

ベリーネット♡ はが野

2025
11
No. 344

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

JAへの米出荷を
お願いします
令和7年度産概算金

P4
HAGANO
INTRODUCTION
茂木地区
直売部会

P5
フレッシュはが野
真岡フレッシュ
直売所

P13
北陵ごはん
ほうれん草の
おひたし

P15
ベジタブルライフ
ハクサイ

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
益子町
Cheese³

JAへの米出荷を お願いします

令和7年度産概算金

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

追加払いの支払いは12月25日を予定しております。

年明けに米出荷された場合、概算金が3,000円下がりますので、
1俵でも多くの年内出荷(12月26日まで)をお願いします。



お米の未来のために、 何ができる？

様々な課題に直面する日本の米作り。
私たちの「食」にとって、他人事ではありません。

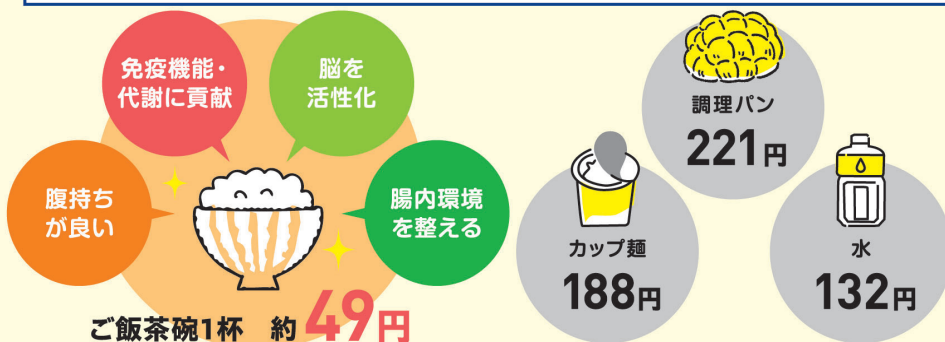
日本のお米は今、様々な課題に直面しています。一つは米作りのコストの上昇です。肥料や燃料などが高騰し、農家の経営を圧迫しています。また農家の減少と高齢化によって、水田を維持する労力も大きな負担に。さらに鳥獣被害や温暖化対策などの負担も増加しています。厳しい状況にある米作りの現場にとって、皆さんがお米を食べることは何よりの応援になります。

お米の生産をとりまく課題



生産コストの上昇などで、お米の値段は上がっていますが、他の食品と比べるとまだまだ値ごろだと言えます。さらにお米は栄養バランスにも優れています。健やかな食生活のために、まずは食べることから始めてみませんか。

お米って、実はコスパがいい!



※2024年12月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく ※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1個、水は2Lの値段
※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

専門家による
ワンポイント
解説

私たちが、自分なりの想いをもってお米を選ぶことが、
米作りを応援することにつながります。

お米には多様な産地があります。インターネットが発展している現代では、お米に関する様々な情報を受け取ることができます。その中で、お気に入りの地域のお米を選ぶ、環境に配慮したお米を選ぶ、輸入米に頼ることに違和感を持つなど、私たちが自分なりの

想いを持ってお米を選ぶことが、米作りへの応援となり、未来に「食」の安心をつなげていくことになります。



農業経済学者
おがわ まさ ゆき
小川 真如先生



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 茂木地区 直売部会



「旬の農作物で季節の
移り変わりを感じてほし
い」と語るのは、茂木地
区直売部会しゅうりくの九石裕部
会長。

で、お客さんが喜んでい
る姿を直接見られるこ
とだと話します。

同部会では、約130
人の生産者が、野菜や果
物、山菜、キノコ類など
様々な地元の農作物を
出荷しています。火曜日
と金曜日の週2回は「J
Aの茂木地区営農・経済
センター前」で、そのほか
の日は「道の駅もてぎ」で

全使用講習会などを行
い、安心安全な農作物を
生産！多くの生産者が、
茂木町有機物リサイク
ルセンター「美土里館みどろ」で
環境に配慮して製造し
た「美土里みどろたい肥」を使
用し、土づくりまでこだ
わって美味しい農作物を
栽培しています。

販売！新鮮な山の恵を
求めて多くのお客さんで
賑わいます。

自然豊かな八溝山系の
茂木地区ならではの豊富
な商品を並べて、みなさ
まのご来店をお待ちして

九石部会長は同部会
の良いところを、地域の
つながりを大切に、顔の
見える販売を行うこと

おります！また、直売部
会で一緒に、地産地消を
盛り上げてみませんか？

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

「女性大学ハートフルカレッジ」と「男前クラブ」多彩な活動を展開中!

7月「焼き肉のたれとドレッシングづくり」



意外に簡単ね

10月「陶芸チャレンジin益子」



緊張気味ではありますが…

6月陶芸教室in笠間



奮闘中



笠間稲荷神社にて

8月合同研修「大人の遠足」



キリンビールにて

10月収穫祭



国土地理院にて



実りの秋



料理だってお手の物!

Fresh HAGANO

真岡フレッシュ直売所



真岡フレッシュ直売所の11月のおすすめ商品は、皆様お待ちかね、JAはが野が生産量日本一を誇る「イチゴ」です。管内では「とちあいか」を中心に生産しており、10月9日に初出荷を迎えました。

栃木県内でも大半の出荷量を占める「はが野のイチゴ」は、全国的にファンも多く、長年に渡りお客様に喜ばれてきた作物です。太陽の恵を受け、元気いっぱいに育ったイチゴをぜひご賞味下さい。

また、昨今は夏から秋にかけて異常とも言える高気温が続き、秋口以降の野菜が大変栽培しにくい状況の中、生産者が一生懸命、丹精込めて栽培した作物を各種取りそろえております。寒くなり始め、元気を溜めていきたいこの季節、旬で新鮮な農産物を取りそろえ、皆様のご来店をお待ちしております。

年金受給者友の会 グラウンド・ゴルフ大会

はが野は10月2日、市貝町の城見ヶ丘運動公園で第16回JAはが野年金受給者友の会グラウンド・ゴルフ大会を開きました。普段関わりの薄い他地区の仲間達とチームを組んで、声をかけ合いながら伸び伸びとプレーを楽しみました。今大会で勝ち上がった32人が11月29日に実施予定の第27回栃木県JA年金友の会グラウンド・ゴルフ大会に出場します。



ナイスショット!



受賞おめでとうございます!



よい生活はよい睡眠から!

より良い睡眠をとるために

二宮地区女性会睡眠セミナー

二宮地区女性会「おとめ塾」は10月6日、二宮支店で睡眠セミナーを開き、良い睡眠をとるために必要なことを確認しました。東洋羽毛北関東販売株式会社で上級睡眠健康指導士の資格を持つ職員を講師に招き、会員は上手な眠りとは何か、睡眠の大切さなどについて学びました。同社の職員は上手な睡眠をとるためには①体内時計を整える②睡眠圧をためる③快適な睡眠環境にする一が重要であり、生活習慣と睡眠環境を整えることが上手な睡眠への一歩だと説明しました。「おとめ塾」は今後、正月の料理教室を予定しています。

高品質な品物を出荷します

ハウスなす目ぞろえ会

なす部会ハウスなす専門部は10月9日、農業振興センターで2026年産ハウスなす目ぞろえ会を開き、出荷規格や出荷要領などを確認しました。統一規格について全農の担当者は、選別基準のグラム数を守るとともに入り本数に注意し、箱の山高及び量目不足がないよう、バランスよく箱詰めするよう説明しました。また、選果選別については、形状や傷の程度、着色具合などを、格付け表に沿って確認するよう呼びかけました。また、現物を使用した目ぞろえでは、品質や形状、詰め方を確かめました。



規格に沿った出荷を行います



組合員ふれあいゴルフコンペ

はが野は10月8日、市貝町の新宇都宮カントリークラブで第25回JAはが野組合員ふれあいゴルフコンペを開きました。組合員293人が参加し、爽やかな秋晴れのもとゴルフを楽しみました。ネットの部優勝に竹野井弘美さん(益子)、準優勝に中川慎理さん(真岡)、3位に古澤康司さん(茂木)が輝きました。また、グロスの部では黒崎貞雄さん(芳賀)、レディースの部では水越優子さん(二宮)がそれぞれ優勝しました。長寿賞として今年で89歳を迎えた小林幸子さん(茂木)に記念品を贈りました。



優勝おめでとうございます!



入れッ!



ナイスショット!

青壮年部芳賀支部 試作田稲刈り

青壮年部芳賀支部は10月9日、芳賀町の試作田で稲刈り作業を行いました。今年は54アールで「とちぎの星」の栽培・管理を行いました。コンバインは井関農機株式会社(ISEKI)の「HJ6130」を借用しました。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。同支部の盟友が実際に機械を操作し、アシスト機能などを体感しました。



綺麗に刈り取りました!

はが野の特産品、出荷始まる

2026年産イチゴ初出荷

はが野で10月9日、2026年産イチゴの出荷が栃木県内トップで始まりました。主力品種の「とちあいか」がJA全農とちぎ広域集出荷センターに持ち込まれ、JA職員が粒の大きさや色、形などを確認しました。出荷したのは同市の一木茂さん(52)で「とちあいか」を396パック(1パック260グラム)持ち込みました。一木さんは「今年は昨年以上の猛暑でしたが、水やり・温度管理等に気を使って栽培したので、おおむね順調に生育しました。『とちあいか』らしい甘みを楽しめると思います」と話しました。渡辺栄組長は「出荷されたイチゴを見て、今年産も良いスタートを切れたと感じました。生産者が栽培において努力した成果が出たのだと思います」とコメントし、初出荷を見守りました。



職員が検査を行いました



県内トップの出荷です

農作物を収穫、地域貢献へ

男前クラブ収穫祭

はが野の男前クラブは10月11日、17日に収穫祭を行いました。11日は真岡市公民館大内分館で料理教室を行い、クラブ員が定植したカボチャやサツマイモを使い、調理しました。17日には、およそ1000㎡の農園で収穫作業を行いました。サツマイモをコンテナ38個、カボチャをコンテナ18個分収穫しました。収穫物は管内でクラブ員が住む市町の社会福祉協議会へ寄贈するほか、真岡地区JAまつりでも出店を予定しています。



自分たちが育てた品も使って料理



待ちに待った収穫作業!



選ばれる産地を目指して

越冬・冬春トマト第1回統一目ぞろえ会

トマト部会は10月15日、フォーシーズン静風で2026年産越冬・冬春トマト第1回統一目ぞろえ会を開き、販売基本方針や出荷規格などを確認しました。出荷申し合わせ事項では、キズやオセにならないように十分注意し、玉汚れの無いものを出荷するよう指導するとともに、カラーチャートは選果場着5番に設定しました。現物を使用した目ぞろえでは、全農とちぎと市場の担当者が裂皮・裂果、色目を重点的に説明しました。



現物を使って規格を確認しました



防犯意識を高めました

特殊詐欺への対応力向上

特殊詐欺防犯訓練

はが野は10月15日から11月10日にかけて防犯訓練を行いました。茂木支店で行った訓練では茂木警察署協力の下、特殊詐欺が疑われる利用者の対応や逃亡する犯人へ向けて防犯カラーボールを投げる練習を行い、防犯に対する意識向上を図りました。警察官は「今後、特殊詐欺が発生しないとは断言できないので、警察と連携して窓口業務を行ってください」と呼びかけました。

組合長自らPR活動を実施

10月16日は国消国産の日

JAグループでは2020年から「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」を意味する「国消国産」をキーワードとして様々な取り組みを進めています。「国消国産」および「地産地消」を推進するため、はが野では渡辺栄組合長が芳賀町の友遊直売所で街頭宣伝活動を展開しました。組合長は「国消国産」のメッセージが入ったふりかけを手渡ししながら来店いただいた方に国産の農畜産物を積極的に手に取っていただけるようPRを行いました。



JAの直売所をご利用ください!



よりよいJAはが野を目指して 支店別組合員懇談会

はが野は10月下旬、支店6カ所で支店別組合員懇談会を開催しました。組合員の声を聞くとともに、2025年度上期の自己改革の取り組みや下期の活動を発信しました。JA事業への理解を促すため、事業内容や各部門の実績を紹介するとともに、JAの常勤・非常勤役員や各部門の職員が出席し、組合員からの質問や意見を受けました。「JAはが野」はこれからも、地域になくてはならないJAであり続けるため、組合員の声を事業へ反映させていきます。



映像資料を使って説明を行いました



定期的な訓練が重要です!

災害時の対応を再確認

デイサービスセンターBCP訓練

10月23日、すこやか大内で災害時対応用のLPガスバルクを使って炊き出しの練習を行いました。JA職員が約80人分のカレーライスを調理し、デイサービス利用者に振る舞いました。はが野ではデイサービスすこやか大内と市貝支店の2カ所に災害時対応用のLPガスバルクを設置しています。訓練では、設備の使用手順や保管してある備品を確認し、追加で備蓄する必要があるものを記録しました。また、災害時を想定して「ポリ袋」を使用した料理にも挑戦しました。

すこやか大内で歌などを披露

大内中央小学校 生活科見学

10月24日、すこやか大内で、真岡市立大内中央小学校の2年生の生活科見学を受け入れました。訪問した児童は、学校で練習した鍵盤ハーモニカの演奏や歌を披露♪元気いっぱい発表する児童を見て、デイサービスの利用者も楽しい時間を過ごしました。利用者からは「かわいいね」「よかったよ」などと声が掛けられました。発表を終えた児童は「緊張したけど楽しかったです。特に『にんげんっていいな』が一番楽しく歌えました」と笑顔で話しました。



楽しい時間をありがとうございました♪



高品質なトマトを生産します！

越冬・冬春トマト現地検討会

トマト部会は10月27日、芳賀町の生産者ほ場で2026年産越冬・冬春トマト現地検討会を開き、生育状況や今後の管理方法などを確認しました。管内ではコナジラミ類が平年並～やや多く推移しているため、引き続きコナジラミ類の年内徹底防除と農薬の使用において安全性を確保するため、使用前に必ずラベルの内容と最新の情報を確認し、適正使用の順守を再度呼びかけました。現地検討会で生産者らはコナジラミ類や黄化葉巻病の発生状況・対策などの情報を共有しました。



病虫害対策を共有しました！



果形や色味を確認！

目標販売額達成に向けて 第1回いちご統一目ぞろえ会

いちご部会は10月28日、管内4力所で2026年産第1回統一目ぞろえ会を開きました。二宮とちおとめホールでは生産者や市場関係者らが参加し、出荷規格などを確かめました。集荷場到着時のカラーチャートを設定するとともに「とちあいか」と「とちおとめ」で規格ごとの粒数が異なるため、間違えないよう呼びかけました。現物を使用した目ぞろえでは、カラーチャートと現物を見比べながら、先白果と先詰まり果の基準やパックの詰め方などを確かめました。また、空洞果や異物混入の防止を呼びかけました。

すこやか大内で様々な活動

デイサービスセンター すこやか大内

はが野のデイサービスセンターでは、利用者の自己選択・自己決定を支援するため、様々な活動を行っています。すこやか大内では、市貝町観光協会が開いた「サシバのサっちゃんぬりえコンテスト」で、参加者が受賞しました♪また、利用者が制作したオリジナルの「かかし」を、道の駅サシバの里いちかいで開催している「かかし祭り」へ応募！11月30日まで、道の駅の「西側駐車場」に展示しています。背景の「ヒマワリ」はもちろん！かかしが手に持った「おにぎり」や「スイカ」も手作りした素晴らしい作品ですので、ぜひ道の駅でご覧ください♪



おめでとうございます



🍷 素敵な「かかし」です 🍷

生々健康通信

季節の野菜レシピ れんこん

れんこん入り月見つくね

栄養量(1人分)
エネルギー.....258kcal
たんぱく質.....22.6g
脂質.....16.7g
炭水化物.....27.4g A
食塩相当量.....1.6g
野菜の量.....80g



材料(2人分)

鶏ひき肉.....200g
れんこん.....100g
玉ねぎ.....60g
青じそ.....3枚
卵白.....1個分
塩・こしょう.....少々
片栗粉.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1
卵黄.....1個分
しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1

作り方

- ①れんこんの皮をむき粗みじん切りにする。玉ねぎ、青じそはみじん切りにする。
- ②Aを合わせ粘り気がでたら6等分に分けて成形する。
- ③Bの調味料を合わせてタレを作る。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、②のタネに火が通るまで焼く。
- ⑤④に火が通ったら③のタレを加えてタネに絡める。
- ⑥器に盛り付け完成。

11/24は(いい日本食の日)で、和食文化について考える日とされています。旬の野菜であるれんこんを使用した和食レシピを掲載しました。つくねの表面に、スライスしたれんこんをのせて焼くと、変わった食感を楽しむことができます。24日は食事に和食を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間 「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

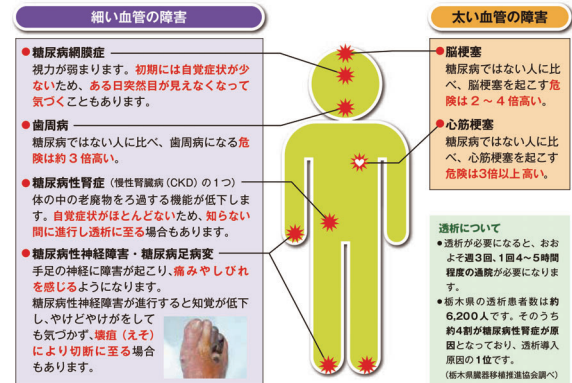
糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

初期は自覚症状がなく、健診で見つかることがほとんどです。年に1回は特定健康診査「メタボ健診」や定期健康診断で、糖尿病の検査を受けましょう。

糖尿病を放置すると...

糖尿病を治療しないで(血糖コントロールをしないで)放置しておくと体にどんな影響が出ますか?

高血糖が続くと、全身の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。それにより、さまざまな合併症が起こります。



「血糖値が高い」「糖尿病予備軍」と言われたら

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう。
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。

詳細は栃木県HPを御覧ください



芳賀農振だより

あなたの農作物、狙われています!

栃木県の農作物等の盗難状況

米や果樹など価格が高騰している農作物等の盗難被害が多く発生しています。被害に遭わないよう、防犯対策を強化していきましょう。



とちまるくん©栃木県



できることから始めよう!!

～地域ぐるみの防犯活動～

生産部会やJA、市町、警察、県などの地域関係者が協力して“合同パトロール”を実施しています。大切な農作物等の盗難被害を抑制するためにも近隣住民の方と協力し合い地域全体で監視の目を強化していきましょう!

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



ほうれん草のおひたし

材料(2人分)

材 料 名	分 量
ほうれん草	160g
めんつゆ	30g
かつお節	適量

どのくらい野菜を摂っている?

約80g/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80gの野菜を摂ることができます!

調理手順

- ①沸騰したお湯にほうれん草を入れ2分茹でる
- ②茹でたほうれん草を一度水に浸し、軽く絞る
- ③食べやすい大きさに切って、お皿にもりつける
- ④麺つゆとかつお節をかけて完成

料理紹介

ホウレンソウは、鉄分が豊富に含まれており、貧血の予防や改善に役立つと言われています。また、便秘改善や糖尿病の予防に効果的な食物繊維も多く含まれています。

私達がレシピを考案しました♡

食品科学科2年生
左上から

さかもと 坂本 耀 森崎 愛結
みつうち さら おちあい みりん
光内 紗愛 落合 美凜

左下から

まつだ まつた 龍星 益子 陽人



福祉部通信

～JAはが野訪問介護～



訪問介護は、要介護認定を受けた方がご自宅で安心して生活が続けられるように【入浴、おむつ交換、着替え】などの身体介護や【調理、買い物、掃除、洗濯】などの生活介護のお手伝いをさせていただきます。

身体介護と生活介護の支援の割合としては半々で、支援時間は30分から1時間程度になります。生活介護の支援の中で一番多いのが“調理”です。ご自宅にある食材で調理をしますが、『前回支援に入った時とあまり献立が被らないように』『噛みにくそうだから軟らかめに』と工夫しながら調理します。

利用者様の嗜好に合わせて栄養バランスや塩分量など考慮して調理をしていますが、時々献立が浮かばなかったり炊飯器の予約タイマーを間違

えてしまったり冷や汗をかくこともあります…。それでも「来てくれてありがとう」「助かったよ」と言っただけなのが何よりも励みになります!

要介護状態となっても住み慣れた地域で生活が続けられるよう、利用者様に寄り添った支援を心がけています。



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

瓢箪ひょうたんの括くれが五指を引き寄せる

佐藤 恵子(益子)

コスモスや揺れる笑顔の孫二人

永島 聡(芳賀)

仏壇のくり飯くりのころげ落ち

小林 元子(芳賀)

選者評

佐藤さん〓瓢箪は水やお酒を入れる器として古来使われているが、あの独特の滑らかなくびれは手にしつくりとなじんで、それを表わすのに「五指を引き寄せる」はいかにも言い得て妙である。

永島さん〓「揺れる」が「コスモス」と「孫二人」の両方に掛かっている、風に揺れる可憐なコスモスの花と笑い転げるあどけない幼な子とが映り合って微笑ましい句となった。

小林さん〓栗ご飯は故人の好物であったのだらう。丸々と実った栗ゆえにお茶碗から転げ落ちたのか。それを見た仏壇の主たちもおかしくて思わずにつこりしたに違いない。

川柳

選 市村 キヨ

マツタケの香り土産にバスツアー

水沼 直人(芳賀)

少子化で年々豪華七五三

堤 満枝(真岡)

けんちんの味では姑ははに追いつけず

日下田マサ子(真岡)

選者評

水沼さん〓バスの中にただよう香り、だけれがお土産にマツタケを、いいですね。楽しい話題がいろいろ広がります。

堤さん〓少子化の今、七五三のお祝いも年々少なくなりさびしさも感じますね。立派には出来ませんが大勢の頃もなつかしいです。

日下田さん〓どうしてなのでしょうね。姑からいろいろ教えてもらったはずなのに……。ずうっと追いつけずです。

短歌

選 松山 宏意

朝明けの刻は日に日に遅くなり
背戸の草木に霜の花咲く

瀧田 聖子(茂木)

もふもふの毛のマフラーを我に
かけ元気でいてねと微笑む曾孫

馬籠 照子(茂木)

選者評

〇きょうは10月10日。記録ずくめの暑さに萎えていた創作意欲が元に戻ったか、13首もの作品が寄せられた中から、季節感溢れる二首をいただきました。

瀧田さん〓二十四節季の「霜降」は、10月23日ごろとある。昔と比べれば、寒さが桁違いに薄らいできているが、霜は降りる。その趣を的確に捉えて揺るぎのない描写が光る。原作(朝あさに陽のさす刻は遅くなり背戸の庭には霜の花咲く)。

馬籠さん〓日増しに寒さの募りくる昨今、曾孫さんとの交歓にはつこりと温もりを感じさせてくれる作品です。原作(ぬくもりのある衾巻を我にかけ元気でいてねとひ孫微笑む)。



ハクサイ

～鍋料理に欠かせない冬野菜の代表格～

楽しみ方・食べ方のコツ

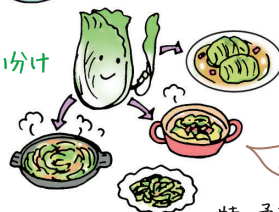
切り方・調理法

部位により葉の厚さが違うため火の通り方も変わる



部位による使い分け

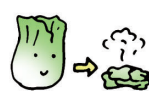
柔らかい内葉は、甘味を生かし鍋料理に



特に柔らかい部分はサラダにも!

効率的な栄養摂取方法

ビタミンやミネラルがバランス良く含まれている!



加熱によりかさが減るため、たくさん食べられるのも利点!

ハクサイのビタミンの多くは水溶性のようで、煮込んだりすると栄養が溶け出してしまうため、鍋料理やスープなどで煮汁ごと取るのがお薦め



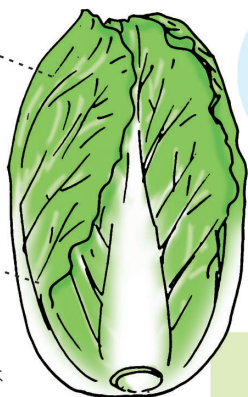
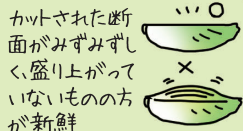
見分け方

巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがある



外側の葉が美しく濃い緑色で、葉先まで「生き生き」としている

カットされている場合は葉が詰まっている



切り口が変色していない

注意

芯の高さが全体の1/3以上の場合には育ち過ぎていて味が落ちる傾向がある



POINT

POINT
ガマ症とは
ハクサイの白い部分に現れる黒い斑点の正体の窒素肥料の過多や土壌成分の状態などが要因で見た目は気になるが、食べても問題ない

保存方法



丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷暗所で保存



ハクサイは縦に置くと日持ちする



使うときは外側の葉から枚ずつ剥がしていくと傷みにくいよ

ハクサイは買った後も成長する!?

軸の切り口にナイフで繊維に沿うように切り込みを入れると成長を抑えられる



ハクサイのチカラ

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜!



ビタミンC
風邪の予防

ビタミンK
骨を丈夫にする
血液の凝固作用

グルコシノレート
がん予防

カリウム
生活習慣病予防

ハクサイのいろいろ

円筒型



2〜4kgほどの一般的な大型のハクサイの葉が結球した円筒型(包被型)で、外葉が緑色、中は黄緑〜黄色みを帯びている

砲弾型



円筒型のハクサイに似ているが、葉の上部があまり重ならない抱合型で、少し広がった形をしている。サイズは2〜4kg程度で、どっしりとした形

長円筒型



長さは40〜50cmほどで「タケノ白菜」とも呼ばれる。葉はやや堅めで甘味があり、炒め物や鍋物に最適

オレンジ白菜



外葉は緑色で中の葉がオレンジ色をしているのが特徴の「オレンジクイン(オレンジクイーン)」はハクサイと欧州産のカブを交配した品種で甘味が強い

山東菜



「さんとうな」または「さんとうさい」と呼ばれるハクサイの一種。葉先が開いた半結球の形をしていて、サイズが3〜6kgとハクサイより大きくなる

紫白菜



葉が紫色をしたハクサイで、重さは1.5〜2kgほどの葉が柔らかくサラダや漬物、炒め物などにお薦めの赤紫色はアントシアニンによるもの

ミニ白菜



重さが1kg前後の小型ハクサイ。一度に使い切れるサイズで扱いやすいことから需要が高まっている

ハクサイのヒミツ

歴史

原種は地中海沿岸が原産地とされているが、ハクサイとして発達したのは中国北部で、7世紀ごろに最初のハクサイの形が誕生したと考えられている

最初は丸くならない不結球型の結球型の登場は16〜18世紀ごろ



江戸時代末期に日本へ渡来の本格的に栽培が行われるようになったのは日清・日露戦争後の結球性の高い品種の育成に成功したことで、大正時代から昭和初期にかけて一気に全国に普及した

組合員資格のご確認をお願いします

いつも各事業にご理解ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。
JAはが野の組合員の皆さまに、組合員資格について変更がないかご確認をお願いいたします。
下記に該当する方は変更手続きが必要となりますので、お手順をお掛けいたしますが、最寄りの各支店窓口へお気軽にご相談ください。

1.正組合員から准組合員へ

- ◆耕作面積に異動があり、耕作が10a未満になった方。
ただし、1年のうち農業に従事する日数が60日以上の方を除きます。

3.相続による名義変更

- ◆組合員本人が死亡した場合、相続開始後60日以内に相続手続きをお願いいたします。

2.准組合員から正組合員へ

- ◆耕作面積に異動があり、現在の耕作が10a以上になる方。
- ◆耕作面積は10a未満であるが、1年のうち農業に従事する日数が60日以上になる方。

4.その他の変更

- ◆改姓や住居表示の変更をされた方。

完熟「イチゴ」が60分間食べ放題！ 益子観光いちご団地イチゴ狩り1月2日オープン！

期間：2026年1月2日(金)～2026年5月6日(水)
入園受付時間：9:30～15:30

イチゴ狩り入園料金(消費税込み)

期 間	個人(3歳以上～)	団体(20名以上)
1月・2月・3月	2,000円	1,760円
4月1日～5月6日	1,500円	1,320円

※イチゴ狩りの個人様は予約なしで入園できます。※団体割引は20名様以上です。(要予約)

※3歳からのお子様は上記の料金です。

※イチゴの生育や入園者の状況により受付時間前に終了となる場合がありますので、ご了承下さい。

お問い合わせ・ご予約は…

益子フレッシュ直売所 住所：益子町塙527-6 TEL:0285-72-8768

アグリセンター 休業のお知らせ

**11月29日(土)は、
棚卸のため
休業いたします。**

ご利用の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、
ご理解・ご了承をお願いいたします。

手づくり味噌を味わいましょう！



仕込み味噌

味噌づくりを承ります。

地元の米と地元の大豆を使って味噌づくり！

1斗の味噌 こうじ菌も！愛情も♡

= 米15kg + 大豆14kg + 塩6kg

(基本の分量) 半斗(0.5斗)で委託したり、お友達と
分け合ったりしてはいかがですか？

<お問い合わせ>JAはが野総合企画部地域支援
電話0285(83)7720

にらの栽培をしませんか！

～にら新規栽培者募集～

にらを安定して周年出荷するためには、ウォーターカーテン又は、小トンネルによる保湿が必要です。定植圃場(1年目)と収穫圃場(2年目)を用意し、すて刈りの時期をずらすことで、周年出荷が可能です。2年目の株は収穫終了後に処分して、翌春に植え替えます。

にら 労働力 2人	経営規模	反収量	販売単価	販売金額
	(作付け面積) にら=10a	3,200kg	570 円 /kg	1,824,000円
	経費			金額
	資材 (出荷資材含む)・種苗費・肥料・農薬 流通経費			196,000円 328,000円
	計			524,000円
	所得金額			1,300,000円

※初期投資として、ハウス一式(約240万円)および袴むき機・予冷库等の調整機器(50～200万円)が必要となります。

作型	時期	1年目												2年目											
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
周年どり	①標準型	◎	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
②安定型	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
③早期型	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
④秋播き	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
夏どり	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

無人ヘリオペレーター大募集



私たちと病害虫防除しませんか？

- 無人ヘリを使った広域病害虫防除！
- オペレーター免許取得の支援！
- 体力に自信のある40歳までの方大歓迎！



その他日当等はお問い合わせください！

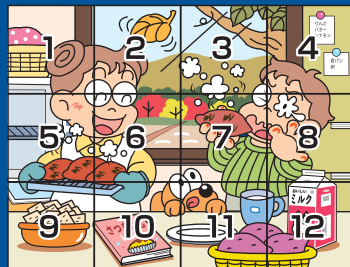
お問い合わせ

JAはが野 営農部 無人ヘリ担当 TEL.0285-83-7623

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5カ所あります。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ページのはがきには、

「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
12月1日(月)
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“新米”」
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。

<9月号クイズ>

9月号の答えは「2、7、8、9、11」でした。

正解者の中から5名様に、「はが野の“新米”」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。

10月号答え

「タマイレ」でした。

1 タ	6 イ _C	イ	11 ク		17 ナ	20 ス
2 ダ	シ		12 マ	15 イ	18 タ _A	ケ
	7 カ	9 イ	デ	ン		ツ
3 ニ	ワ	カ		16 カ	18 マ	チ
ノ		10 ス	13 カ	ン	ク	
4 ア	8 マ _B	ミ	ソ		19 ギ	21 ム
5 シ	イ		14 ウ	ク	レ _D	レ



おたよりひろば

芳賀地域は、スプレーマムなどの切り花や、シクラメン、プリムラ類などの様々な種類の鉢花の生産が盛んな地域です。当地域で生産された良質な花たちが一堂に会する展覧会を下記のとおり開催しますので、ぜひ、ご来場ください。

記

日 時: 12月14日(日) 午前9時~午後2時(予定)

場 所: 道の駅はが(栃木県芳賀郡芳賀町大字祖母井842-1)

内 容: 展覧会出品品の予約販売、花の無料配布(なくなり次第終了)

入場料 : 無料

問合せ: 芳賀地方花き振興協議会事務局

(芳賀農業振興事務所経営普及部内 電話番号0285-82-3074)

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

お名前	フリガナ	年齢	歳	男・女
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				

(2025.11)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年9月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,526人
出資金	38億5,979万円
貯金残高	1,898億3,185万円
貸出金残高	435億3,035万円
購買品供給高	31億5,372万円
販売品取扱高	104億2,517万円
長期共済保有高	4,664億2,868万円

※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10月期

和牛子牛

上場頭数 772頭 成立頭数 771頭

	雌	去勢
最高価格	932,800円	1,036,200円
最低価格	380,600円	155,100円
平均価格	624,005円	783,241円
平均体重	294kg	329kg
キロ単価	2,117円	2,373円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！



真岡支店
貯金



ばん 凛音 出身 真岡市
入組 1年目

真岡支店貯金担当の伴凛音と申します。主な業務は窓口でのお客様対応です。趣味は観劇と読書で人との関わりが少ないため、仕事の中でコミュニケーションを盛んにとることができれば嬉しいです。日々の業務で、働いて人の支えになる事の大変さと責任の大きさ、人と関わることの楽しさを実感しています。慣れないことばかりですが、お客様にはご迷惑をかけてしまうことも多いかと思いますが、一生懸命努力してまいりますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。



真岡地区
営農センター
にら春菊担当



かわた ひろき 出身 益子町
入組 1年目

真岡地区営農センターの川田大貴と申します。

趣味は、筋トレや釣り、ドライブなどです。食べる事と運動が好きで、大の力自慢です。週末は愛車で海や山などにドライブに行き、美味しいお店を見つけるのが最近の楽しみです。学生時代に鍛えた体と体力で社会の荒波を乗り越え、組合員の皆様、地域の皆様に貢献できる職員を目指したいと思っています。まだ、入組して間もないですが、精一杯取り組みますので皆様どうぞよろしくお願いいたします。



手先が器用で工作好きな隼翔くんと日々絵が上達している玲楽ちゃん。隼翔くんはマリンバを習っており、8月には初めての発表会で、堂々とした演奏を見せました。玲楽ちゃんはダンスを習い始め、最近は曲に合わせて体を動かすようになりました。

家族より一言:健康で兄妹仲良く楽しく育ててくれればいいな

益子町益子

櫻井 健太郎さん(お父さん) 宏美さん(お母さん)

【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○

キリトリ線

このハガキは1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!

濃厚チーズケーキはお好きですか?

益子町で発見スイーツ専門店!「益子町 チーズケーキ専門店『Cheese³』さん」

幼い頃の夢であった、祖母との飲食店経営。ついに益子町で「Cheese³」を2022年12月にオープン。

とっても濃厚なチーズケーキを販売しているお店です。

店長は22歳の女性!若さゆえの発想力や秀でた才能で、県から表彰を受けるなど、目まぐるしい活躍を遂げています。(2023年度 キラリと光るとちぎの企業 受賞など)



左側:店長 右側:祖母



人気商品は、左から
『ベイクドチーズケーキ』
『3層のNYチーズケーキ』
『ティラミスチーズケーキ』
です。



チーズケーキ専門店『Cheese³』

栃木県芳賀郡益子町益子2661-7

TEL 0285-81-6095

営業時間 10:00~19:00

定休日 無休※臨時休業の情報はInstagram・facebookをチェック