

ベリーネット♡ はが野

2026
7
No.352

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

第6弾!

発見まんぷく
はが野ごはん!
紹介店丸わかり
MAP Finale

P4
HAGANO
PEOPLE
真岡地区
竹内さん

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
夏野菜たっぷり
グラタン

P15
ベジタブルライフ
ミョウガ

P20
益子地区
だより

紹介店丸わかりMAP *Finale*

6月号までに掲載したお店をまとめて紹介！

掲載雑誌発行当時のものです。

「くはが野ごはん!」の掲載を終了する運びとなりました。

誠にありがとうございました。



shop
12

26年6月号掲載

カフェ 三四八

住所:市貝町市塙1270

道の駅サシバの里いちかい

ふれあいスペース内

電話:0285-81-6575

営業時間:

[平日] 10:00~15:30

[土・日曜日・祝日] 8:00~15:30

定休日:木曜日(道の駅に準ずる)

地元食材を使った料理と
ブレンドコーヒーが人気!



shop
11

26年5月号掲載

そば処 おうめ

住所:茂木町青梅367

電話:0285-63-4641

営業時間:

[平日] 11:00~14:00

[土・日曜日] 11:00~15:00

定休日:火曜日

一から作り上げるこだわりの手打ちそば



shop
10

26年4月号掲載

Tea Room La-pin

住所:真岡市伊勢崎381

電話:0285-84-8553

営業時間:

[土・日曜日] 11:00~17:00

(テイクアウトは要予約)

定休日:月~金曜日

コレクションの器と
温かいお茶と美味しいお菓子



Instagram

shop
09

26年3月号掲載

カフェ キカラキ

住所:益子町益子3106-3

電話:0285-81-6460

営業時間:

11:00~17:00(L.O 16:00)

定休日:月曜日・火曜日・第2水曜日

益子焼で提供される
彩り豊かなごはん



shop
07

26年1月号掲載

ミチヨコーヒー

住所:真岡市荒町1099-4

電話:なし(Instagramからご連絡ください)

営業時間:

[土~火曜日] 11:00~18:00

[金曜日] 13:00~16:00

(金曜日はドリンクのテイクアウトのみ)

定休日:水曜日・木曜日

(その他不定休あり)

一杯のコーヒーと
君とのおしゃべり



shop
08

26年2月号掲載

Bread and Cookie SHIBANO
(株式会社オオタヤ)

住所:真岡市久下田950

電話:0285-74-0164

FAX:0285-74-0938

営業時間:9:00~18:00

定休日:土曜日・日曜日・祝日

地元で長く愛されるパン屋さん



Instagram



国産鶏"唐揚げ"



Instagram

第6弾! 「発見まんぷくはが野ごはん!」

今回の特集では、2025年7月号から2026年

なお、紹介料理等の情報は、掲載

2026年7月号から誌面構成の変更に伴い「発見まんぷく」
長らくのご愛読をいただきまして

shop
01

25年7月号掲載

串焼・御食事処 田加久

住所:芳賀町与能396

電話:028-678-0518

営業時間:

11:30~13:30(L.O15分前)

17:00~21:00(L.O30分前)

定休日:月曜日

心安らぐわたしの街の
定食屋さん♪



shop
02

25年8月号掲載

土新(つちしん)

住所:真岡市荒町2166-1

電話:0285-82-2607

営業時間:

9:00~18:00(お刺身の注文は17:00まで)

定休日:日曜日

※店内での飲食はできません

Fish



鮮度抜群の海鮮弁当♪



shop
03

25年9月号掲載

なが勢

住所:真岡市荒町2056

電話:0285-82-3114

営業時間:

17:00~22:00(L.O)

お昼はテイクアウトのみ

定休日:不定休

元お相撲さんが経営!
うなぎ&ちゃんこのお店



Meat



shop
04

25年10月号掲載

天竜飯店

住所:真岡市長田234-12

電話:0285-84-5662

営業時間:

11:00~21:00(L.O 20:30)

定休日:木曜日

こだわりのあんかけ焼きそば&
肉汁あふれる餃子



shop
05

25年11月号掲載

**チーズケーキ専門店
『Cheese』**

住所:益子町益子2661-7

電話:0285-81-6095

営業時間:10:00~19:00

定休日:無休

臨時休業の情報はInstagram・
Facebookをチェック



Instagram



Facebook

濃厚チーズケーキは
お好きですか?



shop
06

25年12月号掲載

からあげ 鳥坊や

住所:真岡市上大田和3006

井頭フレッシュ直売所

「あぐりっ娘」内

電話:080-9668-1583

営業時間:

10:00~16:00(時間変更有)

定休日:不定休

こだわりの“



HAGANO PEOPLE



真岡地区

竹内 義則さん
たけうち よしのり

今年度の男前クラブでクラブ長を務める竹内義則さんをご紹介します。

男前クラブの活動に参加してどのくらいになりますか

私は2023年から加入し、今年で4年目となります。男前クラブは22年に設立した組織ですので、言うなれば、2期生ということになります。

男前クラブに加入したきっかけを教えてください

男前クラブを知る前から、JAの未来ちゃん貸農園を借りていました。貸農園事務局の職員から「こういう活動があるよ」と声を掛けていただき「面白そうだな」と感じて加入しました。

活動を通して面白かった事は何ですか

まず、皆で楽しんで活動できる事と社会や他の人とのつながりを持てる事です。

また、昨年の活動から、各活動の準備や実施内容の検討などにクラブ員も加わるようになりました。活動を自分たちで作っていく、自主的に活動へ参加していくことがとても楽しいと感じています。

