

JAN!JAN!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

1

Jan.2022
No.327



- 新年のごあいさつ
- 特別企画 組合員アンケート実施結果
- ほうさくClub! / 「ちょっとめずらしい作物の紹介」
- 特集 / 認知症予防にもピッタリ 新春クイズに挑戦!

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ジャンジャン

JAN!JAN!

January.2022 No.327

1



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市菅平高原 西澤 雅彦さんとカオリさんのお子さんと
はな
柊宇くん(12歳) 芭菜ちゃん(7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
2022年3月31日(木)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 **8,530円(税込)**

10kg **4,740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 **5,130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 **2,790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
農田のぼるくん



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.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。



新年のごあいさつ

信州うえだ農業協同組合
代表理事組合長



眞島 実

明けましておめでとうございます。
組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大によって、経済活動が著しく制限される事態となり、農畜産物全般にわたり需要が減退し、価格も低迷しました。また、農産物生産では、春先の凍霜害・降雪などにより、果樹・野菜を中心に大きな影響を受けました。被害に遭われました皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。農家の皆様にとりましては、大変ご苦労の多い一年であつたことと思いますが、皆様のご努力により、安全・安心な地元農畜産物を地域にお届けすることができました。

一方、農業・農政をめぐる状況を振り返り

JA SHINSHU UEDA
2022 Happy New Year.

ますと、令和3年産の米情勢は、主産地の豊作基調と消費量の減少が、全国的な米価下落をもたらしました。主食用米の適正生産量の指標となる本年6月末の民間在庫量は、適正水準とされる200万トンを超えて大きく上回る219万トンが見込まれております。稲作経営の安定には、米の消費拡大に取り組みとともに、主食用米の需要に応じた適正生産を一層強化する必要があります。JAとしても、行政、長野県農業再生協議会などと連携し、麦や大豆など国内の自給率を高めるための作物栽培を推進していくことで、経営所得安定対策など各種施策を活用しながら農家所得の最大化に努めてまいります。

なお、農政活動では「水田農業対策」「直接支払交付金の十分な予算確保」「燃料高騰対策などを含む新型コロナウイルス感染症対策の継続・強化」「各品目対策」など、JAグループ一体となり、多様で豊かな農業・農村づくりに向けて尽力してまいります。

農業、JAを取り巻く環境は「少子高齢化による人口減少や農家戸数の減少による生産量の減少と農業生産基盤の弱体化」「マイナスイノベーションの長期化による厳しい経営環境の継続」など大きく変化し、今までと比較して、今後の見通しは極めて厳しい状況にあります。そこで、令和3年度は、組合員・地域の皆様の負託に応えるための「経営改革の実践」に関して検討を重ねてまいりました。新型コロナウイルス感染拡大の状況にありましたが、区域運営委員会、組合員懇談会などを開催し、ご意見・ご要望を賜るとともに、昨年9月30日の臨時総代会において

「経営改革の実践について」の議案を、組合員の皆様のご理解・ご協力により決定いただきました。この経営改革の実践を通じ、総合事業展開を堅持し、財務の健全化を図ることはもとより、生み出した財源に関しましては、将来の農業振興や農業生産基盤の確立、地域活性化に資する取り組みとして、組合員の皆様への還元につなげてまいります。

本年は、新たな中期3カ年計画がスタートを切ります。組合員・地域の皆様の負託に応え、組合員の皆様の視点に立ち、次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立に向け、役職員一丸となつて取り組んでまいります。

組合員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。皆様にとりましてすばらしい一年となりますよう心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

信州うえだ農業協同組合

代表理事組合長	眞島 実
代表理事専務理事	川上 満男
常務理事	中山 孝
常務理事	丸山 勝也
代表監事	櫻井 直道
代表監事代理	小林 久晃
常勤監事	木村 明夫
ほか役職員一同	

2 新年のごあいさつ

4 JAトピックス

6 JAトピックス〔地区版〕

8 組合員アンケート
実施結果

12 ほうさくClub!
「ちょっとめずらしい
作物の紹介」

14 新春 特集
認知症予防にもピッタリ
クイズに挑戦!

16 健康講座
血糖値スパイクにご用心

17 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより

18 なんでも掲示板

20 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

22 花ナビ〔カランコエ〕
今月の星座占い

23 旬をおとどけ〔ハクサイ〕
レシピ



当JAは11月6、7日に上田城跡公園で開かれた「第15回上田城紅葉まつり」で農産物を販売しました。ご当地グルメと特産品などを販売する「二の丸横丁」会場で、リンゴ「シナノスイート」やリンゴの加工品などを販売し、地元農産物をPRしました。



当JAは11月26日、JA本所で行った定例理事会で、農作業事故の救助に当たったJA真田地区農機センターの小林清係長と堀内広世担当を表彰しました。地元のJA理事から救助要請を受け、農業機械操作中に誤って手指を挟んでしまった組合員の救助活動を迅速に行い、大事に至る前に救出しました。



当JA助け合いの会は11月から12月にかけて、会員や地域住民の健康維持・増進を目的に、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から講師を招いて、管内6会場で健康教室を開きました。11月30日は和田コミュニティセンターに32人が集まり、健康寿命を延ばす脳トレや体操を楽しみながら学びました。



ダンボール箱でリンゴを買い求める来場者（JA農産物流通センターで）

メイン会場のJA農産物流通センターでは、リンゴ「ふじ」の即売・贈答用の申し込み受け付けの他、エノキタケ・ブナシメジ・ナメコなどのキノコや牛肉、新米の販売、農業機械の展示などを行いました。県内外から多くの人が訪れ、農産物を購入。リンゴは、まとめて2箱、3箱と買う来場者も多く、生産者やJA職員などで構成する毎年恒例の「一輪車隊」が、駐車場まで購入品の運搬を手伝いました。リンゴを購入した来場者は「ここで販売しているリンゴを毎年贈っているが、いつも喜ばれている。今年もおいしそうなリンゴを買うことができうれしい。早速家族で味わってみたい」と話しました。



出品されたキノコの品質を確かめる審査員

きのこ品評会入賞者（敬称略、かつこ内は地区名と品目）

- ▽21上小農業活性化協議会長賞
長谷純男（よだくば南部・エノキタケ200グラム）
- ▽長野県上田地域振興局長賞
（有）カケノ（よだくば南部・エノキタケ200グラム）
- ▽JA全農長野東信事業所長賞
大久保元幸（真田・エノキタケ200グラム）
- ▽信州うえだ農業協同組合長賞
宮沢明（西部・ブナシメジ100グラム）

キノコは、20日に同センターで開いた収穫感謝フェアで展示しました。

秋の実りに感謝！ 管内各地で収穫感謝フェア盛況

当JAは11月20、21日の2日間、管内7会場で「収穫感謝フェア」ふじ即売会（きのこ即売会）を開きました。各会場では、生産者やJA職員がリンゴをはじめとする農産物を販売し、大勢の来場者でにぎわいました。同フェアは秋の実りに感謝し、農産物のPRや消費拡大を目的に開いています。今年のリンゴは春先の凍霜害の影響を受けたため、贈答用は数量限定での取り扱いとなりました。

第21回きのこ品評会 21上小農業活性化協議会長賞に長谷純男さん

当JAとJAきこの協議会は11月19日、JA農産物流通センターで2年ぶりとなる「第21回きのこ品評会」を開きました。品評会は、生産技術と品質の向上、消費拡大を目的に実施しています。審査では市場性を重視し、傘のそり、色などをチェックし、上位4点の入賞を決めました。今年はエノキタケ8点、ブナシメジ2点、ナメコ2点が出品され、よだくば南部地区の長谷純男さんのエノキタケが、最高位の21上小農業活性化協議会長賞に選ばれました。出品されたキノコは、20日に同センターで開いた収穫感謝フェアで展示しました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA年輪の会上田西支部は11月11日、上田市中之条の古舟橋マレットゴルフ場で秋のマレットゴルフ大会を開きました。会員40人が参加し、プレーを通じて親睦を深めました。

