

田んぼの学校開講!

- ・田植え実証試験
- ・営農情報
- ・家庭菜園を楽しもう
- ・私の食育日記等
- ・かわらばん
- ・あたまの体操等
- ・シェフ永井のおすすめ
- ・各種お知らせ
- ・将来の備えはできていますか
- ・献血にご協力をお願いします



献血に



ご協力をお願いします

日時：令和6年7月22日（月）9時30分～11時30分
場所：JA本店2階 大ホール

※薬を服用されている方は、お薬名またはお薬手帳を持参して頂くと問診がスムーズになります。

献血をしていただける方

18歳～69歳※までの、体重50kg以上の方

※65歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

7月号の
読みどころ

家の光

7月号定価
922円(税込)
お申込はJA窓口へ
お越し下さい。



表紙の人 稲垣 吾郎さん

日本の俳優、歌手、タレントの稲垣 吾郎(いながき ごろう)さん。2017年に草刈剛さん、香取慎吾さんと共に「新しい地図」をスタート。映画「十三人の刺客」(10年)で、第23回日刊スポーツ映画大賞・助演男優賞、第65回毎日映画コンクール・男優助演賞を受賞、近年は、映画「正欲」(23年)、「風よ あらしよ 劇場版」(24年)、NHKドラマ10「燕は戻ってこない」(24年)などに出演。

特集 その瞬間、人はなにもできない。
大災害時代、
わたしの命は わたしが守る

農ライフのすすめ
今からまいて秋まで楽しめる
絶品! トウモロコシ

ラク!早!!
夏のおかずは「炒めサラダ」に決定

①ドレッシングを作る ②炒める ③混ぜる の3ステップ
で、野菜のカサを減らし、パパッと作れる主菜にもなるサラダ
を紹介します。

別冊 付録 暑～い夏を乗りきる
暮らしのひんやりアイデア

地球沸騰化が話題になる昨今、熱中症を防ぎ、少しでも涼しく
快適に過ごせる知恵を紹介。

7月号定価 922円(税込) ※企画・タイトルは変更することがあります

「中耕・培土について」

中耕…うねの間に機械「ロータリー」等を入れて土を耕すこと
 培土…畝間の土を深く掘り起こし大豆の下部に土を寄せさせる作業。

第一回 本葉3枚の時期に中耕・培土作業
 第二回 本葉5枚の時期に初生葉の上まで土寄せをする

「中耕・培土を行う時期」

タンパクや容積率などの品質指標を高めるための大切な技術です。

- 大豆
 - 7月上旬と中旬に中耕・培土を行います。
- 丹波黒
 - 7月中旬(本葉が5〜6枚頃)に中耕・培土を行います。
 - 7月下旬(本葉が5〜6枚の頃)に中耕・培土(追肥)を行います。
- フジクロ
 - 7月中旬(本葉3枚展開時)に中耕・培土を行います。
 - 7月下旬(本葉が5〜6枚の頃)に中耕・培土(追肥)を行います。

肥料名	使用量
大豆有機化成 S4号	20〜40kg/10a

※施肥基準は、一般田 動作時とも同じ

大豆 令和6年度

中耕・培土の実施と安定多収を行うために

本来は別々の作業である中耕と培土ですが、作業時期や効果の面で同時に行うことが多いです。条件によっては、効果は異なり、雑草防止のほか、例えば通気性の悪い土壌では、通気性を高める効果があり、耐倒伏性の弱い品種では、倒伏防止の効果があります。7月は、錦大豆と丹波黒とフジクロが花芽分化期を迎えます。中耕・培土を行うはこの時期が効果があります。

重要

湛水管理前の確認事項

- 畦周りを点検し、亀裂やモグラの穴などを塞ぐ！
- 止水板の高さを高くし、上部からの水漏れを防ぐ！
- 止水板の周りは土を寄せ、隙間からの水漏れを防ぐ！
- 掛け流しなどは行わず、計画的な湛水管理をする！

★対策 出穂前後は湛水管理 しましょう！

出穂前3週間〜出穂後3週間の計6週間(シビカリの場合7月中旬〜8月中旬)に、湛水管理を行う(土面が露出しないように管理すること)によって、稲のカドミウムの吸収を大幅に減少させることができます。

また、この時期の湛水管理は、胴割粒や白米熟粒などの発生を抑え、粒の充実を高めるなど、米の品質を向上させる効果があります。

水稲 令和6年度

湛水管理と土づくりで安心安全 高品質の近江米をつくりましょう！

食品衛生法における玄米中のカドミウム基準値は0.4ppmです。
 0.4ppmを超える米は、食用としての販売が禁止され、生産者などによる廃棄処分が必要になります。

カドミウムは、天然に存在する物質であるため、場所により差はありますが、この土にも存在します。

【お知らせ】農業用使用済み廃プラスチック回収

●日程/令和6年7月6日(土)
 ●時間/午前9時00分〜11時00分
 ●場所/JA滋賀蒲生町カントリーエレベーター前
 ●処理費用/すべての重量にて算出し、90円/kg(税込)とします。
 ●委任状に必要事項を記入し、当日ご提出下さい。

※必ず種類ごとに分別してお持込頂きますようご協力をよろしくお願い致します。

※一般ゴミ、廃タイヤ、農業のガラス瓶、中身が残っている肥料袋は回収できませんので、ご注意ください。
 ※回収した廃プラスチックはリサイクル処理いたしますので、土や石・砂などの汚れは落とすしていただきますようお願い致します。
 ※分別の判断が難しい物につきましては、前もってご連絡頂くか、回収日にお持込下さい。

分別表	硬い物	柔らかい物
育苗ケースやコンテナ類	塩ビ管等パイプ類	色付きのビニールシート類
※同じ種類がある場合は、できる限り種類ごとに分けましょう。	管の中も異物がなければ確認しましょう。切断できるものは1m以下に切断しましょう。	肥料袋、紙製以外の農薬袋、ブルーシート、黒のマルチシート等はこちらに分類されます。
※ペットボトル類もここに分類されます。		ハウスのビニール等塩ビ製品
		透明なビニールシート類
		※ビニールに「塩ビ」と表示があります。
		POフィルム製品
		※手で引っ張ると伸びます。

【回収対象となるプラスチック類】農業用ビニール、農業用ポリ(PO系フィルム含む)、育苗箱、畦畔シート、肥料袋など農業からでるプラスチック類。

お問合せ JA滋賀蒲生町 営農販売課 TEL.0748-55-1317

ザルビオ×可変施肥田植え機 蒲生管内で実証試験を実施！！

ザルビオフィールドマネージャーとは？

人工衛星とAI解析によって、圃場の地力がひと目でわかる「地力マップ」の作成や、生育ステージ等を「見える化」する仕組みです。

ザルビオの効果とは？

①費用の削減
地力が高いところは肥料を少なめにすることで肥料代を抑えられる。

②作業の時期や収穫適期を教えてくれる
AI機能により、田植え作業が視覚化され、経験が浅い人も取り組みやすくなる。

③労働力不足の解決
リアルタイムで圃場のデータが届くので、圃場に行かなくても様子を確認できる。

5月17日、大塚町の圃場にて、栽培管理システム「ザルビオフィールドマネージャー(以下 ザルビオ)」と連携したクボタの可変施肥田植え機による田植えの実証試験を実施しました。

実証試験は滋賀県初の試みで、クボタ、全農、当JA子会社の(有)アグリ蒲生や管内の若手農業者が参加しました。実際に田植え機に乗り、リアルタイムで地力マップが届けられたタブレットと、施肥量などが表示される田植え機のモニターを見比べながら、どのように連携し稼働しているのか確認しました。

JAマイカーローン

クルマやバイクの購入・ローンの借り換えはJAで

農業者以外の方もご利用いただけます。

他社自動車ローンからの借り換えにも！

基準金利 年3.00% (保証料別途)

お取引により金利を引き下げ！

最長10年まで 年0.9% (保証料別途)

適用金利 固定金利

※適用金利は金利相場の変化により変更する場合があります。(2024年7月1日現在)

募集期間 令和6年7月1日(月)～令和6年9月30日(月)

環境に配慮したマイカー(EV車等)をご購入の方に対する助成金交付制度を開始しました。くわしくはお近くのJAにお問い合わせください。

くわしくは、お近くのJA窓口にお気軽にお問い合わせください。
 JA 滋賀蒲生町 本店 TEL: 0748-55-2858

ご利用金額	1,000万円以内(1万円単位)
ご融資期間	10年以内
借入資格	利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となる場合があります。
資金使途	クルマやバイクの購入資金(中古車も含む)、他社自動車ローンの借換資金、免許取得、車検・定期点検などに必要な資金、カーナビ等のカー用品の購入資金、駐車費、駐車料(100万円以内)。※ただし、保証料は別途。
担保設定	不要です。
保証料	JA独自の保証(滋賀県農業信用保証協会の保証)の保証料(保証料)は、ご融資額に比例して変動する場合があります。保証料は、ご融資額に比例して変動する場合があります。
手数料	融資目的に使用する事務手数料は原則いただきません。金融機関上送金、一部繰上返済、その他返済条件の変更による手数料がかかる場合があります。手数料は、JAによって異なりますのでご確認ください。
留意事項	金利などの返済条件は各JAによって異なりますので、詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。ご返済の滞りなどが発生した場合は、金利削減を中止させていただきます。金利相場の変化により、期間中であっても金利を変更する場合があります。

家庭菜園を楽しもう

スイートコーンの抑制栽培 害虫対策を万全に

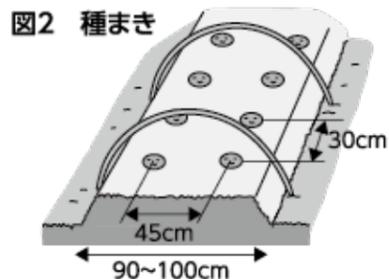
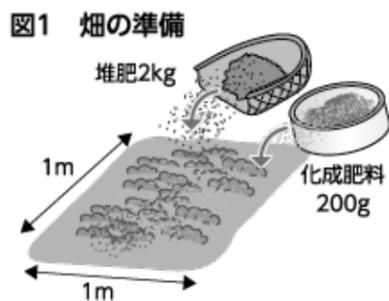
旬の時期とはひと味違う味わいを
楽しめるように遅く収穫する方法抑
制栽培に挑戦してみませんか。中間地
では7月中旬〜8月中旬に種まきし、
種まき後88日程度で収穫できます。8
月下旬以降の種まきでは栽培後半の
気温が不足し、穂が十分に肥大しませ
ん。

「品種」抑制栽培では生育初期が高温
で経過するため、早生品種では十分な
葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大
が不足します。そのため、高温期でも
じっくり生長する中生品種の「ゴール
ドラッシュ90」(サカタのタネ)や「お

ひさまコーン88(タキイ種苗)などが
適しています。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石
灰100gをあらかじめ散布してお
きます。1平方m当たり化成肥料
(NPK各成分10%)200gと堆肥
2kgを全面に施し、土とよく混ぜてお
きます(図1)。2条まきでは、幅90〜
100cmの栽培床(ベッド)を作り、
ベッドを平らにならした後に、地温の上
昇を防ぐ白マルチをします。

「種まき・間引き」株間30cm程度、1カ
所3、4粒の点播(てんば)にし、害虫
予防のため防虫トンネルで被覆しま



す(図2)。なお、1、2株の栽培や1列
のみでは花粉が不足しやすいため、10
株以上にまとめて栽培してください。
草丈10〜15cmで生育の良い1株を残
し、間引く苗をさみで切り取り1本
立ちにします(図3)。

「追肥・水やり」1回目の追肥は草丈50
〜60cmの頃、1平方m当たり100g
をベッドの両側に与え、株元へ土寄せ
します。雄穂が出る頃に同様の量を通
路に施し中耕します。株元から2、3
本の脇芽が出ますが、特に取り除く必
要はありません(無除けつ)。その後、
雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大
きくなるので、これを収穫します。下
に付く穂はあまり大きくならないた
め、残しておいても構いません(無除
房(図4))。晴天が続く水不足となる
と子実の肥大に影響するため、十分な
水やりをします。

「病害虫防除」アワノメイガやアブラ
ムシなど害虫が多く飛来する作型の
ため、予防的な農薬散布が必要です。

栽培カレンダー (スイートコーン:抑制栽培)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	—	■			
中間地		●	—	■		
暖地			●	—	■	

● 種まき — 生育 ■ 収穫
出典: JA広報通信 6月号「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」(成松次郎 著)より

雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来
して、幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食
入ってしまう。雄穂の出始めに登
録農薬を株の上から散布します。収穫
期には防鳥ネットなどでカラスやハ
クビシンの被害を防ぎます。

「収穫」収穫適期は網系が出てから25
日後ですが、網系抽出期以降の気温
によって前後しますので、予定日が近
づいたら試しむきして、先端粒の張り
具合を見て収穫適期を決定します。朝
もぎがみずみずしくおいしいので、早
朝に収穫しましょう。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事
を作成しています。

私の食育日記

タマネギは子どもの味方

食育インストラクター
岡村麻純

どんな料理にも活躍してくれる万能
なタマネギですが、意外とタマネギが
苦手な子は多いように思います。その
多くの理由が辛いからです。確かに
生のタマネギは食べたら辛いし、切
れば涙も出て、苦手意識を持ってしま
うのは分かります。しかしながら、実
はタマネギはとっても甘い野菜なの
です。

タマネギの糖度はイチゴと同じくら
いあります。にもかかわらず食べると
辛い感じるのは含硫アミノ酸である辛
味成分が含まれているからです。その
辛味成分は、水や熱に弱いので、水に
さらす、または加熱することで辛味成
分が抜けて、本来のタマネギの甘さを
感じる事ができるようになります。
タマネギを炒めると加熱によって辛み
が抜け、さらに水分が蒸発して甘みが
凝縮してタマネギが本来持っている甘



みを感じる事ができます。そこで、
わが家では炒め物や豚の角煮なども
炒めたタマネギをたっぷり使い、絡め
て食べることで自然な甘み付けとし、
その分だけ砂糖を控えるにして調理し
ています。子どもたちも甘くなったと
るるタマネギが大好きです。

もう一つ、タマネギが子どもたちの
味方になってくれるのが、肉を軟らか
くしてくれる、プロテアーゼと呼ばれ
るタンパク質分解酵素が含まれてい
る点です。このタンパク質分解酵素は、
パイナップルやキウイフルーツなどに
も含まれますが、タマネギはフルーツ
に比べて味に癖がないため、どんな味
付けにも使いやすいのです。わが家
では、唐揚げを作るときもすりおろした
タマネギに漬け込みますし、刻んだタ
マネギのマリネ液に肉を漬けてから調
理するなど、子どもが食べやすい軟ら
かい肉料理を目指して、タマネギを多
用しています。

そんな、実は甘いタマネギですが、
もちろん辛味成分にも体に良い栄養が
含まれますし、辛みが生きるタマネギ
料理もあります。食べる人や年齢に合
わせて、その魅力を最大限に引き出し
た調理法で、タマネギにはこれからも
活躍してもらいたいと思います。

JA広報通信 2024年6月号より

脳トレ! 手足の体操

指を素早く入れ替え

反射神経を鍛える①

健康生活研究所長
堤 喜久雄

転倒防止のためにも、日頃から反射
神経は鍛えておきたいものです。反射
神経が良いとは、視覚や聴覚などの感
覚を受容する感覚神経と、手足や眼球
の筋肉を動かす運動神経がスムーズに
連携して、とっさの事態に素早く反応
できることをいいます。加齢により反
射神経は鈍くなっていくため、日頃か
ら鍛えておくことが大切です。

今回は指の体操をご紹介します。立
てた指を素早く左右で入れ替える動き
を繰り返して、運動能力の老化を防止し
ます。音楽やリズムに乗って動かすと
さらに脳に刺激が入りますし、何人か
で一緒に楽しむこともできる体操です。
いろいろな場面で使えるので覚えてお
きましょう。

左右の指を交互に動かす



(1)両手を肩の高さで握り、右手の人
さし指を立てます。このとき、立てて
いる右手の人さし指に視線を合わせま
す。



(2)右手の人さし指を元に戻すと同時
に、左手の人さし指を立てます。視線
は立てている左手の人さし指に合わ
せします。(1)(2)を10セット繰り返
します。



(3)両手をグーに戻してから右手の
小指を立てます。視線は立てている
右手の小指に合わせます。



(4)右手の小指を元に戻すと同時に
左手の小指を立てます。視線は立て
ている左手の小指に合わせます。(3)
(4)を10セット繰り返します。

ポイント

立てた指はしっかり伸ばしまし
ょう。

(5)慣れてきたら、両腕の位置を少し
ずつ外側へずらします。(1)~(4)を
5セット行います。

JA広報通信 2024年6月号より

かわらばん

滋賀蒲生町

蒲生西・蒲生北・蒲生東小学校 田んぼの学校開講!

JA管内3つの小学校の5年生を対象に、食農教育の一環として田植え体験学習が実施されました。5月9日は蒲生西小学校、10日は蒲生北小学校、14日は蒲生東小学校



蒲生西小学校

JA管内3つの小学校の5年生を対象に、食農教育の一環として田植え体験学習が実施されました。5月9日は蒲生西小学校、10日は蒲生北小学校、14日は蒲生東小学校



蒲生北小学校



あと実際に田んぼに入りました。田んぼに入る瞬間は泥の感触に驚き、悲鳴をあげていた小学生たちでしたが、慣れてくるとスイスイと植えていきました。だんだん腰まで泥こになる子もできて楽しくなってきた小学生たちは、田植えの終わりには「田んぼの大変さがわかった」「この仕事してみたい」と農業に興味があった様子でした。



蒲生東小学校

また蒲生西小学校・蒲生東小学校では、手植え後に田植え機による田植えの見学をしました。小学生たちは「あんなに苦労したのにあつという間や」と田植え機の速さに驚いていました。秋には稲刈り体験を行う予定なので、小学生たちは今後も苗の成長を観察し見守っていかれます。



3小学校の田んぼの学校の記事が、Webページ「家の光ふれあいJA広場」に掲載されます。公開日は7月1日です。「ふれあいJA広場」で検索されるか <https://www.ienohikari-local.jp> にアクセスしてください。

旬菜館さくら さつきフェア開催

5月24日、JA直売所「旬菜館さくら」で「さつきフェア」を開催し、約200名の方にご来店いただきました。レジにてお買い上げいただいた方には、「ペットボトルのお茶」をプレゼントいたしました。

この日は、地元の新鮮野菜や各種惣菜・お弁当をはじめ、屋外ではたこ焼きやみたらし団子、めだかの販売やタピオカドリンクのキッチンカーが並びました。

また、屋外ブースにNPO法人「日本もったいない食品センター」さんが初



「日本もったいない食品センター」初出店

出店されました。こちらの団体は賞味期限近の食品を定価より安く販売し、食品ロス削減の活動をされています。あまり見かけない海外のお菓子などもあり、来店された方々は興味深げに商品を購入されていました。



お茶を1本プレゼント

7月のフェアは7月6日(土)に「七夕フェア」を開催する予定です。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



第28回 JA共済優友会親睦旅行開催

6月1日、JA共済優友会親睦旅行を開催しました。

今回106名様のご参加をいただき、福井県の景勝地「三方五湖」と若狭美浜温泉を訪ねました。当日は、天候にも恵まれ絶好の行楽日和となりました。

景勝地「三方五湖」では、各号車ごとに分かれ観光船でのレイククルーズやリフトやケーブルで上がったレインボーライン山頂公園のテラスから三方五湖や若狭湾が一望できる360°パノラマビューを楽しみました。

昼食は、海と湖と山に囲まれた温泉旅館で若狭カレイなど若狭湾の海の幸や地元食材や季節の食材を使った料理を楽しみ、また若狭湾を一望できる天然温泉で日頃の疲れを癒しながらゆっくりひと時をお過ごしいただきました。



大変お忙しい中、多数のご参加をいただき誠にありがとうございました。今後も皆さまにご参加いただける催しを企画したいと考えております。その節には皆さまのご参加をお待ちしております。

今後ともJA共済へのご理解を賜りますようお願い申し上げます。





シェフ永井のおすすめ

永井 智一
茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン購入)」オーナーシェフ



初夏の野菜のペペロンチーノ

材料 (2人分)

- スパゲティ(1.6mm) 100g
- ニンニク(みじん切り) 1片
- アンチョビフィレ 1枚
- タカノツメ 1本
- オリーブ油 大さじ2
- あえ衣
 - キュウリ(すりおろし) 1本
 - トマト(1cm角切り) 1個
 - ミョウガ(輪切り) 2個
 - 大葉(千切り) 10枚
 - ナンブラー 小さじ2
 - レモン汁 小さじ2
 - 塩・こしょう 適宜

作り方

- フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- ①のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- ボウルに合わせたあえ衣と③のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。



初夏の野菜のチキン南蛮風

材料 (3人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用 6個
- 料理酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 適宜
- ポン酢 大さじ2
- タルタルソース
 - ゆで卵(固ゆで) 2個
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - キュウリ(細みじん切り) 1/2本
 - ミョウガ(輪切り) 1個
 - こしょう 少々
 - トマト(さいの目切り) 1個
 - キュウリ(乱切り) 1/2本

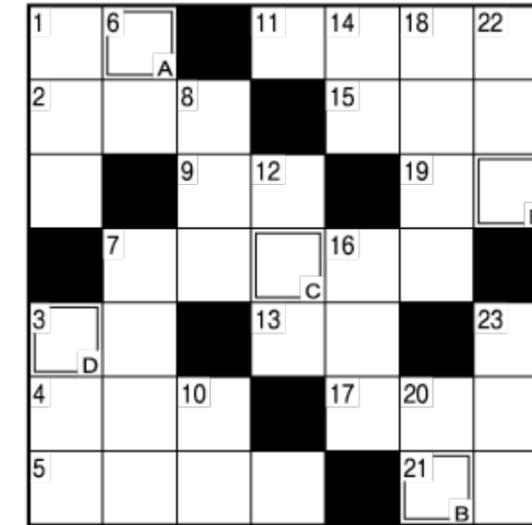
作り方

- ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- 皿に②を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。

あたまの体操

クロスワード

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



出題●ニコリ

- 23 打ち上げ、線香
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 20 ウィスキーはこの中で熟成します
- 18 アウターの反対語
- 16 渡り、通って隣の校舎へ行った
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 12 手首のこと。バンド
- 10 目で見える範囲のこと
- 8 春がスプリングなら夏は
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも

タテのカギ

ヨコのカギ

- 七夕の短冊を付ける植物
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 東北地方で牛のこと
- だしじゃことも呼ばれます
- ひ孫の子どもです
- ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ボンボンと地面で突いて遊びます
- 高校球児が試合をするときに履きます
- ピザにあるものは傾いていることで有名です
- シャンプーの後で使う人もいます
- 侍が腰に差していたもの
- ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 漢字などに付ける小さな文字

答えが解ったらご応募ください!

毎月抽選でステキなプレゼント

応募方法は10ページをご覧ください。

JA広報通信 2024年6月号より

JA広報通信 2024年6月号より

魚座 2/19~3/20

全体運
良好運。前半は大きな追い風に恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで

健康運
やったことのないストレッチを試してみましょう

幸運を呼ぶ食べ物
サニーレタス

水瓶座 1/20~2/18

全体運
気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待っていた方が好結果に。掃除が吉

健康運
有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して

幸運を呼ぶ食べ物
ショウガ

山羊座 12/22~1/19

全体運
運勢は盛り上がりを見せています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。バカンスの予定を立てて

健康運
楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機

幸運を呼ぶ食べ物
スイカ

射手座 11/23~12/21

全体運
スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を

健康運
発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に

幸運を呼ぶ食べ物
シソ

蠍座 10/24~11/22

全体運
困難を乗り越えて結果を出せます。諦めず忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり

健康運
慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと

幸運を呼ぶ食べ物
サクランボ

天秤座 9/23~10/23

全体運
思うようにならないことが多くいら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を

健康運
トイレは我慢しないで。水分補給はたっぷり

幸運を呼ぶ食べ物
ゴーヤー

乙女座 8/23~9/22

全体運
コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人とも連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもお勧めです

健康運
体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを

幸運を呼ぶ食べ物
オクラ

獅子座 7/23~8/22

全体運
上昇運。うまくいかないことは原因究明から。正攻法が解決への近道です。交渉は後半が有利。準備は入念に

健康運
小魚や牛乳、カルシウムをしっかり取って

幸運を呼ぶ食べ物
トウガン

蟹座 6/22~7/22

全体運
勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ

健康運
友人とスポーツを楽しんで

幸運を呼ぶ食べ物
イチジク

双子座 5/21~6/21

全体運
高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い出が残りそう。旅行が吉

健康運
足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎

幸運を呼ぶ食べ物
シカクマメ

牡牛座 4/20~5/20

全体運
予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にゆとりをつけてより充実。メモの習慣が◎

健康運
口腔(こうくう)ケアに力を入れて健康寿命アップ

幸運を呼ぶ食べ物
ナス

牡羊座 3/21~4/19

全体運
家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツキがあります。おしゃれも吉

健康運
何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して

幸運を呼ぶ食べ物
トマト

今月のあなたの運勢 7月 July

イラスト：モリノカズト