今後の目標ややってみたいことはありますか

今年の5月にサツマイモや鶴首力ボチャを植えました。収穫後にはJAまつりで販売を行います。頑張って栽培管理を行いますので、多くの方のもとに届けば良いなと思っています。また、「横のつながり」として、他の団体とのコラボレーションが組めれば嬉しいです。

読者の方へ伝えたいことはありますか

今年度は18人で活動をスタートしました。年度内でもクラブ員を随時募集しています。ぜひ、興味が湧いた方はJAはが野 地域支援(833-7720)までご連絡ください。

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

令和8年度「女性大学(ハートフルカレッジ)」 「男前クラブ」

今年度も地域の方を対象に、各種活動や農業体験をととした、地域の仲間作りやJAとのつながり強化、農業への理解促進を目的とする「女性大学(ハートフルカレッジ)」と「男前クラブ」を開催しています。

「女性大学(ハートフルカレッジ)」

5月23日に開校式と併せて第一回講座として「花の寄せ植え」を楽しみました。初対面のメンバー同士でも会話が弾んでいました。多彩な活動を通じて、教養を深め心豊かな地域の仲間作りを目指します。



「男前クラブ」

5月30日に開講式と併せて野菜苗を定植しました。今年度はサツマイモや鶴首カボチャの栽培に加えて青パパイヤの栽培に挑戦しました。今後は企画への積極的な参加や圃場の管理へメンバーが率先して関わることで、活発なクラブ活動の実施を目指します。



Fresh HAGANO

真岡フレッシュ直売所



真岡フレッシュ直売所の7月のおすすめ商品は、
ずばり「夏秋ナス」です。
10月頃まで栽培・出荷されている露地ナスは、太陽の光をサンサンと浴びて、すくすく育った高品質な一品です。果肉が柔らかくて「煮てよし焼いてよし漬けてよし」の三拍子がそろった万能食材です。また、ナスには老化・高血圧予防や豊富な水分による体温調整機能など、美容にも健康にも効果があると言われております。そんな「はが野のナス」をぜひご賞味下さい。
他にも、直売所では暑い夏を元気に乗り切ってくださいね。旬でバラエティに富んだ野菜や果物を取りそろえております。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。



ハートフルカレッジ活動スタート

女性大学 開校式

はが野は5月23日、本店で女性大学（ハートフルカレッジ）の開校式を開きました。16人が入学し1年間の活動をスタートしました。1回目の講座「季節の寄せ植え講座」では、宇都宮市の「フローラリエ」さんに講師を依頼し、寄せ植えづくりのポイントや肥料と活力剤の違い、農薬の使用方法など、毎日管理するうえで重要なことを学びました。同大学は、管内の女性が教養を深めて生活の充実を目指し、学習を通して心豊かな地域の仲間づくりを行うことを目的に2004年から実施しており、今年で設立から23年を迎えます。



いろんな経験ができると好評です♪



病虫害防除のポイントを再確認しました

農薬の安全使用や栽培管理を学びました にら部会 講習会

にら部会は5月25日、真岡市農業振興センターと二宮支店の2カ所で農薬安全使用講習会を開き、農薬使用時の注意点と定植前後の管理について学びました。農薬使用時の注意点について、農薬ラベルと使用状況の確認をしっかりと行い、散布時には飛散防止を徹底するよう指導しました。定植作業については、定植遅れや苗の老化に注意しながら作業を行うよう促しました。また、定植直後に乾燥が続くと根の活着不良や葉先枯れを誘発させるため、定植後2週間は積極的なかん水を行い、活着を促すよう呼びかけました。

夏のキャンペーン実施中!!

貯金特別対策会議

金融部は5月27日、本店で2026年度貯金特別対策会議を開き、6月1日から始まった夏の貯金キャンペーン展開に向けて、全信用事業担当者が意思を統一しました。期間中は各支店で窓口・訪問先での声掛けやニーズの把握と適切な提案などを行っていきます。キャンペーンでは定期貯金や資産形成、年金などをメインに取り扱い、一定の条件を満たすことで、特典やキャッシュバックなどを受けられます。詳しい内容や条件などは支店やホームページで確認できます。



頑張ります!!



部会をさらに盛り上げていきます

花卉部会 通常総会

花卉部会は5月28日、通常総会を開きました。2025年度は、県産スプレームのPR事業や県庁、道の駅はが、池袋サンシャインシティでの「花の展覧会」に参加し、「栃木県産」「JAはが野産」花卉の魅力発信に努めました。26年度については、産地強化のために共選共販の充実を図り、地域特性を生かした作型や販売戦略を行います。任期満了に伴う役員改選では、部会長に大塚和生さんが就任しました。大塚部会長は「部会をより活発化させたいです。今まで以上の様々な行事を行っていくため、皆さんの協力をお願いします」とあいさつしました。



消費者ニーズに合った高品質な花卉の産地を目指します！



いろいろなことに興味を持っていました

ライスセンターを見学したよ！ 芳賀北小学校 施設見学

はが野では随時、管内小・中学校の施設見学や社会体験活動「マイ・チャレンジ」などを受け入れています。5月28日には、芳賀北小学校2年生の児童が生活科の学習「町探検」で南高ライスセンターを見学しました。施設見学では実際に麦が入荷される様子や米「コシヒカリ」「とちぎの星」と大麦の違いを視覚と触覚で実感していました。また、児童らは事前に考えていた質問を施設で働く職員に投げかけ、職員は丁寧に答えました。

誘引方法などの情報を共有しました

夏秋ナス 現地検討会

なす部会は5月27～29日、夏秋ナスのシーズン最初の現地検討会を管内8力所で行いました。真岡市の寺内で開いた現地検討会では生産者やJA担当者、県芳賀農業振興事務所の担当者らが参加し、栽培管理のポイントを再確認しました。栽培管理のポイントとして、誘引が遅れると強草勢になりやすいため、強い枝から初期誘引を行うことや成長の程度を確認しながら追肥を開始することなどを挙げました。また、病害虫については曇雨天が続くと、うどんこ病や灰色かび病等が発生しやすくなるため、注意が必要だと話しました。



これからの作業内容を確認しました

今年も野菜栽培からスタート!

男前クラブ 開講式

はが野は5月30日、2026年度の「男前クラブ」の開講式を真岡市農業振興センターで開きました。今年は18人が活動に参加し、野菜作りやJAまつりへの参加などを予定しています。開講式では、受講者同士の親睦を深めるため、自己紹介や楽しみにしている活動内容などを各自発表しました。1回目の講座として「野菜栽培」を行い、サツマイモ「紅はるか」の苗700本のほか、鶴首カボチャや青パパイヤの苗も用意し栽培に挑戦しています。今回定植した野菜は収穫後、一部を管内のNPO法人や福祉施設などへ寄贈するほか、JAまつりでの販売も計画しています。



1年間よろしくお願いします



江戸期そのままの米づくり体験です

尊徳さんの田んぼで米づくり体験

二宮地区未来ちゃんクラブ

二宮地区未来ちゃんクラブは5月31日、桜町陣屋跡敷地内の報徳田で田植えを体験しました。参加者は、日常生活では感じることがない土の感触に戸惑いながらも、一生懸命田んぼに苗を手植えました。農作業の指導は、はが野の職員や地元農家、真岡北陵高校の生徒と一緒に田んぼに入っていました。田植えの後には、二宮地区東物井女性会の協力によりさなぶりを実施しました。参加者は、報徳田で昨年収穫した米で作ったおにぎりや、地元で収穫された野菜を使ったけんちん汁、浅漬けで田植えの終了を祝うとともに秋の豊作を祈りました。

高品質な商品を安定出荷

夏ニラ統一目ぞろえ会

にら部会は6月4日、二宮支店で夏ニラ統一目ぞろえ会を開きました。品質向上対策として、袋詰めの際にはエア抜きを十分に行い、葉の擦れや袋内の結露を防止するよう指導しました。また、予冷時は、箱の蓋を開けるとともに、箱同士も隙間を作ることで効率よくにらを冷やすよう求めました。高山良久部会長は「この目ぞろえ会は、生産者と販売関係者が一体となって品質や出荷基準を再確認し、消費者や市場から信頼される産地づくりを進めるための大切な場です。産地全体で目を合わせて、高品質な夏にらを継続して供給できる体制を築きましょう」と話しました。



関係機関が一丸となって、食の「安全・安心・信頼」を提供します!



外国人技能実習生受入れ協議会 が学習会と総会を実施

外国人技能実習生受入れ協議会は6月8日、フォーシーズン静風で学習会と総会を開きました。学習会では講師に公益財団法人国際人材協力機構の大塚公久さんを招き、育成就労制度と技能実習制度の異なる点や受入れのフローを学びました。育成就労制度は2027年4月1日から施行になります。大塚さんは「技能実習制度から育成就労制度にいつ、どのように変えていくかは一軒一軒違ってくと思う。空白期間が無いように計画的に移行してもらいたい」と話しました。また、併せて開いた総会では26年度の事業計画の承認などと共に役員の改選を実施し、秋山洋さんが会長に就任しました。



今任期の2年間よろしくお願いいたします！



高品質なイチゴの安定供給に努めます！

次年度産に向け経過を確認

いちご部会 座談会

いちご部会は6月9～12日、各支店で座談会を開きました。2026年産の栽培・販売経過や販売実績を確認するとともに、27年産栽培の取り組みや農薬の適正・安全使用、栃木いちご生産工程確認徹底運動(GAP)について理解を深めました。26年産イチゴの栽培状況は、生産者数500人で栽培面積が158.5ヘクタール、品種は「とちあいか」が面積の約95%を占めています。5月20日締めの販売実績では、数量8487トン、金額118億8053万円となっています。27年産に向けた取り組みでは、日本一の産地として「より信頼される産地体制」を目指すことを共有しました。

良質なトウモロコシを出荷しました トウモロコシ目ぞろえ会

トウモロコシ専門部会は6月12日、真岡地区営農センターで2026年産トウモロコシの出荷説明会・目ぞろえ会を開きました。出荷の最盛期を目前に、生産者やJAの担当者らが参加し、出荷規格の説明や現物目合わせを行いました。現物目合わせでは、市場担当が先端不稔やしなび等について説明しました。出荷規格や出荷申し合わせ事項についてJAの担当者が説明しました。同部会は12人の生産者が主に「ゴールドラッシュ」を栽培しています。6月下旬まで出荷の最盛期を迎えました。



出荷ピークを前に出荷規格を確かめました



梅雨時期以降の管理を学びました ジュース用トマト現地検討会

ジュース用トマト部会は6月12日、管内4カ所のほ場で現地検討会を開き、梅雨以降の病虫害防除について学びました。現地検討会では、栽培品種や定植時期をまとめた資料を参考に各生産者のほ場を視察しました。病虫害の発生状況を確認し、今後の栽培管理について活発に意見を交わしました。カゴメ株式会社の担当者は梅雨時期に行う病虫害防除のねらいと注意すべき病虫害を挙げました。今年は6月7日に梅雨入りし、昨年に比べジメジメとした日が多いため、多湿条件を好む病害や樹勢低下での細菌病などへの防除を促しました。



病虫害に注意です！



出荷基準を確認しました！

病虫害対策が重要です

加工ジャガイモ出荷説明会

はが野は6月12日、営農指導会議室で、加工ジャガイモの出荷説明会を開き、栽培管理や出荷における注意点を確認しました。カルビーポテト株式会社の担当者が病虫害防除のポイントとして、疫病は降雨後に一気にまん延する恐れがあると指摘しました。また、2026年産は茎長が長く、倒伏しやすい環境のため、軟腐病の急速な感染拡大にも注意し、農薬散布による徹底した防除を促しました。出荷時の注意点では、異物の混入対策として、収穫作業前に作業者全員で打ち合わせを行うよう促しました。

管内の農作物をPRしました

茂木地区来店感謝デー

はが野は6月15日、各支店で来店感謝デーを開きました。茂木支店では、来店感謝デーの一環としてトウモロコシの販売会を開き、1本ごとのバラ売りや袋入り(5本)を合わせて300本用意しました。午前9時に販売を開始し、30分程度で完売するほど人気でした。今回の取り組みは、管内の他地区で生産されている農作物を地域へPRすることが目的です。今年産のトウモロコシは、房の中に粒がしっかりと詰まり、甘さが十分に乗っています。来店感謝デーは、偶数月の15日にJAの各支店で開催しており、野菜やお菓子の販売会や記念品の贈呈などを行っています。



美味しいはが野のトウモロコシをどうぞ！



生産者から消費者まで顔の見える販売を 夏秋ナス統一目ぞろえ会

なす部会は6月16日、農業共済組合芳賀支所で2026年産夏秋ナス統一目ぞろえ会を開きました。目標販売額の達成に向け、収穫量とA品率アップ運動を展開するとともに、現地検討会を適時実施することで、早朝収穫でつやの良いナスを出荷して、量と品質の伴った産地を目指します。現物目ぞろえでは、市場5社の担当者が選果・選別基準として、スレやキズ、ヘタ白などの限界について確認しました。市場関係者は「上位等級から下位等級まで、1本も無駄にしない販売を行い、生産者の手取りの向上に努めます」と意気込みを語りました。



高品質なナスを出荷します！



出荷規格を確かめました！

選果開始前に目ぞろえ実施

芳賀地区玉葱部会目ぞろえ会

芳賀地区玉葱部会は6月16日、芳賀支店で2026年産タマネギの目ぞろえ会を開催しました。生産者やJA担当者、市場関係者らが参加し、7月1日に選果が始まったタマネギの出荷規格などを確かめました。形状やサイズ等について市場関係者は首部の長さや球の形状について説明するとともに「今年は大玉が多い傾向にあるということで、市場としても有利販売に努めていく」と話しました。出荷規格についてJA担当者は階級ごとの選別基準を確認し、腐敗変質や病虫害、抽苔(ちゅうだい)などがあるものは出荷しないよう呼びかけました。

暑さへの適応を図ります

きゅうり栽培講習会

はが野は6月16日、芳賀一元集荷場で2026年産キュウリの栽培講習会を開きました。生産者やJA、株式会社埼玉原種育成会の担当者が参加し、栽培のポイントや病虫害の防除などを確かめました。定植前には有効水分を地中に確保することが重要であるとし、キュウリが根から吸水しやすい環境を整えるよう指導しました。抑制栽培では定植を行う8月の暑さに対し、どのように対応していくかが今後の成長に影響していくと強調しました。栽培管理では、摘芯を適期に行うことで草勢を抑えることは果実の肥大をすすめるために非常に重要だと説明しました。



栽培のポイントをチェックしました

生々々健康通信

季節の野菜レシピ なす・かぼちゃ・オクラ

夏野菜(なす、かぼちゃ、オクラ)の焼浸し

栄養量(1人分)
エネルギー・・・102kcal 食塩相当量・・・0.7g
たんぱく質・・・2.2g 野菜の量・・・122g
※つけ汁は、1/3量で計算



材料(2人分)

なす……………2本(150g) A めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2(30cc)
かぼちゃ…約1/16個(60g) だし汁(かつお)又は水……………170cc
オクラ……………4本(35g)
サラダ油……………大さじ1(12g)

作り方

- ①なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、皮目に斜めに3～4mm幅の切り込みを入れ、長さを半分に切り、水につけておく
- ②かぼちゃは種をとり、7～8mm厚さの薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する
- ③オクラはへたの先を切り落とし、ガクをとる
- ④フライパンにサラダ油を熱し、なす(皮目を下)、オクラを並べ、中火から弱火で火が通るまで両面焼く
かぼちゃは、軽く焼き色がつくまで焼く
- ⑤④を耐熱容器に入れる
- ⑥鍋にAを入れて火にかけ、温まったら、⑤にかける
- ⑦粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませる

暑い夏に、さっぱりといいただける1品です。野菜は、パプリカなどでもアレンジできます。お好みで、おろし生姜を添えたり、刻んだわけぎを散らしたりすると風味がアップします。

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

自分にあった飲酒量を知りましょう!

夏はお酒を楽しむ機会が増える時期です。飲酒は、健康だけではなく様々な影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、**自分に合った飲酒量を知り**、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



飲酒量に基準はあるのでしょうか?

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、
男性40g以上、女性20g以上(1日あたりの平均純アルコール摂取量)

健康日本21(第三次)より
男性では44g/日以上、女性では22g/日以上になると、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患のリスクが高まることがわかっています。

少しでも飲酒をすると、高血圧、胃がん・食道がん(男性)、
脳卒中(女性)のリスクが高まることがわかっています。

健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより



純アルコール20g(1合)って、どのくらい?

日本酒
度数:15%
量:180ml

ビール
度数:5%
量:500ml

焼酎
度数:25%
量:約110ml

飲酒チェックツール

飲酒量チェック

アルコールウォッチ

飲酒運転防止

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



出典:栃木県HP「食べて健康!プロジェクト」適正な飲酒量を知りましょう」
厚生労働省HP「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」他

芳賀農振だより

「イネカメムシ」の適期防除に努めましょう!

