

♥ 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!

12

Dec.2021
No.326



- 特集／意外と知らない?本当のだしの話
- ほうさくClub!／「ハーブ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／よだくぼ南部地区の山崎 努さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 12

December.2021 No.326



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市小牧 片岡 友哉さんと恵美さんのお子さんと
おうすけ ももあ かな
桜涼くん(12歳) 桃杏ちゃん(10歳) 楓菜ちゃん(7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
2022年3月末まで!

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】)
1,300円(税込)



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信州うへだの公式
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信州うへだ
キャラクター
農田のぼるくん



JA信州うへだ 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/信州うへだ農業協同組合 〒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.ijjan.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 意外と知らない?

本当のだしの話

8



よだくぼ南部地区の山崎努さん

10

ほうさくClub!
「ハーブ」

12

健康講座
ウイルス性胃腸炎にご注意を

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〔ローズマリー〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔長芋〕
レシピ



JA長野県青年部協議会は今年度、設立70周年記念事業の1つとして、コロナ禍で地域医療を担う医療関係者に感謝を含め、地元農産物を寄贈しています。当JA青年部は10月5日に佐久総合病院、7日に浅間南麓こもろ医療センターを訪問し、部員が栽培したブドウ「巨峰」と「シャインマスカット」合わせて20ケースを贈りました。



当JAと県上田地域振興局上田農業農村支援センター、21上小農業活性化協議会、上田市、青木村は10月9、12日の2日間、上田市の「グリーンファーム中央店」と青木村の「道の駅あおき農産物直売所」で、農作業安全啓発活動を行いました。作業時などの注意点をまとめたパンフレットを来店者に手渡し、農作業事故に対する注意を呼び掛けました。



当JAは10月23日、管内直売所「マルシェ国分」「愛菜館」「うえだ食彩館ゆとりの里」でリンゴフェアを開きました。旬を迎えたリンゴ「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」の販売の他、輪投げ、カボチャの重さ当てクイズなどのイベントを行い、会場は多くの来場者でにぎわいました。



土屋市長に要望書を手渡す役員

今回、新たな要望として環境に配慮したグリーン社会の実現に向けた政策についてなどを盛り込みました。具体的には①持続的農業生産体制の構築②生産者・自給的農家消費者が一体的に目指すSDGsへの取り組み③資源循環型農業への取り組みの3つに対する仕組みの形成支援を求めました。20日の上田市役所訪問では、眞島美組合長をはじめ常勤役員3人が土屋陽一市長に対し、「地域農業振興ビジョン・地域営農システムの促進、新型コロナウイルス・災害対策、品目別振興支援、予算等に関する要望など18項目を記載した同要望書を提出。農業政策実現に向け、意見交換を行いました。

当JAは、生産者が将来にわたり安心して農業を営むための農業政策を、行政と連携して実現することを目指しています。これに伴い、10月19日には東御市、20日には上田市と青木村、11月9日には長和町に、それぞれ「農業関連施設・予算等に関する要望書」を提出しました。

行政と連携し農業政策実現へ 管内市町村に要望書を提出



キノコを手にしながら意見交換する生産者ら

参加した生産者からは「消費者に喜ばれるキノコ作りのために、生産者とJA、市場、行政など関係機関が今まで以上に連携、協力していく必要がある」「消費者の求める安全・安心なキノコを届けるために、品質向上対策やGAP（農業生産工程管理）に取り組んでいくことが大切」などの意見が出され、市場関係者との間で活発な情報交換が行われました。

当JAは10月29日、2年ぶりとなる「きのこ生産者大会」をJA本所で開きました。同大会は、生産者と市場関係者の情報共有などを目的に行っています。

2年ぶり「きのこ生産者大会」開催 生産者と市場関係者が情報共有

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA真田地区事業部は10月23日、コロナ禍で中止となった「JAフェスティバル」の代替企画として「真田地区感謝フェア」を農林産物直売所「新鮮市真田」と真田農機センターで開きました。

新鮮市真田では、地元農産物PRや消費拡大を目的に旬の野菜や果物、生活用品などを販売。農機センターでは、各メーカーの農業機械や自動車の展示商談会を行いました。

新鮮市真田の特設売り場には、地元産のゴボウ、ハクサイ、キャベツ、ニンジン、他、リンゴ「シナノスイート」などが並べられ、大勢の買い物客でにぎわいました。



新鮮な朝採れハクサイなどを買い求める来場者

真田
エリア地元産野菜や果物が人気
真田地区感謝フェア

マレットゴルフを楽しむ参加者

丸子
エリア丸子農林年金受給者部会
親睦マレットゴルフ大会楽しむ

JA丸子地区事業部は10月20日、上田市塩川の天下山マレットゴルフ場で丸子農林年金受給者部会の親睦マレットゴルフ大会を開きました。部会員15人が参加し、全27ホールを思い思いに楽しみました。新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催となり、待ち望んでいた会員からは喜びの声が溢れました。

当日は天候にも恵まれ、参加者は久々に会った仲間との交流を深めながらマレットゴルフを楽しみました。参加者は「久しぶりの大会でとても楽しかった。また、このようにみんなで集まれる機会ができてうれしい」と満足げに話しました。



JA職員が刈り取った大豆を束ねる児童

東部
エリア大豆収穫とタマネギ植え付け
和小2年生が作業体験

東御市立和小学校の2年生約70人は10月27日、東御市農業農村支援センター和地区推進委員会とJA和店の協力のもと、大豆の収穫とタマネギの植え付け作業を行いました。児童は、同委員やJA職員が刈り取った大豆を束にして、同校テラスまで運びました。大豆はその後約1週間乾燥させ、さやから豆を取り出す「豆こなし」を行いました。

この日は、同委員の指導のもとタマネギの植え付けも行い、児童らは楽しい「面白い」などと友達と笑い合いつつ、苗を上手に植え付けました。タマネギは、来年6月ごろ収穫予定です。

上田市立武石小学校の2年生24人は10月18日、同市上本入にある竹内利通さんの畑でブロッコリーの収穫体験を行いました。竹内さんの発案によりJAよだくば南部地区事業部が企画し、2年生を対象に2017年から行っているものです。

児童は、JA営農技術員からブロッコリーの栽培方法や栄養について話を聞いた後、畑に入ってブロッコリーを根元から引き抜いて収穫。1人2株を土産として持ち帰りました。試食会では、大鍋でゆで上げたブロッコリーを頼張り「甘くておいしい」と笑顔を見せました。おかわりする児童も多く見られ、大好評でした。



根元から抜いてブロッコリーを収穫する児童

よだくば
南部
エリア武石小2年が農業体験
畑でブロッコリーを収穫

たいまつを手に持って練り歩く参加者

上田東
エリア五穀豊穡、コロナ終息願
稲倉の棚田で「ししおどし」

稲倉の棚田保全委員会は10月9日、上田市殿城の稲倉の棚田で、竹製のたいまつを持って棚田を練り歩く「ししおどし」を開きました。昨年に引き続き2年目の行事で、棚田オーナー12組と豊殿小学校の児童とその保護者28組の約50人が参加しました。

「ししおどし」は害虫や鹿、イノシシなどを追い払い、五穀豊穡を祈願する催しで、新型コロナウイルス終息の願いも込めます。参加者は「しし神よ、帰ります、田の神よ、守りませ」という掛け声と共に、たいまつを手に持ち棚田のあぜ道を練り歩きました。コロナ早期終息祈願の花火も打ち上げました。



焼き上がった生米パンを型から取り出す参加者

塩田
エリアふくらみおいしい生米パン作り
女性部「エルダーの会」が挑戦

JA女性部塩田支会の目的別組織グループの一つ「エルダーの会」は10月21、25日、モルティンおだで料理教室を開きました。会員13人が参加し、生米パン作りに挑戦しました。

同会では毎月1回、会員の要望を基にフワアアレンジメントや料理、手芸教室などの活動を行っています。

当日はJA生活活動サポーターとJA生活指導担当者が講師となり、JA生活指導担当者が講師となり、米を砂糖、塩、ドライイーストなどと混ぜ合わせて作る生米パンを作りました。参加者は材料をミキサーで滑らかにするまでかくはんした後、生地を発酵させオーブンで焼き、ふくらみおいしいパンを完成させました。



こんにやく作りに挑戦する参加者

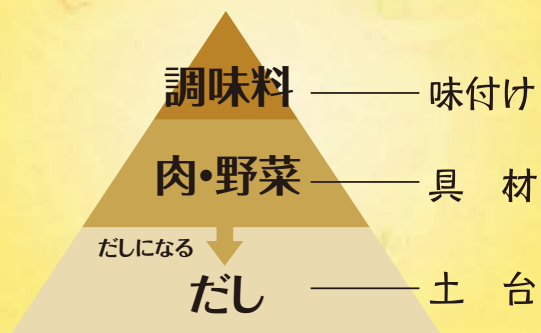
西部
エリア手作りこんにやく講習会
JA女性部青木支会

JA女性部青木支会は10月18日、部員の要望を受けてJA青木支所で手作りこんにやく講習会を開き、4人が参加しました。

同支会長の小宮山克子さんが講師を担当し、参加者は3つのテーブルに分かれてこんにやく作りに挑戦。コンニャク芋の皮をむき、お湯と一緒にミキサーにかけたものをバットに入れ、炭酸ナトリウムを加えて混ぜ、平らにのばして冷やし固めました。冷めたこんにやくは1バット8等分に切り分け、ビニール袋に入れて持ち帰りました。

参加者は「思ったより簡単で、たくさん作れて良かった。味が楽しみ」と笑顔で話しました。

「だし」「肉・野菜」「調味料」の関係



「独立して取るだし」では、今は多くの家庭で、便利な粉末だしやパックだしなどを使うようになりました。ここで気を付けたいのがパッケージに表示されている原材料名です。

だし素材以外の材料が入っていれば、それは厳密には「だし」ではなく、だしに近付けたものと考えてよいでしょう。また、商品によっては塩や粉末しょうゆで味付けしてあるものもあります。作りたい料理に合わせて選び、調理する際は塩分のとり過ぎにならないよう注意してください。

時間のある時に、かつお節、昆布、煮干しなどでだしを取って本来の味を覚えておくと、インスタントだしの風味の過不足も分かり、使いこなしも広がります。

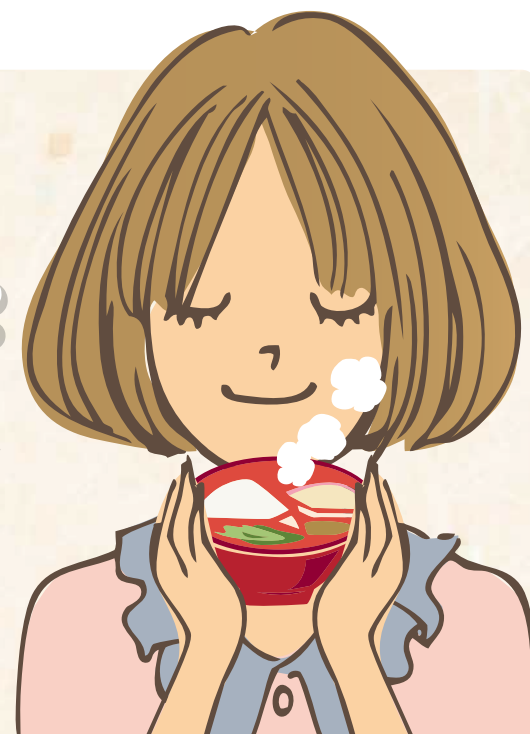
インスタントだしを使うなら

特集 意外と知らない？

本当のだしの話

「だし」と聞いて思い浮かぶのは、かつお節や昆布のうま味。でも実はそれだけでなく、私たちが口にする食材はどれもそれぞれが独自のうま味をもたらしています。料理をおいしくしてくれる「だし」って、そもそも何？

監修：(一社)だしソムリエ協会代表 鵜飼真妃



いろいろな「だし」

煮干し



小魚を煮て干したもので、カタクチイワシが主流。イリコとも呼ぶ。地域によってアゴ(トビウオ)、アジ、タイなどさまざまな煮干しがある。

昆布



ほとんどが北海道産で、古くから全国に広まっていた。だしは水出しもできる。かつお節や煮干し、干しシイタケとの相性も良い。

かつお節



関西や中部地方では荒節、関東では枯れ節が主流。厚削りの方が濃いだしが出る。サバ、ソウダガツオ、マグロ、ウルメイワシなどの削り節もある。

何でも「だし素材」



具材に使う食材も全てうま味成分を持っている。合わせ技でおいしさアップ!

その他乾物



干しエビ、干し貝柱、いり豆、かんぴょう、切り干し大根、ベーコン、ドライトマトなども良いだしが出る上、具材としても使える。

干しシイタケ



精進料理に必須のだし素材。干すことで栄養素もうま味成分も飛躍的に増える。水出しもでき、だしを取った後は具材に使えるのも利点。

「だし」には2種類あります

独立して取るだし

昆布、かつお節、煮干し、干しシイタケ、ベジブロス(くず野菜)、西洋のブイヨン、フォン、中華の湯(鶏からや豚肉などのだし)など

自然に取れるだし

鍋料理、煮込みスープ、炒め物、魚や肉の煮込み料理の素材から出るだし

だし

うま味を液体に移したのが「だし」

和風ならかつおだしや昆布だし、煮干しだし。西洋料理ならブイヨンやフォン、中華では鶏がらや豚骨で取る湯(タン)など。料理のベースになるだしは、世界各地にあります。これに調味料と具材を組み合わせて、さまざまな料理が出来上がります。

煮出す場合が多いのですが、水に浸しておくだけで味が出ることもあります。つまりだしとは、素材が持つ「うま味」を液体に移したものと考えるといいでしょう。

こうしただしは「独立して取るだし」。一方、「自然に取れるだし」もあります。鍋料理や煮物がおいしいのは、入れた具それぞれのうま味が汁の中で一体になるから。汁気のほとんどの野菜炒めも、液体である炒め油に各野菜のうま味が溶け出しています。

あらゆる食材がだしになる

ほぼ全ての食材は、何らかのうま味を持っています。三大うま味成分の一つであるイノシン酸は魚介類や肉、グルタミン酸は野菜や海藻、キノコ、発酵食品、ブタニル酸は干しシイタケやのりなどに多く含まれます。例えば、トマトやタマネギもスープに入れば立派なだし素材。グルタミン酸を多く含む日本茶も、茶葉のだしを味わっているといえます。

三つのうま味成分は、組み合わせることで何倍にもおいしさを増します。かつお節と昆布の合わせだしはよく知られていますが、「自然に取れるだし」でもその効果は絶大。トマトと魚、アサリを煮ればブイヨンなしでもうま味十分です。昆布と豚肉も相性抜群です。八宝菜などは、戻した干しシイタケを加えると味にぐんと深みが出ます。手近な食材を使って、あれこれ合わせ技を試してみるのも面白そうです。



山崎さんのリンゴ園で 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、山崎さんのリンゴ園でリンゴの
玉回し作業を体験させていただきました。

品質管理は大切だけど、
おいしいリンゴを食べら
れることに感謝です。

point&memo
今年は気温低下の影響による凍害の他、黒点病
などが例年に比べて多く発生し、品質管理に苦労
したそうです。黒点病はリンゴの表面に黒い点が出
てしまう病気で、見た目が悪くなるため市場に出荷
できなくなることもあります。

玉回し作業

収穫前の大事な作業
玉回し作業は、リンゴの着色を促し全体が色
づくように、日陰になっている側面を太陽光に
当てるため玉を回す作業です。また、周囲の葉
を摘んで日当たりを良くする葉摘み作業も合わ
せて行います。

point&memo
リンゴの軸が取れないよ
うに注意しながら、左ま
たは右方向にリンゴを18
0度回します。その後4~
5日日光を当て、もう一
度180度回して4~5日
日光を当てた後、全体が
きれいに色づくように微調
整します。高い場所では、
高所作業車や脚立を使っ
て作業します。

色づく前のリンゴです

遠くから見ると
まるで本物の
鳥みたいだ!

point&memo
今年導入した、鳥害を防ぐための疑似
鳥。作業効率化のための一工夫です。

農夫と農婦のブドウ園

point&memo
点検前の大事な作業
玉回し作業は、リンゴの着色を促し全体が色
づくように、日陰になっている側面を太陽光に
当てるため玉を回す作業です。また、周囲の葉
を摘んで日当たりを良くする葉摘み作業も合わ
せて行います。

point&memo
リンゴの軸が取れないよ
うに注意しながら、左ま
たは右方向にリンゴを18
0度回します。その後4~
5日日光を当て、もう一
度180度回して4~5日
日光を当てた後、全体が
きれいに色づくように微調
整します。高い場所では、
高所作業車や脚立を使っ
て作業します。

point&memo
点検前の大事な作業
玉回し作業は、リンゴの着色を促し全体が色
づくように、日陰になっている側面を太陽光に
当てるため玉を回す作業です。また、周囲の葉
を摘んで日当たりを良くする葉摘み作業も合わ
せて行います。

感想

「冷静にご自身の農業を分析され、より良いものを作ろうとする山崎さんの姿が印象的でした。リンゴは実ると自然に全体が赤く色づくと思っていましたがそうではなく、地道で繊細な農家さんの作業あってこそだと分かり勉強になりました。私たちの元にきれいに色づいたおいしいリンゴを届けてくれる農家さんへ、改めて感謝です」

田中係長

「農園をさらに活性化させていきたいという山崎さんの思いがとても伝わってきました。玉回し作業は、丁寧に行わないとリンゴの軸が取れてしまうので、大変気を遣う作業でした。改めて農家さんに感謝しながら、リンゴを食べたいと思います」

中川さん

今回のインタビュー職員

よだくば南部地区
事業部付
中川 明香莉

JA信州うへだ
よだくば南部地区事業部
金融経済課 係長
田中 秀典

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!

11月上旬にインタビュー

長和町長久保 山崎 努さん(41歳)

◇この農園では、リンゴ(紅玉、シナノスイート、シナノゴールド、ふじ)を320アール、ブドウ(シャインマスカット、ピオーネ、サニールージュ、クイーンルージュ)を200アール栽培しています。別の場所では、水稲800アールも栽培しています。

◇田中…リンゴやブドウなどたくさん栽培しているんですねー農業を始めた理由を教えてください。

◇父が果樹栽培を始めたのが、わが家の農業のスタートです。私は長男で、

将来は父の営む農業を継ぐと考えていました。農業を継ぐ前に一般企業に勤めようとも考えましたが、農産物の収穫は1年に1回しかないのに、1回でも多く経験を重ねたいと思い、大学卒業後の2003年に就農しました。現在は父母、妻、私と従業員2人の計6人で作業し、繁忙期にはアルバイトの方にも手伝ってもらいながら頑張っています。

◇中川…就農した当初、大変だったことはありますか?

◇子どもの頃から農作業を手伝ってはいましたが、いざ就農して実践となると、本格的な作業に悪戦苦闘しました。父の教えてくれた通りに作業しますが、思うように結果が出なくて…父の作業を見れば真似で覚えたり、自分で調べて勉強しながら必死に取り組んでいました。同時に、就農した年は国の農業政策で「農業生産の大規模化」が始まっていた時期だったので、父と一緒に規模拡大の模索も進めていて、とても忙しかつたのを覚えています。

◇中川…農業で工夫していることはありますか?

◇作業の効率化です。果樹栽培では、全ての作業を機械化することは難しいので、どうしても人手が必要です。

◇この農園を今以上に活性化させて継続していくために、品質向上に力を入れていきたいです。同時に観光業との連携や、積極的な市場展開を図るなど、経営戦略も強化していきたいですね。地元小学校などで行う食農教育にも協力し、普段食べている農産物の先に私たち生産者がいるということを子どもたちに伝えていきたいと思っています。

◇田中…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。

◇この農園を今以上に活性化させて継続していくために、品質向上に力を入れていきたいです。同時に観光業との連携や、積極的な市場展開を図るなど、経営戦略も強化していきたいですね。地元小学校などで行う食農教育にも協力し、普段食べている農産物の先に私たち生産者がいるということを子どもたちに伝えていきたいと思っています。

◇田中…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。

◇この農園を今以上に活性化させて継続していくために、品質向上に力を入れていきたいです。同時に観光業との連携や、積極的な市場展開を図るなど、経営戦略も強化していきたいですね。地元小学校などで行う食農教育にも協力し、普段食べている農産物の先に私たち生産者がいるということを子どもたちに伝えていきたいと思っています。



爽やかで清々しい香り。やっばり夏に欲しくなる。

種からでも育てられますが、とても時間がかかるので、春に苗を買ってくるか、挿し芽で増やすのがおすすめです。茎を水に挿しておくだけでも根が出ます。一度根付くと地下茎からどんどん増えて、いつの間にか増え過ぎるのはよくあることなので、鉢植えの方が管理しやすいですよ。

いろいろな種類がありますが、近くに植えておくと交配して種ができ、雑種のミントができてしまいます。特徴が気に入ったものは、交配してしまわないように鉢植えにして分けておきましょう。

湿り気味な場所が好きなので、木陰など明るい日陰に置きましょう。葉が黄色くなっているようなら追肥します。根の成長が旺盛で根詰まりを起こしやすいので、株分けをしてやりましょう。

摘心を兼ねて、葉を少し残して茎を切って収穫すると、新しい葉が出やすくなります。冬は地上部が枯れますが、春になると再び芽吹きます。

ペパーミント

種からでも育てられますが、とても時間がかかるため、苗や挿し木で栽培するのが一般的です。苗は春や秋に収穫します。根がびっしりと張り、根詰まりを起こしやすいわりに植え替えなどで根をいじられるのを嫌うので、露地植えの方が適しています。

日当たりと水はけが良いところに植えます。耐寒性が強いですが、凍みると枯れることがあります。過湿に弱く根腐れを起こしやすいので、鉢植えの場合水やりを忘れがちです。葉が硬くて水不足でもしおれたりしないの

別名「若返りのハーブ」。強力な抗酸化力!

ローズマリー



で、乾かし過ぎに注意しましょう。

花は冬から春に咲かせることが多いです。収穫は枝を切ればよいですが、大きくなると樹形が乱れてくるので、剪定を兼ねてやると良いでしょう。必ず葉を残して切るのがポイント。木化した枝だけになると、そのまま枯れてしまいます。



おすすめ資材

ビニール手袋

サーモ発泡 330円(税込)

寒い冬の作業にこれ1つ! 軽くて柔らかい内面発泡層が、手の温もりをキープします。M~LLまでサイズも豊富。安心の日本製です。※お求めはグリーンファーム各店にお問い合わせください。



(一般的なビニール手袋)



(ビニール手袋サーモ発泡)



(手袋の断面)

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

ほうさくClub!

第233回
今月は



ハーブ

生活に彩りと変化を与えてくれるハーブ。少しでも栽培していると便利ですね。今回は、栽培しやすい人気のハーブの栽培方法を紹介します。鉢植えもできます。



●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰50g ■堆肥2kg ■BBN552号30g ■BB追肥N30号10g/回 ■鉢植えの場合はグリーン培養土

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があります。不明な点は、営業技術員にお問い合わせください。

トマトやチーズと相性バツグン! 食欲増進効果も

スイートバジル

種まきは4月下旬~6月ごろ。寒さに弱く霜に当たると枯れてしまうので、充分暖かくなつてからにします。土を湿らせてから種をまき、覆土はごく薄く。芽が出てきたら間引きします。

草丈が15cmくらいになったら摘心します。摘心するとわき芽が出てくるので、1本でもポリウムが出てたくさん使うことができます。花芽ができると葉が硬くなってしまうので、その都度早めに摘み取りましょう。収穫も摘心を兼ねると、花芽も付きにくくなり、長い期間たくさん取れます。

月に1~2回追肥をしましょう。茎を水に挿しておくだけで根が出るくらい生育旺盛。挿し芽でも簡単に増えます。



一般的なバセリより食感も香りも柔らか

イタリアンパセリ

酸性土壌を嫌うので苦土石灰は多めにしておきます。種まきは3~5月。9月にもまけます。土を湿らせてから種をまき、覆土はごく薄く。寒い時期は芽が出るまでに何週間もかかることがあります。また、収穫するまでの期間が長いので、早く使いたい場合は苗を買って育てると良いでしょう。

葉が15枚以上になったら外葉から摘み取って使うことができます。必ず葉を残して収穫しましょう。日当たりが良い方が適していますが、日差しが強過ぎると葉が硬くなりがちです。

月に1~2回追肥をしましょう。耐寒性があるので、凍みなければ冬越しできます。2年草なので次の年の秋に花芽が出て枯れますが、長い期間収穫できとても便利です。



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	12月18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 ☎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 ※12月31(金)～1月3日(月)まで休業いたします。 毎週土曜日 ※12月25日(土)、1月1日(土)は休業いたします。 12月25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

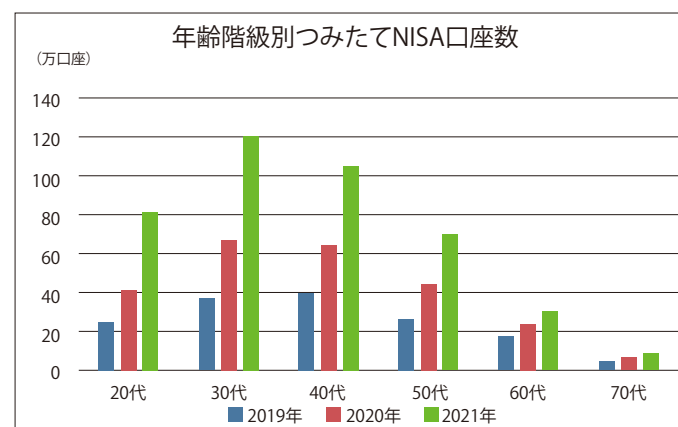
くらしの アドバイス

若年層に人気!「つみたてNISA」

金融庁がまとめた2021年6月末時点のNISA口座の利用状況(同年10月公表)によれば、一般NISAは1237万口座(買付額22.9兆円)、つみたてNISAは418万口座(同1.1兆円)となっています。

NISAは2014年1月に始まった個人向け少額投資非課税制度であり、2018年1月からは長期・積立・分散投資を支援する「つみたてNISA」が加わりました。年齢階層別口座数をみると、一般NISAの利用者は50代以上が7割を占めるのに対し、つみたてNISAは20～40代が7割を占めています。特に20～30代の口座数が年々著しく増加しており、つみたてNISA全体の半数近くを占めています。こうした動きは、若い世代の資産形成を支援するという国の政策意図を反映した状況になっているといえます。

また、日本証券業協会「個人投資家の証券投資に関する意識調査」(2020年10月公表)によれば、証券投資に興味を持ったきっかけで1番多かった回答は「税制優遇があること」で、次いで「少額から投資可能であること」でした。投資による収益(売却益や配当など)が最長20年にわたって非課税となり、将来に向けてコツコツと手軽に始められ、さらには投資対象資産や地域・国などを選択できる「資産と時間の分散によるリスク低減効果」が、つみたてNISAの人気理由となっているようです。



■資産運用についてのご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

10月の定例理事会(令和3年10月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和3年度上半期経営状況の開示について

②次期役員選考に向けた考え方および進め方について

③総代改選の進め方について

④理事と組合の契約について

⑤長和町農業委員会委員候補者の推薦について



健康講座



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

まるやま じゅんこ

丸山 淳子保健師が健康に関する知識を紹介します。

冬は空気が乾燥し、感染症が蔓延しやすい時季です。特に注意したい感染症は、インフルエンザとウイルス性胃腸炎です。近年の新型コロナウイルスの蔓延により、手洗いやマスクなど感染症予防の徹底が強化され、昨年、インフルエンザの大きな流行はみられませんでした。しかし、ウイルス性胃腸炎はインフルエンザと比べて、アルコールによる消毒は効果が低く次亜塩素酸による消毒が有効です。対策の違いを知り、感染を広げないために取り組むことが大切です。

ウイルス性胃腸炎とは

ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスの感染により激しい下痢・嘔吐などの症状が現れ、時に発熱を伴います。感染経路は、食物では二枚貝(カキ、アサリ)など。その体内に蓄積されたウイルスを、人が口から取り込むことで感染します。また、感染者の吐物や汚物処理の際に手洗いが不十分であれば、そのまま食事や調理をすることで口からウイルスが侵入します。さらに、吐物や汚物が乾燥する際にウイルスが空気中に舞い上がり、それを吸い込むことでも感染します。

便1gには1億個、吐物1gには100万個のウイルスが排出されると計算されています。ウイルスは、タオルなどに付着した状態で冬季は約3週間生きており、手に付くと1回洗いくらいでは落ちないことが分かっています。潜伏期間は1～3日で、この期間に体内でウイルスが増殖します。

予防法

- 貝類の調理の際は、中までしっかり火を通しましょう。中心部の温度が85度以上で1分以上の過熱が必要です。
- 食事前、トイレ後など、流水と石けんでしっかり手洗いをしましょう。お店など共同のトイレを使用した際は、特に念入りに手を洗いましょう。
- 感染者の吐物や汚物を片付ける際は、使い捨ての手袋・マスクをしましょう。汚れた衣服や寝具などは、可能なものは煮沸消毒するか、次亜塩素酸の消毒液に30分以上つけ込みましょう。

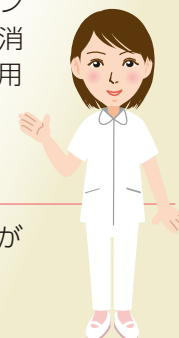
—消毒液の作り方—

500mlのペットボトルに、ペットボトルキャップ1杯分の塩素系漂白剤を入れ、水で薄めて作ります。

カーペットやチャイルドシートなどの洗えない物は、汚物を取り除いた後、あて布をしてアイロンのスチーム機能で1分以上過熱します。使用した手袋・マスク・ぼろ布などはビニール袋に入れて消毒液をかけ、しっかりと口を縛って破棄しましょう。市販の抗ウイルス性の消毒液もシーズンに1本用意しておく、いざという時に役立ちます。

かかってしまったら

- 嘔吐の様子をみて、経口補水液などを少量ずつこまめにとって水分補給しましょう。食事は嘔吐が治まってから、おかゆなど消化の良い柔らかいものからとりましょう。
- 乳幼児や高齢の方、症状が長引く方などは無理をせず医療機関に相談しましょう。



MERRY CHRISTMAS
A HAPPY NEW YEAR



JA信州うえだ ラ・ヴェリテ第2回ロビーコンサート

二胡・歌で聴くクリスマスソングと楽しいトークライブ!
二胡奏者の「今井美樹」とピアノ&ボーカルの「タケオ・リアル」さんの生演奏です。

日 時 2021年12月25日(土) 14:00~(13:30開場)

会 場 ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)

チケット 一般: 3,000円
小学生以下: 1,500円
(要予約・先着順)

ケーキとコーヒーセット付



二胡
今井美樹



piano&Vocal
タケオ・リアル

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用・手指消毒・検温等の対策にご協力をお願いします。感染状況によっては、イベント内容を変更または中止する場合があります。

お申込み・お問い合わせ先
JA信州うえだ ラ・ヴェリテ TEL: 62-1122(平日のみ 9:00~17:00)
E-mail: laverite@ued.nn-ja.or.jp

※NIKOTABI(ECサイト)からもチケットの購入ができます。⇒



2022
年版

JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

すばらしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。49人から147点の応募があり、審査の結果、次の18人の作品が採用されました。〔 〕内は採用者住所／タイトル。〔敬称略〕

1・2月 堀内啓司 〔上田市東内／雪晴れの朝〕 小坂節子 〔長和町古町／竹灯籠に導かれて〕 樋村守彦 〔上田市殿城／雲海・美ヶ原遠望〕 7・8月 小川稔 〔上田市下塩尻／美ら雲(ちゅうぐも)〕 齋藤惇 〔上田市浦野／梅雨明け頃のラベンダー〕 西澤昭夫 〔上田市上室賀／清夏〕	3・4月 柳澤とし子 〔長和町大門／満開〕 大岩博子 〔東御市新張／里山の春〕 真壁隆樹 〔上田市古安曾／新緑の勇姿を映す〕 9・10月 高木一成 〔上田市五加／百選の秋〕 柳沢盛一 〔上田市真田町傍陽／美味しく育つ高原野菜〕 高橋久夫 〔上田市東内／雨乞いの炎〕	5・6月 柳沢佳昭 〔東御市津津／天河かかるレタス畑〕 小坂國建 〔長和町古町／薫風〕 坂口満明 〔上田市殿城／暮色の刻(とき)〕 11・12月 小林武彦 〔上田市秋和／黄葉の輝き〕 小福田友明 〔上田市新町／冬景色〕 永井真葉 〔上田市西内／秋色の町〕
---	--	---

2023
年版

JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

■テーマ／JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

2020年以降に撮影したもので、上小地域内の現存している風景を写した作品を募集します。

※2023年版JA信州うえだオリジナルカレンダーは、暦2カ月分1枚につきメイン1点、サブ2～3点の写真を組み合わせて制作します。

※応募写真の中から、当JA関連資料に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。なお、使用の際は撮影者へ連絡いたします。

【応募資格】 上小地域〔長野県上田市、東御市の一部(旧東部町エリア)、長和町、青木村)に在住の方

【応募写真サイズ】 カラープリント六つ切りまたは四つ切りの横写真 ※専門店で印刷紙に焼いたものの応募に限りません。

【応募締切】 2022年 9月5日(月)

【応募方法】 応募作品の裏に専用の応募票が必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの各支所・店窓口までご持参いただくか、下記宛先まで郵送してください。
〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 組合員広報課

●必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所 ③撮影した風景の場所 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

【発表】 広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー写真採用者にはメイン採用3万円分・サブ採用1万円分の「JAまごころ商品券」を、応募者全員に粗品を進呈します。



2022年版採用作品 高木一成さんの「百選の秋」

★応募上の注意事項等を定めた要項があります。
下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ
<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>
をご覧ください。

【お問い合わせ先】
JA信州うえだ 組合員広報課
TEL: 25-7800





安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

**みずば学生会館
MISUZU21**

令和4年度
学生入居者募集中

京王井の頭線・杉並区久我山



お申し込みはお早めに

募集人員 **68名** 男子28名 女子40名

室料 **59,000円/月**(+共益費8,000円/月)
※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象
令和4年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問合せください。
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

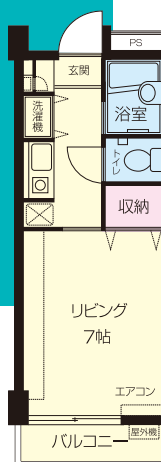




居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野JA支援部 **TEL.026-219-6255** [土日・祝は除く]
<https://www.jakyosai-nagano.jp/>

園芸施設共済の賦課金が安くなります、この機会に加入検討しましょう!

本年4月27日に長野県農業共済組合とJA信州うえだとの間で「災害に強い施設園芸づくり」に関する協定を締結しました。この締結により既に加入している方は更改時から、新たにご加入される方は次回の更改から園芸施設共済の賦課金が20%割引になります。この機会に園芸施設共済の加入をご検討いただき、頻発する豪雨や台風などの自然災害から農業用ハウスを守りましょう。

お問い合わせ先: NOSAI長野上小支所 TEL: 35-3333

今年初挑戦で、庭の隅にハクサイとブロッコリーの苗を植えました。葉が青々と大きくなってきて、とても楽しみです。

(M・K 69歳 主婦)

(編) 初挑戦の作物、成長が楽しみです。ね。立派なハクサイとブロッコリーが収穫できると良いですね。

妹への手紙に添えようと、夏に摘んだフンターで匂い袋を作りました。不織布で花を包みミニ封筒に入れ、表には水色のリボンとベビーパールを飾りました。こんな香りに妹はとても喜んでくれて、タンスに入れて楽しんでるようです。アナログも、たまには悪くありませんね。

(C・S 65歳 主婦)

(編) 手作り匂い袋、すてきです！妹さんの喜びも分かります！アナログだからこそ伝わる気持ちもありますね。

今の家にはありがたいことに広い庭があるので、片隅に腐葉土や堆肥を作る場所を設けています。毎年出るたくさんの落ち葉、毎日出る野菜くず、コーヒードのカス、庭で育てている花の花がらなど、ゴミとして出さずに済む

上、腐葉土や堆肥としてまた土に返せるのでとても重宝しています。いろんな獣が来るので、荒らされそうなものはアパート住まいだった時に使っていた生ゴミ処理機にかけています。生ゴミを出さなくなったからゴミ出しの頻度も格段に減り、良いことだらけです。

(M・M 47歳 主婦)

(編) 無駄なゴミが出ないすばらしい取り組みですね。まさに良いこと尽くし！今後ぜひ続けてください。

今年は自分で何か野菜を作ってみようと、ジャガイモ、サツマイモ、枝豆、ピーナツなどを植えました。ジャガイモとサツマイモの収穫時、手づる式のように」という言葉通りに収穫できるものだと思っていたら、そうはいかなかったことに驚きました。来年も頑張ります。

(C・S 65歳)

(編) やってみて初めて分かることありますよね。そこが農作業の面白いところ。来年も頑張ってください！

10月に入ってコロナが少し落ち着き、畑仕事も一段落したのでマレットゴルフに行ってきました。私は10年ぶりく

らしいの参加でした。夢中で回ったせいか、10月だというのに汗びっしょりになりました。やっぱり外は良いですね。早くコロナが収束するよう、願ってやみません。

(K・O 71歳 主婦)

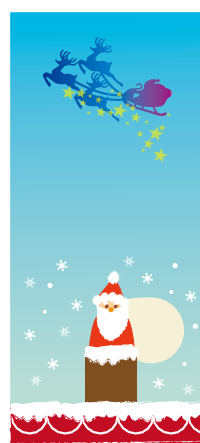
(編) 10年ぶりのマレットゴルフ、楽しめたようで良かったです。汗をかくくらい夢中になれるっていいですね！

ダイコンの葉を工夫して食べようと、さつとゆでて細かく切り、ごま油や輪切り唐辛子と一緒に炒め、味付けして食べました。ご飯がとて進みます。

(M・T 70歳 農業)

(編) これは絶対おいしいやつー！ご飯がツガツ食べられちゃいますね！私も今度作ってみようと思います。

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

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

矢島渚男 選

紅葉に木々の個性や里の山
鹿の糞踏んでしまひぬ栗拾ひ
菊花展金賞弟吾は銀賞
幾度も脚立を降りる松手入れ
ダリヤ赤く心に染みし今朝の路地
焼き芋を包む男の不器用に
秋の夜の降る星数え人恋し
灯を消して目をとじ静か虫時雨
鰯雲横たわる如けふの空
秋彼岸日増しに伸びる孫の影

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
上田市築地 勝見 稔
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市保野 保屋野順子
上田市生田 辰野 昌子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市諏訪形 横澤 みね
上市中野 本木せつ子
上田市東内 山本 進

選者吟／山国の小さな円居赤のまま

川柳

橋詰信幸 選

歳とつてあのあれが増え言葉でず
満たされた日日に感謝し老を生き
体重計揺れてる針の下を読む
看取られて孝に浴した百の親
おすそ分けごろりと瓶がやってきた
どの道も辛さ経由幸福行き
一つでも若く書きたい応募券
孫たちへ新鮮野菜燃える爺
滑舌と耳の悪さが仲違い
背はちぢみハードル低く古希は跳ぶ
蝗追う長閑さ消してコンバイン
幸せの上書き保存する余生

長和町長久保 石井 雪枝
上田市小島 安藤 松枝
上田市中央 滝沢 煙景
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市芳田 中村 幸博
上田市東内 山本 進
上田市本郷 安藤 民子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市富士山 大森乃里子
青木村田沢 上原美代子
上田市塩川 下村 正枝
上田市蒼久保 畔上 綾子

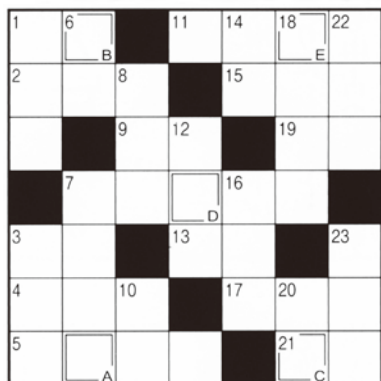
◎選者吟／値が上がる軒並み上がり音もあがる

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

人を喜ばせるもの



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

- 石川県を代表する色絵磁器といえば —— 焼
- 出生届を出すまでに決めます
- 花などで作るハワイの首飾り
- ホップ・ステップ・——
- 炭を入れて使う暖房器具
- kg, kmの[k]
- はがきを買ってきて —— 状を書いた
- 弓に矢をつがえて狙うもの
- ソーセージの一種。薄切りにしたものが
- ピザのトッピングにも使われます
- サンタクロースのそりを引きま
- 木枯らしも嵐(おろし)もこれ
- 原価に利益や経費を盛り込んで付けま
- まきをくべて使う暖房器具。パチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- 一年の終わりに。年の ——
- 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 農機具などをしまっておく建物
- 定期貯金が —— を迎えた
- 家事をする際に着ける前掛け
- 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- スプリングとも呼ばれる部品
- 酒よりお菓子の方が好きです
- 無地のものには付いていません
- お —— の家に回覧板を回した
- 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- 大みそかの空に響く除夜の ——
- プラスでもマイナスでもないことを示す数字

〈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
J A 信州うえだ
J A N! J A N!
編集部

〈表〉

〈裏〉

応募総数 10月号は95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)

10月号出題クイズの答え



〈答〉 タイクサイ

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12月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコープレジュー
コーヒーオリジナルブレンド」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:11月上旬)



上田市武石上本入(よだくぼ南部地区)
栗栗深谷の美しい紅葉。赤や黄など色とりど
りの葉が深谷を彩っていました。

早いもので、気付けばもう12月です
ね。この時期になると気になるのは「今
年の漢字」。毎年メディアなどで紹介さ
れていますが、これは日本漢字能力検
定協会が1995年から行っているもの
です。その年をイメージする漢字一
字の公募を日本全国より行い、その中
で最も応募数の多かった一字をその年
の世相を表す漢字として発表していま
す。皆さんの「今年の漢字」は何でしょ
う？私は「瞬」です。瞬く間に1年過ぎ
去ってしまったので。本当に今年の体感
時間は早かった…。皆さんの今年の漢
字、よろしければぜひお便りで教えて
ください。楽しみにしています！ウクワ
ク

今月の担当(原)

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

長芋

すってとろとろ、切ったらシャキシャキ、火を通すとホクホク。1本でいろいろな食感が楽しめる長芋。主成分はデンプンなので本来は加熱が必要ですが、デンプンを分解する酵素が含まれているため生でもおいしく食べられます。強力な消化酵素が含まれており、一緒に食べた食物の消化を助けてくれるので、便秘改善にはもってこいの食材です。

長芋が手や口につくとかゆくなりますが、これは長芋に含まれるシュウ酸カルシウムが原因です。シュウ酸カルシウムは針状の小さな結晶で、この結晶が皮膚に刺さるとかゆみの原因になります。熱や酸に弱いので、長芋を調理する前に酢水につけるとかゆみが抑えられます。

長芋を使った料理を紹介！



長芋味わうキムチ豆腐グラタン

R e c i p e

材料 (2人分)

- 長芋A／100g
- 長芋B／100g
- 絹ごし豆腐／100g
- キムチ／60g
- ピザ用チーズ／適量
- 小ねぎ／少々
- 刻みのり／少々

- ★顆粒和風だし／小さじ1
- ★しょうゆ／小さじ1
- ★みりん／小さじ1

作り方

- ① 長芋A・Bの皮をむき、Aは5mm幅の輪切りに、Bはすりおろします。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れて滑らかになるまで混ぜ、そこにすりおろした長芋Bを加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に★の材料とキムチを加えて混ぜ合わせます。
- ④ グラタン皿に③、長芋A、③、長芋A、③の順で重ねて入れてピザ用チーズをのせ、トースターで15分ほど焼きます。
- ⑤ ④に刻んだ小ねぎと刻みのりをのせます。

とろとろシャキシャキ♪長芋の食感が2倍楽しめる一品！トースターで焼く時に焦げそうならば、上にアルミホイルを被せて焼くと◎。



© 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



ローズマリー

- 学名／*Rosmarinus officinalis*
- 原産／地中海沿岸 ●科名／シソ科

本誌10～11ページの「ほうさくClub!」でも紹介しましたが、花やハーブとしての魅力を花ナビでお伝えします。

名前の由来は、古代ラテン語の「海のしずく」からという説があります。水はけの良い土を好む性質通り自生地は浜辺であり、細い葉に隠れながら咲く白や青色の花の様子をしずくに例えたのでしょう。すてきですね。

日本には江戸時代末期に中国経由で入っていたようで、「迷迭香(メイトヅロウ)」と呼び生薬として使っていたようです。原産地のヨーロッパでは昔から「若返りのハーブ」「攻めのハーブ」と呼び利用しています。強い抗酸化力や抗菌力、肌の収れん効果、香りによる集中力や活力アップなど、取り入れたい効果がたくさんあるといわれています。



使い方

開花期
10～5月



※育て方はほうさくClub!を参考にいただき、今回は使い方を紹介します。

- 食べる** 花は飾りに使った後そのまま食べることもできます。お茶にする場合は葉を熱湯で淹れたり、水の中に入れて一晩置けば、すっきり爽やかなハーブティーで気分転換。
- ハーブオイル** 枝を切ってさっと水洗いし、乾かします。オリーブオイルと一緒に清潔な瓶に入れ、1カ月ほど涼しいところに置いてから使います。ドレッシングだけでなく、ジャガイモや鶏肉、白身魚に合います。その他ヘアオイルとしても使えます。シャンプーに数滴混ぜて使うと良いでしょう。
- 化粧水** 葉を水の中に入れて一晩寝かすだけ。もう少し丁寧に作りたいければ、無水アルコールに葉を入れ2週間でチンキが完成。グリセリンと水を加えると化粧水になります。ワセリンと混ぜれば軟膏の出来上がり。シワ予防効果などが期待できます。
- 入浴剤** 葉をガーゼに包んでお風呂に入れます。血行促進で肩こりにいいかも。



牡羊座

(3.21～4.19)

大きな前進が見られます。これまでの状況を再確認し、分析を加えましょう。冷静さが成功を導きます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン



牡牛座

(4.20～5.20)

気になることが多そうですが、次第に改善へと向かいます。考え過ぎは禁物。時が味方してくれるまで待って◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉八つ頭



双子座

(5.21～6.21)

運勢は活発な動きを見せています。友人や知人からのアドバイスは耳が痛いものが多いですが、かなり有効です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ



蟹座

(6.22～7.22)

整理整頓に力を入れるのは吉兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないように心掛けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉下仁田ネギ



獅子座

(7.23～8.22)

問題が解決へと向かう幸運期。難しく感じても諦めずに前進を。金運も回復。年の瀬は豊かに過ごせそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヤーコン



乙女座

(8.23～9.22)

恵みの多い時期です。いらつくこともありますが、あなたの思いやりが状況を緩和。感謝されるでしょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉フロコリー



魚座

(2.19～3.20)

うまくいかないときもあるもの。無理は禁物です。困ったら1人で悩まないで。専門家の意見も聞いてみましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミブナ



水瓶座

(1.20～2.18)

一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまっていきます。分からないことはネットで検索

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カリフラワー



山羊座

(12.22～1.19)

人気運に恵まれ心温まる出来事の多いとき。あなた自身の親切が周囲をハッピーにすることもしばしば。金運も良好

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ホウレンソウ



射手座

(11.23～12.21)

運勢は活気づきバワフル。どんどん動いた方が幸運を呼び込めます。リーダーシップを発揮する場面もあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉芽キャベツ



蠍座

(10.24～11.22)

トラブルは解消へと向かい運勢は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワサビ



天秤座

(9.23～10.23)

あまり欲張り過ぎないように。優先順位をつけて計画的に動くこと納得の結果に。「生活の知恵」を大いに活用して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユリ根

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE