

ベリーネット♡ はが野

2025
7
No.340

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

第5弾!

発見まんぶく
はが野ごはん!
紹介店丸わかり
MAP

P4
HAGANO
INTRODUCTION
真岡地区直売部会

P5
フレッシュはが野
友遊直売所

P13
北陵ごはん
夏バテ対策
サラダ

P15
ベジタブルライフ
オクラ

P20
発見!まんぶく
はが野ごはん
芳賀町
串焼・御食事処
田加久

紹介店わがりMAP

号までに掲載したお店をまとめて紹介します！
誌発行時のものとなっております。ご了承ください。



shop
11

25年6月号掲載 そばの里 まぎの

住所:茂木町牧野249
電話:0285-62-0333
営業時間:平 日11:00~14:00
(L.O13:45)
土日祝11:00~15:00
(L.O14:45)
定休日:水曜日・木曜日



自然を味わう農村レストラン

shop
10

25年5月号掲載 いろり茶屋

住所:益子町益子3270
営業時間:11:00~14:00(L.O)
17:00~20:00(L.O)
定休日:火曜日(祝日の場合は翌日)



古民家風の店内で
風情と料理を楽しめる



Instagram

shop
09

25年4月号掲載 喫茶 ロクガツ

住所:真岡市荒町5179-3
電話:0285-81-5888(質問・予約専用)
営業時間:12:00~18:00
(L.O17:30)
ランチタイム
12:00~15:00
定休日:水曜日・木曜日



落ち着いた雰囲気の
喫茶店でホットと息



愛情いっぱいのお食事処

shop
08

25年3月号掲載 ときの屋

住所:真岡市久下田958-1
営業時間:11:00~14:00(L.O13:45)
※なくなり次第終了
定休日:月曜日



有機・無農薬栽培 天然もの

shop
07

25年2月号掲載 麺屋こなた

住所:真岡市並木町2-20-16
営業時間:火曜日~金曜日
11:30~14:00
土曜日11:00~14:00
定休日:日曜日・月曜日



X(旧Twitter)



Instagram

ポタージュ系と泡系の
ハイブリッド極濃鶏白湯スープ



※掲載の店舗は6月末現在営業中の店舗となります。

第5弾! 「発見まんぷくはが野ごはん!」

今回の特集では、2024年7月号から2025年6月
※なお、営業時間・定休日等につきましては、各月広報

shop
01

24年7月号掲載

ら〜めん麵蔵

住所:市貝町市塙1270

道の駅サシバの里いちかい

ふれあいスペース内

電話:0285-81-6568

営業時間:平 日10:30~15:00

土日祝10:00~15:00

定休日:道の駅に準じる

こだわりの詰まった
美味しさ



shop
02

24年8月号掲載

菓子舗いねや / 桃の樹Cafe

住所:芳賀町祖母井745-2

電話:028-677-0028

営業時間:7:00~18:00

定休日:毎月第1・第3火曜日 毎週水曜日

6、7、8月は火曜日・水曜日定休日

定休日が祝日の場合は営業しています

おいしいメニューが盛りだくさん



shop
03

24年9月号掲載

amano

住所:益子町塙2492-39

電話:0285-85-8119

営業時間:11:00~14:00

(L.O13:30)

17:00~22:00

※ディナーは予約制

定休日:木曜日

素敵な空間で美味しい料理を



隠れた名店の
大将おすすめメニュー

shop
04

24年10月号掲載

ひげた商店 京

住所:真岡市荒町3-17-17

電話:0285-83-1616

営業時間:ランチ11:30~14:00

夜の部16:00~21:00

定休日:ランチ 月曜日・土曜日・日曜日

夜の部 水曜日



里山の風景を楽しみながら
焼きたてのパンを味わえるお店

shop
05

24年12月号掲載

Pain de Noemie

住所:益子町益子3371-1

電話:0285-72-8484

営業時間:10:00~17:00

定休日:水曜日・木曜日



shop
06

25年1月号掲載

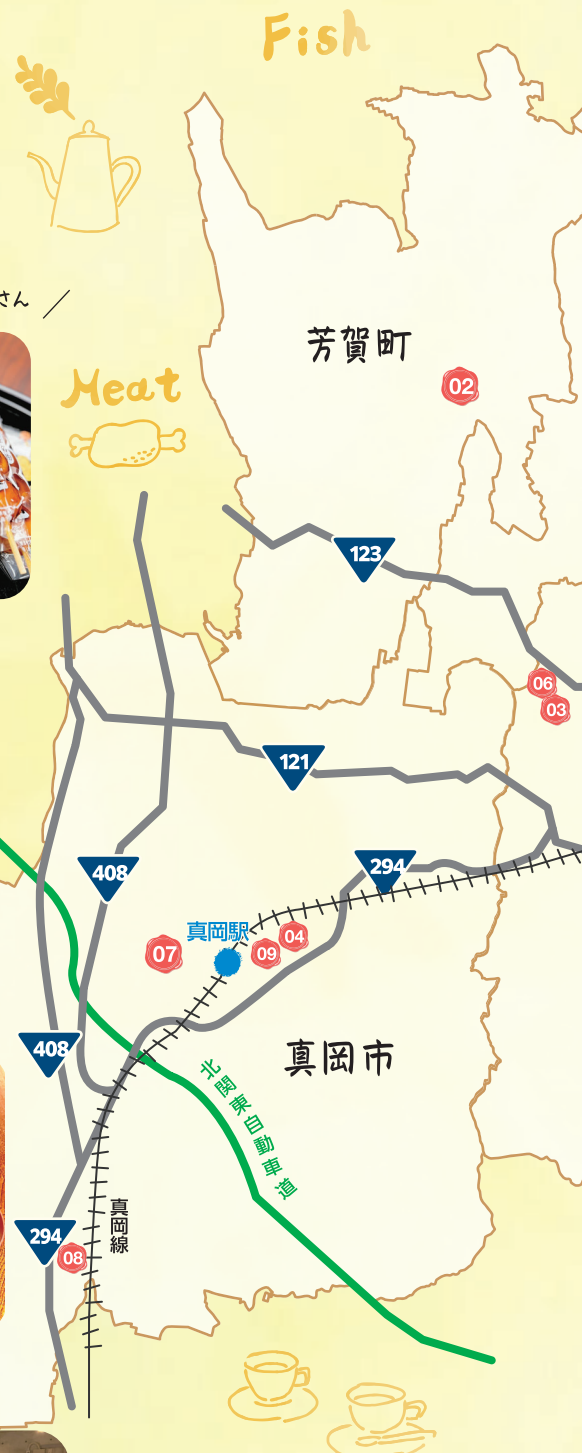
萩そば カフェ

住所:益子町七井2382

電話:0285-72-1455

営業時間:11:00~14:30

定休日:月曜日・水曜日・金曜日



HAGANO INTRODUCTION

JAはが野 部会紹介

JAはが野には組合員のみならず組織されたグループがたくさんあります。それぞれの部会がJAと一緒に農業を通じて地域社会への貢献や発展を目的にしたさまざまな活動を行っています。

JAはが野 真岡地区 直売部会



「直売所には様々な品物が豊富に並んでいるので多くの人来店してもらいたいです」と語るのはJAはが野真岡地区直売部会の石塚源一郎会長。真岡地区直売部会は215人の生産者と29社の業者で構成し「真岡フレッシュ直売所」と「井頭里つ娘」へ地元で生産された新鮮な野菜や果実、地元農産物を使用した惣菜などを提供しています。

同部会では、消費者のニーズに沿った安全で安心な商品の提供をモットーに、全体学習会や商品の抜き打ち品質検査を実施し、栽培技術の向上と高品質な商品づくりを行っています。また、放射能検査や残留農薬検査なども適宜実施し、農薬事故の無い安全な運営・販売に努めています。秋には「感謝祭」で、野菜の袋詰めや新米の配布などを行い、たくさんのお客様に喜んでいただいています。

石塚部会長の思いは、地元で作られた良い品物を多くの人に届けること！丹精込めて育てた農産物が売れた時に「一番やりがいを感じる」と言います。

はが野の直売所では「安全」「新鮮」「高品質」な農産物や総菜などを豊富に取りそろえています。皆さんのご来店を心よりお待ちしております。

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ

Check! 活動日記

令和7年度「女性大学ハートフルカレッジ」「男前クラブ」

今年度も地域の方を対象に、各種活動や農業体験をととして地域の仲間作り、JAとのつながり強化、農業への理解促進を目的とする「女性大学ハートフルカレッジ」と「男前クラブ」が開講しました。今年度はそれぞれにリクエスト講座を組み入れた活動を予定しています。8月の合同研修「大人の遠足」では、企業の工場見学や流通の状況を目にすることで知識を深めたいと思います。

「女性大学ハートフルカレッジ」

5月24日の開講式と第一回講座として「寄せ植え」を楽しみました。初対面のメンバー同士でも会話が弾み、リクエスト講座もすぐさま決定。まず「焼き肉のたれづくり」を開催することになりました。多彩な活動を通じて、教養を深め心豊かな地域の仲間作りを目指します。



「男前クラブ」

今年度も皆でサツマイモやカボチャの栽培に取り組み、収穫後は社会福祉協議会などへ提供する予定です。年間の活動計画には活発な意見も出され、メンバー自らが企画に関わって誕生する講座もあります。蓄積された「男前パワー」が発揮され、さらに「イケメン」になる活動にワクワクしています。



Fresh HAGANO

友遊直売所



友遊直売所7月のおすすめ商品は「ブドウ」です。品種は主に「シャインマスカット」と「巨峰」が並んでおり、どちらも人気で毎年購入いただいているお客様もたくさんいらっしゃいます。出荷は7月下旬にかけて盛りとなり、9月上旬頃まで続きます。この時期しか食べられない芳賀町のブドウをぜひご賞味ください。

また、この時期はブドウの他にもキュウリ・ナス・トマト・アスパラガスなど新鮮な野菜を多く取りそろえておりますのでこちらもぜひお買い求めください。皆様のご来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

「出張喫茶」で懐かしの味を堪能

喫茶 恋とカセット&すこやか山前

はが野は5月19日、デイサービスセンターすこやか山前で出張喫茶を開きました。真岡市の「喫茶 恋とカセット」のマスターに協力をいただき、ナポリタンやミートソーススパゲッティ、エビピラフなどを提供しました。出張喫茶は、施設利用者のリクエストを受けて企画し、自立支援を促すため、施設利用者自ら引換券と交換する形で配膳を行いました。楽しみにしていた施設利用者が多く、大盛りを注文した人やおかわりできるか確認する人もいました。



懐かしい昭和の味を楽しみました 🍴🍷



昨年度の報告や今年度の事業計画を検討・承認しました

昨年度振り返り次のステージへ

花卉(かき)部会通常総会

花卉部会は5月20日、2024年度通常総会を開きました。24年度は自然災害や世界的な物価高騰など営農と暮らしを取り巻く環境は厳しさを増していましたが、同部会ではより一層の品質と生産性の向上に向けて現地検討会や目ぞろえ会などを実施しました。25年度では、一元集荷体制による有利販売や販売戦略の策定と実践などの重点事項を通して高品質で消費者ニーズに合った花卉の産地を目指します。

水稻直播技術を試験的に導入しました

本店近くの水田で5月20日、水稻直播技術の1つ「リゾケアXL」を用いた栽培が始まりました。「リゾケアXL」は害虫防除・苗立ち安定・苗立ちサポートの3つの作用で苗立ちを安定させる効果が期待できます。真岡地区では水稻直播技術があまり浸透していないとのことで、メーカーから試験的にサンプルの提供を受け、生産者が栽培を行っています。今回はコーティングを施した「とちぎの星」の種子を、無人でも稼働が可能な田植え機に点播機を付け、およそ1ヘクタールの水田に植えました。



無人で種が播かれていました!



県内随一のメロン産地で目ぞろえ 「タカミ」「クインシー」目ぞろえ会

メロン部会は5月21日、メロン「タカミ」「クインシー」の目ぞろえ会を開きました。本格的な出荷シーズンに向けた品質の維持・向上のため、生産者が出荷した現物を基に、出荷規格を確かめました。はが野の担当者は、収穫・出荷の注意点として品種固有の色沢があり糖度が良好なものを出荷することを申し合わせました。併せて立ちあい検査を実施し、現物を見ながら、ネットの張り具合などの規格基準を確認しました。同部会は部会員12人が約2ヘクタールで栽培。主な品種は「タカミ」「クインシー」。同部会が出荷したメロンはJA管内の直売所に並びました。



高品質なメロンを出荷しています 🍈

青壮年部芳賀支部で田植え実施

青壮年部 試作田

青壮年部芳賀支部は毎年、全農とちぎから肥料や農薬の提供を受けて、芳賀町の試作田54アールで稲作を行っています。今年は5月22日に「とちぎの星」の田植えを行いました。田植機は井関農機株式会社 (ISEKI) の「さなえ (PRJ8)」を借用しました。また、運転操作や機械の特長についてメーカーの担当者から説明を受けました。昨年度に引き続き、同部耕作委員の君島貴宏委員長を中心に栽培管理を行っています。



操作をしながら説明を受けました

ハートフルカレッジ華麗に始まる

開講式&第1回講座

はが野は5月24日、本店で女性大学の開講式と第1回講座を開きました。開講式では受講者の自己紹介や趣味などを話し、親睦を深めました。また、第1回講座として「寄せ植え教室」を開き、「ジニア」や「ルトベキア」など7種類の花を植えました。花の扱い方や手入れの方法などを学びつつ、個性に富んだオリジナルの寄せ植えを完成させました。今後は、「焼肉のたれ・野菜を使ったドレッシングづくり」や「お正月の料理教室」、男前クラブと合同の「大人の遠足」などを予定しています。



皆さん真剣に花と向き合いました

国指定史跡敷地内で田植え体験

二宮地区未来ちゃんクラブ

二宮地区未来ちゃんクラブは5月25日、桜町陣屋跡敷地内の報徳田で田植を体験しました。真岡市が開催する「尊徳さんの田んぼで米づくり体験」では、二宮尊徳が生きた江戸時代の栽培方法に近い米づくりを目指し、稲作を行っています。今年は、米に対する意識の高まりを受け、同市では初となる参加者の抽選を行いました。田植え後には、尊徳太鼓保存会の演奏を楽しむとともに、二宮地区女性会が振舞うけんちん汁とおにぎりをいただきました。今後はかかし作りや稲刈り、収穫祭を予定しています。



美味しいお米に育ってね



ご視聴ありがとうございました

とちぎテレビに生出演しました

5月28日に放送されたとちぎテレビ「イブ6+」内のコーナー「JAからこんにちは! 旬のとちぎ」に真岡花卉(かき)部会副部会長の太塚真司さんが生出演しました。事前に収録した映像では、同部会副部会長の富山賢治さんが出演し、スプレーマムの生育や栽培についてわかりやすく解説しました。生放送では太塚副会長が花卉栽培への熱い想いを語りました。はが野のスプレーマムを飾り、日々の生活に彩りを加えてみませんか?

施設見学を受け入れました

芳賀北小学校生活科見学

はが野では、管内小・中学校の施設見学や社会体験活動「マイ・チャレンジ」を受け入れています。5月29日には南高ライスセンターを芳賀北小学校2年生の児童24人が見学しました。施設見学では「コシヒカリ」「とちぎの星」と大麦の違いを視覚と触覚で実感していました。また、児童らは事前に考えていた質問を施設で働く職員に投げかけ、職員は丁寧に質問へ答えました。



説明を受けながら手触り確かめていました



男を磨くために活動開始

男前クラブ開講!

はが野は5月31日に、真岡市の農業振興センターで「男前クラブ」の開講式を行いました。開講式では自己紹介などで親睦を深めるほか、「自由企画」についての活発な意見交換を行いました。また、6月2日には第1回講座「野菜栽培」を実施。サツマイモとカボチャの定植作業をセンター近くにある約10アールの農園で行いました。今回定植した野菜の一部は収穫後、管内のNPO法人や福祉施設などに寄贈するとともに、JAまつりでも販売を計画しています。



元気に育ちますように!



生花とはまた違った感触に戸惑いつつも完成させました

多肉植物で寄せ植えづくり

二宮地区女性会「おとめ塾」

二宮地区女性会「おとめ塾」は6月3日、2025年度の活動を始めました。初回の活動として二宮支店で多肉植物の寄せ植え教室を開きました。講師の先生から多肉植物が持つ特徴や寄せ植えの作り方などを学びながら作業を進めました。また、会員同士で寄せ植えの作り方を確認し合うなど、活発なやり取りを行いました。今年は、寄せ植え教室以外にも真岡市出前講座の「笑いヨガ」や寝姿勢での体圧測定を組み入れた睡眠セミナー、正月の料理教室を予定しています。

本格的な出荷シーズンに向けて

夏にら統一目ぞろえ会

にら部会は6月6日、二宮支店で2025年産夏にら統一目ぞろえ会を開きました。夏にらの本格出荷に向けて生産者や市場関係者、JA担当者らが参加し、出荷規格や品質向上対策を申し合わせました。現物目ぞろえでは市場関係者が荷造り時の注意点を呼びかけました。袋詰めの際のエア抜きを十分に行うことや、袋内部で葉先が折れないように扱うことを確認し、髪の毛や害虫などの異物が混入しないように促しました。同部会は食の安全・安心・信頼を提供し、有利販売につなげていきます。



出荷規格をしっかりと確認!



心を込めた贈り物

すこやか二宮の利用者が千羽鶴を贈呈

デイサービスセンターすこやか二宮の利用者は6月6日、二宮支店・二宮地区営農センターへ千羽鶴を贈りました。千羽鶴は、クラブ活動の1つ「工作部」のメンバーを中心に施設利用者が一丸となって制作しました。制作期間は約3ヶ月!!大小さまざまな鶴をコツコツと折り続け完成させました。千羽鶴は、建物の入口に飾ってあります。JAへお越しの際はぜひご覧ください♪



ありがとうございます



袋に入りきれないほど豊作でした♪

大人から子どもまで農業体験

収穫・餅つき・カレー食べ放題

芳賀グリーン・ツーリズム実行委員会は6月7日、芳賀町のロマンの碑河川公園近くの畑で「はがまちde農業体験」を開催しました。町内外から集まった親子連れ9組27人は、野菜の収穫や臼と杵を使用した草餅づくりを体験しました。参加者は暑さを忘れるほど夢中で作業を進め、野菜を次々と掘り起こしていきました。餅づくりに使用した米粉は同委員会メンバーが自らひいたものです。真岡市から参加した齊藤暁さんは「大きいものや形がユニークな野菜が採れて楽しかったです」と笑顔を見せました。

出荷を前に生育を確認

トウモロコシ現地検討会

トウモロコシ専門部会は6月10日、高品質なトウモロコシを出荷するため、真岡市の生産者圃場で現地検討会を開きました。生産者やJAの担当者らが参加し、生育状況を確認するとともに、栽培技術の高位平準化を図るため情報を共有しました。現地検討会では、トンネル栽培の圃場を見学しました。参加者は、追肥の回数や側枝の管理などを聞き取り、草勢や登熟具合を確認しました。今年産は、生産者数14人、約360アールで栽培しました。



雨の中でもしっかり意見を交わしました!



2025年産を振り返る

いちご座談会

はが野は、6月9日から12日にかけて、いちご部会員を対象に座談会を開きました。2025年産の栽培・販売経過の確認や26年産に向けた取り組みの申し合わせ、農薬を適正・安全に使用するための講習を行いました。25年産は、栽培戸数505戸、栽培面積157ヘクタールで、作付品種は「とちあいか」が80%を超えました。販売金額は、生産者の努力と関係機関が一丸となった販売により、目標に掲げていた115億円を優に上回る118億円に達しました。



更なる高みを目指して生産に取り組みます 



選別基準をしっかりと確認しました

高品質なナスを出荷します！

夏秋ナス統一目ぞろえ会

なす部会は6月17日、農業共済組合芳賀支所で2025年産夏秋なす統一目ぞろえ会を開きました。選別規格の順守や個人の品質格差を是正することで高品質なナスを生産・販売し、販売額5億円を目指します。同部会ではスローガンに「なすでつながる皆の輪！ ～生産者から消費者まで顔の見える販売を～」を掲げており、県統一規格アイテムの検討や広域出荷による大型ロットへの対応、複数のJAによる合同の試食宣伝活動などにより「とちぎブランド」の売り場づくりを強化します。

国産の食べ物を食べましょう！

みんなのよい食プロジェクト

6月18日、はが野は真岡フレッシュ直売所で「みんなのよい食プロジェクト」の街頭宣伝活動を行いました。JAの職員が直売所利用者に、同プロジェクトについて話しながらPRを行いました。JAグループでは「地産地消」に加えて「国消国産」という考え方を推しています。私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産するというものです。国消国産を応援するために、ぜひ国産・地場産の農産物をご購入ください！



これからもJAの直売所をご利用ください！

生々健康通信

季節の野菜レシピ トマト・きゅうり

豆乳坦々風そうめん

栄養量(1人分)
エネルギー.....472kcal
たんぱく質.....23.9g
食塩相当量.....3.5g
(計2.8g)
野菜の量.....55g



材料(2人分)

乾そうめん.....200g
豚ひき肉.....50g
ミニトマト.....3個
きゅうり.....30g
レタス.....40g
たまご.....2個
ごま油.....小さじ1/2(3g)
水.....100cc
みそ.....大さじ1
A [ねりごま.....5g
無調整豆乳.....400ml
にんにく.....少々
ラー油.....少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、きゅうりは薄切り、レタスは手でちぎる。
- ②中火で熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を炒める。
- ③鍋に水を沸騰させ、みそを溶かす。溶けたらAを加えて沸騰直前で止める。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら卵を入れ7分ゆで、冷水で冷やす。
- ⑤そうめんを規定時間ゆで、冷水で冷やしたら水気をしっかりと切る。
- ⑥そうめんを器に盛り付け、③をかけ、具材を飾り、ラー油をかけて完成。

夏によく食べるそうめんを坦々風にアレンジしました。ねりごまの代わりにゴマドレッシングでも代用できます。辛さが苦手な方はラー油を入れなくても美味しくいただけます。汁は飲み干さず、減塩を意識しましょう!

この内容についてのお問い合わせは、栃木県県東健康福祉センター健康対策課(Tel.0285-82-3323)まで

夏の飲酒は危険?適正飲酒を心がけましょう!

夏はお酒を楽しむ機会が増える時期です。夏の飲酒は、アルコールの利尿作用により体内の水分が失われ、血中のアルコール濃度が上昇します。これにより、急性アルコール中毒のリスクが高まる、発汗による脱水や熱中症のリスクが高まるなどの危険な状態が発生します。

飲酒は、健康だけでなく様々な影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、**自分に合った飲酒量を知り**、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 重要!!**
- ・ **自らの飲酒状況などを把握する**
 - ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
 - ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - ・ 飲酒の合間に水を飲む
 - ・ 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・ 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・ 他人への飲酒の強要
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ・ 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒チェックツール

飲酒量チェック

飲酒運転防止

アルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



出典:厚生労働省ホームページ「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」

芳賀農振だより

農業気象災害に備えた情報をお届けします!

栃木県では、気象情報や技術対策など、農業防災情報をお届けするため、公式LINEを開設しています。最新の情報をいち早く受け取り、大切な農作物や農業機械を被害から守りましょう!

【栃木県農業防災LINE】

カメムシ情報も
随時配信中

QRコードから友だち登録↓



とちまるくん ©栃木県



気象災害に備えて 農業版BCPを作成しましょう

「BCP(事業継続計画)」とは、自然災害など緊急事態が発生し、人員、電気、水、資金等が不足した場合、優先して継続する仕事や再開方法を予め決めておく計画です。

農林水産省HPに掲載されているチェックリストの活用により、ご自身でスムーズに「農業版BCP」が作成できます。

台風襲来等の事前対策、被災後の復旧等に備え、家族や従業員と話し合って作成してみよう!



とちまるくん ©栃木県

農林水産省 チェックリスト BCP

検索

詳しくは、芳賀農業振興事務所までご相談ください。(問い合わせ先:企画振興部:0285-82-4720)

真岡北陵高校生が旬の野菜・果物を使ったレシピを紹介!!

北陵ごはん



夏バテ対策サラダ

材料(2人分)

材 料 名	分 量
きゅうり	70g
枝豆(冷凍塩ゆで)	70g
コーン(ホール缶詰)	55g
塩	5g

どのくらい野菜を摂っている?

約97g / 350g

1日に摂ることが良いとされている野菜の量は350gです。この料理では約97gの野菜を摂ることができます!

調理手順

- ①枝豆は商品記載手順で解凍し、コーンはざる等で水気を切っておく。
- ②きゅうりを5mm厚の半月状にカットする
- ③カットしたきゅうりを塩もみして絞る
- ④全ての野菜を混ぜ合わせ、盛り付けて完成



料理紹介

疲労回復や夏バテ対策、美肌効果が期待されます。枝豆は体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。
コーンは、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。

私達がレシピを
考案しました♡

食品科学科2年生 左から

みつうち さら
光内 紗愛
おちあい みりん
落合 美凜



福祉部通信

welfare

communication

今回は、すこやか二宮の入浴設備についてご紹介いたします。

すこやか二宮では、一人で入浴できる個浴と、専用の機械を用いて負担なく入浴できる特殊浴槽(ユニバス)が設置されています。

個浴は、自宅浴槽に近い作りではありますが、立ち座りや湯船のまたぎ動作がしやすいように手すりや設置されており、安心して入浴できるようになっています。

特殊浴槽(ユニバス)は、専用の椅子に座ったまま入浴ができる浴槽です。浴槽へのまたぎが困難な方や、身体介助が必要な方にご利用いただいています。

肩までお湯に浸かれるつくりになっており、利用者様からは「結構温まる」「足を持ち上げなくていいから楽!」とお声が聞かれています。

また、シャンプーとボディソープの容器に〈あたま〉〈からだ〉と大きく表示し、利用者様が見間違えないような工夫や、着替えやタオルをご自

身で脱衣室まで運んでいただくなど、生活に紐づいた支援も行っています。

利用者様の生活や自己実現・自立支援に向けた支援を今後も提供できるよう、スタッフ一同努力して参ります。皆様からのご連絡・ご相談お待ちしております。



介護のご相談は 0285-83-8941
生活福祉部までお気軽にご連絡下さい

あおぞら文芸

俳句

選 津田 和夫

徒に咲く馬鈴薯の白健気なり

佐藤 恵子(益子)

オオバコや笑いこぼれる茎遊び

高橋美枝子(真岡)

背を丸め土と語りて草むしり

永嶋 静江(市貝)

選者評

佐藤さん「馬鈴薯の花は咲いても実のならない徒花である。それでも懸命に咲く姿は健気そのものである。『花』でなく『白』と表現することで花の印象がより鮮明になった。

高橋さん「オオバコの茎を交差して引き合い、強さを競う遊びがあった。相手の茎が先に切れば思わずにんまりと笑みがこぼれた。昔の子どもは身近なものでいくらでも遊びを発明できた。

永嶋さん「背を丸め」で「草むしり」だけなら平凡な描写であるが、「土と語りて」と表現することにより、土とどんな言葉のやりとりがなされたのか、想像の芽が一気に膨らんでくる。

川柳

選 市村 キヨ

飛ぶことの出来ぬ鷺草咲き揃う

永嶋 静江(市貝)

朝寝坊許さないよと草刈機

古橋 保(真岡)

軒下の燕教える親子愛

水沼 直人(芳賀)

選者評

永嶋さん「『鷺草』いただいてしまいました。『まっ白い花』飛べたらどんなに嬉しいでしょうね。『路鳥草』とも読むのですね。はじめて知りました。

古橋さん「草刈機の音が聞こえてくるようです。寝坊などして居られませんか。早く起きて働け」と言われそうです。

水沼さん「燕が出たり入ったり忙がしいお母さん、テレビなどで良く見かけます。親子愛すばらしいといつも見ています。中七の動詞「が」をばきました。

短歌

選 松山 宏意

下校時に孫のさし出す手をにぎり
今日一日の疲れ吹きとぶ

永島 聡(芳賀)

祭り果て子らは午睡か吹き渡る
風に揃いの浴衣はためく

網川與志幸(芳賀)

選者評

永島さん「目に入れても痛くないお孫さんを詠んで、心あたたまる作品となりました。原作下句は「心躍りて足取り軽く」で、いささか言い過ぎの感。読者が想像力を働かす余地を残しておきたいものです。

網川さん「本欄初登場。これから祭りの季節。疲れ果てた子供達は昼寝の時間。汗塗れの浴衣も洗われ、直ぐに乾く。祭りの後の光景が活写されている。原作「祭り果て子らの午睡や谷渡る風をはらんで浴衣のかわく」。



ベジタブルライフ

オクラ

～ネバネバパワーで夏バテ予防～

イラスト：小林裕美子

オクラのプロフィール

【分類】アオイ科トロアオイ属

【原産地】アフリカ北東部

【和名】秋葵、アメリカネリ、陸蓮根（おかれんこん）

【おいしい時期（旬）】夏（6～9月ごろ）

【主な栄養成分】ガラクトン、アラバン、ペクチン、ビオチン、β-カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

解説：KAORU

見分け方

全体が細かい産毛で覆われていて張りがある

全体の緑色が鮮やかで美しく、へたの切り口がみずみずしく変色していない

育ち過ぎると堅くて食味が劣るとされるので、大きいものよりも小さい方がお薦めだよ

保存方法

涼しい環境なら常温でもOK

乾燥と低温には弱いよ

目安 2～3日

新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ

夏場は傷みやすいので、冷蔵庫の野菜室で保存してね

ゆでてから包丁でたたいたり、フードプロセッサーにかけてピューレ状にして冷凍することも可能。炒め物や汁物に使う場合は、生のままでも冷凍できる

目安 1ヵ月程度

長期保存する場合は、堅めにゆでて水気をしっかりと拭き取り、保存袋などに入れて冷凍する

オクラのチカラ

期待される効能



バランス良く栄養素を摂取できるよ

高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビオチンなども多く含む。β-カロテンやビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含む

オクラの特徴であるネバネバは、主に複合タンパク質と水溶性食物繊維のペクチン。複合タンパク質は夏バテ予防に効果的。ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれている

楽しみ方・食べ方のコツ

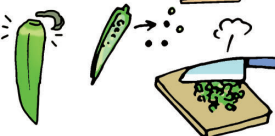
下ごしらえ

塩をまぶして産毛をこすり取ると口当たりや風味が優しく色が鮮やかに仕上がる

細かく刻むほど、粘りが出るよ



がくの黒い部分は、面取りするようにむくと見た目がきれいで、口当たりも良くなる



浸したままにしておくと水っぽくなってしまうよ！



ソースにしたり、包丁でたたいたりする場合は、ゆでてから中の種を取り除くと滑らかで色鮮やかに仕上がる

ゆで方

沸騰してから湯に入れること。塩加減は2gを目安に約2分でゆで上がるが、時間は好みで調節を。ゆで過ぎると歯触りが損なわれる



手軽にサラダのトッピングに用いたり、ゆでダコなどとあえ物に

赤オクラは加熱すると緑色になってしまうので、産毛を落として生食がお薦め！

夏はたいてい冷ややっこや魚料理のソースにしても爽やかな味わいがよく合うよ

オクラのいろいろ

オクラ

国内で一般的に出回っているのは切り口が星形になる「五角種」。果皮が濃い緑色で中に種が入っていて粘りがあり、おおむね5～8cmくらいで収穫される。刻んであえ物に、丸ごと炒めたり天ぷらにしても美味

赤オクラ・紅オクラ

皮が赤～赤紫色のオクラで、サイズや味、粘りなどは普通のオクラとあまり変わらない

丸オクラ

やや角張っていない沖縄県が生産地の「島オクラ」や、八丈島で栽培されている「八丈オクラ」が有名。大きく育ってもあまり堅くならないのが特徴。粘り気が強く甘味もあり、サラダやあえ物、炒め物などに使える

白オクラ

白みがかった淡い緑色のオクラの生食向きで「サラダオクラ」ともいわれ、柔らかくて癖のない味わい。粘りが普通のオクラに比べて強く、大きく育っても堅くなりにくい

ミニオクラ

長さ2～3cmの小さいうちに早取りした小さなオクラの柔らかいので生のままおいしく食べられる。サラダやあえ物、料理のアクセント、お弁当などにもお薦め

オクラのじみツ

産地と旬

産地は鹿児島県や高知県、沖縄県などの暖かい地域が主流。旬は夏だが、ハウス栽培などによって通年出回る



歴史

原産地はエジプトやエチオピアなどアフリカ北東部と考えられていて、エジプトでは紀元前から栽培。米国へは18世紀に伝わり、日本へは幕末に伝来

一般家庭の食卓に並ぶようになったのは1970年ごろから。それまでは主に花を鑑賞するのが目的だった



無人ヘリによる農薬散布

【散布予定期間】1回目散布 7月19日～8月 6日
2回目散布 8月 1日～8月20日

※作物の進捗状況や天候により変更になる場合があります。

【散布農薬】(殺菌、殺虫剤)

ビームエイトスタークルゾル／茂木地区

アミスターアクタラSC／益子、市貝、芳賀地区

ノンブラスバリダントツフロアブル／真岡、二宮地区

《ご協力のお願い》薬剤の散布には十分注意して実施いたしますが、次のことに留意のうえご協力お願いします。

- ・散布中は大変危険ですので、ヘリ本体や操縦者に接近しないでください。
- ・お近くの住宅では、散布中は窓や扉を閉めるようお願いいたします。また、洗濯物等は室内に入れてください。
- ・井戸、用水、池などには覆いをお掛けください。
- ・収穫時期の野菜は、あらかじめ収穫するかシート等で覆うなどの対策をお願いいたします。

《お問い合わせ》無人ヘリによる農薬散布について疑問等がございましたら、最寄りの営農センターへお問い合わせください。

真岡営農センター Tel.0285-83-8700 (真岡市田町 1384)
二宮営農センター Tel.0285-74-4115 (真岡市久下田 1710-1)
益子営農センター Tel.0285-72-1171 (益子町益子 1994-5)
茂木営農センター Tel.0285-63-1249 (茂木町増井 33-2)
市貝営農センター Tel.0285-68-1314 (市貝町市埴 1226)
芳賀営農センター Tel.028-677-0711 (芳賀町祖母井南 1-2-1)



トマト黄化葉巻病に注意してください

トマト黄化葉巻病(写真1)は、タバココナジラミ(写真2)によって媒介されるウイルス病です。感染すると、退緑しながら表側に葉が巻き上がり黄化し、**トマトの実がつかなくなります**。症状が見られる葉だけを切り取っても、決して**症状が回復することはありません**。また、**治療薬はありません**。発病したトマト株をそのままにしておくと、**周辺でトマト栽培をされている方のトマト株にも伝染する恐れがかなり高く、トマト生産農家にとって痛手となります!!**



写真1
トマト黄化葉巻病の葉巻症状 [葉が巻き上がり、黄色く縮れる]



写真2
タバココナジラミ (左:成虫 右:幼虫) 体長約1mm [吸汁で、周囲のトマト株に黄化葉巻病を広げる]

【お願い】上記の症状が見られた場合、次の対策をとってください!! (写真:栃木県農業環境指導センター)

- ◆発病したトマト株を抜き取り、土中に埋めるか、袋に入れて密閉し完全に枯れてから処分する。
- ◆殺虫剤の散布により、タバココナジラミの防除をし、周辺の除草作業を行う。

(コナジラミ防除に使用する主な薬剤・・・コルト顆粒水和剤、ディアナSC、アファーム乳剤など)

ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

JA はが野 営農指導 (0285-80-1919) 芳賀農業振興事務所 経営普及部 (0285-82-3074)

アグリセンターからのお知らせ

～JA種馬鈴薯のご注文をさせていただく方へ～

今年から各アグリセンターの窓口にて注文を承りますので、大変お手数ではありますが、お近くのアグリセンターまでお越しいただきますようご協力お願い致します。



サマー キャンペーン

2025

取扱期間

令和7年6月2日

令和7年8月29日



©よりぞう

下記1つ以上ご契約で/
よりぞうグッズ
プレゼント!

※おひとり様につき1つ限りとする。※なくなり次第、配布終了。

資産運用形成コース

投信スポット購入

- 個人のみ。●50万円以上のご購入が対象です。
- 契約口座は、課税口座（一般・特定）、非課税口座（NISA）いずれでも可能です。
- 全ファンドが対象となります。

つみたて投資信託

- 個人のみ。●月額1万円以上のつみたてのご契約が対象です。
- 投信つみたてサービスを新たにご契約いただいた方が対象です。
- 契約口座は、課税口座（一般・特定）、非課税口座（NISA）いずれでも可能です。
- 全ファンドが対象となります。

国債購入

- 個人のみ。●50万円以上のご契約が対象です。
- 個人向け国債、新窓販国債が対象です。●契約口座は、課税口座（一般・特定）となります。

JAバンク資産運用サービス

- 個人のみ。●300万円以上のご契約が対象です。
- 契約口座は、特定口座のみとなります。

iDeCo

- 個人のみ。●月額5千円からのお申込みになります。
- 「JAバンクのiDeCo（みずほプラン）」に新規加入し、掛金の引落口座にJAはが野の口座をご指定いただいたお客様（掛金拠出あり）。

農業者年金新規加入

- 個人のみ。
- 農業者年金制度に新規加入し、掛金の引落口座にJAはが野の口座をご指定いただいたお客様。

年金コース

- 他金融機関からの指定替。
- 年金受給予約（55歳から）。

JAカードコース

- JAカード・家族カードの新規お申込の方。
- 一体型カード、単体型カードいずれも対象です。

純新規口座コース

- 個人のみ。
- 初めてJAはが野で普通貯金口座を開設した方が対象です。

JAバンクアプリコース

- 個人のみ。
- アプリをダウンロードしログインした方が対象です。

JAバンクアプリプラスコース

- 個人のみ。
- アプリをダウンロード後、初期設定登録をした方が対象です。



ダブルチャンス!!

新規口座
開設時に

JAカード + JAバンクアプリ + JAバンクアプリプラス を同時申込で

1,000円分クオカードプレゼント!!

詳細はこちらよりご覧ください▶



はが野農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長（登金）第391号
<https://www.ja-hagano.or.jp/> JAはが野 検索

JA全農とちぎ はが野広域農機センター 夏季休業のお知らせ

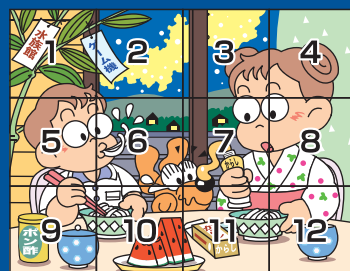
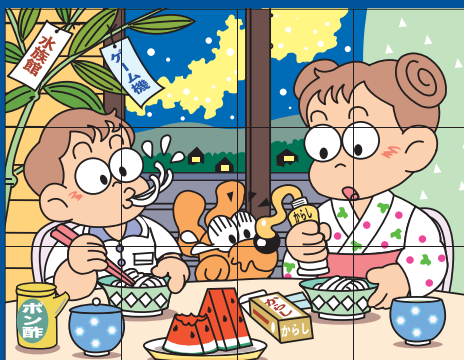
通常休業日と合わせて、**8月9日（土）～17日（日）**が
農機センター夏季休業日となります。

利用者の皆様にはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

まちがいさがし

問題

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を右の枠内の数字で探しましょう。



出題・イラスト・酒井栄子

19ページの手がきには、

「今月のクイズの答え」と一緒に「あおぞら文芸」「はが野への質問」などを記入し投稿してください。

郵便・FAX・Eメールで応募できます。(応募する際は、お名前・住所を必ずご記入ください) 各支店窓口・各地区センターや各職員でも承ります。

応募締切
2025年
7月31日(木)
消印有効

✉ h.soumu6@ja-hagano.or.jp

📠 FAX:0285-83-7752

クイズ正解者の中から5名様に、

「はが野の“梨”」

をプレゼント!ふるってご応募ください。



※写真はイメージです。

<5月号クイズ>

5月号の答えは「2、4、5、9、11」でした。

正解者の中から5名様に、「はが野の花(仏花)」をプレゼントいたします!なお、当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

◆ご応募に関する個人情報は、厳重に管理し、賞品の発送やJAからのご案内以外には使用いたしません。

6月号答え

「ウメシユ」でした。

1 ア	6 メ		11 イ	モ	16 ウ	20 ト
2 ジ	ン	9 シ	ン		17 ミ	キ
サ		10 ハ	チ	14 コ	ウ	
3 イ	7 オ	ン		15 サ	シ	21 ミ
	8 シ	キ	12 サ	イ		ズ
4 シ	バ		13 カ	ン	18 シ	ヤ
5 ミ	ナ	ヅ	キ		19 ユ	リ



おたよりひろば

新入職員の方々、どうぞ健康に留意されてがんばってほしいです。(真岡 H・M)

新入職員の皆様、今後に期待しておりますね。
“ガンバ”(茂木 A・K)

新入職員の研修のコーナーは、新鮮でよかったです。(市貝 S・O)

新入職員へ向けた温かいお言葉の数々ありがとうございます。皆様のご期待に応えられるよう、先輩職員もしっかりサポートしてまいります。

ファイトだワン!



お手数ですが
切手を
お貼りください

3 2 1 4 3 0 3

栃木県真岡市八条95

JAはが野
総合企画部 広報 行

フリガナ		年齢		男・女
お名前		歳		
〒				
ご住所				
電話番号	()	—		
職業 ※いずれかに○	・専業農家・兼業農家 () ・その他 ()			
趣味				
最近気になる ニュース				

(2025.7)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年5月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,500人
出 資 金	38億5,954万円
貯 金 残 高	1,883億5,004万円
貸 出 金 残 高	418億6,631万円
購買品供給高	19億1,636万円
販売品取扱高	66億8,940万円
長期共済保有高	4,717億2,141万円

※購買品供給高および販売品取扱高は進捗状況

矢板家畜市場情報

令和7年6月期

和牛子牛

上場頭数 833頭 成立頭数 830頭

	雌	去 勢
最高価格	1,038,400円	1,014,200円
最低価格	290,400円	282,700円
平均価格	587,183円	756,726円
平均体重	303kg	339kg
キロ単価	1,932円	2,228円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！



共済部
業務

たかはま ふみき
高濱 文芸
出身 益子町
入組 8年目



はじめまして。共済部
業務グループに所属して
おります高濱と申します。

趣味はスポーツ等の観
戦や、愛犬(こむぎ)と散
歩をしてふれあうこと
です。また、普段から体力づ
くりのためにランニング
をしており、フルマラソン

の完走を目指して頑張っています。

業務としては、事故現場に急行する安心サポーターをしており、交通事故の初期対応、受付、相談などを行っています。JA自動車共済にご加入されているお客様へ安心を届けることを使命とし、日々責任を持って業務に取り組んでいます。

今年配属2年目を迎え、現場経験を積む中で迅速かつ的確な事故対応の重要性を実感しています。これからも常に冷静な判断と丁寧な対応を心掛け、JA自動車共済に加入されている皆様から安心して過ごせるよう、信頼される安心サポーターを目指して参りますのでよろしくお願いいたします。



後列左
はるの 陽信くん(7歳)
後列右
こうすけ 宏介くん(5歳)
前列左
あおい 葵ちゃん(3歳)
前列右
ほのか 穂乃華ちゃん(1歳)

キリトリ線

【感想・意見・要望】必ずご記入ください。
【あおぞら文芸(俳句・川柳・短歌)】※該当に○

このハガキは9月号掲載用です
読者の皆さまへ、よりよい広報誌作りにご意見受付中

※クイズの答えのみの投稿は、プレゼントの対象外とさせていただきますので、ご注意ください。

※応募に関する個人情報については厳重に管理し、賞品の発送やJAからのご案内以外では使用しません。

キリトリ線

発見

「まんぷく」はが野ごはん!

心安らぐわたしの街の定食屋さん♪「芳賀町 串焼・御食事処 田加久さん」

1997年にオープンし、今年で創業26年目の田加久さんは、前身の「つり堀」から通い続ける方も多い、地元で愛されるお店です。店名には、「田んぼの中でみんな加わって集まったら」という先代の思いがこもっています。地元産のお米、野菜にこだわり、「いいものをリーズナブルに」という思いを込めて作る店主の料理は絶品です。人気メニュー「海鮮丼とそばセット」「天丼とうどんセット」は、コシがある手打ちのそば、うどんに丼がついていてボリューム満点!さらにサービスでコーヒーもついてきます。夕方の営業では焼き鳥や鮮魚、お酒も扱っており、宴会も約30名まで出来ますので、ぜひ足を運んでみてください。



海鮮丼とそばセット、
天丼とうどんセット
(ランチメニュー)
各1,050円(税込)



串焼・御食事処 田加久 芳賀町与能396

営業時間 午前11時30分～午後1時30分 ラストオーダー15分前
午後 5時00分～午後9時00分 ラストオーダー30分前

TEL 028-678-0518 定休日 月曜日 駐車場 あり



耕そう、大地と地域の未来。



はが野農業協同組合 総合企画部
〒321-4303 栃木県真岡市八条95
TEL.0285-83-7701 FAX.0285-83-7752

友だち登録
してね!



はが野LINE



はが野HP