

ベリーネット♡ はが野

2026
1
No. 346

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

第29回
JAまつり

P6
HAGANO
PEOPLE
芳賀地区
石下さん

P7
フレッシュはが野
井頭フレッシュ
直売所

P13
北陵ごはん
ほうれん草と
玉ねぎの卵スープ

P15
ベジタブルライフ
ナバナ

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
真岡市
ミチヨコーヒー

新春のご挨拶

組合員・地域とともに食と農を支える協同の力



組合員・地域とともに食と農を支える協同の力
はが野農業協同組合
代表理事組合長

渡辺 栄

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、世界情勢や気候変動の影響を受け、食料安全保障や農業経営を取り巻く環境は一層不確実性を増しております。一昨年、改正された「食料・農業・農村基本法」に基づく新たな政策の具体化が進んでいることから、その動向を注視しつつ、適切な対応を図っているところであります。

J Aグループを取り巻く環境としては、組織基盤と農業生産基盤の両面で大きな変化

が続いております。また、金利上昇の影響による債権価格の下落や、世界的な物価上昇による調達コストの高騰など、依然として厳しい状況が続いております。

管内では9月に突風や雹が発生し、ビニールハウスや露地作物などに大きな被害が出たところです。はが野では、被害を受けられた生産者からの要望に基づき、役職員を派遣し、片付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。

一方で、販売事業では令和7年産イチゴ販売額が過去最高となる1118億7000万円を達成いたしました。販売額が100億円を超えるのは5回目となります。これまで部会目標として掲げてきた115億円を上回る実績を築き上げたことに深く敬意を表し、新たな部会目標である130億円の達成を期待しております。

昨年5月には、第28回通常総代会を開催し、役員の改選も行われ新たな体制となりました。

した。また、本年度は「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」3か年計画の1年目であり、「農業者の所得増大・農業生産の拡大」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現に貢献」「健全な経営・財務基盤の強化」の3つの基本方針を打ち出し新たな目標達成に向けてスタートいたしました。昨年度までの取り組みの結果も踏まえ、職員一体となって全力を挙げて事業に取り組むとともに、組合員・地域の皆様との対話を進めながら、自己改革の達成に向けて取り組む所存です。結びに、今年もみなさまのご多幸、ご活躍をご期待申し上げ、2026年のご挨拶いたします。

代表理事組合長 渡辺 栄

他役職員一同

今年もよろしく

お願い申し上げます

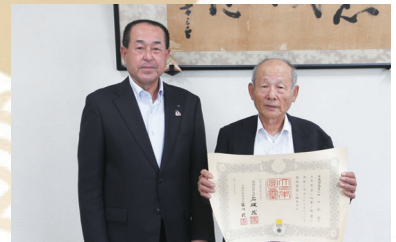
2025年の主な出来事



①学校給食へイチゴを提供



②ベルモールで販促活動を展開



③黄綬褒章 田口敏郎 様



④役員改選を実施



⑤いちご部会目標販売額達成



⑥栃木県最優秀賞 小島敬子 様



⑦組合員ゴルフコンペを開催



⑧いちご守り隊出発

12月1日

11月

10月8日

7月31日

7月23日

6月

5月28日

5月22日

3月

1月11日

1月

「いちご守り隊」出発式を開催⑧

JAまつり開催

第25回組合員ふれあいゴルフコンペを開催⑦

家の光記事活用体験発表 最優秀賞受賞者 表敬訪問⑥

令和7年産いちご販売額115億円達成記念大会⑤

イチゴ販売額 部会史上最高額の118億円達成

第28回通常総代会④

令和7年春の褒章 黄綬褒章受章者 表敬訪問③

管内市町教育委員会へランチシナット・教材を寄贈

「とちぎの星」販売促進イベント②

管内小中学校の学校給食へイチゴを提供①

第29回JAまつり

茂木地区 11月3日



芳賀地区 11月9日



益子地区 11月15日





11月に各地区でJAまつりを開催しました!!多くの皆様にご来場いただき、ありがとうございました。

二宮地区 11月16日



市貝地区 11月22日



真岡地区 11月23日



HAGANO PEOPLE



芳賀地区 石下 尚美さん

2016年に女性農業者の認定を受け、「野菜ソムリエ」や「グリーンツーリズムコーディネーター」の資格を持つ、芳賀地区の石下尚美さんをご紹介します。

様々な団体で幅広く活動しています♪

石下さんは、ご主人が経営する『石下農園』で農業経営を支えるとともに、『芳賀グリーンツーリズム実行委員会』や『農村生活研究グループ連絡協議会』や『JAはが野芳賀地区女性会』などに所属し、幅広く活動しています。その他にも、野菜ソムリエの資格を持っていることから、芳賀町を含む様々な団体から「料理教室の先生」を依頼されています。

「グリーンツーリズム」には

特段の思い入れが！

実は、『芳賀グリーンツーリズム実行委員会』を立ち上げたのは、石下さんなのです。「歴史や人、食などを含めて、芳賀町を知ってもらいたい！」という思いから、多方面に声をかけたそうです。

設立から3年ぐらいいは中々まとまらず、苦労が絶えない日々も…。今では、多くの参加者で賑わう中で、野菜の収穫体験や草餅づくりなどを行っています。収穫したサツマイモの二部は、干し芋に加工して「HAGAGルミネーションフェス」で販売！積極的にPR活動も行っています♪

大きな目標があります!!

それは、『石下農園』という土台をしつかり固めることです。「1000年先も続く農業経営」を目標に、できることを担い手世代と一緒にやっていきたいです」と話してくれました。

石下さんから皆さんへのメッセージ

「女性にしかできないこと」や「男性にしかできないこと」は、必ずあると思います。その中でも、やりたいことはやったほうがいいと思います。仲間がいるから色々なことに挑戦できる！悔いがないように挑戦してほしいです。

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!

女性大学ハートフルカレッジ



11月 エーコープマーク品を使って料理教室



12月 そば打ち講座

「男前クラブ」



11月 パークゴルフでエンジョイ



収穫したサツマイモなどを管内の社会福祉協議会へ提供しました



11月 JAまつり参加



12月 そば打ち講座

Fresh HAGANO

井頭フレッシュ直売所



井頭観光いちご園
はが野



井頭フレッシュ直売所の今月のおススメ商品は、皆様お待ちかねの『イチゴ』です。とちあいかを中心に、販売がスタートしております。

当直売所では、隣接の井頭観光いちご園で生産者が丹精込めて栽培した、採れたての完熟イチゴもご用意しております。甘さが増す冬場のイチゴは贈答用にも最適で、宅急便での配送も承っております。スーパー等ではなかなか味わうことができない、新鮮で芳醇な甘みのある「はが野のイチゴ」をぜひご賞味下さい。

また、はが野ではハウス栽培も盛んで、トマトやナス、ミナや春菊などの冬野菜も随時取りそろえております。寒さが厳しいこの季節、はが野の作物を食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



金融部門キックオフ大会

はが野は11月20日、フォーシーズン静風で金融部門キックオフ大会を開きました。各支店の支店長をはじめ、金融業務担当者が参加し、10月末時点での実績の確認や、支店長の決意表明などを行いました。金融部門では、個人貯金残高や貸出金残高などが事業計画より伸長しました。また、投資信託の残高及び職員一人あたりの口座獲得数やJAバンクアプリ・アプリプラスのID数において県内JAでトップの実績を残しました。決意表明では、各支店長が目標と意気込みを語りました。



年度末・来年度に向けて頑張ります



元気に育ってね!

自然を身近に

芳賀南小学校 ウグイ放流

芳賀町立芳賀南小学校と野元川を愛する会は11月21日、小学校近くを流れる野元川で稚魚を放流しました。同小学校の3年生22人が約1600匹の大小さまざまなウグイの稚魚を手づかみやバケツを川につけるなど、代わる代わる野元川へ放ちました。最初は魚の感触にとまどい、つともすぐに慣れていた様子でした。同会は児童への野元川の水環境や環境保全の啓発活動として、放流活動を30年以上行っています。

ヴィブラフォンの演奏に聴き入る

茂木地区女性会 女性のつどい

茂木地区女性会は11月29日、茂木支店で女性のつどいを開き、ヴィブラフォンの演奏を楽しみました。益子町の高島聡美さんらが「青い珊瑚礁」や「月の砂漠」、「瑠璃色の地球」など全9曲を演奏しました。最後には高島さんの演奏に合わせて参加した会員全員で「ふるさと」を斉唱しました。また、ビンゴゲームを行い、ビンゴを達成した会員から順に多肉植物の寄せ植えやエコマーク品などの賞品を受け取りました。



きれいな音色にうっとり





はが野で『ちゃぐりん』の取材 小島よしおの産地へGO!GO!

12月1日、家の光協会が発行する『ちゃぐりん』の取材で、お笑いタレントの小島よしおさんが、管内のイチゴ圃場と益子観光いちご園、益子フレッシュ直売所を訪れました。生産者へイチゴの栽培方法や収穫時のポイント、おいしいイチゴの見分け方などをインタビュー!実際に収穫も体験し、採れたてのイチゴを味わいました。今回取材した内容は「2026年3月号」に掲載されます。ぜひご覧ください!



賑やかで楽しい撮影現場でした♪



全員で協力してイチゴを守ります

いちご泥棒はゆるさない!!

「いちご守り隊」 出発式

12月1日、真岡警察署と真岡市、はが野による「いちご守り隊」が同市市役所から出発しました。イチゴの盗難被害を防ぐため、パトロールを行うとともに、情報の共有を行っています。「いちご泥棒はゆるさない!!」のステッカーを貼った同署のパトカーや「農作物盗難対策パトロール実施中」のステッカーを貼ったはが野の車両が管内を巡回し、生産者のビニールハウス周辺で不審者や不審車両などをチェックしています。「いちご守り隊」は日本一のイチゴ生産量を誇るはが野管内の生産者を盗難被害から守るため、2020年に発足し、5年目です。

高品質な春菊を栽培するために 春菊部会 現地検討会

春菊部会は12月5日と8日、管内の生産者圃場で現地検討会を開き、保温期の栽培管理や農薬の安全使用について理解を深めました。温度管理について、25℃以上の高温は軟弱徒長や心枯れ症の発生を助長するため20～25℃を維持し、夜間は3重被覆やウォーターカーテンを使用して5℃以上確保できるよう促しました。定植後の管理では、土壌が極端に乾湿を繰り返すと春菊にストレスを与えてしまうため、マルチから10cmほど下の土壌が握って軽く崩れる程度を目安に、少量多回数の灌水を行うよう説明しました。



生育を確認しながら情報を交換しました



様々な知識を活動に役立てます

女性会 リーダー研修会・ステップアップセミナー

女性会は12月5日、本店でリーダー研修会とステップアップセミナーを開き、同会の役員や女性総代ら約50人が参加しました。研修会では「家の光で考える身近なところに“SDGs”」と題した講演を聞き、さらに理解を深めました。ステップアップセミナーでは「介護が必要になった時には…」をテーマに「住み慣れた地域で・いつまでも・自分らしく」生活するための知識を広げました。また、女性のJA運営参画として、総代会資料の記載内容について説明を受けました。



女性参画や女性活躍への意識を啓発!



基準を守って使用します

安全・安心な商品を販売します!

真岡地区直売部会 全体講習会

真岡地区直売部会は12月9日、農業共済組合芳賀支所で全体講習会を開き、農薬の適正使用や生産履歴記帳表の記入について確認しました。芳賀農業振興事務所の担当者は、農薬を使用する際には、農薬取締法を守る必要があると説明し、使用する前に、農薬ボトルのラベルをしっかりと確認するよう求めました。また、ラベルを読んでも間違いやすい例として「トマト」と「ミニトマト」や「きく(観賞用)」と「食用きく」を紹介し、似た作物でも農薬登録上は別の作物であるため注意して確認するよう指導しました。



として「トマト」と「ミニトマト」や「きく(観賞用)」と「食用きく」を紹介し、似た作物でも農薬登録上は別の作物であるため注意して確認するよう指導しました。

日本農業新聞 北関東三県通信員合同研修会

12月11日、宇都宮市の若竹の杜 若山農場などで、通信員(広報担当者)同士の交流と広報活動の資質向上を目的とした研修会が開かれました。茨城県・栃木県・群馬県の広報担当者や各県中央会の職員が参加し、写真の撮影技法や記事のまとめ方などを学びました。また各県代表者が、取材・写真撮影・記事執筆時に意識していることなど「取材の工夫」を発表し、情報を交換しました。グループワークでは「話題性のある記事の出稿に向けて」をテーマに話し合い、今後の広報活動の展開について考えました。



良い写真を撮影するため参加者全員が本気です!



高品質な商品を出荷します レタス部会 統一目ぞろえ会

レタス部会は12月16日、JA全農とちぎ広域集出荷センターで2026年産レタス統一目ぞろえ会を開き、出荷規格や販売基本方針について申し合わせました。現物目ぞろえでは、外観や品質、重量による等階級の基準を確認しました。市場関係者は「品質が最も重要です。海外からの輸入品や国内他産地産に負けない品質で、消費者に選ばれる商品を出荷してほしいです」と求めるとともに「新鮮な商品を売り場に並べて、しっかり販売する流れを作ります」と意気込みを語りました。



出荷基準をしっかりと確認しました



栽培技術の高位平準化を図っています

栽培技術などを学びました 芳賀地区耕種部会 講習会

芳賀地区耕種部会は12月18日、芳賀支店で学習会を開き、水稻の生育や米穀の情勢などについて理解を深めました。芳賀農業振興事務所は、2025年産水稻の生育推移や収穫量、2等以下の格付け理由と対策を品種ごとに説明しました。また、全農とちぎは、契約・販売状況や価格の動向、今後の需給見通しなどを共有しました。同部会では毎年、学習会を開催し、栽培技術や販売状況、最新の生産資材の情報を共有することで、高品質な作物の栽培と収穫量の増加を図っています。

高品質な春菊出荷のために 春菊部会 役員立会検査

春菊部会は12月19日、真岡地区営農センターと芳賀一元集荷場で春菊の役員立会抽出検査を行い、荷受けした春菊の品質を確かめました。同部会では、品質の高位平準化とブランド力の維持・確立のため厳寒期・暖候期に部会役員が立ち合い検査を行っています。検査では部会役員が荷受けした段ボールから春菊を取り出し、傷みや病害虫被害の有無、箱内の入り数など、出荷規格に準じているかを確認しました。



安全・安心なはが野の春菊をぜひご賞味ください

生々健康通信

季節の野菜レシピ 白菜

八宝菜

栄養量(1人分)
エネルギー・・・115kcal
たんぱく質・・・13.4g
食塩相当量・・・1.9g
野菜の量・・・150g



材料(2人分)

豚こま……………70g	A	醤油……………小さじ1
むきえび…………30g		顆粒中華だし…小さじ1
白菜……………200g		酒……………小さじ2
にんじん…………50g		塩コショウ…………少々
長ねぎ……………30g	B	片栗粉……………1.5g
椎茸……………20g		水……………5g
ごま油……………小さじ1		

