

ベリーネット はが野

2026
3
No.348

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

女性大学
男前クラブ
2025年度の
活動

P4
HAGANO
PEOPLE
益子地区
苅部さん

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
レンジで簡単
肉じゃが

P15
ベジタブルライフ
フキ

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
益子町
カフェ キカラキ



料理教室



そば打ち教室

動を紹介します!



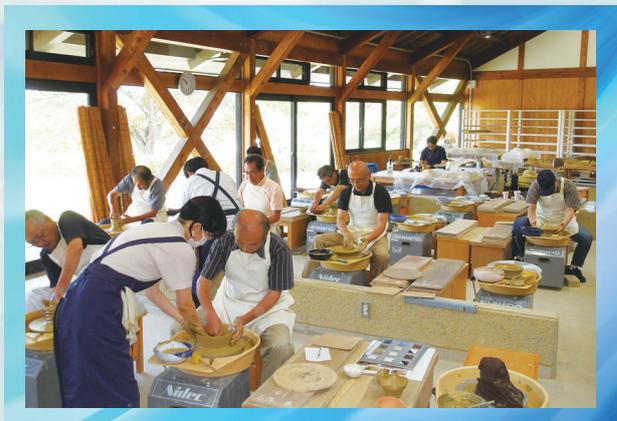
国土地理院 地図と測量の科学館
日本列島空中散歩マップ
来館日 2025年8月2日



味噌作り



野菜定植



陶芸in笠間



料理教室



収穫作業

男前クラブ

女性大学



寄せ植え



陶芸チャレンジ



焼肉のたれ・ドレッシング作り

2025年度の活

管内の女性が教養を深め、心豊かな地域の仲間づくりを目的に活動を行っている『女性大学』
地域住民を対象に農業体験等の活動を通して、JAと住民の結びつきを強化し地域の活性化を図ることを目的に活動を行っている『男前クラブ』
今回は2025年度に行った活動の様子を紹介します!



パークゴルフ



JAまつり



そば打ち



真岡市内散策

社会福祉協議会へ寄贈



真岡市



益子町



茂木町



市貝町



芳賀町

HAGANO PEOPLE



益子地区

刈部 かりへ

寿美子さん すみこ

益子地区で西洋野菜の栽培を行う
刈部寿美子さんをご紹介します。

西洋野菜を栽培するきっかけは？

元々は、葉たばこ農家でしたが「まじこ西洋野菜研究会」のメンバーから声をかけてもらい、西洋野菜の栽培を始めました。西洋野菜の栽培は今年で5年目になります。栽培している野菜を子どものように感じており、立派に成長をすると嬉しくなります。

西洋野菜の魅力とは？

食べて美味しいことはもちろん、カラフルな見た目や特徴的な形、仲間たちと栽培方法の試行錯誤など栽培過程にも魅力がいっぱいです。料理に少し使うだけで食卓が明るくなります。

栽培で心掛けていることは？

サラダなど生で口にすることもある野菜なので、安心して食べてもらえるように農薬肥料のタイミングや加減などに気を付けています。

今後の目標や、やってみたくことは？

西洋野菜を多くの方の手にとってもらえるようにしていきたいです。研究会ではSNSを利用した情報発信や、不定期開催のマルシェなどで普及活動を行っています。

最後に読者のみなさんへ

もし西洋野菜を見かけたら、そのままはもちろん焼き野菜など、シンプルな調理方法で食べても美味しい野菜ばかりなので「家庭料理の中にちよつと入れてみようかな」という感じで、手軽に食べたいですね。

青壮年部★女性会

女性大学男前クラブ

活動日記

Check!

真岡地区女性会活動

わたしたち、真岡地区女性会は「コットンスクール」と題して、料理教室健康教室手芸教室フラワーアレンジメント教室など、様々な活動を展開しています。また今年度は「研修旅行」や「女性の集い」も開催しました。

昨年6月に実施した日帰り研修旅行では、迎賓館赤坂離宮を見学し、きらびやかな建築様式に感動し、ホテルのランチビュッフェを楽しみました。1月には女性の集いを開催し、エレクトーン演奏会や会員によるアトラクション、手作りの品の展示販売会で賑わいました。

その他にも「SDGsの取り組み」として、アルミ缶とエコキャップ回収を年3回行っています。アルミ缶回収とJAMつりでの赤飯販売の益金から社会福祉協議会へのフードバンク協力、デイサービスセンター「すこやか大内」と「すこやか山前」に品物などの寄付をしております。

これからも会員の皆様とともに、より良い活動ができるよう協力しあい絆を深めていきたいと思っております。



Fresh HAGANO

真岡フレッシュ直売所

真岡フレッシュ直売所の3月のオススメ商品は、真っ赤に実った「イチゴ」と「トマト」です。イチゴの「とちあいか」を中心に、トマトも大玉・中玉・ミニトマトまで、バリエーション豊かに取りそろえております。

この時期は日が長くなり、イチゴやトマトにとって快適な時期です。甘みと酸味のバランスが向上し、とてもジューシーで爽やかな味わいを楽しめる時期です。また、品種によっても食味が異なりますので、ぜひとも食べ比べをして、自分好みのイチゴやトマトを見つけてみましょう♪

はが野の生産者が丹精込めて栽培し、元気に育った真っ赤な贈り物をぜひご賞味ください。

また、他にも春にピッタリの商品を中心に様々な商品をご用意し、スタッフ一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。





女性会からすこやか等へ 地域社会に貢献しています♪

各地区の女性会は地域貢献活動として、アルミ缶やエコキャップの回収を行っています。益金を利用し、はが野の各デイサービスセンターや介護施設「芳賀ケアセンターそよ風」、フードバンクを訪問し、バスタオルや塗り絵、手作りのおまんじゅう、食料品などを寄贈しました。



ペットボトルキャップ回収運動



真岡地区 手作りまんじゅうや電気ポットなど



二宮地区 バスタオルやタオルハンガーなど



真岡・二宮地区 食料品や日用品など



益子地区 食料品や日用品など



茂木地区 アルミ缶回収



市貝地区 タオル(利用者全員分)



芳賀地区 塗り絵と色鉛筆



芳賀地区 食料品や日用品など



色鮮やかなスプレーマムを展示 来庁者を迎える

芳賀地方農業振興協議会と芳賀農業振興事務所は、県芳賀庁舎に「はが野管内で栽培された花き」を1月26日から2月6日まで飾り付けました。同庁舎で花きの展示を行うのは初の試みです。管内は、県内有数のスプレーマムの産地です。展示は、芳賀地域で栽培された花きに係る理解促進と消費拡大を目的に、職員が発案しました。来庁者が、色とりどりのスプレーマムを間近で観覧できるよう、1階ロビーのエレベーター横に配置し、使用している品種や芳賀地域で花きを購入できる店舗がわかるパネルも用意しました。



どれも綺麗な花きばかりです!



高品質なトマトを出荷します!

越冬・冬春トマト 第2回統一目ぞろえ会

トマト部会は1月30日、フォーシーズン静風で2026年産越冬・冬春トマト第2回統一目ぞろえ会を開き、出荷規格などを再確認しました。全農とちぎの担当者が統一規格と申し合わせ事項を説明し、時期別熟度標準カラーチャートを、選果場着6番で申し合わせました。現物目ぞろえでは、高品質なトマトの出荷に向けて、カラーチャートを順守し、青玉の混入がないよう出荷を求めました。また、軟化玉やオセ果などは出荷しないよう注意しました。今後の栽培管理として、暖候期に向けた草勢確保が重要になるため、日射量に合わせたかん水量の管理を呼びかけました。

男前クラブ 今年度最後の講座

市内散策、地域貢献活動

男前クラブは1月31日、今年度最後の講座を開き、受講者13人が真岡市の散策と地域貢献活動を行いました。市内散策では、大前神社や桜町陣屋跡を訪問しました。地域貢献活動では、五行川の河川敷のゴミ拾いを実施し川沿いの往復およそ1kmで10kgほどのゴミを拾いました。



クラブ員が自発的に計画した講座です!

コンプライアンス研修会

はが野は複数回に分けて職員に対しコンプライアンス研修会を行いました。不祥事が発生するメカニズムやマネーローディング、ハラスメントにあたる行為などについて映像資料を交えながら再度周知しました。全国各地のJAで報告された不祥事は、すべての部門で発生しているため、未然防止に向け、組織全体で取り組むことが重要です。今後、重大な不祥事を発生させないためにも今一度、危機意識を持つ必要があると訴えました。



健全な事業をすすめます



高品質なイチゴ出荷に取り組みます

部会目標達成の勝負どころです 第2回いちご目ぞろえ会

いちご部会は2月3日、管内4カ所で2026年産イチゴの第2回目ぞろえ会を開きました。二宮支店で開いた目ぞろえ会には、市場5社の関係者やJA全農とちぎ、県芳賀農業振興事務所などの担当者が参加し、出荷規格と暖候期に向けた栽培管理を確認しました。現物目ぞろえで市場担当者は、パック内に隙間が無いよう満杯詰めを行い、規格に沿った品質の出荷を求めました。また、全農とちぎの担当者は集荷所到着時カラーチャートに変更があった際は速やかに対応するように促しました。

(株)雄が役員を表敬訪問 栃木県農業大賞受賞

栃木県は2月6日、県公館で第7回県農業大賞の表彰式を開きました。はが野管内から「農業経営の部」大賞(農水大臣賞・知事賞)に(株)雄が輝きました。表彰式後には、(株)雄を代表して猪野雄介さんと猪野祥子さんが本店に訪れ、受賞を報告しました。県農業大賞は県、JA栃木中央会、下野新聞社が主催です。農業経営の改善や農村地域の活性化に取り組み、地域社会に大きく貢献する農業者や新たな着想による活動で一定の成果を収める農業者などを表彰します。



受賞した猪野雄介さん(左から2番目)と猪野祥子さん(左から3番目)



イチゴを買い求める利用者で賑わう

道の駅はが いちご祭り

はが野は2月7・8日、道の駅はがで開かれた「いちご祭り」においてイチゴの販売会を行いました。イチゴは、「とちあいか」と「スカイベリー」を2日間で1600パックを用意しました。当日は地元の特産品を購入する利用者で賑わい、なかには16箱を一度に購入する家族もいました。日本各地への発送も可能で、地元が誇る特産品を京都府や神奈川県などに発送しました。また、道の駅はがでは「いちご祭り」として、キッチンカーの出店や射的・玉入れ・お菓子つりのゲームなどを行いました。



甘くておいしいイチゴを召し上がれ♪



「選ばれる産地」を目指します

こんにゃく部会反省検討会・通常総会

こんにゃく部会は2月9日、茂木支店で反省検討会・通常総会を開き、2025年産こんにゃくの栽培経過・販売実績や26年産に向けた取り組みについて報告し、26年度の事業計画などを承認しました。25年産こんにゃくの掘り取り作業は11月初旬に始まり、天候に恵まれたことと部会員の協力により順調に出荷が完了しました。同部会は今後も品質向上と高位平準化に向けた取り組みを維持・継続します。26年産に向けて、こんにゃくの消費拡大や、信頼される産地としての販売の実践などを行っていきます。

JAバンク栃木・栃木県警の 情報連携協定書の締結

県内10JAと農林中央金庫宇都宮支店で組織するJAバンク栃木は2月10日、宇都宮市の県JAビルで情報連携協定書の締結式を開きました。特殊詐欺等から組合員・利用者を守る顧客保護と捜査協力を通じた犯罪の早期検挙など、金融機関としての社会的責務を果たすことが目的です。警察とJAが連携することで、被害をできるだけ小さく抑えるとともに、より多くの顧客保護につなげていきます。当日は10JAの組合長や同支店の支店長、県警本部の刑事部長らが参加しました。



安心して利用できるよう努めていきます!

青果物はどうやって出荷されるの？ 真岡市立真岡東小学校 社会科見学

はが野は2月13日、真岡市立真岡東小学校の社会科校外学習を受け入れました。3年生の児童ら約70人が真岡地区営農センターを訪れ、業務内容や農業について理解を深めました。担当者が施設の概要や業務内容、取扱品目について説明し、児童は担当者の話を真剣な表情で書き留めました。施設見学では、荷受けレーンやパレットに積まれた様々な荷姿の野菜を見学しました。春菊やなす等の商品を手にとった児童らは興味津々で、担当者の説明を熱心に聞いていました。また、野菜を入れた大型の予冷庫を開けると、見学していた児童から驚きの声が上がりました。



📖 しっかり勉強しました 🍷



重点取り組み事項などを確かめました

販売金額目標達成に向けて アスパラガス部会 反省検討会・総会

アスパラガス部会は2月16日、フォーシーズン静風で反省検討会・総会を開きました。同部会の2025年産実績は前年対比で数量114%、金額129%、キロ単価114%となり、販売金額は4千万円を超えました。キロ単価が1400円を超えるのは部会史上初のことです。2026年産に向けて、生産販売目標を出荷数量40トン、販売金額5000万円に設定しました。また、引き続き、安全・安心の取り組みや生産基盤の拡大による産地の確立を行っていきます。併せて開いた総会では事業の報告を受けるとともに事業計画の承認を行いました。

暖候期に合わせた栽培管理を 春菊部会 中間目ぞろえ会

春菊部会は2月17日、真岡支店で中間目ぞろえ会を開きました。出荷規格について再確認し、切り口のとろけや葉の傷みを防ぐため、収穫した春菊は品温が上がらないように保管するよう求めました。また、円滑な販売を行うため、休日明けの出荷量を考慮した計画的な出荷を申し合わせました。現物目ぞろえでは、茎の長さや曲がり、葉の変色などの選別基準を確認しました。市場関係者は「今後は気温上昇により、傷みやとろけが発生しやすくなるので、栽培管理に気を付けて安定した品質の出荷をお願いします」と話しました。



引き続き「安全・安心・高品質」な春菊を提供します



安全・安心なしいたけ生産に向けて しいたけ部会 反省検討会・総会

しいたけ部会は2月18日、茂木支店で反省検討会・総会を開きました。2025年産春子は3月下旬の気温上昇と降雨に伴い一斉に発生したため、雨子採取が主となりました。原発事故による出荷制限以来、GAPの徹底などの努力により、昨年度は全部会員が出荷自粛解除となりました。さらに、新たに植菌した全ロットの解除に向けて安全・安心な乾しいたけの生産に取り組みました。今年度も産地再生に向けた取り組みやはが野産原木しいたけの信頼回復に努めていきます。また、併せて開いた総会では役員改選を行い、若森正一部会長が再任しました。



今期もよろしくお祈いします



地元産、国産の農畜産物を食べましょう

直売所で国消国産をPR みんなのよい食プロジェクト

はが野は2月18日、井頭フレッシュ直売所で「みんなのよい食プロジェクト」の街頭宣伝活動を行いました。このプロジェクトは、心と体を支える食の大切さや農業の価値などを伝え、「日本の農業」のファンを増やす運動です。渡辺栄組合長は『国産の農畜産物を選んで食べよう!』と書かれたウェットティッシュを直売所利用者へ配布し「いつも直売所を利用していただきありがとうございます。これからも地元の農畜産物をよろしくお祈いいたします」などと呼びかけました。

最優秀広報賞に「真岡地区」 広報編集委員表彰式

はが野は2月20日、本店で2025年度広報編集委員の地区だより表彰式を開きました。はが野では、地域独自の話題やイベントなどを豊富に盛り込んだ「地区だより」を、地域とJAをつなぐコミュニケーションツールとして発行しています。最優秀広報賞には「真岡地区」が輝きました!同地区は、趣味の会や生産部会、農業体験教室「未来ちゃんクラブ」などの活動について、写真をふんだんに使用して紹介し、地域に根付いた誌面づくりに努めました。



1年間お疲れさまでした!!

季節の野菜レシピ 菜の花・絹さや

ちらし寿司

材料(2人分)

- ごはん……………300g
- 菜の花……………60g
- 鮭フレーク……………20g
- えび……………30g
- かにかま……………4本
- 絹さや……………20g
- 白ごま……………小さじ1
- A 卵……………Mサイズ1個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- 油……………小さじ1
- 酢……………大さじ2
- B 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4



栄養量(1人分)
エネルギー……………392kcal
たんぱく質……………16.8g
脂質……………7.8g
炭水化物……………67g
食塩相当量……………1.2g
野菜の量……………40g

作り方

- ①かにかまを1cm角に切る
- ②絹さやの筋を取り、沸騰したお湯で1分茹でる
- ③②をザルにあげ、水で冷やした後に水気を切って半分に切る
- ④沸騰したお湯に、えびを入れて茹でる
- ⑤沸騰したお湯に、菜の花を入れて30秒茹でる
- 菜の花を鍋から取り出して、水で冷やした後に水気を切って細かく切る
- ⑥熱したフライパンに油を敷き、Aを混ぜ合わせて焼く
- 焼けた卵焼きを細切りにする
- ⑦Bを混ぜ合わせたら、ごはんにかけて切るように混ぜる
- 粗熱が取れたら白ごま、鮭フレーク、菜の花を加えて混ぜる
- ⑧器にごはんを盛り付け、錦糸卵、絹さや、えび、かにかまを飾り完成

ちらし寿司は見た目も華やかで、食卓を明るくしてくれる日本のごちそうです。お好みで具材をいくらや椎茸を加えても美味しく召し上がることが出来ます。ひな祭りや卒業のお祝いなど、特別な日にぴったりの一品ですので、ぜひチャレンジしてみてください。

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

オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルをご存じですか？

歯と口の機能が衰えた状態をオーラルフレイルと呼びます。口の機能低下が心身の機能低下に繋がることを防ぐため、オーラルフレイルを予防しましょう！

現在、当てはまるものはありますか？

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる
<input type="checkbox"/> 清舌が悪い、舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が乾く、ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い

出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

上記のチェックリストに1つでも当てはまったらオーラルフレイルの可能性ががあります。かかりつけ歯科医を持ち、歯のお手入れを心がけオーラルフレイル対策をしましょう。口腔体操を取り入れ、80歳で20本以上の歯を保ちましょう！

心がけよう！歯のお手入れ

- 1 よく噛んで食べるように心がけましょう
- 2 ごはんやおやつを食べた後や寝る前には歯みがきをしましょう

★「毎日実践シート」の口腔体操やブラッシングも参考にしましょう



「口腔体操」
QRコード



80歳になっても
20本以上の歯を保とう
～8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動～

歯を丈夫に長持ちさせるには、普段からの歯みがきや唾液の分泌を促す口腔体操を実践することが大切です。



芳賀農振だより

いちごを核とした芳賀地域への誘客の取組について

いちごを核とした県内外からの誘客を促進するため、芳賀地域のいちご商品などを取り扱う飲食店や菓子店、観光いちご園などを紹介する「芳賀地域めぐりマップ」を作成し、各所で配付しました。

また県境に近い「道の駅にのみや」の敷地内にある「いちご情報館」では、日本一の産地であるいちごの歴史や栽培方法などを紹介するとともに、温室でとちあいかを栽培・展示し、来場者の理解促進を図っています。

これらの取組を通じて、芳賀地域の魅力を発信し、地域への誘客と再訪につなげています。



芳賀地域めぐりマップ



いちご情報館の様子



Instagram
とちぎの芳賀の
いちごだより



芳賀地域めぐり
マップ

問合せ先
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

レンジで簡単 肉じゃが



材料(2人分)

材 料 名	分 量
ジャガイモ	2個
ニンジン	1本
タマネギ	1個
豚バラ肉	250g
しらたき	100g
調味料	
めんつゆ	大さじ3
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

どのくらい野菜を
摂っている?

約275g/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275gの野菜を摂ることができます!

調理手順

- ①ジャガイモ、ニンジンは皮をむいて乱切り、タマネギはくし切りにする
しらたきを3cmの長さに切る
豚バラ肉を食べやすい大きさに切り分ける
- ②耐熱容器に①と調味料を入れる
- ③耐熱容器にラップをかけ、電子レンジで加熱する
[加熱時間の目安]
500W/約15分 600W/約12分
- ④電子レンジから取り出した後、軽く混ぜて完成

料理紹介

通常の肉じゃがに比べて、少ない工程・時間で簡単につくれます。材料を切っておけば、だれでも簡単に作ることができ、洗い物が少ないです。

私達がレシピを
考案しました♡

食品科学科2年生 左から

まつだ りゅうせい
松田 龍星
ましこ はると
益子 陽人



welfare



福祉部通信

～「すこやか農園」すこやか大内～



communication

すこやか大内には、利用者様が、大根や白菜、春菊などの野菜を栽培・収穫する『農園クラブ』があります。

また、農園クラブで収穫した野菜や季節の果物等を調理する『調理クラブ』もあります。

令和7年度には、農園クラブで初めてバケツ田植えに挑戦しました。利用者様が一苗ずつ丁寧に植え、枯らさないように毎日水張りを行っていただきました。稲が実ってくると「もうすぐ稲刈りが出来るんだね」「あっという間に大きくなったね」と嬉しそうなお声が聞かれました。

稲刈り当日には、「これで、どれくらい取れるのかな」と期待に胸を膨らませながら利用者様同士、声を掛け合って無事に収穫する事が出来ま

した。収穫したお米は、利用者様の手で一升瓶詰めに精米され、その後、調理クラブによって美味しく炊き上がりました。「粘り気があって美味しい」「甘い」と利用者様に大好評でした。

これからも、利用者様と一緒に美味しい野菜を栽培して行きたいです。



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

本題に入れぬ儘まの余寒かな

佐藤 恵子(益子)

よちよち子豆羽子板をひきづりて

小林 元子(芳賀)

木枯らしや手編みの帽子は思はう

田村喜志子(真岡)

選者評

佐藤さん||余寒(春)は寒が明けてからの寒さをいう。ようやく寒さから解放され、迎える春に心踊るも、本格的な春はなかなか訪れず、残る寒さに驚かされることもある。

小林さん||正月といえば、子の遊びは凧上げや独楽回し・羽根つきと決まっていたが、近年はほとんど見かけなくなった。そんな懐しい風物詩を思い出させる楽しい句となった。

田村さん||木枯らしが吹き始めると、暖かい毛糸の帽子が、そしてそれを編んでくれた母のことが懐しく思い出される。「母さんの歌」の世界が広がってくる。

川柳

選 市村 キヨ

平和な世願う内裏の柔和な目

古橋 保(真岡)

お年玉またくださいと帰る孫

田中 茂代(真岡)

小春日に半纏ぬいで闊歩する

本橋きみ子(真岡)

選者評

古橋さん||内裏の柔和な目がいいですね。引かれました。やさしくおたやか、本当に平和な世を願うばかりですね。

田中さん||お孫さんのちゃっかりが楽しいですね。言われなくともまたやりたくなってしまう。

本橋さん||お気持ちがよくわかります。小春日よりのお散歩でしょうか。半纏をぬいでの闊歩目に見えるようです。

短歌

選 松山 宏意

身内には受験する子はおらね
ども梅に誘われ天満宮へ

松浦 金三(真岡)

サクサクと霜柱踏む子らの声
「氷河期が来た」と寒に入りゆく

馬籠 照子(茂木)

選者評

松浦さん||菅原道真を祀った「天満天神神社」。学問の神として尊崇され、北野天満宮をはじめ全国各地に多くある。受験シーズン真っ直中の二月、紅梅白梅の枝に合格祈願の絵馬が鈴生りとなる。作者も、若い日に想いを重ねて袴りを捧げられたのであろう。

馬籠さん||小学生くらいだろうか、サクサクと霜柱を踏みつつ歩む元気な声が響き渡る早朝の詩。(サクサク)の軽快な連続音が小気味よい。原作(裏庭の霜柱サクサク踏みしめてまるで氷河期とハシヤグ曾孫ら)。

今年度の当欄には30名の方から92首の作品が寄せられました。来年度も多くの方からのご投稿をお待ちしております。

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

フキ

～春を告げる香りと苦味～

フキのプロフィール

【分類】キク科フキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】3～5月ころ(天然物)

【主な栄養成分】

カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説：KAORU

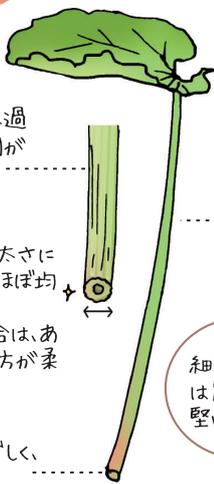


見分け方

葉柄の部分が太過ぎない方が、空洞がなく柔らかい

根元から上まで太さが極端な差がなく、ほぼ均一な太さが良い
山フキなどの場合は、ある程度太い物の方が柔らかい

切り口がみずみずしく、乾燥していない



葉がみずみずしく鮮やかな緑色なら新鮮

葉が枯れて茶色い部分が多い場合は避ける

葉柄は美しい淡緑色で全体に張りつやがある

細過ぎるものは筋っぽくて堅いかも



保存方法

時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存。2日以内に使用する

鮮度が命!

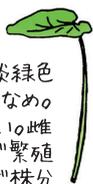


ゆでてあく抜きしたものは、水に浸して食品保存容器などに入れて、冷蔵庫へ。水を時々交換すれば1週間ほど保存可能。冷凍保存もできる

フキのいろいろ

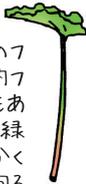
愛知早生

尾張フキとも呼ばれ、淡緑色でみずみずしくあくが少なめの香りが良く、たくて柔らかい。雌株しかないで種子で繁殖できず、現在に至るまで株分けで栽培されている



山フキ(野フキ)

山野に自生する野生のフキ。地フキ、青フキ、河内フキ、京フキなどの別名もある。葉柄が鮮やかな淡緑色、根元は赤色。柔らかく香りも強い。現在は出荷量が少なく、京都や奈良を中心に栽培もされる



秋田フキ

柄の長さが2m、葉の直径は1mに達する。傘のような形が特徴。北海道のラフンフキから分化したもので、堅いので、漬物や砂糖漬け、ようかんなどの加工用になる



楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きする

鍋に入る長さにかつし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすよう板ずりする

塩が付いたまま5分程度ゆでるので、後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる



葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので、水にさらす時間を長めにしよう



葉は刻んでつく。だ煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくのも良い



下処理後のアレンジメニュー

①煮物

フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物などのフキを煮過ぎずに、色良く仕上げること。一方きゅらぶきのようにしっかりと濃い味付けでつく。だ煮のように炊き上げて美味



②あえ物・おひたし

下処理をしたフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやゴマなどであえても美味



③サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても



④天ぷら

食べやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにしても



⑤みそ汁・お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味



フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるといわれている



中国や日本では、古くからたんを切りせきを止める薬用とされている(民間療法)

フキのじみツ

歴史

日本原産。日本や中国、朝鮮半島に分布。古くから日本人にとってはなじみ深い食材。『本草和名』や『延喜式(えんぎしき)』にフキの記録が残っている



フキとは?

地上に花芽と葉が出ているが、茎の部分は地中に伸びる。フキはその地下茎から出てきた葉の柄の部分

春の味覚フキのとうは、フキの花茎の一番先にフキの地下茎から出てくる花の部分



令和9年4月採用職員募集要領(大卒等新卒)

JAはが野では令和9年度の新規職員を募集いたします。

- | | |
|-----------|---|
| 1.採用予定者数 | 10名程度 |
| 2.職種・業務内容 | 総合職(農産物集出荷・生産指導・資材販売・金融・共済・管理部門等) |
| 3.採用日 | 令和9年4月1日 |
| 4.選考方法 | 書類選考
第1次選考 筆記試験 SCOA(基礎20分)(適性25分)
面接試験 個人面接(Zoom30分)令和8年4月14日(火)
※1次選考はWebで実施します。 |
| 5.応募期限 | 第2次選考 面接試験 個人面接(対面)令和8年4月22日(水)
令和8年3月23日(月) 必着 |
| 6.待遇 | はが野農業協同組合 総合企画部 人事教育 採用係 宛
給与(改定予定)
月給250,000円~(大卒)
221,200円~(短大・専修(専門)卒) |
| 7.その他 | 賞与・昇給 賞与 年3回(令和6年実績) 昇給 年1回
HPアドレス https://www.ja-hagano.or.jp/
採用決定通知等連絡事項は当JAが直接行います。
Email: h.soumu2@ja-hagano.or.jp |



選考をご希望される方は、二次元コードからエントリーをお願いします。

詳細はJAはが野のホームページをご覧ください。

社会人経験者募集!! 求人情報の詳細はJAはが野ホームページ、採用情報をご覧ください。

令和8年度たけのこ缶詰委託加工 令和8年4月 6日(月) ~6月15日(月)

■缶詰加工日程 組合員:500円/缶 員外:1,000円/缶

4月6日、8日、10日、13日、15日、17日、20日、22日、24日、27日、28日
5月1日、7日、8日、11日、18日、25日 6月1日、8日、15日

搬入の翌日以降の平日のみ受取可能(13時~16時)

搬入時間:午前8時30分~午前10時(時間厳守) たけのこは下処理後お持ち込みください。

・販売目的の加工は承りません。 たけのこの持ち込み方法は右記二次元コードよりご確認ください。

お問い合わせ先

■茂木地区営農センター(茂木町増井33-2) ■茂木農産加工所(茂木町河井1283)

☎0285-63-1249

☎0285-63-3073



タブレット導入により、面倒な書類記入が簡単になりました。ぜひご利用ください。

JAバンクスマイルナビ

タブレットで便利で簡単にJAバンクでのお取引をもっと便利に



タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう

タッチで簡単お取引!

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。^{※1}

複数の書類記入不要!

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合は、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。^{※2}

カード持参で自動入力!

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。^{※3}

ご利用可能なお取引

- お預入れ
- お引出し
- お振込み
- お届け内容の変更
- 定期貯金
- 定期積金
- 普通貯金等口座開設
- 普通貯金等のご解約
- キャッシュカードの発行/再発行等

※1: キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります。(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。
 ※2: 金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは二度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は二度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。
 ※3: キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族等がご利用することはできません。
 また、暗証番号についてご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

ソリマチ簿記 JA取引

パソコン簿記のJA取引がご自宅で自動仕訳!! “データフィードバック(クラウドサービス)”

※ データフィードバック(クラウドサービス)利用料
2,500円(税込価格2,750円)/年間より

手数料控除前の
売上が自動仕訳
※1

米・麦
取引

販売システム

青果物
取引

手数料の内訳も
自動仕訳

肥料・農薬などの
取引も自動仕訳

購買
取引

購買
システム

貯金
システム

貯金
取引

JA通帳取引も
自動仕訳

※1 農畜産物が委託販売の形態をとっている場合の 販売代金から委託販売に係る手数料を差し引いた後の「実際の受取金額」を課税売上げとする経理処理については、委託販売する物品のうちに軽減税率の対象品が含まれている場合は、販売代金に係る消費税率(8%)と委託販売手数料に係る消費税率(10%)が異なることから、認められません。(消費税の軽減税率制度に関する取扱通達16)

※JA取引データのご利用は、データフィードバックのお申込みが必要です。お近くの営農センターにてお申込みください。

※JA取引データのクラウド取込は、ソリマチ株式会社の商品である“接続キット”を使用して、“ソリマチ農業簿記”へ行きます。

お問い合わせ先
JAはが野 営農部 営農企画 ☎0285-83-7623
または各地区営農センター

詳しくは、右記二次元コードより
JAはが野 ホームページの
お知らせをご確認ください。



林野火災注意報・警報の運用が 始まっています!

2025年2月に発生した大船渡市林野火災を受けて、林野火災注意報・林野火災警報が創設されました。県内でも今年の1月から運用が始まっています。

森林は、土砂災害の防止や生物多様性の保全など、私たちの生活に深く関わる大切な機能を有しています。しかし、一度山火事が発生すると大切な機能の回復までに多くの時間とコストがかかります。

森林の大切な機能を守るため、火の取り扱いに注意するなど、皆様のご協力をお願いいたします。

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。

応募締切
2026年
4月1日(水)
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“メロン”」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。

<1月号クイズ>

1月号の答えは「2、4、5、11、12」でした。

正解者の中から5名様に「トマト」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。

2月号答え

「ゴウカク」でした。

1	エ	5	ホ	8	ウ	マ	12	キ		17	ツ
			6	コ	エ			13	ノ	15	ツ
2	ア	リ				11	マ	サ	カ		リ
	キ			9	フ	ブ	キ				カ
3	ハ	7	ゴ		イ	タ			16	カ	タ
4	バ	ザ						14	フ	ナ	
	ラ			10	ト	ラ	ク			タ	



おたよりひろば

益子のいちご狩りに行きました。久しぶりに「とちおとめ」をたくさん食べました。甘くて大きくとてもまんぞくです。暖かくなったら再び行きます。(真岡 H・M)

いちご狩りへお越しいただきありがとうございます!「とちあいか」はもちろんおいしいですが、完熟の「とちおとめ」も最高ですよ♪またのご来園を心よりお待ちしております🍓

「おたよりひろば」に登場するワンちゃんにいやされています。これからも楽しみにしています♡ (真岡 K・M)

あたたかいメッセージありがとうございます!広報担当の義実家で暮らしている愛犬「つゆ」です♪いつも家族の中心にいて、みんなのアイドルです!!

ありがとうだワン!



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 <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				

(2026.3)

-キリトリ線-

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和8年1月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,510人
出資金	38億5,029万円
貯金残高	1,928億6,336万円
貸出金残高	441億3,171万円
購買品供給高	52億2,661万円
販売品取扱高	166億7,424万円
長期共済保有高	4,625億6,348万円

※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2月期

和牛子牛

上場頭数 635頭 成立頭数 634頭

	雌	去勢
最高価格	1,103,300円	1,118,700円
最低価格	551,100円	341,000円
平均価格	766,288円	908,198円
平均体重	300kg	334kg
キロ単価	2,549円	2,718円

はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！

市貝支店
共済



こばやし まさひろ
小林 将大
出身 茂木町
入組 15年目



市貝支店共済グループ所属の小林将大と申します。市貝支店での勤務は今年で8年目を迎えました。

入組当初から、共済業務(窓口を7年、渉外を8年)を担当しておりますので、窓口での自動車共済業務に限らず、共済に関わる様々なご相談に対応しております。「何かあったら小林さんに」と声を掛けてもらえるよう、共済業務に関わる知識習得のため、業務に励んでおります。

私生活では、小学生の息子2人と、日帰り温泉に行くことが多く、最近では真岡市のいがしら温泉いちごの湯にも行きました。オススメの日帰り温泉がありましたら、教えて下さると嬉しいです。

これからも、組合員利用者の皆様のお役に立てるよう、日々業務に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今月の表紙

写真左
ひな
陽菜ちゃん(4歳)
写真右
さや
紗彩ちゃん(2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5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!

益子焼で提供される彩り豊かなごはん

「益子町カフェ キカラキさん」

ご夫婦で営むカフェ キカラキさんは、ゆったりとした時間が流れる、心落ち着くカフェです。東京から益子へ移住され、オープンしてから今年で8年目!ランチでは、ハンバーグランチやポークソテーランチなど様々なメニューを提供しています。11月~3月にかけて限定メニューとして提供しているビーフシチューもおすすです!みなさん益子にお越しただいた際はぜひお立ち寄りください。



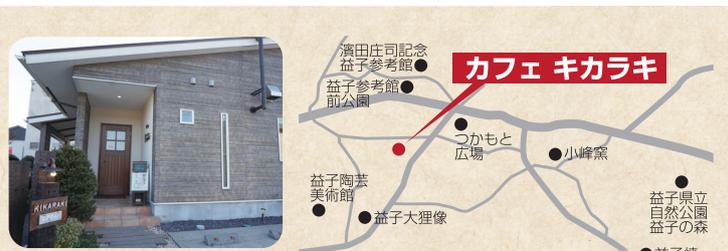
・スパイシーチキンカレー ¥1,350円(税込)



・ハンバーグランチ ¥1,450円(税込)



テイクアウトメニューもあります。



カフェ キカラキ 芳賀郡益子町益子3106-3

TEL 0285-81-6460

営業時間 11:00~17:00(16:00ラストオーダー)

駐車場 あり 定休日 月曜日、火曜日、第2水曜日



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