

# 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

## JA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

して良い作物につながると話します。

また、農業は市場や天候に左右されるため、湯本さんは常に情報のアンテナを高く持ち、病気や害虫の兆候にも敏感に対応します。忙しい時期を終えた後には家族旅行に出かけたり、農家仲間とゴルフを楽しんだり、リフレッシュする時間も大切に。

今後の目標について湯本さんは「安定した、ブレない農業を続けていきたいですね」と笑顔で語りました。



▲ 2019年には市内若手農家5人を出荷組合「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



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ちます。

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。きゅうりもさっとゆがく。※給食ではすべての野菜を加熱していますが、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

## 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います。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

ゆうき図書館  
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  
・ゆうき図書館 TEL 34-0150



児童書から

### 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カ月弱になりました。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”の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…。

一般書から

### 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に全て答えねばならず、旅人は鍵になる十の物語を通し、謎を解いていきます。

それぞれが独立した短編集としても楽しめる、『レー・エンデ 国物語』の著者によるファンタジー小説です。

子どもたちに考える力を育てる そろばん

年長さんから さんすうにつよくなる

**金子珠算研究会**

体験学習・受付実施中

一緒に入会 一緒に進級

〈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

見つけた！ 一級製菓技能士のいる店

**たつぼりたみ店**

茨城県結城市大字結城253番地  
☎ 0296-33-2685 ✉ t.tatami.grn@gmail.com

“豊のことならたつぼりたみ店へ！”  
当店は江戸時代より  
地元大切町で製菓を営んでいます。  
小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。

公式SNSはこちら

社会医療法人社団 同樹会

**結城病院**

知識と技術をもって治療し心をもって癒す

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）