# JAN!JAN!

ジャンジャン

11
Nov.2018
No.289

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics,interviews, information,etc. Please enjoy yourself!

JA-NEXT JA-NETWORK　JA信州うえだ

JAN!JAN! 11
November.2018 No.289

JA-NEXT
JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

東御市滋野乙　有賀　賢一さんと恵さんのお子さんで
恵歩(けいと)くん(7歳)　恵美菜(えみな)ちゃん(4歳)です!

## 今月のいちおし商品

平成30年10月新発売!

国産小豆使用の粒あん入り
## エーコープ　ミルクあんぱん

10月～5月までの季節限定商品!人気のロングライフパンです。賞味期限は製造日より50日とおいしさ長持ち!

生乳を配合したミルク風味のパン生地には米粉を使用し、ふんわり･しっとりとした食感が楽しめます。国産小豆を使ったあんを手包みして焼きあげました。程よい甘さで食べやすい!そのままでもおいしいですが、レンジで20秒ほど温めると焼きたての風味が味わえます。さらに、軽くトーストすると表面がカリカリになり、より一層美味!是非お試しください。

※レンジで温める際は中に入っているアルコール蒸散剤は除いてください。

エーコープ国産小豆使用の粒あん入りミルクあんぱんは各地区事業部生活課、訪問日注文で好評取り扱い中!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics,interviews, information,etc. Please enjoy yourself!

JA信州うえだ
キャラクター
真田のぼるくん

JA信州うえだ　JA-NEXT JA-NETWORK　JAN!JAN!

■発　行／信州うえだ農業協同組合　〒386-8668　上田市大手2-7-10　TEL.0268-25-8080　■発行人／坂下　隆行　■編集／総務企画部組合員広報課
■印刷／（株）アオヤギ印刷　■HP／https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/

VEGETABLE OIL INK

# 笑顔でにぎわうイベント！第24回JAフェスティバル

当JAは、9月15日から11月23日まで、第24回JAフェスティバルを各地で行っています。

JAフェスティバルは、地域で農畜産物の収穫を祝うとともに、組合員・地域住民とJAの交流の場として毎年開催している当JA最大のイベント。「食と農 みんなの祭典 JA祭」をテーマとした今年は、豊かな地域の魅力を再発見してもらおうと、会場を巡るスタンプラリーを実施するなど、感謝の意と未来への思いを込めたさまざまなイベントを企画しています。

今年もJAの各生産者部会、直売所生産者などによる農畜産物販売や、女性部、青壮年部による焼きそばや焼きトウモロコシの販売が行われるなど、会場ごとにイベント満載です。

11月下旬まで行っていますので、ぜひお出掛けください。

第27回巨峰の王国まつりと同時開催の東部会場

上田東会場での地元農産物の販売

# 第10回ぶどう品評会 戸田さん県知事賞

当JAと同ぶどう部会協議会は、第10回ぶどう品評会を開きました。有核「巨峰」18点、無核「巨峰」25点、「ピオーネ」10点、「ナガノパープル」9点、「シャインマスカット」23点の計85点が出品され、「シャインマスカット」を出品した東部地区の戸田裕江さんが最高位の長野県知事賞に輝きました。

9月14日に上田市の農産物流通センターで審査会を行い、15日に東部地区のJAフェスティバルが開かれている東御中央公園第2体育館に展示しました。

出品されたブドウを入念に審査する審査員

入賞者は以下の通り。（敬称略）

| 賞　　名 | 品　種 | 氏　名 | 地　区 |
|---|---|---|---|
| 長野県知事賞 | シャインマスカット | 戸田　裕江 | 東部 |
| 上田地域振興局長賞 | ナガノパープル | 押金　粛人 | 東部 |
| | 無核巨峰 | 倉島　健彦 | 上田東 |
| 21上小農業活性化協議会長賞 | ピオーネ | 清水　和幸 | 東部 |
| | 有核巨峰 | 関　一夫 | 東部 |
| 長野県農業協同組合中央会長賞 | シャインマスカット | 北村　美保 | 塩田 |
| 全国農業協同組合連合会長野県本部長賞 | 無核巨峰 | 有賀　賢一 | 東部 |
| JA信州うえだ組合長賞 | 有核巨峰 | 中山　虎雄 | 東部 |
| | シャインマスカット | 出沢　健 | 東部 |
| | 無核巨峰 | 唐沢　俊一 | 東部 |
| JA信州うえだ　ぶどう部会協議会長賞 | ナガノパープル | 土屋　雄一 | 東部 |
| | ピオーネ | 若林　幹雄 | 東部 |
| | 無核巨峰 | 小林　傳 | 東部 |
| JA信州うえだ　東部ぶどう部会長賞 | 無核巨峰 | 丸山　重男 | 東部 |
| | シャインマスカット | 野中　剛 | 東部 |
| JA信州うえだ　仝ぶどう部会長賞 | 無核巨峰 | 清水　英子 | 上田東 |
| | ピオーネ | 竹鼻　広海 | 上田東 |
| JA信州うえだ　川西ぶどう部会長賞 | 無核巨峰 | 松久　宏明 | よだくぼ南部 |

9月11日、当JAは関係職員を集め「平成30年産米10万俵以上集荷推進大会」を開きました。10万俵集荷を達成し、米農家の所得向上と米の主食復権を目指すことを出席者全員で確認しました。

9月15日、（有）信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で、同園リンゴオーナー制度に登録している57組（約200人）のオーナーがリンゴの選木を行いました。当日はあいにくの雨でしたが、オーナーたちはおいしいリンゴが実ることを祈って真剣にリンゴを選木しました。11月10日に収穫を予定しています。

当JA仝果樹部会は10月3日、「仝果樹部会全体視察研修会」を開き、下高井郡山ノ内町と中野市にあるリンゴ園と桃園3カ所を視察しました。部会員31人とJA営農技術員6人が参加し、リンゴの半わい化栽培や桃の疎植栽培について学び、理解を深めました。



JAN!JAN! 11
CONTENTS

2 JAトピックス
4 JAトピックス〔地区版〕
6 特　集
残り野菜から育てる
お手軽キッチン菜園
8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします！
（有）小林農園の米編
10 ほうさくClub
ホウレンソウに挑戦！
12 健康講座
元気は口から！
オーラルフレイルについて
13 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより
14 なんでも掲示板
16 みんなの広場
お便り・わが家のペット紹介
文芸の庭・クロスワード
18 花ナビ〔レウィシア〕
今月の星座占い
19 旬をおとどけ〔柿〕
レシピ

# JA TOPICS

JAトピックス〈地区版〉

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

## 西部エリア JA室賀店を活用「健康広場」始まる

JA室賀店利活用検討委員会は、同店1階の事務所を改装したスペースを利用し、組合員や地域住民を対象に「室賀健康広場」を始めました。2月まで全6回コース。10月2日に開いた第1回健康広場には、18人が参加。体力測定や血圧測定、血管年齢測定、聴力・耳年齢チェックなどをした後、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター三才山病院の健康運動指導士を講師に、座ってできる「三才山体操」を全員で行いました。

同委員会の宮下紀雄委員長は「冬は体を動かす機会が減るので、この取り組みを利用して、健康を維持してほしい」と話しました。

講師の動きに合わせて「三才山体操」をする参加者

## 東部エリア 東御市産どうぞ「空の日」羽田で農産物PR

JA東部営農センターは9月29日、東京の羽田空港旧整備場地区で開かれた「国際都市おおたフェスティバルin『空の日』羽田」に参加し、東御市産農産物のPR販売を行いました。同市の友好都市、東京都大田区とイベント実行委員会が平成27年から開いているもので、同センターの参加は3回目になります。

会場内に販売ブースを設け、同センターと同市職員ら5人が、種なし巨峰やシャインマスカット、秋映などの果実類と野菜やきのこなどを販売しました。ブドウとリンゴは試食も用意。来場者からは「とても甘くておいしい」と好評でした。

来場者にブドウの試食を勧める職員

## 上田東エリア JA殿城店を活用 初の折り紙教室好評

JA上田東地区事業部は9月25日、JA殿城店で折り紙教室を開きました。同店の活用策の一つとして初めて企画し、殿城地区の女性を中心に11人が参加しました。

健康生きがいづくりアドバイザーの傳田常美さんを講師に迎え、「つまようじ入れ」「チューリップ」「傘」の三種類の折り紙を、1時間半ほどかけて完成させました。

参加者からは「とても楽しかった。また開いてほしい」「手先を使うので認知症予防にもなる」と好評で、教室は2カ月に1回開くことが決まりました。次回は「くす玉」と「箱」を作る予定です。

好みの色を選んで折り紙を折る参加者

## 真田エリア 台風被害のリンゴ園 協力して復旧作業

JA真田営農センターは、台風21号によりリンゴの木と支柱が倒壊する被害が生じたのを受け、行政や生産者らと連携して復旧作業を行いました。生産者、行政関係者、JA職員ら約30人が参加し、9月5日から9日にかけて作業を行いました。

同センター管内では、本原地区と傍陽地区の新わい化高密植栽培のリンゴ園3カ所で被害が発生。支柱ごと倒れてしまったリンゴの木を、協力して立ち上げました。

被害農家は「早速集まって作業をしてもらった。大変な思いをしている仲間の農家も手伝ってくれて、本当にありがたい」と感謝していました。

台風で倒れたリンゴの木と支柱の復旧作業

## 丸子エリア 女性部が食品工場視察 エーコープ商品の良さ実感

JA女性部丸子支会は9月11日、群馬県みどり市の星野物産株式会社で視察研修を行い、部員37人が参加しました。同社はエーコープマーク品の「手振りうどん」「冷し中華」などの麺類や、「むしパンミックス」「あげらく天」などを製造している食品メーカーです。

参加者は乾麺加工施設で製造工程を見学。同社の担当者から商品の特徴や料理レシピの説明を聞いて商品知識を深めました。参加者は「改めてマーク品の良さが分かった。今回参加できなかった部員にも料理教室などを通じてPRしていきたい」と話していました。

商品の説明を聞く参加者

## よだくぼ南部エリア 休耕田の棚田で魚養殖 清流生かし特産化目指す

長和町大門窪城の児玉隆一さんと池田明男さんは、棚田の休耕田を利用してドジョウ、モロコ、小ブナの養殖をしています。「宮城川の清流を引き込める休耕田を利用してドジョウを飼ってみたい」との思いから2年前に「宮城養魚事業」を立ち上げ、特産化を目指して養殖技術や加工法、料理法の研究に取り組んでいます。

ドジョウと小ブナは鳥の食害を防ぐため、草を生やした水田を利用し、モロコは水田にいけすを設置して養殖しています。「生産量はまだわずかだが、清流で育てたという付加価値を生かし、ゆくゆくは道の駅の直売所にも出荷したい」と夢は広がります。

モロコの養殖いけすの前に立つ児玉さん(右)と池田さん

## 塩田エリア オーナーがエダマメ収穫 塩田の旬を堪能

西塩田地区営農活性化推進組合は9月23日、大豆オーナーの「枝豆収穫交流会」を開きました。県内外からオーナーとその家族43人が参加し、6月にまいた大豆の一部をエダマメとして収穫しました。

オーナー制度は19年目。上田市内をはじめ東京都、神奈川県、茨城県などから26組が登録しています。参加者は、同地区西前山の大豆畑で鎌を手に、実が多く付いているものを選んで収穫しました。

収穫後は塩田の館「そば処北条庵」で、同組合女性部の手打ちそばと取れたてのエダマメ、秋ナスの天ぷら、おやきなど旬の味を堪能しました。

エダマメを収穫する参加者

特集

# 残り野菜から育てる お手軽キッチン菜園

野菜の捨てていた部分や余らせがちなハーブなどを捨てずに栽培し、そこから食べられる部分を再生した野菜のことを「リボーンベジタブル（再生野菜）」といいます。通称「リボベジ」と呼ばれ、根さえついているものであれば、キレイな水に浸したり、小さなプランターに植えてお世話をするだけで新しい葉を出してくれます。料理の彩りやアクセントなどに重宝する野菜を気軽に育ててみてはいかがでしょうか。

## ～リボベジのここがステキ!～

- ✤元手がかからない
- ✤庭がなくても栽培できる
- ✤野菜嫌いの子どもの食育にも良い
- ✤食費の節約ができる
- ✤ガーデニング初心者でも簡単!
- ✤インテリアにもステキ

## キャベツ

キャベツの芯を切り取って保存すると長持ちします。切り取った芯は捨てずに育てて葉を収穫しましょう!

- ●育てる環境…窓辺などの風通しの良い明るい場所
- ●収穫までの日数…3週間～
- ●必要なもの…キャベツの芯

### 1 芯を切り取ります

2分の1カットや4分の1カットのキャベツでもできます。斜めに包丁を入れ、切り取ります。芯を除いたキャベツは新聞紙などに包み、さらにポリ袋に入れて野菜室で保存します。

1

### 2 芯を水に浸けます

初めは真っ白ですが、数日して芯の底が茶色くなってきても大丈夫。ぬるぬるするときは芯の底と器を水でさっとこすり洗いします。水の量が多すぎると腐りやすくなります。底の部分5㎜ほどが常に水に浸かる程度に。水替えはできるだけ1日1回行いましょう。

### 3 葉が育ってきます

だんだん緑がかって2週間ほどで葉が育ちます。キャベツの外葉のような線の入った緑の濃い葉です。大きく育った葉からハサミなどで収穫します。小さな葉を残しておくと次々に育ちます。

3

### 4 土に植えてみよう

土に植えるとより長く収穫できます。

4

2

✤使い道✤

〈スープの青みなどに〉
濃い緑色がアクセントになります。葉の形を生かして丸ごと浮かべても◎



## 長ネギ

根から数cmのところで切って水に差しておくだけ。青い部分がぐんぐん伸びて収穫できます。小ネギも同様の方法で収穫できます。

- ●育てる環境…窓辺などの風通しの良い明るい場所
- ●収穫までの日数…約7日
- ●必要なもの…長ネギの根元5cmほど（小ネギは根元3～4cmほど）

### 1 水に差します

水の量は根元5㎜くらいが浸かる程度。多すぎると腐りやすくなります。水替えはできるだけ1日1回行いましょう。

1

✤使い道✤

〈青みや薬味に〉
麺、汁物、煮物など、ちょっと青みがほしいときにキッチンばさみで収穫。

### 2 葉の部分が伸びてきます

すぐに葉の部分が伸びてきます。根元の白い部分を残して収穫すると再び緑の部分が伸びて、何度か収穫できます。土に植えるとさらに長く収穫できます。

2

## ダイコン・ニンジン・カブ

ダイコンやニンジン、カブなどの根菜類は、ヘタの部分から葉を育てて再収穫できます。再生した葉は柔らかく、クセもほとんどないので食べやすいです。

- ●育てる環境…窓辺などの風通しの良い明るい場所
- ●収穫までの日数…1週間～
- ●必要なもの…1.5cmほどの厚みを残してカットしたヘタ

### 1 水に浸けます

ヘタの切った面が浸る程度の水を皿に張り、浸けます。水替えはできるだけ1日1回行いましょう。

1

### 2 葉が育ってきます

ダイコンやカブは、元の古い葉が落ちて真ん中から新しい葉が育ちます。収穫が遅れると花が咲きますが、この花も菜の花として食べられます。ニンジンは線香花火のような、かわいらしい葉が育ちます。根元の部分がしぼむまで、何度か収穫できます。

2

✤使い道✤

〈彩りのアクセントに〉
お弁当など、ちょっと緑が欲しいときのワンアクセント!

〈スープの青みに〉
ニンジンの葉は小さいながらも独特の香りがあります。スープに浮かべると彩りだけでなく、香りづけにもなります。

〈カブの葉と豆腐の澄まし汁〉
具に豆腐、エノキダケ、カブの葉を入れた澄まし汁。ダイコンの葉でもできます。

## その他再生できる野菜

- ●葉物野菜／コマツナ、チンゲンサイ、ミズナ、セリ、ミツバ、ブロッコリー、白菜など
- ●薬味野菜／ニンニク、ショウガなど
- ●根菜／ゴボウなど

※ニンニクやショウガ、根菜は根の部分ではなく、葉の部分を再生させて食べます。

# JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

## (有)小林農園の米編

9月中旬、(有)小林農園の水田とライスセンターにおじゃましました。

上田市小島　(有)小林農園 代表取締役

### 小林(こばやし)　好雄(よしお)さん(77)

コシヒカリを50ヘクタール、大豆を20ヘクタール、酒米を0.3ヘクタール栽培。契約しているほ場の農作業を10ヘクタール受託。

父親が米栽培をしていたことから、小さい頃から稲刈りなどの手伝いをして米栽培に関わってきた小林さん。30代の頃に本格的に米栽培を始め、平成8年には粟を、平成15年には米を皇室に献上した。12年前に(有)小林農園を設立し、塩田・西部・丸子地区のほ場で米、大豆栽培を行っている。現在は妻と長男夫婦、長女、常時3人体制の従業員の計8人で作業しており、農繁期や作業内容によっては従業員を増員して対応している。塩田地区の米の生産者でつくられるしおだ米プロ生産者部会に所属している。

## 収穫作業

小林農園では、5月上旬から田植えをし、8月末～9月上旬頃から収穫を行います。稲穂ができてからの1日の平均温度を足していった合計が950℃で、稲穂が垂れ下がってきたら収穫時期です。

JA: 黄金色でとてもきれい!

### 今回おじゃましたJA職員

JA信州うえだ
塩田地区事業部　次長
保坂　陽司さん

塩田地区事業部付
竹内　安奈さん

### 収穫の前に水を抜きます

収穫時期になったら、収穫作業がしやすいように水田の水を抜いて地面を乾かします。小林農園では水を抜いてから収穫までの間に雨が降っても地面がぬかるまないように、20日前から水を抜き始めます。

JA: 地面がひび割れてるね～



JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する企画。

## コンバインで収穫スタート!

小林農園の水田はとても広いので、収穫にはコンバインを使います。今回は特別に、コンバインを操作しての収穫作業を体験させていただきました。

JA: 上手いね～! その調子!

JA: き、緊張する～!

### 小林農園のハイテクコンバイン!

うちのコンバインの中には、収穫した瞬間に米の水分量・食味を解析できて、コンバインで刈り取った米の収量もわかるものがあるんですよ。解析したデータは自動的に会社のパソコンへ送られるので、とても便利です。

JA: 最近のコンバインは進化してますね! いや～びっくり!!

## 収穫した米はライスセンターへ

収穫した米は、小林農園のライスセンターへ運ばれ、乾燥～袋詰め作業を行います。ここには10台の乾燥機があり、1時間に約100tの米を乾燥させることができます。

JA: 1時間で100t!? すごい量ですね!!

### 袋詰め作業

乾燥やもみすりなどの工程が終わった米は、米袋に詰めて出荷します。米袋は袋の重さ込みで1袋30.5kg入りですが、出荷の際に品質や成分などを検査する米穀検査があるので、そこで使う分を考慮して少し多めの30.8kgを米袋に詰めます。

JA: 早速挑戦してみよう!

JA: レバーを下げるとお米が出てくるんですね!

米袋が30.8kgになると、出てくる米が自動で止まります。

### 詰めたら袋を縛ります

米を詰め終わったら、袋の中の空気を抜きながらしっかり縛ります。縛り終わった米袋はパレットの上にきれいに並べ、出荷所へ運びます。

JA: うまくできないな～

JA: どれ!一緒にやってみよう!

### 米の等級

米の等級は出荷された米袋の中に、水分量が14.5%前後で、透き通ったきれいな形の米が何%入っているかで決まります。

1等→70%以上
2等→60%以上
3等→45%以上

## 体験した2人に感想をききました!

JA 保坂次長

「毎日大量のお米を収穫する中で、稲1本1本を観察し、地球温暖化によって米栽培が今後どう変わっていくのか的確に予測している姿はさすがだと思いました。小林さんがコンバインを操作する姿はとても若々しく生き生きしており、本当に農業が好きなのだということが伝わってきました」

JA 竹内さん

「小林さんが『もう少し若ければ自分で新しい品種の開発にも挑戦してみたい』と楽しそうに仰っていて、お米作りに対する情熱を感じました。また、お米はひとつひとつの工程でとても大切に扱われて出荷されているのだなと感じました。今年は塩田のお米を買って、今回のことを思い出しながら食べたいです」

### 最後に小林さんにインタビュー　農業への思い

「私のモットーは『水』『空気』『大地』を大切にすることです。日本は他の国と比べて、水も空気もきれいなので農業にとても適していると思います。しかし、日本の農地は年々減少しているのが現状です。Uターン・Iターンで就農者が増えることももちろん良いことですが、農家の子どもが親の跡を継いで今ある農地を守っていくことが、これからの日本の農業にとって大切なのではないかと思います」

気軽に家庭菜園

# ほうさくClub!（くらぶ）

第196回 今月は

## 「ホウレンソウに挑戦」

★これがホウレンソウのスケジュールだよ。 Calendar

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 種まき | | | | | | | | | |
| 収穫は真夏を除く年中 | | | | | | | | | | | |

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰150g　■堆肥2kg
■BBN552号80g　■BB追肥N30号20g×1回

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

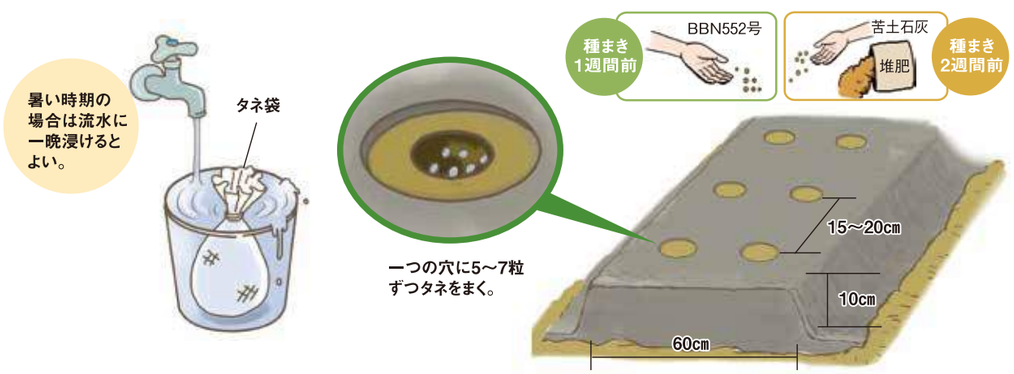
約60年前から数十年間放映されたアニメ「ポパイ」では、ポパイがホウレンソウの缶詰を握りつぶして飲み物のように食べると、たちまちパワーがみなぎりライバルをやっつけていましたね。お母さんが野菜嫌いの子どもを叱る際によく引き合いに出していました。いきなり力持ちになることはありませんが、栄養豊富なので食べたい野菜の1つです。

西アジアが原産とされ、ヨーロッパへ渡ったものが西洋種、シルクロードを通って中国に行ったものが東洋種となりました。日本へは江戸時代に東洋種が渡来しており、在来種として日本に根付いたようですが、一般的な野菜となったのはやはりポパイの影響です。ちなみにホウレンソウは漢字で「菠稜草」と書きます。「菠稜」は中国語でペルシャの意味で、原産地を表しているそうです。「法蓮草」は当て字です。

## 畑の準備・種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅60㎝、高さ10㎝程度に作ります。マルチを張るなら玉ねぎ用の穴あきか、穴なしを張って切れ込みを入れて使います。

条間15～20㎝で深さ2㎝くらいの穴や溝に種をまき、土をかぶせて手や鍬（くわ）の背で軽く土を押さえます。暑い時期の種まきは芽が出にくいので、種をガーゼなどの布に包んで、水が流れる状態で一晩浸けてからまくと良いでしょう。乾燥予防と保温のために不織布をかけておきます。






## 間引き・追肥・管理

芽が出てきたら混んでいるところから間引いていきます。最終的には株間7㎝程度（玉ねぎ用マルチの場合は二穴に一本）にします。間引いたら追肥をします。

寒くなるにつれホウレンソウは葉が厚くなり糖度が増しおいしくなります。真冬の露地でも枯れない強い耐寒性を持ちますが、霜にあたると葉先が傷みます。真冬はビニールや不織布でトンネルがけしておけば安心です。

ホウレンソウがかかりやすい病気はべと病です。ぼんやりした黄色っぽい斑が現れ、だんだんと枯れていきます。斑が現れる前から殺菌剤で予防をしたり、べと病に抵抗性がある種をまいたりして対応します。

## 東洋種と西洋種

ホウレンソウは品種がたくさんあります。西洋種は葉が丸くて厚い、土臭くてあくが強い、病気に強い、トウが立ちにくい、種が丸いなどの特徴があります。東洋種は葉が薄くてギザギザで根が赤く、あくが少なく良食味で、寒さに強く、種が尖っているという特徴があります。昔のホウレンソウは東洋種で、根元が甘くておいしかったですが、冬しか栽培できませんでした。現在では交配が盛んに行われ、あくが少なくてサラダにできるものや、べと病に強いもの、トウが立ちにくく春から秋に栽培できるもの、丸種でまきやすいものなど、あらゆる特性を持った種があります。どんなホウレンソウを育てたいか考えて種を選びましょう。

## 収穫

草丈が20㎝程度になったら収穫開始です。葉がバキバキと折れやすいので注意しながら、抜き取ったり根元から切り取ったりして収穫します。

## 栄養

ビタミンもミネラルも多く含んでいる緑黄色野菜の王様です。特に鉄や葉酸が多く、貧血の予防にぜひたくさん食べたい野菜です。葉の濃い緑色は葉緑素のクロロフィルをたっぷり含んでいます。クロロフィルはアルコールの中和にも関わるので二日酔いにも良いといわれています。アクの成分のシュウ酸は結石の原因になるので、ゆでこぼして水にさらしてから食べるようにします。

## 料理

本格インドカレーのように見えるけど実は簡単!ホウレンソウをどっさり食べられます。もちろんクミンやコリアンダーなどのスパイスを使うとより一層本格的。

### 「サグチキン」

目安の分量（4人前）

- ●ホウレンソウ／300～500g
- ●鶏肉／300g
- ●タマネギ／1個
- ●トマト／2個
- ●水／200㎖
- ●ニンニク／2かけ
- ●ショウガ／1かけ
- ●コンソメ／1個
- ●カレールー／3皿分
- ●バターまたは生クリーム／少々

①ホウレンソウを塩入りのお湯でゆで、水にさらしあく抜きする。水を切ってミキサーにかける。
②みじん切りにしたニンニク、ショウガ、タマネギをじっくり炒める。
③ 一口大に切った鶏肉も炒める。
④ざく切りにしたトマトと水とコンソメを入れて煮込む。
⑤カレールーを入れて少し煮込み、最後に①を入れて数分煮る。
⑥バターまたは生クリームを入れて出来上がり。

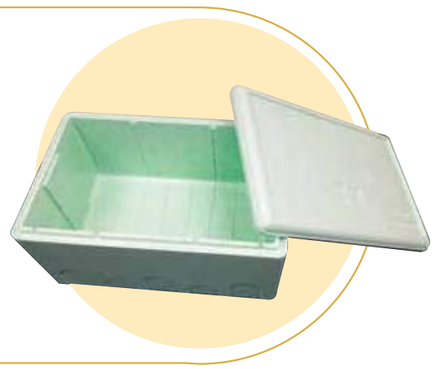
## ● オススメ資材 ●

### 「フレッシュボックス」

大:長さ740mm×幅440mm×深さ385mm　1,980円（税込）
小:長さ580mm×幅370mm×深さ300mm　1,130円（税込）

野菜の越冬用保存ケースです。
保温力に優れており、小さな通気用の穴をあければより保存がしやすくなります。
盆栽や鉢植えの越冬にも使えて便利!

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



## 各種相談日 Support & Guidance

| | 期　日 | 場　所 | 時　間 | お問い合せ先等 |
|---|---|---|---|---|
| 税務相談 | 11月13日(火)<br>11月27日(火)<br>12月から3月までは<br>毎週火曜日に行います。 | 本所(ハニーウェル) | 午前9時30分～<br>午後4時30分 | 信用部推進課 ☎25-8000<br>★予約制<br>※相談内容と希望時間をご連絡ください。 |
| 法律相談 | 11月14日(水)<br>次回は1月9日(水)<br>に行います。 | 丸子支所 | 午前10時30分<br>～正午 | 丸子地区事業部総務課　☎42-2528<br>※諸事情により日時や終了時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。 |
| 結婚相談 | 11月10日(土)<br>11月24日(土)<br>12月　8日(土) | ラ･ヴエリテ | ★予約制<br>※事前に右記の事務局に予約してください。 | 出会いのオアシス事務局<br>総務企画部くらしの相談課<br>☎23-4040 |
| 介護相談 | 毎週(月)～(金)<br>(祝日は除く) | 福祉相談センター | 午前8時30分<br>～午後4時 | 福祉相談センター　☎39-7702 |

| ローン相談 | | | | お問い合わせ先<br>ローン営業センター ☎0120-738-055<br>または各支所･店まで |
|---|---|---|---|---|
| | ○ローン営業センター | 平日･土･日 | 午前9時～午後5時 | |
| | ○東御支所、川辺店 | 毎週土曜日 | 午前9時～午後5時 | |
| | ○本原店 | 11月24日(土) | 午前9時～午後5時 | |
| | ○丸子支所 | 11月24日(土) | 午前9時～午後4時 | |
| | ○塩田支所 | 11月17日(土) | 午前9時～午後5時 | |
| | ○各支所 | 平日 | 午前8時30分～午後5時 | |

**年金相談**

●11月　8日(木)西塩田店　●11月13日(火)城下店、武石支所　●11月22日(木)和店、塩川店
●11月27日(火)神科店　●12月 6日(木)塩尻店　●12月11日(火)傍陽店、長久保店
※相談時間:午前9時30分～午後3時

●プレミアムサロン　※平日、第4土曜日　午前9時～午後5時　お問い合わせ先　プレミアムサロン　☎23-1145

## 上田税務署よりお知らせ　平成30年分　決算説明会･消費税等説明会のご案内

税務行政につきましては、日ごろからご協力をいただきありがとうございます。
税務署では、上田税務署管内青色申告連合会の協力を得て、所得税及び消費税の一般的な決算の仕方並びに確定申告に当たっての注意点等について、右記のとおり説明会を開催いたしますので、ご案内を申し上げます。
説明会で使用する資料は、当日、会場で配付し、講師は、税務署が依頼した税理士及び税務署職員が行います。
なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されていますので、併せてご覧ください。

| 説明会 | 開催日 | 開催時間 | 会 場 |
|---|---|---|---|
| 青色決算説明会<br>(対象)<br>青色申告者 | 11月29日(木) | 午後2時～午後4時 | 東御市中央公民館　3階講堂<br>東御市県288-4 |
| | 12月　4日(火) | 午前10時～正午 | 上田商工会議所　5階ホール<br>上田市大手1-10-22 |
| | | 午後1時30分～午後3時30分 | |
| | 12月　5日(水) | 午前10時～正午 | 上田商工会議所　5階ホール<br>上田市大手1-10-22 |
| | 12月12日(水) | 午後2時～午後4時 | 千曲市戸倉創造館　大ホール<br>千曲市戸倉2305-1 |
| | 12月13日(木) | 午後2時～午後4時 | 上田市丸子文化会館　小ホール<br>上田市上丸子1488 |
| 白色決算説明会 | 12月11日(火) | 午前10時～正午 | 上田商工会議所　5階ホール<br>上田市大手1-10-22 |
| | | 午後2時～午後4時 | |
| 消費税等説明会 | 平成31年1月18日(金) | 午前10時～正午 | 上田商工会議所　5階ホール<br>上田市大手1-10-22 |

※1　いずれかの会場にお越しください。また、会場への直接のお問合せはご遠慮ください。
※2　駐車場が狭いため自家用車のご利用は極力ご遠慮ください。

◎ご不明な点につきましては、上田税務署にお気軽にお問い合わせください。　☎22－1234(代表)

## 理事会だより

9月の定例理事会(平成30年9月28日)において、次の議案が審議･可決されました。

① 資産自己査定結果について
② 平成30年度上半期仮決算結果について
③ 第9次中期3カ年計画策定に向けた体制およびスケジュールについて
④ 外部出資について
⑤ 諸規程の変更について

Healthy Life

# りえこ保健師の 健康講座

JA信州うえだ西沢 理恵子(にしざわ りえこ)保健師が健康に関する知識を紹介します。

## 元気は口から! オーラルフレイルについて

最近、「オーラルフレイル」という言葉が注目されています。オーラル=「口腔の」、フレイル=「虚弱」を意味し、簡単にいうと「口を介したからだの衰え」のことです。かむ･飲み込む･話すなど、口は生きていくうえで重要な役割を果たしています。普段から口を意識してオーラルフレイルを予防しましょう。

### まずは、オーラルフレイルチェックを行ってみましょう。

ひとつでも当てはまる方は注意が必要です。

**オーラルフレイルのチェック項目**

●左右の奥歯でしっかりとかめない　●かむと痛みや不快感がある
●食べこぼしがある　●むせやすい　●口が乾燥しやすい　●滑舌がわるい

オーラルフレイルは「食事の量や多様性の減少→栄養障害→運動機能の低下→からだの衰え」と連鎖し、要介護状態･認知症のリスクにつながる可能性があります。
生活の一コマに口の体操を取り入れてオーラルフレイルを予防しましょう。

### 「あ･い･う･べ体操」

1 「あー」と口を大きく開く

2 「いー」と口を大きく横に広げる

3 「うー」と口を強く前に突き出す

4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1～4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。一度にやると疲れる人は2～3回に分けてもよい。入浴時だと口の中が乾きにくいのでおすすめ。顎関節症の人や顎を開けると痛む場合は回数を減らすか、2と3のみ繰り返してもよい。

オーラルフレイルの予防は健康寿命を延ばすことにつながります。普段からよくかみ、よく話すことを心がけましょう。
オーラルフレイルチェックで気になることがあれば、早めの歯科受診をおすすめします。

参加者募集!

ひとあし早い…♥

# クリスマス Xmas ♥ party パーティー

なかなか出会いがなくて…というあなた!
出会いを求めて参加してみませんか?

**日時** 2018年12月14日(金)
18:30～20:30(18:00受付開始)

**場所** 東急REIホテル　Restaurant　Sakura
(上田市天神4丁目24-1)

**会費**
男性:会員5,000円　一般5,500円
女性:会員2,000円　一般2,500円

**女性特典** 2名以上でのお申し込みは500円引き!

**参加対象**
男性:28～45歳のJA信州うえだ管内在住者
女性:年齢・居住条件なし
各10名(定員を超えた場合は抽選になります)

**申込締切 11月30日(金)**

**お申し込み・お問い合わせ**
JA信州うえだ くらしの相談課(出会いのオアシス事務局)
TEL:0268-23-4040(平日のみ 8:30～17:00)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp
＊参加されるご本人からのお申し込みのみとなります。
＊名前・住所・電話番号・年齢を確認させていただきます。
＊詳細はお申し込み後、個別にご通知いたします。

申し込みに取得した個人情報は本イベント以外に使用しません。

Produce by　出会いのオアシス

## 小学生放送コンクール　入賞者作品紹介

前月号に続き、長野県情報ネットワーク協会主催の「第46回小学生放送コンクール」で入賞した作文を紹介します。

優秀賞　高学年の部

堀内麻央さん
(傍陽小学校6年)

### 「わたしががんばりたいこと　大きな夢に向かって」

「私も、こんな風におどりたいな。」そんな思いで2年生のころから始めたチアリーディング。今年は小学校最後の年なので今まで以上にがんばりたいと思う理由が二つあります。

一つ目の理由は、私には大きな目標があり、その目標を達成したいからです。その目標とは、チアリーディングの世界大会に出場することです。私が入っているチームは1回だけ世界大会に出たことがあります。しかし、私はいけませんでした。だから今年こそこのような大きな夢に向かって、走っていきたいと思います。

二つ目の理由は、中学で、部活をやるのか、チアリーディングを続けるのかで悩んでいるからです。もしかすると今年でチアリーディングをやめてしまうかもしれません。だからやめてしまっても悔いが残らないように一生けん命がんばっていきたいと思います。

平成30年
11月23日㈮・24日㈯

# 収穫感謝祭　ふじ祭り・きのこ祭り

地元産のリンゴ「ふじ」と「きのこ」など旬の農畜産物が大集合

**日時** 11月23日(金)午前9時～午後3時
24日(土)午前9時～午後2時

**主会場** 農産物流通センター(上田市殿城80 TEL.23-4084)

・家庭用「ふじ」の試食・即売会、贈答用「ふじ」の申し込み受付
・きのこ品評会、試食・即売会
・畜産物・米消費拡大コーナー(新米・畜産物の試食・販売)
・農業機械展示会
・上田市の交流都市の特産品販売など

**主催** JA信州うえだ・仝果樹部会・きのこ部会・畜産部会

**他の開催会場**
・農畜産物直売所マルシェ国分(23㈮・24㈯・25㈰)
(A・コープファーマーズうえだ店内)
・うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所(23㈮・24㈯)
・A・コープコアしおだ店(17㈯・18㈰・23㈮)
・直売センター東部店(23㈮・24㈯)
・生産者直売所いずみの里(23㈮)
・長門老人福祉センター前駐車場(23㈮)
・丸子営農センター(17㈯)

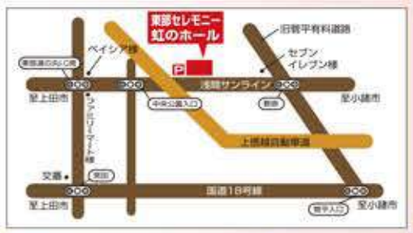
※開催時間等、詳しいことは各会場にお問い合わせください。

組合員様・地域の皆様へ　供養料無料

# 人形供養祭

人形は大切にしていた人の思いが宿るといわれ何となく捨てがたいものです。大切にされていたお人形を心を込めて供養いたします。

お人形に感謝の気持を込めて…ありがとう




**開催日** 平成30年11月24日(土)
**受付時間** 当日のみ
午前9時～午前10時30分まで
**法要** 午前11時から
**開催場所** 東部セレモニー虹のホール
東御市鞍掛39番地1

**イベント**
●アンケートにお答えいただいたご来場者に粗品進呈
●葬儀・法要ご相談コーナー
●「虹の会」ご案内コーナー
●喫茶コーナー

**詳しいお問合せは**
㈱ジェイエイサービス　東部セレモニー虹のホール　TEL64-8801
※陶器や金属製の人形、または、ガラスケースや電球等の不燃物はお受けできません。

# お便りコーナー HAPPY LETTERS

家庭菜園の一角に、昨年同様にハックルベリーを10本ほど植えました。今年も大豊作！立派な実がたくさん付き、収穫の時期を待つのみです。ジャムを作って、ヨーグルトと一緒に食べるのが最高！友達や知人にプレゼントできるよう、心を込めてジャム作りをしようと楽しみにしているところです。

（H・T　80歳　農業）

（編）ハックルベリージャム、ヨーグルトに合いそうですね！友達や知人もきっと喜んでくれると思います。

秋の長雨が続き、涼しい毎日になりました。秋野菜も芽が出て大きく伸びてきて、楽しみに草取りをしています。

（S・Y　67歳　農業）

（編）夏はあんなに暑かったのに一気に涼しくなり、もうすっかり秋になりました。秋野菜の収穫が楽しみですね。

戦時中の食糧難の時、カボチャ、ナス、ササギ、ネギ、ダイコンなど手元にある野菜をたくさん使い、貴重な油で炒めてしょうゆで味付け、野菜から出る水分に少しお湯を加え、煮え立ったタイミングの時に生の小麦粉をサッと入れてかき混ぜた「かみなり」という料理がありました。思い出して作ってみたら懐かしくて、それこそ「おふくろの味」でした。

（R・H　84歳）

（編）素材を生かした優しい味がしそうな料理ですね。「おふくろの味」は何年たっても忘れないものですね。

飼い始めた鶏が8月末より卵を産み始めました。毎日産卵スペースを見に行くのが楽しみです。コケがあっておいしいです！

（S・M　46歳　主婦）

（編）産みたての鶏卵、濃厚でおいしそう！卵が産んであるか見に行くのは宝探しのようで楽しそうですね！

今年は柿の当たり年でしょうか。我が家の「平核無柿」も豊作です。近所へ配ったり干し柿にしたり。少し文句を言いながらも、2～3週間後の仕上がりを楽しみに毎晩皮むきをしています。

（Y・O　80歳）

（編）今年はたくさん干し柿ができそうですね。干し柿を茶請けに、みんなでお茶をするのも楽しそうです。

毎年稲刈り頃になると山や川の側にあるオニグルミを拾います。きれいに皮を取って洗い、よく乾燥させておはぎやパン、ケーキに入れたり、おつまみとして楽しんでいます。

（K・G　76歳　農業）

（編）オニグルミは殻が硬くて割りづらいですが味が濃くておいしいですよね。私も食べたくなってきました！

今年は暑さのせいか野菜も果物も甘く、直売所でたくさん買いました。野菜をたくさん食べて体調も良好です。

（A・T　64歳　主婦）

（編）確かに、今年は糖度が高いものが多いですね。農産物は栄養素の塊！バランスよく食べてレッツ健康体！

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。（返却はできません）。

## わが家のペット紹介！

### 上田市材木町　堀内敬子さん家の ピーくん（おそらくオス　2カ月　セキセイインコ）

ピーは今年9月に我が家の一員になりました。セキセイインコは、生後半年頃までは性別がはっきりわからないことが多いです。なのでピーも“おそらく”オス。とても甘えん坊で、1日朝晩30分間の放鳥タイムでは、すぐに手や肩に乗ってきます。現在はたくさんおしゃべりできるように練習中!とても愛らしい、我が家自慢の家族です。

**自慢のペットを大募集!!**

①ペットの名前②ペットの種類・特徴③ペットにまつわるエピソード④飼い主さんの名前⑤飼い主さんの住所・連絡先を書いてペットの写真を同封し、P17の応募ハガキ記入方法にある宛先へ郵送してください。
※応募多数の場合には、編集部にて選定し掲載します。



# 文芸の庭

文芸の庭の投句先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

## 俳句　矢島渚男　選

赤とんぼ男の子高みへ行きたがる　上田市真田町長　宮﨑　拓男
過疎進む鉄道草の茂る村　上田市東内　山本　進
涌き水で作る味噌汁今朝の秋　上田市諏訪形　横澤　みね
雨にぬれし刻み茗荷が食卓に　上田市富士山　室賀　悦子
よろよろとせし我が畝へ大根蒔く　上田市保野　清水ゆき子
流鏑馬の鏑矢の音秋空へ　上田市上塩尻　永井　陶子
板切れにマツタケとある峠道　長和町古町　翠川　逸明
再会約す友逝きにけり露時雨　上田市御嶽堂　小澤むつよ
近づきし火星や今宵虫の声　上田市長瀬　山岸　政子
秋刀魚焼く庭の煙や家族愛　上田市八木沢　髙田　輝男
◎選者吟／秋深みたり鳥の巣の絵本買ふ

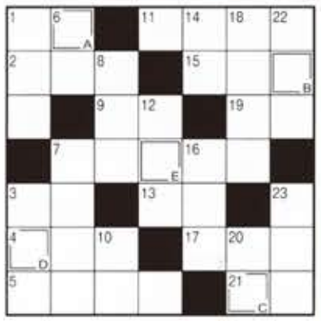
## 川柳　橋詰信幸　選

年輪を重ねて豊か生きる知恵　青木村田沢　上原美代子
こんだてに迷った時の芋料理　上田市金井　小林　紀子
わが妻に出し惜しみするほめ言葉　上田市古安曽　甲田　隆登
山畑の苔労今は草　青木村奈良本　増田奈香子
実る秋雀家族も命がけ　上田市殿城　戸兵　和人
着こなした浴衣の帯が気にかかる　上田市上野　堀田　公男
思い遣る何とか生きる者同士　上田市長瀬　山岸　政子
延命水飲んで娘に咎められ　上田市諏訪形　大林　正樹
リード紐美人に出会いちとゆるみ　上田市諏訪形　大庭　嘉門
厚顔で物価目標取り下げず　上田市東内　山本　進
ぬくもりの声が呼び止め長話　上田市上田　山﨑　和子
迸る今日の喜び安眠剤　上田市下武石　依田　美子
◎選者吟／老いらくの予期せぬ動悸おつな味

## クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

豆知識&ヒント　寒くなってきました もうすぐ冬かな…



二重ワクに入った文字をA→Eに並べてできる言葉を当ててください。

### ヨコのカギ

1 アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
2 そろそろスタッドレス ── に交換しようかな
3 まるで取り付く ── もない様子だったよ
4 ── 栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
5 鳥籠の中に取り付ける棒
7 火事に備えて設置するもの
9 音はこれで聞き取ります
11 落語を客に聞かせる職業
13 頭をひねって絞り出します
15 徳川将軍家は三つ葉葵（あおい）
17 机のこと。ライティング ──
19 道が十字に交差している所
21 漢字では羊の歯と書く植物

### タテのカギ

1 武士が腰に差す物
3 パリやベルリン、バンコク、北京など
6 8は2の4 ── です
7 英語ではゼブラ。草食動物です
8 月が出ていなくて真っ暗です
10 タンスなどに加工する軽い木材
12 家族やごく親しい人のこと
14 遠くて近きは男女の ──
16 モミジとも呼ばれる木
18 10月は神無月、11月は ──
20 ネタやシャリなどから作ります
22 このぶんしょうにはつかわれていません
23 ヒトコブ ── やフタコブ ── は砂漠で使われる動物

## 〈応募ハガキ記入方法〉

①クイズの答え
②住所・氏名・年齢 職業・電話番号
③今月号の興味があったコーナーを順番に3つ書いて下さい
④JA・広報誌へのご意見、日頃の出来事など

お便りコーナーに掲載させていただく場合があります。

〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN！JAN！
編集部

〈表〉

### 9月号出題クイズの答え

〈答〉コスモス

当選されたみなさんには当選のご案内をいたします。当選者の発表は、このご案内をもってかえさせていただきます。

**QRコード** 携帯電話でアクセスすれば、こちらからもご応募できます。

※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。
○プレゼントの当選連絡・発送など
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お便りコーナー」への掲載（イニシャル・年齢・職業のみ）など

**応募総数** 9月号は69通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。（編集部一同）

## 今月のプレゼント商品

もち米、小豆は国産100%
これ一袋で簡単炊きたてお赤飯！

応募の締め切りは11月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープ炊飯器で赤飯おこわ」をプレゼント!!

# 旬をおとどけ Oishii Collection

JA信州うえだ管内の今がおいしい食材をご紹介します

今月の旬の食材

## 柿

柿は日本が世界に誇る果物の一つです。歴史は古く、原産地は日本とも中国ともいわれていますが、縄文、弥生時代の遺跡からは種が出土しています。学名は「Diospyros kaki(ディオスピロス･カキ)」といい、「神の食べ物･柿」という意味で、日本の「カキ」という言葉がそのまま使われています。

栄養価はとても高く、特にビタミンCはミカンの約2倍含まれており、柿を1個食べると1日に必要なビタミンCをほぼ満たすことができます。

柿には大きく分けると甘柿と渋柿がありますが、その違いには柿の栄養成分であるタンニンが関わっています。タンニンとはポリフェノールの一種で、水に溶けやすく強い渋みを感じさせます。甘柿にもタンニンは含まれていますが、果実が成長するにつれて果肉からアルコールなどの揮発性物質が発生し、タンニンを含む細胞が凝固、収縮、褐変し、タンニンが水に溶けない不溶性に変わるため渋みを感じなくなります。甘柿の果肉にみられる褐色の「ごま」と呼ばれる斑点模様は、タンニンを含む細胞が褐変したものです。渋柿は揮発性物質があまり発生しないので渋く感じますが、おなじみの干し柿などで「渋抜き」処理をしておいしく食べることができます。

## 簡単!サクサク☆柿パイ

Recipe

**材料(4個分)**

- ●柿(中玉)／2個
- ●冷凍パイシート／2枚
- ●卵黄／1個
- ☆グラニュー糖／15g
- ☆バター／10g
- ☆レモン汁／小さじ1
- ☆シナモン／少々

**作り方**

① 冷凍パイシートを常温に10分ほどおいて解凍します。
② 柿の皮をむいて小さめのいちょう切りにし、☆の材料と一緒に鍋に入れて弱火にかけて混ぜます。万遍なく混ざったらふたをして5分煮込みます。
③ ふたを取り、水分がなくなるまで煮詰めたら火を止めて粗熱を取ります。
④ パイシートをそれぞれ4等分にカットします。4枚にフォークで穴を開け、もう4枚には包丁で切り込みを入れます。
⑤ 穴を開けたパイシートに③をのせ、切り込みを入れたパイシートを上から被せて端をフォークで押さえて閉じます。
⑥ 表面に卵黄を塗り、200℃に予熱したオーブンで10分、さらに180℃で5分焼きます。

柿は渋柿でないものを使い、柿の甘さによってグラニュー糖の量を調整しましょう。グラニュー糖は砂糖でも代用可。煮詰める時は焦げないように注意!



# 花ナビ HANA*NAVI

あなたの*くらしに*お花を

## レウィシア

●学　名／*Lewisia cotyledon*
●原　産／北アメリカ　●科　名／スベリヒユ科

最近人気が出ている花です。暖色系の鮮やかな花は、本来春に咲くものですが、市場に出回るのは冬が多いです。色のない冬に咲く明るい花は気持ちも晴れやかになります。スーッと伸びた花茎の先にパッと丸く咲く小花の姿は、別名「イワハナビ」を納得させます。多肉植物のような葉も人気の一つです。

北アメリカのロッキー山脈が原産です。見た目のかわいさと異なり、雨の少ない岩場に生きるたくましい植物です。

### 育て方

開花期 4～7月
通常で咲かせた場合
(11月から花付きの苗が市場に多く出る)

日当たりのよい場所を好みます。よく日に当てたほうが花つきがよくなります。寒さには比較的強いですが霜にあてないようにします。真冬は室内に入れましょう。高温に弱いので真夏は半日陰～日陰の涼しい場所へ置きます。

水は乾いたらやりますが、葉や花にかからないように注意します。過湿状態が大嫌いなので、雨にあてるのも控えます。基本的に鉢植えが良いです。

土は水はけのよいものを好みます。山野草の用土や鹿沼土と軽石を混ぜたものなどが良いでしょう。肥料は、緩効性の置き肥か薄い液肥をたまにやります。肥料が強すぎると根が傷みます。

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

**牡羊座** (3.21～4.19)
考え方が後ろ向きになりやすい期間かも。意識的に笑顔を心掛けましょう。また、感謝できることを探すと開運に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ

**牡牛座** (4.20～5.20)
あれこれ余計なことまで気にして動けなくなり、つきを逃しがち。開き直りの気持ちを大切に。花を飾るのも吉
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヒラメ

**双子座** (5.21～6.21)
うわさに興味を持つのは避けた方が無難です。それより、自分が好きなことに意識を向け、それを満喫するのが正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉エノキタケ

**蟹座** (6.22～7.22)
クリエーティブな能力が開花しやすい月。絵を描くなど、やってみたいことに注目を。お芝居を見に行くのも◎
〈幸運を呼ぶ食べ物〉野沢菜

**獅子座** (7.23～8.22)
思い込みが激しくなりそう。人の話を早のみ込みしないよう、ご用心。気分リフレッシュには手作りにトライを
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ

**魚座** (2.19～3.20)
開放的な気分になれる予感。過去に駄目だった挑戦にリベンジできそう。海外に関する事にも幸運があるはず
〈幸運を呼ぶ食べ物〉そば

**乙女座** (8.23～9.22)
人脈のネットワークを広げる好機。飲み会などの誘いには気軽にOKを。初対面の相手でも気さくに話し掛けて
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミカン

**水瓶座** (1.20～2.18)
やたらとプレッシャーを感じる暗示。誰かと比べず、自分らしさを大切に。気晴らしにはハーブティーを飲んで
〈幸運を呼ぶ食べ物〉こんにゃく

**山羊座** (12.22～1.19)
知的好奇心が旺盛になる兆し。調べてみたいことがあれば、じっくり研究して。サークルやグループ活動にもつき
〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ

**射手座** (11.23～12.21)
サービス精神を見せることで、周囲と円満な関係を築ける時期。縁の下の力持ち的役割も快く果たし、人気者に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユリ根

**蠍座** (10.24～11.22)
幸運期。自分の考えやアイデアなどを思い切ってオープンにすると好結果に。新しい世界に飛び込むのも大賛成
〈幸運を呼ぶ食べ物〉タラコ

**天秤座** (9.23～10.23)
頼まれ事など、まずは必要な作業から手を付けましょう。その後、プライベートの充実を図ると喜びが倍増
〈幸運を呼ぶ食べ物〉レンコン