

♥ 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!

7

Jul.2020
No.309



- 特集／暑さで疲れた体を元気に 夏こそ牛乳!
- ほうさくClub!／「ニンジン」に挑戦!
- おじゃまします!／青木村機械作業受託組合の田植え編

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN!

July.2020 No.309

7



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市新町 林 裕二さんとまりさんのお子さんで
たくと ゆずは さえ
拓人くん(12歳) 柚羽ちゃん(10歳) 咲衣ちゃん(7歳)です!

今月のいちおし商品



JA信州うへだオリジナル トマトジュース

ストレート野菜汁100%!完熟トマトを使用した有塩タイプのトマトジュースです。トマトそのもののおいしさたっぷりで夏バテ対策にも◎。そのまま飲むだけでなく、パスタなどの料理にも使えて便利!

1箱(190g×30本入り) 1,980円(税込)

JA信州うへだオリジナルトマトジュースは、各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)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信州うへだ

■発行／信州うへだ農業協同組合 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800 ■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.ijjan.or.jp/>
※QRコードからホームページをご覧になれます。→



- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集
暑さで疲れた体を元気に
夏こそ牛乳!
- 8 JA職員の農家訪問記
おじやまします!
- 10 青木村機械作業受託組合の田植え編
- 12 ほうさくClub!
「ニンジン」に挑戦!
- 12 健康講座
深い呼吸でリラックス
～横隔膜を鍛えましょう～
- 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〔オジギソウ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔オクラ〕
レシピ



当JAは、行政と連携して地域ブランドの発信に取り組んでおり、その一環として「ふるさと納税」の返礼品にリンゴやブドウ、スイカ、米など地元産の農産物やふじジュースなどの加工品を提供しています。寄付者からは「返礼品でもらったリンゴがおいしかった」などの声が寄せられており、好評。全国各地にファンが拡大しています。



当JAはしなの鉄道㈱と協力し、5月から上田駅の改札ホール入口に管内で栽培されている花を展示しています。新型コロナウイルスの影響を受け、消費が減退している地元農畜産物への関心を高めてもらうことや、消費拡大を呼び掛けるために企画。展示用アレンジには、当JA女性部も協力しています。季節の花を展示していますので、上田駅に立ち寄った際にはぜひご覧ください。



上田市の農業者や当JA、上田商工会議所、同市農産物マーケティング推進室などでつくる「上田地産地消推進会議」は、姉妹都市である東京都練馬区の区役所職員に地元農産物や加工品をたっぷり詰め込んだ「信州上田なないろ農産物」セットを販売。55セットの注文がありました。当JA農産物流通センターで荷造り作業を行い、5月21日から6月1日までの間、4回に分けて発送しました。

第26回 JA信州うえだ通常総代会



総代会であいさつする眞島組合長

J A 自己改革と経営改革に全力 第26回通常総代会

当 J A は 5 月 27 日、上田市大手の J A 本所で第 26 回通常総代会を開きました。今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止を徹底するため議案説明会を中止し、総代に説明用資料を事前に配布しながら、書面による議決権行使への協力を依頼。来賓等の招待も控え規模を縮小した形での開催としました。

総代の理解と協力を得て、当日は総代 824 人のうち、本人出席 2 人、書面出席 818 人の計 820 人が出席し、総代 7 人の立ち合いのもと 2019 年度の事業報告、2020 年度の事業計画など全 7 議案を可決しました。

2020年度は「農業生産基盤の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」を基本目標に、地域に必要とされるＪＡを目指し、ＪＡ自己改革と経営改革に全力で取り組む方針です。

あいさつした眞島実組合長は「経営改革を押し進め、総合事業経営の維持拡大に取り組む。ＪＡ経営の信頼性の向上と新時代に即したＪＡ運営に、役職員一丸となってまい進していく」と決意を述べました。

議事終了後、「持続可能な国内農業の確立と国内食料の安定供給に関する取り組み」について提案し、JAと農業者が密接に連携して全力で取り組んでいくことを確認しました。



JA本所で開いた総代会

地域農業の発展に尽力 優秀農家7組を決定

当ＪＡは２０１９年度の優秀農家を選出しました。各地区から推薦された候補者を、当ＪＡ、県上田農業農村支援センター、ＪＡ長野中央会、ＪＡ全農長野で構成する審査委員会が審査し、７組の受賞者を決めました。農業経営または地域の農業振興に顕著な成果を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを紹介すること、地域農業の発展と振興につなげることが目的。

表彰式は、毎年５月に開く通常総代会に合わせて行ってきましたが、今年は新型コロナウィルス感染拡大防止のため、総代会が書面議決を中心に必要な最小限の出席者で開催されることを受け、延期しました。

受賞者は次の通り。

◆一般の部

▽小川高史・佳代（東御市滋野乙・果樹）
▽田中偉譽和子（上田市真田町本原花き＋水稻）
▽丸山秀樹・淳子（長和町古町・野菜）

◆ 集団・グループの部

- ▽稲倉の棚田保全委員会代表 金沢正明
(上田市殿城棚田の保全+水稻)
- ▽狹窪活性化の会代表 柳田平和
(同市東内・ソバ)
- ▽小泉水十里会代表 岡野忠
(同市小泉・農業支援)
- ▽上田市大豆採種組合代表 馬場秀明
(同市大手・種子大豆)

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「家活」でコロナに負けるな
毎日新しいメニュー提案

JA西部地区事業部の生活指導担当者は、新型コロナウイルス感染症対策による休校やステイホームで「毎日の食事が大変」という声に応え、「家活・1日一品メニュー提案」を始めました。4月下旬から毎日レシピを作り、JA金商店舗や農産物直売所などに置いてあります。

「家活」とは雑誌「家の光」の記事活用のこと。今回は「コロナに負けずに家の中で生き生き過ごす」という意味も込めました。メニューは直売所にある旬の野菜を中心に「家の光」掲載の料理を参考に考案。好評に応え、100日間を目標に、メニュー提案を続ける予定です。



レシピを手に商品を選ぶ買い物客(生産者直売所「いずみの里」で)

東部
エリア新型コロナで市町村要請
営農継続消費拡大など

花岡市長に要請書を手渡す真島組合長

当JAは、新型コロナウィルス感染拡大の影響で農畜産物の消費が落ち込み、苦境に立たされている農家を支援しようと、管内の各市町村に「営農継続消費拡大に関する要請書」を提出しました。5月21日には真島実組合長が東御市を訪れ、花岡利夫市長に要請書を手渡しました。

農家の経営安定、営農継続については、利子補給などの支援対策や行政のネットワークを活用した消費拡大対策の他、各種支援対策を国に働き掛けることを要請しました。さらに、管内農畜産物の生産維持・拡大に向けて、関係業界が一体となり需要喚起に取り組むことを要請しました。

上田東
エリア産廃として適正処理へ
農業用廃プラ回収

JA上田東営農センターは6月4日、農業用廃プラスチックの回収を行いました。回収場所の上田市殿城の農産物流通センターには、使用済みのビニール類などが次々と持ち込まれ、JA職員らが種類ごとに重さを量って、業者のトラックに積み込みました。同センターでは、信用や共済など他部門職員も応援体制を組み、6月と12月の年2回、回収を行っています。この日は106人からハウスビニールやポリマルチ、肥料袋など6469キロを回収しました。

JAでは産業廃棄物としての適正処理を目的に、各地区の営農センターごとに回収を行っています。



農業用廃プラの回収作業をするJA職員ら

真田
エリア菅平高原レタス出荷始まる
年間110万ケース見込む

菅平第一集荷所に出荷されたレタス

菅平高原でレタスの出荷が始まりました。初日の6月2日には、3戸の生産者から250ケース(1ケース10キロ)が菅平第一集荷所に出荷されました。近年は暖冬少雪の影響で作付けが早まり、5月下旬から出荷が始まります。今年は4月の低温と5月の少雨の影響で生育が遅れ、6月の初出荷となりました。

同高原は標高約1300メートル。71戸の生産者が約140ヘクタールでレタスを栽培しています。7月上旬の最盛期には、1日当たり約1万2000ケースが出荷されます。今年は約110万ケースの出荷を見込んでいます。出荷は10月まで続きます。

丸子
エリア遊休荒廃地減らそう
エゴマ栽培拡大講習会

西内活性化組合は5月14日、JA西内店でエゴマ栽培講習会を開きました。生産者18人が参加。JA丸子営農センターの営農技術員が、種まきから収穫までの栽培管理や、収穫後の乾燥、保存の注意点などを説明しました。講習会終了後、参加者にはエゴマの種子が配られました。

西内地区では遊休荒廃地対策の作物として、高冷地でも栽培でき、病害虫にも強く、鹿やイノシシなどの獣害も受けにくいエゴマに着目。2007年から栽培に取り組んでいます。エゴマは「生搾りえごま油」として商品化し、グリーンファームまるごと店で販売しています。



健康食品としても注目されるエゴマの栽培講習会

よこほ
南部
エリアグリーンカーテンで快適に
新型コロナ対策にも期待

アサガオの苗を植えるJA職員(JA武石支所で)

JAよこほ南部地区事業部は、夏の省エネ対策と店舗美化を目的に、グリーンカーテン作りを管内の支所・店、営農センターで行っています。JA武石支所では5月26日、職員が店舗の南東側に2種類のアサガオの苗を植えました。今年で10年目を迎え、今では近所の組合員も水やりなどの管理を手伝ってくれます。

グリーンカーテンは、太陽光を遮り室内温度の上昇を抑える効果があります。今年は新型コロナウィルスの感染拡大防止のため、冷房中も小さな換気が必要になるため、これまでも増してグリーンカーテンの効果果が期待されています。

塩田
エリア「おいしい」と評判
「信州塩田のこだわりみそ」

中塩田地区営農活性化推進組合みそ加工班は、地元産の大豆と米を使った無添加、天然醸造の「信州塩田のこだわりみそ」を製造販売し、好評を得ています。5月14日、班員18人が参加し、昨年4月に仕込んだみその2回目の蔵出しを行いました。

このみその最大の特徴は、こうじがないほど甘いたんが名前の由来となっている在来種の大豆「こうじいらず」を使っていること。口コミで評判が広まり販売量は年々増えています。班員も昨年より6人増えて20人に。「安全安心でおいしいみそを提供したい」という強い思いを持ってみそづくりに励んでいます。



750グラムカップの製品作りをする班員

古代の乳製品を再現!?

時間と根気がある人はチャレンジ!

牛乳大量消費の「蘇」を作ってみよう!!

「蘇」って何?

蘇とは、奈良・平安時代に作られていたとされる乳製品。乳汁を、時間をかけて煮詰めて固めたぜいたくな食べ物で、おもに貴族に親しまれていたのではないかとされています。新型コロナウイルス感染症の影響で大量に余ってしまった給食用牛乳などを消費しようと、一時期Twitter(ツイッター)などのSNS上で「牛乳を大量消費できるレシピ」として流行しました。古代に親しまれていた食べ物がおおよそ1000年の時を超えて再び注目を浴びるというのは、なかなかおもしろいですね。

蘇を作ろう!

蘇作りに挑戦してみましょう!ただしこの蘇、作るのにとんでもなく時間がかかる上に、延々と同じ作業を続けなければなりません。作るなら相当の覚悟を持って挑みましょう。

【材料】 ●牛乳 1.5ℓ

※牛乳の量によって煮詰める時間、出来上がる蘇の量が変わります。
1.5ℓだと、約200gの蘇が作れます。

【必要なもの】 ●テフロン加工のフライパン

●ゴムベラ



【作り方】

- ① 牛乳をフライパンにすべて注ぎ、中火で熱します。
- ② ①がフツフツと沸騰してきたら弱火にし、底が焦げつかないようにゴムベラでひたすら混ぜながら3~4時間ほど煮詰めて水分を飛ばします。
- ③ 固形になったら火を止め、ラップで包んで冷蔵庫で3時間ほど冷やします。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付けます。

蘇のおいしい食べ方

蘇は、塩やハチミツとの相性抜群!塩を振りかけると、よりチーズのような味わいに。ハチミツをかけると濃厚なチーズケーキのような味わいに。黒コショウをアクセントとして振りかけても◎!おつまみとしても、デザートとしても楽しめます。もちろん、そのまま食べてもOK。また、オーブントースターで焼いて食べる「焼き蘇」も食感や味わいが変わるのでおすすめです。



どんな味?

乳脂肪分が多く含まれる濃厚な牛乳で作ると、練乳のような濃厚さとほんのりとした甘さ、チーズのようなコクのある味わいに仕上がります。低脂肪のものだと少しあっさりとした味わいに。食感は、生キャラメルに近くなっさりとした感じです。



特集

暑さで疲れた体を元気に
夏こそ

牛乳!



牛乳は夏バテ防止に最適!

暑さや湿気、冷房などで体力を消耗する夏。食欲がわかないからと、さっぱりとした麺類や清涼飲料水ばかりとっていると、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが不足し、夏バテの原因にもなります。そんな時こそ、牛乳の栄養に注目!

暑い夏は食欲が落ち、疲れもたまりやすい季節。そんな時期におすすめなのが牛乳です。牛乳には夏バテを防ぐ栄養素が多く含まれています。身体にいい牛乳をしっかりとって、元気に過ごしたいですね。そのまま飲むだけでなく、料理やデザートにもどんどん活用していきましょう。



毎日の食卓に牛乳を

清涼飲料水を飲み過ぎると、汗と共に体内のミネラルが失われたり、胃酸が薄まって消化機能が落ちたりすること。糖分のとり過ぎも心配です。夏を乗り切るために冷蔵庫に牛乳を常備し、のどが渇いたらいつでも飲めるようにしましょう。

食欲がない朝も、牛乳なら手軽に栄養補給できます。牛乳でおなかゴロゴロする人は、ヨーグルトやチーズなど自分に合った乳製品を代わりに食べるのもいいでしょう。また、暑さによるストレスで寝つきが悪い時には、ホットミルクを一杯飲むと心身がリラックスするのでおすすめです。

牛乳はそのまま飲むだけでなく、料理やデザートにもぜひ取り入れたい食材です。まろやかなコクが食欲アップにつながります。少しずつでも毎日積極的にとることで、パワフルに夏を過ごしましょう!

〈協力〉(社)ミルク

地元農業を支援しよう!

この度の新型コロナウイルス感染症の影響による学校給食の停止や飲食店の営業縮小、催事や冠婚葬祭の自粛などで、牛乳をはじめ食肉、野菜、花などの消費が減少し、地元農業にとって大きな打撃となっています。

皆さんが少しでも多く農畜産物を消費することが農家の支えになります。夏バテ防止の牛乳の他、肉や野菜にも身体の健康に必要な栄養が多く含まれています。花をお家に飾ってインテリアとして楽しむのもいいかもしれません。直売所などに立ち寄った際には、ぜひ手に取っていただくと幸いです。

当JAでも、影響が出始めた3月から農畜産物の消費拡大を呼び掛けており、行政と協力した直接販売やJA・子会社役員による牛乳・乳製品等の購入支援運動、金融窓口等で花を展示・販売するキャンペーンなどに取り組んでいます。共に地元農業を支援していきましょう!





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。

苗を田植え機にセットしたらいよいよスタート!!

転倒しないように補助ステップに足を掛けながら運転席に座ります。



このようなコースで機械を操作しながら順番に苗を植えていきます。



運転席



車の運転席みたい。操作は難しいのかな?



田植え機の「ラインマーカー」と「マスコット」の機能を効果的に活用することで、誰でも簡単に真っすぐ苗を植えることができますよ。

ラインマーカー



マスコット

ラインマーカー

苗を植える時に田面に下ろします。羽根が回転し、苗を真っすぐ植える目安となる「すじ」を圃場に付けます。

マスコット

ラインマーカーで引いた「すじ」の上を直進するためのもの。これが「すじ」からずれないように機械を進めることで、真っすぐ苗を植えることができます。

昔は手で植えていたから時間もかかったし中腰の姿勢が大変で、植えるのに苦労したな～



正確に植えてくれるから、機械の進歩ってすごいです!



2人も田植を体験!



真っすぐに植えられているぞ



初めての私でも機械操作に慣れば、植えられました

体験した2人に感想をききました!



片岡支所長



「青木村機械作業受託組合は、青木村における農業の担い手組織として、地域なくてはならない存在です。今回堀内さんたちには乗用田植え機の操作方法まで教えていただき、実際に田植えを体験させていただきました。農業について笑顔で話してくれた堀内さんたちの姿に頼もしさを感じました。暑い日が続きますが、健康に気を付けて頑張ってくださいたいです」



本道さん

「農業といえば、男性が活躍しているイメージをもっていました。今回同じ女性の由香里さんが活躍している姿がとてよかったです。私も実際に乗用田植え機に乗って苗を植えました。機械を使って田植えをするのは初めてだったので緊張しましたが、とても良い経験になりました」

最後に堀内さんにインタビュー 農業への思い

「私たちが一番大事にしていることは、「農業を楽しむ」ということです。農業機械の性能は日々進歩しているの、誰でもチャレンジできる時代です。多くの若い人がこれから農業に携わってくれればうれしいです」



JA職員のおじゃまします!



青木村機械作業受託組合の田植え編



5月下旬、同組合理事の堀内さんの水田におじゃましました。

農事組合法人

青木村機械作業受託組合

ほりうち きよし 堀内 清さん(70歳) にしじま ゆかり 西島 由香里さん(36歳)

同組合は2008年に設立された農事組合法人で、メンバーは11人。水稻の作業受託の他、村特産のソバ「タチアカネ」を水田転作の小麦や大豆とのブロックローテーションで年間約50ヘクタール栽培している。

清さんは設立当初からのメンバーで現在理事を務める。娘の由香里さんは25歳の時に就農し、2016年から同組合に所属している。

今回おじゃましたJA職員



西部地区事業部付 本道 愛さん

JA信州うへだ 青木支所 支所長 片岡 康二さん

田植え作業

初めに田植え機の「苗のせ台」に苗をセットします。セットする時は「苗取りボード」と呼ばれる長方形のプラスチック板を使います。苗と育苗箱の間にボードを差し込み、育苗箱から苗を取り出します。取り出した苗は田植え機の後ろに付いている苗のせ台へ、上部から滑らせるようにしてセットします。

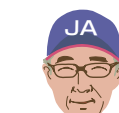
苗取りボード



苗のせ台



堀内さんが使用している田植え機は、5条植えのもの。苗のせ台に15枚の苗を乗せることができます。また田植え機の横に付いている予備の苗のせ台には、6枚の苗を乗せることができます。



みんなで協力するぞ

連携作業頑張ります!!



苗取りボードを苗と育苗箱の間に差し込んで、苗を取り出します。

双葉が開いた頃と本葉2〜3枚の頃に、隣合っている株の葉と葉が触れ合う程度に間引きします。最初の間引き以降は根が張ってきて、引き抜くと残したい株も抜けてしまいがちなので、はさみで切り取りましょう。

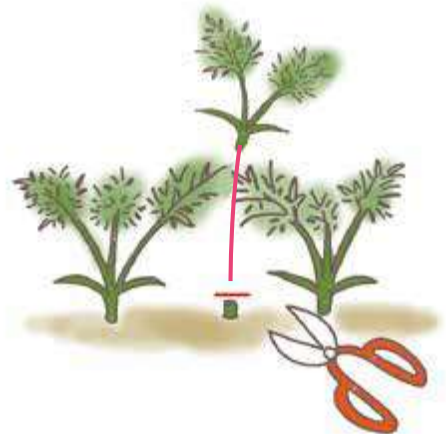
間引き・追肥・土寄せ

芽が出たらニンジンの栽培はほとんど成功したといっても過言でないほど!

明るい状態で芽が出る好光性種子なので、覆土はごく薄く3mm程度にします。土をかぶせにくければふるいを使うとやりやすいです。土に密着させると発芽しやすいので、上から手のひらや、くわの背で押さえておきましょう。乾燥に弱いので、もみ殻や切りわらをかぶせたり、不織布をべたがけしたり、寒冷紗や遮光ネットをトンネルにして遮光するなど工夫をしましょう。特に夏の播種時期は日差しが強くて乾燥しやすいですが、発芽するまでは乾かさないように気を付けます。ただし、暑い時に水をやると地表でお湯になってしまい芽を痛めて腐らせることもあるので、水やりはできるだけ涼しい時間帯に行いましょう。

本葉が6枚程度になったら株間が10〜15cmになるように間引きします。その際、追肥を施し土寄せもしておきましょう。土寄せが不十分だと首の部分が緑色や紫色になって見た目が悪くなりませんが、ただ色が変わるだけで、ジャガイモの芽のように毒があるわけでも、サトイモのようにえぐみが出るわけでもなく普通に食べられます。

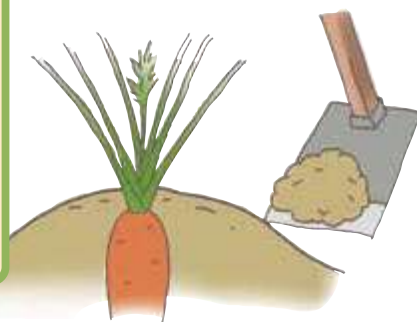
引き抜くと、残したい株も一緒に抜けてしまうので注意! 根元をはさみで切り取ろう。



多くの品種が種まきから約100日で収穫になります。肩が張ってきて大きくなったものから引き抜いて収穫します。収穫が遅れるとニンジンが縦に裂けてしまうので注意しましょう。

収穫

追肥した後は、土の表面を除草しながら軽く耕し(中耕)、根元に土寄せする



オススメ資材

「涼かちゃん テンガロンハット」3,300円(税込)

紫外線95%カット! 遮光ネットを使ったとても軽い帽子で、光をはね返すだけでなく風通しも良いので、驚くほど涼しく作業が快適です。つばの部分にはワイヤーが入っており、自分好みの形に変えられます。男女兼用。

〇お求め・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。
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



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

〇中央店 ☎29-8177
〇さなだ店 ☎72-8072
〇しおだ店 ☎39-8118
〇東部店 ☎62-0665
〇まるこ店 ☎42-2977
〇西部店 ☎22-4091
〇よだくぼ南部店 ☎85-2400

気軽に家庭菜園

第216回
今月は



ほうさくClub!

「ニンジン」に挑戦!

★これがニンジン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					
					種まき			収穫			

●施肥基準
(1㎡あたり・一例)

■苦土石灰100g
■BBN552号80g

■堆肥3kg
■BB追肥N30号20g×2

⚠ 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。

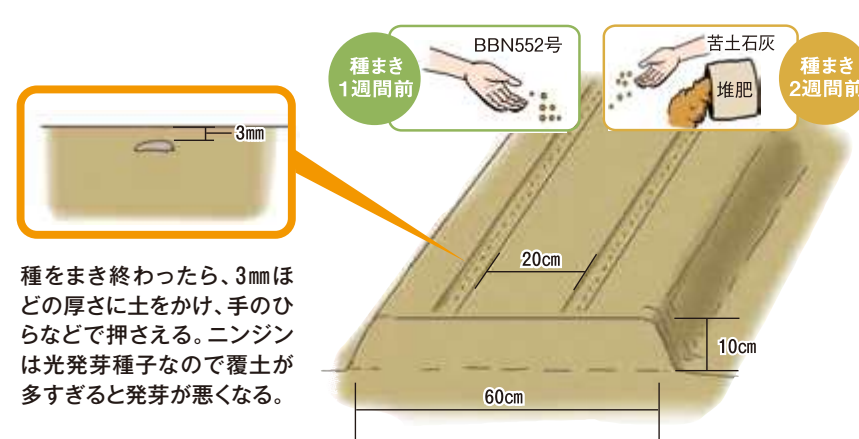


畑の準備・種まき

昔は子どもの嫌いな野菜ランキングの常連だったニンジンですが、最近の品種はニオイが抑えられ甘くなったためか、好きな野菜にランクインしています。β-カロテンの「カロテン」という名前は、ニンジンの英語「Carrot (キャロット)」が由来になっているくらい、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代表格です。β-カロテンに加えカリウムや食物繊維なども多く含むので、抗酸化作用で感染症の予防や高血圧の改善、がんの予防などが期待できます。

家庭菜園でニンジンを収穫すると皮を感じると思えます。たわしでこすると薄くむけます。スーパーで売られているものは出荷前に洗った際に皮が削れているので、ほとんど残っていません。

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耕します。肥料や堆肥が塊で入ると、根が分かれる「岐根(きこん)」になりますので、丁寧に耕しましょう。堆肥は完熟したものを使い未熟なものは避けまします。根が深く伸びるので15cm以上の深さに耕しておきます。うねは幅60cm、高



種をまき終わったら、3mmほどの厚さに土をかけ、手のひらなどで押さえる。ニンジンは光発芽種子なので覆土が多すぎると発芽が悪くなる。

さ10cmに作ります。

うねは前もって湿らせておきましょう。うねにばらまきでも構いませんが、条まきの方が土寄せの作業はしやすいです。条間20cm程度に2本、園芸支柱などを土に押し当ててまき溝を作ります。

マルチを使う場合はマルチの穴に点まきします。穴の間隔は10〜15cmにし、1カ所に5〜6粒まきます。

各種相談

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	7月14日(火) 7月28日(火) 8月11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。
結婚相談	7月18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。	出会いのオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎25-7800
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 ○東御支所 ○川辺店 ○丸子支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 7月25日(土) 7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
-------	--	---	---	--

年金相談	●7月8日(水) 祢津店 ●7月9日(木) 本所 ●7月14日(火) 川辺店 ●7月16日(木) 本原店 ●7月21日(火) 塩川店 ●7月22日(水) 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 ☎23-1145

くらしのアドバイス

資産運用の必要性②

先月号で、「貯蓄から投資へ」という言葉をよく耳にするようになった理由の一つである、超低金利時代の到来について説明しました。今月号では、もう一つの理由について説明します。

もう一つの理由は、「インフレーション」(以下:インフレ)が進んでいることです。インフレとは物価が上がることです。10年前と今を比較してみてください。車の値段も、食べ物の値段も上がっていませんか?貯金している資産の額面は10年たっても変わりませんが、その額面で買えるモノの量は減っているということ。つまり、お金の価値が下がっているということです。

ただ貯蓄しておいても、お金が増えなくなった現代。増やせる可能性がある「投資」に目を向けて、大切な資産の運用について考えていくことが必要であるといえます。

■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

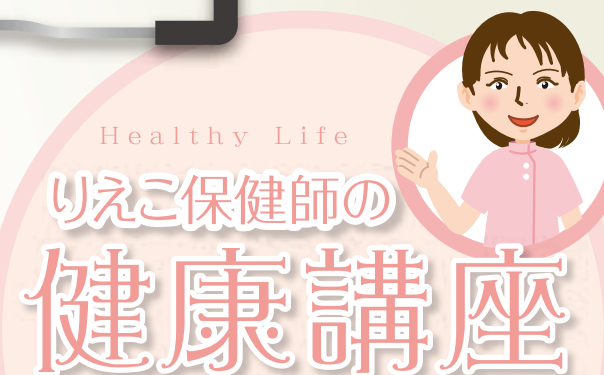
理事会だより

5月の定例理事会(令和2年5月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|---|--|
| ① 令和元年度決算監事監査整備改善事項の処理顚末について | ⑤ 経営改革検討委員会メンバー構成について |
| ② 令和2年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について | ⑥ 諸規程の変更について |
| ③ 行政庁に提出する業務報告書について | ⑦ 令和元年度長野県信連出資配当金の普通出資金及び後配出資金への振り替えについて |
| ④ 第26回通常総代会「持続可能な国内農業の確立と国内食料の安定供給に関する取り組み」について | ⑧ 不良債権処理方針について |



健康講座



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。

深い呼吸でリラックス～横隔膜を鍛えましょう～

新型コロナウイルス感染症流行の影響で、いまだ緊張と不安な日々が続いています。緊張や不安を少しでも軽くするために、おすすめするのが横隔膜のトレーニングです。

呼吸運動にとって重要な横隔膜

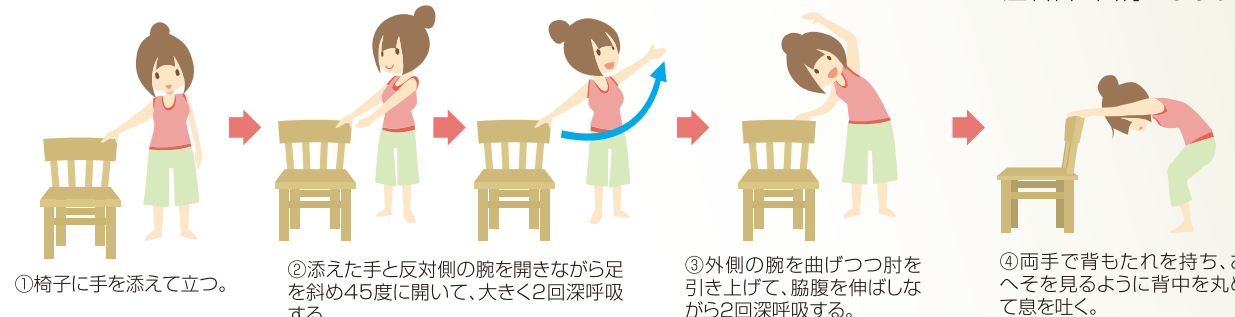
呼吸運動の約60%を担う横隔膜は、「膜」といわれていますが筋肉です。呼吸運動において、肺そのものには自動的に動く仕組みはなく、肺の下にある横隔膜を使って肺を大きくしたり小さくしたりしています。息を吸う時、この横隔膜が収縮し下方に移動することで胸郭が上下に広がり、それにつられて肺が膨らみ空気が入っていきます。呼吸にとって最も重要とされる筋肉が横隔膜です。

横隔膜を鍛えるストレッチと呼吸法

椅子を使って簡単にできるストレッチと呼吸法をご紹介します。

胸のまわりをストレッチ

胸部のストレッチで胸郭を開きやすくして横隔膜の動きを促します。
※左右各2回行います。



*基本の腹式呼吸

鼻から息を吸い、下腹を膨らませる。その後、できるだけ細く長く口から息を吐き、下腹をへこませる。やや前かがみになって息をしっかりと吐き切りましょう。



横隔膜を動かす呼吸ができると、自律神経のバランスが整い気分の安定にもつながります。気分が安定すると免疫力も高まります。新型コロナウイルス感染症の影響は、まだまだ続きそうですね。ふだんの生活の中にストレッチや呼吸法をワンポイント取り入れて、リラックスすることを意識しましょう。

なくそう 農作業事故 刈払機(草刈機)

雑草が生い茂る季節。刈払機を使う機会も多くなります。畑の草刈りやあぜ草刈りなどに大活躍の刈払機も、使い方を誤ると重大な事故につながります。

刈払機を使う農家の9割が、ヒヤリ・ハットを体験

- ① 飛散した石が目に入りそうになった
- ② 回転中の刃が障害物に当たって大きく跳ね返った(キックバック)
- ③ 刈払機の音で気付かないうちに、人が近づいていた

実際にこんな事故が起きています

- ① 欠けたチップソーのチップが目に入り右目を失明した
- ② 斜面での作業で滑って転んで刈刃で足を切った
- ③ エンジンを止めずに絡まった草を取り除こうとして指を切り裂いた
- ④ 落ちていた針金が絡まって回転し、すねを負傷した

事故防止のため次のことを守りましょう

- 作業前**
- ① 取扱説明書・安全のしおりを読む
 - ② 刈刃が正しく取り付けられているか確認する
 - ③ 飛散防護カバーは指定の位置に正しく取り付ける
 - ④ 石や空き缶、ゴミなどの障害物はあらかじめ拾っておく

- 作業中**
- ① 傾斜地や滑りやすい場所では、足元に注意する
 - ② 作業する際は、まわりに人がいないか十分確認する
 - ③ 点検するときや絡まった草を取り除くときはエンジンを止める
 - ④ 長時間作業するときは、小まめに休憩する



服装関連

長袖、長ズボンを着用し、保護具を身につける
注 特に防護メガネは必ず着用する



熱中症にも
注意しましょう!

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信州うへだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を始めています。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。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせで手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

- 日 時** 7月25日(土)午前10時～
場 所 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
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用でご参加ください。

グリーンファームは相談できる農業・園芸資材専門店です

農業に、楽しく、そして安全に取り組んでもらうためのお手伝いをいたします



★JAの専門性と組織力を活かした品ぞろえと品質が自慢です。

- 私たちの地域に合った肥料、農薬をそろえています。
- 私たちの地域に合った種苗を、地域に合った時期に販売しています。
- 直売所出荷用包装資材も各種取り扱っています。
- 価格調査を実施し、他店に負けない価格に挑戦中!



グリーンファームは各地区に7店舗

地域のみなさまのご来店をお待ちしています。

- グリーンファーム中央店 ☎29-8177
 グリーンファーム東 部 店 ☎62-0665
 グリーンファーム西 部 店 ☎22-4091
 グリーンファームさなだ店 ☎72-8072
 グリーンファームまるこ店 ☎42-2977
 グリーンファームよだくほ南店 ☎85-2400
 グリーンファームしおだ店 ☎39-8118

★相談できるお店です。

- 農業資材の選び方や使い方、作物の栽培方法など、お気軽にお声掛けください。
- 直売所出荷や家庭菜園の相談もできます。
- 害虫や病気の被害相談の場合は、ぜひ被害や病状がわかる葉や疑わしい虫など実物を持ってお越しください。診断して、適した農薬や対処方法をお伝えします。
- 営農だより、グリーンファームカレッジなどで情報発信中!

第7回

100歳弁当コンテスト大募集!



地場農産物を使用して5色のバランスのとれた健康寿命100歳べんとうをつくりましょう!

JA長野県グループでは、「介護を必要とせず、健康で過ごせる期間を伸ばすこと」を実現するために、「JA長野県健康寿命創造運動」に取り組んでいます。本年度も食分野の取り組みの1つとして、第7回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテストを開催します。

＜お弁当のテーマ＞

「昼食用の日常的な弁当」

- 以下の4点を満たすお弁当です。
 ① 五色の食材を使用する ※五色(白・黄・緑・赤・黒)
 ② 旬のもの、地場の食材を使用する
 ③ 主食はご飯とする
 ④ 弁当スタイルに盛り付ける
 (弁当箱の大きさ・形状は問いません)
 ※高級食材の使用、イベント用等の豪華弁当は該当外

＜応募資格＞

- ◎JA組合員、JA組合員家族
- ◎JA、JA助けあい組織、JA女性組織、加工グループ、直売グループなどのJA組合員組織・グループ
- ◎JA役職員 ◎プロ・アマは問いません

＜審査結果について＞

審査会を9月上旬に開催し、
最優秀賞1作品(副賞30,000円)
優秀賞2作品(副賞10,000円)
 審査員特別賞を1名(予定)
 入賞者、入賞組織には、JAを通じ文書連絡し、表彰状・副賞を授与します。

＜応募方法＞

- ① 応募様式(専用エクセルフォーマットにて)…下記QRコードへアクセスまたは、ホームページより、専用フォーマットをダウンロードし必要事項をご入力ください。 [JA長野県 いいJAん!信州](#) 検索

注:本年度より手書き用紙による提出の受付はできません。

- ② お弁当を撮影した写真データ(2MB以下)をご用意ください。

- お弁当の中身がわかるよう、画面いっぱい鮮明な写真を!!
- 写真写りは大事なポイントになります。



以上 2点 のデータを下記応募メールアドレスに送付ください。

＜募集締め切り日＞ 2020年8月24日(月)

＜作品送付先・お問い合わせ先＞

〒380-0826
 長野市南長野北石堂町1177-3
 JA長野中央会総合企画室(担当:金田)
 TEL026-236-2016
 E-mail kurashi@chu.nn-ja.or.jp



■主催 JA長野中央会

■後援 JA長野厚生連・JA長野健保

ナス、トマト、キュウリなどの夏野菜の苗も植え付けが終わり、今年も収穫が楽しみです。

(TK 87歳 農業)

(編) 植え付けお疲れ様でした。今年の夏も暑くなりそうなので、収穫した夏野菜を食べて夏バテ予防ですね！

生活が変えて、実家の田畑へ通うことが多くなりました。いつもなら手を抜いてしまう春の草取りですが、時間がある分しっかりとみると、意外と作業しやすくきれいになりました。慣れない作物野菜にも手を入れる時間ができて、今のところ順調な生育に心が弾みます。

(OS 64歳)

(編) 時間があると、ふだん手が回らなかったことまで丁寧にできていいですね。お野菜、立派に育ちますように！

家庭菜園で作っているジャガイモの芽が出てきました。たくさん収穫できたら、子どもたちに送ってあげようと思いにしています。

(HN 70歳 主婦)

(編) ジャガイモ、いろんな料理に使えていいですね！お子様たちもきっと喜びと思います。収穫が楽しみです！

今年もグリーンカーテンを作ったためアサガオの種をまきました。一緒にフウセンカズラの種もまいたので、カーテンになった時の楽しみが増えました。

(FT 43歳 主婦)

(編) コロナの影響で換気が必要な今年は、より一層グリーンカーテンが役立つそうですね。見た目も美しく、涼しく！

亡き義父が大切にしていたシャクヤク。嫁の私に「枯らさないようにしてくれ。頼むな」と言っていました。私は枯れないように、いつも気にして育てていました。その気持ちが伝わったのか、今年は本当に見事な花を咲かせてくれました。義父との約束を守れたなと、うれしく思いました。

(SS 61歳 主婦)

(編) 大切にしている気持ちが、お花にも伝わったんですね。お義父さんもきっと、天国で喜んでいらっしゃると思います。

コロナ禍の中、日々成長する野菜や果樹に癒されています。今年は昨年のような台風災害のないことを祈ります。

(MM 63歳 主婦)

(編) 今年はコロナの影響もある中で、災害が起きたら大変なものでないですね。本当に何も無いことを願います。

6月に入り、新型コロナウイルスの関係で休みになってしまった趣味の習い事なども少しずつ再開されて、梅雨時ではありますが気持ちがスッパリとしてきました。

(SO 75歳)

(編) 外出自粛は思ったよりストレスでしたね。コロナ対策を講じて、いろいろなものが再開されてきて安心です。

ステイホーム期間中に、着物リメイクを始めました。着物は、羽裏がとても華やかです。男物の羽裏もおしゃれな柄がたくさん！出来上がりを楽しみます。

(TT 58歳 パート)

(編) 着物リメイク、すてきですね！洋服にしたり小物にしたり、さまざまなものを作ってくださいね。

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

矢島渚男 選

よちよちが小走りとなり雉子逃げる
八十八夜妻の甘酒に酔ひにけり
風薫る保母しんがりの縄電車
養蜂の巣箱二十五針機
早苗田に人の影ありあまり苗
遺影の娘に蓮華の王冠供へやり
波しるき風に遊ぶ植田かな
夢科山たてよこ伸びて田水張る
檜の木天辺雀木の芽時
錫杖の僧と心経遍路杖

上田市保野 清水ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市富士山 室賀 悦子
上田市築地 勝見 稔
上田市生田 辰野 昌子
長和町古町 翠川 逸明
上田市東内 山本 進
上田市芳田 北澤 幸人

◎選者吟/タづつや子燕声を習ひそめ

川柳

橋詰信幸 選

極楽は今日も半時の昼寝かな
雨風も緑の木々は笑つて
外出を控え小遣貯まりだす
近く父の野良着大事に文化財
人びとの自虐の心試される
言い出しのついで一言が長電話
春物に着替えて今日は炬燵抱く
マスクでも伝わる笑顔目に感謝
寄り添って笑顔が弾む介護の灯
ストレスを煙の土が和らげる
怒る目に滲む涙の真実見る
想い出は捨てられなくてまた仕舞う

上田市長瀬 山岸 政子
青木村田沢 上原美代子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市殿城 戸兵 和人
上田市富士山 宮澤 令行
上田市芳田 北澤 幸人
上田市中央 滝沢 煙景
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市上田 山寺 恭平
上田市上野 清水 篤子
上田市東内 山本 進
東御市和 依田 恵子

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

さまざまな形がある
ファッションとして身に着ける人も

ヒント



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。

タテのカギ

- セーフではなくて――
- 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- 漂白や殺菌に用いる白い粉
- タコやイカが吐きます
- 銃のこと。モデル
- 土用の丑(うし)の日によく食べられます
- 冷やし中華に添える黄色い薬味
- 稲穂が育つ場所
- 雨や日光を遮るために差します
- ―― 眼鏡、―― 巻き
- 寺社を巡って集めている人もいます
- 量表にも使われる植物
- 目からぼろりと落ちることも

ヨコのカギ

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はH。「鉄腕アトム」ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると一ツ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→――→脱水と進みます
- 起業して巨万の――を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは―― 無きなり

〈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2710
JA信州うえた
編集部
JAN!JAN!

5月号出題クイズの答え

カシワモチコ
カニヤトウ
トクカツドウ
ウミアミウン
ヒトコトクキ
ヨウガコウ
ウレンキユウ

〈答〉 ショウブユ

当選された皆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7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコーゼリーの素ぶどう(2袋セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



撮影場所:長和町古町(よだくぼ南部地区)
オープンした農産物直売所「マルシェ黒曜」。
併設されている「黒曜カフェ」では、地元食材を使った食事を楽しめます。

旅行を計画するときの「こだわりが、皆さんにもあるのではないだろうか。自分には「直売所」や「道の駅」を入れるようにしています。新鮮な農産物がずらりと並び、地域ごとの特色があるためとても面白いです。当JA管内にもたくさん直売所があります。商品に生産者の名前が書いてあるのも、お気に入り農家さんを見つけたのも、お気に入りのひとです。6月には、長和町に新しい直売所「マルシェ黒曜」がオープンしました。皆さんもぜひ行ってみたいかがたしょうか。当JAでは、Facebookで直売所に並ぶ旬の農産物情報を発信しています。興味のある方はぜひご覧ください。

今月の担当(尾呂)

編集後記

旬をおとどけ Oishii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

オクラ

独特の歯ごたえとネバネバした食感が特徴的なオクラ。アオイ科の植物で、黄色に中央が赤色のハイビスカスのような美しい花をつけます。原産地はアフリカ北東部といわれており、日本で一般的に食べられるようになったのは1970年以降のこと。それまでは、おもに花を観賞する目的で育てられていました。第二次世界大戦中は、入手困難だったコーヒー豆の代用品として種子を煎じたものが飲まれていたという歴史もあります。今では「オクラ」という名前が一般的ですが、和名では「アメリカネリ」といい、「陸蓮根(おかれんこん)」という異名もあります。ちなみに、「オクラ」というのは日本語ではなく、「okra」という英語名称です。

オクラには、食物繊維やビタミンA、ビタミンC、ミネラル、カリウムなどが含まれており、コレステロールの吸収を抑制する他、夏バテ防止や胃腸の調子を整える効果が期待されます。一般的にスーパーなどによく並んでいるのは、断面が星形の「五角オクラ」が多いですが、他にも「丸オクラ」「赤オクラ」「白オクラ」「ミニオクラ」などの種類があります。

オクラを使った料理を紹介！



オクラとトマトの夏野菜そうめん

R e c i p e

材料(2人分)

- オクラ／6本
- そうめん／2束
- ★しょうゆ／小さじ2
- トマト／1個
- めんつゆ(2倍濃縮)／120cc
- ★ごま油／小さじ4
- ツナ(缶詰)／1缶
- 水／120cc
- ★黒コショウ／適量

作り方

- ① オクラに塩を少量まぶしてまな板の上で転がし、表面のうぶ毛を取ります。
- ② トマトはヘタを取り、一口大に切ります。
- ③ ①を塩が付いたままの状態です。沸騰したお湯に入れて、1分半～2分ゆでます。
- ④ ③を冷水につけて冷まし、水気を切ってからヘタを取り5mm幅の輪切りにします。
- ⑤ ポウルに②、④、油を切ったツナ、★の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ そうめんをパッケージの表記通りにゆで、流水でしめてからしっかりと水気を切ります。
- ⑦ 器に⑥、⑤を盛り付け、めんつゆと水を合わせたものを回しかけます。

ネバネバオクラとさっぱりトマトで、暑い夏にぴったりの一品！辛いものが好きな人は、⑤の工程でラー油を加えるとピリ辛でおいしい！



あなたのくらしに あなを



オジギソウ

- 学名／*Mimosa pudica*
- 原産／南アメリカ、中央アメリカ
- 科名／マメ科

「オジギソウかな?」と思い、葉を触って閉じなかった時のガッカリ感や閉じた時の喜びを感じたこと、ありませんか?触れると葉を閉じる姿が、まるでお辞儀をしているようなのでこの名前です。学名は「恥ずかしがる」という意味らしく、中国語でも恥ずかしがっている草という意味の「含羞草」と書くそうです。

葉が閉じるという運動は、刺激が葉の付け根に伝わり内部の水が移動することで起こります。強い光や熱、雨、強風、乾燥、夜などにも反応して葉が閉じます。面白いのは、地震を予知して数時間前に異常開閉をすることがあるという話です。試してみたい気がしますね。不思議な植物です。



育て方

開花期
7～10月



特に手がかからない植物です。耐寒性がなく冬に枯れてしましますが、種から簡単に育てることができます。こぼれ種から勝手に生えることもしばしばです。

日当たりの良い場所を好みます。土が乾いたら水をやりましょう。庭植えの場合は、日照りが続いているなら水やりをします。水がない状態になると、葉が閉じるのでわかりやすいかもしれません。

直径2cmくらいのポンポンのようなかわいいピンクの花が咲きます。肥料を多くやってしまうと花が咲かないので、ほとんど肥料はいらないでしょう。

茎にとげがあるので注意してください。葉に触りすぎると反応が悪くなるのでほどほどにしましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

ハプニングもありますが、うれしい心の交流も。すてきな景色を見かけたら写真を撮って。共有してハッピー

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ズッキーニ



牡牛座

(4.20～5.20)

心配のし過ぎは禁物です。話してみればあっさり解決することも。状況把握をきちんとするのが開運のポイント

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スモモ



双子座

(5.21～6.21)

あなたの笑顔が周りの人をハッピーにします。「ありがとう」の言葉をたくさん伝えてください。買い物にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アユ



蟹座

(6.22～7.22)

情報を小まめにチェックしてラッキーをキャッチ。連絡も自分からしてみましょう。アクティブに動くほど吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉桃



獅子座

(7.23～8.22)

上昇運です。体調も上向きで活動量も増加。やりたかったことを始めて。「楽しい」にたくさん巡り合えるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴーヤー



魚座

(2.19～3.20)

好調運です。グッドアイデアが浮かんできそう。実現に向けて行動を開始して。思い切りの良さが道を開きます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナス



水瓶座

(1.20～2.18)

きょうめんくらいがちょうどいいようです。一つ一つ確認して進めましょう。見晴らし台がラッキースポット

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スズキ



山羊座

(12.22～1.19)

オーバーワークの危険があります。1人で無理をしないで周囲に相談しましょう。好きな曲を聴いてストレス発散

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ウナギ



射手座

(11.23～12.21)

追い風に恵まれます。ゆっくりスタートして、後半からスピードアップするのが成功のこつ。作業の洗い出しを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉モロヘイヤ



蠍座

(10.24～11.22)

勢いのある好調運。いろいろなところから声が掛かりそう。経験したことのないものに挑戦した方が楽しめます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉葉ショウガ



天秤座

(9.23～10.23)

考え過ぎは失敗のもと。感じるままにシンプルに動いた方が、スムーズに進みます。おしゃれに時間をかけて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉メロン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



乙女座

(8.23～9.22)

UVカットの帽子や保冷剤を準備。暑さ対策には万全を期しましょう。栽培や余暇の計画も綿密に立てて◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミョウガ