

# 大地のチカラ

—頑張る農業者紹介—

問 市農政課 農業係  
TEL 34-0360

JJA北つくば結城園芸部会 湯本 晃弘さん(芳賀崎)

芳賀崎でお米や野菜を育てる湯本さんは、結婚を機に就農し、今年で14年目になりました。家族で農業を行っており、湯本さんは主に白菜などの野菜を担当しています。

「作付面積を増やせば収穫量も増える、というわけではないんです」と湯本さん。試行錯誤を重ねながら作付面積を調整し、就農当初と比較して、作付面積を約2倍に、白菜については約3倍に増やしました。データと経験から“目の行き届く範囲”で丁寧に管理することが、結果と



▲ 2019年には市内若手農家5人で出荷組合「結菜(ゆうさい)」を立ち上げ、白菜の共同出荷もしています。

## 白菜のサラダ

### 食育レシピ

茨城県が生産量全国1位を誇る白菜は、カリウムやビタミンC、Kが豊富な野菜です。カリウムはナトリウム(塩分)の排出を促し、体内の水分バランスを整える働きがあるため、高血圧の予防に効果的です。また、ビタミンCは風邪予防に効果がありますが、加熱で失われやすい栄養素のため、生で食べることをおすすめします。ビタミンKは骨や血液の健康を保ち、動脈硬化の予防にも役立つます。

今回は給食でも人気のメニューをご紹介します。



#### 材料【4人分】

白菜……………120g  
きゅうり……………1/2本  
コーン缶……………40g  
にんじん……………20g  
お好きなドレッシング……………大さじ2弱

#### 作り方

- ① 白菜は1~2cmの大きさに切る。きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② 白菜の芯からゆで、1~2分後に白菜の葉とにんじんをゆでる。きゅうりもさつとゆがく。  
※給食ではすべての野菜を加熱しているが、家庭では塩でもんでもおいしくいただけます。
- ③ ゆでた白菜とにんじんの水気をしっかり絞る。
- ④ ①と②、コーンをボウルに入れ、ドレッシングで和える。

給食で酸味のあるドレッシングは子どもたちが食べやすいうように砂糖を少量加えています。

エネルギー 39kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0.2g

## 子どもたちに考える力を育てるそろばん

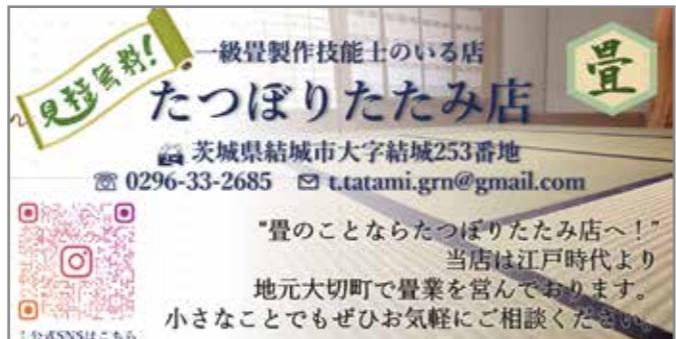
年長さんから 金子珠算研究会

体験学習・受付実施中

(週2日制：月・水・土の内2日)

(アクロス北側) 結城中央教室

TEL 0296-32-8080



## 冬の夜をお楽しみに

冬になると木の葉が落ち風景が寂しく感じられます。そのような冬を彩るのがライトアップやイルミネーションです。

結城駅の北側と南側で、市民有志の「結城駅前イルミネーション実行委員会」によるイルミネーションが企画されており、電球の取り付けには市内児童や生徒が協力しています。地域の皆様が参加することにより、世代間の交流や地域との交流が図られております。こうした協働のまちづくりが市民間で活発に行われることに大変感謝しております。

また、冬の夜の催しとして定着したライトアップイベント「結城家物語」ですが、1月24日の土曜日から8日間にわたって開催されます。5回目を迎える今年度は、結城家ゆかりの地として健田須賀神社で光のショーをお楽しみいただけます。

健康にはご留意いただき、冬の夜のイベントにご堪能ください。

市長室  
より



結城市長  
小林 栄

## 図書館へ行こう

LET'S GO TO THE LIBRARY

ゆき図書館  
おすすめの図書を  
紹介します

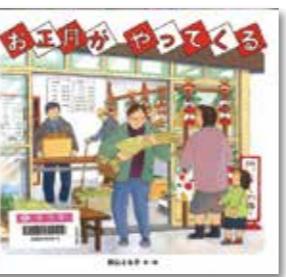


石島建設プラネットホール  
・ゆき図書館 TEL 34-0150

ホームページ

### お正月がやってくる

秋山とも子／作・絵【ポプラ社】



12月になり、今年も残すところ1ヵ月弱になりました。みなさんのおうちでは、年末年始はどのように過ごしますか?

この絵本では、都会に暮らす“なおこさん一家”的年末年始をとおして、新しい年を迎えるよろこびを描いています。みなさんの新しい年がすばらしい一年になりますように…。



### 叡智の図書館と十の謎

多崎 礼／著【中央公論新社】

広大な砂漠の果てにある古今東西すべての知識が収められているという図書館にたどり着いた旅人。図書館に入るには番人からの問い合わせに全て答えねばならず、旅人は鍵になる十の物語を通して謎を解いていきます。

それが独立した短編集としても楽しめる、「レーエンデー国物語」の著者によるファンタジー小説です。



## 社会医療法人社団 同樹会 結城病院

理事長・院長 大木 準  
TEL: 0296-33-4161  
FAX: 0296-34-8008



## 介護老人保健施設 あんしん

入所・短期入所 (100名)

通所リハビリ (100名)

【電話】 0296-33-0880

(結城病院敷地内)

広報結城 2025・12