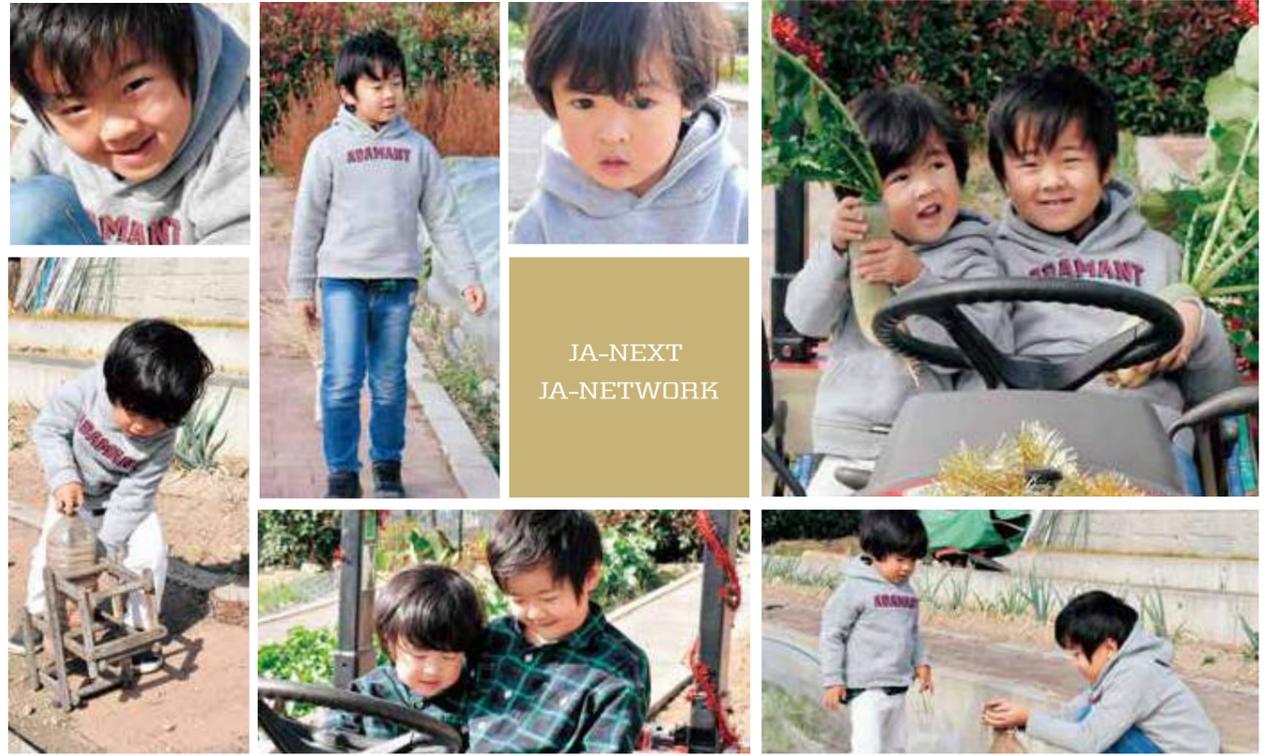


JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!



JA-NEXT  
 JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

上田市常磐城 矢嶋 顕弘さんと文さんのお子さんで  
 はやと 孔明くん(6歳) とうめい 孔明くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

**多彩な味 伝統の味  
 おいしいお菓子はいかが?**

茶請けやおやつなど家庭用に、親しい人への贈り物や手土産にも  
 ぴったりなお菓子です。  
 価格は3品とも一律1,080円(税込)とお手頃!



**こだわりの  
 かりんとう**  
 1箱75g×8袋  
 ダンボール箱入り  
 こくがあり、しっとり  
 した食感がくせになる!  
 30年以上愛されてい  
 る人気商品です。



**みのり揚**  
 1箱32.5g×16袋  
 化粧箱入り  
 粗挽きの揚げ餅  
 にしょうゆの素朴  
 な味付け。一口  
 サイズで食べや  
 すい!



**胡麻美人**  
 1箱33.5g×15袋  
 化粧箱入り  
 玄米と黒ゴマを  
 使った食べやす  
 いおせんべい。  
 胡麻たっぷりて  
 やみつき美味!

**各種菓子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!



- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 組合員アンケート実施結果
- 10 特集 ひと手間加えて一味違う  
手作り年賀状を作ろう!
- 12 ほうさくClub  
農業資材の後片付け～きちんと分別～
- 14 JA職員の農家訪問記  
おじゃまします!  
山岸さん家のクルミ編
- 16 健康講座  
かからない!うつさない!  
冬の感染症予防
- 17 各種相談日  
くらしのアドバイス  
理事会だより
- 18 なんでも掲示板
- 20 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
- 22 花ナビ〔ポインセチア〕  
今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔ゴボウ〕  
レシピ



当JAは、10月7日に県営上田野球場を主会場に開かれた「第32回上田古戦場ハーフマラソン」で、競技を終えた参加者や観戦者に地元産のリンゴ「秋映」を振る舞い、地元農産物のPRを行いました。「みずみずしいリンゴはおいしい」と好評でした。



当JA農産物流通センターは9月から11月までの3カ月間、同センターの仕事内容やJAについて学んでもらうことを目的に、施設見学を受け入れています。今年は、管内21小学校の3年生約1800人が見学に訪れました。同センターの花きやブドウ、リンゴなどの選果場を見学した児童らは、機械の動作や新鮮な農産物に興味を持ち、熱心に学びました。



東京農業大学と包括連携協定を結んでいる当JAと青木村は11月3、4日、東京都世田谷区の同大学「食と農」の博物館で信州うえだ産の農産物や加工品のPR販売を行いました。リンゴのほか、りんごチップスやりんごジュース、塩田産大豆を使ったかりんとうなどを販売。同大学の収穫祭と併せて行ったため多くの来館者が訪れ、盛況でした。



施設の稼働ボタンを押す坂下組合長(中央)と関係者

当JAは、大豆の生産拡大と出荷機能向上を目指して、上田市古安曾の塩田農産物集出荷所に大豆乾燥調製施設を新たに設置しました。同施設は、荷受け・乾燥・調製・出荷設備が一体となった大豆の選粒施設で、平成30年産大豆から本格稼働します。受け入れることのできる大豆の対象面積は310ヘクタール(量目540トン)で、設置場所の塩田地区に限らず、当JA管内全域の大豆の持ち込みが可能。他地区からの持ち込みは生産者が自ら行つか、各地区に点在する一次集荷場所を集めた後、同施設に持ち込みます。10月17日には、同施設で大豆選粒稼働始め式を開き、行政、施工業者、JA関係者など40人が出席しました。坂下隆行組合長は「大豆の栽培面積は拡大傾向である一方、機械の能力不足で選別作業が間に合わないというのが今までの課題であり、『安心して栽培面積の拡大ができない』と生産者からも施設導入の声が上がっていた。同施設の設置は農家のみなさんの熱い思いがあり実現したものです。十二分に活用してもらい、管内全体でより一層栽培面積を拡大してほしい」とあいさつしました。

当JAは、第8次中期3カ年計画の中で、所得向上の重要項目の一つとして戦略作物である大豆の生産拡大を図ってきました。大豆の作付け面積は年々拡大傾向にあり、過去5年間で約60ヘクタール増え、平成29年度には約260ヘクタールとなりました。今後は同施設を最大限活用し、310ヘクタールの作付けを目指します。

## 大豆生産拡大・出荷機能向上へ 乾燥調製施設を新設



柿の吊るし方を実演する滝沢講師

講義を受けた参加者は「皮のむき方やひものくくり方など、とても効果的なやり方を教えてもらい勉強になった」「硫黄燻蒸を行った柿はとて鮮やかな色をしていて、今まで自分が作っていた干し柿と全く違い驚いた。大変そうだが、ぜひ挑戦してみたい」と話しました。

## グリーンファームカレッジ きれいでおいしい干し柿を作ろう

当JAが運営する農業用資材店「グリーンファーム中央店」は、家庭菜園のポイントや園芸の楽しみ方を題材とした「グリーンファームカレッジ」を開催しています。10月13日には、今年度10回目の講座となる「干し柿の上手な作り方」講座を開きました。これは、干し柿の作り方のコツを学んで一人ひとりが実践することで、今後の柿消費拡大につなげることを目的に企画したものです。

この日は、地域住民29人が参加。長野県農村工業研究所の滝沢潤主任研究員が講師を担当し、きれいでおいしい干し柿の作り方のコツを伝授しました。参加者は、実際に柿の皮をむき、ひもでくくって吊るすまでの流れを確認したり、干し柿が変色するのを防ぐ硫黄燻蒸(くんじょう)を見学したりして学びました。

JA西部地区事業部は10月21日、「子どもと一緒に畑体験―手作りハロウィンかぼちゃでパーティー」のイベントとして、ジャックオランタン作りをJA青木支所で行いました。2年目の今年は、小学生とその保護者27人が参加。用意されたハロウィン用カボチャに顔を描いて中身をくり抜き、ろうそくなどの光源を入れて完成させました。

昨年も参加したという子どもは「一回目より上手にできた。目をくり抜くのが楽しかった」と笑顔で話しました。作業後は、8月に自らが植えた食用カボチャを使った料理3種類の試食を楽しみました。



完成したランタンを手にする参加者

西部エリア

ハロウィンイベント  
親子でランタン作り



地域農業の課題や展望について話し合った意見交換会

JA真田地区事業部は10月30日、JA真田支所で「地域農業活性化意見交換会」を初めて開きました。後継者不足などにより、休耕地が目立つようになつてきた現状を踏まえ、課題や展望を話し合おうと開いたもの。同地区の農業関連組織の代表者やJA役員ら28人が出席し、約2時間にわたり意見を交わしました。

生産者からは「私たちとJA役員が、このような機会を通じて意識を共有することが重要だ」との声が聞かれました。同事業部は、テーマを細分化するなど、より実効性のある会を目指し、今後定期的な開催していく予定です。

真田エリア

地域農業活性化へ  
休耕地対策など意見交換



子どもと一緒におやき作りを楽しんだフレミズ講座

JA女性部よどくほ南部支会は10月25日、長和町の古町公民館で今年2回目の「フレッシュミニ講座」を開きました。20〜40歳代の女性18人が参加し、おやきの作り方を学びました。同支会の小池靖子さんを中心に、女性部員10人が講師となり、生地伸ばし方や具を包むコツなどを手ほどき。参加者はテーブルごと4、5人のグループに分かれて、おやき作り挑戦しました。

今回使った具材はすべて地元産で、切り干し大根、あんこ、煮りんご、鉄火なす、豆きんとんの5種類。昼食には参加者の子どもたちも交えて、作りたてを味わいました。

よどくほ南部エリア

フレミズおやき作り学ぶ  
女性部員が手ほどき

JA丸子地区事業部は10月20日の土曜日、役員とJA女性部役員65人が参加し、管内公民館の清掃活動を行いました。参加者は5〜6人のグループに分かれ、JA助け合いの会が開く「よいあい広間」で利用している12力所の公民館の窓拭きや軒下のクモの巣払いなどを行いました。参加者は「感謝の気持ちを含めて拭きました。少しでも恩返しのできうれしい」と話しました。

この活動は、当JAが取り組んでいる「地域づくり運動」の二環。管内7力所の地区事業部が独自の地域貢献活動を企画し、毎年実施しています。



公民館の窓拭きをするJA役員とJA女性部役員

丸子エリア

感謝の気持ち込め窓拭き  
役員らが公民館清掃

東御市の「祢津地域づくりの会」とJA東部地区事業部は、10月7日から11月4日までの土・日曜日と祝日に、上信越自動車道の上り線の「東部湯の丸サービスエリア」で、地元農産物の販売を行いました。リンゴを中心に野菜や加工品などを特設ブースに並べて販売。ドライバーや観光客らでにぎわいました。

同サービスエリアでの農産物販売は、地域づくりの会の前身組織が2003年ごろから始めたもので、JA東部営農センターが当初から協力。昨年からは営農だけでなく信用、共済部門などの職員も販売に参加し、地元農産物の魅力をPRしています。



試食しながらリンゴを買い求める観光客

東部エリア

地域組織とJAが連携  
高速道SAで農産物販売



大勢の来場者でにぎわった「おにぎり無料配布」

JA塩田地区事業部は10月13、14の両日、モルティおだ一帯で第24回JAフエスティバルを開きました。地元農産物や加工品、JA女性部の五平餅、塩田の館そば処北条庵と初参加の「中組そばクラブ」の手打ちそばなど、秋の味覚満載のブースが出店し、大勢の来場者でにぎわいました。

塩田産米PRのために今年新たに企画した新米、おにぎりの無料配布と餅つき体験コーナーは大盛況で、長蛇の列ができました。中塩田小学校、塩田中学校の児童生徒による合唱と吹奏楽の演奏も行われ、会場は大いに盛り上がりました。

塩田エリア

新米PR企画が大盛況  
JAフエス塩田会場



家族連れでにぎわった鷺場まつり

上田市民の森公園で10月29日開かれた「第6回鷺場まつり」で、JA女性部豊里グループが、手作りの「甘納豆の赤飯」を販売し好評でした。同グループは祭りの実行委員として初回から毎年参加。赤飯の販売の他、来場者に振る舞う豚汁の野菜切りを担当するなど、祭りの盛り上げに役買っています。この日はメンバー9人が参加しました。

祭りは、郷土への理解と地域の交流を深めることを目的に、豊殿まつりづくり協議会が主催。子どもからお年寄りまで楽しめる盛りだくさんのイベントに、大勢の家族連れでにぎわいました。

上田東部エリア

祭り盛り上げに二役  
JA女性部の赤飯好評

# 農業・暮らし・JAづくりに対する評価

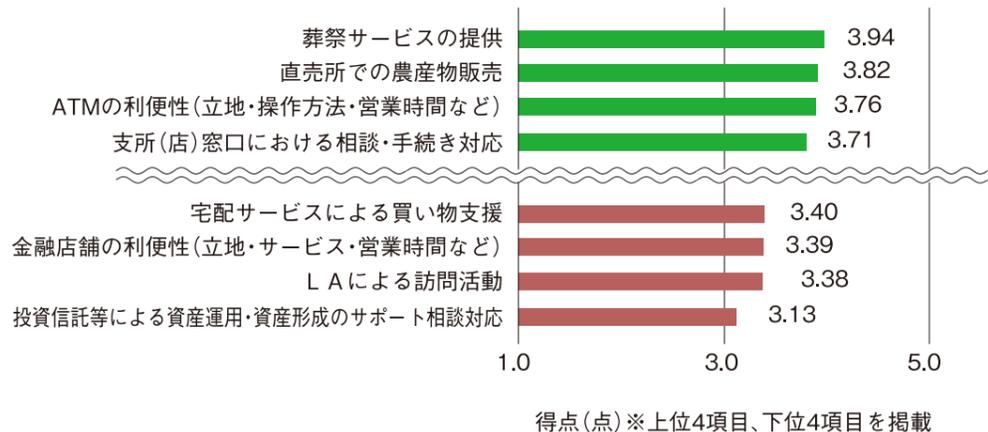
※得点はアンケートの回答で「評価する」から「評価しない」を5～1点として、「分からない」を除いた回答数の加重平均より算出。中間点は3点。



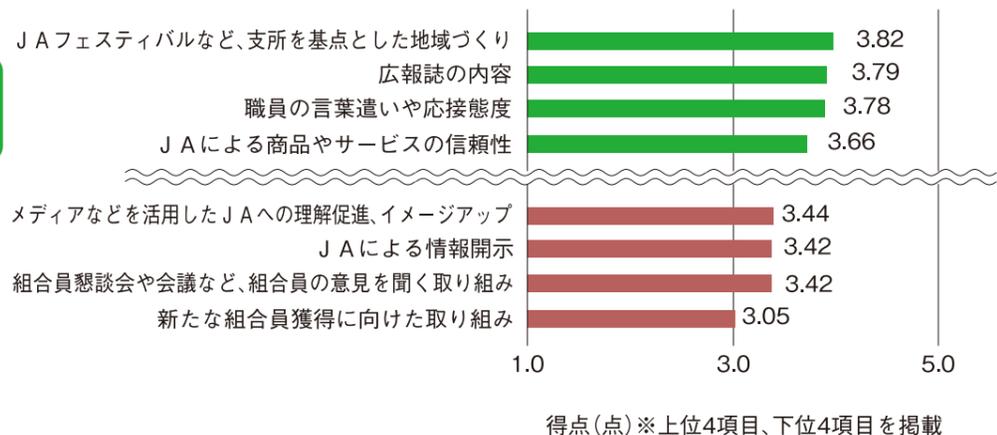
## 農業づくりの満足度



## 暮らしづくりの満足度



## JAづくりの満足度



# 組合員 アンケート実施結果

組合員の皆さまのJA自己改革に対する満足度・期待度およびご意見・ご要望を把握し、平成31年度からの新たな次期中期計画に反映することを目指し、7月より組合員アンケート調査を実施しました。調査にご協力をいただいた皆さまには、感謝申し上げます。アンケート結果につきましては、統計的な処理・分析を行うことで、次期中期計画の策定やJA事業運営に反映してまいります。

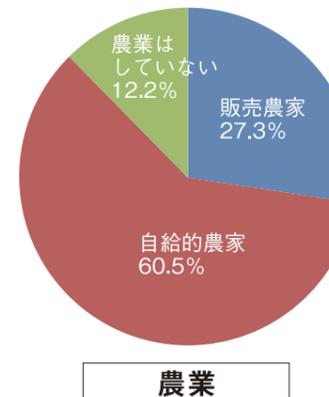
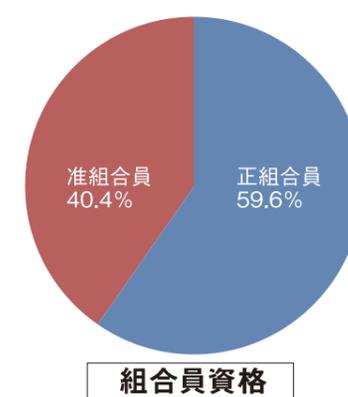
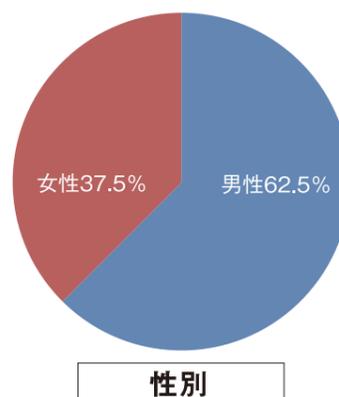
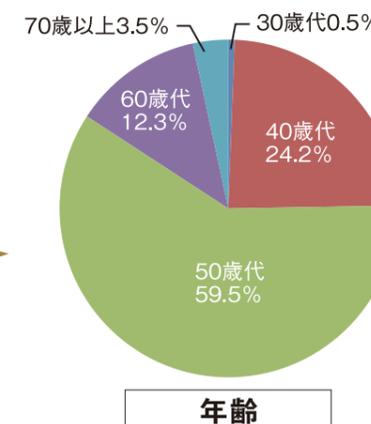


下記に、皆さまからいただきましたアンケート結果の一部をご報告いたします。

## アンケート概要

- 調査対象 40歳以上60歳以下の組合員(正組合員60%・准組合員40%、女性30%)  
地区ごとに、上記比率による無作為抽出
- 調査期間 平成30年7月～8月
- 調査方法 アンケート記入
- 回収数 1,015人

## 回答者の属性



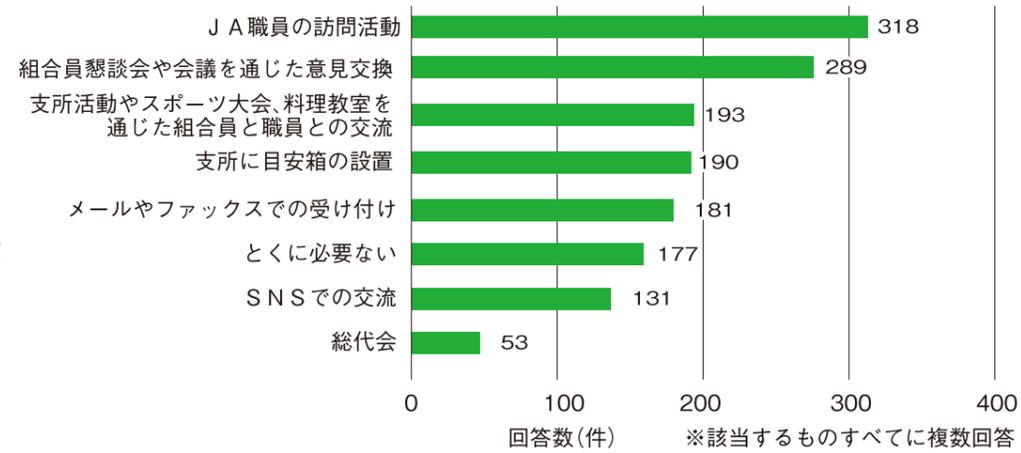
## 農業で困っていること(正組合員のみ)



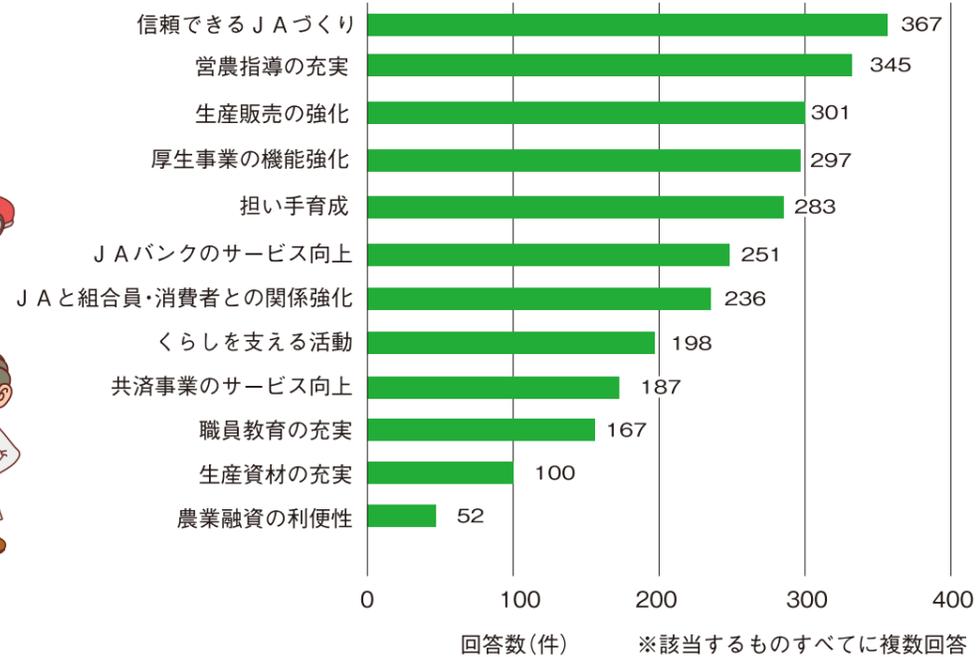
## JA自己改革に対する評価(その2)



### 組合員の声を届けるために必要な取り組み



### JAの事業や活動の中で重要だと思う分野



## 今後の事業改善に向けて

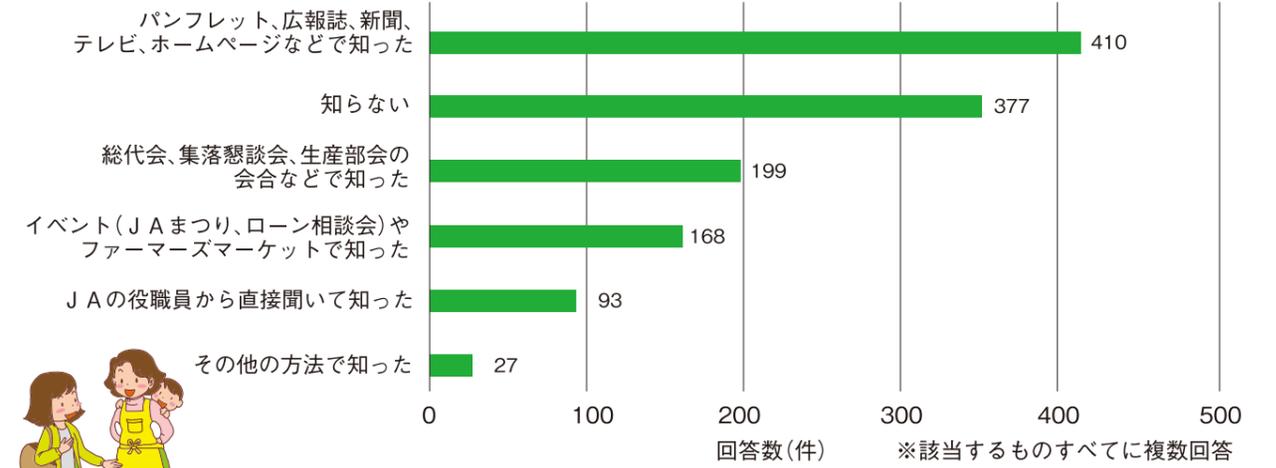
皆さまからのJAに対する期待に応え、総合満足度の向上に努めます。なお、JAの総合満足度は、5点満点中3.59点と高評価をいただき、アンケート内容の農業・くらし・JAづくりの55項目の取り組みに関して、53項目で3.0点を上回りました。3.0点を下回った2項目に関しては、「低コスト資材の供給・省力技術の提案」「中古機械の斡旋」でありますので、今後、次期中期計画に向けた事業改善事項として検討をまいります。

今後も、組合員をはじめ、地域住民の負託に応える事業展開を目指し、今回のアンケート結果を生かしたJA自己改革に取り組んでまいります。

## JA自己改革に対する評価(その1)



### 自己改革の情報の入手経路

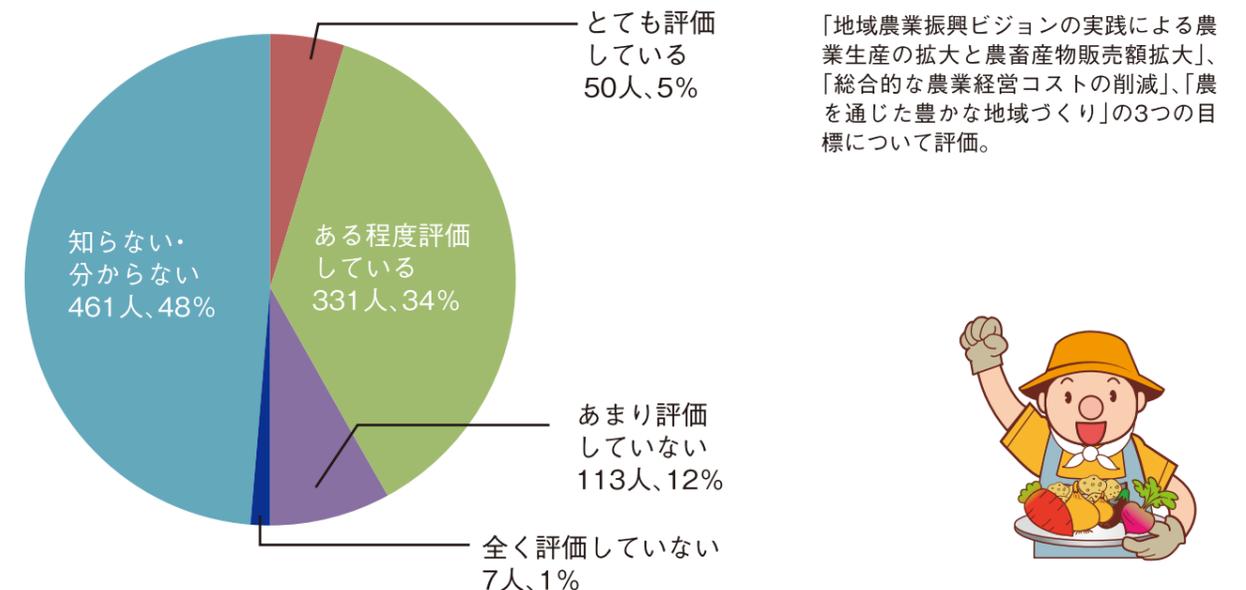


### 自己改革の評価

※上記「自己改革の情報の入手経路」で「知らない」と答えた人を除く



### 営農事業3目標に対する評価



## 消しゴムハンコを使う

消しゴムを削って作るハンコでオリジナリティをアップ! サツマイモを削って作る芋版もおすすめ。そのほか、野菜を切って作る野菜スタンプを使っても味が出ますね。

### 一消しゴムハンコの作り方

#### 〈用意するもの〉

- 大きめで彫りやすい消しゴム(または市販している消しゴムハンコ用の消しゴム)
- カッターナイフや彫刻刀(デザインナイフ)
- カッターマット
- トレーシングペーパー
- シャープペンシル
- 練り消しゴム

- ①作りたいハンコの図案を描きます。
- ②トレーシングペーパーを上被せて図案を写します。
- ③消しゴムに転写します。トレーシングペーパーを裏返し、図案を写した面(シャープペンシルで書いた面)を消しゴムに押し当て、上から爪などで強く擦ります。位置がずれないようにしっかり押さえながらやりましょう。きれいに転写するのがポイント! 線が見えにくいところはシャープペンシルで書き足します。
- ④消しゴムを彫ります。余分な部分を切り取り消しゴムのサイズを整えたら、図案の線の周りを彫っていきます。線を細くすることはあとから調整できますが、太くすることはできないので、少し太めに残しましょう。面を彫る時は彫刻刀を使うとスムーズです。手を切らないように注意しましょう。
- ⑤練り消しゴムを使い、線の跡やゴミを取り除きます。練り消しゴムを伸ばして柔らかくしてからベタベタと掃除します。
- ⑥試しに押ししてみて、彫り残しや線のゆがみがないか確認します。きれいにできたら完成! あなたのオリジナルハンコです!



完成!

## 特集

# 手作り年賀状を作ろう!

ひと手間加えて  
一味違う



年末が近づき、気づけば今年も残りわずか。新年に向けて年賀状を書く季節になりましたね。年始のあいさつを簡略化したのが年賀はがき。その歴史は郵便制度が登場した明治時代から続き、100年以上になります。電話やメール、SNSで手軽に連絡ができる時代でも、年賀状が届くと一味違う喜びがありますよね。せっかく送る年賀状、相手に真心が届く素敵なものを作ってみてはいかがでしょうか。

### ちぎり絵

折り紙などを小さくちぎってベタベタと貼り付け、形にしていきます。和紙もおすすめ。紙の代わりにマスキングテープを使ってもおしゃれにできます。



### シールやマスキングテープを貼る

シールやマスキングテープを年賀状に貼り付けるだけで、とても華やかになります。簡単なので、子どもでも楽しくできますね。ただし、あまり厚みのあるシールを使うと手紙扱いになり、料金が変わってしまうこともあるので注意! 年賀状を含め、はがきの重さ制限は6gまでです。



### ステンシル

ステンシルとは、イラストや文字を切り抜いた型紙をはがきに当て、上からスポンジや筆で着色し、絵柄を付けるというものです。インクや絵の具が乾かないうちにラメを振るとキラキラして華やかになります。

#### 一やり方

- ①クリアファイルや厚紙などを好きなデザインに切り抜いて型紙を作ります。
- ②はがきに型紙を当て、上からスポンジや筆で色を付けます。スポンジはポンポンと軽く叩くように色を付けるとふんわりしたイメージに!



最近、パソコンなどのソフトで作る年賀状も増えてきています。デザインや文字は多種多様、一から書く必要がないので手軽に簡単に年賀状を作ることができます。デザインなどが印刷されているものが店頭で売っていたりもしますね。すでにデザインが出来上がっている年賀状にプラスアルファでひと手間加えるだけでもオリジナリティが出せます。ぜひチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。



### 味のある手書き文字

筆などを使って味のある文字を一筆するのも、シンプルながらカッコいい年賀状になります。また、カラフルなペンを使えば華やかかわいらしい年賀状になるでしょう。絵手紙のようにイラストを添えても良いですね。



ひと手間加えて味のある年賀状に!



# 農業用廃プラは適正に分別・梱包しましょう



## ×悪い分別・梱包事例



袋として使用しない



バラバラで出さない



## ○適正な荷姿



袋を平坦にしつぶし、ヒモで結束してバラけないようにする



ポリ袋に入れるか、またはヒモで結束してバラけないようにする



ヒモでしばりバラけないようにする



適正に分別・梱包すれば処理もしやすく、環境にもやさしいよ!

少しだけだから、期限が切れているからなどという、家庭用ごみと一緒に出したり、空き地にまいたり、野焼きしたり、ましてや水路や下水などに流すことのないようにしてください。必ず処理はJAの回収や産廃業者に委託してください。使い終わった農業容器は3回洗ってよく乾かし、ふたと容器を分けて廃プラスチック回収に出してください。洗った水は何も作付されていない畑の土の部分にまき、下水などには流さないようにします。洗っていない空容器や農薬が残ったままの容器は、現場作業員の事故につながる恐れがあるので、絶対に出さないでください。

### 絶対に適当に捨てない

農業の容器を入れ替えたりラベルを剥いでしまつて農薬名がわからないものは処理料が高くなってしまいます。農薬の保管は普段から適切に行いましょう。

### 回収に準備が必要です

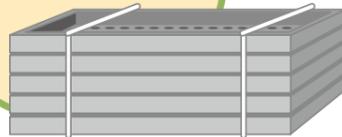
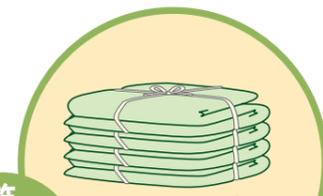
## 廃農薬回収



まず排出者から「何という農薬がどのくらいある」という報告をもらう必要があります。農薬にはさまざまな成分が含まれており、種類によって処理をする施設(焼却、ばい焼)が違つたため、処理料金も異なります。申込書を提出いただくことで、お持ちの農薬の種類を特定し見積もりを出しています。

# ほうさくClub!

第198回  
今月は



## 「農業資材の後片付け」 ～きちんと分別～

12月、農作業は一休みの季節になりました。最近の農業はさまざまな資材を使いますね。そのうちゴミとして捨てることとなりますが、どのように処理すればよいのでしょうか。JAが行っている廃プラスチック回収と廃農薬回収をみてみましょう。



分別できていないとリサイクルできなくなってしまう。さらに、硬い異物の混入によるポリエチレンの破砕機の故障や損害賠償問題が起きることが考えられます。実際、今年度排出されたポリエチレン類の中に異物が混じっており、セメント工場の機械を壊したため、廃プラスチックの受け入れを拒否されてしまったJAがあります。受け入れを拒否されるとリサイクルできないばかりか処理料も上がり、回収事業がままならなくなってしまう。

### 分別がとても大事です

マルチフィルム、農ポリフィルム、酢酸ビニール、PO系フィルム、黒畔シート、反射シート、育苗ポット・肥料袋

セメント工場で燃料として使われ、残渣(ざんざ)もセメントの原料として使われます

きのご栽培ビン、育苗トレー、コンテナ類

中間処理施設で破砕した後、燃料とセメントの原料に使われます

塩化ビニール(農ビ・塩ビフィルム、その他フィルム、塩ビパイプ)

焼却すると有害なダイオキシンが発生する恐れがあるため、破砕して減容してから埋め立てられます

### ポリエチレン類はリサイクルされます



## 廃プラスチック回収

写真は実際に混入した異物です。ハサミや工具、洗濯バサミ、針金、ビニールハウス部品、コンバイン袋の二部などが混じっていました。肥料袋を二時的に物入れとして使用し、忘れてそのまま出してしまう例が多く発生しています。排出者のモラルが問われます。「このくらいいいか」はありませぬ。きちんと分別しましょう。



しっかりと分別しよう!



分別されず出されたゴミの一例



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。

## 収穫したクルミは、きれいに水洗いします

収穫したクルミは殻の周りに汚れがついているので、洗浄機できれいに洗います。



このとき、殻がきれいでも中身があまりよくなかったり、中身が入っていないクルミがないかどうかのチェックも行います。



殻が白っぽくて軽いものは、中身が入っていないかもしれないから気を付けてね!



特別に「生クルミ」をいただきました!



収穫したてのクルミは「生クルミ」といい、クセがなく、クリーミーな味が特徴です。乾燥させる前なので、クルミの周りについている茶色い皮もスルッと取れます。

モグモグ…クセがなく食べやすい!

## 洗った後は乾燥させます

きれいに洗浄したクルミは、ビニールハウスで20～30日間乾燥させます。乾燥作業には「日光」と「風」が大切なので、ビニールハウスの扉を開け、扇風機を使って風通しをよくします。



洗浄機にかけたクルミをカゴに移し、まんべんなく敷き詰めます。



1カ所にまとまらないようにしましょう!

カビには注意!

洗ったクルミをそのまま乾燥させていると、水分がクルミの下にたまってカゴと接している部分がカビてしまいます。クルミ全体が乾燥するように、定期的に転がしてクルミの上下を変えます。

おいしいクルミになってね!



なるほど!さっそく買って、やってみよう!

## クルミの出荷方法



クルミの出荷は10月下旬から始まり、12月上旬まで続きます。大玉と中玉は殻付きで、小玉や殻の色がよくないものは殻を割ってむきクルミとして出荷します。殻付きクルミは殻を割って、フライパンなどで炒ってから食べると香ばしくなっておすすめです。

体験した2人に感想をききました!



大坂店長

「収穫は昔と変わらず、竹の棒でたたいて落とす収穫方法だったので驚きました。それと同時に、1つ1つ実を落とすのもとても大変なことだと思いました。クルミは和菓子や洋菓子に使われることが多いですが、生クルミの味は絶品でした。東御市の特産品であるクルミを、これからも大切にしていきたいです」



花岡さん

「見た目がよくても中身があまりよくないクルミの見分け方や、木からたたいて落とすときのコツなどをとても分かりやすく教えていただきました。クルミの木は高いので、葉が茂っている状態だと実を見つけにくくて大変でした。生のクルミは今回初めて食べましたが、クセもなく、とてもおいしくて驚きました」



## 最後に山岸さんにインタビュー 農業への思い

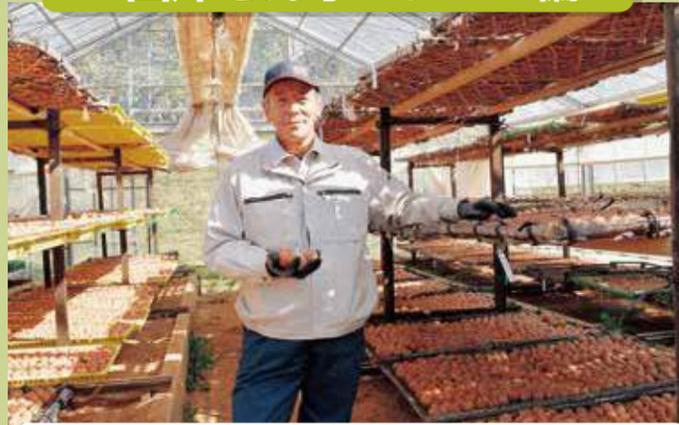
「クルミは東御市を代表する農産物のひとつです。現在、東御市の中でもクルミ栽培にもっと力を入れようという動きもあり、注目を集めています。日本の農業はとても厳しい状況で、私自身もいろいろと苦しい思いをしています。しかし、消費者の方には品質のいい、おいしいクルミを食べてほしいので、病害虫対策や肥培管理が大変ですが、これからも愛情込めてクルミ栽培をしていきたいです」

# JA職員のおじゃま訪問記



# おじゃまします!

## 山岸さん家のクルミ編



10月中旬、クルミ栽培をする山岸さんと一緒に、東御市が運営する試験場「サンファームとうみ」で、クルミの収穫・洗浄・乾燥作業をしました。

東御市祢津  
やまぎし つねお

山岸 常雄さん(66)

クルミを25アール栽培。

農業関係の仕事に従事していたこともあり、定年退職後使われていない農地の活用について考えた山岸さん。「他の人に貸すより、自分が維持・管理をしたい」という思いもあり、クルミ栽培をゼロから始めた。現在は妻と2人で作業しており、夫婦二人三脚でクルミ栽培に精を出している。当JA東部くるみ部会の部会長を務めている。

## 今回おじゃましたJA職員



JA信州うえだ  
東御支所 田中店  
店長 大坂 徳男さん

東部地区事業部  
総務課  
花岡 文恵さん

## 収穫作業

クルミの収穫は9月～10月にかけて行います。クルミの木はとても高いので、長い竹の棒を使って枝をたたき、実を地面に落とします。落とした後、外皮を取り除き種の部分を取り出して収穫します。

お!あそこにあるぞ~



頭に落ちないように気を付けてくださいね!



## 収穫のワンポイントアドバイス

収穫適期のクルミは、実の裏側を少したたくと簡単に落ちます。その時、太い枝をなるべく傷つけないように実をたたくのがポイントです!



これがクルミの実だね~



中の種を収穫するんですね!



割ってみると…



中に見慣れた“殻付きクルミ”が!

各種相談目 Support & Guidance

	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
税務相談	12月 4日(火) 12月11日(火) 12月18日(火) 12月25日(火) 1月 8日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後4時30分	信用部推進課 ☎25-8000 ★予約制 ※相談内容と希望時間をご連絡ください。
法律相談	1月 9日(水)	丸子支所	午前10時30分 ～正午	丸子地区事業部総務課 ☎42-2528 ※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	12月 8日(土) 12月22日(土) 1月12日(土)	ラ・ヴェリテ	★予約制 ※事前に右記の事務局 に予約してください。	出会のオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎39-7702

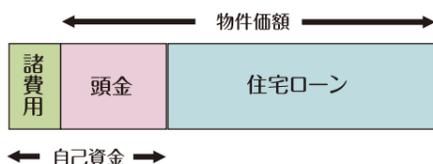
ローン相談	ローン営業センター…	平日・土日	午前9時～午後5時	12月29日(土)～1月3日(木)まで休業いたします。	お問い合わせ先
	○東御支所、川辺店…	毎週土曜日	午前9時～午後5時	12月29日(土)は休業いたします。	ローン営業センター ☎0120-738-055
	○丸子支所…	12月22日(土)	午前9時～午後5時		または各支所・店まで
	○塩田支所…	12月15日(土)	午前9時～午後5時		
	○各支所…	平日	午前8時30分～午後5時		

年金相談	●12月 6日(木)塩尻店 ●12月11日(火)傍陽店、長久保店 ●12月13日(木)依田店	●12月18日(火)別所店 ●1月17日(木)祢津店、本所	※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		

くらしのアドバイス

マイホーム購入計画  
頭金の重要性～頭金は自己資金の一部～

頭金とは、自己資金から諸費用を支払った上で物件価額に充当できる部分のことです。



貯蓄等から今後の生活やイベントのためのお金は手元に残した上で使える金額を「自己資金」とします。住宅購入の際には、物件価額以外に諸費用(登記費用や住宅ローンを借入れするための費用)がかかります。また、新しい家の家具やカーテンを購入したり、引っ越しをする費用も必要です。

通常、このような諸費用とは別に、物件そのものに充てられる自己資金部分を「頭金」といいます。頭金は多いほどメリットがあり「住宅ローンの支払いが軽減される」「将来売却する等の場合にもスムーズに運びやすい」など、購入することによるリスクを軽減する効果があるとともいえます。

ただし、あくまでも無理のない借入金の範囲内で予算を決めることが重要です。頭金を準備できなくとも最低限、諸費用や購入後の生活予備資金等の準備は行うようにしましょう。

■相続・遺言に関するご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145 平日、土曜9:00～16:00

理事会だより

10月の定例理事会(平成30年10月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| ① 予備調査を依頼する会計監査人候補者の決定について    | ⑥ 長和町農業委員会委員候補者の推薦について |
| ② 平成30年度上半期経営状況の開示について        | ⑦ 管理職役職定年制度等の変更について    |
| ③ 次期役員選考に向けた考え方及び進め方について      | ⑧ 金融機関貸出にかかる事前承認について   |
| ④ 総代改選の進め方について                | ⑨ 菅平第一出荷場の施設整備について     |
| ⑤ 「事業拠点再構築の決定」に基づく留意事項の対応について |                        |

Healthy Life  
りえこ保健師の  
**健康講座**

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

**かからない!うつさない!  
冬の感染症予防**

12月に入り、寒さも本番を迎え、心配になるのが感染症の流行です。  
なぜ冬に感染症が流行するのでしょうか?

**気温と湿度の低さ**

**ウイルス**  
低温・低湿度を好むため、夏よりも長く生存でき感染力が強くなる。空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫が遠くに飛びやすい格好の条件。

**人**  
寒さのため体温が下がり、免疫力が落ちる。夏に比べて水分摂取量が少ないため、体内の水分量も減り、のどや気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい。

**冬に流行する感染症の主な経路**

ひまつ  
飛沫感染：病原体を含む飛沫に含まれる病原体を吸い込む  
接触感染：おう吐物などに触れた手を介して口や鼻から侵入する

**冬の2大感染症**

**インフルエンザ**  
インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるA型、微熱や平熱のこともあるB型があります。感染経路は飛沫感染と接触感染。

**ウイルス性胃腸炎**  
ノロウイルスやロタウイルスに感染して、おう吐や下痢が突然始まる「おなかの風邪」。主な感染経路は接触感染と飛沫感染。

インフルエンザ予防には流行前のワクチン接種が有効ですが、ワクチンは万全策ではありません。冬の感染症予防の基本は、日常対策が重要です。

\*手洗いやうがい  
\*休養や睡眠をしっかりとる  
\*栄養バランスのよい食事を心がける  
\*室内のこまめな換気・加湿器の使用 など

万が一かかってしまった場合は、早めに医療機関を受診して治療を受け、医師が指示する期間は就業を控えて感染防止に努めましょう。

「感染症は、かからない!うつさない!」を合言葉に、元気に冬を乗り越えましょう!

## 2019年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

■テーマ「次世代に伝えたい地域の宝～農のある四季の風景～」

素晴らしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。49人から164点の応募があり、審査の結果、次の18人の作品が採用されました。( )内は採用者住所/タイトル。[敬称略]

- |                                              |                                         |                                        |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1・2月</b><br>真壁隆樹<br>(上田市古安宮/五穀豊穡・無病息災を祈り) | <b>3・4月</b><br>小林武彦<br>(上田市秋和/のどかな山村風景) | <b>5・6月</b><br>竹内健二<br>(上田市芳田/お田植えまつり) |
| 松嶋恒政<br>(上田市小泉/春を待つ)                         | 南村正昭<br>(上田市下之条/準備ばたん)                  | 津山勝美<br>(上田市漆戸/アイガモの田んぼ)               |
| 小松駿<br>(上田市前山/雪晴れ)                           | 柳沢保夫<br>(上田市国分/稲穂)                      | 齋藤惇<br>(上田市浦野/田植え頑張っ)                  |
| <b>7・8月</b><br>山崎精一<br>(上田市武石鳥屋/稲田の華)        | 西澤豊<br>(上田市岡/秋祭り)                       | 竹内寛<br>(上田市仁古田/霧晴れる)                   |
| 若林宏光<br>(上田市真田町本原/とれるかなー)                    | 坂口満明<br>(上田市殿城/収穫間近)                    | 小坂國建<br>(長和町古町/晩秋の風景)                  |
| 柳澤明実<br>(長和町大門-晴天)                           | 柳沢盛一<br>(上田市真田町傍陽/天日干し)                 | 高木一成<br>(上田市五加/野沢菜の収穫)                 |

## 2020年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

テーマ変わり幅広く 「農のある風景」から「農や地域の風景」へ

JA信州うえだ管内の

■テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

※2020年JA信州うえだオリジナルカレンダーは、暦2カ月分1枚につきメイン1点、サブ2～3点の写真を組み合わせ制作します。  
※応募写真の中から、当JA関連資料に使用させて頂く場合がありますのでご了承ください。なお、使用の際は本人へ連絡致します。

【応募資格】上小地域[長野県上田市、東御市の一部(旧東部町エリア)、長和町、青木村]に在住の方

【応募写真サイズ】カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由)  
※専門店に印刷紙に焼いたものでの応募に限りです。

【応募締切】2019年 9月9日(月)

【応募方法】応募作品の裏に専用の応募票か必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの各支所・店窓口まで持参いただくか、下記宛先まで郵送してください。

〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号  
JA信州うえだ 組合員広報課

●必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所 ③撮影した風景の地名 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧その他

【発表】

広報誌JANI JAN! 12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー採用者にはメイン採用3万円・サブ採用1万円を、応募者全員に粗品を進呈します。



2019年採用作品 竹内健二さんの「お田植えまつり」

★応募上の注意事項等を定めた要項があります。下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ <https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/> をご覧ください。

【お問い合わせ先】  
JA信州うえだ組合員広報課 ☎25-8080

## JA信州うえだ 保健福祉推進大会

平成31年  
1/26(土)

### 家の光フェスティバル同時開催

当JAは、地域における健康づくりや助け合いなど、保健福祉活動への参画意識を高めるため、毎年「保健福祉推進大会」を開いています。今年は麻木久仁子氏が講演!「家の光フェスティバル」も同時開催します。

○記念講演 麻木久仁子氏  
「心豊かなくらしのかたち  
～今を生きる事とは～」

■日時/平成31年  
1月26日(土)

開場/正午  
※入場には入場券  
が必要になります。

開会/午後1時  
閉会/午後3時15分頃



記念講演 麻木久仁子氏

○「家の光」読み聞かせ  
○健康体操  
正午から会場内の健康コーナーで、血圧・体脂肪・骨密度測定や健康相談を行います。家の光コーナーでは図書の販売・手芸品等の作品展示を行います。

■場所/東御市文化会館 サンテラスホール(東御市常田505-1)

■参加費/無料

■定員/700名(先着順・定員になり次第締め切らせていただきます)

◎事前に当JAの各支所・店窓口にて申し込み、入場券をお受け取りください。  
1回の受付につき、お一人様2枚までとなります。

●申し込み開始  
12月17日(月)から

主催 JA信州うえだ / JA信州うえだ保健福祉推進委員会  
お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040

快適に 安全に 安心に さあ、首都圏で新生活!

## MISUZU21 みず\*学生会館 平成31年度 学生入居者募集中

「京王井の頭線・杉並区久我山」

お申し込みはお早めに

募集人員68名[男子17名・女子51名]

★万全のセキュリティで安心の毎日! 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!  
★完全個室の快適なワンルーム! エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

★平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております★

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です  
また、入居申込時に入居金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

居室/23.3㎡  
BS放送受信可  
ネット接続可  
新築・渋谷まで  
約20分



★京王井の頭線久我山駅より徒歩8分(東京都杉並区久我山1丁目5-10)

募集対象  
平成31年度の新入学生  
(大学・短大生・専門学校生)

\*入居には所定の条件があります。  
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連  
長野普及部までお問合せください。



入居ご希望の方は最寄りのJA  
またはJA共済連長野普及部まで  
JA共済連長野普及部  
TEL.026-236-2350 [土日・夜は除く]

JA共済



## JAの福だるま貯金 福を呼ぶ だるま貯金受付中!

※年内受付分は引き換え券を差し上げます。

福だるま・賀詞交換日 平成31年1月1日(火) ☆別所店は1月4日(金)

○詳しくは、各支所・店までお気軽にどうぞ!

すっかり秋になりました。朝夕は寒く、我が家もこたつをつくりました。信州とこたつは切っても切れない繋がりだと強く思います。それと野沢菜漬け！野沢菜は畑で生育中ですが、漬けるのが楽しみです。

(S-I 71歳)

(編) 気付けば山も色づき、こたつが欠かせない季節になりましたね。おいしい野沢菜漬け、完成が楽しみです！

畑に植えたドーム型の菊を鉢に植え替え、玄関に10鉢ほど並べました。大きいのは主人とやっとな運びました。長く咲いてくれているといいです。

(H-S 73歳 主婦)

(編) 色や形もさまざまで、玄関に並べるととても映えそうですね！今が見頃の菊、長く楽しみたいです。

毎年サツマイモの苗を植えるのですが、良いサツマイモが収穫できませんでした。しかし、今年はどういう訳かたくさん収穫できてびっくりしました。農業も奥が深いなあと感じました。

(R-K 58歳 主婦)

(編) サツマイモ豊作、おめでとうございます！農業は本当に奥が深く、その年毎とても勉強になりますね。

今年も夫が採ってきたマツタケを使った松茸ごはん、栗ごはんは栗の皮むきを買い作りました。家族は秋の恵みに感謝しつつ、深まりゆく秋を満喫しています。

(M-S 66歳 看護婦)

(編) 収穫の秋、食欲の秋！今年はマツタケも豊作でしたね！秋はおいしいものがたくさんで幸せですね。

5歳の孫がスキップをとて上手にするので一緒にやってみましたが、見事に筋肉痛です。

(S-U 68歳 主婦)

(編) スキップで良い運動になるんですが、意外と筋肉にくるんですね。無理せずゆっくりと休んでください。

もう千し柿ができました。今年は大豊作で、何人もの人に差し上げ、喜ばれました。千個以上は採れたけれど、来年はどうか？

(M-S 64歳 主婦)

(編) たくさん千し柿、喜ばれたようで良かったです。来年もぜひたくさん実ってほしいですね。

晩秋：野菜、果物の収穫作業や剪定など、冬支度が急ピッチ！風邪を引かめよう頑張っています！

(K-S 69歳)

### 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

- 深秋や風に鱗の湖の波 長和町古町 翠川 逸明
- ラジオ体操胸を反らせば赤蜻蛉 上田市保野 清水ゆき子
- 秋霖にみとれて飲むやひとり酒 上田市古安曾 甲田 隆登
- 敬老の日の舞台なり手話ダンス 上田市下之郷 堀内 令子
- 剥きたての柿の光や屋下がり 上田市上塩尻 永井 陶子
- かぼちや蔓悠々伸びる草の路 上田市御嶽堂 小澤むつよ
- 秋深む話しだけして別れたり 上田市長瀬 山岸 政子
- 秋の陽を集めてきしむ大豆さや 上田市富士山 室賀 悦子
- 刈り草の乾きし匂い秋の道 上田市上小島 安藤 松枝
- 秋徴雨野菜の命満しぬ 上田市東内 山本 進

#### 川柳

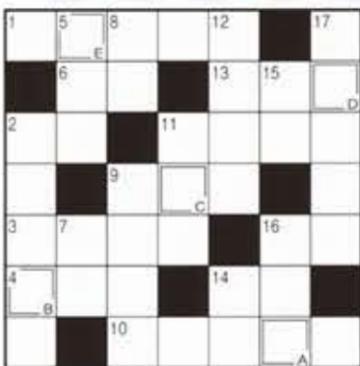
橋詰信幸 選

- 色づいて待ち遠しかな柿もざり 青木村村松 満呂木聡子
- 赤トンボプランコしてる稲穂あり 上田市緑ヶ丘 丸山 文子
- 浄土への旅はウキウキ又逢える 東御市和 金井真田丸
- 蛇通る横断待ちし秋の道 上田市上小島 安藤 松枝
- 朝トラに家事も手早く促され 上田市上野 清水 篤子
- 断捨離で広くなったが寒い部屋 青木村当郷 佐藤 哲夫
- 大笑い人の喜びおすそ分け 上田市本郷 安藤 民子
- 邪推かなでもこの人の弁の裏 上田市東内 山本 進
- かみなりはふる里の味母の味 上田市下之郷 堀内 令子
- 信濃路を駆ける樺の郷土愛 青木村夫神 清水 剛
- 負けて知るプロの厳しさ無き容赦 上田市真田町本原 有賀 晚鐘
- ひびくらしを遠くに聞いて野良で汗 上田市諏訪形 大庭 嘉門

### クロスワード

誰が解くかな？  
家族みんなでチャレンジ！

一年の苦労はこれを  
機会にパーっとね！



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 サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- 2 腰を掛ける家具
- 3 自動車を洗ってからかけます
- 4 プームが去った状態です
- 6 牛や豚などの舌の肉
- 9 15歳が志学、30歳が而立(自立)なら40歳は
- 10 肉や魚を裁断した時に出る余りのところ
- 11 赤 ———— だから青になるまで待とう
- 13 カレー ———— ハヤシ ————
- 14 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- 16 それとこれとは話が ———— だよ

#### タテのカギ

- 2 磐梯山の南側にある ———— 湖
- 5 タマチヤとも呼ばれる野菜
- 7 建物の壁を覆うこともある植物
- 8 悪の反対語
- 9 歳末大売り出しの ———— で2等が当たった
- 11 陰暦12月の異称
- 12 自動車の荷物を入れるところ
- 14 洗濯物をぶら下げます
- 15 棋士が打つもの
- 16 腰に巻いてバックルで留めます
- 17 賛成する人が多い意見を採用すること

### 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。

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



#### 10月号出題クイズの答え

(答) クリヒロイ

#### QRコード



※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

### 今月のプレゼント商品



応募の締め切りは12月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ手振りうどん」2袋をプレゼント!!

### わが家のペット紹介!



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と同封し、P21の応募ハガキ記入方法にある宛先へ郵送してください。  
※応募多数の場合は、編集部にて選定し掲載します。



東御市和 塩入みちるさん家の  
ムックくん (オス 8カ月 ビションフリーゼ)

6月に迎えたばかりの頃は片手で抱けるくらいの大きさでしたが、すくすく成長して今では一回り大きくなりました。走るのが大好きで、駆け回る姿はまるで白い毛玉のようとてもかわいいです!ウサギのぬいぐるみがお気に入りです!眠る時はいつも一緒。育ち盛りでやんちゃ坊主なムックはかけがえのない大切な家族です。

(編) 今の時期はとても忙しいかと思えます。体調に気を遣いながらあともうひと踏ん張り、頑張ってください！  
今年も夫も栗もクルミも豊作でした。昨年は極端な不作だっただけに、大変喜ばしいことです。

(N-I 73歳)

(編) 昨 years だけに喜びも倍ですね。毎年何が起るか分かりませんが、来年も豊作の喜びを味わいたいですね。  
お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません。)



JA信州うへ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

### ゴボウ

ゴボウはユーラシア大陸原産のキク科の多年草で、紫色のアザミによく似た花をつけます。縄文～平安時代に中国から薬草として伝わり、食用として根や葉を食べるようになったのは江戸～明治時代にかけてといわれています。実は、ゴボウを食用としている国は少なく、日本の他には韓国や台湾といった一部だけで、欧米などでは薬用として用いられています。

栄養は豊富で、多糖類のイヌリンや繊維類のセルロース、リグニンの含有量は野菜の中でもトップクラスです。いずれも便秘の解消や腸内環境を整える効果が高く、動脈硬化やがん予防にも良いとされています。

### ◎おいしいゴボウの見分け方

- \*まっすぐでひげが少ないもの
- \*あまり太すぎないもの
- \*表面にひびやしわがないもの
- \*泥が付いたままのもの



## ゴボウと鶏肉の南蛮酢焼き

### 材料(2人分)

- ゴボウ/1本
  - 鶏むね肉/1枚(約300g)
  - 長ネギ/1/2本
  - 小麦粉/大さじ1
  - ☆しょうゆ
  - ☆砂糖
  - ☆酒
  - ☆酢
- 各大きじ2

### 作り方

- ①ゴボウの皮をそぎ落として斜め薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱します。
- ②長ネギを斜め薄切りにします。
- ③鶏肉を一口大に切り、小麦粉をまぶして油を敷いたフライパンで焼きます。
- ④鶏肉に焼き色が付いたら①と②を入れて炒めます。全体に火が通ったら☆の調味料を加えて軽く炒めます。

鶏むね肉は鶏もも肉でもOK!  
少し酸味のある味付けが食欲をそそります。



あなたの\*クリスマス\*を



# 花ナビ

HANA\*NAVI



## ポインセチア

- 学名/Euphorbia pulcherrima
- 原産/メキシコ ●科名/トウダイグサ科

クリスマスの植物として定番になっていますね。鮮やかな赤と葉の緑の対比が美しく、クリスマス気分を盛り上げてくれます。17世紀、原産地のメキシコに住み着いた修道僧が、赤はキリストの血、緑は永遠の象徴、白は純潔を表し、葉の形がベツレヘムの星を表すとして、縁起がいいとクリスマスの飾りに使ったのが始めとされています。

最近では赤や白以外にピンクや斑入りのものも人気です。色づいているのは花ではなく苞で、葉が変化したものです。



### 育て方

開花期  
11~1月

本来は5m近くにもなる木なので何年も生きますが、冬に出回るわりに寒さに強くないので、枯らしてしまうのはよくあることです。冬越しに成功しても葉を色づかせるにはずくが必要なので、クリスマスシーズンを楽しむだけと割り切ったほうが気楽ではあります。

色づかせる方法は、9月から11月まで午後5時頃から朝8時頃まで段ボール箱をかぶせておくなどして真っ暗にすることです。日に当たっている時間を制限することで、花芽ができて結果的に周りの葉が赤くなります。日中はよく日に当てましょう。

冬の間は日当たりのよい室内に置きます。10℃を下回らないように気をつけましょう。日当たりが悪いと葉が落ちます。

乾燥気味を好むので、土が乾いてから水をやるようにします。特に冬は土が乾いて数日経ってから水をやるくらいのほうが良いです。

3~5月に株の2分の1~3分の1くらいまで切り戻して植え替えます。春から夏にかけては屋外でしっかり日に当てます。



### 牡羊座

(3.21~4.19)

興味あることに思い切ってチャレンジしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的  
(幸運を呼ぶ食べ物) エリンギ



### 牡牛座

(4.20~5.20)

マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を手掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を  
(幸運を呼ぶ食べ物) シュンギク



### 双子座

(5.21~6.21)

勢いのあるものの、ちょっとしたことでペースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで。芸術鑑賞につき  
(幸運を呼ぶ食べ物) サツマイモ



### 蟹座

(6.22~7.22)

あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかってみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を  
(幸運を呼ぶ食べ物) イダコ



### 獅子座

(7.23~8.22)

楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートを触れるプランもグッド  
(幸運を呼ぶ食べ物) ハクサイ



### 魚座

(2.19~3.20)

ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植えの植物の世話につき  
(幸運を呼ぶ食べ物) シシャモ



### 水瓶座

(1.20~2.18)

知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして  
(幸運を呼ぶ食べ物) 小豆



### 山羊座

(12.22~1.19)

やさしさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフィットケアがお勧め  
(幸運を呼ぶ食べ物) フグ



### 射手座

(11.23~12.21)

気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手ごたえを得られそう  
(幸運を呼ぶ食べ物) ユズ



### 蠍座

(10.24~11.22)

やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのに向いています  
(幸運を呼ぶ食べ物) 芽キャベツ



### 天秤座

(9.23~10.23)

コミュニケーション能力が活性化。誰とでも気軽に親しくなれそう。グループプレジャーを企画するとよい刺激に  
(幸運を呼ぶ食べ物) プリ

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE