

ベリーネット
はが野

2026
2
No.347

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

マネロン・金融犯罪
対策への
取組強化について

未来ちゃんクラブの
足あと2025

P6
HAGANO
PEOPLE
二宮地区
飯山さん

P7
フレッシュはが野
益子フレッシュ
直売所

P13
北陵ごはん
レンジで簡単
長ネギの肉巻き

P15
ベジタブルライフ
ウド

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
真岡市
Bread and Cookies
SHIBANO
(株式会社オオタヤ)

マネロン・金融犯罪対策への 取組強化について

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じられておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策(以下、「マネロン対策」)の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび当組合では、金融部、各支店内にマネロン・金融犯罪対策リーダーを設置し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを進めてまいります。

私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用していただけるよう取り組んでまいります。

代表理事組合長 渡辺 栄

ちょっと待って! STOP 詐欺の可能性ががあります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来ていませんか？
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

あなたの口座が不正利用されています。カードの確認が必要です!

CARD

フィッシング詐欺

名前: ○○○○
暗証番号: ××××××

HP情報入力

偽

【JAネットバンク】
利用停止のお知らせ
○○○○○○○○
○○○○○○○○
○○○○ (本文)

その他の手口

あなたの口座が犯罪に利用され、あなたに対し被害届が出ています。逮捕されないために、指定する口座に振り込みをしてください。

保険料の還付金があります。手続きのため、指定する口座に振り込みをしてください。

✔ 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- お金が戻ってきます
- カードの交換が必要です
- カード・口座が悪用されています
- 警察がご自宅に伺います
- このままだと逮捕される可能性があります
- このやり取りを口外すると罪に問われます
- 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- 指示に従ってATMの操作をしてください



1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

! 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来て、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

∥ JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。∥

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



の足あと2025

JAはが野の児童農業体験教室「未来ちゃんクラブ」では、管内の子どもたちを対象に、農業・文化・社会体験活動を通して食の大切さや地域の伝統文化などを教えています。今回は各地区クラブのみんなが2025年度に取り組んできた活動を紹介します！

真岡地区



仲良くサツマイモを植えたよ♪



立派なお米ができたー



餅つきってむずかしい!!



みんなで協力して田植え!



泥だらけでも定植は真剣

二宮地区



豊作すぎて収穫が大変

益子地区



苗植えがんばったよ!!



大きいサツマ掘れるかな



イチゴいっぱいケーキすごいでしょ?

未来ちゃんクラブ

茂木地区



いちご狩りサイコー!



大自然を満喫♪



「ひょうたん」でランプを作ったよ!

市貝地区



早く大きくならないかなー



サツマイモいっぱい採れたよ!



自分だけのオリジナルケーキ♪

芳賀地区



おもしろい形のイチゴ見つけた!



まっかなイチゴおいしいね♪



この梨が欲しい!!

HAGANO PEOPLE



一宮地区

飯山 いしやま

貴大さん たかひろ

一宮地区でイチゴを栽培するとともに、JAはが野青壮年部でも活動する飯山貴大さんをご紹介します。

経営状況や就農のきっかけを教えてください。

イチゴ「ちちあいか」を75アールで栽培しています。そのうち4棟は高設で研修を合わせた12人で管理しています。25歳のころ、父親の体調不良などをきっかけに就農しました。今年で14年目になります。前職が工場勤務だったのもあり、就農して屋外で伸び伸びと仕事ができるのは楽しいです。

栽培で心掛けていることは？

毎日イチゴを観察することです。IやAが農業分野にも波及してきていますが、あえて足を運んで、自分の目でイチゴを見ることで些細な変化にもすぐに気がつけるようにしています。

今後の目標は？

面積あたりの収穫量向上、これに尽きます。

飯山さんは青壮年部一宮支部の前支部長を務めた後、現在は本部の役員を務めています。青壮年部での活動を教えてください。

青壮年部一宮支部では一宮地区JAまつりへの参画や真岡いちごフェスタへの協力などを行っています。JAまつりでは、イチゴと焼き鳥の販売を行いました。どちらも好評で、すぐに売り切れしてしまいました。また、井頭モーターパークでのカートレース大会を開催して、盟友同士の親睦深めています。

最後に読者のみなさんへ

イチゴは若手農業者の層が厚く、栽培品種に限らず、横のつながりがとても強い。そのため新規就農希望者が就農しやすい環境だと思います。

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

Check!



茂木地区女性会活動

5月初旬に「庭先でトマトを育てよう」ということで、鉢に苗を植えました。育てやすく収穫量も多いということで期待も膨らみます。指導員から芽かきや肥料の与え方を伝授いただき、大切に持ち帰りました。盛夏を迎える頃には鈴なりの真っ赤なトマトを頬張ることができました。

同月下旬には埼玉県深谷市の「沢沢栄」記念館を訪ねました。本人と見紛うほど精巧なアンドロイドに迎えられ、講義を聴いてまいりました。日本資本主義の父として偉大な功績を残された方だと再認識しました。

3月と8月はアルミ缶加工キャンプ回収を行っています。会員の皆さまから絶大なご協力をいただき、発展途上国の子供たちにワクチンを届けられる喜びを感じます。11月のJAまつりでは、感謝を込めて記念品を差し上げると共に、くじ引きにも参加いただきました。同月に開いた女性のつどいでは、ウイブライフォンの素晴らしい音色に心癒されました。人生百年時代、心豊かに彩りを添えられるよう、女性会活動に取り組んでまいります。



Fresh HAGANO

益子フレッシュ直売所

益子フレッシュ直売所からの今月のおすすめ商品は、観光いちご団地で収穫された完熟イチゴです。品種は、とちおとめとちあいかを販売しています。とちおとめは、甘味と酸味のバランスが良く、みずみずしくて爽やかな風味が楽しめ、味が濃いのが特徴。とちあいかは、ヘタの部分がくぼんでおり断面が美しいハート型！糖度が高いため、ストレートに甘みを感じ、シャキッとした食感が楽しめます。

週末は、家族連れを中心にイチゴ狩りを楽しむお客様で賑わいます。今が最もイチゴが美味しくなる時期です。ひと足先に友人ご家族でお出掛けして春を満喫してみてくださいませんか？

店頭では、スカイベリーも販売しております。また夕イミングにより、トロピカルな香りがフワッとひろがるミルクベリーもお買い求めいただけるかもしれません。ぜひ、食べ比べをしてみてください。いかがでしょうか。



選ばれる産地へ

なす部会 反省検討会・通常総会

なす部会は12月22日、真岡市のフォーシーズン静風で2025年度反省検討会・通常総会を開き、販売経過や実績、生産現状について確認しました。市場関係者は「ナスの魅力を消費者に伝えて、売り場の活性化を図ります。生産者の未来につながるような販売を精一杯行っていきますので、安心して1本でも多くのナスを出荷してほしいです」と潤沢な出荷を求めました。26年産も引き続き、部会員、販売先、関係機関、JAが一丸となって「1本も無駄にせず、1円でも高く売る販売」を実施していきます。



部会長は引き続き、茂木地区の田中勉さんが務めます



栽培技術を共有しました

栽培技術の高位平準化を目指して

なす部会 ハウス養液栽培現地検討会

なす部会ハウスなす専門部は12月25日、養液栽培の現地検討会を開きました。生産者やJA、県芳賀農業振興事務所の担当者らがJA管内の生産者圃場を巡回し、生育状況や栽培管理を確かめました。栽培管理では、草勢を維持するための留意点として、生育適温は22～30℃で、28℃前後が花粉の発芽に最も適していると説明し、循環扇を利用して空気を循環させ、ハウス内温度の均一化を図るよう促しました。病害虫防除については、発病前の定期的な予防散布と害虫の早期発見・早期防除を徹底するよう指導しました。

イチゴ狩りスタート 🍓

井頭観光いちご園&益子観光いちご団地

はが野は1月2日からイチゴ狩り施設の営業を始めました。初日には、真岡市の井頭観光いちご園と益子町の益子観光いちご団地へ、合わせて約1100人が来園し、イチゴ狩りを楽しむ人で賑わいました。両施設は、完熟でおいしいイチゴを60分間食べ放題で味わうことができ、人気を集めています。宇都宮からの来園者は「去年はタイミングが合わず、食べられなかったのでリベンジしに来ました。甘くて美味しいイチゴを食べられて良かったです」と話し、イチゴを口いっぱい頬張っていました。



甘くておいしいイチゴに夢中です!



作文・図画コンクールで金賞🏆を受賞!

「ごはん・お米とわたし」栃木県表彰式

JA栃木中央会は1月6日、JAビルで「第50回ごはん・お米とわたし作文・図画コンクール」の栃木県表彰式を行いました。はが野管内では、作文部門で真岡市の杉本結子さんの作品『当たり前へのありがたみ』が、図画部門で益子町の南出蓮さんの作品『おにぎりを大切ににぎる私』が金賞に輝きました。杉本さんは「ニュースでお米が足りないと言ってる中で、『おじいちゃんが作ってくれた美味しいお米を食べられる私は幸せなんだな』と思ったので作文を書きました」と笑顔で話し、南出さんは「お米が大好きなので、お米を大切にしている様子をおにぎりを握っている自分の姿で表現しました」と作品に込めた思いを語りました。



🎉 おめでとうございます 🎉

学校給食へイチゴを贈呈

真岡市では『いち(1)ご(5)の日給食』を堪能!



丹精込めて栽培した日本一のイチゴです!



🍓 おいしいイチゴありがとう 🍓

いちご部会は1月9日、真岡市役所でイチゴの贈呈式を行いました。同部会は、地域の特産品を子どもたちに身近に感じてもらうと、イチゴを毎年提供しており、今年で18年目となります。今年は2Lサイズの「とちあいか」を約2万4000粒提供し、14、15日の2日間に分け、はが野管内1市4町の小・中学生と教職員、約1万2000人に振る舞いました。同市の小・中学校では、毎月15日に地元特産品の「イチゴ」に親しめるメニューを提供する『いちごの日給食』を実施しており、子どもたちは毎回楽しみにしています。真岡市立大内西小学校の鱒淵史織さんは「イチゴが好きなので、毎日『いちごの日給食』だと上機嫌で登校できると思います。生のイチゴが一番好きなので、今日の給食は特に楽しみにしていました」と笑顔を見せ、栗原環さんは「今日のイチゴは甘酸っぱくて好みの味でした。いつも買うイチゴよりも美味しく感じました」と話しました。



農業士・名誉農業士認定者表敬訪問

栃木県は1月7日、宇都宮市の栃木県公館で2025年度栃木県農業士・女性農業士・名誉農業士認定式を行いました。模範的な農業経営の実践や、青年農業者の育成、農村における男女共同参画の推進などで活躍する農業者を認定しています。はが野管内では今年度、名誉農業士に渡邊重雄さん(益子)と永野百合子さん(市貝)が、農業士に新山勲さん(二宮)と野澤元さん(二宮)が認定を受けました。同日、認定を受けた農業士の皆さんが本店を訪れ、報告を行いました。



(後列左から)新山さん、野澤さん
(前列左から)渡邊さんご夫妻、渡辺栄組合長、永野さんご夫妻



安全第一で品質を維持します!

春にも高品質な春菊を

春菊部会 春まき作型栽培講習会

春菊部会は1月9日、管内2カ所で春まき春菊の栽培講習会を開き、栽培のポイントを確認しました。品種の選定は、側枝が細くなりにくい物や花芽の発生が遅く節間が比較的短い物を選ぶよう促しました。施肥管理について、秋まき栽培圃場(ほじょう)へのまき直しの場合は、土壌診断を行い、結果に基づき、酸度矯正や減肥を行うよう指導しました。また、農作業事故を減らす取り組みとして「農作業安全チェックシート」を紹介し、作業前や作業中、日常的に気を付けるポイントを解説しました。

栃木米のおいしさ広める

県産米消費拡大・販促イベント

JA全農とちぎは1月10日、宇都宮市のショッピングモール「ベルモール」で、栃木県産米のおいしさを広めるため「とちぎの星×U字工事 スペシャルトークショー」を開きました。当日販売した「とちぎの星」は、はが野管内で栽培されたお米を使用したものです。同施設内のイトーヨーカドーでは「とちぎの星」特別販売会と抽選会を、カリヨンプラザではオリジナル紙袋作り体験やスペシャルトークステージなどを開き、多くの来場者で賑わいました。



美味しい「とちぎの星」を召し上がれ!



女性大学 味噌作り・閉講式

女性大学は1月10日、公民館大内分館でみそ造り講座と閉講式を行いました。閉講式では全ての講座に参加した山崎恵子さんを表彰しました。



講師は益子地区女性会加工部会のみなさんです♪

マネロン・金融犯罪対策リーダー任命式

はが野は1月14日、マネー・ローンダリング及び金融犯罪対策の取り組み強化の一環として本支店の次長らをマネロン・金融犯罪対策リーダーに任命しました。



組織全体で対策の強化を図ります

真岡地区女性会「女性の集い」

真岡地区女性会は1月17日、真岡市のフォーシーズン静風で「女性の集い」を開きました。エレクトーンの演奏会に加え、女性会員による健康体操や日本舞踊などのアトラクションを行いました。また、手芸品などの販売も行いました。



エレクトーンのサウンドに驚き!

新規採用職員内定者説明会

はが野は1月20日、本店で来春採用予定の内定者説明会を開きました。人事教育の担当者が、入居前・後の予定などを伝えました。



人事教育から予定などを伝えました

大規模災害統一訓練

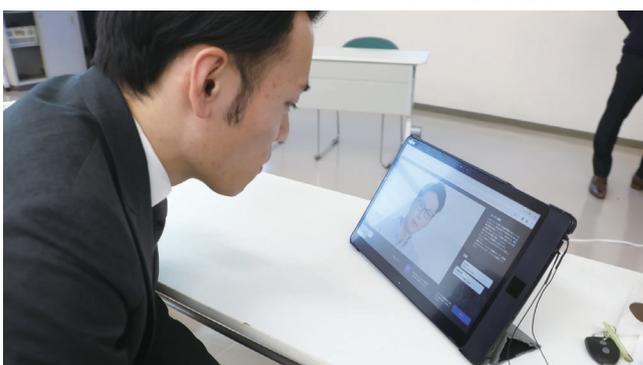
JAグループでは1月22日、震度6強の地震が発生した想定で、災害への対応順序などを確認しました。



災害時でも事業を継続していきます

AIロープレ導入の体験会

はが野は1月22日、組合員・利用者本位の保障充足のため「質向上+情報活用」への推進体制転換に向けたAI・デジタル技術の動作確認や体験会を開きました。



早ければ今年4月から導入予定です

生々々健康通信

季節の野菜レシピ きゃべつ

きゃべつとねぎの 和風パスタ



材料(2人分)

きゃべつの葉	4枚	栄養量(1人分)	
ねぎ	30g	エネルギー	439kcal
しめじ	30g	たんぱく質	17g
ベーコン	20g	炭水化物	85g
パスタ(乾麺)	180g	食塩相当量	3.2g
塩(麺ゆでる用)	1g	野菜の量	105g
バター	10g		
醤油	大さじ2/3		
A 和風顆粒だし	小さじ1		
みりん	大さじ1		

作り方

- ①きゃべつの葉を食べやすい大きさに切り、しめじを食べやすい大きさに裂く
- ②ねぎは斜め切り、ベーコンは1cmサイズに切る
- ③鍋に水を入れ、パスタを規定時間茹でる
- ④Aを合わせておく
- ⑤フライパンにバターを敷き、ベーコンを炒める
- ⑥⑤に火が通ったら、きゃべつ、ねぎ、しめじを加え炒める
- ⑦⑥にゆでた麺、Aを加えて炒める
- ⑧お皿に盛り付けて完成

旬のきゃべつを使用した満足感のある1品です。
具材をかぶりに変えても、美味しく召し上がることが出来ます。
お好みで大葉を飾ると、香りが良く華やかな見た目になります。

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
(TEL:0285-82-3323)まで

3月1日～8日は 『女性の健康週間』です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態や、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。

年齢によって注意したい病気や症状も異なります。

女性自身が女性特有の身体と心の仕組みを知り自身の健康に関心を抱くことが大切です。

少しでも悩んだら婦人科の受診をお勧めします。



まずは、**女性のからだ**
こころの特性を知ることから
始めてみませんか。

厚生労働省HP 女性の健康推進室ヘルスケアラボ、
SMART LIFE PROJECT 婦人科受診のトリセツ 基本編

芳賀農振だより

需要に応じた米づくりに取り組みましょう!

令和7年産主食用米の収穫量が全国的に増加したことにより、令和8、9年産の民間在庫量は「令和の米騒動」が起こる以前と同等かそれ以上まで回復する見通しです。民間在庫量が増えると相対取引価格は低下しますので、**令和8年産米では米価の大幅な急落が危惧される状況**にあります。

一方で、全国的な主食用米の作付増加により、**新規需要米(飼料用米、加工用米等)の生産は大きく減少**しています。

こうした需給動向を踏まえ、県では令和8年度の産地交付金のメニューにおいて、「**飼料用米**」や「**加工用米**」等への**支援を拡充**します。

作付参考値を踏まえ、需要のある品目への転換及び生産拡大を進めましょう!!



産地交付金 県支援メニュー	交付単価(円/10a)		備考
	R8	R7	
飼料用米	3,000	1,000	単価上乘せ
米粉用米	1,000		
加工用米	1,000	—	新設
飼料用米(地域内流通)	2,000		
米粉用米・加工用米(地域内流通)	2,000	—	新設
WCS用稲	1,000		
新市場開拓用米	5,000		
野菜(新規)	40,000		
野菜(団地化加算)	10,000		
野菜(既存)	5,000	10,000	単価見直し

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

レンジで簡単 長ネギの肉巻き



調理手順

- ①長ネギに肉を巻き、切り分ける
- ②耐熱容器に①を入れ電子レンジで加熱する
[加熱時間の目安]
500W/約8分 600W/約6分
- ③電子レンジから取り出した後、お好みの調味料をかけて完成

料理紹介

フライパンで調理しないため、電子レンジと耐熱容器さえあれば簡単に作ることができます。片付ける物も少なく、作業時間が10分程度と短く済みます。

材料(2人分)

材 料 名	分 量
長ネギ	1本
豚バラ肉	150g
お好みの調味料	適量

どのくらい野菜を摂っている?

約45g/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45gの野菜を摂ることができます!

私達がレシピを 考案しました♡

食品科学科2年生 左から

おちあい 落合 美凜
ましこ 益子 はると 陽人



welfare



福祉部通信

~利用者主体のイベント運営♪~



communication

すこやか大内のクリスマス会に「ケアマネジャーもぜひ!!」と招待されましたので、他事業所のケアマネジャーと一緒に参加させていただきました。

各テーブルには、利用者が作製した松ぼっくりツリーが飾られて雰囲気いっぱい。大きな蝶ネクタイを付けた利用者Aさんが司会をつとめました。Aさんは日頃からマイクを持ち口腔体操を先頭に立って行っている方です。利用者Bさんは「歌詞穴埋めクイズ」を進行!問題がバリエーション豊かにと自宅で模造紙に大きな文字で問題文を書いて準備されたようです。男性利用者のCさんとDさんはサンタクロースに扮して利用者全員にプレゼントを配ってくれました。プレゼントのラッピングボックスは工作クラブの方を中心に1か月以上前からコツコツと準備し、約70個作り上げたそうです。会の締めには、おやつクラブの方々を作ったいちごケーキをみんなで美味しくいただきました🍰

利用者様の日頃の活動の延長に今回のイベントが企画運営されましたが、介護保険の基本理念『自立支援』、介護の原則『残存機能の活用』が実践されたクリスマス会だったと思います。

お招きいただきありがとうございました♪



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

小晦日こくしむちやをら心の帯を解く

佐藤 恵子(益子)

年の暮天を横切る鳥の群れ

田村喜志子(真岡)

孫の声毎日元気寒い朝

篠崎 房子(真岡)

選者評

佐藤さん||小晦日は大みそかの前日十二月三十日のこと。余裕をもって新年を迎える準備を終え、ゆつくりと二年を振り返る心のゆとりも生まれる。「心の帯を解く」が秀逸。

田村さん||年の暮人間は新年を迎える準備で慌だしい。方鳥たちの生活は二年変わることがない。人間と鳥たちの生活を対比させ、時間の持つ多様なあり方を考えさせてくれる。

篠崎さん||数年前幼稚園の園児たちの声がうるさいという苦情が話題になることがあったが、子たちの元気な声には寒さを吹き飛ばし、春を呼ぶ明るさがある。

川柳

選 市村 キヨ

ながい夏エンドウ豆の蒔き忘れ

梁木 清美(真岡)

夢で会う亡母はの笑顔はしゃべらない

永嶋 静江(市貝)

支払いは笑顔のパート待つレジに

水沼 直人(芳賀)

初午の鮭も顔出すしもつかれ

古橋 保(真岡)

いちご狩り家族笑顔で舌つつみ

細谷 進(真岡)

選者評

梁木さん||残念でした蒔き忘れ長い夏でしたからね。どこからどこまでかわからないような。

永嶋さん||お母さまとの出会い良かったですね。しゃべらないのがちょっとさびしい。

水沼さん||パートでの収入レジも楽しい。大いばりです。

古橋さん||初午のしもつかれやっぱりこのあたりは鮭のあたまでしょわか。

細谷さん||いちご狩り何回も舌つつみなかなか終りません。

短歌

選 松山 宏意

高齢者講習先ずは無事に終え
帰る道みち靴音はずむ

谷畑紀美子(真岡)

たつぷりと小春日を背に玉葱の
苗を植え継ぐ今年も夫は

鈴木 みき(芳賀)

選者評

谷畑さん||気掛りだった高齢者講習も無事に済み、ほっと心安心。足取り軽く家路に就くまでの心情がよく表出されています。これからも、より一層の安全運転を祈ります。原作〈高齢者講習終えて免許無事帰宅の足どり軽くなるなり〉。

鈴木さん||夫君の元気そうなお姿の立ち上がりが作品となりました。原作のままでいいかと思いましたが、二句から三句にかけての〈小春日・和を背に……〉とあるので、手を加えました。原作〈今年また小春日和を背に受けて夫は玉葱の苗植えてつける〉。

ベツタバル ライフ

イラスト：小林裕美子

ウド

～日本原産の春の山菜～

ウドのプロフィール

【分類】ウコギ科タラシキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】3～5月ころ

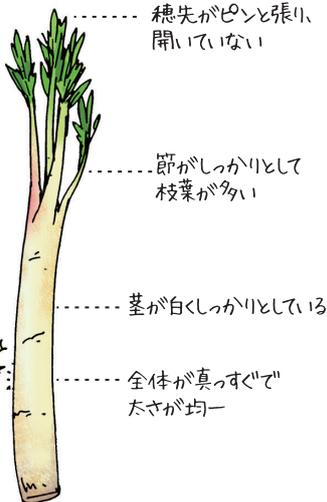
【主な栄養成分】

カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説：KAORU

見分け方

産毛が全体に密に付いていて痛いくらい立っていれば新鮮よ!



保存方法

光に当てると硬くなる!

新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室、または冷暗所で保存



カットした場合はラップで包み、必ず冷蔵庫へ

ウドの子カラ

独特の苦味が薬効があるといわれ、古くから風邪のひき始め、冷え性、食欲不振などの緩和に良いとされてきた



カリウムが豊富
高血圧予防やむくみの解消に

あくの成分は抗酸化作用があるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」の老化予防やがん予防に

ウドのいろいろ



軟白ウド

江戸時代以来の伝統がある軟白栽培の温度管理された暗所で栽培されるため、茎が葉の近くまで白い。通年出回る



緑化ウド

山ウドと呼ばれることもありますが、天然の山ウドとは違い、軟白しないで育てられたもの。丈が軟白ウドより短く30cm程度の葉が緑色の皮が厚く、香りと食感が強い

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あく抜き

4～5cmほどの長さになり、皮をむく

むいた後は酢水にさらす。変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる



ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせるのシャキシャキとした食感を楽しむなら生で食べよう!



あくは皮の近くに多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い

切った直後からすぐにあくが出て変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

火入れ

少量の酢を加えると真っ白に仕上がるよ



ゆでる場合は、熱湯ですっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐざるにあげてそのまま冷ます

炒める

油との相性が良いよ!



炒め物には穂先などあくが強い部分がお勧め。あくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生きる。歯触りを残す程度に早く料理するのがポイント

漬ける

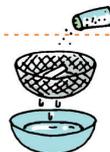
漬ける際は生のままでなく、ゆでておく。えぐ味がなくすっきりとした風味に仕上がるよ



ピクルスなど漬けておくと1か月ほど保存が可能。あく抜きをした後にさっとゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

生でいただく

サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気を切り、塩を少々振っておくと味と口当たりが優しいよ



部位による使い分け

香りやほろ苦さが際立つ部分。そのまま形や味もおいし生かして



天ぷら・あえ物
お粥・佃煮

上の方ほど皮が薄くあくが強く苦味がある。下の方はあくが少なく、淡白な甘味がある



酢みそあえ
炒め物
煮物・汁物
漬物・サラダ

ウド特有の風味が強い部分。厚くむいて活用する。産毛の処理は不要



きんぴら
揚げ物

ウドのヒミツ

歴史

日本各地の山野に自生していて、江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている

生薬

漢方では根を乾燥させて用いていた



ことわざ

「うどの大木」
体ばかり大きくて、何の役にも立たない。このウドはどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすしい。また成長し過ぎると食用にはならない。そこから「うどの大木」ということわざが生まれた



名前由来

独活(うど)は、中国の古書にある「風なくして独りゆらぐ」から、独りの「独」と、ゆらぐの「活」を組み合わせたといわれている



アグリセンター休業のお知らせ

**2月28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3月25日(水)
午前10時~午後3時30分まで
場所: 真岡支店(真岡市中郷219-1)
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。
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)

「新茶」でほっとひと息



予約申し込み受付中		
抹茶入り煎茶	紫 鳳	1kg 9,870円
プレミアム紫鳳 500g	こ ず え	600g 7,780円
白 翔 600g	い お り	600g 6,690円
松 楽 1kg	お お と り	600g 5,630円
玉 翠 1kg	匠 (棒 茶)	1kg 9,650円
宝 玉 1kg	緑 茶 P E T	24本入 2,920円
白 楽 1kg	烏 龍 茶 P E T	24本入 2,920円

予約価格は新茶の特別価格です。
今回のお申込み分以外は通常価格となります。
(申込期限:4月末日まで)

<ご注意>

- ・夕鶴は終売となりました。
- ・瑞緑・緑鳳は新茶対応がございません。

4kg以上または2万5千円以上お買い上げの方に
急須を進呈いたします。

エコープ銘茶って、どんなお茶?

JAグループが半世紀にわたって育んできた「美味・安心・お買い得」自慢の緑茶ブランドです

美味の理由

- 成分充実した生葉
- 伝統と熟達の技術
- 新鮮な真空パック

若く軟かい新芽を使い、まるやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技でブレンドしています。真空・窒素ガス置換包装により、組合員・利用者の皆様ご購入後に開封されるまで、新鮮さを保ちます。

安心の理由

- 残留農薬定期検査
- 国際品質保証モデル
- トレーサビリティ
- GAPへの取組

安全性の確保と自然な風味の保持のため定期検査を行い、全工場での完璧な品質管理を目指してISO9001の認証を取得しています。安全な農作物の栽培を行うためGAP認証取得をし、トレーサビリティにより茶葉から仕上げ茶までの生産履歴の追跡が可能です。

お買い得の理由

- 結集メリット発揮
- 製造コストの削減
- 流通コストの削減

組合員・利用者の皆様の結集により、多くの予約・製造が可能となり、良質な原料を安定して購入できます。集約後のコンピューターシステムや高性能ロボットを採用し、大規模省力化によるコスト削減を実現しました。また、物流と商流の合理化をはかり流通コストを大幅に削減しました。

お問合せ先

アグリセンター大内 TEL.0285-84-1891
アグリセンター真岡 TEL.0285-83-9545
アグリセンター二宮 TEL.0285-75-0030
アグリセンター長沼 TEL.0285-74-1643
アグリセンター益子 TEL.0285-72-3361
アグリセンター茂木 TEL.0285-63-1248
アグリセンター芳賀 TEL.028-677-4500

書かない✕確定申告

マイナンバーカードで

自宅からe-Tax

メリット たくさん♪

自宅から
申告可能



24時間
利用可能



※メンテナンス時間を除きます

受信通知から
いつでも内容確認



添付書類
提出不要



※一部の書類を除きます
イメージデータによる提出も可能

早期還付
(3週間程度で還付)



※書面提出の場合は
1か月~1か月半程度で還付

すでに
約4人中3人が
e-Taxで
申告しています!!

スマホでも
できちゃう♪



作成コーナー



マイナポータル連携
の詳細はこちら



✓ 確定申告書等作成コーナー
なら金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成!

✓ マイナポータル連携で
給与、ふるさと納税、医療費等が
自動入力できる!

※ご利用には事前準備が必要です

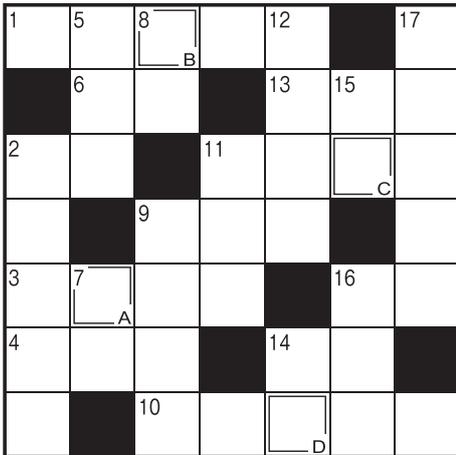


国税庁 法人番号7000012050002

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 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 5 張り上げたりひそめたり
- 6 強い風に雪が舞います
- 7 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 8 金太郎が担いでいるもの
- 9 ドアをコン、コン
- 10 魚へんに付と書く魚
- 11 寒いとこりやすくなる人もいます

縦のカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた

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。

応募締切
3月2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、「野菜づくりの本」をプレゼント!ふるってご応募ください。

<12月号クイズ>

12月号の答えは「ボタンナベ」でした。

正解者の中から5名様に「とちおとめ」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。

1月号の答え 2,4,5,11,12



JAはが野 福祉事業における市貝町指定管理事業の終了のお知らせ

当JAでは、組合員・地域住民の方々への生活と生産活動への貢献として、市貝町のデイサービスセンターの指定管理者として運営して参りましたが、令和8年3月31日を持ちまして指定期間が満了となります。

つきましては、令和8年度(令和8年4月1日)より下記の事業者へ指定管理者が変更となりますので、お知らせいたします。

市貝町 指定管理事業者…株式会社オガワ(アットホームグループ)

(現在、市貝町にて「デイサービスセンター・グループホーム・サービス付き高齢者住宅」など介護事業所を複数運営しています。)

※現在「デイサービスすこやか市貝」をご利用の皆さまは、これまでと変わらず、継続してご利用いただけます。

※すこやか大内・すこやか山前・すこやか二宮の各デイサービスセンターは、引き続きJAはが野で事業運営いたします。よろしくお祈りいたします。

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 <small>※いずれかに○</small>	・専業農家・兼業農家 () ・その他 ()			
趣味				
最近気になる ニュース				

(2026.2)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和7年12月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,525人
出資金	38億5,211万円
貯金残高	1,937億4,337万円
貸出金残高	441億7,599万円
購買品供給高	48億4,233万円
販売品取扱高	138億5,568万円
長期共済保有高	4,633億1,453万円

※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8年1月期

和牛子牛
上場頭数 778頭 成立頭数 777頭

	雌	去勢
最高価格	1,098,900円	1,159,400円
最低価格	280,500円	352,000円
平均価格	737,770円	871,967円
平均体重	297kg	338kg
キロ単価	2,476円	2,576円

キリトリ線

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！



茂木地区
営農センター



ひやま ともき 出身 茂木町
伊山 智樹 入組 1年目

茂木地区営農センター所属の伊山智樹と申します。

主に、青果物の荷受や直売・採種・ジュース用トマトの部会を担当しています。

日々の業務では、組合員の方々とのコミュニケーションを心掛けています。

入組1年目で、まだまだ未熟ですが、組合員の皆様のお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願ひ致します。



茂木支店
貯金窓口



いわした あおい 出身 茂木町
岩下 葵 入組 1年目

今年度より茂木支店の貯金窓口を担当しています岩下葵と申します。趣味は映画鑑賞とドライブで、休日は好きな映画・ドラマの鑑賞や車で買い物に出かけて過ごしています。入組1年目でまだまだ覚えることばかりですが、今後はもっと色々な知識を身に付けて、組合員の皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

今月の表紙

写真左
ゆうま
佑真くん(3歳)

写真右
れいな
怜奈ちゃん(0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4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

元気いっぱい誰とでも仲良くなれる佑真くん、おとなしくてお腹が空いた時ぐらしか泣かない怜奈ちゃん♪佑真くんはいつも、お父さんの真似をして自動車の整備に夢中!内部の点検や钣金の練習、ドライバーでナットも外せます! 昨年の12月に怜奈ちゃんが生まれて、毎日かわいがってます♪

家族より一言:やってみよう!の精神を忘れずに、何事にも挑戦してほしいな。元気いっぱい健やかに大きくなってね。

茂木町飯

大関 恭太さん(お父さん) 美穂さん(お母さん)

発見! まんぷく はが野ごはん!

地元で長く愛されるパン屋さん

「真岡市 Bread and Cookies SHIBANO(株式会社オオタヤ)さん」

創業76年目!親子三代に渡り受け継がれ、地元で長く愛されてきた昔ながらのパン屋さんです。創業当時から人気のロングセラー商品を大切にしながら、時代に合わせた新しいパンの開発にも日々取り組んでいます!人気No.1は、粒がゴロっと入っていて食感の良い「ピーナツパン」!地元名産のいちごと生クリームをたっぷり使った「いちごの生食パン」は、県外からのお客様にも人気の商品です!他にも、とろ生クロワッサンや焼きそばコロッケパンなどの変わり種商品も多数ご用意!一つずつ包装されているので、時間が経っても美味しくいただけます。店主より『皆様に食べて喜んでいただけるパンを今後も作っていきます!』とコメントをいただきました。



いちごの生食パン ¥520円(税込)



大粒ピーナツパン ¥160円(税込)



とろ生クロワッサン ¥170円(税込)
とろ生クロワッサン(コヒー味) ¥170円(税込)



焼きそばコロッケパン ¥230円(税込)

Bread and Cookies SHIBANO
(株式会社オオタヤ) 真岡市久下田950

営業時間 9:00~18:00 駐車場 あり

TEL-FAX 0285-74-0164・0285-74-0938

定休日 土曜日、日曜日、祝日 Instagram @bread_and_cookie_shibano

Bread and Cookies SHIBANO (株式会社オオタヤ)

久下田駅
真岡線
久下田小学校
せんだん幼稚園
セブンイレブン
カリテ薬品二宮店
白蛇神社
三宮久下田店



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