大会は、会員同士の親睦と健康促進を目的に、毎年秋に開催しています。参加者は、仲間との交流を深めながら全18ホールを回り、思い思いのプレーを楽しみました。

参加者からは「みんなで楽しくプレーできて良かった」「たくさんの人と交流できて楽しかった」という声が聞かれ、大会は笑顔のうちに幕を閉じました。



晴天の中、マレットゴルフを楽しむ参加者

西部
エリアJA年輪の会上田西支部
マレット大会で親睦深める

ラケットの振り方を学ぶ参加者

真田
エリア元気に楽しく汗流して
バドミントン教室初開催

JA女性部真田支会菅平支部は11月12日、菅平高原アリーナでバドミントン教室を開きました。部員12人が参加し、汗を流して楽しくバドミントンをプレーしました。

コロナ禍で軒並み中止になっていた旅行企画などの代替えで、今回初めて実施。上田市スポーツ推進員の佐藤さんとヨネックス(株)の横関彩さんを講師に招き、レクリエーション運動を織り交ぜた準備運動からバドミントンのダブルス試合までを行いました。参加者はゲーム感覚の準備運動を楽しんだり、ラケットの握り方やシャトルの打ち方などを学んでプレーに汗を流したりと、笑顔で教室を楽しみました。



おはぎ作りに挑戦する参加者

丸子
エリア郷土食「おはぎ」を作ろう
フレッシュミズ講座で挑戦

JA女性部丸子支会は11月9日、JA丸子地区事業部でフレッシュミズ講座を開きました。地域に住む30代の女性5人が参加し、郷土の伝統食「おはぎ」作りに挑戦しました。

参加者はJA生活活動サポーターの指導で、あんこ、フルミ、ゴマの3種類のおはぎを作りました。炊き上げた餅米を軽く潰してから食べやすい大きさに丸め、あんこなどを満遍なくまぶしておいしいおはぎを完成させました。おはぎは各味2個ずつ容器に詰めて、家に持ち帰りました。

参加者は「おいしそうなおはぎができた。家で食べるのが楽しみ」と話し、講座は好評でした。

JAよだくば南部地区事業部は11月20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、JAよだくば南部宮農センター構内でふじリンゴの即売会を行いました。

この日はリンゴの他、ハクサイやブロッコリー、牛肉などの地元農畜産物や農作業用品、エコープマーク品、生活用品、紳士服なども販売し、会場は大勢の買い物客でにぎわいました。

リンゴを購入した来場者は「真つ赤でおいしそうなるリンゴが手に入って良かった。家で食べるのが楽しみ」と満足そうに話していました。



リンゴを買い求める来場者

よだくば
南部
エリアふじリンゴ即売会盛況
地元農畜産物なども販売

ミキサーで材料を混ぜ合わせて滑らかにする参加者

塩田
エリア女性部塩田支会「エルダーの会」
焼肉のたれ作り講習会

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11月16日、モルティシおだで「焼肉のたれ作り講習会」を開き、会員6人が参加しました。

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。

たれは、リンゴ、ニンニク、ショウガをベースに、しょうゆ、みそ、みりん、ごま油などの調味料を加え、ミキサーで滑らかになるまで混ぜ合わせて作ります。参加者はJA生活活動サポーターとJA生活指導担当者の指導で、材料を切ったりミキサーにかけたりしてたれを完成させ、保存瓶に入れて持ち帰りました。



ヒンメリを作る参加者

東部
エリア野沢菜収穫体験
地域住民作業楽しむ

野沢菜を収穫する参加者

東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会は11月27、28日と12月4、5日の4日間、東御市加沢の圃場で野沢菜の収穫体験を行いました。

地域住民を対象に毎年行っているもので、今年も小さな子どもから大人まで多くの人が参加し、野沢菜の収穫を楽しみました。

参加者は、大きく立派に育った野沢菜を根元から刈って収穫しました。毎年参加している夫婦は「ここで収穫した野沢菜で漬物を作るのを楽しみにしている」と話し、力を合わせて作業を行っていました。

今年は、4日間で2320キロの野沢菜を収穫しました。

上田
エリア楽しく作品作り
ヒンメリ&グラスサンドアート

JA女性部上田支会は11月16日、JA本所でヒンメリ&グラスサンドアート教室を開き、部員5人が参加しました。参加者はJA生活指導担当者の指導のもと、作品を完成させました。

ヒンメリはフィンランドの伝統的な装飾品で、ストローなどに糸を通して多面体に繋ぎ合わせて作ります。一方グラスサンドアートは、透明な容器に色砂を重ねて敷き詰め模様などを描いて作るアートです。

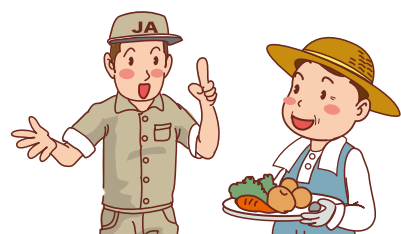
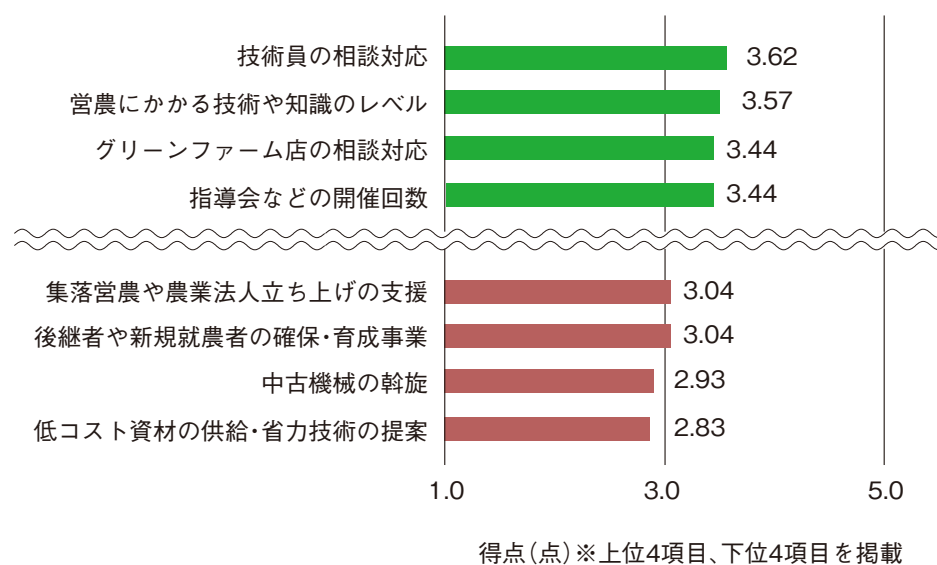
参加者はストローを均等な長さに切り糸を通したり、ガラス瓶に色砂を自分好みに敷き詰めたりしながら「いろいろなアレンジができそう」と、各々作品作りを楽しみました。

農業・くらし・JAづくりに対する評価

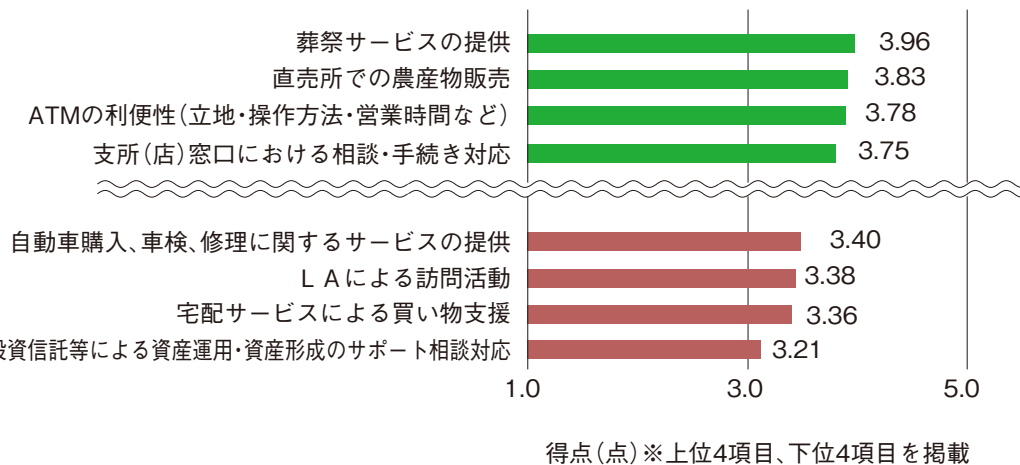
※得点はアンケートの回答で「評価する」から「評価しない」を5～1点として、「分からない」を除いた回答数の加重平均より算出。中間点は3点。



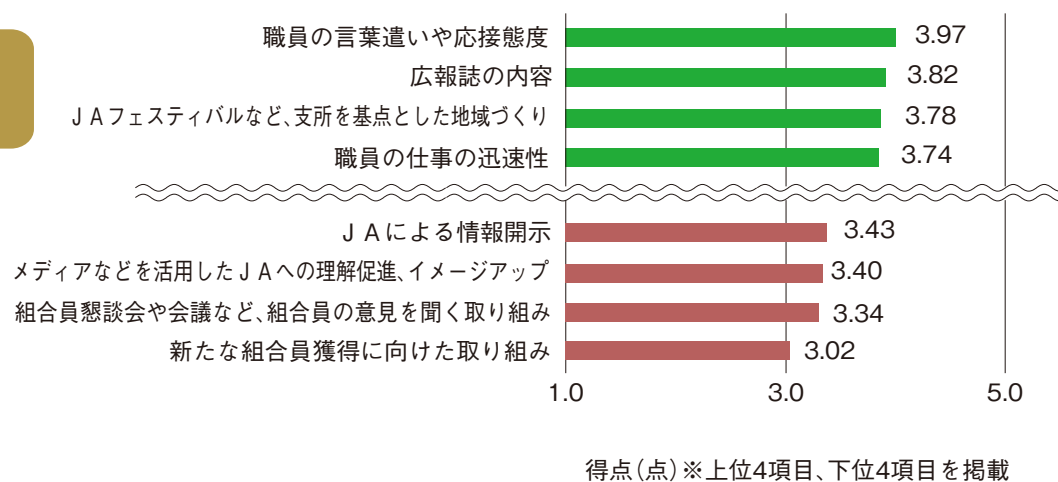
農業づくりの満足度



くらしづくりの満足度



JAづくりの満足度



組合員 アンケート実施結果

当JAでは、組合員の皆様のJA自己改革に対する満足度・期待度および意見・要望を把握し、令和4年度からの新たな次期中期計画に反映することを目指し、昨年5～6月に組合員アンケート調査を実施いたしました。調査にご協力をいただいた皆様には、感謝申し上げます。アンケート結果につきましては、統計的な処理・分析を行うことで、次期中期計画の策定やJA事業運営に反映してまいります。

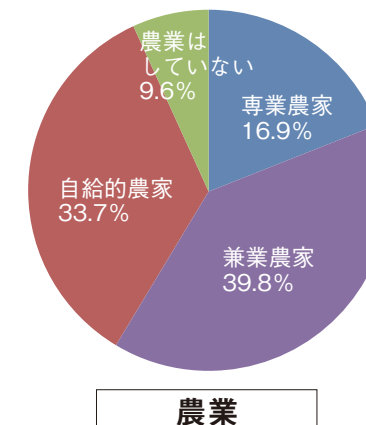
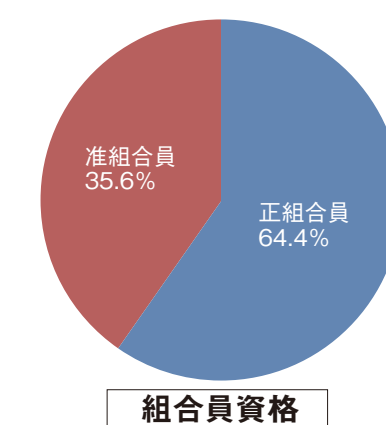
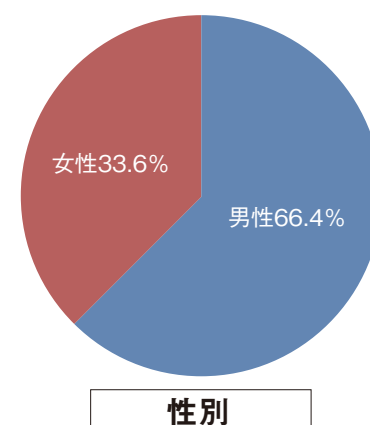
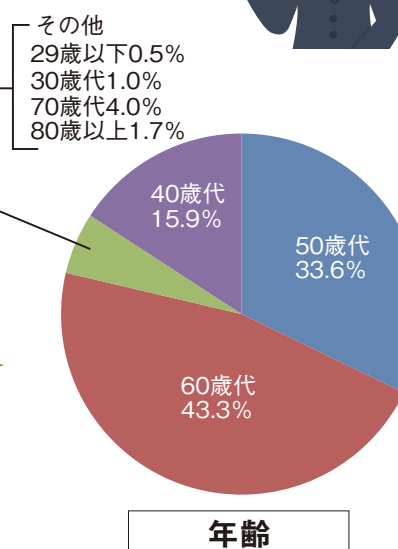
下記に、アンケート結果の一部をご報告いたします。



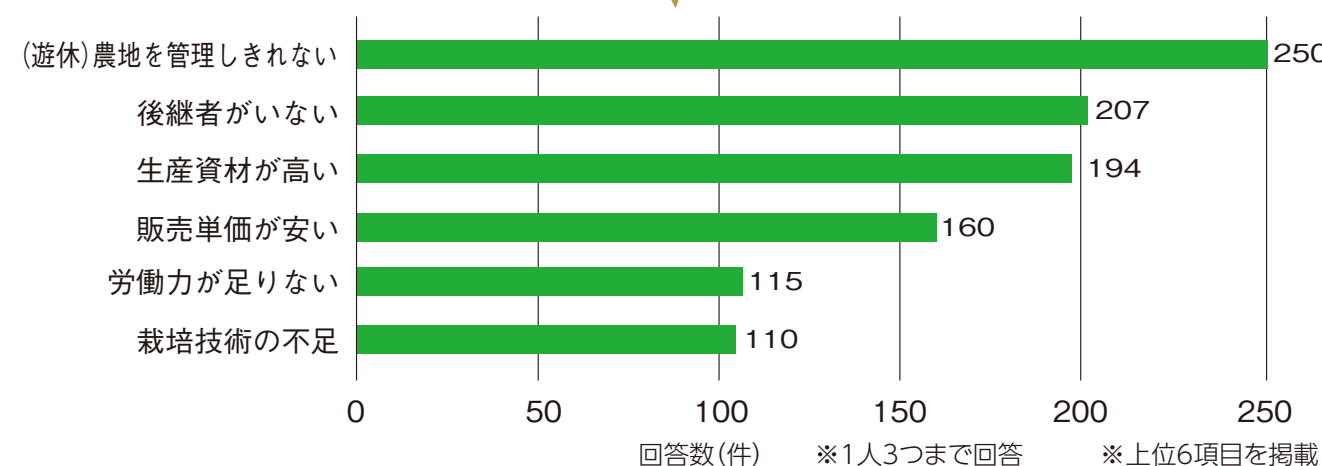
アンケート概要

- 調査対象 40～60歳代の組合員(正組合員64.4%・准組合員35.6%、男性66.4%、女性33.6%)
地区ごとに、上記比率による無作為抽出
- 調査期間 令和3年5～6月
- 調査方法 アンケート記入
- 回収数 1,304人

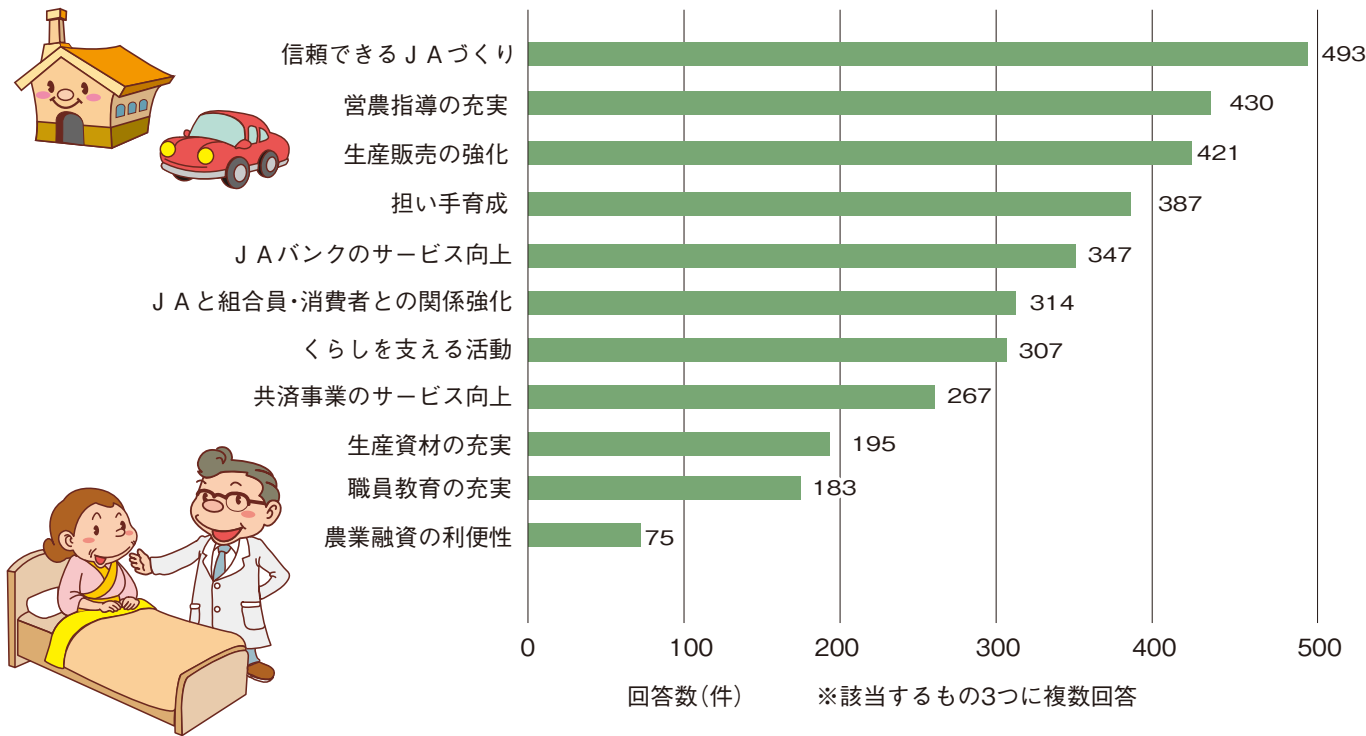
回答者の属性



農業で困っていること(正組合員のみ)



JAの事業や活動の中で重要だと思う分野



今後の事業改善に向けて

皆様からのJAに対する期待に応え、総合満足度の向上に努めます。JAの総合満足度は、5点満点中3.71点と高評価をいただき、アンケート内容の農業・暮らし・JAづくりの52項目の取り組みに関して、50項目で3.0点を上回りました。なお、2018年に実施したアンケートの調査結果と比較し、52項目中、30項目で前回は上回る高評価をいただきました。

前回実施アンケートより満足度が向上した主な項目

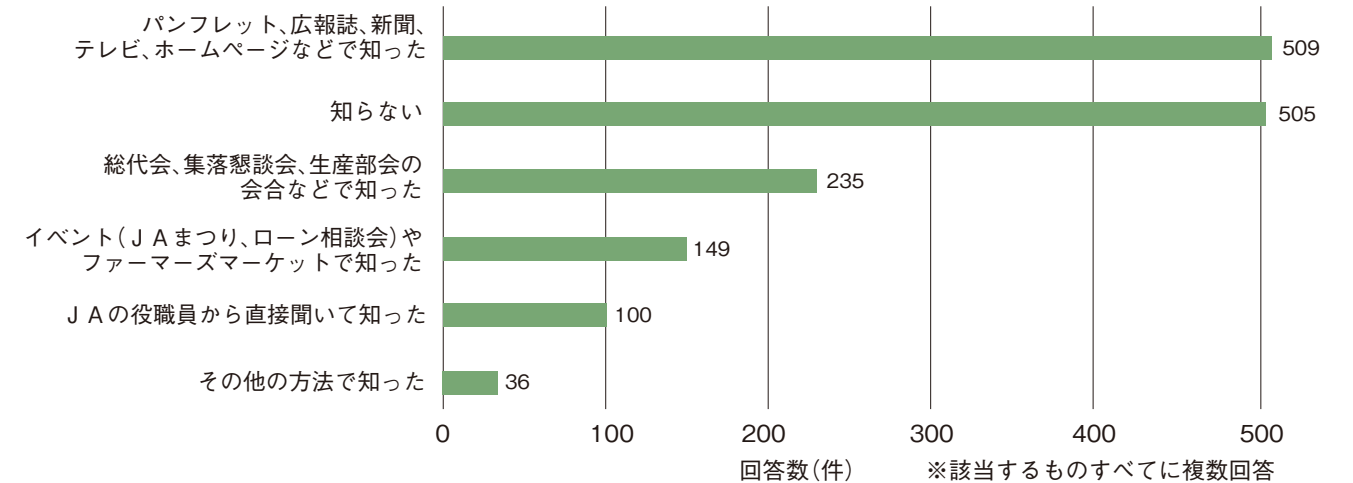
- 職員の言葉遣いや応接対応
- 職員の専門知識
- 借入実施までの期間・スピード
- ニーズに合った資金やサービスの提案
- 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達
- 労働力確保の取り組み
- 職員の仕事の迅速性
- 相談しやすい・頼りにできる職員の養成
- 金融店舗の利便性(立地・サービス・営業時間など)
- 組合員の意見は反映されているか
- 事故共済金・満期共済金等の共済金請求・支払対応
- 投資信託等による資産運用・資産形成のサポート相談対応

今回のアンケートで3.0点を下回った2項目は、「低コスト資材の供給・省力技術の提案」「中古機械の斡旋」でした。今後、次期中期計画に向けた事業改善事項として検討してまいります。

これからも、組合員をはじめ地域の皆様の負託に応える事業展開を目指し、今回のアンケート結果を生かしたJA自己改革に取り組んでまいります。

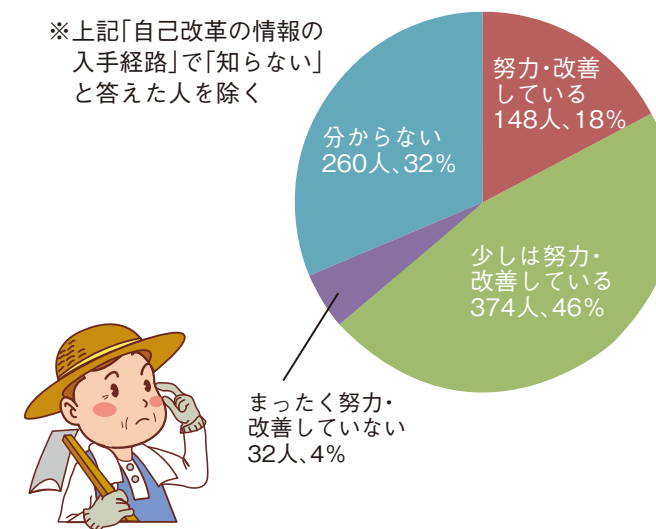
JA自己改革に対する評価

自己改革の情報の入手経路

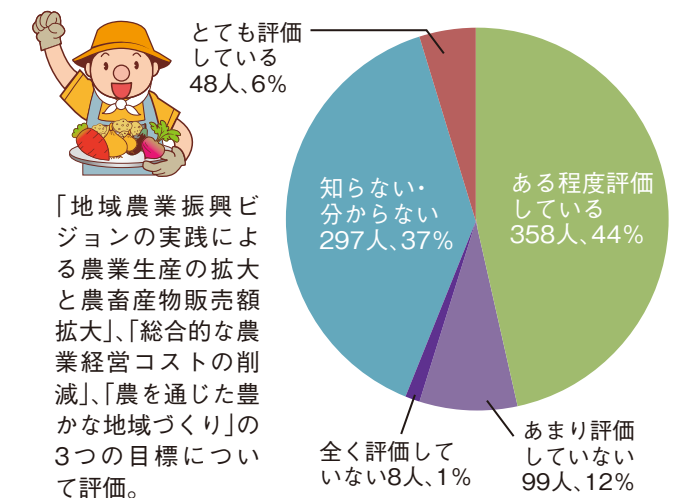


自己改革の評価

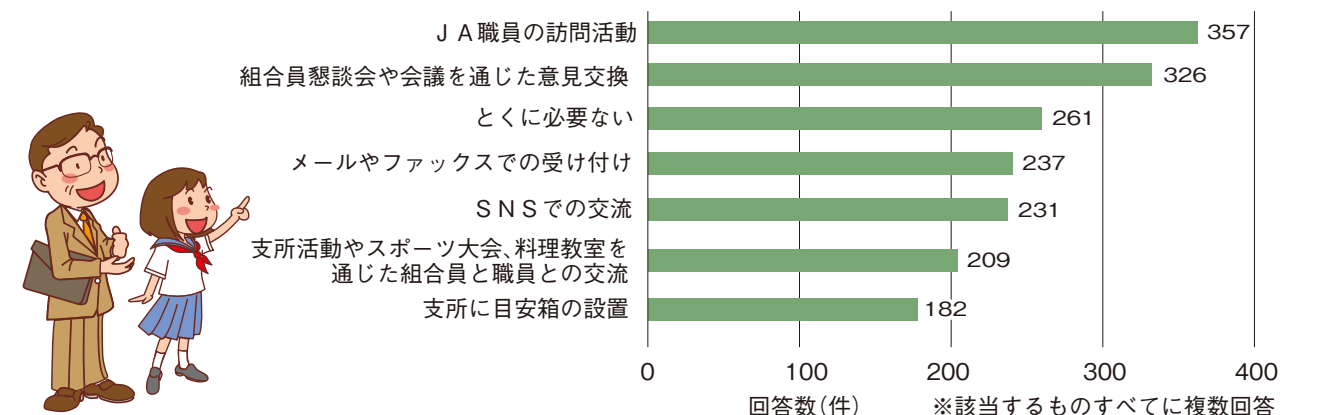
※上記「自己改革の情報の入手経路」で「知らない」と答えた人を除く



営農事業3目標に対する評価



組合員の声を届けるために必要な取り組み





ピーマン
とんがりパワー

通常のピーマン2〜4個分の重さにもなる大型ピーマンです。苦みがなく肉厚でジューシー！ピーマンが苦手な人でもとんがりパワーは「おいしい」と言ってくれるかも。種が少ないのも調理しやすく助かります。とんがりパワーで肉詰めを作ると、笑っちゃくらい大きいです。真っ赤に熟させてパプリカのようにも使えます。

定植は5月上旬以降。通常のピーマンと同じように、一番花の前後の側枝2本と主枝1本を残して他のわき芽を摘み取る3本仕立てでよいです。ただし、一番花は摘み取り、実らせないようにしなす。大きな実なので、株が充実する前に実らせてしまうと、その後の生育が悪くなります。肥料や水を切らないように育てると、たくさん収穫できます。



ビーツ
ゴルゴ

砂糖を作るためのサトウダイコンの一種ですが、ダイコンの仲間ではなくホウレンソウの仲間です。「食べる輸血」と呼ばれるくらい、血流促進や造血にかかわる栄養素が多いです。特に多く含んでいる葉酸は、新しい細胞をつくる時に必要なので妊婦さんはもちろん、認知症予防にも効果的といわれているのでシニア世代も積極的に取りたい栄養素です。柔らかくほんのり甘いビーツは、意外とどんな料理にも使えます。

種は4〜5月、8〜9月にまきます。1カ月半くらいしてゴルフボール大の野菜ボール大になったら収穫です。ゴルゴは断面がきれいな渦巻きなので、薄くスライスしてサラダにするの見た目も楽しいです。一般的にはゆでますが、先に皮を剥くと色も栄養もゆで汁に出してしまうので皮ごとゆでます。葉や葉柄もゆでれば食べられます。

家庭菜園でネットメロンが取れたらうれしいですね。サンライズはハウスがなくても栽培できるつえに、収穫時期が分かりやすいのもありがたいところ。果皮が黄色くなり、つるにヒビが現れて良い香りがしてきたら収穫です。持ち上げただけでポロツとつるから外れることもあります。これが完熟の証拠。とろける食感に芳醇な香りと甘みの本格赤肉メロン。これが家庭菜園でできるのか！と感動しちゃいますよ。

苗の定植は5月上旬以降。マルチは必ず張りましょう。摘芯などはしなくてもよいです。ほったらかしでも栽培可能ですが、つるは重ならないように広げてやりましょう。1株あたり6個



メロン
サンライズ



まるで標的のような断面だね。

程度までなら満足のいくメロンになります。それ以上ついているなら摘果しましょう。ネットが入り始めたら、フルーツマクラなどで地面から離してやると、果実が傷みにくくなるのでおススメです。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
◎さなだ店 ☎72-8072 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118



第234回
今月は

ほうさくClub!



ちょっとめずらしい作物の紹介

あけましておめでとうございます。今年もちょっとめずらしい作物の紹介から始めましょう。いつもの作物もいいですが、新しいものに挑戦するともっと家庭菜園がワクワクしますよ!

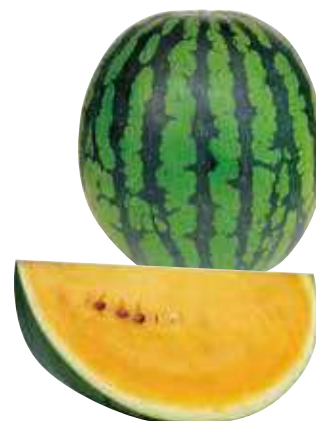


大玉スイカ
金色羅皇

今年から世の中に出回る、大注目の新品種。食味と甘さを追求した結果、選抜されたのがこの金色羅皇です。黄色よりも濃い黄橙色をしているのが特徴です。極めて強い甘みと黄肉種特有のさっぱりした風味を併せ持つ、新しいスイカです。糖度15度以上を狙える最高糖度もさることながら、緻密で食感に優れた果肉も評価が高いです。

苗の定植は5月上旬以降。5〜6節で摘心し、子づるを3本伸ばします。1株に2〜3果を作ることを目安にしましょう。つる1本に1果です。子づるの2〜4番目の雌花が咲いたら、朝に人工授粉をして日にちを控えておきます。収穫は、受粉から45〜50日後です。

大玉スイカは通常40〜45日で収穫ですが、金色羅皇は果肉の軟化がとて遅いため、しっかり完熟させることができます。この完熟が糖度を上げる秘訣です。ぜひ丁寧に作ってもらいたいスイカです。



中玉トマト
フルーゴールドギバツ

最近は大玉トマトより中玉トマトの方が人気です。実がつきやすく、食べ切りサイズであることが理由でしょう。ギババリッチは、トマトケチャップでおなじみの日本デルモンテ(株)が出している品種です。抗ストレス作用のあるギババを含んでいます。何かとストレスが溜まる毎日、ギババリッチを食卓に取り入れるのはいかがでしょうか。滑らかな果肉のオレンジ色の中玉トマトです。デルモンテ苗はウイルス病にかかりにくい予防接種苗なので、安心して栽培できます。

苗の定植は5月上旬以降。栽培方法は一般的な中玉トマトと一緒にです。



ギババで
ストレス軽減!

第3問

あるなしクイズ

問題

「ある」の言葉には共通点があります。それはなんでしょう？

ヒント:漢字をよく見ると…？

ある

金額・水槽・月見草・土中・煙火

なし

驕り・魚群・餅・空中・工場

答え

第4問

セიმセツト

問題

7種類のおせち料理から、5種類を選んでセットにしました。7つあるセットのうち、同じ組み合わせが1組(2セット)あります。それはどれでしょう?番号でお答えください。

答え

と

第5問

年賀状に書いてある言葉スケルトン

問題

下に並んでいる、年賀状でよく見かける言葉をすべて盤面にはめ込みましょう。1マスには仮名文字1字だけが入り、どの言葉も左→右か上→下の方向に読みます。小さい「ゆ」などは大文字として入れてください。

二重枠に入った文字を、A～Dの順に並べてできる言葉はなんでしょう？

3文字

けいが(慶賀)

4文字

がしゅん(賀春) がしょう(賀正) がんたん(元旦) きしゅん(喜春)

6文字

しょうしゅん(頌春)

7文字

きんがしんねん(謹賀新年) ふうきあんらく(富貴安楽)

8文字

いちようらいふく(一陽来復) きょうがしんねん(恭賀新年)

けいしょうしんき(敬頌新禧)

答え

A

B

C

D

パズルの答え

(お雑) しんねん

第5問 答え

第4問 答え

第3問 答え

第2問 答え

第1問 答え

新春

特集

認知症予防にもピッタリ

クイズに挑戦!

Quiz!

年の初めにクイズに挑戦!みんなで楽しむもよし、一人でじっくり考えるもよし。脳を活性化させる問題がそろっていて認知症予防にもピッタリです。さあ、レッツチャレンジ♪

第1問

お正月迷路

問題

「ふりだし」から「あがり」まで、12個の絵すべてを通過て抜けてください。同じところを2度通ることはできません。さて、だるまは何番目に通るでしょう？

※「ふりだし」は数えません。

答え

第2問

漢字バラバラクイズ

問題

四角の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、二字の漢字を作ってみましょう。

答え

第1問

お正月迷路

問題

「ふりだし」から「あがり」まで、12個の絵すべてを通過て抜けてください。同じところを2度通ることはできません。さて、だるまは何番目に通るでしょう？

※「ふりだし」は数えません。

答え

15 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2022年 JAN! JAN! 1月号

14 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2022年 JAN! JAN! 1月号

各種相談日

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
結婚相談	1月22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 ※1月1日(土)～3日(月)まで休業いたします。 毎週土曜日 ※1月1日(土)は休業いたします。 1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

参加無料

JAの資産管理セミナーのご案内

JA信州うえだでは、組合員や利用者の皆様を対象とした資産管理セミナーを開催します。本セミナーは無料ですが、事前の参加申し込みが必要です。下記事項をご確認の上、お申し込みください。

テーマ:「相続の基礎と節税対策」

講 師:柴原 一 税理士(JA全中・JAまちづくり資産管理情報顧問税理士)

相続税の基礎と有効な節税対策を税理士が分かりやすく解説します。

◆日 時 2022年2月19日(土) 午前9:30～11:30(終了予定)

◆会 場 JA信州うえだ 本所(ハニーウェル)3階 【上田市大手2-7-10】

◆定 員 60名 ※定員に達し次第、申し込みを締切らせていただきます。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては開催を中止する場合があります。

※駐車場は本所(ハニーウェル)または上田城跡北観光駐車場をご利用ください。上田城跡北観光駐車場をご利用の場合は当日、駐車券をセミナー会場にご持参ください。(駐車料金JA負担)

■お問い合わせ・お申し込み:お近くのJA各支所・店窓口またはプレミアムサロン
(TEL:23-1145 FAX:29-3066)まで

理事会だより 11月の定例理事会(令和3年11月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和3年度仮決算監査整備改善事項の処理顛末について

②令和3年度第3・四半期仮決算事務処理日程・要領について

③令和4年度経営管理組織機構の変更について

④諸規程の変更について

⑤年末賞与の対応について

血糖値
スパイクに
ご用心

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。

年末年始はイベントが多く、ご馳走を食べる機会が多かったと思います。ケーキなどは糖質や脂質が多く、おせち料理は保存のため砂糖がたくさん使われています。また、長期休暇は生活のリズムが崩れやすくなるもの。そんなこの季節の注意点は「血糖値スパイク」です。

血糖値スパイクとその怖さ

健康な人の血糖値(※1)はある一定の範囲に保たれていますが、糖質を過剰に摂取するとインスリンの働きが追いつかず急上昇します。すると、血糖値を下げるために膵臓がインスリンをさらに大量分泌し、今度は血糖値を急激に下げてしまいます。この血糖値の急激な上下変動を「血糖値スパイク」といいます。

インスリンは、生涯のうちに出る量が決まっているといわれています。過食や運動不足で若い時にインスリンを多量に使い過ぎてしまうと、年齢を重ねてから枯渇し、糖尿病へ移行します。また、血糖値が一定の範囲より濃い濃度で血管の中にあると、血管が傷ついたり詰まったりしやすくなり、動脈硬化を進める原因となります。

血糖値スパイクは気づかれにくいのも特徴。通常、健康診断などでは空腹時血糖を測定することが多いため、食後の血糖値スパイクを発見することはできません。つまり、血糖値に異常がないと診断された人も油断できないということです。食後に強い眠気や頭痛、口渇などの症状がある方は、一度医療機関で詳しい検査を受けましょう。

(※1)血液中のブドウ糖の濃度のこと。膵臓から分泌されるインスリンの働きによって細胞の中に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。

血糖値スパイク予防5カ条

①早食いをしない

ゆっくり食事をすることで急激な血糖値の上昇を抑えることができます。また、早食いは満腹中枢が働く前にたくさん食べてしまうため、過食になりやすいので要注意です。

②3食規則的に食事をとる

食事を抜くと体は飢餓状態ととらえ、次に食べる食事を急激に吸収し、血糖値が急上昇します。忙しくて欠食しやすい朝食も、しっかり食べる習慣を持ちましょう。

③野菜を先に食べる

野菜→汁物→肉・魚→ごはん・パンの順番が理想的。食物繊維を先に食べることで、糖の吸収が穏やかになります。

④有酸素運動をする

筋肉がブドウ糖を消費し、血糖値を下げるすることができます。おすすめのタイミングは、血糖値が上昇する食後です。

⑤間食を控える

ケーキやおせんべいなどの糖質が多い食品は膵臓に負担をかけます。また、ジュースなどの甘い飲み物は急激に血糖値を上昇させるので控えましょう。

生活習慣を振り返り、新年心新たに健康な1年をスタートさせましょう!

小学生放送コンクール 入賞者作品介绍

県内の有線放送電話事業者などで構成する長野県情報ネットワーク協会主催の「第49回小学生放送コンクール」が昨年10月に開かれ、当JA管内の有線放送施設から参加した2人が入賞しました。高学年の部の優秀賞に小林紅芭さん(川西小4年・川西有線放送農協)、優良賞に荻原瑞月さん(丸子中央小5年・丸子有線放送農協)が選ばれました。

今年は、県内の小学校35校から4,466人の児童が参加。当JA管内からは、8校から852人が参加しました。高学年の作文のタイトルは、「いま大切にしたいこと(大切にしていること)」。小学生自身が読んだ作文の録音を、内容や構成、小学生らしくはきはきと読んでいるかなどについて審査しました。入賞した2人の作文を紹介します。(原文掲載)

高学年の部

優秀賞



小林 紅芭さん
(川西小学校4年)

「大切にしたいこと」

私達の住んでいる地球。今、地球上では色々な問題がたくさん起きています。

そのうちの一つに、世界では人間のさまざまな活動で出る温室効果ガスとよばれるものが原因で地球温暖化が進んでいます。温暖化が進んでしまうと、生き物がすみかを失うなど地球に悪影響をおよぼします。このまま私が何も考えず、何もしままにまわらして続けたら、大切な地球に住めなくなってしまう。

家族や友達にも会えず、みんないなくなってしまう。そうなるのはぜったいにいやです。なんとかしたいと思っていました。

最近私は「SDGs」という言葉を知りました。SDGsとは、みんなで知恵をしぼってかいつくした目標が笑顔でいられる世界を持続させていくと約束したことです。

将来、私達が大人になったとき家族、先生や友達と笑顔で会えるように私自身が生きていくと勉強して、自分ができ

高学年の部

優良賞



荻原 瑞月さん
(丸子中央小学校5年)

「今大切にしていること」

ぼくは、去年の冬ねこを拾いました。親とはぐれたのか体はがりがりにやせていて、カラスにつつかれたのか片方の目も閉じていて、動けなくなっていました。だからこっそり拾ってぼくの部屋に入れました。あとでお父さんに話をしたらそのねこを育てることを許してもらいました。家にはもう4匹の犬とねこがいたのでこのねこはぼくが育てる約束をしました。始めは注しや器でネコ用ミルクをあげました。ウンチもぬらしただしめんでふいてあげました。小さすぎて死んでしまうかもしれないと毎日とても心配でした。

今、そのねこがぼくの前にねています。家でかまっている犬とねこの中で一番ずうずうしくて、やんちゃです。すぐにつくえの上のぼけたいざらばかりします。でもぼくはつくえの下にもぐって犬やねこたちの間にはさまれてねむると安心します。学校であつたいやなこと

アスパラガスの出荷をしてみませんか？

おすすめポイント

- アスパラガスは収益性の高い作物です。
- 収穫したアスパラガスはJAで共同選果しています。⇒束ねる労力がいりません。
- 定植時期は5月上旬～下旬です。
- 定植から出荷できるまで3年かかりますが、10年以上収穫が可能です。
- 最低500㎡以上の土地で栽培できる方(約600本程度が定植できます)

少しでも興味があるあなたへ…アスパラガスを栽培してみましょう!!

農地を持っていない方でもご相談ください。

お問い合わせ：JA信州うえだ 営農販売部 営農指導課 深井まで TEL：23-4084



塩田東山観光農園いちご狩り

1月2日(日)
からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で食べ放題。ご家族みなでお楽しみください。



直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、ジャム用など各種取りそろえています。

新型コロナウイルス感染予防対策についてお願い

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

春のような暖かさのハウスの中に漂うあま〜い香り。鮮やかな緑の葉の下には、真っ赤に熟れた大粒のイチゴがズラリ。思い切り大きな口を開けて、ガブリッと頬張ると、爽やかな甘みが口の中いっぱいに広がります。

■期 間 1月2日(日)～5月末日まで(変動あり)

☆予約制(火曜定休)

■入園時間 午前10時～午後4時まで
(入園受付の最終は午後3時まで)

■入 園 料 食べ放題(1時間以内) ※3歳未満は無料

期 間	小学生以上	小学生未満
1月2日～2月末日まで	1,700円	1,200円
3月1日～5月8日まで	1,500円	1,000円
5月9日～5月末日まで	1,200円	800円

○ご予約、お問い合わせ

塩田東山観光農園 [上田市富士山2019]
TEL：39-0210(午前9時～午後4時)

グリーンファームカレッジ今年も開校!

3月からスタート!

グリーンファームカレッジでは、楽しい寄せ植えや家庭菜園に役立つ豊富な知識を習得できます。どなたでもお気軽にお申し込みください。

■会場/グリーンファーム中央店 [上田市国分80-6]
(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)

今年は人気野菜の栽培方法、果樹の育て方、季節の寄せ植えなどを予定しています。
※詳しくはJAN!JAN!2月号でお知らせします。

お問い合わせ:グリーンファーム中央店(担当:山口)TEL:29-8177



JA信州うえだ ラ・ヴェリテ第3回ロビーコンサート

ハワイアンミュージック

(歌&ウクレレ/「ましや」さんの生演奏!)

日 時 2022年2月27日(日)14:00

会 場 ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)

チケット 1,500円(要予約)

お申込み・お問い合わせ/ 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。⇒



干し柿がとても良く出来上がり
ました。毎日おやつに一つずつ食べていま
す。皮むきは大変でしたが、添加物が
なく安心して食べられる手作りは良い
ですね！

(S.S 69歳 主婦)

(編) 手作り干し柿、出来が良いとわ
れいすよね！毎日のおやつタイムが
一層楽しみになりますね。

例年、知人・友人・親戚から野菜を
届けていただき、非農家のわが家にと
つては大変ありがたいことです。季節
のものを食べられるって、なんて幸せな
ことだろうと毎年感じています。ダイ
コンは切り干しに、ハクサイは鍋物に、
ネギはすき焼きなどに、おいしくい
ただいています。苦勞して育ててくれ
た野菜だと思つと、感謝の気持ちが一
層溢れます。おいしい野菜をありがと
う。一段とおいしさをかみ締め、よく
く味わって食べています。

(S.K 77歳 主婦)

(編) 季節のものを味わえる、本当に幸
せなことですね。届けてくれる皆さん
に、感謝の気持ちがいっぱいですね。

菊芋が豊作だったので、友人たち
にプレゼントしました。お返しに「ジャ
ガイモ、ネギ、リンゴなどいろいろとい

ただき、食べるのに大忙しです。

(S.O 70歳 主婦)

(編) 作物の贈り合い、すてきなやり取
りです！いろいろな料理にして、おい
しくいただきたいですね。

定年退職後、家庭菜園を始めまし
た。一からの挑戦で、分からないことだ
らけ。でも、収穫できた時は格別の思い
です。今は野菜に飽き足らず、果実に
も挑戦中。ブルーベリー、キウイフル
ー、イチゴを植えました。上手にできま
すように！

(Y.H 66歳 主婦)

(編) チャレンジ精神が素晴らしい！野
菜だけでなく果実も立派に育って、た
くさん収穫できると良いですね！

寒くなり朝が大変です。漬け物が
一段落したので、食べられる日が楽し
みです。いろいろな種類がありますが、
私は昔ながらの野沢菜漬けが大好きで
す。

(T.N 66歳 パート)

(編) 私も野沢菜漬け大好きです！こ
の冬は寒くて大変ですが、漬け物を食
べて元気に過ごしましょう！

農閑期の片手間に自家用のしめ飾

り作りに挑戦しました。教えてくれた
人は、直売所「あさつゆ」へも出荷して
いるベテランです。とても難しくて、
「杓子」と「ごぼう締め」を作るのがや
つとでした。初めての出来でしたが、う
れしかったです。

(M.K 76歳 農業)

(編) 頑張つて作ったしめ飾り、世界に
一つだけの逸品ですね。家に飾つて、す
てきな正月を迎えましょう！

シクラメンの鉢をいただきました。ま
した。シクラメンは咲いている期間が長
いので、本当に部屋の中が彩ります。

(M.N 70歳 主婦)

(編) 冬を彩るシクラメン、良いですよ
ね。目に映えるようなきれいな花色で、
部屋の雰囲気も明るくなりますね。

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)。

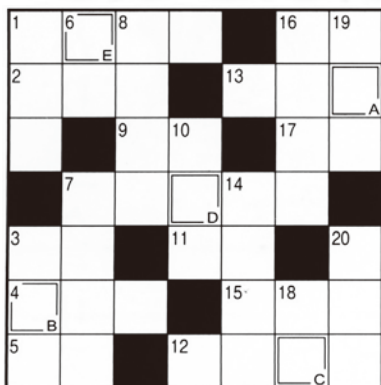


クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識
& ヒント

正月遊びの一つ



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。

- オイルショックともいわれる —— 危機
- 分度器で測ります
- 栗の実のトゲトゲ
- 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- 遊園地で —— コースターに乗った
- おでんに添える黄色い薬味
- 年下の女きょうだいのこと
- 屋外で行うことも多い教科
- ミカンのものは手でむけます
- おしゃれな —— でランチを楽しんだ
- 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」と
いえば

- 1月の第2月曜日は —— の日。国民の祝日です
- 旅支度で、旅行かばんに —— を詰めた
- 下手な鉄砲も —— 撃ちや当たる
- 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- 水が混じって軟らかくなった土
- これが三つで三振
- 土を盛り上げて作ります
- 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- 果物 —— を使ってリンゴをむいた
- 遠回りをする
- 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- やっぱり自分の —— が一番落ち着くなあ

〈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2-7-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

〈裏〉 〈表〉

応募総数 11月号は82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)

11月号出題クイズの答え



〈答〉 カンツバキ

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、
こちらからもご応募できます。
※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1月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコーブホットケーキミ
ックス(分包タイプ)」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:12月中旬)



上田市芳田(上田東地区)
市民の森公園内にある「ターザンロープ」。以
前は長いすべり台がありました。子どもや大
人も楽しめそうですね。

あけましておめでとうございます。
今年の干支は「寅」です。実は私も寅年
生まれで、公私共に「変化と挑戦」の1
年にしようと思つています。まずは初
心に返つてみよう、私が入組した2
009年4月号のJAN! JAN!を見
返してみました。現在まで継続して
いる内容もあり、懐かしいなと思わ
ずじつくり読んでしまいました。ちな
みにこの時の農家紹介は、現在西部地区の
理事を務める中島久典さん。その中で
印象に残ったフレーズが、失敗して学
ぶ。失敗を次に生かそうとする姿勢
に心打たれました。私も何かに挑戦
する中で失敗があるかもしれませんが、
この言葉を胸に今年1年頑張りたいと
思います！
今月の担当(尾芦)

編集後記
編集1コマ



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ハクサイ

ハクサイは低カロリーで糖質も少なく、まさに「ヘルシー」という言葉がぴったりの野菜です。外側よりも内側の方が甘く、中心部の葉にはうまみ成分であるグルタミン酸も多く含まれています。

栄養素はバランス良く含まれていますが、代表的な成分は美容や風邪予防に効果的なビタミンCです。また、ハクサイに含まれているカリウムは摂取した塩分を体外に排出する働きがあるとされているので、高血圧の人にもおすすめの野菜です。

緑の外葉がついたままの、葉がシャキッとしたものを選ぶと良いでしょう。ずっしりと重く巻きがしっかりして弾力があり、中の葉が白いものより黄色っぽいものがおすすめです。

ハクサイは切ってからでも成長を続け、徐々に断面が膨らんでいきます。半割りや1/4サイズで売られているもの場合は、できるだけ断面が平らなものが新鮮です。

ハクサイを使った料理を紹介！



ハクサイと鶏肉のとろとろ煮

R e c i p e

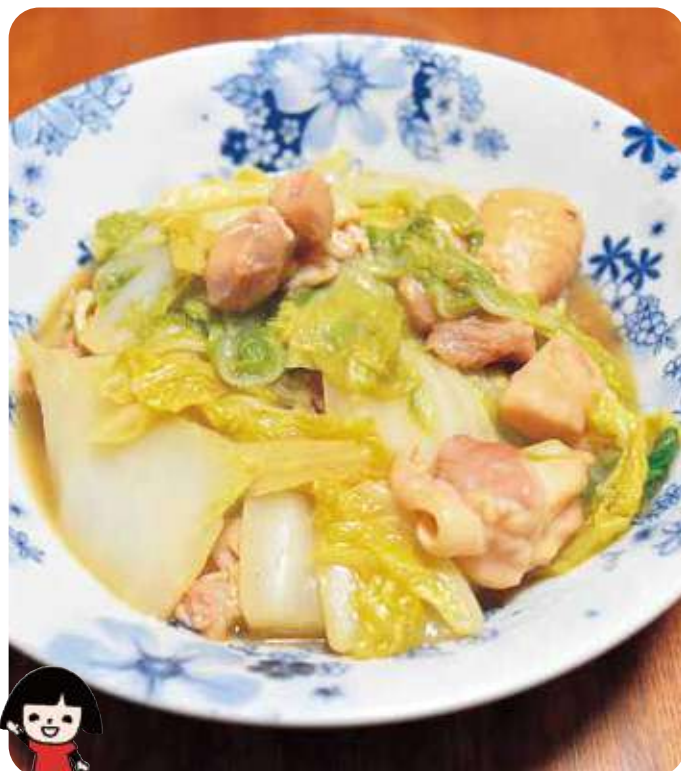
材料(2人分)

- ハクサイ／1/4個
- 鶏もも肉／1枚
- ニンニク／1かけ
- ショウガ／1かけ
- 水溶き片栗粉(片栗粉：大さじ1 水：大さじ1)
- ★水／100cc
- ★しょうゆ／大さじ1
- ごま油／大さじ1
- 塩／小さじ1/2
- 酒／大さじ1
- 片栗粉／小さじ2
- ★鶏がらスープの素／小さじ2
- ★砂糖／小さじ1

作り方

- ① ハクサイと鶏もも肉は一口大の大きさに切ります。ニンニクとショウガはみじん切りにします。
- ② 鶏もも肉に塩、酒を揉み込み、片栗粉をまぶします。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を焼きます。全体に焼き色が付いたらニンニク、ショウガ、ハクサイを加えて炒めます。
- ④ ハクサイがしんなりしてきたら★の材料を加えて混ぜ合わせ、ふたをして2～3分煮込みます。
- ⑤ ④が煮立ったら弱火にし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、とろみをつけます。
- ⑥ 仕上げにごま油(分量外)を少量回しかけて混ぜ合わせ、皿に盛り付けます。

ハクサイたっぷり!体が温まる一品です。ご飯にかけて丼にしても美味!



©よい食P



あなたのくらしに お花を



カラソコエ

- 学名／*Kalanchoe*
- 科名／ベンケイソウ科
- 原産／アフリカ南部・東部、アラビア半島、東アジア、東南アジア

寒い季節のお部屋を明るく彩ってくれるカラソコエ。小さくて鮮やかな花が塊になって咲きます。一重咲きの花を多く見かけますが、八重やスズランのような形の花のものもあります。

和名は「琉球弁慶」。強そうな名前ですね。それにちなんでか、花言葉は「あなたを守る」。科の名前でもある「ベンケイソウ」は、どこで切られても枯れにくく暑さにも寒さにも強いことから名づけられたといわれています。カラソコエも同じく、挿し芽で簡単に増やすことができるくらい丈夫で、管理が楽です。



使い方

開花期

1～5月

多肉植物なので乾燥には非常に強いですが、過湿にとっても弱いです。カラソコエを枯らしてしまう理由の多くは、過度な水やりにあると思います。土が乾いてからたっぷり水をやりましょう。受け皿には水を貯めておかないように注意しましょう。

冬に出回るわりに耐寒性が強いわけではないので、室内に置きます。10度以下になるような場所では元気がなくなるので、暖かく明るい部屋に入れましょう。肥料は真夏と冬を除いて2週間に一度液肥をやります。

花が終わったら花茎を根元から切り取ります。花の時期が終わる春には草丈を3分の1に切り戻し、一回り大きな鉢に植え替えましょう。古い土を少し落として新しい土に植えます。土は赤玉土やピートモスを多めにした、水はけのよい土が適しています。

短日植物なので、日が短くなると花芽がつきます。ずっと室内にあると、夜も明るいので花が咲かないことがあります。夕方5時から朝9時ごろまで、段ボール箱をかぶせて暗くすることを1カ月ほど続けると花芽ができます。このやり方なら、好きな季節に花を咲かせることができるでしょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

やるべきことが多い中、何に着手すればいいのかがはっきりしてきます。計画を立てて着実に。好結果が待っています

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナバナ



牡牛座

(4.20～5.20)

好調運です。やりたいことをリストにし今年の目標を立てて。実り多い年にできます。技術の取得にツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヒラメ



双子座

(5.21～6.21)

つい、うっかりしてしまいがち。安全点検はしっかりと。いつも使うものは特に入念に手入れをしておきましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉チコリ



蟹座

(6.22～7.22)

交友関係が活発化。1人では難しいことも協力者を募ればなんとかなります。知恵を借りるときは謙虚に話を聞いて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉フキのとう



獅子座

(7.23～8.22)

「いつもと同じ」が幸運のキーワード。伝統や習慣を大切に。手間のかかる作業を丁寧に進めれば問題も解決へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉小松菜



魚座

(2.19～3.20)

考え過ぎは禁物。結論が出ないことは少し横に置いておいて。時の流れに任せたい方向へ。おしゃべり吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マダイ



水瓶座

(1.20～2.18)

上昇運です。定まらないことを形にしていく作業にツキがあります。年間予定を立てるなど前向きに動いて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クワイ



山羊座

(12.22～1.19)

ハッピーな年明けです。あなたの行動が周りの人も幸せな気分。楽しい予定を立てて。人の世話を焼くのも◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハクサイ



射手座

(11.23～12.21)

先を急ぐあなたに周りが右往左往。多少言い争いはあるものの楽しい期間です。話を聞く耳を持つともっと発展的に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シュンギク



蠍座

(10.24～11.22)

少し遠出をして行動範囲を広げると幸運をキャッチできます。小旅行も吉。手紙やメールの返信は早めに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミカン



天秤座

(9.23～10.23)

にぎやかなお正月に。忙しさはあるものの周囲の笑顔があなたを幸せな気持ちにしてくれます。連絡は小まめに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ダイコン

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE