

JA 士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

10月号

No.611

ユートピアしほろ

- ② 十勝総合畜産共進会
- ③ 肉牛振興会 とかちマルシェ出店
- ④ 営農点描
- ⑤ いま何やっていますか
- ⑥ 思い出写真館
- ⑦ ガス工場防災訓練／農業者年金のお知らせ
- ⑧ 健康講座
- ⑨ 人間ドック空き状況
- ⑩ 承前啓後
- ⑪ 貯金課からのお知らせ
- ