■展示コーナーへの出展者募集のお知らせ

ＪＡでは本店1階ロビーの展示コーナーへ出展いただける方（ＪＡ管内の個人・団体）を募集しています。

・**展示内容**

工芸品や絵画、趣味のハンドメイド品など

・**展示期間**　約１カ月（月末に展示し、次月末に展示終了）

○展示のお申込み・お問合せ

ＪＡ津軽みらい　総務課

TEL：0172−44−6081

MAIL：kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp

村元芳遠水墨画展（12月24日まで）

読者の声

やっと畑仕事が終わりましたが、あちこち掃除やら片付けをしています。これまで溜めていた「超簡単レシピ」を作るのも楽しみで、美味しくできたらうれしいです。　（黒石市 T･R）

㊞まだまだ忙しい日々が続くかと思いますが、すべて終わった後は、存分にお料理をお楽しみください♪

やっとりんごの収穫・選果が終わり、ほっとしていますが、1年毎にりんご箱が重くなる気がします。　（弘前市 M・A 69歳）

㊞一年間の農作業大変お疲れ様でした。来年の作業が始まるまで、頑張ったお体をゆっくり休ませてください♪

毎年柿の収穫をしていて、今年は大量でした。いつもは渋抜きをして食べていたのですが、今年は11月号のフルーツパラダイスを参考にして、干し柿作りを体験しました。　（藤崎町 S・M 73歳）

㊞フルーツパラダイスを活用してくださりありがとうございます。いつもと違う柿を楽しんでいただけたのなら幸いです！

子どもたちの食育に関する活動を見て、心が和みました。今後の活動も楽しみにしています。　（青森市 M･Y 30代）

㊞ＪＡでは、様々な食農教育支援を行っています。広報誌では今後も、農作業を体験する子どもたちの様子をお届けします。

11月号のテーマ「風邪予防」をご紹介

冬場はビタミンCが不足し易いので、ビタミンCが含まれているものを意識的に摂取するようにしています。（板柳町 Y・N 78歳）

料理をする時、必ずにんにくを入れます。スタミナが付くし、元気で過ごせる気がします。（板柳町 N・C 84歳）

プラズマ乳酸菌の飲料やサプリを毎日摂って、免疫力を下げないようにしています。（愛知県 K・H 50代）

黒にんにくを食べています。においが気にならない上に、免疫を高めることができるので、風邪予防効果抜群です。　（田舎館村 N・M 30代）

冬は体を動かすことが減るので、体を動かして温かい栄養たっぷりの鍋や汁物などを食べることが、風邪予防になると思います。　（黒石市 S・Y 60歳以上）

一番の風邪予防は、温かい風呂に十分浸かり、ホカホカの状態で布団に入る事です。（平川市 K･M 69歳）

風邪予防には、質の良い睡眠をとることが、免疫力アップになると思うので実行しています。野菜やたんぱく質類(魚、大豆を使った製品)、ヨーグルトを食べ、食生活にも気配りすると良いと思います。（黒石市 T・M 65歳）

外出時は必ずマフラーをし、自宅にいる時も首にガーゼのタオルを巻くようにしてから、風邪をひかなくなりました。　（黒石市 K・K 68歳）

風邪予防のために、帰宅したら石鹸で手洗いうがいを必ずしています。食事はバランス良く食べ、りんごやみかんなど様々な果実を食べます。（田舎館村 K・H 72歳）

出かけて帰ってきたら、すぐに手洗いうがいをします。家族にもしたのか確認しています。（田舎館村 H・R 41歳）

12月のテーマは「ウィンタースポーツ」です。
皆さんが好きなウィンタースポーツや、スキー、スケートの思い出などをお待ちしています！

魚　座
2.19▶3.20

★全体運★人気運に恵まれ運勢は良好。方法を考えているうちに周りがやってくれることも多いでしょう。流れに乗って
★健康運★体を動かすほどリフレッシュ。サウナも◎
★幸運の食べ物★生シイタケ