



ユートピア いほろ

1月・2月 合併号

2020
No.581

SHIHORO

2020年 新年のご挨拶

- ② 代表理事組合長
- ④ 農協運営協力委員会会長
- ⑤ 女性部部长／青年部部长
- ⑥ 干支組合員紹介
- ⑧ ミュージカル「KINJIRO！」士幌公演
- ⑨ 青年部版 十勝大会／全道大会
- ⑩ 女性部版 フレミズ交流会（十勝）／フレミズ交流会（士幌）
- ⑪ 女性まつり／お楽しみ昼食会
- ⑫ 「士幌の三羽鴉」発刊／ぼく・わたしのおとうさん
- ⑬ 下居辺事業所感謝セール／人間ドックのご案内
- ⑭ アスポお知らせ／今月の運勢
- 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

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとってご健康で輝かしい年になることを御祈念いたします。

さて、昨年は、「平成」が幕を閉じ、新元号「令和」になりましたが、あつという間に過ぎていきました。令和元年も様々なニュースや事件があり、昨年の出来事を年末に振り返っておりました。台風19号が災害を起こし、関東を中心とした大きな打撃を受けました。農業被害も甚大なものでした。幸い、本町には被害がありませんでしたが、農業に携わる1人として農業被害はとも痛ましく感じました。JA組織一丸となって台風被害支援募金を行い、私もわずかではありましたが協力させていただきました。

流行語大賞にもなりました「One team（ワンチーム）」非常に前向きなよい言葉が大賞になったと思います。我々も一つになってその組織です。力を結集することにより、たし算以上の力を出せます。「組合員」と「役職員」が一つとなりスクラムを組み、皆の努力が報われる年になればと思います。

ユートピア いほろ No.581

- 発行日 / 令和2年1月1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、十幌高原から見た口の玉の様です。三英傑の銅像も朝日に照らされ輝いておりました。本年も皆様にとって、輝き希望に満ちあふれる一年になることを御祈念申し上げます。

豚肉とナスのレンジ蒸し



【材 料】

豚 肉……………120g
ナ ス……………3本
白ごま……………適量
大葉の千切り……………適量

めんつゆ……………大さじ5
ゴマ油……………大さじ1



※材料を切ったらレンジでチンするだけ。とても簡単です！

【作り方】

- ①ナスは乱切りに、豚肉はひと口大に切る。
 - ②耐熱ボウルに調味料、豚肉を入れてからめ、その上にナスをのせる。
 - ③②にふんわりとラップをかけ、レンジで7分加熱する。
- ボウルの中身をよく混ぜてから器に盛り、白ごまを振り大葉の千切りをのせたら出来上がり！



上居辺地区 田中由香里さん

編集後記





輝かしい新年を迎えて

士幌町農業協同組合

代表理事組合長 篠原 末治

令和2年の希望に満ちた新春を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様をはじめ女性部、青年部、ご家族の皆様お揃いで穏やかに新年をお迎えになられたことと心からお慶びを申し上げます。

希望に満ちた災害の無い平和な時代を願い、新元号「令和」がスタートしました。しかしながら大型台風等が続けざまに日本列島を直撃するなど災害が各地で多発して大きな被害をもたらしました。被災された皆様に心からお見舞いを申し上げ一日も早い復旧復興を願うとともに、

状況にあり、今後の回復に期待するところであります。

酪農においては、8月は猛暑の影響も心配されましたが皆様の日々のご努力が乳量にも表れ前年を3%程度上回って推移しております。乳価の値上がりもあり計画目標に達する状況でもありますが、今後も安定した経営基盤を確立していただきたいと思っております。

肉牛については、春先に「しほろ牛」が『地域団体商標登録』を受け一層の販売努力を重ねておりますが、環太平洋連携協定（TPP11）、日欧EPAに引き続き、年明け早々には日米貿易協定が発効されます。国内においても国際競争価格の中で販売をしていかなければならない厳しい環境が見込まれ、肉牛肥育事業に大きな影響を及ぼす心配がありますので肉牛振興会との連携を更に強化して参ります。

令和元年産農畜産物の総取扱

今回の台風等被害に対する義援金を多くの皆様にご協力ご支援いただいたことに改めて感謝を申し上げます。本町においては大きな被害もなく安堵したところですが、温暖化の進展からか災害も想定を遙かに上回る激甚化をしておりますので、私達自身もあらためてハザードマップを参考にどんな状況の時にも対応できる事業継続計画（BCP）を備えていかなければなりません。

