

鹿島アントラーズ



行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです ホームタウンデイズ「行方の日」開催!!

10月22日(土)をホームタウンデイズ「行方の日」とし、市民の皆様を鹿島アントラーズの試合に特別招待(優待)いたします。

また、当日は行方市をPRするため、特産品の無料配布や販売、市内の団体が披露するパフォーマンスなどのイベントが行われます。

行方の新たな発見があるかもしれません。皆様のご来場をお待ちしております。

Jリーグ 30節 VS ヴィッセル神戸 (キックオフ 17:00 開場 14:00)

◆ご招待(優待)する方

市内に在住、在勤及び在学している方が招待(優待)の対象になります。無料で招待する方は、市内の小中学生、65歳以上の方及びファンクラブ会員の方です。また、一般の方は、1,000円で優待します。(小学生はキッズパス利用で無料です。)

◆チケット引換券配布日

10月7日(金)から10月21日(金)まで

◆チケット引換券配布場所

市役所各庁舎(総合窓口)・各運動場

※市ホームページからもダウンロード出来ます。

◆入場に必要なもの

試合当日、スタジアム第3ゲート隣の「チケット引換所」で引換券と交換をしてください。なお、交換の際は、行方市在住、在勤、在学が証明出来るもの(運転免許証・保険証・生徒手帳等)が必要です。



ホームゲーム

- ◇ 10月12日(水) 19:00 ~
天皇杯 2回戦 筑波大学
- ◇ 10月22日(土) 17:00 ~
第30節 ヴィッセル神戸

試合の結果

第22節	対	サンフレッチェ広島	○ 2-0
第23節	対	ヴァンフォーレ甲府	△ 1-1
第24節	対	アビスパ福岡	○ 6-0
第25節	対	アルビレックス新潟	△ 2-2
第26節	対	名古屋グランパス	△ 1-1

鹿島アントラーズオフィシャルサイト
<http://www.so-net.ne.jp/antlers/>

お問い合わせ 企画政策課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

地元を食べよう



ちんげん菜

中国生まれ行方育ちのちんげん菜。
適温なハウスのなかで大事に大事に
育てています! 青梗菜研究会会長の有
馬さんにお話を伺いました!

Qちんげん菜の栽培方法は?

まず、苗を作り10日ぐらいで定植します。その後
収穫となりますが、季節によって収穫までの日数が
違ってきます。春・秋は30〜35日、夏は25日、冬は
50日ぐらいで収穫になります。

Q栽培するのに難しいところは?

ちんげん菜栽培の適温が20℃〜25℃なので、夏と
冬は温度管理に苦労します。特に夏場の管理が難し
いですね。防護服と同じ素材の地温が上がりにくい
マルチを使ったり、使用した遮光剤のデータを取った
りしています。また、ちんげん菜は水をあげすぎると
葉が痛み品質が悪くなってしまうため、天気の変
化にも気をつけています。今年の夏は急激な気温の
変化や雨が続きたりしたので、難しかったですね。

Q栽培で工夫していることは?

夏と冬では、栽培する品種を変えています。
ます。夏は高温や病気に強い品種、冬は
花が咲くのが遅い品種を選んでいきます。

また、研究会では、毎回作り方を工夫し、少
しでもおいしいものができるように努力してい
ます。生でも食べられるちんげん菜を作りたい
と、土作りや栽培に適した品種の選定など一か

新着図書

このほかにもたくさんの本が入っています！希望する本がないときは図書館職員へ声をかけてください。市内の各図書室のほか、県立図書館からも取り寄せます。



「仇討ちの客」

澤田ふじ子

父の敵を探して2年。路銀に窮した14歳の犬次郎と母、下僕は旅籠「柏屋」に逗留することに。宗因は彼らに手を貸そうとするが、下僕が博打で一儲けしてしまい…。『We b小説中公』連載を書籍化。



アハメドくんのいのちのリレー／鎌田 實
ぴんぞろ／戌井昭人



ゆめちゃんのハロウィーン／高林麻里
津波！！稲村の火その後／高村忠範

行方市立図書館のホームページで「新着案内」と「蔵書検索」ができます。

Oct 10月図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

□は休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

10月12日(水) 午前10時～	○だっこでよみかき (ぼんぼんぼこぼこ) ○絵本の時間	10月22日(土) 午後2時～	○おはなし会 (ハロウィン)
---------------------	-----------------------------------	--------------------	-------------------

秋の読書週間です

10月27日～11月9日

＝今年の標語は『信じよう、本の力』＝

- 文学散歩実施 10/28
- リサイクル図書 11/3～11/6
(図書館・麻生・北浦公民館にて実施)
- 読書三昧(読み聞かせと講演会) 11/13
(会場：玉造公民館)
・午前の部「絵本と音楽」
・午後の部「根本式読書のすすめ」



施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙 1175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

ちんげん
菜は、カロチ
ン、ビタミンC
が多く含まれてお
り、風邪予防や
ガンの抑制に
役に立ちま
す。



○材料(2人分)

ちんげん菜 2株 ザーサイ 30g
卵 2個 サラダ油 大さじ2
A しょうゆ 大さじ1/2
鶏ガラスープ 1/4～1/3カップ
塩・コショウ 少々

ちんげん菜とザーサイの卵炒め

○作り方 レシピ提供：紅の会

- ①ちんげん菜は、葉を3～4センチに切り、軸は縦に6等分する。
- ②ザーサイは、水につけて塩抜きする。
- ③卵は割りほぐす。
- ④フライパンにサラダ油を半分熱して、卵を流し入れ、中火で炒り卵を作って取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油を足し、ザーサイとちんげん菜の軸を炒める。
- ⑥しんなりしたら、Aを加えひと煮し、ちんげん菜の葉、炒り卵をもどしてさっと火を通す。

(一人あたり)

熱量 217kcal たんぱく質 8.1mg
脂質 18.3mg カルシウム 170mg
塩分 1.6g

ら研究し、サラダちんげん菜の開発をしました。
Qちんげん菜栽培の今後について教えてください。
ちんげん菜農家の後継者を集めて勉強会を開いて
います。若い農家を育てて、
行方市を元気なちんげん
菜産地として全国にPRで
きるようにしていきたいで
す。そして、消費者の方に
また買ってもらえるおいし
いちんげん菜を作るように
頑張りたいと思います。



行方市青梗菜研究会会長
有馬 逸雄さん