

♡ ジャンジャン

# JAN!JAN!

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

1  
Jan.2020  
No.303



○新年のごあいさつ  
○特集からポカポカ野菜・果物で安心手作り入浴剤  
○ほろさくCub!「ちよつとめずらしい作物の紹介」

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン

# JAN!JAN! 1

January.2020 No.303



JA-NEXT  
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

東御市和田中長彦さんと杏子さんのお子さんで  
としたけ 蒼也くん(9歳) 蒼也くん(3歳)です!

J A からのお知らせ

JA信州うえだの公式Facebookページを開設しました!



SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)のひとつである「Facebook(フェイスブック)」に、当JAの公式ページを開設しました!日々の活動やイベント情報、農産物情報などを幅広く投稿し、「JA信州うえだ」の取り組みを発信していきます。

アカウント名/JA信州うえだ  
ページURL/<https://ja-jp.facebook.com/JAshinshuueda/>



当JA公式ホームページからもアクセスできますので、ぜひご覧ください!  
HP/<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>

JA信州うえだ

検索

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 / 眞島 実 ■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/> ※QRコードからホームページをご覧いただけます。→



# 新年のごあいさつ

JA SHINSHU UEDA  
2020 Happy New Year.



信州うえだ農業協同組合  
代表理事組合長



眞島 実

明けましておめでとうございます。組合員の皆様には、ご家族おそろいで健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年は度重なる台風の接近があり、とりわけ、10月12日の台風19号は、記録的な大雨と強風により、床上・床下浸水、農地の流失、果樹・野菜などの農作物被害、ビニールハウスの倒壊など、当JA管内にも大きな被害を及ぼしました。被災されました皆様方には、心よりお見舞いを申し上げます。JAといたしましては、復旧復興に向け全力で取り組んでまいります。

また、昨年の農作物状況は、台風19号の影響だけでなく、春先の低温、凍霜害

の発生、梅雨入り以降は長雨や日照不足があり、一部地区で降雹被害も発生しました。農家の皆様方にとりましては、大変ご苦労の多い一年であったことと思います。そのような状況の中でも、皆様方のご努力により、実りの喜びを地域にお届けすることができました。

一方、農業・農政をめぐる情勢を振り返りますと、国際貿易では、日米の新たな貿易協定が1月1日に発効されることとなり、TPP11、日欧EPAと相まって輸入農畜産物の拡大により、国内農業に与える影響が大きな問題となっております。この問題に対しては、持続可能な地域農業の確立と食料安全保障政策の確立に向け強力に取り組んでまいりますので、組合員各位のご支援とご協力をお願いいたします。

農協改革につきましては、農協改革集中推進期間が昨年5月末をもって終了し、この間のJA自己改革の成果に関しては一定の評価がされました。しかし、10月に開催された新体制による規制改革推進会議では、引き続き農協改革の着実な推進が重点的フォローアップ事項として示されており、今後、JA自己改革を着実に実践し、JAの強みである総合事業経営の維持拡大に取り組んでまいります。

農業、JAを取り巻く環境には、少子高齢化の影響による事業の縮小、マイナスイ金利政策の長期化など課題が多く、大変厳しい中でJA運営が求められております。このような環境の中で、昨年は、

新時代の令和を迎えました。令和元年度は、第9次中期3カ年計画のスタート年度に当たり、長期ビジョン「食と農で地域に笑顔をつくります」、サブテーマ「新時代に向けた改革の実行」を掲げ、ビジョン実現に向けて「農業生産基盤強化による産地の維持」、「組合員とJAのつながりの強化」、「総合事業を支えるJA経営基盤の確立」の3つのテーマを設定いたしました。令和2年度も、組合員・地域の皆様方の負託に応え、組合員の皆様方の立場に立ち、新時代に即した「なくてはならないJA信州うえだ」を目指して、役員一丸となって取り組んでまいり所存です。

組合員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。皆様にとりまして素晴らしい一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。

## 信州うえだ農業協同組合

代表理事組合長 眞島 実  
代表理事専務理事 川上 満男  
常務理事 中山 孝  
常務理事 丸山 勝也  
代表監事 櫻井 直道  
代表監事代理 小林 久晃  
常勤監事 木村 明夫  
ほか役員一同



JAN! JAN! 1  
CONTENTS

- 2 新年のごあいさつ
- 4 JATピックス
- 6 JATピックス〔地区版〕
- 8 特集  
からだポカポカ 野菜・果物で  
**安心手作り入浴剤**
- 10 ほうさくClub!  
「ちょっとめずらしい作物の紹介」
- 12 健康講座  
～お正月、注意したい餅の誤嚥～
- 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〔ツバキ〕  
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔イチゴ〕  
レシピ



当JA子会社の(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で11月9日、リンゴの木オーナー93組509人が収穫作業を行いました。木を提供した地元果樹農家の案内でリンゴ園に着いたオーナーは、9月に選んだ「自分の木」から、赤く実った「ふじ」をひとつひとつ丁寧にみぎ取りました。



JAよだくば南部地区事業部は11月30日、長和町の長門町民センターで第10回よだくば南部地区麺大会を開きました。ソバや麦の地産地消を進めるため、同事業部の職員が麺を打ち、具材やつゆも独自に調理して、手打ちもりそばやしょうゆラーメンなどにして販売。行列ができるほど盛況でした。



当JA女性部は12月8～9日、毎年恒例の旅行「ふれあいママさんツアー」を行いました。各支会の垣根を越えた交流を図ることが目的で、今年は169人が参加。京都府と滋賀県の観光名所4カ所を巡り、親睦を深めました。



買い物客でにぎわうJA農産物流通センター

当JAは11月、管内6会場で開催された収穫感謝祭(ふじ祭り・きのご祭り)を開きました。各会場では、生産者やJA職員がリンゴ「ふじ」をはじめとする農産物の直売などを行い、大勢の買い物客でにぎわいました。11月23、24日に行ったメイン会場の上田市殿城のJA農産物流通センターでは、JAヤマジヨウ果樹部会のリンゴ生産者などが即売に参加。きのご汁やつきたての餅の無料配布、焼き肉の試食などを行い、地元農産物をPRしました。また、今年と同センター会場で「りんごでスイーツ大会」と題し、当JA産のリンゴを原料に使用しているメーカーの自慢の逸品を展示販売しました。アップルパイやジャム、ドライフルーツなど計10種類の商品が並び、来場者は販売スタッフから商品の特徴を聞きながら買い物を楽しみました。



当JA産リンゴを使用した商品を買求める来場者

りんごでスイーツ大会」と題し、当JA産のリンゴを原料に使用しているメーカーの自慢の逸品を展示販売しました。アップルパイやジャム、ドライフルーツなど計10種類の商品が並び、来場者は販売スタッフから商品の特徴を聞きながら買い物を楽しみました。

第20回きのご品評会  
長野県知事賞に長谷純男さん

当JAとJAきのご協議会は11月22日、上田市殿城のJA農産物流通センターで、第20回きのご品評会を開きました。エノキタケ24点、ブナシメジ6点、ナメコ4点が出品され、よだくば南部地区の長谷純男さんのエノキタケが最高賞の長野県知事賞に輝きました。

同品評会では市場性を重視して、選果、傘のそろい、茎のそろい、商品性などの項目を10点満点で審査。上位5点の入賞を決めました。出品されたきのごは11月23、24日の両日、同センターで開いた収穫感謝祭で展示されました。

きのご品評会入賞者

(敬称略、かつこ内は地区名と品目)

▽長野県知事賞Ⅱ長谷純男(よだくば南部エノキタケ200グラム)

▽21上小農業活性化協議会賞Ⅱ矢野久男(真田・エノキタケ200グラム)

▽長野県上田地域振興局長賞Ⅱ大久保元幸(真田・エノキタケ100グラム)

▽JA全農長野東信事業所長賞Ⅱ清水義信(よだくば南部エノキタケ100グラム)

▽信州うえだ農業協同組合長賞Ⅱ真田きのごハウス(真田株ナメコ)



出品されたきのごの品質を確かめる審査員

きのご品評会入賞者  
(敬称略、かつこ内は地区名と品目)  
▽長野県知事賞Ⅱ長谷純男(よだくば南部エノキタケ200グラム)  
▽21上小農業活性化協議会賞Ⅱ矢野久男(真田・エノキタケ200グラム)  
▽長野県上田地域振興局長賞Ⅱ大久保元幸(真田・エノキタケ100グラム)  
▽JA全農長野東信事業所長賞Ⅱ清水義信(よだくば南部エノキタケ100グラム)  
▽信州うえだ農業協同組合長賞Ⅱ真田きのごハウス(真田株ナメコ)

7つの講座に約160人が学び、「A城下店ふれあい自由広場」の受講生が11月23日、同店で青空市場と芋煮会を開きました。3年目となる青空市場では、家庭菜園とカーデニング教室の受講生が栽培したダイコンやハクサイなどの野菜と、ハボタンやパンジーなどの花苗を販売。おいしい水を楽しむ会は、名水で入れたコーヒーを販売し好評でした。青空市場には開店を待つ人が列を作り、30分ほどで完売となりました。4年目となる芋煮会では、サトイモとイノシシ肉の入った芋煮鍋を食べながら、各講座の発表会や余興を楽しみ、交流を深めました。



用意した野菜が飛びように売れた青空市場

**西部エリア**  
城下店ふれあい自由広場  
受講生が青空市場と芋煮会



「かわづカーネーション見本園」を見学する参加者

J A 花き部会真田支会と東部支会は11月13～14日、静岡県伊豆方面への視察研修を行い21人が参加しました。両支会の生産者同士の交流と栽培技術の向上を目的に、2年前から合同で実施しています。視察したのは、同県河津町の「かわづカーネーション見本園」と東伊豆町にあるJ A 伊豆太陽の花の集出荷施設。360品種、1万4000株ものカーネーションを栽培する見本園では、新品種や有望品種を視察。「関東東海花の展覧会」で毎年、上位入賞を果たしているJ A 伊豆太陽では、カーネーションの生産現場も視察し、栽培方法などを学びました。

**真田エリア**  
花き部会真田東部合同で  
カーネーション栽培を視察



蔵出したみそをカップに詰める班員

中塩田地区営農活性化推進組合みそ加工班は11月13、14日、上田市中野の「信州塩田こだわりみそ工房」で、4月に仕込んだみその蔵出しをしました。2日間で延べ29人の班員が参加し、小売り用の750グラム詰めカップの他、予約注文の1キロ、5キロ、10キロ詰めなど、合計10000キロのみそを容器に詰めました。地元の大豆と米を使った無添加、天然醸造のみそは、売れ行きが好調で、予約の他、地元のAコープコアしおだ店内の農産物直売所「愛菜館」をはじめ、マルシェ国分、うさだ食彩館ゆりの里、道の駅あおきの直売所でも販売しています。

**塩田エリア**  
「信州塩田のこだわりみそ」  
地元の大豆・天然醸造人気

J A 丸子地区事業部は11月9日の土曜日、役員とJ A 女性部役員62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、J A 助け合いの会が開いている「よりあい広間の会場」として利用している10カ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。この活動は、当J A が取り組んでいる「地域づくり運動」の一環で、毎年、各地区事業部が地域に貢献できる活動を企画し実施しています。参加した職員は「きれいになって気持ちがいい。感謝の気持ちを入れて生懸命磨きました」と話しました。



腰越公民館の清掃をするJA役員とJA女性部役員

**丸子エリア**  
感謝の気持ち込め  
役員らが公民館清掃

J A 東部営農センターは11月17日、東京都大田区の大田文化の森で開かれた「第71回大田区野菜と花の品評会」の会場で、農産物の販売を行いました。品評会は同区とJ A 東京中央が主催。同区産の農産物が集められ、展示即売も行われます。東御市は、同区と友好都市関係にあることから、毎年このイベントに招かれています。今年は、ハクサイ、長ネギ、ジャガイモなどの野菜やリンゴ、クルミなどを販売。同センターの職員は、「東御市を訪れたことのある人や、農産物販売を楽しみにしている人がいて、東御市の認知度の高さを感じた」と話しました。



にぎわった東御市産農産物の販売ブース

**東部エリア**  
東御市産農産物を販売  
大田区野菜と花の品評会で



園児にお礼の言葉を述べる職員(JA長久保店で)

長和町の和田保育園と、ながと保育園の園児が、「勤労感謝の日」を前にJ A の店舗を訪れ、2020年の手作りカレンダーをJ A にプレゼントしました。J A 和田店には11月19日、和田保育園の園児14人が、J A 長久保店には22日、ながと保育園の園児30人が来店。「お仕事ご苦労さまです」と、元気な声で感謝の気持ちを伝え、カレンダーを渡しました。長久保店に贈られたのは、昔話「おむすびころりん」を題材にした貼り絵に、干支の「ねずみ」の折り紙をあしらったカレンダーで、同店では店舗内の目立つ場所に掛けて飾るところです。

**よこほろ部エリア**  
J A に園児からの贈り物  
素敵な手作りカレンダー



肩こり予防の体操をする参加者

J A 上田東地区事業部は、冬場の運動不足解消と筋力維持を目的とした健康教室を毎年開いています。12月6日に開いた1回目の教室には、組合員や地域住民16人が参加。J A 長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの健康運動指導士を講師に、肩こり予防体操を行いました。参加者からは「丁寧に教えてもらえて分かりやすかった」「みんなが集まって運動すると気持ちがよく楽しい」と好評でした。教室は2月まで毎月2回、合計6回開く予定で、膝痛予防、腰痛予防、認知症予防などをテーマに、ストレッチやリズム体操などを行います。

**上田東部エリア**  
冬場の運動不足解消に  
健康教室が人気

# 手作り入浴剤レシピ

冬におすすめの入浴剤レシピをいくつかご紹介いたします。

レシピは、湯船いっぱい約180リットルのお湯に対し、入浴1人1回分の分量です。2人以上で入る場合は、分量を人数倍にしてください。また、1人が上がった後で次の人が入る場合は、新たに1回分を足すようにしてください。



## \*シュンギクとユズと純米酒のお風呂\*

シュンギクなどの葉物やユズなどかんきつ類の皮は、刻めば刻むほど香りが立ちます。



### 【材料】

シュンギク……………茎2本を刻んだもの  
ユズ(搾りかすでよい)……1個分を刻んだもの  
純米酒……………カップ1杯(200cc)

### 【作り方・使い方】

シュンギクとユズをガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れてよくもみ出すようにしながら入浴する。オプションで純米酒を加える。

### 【効能】

シュンギク…神経痛、肩こり、冷え症の回復促進。  
ユズ……………抗鬱、心身の疲労回復、抗菌、血行促進、  
ひびあかぎれの修復促進。  
日本酒……………保湿作用。

## \*ダイコンの葉と粗塩、ヒノキのお風呂\*

ダイコンの葉は日陰で乾燥させてから使います。ヒノキの精油の小瓶があれば、いつでもヒノキ風呂や森林浴気分が楽しめます。



### 【材料】

乾燥ダイコンの葉…刻んだものを大さじ2  
天然塩……………ひとつかみ(約50g)  
ヒノキの精油……………4滴

※ヒノキの精油はアロマテラピーの店で購入でき、インターネットなどでも広く扱われています。

### 【作り方・使い方】

天然塩を湯船に入れる。ヒノキの精油を使う場合は、ふた付きの瓶などにまず塩を入れ、ヒノキの精油を垂らしてふたをし、よく振って塩に精油をなじませてから湯船に入れる。ダイコンの葉をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れてよくもみ出すようにしながら入浴する。

### 【効能】

ダイコンの葉…保温、冷え症、神経痛、腰痛、痔(じ)などの回復促進。  
天然塩……………保温、穏やかな保湿作用。  
ヒノキの精油…鎮静、心身の疲労回復、抗菌。

## \*リンゴの皮とバニラオイルのお風呂\*

リンゴの皮に含まれるペクチンがマイルドな保湿力を発揮。よく刻めば、リンゴの香りもほんのりと楽しめます。呼吸や気分を楽にしてくれるバニラは、子どもも大好きな甘い香りです。



### 【材料】

リンゴの皮……………刻んだものを1個分  
バニラオイル……………小さじ1

### 【作り方・使い方】

バニラオイルを湯船に入れ、よく混ぜ合わせる。リンゴの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れてよくもみ出すようにしながら入浴する。

### 【効能】

リンゴの皮……………穏やかな保湿作用。  
バニラオイル…抗鬱、心身の疲労回復、呼吸器系の緊張緩和。

## \*ミカンの皮とハチミツのお風呂\*

ミカンの皮は生のままでも、むいたものを乾燥させたものでもOK。ハチミツの柔らかな保湿作用が、冷たい風に荒れがちな肌を癒やしてくれます。



### 【材料】

ミカンの皮…刻んだものを1個分(乾燥の場合は大さじ2)  
ハチミツ……………大さじ1~3

### 【作り方・使い方】

好みの分量のハチミツを湯船に入れる。ミカンの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れてよくもみ出すようにしながら入浴する。

### 【効能】

ミカンの皮…抗鬱、心身の疲労回復、緊張緩和、  
血行促進。  
ハチミツ……………穏やかな保湿作用。

からだポカポカ

野菜・  
果物で

# 安心手作り入浴剤

冬の寒さで冷え切ったからだを温め、疲れを癒やしてくれるお風呂。そこで注目したいのが、健康と美容、リラクゼーション効果を高めてくれる入浴剤です。身近にある野菜や果物を使った手作り入浴剤で身も心も癒やされてみませんか？

監修:「お風呂の愉しみ」「シンプルスキンケア」等の著者 前田 京子

からだや肌に優しい素材  
だけで作る安心感

寒い季節は、冷えたからだをお風呂でゆっくりと温めたいものです。忙しい一日を過ごして疲れ切っても、寒さで気持ちまで縮こまりそうな日が続いても、わが家のお風呂場なら気持ちいいお風呂、ゆったりと身も心も休めることができます。お風呂で入浴剤を使うのが好きな人なら、身近にある野菜や果物を、台所にある安全な自然素材と組み合わせる入浴剤を手作りしてみませんか？

湯船に入れる入浴剤には、肌やからだへの具体的な効能を求めたいのももちろんですが、原料の安全性などについて余計な心配がなく、気持ちを豊かにリラックスさせてくれることも大切ですね。そのために重要なのは、「からだにいいもの」だけでできている」という安心感。自分で素材を手にし、それを使って台所で手早く調合すれば、自分や家族の肌に直接触れるものの中身が何かをしっかりと把握することができますから、これ以上の安心はありません。

## 四季の素材を手軽に楽しむ

「塩は保温」、「糖分や油分は保湿」というように、年間を通して使える基本の素材がそれぞれ持つ効能とその分量、使い方のポイントさえ知れば、それと四季の素材を組み合わせることで簡単に入浴剤を作ることができます。晩ご飯のおかずや鍋の材料、食後の果物から、ちよつと素材を取り分けておくだけでいいことも多いのです。

実際にやってみると、季節によって素材や効き目のバリエーションは豊富で楽しいもの。食卓だけでなくお風呂場でも、季節の野菜や果物を満喫できるのです。



## 湯船に入れるだけで簡単入浴剤!

### 「塩」

保温効果が抜群で冷え性の人におすすめ。ミネラル分の多い天然の海塩や岩塩を使うと、肌あたりが柔らかくなります。1人当たり、ひとつかみ(約50g)湯船に入れます。



### 「ハチミツ、黒蜜、砂糖などの糖分」

湯上りの肌をすべすべにする柔らかな保湿。1人当たり、大さじ1~3までお好みの量で。肌はべたつかないので大丈夫。



### 「オイルや米ぬかなどの油分」

糖分よりもしっかりと保湿力を持ち、水分の蒸発を防ぐことで保湿力も併せ持ちます。1人当たり、オリーブオイルなどなら小さじ1/4をそのまま湯船に入れ、よく混ぜます。オイルを直接入れても、量を守れば肌の上に薄膜として滑らかにのり、べたつきません。米ぬかなら、大さじ4~5をガーゼなどに包んで閉じ、湯船でもみ出します。



### 「純米酒、ビール、ワインなどの酒類」

湯上りの肌をすべすべにする柔らかな保湿。効き目の成分はアルコールではなく、含まれる糖分なので、燗(かん)冷ましや気の抜けたビールでもOK。1人当たり200ccを湯船に入れます。お酒臭くなったりしないので、ご安心を。





栽培は簡単で、5月ごろ株間40cmに植え付けます。草丈が30cm程度まで伸びたら、20cmくらいの長さで摘み取って収穫します。その後わき芽がたくさん出てくるので随時収穫します。暑さには強いですが乾燥には弱いので、マルチをしておきましょう。強い日差しが当たると硬くなりやすいため、半日陰の場所のほうが栽培しやすいです。

冬は地上部が枯れます。耐寒性は弱く、耐寒気温は3℃といわれています。多年草なのでプランターに植えて室内に入れておけば年を越えられるかもしれませんが、差し芽を増やすことができません。切った茎を水に差しておくことで根が出ます。

甘いだけじゃない！風味も良くて果汁たっぷり、非常においしいトウモロコシです。粒が柔らかいので食べやすく、余すところなく食べられるのもうれしいところ。生で食べることも可能です。強甘味のトウモロコシは味が小さいですが、ドルチェドリームは450gという満足な大きさに育ちます。粒は黄色と白が交じるバイカラです。

中早生種で、種まきから収穫までが85日です。種まきは慌てず、地温が18℃以上上がってからの方が育ちます。雌穂の先が膨らんで丸みを帯びてきたか、握って確認しながら収穫すると良いですよ。

種はグリーンファーム各店にて、予約注文で承ります。



トウモロコシ  
ドルチェドリーム

色々あるね、  
お次は子どもにも  
大人気のコレ！



ユズ



温暖化の影響が、上田地域でかんきつ類を栽培する人が増えてきました。かんきつ類の中で最も耐寒性があるのがユズで、マイナス5℃まで耐えるといわれています。鉢植えにして冬は室内に入れ、霜に当たらないようにします。常緑樹なので寒さにやられると葉が落ちてしまい、弱ります。

本ユズは香りが強く最も出回っていますが、「桃栗三年柿八年柚子の大馬鹿十八年」といわれるほど、種から育てると長いこと実を付けないことが知られています。花ユズの方が、香りは控えめですが早めにたくさん実を付け、木が大きくなりやすく鉢植えに向く



ので、家庭菜園では育てやすいかもしれません。

ユズは受粉樹がなくても実が付くやすく一本でも育てられます。実がなる年とならない年ができていくので、整枝や摘果をして実の数を調節し疲れさせないように行きましょう。剪定(せんてい)は一月に、内側に伸びた枝や真上に伸びる強い枝などを枝の付け根から切って整理します。苗を植えてから数年は実を付けずに株を育てると長い間楽しめます。

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
- ◎さなだ店 ☎72-8072
- ◎しおだ店 ☎39-8118
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎まるこ店 ☎42-2977
- ◎西部店 ☎22-4091
- ◎よだくほ南部店 ☎85-2400



第210回  
今月は

ちょっと  
めずらしい  
作物の紹介

あけましておめでとうございます。今年も気になる野菜の紹介から新年を始めます!家庭菜園がより一層ワクワクしたものになりますよ。

ほうさくClub!



小玉スイカ  
ピノ・ガール

じゃあさっそく  
紹介していきよー!



種が通常の4分の1まで小さくなったスイカ。そのため種を気にせずパクパク食べられます。もし歯が種に当たったとしても、種の殻も薄くなっているのでチョコチップのようなパリッとした食感。逆に面白いかも? 苦味もありません。一度食べたならもう普通の種のスイカに戻れないといわれています。小玉スイカでありながらシャリ感も甘みも大玉に匹敵します。ちなみにスイカの種を食べても虫垂炎になることはなく、それどころかミネラルやたんぱく質、脂肪酸を多く含んでいる優秀な食物です。

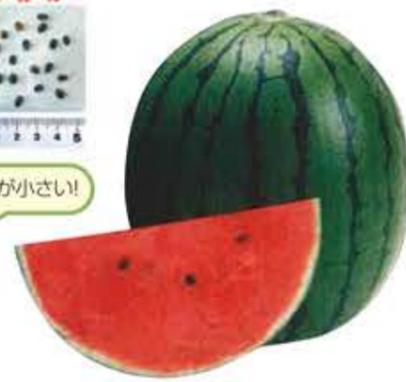
通常の小玉スイカと同じように、本葉が5~6枚の時に親づるを摘み、元気な子づるを4本伸ばします。花が咲いたら受粉させ、日にちを記録しておきます。つる4本に3果付け(子づる1本あたり0~1個)、草勢が強ければ2番果も栽培できます。受粉から35~40日で収穫です。少し小ぶりの小玉スイカです。



ハンダム



このとおり、タネが小さい!



沖縄野菜として近年知られてきましたが、「水前寺菜」という名で加賀野菜としても有名で、古くから日本の各地で栽培されています。そのため別名がたくさんあり、「金時草」「春玉」「が菜」などとも呼ばれています。

鉄を多く含むため、沖縄では「血の薬」といわれ、産後の食事に使われていたようです。葉の裏は鮮やかな紫色で、ポリフェノールを含みます。ほかにβ-カロテンやカルシウム、マグネシウムを含み、栄養面でも期待されています。特にくせがなく、おひたしや炒め物、天ぷらやサラダでおいしく食べられます。ゆでるとめりが出ます。

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	1月14日(火) 1月21日(火) 1月28日(火) 2月4日(火) 2月12日(水)	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。
結婚相談	1月11日(土) 1月25日(土) 2月8日(土)	本所(ハニーウェル)	★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	〇ローン営業センター 〇東御支所	平日・土日 毎週土曜日 ※1月4日(土)、2月1日(土)は休業いたします。	午前9時～午後5時 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
	〇川辺店 〇本原店 〇丸子店 〇各支所	1月18日(土) 1月18日(土) 1月25日(土) 平日	午前9時～午後5時 午前9時～午後5時 午前9時～午後5時 午前8時30分～午後5時	

年金相談	●1月9日(木)本原店 ●1月14日(火)祢津店 ●1月16日(木)本所 ●1月21日(火)青木支所 ●1月23日(木)東内店 ●1月30日(木)大門店 ●2月6日(木)東塩田店	※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

参加無料

JAの資産管理セミナーのご案内

「相続の基礎と節税対策」

相続の基礎と有効な節税対策を税理士がわかりやすく解説します。

- 開催日 2月22日(土)
- 開催時間 午前9時30分～11時30分(終了予定)
- 開催場所 JA信州うえだ本所(ハニーウェル)3階【上田市大手2-7-10】
- 募集定員 100名 ※定員に達し次第終了とさせていただきます。
- 講師 柴原 一 税理士(JA全中・JAまちづくり資産管理情報顧問税理士)



※駐車場は本所(ハニーウェル)または上田城跡北観光駐車場をご利用ください。上田城跡北観光駐車場をご利用の場合は当日、駐車券をセミナー会場にご持参ください。(駐車料金JA負担)

■お問い合わせ・申し込み／お近くのJA各支所・店窓口、プレミアムサロン(☎23-1145 FAX 29-3066)まで

理事会だより

11月の定例理事会(令和元年11月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和元年度仮決算監査整備改善事項の処理願末について
- ② 令和元年度第3・四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ③ 金融機関貸出にかかる事前承認について
- ④ 年末賞与の対応について



お正月、注意したい  
餅の誤嚥

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。

お正月は餅を食べる機会が多いですが、誤嚥による窒息事故が多発し、その9割は高齢者です。誤嚥を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

餅はなぜ誤嚥しやすいのか

餅は60℃近い「アツアツ」の状態から、口の中に入ると体温に近い30～40℃くらいになります。口の中でかんで飲み込むときに、喉(気道の入り口)にくっつきやすくなります。

餅による窒息事故を防ぐために

- \*餅は小さく切っておく
- \*餅を食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
- \*餅をよくかみ、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む
- \*姿勢に注意する(背中を丸めて食べると窒息しやすい)
- \*万が一を想定し、一人で食べることを避ける

万が一窒息してしまったら…

(1)窒息の確認

窒息すると、喉に手を当てて呼吸ができないことを示す「チョークサイン」がみられます。119番通報をし、除去の応急手当てを行ってください。



チョークサイン

高齢になると餅を喉に詰まらせやすくなる理由

- \*唾液が出にくい
- \*かむ力が弱い
- \*飲み込む能力=嚥下機能が低下している
- \*詰まった時に咳き込む反射が弱く、吐き出せない

(2)窒息した時の応急手当

「腹部突き上げ法」

※妊婦や乳幼児には禁忌

- ① 窒息している人の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
- ② 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
- ③ もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を傷病者のへその上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
- ④ 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



「背部叩打法」



窒息している人の後ろから、手のひらで、左右の肩甲骨の真ん中あたりを力強く何度もたたきます。

誤嚥・窒息は高齢者だけではなくありません。早食い・大食い・食べながらしゃべる・詰め込み食いの癖がある方も十分注意が必要です。



おめでとうございます。

JA共済小・中学生  
第63回書道・第53回交通安全ポスターコンクール  
長野県審査会上位入賞者

令和元年度の書道コンクールには、県内の小・中学校415校から3万3377点、ポスターコンクールには308校から4814点が出品されました。上位入賞点数は、書道半紙の部が金賞9点、銀賞16点、銅賞23点、書道条幅の部が金賞9点、銀賞9点、銅賞9点、ポスターの部が金賞9点、銀賞15点、銅賞21点でした。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されました。【敬称略】(かっこ内は学校名と学年)

書道コンクール <半紙の部>

- 金賞/石井しなの(第四中2年)
- 銀賞/金山奈央(東小3年)市村綾郁(西小4年)  
市村康成(西小6年)倉澤陽和(塩田中2年)  
古谷亮汰郎(第二中3年)市村遥菜(第三中3年)
- 銅賞/成澤愛(丸子北小5年)飯田歩侑(神科小6年)  
下村悠夏(丸子中1年)関夏来(塩田中1年)

書道コンクール <条幅の部>

- 金賞/金山奈央(東小3年)市村康成(西小6年)  
伊藤心彩(丸子中2年)鈴木菜生(第二中3年)
- 銀賞/市村遥菜(第三中3年)
- 銅賞/市村綾郁(西小4年)

交通安全ポスターコンクール

- 金賞/長張詩穂(南小1年)輪湖あずさ(長門小4年)
- 銀賞/岡部志奈乃(南小1年)
- 銅賞/工藤由梨佳(田中小3年)小出清流(塩田西小3年)  
山浦詩乃(神科小4年)  
勝野葵(丸子北小5年)



長張 詩穂  
(南小学校1年)



輪湖 あずさ  
(長門小学校4年)



金山 奈央  
(東小学校3年)



市村 康成  
(西小学校6年)



伊藤 心彩  
(丸子中学校2年)



鈴木 菜生  
(第二中学校3年)



石井 しなの  
(第四中学校2年)

長野県の金賞受賞作品27点は、2月3日(月)~10日(月)まで、アリオ上田に展示されます。

塩田東山観光農園いちご狩り

1月2日(木)  
からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で食べ放題。ご家族みなで楽しみください。

春のような暖かさのハウスの中に漂うあまーい香り。鮮やかな緑の葉の下には、真っ赤に熟れた大粒のイチゴがズラリ。

思い切り大きな口を開けて、ガブリッとほおぼると、さわやかな甘みが口の中いっぱい広がります。

- 期 間 1月2日(木)~5月末日まで  
☆予約制(火曜定休)
- 入園時間 午前10時~午後4時まで  
(入園受付の最終は午後3時まで)
- 入 園 料 食べ放題(3歳未満は無料)



期 間	小学生以上	小学生未満
1月2日~2月末日まで	1,700円	1,200円
3月1日~5月8日まで	1,500円	1,000円
5月9日~5月末日まで	1,200円	800円

・直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、ジャム用など各種取りそろえています。

・JAフェスティバルスタンプラリーの「いちご狩り入園券」のご利用期間は、1月4日(土)~5月31日(日)までです。ご来園の際は、事前に予約をお願いします。

〇ご予約、お問い合わせ 塩田東山観光農園(上田市富士山2019) ☎39-0210

グリーンファームカレッジ  
今年も開校!  
3月からスタート!

グリーンファームカレッジでは、楽しい寄せ植えや家庭菜園に役立つ豊富な知識を習得できます。どなたでもお気軽にお申し込みください。

- 会場 グリーンファーム中央店  
上田市国分80-6  
(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)



今年は…  
人気野菜の栽培方法、果樹の植え方、季節の寄せ植えなどを予定しています。

※詳しくはJAN!JAN!2月号でお知らせします。  
お問い合わせ:グリーンファーム中央店(担当:山口)  
☎29-8177

栽培者募集 定年農業にピッタリ!  
小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の市場出荷向け小菊の栽培をすすめています。

盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。

栽培面積は100坪程度が必要となります。定年退職後の農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせる手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集します。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。



市場出荷向け小菊栽培講習会

- 日 時 2月15日(土)午前10時~正午
- 場 所 JA信州うえだ農産物流通センター  
(上田市殿城80番地)
- 問い合わせ先 営農販売部営農指導課(担当:大谷)  
☎23-4084



2010年12月に子連れの母猫がわが家に来て以来、1人と2匹の家族で暮らしています。買物は塩田のJ Aさんに連れて行っていただいたり、毎日温泉に入ったりとおかげさまで幸せな日々を過ごしています。感謝、感謝の毎日です！ (K・Y 89歳 主婦)

最近、ご飯に玄米を少し入れて食べています。なんだか腹持ちも良いし、疲れ知らずで頑張れます！ (T・K 58歳 会社員)

台風19号で傷付いたリンゴも、地元産がおいしくいただけありがたいです。 (K・i 69歳 主婦)

体が弱かった私は、一度も運動会に出たことがありませんでしたが、大人になり体力が付いてきたようで、70歳になった今年、生まれて初めて競争以外の種目

にいくつも出場できました。年をとって良かった。 (H・H 70歳 主婦)

「健康で過ごせたらそれに越したことはない」とテレビで見、少し気を付けて90代の方も大勢いらっしやるので、私も元気でいられるように何かを日課に続けていこうと思います。 (S・U 67歳 主婦)

2019年、自然災害で農作物や建造物などが多大な被害を受けました。幸いにも私のところは土手が崩れた程度で

済みました。2020年こそは良い年になるよう、気持ちを切り替えてアクティブに行動したいと思います。 (K・M 62歳 自営業)

わが家は畑を借りて野菜を作っています。夏には暑い中の草取りもあります。楽しんで栽培しています。今年も新鮮で栄養たっぷりおいしい野菜をいただきます。大地さん、ありがと。これから来春までゆっくりと休んでください。そして、来年もよろしく。 (M・N 72歳 主婦)

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。)

あけましておめでとうございます！みなさんはお正月、いかがお過ごしでしょうか？私は、お餅が大好きなのでつい食べ過ぎてしまつて体重が…。これはいかん！運動せねば！！と思ひ、筋トレしながら過ごす毎日です。食べ過ぎには注意ですね。さて、1月といえはイチゴがおいしい季節です。塩田東山観光農園でも今月2日からイチゴ狩りが始まりました。本誌19ページの「旬をおとどけ」にも載っているように、イチゴにはビタミンCが豊富に含まれています。おいしくビタミンCがとれて一石二鳥！ぜひイチゴ狩りにお出かけください。今年もJAN! JAN! をよろしくお祈りします！

今月の担当(原)

あけましておめでとうございます！みなさんはお正月、いかがお過ごしでしょうか？私は、お餅が大好きなのでつい食べ過ぎてしまつて体重が…。これはいかん！運動せねば！！と思ひ、筋トレしながら過ごす毎日です。食べ過ぎには注意ですね。さて、1月といえはイチゴがおいしい季節です。塩田東山観光農園でも今月2日からイチゴ狩りが始まりました。本誌19ページの「旬をおとどけ」にも載っているように、イチゴにはビタミンCが豊富に含まれています。おいしくビタミンCがとれて一石二鳥！ぜひイチゴ狩りにお出かけください。今年もJAN! JAN! をよろしくお祈りします！

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

背景は小牧連峰大根干す  
空の防空壕や鵲の聲  
道づれの蜻蛉と別れ今日の宿  
妹に姉の紅差す七五三  
論客は一人ぼっちに芋煮鍋  
巢の中に孵らぬ卵冬日差す  
朽ち果つる土蔵を隠す蕪紅葉  
ワイパーに挿まる紅葉味道  
山茶花やいつも行く道帰る道  
風彼方紅葉張りつく青い空

上田市諏訪形 横澤 みね  
上田市上塩尻 永井 陶子  
上田市築地 勝見 稔  
上田市真田町長 宮崎 拓男  
青木村当郷 佐藤 哲夫  
長和町古町 翠川 逸明  
上田市古安曾 甲田 隆登  
上田市東内 山本 進  
上田市保野 清水ゆき子  
上田市生田 辰野 昌子

川柳

橋詰信幸 選

上がり下り曾孫真似するどいしよ  
弱点の小柄生かして人気者  
似合つよと言われ足取り軽く出る  
年金日親のお金で親孝行  
たどりつく道遠けれどひるまな  
おむらかひの助言が道標  
休耕田芭蕉を想う枯野原  
好評のおやき出来合とは言えず  
軋んでも耐えた歯車金婚へ  
幸福に気心合わせ百目指す  
酔眼が本音をチラリ的に添え  
新玉の子年へ希望の一歩踏み

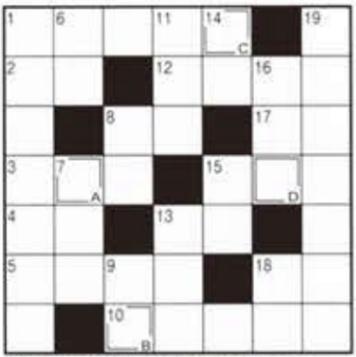
上田市御嶽堂 小澤むつよ  
青木村奈良本 堀内 勇作  
上田市上野 清水 篤子  
青木村当郷 佐藤 哲夫  
上田市常田 遠藤 夙子  
上田市古安曾 甲田 瑞枝  
上田市諏訪形 大庭 嘉門  
上田市富士山 大森乃里子  
上田市中央 滝沢 煙景  
上田市富士山 宮澤 令行  
東御市和 白石 幸男  
東御市和 荻原 悦二

◎選者吟/年明けの和みに溶かす心づち

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

お正月はこれで大盛り上がり



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
- 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか夫の配偶者です
  - 生まれつきの赤ん坊のこと
  - ゆっくりつつかって「極楽、極楽〜」
  - 剣や弓矢、大砲などのこと
  - 首の後ろ側の部分
  - をのんでなりゆきを見守った
  - 刑事を意味する俗語
  - お酒は飲めない体質です
  - こたつに似合う果物
  - みの記号で表すことも
  - だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰め用います
- ヨコのカギ
- 元日の寺社が混雑する理由
  - 霊峰も銀嶺もこれです
  - バイオリンやピアノより大きな弦楽器
  - 魚偏に里と書く魚
  - 破(わ)れ鍋にお似合いです
  - ニタカミナスビ
  - 擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
  - 浅草寺の表参道にある —— 商店街
  - 今より前の時点
  - てこの —— を利用して重い物を動かした
  - グーとパーではパーの方が
  - 英語ではkingと言います

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きます場合があります。
- 〒386-8668 上田市大手2-7-10  
JAN!信州うえだ編集部

11月号出題クイズの答え

フ	ラ	ン	ス	ケ	ア
エ	イ	ス	イ	ガ	ラ
ダ	イ	キ	チ	ス	
ベ	ー	タ	モ	ミ	ジ
ン	リ	ヤ	ク	ズ	
タ	コ	ア	シ	ガ	カ
ツ	メ	キ	ヨ	シ	キ

〈答〉コガラシ

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。

今月のプレゼント商品



良質な国産小麦粉を主原料に米粉などをバランスよく配合した天ぷら粉



今月のパシャリ (撮影:11月下旬) 眞田昌幸公の父、幸隆公が開山した長谷寺。境内には幸隆公夫妻と昌幸公の墓があり、上田市指定文化財になっています。

あけましておめでとうございます！みなさんはお正月、いかがお過ごしでしょうか？私は、お餅が大好きなのでつい食べ過ぎてしまつて体重が…。これはいかん！運動せねば！！と思ひ、筋トレしながら過ごす毎日です。食べ過ぎには注意ですね。さて、1月といえはイチゴがおいしい季節です。塩田東山観光農園でも今月2日からイチゴ狩りが始まりました。本誌19ページの「旬をおとどけ」にも載っているように、イチゴにはビタミンCが豊富に含まれています。おいしくビタミンCがとれて一石二鳥！ぜひイチゴ狩りにお出かけください。今年もJAN! JAN! をよろしくお祈りします！

今月の担当(原)



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### イチゴ

鮮やかな見た目と、そのまま食べられる手軽さ、酸味と甘味のバランスが魅力的なイチゴ。ビタミンCが豊富に含まれており、7~8粒ほど食べれば1日の必要量が摂取できるといわれています。

イチゴの表面には、粒々と種のようなものが付いていますが、じつはこれが果実。実のように見える赤い部分は花托(かたく)と呼ばれる部分です。このように、それ自体がまるでひとつの果実に見えるものを「偽果」といい、イチゴのように花托が肥大してその上に種子状に退化した果実が散在するものを「イチゴ状果」といいます。ちなみに、イチゴの種は種子状の果実の中にしっかりあります。

イチゴを洗う時は、ヘタを付けたまま洗いましょう。取ってから洗うと、水っぽくなり味が悪くなるだけでなく、ビタミンCも流れ出てしまいます。食べる直前に流水で手早く洗うと良いでしょう。

イチゴを使った料理を紹介



◎おいしいイチゴの選び方

- \*全体が満遍なく色づき、ハリとツヤがあるもの
- \*イチゴらしい甘い香りがするもの
- \*ヘタの緑が鮮やかで、ピンと張っているもの

## イチゴのクリームチーズバター

### Recipe

#### 材料(2人分)

- イチゴ/80g(5~6個)
- 砂糖/30g
- クリームチーズ/50g
- 塩/ふたつまみ
- バター/50g

#### 作り方

- イチゴを洗ってヘタを取り、細かく刻みます。
- 耐熱ボウルに①と砂糖、塩を入れ、ふわっとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱してよく混ぜ合わせ、粗熱を取ります。
- 常温に戻したクリームチーズとバターをハンドミキサーで混ぜ合わせます。
- ③に②を少しずつ加えながら、ハンドミキサーでよく混ぜ合わせます。
- パンやクラッカーなどに付けて、お好みでイチゴ(分量外)をトッピングします。

イチゴの糖度に合わせて砂糖の量を調節してください。日持ちはしないので、作ったなら早めに食べましょう。



# 花ナビ

HANA\*NAVI

## ツバキ

- 学名/Camellia japonica
- 原産/日本、台湾、韓国、中国
- 科名/ツバキ科

ツバキの花に雪がかかる姿、本当にすてきですね。真冬に花が咲き、一年中艶やかな葉を持つツバキは、不老不死の力があるとされました。茶道や華道の発達とともに、ツバキもさまざまな品種が育てられ鑑賞されてきました。

万葉集にはツバキを詠んだたくさんの歌があります。古くから美しい花が愛でられてきました。名前は「厚葉木(アツバキ)」「艶葉木(ツヤバキ)」「光沢木(ツヤキ)」などが語源だとされています。花ではなく葉に注目された名前のように。花が小さめで花粉がない「侘助(わびすけ)」もツバキの一種です。

花が終わると、花弁は散らずに丸ごとポツと落ちます。それが斬首のようで武士に嫌われたという話がありますが、最近では明治時代に作られた俗説ではないかという話が出ています。

種から作る椿油は昔から艶やかな髪になることで有名ですが、スキンケアにも優秀で、保湿だけでなく日焼け予防などにも良いといわれています。



## 育て方

開花期 11~4月

山では隠れるような場所に育つ植物です。西日が当たらない、少し湿ったような場所を好みます。マイナス10℃まで耐える耐寒性を持ち、寒さには強いですが、寒風は嫌いなので風が吹きつける場所は避けます。

日本に自生しているので、土はあまり気にすることなく植えられます。しかし建物の基礎の近くなどはコンクリートの影響で土がアルカリ性になることがあり、葉の色が悪くなる場合があります。鉢植えにする場合は培養土に鹿沼土を加え、弱酸性にすると良いでしょう。苗を植え付けるなら春か秋が適期です。挿し木も手軽にできます。

剪定(せんてい)は春に花が咲き終わってから5月までに行います。6月頃に花芽ができるので、遅れて剪定すると花が咲きません。風通しの良さを意識して間引くように枝を切ります。間引いておくと鳥が木にとまりやすくなるので、毛虫対策にもなります。肥料は油粕のような緩効性のものを花の時期に施す程度で良いでしょう。

 <b>牡羊座</b> (3.21~4.19) 思うようにならないことが増え、強引になりがち。謙虚さを大切に。陶芸や園芸など、土に触れると開運効果が <幸運を呼ぶ食べ物> クワイ	 <b>牡牛座</b> (4.20~5.20) 保留になっていたことが動き始める予感。直観がさえるので、ピンときたら、即やってみると好結果に <幸運を呼ぶ食べ物> セリ	 <b>双子座</b> (5.21~6.21) 周りの意見に振り回されやすいとき。自分の経験値を信じて選択を。セールでは振り出し物をゲット <幸運を呼ぶ食べ物> ナガイモ	 <b>蟹座</b> (6.22~7.22) 対人関係に変化がありそう。今まで敵対視していた相手が味方になる可能性が高め。新作映画やドラマにツキ <幸運を呼ぶ食べ物> プリ	 <b>獅子座</b> (7.23~8.22) マイナス思考が現実化しやすい傾向あり。意識的に楽しいことを考えて。新しい習い事を始めると充実しそう <幸運を呼ぶ食べ物> 野沢菜
---	--	---	--	--

今月の星座占い

## HOROSCOPES

FORTUNE

 <b>魚座</b> (2.19~3.20) 尊敬する人の行動を参考に仕事のやり方を変えるなど、自己改革に取り組むなど。同世代有名人の出演番組にツキ <幸運を呼ぶ食べ物> 芽キャベツ	 <b>水瓶座</b> (1.20~2.18) 大仕事を成そうと気張るより、地道な積み重ねが福を呼びます。現代アートは感性に良い刺激を与えてくれそう <幸運を呼ぶ食べ物> あんこ	 <b>山羊座</b> (12.22~1.19) 強運期。やりたいことに果敢にトライを。面接や公募などの自己アピールも好結果に。くじや懸賞も当たりそう <幸運を呼ぶ食べ物> 豆腐	 <b>射手座</b> (11.23~12.21) 得意なことや好きなことジャンルに情熱を注ぐと、それが活躍の場を引き寄せます。ずっと欲しかった物を買えそう <幸運を呼ぶ食べ物> 伊予柑	 <b>蠍座</b> (10.24~11.22) フットワークが軽くなる期間。興味をひかれるジャンルを見つけたら、さっそく試してみてください。グループレジャー吉 <幸運を呼ぶ食べ物> こんにゃく	 <b>天秤座</b> (9.23~10.23) うっかり発言でトラブルを招く暗示。特にお酒の席ではご用心。丁寧に玄關の掃除をすると運氣好転の効果が <幸運を呼ぶ食べ物> ホタテ
---	---	---	---	---	---