

♡ 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!

5

May.2021
 No.319



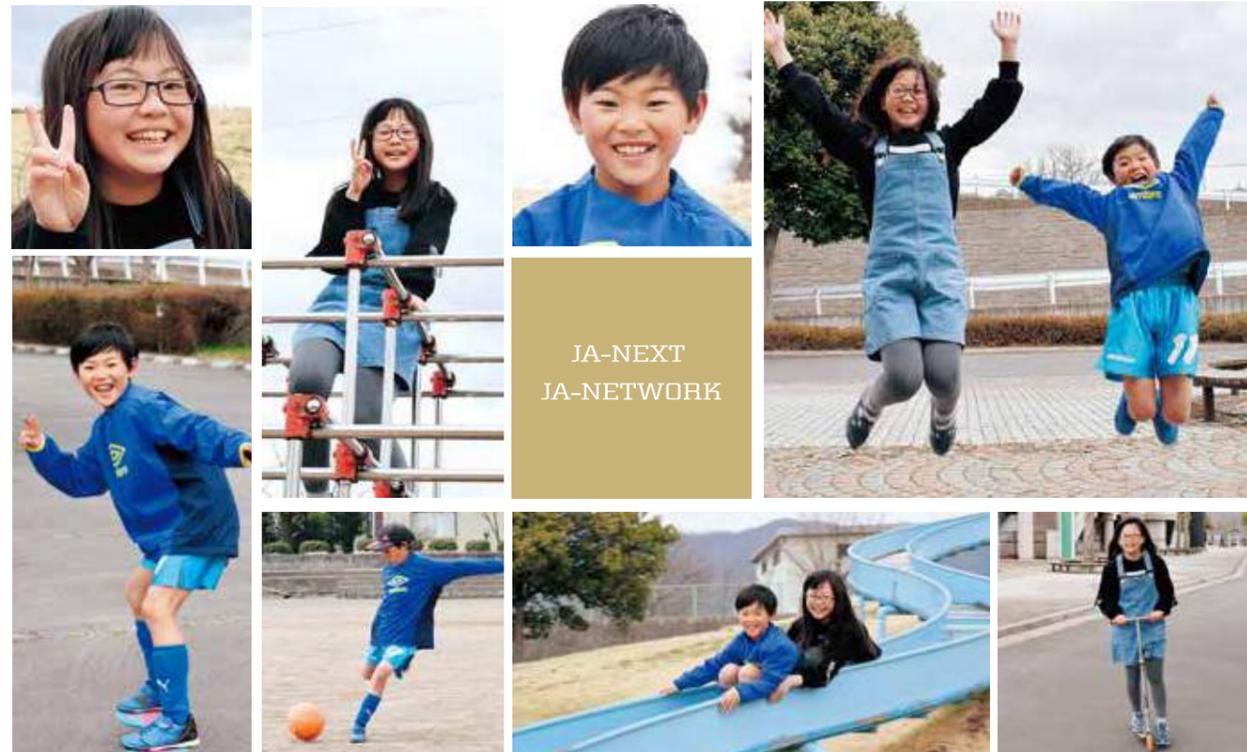
- 特集/育てて食べよう! お家でプランター栽培
- ほうさくClub! /「メロン」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー! /よだくぼ南部地区の小池雅志さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン
JAN!JAN! **5**

May.2021 No.319



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市築地 松井 文孝さんと登紀子さんのお子さんで
 りお ゆうあ
 璃音ちゃん(12歳) 優空くん(9歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ 野菜と食べるらーめん4種詰合せ

期間限定
5月20日(木)まで!

保存に便利な乾麺タイプラーメンの4種詰合せです。
 国産小麦粉100%使用!スープが良く絡む「もみ切り打ち麺」が特徴です。野菜と食べるとおいしさ倍増♪
 醤油・とんこつ・味噌・塩、それぞれ食べ比べてお楽しみください!

1箱(3人前×4袋入り【各種1袋ずつ】)
1,180円(税込)



1袋2人前から
 3人前になりました!

エコープ野菜と食べるらーめん4種詰合せは、各地区事業部生活課または生活サポート部生活課(☎38-3102)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!**

※QRコードからホームページをご覧いただけます。→

■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.ijian.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。



JAN! JAN! 5

C O N T E N T S

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 着て食べよう! 特集
お家でプランター栽培

8 JA職員の農家インタビュー!
知りたい! 聞きたい! やってみたい!

よだくぼ南部地区の小池雅志さん

10 ほうさくClub!
「メロン」に挑戦!

12 健康講座
端午の節句と菖蒲(しょうぶ)
～菖蒲湯に浸かって
リラクゼーション～

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〔クレマチス〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔シソ〕
レシピ



当JAは、川西地域包括支援センターが健康づくりや介護予防を目的に開く「ワンコイン出前講座」に協力しています。3月17日には、当JA福祉用具相談センターの佐藤太樹福祉用具専門相談員が講師となり、地元住民9人に福祉用具の選び方や使い方を説明しました。



当JA果樹部会、東部ぶどう部会、ヤマジョウぶどう部会、川西ぶどう部会は3月25、26日、管内8会場でリンゴ、ブドウを中心とした果樹の苗木配布を行いました。2日間で部会員など583人に、約1万3000本の苗木を供給しました。



当JAは4月1日、入組式を行いました。新採用職員7人が入組し、代表の土屋友花さんが新たな職場への意気込みを述べました。眞島組合長は、一人ひとりに辞令を手渡し、激励しました。



研修修了証書を授与される干川さん(右)

長和町に野菜で就農する修了生、北海道出身の干川有吾さんは「地域の方々に温かく見守ってもらい、たくさんの人に助けられてここまで来ることができた。これからもこの地域で精いっぱい農業を頑張っていきたい」と話しました。同社は20年度修了生を含め、これまで55人を受け入れ、46人を独立就農させました。就農者には農地提供の他、行政などと連携して住宅の紹介などの受け入れ支援も積極的にを行い、手厚くサポートしています。同社の中山孝代表取締役は「お互い地域を支える農業者として手を取り合い、共に農業の発展に取り組んでいこう」と激励しました。

5人が独立就農 ファーム研修生修了式と入社式

当JAの子会社(銜信州うえだファーム)は3月25日、上田市中野のモルティシおだで2020年度研修生修了式と新規採用正規社員入社式を行いました。修了生は5人で、うち4人は県外出身者。経営の内訳は野菜3人、果樹2人で、全員が当JA管内で独立就農します。入社式では、新たに7人の研修生が雇用されました。同社は、09年から新たな担い手を育てる新規就農者育成事業に取り組みしています。イターンなどの新規参入者を含む就農希望者を研修生として受け入れて雇用。実践的栽培技術の習得や経営管理能力を養うための研修を行い、独立就農を目指します。研修期間はおおむね2年間で、その間に認定農業者になることも義務付けています。研修圃場は、同社が借り受けて施設改修や果樹の改植などを進め、就農しやすく整えた農地を提供。研修後はその圃場を研修生が引き継ぎ、就農します。

当JA初、移動金融店舗車導入 地域に出向きサービス提供

当JAは4月6日、上田市住吉の(株)オートパール信州うえだで移動金融店舗車の納車式を行いました。農林中央金庫、長野県信連JA役員など関係者12人が出席し、テープカットなどを行いました。同車は「災害発生時における被災地域に対する金融機能提供」と「中山間地域での金融サービスの提供、地域貢献」を目的に導入しました。県内JAでは9台目の導入で、当JAとしては初めて。2トントラック車形で、車体には地域で親しまれている稲倉の棚田や上田城の桜の風景と、当JAのキャラクター「眞田のぼるくん」をラッピングしました。貨物室内部には、金融窓口カウンターと待合スペースを備えています。JAバンクの信用端末を搭載し、現金の入出金や通帳記帳、公共料金の支払い、税金納付などに対応。発電機を備えているので、最大5時間独立で電力を供給することができ、災害時には県内外に車両を派遣して、被災地の金融ライフラインを確保する役割も担っています。



テープカットを行う関係者ら



窓口カウンターや待合スペース(手前)を備える車両内部

眞島実組合長は「移動金融店舗車で地域に出向くことで、今までJAの店舗に出かけることが難しかった人にも良質なサービスを提供していきたい。災害発生時には車両の設備を最大限活用し、平時時と同等の金融サービスを提供できるよう努める。組合員・利用者の皆様に大いに活用してほしい」と話しました。同車の運行については詳細が決まり次第、組合員・利用者へ周知を図っていきます。

上田市吉田の生産者直売施設「いずみの里」利用組合は3月26日、JA上田西支所で通常総会を開きました。コロナ禍で規模を縮小し、会員30人が出席。厳しい情勢の中でも、2015年から続く年間売上額1億円を維持しただけでなく、発足以来最高額となる1億3000万円を突破したことを報告しました。

同利用組合の長谷川尚賢組合長は「コロナ禍で売上減少が危惧されたが、集りも必要をはじめ、旅行者に頼らない地域に根差した営業形態が功を奏し、売上増加につながった」と報告。「今後も安全・安心な農産物を提供し、地域に根差した直売所であり続けたい」と話しました。



売上過去最高額突破を報告した定期総会

西部
エリア

コロナに負けず売上最高額突破
いずみの里総会で報告



フラワーボックス作りに取り組む参加者

JA真田地区事業部は3月24日、地元花き農家の久保町子さんを講師に、同事業部で「フラワーボックス作り」を行いました。JAに集う機会を増やし、地域に人の輪を広げることが目的に取り組み「JA生活文化活動」の一環で、地域住民8人が参加しました。

フラワーボックスは名の通り、箱の中に花きを飾り付けて作るフラワーギフトです。参加者は、ガーベラ、カンパニュラ、バラ、ランキユラス、ゴールドステイック、スプレーカーネーション、リキユソウの7種類の花きを飾り付け、春らしい上品なフラワーボックスを完成させました。

真田
エリア

春らしく上品に飾り付け
フラワーボックス作り



指導を受けながら寄せ植えに取り組む参加者

JA女性部よだくば南部支会は4月8日、JA武石支所で同支会初の寄せ植え教室を開きました。流行りのものを取り入れたいと、かわいくおしゃれな多肉植物を使用。多肉植物を使った企画は、当JA管内でも初の試みです。

同支会の新旧役員13人が参加し、JA営農振興部生産資料課の山口まゆみ係長を講師に寄せ植えに挑戦。ハムシ、春萌、レディシアなど10種類の多肉植物のカット芽を、壁掛けできる寄せ植え用の額「ハンギングタブロー」に挿して、すてきな寄せ植えを完成させました。参加者は「おしゃれにできて大満足。早速家に飾りたい」と話し、好評でした。

よだくば
南部
エリア

多肉植物でかわいくおしゃれに
初の寄せ植え教室好評

JA花き部会丸子支会は、シャクヤクの品質向上を目的に生産者向けの栽培講習会を毎年開いています。3月8日には、JA丸子営農センターで講習会を開き、丸子地区の生産者9人が参加しました。

同センターの営農技術員が栽培歴史や防除表を使い、月ごとの作業、栽培・出荷の注意点、病害虫対策などを丁寧に説明しました。参加者は「作業内容を細かく説明してくれてありがたい。今後の栽培計画を立てやすい」「学んだことを生かし、良質なものを出荷したい」と話していました。

シャクヤクは、5月中旬〜6月上旬に出荷最盛期を迎えます。



生産者向けに開いた講習会

丸子
エリア

品質向上目指して
シャクヤク栽培講習会

当JAが協賛する「ミヤマシロチョウ等保護活動応援プロジェクト」は、子どもたちに自然保護活動に対する関心を持ってもらいたいと、湯の丸高原を舞う県天然記念物で絶滅危惧種のミヤマシロチョウとオオムラサキ、オオルリシジミの3種類のチョウを印刷したクリアファイルを約2000枚作り、東御市内5小学校に贈りました。

3月12日の贈呈式には、JAを代表し東部地区の長岡正直理事が出席。祢津、和小学校長にファイルを手渡し、「子どもたちにファイルを使ってもらい、自然や生物を慈しみ守っていき気持ちを持ってもらいたい」と話しました。



和小的小林政徳校長にファイルを手渡す長岡理事(左)

東部
エリア

自然保護活動に関心持つ
市内小学校にクリアファイル贈贈



協力してそばを打つ女性部員

西塩田地区営農活性化推進組合女性部は、地元産のそば粉を使った手打ちそばを製造販売し、好評を得ています。3月19日、部員9人が参加し、JA西塩田店構内「みんなの茶の間」厨房でそば打ちを行いました。

そばは、そば粉8と小麦粉2の割合で作る「二八そば」で、希望者から注文を取りまとめてパック詰め販売しています。この日は、30パック(1パック3人前・510グラム)分のそばを打ちました。

そば打ちは、20年間続けている歴史ある取り組みです。安藤美恵部長は「今後も部員同士を取り合って活動を続けていきたい」と話しています。

塩田
エリア

「おいしい」と好評
地元産そば粉の手打ちそば



スピードスプレーの点検・整備作業(神科山口公民館で)

JA上田東農機センターは3月4日、春の農繁期を前に管内3カ所で、毎年行っている農機出張整備会を開きました。同センター職員2、3人が地区の公民館などに出向き、農家が持ち込んでくる農機具を点検しました。

同センター管内は果樹生産者が多く、スピードスプレー24台をはじめ、乗用草刈り機5台、トラクター7台などの農機具が持ち込まれました。職員は、タイヤの空気圧調整やオイル交換、グリスアップなどの点検・整備作業を手際よく進めました。利用者からは「農機センターまで持って行かなくても済むのでありがたい」と好評です。

上田
エリア

農繁期前に点検・整備を
好評の農機出張整備会

上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水やりを多くすると養分が溶け出します。すると、葉が茂り過ぎて芋がでないことがあります。水やりを控えめにし、土中に空気を入れることで良い芋が取れます。

野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで20カ所、排水用の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をハサミで切って、袋の口を土が入っている部分まで折り返します。植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4〜5節葉の付け根を数えるを土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやりませ。追肥は必要ありません。収穫は10〜11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を破って収穫しましょう。

培養土袋で手軽に！
サツマイモ

袋を破って収穫します



植え付けて5〜7日は葉がしおれているが問題ない



育てて食べよう！

特集

お家でプランター栽培

朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている…それはきっとすてきな一日の始まりです。「畑で」とまではいかないけれど、「ちょっと野菜を育ててみたい」というあなた。ぜひ、プランター栽培に挑戦してみませんか？今回は、プランターや培養土袋で育てられる3種類の野菜を紹介します。1株からたくさん収穫できるミニトマト、とにかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう！

監修：(有)タカ・グリーン・フィールズ 深町貴子



準備するもの



野菜用培養土



液体肥料

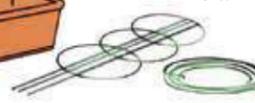
鉢底石

土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やします。



プランター

あんどん支柱



ソフトワイヤー

プランターは深さ25〜30cm。あんどん支柱は90cm程度。ソフトワイヤーで茎を固定します。

上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。

キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があります。放置するとヘチマのように大きくなるので、早めに収穫しましょう。キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。苗を鉢の中央に植えてあんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。5節目までに出る子づる(脇芽)は取り除きましょう。6節目からは子づるに1個実がついたら葉を1枚残してその先のつるは切り取ります。肥料は、植え付け1カ月後から2週間に1回与えます。一度にたくさんの実をつけたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしくおいしいキュウリを長く収穫できます。

取れたてがおいしい！
キュウリ

上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要！植え付け直後はたっぷり。その後は水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実がつき始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。

さまざまな品種があるミニトマト。豊富な品種の中から自分好みのものを探してみるのが楽しいですね。成長とともに少しずつ色づいていく様子がワクワクします。栽培では、深さ25cm以上ある鉢に1株植えます。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘導して少しずつ上に伸ばしていきます。最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。その他の脇芽は全て摘み取り、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。植え付けからおおよそ1カ月後、最初の実が膨らんできたら液肥を水やりと一緒に施します。その後は2週間に1回追肥します。果実に色がついたら収穫です。気温30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。8月下旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋から冬まで収穫を楽しむことができます。

丈夫で育てやすい！
ミニトマト

家庭菜園用品のお求めや栽培についての相談は、お近くのJAグリーンファーム店(11ページ参照)へお気軽に！

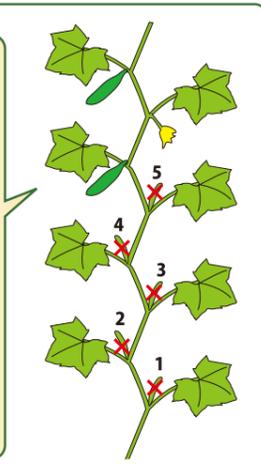
実がなったら毎日水やりを



あんどんの上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



5節目までの子づるは取り除く



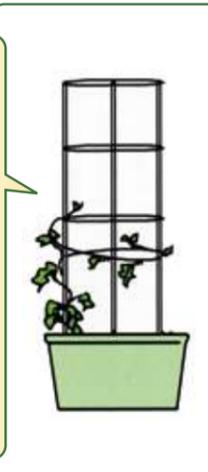
色がついた果実から次々収穫♪



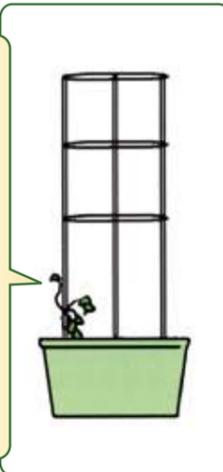
葉の付け根から脇芽が出てくるので摘み取る



ぐるぐるとらせん状に誘引する



茎が伸びてきたら支柱の外に出す



小池さんの畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は小池さんの畑でブロッコリーの定植作業を体験させていただきました。

定植作業



point&memo
ブロッコリーを定植する畑。定植前にトラクターで深耕し、土壌を軟らかくします。

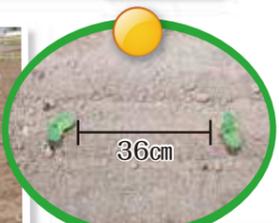


point&memo
JAよだくぼ南部管農センターから苗を購入。4月上旬頃から約10,000本を定植します。

point&memo
定植機の「苗のせ台」に苗をセット。横に付いている予備の台と、合わせて7枚の苗を乗せることができます。定植機は、小池さんが加入している和田地区青年農業者クラブからレンタルしています。定植機を使う前は、早朝から夕方まで手で苗を植えていたため、定植機の導入で作業時間が約半分になったそうです。



point&memo
機械の力ってすごいですね!



point&memo
株間36cmで植えていきます。



point&memo
うーん、真っすぐに植えるのって難しい!

職員がチャレンジ

小池さんのお手本

point&memo
たくさんやってみることが大事だよ。私も最初は上手いかなかったんだ



point&memo
左からJAよだくぼ南部管農センター杉浦管農技術員、平澤さん、小池さん、小林さん

point&memo
定植後、霜被害対策のために被覆資材を掛けます。

感想



小林係長

「小池さんは私の同級生の弟さんで、幼い頃から知っていました。より良い作物を作るためにチャレンジする姿勢をはじめ、定植機をさっそうと操縦する姿がかっこよかったです。「認定新規就農者」の取得に向けて頑張ってください。応援しています!」



平澤さん

「ブロッコリーの定植作業を体験させていただきました。定植機を真っすぐに操縦する小池さんの姿から、一見簡単かと思いきや、いざ機械操縦を体験してみると、何の目印もない圃場に苗を真っすぐに植えることは難しく、機械を押す力加減にもひと苦労。改めて、農家さんのすごさを実感しました!」

今回のインタビュー職員



JA信州うへだ
よだくぼ南部地区事業部 和田店 普及推進課 係長 平澤 拓海
よだくぼ南部地区事業部 普及推進課 係長 小林 絵莉香

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!

4月上旬にインタビュー 長和町古町 小池 雅志さん(37歳)



◆小林: 小池さんはどのような作物をどのくらい栽培していますか?
◇ブロッコリーを春と秋に40アールずつ(年間80アール)、ミニトマトを12アール栽培しています。
◆小林: 就農して5年目とのことですが、農業を始めた理由を教えてください。
◇両親が兼業農家で、私も学生の頃に作業を手伝っていました。農業は身近なものであり、興味もありましたが、大学卒業後は一度、自動車関係の会社に就職しました。就職後しばらくしてからハウス2棟の管理を手伝い始め、ミニトマトを栽培。それがきっかけで、

◆平澤: 計画的な作業が大切なんですね! 小池さんが栽培で工夫していることやこだわりはありますか?
◇土づくりですね。土壌のバランスが良くなるように、わらや堆肥などの有機物の量やまき方を変えながら作業しています。土壌改良をしっかりと行うことで良い作物が作れますし、連作障害の改善にもなるのではないかと期待しています。また、上田農業農村支援センターと連携して、より良い作物を作るために色々な栽培方法の試験にもチャレンジしています。これまでに、根こぶ病減少を目的に、作物の収穫後にライ麦を植えました。
◆小林: 今年はどんなことにチャレンジしているんですか?
◇現在は、地域農業の新たな担い手として「認定新規就農者」の取得に向けて頑張っています。よだくぼ南部地区でも新規就農者が徐々に増えていて、就農5年目の私としては仲間が増えたようで心強いですね。お互いに良い刺激になると思っているので、農家間のコミュニケーションづくりを大切にしていきたいです。もっと新しい仲間が増えて農業全体が盛り上がるように、農業の楽しさや魅力を伝えられるような農家になりたいと思っています。

やっぱり農業は楽しいし、面白いということを実感して就農を決意したんです。
◆平澤: 仕事に楽しさや面白さがあるって大切ですね! 逆に今まで大変だったことって何かありますか?
◇ブロッコリーの栽培を始めた当初、ミニトマトの手入れ作業とブロッコリーの収穫作業が重なってしまっていて、大変な思いをしたことがありました。現在は、年間スケジュールをしっかり組み立て、計画通り作業を行っています。農作業における年間計画の重要性を学んだ出来事でした。



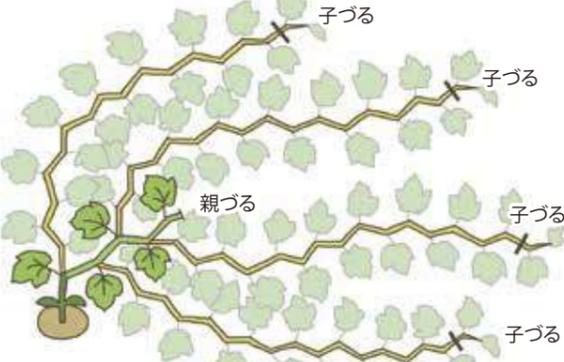
◆小林: 最後に、今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。
◇現在は、地域農業の新たな担い手として「認定新規就農者」の取得に向けて頑張っています。よだくぼ南部地区でも新規就農者が徐々に増えていて、就農5年目の私としては仲間が増えたようで心強いですね。お互いに良い刺激になると思っているので、農家間のコミュニケーションづくりを大切にしていきたいです。もっと新しい仲間が増えて農業全体が盛り上がるように、農業の楽しさや魅力を伝えられるような農家になりたいと思っています。



子づるから伸びた孫づるに雌花がつく。着果したら、その先の葉を2〜3枚残して摘心する。



本葉5枚で摘心し、子づるを3〜4本伸ばす。子づるは15〜20節で摘心する。



定植から1カ月経ったころに、うねの肩に追肥します。
1本の子づるに実らせるのは2個程度にしておく、おいしい実になります。ピンポン玉大になったら形の良い実を残して、あとは摘み取りましょう。大きくなってきたら実の下に「フルーツマクラ」を敷いておくと、実が直接マルチ



ラベルを付けて交配日を分かりやすく

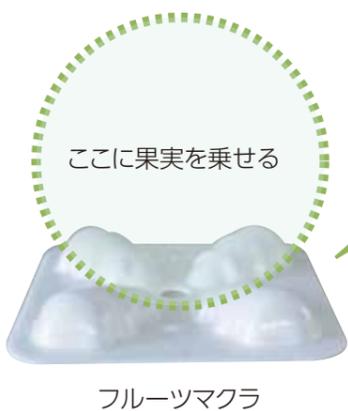


雄花
雌花
花の下が膨らんでいるのが雌花

つるが伸びていくにつれて、敷きわらを敷いていきます。
孫づるに雌花が咲いたら、人工授粉をした方が確実に実ります。朝9時までに、咲いている雄花を摘み取り花びらを取って、雌花の中心にあるめしべに花粉を軽くこすりつけてやりま。交配した日分かるようにラベルを付けておく目安です。

収穫

受粉後40〜50日で収穫です。受粉した日があつていれば一番良いですが、他の目安としては、果実がついている節の葉が黄化し、ヘタの部分にひび割れが出ていて、実が全体的に灰白色になって光沢があり、お尻のあたりに弾力が出て、いい香りがしていれば大丈夫でしょう。収穫が遅れるとアルコール発酵したり、肉質が劣化して味が落ちるので気を付けましょう。



ここに果実を乗せる

フルーツマクラ

盛り上がっている
ほうが上だよ



に当たらなくなるので熱くなり過ぎず、雨などの溜水で濡れるのも防ぐことができ、病気になるにくくなるのでおすすめです。

おすすめ資材

ヤケーヌ爽クール (フリーサイズ) 1,980(税込)

これからの時期におすすめ!首まで覆える、日焼け対策専用UVカットのマスク。サラサラで快適な着け心地の生地には気化熱作用があり、ひんやり気持ち良い!マスクの上下間に開口部があり、息苦しくなくメガネも曇りにくいです。着けたまま飲み物も飲むことができ便利!

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。



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
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!



第226回
今月は

「メロン」に挑戦!

★これがメロン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
					定植		収穫				

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 - 苦土石灰100g
 - BBN552号60g
 - 堆肥3kg
 - BB追肥N30号20g

⚠ 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・定植

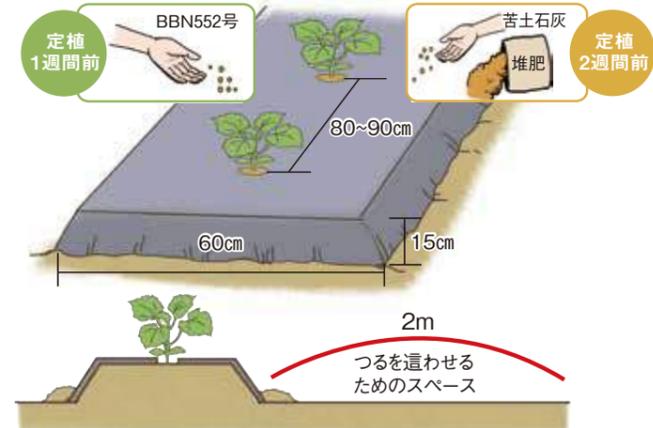
定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいて耕します。幅60cm、高さ15cm程度のうねを作ります。雨で土が充分湿っている状態の時に、マルチを張りましょう。うねの横は2mあけて、つるを這わせる場所になります。
本葉が4〜5枚のころ定植です。株間は80〜90cm取ります。植穴にたっぷり水をやり、水が引いたら根鉢を崩さないように植え付けます。植え付け後は、あんどんや苗ドームで霜や風から守ってやりましょう。



あまーい香り、とろける食感。高級フルーツの代名詞「メロン」。最近では、家庭菜園で作れるお手軽なメロンでも、ちやんとネットが出てかなり甘くておいしい品種が出ており、赤肉系の「マルセイユ」や「サンライズ」、青肉系の「ころたん」が人気です。完熟で収穫できる家庭菜園のメロンは格別!家族の驚く顔が楽しみです。
今回は、作りやすい露地メロンの代名詞的存在の「プリンスメロン」の栽培方法を紹介します。

管理

本葉が5枚のころに摘心します。葉を5枚残してその先を摘んでしまします。葉の脇から子づるが出てくるので3〜4本伸ばし、子づるの葉が20枚くらい出たら摘心しましょう。
実をつけさせるのは孫づるです。子づるから出てくる孫づるに着果したらその先の葉を2〜3枚残して摘心します。できれば子づるの4節目までの孫づるは摘み取ってしまった方が、株が弱りにくくなります。



定植 1週間前
BBN552号

定植 2週間前
苦土石灰 堆肥

2m
つるを這わせるためのスペース

各種相談目 Support & Guidance

	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
結婚相談	5月15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 出会のオアシス事務局 ☎23-4040
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 ○丸子支所 ○各支所	平日・土・日 ※5月3日(月)～5日(水)は休業いたします。 毎週土曜日 ※5月1日(土)は休業いたします。 5月22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	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 「GPIF」をご存じですか?

「GPIF」とは、皆さんが納めた厚生年金と国民年金の中から、積立に充てる資金の管理・運用を行っている厚生労働省所管の独立行政法人です。現役世代が納める年金保険料は、基本的には年金受給者への給付財源となっていますが、一部は将来への積立としてGPIFがその資金の運用を行っています。

年金加入者利益のために2001年度から始まった自主運用は、公的年金という資金の性格上、安全性を重視して国債中心の運用でした。しかし、14年11月からは、アベノミクス「3本の矢」の政策中で「公的年金積立金を長期戦略に活用する」との考え方があり、株式比率を増やすこととなりました。現在は、国内債券・外国債券・国内株式・外国株式に25%ずつ「分散投資」を行っています。

気になる運用実績ですが、リーマンショックや新型コロナウイルス感染症による世界的な株安の影響により、一時的に巨額な損失を受けた年もありましたが、20年間の累積収益額は74.9兆円にのぼります。この累積収益額を直近の運用資産167.5兆円で割り戻すと44.7%であり、年率換算は3.1%となります。

資金の大きさの違いはありますが、個人の資金運用においてもGPIFの資産運用を参考に「長期分散投資」を行うことも一つの手だと考えられるでしょう。

■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

3月の定例理事会(令和3年3月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| ①資産自己査定結果について | ⑤総代定数の変更について | ⑨内部統制基本方針の変更について |
| ②令和2年度決算結果について | ⑥第27回通常総代会の招集及び付議すべき事項について | ⑩春季要求の取り扱いについて |
| ③決算書類等(第27期事業年度[令和2年度]事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の会計監査人及び監事への提出について | ⑦議決権行使書面の取り扱い基準について | ⑪令和3年度農業支援プランについて |
| ④JA信州うえだ役員定数、選任方法等の変更について | ⑧貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度について | ⑫子会社役員候補者の推薦および事業の廃止について |



Healthy Life

じゅんこ保健師の

健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
丸山 淳子保健師が健康に関する知識を
紹介します。

端午の節句と菖蒲
～菖蒲湯に浸かってリラクゼーション～

5月5日は五節句の一つ「端午の節句」。端午とは、月初めの午の日を指します。五節句はそれぞれ季節の草花を象徴としていて、端午の節句の象徴は「菖蒲(しょうぶ)」です。

歴史と風習

端午の節句やそれに伴う風習は、奈良時代に中国から伝わったとされています。旧暦の端午の節句は現代の6月ごろであり、季節の変わり目で流行病が絶えなかったり長雨の被害があったりと、災いが起こる忌まわしい月とされていました。一方、菖蒲の強い香りは古くから邪気を払うとされ、その葉や根の成分は漢方薬としても使われていました。高い薬効を体調維持に役立てていたと考えられます。このようなことから、端午の日には「菖蒲を使って邪気を祓う」という風習ができ、菖蒲湯に浸かる、菖蒲酒を飲む、菖蒲を軒先に吊るすなどして穢れを祓い、無病息災を願う節句行事をするようになったと伝えられています。

菖蒲湯の効能

菖蒲に含まれる精油成分が血行を促進し、腰痛や神経痛を和らげる他、保湿効果などもあるといわれています。また、菖蒲独特の香りがアロマテラピー効果をもたらすし、心身の健康やリラクゼーション、ストレス解消などが期待できます。

血行促進

神経痛緩和

リラクゼーション

保湿効果

ストレス緩和

現代でも、初夏と呼ばれる5～6月ごろは季節の変わり目であり、体調を崩しやすい時期です。未だ新型コロナウイルス感染症の収束も見込めず、心もスッキリ晴れない日が続いていますね。こんな時こそ、古来より伝わる菖蒲湯にゆったり浸り、無病息災を願って心身をリラックスさせてみてはいかがでしょうか。

第22回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか！
作るのはいちばんおいしい在来種の大豆「こうじいらず」です。



西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。

大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会に、ご家族みんなで参加ください。

■年会費／1口 5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所／上田市前山(西塩田地区)。塩田平の美しい田園風景が広がる畑地帯です。

■日程・内容

作業・交流会	日程	内容
大豆種まき	6月中・下旬	組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬	枝豆の収穫体験
リンゴ収穫	11月中・下旬	リンゴの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬	農産物の直売も行います

※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。

■申込方法

ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記あて先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)

①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号 ④年会費口数

■あて先

〒386-1325 上田市中野87
JA信州うえだ塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係

■申込締切日

6月4日(金)

■募集組数

35組(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先

JA信州うえだ塩田営農センター内
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 尾和(オワ)
☎(0268)38-3101 FAX(0268)38-9031

夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室・トイレ・廊下などの消灯、玄関・ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月～9月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノージャケット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、つる性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。

虹のホール「新盆フェア」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、(株)ジェイエサービスでは、昨年に引き続き「新盆フェア」を中止することといたしました。

つきましては、新盆を迎えられるご利用者の皆様には、改めてご案内を申し上げます。

【お問い合わせ先】

東部セレモニー「虹のホール」
☎0268-64-8801
川東セレモニー「虹のホール」
☎0268-27-7373
川西セレモニー「虹のホール」
☎0268-28-0891
よだくぼセレモニー「虹のホール」
☎0268-85-2469

ゆったり大人のひとときを楽しみながら出会いを探してみませんか…♡

オンラインでつながる
縁もつながる

コネクト婚活

ミニコンサートも!!

全2回のイベントです。両日ともご参加いただける方を優先します。

♡♡1回目♡♡

オンライン交流会

オンライン会議システムZoom(ズーム)を利用して交流会を行います。

日時

2021年6月20日(日)
午後2時～3時30分頃まで
(午後1時30分 受付開始)



対象

JA結婚相談所「出会いのオアシス」登録者(会員)及び一般の独身男女、Zoomの利用環境が整う方
■男性/28歳～49歳のJA信州うえだ管内在住者
■女性/年齢・居住地条件なし

定員

男女各6名(定員を超えた場合は抽選となります)

参加料

会員1,500円 一般2,000円
※2回目の受付時に徴収させていただきます。

★ご参加いただく前に…

オンライン交流会について

- Zoom利用環境(パソコンなどの機器・場所等)は、各自でご準備ください。
- オンライン参加に係る通信料等は各自でご負担いただけます。
- 参加にあたっては、できるだけ画面が大きい機器を推奨します。
- その他、ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

ミニコンサート交流会について

- 新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して開催いたします。
- 新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合がございます。

申し込み・お問い合わせ

JA信州うえだ 農とくらしの相談課(出会いのオアシス事務局)
TEL:0268-23-4040(平日のみ 午前8時30分～午後5時)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp
※参加されるご本人からのお申し込みのみ受付となります。
※名前・住所・電話番号・年齢を確認させていただきます。
※詳細はお申し込み後、個別にご通知いたします。
※申し込み時に取得した個人情報は本イベント以外に使用いたしません。

♡♡2回目♡♡

ミニコンサート交流会

中国の伝統楽器・二胡(にこ)の生演奏を聴きながら、対面の交流会を行います。

日時

2021年7月4日(日)
午後2時～4時頃まで
(午後1時30分 受付開始)



会場

ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)



申込締切

6月11日(金)

詳しくは、当JAホームページをご覧ください





日々、コロナ禍でどこにも行かれません、友達とお茶飲みも出来ない中、認知症予防になればと切り絵に挑戦しました。赤富士をイメージして作りまし

(編) 切り絵を重ねて貼り合わせ、赤富士が見事に表現されていますねーアイディアが光る素晴らしい作品です。

わが家の庭もスイセン、シバザクラなどが咲き、とてもにぎやかです。春もいいですね。ワクワクしますね。今年も1年間、野菜を頑張ってくださいと思います。

(N.K. 70歳)

(編) 春はワクワク明るい気分になりますね。私も大好きな季節です！今年も野菜作り、頑張ってください！

コロナ禍であまり体を動かさなくなりましたが、だんだん暖かくなってきたのでウォーキングを楽しんでいます。

(H.N. 70歳 主婦)

ぽかぽか陽気の中のウォーキングは気持ちが良いです。楽しみながらできる運動は良いですね！

庭に植えてあるニリンソウが咲いています。夏の暑い時も、冬の雪の下でも根強く、春にはじつかり花芽をつけて咲きました。

(S.K. 76歳 主婦)

暑さに負けず寒さに負けず、きつと白くてかわいらしい花が咲いているのでしょ。春を感じますね。

今務めている職場の定年が60歳から65歳になり、最低でもあと5年は働けるようになりまし。しかし、60歳は60歳。老眼になり、若い頃よりは動けません、まだまだ頑張ってくださいませよ！

(H.S. 60歳 会社員)

(編) 年齢に負けない元気で前向きな姿勢がとても素敵です！体調に気を

付けながら、お仕事頑張りましたよ！

コロナと花粉症で、外に出るにもメガネとマスク。良い天気の日、汗をかきながら歩いています。痩せる思いですが、これがなかなか痩せないんですよ。

(K.M. 63歳)

こんなに汗をかいているのに、なんで痩せないの？ってなりますよ。うーん、痩せるって難しいですね。

新年度が始まり、桜の中のオリンピック聖火リレー、久々に明るいニュースでしたね。これからも前向きに楽しいことを見つけ、生活していきたいなと思いました。

(Y.N. 63歳 保育士)

桜が丁度満開で、すてきな聖火リレーでしたね。コロナに負けず、明るく前向きに過ごしたいですね！

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

俳句

腰おろす石のぬくもり花の冷え 春風や袂宜の袴のあさぎ色 転職の合格通知木の根開く ベンチより立ちいぬぶぐり踏みしこと 先生の拳の震へ卒業歌 出征した兄の祝いに雑料理 通院に信号三つ桜咲く 刈り込んで庭師の袂空の碧 手に触れて墓洗ふなり母とわれ 春つらら園児の列にせせらげる

◎選者吟/日々寧し昼のおかずは十筆にて

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 上田市上塩尻 永井 陶子 長和町長久保 倉沢寿美子 上田市保野 清水ゆき子 上田市真田町長 宮崎 拓男 上田市下之郷 堀内 令子 上市長瀬 山岸 政子 上田市築地 勝見 稔 上市中之条 石井紀代子 上田市生田 辰野 昌子

川柳

若いねと言われた後に化粧する 友逝きし空に向かいて手を合わせる 無知を知り揺れる心に喝を入れ 手抜きして惣菜買えばプラの山 米離れ優良農地みはなされ そつきたか退職夫の反抗期 青春の切なき恋のゆれ動き 今宵また手抜き料理の独り鍋 離された金の卵も後期老 何気ない会話と暮らし宝物 高齢化現役解けぬ銀余生 日溜りで病自慢の花咲かす

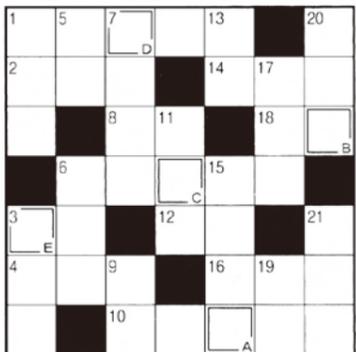
橋詰信幸 選

- 上田市本郷 安藤 民子 東御市祇津 川上 幸一 上田市芳田 柳澤 乾司 東御市鞍掛 花岡あや子 青木村村松 増田 久義 上田市芳田 田中 康子 上田市真田町本原 有賀 晚鐘 上田市林之郷 岩瀬 邦子 上田市諏訪形 大庭 嘉門 上田市上野 清水 篤子 東御市祇津 半田 宇市 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 1948年に制定されました



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 1 亀が日なたで 干しをしている 3 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ 笛 5 砕けて石や砂になります 6 突然、風船が した 7 種、稲、穂に共通の部首 9 5月の第2日曜日は の日です 11 和服の袖の下に垂れた部分 13 物質の性質や星の動きなどを学びます 15 胴が太い蛇のような形をしているという、幻の生物 17 二輪車のこと 19 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所 20 中国に次いで人口の多い国 21 紳士服 は4階でございます

- ヨコのカギ 1 5月の空を泳ぎます 2 ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も 3 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ 4 『トッカータとフーガ』を作曲しました 6 柱や立木の間につるして使う寝具 8 トマトの食べない部分 10 パラは「愛」や「美」、アヤマなら「朗報」「希望」など 12 を買って家を建てた 14 リュックやトランクもこれの一種 16 ゴールまで 5kmです 18 つるべを下ろして水をくみます

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。

3月号出題クイズの答え 386-8668 上田市大手2-7-10 JA信州うえだ 編集部 JAN! JAN!

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブこたわりドレッシングトマト」をプレゼント!!

今月のパシャリ



信州国際音楽村でパシャリ!鮮やかなスイセンとソメイヨシノに癒されました。

新年度が始まり早ひと月。皆さんは新しい環境に慣れましたか? 当JAの新年度は3月1日からですが、新採用職員が入組するのは4月1日からです。本誌3ページには、入組式の記事を掲載しています。今年7人の新採用職員が入組しました。それぞれの配属先で、一日でも早く仕事を覚えられるように日々頑張っていますので、温かく見守っていただければ幸いです。 4月といえば、1日から商品などの価格を消費税込みで表示する「総額表示」の義務化が始まりましたね。実際に支払う金額が分かりやすくなり、買い物もやすくなりました。これからは夏野菜が出回る季節。直売所に出掛けて、買い物を楽しんでみてはいかがでしょうか。 今月の担当(尾声)

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

シソ

一口食べると、食欲をそそる爽やかな香りが口に広がるシソ。中国原産で、日本でも平安時代ごろから栽培されてきたといわれる歴史ある作物です。赤シソと青シソがあり、青シソは赤シソの変種で「大葉」とも呼ばれます。

漢字では「紫蘇」と書き、かつての中国でカニを食べて食中毒を起こし死にかけた若者が、シソを煎じた薬湯を飲んだところ回復したという伝説から、「紫の蘇る草」という意味で付けられた名だそうです。

シソには、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などのミネラル類が多く含まれており、野菜類の中でもトップクラスの栄養価を誇るといわれています。また、シソの香り成分には防腐・殺菌作用があり、刺身などの生もの料理にシソが添えられることが多いのは、この性質を生かした、昔から続く食べ合わせの知恵だといわれています。香りには食欲増進効果もあり夏バテにもピッタリ！これからの季節、ぜひ食べたいですね。

シソを使った料理を紹介！



シソ豆腐ハンバーグ

R e c i p e

材料(2人分)

- 青シソ/6枚
- 薄力粉/大さじ2
- ★ポン酢/大さじ1
- タマネギ/1/4個
- 塩/少々
- ★ごま油/小さじ1/2
- 豆腐(木綿)/150g
- コショウ/少々
- ★すりごま(白)/小さじ1
- 鶏ひき肉/100g
- サラダ油/小さじ1

作り方

- ①タマネギはみじん切り、青シソはハサミで細かく刻みます。
- ②豆腐は一口大に切ってキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れてラップをかけずに500Wのレンジで3分ほど加熱します。粗熱を取ったら、重し代わりに皿などを乗せて10～15分置き、しっかりと水気を切ります。
- ③ポウルに鶏ひき肉、②、①、薄力粉、塩、コショウを入れてしっかりこねます。材料が混ざったら楕円形に成形し、空気を抜きます。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れて3分ほど焼きます。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で4分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤④を皿に盛り付け、上に細切りにした青シソ(分量外)を乗せて、★の材料を混ぜ合わせたものをかけます。

シソの風味たっぷりやみつきの味！
あっさりとした口当たりでヘルシーな一品です♪



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



クレマチス

- 学名/Clematis
- 原産/北半球の各地
- 科名/キンポウゲ科

つる性植物の女王と呼ばれるクレマチス。「テッセン」と呼ばれることもあります。テッセンは中国原産の一品種の名前です。日本原産のクレマチスでは、大型で美しい白い花の「カザグルマ」が有名ですが絶滅危惧種になっています。16世紀ごろには日本にテッセンが入り、江戸時代にはテッセンとカザグルマの交配種が育苗されていたようです。同じころ、ヨーロッパでもその土地の原産種と日本や中国の原産種との園芸種がたくさん育苗され、明治時代には日本に逆輸入されました。

その後も育種家によって多様な品種が作り出されています。大きくパッと開く花や、下向きの小花がたくさん付くもの、チューリップ型やベル型の花、冬に咲くもの、絡みつかないタイプのものなどありとあらゆる品種があり、クレマチスの魅力の一つとなっています。



育て方

開花期

5～10月

一般的な四季咲きクレマチスの栽培方法を紹介します。

日当たりと風通しが良い場所を好みます。さらに、水はけが良いところを選びましょう。植え付けの時は堆肥を入れてよく耕します。1～2節を土に埋めるくらいの深さに植えます。

露地植えの場合は、よほど晴れが続いている時以外はほとんど水やりの必要はないですが、つぼみから開花の期間は水切れしないように注意しましょう。

肥料は、真夏を除いた生育期間中に緩効性肥料を1～2か月に1回、液肥を月に2回、定期的にやりましょう。

剪定の分かりやすい方法は、まず春、膨らんできた芽を残して間が空いているような枝を切り落とします。2回目は、花が咲いた後できるだけ早くに、つる全体の半分まで切り詰めます。品種や株の強さにもよりますが、年2～4回花を楽しむことができます。



牡羊座

(3.21～4.19)

おいしい物を食べたり花の香りを楽しんだり。五感を刺激するレジャーにツキ。買い物は予算オーバーに注意

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キクラゲ



牡牛座

(4.20～5.20)

パワフル運。活動的に過ごした方がハッピーでいられます。買い物は事前準備が大事。リスト作りから

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キャベツ



双子座

(5.21～6.21)

結果を求められることが多く大変そう。でも、努力は実を結ぶ兆しです。手抜きをせずに丁寧に進めれば大躍進

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 グリーンピース



蟹座

(6.22～7.22)

心温まる知らせが飛び込んできそう。ボランティア活動では人の優しさに触れられほっこり。おれいご事にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 さんしょう



獅子座

(7.23～8.22)

上昇運。取っ掛かりでつまづいても諦めないで。手抜きをしない姿勢が高く評価されます。誤解も解けるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サヤエンドウ



魚座

(2.19～3.20)

長く困っていたことが解決に向かう一方で、新たな問題発生も。気持ちの切り替えが大切。良い面に目を向けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ニンニク



水瓶座

(1.20～2.18)

着実に進めればうれしいご褒美が待っています。時には自分のことより頼まれ事を優先してみるのもありかも

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ソラマメ



山羊座

(12.22～1.19)

周囲の期待に応えるのが大変そう。けれど頑張りの結果は上々。自信を持って進めましょう。衝動買いは控えて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 メロン



射手座

(11.23～12.21)

うっかり忘れて慌てることもあるかも。メモやカレンダーを活用して乗り切ってください。連絡は早めにとるという方向へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シイタケ



蠍座

(10.24～11.22)

ハブニングはあなたの味方。「エッ!」と思った時ほど冷静に動いて。困ったときは早めにSOSを出すのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ゼンマイ



天秤座

(9.23～10.23)

勢い余ってミスしてしまう危険がチラリ。慣れたことでも丁寧に進めて。困ったときは早めにSOSを出すのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 新ジャガ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE