

ベリーネット♡ はが野

2025
10
No. 343

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

令和7年産米概算金と
追加払いのお知らせ

子どもから
大人まで健康に!
パワーアップ
食材8

P6
HAGANO
INTRODUCTION
益子地区
果樹の里部会

P7
フレッシュはが野
格別のおいしさ!
はが野の新米

P13
北陵ごはん
簡単ヘルシーな
味噌汁

P15
ベジタブルライフ
ヤマノイモ

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
真岡市
天竜飯店

令和7年産米概算金と追加払いのお知らせ

JA米・1等・紙袋・60kgあたりの単価(税込)

品種名	概算金	追加払い	合計
コシヒカリ	28,000	3,000	31,000
ミルキークイーン	28,000	—	28,000
なすひかり	27,400	—	27,400
とちぎの星	27,400	—	27,400
あさひの夢	27,200	—	27,200

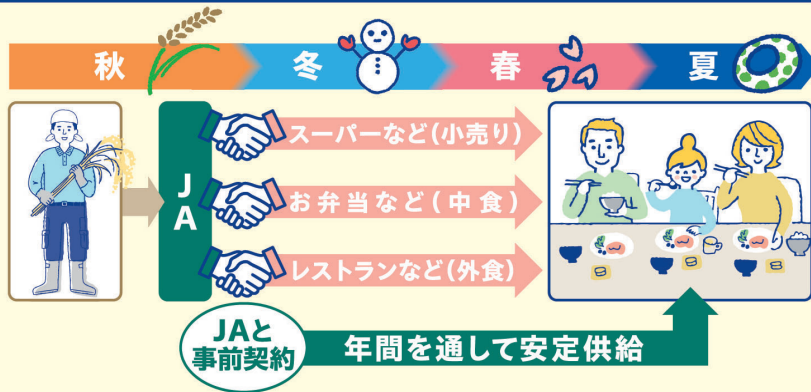
- ・概算金は、JA販売手数料(503円／俵)を含んでおります。
- ・ご不明な点等がございましたらお近くのJAへお問い合わせください。
- ・今後についても他銘柄を含め、概算金の見直し(追加払い)が決定した際には、ホームページ等を通じてお知らせいたします。
- ・なお、追加払いの支払いは、2025年12月中を予定しております。
- ・表内の数値は2025/9/25現在のものとなります。



秋にとれるお米が 一年中食べられるのは、なぜ？

私たちがお米をいつも食べられるのは、JAや流通・小売が協力して届けているから。

お米が収穫できるのは基本的には1年に1回ですが、主食であるお米は、一年中食べられることが、とても大事です。店頭に並ぶお米はもちろんですが、JAグループは、中食や外食事業者と事前契約を結んで、新米の時期だけでなく、年間を通してお米を食卓に届ける役割を果たしています。



専門家による
ワンポイント
解説

安定した供給のためには、安定した米作りを支える仕組みが大事です。

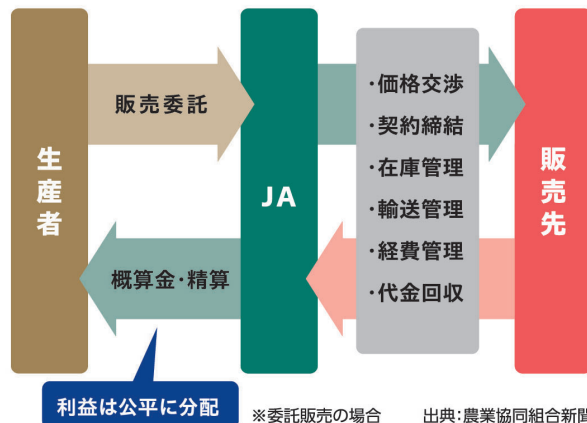
JAの例で言うと、農家は収穫したお米の販売をJAに委託し、その利益は生産者に公平に分配される仕組みとなっています。JAは利益を目的とする会社とは異なり、組合員のくらしを豊かにすることが目的の協同組合なので、もしも卸売価格が低い時でもお米を引き受け、着実に販売することで、農家の経営・くらしを支えています。



農業経済学者
おがわ まさ ひと
小川 真如先生



生産者はJAに委託販売し、利益は公平に分配される



利益は公平に分配

※委託販売の場合

出典：農業協同組合新聞

JAグループの
取り組み

お米の安定供給へ

物流の2024年問題に対応し、産地の東北・新潟・北陸地方から、消費地の東海・西日本にお米を安定的に届ける米専用貨物列車を運行。1回で約500トンの輸送が可能です。



パワーアップ食材8

イラスト・藤田倫央

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1 米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3 卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スーププリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口 泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

2 豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり汁ごと食べられる豚汁などがお薦めです。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものが、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお勧めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。



5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質

やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質（豆腐や魚）と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

HAGANO INTRODUCTION

JAはが野 部会紹介

JAはが野には組合員のみなさまで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 益子地区果樹の里部会



「果樹作物はエネルギーや水分の補給に適していると言われています。ぜひ、朝や間食に食べてもらいたいです」と語るのはJAはが野益子地区果樹の里部会の部会長を務める、粕谷昭さん。

益子地区果樹の里部会は18人の生産者で構成しており、梨リンゴブドウ・栗・ユズ・ブルーベリーを栽培出荷しており、はが野の直売所などで販売を行っています。

部会活動として、年に2回ほど栽培講習会を行い、栽培技術の高位平準化を図っています。また、今年から各生産者のほ場を巡回し、栽培管理についての情報交換を行う場を設けています。

粕谷さんは美味しい梨が出来たときや、直売所

で購入いただいたお客さんに喜んでもらえることがやりがいに繋がっていると語ります。また、直売所での販売では、生産者と購入してくれた方との距離感が近い点が良いことだと話しました。

今年の栽培管理について粕谷さんは、高温障害に悩まされる年だったと振り返りました。昨年にもつこの二部で発生していましたが、今年は豊水やあきづきの一部で発生しました。現在は高温障害の対策を行い、美味しい梨の生産に努めています。

益子地区果樹の里部会が生産した農作物はJAの直売所などに並びます。新鮮で安全・安心な果樹作物をぜひお買い求めください！

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

JAはが野青壮年部 ボウリング大会を開催

8月27日(水)、宇都宮市のインターパークプラスワンでボウリング大会を開催しました。

この活動は、普段交流する機会が少ない、他支部・他作物の盟友との交流を図ることを目的に、約40名の参加者が集まり、盛大に行いました。

3、4人ずつのチームに分かれ、白熱した争いを見せました。ストライクが決まったときは、ハイタッチをするなど喜びを分かちあっていました。

チーム優勝：野沢剛さん、小倉敦さん、田中芳成さん
個人優勝：新井孝一さん

青壮年部では、地域農業の担い手として、地域農業の活性化や組織力の強化、自らの営農と生活の向上などを目的に活動を展開しています！

♪青壮年部の活動に興味がある方は、JAはが野営農部営農企画までご連絡ください♪



Fresh HAGANO

格別のおいしさ！はが野の新米

秋が深まる10月は、美味しい食材が豊富にそろった季節です。はが野の直売所にも様々な野菜や果物が並んでいます♪

秋の実りのなかでも、日本の食卓に欠かせないのが新米！栃木米の代表「コシヒカリ」や2019年の大賞祭にて献上された「とちぎの星」を、この時期にぜひご賞味ください。お米は炭水化物のほかにも、タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、バランスの取れた食材です♪お米を食べると、脳の活性化や腸内環境の改善、美容に効果があると言われています。「つやつやと輝く炊き立てのご飯」は、それだけで秋のごちそう！美味しい「お米」は、JAはが野の各直売所で販売しております。ぜひ、お買い求めください。

また、各直売所では自分で栽培した野菜等を出荷する『直売部会』の部会員を随時募集しています。詳しくは、各地区の営農センターにお問合せください。





出荷ピーク前に基準を統一 梨「豊水」目ぞろえ会

梨部会は8月26日、芳賀支店で露地梨「豊水」の目ぞろえ会を開きました。生産者やJA担当者らが参加し、出荷のピークである9月5日ごろからの約10日間に向けてカラーチャートなどを確認しました。現物目ぞろえでは、市場担当者が出荷規格を説明し「採り遅れのないように、品質重視での出荷をお願いしたい」と呼びかけました。収穫時のカラーチャートと目標糖度を設定し、収穫遅れは品質低下と後の品種のロスにつながるため、ピーク時の収穫遅れに十分注意するよう求めました。



カラーチャートを順守して高品質な梨を出荷しました!



栽培管理のポイントを再確認しました

安全で安心な春菊を届けるために 春菊部会講習会

春菊部会は8月29日と9月1日、管内2カ所で播種・定植・農薬安全使用・GAP講習会を開き、参加者は栽培管理やGAPなどについて再確認しました。29日に真岡市の農業振興センターで開いた講習会では、芳賀農業振興事務所の担当者が播種期から定植期までの栽培管理について説明しました。害虫防除対策として春菊に登録のある農薬は少ないため、防虫ネットや粘着シート等を活用して防除を行うように促しました。農薬安全使用等についてJA職員は、慣れてきたときこそ一層の注意が必要と話しました。

スマイルサポーター ロールプレイング予選会

はが野は9月1日、本店で「スマイルサポーター(SS)ロールプレイング予選会」を開きました。6支店から1人ずつ出場し、日頃の接客技術の成果を披露しました。自動車共済の更新を控えた契約者へグレードアップの提案やWEB約款の案内等を課題として設定しました。SSは家族構成や対象車両の使用状況等の情報を契約者との会話から聞き取り、契約内容を見直し、契約者に寄り添った契約を提案しました。審査は山川久雄常務やJA共済連、共済部長、各支店長らが行い、最優秀賞には芳賀支店の国井駿さんが輝きました。



SSとは、JA共済の窓口担当者の愛称です



需要に合わせた商品を販売します

いちご特殊販売説明会

はが野と全農とちぎは9月上旬に、JA管内で2026年産イチゴの契約販売説明会を開きました。いちご部会では販売対策として、消費者・実需者が求める商品の開発や契約販売の強化を掲げており、一般的な4パック入り段ボール箱での出荷だけではなく、JA独自のアイテムを販売展開することにより生産者の所得向上につなげます。全農とちぎの担当者は、業務用規格や簡素化規格などを説明し、詰め方や使用する資材など、契約販売規格について申し合わせました。部会販売目標130億円の達成に向け、生産者、JA、関係機関が一丸となって生産・販売に取り組んでいきます。



特殊規格は作業の省力化にもつながります!



組合長自ら新米の品質を確認しました!

待ちに待った新米です!!

米初頭検査

益子・茂木・芳賀地区で、9月5日から2025年産米の検査が始まりました。高岡倉庫で実施した初頭検査には、渡辺米組合長や営農部長らが立ち会い、持ち込まれた米の整粒歩合や形質、被害粒の混入割合を確認し等級を判定しました。猛暑やカメムシなどの影響により品質低下が懸念されましたが「コシヒカリ」など3地区合計で約1600俵(1俵60kg)を検査し、全量1等になりました。渡辺組合長は「今年産については、品質の低下が懸念されたが、例年並みの品質になっていると思います。昨年の数量を上回る集荷ができるよう協力をお願いしたいです」と話しました。

作ってみようアイデア防災食

地産地消倶楽部活動

女性会の地産地消倶楽部は9月9日、本店で「作ってみようアイデア防災食」と題し、防災食を実際に作りながら防災への理解を深めました。1923年に関東大震災が起こったこと、災害が9月に多いことから9月は防災月間として定められています。また、9月9日は救急の日としても定められています。防災にまつわる日ということで、各地区の役員がポリ袋での炊飯やおかずづくり、ツナ缶ライターづくりなどを実践しました。今後は地区の役員が中心となり、各地区での活動で防災への取り組みを波及させていきます。



防災意識を高めていきましょう!



ミツバチにやさしく

いちご交配用ミツバチ取扱講習会

はが野は9月9日、二宮支店でイチゴ交配用ミツバチ取扱講習会を開きました。生産者や養蜂家、JA職員ら約90人が集まり、ミツバチが長持ちする方法について確認しました。大橋養蜂園の大橋孝大さんは、ミツバチが快適に働ける目安は、温度が18℃～25℃、湿度が60%～70%で、ミツバチが天井にぶつかる状態は温度や湿度に問題があると考えられると指摘しました。また、巣箱の設置に適さない場所として、常に直射日光が当たる場所や結露や水滴が多い場所を挙げました。はが野では、日本一のイチゴ産地として、生産者、JA、関係機関が連携して栽培技術の向上を図っています。



ミツバチはイチゴ栽培になくてはならない存在です



支店ごとに決意表明を行いました!

目標の達成に向けて改めて宣誓

共済事業下期進発大会

はが野は9月9日、アブローズ益子で共済事業下期進発大会を開きました。常勤役員や共済業務担当者、JA共済連栃木の職員が参加し、上期の振り返りと今年度の目標達成を改めて宣誓しました。また、6月6日～8月8



日までの64日間で行った「上期総仕上げキャンペーン」やスマイルサポーターロールプレイング大会などの表彰を行いました。

下期もガンバロー!

木々に囲まれ心身をリフレッシュ♪

井頭公園ウォーキング

女性会の健康管理倶楽部は9月17日、井頭公園で「井頭公園ウォーキング」を開催しました。女性会の会員215人が参加し、長短2つのコースに分かれ、森林浴と会員同士の会話を楽しみながらゴールを目指しました。ゴール後には「お元気で賞」と「キラキラ輝いていたで賞」のサプライズも行いました。はが野女性会では健康管理倶楽部以外にも倶楽部活動を展開しており、会員の生活向上や組織の強化を行っています。女性会活動に興味がありましたらJAはが野総合企画部地域支援(0285-83-7720)までご連絡ください。



自然に囲まれながらウォーキング!



自然災害被害への援助を行いました

突風被害 人的支援

9月3日に真岡市で突風が発生し、管内の生産者が被害を受けました。はが野は突風の発生翌日から被害状況を調査し、パイプハウスや農作業に必要な機械類の破損、畝の崩壊などを約20軒の生産者で確認しました。併せて、人的支援の希望取りまとめを行い、17日から24日まで突風で潰れたパイプハウスの片づけやイチゴの定植作業の手伝いなどの支援を行いました。支援には、JAの役職員に加え、JAの連合会からも職員が順次派遣されました。



早期復興への一助に!

もおか木綿踊りに職員も参加

8月23日に真岡市の荒町本通りで、もおか木綿踊りが開催されました。瑞穂踊りを基本に踊る「流し踊り」に、はが野の労働組合員がはが野のオリジナルキャラクター「未来ちゃん」をあしらった緑の法被姿で参加しました。



1年越しの木綿踊りに参加!親交を深めました

トマト部会反省検討会・総会

トマト部会は8月29日、フォーシーズン静風で、第26回反省検討会・通常総会を開き、栽培経過や販売情勢、販売実績などを確認しました。通常総会では役員改選を行い、部会長に中里一広さんが就任しました。



新体制で部会を盛り上げます!

共済キャンペーン目録贈呈式

9月3日には、共済のキャンペーンで見事「とちぎゆめパーク」が当選した15人を代表して二宮地区の上野利夫さんに渡辺栄組合長が目録をお渡ししました。



当選おめでとうございます!

芳賀北小学校 稲刈り

芳賀町立芳賀北小学校の5年生は9月18日、同校前の田んぼで稲刈りを行い、収穫の喜びを味わいました。



しっかり持って一気に刈取り!

生々健康通信

季節の野菜レシピ かぼちゃ

かぼちゃの いとこ煮

材料(2人分)

かぼちゃ	250g	栄養量(1人分)
A 水	150ml	エネルギー …198kcal
砂糖	大さじ1	たんぱく質 ……6.9g
B ゆであずき	100g	食塩相当量 ……0.45g
醤油	小さじ1	野菜の量 ……125g

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①を並べて、Aを加えて中火で加熱し、沸騰したら弱火で10分煮る。
- ③かぼちゃに火が通ったら、Bを加えて弱火で5分煮る。
- ④火を止め、粗熱が取れたら器に盛り付ける。

かぼちゃのいとこ煮は、栃木県の郷土料理として親しまれています。固いものから「追い追い(甥甥)煮る」といった言葉の洒落で「いとこ煮」と呼ばれているそうです。生のかぼちゃは固いため、カットされているものを使用するのがオススメです。

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

10月はとちぎ食育推進月間です!

栃木県では、10月を「とちぎ食育推進月間」とし、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進しています。

栃木県の農産物には、いちごの他に、もち米や、牛乳、にら、かんぴょうがあることをご存じでしょうか。

10月はそんな栃木県の特産物を食卓に取り入れて、郷土料理を皆で楽しく食べましょう!

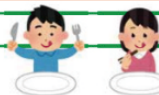


元気なとちぎっ子を育てるために

元気なとちぎっ子になるために育てたい「食べる力」

1日3回の食事のリズムをもとう

朝食を食べ、しっかり体を動かし、夜はぐっすり眠ることで、健康な生活リズムや食事のリズムが身につきます。



栄養のバランスがとれた食事をしよう

食生活は、心や体の成長の基本です。元気な体を作るために必要な食べ物とその量を知り、健康によい食生活を身につけましょう。



皆で楽しく食べよう

食事づくりや準備に関わり、身近な大人や友達と楽しく食事をしましょう。



10月は
とちぎ食育
推進月間です!



食育月間について、詳細は
栃木県公式ホームページを御覧ください



芳賀農振だより

令和7年4月から、農地の貸し借りの方法が変わりました

これまでの「**出し手と受け手の直接の貸し借り**」ができません。契約期間満了を迎える方は、**農地バンク**への移行をお願いします! ◆手続きの詳細については、お住まいの市町・農業委員会にお問い合わせください。

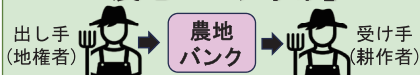
【令和7年3月まで】

「利用権設定等促進事業」



出し手と受け手が直接賃借

「農地バンク事業」



農地バンクを利用した賃借

「農地法(第3条許可)」



農地法3条に基づく賃借

【令和7年4月～】

廃止

◆現在の貸し借りは、**契約満了まで有効**です。

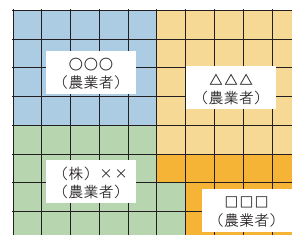
継続

◆農地を借りることができるのは、原則として、**目標地図※に掲載された受け手**です。

継続

目標地図とは?

地域計画(地域の話合いで作る、将来の農地利用の姿を明確化した地域農業の設計図)の一部として、誰がどの農地を利用するかを一筆ごとに定めた地図です。



<目標地図のイメージ>

お問い合わせ先 芳賀農業振興事務所 企画振興部 TEL: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

簡単ヘルシーな味噌汁



材料(2人分)

材 料 名	分 量
大根	210g
白菜	140g
味噌	30g
鳥ガラスープの素	20g
水	300ml

どのくらい野菜を摂っている?

約175g/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175gの野菜を摂ることができます!

調理手順

- ①大根と白菜を食べやすい大きさにカットする
- ②切った野菜を沸騰したお湯に入れ、火が通るまで茹でる
- ③味噌と鶏ガラスープの素を加え、味を調整したら完成

料理紹介

大根と白菜に含まれる成分を摂取することによって、免疫力アップや発がん予防の効果も期待できます。大根は、血管を拡張し、血圧を下げる働きがあります。白菜は、免疫機能の強化が期待できるほか、ビタミンCも豊富に含まれています。

私達がレシピを考案しました♡

食品科学科2年生 左から

もりさき 森崎 愛結
みつうち 光内 紗愛



福祉部通信 welfare communication

～出張ランチ会～ デイサービスセンターすこやか山前

すこやか山前では、初の試みとして出張ランチ会を実施しました♪

真岡市内にある『喫茶 恋とカセット』を営む小松崎さんにご協力いただき、喫茶店の味を昼食として提供しました。事前に利用者様にはスパゲッティの種類を選んでいただき、当日はスパゲッティとエビピラフの相盛りプレートにして提供!!いつものデイサービスの昼食とは雰囲気が変わり、「お店に食べに来たみたい!!」「真岡にもこんないいお店があるんだね～」と大好評でした。

今後も、地域の方々との交流や利用者様が楽しめるような様々なイベントを実施してまいります。

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

小貝川水面をけづる野分のわきかな

佐藤 恵子(益子)

夏休み孫の寝顔に頬ほ緩む

永島 聡(芳賀)

打ち上げし花火のたびに大拍手

永嶋 静江(市貝)

選者評

佐藤さんⅡ斎藤茂吉の歌に「最上川逆白波さかしらなみのたつまで

永島さんⅡ夏休み、久しぶりに帰省した孫のあどけない寝顔に思わず笑みがこぼれたのだらう。あるいは寝顔に残る幼いころの面影がみてとれたのだらうか。

永嶋さんⅡ夏の夜空一面にさまざまな大輪の花を咲かせる花火大会。上がるたびに起こるどよめきと盛大な拍手。猛暑の夏を忘れさせてくれる涼味満点のひとつである。

※惜しいことに季重なりの句が目につきました。歳時記を参考にして下さい。

川柳

選 市村 キヨ

軽トラに秋風載せて野良巡り

古橋 保(真岡)

傷物と笑って渡す夏野菜

水沼 直人(芳賀)

メロディが流れ思い出かけ巡る

日下田マサ子(真岡)

選者評

古橋さんⅡ秋風を載せた軽トラ、楽しそう。そして野良中を巡る。お幸せですね。

水沼さんⅡおすそ分け傷物ですから遠慮なく、夏野菜を笑いながらいい光景ですね。けして傷物では無いのですが…。

日下田さんⅡなつかしいメロディがいろいろ流れてきます。いっしょに思い出もかけ巡る楽しいひとときいつまでも続くといいですね。

短歌

選 松山 宏意

コロナ禍が終えたら飲もうと別れたるひとり二人と訃報の届く

松浦 金三(真岡)

ポタポタと滴る汗が目には沁みる
いつまで続く今年の猛暑

藤井さと子(真岡)

選者評

松浦さんⅡ5類に移行されたとは言え、未だに続く新型コロナウィルス禍。手を替え品を替えて人の弱みに付け入る感染症のしぶとさ。楽しみにしていた約束を果たせぬまま訃報が届くと嘆く。原作「コロナ禍が終えたら飲もうと別れたがひとり二人と訃報が届く」。この三つの「へが」を一つに。

藤井さんⅡ記録すくめの今年の暑さ。よく生き延びられたと正直思う。「ポタポタと流れる汗が目には沁みるいつまで続く止まらぬ猛暑」と詠う。初句のオノマトペを受ける二句の「流れる」を「滴る」に。下句の「続く」と「止まらぬ」は同じ意味なので、「止まらぬ」を削りました。



ベジタブルライフ

ヤマノイモ

～食べ方いろいろ、滋養強壮食材～

ヤマノイモのプロフィール

【分類】ヤマノイモ科ヤマノイモ属
【原産地】中国(ナガイモ、イチヨウイモ、ツクネイモ)、日本(ジネンジョ ※自然薯)
【おいしい時期(旬)】夏秋
(出回る時期：通年)
【主な栄養成分】でんぶん、マンナン、アミラーゼ(ジアスターゼ)、カリウムなど

見分け方

ずっしり重みがあり適度な太さで、皮がきれいで張りがある

ナガイモの場合は、ひげ根は細かく多い方が良品といわれるが、ひげ根の少ない品種もある

切り口はみずみずしく変色がないかチェック

品質が劣化しにくい理想的な保存状態

おがくず

太さがなるべく均一なものを選びよう

真空パック

保存方法

目安は約2週間

新聞紙で包んで冷暗所、または新聞紙で包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

カット品

ラップで包んで冷蔵保存し、数日中に使い切る

すりおろしたものを保存袋に平らになるように入れて冷凍すると、小分けに割って使えるので便利

すりおろして冷凍も可能

ヤマノイモのチカラ

古くから人々の生命力を高める食材とされてきた。栄養成分を豊富に含み、中国では滋養強壮に効く漢方薬として使われる。利尿作用があるカリウムを多く含有するため、むくみの改善などにも利用されてきた

アミラーゼ(ジアスターゼ)
消化促進、胃もたれの予防

マンナン
便秘解消など

※粘りは「マンナン」などのぬめり成分によるもの

消化酵素「アミラーゼ(ジアスターゼ)」は熱に弱いので、生で食べる方が効果を発揮する!

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方による食感の違いを楽しもう

とろろ

揚げ物

すりおろす

短冊切り
千切り

イチヨウイモ

ジネンジョ

ツクネイモ

ナガイモ

すりおろして生地に加えるとふんわり仕上がるよ

水分が多く粘りが弱め、刻んで「あえ物」や酢の物、サラダなどにして食べるのがお薦め。サクサクした歯触りが楽しめる。すりおろして、あえ物やソース代わりに使ってもOK。加熱するとホクホクするのでソーテーや揚げ物にしてもおいしい

密度が濃く粘りが強め、すりおろしてとろろご飯やとろろ汁、とろろそばなどに最適。だしを適量混ぜるなどして滑らかにすると食感が良い

ヤマノイモのいろいろ

ナガイモ

50～80cmほどの長い棒状で直径は約4～6cmと比較的水分が多く粘りは少なめで、とろろやあえ物、揚げ物など幅広く利用でできる。流通量が多く、一年中購入が可能

ジネンジョ

長さ約60～100cmの直径は約3～4cmの粘りが非常に強く深みのある味が特徴。栽培にはパイプが使われることが多く、手間がかかるため流通量が少なく、価格は高め。旬は11～2月ごろ

ツクネイモ

主に関西地方で栽培されている。粘りが強く、すりおろしてとろろ汁にしたり揚げ物などにすると美味。まんじゅうなど和菓子の材料としても使用される

イチヨウイモ

イチヨウの葉に似ているのが名前の由来。粘りはナガイモとツクネイモの間くらいで、すりおろしたとろろは濃厚な味わい。まんじゅうやがんもどき、まんじゅうなどに使われる

ムカゴ

ナガイモやジネンジョのつるの葉の付け根に付く、2cmほどの小芋。ヤマノイモは種子がなく、芋やムカゴから発芽して繁殖する。炊き込みご飯やゆでて食べるとホクホクしておいしい

ヤマノイモのビミョウ

ヤマノイモ属はアフリカやアジアの熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布していて、世界には600種以上あるといわれる。この中で食用でできるものを「ヤム(yam)」と総称し、日本では「ヤマノイモ」や「ヤマイモ」と称する

変色・かゆみ対策

皮をむいた後にしばらく酢水に漬けておくことでぬめりも減少するので扱いやすくなる。かゆみを感いたら酢水に手を浸すとかゆみを抑えられる

令和7年度 第29回JAまつり開催のお知らせ

開催日	時間	開催地区	会場
11月3日(月・祝)	9時～14時	茂木	茂木支店、茂木営農経済センター
11月9日(日)	9時～14時	芳賀	芳賀支店、友遊直売所、役場駐車場
11月15日(土)	9時～14時	益子	益子町民センターグラウンド
11月16日(日)	9時～13時	二宮	二宮支店
11月22日(土)	9時～13時	市貝	市貝支店、役場駐車場、道の駅
11月23日(日・祝)	9時～14時	真岡	真岡市民公園

地元農産物の販売の他、「組合員抽選会」「女性会食堂」など催し物たくさん！
当日は会場周辺で交通渋滞が予想されます。お車でご来場の際は出来るだけ乗り合いでお越しください。

今年も実施します!JAまつりスタンプラリー

今年も全地区で「JAまつり」を開催!その中で、昨年多くの来場者の皆さんにご応募いただき大盛況だった『スタンプラリー』も実施します♪ご来場いただいた地区(スタンプの数)に応じて、素敵な賞品が抽選で当たりますので、皆様のご来場・ご応募をお待ちしております!!

詳しい日程等は、広報誌やホームページ等でお知らせいたしますので、お楽しみに♪

裏表紙のQRコードからチェックできます!

令和7年度 農業用廃プラスチック回収実施のお知らせ

地区	連絡先	電話番号	回収予定日	日数	回収場所	回収費用 1kg単価
真岡地区	真岡経済センター	84-1891	令和7年10月31日(金) 令和8年1月7日(水)～1月9日(金)	4日	二宮カントリーエレベーター前 大内倉庫前、 真岡東部ライスセンター前	91円(税別)
二宮地区	二宮経済センター	75-0030	令和7年10月27日(月)～10月30日(木)	4日	二宮カントリー エレベーター前	※回収困難品 ・防虫ネット ・他ネット類 267円(税別)
益子地区	益子営農センター	72-1171	令和8年1月20日(火)～1月21日(水)	2日	益子カントリー エレベーター前	
茂木地区	茂木営農センター	63-1249	令和8年1月24日(土)・7月4日(土)	2日	高岡低温倉庫前	
市貝地区	市貝営農センター	68-1314	令和8年1月13日(火)	1日	赤羽低温倉庫前	
芳賀地区	北部経済センター	677-4500	令和8年1月14日(水)～1月17日(土)	4日	南高ライスセンター前	

※ 真岡地区におきましては、山前地区の一部、中村地区は、回収場所に二宮カントリーエレベーターを設定します。詳細は、上記の連絡先へお願いします。
※ 芳賀地区におきましては、回収場所に南高ライスセンターを設定します。詳細は、上記の連絡先へお願いします。

資産管理無料相談会 組合員限定!予約制

日 時:令和7年11月26日(水)午前10時～午後3時30分まで
場 所:市貝支店(市貝町市塙1226) 講 師:ウチノ税理士法人
税金対策、相続対策、その他資産管理に関するご相談にお答えいたしますので、安心してごゆっくり相談できます!相談会は予約制です。お申し込みはお早めに。(相談時間お一人様30分程度)
お問い合わせは、JAはが野「開発G(不動産部門)」まで TEL:0285-84-8766(日曜・祝日定休)

春ブロッコリー新規栽培者募集!

春ブロッコリーは、管理・収穫等の作業が軽作業のため女性や高齢者でも栽培が可能です。また、品種と定植時期の選定や定植を数回に分けることにより収穫時期の長期化を図れます。収穫適期が短いので1回あたりの定植本数は少なく、定植回数を多くします。育苗が心配な方には定植苗もあります。

春ブロッコリーでは、マルチや小トンネル等の保温設備が必要になります。

○10a当たりの経営試算

収量(kg)	単価(円/kg)	粗収益(円)	経営費(円)	所得(円)	労働時間
1400	253	354,000	189,000	165,000	83時間

ブロッコリー主な作型

※栃木県経営指標 経営面積80a農業従事者3人の事例

1月	2月	3月	4月	5月	6月
○	○	△	△		
	播種	定植(トンネル)			
			収穫		

お問い合わせ：営農部営農指導 0285-80-1919



JAグループの農業専門求人サイト「とちぎの農業で働こう!」

大手求人サイト(求人ジャーナルやインディードなど)と連携し、求人情報の掲載と働きたい方を紹介いたします!!

求職者のご利用の流れ

ステップ 1

QR読み込み、「とちぎの農業で働こう!」で検索



とちぎの農業で働こう!

URL

<https://entori.jp/tcchu-ja>

ステップ 2

採用情報の①フリーワードや②勤務地③雇用形態④農作物から自分に合った求人情報を検索できます。

採用情報

現在募集中の採用情報です。クリックして募集要項をご確認の上、応募ください。

絞り込み

フリーワード:

勤務地: ☐宇都宮 ☐足利市 ☐栃木市 ☐佐野市 ☐日光市 ☐小山市 ☐奥州市 ☐那須塩原市

☐さくら市 ☐下野市 ☐上三川町 ☐壬生町 ☐野木市 ☐那珂川町

雇用形態:

農作物で探す: ☐果樹類 ☐野菜 ☐いちご ☐お米 ☐花卉 ☐畜産・酪農 ☐その他

画面イメージ

※①～④のいずれかだけ選んでも検索ができます。

求人者のご利用の流れ



※お申込みは専用の求人票をJAに提出してください。

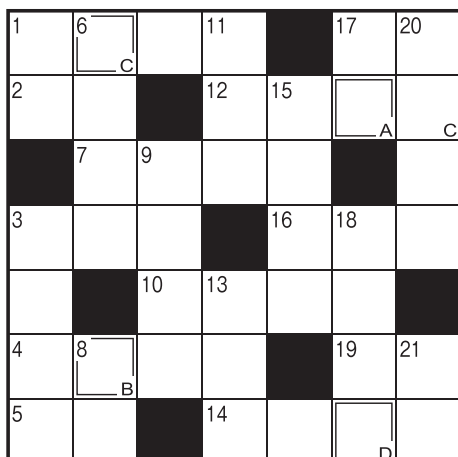
※登録料・紹介料は無料です。

問い合わせ先：営農部 営農企画 ☎0285-83-7623

パズルの頭の体操

問題

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



横のカギ

- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。
以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の種類
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

縦のカギ

- 1 お代はいただきません
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 18 事件はあつけない——を迎えた
- 20 写生をこうもいいます
- 21 動物や鳥などの集団

23ページのハガキには、「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。
ご理解のほど、お願いいたします。

✉ h.soumu6@ja-hagano.or.jp

📠 FAX:0285-83-7752

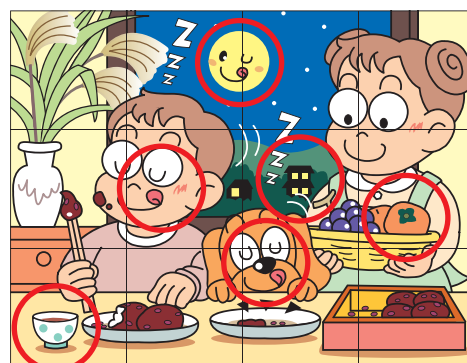
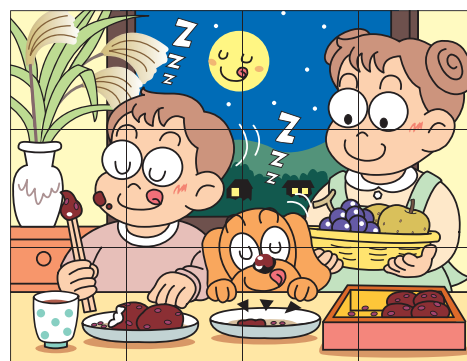
クイズ正解者の中から5名様に、はが野の直売所で使える
はが野の“イチゴ狩りペアチケット”をプレゼント!
ふるってご応募ください。

<8月号クイズ>

8月号の答えは「ウミホタル」でした。正解者の中から5名様に、「はが野の直売所で使える商品券2000円分(500円×4枚)」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。

応募締切
10月31日(金)
消印有効



9月号の答え 2、7、8、9、11



おたよりひろば

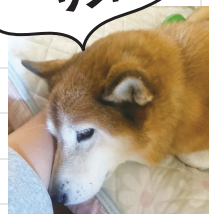
イチゴ販売額118億円!何と素晴らしい事です。おめでとうございます。(茂木 K・T)
イチゴ販売額、歴代最高記録更新おめでとうございます。26年産の出荷量や販売額がますます記録を伸ばせるように応援しています。(真岡 M・N)

祝福のお言葉をたくさんいただきありがとうございます!2026年産も更に記録を更新することができるよう、関係者一丸となって生産・販売に取り組めます。

今回のパズルですが、1～4までカギの答えを書く欄が無かったので難しかったです。娘と孫と考えて答えを出しました。(益子 O・S)

8月号のクロスワードパズルにつきましては、印刷に不備があり申し訳ございませんでした。今後はこのようなことがないように気を付けて制作します。

ごめんなさいだ
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		

(2025.10)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年8月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,521人
出資金	38億6,096万円
貯金残高	1,865億5,233万円
貸出金残高	434億8,612万円
購買品供給高	28億8,795万円
販売品取扱高	95億3,514万円
長期共済保有高	4,669億3,143万円

※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9月期

和牛子牛

上場頭数 683頭 成立頭数 679頭

	雌	去勢
最高価格	2,319,900円	1,184,700円
最低価格	430,100円	456,500円
平均価格	629,279円	779,146円
平均体重	294kg	330kg
キロ単価	2,138円	2,359円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！



生活福祉部
介護支援
専門員



うぶかた みわ 出身 真岡市
生方 美和 入組 1年目

臨時職員として勤務していましたが、今年度より正職員となりました。また気持ちを新たに勤めていきたいと思っています。

介護のことでご家庭だけでは悩まず、気軽に相談していただけるようなケアマネジャーを目指しています。そのためにも悩みごとや困りごとに耳を傾け、利用者様やご家族様に寄り添った支援ができるよう日々学んでいます。

これからも、その人らしく馴染みのある生活が継続していけるように力になれると思います。



生活福祉部
介護支援
専門員



あらい ともみ 出身 千葉県
新井 知美 入組 1年目

ケアマネジャーの新井です。前職は看護師として総合病院、訪問看護ステーション等で25年勤めていました。

ケアマネジャーとしての経験はまだ4年目ではありますが、前職のスキルを活かし、在宅でその人らしく生活できるよう、多方面からの視点で利用者様に寄り添って対応できるよう精進していきたいと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。



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12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!

こだわりのあんかけ焼きそばと肉汁あふれる餃子が 食べられる中華料理店 「真岡市 天竜飯店さん」

お店を移転してから40年をむかえる天竜飯店さん。11時から21時まで営業しており、いつなんどきでも店主が温かく迎えてくれます!料理は店主がこだわりぬいた食材を使用しており、どれも絶品です!おすすめはしっかり焼いた麺と香ばしい香りが食欲をかきたてるあんかけ焼きそば&噛んだ瞬間に肉汁飛び出すジューシーな餃子です!また、塩ラーメンと炒飯も絶品です!ラーメン以外はテイクアウト可能ですので、お越しの際はぜひお立ち寄りください!



・あんかけ焼きそば 850円(税抜) ・餃子 450円(税抜) ・炒飯 700円(税抜)



天竜飯店 真岡市長田234-12
営業時間 11:00~21:00
(ラストオーダー20:30)
TEL 0285-84-5662
定休日 木曜日



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