

ベリーネット はが野

2026
4
No. 349

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

2026年度
新採用・渉外担当
営農指導員

ムダなく、楽しく!
食品ロス削減
買い物術

P7
フレッシュはが野
友遊直売所

P6
HAGANO
PEOPLE
三宮地区
小倉さん

P13
北陵高校
掲示板
学科紹介

P15
ベジタブルライフ
ニンニク

P20
発見!まんぷく
はが野ごはん
真岡市
Tea Room
La-pin

新採用職員



益子支店 貯金
猪野



二宮支店 共済
上野



真岡・二宮地区営農センター
中川



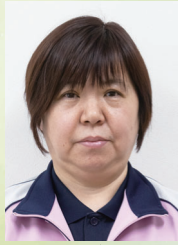
真岡支店 貯金
元西



営農部 耕種畜産指導販売
田村



生活福祉部(福祉一般)
中田



生活福祉部(福祉専門)
藤井



芳賀支店 共済
関本



市貝支店 貯金
永島



矢野



増淵



法師人



佐々木



直井



藤平



青山

複合渉外

真岡地区

各地区の渉外担当者



鈴木



相良



平山



大塚



鈴木



青木



小堀



水沼



小林



植木



谷口

金融渉外



高橋



海老原



山形



山崎



飯野



佐藤

複合渉外

二宮地区



野澤



大足

金融渉外



小川



増淵

金融
渉外



西田



田代



石川



永田



野口

複合
渉外

益子地区



植田



矢口

金融
渉外



綱川



矢口



古田土



高久



根本

複合
渉外

茂木地区



黒崎

金融
渉外



金井



柳

複合
渉外

市貝地区



助川



秋山

金融
渉外



楯本



柳



赤羽根



上ノ内



保坂

複合
渉外

芳賀地区



なす
細島
080-1366-8117



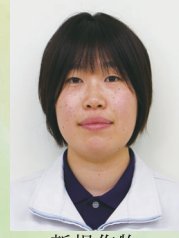
花卉・プロッコリー・アスパラガス
助川
080-1366-8112



トマト・レタス
佐藤
080-1366-8115



統括
大関
080-1366-8119



新規作物
水沼
080-1366-8105



にら・蒟蒻・椎茸
古木
080-1366-8104



梨・春菊・メロン
海老澤
080-1366-8116



いちご
仁平
080-1366-8114

広域営農指導員



いちご(二宮)
トマト(市貝・芳賀)
仁平
080-8422-0421



いちご(山前・二宮)、トマト(真岡)
ハウスなす、夏秋なす(中村・山前)
春菊(中村・山前)
レタス、メロン
小島
080-8422-0410



にら、夏秋なす(真岡・大内・二宮・茂木)
春菊(大内・二宮)
プロッコリー(真岡・益子・茂木)
アスパラガス
中里
080-1366-8107



いちご(益子・市貝・芳賀)、梨
夏秋なす(益子・市貝・芳賀)
春菊(益子・市貝・芳賀)
プロッコリー(芳賀)
廣木
080-8422-0411



統括
いちご(真岡・大内・中村・山前・二宮・益子)
小島
080-1366-8110

営農経済渉外員

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

つい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！



まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT
家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT
買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT
食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT
今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT
メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

消費期限と賞味期限の違い

消費期限 惣菜やパン、弁当など……

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など……

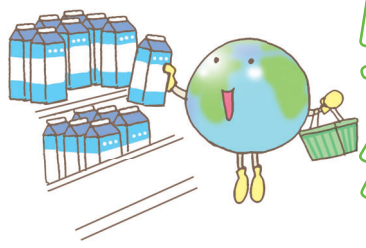
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

どちらも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

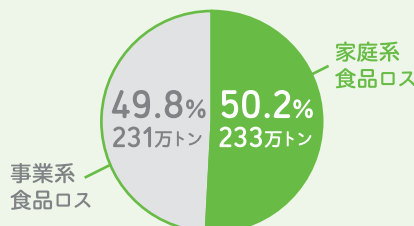
※米国立健康・栄養研究所の研究結果より



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

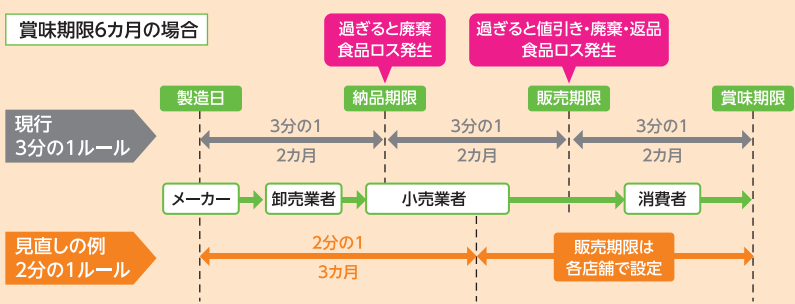
食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は

予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻などの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

