



○特集 上田税務署より
 増税後の軽減税率制度について
 ○ほっさくCub!「畑用語検定」に挑戦!
 ○おじゃまします「小河原さん家のジューズ用トマト編」



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上武石 柿島 洋一さんと宣江さんのお子さんで
 ふうき 風輝くん(9歳) しずく 栗ちゃん(6歳)です!

J A からの お知らせ

今お使いの **太陽光発電の価値を高める。**

発電した電気を無駄なく使える!!

⚠️「余剰電力買取制度」による電力の買取が
2019年10月31日より順次満了します!!

太陽光発電システム対応
蓄電システム

1kWh当り48円で、売電の期間が満了される方はご相談ください。
蓄電システムとの併用でまだまだ活躍できます!

専用表示ユニット
 ハイブリッドパワーコンディショナ
 蓄電池ユニット

蓄電システムについてのご相談は、生活部(☎23-4040)または各地区事業部生活課まで

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

上田税務署より
増税後の軽減税率制度について

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

小河原さん家のジュース用トマト編

10 ほうさくClub!
「畑用語検定」に挑戦!

12 健康講座
～ご存じですか?
歯周病と糖尿病の関係～

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
お便りコーナー・編集1コマ
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔オキザリス〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ニンジン〕
レシピ



9月14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、リンゴオーナー制度に登録している76組220人がリンゴの選木を行いました。爽やかな青空の下、オーナーたちは木になった実を確認し、「おいしいリンゴが取れますように」と願いを込めながら選んだ木に名札を掛けました。



9月15日、上田城跡公園芝生広場で「ごはんとおかずの祭典」をテーマに開催された、「第2回信州上田たろうフェスティバル」に当JAも協賛。会場で配布するご飯用の新米「コシヒカリ」約2,500食分を用意しました。配布ブースは大変にぎわい、来場者は炊き立ての新米ご飯を笑顔で頬張りました。



当JAヤマジョウ果樹部会は9月17日、同部会が推進する高密度植わい化栽培の現地検討会を開きました。部会員28人が参加し、同栽培法を導入している部会員3人のリンゴ園を回りながら、課題点と改善方法などを学び、理解を深めました。



上田東会場で行われたジャガイモの無料配布

台風19号によるJAフェスティバル中止会場の「スタンブラリ」代替対応については、14ページをご覧ください。

今年もJAの各生産部会、直売所生産者による農畜産物販売や女性部、青年部による焼きそばや焼きトウモロコシの販売などが行われ、各会場は大勢の来場者でにぎわっています。今年もJAの各生産部会、直売所生産者による農畜産物販売や女性部、青年部による焼きそばや焼きトウモロコシの販売などが行われ、各会場は大勢の来場者でにぎわっています。

笑顔でにぎわうイベント! 第25回JAフェスティバル

当JAは、9月21日から11月23日まで、第25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。「食と農で広がる地域の笑顔」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、会場を巡るスタンブ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。

生産者らが出来競う 花きとブドウの品評会



花の形質やバランスなどを審査する審査員

当JAは第25回フラワーショーを上田東支所で開きました。9月20日に審査を行い、同日夕方から21日まで一般観覧として会場に展示しました。審査の結果、184点の出品の中から真田地区の宮崎智樹さんのトルコギキョウ「フレアー」が最高位の長野県知事賞に輝きました。21日は同会場でJAフェスティバルが開催されており、来場者は展示されたグラジオラスやスターチス、リンドウなどの色とりどりの花々に足を止め、うっとりを見入っていました。(入賞者は15ページをご覧ください)



シャインマスカットを販売する生産者

当JAは9月27日、第11回ぶどう品評会を農産物流通センターで行いました。昨年までは多品種を対象にしていたが、今回は消費者から人気が高いシャインマスカットに絞って実施しました。出品された70点の中から、最高位の長野県知事賞に東部地区の桜井典夫さんのシャインマスカットが選ばれました。28日にはアリオ上田で「JA信州うえだぶどうフェスティバルアリオ上田」を開き、品評会が入賞したシャインマスカットの展示販売をはじめ、ナガノパープル、クイーンリーナなど、当JA管内産の各種ブドウを生産者が即売しました。(入賞者は15ページをご覧ください)

JA真田地区事業部は9月25、26日の2日間、職員が小学校付近の横断歩道で小学生の道路横断をサポートしました。子どもたちの安全を守ろうと秋の交通安全運動に合わせて、2010年から毎年行っています。

同事業部の職員37人が3グループに分かれ、長小学校、本原小学校、傍陽小学校付近の横断歩道に旗などを持って立ち、児童とあいさつを交わしながら横断をサポートしました。

当JAのキャラクター「真田のぼるくん」とJA共済連長野のキャラクター「ソニン君」「フフちゃん」も応援に駆け付け、握手やハイタッチをして子どもたちを喜ばせました。



児童の道路横断をサポートするJA職員ら

真田 エリア

**児童の道路横断サポート
職員が交通安全呼び掛け**



西洋梨「オーロラ」の加工品、果実のPR販売

丸子地区の生産者やJAなどでつくる「西洋梨6次産業化プロジェクト」は9月14、15、16日の3日間、「第3回オーロラまつり」を農産物直売加工センターあさつゆで開きました。産地化を目指している西洋梨の品種「オーロラ」の知名度向上を目的に、生産者やJA丸子地区事業部の職員が、同品種の果実やジャム、ジュースを並べて試食・試飲販売を行いました。

「オーロラ」を試食した来場者は「皮まで食べられて、とてもおいしい。毎年この祭りを楽しみにしている」と話し、果実や加工品をまとめ買いする人もありました。

丸子 エリア

**西洋梨「オーロラ」祭りでPR
ジュース・ジャム、果実も**

当JAの通所介護施設「塩田デイサービスセンター」は9月9～14日、利用者の健康と長寿を祝う「敬老会」を開きました。6日間で利用者127人が参加し、喜寿、卒寿など節目を迎えた12人に、表彰状と記念品を贈りました。日替わりで地元のボランティアグループなどが、歌や踊り、楽器演奏などを披露し、参加者は楽しいひとときを過ごしました。

参加者は「生で聞く演奏や歌は迫力があってよかった」「一緒に歌ったり、踊ったりできて楽しかった」と話しました。この敬老会は、1998年に同センターが開所してから毎年行っています。



フォークダンスショーを楽しむ参加者

塩田 エリア

**利用者の長寿祝う
塩田デイサービス「敬老会」**



JA職員から共済の話を聞く参加者

JA女性部よだくほ南部支会は9月20日、古町中央公民館で第4回フレミスカレッジを開きました。今回は「気になるお金の話」と題して、貯金や共済、年金などに関する知識を身に付けようという企画し、5人が受講しました。

講師は当JAの信用部、共済部の職員が務め、将来を見据えた貯蓄計画や保障の必要性などについて説明し、JAの取扱商品を紹介した他、最近話題のiDeCo（個人型確定拠出年金）についても解説しました。

講義の後は、ペットボトルに生クリームを入れて振るだけでできるバター作りも行いました。

よだくほ南部 エリア

**第4回フレミスカレッジ
貯金共済年金学ぶ**

西部 エリア

**そば乾燥調製施設を整備
タチアカネ増産後押し**



(左から)北村政夫村長、真島実組合長、県上田地域振興局宮川仁志農政課長による起動手レモニー

当JAは、青木村特産のそば「タチアカネ」の生産拡大に向け、青木ライスセンター敷地内にあるそば乾燥調製施設を増設し、10月1日、稼働式を行いました。

式には行政やJA役員、生産者、施工業者など24人が出席。当JA真島実組合長は「青木村のそばの作付け拡大と、タチアカネを全国にPRするため、この施設を大いに活用してほしい」とあいさつしました。

施設整備は県、村、上田市の補助を受けて完成。乾燥機1台を増設した他、選別機、石抜き機などを更新し、乾燥処理能力はこれまでの約2倍に向上しました。

東部 エリア

**若手農業者が交流
JAが事業情報提供**



子ども連れの参加者も見られた交流会

JA東部営農センターは9月5日、同センターで若手農業者交流会を開きました。新規就農者や信州うえだファームの研修生、家族、JA職員を含め約50人が参加しました。

交流会は、若手農業者の営農と生活を、JAの総合性を生かして支援するとともに、農業者同士の情報交換の場をつくらうと開かれています。JAからは営農、信用、共済などの各課の職員が事業内容などについて情報提供し、参加者は自己紹介や懇親会で交流を深めました。

参加者は「いろいろな話が聞け、職員の方とも交流ができてうれしかった」と話しました。

上田 エリア

**「秋映・紅玉」出荷説明会
適期収穫呼び掛け**



JA営農技術員の説明を聞く生産者

JAYアマジヨウ果樹部会は9月19日、農産物神科集荷場でリンゴの「秋映・紅玉」出荷説明会を開き、上田地区の生産者81人が参加しました。

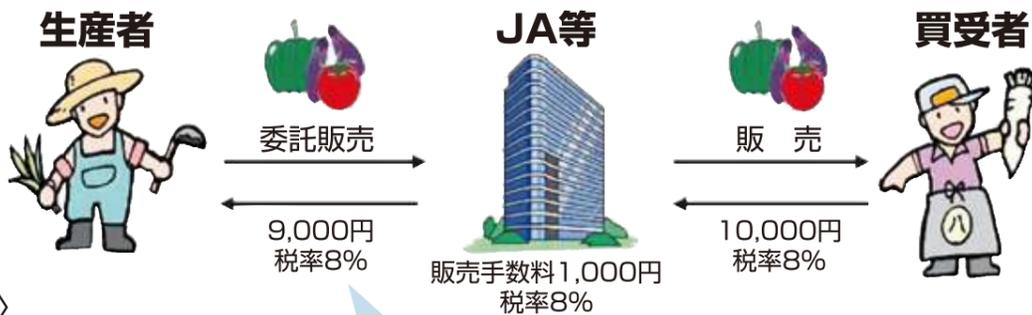
生育状況や集荷開始日、出荷基準、精算方法などを部会員に周知するため毎年開いています。

説明会では、JA営農技術員が生育状況や出荷基準などについてサンプルを示して説明。標高や樹種別に収穫開始日の目安を示した資料を配布し、適期収穫を呼び掛けました。

同部会は、今後も品種ごとに出荷説明会を開くとともに、着色管理講習会を各地区の園地で開き、年末までリンゴの安定出荷を目指します。

3. 農産物委託販売等に係る手数料の取り扱いに関する変更点

軽減税率制度実施前



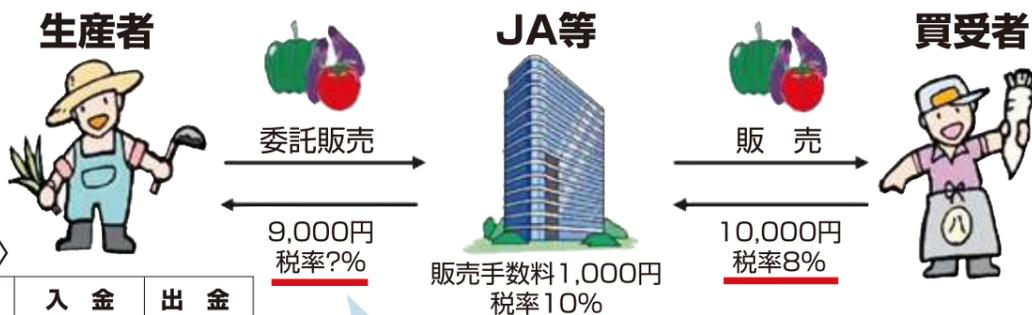
〈生産者の処理〉

月日	摘要	入金	出金
9月5日	売上	9,000円	

純額処理が可能でした

JA等の販売額10,000円からJA等への販売手数料1,000円を差し引いて、課税売上を9,000円とすることができました。

軽減税率制度実施後



〈生産者の処理〉

月日	摘要	入金	出金
10月5日	売上	10,000円 8%	
10月5日	販売手数料		1,000円 10%

総額処理が必要となります

JA等の販売額10,000円とJA等への販売手数料1,000円に対する適用税率が異なるため、差し引いて課税売上を9,000円(純額処理)とすることはできません。

このため、課税売上を10,000円(税率8%)、課税仕入れを1,000円(税率10%)としなければなりません。

※軽減税率対象(飲食料品)を販売する場合に限られます。

※課税事業者の判定をする際(基準期間の課税売上高1,000万円)も同様の取り扱いとなります。

下記の説明会で軽減税率制度についても説明します。興味のある方はぜひお越しください。

令和元年分 決算説明会・消費税等説明会のご案内

説明会	開催日	開催時間	会場
青色決算説明会 (対象)青色申告者	11月28日(木)	午後2時～午後4時	東御市中央公民館3階講堂(東御市東288-4)
	12月3日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～午後3時30分	上田商工会議所5階ホール(上田市大手1-10-22)
	12月4日(水)	午前10時～正午	上田商工会議所5階ホール(上田市大手1-10-22)
	12月11日(水)	午後2時～午後4時	上田市丸子文化会館小ホール(上田市上丸子1488)
	12月12日(木)	午後2時～午後4時	千曲市戸倉創造館大ホール(千曲市戸倉2305-1)
白色決算説明会	12月10日(火)	午前10時～正午 午後2時～午後4時	上田商工会議所5階ホール(上田市大手1-10-22)
消費税等説明会	12月18日(水)	午前10時～正午	上田商工会議所5階ホール(上田市大手1-10-22)

※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い合わせはご遠慮ください。

※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)

特集



上田税務署より

増税後の軽減税率制度について

1. 軽減税率制度について

令和元年10月1日から、消費税および地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられ、この税率引き上げと同時に消費税の軽減税率制度が実施されました。

区分	適用開始日	～令和元年9月 (旧税率)	令和元年10月1日～	
			標準税率	軽減税率
消費税率		6.3%	7.8%	6.24%
地方消費税率		1.7%	2.2%	1.76%
合計		8.0%	10.0%	8.0%

軽減税率は、旧税率と同じ8%ですが、消費税率と地方消費税率の割合が異なるため、それぞれ整理する必要があります。

軽減税率(8%)の対象品目

飲食料品

飲食料品とは、食品表示法に規定する食品(酒類を除く)をいい、一定の一体資産(注)を含みます。外食やケータリング等は、軽減税率の対象品目には含まれません。

(注)一体資産とは、食品と食品以外の資産があらかじめ一体となっている資産で、その一体となっている資産に係る価格のみが提示されているもの(おもちゃ付きの菓子など)。原則として軽減税率対象外ですが、税抜価額が1万円以下であって、食品の価額の占める割合が2/3以上の場合は、全体が軽減税率の対象となります。

新聞

新聞とは、一定の題号を用い、政治、経済、社会、文化等に関する一般社会的事実を掲載する週2回以上発行されるもので、定期購読契約に基づくものです。

※詳細は、国税庁ホームページ等をご覧ください。

2. 請求書の区分記載・帳簿の区分経理(日々の記帳)

消費税率の引き上げ後は、消費税率が軽減税率と標準税率の2つとなることから、請求書や帳簿の作成に当たり、税率ごとに区分して記載する区分記載・区分経理が必要になります。

請求書・帳簿等の記載例(令和元年10月1日～)

請求書記載の一例(区分記載)

☆商品ごとに適用される税率を表示する場合

☆軽減税率の対象となる商品に「※」などの記号等を表示し、かつ、「※は軽減対象」等の表示をする場合

ポイント

免税事業者の方であっても、取引先から区分記載請求書の交付を求められる場合があります。

なお、軽減税率の対象となる取引がない場合の記載方法は、これまでの請求書と同様になります。

帳簿記載の一例(区分経理)

☆摘要欄等に税率を記載する場合

××年		摘要		借方(円)
11	30	△△商事 11月分 日用品	10%	88,000
11	30	△△商事 11月分 食料品	8%	43,200

飲食料品など、軽減税率の対象となる取引がある場合には、税率ごとに区分して記帳する必要があります。





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。

収穫作業



軽くひねるだけで簡単に取れる!



収穫の期間は日本デルモンテ(株)から指定されていて、今年は8月~9月13日の間。収穫は手で行い、実全体が赤く、キズなどが無いものだけを収穫します。取った実はコンテナに入れていきます。



加工するのにヘタは不要なので、収穫する時にヘタが茎に残るよう品種改良してあります。



とっても効率的♪

コンテナがいっぱいになったら

出荷する際の1ケースの重さも、日本デルモンテ(株)から指定されています。指定された重さになるようはかりで重さを量り、量を調整します。

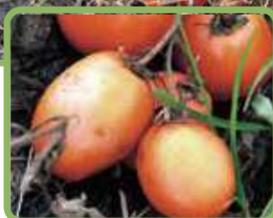


コンテナの重さを抜いて、1ケース20キロになるようにするんだね!

重さの調整が終わったら、当JA東部営農センターへ。その後、日本デルモンテ(株)の工場へ運ばれます。

実の日焼け防止

ジュース用トマトは日差しが強い夏に実がなります。直射日光に当たり続けると実が日焼けして黄色っぽくなり、出荷できなくなってしまいます。そのため、ワラを実の上に敷いて日陰を作り、真夏の日差しから実を守ります。



人間の日焼けは健康的だけど、トマトにとっては一大事なんだね



体験した2人に感想をききました!



大塚店長

「ジュース用トマトの収穫時期は猛暑で、特に8月の炎天下すつとしゃがみ姿勢でもぎ取るのはとても大変だと実感しました。そんな中、小河原さんは、日陰を作るためのパラソルの利用やコンテナ積載用リフトの取り付けなど、さまざまな工夫をされていて、栽培にかける情熱を感じました」



若林さん

「ジュース用のトマトということで、支柱の無いトマト畑を見るのは新鮮な感覚でした。今回の体験から、工場加工された食品であっても、材料となる農産物をこうして手塩にかけて育ててくれている生産者がいることを思い浮かべて味わおうと思いました」

最後に小河原さんにインタビュー 農業への思い

「現在、後継者不足が問題になっていて、『農業は大変』というイメージがついてしまっているかもしれません。ですが、農業にはたくさんの魅力があり、特にジュース用トマトの栽培の楽しさを若い人に知ってほしいです。私も体力が続く限り農業を続けていきたいなと思っています」



JA職員のおじゃまします!



小河原さん家のジュース用トマト編



8月下旬、ジュース用トマトを栽培する小河原さんの畑におじゃましました。

おがはら みのる
東御市 滋野 小河原 實さん(74)

米を25アール、大豆を15アール、ジュース用トマトを10アール、レタスを3アール、キュウリを1アール栽培。

若い頃は県外で働いており、家の跡を継ぐため東御市に戻ってきた小河原さん。当時盛んだった養蚕業の衰退から管理していた桑畑が不要になり、次に栽培するものに迷っていたところ、JAの営農技術員に加工用のトマトの栽培を勧められ、1983年から栽培をスタート。現在は日本デルモンテ(株)と契約し、同社で製造するジュースの原料となるトマトを栽培している。作業は妻と共にっており、日々農業に励んでいる。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ 東御支所 滋野店 東御支所 滋野店
店長 大塚 千春さん 若林 詢季さん

ジュース用トマトについて

ジュース用トマトはジュースなどに加工するために品種改良されたトマトで、生食用トマトと実の特徴や栽培方法などが違います。

ジュース用トマトと生食用トマトの違い

	ジュース用トマト	生食用トマト
色	赤系	ピンク系
実の皮	完熟の実を運搬・加工するので実が割れにくいよう、厚く硬い	そのまま食べても皮が残らないよう、薄く柔らかい
栽培場所	露地栽培	露地・ハウス栽培
収穫時期	夏のみ	ハウス栽培では年間通して可能
支柱	なし(地面にはわせながら栽培)	あり(縦に伸ばしながら栽培)
収穫方法	手で収穫	ハサミで収穫



こんなに違いがあるんだ!

赤系トマトとは?

ジュース用トマトは「赤系トマト」といい、生食用トマトよりも赤い色をしています。この赤い色のもとは「リコピン」という成分で、ジュース用トマトにはこの「リコピン」が豊富に含まれています。



だからこんなに赤いんだね~

Q1
答え

畑用語としての「N・P・K」はよく肥料袋に書かれています。Nは窒素、Pはリン酸、Kはカリウムの元素記号で、植物の成長に必要な元素のうち、量を多く必要とする3元素のことです。ほうさくClub!で登場する「BBN552」はN・P・Kが15%・15%・12%の割合で含まれている肥料です。

Q2
答え

動物性のものでなく、油かすや米ぬかなど植物性のももあります。土中の微生物によって分解されてから肥料として使われるのがほとんどなので、ゆっくり効くことが多いです。堆肥も有機質肥料の一種ですが、肥料成分が少ない牛ふん堆肥などは土づくり資材として使い、肥料とは分けて考えます。

Q3
答え

連作障害対策や、おいしいけど性質が弱くて生育が良くない品種を作りたいときなどに便利なのが「接ぎ木苗」です。土壌病害虫に強く、根がよく張る種類が台木として使われます。

Q4
答え

同じ種類の中でも、栽培日数が早く収穫できるものを「早生」といいます。栽培日数が長く、じっくり育ててから収穫になるものは「晩生（おくて）」、その中間は「中生（なかくて）」と呼びます。早生種と晩生種を同時に栽培すると、一度に収穫にならず長く楽しめたり、病害虫が多く発生する時期をずらしたりといった工夫ができます。

Q5
答え

とうは「薹」という字で、花軸や花茎を表す字です。とう立ちとは、花芽ができて花茎が伸びてくる生理現象です。「抽苔（ちゅうたい）」とも呼ばれます。キャベツやネギなどは葉や茎がかたくなって食べられなくなり、ダイコンやカブは「す」が入っておいしくなくなります。しかし花芽を食べるナバナなどはとう立ちしないと食用にならないので、とう立ちが悪いことというわけではありません。

Q6
答え

茎の先端の芽を「頂芽（ちやうが）」と呼びますが、これを摘むことを「摘芯」「摘心」「ピンチ」といいます。摘心するとわき芽が出やすくなり、花が増えたり収量が増えたり実が充実したりします。切り戻しは、花が咲き終わったり姿が乱れた時に茎をばっさり切るといい、新芽を吹かせて再度元気になることを期待する作業です。

Q7
答え

霜に当たると植物は体が凍らないように糖などの濃度を高めるためおいしくなるといわれています。ホウレンソウなどの作物をあえて寒さにあわせることを「寒締め」といいます。外葉で覆うことは霜よけとして使う方法ですが、甘くするためではないので寒締めとはいいません。

Q8
答え

防寒、防風、防虫、防鳥を目的に行う栽培方法です。寒い季節に種まきや栽培を行うときによく使われます。鳥に種を食べられないようにするのも効果的です。寒冷紗や不織布のことを「べた掛け資材」と呼ぶこともあります。

○正解数 0~2...グリーンファーム店では初心者でも気軽に相談できますよ。ほうさくClub!を参考にしながら家庭菜園に取り組んでみましょう。
3~5...栽培できて収穫もできるけど、うろ覚えや聞きかじりがあってちょっと不安に思っていないですか?JAに相談すればもっと農業が面白くなるかも!
6~8...野菜作りの達人ですね。これからも農業を楽しみましょう!

● オススメ資材 ●

「ビニール手袋 サーモ発泡」
(Lサイズ) 330円(税込)

漬物作業も寒くない。柔らかい内面発泡層が手の温もりをキープ!
抗菌作用で匂いもカビも抑えます。厚めタイプなのに軽くて使いやすい!
○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。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで
 ◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
 ◎さなだ店 ☎72-8072 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
 ◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園

Q & A
第208回
今月は

ほうさくClub!
くらぶ

レッツチャレンジ!



「畑用語検定」に挑戦!

難しい専門用語はほうさくClub!ではできるだけ使わないようにしていますが、逆に使わないとわかりにくいこともあります。畑用語は知っているようで意外と誤解しているかも?言葉の意味を知るともっと家庭菜園が楽しくなります。○×で答えてみましょう。

Q1
「N・P・K」とは「農業・パワーアップ・計画」の略である。
答え or

Q2
「有機質肥料」とは、発酵鶏ふんや魚かすなど動物性の肥料のことである。
答え or

Q3
「接ぎ木苗」とは、性質の強い台木に生育させたい穂木を接いだ苗のことである。
答え or

Q4
「早生(わせ)」とは、種をまいたらすぐに発芽するもののことである。
答え or

Q5
「とう立ち」とは、収穫時期を逃すことである。
答え or

Q6
「摘芯」と「切り戻し」は同じ作業である。
答え or

Q7
「寒締め」とは、白菜など霜で傷んでしまうものを外葉で覆って縛ることである。
答え or

Q8
「べた掛け」とは、目の細かい寒冷紗や不織布を直接野菜に接するように覆うことである。
答え or

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	11月12日(火) 11月26日(火) 12月から3月までは 毎週火曜日に行います。	本所(ハニーウエル)	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。
結婚相談	11月 9日(土) 12月14日(土)	本所(ハニーウエル)	★予約制 ※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 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	お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所・店まで
	○東御支所	毎週土曜日	午前9時～午後5時	
	○川辺店	11月16日(土)	午前9時～午後5時	
	○本原店	11月23日(土)	午前9時～午後5時	
	○丸子支所	11月23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12日(火)塩川店 ●11月14日(木)城下店 ●11月19日(火)菅平店 ●11月21日(木)殿城店・古町店 ●11月28日(木)和店 ●12月12日(木)塩尻店・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

くらしのアドバイス

長期の資産形成には「投資」も選択肢に

「子どもの教育費」「住宅購入費」「老後の生活費」は、人生の三大支出といわれます。どれも大きな金額となるため、一般的には長い時間をかけて準備することになります。誰もが必要とする「老後の生活費」は今から始めるとすると、例えば25歳の人であれば40年程度、45歳の人では20年程度の準備期間があります。「子どもの教育費」「住宅購入費」については、個人の事情によって異なりますが、子どもの大学進学費用は、子どもが生まれてからすぐに準備を始めるとすると、18年程度の準備期間があります。

それでは、長い時間をかけてお金を準備するには、どのような方法が考えられるでしょうか。将来に向けてお金を蓄える(資産形成)には、大きく分けて以下の方法があります。

- ① 預貯金などの元本保証がある商品で行う方法
- ② 投資信託など、価格が変動する金融商品に投資する方法

元本割れ等のリスクもありますが、一般に、預貯金よりも投資信託などの方が、収益性が高い(利益が出やすい)特徴があります。



■資産運用のご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

9月の定例理事会(令和元年9月27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 | ④ 諸規程の変更について |
| ② 令和元年度上半期仮決算結果について | ⑤ 東御市農業委員会委員候補者の推薦について |
| ③ 外部出資について | ⑥ 個人情報保護統括管理者および情報セキュリティ統括管理者の選任について |

【お詫びと訂正】10月号の理事会だよりで、8月の定例理事会開催日の年号に誤りがありました。正しくは、令和元年8月27日です。お詫びして訂正いたします。

Healthy Life

りえこ保健師の

健康講座

にじわりえこ
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。

ご存じですか? 歯周病と糖尿病の関係

11月8日は「いい歯の日」、11月14日は「世界糖尿病デー」です。

近年、糖尿病の人は歯周病になりやすいことがわかってきました。また、歯周病になると血糖コントロールが悪くなるともいわれています。

♡～「糖尿病」と「歯周病」の負のスパイラル～

歯周病

歯周病の人は、糖尿病の治療が困難になりやすい。

- ☞インスリンの効き目が悪くなる(インスリン抵抗性)
- ☞血液中の炎症物質=TNF-αが増加
- ☞歯周病菌の毒性や炎症にかかわる物質の増加

糖尿病

糖尿病の人は、歯周病になりやすく重症化しやすい。

- ☞血管がもろくなる
- ☞血液の循環が悪くなる
- ☞からだの抵抗力が弱くなる
- ☞歯周病菌に感染しやすくなる

♡ 歯周病の治療で血糖コントロールが改善

●ブラッシングとスケーリング

歯周病の原因は歯の表面に付着している磨き残しの歯垢「プラーク」です。日常の歯磨き(ブラッシング)をしっかり行い、さらに定期的に歯科受診をして炎症の原因となる歯石を確実に取り除く(スケーリング)ことで、歯肉の炎症をコントロールできれば、インスリン抵抗性が改善し、血糖コントロールも改善するといわれています。

○歯周病は糖尿病の第6の合併症といわれています

今年の健康診断の結果はいかがでしたか? 血糖値が気になった人は、お口のトラブルはありませんか? 気になることがありましたら、お早めに歯科医・歯科衛生士にご相談ください。

振袖ご予約会・ご相談会

振袖・留袖・訪問着等が勢ぞろい!

日時:12月29日(日) 午前10時~午後5時
12月30日(月) 午前10時~午後4時
会場:JA信州うえだ 本所(ハニーウエル)3階特設会場
上田市大手2-7-10(上田城址公園前)

ご成約者様の無料特典(167,000円以上ご利用の方)
①前撮り日と成人式当日:メイク・セット・着付け無料!さらに前撮り日は写真撮影無料!
②卒業式用袴レンタル無料!(成人式当年度にご卒業のお嬢様)

お手持ちの振袖着用プラン お着物がよみがえります! 丸洗い・シミ落とし・寸法直し承ります!

当日は、単品レンタル・単品販売も行います。
お問い合わせ:生活部(☎23-4040)または、各地区事業部生活課まで



第25回JA信州うえだ フラワーショー入賞者名簿

(敬称略)

賞名	品目	氏名	地区
長野県知事賞	トルコギキョウ	宮崎 智樹	真田
上田地域振興局長賞	グラジオラス	関 芳明	上田東
21上小農業活性化協議会長賞	トルコギキョウ	金井 定男	真田
上田市長賞	フウセントウワタ	堀内 三千雄	真田
JA全農長野東信事業所長賞	グラジオラス	高田 正英	よだかぼ南部
市場賞 (株)大田花き	コスモス	中村 正明	丸子
市場賞 (株)なにわ花いちば	トルコギキョウ	北島 実	真田
市場賞 西日本花き(株)	キンギョソウ	松代 典之	よだかぼ南部
市場賞 (株)名古屋花き	ユーカリ	山岸 謹一	上田東
JA信州うえだ組合長賞	トルコギキョウ	塩入 敬志	真田
JA信州うえだ花き部会長賞	グラジオラス	内山 長雄	よだかぼ南部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	トルコギキョウ	山寺 とも子	塩田
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	リンドウ	荻原 宏之	よだかぼ南部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	クジャクソウ	船田 時男	東部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	フウセントウワタ	藤原 花子	丸子
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	コスモス	依田 庄平	東部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	コスモス	高田 正英	よだかぼ南部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	キンギョソウ	坂下 ケサ子	西部
信州うえだフラワーショー運営委員会賞	コスモス	山口 三男	真田

第11回JA信州うえだぶどう (シャインマスカット)品評会 入賞者名簿

(敬称略)

賞名	氏名	地区
長野県知事賞	桜井 典夫	東部
上田地域振興局長賞	高橋 恵太	塩田
21上小農業活性化協議会長賞	佐藤 義幸	東部
上田市長賞	豊岡 親子	上田東
東御市長賞	小野沢 英雄	東部
長野県農業協同組合中央会長賞	清水 修	上田東
全国農業協同組合連合会長野県本部長賞	柳沢 宏紀	上田東
JA信州うえだ組合長賞	林 寛繁	塩田
JA信州うえだぶどう部会協議会長賞	内田 良平	西部
長野県連合青果賞	小宮山 さおり	塩田



*本文は、2ページ「JAトピックス」をご覧ください。

畜産センター事務所の移転について(お知らせ)

下記の通り移転しましたのでお知らせいたします。(移転日10月1日)

【移転前】東御市常田143-25 あさま高原ミルクステーション内 電話64-7460 FAX62-1000

【移転後】上田市殿城80 農産物流通センター内 電話23-4084 FAX23-5242

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(土)午前9時~午後3時
24日(日)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・全果樹部会・きのこ協議会・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㊕)
(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㊕)
 - ・モルティしおだ(23㊕・24㊕)



- ・直売センター東部店(23㊕・24㊕)
- ・生産者直売所いずみの里(23㊕)

※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。

台風19号によるJAフェスティバル中止会場の

「スタンプラリー」 代替対応について



10月12日、13日に中止となった丸子会場、塩田会場につきましては、11月に開催する下記のイベント会場で、スタンプを押印いたします。

スタンプカードは、ご来場された方、お1人様につき1枚の押印となりますのでご了承ください。

丸子会場

お問い合わせ先:JA丸子地区事業部総務課 Tel.42-2528

①JA丸子地区事業部生活祭

11月16日(土)午前9時~午後3時
会場:上田市依田窪プール駐車場(上田市腰越418-3)

②あさつゆ収穫感謝祭

11月23日(土)午前9時~午後2時
会場:上田市丸子農産物直売加工センター「あさつゆ」
屋外JAブース(上田市御嶽堂54-1)

塩田会場

お問い合わせ先:JA塩田地区事業部総務課 Tel.38-3100

①収穫感謝祭(ふじ祭り)

11月23日(土)午前9時~午後3時
11月24日(日)午前9時~午後2時
会場:モルティしおだ店前(上田市中野87)

※なお、同じく中止となった和田会場、大門会場については、よだかぼ南部地区内開催のJAフェスティバル各会場に対応させていただきます。

★詳しくは、当JAのホームページをご覧ください。

供養料無料 お人形に感謝の気持ちを込めて...ありがとう

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。
大切にされてきたお人形を
心を込めて供養いたします。



開催日 令和元年11月30日(土)

受付時間 当日のみ

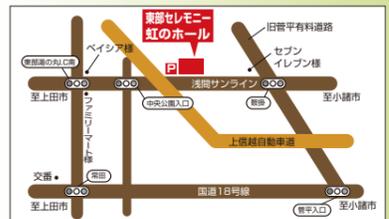
午前9時~午前10時30分まで

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39-1

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 ●

(株)ジェイエサービス
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。

果物など盛りだくさんです。すべてお買い上げの生活です。知人や友人、近所の人たちから秋の果物、野菜を届けていただいで大変ありがたい毎日です。新鮮なものを食べられるので、感謝の気持ちでいっぱいです。すべて食欲がわきますよ。(S.K. 74歳 主婦)

(編)食欲の秋、実りの秋、秋は新鮮でおいしいものがたくさんですね！季節の味を思う存分堪能しましょう！

孫の保育園に敬老参観のため行ってきました。「おじいちゃんのお年」という歌や茶つぼの手遊びダンスは、みんなそろった動きができていて感動しました。集団生活ができてきている姿や孫の成長をうれしく思い、家に帰ってからたくさん褒めてあげました。(T.S. 80歳)

(編)子どもの成長した姿はとても感動的です。たくさん褒めてもらって、お孫さんも喜んでいただきたいと思います。

夏期大学の講演で、南極調理員の綿貫淳子さんの講演を聞きました。30人の隊員の食事を、限りある食材と貴重な電気や水を使い手作り。そんな制限の中で、氷山での流しそめんなどの季節料理、本格的なフランス料理や懐石料理などを工夫して作る。汚水処理にも大量の

水が必要なので、汁物も使い切り、環境を汚さない配慮にはリメイクメニューもたくさん！究極のエコ生活だと言っていました。軽快なおしゃべりとかわいいたいペンギンやオーロラの映像もあり、楽しく勉強させていただきました。自宅に帰り、当たり前に出てくる水やお湯のありがたさと、食材も余計なものを買わないで、使い切るようにしなければと改めて強く思いました。(C.S. 63歳 パート)

(編)このような講演を聞くと、ふだんの生活の見方が変わりますね。エコ生活、私も意識してみたいと思います。

JAFフェスティバルに行ってきた。今年の記念品はバケツからバスケットに変わっていました。洗濯物入れのかわりにしたいと思いました。(K.S. 60歳 主婦)

(編)ご来場ありがとうございました。洗濯物入れとして活用、良いですね！ぜひ日々の生活に役立ててください。

消費税が10%になり、家族が多い(8人)我が家にとって、日用品の額もバカになりません。家計のやり繰りもボケ防止かと思ひ、頑張っています。(S.S. 78歳)

(編)ボケ防止になるかもとプラスに考える、すばらしいことですね！家計のやり繰り、大変ですが頑張ってください。

JANI JANI!の健康講座、私が日頃心配していることが載っていて、毎月取り取って大切に保存しています。最近はおつきり秋らしくなってきた、夏の暑さを乗り切ったという感じです。(C.I. 75歳 主婦)

(編)日頃健康に気を遣い、意識するのは大切なことですね。これからの冬の寒さも健康第一で乗り切りましょう！

孫の運動会に応援に行きました。短距離走を頑張っていました。(I.N. 70歳 農業)

(編)応援に来てもらって、お孫さんもきっとうれしかったことでしょう。勇姿を称えて、家族でお祝いですね！

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)。

文芸の庭

俳句

小魚とどじょうザリガニ 落し水
サンクス取りて会釈の君も老ゆ
秋出水見知らぬ人と川覗く
流鏝馬の砂塵を残す秋の空
昼顔の三輪咲くや無人駅
間引菜のほんの少しを食卓に
秋空や子らの陣地に笑ひ声
子等去りしブランコゆらす秋夕陽
幾度か見上げ雲間の月今宵
ひと休み妻の帽子に赤蜻蛉

◎選者吟／颱風の掃いてゆきたる空深く

文芸の庭の投稿先は、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。

矢島渚男 選

上田市上塩尻 永井 陶子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市保野 清水ゆき子
長和町古町 翠川 逸明
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市富士山 室賀 悦子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市築地 勝見 稔
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市東内 山本 進

川柳

国訛詐欺師悩ませお守りに
咲いた花こぼれた種にありがとつ
寒暖の差老いにうんざり付き纏つ
心得て老いを劣るる嫁優し
旧式で頑張る農機過疎支え
叱られて心の連鎖熱く燃え
ぶり返す暑さに猫と大欠伸
省エネの便座で気付く夏の果て
一日の愚痴を呑み込むコップ酒
ダイエット最強の敵もつたない
妻の愚痴酒の肴におつまもの
対話する友いて世間広く生き

◎選者吟／無器用を時流は気まま置いて行く

橋詰信幸 選

上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市本郷 安藤 民子
上田市真田町本原 佐藤 君子
上田市小島 安藤 松枝
上田市富士山 宮澤 令行
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市長瀬 山岸 政子
上田市中央 滝沢 煙景
東御市和 白石 幸男
東御市和 依田 恵子
上田市殿城 戸兵 和人
東御市和 荻原 悦二

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

冬の兆し
北から来ます



二重ワクに入った文字をA→Dに
並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- ビーヒャララと吹きます
- ご指導ご — のほどよろしくお願ひします
- 車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- 日本人の主食です
- ピザの斜塔がある国
- 穂が美しい野草
- 大きく立派な家のこと
- 彼は上司にも — 置かれる存在だ
- 生兵法は大 — のもと
- 果物のこと。和食のコースでデザートをごう呼ぶことも
- 映画や小説の大まかな内容のこと
- 富有、次郎などの品種があります

ヨコのカギ

- ボジョレーヌーボーを輸出する国
- 沖縄にいるマンタもこの仲間
- アルファとガンマの間です
- 一つのコンセントに多くの機器をつなぐ — 配線
- マニキュアを塗る物
- とても良いとされるおみくじの運勢
- 不要な部分を省いて描きます
- 灰皿にたまる物
- 結婚式を行うこと
- カエデの別名です
- 化粧水や乳液でスキン — をした
- 絵を描く職業の一つ

〈応募ハガキ記入方法〉

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
職業・電話番号
- 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
- JA・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信州うえた
編集部 JANI/JANI!

9月号出題クイズの答え

ボウサイホネ
タタキロシア
ンキュミトゲ
ツキアカリ
キメインミ
フキンバセリ
クリゼイキン

〈答〉
サファイア
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

今月のプレゼント商品



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「エコーブレンドコーヒーオリジナルブレンド」をプレゼント!!



「ゆうすげと蝶の里」でアサギマダラに遭遇。きれいな羽の色にうっとり…

今月のパシャリ (撮影9月下旬)
今月のパシャリで撮影した「アサギマダラ」というチョウは、秋に日本本土から南西諸島や台湾などへ渡る。渡り蝶として有名です。大きさは5〜6cmほど。この小さな体で海を渡り、1000km以上の距離を移動するというのだから驚きですね！人をあまり恐れられないのか、かなり近付いても逃げることがなく、その美しい姿を堪能することができました。来年も会えるといいなあ。さて、気付けば山も色づき、秋本番といったところでしょうか。今月号のなんでも掲示板には収穫感謝祭の開催日時等を掲載しています。今年もリンゴをはじめとした旬の農産物がそろっていますので、ぜひお越しください！
今月の担当(原)

編集後記



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ニンジン

ニンジンは、アフガニスタン原産のセリ科ニンジン属の野菜です。一般的なオレンジ色の五寸ニンジン以外にも、細長く紅色の金時ニンジンや、沖縄で作られている黄色い島ニンジン、さらに紫色の紫ニンジンなどさまざまな品種があります。

ニンジンにはβ-カロテンが豊富に含まれており、緑黄色野菜の中でもトップクラスだといわれています。β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするといわれており、免疫力を高める効果が期待されます。

ニンジンを保存しておく場合には、新聞紙などに包んでビニール袋に入れ、冷蔵または冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。使いかけのニンジンはラップに包み、野菜室に。葉付きのものは、葉と根を分けてしおれないように新聞紙に包んで野菜室で保存しましょう。

◎ニンジンの選び方

- *表面に割れなどがなく、なめらかでハリツヤのあるもの
- *実がしまっていて、しっとりとした感触のもの
- *葉付きのものは、葉の緑が鮮やかでみずみずしいもの



ニンジンを使った料理を紹介



ニンジンライス

Recipe

材料(2合分)

- ニンジン/1本
- コンソメ顆粒/小さじ3
- 塩/適量
- コーン/40g
- 米/2合
- パセリ/適量
- インゲンマメ/30g
- 水/400cc
- 厚切りベーコン/50g
- バター/10g

作り方

- ① ニンジンの皮をむき、すりおろします。
- ② コーンをざるに取り出し、水気を切っておきます。
- ③ インゲンマメは洗って粗みじん切りに、ベーコンは1cm角に切ります。
- ④ 炊飯釜に研いだ米と①、コンソメ顆粒を入れて水を注ぎます。
- ⑤ 全体をかき混ぜ、②と③を入れ、炊飯器のスイッチを入れて炊き込みます。
- ⑥ 炊き上がったらバターを加え、しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。塩気が足りないようなら塩で味を調えます。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みでパセリを飾ります。

ニンジンが苦手なお子様でもおいしく食べられます。オムライスにしても◎!



オキザリス

- 学名/Oxalis
- 原産/南アフリカ、南アメリカ
- 科名/カタバミ科

かわいくて育てやすいので人気がある草花です。花は黄色だけでなくピンクや白や縁取りのあるもの、葉は黄緑色でハート形の3枚が一般的ですが、4枚あるものや紫葉などバリエーションが豊かで、世界中に800を超える種類があります。

雑草の扱いをされているカタバミの仲間です。カタバミは球根でも匍匐茎(ほふくけい)でも種子でも増え、絶やすことが難しいので、「家運隆盛」「子孫繁栄」の縁起を担いで古くから家紋に使われています。

生薬としては「酢漿草(さくしょうそう)」と呼ばれますが、茎葉に酸味があるためです。「オキザリス」という名もギリシャ語の酸性という意味に由来しています。ちなみにカタバミは「片喰」と書き、葉がハート形なのが半分食われている様子に見えることから名付いたようです。

育て方

開花期
秋冬咲き 10~2月
春夏咲き 5~6月

一年生のものも多年生のものもあります。草丈は5~30cmくらいで、品種によって差があります。

お日様が大好きで、花は朝日とともに開き、夕暮れに閉じます。曇りでも花が開きません。日が当たる場所で管理しましょう。

過湿を嫌います。水やりは土が乾いたらたっぷりやりましょう。休眠期間は乾燥ぎみにしておきます。

とても強健で病虫害がほぼありません。肥料は緩効性のものを控えるにしましょう。多すぎると花付きが悪くなります。花の時期は月に2回液肥をやるとよいでしょう。

耐寒性があるものが多いですが、凍みると弱るので、寒い日は軒下などに入れてやりましょう。

牡羊座
(3.21~4.19)
物事を邪推したくなる暗示。意識してプラスの発想に転換を。神社や仏閣に足を運ぶと心が落ち着きそう
<幸運を呼ぶ食べ物> カブ

牡牛座
(4.20~5.20)
優柔不断になりやすい月です。信頼できる人に助言を求め、参考にすると◎。リラクセスするには音楽鑑賞を
<幸運を呼ぶ食べ物> ギンナン

双子座
(5.21~6.21)
心理的に不安定になりやすい月。笑顔で心掛ければ、自然に気持ちも上向きに。野菜中心の料理がお勧め
<幸運を呼ぶ食べ物> ニンジン

蟹座
(6.22~7.22)
レジャー運が活性化します。気の合う友人と出掛けると、すばらしい発見が多いはず。新チャレンジも大賛成!
<幸運を呼ぶ食べ物> シイタケ

獅子座
(7.23~8.22)
やや停滞気味。問題発生時には、周囲の意見に耳を傾けるとグッド。厄払いにリビングや寝室の掃除も有効です
<幸運を呼ぶ食べ物> シヤモ

魚座
(2.19~3.20)
何事にも意欲的に臨めるはず。ひらめいたら、即動くのがベスト。ネットを通じて良い出会いがある可能性も
<幸運を呼ぶ食べ物> 小豆

水瓶座
(1.20~2.18)
自己流にこだわり、物事を停滞させがち。謙虚に他の方法を探して。発想力アップにはお香をたくのが効果的
<幸運を呼ぶ食べ物> フグ

山羊座
(12.22~1.19)
身近な人の良い面を吸収できる時期。体験談をつづった本を読むのも大いに参考に。習い事の集まりは刺激抜群
<幸運を呼ぶ食べ物> ホウレンソウ

射手座
(11.23~12.21)
周りとの調和をモットーに過ごしたい月。また、物質面より精神的なものに重きを置くことで、うれしい変化が
<幸運を呼ぶ食べ物> のり

蠍座
(10.24~11.22)
新しいことをスタートさせるのに最適。未体験ジャンルでも成功率は高め。にぎやかな場所に行く運気がアップ
<幸運を呼ぶ食べ物> 柿

天秤座
(9.23~10.23)
いきなり高評価を目指す、「急がば回れ」で取り組んだ方が成果につながります。リフレッシュは露天風呂へ
<幸運を呼ぶ食べ物> ハクサイ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE