

- 新年のごあいさつ
- 特集/寒い季節もポッカポカ **新習慣で冷え症対策**
- ほうさくClub! / 「ちょっとめずらしい作物の紹介」



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

長和町長久保 渡辺 壮一さんと沙織さんのお子さんで
 さあや しゅんすけ しょうま
 紗彩ちゃん(10歳) 舜介くん(8歳) 正真くん(6歳)です!

今月のいちおし商品

多彩な味、伝統の味、おいしいお菓子はいかが?

お茶請けやおやつなど家庭用に、親しい人への贈り物や手土産にもぴったりなお菓子です!

ひとくちかりんとう 1箱(90g×6袋入)
 1,200円(税込)



ピーナッツ味・黒蜜味・白蜜味の3種類が2袋ずつ入っています。一口サイズで食べやすい!甘さ控えめでソフトな味のかりんとうです。

海老揚煎 1箱(13枚×4袋入)
 1,300円(税込)



甘エビを丸ごと混ぜ込んだ、旨みとコクのある香ばしい揚げ煎餅です。サクサクとした食感が癖になるやみつき味です!

七福せん 1箱(7枚×16袋入)
 1,650円(税込)



1袋に一口サイズの煎餅が7種類入っています。さまざまな味が楽しめるので、お茶会のお菓子や贈り物にも最適!

各種菓子は、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
 眞田のぼるくん



新年のごあいさつ

福来る

JA SHINSHU UEDA
2021 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、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、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大によって、経済活動が著しく制限される事態となりました。とりわけ、観光業、外食産業、小売業に多大な影響を及ぼし、業務用の農畜産物の需要減退などによって農業にも大きな影響がありました。JAとしましては、農畜産物の需要減退に対し、国・地方公共団体への行政支援を強く要請するとともに「経営継続補助金」「高収益作物次期作支交代付金」などの活用を組合員の皆様に提案してまいりました。また、地元農畜産物につきましては、組合員行政・地元厚生連病院などの皆様方のご協力をいただき、消費拡大運動を展開してまいりました。コロナ禍の終息が見通せない中、引き続きのご協力をお

願いたします。

昨年の農作物の状況は、春先の低温、長引く梅雨と日照不足、その後一転し高温・干ばつに見舞われるなど、野菜・花きなどを中心に多くの品目が影響を受け、農家の皆様方にとりましては、営農計画の変更を余儀なくされるなど、大変苦勞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、安全・安心な地元農畜産物を消費者にお届けすることができました。

一方、令和2年産の主食用米の予想収穫量は、全国で見ると国が定めた適正生産数量を上回る状況にあり、加えて、コロナ禍による業務用米の需要減退などで、本年6月末の民間在庫量は適正水準とされる200万トンを大きく上回る207〜212万トンが見込まれております。これを受けて、県農業再生協議会が設定した上田地方部の令和3年度主食用米等生産量目安値は、1万5467トンと、前年比マイナス390トンとなりました。米価を維持し、稲作経営の安定化を図るためには、需要に応じた適正生産を一層強化することが必要となっております。おりますので、組合員各位の協調した取り組みをお願いいたします。JAとしましては、行政、県農業再生協議会等と連携して農家所得向上に向けて取り組んでまいります。

農業、JAを取り巻く環境は、少子高齢化による事業の縮小、マイナズ金利政策の長期化など課題が多く、大変厳しい中でのJA運営が求められております。このような環境の中で、第9次中期3カ年計画では、「テーマの一つとして」「総合事業を支えるJA経営基盤の確立」を掲げ、取り組みを実施しております。具体的には、経営基盤の強化と、農業振興・地域活性化に資す

る組合員還元を目的とした経営改革をすすめるため、①営農指導体制の強化・再構築②拠点等の事業効率化③事業体制の見直しを重点項目とする基本計画を策定し、経営改革検討委員会を中心に検討を続けております。早期に改革の具体案を取りまとめ、組合員の皆様へは、令和3年の年度当初から説明を実施してまいりますので、何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

本年も、組合員・地域の皆様方の負託にこたえ、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、役職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ます。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
代表監事代理	櫻井 直道
代表監事	小林 久晃
常勤監事	木村 明夫
	ほか役職員一同

JAN! JAN! 1
CONTENTS

- 2 新年のごあいさつ
- 4 JAトピックス
- 6 JAトピックス〔地区版〕
- 8 特集 寒い季節もポッカポカ
**新習慣で
冷え症対策**
- 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
～冬場にご注意!低温やけど～
- 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〔カネノナルキ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ネギ〕
レシピ



当JAと上田市は10月7日と11月10日、埼玉県所沢市役所職員へ信州うえだ産リンゴのあっせん販売を行いました。上田市と所沢市は、「産業交流に関するフレンドシップ協定」を結び、お互いの特産品や農産物などの販売を支援しています。今回、秋映とシナノスイート合わせて772箱(1箱5キロ)を販売し、上田市産農産物と上田地域のPRを行いました。



11月20日、長野県、JA全農長野、(一社)長野県缶詰協会、長野県園芸作物生産振興協議会が主催する2020年度長野県ジュース用トマト共進会の表彰式が松本市のキッセイ文化ホールで開かれました。10月に行われた審査会の結果、多収穫個人の部で、東部地区の荒井和雄さんが長野県園芸作物生産振興協議会長賞を受賞しました。



当JAは、12月上旬～中旬までナンテンの出荷を行いました。ナンテンは縁起物として人気が高く、正月の生け花などに使われています。当JAは、2015年からナンテンの生産振興に取り組んでおり、現在管内の生産者は約30人。2020年度は、約1200キロのナンテンを出荷しました。



買い物客でにぎわうJA農産物流通センター

当JAは11月21、22日の2日間、管内6会場で「収穫感謝フェア」ふじ即売会・きのこ即売会」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を販売し、大勢の来場者でにぎわいました。

メイン会場のJA農産物流通センターでは、リンゴ「ふじ」の販売、贈答用の申し込み受け付けの他、「エノキタケ」「バナシメジ」「ナメコ」などのキノコ、牛肉、新米の販売、農業機械の展示などを行いました。リンゴを2、3箱まとめ買いする来場者も多く、生産者やJA職員などで構成する「輸車隊」が、駐車場まで購入品の運搬を手伝いました。

リンゴを購入した来場者は「毎年楽しみにしている。今年もおいしいリンゴを買うことができうれしい。早速家族で味わってみたい」と話しました。

入賞者は以下の通り。(敬称略)

賞名	氏名	地区
長野県知事賞	佐納 良裕	真田
全国農業協同組合連合会 長野県本部長賞	若林 忠利	西部 (青木)
長野県上田地域振興局長賞	鈴木 泰夫	丸子
21上小農業活性化協議会長賞	春原 幸治	西部
全国農業協同組合連合会 長野県本部東信事業所長賞	酒井 澄幸	上田東
信州うえだ農業協同組合長賞	梶谷 仁	上田東
信州うえだ農業協同組合 きゅうり多収穫共進会運営委員長賞	北原 愛	よだくほ南部 (武石)



次年度に向けて意思統一をした部会員とJA関係者



県知事賞に輝いた佐納さん

当JAとJAきゅうり部会は12月2日、上田市殿城の農産物流通センターで「第16回JA信州うえだきゅうり多収穫共進会褒賞授与式」と2020年度生産販売反省会」を開きました。部会員や県上田農業農村支援センター、JA関係者など30人が出席しました。

共進会は、11月6日に審査会を開き、雨よけまたは露地作型の生産者48人を対象に、一定の出荷期間の収量や等級比率、栽培管理などを総合的に審査し入賞者を決めました。

褒賞授与式では、最高位の県知事賞に輝いた真田地区の佐納良裕さんら入賞者7人に賞状と記念品が贈られました。

反省会では、21年度の出荷目標7万ケース(ヘーケース5キロ)を目指して「信州うえだブランド」を確立することなどの基本方針を確認し意思統一しました。

秋の実りに感謝、各会場にぎわう!
収穫感謝フェア大盛況

第16回「きゅうり多収穫共進会」
佐納良裕さん県知事賞

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

東京農業大学食料環境経済学科のゼミ生17人は11月16日、東京都世田谷区の同大学と菅平高原の農家、JA菅平店をオンライン会議システムでつないで研修を行いました。当JAは毎年、学生が農家に宿泊して農作業などを体験する同学科2年次の「フィールド研修」を受け入れています。今年は新型コロナウイルスの影響で中止になり、その代替策としてオンラインでの研修が実現しました。

研修にはハーブ生産者の西澤憲一さん、高原野菜生産者の中澤敏明さんと小林晋之介さんの3人が協力。パソコンの画面で学生らと対面し、産地の状況を伝えました。



オンラインで学生の質問に答える西澤さん

真田
エリヤ

大学と菅平の農家つなぎ
学生がオンライン研修



再会した仲間とウォーキングを楽しむ参加者

JA女性部丸子支会では11月12日、健康教室を開き、部員13人がノルディックウォーキングを行いました。信州国際音楽村を起点に、千手観音堂や尾野山城跡を見て回る「尾野山史跡巡り」の散策コース約5キロを、2時間ほどかけて歩きました。

新型コロナウイルスの影響で活動を自粛していた同支会の今年度初の取り組みで、体温チェックやマスクの着用を徹底。紅葉で色づく木々を眺めながらのウォーキングや史跡見学を楽しみました。参加者は「久しぶりに仲間と会えてうれしかった」ととても気持ちよく歩かせていい気分転換になった」と笑顔で話しました。

丸子
エリヤ

コロナ自粛から活動再開
史跡巡るウォーキング

長和町のながと保育園の園児20人が11月25日、JAよだくぼ南部支所を訪れ、干支の貼り絵のカレンダーをプレゼントしました。園児たちは「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、手作りのカレンダーを職員に手渡しました。カレンダーは勤労感謝の日に合わせて毎年この時期に届けられ、職員は楽しみにしています。

19日には、JA武石支所にも武石保育園の園児27人が訪れ、花の貼り絵を、JA和田店には和田保育園の園児8人が訪れ、干支の「うし」の貼り絵のカレンダーをプレゼントしました。



職員にカレンダーを手渡す園児(JAよだくぼ南部支所で)

よだくぼ
南部
エリヤ

「お仕事ご苦労さま」
JAに園児からの贈り物



選粒した大豆の袋詰め作業

塩田農産物集出荷所の大豆乾燥調整施設が11月18日から稼働し、大豆の選粒作業が始まりました。この施設は、大豆の生産拡大と出荷能力向上を目指して設置されたもので、2018年から本格稼働。1時間に最大2トンの処理能力があります。これまで各地区で行われていた選粒作業を集約し、JA管内全域の大豆をここで処理しています。

JA管内の2020年の大豆栽培面積は、採種用を含め約235ヘクタール。約6割が塩田管内で栽培されています。収穫量は前年並みで、やや小粒ながら品質は上々とのこと。選粒作業は2月上旬まで続きます。

塩田
エリヤ

乾燥調整施設稼働
JA全域の大豆選粒



新巻鮭を買い求める来場者

JA東部地区事業部は12月12、13日の2日間、東御市津の東部ライスセンター敷地内で、恒例の年末大感謝祭を開きました。新巻鮭(ぎげ)、酢だこ、数の子、ミカンなどの正月用品の販売や福引抽選会に大勢の来場者が訪れにぎわいました。

年取り魚の「新巻鮭」はこの日選んだ鮭を好みのサイズに切り分けて、年末に自宅まで届けるサービスが好評で、品定めをして買い求める家族連れの姿が見られました。12日には、JA女性部東部支会が家庭で眠っている日用雑貨などを格安で販売する「遊休品市」を開き好評でした。

東部
エリヤ

年末大感謝祭にぎわう
「新巻鮭」お届けサービス好評



親子でハーバリウムを作る参加者

JA女性部上田支会では11月28日、フレッシュミズ講座として「ハーバリウム講習会」をJA本所で開きました。同講座はJA女性部活動のPRの一環で、フレッシュミズ世代の他、組合員や地域住民も募集して年1回開いています。親子連れを含む14人が参加しました。

参加者は、よだくぼ南部支会のフレッシュミズ講座で指導経験のある佐藤あゆみさんを講師に、ハーバリウム作りを体験。ガラス瓶にドライフラワーなどを入れ、オイルを注いでオリジナルの作品を完成させました。フレッシュミズ世代の参加者は「子どもと一緒に体験できてよかった」と話しました。

上田
エリヤ

女性部フレッシュミズ講座
ハーバリウム作り体験



収穫体験に訪れた園児たち

西部地区営農活性化委員会とJA西部営農センターは12月3日、上田市小泉の日向幼稚園の年中と年長の園児60人を招き、同センターが管理する第六中学校近くの圃場でハクサイの収穫体験を行いました。園児は2人1組になり、力を合わせてハクサイを押し倒し、根元から抜いて1人2個ずつ収穫しました。

園児は「大きい」「重たい」と、自分の頭より大きなハクサイを両手で抱え喜んでいました。収穫したハクサイは各家庭に持ち帰る他、漬物などにして同園の給食にも使われる予定です。11月中旬には、泉田保育園の園児も収穫体験を行いました。

西部
エリヤ

ハクサイよつこらしよ
園児が収穫体験

冷えを解消するには日々の生活習慣が大切!

や足先などのストレッチをすることで、より良いでしょう。10分以上浸かると、湯上がり後に汗が出過ぎて体が冷えてしまうので注意。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に行いましょう。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす
40〜42℃の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42℃。まず、前半5分間は首まで湯船に浸かります。一度湯船から出て休憩した後、後半5分間は胸元まで浸かります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨



食事

たんぱく質を意識しながら1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には、十分なカロリーを摂取することが大切です。たんぱく質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのたんぱく質を積極的に食べましょう。また、決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。

特集 寒い季節もポッカポカ

新習慣で 冷え症対策

体の冷えが辛い季節ですね。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬はひとしおです。冷え症対策は日常生活から!生活習慣を見直して冬を快適に乗り切りましょう。



こんな人は要注意!

1. とても寒がりやで冷房が苦手
2. 手足など体の一部が冷えて辛い
3. 寝る時は湯たんぽや電気毛布が欠かせない
4. お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
5. 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
6. 下痢や便秘がひどい

冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」、二つの書き方の違いは知っていますか? 「冷え性」は、冷えに敏感な体質のこと。「冷え症」は、体が冷えて辛い状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすものです。冷え症は万病のもと! 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーをつくり、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱をつくるのは基礎代謝、食事、筋肉運動、ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担っています。また、熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、このどこかの段階に支障がある場合に起きます。高齢になると、特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、層冷え症になりやすくなります。

原因と症状の違う三つのタイプ

冷え症は、原因と症状によって「四肢末梢まっしよタイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の三つに分かれます。複数のタイプの複合型もしばしばあります。

運動

日々の意識的な運動で代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするには、適度な運動が不可欠です。基礎代謝や筋肉量を上げる、自律神経バランスを整える、筋肉の凝りをほぐすなど、冷え症解決に効果的な作用ばかり! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。

ウォーキング

ふくらはぎは第一の心臓ともいわれ、送られてきた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

ストレッチ

特に四肢末梢タイプと下半身タイプは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで、血管を開く効果があります。



四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なたんぱく質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、お腹を。

内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すとともに、熱を逃がさないよう保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意しましょう。

下半身タイプ

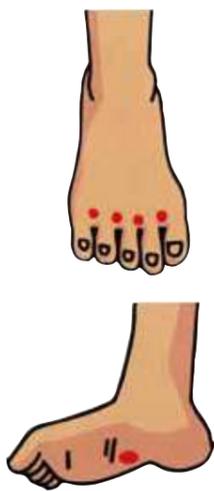
一番多いのがこのタイプで、加齢とともに増えていきます。顔は火照るのに足が冷たいタイプ。座りっぱなしや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果がありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は、治療も必要です。



つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押しで、足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風(はつぷう)」が良いとされます。押すと痛気持ち良い点を見つけ、真つづくに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉(ゆうせん)」は足の裏、足指を曲げた時にできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものや逆に冷えを加速させてしまうものもあります。

例えば、体を温めるとされるショウガは、生では無効果です。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。靴下の重ね履きなども血流を阻害してしまうのでNG。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速させるので注意が必要です。





ブロッコリーとケールの交配から生まれた野菜です。濃厚な甘みを感じ、非常に美味です。ナバナ類に分類される

ナバナ類
「アレッタ」



真っ黒な珍しいピーマン。45g程度になるので、通常のピーマン(30g)より大きめです。果肉が厚く食べ応えがあり、青臭さが少なく甘みがあるため、とてもおいしいです。奇抜な見た目だけでなく味でも勝負できます。実の出来始めは緑色ですが、そのうち真黒になり完熟すると真っ赤になります。特に日差しが強い真夏に美しい黒色になります。真っ黒の時に加熱すると濃緑色に変わってしまうので、黒色を生かすなら薄くスライスして生食が良いでしょう。

黒ピーマン
「浜クロピー」



第222回
今月は

気軽に家庭菜園
ほうさくClub!



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。JAN!JAN! 1月号に「ちょっとめずらしい作物の紹介」を初めて載せてから、なんと今年で7年目!年々注目度が上がっています。今年も要チェックですよ!
今回紹介する作物の苗は、4月下旬ごろから各グリーンファーム店で取り扱いいます。
※「ブラックのジョー」と「アレッタ」は種も取り扱いいます。



ので、硬めの蕾を食用にしますが、葉や茎もおいしく食べられます。茎ブロッコリーと似ていますが、茎ブロッコリーはブロッコリーとカイランの交配です。蕾が葉に隠れている時が収穫期なので、やはりナバナの方が近いイメージです。ケールは栄養が豊富なことでよく知られていますが、親の性質を引き継いだアレッタも、カロテンなどを多く含みます。栄養豊富なことで知られるブロッコリーの3倍もカロテンを含むといわれています。ケールは苦いですが、アレッタは生で食べられるくらい苦みがありません。
栽培方法はブロッコリーと同じですが、株間を65cm程度と広く取ります。頂花蕾が500円玉大になったら10cmくらいの茎をつけて切り取って収穫します。その後3〜4週間後にわき芽の収穫ができます。春に植えた苗で霜が降りるまで収穫が可能ですが、コトウムシなどの害虫に気を付けましょう。



熱帯原産のつる性の多年草です。別名を「雲南白菜」といい、葉酸やミネラル、ビタミンAを含む健康野菜です。特に、新陳代謝に重要な亜鉛や、骨の生成に関わるカルシウムやマグネシウムを多く含んでいることが注目されています。厚みのある葉は、ゆでると美しい艶のある緑色になり、刻むとめりも出てくるので、ワカメのようです。
全草食用にできます。茎葉が夏の間に盛んに伸びるので、摘み取って軽く湯がいて汁の具やおひたしにするのが一般的ですが、球根もむかごも食べられます。暑さに強く、グリーンカーテンにもなるので「二鳥一秋」にはグリーン色の穂状の花が咲きます。
非常に強いので、特に何もなくてもよく育ちます。この先を摘んでいくように収穫していけば、わき芽が伸びてくるので収量がどんどん増えます。寒さには弱く、霜が降りると地上部が枯れます。球根を掘り上げたり、むかごを取って春に植えればまた楽しむことができます。

オカワカメ



カボチャ
「ブラックのジョー」

保存しても「照りのある黒緑色(ブラック)の果皮が常(ジョー)に保たれる」という意味を名に持つカボチャ。磨いた果皮の美しさもさることながら、ホックホクで濃厚な甘さの果肉が魅力。しかも多収で大満足!
雌花がよくつくので着果しやすく、たくさん収穫できます。ただし、あまり早くに実をつけてしまうと株が弱るので、子づるの15節以降で着果させると良いでしょう。親づるを5節くらいで止めて子づるを伸ばす整枝が良いと思いますが、5月の定植なら放任栽培でもできます。草勢が強いので元肥は控えめにし、実がついたころから追肥をしていくとより良いでしょう。



白ナス
「ホワイトベル」

ナスは英語で「eggplant」(エッグプラント)といいますが、この白ナスを見ると非常に納得します。まさにゆでたまごが実っているようです。白ナスと呼ばれるものはいくつ種類もありますが、その中でもホワイトベルが最もメジャーなのではないのでしょうか。紫色の色素がないので果皮も果肉も真っ白なのですが、花は紫色。なんだか不思議です。厚めの果皮が水分をしっかりと閉じ込めて、果肉はしっとりしています。
おすすめ調理は揚げ物。加熱するとトロトロになるのが最大の魅力です。以前紹介した「ふわとろ長」も加熱するところがあるので焼きナスに最高の品種ですが、煮ると崩れてしまいます。ホワイトベルは煮崩れせず、程良いトロトロを楽しむことができます。

おすすめの冊子

この一冊で野菜作りの名人になれる!

最新版 病害虫防除対策と土作り 1,980円(税込)
(A5判 オールカラー/160ページ)

良い土&病害虫防除で野菜が元気!!おいしい野菜を作るための土作りのポイントや、54種の野菜の病害虫防除などを収録。写真やイラストも多くてわかりやすい内容です。グリーンファーム各店に見本誌がありますので、試読したい方はお気軽にお立ち寄りください。

〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。
※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
- ◎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

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12日(火) 1月19日(火) 2月 2日(火) 2月 9日(火)	本所(ハニーウェル)	1月12日(火)は正午まで	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。
	午前9時30分～ 午後3時			
結婚相談	1月16日(土) (毎月第3土曜日)	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 ☎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	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		
	※1月2日(土)は休業いたします。			
○川辺店	1月23日(土)	午前9時～午後5時		
○丸子支所	1月23日(土)	午前9時～午後5時		
○各支所	平日	午前9時～午後5時		

年金相談	●1月13日(水)長久保店 ●1月14日(木)殿城店 ●1月19日(火)川辺店 ●1月21日(木)本原店 ●2月 9日(火)青木支所 ※相談時間:午前9時30分～午後3時 ※各支所・店での相談は、新型コロナウイルスの感染状況により、中止させていただく場合があります。	●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

72の法則

「72の法則」とは、預け入れた定期貯金の元金が、何年で2倍になるのかを計算する方式です。「72」を現在の貯金金利で割ると、その答えが出ます。

例えば、定期貯金に100万円預け入れたとしましょう。現在の定期貯金金利(1年)は0.002%なので、 $72 \div 0.002 = 36,000$ 。つまり、100万円が200万円になるのに36,000年もかかるということになります。途方もない年数ですね…。金利の良かった時代では、3%や7%なんて利息が付くこともありました。ちなみに、3%なら $72 \div 3 = 24$ 年、7%なら $72 \div 7 = 10.2$ 年となります。まだ現実的な年数ですね。

昔は貯金でお金を増やすことができましたが、今はそれが難しい時代です。大切な資産を守り増やす方法を、今こそ考える時といえるのではないのでしょうか。

■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

11月の定例理事会(令和2年11月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和2年度仮決算監査整備改善事項の処理顛末について
- ② 令和2年度第3・四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ③ 令和3年度経営管理組織機構の変更について
- ④ 年末賞与の対応について



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。



冬場にご注意!低温やけど

寒い日が続いています。この時期、カイロや湯たんぽ、こたつなどの暖房器具による「低温やけど」に注意が必要です。低温やけどとは、暖かくて心地良いと感じる、体温より少し高め(45℃～50℃程度)であっても、長時間触れていることで起こる皮膚障害です。

低温やけどの症状

- ◇皮膚が赤く腫れる
- ◇かゆみが続く
- ◇水ぶくれができる
- ◇皮膚の変色・皮がむける



低温やけどは、自覚症状が伴わないことが多いので症状に気が付きにくいですが、熱源と接触している時間が長いため、見た目以上に皮膚の奥深くまで損傷を伴います。

低温やけどを予防するには

- ◇使い捨てカイロは衣服の上から貼る
- ◇就寝時、湯たんぽ・あんか(手足などを局所的に暖める持ち運びできる暖房器具)は寝具から取り出す。電気毛布は電源を落とす
- ◇こたつ・ホットカーペットを使用したまま眠らない

高齢者や乳幼児、糖尿病などの病気のため皮膚感覚が鈍っている方、けが・病気のため自由に身動きのとれない方には、周囲の方が特に配慮ください。

低温やけどは、一般的なやけどよりも重症化して治りにくいのが特徴です。気付いた時点で早めに医療機関を受診することをお勧めします。

これからが冬本番です!暖房器具は適切に使用するのはもちろんですが、衣類・カーテン・布団・断熱マットなどを上手に使用してみましょう。適度な換気もお忘れなく!!



お子さんの教育資金、考えていますか？



子を持つ親なら誰もが「わが子の望む道に進ませてあげたい」と思うもの。そこで準備しておきたいのが将来の教育資金です。高い貯蓄性が魅力のJAの子ども共済「学資応援隊」がオススメです

給付率 **約 104.1%**

(給付総額+払込共済掛金総額)

※給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

年払共済掛金 **191,985円** (年払い口座振替扱い)
 払込共済掛金総額 **2,879,775円**
 給付総額 **3,000,000円** (※2020年4月現在)

(ご契約例)
 子ども共済 学資金型
 大学プラン

- ◆お子さま加入年齢：0歳 ◆お父さま契約年齢：30歳 ◆共済金額：300万円 ◆タイプ：基本型
- ◆共済期間：22歳満期 ◆学資金支払開始年齢：18歳 ◆共済掛金払込終了年齢：15歳
- ※学資金・満期共済金のお受取の時期は、お子さまの誕生日ではありません。
- ※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」を必ずご確認ください。
- ※ご加入にあたりましては、お近くのJA(支店)へお問い合わせください。●JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



岡本様ファミリー

高い給付率と万一の保障が充実しているのでJAの子ども共済に加入しました!

Q1 「JAの子ども共済」への加入の決め手は?

A 子どもが産まれたのを機に、子どもの将来の学費に役立つ共済や保険を検討し始めました。様々な保障を見比べると、「JAの子ども共済」の保障と給付率のバランスが良いことがわかり、これが加入の一番のきっかけになりました。

Q2 高い給付率に加えての魅力はどこでしょう?

A 契約者がもしものときの保障がしっかりしている点も強く感じました。親(契約者)に不測の事態が起きた時、その後の共済掛金が不要なプランがあることはとても安心。加えて、子ども自身の保障もついています。給付率だけでなく保障もしっかりしていることも加入の決め手の1つです。

【家族構成】岡本パパ、岡本ママ、長女(1歳) 「子どもの教育費は高額だという漠然とした不安がありました。ライフアドバイザーさんの説明で将来像が見通せて安心しました」



JAの子ども共済「学資応援隊」が
ママリロコミ大賞 2020年秋
4期連続で大賞を受賞!!

(ママリロコミ大賞とは)

ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に使ってよかった」という商品・サービスについて、アプリ内でロコミ募集を実施し、ロコミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介します。

子ども共済
資料請求
 キャンペーン

キャンペーン期間中に「子ども共済」の資料をご請求いただいた方に
JA共済オリジナルアンパンマンお食事エプロンプレゼント!!

期間 2020年4月1日(水)～
 2021年3月26日(金)

応募資格 キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトから子ども共済の資料をご請求いただいた方

※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

「JAのはじめて共済」サイト <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

はじめて共済

または <https://www.ja-kyosai.or.jp> からアクセスできます

※商品はご請求いただいた資料と同封して発送させていただきます。※商品の仕様デザインが変更となる場合があります。



お申し込みの際は、お近くのJAへお問い合わせください。

12016990226

塩田東山観光農園いちご狩り

1月9日(土)
 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。



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。

- 新型コロナウイルス感染予防対策についてのおお願い
- ◎体調の悪い方、発熱のある方はご来園をお控えください。
 - ◎入場前の検温、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。
 - ◎イチゴを召し上がっているとき以外はマスクの着用をお願いします。
 - ◎一度手に触れたイチゴは収穫しお召し上がりください。
 - ◎食べ放題(1時間以内)の時間制限にご理解とご協力をお願いします。

春のような暖かさのハウスの中に漂うあま〜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9日(土)～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(1時間以内)※3歳未満は無料

期 間	小学生以上	小学生未満
1月9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

○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

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。



小菊栽培講習会

- 日 時 2月20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



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
 (JANI!JANI!タウン内ユニクロ隣)



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

※詳しくはJANI!JANI!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

最近、直売所や道の駅巡りを楽しんでます。特産物や旬のものなどが買えるので、遠い旅行を控えている今でも、楽しみや幸せを感じています。キノコやリンゴ、高原野菜などたくさんいただいています！

(S.K 24歳 看護師)

直売所や道の駅巡り、すてきな楽しみ方ですね！各所色々なものが売っていて、新しい発見がありそうですね。

知人からサツマイモをいただいたので、干し芋作りに挑戦してみました。3〜4日干したらそれらしくできたので、遠方にいる孫たちにも送りたいと思います。

(M.K 71歳 主婦)

手作り干し芋、おいしそうですね！手作りの品には気持ちがこもるもの。お孫さんたちも喜んでくれると思います。

もうすぐクリスマスになります。サントさんに手紙を書きました。

(S.K 7歳 小学生)

クリスマス、毎年ワクワクしますね！サントさんから送ってきなプレゼントはもらえましたが？

家の柿で干し柿を作りました。銀杏を拾ったり、イチジクを取ったり、カリンを漬けたり…季節の恵みを大切にしようとして、ひと手間かけてやってみました。

(S.K 57歳 主婦)

干し柿やカリン漬けなど、旬の味をたっぷり堪能！季節の恵みを楽しむそのひと手間がすばらしいですね。

野菜作りを楽しんでいる毎日ですが、今年は最高に大きなダイコンが取れました。

(Y.K 71歳 農業)

どれくらい大きなダイコンだったのか気になります！農業はこういう驚きがあつて面白いですね。

コロナで外出を控えていても、近所の家のハナミズキやもみじ、遠くの山の紅葉が、家にいながら楽しめます。朝日、夕日に照らされた時は一段と美しく、気持ちが良いものです。

(M.K 77歳 主婦)

家にも美しい風景が楽しめるのは、この地域の良さですね。これからの季節は雪景色も楽しみです。

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

家中で縁側待つ秋の月
 聖堂に鴉の番小六月
 バツ八聴く自粛の秋の八長調
 五千歩をめざす毎日や返り花
 浅間見て蒼き空見て渡り鳥
 通院に久しき顔や秋の蝶
 十二夜最終電車を発つ
 不器用が剥いた栗飯湯気あがる
 お日様と月に委ねる干し大根
 西空に満月残る夜明け前

矢島渚男 選

上田市古安曾 甲田 隆登
 青木村当郷 佐藤 哲夫
 上田市築地 勝見 稔
 上田市上塩尻 永井 陶子
 上田市生田 山岸 政子
 上田市保野 辰野 昌子
 上田市芳野 清水ゆき子
 上田市真田町長 北澤 幸人
 上田市下之郷 宮崎 拓男
 堀内 令子

川柳

橋詰信幸 選

婆三人散歩半分立ち話
 干し柿のやさしい甘さ母の味
 褒められてその気になって受ける役
 ひと雨に猛暑忘れる風が吹く
 食卓は旬満載のオンパレード
 収穫に自粛の家族久し振り
 夕陽見て足で刻んだ三千歩
 絵手紙が心に触れる良き日和
 そばの花々増えるおらが里
 雲行きが怪しくなると隠る人
 敏腕の彼のルーティン真似てみる
 妻の刺す小言に冷える老いの耳

上田市林之郷 岩瀬 邦子
 青木村田沢 上原美代子
 東御市和 依田 恵子
 上田市諏訪形 大庭 嘉門
 上田市中之条 真島くに子
 上田市富士山 宮澤 令行
 東御市常田 中村 善彦
 上田市築地 勝見 稔
 上田市富士山 大森乃里子
 青木村村松 増田 久義
 上田市踏入 畔上 綾子
 東御市和 白石 幸男

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！



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。

- ヨコのカギ
- 一富士二タカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
 - キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
 - 港を表す地図記号はこの形
 - 強烈な悪臭がする液体をお尻から噴射して身を守る動物
 - 1/100はセンチ、1/1000は――
 - なぜか猫が入りたがる物
 - 大豆や緑豆の種を暗いところで発芽させたもの
 - 物事をするのにちょうど良い頃合い
 - おせち料理に入れる煮豆
 - 鶴は千年、――は万年
 - ご飯のこと。カレー――
 - ぬいぐるみに詰めます
 - ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

- タテのカギ
- 羽根突きに使う道具
 - すすりですります
 - 止まらずに進むこと
 - 重さを知りたいときに使います
 - テレビやエアコンに向けてボタンを押します
 - ご飯のこと。焼き――
 - いんいちがいち、いんにがに……
 - ――付きのタイで成人を祝った
 - 車が動きださないようにタイヤにかませます
 - 同種の事例は枚挙に――がない
 - 凍った場合は氷溜(ばく)と呼ばれます
 - ひもの――が固くてほじけないよ

〈応募ハガキ記入方法〉

①クイズの答え
 ②住所・氏名・年齢 職業・電話番号
 ③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
 ④JA・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ります。

〒386-8668 上田市大手2-7-10
 JA信州うえた
 編集部 JAN/JAN!

〈裏〉 〈表〉

〈答〉

ワイングラス

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

有明海産の海苔を独自の甘辛く仕上げた味付けパリッと良い歯触り、やみつきのおいしい。

応募の締め切りは1月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコー卓上味付海苔」をプレゼント!!



お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。(返却はできません。)

毎年親戚からいただくイチジク。今年は取れなかったのかなと思っていたところ、届けてくれました。やはり、いつもより少なかったそうです。届けてくれて感謝。イチジクは、生で食べるのが一番おススメ！

このコロナ禍でも、リンゴは赤々と蜜いっぱい育ってくれました。2021年は、コロナの話題があまり出ない年になってほしいです。

(編) コロナに負けず、良いリンゴが育ってくれてうれしいですね。蜜いっぱいリンゴ、おいしそう〜!!

(M.T 71歳 農業)

今月のパシャリ

(撮影:12月中旬)

上田市上室賀(西部地区)

2021年は「丑年」なので牛を撮影しました。生後約60日の子牛で、クリッと目がかわいいですね。すてきな一年になりますように!

今月の担当(尾芦)

あけましておめでとうございませう。一年とは早いもので、あっという間に新年ですね。今年の干支は「丑(うし)」です。牛は昔から、酪農や農業で人々を助けてくれる重要な生き物でした。農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「発展の前触れ(芽が出る)」を表す年になるともいわれています。新型コロナウィルスの影響で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、地道に一步一步進むことで新たな発展へとつなげる年にしていきたいですね。今年もJAN! JAN! をよろしくお祈りします!

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

ネギ

一年中市場に出回るネギですが、旬は冬。中国西部・中央アジア原産とされ、日本には奈良時代に伝わったといわれている歴史ある野菜です。長ネギなどと呼ばれる、白い部分が多い「根深ネギ」と、青ネギなどと呼ばれる、緑色の部分が多い「葉ネギ」の2種類に大別されます。

ネギ独特の匂いのもととなっているのは「硫化アリル」という成分で、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や睡眠改善に効果があるとされています。さらに、血行促進効果もあり体温を高めてくれるので、寒い冬にぴったりな食材といえます。

ネギはさまざまな料理に使える万能食材ですが、実はひげ根も食べることができます。長ネギのひげ根を食べやすい大きさに切って、きつね色になるまで素揚げしたら完成！軽く塩を振ってお楽しみください。余すところなく食べられるのは、ネギの魅力の一つですね。

ネギを使った料理紹介！



長ネギの豚肉巻き

Recipe

材料(2人分)

- 長ネギ/2本
- 豚バラ肉(薄切り)/150g
- 塩/少々
- コショウ/少々
- サラダ油/小さじ1
- 酒/小さじ1
- ★しょうゆ/大さじ2
- ★砂糖/大さじ1
- ★みりん/大さじ1

作り方

- ① 長ネギは5cm幅の輪切りにします。
- ② 豚バラ肉に塩、コショウをまぶし、①に巻き付けます。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして②を入れ、全体に焼き色が付くまで焼きます。
- ④ ③に酒を加え、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤ ④のふたを取り、★の材料を加えて混ぜ合わせ、全体にからめます。
- ⑥ 全体に味がなじんだら皿に盛り付けます。

ネギをたっぷり味わたるレシピです！③の工程で巻き終わりを下にして焼くことで、豚肉がネギからはがれにくくなります。



©よい食P



あなたのくらしに お花を



カネノナルキ

- 学名/ *Crassula ovata*
- 原産/ 南アフリカ東部
- 科名/ ベンケイソウ科

新芽を五円玉の穴に通しておき、そのまま成長させて枝にお金がなっているように仕立てたものが大流行して、一世を風靡(ふうび)した「金のなる木」。最近では上品に「花月」と呼ばれることが多いです。本名は「フチベニベンケイ」です。本名のままでは、きっとこんなに知られなかったのではないのでしょうか。英名は、葉が硬貨のように丸いことから「dollar plant(ダラープラント)」。花言葉は「幸運を招く」「富」「一獲千金」などで、やっぱりお金にまつわる縁起の良い植物です。正月ごろに花が咲くことも、縁起が良いというイメージにつながっているそうですね。



育て方

開花期

11~2月

多肉質の厚い葉に水分を蓄える性質があります。水はけの良い土に植えて、乾き気味に育てることがポイント。水をやり過ぎると根腐れを起こして葉が落ちてしまいます。春から秋は土がしっかり乾いてからたっぷり水をやり、冬は月に2回程度、ちょっとだけ水をやるようにしましょう。

日なたに置き、冬以外は外でたっぷり日に当てるようにしますが、真夏の直射日光は避けます。特に斑入りの品種は強い日差しに弱いので半日陰に置きましょう。霜に当たると枯れるので、鉢植えにして冬は明るい室内に入れます。耐寒温度は3℃といわれていますが、上田地域でも長いこと育っている様子を見るとそれより寒くても耐えられそうです。

肥料はほとんど要りません。春から秋に置き肥をするか、月2回薄めの液肥をやれば良いでしょう。

大きく育つと花が咲くようになります。最近は小さくても花が咲く品種も出ています。夏に葉がしわしわになる程度まで水を控えると花が咲きやすくなります。

剪定(せんてい)は4~8月が良いでしょう。好みの大きさになるように切れば良いので簡単です。



牡羊座

(3.21~4.19)

相手を受け入れる気持ちが運を開く鍵。来客は笑顔でお出迎えを。新しいことをしたいなら仲間探しから始めて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナバナ



牡牛座

(4.20~5.20)

発展的ですが、考えがやや飛躍しすぎる傾向が。周りの意見にも耳を傾けて。家族でできることにツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ハーブ



双子座

(5.21~6.21)

上昇運です。迷ったり何か変だなと感じた場合は結論を急がないように。じっくり進めた方が好結果に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミズナ



蟹座

(6.22~7.22)

周囲がにぎやかに。たくさんのお誘いが舞い込む予感です。交通整理は必要ですが、出来るだけお付き合いを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 寒ブリ



獅子座

(7.23~8.22)

ハブニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カキ(牡蠣)



魚座

(2.19~3.20)

良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるのでお出掛けを。金運は回復の兆し

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ハクサイ



水瓶座

(1.20~2.18)

下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 イセエビ

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE



山羊座

(12.22~1.19)

非常に勢いのある運気。活躍の場を広げていく好機です。金運も好調で資金面の問題もクリア。相談は年配の方に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 イチゴ



射手座

(11.23~12.21)

お正月休みや旅行はゆったりプランで。英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アカガイ



蠍座

(10.24~11.22)

順調に見えていたことがひっくり返る危険が。大丈夫と思っても最後まで気を抜かないように。約束は時間厳守で

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ホウレンソウ



乙女座

(8.23~9.22)

運勢は大きく盛り上がり、あなたが間に入ればトラブル解決へ。頼まれ事で忙しくなるのは吉兆。旅行にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミカン



天秤座

(9.23~10.23)

困難な状況を打開して大躍進の予感です。あなたの本気が周囲の協力につながります。説明は丁寧に、連絡は密に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ヒラメ