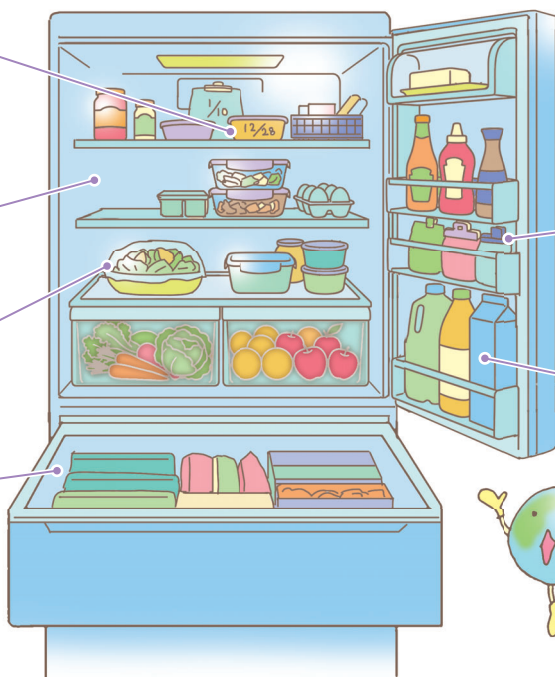
野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT

同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT

詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT

作り置きは中身が見える容器で保管

POINT

冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT

週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT

使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT

食品ごとに定位置を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

「食べ切れない場合はフードドライブなどに」

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

HAGANO PEOPLE



二宮地区

小倉 敦さん
あぐら あつし

二宮地区でイチゴを栽培している
小倉敦さんをご紹介します。

就農したきっかけは？

実家がイチゴ農家でしたが、私は就農せず関西の企業に勤めていました。職場でのイベントへ実家のイチゴを用意したところ高い評価をいただきました。そのころから農業への気持ちが変化して30歳で就農しました。

経営状況は？

イチゴ「とちあいか」を約55アール栽培しています。管理作業は両親のほかパートさんをお願いしています。出荷資材への記名作業は、娘がスタンプを押して手伝ってくれることもあります。

栽培で心がけていることは、

我が家の味見係である娘に「おいしー!!」と言ってもらえるイチゴを作ることです。ハウス内の温度や肥料などを試行錯誤しながら管理しています。

今後の目標は、

収穫量を増やすとともに、より良い品質のイチゴを栽培することです。生育状況について、ハウス内の環境を計測したデータで裏取りを行うとともに、様々なセミナーへも参加しています。

J.Aはが野の青壮年部でも活動！

盟友との情報交換を通して栽培技術・経営スキルの向上を図っています。また、親睦を深めるため二宮支部独自で開催した「カートレース大会」では優勝したこともあります！

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ

Check!

活動日記

市貝地区女性会活動

市貝地区女性会の主な活動は、年4回のあれこれカレッジ、全体研修旅行、JAまつり参加、そして新春のつどいです。

昨年のあるこれカレッジは、料理や農作業時にサツとかぶれる「さつとカブリーナ作り」、地産地消倶楽部で学んだ「災害食料理教室」、「お正月用フラワーアレンジメント作り」、そして楽しく元気になる「笑いヨガ講座」でした。

全体研修旅行では、夏はさくらんぼ狩りを楽しみ、秋は八ツ場ダム紅葉に見とれました。

エコキャップやアルミ缶の回収を設け、アルミ缶の収益金で、すこやか市貝の利用者の皆様全員にバスタオルのプレゼントを致しました。会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。これからも、「助けあい」「学びあい」「育てあい」のテーマのもと、会員の皆様、そして地域のために活動していきたいと思えます。



Fresh HAGANO

友遊直売所

今月の友遊直売所のイチ押し商品は、「春野菜」です!!

春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガスをはじめ、タケノコなどの山菜類もおススメです。

冬春トマトも甘みと栄養が最も増す旬を迎え、大好評です。

また、この時期は夏野菜苗も充実してきます。ナス、トマト、きゅうり、ピーマンなど数多くの苗を取りそろえております。ご自分で育てた野菜を食べてみてはいかがでしょうか。

その他、いちごなど新鮮野菜が並んでおりますので、ぜひ足を運んでいただきたく、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。



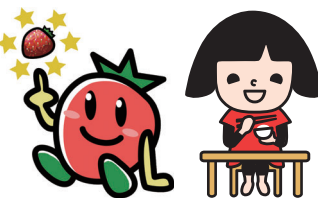


ランチョンマットなどを贈呈

みんなのよい食プロジェクト2025

はが野では3月に、渡辺栄組合長が管内1市4町の教育委員会を訪れ、ランチョンマットと学習資材を贈呈しました。国産・栃木県産農畜産物と日本の農業のファンを増やす運動「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、ランチョンマットを新入学児童へ、学習資材はJA栃木中央会とJAバンク提供の「とちぎの農業」「農業とわたしたちの暮らし」を新小学3・5年生へ贈りました。

未来を担う子どもたちに、農業や農畜産物への興味・理解を深めてほしいという願いが込められています！ぜひ使ってください♪



真岡市教育委員会



益子町教育委員会



茂木町教育委員会



市貝町教育委員会



芳賀町教育委員会



小島敬子さんが 家の光協会会長特別賞に輝く

家の光協会は2月26日に第67回全国家の光大会を福岡県福岡市で開きました。体験発表では、はが野管内から栃木県の代表として小島敬子さんが登壇しました。小島さんは「enjoy!農業そして未来へ」と題して農業の道を歩む決心をした経緯や自己研鑽(じこけんさん)、自身が取り組むボランティア活動などについて紹介し、家の光協会会長特別賞に輝きました。翌27日には本店を訪れ、組合長へ結果を報告しました。



受賞おめでとうございます!



見学会終了後には希望者対象の就農相談も実施しました

手厚い支援で就農希望者を確保

いちご新規就農者向け現地見学会

芳賀農業振興事務所とはが野、真岡市は2月28日、同市の複合交流拠点施設monacaと生産者圃場で、いちご就農希望者向け農業現地見学会を開きました。この現地見学会は、農業者との意見交換などを通じて「いちご栽培」に関する理解促進を図ることを目的に開催しています。「栃木県」「JAはが野」「真岡市」が協力して新規就農者確保に努めるとともに手厚い支援を行うことで、日本一のいちご産地をさらに盛り上げていきます。いちご農家との意見交換は、同市で「とちあいか」を24アール栽培している高良農園で実施しました。

桃の節句をお茶会で楽しむ

すこやか二宮 ひな祭り茶会

はが野は3月3日、すこやか二宮で桃の節句にちなみ、お茶会を開きました。お茶会では生活福祉部のケアマネジャーで裏千家の生方宗美(茶名)さんが、お茶を点て利用者に振る舞いました。お茶と合わせる主菓子(おもがし)は、同センターの利用者が活動する「おやつ部」が長命寺桜餅風のお菓子を作りました。デイサービスセンターでお茶会を開くのは2023年以来、3年ぶりです。



先生と一緒に茶を点てました♪



全員で目標達成に向けて頑張ります 共済事業進発大会

はが野は3月6日、本店で2026年度共済事業進発大会を開きました。今年度は事業間連携を通じた情報の発信・収集などによる「寄り添う活動」の展開に向けて、3Q訪問活動を通じた「届ける活動」を着実に進めていきます。スマイルサポーター27人、ライフアドバイザー30人が組合員・利用者一人一人のニーズに応え、適切な共済をご提案し、「安心」と「満足」を提供します。全支店長の決意表明とガンパロー三唱を行い、目標達成に向けて一致団結しました。



今年度もガンパロー!



栽培技術を共有しました 芳賀地域 乾田直播研修会

芳賀農業振興事務所は3月9日、生産者圃場と農業共済組合芳賀支所で芳賀地域乾田直播研修会を開きました。実演会では、市貝町の飯田勝市さんが乾田直播栽培の導入に至った経緯や2025年度に取り組んだ内容を紹介しました。また、バーチカルハローで土壌の表面をほぐす作業や播種機が高速(時速8km)で稼働する様子を実演しました。さらに、農作業の安全対策について、農業機械士会の青柳孝男副会長と綱川欣典副会長は「自分は事故を起こすかもしれない」と思って事故を起こした人はいないと話し、夫婦や家族、仲間同士で「ヒヤリ・ハット」を共有することで農作業の安全・事故防止の意識が高まると促しました。



農業生産性の向上と省力化を図ります

市貝町社会福祉協議会へお米を提供 青壮年部市貝支部

地域貢献に力を入れる青壮年部市貝支部は3月12日、市貝町の社会福祉協議会へ同支部の盟友が丹精込めて栽培した美味しいお米「コシヒカリ」「とちぎの星」「ゆうだい21」を合わせて180kg提供しました。同支部は2023年から同協議会へ農産物を毎年提供しており、今回で4回目です。当日は同支部の飯田勝市支部長をはじめ部員の関戸孝之さんと小林勇貴さんが訪問しました。飯田支部長は「地元産のお米を食べて元気になってもらいたいです」と話しました。提供したお米は、同町に在住の経済的に困っている世帯などを対象に配布される予定です。



美味しいお米を召し上げ



情報共有で栽培技術を向上

メロン部会 第1回現地検討会

メロン部会は3月13日、生産者圃場2カ所で第1回現地検討会を開きました。5月上旬の出荷に向け、生育状況を確認するとともに栽培技術を共有しました。今年産の生育は、寒暖差が大きく、温度管理に苦労したものの、おおむね順調です。今後の栽培管理では、日射量が増え、急激に日中の気温が上昇する時期になるため、ハウス内の高温に注意するよう指導しました。「はが野のメロン」は、4月下旬～5月上旬に緑果肉の「オトメ」の出荷が見込まれ、5月中旬に緑果肉の「タカミ」、下旬に赤果肉の「クインシー」と品種リレーが続き、順次JA管内の直売所で販売します。



「JAはが野」は県内最大のメロン産地です!

梨部会 反省検討会・総会

3月9日に芳賀支店で反省検討会と総会を開きました。昨年産梨の販売経過・実績を振り返り、今年度の重点取り組み事項を設定しました。



販売額7億5,000万円を達成!

