

JAN!JAN!

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

7

Jul.2022
No.333

○特集①／肥料価格高騰の情勢および、肥料価格改定についてのご願い
○特集②／経営改革の実践について生産資材取り扱い（グリーンファーム店）について
○ほろろくCub!／「ダイコン」に挑戦！
○JA職員の農家インタビュー／丸子地区の鈴木泰夫さん 千恵子さん



JAN!JAN! 7

July.2022 No.333



今月のJAN!JAN!CHILD

青木村田沢 小林 光博さんと未来さんのお子さんと
ゆいな 菜和ちゃん(9歳) 菜和ちゃん(6歳)です!

今月のいちおし商品

いつでもどこでも 簡単注文、自宅にお届け!

らくJAんお届け便

安全・安心にこだわる
エコープマーク品

を中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、好きな場所で買い物をお楽しみください。

新種会員にご登録で
初回のお買い物から使える!!

500pt

プレゼント

お買い上げ金額100円(税込)につき1ポイント付与されます。
貯まったポイントは1ポイント=1円としてご利用いただけます。

税込4,500円以上
ご購入で

送料無料

01 安全・安心のエコープマーク品など多数品揃え

02 重いもの、かさばるものをご自宅までお届け

03 ホームページやLINEではお得なキャンペーン情報やエコープマーク品のおすすめレシピ等を発信

信州 JA全農長野 生活部 生活課 ☎026-236-2257 (受付時間/9:00~17:00 土日祝日除く)

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→



らくJAんお届け便

利用方法

- 01 会員登録(無料)
- 02 らくJAんお届け便でお買い物
※お支払い方法は、クレジットカードでのお支払いとなります。
- 03 ご自宅までお届け

詳しくは

こちら!

らくJAんお届け便 🔍 検索

<https://rakujan-otodokebin.com/>

JA信州うえだ
キャラクター
奥田のぼるくん



信州 JA全農長野 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2-7-10 TEL.0268-25-7800 ■発行人/眞島 実
■編集/総務企画部企画広報課 ■印刷/(株)アオヤギ印刷 ■HP/https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/

UD FONT

見やすく読み間違えにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



JA-NEXT JA-NETWORK

信州 JA全農長野

JAN! JAN! 7

CONTENTS

2 JAトピックス

4 JA信州うえだ
新役員体制8 **特集1**
肥料価格高騰の情勢および、
肥料価格改定についてのお願10 **特集2** JA信州うえだ 経営改革の実践について
生産資材取り扱い拠点
(グリーンファーム店)
について12 ほうさくClub!
「ダイコン」に挑戦!14 **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!

丸子地区の鈴木泰夫さん 千恵子さん

16 健康講座
「夏バテ予防」17 ローン相談日
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〔ランタナ〕
今月の星座占い23 旬をおとどけ〔トマト〕
レシピ

※今月のJAトピックス地区版はお休みします



当JA営農経済部直販課は5月12日、JA流通センターで、上田市と友好都市・災害時応援協定都市になっている東京都練馬区の区民の皆さんにあっせん販売した「JA信州うえだの農産物・加工品セット」の発送荷造りを行いました。今回で3回目のあっせん販売となりました。



当JA上田有線放送センターは5月13日、JA本所で、国税の広報活動に対する功績が認められ、関東信越国税局長から感謝状が贈られました。同センターは、上田税務署の依頼で、38年にわたり税務情報を制作放送しています。組合員・地域利用者の生活に役立つ情報や地域の安全・安心に関する情報の発信にも取り組んでいます。



当JAは5月18日、東京・帝国ホテルで開催された「令和3年度全国JA共済優績組合表彰式」で組合員・利用者に寄り添った共済推進活動が評価され、新規契約優績表彰(総合優績の部)と普及活動優績表彰の2部門を受賞し、5月の定例理事会で報告しました。



総代会であいさつする眞島組合長

総代会資料
については
こちら↓

任期満了による役員改選があり、5月27日、JA本所で開いた臨時理事会・臨時監事会でも新役員の執行体制を決めました。(関連記事4〜7ページ)

眞島組合長はあいさつで「行政や各農業団体と連携し、経営所得安定対策など各種の施策を活用して農家所得の増大に努める。組合員・利用者の負託に応え、地域に根差したJAとして、持続可能な農業生産基盤とJA経営の確立や地域の活性化に向け、役職員一丸となつてまい進する」と決意を述べました。

経営改革の実践に向け 第28回通常総代会開催

当JAは5月26日、上田市天神の「サントミューゼ」で第28回通常総代会を開催しました。書面出席を含む503人が出席。2021年度事業報告、第10次中期3カ年計画の樹立実践について、2022年度事業方針、役員選任など、全9議案を原案とあり可決しました。JAの自己改革について「地域農業振興への取り組み」「農業所得増大に向けた取り組み」など「不断の自己改革」の取り組み状況を報告し、特別決議案として「農業経営の危機突破および食料安全保障の確立に向けた緊急決議」について全員の賛同により決議しました。第10次中期3カ年計画の初年度にあたり「農業所得増大へのさらなる挑戦」「不断の自己改革」による組織経営基盤の確立をテーマに取り組み、次代へつなぐ持続可能な農業の実現や豊かでくらしやすい地域社会の実現に向け、組合員の負託に応えるJAづくりに取り組みます。

地域農業の振興に尽力 優秀農家7組を表彰

当JAは5月26日に開いた総代会に合わせ、2021年度優秀農家の表彰式を行い、管内7地区から選出した7組の農業者を表彰しました。農業経営や地域農業の振興に、顕著な成績を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の発展と振興につなげるのが目的です。

表彰式では、県上田農業農村支援センター堀澄人所長より審査報告が行われ、県上田地域振興局柳沢由里局長とJA眞島組合長がそれぞれ表彰状を授与しました。

受賞者を代表して、内田良平さんは「今日まで私たちを支えて頂いたJAと関係機関には、手厚い指導と支援を頂き誠に感謝しています。これからも地域農業の発展と地域作りに貢献していきます」と謝辞を述べました。



眞島組合長から表彰状を受ける受賞者

受賞者は次の通り。

かつこ内は住所・営農類型敬称略

一般の部

▽田中節夫・市子(東御市和・花き+水稲▽土屋修一・弘子(上田市住吉・果樹▽峯村信一・よね子(上田市菅平高原・野菜)▽辰野真清・由美子(上田市生田・水稲育苗管理受託+水稲+野菜+きのこ)▽荻原智雄・尚子(長和町和田・花き+水稲+野菜▽内田良平・はづき(上田市仁古田・果樹▽小林忠久・百合子(上田市保野・水稲+麦+花き+野菜)

JA信州うえだ理事

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



代表理事組合長(よだくぼ南部)

眞島 実

去る5月27日の臨時理事会において、代表理事組合長に再任いただきました。

代表理事組合長 眞島 実

いぬいちゃん

今年3力年は、将来の地域農業・JA運営に向け重要な3力年です。現在の農業・JAを取り巻く環境は、少子高齢化の急速な進展による農業・組織基盤の減退、コロナ禍による農畜産物全般の価格低迷に加えて、国際的な情勢不安による円安をはじめ海外からの輸出制限で、燃料・生産資材の高騰による農家経営の圧迫など課題は山積しており、大きく変化する環境下で、JA運営が求められる環境下で、JA運営が求められています。

このような環境下、第10次中期3力年計画では長期ビジョン「食と農で地域に笑顔をつくり出す」サブビジョン「次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立」のビジョン実現に向けて「農業所得増大へのさらなる挑戦」「不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」のテーマのもと、主要施策・重点取り組み事項を着実に実践し、食と農を基軸とし地域に根ざした農業協同組合としての取り組みを進めてまいります。



JA信州うえだ 新役員体制

当JAは、5月26日に開催した第28回通常総代会において役員の改選を行い、理事26人、監事6人を選任しました。27日には臨時理事会・臨時監事会を開き、新役員の執行体制を決定。選任された役員は5～7ページの通りです。

なお、任期は3年となります。

※各理事は、今期担当する専門委員会(農づくり・くらしJAづくり)別に紹介します。

農業分野においては、地域農業振興・ビジョンを実践し、重点品目の栽培拡大により農業生産基盤の確立に取り組めます。また、経営改革実践に基づき営農指導体制の強化により、経営指導も含めた指導相談機能強化を図り、JAへの結集力向上を図ってまいります。

経営改革につきましては、昨年の臨時総代会で決定いただきました「経営改革の実践」を着実に推進し、経営改善目標の達成を図り、経営財務体質の強化に取り組めます。なお、経営改革で生み出した財源の一部につきましては、組合員の皆様への還元につなげてまいります。

次期・将来に向け、県域との連携や、一体的な事業展開などの改革にも取り組み、農業・組織・経営のバランスのとれたJA運営を進め、持続可能な地域農業の確立、地域の活性化、持続可能なJA経営の確立に取り組んでまいります。

最後に地域に根ざした農業協同組合として、組合員、地域の皆様から信頼されるJA信州うえだの構築に全力で取り組んでまいりますので、皆様の格別なるご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。



常務理事(実務精通)

〈農づくり本部長〉

和田 宏一



常務理事(実務精通)

〈くらしづくり本部長〉

櫻井 典夫



代表理事専務理事(上田東)

〈JAづくり本部長〉

丸山 勝也

くらしJAづくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(丸子)
堀内 美智子



理事(真田)
宮崎 早苗



理事(西部)
横澤 永裕



理事(西部)
大井 広一



理事(実務精通)
小山 元寛



理事(塩田)
和田 昭子



理事(よだくぼ南部)
小林 美智子



理事(丸子)
杉原 茂安

JA信州うえだ監事

〔敬称略・かっこ内は選出ブロック・区分〕



監事(東部・上田東・真田)
柳沢 文人



常勤監事(実務精通・員外)
木村 明夫



代表監事代理(東部・上田東・真田)
高橋 一嘉



代表監事(西部・塩田)
小林 久晃



監事(丸子・よだくぼ南部)
小林 晴夫



監事(西部・塩田)
宮澤 宏一

農づくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(東部)
堀 すみ江



理事(東部)
船田 寿夫



理事[副委員長](上田東)
柳澤 明德



理事[委員長](真田)
北島 一博



理事(丸子)
齋藤 勝彦



理事(丸子)
金井 章二



理事(西部)
櫻井 豊樹



理事(西部)
佐野 春子



理事(塩田)
林 健三



理事(よだくぼ南部)
松久 宏明

くらしJAづくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(上田東)
赤岡 武信



理事(東部)
射手 誠司



理事[副委員長](塩田)
吉田 智明



理事[委員長](西部)
石井 千春

輸入小麦の価格が高騰する中、米粉が注目されています。



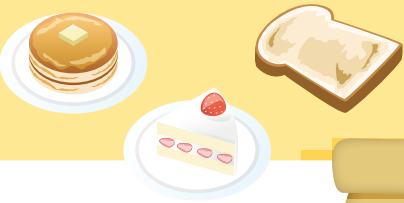
米粉を使ってみませんか？

現在、ウクライナ情勢などで小麦粉の国際価格が上昇し、その代替品として「米粉」の需要が高まっています。

JA信州うえだでは、米粉用製粉機を導入し、地元学校給食用米粉パンへの提供を柱に、500gの米粉を販売しております。

さらに、農家の自家用米の製粉も行っており、好評をいただいております。

米粉は、小麦粉に比べ油の吸収率が低いため、油で揚げても低カロリーに仕上がります。米粉は小麦粉よりも、アミロペクチン（デンプンの一種）が多いため、もちりとした食感になります。また、小麦粉に比べて水を吸収しやすいため、パンやケーキの生地などに使用するとしっとりとした仕上がりになります。



・店頭価格：500g入り **287円**(税込)

☆どこで買えるの？

- 直売所：うえだ食彩館ゆとりの里、道の駅あおき、東部直売所
- Aコープ：ファーマーズうえだ店・コアしおだ店

☆自家用米の製粉はどこで申し込みできますか？

- 各地区事業部営農課
- JA信州うえだ 米穀センター(搗精工場) TEL:21-2408



☆米粉を使っておいしいパン作りはいかがですか？

IRIS OHYAMA アイリスオーヤマ(株)
ホームベーカリー IBN-020-B

豊富なメニューがこれ1台で簡単に楽しめる

選べる19メニュー

価格 **13,000円**(税込)

お問合せ、お申込みは生活サポート部生活課
(TEL:38-3102)または各地区事業部まで



特集¹

肥料価格高騰の
情勢および、
肥料価格改定に
ついてのお願い



平素より農協事業運営につきましましては、ご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨今の世界情勢の影響を受け、原料不足・原油高騰・円安等により主要原料の全てが、史上最高の価格水準となっております。くわえて世界的な食糧増産による肥料の需要拡大により、肥料の品薄による営農継続の危機が喫緊の課題です。

このような状況下において、JAグループでは輸入原料の安定調達に向けて主要原料の調達先を変更し数量の確保に全力で取り組んでおりますが価格については、各種品目平均で約50%の値上がりとなっております。組合員各位におかれましては、今回の高騰によりご迷惑とご負担をお掛け致しますことをお詫びするとともに、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

原料情勢

- ①中国からの輸入がほぼ停止しており、尿素(窒素)は、マレーシアから調達。リン安は世界第1位の輸出国であるモロッコから調達。
- ②塩化カリは、従来から世界第1位の輸出国であるカナダからの調達を主に、イスラエルなどからも一部調達。

JAとしての対策

- ①納入元との価格交渉及び計画予約発注による仕入価格の抑制を行います。
- ②JAグループとして秋肥料の確保に全力で取り組みます。
- ③堆肥の使用や土壌診断を通じた適正堆肥(減肥)の対策を行います。
- ④予約価格で購入いただけるWebサイト「JA信州うえだポチッとFarm」の利用をおすすめします。

農政活動について

国際貿易自由化の加速、相次ぐ農業関連法案の改正、コロナ禍における農業の在り方など将来にわたる農業、農村社会に与える不安を抱える昨今の情勢下、JAでは地域農業の維持・発展のために組合員との対話をもとに生まれた声を受け止め、関係市町村を通じて県や国へ提言してまいります。また、地域、農村、組合員目線での農業政策提案に加え、農業の持つ多面的機能の維持や農業の発展のために農業関係予算の拡大の要請を行ってまいります。

主な農政活動の経過(主なもの)

令和4年6月3日
生産資材価格高騰に関する緊急要請
(上田市、青木村)

令和4年6月6日
生産資材価格高騰に関する緊急要請
(東御市、長和町)



利便性向上に向けた取り組み

1

WEBサイトを活用したネット販売の構築・コールセンター機能の強化
新たな取り組みとして、お店に行かずに買い物ができる仕組みを構築します。

ご自宅や圃場からご自身で注文、各地区営農課で注文のお手伝いもできます



WEB
サイトから
注文

ご自身のパソコンやスマートフォンなどから簡単な操作で注文いただけます。(配送は一部配達手数料あり)

Webサイトでの資材注文
何時でもどこからでも
受注サイトから選んで購入



新コール
センター

9月より各地区営農課にはタブレット端末を設置しますので、来店時にJAのタブレット端末から注文いただけます。職員が注文のお手伝いをいたします。

Webサイトの情報は
P19をご覧ください



営農技術員はタブレット端末を持っていますので、圃場巡回時など技術員のタブレット端末から注文をいただけます。



電話で
注文

電話での資材注文
0120-026-862
AM9:00~PM5:00(平日のみ)



コール
センター

パソコンなどの操作が苦手な方は、農業資材配送コールセンターへ直接電話での注文もご利用いただけます。

2

予約注文のメリット拡大

今回の取り組みで生み出された収益の一部は、予約注文価格に反映できるよう努めてまいりますので、最大限、予約注文のご利用をいただけるようお願いします。

3

直売所・小売店等との連携による生産資材の販売に取り組みます

特集²

JA信州うえだ 経営改革の実践について

生産資材取り扱い拠点 (グリーンファーム店) について

この生産資材取り扱い拠点の改革では、農業やJAを取り巻く環境変化に対し、持続可能な農業振興や地域社会への貢献に資するために、財務の健全化と経営の強化を図ります。総合取引基盤を強化し、より質の高いサービスを提供することで組合員満足度の向上を目指します。役職員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



生産資材取り扱い拠点改革(グリーンファーム店)

実施日／令和4年9月1日

7地区を基本とした生産資材取り扱い拠点については、マーケット状況や栽培作物別エリアに応じて4つのエリアに区分し、各エリアの1カ所を基幹店舗として集約してまいります。

拠点効率化により改善された収益の一部は、予約価格および店舗価格に反映してまいります。なお、新たな取り組みとして、ネット販売の仕組みの構築や、突発的に必要な出荷資材については、農業資材配送コールセンターの強化を図り、利便性の確保に努めてまいります。

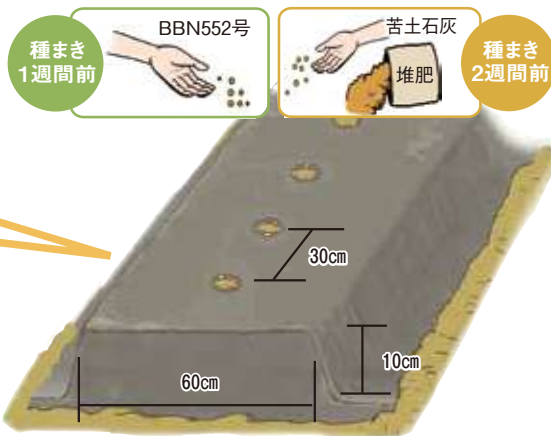
【基幹店舗】		
エリア	基幹店舗	集約店舗
東部	グリーンファーム東部店 東御市祢津1049番地1 TEL：62-0665	
上田東・真田	グリーンファーム中央店 上田市国分80番地6 TEL：29-8177	グリーンファームさなだ店 神科生産資材(注1)
	菅平高原営農センター(注2) 上田市菅平高原1223-2092 TEL：74-2545	
西部・塩田	グリーンファームしおだ店 上田市中野89番地 TEL：39-8118	グリーンファーム西部店 青木生産資材
丸子・よだくぼ南部	グリーンファームよだくぼ南部店 上田市武石沖191番地1 TEL：85-2400	グリーンファームまるこ店 和田生産資材

(注1) 神科生産資材については、真田エリアからの導線を考慮し、当面の間店舗を維持してまいります。

(注2) 管内最大の生産拠点の産地強化対応として店舗を維持してまいります。



缶コーヒーのスチール缶の底で凹みを付けると簡単。1カ所4～5粒、間隔をあけてまく。



2 回目の間引きの後、マルチを少し剥いで肩の部分に追肥をして、軽く土寄せして戻しておきます。

又根

曲がり

寸づまり

未熟堆肥

栄養も豊富。
色んな料理に
活用しよう！

A woman with brown hair tied back, wearing a yellow face mask that covers her nose and mouth. She is looking slightly to the side.

◎西部店 ☎22-4091
◎よたくぼ南部店 ☎85-2400

ほうさくClub!

「ダイコン」に挑戦!

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				種まき	→	収穫			種まき	→	収穫

 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。



上田地域の特産品として「うえだみどり大根」があります。満蒙開拓団が過酷な日々を生き抜く中で食べた「支那大根」。種を大事に上田に持ち帰り育ててきた中から、選抜したものがうえだみどり大根です。支那大根の原産は中国ですが、上田地域に根付いたご当地野菜と言えるのではないのでしょうか。じつは支那大根は「ビタミン大根」などの名前で、全国で手に入る種です。しかし、大きくならず、形も揃いにくく、市場出荷には向いていないため、たぶん上田地域以外ではほとんど作られていないと思います。でもご存じのとおり、水っぽくなく歯ごたえがあり、甘みがあるので、大根おろしも漬物にも天ぷらにしてもとてもおいしい大根ですね。

正真正銘の伝統野菜である「山口大根」も同じようにして食べますが、辛みがあり、昔の電球のような特徴的な姿です。400年前から山口地区を中心に栽培されてきました。栽培者が一戸になつていたのを地域の皆さんで復活させていることはよく知られています。大事にしたい地域の宝です。

支那大根も山口大根も、栽培の基本は通常の大根と同じです。

「大根十耕」というくらい、ダイコンづくりには深く丁寧な耕耘が大切です。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撒いてよく耕しておきます。堆肥や肥料のかたまりがあると又根になりやすいので気を付けましょう。

畝幅は一条なら60cm、二条なら120cm、高さは10cmにします。株間は30cm、二条なら条間を45cmとります。畝がしっとり湿っているときにマルチを張ります。缶や瓶の底を押し付けて深さ1cm程度のへこみを作り、一穴に4〜5粒播いて土をかぶせて軽く押さえます。

種は季節に合わせて選びます。支那大根や山口大根は夏播きの品種です。夏播き品種を春に播くと、根が育つ前にトウ立ちしてしまいます。種袋をよく確認しましょう。

夏播きは特に害虫が多い時期の栽培となるので、種まきの際粒剤タイプの殺虫剤を使っておく方が安心です。防虫ネットを使うのも良いですが、たまに開けてみて害虫が付いていないか確認しましょう。

畑の準備・種まき

鈴木さんのハウスで 農作業を 体験!!

誘引作業



こちらは露地栽培。5月下旬に定植をしました。

誘引作業をする理由

- ・葉にまんべんなく日光を当てるため
- ・病害虫をつきにくくするため



なるほど、
誘引作業は重要な
役割があったんだね

作業にはテープナーという道具を使います。
専用のテープと針を使って、効率よく誘引作
業できるのが特徴です。



成長していくと親づるや子づるが伸びてきますが、放置するとそれらが横に伸びて
しまうので、上方向に伸びていくように方向や形・バランスを整えていきます。



テープナー
を使って、
誘引作業
していきます

鈴木さんは朝5時30分〜と夕
方5時〜の2回収穫を行っています。最盛期には1日15〜20
ケース(1ケース/5キロ)のキュ
ウリを収穫し、丸子地区事業
部営業課に出荷します。



左からJA富山県指導部竹内営業技術員、土井担当、妻の
千恵子さん、泰夫さん、宮下課長

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は、鈴木さんのハウスでキュウリの
誘引作業を体験させていただきました。

キュウリハウスの中です。4月下旬に定植!



キュウリの
ハウス内は
とても大
きいので、
誘引作業
が難しい
です。

鈴木さんは、5月下旬〜10月中旬まで出荷
するためにハウス栽培と露地栽培を行っています。



テープナーの使い方を教えてもらっています。

感想



宮下課長

「鈴木さんは、会社を退職されてから本格的に農業を
始められたとの事で、「当時、先輩方に助けていただき、
その恩返しをしたい」との思いで、現在も活躍されて
います。誘引作業を体験した中で、長年の経験と知識
が必要でとても大事な作業だと感じました。これか
らもうおいしいキュウリをご夫婦で作り続けていただ
きたいです。」



土井担当

「今回初めて、誘引作業などを体験させていただ
きました。おいしいキュウリを作るには日光を十分
に当てる事がポイントで、その為にはこれらの
作業が必要不可欠である事を教えていただきました。
他にもハウス内の温度調節や土、肥料など
についても詳しく聞くことができ、とても勉強に
なりました。」

今回のインタビュー職員



丸子地区事業部付
土井 茜里

JA信州うだ
丸子地区事業部
業務課 課長
宮下 剛直

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!

6月上旬にインタビュー 上田市中丸子

鈴木 泰夫さん(69歳) 千恵子さん(67歳)



◆宮下…鈴木さんが農業を始めた理
由を教えてください。

◆泰夫さん…父が専業農家で始めたの
がきっかけで、引き継いで約24年にな
ります。農業を始める前は会社員とし
て製造業の仕事に携わっていて、その間
は妻が父の作業を手伝ってくれていま
した。父が他界後、本格的に農業を引き
継ごうと思いましたが、現在にいたります。

◆千恵子さん…私がおすすめしたい
のはキュウリの福神漬です。日持ち

◆土井…鈴木さんのキュウリ栽培に
対する思いが伝わってきます。キュウリ
のおすめの食べ方があったら教えてく
ださい。

◆泰夫さん…大切にしていることは
たくさんありますが、その中でも誘引、
整枝作業と水分管理を大切にしてい
ます。ハウスの中に入ると驚いたかも
しれませんが、キュウリの葉は一枚一
枚が以外と大きいので、葉が重たると
日光が当たらず、うどんこ病やべと病
の発生率も高くなり収穫時の品質に
も直結するので、この作業や管理がと
ても大切になってきます。またキュウリ
は野菜の中でも生育が早いので、妻と
協力してこまめに作業を行っています。

◆土井…鈴木さんがキュウリ栽培で
大切にしている取り組みを教えてください。

◆千恵子さん…出荷用では、露地栽培
とハウス栽培併せてキュウリを10ア
ール、稲作を60アール(合計11カ所)、自
家用では野菜数種類を10アール、大豆
を10アール栽培しています。



◆泰夫さん…農業を引き継いだ当初
は、栽培面積が多くとっても大変でした
が、そんな時に地域の方々や仲間が作
業を手伝ってくれて、とても助かったの
を今でも鮮明に覚えています。その
感謝の気持ちで地域の方々に少しでも
恩返しをしたいと思っています。現在、
丸子地区のキュウリ部会は11人いま
す。自分自身が新しいことに挑戦する
ことを忘れずに、次世代の生産者が育
つてくれるような取り組みに参加協力し
ていきたいです。

◆宮下…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。

もするので、冬になってもおいしいキュ
ウリが食べられます。ごはんのおかず
にも合うので、ぜひ試してみてください。

ローン相談日

Support & Guidance

	場 所	期 日	時 間	お問い合わせ先等
ローン相談	ローン営業センター	平日・土・日 ※平日にかかる祝日は休業いたします。	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
	東御支所	7月9日(土) 7月23日(土) 7月30日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	7月23日(土)	午前9時～午後5時	
	各支所	平日	午前9時～午後5時	

くらしの アドバイス

相続(争族)対策としての 生命共済(保険)の活用②



前回、生命共済(保険)(以下「生命共済」という)が遺産分割協議の対象外であることの説明をさせていただきました。今回は「生命共済と他の金融商品の違い」についてご紹介します。

遺言が無い場合には、預貯金・不動産などの財産は遺産分割協議で合意するまでは相続人全員の共有財産という位置づけになり財産の処分はできません。

預貯金に対しては、預貯金の仮払い制度が出来ましたが、それでも、すぐに利用できる金額に制限があります。(仮払いを受けられる金額は、金融機関ごとに「預貯金残高×1/3×法定相続分(上限150万円)」で計算します)

共済の死亡共済(保険)金(以下「死亡共済金」という)の場合には、加入されていた死亡共済金の金額について制限がなく死亡共済金受取人が個人の判断で請求し受け取ることができますので、他の相続財産とは違った取扱いになります。



■相続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

5月の定例理事会(令和4年5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年度決算監事監査整備改善事項の処理顚末について | ④諸規程の変更について |
| ②令和4年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について | ⑤令和3年度長野県信連出資配当金の普通出資金及び後配出資金の振り替えについて |
| ③行政庁に提出する業務報告書について | ⑥(株)長野県A・コープへの増資について |
| | ⑦総代会特別決議(案)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。

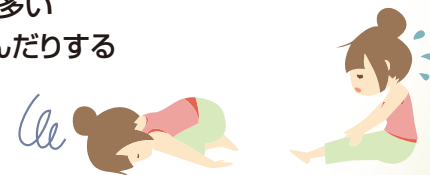
梅雨が明けると一気に暑い夏がやってきます。気温が35度を超える猛暑日、夜間の冷房使用など、昔と今の暑さの違いを実感されている方も多いと思います。昔と違う暑さだからこそ、熱中症や夏バテにはより注意していく必要があります。夏になると食欲が減退したり、何となく体がだるい…その症状はもしかすると夏バテかも。暑さ対策や普段の生活を見直して、暑さに負けない身体づくりをしましょう。

夏バテの原因

体温調節の要となる自律神経は、冷房による室温と外気温との温度差を繰り返すことによってバランスが崩れてしまいます。すると体温調節が上手くできなくなるだけではなく、胃腸の不調や睡眠障害などを引き起こします。夏バテの原因はこういった自律神経の乱れの他に、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も要因とされています。

夏バテ予備軍チェック!こんな生活に心当たりはありませんか?

- ☐ 食事を抜いたり、さっぱりとしたそうめんやそばで済ますことが多い
- ☐ アイスや氷をたくさん入れた冷たい飲み物を、よく食べたり飲んだりする
- ☐ 冷房でキンキンに冷えた部屋にすることが多い
- ☐ 入浴はせず、さっとシャワーで済ます
- ☐ 夜、寝苦しくて何度も起きる



夏バテ予防のポイントは「自律神経のバランスを整え、体の疲れをしっかりとること!」

◆食事の見直し

まずは3食しっかり食べましょう。夏の食事は、麺類など炭水化物に偏りがちですが、夏バテ予防のためには、タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品)や、ビタミン、汗で出てしまうミネラル(野菜や海藻・果物)なども重要な栄養素なので、バランスよく摂りましょう。唐辛子やんにくなどの辛み成分は胃酸の分泌を促し、食欲を増進させますので上手に使いましょう。水分補給は、常温の水やお茶をこまめに摂ることがポイントです。氷の入った飲み物やアイスクリームなどの冷たいものの摂りすぎは内臓を冷やし、働きを弱めてしまいます。

◆生活の見直し

冷房は28℃程度に設定し、夜間も気温によっては冷房で調整します。しっかり睡眠をとって体の疲れをとりましょう。夏でも入浴はできるだけ湯舟につかり、体を温めて自律神経を整えます。比較的気温の低い時間にお散歩などで適度に体を動かすことも大切です。

これから夏本番です。体調を整えて、暑さに負けずに過ごしましょう!



生産資材がインターネットで注文できる!ポチッとFarm開設!



まずはご登録!!

- JA信州うたのHPバナー、または右記のQRコードからアクセス。
- 画面の案内に沿って会員登録をお済ませください。
- 会員登録後ログインするとご利用いただけます。

※会員登録時にエラーが発生した場合やご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせは 生産資材課 (TEL:29-8021)
受付時間:平日9:00~17:00

- お手元のスマートフォンやパソコンから24時間いつでも注文可能!
- お支払いはクレジットか口座から選べる!
- 店舗で買うよりお得な商品がある!
- 農業以外は配達OK!
5001円以上のお買い上げなら配達料が無料!
- 予約注文書もネットで記入できる!



←ご利用は
こちらから

大切な家族と自分が安心して暮らせる老後を支えたい

NEW いつまでもわたしらしく

認知症共済

JAの認知症共済は幅広い保障とサービスで
予防しながらしっかり備えられる新しい保障です

ご契約例:共済金額500万円

不担保期間

1年間

はじめの1年間は
認知症・
軽度認知障害の
保障がありません。

ご加入

① 認知症共済金 500万円

(共済金額×100%)

所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中*のとき
*公的介護保険制度に定めるもの

② 軽度認知障害給付金 50万円

(共済金額×10%)

所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき
※①・②の支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。

※この共済には、死亡時における保障はありません。 ※認知症共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。
※この共済には、指定代理請求特約を必ず付加していただきます。
※共済金等のお支払いは責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限り、ご契約日からその日を含めて1年を経過した
日からとなります。なお、共済金の払込免除についてはご契約日から保障します。
※軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。

ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。

●この広告は、概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

一生
生涯
保障



資料請求
キャンペーン実施中!
資料請求はコチラ▶



JA共済

22169990130

なくそう 農作業事故 刈払機(草刈機)

雑草が生い茂る季節、刈払機を使う機会も多くなります。畑の草刈りやあぜ草刈りなどに大活躍の刈払機も、使い方を誤ると重大な事故につながります。

刈払機を使う農家の9割が、ヒヤリ・ハットを体験

- ① 飛散した石が目に入りそうになった
- ② 回転中の刃が障害物に当たって大きく跳ね返った(キックバック)
- ③ 刈払機の音で気付かないうちに、人が近づいていた

実際にこんな事故が起きています

- ① 欠けたチップソーのチップが目に入り右目を失明した
- ② 斜面での作業で滑って転んで刈刃で足を切った
- ③ エンジンを止めずに絡まった草を取り除こうとして指を切り裂いた
- ④ 落ちていた針金が絡まって回転し、すねを負傷した

事故防止のため次のことを守りましょう

- 作業前**
- ① 取扱説明書・安全のしおりを読む
 - ② 刈刃が正しく取り付けられているか確認する
 - ③ 飛散防護カバーは指定の位置に正しく取り付ける
 - ④ 石や空き缶、ゴミなどの障害物はあらかじめ拾っておく

- 作業中**
- ① 傾斜地や滑りやすい場所では、足元に注意する
 - ② 作業する際は、まわりに人がいないか十分確認する
 - ③ 点検するときや絡まった草を取り除くときはエンジンを止める
 - ④ 長時間作業するときは、小まめに休憩する



服装関連

長袖、長ズボンを着用し、保護具を身につける

特に防護メガネは必ず着用する

防護メガネ

防護手袋

すね当て

滑りにくい作業靴

熱中症にも
注意しましょう!

夏休み 特別企画 『ちゃぐりん』で思い出づくり

アグリチャレンジパーク

事前申し込み不要! 参加費無料!

日時 7月26日(火)、27日(水) 午前10時~午後4時

場所 アリオ上田店1階「太陽のコート」特設会場

- 内容
- こども雑誌「ちゃぐりん」掲載の工作体験(無料)
 - 農産物の重さ当てゲーム・お箸で大豆運びゲーム(無料)
 - 多肉植物のミニグリーン作り体験(各日90名、材料費がかかります)

工作体験 「アイスクップのバタバタカメ」

小学生の工作参加者に「ちゃぐりん」8月号進呈(各日限定50冊)

※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。

「家の光」「ちゃぐりん」「地上」の年間購読者には来場記念品を進呈します。

お問い合わせ先
農とくらしの相談課 TEL:23-4040



「ちゃぐりん」

とは……
(公社)日本PTA全国協議会推薦。子どもたちに「いのち・自然・食べ物・農業の大切さ」を、児童文学や楽しいマンガなどを通して伝える家の光協会発行の月刊誌です。夏休みの自由研究や工作、料理などにも大活躍!

今年の5月は、遅霜の予報が結構出ていて、苗の植え付けのタイミングが難しいです。

(H・N 63歳 会社員)

(編)私は昨年、勇んで野菜苗を植えて霜で半分ダメにしました。タイミングの難しさを痛感しました。

犬の散歩中 必ずキジに会います。田んぼにはつがいのかももいて、のどかな田舎の風景です。

(T・A 63歳 自営)

(編)キジは日本の国鳥(非公認)とのこと。のどかな田舎の風景を未来にも変わらず残したいものです。

地区でフレイル予防体操を教えてもらい体操をして身体を動かしています。家庭菜園を楽しみにして、身体を動かしています。

(T・S 77歳 主婦)

(編)身体的機能や認知機能の低下を予防するフレイル体操をがんばって、楽しい家庭菜園を続けてください。

小学2年生の孫がプランターで「オカヒジキ」に挑戦しています。うまく育ってくれることを願っています。

(F・S 75歳 主婦)

(編)きつとつまく育ちますよーJAの直

売所には少量ながら出荷されるので、興味ください。

タケノコを短冊に切って干して「シナチク」を作りました。ピリッと辛くしたので、ラーメンに入れたり丼にしたりして食べるのが楽しみです。あと、スナックエンドウを茹でて食べるのにハマっています。

(A・I 35歳 会社員)

(編)自家製のシナチクにスナックエンドウ、いいですねー冷たいビールが飲みたくなるのは私だけでしょうか。

家庭菜園をやり始めて14年目になりました。野菜作りには大変参考になり、助かっています。まだまだわからないことがありますが、これからも野菜作りにはがんばりたいと思います。年々体に負担が多くなり、いつまで続けられるか不安もありますが、子供や孫に食べてもらうようにがんばります。

(M・I 74歳 主婦)

(編)家庭菜園は、家族に食べてもらう喜びが一番のやる気になりますね。無理しないで続けてください。

毎年父に手伝ってもらっていた家庭菜園ですが、今年からはわたしたち夫婦でやることになりとても大変です。でも不格好ながら苗を植えるところまで準備ができ、植えてある苗をみ

ると、いつもより楽しみな気持ちが大きいような気がします。

(M・F 31歳 主婦)

(編)お父さんには感謝ですね、不格好な苗でも手間をかけた分、収穫の楽しみが膨らみますね。

昨年(編)に続き今年もビワの実が1つも着いておらず大きく成長した木を見上げています。一昨年(おとし)は沢山とれビワ酒、砂糖漬を作り楽しめました。信州では昔は採れず、実った時は感激してうれしかったものです。

(N・S 82歳)

(編)ビワは栽培限界があり寒冷地には向かないようです。ビワ酒に砂糖漬け、いいですねー!

昨年、姿を見せなかったツバメが今年は我が家にやってきて、家族みんなで、ヒナを無事に飛び立つ日まで温かく見守っていました。

(N・N 62歳 主婦)

(編)餌をねだる黄色いくちばしがかわいいです。昔、最後のヒナが巣立った時の気持ちを思い出しました。

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

文芸の庭

文芸の庭の投稿先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

俳句

矢島渚男 選

ウクライナの難民思ふ蟻の列
小綺麗にしてをれと母更衣
静けさや桜蕊降る村境
にぎやかな白き花房針槐
草の中にマレットボール夏来たる
囀りやあつと目で追ふ鳥の影
花冷えや鏡に写す老いの顔
山吹の白のひとえの清がしかな
風の掃く青紫の香も楽し
緑陰に呼び止められて一服す

上田市諏訪形 横澤 みね
上田市眞田町長 宮崎 拓男
上田市長瀬 山岸 政子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 清水ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
上市中野 本木せつ子
上田市本郷 森 修一
上田市東内 山本 進

川柳

橋詰信幸 選

もらい事故人生まさかの坂多し
集まれば飲んだ薬をあれこれと
戦争が絶えぬ世界に気が揉める
電気ガス値上げ続きの新年度
荒れ畑に豊作願ひタチアカネ
日陰でも明日も咲く花シヤガが好き
アクリルの境を透す心意気
早朝の雉子の一声活入る
見直せばまだまだ有った無駄遣い
草に寝て空ゆく鳶羨まし
コロナ禍も心の距離は密保ち
雑草の花も愛でてる空寿旅

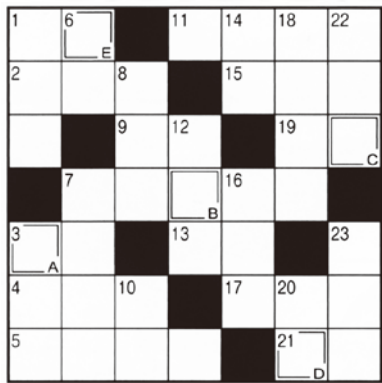
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市上野 堀田 公男
上田市眞田町本原 有賀 晩鐘
東御市滋野 土屋 喜俊
青木村田沢 下形 文幸
上田市蒼久保 畔上 綾子
上田市築地 勝見 稔
上田市富士山 宮澤 令行
青木村村松 増田 久義
上田市諏訪形 大庭 嘉門
東御市和 白石 幸男
東御市和 荻原 悦二

◎選者吟／ほろ酔いの味をきざんで囁みしめる

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
暑さも増幅するような響きです!



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 前の反対側
- 3 梅雨が明ければ夏本番。—— が増します
- 6 神社で神事に奉仕する女性
- 7 土用干しをする漬物
- 8 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 10 音を聞き取る器官
- 12 波 —— を上げて船が進む
- 14 七夕飾りや短冊をつるします
- 16 カブトムシが集まる木の一つ
- 18 歌謡曲などの前奏のこと
- 20 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 22 継続は —— なり
- 23 列車を走らせるために敷きます

ヨコのカギ

- 1 7月第3月曜日は —— の日。国民の祝日です
- 2 お遍路さんが巡ります
- 3 ムチとの使い分けが大切
- 4 開くと花が咲きます
- 5 そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 7 泳げない人の強い味方
- 9 夏の土用の —— の日にはウナギを食べると良いといわれます
- 11 輪島や呼子のものがある
- 13 蚕の繭から作る繊維
- 15 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 17 京都の夏を彩る —— 祭
- 19 酔うとこの猛獣になる人も
- 21 1-1=

〈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。

〒386-8668
上田市大手27-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

5月号出題クイズの答え



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

〈答〉 エメラルド

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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは7月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「エコーブ 血うどん
あんかけスープ付 2人前(3袋セット)」
をプレゼント!!



ジャガイモに生ったトマト!?
正体はジャガイモの実だそうです。毒性があっ
て食用にはならないとのこと。

今月は、いよいよ夏本番ですね。みな
さんは、夏と言えば何を連想しま
すか？私はやっぱり海です。子ども頃、
母に連れられて新潟県上越市のたには
ま海水浴場へ行った時に、はじめて見
た海の広さと、夏空と海を分ける丸み
をおびた水平線の雄大さ、とても暑い
日だったのをいまだに覚えています。と
ころでこの夏は、7年ぶりに政府から
全国に節電要請がでるとの報道があ
りました。暑いのは苦手ですが、夏場は
自宅のエアコンの冷房設定温度をちょ
っと上げて節電にチャレンジしてみま
す。みなさんも、熱中症には十分気をつ
けながら夏を過ごしてください。
今月の担当(柳沢)

編集後記

旬をおとどけ Oishii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

トマト

トマトが日本に上陸したのは江戸時代。「唐柿」「唐ナスビ」などと呼ばれ、当時は観賞用植物として扱われていました。食用になったのは明治時代からとされています。

実は「トマト」という呼び名は世界共通ではなく、イタリアでは「ポモドーロ(黄金のリンゴ)」、フランスでは「ポム・ダムール(愛のリンゴ)」、イギリスでは「ラブ・アップル(愛のリンゴ)」などと呼ばれています。ヨーロッパでは昔から値打ちの高い果物や野菜を「リンゴ」と呼ぶ習慣があり、「とても大切なもの」という意味を含め、このように呼ばれているようです。

トマトは大きさによって大玉トマト、ミディトマト(中玉トマト)、ミニトマト(プチトマト)に分けられます。現在は桃太郎やマイクロトマト、フルーツトマトなどのさまざまな品種が市場に出回っています。



旬の食材は当JA管内の直売所に来てね！

←直売所情報はこちら



トマトのみそマリネ

R e c i p e

材料(4人分)

- トマト(大玉)／4個
- わけぎ／2本
- ★ みそ／大さじ1
- ★ ごま油／大さじ1
- ★ 酢／大さじ1
- ★ 砂糖／小さじ1と1/2

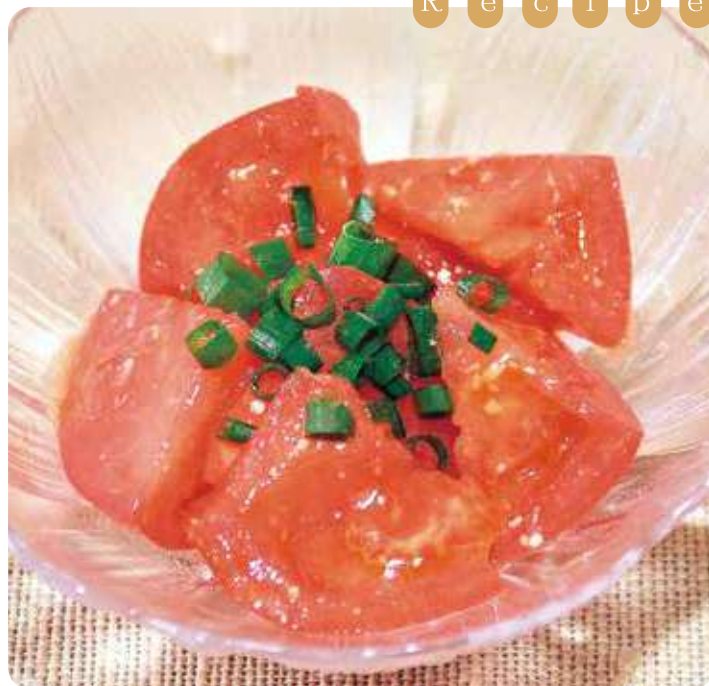
作り方

- ① トマトはヘタを取って食べやすい大きさに切り、わけぎは小口切りにします。
- ② ボウルに★を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②に切ったトマトを加えて和え、冷蔵庫に入れて10分ほどおいて味をなじませます。
- ④ 皿に盛り付け、わけぎを飾ります。

冷奴やそうめんにかけてもおいしいので、ぜひお試しください！



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



ランタナ

- 学 名／*Lantana*
- 科 名／クマツヅラ科
- 原 産／熱帯アメリカ、ブラジル、ウルグアイ

小花が密集して咲く様子はまるで花火。花の色は白、黄色、ピンク、オレンジ、赤など豊富で、複色や色変わりするものもあり、とても魅力的です。蝶を呼ぶ花としても知られています。昆虫にとっても魅力的なようですね。

非常に丈夫で強く、暖かい地域では勝手に生えることもしばしば。沖縄では露地で一年中咲いています。



育て方

開花期

5～10月



日当たりと水はけがよい場所を好みます。半日陰の場所でも育ちますが、花付きが悪くなります。土が乾いたらたっぷり水をやりま。鉢植えだと乾きやすいので注意しましょう。

本来は低木になる植物ですが、耐寒性は弱めなので上田地域の露地では冬越しは厳しいでしょう。鉢植えで室内に入れ、地上部を切り詰めて乾き気味に過ごせば可能かもしれませんが、そんなに高価な苗ではないので一年草と考えた方がラクでしょう。

伸びてくるので、適当に切り戻してやりま。すぐにわき芽が出てきます。

長い開花期を支えるため、1週間に一度くらい液肥をやったり、緩効性の肥料をやります。露地植えの場合は、春と秋の花が多く咲く時期に株もとに肥料をやります。

花ガラは摘み取りま。そのままにしておくと、まん丸な種を付けま。この種から増やすこともできますが、種を付けると株が弱るので摘み取る方が良くと思います。なお、種は有毒なので絶対に食べないでください。

種からじゃなくても挿し芽でも増やせます。枝から2節とって小粒の赤玉土などに挿して、乾かないようにしておきま。う。



牡羊座

(3.21～4.19)

性急になり過ぎないよう行動をセーブして。じっくり取り組みれば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ズッキーニ



牡牛座

(4.20～5.20)

努力の成果が目に見えやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サクランボ



双子座

(5.21～6.21)

高めの安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張ろうとせず周りに声をかけて。充実感がアップ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉高原キャベツ



蟹座

(6.22～7.22)

太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になってたことを調べたりするのにお勧め。うれしいお誘いも

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スイカ



獅子座

(7.23～8.22)

上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続けばゴールへと前進。迷ったときは初心に返って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トウガラシ



魚座

(2.19～3.20)

良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけま。楽しい発見があるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ピーマン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

もめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任せられる予感

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トウモロコシ



山羊座

(12.22～1.19)

信頼できる人に話を聞きに行。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナス



射手座

(11.23～12.21)

うっかり口を滑せないようご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けてほしいときはあなたからもSOSを出して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スルメイカ



蠍座

(10.24～11.22)

ハブニングの気配が。ドキッとすることがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きま。う

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トウガン



天秤座

(9.23～10.23)

最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めば望んでいた方へと向かえます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ブルーベリー