作り方

- ①豚肉を1口大に切る。白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切り、椎茸を細切りにする。
- ②フライパンを熱し、豚肉、エビを入れ炒め、熱が通ったら一度取り出す。
- ③再びフライパンを熱し、白菜、にんじん、長ねぎ、椎茸を炒め、火が通ったら②を加える。
- ④③にAを加えて味付けをする。
- ⑤④に水溶き片栗粉(B)を加えとろみをつけて完成。

1品で野菜がたくさんとれて、身体も温まる1品です。
ごはんにかけて、中華丼にもなり2度楽しむことができます。
うすらのたまごを入れる際は、よく噛んでお召し上がりください。

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

フレイルを知っていますか?

☆2月1日はフレイルの日☆

●フレイルとは

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に戻すことが可能です。



●フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!



●適切な「栄養+口腔」「運動」「社会参加」でフレイルを予防しましょう!

栄養 + 口腔	運動	社会参加
● 1日3食しっかりと ● 毎日体重を測って低体重予防 ● 定期的な歯科健診の受診	● ウォーキングなどの身体活動を自分のペースで定期的に ● スクワットなど無理のない筋トレで筋力維持	● 家族や友人との定期的な連絡 ● 買物や通院などでの外出

家族や周囲の方の声かけも大切です!

芳賀農振だより

畦畔除去に補助金が出ます!!

畦畔の除去等の簡易な基盤整備により、草刈りの労力軽減や農作業の効率化が可能になります! 農業者自らによる施工が必要ですが、畦畔の延長や水田の面積に応じた補助金が交付されます。

交付額

【畦畔除去のみ行う場合】

3.5万円/100m

【畦畔除去+整地を行う場合】

6.0万円/10a

※作業工程などで交付額が変わります

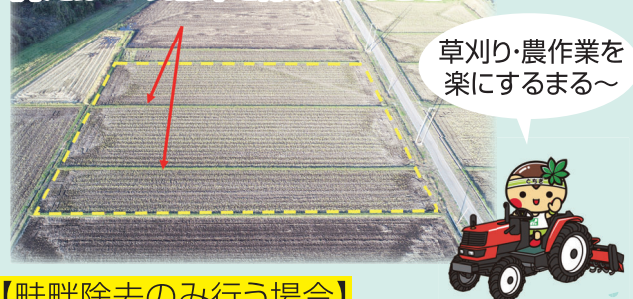
採択要件

- ☒ 事業費が200万円以上
 - ☒ 受益者数が2名以上
- 等

効果

- ・草刈り時間が減る!
- ・農機での隅切りが少なくなる! 等

例えばこの畦畔を除去するとき…



【畦畔除去のみ行う場合】

3.5万円/100m×100m×2本=7万円の補助!

【畦畔除去+整地を行う場合】

6.0万円/10a×70a=42万円の補助!

興味のある方は市町、または芳賀農業振興事務所までお問い合わせください。
問い合わせ先: 芳賀農業振興事務所農村整備部調査保全課 TEL:0285-82-4665

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

ほうれん草と玉ねぎの卵スープ

材料(2人分)

材 料 名	分 量
ほうれん草	100g
玉ねぎ	50g
卵	1個
水	400cc

<調味料>

鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
おろし生姜	大さじ1/2

どのくらい野菜を摂っている?

約75g / 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75gの野菜を摂ることができます!

調理手順

- ①玉ねぎを薄切りにし、ほうれん草の根を落として3cm幅に切る
- ②鍋に水を入れ、沸騰してきたら①を入れる
- ③野菜に火が通ってきたら調味料を入れる
溶き卵も流し入れ、卵に火が通ったら完成

料理紹介

ほうれん草には、抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富に含まれており、免疫力の向上や美容効果、がんの予防などが期待できます。
また、玉ねぎは、血液をサラサラにする効果や疲労回復、腸内環境の改善が見込めます。

私達がレシピを考案しました♡

食品科学科2年生 左から

さかもと 坂本
あかり 耀
まつだ りゅうせい
松田 龍星



福祉部通信

～事例発表会に参加して～



生活福祉部では、令和6年度よりJA介護事業コンサルチームに福祉事業についてアドバイスをいただけてきました。その中で、他県JAとのネットワーク作りを目的に、11月13日～14日の2日間にわたり秋田県で開催された『東北地区JA等介護保険事業ケース事例発表会』に参加してきました。

発表会では、デイサービスセンターすこやか山前で行っている「本人主体の生活リハビリの取り組み」について、利用者様の「やりたい」「できる」を大切に、利用者様からの企画や提案



をサポートしていること、その結果として利用者様同士の交流が活発になっていることなどをスライドにまとめて発表しました。

今回、他JAの事例発表を聞き、情報交換を行うことで、介護事業としての在り方や抱えている問題点、今後の課題等が明確になり、とても学びになりました。これからも他事業所と交流を深めていき介護事業に活かしていきたいと思っています。



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

ふる里の味よ届けと柿送る

永嶋 静江(市貝)

新豆腐深き底より浮上せり

佐藤 恵子(益子)

小春日やお地藏さまに花一輪

松本 範子(真岡)

選者評

永嶋さんⅡ人里に秋を告げる色づく柿。長年にわたる日本の懐かしい風景だ。そんなふる里の味を遠く離れたわが子に送る。子を思う親心が心に沁みる。今年は柿の当り年らしい。

佐藤さんⅡ新豆腐(秋)は新大豆で作った豆腐のこと。豆乳をにがりで固めて作る。水底から掬い上げられた真白な豆腐が各家庭の朝の卓上に。豆腐売りのラッパの音色が懐かしい。

松本さんⅡ小春日(冬)は立冬過ぎの暖かい日和をいう。優しいお顔の地藏尊が小春日にしっかりと溶けこむ。お供えの花は野の花が似つかわしい。季重なりなので「菊」(秋)を「花」に。

川柳

選 市村 キヨ

初日の出年中無休店照らす

永嶋 静江(市貝)

杵つきのもちを今年もありがたく

阿嶋 恵子(茂木)

熊を避け初級コースで初滑り

堤 喜久雄(真岡)

選者評

永嶋さんⅡありがたい初日の出、本当に無休なのですね。だれにたのまれなくも一年中いい事もまたいやな事もお店を、照らし続けてくれます。

阿嶋さんⅡ最近、杵つきのもち仲々お目にかかれないうえ、ありがたかったです。今年きつといい事がいっぱいあると思います。

堤さんⅡ熊の話テレビ等で放映されにぎやかですね。初級コースでの初滑り、上手に出来た事と思います。どうぞがんばってください。応援します。

短歌

選 松山 宏意

北は雪南に台風この国の四季はいよいよ二季へと移る

矢野 和(茂木)

伊勢参り杉の香りに包まれて心静かに参道歩む

藤井さと子(真岡)

選者評

矢野さんⅡ昨年の流行語大賞の候補にもなった「二季」。地球の温暖化の影響という。人間による環境破壊が、その原因の最たるものと知りつつも、大国の思惑が絡み、各国の足並が揃わない現状に二石を投ずる作品となりました。

藤井さんⅡ新年に相応しい作品。奈良時代に始まったという神仏習合。核家族化の進む前は、ほぼ、どの家にも神棚と仏壇が普通にあった。除夜の鐘を撞いた後の初詣では社寺を問わない。日本の良き風習の一つであろう。杉の香に包まれ参道を進む作者の清浄な心が読み取れる。

ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子

ナバナ

～春を告げる栄養満点野菜～

ナバナのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

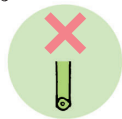
【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】12～4月ころ

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、
カルシウム、鉄分、カリウムなど

見分け方

葉と茎の色が鮮やかで、
柔らかくて張りがある切り口がみずみずしく、
変色がない鮮度が落ちて草が乾燥
すると切り口が白っぽくな
り空洞がでるつぼみが開いて
おらず、堅く
小さく締まっ
ている

保存方法

2～3日を目安に
使い切ろう自然解凍して
おひたしやあ
え物などに乾燥を防ぐため、
湿らせた新聞紙
やペーパータオル
などに包んでポリ
袋に入れ冷蔵庫
の野菜室に入れる根を下にして立
てて入れておく
と持ちが良いたくさんある場合は冷凍して
長期保存も可能
堅めにゆでた後、水気をよく
切って保存
小分けにしておくとも便利!

ナバナのいろいろ



菜の花(在来種系)

主に花茎・つぼみを食
用とする。淡い緑色。
15cmほどの長さで束ね
て販売されることが多
く、昔ながらの在来種、また改良品
種もある。北関東の「かき菜」も在来
種のひとつアスパラ菜
(オータムポエム)中国野菜の紅葉苣
(ニうさい)と菜
心(さいしん)を掛
け合わせた品種。
アスパラガスのような
風味があり、甘
味強い

菜花(セイヨウアブラナ系)

主に花茎と葉を食用とする。濃い緑色。癖や苦味が少
ない。在来種系に比べて甘味がある。博多のブランド菜
花「おいしい菜」、江戸東京野菜「のらぼう菜」などがある

ナバナのチカラ

さまざまな栄養を豊富に含む優れた
野菜。おひたしやあえ物、炒め物な
どにすると食べやすくてたくさん食べら
れるので、効率的に摂取できる

主な栄養成分

β-カロテン
抗酸化作用があり
活性酸素を除去
カルシウムとビタミン
骨の健康維持その他、造血作用のある葉酸や鉄
分、整腸作用のある食物繊維も多
く、高血圧予防に良いとされるカリウ
ムも多い。美容に良いとされるビタミ
ンCも含有

期待される効能

がん予防
風邪予防
便秘予防
骨粗しょう症予防
冷え症予防
貧血予防
心臓梗塞
予防
重金属硬
化予防β-カロテンは体内で「ビタミンA
」に変換され、皮膚や粘膜を保
護したり、活性酸素を除去する
などの働きがあり、免疫力を高
めたり、風邪やがん予防などに
効果があるといわれているよ

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる 30秒～1分程度

塩を一つまみ入れた熱湯でゆでる
少し歯応えが残るくらいの硬さ
で「お湯からあげると良い」特有のほろ苦さがあるが、ゆ
でると甘味が出ておひたしや
あえ物などに向くバターやニンニクを利か
せたオリーブ油、またごま
油など、味付けて油とあ
えてもおいしい茎の太い部分と柔ら
かい葉の部分を分
けて、先に茎からお
鍋に入れると均等
に加熱できるよ

炒める

β-カロテンが豊富
油で炒めるとより効
率的に摂取できるパスタの具材にするときは
さっと下ゆでしてからアクが気にな
らなくなるよ卵との合わせ
メニューも
お薦め

色合いがきれい

豚肉 ベーコン
ごま ナッツ
油脂分があって香
りの強いものと相
性抜群

天ぷらも美味

揚げる

下ゆで不要!
軸の根元を持ち天
ぷらの生地には芽
をくぐらせて熱した
油にそっと落とす

ナバナのじみツ

ナバナはアブラナ科の花
の総称。「菜の花」や「花
菜(はなな)」とも、小松菜
やハクサイ、チンゲンサイな
どもアブラナ科の野菜。
収穫せずにそのまま育てると
ナバナとして食べられる菜の花には観賞用の
他、菜種油用のナタ
木、食用のナバナがあ
り、それぞれ品種が異
なる

歴史

地中海沿岸が原産地

奈良時代以前
日本に伝来。食
用されていたと考
えられている

江戸時代

照明などの用途に使う菜種油が
使われていた。農家の人々は古くから
食用として利用していた

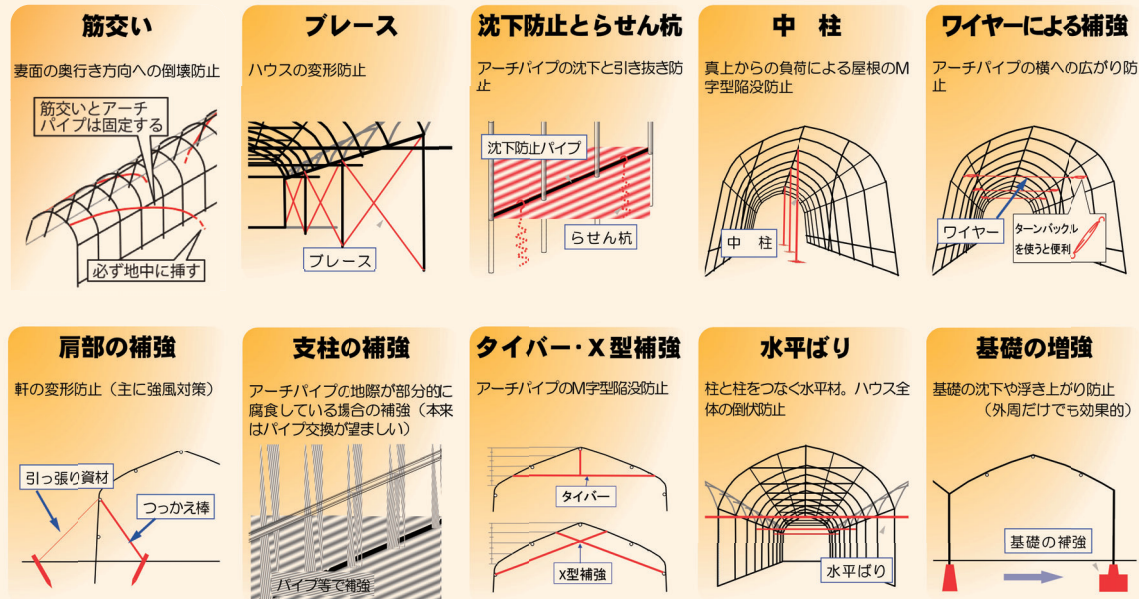
明治/昭和時代

明治時代に西洋種のナバナが導入
され、昭和になると食用としての品種
改良が進む

農業用ハウスの雪害対策

2025年度の冬はほぼ平年並みの気温となる予報ですが、近年の気候変動等の影響により、大雪となる場合があります。

大雪に備え、ハウスの点検や補強により、雪害対策をお願いいたします。



雪害防止に向けた事前・事後対策

1 防災LINEの友だち登録をしましょう

栃木県農業防災LINE

気象情報や技術対策など農業気象災害への備えや気象変動への適応に必要な情報をお届けします。

LINE ID: @756bxcgu



2 事前対策

日頃の点検・補修

- ① ハウス各部を点検し、サビ止・補修等を行う
- ② ブレースや筋交い等の緩みを点検する
- ③ 補強用の支柱やワイヤー、予備のフィルムやマイカー線等を準備しておく
- ④ 連棟ハウスの谷からの浸水防止対策を行う（スプリングの2重留やフィルムの捨て張り）

ハウスの補強

- ① 中柱、つかえ棒、ワイヤー等で補強する

融雪準備

- ① 暖房機の燃油残量と正常動作を確認する
- ② 発電機を準備する
- ③ ハウス周囲に排水路を掘るなど融雪水の排水対策を行う

積雪防止

- ① 谷樋や排水路のゴミや残雪を除去する（特に雨樋の落し口部）
- ② 被覆材表面にある雪の滑落を妨げる突出物を除去する
- ③ 雪の滑落を妨げるネット等をはす
- ④ 外張りフィルムのたるみをなくし破損箇所を修繕する
- ⑤ 作物を栽培していないハウスの被覆資材を除去する

3 降雪時の対策

融雪対策

- ① 内部被覆を一部または全部開放にする（暖気や地熱の放射で融雪する）
- ② サイド被覆の巻き上げは完全に下ろさずスリギリで止める（完全に下ろすと積雪で開けられなくなる場合がある）
- ③ 加温機のあるハウスでは必ず降雪前から加温する
- ④ ウォーターカーテンは降雪前から散水する
- ⑤ 連棟ハウスでは、暖房のダクトを谷部分の融雪を促すように配置する
- ⑥ 温度サーモやタイマーを利用しないで連続運転する

除雪

- ① 降雪時は、早めに雪下ろしをする
〔特に、多年張りPOはホコリで雪が滑りにくいので注意する
積雪後に雨が降ると雪の重量が増すので注意する〕
- ② ハウス側面の除雪を徹底する
- ③ ハウスの片側に積雪が偏らないように除雪する

4 事後対策

事後対策

- ① ハウス各部の損傷や緩みを点検する
- ② 室温の確保に努め、低温障害を防止する
- ③ 地温の低下を防ぐため、マルチ等の昇温対策をする
- ④ ハウス内の湿害を避けるため、融雪水を排水する
- ⑤ 降雪後晴れたときには、換気に注意する
- ⑥ 制御装置の設定と正常動作を確認する

引用・参考文献
平成26年2月の大雪被害における施設園芸の被害要因と対策指針
(平26.7 (一社)日本施設園芸協会)

問い合わせ先：栃木県芳賀農業振興事務所
☎0285-82-4720



JAマイカーローンキャンペーンが始まりました!

キャンペーン期間 **2026年1月5日(月)～2026年3月31日(火)までの**
お申込みの方で、**2026年4月30日(木)まで**にお借入の方が対象です。

車の購入だけでなく、
様々な用途で
幅広く利用できます



お気軽にご相談ください。

Point 1 お借り入れは
最大 **1,000万円**、
最長 **15年までOK**

憧れの高級車から、修理・車検費用まで、
用途にあわせてご利用ください。

未成年の方や新卒内定者もOK

※入社3ヶ月間から可

就職前にお車の準備ができます。

Point 2 幅広い用途で
ご利用いただけます。

マイカーの購入に限らず、マイカーに関する様々な用途にご利用いただけます(ただし、営業用の車は除きます)。

- ◆ 新車・中古車・オートバイの購入
- ◆ 車検・点検・修理・整備
- ◆ カーナビ等カー用品の購入
- ◆ 他社ローンからの借り換え^(※)
- ◆ 車庫建設
- ◆ 免許取得
- ◆ 保険・税金
- ◆ キャンピングカー
- ◆ レジャーボート
- ◆ ジェットスキー
- ◆ スノーモービル
- ◆ 高級自転車
- ◆ 除雪車

これらの複数のマイカー用途にもご利用いただけます。

※お支払い予定表および残高証明書等が必要となります。

ネットで仮審査しませんか?

今すぐ
金利を
チェック

JAネットローン

JAネットローンは **どなたでも**
365日24時間
仮申込受付中!

スマホ からでも **パソコン** からでも **仮申込 OK!!**

マイカー
ローン

教育
ローン

リフォーム
ローン

多目的
ローン

フリー
ローン

カード
ローン

JAはが野 事前審査

<https://www.ja-hagano.or.jp>

検索

仮審査結果については、後日JAよりメール等で回答いたします。
なお、応諾の場合、店頭で正式申込および契約手続きが必要となります。
※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合がございます。

お問い合わせ先

はが野農業協同組合 金融部 ☎0285-83-7725

組合員の皆様からのご相談をお待ちしております。また「JAとの取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談下さい。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となる場合があります。)

老後生活への備えは 十分ですか? 節税対策しながら年金積立!

農業者年金は、国民年金の“上乘せ年金”として、農業者の方が加入できる公的年金制度です。

自らが積み立てた保険料とその運用益により年金額が決まる「積立方式・確定拠出型」の年金で、終身(生涯)受け取ることができます。また、支払った保険料は、同一生計の家族も含めた全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税等の節税につながります。

**加 入
資 格**

- ・年間60日以上 of 農業従事者
- ・20歳以上65歳未満の方(60歳以上は国民年金任意加入者)
- ・国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)

詳しくは、最寄りのJA支店にお問い合わせください。

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
2026年
1月30日(金)
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、
「トマト」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。

<11月号クイズ>

11月号の答えは「2、4、6、9、11」でした。

正解者の中から5名様に「とちあいか」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。

12月号答え

「ボタンナベ」でした。

1 ト	7 ナ _D	10 カ	イ		17 ア	20 ゴ
2 オ	デ	ン		15 セ	イ	ボ _A
3 メ	シ		13 オ	ノ		ウ
	8 コ	11 ロ	ン _C	18 ビ	ア	
4 コ		12 ウ	ド		19 ベ	21 ソ
5 タ _B	9 モ	ト		16 ホ	コ	ウ
6 ツ	ミ		14 デ	シ	ベ _E	ル



おたよりひろば

「発見“まんぷく”はが野ごはん!」で紹介されていたチーズケーキがとてもオシャレで美味しそうでした。ぜひ買いに行ってみたいと思います。(真岡 M・N)

チーズケーキが大好きなので、行ってみたいと思います。「ベリーネットはが野」を見て、新発見がたくさん。(茂木 A・K)

紹介されていたチーズケーキ、オープンして間もなくの頃やっと買って頂きました。なめらか濃厚でおいしかったです。(市貝 K・K)

たくさんのおたよりありがとうございます!
しっかりチーズを感じることができる『濃厚さ』と何個でも食べられそうな『なめらかさ』を併せ持ったチーズケーキです♪どれもおいしいですが、私の1番お気に入りには『ティラミスチーズケーキ』です🍰

ボクも
食べたいワン!



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		

(2026.1)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年11月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,514人
出資金	38億5,385万円
貯金残高	1,929億9,998万円
貸出金残高	439億6,961万円
購買品供給高	42億2,227万円
販売品取扱高	116億3,105万円
長期共済保有高	4,639億396万円

※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12月期

和牛子牛
上場頭数 715頭 成立頭数 713頭

	雌	去勢
最高価格	1,030,700円	1,134,100円
最低価格	403,700円	262,900円
平均価格	717,775円	873,162円
平均体重	294kg	334kg
キロ単価	2,440円	2,608円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！

益子地区
経済
センター



しばた よしひと
柴田 義人 出身 真岡市
入組 8年目



アグリセンター益子の柴田義人と申します。

益子地区での勤務は6年ぶりです。業務は主に肥料・飼料を担当しています。

休みの日は趣味である史跡巡り・ラーメン屋巡り・銭湯巡りなどをしてリフレッシュしています。最近は日帰りで名古屋城を見に行ってきました。

入組してから営農業務を長く担当しており、経済センターでの業務は今回が初めてです。いまだ不慣れな

点が多くあり、ご迷惑をおかけしているところもあるかと思います。

先輩方からたくさんのことを学び、多くの知識を習得して、微力ではございますが組合員の皆様のお力になれるよう努力してまいります。より多くの利用者様を笑顔にできるよう、また、皆様から信頼される職員を目指して、これからも日々の業務に取り組めます。

毎日明るく元気に笑顔で、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

今月の表紙

よもぎ 蓬くん(1歳)



元気いっぱい色々なものに興味津々な蓬くん。色々なところによい登ってしまうそう。果物が大好きで、今の時期はイチゴやミカンをよく食べています。スイミングスクールに通っていて、最初は水が怖かったけど、今では先生をマネて体を動かすなど楽しんでます。家族より一言「生まれてきてくれてありがとう。毎日楽しく笑って過ごそうね」

益子町山本

浜野 晴生さん(お父さん) 智美さん(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3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!

一杯のコーヒーと君とのおしゃべり「真岡市 ミチヨコーヒーさん」

真岡市荒町にある、夫婦二人で営む小さなコーヒー屋さんです。一杯一杯ドリップするコーヒーと、焼き菓子を販売しています。一日に少しでも幸せを感じる瞬間を提供できたらと2022年11月にオープンしました。香ばしいタルト生地に甘酸っぱいイチゴがたくさん乗った「焼きいちごのタルト」や素材の味を活かしたサクほろ食感の「チョコとくるみのスコーン」「ほうじ茶のスコーン」など店内のショーケースには日替わりで焼き菓子が並んでいます。「アイスコーヒー」や「ホットカフェラテ」は淹れたての香りと味わいが焼き菓子にもぴったりです。地元の方はもちろん、真岡市に遊びに来た際はぜひお立ち寄りください。



・焼きいちごのタルト ¥650(税込)
・ホットカフェラテ ¥550(税込)



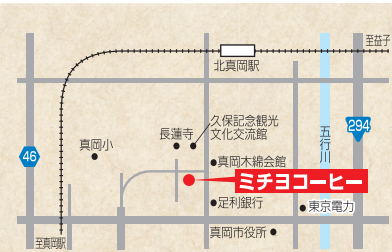
ショーケース内の焼き菓子



・スコーン各種 ¥300(税込)
・アイスコーヒー ¥550(税込)



ドリップの様子



ミチヨコーヒー 栃木県真岡市荒町1099-4

営業時間 土~火11:00~18:00 金13:00~16:00(ドリンクテイクアウトのみ)

TEL なし(Instagramからご連絡ください@michiyo_coffee)

定休日 水・木(その他不定休あり) 駐車場 真岡市まちあるき駐車場を

決済方法 現金のみ

友だち登録
してね!



はが野LINE はが野HP



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