

♥ 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!

3

Mar. 2021
No. 317

- 特集／おいしく飲んで栄養満点!手作り野菜ジュースに挑戦
- ほうさくClub!／「ゴボウ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／真田地区の杉山 那奈さん



♥ ジャンジャン JAN!JAN! 3

March 2021 No. 317



今月のJAN!JAN!CHILD

東御市本海野 山岸 智之さんとゆみ子さんのお子さんと
 ちさ 千桜ちゃん(11歳) こはる 心遥ちゃん(8歳) そうすけ 創亮くん(6歳)です!

今月のいちおし商品

A-COOP
エーコープ

一番茶の新芽を使用した「旨み、コク、まろやかさ」が抜群の新茶です。

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



人気No.1

芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

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



数量限定品

その他「新茶 ゴールド」「新茶 グリーン」「新茶 匠(棒茶)」などおもしろい!

※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、各地区事業部生活課または本所生活課(☎23-4040)までお気軽にどうぞ!

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!

※QRコードからホームページをご覧になれます。→

■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.iijan.or.jp/

UD FONT

見やすく読み間違えにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6

特集 おいしく飲んで
栄養満点! 手作り
野菜ジュースに挑戦

8

JA職員の
農家
インタビュー!!
知りたい!!
聞きたい!!
やってみよう!!

真田地区の杉山那奈さん

10

ほうさくClub!
「ゴボウ」に挑戦!

12

健康講座
大切な耳のはたらきを見直してみよう

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〔デージー〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔菜の花〕
レシピ



上田市の土屋陽一市長が1月22日、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止への協力を依頼するため当JAを訪れました。眞島組合長をはじめ常勤役員3人が出席し、役職員や組合員、利用者に対して改めて感染予防策を周知していくことを確認しました。



当JAは、松本市の豆腐メーカー(株)田内屋と連携し、当JA産のブナシメジを使った「信州田舎がんも(しめじ)」(2個入)の販売を始めました。同商品は、うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所で3月中旬まで販売しています。



当JA金融窓口では、各種キャンペーンや耳よりな情報を、手書きのブラックボードで紹介したり、JAバンクキャラクターのぬいぐるみなどを並べたりして窓口を華やかにディスプレイしています。お近くの店舗に立ち寄った際はご覧ください。



岩橋輝明副院長(左)に目録とりんごジュースを手渡す眞島組合長

当JAは、新型コロナウイルス感染症に対して最前線で医療活動に当たっている地元の病院施設に感謝と応援の気持ちを込めて、「JA信州うえだオリジナルふじりんごジュース」を贈りました。1月下旬から2月上旬にかけて、JA長野厚生連「鹿教湯三才山リハビリテーションセンター」、社会福祉法人ジェイエー長野会特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」、「東信医療生活協同組合」、「国保依田窪病院」、「東御市市民病院」の5つの病院・施設に、合わせて300ケース(1ケース…190g×30本入)を贈りました。

2月10日には、眞島実組合長が東御市市民病院を訪れ、岩橋輝明副院長にりんごジュースを手渡し、感謝の気持ちを伝えました。

眞島組合長は「コロナ感染防止対策をしながら医療活動に当たっている現場の皆さんの負担は重く、心身ともに疲れていると思う。りんごジュースを飲んで少しでも皆さんの心身が和らいでほしい」と話しました。



1月16日に開いた20年度最終回「果樹の剪定」講座

当JAのグリーンファーム中央店は、家庭菜園や園芸を楽しむための講習会「グリーンファームカレッジ」を開いています。2015年から開く同講習会は、地域での認知度も高まり、ほとんどの講座が定員に達するなど注目度が高くなっています。20年度は16回の講座を開き、延べ343人の組合員、地域住民が参加しました。

20年度は、新型コロナウイルス対策として、密集を防ぐために午前と午後に分けて講座を開いたり、個別指導での対応をしたりした他、地元テレビ局「上田ケーブルビジョン」と連携し、講習内容をテレビで放送する初の取り組みを行いました。地元テレビ局での放送は、会場に行かなくても講座に参加している雰囲気味わえると好評でした。

同講習会を企画する当JA営農振興部生産資材課の山口まゆみ主任は「新型コロナウイルスによる外出自粛などで、家庭菜園や園芸に興味を持つ人が増えている。21年度も丁寧に分かりやすい講習会にしていきたい。たくさんの方に家庭菜園や園芸の楽しさを知ってもらい、グリーンファーム店も利用してもらえたらうれしい」と話しています。

21年度は、3月から開講します。

地域の医療従事者に感謝と応援
JA信州うえだ産りんごジュース贈る

20年度のグリーンファームカレッジ閉講
16回の講座に343人参加

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA泉田店の待合スペースに、大ブームを巻き起こしている「鬼滅の刃」のキャラクターをモデルにしたひな人形が飾られ、来店者の目を惹きつけています。コロナ禍で気分が沈みがちになる中、少しでも窓口を華やかにし、来店者に楽しんでもらおうと職員が折り紙で制作しました。

男びなと女びなは、主人公の竈門炭治郎（かまだんじろう）と妹の禰豆子（ねずこ）。このほか、主要なキャラクター14人がひな壇に並んでいます。同店では、ひな祭りが終わっても、端午の節句に向けて飾り付けを変えたり、キャラクターを増やしたりしながら展示を続け、楽しんでほしいと予定しています。



見事な出来栄に、写真を撮る人もいる「鬼滅の刃びな」

西部
エリア「鬼滅の刃」のひな人形
職員が折り紙で制作

営農技術員(右)の説明を聞く相談者

JA真田営農センターは1月23日、新規栽培希望者を対象にした「花き栽培個別相談会」を、同センターで開きました。新たに花き栽培を取り入れてみたいと考える野菜生産者など5人が相談に訪れました。

今回取り上げた花きは、真田地区の推奨品目で露地栽培ができる「小菊」「コスモス」「ナンテン」の3品目。担当の営農技術員が、図表や数値を示しながら品目ごとの作型や栽培方法、収益性などを説明しました。

同センターは「相談者が実際に栽培に踏み切ることができるよう、今後も連絡を取り合って相談に応じていきたい」としています。

真田
エリア花き栽培希望者へ
個別相談会

飯塚さん(中央)から剪定のポイントを学ぶ参加者

長野県果樹研究会塩田支部は、JA川西支部と、JA果樹部会塩田支部と共催で1月12日、塩田地区のブドウとリンゴの園地で冬季剪定（せんてい）研修会を開きました。栽培技術の向上と生産者同士の交流、情報交換を目的に毎年開いているもので、ブドウ生産者約60人、リンゴ生産者約30人が参加しました。

ブドウは、同部会員の飯塚芳幸さんが講師を担当。無核ブドウの整枝剪定方法や、短梢（たんしょう）栽培と中梢栽培のポイントについて、剪定の実技を交えて解説しました。参加者は「学んだことを生かして剪定に臨みたい」と話しました。

塩田
エリア県果樹研究会が剪定研修会
生産者90人が参加

JA丸子営農センターは1月19日、期限切れや使用禁止などで使えなくなった不要農薬の回収を、同センター構内で行いました。持ち込まれた農薬は職員が受け付けし、処理業者が入念に種類を確認して分別。事前に申し込みのあった組合員42人から621.8キロを回収しました。

不要農薬の回収は、農薬の適正な保管管理と安全使用を進める取り組みの一環で、2年に1回、各地区の営農センターで行っています。次回は2022年度に実施する予定です。

JAでは、農薬はかきのかかる保管庫に保管し、適正に使用するよう呼び掛けています。



農薬の種類を確認する処理業者

丸子
エリア適正処理へ不要農薬回収
期限切れなど621キロ

東御市ふるさと納税返礼品提供事業者説明会が1月22日、東御市役所で開かれました。当JAを含む約30の事業者が出席し、今年度の取り組みについて説明を受けました。

当JAは2014年からブドウなどの農産物を返礼品として提供しています。昨年度はブドウの他、リンゴ「サンふじ」、クルミ、アスパラガスを提供。ブドウは、「種あり巨峰」「種なし巨峰」「シャインマスカット」「ナガノパール」「冷蔵シャインマスカット」「シャイン・パール詰め合わせ」の6アイテムを用意しました。今年度も高品質な農産物を提供できるよう準備を進めています。



東御市が開いたふるさと納税返礼品提供事業者説明会

東部
エリアふるさと納税返礼品
高品質農産物提供へ

要望に応じてポーズをとる支会役員と女性部担当職員

JA女性部よたぐほ南部支会は2月2日、月刊誌「家の光」の連載企画「教えて！技ありマイスター」の取材を受けました。身近な農産物を原料に染料を作り、食材としても無駄なく活用する同支会の「染め物教室」の取り組みを紹介。支会役員ら10人が長和町の和田コミュニティセンターに集まり、ビーズや小豆を使った染め物を実演しました。

荻野久子支会長は、染め物教室が他支会にも広がっていることを紹介し「楽しいことをみんなで分かち合えば、もっと元氣が出る」と話しました。取材内容は、「家の光」5月号に掲載される予定です。

よたぐほ
南部
エリア女性部の「染め物教室」
「家の光」が取材

営農技術員の剪定実演を見る参加者

JA果樹部会は1月26日、上田市住吉金剛寺のリンゴ園で「高密度矮化（わいか）栽培・剪定（せんてい）講習会」を開きました。剪定技術の統一と向上を図るために開いたもので、部会員13人と果樹担当の営農技術員2人が参加しました。

営農技術員が剪定や誘引の方法などを、実演を交えて説明。高密度矮化栽培の園地で、弱樹勢の木が多く見られることを受け、樹勢を回復するための切り返し剪定や適切な肥培管理の徹底などを再度周知しました。また、災害に強い産地づくりに向け、多目的ネットの設置やトリスの補強を呼び掛けました。

上田東
エリアリンゴ高密度矮化栽培
剪定技術の統一向上へ

3

ミキサー使用



小松菜バナナミルク

～朝食にもおすすめのパワーアップドリンク～

効能：骨の強化、骨粗しょう症予防、精神安定

材 料 小松菜(30g)+バナナ(1/2本)+牛乳(150cc)+黒ごま(少々)

作り方 小松菜、バナナは適度な大きさに切り、牛乳と一緒にミキサーにかけます。仕上げに黒ごまを散らします。



小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないので生で食べても、ジュースの素材としてもおすすめです。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので飲みやすく、クリーミーでまろやかな甘さです。

4

ミキサー使用



とろりんごのバニラシェイク

～ナガイモのとろみを生かした新食感～

効能：消化促進、疲労回復、滋養強壮

材 料 ナガイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+バニラアイス(50g)+豆乳(100cc)

作り方 ナガイモ、リンゴは皮をむいて適度な大きさに切り、バニラアイス、豆乳と一緒にミキサーにかけます。

※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用。ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視なら皮ごと使用しても良い。



ナガイモの粘り成分は胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素も豊富です。これらの酵素は熱に弱いので、ジュースのような生食が理想的。古くからスタミナ食材とされるナガイモと、医者いらずともいわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果が期待できます。さらに、豆乳で良質なたんぱく質や大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいので作り置きは避けて。

5

ジューサー使用



セロリ&グレープフルーツのフレッシュジュース

～爽やかな香りと風味でデトックス～

効能：むくみ解消、高血圧予防、ストレス緩和

材 料 セロリ(50g)+グレープフルーツ(1/2個)+ハチミツ(少々)

作り方 セロリと皮をむいたグレープフルーツを適度な大きさに切り、ジューサーで絞ります。仕上げにハチミツを加えます。



セロリやグレープフルーツには利尿作用のあるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的です。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの青臭さが苦手な人も多いのですが、柑橘類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種によって風味が異なるため、甘めが好みならルビー種(果肉が赤みがかったピンク色のもの)、酸味や苦めが好みならホワイト種(果肉が白みがかった薄黄色のもの)を。

特集

おいしく飲んで
栄養満点！

手作り

野菜ジュースに挑戦

栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦してみませんか？野菜が苦手な人でも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかかでしょうか！

※記載の材料はすべて1杯分(1人分)です。

監修：野菜ソムリエ上級プロ KAORU



ニンジン&ミカンのストレートジュース

～鮮やかなオレンジ色が美容をサポート～

効能：美肌、老化防止、風邪予防

材 料 ニンジン(1本)+ミカン(2個)+レモン(少々)

作り方 ニンジンは皮ごと、ミカン、レモンは皮をむいて適度な大きさに切り、ジューサーで絞ります。

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があり、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上に役立つとされています。カロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフルーティーな香り・味で飲みやすさもアップ！レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な人でもおいしく飲むことができます。ミカンはお好みの柑橘類に代えても美味。



ジューサー使用

1



デザート風アップルスイートポテト

～スイーツ感覚の食べるジュース～

効能：便秘解消、整腸作用、コレステロール値の低下

材 料 サツマイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+牛乳(150cc)+シナモン(少々)

作り方 サツマイモは皮をむいて適度な大きさに切り、600Wのレンジで6～10分加熱します。皮をむいて適度な大きさに切ったリンゴ、牛乳と一緒にミキサーにかけます。仕上げにシナモンを散らします。

※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用。ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視なら皮ごと使用しても良い。

サツマイモの主成分であるデンプンは、加熱すると糖質に変わって甘みが増すため、砂糖などを加えなくても満足感のあるヘルシースイーツとして楽しめます。豊富に含まれる食物繊維でおなかスッキリ。リンゴにはコレステロールの吸収を防ぐ効果もあり、美容や健康に最適！スイートポテトとアップルパイのような風味が楽しめます。



ミキサー使用

2

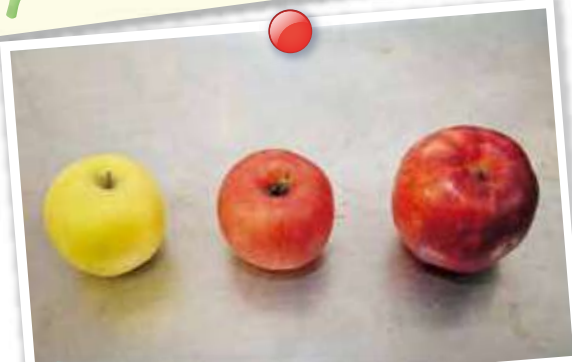


旧A・コープ 傍陽店内の加工場で 加工作業を体験!!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は乾燥リンゴの作り方を体験させていただきました。

乾燥リンゴの作り方



point&memo
今回使うリンゴは左からツナノゴールド、ふじ、ジョナゴールドの3種類です。



1個ずつリンゴをカット、大変です。

point&memo
リンゴをカットする前に水で洗い、汚れも落とします。痛んでいる所を取り除き、完成時の味や食感が良くなるように3〜5mmの厚さにカットしていきます。カットしたリンゴは変色防止のために塩水が入ったボールに入れておきます。

カットした厚さも商品の完成度に間わる重要なポイントなんです!



point&memo
アルコール消毒したトレーに、カットしたリンゴを一つずつ丁寧に並べていきます。

完成した「ドライりんご」

point&memo
商品は、当JAの農林産物直売所「新鮮市 真田」で販売しています。ぜひ一度お問い合わせください。



売り切れる前に買いに行こう!



point&memo
トレーを食品乾燥機に入れて、温度を60℃に設定し24時間乾燥させます。食品乾燥機には、一度に20個のトレーを入れることができ温度・時間を設定して乾燥させます。パリッとした食感になるように、作るときに気温や湿度によって設定温度を変えます。

この乾燥機はリンゴ以外も乾燥させることができます。



左から飯島さん、杉山さん、堀内さん、田中さん、真田 営農センター小松センター長

感想



飯島主任

「厚さを均一にするように気を付けながら、包丁を使ってたくさんのリンゴを切るのには大変でした。リンゴを乾燥させるのに24時間もかかるのにも驚きました。今回3種類の乾燥リンゴを作りましたが、乾燥させた後も甘いリンゴは甘く、酸っぱいリンゴは酸味を感じとてもおいしかったです。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました」



田中さん

「乾燥リンゴの作り方を知らなかったもので、杉山さんと堀内さんに作り方を教えてもらって貴重な体験になりました。また、規格外となっていたリンゴの付加価値を高めるための方法などを聞いて、杉山さんのリンゴに対する情熱や農業への思いを知ることができました」

今回のインタビュー職員



JA信州うえだ
真田地区事業部付 田中 幹也
真田地区事業部 総務課 主任 飯島 みどり

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!

1月下旬にインタビュー

上田市真田町傍陽 杉山那奈さん(41歳)



◆飯島…杉山さんはどのような作物をどのくらい栽培していますか?

