



JAグループファミリーマガジン

『家の光』購読者募集中

2022年1月号 922円(税込み) 12月発刊

別冊
付録
①

保存版 毎日食べてずっと元気!
とっておき肉レシピ40



牛肉、豚肉、鶏肉について、さまざまな調理法を駆使し、「がつつり系」のおかずから、高齢の人でも食べやすい「あっさり系」のおかず、ちょっと特別な日の「豪華な料理」まで、簡単なのにこんなにおいしい、40の肉料理を紹介します。

体力の低下を防ぐ、タンパク質の量も記載! 鹿や猪肉のレシピも紹介します。

別冊
付録
②

LINEの使い方からセキュリティ面まで
スマホ便利ブック



いまや8割以上の世帯が保有するスマートフォン。「新しい生活様式」の中で、活用の幅が広がっています。電話のかけ方から、LINEの設定法、安全に使うためのポイントまでを紹介。写真のとおり操作するだけで、スマホを楽々と使いこなせる一冊です。

この一冊を手元に置いておけば、困ったときにも安心!

お申込みは最寄りのグリーンセンターまで

ローン相談会

日時 令和3年12月11日(土)
[8:30~12:00]

会場 黒石基幹支店 尾上基幹支店
【黒石市一番町26】 【平川市原大野36-1】
TEL:0172-52-5111 TEL:0172-57-3511

沿川支店

【北津軽郡板柳町大字夕顔関字西田61-1】
TEL:0172-77-2011

【上記開催支店の地区外の方でもご来場をお待ちしております】

借入に関するご相談、なんでもお受けします。

- ◆農業資金
- ◆住宅ローン
- ◆マイカーローン
- ◆リフォームローン
- ◆教育ローン
- ◆フリーローン etc.

※ご相談にあたりお持ちいただくと、より詳しいお答えが可能です。

- 前年度源泉徴収票 (給与所得者の方)
- 前年度確定申告書 (農業者含む自営業者の方)
- 既存借入金のご明細

JAネットローン

スマートフォンの
カメラで
写すだけ!



JAネットローンHP
からのお申込みで
金利引き下げ中!

スマートフォンからでも
パソコンからでも
24時間・365日
仮申込OK!

JAネットローン

<https://ja-netloan.jp/>

11月号の
答え

◎今月のテーマ「音楽」や本誌に関する感想、日頃感じていることなどを、自由にお書きください。

津軽みらい農業協同組合

■発行 〒036-0103 青森県平川市本町北柳田23番地8
TEL 0172-44-6081 FAX 0172-44-8768
ホームページ <http://www.ja-tsugaru-mirai.or.jp>
Eメール kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp
■印刷 株式会社 津軽新報社

