JAいわて花巻

ぽらーの花巻

JA Iwate-Hanamaki PR Magazine

2026
No.345
11

ぽらーの花巻 CONTENTS

◉No.345／令和8年（2026）11月号

02 特集
秋のおまつりを振り返る
07 ちゃぐりん通信
08 ぽらーのNEWS トピックス
10 かがやく女性部／カバーストーリー
11 Smile Report／ぽらーの広場
12 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
13 JAバンクからの大切なお願い
14 Information
16 おいしい!たのしい!今月の一皿
◉家の光 ―12月号の読みどころ―

今年は豊作！
今月の表紙：二子さといも

特　集

秋のおまつりを振り返る

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

みんなのよい食プロジェクト 食は日本の未来 JAいわてグループ





















花巻農業高校の皆さんにも
まつりを盛り上げていただきました！
花巻市の小原勝市長、花巻東高校ダンス部、
総合司会のお二人に特製お弁当をプレゼント！

スイーツや総菜を
販売しました★





素敵な贈り物に
笑顔の小原市長





青空の下、皆で一緒に「はい、チーズ」



Nice Shot

ダイジェスト

秋のおまつりを振り返る

JAいわて花巻は10月、管内各地で出来秋を祝うおまつりを開催し、地域の特色を生かしたおもてなしや楽しい企画を通して組合員・地域の方々との交流を深めました。
今回の特集では、活気と笑顔にあふれた各会場の様子をお届けします！

花巻地域 10/17(土) アグリフェスタ2026（第25回農業まつり）

毎年大好評のもちまきやつめ放題、充実のステージイベント、市内各支店・組合員組織・地元高校生・業者などによる多種多様な出店で大いに盛り上がりました。



オープニングを飾った花巻東高校ダンス部の皆さん



胡四王神楽



春日流八日市鹿踊保存会



恒川舞&さんさ好み

老若男女で声を揃えて
さっこら ちょいわやっせ～



爆笑！お笑いショー

皆で「ダンソン」！！









総合司会の恒川舞さん&落合昭彦さん

西和賀地域

10/17(土) 第41回 西和賀農業まつり

メインイベントである「日本最大級のもちまき」を今年も実施した他、地元の子どもたちの太鼓や吹奏楽、グルメやアトラクションも大好評でした。





湯田子供太鼓



美しいハーモニーを響かせた 西和賀高校吹奏楽部



お米の重さ当てに挑戦！



青年部



ジャンピングキャーッチ！

JAいわて花巻 高橋 玲子 理事

西和賀町 内記 和彦 町長

JAいわて花巻 小田島 浩徳 専務

今年は約500kgをご用意しました！ 国内最大級のもちまき



おいしい～♪

女性部





あでやかな演舞にうっとり…

嶋ゆうじさん



武夢之介さん

ニシガーも来場しました☆



大盛り上がりのビンゴじゃんけん大会

本日のラッキーガール





おめでとうございます！ 西和賀農業賞

(左から)髙橋富美子さん・髙橋文昭さん・(一社)大野もっこりの郷　泉川道浩さん

北上地域

10/24(土) 第30回 北上地域農業祭

旬の農畜産物や出店の他、郷土芸能や子どもたちのパフォーマンス、充実のステージショーなどバラエティ豊かなイベントとなりました。





まだいける…かな!?



はーい こっちにもお願いしまーす!!!

アツアツのいものこ汁ですよ～★彡





女性部



シャカシャカ 漬け物作り体験

青年部



ありがとうございまーす！

旬の農産物を販売しました

イエーイ

おまつりを盛り上げた素敵なゲストの皆さん



谷地鬼剣舞



藤原けんさん



三本木智子さん



竹川美子さん



ニツ屋バンド



Lips Dancers



和太鼓 和(ねごみ)



亜乱土論さん

子どもたちも元気いっぱいパフォーマンス!!



藤根幼稚園



いいとよ保育園



鳩岡崎保育園





ENJOY!



JA共済アンバサダー きぬさんもご来場★



ちゃぐりん通信

～Vol.4～

開催日
令和8年9月19日(土)

うんとこしょ！どっこいしょ！ 力を合わせてさつまいもを掘りました

JAでは「いのち・農業・食べ物」の大切さを伝えようと、平成15年から「親子でちゃぐりんスクール」を開いています。

今年4回目のイベントは、さつまいも掘りを行いました！5月に行った1回目のイベントから約4カ月、細かった苗から立派に実ったおいもに歓声が挙がりました♪







豊作に皆の笑顔が弾けました







ちゃぐりん畑に実った野菜は全て収穫して「畑じまい」となりました


おくらは身長よりも高く伸びたよ！


ハサミにグッと力を込めます


予定していた稲刈りはできませんでしたが、間近で稲穂を観察しました！

「ちゃぐりん」をふりかえって…


葛巻さん親子

咲翔さん(2年生)
自分の顔ぐらいある大きなおいもが出てきてびっくりしました！重かったけどうれしかったです。天ぷらにして食べるのが楽しみです！

母・恵莉子さん
自分で植えた農産物が育って収穫まで迎えるというのは、農家ではないためなかなか経験できないことなので、親子で楽しみながら食育にも繋がったと感じます。とても貴重な経験になりました！

次号、ちゃぐりん通信最終回！さといも掘りの様子をお届けします♪

宮守地域

10/4(日) 躍進みやもり祭（JAふれあいまつり）

女性部員が中心となって農産物や郷土菓子、出来立てのテイクアウト品などを販売し、支店職員も元気にお客様をお迎えしました！


焼きそば、焼き鳥、フランクフルト！おいしそう～





お買い上げありがとうございます







こっちにお願いしまーす！！！


ピーマンのつめ放題 まだまだ入るぞ！



そ～れっ！


JAいわて花巻 川野 政光 遠野地域担当理事

遠野地域

10/10(土)11(日) 遠野市産業まつり（JAふれあいまつり）

農畜産物の販売やお米の品種当てクイズ、お子様向けアトラクションなど楽しい企画を用意し、JA役職員や女性部、農家組合協議会などが一体となってまつりを盛り上げました。




いわて純情むすめ 千田 琴乃さん


おかしすぐい 楽しいねー♪


狙いを定めて…うてーーーっっ!!




JAいわて花巻 千葉 秀彦 常務


お米の品種当てクイズに挑戦




遠野市 多田 一彦 市長


女性部員も笑顔でお客様をお迎えしました☆

ピーマンとリンゴをプレゼント
地元農産物をPR

花巻市農業振興対策本部園芸振興部会は10月3日、「宮沢賢治童話村」（花巻市高松）でピーマンとリンゴ「紅いわて」が入った詰め合わせを来場者100人にプレゼントしました。

イベントにはJAのオリジナルキャラクター「ピーやん」も参加し、地元農産物をPRしました。JA職員は「花巻の農産物を知って、たくさん食べてください」と呼び掛けました。


ピーマンとリンゴの詰め合わせを手渡すJA職員（左）

需要期に向けて出荷時の注意点を確認
菌床シイタケ目ぞろえ会

野菜部会きのこ専門部は10月26日、北上市内の会場で菌床シイタケの目ぞろえ会を開き、需要期に向けて出荷時の規格や留意点を確認しました。JA職員は、適期収穫を心掛け、保管する際の温度管理に気を配るよう呼び掛けました。

目ぞろえ会の後、参加者たちは、菊池冠二さん（北上市上江釣子）のハウスで栽培の様子を見学し、管理方法について意見を交換しました。


意見交換を行う参加者たち

次作に向けた病害虫対策を確認
ピーマン秋じまい講習会

JAと県中部農業改良普及センターは10月20日、花巻市と北上市の3会場でピーマンの秋じまい講習会を開き、栽培終了後の作業について確認しました。

石鳥谷東支店（花巻市石鳥谷町）で行われた講習会では、同普及センターの職員が講師を務め、次作の収量確保に向けた対策を説明しました。適切な残渣・雑草処理や資材消毒により、病害虫の蔓延を防ぐよう呼び掛けました。


病害虫対策を説明する県中部農業改良普及センターの職員

二子さといものおいしさPR！
イオンモール盛岡南で試食提供

JAは10月12日、イオンモール盛岡南（盛岡市本宮）で、キッコーマン食品（株）と連携した販売促進活動を実施し、同社の「濃いだし本つゆ」と二子さといもを使った「いものこ汁風寄せ鍋」の試食を提供しました。

多くの来店客の他、店内で行われた別イベントに参加していた達増拓也知事も立ち寄り「煮崩れせず、程よい固さでおいしい」と味わっていました。


「いものこ汁風寄せ鍋」を味わう来店客

等級確保に向け注意点を確認
大豆収穫前指導会

JAと県中部農業改良普及センターは10月9日、総合営農指導拠点センター（花巻市野田）で収穫を間近に控えた大豆の指導会を開きました。

生産者など30人が参加。同普及センターの担当者が講師を務め、汚損粒発生を防ぐ対策方法や収穫適期の目安について説明し、「近年でも生育が良好な年。圃場管理を徹底し、等級を確保してほしい」と呼び掛けました。


収穫期の栽培管理を確認する生産者たち

ご当地グミや農産物をPR！
AKB48メンバーが「だぁすこ」来店

アイドルグループ「AKB48」の行天優莉奈さんと奥本カイリさんは10月23日、JA全農が販売する「ニッポンエールご当地グミ」のPRのため、母ちゃんハウスだぁすこ（花巻市野田）を訪れ、岩手県の「やまぶどうグミ」や、リンゴ「紅いわて」、シャインマスカットの魅力を伝えました。

行天さんは「ぜひ岩手のおいしいものを堪能してほしい」と呼び掛けました。


ご当地グミや農産物をPRした行天さん（左）と奥本さん

グリーンセンター東和店が入賞！
資材店舗CS甲子園2026

グリーンセンター東和店（花巻市東和町）は、JA資材店舗における組合員満足度の向上や陳列強化を目的に開催された「JA資材店舗CS甲子園2026」の大型陳列部門で「ラウンドアップ賞」を受賞しました。

除草剤「ラウンドアップ」の歴史と実績を分かりやすく伝え、ポップやイラストによって親しみを持てる売り場づくりを行ったことが高い評価を受けました。



ラウンドアップ賞を受賞した同店の陳列

今年産ワイン出荷スタート
いわてヌーヴォー2026出発式

エーデルワイン（花巻市大迫町）は10月22日、材料に花巻産のブドウを使った特別限定新酒「いわてヌーヴォー2026」の出発式を開きました。

同社前で行われた出発式では、関係者によるテープカットの後、ワインを積み込んだトラックの出発を見送りました。同社の女鹿将瑛醸造技師長は「フレッシュな味わいに仕上がっている。ぜひ食卓で楽しんでほしい」と話しました。


テープカットで出荷を祝う関係者たち

かがやく女性部

体も心もほっこりと…
ヨガ教室で日頃の疲れを癒す

女性部花巻地域支部新堀支部は10月11日、新堀振興センター（花巻市石鳥谷町）で「ほっこりヨガ教室」を開きました。昨年参加した部員たちから好評を博し、二年連続で開催。農作業がひと段落したタイミングで疲れを癒したいと、今年は10人が参加しました。

同日は、市の生涯学習講師でリラクゼーションヨガインストラクターの小原絵里香さん（同市東和町）を講師に迎えました。腰やひざ、首周りに痛みがあるという部員たちの声を受けた小原さんは、全身を優しくほぐすポーズをいくつか紹介。部員たちは、呼吸を意識しながら約１時間かけて心身をほぐしました。


講師を務めた小原絵里香さん


リラックスしてヨガを行う部員たち

ヨガを終えた時には「最初よりも腕が上がるようになった」「体も心も軽くなった」と笑顔を見せていました。

教室に参加した同支部の佐藤恵美子支部長は「部員同士が和やかに会話しながら、気を張らずに取り組むことができた。少しずつでも続けることが大事だと感じた」と話していました。

カバーストーリー～表紙の紹介～

今月は 二子さといも


二子さといも選果場 選果員の皆さん（北上市二子町）

北上地域の特産品「二子さといも」の出荷が最盛期を迎え、二子さといも選果場（北上市二子町）では、選果員の皆さんが選別作業に勤しんでいます。

1日に3～4tを選果するという同選果場では、選果機による洗浄を経て、コンベアを流れてくるサトイモの傷や割れを選果員が目視で確認し、手作業で選別を行っています。その後選果機によってサイズ毎に分類され箱詰めされます。こうして出荷された「二子さといも」は、県内外の市場に出回るほか、贈答品としても人気が高く、各種量販店で販売されます。

今年は、温暖な気候で推移したことで生育は良好。定期的な降雨により子イモの肥大も順調に進みました。昨年を上回る出荷数量が期待されることから、選別作業にも一層力が込められています。

選果員の小田嶋弘子さんは「消費者の方に喜んでもらえるよう丁寧な選別を心掛けている。今が旬の味わいをぜひ楽しんでほしい」と話しました。


傷・割れ果が混入しないよう丁寧に選別しています


贈答用に手作業で箱詰めします

Smile Report スマイルレポート Vol.43

北上・みなみ・さくら・二子支店
金融課　貯金係
岡田（おかだ）　楓（かえで）



JAに勤めて10年の節目を迎えました。たくさんの組合員さんや地域の皆さんに支えていただき、元気に働くことができています。その恩返しができるよう、もっとお役に立てる職員になりたいと思います！

11月からJAバンクのウィンターキャンペーンが始まりました。今回は10万円以上の定期貯金お預け入れでブランケットをプレゼント！ぜひお早めにゲットしてくださいね♪

※キャンペーンの詳細は本誌14ページに掲載しております。

Smile Profile

・出身地…花巻市石鳥谷町新堀　・入組…2017年　・趣味…キャンプ、フットサル

ぽらーの広場

ぽらーの広場は、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。



投稿を頂いた方の中から抽選で、今月は贅沢りんごをプレゼント！

今月のテーマ「健康のために気をつけていること」

毎日、朝昼晩とラジオ体操を第1から第3まで行っています。そしてできるだけ階段を使うようにしています。（北上市・ゼラニウム）

ちば：いいですね～！そしてラジオ体操「第3」ってあるのですか!? 初めて知りました！

「朝タン」です。朝食に鶏肉や豆腐、たまご、牛乳などのタンパク質をしっかりとるように心掛けています。（花巻市・テッチャン）

せがわ：私は朝食を抜くことも多いので、「朝タン」参考に食生活を見直していきたいです。

早寝早起き、バランスの取れた食事をすること、体を動かすことです。イベントでAGEsスコアを計ったらA評価でした。（遠野市・お日様大すき）

ちば：素晴らしい！小さなことでも毎日地道に積み重ねていけば、大きな成果が得られますね。

健康診断で塩分摂取量過多のコメントが書かれていたので、塩分を控えたいですが、おいしいものはついつい食べてしまいます…。（花巻市・雪唄　新奈）

せがわ：私も塩分には気をつけているのですが…おいしく食べることを優先してしまいます（汗）

最近は野菜から食べるよう心掛けています。調理方法や食材選びなど野菜中心です。少しですが栽培にも挑戦し、楽しみながら食べています。（北上市・フクロウ）

ちば：私も「ベジファースト」を心掛けています♪作って味わって楽しんで、目指せ健康体！

腸内環境が悪いと免疫力が落ちると言われているので、毎日ヨーグルトと納豆を食べています。効果があると信じています。（愛知県・あふがん）

せがわ：毎日の継続が素晴らしいです！免疫力を高めてこれからの寒い時期に備えたいですね。

来月のテーマ　1月号掲載「2027年の目標」応募締切／12月10日（木）消印有効

テーマにちなんだエピソードを募集します。

2027年はどんな年にしたいですか？ あなたが取り組みたい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「ぽらーの広場」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！
銀河のしずく

JAいわて花巻応募フォーム
https://www.jahanamaki.or.jp/entry/index.php

各グリーンセンター定休日

11月～12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。

※右記のほかに、11月25日(水)は第3四半期棚卸のため休業いたします。

※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願います。

	11月定休日	12月定休日	11月営業時間	12月営業時間
花巻	日曜日／14日(土)	土曜日／日曜日／31日(木)	8:30～17:00 9日(月) 8:30～15:00	8:30～16:30 30日(水) 8:30～12:00
石鳥谷	土曜日	土曜日／31日(木)		
東和	日曜日／14日(土)	日曜日／31日(木)		
北上	日曜日	土曜日／日曜日／31日(木)	8:30～17:00 10日(火) 8:30～15:00	
西和賀	土曜日／日曜日／祝日	土曜日／日曜日／31日(木)	8:30～17:00 10日(火) 8:30～14:00	
遠野	土曜日	土曜日／31日(木)	8:30～17:00 12日(木) 8:30～15:00	

●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

●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10回理事会　開催日：10月29日(木)

■決議事項

第1号議案　役員の定年制・任期制に関する要領の改正について

第2号議案　令和8年度上半期ディスクロージャー誌の決定について

第3号議案　信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)の改正について

●監事会だより

第10回監事会　開催日：10月29日(木)

■決議事項

(1)　令和8年度上半期仮決算監査報告書の作成について

組合長より

今月の一文字

伏

書：髙橋利光組合長



代表理事組合長
髙橋 利光

あっという間に秋が過ぎ去って、11月7日には「立冬」を迎えました。暦の上では立派な冬。とりわけ朝晩の厳しい寒さは体にこたえますが、体調を崩さないように努めたいものです。

「伏」という字には、相手を敬うことや謙虚な姿勢を保つという意味が込められています。日頃事業を支えてくださる皆さまへの感謝の気持ちをお伝えするとともに、残り1カ月余りの令和8年を実りあるものにするため、一層気を引き締めてまいります。

JAバンクからの大切なお願い

「サポート詐欺」にご注意ください！

サポート詐欺とは、パソコンでインターネット閲覧中に、突然、ウイルス感染したかのような嘘の画面を表示させたり、警告音を発生させるなどしてユーザーの不安を煽り、画面に記載されたサポート窓口に電話をかけさせ、サポートの名目で金銭をだまし取ったり、遠隔ソフトをインストールさせたりする手口のことをいいます。

サポート詐欺の手口はさまざまです



偽の警告画面を表示し不安を煽る

悪質なサポートデスクに電話をする

遠隔ソフトのインストールを勧められる

アカウントを乗っ取られて不正送金を実行される

もしも被害にあってしまったら…

▶警告表示画面の指示に従わない

偽のセキュリティ警告画面に表示される電話番号に電話をしないでください。また、偽のセキュリティ警告画面で指示されるアプリやソフトウェア等をダウンロード･インストールしないでください。

▶偽の警告画面を閉じる

偽のセキュリティ警告画面が表示された場合は、ブラウザを終了してください。ブラウザを終了できない場合は、ブラウザを強制的に閉じるかパソコンを再起動すると、画面を閉じることができる場合があります。

▶クレジットカード会社等に連絡する

クレジットカードでサポート料金を支払ってしまった場合は、クレジットカード会社に連絡して、支払いの停止を依頼してください。

▶偽の警告画面等を保存する

偽のセキュリティ警告画面やインストールしたソフトウェアが分かる資料や、クレジットカードの履歴や購入した電子マネーのカードも保存してください。

▶警察に通報・相談する

サポート詐欺の被害に遭った場合は、偽の警告画面やインストールしたソフトウェアが分かる資料等を持参し、最寄りの警察署に通報･相談してください。

サポート詐欺に関する情報を発信しています

●警察庁
https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/support-fraud.html

●独立行政法人 情報処理推進機構
https://www.ipa.go.jp/security/anshin/measures/fakealert.html

●JAバンク
https://www.jabank.org/attention/support_scam/

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〕
お取り引き先の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〕
お取り引き先の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

読書の秋、遠野市にある「河童ブックス」に初めて行った。遠野・岩手の民俗にまつわる学術文献、全国の伝統芸能や世界諸国の驚くべき生活文化にまつわる書籍などがずらりと並び、知的好奇心を刺激されるラインナップの中からこの日は4冊を購入した。志を持った方々が素敵なお店を開き、未知の世界と出会う裾野を広げてくださることに感謝の気持ちでいっぱいだ。【千葉】

相続手続きは「ご予約」をお願いします

JAでは、相続手続きに関しての対応を予約制とさせていただいております。

相続手続きに関してのご案内には一定のお時間をいただきますので、ご来店の際には事前にお電話でのご連絡をお願いいたします。

相続についての必要書類や手続きなど、詳しくはお近くのJA各支店までお問い合わせください。組合員・利用者の皆さまにはご理解、ご協力をいただきますようお願い申しあげます。



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♪

FM One
78.7MHz

JAバンク岩手

ウィンターキャンペーン2026

2026年 11/2(月)–12/30(水)まで



キャンペーン期間中、
定期貯金 10万円以上 をご成約された方に
先着で「よりぞうブランケット」をプレゼントします！

【ウィンターキャンペーン2026 利用規約】

〔成約特典について〕 キャンペーン期間中に定期貯金（自動継続）10万円以上の新規ご契約をされた方に先着で「よりぞうブランケット」をプレゼントします（おひとり様1点まで）。

〔対象となる方〕 定期貯金（通帳式）を新たに預入または増額される方（預入額10万円以上、預入期間1年以上の自動継続）。ATM・JAネットバンク経由の契約も通帳等で確認ができれば対象となります。

〔留意点〕 ・個人の方に限らせていただきます。
・景品がなくなり次第終了とさせていただきます。
・景品の交換・返金・返品等には応じかねますので、ご了承ください。

冬でもあったか～い♪





縦：約620mm
横：約780mm

全3色！
かわいいブランケットをプレゼント

詳しくはお近くのJAバンク窓口までお問い合わせください

（株）JAグリーンサービス花巻

あったか灯油キャンペーン

キャンペーン期間　2026年11月2日（月）～12月31日（木）まで

宅配灯油100ℓ以上をご注文のお客様には下記A賞・B賞・Wチャンスのいずれかが抽選で当たります。

A賞 ハヤチネフーズ のむヨーグルトとジュースセット 25名様



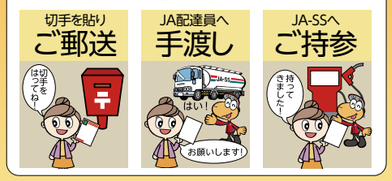
B賞 プロ農夢花巻 発芽玄米のごはん詰め合わせ（18食入） 25名様



Wチャンス! 左記コースのはずれた方の中から JCBギフト券1,000円分 50名様



応募はがきに必要事項をご記入の上、いずれかをお選びください。



応募締切日
2027年 1月7日(木) 当日消印有効

※キャンペーン期間と応募締切日が異なりますのでご注意ください。

応募締切後、厳正なる抽選を行います。
当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【ご注意ください】●お一人様何口でもご応募いただけますが、応募はがき1枚につき1口の応募となります。●お客様のご住所や移転先が不明等で賞品がお届けできない場合は、当選は無効とさせていただきます。●賞品について諸事情によりお届けできない場合は、予告なしに代替品をお届けさせていただく場合がございます。●当選の権利は譲渡できませんのであらかじめご了承ください。

※お預かりした個人情報は、本キャンペーン事務局にて適切に管理し、抽選・賞品発送・当選確認で利用するほか、マーケティング等の目的の為、個人を特定しない統計情報の形で利用させていただきます。また、ご本人の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。（個人情報保護法により許された場合を除く）

冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ

ハクサイとベーコンのグリル

おいしい！たのしい！
今月の一皿

レシピ提供
料理研究家
和田 麻紀子



ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

材　料（2人分）

- ハクサイ(中玉)…　1/8個(250g)
- ベーコン……30g
- ニンニク(スライス)…1片分(5g)
- オリーブ油…… 大さじ1
- 塩…… 小さじ1/2＋小さじ1/2
- 好みのハーブ……適宜
  ※今回はタイムを使用
- 黒こしょう……少々

作り方

1. ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
2. フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
3. ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
4. 皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

家の光

IE no HIKARI

— 12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　氷川　きよしさん



定価（税込）900円

特集　つながりは最強の備え
みんなの防災　みんなで防災

突然の災害時に支えになるのは、日ごろの備えと人とのつながりです。地域の防災拠点としての役割を担うＪＡが注目され、ＪＡ女性組織の〝協同の力〟を発揮することが期待されています。自分や家族、地域をみんなで守るための実践的な防災術を紹介します。

付録　電気、ガス、水道が止まっても
1週間元気に過ごせる 防災レシピ



広報担当の推しページ／171ページ「家の光料理カード」…旬の時期を迎えたサトイモを使ったレシピが紹介されています。和風のイメージが強いサトイモ料理ですが、味付け次第で中国風や洋風にも。この時期ならではの食材で旬の味わいを楽しみましょう！（瀬川）

ほっーの花巻
JA Iwate-Hanamaki PR Magazine

令和8年11月10日発行　ホームページアドレス☞https://www.jahanamaki.or.jp/
発行◉花巻農業協同組合／〒025-8504 岩手県花巻市野田316-1　TEL.0198-23-3333（代）
編集◉企画管理部企画課　印刷◉川嶋印刷株式会社

FSC www.fsc.org　ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C103798