

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

2

Feb.2022
No.328

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



○特集／今日からはじめよう！生活習慣病予防
○ほろろくー／レタスに挑戦！
○JA職員の農家インタビュー／塩田地区の石田元樹さん・君枝さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♡ ジャンジャン

JAN!JAN!

2

February 2022 No.328



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市藤原田 西沢 義彦さんと良美さんのお子さんで
みはる こうが
美桜ちゃん(9歳) 昊雅くん(5歳)です！

今月のいちおし商品

JA信州うへだオリジナルふじりんごジュース

当JA管内の農家が丹精込めて栽培したリンゴをたっぷり使った贅沢なジュース。ストレート果汁100%で、リンゴ本来の豊潤な甘みと香りが楽しめます。のどごしもスッキリ爽やか！パッケージは目を引く真っ赤なデザインで、自家用はもちろん、お土産や贈答用にもご活用いただけます。当JAオリジナルのりんごジュース、ぜひ味わってみてください！

1箱(190g×30本入り) **2,950円(税込)**



JA信州うへだオリジナルふじりんごジュースは、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 見やすく読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



2 JATピックス

4 JATピックス〔地区版〕

6 特集 今日からはじめよう!
生活習慣病予防

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!!

10 塩田地区の石田 元樹さん・君枝さん

ほうさくClub!
「レタス」

12 健康講座
悶絶!「こむら返り」
～原因と予防法～

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〔スノードロップ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔カリフラワー〕
レシピ



当JAグリーンファーム中央店は、「グリーンファームカレッジ」を昨年3～12月にかけて全14回開きました。家庭菜園のポイントや園芸の楽しみ方を題材とした同カレッジは参加者から好評で、今年度は、のべ422人が受講しました。同カレッジは、今年も3月から開きます。



当JAの塩田デイサービスセンターは12月20～22日、恒例の「忘年会」を開きました。利用者67人が参加し、同施設職員と地域ボランティアによるじゃんけんゲームやフラダンスの余興の他、参加者全員で音楽に合わせて手を動かしながら歌うなどして楽しみました。



当JAは1月4日、管内の行政へ新年のあいさつ回りを行いました。眞島実組合長をはじめ常勤役員が上田市、東御市、長和町、青木村に縁起物のだるまを寄贈しました。今年は災害がなく農作物にとって良い一年となることを祈願するとともに、生産者が将来にわたり安心して農業を営むための地域農業政策を、行政と連携して行っていくことを話し合いました。



県オリジナル米「風さやか」について学ぶ児童ら



授業に駆け付けた各マスコットキャラクター

この日は、上田農業農村支援センターの上原善之さんが先生となり、米が収穫されるまで、上田でおいしい米が取れる理由「風さやか」の魅力について伝えました。クイズを交えながらの授業で、児童は積極的に手を挙げて答えるなど楽しんでいました。県のマスコットキャラクター「アルクマ」、県地産地消推進キャラクター「句ちゃん」、当JAオリジナルキャラクター「真田のぼるくん」も同校に駆け付け、授業を盛り上げました。児童は「風さやかについて分かった」「おいしいそうなので食べてみたい」「クイズが楽しかった」などと話し、授業は好評でした。さらに同会議が「風さやか」を提供し、市内全小中学校の12月学校給食約2万4000食に使われ、児童に振る舞われました。

入賞者は以下の通り。(敬称略)

賞 名	氏 名	地 区
長野県知事賞	上 原 進	西 部
全国農業協同組合連合会 長野県本部長賞	清水 雅史	上田東
長野県上田地域振興局長賞	荻原 勝夫	東 部
21上小農業活性化協議会長賞	小林 エステラジョージ	上田東
全国農業協同組合連合会 長野県本部東信事業所長賞	松代 典之	よだくぼ 南部(武石)
信州うえだ農業協同組合長賞	松本 祐也	上田東
信州うえだ農業協同組合 きゅうり多収穫共進会運営委員長賞	堀内 英征	丸 子



表彰を受ける上原さん④(家族代理出席)

11月5日に審査会を開き、一定の出荷期間の収量や等級比率、栽培管理などを総合的に審査し入賞者を決めました。12月2日の褒賞授与式では、最高位の県知事賞に輝いた西部地区の上原進さんから7人に賞状と記念品が贈られました。反省会では21年度の生育状況、生産・販売実績の他、22年度の生産販売方針などを確認し、意思統一しました。JA営農販売部営農指導課の深井大亮課長代理は「今年は7月の曇天や8月以降の高温などきゅうり栽培にとって厳しい気候条件だった。そのような環境下でも、生産者一人一人が栽培管理や病害虫防除にしっかりと取り組んだ結果、昨年を上回る量を出荷することができた」と話しました。

当JAきゅうり部会は12月2日、上田市殿城の農産物流通センターで「第17回JA信州うえだきゅうり多収穫共進会褒賞授与式」と「2021年度生産販売反省会」を開きました。部会員やJA関係者ら約40人が出席しました。

第17回きゅうり多収穫共進会
上原進さん県知事賞

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

真田
エリア生産資材受注サイト説明会
会員登録や利用方法学ぶ

JA真田営農センターは12月22日、JA真田地区事業部で当JA生産資材受注サイトの利用者登録説明会を開きました。地元農家10人が参加し、サイトの会員登録や利用方法などを学びました。

同サイトは昨年10月から運用を開始したものです。会員になると、インターネット上で肥料や農薬などさまざまな生産資材を注文できるシステムです。

この日は、参加者一人一人に同センターとJA営農振興部生産資材課の職員がついて指導。参加者は職員に教えてもらいながら、自分のスマートフォンを操作して会員登録を行いました。「丁寧な指導で操作方法が分かった」と、説明会は好評でした。



JA職員(右)に会員登録方法を教わる参加者

西部
エリア食から学ぶ伝統行事
おせち作り教室好評

ニンジンの飾り切りに挑戦する参加者

JA塩尻店は12月9日、同店でおせち作り教室を開きました。伝統食を通し、昔から伝わる伝統行事を学んで次世代に伝えていくことが目的の子どもたちに伝えたい伝統行事シリーズの一環で、地域住民6人が参加しました。

JA生活活動サポーターと物作りを得意とする地域住民を講師に、参加者はおせち料理2品とニンジンの飾り切りを作った他、重箱へのおしゃれな盛り付け方法などを学びました。おせち料理では田作りとローストビーフを、ニンジンの飾り切りでは扇、ねじり梅、ウサギを作り上げました。「正月料理が華やかになる」と、各自満足そうに持ち帰りました。

丸子
エリアクリスマス・正月を飾ろう
寄せ植え教室

JA女性部丸子支会は12月8日、JA塩川店で寄せ植え教室を開きました。部員46人が参加し、「クリスマス・正月を飾る」をテーマに寄せ植えを楽しみました。

今回使った花は、寒さに強く長持ちするマンリョウ、ピティロディア、ガーデンシクラメン、スイセン、カレンデュラ、パンジー、ミニハボタンの7種類。参加者は、JA営農振興部生産資材課の山口まゆみ係長ら3人の指導で、高さや色合いを考えながら鉢に苗を植え付け、寄せ植えを仕上げました。

参加者は「とても満足いくものができた。家に飾るのが楽しみ」と話し、好評でした。



寄せ植えを楽しむ参加者

東部
エリア育てた大豆で豆腐作り
和小2年生が挑戦

豆腐作りを体験する児童

東御市立和小学校2年松組と竹組の児童56人は12月16、17日、同校の家庭科室で、自ら育てた大豆を使って豆腐作りに挑戦しました。大豆は同市農業農村支援センター和地区推進委員会の協力で、学校近くの畑で栽培しました。

豆腐作りはクラスごと2日間に分けて行い、児童は同推進委員、JA生活活動サポーター、JA生活指導担当者らの指導で作業しました。初めて豆腐作りを体験した児童は、大豆をミキサーにかけ鍋で煮ると、沸騰して膨れ上がる泡に大興奮。出来たての豆腐とおからを試食し、「甘くておいしい」と驚いていました。

よくほ
南部
エリアフレミズカレッジ
おしゃれなしめ飾り作り

しめ飾り作りに取り組む参加者

JA女性部よくほ南部支会は12月10日、長和町長門老人福祉センターで今年度4回目のフレミズカレッジを開きました。受講生7人と女性部役員10人が参加し、おしゃれなしめ飾り作りに挑戦しました。

この日作ったのは、洋風の家でも馴染みやすいドライフラワーなどをあしらったデザインのにしめ飾り。同カレッジでリース作りなどの指導経験がある佐藤あゆみさんを講師に、参加者はピンクや黄色などのドライフラワー、プリザーブドフラワーを選び、水引と組み合わせ正月を華やかに彩るしめ飾りを完成させました。出来上がった作品を手に、参加者は満足そうに笑顔を見せました。

上田
エリアきれいな花で正月に彩り
フラワーアレンジメント教室

フラワーアレンジメントを楽しむ参加者(JA豊里店で)

JA女性部上田支会は12月29日の午後、JA豊里店で「正月用フラワーアレンジメント教室」を開きました。部員12人が参加し、同支会豊里グループの林朝子さんを講師に、松、センリョウ、ハボタン、ユリ、スイセンなどの花材を使ったフラワーアレンジメントを楽しみました。

茎の長さや配置など全体のバランスを考えながら花材をオアシスに挿し、正月らしいアレンジメントに仕上げました。参加者は「正月用の花を自分で用意できてうれしい」「個性的な作品ができた」と喜んでいました。

同日午前にはJA泉田店でも教室を開き、部員19人が参加しました。

塩田
エリア2年ぶりの「子どもお楽しみ会」
手作りバターと蒸しパン作り

ペットボトルを振ってバターを作る子どもたち

JA塩田地区事業部は12月18日、モルティイおだで2年ぶりとなる「子どもお楽しみ会」を開きました。園児から小学5年生の子どもとその保護者8人が参加。ペットボトルを使うバター作りの他、蒸しパン作りを行いました。

子どもたちは500ミリリットルのペットボトルに生クリームを入れて10分ほど振り、100グラムのバターを完成させ、そこにイチゴジャムや青のりなどを加えてイチゴバターと青のりゴマバターにしました。バター作りの過程で出る乳清を利用した蒸しパンも作りました。子どもたちは「ペットボトルを振るのが楽しかった」となど笑顔で話していました。

生活習慣病予防



生活習慣病は「健康的とはいえない生活習慣」が関係してしている病気のこと。逆に、生活習慣次第で発症を防ぐことができる病気ということです。日々の習慣を見直し、予防や改善に導きましょう。

監修：日本生活習慣病予防協会名誉会長 池田 義雄

生活習慣病とは

生活習慣病は、さまざまな疾患の総称です。隔たった食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症／痛風、脂質異常症（高脂血症）、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症／メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

「一無、二少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、二少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

が、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

年齢に応じて

重大な合併症の発症に至るまでには、20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。日々の積み重ねが発症に繋がるため、まだ病氣と縁遠い20代から予防を心掛けてほしいものです。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切。今現在、生活習慣病を抱えている人もその疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう生活習慣を見直していきましょう。

「多動」は十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたりエレベーターを使わず階段を上がるなど、頭では分かっているつもりでも意識しなければなりません。運動は「その気になって、心でやるもの」と考えてください。

「多接」とは多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で精神的に豊かであることが

生活習慣病リスクをチェックしてみましょう！



生活習慣病リスクをチェック！

生活

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 20歳時より体重が10キロ以上増えている
- ☐ お腹がぼっこり出ている
- ☐ 大食漢である
- ☐ たばこを吸う
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 体を動かすのが嫌い
- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足である
- ☐ 多忙で休養が取れない
- ☐ ストレスがたまっている

食事

- ☐ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食している
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食する
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- ☐ 濃い味付けが好きである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- ☐ 運動不足だと実感している
- ☐ 1日の歩数は7000歩未満が多い
- ☐ 移動には車をよく使う
- ☐ つい階段での移動を避けてしまう
- ☐ 継続して行っているスポーツはない

判定……

生活 の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

40歳を超えると生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。お腹回りがメタボ（腹囲が男性…85センチ以上、女性…90センチ以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

食事 の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ないなどの食生活は、動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

運動 の項で3個以上当てはまる人は、要注意！

日頃から通勤以外は歩かないという人は、週3回以上、30分以上は歩くよう意識しましょう。運動量は、自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にも繋がります。

3つのカテゴリーのうち2つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないためなかなか気付かないものですが、10年20年とその習慣を続けていくうちに突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。手遅れになる前に、年に1回は最寄りの医療機関などで健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みしましょう。

石田さんのハウスで 農作業を 体験!!

インタビューの後には、
レッツ作業体験!
この日は、石田さんのハウスでスターチスの
定植作業を体験させていただきました。

定植作業



白い粒がオルトラン粒剤
マルチに穴を開け、1穴1
本ずつ苗を植えていきま
す。その後、コナガ、ヨト
ウムシなどの害虫防除対
策として、オルトラン粒剤
を苗の周りに適量まきま
す。オルトラン粒剤は浸
透性が高く、根や葉から
吸収されるため長い期間
害虫の発生を抑えること
が期待できるので、作業
の効率化や省力化にもつ
ながっています。

スターチスの定植は、12月中旬～1月にかけて行
います。出荷時期は5～7月で、石田さんは
約1250本のスターチスを栽培しています。

定植時の害虫対策は大切な
作業工程ですね!



一つ一つ丁寧に
作業...きれいな
花が咲きますように

水は1週間おきを目安にたっぷりと与え
ます。根にしっかりと吸収してもらうた
め、地温が上がりはじめる、根の働き
が活発になってくる暖かい日の午前中
に作業するように心掛けています。

最後に地温を上げるた
め、断熱性のあるシート
を被せて保温します。暖
房器具を使わず成長させ
るための工夫で、費用節
約にもなっています。
3月中旬まで、毎日10～
14時の間、空気の流れ
を良くするようにシートの
開け閉めを行います。

シートを掛ける
のも意外と
大変!

暖房器具を
使わなくてもいいのは
素晴らしい
工夫です!



左からJA西部営農センター杉浦営農技術員、関根課長代理、
元樹さん、妻の君枝さん、櫻井さん

感想



関根
課長代理

「取材時、元樹さんが「ほとんど休みなく働いている」と
おっしゃっていて、非常に熱心に取り組んでいるんだな
と感心しました。石田さん夫婦と営農技術員とのやり取
りからは強い信頼を感じられて、農家とJAの結び付きが
大きいことを実感しました。今後もご夫婦共に健康に気
を付けながら、きれいな花を作ってほしいと思います」



櫻井さん

「5月から花苗を植え始めて、12月ごろまで種類を変え
ながら途切れることなく栽培を続けていくことは、大
変なことだと思います。腰を屈めての作業が多いそう
で、美しい花を作るといことはちょっとやそつとで
できるものではないんだなと感じました。これからも
すてきな花を作り続けていただきたいと思います」



JA信州うへだ
塩田地区事業部
普及推進課 課長代理
関根 淳
塩田地区事業部
総務課
櫻井 あや



知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

12月中旬にインタビュー

上田市古安曾 石田 元樹さん(68歳) 君枝さん(64歳)

◆関根…ハウスがたくさんあります
ね。ここで石田さんはどのような作
物を栽培しているんですか?
◆元樹さん…うちでは10棟のハウス
内で、スターチスをメインに9種類
の花きを65アール栽培しています
シャクヤク、グラジオラス、スモーク
ツリー、ソリダコ、小菊、コスモス、フ
ウセントウワタ、ユウカリ。5～12
月まで安定的に収穫できるように、
さまざまな品種を育てています。



◆関根…栽培する時に心掛けてい
ることはありますか?
◆元樹さん…JA営農技術員の方に
教えてもらったことをしっかりと行
うようにしています。例えば土づくり
◆君枝さん…私の実家は農家ではな
かったため、移住した当初は正直農業
を一緒にやっていくのが不安でした。
でも、夫が手厚くサポートしてくれ
たので、農業への不安はすぐになくな
りました。お客様の喜びの声にも
随分背中を押してもらいました。花
き栽培を続けてきて良かったと思っ
ています。

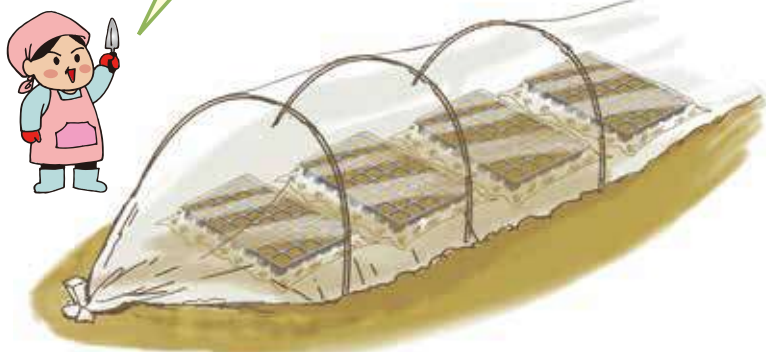


◆関根…最後に、今後の展望や農業に
かける思いを聞かせてください。
◆元樹さん…屈んで作業することも
多く、体力的に大変なこともあります
が、妻と一緒に花を栽培できることは
幸せです。皆さんに喜んでもらえるよ
うな、質の高い花を継続的に栽培でき
るように取り組んでいきたいです。こ
れからも2人で協力して頑張ってい
たいと思います。

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。マルチは、うねをしつかり湿らせてから張りましょう。2条で株間30cmの千鳥植えにします。不織布をべた掛けしておくと、冬は防寒と霜よけ、夏は乾燥防止になります。秋栽培

畑の準備・定植

ハウスではなく、畑など外に置く場合は、不織布を掛けたトレイなどをビニールトンネルの中に入れる



定植から1ヵ月半〜2ヵ月で収穫です。玉を上から軽く押してみても、締まってきた感覚と弾力があれば適期です。包丁で根元から切り取りましょう。リーフレタスの場合は、外葉から使う分だけかき取っていくと、収穫期間が長くなります。

収穫

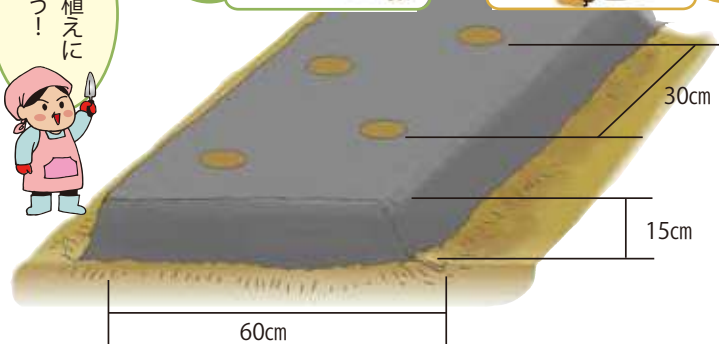
千鳥植えにしよう!

定植
1週間前

BBN552号

苦土石灰
堆肥

定植
2週間前



は真夏に定植することになります。乾燥が怖いので、数日に一度など程度に合わせて水やりをしましょう。

リーフレタス



草丈が23〜25cm程度で、芯葉が草丈の7〜8割ぐらいに盛り上がったところが収穫の目安です。外葉から少しずつかき取ると収穫期間が長くなります

玉レタス



レタスの頭を手のひらで軽く押さえてみて、弾力があり球がやや硬く締まったころ(8分結球ぐらい)、球の下方から切り取ります。切り口から出る乳液は、水を浸した布などでふき取ります

おすすめ資材

「花と野菜の種まき培土」
1,080円(税込) セルトレイ育苗におすすめ!
「しなの園芸培養土」
875円(税込) ポット育苗におすすめ!

※店舗によっては、お取り寄せになる場合がございます。
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 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
◎さなだ店 ☎72-9030 ◎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
235回
今月は

「レタス」に挑戦!

★これがレタス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
	種まき	定植	収穫								
	春					種まき	定植	秋	収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥2kg ■BBN552号100g

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。



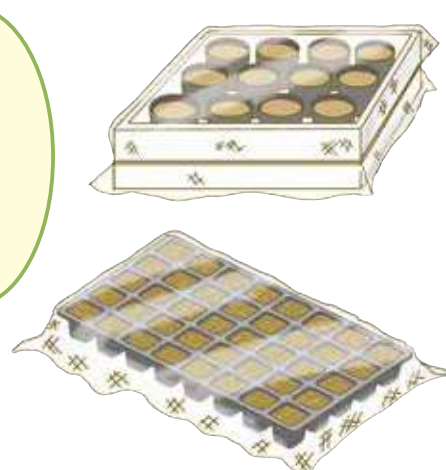
育苗



育苗用の土をポットやセルトレイに入れて準備します。浅くくぼみを付けて土をしつかり湿らせてから、ポットなら3〜4粒、セルトレイには1粒ずつ種をまき、ごく薄く覆土し手のひらで押さえます。発芽までは乾かないように、新聞紙や不織布をかぶせておきましょう。

採れたてのレタスはおいしいですね。レタスの命はパリパリの食感とみずみずしさ。大体の野菜は重量の85〜94%が水分ですが、レタスは96%が水分で他の野菜と比べても多いことが特徴的。なので「良い水が良いレタスを育てる」と言われたりします。スーパーや直売所ではOPSと呼ばれるフィルムに包まれてパリッと棚に並んでいたりしますが、このフィルムは酸素や二酸化炭素、水分を適度に通過してくれるもので、鮮度保持効果があります。今回紹介する栽培方法は、リーフレタスにも通じます。

冬の夜は不織布をべた掛けて保温



レタスの発芽適温は15〜20度です。生育限界の最低温度は4度、最高温度は30度といわれています。冬はハウスや室内の日当たりの良い場所で育苗します。夜も保温して、寒さから守ってやりましょう。夏は暑過ぎて発芽しにくいので、種まきの前夜、濡らしたキッチンペーパーに種を挟んで冷蔵庫に入れておくと、比較的芽が出やすくなります。品種は時期に合ったものを選びましょう。ヒヨロヒヨロした苗にしないためには水管理が大事です。ビールケースやコンテナをひっくり返してその上にポットやセルトレイを入れた育苗箱を置くと、水はけがスムーズで生育が良くなります。ポット育苗では、本葉が2〜3枚になるころに間引いて1本立ちにしておきましょう。3〜4枚になったら定植です。

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	2月19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 毎週土曜日 ※2月5日(土)、12日(土)は休業いたします。 2月26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

セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制とは、健康の保持増進等の取り組みを行っている人が、1月1日～12月31日までに12,000円以上の対象医薬品(スイッチOTC医薬品※1)を購入した際、購入費用について所得控除を受けることができる医療費控除の特例です。2017年から始まりました。本人だけではなく、本人と生計を一にする家族のために支払ったものも対象となりますが、通常の医療費控除と選択適用です。

この税制を利用するための注意点は、申告者がその年中に健康の保持増進および疾病予防への取り組みを行う必要がある点です。具体的には、人間ドック等の健康診断、予防接種やがん検診などの受診です。確定申告の際にはその取り組みを明らかにする書類等の添付や提示、および医薬品購入時の明細書(レシート)の添付が必要となります。

これまでは風邪などの症状が出た場合、簡単に医療機関を受診できましたが、コロナ禍で受診が難しいために市販薬をお使いになる方も多いと思います。セルフメディケーション税制を意識し、医薬品購入時のレシートを保管しておいてはいかがでしょうか。

対象者	健康診断や予防接種等を行った方
控除の対象	スイッチOTC医薬品の購入費
最低自己負担額	12,000円
控除限度額	88,000円
期限	2026年(令和8年)12月31日まで

※1:医師によって処方される医薬品(医療用医薬品)から市販用医薬品に転用された医薬品。対象商品はパッケージや購入時レシートに識別マークが記されます。具体的な対象医薬品名は厚生労働省のホームページをご確認ください。

■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

12月の定例理事会(令和3年12月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ①第3四半期仮決算結果について | ⑤介護保険事業(一部)の移管について |
| ②令和4年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて | ⑥㈱ジェイエイサービス損害保険代理業の廃業について |
| ③JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について | ⑦諸規程の変更について |
| ④金融機関貸出に関する契約内容の変更について | |



健康講座



悶絶!「こむら返り」～原因と予防法～

暦の上では立春となる2月ですが、上田地域ではまだまだ寒い日が続き、春が待ち遠しい季節です。寒い時期、特に高齢の方から相談が多いのが「こむら返り」です。方言では「からす返り」とも言うようですが、あまりの痛みに悶絶した経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。

原因

「足がつる」と表現されるこむら返りは、筋肉が異常に収縮し痙攣した状態です。特にふくらはぎの筋肉に多く起こりますが、体のどの筋肉にも起こり得ます。筋肉の疲労、運動不足、脱水、血行不良、ミネラルバランスの崩れ、ホルモン異常が原因といわれていますが、はっきりとしたものは分かっていません。高齢の方はこれらの悪条件が重なりやすく、こむら返りになりやすいといわれています。他にも、腰椎椎間板ヘルニア、下肢静脈瘤、糖尿病、腎不全、動脈硬化、甲状腺異常などの疾患が隠れている場合もあるので注意が必要です。

予防法

水分補給で脱水予防

日頃、小まめに水分をとることを意識しましょう。特に、寝ている時は汗をたくさんかき脱水になりやすい状態なので、寝る前にコップ1杯の水や白湯を飲むと◎。運動後の水分補給も忘れずに。酒やコーヒーは利尿作用があるのでとり過ぎに注意です。

ミネラルバランスを整えましょう

ミネラルは筋肉の興奮の抑制や収縮、神経情報の伝達に関わっており、不足するとこむら返りが起こりやすくなります。バランスの良い食事と水分補給で、体内のミネラルバランスを維持することを心掛けましょう。こむら返り予防に必要なミネラル類は牛乳、小魚、豆類、海藻類、ナッツ類、緑黄色野菜、果物などに多く含まれていますので、普段の食事にバランス良く取り入れましょう。

適度な運動をしましょう

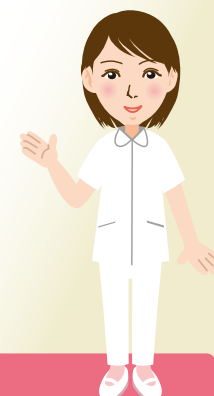
ストレッチやウォーキングで筋肉をほぐしましょう。体を動かす際はよく準備運動をしてから始め、日頃から筋肉を鍛えておくことも予防になります。

冷えに注意しましょう

冷えて血行が悪くなることで筋肉が硬直し、こむら返りの原因になります。体の温まる食事、適度な運動、十分な入浴などで冷えを予防しましょう。

頻度が多くつらい場合は、内科に相談しましょう

まだまだ寒い日が続きます。温かくして、体調に留意してお過ごしください!



おめでとうございます。 2021年度 JA共済小・中学生 第65回書道・第55回交通安全ポスターコンクール 長野県審査会上位入賞者

上位入賞点数は、書道半紙の部が金賞9点・銀賞16点・銅賞23点、書道条幅の部が金賞9点・銀賞9点・銅賞9点、ポスターの部が金賞9点・銀賞15点・銅賞21点でした。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されました。
当JA管内の上位入賞者は次の通りです。[敬称略] (かっこ内は学校名と学年)

書道コンクール <半紙の部>

金賞／南波優菜(浦里小2年)丸山和花(東塩田小6年)
銀賞／鮫島早穂(田中小3年)金山奈央(東小5年)
市村綾郁(西小6年)成澤愛(丸子北中1年)
市村康成(第三中2年)小林真奈(第一中3年)
銅賞／寺尾勇人(中塩田小4年)関い愛(西小5年)
細谷有理(神科小5年)佐藤心音(神科小6年)
平岡慈光(第一中1年)

金 賞 作 品



南波優菜(浦里小2年)



丸山和花(東塩田小6年)



市村綾郁(西小6年)

書道コンクール <条幅の部>

金賞／市村綾郁(西小6年)
銀賞／金山奈央(東小5年)
銅賞／寺尾勇人(中塩田小4年)佐藤心音(神科小6年)
室賀日和(塩田中2年)

交通安全ポスターコンクール

金賞／西原佑(西小1年)
銅賞／松井璃音(川辺小6年)



西原佑
(西小1年)

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

A-COOP エーコープ 新茶

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

人気No.1

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

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

その他「新茶 ゴールド」「新茶 グリーン」「新茶 匠(棒茶)」などおいしさいろいろ！
◎お申し込み・お問い合わせ先
JA各支所・店または生活サポート部生活課 TEL:38-3102

栽培者募集 小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。

定年退職後に農業に取り組みたい方ははじめ、他の品目と組み合わせで手取りを増やしたい方など、興味がある方は、下記講習会にご参加ください。



小菊栽培講習会

日 時 2022年2月26日(土)午前10時～
場 所 JA信州うえだ農産物流通センター
(上田市殿城 80番地)
問い合わせ先 営農販売部 営農指導課(担当:大谷)
TEL:23-4084

グリーンファームカレッジ2022 受講生募集!

2月11日(金)から
申込受付開始!

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

グリーンファームカレッジ 年間スケジュール

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
1	3月12日	土	家庭用果樹の育て方 おうちで果物が収穫できたらすてき!でも簡単に作れるの?気を付けることは?	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 ラ・グ エリア30名
2	3月19日	土	いまさら聞けない米作り一年生 手伝いはしていただけれど、いざ自分でやろうとしたら全然分らない...基礎をイチから	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 町田しおだ30名
3	3月26日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切3月8日) 地元産大豆で地産自消。各自煮豆を持ち込んで当日仕込み作業をします	200円 +材料費(麹、大豆)	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	GF中央店 10名ずつ
4	4月 9日	土	肥料と石灰の基礎知識 石灰も肥料もたくさんの種類が売り場にある!どれをいつ使うの?	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 長所30名 長久保店15名
5	4月16日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えをつくっちゃおう!	200円 +材料費	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	GF中央店 15名ずつ
6	4月30日	土	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。お気に入りの品種を育てて食べよう	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 ラ・グ エリア30名 長久保店15名 町田しおだ30名
7	6月11日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安全に使って安心、省力	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 泉田店20名
8	6月25日	土	家庭菜園の病害虫防除対策 野菜を食べるのは人間だけじゃない?野菜も病気に罹る?相手を知って策を練る!	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 ラ・グ エリア30名 長久保店15名 町田しおだ30名
9	7月 9日	土	管理機の使い方とメンテナンス 家庭園芸でも大活躍の管理機。おすすり機の紹介と長く使うためのコツを教えます	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 丸子店30名
10	7月23日	土	豊作野菜の活用方法 豊作はうれしいけれど食べきれない...。保存の方法や大量消費のレシピを紹介!	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 神科店20名
11	8月20日	土	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 泉田店20名
12	9月24日	土	農業をする人に役立つお金の話 青色申告で役立つ話や活用したい助成についてご紹介!	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 ラ・グ エリア30名
13	10月8日	土	干し柿の上手な作り方 大好評!市田柿作りのプロに学びます。美しい干し柿作りのコツを伝授!	200円	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	GF中央店 15名ずつ
14-1	10月22日	土	土づくりの基礎知識 健康な作物は健康な土から。12月17日の講習とセットです。当日までに畑の土を提出します	200円 +土壌診断費 (908円)	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 町田しおだ30名
15	11月19日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能!冬は長く楽しめます	200円 +材料費	10:00~11:30頃 13:30~15:00頃	GF中央店 10名ずつ
14-2	12月17日	土	土壌診断と土づくり 土壌診断をもとに土づくりと適正施肥の方法を学ぼう。10月22日の講習とセットです	無料(10/22の 講習とセット)	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 町田しおだ30名
16	12月24日	土	果樹の剪定 デキトーに切ったらやっぱリダメ!?剪定の基礎を説明します	200円	13:30~15:00頃	GF中央店15名 本所30名 ラ・グ エリア30名

- 受講したい講習会を選んで申し込むことができます。
- グリーンファーム中央店以外の会場はウェブ会議システムでの受講となります。パソコンを通じて講師に直接質問できます。
- 申込書はグリーンファーム各店にございます。
- 申込書の提出と受講料のお支払いで申し込みとなります。申込書と受講料の受付はグリーンファーム中央店でのみ行います。
- お電話での申し込みはできません。
- 定員になり次第、募集を締め切ります。
- 講習会ごとの注意事項は申込時に説明いたします。

お申し込み・お問い合わせ先 グリーンファーム中央店(担当:山口・宮原) TEL:29-8177

管内施設にウェブ会議システムで生配信を決定!密を避けつつ、各地の
会場で受講できます。大好評のUCV放送も引き続き行います!





(M・M 75歳)

(編) すてきな絵手紙ですね！紅葉のグラデーションが筆のにじみで上手く表現されていて、とても鮮やかです！

✉ 昨年はキュウリ、ナス、トマト、ピーマンなども家庭菜園で作っていたものが豊作で、食べるに困るようでした。今年も同様に、豊作になってもらいたいものです。

(R・K 61歳 主婦)

(編) 手間暇かけて育てた作物がたくさん収穫できるとうれしいですね！今年もいっぱい実りますように！

✉ 遠方に住む7カ月の初孫と、リモートで新年のあいさつをしました。生まれたばかりでまだ会話はできませんが、両親と一緒に笑顔を見せてくれました。ばばはそれだけで幸せでした。これからも健やかに成長してね。

(A・H 63歳 パート)

(編) お孫さんの笑顔、とても可愛かったことでしょう。離れていてもリモートで繋がれる、良い時代ですね。

✉ 畑に出て草取りをしたいと思いますが、この寒さでは無理です。こたつでテレビを見たり編み物をしたり、新聞の謎解きやナンバークイズをやったりして、春の来るのを待っているこの頃です。

(Y・M 80歳 農業)

(編) 今冬は厳しい寒さですからね。無理に外出せず家でぬくぬくしましょう。暖かくなったら活動開始です！

✉ ハクサイをたくさん作ってもらい、塩漬けにしておいしく食べています。今年に入り野菜菜を出して食べてみると甘味が足りなくて、漬けた桶に少し砂糖を入れてみました。今度は少しはおいしくなるかなと期待しています。

(M・M 70歳)

(編) 冬といえば野菜菜漬けは欠かせませんね。砂糖も加えて甘味も出たかしら？食べるのが楽しみです！

✉ 寒い毎日です。一日過ぎるのがとても早いです。毎朝、一日の予定を立て

て行動していますが、なかなか思い通りにはいきません。やり残しがいつぶいの毎日です。夕方の日が段々と延びてきましたね。ちよつと得した気分になります。

(S・M 72歳)

(編) 予定を立てることは大切ですね。思い通りにいかないこともまた一興。一日を有意義に過ごしましょう！

✉ 今の時期は畑、田んぼの土の改善をしています。例年の米や野菜に続き、今年はキウイフルーツにも挑戦するの、今まで以上に頑張ります！

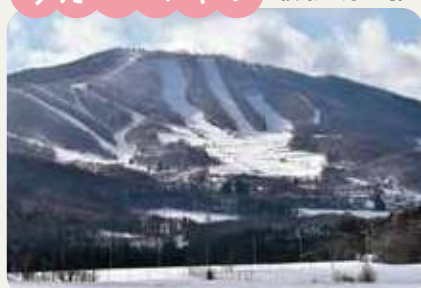
(F・S 67歳 自営業)

(編) 土づくりはとても大切！新たに挑戦するキウイフルーツも上手く育つといいですね。頑張ってください！

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



今月のパシャリ (撮影:1月上旬)



上田市菅平高原 (真田地区)
冬の菅平高原といえばスキー場！この冬らしい景色が大好きです！

今年の冬は身にしみる寒さですね。昨冬が暖冬だったこともあり、久々の冬らしい冬に体の芯まで凍える思いです。朝、寒くて布団からなかなか出られないのが私の最近の悩みですが、皆さんはどうお過ごしでしょうか。そんな寒い冬にお勧めしたいのが「ホットリングジュース」です。え？温かいリングジュース？と思うかもしれませんが、これが結構おいしいんです！体も内側からポカポカになりますし、心なしか喉にも優しい気がします。本誌裏表紙に載っている当JAオリジナルふじりんごジュースが特にお勧め！甘さとのどが丁度良いんです。ぜひ温めて飲んでみてください！

今月の担当 (原)

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

冬木立宿り木主張して静か
わが父の形見の庭へ小鳥来る
冬日向微かに足を動かす蛾
温く温くとシヨパンを聞いている炬燵
園長の眼鏡も落とす雪合戦
村辻の共同井戸に注連飾
稜線のシルエット映え秋夕焼
りんご獲り終へて一礼疑似鳥へ
胡麻炒りて香ばしきかなうどん汁
冬麗や望む浅間嶺抜ける空

上田市長瀬 山岸 政子
上田市古安曾 甲田 隆登
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
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市生田 辰野 昌子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市中之条 石井紀代子
上田市東内 山本 進

川柳

橋詰信幸 選

いい訳も可愛く許す三歳児
いつか着るタンスの中で冬眠中
喜寿迎え三歩進んで二歩さがる
ペット吹く児童全身楽器めく
梶棒を握る女房の強かき
解除後も自粛が続く原油高
穫り終えて畑に感謝し冬耕し
いつも旬人も野菜も時知らず
見た聞いた口にチャックは老いの知恵
田の案山子観光路線へ舵をきり
手枕で夢語り合っ老い二人
夫婦茶碗愛のマナーを背負いあい

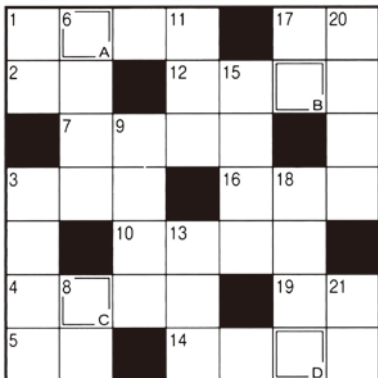
青木村田沢 小宮山節子
東御市和 依田 恵子
青木村田沢 上原美代子
上田市東内 山本 進
上田市中央 滝沢 煙景
東御市和 田中 辰夫
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市蒼久保 畔上 綾子
上田市芳田 北澤 幸人
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男
上田市築地 勝見 稔

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

まだまだ寒さが
厳しい時期



二重ワクに入った文字をA→Dに
並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 力士が頭のてっぺんに結います
- ベッドルームともいいます
- 南へと吹き抜けていきます
- 父はロバ、母はウマ
- 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 栄達湖の名産である二枚貝
- 水瓶座と牡羊座の間
- 訴えや申請などが退けられること
- かまぼこ、—— 団子、—— 笛
- 鉄道のレールの下に並べます
- テレビ —— の録画を予約した
- 魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 歯がある履き物
- 世界遺産には文化遺産や —— 遺産があります
- ほっそりした指の例えに使われる魚
- 酸っぱいものを見ると湧きます
- 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 受験生が勝ち取りたいもの
- 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 酒のお供です
- 年齢を尋ねられたので —— を読んで答え
- ちゃった
- 愛を英語でいうと

〈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
- 今月号の興味があつた
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
JAN! JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募総数 12月号は107通のご応募を頂きました。ありがとうございます。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

12月号出題クイズの答え



〈答〉
プレゼント

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2月28日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコープ国産小麦粉づく
り手振りうどん(2袋セット)」をプレゼント!!



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

カリフラワー

カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異で生まれたといわれているアブラナ科アブラナ属の野菜です。独特の歯ごたえがありクセのない味わいなので、付け合わせやスープ、煮込み系などさまざまな料理で活躍します。

最近ではオレンジや紫色などのカリフラワーも市場に出回っていますが、最もメジャーなのは白色のカリフラワー。白いカリフラワーは日光を浴びると黄色っぽく色付いてしまうため、栽培する際は外葉で白い部分(頂花蕾)を覆い、日光が直接当たらないようにしています。

カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないことが特徴で、風邪予防や免疫力向上効果が期待できます。また、低カロリー、低糖質にも関わらずボリュームがあり満腹感を得られることから、ニューヨークを中心として、細かく刻んだカリフラワーを米に置き換えて食べる「カリフラワーライス」がダイエット食として注目されています。

カリフラワーを使った料理を紹介！



カリフラワーの明太ツナマヨ和え

R e c i p e

材料(2人分)

- カリフラワー／1/2株
- 明太子／40g
- ツナ(缶詰)／1缶
- 小ねぎ／少々
- ★マヨネーズ／大さじ2
- ★めんつゆ(2倍濃縮)／大さじ1
- ★ごま油／小さじ1

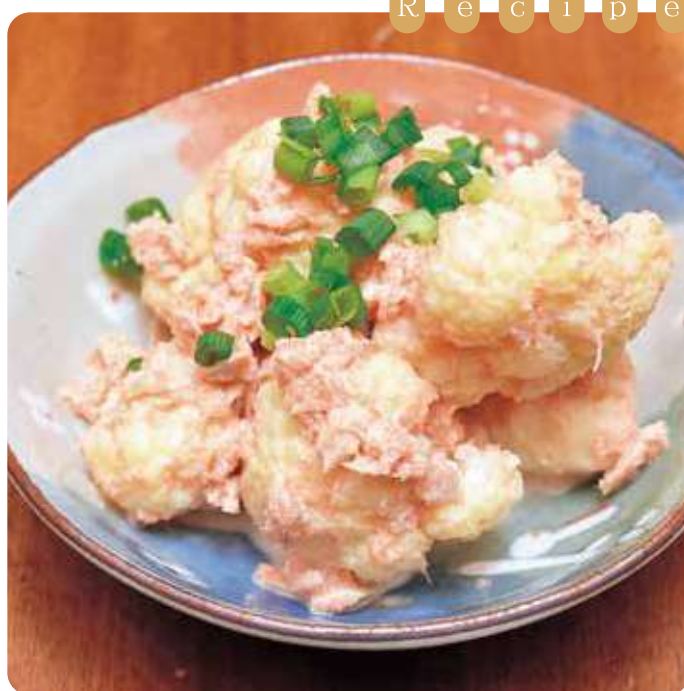
作り方

- ① カリフラワーは一口大に切り、沸騰したお湯で3～4分ゆでて水気を切ります。
- ② 明太子はスプーンでほぐします。
- ③ ボウルに②、★の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③に油を切ったツナ、①を加えて和えます。
- ⑤ 全体に味がなじんだら皿に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせます。

サツと作れるもう一品♪
カリフラワーたっぷり満足感◎



©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



スノードロップ

- 学名／*Galanthus*
- 原産／東ヨーロッパ
- 科名／ヒガンバナ科

寒さに負けず芽を出し、雪のような真っ白いしずく型の蕾をつけ、うつむいた姿勢で淑やかに花を咲かせます。春を告げる妖精のようです。

よく似ている花に「スノーフレーク」があります。どちらも白い花びらに緑色のポイントがある花を下向きに咲かせるので見分けが付きにくいですが、スノードロップの方が草丈が低めで早く開花します。スノーフレークは別名「スズランスイセン」というくらい花が丸っこくてかわいらしい形で、草丈は30cmほどと高くなります。



育て方

開花期

2～3月

球根の植物で、手がかかりません。耐寒性が非常に強く、植えっぱなしでも毎年花が咲きます。

水はけの良い土を好みます。水やりは土が乾いたらたっぷり。夏は休眠しているので水やりは控えますが、カラカラになると枯れてしまうので、乾き過ぎに注意しましょう。肥料は花が終わったら緩効性の肥料をやるか、2週間に一度液肥をやればよいでしょう。

日当たりが良い場所が好ましいですが、真夏は日陰の方が球根が乾きにくいので過ごしやすいです。

花が終わったら花茎を根元あたりで切り取ります。そのままと種をつけてしまうことがあり、養分を取られて株が弱ります。種がなくても花のあとが腐りやすく病気になることがあるので、やはり切り取りましょう。葉は残してしっかり日を当てて球根を育てます。

気温が上がると勝手に葉が枯れます。球根の植え付けは夏～秋。球根を掘り上げると子球ができていますので、分けたらすぐに植えます。種から育てることもできますが、花が咲くまでに4年ほどかかります。



牡羊座

(3.21～4.19)

人間関係に広がりが見られます。「雨降って地固まる」となるとき。慌てず交渉に当たりましょう。買い物運は良好
(幸運を呼ぶ食べ物) 伊予カン



牡牛座

(4.20～5.20)

頭の痛いことが多そうですが、「雨降って地固まる」となるとき。慌てず交渉に当たりましょう。買い物運は良好
(幸運を呼ぶ食べ物) セリ



双子座

(5.21～6.21)

ピン!とひらめきのある月です。企画力がありますから新しい提案を行って吉。古いものは大切に。リメイクを
(幸運を呼ぶ食べ物) キンメダイ



蟹座

(6.22～7.22)

気持ちのそわそわがミスを招きがち。深呼吸やツボ押しで平常心を保って。下旬からは上昇運。積極的に行動を
(幸運を呼ぶ食べ物) キウイフルーツ



獅子座

(7.23～8.22)

ちょっとびっくりの連絡が入りそう。真偽が気になるときはしっかり確認を。笑い話にできるかはあなたの対応次第
(幸運を呼ぶ食べ物) アンコウ



魚座

(2.19～3.20)

スロースタートの上昇運です。徐々に結果が見えてきますから修正、改良しながら丁寧に進めていきましょう
(幸運を呼ぶ食べ物) フラビ



水瓶座

(1.20～2.18)

太陽の恵みを受け運氣はバブル。多少強引でもやり遂げたいことに着手する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を
(幸運を呼ぶ食べ物) キョウナ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



山羊座

(12.22～1.19)



射手座

(11.23～12.21)

良好運です。食事や趣味を楽しむ時間が増え交友関係も発展的。おしゃべりの時間を大切に。旅行の計画が吉
(幸運を呼ぶ食べ物) コボウ



蠍座

(10.24～11.22)

前半はつまづきが多いですが、次第に解消。気持ちがせくときは丁寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運
(幸運を呼ぶ食べ物) アカガイ



天秤座

(9.23～10.23)

何かと頼られることが多く大変ですが、次第に解消。気持ちがせくときは丁寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運
(幸運を呼ぶ食べ物) 野沢菜