

2025

11

NOVEMBER

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



大豆の収穫風景（留寿都村）

特集

食べてかなえる豆腐ビューティー



松原 一輝さん（ニセコ町）



蘭越・昆布小学校 施設見学に訪れました！



9月29日、蘭越町の蘭越小学校・昆布小学校の3年生25名によるトマト集出荷選別施設の施設見学が行われました。

子供たちは、7月に生産者の圃場を訪れ、トマトの栽培について学んでおり、今回は、出荷されたトマトがどのようにして選別・出荷されるのかを学びまし

た。

当日は、「どうしてトマトは青いうちに収穫するのか?」「なぜトマトを施設に持っていかなければいけないの?」といった質問が子供たちから出され、現場担当者の話を熱心に聞きながら、理解を深めていました。

【担当：川瀬】



施設見学の様子



真剣に話を聞いていました

喜茂別小学校 食育体験を行いました！



10月2日、喜茂別町立喜茂別小学校の5年生12名は農業を学ぶため、比羅岡地区 行天雄也さんの圃場にて馬鈴薯の収穫体験を開催しました。この体験は、総合学習の農作業体験の一貫で、毎年恒例の行事となっています。

当日は、クワで馬鈴薯を掘って拾い、その後デガーで掘り上げた馬鈴薯を拾い、「昔は大変だったんだねー」と話していました。掘った馬鈴薯をお土産にフライドポテトや、肉じゃがを作ってもらおうと話していました。

【担当：村上】



収穫の様子



一生懸命に掘り起こしました！



高付加価値化視察研修会 あぐり女子受講生が参加しました！



10月7日、後志総合振興局主催による「高付加価値化視察研修会」が開催され、後志管内の農畜産物および加工品の販売実践農業者・志向農業者を対象に実施されました。ようていあぐり女子広場の受講生7名も参加し、先進的な取組について学びました。

視察先の新篠津村「有限会社 大塚ファーム」では、ミニトマトやさつまいもを主軸に、計20品目の作物をすべて有機JASで栽培し、トマトジュースや干しいもなどの加工品製造にも力を入れています。参加者からは販路拡大の工夫や加工方法など、多くの質問が寄せら

れ、熱心な意見交換が行われました。

また、「わがまま農園カフェ」では、石狩地域への貢献を願う店主の思いが詰まった地産地消のランチを堪能し、近隣農家の食材をふんだんに使用したメニューを通じて、地域連携の大切さを実感する機会となりました。

本研修を通じて、参加者は高付加価値化の具体的な取組や地域に根ざした農業のあり方について、多くの学びを得ることができました。

【担当：佐々木（真）】



熱心に質問する参加者の皆さん



地産地消のランチを堪能しました！

JAようていのゆめぴりかが「あぐり王国NEXT」に出演しました！

10月18日、毎週土曜日夕方5時からHBCテレビで放送されている「あぐり王国北海道NEXT」にJAようていのゆめぴりかが紹介されました。

番組収録は、水稻生産組合副組合長 石田祥二さん宅園場で行われました。石田さんは道内でも9名しかいない“ゆめぴりかの巨匠”、良品質米の生産者の最高位にともいえる称号で、その高い技術力が番組内で紹介されました。番組内では、司会を務める「TEAM

NACS」のリーダー・森崎博之さん、HBCの森結有花アナウンサー、あぐりっこ隊は、手動で稲刈り・脱穀体験を行い、稲が白米になるまでの工程を学びました。その後、当JA職員が料理したおにぎりを試食し、「甘みがあって粘りもあり、とてもおいしい」とゆめぴりかの美味しさ伝えていただきました。

取材にご協力いただいた皆さま、大変ありがとうございました！

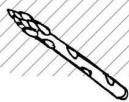
【担当：大鐘】



取材にご協力いただいた石田さんありがとうございました！ 写真提供：HBC



晴天の中、撮影が行われました！



JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催しました！

9月13日、倶知安小学校体育館にて「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。

当日は沢山のご家族が訪れ、親子で楽しく交通安全を学びました。ステージ上にアンパンマンたちが登場すると、子どもたちから大きな歓声が上がりました。アンパンマンたちと一緒に歌や踊りを通じて、信号などの交通ルールを学びました。

イベント終了後には握手会も開催され、ご家族みんなでアンパンマンたちとふれあいました。

【担当：山本(圭)】



JA共済アンパンマン交通安全キャラバンの様子
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

第27回後志地区農協年金受給者パークゴルフ大会が開催されました！

9月11日、共和町パークゴルフ場にて、「第27回後志地区農協年金受給者パークゴルフ大会」が開催されました。後志地区2JA(ようてい・きょうわ)より56名(当JAから38名)が参加し、熱戦を繰り広げました。

当日は天候も良く、多くの選手が集まり日頃の成果を十分に発揮し、プレーを楽しんでいました。参加した選手の皆様、大変お疲れ様でした。【担当：及川】

〈大会成績〉(敬称略)

男性の部 優勝 山田幸夫(きょうわ)
準優勝 小柳政義(京極)
第3位 武井 勝(きょうわ)
女性の部 優勝 栗野富子(きょうわ)
準優勝 神馬悦子(倶知安)
第3位 東條典子(倶知安)



多くの選手が集まりました！

上位入賞者の皆さん



消防訓練を実施しました！



9月25日、当JA本所にて消防訓練が実施され、避難訓練・通報訓練・消火訓練を行いました。

当日は倶知安消防署にご協力いただき、火災発生時の避難の流れや消火器の使い方を確認しました。避難訓練では、直前に雨が降ったため屋外から屋内への変更を余儀なくされましたが、避難誘導者の適切な対応により、混乱もなくスムーズに避難を完了することができました。

消火訓練では、消火器の使い方を説明していただ

いた後、数名の職員が実際に栓を抜いて消火の練習を行いました。実際に立ち昇る炎を目の前を見ると慌ててしまい、正しく消火器を使用できない事例もあることから、手順を踏み、冷静に、火ではなく火元を目掛けて使用することが大切だと教えていただきました。

これからの時期は特に暖房を使用する機会が増えて参りますが、組合員・地域の皆様も火の管理にはくれぐれもお気をつけください。【担当：大鐘】



消防訓練の様子



道南・後志・日胆・石狩地区農協専務会を開催しました！

10月2日、道南・後志・日胆・石狩地区農協専務会の現地視察研修がJAようていの管内で開催されました。研修は留寿都大根集出荷選別施設、倶知安生産資材拠点センターで開催し、現地では各職員からの施設集約の経過やその効果などを説明しました。施設の現地研修を終了後、開催場所を本所事務所会議室に移し、JAようてい常勤役員と専務会の方々との意見交換も実施いたしました。

意見交換の実施にあたり、先んじて当JAが実施す

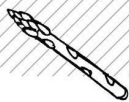
る人づくりや施設拠点の集約化、労働者確保対策等について説明し、その後意見交換を行い、各地区のJAにて抱える問題とその対処についての話し合いが行われました。

研修の終わりに、4地区農協専務会の石橋会長(JAとまこまい広域代表理事専務)から謝辞が述べられ、双方に取って有意義な意見交換を終了しました。

【担当：伊藤(哲)】



意見交換の様子



役員コンプライアンス研修会が開催されました！



9月29日、役員コンプライアンス研修会が行われ、役職員27名（役員22名、職員5名）が参加しました。

役員コンプライアンス研修会では、JA北海道中央会札幌支所 疋田透次長に講師を依頼し、役員がコンプライアンスに取り組む上で意識する内容や、CS・ESの向上によりコンプライアンス意識を醸成する事例などが紹介され、理解を深めました。

併せて、マネロン・テロ資金供与対策にかかるJAの役割についての研修も実施し、マネロンに関する振り返りを実施しました。

今回の研修内容を、より良い職場風土の醸成に向けて役立てて参ります。

【担当：大鐘】



研修会の様子

蘭越給油所 岡田 将弥職員 第79回国民スポーツ大会に出場しました！

9月28日より、滋賀県にて「第79回国民スポーツ大会『わたSHIGA輝く国スポ2025』」が開催され、蘭越給油所 岡田将弥 職員が北海道代表として出場しました。

公益財団法人北海道スポーツ協会から派遣依頼があり、出場の運びとなりました。

出場競技はソフトボール（成年男子）で、北海道代表は1回戦を福島県と戦いました。

岡田職員は5番ファーストで出場しましたが、19対3で敗れる結果となりました。

試合結果は残念ではありましたが、北海道を代表し、JAようていの名を背負って奮闘した岡田職員の今後の活躍を期待しています！

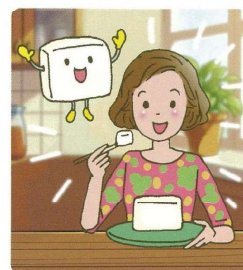
【担当：伊藤（哲）】



食べてかなえる豆腐ビュッティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビュッティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！



肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても

大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。

その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。

腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかり取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからを一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐を含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しのよい豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1
糖質のエネルギー化を進め、体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2
脂肪を代謝し、体脂肪の消費を促進

食事で取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のために脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム
新陳代謝と脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃ややすくしたりするのに必要です。

タンパク質
筋肉を増やし、脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収しやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増え脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム
丈夫な体のためにしっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン
中性脂肪の蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用があります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物 「おからみそだれ添え」



【材料】(2人分)

豆腐……………1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。
マイタケ……………1/2パック
カボチャ……………100g
ナス……………1本
〈おからみそだれ〉
みそ……………大さじ1と1/2
無調整豆乳……………大さじ3
メープルシロップ(お好みで)……………小さじ1
おからパウダー……………小さじ1〜2

【作り方】

- カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- 強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント
みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみ付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと相性です。たれは火を使わず混ぜるだけお手軽です。



監修 平沼亜由美
管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理や
スイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。

新採用職員 農家実習に行ってきました！

9月中旬から10月中旬にかけて、当JAの新採用職員は組合員さんのお宅に農家実習を行いました。この実習は、

農協職員として農家の生活を肌で感じ、農業に対する理解を深めるという目的で平成24年度から実施しております。春に引き続き、新採用職員3名の農家実習の感想をご紹介します。

京極町 横井英樹さん宅にて
9月15日～9月19日の5日間実習へ行ってきた林田職員



販売事業本部
酪農畜産課

はやしだ たいせい

林田 大成

今回の農家実習では、馬鈴薯の掘り起こし・選別、ビート畑の雑草取りなどの作業を体験させていただきました。特に、作業全て力仕事が多く夫婦お二人で作業されてきたことに驚きました。作業は体力だけでなく、細かい計算など頭も使うことが多い印象でした。今では機械の導入で作業が少し楽になったとお聞きしましたが、昔は体一つで行っていたと伺い、農業の大変さを改めて実感しました。初めて学ぶことの連続でしたが優しく分かりやすく教えていただき、知識が増え農業の楽しさも感じられる貴重な体験となりました。農家実習で得た知識を生かし立派な職員になれるように頑張っていこうと思います。そして横井さん、優しく親身に接していただきありがとうございました。貴重な農家実習でした。春と秋計10日間本当にありがとうございました。



真狩村 佐々木大輔さん宅にて
9月28日～10月2日の5日間実習へ行ってきた小田桐職員



俱知安生産資材拠点センター 係

おだぎり ゆうや

小田桐 裕也

今回の農家実習では、主に大根の収穫やビートの草抜き、小豆のふち取りを体験しました。初めての収穫作業で大変に感じることもありましたが、5日間を通してとても楽しく作業することができました。農作業以外にも大根の集荷施設を見学し、自分たちが収穫した大根がきれいになって段ボールに詰め込まれる過程を見ることができ、貴重な経験となりました。農家実習では農家さんの生活のごく一部ではありますが、体験することができて改めて農家さんの大変さを理解することができました。農協職員としては未熟ですが、今回の実習で学んだことを活かして、組合員さんのためにできるよう努力していきます。5日間本当にお世話になりました。ありがとうございました。



喜茂別町 内尾勝稔さん宅にて
10月7日～10月9日の3日間実習へ行ってきた澤職員



金融共済事業本部
共済課 係

さわ ふく

澤 福来

春の農家実習は研修と重なり、1日のみの実施となりましたが、今回は3日間体験をさせていただきました。主に、ブロッコリーの収穫、小豆の収穫、かぼちゃの選別・箱詰め作業を行いました。特にかぼちゃの作業では、規定のサイズを覚えることや、作業中の連携を意識することなど、いろいろな作業を経験させていただきました。楽しくとても学べた実習になりました。内尾専務宅の皆さん、春・秋ともに温かく受け入れてくださりありがとうございました。



受け入れて下さった組合員の皆さま、ありがとうございました。

ほっと一息！ 掲示板

今回のテーマ
お弁当に入っていたら
うれしいおかず



コンビーフの野菜炒めや、豆腐ハンバーグを入れた方が理想的だと思う！（M.Tさん）

砂糖多めの卵焼き
（内臓脂肪さん）

きんぴらごぼう。他がなくてもうれしい一品！
（シロさん）

チキチキボン（骨付き）
（マイカーはCX-5!さん）

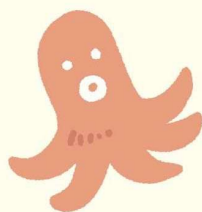
たまご焼き（ねこだんごさん）



お好み焼き風卵焼き！懐かしい！
（もうふむしさん）

高校時代のお弁当 豚肉を甘じょっぱく味付けしたおかずが美味しかったです（なむなむさん）

うずらの卵。ゆで卵でも嬉しいけど、フライの串が1番嬉しいな（めんたいこさん）



卵焼きとタコさんウインナー。今でも食卓にタコさんウインナーを出します（大学芋子さん）

子供の頃はウインナーでした！今は唐揚げかな（あふがんさん）

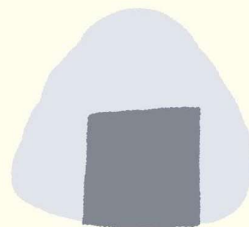
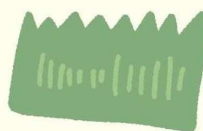
はんぺんチーズ
（オラフさん）

ちりめんじゃこの佃煮。甘辛くて、ご飯にのせておくとその部分が染みていてとても美味しく、大好きです！（助さん格さんさん）

甘くない。だしも入らない普通の卵焼き
（塩麴さん）



母が揚げてくれた唐揚げ、好きでした
（てんてんさん）



次回のテーマは『おせち』

新しい年を迎える準備が少しずつ始まる季節になりましたね。お正月に欠かせない「おせち料理」、皆さんのご家庭ではどんなおせちが並びますか？

北海道はおせちを12月31日に食べるご家庭が多いみたいですね！皆さんのおせち事情や、大好きな具材はありますか？ 好きな一品や思い出の味など、心に残る「おせち話」をぜひお寄せください！たくさんのご応募お待ちしております！

家族で楽しむおいしい一皿

旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう



ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

材料(2人分)

ダイコン …………… 1/2本 だし汁(かつおだし) 350ml
豚バラ肉(薄切り) … 200g 砂糖 …………… 大さじ1
ショウガ(薄切り) …… 1片 しょうゆ …………… 大さじ2
ごま油 …………… 大さじ1/2 酒 …………… 大さじ2

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としふたをして弱火で10分煮る。ダイコンにずっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

作り方のアイデア

落としふたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

台湾では朝ご飯で食べることも。
子どももパクパク食べられます

大根餅

材料(2人分)

大根おろし …………… 100g 塩 …………… 1つまみ
小ネギ …………… 2本 こしょう …………… 少々
白玉粉 …………… 50g ごま油 …………… 大さじ1
サクラエビ …………… 3g 酢じょうゆ …………… 適量

作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

アレンジ

- 溶けるチーズを入れる
- 酢じょうゆに砂糖を入れる



当JA組合員になりませんか？

組合員の皆様には平素よりJA各事業に格別のご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。これからの地域農業を守り、発展させていくには農業後継者・女性農業者の意見が大変重要になってまいります。皆様の声をJAの事業運営に反映させ、より良いJAづくりに向け正組合員となり、積極的にJA事業へ参画くださいますようお願いいたします。なお、脱退や住所名義変更等何かございましたら、本人確認書類・お届け印を持参のうえ、最寄りの各支所・支店までお越しください。



●加入について

組合員は加入資格により、「正組合員」「准組合員」に分けられます。(資格要件付) 出資金は1口1,000円～となっております。

正組合員(個人)

50a以上の農地を耕作し、その農地もしくは住所が当JA管内にある方
当JA管内にお住まいで1年に90日以上農業に従事されている方

准組合員(個人)

当JA管内にお住まい・勤務地が当JA管内にある、当JAの事業を利用することが適当と認められる方

●脱退について

脱退とは組合員が組合員としての地位(資格)を失うことで、その原因によって任意脱退と法定脱退の2種類があります。なお、出資金はその翌年度に開催される通常総代会後(4月下旬頃)に払い戻いたします。

任意脱退

…組合員の意思により任意に脱退する場合いつでも出資金の譲渡を申し出ることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、譲受先がない場合は、年度末(1/31)の60日前=12/2の営業日までに申し出いただければ年度末において脱退となります。

法定脱退

…下記の(主な)事由が生じた場合
・組合員としての資格のいずれかが該当しなくなった場合(地区外転出・勤務地の変更、JA利用がなくなった場合等)
・組合員である個人が死亡した場合

●住所・氏名・資格等の変更手続き

住所等変更があった際に申し出が無い場合は、ご案内が届かないことがあるほか、地区外へ転出等を確認した場合は、脱退の手続きをとらせていただくことがあります。

11月 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21～4/19



全体運 スタートは多少もたつきませんが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを
健康運 しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK
幸運の食べ物 シュンギク

牡牛座 4/20～5/20



全体運 勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
健康運 痛みのケアにはつぼ押しやマッサージが有効
幸運の食べ物 セロリ

双子座 5/21～6/21



全体運 イラッとするが増えそう。思い通りにならなくていつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵
健康運 張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を
幸運の食べ物 小松菜

蟹座 6/22～7/22



全体運 運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
健康運 ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
幸運の食べ物 ナガイモ

獅子座 7/23～8/22



全体運 一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます
健康運 スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉
幸運の食べ物 カレイ

乙女座 8/23～9/22



全体運 あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
健康運 油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を
幸運の食べ物 サトイモ

天秤座 9/23～10/23



全体運 おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
健康運 友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
幸運の食べ物 干し大根

蠍座 10/24～11/22



全体運 勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
健康運 腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意
幸運の食べ物 食用菊

射手座 11/23～12/21



全体運 思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!
健康運 目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を
幸運の食べ物 ナメコ

山羊座 12/22～1/19



全体運 運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)
健康運 足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に
幸運の食べ物 西洋梨

水瓶座 1/20～2/18



全体運 壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
健康運 血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
幸運の食べ物 カツオ

魚座 2/19～3/20



全体運 運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を
健康運 カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
幸運の食べ物 ネギ

Aマート11月12月の お買得カレンダー

お見逃しなく!

- ・AコープようていAマート各店舗のお買得情報が満載!
- ・詳しくは当日店頭でご確認下さい!
- ・予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
11/9	10	11	12	13	14	15
	冷凍食品 レジにて20%引	チャンス! 肉の市	学生デー! 小、中、高校生、年 齢確認書ご提示 、税別1,000円以上 お買い上げで お菓子プレゼント	ようてい統一セール ポイント2倍		
16	17	18	19	20	21	22
	アイス レジにて20%引	チャンス! 青果市	チャンス! 水曜の市 牛乳/玉子の日	ようてい統一セール		子育て支援デー! 保育園児・父母と 一緒に来店、税 別2,000円以上 お買い上げで BOXティッシュ 1個プレゼント!
23	24	25	26	27	28	29
	冷凍食品 レジにて20%引	チャンス! 鮮魚市		ようてい統一セール		
30	12/1	2	3	4	5	6
	アイス レジにて20%引	チャンス! 肉の市	チャンス! 水曜の市 納豆/豆腐の日	ようてい統一セール		
7	8	9	10	11	12	13
	冷凍食品 レジにて20%引	チャンス! 青果市		ようてい統一セール ポイント2倍		Aマート会員デー! Aマートポイント カードご提示、税 別2,000円以上 お買い上げで BOXティッシュ 1個プレゼント!

Aマートポイント2倍セール

ニセコ店は綺羅ポイント、黒松内店はブナカポイントとAマートポイントのどちらかお選びいただけます

クリスマスケーキ・オードブル・
おせち・お歳暮ギフト予約受付中!

店内にカタログ・申込用紙をご用意してお待ち申し上げております。



年賀状

印刷予約受付中!
(ハガキも店舗でご用意致します。)

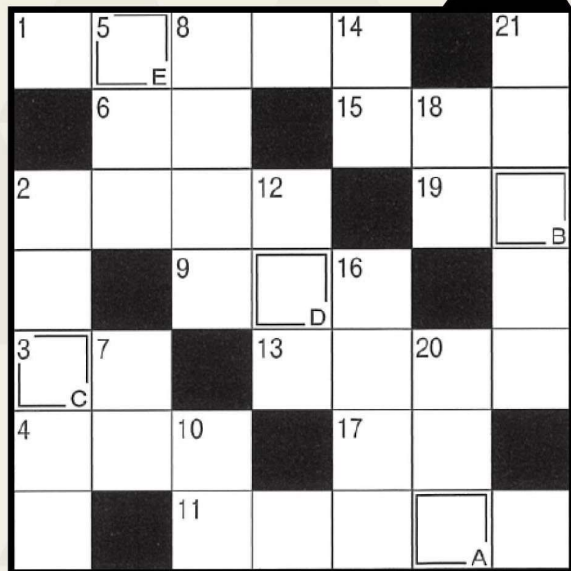
喪中ハガキのご購入はAマート店舗へ

令和8年度年賀状の予約受付をしております。Aマート各店舗でも販売を致しますのでご利用をお願い申し上げます。
※ご購入の詳細については最寄の店舗へお問合せ願います。



皆様のご利用をお待ち申し上げます

パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテのカギ
- 2 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
 - 5 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
 - 7 分別して出します
 - 8 雄弁は銀、――は金
 - 10 陶器よりも高い温度で焼きます
 - 12 耳の長い動物
 - 14 天高く――肥ゆる秋
 - 16 暦の上ではこの日から冬
 - 18 櫛(くし)の材料によいとされる木
 - 20 「源氏物語」の作者は紫――です
 - 21 SLとも呼ばれる蒸気――

タテ
のカギ

- ヨコのカギ
- 1 育つこと。七五三は子どもの――を祝う行事です
 - 2 ――果敢に若武者が戦う
 - 3 江戸時代のタクシーです
 - 4 秋の山を彩ります。
 - 6 「豚」の音読み。――カツ
 - 9 金属の輪を長くつないで作ります
 - 11 旅先の体験を書き綴ったもの
 - 13 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
 - 15 よく晴れた日の、夕日の色といえは
 - 17 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
 - 19 ギターに張ります

ヨコ
のカギ

先月号の答えは **タマイレ**

11月号は20名の応募があり、当選者はシロさん(蘭越町)、もうむしさん(京極町)、ジジさん(倶知安町)の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

賞
品

毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント!
(農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。)

【応募方法】

応募用紙にご記入の上FAX、またははがきに必要な事項を記載し送付いただくか、広報誌「ようてい」応募フォームよりご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目

JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX: (0136) 21-2321

応募フォーム:

https://form.ja-group.or.jp/ja-youtei/youtei_kouhou



QRコード

【記入項目】

- ①パズルの答え
- ②〒・住所
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤JAようていと関係(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥本号で好きな記事・ページ
- ⑦広報誌の感想・農協への意見
- ⑧ほっと一息! 掲示板

【締切】令和7年11月23日

キリトリ線

JAようてい広報誌

パズル! 頭の体操

ほっと一息! 掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321

JAようてい

管理本部企画経営課 行

締切

令和7年11月23日

①パズルの答え

②住所 〒 -

③氏名

④ペンネーム

⑤ようてい農協との関係(いずれかに○を) 正組合員・准組合員・その他

⑥本号の好きな記事・ページ

⑦コメント(広報誌の感想・農協への意見など)

⑧ほっと一息! 掲示板「おせち」

