

♥ 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!

8

Aug.2020
No.310

- 特集／豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ
- ほうさくClub!／「ハクサイ」に挑戦!
- おじゃまします!／清水さん家のタマネギ編



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 8

August.2020 No.310



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

東御市滋野乙 大崎 元和さんと麻美さんのお子さんで
かずや ともや りょうや
和哉くん(11歳) 智哉くん(9歳) 凌哉くん(6歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ うどん(ゆで麺)

買い置きに便利なエコープのゆで麺うどんシリーズ!麺に使用している小麦は100%国産!つるっとしたのどごしがおいしい生タイプのうどんです。スープ付きで調理簡単♪



- ①かけうどん 1人前(179g)×10袋 1,240円(税込)
だしの効いた和風つゆ付き。
- ②カレーうどん 1人前(188g)×10袋 1,350円(税込)
和風だしが効いたスパイシーなカレースープ付き。
- ③たぬきうどん 1人前(186g)×10袋 1,450円(税込)
カツオの効いたつゆ・揚げ玉付き。

エコープうどん(ゆで麺)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

JA-NEXT JA-NETWORK

JAN!JAN!

■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。→



JA信州うへだ
キャラクター
眞島のほるくん





6月8日、東御市立滋野小学校の3年生は、同市滋野乙の有賀賢一さんのブドウ畑で「巨峰」の房切り作業を体験しました。同市特産の巨峰の栽培を学ぶ体験学習の一環で、約50人の児童が参加。当JA営農技術員から作業のやり方や巨峰栽培の歴史などを聞いた後、2人1組になって楽しく作業を体験しました。



上田市農業農村支援センターが主催する「ドローンを活用した水稲雑草防除実演会」が6月22日に開かれました。ICT(情報通信技術)を活用したスマート農業技術について学ぶため大規模水稲農家や当JA、市町村関係者など約30人が参加しました。最新の機能を備えたドローンについて散布実演をしながら特徴やメリットなどについて理解を深めました。



長野県JAバンクが主催する令和元年度「シェアアップ1,000点運動」で真田地区事業部が表彰されました。「優績渉外担当者コンクール」で、花石梢さん(信用部付)が最優秀賞、小林菜穂さん(よだくぼ南部地区事業部)が優秀賞を受賞しました。これは県内のJAを対象に行われるコンクールで、2019年3月1日から20年2月29日までの1年間で優秀な成績を収めた店舗や渉外担当者が表彰されました。



アンケートを手にする関田運営委員長(左)とJA営農販売部直販課の金井係長



アンケートに回答する来店者

直売所の関田裕道運営委員長は「今年は周年祭が開催できず非常に残念だったが、別の方法で喜んでいただける方法がないかと考えた。抽選で当たった方には、愛菜館自慢の品を楽しんでもらいたい。アンケートの内容を出荷会員に伝えることで、豊富な品ぞろえや良い品物の出荷につなげ、より魅力のある直売所にしていきたい」と話した。

生産者直売所「愛菜館」

日頃の感謝をキャンペーンで

Aコープコアしおだ店内の生産者直売所「愛菜館」の出荷者でつくる「アンソ利用組合」は6月20日から7月19日まで、アンケートキャンペーンを行います。5月に「周年祭」を開いていますが、7周年の今年は新型「コロナウイルス」感染防止に。来店者への日頃の感謝を伝える取り組みとして、アンケート回答者選で10人に「愛菜館特産品詰め合わせ」をプレゼントするキャンペーンを企画。同直売所は2013年に売り場面積を約2倍の132平方メートルに拡張し、ニールオープン。生産者と消費者を結びつける地域のよりどころとしての役割を果たしています。アンケートでは「置いている農産物」「不満や改善点」など6項目を答えてもらい、利用者の声を出荷者が共有することで、利用者に喜んでもらうのやりがいや活気ある直売所づくりへつなげていくことを目指しています。

国元市「週日全休」

キャンペーンで農家支援 花の展示・販売が好評

当JAは、新型コロナウイルスの影響で需要が減っている花や肉、牛乳、野菜などの消費拡大と農家支援を目指す「信州うえだ産農畜産物販売キャンペーン」に取り組んでいます。

5月からは、当JA産花きの出荷時期に合わせて、花の展示、直接販売による消費拡大に取り組んできました。6月には、取り組みに協力するJAグループや県、市町村などから注文があり、シャクヤクとスターチス921束（約14,000本）を届け、「とても立派な花」「地元でこんなにすばらしい花を生産していることを知る良いきっかけになった」と好評でした。

6月に当JA金融店舗で行ったシャクヤクの花の展示・販売では、



上田市職員に花を手渡すJA営農販売部藤森次長(左)



金融店舗にグラジオラスを展示

6月に当JA金融店舗で行ったシヤクヤクの展示販売では、地域住民や組合員が花をうれしそくに購入していました。キャンペーン中、毎月1回、その季節に最盛期を迎える花を飾っていて、7月はグラジオラス、8月はトルコギキョウを予定しています。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA西部営農センターは6月30日、上田市上塩尻で開いた水稲現地指導会に合わせ、豆つぶ除草剤の実演会を管内で初めて開きました。9人が参加し、メーカーのクミアイ化学工業の担当者から説明を受けながら、農薬成分の入っていない豆つぶ剤のサンプルを水田にまいて、拡散効果などを確認しました。

豆つぶ剤は、自己拡散性に優れているのが特長。ひしゃくを使えば、1ヘクタールの広い水田でも、畦畔(けいはん)から散布することができるといいます。参加者の中には「体験してみても良さが分かった。豆つぶ剤に切り替えてみたい」と話す農家もいました。



メーカーの担当者から豆つぶ剤の説明を聞く参加者

西部
エリア豆つぶ除草剤実演会
水田に入らず散布簡単

適切な水管理と病害虫対策を呼び掛けた指導会

真田
エリア高品質米生産へ
各地で水稲現地指導会

JA真田営農センターは6月20日、長、傍陽、本原の3地区で水稲現地指導会を開き、生産者56人が参加しました。同センターの営農技術員が生育状況に応じた水管理や追肥のタイミング、雑草防除、病害虫対策などについて説明しました。

世代交代が進み、後継者の参加が増えているため、同センターでは会社勤めの人でも参加できるよう、朝6時から指導会を開いています。小松俊明センター長は「世代が代わっても、家に農機具がある人はぜひ稲作を続けてもらいたい。分からないことがあったら何でもJAに相談してほしい」と話しています。



試乗してメーカーから説明を聞く参加者

塩田
エリア棚下作業の負担軽減へ
講習会で電動作業台車実演

JA川西ぶどう部会とJA塩田農機センターは、6月18日から各地区で開いた摘房摘粒講習会に合わせて、電動作業台車の実演試乗会を行いました。新型コナウイルスの影響で、予定した展示会が軒並み中止になる中、部会員からの要望に応じて実現しました。塩田地区では6会場で60人が参加しました。

作業台車は昇降式で、ブドウ棚の高さに合わせて上げ下げすることができます。摘房摘粒、袋掛け、収穫などの作業が座ったまま行えるので、棚下作業の負担を大幅に軽減できます。椅子を取り外せば、運搬車としても使うことができます。

東部
エリア和小2、3年生
大豆とタマネギ作り体験

収穫したタマネギを手に喜ぶ3年生

東御市立和小学校の2、3年生は、同市農村農業支援センターの協力で、同校近くの畑で大豆とタマネギを栽培しています。食農教育の環で6年前から取り組んでいます。6月3日、2年生が大豆の種まきを、3年生がタマネギの収穫を体験しました。

今年は、新型コロナウイルスの影響で実施が危ぶまれましたが、マスクの着用や数班に分かれて畑に入るなどの対策を講じて行いました。

大豆は、夏はエダマメとして味わい、10月に収穫した後、豆腐作りも体験する予定です。タマネギは、一部を3年生が家に持ち帰り、残りは学校給食の材料として利用されます。

丸子
エリア冬至出荷に向け
抑制カボチャ栽培講習会

抑制カボチャの栽培方法を学ぶ参加者

JA丸子営農センターは6月26日、12月の冬至の需要に合わせて栽培時期を遅らせて作る抑制カボチャの栽培講習会を、同センターで開きました。新規栽培者2人を含め生産者19人が参加しました。この日はカネコ種苗の技師を講師に招き、大玉で高品質な果実生産に向けた栽培のポイントなどを学びました。

抑制カボチャは、7月中下旬の高温期に種をまき、低温期に果実肥大期、収穫期を迎える春作とは逆の気候条件で栽培します。10月中下旬に収穫し、貯蔵性を高めるため切り口をよく乾かし、約1カ月間熟成した後、12月上旬に出荷します。

上田東
エリア待ちに待った健康教室
コロナ太りも解消

JA上田東地区事業部は7月3日、JA神科店で健康教室を開きました。教室は、5〜7月に6回開く予定で参加者を募集しましたが、新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせていました。第1回目となった教室には11人が参加。検温と手指消毒の後、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・腰痛予防体操、ストレッチ、筋力トレーニングなどを行い心身ともにリフレッシュしました。

参加者は「開催が待ち遠しかった。コロナ太りを解消したい」「教わったストレッチや筋トシを家でもやってみよう」と話しました。



腰と膝の曲げ伸ばし運動をする参加者

よこほ
南エリア品ぞろえ充実
「マルシェ黒耀」出足好調

「モノ・ヒト・コト」が出会う場所。長和町の道の駅「マルメロ」の駅ながとに6月オープンした農産物直売所「マルシェ黒耀」が、連日多くの来店客でにぎわっています。夏本番を迎え、売り場に並ぶ農産物の種類品数も増加。直売所には毎朝、新鮮な野菜や花、果物が持ち込まれ、約200人の出荷者組合のメンバーも活気づいています。

販売スペースには、地元産農産物の他、肉や魚、調味料などの品ぞろえも充実。エコープマーク品のコーナーもあり、町民の台所としての役割も備えています。地元食材を使った食事が楽しめる「黒耀カフェ」も人気です。



買い物客でにぎわうマルシェ黒耀(写真提供・長和町)

特集 豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ



近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨などによる災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか。今回は「防災スイッチ」という災害への備えについて紹介します。

監修：京都大学防災研究所 特准教授 竹之内健介

防災スイッチって何？なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、19年の東日本台風でも早めの避難が呼び掛けられました。多くの人が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人は、いざという時に避難できないのでしょうか。

大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ることが大切ですが、もう一つ重要なことがあります。それは「いつ避難するかです。」「避難勧告で避難すればいい」と思った人は、まさにその通り。でも、本当に大丈夫でしょうか。あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？今、日本では避難勧告が出されても避難率は数%程度で、ほとんどの人が避難していないのです。

昔は、自分たちで地域の状況を確認していつ避難するかを考え、危なくなったら声を掛け合って行動するのが当然でした。しかし最近では、何もなくても携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、いつ避難するか考える必要も地域住民同士で声を掛け合う機会も少なくなりました。これが、「避難が遅れる」「避難しない」につながる問題の一つとなっています。

そこで必要となるのが「防災スイッチ」です。防災スイッチとは、事前に避難行動に移すスイッチ（きっかけ）を自分たちで決めておき、実際にそのような状況に

なったら迷わず行動するというルールのこと。もう一度、行動するタイミングをしっかりと考える機会を持つというわけです。

防災スイッチを考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に考えてみましょう。

例えば、川べりの大きな岩などを目印とし、川の水位が上がってその岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決め、「岩の様子」を避難の防災スイッチとする方法。あるいは、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングなどを目安として、避難を考える方法などさまざまなスイッチがあります。また、「ちよう」というと違うな」という感覚も大切。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたら、それがスイッチ。地域で声を掛け合い、避難行動に移りましょう。

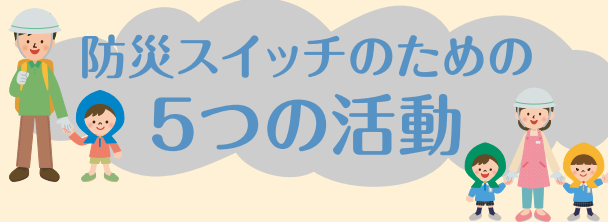
このように、「いつ」避難するかというルールを事前に決めることが重要です。これらは避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危険なこともあります。また、マンションなどに住んでいる人は避難が必要ないという場合もあります。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。例えば、小さなお子様がいる家庭であれば「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人

暮らしの親がいる場合は「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。農業に関わっている皆さんは、実は防災スイッチのプロフェッショナルです。なぜかという、ふだんから天気予報を利用して農作業のことを考えているから。明日は雨だから今日中に耕耘機（こつうんき）を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しようとか、大雨の時の農作業の防災スイッチはすでに持っています。次は、命を守る防災スイッチを考えてみてください。

地域や家族、みんなで考えよう

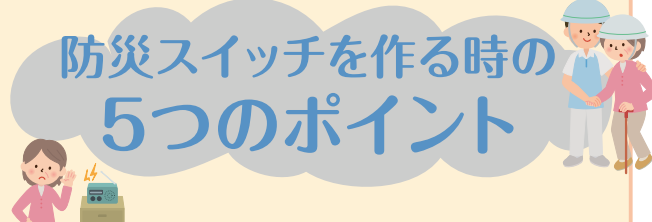
もう一つ大切なことをお伝えします。それは「自分一人で防災スイッチを考えない」ということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫だと思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報をしっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

防災スイッチのための5つの活動



- 1 (室内やベランダなどの安全な場所から) ふだんのちょっとしたことを記録し、1年に1回、雨と周りの様子を振り返る。
- 2 地域の気象情報をふだんから確かめる。
- 3 水害の際の行動練習と振り返りを行う。
- 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
- 5 実際に大雨の際には行動する。

防災スイッチを作る時の5つのポイント



- 1 1人ではなく、地域や家族などみんなの経験・知恵を生かす(みんなの意見を聞く)。
- 2 避難情報を基本にして、地域の状況と組み合わせる。
- 3 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
- 4 地域の防災スイッチがすでにあれば、それを確認・共有。参考にし、自分たちに合ったものを考える。
- 5 大雨の際の、ちょうど良い避難行動タイミングをシミュレーションしておく。

これからの季節は台風が心配です。本当に災害が起きた時に迷わず行動できるように、一人ひとりが「防災スイッチ」を考えてみましょう。何もなければ一安心、何かあってからではもう遅い、万が一に備えることが大切です。



災害が増える時期です。「防災スイッチ」で災害に備えましょう。



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。

清水さんのこだわり



4月下旬から5月まで、玉の肥大を促すためにスプリンクラーを使って1日1時間水まきをしています。

だからこんなに大きいタマネギが収穫できるんですね!



乾燥作業



表面の水分を飛ばすために収穫したタマネギは畑に横1列に並べて、2〜3日間天日に当てて乾燥させます。

天日に当てるので、雨は降らないでほしいな



畑で乾燥させたタマネギは、ポリひもで5〜6玉くらいにまとめて縛った後、茎を15cmほど残してはさみで切ります。その後風通しがよく雨の当たらない小屋につるして、出荷するまで約1カ月乾燥させます。



乾燥が終わったら、当JAの塩田農産物集出荷所へ。その後学校給食用として利用されます。

体験した2人に感想をききました!



長澤店長

「清水さんに頂いた採れたてのタマネギをスライスして、ドレッシングをかけて食べてみました。すごく甘くてタマネギ独特の辛味がないので、たくさん食べられました。愛情をこめて作ったタマネギが学校給食でも大活躍ですね。これからも子どもたちにおいしいタマネギを提供していただきたいと思います」



小林さん

「清水さんに分かりやすく教えていただき、タマネギの収穫を初めて体験することができました。塩田地域の農業に触れながら、こだわりや工夫を聞くことができてとても良い経験になりました」



最後に清水さんにインタビュー 農業への思い

「自分が栽培したタマネギを子どもたちに食べてもらえるというのは、大きなモチベーションになります。畑を見てもらったり、収穫を体験してもらったりして、これが地元の農家が作ったタマネギだということを伝えられる機会をつくれたらいいなと思います」



JA職員のおじゃまします!



清水さん家のタマネギ編



6月上旬、タマネギを栽培する清水さんの畑におじゃましました。

上田市古安曾

しみず こうのすけ

清水 宏之助さん(79歳)

タマネギ(品種:ネオアース)を5アール栽培。

以前は当JAに勤めていた清水さん。退職後、農業を通して地域に貢献したいと考えていたところ、JAの営農技術員から栽培する農家が少なくなってきたタマネギの作付けを勧められ、7年前から本格的に作り始めた。収穫したタマネギは、上田市内の小中学校へ給食用として供給している。塩田野菜部会副会長、タマネギ専門部長を務める。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ

塩田支所 東塩田店
店長 長澤 史子さん

塩田地区事業部付
小林 祐仁さん

収穫作業

タマネギは10月中旬から下旬にかけて定植し、冬を越した後、5月下旬から収穫ができるようになります。株元から茎が倒れたら収穫の目安。畑の8割程度が倒れてから1週間ほどたった晴れた日に収穫していきます。



早速収穫にチャレンジ!



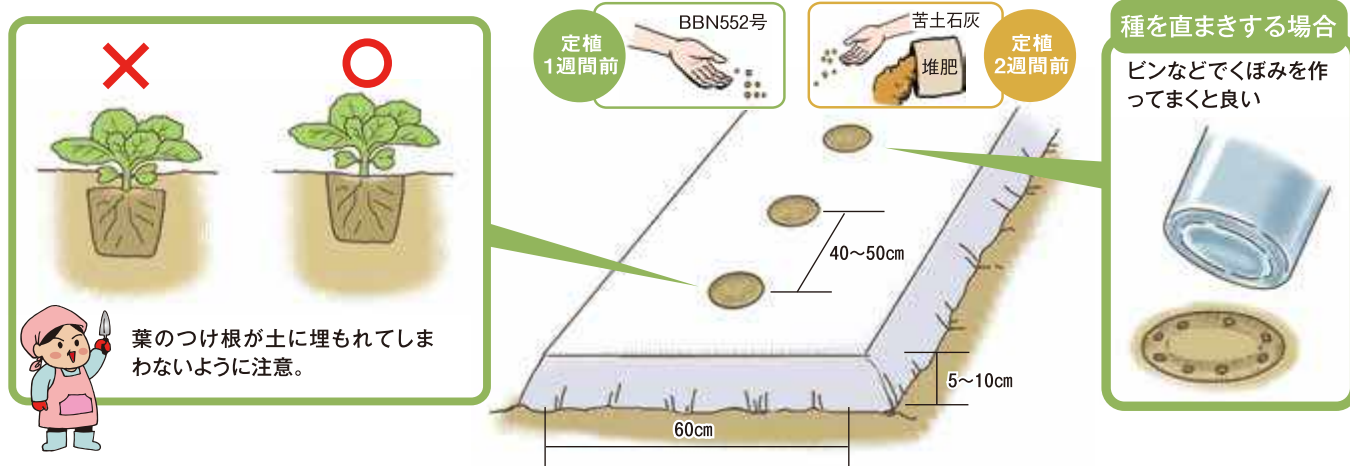
タマネギを収穫する時は、玉際の茎部分を手で持ち、上に引っ張るようにします。



タマネギは細い根を浅く張っているの、上に向かって引っ張るのがポイント。茎の高い場所を持ってしまうとうまく抜けないので、注意してください。

大きくて立派なタマネギですね!





種まきから60~90日、結球したハクサイの頭の部分を押さえてみて固く締まっているようなら収穫です。早生から晩生まで約1カ月の差があるので、早生と晩生を植えておけば長い期間収穫することができます。ハクサイを少し斜めに押し倒しながら包丁を入れるとうまく採れます。

収穫

品種にこだわらない場合は、グリーンファームなどで売られている苗を植えるといよい。



直まきやポット育苗の場合は徐々に間引いていき、本葉が5枚の頃に1本にします。ポット育苗の場合は1本に仕立てたら、根鉢を崩さないように注意しながら定植します。本葉が8枚の頃とその2週間後に追肥します。マルチの穴から中にばらまきのようにしたり、マルチをはいでうねの肩に施します。マルチがない場合は土寄せもおきましよう。

間引き・追肥・土寄せ

広がっている外葉をまとめて、ハクサイの頭をひもで縛って霜対策をしよう。



霜が降りると葉が傷みます。外葉で球を包んで縛っておけば多少の霜なら防げます。強い霜には耐えられないので、その前に収穫して新聞紙に包んで、凍みない涼しい場所で立ておく長く保存できます。

いらない外葉を押し下げてからハクサイを少し斜めに押し倒し、包丁を入れて収穫する。



野菜栽培年間講習会

「ほうさくマスターClub」9月から受講者募集!

昨年10月に開始した「ほうさくマスターClub」を今年度も開講します。直売所への出荷や家庭菜園のさらなるステップアップを目指す方のための通年講習会です。詳細はJAN!JAN!9月号に掲載予定です。

ほうさくClub!に関しての
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
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400



「ハクサイ」に挑戦!

★これがハクサイのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春作	種まき	定植	収穫								
			秋作	種まき	定植	収穫					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BBN552号60g ■BB追肥N30号15g×2回

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



種まき・育苗

秋作で種を直まきする場合は、ピンや缶などの底を土に押し当ててくぼみを作り、1カ所に7~8粒ほど種をまきます。軽く覆土し、手のひらで押さえおきます。夏の種まきは乾燥しやすいので水やりに注意しましょう。育苗するならポットやセルトレイを使います。セルトレイなら穴に種を1粒ずつまくので間引きの手間が省けます。

長野県は夏のハクサイ生産が日本一です。ハクサイの仲間には非結球、半結球、結球の3種類に大きく分けられます。現在主になっている結球ハクサイは、原産地の中国では品種改良により18世紀頃に誕生しています。日本には何度か入ってきていたようですが、他のアブラナ科の花粉と交雑しやすい、種を取って育ててもハクサイではなくなってしまうのがオチでした。苦労と工夫の末、日本では明治~大正時代に結球ハクサイの育種に成功しています。英語では「napa cabbage」と呼ばれています。「napa」は日本語の「菜」から来ているようです。今や韓国でも日本でも欠かせない野菜です。

畑の準備・定植

定植の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。うねは幅60cm、高さ5~10cm程度に作ります。マルチは土の跳ね返りや草が生えるのを防ぐ他、保温効果もあるので使ったほうが良いでしょう。うねに水をたっぷりやってからマルチを張りまします。植え穴は40~50cmの間隔にして苗を植えます。苗の土の高さとうねの土の高さが同じになるよう、深植えや浅植えをしないようにします。種まきや定植をしたら、防虫ネットをトンネル掛けしておくとか害虫の心配が軽減できます。種まき定植時に使う粒状の殺虫剤を利用すると初期の害虫被害を防ぐことができます。特に秋作のハクサイはアブラムシやアオムシ、コナガ、ヨトウムシの発生が目立ち、適切に防除しないと食用にできなくなることもあるので注意が必要です。虫を見つけたらすぐに殺虫剤を使って対処しましょう。防虫ネットを使っている場合でも、たまにめくって虫がいないか確認しましょう。苗を植えてすぐに倒れるのならネキリムシの仕業です。定植前に対象の殺虫剤を土に混ぜ込んだり表面にまいたりして処理しておきます。

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	8月11日(火) 8月25日(火) 9月 8日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後3時	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	8月22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・日曜日 毎週土曜日 ※8月15(土)は休業いたします。 8月22日(土) 8月22日(土)・23日(日) 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	●8月18日(火)青木支所 ●8月20日(木)西内店 ●8月27日(木)東塩田店 ●9月 8日(火)神科店 ●9月 9日(水)田中店 ※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

「お金の色分け」してみませんか？

ご自身の資産の色分けをしたことはありますか？資産は3つの色に分けて、それぞれの目的にあった預け方をすると良いとされています。

まず1つ目は「いつでも使えるお金」。これは生活資金や急な出費に対応するお金のことで、普通貯金に預けておくの良い資産です。2つ目は「しっかり貯めるお金」。車の購入や教育費、リフォーム代など、近い将来使うお金は定期貯金で生活費とは別に蓄えておくのがおすすめ。そして3つ目は「じっくり育てるお金」。これは当面(目安10年以上)使う予定のない資産や、将来のために増やしたいお金のことです。ここに該当する資産は投資信託や株で長期的に運用し、資産の成長に期待します。

何となく預けている資産を明確に色分けすることで、資産の特性が浮き彫りになり、より効果的な預け方を選択できると思います。ぜひ実践してみましょう。

■資産管理・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

6月の定例理事会(令和2年6月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 第1四半期仮決算結果について

② ディスクロージャー誌について

③ 令和2年度理事報酬額の配分について

④ 令和2年度専門委員会構成について

⑤ 諸規程の変更について

⑥ コンプライアンス・マニュアルの改訂について

⑦ 夏期賞与の対応について



健康講座



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。

動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態です。動脈硬化は加齢により徐々に進行していきます。

心臓

動脈硬化の危険性

健康障害を引き起こす**糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙**などは、動脈硬化を促進させる危険因子となります。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、その血管に支配された臓器に症状が現れるようになります。

・脳動脈硬化→脳梗塞 ・心臓冠状動脈硬化→心筋梗塞 ・大動脈硬化→解離性大動脈瘤

これらの生命に関わる病気を引き起こすことから、動脈硬化は「サイレントキラー(沈黙の暗殺者)」と呼ばれています。

心臓

動脈硬化の種類と起こり方

動脈硬化は、どの動脈に起こるか、またその起こり方によって3つのタイプに分けることができます。

アテローム(粥状)硬化

【アテローム(粥状)硬化】

大動脈や脳動脈、冠動脈などの比較的太い動脈に起こる動脈硬化です。動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなるドロドロした粥(かゆ)状の物質がたまってアテローム(粥状硬化巣)ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔が狭くなるといわれています。

中膜硬化(メンケベルグ型)

【中膜硬化(メンケベルグ型)】

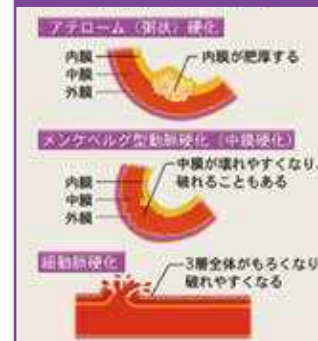
動脈の中膜に石灰質がたまって骨化します。中膜が壊れやすくなり、血管壁が破れることもあります。大動脈や下肢の動脈、頸部の動脈に起こりやすい動脈硬化です。

細動脈硬化

【細動脈硬化】

脳や腎臓の中の細い動脈が硬化して血流が滞る動脈硬化です。高血圧症が長く続いて引き起こされることが多いのが特徴です。

動脈硬化のタイプ



心臓

元気な血管を維持するために

加齢による動脈硬化は防ぐことができません。元気な血管を維持するために、特に進行を早める4つの危険因子をなるべく減らすことが非常に重要です。

1. 肥満・メタボを解消する
2. 動物性脂肪を減らし、野菜を増やす
3. 適度な有酸素運動を取り入れる
4. 禁煙を心掛ける

*高血圧・糖尿病・脂質異常などで、すでに治療中の方は医師の指示通り服薬を継続してください。



すてきな出会い、応援します! JA信州うえだ結婚相談所「出会いのオアシス」

仕事が忙しくて… 出会いの場が少なくて
すてきな出会いがほしい!!

そんなみなさんは、ぜひ、「出会いのオアシス」にご登録ください。
完全予約制・個別相談で、経験豊かな専任の相談員がご相談に応じます。
★登録・相談はご本人のみとさせていただきます。

- 対象者** JA信州うえだの組合員、組合員家族およびJA信州うえだ管内にお住まいの方
または、JA信州うえだ管内に居住の意志のある方
- 登録方法** 下記事務局へご本人からのご連絡をお願いします。事務局から詳しいご案内と登録に必要なプロフィールカードを送らせていただきます。下記の登録に必要な書類等をご準備いただき、事務局へご提出ください。
- 【登録に必要なもの】
①当相談所指定のプロフィールカード(しあわせづくりカード)
②収入証明のコピー(源泉徴収票・納税証明書・年金通知書等)
③写真(3カ月以内に撮影されたもの。店頭証明写真で撮影したものは不可)
④印鑑 ⑤登録料3,000円(2年間)
- 相談日** 毎月第3土曜日 午前10:00～午後5:00
(都合により相談日を変更する場合があります)
- 相談場所** JA信州うえだ本所(上田市大手2-7-10)
ご相談を希望される方は下記へご連絡の上、必ずご予約ください。
- ご予約・お問い合わせ先** JA信州うえだ 結婚相談所(出会いのオアシス)事務局
くらしの相談課 ☎25-7800



農業用ビニールなどの飛散防止について — 台風シーズン前に点検を —

強風で飛ばされた農業用ビニールが、鉄道の架線や電線に絡まって、列車の運行を妨げたり、停電の原因になったりする事例が発生しています。

鉄道設備や電柱・電線にビニールなどが絡まると、多くの人に多大な迷惑を掛けるばかりでなく、人命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。状況によっては、損害賠償を請求されることもあります。

留意事項

- ① マルチを張る際は、周囲を十分な土で押さえるとともに、必要に応じ中央部に土や石などの重しを載せましょう。
- ② 圃場(ほじょう)で越冬してきたマルチは、周辺部の土が風などで飛ばされて軽くなり、はがれやすくなっているので、再度土をかけ直しましょう。
- ③ ハウスビニールはビニペット、マイカー線、パッカーなどの留め具を点検し、しっかり固定しましょう。
- ④ ビニール被覆やマルチ張りは、風が強いときは避け、複数人で作業に当たましょう。
- ⑤ 不要になったビニール、マルチなどは片付けましょう。

架線や電線に絡まったビニールなどに触ると感電の恐れがあり大変危険です。絶対に触らないで、必ず管理者(鉄道会社、電力会社など)に連絡して対応するようお願いします。



締め切り迫る! 2021年版 JA信州うえだ オリジナルカレンダー写真募集

JAでは毎年、ご応募いただいた写真を使ってオリジナルカレンダーを作り、組合員全戸に配布しています。今年も暦2ヵ月分1枚につき、メイン写真1点、サブ写真2～3点を組み合わせて制作します。

写真テーマ 「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

- 応募資格** JA信州うえだ管内に在住の方
- 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)※専門店でプリントしたものの応募に限りません。
- 応募締切** 9月7日(月)
- 応募方法** 応募作品の裏に専用の応募票(ホームページからどうぞ)または必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの支所・店窓口までご持参いただくか、下記あて先まで郵送してください。
※必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所(どこから撮影したか)
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



2020年版採用作品 小川稔さんの「LOVE(ラブ)」

採用発表 広報誌JAN! JAN! 12月号誌面等で発表します。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。

注意事項 応募条件や肖像権、著作権などに関する「応募上の注意」があります。応募の際は下記に問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

応募あて先・お問い合わせ先 〒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 ☎25-7800 【ホームページ <https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>】

盆花は「JAの花市」で!

恒例のお盆花市を、当JA管内の農産物直売所、支所・店など各会場で開催します。盆花は、地元産の花が豊富にそろった「JAの花市」でお買い求めください。

開催日 8月12日(水)

開催日・時間は会場により異なります。新型コロナウイルス感染防止の観点から、中止となる会場や例年と開催内容が異なる会場があります。詳しくは、ご利用の農産物直売所、支所・店にお問い合わせください。



特殊詐欺被害多発!!

警察官や役所職員、銀行協会やJA職員になりすまし、キャッシュカードや預貯金通帳をだまし取る特殊詐欺の被害が全国的に多発しています。今年に入り、県内でも被害が多発し、長野県警察本部長から緊急メッセージが発信されています。

※次の3点を心掛け、特殊詐欺から大事な財産と家族を守りましょう。

- ① キャッシュカードを渡さない
- ② 暗証番号を教えない
- ③ 犯人からの電話を受けない(常時留守番電話にする)



「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

(E.M. 70歳 主婦)

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

ここ数年はキュウリを植えてみましたが、今年も植えてみました。この頃キュウリがなってきた、毎日収穫を楽しんでいます。おいしく食べています。

(M.M. 81歳)

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

(F.H. 61歳 建築業)

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

7月からすべて有料になったレジ袋。コロナの自粛中に、友人がカラフルな模様の中・小の袋を作ってくれて、送ってくれました。買い物の時に持っていくのが楽しみです。

(M.S. 68歳 看護師)

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

カリフラワーが好きですが、買うと高いので種からまきました。5個ほど大きなカリフラワーが収穫できました。近所の人にもおすそ分けしました。

(Y.O. 67歳 主婦)

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

「マルシェ黒曜」オープンで楽しみが増えました。初日、出荷品完売しました。大勢のお客様に喜んでいただけたように、出荷品に気持ちを込めてお届けしたいと思っています。

(M.Y. 67歳)

文芸の庭

俳句

矢島渚男 選

蟻の列見ると散らす子帰道
蟬鳴や生まれてすくの半透明
二、三羽は仲間遅れ雀の子
箱を煮る焼く揚げる里豊か
逆上り出来ぬ子も居る藤の花
しんがりの妻の溜りぬ茅の輪かな
ほどほどに離れて語る夕端居
重たげに蓮の葉に乗る牛蛙
雄雉の雌よ声の凄きかな
緑濃く山太るなり銀入る

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
上田市生田 辰野 昌子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市下之郷 堀内 令子
上田市東内 山本 進
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市芳田 北澤 幸人

◎選者吟／松蟬やとぎれても経つくもの

川柳

橋詰信幸 選

今宵また宵更けし料理音
自粛下でとくと整う農作業
低い鼻あべのマスクがびたり合
反り返りトラクタ駆ける八十の爺
断捨離で亭主の宝ごみと云つ
物忘れ歳には勝てぬと言ひ聞かせ
筆筒には春と夏のせめぎ合い
官僚のメモ帳読みだしたり顔
田にはいる水を甘露と吸う早苗
滑らかに角とれ老ゆる絹豆腐
根回しのように決まらぬ役選び
サブリよりジョギング知った峠坂

上田市東内 山本 進
上田市富士山 宮澤 令行
上田市下之郷 堀内 令子
上田市芳田 中村 幸博
上田市古安曾 甲田 瑞枝
上田市下塩尻 小川 洋子
青木村当郷 増田 久義
上田市富士山 大森乃里子
上田市築地 勝見 稔
東御市和 白石 幸男
東御市和 荻原 悦二

◎選者吟／すり減った五感に縋り意地固う

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

近年増えている。命を守る
ためにもしっかり対策を。



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

- 香りの良い葉味の一種。ウナギのかば
焼きにも振り掛けます
- は人のためならず
- 釣り——と一緒に海に出掛けた
- 宣伝などを書いて通行人に配ります
- 上(かみ)の反対語
- 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- 原稿用紙につづること
- 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- イスラム教の礼拝堂のこと
- 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

- 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 私は——も育ちも東京です
- ツナ、シーザー、海藻といえは
- 指先の腹側にある筋模様
- 焼き肉のミノ、センマイといえはどの部位？
- 携帯電話を自分にに向けて/シャ!
- 力士が土俵上で取るもの
- 泳げない人が腰回りにあめす
- 職人さんに握ってもらって食べることも
まったく派手ではありません

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
JAN! JAN!

6月号出題クイズの答え

ア	ジ	サイ	シ	バ
サ	サ	イ	カ	ロス
メ	カン	タ	ク	
シ	コ	ナ	ミ	マイ
	イ	リ	グ	チ
ツ	ブ	ア	ン	ツ
ユ	ミ		マ	ツ
			チ	ヤ

〈答〉
イチジク
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

応募総数 6月号は69通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは8月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコーブリンゴ」(360ml)
をプレゼント!!



「マルシェ黒曜」に行ってきました！
オープン2日目、土砂降りの雨だったの
でそんなに混んでいないかなと思って行
ったのですが、長蛇の列でした。新鮮な野
菜や果物、お土産や手作りの品など広
い店内にたくさん並んでいて、とても良
かったです。もちろん買った野菜や果物は
新鮮で、とてもおいしかったです！
(M.T. 39歳 主婦)

今月のパシャリ



撮影場所：上田市菅平高原(奥田地区)
菅平高原の入口にある「唐沢の滝」。水しぶきを肌で感じるほど、滝のすぐ近くまで行くことができます。マイナスイオンたっぷりです。涼し〜!!

真夏がやってきました。暑い!! 特
に今年は、新型コロナウイルス感染症拡
大防止のためマスクを着けての生活。
マスクの中が蒸れて暑くて息苦しい!!
真夏のマスク着用がこんなにつらいも
のだとは思いませんでした。マスクを
着けていると熱中症になりやすいよ
うなので、注意しなければいけません
ね。暑い季節ではありますが、農作業
では夏野菜などが次々と収穫期を迎え
るとともに、秋作野菜の栽培も進んで
いることでしょうか。今月号の「ほうさく
Club!」では、ハクサイの栽培方
法を紹介しています。ハクサイといえ
ば鍋! 今冬の鍋用に、ぜひ栽培してみ
てはいかがでしょうか!

今月の担当(原)

編集後記
真夏がやってきました。暑い!! 特
に今年は、新型コロナウイルス感染症拡
大防止のためマスクを着けての生活。
マスクの中が蒸れて暑くて息苦しい!!
真夏のマスク着用がこんなにつらいも
のだとは思いませんでした。マスクを
着けていると熱中症になりやすいよ
うなので、注意しなければいけません
ね。暑い季節ではありますが、農作業
では夏野菜などが次々と収穫期を迎え
るとともに、秋作野菜の栽培も進んで
いることでしょうか。今月号の「ほうさく
Club!」では、ハクサイの栽培方
法を紹介しています。ハクサイといえ
ば鍋! 今冬の鍋用に、ぜひ栽培してみ
てはいかがでしょうか!

旬をおとどけ Qishii 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

ナス

焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜のナス。原産地はインドが有力とされており、奈良時代頃にはすでに日本でも栽培されていたといわれている歴史ある野菜です。歴史の長さを物語るように、日本各地の気候風土に根差した品種が数多くあり、卵サイズの丸型から細長い大長ナスまで形も大きさもさまざまです。

ナスには水分が多く含まれており、身体を内側から冷やす作用があります。そのため、夏バテや熱中症予防に効果的な野菜だといわれています。また、皮の色素の「ナスニン」には抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧、生活習慣病などの予防にも良いとされています。

◎おいしいナスの選び方

- * 皮にハリとツヤがあり、傷や変色がないもの
- * ヘタの切り口がみずみずしく、ガクのとげがしっかり尖っているもの
- * 持った時に重みがあるもの

ナスを使った料理を紹介！



ナスのイタリアンホイル焼き

Recipe

材料(2人分)

- ナス/2本
- オリーブオイル/大さじ1
- ★ケチャップ/大さじ3
- タマネギ/1/2個
- ベーコン/4枚
- ピザ用チーズ/適量
- ★砂糖/小さじ1
- ニンニク/1かけ
- バジル/適量
- ★塩/少々
- ★黒コショウ/少々

作り方

- ① ナスはヘタを取り、5mm幅の輪切りにします。水に5分ほどさらしたら取り出し、水気を切っておきます。
- ② タマネギとベーコン、ニンニクは粗みじん切りにします。
- ③ ②と★の調味料を混ぜ合わせます。
- ④ アルミホイルに③を並べ、オリーブオイルを回しかけます。
- ⑤ ④に①をのせてアルミホイルの口を閉じ、オーブントースターで10分ほど焼きます。
- ⑥ 焼き上がったらアルミホイルの口を開いてピザ用チーズをのせ、口を開いたままオーブントースターで3分ほど焼きます。
- ⑦ ⑥のチーズがとけたら、刻んだバジルを散らします。

ジューシーなナスとシャキシャキのタマネギがおいしい！
モッツアレラチーズを入れても◎。



あなたのくらしに花を



花ナビ

HANA*NAVI



シュウカイドウ

●学名/Begonia grandis

●原産/東アジア ●科名/シュウカイドウ科

ペゴニアの一種ですが、渡来した江戸時代以降、長いこと日本人に愛されてきたので、いまさらペゴニアとは呼びません。ハナカイドウのような花が旧暦の秋に咲くことから「秋海棠(しゅうかいどう)」と名付けられたといわれています。ハナカイドウは昔から美人の代名詞とされていますが、シュウカイドウも下向きに控えめに咲きながら暗めの庭に浮かび上がるように輝く美しい花です。他のペゴニアが持つ元気で華やかな印象と異なり、楚々とした和の雰囲気があるので日本庭園にも似合います。初秋の季語にもなっています。

花言葉には「片思い」があり、これはハート形の葉が左右非対称で片方だけが大きいことに由来するそうです。



育て方

開花期

8~10月

落葉樹の下のような、湿り気がある明るい日陰を好みます。そういう場所に植えれば勝手に増えるといってもいいくらい、手がかからず増えていきます。しかし、直射日光が当たる場所では葉が焼けてしまい生育が極端に悪くなります。風が吹きつけるような場所も、乾くので弱ってしまいます。

露地植えの方が楽ですが、鉢植えでも栽培できます。大きめの鉢に腐葉土をたっぷり混ぜた土を入れて植え付けます。肥料は緩効性のものを少し入れるだけでよいでしょう。土が乾いたらたっぷり水やりします。

耐寒性が非常に強いので、なにもなくても来春芽吹いてきます。球根と、むかご(わき芽が養分を貯え肥大化した部分のこと)で増えます。



牡羊座

(3.21~4.19)

運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸を。良いパワーを取り込めます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉。

(幸運を呼ぶ食べ物) 梨



牡牛座

(4.20~5.20)

困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気。

(幸運を呼ぶ食べ物) エダマメ



双子座

(5.21~6.21)

友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことはトライして、面白い発見があるはず。

(幸運を呼ぶ食べ物) カボチャ



蟹座

(6.22~7.22)

おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や刺繍、ハンドメイドにツキがあります。

(幸運を呼ぶ食べ物) キュウリ



獅子座

(7.23~8.22)

あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり。

(幸運を呼ぶ食べ物) オクラ



魚座

(2.19~3.20)

ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮。

(幸運を呼ぶ食べ物) イボダイ



水瓶座

(1.20~2.18)

周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて、目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵。

(幸運を呼ぶ食べ物) トウモロコシ



山羊座

(12.22~1.19)

イライラしても八つ当たりはしないように気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決。

(幸運を呼ぶ食べ物) 高菜タラシ



射手座

(11.23~12.21)

とても勢いのある好調運です。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず。

(幸運を呼ぶ食べ物) 昆布



蠍座

(10.24~11.22)

頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう。

(幸運を呼ぶ食べ物) カマス



天秤座

(9.23~10.23)

ハブニング含みの運勢ですがうれしいどきりも。シマツと想ったらすぐに訂正。謝罪を。丸く収まるはず。

(幸運を呼ぶ食べ物) トマト



乙女座

(8.23~9.22)

運勢は後半から上昇を開始。スロースタートでじっくり進めていきましょう。笑顔の結果が待っています。散歩が吉。

(幸運を呼ぶ食べ物) イチジク



天秤座

(9.23~10.23)

ハブニング含みの運勢ですがうれしいどきりも。シマツと想ったらすぐに訂正。謝罪を。丸く収まるはず。

(幸運を呼ぶ食べ物) トマト



天秤座

(9.23~10.23)

ハブニング含みの運勢ですがうれしいどきりも。シマツと想ったらすぐに訂正。謝罪を。丸く収まるはず。

(幸運を呼ぶ食べ物) トマト

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE