

ベリーネット♡ はが野

2026
9
No.354

あなたとJAはが野を結ぶ
コミュニケーション誌



特集

すとりベリー
フォト・ムービー
コンテスト
2026
結果発表

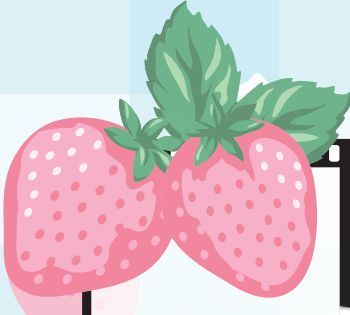
P6
HAGANO
PEOPLE
真岡地区
篠崎さん

P7
フレッシュはが野
井頭フレッシュ
直売所

P13
北陵ごはん
秋薫る舞茸とごぼうの
炊き込みご飯

P15
ベジタブルライフ
サヤインゲン

P20
経済部
だより



すとりべリー フォト・ムービーコンテスト 2026結果発表

井頭観光いちご園と益子観光いちご団地で撮影した写真・動画を募集した、今年で9回目となる「すとりべリーフォト・ムービーコンテスト」。
管内外から多数の応募がありました。今回の特集では、審査結果を発表します。



組合長賞

家族そろってのいちご狩り!いちごに負けな
いくらいのほほえみを
浮かべ、大きないちご
を摘んで、にこやかな
表情「最高」です。

芳賀洋平 さん【東京都】

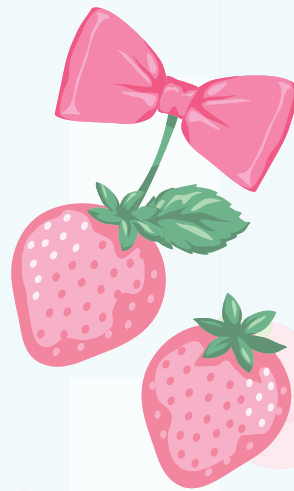




井頭観光いちご園賞

お二人の笑顔といちご柄のお洋服
でいちご狩りを楽しんでいる姿に、
こちらまで笑顔になりました♪

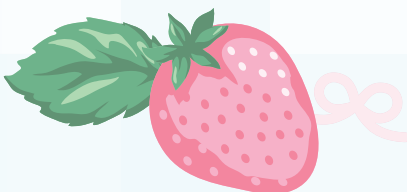
P.N せんむさん さん【茨城県】



益子観光いちご団地賞

いちごの服を着て、いちごに囲
まれている様子が目を引きまし
た。笑顔がとっても素敵で可愛
らしいです。

P.N ちき さん【栃木県】



組合長賞・井頭観光いちご園賞・益子観光
いちご団地賞の作品は、チラシやポスター
などに使用する予定です!



JAはが野賞



あーちゃん さん【栃木県】

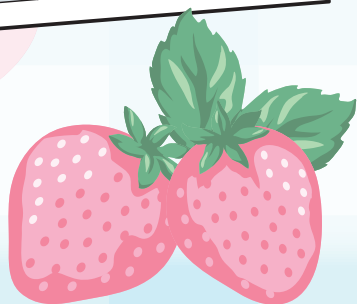


P.N ちっきー さん【東京都】

応募点数	写真195点・動画8点
応募人数	写真119人・動画7人
応募点数内訳	
県内	93
(うち管内)	(24)
(うち管外)	(69)
茨城	26
群馬	1
千葉	3
埼玉	37
東京	38
神奈川	4
愛知	1



郷内燈 さん【栃木県】



未来ちゃん賞



P.N のぞしおパパさん【栃木県】



石井さつきさん【栃木県】

たくさんのご応募ありがとうございました。
紹介しきれなかった作品については、
JAはが野HP(<https://www.ja-hagano.or.jp>)
で公開しています。
また来年も開催予定ですので、
ご応募お待ちしております！



前野修慶さん【埼玉県】



小林叔枝さん【東京都】



松原舞夏さん【埼玉県】

HAGANO PEOPLE



真岡地区

しのぶき
篠崎

あけみ
明美さん

真岡地区で水稻やサツマイモを栽培するとともに、女性会活動に参加する篠崎明美さんをご紹介します。

真岡地区女性会の活動は？

真岡地区女性会では年に4回「コッTONスクール」という講座形式の活動やアルミ缶の回収運動、1月に開催する「女性の集い」などを展開しています。今年の「女性の集い」では、エレクトーン演奏会や会員による健康体操、日本舞踊などのアトラクションがありました。

お米などを生産していますー！

夫や息子と一緒に「コシヒカリ」とちぎの星「夢あおば」などを合わせて約11ヘクタール、真岡地区から芳賀地区の田んぼ40枚以上で栽培しています。また、サツマイモの栽培も行っており、今秋から真岡直売所や井頭直売所の店頭に並ぶ予定です。

お米づくりでは事務作業も担当！

その年に必要な種もみ量はどのくらいなのか、どのハウスにどの品種の育苗箱を何枚並べるのか等の計画を立てる作業を担当しています。過去のデータも残しておき、参考にしながら計画していきます。

趣味は鮎釣り♪

お米の世話の合間を見て、年に数回ですが、夫と一緒に鮎釣りに出掛けます。出掛ける前に、各地の友達から情報を収集し、行き先を検討しています。

今後の目標は？

近所の人や友達など、様々な人から野菜の作り方を教えてもらっています。お米はもちろんですが、野菜づくりも今よりももっと上手く栽培できるようになりたいです。

青壮年部★女性会 女性大学男前クラブ 活動日記

真岡地区女性会活動

今年度の研修旅行は「長谷川町子美術館とスカイツリーすしざんまい」ということで約60名の参加協力をいただき6月に実施いたしました。コットンスクールは9月から12月まで毎月(4回)行います。

JAまつりにはお赤飯を作り販売します。皆様にとても好評です。翌年1月には「女性の集い」も予定しており音楽演奏会・会員の皆様のアトラクション・手作品展示販売など「フォーシーズンズ 静風」で開催します。アルミ缶・エコキャップの回収を年3回行い社会福祉協議会へのフードバンク協力やJAはが野大内・山前のデイサービスセンターへの寄付をしています。



Fresh HAGANO

井頭フレッシュ直売所

井頭フレッシュ直売所(あぐ里っ娘)のおすすめ商品は、実りの秋にふさわしい野菜と果実です。

秋野菜といえば、「葉物」では白菜やほうれん草、小松菜、「根菜」では里芋や人参、大根、「果実」では梨、新高あきづきにつこり等)や栗、柿が店頭に並びます。

猛暑の中、生産者が一生懸命に丹精込めて栽培した農産物をぜひご賞味下さい。

また、その他にも各種惣菜や切り花、お土産品などバリエーション豊かに取りそろえております。まだまだ残暑が厳しい所ですが、井頭フレッシュ直売所で秋の味覚をぜひご堪能下さい。





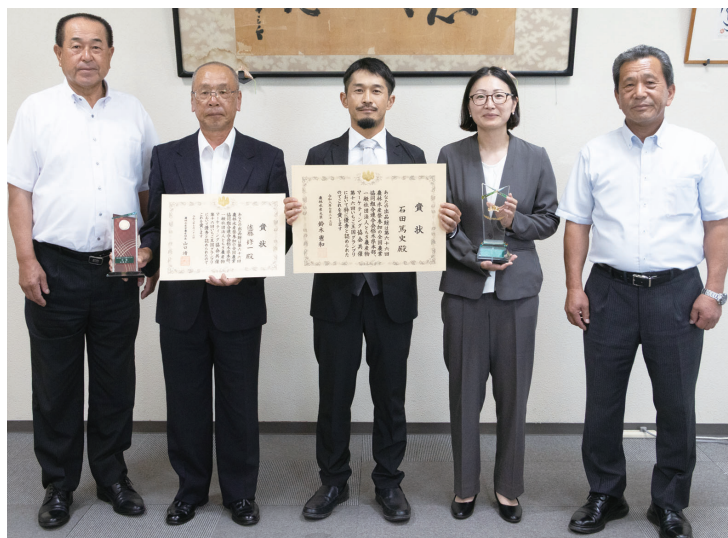
直播栽培とドローン散布を視察

芳賀地域スマート農業&直播栽培研修会

芳賀農業振興事務所は7月22日、管内の生産者圃場等で芳賀地域スマート農業&直播栽培研修会を開きました。参加者は直播栽培やスマート農業といった省力化技術への理解を深めるとともに、熱中症対策と農作業の安全対策について再確認しました。ドローン可変施肥等散布技術について、クボタアグリサービス株式会社と株式会社関東甲信クボタの担当者が実演しました。市貝町の乾田直播圃場視察では、飯田勝市さんが乾田直播は、種をまく前の準備と漏水対策が必要だと強調し、芳賀町の湛水直播圃場視察では、阿部剛志さんが生育状況や水管理等のポイントを説明しました。



ドローンでの肥料散布を見学しました



受賞した石田さんご夫妻(中央・右から2番目)と佐藤さん(左から2番目)

県いちごグランプリでW受賞

いちごグランプリ受賞者表敬訪問

JA全農とちぎと、とちぎ農産物マーケティング協会は7月23日、宇都宮市で第16回いちご王国グランプリの表彰式を行いました。管内から、二宮地区の石田篤史さん友美さんご夫妻が最高賞の農林水産大臣賞(大賞)に、芳賀地区の佐藤修一さんが農林水産省農産局長賞(金賞)に輝きました。同日、3人は本店を訪れ、常勤理事に報告しました。石田さんは、育苗期からの肥培管理を徹底し、着果数を確保することで高い年内収量を実現している点や圃場が衛生的かつ素晴らしい立毛で食味に優れている点などが、大賞にふさわしい経営を実践していると評価されました。

部会史上最高額、今年も更新!!

いちご部会 反省会・総会

いちご部会は7月23日、フォーシーズン静風で反省会・総会を開き、2026年産の栽培・販売経過の振り返りや次年産に向けた対策などを確かめました。26年産イチゴの販売額は119億9980万円(前年比101.0%)と5年連続で部会史上最高額を更新しました。これは栃木県全体の販売額のうち、約4割に相当します。反省会では次年産に向けた課題として、育苗期の炭疽病対策や台風・集中豪雨対策、うどんこ病対策などを挙げました。併せて開いた総会では役員の改選を実施し、部会長に小林聡さんが再任しました。



来年産も生産・販売を頑張ります!



高品質な梨の安定出荷に向けて 梨「幸水」目ぞろえ会

梨部会は7月27日、芳賀支店で「幸水」の目ぞろえ会を開き、出荷規格や申し合わせ事項などを確認しました。出荷申し合わせ事項として、カラーチャートを収穫時1.5、目標糖度を11.5以上に設定しました。計画的な安定出荷に努めるとともに、農薬の適正使用や生産履歴・農業生産工程管理(GAP)の徹底による信頼確保などにも取り組みます。現物目ぞろえでは市場担当者がカラーチャートやキズなどの程度について説明しました。同部会が栽培する梨は8月上旬から「幸水」「豊水」「あさづき」「新高」「にっこり」と品種リレーを続け、旬の味覚を長期間にわたり皆さんのもとへお届けします。



出荷基準を確かめました



役員に求められるコンプライアンスを振り返りました

不祥事の無い組織づくりを 役員コンプライアンス研修会

はが野は7月28日、本店で役員を対象としたコンプライアンス研修会を開きました。講師をJA栃木中央会 経営支援部の駒場博幸部長が務め、非常勤役員を含む約50人が役員に求められる責任や義務、ガバナンスなどについて理解を深めました。駒場部長は、役員自らが法令や社会規範等の順守を率先して実践することが重要だと話しました。コンプライアンスの徹底により、組織の信頼維持・向上やリスクマネジメントの強化などを期待できます。

お誕生日おめでとうございます！

101歳誕生会inすこやか山前

8月1日に、デイサービスセンター「すこやか山前」の利用者である岩下ミツイさんが101歳の誕生日を迎えました。同センターでは8月5日に誕生会を開き、職員や利用者からのお祝いメッセージを集めた寄せ書きを贈りました。バースデーケーキはミカンやモモなどをふんだんに使用した大きなフルーツケーキに紅白のクリームをトッピングした職員の力作です。岩下さんは他の利用者と記念写真を笑顔で撮影しました。各デイサービスセンターでは利用者の自立支援の促進と生活の質の向上を図ることを目的に様々な活動を行っています。



岩下さんは1925年(大正14年)生まれです！



田んぼで繰り広げる熱い戦い どろんこバレーボール大会

真岡市青少年クラブ協議会は8月9日、二宮運動場前特設会場で「真岡どろんこバレーボール大会2026」を開きました。大会の運営には、はが野の青壮年部二宮支部の盟友も協力しました。県内外の社会人ソフトバレークラブの有志で結成した『泥まみ令和一ズ』が3連覇を達成! 仮装部門では、「ひつじのショーン」の仮装で大会に挑んだ『チームMUTUAL』が2連覇を果たしました。はが野も協賛し、JA管内で栽培されたとちぎの星を使用した「レンチンごはん」を参加者全員に贈呈しました。



真岡グリーンツーリズム推進協議会では梨の販売と皮むきチャレンジを実施しました♪



生産者・JA・関係機関が一丸となり栽培・販売に取り組めます!

定植前の大切な確認!

イチゴ花芽検鏡目合わせ会

はが野は、8月17日、二宮東部集荷場でイチゴ花芽検鏡の目合わせ会を開きました。芳賀農業振興事務所の担当者が、苗のクラウン部(株元)の葉をナイフや針を使って花芽部まで1枚ずつむきながらポイントを説明しました。参加者は、顕微鏡に搭載されたカメラの映像を見ながら処理したクラウン部を確認めるとともに、生育状況を生産者へ伝える際の留意点を共有しました。職員は各地区で花芽検鏡を進め、生産者に定植時期や栽培管理のアドバイスをすることで、2027年産の収穫量と販売金額の増加に努めます。

安定して栽培するために

イチゴ交配用ハナアブ研修会

はが野は8月19日、本店でイチゴ交配用ハナアブの研修会を開き、ミツバチの現状やハナアブの特徴、イチゴ栽培における使用事例を共有しました。アピ株式会社の担当者は次世代交配昆虫「ハナアブ」について、ミツバチやマルハナバチと比較して活動温度帯が広い点や太陽光を頼りに飛行しない点を挙げ、厳寒期や暖候期、曇雨天時でも活躍できるメリットを紹介しました。また注意点として、換気などでハウスを開けると外に出て行って戻って来ないため、2~4ミリ目ネットでの対策が必要だと説明しました。



ミツバチとハナアブの違いを学びました



「家の光」を活用した体験を発表♪

第28回女性会フェスティバル

女性会は8月20日、真岡いちごホールで第28回女性会フェスティバルを開きました。“協同の心”を育む家庭雑誌「家の光」の記事を活用した体験発表を、市貝地区の君嶋イミ子さんが「母の教え、女性会の仲間とこれからの私」と題して、芳賀地区の石下尚美さんが「手から手へ、心から心へ ～仲間と育む地域コミュニティと、食から始まる私の挑戦～」と題して行いました。また、二宮地区の小島敬子さんが、全国家の光大会で「家の光協会会長特別賞」を受賞した体験発表「enjoy! 農業そして未来へ」を披露しました。演奏会では、「とちぎ未来大使」に任命されている邦楽アンサンブルグループ「邦楽ソリスデン ～智世代～」が尺八と琴の演奏を行い、参加者を楽しませました。



家の光協会会長賞に君嶋さん(左上)
JA栃木中央会長賞に石下さん(右上)が選ばれました♪



生産者、JA、関係機関が一丸となって生産・販売に取り組めます！

特殊規格で有利販売を

イチゴ 特殊販売説明会

はが野と全農とちぎは8月26日、JA管内で2027年産イチゴの特殊販売説明会を開きました。全農とちぎの担当者が、業務用規格や簡素化規格について、詰め方や使用する資材などを説明しました。いちご部会では販売対策として、消費者・実需者が求める商品の開発や特殊販売の強化を掲げており、JAとしても一般的な4パック入り段ボール箱での出荷だけではなく、独自のアイテムを販売展開することにより生産者の所得向上に努めています。

高品質な梨を出荷します

梨「豊水」目ぞろえ会

梨部会は8月27日、芳賀支店で梨「豊水」の目ぞろえ会を開きました。生産者やJA担当者、市場関係者が参加し、出荷のピークである9月上旬に向けて選果基準を確認しました。市場関係者が果形や傷害などの出荷規格について説明するとともに「取り遅れのないように、品質重視での出荷をお願いします」と呼びかけました。申し合わせ事項では、収穫時のカラーチャートや目標糖度を設定し、品質低下と後品種のロスにつながるため、ピーク時の収穫遅れには十分注意するよう求めました。



おいしい梨の品種リレーが続いています♪

生々健康通信

季節の野菜レシピ ピーマン

高野豆腐のきんぴら

栄養量(1人分)

エネルギー・・・97kcal 食塩相当量・・・0.5g
たんぱく質・・・3.0g 野菜の量・・・50g



材料(2人分)

高野豆腐(きざみ・乾)・・・・・・・・・・・・・・ 7g
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚(40g)
にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 1/4本(50g)
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・ 小2個(50g)
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1(3g)
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1(12g)

作り方

- ①高野豆腐は水につけて戻す
しいたけ、にんじん、ピーマンはせん切りにする
- ②高野豆腐は軽くしぼり、フライパンに油をひき、炒める
しいたけ、にんじんを加えてよく炒め、調味料を入れて全体にし
なりしたらピーマンを加えて全体に味をからめながら少し炒める

益子町食生活改善推進員協議会のお勧めレシピです。高野豆腐は、きざみタイプを使用すると手軽に作れ、たんぱく質も摂れます。前日に作っておくと、お弁当のおかずとしても重宝します。

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

結核ってどんな病気?

結核患者数はどのくらい?

2024年の日本の患者数は10,051人、栃木県の患者数は127人となっており、50～60%が70歳以上の方です。

結核はどんな症状がでるの?

咳、微熱、怠さなど風邪と似た症状がでます。このような症状が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

結核患者に接触したら感染する?

結核患者との接触状況によりますが、重症化した結核でない限り他の人にうつすことはほとんどありません。

結核を早く見つけるためにはどうすればいい?

咳や痰といった目に見える症状が出てこないケースも多いので、定期的に健診を受けましょう。



とちまるくん ©栃木県

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

呼吸器感染症が例年流行する秋・冬前だからこそ、マスク着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、換気など基本的な感染対策を心がけましょう。



芳賀農振だより

農業気象災害に備えた情報をお届けします!

栃木県では、気象情報や技術対策などの農業防災情報をお届けするため、公式LINEを開設しています。最新の情報をいち早く受け取り、大切な農作物や農業機械を守りましょう!

【栃木県農業防災LINE】

カメムシ情報も
随時配信中

QRコードから友だち登録↓



とちまるくん ©栃木県



LINE ID
@756bxcgu



自然災害に備えて 農業版BCPを作成しましょう

「BCP(事業継続計画)」とは、自然災害など緊急事態が発生し、人員、電気、水、資金等が不足した場合、優先して継続する仕事や再開方法を予め決めておく計画です。

農林水産省HPのチェックリストの活用により、「農業版BCP」が作成できます。

農林水産省HP掲載のパンフレットを参考にしてほしいまる
☆『もし明日、災害が起きたら
～事例と対策からみる農業版
BCP策定のヒント～』



とちまるくん ©栃木県

農業版BCP チェックリスト

検索

(問い合わせ先:企画振興部: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!!



調理手順

- ①米を研ぎ、30分ほど吸水させる
- ②舞茸は手で食べやすいサイズにほぐす
にんじんは皮つきのまま3cmの長さに細切り、ごぼうもよく洗い皮付きのままさがきにしておき、水にさらしてから水気を切る
- ③油揚げに熱湯をかけて油抜きをしてから短冊切りにする
- ④炊飯器に米と調味料を全て入れてから規定量まで水を加え、軽く混ぜ合わせる
- ⑤米の上に、にんじん、ごぼう、油揚げ、舞茸の順でのせる
- ⑥通常モードで炊飯する
- ⑦炊きあがったら、軽く底から切るように混ぜ、10分ほど蒸らして完成

料理紹介

にんじんとごぼうを皮が付いたまま使うことで、手間を省くとともに風味を強くしました。舞茸とごぼうのダブル食物繊維が、夏の冷えで疲れた腸内環境を整えてくれます!また、ご飯の脂質と塩分の量を控えたので、主菜や副菜を合わせやすくなっています!少し早い秋の訪れを感じてみてください!

北陵ごはん

秋薫る舞茸とごぼうの炊き込みご飯

材料(3人分)

材 料 名	分 量
米	2合
舞茸	1パック(約100g)
にんじん	1/3本(約60g)
ごぼう	1/2本(約80g)
油揚げ	1枚
しょうゆ	大2
酒	大2
みりん	大1
食塩無添加和風顆粒だし	小1

栄養表示

熱量(カロリー)	423 kcal
タンパク質	9.6g
脂質	2.6g
炭水化物	89.7g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	4.2g

どのくらい野菜を摂っている?

約80g / 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80g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

いしい あゆな
石井 歩愛
すずき こはく
鈴木 琥珀



welfare 福祉部通信 communication

~101歳のお誕生日をみんなでお祝いしました!~ すこやか山前

すこやか山前では、101歳のお誕生日を迎えられた利用者様の誕生会を開催しました。誕生会を楽しみにされていた岩下さん。若々しい姿に「本当に101歳なの? 見えない!」とたくさんの利用者様に囲まれ「こんな歳になって恥ずかしいわ」と照れた様子でした。当日は、スタッフ手作りの大きなケーキと色紙のプレゼントに「わあ!すごい!」と、とびきりの笑顔を見せてくださいました。みんなでケーキを囲み「こんなに大きいケーキをペロッと食べちゃった」「明日も食べたいね」と会話が弾み、笑顔いっぱいの楽しいひと時となりました。「私も100歳のお祝いをしてもらいたいから頑張る!」と話される利用者様もあり、皆さんにとっても元気をもらえる素敵な誕生会となりました。

すこやか山前では、今後も一人ひとりの「できること」「やりたいこと」を大切に、皆様が楽しめる企画や出来る

ことが続けられるような支援が提供できるよう努めてまいります。



101歳を迎えられた岩下さん



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

滴りの満を持したるやうに落つ

佐藤 恵子(益子)

梅雨明け夕日に金の雲の群れ

松枝 信子(真岡)

蛙啼く天へ天へと湧くごとく

高橋ちい子(市貝)

鳥の子ファアからあーへ声育つ

高橋美枝子(真岡)

選者評

佐藤さん「滴り」は夏の季語。水の粒が膨んで零となって落ちるごく微少な時の推移を「満を持する」とこらえた着眼がすばらしい。

松枝さん「金の雲の群れ」から梅雨が明けたことへの歓喜の思いと、やってくる猛暑への戦きもまた感じとれる。巧みな表現である。

高橋さん「相手」を恋い求めて尽きることなく、晩中鳴き明かす蛙の大合唱は、まさしく「天へ湧くごとく」渾しない。

高橋さん「たどたどしくも懸命に餌を求めていた幼鳥の成長を声の変化に着目して「声育つ」と表現したところが心にくい。

川柳

選 市村 キヨ

よいどりの言葉懐かし座談会

太田 敏雄(益子)

イケメンの案山子スズメを招き寄せ

古橋 保(真岡)

昆虫展子供に返る虫世界

永嶋 静江(市貝)

老いの身も稲が気になる猛酷暑

堤 喜久雄(真岡)

あれそれで話通じる夫婦仲

藤井さと子(真岡)

古民家に蛭舞い込む風情あり

大町 昌司(茂木)

この暑さ気合いだけでは乗り切れぬ

日下田マサ子(真岡)

短歌

選 松山 宏意

七変化夜空彩る大花火 灼熱
地獄しばし忘れて

藤井さと子(真岡)

色あせし妣の便りを経のごと
繰り返し詠む命日の朝

馬籠 照子(茂木)

選者評

藤井さん「初句に、いきなりドーンと二発(七変化)を据えて花火らしさを描出(※七変化とは紫陽花の別称でもある)。酷暑の続く日本列島を灼熱地獄と詠って、花火は一服の清涼剤となった。大向うから「玉屋」の掛け声が聞こえて来そうです。原作のまま採用。

馬籠さん「御母堂の命日の一齣。母からの古い手紙を、まるで経本の如く一度ならず一度三度と繰りかえし唱えている。作者の母君への思いをひしひしと感じさせてくれる作品となりました。原作「色褪し母の便りをくり返し読み線香と語る命日の朝」。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

サヤインゲン

～名脇役の彩り野菜～

サヤインゲンのプロフィール

【分類】マメ科インゲンマメ属

【原産地】中央アメリカ

【おいしい時期(旬)】通年(6～10月ごろ)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カリウム、

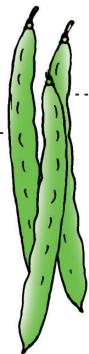
食物繊維、アスパラギン酸など

解説：KAORU

見分け方

全体が細く真っすぐで
張りがある

大きく太い場合は育ち
過ぎていて、筋が太く堅
くなる



若く細い方が柔らかく風
味が良い

中の豆が凸凹してたり過
ぎていない

豆が太って凸凹していると
育ち過ぎの堅いかも

保存方法



冷蔵保存

ラップに包むか保存用袋などに
入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

低温に弱いので、冷やし過ぎ注意。2～3日以内に使い切る

冷凍保存

硬めにゆでれば約1ヵ月保存可
能。炒め物やあえ物などは生と
同じ感覚で使える

流水解凍。自然解凍がお勧め
め。色や風味は比較的变化らな
いが、食味は落ちる

サヤインゲンのいろいろ



サヤインゲン

一般的に出回っている丸
さやタイプ。長さは約13
～15cm。優しい甘味が
あり、シャキッとした歯触
りが特徴。近年は柔ら
かく筋もなく食べやすい
品種が多い。



モロッコインゲン

さやが幅広くて平べた
い、平さやタイプ。長さ
約15～20cm、幅が約1.5
～2cmと太めの地中海
沿岸地域の品種を導
入して改良された



紫インゲン

丸さやタイプで、長さ約
13～15cm。特徴は紫色
だが、ゆでると紫色が抜
けて濃い緑色になる。短
時間でゆでると加熱する
か、薄くスライスしてサ
ラダなどに



黄色インゲン

丸さやタイプで、長さ約
14～15cm。淡い黄色を
している。紫インゲンとは果
なり、ゆでても色が抜
けない

サヤインゲンのチカラ

β-カロテン、 ビタミンCなど

皮膚や粘膜
を健康に!

夏の紫外線でダメージを受
けたお肌や体にお薦めの特
にβ-カロテンは体内でビタ
ミンAに変わり、老化抑制に
効果的



必須アミノ酸

疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、
リジンなどが豊富

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果
的。糖の吸収を穏やかにして、
腸内環境を整える
作用がある



カリウム

高血圧抑制作用があ
る。塩分(ナトリウム)を排
せつする役割がある。利
尿作用もあり、体内の水
分量を調節し、むくみの解
消にも効果的



楽しみ方・食べ方のコツ

筋取り

筋がない品種もある。調理前に端を少し折り、筋があるか
確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋
がなければ、堅い付け根のへたの部分と切り落とす。反対
側のひげ部分は付けたままでOK



ゆで方

加熱時間は短めの歯応え、色合い
を残すために火を通し過ぎないに
と。ゆでる前には塩
をまぶして板ずり
すると、表面の産
毛が取れるだけ
でなく、色鮮やか
にゆで上がる!



ゆで時間目安

サラダなどで
食べる場合

3分程度

冷凍する場合

1分程度

丸さやタイプで
細いもの

2分程度

モロッコインゲンなど
平さやタイプ
厚みがあるもの

3～4分程度

調理法

炒め物

下ゆでしておけば
火が通りやすい
仕上げに加えると
色と食感が映える



煮物

下ゆでして最後に加
えると色が鮮やか!
生から煮ると青臭さ
が残しやすい



素焼き

炭火などで
素焼きに



オリーブ油を少々振り掛け、少し焦
げ目が付く程度に焼き、塩を振る
だけで美味の下ゆで不要

肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと
塩、こしょう、バター
を絡めたり、カー
リックオイルで味付けすると良い。
ニンジン、コーンなどと一緒に添
える



サヤインゲンのヒミツ

名前の由来

中国から「隠元禅師」
(いんげんぜんし)によ
って日本に伝えられた



別名「三度豆」

関東では1年に
3度収穫



本来は夏野菜

当初はさやの中の豆を完熟さ
せて食べていた
未熟なうちに若取りして食べる
品種は、幕末に伝わったといわ
れている



4月ごろからハウス物が並
び始め、初夏ごろから露
地物がピークを迎えるよ

支店別組合員懇談会開催のお知らせ

開催日時	開催地区	会 場
10月19日(月) 午後6時00分～	真岡地区	真岡支店
	二宮地区	二宮支店
10月21日(水) 午後6時00分～	益子地区	益子支店
	市貝地区	市貝支店
10月26日(月) 午後6時00分～	茂木地区	茂木支店
	芳賀地区	芳賀支店

※日程が変更となる場合がございます。変更の際にはHP等でその旨を周知させていただきますのでご了承ください。

令和8年度 第30回市貝地区JAまつり開催のお知らせ

開催日：10月17日(土) 農産物販売の他、「組合員抽選会」「米無料配布」など催し物たくさん!
時 間：9時～14時 当日は会場周辺で交通渋滞が予想されます。お車でご来場の際は
会 場：市貝町役場敷地内 はできるだけ乗り合いでお越しください。
市貝地区以外のJAまつりについては、10月号でお知らせいたします

今年も実施します!JAまつりスタンプラリー

昨年、多くの来場者様にご応募いただき大盛況だった『スタンプラリー』を今年も実施します♪
ご来場いただいた地区(スタンプの数)に応じて、素敵な賞品が抽選で
当たりますので、皆様のご来場・ご応募をお待ちしております!!
詳しい日程等は随時、ホームページや公式LINEでお知らせいたします♪



はが野HP



はが野LINE

アグリセンターのシルバーウィーク営業日

		9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
		土	日	月	火	水
アグリセンター	大内	休業	休業	休業	休業	休業
	真岡	8：40～ 14：50		8：40～ 14：50		8：40～ 14：50
	二宮					
	長沼					
	益子					
	茂木					
	芳賀					

ネットで仮審査しませんか？



JAネットローン

今すぐ金利をチェック

スマホからでも
パソコンからでも
仮申込 OK!!

JAはが野 事前審査

<https://www.ja-hagano.or.jp>

検索



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ネットローンは、**どなたでも 365日24時間 仮申込受付中!**

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。

お問い合わせ先 **はが野農業協同組合 金融部 ☎0285-83-7725**

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とのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談下さい。(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。)

夏秋なす新規栽培者募集

- ・露地栽培の夏秋なすはハウス栽培に比べ、初期投資が少ないのでお勧めです。
- ・5月～8月まで月1回現地検討会を開催しております。
- ・出荷についてはパッケージセンターの利用ができます。大幅な労力を軽減になりますので、女性やご年配の方でも栽培することができます。
- ・なす苗は農協で購入することができます。



夏秋なす栽培暦

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
主な作型	トンネル栽培			○—	収穫期間							
	露地栽培			○—	収穫期間							

10aあたりの経営試算例(経費は初年度のものになります)

収量(kg)	単価(円/kg)	粗収益(千円)	経営費(千円)	所得(千円)	所得率(%)
6,000	340	2,040	800	1,240	60

◎優良事例として、新規で始めた方でも収量で8000kgを超えた方もいらっしゃいます。

何か園芸作物の栽培を考えている方にオススメです。

☆冬作には春菊、もしくはレタス栽培と併せることにより周年での出荷が可能です。

ぜひご検討ください。

連絡先:営農部営農指導G TEL:0285-80-1919 FAX:0285-85-0700

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5カ所あります。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。

応募締切
10月5日(月)
消印有効

✉ h.soumu6@ja-hagano.or.jp

📠 FAX:0285-83-7752

ホームページは
こちら!!



クイズ正解者の中から5名様に、
「はが野の“新米”」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。

<7月号クイズ>

7月号の答えは「4、6、7、9、12」でした。

正解者の中から5名様に「はが野の“梨”」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。

8月号答え

「コウシエン」でした。

1	リ	5	ツ	7	シ	ユ	13	ウ		20	マ
2	リ	ボ	ン				14	キ	17	ナ	コ
	ク			8	ジ	11	コ		18	イ	ト
			6	シ	ユ		ウ	15	セ	ン	
3	カ	グ				12	カ	イ		21	オ
4	エ	レ	9	キ			16	カ	ク	ド	
	ル		10	ミ	ジ	ン		ギ	リ		



おたよりひろば

ベジタブルライフの「ミョウガ」の情報がためになりました。栽培しているのが日本だけとは驚きです。食べ方もいろいろで楽しみたいです。

(益子 S・K)

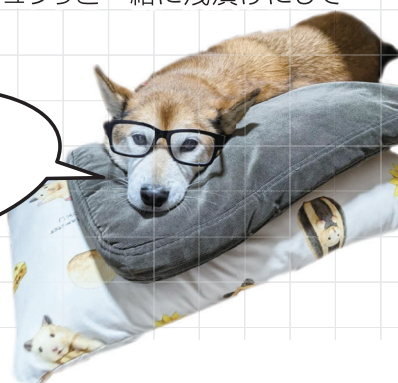
「ミョウガ」にすごいチカラがあることに気づきました。さっそく利用したいと思います。

(真岡 K・T)

私も「ミョウガ」は大好きです!薬味としてはもちろん♪甘酢漬けやキュウリと一緒に浅漬けにしてもおいしいですね。

夏バテ対策や
健康維持にも
役立つワン!

※ミョウガを犬に
与えないでください。



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○

キ
リ
ト
リ
線

このハガキは11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

はが野のすがた

私たちの
JA

（令和8年7月末現在）

組合員数(正・准)	1万9,317人
出 資 金	37億6,526万円
貯 金 残 高	1,980億4,675万円
貸 出 金 残 高	450億5,361万円
購買品供給高	25億7,054万円
販売品取扱高	94億7,600万円
長期共済保有高	4,559億4,835万円

※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8月期

和牛子牛

上場頭数 694頭 成立頭数 694頭

	雌	去 勢
最高価格	1,257,300円	1,124,200円
最低価格	121,000円	603,900円
平均価格	813,742円	927,714円
平均体重	311kg	343kg
キロ単価	2,613円	2,697円

大切な我が家を守る

人と同じく家も定期健康診断が必要です！



家を弱くする原因はこれ！

床がプカプカしたり
きしむ所はありませんか？

木部を弱らせる
腐朽菌
カビの発生

床下の湿気

シロアリの被害

蟻道

壁の亀裂

シロアリ防除・床下湿気対策

無料で床下点検・点検結果の報告を行い、お客様にあった施工をご提案させていただきます。
その後、お客様から申し込みがあった場合に、有償にて施工をお受け致します。

お問い合わせは最寄りのアグリセンターまで

大内 0285-84-1891 真岡 0285-83-9545 二宮 0285-75-0030 長沼 0285-74-1643

益子 0285-72-3361 茂木 0285-63-1248 芳賀 028-677-4500

JA取扱業社 調査・施工担当 ナギ産業株式会社 無料直通ダイヤル ☎ 0120-028-600

3 2 1 4 3 0 3

お手数ですが
切手を
お貼りください

今月の表紙

ゆうき
結稀ちゃん
(10歳)

キリトリ線

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 ※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				

(2026.9)

キリトリ線

経済部だより

家庭的な癒しを与える猫のいない猫カフェ

2025年4月にオープンした「ごはん&カフェ だいまる」は地元産の食材を使ったプレート料理をメインに提供する家庭的なお店です。お店の看板メニューは「さめのフライ」と「さめの唐揚げ」♪「さめのフライ」は、外はサクッと中はふわふわ食感!あっさりした味わいで食べやすいです。「さめの唐揚げ」は噛めば噛むほど旨味が口の中で広がり、ご飯と相性抜群!!『さめ』料理を味わったことのない方はぜひ足を運んでみてください!!他にも「大人のお子様ランチ」といった懐かしさを感じさせる料理が人気です。店内は、猫の写真や装飾が数多く飾られており、飲食をしながら眺めて楽しめるので猫好きの方必見です♡



大人のお子様ランチ 1,500円(税込)



さめのフライとさめの唐揚げ 1,500円(税込)



店舗名:ごはん&カフェ だいまる

住所:真岡市西田井1068-3

電話番号:0285-88-0941

営業時間:火曜日～木曜日 10:30～17:00

金曜日～日曜日 10:30～16:00 17:30～20:00

定休日:毎週月曜日

駐車場:有



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