

JA 士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

12月号
No.602

ユートピアしほろ

②『しほろ散歩』受賞作品発表

④いま何やっていますか

⑤ぼく・わたしのおとうさん／譲和会 ゲートボール大会

⑥営農点描

⑦貯金課からのお知らせ

⑧承前啓後

⑩人間ドック空き状況／手軽に健康

⑪今月の労災件数／ストップ農作業事故

⑫ごはんスティックストック

⑭アスポお知らせ／今月の運勢

⑮クロスワードパズル

⑯進めよう国消国産／篠原会長の動静／編集後記

SHIHORO

進めよう! 国消国産



【今回のテーマ】

農業は食料を生み出す以外に
どんな役割があるの？

農業は国土や多様な生態系を守る
など、「農業の多面的機能」という
重要な役割も果たしています。

農業の多面的機能



田んぼや畑があることで、中山間地域
などでは川の洪水や土砂崩れを防ぎ、市
街地や都市では気温上昇を抑え、災害
時の防災空間になるなど、多くの機能を発
揮しています。さらに、多くの生きもののすみ
かになり、また、美しい景観を生み出して
います。

「農業の多面的機能」は中山間地域や
都市部を問わず、私たちの生活にいろ
んな恵みをもたらしています。この機能を
次の世代につないでいくためにも、「国消
国産」を進めていくことが重要です。

耕そう。大地と地域の未来。

篠原会長 11月の動静

11/ 2 (火) 北海道農協政治連盟役員会、
北海道農協基本農政対策
本部委員会、JA 北海道大
会実行委員会、中央会理
事会、ホクレン理事会
JA グループ農政推進緊急
全国大会
11/11 (木) 中央要請運動
11/12 (金) 全農経営管理委員会、JA
北海道大会
11/16 (火) ホクレン農協法公布記念式典
11/19 (金) 士幌町農業協同組合創立
90周年・事務所新築落成
記念式典
11/21 (日) 北海道農協合併推進本部
委員会、北農五連定例記
者会見、(一社)ジェネティ
クス北海道理事会
11/25 (木) 士幌町開町100周年記念式典
11/30 (火)

立冬を迎え冷え込みが次第に厳しい季節とな
って参りました。大好物の蕎麦から昇る湯気が、視
覚を通して心を温めてくれ、より一層美味しく頂
けるそんな季節でもあります。さて、蕎麦という
とアツアツのかしわそばを思い浮かべる方も多
いと思いますが、なぜ蕎麦のことをかしわと呼ぶよ
うになったのでしょうか。江戸時代、5代将軍徳川
綱吉が幕府を転移していた頃、生類憐みの令が
出され多くの生き物の殺生が禁じられました。こ
れにより、動物の肉の売り買いも禁じられたため、
鶏肉が枯れた柏の葉に似ていることからかしわと
呼び、隠れて取引し始めたことからかしわと呼
ぶようになったそうです。現代では、先人たちの
の功により市場の自由化が進むとともに、ヒト・
モノのグローバル化によって欲するものをどこで
も自由に手に入れるようになりました。この
ことを考えると、何とも良い時代に生まれてこ
れたのかと日々のありがたみをしみじみ感じます。
さて、今年も残るところわずかとなりましたが、
寒さに負けず令和3年を締めくくりたいと思いま
す。(S)

編集後記



ユートピア
しほろ
No.602

■発行日 / 令和3年11月30日
■発行 / 士幌町農業協同組合
〒080-1219
河東郡士幌町
字士幌西2線159番地
■編集 / 組合員相談課
■題字 / 会長理事 篠原 未治氏

今月の表紙

山間部での初雪がだいぶ遅れて、
そろそろ平野でも雪がちらつく
頃ですね。冬タイヤへの交換は
もう済みましたか？ 慌ただしか
った2021年も最後の1か月。
寒さも一段と深まります。風邪
にはお互い気をつけましょう(岩
崎)

2021.12 No.602



運営協力委員長会会長賞

ヌプカより土幌の町をみおろす

ヌプカの山から土幌の町を眺めました。この広大な土地を拓き、恵みの土地としてきた先人の努力と思いに、さらなる発展を祈っています。



女性部長賞

小麦と孫

佐倉小野農園の小麦畑で、刈る前に可愛い4人の孫を撮りました。以前は4人が同時にカメラを向くことが難しく、1人2人は違う方向見ていたのですが、最近はカメラ目線も上手になった1枚です。



青年部長賞

涼風が吹く頃 ＜上居辺の防風林＞

まだ日中は暑さの残る頃でした。仕事終わりに、上土幌音更線を南に走ると、西の空は日が傾いています。窓を開けると夕方の風は少し冷えてきたように感じます。夏の気候が懐かしくなりました。

創立90周年特別企画

『しほろ散歩』受賞作品発表

ユートピアしほろ7月号で募集させて頂いた『しほろ散歩』。

多数のご応募を頂きありがとうございました。

応募頂いた作品の中から、國井組合長、篠原会長、服部運営協力委員長会会長、曾我女性部長、酒井青年部長にそれぞれ選んで頂いた作品をご紹介します。

それぞれ受賞された方には、後日、土幌の特産品詰め合わせをお送り致します。

※受賞者の方のお名前につきましては、都合により伏せさせていただきますのでご了承下さい。



組合長賞

蒼白の春

90年前から、いやずっと昔から、土幌の町を、人を見守ってきた土幌の山々。東ヌプカウシヌプリの雪形が変わるころ、春の芽が一気に芽吹き始めます。雄大で温かい山々は、土幌の町を見守り続けています。



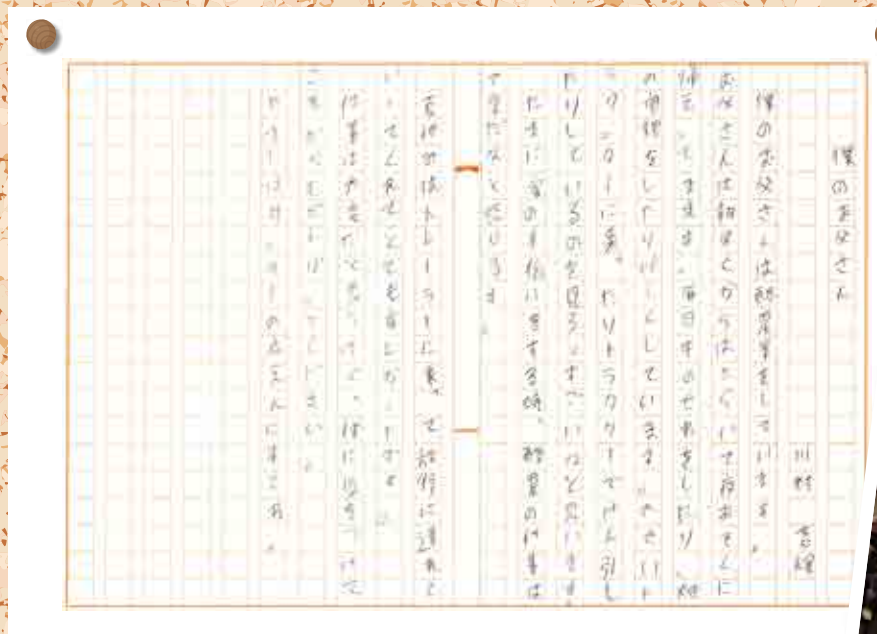
会長賞

夏の東ヌプカウシヌプリ

デントコーンが真っすぐに伸び、緑の山々と空、雲。透き通った空気に、土幌の自然の豊かさを感じた一枚です。



ぼく・わたしの父さん



●おとうさん

川村 真喜さん

●ぼく

ひろき 嘉輝さん



譲和会 親睦交流 ゲートボール大会を開催



譲和会（千葉公雄 会長）主催の親睦交流ゲートボール大会が、11月6日（土）、土幌町屋内ゲートボール場を会場に開催され、4チーム（20名）が参加しました。

昨年は、コロナ禍で開催を見送りましたが、今回で42回目を迎えたこの大会は、会員及びご夫人が親睦と交流を図る場として年2回（4月・11月）開催されています。

千葉会長より『収穫作業も終盤を迎え、お忙しいところご参加をいただきお礼申し上げます。コロナ感染も落ち着いてきており、ゲートボールを通じて心身共に健やかで、楽しい一日を過ごしていただきたい』と挨拶があり、角田富夫土幌町ゲートボール協会会長より競技説明をいただき、ゲームが開始されました。

参加者相互のレベルアップが著しく、日頃の練習の成果が随所に発揮され、接戦を制した角田チーム（角田富夫・服部高雄・足立順司・宇佐見英子・藤内久子）が優勝の栄冠を手にし、大会を終了しました。（敬称略）



第372回

いま何やって ますか？

ごとう
後藤

ひろき
広樹さん



A

Q

就農の動機

原点は小さい頃の手伝いでしたが、これまで6年間事務職を続けていた中で、今後の自分について考えるようになり、就農を決意しました。

A

Q

作業上の苦勞・注意点（失敗談）

農作業を覚えることに必死ですし、作物ごとに作業機が次から次へと変わるうえ、牽引機をつけての作業は精神的にとっても疲弊します。

A

Q

現在担当されている仕事

農作業全般を行っています。トラクタの運転を中心に、播種から収穫作業まで一通りを経験しました。



今月の紹介は、後藤 範雄さんの
後継者（3代目）後藤 広樹さんです。
以下、質問はQ、広樹さんの答えをAとします

A

Q

将来の夢・目標

自立して、農家として経営を成り立たせていくことです。自分の性格上、あまり特別なことは出来ないと思うので、堅実な農業を目指していきたいと思っています。

A

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方

休みの日は映画鑑賞するなど自宅でゆっくりすること多いですが、冬期間はテニススクールに通いたいと思っています。

A

Q

農業の魅力

作物を扱う仕事なので、春から秋にかけて行った仕事の成果が目に見えて、結果を知ることができるのは、大きな魅力だと思っています。

A

Q

農業にたずさわり感じたこと

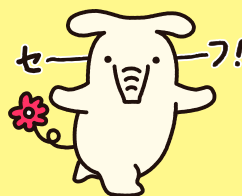
想像以上に細かい仕事があり、作物や作業手順のことなど考えなければいけないことも多くありますが、その分、自然に囲まれた現場で働くことのやりがいを感じています。



息子から急に電話がかかってくる、警察官が突然わが家にやってくる…最近こんなことはありますか？もしかすると、それは「特殊詐欺のわな」かもしれません。

特殊詐欺とは、被害者を巧妙な手口で信頼させた上で、指定した預貯金口座へ現金を振り込ませ、大切な財産をだまし取る犯罪です。近年、高度な手法による被害が多発しています。

各店舗では、組合員・利用者の皆さまの安全を最優先に考え、引き続き被害防止に向けた声掛けなどの取組みを徹底してまいります。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、被害に遭われることのないよう十分お気をつけください。



手口の傾向 その1

電話や郵便、メールにより、現金を預貯金口座に振り込むよう要求してきます。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証詐欺」など、犯罪の手口が複雑化しているのが特徴です。最近では、新型コロナウイルスを名目にした被害も発生しています。

対策のポイント

請求された場合は、ご家族などに連絡を取り、本当に支払う必要のあるものかどうか、必ずご確認ください。一人で判断し、**すぐに振り込むことは、絶対に行わないでください。**

手口の傾向 その2

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員を名乗り、電話などでアプローチしてきます。「貯金口座が不正に利用されています。あなたに代わって貯金を取り戻します」と言って、キャッシュカードを預かったり暗証番号を聞き出したりして、現金を引き出します。

対策のポイント

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員は、**店舗外などでキャッシュカードを預かったり、電話で暗証番号をお聞きしたりすることはいたしません。**不審なことがありましたら、お取引のあるJAまでご連絡ください。

JAバンクの被害防止に向けた店舗での取組み

本人確認の徹底

JA・信連では、口座開設などにあたり、法律の定めに基づいたご本人の確認をさせていただいております。盗難通帳・偽造印鑑などにより、組合員・利用者の皆さまの大切な財産が不正に引き出されることを防止するため、お取引の際に、改めてご本人の確認を求めています。

声掛けの徹底

ATM付近で携帯電話を利用している方や、窓口で多額の資金を引き出そうとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

JAバンク



今年は、7月8月に30℃を超える日が続き雨も少なかったことから、何かとご苦労されたとは思いますが、収穫期には概ね好天に恵まれ、スムーズに作業が進行したかと思います。日に日に日も短くなり益々寒くなりますので、体調管理には十分にご留意頂き、残りの作業も怪我無く終わられるようお願い申し上げます。

小豆収穫



田中盛夫農場

ビート収穫



藤田美子農場

長芋収穫



山田敏明農場



農作業事故(労災受付) 現在までの発生件数

(1月1日 ~ 10月31日)

畑作関係

(前年度 30件)

14件

畜産関係

(前年度 21件)

18件



厚生病院

【人間ドック空き状況】

《男性》

年月日	人数
2月1日 火	3
10日 木	1
21日 月	1
24日 木	1
3月1日 火	2
31日 木	1

令和4年

《女性》

年月日	人数
2月9日 水	2
18日 金	2
3月4日 金	1
14日 月	1

令和4年

記載日以外を希望する方は組合員相談課までご連絡下さい

Health Check

厚生病院受診料 ¥31,900(税込)

※組合員とその家族に限り。また、受診された方には農協より一部助成を行っています。

内容: 身長・体重・血圧・視力・聴力
血液・胸部レントゲン・心電図
腹部超音波・胃バリウム等

※その他各種オプション(有料)もございます

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

畜産関係の事故

ストップ! 農作業事故

人間工学専門家●石川文武

家畜による農作業死亡事故件数は、大きく取り上げられることは少ないのですが、北海道では過去10年の負傷事故約2万3000件のうち、家畜との接触による事故が36%で、農業機械による負傷事故を上回っており、大きな問題となっています。畜産の盛んな地区では同様の状態といえます。

酪農のつなぎ飼いで搾乳作業時、フリーストール/フリーパインでは牛の移動時に事故が頻発しています。肉牛肥育でも牛の移動時や牛がいる場所に作業が入ったときの事故が見られます。いずれも牛に蹴られる、踏まれる、欄など牛との間に挟まれる、頭突きされるなどがあり、骨折や靱帯(じんたい)断裂などの重傷を負って長期入院となる事例もあります。牛の死角から近づかない、牛を驚かせないよう大きな声や音を出さない。

近づくときは声を掛けたり、牛体に触れて人の存在を認識させたりする、逃げ場がない場所に立たない、待機場やパドックなど牛が自由に動ける場所には1人で立ち入らない。



い、牛が暴れる可能性があるときは固定物に確実に保定する、といった注意点を必要があります。これは従来から畜産農家に呼び掛けられていますが、牛が人間にとって危険な行動を示すには理由があり、そのリスクを取り除かなければ、事故の可能性はゼロになりません。牛の危険行動はストレスが原因の一つといわれており、作業者の接し方、牛の居住スペース・清潔度・温度湿度、餌の質と量の適正さ、疾病や発情の有無、他の牛との関係性などが要因として挙げられます。例えば、搾乳時に大きな声や音を出したり、忙しいうちからといって手荒な作業をしたり、牛の周りを気ぜわしく動き回ることなど牛へのストレスになります。

発情した牛は人間に対しても突発的な行動を取ることがあり、危険です。日頃から牛をよく観察し、ストレスや疾病兆候の有無、発情をいち早く発見すること、牛に接近する際に十分な警戒態勢を確保できるとともに、疾病の早期治療や適期の人工授精を行うことができます。

手軽に健康 手指体操

両手握りで集中力アップ!

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

指をずらしながら両手を握る

(1) 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。

(2) 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。

(3) 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。

(4) そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3~5セット続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

集中して仕事に取り掛からなければならぬときや、こころで集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることがないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つ丁寧に行うと良いでしょう。

夜や休日に簡単作り置き

材料(1本分の目安量)

- ご飯 約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材 大さじ1〜2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型) 1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに同合が炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

作り方

- 1 温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。
- 2 具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。
- 3 ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。
- 4 ラップの上から軽く握って、形を整える。
- 5 ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。
- 6 冷凍庫に入れてストック!

解凍していただきます!

食べ方

- 1 ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒*).
- 2 ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。
- 3 完成! そのまま手に持っていただきます! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

手軽に美味しく!

ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか? そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」! 脳と体のエネルギー源になる「ご飯」をサッと手軽に食べられる方法です。作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含む「ご飯」は好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題の「ごはんスティックストック」を作り置きしてみたいか? でしょう。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、「ごはんスティックストック」です。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパクッと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富です。余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベジタブルな和食食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

かずを活用するのも一手です。

白ご飯以外もOK

白ご飯+具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作る「ごはんスティックストック」もおすすめです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、バラバラせず食べやすくなります。

参考:「和」食文化推進協議会「ごはんSTICK STOCK」

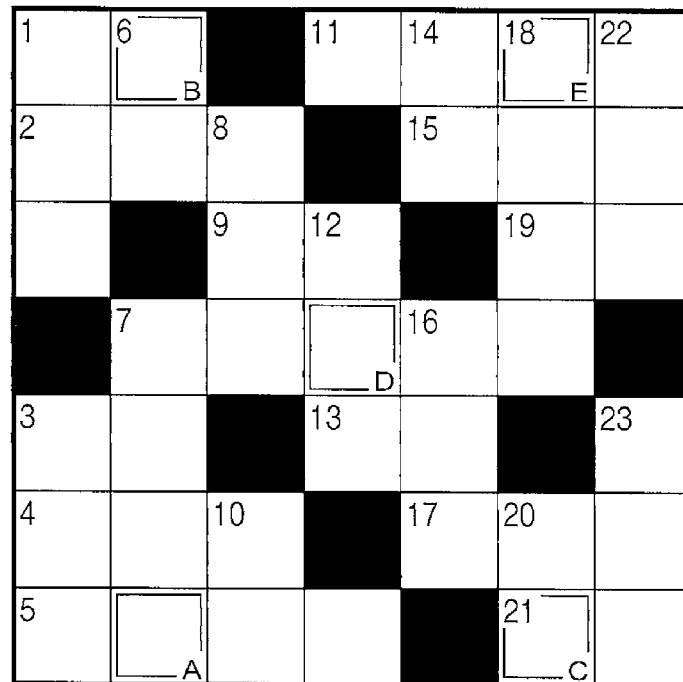


- ## アレンジ具材 アラカルト
- 練り梅 + しらす + いりごま**
練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振りかけます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。
 - 明太子 + バター**
ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。
 - チーズ + しそふりかけ**
ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。
 - さけ + ごま油 + いりごま**
さけフレーク(大さじ1〜2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。
 - ツナ缶 + コーン + カレー**
ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。
 - かつお節 + みそ**
ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

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～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 石川県を代表する色絵磁器といえば——焼
- 3 出生届を出すまでに決めます
- 6 花などで作るハワイの首飾り
- 7 ホップ・ステップ・——
- 8 炭を入れて使う暖房器具
- 10 kg、km の k
- 12 はがきを買ってきて——状を書いた
- 14 弓に矢をつがえて狙うもの
- 16 ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- 18 サンタクロースのそりを引きま
- 20 木枯らしも嵐（おろし）もこれ
- 22 原価に利益や経費を盛り込んで付けま
- 23 まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

- 1 一年の終わり。年の——
- 2 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 3 農機具などをしまっておく建物
- 4 定期貯金が——を迎えた
- 5 家事をする際に着ける前掛け
- 7 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- 9 スプリングとも呼ばれる部品
- 11 酒よりお菓子の方が好きです
- 13 無地のものには付いていません
- 15 お——の家に回覧板を回した
- 17 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- 19 大みそかの空に響く除夜の——
- 21 プラスでもマイナスでもないことを示す数字

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。

応募締切り

12月13日
(月)

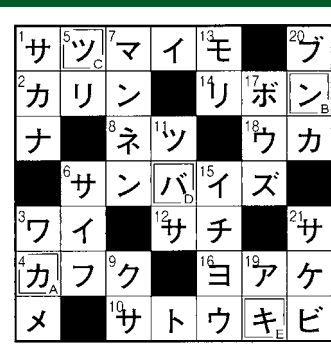
当選者発表

おめでとうございます

11月号掲載問題の応募者は69名で69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。

- 加藤 順子 さん
- 太田 夏綺 さん
- 河村セツ子 さん
- 大友ひろみ さん
- 長瀬 岳彦 さん
- 中津井千咲 さん
- 伊藤 和一 さん
- 井上えり子 さん
- 岡本 静子 さん
- 田中 里咲 さん

11月号の正解 / カンツバキ



アスポオススメ逸品



地域限定商品
士幌町肉牛振興会認定



お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00
(28日～31日は9:00から)
(31日は16:00まで)

休業日 12月は休まず営業

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
(31日は16:00まで)

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 12月は休まず営業

2021 12

今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運：大きな前進が見られます。これまでの状況を再確認し、分析を加えましょう。冷静さが成功を導きます

健康運：慢性的な不調を改善するチャンス。検査吉

幸運の食べ物：ニンジン

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運：気になることが多そうですが、次第に改善へと向かいます。考え過ぎは禁物。時が味方してくれるまで待つ◎

健康運：無理をせずスローモードでの行動を心掛けて

幸運の食べ物：八つ頭

双子座

5月21日～6月21日

全体運：運勢は活発な動きを見えています。友人や知人からのアドバイスは耳が痛いものが多いですが、かなり有効です

健康運：むくみに気を付けて。トイレは小まめに

幸運の食べ物：ゴボウ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運：整理整頓に力を入れるのは吉兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないように心掛けて

健康運：薬の飲み過ぎに注意。処方を守って

幸運の食べ物：下仁田ネギ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運：問題が解決へと向かう幸運期。難しく感じても諦めずに前進を。金運も回復。年の瀬は豊かに過ごせそう

健康運：前半は室内でのけがに気を付けて。後半は快適

幸運の食べ物：ヤーコン

乙女座

8月23日～9月22日

全体運：恵みの多い期間です。いらつくこともありますが、あなたの思いやりが状況を緩和。感謝されるでしょう

健康運：楽しみながらできる運動にツキあり

幸運の食べ物：ブロッコリー

天秤座

9月23日～10月23日

全体運：あまり欲張り過ぎないように。優先順位を付けて計画的に動く。納得の結果に。「生活の知恵」を大いに活用して

健康運：食事のメニューはきれいな彩りを意識して

幸運の食べ物：ユリ根

蠍座

10月24日～11月22日

全体運：トラブルは解消へと向かい運勢は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流吉

健康運：頑張り過ぎないように。歯の治療は早めに

幸運の食べ物：ワサビ

射手座

11月23日～12月21日

全体運：運勢は活気づきパワフル。どんどん動いた方が幸運を呼び込みます。リーダーシップを発揮する場面もあり

健康運：頭痛対策を。ストレスをためないように

幸運の食べ物：芽キャベツ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運：人気運に恵まれ心温まる出来事の多いとき。あなた自身の親切が周囲をハッピーにするかもしれません。金運も良好

健康運：足元に気を付けて。足浴、つぼの刺激が◎

幸運の食べ物：ホウレンソウ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運：一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまっていきます。分からないことはネットで検索

健康運：目の周りを温めるなど、疲れ目のケアを

幸運の食べ物：カリフラワー

魚座

2月19日～3月20日

全体運：うまくいかないときもあるもの。無理は禁物です。困ったら1人で悩まないで。専門家の意見も聞いてみましょう

健康運：腰痛、関節痛の予防には筋トレがお勧め

幸運の食べ物：壬生菜