

ベリーネット♡ はが野

2026
8
No.353

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

知っておいしく
食べよう
お米の教室

P4
HAGANO
PEOPLE
市貝地区
海老沢さん

P5
フレッシュはが野
友遊直売所

P13
北陵高校
掲示板
農業機械科

P15
ベジタブルライフ
チンゲンサイ

P20
二宮地区
だより

／ 知っておいしく食べよう ／

お米の教室

私たちの日々の健康と元気を支えているお米。その栄養や食べ方の工夫を学ぶクイズに挑戦!

お米が持つ力と魅力を見直して、よりおいしくいただきましょう。

クイズ監修: 管理栄養士・大槻万須美 イラスト: 服部新一郎

Q1

○か×で答えましょう
お米には肌の調子を
整える効果があると
されている。

1 ○ 2 ×

Q2

○か×で答えましょう
ダイエットしたいなら
ご飯(お米)は
食べない方がよい。

1 ○ 2 ×

健康と栄養 クイズ お米の

Q3

正しいものを選びましょう
お茶わん1杯のご飯に
含まれるタンパク質の
量はどのくらい?

- 1 納豆10分の1パック分
- 2 煮干し1匹分
- 3 卵2分の1個分

Q4

正しいものを選びましょう
運動1、2時間前に
食べる軽食で
お薦めなのは?

- 1 梅こんぶおにぎり
- 2 焼き芋
- 3 バナナ



解説

Q1

お米には、代謝を助けて皮膚粘膜の健康維持に
関与するビタミンB群が含まれています。また、
食物繊維によって腸内環境を整えることで
肌の状態にも影響を与えると同時に、安定した
エネルギー源として、肌が生まれ変わる働きを
支えます。

Q2

筋肉を維持して健康的な美しさを保つために
は、バランスの良い食事が必要です。ご飯は脂
質が少なく、低カロリーでお薦めです。特に冷
やご飯に含まれるレジスタントスターチは、血
糖値の急上昇を抑える他、腸内環境改善にも役
立ちます。

Q3

お茶わん1杯分のご飯に含まれるタンパク質
は約3・8gで、卵2分の1個分強に相当し
ます。さらに、豆腐やみそ汁などと組み合わせ
ると必須アミノ酸のバランスが整い、タンパク
質として体に利用されやすくなります。

Q4

空腹状態での運動は、エネルギー生成のため
に筋肉の分解が進むことがあります。1、2時
間前はおにぎりなど、消化の良い糖質中心のも
のを食べると胃腸に負担がからず、スムーズ
にエネルギーに変換されやすくなります。

時間帯別 運動前にお薦めな食事

運動 3、4 時間前まで
肉類など消化に時間のかかる
タンパク質や食物繊維の多い
根菜類、脂質を含む食事

運動 1、2 時間前
おにぎりなど消化の良い糖質

運動 30 分前
エネルギーゼリーやバナナ

お米はどこへ消えた 歴史に学ぶ食料有事

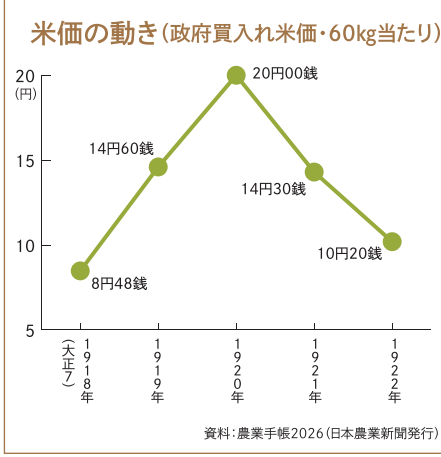
不安定な需給、価格が暮らしを直撃

米価格が高騰した「令和の米騒動」。食料の大切さを思い知らされた、まさかの出来事でした。日本人の主食、米をめぐっては、社会情勢などにより繰り返し米騒動が起きています。私たちの生活に影響をおよぼす事態はなぜ起こるのか、歴史から学びます。

全国で100万人が参加した「大正の米騒動」(1918年)

いわゆる「令和の米騒動」は、米の生産量が減り需給バランスが崩れたことが原因の一つでした。

米をめぐる問題は度々起こります。1918(大正7)年7月23日、富山県魚津町(現魚津市)を発端に「米騒動」が発生しました。漁師の妻ら20人余りが地元米穀店に集結し、生活苦を訴え、安く売るよう求めたのです。同様の動きが全国に広が



り、延べ100万人が参加する事態に発展。軍隊が鎮圧に乗り出し、寺内正毅内閣が総辞職に追い込まれました。背景には1917年のロシア革命に対応した日本軍のシベリア出兵に伴う米の買い占め、売り惜しみなどもありました。

米価高騰で農家・消費者が苦しんだ一方で、生産を担わない業者や資本家たちが大儲けしたといわれています。同市米穀店に残る資料によると、同年1月22日の1升(約1.5kg)は24銭5厘でしたが、騒動発生2日前に33銭、10月12日には46銭となり、10カ月余りで米の価格が倍近くに跳ね上がりました。

米価安定こそが社会の安定装置として欠かせないことを物語っています。

冷夏で記録的不作だった「平成の米騒動」(1993年)

「平成の米騒動」の原因は異常気象でした。1993(平成5)年は冷夏で生産が激減し、作況指数74という記録的な大凶作になりました。作況指数が不良の見通しだと発表された翌日、報道を見て不安に駆られた消費者が、開店前の米穀店に行列を作

る騒ぎとなりました。スーパーから米が消え、政府はタイなど海外産の緊急輸入で対応しました。

しかし、200万tを超す米輸入は国内需給に大きな影響を与え、やがてミニマムアクセス米対応で市場開放を余儀なくされました。米価の動きは93年産米をピークに、需給緩和から右肩下がりとなりデフレ経済もあって低い価格水準が続きました。

お米が消えた? 「令和の米騒動」(2024、25年)

2023(令和5)、24年は高温の影響で精米の歩留まりの悪化が生じ、米の流通量が不足する半面、インバウンド(訪日外国人)需要や、コロナ禍が明け、パンから米へのシフトによる家庭料理需要増が起きていました。

そうした中、宮崎県日向灘の地震を受け、気象庁は24年8月に南海トラフ地震臨時情報を発表。その直後、災害への懸念から米の買いだめが起きました。その後は、品薄に関する報道、SNSでの拡散、集荷競争などが複合的に影響し、需要と供給のバランスが大きく崩れ、全国的に米価が高騰しました。政府は備蓄米を放出する事態となりました。

米の需給が不安定になると、私たちの日常に大きな影響が出ることを、歴史に学ぶことができます。

資料:日本農業新聞2018年1月12日付、7月23日付、2025年1月1日付より抜粋、改編

食料の持続的な供給へ「食料システム法」が施行されました

食品を持続的に供給し取引の適正化を目指す法律「食料システム法」が、2026(令和8)年4月から施行されました。

米などの食料を安定して届けるには、生産者はもちろん、食品に関わる事業者(食品メーカーや食品の卸・小売会社、外食チェーンなど)の存在が欠かせません。同法は、事業者が合理的なコストを考慮して取引するよう「努力義務」を課しています。

生産者と事業者が取引条件を話し合う場合、生産や加工、流通、販売などにかかる費用を基に算出した「コスト指標」を参考とします。互いに納得する取引を実現し、関係者が協力して食品を持続的・安定的に供給することを目指しています。

不安定な海外情勢などを背景に
農業資材費や輸送費、原材料費などが上昇。
食料の持続的な供給が困難に

令和8年4月 新たな「食料システム法」施行

- ①食品産業の持続的な発展
- ②合理的な費用を考慮した価格形成

消費者の理解を得ながら、
食料システム全体で食料の持続的な供給を実現



市貝地区

海老沢 雄一さん
えびさわ ゆういち

市貝地区で雨除けトマトを栽培するとともに、はが野の年金受給者友の会で会長を務める、海老沢雄一さんをご紹介します。

トマトを栽培して40年！

父親の代からトマト栽培が始まりました。当初は露地でトマトの栽培を行っていましたが、病害などの対策として雨除け栽培を始めました。トマトはとても素直で、手間をかけただけ成果として表れます。そこがとても面白いと思います。

栽培で心掛けていることがあります！

1つ目に定植のタイミング、2つ目に冬の土づくり、3つ目に毎日しっかりと観察することです。定植のタイミングと冬の土づくりはその年の生育具合を決める重要な土台となる部分なので大変なことです。力を入れています。

また、トマトを毎日観察することで、追肥や病害虫の発生状況などの把握に努めています。

年金受給者友の会の活動内容は？

グラウンドゴルフ大会や地区別の旅行などを行っています。また、昨年度は本会として初めてゴルフコンペを開催しました。反響は大変良かったです。今後も様々な活動を展開していきたいと思っています。どの活動も会員みんなが明るく楽しく元氣いっぱいに参加しています。これからも会員の方が喜ぶような活動を展開していきます。

読者の皆さんへ

年金を他の銀行等で受け取られている方は、お得な事もありますので、ぜひ、はが野で年金を受け取ってもらい、本会の会員になってほしいです。

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

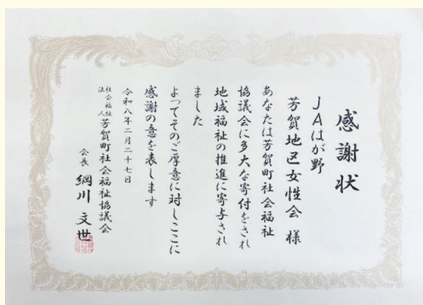
芳賀地区女性会活動

芳賀地区女性会は、皆様の温かいご支援に支えられ、充実した活動を展開しております。

今年の2月27日に、長年に渡るフードバンク活動への協力が評価され、芳賀町社会福祉協議会より大変名譽な感謝状をいただきました。お米や食品の提供など、会員の皆様の地道な社会貢献活動が実を結んだものであり、深く感謝申し上げます。

また、6月29日には千葉方面への全体研修会を実施しました。成田山新勝寺への参拝で歴史と伝統に触れ、身を引き締めるとともに、アマゾン千葉みなとFCフルフィルメントセンター（最新の物流システム）と徹底された安全管理を学び、先進的な取り組みに大いに刺激を受けました。

これからも地域に寄り添い、絆を深める活動を続けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



Fresh HAGANO

友遊直売所

今月の友遊直売所のおすすめ商品は「ぶどう」です。

品種は主に「シャインマスカット」と「巨峰」です。毎年人気商品となっており、リピーターの方もたくさんいらっしゃいます。9月上旬頃までの出荷となっておりますので、この時期しか食べられない芳賀町産のぶどうをぜひご賞味ください。

またこの時期は、芳賀町特産品の梨はもちろん、きゅうり・なす・トマト・アスパラガスなどの新鮮野菜も取りそろえております。

ぜひ足を運んで頂きたい、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。





県内トップで出荷開始!

ハウス梨 初出荷

はが野で6月23日、2026年産ハウス梨の出荷が県内トップで始まりました。梨部会ハウス部の田口敬久さんが芳賀一元集荷場に、ハウスで栽培した梨「幸水」を16コンテナ持ち込み、生産者やJAの担当者が色味や形状などを念入りに確認しました。26年産のハウス梨の生育は、病害虫の発生が少なく日照や気温にも恵まれたため、きれいな見た目で肥大も良好です。同部の生井健斗部長は「今年も高品質な梨ができたので、品種特有のシャリっとした食感を楽しめると思います。多くの人に、新鮮でおいしいはが野の梨を味わってもらいたいです」と笑顔を見せました。



おいしい梨の季節です♪



栽培技術を共有しました!

天候に合わせた栽培管理を 夏秋なす 第2回現地検討会

なす部会は6月24～26日、管内の生産者圃場で第2回現地検討会を開きました。参加者は、栽培管理を確認しながら作業について意見を交換し、栽培技術の高位平準化を図りました。担当者は栽培管理のポイントとして、めしべの長さや花の色、花から成長点までの展開葉数で草勢を判断し、天候や草勢に合わせた追肥・灌水をするよう説明しました。また、収穫量の確保とつやなし果の発生抑制のため、十分な水分を与え、順調な生育を促すよう指導するとともに、夏季の灌水は夕方を基本とし、積極的に行うよう促しました。

シイタケ菌の活着具合を確認

シイタケ 活着診断

しいたけ部会は6月16日、26日の2日間、茂木地区と芳賀地区の生産者ほだ場を巡回し、シイタケ菌の活着診断を行いました。生産者やJA、財団法人日本きのこセンター関東・東北事務所、県東環境森林事務所の担当者が参加しました。芳賀町で行った活着診断では、ほだ場5カ所を視察し、ほだ木の一部を割り、シイタケ菌の伸長具合を確かめました。それぞれのほだ場の環境や作業状況も確認し、今後の管理などを指導しました。両地区ともに今年は梅雨入り前まで少雨だった影響から、例年よりも菌糸が伸びていないほだ木が散見されました。



早めの本伏せをお願いします!



病虫害に注意して栽培を

花キ部会市貝支部 現地検討会

花キ部会市貝支部は6月26日、現地検討会を開きました。生産者やJA、市場、芳賀農業振興事務所の担当者が支部員7人の圃場を巡回し、生育状況や当面の栽培管理を確認しました。現地検討では、花芽や葉の様子などの生育状況を視察し、品種や作型などによる生育の違いについて意見を交わしました。現地検討を終え、芳賀農業振興事務所の担当は病虫害の被害が見受けられなかったと話し、今後はアブラムシやヨトウムシの発生が多くなりやすい時期になるため、早期の発見・防除の徹底を促しました。



栽培状況を確認しました



夏の栽培管理を再確認しました！

湿度と温度管理にご注意！

アスパラガス 現地検討会

アスパラガス部会は6月30日、茂木町の美土里農園で現地検討会を開き、生産者やJAの担当者が、生育状況や栽培管理の様子を確認しました。現地検討では、定植年数ごとの生育状況や土の湿り具合の様子を見ながら栽培技術について活発に意見を交わしました。芳賀農業振興事務所の担当者が夏季の栽培管理について、梅雨明け後の高温時には灌水量を徐々に増やすとともに、生育適温である20～30℃を保つため、サイド換気や肩換気などによりハウス内の温度上昇を抑えるよう促しました。

栽培技術を高位平準化

秋ブロッコリー 栽培講習会

ブロッコリー部会は7月2日、芳賀支店で秋ブロッコリーの栽培講習会を開き、育苗・定植のポイントや農薬の安全使用への理解を深めました。芳賀農業振興事務所の担当者は播種・育苗について、35度を超えると発芽率が極端に低下するため注意が必要だとし、育苗トレーの風通しを良くするとともに、寒冷紗で遮光を行うよう指導しました。定植のポイントとして①夕方に定植する②定植3日程度前から徐々に灌水を抑えるとともに十分な光を与える③定植後は活着を促すために十分な灌水を行うなどを挙げました。



高品質なブロッコリーを栽培します！



カラーセラピーで自己診断 女性大学 第2回講座

女性大学は7月2日、本店で第2回講座「カラーセラピー」を開きました。筑西市を中心にカラーセラピーや英会話教室などを行う市塚亜希さんを講師に迎え、受講者13人は、色彩を通して自己性格診断などを行いました。受講者はあらかじめ用意された14色の中から3回に分けて各々が目に留まった色を3つ選び、それをもとに自身の本質や外面といった深層心理への探求を行いました。その他にも、8つの感情や自身の体がどのような色で構成されているかを実際に色鉛筆を用いて表現しました。



自分はいったいどんな人間なんだろう？



美味しい梨を召し上がれ♪

ハウス梨を芳賀町長へ贈呈 梨部会が芳賀町を訪問

梨部会の佐藤一典副部長と同部会ハウス部の生井健斗部長は7月3日、芳賀町の大関一雄町長のもとを訪れ、ハウス梨「幸水」1箱を贈り、2026年産梨の出来を報告しました。生井部長は県内トップで初出荷を迎えたこととともに「今年産も例年通りの順調な生育状況です」と報告しました。同部会の26年産梨の生育は順調です。露地「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」「にっこり」と品種リレーを続けることで、旬の味覚を長期間にわたり消費者のもとへ届けていきます。

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7月3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ました。リーダー研修会では、女性のJA運営参画として、総代会の資料について説明し、資料の構成や貸借対照表、損益計算書の見方を確かめました。ステップアップセミナーでは「もしもの時の自動車共済」と題して、農作業事故の発生割合や自動車共済に加入した生産者の声などを紹介しました。



地域・農業・JAの持続的な発展のために、女性の積極的な参画をお願いします！



コケ玉づくり、お手軽インテリア

男前クラブ 第2回講座

男前クラブは7月4日、本店で第2回講座「コケ玉を作ろう」を開催しました。受講者13人が参加し、茂木町の渡邊京子さんの指導のもと、オリジナルのコケ玉を製作しました。コケ玉とは、植物の根を土で丸く包み、その表面をコケで覆ったインテリアのことで、手軽に緑を楽しめます。今回はハイゴケとミズゴケの2種類を混ぜ合わせて使用し、フィカス・プミラを包み込みました。渡邊さんは手入れについて、風通しがよく、直射日光の当たらない場所に置き、コケ玉の表面が乾いたタイミングで水が入ったバケツに数分漬けるよう指導しました。



渡邊さん、ご指導ありがとうございました



新部長に就任しました!

新体制でがんばります!

春菊部会 反省検討会・総会

春菊部会は7月6日、フォーシーズン静風で、反省検討会・総会を開きました。反省検討会では、2025年産の販売経過・実績の確認や、26年度の目標の設定などを行いました。25年産は市場からのクレームの発生がなく、高品質な春菊を出荷しました。総会では、事業報告と収支決算の承認や26年度の事業計画と収支予算の設定などを行いました。役員改選では、新部長に真岡地区の飯田明美さんが就任しました。同部会では「作る楽しみ・売る喜び」の部会理念を念頭に「安全・安心」で消費者から信頼される春菊の生産に取り組んでいます。

お茶とお菓子で七夕を感じました

すこやか大内 七夕祭り

はが野では高齢化が進む中で、高齢者や要介護の方々を支えるために、デイサービスや訪問介護などを行っています。7月7日にデイサービスセンターすこやか大内で、七夕祭りとしてお茶会を開きました。生活福祉部のケアマネジャーで裏千家の生方宗美さん(茶名)が、今回のために2種類をブレンドした特製の抹茶を点て、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「調理クラブ」が用意しました。今回は羊かんを夜空に、生クリームを天の川に、星形の砂糖を織姫と彦星にそれぞれ見立てた「逢瀬」をいただきました。



楽しいお茶の時間でした♪

米生産者の悩みてなんだろう？ 真岡市立久下田小学校 出前授業

はが野は7月13日、真岡市立久下田小学校で社会科の授業を行い、米生産者が抱える悩みについて講演しました。第5学年の児童は、真剣な表情で話を聞くとともに、活発なグループワークで米をめぐる課題について理解を深めました。グループワークでは「生産量アップ」「消費量アップ」「働く人数アップ」の3つのテーマについて検討しました。授業を受けた児童は「グループで協力して考えることができました」「いろいろな意見があってすごいと思いました」と授業を振り返り「出た意見のように工夫していけば良くなっていくと思います」と米生産の明るい未来に笑顔を見せました。



鶴見先生による分かりやすい授業でした♪



最需要期に向け現地を視察しました！

バランスのとれた施肥の実施を！

真岡花卉部会 SPマム現地検討会

真岡花卉部会は7月13日、生産者園地でスプレーマムの現地検討会を開き、生育状況や栽培技術を確認しました。現地検討では、生育状況や電照の消灯時期、施肥の実施状況などを共有しました。生産者はお盆の出荷に向けて遮光時間の調整などの意見を活発に交わしていました。同振興事務所の担当者は、同部会の夏秋ギクは気温等の影響により、平年より10日程度開花時期の前進が予想されると話しました。また、酷暑の中でも健全なキクを栽培できる土壌を作るため、土壌診断の結果を見ながら、石灰・苦土・加里等の肥料バランスを考慮し施肥を行うよう促しました。

酷暑の中でも美しい花を栽培！

真岡花卉部会 輪菊現地検討会

真岡花卉部会は7月14日、生産者園地で輪菊の現地検討会を開き、生育状況や栽培管理を確認しました。芳賀農業振興事務所の担当者が、酷暑の中でも健全な菊を栽培するための管理について、無施肥もしくは施肥量を減らすことで、窒素が過剰に残っている状態にしないよう指導しました。また、土壌分析を定期的に行い、石灰・苦土・加里等のバランスを考慮して必要最低限の施肥を行うよう促しました。高温対策について、遮光により日中の蓄熱を減らすよう話し、ハウスのサイドや間口を最大限開放するとともに夜間はシェードを開放することで、放熱と夜温の低下を図るよう指導しました。



有意義な情報交換ができました♪



自慢の花弁を審査! 真岡花卉部会 立毛共進会

真岡花卉部会は7月16日、生産者園地で2026年度お盆作立毛共進会を開きました。生産者やJA、全農とちぎ、芳賀農業振興事務所の担当者が、生育や管理の状況を確認し、生産者が丹精込めて育てた花卉を審査しました。採点の基準は、花の大きさや色などの品質や病害虫の発生状況などの5項目で、花卉そのものの以外にも、ハウス周辺の環境整備なども審査に影響します。立毛共進会は、農作物の生産振興や生産者の自己研鑽、栽培技術の高位平準化、優良事例の共有などを目的に実施しています。



生産者全員が美しい花卉の栽培に尽力しています!!



暑さに負けず栽培します!

異常気象への対策を にら部会 夏期管理講習会

にら部会は7月17日、管内2カ所で夏期管理講習会を開きました。芳賀農業振興事務所の担当者は栽培管理について、にらを倒伏させると、生育不良や雑菌の侵入による地上部の腐敗が発生し、十分な株養成ができないと説明しました。また、花蕾は開花や結実に養分を消費し、葉幅低下の大きな要因となるため、放置せず複数回刈り取ることで、株の消耗を軽減させるよう促しました。病害虫対策について、白絹病の発生助長条件は、30℃前後の高温と多湿であり、今年は梅雨時期の降雨が多いため特に注意するよう求めました。

生産者の負担を共同防除で軽減 無人ヘリ農薬散布

病害虫防除協議会は7月下旬から管内各地区で無人ヘリコプターによる共同防除を開始しました。管内トップで散布が始まったのは茂木地区です。初日の同地区では無人ヘリ協議会のオペレーターや防除協議会連絡員、JA職員、役場職員が出役し、殺虫殺菌剤を散布しました。管内では麦・水稻・大豆の防除時期に希望者への散布を実施しています。共同防除を行うことで、生産者の作業負担の軽減と品質向上を図っています。無人ヘリを使用した農薬散布は広域防除が可能であり、病害虫の発生抑制効果が期待できます。



効率的に防除を行いました

生々々健康通信

季節の野菜レシピ トマト

丸ごとトマトのコンソメスープ

栄養量(1人分)
エネルギー・・・54kcal 食塩相当量・・・0.7g
たんぱく質・・・1.3g 野菜の量・・・160g



材料(2人分)

トマト……………中2個(300g) A 生姜薄切り……………2枚
玉ねぎ……………20g 水……………1.5カップ
サラダ油……………小さじ1(4g) 顆粒コンソメ……………小さじ1弱
塩、こしょう……………各少々
パセリみじん切り……………少々

作り方

- ①玉ねぎは、薄切りにする
鍋にサラダ油を熱し、しんなりするまで弱火で炒める
- ②トマトは、十文字に深く切り込みを入れ、へたをくり抜く
- ③①にAを加えて煮立て、②のトマトを入れ、弱火で約5～6分煮る
皮がはがれてきたら、菜箸等でつまんで取り除く
- ④塩、こしょうを加えて、味を調える
- ⑤トマトを器に盛り、スープを入れて上に生姜をのせ、パセリを散らす

真岡市食生活改善推進員協議会お勧めの、手軽にできる簡単レシピを少しアレンジしました。

温かいままでもよいですが、冷やして食べてもおいしいです。暑い夏の時期に、冷やして食べるコンソメスープは、食欲がない時でもおいしく食べられます。

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

1日350gが目標!
8月31日は野菜の日

野菜をたくさんとりましょう

野菜のおかずは、1日5皿を目標に食べましょう。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



【なぜ350g以上摂取する必要があるの?】

1日に必要なカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に摂取できるためと言われています。

【簡単に、今の食事に野菜をプラス!】

- ・70gの野菜=トマト1/2個、なす1本、キュウリ1本などを追加!(切るだけ・レンジで簡単調理!)
- ・冷凍野菜・カット野菜の活用
- ・たくさん食べられるよう加熱をしてかさを減らす!
- ・お惣菜でも野菜メニューをプラス!

「食べて健康!プロジェクト」に取り組みましょう!

【目標】野菜と食塩に留意して、1日3食、食事をする

プロジェクトについては健康長寿とちぎWEBで紹介しています。
参考文献:東京都福祉保健局、「ちょっと実行、ずっと健康。野菜、あと一皿!」

芳賀農振だより

たまねぎ直播栽培の取組結果について ～省力・安定生産を目指して～

管内で本格的に「たまねぎ直播栽培」の取組が始まり、令和7年9月25日～10月13日にかけて機械直播を実施しました。発芽率は品種によらず約80%と良好でしたが、冬期の低温・乾燥の影響により春先の生育には品種間で大きな差が見られました。

収量調査結果は、9月25日播種の早生品種「ソニック」と9月27日播種の中生品種「ターザン」を比較した場合、早生品種において収量が高い結果となりました。今後も、関係機関・団体と連携しながら、適切な播種時期の検討、雑草管理、病害虫防除などの栽培技術の確立と普及拡大に努めてまいります。【担当:野菜課 0285-82-3074】

表 収量調査結果

品種	規格割合(%)				収量 (t/10a)
	2L	L	M	S	
ソニック	32.5	52.5	12.5	2.5	4.5
ターザン	2.5	32.5	60.0	5.0	3.7

※1 調査日は、ソニック:5月11日、ターザン:6月11日

各40株調査、収量は球重、播種粒数、発芽率より算出

※2 2L:9.5cm以上・11.0cm未満、L:8.0cm以上・9.5cm未満
M:7.0cm以上・8.0cm未満、S:6.0cm以上・7.0cm未満



収穫時の様子(ソニック)



栃木県立 真岡北陵高等学校 農業機械科

農業機械科は、農業に関する知識や、農業機械の基礎から応用までを幅広く学び、将来、農業や地域社会で活躍できる人材の育成を目指しています。農業の現場で役立つ機械の整備や運転操作、さらに旋盤や溶接などの工作機械を使った金属加工などの実習を通して身につけていきます。



アーク溶接実習



エンジン分解・組立実習



旋盤実習



農業機械操作実習



福祉部通信



すこやか二宮では、利用者様一人ひとりの「できること」に目を向け、その力を活かせる支援を大切にしています。

以前は入浴時に使用するバスタオル等をご持参いただいていたましたが、荷物が重くなり、ご自身で持ち運ぶことが難しい方も多くいらっしゃいました。そこで、タオル類の無料貸し出しを開始したところ、荷物の負担が軽減され、ご自身で荷物を運ぶことができる方が増えました。また、使用したタオルの洗濯では、「干す」「たたむ」といった作業を利用者様の生活の一部としてお手伝いいただいています。「洗濯終わったら持ってきてね」「まだあるの?」と声を掛け合いつつ、皆様が楽しみながら役割を担ってくださっています。

そのほかにも、昼食を運ぶ、お茶を配る、周囲の方のお手伝いをされる姿も見られます。「お世話になる側」ではなく、「できることは行う」という気持ちで、利用者様の生きがいや自信につながっています。

これからも、利用者様の思いに寄り添い、その人らしく生き生きと過ごせる支援を続けてまいります。



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

校内に吸い込まれゆく梅雨のかさ

高橋 均(益子)

捨松の生誕の地を青田風

佐藤 恵子(益子)

ポツテリと熟れるトマトの夏始め

市川しず子(益子)

選者評

高橋さん「吸い込まれゆく梅雨のかさ」から、傘に埋もれる小さな子供たちの雨にも負けずに登校する明るく楽しい姿が想像され、多彩な「梅雨のかさ」の模様も句を晴れやかにする。

佐藤さん「大山捨松は会津藩の家老の家の出で幼くして渡米し、帰国後は大山巖の妻として明治の世を颯爽と駆け抜けた女性。会津を吹き渡る「青田風」と捨松の一生が見事に照応する。

市川さん「露地栽培のトマトは夏の陽光を十分に浴び、はき切ればかり真っ赤に熟す。『ポツテリと』がそうしたトマトの充実を表わすのにぴったりの表現である。

川柳

選市村 キヨ

新緑もメニューの一つレストラン

永嶋 静江(市貝)

山の幸チタケうどんも物語り

大町 昌司(茂木)

泥らつきようあめ色になるその日まで

日下田マサ子(真岡)

選者評

永嶋さん「レストランのメニュー」「新緑」私はすぐ注文したくなります。新しい緑どんなメニューでしょうか。色々想像してしまいます。

大町さん「山の幸」「チタケうどん物語り」もうこれだけで充分なおはなしになります。収穫、採取そして調理どんなごちそうが出来るでしょうか。

日下田さん「泥のらつきようからあめ色になるその日まで」、手間、ひまの様子良くわかります。何でも口に入るまでは、大変ですね。

短歌

選松山 宏意

外壁のジェット洗淨息子こはノズル
夫はホースつまを持ちて渉る

佐藤 敏江(真岡)

「おふくろは休んでいて」とエプロンを
掛けし息子こが言う 今日けふは母の日

鈴木 みき(芳賀)

選者評

佐藤さん「休日」の家族の一齣。自宅の外壁の洗淨作業を描写。具体的に詠まれていて、親子の仲の良さも見えてくる作品となりました。原作「家の壁をジェット噴射で洗う父子ホース持つ夫に支持する息子あり」。

鈴木さん「原作は「母の日を忘れているのかわが息子自分のためにエプロンを買う」このままでいいかなとも思いましたが、他に二つのストーリーを考えてみた。へ母の日のプレゼントにとエプロンを掛けて厨くやに息子が立ち上がる。へ「母の日の厨は僕に任せて」と子はエプロンを掛けて意気こむ。息子さんは、忘れた振りをしていたのかも、心憎い計らい」。

〇七月号訂正 選者評4行目「野良猫らしく」に訂正。

ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子

チンゲンサイ

～日本で人気の中国野菜～

チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、

イソチオシアネート、カリウム、

ビタミンKなど

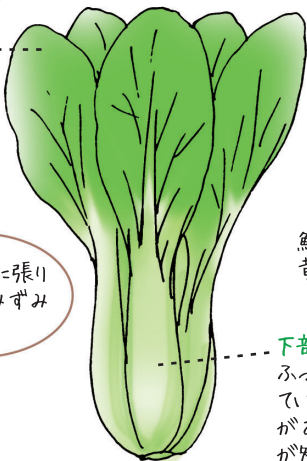
解説：KAORU

見分け方

上部

葉は美しい淡緑色で肉厚の葉の幅が広く、密に付いている葉脈がはっきりしている

全体的に張りがありみずみずしい



NG

鮮度が落ちて黄色く変色する

下部

ふくらみを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い

保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるかラップして冷蔵庫の野菜室で保存

葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう



長期保存する場合

冷凍保存

軽くゆでて、しっかり水を切り、小分けにする

チンゲンサイのいろいろ



チンゲンサイ

20～25cmほどの一般的な長さの葉はれみがあり茎は肉厚で幅広いシャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴の中華料理では欠かせない食材

ミニチンゲンサイ

10～15cmほどと短いミニサイズの形や味は一般的なチンゲンサイと同じく柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる



パクチョイ

チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い癖がなく食べやすくシャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える

チンゲンサイのチカラ

β-カロテン

体内で必要な量だけビタミンAに変換されるβ-カロテンが豊富

カリウム
カルシウム
ビタミンC

血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つカリウム、骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンCなども含有

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜が持つ成分の抗がん作用があるとされる

楽しみ方・食べ方のコツ

中華料理

和洋中、癖がなく幅広いメニューに！優しい甘味とシャキシャキの食感

中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番

炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど



栄養成分が流れ出るのを防ぐよ

色鮮やかに仕上げるコツ

塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切ると良い



ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでたらそのまま食べるおひたしやあえ物の場合はしっかりとゆで、冷凍する場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るように、さっと短時間でゆでる

ゆで上がったらすぐに冷たい水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きます



栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取！



油との相性が抜群

油で炒めると色鮮やかになりつやも加わる。時間がたっても退色しにくい栄養も効率的に摂取できる

チンゲンサイのビミツ

「青梗菜」(チンゲンサイ)中国から伝わった野菜。中国では古くから食べられていた

日本への伝来

1972年の日中国交回復以降の食感が良く優しい味わいのチンゲンサイは、日本人の食文化になじみやすく好まれた。おなじみに和名はタイサイ(体菜)

以前は「青茎(青軸)」「パクチョイ」「白茎(白軸)」「パクチョイ」と呼んでいたが、現在は、青軸をチンゲンサイ(青梗菜)、白軸をパクチョイ(白菜)と呼ぶのが統一されている



アグリセンター休業のお知らせ

**8月31日(月)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9月24日(木)
午前10時～午後3時30分まで
場 所:茂木支店(茂木町増井33-2)
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。**相談は予約制**となりますので、安心してごゆっくり相談できます!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)

『第26回組合員ふれあいゴルフコンペ』開催のご案内!

日頃の皆さまのご利用で協力に感謝申し上げる意味から「組合員ふれあいゴルフコンペ」を開催いたします。ご参加お待ちしております。

【期日・会場】令和8年10月7日(水) ★新宇都宮カントリークラブ

【プレー費・参加費】7,050円(昼食及びソフトドリンク付)

【競技方法】27H使用(9ホール ストロークプレー 新ペリア方式)

【賞品】参加者全員分の賞品をご用意しております【参加資格】正組合員本人と准組合員本人のみ

【参加申込】各支店に用意してある参加申込書により、9月7日(月)までに、各支店にお申し込み下さい(先着300名、各支店人数制限有り)

真岡支店:84-6611 / 二宮支店:74-0020 / 益子支店:72-3246

茂木支店:63-1105 / 市貝支店:68-1311 / 芳賀支店:028-677-0080

☆3名で申し込まれた組には、別の参加者が入ることがありますのでご了承ください。なお、基本的にキャディは付きませんので、キャディを付けたい方は、個人ごとにゴルフ場へお申し込みください。別料金で個人負担となります。

令和9年4月採用職員募集要領(高卒)

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 2名程度
- 2.応募資格 令和9年3月に高等学校を卒業見込みの者
- 3.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)
- 4.採用日 令和9年4月1日※採用後は試用期間(3か月)を設けています。
- 5.選考方法 第1次選考 筆記試験(一般教養・作文) 令和8年9月17日(木)
第2次選考 面接試験 ※筆記試験終了後実施
- 6.応募期限 令和8年9月8日(火) はが野農業協同組合 総合企画部人事教育G 採用係 必着
- 7.応募方法及び応募先 応募書類を下記まで郵送もしくは持参
〒321-4303 栃木県真岡市八条95 はが野農業協同組合 総合企画部 人事教育 採用係
電話:0285(83)7629
- 8.応募書類 履歴書・身上書(写真貼付) 1通 調査書 1通(全国統一様式による)
写真(2枚用意し、1枚は履歴書に貼付すること)2枚(縦4cm横3cmで裏面に必ず撮影日と氏名を記載)
- 9.待遇 給 与(改定予定) 月給 210,000円 賞与・昇給 賞与 年3回(令和7年実績) 昇給 年1回
手 当 通勤手当・家族手当・特殊手当・超過勤務手当等 勤務時間等 始業8時30分 終業17時00分
フレックスタイム制・変形労働時間制有 週休2日制 夏期休暇、年末・年始・特別休暇有
- 10.その他 その他 社会保険完備 労働組合有
ご応募にあたっては、各高校進路指導の先生にご相談のうえ、必要書類を提出してください
Email h.soumu2@ja-hagano.or.jp HPアドレス <https://www.ja-hagano.or.jp>

コンバイン事故 安全対策の徹底を!!

コンバイン事故の3つの特徴

1 走行中(圃場・道)の転落、横転

- 死角:後方・足下など(機械の大型化により、死角が拡大)
⇒ 誘導者をつける、道幅を示すポールを設置など
- グレーンタンクに糲が一杯になるにつれ、重心が上昇するとともに、タンク側に傾き、転倒しやすくなる
⇒ バランスを考えた操作を



2 整備中の事故

- コンバインはカバーを外すと「回転物」だらけ
⇒ 整備で手を出すときは「回転を止めて!」

3 「手こぎ」での巻き込まれ事故

- だぶつく手袋の着用、無理な姿勢での手こぎ
⇒ ぴったりした手袋着用、稲束は押し出すように入れる

アスパラガス新規栽培者募集!!!

栃木県のアスパラガスは、この数年で取扱数量、産出額ともに右肩上がりの品目です。県はアクションプランの中で、トマト、ニラとともにアスパラガスを主力品種として定め生産拡大を図っています。1年目は株の養成期間、2年目より収穫が開始され3年目から本格的な収穫が始まります。1度定植した株は15年程度収穫を続けることが可能です。

○10a当たりの経営試算

※栃木県経営診断指標

収量(kg)	単価(円/kg)	粗収益(千円)	経営費(千円)	所得(千円)	所得率(%)
2,000	1,000	2,000	900	1,100	55

アスパラガス栽培体系

※反収2tは、はが野の目標値

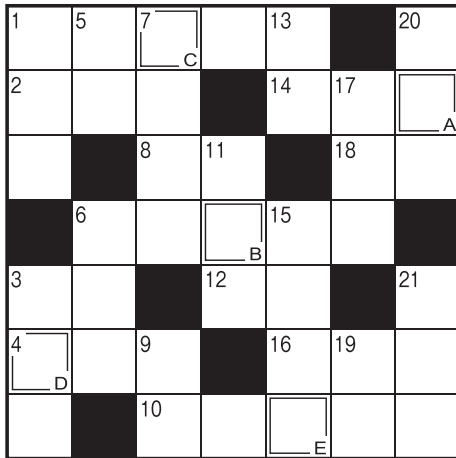
月	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
1年目	○ — ▽ — △ — 株養成 — 収穫 — 播種 (仮植) 定植 株養成 ○ — ▽ — △ — 株養成 播種 (仮植) 定植																																			
2年目	× 地上部刈取 ☆ 保温 ☆ 収穫 ☆ 立茎 ☆ 収穫 × 地上部刈取																																			
3年目以降	☆ 保温 ☆ 収穫 ☆ 立茎 ☆ 収穫 × 地上部刈取																																			

お問い合わせ：営農部営農指導 0285-80-1919

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 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 2 髪に結わえるもの
- 3 タンスや机などのこと
- 4 ——ギターは電気信号で音を奏でます
- 6 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 8 初対面の人に——紹介をした
- 10 ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 12 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 14 炒った大豆をひいたもの
- 16 分度器で測ります
- 18 納豆が引くもの

縦のカギ

- 1 飛行機が飛び立つこと
- 3 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 5 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- 6 シャワシャワと蟬——が降り注ぐ
- 7 パールともいいます
- 9 ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 11 小銭入れに入れます
- 13 ブイもこの仲間
- 15 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 17 野球の出場メンバーのこと
- 19 金づちで打ち込みます
- 20 嘘から出た——
- 21 盆——、阿波——

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・ホームページで応募できます。
(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・各地区センターでも承ります。

表紙や「Hagano People」にご出演いただける方を随時募集しています。ご希望の方はホームページやメールにてご連絡下さい。

✉ h.soumu6@ja-hagano.or.jp

📠 FAX:0285-83-7752



応募締切
8月31日(月)
消印有効

ホームページはこちら!!

クイズ正解者の中から5名様に、こちらをプレゼント!ふるってご応募ください。

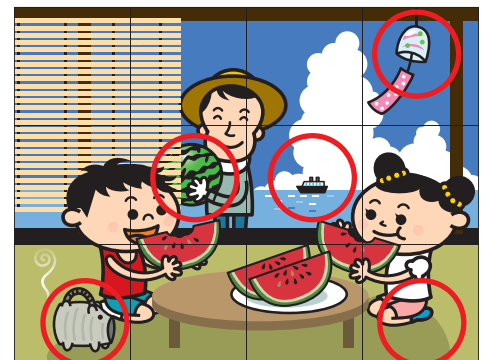
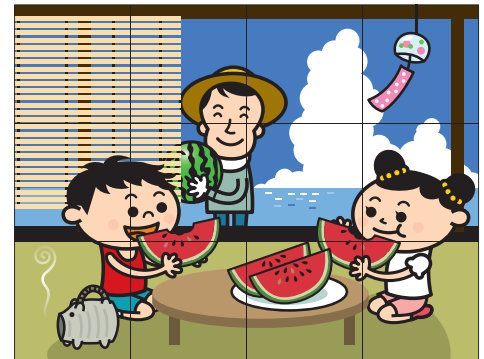
「はが野の直売所で使える“引換券2000円分”」

<6月号クイズ>

6月号の答えは「シンジャガ」でした。

正解者の中から10名様に「栃木県産小麦粉使用“栃っ子うどん”1箱(200g×8袋)」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。

7月号の答え 4、6、7、9、12



おたよりひろば

たまにですが、ツユちゃんの写真が載せられるのがとてもうれしいですし、楽しみです。首に何か巻いているのでしょうか?首輪よりも何か別な物に見えるのは私だけでしょうか?
(茂木 K・K)

うれしいおたよりありがとうございます!

巻いているのは「ネックウォーマー」です♪

家に置いてあったものを、面白がって着けました👏

おしゃれ犬だワン!
似合っているワン?



【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10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6月末現在)

組合員数(正・准)	1万9,318人
出資金	37億6,654万円
貯金残高	2,008億6,932万円
貸出金残高	450億2,384万円
購買品供給高	22億1,119万円
販売品取扱高	85億4,644万円
長期共済保有高	4,566億4,214万円

※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7月期

和牛子牛

上場頭数 780頭 成立頭数 775頭

	雌	去勢
最高価格	976,800円	1,166,000円
最低価格	53,900円	523,600円
平均価格	766,035円	913,362円
平均体重	303kg	345kg
キロ単価	2,522円	2,643円

生産資材高騰にかかる特別融資のご案内

JAグループ栃木が皆様の農業経営を全力でバックアップ
農業経営の維持に必要な運転資金としてご利用いただけます!

利子補給により全期間

金利実質負担 (年・固定)

0.7% ※1

保証料助成により

保証料実質負担

0円 ※2

貸付対象者	被害を受けた農業者および農業法人(組合員)
資金使途	農業経営の維持安定に必要な運転資金
貸付期間	最長5年以内(据置期間:最長1年以内)
貸付金額	1,000万円以内(被害額の範囲内)
担保	原則として不要
保証	原則として栃木県農業信用基金協会保証を付する
手数料	無料

※1 全国農業協同組合連合会栃木県本部、全国共済農業協同組合連合会栃木県本部、農林中央金庫宇都宮支店、JAはが野が利子補給を実施します。

※2 ただし、条件変更に伴う追徴分については保証料助成の対象になりません。

【お取り扱い期間】2026年7月1日(水)~2027年3月31日(水)

生産資材が高騰している。
農業経営に悪影響が
あって困るなあ..



詳しくはJAの担当者にお尋ねください

◇金利については金融情勢によって変動します。上記は7月1日時点の内容です。◇店頭に説明書をご用意しています。◇店頭にて返済額の試算を承っております。◇お借入れの際は、JAが出資金をお預かりする場合がございます。◇審査の結果により、ご希望に添えない場合がございます。◇貸出期間中の条件変更や延滞、高騰した資材にかかる補助金助成金の活用等の事象により、上記利子補給および保証料助成の対象から外れる場合がございます。◇融資実行までに時間を要する場合がございますので、お早めのご相談をお願いします。

【お問い合わせ先】

はが野農業協同組合

- 真岡支店 ☎0285-84-6611
- 二宮支店 ☎0285-74-0020
- 益子支店 ☎0285-72-3246
- 芳賀支店 ☎028-677-0080
- 本店 ☎0285-83-7725

3 2 1 4 3 0 3

お手数ですが
切手を
お貼りください

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				

(2026.8)

キリトリ線

キリトリ線

写真右
みく
美孔ちゃん
(9歳)
写真左
たく
建孔くん
(7歳)今月の
表紙

なんでもやってみたい姉の美孔ちゃんとおしゃべりが大好きな弟の建孔くんは、いつも一緒にいる仲良し姉弟♪美孔ちゃんは負けず嫌いな性格で、習っているピアノも上達してきました♪建孔くんは探求心が強く、知識も豊富!興味を持ったらとことん調べます♪今年4月から、二人仲良く水泳を習い始めました♪

家族より一言:「思いやり」と「絆」を大切に、仲良く成長してほしいな

益子町長堤
落合 啓人さん(お父さん) 悠紀子さん(お母さん)

二宮地区だよ

7月5日(日)に開催した未来ちゃんクラブでは、「尊徳さんのひみつを探そう」と題して、二宮尊徳や二宮地区について楽しく学習しました。

講師の方たちが講話を始めると、子どもたちは興味津々で、真剣に耳を傾けていました!

二宮神社や桜町陣屋跡等を巡り、最後はひんやり冷たいアイスを食べて、みんなとても嬉しそうでした!

皆さんも身近にある名所・名跡を巡って、地元の歴史に思いを寄せてみてはいかがでしょうか。



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