

ベリーネット♡ はが野

2025
12
No. 345

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

第50回
ごはん・お米とわたし
作文・図画
コンクール

令和7年度
「支店別組合員懇談会」
意見・要望報告書

P6
HAGANO
INTRODUCTION

P7
フレッシュはが野
友遊直売所

P13
北陵ごはん
白菜とカニカマの
とろとろ煮

P15
ベジタブルライフ
ミツバ

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
真岡市
からあげ 鳥坊や

第50回

ごはん、お米とわたし

第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールにおいてJAはが野管内の入賞者と県金賞に輝いた作品を紹介します。入賞された皆さん、おめでとうございます。

作文・図画コンクール

金賞



七井小学校 5年 南出 蓮

ベリーネット2



当たり前前のおりがたみ

真岡小学校 四年 杉本 結子

今、日本ではお米が不足していることが問題になってます。そのぶんいんは記録的な夏の暑さや自然災害、お米を作る農家がへっていることです。そのため、しゅうかく量もへっているそうです。テレビでスーパーにお米がなくてこまっている人のニュースを見た時、

「うちはおじいちゃんがお米を作ってくれているから本当にありがたいね。」

と、家族で話をしました。

毎年五月におじいちゃんの

家でも田植えをします。お父さんとお母さんもなえ運びやなえ箱あらいなどを手伝います。わたしも、なえ箱あらいを手伝いました。用水路でたく

さんのなえ箱をあらうのですが、なえ箱にはなえの根っこがこびりついていて、それをきれいにするのは思ったより大変でした。九月になると、今度はいねかりが始まります。この時もしゅうかくしたお米をトラックで運んだり、かんそう機にかけたりして家族みんなを手伝いました。わたしは、おじいちゃんがコンバインに乗っているところを見ました。いねがどんだんすいこまれているのがすごいなと思いました。いつかのつてみたいです。

おじいちゃんの家に遊びに行つた時に、お米作りについて、いくつかインタビューしてみました。まず、お米作りの中でおじいちゃんが大変だと思

うことを聞きました。おじいちゃんが大変なことは、田植えでいろいろな仕事を同時にやる事だそうです。田植えの前には、田んぼのじゅんぴと同時進行で苗を育てます。いねかりができるようになるまでの四か月の間は、草や虫をふせぐ薬をまいたり田んぼの中の水を毎日調整したりと、やるべきことがたくさんあります。わたしは苗を植えたらおわりだと思つていたけれど、長い時間と手間をかけているのだと知りました。

次においしいお米を作るために大切なことを聞きました。それは、水のかん理だそうです。時期によって水の量をふやしたりへらしたりするので

すが、水の量が多すぎるといねがたおれてしまうので気を付けなければなりません。インタビューを通して、お米作りは長い時間と手間をかけているのだと知りました。そして、毎日がんばっているおじいちゃんの事をすごいと思いました。

今、日本はお米が不足しています。わたしはおじいちゃんがお米を作っているので毎日のように食べられますが、それがかんたんにはできないような人もいます。わたしは「当たり前前のおりがたみ」を知つたので、毎食毎食のお米をありがたく思いながら食べていきたいと思っています。

入賞者一覧（敬称略）

作文部門

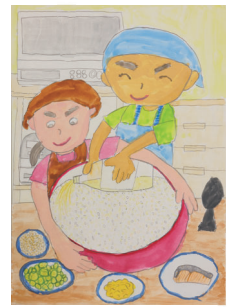
- 金賞** 杉本 結子（真岡小4年）
銀賞 高木 暖斗（山前小1年）
 小島 春太（山前小1年）
 仲田 一心（中川小2年）
 涌井 星絆（中川小3年）
 戸祭 陽琉（赤羽小4年）
 土居 恵吾（赤羽小5年）
 大和 大翔（長田小5年）
 五味淵悠世（中川小6年）
銅賞 松本 姫星（長田小1年）
 大根田ひかり（田野小4年）
 青柳 璃央（中川小6年）
佳作 小林 蒼（芳賀東小1年）

図画部門

- 金賞** 南出 蓮（七井小5年）
銀賞 高山 玲奈（芳賀南小1年）
 大山 悠生（田野小2年）
 河上 隼大（真岡小2年）
 高野 輝（芳賀南小4年）
 尾浦 奏美（田野小6年）
銅賞 塚越 菜絆（西田井小1年）
 薄井 楓（真岡小1年）
 尾又 咲心（市貝小3年）
 横田 啓人（田野小4年）
 栗田 朋季（真岡小6年）
佳作 高野 南（芳賀南小1年）
 稲葉 陽馬（芳賀東小1年）
 関谷 架澄（芳賀南小2年）
 石塚 琉雅（七井小2年）
 鈴木 咲來（七井小3年）
 吉森 仁菜（真岡小3年）
 布施陽向葵（山前小4年）
 安生 心美（田野小6年）
 荒川 駿（七井小6年）



芳賀南小学校 1年 高山 玲奈



田野小学校 2年 大山 悠生



真岡小学校 2年 河上 隼大



芳賀南小学校 4年 高野 輝



田野小学校 6年 尾浦 奏美



西田井小学校 1年 塚越 菜絆



真岡小学校 1年 薄井 楓



市貝小学校 3年 尾又 咲心



田野小学校 4年 横田 啓人



真岡小学校 6年 栗田 朋季



七井小学校 3年 鈴木 咲來



山前小 4年 布施 陽向葵



芳賀南小学校 1年 高野 南



芳賀東小学校 1年 稲葉 陽馬



真岡小学校 3年 吉森 仁菜



七井小学校 6年 荒川 駿



田野小学校 6年 安生 心美



芳賀南小学校 2年 関谷 架澄



七井小学校 2年 石塚 琉雅

令和7年度「支店別組合員懇談会」

意見・要望報告書

開催日:令和7年10月17日(金)・20日(月)・21日(火)・22日(水)

懇談会開催にあたり、多数のご参加をいただきましてありがとうございます。多くのご意見・ご要望がございましたので、回答を添えてご報告致します。誌面に限りがございますので、一部の掲載とさせていただきます。

営農部門

Q 今年の米集荷率について教えてください。

A J Aはが野における令和7年産米の出荷契約数は約38万5千俵です。集荷率については、約85%となる見込みです。

Q 令和7年産コシヒカリ概算金の追加払いと、最終精算はいつ頃か。

A 「コシヒカリの追加払いは12月25日を予定しております(参考 概算金2万8千円+追加払い3千円 計3万1千円/60キロ)。また、最終精算については、出荷から1年以上かかるため、正確な日程は、改めてお知らせ致します。

経済部門

Q 肥料・農薬資材の予約取りまとめについて、9月配布、9月末締め切りは期間が短いのではないか。

A J Aはが野では、種子粉が10月上旬、春肥等は10月中旬の発注となっております。ご予約いただきました数量を確保するとともに、まとまった数量で価格交渉を行うことで、出来るだけ安価でご提供出来るよう取り組んでおりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

その他意見

Q 「食料・農業・農村基本計画」が国から示され、農家の大型化が進んでいるように感じる。1町歩、2町歩の小さい農家は今後どうしていけばいいの不安になる。

A 「食料・農業・農村基本計画」のもとで、経営の大規模化や担い手の集約化が進む動きではあります。大規模農家だけでなく地域すべての農地を受け

入れることは、現実的に困難かと思われれます。

同計画では、「地域の実態に即した」「多様な人材の参画」「多様な地域資源の活用」といった考え方が明記されており、小規模・中規模の農家の方々が果たす役割も重要とされております。

J Aはが野と致しまして、地域の食料供給基盤を守るとともに、若手農業者の育成や環境に配慮した農業技術の普及にも積極的に取り組んでまいります。

支店別組合員懇談会においては、多数のご意見・ご要望をいただくことが出来ました。誠にありがとうございます。役職員一同、いただいた意見を事業に反映すべく業務を進めてまいります。

座談会や懇談会だけではなく、支店や営農経済センターにお越しいただいた際には、お気付きの点などございましたら、お気軽にお声掛けいただきますようお願い致します。



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。約2年間各部会の部会長にはご出演をいただきありがとうございました。

〔統一組織〕

いちご部会
なす部会
トマト部会
メロン部会
梨部会
しいたけ部会
花卉部会
和牛部会
養豚部会
春菊部会
にら部会
レタス部会
こんにゃく部会
ブロッコリー部会
アスパラガス部会

〔各地区組織〕

益子地区ジューズ用
トマト部会
茂木地区加工トマト部会
耕種部会
(真岡、二宮、芳賀)
真岡地区トウモロコシ部会
タマネギ部会(二宮、芳賀)
益子地区果樹の里部会
直売部会
(真岡、益子、茂木、芳賀市、市)
酪農部会
市貝地区採種部会
(水稲)
茂木地区採種部会
(野菜)

JAはが野では各作物の生産者が部会を通して生産活動を行っております。多くの部会の皆さまにご出演をいただきました。誠にありがとうございました。

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 ハロウィンイベントに参加

10月26日、真岡市荒町でハロウィンイベント「木綿と魔法のハロウィンマルシェ」が開催されました。
朝から雨でしたが、たくさんの方がいらっしやいました。

ハロウィンイベントでは様々な飲食店が出店し、それぞれのお店が様々なメニューのミニ丼を500円で販売しました。青壮年部は米「とちぎの星」の提供を行い、ミニ丼で地元の米を使用してもらいました。

また、地元の米「とちぎの星」の無料配布を行い、来場者に配布しました。

来場者の中には「今まで、とちぎの星を食べたことがない」という声もあり、地元産の米のPR活動を展開することができました。

JAはが野青壮年部は随時盟友を募集しています！

一緒に地域を盛り上げていきましょう！

詳しくは各地区営農センター青壮年部担当まで！



Fresh HAGANO

友遊直売所

友遊直売所の12月のおすすめ商品は採れたて新鮮「冬野菜」です。

冬野菜の主役、白菜大根はもちろんのこと、ほうれん草、春菊、小松菜、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ等様々な野菜を取りそろえております。ぜひご利用ください。

また、JAはが野特産の「いちご」も出荷が始まり徐々に店頭に並ぶ数も増えてきました。5月の下旬まで出荷がありますのでたくさんの方に「賞味いただきたいです。はが野の「冬野菜」と「いちご」で寒い冬をおいしく乗り切りましょう。

さらに12月は、年末年始の準備としてお供え餅やお正月用生花、お正月飾り等もご用意しておりますのでこちらもぜひご利用下さい。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。



管内から2団体を受賞!

第42回栃木県肉用牛総合共進会

11月18日、矢板家畜市場で共進会が開催されました。厳正な審査の結果、種牛の部で合名会社BROTHERカンパニーが優良賞を、真岡北陵高校がつや、毛の肌触りや皮膚にゆとりなどがあり柔らかく、弾力があると評価され、全出場頭数の中で部門別1位とされる、資質賞を受賞しました。



受賞おめでとうございます!

第34回全国産業用無人ヘリコプター飛行技術協議大会へ出場!

JAはが野無人ヘリ協議会は11月5、6日に宇都宮市で開催された無人ヘリの飛行技術競技大会へ出場しました。佐藤宏胤さんと山本毅さんが参加し、1日目に技術研修会、2日目に飛行技術大会を行いました。同協議会は今後も積極的に競技大会などへ参加し、飛行技術の向上に努めていきます。



飛行技術の向上に努めます!

無人ヘリ協議会視察研修

無人ヘリ協議会は11月12、13日に福岡県のJA柳川で視察研修を行い、南部地区カントリーエレベーターを訪問しました。



知見を広めました

和牛部会視察研修

和牛部会は11月19日、群馬県の前橋種雄牛センターに視察研修を行い、同センターで飼育されている種牛を見学しました。



得られるものが多い研修でした



満杯詰めで出荷します

ブロッコリー目ぞろえ会

ブロッコリー部会は10月28日、芳賀一元集荷場で2025年産秋ブロッコリーの目ぞろえ会を開き、出荷規格や申し合わせ事項について理解を深めました。出荷規格について、花蕾の形状は、上から見た時に円形で、厚みのあるドーム型とし、病害虫果や花咲果、ブカ玉、奇形果などは出荷しないよう申し合わせました。現物目ぞろえでは、市場の担当者が形状や蕾の大きさなどについて説明し、A品とB品の違いや出荷できないものの基準を確認しました。



手に取ったときの見た目も重要です



病害虫防除を徹底します！

管理情報を共有しました

ブロッコリー現地検討会

ブロッコリー部会は10月28日、芳賀町の生産者圃場で2025年産秋ブロッコリーの現地検討会を開き、生育状況の確認や病害虫対策の情報共有などを行いました。品種ごとの特性の違いや生育状況、病害虫の発生状況などを確認するとともに、散布した農薬や今後の管理予定について聞き取り、栽培技術の高位平準化を図りました。また、細菌による病害について、害虫密度を下げるとともに、降雨前後や強風、管理作業後は予防的な殺菌剤の散布を呼びかけました。

需要に合わせた生産・出荷を行います

真岡地区花卉目ぞろえ会

真岡花卉部会は10月29日、真岡地区営農センターと農業振興センターで出荷目ぞろえ会と品種検討会を開き、今後の出荷に向けて出荷規格を確認しました。生産者は出荷された複数品種のスプレーマムを開封し、梱包の状態や花卉の色などを確認するとともに、高温による色抜けや低温によるアントシアン、病害虫の発生具合などを共有しました。品種検討会では品種の特性やよく見られる病害虫、生理障害などを共有し、栽培方法などの検討を行いました。JA担当者が市場からのフィードバックを伝達し、需要に合った生産を行っていきます。



スプレーマムは色鮮やかで花持ちも良いです



よりよいナスを生産するために ハウスナス現地検討会

なす部会ハウスなす専門部は10月29日、生産者圃場で促成中ナスの第1回現地検討会を開き、今後の栽培管理について情報を共有しました。温度管理の目安として日中は光合成の促進を促し、夜間にかけて徐々にハウス内の温度を下げるよう指導しました。病害虫について、ヨトウムシ類やコナジラミ類などの発生が多いと報告しました。害虫は早期発見・早期防除を、病害は発病前の定期的な予防散布を促しました。また、農薬を散布する時は、必ずラベルをよく確認するとともに、各成分の使用回数を超えないよう注意しました。



栽培管理を確認しました!



注文の取れる産地を目指します!

部会目標達成に向けて 春菊統一目ぞろえ会

春菊部会は11月11日、真岡支店で2025年度統一目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者らが参加し、出荷規格や申し合わせ事項を確認しました。出荷規格について、葉・茎ともに品質良好で、病害虫・凍害・茎の曲がりがないものをA品として選別するよう説明しました。現物目ぞろえでは、茎の太さや曲がり、切り口の変色についてサンプルを確認しました。特に、袋内の茎の太さを均一にするとともに、傷みの原因となる水分をできるだけ含ませないよう促しました。

高品質なニラ出荷のために 冬ニラ統一目ぞろえ会

にら部会は11月14日、真岡支店で2026年産冬ニラ統一目ぞろえ会を開きました。生産者やJA担当者、市場関係者らが参加し、出荷規格や申し合わせ事項を確認しました。JA担当者は出荷規格について、等級ごとの葉幅や葉色、葉長の基準を説明しました。荷造り時の注意事項として、泥や枯れ葉、下葉、傷みなどを取り除いて結束するよう促しました。また、今回は併せてニラの袋詰めの際に使用するシーラー機の消耗品交換を実演し、電熱線やフローガラスシートの交換方法や交換時期などを確認しました。



現物でしっかり目ぞろえ!



高品質な麦の生産に向けて

はが野は10月下旬に管内4カ所で2026年産麦類栽培講習会を開き、今後の麦類栽培のポイントを確認しました。



栽培管理方法を再度確認しました

おとめ塾 正月料理教室

二宮地区女性会「おとめ塾」は11月5日、エコープマーク品を使った「簡単お正月料理教室」を開きました。



みんなで楽しくアレンジ♪

女性農業士会がおまんじゅうを提供

真岡市の女性農業士からデイサービスセンター「すこやか山前」にまんじゅうを提供いただきました。おまんじゅうは女性農業士が一つ一つ想いを込めながら手作りしたものです。



美味しいおまんじゅうをありがとうございました

すこやか大内・山前サツマイモ収穫

デイサービスセンター「すこやか大内」と「すこやか山前」は11月4日と7日、管内の圃場でサツマイモの収穫を行いました。



収穫おつかれさまでした!

年金友の会 ゴルフ大会

金友の会は11月12日、芳賀カントリークラブでゴルフ大会を初開催しました。

第1回JAはが野年金受給者友の会ゴルフコンペ



優勝おめでとうございます!

はが野から多数入賞!

第27回栃木県JA年金友の会グラウンド・ゴルフ大会に参加し、高橋恒夫さん(真岡)が優勝、伊藤美與志さん(真岡)が3位に輝きました。



おめでとうございます!

生々健康通信



栄養量(1人分)
エネルギー …… 266kcal
たんぱく質 …… 10.4g
食塩相当量 …… 1.5g
野菜の量 …… 45g

季節の野菜レシピ ほうれん草

まるごとパンゲラタン

材料(2人分)

丸いパン …… 2個 薄力粉 …… 大さじ1
バター …… 5g 牛乳 …… 100cc
ウインナー …… 40g コンソメ …… 3g
玉ねぎ …… 40g コショウ …… 少々
しめじ …… 30g チーズ …… 15g
ほうれん草 …… 20g

作り方

- ①パンの上部分を切り、真ん中をくり抜く。
くり抜いたパンを1口大にちぎって別皿に置いておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは根本を切り手で裂き、ほうれん草、ウインナーは1口大に切る。
- ③フライパンにバターを敷き、②を入れて炒める。
- ④③に薄力粉を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ入れてとろみがつくまで加熱したら、コンソメを加えてコショウで味を調える。
- ⑤パンの中に④とちぎったパンを入れ、上にチーズをかけてトースターで焼き色がつくまで10分焼く。

見た目もかわいくクリスマスにぴったりな1品です。
器ごと食べられて体の芯から温まります。
ソースをビーフシチューに変えても美味しく召し上がることが出来ます。

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(TEL0285-82-3323)まで

しっかり感染対策をしよう!



主な感染症について特徴や
症状予防対策を掲載しています



芳賀農振だより

たまねぎ直播栽培に取り組んでいます ～省力・安定生産を目指して～

今年度、管内で初めて「たまねぎ直播栽培」の取組が始まりました。直播栽培は、育苗や定植作業が不要となるため、移植栽培に比べて省力化・低コスト化が期待できます。出芽率や雑草管理に課題はあるものの、効率的・安定的に生産するために「畝立て+溝底播種」、「リン酸直下施肥」、「農薬(粒状)散布」を同時に行える「たまねぎ直播機」が開発され、県内でもここ数年で取組が拡大しています。

芳賀農業振興事務所では、関係機関・団体と連携して雑草管理や病害虫防除等の栽培技術の確立と普及拡大に努めてまいります。

【担当:野菜課 0285-82-3074】



写真1 たまねぎ直播機(クボタ)



写真2 発芽の様子

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

白菜とカニカマの とろとろ煮



材料(2人分)

材 料 名	分 量
白菜	1/8個
カニカマ	5本
水	300cc
青ネギ(小口切り)	5g
(調味料)	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1

どのくらい野菜を
摂っている?

約152g/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152gの野菜を摂
ることができます!

調理手順

- ①白菜は3cm幅に切り、カニカマはほぐす。片栗粉と水を混ぜておく
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、白菜を4分炒め、カニカマを加え1分炒める
- ③めんつゆと水を加え、フタをして10分煮る
- ④水溶き片栗粉を入れて、火が通るまで混ぜる
- ⑤器に盛りつけ小口切りの青ネギをのせたら完成

料理紹介

白菜は食物繊維やビタミンC、カリウム、ビタミンK、葉酸、イソチオシアネートなどの栄養素が含まれており、さまざまな健康効果が期待できます。

私達がレシピを 考案しました♡

食品科学科2年生 左から

ましこ はると
益子 陽人
まつだ りゅうせい
松田 龍星



福祉部通信

～「デイ開放」すこやか市貝～



11月の「介護の日」に合わせてデイ開放を行い、ご家族・地域の方々などにデイサービスの活動の様子を自由に見学していただきました。

個別機能訓練の様子や、どんな昼食を食べているのか、お風呂はどんな作りになっているのかなど、興味深く見学されていました。

来場されたご家族との介護者教室では、お茶を飲みながら、自宅での様子や介護の悩みなどのご相談を受けました。

またJAはが野福祉用具による足のサイズ測定サービスや靴の販売会を行いました。ご自分の足のサイズを知



り、今後の靴選びに役立てばと思います。

利用者様の協力で「市貝町の野菜を使用したけんちゃん汁」や、さつま芋を使用した焼き芋を作り、来場者に振る舞うとともに、利用者の皆さんも昼食やおやつとして美味しくいただきました。

今後も皆様が生き活きと参加できる活動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

青木の実朝茶のかをり考おもふ

田村喜志子(真岡)

秋入日茅葺屋根を滑り落つ

佐藤 恵子(益子)

後継ぎのなき裏庭に柿垂れる

永嶋 静江(市貝)

選者評

田村さん「青木の実」は赤く光沢があつて冬、木にあつて美しい。冬の季語。寒い冬の朝、うまそうに茶を啜っていた亡き父の姿が懐かしく思い出される。

佐藤さん「秋の日の暮れやすさ」を表わしているのだが、「茅葺」を「滑り落つ」ので、「秋の日は釣瓶落し」と比べると、その早さが視覚的に実感される。

永嶋さん「人通りが絶えて静まり返った村里を過ぎると、家々に、利用されることなく、柿が枝もたわわに実っている光景に出会う。その落差を思つと心が痛む。

川柳

選 市村 キヨ

もう九十まだ九十と紅を引く

永嶋 静江(市貝)

急にきた寒さからだおいつかず

佐藤とし子(益子)

明日もまた落ち葉掃きかと風に問う

水沼 直人(芳賀)

選者評

永嶋さん「長寿国なのですね。九十はまだまだちよつと紅を、お顔が引き立ちます。心までうきうき楽しい人生これからです。

佐藤さん「コタツを出し、ストーブもせん風機はまだそのまま、急にきた寒さに大あわて、てんでこまいの部屋……。体がばん心配です。

水沼さん「上を見上げると、ずい分葉っぱがへりました。でもまだまだ残っています。あの木、この木つい風にききたくりますね。大変な掃除楽しみも。

短歌

選 松山 宏意

この年の最後の草を刈り終えて刈払い機にたつぷり注油す

五月女 修(市貝)

形見なるウールの着物に袖通す
疵の逝きにし齡の今年

佐藤 敏江(真岡)

選者評

五月女さん「今シーズンを働いてくれた刈払い機への労りの心が、へたつぷり注油す」の措辞に籠められている。猛暑を乗り越えてこられた作者のよるこびでもあろう。原作「今年最後の草刈り終えて修理する来年春まで機械使わず」。単なる報告で終わらせない工夫が肝要。

佐藤さん「形見なる亡母のウールの着物きる逝きし歳なり今日は祭り日」が原作。今日は祭り日の結句が、ウールの着物と、どう結びつくのか読者を迷わせる。短歌は、余剰を捨て、余情を味わう文芸。なるべくシンプルに歌意の徹る作品を心掛けましょつ。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ミツバ

～和食に欠かせない日本のハーブ～

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

糸ミツバ/切りミツバ

生のまま吸い物や茶わん蒸しなどに散らして風味付けに

ゆでる場合は香りが飛ばないように、熱湯に軽くぐぐらせる程度に



天ぷらやかき揚げにしても香り豊かで美味

根ミツバ

食感がしっかりしているの、サッとゆでておひたしやあえ物、卵とじなどにするのがお薦め



ミツバのいろいろ

糸ミツバ

「青ミツバ」とも呼ばれ、多くが水耕栽培されていて同年出回る。水耕栽培されたものはほぼ全て根元にスポンジが付いている。根元まで日光に当てるため根も青く、香りも豊か。お吸い物や汁、茶わん蒸しなどの彩りに



根ミツバ

畑などで日光に当てないよう土を寄せて軟白栽培している。茎は白く、糸ミツバより風味が強く、歯応えがある。おひたしやあえ物などにする。シャキシャキした食感が楽しめる。3～4月ごろが旬



切りミツバ

根株をハウスなどで日光に当てず軟白栽培し収穫時に根元をカットしている。茎は白く、細めで柔らかく、優しい食感と上品な香りが持ち味。お吸い物やお正月の雑煮など幅広く使われる。12～2月が旬



天然物

山などに自生しているミツバは糸ミツバや根ミツバとは雰囲気まったく違う。葉が大きく、茎もしっかりとしていて風味がより強い



フキやワラビなどと共に山菜採りで収穫できる!

ミツバのヒミツ

1本の茎に3枚の葉が付いているのが特徴。セリ科ミツバ属の多年草



歴史

原産地
日本
中国など

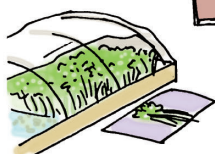
日本での栽培は江戸時代になってから

天然物のミツバは、若く柔らかい葉茎を伸ばす3月ごろから初夏にかけてが旬。天然物は香りが良く、シャキシャキとした食感が楽しめる

『農業全書』(1697年) 栽培法や簡単な食べ方
『大和本草』(1709年) イラストが描かれている



軟化栽培は江戸時代から行われていた。日光栽培による糸ミツバ(青ミツバ)の栽培も明治時代以前に西日本で行われていた



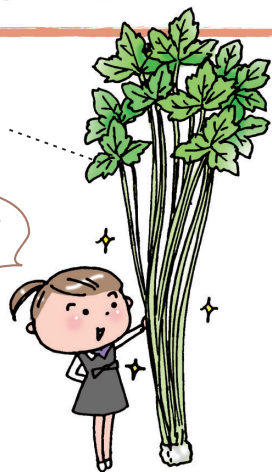
見分け方

葉が鮮やかな緑色で香りが強い。葉、茎とも張りがあってみずみずしい

茎にツヤがあるかどうかポイント!



葉が黄色がかったり、茎が半透明になっていたりすると鮮度が落ちているのでNG



保存方法

3～4日以内に使い切ろう! 乾燥すると香りや風味が落ちるよ



適当な長さにとって、湿らせたキッチンペーパーを敷いた保存容器に入れる



新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止のため新聞紙は軽く湿らせるか、根の部分を湿らせたキッチンペーパーを巻いておくと良い

手軽に料理に添えることができて便利

ミツバのチカラ

カリウム

高血圧予防に良いとされるカリウムも多く含有



抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富

β-カロテン

おひたしやあえ物などにする、効率良くたくさん食べられるよ

クリプトネン ミツバエン (香り成分)

クリプトネンやミツバエンなどの爽やかな香りは、ストレスを緩和したり精神をリフレッシュさせる作用あり



高血圧予防 心筋梗塞予防 がん予防

脳梗塞予防

期待される効能

動脈硬化予防 ストレス緩和

風邪予防

年末・年始の業務おしらせ(営業時間)



月日・曜日		12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
業務名・施設名		月	火	水	木	金	土	日	月
支店	窓口	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常
	住宅ローンセンター	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常
共済部	ATM	通常	通常	9時～17時					通常
	事故受付	通常	通常	休日・夜間事故受付 フリーダイヤル:0120-258-931					通常
直売所	真岡	通常	午前中営業	休み	休み	休み	休み	通常	通常
	井頭	16:00まで	休み	休み	休み	通常	通常	通常	通常
	益子	通常	通常	通常	休み	通常	通常	通常	通常
	友遊(芳賀)	通常	通常	16:00まで	休み	休み	通常	通常	通常
アグリセンター(全店舗)		通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常
オートパル真岡・芳賀		休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常
本店経済部内 開発G		通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常

各地区営農センターやデイサービスセンターなど、詳細については右上のQRコードからホームページをご覧ください。

完熟イチゴが60分間食べ放題! 2026年1月2日(金)オープン!井頭観光いちご園

期間:2026年1月2日(金)～5月10日(日) 受付時間:9:00～15:00

期 間	区 分	個 人	団 体
1月2日～2月28日	小学生以上	2,500円	2,400円
	3歳以上～小学生未満	1,300円	1,200円
3月1日～4月15日	小学生以上	2,200円	2,100円
	3歳以上～小学生未満	1,200円	1,100円
4月16日～5月6日	小学生以上	1,500円	
	3歳以上～小学生未満	1,100円	
5月7日～10日(☆)	小学生以上	1,000円	
	3歳以上～小学生未満	500円	

※15名様以上で団体料金となります(要予約)。4月15日以降は原則団体割引はありません。

※2歳以下のお子様は無料です。☆終了日につきましては、状況により変更になる場合がございます。

お問い合わせは…井頭フレッシュ直売所(あぐりっ娘)

住所:真岡市上大田和3006 TEL:0285-81-1141

JAグループ栃木大規模災害統一訓練 (BCP訓練)実施のお知らせ

大規模災害時においても事業を継続して実施できるようにするための訓練を実施致します。

実施日時

令和8年1月22日(木)10時00分～12時30分

実施事務所・施設 JAはが野 各事業所・施設

実施内容 地震(震度6強)の発生を想定し、大規模災害時の役割と手順を確認します。

営業時間内の災害訓練となるため、来店中のお客様にも避難誘導のお声かけをする場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願い致します。

資産管理無料相談会 組合員限定!予約制

日 時: 令和8年1月28日(水)

10時00分～15時30分まで

場 所: 芳賀支店(芳賀町祖母井南1丁目2-1)

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)

はが野でいちごを作ってみませんか？



新規栽培者募集!!



いちごは、品質の良いものを効率よくたくさん生産することで、新規栽培者でも自立するだけの所得を確保できる作物の一つです。市町や県の支援が充実していますので、生産量日本一の産地でいちご作りを始めてみましょう！

☆いちご栽培の標準作型☆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
主な作業			○—○	—	—	▼	—	—	▲	—	—	■
			親株定植			採苗			定植	保温管始		収穫

☆収入の目安(10a当たり経営試算)☆

収量(kg)	単価(円/kg)	粗収益(千円)	経営費(千円)	所得(千円)	所得率(%)
5,000	1,200	6,000	3,600	2,400	40

※あくまでも、目安の数字となります。そのシーズンの単価推移や、栽培状況により異なる場合がございます。

※いちごを新規に栽培したい方や、興味のある方は、下記連絡先までお問合せください。

連絡先:営農部営農指導グループ Tel0285-80-1919

ウィンター キャンペーン2025

取扱期間 | 令和7年11月4日(火) ▶ 令和8年1月30日(金)

下記1つ以上
ご契約でよりぞうグッズプレゼント!

※おひとり様いずれか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

JAカードコース

JAバンクアプリコース

年金コース

純新規口座コース

JAバンクアプリプラスコース

詳しくは、店頭の説明書、またはホームページをご覧ください。

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

本店(金融部) 0285-83-7725

真岡支店 0285-84-6611 茂木支店 0285-63-1105

二宮支店 0285-74-0020 市貝支店 0285-68-1311

益子支店 0285-72-3246 芳賀支店 028-677-0080

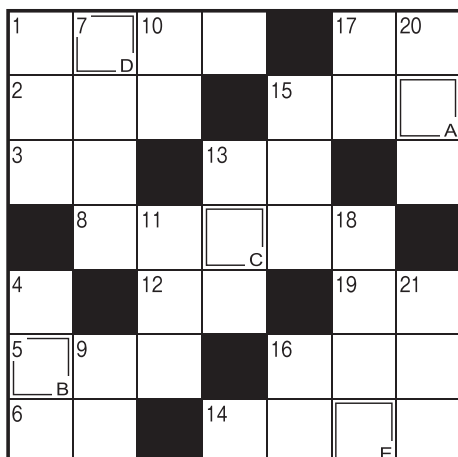
ホームページは
こちらから▶



頭の体操

問題

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



横のカギ

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り——
- 5 和服の袖の下、袋状の部分
- 6 ——を憎んで人を憎まず
- 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 12 漢字では独活と書く山菜
- 13 木を切り倒すときに使います
- 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 15 暮れのあいさつとして贈ります
- 16 人間は二足——をする生き物です
- 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 19 泣き顔になること。——をかく

縦のカギ

- 1 夜目——笠の内
- 4 足を中に入れて暖を取ります
- 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 9 クリスマスツリーに使われる木
- 10 日本酒を温めること
- 11 じょうごとも呼ばれる道具
- 13 忘年会で乾杯の——を取った
- 15 高いところに載せたものを取りときの姿勢
- 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 17 青い染め物に使われる植物
- 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 20 ささがきにすることも多い根菜
- 21 韓国の首都

20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。

年末年始につき通常時より締切日を早くしております。
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、

「とちおとめ」をプレゼント!

ふるってご応募ください。

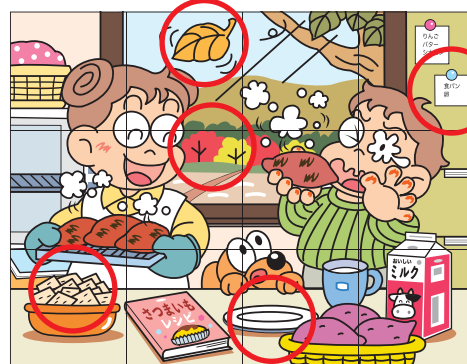
<10月号クイズ>

10月号の答えは「タマイレ」でした。

正解者の中から5名様に「はが野の「イチゴ狩りペアチケット」」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
12月26日(金)
消印有効



11月号の答え 2、4、6、9、11

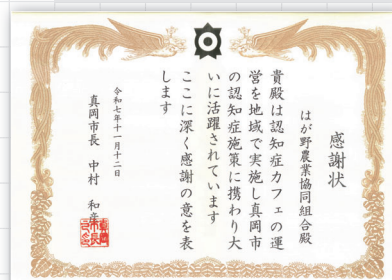


おたよりひろば

真岡市から感謝状をいただきました!

11月12日、真岡市長より、認知症カフェの運営を実施し、認知症施策に携わったことに対し、感謝状をいただきました。

認知症カフェとは、認知症についての情報交換や交流を行う場のことです。認知症の本人や家族に限らず、誰でも参加が可能です。はが野では、各デイサービスセンターで随時実施しております。開催日程などについては、各デイサービスセンターもしくは生活福祉部(0285-83-8941)までお問い合わせください。



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				

(2025.12)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年10月末現在)

組合員数(正・准)	1万9519人
出資金	38億5,480万円
貯金残高	1,936億8,820万円
貸出金残高	438億6,203万円
購買品供給高	36億5,872万円
販売品取扱高	110億4,334万円
長期共済保有高	4,651億6,370万円

※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11月期

和牛子牛

上場頭数 718頭 成立頭数 718頭

	雌	去勢
最高価格	955,900円	1,101,100円
最低価格	23,100円	454,300円
平均価格	653,504円	835,203円
平均体重	297kg	336kg
キロ単価	2,195円	2,484円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！



二宮支店
複合渉外



いしの しゅうじ 出身 下野市
飯野 修司 入組 7年目

二宮支店所属の飯野修司と申します。

今年、入組からずっと所属していた二宮地区営農センターから異動となり、二宮支店複合渉外担当になりました。今年で通算7年目となります。

昨年までの営農業務から全くの他業務への異動となり戸惑いなどありましたが、組合員・利用者の皆様のお役に立てるよう日夜勉強中でございます。ご迷惑をお掛けすること様々あると思いますが、一生懸命に努めて参りますどうぞよろしくお願い申し上げます。



二宮地区
営農
センター



やなぎ たくみ 出身 真岡市
柳 匠実 入組 1年目

二宮地区営農センターの柳匠実と申します。

趣味はドライブで、休日は必ず友人と遠方へ出かけており、その時間がとても幸せです。

営農センターでは「玉葱」を担当しています。部会活動や生産者とのコミュニケーションを大切に日々業務に励んでいます。入組1年目ということで覚えることが多いですが、失敗を恐れず、JAはが野の職員として胸を張れるように頑張りたいと思います。組合員の皆様にはご迷惑おかけすることがあると思いますが、精一杯取り組んでまいりますので皆様どうぞよろしくお願い致します。



写真左
まれな
稀菜ちゃん(4歳)
写真右
あおば
碧羽くん(1歳)



元気いっぱいな稀菜ちゃんとおとなしい碧羽くんはイチゴが大好きな仲良し姉弟と一緒に楽しく遊んでいます♪稀菜ちゃんは体を動かすことが好きで、ストライダーやキックボードで遊んでいます。碧羽くんは食べることが大好き!好き嫌いもなく、お姉ちゃんより食べることも✕

家族より一言:仲良く元気にすくすく成長してね

真岡市久下田

杉山 雄太さん(お父さん) 美紅さん(お母さん)

今月のクイズの答え

【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2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!

こだわりの国産鶏の唐揚げ

「真岡市 からあげ 鳥坊やさん」

井頭フレッシュ直売所「あぐりっ娘」内に2025年8月6日にオープンしたお店です。真岡市荒町の『鶏料理・串焼き わりき』監修の大きくてジューシーな唐揚げが食べられます!看板メニューの唐揚げは国産鶏を使用。唐揚げをメインに、地元産コシヒカリを使ったお弁当や総菜、デザートなども販売しています。唐揚げは塩・しょう油・カレー味があり、お好みで選ぶことができます。しっかりと味付けされた鶏肉は、いくらでも白飯が進みます。注文を受けてから揚げるため、スムーズに受け取りたい方は電話予約がおススメです。総菜でお勧めしたいのはコールスロー!さっぱりとした味付けで唐揚げとの相性ピッタリです!!デザートメニューのいちごスムージーはその時々で“とちあいか”や“スカイベリー”などを使用。飲むたびに品種の違いを楽しむのも良いですね。公園散策のお供や夕食のおかず、ボリューム満点の唐揚げはいかがでしょうか。



・から揚げ(むね肉塩味5個)
¥750(税込)



・から揚げ弁当(もも肉しょうゆ味5個)
¥950(税込)



・しょうが焼き弁当 ¥850(税込)



・いちごスムージー ¥500(税込)

からあげ 鳥坊や
真岡市上大田和3006
井頭フレッシュ直売所あぐりっ娘内

営業時間 午前10時~午後4時(時間変更有)
TEL 080-9668-1583 定休日 不定休 駐車場 あり

井頭公園
井頭温泉
チャットバス 真岡
いがしら温泉
エコステーション
真岡北陵高校
真岡工業高校
真岡市役所
真岡IC
井頭フレッシュ直売所

からあげ 鳥坊や
本日のからあげ
からあげ弁当
からあげ丼
からあげカレー
からあげ丼
からあげカレー
からあげ丼
からあげカレー

井頭公園
井頭温泉
チャットバス 真岡
いがしら温泉
エコステーション
真岡北陵高校
真岡工業高校
真岡市役所
真岡IC
井頭フレッシュ直売所



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