

士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式



ユートピア
いほろ



ブロッコリー と ベーコンの少め

材料(3人分)

ブロッコリー 1株 オリーブ油 大さじ1
ベーコン 50g 塩 コショウ 少々
にんにく 1かけ

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分けます。耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、レンジで1分間加熱します。
- ②フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れて、弱火で香りをたたせます。
- ③細切りにしたベーコンを加えて、弱火で炒めます。
- ④ブロッコリーも加えて中火で炒め、塩 コショウを入れて出来上がりです。



佐倉地区 宇佐見真紀さん

今年も5月に入り、皆様におかれましては忙しい日々をお過ごしのことと思います。4月のはじめには雪が降るなど、春の到来を感じさせないような肌寒い日が続いておりますが、今後は好天に恵まれ農作業事故もなく、健康管理にも気を遣いながら、順調な作物の生育が進みますことを御祈念しております。

さて、今月号が皆様の手元に渡る頃にはいよいよ新元号へと変わり、新しい時代を迎えようとしています。私の身の回りでも新境地でのスタートを切る人たちが多く、慣れない環境に不安を抱きながらも頑張る姿や、耳にする話に活力をもらいます。

今年度は15名の新入職員を迎え、士幌町農協にもさらに活気が出ていくように感じます。私もフレッシュな気持ちで忘れることなく仕事に取り組みながら、今年度こそは何か新しいことを始めてみようかなあ、と思う今日この頃です。

(K)

編集後記



ユートピア
いほろ

No.572

- 発行日 / 平成31年4月30日
- 発行 / 士幌町農業協同組合
〒080-1200
河東郡士幌町
字士幌西2線159番地
- 編集 / 組合員相談課



今月の表紙

今回の表紙は、農業後継者結婚記念貯金贈呈式の様子です。夫婦で協力し、すばらしい家庭を育んでいただきたいと思います。

2019.5 No.573

ユートピア
いほろ

5

2019 May
No.573



SHIHORO

- ②第51回士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式
- ④農協運営協力委員長紹介
女性部版 JA 十勝地区女性協議会総会
- ⑤女性部版 本部役員紹介／支部長紹介
- ⑥青年部版 本部役員紹介
- ⑦青年部版 役員会／全道総会
- ⑧営農点描
- ⑨いま何やっていますか？
- ⑩新入職員紹介
- ⑫退職職員挨拶
- ⑭アスポのお知らせ／農民協 三谷さん退職、後任に林さん／今月のあなたの運勢
- ⑮クロスワードパズル
- ⑯わが家のおすすめレシピ／編集後記

第51回

土幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式



4月8日(月)農協2階会議室にて、9組のご夫妻をお招きし、第51回土幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式が行われました。昭和44年に始まった寿貯金の贈呈は、ご結婚された農業後継者ご夫婦をお招きしており、今回の実施により受贈したご夫婦は56組となりました。



篠原組合長より、寿貯金通帳と篠原組合長直筆の「育」と書かれた色紙が手渡され、また、「この寿貯金は25年満期で、年100万円を上限に15年間積みむことが出来ます。しっかりと

営農を行っていただき寿貯金の積み増しをし、有意義に使っていただきたい。また、送らせていただきました書は「育」を選定させていただきました。農業者として作物を「育」てます。夫婦として愛情を「育」てます。そして夢を「育」てます。という言葉を入れて「育」という字を送ります。今後の土幌農業をどの様にして発展させていただくか、考えながら成長していただくことを御祈念申し上げます。」と挨拶された後、受贈者代表謝辞が太田 拓志(おおた ひろゆき)さん(土幌南地区)よりお礼の

言葉と「後継者として、先人達が築き上げた土幌農業の経営基盤をしっかりと受け継ぎ、また今後の土幌農業を発展させ、先人達同様、後世に伝えられるよう努力をしてみたいです。変わらぬご指導よろしく願っています。」と決意が述べられました。

記念撮影の後、旬菜酒房 和(なごみ)にて食事が催され、しほろ牛ステーキのコース料理を食べながら農協役職員との親交を深めました。会の中ほどでは9組のご夫婦より自己紹介を兼ねた決意表明が行われ、今後へ向けた抱負が力強い述べられ、美味しい料理に舌鼓を打ちながら役職員から励ましの言葉がもらい、やる気が満ちあふれ今後につながる良い会となりました。



河村
ご夫妻



加納
ご夫妻



小椋
ご夫妻



太田
ご夫妻



瀬戸
ご夫妻



香川
ご夫妻



嘉藤
ご夫妻



折笠
ご夫妻



菊地
ご夫妻

農業後継者結婚記念貯金贈呈者名簿

平成30年4月1日～平成31年3月31日

(敬称略)

地区名	後継者の氏名(旧姓)	営農者
佐倉	嘉藤 康斗(田中)	㈱東台牧場
土幌南	太田 拓志(脇原)	脇原 喬弘
上居辺	河村 康弘(永田)	河村 康弘
土幌南	折笠 佑介(篠原)	㈱シノハラ
西上	瀬戸 宏一(村上)	瀬戸 宏一
土幌南	加納 大輝(馬場)	加納 大輝
上居辺	菊地 伸輔(藤原)	菊地 和浩
中土幌	小椋 祐美(横山)	小椋 和美
中音更	香川 勇人(影山)	香川 国彦



篠原組合長より激励の言葉



受贈者を代表し太田さんが謝辞

女性部版

平成31年度 本部役員の皆さん
宜しくお願い致します



平成31年度 支部長の皆さん
宜しくお願い致します



平成31・令和2年度農協運営協力委員長
宜しく申し上げます

委員長 会長 酒井 欣造 下居辺
本年も春耕期を迎え、皆様方にはお忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。

さて、去る4月4日(木)に開催されました農協運営協力委員会において、新たな役員体制が決定し、図らずも私が会長に選任され、その任に就くこととなりました。私自身その器ではございませんが、各地区より選出されました委員長さんのご協力を頂きながら、力不足ではございますが、努めて参りたいと思っておりますので、宜しくお願い申し上げます。

歴史は物語の集積であるといわれますが、先輩の方々が永きに亘り築き上げて来られた農協運営協力委員会の歩みを振り返る時、その歴史の重みを感じます。新元号が令和へと変わり、農業を取り巻く環境は、かつてない輸入自由化が進んで来る等、何かと厳しい情勢の中ではありますが、今後とも、組合員・女性部・青年部・農協役職員の皆様と共に、より強固な思いを持ちながら活動して参りたいと思っておりますので、皆様方にはご理解とご協力を賜ります様、宜しくお願い申し上げます。結びに、組合員並びにご家族の皆様のご健勝と、豊穡の出来秋をご祈念申し上げ、新任の挨拶と致します。



女性部版

J A 十勝地区
女性協議会総会



J A 十勝地区女性協議会の第66回通常総会が、3月20日(水)帯広市にて開催され、当J A 女性部からは前部長と部長、副部長の4名が出席しました。任期満了に伴う役員改選では、副会長、会長と4年間役員を務められましたが、当J A 女性部の市原真里さんが退任し、J A 豊頃町女性部の川口垂矢子さんが会長に選任され、今後2年間の決意を述べられました。

青年部版

第1回役員会を開催

J A士幌町青年部(松山隆多部長)では、3月28日(木)に今年度第1回目の役員会を開催しました。

開会にあたり松山部長より挨拶が述べられ、続いて國井常務より激励の挨拶をいただきました。その後、今年度の事業計画について協議されました。今年度の事業計画は次の通りです。

- 1 学習・研修活動
 - ・各種研修会、各組織との学習会の開催
 - ・研修会、学習会への参加
 - ・ポリシーブックの活用と更新
 - ・道外視察研修の実施
- 2 生産活動
 - ・良質農畜産物の生産活動
- 3 地域貢献・交流活動
 - ・各種イベントへの参加
 - ・農民スポーツ大会の開催
 - ・他組織との交流会の開催
 - ・農業空容器の回収協力
- 4 広報活動
 - ・農畜産物のPR
 - ・青年部活動のPR
- 5 関連組織との連携活動
 - ・北海道農協青年部協議会事業への参加
 - ・十勝地区農協青年部協議会事業への参加
 - ・士幌線ブロック各種事業への参加
 - ・その他関連組織との連携活動



北海道農協青年部協議会 第68回定期総会

4月4日(木)札幌パークホテルにて北海道農協青年部協議会第68回定期総会が開催され道内から約400名の盟友が参加し、当J A青年部からは松山部長を始め三役4名が出席しました。

はじめにJ A北海道青年部研修会が行われ、ラジオパーソナリティを中心に活動している株式会社クリエイティブオフィスキューの北川久仁子氏から、食育について自らの体験談や発信したい情報を世の中に伝えるための「言葉」の重要性について講演がありました。

その後の定期総会では平成30年度J A青年部手作り看板等製作コンクール優秀作品への表彰が行われた後、議事に入り、平成30年度事業報告並びに収支決算、平成31年度事業計画並びに収支予算案が原案通り承認されました。

また、特別決議では青年部が自己の役割を再確認するとともに、将来ビジョンである「力強い農業」と「豊かな魅力ある農村」の実現に向けて、協同の力と総合力をフルに発揮し、J Aグループ一丸となってJ A北海道大会決議事項の着実な実践を通じた自己改革に取り組むことが採択されました。



青年部版

平成31年度 本部役員の皆さん 宜しくお願い致します



部長
松山 隆多

我々J A士幌町青年部は、3月5日(火)に開催した第59回通常総会において全議案の承認を頂き、私が平成31年度の部長を務めさせて頂くこととなりました。部長という重責を背負うポストに就くことに大変身の引き締まる思いでございますが、諸先輩方の熱き信念を引き継ぎ、J A士幌町青年部の名のもとに何事にも全力で取り組み職務を全うしたいと考えております。

現在農業を取り巻く環境は、世界的な異常気象、災害の頻発、生産資材の高騰、また国際貿易交渉においてもTPP11、日EU・EPAが発効され、さらには日米物品貿易協定の交渉の開始が迫るなど、依然として日本農業の先行きが不透明な状況にあります。

このような農業情勢にあっても、我々農業者は日本の食糧生産を担う重要な立場にある事を自ら自覚し、更なる知識と技術の向上を図り、安心で安全な農畜産物の生産に向け最大限の努力を続けて参ります。そのためにも我々青年部は、現在おかれている状況をしっかりと把握し、地域・社会から求められている事を的確に判断し、将来への明るい希望の持てる農業にするために日々精進して、農業も青年部活動も一生懸命取り組んで参ります。

最後に、組合員の皆様、各関係機関、地域の皆様の深いご理解ご協力を賜り、青年部活動に取り組んで参りたいと思っておりますので、一年間宜しくお願い致します。

敬称略



幹事
森本 純哉



書記長
岡田 達矢



副部長
菊地 伸輔



副部長
早坂 雅充



幹事
井原 維孝



幹事
佐藤 勝士



幹事
宇佐見龍也



幹事
国井 宏諭



幹事
小坂 拓也



監事
西部 勇佑



監事
石水 諒



幹事
名波 竜一



幹事
渡邊 一真



幹事
香川 勇人

第348回

いま何やって ますか？

下居辺地区

ふじ 藤 うち 内 まさ 雅 ふみ 史 さん



A

小さい頃から動物と関わるのが好きで、機会があれば携わりたいと考えていました。タイミングが合い、実家を残していきたい思いもあったことから就農を決意しました。

Q

就農の動機は何ですか。

A

言葉の通じない牛が何を思っているか、見ながら感じながら世話をしている、どれだけ良い牛を育てているか考えることが大切だと思っています。

Q

農業にたずさわって感じたことは何ですか。

A

古い機械を操作することが多く、扉を壊してしまうなど扱いに慣れるまでに時間がかかりました。ワクチンの投与の際には、牛の様子をよく見て判断することが難しいとも感じます。

Q

作業上の苦労・注意点（失敗談）は何ですか。

A

ホルスタインの除角と去勢、堆肥出し、牛舎掃除、ワクチンの投与を行っています。

Q

現在担当されている仕事は何ですか。



今月の紹介は、下居辺地区 藤内 昇さんの後継者（3代目）藤内 雅史さんです。（以下、質問はQ、雅史さんの答えをAとします）

A

農業情勢が大変になっていく中、回りの人達に支えてもらいながら仕事をしています。いずれは自分分が主となり、古きを大事にしながら、新しいことを取り入れながら、次の世代にも繋いでいけるような経営を目指していきたいです。

Q

将来の夢・目標は何ですか。

A

子どもを連れて海や公園、道内旅行へ行ったり、家族と過ごす時間が多いです。運動やゲームなどもします。

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方を教えてください。

A

大自然の中で、動物に囲まれて仕事ができることが一番の魅力です。

Q

農業の魅力は何ですか。

春作業も時き付け最盛期となってまいりました。今年の冬は雪も少なく穏やかに推移してきましたため、小麦についても青々と近年にない茎数が確保されているようです。このまま天候も順調に推移し豊稔の秋を迎えられればと思います。また、身体が資本です。体調管理や農作業事故には十分留意され、ご家族で声を掛け合いながら作業を進めていただきますようお願い致します。

宮農
点描
Shihoro einou tenbyo

長芋種切り



上居辺地区 山田英寿 農場

種馬鈴しょ選別



士幌南地区 井尾 農場

種馬鈴しょ引き渡し



小麦青空教室



佐倉麦作

平成31年度 新入職員紹介

よろしくお願いします！

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな たにふじ あり さ
氏 名 谷藤 有咲



抱 負 私の長所である笑顔と一生懸命さで1日でもはやく仕事を覚えて頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな あま の らい ま
氏 名 尼野 来磨



抱 負 高校生活で培ったすべてのことを糧にして自分に足りない物をどんどん自分の物にしたいと思っています。全力笑顔で頑張ります。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな きたかせ ひろあき
氏 名 北風 裕明



抱 負 この1年間はわからない事があれば先輩方にどんどん聞き、常に主体的な姿勢を忘れず、元気よく仕事に臨みたいで。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな おおにし あん な
氏 名 大西 杏奈



抱 負 最初は分からないことだらけだと思いますが早く仕事に慣れるように頑張りたいと思います。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな えんどう り な
氏 名 遠藤 莉奈



抱 負 初めての一人暮らしと仕事の両立に戸惑いもありますが、たくさんのごことを学び組合員さんに頼られるようなJA職員を目指します。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな おお み なみ はる ひ
氏 名 大美浪 晴日



抱 負 少しでも早く雰囲気慣れ、仕事を覚えられるように、フレッシュマンらしく取り組んでいきたいです。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな なり た かつ み
氏 名 成田 勝美



抱 負 酪農学園大学で学んだことを活かし、組合員の皆様に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いします。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな ほん だ やず き
氏 名 本田 柚希



抱 負 はじめまして。明るく元気に一日でも早く仕事を覚えられよう頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな こんどう さ つ き
氏 名 近藤 沙都稀



抱 負 高校生活と部活動で学んだことを最大限に活かし、JA士幌町職員として精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな かわはら ゆめ き
氏 名 川原 夢輝



抱 負 9年間野球部として活動し、中学と高校では部長を務めてきました。持ち前の根性と元気を貫き通し、仕事に打ち込みます。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな よしおか しお ね
氏 名 吉岡 汐音



抱 負 社会人としてはまだまだ未熟で沢山の迷惑をかけると思いますが、1年目らしく爽やかに精一杯努めますのでよろしくお願い致します。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな た じ み かん た
氏 名 多治見 貫太



抱 負 私は学生時代ラグビー部に所属していました。その時に培った支え合いの精神を活かし、日々努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな おか だ はな か
氏 名 岡田 花佳



抱 負 慣れないことばかりで迷惑をお掛けするかもしれませんが精一杯頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いいたします。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな たかはし せん な
氏 名 高橋 千苗



抱 負 積極的に行動し、学び、持ち前の明るさと笑顔で信頼される職員になりたいと思っています。ご指導の程よろしくお願いいたします。

平成 31 年 4 月 1 日現在

ふりがな たか だ み う
氏 名 高田 未羽



抱 負 常に笑顔忘れず、全てのことに全力で取り組んでいきます。多くの方との出会いを大切に精進しますのでよろしくお願い致します。

退職職員挨拶



畜産部次長

時光 宏三

昭和59年4月奉職、以来35年間家畜診療課獣医師として畜産組合員様には大変お世話になりました。生涯勉強とはいえ、いつまで経っても未熟なままの私をお許しいただいたことに心より感謝申し上げます。土幌の酪農・肉牛は日本一大きな規模をこの間続けていますが、組合員家族の並大抵ではないご苦労に力になりたいとの思いを持ち続けることができたのだろうか、と自問するばかりです。楽しいこともありましたが、酪友会の仲間と群馬の酪農家視察で朝暗い内から農場実習をしたり、十勝のホルスタインショーで得意な力レーを振舞ったりと普通経験できない思い出が沢山あります。

平成に入ってから診療課は本部事務所から現畜産センターに完全移転しました。来たる新畜産センター建設時には診療課業務の重要性を後輩たちがより発揮できるよう、今しばらく嘱託職員として雇用いただく中で準備してまいります。組合員皆様には益々ご健勝であられますようご祈念申し上げます。



畜産部家畜診療課

青柳 みわ

この度、3月末をもちまして定年退職致しました。平成18年に辞令をいただき、その前の臨時職員としての4年間を含め、17年間診療課にて勤めさせていただきしました。大動物獣医師として10年以上のブランクがあり不安なスタートでしたが、皆様にささえられ、今までやっていくことができました。本当にありがとうございました。

老若男女、様々な人との出会いは大きな財産です。また、私事ではありますが、佐倉に越して以来、快く受け入れて下さり、地区行事等一緒に楽しく参加させていただいた、佐倉地区の皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。

今後また嘱託としてしばらくお世話になりますので今まで同様よろしくお願いします。土幌農業の益々のご発展と、皆様のご多幸をご祈念に、定年のごあいさつとさせていただきます。

退職職員挨拶



信用部長

茂古沼眞司

この度、平成最後の年となります31年3月末日をもって定年を迎えることができました。

昭和56年(1981年)4月に採用となり、最初にいただいた辞令は農産部販売課販売係でしたが、当時は電卓も普及していなかったもので、最初の仕事は算盤の練習から始まったのを記憶しています。庶務課、下居辺事業所、澱粉工場と異動しましたが、この38年の間、多くの組合員並びにご家族の方々、役職員の皆様よりご指導いただきながら勤めさせていただく事ができました。本当にお世話になり、心より感謝申し上げます。

ご配慮をいただき、もう少しの間勤めさせていただけることとなりましたので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

結びに、土幌農業と土幌町農協の益々のご発展と、組合員をはじめ役職員皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。定年にあたったことご挨拶とさせていただきます。

大変お世話になりました。ありがとうございました。



内部監査室室長

泉田 悦雄

この度、3月末をもちまして土幌町農協を定年退職致しました。

昭和56年4月奉職以来、庶務課、経済課、新田事業所、融資課、貯金課、内部監査室と各部署合わせて38年が過ぎ、この間、多くの組合員家族の皆様をはじめ歴代の役職員の皆様、関係機関の皆様からのご指導とご支援を賜りました事に心より感謝を申し上げます。

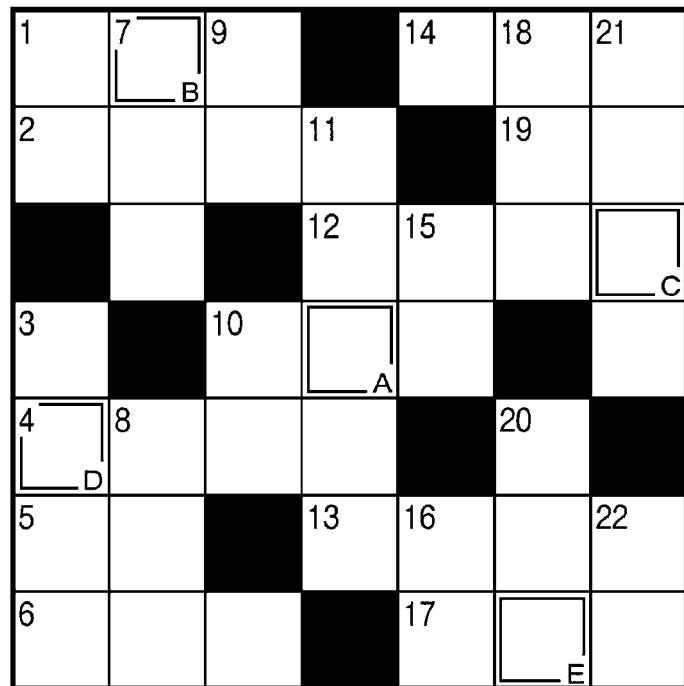
今後につきましては、本組合のご厚意を頂きまして嘱託職員としても少しの間、お世話になりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

結びに、土幌農業・土幌町農協の益々のご発展と組合員、役職員の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。定年退職のご挨拶とさせていただきます。長い間、お世話になり、誠にありがとうございました。

CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

あたまのたいそう

二重マスの文字を、A～Dの順に並べてできる言葉はなんですか？



応募方法

- 別紙の応募用紙にお答え・お名前・ご住所・お電話番号を記入して下さい。
- 応募は、アスポサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱へ投函して下さい。
- お一人さま一口のご応募を有効とさせていただきます。
- 正解者の中から抽選で毎月10名様に、すてきなプレゼントをご用意しております。
- プレゼントは、組合員相談課でお渡し致します。 ■当選者は、次号にて掲載致します。

当選者発表

おめでとうございます

4月号掲載問題の応募者は92名で92名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

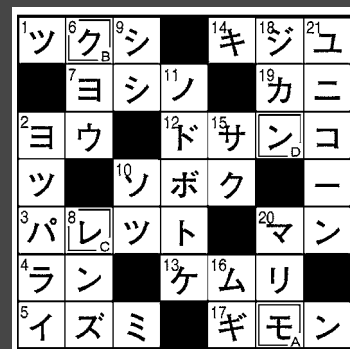
- 井原あけみさん
- 増田美江子さん
- 桑原 功樹さん
- 高士 雅好さん
- 野口 泰輔さん
- 加藤 順子さん
- 森本 文代さん
- 佐々木玲子さん
- 服部 叶未さん
- 石川 直美さん



今月の抽選者
上居辺地区
増田 直樹さん

応募締切り
5月15日
(水)

4月号の正解 / モクレン



タテのカギ

- 1 プロではありません
- 3 アグネス・チャンのデビュー曲は「——の花」
- 7 堀端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- 8 ラッコやカワウソはこの仲間
- 9 3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は？
- 10 歩き過ぎると棒になるかも
- 11 定年 —— を迎え、第二の人生をスタートさせた
- 15 土地を売買するときの値段
- 16 液体から固体をこし取ること
- 18 大さじ1/3の容量です
- 20 晩ご飯のことです
- 21 農協、取説、メアド、合コンなど
- 22 —— は金なり

ヨコのカギ

- 1 カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- 2 包丁の刃を受け止めます
- 4 他の人には教えないでね
- 5 歯のある履物
- 6 うどんや牛丼に掛ける調味料
- 10 ボールを使った曲芸がうまい海獣
- 12 漢字では無花果と書く果物
- 13 素人ではありません
- 14 はたきで取り除く物
- 17 大地真央や天海祐希は宝塚 —— 団の元トップスター
- 19 これごと食べられる豆もあります

おつかれさまでした
農民協 三谷さん退職、後任に林さん

7年間にわたり農民協の書記としてお仕事いただきました、三谷真由美職員が4月30日付けで退職しました。お仕事はもちろんのこと、持ち前の明るさで気持ちよく組合員はもとより、私たち職員にも接していただきました。本当におつかれさまでした。そしてありがとうございました。後任には林紗矢佳職員が就いておりますので、変わらぬご指導よろしくお願いします。



左 三谷さん 右 林さん

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～20:00
(日曜営業日は19:00まで)

※しほろ牛
・5月3日(金) ・6月9日(日)

ガソリンスタンド

士幌給油所

●スタッフ
営業時間 8:30～18:30

休業日 5月は休まず営業
(配送ローリー 日曜休業)

●セルフ
営業時間 7:00～20:00

休業日 5月は休まず営業

2019 5 今月のあなたの運勢 HORO&COPY

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運: 落ち着いて行動できる月。やりたいことは、自分のペースでじっくり進めて。センスを磨ける趣味を持つと吉

健康運: 体質にぴったりの健康法が見つかりそう

幸運の食べ物: イサキ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運: とても活気があり、新しいことを始めるチャンスです。積極的に動いて吉。環境改善に力も注ぐのも幸運

健康運: 小まめに動くことで、体調が上向き兆し

幸運の食べ物: イチゴ

双子座

5月21日～6月21日

全体運: 人との調和を大切にすることで、誰とも円満な関係を築ける期間。余暇はお芝居やミュージカル鑑賞がベスト

健康運: 肩の力を抜くと、運氣アップの呼び水に

幸運の食べ物: キクラゲ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運: カルチャー志向が高まる時期です。同じ楽しみを持つ仲間たちとにぎやかに過ごすのに最適。遠出の旅も刺激大

健康運: 疲労のため込みがち。温泉で気分転換を。

幸運の食べ物: ウニ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運: できる人と比べて対抗意識を刺激されやすい。背伸びをするより、マイペースを貫くのが開運のポイント

健康運: 睡眠不足にご用心。眠りの質を高めて

幸運の食べ物: ソラマメ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運: 行動範囲が広がる予感。気になることは即やってみるのが成功の鍵。SNSでの情報収集にもつきがあります

健康運: 生活習慣を見直すと、楽に改善できそう

幸運の食べ物: 甘夏

天秤座

9月23日～10月23日

全体運: 後ろ向きな発想をしやすいかも。後悔するより、過去の出来事から学ぶ姿勢が大事。気晴らしには神社巡りを

健康運: 不規則な食事は×。栄養バランスも重要

幸運の食べ物: フキ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運: 運気の浮き沈みが激しい暗示。一喜一憂せず、どっしり構えて。美術館に足を運ぶなど、芸術に触れると好転へ

健康運: 上昇志向。運動を始めればうれしい結果に

幸運の食べ物: ホタルイカ

射手座

11月23日～12月21日

全体運: 何かと不安になりやすいもよう。暗い顔では、ますますつきを逃がすので、笑顔を大切に。花を飾り、心を和ませて

健康運: 過激なダイエットに走りやすい。着実に

幸運の食べ物: タケノコ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運: レジャー運が活性化。飲み会などの幹事は積極的に引き受け、楽しむとグッド。クリエイティブな分野にも注目を

健康運: オーバーワークに注意。適度に休むこと

幸運の食べ物: タラの芽

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運: すぐイライラしやすく、周囲ともめそう。悪いと思ったら、素直に謝って。運氣アップには、アルバム整理が◎

健康運: おおらかに構えて。気にしすぎは逆効果

幸運の食べ物: レタス

魚座

2月19日～3月20日

全体運: 好奇心を刺激され、意欲が高まる気配。気になる習いごとがあれば、挑戦してみてください。トレンド情報も要チェック

健康運: 暴飲暴食気味。よくかむことで予防して

幸運の食べ物: サザエ