さて、昨年の本町農業を顧みますと、例年になく雪解けも早く順調に進むかと思いきや土壌凍結が深く春作業は平年並のス

高は、農産品においては平成29年、27年に次ぐ販売高であり、畜産においても個体販売の減少等から総体では昨年に次ぐ売上高で折り返すことができました。史上最高であった昨年の販売高に少しでも近づけられるよう、今後も有利販売に最善を尽くして参ります。

今年は、「働き方改革」により農協組織の労働環境を整えなければなりません。労働時間内でも効率よく仕事を進めていくか組合員・役職員とともに考えて参りたいと思ひますし、「農協改革」により「みのり監査法人」を含めた監査業務が進められておりますので、農協・関連会社を含め内部統制をしっかりと進め健全経営に努めて参ります。また、事業計画している『新事務所・畜産センター』は、今年度内の建設工事着工に向けて準備を進めさせていただいており、令和3年、創立90周年での竣工に向

タートとなりました。播き付け時期は好天に恵まりましたが、その後の強風・干ばつにより発芽不良が一部で見られ、6月に入ってからは一転して低温寡照となり生育が停滞するなど、寒暖、乾湿の激しい不安定な気象となりました。耕種作物最初的小麦は、収穫時期の天候にも恵まれ収量・品質ともに平年並が確保でき、その後も馬鈴しょの低比重、大正金時の小粒、大豆類の収量減少などがみられたものの、組合員皆様の適期適切な管理により畑作物は全般的に平年作となりました。販売情勢では生食用馬鈴しょが大変厳しい

けて進めて参ります。

現在の士幌農業は長きに亘る歴史の中で先人が幾多の困難を乗り越えながら築き上げてきたものです。改めて先人達のご苦労に對して深甚なる敬意を表しますとともに、将来に夢と希望を抱くことのできる農村理想郷「ユートピア」を目指して、この農業基盤をさらに次世代に繋いでいきたいと思います。

結びに、今年も組合員とご家族皆様が穏やかに営農と生活が営めますようご祈念申し上げます。あわせて組合員のご努力が報われる稔り多い豊穡の出来秋を願ひ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も
宜しくお願ひ
申し上げます。
令和二年 元旦

代表理事組合長	篠原 末治
専務理事	七條 光寛
常務理事	國井 浩樹
理事総務委員長	菊地 和浩
理事生産委員長	吉田 久
理事業務委員長	上野 透
理事	曾我 操
藤井 淳一	
佐藤 孝司	
藤村 裕一	
山下 博司	
國枝 俊彦	
高橋 晶広	
渡部 雅晴	
西部 真樹	
亀村 敏雄	
井原 誠一	
中島 利一	
河村 幸芳	
名波 道明	
加藤 智	

農協運営協力委員会

中士幌地区	清水 博一
士幌南地区	石垣 寿典
士幌北地区	服部 義文
佐倉地区	丹治 旭
上居辺地区	佐藤 輝美
下居辺地区	酒井 欣造
中音更地区	小林 直人
新田地区	加藤 好信
西上地区	遠藤 哲也

畑作専門委員会

委員長	永井 武志
副委員長	中島 直行
委員	佐藤 輝美
	小林 直人
	貝沢 博文
	長田 直弘
	和田 智志
	和正 樹浩
	藤内 正樹
	兼山 和浩
	大友 慎一



年頭のご挨拶

農協運営協力委員長会会長

酒井 欣造



新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様をはじめご家族の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えになられた事と心よりお慶び申し上げます。日頃より、地区農協運営協力委員会並びに協力委員長会の各活動に対し特段のご理解とご協力を頂いております事に深く感謝申し上げます。本年も農協を中心として各事業を推進して参りますので、昨年同様に皆様のご協力を宜しくお願い致します。

昨年は春の融雪が早かったものの、土壌凍結が深く植え付け作業は遅れ気味となりました。その後、好天に恵まれ農作業も順調に進みましたが、5月下旬の記録的な高温・干ばつさらに強風も受け発芽遅延や枯死等の被害もございましたが、組合員各戸の弛まぬ努力もあり平年並みの出来秋とな

