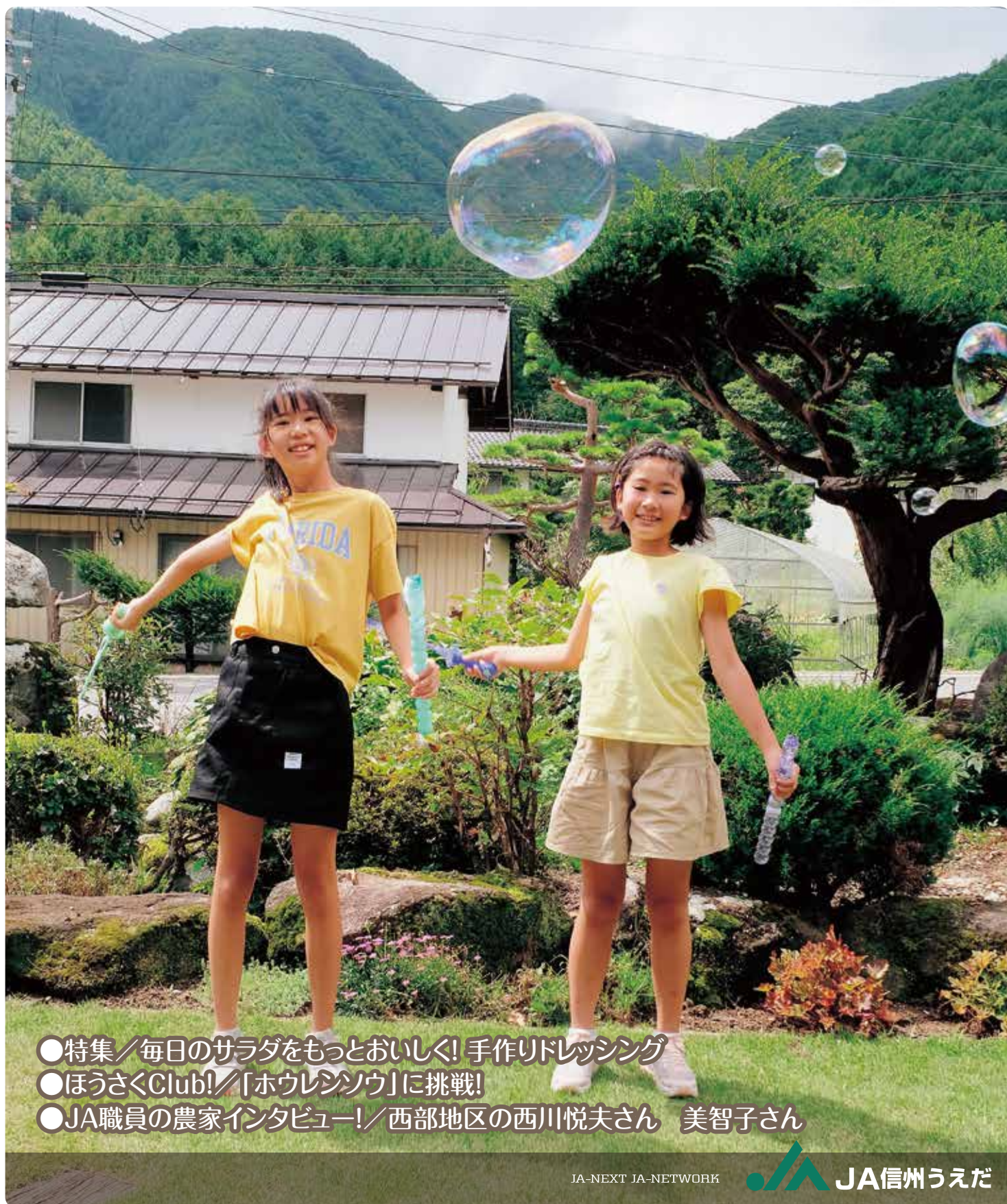


♥ ジャンジャン JAN!JAN!

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

10

Oct. 2022
No. 336



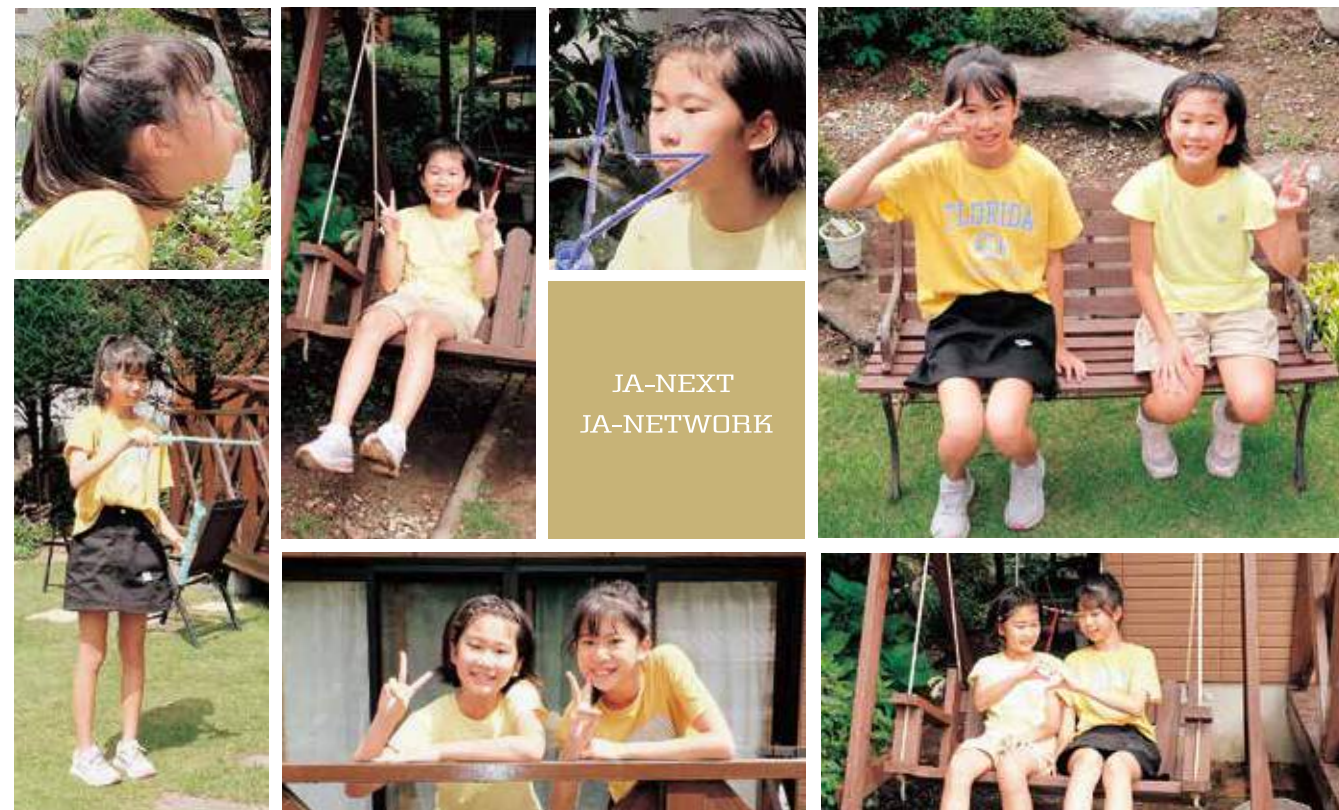
- 特集／毎日のサラダをもっとおいしく！手作りドレッシング
- ほうさくClub!／「ハウレンソウ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／西部地区の西川悦夫さん 美智子さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 10

October 2022 No. 336



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市武石上本入 比田井 祐作さんと麻結さんのお子さんと
かりん 香凛ちゃん(11歳) ここな 心那ちゃん(9歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ 野菜と食べるらーめん4種詰合せ

保存に便利な乾麺タイプラーメンの4種詰合せです。スープがよく絡む「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♪ 担々麺・醤油・味噌・塩味、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】)
1,340円(税込)

JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎38-3102)で好評取り扱い中!

新商品の「担々麺」も入っています!
4種類の香辛料と白ごまペーストをベースに辛さと旨味にこだわりました。



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
真田のぼるくん



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／総務企画部企画広報課 ■印刷／(株)アオヤギ印刷 ■HP／<https://www.ja-shinshuueda.jian.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 JATピックス

4 JATピックス〔地区版〕

6 特集

毎日のサラダをもっとおいしく!
手作りドレッシング

8



西部地区の西川悦夫さん 美智子さん

10 ほうさくClub!
「ホウレンソウに挑戦」

12 健康講座
「爪の観察」

13 ローン相談日
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〔シコンノボタン〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔リンゴ〕
レシピ



今年6月から休園していた塩田東山観光農園は、9月10日に再開記念としてオープンイベントを開きました。当JAキャラクターの真田のぼるくんも登場し、子どもたちとじゃんけん大会をして会場は盛り上がりしました。同観光農園はシャインマスカット狩り、リンゴ狩りを予定しています。詳細は同園(TEL: 39-0210)までお問い合わせください。



農畜産物直売所マルシェ国分は「すきなやさい・くだもの」をテーマに「こどもイラストコンテスト」を、生産者直売所愛菜館は、販売促進に使う「手作りポップコンテスト」を開き、それぞれ作品を募集しました。合計164点の作品が集まり、9月中旬にそれぞれ審査会を行い、受賞作品を選びました。



お得なJAカード特典!JA直売所でのJAカードのご利用は請求時5%割引!さらに期間限定キャンペーンで10月中は、JA直売所ご利用金額の10%相当をポイント還元します。当JA管内の対象店は、うえだ食彩館ゆとりの里、道の駅あおき、マルシェ黒耀の直売所3店舗です。詳しくはJAN!JAN!8月号に掲載しています。

農業インターンシップ事業 信州うえだファームが就農体験受け入れ

当JA子会社の(有)信州うえだファームは9月7〜9日、農業インターンシップ事業の短期就農体験で、インターン生として大学3年生2人を受け入れました。

今回の農業インターンシップでは、同子会社の農業研修生や地域の若手農家と一緒に農作業を体験するほか、農業研修生をサポートするJAや行政等と交流を深めるための懇談会も行いました。地域農業で働くイメージを持つことで、就農を選択肢の一つにすることも目的です。この就農体験受け入れは、長野県・JA長野中央会・上田市・JA・同子会社が協力連携して行いました。

3日間に渡る就農体験でインターン生は、「朝飯前仕事体験」として、早朝6時から同子会社の圃場に出て、ミニトマトの収穫やキュウリの収穫、ブドウの収穫と荷造り作業を体験しました。



ブドウの荷造り作業をがんばるインターン生の2人

最終日は、午前9時に収穫作業を終え、同子会社の富士山営業所でディスカッションを開き、インターン生2人から農作業体験の感想発表や質疑応答が行われました。

インターン生は「初日の懇談会で『農家は一人ひとりが社長だ』という話や『農業には百種類の学問が必要だ』という話が印象に残った。農家とJAの関わりについて話を聞き、自分の視野が少し広がった。見て学ぶことが大切だと教わった、技術向上の意識を持ち続け、がんばりたい」と感想を話しました。

野菜を作ろう!こども農業体験会で 「JAN!JAN!」と「ちやぐりん」を紹介

9月3日、上田市農業委員会が主催する「野菜を作ろう!こども農業体験会」で当JAの組合員向け広報誌「JAN!JAN!」と「(一社)家の光協会発行の子ども向け雑誌「ちやぐりん」が紹介されました。

同体験会は子どもたちに野菜作り体験を楽しんでもらうことで、農業に対する理解を深めてもらい、将来の農業活動へつなげることが目的です。同市農業委員会の女性農業委員4人が中心になり、初めての企画として開催されました。

この日は、上田市下之条の上田市南部終末処理場近くの圃場で、小学2〜4年生の児童と保護者合わせて16人が参加し、うえだみどり大根と一般的な白い大根、2種類の種をまきました。



空き缶を使って種まきの穴を作る児童

参加者は種まき作業の前に、同市南部終末処理施設の会議室で学習会を行い、野菜作りの知識を深めました。企画した女性農業委員の一人である若林永子委員から、JAN!JAN!7月号に掲載した「気軽に家庭菜園ほうさくClub!」ダイコンに挑戦の記事と子ども向け雑誌「ちやぐりん」の内容について説明がありました。

学習会の後は圃場に出て、農業委員から作業手順を教わりながら、コーヒークラスターを使って畝(うね)に穴を作り、一つの穴に3粒ずつ、小さなダイコンの種を丁寧にまきました。上田市農業委員会では11月に、野菜の収穫体験と焼き芋体験を開催する予定です。

JAグリーンファーム西部店と青木生産資材店舗は、長年に渡りご利用いただいたことに感謝を込めて、8月19～31日まで閉店感謝セールを行いました。

同セールでは、店内商品を2～5割引（一部除外商品あり）で提供し、セール期間中は一日100人を超える来店者があり、最終日の31日は200人を超え、多くの組合員・地域住民の方に来店していただきました。

来店者からは、開店以来接客を担当している職員に「いつも丁寧に対応してもらって、今までありがとう」と感謝の言葉を掛けていただきました。西部店長は「利用者も高齢の方が増え、できる限りのサービスを心がけてきた。JAだからこそできるサービスをこれからもしていく。少し遠くなるがしおだ店へも足を運んでいただきたい」と話しました。



グリーンファーム西部店で買い物をする来店者

西部
エリアグリーンファーム西部店・
青木生産資材閉店感謝セール開催

熱心に説明を聞く参加者

JA菅平農事振興組合は8月29日、上田市菅平高原の菅平第一集荷所で、令和4年度菅平地区ハクサイ出荷査定会を開き、生産者と関係者43人が参加しました。

菅平地区は高原地帯で、主にレタスやハクサイ等の野菜栽培が盛んです。同地区のハクサイ出荷は8月～11月初めまで続き、9月～10月中旬が最盛期となります。

査定会場では、JA菅平高原営農センターの担当者が、箱詰めしたハクサイを見本に、収穫や荷造りの注意事項と出荷規格を説明しました。

同農事振興組合は「コロナ下で野菜全般の需要が減り出荷調整となったが、今後も他産地に負けない品質をアピールし勝負していく」としています。

真田
エリア品質で勝負！
菅平地区で白菜出荷査定会開催

ミニトマトを選んで収穫する児童

JAよだくほ南部地区事業部は8月25日、長和町和田野々入地区にある石黒徳一さんのトマト農園で、小学生のミニトマト収穫体験を行い、長和町立和田小学校の1～3年生の児童13人と関係者6人が参加しました。食農教育の一環で、食を支える農業活動を体験し、農業と地域、自然との関わりなどを学んでもらうことが目的です。

この日児童は、一人一個ずつパックをもらい、お土産用に赤く色づいたミニトマトを選んで収穫した後、中玉トマトを試食しました。

参加した児童は「これからもおいしいトマトを育てて欲しいです」と話し、石黒徳一さんの次男で、トマト農園を手伝う石黒和也さんは児童に「みなさんがおいしく食べているのを見ると、農業をしていてもやりがいになります」と嬉しそうに話しました。

よだくほ
南部
エリア食農教育で和田小学校児童が
ミニトマトの収穫を体験

盆花を買い求め行列をつくる来場者

丸子
エリア恒例の花市に替わり
「盆花販売会」開催

JA丸子地区事業部営農課は8月12日、JA丸子支所の丸子店会場と依田店会場で盆花の販売会を行いました。

この販売会は、コロナ下を考慮し、例年行っている花市の代替企画として開いたもので、JA管内で栽培された花と同地区事業部営農課が栽培したアスタール等を使い、約400束の盆花を用意し販売しました。

両販売会場での販売はどちらも盛況で、レジ前には順番待ちの長い行列ができました。

依田店会場では、販売開始から約1時間程で完売し、丸子店会場も昼頃には完売となりました。

同地区事業部営農課は、コロナウィルス感染症が収束し、来年は恒例の花市として開催できることを願い、花の栽培指導に取組んでいます。



協力してトマトを加工する参加者

東部
エリアJA職員が栽培した加工用トマトで
人気のトマトケチャップ完成

JA東部地区事業部管内の加工施設「ふれあいセンター」で8月8～31日にかけて、トマトケチャップの加工製造が行われました。一日2回、参加者は交代で作業を行い、およそ1800本のトマトケチャップが完成しました。

同地区事業部では地域貢献活動の一環として、職員が加工用トマトを栽培しています。8月上旬に収穫したトマトを使って、JA女性部東部支会が加工製造しました。

参加者は「感染症対策と熱中症対策をしながら、収穫したトマトを無駄にすることなく、トマトケチャップに加工できてよかった」と話しました。



講師の説明を熱心に聞く参加者

JAモルティしおだで8月17日、長野米生産販売対策協議会が主催し、粳摺調製技術者講習会が行われ、粳摺り業務に従事する粳摺調製技術者30人が参加しました。

令和4年度産米の品質向上と円滑な集出荷のため、今年の米情勢、生育状況、米の自主統一規格等を確認することが目的です。

講師を務めた、JA米穀センターの増井充センター長は「令和4年度産米の生育状況は、おおむね順調で豊作基調にある。米情勢は、民間在庫量が200万トンを上回っていることから依然として厳しい情勢が予想されるが、令和4年度産の適正生産の取組が強力に進められたことで、価格の好転に期待が持てる」と説明し「当JAでも10万俵集荷に向け運動を展開するので、高品質な米を生産し、JAへの出荷をお願いしたい」と呼びかけました。

塩田
エリア粳摺調製技術者
講習会開催

熱心に説明を聞く参加者

JAヤマジヨウぶどう部会は8月19日、令和4年度の露地ブドウ出荷説明会を開き、部会員107人が参加しました。コロナ感染症対策で参加者が密にならないよう、JA上田東支所・大日本公民館・中吉田公民館の3会場で、午後1時30分から午後3時から2回に分けて説明会を実施しました。

説明会は、例年9月から始まる露地ブドウの出荷に向け、今年の生育状況や販売の見通し、出荷予定日、出荷規格、荷造り方法などを確認することが目的です。

今年は天候に恵まれ、露地ブドウの生育は順調で、参加した部会員は、9月以降の収穫に向け熱心に説明を聞いていました。

上田
エリア天候に恵まれ生育順調！
露地ブドウ出荷説明会開催

豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

- 1 本綿豆腐 1/2丁 (150g)
- 2 砂糖 小さじ1
- 3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4
- 4 塩 小さじ1/2
- 5 オリーブ油 大さじ2

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンドブレンダーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

完成!

お薦めサラダ 和風ポテトサラダ

- 材料(2~3人分)
ジャガイモ……2個(200g)
ツナ缶……1缶(70g)
キュウリ……1/2本(50g)
柴漬……30g
- 作り方
①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)

- 1 オリーブ油 大さじ1
- 2 蜂蜜 大さじ1/2
- 3 レモン汁 大さじ1
- 4 塩 小さじ1/2
- 5 黒こしょう 少々

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルサミコ酢や黒酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

完成!

お薦めサラダ

生ハムとタマネギのニールモンマリネ

- 材料(2~3人分)
タマネギ……1/2個(100g)
生ハム……20g
パセリ……適量
- 作り方
①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってのみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷やっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)

- 1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)
- 2 砂糖 大さじ1/2
- 3 酢 大さじ1
- 4 白ごま 小さじ1
- 5 塩 小さじ1/2
- 6 ごま油 大さじ1

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

完成!

お薦めサラダ

豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

- 材料(2~3人分)
豆苗……1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……150g
- 作り方
①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分にする。
②豚肉を熱湯でゆでる。
③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。



特集 毎日のサラダをもっとおいしく!

手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。
手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。
冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、お薦めサラダを紹介します。

監修:柴田真希

シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)

- 1 砂糖 小さじ1
- 2 塩 小さじ1/4
- 3 ニンニク(すりおろし) 少々
- 4 ヨーグルト 100g
- 5 粉チーズ 適量
- 6 黒こしょう 適量

ヨーグルトを混ぜるときは少しずつ加えると味むらなくなるよ

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

完成!

お薦めサラダ

シュンギクのシーザーサラダ

- 材料(2~3人分)
シュンギク……1/2袋(100g)
ミニトマト……5個
温泉卵……1個
粉チーズ……適量
- 作り方
①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛りつけ、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つばつばした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)

- 1 砂糖 大さじ1/2
- 2 粒マスタード 大さじ1
- 3 みそ 大さじ1
- 4 オリーブ油 大さじ1
- 5 酢 大さじ1

粘りのあるもの(砂糖・みそ・粒マスタード)から混ぜ合わせていくと味むらなくなるよ

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

完成!

お薦めサラダ

焼きカブとゆで卵のサラダ

- 材料(2~3人分)
カブ……3個(240g)
卵……2個
オリーブ油……小さじ1
- 作り方
①カブを縦6等分に切る。
②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



西川さんのハウスで
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、西川さんのハウスでトルコギキョウ
(品種:ラフルブルーピコティとファイナル
ローズ)の収穫を体験させていただきました。

收穫作業

ファイナル
ローズ



「正方とも色が
とてもきれい！」



ラフォーレ
ブルー
ピコティ

このハウスではラファールブルーピコティとファイナルローズという品種のトルコギキョウを栽培しています。5月中旬に定植しました。



トルコギキョウは、夏～秋にかいて収穫します。トルコギキョウ1本に花が3つ以上ついているのが収穫の目安です。夏は盆花用などとして出荷されますが、3つ咲くのを待っていると出荷が遅れてしまうので、2つ以上が収穫基準になっています。根元付近を切って収穫します。



花蒸れを避けるため、
収穫は涼しい時間帯に
行うんだね。

花蒸れを避けるため、西川さんは朝4時30分～収穫を行っています。朝収穫した分が足りなくなると夕方にも収穫するそうです。草丈や枝の本数など規格ごとに選別し、(月)、(水)、(土)の週3回、当JA農産物流通センターや生産者直売所「いずみの里」に出荷します。



悦夫さん(左手前)、斎掛店長(左奥)、辰野担当(中央)、
美智子さん(右手前)、JA常農経済部飯川主任(右奥)

感想



沓掛店長

「同じトルコギキョウでもたくさんの種類があることに驚きました。近年は燃料代も高騰しているので、断熱性のシートで保温するなど費用節約にも取り組まれている、一つ一つの作業に農家さんの努力と大変さを改めて実感しました。そのような中でも今回のインタビューで西川さんご夫婦の花に対する愛情と情熱を感じました」



辰野拍当

「とても色鮮やかできれいなトルコギキョウが印象的でした。茎を少し残すことで、バッサリ切ってもわき芽から花芽が伸び、二番花を収穫できることを知り驚きました。西川さんご夫妻にはこれからもお二人で協力して素敵な花を作り続けてほしいです」

今回のインタビューー職員



西部地区事業部付 西部地区事業部
辰野 愛実 泉田店 店長 沓掛 浩

JA職員の
農家
インタ

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

8月中旬にインタビュー 上田市吉田

西川 悦夫さん(63歳) 美智子さん(61歳)

◆沓掛…ハウス内に色鮮やかな花が咲いていますね！ここで西川さんはどのような作物を栽培していますか？

◆美智子さん…トルコギキョウをメインに7種類の花きを8アールを栽培しています。この他に水稻を30アールやっています。

◆沓掛…色々な品種を栽培されているんですね。農業を始めた理由を教えてください。

◆悦夫さん…もともと祖父が兼業農家で花を栽培していました。私が3代目になります。小さい頃からよく手伝っていたので、花は身近な存在でした。

ね。いずれは引き継ぐことを考えていたので、長野県農業大学校へ進学しました。卒業後は「JA宮農技術員」をしながら家で農業を手伝っていました。が、父も高齢で花き栽培ができなくなってきたので、約13年前に本格的に引き継ぎました。妻も子育てが一段落したので、現在は二人で花き栽培を楽しんでいます。

◆辰野：西川さんにとって花き栽培の魅力を教えてください。

◆美智子さん…花にはたくさんの品種があってそれぞれに良さがあります。今収穫を体験してもらった「ブルーブループ」は白と紫の2色に花びらの色がわかれていて、「ファイナルローズ」はピンクの色がとても美しい色をしています。花を飾ることでも心が明るい気持ちになったり、リラックス効果もあると思うので、やりがいがあります。

◆辰野…どちらの花もほんとうにきれいな色で素敵です！栽培する時に心掛けていることはありますか？

◆悦夫さん…特に心掛けているのは管理作業です。花の丈を充分に伸ばして、良質な花を咲かせるため、水分管理やつぼみの摘蕾作業をしっかり行うようにしています。特に豪華な花形

が特徴の大輪八重咲き品種のボーシユ系は、早い段階からつぼみを摘蕾するので、ハウス内での作業が多くなります。ハウス内も非常に暑くなるので体力的にも大変な時がありますね。また冬はハウス内を暖めるためにボイラーを使用していますが、燃料代の高騰もあり断熱性のあるシートを被せて保温し、経費の削減にも取り組んでいます。

◆沓掛…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。

◆悦夫さん…花は品種ごとに色や形がたくさんあつて咲く時期も異なります。現在の栽培面積を維持しながら品種の特性を生かして、これからもきれいな花を2人で協力しながら作り続けていきたいです。プライベートでは趣味の旅行も楽しみたいですね。



10月 12月
 露地栽培は4〜5月、8〜10月中旬。
 ハウス栽培なら3〜5月、9〜11月中旬

★これがハウレンソウのスケジュールだよ。 **Calendar**

露地栽培は4～5月、8～10月中旬。
ハウス栽培なら3～5月、9～11月中旬

■BB追肥N30号20g×1回

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。

寒くなるにつれホウレンソウは葉が厚くなり糖度が増しおいしくなります。真冬の露地でも枯れない強い耐寒性を持ちますが、霜にあたると葉先が傷みます。不織布のべたがけやビニールトンネルで霜から守りましょう。

べと病に注意します。ぼんやりした黄色っぽい斑が現れ、だんだんと枯れていきます。斑が現れる前から殺菌剤で予防をしたり、べと病に抵抗性がある種を播いたりして対応します。

草丈が20cm程度になったら収穫開始です。葉がバキバキと折れやすいので注意しながら、抜き取ったり根元から切り取ったりして収穫します。



ホウレンソウと一言で言っても、とてもたくさん品種があります。栽培したいホウレンソウに合うものを選びましょう。寒締めにしたときにちぎみホウレンソウにしたければ「朝霧」「あまゝいほうれん草なごみ」がおススメです。昔ながらの切れ込みの深いやわらかな葉で株元が赤いものなら「日本ほうれん草」「次郎丸」「豊葉」が有名です。種に硬いトゲがあります。

病気に強い品種が良ければ、種袋に「レース1」「R1」などと書かれた品種が良いでしょう。レースはべと病菌の種類の多い品種で、この数字がたかくさん書かれている方がべと病にかかる可能性が低くなります。数字の大きさは関係ありません。ホウレンソウは発芽しにくいことがあるので、心配なら、発芽しやすい加工がしてある「エポプライム種子」や「ネーキッド種子」を使いましょう。トウ立ちしやすい春や夏は「春播き」「夏播き」と書かれている品種を使います。

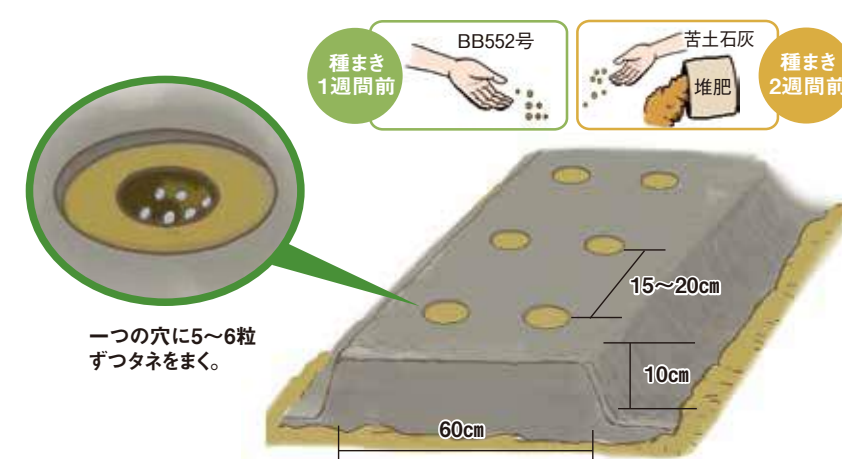


◎東部店 ☎62-0665
◎しおた店 ☎39-8118

ウ酸を落としてから食べましょう。

今回は「寒締め」の方法も紹介していきます。ホウレンソウが寒さに耐えるため葉を厚くし糖度を上げる性質を利用した栽培方法です。ハウスがある方はぜひ挑戦してみてくださいね。秋播きのどの品種でも寒締めできますが、葉が縮れてタンポポのようなロゼット型になる、いわゆる「ちぢみホウレンソウ」にしたい場合は、そうなりやすい品種を選んで種を用意しましょう。

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。ホウレンソウは酸性の土が嫌いですが、石灰の撒きすぎには気を付けましょう。畝は幅60cm、高さ10cm程度に作って水はけをよくします。マルチ



畝はしっかりと湿らせておきましょう。

条間15～20cmで深さ2cmくらいの穴や溝に種を播き、土をかぶせて手や鍬の背で土を押さええます。東洋種は種にトゲがあります。発芽までは乾かさないうちに注意しましょう。播種時から栽培中もずっと不織布をかけておくと、乾燥しにくく温度も保たれるので生育が早く、おすすめです。

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	10月 1日(土) 10月15日(土) 10月29日(土) 11月 5日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	10月22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

生前贈与による相続税対策③

今回は非課税枠がある主な贈与方法について説明します。

主な生前贈与の種類と概要

種 類	非課税枠		概 要
暦年贈与	年間	110万円	年間110万円を複数年にわたり贈与する方法が知られています。年間一人につき110万円を利用して、配偶者や子供に財産を少しずつ贈与していきます。
贈与税の配偶者控除	居住用不動産の額	2,000万円	婚姻期間が20年を経過した配偶者には、居住用の不動産を贈与しても、2,000万円までは非課税となります。
相続時精算課税制度	基礎控除110万円に代えて	2,500万円	その年の1月1日時点で60歳以上の親や祖父母が、同じく18歳以上の子や孫に贈与を行い、2,500万円を超えた場合は一律20%の税率で課税されます。なお、この制度を選択した場合、将来相続があったときに贈与財産は相続財産に合算されます。またこの制度は、暦年贈与(110万円控除)と選択制となります。
住宅取得等資金の贈与 (R5.12.31まで)	耐震・省エネまたはバリアフリーの住宅用家屋	1,000万円	父母や祖父母から住宅取得資金等の贈与を受けた受贈者が、その住宅取得資金を自己の居住用として新築、増改築、取得をしたときは贈与税が非課税となります。受贈者は18歳以上、所得2,000万円以下、家屋面積は50㎡以上240㎡以下などの条件があります。(贈与を受ける年分の合計所得金額が1,000万円以下の場合には、家屋の床面積は40㎡以上240㎡以下となる)
	上記以外の住宅用家屋	500万円	
教育資金一括贈与	学校費用	1,500万円	父母や祖父母が30歳未満の子や孫に教育資金として贈与する場合、一括して1,500万円まで非課税となります。贈与を受けた人が金融機関に「教育資金口座」を開設する必要があります。
	学校以外	500万円	
	通算の上限	1,500万円	
結婚子育て資金の一括贈与	結婚費用	300万円	父母や祖父母が18歳以上50歳未満の子や孫に、結婚や子育て資金を一括して拠出した場合は1,000万円(結婚費用は300万円)まで非課税となります。贈与を受けた人が金融機関に「結婚子育て口座」を開設する必要があります。
	結婚子育て合算	1,000万円	

■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

8月の定例理事会(令和4年8月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

①諸規程の変更について



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。

ご自身の爪をよく見たことがありますか?ごつごつしていたり、線が入っていたり、紫色だったり。爪は指先の保護や細かい作業をする時に活躍します。また、健康状態を知るためにも役立ちますので参考してみてください。

❤️ 早速、ご自身の爪を観察してみましょう。健康な爪は薄いピンク色で表面はなめらかです。

爪の様子	原 因	受診のタイミング
でこぼこしている	乾燥や洗剤などによる刺激、貧血、爪の付け根の圧迫(外傷や靴がきついなど)	しばらく改善がない場合は、良性腫瘍が隠れていることがあるため受診する
縦に線が入っている	主に年齢による変化	黒い縦線が入る場合は、皮膚の病気が隠れている可能性があるため受診する
横に線が入っている	指を挟んだりなどの外傷や、爪を噛むなどの癖、精神的なストレスや睡眠不足の慢性化など	すべての指に横線が一本入っている場合は、感染症・糖尿病・亜鉛欠乏症等の可能性あり
白く濁る・分厚くなる・ボロボロになる	爪白癬などカビの一種に感染した可能性あり	爪の変化に気がついたら受診
反っている	貧血、甲状腺疾患	爪の変化に気がついたら受診

※その他にも様々な症状・疾患がありますので、爪の変化に気がついたら皮膚科へご相談ください。

❤️ 健康的な爪を育てるために

指先はよく使うため、乾燥しやすい部分です。日頃からしっかり保湿をして保護しましょう。また、洗剤などの化学薬品による刺激は爪をもろくしますので、皿洗いや掃除など、洗剤を使う場合はゴム手袋を使用して爪を守りましょう。食事の面では栄養バランスのとれた食生活が重要です。爪のもととなるタンパク質・ビタミン類をしっかり摂取しましょう。ストレスの解消や、睡眠をしっかりと疲れをためないことも大切です。

❤️ 爪を切る時のポイント

爪を観察し、指先より爪が長くはみ出した頃が切るタイミングです。白い部分を少し残すように切り、深爪に注意しましょう。

- ①入浴や足浴で爪を柔らかくします。
- ②爪が割れるのを防ぐため、少しずつ切ります。先端は平らに、両端はやすりで少し角が残るように整えます。端まで深く切ってしまうと、巻き爪などのトラブルの原因になります。やすりは一方向にやさしくかけることで、爪の損傷を防ぎます。
- ③爪をさわってひっかかりがなく、なめらかであれば完了です。
- ④仕上げにしっかり保湿しましょう。

次回も健康に役立つ情報をお届けします♪



食料は戦略物資である

JA長野県中央会提供記事

京都大学大学院人間・環境学研究科准教授

柴山 桂太

世界的な食料価格の高騰が続いている。FAO（国際食糧農業機関）の食料価格指数は、今年3月に史上最高値を記録。その後も高止まりを続けている。

ウクライナ戦争の影響もあるが、それだけではない。新型コロナウイルスによる農作業の停滞や、サプライチェーン（供給網）の混乱、天候不順の影響で食料価格は昨年から上昇を続けていた。ロシアのウクライナ侵攻後、両国からの食料供給が止まったことに加えて、肥料の価格も高騰。戦争が長期化すると、世界の食料生産システムはさらに脆弱化する。

食料不足への懸念から、輸

出規制に踏み切る国も出てきた。米ウォール・ストリート・ジャーナル紙によると、今年に入り食料や肥料に対して何らかの輸出制限を導入した国は26カ国に上る。この数は、コロナ感染拡大が深刻化していた2020年よりも多く、これらの措置が、世界的な食料価格をさらに押し上げる可能性は高い。

食料不足が政情不安に発展する可能性も出てきた。2011年のアラブの春も、小麦を中心とした食料価格の高騰が遠因となった。食料不足が政権への不満に火をつけ、各地で革命を引き起こしたのだ。現在も事情は変わらない。英エコノミスト誌による

と、エジプトは小麦の86%、トルコは77%をロシアとウクライナからの輸入に依存している。他にも、アジア、中東、アフリカの広範囲にわたる食料輸入国で、何億人もの人々が深刻な食料難に陥るといわれる。それらの国の多くは、もともと政治体制が不安定である。今回の食料危機も、途上国でふたたび大きな政情不安の波を引き起こすかもしれない。

日本でも食料品の値上げが続いている。ただ、その値上がり幅は、他の国の物価上昇と比べるとまだ小さい。一方で、エネルギーや肥料など原材料の輸入価格は、円安の影響もあって高騰している。つまり日本では、原材料の値上がり分を消費者価格に完全に転嫁できていないため、農家が重い負担を被っている現状がある。

本来であれば政府の出番



柴山 桂太

1974年東京都生まれ。京都大学経済学部、同大学院人間・環境学研究科博士後期課程単位取得退学。滋賀大学講師、

准教授を経て、現在、京都大学大学院人間・環境学研究科准教授。専門は経済思想、現代社会論。著書に「静かなる大恐慌」（集英社新書）など。

であるが、岸田政権の動きは驚くほど鈍い。岸田首相は、半導体など戦略物資の国内生産を支援する「経済安全保障」を政策の柱に掲げている。だが、政権の考える安全保障の枠内に、農業は入っていないようだ。確かに、半導体は重要であるが、それを言うなら食料こそ最も重要な国家の戦略物資ではないのか。

今回の世界的な食料危機は長期化が予想される。国際情勢がさらなる不安定化に向かう中、農業生産力の強化は急務である。

「りんご三兄弟」産地直送便 受付中!

離れて暮らす大切な人に、信州うえだの美味しいりんごを贈りませんか?

長野県オリジナル品種の秋映、シナノスイート、シナノゴールドの3つの品種を「りんご三兄弟」と呼んでいます。それぞれの旬に合わせ、産地直送を承っております。

秋 映

旬は9月下旬～10月上旬。「千秋」と「つがる」を掛け合わせた品種で、皮の色が濃いのが特徴。甘みと酸味は中程度。香りが強く、果汁たっぷりです。

シナノスイート

旬は10月中旬～10月下旬。「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた品種で、甘みが強く、香りが良く、ジューシーなりんごです。

シナノゴールド

旬は10月下旬～11月上旬。「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良い、濃厚な味のりんごです。



りんご三兄弟
左奥「秋映」
手前「シナノスイート」
右奥「シナノゴールド」

ご注文窓口:うえだ食彩館ゆとりの里

TEL:0268-26-1050

FAX:0268-26-1049

その他、ふるさと納税でも注文受付中!

詳細はJA信州うえだホームページをご覧ください。

JA信州うえだ で 検索

【頻発する災害に備えて園芸施設共済に加入しましょう!】

令和3年4月にJA信州うえだと長野県農業共済組合との間で「災害に強い施設園芸づくり」に関する協定を締結し、今年も継続しております。これにより、すでに園芸施設共済に加入している方は引き続き、新たに加入される方は次回の更改時より、賦課金が20%割引となります。

この機会にぜひ、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より、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

【農業経営収入保険加入のお知らせ】

「農業経営収入保険制度」は自然災害や価格の低下、病気や怪我など農家が予期しない経営全体の収入減少に対応した制度です。その年の販売収入が基準となる収入金額の9割(積立て部分1割、掛捨て保険部分8割)を下回った場合にその差額の9割を補填します。

今年度より掛捨て保険部分の保険料に対し、上田市、東御市、長和町、青木村では保険料補助を実施いたします。

お問い合わせ先:NOSAI長野上小支所 TEL:35-3333

■対象者

●各市町村在住で令和2年2月から令和3年1月までに責任開始の収入保険加入者

■補助割合、支給額

●認定農業者、新規認定就農者、法人(保険料の50%…上限5万円)

●その他の農業者(保険料の25%…上限3万円)

※令和5年度収入保険加入申請期限⇒『令和4年12月末まで』

クロスワードをとくのをたのしみにしていますが、だんだんむずかしくなっていくような気がして、なかなかわからないときがあります、もっと勉強しなくてはと思います。福耳がいっぱいとれ、みそでいたたり、やいたり、からいのでいっぱいはいは食べられませんが、自分で作って楽しくすごしています。

(Y.S 75歳)

(編) 私も、チョコと難しいと思う時があります。福耳の辛みそ炒めがあれば、飯何杯も食べられますね。

我家は、迎え盆の13日天ぷらを揚げますが、今年はエコープ天ぷら粉を使ったところ、カラッとおいしくよく揚がりました。

(N.S 82歳)

(編) 我家も、お盆に天ぷらは欠かせません。エコープマーク商品は人気なので、色々試してみてください。

8月下旬からキノコ採りに行きたいと思っています。楽しみです。

(E.K 65歳 主婦)

(編) 私もキノコ採りが大好きです！夢中で採っていてどこにいるか判らなくなったりしました。注意したいです。

蛇口の水もれ、気になりますよね。ところが今年の夏はポタンポタンと落ちる外水道の水滴の音が意外と涼しさと呼ぶという事に気付きました。水のたまり具合によって音が変わるのも、また趣きがあるものです。もうしばらく楽しんでいたいです。

(K.M 62歳 主婦)

(編) 癒しですね！水滴が落ちる際の音の響きを楽しめるのは、日本人ならではの感性と美意識でしょうね。

昨年、母を見送り、今年は新盆を迎えた、家で採れたナスの牛とキュウリの馬を作り祭壇へ、子や孫も集まり想い出話しや花火などして、母を偲びました。母も喜んでくれたかな。

(J.I 56歳 主婦)

(編) 野菜で作る牛と馬は、お盆に家へ戻ってくるご先祖様の乗り物だそうです。お母さん喜んでますよ！

お盆花の購入に、近くのJAのお花市に主人と行って買って参りました。生産者の気持ちが伝わるJAのお店は大にぎわいでした。

(K.K 68歳 主婦)

(編) ありがとうございます。生産者が丹精込めて育てた農産物はいつも人気です、今後も愛顧ください。

この春初めての曾孫に恵まれました。八十年代になり何かにつけておっくうになっていましたが赤ちゃんの可愛さに励まされ、まだまだ頑張つて生きて行かなくては、思う今日この頃です。

(T.S 81歳 自営業)

(編) おめでとございます。曾孫に会える人生は、素敵です！元気をいっぱいもらって頑張ってください。

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)。



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

山城を記す石碑に蟬の殻
窓に寄りたただた喜雨の音を聴く
孫投げし団栗庭に育ちけり
秋澄めりちよと低めに名古屋帯
泳げる子泳げぬ子にも夏休み
滝しぶく山また山の山の奥
絹と綿異なる好み冷や奴
ふつくらと緑の稲穂快く
畑中の道を歩めば草いきれ
空駆ける熱雷の音耳塞ぐ

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市保野 清水ゆき子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市築地 勝見 稔
上田市芳田 北澤 幸人
上田市諏訪形 横澤 みね
長和町長久保 石井 雪枝
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市本郷 森 修一

川柳

橋詰信幸 選

女日芝を汗が言わせるスモトリ
ドッカーン花火にわいた村祭り
汗に出るだじょうぶだと塩を振る
孫が来る背筋をピンと整える
過去にない災害言葉に危機感
中年の不良と自讃サングラス
熊が出た報に踵を返す杖
夏菜園草の主張に負けて秋
朝採りの野菜体が若返る
待望の雨も続けば煙たがれ
聞く耳を持てば苦言も身に染みる
良き政治願いて一票投票所

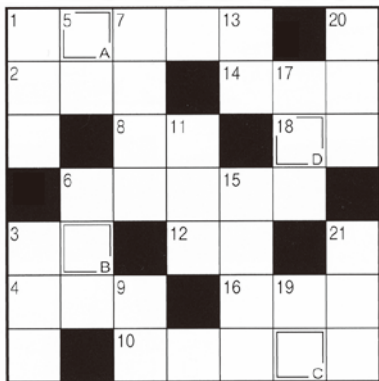
上田市富士山 黒澤 嘉武
青木村田沢 上原美代子
上田市下之郷 堀内 令子
上田市本郷 安藤 民子
上田市富士山 宮澤 令行
上田市長瀬 山岸 政子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市塩川 下村 正枝
上田市倉久保 畔上 綾子
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男
長和町長久保 石井 雪枝

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

大差の無いことに例えて
使われる植物の実。



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

- 機械などのパーツのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は —— 偏の漢字
- 池の —— によって、土地を増やした
- 日本国憲法では —— の下の平等が保証されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴 ——、円周 ——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

ヨコのカギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子 —— を作った
- 実るほど頭(こうべ)を垂れる —— かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はいりません
- 秋の空にぼこぼこ浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときに下ろします
- クルミが似合うげっ歯類

〈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27-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

〈裏〉 〈表〉

応募数 8月号は65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)

8月号出題クイズの答え



〈答〉
アワオドリ
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10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ 米こうじの甘酒(6本セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



リフレッシュパークおおきにある大ローラーすべり台。スピード感と自然の中を駆け抜ける爽快感が楽しめました。おすすめです!

暑かった夏も気付けばすっかり秋になりました。秋といえば実りの秋！食欲の秋！です。今年3年ぶりにJAフェスティバルを開催することができました。9月に行った4地区はたくさんの方に来ていただき、会場内がとても賑やかだったのがとても嬉しかったです。3地区についても10、11月に開催するので、ぜひご家族・ご友人などを誘って3年ぶりのJAフェスティバルに出掛けてみてください!! 本誌6・7ページに手作りドレッシングの特集を掲載しています。購入された野菜をサラダにして食べるときはぜひお試しください!! 自分のおすすしめは「ネギ塩ドレッシング」です。

今月の担当(尾芦)

編集後記
編集1コマ

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

リンゴ

リンゴは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者」を遠ざける」といわれてきました。低カロリーで腹もちが良いのも魅力です。食物繊維は皮に多いので、皮ごと食べましょう。

リンゴを選ぶ時は全体が色づき、ハリとツヤがあって重量感があるものを選びましょう。おしりの部分が深くぼんで、変形していないもの。ツルが太くしっかりしているものがよいでしょう。

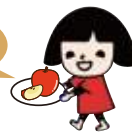
食べごろは、皮の色で見分けます。熟すに従って、皮が赤い品種は、赤くなり、お尻のくぼみの部分も緑から黄になります。

切ると茶色に変色するのは、果肉のポリフェノールが酸化するためです。しばらく食塩水かレモン水に漬けると変色を防げます。



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



リンゴと鶏ささ身のサラダ

材料(4人分)

- リンゴ／1/2個
- 鶏ささ身／2本
- サニーレタス／5枚
- 黄パプリカ／1/4個
- むきクルミ／15g
- オリーブオイル／小さじ2
- ★酢／小さじ2
- ★粒マスタード／大さじ1
- ★塩／小さじ1/2
- ★黒コショウ／少々

作り方

- ① リンゴは皮付きのまま厚さ3mm程度のいちよう切りにし、褐変を防ぐため塩水につけておきます。
- ② 黄パプリカは細切りにし、サニーレタスは適当な大きさにちぎります。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、薄くそぎ切りにした鶏ささ身を入れたら火を止め、余熱で約2分かけて火を通し、ザルにあげておきます。
- ④ ボウルに★を入れ泡だて器で混ぜ、さらにオリーブオイルを少しずつ加えて白っぽくなるまで混ぜ合わせます。
- ⑤ ④の中に鶏ささ身を入れて軽く和えた後、水気を切ったリンゴと野菜を入れて和えます。
- ⑥ 器に盛り、細かく砕いたクルミを振りかけます。

果物、野菜、お肉がバランスよく食べられます。リンゴの食感も◎！



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA * NAVI



シコンノボタン

- 学名／*Tibouchina urvilleana*
- 科名／ノボタン科
- 原産／ブラジル

深く落ち着いた紫色の花が大人に人気のシコンノボタン。漢字では「紫紺野牡丹」と書きます。花は一日で落ちてしましますが次々と長期間咲かせてくれます。ベルベットのような大きめの花が上品で、秋の風情によく似合うのですが、出身は熱帯のブラジル。ちょっとイメージと違って意外ですね。「ブラジリアンスパイダーフラワー」という別名も持ちます。途中から折れて曲がっている特徴的な長いおしべが、クモの足のように見えるでしょうか。



育て方

開花期

7～11月



熱帯生まれにしては耐寒性がありますが、上田地域の冬を露地植えで過ごすのは厳しいでしょう。鉢植えにして冬は室内に入れてやります。

日当たりが良くないと花付きが悪くなります。しかし日本のカラッと夏は苦手らしく、乾きやすいので西日は避けた方が良いでしょう。

水が大好きです。土が乾いたらたっぷりやります。花が咲いている期間は特に水を欲しがります。水切れしてしまうとつぼみを落としてしまうので注意しましょう。冬の水やりは控えめにします。

肥料も花が咲いているときは切らさないようにします。肥料切れもつぼみを落とす原因になります。春から秋の生育期間は緩効性肥料を月に1回、花が咲いている期間は週に1回の液肥をやります。

水切れも肥料切れも起こしやすい原因として、根の伸長が非常に旺盛だということが挙げられます。つまり、根詰まりになりやすいので、年に一度、4月に植え替えをします。鉢を大きくしたくない場合は、根を1/3～1/2くらい落とし、枝も半分まで切り詰めます。



牡羊座

(3.21～4.19)

人との触れ合いの中から多くのもので得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



牡牛座

(4.20～5.20)

肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴボウ



双子座

(5.21～6.21)

とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トマト



蟹座

(6.22～7.22)

うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉エビイモ



獅子座

(7.23～8.22)

人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ギンナン



魚座

(2.19～3.20)

スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヤーコン



水瓶座

(1.20～2.18)

こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願いをするのも◎。いい返事を聞けそう。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ザクロ



山羊座

(12.22～1.19)

非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アケビ



射手座

(11.23～12.21)

焦るときほど落ち着いて行動しよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉チンゲンサイ



蠍座

(10.24～11.22)

あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチジク



天秤座

(9.23～10.23)

順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レンコン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE