

鹿島アントラーズ



© (株)鹿島アントラーズFC

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」が開催されました!!

10月22日、鹿島アントラーズのホームタウンである行方市民の皆様を、Jリーグ第30節 vs ヴィッセル神戸戦へ特別招待（優待）しました。



また、当日は、JAなめがたや市商工会にご協力を頂き、特産品の無料配布や販売、各団体のパフォーマンス披露など、盛りだくさんの内容で、行方市のブースには、多くのサポーターが訪れました。

2011 Jリーグヤマザキナビスコカップで優勝しました!!

ヤマザキナビスコカップ決勝が、10月29日に国立競技場で行われ、浦和レッズを延長の末に1-0で下し、9年ぶり最多となる4度目の優勝を飾りました。今年は、クラブ創設20周年を迎えたアントラーズですが、東日本大震災の影響で、活動を一時休止したり、スタジアムの被災によりホームでの試合が出来ない状態が続くなど、困難が続き、Jリーグでも苦戦を強いられた中での15個目のタイトル獲得は、最多記録を更新しました。



PHOTO: OFFICE PRIMAVERA



試合の結果

第30節	対 ヴィッセル神戸	△ 1-1
第31節	対 ガンバ大阪	● 0-1
第32節	対 大宮アルディージャ	△ 1-1
ヤマザキナビスコカップ		
決勝	対 浦和レッズ	○ 1-0
天皇杯		
3回戦	対 カターレ富山	○ 2-1

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



みず菜

くせのない味、シャキシャキした食感が特徴の何にでも合わせやすい野菜です。今回は、北浦みず菜部の沼里さんにお話を伺いました。

Q みず菜の栽培方法は？

みず菜は周年栽培をされていて、寒い時期は苗を畑に移植する方法で作ります。種をまくと2週間ほどで苗になるので、それを畑に移植し、30日ほどで収穫になります。暖かくなってくる2月下旬頃からは、畑に直接種をまき、30〜40日で収穫します。種まきや移植、収穫は、すべて手作業で行っています。行方のみず菜は若採りのため、他の産地に比べると小株でやわらかく、食べやすくなっています。3月頃が特においしい時期ですね。

Q 北浦みず菜部について教えてください

平成12年の秋から北浦のみず菜が作られるようになり、平成13年に北浦みず菜部が設立されました。

北浦みず菜部の部員は、全員エコファーマーの認定を受けていて、なるべく化学肥料などを使わないように栽培しています。

Q 北浦みず菜部はどのような活動をしていますか？

北浦みず菜部ではPR活動に力を入れていて、テレビ出演やPRビデオの制作などを行っています。また、動画サイトのYouTubeでも見ることができます。活動の結果、最近では行方のみず菜を選ん

来年は辰年です。竜が天にぐんぐん昇るような勢いのある年になりますように。

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。



「一分の一」上・下

井上ひさし

米英中ソに分割されたニッポンで地理学者、やくざ、高校野球監督と歌手、主将犬が統一運動の志士となり、山形からトウキョウへ…。平成22年に逝去した井上ひさしの未完の大作。『小説現代』連載を書籍化。



一般書 「ラクラク家事の基本大事典」
児童書 「ゆきだるまのスノーぼうや」



DVD 「さよなら、アルマ」/主演 勝地涼
CD 「祝吟ベスト」

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。

Dec 12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。

○12/29～1/3は休館日です

イベント情報

☆小さいお子さんとお母さんのために

12月14日(水) 午前10時～	○だっこでよみきかせ (くらくらい) ほか ○絵本の時間	12月17日(土) 午後2時～	○おはなし会 (お正月を迎える)
---------------------	------------------------------------	--------------------	---------------------

クリスマスシアター

12月24日(土)

1回目 10:00～ 2回目 14:00～

会場：市立図書館

「クリスマスのおくりもの」

「クリスマスのころわん」



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時～午後5時 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時～午後5時 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時～午後5時 休館日は月曜日	0299-72-1573

水菜は、アクが少なく、軽い歯触りが特徴。鼻などの粘膜を潤すカロテンや、細菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富なので、風邪が流行する季節におすすめです。



○材料(4人分)

みず菜 2株 エシャレット 20本
ニンジン 1/3本 大葉 3枚
ハム 5枚 キュウリ 3本
ごま油 適量 しょうゆ 適量

みず菜とエシャレットのサラダ

○作り方

- ①すべての材料を5センチ位のせん切りにする。
- ②エシャレットは少し水にさらし、臭みを取る。
- ③食べる直前にごま油・しょうゆであえる。市販の好みのドレッシングであえてもよい。

(一人分)

エネルギー 143.5 kcal
たんぱく質 7.4g 脂質 6.7g
炭水化物 14.9g 食塩相当量 1.0g

Q みず菜栽培の今後について教えてください。
A 連作により収量が上がらなくなってきたり、年々作りづらくなっています。連作障害を克服し、今のようのみず菜を作っていくるようにするのが今後の課題です。



北浦みずな部 沼里久男さん

で買ってもらえるようになってきました。今後は、インターネットを利用したPR活動を計画しています。