りました。

一方、農業情勢はTPP11・日欧EPAにおいても経済の動向や変動の影響、消費税引き上げ等厳しい情勢の中であることから、私達は新たな時代に向け、組合員・女性部・青年部・職員の皆様と共に、力を結集して参りたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

結びに、皆様の経営向上とご家族が健康で豊穡の年となります事をご祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。



新年のご挨拶

女性部部长

河田 三紀

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては健やかに新年を迎えることとお慶び申し上げます。

また、日頃より女性部の活動に對しまして深いご理解とご支援、ご協力いただいておりますことに心より感謝申し上げます。

昨年度の活動としましては、7000人のまつりでの野菜即売会、土幌音頭、収穫祭でのおしるこ販売など町内イベントでの活動の他、女性部員の研修会などを行ってしました。

牛乳パック回収運動や、愛のタオル運動などボランティア活動も部員皆様のお力添えで行っておりますこと感謝申し上げます。今年もいろいろな行事を通じて部員の皆様が笑顔にあふれ、活気に満ちた女性部となればと願います。

最後になりましたが、組合員並びにご家族の皆様、各関係機関の皆様のご健勝と実り豊かな一年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶

青年部部长

松山 隆多

新年明けましておめでとうございます。皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。また、日頃より青年部活動に對しまして、多大なるご理解ご協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

昨年の我々青年部は各種研修会や学習会を実施し、青年部活動や営農に関する見聞を広める活動の他、7000人の祭りや収穫祭への出店、土幌小学校の児童を対象としたアグリスクールを3回実施し、更には直接土幌小学校の教室へ出向きまして出前授業も実施し、食の大切さを伝える活動を行いました。

現在、農業を取り巻く環境は益々厳しい状況下にあります。先人達から受け継がれてきた情熱と信念を重んじ、積極的且つ活発な活動に取り組んで参ります。今後とも指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

最後になりましたが、組合員並びにご家族の皆様、各関係機関の皆様にとりまして、今年1年のご健勝で豊穡の年となりますようにご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

畜産専門委員会



委員長 丹治 旭
副委員長 佐々木 健二

委員 加藤 好文
富田 博
寺町 雅人
宇佐見 庸夫
力石 和彦
鎌田 佳尚
奥秋 和博

女性部

部長 河田 三紀
副部長 藤田 由美子
書記 田中 由香里
計 服部 ゆかり
事務 上山 由美子
委員 香山 新子
三塚 照美
宇佐見 輝美

青年部

部長 松山 隆多
副部長 早坂 雅充
書記 菊地 伸輔
事務 岡本 達矢
森本 絢哉
小坂 拓也
國井 宏諭
宇佐見 龍也
佐藤 勝士
井原 維孝
香川 勇人
渡邊 一真
名波 竜一
石水 諒
西部 勇佑

監事 田中 秀明
管理部長 高橋 弘一
内部監査室長 西田 康一
信用部長 泉田 悦雄
購買部長 茂古 眞司
農工部長 高橋 眞章
農産部長 久保 武美
畜産部長 吉川 恵介

畜産部長 吉川 晴美
農産部長 吉川 恵介
農工部長 久保 武美
購買部長 高橋 眞章
信用部長 茂古 眞司
内部監査室長 泉田 悦雄
管理部長 西田 康一
高橋 弘一

青年部版



アームレスリング大会に出場した菊地副部長



大会に参加する青年部役員

第44回 J A 十勝青年部大会に参加 紡ぐ想いをひとつに新しい時代へ

青年部本部役員は11月27日（水）、ホテル日航ノースランド帯広で開催された第44回 J A 十勝青年部大会に参加しました。大会には管内の24単組より約600名の盟友が参加し、6単組による十勝地区 J A 青年部活動実績発表大会、地区青協における食育活動についての報告、地域の農業の果たす役割に対する消費者の理解促進に向け、農業青年と消費者が共感できる動画を作成し、P R 活動等へ利用するため開催されている「動画で発信！農の魅力」コンテストが行われた後、農業技術部会や農業経営部会など3部会に分かれて分科会が実施されました。その後に行われた懇親会では、単組対抗のアームレスリング大会や純農 B O Y 十勝地区オーディションが実施され、会場は大いに盛り上がりしました。



大会に参加する青年部役員

第68回全道 J A 青年部大会に参加 大会テーマは Exciting Innovation - 猪突農進 -

青年部本部役員は12月5日（木）6日（金）に札幌パークホテルにて開催された第68回全道 J A 青年部大会に参加しました。全道から約800名を超える盟友が参加し、各地区より選ばれた6単組ずつによる全道 J A 青年の主張大会や全道 J A 青年部活動実績発表大会、栽培技術や青年部協議会のあるべき姿を考えるなどのテーマごとに5つに分かれた分科会が行われました。また、その後の懇親会では各地区対抗アームレスリング大会、純農 B O Y 北海道オーディションが行われました。

2日目は「動画で発信！農の魅力」コンテストの上位作品が上映され、 J A 十勝町青年部が作成した動画は全道の上位作品に選ばれました。続いて株式会社セコマ代表取締役社長の丸谷智保氏による基調講演や道南・釧路地区で行われた農村ホームステイの事例発表が行われました。その後、本大会が行われ、大会宣言、及び持続可能な北海道農業の確立に向けた特別決議が満場の拍手によって採択されました。



▲ただの銅像ではない KINJIRO!



▲土幌の特産品をプレゼント

ミュージカル「KINJIRO!」土幌公演 〜本当は面白い 二宮金次郎〜

ミュージカル「KINJIRO!」が12月4日水 土幌町総合研修センターにて実行委員会主催 服部悦朗実行委員長にて開催されました。実行委員会は、土幌町、土幌町農協、土幌町教育委員会、土幌町商工会、土幌報徳会にて構成され、当日は2回公演を行いました。1回目の公演では町内の小学生及び一般、2回目の公演では一般の方を対象に、2回合わせて約750人の方に見ていただきました。

二宮金次郎といえば新を背負って本を読んでいる校庭の銅像のイメージが強い人物ですが、公演ではミュージカル仕立てで「劇団わらび座」の団員7人が様々な役に扮し迫力のある音楽と踊りを取り入れ、面白おかしく演じていました。観覧していた小学生から所々で笑いが起こり身近な存在になったと思います。

二宮金次郎（後に尊徳）はムラや藩の幾多の危機を、報徳の教を説きながら、自ら先頭になって救い、時には失敗して落ち込みながらも人生を捧げた人物です。これは、現在の農業協同組合の思想にも通ずるものがあり、組合員の力を結集し大きな事業を達成することだと思います。多くの組合員に見ていただくことができ改めて報徳の原点を理解していただき、また未来を担う子供たちにも伝えられる機会になったと思います。



▲服部実行委員長の挨拶



▲みんなで一緒に「KINJIRO!」



▲楽屋内のオフショット
(金次郎役の鈴木裕樹さん)

女性部版



真剣に聞き入る参加者



大盛況の一坪ショップ



炊き込みご飯を紹介する星澤先生

土幌町女性団体連絡協議会(大西廉子会長)主催の「しほろ女性まつり」が12月1日(日)に土幌町総合研修センターにて開催されました。
 本年はごさんこワイド179でおなじみの星澤幸子先生を講師に招き、「産物を活かした健康人生」と題して講演頂きました。講演の冒頭、星澤流の炊き込みご飯の実演をして頂いたほか、「食というのは、人を良くするもの。肉体面はもちろん精神面においても、良い食事は重要です」と、食と健康に関するお話をして頂き、テレビでおなじみの軽快なトークに、参加者は笑いもありながら真剣に聞き入っておりました。

しほろ女性まつり



みんなと食べると美味しいわ～



ご協力いただいた女性部の皆さん

お楽しみ昼食会

JA女性部(河田三紀部長)では、12月9日(月)土幌町総合研修センターに於いて土幌町社会福祉協議会による事業ボランティアとして、日常的に人の交流が不足がちな一人暮らしの高齢者を対象に、地元の食材を持ち寄った昼食会を開催しました。
 土幌町社会福祉協議会の佐藤弘夫副会長、JA女性部の河田部長による挨拶の後、女性部理事・支部長が手作りしたちらしずし、大根サラダ、芋だんご汁、フルーツヨーグルト、自家製漬け物を食べながら歓談しました。お話ししてみると、実は遠い親戚だったりと色々なお話を聞く機会になりました。
 食後は、上居辺支部長の高橋初美さんに講師をお願いし、「上を向いて歩こう」の曲に合わせて全員で肩などを回し軽い運動を行いました。参加者からは、「肩が軽くなった」など、とても評判がよい昼食会となりました。



食後の運動で肩こり解消!

女性部版

JA十勝地区女性協議会 フレッシュミズ交流会

11月26日(火)、農協連ビルにて、JA十勝地区女性協議会フレッシュミズ交流会が、開催され、管内16JAから約140名が参加しました。当JA女性部フレッシュミズ部会からは25名が参加し、普段交流することのない他JAとの交流を楽しみました。
 本年は、full bloom 澤崎 容子氏を講師に招き、年末年始に向けてしめ縄づくりが行われ、色とりどりの材料を工夫しながら組み合わせ、各々思い思いのしめ縄を作成しておりました。



真剣に作成中の参加者



講師の澤崎 容子氏



上手にできました♪



講師の高橋初美さん



できますか～?



勝者!



高橋さんありがとうございました!

JA女性部フレッシュミズ部会遠藤恭子会長は11月27日(水)、土幌町役場コミュニティセンターホールにて、部員37名の参加のもと「冬期交流会」を開催しました。
 今年は、上居辺地区 高橋初美さんを講師に招き、「背骨コンディショニング」を行いました。仕事等で歪んだ体を矯正し、体調を整えるべく、固くなった体を伸ばしたり、筋肉を鍛えたりと、真剣に取り組まれました。
 昼食は会場を2階の視聴覚室に移し、小川副会長の司会によるじゃんけんゲームでは、賞品をかけて盛り上がり、普段なかなか話す機会のない他支部の方と交流する良い機会となりました。

JA女性部フレッシュミズ部会 冬期交流会



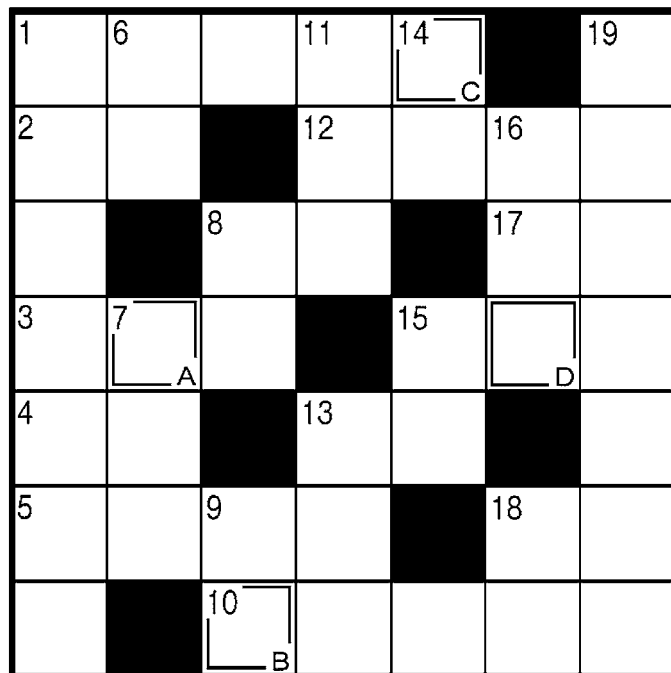
露店販売の様子

感謝セールの様子

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しょうか？



タテのカギ

- 1 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- 6 夫の配偶者です
- 7 生まれたばかりの赤ん坊のこと
- 8 ゆっくりつかって「極楽、極楽～」
- 9 剣や弓矢、大砲などのこと
- 11 首の後ろ側の部分
- 13 —をのんでなりゆきを見守った
- 14 刑事を意味する俗語
- 15 お酒は飲めない体質です
- 16 こたつに似合う果物
- 18 ♀の記号で表すことも
- 19 だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- 1 元日の寺社が混雑する理由
- 2 霊峰も銀峰もこれです
- 3 バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- 4 魚偏に里と書く魚
- 5 破（わ）れ鍋にお似合いです
- 8 —ニタカミナスビ
- 10 擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- 12 浅草寺の表参道にある—商店街
- 13 今より前の時点
- 15 てこの—を利用して重い物を動かした
- 17 グーとパーではパーの方
- 18 英語では king と言います

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

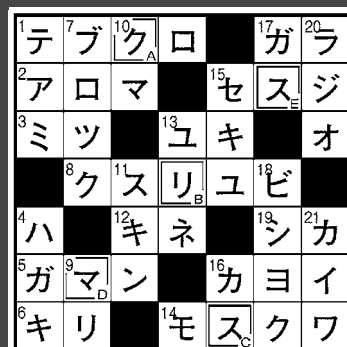
12月号掲載問題の応募者は84名で84名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

- 桑原 純二さん
- 飯沼 広子さん
- 森本マサ子さん
- 塩谷 幸子さん
- 高橋 瑞季さん
- 服部 叶未さん
- 亀村 智美さん
- 加藤 順子さん
- 河野千鶴子さん
- もりもと かんたさん



応募締切り
1月16日
(木)

12月号の正解/クリスマス



1月2日(木) あさ9:30～ アスポ初売り

今年も
福引き・福袋で
1年の運だめし!

例年大好評の
福袋を販売します!!
(数に限りがございます)



※写真は、H31初売りの様子です

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00
(2日、3日は9:30～17:00)
(6日は9:30～18:00)

休業日 1月1日(水)、4日(土)、5日(日)

※しほろ牛 一頭販売
・1月19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
(2日、3日は9:30～17:00、6日は8:30～18:00)

休業日 1月1日(水)、4日(土)、5日(日)

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 1月は休まず営業

2020

1

今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運: 思うようにならないことが増え、強引になりがち。謙虚さを大切に。陶芸や園芸など、土に触れると開運効果が

健康運: 体を動かせば、体調も運も上向きそう

幸運の食べ物: クワイ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運: 保留になっていたことが動き始める予感。直感がさえるので、ピンときたら、即やってみると好結果に

健康運: 小まめに運動することで、運気も活性化

幸運の食べ物: セリ

双子座

5月21日～6月21日

全体運: 周りの意見に振り回されやすいとき。自分の経験値を信じて選択を。セールでは掘り出し物をゲット

健康運: 疲労をため込む傾向が大。笑いで発散を

幸運の食べ物: ナガイモ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運: 対人関係に変化がありそう。今まで敵対視していた相手が味方になる可能性が高め。新作映画やドラマにツキ

健康運: 生活のペースを落として。ゆとりが大事

幸運の食べ物: プリ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運: マイナス思考が現実化しやすい傾向あり。意識的に楽しいことを考えて。新しい習い事を始めると充実しそう

健康運: うまく自己管理できそう。マッサージ吉

幸運の食べ物: 野沢菜

乙女座

8月23日～9月22日

全体運: 人気運が赤丸急上昇。自信を持ってリーダーシップを発揮して。また、長年の夢がかなう気配。新年会もラッキー

健康運: 消化に良い食べ物を。栄養にも配慮して

幸運の食べ物: ゴボウ

天秤座

9月23日～10月23日

全体運: うっかり発言でトラブルを招く暗示。特にお酒の席ではご用心。丁寧な言葉の掃除をすると運氣好転の効果が

健康運: 足腰を鍛える好機。短い時間でも歩いて

幸運の食べ物: ホタテ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運: フットワークが軽くなる期間。興味を引かれるジャンルを見つけたら、早速試してみよう。グループレジャー吉

健康運: お正月太りにご用心。カロリー計算を

幸運の食べ物: こんにゃく

射手座

11月23日～12月21日

全体運: 得意なことや好きなジャンルに情熱を注ぐと、それが活躍の場を引き寄せます。ずっと欲しかった物を買えそう

健康運: スポーツを楽しめば、ストレス解消に◎

幸運の食べ物: 伊予カン

山羊座

12月22日～1月19日

全体運: 幸運期。やりたいことに果敢にトライを。面接や公募などの自己アピールも好結果に。くじや懸賞も当たりそう

健康運: 良質な睡眠を目指せば、自然治癒力アップ

幸運の食べ物: 豆腐

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運: 大仕事を成そうと気張るより、地道な積み重ねが福を呼びます。現代アートは感性に良い刺激を与えてくれそう

健康運: 健康グッズに注目を。体質に合う良品が

幸運の食べ物: あんこ

魚座

2月19日～3月20日

全体運: 尊敬する人の行動を参考に仕事のやり方を変えるなど、自己改革に取り組んで。同世代有名人の出演番組にツキ

健康運: 暴飲暴食は厳禁。腹七分目くらいが正解

幸運の食べ物: 芽キャベツ