◇ふじを98アール、シナノスイートを35アール、秋映を13アール、シナノゴールドを5アール、その他29アールで約20種類のリンゴを栽培しています。

◆飯島…たくさんの品種を栽培されているんですね!農業を始めた理由を教えてください。

◇私の祖父母がリンゴや花を栽培する専業農家で、小さい頃から農業は身近なものでした。高校生の頃に、真田地区で農業をやめていく人が多くなり、「自分が農業をやろう」と強く思うて東京農業大学に進みました。大学で

同じ思いを持った夫に出会い、12年前に上田市に帰ってきて一緒に農業を始めました。現在は、幼なじみの堀内絵里さん、夫の両親と共に作業をしています。

◆田中…リンゴ栽培で工夫していることやこだわりはありますか?

◇リンゴが持つ本来の色や味にこだわっています。そのため有機肥料を使い極力除草剤は使わないようにしています。また剪定(せんてい)や授粉、摘果など適切な時期に作業をするように心掛けています。あとは手間をかけ、愛情を注ぐことです。それでも、気候の影響などで規格外になるリンゴがあります。この規格外のリンゴも皆さんにおいしく、喜んで食べてもらえるように挑戦しています。

◆田中…リンゴ栽培に対するこだわりが伝わってきます。どんな挑戦をしているんですか?

◇最初はジュースに加工しているだけでしたが、新しい挑戦として昨年10月から乾燥リンゴ作りも始めました。JAの旧A・コープ傍陽店内に「さなだ農産加工組合」(現在会員5名が、食品乾燥機を導入して、私も会員になって利用しています。食感にこだわって、乾燥時間や温度、リンゴを切る厚さを何度も試行錯誤し、手間はかかり

ますが「切れずつ包丁で切って作っています」。

◆飯島…杉山さんにとって、農業の魅力とは何ですか?

◇自分たちが育てたリンゴを食べた方から「おいしかった」「また来年も注文するね」と直接言ってもらえることです。家族や幼なじみ、夫の両親と一緒に作業して、この喜びを分かち合えるのもうれしいです。

◆飯島…最後に、杉山さんの農業にかける思いを聞かせてください。

◇真田地区でもリンゴ農家の高齢化が進んでいるので、農地を守っていくために「農業をやってみよう」という仲間が増えてくれたらうれしいですね。夫も同じ気持ちでJA信州うえだの青年部で活動しています。今後加工にも力を入れていきたいです。ドライ加工に興味のある方、ぜひやりましょう!





本葉が1枚出た頃、1カ所2本に間引きます。本葉が3〜4枚の頃、1本にします。これで一つの袋に4本になります。2回目の間引きは、残す株を傷付けないように気を付けましょう。間引いたゴボウは食べられますが、大きくならないので、つれて葉はアークが強くなるので、ゆでこぼしたりしてから使いましょう。

間引き・追肥

10〜15cm間隔で3〜4粒ずつ4カ所に点まします。

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。土に密着させることによって発芽しやすくなるので、上から手のひらで押さえておきましょう。

ゴボウは過湿を嫌うので乾きやすい袋栽培は適した方法だといえますが、高温時は想像以上に乾きやすいので注意します。土が乾いたらたっぷり水をやりましょう。

種まき



土を崩して簡単に収穫♪



袋を切って

収穫

種まきから100日くらいが収穫目安です。株元の根が直径1cmになったら新ゴボウとして収穫できます。やわらかくて香りが良く、おいしいです。葉が青いうちは成長するので、あまり畑に置いておくと太くなりすぎてスが入ります。スが入っても食べられますが、直径2cm以下で収穫し終わるのが良いですよ。

袋栽培の収穫は袋を切ればよいので簡単です。

人気御礼! グリーンファームカレッジ追加講習のお知らせ

2021年度グリーンファームカレッジについて、大変多くの申し込みがあり、ほとんどの講座が定員に達しました。お申し込みありがとうございます。

異例の早さで定員に達してしまいましたので、より多くの皆さまに受講していただきたいという思いのもと、**特に人気の高い5つの講座の追加講習を決定しました!!**

〇講座と追加講習日

講座名	定員に達した講習日	追加講習日
肥料の基礎知識	3月20日(土)	9月 11日(土)
家庭菜園の病害虫防除対策	6月26日(土)	6月 25日(金)
秋冬野菜の栽培のコツ	7月10日(土)	7月 9日(金)
干し柿の上手な作り方(初心者向け)	10月16日(土)	10月 15日(金)
連作障害と堆肥の基礎知識	10月23日(土)	10月 30日(土)

〇追加講習申し込み受け付け開始日 2021年3月12日(金)

※受講申し込みは、グリーンファーム中央店でのみ受け付けます。

※受講を希望される方はグリーンファーム中央店までお越しいただき、申込書の提出と受講料のお支払いをお願いいたします(欠席の場合の返金はいたしませんのでご了承ください)。

※電話での申し込みは受け付けません。

※受講料、講習時間等は既存の講習と同じです。本誌先月号または当JAホームページでご確認ください。



〇お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当:山口・渡辺)
☎29-8177

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

第224回
今月は

「ゴボウ」に挑戦!

★これがゴボウ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
			種まき					収穫			

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥3kg ■BBN552号60g ■BB追肥N30号20g×1

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

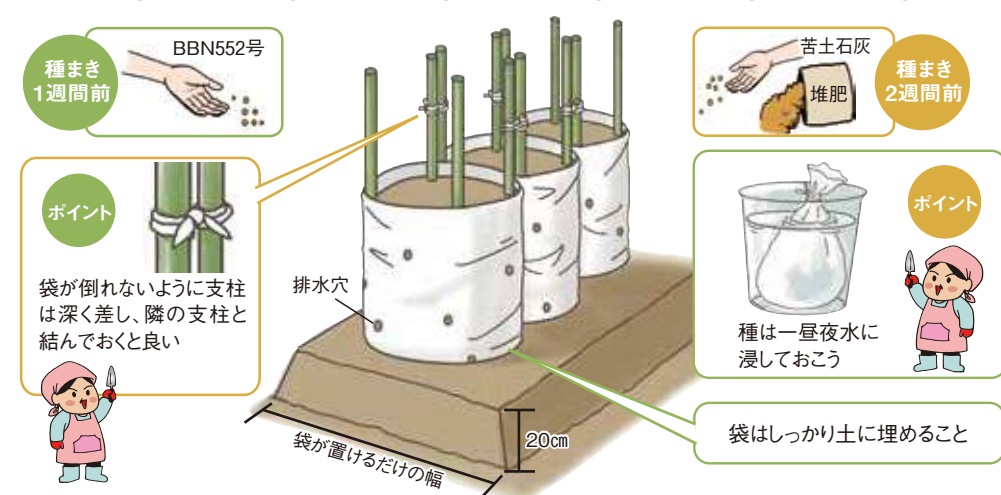
種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいて深く耕します。袋を使うことをお勧めしますが、袋を使わない場合は、水はけの良い土で80cm以上の深さに耕すことが理想的です。「ミニゴボウ」や「サラダゴボウ」は、長さ50cm程度で収穫できるので作りやすいです。袋を使う場合には、高さ20cm程度のうねや畝つくりを作り、その

漢方として使われることはあっても、食用にしているのは日本だけといわれているゴボウ。きんぴらやかき揚げ、煮物やサラダなどさまざまな料理に引っぱりだこ!食物繊維が豊富なことで知られています。

「一気に抜くこと」「ぼろ抜き」といいますが、ゴボウは収穫時に抜こうと思っても細い根がたくさんあるので全然抜けませんし、無理に引く張るとちぎれてしまいます。実際に収穫する時は、抜くというより横に深い溝を掘って取り出すような感じです。

ちなみに、味噌漬けで知られる「ヤマゴボウ」は本名「モリアザミ」といいます。ゴボウとは違う野菜で、種をまく時期は夏です。

粘土質の畑が多い上田地域では作りにくいと思われがちですが、今回は袋を使った栽培を紹介します。魅力がたっぷりのゴボウに挑戦しましょう。



上に堆肥や肥料の袋の上下を切つて筒状にしたものを使って行燈(あんどん)を作ります。行燈を満たすように土を入れ、袋の側面に支柱などを穴を開けて排水できるようにしておきます。種まき前日にたっぷり水をやって湿らせておきましょう。

種は一昼夜水に浸しておくで発芽しやすいです。

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	3月 2日(火) 3月 9日(火) 3月16日(火) 3月23日(火) 3月30日(火) 4月13日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後3時	普及推進部金融推進課 ☎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	3月20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。	普及推進部農とくらしの相談課 出会いのオアシス事務局 ☎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
○東御支所	毎週土曜日	午前9時～午後5時
	※3月20日(土)は休業いたします。	
○川辺店	3月 6日(土)	午前9時～午後5時
○丸子支所	3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

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

くらしの アドバイス 日経平均株価について

ニュース等によく見聞きする「日経平均株価」。何となく概要は知っていても、詳しく理解していないという方も多いのではないのでしょうか。

日経平均株価とは、「日本経済新聞社が東京証券取引所第1部に上場する約2,000銘柄から、市場流動性(売上の活発さや安定度)の高い225銘柄を選定し、その株価をもとに算出する指数」のことです。225銘柄の平均株価は、単純にすべての株価の合計を225で割って求めるのではなく、特殊な計算方法を用いて指数の算出を約5秒間隔で行い、更新します。

選定される225銘柄の構成は、年に1回(原則10月初め)の定期見直しにより入れ替えられます。定期見直しでは、市場流動性とセクター(株式を業種やテーマ等で分類し、銘柄ごとと集めること)間のバランスを考慮します。そして、市場流動性の高い銘柄が採用され、低くなった銘柄が除外されます。またこれとは別に、構成銘柄が上場廃止になる等の突発的理由が発生した場合には、臨時入れ替えが行われます。

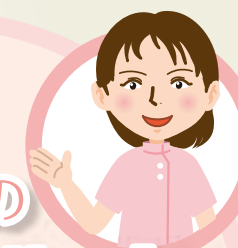
日頃株に触れない方でも、時には日経平均株価をチェックしてみるのも良いかもしれませんね。

■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

1月の定例理事会(令和3年1月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和2年度決算日程及び決算事務処理要領について ②令和3年度事業計画について
③経営改革に伴う営農指導体制・事業拠点具体策について ④諸規程の変更について
⑤准組合員対応取り組み方針について ⑥令和2年度1月債権譲渡について



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。

大切な耳のはたらきを見直してみましょう

3月3日は「耳の日」です。1956年に、社団法人日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定された記念日で、「3」の字が耳の形に似ていることと、「3(み) 3(み)」の語呂合わせからこの日になったようです。耳の日にちなんで、大切な耳のはたらきを改めて見直してみましょう。

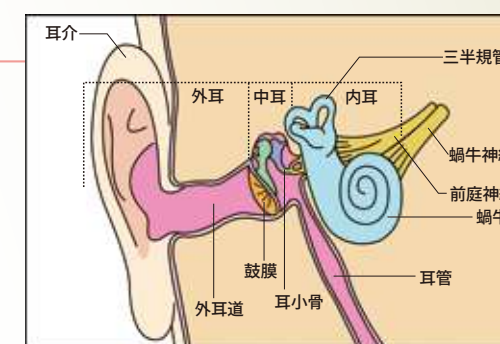
♥ 耳のしくみ

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」と、大きく3つの部分に分けられます。

外耳:音を集める。通常「耳」と呼んでいる部分「耳介」と、耳から鼓膜までの穴「外耳道」。

中耳:音を伝える。鼓膜の奥「鼓室」「耳小骨」「耳管」。

内耳 音を感じる。中耳より奥「三半規管」「前庭(ぜんてい)」
「蝸牛(かぎゅう)」。



♥ 耳のはたらき



音を
聞き取る



音の
方向を知る



体の
バランスを取る

◎聴覚＝聞く

耳から入った音は鼓膜を震わせます。その震えが電気信号となり、耳の神経を通じて脳に伝わります。

◎平衡感覚=からだのバランスを取る

三半規管でからだの「回転」を、前庭で「傾き」を感じ取ります。それらの信号を脳で受け、からだが目立たないように手や足を動かします。

♡ 耳の健康チェック

こんな症状はありませんか？

- ☐ 耳が痛い ☐ 耳鳴りがする ☐ 聞こえにくい ☐ 詰まっている感じがする

このような症状が続く場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



上田地域広域連合消防本部からのお知らせ 野焼きやたき火による火災に注意しましょう

野外焼却は一部例外を除いて市町村条例で禁止されています。

春は特に注意が必要 重大事故につながるケースも

上田地域では、たき火や枯草焼きなど野外焼却が原因となる火災が多く発生しています。その中には建物や林野へ延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。空気が乾燥し、風の強い日が多い春は特に注意が必要です。

例外で認められる野外での焼却

- ①どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
 - ②稲わら・果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
 - ③たき火や剪定(せんてい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

農業を営むために行う草や枝木などの焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所の迷惑になる場合があります。また、火災と間違えられ消防署に通報されることもあります。野外での焼却は周囲の状況を十分考慮して行いましょう。

野外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- 事前に消防署へ連絡(電話可)をしましょう。
- 乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- 規模に応じた消火の準備を行いましょう。
- なるべく大勢で行い、午前中の風がないうちに済ませましょう。

実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- 枯草焼きは風下から行いましょう。

終わった後の注意

- 再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。



野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ連絡、届出を。また、お問い合わせは各市町村役場担当窓口までお願いします。

両替手数料改定のお知らせ

日頃より当JAに格別なご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
当JAでは2021年4月1日から、両替に伴う手数料を下記のとおり変更させていただきます。
今後ともより一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

両替手数料(消費税込み)

枚数	現行	変更後(2021年4月～)
1～100枚	無料	無料
101～300枚	110円	330円
301～500枚	220円	330円
501～1000枚	330円	330円
1001～2000枚	660円	660円
2001枚～	1000枚ごとに330円加算	1000枚ごとに330円加算

- ①口座へご入金いただく場合も同様に手数料をいただきます。
②枚数は、お客様が受け取る枚数、JAが受け取る枚数のいずれか多い方となります。

改定日/2021年4月1日(木)から

ご不明な点がございましたら、お近くのJAにお問い合わせください。

- 東御支所 ☎62-0113
- 上田東支所 ☎23-2340
- 上田西支所 ☎22-4798
- 真田支所 ☎72-2300
- 丸子支所 ☎42-2528
- よだくほ南部支所 ☎68-3141
- 武石支所 ☎85-2010
- 青木支所 ☎49-3122
- 塩田支所 ☎38-2502

お孫さんへの
プレゼントに♪

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌 (公社)日本PTA全国協議会 推薦

小学生におすすしめします!!ふりがな付きだから1年生から読める!

家の光協会発行

おもしろくて! 楽しくて! ためになる!
ちゃぐりん

「ちゃぐりん」が
届くのが
毎月待ち遠しい!



おじいちゃん
とおばあちゃんが
プレゼントして
くれたよ!

自由研究の
テーマ探しに
使える!



年3回
別冊
付録付き

やってみたくなる
工作や料理が
いっぱい!

春・夏・冬休みに合わせ
て、楽しい企画でお
届けします。



食べ物や生き物、地球や環境、そして地域や学校のこと…。身近な情報からタイムリーな話題まで、さまざまな分野について子どもたちの知識欲を刺激し、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いの心、生きる力を育みます!たいせつなお孫さんにプレゼントしてはいかがでしょうか。一緒に読んで共通の話題でおしゃべりするのもステキです。

定価(税込) ●普通月号492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円 お申し込みはJA各支所・店へ

家活 でコロナに負けるな!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」のもと、以前よりも「おうち時間」が増えています。JAグループのファミリー・マガジン『家の光』を活用して、より充実したおうち時間を過ごしませんか?

特設ウェブサイトオープン! コンテンツは全8ジャンル!

おうちごはんをもっと楽しく

人気料理研究家が、毎日の食事作りが楽しくなる、簡単でおいしいレシピや、とっておきの技を教えてください。

くらしのベストアイデア集

家庭雑誌『家の光』に昭和5年から77年間にわたって投稿された、体験から生まれた読者の知恵や工夫を、厳選して紹介します。

など、情報が盛りだくさん!

URL <http://www.iekatsu.net>
右のQRコードからもアクセスできます。





✉ 昨年、畑に行く時間がたくさんあったので野菜を作りました。みどり大根をぬか漬けにしたところ、初めてにしてはとても美しく漬かり、好評でした。今年は料理もいろいろと挑戦しようと思っています。

(M.O 68歳 個人事業主)

(編) 初めてでうまくできると、とてもうれしいですね。この調子でいろいろな料理を作ってみてください！

✉ 主人に頼んで廃材の竹筒で和風の照明を作ってもらい、玄関先に設置しました。竹筒に大小の穴を開けて花模様にし、中にLEDライトを入れて光らせます。薄暗い光ですが、寒い冬の夕暮れにかわいい光たちのお出迎え、ちょっとほっこりです。

(C.S 64歳 主婦)

(編) 竹筒の和風照明、とてもおしゃれ！ご主人器用ですね。ほのかな光が心を落ち着かせてくれるそうですね。

✉ 私は星座が大好きで、夜、自分の部屋で寝る前に、プラネタリウムで星座観察をしてから寝ています。とても良く眠れます。

(M.O 9歳 小学生)

(編) 星座を見て眠るなんて、とてもすてきな夜ですね。今度、一番好きな星座を教えてください。

✉ 「ほうさくCuber」を参考にしてお野菜を作ったり、花畑をいじったりと自分の体調に合わせて作業しています。今年は傘寿。ボケ防止にいろいろなクイズにも挑戦しています。

(H.M 80歳)

(編) 傘寿おめでとついでに！無理をし過ぎないことはとても大切です。これから元気に頑張ってください！

✉ 毎日コロナコロナで憂うつですが、鉢花を買ってきては部屋に飾り、まるで会食のように食事を楽しめるように工夫しています。テレビの前は花屋さんのようです。

(N.S 81歳)

(編) たくさんのお花を眺めながらの食事、華やかで良いですね！ちよつとした工夫で心も晴れやかになりますね。

✉ 寒い日が続いて体が固まっています。毎日こたつの番をしています。暖かい春が来て、種をまき、自分で作った野菜を食べて、太陽をいっぱい浴びて健康に過ごしたいです。

(J.T 78歳 農業)

(編) 私も寒さが苦手なので、家では専らこたつの番人です。早く暖かな春が来ると良いですね。

✉ 昨年の秋に作った干し柿や干し芋がとてもおいしくできました。母からの伝授です。今年は漬物をいろいろ教えようと思っています。

(E.S 38歳 自営業)

(編) 親子で作り方を伝授することはとても大切です。漬物のおいしい作り方も、ぜひ学んでください！

✉ コロナでどこにも行けず断捨離をしています。捨てるも捨てるも出てくるもの、捨てるもの。コロナ終息と私の断捨離の収束、どちらが早いかなって感じます。

(A.S 60歳 パート)

(編) 片付けようと思えば思うほど、いろいろなものが出てきます。時には妥協して程よく頑張りたいですね。

✉ 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

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。

俳句

矢島渚男 選

雪雲の厚さ静かに迫りけり
マフラーは妻の手編みの測量士
鴨の群艦隊の如川渡る
捨てられぬ本に囲まれ年用意
山の友地図も同封初便り
友の墓雪尺棒の高さかな
福を呼ぶ赤南天に思い込み
冬晴れや尾長ギョエギョ賑やかに
風や刈安色のバスの列
雪ダルマ帰宅待つ間に解けにけり

上田市長瀬 山岸 政子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市中之条 石井紀代子
上田市芳田 北澤 幸人
長和町長久保 倉沢寿美子
東御市和 依田 恵子
上田市保野 清水ゆき子
長和町古町 翠川 逸明
上田市御嶽堂 小澤むつよ

川柳

橋詰信幸 選

除雪員を出して憂うつ老いの冬
老い二人知恵と工夫でカバーする
靴替えて歩幅広がる散歩道
煙り観て出来栄え待たる炭焼く日
そば道場ねるのす食すチアカナ
欠伸だけ気が合い笑う老夫婦
年金が熟年夫婦つないでる
雪チラリ膝の機嫌が悪くなる
迷わない自分の人生一度だけ
夕食にテイクアウトの旨い鍋
縄のれん愚痴の固まり大掃除
九十に辿り白寿へ歩が弾む

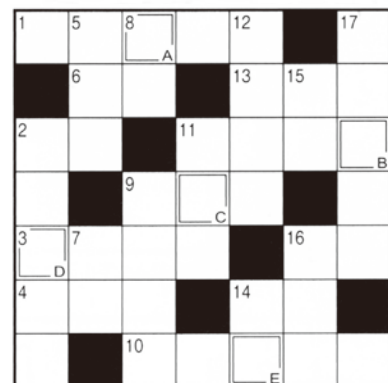
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市上野 清水 篤子
上田市芳田 柳澤 乾司
東御市常田 中村 善彦
青木村田沢 下形 文幸
東御市和 白石 幸男
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市芳田 北澤 幸人
上田市中之条 真島くに子
上田市富士山 宮澤 令行
上田市殿城 戸兵 和人
上田市築地 勝見 稔

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識
&
ヒント

春、体感する人も
多いのでは？



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

- 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- 仏様の頭の渦巻き
- 名を捨てて —— を取る
- お清めにも使う調味料
- 円を描くときに使います
- 人数確認のために —— を取った
- ボビンに巻いてミシンにセットします
- クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- 花より団子、色気より —— なのです
- 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

ヨコのカギ

- 桃の節句につきもののすし
- 体温計であるかどうか確かめます
- 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- 難関を —— して大学に合格した
- 恥ずかしいときに赤らめます
- 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、—— 55号
- 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- 「元気で留守がいい」と言う人も
- 友人と —— もない話で盛り上がった
- 円周率を表すギリシャ文字
- アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

〈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信州うえだ
編集部

〈裏〉 〈表〉

応募総数 1月号は165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)

1月号出題クイズの答え



〈答〉 カドマツ

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3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープもちもちパンミックス(600g)」をプレゼント!!

今月のパシャリ

(撮影:2月上旬)



上田市別所温泉(塩田地区)

北向観音の境内にある杉の木。「夫婦杉(めおとすぎ)」と呼ばれ、夫婦円満の象徴といわれています。

最近、健康のために食生活の見直しを始め、和食をメインにしています。和食には緑茶がよく合うので、飲む機会が増えました。コーヒーも好きですが、今は緑茶推しです。緑茶にはカテキンやビタミンCなどが含まれていて健康に良いといわれています。健康なからだを維持するためにも、緑茶を飲み続けていきたいです。

本誌最終ページでは、今月のいちおし商品として「エコープ新茶」を紹介しています。新茶の良い香りが鼻をくすぐり、味わい深いお茶で私もお気に入り！開封するまで鮮度が保たれる包装もおすすすめポイントの一つです。皆さんも、ぜひ飲んでみてください！

今月の担当(尾呂)

編集後記



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

菜の花

春の訪れを告げる野菜。菜の花はアブラナ科植物の花の総称で、食用はナバナ、観賞用はハナナと呼び分けられることもあります。独特のほろ苦い味を生かして、おひたしなどで食べることが多いですが、豚肉やベーコン、ごまなど油脂分があって香りの強いものとの相性も抜群です。

ビタミンCやカルシウム、鉄、ミネラル類などが豊富に含まれており、身体の免疫力向上による風邪の予防や回復促進の他、貧血予防、美肌効果などが期待できるとされています。

菜の花の花言葉は「快活」「明るさ」。徐々に暖かくなり、生き物たちが活発に動き始める春という季節にぴったりの言葉ですね。

菜の花を使った料理を紹介！



春色♪ 菜の花の炊き込みご飯

R e c i p e

材料(3～4人分)

- 菜の花／100g
- 小エビ(乾燥)／20g
- ★酒／大さじ1
- タケノコ(あく抜き済)／50g
- しらす／20g
- ★みりん／大さじ1
- 米／2合
- 塩昆布／10g
- ★薄口しょうゆ／大さじ1
- 水／適量
- 白ごま／適量
- ★顆粒和風だし／小さじ1

作り方

- ①お湯を沸かした鍋に、塩小さじ1(分量外)と菜の花を入れて2分ほどゆでます。ゆで上がった後流水で冷まして水気を取り、1cm幅に切ります。
- ②タケノコは細切りにします。
- ③米を研ぎ、②、小エビ、しらす、塩昆布、★の材料を加え、水を炊飯器の2合の目盛りまで注ぎ、しゃもじでさっくり混ぜ合わせます。
- ④炊飯器のスイッチを入れて炊き込みます。
- ⑤炊き上がった炊飯器のふたを開け、①を加えてしゃもじでよく混ぜ合わせます。
- ⑥茶碗に盛り付け、白ごまを振り掛けます。

ピンク色的小エビを使うことでお米にも色が付き、春らしい一品に!菜の花の風味が魚介の旨みを引き立てます。



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



デージー

- 学名／*Bellis perennis*
- 原産／ヨーロッパ ●科名／キク科

和名はヒナギク。春を代表する草花です。ポンポンとかわいらしい花は老若男女問わず愛されています。名前の由来は「Day's eye(太陽の目)」。太陽が大好きで、日なたでよく咲くことを表しているようです。イタリアでは「マルゲリータ」と呼び、国花になっているそうです。ちなみに「〇〇デージー」と名前が付いている花はたくさんありますが、大抵デージーの仲間ではありません。人気者で知名度があるデージーに、あやかっているのかもしれませんが。

冬に植えることもできますが、霜で傷みやすいという花があまり咲かないので、上田地域では春先の方がおすすめです。春は元気に次から次へとたくさん咲きますが、暑さに弱いので一般的には一年草扱いです。



育て方

開花期

3～5月

原産地のヨーロッパでは雑草になっているくらい丈夫な性質なので、特に気を付けることはありません。

日当たりの良い場所に植えます。日陰ではひょろひょろになり花付きが悪くなります。苗を植える時に根が巻き過ぎているようなら、少しほぐしてから植えましょう。

土には腐葉土や堆肥を入れてふかふかにしておきます。緩効性の肥料も混ぜ込んでおきましょう。花が咲いている間は、1週間に1度液肥をやるとより良いでしょう。土が乾いたら株元にたっぷり水をやりま。根がよく張るので鉢植えでは水切れを起こしやすいです。花に水がかからないように注意しながら水をやりましょう。

花がらや傷んだ葉はこまめに取り除くと病気になりにくく、長持ちします。



牡羊座

(3.21～4.19)

春に心躍りそう。これから計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アンタパ



牡牛座

(4.20～5.20)

友人に連絡を取っていきましょう。グッドニュースをキャッチできる可能性が大。買い物は慎重に。比較検討が大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉春キャベツ



双子座

(5.21～6.21)

気持ちが引き締まりポジティブシンキングに。開拓したいことがあればチャレンジのとき。ただ暴走には注意が必要

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナバナ



蟹座

(6.22～7.22)

頑張ったかいありの結果が待っていると思わずにこり。困りごとはネットで検索すると解決のヒントが。相談も吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サヨリ



獅子座

(7.23～8.22)

高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タマネギ



魚座

(2.19～3.20)

誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触れられ力になってくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セリ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

調子に乗ってOK。やらないよりやった方がラッキーに出会えます。金運は回復。欲しかったものに手が届きそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キウイフルーツ



山羊座

(12.22～1.19)

人の輪に入っていきます。三人寄れば文殊の知恵、1人では解決できないことに光が見えてきます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シュンギク



射手座

(11.23～12.21)

怠け心に流されないで。面倒なことから取り掛かると運気が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハッサク



蠍座

(10.24～11.22)

楽しみにしていたことが実現しそう。途中であきらめず継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワカサギ



天秤座

(9.23～10.23)

努力が認められスポットライトが当たりそう。いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運の秘訣(ひけつ)

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シタケ