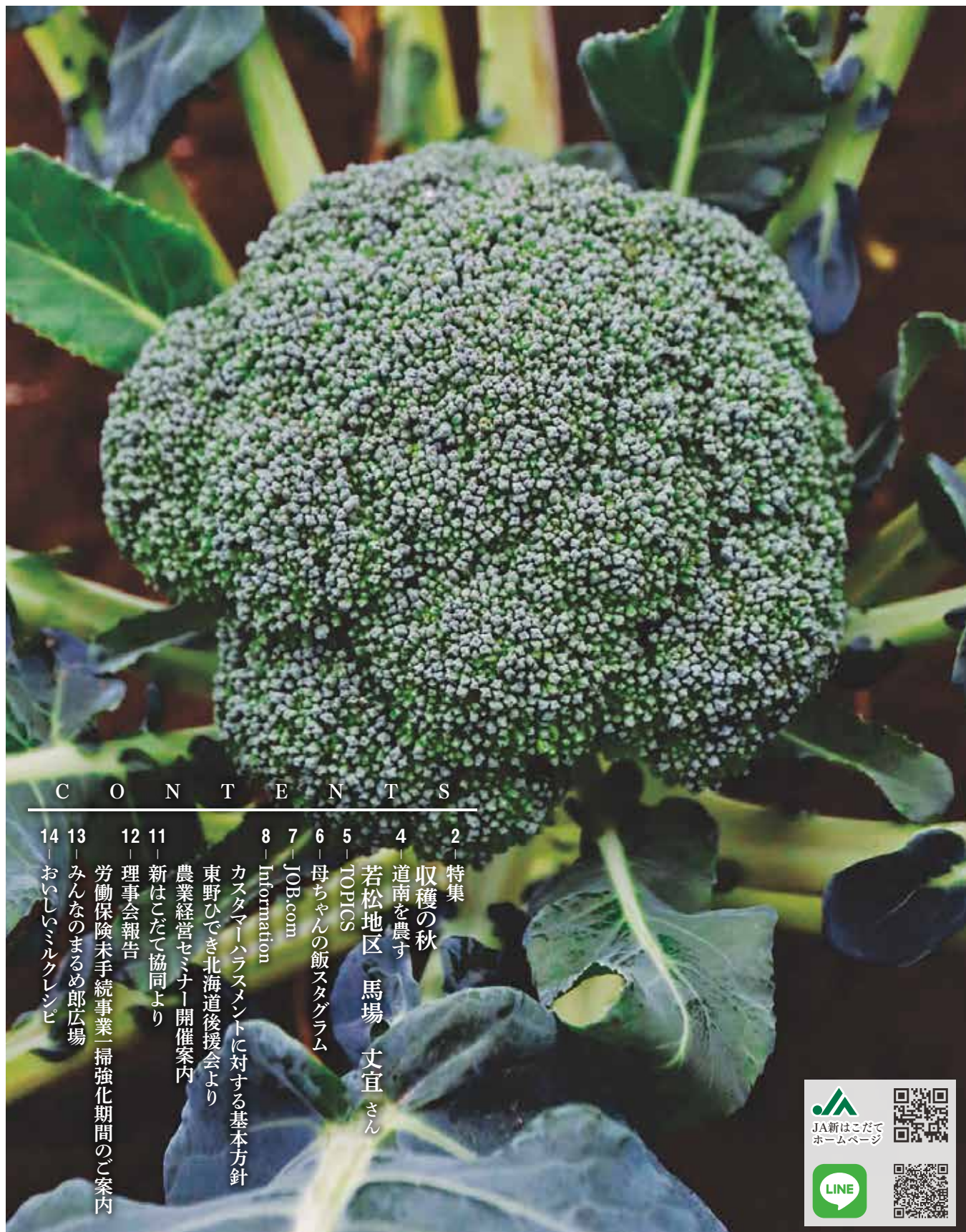


元すぽわーる 新函館

JA新はこだてとみなさんを結ぶコミュニケーション誌

2024年
11月号
No.267



CONTENTS

- 2 特集
収穫の秋
- 4 道南を農す
若松地区 馬場 丈宜さん
- 5 TOPICS
- 6 母ちゃんの飯スタグラム
- 7 JOB.com
- 8 Information
カスタマーハラスメントに対する基本方針
東野ひでき北海道後援会より
農業経営セミナー開催案内
- 11 新はこだて協同より
- 12 理事会報告
労働保険未手続事業「掃強化期間のご案内
- 13 みんなのまるめ郎広場
- 14 おいしいミルクレシビ



LINE@やホームページで、各種お知らせやイベント情報などを発信しています！ぜひ、ご覧ください！



せたな町水稻部会

◆せたな町立北檜山小学校

9月25日、本多副部会長の水田で同校3年生24人と稲刈り体験を実施しました。稲の刈り方の説明を受けた後、作業を始め終了後はコンバインの見学も行いました。



知内地区女性部

◆知内町立知内小学校

9月6日、同校にて児童らと春に植えた馬鈴薯と南瓜の収穫体験を行いました。

部員2名と同校4年生22名で共に交流し収穫した馬鈴薯を手にとった児童らは「大きいのが沢山とれた」と嬉しそうに話していました。



南桧山地区青年部

◆厚沢部町認定こども園はぜる

9月12日、同青年部は園児らと共に、春から育てていたメークインの収穫体験を行いました。部員6名と園児24名が協力し楽しく作業を行いました。収穫したメークインは同町の道の駅にて同青年部と共に園児らで販売を行う予定です。



北斗地区青年部

◆北斗市立萩野小学校

10月3日、同校4年生と春から育てていた長ネギを収穫し、部員6名と児童26名で北斗市内の「あぐりへい屋」にて販売しました。用意した長ネギは大好評で即完売となりました。



《特集》

収穫の秋

各地で収穫祭や
稲刈り収穫体験が
行われました



あぐりへい屋大収穫祭

あぐりへい屋は10月26・27日の2日間にわたり、「大収穫祭」を開催しました。サツマイモの詰め放題や米すくいその他、地場産の農畜産物を限定価格で販売し、地場産秋の実りを買求めた大勢の来場客でにぎわいました。

大収穫感謝祭 in あっさぶ

厚沢部営農センターは10月5日、第11回大収穫感謝祭inあっさぶ2024を開催しました。地元産農産物ブロッコリーやカボチャなどを激安価格で提供し、もちまきやメークインの100円詰め放題、米すくいなど人気を集め会場は大いに盛り上がりしました。



米穀畑作課

◆函館大妻高等学校



10月1日、同校食物健康科の1年生28人は、北斗市の山本さんの水田で、今年の5月に田植えをした「ふっくりんこ」の収穫とはさ掛けを体験しました。15日には脱穀や唐箕（とうみ）、精米の作業をして米作りの一連の流れを体験しました。今回精米した米は12月に「創作料理発表会」で使われる予定です。

新米試食会



10月1日に「ふっくりんこ」の新米試食会を北斗市の函館育ちライスターミナルで開催しました。同JA関係者、渡島振興局、ホクレンなど関係機関から20人が参加し、令和5年産と6年産を食べ比べ、令和6年産ふっくりんこが高得点を獲得しました。



部員に教わり調理する児童(左)

【知内】

ニラ「北の華」で児童に

料理指南

知内地区女性部は10月11日、知内小学校の6年生を対象に食育授業を行った。本活動は、平成31年から始まり、地域の特産物に対する理解を深める目的で行われている。

知内町の特産であるニラ「北の華」が知内町ニラ生産出荷組合より無償提供され部員4名と児童15名が交流しながら「チーズタッカルビ」の調理を行った。

児童らは各班に分かれ調理の手順などを部員から教わり、手際よく作業した。部員の吉田さんは「児童らはテキパキ調理を行ってくれたので、全員で楽しく調理することができた」と話す。



慎重に選考をする審査員

【八雲】

酪農の魅力写真を表現

八雲町の八雲地方酪農青年研究連盟は10月下旬、酪農・畜産家や牧場従業員・一般市民らが撮影した写真のコンテスト「ももももフォトコンテスト」の審査会を開いた。

牛乳の消費拡大や、酪農に親しみをもち、もももも環境づくりの為に開催され、「やくもの牧場と牛たち」をテーマに写真を募集し85点の応募があった。

審査の結果、同町浜松地区の片山伸雄さんの「そろそろ帰る時間だ」が最優秀賞に選ばれた他、優秀賞1点、入賞作品15点を選ばれた。

審査員を務めた同連盟三澤公雄委員長は「今後もこの活動を続け、酪農に親しみをもち、もらえるような機会をつくりたい」と話す。



リニューアルオープンしたホクレンせたなSS

【新はこだて協同】

リニューアルオープン

せたな町の「ホクレン北檜山SS」が10月12日「ホクレンせたなSS」としてリニューアルオープンを迎えた。

給油・タイヤ交換・オイル交換・洗車などを「ワンストップ」で行えるようになり、以前はセルフ給油のみであったが、スタッフ給油も行うなど、機械が苦手でも安心して利用してもらえるよう、利用者に寄り添った事業展開を図るようリニューアルした。

オープンキャンペーンとして、期間中に店頭ガソリン・軽油を20ℓ以上給油した利用者へはボックスティッシュ5箱1パックがプレゼントされた。



特産品を購入する来場客

【木古内】

祭で新鮮野菜販売

木古内地区女性部直売所運営グループが、10月12・13日の2日間木古内町の道の駅「みそぎの郷 きこない」が開いた「第9回木古内道の駅まつり」に出店した。

同直売所では例年実施されている同イベントに毎年出店し、地元客を中心に人気を集めている。今年も開店前から多くの来場客が列を作った。カボチャやサツマイモ、タマネギなど旬のとれたて新鮮野菜や、同女性部の手作り味噌や豆腐なども人気を集めた。

グループの林香葉代表は「当日は天候に恵まれ、来場した皆様に木古内産の野菜を届けることが出来てよかった」と話す。



若松地区

馬場

丈宜さん(45)

ばば たけのり

取扱品目：水稻495a／大豆200a／馬鈴薯600a
ブロッコリー170a／軟白ネギ0.7a
露地ネギ20a

『仲間との繋がりが』

モチベーションに

「就農した経緯についてお聞かせください」
十勝にある北海道立農業大学校を卒業後、22歳で家元にて就農しました。

小さいころから農作業の手伝いをしていましたが、高校生くらいから本格的に作業を任せてもらうようになり、農業の面白さを感じていた為、卒業してすぐに就農しました。

「やりがいについてお聞かせください」

様々な作物を作っていますが、一つ一つの作物に対して品質にこだわりをもって育てているので、消費者の方からの「美味しい」の聲が一番嬉しくやりがいに繋がっています。「美味しい」の声は自分だけではなく農家にとってやりがいに繋がることだと思います。

また、30代の前半に青年部役員として活動していた際には、管内の様々な仲間との横の繋がりができ、私が住んでいる地区にはない考え方などに触れ、モチベーションに繋がっていました。現在は息子が参加しているので青年部を通して学んでほしいと思っています。

「今後の展望についてお聞かせください」

ベースとしては全ての作物に力を入れていますが、露地ネギを始めて2年目になるので、ネギの作付け面積を増やし、高収益化を目指していきたいと考えています。

また、地域的にも農家が減ってきている部分もあるので、地域貢献として自分ができることがあれば手助けしていきたいと考えています。



「今後は地域貢献していけたら」と語る馬場さん

JOB.com

Department job Introduction

JA 各部署の職員と意気込みをご紹介しますコーナー。

今回ご紹介するのは…信用共済部です！

信用共済部



金融推進グループ

窓口業務は行っておりませんが、各支店が作成する計画や実績の集約・管理の他、貯金業務に関する全体の方針の確立や貯金の商品開発等を行っております。



共済管理グループ

生命・建物・自動車共済等の新契約引受や変更手続きの審査、共済掛金引き落とし管理、各支店への共済に関わる仕組・知識、事務処理の指導などの業務を行っております。



共済推進グループ

組合員・利用者に対し3Q訪問活動による加入内容説明、保障点検を実施し、『ひと・いえ・くるま』の総合保障を提供しています。また、各支店窓口推進業務のサポートもしています。



農業融資グループ ローン営業センター

農業専門金融機関として、農業の振興を図るための農業関連資金はもとより、地域金融機関の役割として、地域住民の皆さまの暮らしに必要な資金の融資や、融資商品等の企画・管理業務を行っています。

Meshistogram



八雲地区女性部



485likes

八雲町産 # 彩り野菜をたっぷり！
紫蘇の香りがアクセント
ほくほくじゃがいも
かわいくロール卷



材料(6人分)

じゃがいも	700g
パプリカ(赤・黄・橙)	各色1個
人参	1本
きゅうり	1本
青紫蘇	10枚
レタス	中1/2玉
ホットケーキミックス	200g
牛乳	240ml
マヨネーズ	適量
塩	適量
こしょう	適量

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき適当な大きさに切り人参は細長く切り、鍋に水と塩を入れて茹でます。
※人参は柔らかくなったら先に取り出します。
- ②茹でたじゃがいもを木べら等で潰しマヨネーズと塩、コショウで味付けをします。
- ③パプリカときゅうりは細切りし、レタスと青紫蘇を水洗いし、水気を切ります。
- ④ホットケーキミックスに牛乳240ml加え、少し柔らかめの生地を作りホットプレートで板海苔状に焼いていきます。



「最後に巻くのでうすーくのばしていくのがポイントです！」

- ⑤すのこの上にラップを敷き、④の生地が温かいうちにのせます。
- ⑥⑤の上にレタス、青紫蘇を全体に敷き、その上に②のをせてパプリカ、人参、きゅうりを中心にのせたら海苔巻風に巻きます。
- ⑦すのこのまま冷まして2cm幅に切ったら完成！



「具材の入れすぎに注意してすのこで巻くことで綺麗なロールが出来上がります！」

～地産地消～

母ちゃんの

めし飯stagram

じゃがいも

八雲町のじゃがいもを使った

じゃがいもの青紫蘇ロール

【栄養素】ビタミンC
【効果】鉄の吸収促進や免疫力の強化、抗酸化作用による心疾患予防が期待できます。

今回料理を紹介していただくのは…

八雲地区女性部



上左から、脇和子さん、舟田芳子さん、平手和子さん、都築享子さん

下左から、関口佐保子さん、上野順子さん、吉田咲子さん

JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

第3回「東野ひでき北海道後援会」の取り組み

組織内候補者を擁立して臨んできた過去5回の参議院選挙比例区では、各組織等が精力的に取り組んだ結果、候補者は当選を果たしてきたものの、残念ながら選挙の度に大きく得票数を減らしております。

得票数減少の様々な要因はあるものの、前回選挙の総括では(ア)選挙の意義を組織構成員に伝え機運醸成する組織力の低下、(イ)世代交代や情報発信・接点等不足による候補者の認知度の低下、(ウ)職員、組合員や青年部・女性部盟友等への浸透・徹底不足、(エ)事務局体制の脆弱化等が主な要因としてあげられております。

こうした要因と危機感を踏まえ、改めて組織選挙の意義を共有の上、候補者の認知度を高め、組織力の結集による運動を徹底することが必要不可欠であります。農業・JAを取り巻く厳しい状況下において、JAグループ北海道の政策提案を実現し、組合員の営農と生活を守るためには政治力の強化が極めて重要であります。

今後、JA役職員、組合員、青年部・女性部盟友、関係団体など東野ひでき氏を応援する者の輪を広げていくために、「なかまづくり運動」をはじめ農政学習会の開催、SNSでの発信等を繰り返し広げてまいります。

ひできのなかまづくり運動

【ひ】…ひとりでも多く!

【で】…できることから!

【き】…きょうから始めよう!

各々が東野ひでき氏支援を依頼する「なかま」を確実に2名以上特定し、さらに、「なかま」1名につき、新たに2名以上の「なかま」を特定し、「なかま」を広げていきましょう。



東野ひでき公式
LINEアカウントへの
登録はこちらから



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年夏頃まで連載いたします。
次回(第4回)は、農政活動の仕組みについて紹介します。

東野ひでき北海道後援会

— お 知 ら せ —

従業員が安心して働ける安全配慮義務等に配慮した職場環境整備のため、下記の基本方針を制定しましたのでお知らせ致します。

カスタマーハラスメントに対する基本方針

令和6年9月25日制定

1. 基本方針

当組合は、利用者の皆さまに対して真摯に対応し、健全な経営の維持に努めながら全従業員が利用者の皆さまからの負託に応え、ご満足いただけるサービスを提供することを心掛けております。

一方で、社会通念上の範囲を超えた要求や、当組合従業員の人格の否定、暴力、セクシュアルハラスメント等の尊厳を傷つける言動が見受けられることがあります。

当組合は利用者の皆さまに誠意をもって対応しつつも、カスタマーハラスメントに該当する行為には、当組合従業員の人権を尊重するため、毅然とした態度で対応いたします。

2. カスタマーハラスメントに該当する行為の例

(厚生労働省 カスタマーハラスメント対策企業マニュアル参考)

- 1) 長時間にわたり、利用者等が従業員を拘束する、居座りをする、電話を続ける。
- 2) 理不尽な要望について、繰り返し電話で問い合わせをする。または、面会を求めてくる。
- 3) 大きな怒鳴り声をあげる、「馬鹿」といった侮辱的発言、人格の否定や名誉を毀損する発言をする。
- 4) 殴る、蹴る、たたく、物を投げつける、わざとぶつかってくる等の行為を行う。
- 5) 脅迫的な発言をする、反社会的勢力とのつながりをほのめかす、異常に接近する等といった、従業員を怖がらせるような行為をとる。または、当組合のブランドイメージを下げるような脅しをかける。
- 6) 正当な理由なく権威を振りかざし要求を通そうとする、お断りをしても執拗に特別扱いを要求する。または、文書等での謝罪や土下座を強要する。
- 7) クレームの詳細が分からない状態で、職場外である当事者の自宅や特定の場所に呼びつける。
- 8) インターネット上で名誉を毀損する。または、プライバシーを侵害する情報を掲載する。
- 9) 従業員の身体に触る、待ち伏せする、つきまとう等の性的な行動、食事やデートに執拗に誘う、性的な内容の発言を行う。

新函館農業協同組合

お知らせ

JA組合員各位

お客様各位

(株)新はこだて協同

日頃より当社各事業をご利用いただき誠にありがとうございます。

弊社ホクレン大中山 SSはJA組合員の皆様をはじめ地域の皆様のご愛顧にご利用に支えられ約半世紀にわたって営業を行ってまいりました。工事期間中は何かとご不便やご迷惑をおかけいたしました。お陰様をもちましてこの度、地下タンクの更新、計量器の入替、増設(スタッフ給油)、最新型ドライブスルーセルフ洗車機設置などの工事を終えてリニューアルオープンを迎える運びとなりました。

リニューアルオープンを機に“地域密着”“お客様第一”をモットーに従業員一同地域のお客様にご信頼いただけるSSづくりに邁進してまいります。

引き続きホクレン大中山SSをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

大中山給油所 リニューアルオープンのお知らせ

□大中山給油所 **11月22日(金)～24日(日) 3日間**

オープンに伴い、リニューアルオープンイベントを開催致します。

※ 洗車機はリニューアルオープンイベント終了後の11月26日より稼働します。
※ ピット室作業(タイヤ交換・オイル交換等)は、リニューアルオープンイベント終了後の11月25日より承ります。



【お問い合わせ先】 (株)新はこだて協同 本社 TEL 0138-77-5560

令和6年度(2024年度) 道南地域農業経営セミナー・個別経営相談会の開催案内

経営継承をテーマとしたセミナーと法人化、経営継承、労務管理の改善、経営の効率化などをお考えの方を対象とした個別相談会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

□農業経営セミナー・農業経営個別相談会 **参加・相談無料**

○日 時 令和6年12月6日(金)

① セミナー 13時00分～15時20分 **申込期限：11月26日(火)まで**

② 相談会 15時30分～17時30分 **申込期限：11月11日(月)まで**

○内 容 ① セミナー「あなたの資産を未来に活かす、農家の終活・経営継承」

講師：(株)DOSANKO Agri Consulting

代表取締役 山本 孝宏氏(事業承継士)

② 個別相談会(※事前申込者のみ)

課題に応じた専門家が相談に対応します

○場 所 八雲町地域活性化施設ファームメイド遊楽部1号館研修室(二海郡八雲町立岩359-13)

【申込先・問合わせ先】

檜山振興局農務課または最寄りの農業改良普及センターまでご連絡をお願いします。

檜山振興局農務課 TEL:0139-52-6573

■主催：北海道農政部、渡島総合振興局、檜山振興局、北海道農業経営相談所((公財)北海道農業公社)

■協力：JA新はこだて農業生産法人ネットワーク

日本農業新聞
電子版が

その日の記事を
すぐにチェック

最新のの記事は
トップに大きく掲
載されます。読み
込み速度も速く、
読みたい記事に
すぐにアクセスで
きます。

速報などを
プッシュ通知で
お知らせします。

カテゴリメニュー
がスワイプで簡単
に選択できます。
長押し+スライド
で読みたい順に並
び替えもできます。

カテゴリ記事に
簡単アクセス

日本農業新聞ニュースアプリ

スワイプで移動

※画面はイメージです

動画で操作方法など説明

アプリへのログイン方法や特長
など、詳しい説明をご覧ください
ます。

アプリをダウンロードする

日本農業新聞公式ウェブサイ
トからダウンロードにお進み
いただけます。

お問い合わせ

日本農業新聞 電子版事務局
dkanri@agrnews.co.jp

※ アプリのダウンロードには「Apple ID」または「Googleアカウント」が必要となります。 ※ App StoreはApple Inc.のサービスマークです。 ※ AndroidはGoogle Inc.の登録商標です。

理事会開催報告

第10回理事会(定例)

日時／令和6年10月25日(金) 10時30分
場所／北斗市総合分庁舎

報告事項

- (1) 委員会の開催報告について
 - ① 第6回コンプライアンス委員会
 - ② 第3回企画管理・信用共済委員会
- (2) 職員の退職について
- (3) 組合員の異動について
- (4) 不祥事再発防止策の取組状況(9月末)について
- (5) 不祥事ゼロ運動における現金・棚卸資産管理の自主点検の結果報告について
- (6) 農業協同組合役員永年勤続表彰の実施について
- (7) 令和6年度道南・後志・日胆・石狩地区合同JA役員研修会並びに第31回JA北海道大会の開催について
- (8) 次期営業端末機器一式のリース取得について
- (9) オープン出納機一式のリース取得について
- (10) 理事者への貸付実行について
- (11) 令和6年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- (12) 燃油価格の高騰に係る特別支援について
- (13) 令和6年度産馬鈴しょ(種子・食用)の概算払い単価の設定について
- (14) 広域トマト共選施設整備に係る進捗状況について
- (15) 令和6年度産米穀入庫状況について

議案

- 第1号 重要物管理機のリース取得について(計画外)
- 第2号 A T Mのリース取得について(計画外)
- 第3号 理事者への貸付について
- 第4号 理事に対する令和6年度組合員勘定供給限度額等の変更について
- 第5号 生産履歴システムのリース取得について(計画外)
- 第6号 令和5年度産雑穀(光黒大豆・大納言小豆)の共同計算結果および最終精算について

みんなのまるめ郎広場



全部埋めなくても
答えはでるよ!
まずは「3×3のブロック」で
数字を順に考えてみよう!

数独®ニコリ
二重枠に入った
数字の合計は?

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

4		5					3	
				1				9
3					6	7		
					2	6		
	1			9			8	
		2	3					
		4	5					2
8				6				
	6					5		1

例

Q. A.

6	3	7						
7	3	2	2	1				
6	4		8	5	9			
7	1			3				
2		6	9					
	4	9	2					

プレゼント

クイズの正解者の中から抽選で①名様に、以下の②種類からお好きな商品を③袋お送りします。
希望のプレゼントをご記入ください。

農協ラーメン
(1袋2食入り)

あっさぶの豆
(1袋100g入り)



あて先

クイズ&投稿は、郵送またはFAX、メール、ホームページのメールフォームで受け付けております。

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号

JA新はこだて本店 農業振興部 営農企画課

FAX:0138-77-5563

✉ E-mailアドレス marin.221102@ja-shinhakodate.com

↓応募用紙はこちら(切り取ってハガキにそのまま貼ってね。)

応募締め切り **11月22日(金)(当日消印有効)**

※下記応募用紙には必ず全て記入して下さい。
※コメントのないもの、ペンネームに不適切な表現があるものについては無効とさせていただきます。

こたえ

ご希望のプレゼント **農協ラーメン・あっさぶの豆**

※右記のいずれか1つに○を付けて下さい

〒

住所

氏名 年齢 才 TEL - -

ペンネーム

組合区分 正組合員・准組合員・その他 ※○を付けて下さい

コメント ※広報誌へのご感想やご意見・ご要望、身近なできごとなどについて教えてください。

キリトリ線

今月号の当選者

今月は9件の応募があり、厳正な抽選の結果、次の1名の方が当選となりました。

前回の答え

12

クイズ当選者

せたな町 トンコ さん

読者の声

たくさんのご応募、ありがとうございます。

✉ せたな町 トンコさん

気温が高かったせいでしょね。大根が漬物時期を待たずに大きくなりすぎてどうしよう笑

✉ 愛知県 あぶがんさん

表紙に秋を感じます。やっぱり食欲の秋が楽しみです。

✉ 乙部町 オコメさん

今年の新米もまだ購入しておらず食べれていません。早く食べたい!!

✉ 大阪府 たろやんさん

いつも楽しく拝見しています。

✉ 北斗市 かおりんの母さん

あと4ヶ月で古希です。人生はあっという間ですね。皆さんもお元気で♡

✉ 京都府 サラダさん

広報誌を楽しく拝読しました。以前当選した農協ラーメン、美味しくいただきました。ありがとうございます。

✉ 厚沢部町 のんPさん

9月号当選しました♡ありがとうございます☆雪が降る前に農作業頑張ります!はぁーどっこい!

✉ せたな町 マスオさん

仕事帰りに鹿と遭遇することが多くなりました。暗がりできなり飛び出してくるので、ビックリします。夜はスピードダウンで慎重に運転してま〜す。

✉ 知内町 山親爺さん

クイズは頭の体操です。これからも続けてください。頑張ります。

11月は、労働保険未手続事業一掃強化期間です!

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

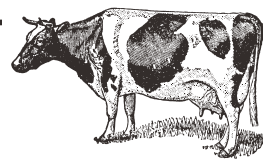
厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間を通じた主要課題と位置付けた上で、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、集中的に広報活動を展開し、労働保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所(ハローワーク)でご相談ください。

問い合わせ先

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課(011-709-2311 内線 3635)

または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所(ハローワーク)



牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

みそとヨーグルトのおいしいタッグ

ホワイト豚汁

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り) 250g
ごぼう 1/2 本
かぼちゃ 1/5 コ
チンゲンサイ 2 株
だし 800ml
みそ 大さじ 4
プレーンヨーグルト カップ 3/4
七味とうがらし 少々

作り方

- 1 豚肉は長さを3等分に切る。ごぼうは笹がきにし、水にさらす。かぼちゃはひと口大に切る。チンゲンサイの軸は縦4つに、葉はざく切りにする。
- 2 だしを煮たててごぼう、豚肉を煮、アクを取る。かぼちゃとチンゲンサイの茎を加えて5分煮る。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったらみそを溶き入れ、チンゲンサイの葉とヨーグルトを加えて温める。
- 4 器に入れ、好みでヨーグルト、七味をかける。



マルメロード第137章

まるめ郎アルバム



秋のイベントといえば紅葉🍁ということ
で「北斗紅葉回廊」へ行ってきました。
気温も温かく気分よく散策できました。
屋台もありサツマイモスティックがとても
気になりましたが夜ごはん前だったので我慢しました。まるめ郎偉い。けど次
は食べたいです(〰〰)♡

Day:2024.10.27

編集後記

だんだん冬になりつつあります…❄️最近常に寒さを感じるので
体を温めるべく冷え改善の入浴剤を購入しました💎💎効能をよく読
んで使うととても改善されている気がします。皆さんも、寒さで風邪
をひかないようにお体に気をつけてお過ごしください!(業)

今月号の表紙について

品
目

ブ
ロ
ッ
コ
リ

えすぽわーる 2024年 11月号
No.267



撮
影
場
所

せ
た
な
地
区
に
て
撮
影

緊急時の ご連絡先

※業務時間内
(平日9時～17時)には
ご契約の支店に
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル

☎0120-258-931
(JA共済事故受付センター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難

☎0120-944-904
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス

☎0120-063-931
(JA共済サポートセンター)

JAクレジットカードの紛失・盗難

☎0120-159-674
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。