

広報

ぎゅっと中越

2025年

9月号

September

vol.32

読者プレゼント

おたよりを応募いただいた中から、
抽選で10名様に
JA商品券を
プレゼント

気持ちを込めて
ぺったん!
ぺったん!

特集 災害に対する備えはできていますか? 今、できる防災

02 今月のぎゅっ人

03 特集

06 空から中越

07 発見! イッツ! ワンジャ〜

08 ぎゅっとピ!

10 お知らせ

11 けいじばん・脳トレ! クロスワード

12 ぎゅっとKitchen

敬老の日のプレゼントづくり

園児たちとワンジャがおじいちゃん、
おばあちゃん宛ての「手形、足形ア
ート」に挑戦中!カボチャやレンコンのス
タンプで、フクロウやカメを描き、長寿
や感謝の気持ちを込めます。

 JA えちご中越

今回は、9月1日の「防災の日」にちなんだ防災特集。2024年の能登半島地震のほか、最近全国各地で群発地震が発生しています。管内では04年の中越地震、07年の中越沖地震、11年の新潟・福島豪雨などの災害を経験してきました。「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識が地域に根付き「自主防災組織」の設置も進み、県民の防災に対する意識は強い新潟県。身を守るため、今一度、備えを振り返ってみましょう。



日頃の備えについて、家族で再点検をしてみよう！

✓ 避難へ備える



防災のプロ「消防職員」が選ぶ避難バッグの中身とは？

✓ 知っておきたい防災の知恵



避難時にこれだけは気をつけて！
というポイントを紹介

✓ お金を備える



家や家財が被災してしまった際、JAの備えがあれば安心！

✓ 学べる！防災スポット



過去の震災や水害の爪痕、その教訓を学べるスポット

今月のぎゅっ人

と

Vol.30



Profile

見附市新潟町 合同会社小林

小林 仁志さん(64歳)

こしいぶき、新之助、山田錦など水稲約30ヘクタールを栽培
近年は秋に奥様との旅行が恒例(昨年は鹿児島県種子島へ)

品質・収量向上へ研究の日々 目標へ貪欲に取り組む

見附市の合同会社小林の代表を務める小林仁志さん。11年前に親戚のほ場を引き継ぎ本格的に稲作に取り組み始めました。はじめは、経営や資金繰りに非常に苦労したとのこと。1年目の反省を生かし、2年目は品種構成や作期分散などの改善に取り組みました。「機械設備もあまり充実していない、人数も少ない中でどうしたら効率良く作業できるか。日々考えている」と力強く話す小林さん。現在までに、地域の離農者などのほ場も受け継ぎ、年々経営面積を拡大してきました。

スマート農業も積極的に取り入れ、3年前からは地力の向上のため農業DXの活用に着手。今年からはドローンでの農薬、肥料散布も開始しました。「昔親父から教えてもらったベテラン農家の技術と、DX技術を上手く組み合わせながら作業している」と笑顔を見せます。

YouTubeなどでの研究と新技術の情報収集も欠かしません。今年から種籾に付着させる根粒菌資材「マイコス菌」を全品種で使用し、節水型での栽培に取り組みます。今後の目標は更なる品質・収量向上と面積の拡大。ひたむきな小林さんの挑戦は続きます。

知っておきたい防災の知恵

1 危険な場所には絶対に近づかない！

田んぼの様子が気になって増水した用水路や河川に流され、被害に遭う方が多いです！ライブカメラや河川カメラなら現場に行かなくても、リアルタイムで確認できます。

2 ブレーカー(分電盤)は落としてから避難

浸水による漏電や停電の復旧時に損傷した電気製品から出火し、二次災害の原因になることがあります。命が最優先ですが、必ずブレーカーを落としてください。

3 知っておくと便利！ペットボトルランタン



直進性の強い LED ライトでも、ペットボトルを乗せるだけで全体を明るく照らすことができます。

番外編

お金を備える

お金の備えならJAにおまかせ！建物更生共済

建物更生共済

建物更生共済

むてきプラス

My家財プラス

むてきプラスなら、火災や台風だけでなく、地震にもケガにも、しっかり備えることができます！能登半島地震では、JAえちご中越は支払件数6,596件と支払共済金約50億円(県全体22,317件、約189億円)でお役立ちしました。※2025年7月末時点(JA共済連新潟調べ)

☑ 地震などの自然災害に強い

火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障します。

☑ ケガにも備えられる

ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって死傷されたときには、傷害共済金をお支払いします。

☑ 満期共済金がある

掛け捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。

☑ 安心の損害調査体制！

能登半島地震の損害調査においては迅速に体制を構築し、発生から1ヶ月で被害物件のうち91.2%の損害調査を完了しました。

※2025年7月末時点(JA共済連新潟調べ)

▶ 詳細は、お近くの支店までお問い合わせください。

※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。【25173000163】

学べる！防災スポット＆イベント

スポット1

長岡震災アーカイブセンター
きおくみらい



施設展示案内のほか、子どもの発達段階に合わせた防災学習プログラムなどを用意。中越大地震で学んだ「震災の記録」を伝承します。

所 長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト2階
tel 0258-39-5525
営 10:00 ~ 18:00(土、日、祝日、年末年始休館)

スポット2

三条市水防学習館
(ミズベリング三条)



三条市の「7.13 水害」と「7.29 水害」の被害の記録と教訓を後世に残すため、2014年にオープン。被災時の雨を再現した降雨体験や水没車を想定したドア水压体験ができ、水害降雨再現シアターもあります。

所 三条市上須項 167 番地 1
tel 0256-35-6520
営 9:00 ~ 17:00(年末年始のみ休館)

イベント

JA農産物直売所「ただいまーと」
防災フェア(9月中開催)



ローリングストックを意識してもらうため、特設コーナーで缶詰や乾パン、パックごはんなど賞味期限が長く保存性の高いものを販売します。

所 三条市福島新田丁 634-1
tel 0256-46-8313(やさいさん)
営 9:30 ~ 18:00(毎月第1・3火曜定休)

避難へ備える

防災のプロ 消防士に聞いた 避難バッグの中身はなんだろう？



多くの災害現場を見てきた消防士の目線から、避難時の持ち出し品を厳選しました！必要なものは1人ひとり違うはずですが、皆さんの家庭にある避難バッグと比べてみてください。



長岡市消防本部
第1分隊分隊長
おかもと 紀徳さん

ポリ袋・ビニール袋

ごみ処理のため、多めに準備するのが吉。穴を空けると防雨・防寒用のポンチョに。

新聞紙

体に巻くと「断熱材」「保温具」に。ちぎって袋に入れて足を入れるとあったか~い。敷物としても使用可能。

懐中電灯

いつでも持ち出せるよう、各部屋に置く。暗い場所ではSOSの合図にも。

ウェットティッシュ

断水、節水時の強い味方。衛生対策の他、手拭きや汚れ拭きに使用。ドライシャンプーも便利。

マルチツールバサミ

缶詰などの保存食の開封、救護テープの切断、食材処理などとにかくと便利。

モバイルバッテリー(ライト付き)

停電時も安心。情報収集に使うスマホの充電に。満充電を保てるよう定期的にチェック。

小銭入れ

キャッシュレス化の落とし穴。災害時でも優先的に繋がる公衆電話用に準備。

水(ペットボトル)

飲み水、手洗い、傷の洗浄、ミルク作りなど用途は様々。ペットボトルを分けておくとうい。

マスク

避難所での感染症対策や、飛散する粉塵から身を守る。

ポケットティッシュ

水溶性ならトイレトペーパーにもなり尚良し。

非常食

賞味期限が長く、水やお湯なしで食べられるもの。古いものから消費し、消費した分を買い足す「ローリングストック」で備蓄しておこう。

JA直売所で買える！

「JAオリジナルパックごはん」

(3個パック) ¥370(税込)

えちご中越産特別栽培コシヒカリを使用！長期保存が可能、非常用にぴったり。



『枝豆のおいしさには理由があるんジャの巻』

えちご中越の枝豆は10月までがシーズン。
まだまだ食べられるんジャ♪ 今月はおいしい
枝豆を出荷するJA選果場をご案内ジャ!



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

ワンジャがJAの魅力
「ワンジャー(ワンダー+JA)」を紹介します!

鮮度を
保冷庫で
キープ!



良いものだけを残すスゴ技ジャ!



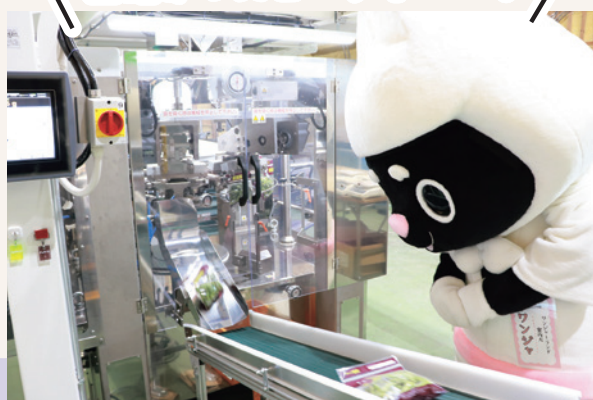
手作業での選別

全部食べたいんジャ...



選別後の枝豆

正確かつスピーディー...!



機械で素早く袋詰め

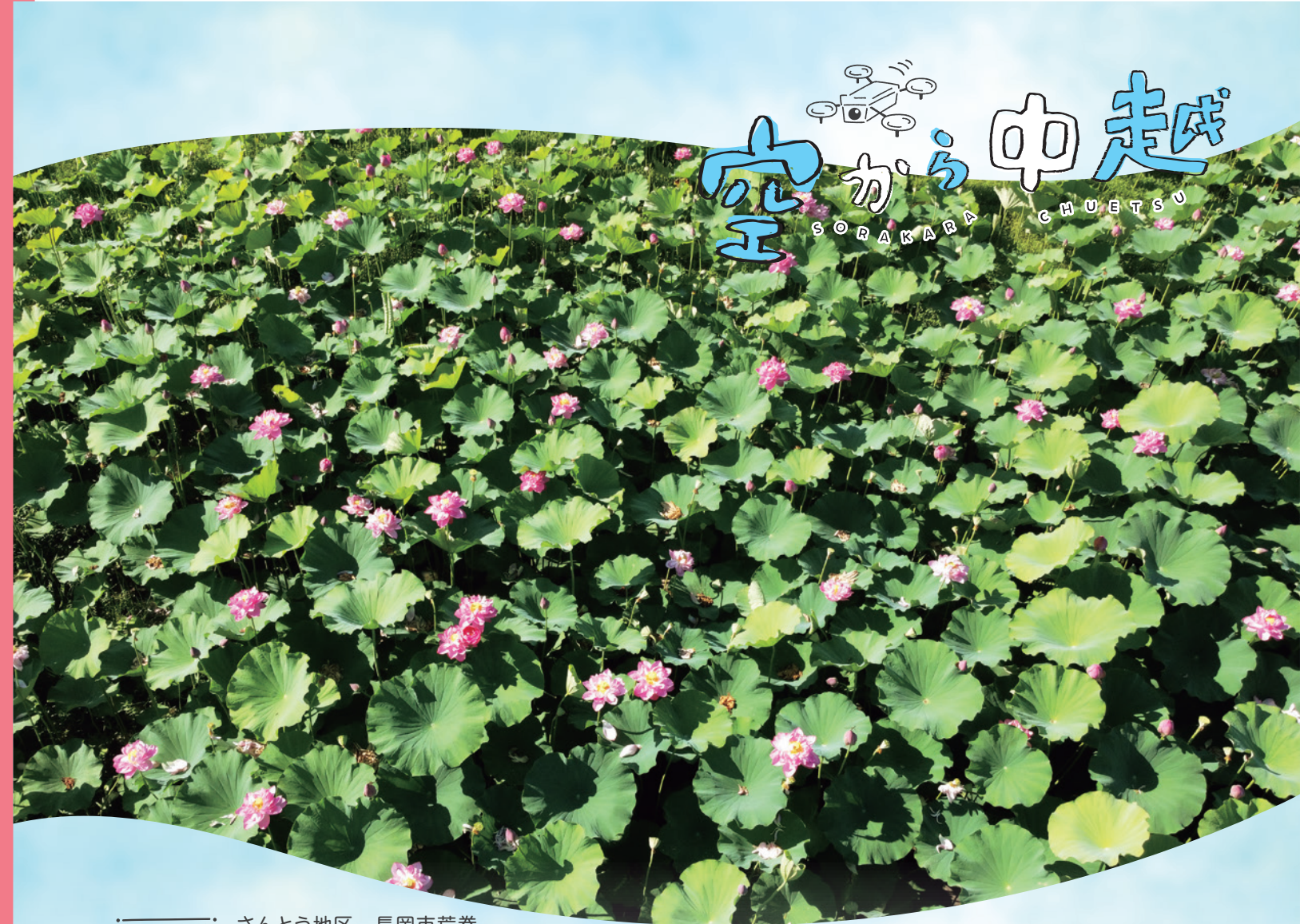
おいしさと品質を守ります

JAは長岡地区と柏崎地区の選果場で枝豆の出荷を行っています。生産者が収穫した枝豆を集め、莢だけをとる脱莢や傷や形をチェックする選別などを行い、袋に詰めて出荷します。真空予冷機や保冷庫など枝豆の鮮度を維持する管理も万全。おいしい枝豆を県内外の市場へ届けます。長岡地区の園芸流通センターでは、今年は7月上旬から10月上旬まで、10品種をリレーして約60トンを出荷予定です。

JAがまとめてたくさん出荷することで、
販売力アップにもつながっているんジャ



©ワンジャ



空から中越
SORAKARA CHUETSU

06

さんとう地区 長岡市荒巻

真夏の里山に乱れ咲く 小さな花ハス水田の風景

所在地: 長岡市荒巻
(県道274号と板北野線を和島方面へ進み、
塩之入トンネルを抜けて間もなく左手)
撮影日: 2025年7月29日

盛夏にだけ現れる花園 生産者が15aを一人で管理

7月終わりの早朝。長岡市与板方面から塩之入トンネルを抜けると間もなく、長岡市和島の里山にひっそりと咲く花ハス水田が現れました。

風にそよぐ、顔よりも大きな緑の葉。そのすき間で、ピンクの花ハスが頭を揺らしします。愛らしいピンクの花ハスが咲き乱れる光景は、7月中旬～8月のお盆過ぎ頃までしか見ることができない夏の風物詩です。

この水田を管理しているのは、ながおか花ハス出荷組合の組合長を務める池田公一さん。10年前に栽培を始め、約15aのほ場を一人で管理します。

近くには、地元農産物が並ぶ道の駅「良寛の里わしま」や良寛の里美術館などのスポットも。次の夏は、「和島花ハス散策」に出かけてみませんか?



空から中越を
動画で!



スマホカメラで
読み取ってね
※JAえちご中越の
YouTubeが開きます。





講師の手元をじっと観察する子どもと保護者

ながおか地区 8/16・17 ▶ ながおか青年部

夏休みに一泊二日で農業体験

食農教育



参加した児童と青年部ら

小学4～6年生を対象に「夏休みアグリスクール2025」を行いました。長岡市を中心に児童25人が参加。野菜の収穫や調製作業、スマート農業機器体験などを行い、青年部と楽しく農業を学びました。

ながおか地区 8/12 ▶ 塩谷プラザ店

力を合わせて収穫だ

食農教育



枝豆を引き抜く園児

塩谷プラザ店脇の畑で、地元のみどりこども園の園児10人が、枝豆の収穫ともぎとりを体験しました。同店や栃尾地域の職員がサポートする中、園児たちは力を合わせて枝豆を引き抜き、丁寧にもぎとっていました。

さんとう地区 8/8 ▶ JAえちご中越子育て支援活動

夏休み! 米粉ピザ作りに挑戦

地域貢献

JAの子育て支援活動「あぐりんこ」は長岡市のこしじ営農センターで、県産米粉を使った料理教室を開き、11歳までの子と保護者の12組30人が参加しました。地場産夏野菜をたっぷり使った「夏野菜ピザ」、「マヨコーンパン」「ソーセージドッグ」の3品を指導し、国消国産をPRしました。

なんかん地区 8/10 ▶ 加茂市・三条市 梨出荷開始

今年の梨は甘さが「ぎゅっと」!

営農



梨をPRする生産者の伊丹芳彰さん(左)と星野俊彦さん(右)

特産の梨の出荷がスタートしました。今年産は日照量が多かったため糖度が高く、品質の良い果実に仕上がっています。品種をリレーしながら11月中旬までに約2,200トンの出荷を見込んでいます。

全 体 7/12 ▶ JAグループにいがた

米の安定供給へ向け、政府へ対策求める

営農



対策を要請するJA新潟中央会の伊藤能徳会長

JAグループ新潟は、自由民主党の森山裕幹事長に対し、米の安定供給や持続可能な水田農業の実現などに向けた要請を行いました。JAからは、経営管理委員会の吉田文彦会長も参加し、産地を代表して意見を伝えました。



JAえちご中越管内の活動やイベントなどのニュースをお届けするんジャ



柏崎地区 8/9～ ▶ 極早生品種「葉月みのり」早くも収穫

いち早く新米を消費者へ

営農

柏崎・刈羽地区では8月9日、極早生品種「葉月みのり」の収穫が始まりました。8月下旬からJA直売所「愛菜館」などに並び、多くの消費者が買い求めていました。

葉月みのりは、JA管内で生産する水稻で最も早い8月(葉月)のお盆の時期に収穫でき、大きな粒と強い甘み、炊いた時のつやの良さが特徴です。

葉月みのりを皮切りに、「こしいぶき」「コシヒカリ」「新之助」などの収穫が続き、新米シーズンが本格化してきます。



葉月みのりを収穫する生産者

なんかん地区 8/6 ▶ 長岡市中之島「大口れんこん」出荷開始

今年も出番だ!! 「大口れんこん」

営農



れんこんを収穫する鈴木さん

今年も特産の「大口れんこん」の出荷が始まりました。気象災害や病害虫などの大きな影響も無く、例年通りの品質に仕上がりました。

JA大口れんこん生産組合の鈴木正常さんは「平年より収量も良く、しっかり実が締まっている。さつとゆでて、好みの調味料で食べると素材の良さがわかっていい」と話しました。

全 体 7/27 ▶ パストラル長岡で親子向けイベント

食農教育「わくわくキッズアドベンチャー」大盛況!

食農教育



シャカシャカアイスクリーム作りを楽しむ家族

JAは子育て世代にJAを知ってもらい、食農への興味関心を高める目的で、食農教育ワークショップ「わくわくキッズアドベンチャー」をパストラル長岡で初開催しました。JA共済の地域貢献活動の一環で、約700人が来場しました。

ワークショップは全て無料で、エダマメもぎ体験やカップ寿司作り、シャカシャカおにぎりなど、6つの体験を用意。多くの家族連れが訪れ、全て品切れとなる人気ぶりでした。

我が家の前は一面田んぼが広がっている。稲刈り後の力ブツ(稲株をぼんやり見ながら、鈴虫の鳴き声を聞くのが至福の時間です。(Aー様)

● 鈴虫の鳴き声

朗読のしがいがある孫

● 読書

身体もボカボカ！
(匿名希望)

● 長風呂

長風呂です！自分の好きな香りをお風呂に入れてゆったりと浸かる……。お風呂の中でマッサージ。お風呂の中で音楽を聴く、お風呂の中で本を読む。最後に首の後ろにあったかいタオルを敷いてほわーんとするのが最高！

けいじばん 今月の テーマ

秋の夜長の過ごし方

● 秋の夜空の月

秋の夜空の月を眺めると心が落ち着きます。それから静かにゆったり読書するに限りです！(M-Y様)

● 月見に読書！文化的

● 動画サイトで懐メロ

眠れぬ秋の夜長には、YouTubeで、学生時代の懐かしいフォークソングや流行歌を聞きます。一気に学生時代の思い出が走馬灯のように頭の中を駆け巡り、昔の自分に逢うことが出来ます。懐かしさにどっぷり浸れますよ。便利な時代になりましたね。(R-T様)

● 秋と音楽の力は偉大

● 録画視聴タイム

夫との2人暮らし。秋の夜長は録り溜めた録画を夫とは別室で集中して観ます。自分だけの時間を楽しみます。(M-K様)

● 充実のおひとり様時間

おたより大募集！

来月の
テーマ

私の運動習慣

締切 9月25日(木)まで

送付方法

官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所

③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

⑥来月のテーマ 私の運動習慣

または広報誌へのご感想をお書きのうえ、お送りください。

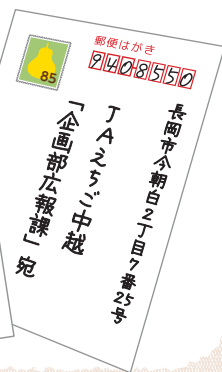
宛先 〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号 JAえちご中越「企画部広報課」宛

※おたよりの内容を、広報誌でご紹介する場合がございます。イニシャルで記載しますが、匿名希望の場合は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用します。

Webでのご応募は
こちらから



- ① クロスワードの答え
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 来月のテーマへの回答
または
広報誌へのご感想



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？

答

- A
B
C
D
E

脳トレ！クロスワード

クロスワードに挑戦！ ※広報通信より転載 出題●ニコリ

正解者の中から抽選で10名様に
JA商品券 500円分をプレゼントします！！

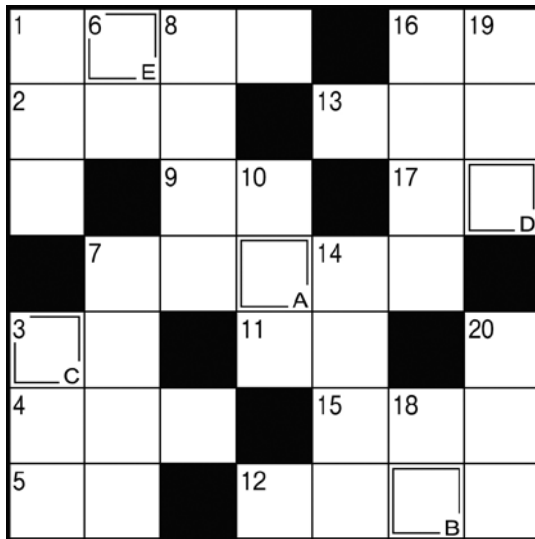
賞品の発送は令和7年9月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 敷布団にかけます
- 3 ツナやビールを詰めます
- 4 仕入価格のこと
- 5 空振りしたらバットが切れるもの
- 7 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 9 重い——を上げて出かけた
- 11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、——、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七——

タテのカギ

- 1 車窓を流れていきます
- 3 おしゃべりではありません
- 6 アルファベットの5番目
- 7 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- 8 あばら骨ともいいます
- 10 塗装していない、——のカウンター
- 14 数え年99歳のお祝いです
- 16 ホッキョクグマの別名
- 18 終わったら秋になります
- 19 祭りの——で焼きそばを買った
- 20 十五夜に供える月見——



先月号の
答え

答 ウミホタル

お知らせ

JA information

農業者の皆様へ

JAえちご中越 地域農業応援積立金事業

農産物の渇水対策支援

農産物の渇水対策として実施した費用の一部を支援します。



支援対象者・支援対象経費

支援対象者

JAえちご中越管内農業者(個人・法人)・農業者によって構成する組織とし、かん水実施面積が以下のとおりであること。
水稲 … 令和7年度水稲作付面積30%以上または30a以上
園芸 … 令和7年度園芸作物作付面積10a以上

支援対象経費

渇水対策として実施した以下の購入費・借り上げ料・燃料費とする。
①ポンプ車等の借り上げ料 ②ポンプ、発電機の借り上げ料
③ポンプ、発電機の購入費 ④ホースの購入費
⑤ポリタンク(500L以上)の購入費
⑥ポンプおよび発電機の運転に要した燃料費
⑦その他JAが適当と認めた渇水対策に要した経費
※ただし、販売目的の農産物にかん水した費用とする。

支援金額・対象期間・申請受付期限

支援金額

渇水対策として実施した購入費・借り上げ料・燃料費(税抜価格)の1/2以内(千円未満切り捨て、上限100,000円)とする。
※各市町村で実施される渇水対策支援を受けた場合は、各市町村に申請した申請書・交付決定通知書の写しをJAに提出し、交付される助成金確認後、残額に対し1/2以内(千円未満切り捨て、上限50,000円)を助成する。

対象期間

令和7年7月10日～9月30日

申請受付期間

令和7年10月1日～10月31日

お問い合わせは最寄りの営農センター・あぐりセンターまでお願いします。

JAグループ新潟の

JAでんき 特別謝恩キャンペーン

現在JAでんきをご契約中のお客様およびキャンペーン期間中にJAでんきをお申込みいただいたお客様の中から抽選で200名様に特選品詰め合わせをプレゼント！



セット内容 (エコープ マーク品)

- ▶マヨネーズ 400g
- ▶ミックスマカロニ 200g
- ▶純正ごま油 150g
- ▶茶 宝玉 100g
- ▶しおふき昆布 50g
- ▶焼海苔 2切5枚×2袋
- ▶はるさめ 150g

応募資格

- ▶現在JAでんきをご契約中の方
- ▶期間中にJAでんきをお申込みいただいた方

感賞品の当選は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

期間

令和7年

9月1日～
12月31日



注意事項

- 1 電気料金の割引は3ヶ月の間で、各月1,000円(税込)を割引いたします(1,000円(税込)割引×3ヶ月間=3,000円(税込))。
- 2 割引対象月の電気料金が1,000円(税込)に満たない場合はその電気料金を上限とし、割引の残額は翌月に持ち越しません。
- 3 引越越し等で検針日以外からの需給開始となった場合は、翌月を割引対象月の1か月目とします。



https://zenroh-energy.co.jp/ja-denki/

JAでんきとは… 組合員の皆様の日々ご利用されている電気の料金をお安くするために、JAグループが取り扱う電気メニューです。切り替え簡単、JA口座をそのままご利用できます。 ※価格はすべて税込

【訃報】野口剛 副会長 逝去のお知らせ

当組合の経営管理委員会副会長 野口剛は、令和7年7月29日、享年71歳にて永眠いたしました。ここに生前のご厚情に深く感謝いたしますとともに、謹んでお知らせ申し上げます。

故人は、令和2年に旧JA越後ながおかの会長に就任し、令和5年の合併に伴い副会長に就任いたしました。以来、卓越した経営手腕と人間的な温かみで、組合の発展に尽力してまいりました。

ここにご功績を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。





ぎゅっと Kitchen

フルーティーでエスニック

にんじんのマーマレードサラダ



材料(4人分)

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|-------|
| • にんじん | 中2本(300g) | ドレッシング | |
| • 塩 | 小さじ 1/2 | • オリーブオイル | 大さじ 2 |
| • くるみ | 30g | • レモン汁 | 大さじ 1 |
| • ベーコン | 50g | • 調味酢 | 大さじ 1 |
| • カレー粉 | 小さじ 1/2 | • マーマレード | 50g |
| | | • 塩 | 少々 |



作り方

- (1) にんじんを4cm程度の細切りにして塩小さじ1/2を振り10分おく。10分後、軽く握って絞っておく。くるみは粗く刻む。フライパンを中火に熱してベーコンを焼き、カリっとさせる。
- (2) ドレッシングを作る。オリーブオイルとレモン汁をしっかりと混ぜ、調味酢を加えてさらに混ぜたら、マーマレードを加えて混ぜる。塩で味を調える。
- (3) (1)とカレー粉を全てボウルに入れ、ざっくり混ぜる。ドレッシングをかけて和え、30分ほどおいて味をなじませたら完成!



※写真は半量

ワンポイント

フランス家庭料理のにんじんサラダ「キャロットラペ」風のサラダです。
にんじんの細切りは細いほど味がよくなじみます。調味酢はエーコープの「らっきょう酢」がおすすめ!

にんじんの
はなし



【 にんじん 】

管内では10月下旬～11月上旬に最盛期を迎えるにんじん。直売所には、鮮度抜群の地場産ならではの間引きの「葉付きにんじん」が並ぶことも。最近は紫色や黄色のカラフルなにんじんも人気です。

【 選 び 方 】

滑らかで皮につやがあり、鮮やかなオレンジ色をしているものを選びましょう。切り口が小さいものは芯が細く、柔らかな食感です。

【 保存方法 】

にんじんは湿気と乾燥に弱いので、新聞紙やペーパータオルで包むのがおすすめです。

JAえちご中越

vol.32

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2025年9月1日 担当:企画部広報課
〒940-8550 新潟県長岡市今朝白2丁目7番25号
TEL:0258-35-1300 FAX:0258-36-7085
<https://www.ja-chuetsu.or.jp>



編集後記

日が短くなって、秋の気配が忍び足です。この時期に思い出すのは、亡き祖母のお彼岸団子。お団子を甘辛く味付けた特製です。学校から帰ると、鼻をくすぐる香ばしい匂い。「今日おだんごある?!!」と大喜びで、アツアツをいくつも食べました。おばあちゃん、天国でも作ってるかな? (編集員:小野塚)

R270 (古紙パルプ配合率70%再生紙を使用)