組合員と語る夕べ

3月13～25日に各支店で座談会「組合員と語る夕べ」を開きました。組合員からいただいた質問や要望を、JA事業へ反映させてまいります。



ご参加いただきありがとうございました

真岡市のマルシェに出店

3月15日に開催した、真岡グリーンツーリズム推進協議会が主催の「もおかびよんのいちごもぐもぐマルシェinリバープラス」に、はが野も出店しました。



新鮮な野菜を販売しました

ちゃぐりん3月号 贈呈式

はが野管内の新小学5年生を対象に「ちゃぐりん3月号」を寄贈しました。3月17日には、真岡市役所で贈呈式を開きました。



はが野のイチゴが掲載されています

生々々 健康通信

季節の野菜レシピ
アスパラガス

アスパラガスの肉巻き

材料(2人分)

- ささみ..... 2本
- アスパラガス..... 2本(50g)
- にんじん..... 30g
- とろけるチーズ..... 2枚
- 大葉..... 2枚
- 片栗粉..... 小さじ1
- サラダ油..... 小さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1(6g)
- A 酒..... 小さじ1(6g)
- 砂糖..... 小さじ2/3(2g)



- 栄養量(1人分)
- エネルギー...131kcal
 - たんぱく質...14.8g
 - 食塩相当量...0.7g
 - 野菜の量...40g

作り方

- ①ささみの筋を取り、観音開きにして厚みを均一にする
- ②アスパラガスの根本を切り、固い部分の皮を剥く
- ③アスパラガスを3等分に切る
にんじんはアスパラガスと同じ長さで短冊切りをする
- ④③を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑤ささみに、大葉、チーズ、アスパラガス、にんじんを乗せて巻き、全体に片栗粉をまぶす
- ⑥熱したフライパンに油を敷き、⑤を焼く
- ⑦Aを合わせ、火にかけ煮立ったら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める
- ⑧肉の両面に焼き色がついたら、皿に盛りつけタレをかけて完成

4月が旬のアスパラガスを使用した一品です。
大葉を入れることでさっぱりとした味わいに仕上がります。
お好みの野菜でアレンジしても美味しく召し上がることができます。

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

栄養成分表示を活用しよう!

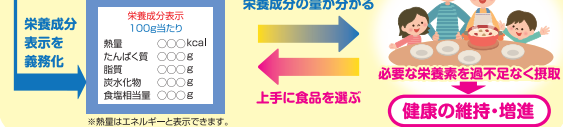
あらかじめ容器等に包装された加工食品には、**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などの栄養成分が表示されています。食品を購入する際に確認してみてください。

栄養成分表示とは、その食品に含まれているエネルギーと栄養成分の量を表示しています。栄養成分表示を確認して、摂取不足や摂り過ぎに気をつけましょう!

栄養成分表示の目的

●消費者が栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取することができれば、健康の維持や増進につながり、生活習慣病を防ぐことができます。

食品表示法の施行



栄養強調表示のある食品について

★過剰摂取や不足が気になる栄養素について、「減塩」「高たんぱく質」「鉄分たっぷり」などの表示がある食品を上手に活用しましょう!

【栄養成分表示チラシ】

栄養成分表示について- 栃木県 [検索](#)

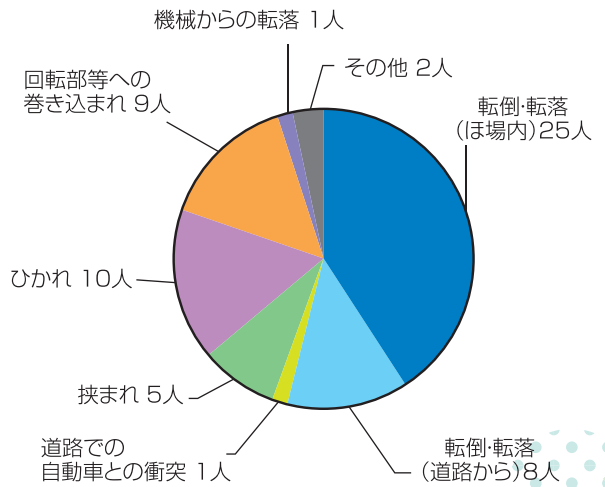
芳賀農振だより

乗用型トラクターの転落・転倒に注意!!

農作業関係の死亡事故は、乗用型トラクターによる作業中に最も多く発生しており、その主な原因は「**転倒・転落**」です。そこで、転倒・転落を防止するために、農業者の皆様に特に注意していただきたいポイントは次のとおりです。

- ①ほ場周辺の危険箇所の確認、危険箇所での減速、危険箇所の迂回の実践
- ②危険箇所の改善
(道路端や曲がり角の草刈り、路肩の補強等)
- ③安全フレームやシートベルト・ヘルメットの正しい装備・装着

また、説明書の確認や日頃の点検等、基本を守ることが非常に大切です。安全な状態で作業を行えるよう、今一度ご自身の安全対策を見直しましょう。



令和5年乗用型トラクターの原因別死亡者割合(全国)

出典:農研機構HP

連絡先:栃木県芳賀農業振興事務所経営普及部(0285-82-3074)

県の農作業安全について詳しくはこちら(<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g04/nousagyouanzen.html>)



北陵高校 掲示板



生物生産科

栽培や飼育を通し、農業に関する基礎的な技術を学び、地域農業についての理解を深めることができます。

農業機械科

農業機械の整備や運転操作、現場で必要とされる金属加工など実用的な技術を学び、実践力を高めます。

食品科学科

食品の製造から流通、販売について学びます。分析や微生物実験を実施することで、食についての理解を深めます。

総合ビジネス科

芳賀地区で唯一商業について学べ、各種検定取得にも積極的に取り組み、社会で必要とされる態度やスキルを身につけます。

介護福祉科

国家資格の「介護福祉士」の受検資格取得を目指し、専門的な学習と地域福祉の推進を目指し職業人としての必要な資質、能力を育成します。

果樹作物栽培 ▶



エンジン組立 ▶



味噌製造 ▶



簿記会計分野の学習 ▶



ベッドメイキング ▶



welfare



福祉部通信

～「おむつマイスター」をご存じですか?～



communication

排泄の悩みはとても身近ですが、なかなか人に相談しづらいものです。毎日の介護の中で「どのおむつを選べばいいの?」「漏れや肌トラブルが心配」と悩むこともあるのではないのでしょうか。

そこで、私達JAIはが野の訪問介護ヘルパーは「おむつマイスター」の資格を取得しました。おむつマイスターとは、ヘルパーとしての経験を活かし、ご本人やご家族の排泄に関する悩み事に寄り添いながら、一緒に解決方法を考えます。体の状態や生活に合わせた「おむつ」の選び方や使い方についても、分かりやすくお伝えします。

一人で抱え込まず、ぜひお気軽にご相談ください。少しでも安心した生活が送れるようお手伝いをさせていただきます。



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

春立つや三平さんへい二満にまん農耕す

佐藤 恵子(益子)

一人居てついうたた寝の春ごたつ

田村喜志子(真岡)

庭先の顔を出す芽に春を聞く

小島 宮子(真岡)

選者評

佐藤さん「三平二満とは、おかめ・おたふくのこと。あの戯画化された屈託のない満面の笑みはまさに春風駘蕩そのもので、いやでも春耕を明るく楽しいものにしてくれる。」

田村さん「誰にも気がねすることなくうつらうつらと貪る惰眠と、春になっても塞ぐことなく情性で使い続ける春ごたつとの取り合わせが何とも心憎い。」

小島さん「春を聞く」はいろいろ解釈できるが、「顔を出す芽」に本当に春が来たのねと尋ね聞いているさまと解釈してもおもしろい。それにしても寒い冬でした。

川柳

……選 市村 キヨ

路のとう顔を出したがひとりぼち

永嶋 静江(市貝)

桜咲く後ろ姿にランドセル

細谷 進(真岡)

寒風に耐えた草の芽陽射し待つ

水沼 直人(芳賀)

選者評

永嶋さん「せっかく顔を出したのにやっぱひとりぼち、ちよつとさびしくなります。でも大丈夫あたりには、次々というんな仲間が顔を出します。さびしくなんかありませんよ。」

細谷さん「桜の花が満開いい日よりですね。「後ろ姿」がきいています。どんな感じのランドセルなのでしょう、いろいろな想像してしまいます。」

水沼さん「耐えた草の芽がんばりましたね、あたたかい日差しがあたり一面に広がり、待ちわびる光景がよみがえります。」

短歌

……選 松山 宏意

大切な妣の形見の野草園ここに
いるよと花のほほえむ

小島 宮子(真岡)

正月に埴輪並べて問いかける
あなたの時代は平和だったか

矢野 和一(茂木)

選者評

小島さん「生前から大切に育てて来られた母君の野草園であろう。それを引き継いだ作者もまた、こよなく草花を愛する一人に違いない。ともすれば見過ごしてしまいそうな花を見事に捉えた。原作(大切な母の形見に目をやれば)ここにいるよと小さな花が。」

矢野さん「埴輪を詠んだ作品は本欄初。埴輪には「田筒」とか「形象(人物、動物、家形、器材など)」があり、古墳時代(三世紀半ばから七世紀迄)には欠かせない存在であつたらしい。その頃は、想像以上にドラマチックでアグレッシブ。激動の時代であつたのかもしれない。」

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ニンニクのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】5〜10月ごろ

【主な栄養成分】

ビタミンB1、ビタミンB6、カリウム、
食物繊維、アリシンなど

ニンニク

～香りのパワーで疲労回復～

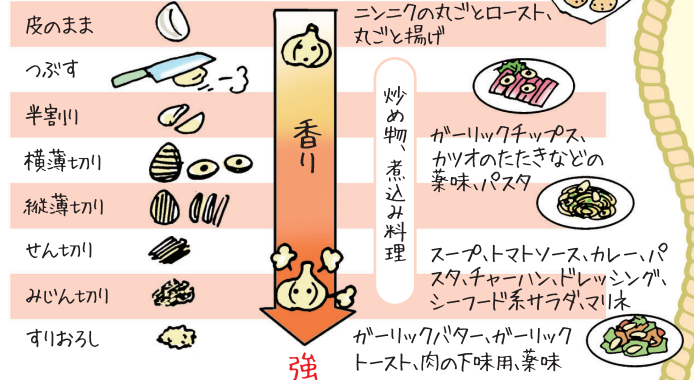
楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りはアリシン
刻む、すりおろす、つぶすなど、
調理の過程で発生

アリシンは加熱に弱い物質だが、
油と一緒に調理すると分解
されにくい！

水から入れて煮込むより油で一度炒
めてから入れる方が効果的

切り方による使い分け

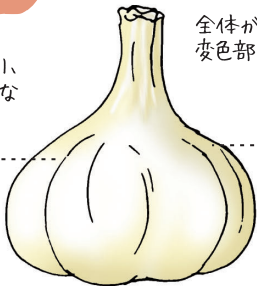


調理後の臭いを取る……

レモンか塩で表面をこすって水で洗い流すのが
お薦め。レモンは果汁を搾った後のものでOK

見分け方

外皮にハリがあり、
筋の浮き出ていな
いツヤがある



全体が乳白色で傷みや
変色部分がない

上部がふっくらとして
いて、ニンニクの一片
一片が隙間なく茎に
しっかり付いている

乾燥し過ぎ
かも……

× 一片が茎から離れて
隙間ができています



保存方法



新鮮なうちに保存すれば
約2〜3か月はもつよ

網袋に入れて風通しの良い涼
しい場所につるして保存しよう

× 皮が湿気を帯びてい
ると、カビの原因に！



お薦め
カットして冷凍保存！

みじん切り 薄切り

冷凍用保存袋
に平らに入れて
冷凍保存の約
1か月はもつ



凍ったまま料
理に便えて簡
単で便利！

ニンニクの子カラ

強壮作用が強く暑さで
体力を消耗しがちな夏に
ぴったりの食材！



ビタミンB1
カリウム
食物繊維

耳より注意 刺激が強く胃腸に
悪影響を与えることも！

香りのもとには硫化アリルの
一種アリシン

アリシンはビタミンB1の吸収を助
け、疲労回復や滋養強壮に効果
的。免疫力を高め、がん予防効
果も期待できる。血行促進によ
り、冷え性や動脈硬化、血栓
の予防にも効果的。強い殺菌
作用があり抗生物質としても作
用する

ニンニクのいろいろ

寒地系

福地ホワイト六片

青森県が発祥の粒が
大きく、外皮が雪のよう
に白く見栄えが良い。糖
度が凝縮されつつ辛味とのバ
ランスが良い



富良野

北海道の大自然で栽培さ
れる。りん片が赤褐色なの
が特徴の外皮は白色。ニン
ニク、葉ニンニク栽培にも
適している



北海道 在来



北海道で古くから栽培されて
いる品種。抗酸化作用をもつ
フラボノイドを豊富に含み、
香りが強く味が辛いにも特
徴

壱州早生

長崎県壱州市が発
祥で、暖かい地方
で栽培される



上海早生

主に九州地方や四国
地方で栽培される。
「壱州早生」より熟
期は早い



沖縄早生

沖縄で栽培されている極
早生の品種。冬期間も休眠
せずに生育を続けるた
め、暖地系の品種よりも
早く収穫できる



島ニンニク

沖縄で古くから栽培
されている品種。香りが
とても強く濃縮された
ような味がある。柔
らかい葉も食用に



遠州極早生

遠州(静岡県西部)で古く
から栽培されている品
種。地温が上昇しても休
眠せずに生育を続けるた
め早く収穫できる。他の
品種に比べてサイズが小
さい



ゴールデンウィーク業務のお知らせ(営業時間)



月日曜日		4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
業務名・施設名		水	木	金	土	日	月	火	水	木
各支店	窓口業務	休み	営業	営業	休み	休み	休み	休み	休み	営業
	住宅ローンセンター	休み	営業	営業	休み	休み	休み	休み	休み	営業
	ATM	9:00~17:00	営業	営業	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	営業
共済部	事故受付	事故受付C対応	営業	営業	事故受付センター対応 【0120-258-931】					営業
直売所	真岡	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業
	井頭	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業
	益子	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業	営業
	友遊(芳賀)	営業	休み	営業	営業	営業	営業	営業	営業	休み
アグリセンター(大内)		休み	営業	営業	休み	休み	休み	休み	休み	営業
アグリセンター(大内以外)		8:40~14:50	営業	営業	8:40~14:50	休み	8:40~14:50	休み	8:40~14:50	営業
本店経済部内		開発G	休み	営業	営業	休み	休み	休み	休み	営業
はが野サービス	オートリアル真岡	休み	営業	営業	営業	休み	休み	休み	休み	営業
	オートリアル芳賀	休み	営業	営業	営業	休み	休み	休み	休み	営業

各集荷場などその他の施設については上記二次元コードよりご確認ください。



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
一般型・カード型



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> はが野農業協同組合 金融部 ☎0285-83-7725

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。

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」というお客様も気軽ににご相談下さい。(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。)

令和8年度たけのこ 缶詰委託加工

■缶詰加工日程
 ・組合員:500円/缶 員外:1,000円/缶
**4月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
 詳細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)
 ☎0285-63-1249
 ■茂木農産加工所(茂木町河井1283)
 ☎0285-63-3073



資産管理無料相談会 組合員限定!予約制

日時: 令和8年5月27日(水)
 午前10時~午後3時30分まで
 場所: 二宮支店(真岡市久下田1710-1)
 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)

無人ヘリによる麦ほ場農薬散布

【散布予定期間】

1回目 4月中旬～5月上旬／2回目 5月上旬～5月中旬

※作物の進捗状況や天候により変更になる場合があります。

【散布農薬】

真岡・二宮 市貝・芳賀地区	ワークアップフロアブル(殺菌剤)
益子地区	トップジンMゾル(殺菌剤)



《ご協力をお願い》

薬剤の散布には十分注意して実施いたしますが、次のことに留意のうえご協力をお願いいたします。

- ・散布中は大変危険ですので、ヘリ本体や操縦者に接近しないでください。
- ・お近くの住宅では、散布中は窓や扉を閉めるようお願いいたします。また、洗濯物等は室内に入れて下さい。
- ・井戸、用水、池などには覆いをお掛けください。
- ・収穫時期の野菜は、あらかじめ収穫するかシート等で覆うなどの対策をお願いいたします。

無人ヘリによる農薬散布について疑問等がございましたら、最寄りの営農センターへお問い合わせください。

令和6年産米共同計算精算一覧



区分	品種名	コシヒカリ		とちぎの星	
		全農委託	JA直売	全農委託	JA直売
販売代金単価		24,565.51	25,565.63	24,243.58	25,497.15
その他収入		616.46	1,296.98	617.53	615.35
収入計		25,181.97	26,862.61	24,861.11	26,112.50
経費計		24,232.32	23,490.29	23,632.55	22,995.95
内 訳	概算金償還	22,027.05	22,066.93	21,421.41	21,494.56
	流通保管に係る経費	1,100.67	311.65	1,100.67	363.87
	事故処理費	0.00	0.00	0.00	0.00
	全農手数料	248.87	0.00	251.23	0.00
	生産集荷に係る経費	94.81	158.36	95.07	184.17
	需給調整費	49.99	0.00	49.99	0.00
	監査委員会費用	0.77	0.00	0.77	0.00
	その他	207.16	31.35	210.41	31.35
	JA手数料	503.00	922.00	503.00	922.00
共計精算金		1,628.90		1,567.10	
概算金+追加払い 1俵あたり		22,000.00		21,400.00	
生産者手取額1等		23,628.90		22,967.10	

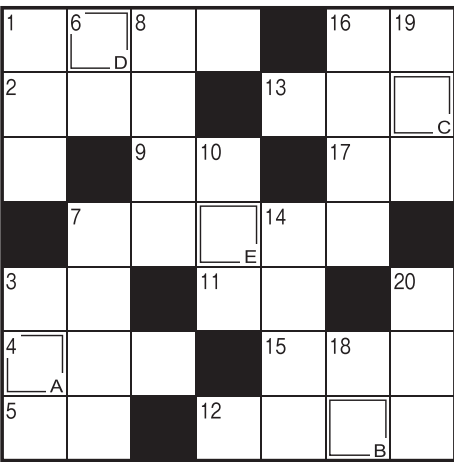
※1 1等米概算金に追加払い精算金を加算した場合 ※2 小数点の都合上、金額に誤差が生じます。

その他の品種については上記二次元コードよりご確認ください。

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 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ——は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しめます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえば
- 9 セロリやミツバは——科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒーの——がついちやった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 ——転換しようと散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

縦のカギ

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 3 ガソリンは——性の高い液体です
- 6 海に浮かべて目印にします
- 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- 8 工事が終わり建物が完成すること
- 10 相撲を取る人のこと
- 14 1連載ではありません
- 16 伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- 18 白神山地を象徴する木
- 19 トランプのJ、Q、Kのこと
- 20 唱歌「春の小川」に出てくる花

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。**大型連休につき通常より締め切り日を早くしております。ご理解のほど、お願いいたします。**

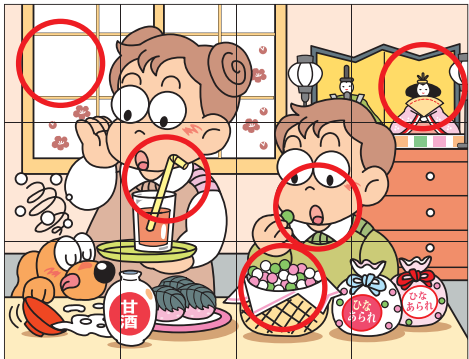
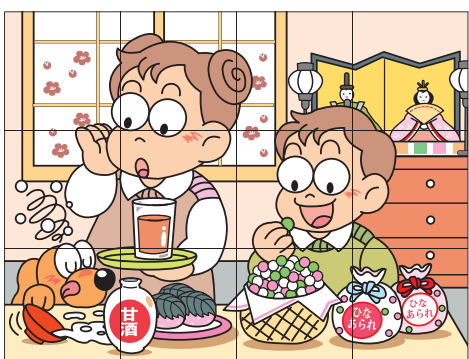
応募締切
4月30日(木)
消印有効

✉ h.soumu6@ja-hagano.or.jp
FAX:0285-83-7752

クイズ正解者の中から5名様に、「紫外線・熱中症からあなたを守る“涼かちゃん”(帽子)」をプレゼント!ふるってご応募ください。

<2月号クイズ>
2月号の答えは「ゴウカク」でした。
正解者の中から5名様に「野菜づくりの本」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。

3月号の答え 1、4、6、7、11



おたよりひろば

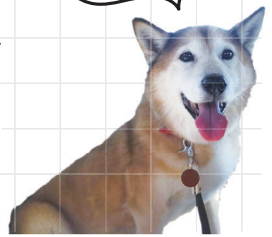
「発見まんぶくはが野ごはん」を毎回楽しみにしています。今回はパン屋さんということで、とてもおいしそうなのでぜひ行って買いたいと思いました。(茂木 K・H)

しばのさんのファンでいつも利用しています。たくさんおいしい物があり、接客して下さる方々がいつも笑顔で迎えてくれます。(真岡 H・M)

掲載されていたパン屋さんには、いろいろな種類のパンがあります。近くに行ったときは必ず寄り、お気に入りのパンを買ってきます。おいしいです。(真岡 K・T)

掲載したメッセージ以外にも「いつもパン買ってます」「家から遠いけど行ってみます」など、たくさんのおたよりをいただいています!美味しいパンと笑顔が素敵な店主さん♪ぜひ立ち寄っていただきたい地元の名店で

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 <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				

(2026.4)

キリトリ線

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和8年2月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,422人
出資金	37億8,797万円
貯金残高	1,933億978万円
貸出金残高	443億9,984万円
購買品供給高	58億670万円
販売品取扱高	203億5,118万円
長期共済保有高	4,617億8,609万円

※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3月期

和牛子牛

上場頭数 635頭 成立頭数 633頭

	雌	去勢
最高価格	904,200円	1,189,100円
最低価格	559,900円	608,300円
平均価格	768,763円	926,200円
平均体重	302kg	334kg
キロ単価	2,544円	2,770円

キリトリ線

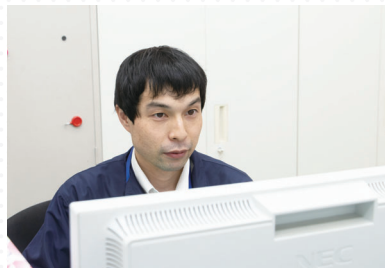
はが野スタッフ

JAはが野管内の職員を紹介します！

総合企画部
管理



そとぐち 出身 茂木町
外口 入組 2年目



本店 総合企画部 管理グループ所属の外口と申します。中途採用で臨時職員として約3年務めた後、昨年の4月に正職員として入組しました。

主に、組合員の皆様からお預かりしている出資金に関連する業務を担当しております。

実際の業務では、各支店から届く出資金申込書類の受付から処理後の書類管理まで、一連の業務に携わるとともに、各支店や住宅ローンセンターからの相談にも応じ、円滑にお手続きが進むよう心掛けています。近年では相続手続きが多く、前職(相続専門の行政書士事務所)での経験も生かしながら対応しております。

休日は、自然科学の専門書や小説などの読書や散歩、ウクレレを弾いて過ごすことが多いです。ウクレレは上手くありませんが、弾いたときの音色が好きで、気に入った曲があればソロ・ウクレレ(一本のウクレレで伴奏とコードを同時に弾く)で弾けるよう、挫折することもあります。挑戦しています。

これからも組合員の皆様のお役に立てるよう日々精進してまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

月の表紙
 写真左
 えま
 笑茉ちゃん(6歳)
 写真右
 えと
 笑采ちゃん(3歳)



面倒見の良いお姉ちゃんのお笑茉ちゃんとお姉ちゃんラブな妹のお笑采ちゃんは、元気いっぱい!ディズニーが大好きな仲良し姉妹♪ふたりとも、お絵描きや折り紙、工作が大好き!よく家族の絵を描いてくれます。笑茉ちゃんは、ひらがな・カタカナが読めるようになり、絵本を開くことが多くなりました。笑采ちゃんは、この広報誌の写真を撮影した日に三輪車を漕げるようになりました。

家族より一言:このまま仲良く元気に育てほしいな
 芳賀町下高根沢
 人見 優太郎さん(お父さん) 沙弥さん(お母さん)

キリトリ線

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○

Vertical dotted lines for writing answers to the quiz.

このハガキは6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!
 コレクションの器と温かいお茶と美味しいお菓子

「真岡市 Tea Room La-pinさん」

本場イギリスのレシピを追求したお菓子や紅茶を味わうことができるお店です♪一番人気は、イギリスの伝統菓子『レモンドリズルケーキ』です!国産レモンにこだわっており、ふわりと漂う上品なレモンの香りとさっぱりとした味わいが楽しめます。『クリームティーセット』は、自信をもって焼き上げる「スコーン」と、濃厚なのに口の中でとろける「クロテッドクリーム」、甘酸っぱい「ラズベリージャム」のセット。外はサクサク、中はしっとりした食感のスコーンは絶品です!こだわりの紅茶は、栃木県産の無農薬栽培『和紅茶』がおすすめです。ポットでの提供なので、たっぷり楽しめます♪「他では味わえないお菓子や紅茶を楽しんでほしいです」とメッセージをいただきました。隣接のインテリアショップ『ラ・パン』も月・火・金曜日(祝日は休業)に営業しています!こちらもぜひお来店ください♪



ケーキセット ¥1,000円(税込)



クリームティーセット ¥1,200円(税込)



Tea Room La-pin
 真岡市伊勢崎381
 営業時間 11:00~17:00 テイクアウト 要予約
 定休日 月~金曜日(土・日曜日のみ営業しています)
 TEL 0285-84-8553 Instagram @tearoom_lapin



耕そう、大地と地域の未来。