イネカメムシは、斑点米カメムシ類の一種で、稲の出穂期頃の加害で不稔を、乳熟期頃の加害で斑点米を生じさせる被害の大きな害虫です。今後の発生を予測するために行った越冬調査(R8年2月)では、**管内全市町で発見されており、被害が懸念されます。**

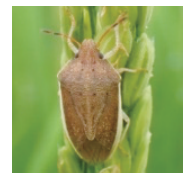
【対策】斑点米を防止するだけであれば、従来の斑点米カメムシ類と同じ対策ですが、

籾の吸汁による不稔を防止するには、別に防除が必要となります。

(1) **不稔防止**のためには、出穂期※に液剤を散布します。

(2) **斑点米防止**のためには、乳熟期(出穂期7～10日後頃)に液剤を散布します。

その後も発生が認められる場合には、追加防除を実施します。



イネカメムシ(成虫)

※【参考】令和7年管内生育診断基本調査における出穂期】早植コシヒカリ:7月28日 早植とちぎの星:7月31日

	出穂期 ほ場全体の4～5割が出穂	7～10日後	乳熟期	7～10日後	乳熟期後半～糊熟期
従来の斑点米カメムシ			1回目防除		2回目防除
イネカメムシ	1回目防除		2回目防除		3回目防除 ※発生程度により

図 従来の斑点米カメムシと比較したイネカメムシの防除スケジュール

栃木県ではカメムシの情報を一元的に発信する情報サイトを開設しています。

今後、防除対策や発生予察情報などを、随時更新しますので、ご確認ください。

◆栃木県/カメムシ防除作戦(生産振興課内HP) <https://www.pref.tochigi.lg.jp/g05/kamemushi.html>



真岡北陵高校生が旬の野菜・果物を使ったレシピを紹介!!



調理手順

- ①なすとズッキーニは5mm幅の半月切り、赤・黄パプリカは5mm幅のくし切りにする
- ②アスパラガスはハカマをとり、3cmほどに切りそろえ、ベーコンは1cm幅に切る
- ③フライパンにベーコンを入れてから、中火で熱し炒める
- ④脂が出てきたら、野菜類を加え、脂を絡める程度に炒める
- ⑤ホワイトソースをフライパンに加え、全体を混ぜ合わせる
- ⑥グラタン皿に⑤を入れ、チーズ、パン粉をのせ、250℃のオーブンで10分程焼く
- ⑦チーズとパン粉に程よい焦げ色がついたら取り出し、最後にパセリを振りかける

料理紹介

旬を迎える夏野菜をふんだんに使ったグラタンです。1日に必要な野菜の7割をクリア!カロリーを抑えつつ、ホワイトソースやベーコン、チーズを使って高タンパクで食べ応えのあるグラタンに仕上げました。冷房で冷えるお腹をあつあつグラタンで温めて夏バテを防ぎましょう!

北陵ごはん

夏野菜たっぷりグラタン

材料(1人分)

材 料 名	分 量
長なす	1/3本(約40g)
ズッキーニ	1/3本(約90g)
赤パプリカ	1/4個(約45g)
黄パプリカ	1/4個(約45g)
アスパラガス	1本(約40g)
ベーコン	1枚
ホワイトソース(市販品)	200g
ピザ用チーズ	30g
パン粉(乾)	15g
乾燥パセリ	1g

栄養表示
熱量(カロリー) 465 kcal
タンパク質 26.4g
脂質 22.2g
炭水化物 45.2g
食塩相当量 2.7g

どのくらい野菜を摂っている?

約260g/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260g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3年生 左から

たかく ひかり
高久日香理
すずき こはく
鈴木 琥珀
いしい あゆな
石井 歩愛



welfare 福祉部通信 communication

～デイサービスセンターの取り組み～ すこやか大内

すこやか大内では、利用者様がご自身の興や得意なことを生かしながらかく楽しく過ごしていただけるよう、農園クラブ・おやつクラブ・物作りクラブ・お花クラブ・歌クラブ・メダカクラブ・レクリエーションクラブなど、さまざまな活動を行っています。

農園クラブでは、利用者様の豊富な経験や知識を生かしながらか、プランターでサヤエンドウやほうれん草、春菊、大根、きゅうり、カボチャなど様々な野菜を育てています。収穫した野菜は、おやつクラブで調理し、利用者の皆さんにふるまっています。恒例のバケツ稲植えも行い、秋の収穫を楽しみにしています。興味があることや得意なことを生かせる活動を通じて、日々の楽しみや生きがい作りにつなげています。他にも、ボランティアの方による踊りの披露や移動販売などの

イベントも大変好評です。

今後も、利用者様が「やっていたこと」「やってみたいこと」を大切にしながら、毎日を元気に楽しく過ごせるよう支援してまいります。



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

藍染めのハンカチなびく初夏の風

田村喜志子(真岡)

梅雨夕焼思ひ出したる遠き夢

佐藤 恵子(益子)

塩ひとつまみこが頃合ひ夏兆す

市川しず子(益子)

選者評

田村さんⅡ吹く風になびくさわやかな藍染めの濃く深い青色のハンカチは、まことに初夏のすがすがしさを表わすのにふさわしい句材である。

佐藤さんⅡ垂れ込めた雲が晴れ、目にしみるような夕焼が一瞬輝きを見せた。そんな梅雨夕焼に遠い日の夢が鮮やかに蘇ったというのだろうか。

市川さんⅡ暑くなる前に塩を少し足して貯蔵の質を保つのに今がちょうどその時機だという。予想される猛暑への心のありようをいうのだろうか。

川柳

選 市村 キヨ

マイホーム戸建てがいいとかたつむり

古橋 保(真岡)

物忘れ年中いつも探し物

日下田マサ子(真岡)

一軒家気ままの様で道厳し

大町 昌司(茂木)

選者評

古橋さんⅡマンション、アパート等タレテレビで見えたことはありませんが、「戸建て……」。かたつむりの気持ちわかるような気がします。

日下田さんⅡ同感です。私もそうですから、どおして暇なようでごんなに忙しいのでしょうか。いつも思っています。探し物ばかりしているのです。でも見つかった時は嬉しいですね。成功した気分。

大町さんⅡ気ままな一軒家マイペースの生活こんな気楽な楽しい暮らしはないと思います。でも何か事が生じた時は大変、まわりの人にご迷惑をかけ大さわぎになると思います。それが社会なのです。

短歌

選 松山 宏意

食べ物を狙う野良猫背を沈め
じわりじわりと屋内に迫る

岩崎 一江(益子)

麦を刈る音に驚き飛び立ちし
雲雀は雛を案じつつ啼く

松浦 金三(真岡)

選者評

岩崎さんⅡ原作は「野良猫がエサを求めて家の中命がけです一口下さい」と、口語体で詠まれていることもあつてか、飼猫のことかのように感じてしまった。野良猫だったら野良猫らしをと手を加えてみました。私だったらこのように捉えるという一例です。

松浦さんⅡ原作は「麦秋の刈り取る音に驚きか雲雀は起こされ高く飛び去り」とありましたが、題材が「ヒバリ」だけに、宙に浮いたままの感が否めない。前述の通り、改作の一案に過ぎません。短歌に正答なし。

○今月寄せられた作品七首中六首が破調でした。五・七・五・七・三十一音の定型に収まるよう、言葉選びの工夫を心掛けましょう。



ミョウガ

～夏を代表する香味野菜～

イラスト：小林裕美子

ミョウガのプロフィール

【分類】ショウガ科

【原産地】アジア東部

【おいしい時期(旬)】6～10月ころ

【主な栄養成分】

カリウム、α-ピネン、アントシアニンなど

解説：KAORU

見分け方

ミョウガ(花ミョウガ)

身が引き締まっているつやがあり色鮮やかで美しい傷がなくつぼみが開いていない

花が咲くと中身が浮いてふかふかになり、風味が失われる



自生の場合
花が咲く前に収穫する

ミョウガタケ

張りがあり、みずみずしい茎が白く、ほんのりと紅色

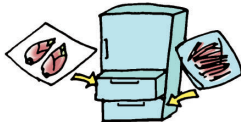


自生の場合
先の葉が開く前、タケノコのような状態で収穫する。葉が開くと堅くなる

保存方法

野菜室で

湿らせたキッチンペーパーで包み、ラップかポリ袋に入れる
4～5日程度



冷凍保存

刻んで小分けにしてラップに包む。みそ汁や炒め物に

香りが損なわれるため、なるべく早く食べよう

ミョウガのじみツ

日本で愛される野菜



なんと野菜として栽培しているのは日本だけ!

『魏志倭人伝』(3世紀)で書かれているほど歴史が古いが、本州から沖縄まで自生する多年草

「茗荷」の名前の由来

逸話

釈迦(シャカ)の弟子、周梨槃特(スリパンド7)は物忘れが激しく、自分の名前を覚えられなかった。釈迦が名前を書いた札を用意して首から下げさせた。ほど彼の死後、墓に生えたのが「茗荷」。自分の名前を荷(カ)って苦労したこと、から、名付けられた

地名



東京「茗荷谷」は、かつてこの地がミョウガの名産地だったから



ミョウガのチカラ

特有の爽やかな香り

α-ピネンという精油成分によるもの
食欲を増進させる働き
夏バテ予防!



発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眠気を覚ます効果もあるといわれる

色素のパワー 赤紫色

目の健康維持をサポートし、抗酸化作用が期待できるアントシアニン



ミネラルが豊富

体の機能を調整する役割。特に血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムが豊富。おみく解消にも効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

刻むタイミング

繊細で揮発性が高いため、使う直前に! 時間がたつと爽やかな風味、食感も弱まる



切り方

繊維に沿う

歯触りの良さが特徴。縦半分に切り、断面を下にして縦に細長く千切りに。そばなどの薬味、白髪ねぎと混ぜてもおいしい



繊維を断ち切る

輪切り(小口切り)、半月切り、みじん切りなどの細かいので具材と絡みやすく、薬味として豆腐や納豆、そうめんなどの麺類にも混ぜご飯、あえ物にも利用できる



料理の引き立て役

薬味や添え物など、料理に香りや風味を添える香味野菜



あくを抜く

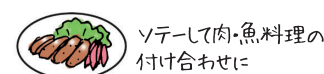
刻んだ後にさっと水にさらす

長時間はNG
香りや風味が失われるよ



加熱

加熱は短時間で、調理後はすぐに食べるとおいしい。香りが失われやすいが、苦手な子どもには食べやすくするメリットも



酢漬け

さっと湯通しをしてから酢に漬ける。赤みが増し、色鮮やか。にんにく、クレスや甘酢漬は保存も効く



ミョウガタケの使い方

幅広く使える。刻んで薬味として、またかつお節やいかと混ぜてしょうゆであえても美味



ミョウガのいろいろ



ミョウガ

花が咲く前のつぼみ(花穂)を食用とする。花ミョウガとも呼ばれる。赤紫色、爽やかな香り、シャキシャキとした食感が特徴。夏から秋にかけてが旬



ミョウガタケ

若い茎(偽茎)を食用とし、20～30cmほどの棒状。タケノコに似ていることから「茗荷竹」とも記される。軟白栽培するものが特徴

JAエルサポート お盆営業体制のお知らせ

お盆期間中(8月10日～8月18日)の管内のJA—SS及び石油配送センターの営業体制を以下の二次元コードからご覧いただけます。

ご不便をおかけしますが、
よろしくお願いします。



JA全農とちぎ はが野広域農機センター 夏季休業のお知らせ

通常休業日と合わせて、
8月8日(土)～16日(日)が
農機センター夏季休業日
となります。

利用者の皆様にはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

無人ヘリによる農薬散布

【散布予定期間】1回目散布 7月18日～8月 2日
2回目散布 7月31日～8月20日

※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】(殺菌、殺虫剤)

アミスターアクタラSC／益子地区

トップジンスタークルフロアブル／市貝、芳賀地区

ノンプラスバリダントツフロアブル／真岡、二宮地区

ビームエイトスタークルゾル／茂木地区



《ご協力をお願い》農薬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ください。
- ・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。

《お問い合わせ》無人ヘリによる農薬散布については、最寄りの営農センターへお問い合わせください。

真岡営農センター	Tel0285-83-8700 (真岡市田町 1384)
二宮営農センター	Tel0285-74-4115 (真岡市久下田 1710-1)
益子営農センター	Tel0285-72-1171 (益子町益子 1994-5)
茂木営農センター	Tel0285-63-1249 (茂木町増井 33-2)
市貝営農センター	Tel0285-68-1314 (市貝町市埴 1226)
芳賀営農センター	Tel028-677-0711 (芳賀町祖母井南 1-2-1)



トマト黄化葉巻病に注意してください

トマト黄化葉巻病(写真1)は、タバココナジラミ(写真2)によって媒介されるウイルス病です。

感染すると、退緑しながら表側に葉が巻き上がり黄化し、**トマトの実がつかなくなります**。症状が見られる葉だけを切り取っても、決して**症状が回復することはありません**。また、治療薬もありません。発病したトマト株をそのままにしておくと、**周辺でトマト栽培をされている方のトマト株にも伝染する恐れがかなり高く、トマト生産農家にとって痛手となります!!**

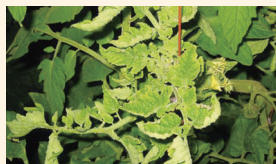


写真1

トマト黄化葉巻病の葉巻症状 [葉が巻き上がり、黄色く縮れる]



写真2

タバココナジラミ (左: 成虫 右: 幼虫) 体長約 1 mm [吸汁で、周囲のトマト株に黄化葉巻病を広げる]

《お願い》上記の症状が見られた場合、次の対策をとってください!! (写真: 栃木県農業総合研究センター)

- ◆発病したトマト株を抜き取り、土中に埋めるか、袋に入れて密閉し完全に枯れてから処分する。
- ◆殺虫剤の散布により、タバココナジラミの防除をし、周辺の除草作業を行う。

(コナジラミ防除に使用する主な薬剤・・・コルト顆粒水和剤、ディアナ SC、アフーム乳剤など)

ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

JA はが野 営農指導 (0285-80-1919) 芳賀農業振興事務所 経営普及部 (0285-82-3074)

JAバンク栃木

夏の定期貯金

キャンペーン2026

栃木県産の農畜産物も！
Hello!

JAタウン

全国の農畜産物・名産品をお取り寄せ！
JAタウンギフトカードをプレゼント！

©よりぞう

JAタウン

キャンペーン期間
2026年6/1月
2026年8/31月

定期貯金お預入額100万円1口（新規資金に限ります）
おいしい日本と暮らそう

ギフトカード

1口あたり

10,000円分

プレゼント！

JAタウン

さらに+

スーパー定期貯金(個人の方・期間1年(自動継続)・100万円以上)

適用金利

年0.400%

(税引後年0.318%)

- お預入時の金利は満期日まで変わりません。
- 預入時の約定利率を満期日まで適用します自動継続の際にはこの定期貯金の自動継続時の店頭表示の利率を当該満期日まで適用します。
- 申し込み状況によってはキャンペーン期間中であっても募集を締め切る場合があります。

2026年6月1日現在

裏面の特典申込書をご提出ください。

特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談のうえご確認ください。

※キャンペーン期間中に店頭標準金利に変更があった場合、当キャンペーンの適用金利も変更となる場合があります。

※当キャンペーンの詳細は、JA店頭の説明書、またはJAのホームページをご覧ください。

※JAタウンは、JA全農が運営する産地直送通販サイトです。詳しくはJAタウンのホームページ(<https://www.ja-town.com/shop/f/f0>)をご覧ください。

詳しくはこちら

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7月1日(水)～2026年9月30日(水)までの**
お申込みの方で、**2026年10月末日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

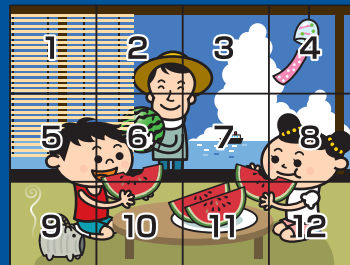
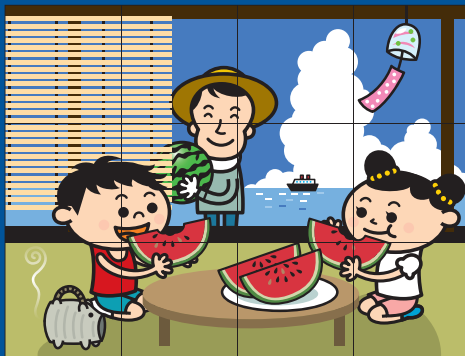
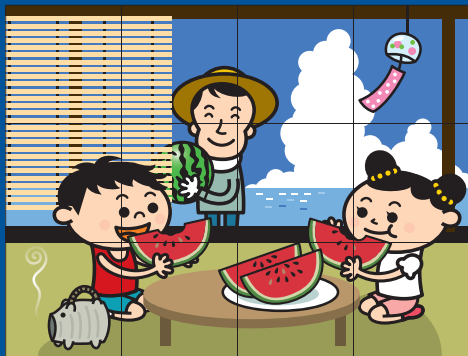
これらの複数のマイカー用途にもご利用いただけます。

※お支払い予定表および振込証明書類等が必要となります。

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：ゆきたけし

19ページの手がきには、

「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
7月31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、

「はが野の“梨”」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。

<5月号クイズ>

5月号の答えは「1、7、8、9、11」でした。

正解者の中から5名様に「はが野の花(仏花)」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。

6月号答え

「シンジャガ」でした。

1 ア	5 マ	8 ヤ _D	ド	14 リ		21 ジ
	6 ト	ク		15 カ	18 ジ _C	ツ
2 デ	ン	ジ	12 ハ		19 ゲ	シ
キ		9 ヨ	シ _A	16 ミ		ユ
3 ア	7 ケ		13 リ	ヨ	20 コ	ウ
4 ガ	ン _B	10 コ		17 ウ	タ	
リ		11 ウ	シ	ガ _E	エ	ル



おたよりひろば

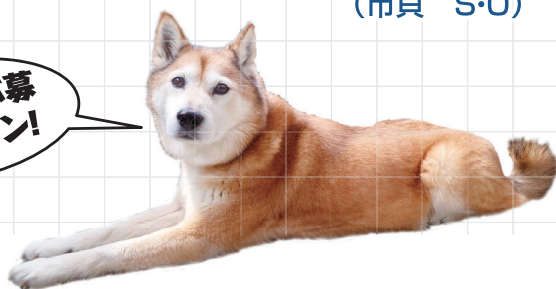
毎月、表紙に載っている子どもたちの笑顔に心が
いやされます。(茂木 H・T)

いつも思うのですが、表紙の子どもたちが可愛らしいです。(市貝 S・O)

嬉しいおたよりありがとうございます!読者のみなさんに喜んでいただける広報誌を作成できるのも、協力をいただける出演者のおかげです!広報誌の表紙に載っていただける「はが野管内在住のお子さま」を随時募集しています!(真岡市・益子町・茂木町・市貝町・芳賀町)興味がありましたら、HPのお問い合わせフォームよりご連絡をお願いいたします。担当者より折り返しご連絡いたします。



みんなの応募
まってるワン!



【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9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-

私たちの
JA

はが野のすがた

(令和8年5月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,323人
出 資 金	37億7,038万円
貯 金 残 高	1,957億3,249万円
貸 出 金 残 高	449億628万円
購買品供給高	19億3,527万円
販売品取扱高	73億5,193万円
長期共済保有高	4,582億9,202万円

※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6月期

和牛子牛

上場頭数 783頭 成立頭数 780頭

	雌	去 勢
最高価格	1,120,900円	1,155,000円
最低価格	609,400円	458,700円
平均価格	764,214円	896,218円
平均体重	305kg	343kg
キロ単価	2,505円	2,611円

組合員の皆様へ

はが野

2026 パーソナルオーダースーツコレクション

紳士服採寸会のご案内

《数量限定》特別企画品

こだわりの一着を、お好みのスタイルで

パーソナルオーダー
スベラスラックス付スーツ

【限定品】

……お仕立て上り……

税込 ¥43,780

(本体価格¥39,800)

自分スタイル・貴方だけの一着を!!

Couture Caballero

キャバレロは、イタリアの名門 トレーニョが「自分らしさを演出」
というテーマををかけて開発した生地です。

♥シングルスーツ(お仕立て上り)	税込 ¥43,780 (本体価格)¥39,800
♥ジャケット(お仕立て上り)	税込 ¥54,780 (本体価格)¥49,800
♥スラックス(お仕立て上り)	税込 ¥15,290 (本体価格)¥13,900
♥オーダーワイシャツ(お仕立て上り)	税込 ¥11,880 (本体価格)¥10,900

Formal Suit



冠婚葬祭に幅広く対応できる
上質なフォーマルスーツをお仕立てしませんか?

フォーマルスーツ

シングルフォーマルスーツ
(お仕立て上り)

税込 ¥54,780~

(本体価格¥49,800~)

Option

有料オプション

デザインオプションで自分だけのオンリーワナ一着を



ボタン



裏地



袖口 本開き



ステッチ



Gセット加工



お台場仕立て

ベスト三つ揃え(ベスト付)、スベラスラックス、単品スラックスなどの対応も可能です。
(別途料金)

Couture Caballero

日時・会場

8月24日(月) AM11:00~PM 5:00

8月25日(火) AM10:00~PM 4:00

JA はが野 本店会議室

……取扱会社変更のお知らせ……

令和8年3月より、当商品の取扱会社が
(株) オンワードコーポレートデザインから
細井商事株式会社へ変更となりました。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

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

お名前	フリガナ	年齢	歳	男・女
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				

(2026.7)

キリトリ線

キリトリ線

益子地区だより

「益子地区女性会・チャレンジスクール」
ミニトマト栽培教室

益子地区女性会・チャレンジスクールは5月16日(土)、プランターにミニトマトの苗を植えました。天候にもめぐまれ、心地よい日差しの中、楽しい教室となりました。ミニトマトの収穫が楽しみです。家庭でも簡単にできるので、ぜひお試しください。



「未来ちゃんクラブ」

5/23(土)に開催した未来ちゃんクラブでは、サツマイモの苗を定植しました。子どもたちは一生懸命活動していました!収穫は秋頃を予定しています。

大きなサツマイモを収穫できるのが今から楽しみです。



耕そう、大地と地域の未来い。



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