

広報

# JAおおふなと

vol.696

DECEMBER.2025

12

特集

准組合員モニターによる  
施設見学会・意見交換会



## 今月の表紙



撮影時の様子



表紙の写真

ふうあさん(7歳)・ひよりさん(4歳)  
りいなさん(3歳)

今好きな遊び

ふうあさん……お外で遊ぶこと、シール集め  
ひよりさん……おままごと  
りいなさん……ブロックで遊ぶこと

将来の夢

ふうあさん……保育園の先生  
ひよりさん……プリンセス♪  
りいなさん……サンタさん

親御さんから一言

なかよく元気でいてくださいね…！

ご家族のリンゴ畠でパシャリ！

リンゴを美味しそうに食べながら遊んでいました！

## 表紙のKIDS & BABY大募集!!

「お子さん・お孫さんを表紙に載せてみたい」という方は、JAおおふなと企画課(広報係)、もしくは最寄りの支店窓口までご連絡をお願いします(P16に掲載しています)。

日程を調整した上で、撮影に伺わせていただきます。



### JA共済 | 代理店紹介

(有)高橋自動車整備工場 代表 高橋徳行  
住所 気仙郡住田町世田米字赤畠49-1 ☎ 46-2546



JA自賠責共済のセット加入で  
JA自動車共済がおトクに割引！

お気軽にお問い合わせください！

広報 JAおおふなと

2025.12  
Vol.696

- 今月の表紙 P2
- JA共済 代理店紹介
- 建友会 会員紹介

- タウントピックス P3

- 准組合員モニターによる  
「施設見学会」&「意見交換会」開催！ P4-P5

- マネロン・金融犯罪対策への  
取組強化について P6

- INFORMATION P7-P10

- 営農部からのお知らせ P11

- 子育ての今と昔 “2つのポイント” P12-P13

- 読者の掲示板
- 頭の体操クロスワード
- JAの家庭雑誌のご紹介

- 家族で楽しむおいしい一皿 P15

- 金融移動店舗車運行スケジュール
- 理事会報告 P16

### 建友会 | 会員業者紹介

亘理建設(株) 代表 亘理宏喜  
住所 大船渡市赤崎町字鳥沢247-2 ☎ 26-5765



住宅建築・各種工事等は、  
建友会会員業者へ！

ご相談お待ちしております！



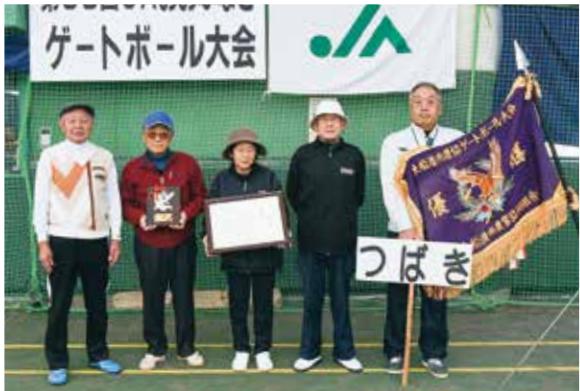
# タウンピックups



## 第36回JAおおふなと杯 グラウンド・ゴルフ大会 ～11月5日 陸前高田市スポーツドーム(陸前高田市高田町)にて開催～

昨年まで毎年7月に開催されていたゲートボール大会でしたが、猛暑の影響などを考慮し今年度から11月開催となりました。

管内2市1町から5チーム17名が参加し、日ごろの練習の成果を発揮しました。競技ではリーグ戦を展開し、勝敗や得失点差で順位を決定。選手の皆さんには声を掛け合いながら、懸命にプレーをしていました。



優勝 つばきチーム



準優勝 一本松チーム



第3位 大船渡チーム

優勝

つばきチーム (大船渡市)

準優勝

一本松チーム (陸前高田市)

第3位

大船渡チーム (大船渡市)

12 つくる責任  
つかう責任



## 「ありがとう」を伝えながら…～人形・ぬいぐるみ供養祭～

10月26日、JAおおふなと葬祭会館ごくよう住田会館で「人形・ぬいぐるみ供養祭」が行われました。この供養祭は毎年開催されているもので、今年は管内各地から持ち込まれた約3,000体の人形やぬいぐるみの供養を行いました。

供養祭には組合員やJA関係者ら約10人が参列し、佐藤常務理事は「かけがえのない時間を過ごしてきた人形やぬいぐるみに、『ありがとう』の感謝の気持ちを込めて供養したい」とあいさつしました。



供養祭の様子

# 「施設見学会」&「意見交換会」開催！

J Aおおふなと本店(大船渡市大船渡町)を出発

9:30

9:00

西部農業センター(陸前高田市竹駒町)▼米検査、米倉庫等の見学



10:10

陸前高田市営農指導センター(陸前高田市米崎町)▼ライスセンター、選果施設等の見学



りんごって、  
機械で仕分けされて  
いるんですね！  
はじめて見ることが  
できました

へえ～、こうやって  
収穫したお米を  
管理してますか！

J Aおおふなとは10月30日、准組合員モニターを対象とした「J A施設見学会」「常勤役員との意見交換会」を開催しました。

本モニター制度は、准組合員の皆さまの声をJ A運営に反映することを目的に令和4年度から運用が開始された制度で、今回はJ Aと准組合員モニターの相互理解を深めることを目的に、普段あまり目にすることのないJ Aの施設見学やJ Aの事業説明、そして常勤役員との意見交換を実施いたしました。

常勤役員との意見交換会は、「日頃、J Aを利用して感じていること」等をテーマに、お米や農業・J Aに対する要望について意見を交わしました。今後の組合運営に向けて、大変有意義な時間となりました。

今 年 も 開 催 !

准組合員モニターによる

11:50

しゃくなげの湯つこ 五葉温泉（大船渡市日頃市町）▼昼食



11:15

大船渡購買センター（大船渡市猪川町）▼店舗・倉庫の見学



10:55

ごくよう大船渡会館（大船渡市盛町）▼葬祭会館の施設見学



准組合員モニターの皆さんからいただいた  
ご意見・ご感想

- 様々な施設を見学しました。今まで考えていなかったことばかりで、大変よかったです。
- JAという存在を身近に感じてはいましたが、知らないことが多かったと感じました。参加させてもらってよかったです。
- 意見交換会では、米をはじめとする食べ物の価格について話をすることができました。
- 昨今のクマの被害についても議論をすることができました。ありがとうございました。
- 営農事業のほかにも多くの事業をしていて、改めて生活の身近な存在ということに気づいた。  
……など

会館を使用して  
通夜・葬儀を行う際には、  
スタッフの方が丁寧に  
対応してくださると  
説明がありました。  
分からぬことがあります  
安心ですね。

今後もJAおおふなとでは、  
組合員の皆さんと意見交換ができる  
場づくりを行い、“組合員と地域にとってなくてはならない組織”を目指し、役職員・  
組織一丸となって取り組んでまいります。



# マネロン・金融犯罪対策への 取組強化について

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならぬ課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策（以下「マネロン対策」）の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、信用部貯金課長をマネロン・金融犯罪対策リーダーに任命し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを進めてまいります。私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。

令和7年12月1日

代表理事組合長 猪股 岩夫



JAからのお知らせ

## 年末年始の営業のご案内

○ = 通常営業

| 部署      | 日                | 12/30(火)   | 12/31(水)                    | 1/1(木)                           | 1/2(金) | 1/3(土) | 1/4(日) | 1/5(月) |
|---------|------------------|------------|-----------------------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 窓口      | 本店・各支店・営農部       | ○          | 休業                          |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 大船渡購買センター        | ○          |                             |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 高田購買センター         | ○          |                             |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 世田米ふれあいセンター      | ○          |                             |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 事故相談センター         | ○          |                             | フリーダイヤル対応 (24時間対応 ☎0120-258-931) |        |        |        | ○      |
| ATM     | 各支店              | ○          | 9時～19時                      |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 綾里               | ○          |                             |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 越喜来診療所前          | ○          |                             |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 旧末崎支店前           | ○          | 9時～17時                      |                                  |        |        |        | ○      |
|         | 県立大船渡病院          | ○          |                             | 休止                               |        |        |        | ○      |
|         | サン・リアショッピングセンター内 | ○          | 9時～18時                      | 休止                               | 9時～18時 |        |        | ○      |
| 介護センター  | 通所介護 立根          | ○          | 休業                          |                                  |        |        | ○      | ○      |
|         | 通所介護 日頃市         | ○          |                             |                                  |        |        | ○      | ○      |
|         | 居宅介護             | ○          | 電話対応いたします (☎ 26-1231)       |                                  |        |        | ○      | ○      |
|         | 訪問介護             | ○          |                             | 休業                               |        | ○      | ○      | ○      |
| 葬祭会館    | ごくよう 大船渡会館       |            | 通常営業いたします (24時間対応 ☎27-5940) |                                  |        |        |        |        |
|         | ごくよう 高田会館        |            |                             |                                  |        |        |        |        |
|         | ごくよう 住田会館        |            |                             |                                  |        |        |        |        |
| 金融移動店舗車 |                  | P16をご覧ください |                             |                                  |        |        |        |        |

通帳・印鑑・キャッシュカード等の紛失・盗難／「これ、フィッシング詐欺かも？」と思ったら  
支店窓口の営業時間外は、JAバンク岩手の監視センター(24時間対応 ☎0120-44-5342)までご連絡ください。

## 無料年金相談会開催のご案内

年金に関するご相談であれば、どなたでも参加可能です。お気軽にご相談ください。

| 開催日           | 時間     | 開催支店  |
|---------------|--------|-------|
| 令和7年12月21日(日) | 9時～15時 | 大船渡支店 |
| 令和8年 1月25日(日) |        | 高田支店  |

※当日の混雑を避けるため、予めご連絡の上、来店日時等のご予約をお願いします。

お問合せ先 開催支店 (P16に記載) または信用部貯金課 ☎26-5215



JA各支店からのお知らせ

## 猪川支店イベント開催のご案内

当日ご来場いただいたお客様に、先着で「りんごジュース」をプレゼントいたします。皆様お誘い合わせのうえ、ご来場をお待ちしております。



| 日時                  | 内容   |
|---------------------|--|
| 12月15日(月)<br>9時～12時 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・A コープ商品(なべやきうどんなど)</li> <li>・大船渡東高校 農芸化学科(シクラメンなど)</li> <li>・米崎りんご</li> </ul> <p>…など</p> |

※状況に応じて、販売内容が変更される場合がございます。

※商品の在庫状況次第では、終了時間を繰り上げることがございます。あらかじめご了承ください。

お問合せ先 猪川支店 ☎26-2138

## 猪川支店で同時開催！ JAおおふなと青年部「焼き芋販売会」



青年部が栽培したサツマイモを「焼き芋」にして販売いたします。  
ご来場お待ちしております。

日時：12月15日（月）9時～12時

場所：猪川支店駐車場

※状況に応じて、販売内容が変更される場合がございます。

お問合せ先 営農部 営農企画課 ☎22-7520



経済部からのお知らせ

## みそ加工(自己加工)について—令和7年度加工申し込み受付のお知らせ—

JAおおふなとでは、令和7年度みそ加工(自己加工)の申込を受付します。ご希望の方は、期日までにお申込ください。自己加工とは、“自分で加工する”ことが前提です。

### 【加工について】

場所

JAおおふなと日頃市みそ加工場  
(大船渡市日頃市町字下鷹生125)

期間

令和8年1月下旬～3月下旬(予定)

※申し込み希望が多数の場合は、調整させていただきます。

料金

加工料：15kg(1斗)あたり 9,900円(税込)  
原料大豆：15kg(1斗)あたり 8,910円(税込)  
※米は各自持参となります。  
前日に米を研ぎ吸水させた状態のものを、  
当日水切りをしてご持参いただきます。

申込方法：各支店・購買センターに申込書を配置します。必要事項を記入のうえ、期日までに最寄りの各支店・各購買センターへ提出願います。

申込締切：令和7年12月26日(金)  
期限厳守

※締切後の申し込みには、日程等ご希望に添えないこともあります。また、場合によっては申し込みをお断りすることもありますのでご了承ください。

お問合せ先 経済部(大船渡購買センター)  
☎26-4044

注意事項 \* 所定の申込書以外の用紙では、受付を致しかねます。 \* 加工を伴わない大豆の販売はしておりません。  
\* キャンセルが伴う場合は大豆の買い取りをお願いすることもあります。  
\* 当JAでは、委託加工はしておりません。

募集総額  
15億円

金利上乗せ



キャンペーン期間

令和8年1月30日(金)まで

※上記期間内に募集総額に達した場合、その時点で取扱終了となります

# 定期貯金 キャンペーン

ニューマナーのお預かりに限り

店頭金利に  
上乗せ

年 0.10%

預入期間  
1年間

貯金対象

スーパー定期貯金、大口定期貯金  
(預入期間1年間、自動継続)

預入金額

●ニューマナー …… 100万円以上、上限なし  
(新規預入金額および継続時の増額金額)

※令和7年5月1日以降に定期貯金を中途解約した残高分は対象外

対象者

組合員(組合員家族を含む)、または組合員に新規加入をする方

金利

●ニューマナー(当JAの普通貯金口座に3ヵ月以内にご入金いただいた資金を含む)  
…… 店頭金利に+0.10%

●定期積金の満期や満期共済金からもお預入れ可能です。

●中途解約の利率は、別に定める中途解約利率が適用されます。

●表示金利は税引前です。お利息には、20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。

●満期後は店頭表示金利で自動継続となります。

●詳細は各支店窓口(P16に掲載)へお問合せください。

その他

## 知ってトクする! 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!

終身年金で  
安心!

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

一定の要件を満たす方には、月額最大

1万円の保険料補助

保険料は全額社会保険料控除の対象

など、生涯を通じて大きな節税効果!

農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです

(以下をすべて満たす方が対象となります)

- ・年間60日以上農業に従事している方
- ・国民年金第1号被保険者(60歳未満)または、国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)

お問合せ先 各支店(P16に掲載)または最寄りの農業委員会まで



NOU  
NEN



経済部からのお知らせ

## 電気柵設置・下草管理講習会 開催のお知らせ

電気柵の購入を検討されている方を対象に、講習会を実施いたします。参加希望の方は、下記の問合せ先まで連絡をお願いします。

◎電気柵の商品詳細につきましては、同封の折込チラシをご覧ください

| 日時                   | 会場                      | 内容                             |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 12月23日(火)<br>13時30分～ | J A おおふなと本店<br>3階 第3会議室 | ・電気柵の設置講習会<br>・効率よく使用するための下草管理 |

お問合せ先 経済部 生活経済課 ☎26-4044

## 電気柵設置補助金について

気仙2市1町（大船渡市・陸前高田市・住田町）では、電気柵設置希望者に対して補助事業を行っています。申請基準は行政ごとに異なりますので、詳細はお住まいの各行政窓口までお問合せ願います。※購入後の申請は、すべて補助対象外となります。ご注意ください。

お問合せ先 大船渡市役所 農林課 農政係 ☎27-3111（代表）  
陸前高田市役所 農林課 農政係 ☎54-2111（代表）  
住田町役場 農政商工課 農政係 ☎46-3861



あの人へのお歳暮。もう、決まりましたか？

J A おおふなと  
**りんごジュース**  
195g×30缶入り 3,240円（税込）

陸前高田市産  
りんご  
100%使用

お求めは最寄りの各購買センターへ！

大船渡購買センター ☎26-4044

高田購買センター ☎54-4148

世田米ふれあいセンター ☎46-3664

※包装・発送は対応いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

## 「2026年家の光家計簿」の注文について

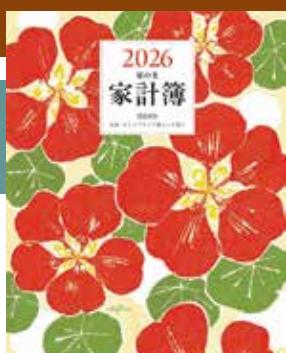
本年より「家の光家計簿」は、単体での販売となりました（12月号の付録ではございません）。JAによるとりまとめ注文は、12月15日ご注文分をもって受付を終了いたします。以降は「個人注文」のみの取り扱いとなります。

「個人注文」は、オンラインまたはお電話等で家の光協会へ直接お申し込みいただく方法となります。なお、別途送料がかかりますので、あらかじめご了承ください。

お問合せ先 家の光協会 業務統括部 ☎03-3266-9039 / 経済部 生活経済課 ☎26-4044

○定価（個人注文の場合）  
**1,000円**  
(税込・送料含む)

オンライン  
注文は  
こちら



＼あなたの「やってみたい」を全力応援／

## 「夏秋野菜栽培相談会」を開催します！

対象 ▶ 自身で新たに夏秋野菜の栽培をしたい方・興味がある方  
 内容 ▶ 各生産部会の紹介、栽培方法、経営試算等の説明、個別相談  
 対象品目 ▶ ピーマン・キュウリ・ズッキーニ・トマト  
 日時 ▶ 令和7年12月26日(金) 13時30分～16時  
 会場 ▶ 陸前高田市総合営農指導センター(陸前高田市米崎町)  
 参加方法 ▶ 下記問合せ先まで連絡をお願いいたします。  
 申込締切 ▶ 令和7年12月24日(水) 17時まで

参加  
無料



### 令和7年度 大船渡地方農業振興研修会開催のお知らせ

大船渡地方農業振興協議会では、右記の通り研修会を実施いたします。参加をご希望の方は、下記問合せ先までご連絡ください。

#### 『高温等の気候変動への対応』

①講演 岩手県農林水産部 農業普及技術課農業革新支援担当  
上席農業普及員 宮川英幸 氏

#### 『遠野土淵の事例を基にした 農村RMOの紹介』

#### 『大船渡地域のピーマン振興』

日時 ▶ 令和8年1月23日(金)  
13時30分～15時30分  
(受付は13時から実施)

会場 ▶ 住田町農林会館 大ホール

参加費 ▶ 無料

申込締切 ▶ 令和8年1月13日(火)

## 気仙小枝柿 予約注文について



現在、気仙小枝柿の加工が最盛期を迎えております。今年度も予約注文を承る予定ですが、今年度は猛暑の影響で作業に遅れが生じているため、受付開始は12月下旬ころを見込んでおります。開始時期につきましては、各支店での掲示やホームページ等でご案内いたします。皆さんには今しばらくお待ちいただきますようお願い申し上げます。

税込み/単位:頭、円、kg

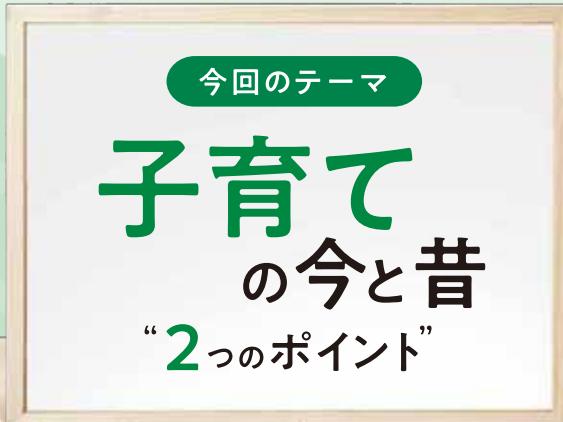
| 市場名 | 性別 | 頭数  | 平均価格    | 最高価格      | 平均体重 |
|-----|----|-----|---------|-----------|------|
| 県 南 | 雌  | 181 | 648,052 | 858,000   | 292  |
|     | 去  | 202 | 765,725 | 1,047,200 | 335  |
|     | 計  | 383 | 710,115 |           | 315  |
| 大船渡 | 雌  | —   | —       | —         | —    |
|     | 去  | —   | —       | —         | —    |
|     | 計  | —   | —       | —         | —    |
| 高 田 | 雌  | —   | —       | —         | —    |
|     | 去  | —   | —       | —         | —    |
|     | 計  | —   | —       | —         | —    |
| 住 田 | 雌  | 2   | 675,400 | 684,200   | 304  |
|     | 去  | 5   | 748,220 | 877,800   | 316  |
|     | 計  | 7   | 727,414 |           | 312  |



このページのお問合せ先 営農部 営農振興課 ☎ 22-7520

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク



ポイント  
1

祖父母世代と親世代でこんなに違う！

## 令和・平成の子育ての違いを知ろう

デジタル教材を使う「タブレット学習」、小学校入学に向けたランドセル選び「ラン活」など、令和の子育てについて「昔と違い、ぶん変わったな」と驚いた経験はありませんか？実際にどんなことが変わったのか、教育費とランドセルを例に平成と令和で比べてみましょう。

まずは「教育費」。小学校から大学までの教育費は平成初期の1990年代と比べて値上がりしています。特に大学の教育費は値上がりが続き、現在は平成初期の約1.4倍です<sup>※1</sup>。さらに、学習塾や習い事など、学校外での教育にもお金がかかります。小学生では、近年、首都圏を中心に中学受験をする人の割合が増加傾向に。小学生のうちから学習塾に通うケースも珍しくありません。

また、「ランドセル」も大きく変化しています。平成初期は赤と黒の2色が主流でしたが、現在はピンク、紫、茶色、緑など多彩で、装飾にも豊富なバリエーションがあります。それに伴って価格も上がり、現在は平均約6万円、平成初期の約1.7倍に<sup>※2</sup>。まさに、大きな買い物です。

「子どもの選択肢を広げるために、きちんと備えてあげたい」という方は、今どき子育て事情<sup>※3</sup>をチェックしてみてはいかがでしょう。

△平成初期と現在を比較！

### 大きく変わった!? 子育ての今昔



[制作協力]  
株式会社セイバン  
画像提供:株式会社セイバン/  
株式会社砦工房山本



## 読者の掲示板

読者の皆様からお寄せいただいた  
お便りをご紹介します。

畠一枚半ほどの家庭菜園を楽しんでいます。収穫の多少に関わらず、芽が出て膨らんで実がついたときの喜びは格別です。こんなちっちゃな畠ですが「連作回遊」の記事しっかり読みました（高田町）

今年の暑さのせいなのか、白菜が玉にならないと悩む夫。食べるだけの私ですが、何が悪かったのか一緒に考えています。野菜作りはどんどん難しくなっていきます。（高田町）

表紙の子供さんの笑顔満点に心癒されます♥「家族で楽しむおいしい一皿」根菜料理のレシピ、良いですね。作ってみたいと思います。（末崎町）

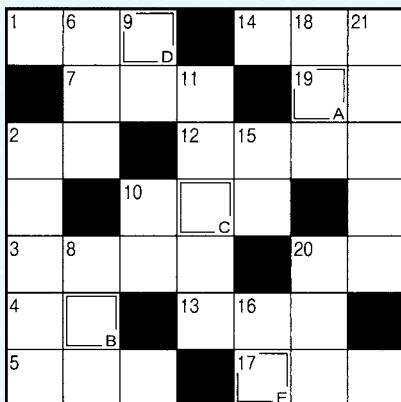
シカから農作物を守りたいですね。住田は、クマもサルも頻繁に出没して、困ったものです。花火だけでは…（住田町下有住）

はじめて頭の体操までやって、応募してみよう QRコード読み取りました。前は、スルーする事も多かったのですが、次もちゃんと熟読してみようと思いました。これからも楽しみにしています。（三陸町綾里）

## 頭の体操

## クロスワード

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？



### ヨコのカギ

- 正月に食べる、モチ入りの汁物といえば
- どら焼きに挟み込まれているもの
- おせち料理に定番の一品。卵が材料の一つ
- 交差——、及第一——
- 右手が——、という人が多数派です
- 本を読み終えること
- ガラガラとのどを洗います
- 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 椅子のこと。ロッキング——
- アルカリと混ぜると中和します
- 焚くとよいかおりが広がります

### タテのカギ

- メレンゲを作るときに使う道具
- 鍋料理の締めにも使う麺
- 晴れかなあ、雨かなあ
- 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 令和8年の干支です
- 歯ブラシにつけます
- 自分の兄弟姉妹の息子
- ダルメシアンは——模様の犬です
- 書初め大会で——に選ばれた
- 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 単位はアンペアです

応募は  
こちらから



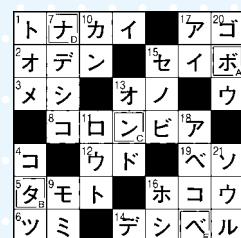
### 正解者の中から抽選で 6 名様に景品プレゼント

応募は郵便はがき、または応募フォームからお申込みいただけます。郵便はがきの場合は、クロスワードの解答、住所、氏名、年齢、職業、広報誌に対するご意見・ご感想を記入し、下記の住所までお送りください。応募フォームの場合は左の二次元コードを読み取り、必須項目を入力の上送信してください。

〒022-8507 大船渡市大船渡町字茶屋前 167-4 JAおおふなと広報係

【応募締切】令和7年12月25日(木) 必着

### 前回の解答「ボタンナベ」



※お客さまにご提供いた  
だく個人情報は抽選お  
よび景品の発送にのみ  
利用するものとし、目的  
以外の使用はいたしません。

※当選の発表は、賞品の  
発送をもって代えさせて  
いただきます。

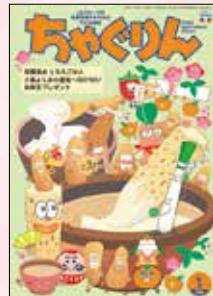
## J Aの家庭雑誌1月号のご紹介



家の光  
900円  
(税込・新定価)



地上  
750円  
(税込・新定価)



ちゃぐりん  
600円  
(税込・新定価)

特集 笑いがあれば だいじょうぶ 人生はワッハッハ  
別冊付録 今日もあしたもおかげさんで2026年カレンダー

特集 地進化する営農指導の現場から  
わたしの営農指導術5か条

特集・栄養満点 とろろごはん  
・小島よしおの産地へGO！GO！  
・お年玉プレゼント  
別冊付録 FOODまちがい探しカレンダー2026

\*お申し込みは最寄りのJA各支店(P16記載)または経済部(☎26-4044)まで  
お問合せください。

\*年間購読も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

# 家族で楽しむおいしいー皿

ハクサイの季節がやって来た! 鍋とサラダで栄養を逃さずいただきます



## 作り方

- 干ししいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- 土鍋に①と干ししいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

とろとろハクサイと肉のうま味が食欲そそる

## ピエンロー

(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

### 材料(4人分)

|         |      |        |      |
|---------|------|--------|------|
| ハクサイ    | 1/2玉 | 干ししいたけ | 25g  |
| 豚ばら薄切り肉 | 300g | ごま油    | 大さじ2 |
| 鶏もも肉    | 1枚   | 塩      | 大さじ1 |
| 春雨      | 50g  |        |      |

### ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出しますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

### アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

## ハクサイとリンゴのコールスロー

癖がなく食べやすい  
コールスローです

### 材料(4人分)

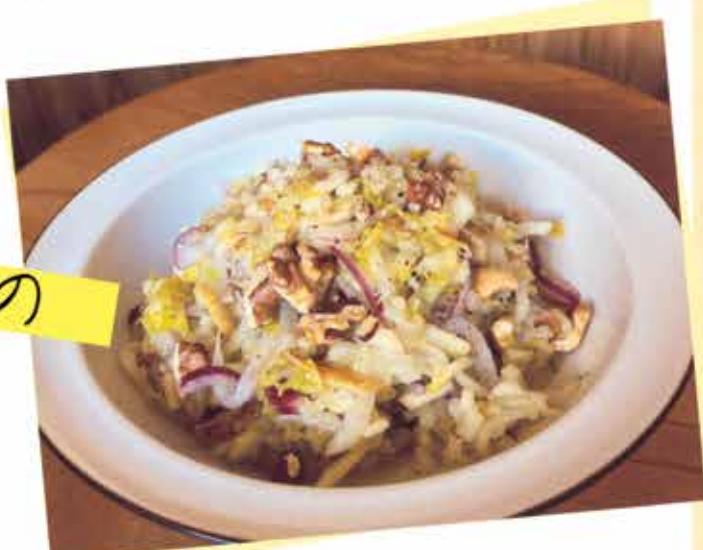
|         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| ハクサイ    | 1/8玉 | 塩こうじ  | 15g  |
| リンゴ     | 1個   | オリーブ油 | 大さじ2 |
| 赤タマネギ   | 1/4玉 | レモン汁  | 大さじ1 |
| ミックスナッツ | 15g  | 砂糖    | 小さじ1 |
| 塩(塩もみ用) | 小さじ1 | こしょう  | 少々   |

### ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。

### アレンジ

- ハムなどの具材を追加する
- マヨネーズを加える



### 作り方

- ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。



## “ふれ愛・きずな号”運行スケジュール

下記のとおり金融移動店舗車を運行いたしますので、ご利用を賜りますようお願い申し上げます。

| 開設曜日 | 開設場所               | 開設時間    | 開設日         |                |
|------|--------------------|---------|-------------|----------------|
|      |                    |         | 12月         | 1月             |
| 水    | 広田地区<br>コミュニティセンター | 9時～11時  | 17日・24日     | 7日・14日・21日・28日 |
|      | 旧JA末崎支店前           | 13時～15時 |             |                |
| 木    | 旧JA有住支店前           | 9時～11時  | 11日・18日・25日 | 8日・15日・22日・29日 |
|      | 旧JA日頃市支店前          | 13時～15時 |             |                |
| 金    | 旧JA綾里支店前           | 9時～11時  | 12日・19日・26日 | 9日・16日・23日・30日 |
|      | 吉浜地域振興出張所前         | 13時～15時 |             |                |

### 取扱業務

- ①貯金の入出金(現金払い戻し限度額30万円まで)
- ②定期貯金記帳・継越・定期積金の掛込等
- ③振込(14時受付分まで)
- ④購買未収金、県税・市税(町税)・水道料・電話料金等の収納
- ⑤年金・融資相談

※予告なしに運行予定の変更、または中止となる場合がございます。

### JA各支店お問合せ先

大船渡支店 ☎ 26-4121  
 猪川支店 ☎ 26-2138  
 三陸支店 ☎ 44-2131  
 高田支店 ☎ 54-3290  
 (共済担当直通) ☎ 54-4210  
 世田米支店 ☎ 46-2155

本年も皆さまからの  
ご支援に、心より  
感謝申し上げます。  
どうぞよいお年を  
お迎えください。

第1号議案  
令和8年度JA機器更改に伴う  
リース契約の締結について  
穀共同計算について  
第2号議案  
令和6年産の米本精算にかかる米  
関連会社の対応にかかる方針につ  
いて  
第3号議案

### 理事会報告

第9回 理事会次第  
開催日 令和7年11月25日(火)

JAおおふなとでは  
様々な形で情報を  
発信しています!



### 広報JAおおふなと 令和7年12月10日発行

編集・発行 大船渡市農業協同組合 総務部企画課  
 〒022-8507 大船渡市大船渡町字茶屋前 167-4  
 ☎ 0192-26-5211(代表) <https://www.jaiwate.or.jp/ofunato/>

ホームページ



Instagram



Facebook

