

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

10

Oct.2020
No.312

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

○特集／目指せ全問正解 家族で挑戦！食育クイズ
○ほろろくCubee／「ベビリーフ」に挑戦！
○JA職員の農家インタビュー／塩田地区の北村美保さん



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

JAN!JAN! 10

October.2020 No.312



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市福田 水沢 彰さんと美幸さんのお子さんで
のぞみ なるき
希美ちゃん(7歳) 成希くん(3歳)です！

今月のいちおし商品



エコープ卓上海苔

日本最大の海苔産地である「有明海産」の海苔を使用した卓上海苔。口溶け、歯触り、歯切れが良く、やみつきのおいしさ！焼海苔と味付海苔の2種類があります。

焼海苔 磯の豊かな風味が香る一品。パリッと香ばしく焼き上げ、深い味わいです。

味付海苔 独自の甘辛いタレで味付け。辛すぎず、少し濃いめの味付けがくせになります。

各 8切48枚入り×2個 920円(税込)

エコープ卓上海苔は、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！

JA信州うえだの公式
Facebookページもチェック！

当JAの取り組みや直売所情報などを随時更新中！
「いいね！」して情報をチェック！ Facebookページはコチラ→



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.0268-25-7800 ■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.ijian.or.jp/> ※QRコードからホームページをご覧になれます。→



2 JAtピックス

4 JAtピックス〔地区版〕

6 特集

目指せ全問正解
家族で挑戦!食育クイズ

8



塩田地区の北村美保さん

10

ほうさくClub!
「ベビーリーフ」に挑戦!

12

健康講座
10月10日は
「目の愛護デー」です。

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〔ダリア〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔ジャガイモ〕
レシピ



当JAグリーンファーム中央店は、「ほうさくマスターclub」を昨年10月から今年7月まで全5回コースで開きました。家庭菜園のさらなるステップアップや直売所出荷を目指す中級者向けの年間講習会で、地域住民11人が受講し、学びました。同講習会は、今年も10月から開きます。



当JA青年部は8月18日、令和2年度長野県PR動画コンクールに出展するための撮影を行いました。国産農産物の魅力や食の大切さに対する理解を促進するためのPR動画で、青年部役員や家族、JA職員が出演し、アスパラガスの収穫風景や収穫した新鮮なアスパラガスを食べる動画を撮影しました。



JAぶどう部会協議会は9月3日、JA農産物流通センターでブドウの基準目合わせ会を開きました。ブドウ検査員やJA営農技術員など19人が参加し、実際に出荷されたブドウを見ながら、房の形、粒の大きさ、房・粒ぞろい、さびなどの傷害の有無、ブルームのつき方などの評価基準を確認しました。

シャインマスカット目合わせ会 収穫基準や出荷規格確認



シャインマスカットの規格を確認する生産者ら(塩田農産物集出荷所で)

当JAヤマジヨウぶどう部会、川西ぶどう部会、東部ぶどう部会、9月上旬・中旬にかけて、管内5カ所のブドウ選果場で、ブドウ「シャインマスカット」の出荷目合わせ会を開きました。生産者やJA営農技術員など、5会場合わせて約250人が参加しました。

目合わせ会では、生産者が1人1房ブドウを持ち寄り、重量や糖度、着色などを測定。今年の生育傾向や栽培の課題などを話し合い、情報交換を行いました。また、JA営農技術員がシャインマスカットの収穫基準や出荷規格などを説明。色、形、大きさ、糖度の基準、出荷方法などを確認しました。

JA営農技術員は「8月に天候が回復したこともあり、出来は上々。糖度も十分で、甘くてジューシーなブドウとなっている。出荷は10月にピークを迎えるので、ぜひ多くの人に地元のおいしいブドウを食べてもらいたい」と話しました。

シャインマスカットの出荷は、10月末ごろまで続きます。昨年の出荷量は3万8923ケース(1ケース4キロ)で、今年は5万8800ケースを出荷目標としています。

農産物流通センターで動画撮影 小学生の学習素材に



上田青年会議所の取材を受ける金井係長(左)

当JAは8月7日、JA農産物流通センターで地元企業などの仕事を紹介する動画「社会科見学くまみつく」の取材を受けました。上田青年会議所が企画制作している動画で、JA営農販売部直販課の金井清太郎係長が、野菜や果実などの選別出荷作業などについて説明しました。

新型コロナウイルスの影響で、社会科見学ができない小学生のために企画されたもので、同会議所が企業や市役所など合計21カ所を取材し、仕事の様子などを映像化して小学校の授業で活用してもらいます。当JAは毎年、市内の小学生の社会科見学を受け入れていて、同会議所の取り組みに賛同し協力しました。

取材では金井係長がアスパラガスやミニトマト、ズッキーニ、リンゴ、桃、グラジオラスなどの選別出荷作業の様子や仕事のやりがいなどを説明。コンベヤー上を流れる農産物の段ボール箱に小型カメラを取り付け、移動する様子を撮影するなど、子どもたちに興味を持ってもらえるような工夫を取り入れました。

金井係長は「農産物がどのように家庭に届くか知ってもらう学習素材として活用してもらえたらうれしい」と話しました。

撮影された動画は、動画共有サイト「YouTube」で配信している他、教育委員会を通じて市内小学校に教材用として提供されます。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田市立菅平小学校の児童が9月4日、当JAの農林産物直売所「新鮮市真田」前の特設テントで、自ら育てたトウモロコシを販売しました。4年生と6年生の児童17人が、客の呼び込み、販売などの係を分担し、1本1000円、1人5本の数量限定で、用意した約500本を完売しました。

同校は総合学習の一環で、全児童参加型の模擬会社「菅小ドリームワークス」を立ち上げ、トウモロコシの栽培、宣伝販売活動に取り組んでいます。今年の収益金は、「菅平を元気にする」ためのPR活動を子どもたちが企画し、その資金に充てることにしています。



新型コロナウイルス感染防止対策をして販売する児童

真田エリア

菅平を元気に！
小学生がトウモロコシ販売

フウセントウワタを手に説明する営農技術員

JA花き部会は8月27日、JA丸子営農センターでフウセントウワタの出荷査定会を開きました。生産者15人が参加し、JAの営農技術員が、出荷されたフウセントウワタを見本に、出荷時の風船（果実）の大きさや数、草丈や茎の太さなど、等階級ごとの選花基準や荷造り方法などを説明しました。

フウセントウワタは、柔らかいとげのある風船状の果実がユニークな観賞用のトウワタ（唐綿）。生け花やアレンジメント、ドライフラワーなどに需要があります。今年の出荷目標は約10万本。出荷は9月上旬が最盛期で、10月上旬まで続きます。

丸子エリア

フウセントウワタ出荷査定会
選花基準など確認

JAよだくば南部地区事業部は、JA武石支所構内の精米所内にあるソバ製粉機を更新し、8月20日、稼働式を行いました。従来の製粉機は設置から約40年が経過し、故障が発生するなど、利用者から更新の要望が寄せられていました。

新しい製粉機は、ソバ専用の自動製粉システムで、玄ソバを投入すると、製粉終了までの二連の工程を自動で行うことができます。低圧力で製粉することで熱の発生を抑え、香り高いそば粉ができるといいます。

営業時間は毎週月、水、金（祝日は除く）の午前8時～午後5時まで。持ち込みのみ受け付けています。



新たに導入したソバ製粉機

よだくば南部エリア

JA武石支所
ソバ製粉機を更新

シャインマスカットの生育状況を確認する参加者

JA川西ぶどう部会は8月25日、「信州の環境にやさしい農産物認証制度」の認証を受けた生産者が、互いの園地を見て回る「認証ぶどう園地巡回」を初めて行いました。上田市塩田地区の生産者6人が参加し、それぞれの園地を回って生育状況や栽培方法を確認していました。

同制度は、地域の一般的な栽培方法と比較して、化学肥料と化学合成農薬の使用量を減らして作られた農産物を、長野県知事が承認する制度。部会では2005年から同制度への取り組みを始め、今年は昨年より4人多い9人が認証を受け、約190アールで栽培に取り組んでいます。

塩田エリア

環境にやさしいぶどう栽培
塩田地区で認証園地巡回

導入した乗用管理機の試運転

上田市の上塩尻集落営農組合は、大豆の除草や中耕培土などに使う乗用管理機を初めて導入し、8月6日、同組合の格納庫で入魂式を行いました。同組合の役員とJA役員、機械メーカーら23人が参加し、農作業の安全を祈願しました。

同機は管理作業の専用で、部品を替えることで防除、雑草処理、中耕培土、追肥、畝立て、マルチ、播種（はしゅ）など多目的に使うことができ、作業時間の短縮が期待できます。割れ豆の発生を防ぐ対策として、薬剤を使わない畝間除草を試行することも導入目的の一つで、効果を検証していくことにしています。

西部エリア

上塩尻集落営農組合
大豆栽培へ乗用管理機導入

生産者の質問に答える営農技術員

JA東部ぶどう部会は8月11、18、20日の3日間、JA東部営農センターでブドウ栽培個別相談会を開きました。生産者の悩みや疑問を解消し、品質の向上と平準化につなげるのが目的。大勢が集まる講習会や研修会では聞きにくいことや、ふだん困っていることなども、気軽に相談できる機会として初めて企画しました。

相談会には3日間で8人が訪れ、3人の営農技術員が対応。若木の仕立て方や病気、防除、施肥などに関する質問に丁寧に答えていました。相談者からは「詳しく話を聞くことができてよかった」「悩みが解消できてすっきりした」と好評でした。

東部エリア

悩み・疑問解消へ
初のブドウ栽培個別相談会

上田東エリア

稲倉の棚田で「ししおどし」
五穀豊穡、コロナ終息祈願

日本の棚田百選に選ばれている上田市殿城の稲倉の棚田で8月12日、竹製のたいまつを持って棚田を練り歩く「ししおどし」が初めて開かれました。害虫や鹿、イノシシなどを追い払い、五穀豊穡（ほうじょう）を祈願する催しで、新型コロナウイルス終息の願いも込めました。棚田オーナー（県内中心）や地元住民、行政関係者ら約120人が参加しました。

催しは香川県小豆島の中山千枚田で行われている「虫送り」を参考に、稲倉の棚田保全委員会などが企画。参加者はたいまつを手に「しし神よ、帰りませ。田の神よ、守りませ」という掛け声と共に練り歩きました。



たいまつを持って練り歩く参加者

特集 目指せ全問正解 家族で挑戦!食育クイズ

Q.1

小松菜の名前は
誰が付けた?

- (1) 徳川吉宗
- (2) 仁徳天皇



Q.4

豆腐1丁(350g)
には大豆が何粒
使われているの?

- (1) 約80粒
- (2) 約100粒
- (3) 約400粒
- (4) 約1000粒



Q.2

イチゴはなぜ
赤いの?

- (1) 動物に食べてもらうため
- (2) ケーキにのせるために
人工的に作られた



Q.5

鶏の卵はどうして
真ん丸ではなく
卵型なの?

- (1) 巣から転がり
落ちないため
- (2) ひよこが
卵の中で過ごし
やすい形のため



Q.3

どうして昆布は
海の中では
だしが出ないの?

- (1) 実は少しずつだしは出ている
- (2) 昆布が生きているから
(死なないとだしが出ないから)



Q.6

バナナは木にできる?
草にできる?

- (1) 木
- (2) 草



Q.9

鶏肉の「若鶏」は
何歳まで?

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



Q.7

食べ物の旬の
直前、出回り始める
頃を何と言っ?

- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



Q.10

日本で一番多く
食べられている
魚介類は?

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



Q.8

賞味期限を記載
しなくても良い
食品はどれ?

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



解答解説

A1. (1) 徳川吉宗

解説: 江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村(東京都江戸川区小松川)に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をとて気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後、小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A2. (1) 動物に食べてもらうため

解説: 植物の中には、自分を動物に食べさせて種子を遠くまで運ばせようするものがあります。これは、次の世代を広く残すための仕組みです。植物によ

ってさまざまな仕組みがありますが、イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A3. (2) 昆布が生きているから

解説: 昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きている時は細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし収穫後、太陽に当てて乾燥させると細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまいます。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

A4. (3) 約400粒

解説: 豆腐のほとんどが水分で、残りの1~2割が大豆の成分です。1丁を350gとした場合に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300~350gが多く、地方では若干大きめの350~400g、沖縄では1kgほどの大きさの豆腐も売られています。あなたの地域の1丁はどのくらい?

A5. (1) 巣から転がり落ちないため

解説: 魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥類の卵はいわゆる卵型。鳥類の多くは、蛇など他の動物に狙わ

れないように木の上などの不安定な場所に巣を作ります。そのため、卵が転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょう。

A6. (2) 草

解説: バナナが実っているところを見たことはありますか? バナナは一見、木のように見えますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは葉が何重にも重なったもので、仮茎と呼ばれています。

A7. (2) 走り

解説: 食べ頃には、時期によって3つの呼び名があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りしたものです。「盛り」はその時期に一番おいしいとされる旬のものを指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむもの。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれませんね。

A8. (1) アイスクリーム

解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がないのです。

A9. (1) 3カ月

解説: 孵化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏は「ブロイラー」とも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。

A10. (3) サケ

解説: 2019年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。

出題・解説: (株)エミッシュ 藤原朋未

北村さんの畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ農業体験!

この日は北村さんの畑で収穫作業と出荷作業を体験させていただきました。

収穫作業

point&memo
ナガノパープル、シャインマスカットの収穫。軸はブドウの肩から約15~20cmのところを切ります。



point&memo
赤線部分をブドウの「肩」(かた)と呼びます。

収穫前のブドウには病気や鳥虫害、雨風から果実を守るために、また農薬が直接かからないようにするために果実袋が掛けられています。上についている合はブドウの肩が強い太陽光で痛むのを防ぐ役割があります。

point&memo
一面に広がるブドウ畑です。



point&memo
今回はナガノパープル、シャインマスカット、巨峰の収穫を体験させていただきました。体験では合と果実袋を外してから収穫しましたが、通常は果実袋を付けたままハサミで軸を切って収穫します。

出荷作業

point&memo
ブドウ1房の重さを量ります。傷付いている実や軸から落ちそうな実などを取り除きます。



point&memo
包装紙でブドウを包み、規格ごと出荷用の箱に入れて当JAの選果場へ。そこで最終チェックを経て市場に出荷されます。

point&memo
おいしそうな巨峰! 規格をそろえてきれいに箱詰め!



point&memo
ブドウは軸軸に近い方(肩の上側)ほど甘味が増します。

感想



高橋課長

「美保さんを中心にお母さん、妹さんの3人で果樹園を経営し、女性ならではの気配りや視点で傷の少ないブドウを生産されていて、和気あいあいと作業している姿が印象的でした。おいしいものを消費者に届けたいというこだわりをすごく感じました。これからも思いがたっぷり詰まったおいしいブドウを作り続けてもらいたいです」



西川さん

「今回、北村果樹園のこだわりについてたくさん知ることができました。土づくりに力を入れ、農薬を減らして栽培することや、ブドウ一房一房に「感謝」しながら作業をするところに「思い」を感じました。おいしいブドウが食べられるのは、農家さんの努力があってこそだと体験で感じることができました」

今回のインタビュー職員

塩田地区事業部
信用課
西川 みゆき

JA信州うだ
塩田地区事業部
信用課・融資課
課長 高橋 直哉

JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

8月下旬にインタビュー

上田市小島 北村 美保さん(53歳)



◆高橋…北村さんが農業を始めた経緯を教えてください。

◇私の家は、祖父がリンゴ栽培を始めて「北村果樹園」がスタート。父から引き継ぐ形で13年前に私が3代目になりました。実はあまり農業が好きではなかったのですが、当初は広告代理店に就職しましたが、父と母の農業をする姿を見てきて伝統ある果樹園を守りたいと就農する決心をしました。現在は母、妹、私の3人で作業し、繁忙期にはアルバイトの方や親戚にも手伝ってもらい農業を楽しみながら頑張っています。

◆高橋…両親の頑張っている姿を見て心が動いたんですね。作物は何を栽培していますか?

◇ブドウ(シャインマスカット、ナガノ

◆高橋…農業で工夫していることやこだわりポイントなどはありますか?

◇おいしいブドウとリンゴを作るための基本となる土づくりに力を入れています。知り合いの乳牛農家から完熟堆肥を取り寄せたり、近所の方からのご厚意でもみ殻やわらをいただいたりして有機肥料を使った方法で栽培するようにしています。また、除草剤を使わないように草刈りをこまめに行ったり、消毒の回数を減らす努力もしています。作業はみんなでいい、リーダーはそれぞれの性格や得意分野に合わせて分業制にしています。家族でやっているの、自分がリーダーを務める作業で気に入らない部分があると「もったいなくて」と言い合える関係が良いですね。

◆西川…お互いの信頼関係があつてこそですね。北村さんにとって、農業の魅力とは何ですか?

◆西川…そんなにたくさん! 果物好きの私としては心が躍ります! 中でも特に力を入れている作物はありますか?

◇ブドウですね。お客さんからの要望でブドウの詰め合わせを取り扱っていますが、色とりどりのブドウが味わえると喜んでいただいています。口コミで全国にもファンが広がっているの、うれしいです。

◇地帯の方やお客さんから直接届く「おいしいかった」という感想が何よりのやりがいです。より良いものを作ろうというモチベーションアップにもなります。忙しい時期はなかなか出かけることができませんが、オフの時は自分の好きなことをたくさん楽しめるので、めりはりをつけることができるのも魅力です。



左から美保さん、母・宏江さん、妹・紀子さん

◆高橋…最後に北村さんの農業にかけたいことを教えてください。

◇農業は自然相手。毎年同じようにやっても同じ出来にはなりません。収穫間近の物がカラスに食べられてしまふこともあります。収穫を迎える時期は忙しい大変だけれど、不思議と仕事は楽しいです。お客さんに喜んで食べてもらいたいので、これからも安全安心をモットーに3つの作業を親子力を合わせて丁寧に行なっていきます。

◆高橋…最後に北村さんの農業にかけたいことを教えてください。

◇農業は自然相手。毎年同じようにやっても同じ出来にはなりません。収穫間近の物がカラスに食べられてしまふこともあります。収穫を迎える時期は忙しい大変だけれど、不思議と仕事は楽しいです。お客さんに喜んで食べてもらいたいので、これからも安全安心をモットーに3つの作業を親子力を合わせて丁寧に行なっていきます。

ベビーリーフは生育期間が短いため、病害虫による被害を受けることは少ないですが、屋外で栽培する場合は害虫がつくことがあるので、防虫ネットをかけるのが安心です。

赤ちゃんのうちに収穫するものなので肥料はほとんど必要ありませんが、葉の色が淡いようだったら追肥をばらばらとまきまきしょう。薄めた液肥を使うのも良いです。

発芽後、葉が重なるようなら間引きをします。抜くと周りの芽も一緒に抜けてしまうことがあるので、摘んだりハサミで切ったりする方が安心です。間引いた芽も食べられます。



管理

その後、発芽までは土を乾かさないうちに注意します。水やりはじょうろの蓮口を上向きにして優しくやりましょ。



種まき

ばらまきする場合は、10cm四方に20粒を目安にまき、土を5mm〜1cm程度かぶせて軽く押さえます。すじまきの場合は深さ5mm〜1cmの溝を作り、種を1cm間隔にまきます。指で溝を閉じて軽く押さえます。

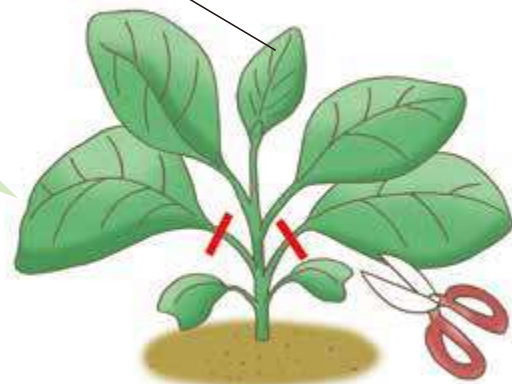


収穫

草丈が10〜15cmになったら収穫です。株元から全部摘み取っても良いですが、大きめの葉だけを摘むと、新しい葉が出てきてまた収穫できます。

後に収穫

大きい葉を優先して収穫しよう!



大きめの葉だけ収穫すれば、数日後には若い葉が伸びて再び収穫することができるよう!



ベビーリーフいろいろ

ピリッと辛みがあるリーフ	カラシナ、ルッコラ、タカナ など
ちょっと苦みがあるリーフ	ケール、エンダイブ、チコリ など
クセがなくあっさり食べられるリーフ	小松菜、ホウレンソウ、ミズナ、ターサイ、山東菜、サンチュ、チンゲンサイ、リーフレタス、ロメインレタス など
色が楽しいリーフ	サニーレタス、ビート、スイスチャード、赤チコリ、紫ミズナ、アマランサス など



種類

葉が食べられる野菜なら、ほぼベビーリーフとして使えるのでたくさん種類があります。おすすめるはいろんなタイプの野菜をミックスすること。ただ摘んだだけなのに楽しいサラダになります。

● オススメ資材 ●

「JAグリーン培養土」(25ℓ)628円(税込)

プランター栽培に最適な、JAオリジナルブレンドの培養土です。赤玉土やピートモス、バーミキュライト、天然有機質のバーク堆肥などを配合。水はけや水もちなどの物理的条件も酸度調整もされているのでそのまま使えます。もちろん種まきにもOK!

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。



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

気軽に家庭菜園

第219回
今月は



「ベビーリーフ」に挑戦!

★これがベビーリーフ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	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき
■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫	■収穫

●施肥基準
(プランター栽培)

■JAグリーン培養土1袋

■BB追肥N30号10g×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。



外で栽培するには厳しい季節になってきました。でも、ベビーリーフを屋内でプランター栽培すれば、新鮮で柔らかな葉のサラダがささっと作れて便利です。

ベビーリーフはその名の通り、葉っぱの赤ちゃんを食用にします。そのため、柔らかくて食べやすいだけでなく、野菜として成長していくために栄養素も豊富に含んでいるといわれています。

葉が食べられるあらゆる作物をベビーリーフとして使えます。さまざまな野菜の種がミックスされたものも売られています。通常栽培に使ったけれど余ってしまったという種も、ベビーリーフとして栽培しちゃいましょう。

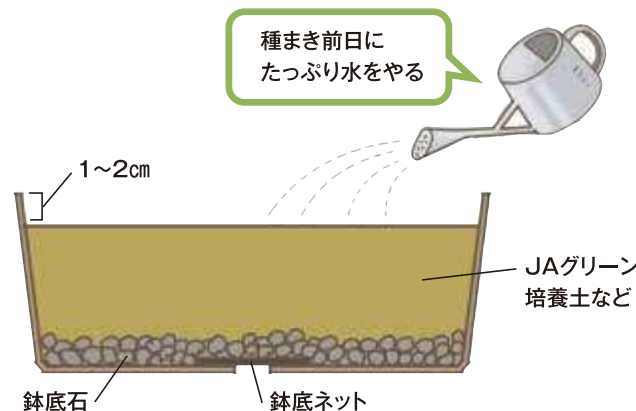


プランターの準備

プランターや鉢、もっと小さな容器でも栽培できます。鉢以外の容器を使う場合は、底に水はけ用の穴をあけてください。一般的なプランターや鉢を使う場合は、鉢底に薄く鉢底石を敷くとより生育させやすくなります。

種まき用の培養土を鉢の縁より1〜2cm下まで入れます。種まきの前日にたっぷり水をやってしっかりと土を湿らせておきましょう。

置き場所は日がよく当たる場所。明るい窓辺や縁側がよいでしょう。



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	10月13日(火) 10月27日(火) 11月10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	10月17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 10月18日(日)は営業いたします。 10月10日(土) 10月24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	●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

投資信託のメリット①「分散投資」



資産運用をする上で欠かせないのが「分散投資」の考え方です。

資産をある商品に集中的に投資した場合、その商品の値が大きく下がってしまえば、資産が大きく目減りしてしまいます。これを防ぐために、資産をいくつかの商品に分けて投資することが「分散投資」です。ただし分散投資にはある程度まとまった資金が必要。例えば、上場株式に分散投資しようとする、一銘柄あたり最低でも数十万円用意しないと購入できない銘柄が多いです。

投資信託は、一商品の中にいくつもの会社の株が組み込まれていたり、株以外の不動産や債券などの資産で構成されていたりする商品です。そのため、通常の分散投資のように多くの資金を用意しなくても、1万円から購入でき、気軽に分散投資が可能となるのです。資金の運用についても、専門家である「運用会社」に任せることができます。



■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

8月の定例理事会(令和2年8月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

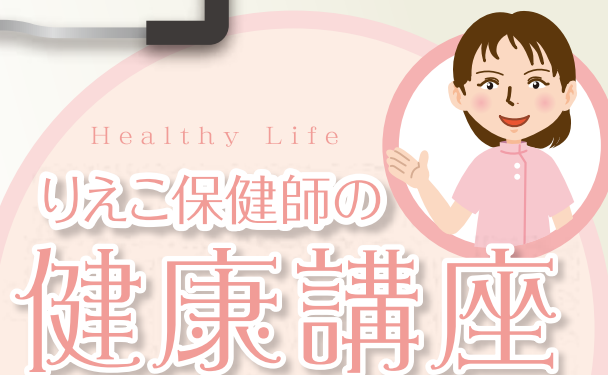
- ① 事務受委託契約に伴う利益相反取引について
- ② 金融機関貸出にかかる事前承認について



健康講座



10月10日は
「目の愛護デー」です。



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。



仕事や勉強などで目を長時間使い過ぎると疲れますよね。通常は目を休ませることで回復しますが、疲れがなかなか解消せず、目やからだに症状が出てくるような状態を「眼精疲労」といいます。眼精疲労は、日常生活に支障があることがあるため治療が必要になります。

眼精疲労の主な症状

- ・目の疲れがなかなかとれない
- ・ぼやける
- ・かすむ
- ・痛み、充血
- ・涙が異常に出る
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・吐き気 など

眼精疲労の主な原因

*目に何らかの問題がある

合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用の他、屈折異常(近視や遠視、乱視)や老眼の矯正不良、ドライアイ、緑内障や白内障など、極端な目の疲れの裏側には目の病気が隠れていることがあります。

*全身の病気が目に影響を及ぼしている

糖尿病や高血圧症、肝臓・腎臓疾患などの病気が原因で、目に症状が現れることがあります。

*目に強い負担をかけている

パソコンでの仕事やテレビの視聴、ゲーム、細かい作業などを長時間続ける、暗い部屋で作業する、直射日光などの強過ぎる光の下で作業することなども、目の疲れの原因となります。

*ストレス

精神的なストレスが眼精疲労の症状となって出ることもあります。



◎眼精疲労に対する対策

- ① 屈折異常や老眼が進んでいる場合、眼鏡やコンタクトレンズによる矯正を行う。また、眼鏡やコンタクトレンズは、度数などが自分に合っているかどうかを定期的に眼科で確認する。
- ② 作業時の照明の明るさを調節する(暗過ぎない、直射日光が当たらない環境を整える)。
- ③ パソコン操作や細かい作業など、目を使う仕事は1時間に1回、10分程度は目を休ませる。
- ④ テレビやパソコンのモニター画面は、視線がやや下向きになる位置に設定する。
- ⑤ 栄養、睡眠をしっかりとる。
- ⑥ サングラスなどを活用して、目に直射日光を長く浴びるような環境をできるだけ避ける。

日常生活を送る中で、情報の約80%以上は目から入るといわれています。
今回ご紹介したことを意識して、日頃から目の健康づくりを心がけましょう。



JA信州うえだのおいしい新米をお届けします!

「お米の定期便」でお申し込みいただくとさらに便利です。

ご注文いただいたお米をご自宅に定期的にお届けするサービスです。配達希望月(上、下旬も指定可)と米の品種・数量(1袋単位)を選んでご注文いただけます。

※配達料は無料です。(JA信州うえだ管内)

お米の定期便初回限定特典

ご注文いただいた商品とは別品種のお試しサンプル(2合)プレゼント!

恵 めぐみ
(コシヒカリ)



厳選された味・香り・粘りと三拍子そろった人気のお米です。

香 かおり
(あきたこまち)



自然な香りと味わいのあるお米です。

風さやか
(長野県オリジナル品種)



しっかりとしたうま味と甘味!バランスのとれた新しい味です。

令和2年産JA信州うえだのお米
新米販売開始

配達のご用命、「お米の定期便」のご注文・お問い合わせは、各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)まで

国産大豆・国産米使用
風味豊かなすぐ召し上がれる

食べ頃仕込み味噌【赤】10割こうじ
食べ頃仕込み味噌【白】8割こうじ

1kgカップお手頃サイズ
1kg×4個入

税込2,600円
(本体価格2,408円)



食べ頃仕込み味噌 減塩【赤】

750g×6個入

税込3,160円
(本体価格2,926円)

風味そのまま!食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!
食べ頃仕込み味噌(赤・白)に比べ塩分が20%カットされています。



ご注文・お問い合わせは、各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)まで。

「りんご三兄弟」産地直送便 受付中!

離れて暮らす大切な人に、信州うえだのおいしいりんごを贈りませんか?

長野県オリジナル品種の秋映、シナノスイート、シナノゴールドの3つの品種を「りんご三兄弟」と呼んでいます。それぞれの旬に合わせ、産地直送を承っております。

秋 映

旬は9月下旬～10月上旬。「千秋」と「つがる」を掛け合わせた品種で、皮の色が濃いのが特徴。甘みと酸味は中程度。香りが強く、果汁たっぷりです。

シナノスイート

旬は10月中旬～10月下旬。「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた品種で、甘みが強く、香りが良く、ジューシーなりんごです。

シナノゴールド

旬は10月下旬～11月上旬。「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良い、濃厚な味のりんごです。



りんご三兄弟
左奥「秋映」
手前「シナノスイート」
右奥「シナノゴールド」

ご注文窓口:うえだ食彩館ゆとりの里

TEL:0268-26-1050

FAX:0268-26-1049



その他、ふるさと納税でも注文受付中!

詳細はJA信州うえだホームページをご覧ください。
JA信州うえだ で 検索

農業者年金で生活の安定を考えませんか? ￥

老後生活への
備えは
十分ですか?

節税対策しながら年金積立!

老後の備えは 国民年金 + 農業者年金

ポイント
1

払った保険料は 全額社会保険料控除の対象!

積立てる保険料は、社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

ポイント
2

運用益は非課税!

積立方式・確定拠出型の年金です。運用益は非課税で年金の原資として積み上がります。

ポイント
3

農業経営の状況に応じて保険料を増額し、節税額をアップ!

農業経営にゆとりが出たときは、保険料の毎月の保険料額を増額したり、翌年1年分をあらかじめ一括して納付する「前納納付」で当年中に納付する保険料額を増やして、節税額をアップすることもできます。



農業者年金の内容やご相談については、

最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

農業者年金基金

▶相談員TEL: 03-3502-3199

▶企画調整室TEL: 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>

朝夕の散歩時、田んぼの稲が日ごとに黄金になってきて美しいです！台風などの大きな被害もなく、無事収穫できましたように！

(K・I 70歳 主婦)

(編)稲が色づいてくると秋が来たなあという感じがしますね。今年もおいしいお米が収穫できますように！

自家用のみ作っていますが、今年は野菜が豊作です。初めて作ったゴーヤも実ること実ること！つくた煮にしておいしくいただいています。他にもウリやナスのからし漬けや枝豆などたくさん作りました。全部小分けにして保存してあるので、冷凍室は夏野菜で満杯です。

(H・S 75歳 主婦)

(編)さまざまな夏野菜料理、おいしそうです！冷凍保存で、旬のおいしさを長く楽しめて良いですね。

長雨が終わったと思ったら連日の猛暑。熱中症に気を付けて草取りをしています。びしょり汗をかく大変だけれど、作業終わりのシャワーが気持ち良い！夏野菜も、今年はたくさん収穫できました。

(S・Y 69歳 主婦)

(編)汗をかいた後のシャワーの気持ち良さは最高ですね！暑い中での作業、大変お疲れさまでした。

毎年9月に入ると、塩田東山観光農園から東京や東北、関西の親戚に巨峰を送り、喜ばれています。「こんなに大粒で甘くてフレッシュなブドウは売ってないよ」と大好評！一度別のところから発送したら、妹に「いつもと違うね」と言われたので、それからは必ず塩田産にしています。今年は人気のシャインマスカットの発送をお願いしてきました。「妹へ。シャインマスカットも最高だよ！姉より。」

(C・S 64歳 主婦)

(編)送り物が喜ばれると、送った方もうれしくなりますね。シャインの甘さは格別！ぜひ「喜ばれる」でいいですね！

With コロナの近頃、今年は例年開催されている行事がないせいか、季節感を感じないうちに夏が終わってしまいました。コロナの影響がいつまで続くのか不安が拭えませんが、野菜の作付けは例年と変わらず続けていきたいです。

(Y・U 50歳 公務員)

(編)季節感がなくなるの、わかります。やはり季節行事って大切ですね。不安に

負けず、作付け頑張ってください！

畑のトウモロコシの葉の上でアマガエルが眠っているのを発見。揺らさないようにそっと通り過ぎました。

(S・M 48歳 会社員)

(編)アマガエル、かわいいですね。生き物の眠っている姿って愛らしくて、何だかほっこりしますね。

今年は1月からコロナ。半年くらいで終わるのかもしれないけど、もう9月です。季節はすぐ移り変わりますね。夜、戸を開けたらコオロギが合唱している声が聞こえました。秋だなと実感。今年は一年が早いです！

(Y・Y 69歳 主婦)

(編)虫たちの美しい声は秋の訪れを知らせてくれますね。今年は本当に年が早いと、私も驚いています。

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

小さき手の指に従う赤トンボ
秋微雨の字の水路水溢れ
白塗りの村の役者や半夏生
雨宿りせむとて来たる夏の蝶
溜池のとうおりとろり夏の午後
八月や線香持つ手石に似て
炎暑や風が死す一村の黙
石二つケルンに置いて君思ふ
心太肩肘張らぬ暮らしか
いつしかに生きて八十路や夏の雲

◎選者吟／秋の碩眼球洗心涙あり

川柳

橋詰信幸 選

ここだけの話でこだけで収まらず
足腰の痛みも忘れ草むしり
ステテコは親父の文化茶碗酒
蓮池を「コナ」談義で一まわり
エアコンに化けた隣家の給付金
担い手がなくて美田に草茂り
自粛してくれぬ雑草腰が泣く
玄関の花住む人を想わせる
白髪染めやめて新らし妻がいる
コナ禍がメールで故郷むすび付け
よかつたね効ねて一言いえぬ舌
古希祝い稀ではないと飛ばされる

◎選者吟／雀衆農に気遣い遠慮がち

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。

上田市市長 山岸 政子
長和町古町 翠川 逸明
上田市保野 清水 ゆき子
上田市古安 甲田 隆登
上田市上塩尻 永井 陶子
長和町長久保 倉沢 寿美子
上田市生田 辰野 昌子
上田市芳田 北澤 幸人
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市中条 石井 紀代子

上田市芳田 北澤 幸人
上田市古安 甲田 瑞枝
上田市中央 滝沢 煙景
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市踏入 畔上 綾子
上田市諏訪形 大林 正樹
青木村田沢 上原 美代子
上田市上野 清水 篤子
上田市中央 塩入 肇
東御市和 白石 幸男
青木村田沢 小宮 山節子
上田市富士山 大森 乃里子

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

愛らしい花と果実で
盆栽としても人気です。

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

- 本のこと。電子——
- 釣った魚を入れておく籠
- 今日の——ディッシュはステーキです
- 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
- 牛の頭に生えています
- この下駄箱は——だから動かせません
- ドリルで開けるもの
- 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- うわさが広まるときにつきやすい
- 10月10日は目の——デーです
- やばではありません
- 腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- 匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- 日が暮れてすぐの頃
- 晴れた日にはかどりやすい家事
- 油を付けて日本髪を整えた
- 世界遺産の一つ、——古道
- 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 運動会の競技の一つ
- 配偶者のことです
- 徳川家の家紋に使われている植物
- 眠ったまま話します
- ベンチもこれの一種

〈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27-10
JA信州うえた
編集部
JAN/JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募総数 8月号は68通のご応募を頂きました。ありがとうございます。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

8月号出題クイズの答え

ハ	ナ	ビ	ス	モ	ウ
サ	ラ	ダ	ス	シ	
サ	ケ	イ	シ	ク	ロ
シ	ナ	モ	ン	ジ	ミ
ヨ	カ	シ	ド	リ	
ウ	マ	レ	ウ	キ	ワ

〈答〉
モウショビ

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。

※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

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



魚介のうまみたっぷり！
米麺粉末入りでまろやか
味わい

1袋に2人前×2パック入りで
使いやすい！

応募の締め切りは10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「匠がつくった麺なべの素(魚介だし) (2袋セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



撮影場所:東御市和(東部地区)

「金魚ダム」に行ってきました。石橋のロックフィルダムなのに、積み上げた岩石が草木で隠れてあまり見えなかった。でも、景色がきれいとても良い場所でした!

今年はコロナの影響で夏祭りも花火大会も中止。季節のイベントがなくて寂しいなと思っていたら、もう10月！季節行事がないと1年の感覚が狂いますね。もう秋になってしまいました。秋といえば農産物の収穫期！ブドウやリンゴなど色鮮やかな作物たちが直売所を彩っていますね。特にこれからはリンゴの季節！本誌14・15ページの「なんでも掲示板」には、「りんご三兄弟」産地直送便受付についての記事を掲載しています。さまざまな品種があるリンゴですが、皆さんはどの品種が好きですか？ちなみに私は、シナノスイートが好きです！

今月の担当(原)

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！

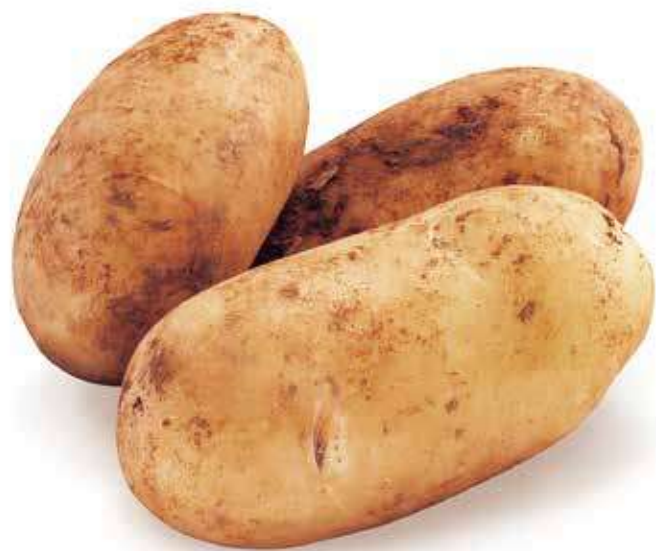
今月の旬の食材

ジャガイモ

世界中で栽培され、私たちにもなじみが深いジャガイモ。ナス科の植物で、原産地は南アメリカのアンデス山脈といわれています。日本に渡ってきたのは16世紀頃とされており、ジャガタラ(ジャカルタの旧名)から伝来した芋なので「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが転じて「ジャガイモ」になったという由来があります。

主成分がデンプンであるジャガイモですが、意外と低カロリーで、エネルギー量はご飯の約半分ほどです。また、ビタミン類やカリウムなども豊富に含まれており、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれるほど栄養価の高い食材です。特にビタミンCが多く含まれており、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。熱に弱いとされるビタミンCですが、ジャガイモの場合は主成分のデンプン質に包まれている状態なので、加熱調理しても失われにくく長期保存してもほとんど損失しないという特徴があります。

ジャガイモの芽とその周辺、日光が当たって緑色になっている部分などには、食中毒を引き起こす可能性のある「ソラニン」という物質が含まれているため、調理の際には取り除くようにしましょう。



ジャガイモを使った料理紹介！



ホクホク♪麻婆ジャガ

R e c i p e

材料(2人分)

- ジャガイモ／2個
- 豚ひき肉／100g
- ニンニク／1かけ
- ショウガ／1かけ
- ごま油／大さじ1
- 小ねぎ／適量
- 水溶き片栗粉 (片栗粉／大さじ1 水／大さじ1)
- ★水／200cc
- ★酒／大さじ1
- ★しょうゆ／小さじ1
- ★砂糖／小さじ1
- ★みそ／小さじ2
- ★豆板醤／小さじ2
- ★鶏がらスープの素／小さじ2

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで5～6分加熱します。
- ② ニンニク、ショウガはみじん切りにします。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を炒めます。香りが出たら豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。
- ④ ③に★の材料を加えて混ぜ合わせ、①を加えて2分ほど煮込みます。
- ⑤ ④が煮立ったら弱火にし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、とろみをつけます。
- ⑥ 皿に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせます。

ジャガイモは煮崩れにくい品種の「メークイン」がおすすめ。辛いのが好きな人はラー油をお好みで加えると◎！



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



ダリア

- 学 名／*Dahlia*
- 原 産／メキシコ、グアテマラ
- 科 名／キク科

色も形も大きさも草丈もとってもさまざま。美しく魅力的な花は、世界中で人気があります。

原産地はメキシコで、アステカ帝国時代に神聖な花として大事にされていました。現在でもメキシコの国花になっています。花言葉は「優雅」「気品」「栄華」などがあります。

18世紀にヨーロッパへ渡りました。ナポレオン妃ジョセフィーヌは、美しく珍しいダリアを自分の庭に植え、パーティーを開いて貴族たちに見せびらかしていました。独り占めして絶対に人に譲らなかったそうです。どうしても球根が欲しかったある貴族はお金を積んで庭師に球根を盗ませ、自分の庭で咲かせました。それに激怒したジョセフィーヌは庭師と貴族を追放しました。その後あちこちでダリアが咲きだすと、ジョセフィーヌは一気にダリアへの興味を失ったそうです。この話から、花言葉に「裏切り」と「移り気」も加わっています。



育て方

開 花 期

7～10月

春、気温が20℃くらいになったら球根を植えます。日当たりと水はけが良い場所を選びましょう。大型のダリアなら株間は80cm、小型のものでも40cmくらいは取ります。球根の芽の部分が欠けてしまうと芽が出ないので、気を付けましょう。芽の部分が5～10cmの深さになるように球根を横に寝かせて土をかぶせます。その際、緩効性の肥料も混ぜ込んでおきましょう。

乾燥には強いですがじめじめした場所は嫌います。土が乾いたら水やりしましょう。花は春と秋に咲きます。耐暑性はありますが、真夏は暑すぎるのか休んでしまいます。耐寒性は弱いので霜が降りると地上部が枯れます。球根で冬を越しますが、凍みる当JA管内では球根を掘り上げて春に植え直す方が確実です。



牡羊座

(3.21～4.19)

ドキリとするような出来事の予感です。深呼吸を。迷ったら人とのつながりを大事にする選択をしましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉柿



牡牛座

(4.20～5.20)

丁寧な作業が認められ、一目置かれるようになりそう。新しい技術を学ぶためセミナーなどに参加するのも吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スルメイカ



双子座

(5.21～6.21)

好調運に恵まれます。家族で過ごす楽しい予定を立てましょう。仕事面ではうまくいっているやり方をまねてみて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ルッコラ



蟹 座

(6.22～7.22)

コミュニケーションの取りやすい環境づくりが大切です。プチ模様替えをするのもお勧め。下旬から好調運へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サトイモ



獅子座

(7.23～8.22)

好奇心を発揮して新しいことにトライを。人間関係は一步前進。気になっていた人ともお近づきになれるそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サラダ菜



魚 座

(2.19～3.20)

それぞれですが、腰を据えて考えたいとき。買い物は比較検討してから。旅行、年越しの準備を始めるのは吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サンマ



水瓶座

(1.20～2.18)

好調運に恵まれて足取りも軽やか。遊びに行く余裕も生まれます。仕事面では次に着手する計画を練って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



山羊座

(12.22～1.19)

頭の痛い状況ですが、問題点ははっきりしてきます。対策を立てれば前進。後半は協力してくれる人が現れそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ



射手座

(11.23～12.21)

高めの安定運。手紙やメールで連絡を取り合います。ちょっとリッチな食事は愛も友情も深めてくれます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン



蠍 座

(10.24～11.22)

上昇運です。結果は後から付いてくるので目の前のことをしっかりとやっていきましょう。うれしい贈り物の予感も

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カズノコ



乙女座

(8.23～9.22)

人気運に恵まれ穏やかな時間が過ごせます。おしゃれや買い物も楽しめるはず。美容院に行くのもお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ



天秤座

(9.23～10.23)

注目を浴びる好調運。頼まれ事はできる範囲で引き受けて。キャパオーバーにならないよう交通整理も大切です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ショウガ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE