

♥ 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!

11

Nov.2022
No.337

○JAトピックス拡大版
○ほっさくローバー「刈払機」
○JA職員の農家インタビュー！／真田地区の齋藤 拓也さん



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 11

November.2022 No.337



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市五加 阿部 敏郎さんと恵美さんのお子さんと
さくら はやと
桜ちゃん(8歳) 隼翔くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

ご家族だんらんパック

大切な方が集い、おいしい料理を囲んで楽しむお正月の食卓、ゆっくりと自宅で過ごすご夫婦のための贅沢な献立、元気な子どもたちとわいわい騒ぎながら味わう豪華な夕食！今年も北海道からとっておきのおいしさを詰め合わせでお届けします。

申込締切：11月25日(金)

写真はイメージです。

お問い合わせ:JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎38-3102)まで



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.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。



令和5年度農業関係施策 予算等に関する要望書を提出

当JAは10月3日・11日・14日に、管内4市町村の上田市、東御市、長和町、青木村に出向き、令和5年度の農業関係施策予算等に関する要望を行い、各市町村長に要望書を提出しました。

いまだ収束が見えない新型コロナウイルス感染症やウクライナ情勢による世界不安等から、生産資材・燃料・飼料等の高騰で農家組合員の経営は圧迫され、また自然災害の頻発などから、農業経営者が将来に亘り、安心して多様な農業が営める環境が必要となっています。

当JAは、下記の事項を要望しました。



土屋陽一上田市長(右)に要望書を手渡す眞島組合長

【要請事項】

1.生産資材高騰対策に関する要望

- (1) 肥料等生産資材価格高騰対策について
- (2) きのご資材高騰対策について
- (3) 飼料高騰対策

2.持続的な農業生産を可能にする「地域農業振興ビジョン・地域営農システム」の促進要望

- (1) 農作物盗難防止対策について
- (2) グリーン社会の実現に向けた対策について
- (3) 地域ブランド「重点品目」づくりの創造について
- (4) 農畜産物生産者の経営安定と技術向上について
- (5) 「人・農地プラン」「地域営農システム」の加速化について
- (6) 農福連携による地方創生について
- (7) スマート農業の実現に向けた取り組みについて
- (8) 遊休荒廃農地対策、解消及び樹園地継承の強化について
- (9) 有害鳥獣対策について
- (10) 6次産業化、地域ブランド化への支援対策について

3.新型コロナウイルス・災害対策に関する要望

- (1) 再生産に向けた農業者への支援
- (2) 管内生産農畜産物の消費拡大及び地消地産の取り組みについて
- (3) 災害に強い産地づくりについて

4.品目別振興支援策

- (1) 水田農業対策について
- (2) 園芸品目振興対策について
- (3) 使用済み農業用プラスチックの処理について
- (4) 畜産・酪農対策について
- (5) 食肉処理施設の整備について

5.予算等に関する要望

- (1) 農業者共同利用施設整備について
- (2) 地域農業振興施策について

第12回全国和牛能力共進会肉牛の部第8区 長野県代表(有)小田切牧場さん 優等賞13席

10月6～10日、公益社団法人全国和牛登録協会が主催する「第12回全国和牛能力共進会」が鹿児島県で開催され、当JA管内から長野県代表に選ばれた東御地区の畜産農家、(有)小田切牧場さんの和牛枝肉が出品頭数58頭の中で優等賞13席を受賞しました。

※優等賞、1等賞、2等賞の順番で、第8区は優等賞のみ序列付けされる。
優等賞1席が最高位。



代表牛の『愛之助』(名号)

この共進会は、全国の優秀な和牛を一堂に集めて、畜産農家の飼養管理技術を競う場として、5年に一度開催される和牛日本一を決める「和牛の祭典」で、第12回は「和牛新時代 地域かがやく和牛力」をテーマに行われました。

当JA管内では、数十年前から酪農家や肉牛・繁殖農家が協力して牛の授精や受精卵移植に取り組んでいます。今回代表に選ばれた牛は、当JA畜産センターの担当が室賀地区の畜産農家、北澤譲さんが飼育するゲノミック評価(牛の体型や性質を決める遺伝情報)の高い母牛へ授精をし、生産されました。その後、長野県中央家畜市場にてセリにかけられ、(有)小田切牧場さんが購買し、肥育されました。成績は最高ランクのA5で、どれだけサシ(霜降り)が入っているかを評価する基準も最上級の12番と評価されました。また、信州プレミアム牛肉としても認定されました。

肥育を担当した(有)小田切牧場の岡本泰郎場長さんは、「牛との出会いは一期一会。愛之助(代表牛の名号)は素直で思い出しにずっと残る牛です」と思いを語りました。



第28回JAフェスティバル 7地区で3年ぶりの開催

当JAは9月23日～11月26日まで、全7会場第28回JAフェスティバルを開催中です。「食と農で地域に笑顔の輪を広げよう」をテーマに、組合員・地域住民への日頃の感謝を込めて、3年ぶりに開催しました。

今回は、東部会場を除く6会場を1日のみの開催とし、9月23日は、東部・上田東・上田西・塩田の4会場、10月22日は眞田・丸子の2会場で開催しました。9月23・24日の東部会場は「巨峰の王国まつり」と、10月22日の丸子会場は「げんきまるこ産業フェスタ2022」と共催しました。

東部会場となった東御中央公園武道館前駐車場一帯は、旬のブドウや農畜産物を買いたい求める大勢の来場者でひときわにぎわいました。



巨峰の王国まつりであいさつする眞島組合長

2 JAトピックス①

4 JAトピックス②

6 JAトピックス〔地区版〕

8



真田地区の齋藤 拓也さん

10 ほうさくClub!
「刈払機」

12 健康講座
「お口の健康」

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〔ミセバヤ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔野沢菜〕
レシピ



当JA宮農経済部直販課は行政と連携し、10月7～8日、神奈川県鎌倉市で3年ぶりに開催された姉妹都市物産展に出店し、ひょう害果の支援販売、シャインマスカットやキノコの販売促進・PRを行い、好評をいただきました。これからも信州うえだの農産物を発信をしていきます。



当JAは10月14日、全国農業協同組合中央会と全国農業者農政運動組織連盟が主催する、JAグループ基本農政確立全国大会にオンラインで参加しました。持続可能な農業・農村に向けた万全な予算・政策の確立と食料安全保障の強化のため、JAグループの意思結集を図りました。



当JAは共済事業で、組合員・地域住民のライフプランを意識した「ひと・いえ・くるま」の総合保障の提供取り組みが評価され、ライフアドバイザー（LA）の西尾富美枝さん（西部地区事業部）が全国共済農業協同組合連合会より優績表彰を受け、定例理事会で報告しました。

第14回ぶどう品評会開く

当JAとJAぶどう部会協議会は9月30日、「第14回信州うえだぶどう品評会（シャインマスカット）を上田市殿城の農産物流通センターで開きました。品評会は、ブドウの生産振興と品質の向上・統一に消費宣伝効果をより高め、消費拡大することが目的です。

2019年から、人気が高い「シャインマスカット」に審査対象を絞り、出品規格は2房詰めとしています。今年は、100点の出品がありました。

審査委員長は、県上田農業農村支援センターの堀澄人所長。県農業農村支援センター、上田市、東御市、（株）R&Cながの青果、JA長野中央会、JA全農長野の職員が審査しました。

審査員は、ブドウの重さ、色、糖度、粒の大きさや数のそろいを総合的に判断し、評価しました。



出品されたブドウを慎重に評価する審査員

※入賞者は以下の通り。（敬称略）

賞 名	氏 名	地 区
長野県知事賞	柳沢 久利	東部
上田地域振興局長賞	小林 初雄	東部
21上小農業活性化協議会長賞	林 浩司	塩田
上田市長賞	北村 美保	塩田
東御市長賞	五十嵐 政孝	東部
長野県農業協同組合中央会長賞	矢口 鉄也	東部
全国農業協同組合連合会長野県本部長賞	木村 貴志	東部
JA信州うえだ組合長賞	山崎 猛	よだくぼ南部
JA信州うえだぶどう部会協議会長賞	深井 淑	東部
R&Cながの青果賞	野中 剛	東部

※入賞者は以下の通り。（敬称略）

人気のぶどうフェスタ開催 「国消国産」もPR

当JAとJAぶどう部会協議会は10月1日、上田市のショッピングセンターアリオ上田で「JA信州うえだぶどうフェスタ・アリオ上田」を開催しました。4年目の取り組みで、地元産の旬のブドウのPRと消費拡大が目的です。

今回は、10月16日の「国消国産の日」を前に、乃木坂46をキャラクターデザインしたのぼり旗やポスターなどを会場に掲示し、国消国産のPRも行いました。

この日は、「第14回JA信州うえだぶどう品評会」で受賞した「シャインマスカット」をはじめ、「巨峰」「ピオーネ」「フインブルー」を取り揃え、生産者が品種ごとの味や特徴などを説明しながら販売しました。受賞した「シャインマスカット」10点は、開店と同時に

多くの買い物客が詰めかけ、すぐに完売しました。

会場ではブドウ販売の他に、JA信州うえだオリジナルキャラクターの真田のぼるくんの着ぐるみが登場し、来場者とじゃんけん大会をして、勝者にブドウをプレゼントしました。

商品を購入したり、フェイスブックへのフォローやSNSのハッシュタグ投稿、ぶどうのぬり絵などをするガラポン抽選ができるイベントを行い、親子連れが訪れにぎわいました。



ブドウの特徴を説明しながら販売する生産者

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

塩田
エリアブドウ最盛期に向け盗難防止活動で
防犯パトロールステッカーを作成

JA川西ぶどう部会は9月9日、ブドウ最盛期に向けて、盗難防止対策を始めました。

近年、ブドウの盗難が相次いでいることから、JA宮農技術員と同部会員が相談し、盗難防止対策の一環で、軽トラックなどにつける防犯パトロールのマグネットステッカーを作成し、部会員に配布しました。

ブドウ盗難に対する問題意識の高まりから、部会員は自己防衛のため、自主的にパトロールをしています。今回作成した防犯ステッカーは、部会員が自ら軽トラックにつけて走行することで、地域全体で盗難防止活動に取り組んでいることをアピールし、盗難被害を減らすことが目的です。

同部会では、塩田交番にも防犯パトロールを依頼し、盗難防止対策を強化しています。

防犯ステッカーを披露する北村美保部会長(左)と
林浩司副部会長東部
エリア人気の秋の風物詩
今年も小鮎の注文受け付ける

ビニール袋に入れた小鮎

東信地方では、郷土食料理として、また貴重な栄養源として、昔から小鮎の甘露煮を食べている地域があります。

JA東部地区事業部では、小鮎を秋の風物詩として、多くの組合員が楽しみにしていることから、今年も小鮎の水揚げ時期にあわせて注文を受け付けました。

9月12～13日、酸素と水が入ったビニール袋に、生きた小鮎を入れ、調理レシピをつけて同地区事業部管内の注文者に届けました。

小鮎の甘露煮は、酒・砂糖・醤油を煮立たせた鍋に小鮎を入れ、焦げ付かないように、水気がなくなり柔らかくなるまで煮込んで作ります。

楽しみにしていた注文者は「小鮎の注文があると秋が来たと感じる」「食べ物で季節を感じることができると話しました。」

なお、小鮎の注文受付と配送は、東部地区事業部管内のみの対応です。

西部
エリアオンラインで気軽に参加！
『京都ねりきり教室』開く

ねりきりの「はさみきく」に挑戦する参加者

JA西部地区事業部普及推進課は9月14日、JA本所でインターネットオンライン体験教室を開き、組合員と地域住民11人が参加しました。

(株)農協観光の企画で旅行気分を味わってもらおうと、京都オンライン体験教室の中から、普段作ることがない「ねりきり教室」を体験しました。

この日参加者は、京都から送られて来たねりきりの道具や材料一式を使い、気軽にねりきり教室を楽しみました。

参加者は「初めて作ったが、材料と道具が全て揃っていたので安心してできた」「職人の凄さを実感した」など、ひと時の間、旅行気分を味わいました。

真田
エリア秋の交通安全週間でJA職員が
小学生児童の横断をサポート

JA真田地区事業部は9月22日、上田市立長小学校と同市立傍陽小学校周辺の横断歩道で、小学生児童横断サポートを行い、同地区事業部職員5人が参加しました。

この横断サポートは、同地区事業部管内の小学生の交通安全と見守り活動を目的に、秋の交通安全週間に合わせ、地域貢献活動の一環として参加希望職員を募り実施しています。

この日、通学児童たちは元気にあいさつし、みんなで手をあげて左右の安全を確認しながら横断歩道を渡り、小学校へ向かいました。同横断サポートに参加した職員は「通学児童の元気なあいさつは、地域に活気を与えてくれる。交通安全運動を通じてこの取り組みは、児童の父母からも信頼され、更に地域のみなさんにも受け入れられていると感じたと話しました。」

元気に横断歩道を渡り通学する児童と
サポートする職員ら丸子
エリア依田さんラジオ出演で
魅力や喜びを語る

塩入りリポーターの取材を受ける依田さん(左)

JA丸子地区事業部管内の生産者依田徳子さんは、9月13日、SBCラジオの番組「いいJAんー信州」(坂ちゃんのずくだせえぶり)で内コーナーの取材を受けました。

同番組の「がんばれ農業女子」Lead Y農「コーナー」で、塩入美雪リポーターが依田さんから、栽培品目、農業、生産の魅力や喜びなどの話を聞きました。同コーナーは、いきいきと農業に取り組んでいる女性生産者を取り上げ、現場の生の声を伝えます。

依田さんはナスやキュウリ、ブドウなどを栽培し、上田市丸子農産物直売加工センター「あさつゆ」に出荷しています。

依田さんは「たくさん栽培するのは大変だけどやりがいがある。自分が育てた野菜や果物が、多くのみなさんに食べてもらえることは、とてもうれしい」と話しました。

今回の内容は9月19日に、ラジオ放送されました。

上田東
エリア令和4年産米の出荷始まる
1等米比率は高く例年並み

JA上田東地区事業部営農課は9月27日、同地区事業部構内で、出荷された令和4年産米の品質検査を行いました。品質検査は、9月27日～11月10日までの毎週火・木曜日に行われ、同地区事業部営農課と信用・共済担当職員など9人が参加し、出荷米の検査と積み込みや運搬作業などを行いました。

同地区事業部の、今年の出荷計画は1万3千俵で、出荷された新米は検査員が、食害を受けている粒や胴割れ、着色している粒などを確認し品質等級を決め、検査補助員が検査済みの米袋に検査印や等級印を押しました。

令和4年産米の全体的な品質は、天候不順の影響はありましたが、例年並みで、1等米の比率が高くなっています。



出荷米を検査する検査員

北部
エリア福祉施設利用者とJA職員が
合同でジャガイモ収穫

JAよだくば南部地区事業部は9月16日、長和町大門の鷹山地区の圃場で、農福連携による合同ジャガイモ収穫を行いました。障がい者支援施設「山の学園共同村」の施設利用者6人と補助者3人にJA職員12人が参加しました。

この合同ジャガイモ収穫は、同施設利用者とJA職員との交流を深め、新しい地域コミュニティを考えるきっかけにすることが目的です。

この日は、トラクターで掘り起こしたジャガイモを、参加者全員が手作業で大小に分けて収穫しました。

圃場のある大門鷹山地区は、標高1300メートルに位置し、高原野菜地帯となっています。ここで栽培されたジャガイモは、同施設の給食に使われるほか、イベント等でも販売し好評を得ています。



合同でジャガイモを収穫する参加者

齋藤さんのブロッコリー畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

インタビューの後には、レッツ作業体験!
この日は、齋藤さんのブロッコリー畑で収穫作
業を体験させていただきました。

収穫作業



一面に広がるブロッコリー畑です。7月下旬に
約3,500本の苗を定植しました。収穫は日光がで
きただけ当たらない、午前中の涼しい時間帯に行いま
す。繁忙期は夕方にも収穫をするそうです。

不順な天候が続くと開花が始まって黄色く変色した
り、たまった水で腐ってしまったことがあります。
1日収穫が遅れるだけでも出荷できなくなってい
まうこともあるそうです。



茎の根元から切って収穫します。



ブロッコリーは花蕾(からい)
の直径が12~14cmになると収穫の
目安です。包丁で花
蕾を傷つけないよう
に、外側に向かって外
葉を切り落とします。



外葉を切り落としたり、
長さが約14cmになるよう
に包丁で切ります。

きれいな緑色! 茎もつやが
あって、傷や変色もないので
すごくおいしそう!!



左から正橋担当、齋藤さん、松尾係長、JA富田指導部相模原農技術員

収穫に影響する
天候も考慮しないと
いけないから、
すごく大変なこと
ですね

齋藤さんのテキパキと
出荷準備の大きさを
見極めていく姿が
印象的でした

齋藤さんのテキパキと
出荷準備の大きさを
見極めていく姿が
印象的でした

今回のインタビュー職員

JA信州うへだ
真田地区事業部
普及推進課
係長 松尾 直樹
真田地区事業部付
正橋 かほる

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!

9月下旬にインタビュー 上田市真田町本原

齋藤 拓也さん(35歳)

◆松尾:生産している品目と経営規模
について教えてください。

◆齋藤:ブロッコリーを60アール、キュウリを
5アール栽培しています。

◆松尾:野菜を栽培されているんです
ね。今年の4月から独立就農された
とのことですが齋藤さんが農業を始めた
きっかけを教えてください。

◆齋藤:私は高校生の時に両親の転勤で上田
市街地から今の真田地区に引っ越して
きました。私の家は非農家で、農業には

あまり縁がなかったと思います。そんな
自分に就農する転機が訪れたのは
社会人になってからです。20代の時に
体調を崩し食生活を見直すと思い、
野菜を積極的に摂取したところ体調
がみるみる回復しました。その時に
おいしい野菜を自分でも作ってみたい
と思い、東御市のオーガニック(有機栽
培)農家で2年半、菅平の野菜農家で
1年間、信州うへだファームで3年
間、基本的な知識・栽培技術や働き方
を学び今年の4月に独立就農しまし
た。

◆正橋:自分でもおいしい野菜を作り
たいという思いが素敵です。農業をす
る上で大切にしていることはありま
すか?

◆齋藤:「基本に忠実」をモットーに今まで
学んできたことをしっかりと取り組ん
でいくことです。畑によって二つ二つの
通気性、保水性、排水性が違います。現
在借りている畑の土壌性質などをしっ
かり理解し、これから慣れていきたく
いと思っています。

◆正橋:齋藤さんにとって農業の魅力
とは何か教えてください。

◆齋藤:自分が作った野菜を消費者に食べて

もらって、「おいしかった」と直接言っ
てもらえるのが何よりの喜びです。また私は
比較的飽きやすい性格ですが、畑を耕
したり、機械を整備したり、ハウスを建
てたり色々な作業が出来るので、とても
面白いし、農業は自分の性格に合ってい
ると思います。

◆松尾:最後に、これからの展望や農
業にかける思いを聞かせてください。

◆齋藤:まだ独立して1年目で収入が安定し
ないので、収量を増やしながら所得向上
に取り組んでいきたいです。そのために
も毎年違う天候と向き合っていくことが大事
なので、臨機応変に対応できる農家にな
りたいです。



感想



松尾係長

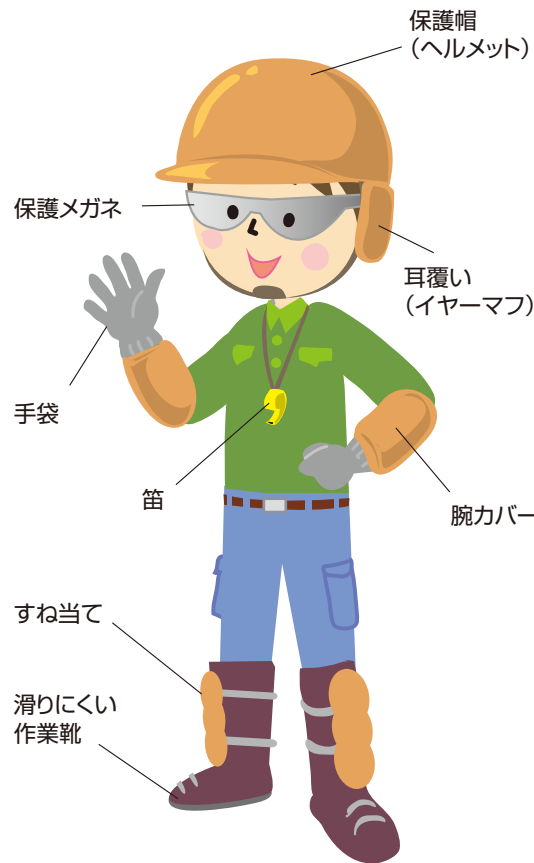
「収穫の目安となる大きさや切り方を教えていた
だき、実際にやってみました。1つ1つ切っていくのはと
ても根気のいる作業だなと感じました。齋藤さんは
今年の春から独立就農されましたが、就農する動機
もはっきりされていて感心しました。今後、更なるご
活躍を期待しています」



正橋さん

「収穫作業の中で茎を切るときの力加減に戸惑いま
した。齋藤さんの「農業はただ野菜を育てるだけで
なく、使う機械の整備などやるのが沢山ある。そこ
が面白い」という言葉が強く印象に残りました。大
変そうなことにもやりがいを見出して農業に携わっ
ている姿に自分も頑張ろうと思いました」

安全に使うために適正な装備をしましょう。刈払機には飛散防止カバーや肩掛けベルトを付けます。身に着ける装備には、手袋、サロペット、すね当て、フェイスカバー、保護メガネ、作業靴、笛などがあります。作業中、草に隠れていた障害物が飛び出ることがあります。特にナイロンコードを使う場合は、ちぎれた草が飛び散りやすく、小石も飛ばしやすいため、すね当てやフェイスカバーを必ず装着しましょう。笛は作業中の危険などを知らせる時に使います。作業音が大きいので声を上げても気づきにくいからです。



装備と事故予防

作業中に草が絡まって回転が止まる場合があります。必ずエンジンを止めて（電源を切つて）から取り除いてください。運転したままだと取り除いたときに回転し始め、手を切る恐れがあります。チップソーを使っている場合は、障害物や地面に刃が当たった時に回転方向と逆の向きに刃が跳ね返るキックバックと呼ばれる現象が起きます。作業中や周囲の人がケガをする恐れがあるので、刃の左側で刈り、往復刈りはしないこと、木に押し当てるなど無理な使い方をしないこと、作業者の周囲15m以内には近づかないことなどに注意しましょう。



使う前には、部品が、特に刈刃がきちんと取り付けられ、締め付けられているかを点検します。チップソーの欠けや割れが無いかも確認します。混合燃料は缶を揺らして混ぜてから入れましょう。

使い終わったら燃料を抜きます。入れっぱなしはエンジンの故障や火災の原因になります。数日以内に使用しないようなら抜いたほうが良いです。燃料は携行缶にに入れて涼しい場所で保管します。なお、抜いた後もう一度エンジンをかけて止まるまで動かしておくと古い燃料が残ることがないので、次に使うときにエンジンのかかりが良いです。バッテリーはフル充電しておくより少し使った状態で保管すると、電池が長持ちします。

刈払機の管理

おすすめ資材

防風防寒手袋
EGアニマルカモフラ
内側TPUフィルムと特殊ハードPU使用で防寒対策
サイズ/M・L・LL

1,045円(税込)

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。 ※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



防寒手袋 パワーグラブ
サーモスリークウォーター暖

手のひら部/天然ゴムコーティングでやわらかくソフトなほめ心地
雪おろしや冬期の作業に最適
サイズ/S・M・L・LL

605円(税込)



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

◎よだくぼ南部店 ☎85-2400

◎東部店 ☎62-0665

◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園



「刈払機」

広い場所の除草に便利なので、農作業はもちろん、最近では家庭でも気軽に使われるようになりました。しかしなんとなく使っていませんか?快適に安全に使えるように、今回は刈払機のお話をしましょう。

●排気量

排気量が大きいくほど力が強くなります。作業面積が広い場合やナイロンコードを使いたい場合は26ccクラスがおすすめです。狭い場所しか使わない場合や作業者が女性や年配の方の場合は、比較的安価で軽量な20〜23ccでも良いでしょう。

●エンジン式と充電式

エンジン式はパワーが強く、刈払機本体が比較的安価で、長時間の作業ができることがメリットです。メンテナンスが必要ですが、きちんとやっていたら長持ちすることもメリットの一つです。2サイクルエンジンの場合、燃料はガソリンとオイルの混合燃料を使います。50・1が今は一般的ですが、25・1の燃料もあります。機械に合った燃料を使いましょう。

充電式は、バッテリーの進化によってエンジン式に劣らないパワーが得られるようになりました。エンジンがないので、排気ガスが出ず軽量が静かなことや、燃料の用意がいらないことが長所です。特に暑さを避けて早朝から作業をしたいときに、騒音で近所に気を遣わなくてよいと人気です。ただし作業前に充電をしておかねばならないことや作業時間が

種類

長いならバッテリーを複数持っていた方が良いでしょう。本体価格が高価なことが弱点です。

●チップソーとナイロンカッター

チップソーは硬質鉄板に超鋼金属チップを埋め込んだものです。回転させてスパッと刈ります。柔らかい草から竹や木まで対応できます。安価な使い捨てタイプから高品質、高品質のものまで用途に合わせたチップソーがあります。サイズは、排気量が23cc以上なら10インチ、それ以下なら9インチにするのが良いでしょう。

ナイロンカッターは硬質のナイロンコードで、柔らかな草が刈れます。建物のきわなど、チップソーが当たると刃が欠けてしまうような場所でも安心して使えるのがメリットです。刃が無いので軽量かつ身体を切ってしまうという恐れがなく、初心者にも人気がありますが、パワーでたたき切る感じなので、排気量の大きい刈払機に向いています。



チップソー



ナイロンカッター

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	11月 5日(土) 11月12日(土) 11月19日(土) 12月 3日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	11月26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

JA信州うえだ「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。
 テーマは「相続の基礎と節税対策」。相続税の基礎と有効な節税対策を税理士がわかりやすく解説します。
 本セミナーは無料ですが事前の参加申し込みが必要となります。下記事項をご確認の上、お申込み下さい。

- 日 時

令和4年12月10日(土) 午前9:30～11:30(終了予定)
- 会 場

JA信州うえだ 本所3階(ハニーウェル) 上田市大手2-7-10
- 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)
- 定 員

50名 ※定員に達し次第締切らせていただきます。
- 申 込 み

JA信州うえだプレミアムサロンもしくは最寄りのJA各支所・店窓口
※新型コロナウイルス感染状況によっては開催を中止する場合があります。

【申込み・お問い合わせ】

JA信州うえだプレミアムサロン(☎23-1145 FAX 29-3066)

理事会だより

9月の定例理事会(令和4年9月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①資産自己査定結果について

④東御市農業委員会委員候補者の推薦について
- ②令和4年度上半期決算結果について

⑤令和4年産米の概算金について
- ③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。

11月8日は「いい歯の日」。これにちなんで、今月は歯の健康についてのお話です。
 歯が生え揃っているわたしたちにとって、毎日おいしく食事をすることは、一見普通のことに感じます。しかし、年齢を重ねるにつれ歯周病や欠損などにより、ひとたび歯を失ってしまうと、全身の健康状態に大きく影響を及ぼすことをご存じでしょうか？

歯が健康でしっかり噛める	歯が無いまたはかみ合わせが悪く噛めない
食材の選択肢が増え、消化や吸収も良くなり栄養状態が良くなる。	やわらかい食材を好むようになり、栄養が偏る。野菜も食べづらくなるので、糖尿病をはじめとした病気の心配。
満腹感が得られ、食べ過ぎの予防になる。	満腹感が得られず食べ過ぎてしまい、肥満の心配。
唾液が分泌されて、口の中がきれいになる。歯周病の予防になる。	唾液が少ないと口腔内の細菌が増えて歯周病や口臭の心配。歯周病は歯を失う原因の第1位。また、心疾患との関連も指摘されている。
噛むことが脳への刺激となり、認知症の予防になる。	噛む刺激が少なくなり、認知症の心配。認知症になると、生活の質が落ちる心配。
食べることを楽しむことができる。会話など、人との交流を楽しむことができる。	食材の選択肢が少なく、入れ歯などの場合は痛みなどの原因で食事が楽しめないことがある。うまく話せないと、人との交流がおっくうになる。

♡ 健康な歯を保つために

しっかりよく噛んで食べることに他に、日頃のお口のケアがとても大切になります。普段の歯磨きを振り返ってみましょう。

- ・ 食事の後は歯磨きをしていますか？ガシガシと音が出るほど強く磨くと歯肉を痛めるので、歯ブラシはやさしく小刻みに動かし、歯を一本ずつ磨くことがポイントです。歯と歯ぐきの間に食べ物や細菌がたまりやすいので、歯の生え際も磨きましょう。
- ・ 歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使用していますか？通常の歯磨きだけではお口全体の6割しか汚れが落ちていないと言われています。糸ようじや歯間ブラシを使うことで、さらに2割きれいをアップさせましょう。
- ・ 人によって歯の生え方、汚れのたまりやすい場所が違います。一度歯科で自分に合った歯磨きの仕方を指導していただきましょう。また、定期的な歯科検診も習慣としましょう。

おいしいものを、大切な人と気兼ねなく食べる。病気の予防の他に、食事は楽しみでもあります。日頃から歯をきれいに保ち、心も身体も健康に過ごしましょう。一人で食べる時も、スマホやテレビは消して、しっかり噛んで食事を味わいましょう。



2022

JAスマート農業機械 体感フェア

最新のスマート農業技術を実演・展示にてご紹介

11月25日(金)・26日(土)

両日 9:00~15:00

会場 安曇野スイス村サンモリッツ および周辺駐車場

来場いただいた方に来場者記念品を進呈 **数量限定**



ご来場の皆様へ 新型コロナ感染対策のお願い

- 37.5℃以上の発熱や咳などの症状がある方、体調がすぐれない方のご来場はお控え願います。なお受付時の検温で発熱が確認された場合は、入場を制限させていただきます。
- 会場内では、受付、マスクの着用、手指の消毒、咳エチケットなど感染対策にご協力願います。
- コロナの感染状況によっては中止する場合もございます。中止の場合、全農長野ホームページにて11月上旬までに告知します。(https://www.nn.zennoh.or.jp)



主催:長野県農協生産資材事業推進協議会農業機械専門部会 **JA長野県・JA全農長野**

花き栽培定年帰農講座のお知らせ

花の生育に適した上小地域で、ご退職を機に市場向けの花き栽培に取り組んでみませんか?

- | | |
|---|---|
| 日時 2022年12月3日(土)
午前10時~正午 | 場所 JA信州うえだ農産物流通センター
(上田市殿城80) |
| 対象 近々退職される方もしくはすでに退職された方で、市場出荷向けの花き栽培農家をを目指す方
(夫婦での参加も大歓迎です) | 内容 ・上田地域の花き栽培について
・「年金+α」の農業経営について
・主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
・定年帰農花き生産者の取り組み事例紹介 |
| 参加費 無 料 | |
| 申込先 長野県上田地域振興局 上田農業農村支援センター 農業農村振興課 担当: 森
上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内 TEL: 25-7126 FAX: 27-2136 | |

申込締切日 11月28日(月) ※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、講座を中止する場合があります。

収穫感謝祭

「ふじ」即売会・「きのこ」即売会

11月26日(土)

分散来場にご協力ください

地元産のリンゴ「ふじ」や「きのこ」など、旬の農畜産物の即売会を行います。

日時 11月26日(土)午前8時~午後2時

会場 JA信州うえだ農産物流通センター
(上田市殿城80 TEL.23-4084)

内 容

- ・家庭用「ふじ」の販売
- ・贈答用「ふじ」の申し込み受付
- ・「きのこ」エノキタケ・ブナシメジ・ナメコの販売、品評会のきのこ出品
- ・畜産物販売、新米販売など
- ・農業機械展示会

※新型コロナウイルスの感染防止のため、試食など飲食を伴うイベントは行いません。来場者が集中した場合、会場への入場を制限する場合があります。係員の指示に従ってご入場ください。

主 催 JA信州うえだ・果樹部会・きのこ協議会・畜産部会



【農業経営収入保険】 令和5年の加入申請期限せまる

収入保険は、自然災害や価格低下だけでなく、災害で作付不能、けがや病気で収穫不能、など農業者の経営努力だけでは避けられない収入減少が補償の対象です。

令和5年の新規加入申請期限は令和4年12月末までです。県内に住所を有し、青色申告を行っている農業者であればご加入いただけます。

補償の内容は、保険期間の農作物の販売収入が、基準収入の9割(積立て部分1割、掛捨て保険部分8割)を下回った場合に差額の9割を上限に補填します。保険事故が発生し、資金繰りに困ったときは、無利子の「つなぎ融資」貸付けをご利用いただけます。

今年度より掛捨て保険部分の保険料に対し、市町村から一部補助を受けられるようになりました。また、新規加入の野菜生産者は2年間(令和5年、令和6年)の野菜価格安定制度との同時利用も可能です。

詳しくは: NOSAI長野上小支所 TEL:35-3333

人形供養祭 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年に引き続き「人形供養祭」を中止することといたしました。大変申し訳ありませんが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。
株式会社ジェイエサービス



今年は、春から高温多雨で、畑作物に異常を感じました。特に顕著だったのがモロコシ豆の不作です。いつもの年より高温が続いたせいだと思えます。又、雑草の繁茂にも苦慮しました。
(T・K 89歳)

(編) 今年の夏は暑かったから、気温の影響は大きいようですね。私は、昨年より1回多く草刈りをしました。

玉ねぎがたくさん収穫できたので、東京大阪埼玉の友人に送りました。「玉ねぎが高くてカレーもシチューも肉じゃがも我慢していたから、思う存分食べられる」と、喜びの電話をもらいました。
(S・K 59歳)

(編) 良かったです、作った甲斐がありましたね！やっぱ、どんな料理にも使える玉ねぎは必需品ですね。

近所さんから初物のリンゴをいただきました。毎年津軽、信濃スイート、ふじを沢山いただいています。他のどのフルーツよりもリンゴ大好き我が家は、待ち侘びた嬉しい季節になりました。
(T・K)

(編) 良い季節になりましたね。健康効果が高いと言われているリンゴを、存分に味わってください。

分に味わってください。

先日仕事でミスをしてしまい、初めてお詫び文を書きました。落ち込んでいた所、娘に「次は同じミスをしないように気をつけられ良いんじゃない」とアドバイスされました。その通りですね、気持ちを切り替えて失敗しないよう気をつけようと思えました。
(K・S 57歳 会社員)

(編) 娘さん、偉いです！人間、ミスは付き物だと思います。失敗の無い成功はありません。がんばってください。

1本のゴーヤの苗が成長したくさん収穫することができましたが、食べるのが追いつかず、緑色から黄色に変色したので捨ててしまいました。妻がどこからか食べられると聞き、さっそく黄色のゴーヤを食べたところ(サラダのようにして)とてもおいしかったです。
(H・T 67歳)

(編) 黄色のゴーヤいいですね！熟すと黄色からオレンジ色になって苦みも減るようです、勉強になりました。

我が家には沢山とれるみょうががあります。酢づけ・夫がら・薬味・みそ漬け... 花は白くてきれいに咲きます。風も秋の風になりました。お米

も沢山とれそうです。新米楽しみです。
(Y・T 74歳 主婦)

(編) いいですねー採れたて新米のおむすびとみょうがのみそ漬けを持って、秋の行楽に出かけてみたいですね。

人間ドックで循環器の異常が発見され、専門医へいきました。JA共済からの給付金もいただいて助かりました。体の調子をととのえ無理をしないように暮らしていこうとおもいます。
(H・T 68歳 農業)

(編) 定期健診は大事ですね。JA共済がお役にたてたこと幸いです。これからも「ご自愛ください」。

秋ですね。栗を母から貰ってきたので、毎日栗ご飯を作って食べています！ホクホクしていて、甘くて美味しいです。
(A・T 36歳 会社員)

(編) 秋を代表する食材！ホクホクで甘い栗ご飯は最高のごちそうです。旬の味をいっぱい楽しんでください。

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

赤トンボ葱の葉先にひと休み
曼珠沙華会ひたき人の庭に咲く
豊水梨満月回すと剥きぬ
落葉踏むカサとコソとのハーモニ
秋の蚊や間引きしをれば親し気に
長き夜や膝の絵本に古き染み
老い二人灯消し聴く虫時雨
豊作よ柿色みせて来たりけり
新葉に童謡唱歌想ひ馳せ
名利の庭を彩る萩の花

長和町長久保 石井 雪枝
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市築地 勝見 稔
上田市保野 清水ゆき子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市東内 山本 進
上田市長瀬 山岸 政子
上田市生田 辰野 昌子
上田市古安曾 甲田 隆登

川柳

橋詰信幸 選

草一本酸素出す為励んでる
酔うほどに次つぎ本音止まらない
虫の音に詠みたい気持ち動かされ
若者の子が出来学が家事育児
今日ひと日感謝で締める老日記
押すよりも引く事覚え円満に
老眼がほこり汚れに甘くなり
同郷の好誼を交わすコップ酒
値上がり麦を喰うより米を喰え
光らない命はないと励む趣味
聞き流すコツを覚えた老いの耳
手酌酒相伴してはすがれ虫

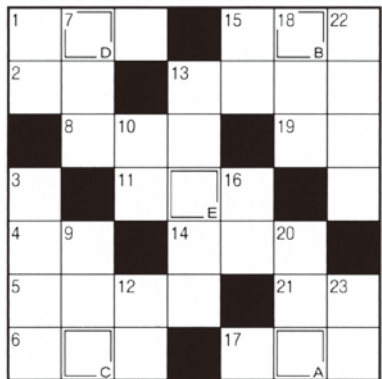
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市五加 甲田 啓子
青木村村松 増田 久義
上田市小島 安藤 松枝
上田市上野 清水 篤子
上田市富士山 大森乃里子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市築地 勝見 稔
東御市和 白石 幸男
上田市倉久保 畔上 綾子

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

一般的に肉料理や
チーズに合います。



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

- 忘れないように取ります
- とんぼりは、この植物の実を加工したものです
- マチュピチュは ——— 帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壺が一、式が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなのか
- 桃太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。—— 天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入口に立つ雷 ——
- カップルが組むことも
- 11月23日は —— 感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。—— の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力 —— を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ばすことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の —— 市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

〈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〉

応募数 9月号は76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)

9月号出題クイズの答え



〈答〉 ツキミザケ

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



米粉のもっちり、こっくりとした食感がクセになる！
農協牛乳を使用しています。
新発売のみかん味です。

今月のパシャリ (撮影：10月中旬)



撮影場所：青木村当郷(西部地区)
夕日をうけて赤く映えるうろこ雲(いわし雲、さば雲)秋空を代表する美しい雲です。

JAN! JAN! 5月号で「時間がたつのが一際早く感じるようになった」というお話をしましたが、相変わらず早く感じています。今年もあと少しで年末年始を迎えますね。ところで、秋も深まり朝夕はめっきり冷え込むようになり、収穫作業もそろそろ終わりを告げようとしています。11月には、古くから日本各地で行われている「新嘗祭(にいなめさい)」という祭事があります。五穀の収穫を祝い、農作物の恵みに感謝するものとされています。私も農家のみなさんの勤労を労って、秋の恵みに感謝し、おいしくご飯を頂きたいと思っています。

今月の担当(柳沢)



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

野沢菜

野沢菜は長野県の野沢温泉村で作られてきたことからその名が付いた漬け菜で、野沢温泉村だけでなく、その周辺で広く栽培されるようになったこともあり、「信州菜(シンシュウナ)」とも呼ばれています。日本三大漬物の一つとも言われる「野沢菜漬け」の原料として知られています。

野沢菜にはβカロテンが多く含まれています。βカロテンには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働き、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きもあり、それらによって免疫力を高める効果があるといわれています。

野沢菜を選ぶ時は葉先までシャキッとしているものを選びましょう。また、柄の部分に艶があるものが良いです。漬物にした時、最も美味しいのはこの柄の部分で、蕪の付け根から拳1握りから2握り辺りまでと言われています。

漬物になった野沢菜を使った料理も色々あります。刻んで炒め物に加えたり、おやきの具にも用いられます。特に日経って酸味が出てきたような漬物は炒め物に使うとおいしいです。



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



野沢菜とちりめんじゃこのいなり寿司

R e c i p e

材料(6個分)

- 温かいごはん／1合分
- 油揚げ／6枚
- 野沢菜／100g
- ちりめんじゃこ／15g
- 白いりごま／小さじ2
- サラダ油／大さじ1
- ★みりん／大さじ2
- ★砂糖／大さじ2
- ★しょうゆ／大さじ2
- ★水／100cc
- Aコープ米酢／大さじ1と1/2
- 砂糖／大さじ1
- 塩／小さじ1/2

作り方

- 油揚げは半分に切り、中を開いて袋状にします。鍋にお湯を沸かし、1～2分ゆでて油抜きをした後、ザルにあげ粗熱をとり、余分な水けを絞ります。
- 鍋に★と①の油揚げを入れて中火で熱し、煮立ったら弱火にして落し蓋をし、10分煮ます。火を止め、油揚げの上下を入れ替えてそのまま冷めるまでおきます。
- 野沢菜は荒くみじん切りにします。フライパンにサラダ油を入れて熱し、野沢菜とちりめんじゃこを炒めます。
- ボウルに■を入れて混ぜる。温かいごはん、白いりごま、③を加えて切るように混ぜます。
- 汁気を絞ったいなりの皮に④を入れて口を閉じます。

野沢菜とちりめんじゃこの相性バッチリ！彩り、食感もよく仕上がるのでおすすめです。



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



ミセバヤ

- 学名／*Hylotelephium sieboldii*
- 科名／ベンケイソウ科 ●原産／日本

昔から観賞用に楽しまれており、江戸時代に特に人気がありました。かつては日本の各地に自生していた山野草ですが、現在は香川県小豆島や奈良県の限られた場所のみでわずかに見られます。名前は「君に見せばや(見せたい)」という古語が由来で、確かに誰かに見せてあげたいと思うくらい魅力的な植物です。冬は落葉して寒さに耐え、春にバラの花のように芽吹き、夏は灰青色の丸い肉厚の葉が美しく、秋はピンクや赤の花を咲かせつつ紅葉する姿が見事です。多肉植物の一種でもあり、古いけれど新しい印象の植物です。



育て方

開花期
10～11月

日本原産の植物なので管理は比較的ラクです。多肉植物ですが冬は落葉して春にまた芽が出ます。

日当たりがよく風通しの良い場所を好みます。土は水はけがよいものがあるので、山野草用の土や、鹿沼土や赤玉土を混ぜた培養土が向いています。ロックガーデンにもよく合います。だんだん伸びて垂れ下がってくるので、背の高い鉢に植えて動きを出すのも面白いです。

肥料はあまり必要なく、緩効性肥料や液肥をたまにやれば良いです。

多肉植物なので多湿状態だと腐りやすいです。水は土が乾いてからやりましょう。庭植えの場合はよほど日照りが続かない限り雨に任せておいても大丈夫です。冬は葉が落ち枯れたようになりますが生きています。乾燥気味で良いですが、たまに水をやりましょう。霜には当てない方が安心です。

下葉が枯れて落ちたものをそのままにしておくと、かびて茎が腐りやすくなるので、気づいたら取り除きましょう。花がらは、種を採るのでなければこまめに摘んだ方が株が疲れません。

根が意外とたくさん張るので、鉢植えの場合は2年に一度、4月に植え替えます。この時に株分けで増やすことも可能です。



牡羊座

(3.21～4.19)

上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこの計画を立てると◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン



牡牛座

(4.20～5.20)

目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡はこまめに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉柿



双子座

(5.21～6.21)

中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ホタテ



蟹座

(6.22～7.22)

好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ホウレンソウ



獅子座

(7.23～8.22)

頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハクサイ



魚座

(2.19～3.20)

ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユリ根



水瓶座

(1.20～2.18)

頭の中では成功の絵が描けていても現実とは厳しく実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サツマイモ



山羊座

(12.22～1.19)

交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シュンギク



射手座

(11.23～12.21)

問題は多くても、やるべきことは見えています。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヤマトイモ



蠍座

(10.24～11.22)

大逆転を起こすチャンス到来！うまくいっていないことがあるならこ入れを。新発想が新しい道を開きます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ



乙女座

(8.23～9.22)

交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ネギ



天秤座

(9.23～10.23)

のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カブ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE