



●特集／考えよう！JAと私たちができることSDGs 持続可能な開発目標
 ●ほうさくCEROBIA「畑用語検定」に挑戦！第2弾！
 ●JA職員の農家インタビュー！西部地区の宮下「美さん」



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市手塚 丸山 準平さんと麻生さんのお子さんと
 たくみ みはね あおい
 拓海くん(11歳) 美羽ちゃん(8歳) 碧くん(6歳)です!

今月のいちおし商品

JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用

注文期間
 2021年3月22日(月)まで

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。



エコープ仕込みみそ 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **7,590円**〈税込〉

10kg **4,230円**〈税込〉

エコープ仕込みみそ 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **4,630円**〈税込〉

白みそタイプ **食べ頃 仕込み味噌**
 大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。8割こうじみそです。 **すぐ食べられる完成品**

赤みそタイプ **食べ頃 仕込み味噌**
 10割こうじみそです。1kg×4カップ **各 2,600円**〈税込〉 **すぐ食べられる完成品**



仕込みみそは、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



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 考えよう!JAと私たちにできること

特集 SDGs 持続可能な開発目標

8

JA職員の声 知りたい!聞きたい! やってみたい!

西部地区の宮下 一美さん

10

ほうさくClub! 「畑用語検定」に挑戦! ~第2弾~

12

健康講座 冬に多い肌のトラブル

13

各種相談日 暮らしのアドバイス 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〔花梅〕 今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔小松菜〕 レシピ



当JAが協賛する「かいぶつプロジェクト」は12月13日、上田市菅平高原の菅平プリンスホテルで「かいぶつのだねフェスティバル」を開きました。市内の小学生9人が参加し、元フットサル選手からサッカーの基礎となるパスやドリブルを学び、ミニゲームを行い楽しみました。



当JAの塩田デイサービスセンターは12月25日、恒例の「忘年会」を開きました。利用者と職員28人が参加し、地域ボランティアによるフラダンスの余興の他、参加者全員で音楽に合わせて手を動かしながら歌うなどして楽しみました。



当JAは1月4日、新年の幕開けを祝う恒例の「新年祝賀式」をJA本所で開きました。眞島組合長をはじめ、役職員の代表7人がだるまに入陣し、事業目標の達成と役職員の健康を祈願しました。



プログラムのスタートに当たり開いたキックオフ会議

当JAは昨年12月から、「営農経済事業の成長効率化プログラム」をスタートしました。農業者の所得向上と地域JAの成長の両立を目指す新たな取り組みです。組合員や農業法人に対する対応力強化と営農経済事業の収益力向上を両立させ、持続可能な経営基盤の確立強化に向けて、JA長野中央会、各連合会と連携して取り組んでいきます。

12月から3月まで14週間を目標に、当JAの経営状態を中央会・各連合会が客観的に分析し、課題を「見える化」して、JAが主体となって解決のための具体的な行動計画を策定します。中央会・各連合会は課題解決の実践をサポートし、営農経済事業の成長効率化の実現を目指します。

同プログラムを開始するに当たり、意識やスケジュールを共有するためのキックオフ会議を、11月24日にJA本所で開き、JA役員とJA長野中央会、JA全農長野、JA長野信連、農林中金などの関係者ら50人が出席しました。

眞島組合長は「経営改革のさらなる成果実現に向けて、同プログラムに役員一体となって取り組んでいきたい。JAの経営基盤を盤石にし、組合員の負託に応え、地域に必要とされるJAであり続けたい」と決意を述べました。

営農・経済事業の成長・効率化へ 組合員対応力と収益力向上を目指す

長野県内初 小田切牧場、米国輸出用信州プレミアム牛肉出荷



出荷した牛肉の品質を確認する小田切代表取締役(京都食肉市場で)

東御市和の(有)小田切牧場は昨年11月16日、米国輸出用の信州プレミアム牛肉を京都食肉市場へ出荷しました。米国輸出用牛肉の出荷は、長野県内で初めてです。

同牧場は、信州プレミアム牛肉の販路拡大とブランド力強化を目的に、京都府で同牛肉の卸販売小売販売をしている取引会社と連携して米国への輸出を企画。食品を製造する際に安全を確保するための管理手法である「HACCP(ハサップ)」認証を2019年に取得したことを受け、今回の取り組みが実現しました。また、同市場が2018年に新施設として稼働してから第一号の米国輸出となりました。

同牧場の小田切隆治代表取締役は「HACCP認証取得に向けて2015年から取り組み続けたかいがあり、今回県内で初の米国輸出用牛肉を出荷することができた。2月からは、毎月15頭程度の米国輸出を計画している。今後、JA信州うへだ管内や県内の生産者の皆さんが大切に育てた信州プレミアム牛肉が輸出されることで、ブランド力がさらに向上することを期待している」と話しました。

JA花き部会真田支会は12月15日、JA真田支所で「健康増進運動」と「フリースタイル作り」を行いました。新型コロナウイルスの影響で部会員の集まる機会が減る中、部会員の健康増進と交流を目的に初めて企画。部会員11人が参加しました。

健康増進運動は、JAへらしの相談課の西沢理恵子保健師が講師を担当。家の中でも椅子に座ったままでできるストレッチや脳トレ体操などを行い、体と頭をほぐしました。

フリースタイル作りは、JA真田地区事業部の生活指導担当者が指導し、プラ製のカードケースなどを使って20分ほどで完成させました。



ストレッチ体操で思い切り手足を伸ばす参加者

真田 エリア
体操で健康増進
花き部会員が交流



農業用廃プラスチックの回収作業

JA丸子宮農センターは12月10日、同センター敷地内で農業用廃プラスチックの回収を行いました。ハウスビニールやポリマルチ、肥料袋、育苗箱など、199人から約7.5トンを回収しました。使用済みのビニールなどを積み込んだ農家の軽トラックが到着すると、JA職員らが手際よく計量などの処理手続きをして産業廃棄物処理業者に引き渡しました。

JAでは産業廃棄物の適正処理を目的に、各地区の宮農センターごとに回収を行っています。同センターは6月と12月の年2回行い、廃棄物の不法投棄や焼却を行わないよう呼び掛けています。

丸子 エリア
不法投棄・焼却なくそう
農業用廃プラ回収



好みの飾り付けができると人気のしめ縄作り

JA旧秋和店の構内にある農産物直売所「おひさま」は12月21～25日、しめ縄作りを行いました。地域の協力者2人が熟練の技でしめ縄を作り、参加者が思い思いの飾り付けをして家に持ち帰りました。5日間で15人が参加。自らしめ縄作りにも挑戦する参加者もいました。

地域の活性化や地域住民同士の世代を超えた交流などを目的に毎年開催。新型コロナウイルス対策として密集を防ぐため、例年1日で行うところ、今回は5日間開きました。参加者は「既製品と違い、手作りの味があっていい」「自分好みのしめ縄が作れてうれしい」と喜んでいました。

西部 エリア
しめ縄作り人気
農産物直売所「おひさま」

JA女性部よだくほ南部支会は12月17日、長和町の長門町民センターで第2期フレイズカレッジ「スワッグ講座」を開きました。受講生7人と女性部役員10人が参加し、作品作りを楽しみました。

スワッグは花や葉を束ねて壁に掛ける飾り。同カレッジでリース作りなどの指導経験がある佐藤あゆみさんを講師に、参加者はユーカリやヒバ、エリンジウムなどの花材を使い、個性あふれる作品を仕上げました。

荻野久子支会会長は「コロナ禍で回数は減ってしまったが、開催できてよかった。活動できる喜びを改めて感じることができた」と話しました。



スワッグ作りに取り組む参加者

よだくほ南部 エリア
フレイズカレッジ
個性豊かにスワッグ作り

JA女性部東部支会のみは12月10日、東部宮農センターでガーデニング教室を開きました。部員17人が参加し、「冬を彩る寄せ植え」を楽しみながら学びました。教室は毎年春に開いていますが、新型コロナウイルスの影響で中止に。今回は感染防止対策を徹底し、初めて冬季に開きました。

今回使った植物は、濃い緑の葉に赤い実が映えるクリスマスホーリーや、光沢のある黒色の葉が特徴のハボタン「光子」など7種類。講師から寄せ植えのこつや植物ごとの特性などの説明を受け、高さや色合いのバランスを考えながら、思い思いの寄せ植えを仕上げました。



講師のアドバイスを受けて寄せ植えを楽しむ参加者

東部 エリア
JA女性部東部支会
「冬を彩る寄せ植え」楽しむ



表彰状を手に受賞を喜ぶ宮澤店長

Aコープコアしおだ店は、「令和2年度長野県Aコープチャレンジコンテスト」の友の会新規会員獲得の部で準優勝に輝き、12月17日表彰を受けました。10月23日から11月30日までの約1カ月の間のキャンペーン期間中に214人の新規会員を獲得し、目標達成率で県下28店舗中2番目の成績を収めました。

Aコープ友の会は、買い物ごとのポイント進呈や会員だけのイベントに参加できるなどの特典がある会員制度。入会年会費は無料です。宮澤健志店長は「お客様に親しまれる店づくり」に努め、さらに会員を増やしていきたい」と話しています。

塩田 エリア
Aコープコアしおだ店
新規会員獲得で準優勝



フラワーアレンジに取り組む参加者

JA女性部上田支会は12月29日の午後、同支会豊里グループの林朝子さんを講師に、JA豊里店で「正月用フラワーアレンジメント教室」を開きました。部員18人が参加しました。

松センリョウ、ハボタン、ユリ、スイセンなど9種類の花材を使い、茎の長さや配置を考えながらオアシスに挿し、正月らしいアレンジメントに仕上げました。

参加者は「毎年楽しみにしている。正月用の花を自分で用意できてうれしい」と喜んでいました。同教室は2012年から開いています。同日午前には、JA泉田店でも教室を開き、部員18人が参加しました。

上田 エリア
正月を華やかに
フラワーアレンジ

世界の飢餓人口は、2018年時点で約8億2000万人(世界の人口の9人に1人に上っています)。JAグループは従来から、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を果たしています。また、高齢者障がい者への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営などにも取り組んでいます。



目標2
飢餓をゼロに

SDGs



SDGsの中には大きな特徴として「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は「経済的な結び付きだけでなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一人として地域社会に関わり貢献する全国のJAグループの事業や活動を、SDGsの各目標に照らして一部ご紹介します。

世界では、人口の半分の約35億人が都市で暮らしています。日本でも都市に人口が集中し、農村部は過疎化・高齢化が進んでいます。地域の生活には金融機関、ガソリンスタンドなどのインフラが不可欠です。JAグループは移動金融店舗舗車を巡回させたり、食品の移動購買車を運行したり、高齢者の見守り活動を行ったりしています。



目標11
住み続けられるまちづくりを

世界では毎年500万人を超す子どもが5歳未満で亡くなっていることを背景に、SDGsでは「全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進すること」を目指しています。JAグループは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努め、JAはデイサービスを開設したり、介護子育て支援の取り組みを行ったりしています。長野県では、JA生協などの協同組合が連携して、県民の健康づくりを目的とした「信州まるごと健康チャレンジ」を実施しています。



目標3
すべての人に健康と福祉を

SDGsの目標を実現するのに、パートナーシップは不可欠です。国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人などあらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動くことが必要です。日本は、協同組合間連携に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動しています。長野県では、JAと生協が食の大切さを考えるために農業体験を実施し、地域農業の維持振興を図っています。また、JAは行政との連携協定締結にも積極的に取り組んでいます。



目標17
パートナーシップで目標を達成しよう

世界の人は資源やエネルギーを消費し、物を生産消費して地球に多くの負担をかけて暮らしています。SDGsの目標は、持続可能な生産消費形態を確保することです。JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全確保、高品質な農畜産物の安定供給に取り組んでいます。マルシェやJA直売所などでは、規格外品も販売するなどして食品ロスの削減にも努めています。



目標12
つくる責任 つかう責任

SDGsの目標を達成するには、一人ひとり自覚をもって行動することが大切です。JAグループと共に良い社会の実現を目指しましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



地球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択しました。「持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されていて、非常に多岐にわたっています。また、その内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野(目標1・2・3・4・5・6)」、持続可能な産業をつくる「経済分野(目標7・8・9・10・11)」、地球を守り育てる「環境分野(目標12・13・14・15)」の三つの分野にわたり、それらを達成するための土台としての「平和・公正・パートナーシップ(目標16・17)」を目標としています。

- 目標1【貧困】**あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2【飢餓】**飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3【保健】**あらゆる年齢の全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4【教育】**全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5【ジェンダー】**ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワーメントを行う。
- 目標6【水・衛生】**全ての人の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7【エネルギー】**全ての人の安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8【経済成長と雇用】**包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセントワーク)を促進する。
- 目標9【インフラ、産業化、イノベーション】**強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10【不平等】**各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11【持続可能な都市】**包摂的で安全かつ強靱な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12【持続可能な消費と生産】**持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13【気候変動】**気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14【海洋資源】**持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15【陸上資源】**陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16【平和】**持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17【実施手段】**持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。

特集

考えよう!JAと私たちにできること

SDGs

持続可能な開発目標

監修:JCA(日本協同組合連携機構)

近年、SDGs(エスディージーズ)という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決につながり、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の五つの特徴があります。

- 透明性
- 統合性
- 参画性
- 包摂性
- 普遍性

先進国を含め、全ての国が行動
人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」
全てのステークホルダーが役割を
社会・経済・環境に統合的に取り組む
定期的なフォローアップ

宮下さんの畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ農業体験!

この日は宮下さんの畑で収穫作業を体験させていただきました。

収穫作業



一面に広がるユーカリ畑です。
1年で約2m成長します。



宮下さんが栽培している品種「グニー」の収穫作業は、8月中旬～12月下旬まで続きます。出荷規格に合わせて、宮下さんが作った棒を使って長さを測り、収穫していきます。



この部分の
葉を摘み
取ります

1年で自分の身長より
大きくなるんですね、
成長が早い!

収穫したユーカリは切り口から約10cmまでの
葉を摘み取り、10本にまとめます。

1本ずつ太さや長さも
見極めて収穫。
これがなかなか大変な
作業ですね。

茎の太さは規格に沿っているか(3mm
以上)、曲がりがないかなどを確認して、
1回あたり7～8箱(1箱200本)の
ユーカリも出荷しています。

本当だ、
葉の形が
違います!



グニーの葉は本来丸い形ですが、交配しやすい品種のため、植え付けの段階で葉の形が異なる葉が交ざっている場合があります。見覚えが良くなるように、葉の形ごとに分けて収穫します。



上段左から 西部管営センター杉浦管営技術員、長谷山さん、高橋店長、宮下さん

感想



高橋店長

「宮下さんが、農業と主婦業を両立しながら生き生きとユーカリ栽培に取り組んでいる姿が印象的でした。塩尻地区は強風が吹くので、寒さ・風対策をしっかり行っている話を聞いて、農業にとって最大の敵は自然だということを改めて実感しました。品質向上のための作業の大変さは実際に話を聞かないとわからないので、貴重なお話を聞けてよかったです」



長谷山さん

「ユーカリは、コアラが食べる植物のイメージがとて強かったのですが、種類がたくさんあって花材として需要があることや、身近な場所で栽培されていることを初めて知りました。収穫可能なユーカリをサッと見極め手早く収穫する宮下さんの姿に感動しました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました」

今回のインタビュー職員



JA信州うへだ 西部地区事業部 塩尻店 店長 高橋 淳子
西部地区事業部付 長谷山 明紀

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!

12月下旬にインタビュー 上田市上塩尻 宮下一美さん(60歳)



◆高橋：宮下さんはどのような作物をどくらい栽培していますか?
◇ユーカリ4アールをメインに、ソリダコを2アール、ペンケイソウを0.5アール栽培しています。
◆高橋：ユーカリとは珍しいですね!栽培を始めた理由を教えてください。
◇私がユーカリの栽培を始めたのは7年前です。塩尻地区は強風が吹くので、JAの営農技術員さんに相談したところ、比較的育てやすく管理もしやすい点からユーカリを勧められて栽培することにしました。グニーという品種を栽培しています。

◆長谷山：そんなに種類があるとは知らなかったです。栽培する時に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?
◇病害虫対策として消毒を2週間に1回のペースでこまめに行ったり、冬越し対策と風対策として枝切り作業をしっかりと行っています。枝切り作業では、地上から約60cmを残してユーカリの木の上部を切り落とし、根元にわらもみ殻を敷いています。
◆長谷山：なるほど、しっかり対策することで質の高いユーカリになるんですね。他にもポイントがあれば教えてください。
◇あとは、見栄えが良くなるように収穫時に丸葉とそれ以外の葉が交ざらないように、分けて収穫しています。この作業は時間がかかりますが、大切なこだわりポイントです。

◆高橋：宮下さんにとって、農業の魅力とは何ですか?
◇自分でメリハリをつけて働けるのが魅力です。また、地域の人やお客さんが「きれい」と言ってくれるので、うれしいです。朝から作業がありますが、体を動かすことが好きなので健康でいられますし、自分には合っている気がします。
◆高橋：最後に、宮下さんの農業にかける思いを聞かせてください。
◇自然を相手にしながら農産物の品質を上げるための作業や管理は大変ですが、それでも農業は楽しいです。これからもお客さんに喜んでもらうため、質の高いユーカリを栽培していきたいです。



Q1 **答え** 野菜の種や苗を植える場所のことです。カボチャやスイカなど、1株しか植えない小さな盛り上げのことは「鞍つき」と呼びます。土を盛り上げることで作土を厚くしたり水はけを良くしたりできるので、作物の生育が良くなります。

Q2 **答え** 苗を植えたり挿し木や接ぎ木などをした植物が、畑に根付いたり台木にしっかりくっついていたりしてちゃんと生育していることをいいます。活着が早い方が、その後も良い生育になりやすいです。

Q3 **答え** 緩効性肥料とは、ゆっくり効く肥料のことです。有機質肥料はゆっくり、化学肥料は速効というイメージがあるかもしれませんが、化学肥料にも被覆肥料という溶けにくい加工をしてあるものがあります。有機質肥料は緩効性肥料の一部なのです。

Q4 **答え** 窒素は空気中の窒素から、リン酸はリン鉱石から、カリはカリ鉱石から化学的処理をして作ったものです。ちなみに、リン鉱石もカリ鉱石も日本ではほとんど採掘されないので、海外から輸入しています。

Q5 **答え** ツルばかりが伸びて実がつかないことをいいます。サツマイモやキュウリなどのツル性の作物だけでなく、トマトや大豆でも「つるぼけ」や「樹(き)ぼけ」といったりします。肥料のやり過ぎや日照不足などが原因です。実をつけて子孫を残すより、自分が成長する方に養分を使ってしまいうイメージです。

Q6 **答え** 株の根を付けたまま分けて植えることは「株分け」といいます。分けつは、イネ科の植物が根に近い茎の部分で枝分かれすることをいいます。イネやムギの旺盛な分けつは株が大きくなり、多収に関わります。イネ科ではありませんが、1本の苗が何本にもなるタイプのネギを「分けつネギ」といいます。

Q7 **答え** 一日のうち半分の時間だけ日に当たる、木漏れ日が当たる、強い直射日光は当たらないなどの意味。ミョウガやミツバなど、少し湿った場所や涼しい場所を好む作物に適した光量です。寒冷紗をかけると半日陰の環境をつくれます。

Q8 **答え** その作物の株で最初に咲いた花のことで、栽培する上で重要になることが多いです。例えば、トマトの一番花を实らせると次の花も実が付きやすくなるので必ず着果させたいですが、キュウリやカボチャ、ピーマンなどは一番花を实らせると株の成長が悪くなるので摘み取る対象になります。

○正解数 0~2...グリーンファーム店では初心者でも気軽に相談できますよ。ほうさくClub!を参考にしながら家庭菜園に取り組んでみましょう。
3~5...栽培できて収穫もできるけど、うろ覚えや聞きかじりがあってちょっと不安に思っていないですか?JAに相談すればもっと農業が面白くなるかも!
6~8...野菜作りの達人ですね。これからも農業を楽しみましょう!

アウトレット大放しセール開催中!

各種資材などが特価で手に入るチャンス!ぜひ、グリーンファーム各店へお越しください。

※取扱商品は店舗ごと異なります。
※商品は売り切れ次第終了となりますので、ご了承ください。

対象商品
20~70% OFF!!

2月24日(水)まで開催!!

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

気軽に家庭菜園

Q & A

第223回
今月は

ほうさくClub!

レッツチャレンジ!

「畑用語検定」に挑戦! ~第2弾~

昨年好評だった畑用語検定の第2弾です。今さら聞きにくい用語があったりしませんか?用語を知れば理解が深まって、もっと家庭菜園が楽しめるかも!○×で答えてみましょう。



Q1
「畝(うね)」とは、畑の土を細長く盛り上げたところである。
答え OorX

Q2
「活着(かっちゃん)」とは、植えた苗が根付いて順調に生育することである。
答え OorX

Q3
「緩効性肥料」とは、有機質肥料のことである。
答え OorX

Q4
「化学肥料」とは、天然の鉱石や空気から作られる肥料のことである。
答え OorX

Q5
「つるぼけ」とは、畑でボケっとしているとツルに引っかかって転ぶから危ないという意味である。
答え OorX

Q6
「分けつ」とは、大きく育った株を、根を付けて分けて植えることである。
答え OorX

Q7
「半日陰」とは、日陰よりは日に当たり、日なたよりは日に当たらない、ということである。
答え OorX

Q8
「一番花」とは、その作物の株で一番きれいに咲いた花のことである。
答え OorX

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	2月 2日(火) 2月 9日(火) 2月16日(火) 2月24日(水) 3月 2日(火)	本所(ハニーウエル)	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	2月20日(土)	本所(ハニーウエル)	★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	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	
		※2月6日(土)、13日(土)は休業いたします。		
	○川辺店	2月20日(土)	午前9時～午後5時	
	○丸子支所	2月27日(土)	午前9時～午後5時	
	○各支所	平日	午前9時～午後5時	

くらしのアドバイス

2020年分の確定申告のポイント

2020年分所得税・住民税の申告は税制改正の影響で多くの変更点があります。早めに準備を行い、確定申告に備えましょう。また、申告会場は人が密集する可能性があります。新型コロナウイルス感染防止対策として、可能であれば電子申告や郵送による申告方法を活用すると安心です。

2020年分確定申告の主な変更点

- 給与所得控除・公的年金等控除額・基礎控除の改正
- 所得金額調整控除
- 扶養親族等の合計所得金額要件等
- ひとり親控除の創設と寡婦控除の改正
- 青色申告特別控除の見直し

なお、コロナの影響による休業手当や持続化給付金は所得となり課税対象です。受け取った給付金が、課税対象なのか非課税なのか注意して確認しましょう。

■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

12月の定例理事会(令和2年12月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第3四半期仮決算結果について
- ②令和3年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- ③JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について
- ④金融機関貸出にかかる事前承認について



Healthy Life りえこ保健師の 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。

冬に多い肌のトラブル

乾燥が気になる季節。肌が乾いてカサカサしたり、かゆみが出たりといったトラブルに悩む方も多いのではないのでしょうか。

冬の肌トラブルの原因とは？

① 気温・湿度の低下によるバリア機能の低下

気温が下がると血行が悪くなり、肌細胞に栄養が届きにくくなります。また、汗をかかなくなることも皮脂膜を減少させます。さらに、空気の乾燥によって肌の水分量が低下し、皮膚表面に細かなひび割れができるため、わずかな刺激でも「かゆみ」を感じるようになります。

② エアコン・暖房器具の影響

暖房器具を使用する冬。特にエアコンは空気を暖めるだけなので、ただでさえ乾燥している室内の湿度が一層低下してしまいます。

③ 熱いお風呂に長く入る・こすり過ぎ

熱いお風呂や長時間の入浴は、皮脂や角質の保湿成分が奪われてしまいがち。そして、洗い過ぎは肌表面の皮脂膜を剥がし、角質を痛めます。かゆみがあると余計にこすり過ぎて、さらに肌状態が悪化してしまいます。

④ 加齢

中高年になると、加齢によって皮脂の分泌が少なくなり皮膚の乾燥が進んでくることでかゆみが増します。

予防・対策

- 室内が暖房などで乾燥している場合、加湿器を使用したり、水でぬらしたタオルをつるすなどして、湿度を40～60%に保ちましょう。
- 入浴時の長湯を避けます。洗い過ぎは肌の皮脂も失われてしまうため、保湿剤入りの入浴剤を使ったり、お風呂上がりに保湿ローションやクリームなどを塗って水分・脂分を保ち、乾燥対策をしましょう。
- 刺激の少ない衣類を選びましょう。直接肌に触れる下着は、綿のものがおすすめです。
- 十分な栄養・睡眠をとりましょう。肌に活力を与え、細胞を元気にします。

対策しても、なかなかかゆみが治まらない場合や、かきむしって炎症が起きてしまった場合などは早めに医療機関(皮膚科)を受診しましょう。



摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

A・COOP エーコープ 新茶

品質と安心のこだわり

- ★エーコープ銘茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れしやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場です。
- ★商品は、真空・窒素ガス置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお宅で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ★エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ★製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

お茶の味は芽の若さが決め手！一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。

新茶 シルバー 10,800円(税込)
10,000円(本体価格) 1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃

新茶 白羽 11,300円(税込)
10,463円(本体価格) 500g(167g×3本)
※お届け予定時期:4月下旬頃

新茶 ゴールド 16,200円(税込)
15,000円(本体価格) 1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃

新茶 グリーン 8,640円(税込)
8,000円(本体価格) 1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月中旬頃

新茶 匠(棒茶) 6,480円(税込)
6,000円(本体価格) 1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月下旬頃

※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

◎お問い合わせ・お申し込みはJA各支所・店または生活部生活課 ☎23-4040までどうぞ

栽培者募集

ナンテン 南天栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、南天(ナンテン)の市場出荷向けの栽培を始めています。南天(ナンテン)は、縁起物として人気が高く、正月飾り用などの需要があります。収穫時期は12月上旬です。栽培面積は5アール(150坪)以上が必要です。日当たりが良い傾斜地や水はけの良い土地を好みます。病害に強く、花き栽培の中では、比較的管理が簡単なのが魅力です。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

南天(ナンテン)栽培講習会

- 日時** 3月20日(土)午前10時~
- 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



マスクの着用、アルコール消毒等の感染防止対策にご協力ください。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。

グリーンファームカレッジ受講生募集!

家庭菜園の基礎知識やお花の寄せ植えなど、気軽楽しめる講習会です。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)
グリーンファームカレッジ 年間スケジュール

No	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	定員
1	3月13日	土	家庭用果樹の育て方 おうちで果物を収穫できたらきっと楽しい! 植え方や管理方法	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
2	3月20日	土	肥料の基礎知識 たくさん使えばたくさん収穫できるわけじゃない。どれをいつ使えばいい?	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
3	3月27日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切3月8日) 地元塩田産大豆で地産自消。熟成のコツを伝授。煮豆を持ち込んでみんなで仕込み作業をします	200円 +材料費(麹、大豆)	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各10名
4	4月17日	土	簡易雨除けハウス、栽培ネットの作り方 トマトには雨除けが、キュウリにはネットが欲しい! でも作り方がわからない方多し	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
5	4月24日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる寄せ植えを作ろう。コツをお教えします	200円 +材料費	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
6	5月1日	土	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。お気に入り育てよう	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
7	6月12日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安全に使うって安心、省力	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
8	6月26日	土	家庭菜園の病害虫防除対策 農業は最小限にしたい。使うなら効率よく。使わない方法は?	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
9	7月10日	土	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい?秋作は虫が多い?今年の鍋は自家製野菜で!	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
10	7月24日	土	干し野菜を作ろう 豊作はうれしいけど食べきれない...干して保存! うまみも栄養もアップ?	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
11	8月21日	土	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
12	10月16日	土	干し柿の上手な作り方 大好評! 市田柿づくりのプロに学びます。初めて受講する方は午前、本講座を既に受講したことがある方は午後に申し込んでください	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
13	10月23日	土	連作障害と堆肥の基礎知識 土づくりの基本の堆肥。連作障害との関係は?	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名
14	11月20日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能! 成長が遅い冬は長持ちします	200円 +材料費	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各10名
15	12月18日	土	果樹の剪定(せんてい) どの枝を残すと実りやすい?コンパクトにできるの?剪定の基礎を説明します	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	各15名

- 申込方法** ●受講を希望される方は申込書をグリーンファーム中央店に提出してください。(申込書は各グリーンファーム店にあります)
●電話での申し込みは「仮申込」となります。申込書の提出と受講料の支払いをもって「本申込」とします。
●「本申込」の方が優先となりますのでご注意ください。定員になり次第締め切らせていただきます。
受講料 ●受講料は申込時にお支払いください。(欠席の場合の返金はいたしませんのでご了承ください)
●材料費は受講当日のお支払いとなります。
その他 ●「手作り味噌の仕込み講習会」はJA推奨の塩切り米麹と大豆を使います。申込時に注文してください。
●「寄せ植え講習会」に鉢を持ち込まれる場合は、受講当日に別途200円をお支払いいただきます。
●事前連絡はいたしませんので忘れずにご参加ください。

※受講当日の体調確認、マスクの着用、アルコール消毒等、感染防止対策にご協力ください。新型コロナウイルスの感染状況により、中止または開催方法が変更になる場合があります。

お申込み・お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当:山口・渡辺)
☎29-8177



カボチャを作ってみました。ホクホクでおいしくて、いくら食べても飽きません。友達にもおすそ分けして喜んでもらいました。

(編) K・Y 79歳

おかげさにもスイーツにもなるカボチャは、本当にいへら食べても飽きませぬ。お友達もきつと大喜びですね！

県外で暮らしている息子は、土日には必ずインターネットで満1歳5カ月になる孫男の子の様子を動画で送ってきてくれます。画面の向こうからかわいい声で「ジジ、ババ」と呼び掛けてくれて、とてもうれしです。成長の様子がよくわかります。往来自粛の今、1丁の恩恵にあずかっています。

(M・H 68歳 農業)

お孫さんかわいいですね〜！離れていても顔が見られるなんて、1丁が発達して便利な時代になりましたね。

いつも寒くて大変ですが、勉強を頑張っています！

(A・F 11歳 小学生)

(編) 寒い中でも勉強を頑張れること、す

ごいと思えます。いつもお疲れ様！これからも頑張ってくださいね！

毎日柴犬と朝夕のお散歩をしています。田んぼ道を東側に歩いていくと、烏帽子岳の左側の方に山並みがうまく重なり合っているのを見えます。鼻が高くて本当に美しいです。その地から見る景色、全く違うお顔になってしまいます。あじさいは毎回、朝は「おはようございます」。今日も皆を見守ってください。「夕は「おやすみ」です。

(K・K 76歳 主婦)

朝夕のあいさつ、とてもできています。観音様は毎日温かく、私たちの生活を見守っています。

昨年主人が作ったハクサイ、ダイコン、ネギ、ジャガイモ、ニンジンが良くできたので、大助かりです。味が変わらないうちに野菜を使ったお料理を考えて調理し、「コロナに負けない健康づくりをしています。

(S・Y 73歳 主婦)

(編) いわゆる常備野菜があると、本当に助かりますね。ご主人に感謝！おいしい

野菜料理でレッツ健康体です！

一昨年末に知人からいただいたシクラメンが無事に夏越しできました。今、きれいに花が咲いています。手をかけてやれば、ちゃんと応えてくれるものですね。

(T・M 78歳 農業)

大切に育てたシクラメン、きつと美しく咲いていることでしょう。気持ちに伝えてくれるとうれしいですね。

頭を使っても動かす、声を出すことを基本に生活しています。新聞、雑誌類のクイズを考えることが認知症予防になり、楽しいです。15000歩ウォーキングも日課です。

(Y・O 68歳)

頭だけでなく体も動かすのは認知症予防として大切ですね。これからもぜひ健康的な生活を続けてください。

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

文芸の庭

俳句

アメリカの選挙の話日向ぼけ
暮敵が土つき大根とざり置く
冬の日や波立つとく鳥の群
百年の長押に掛ける初暦
診察を待つ間見つめるシクラメン
敗荷の池ワツと発つ雀たち
大雪やひねもす囲碁の音聞こゆ
わが父の命日にやる松手入れ
一位の樹仰ぐ夕焼け師走空
凍みた朝葉ぼたんにそとと触れてみる

◎選者吟／容赦なく新年となり疲つづく

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。

矢島渚男 選

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市築地 勝見 稔
上田市生田 辰野 昌子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
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
上田市塩川 滝澤 栄子

川柳

温暖で笑顔をみせた福寿草
長電話会えない時を取り戻し
暮早し慌て帰ります
共存を熊と「コナ」が持ち掛ける
いたわれ益々老いが加速する
気がかりが吹き飛ばし老いの脳検査
おさまらぬ「コナ」に誓え年暮るる
村長も育ち伸びよとそばを打つ
鼻歌が妻の一日左右する
話し手の味付け妙技良い話
GOTOが見えぬ「コナ」に隙を見せ
雲の海下界のことは包み込み

◎選者吟／歯がゆさに我慢をこえた肝っ玉

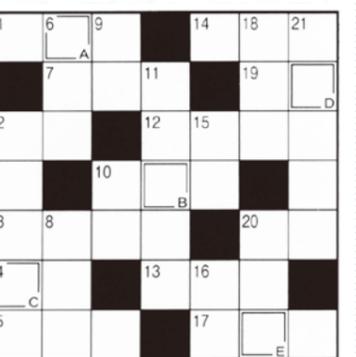
橋詰信幸 選

上田市本郷 安藤 民子
上田市上野 清水 篤子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市富土山 大森乃里子
上田市上田 小林 紀子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
青木村田沢 下形 文幸
上田市殿城 戸兵 和人
上田市東内 山本 進
上田市中央 滝沢 煙景
青木村村松 北村 和志

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

冬ならではの催し



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

- 2 たき火の —— を念入りに行った
6 チョコレートを —— にかけて溶かした
8 構えてシャッターを切ります
9 ジャムやピクルスなどを詰めます
10 この —— の輪、なかなか外れないんだ
11 就職活動の際に書きます
15 シャープペンシルに入れます
16 浜辺に寄せては返すもの
18 文庫本に布製の —— を掛けた
20 夕方になると家々の窓にともります
21 アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- 1 最低気温が0度を下回る日のこと
2 ぞら焼きに挟んである物
3 片仮名語でいうとリベンジ
4 節分にまきます
5 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
7 —— の道も一歩から
10 牛肉はビーフ、鶏肉は ——
12 お釣りと一緒に受け取ることも
13 多くの人が眠っています
14 チョコレートの原料になる植物
17 アルコールを含む調味料
19 間違った答えに付ける印
20 バレンタインデーに伝える人もいます

〈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く場合があります。

〈答〉 シュンギク



※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2月28日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープほうじ茶(100g)2本セット」をプレゼント!!



晴天の雪景色はやはり美しいですね〜！雪だるまも作ってみました！かわいくできたかな？

今年の冬は寒いですね〜！昨年は雪もあまり降らず、朝寒くて目が覚めるなんてこともなかったのに。久しぶりに本格的な冬で、肌を刺すような寒さが身に染みます。早く暖かくなりたいかなあと思つこの頃です。冬といえば乾燥による肌荒れもつらい季節ですね。特に今年は乾燥に加え、「コロナ対策」の頻繁な手洗い消毒なども原因となっているように感じます。ハンドクリームなどですっかりスキンケアしていきたいですね。本誌12ページの「健康講座」では、冬の肌トラブルの原因と対策について紹介しています。ぜひ参考にしてみてくださいね。





今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

小松菜

あくが少なく食べやすく、さまざまな料理に使える小松菜。一年中流通していますが旬は冬で、寒さに当たると甘みが増しておいしくなります。江戸時代に小松川(現在の東京都江戸川区周辺)で栽培されていたとされ、地名が名前の由来となっています。名付け親は徳川吉宗。鷹狩の際、小松川地区の神社で休憩した時に献上されたすまし汁に、青みとして添えられていた菜を気に入り、「小松菜」と名付けたといわれています。

栄養価が高い緑黄色野菜で、β-カロテン、ビタミンK、ビタミンC、カルシウム、鉄などさまざまな栄養素を含んでいます。特に、β-カロテンはブロッコリーの4倍ほど、カルシウムや鉄はほうれんそうの3倍以上含まれているといわれており、がんや生活習慣病予防をはじめ、骨粗しょう症予防や美肌効果なども期待できます。

ちなみに、5月27日は「小松菜の日」です。2006年、大阪府堺市で小松菜を生産する(株)しものファームが、小松菜の消費拡大を目的として「こ(5)まつ(2)な(7)」の語呂合せにちなんで定めたそうです。



小松菜を使った料理紹介!



小松菜と鮭のクリームシチュー

Recipe

材料(2人分)

- 小松菜/150g
- バター/20g
- ★水/150cc
- 鮭/2切れ
- 酒/大さじ1
- ★牛乳/150cc
- タマネギ/1/2個
- 薄力粉/大さじ2
- ★コンソメ顆粒/大さじ2
- ジャガイモ/1個
- ★ピザ用チーズ/10g

作り方

- ① 小松菜、鮭は一口大に、タマネギは薄切りにします。
- ② 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2~3分加熱します。
- ③ 中火で熱した小鍋にバターをひき、鮭、酒を入れてサッと炒めます。
- ④ ③にタマネギを加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑤ ④にジャガイモ、薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ⑥ ⑤に小松菜、★の材料を加えて混ぜ合わせ、ふたをして3分ほど煮込みます。
- ⑦ ⑥のふたを取り、皿に盛り付けます。



寒い冬にホッと温まる一品。クリーミーなシチューに小松菜のシャキシャキ感が良いアクセント!



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI

花梅

- 学名/Prunus mume
- 原産/中国 ●科名/バラ科

厳寒期にもかかわらず、すばらしい香りとともに咲くたくさんの花。まだまだ寒さが続くともわかっていても、梅の花を見ると春の気配を感じてうれしくなりますね。花を愛でるものを花梅、おいしい実をつけるものを実梅と呼びますが、最近、花は八重の淡紅色で美しい上に梅干しや梅酒に向く中梅が実る、良いところ取りの「花香実(はなかみ)」という品種が人気です。

学問の神様、菅原道真公を慕って京から一晩で飛んできたといわれる太宰府天満宮の神木「飛梅(とびうめ)」は、樹齢1000年といわれています。現在でも、天満宮の中で一番早く花を咲かせています。飛梅の種はお守りとして奉製され、授与品とされています。

育て方

開花期 1~5月

春、花が咲いた後に定植します。大きく深く植穴を掘り、土に堆肥や緩効性の肥料を混ぜて植え付けます。根は広げて植え、支柱を立てておくとうれいでしょう。

食用の梅と同じ病害虫が付きまします。アブラムシやコスカシバ、かいよう病などが問題になります。食用梅と同様に農薬などで防除しましょう。

剪定(せんてい)は、6~7月に混んだ枝を間引きます。樹形を整えたい場合は11月~開花前に切り戻します。新たに枝を芽吹かせたいなら、2月~開花前に切りたい枝の付け根から切り落とします。

肥料は冬に樹幹下の範囲に鶏ふんや油かすをまき、その上から堆肥や腐葉土をまいておく程度で良いでしょう。



牡羊座

(3.21~4.19)

交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カリフラワー



牡牛座

(4.20~5.20)

問題が多い期間。困った時こそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アンコウ



双子座

(5.21~6.21)

好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ



蟹座

(6.22~7.22)

少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセティングすると星の加護が得られます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ダイコン



獅子座

(7.23~8.22)

想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セロリ



魚座

(2.19~3.20)

上昇運です。流れに任せて前へと進めればよい方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉不知火(デコポン)



水瓶座

(1.20~2.18)

運勢は大きく活性化中。パッドハプニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉フキのとう



山羊座

(12.22~1.19)

金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キンメダイ



射手座

(11.23~12.21)

コミュニケーションをとる機会が増え身辺にぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユリ根



蠍座

(10.24~11.22)

思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を発揮して。下旬には運気が好転。味方が増えて前進へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハクサイ



乙女座

(8.23~9.22)

丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉野沢菜



天秤座

(9.23~10.23)

服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高めに設定しましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カラシナ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE