



JAグループ栃木

耕そう、大地と地域の未来。

明日を拓く…地域と共に

JAなす南



2026

9

No.330

げんきにピース!



特集1 令和8年産梨の出荷開始・「見える化」ラベルを導入

特集2 知っておいしく食べよう お米の教室

【目次 ~CONTENTS~】

- ・特集1～2 3～5
- ・トピックス 8～9
- ・連載コーナー『4つ葉通信』 13
- ・お知らせ(月の予定) 16

JAなす南HPは
こちら



JAなす南Instagramは
こちら



JAなす南LINEは
こちら



那須南農業協同組合

令和8年産梨の出荷開始・「見える化」ラベルを導入

梨部会

J A 梨部会では、令和8年産梨「幸水」の出荷を8月5日、「豊水」を8月24日から開始しました。今後は「あきづき」「新高」「にっこり」と出荷が続く予定です。8年産は例年より花の開花時期が早く、好天が続いたため着果良好で、目立った病害虫被害もなく品質良好です。

「幸水」の出荷に先立ち、7月30



▲目合わせを行う部会員と市場関係者ら

日にはJ A本店で目揃え会を開き、部会員や関係者48人が参加しました。参加者は実際に梨を手に取り、形状や色合い、傷の有無などを丁寧に確認し、出荷基準の統一を図りました。目揃え会で青木武久部長は、「安定した量と品質の良い梨を出荷したい。しっかり目揃えを行い信頼される産地を目指す」と意欲を見せました。また、選果初日にも選果員らによる目合わせが行われ、規格の統一を徹底しました。



▲梨を選果する選果員ら

「豊水」については、8月24日にデイサービスマわりの2階会議室で目揃え会を開き、部会員、関係者50人が参加しました。8年産の「豊水」は果皮の色づきが良く、品質・大きさともに良好です。目揃え会では、規格ごとに分けられた「豊水」を手に取り、大きさや色合い、傷の有無などを丁寧に確認し、出荷基準の統一を図りました。市場関係者は品質の良い梨を出荷するために、病害虫被害を受けたものは必ず除くような確かな選果選別を呼びかけました。



▲梨「幸水」の売り場

同部会は8年産からみどりの食料システム戦略である「見える化」ラベル（愛称…みえるラベル）を導入しました。みえるラベルは、部会が取り組んでいる環境負荷低減の取り組みを星の数で可視化し、消費者へ伝えやすくすることを目的としています。同取り組みは団体として県内初で、同部会の梨は化学肥料・化学農薬の使用低減や堆肥の使用など温室効果ガス削減への貢献率が20%以上を達成し、三ツ星を取得しています。

▶出荷された梨「幸水」



／ 知っておいしく食べよう ／

お米の教室

特集

2

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 ×

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、卵約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

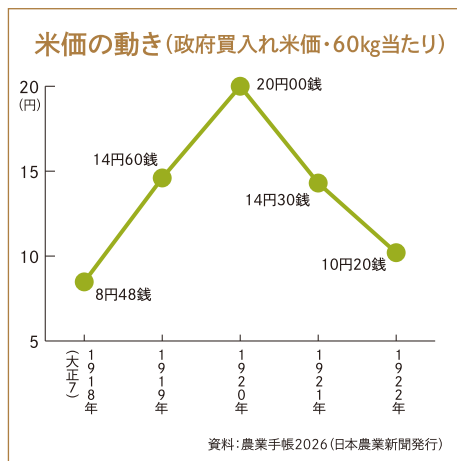
不安定な需給、価格が暮らしを直撃

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の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

令和8年度 支店運営協議会の開催報告

J Aでは令和8年7月に各支店で、令和8年度第1回支店運営協議会を開催しました。参加いただいた皆様より寄せられたご意見、ご要望についてご報告いたします。

誌面に限りがありますので、主な事項についてのみ掲載させていただきます。



総務事業について

Q J Aでは、HP、Instagram、LINE等のSNSを展開しているようだが、どのような利用目的なのか。今後は、資材や農薬等の注文もできるようにするのか。また、新規就農者の育成には、指導体制の強化が必要であり、J Aにも専門家の育成、設置を検討して頂きたい。

A デジタルツールは、主にイベント案内等の発信に利用しています。今後は、資材や農薬の注文等が出来るようJ A内の人材育成を行っていく計画です。また、営農の指導体制の強化、専門家の育成にも取り組んでおります。

既にイチゴ部会では、出荷時にデジタルツールを利用しています。将来的には、資材の注文等も出来るようJ Aグループ栃木全体で取り組んでいます。

Q 昨年、大内事務所が閉鎖になったが、閉鎖による影響はあったか。

A 大内・大山田地区の組合員や利用者の状況に大きな変化は見られず、貯金残高や年金指定口座の減少も限定的であります。今後とも引き続き、馬頭支店と大内ATMのご利用をお願いいたします。

Q J A広報誌の配布時に声掛けは出来ているのか。また、広報誌の紙面にあった「間違い探し」を

復活させて欲しい。

A 組合員訪問日活動は、J A広報誌の配布のみならず、「ひとり一声運動」活動を目的に毎月実施しております。組合員の中には声掛けを嫌う方も稀にありますが、職員には一声運動が徹底されるよう努めて参ります。

また、広報誌の間違い探しについては、正解者へのプレゼント応募数が毎月少ないため廃止し、J Aが実施する現地検討会等イベント開催の周知を徹底するため、告知欄を充実させました。読者の皆様には、ご理解を頂けるようお願いいたします。

金融・共済事業について

Q 夏の定期貯金キャンペーンの実績はどのようになっているか。まだ、申し込み可能か。

A 7月3日現在、目標の4億円に対し1億6千万円の実績です。で、申し込み可能です。

なお、皆様のご協力により7月末で目標を達成することが出来ましたので、当初予定していた8月末を待たずに終了とさせて頂

きました。

Q 年金友の会の旅行の際に、旅行先の名物やお土産などを教えていただけると助かります。

A 旅行企画依頼先の（株）農協観光や利用するバス会社に事前に案内をお願いして参ります。

営農事業について

Q 青果物集荷所が本店構内に集約し新設されるが、例えば降雪時など本店（白久）まで行けない場合には、代わりに藤田の集荷所に出荷することは可能なのか。

A 本店構内に新設する青果物集荷所は、現行の施設を廃止し集約することを条件として、国の補助事業を活用し建設するため、現在の施設を使用することは難しいと思われる。出荷困難となる生産者への対応は今後検討して参ります。

Q 今年の米の情勢、価格等はどのような状況か。

A 7月時点では、回答できる状況ではありません。国は、米のコス

ト指標として1俵（60キロ）約2万円と発表しましたが、米価を約束したものではありませんので、今年産の米価が極端に下がらないよう努めて参ります。

また、昨年までは、12月末までに出荷された米をJA米として取り扱っていましたが、今年から11月末までに出荷された米に限りますので、早目の出荷をお願いします。なお、12月以降に出荷された米は一般米として取り扱います。

※令和8年産の概算金が9月3日に決定（JA米コシヒカリ一等60キロ15,500円）しました。出荷契約者には、既に案内通知を送付しております。



Q 農業を取り巻く環境は、農業者の高齢化や資材高騰に加え、離農者の増加、耕作放棄地の拡大、害獣被害の拡大等厳しい状況にある。JAとして若手農業者の推進

やそういった諸問題への対策を検討して頂きたい。また、若手農業者への経営に関する相談会やシステム作りを検討して頂きたい。

A JAも同じように農業への危機感を抱いています。今後も、地域農業の発展、営農の継続に向けてリーダーシップが取れるよう取り組んで参ります。新規就農者に対しては、特にイチゴや梨の園芸や畜産等で稼げる農業を推進し、就農後のフォロー体制の強化に努めて参ります。

また、JA単独ではなく、行政や農業委員会等とも連携し、協力し合って取り組んで参ります。

Q 「コシヒカリ」を作付けしており、収穫の時期になるとJAから刈取りや乾燥方法、積算温度等の案内チラシが配布されるが、以前と同じ内容である。昨今の暑さにより作柄や時期も変化しており、新しい情報を流して頂きたい。

A JAでも現地検討会や広報誌、案内チラシ等で、新しい情報を提供できるように努めて参ります。

Q 「なすひかり」の種子消毒はできないのか。消毒種子はJAごと

に決めているのか。

A JAごとに決定しており、令和8年までは「なすひかり」の出荷契約数量が少なかったため消毒種子の取り扱いが行っておりませんでした。しかし、令和9年より契約数量が減少した「あさひの夢」に代わって「なすひかり」の消毒種子の取り扱いを実施します。よって、令和9年の消毒種子の取り扱いは「コシヒカリ」「とちぎの星」「なすひかり」の3品種となります。

Q 麦の収穫時期に、北部ライセンターでコンテナを持ち帰ろうとしたら、翌朝に取りに来てほしいと言われた。作業効率のため、前日にコンテナを貸し出して欲しい。

A 貸出用のコンテナに限りがあったため、そのような対応になってしまい申し訳ございませんでした。ご要望を受けて、コンテナの数を増やしましたのでご利用ください。

経済事業について

Q 昨今、農薬・肥料の値段が上

がっている。今後の推移はどのようになるか。

A 今年の秋は更に価格が上がると思われる。今後は、品目を絞って安価な商品が提供できるように努めて参ります。

Q 消毒済「コシヒカリ」の種籾は早く配達されるが、未消毒の「なすひかり」の種籾の配達が遅い理由はなぜか。

A 「コシヒカリ」は当JA管内産の種子を使用していますが、「コシヒカリ」以外の種子は他の産地から仕入れるため納品が遅れてしまいます。

今後は、未消毒種子が早期に納品になるよう要望して参ります。

今回いただきましたご意見・ご要望は、今後のJA運営に反映して参ります。なお、一部抜粋して掲載させていただきます。また、下期には第2回支店運営協議会を開催する予定です。委員の皆様におかれましては、積極的な参加をよろしくお願いいたします。



県農協中央会長賞を受賞 いちご王国グランプリ



▲受賞した磯春美さん(左)と中山正樹組合長

那珂川町の磯春美さんと朝子さんは、7月23日にとちぎ農産物マーケティング協会とJA全農とちぎ主催の第16回いちご王国グランプリで金賞の県農協中央会長賞を受賞しました。

今回は、県内から「とちあいか」13点が出展されました。令和8年1月～6月の間に収穫されたイチゴの「立毛」「品質」「収量」の3項目を総合的に評価します。磯さんのイチゴは高い品質と優れた食味が評価され、今回受賞を果たしました。受賞を受け春美さんは「今回の結果が、JAいちご部会の活性化につながると嬉しい」と話しました。

女性会員が児童へ食育授業 ちやぐりんクラブ



▲児童へクイズを出題する役員ら

JA女性会は、7月31日と8月5日の2日間、管内の放課後児童クラブで「ちやぐりんクラブ」を実施しました。女性会の役員が先生となり、子ども向け雑誌「ちやぐりん」を活用したクイズや工作を行いました。

クイズでは、米の花の開花時間や親子丼や唐揚げに使われているお肉の種類とその動物は何かなどを出題しました。児童らは積極的クイズに参加し、会員らは児童の知識の多さに驚きました。工作では、牛乳パックと色紙を使った「野菜のブーメラン」作りに挑戦しました。会員らが丁寧に作り方を説明し、児童らは個性豊かな作品を作り上げました。

出荷終盤に向けて生育状況を確認 なす部会現地検討会



▲生育を確認する部会員ら

JAなす部会は8月6日、同部会員のほ場で現地検討会を開きました。部会員や関係者ら14人が参加し、出荷終盤に向け生育を確認し合い、今後の栽培管理について意見を交わしました。

講師は県塩谷南那須農業振興事務所の加藤利業技師が務め、今後の栽培管理における注意点について説明しました。加藤技師は「収量減少を防ぐため、取り残しのないよう収穫して着果負担を減らして欲しい」と部会員へ呼びかけました。部会員らはほ場を見て、発生が見られる病害虫の防除方法について積極的に意見を交わしました。

「ボッチャ」を体験 女性大学「あじさいカレッジ」第4回講座



▲「ジャックボール」へボールを投げる受講者ら

JAは8月18日に馬頭支店大会議室で、女性大学「あじさいカレッジ」の第4回講座を開講しました。今回はパリンピックの公式種目でもある「ボッチャ」を体験しました。

講師是那珂川町社会福祉協議会の職員が務めました。受講生らは4チームに分かれ、「ジャックボール」と呼ばれる白のボールの近くを狙ってそれぞれ投球し、得点を競いました。受講生は「思ったところへボールを投げることは難しかったが、とても楽しかった。機会があればまたやりたい」と話しました。第5回講座は10月に、カゴメ(株)の工場見学を行います。



▲利用者を誘導する職員ら

万が一に備えて防災訓練 デイひまわり防災訓練

JAデイサービスセンターひまわりは8月20日、同センターで消防訓練を実施しました。利用者と職員ら21人が参加し、厨房からの出火を想定した避難誘導と消火訓練を行いました。

避難誘導は、利用者の熱中症対策として室内で行いました。職員の「火災発生」の掛け声とともに利用者は職員の誘導に従い、玄関まで避難。誘導後、代表の職員3人が水の入った消火器を使い、消火訓練を行いました。また、デイサービスセンターえがおでも17日に、同様の消防訓練を行いました。両センターは年2回消防訓練を行っており、次回は10月に実施する予定です。



▲「ロバ隊長」を制作した利用者ら

利用者が花紙で「ロバ隊長」を制作 デイひまわり

JAデイサービスセンターひまわりの利用者は、那須烏山市が行う認知症に関する普及啓発活動の協力として、7月から1か月半をかけて花紙で認知症サポーターのキャラクター「ロバ隊長」を作りました。

同活動は認知症になっても、暮らし続けることができるよう世界アルツハイマー月間に合わせ、同市の介護サービス事業所が協力して行っています。利用者は、ダンボールと新聞紙で骨組みと土台を作り、同活動のシンボルカラーであるオレンジ色のペーパーフラワーを飾り付けました。今回作った置物は、9月30日まで那須烏山市保健福祉センターに展示されています。



▲生育状況について話し合う部会員ら

生育状況を確認 にら部会現地検討会

JAにら部会は8月21日、同部会員のほ場で現地検討会を開きました。部会員や関係者ら6人が参加。生育を確認し、今後の栽培管理について学びました。

講師は県塩谷南那須農業振興事務所の大谷聡史技師が務め、今後の管理について説明しました。大谷技師は部会員へ「葉先の枯れや葉黄化防止には、かん水と追肥が重要。乾燥した土壌での追肥は肥効が弱く、根が傷むため、追肥後にはかん水を行って欲しい」と呼びかけました。部会員らは実際にほ場を見て、ほ場主が根ダニやアザミウマの発生を報告。防除方法について積極的に意見交換を行いました。



▲技師の説明を聞く部会員ら

正しい農薬の使い方学ぶ 青空市協議会・ばとう直販会合同研修会

JA青空市協議会とばとう直販会は8月20日、本店で合同研修会を開きました。部会員や関係者ら18人が参加し、農薬の適正使用やRACコードなどを学びました。

講師はJA栃木中央会の森政貴監査士と県塩谷南那須農業振興事務所の羽住理彩技師が務めました。羽住技師は、農薬の分類を数字や英語で表したRACコードについて説明し、「同コードは『薬剤抵抗性』の発生を防ぐため、効き方や作用のしくみに分類されている。散布前に同コードを確認し、ローテーション防除を行って欲しい」と部会員らへ呼びかけました。

ほ場見学会のお知らせ



J A なす南では、野菜の栽培者拡大に重点的に取り組んでいます。令和8年度は、各生産部会や栃木県塩谷南那須農業振興事務所と協力し、11品目の野菜で「ほ場見学会」を開催しています。10月は、キュウリを下記の日程で開催します。

● キュウリ

日時：10月6日(火) 10:30～12:00(10時までにJ A本店に集合してください)

内容：キュウリの栽培ほ場を見学



キュウリ (部会栽培者数16人・0.5畝)

【栽培のポイント】

栽培者の多くが春菊のパイプハウスを利用した輪作で、雨よけ栽培が主体ですが、管内では、露地栽培と秋キュウリも作付けしています。

秋キュウリは8月下旬から9月上旬に定植を行います。出荷時期は、10月から11月くらいまで出荷となります。

お問い合わせ、参加申し込みは、J A なす南園芸販売課(TEL 96-6170)までお願いします。

ライスセンターを 利用しませんか？

ライスセンターを利用するメリットは…



労力の低減

乾燥調製・袋詰め・米出荷作業が不要になります。



経費の削減

農業機械の設備投資が不要です。



品質の安定化

一括乾燥調製により、品質の安定化が図れます。

機械(乾燥機・粳摺り機・計量機)の更新を
考えている方は、検討してみてもいいかもしれません。

お問合せ先 営農部農畜産課 ☎ 96-6170

藤田ライスセンター 那須烏山市藤田1275-3
北部ライスセンター 那珂川町白久1231

パイプハウス・果樹棚導入支援事業

上限 **150万円**まで 設置費用4割以内
助成金が受けられます！

〈事業内容〉

園芸作物の新規栽培及び規模拡大等を目指す農業者に対し、栽培施設(パイプハウス・果樹棚)導入費用の一部を助成します。

〈事業対象者〉

園芸作物を栽培する組合員又は加入見込み者、及び組合員で構成する集落営農組織です。

〈助成内容〉

パイプハウス・果樹棚設置に係る助成金額は、1事業対象者あたり、その設置費用の4割以内、または150万円以内のいずれか少ない方の金額を上限とします。

本事業の助成金は、年間3,000万円を上限とし、助成金がなくなり次第事業終了となります。

国及び県の補助金対象となっている場合は、自己資金部分に対して助成金額を算出します。

★問い合わせ先★

J A なす南 営農部園芸販売課
TEL96-6170 FAX96-5996



ベランダでも育てられる
みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

ホウレンソウ



写真 ©ICHIRO AWANO

1 種まき

ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまく。条間15cm、株間5cmで、深さ1～1.5cmのまき穴に3～4粒ずつまき(写真1)、土をかけて押さえ、水やりする。

種まき後は、不織布を直接かけ端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする(写真2)。水は不織布の上からやる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット(写真3)をかける。



1



2



3

ポイント 発芽をそろえるため、まき穴の深さと覆土量を均一にし、出芽まで乾かさない。

2 間引き1回目

5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晚、奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする(写真4)。

ポイント 本葉4枚までは過湿で立ち枯れしやすいため、雨に当てず、水は条間や株間へやる。



4

3 間引き2回目

本葉3～4枚までに、1カ所1株になるよう間引き(写真5)、条間や株間を軽く耕して根の成長を促す。

ポイント 本葉5枚以降は成長を促すため、雨の日以外は乾いたら水やりする。



5

4 間引き収穫

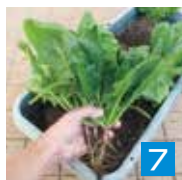
本葉枚7～8・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する(写真6)。残した株がぐらつくなら土寄せする。



6

5 抜き採り収穫・摘み採り収穫

草丈25cmほどで抜き採り収穫する(写真7)。秋～冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。

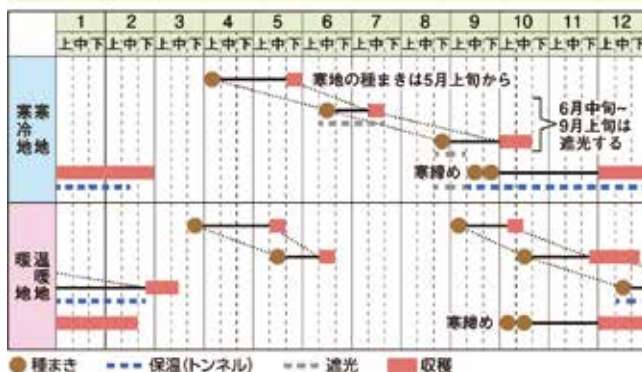


7

ポイント

夏まきは収穫1週間前に不織布を外し、水を控えめにするとう質が良くなる。秋まきで12月中旬～2月(厳冬期)の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1～2週間当てると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

栽培カレンダー



※温暖地を基準に記事を作成しています。



9・10月の 出荷カレンダー

	9月中旬	9月下旬	10月上旬	10月中旬
ナ ス				
ニ ラ				
菌床しいたけ				
梨(豊水)				
梨(あきづき/新高)				
梨(にっこり)				
ミョウガ				
アスパラガス				
キュウリ				

女性会馬頭地区の会員らは8月19日、福島県へ視察研修旅行に行きました。32人が参加し、道の駅猪苗代を視察して、猪苗代ハーブ園の散策やハーブランチ、猪苗代湖遊覧船観光などを楽しみました。



▲散策を楽しむ会員ら



▲視察旅行に参加した会員ら

青壮年部は8月13日と18日に、リハビリステーション歩で農産物販売を行いました。今回は予約注文された梨「幸水」を販売しました。



農産物を受け取った利用者と部員▶



JAなす南 女性会 活動報告

2026/Aug.



▲協力して調理する会員ら

女性会烏山地区の会員らは8月20日、本店調理室で家の光8月号別冊付録を教材にしたキュウリやナスを使った料理講習会を行いました。20人が参加し、肉巻きナスの香味ソースやキュウリとツナ、梅干しの混ぜご飯など夏に多く採れる野菜を使った簡単に調理できる4品を作りました。



▲モルックに挑戦する大野県連委員長(右)と佐原県連委員(右から2人目)

青壮年部は8月27日に、JAうつのみや本店で「JAうつのみや青壮年部主催モルック大会」に参加しました。大野博康県連委員長と佐原賢治県連委員が出席し、他JA青壮年部員とモルックを通じ、交流を図りました。

＼盟友募集中！／

青壮年部では、地域農業と一緒に盛り上げていただける盟友を募集中です！

↓興味のある方は↓

☎0287-96-6170

青壮年部事務局までお気軽にお問い合わせください！



Q.青壮年部とは？

JA管内の20～50代の農家が中心となって地域に根差した活動を行っています。

平成30年度の統廃合により、青壮年部を発足しました。

同部では、部員が一丸となって様々な活動を行っています！





国消国産

うちごはん



作り方

- ①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
- ②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
- ③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぼたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぼたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

定番の肉じゃがの雰囲気を変えて

サツマイモの 韓国風肉じゃが

レシピ提供●料理研究家 和田麻紀子

材料 (4人分)

サツマイモ	250g	かつおだし	300ml
牛肉 (小間切れ)	150g	しょうゆ	大さじ2
ゴボウ	1/2本 (100g)	酒	大さじ2
ネギ	1/2本 (50g)	みりん	大さじ1
ニンニク	1片 (5g)	コチュジャン	小さじ2
ごま油	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
		白ゴマ、糸唐辛子	適宜

ポイント

サツマイモは多少煮崩れてもOKです！
おらかな気持ちで調理しましょう。

アレンジ

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に



理事会報告

令和8年8月28日 本店大会議室にて

決議事項

- ◎出資減口について
- ◎共済規程の改正について

協議事項

- ◎7月末総合財務並びに総合収支について

編集後記

こんにちは！ひよこです。9月は残暑や台風の影響で体調を崩しやすい時期…当日の気温に合わせた服装を心掛け、健康的な食事を摂り乗り越えましょう！ところでみなさんは「秋の七草」はご存じですか？「春の七草」は有名で知っている方も多いと思いますが、実は秋にも七草と呼ばれるものが存在します。しかし七草粥にして食べる「春の七草」とは違い、「秋の七草」は鑑賞して秋の風情を楽しむものです。この機会にどの植物が「秋の七草」なのか調べ、鑑賞してみるのはいかがでしょうか！



国消国産

、今月のおすすめ商品、



inaho (イナホ)
オールインワンゲル
200ml

化粧水とクリームの役割を1本に凝縮！

忙しい朝や疲れた夜でも時短しながらしっかり保湿。さっぱりなのに高保湿でシーズン問わず使えます。米ぬか抽出成分を配合し、低刺激で無添加なので子供から大人まで幅広い世代で使用できます！

※お取り寄せ商品になります。

特別価格:3,850円^税

販売期間

令和8年9月17日(木)~10月15日(木)

※商品は、南部経済店舗・北部経済店舗でお買い求めいただけます。
お問合せは、お近くの店舗または本店経済課(☎96-6175)まで。

JAふれあい食材・JAくらしの宅配便

JAの宅配

●夕食の食材（肉・魚）
●日配品（牛乳・たまご等）
調味料や生活雑貨まで！
毎日の生活を **宅配** でサポート！
最大週3回。定期的にご自宅へ！



お困りの方
いませんか？



- お仕事や子育てでお忙しい方
- 高齢世帯、ひとり暮らしの方
- お買い物に出られない方
- 食事のバランスや毎日の献立

～ふれあい食材の特徴～

- 安全
添加物を最小限に抑えた商品をお届けします
- 安心
原則、農畜産物は国産原料すべて国内製造商品です
- 新鮮
お届けまでしっかりコールドチェーンを保ちます
- 健康
栄養バランスと豊かな食生活を栄養士がサポートします
- 便利
定期宅配で食卓に欠かせない食材をお届けします

10月からJAふれあい食材がリニューアル！



お問合せ
ご注文は

JA全農 栃木推進課 お客様相談窓口
0120-915-201

受付時間
月曜～金曜
9:40～12:50
13:00～17:00

お届け曜日変更のお知らせ

宅配体制の見直しに伴い、誠に勝手ながら令和8年10月よりなす南地区の宅配曜日を【火・木・土】へ変更させていただくこととなりました。

また、宅配曜日の変更に伴い、宅配時間や担当ふれあいさんが変更になる場合がございます。

お客様にはご不便をおかけすることもあるかと存じますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点につきましては、宅配担当のふれあいさん又は下記の食材センターまでご連絡ください。

さくら食材センター ☎028-681-5040



観光りんご園 開園の御案内

9月下旬より「那須南りんご生産組合」のりんご園が開園いたします。
りんご狩りを楽しめる他、直売もあります。皆様のご来園お待ちしております！！

かご山りんご園

- 住所 那須烏山市向田410-3
- 開園日 9月20日頃～11月下旬
- 開園時間 9時～16時
- お問い合わせ先 0287-97-9572 (担当:荒井)



さいとう農園

- 住所 那須烏山市中山478-1
- 開園日 9月20日頃～11月下旬
- 土日祝日営業 (平日ご来園希望の方はご連絡ください)
- お問い合わせ先 090-3808-6371 (担当:斉藤)



フルーツファーム烏山

- 住所 那須烏山市興野1560
- 開園日 9月28日頃～11月下旬
- 開園時間 9時～16時 木曜日 ※雨天時開園
- お問い合わせ先 090-6219-3989 (担当:中村)



こちらからも園地案内をご覧いただけます！
那須烏山市観光周遊ナビ/プラチナマップ
<https://platinumaps.jp/d/nasukarasuyama?culture=ja>



お問い合わせ

JAなす南営農部園芸販売課
☎ 0287-96-6170



JAからののお知らせ



令和9年採用職員募集について

- ◆採用予定者数：大学・短大卒…4名
高校卒……………2名
社会人経験者…4名
- ◆受験資格：高校卒業以上で、令和9年4月2日時点において39歳以下であり、令和9年4月1日以降、那須烏山市、那珂川町またはその近郊に居住する方。
- ◆お問合せ先：総務部総務人事課 (TEL 96-6150)
試験内容、試験日時、給与待遇などはJAのHPをご覧ください。マイナビにも求人掲載中です。職場見学も随時受付けています。

第28回JAなす南組合員ゴルフ大会開催について

- ◆日時：令和8年11月12日(木) 7時30分スタート
- ◆場所：G7カントリー倶楽部 (那須烏山市森田76-1)
- ◆参加資格：JAなす南の組合員及びその家族、その他大会会長が認めた者
- ◆申込方法：9月23日(水・祝日)朝刊新聞折込の参加申込書にご記入のうえ、各支店の窓口へ
- ◆お問合せ先：総務部総務人事課 (TEL96-6150)

休日年金相談会について

- ◆日時：令和8年10月25日(日) 9時～15時
- ◆会場：南那須支店 (TEL 88-7121)

令和9年度南那須農業アカデミー研修生募集について

- 南那須地域で農業を始めませんか？新規で農業経営を目指す方向けの、生産者の下で学ぶ実習型研修です。
- ◆研修期間：令和9年4月1日(木)～
令和10年3月31日(水)
- ◆研修内容：イチゴの農業経営・栽培技術の基礎的・専門的内容に関する講義、農業経営体における現地実習
- ◆募集締切日：令和8年12月4日(金)
- ◆お問合せ先：南那須地域新規就農者支援対策協議会事務局(営農指導課内)(TEL96-6170)
詳細はJAなす南HPをご確認ください。

葬儀相談会について

- ◆日時：令和8年10月16日(金) 9時～正午
- ◆会場：JA北部セレモニーホール
那珂川町小口181-2 (TEL92-8855)

家の光12月号の家計簿について

- 家の光12月号に別冊付録されていた家計簿ですが、昨年度より付録ではなくなりました。つきましては、家の光増刊号として家計簿を販売いたしますので、購入希望の方は忘れずに下記へご注文いただきますようお願いいたします。
- ◆注文先：経済部経済課(TEL96-6175)
南部経済店舗(TEL88-2522)
北部経済店舗(TEL92-2712)

JAバンクローン特別金利のお知らせについて



固定変動選択型「はじめに大きな引下げ型」

選択期間	店頭(標準)金利	引下げ後適用金利	当初期間以降の引下げ幅
当初10年	年5.75%	年1.50%	年1.80%
当初5年	年4.90%	年1.40%	※1
当初3年	年4.45%	年0.775%	年2.20%

※当初期間以降は3年・5年・10年・変動を選択できますが、その時の店頭(標準)金利から年1.80%引下げいたします。 ※ご融資期間を超える選択期間はお選びいただけませんのでご注意ください。 ※一般の団体信用生命共済付き ※令和8年9月30日までのお申し込みで令和9年3月31日までにお借り入れの方に限ります。
※1 初回変動金利を選択の場合、年2.20%、3年・5年・10年選択時は年1.80%

固定変動選択型「ずっと引下げ型」

選択期間	店頭(標準)金利	引下げ後適用金利	当初期間以降の引下げ幅
当初変動	年3.375%	年1.125%	年2.25%

※お客様の申し出により、ご返済の途中でも3年・5年・10年の固定金利型に切替えることができます。 ※固定金利型に切替える場合、その時の店頭(標準)金利から年2.25%引下げいたします。なお、固定金利選択期間終了後、変動金利を再選択した場合も同様です。 ※一般の団体信用生命共済付き ※令和8年9月30日までのお申し込みで令和9年3月31日までにお借り入れの方に限ります。

マイカーローンキャンペーン 実施中!



変動金利最長15年以内
＜最大引下げ後金利＞

固定金利最長10年以内
＜最大引下げ後金利＞

年1.30%^(※1)～1.60%^(※2) 年2.30%^(※1)～2.60%^(※2)
＜店頭標準変動金利：年2.60%＞ ＜店頭標準固定金利：年3.60%＞
保証料別途 《基金協会保証型》 保証料別途 《基金協会保証型》

※令和8年9月30日までのお申し込みで令和8年12月30日までにお借り入れの方。
※1 お借入れ金額500万円超の場合 ※2 お借入れ金額500万円以下の場合
※3 最大引下金利を適用するには、JAとのお取引に条件があります。
各支店窓口において返済額の試算を行っております。お気軽にご相談ください。

JAネットマイカーローン

(三菱UFJニコス保証)

～今すぐ、ネットでも仮申込できます!!～

変動金利 15年以内	最大引下げ後金利(保証料込)	固定金利 10年以内	最大引下げ後金利(保証料込)
年2.10% ^{※1} ～2.40% ^{※2}	＜標準：年3.40%＞	年3.10% ^{※1} ～3.40% ^{※2}	＜標準：年4.40%＞

※令和8年9月30日までのお申込みの方で令和8年12月30日までにお借り入れの方。 ※1 お借入れ金額500万円超の場合 ※2 お借入れ金額500万円以下の場合 ※3 最大引下金利を適用するには、JAとのお取引に条件があります。



変動金利型 年2.20%
固定金利もあります。

※令和8年9月30日までのお申し込みで令和8年12月30日までにお借り入れの方に限ります。