

ほらーの花巻

JA Iwate-Hanamaki PR Magazine

2026
No.343

9

特 集

建物更生共済 むてきプラス



◀ 随時HPも更新中!! <https://www.jahanamaki.or.jp/>





日々の葉摘み作業により、光合成を促進させる



約5.3haの田んぼで稲作にも取り組んでいる



傷果や病害果の混入に細心の注意を払い選別する

Profile

親元に就農し1年目。「しのめ農園」と名付けた自身の圃場で露地キュウリと米を栽培する。北上地域野菜部会きゅうり専門部に所属。北上市和賀町で両親と妻、娘(10)、息子(6)の6人で暮らす。座右の銘は「ポジティブ」。



農
追
い
人

GREEN SOLDIERS

ひらの
平野
りゅういち
龍一

北上市

趣味・マイブーム
自動車
ドライブ

昔から車が好きで、
農作業の合間を見て、
愛車の整備やドライブを
楽しんでいます。

【コーナータイトルの由来】
「GREEN SOLDIERS」は「グリーン
ソルジャーズ」と読み、「農追い人」
と併せ、「農業に夢や希望を持って
働く人」という意味を込めていま
す。若手農業者や新規就農者を紹
介しています。

一心発起で思いを形に 農業への挑戦

夏の日差しが降り注ぐ中、キュウリの葉摘みに汗を流す姿があった。38歳の平野龍一さんは就農1年目の専業農家だ。稲作を営む農家の家に生まれ、高校卒業後は地元の製造会社に就職。結婚し2人の子宝にも恵まれた。約20年の会社勤めの中で管理職となり、部下を抱えるまじになったが、そこである思いが芽生え始めた。「人を動かすよりも自分で動きたい」その思いを後押ししたのは幼い頃から身近にあった農業の存在だった。自然を相手に試行錯誤を重ね、自身の行動で結果を残す農業が龍一さんの目に魅力的に映った。それまでも時間がある時は、実家や近隣農家の農作業を手伝っていた龍一さんは、一心発起し農業への転職を決意。農家の繋がりで紹介してもらった「きたかみ千田農園」の千田健一さんの元で、1年間キュウリやトマトなどさまざまな野菜の栽培方法を学んだ。中でもキュウリは、実家で営む稲作との作業親和性が高く、何よりも子どもたちの大好きな野菜だったことが決め手となった。

親元就農の補助事業を活用し、今年から約10aの圃場でキュウリの栽培を始め、現在収穫の盛期を迎えている。朝4時から始まる収穫作業では、1日に100kgほどを収穫するほか、葉摘みやわき芽欠きといった生育管理に勤しみ、その作業は夜中まで及ぶという。「おいしいキュウリを届けたい」その思いから出荷の際に手作業で行う選別には特に気を配っている。苦勞も多い中、龍一さんは「頑張った成果が目に見えるのが楽しい」と笑顔を見せた。

今後について「師匠」と仰ぐ健一さんのように「収量を伸ばすことが目標」と語る龍一さん。若き農業者の挑戦はこれからも続いていく。

キュウリがおいしく食べられる オイキムチのレシピ

材料 キュウリ ・ダイコン ・キムチ麹

作り方 ①キュウリをアク抜きし、3等分に切る。②フライパンに水と塩(材料外)をひとつまみ入れ沸かして1分ほどキュウリを茹でる。③②を氷水に入れて冷ました後、キッチンペーパーで水気を取り、十字の切れ込みを入れておく。④キムチ麹に麵つゆ(材料外)を入れて味付けする。(麵つゆの量は好みで)⑤ダイコンを千切りにして④を和える。⑥キュウリの切れ込みに⑤を詰めてチャック付きの袋に入れ、一晩寝かせれば完成。

キムチ麹の作り方

材料
・リンゴ…1/2個 ・干しエビ…10g ・だしの素…10g
・タマネギ…1/2個 ・米麹…100g ・醤油…70g
・ニンニク…30g ・塩…15g ・はちみつ…70g
・ショウガ…30g ・粉唐辛子…100g

作り方
①材料を全てフードプロセッサーで攪拌しペースト状にする。②①を瓶かチャック付きの袋へ移し替える。(瓶は熱消毒をしておく)③炊飯器で湯せん保温状態(蓋にお湯を入れて保温状態にする)にし、8時間発酵させて完成。

ほらーの花巻

CONTENTS

●No.343/令和8年(2026)9月号

- 02 農追い人 GREEN SOLDIERS
- 04 特集 建物更生共済「むてきプラス」
- 06 ほらーのNEWS
- 08 わが町の農家組合データブック
- 09 かがやく女性部／がんばる青年部
- 10 令和8年産米概算金のお知らせ／農業者年金のお知らせ

- 11 旬の産直大百科／産直に出荷してみませんか?
- 12 Smile Report／ほらーの広場
- 13 グリーンセンター定休日 ●理事会だより・監事会だより／組合長より
- 14 Information
- 16 地産地消料理コンクール入賞レシピ紹介 ●家の光 ー10月号の読みどころー

建物更生共済
むてきプラスの選べる4つの保障

	台風 などの時	地震 などの時	火災・落雷 などの時	ケガ・死亡 された時	満期 の時
建物の保障	台風・暴風雨		火災 (地震によるものを除く) 破裂・爆発 (地震によるものを除く) 落雷 建物外部からの物体の衝突 建物内部での車両の衝突 (自然災害によるものを除く) 給排水設備に生じた事故による水ぬれ (自然災害によるものを除く) 盗難による盗取、損傷、汚損 騒じょうなどに伴う暴力・破壊行為 などによる損害の場合、共済金をお支払いします	ご契約された建物・家財等について発生した火災等や自然災害によって、ご家族や居住者の方等が死亡、所定の後遺障害あるいは所定の治療・施術を受けた時、傷害共済金をお支払いします。	建物更生共済は掛け捨てではありません。保障期間が満了すると満期共済金をお支払いします。
家財の保障	洪水 豪雪 ひょう 竜巻	地震 地震による津波 火山の噴火または爆発		死亡された場合 後遺障害の場合 治療・施術の場合	
営業用什器備品の保障	などによる損害の場合、共済金をお支払いします	などによる損害の場合、共済金をお支払いします			
特定建築物の保障				共済金をお支払いします	

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

しっかり備えて生活に安心をプラス

「むてきプラス」には、くらしを守る「強み」があります！

満期共済金があります

期間満了時に満期共済金をお支払いします。保障期間中に一部を分割して受け取ることもできます。

ケガや色々な出費にも備えられます

ケガや死亡時、また残存物の片付けや消火費用、当面の生活に必要な費用等もお支払いします。

「損害額」に応じて共済金をお支払いします

台風や火災の場合、お見積り書をもとに実際にかかる修理費用をお支払いします。ので、損害をしっかりとカバーできます。



大迫町支店
共済課 ライフアドバイザー
小原 隆仁

ご契約者様からいただいた声



北上市在住 Oさん
(60代・男性)

強風で屋根が剥がれてしまった！でも自己負担なく修理できて助かりました！

今年4月の強風の際、自宅の屋根が剥がれてしまいました。翌日JAに連絡すると、すぐに担当の方が来て損害調査を行ってくれました。建物更生共済には長く加入しており、約10年前に「むてきプラス」への見直しを行っていました。大きな金額の損害でしたが、自己負担なしで工事を行うことができて本当に助かりました。今は地震や異常気象で、想像以上の被害が発生することも珍しくありません。万が一への備えの大切さを、身をもって実感しています。

建物更生共済



についてもっと知りたい時は、
お近くのJA支店・ライフアドバイザーにご相談ください！

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

安心な
くらしの
そばに

多発する自然災害に万全の備えを！

建物更生共済
むてきプラス

地震や豪雨など予測不可能な災害が頻発し、不安を感じている方は多いのではないのでしょうか。いつやってくるか分からない「もしも」への、万全な備えが求められています。

今回は、幅広いリスクに対応するJA共済の「むてきプラス」をご紹介します。

風災



台風・暴風雨など

水災



洪水など

雪災



豪雪など

地震



揺れや津波など

いざという時、役に立つ備えにするために…

「建物」と「家財」の保障をあわせて考えることが重要です！



和賀町・岩崎・横川目支店
共済課 ライフアドバイザー
菅野 智美

「むてきプラス」には、「建物の保障」と「家財の保障」をご用意しており、あわせてご加入いただくことをおすすめしております。

もしも「建物の保障」のみに加入していた場合…

- ・洪水により土砂が屋内に流入し、家具や衣類が使えなくなった！
- ・津波により建物が流され、全ての家財を失った！
- ・落雷によりテレビ、冷蔵庫、パソコンが故障した！

このような損害が全額自己負担に



建物更生共済「むてきプラス」の具体的な保障について見てみましょう

26031200040



HPを
チェック

他のニュースも、ホームページで随時更新中！

ぽらーのNEWS トピックス

登熟見極め適期刈り取りを 「白銀のひかり」収穫を前に指導会

J Aは8月28日、菊池正則さん（遠野市上郷町）の圃場で「白銀のひかり」の刈り取り前指導会を開き、生産者12人が参加しました。

県中部農業改良普及センターの職員は早刈り、刈り遅れへの注意を呼び掛けました。また刈り取り時期について、圃場によって登熟の進み方が異なるため、積算温度だけではなく、自身の圃場をよく観察した上で判断するよう伝えました。



生育状況を確認する生産者の皆さん

「花巻ブルー」の魅力知って 宮沢賢治童話村でPRイベント

花巻市農業振興対策本部園芸振興部会

は8月29日、宮沢賢治童話村（花巻市高松）で、花巻のJ Aオリジナルブランド「花巻ブルー」シリーズの一つである鉢花リンドウの「いわて乙女」を、来場者100人にプレゼントしました。

三重県から訪れた及川志希さんは「イベントを知らずに来たので驚いた。とてもきれいな青色なので、ベランダに飾って長く楽しみたい」と喜びました。



職員から「いわて乙女」を受け取る来場者

水田政策や鳥獣害対策学ぶ 農家組合営農部長研修会

農家組合営農部長研修会

J Aは8月6日、総合営農指導拠点センター（花巻市野田）で農家組合営農部長研修会を開き、花巻・北上・遠野の各地域の農家組合で営農部長を務める約180人が参加しました。

J A全中農政・広報部の梶浦紀次次長が令和9年度以降の水田政策のポイントを説明した他、花巻市農林部農村林務課の藤原大さんが、有害獣から農地と作物を守る対策について講演しました。



水田政策の要点を解説する梶浦次長

紅ロマン出荷始まる 目揃会で意識統一

目揃会で意識統一

J Aは8月10日、花巻市内の2会場で県オリジナルのブランドリンゴ「紅ロマン」の目揃会を開きました。

石鳥谷東支店（花巻市石鳥谷町）で行われた目揃会には生産者など40人が参加。J A全農いわての担当者が現物を用いて等級や着色などの選果基準を説明し、本格化する出荷に向けて意識統一を図りました。収穫の際には必ず食味を確認し、適期の作業を呼び掛けました。



現物を手に選果基準を確認する参加者たち

子ども食堂へ物品を贈呈 農産物多く集まる

J Aは8月4日、花巻ロータリークラブが主催する「ぬくまる食堂」に食料品や日用品を寄贈しました。

贈呈式では、女性部花巻地域支部の高橋美紀子支部長が贈呈品を手渡ししました。今年は660kgの米の他、別日に受付を行った野菜が多く集まりました。高橋支部長は「組合員が育てた農産物が、子どもやご家族の元気な毎日に繋がってほしい」と話しました。



同クラブの鹿討康弘会長（右）と高橋支部長

地域との繋がりを大切に 各支店でふれあいイベントを開催

各支店でふれあいイベントを開催

J Aでは、組合員や地域住民との交流を通じて親睦を深めようと、各支店でふれあいイベントを開催しています。

湯本支店（花巻市湯本）では8月1日に夏まつりを行い、約320人が来場しました。職員や組合員組織、地元企業による屋台やもちまき、抽選会、恒例の農家組合対抗カラオケ大会を実施し、力のこもった応援や歓声で会場は大いに盛り上がりました。



カラオケ大会で歌や踊りを披露する出場者の皆さん

新規栽培に向けた相談会 園芸やるベセミナー

園芸やるベセミナー

J Aと花巻・北上の両市、県中部農業改良普及センターは8月28日、園芸品目の新規栽培を検討する方に向けた相談会「園芸やるベセミナー」を開き、管内から8人の希望者が参加しました。

参加者たちは、圃場見学や個別相談会を通じて栽培への理解を深めました。北上市から参加した松田美穂さんは「現場の専門的な知識が参考になった。就農の準備を進めたい」と意欲を見せました。



栽培の現場を見学する参加者たち

小麦播種に向けて 栽培管理と記録簿電子化について説明

栽培管理と記録簿電子化について説明

J Aと県中部農業改良普及センターは8月28日、総合営農指導拠点センター（花巻市野田）で令和9年度小麦の播種前指導会を開き、播種に向けた圃場の排水対策と除草の徹底を呼び掛けました。

説明会では、（株）NTTデータの担当者が栽培管理記録簿を電子化するアプリについて説明しました。栽培履歴や農薬の使用履歴などが行えるため、営農の効率化に繋がるとして利用を促しました。



アプリの使用方法を確認する参加者たち

かがやく女性部

子どもたちが アイスクリーム作りに挑戦！ 楽しく交流深める

女性部北上地域支部西部支部は8月6日、長沼二区公民館（北上市和賀町）で「和賀東学童保育所わが子クラブ」の児童を対象に、アイスクリーム作り教室を開きました。

同支部の地域交流活動の一環として行われた同教室には、学童に通う1、2年生の児童29人が参加し、同支部の部員など7人が、家の光協会が発行する児童向け雑誌「ちゃぐりん」に掲載されている記事を活用してアイスクリームの作り方を教えました。



部員と一緒にアイスクリーム作りに挑戦する児童たち

児童たちは部員の手ほどきを受けながら、牛乳や砂糖などを混ぜて作ったアイスクリームの素を、氷と塩が入った袋に入れて振ることで冷



楽しみながら交流を深めました！

やし固めました。完成したアイスクリームを食べた児童からは「おいしい」「家でも作ってみたい」といった声が聞かれました。

同支部の菊池一恵支部長は「子どもたちが喜んでくれて良かった。これからも地域と関わりを持つ機会を作っていきたい」と笑顔で話しました。

がんばる青年部

よりよい運営目指し JA役職員と活発に意見交換

青年部は8月26日、JA本店（花巻市野田）でJA役職員との懇談会を開き、管内各地域の盟友9人とJA役職員16人が参加しました。

冒頭では、今年度からJAが組合員組織等の活動で利用を促している体験型の動画講座「JAサテライトプラス」のマジック講座を体験し、楽しみながら交流を深めました。

懇談会に先立ち、小原康史委員長と菊池崇副委員長が、4月に大槌町で発生した大規模山林火災への見舞金を高橋利光組合長に手渡し、「一日も早い復興に役立てて欲しい」と話し



高橋組合長に目録を手渡す菊池副委員長と小原委員長



マジック講座を楽しむ盟友



意見交換を行う参加者たち

ました。

懇談会では、JAの経営や事業について活発な意見交換が行われ、盟友からは座談会の在り方や鳥獣被害への対策などの質問が挙がりました。

高橋組合長は「JAの運営・事業には『人』が大事。若い方々の意見を参考にしながら、よりよい運営を目指す」と話しました。

活動紹介

～地域に根ざし、よりよい暮らしをつくる～

わが町の農家組合データブック

JAの重要な組合員組織である農家組合は、JA運営・事業活動の基礎組織として位置付けられており、組合員が協力して農業振興や地域コミュニティの活性化をはかっています。このコーナーでは、JA、さらには地域とのつながり強化に向けて、積極的な活動を展開している管内の農家組合をご紹介します！



花巻市湯口

みなみおんせんにく 南温泉二区農家組合

正組合員数 39人

准組合員数 40人

（令和8年8月現在）

花巻市の西部を流れる豊沢川沿いに位置し、志戸平と大沢の2地区の組合員から構成されています。農作業の多くは、組合員が構成員となっている農事組合法人「湯の郷」が担っており、原木しいたけ、そば、水稻を栽培しながら、資源を活かした地域づくりに力を注いでいます。

おもな活動



さなぶり

新型コロナウイルス等の影響により数年間見送っていましたが、今年は地元・大沢温泉で開催することができました。組合員はもちろんのこと、土地改良区やJAなど関係機関の方々にも参加していただき、以前のような活気に溢れました。



講演会・研修会

今年は岩手大学名誉教授の岡田秀二先生をお招きし、地域創生についての講演をいただきました。志戸平・大沢地域の経済振興や地域おこし、また地域資源をいかに活用するか、多くのアドバイスを頂戴し、今後に活きる内容となりました。



佐々木 淳 組合長

南温泉二区には水産資源が豊富な豊沢川や温泉など、魅力がたくさんあります。自然環境、新鮮な食材、優雅な時間の魅力を感じていただくことで、若い世代の定住者も増えていくと思います。農家組合として一層の活性化につながる取り組みを展開し、ふるさとを盛り上げたいです！

この地域といえはココ！

大沢山神社

花巻地域を代表する山の女神神像を祀っています。9月には例大祭を行い、小瀬川神楽が奉納されます。



農家組合員のみなさんへ

農家組合の研修

レクリエーション

親睦

に

JAサテライト+を活用しませんか？

JAでは、農家組合活動の促進やJAとの関係強化をはかるため、健康増進・手芸・工作等の動画教育プログラムを提供しています。

「JAサテライトプラス」ってどんなことができるの？

- ・動画講座の内容は、フレイル予防やアロマ、クラフト、マジックなど約80のプログラムからお選びいただけます。
- ・最小5名～最大30名までお申し込みいただけます。
- ・お近くのJA支店を会場とし、受講に必要なキットはこちらでご用意いたします。



動画によるフレイル予防講座を受講する下浮田農家組合（花巻市東和町）のみなさん

「研修やレクの内容が決まらない…」 そんな時にぜひお役立てください！

もっと詳しい内容は、お近くの支店もしくは企画課(0198-22-6288)まで！

「ぼらーの花巻」では今後も、管内の農家組合を随時紹介していきます！

旬の産直大百科

北上産地直売所 あぜみち

二子さといも特産宅配便

今年も北上産地直売所「あぜみち」では、多くのお客さまからご好評をいただいている北上地域の肥沃な土壌で育った「二子さといも」の宅配を承ります！まだ食べたことのない方はこの機会にぜひ、岩手北上で採れたおいしい二子さといもを味わってみてはいかがでしょうか。

★受付期間

令和8年9月7日(月)～10月16日(金)

※状況により受付終了を早めることがあります

★発送開始

令和8年9月22日(火)～

※天候・作柄により発送開始が変更になる場合があります

※1日50箱を順次発送いたします

★申し込み方法

専用の申込書を郵送またはFAXしてください。

また、二次元コードからのお申し込みも

受け付けております。

※クレジット決済可能

※間違い防止のため、電話でのお申し込みは受け付けておりません



★内容量・料金(税込)

【ALサイズ】 3kg…3,500円／5kg…5,500円

【AMサイズ】 3kg…2,800円／5kg…4,500円

※作柄状況によりサイズ変更をお願いする場合がございます

★送料(税込)

東北…1,000円／関東・信越…1,100円／

北陸・中部…1,200円／北海道・関西…1,350円／

中国・四国…1,450円／九州…1,650円／沖縄…2,800円

※同送10kgまで可能

★お申し込み・お問い合わせ

北上産地直売所「あぜみち」

〒024-8505 北上市流通センター601-8

TEL:0197-71-1338 FAX:0197-71-1339

産直に出荷してみませんか？

JAの産直では、出荷会員を随時募集中です。栽培した農産物や手作りの加工品など、こだわりの商品を販売してみませんか？

Q出荷・販売するには？

出荷会員で構成されている「生産者の会」にご入会いただき、申請手続きが完了次第、出荷・販売が可能です。JAの組合員（正組合員・准組合員）であればどなたでも会員登録ができます。

Q入会の費用は？

生産者の会では年会費を頂戴しております。各会員の年会費は次の通りです。

母ちゃんハウスだあすこ…8,000円／すぎの樹…8,000円
あぜみち…5,000円／母ちゃんハウスだあすこ沿岸店…6,000円

Qどのような商品が出荷・販売できるの？

地場産農産物や切り花、野菜・花苗、地元食材・材料を活用した加工品のほか手作りの手芸・民芸品なども販売できます。

Q商品の販売金は？

販売した商品金額の15％がJAの販売手数料となります。販売代金は毎月15日・末日が締め日となっており、翌営業日に振込となります。

詳しくは、最寄りの店舗へお問い合わせください。

農産物直売所 母ちゃんハウスだあすこ
住所：花巻市野田335-2
TEL：0198-24-2914

農産物直売所 すぎの樹
住所：花巻市轟木7-203
TEL：0198-39-1788

北上産地直売所 あぜみち
住所：北上市流通センター601-8
TEL：0197-71-1338

産直 母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
住所：大槌町大槌16-28
TEL：0193-42-8151

令和8年産米

概算金のお知らせ

JAでは、令和8年産米の概算金を下記の通り設定しましたのでお知らせいたします。

生産者概算金の設定は、JA全農いわての提示金額からJAの概算流通経費を差し引いた価格設定となります。

ひとめぼれ…1等	8,000円	いわてっこ…1等	7,250円
あきたこまち…1等	7,500円	どんぴしゃり…1等	7,250円
銀河のしずく… 厳選 1等	8,250円	※いずれも30kg(紙袋)あたりの 税込価格となります。	
慣行 1等	7,600円		

その他、カントリーエレベーター利用・個人フレコン出荷の場合、別途加算がございます。

一袋でも多くのお米をご出荷いただきますようお願い申し上げます！
令和8年12月18日 までの出荷にご協力をお願いします。

農業者の方は、国民年金に上乗せの公的な年金

「農業者年金」で安心・豊かな老後を

ポイント
01

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です

農業者年金の加入資格は、①年間60日以上農業に従事 ②65歳未満 ③国民年金第1号被保険者の3つだけ。農地の権利名義は不要です。

※保険料納税免除者は該当にならず、60歳以上は国民年金の任意加入被保険者に限ります。

ポイント
02

一定の要件を満たす方には保険料の「国庫補助」があります

認定農業者かつ青色申告の方など、一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります（月額2万円のうち最高1万円、通算で最大216万円）。

ポイント
03

税制面での大きな優遇措置があります

支払った保険料は「全額」社会保険料控除の対象となります。さらに、同一生計の家族分の保険料を支払っている場合、家族分も含めて控除の対象となります。

詳しくは、お近くのJA・農業委員会までご相談ください！
「農業者年金基金」の専用ホームページはこちら→

11 ぼらーの花巻 ● 2026.9

2026.9 ● ぼらーの花巻 10

各グリーンセンター定休日

9月～10月までの定休日・営業時間は次の通りです。ご確認の上、ご来店願います。

※定休日／営業時間が各店舗によって異なりますのでご確認ください。

	9月定休日	10月定休日	9月営業時間	10月営業時間
花 巻	日曜日	日曜日／17日(土)	8:30～17:00	8:30～17:00
石鳥谷	土曜日	土曜日		
東 和	日曜日	日曜日		
北 上	日曜日	日曜日		
西和賀	日曜日	日曜日／17日(土) 24日(土)／31日(土)		
遠 野	土曜日	土曜日		

●お問い合わせ先：営農部生産資材課 ☎ 0198-22-6192 または、最寄りのグリーンセンターまで

Smile Report

Vol.41

Smile Profile

・出身地…花巻市高木 ・入組…2022年 ・趣味…映画鑑賞、ショッピング

営農部 園芸販売課
園芸指導係

たかはし こはる
高橋 恋春

入組から営農部門で働き、現在はキュウリとネギを担当しています。農家のみなさんと講習会や巡回などでお会いしてコミュニケーションを取る中で、入組当初よりお役に立てることが増えてうれしいですし、顔を覚えていただけることも励みになっています！まだまだ残暑厳しい日が続きますので、お体に気を付けてお過ごしください！



ぼらの広場

ぼらの広場は、読者の皆さまとの交流の場です。皆さまからテーマにちなんだお便りを募集し、紹介しています。

今月のテーマ

「祖父母との思い出」

投稿を頂いた方の中から抽選で、今月は

トルコギキョウ
(花巻産)
をプレゼント！

小さい頃イタズラっ子だったので、母によく梅の木に縛られました。内緒で救出に来てくれた祖父。寡黙でしたが優しくったなあ…。(遠野市・はなびま)

ちば 「梅の木に縛られる」というエピソードに驚愕！おじい様の優しさが身に沁みますね。

おじいちゃんからもらった手紙が思い出です。普段は一緒に暮らしていませんでしたが、手書きで綴られた文字を見るたびに元気をもらっています。(北上市・ゆき)

せがわ 手書きだからこそ伝わる思いがありますよね。読むたびに元気がもらえるお守りですね♪

昔、祖母が作ってくれたキュウリの古漬けの味が忘れられません！今となっては幻の味です。(花巻市・かけすのサミィ)

ちば 漬け込む期間や水分の抜き方など、思い出の味を再現しようにも至難の業ですね

祖父は温厚な人で、よく一緒にお風呂で「星影のワルツ」を歌いました。祖母は料理上手で、子どもの頃のおやつは全て手作りでした。(西和賀町・テラリウム)

せがわ 心温まる思い出ですね。テラリウムさんに対するお二人の深い愛情が伝わってきます！

明治生まれの祖母は苦勞人でした。人の悪口を言うこと無く「え(家)の中、丸いのがいちばんだ」が口癖でした。(遠野市・しゃら)

ちば 「丸い」というのは穏やかでいることを表しているのかな？素敵なエピソードですね♪

夏・冬休みに祖父母宅に帰省するのがとても楽しみでした。夏はセミ捕りや畑で食べたトウモロコシ、正月は餅つきを手伝ったことが思い出です。(北上市・椿)

せがわ 季節ごとの楽しみ方が素敵ですね！私も祖父母の家に遊びに行ったことを思い出しました。

来月のテーマ 11月号掲載「健康のために気をつけていること」応募締切／10月9日(金) 消印有効

テーマにちなんだエピソードを募集します。

冬を控え、体調管理に注意したい時期。あなたが普段健康のために気をつけていること・実践していることを教えてください。

応募方法：①テーマにちなんだお話 ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 ③ペンネーム ④JAや広報誌に関するご意見・ご感想を記入の上、はがきまたはメールにてご応募ください。

右記のQRコードからのご応募もできます。

※投稿頂いた中から内容を誌面に掲載させていただきます。ペンネームが無い場合はイニシャルでの掲載になります。

●はがき：〒025-8504 花巻市野田 316-1 JAいわて花巻企画課「ぼらの広場」宛
●メール：polano@jahanamaki.or.jp
●当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

5名様にプレゼント！

賢治りんご



JAいわて花巻

応募フォーム

<https://www.jahanamaki.or.jp/entry/index.php>

●監事会だより

第8回監事会 開催日…8月28日(金)

■決議事項

(1) JAバンク体制整備モニタリング結果に対する監事意見について

(2) 米穀共同計算監査の立会について

●理事会だより

次の議案について審議され、全議案決議されました。

第8回理事会 開催日…8月28日(金)

■決議事項

第1号議案 外部出資の全部譲渡について

第2号議案 利益相反取引(理事への貸付)の承認について

第3号議案 大口貸出の決定について

第4号議案 共済規程の一部変更について

五穀豊穡を祈り、豊かな実りを祝う伝統行事が多く開催される時期となりました。老若男女が集い神輿や山車などで声を合わせる姿を見ると、お祭りが持つ力や、人々の強い地元愛が伝わってきて深く感動します。私たちJA役職員も各地のお祭りに参加させていただき、地域の一員として皆さまとの交流を深めつつ、人と自然、そして人と人との繋がりの大切さを改めて感じます。

代表理事組合長
高橋 利光

今月の一文字

祝

書：高橋利光組合長

組合長より

JAいわて花巻のコト

もっと知ろう!

SNSでも情報発信中



X



Instagram

みなさまのフォローをお待ちしています♪

緊急時のお問い合わせ先

キャッシュカード、通帳、印鑑、
証書などの紛失・盗難

〔平日9:00~17:00〕
お取り扱い先のJA店舗にご連絡ください

〔それ以外の時間帯〕
JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター

0120-44-5342

JAカード(クレジットカード)の
紛失・盗難

NICOS盗難紛失受付センター

0120-159-674

JAネットバンクの詐欺被害

〔平日9:00~17:00〕
お取り扱い先のJA店舗にご連絡ください

〔それ以外の時間帯〕
JAネットバンクヘルプデスク

0120-058-098

夜間・休日の交通事故

JA共済事故受付センター

0120-258-931

編集 Editor's note 後記

昨年デビューを果たした、県オリジナル水稲品種「白銀のひかり」。当JA管内では遠野市と西和賀町で栽培されている。昨年新米をいただいたが、粒が大きくて、炊き立ての香りがたまらなかった。米袋にはヘラルボニーの契約作家・小林寛さんデザインのロゴマークをあしらい、贈り物にも喜ばれること間違いなし。店頭で見かけたら、ぜひお米の新顔をご賞味あれ。【千葉】

FM Oneで放送中! 「あいのうどjam」で 旬の情報をキャッチ

えふえむ花巻 (愛称: FM One) で月に2度お送りしている
「あいのうどjam」では、JAいわて花巻の役職員や
女性部・青年部員が毎回出演し、JAの最新情報をお届けしています♪

放送日時

毎月 第2・4火曜日 朝7時37分頃～(「モーニングOne」内)

全国どこでも「あいのうどjam」を楽しめます♪

FM Oneの番組は「JCBAインターネットサイマルラジオ」でも配信中!
お住まいの地域からいつでも放送をお楽しみください♪



78.7MHz

9月15日から11月15日は 秋の農作業安全月間です

秋の農繁期は、農業機械による作業が増えるとともに、
日没が早まることで農作業事故の危険性が高くなる時期
です。農作業事故を防ぐため、次のことを心がけましょう。

- ゆとりのある計画的な作業を心がけましょう。
- 夕暮れ時に農業機械で走行する際は、農業機械に
低速車マークや夜光反射材を取り付けましょう。
- 家族の誰でもエンジンを停止できるよう、日頃か
ら機械のスイッチの位置を家族で共有しましょう。
- 一人での作業は避け、家族には作業場所と帰宅時
刻を知らせましょう。
- 農作業に出かけるときは、携帯電話を持ち歩きま
しょう。

JAいわて花巻 アグリフェスタ2026

次世代へつなぐ魅力ある農業の発展とJAファンづくりを目指して、
アグリフェスタ2026(第25回農業まつり)を開催いたします!
「大地の贈り物 食×農=無限大∞」をテーマに、地場産品や全国の農畜産物、
趣向を凝らしたイベントをご用意して皆さまをお待ちしております!

開催日 **10月17日(土) 午前9時～午後3時**

場 所 **JAいわて花巻 本店(花巻市野田)**

●詳細につきましては、ホームページや
各種SNSでもご案内します。

ホームページ



X



Instagram



各地域の開催予定

第30回北上地域農業祭

北上地域

日時 10月24日(土)
午前9時～午後2時45分

場所 北上・みなみ・さくら・二子支店(北上市流通センター)

第41回西和賀農業まつり

西和賀地域

日時 10月17日(土)
午前10時30分～午後3時

場所 湯田・沢内支店(西和賀町沢内字大野)

第30回JAふれあいまつり(同時開催:遠野市産業まつり)

日時 10月10日(土)～10月11日(日)
10日…午前10時～午後4時
11日…午前10時～午後3時

場所 蔵の道ひろば(遠野市中央通り)

遠野地域

JAふれあいまつり(同時開催:躍進みやもり祭)

日時 10月4日(日)
午前9時50分～午後2時20分

場所 遠野市文化交流施設みやもりホール駐車場(遠野市宮守町下宮守)

～地域とともに 未来のくらしを～



株式会社 JAグリーンサービス花巻

合同展示会 in 遠野 を開催します

開催日 令和8年 **10月24日(土)** 午前9時～午後3時まで

会 場 **車輜センター遠野、LPGセンター遠野**(遠野市松崎町白岩25地割24-1)

グリーンサービスの魅力が詰まったイベントが盛りだくさん!

グリーンサービス事業本部

- ガス器具・石油機器の展示販売
- 自動車(新車・中古車)の予約販売、
カー用品の展示販売
- タイヤ・オイルの特価販売、
新規灯油利用者推進
- Aコープ商品の販売

ハヤチネフーズ事業本部

- のむヨーグルト、果汁飲料、
「ハヤチネギフト」の販売

プロ農夢花巻事業本部

- 各種雑穀商品の販売

「軽トラ市」も
同時開催!

野菜や加工品を販売します♪



●お問い合わせ (株)JAグリーンサービス花巻 総務課 遠野担当 ☎0198-62-3233

入賞レシピ紹介

野菜のおかずマーボー



地産地消 料理コンクール

「JAいわて花巻管内の特産品を使用したごはんがすすむ!最強おかずレシピ」をテーマに行われた令和7年度コンクールの入賞レシピをご紹介します!

優良賞

宮野目料理研究
グループC班
(花巻市)



材料(4人分)

- | | |
|-------------|------------|
| ●ナス…1本 | ●片栗粉…大さじ1 |
| ●ピーマン…2個 | ●水…大さじ1 |
| ●アスパラガス…3本位 | ●豆板醤…小さじ1 |
| ●シタケ…4本 | ●塩コショウ…少々 |
| ●長ネギ…1本 | |
| ●トマト…1個 | 【A】 |
| ●キュウリ…1本 | ●水…180ml |
| ●豚ひき肉…200g位 | ●しょうゆ…小さじ1 |
| ●高野豆腐…10g位 | ●酒…小さじ1 |
| ●ニンニク…1片 | ●みそ…小さじ1 |
| ●ショウガ…1片 | ●甜麺醤…小さじ1 |
| ●ごま油…大さじ1 | |

作り方

- ①【A】の調味料を合わせておく。高野豆腐は水で戻して1cm位の角切りにしておく。
- ②ニンニク、ショウガ、長ネギの青い部分をみじん切りにする。
- ③ナス、ピーマン、キュウリは一口大の乱切り、シタケは軸を取り4等分にする。
- ④アスパラガスは硬いところを切り4cm位の斜め切りにし、長ネギの白い部分も4cm位に切る。トマトは8等分のくし切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、ナスを入れて油を吸わせる。
- ⑥⑤にトマト、キュウリ以外の野菜を入れて炒め、軽く塩コショウして一度野菜を取り出す。
- ⑦野菜を取り出したフライパンに、ニンニク、ショウガ、長ネギの青い部分を入れて炒める。
- ⑧⑦に豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、豆板醤を加える。
- ⑨⑧に取り出しておいた野菜と高野豆腐を入れ、合わせておいた【A】の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑩大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみが出てきたらトマトとキュウリを入れる。
- ⑪よく混ぜ合わせ、器に彩り良く盛り付けて完成。

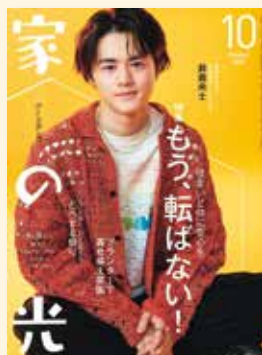
家の光

IE no HIKARI

— 10月号の読みどころ —

家族みんなで楽しく読める
総合家庭雑誌です。
購入をご希望の際は最寄
りのJA支店、もしくはJA
企画管理部企画課(0198-
22-6288)まで!

今月の表紙 鈴鹿 央士さん



定価(税込) 900円

特集

住まいと体に安心を
もう、転ばない!

高齢者の転倒・転落による死者数は交通事故の約5倍。その多くは庭を含む自宅とその周辺で起きています。住み慣れた家だからこそこじつは見落としがちな危険も! 転ばないための住まいづくりと体づくりのヒントを紹介します。

付録

解いて認知症予防!
脳トレパズル36



広報担当の推しページ/55ページ「定番おかずがもっとおいしくなる!ヘルシー酒粕レシピ」…美肌効果や便秘解消などの高い健康効果を持つ酒粕を、日々の料理に無理なく取り入れるレシピが紹介されています。栄養たっぷりの酒粕で、おいしく手軽に腸活を始めてみませんか?(瀬川)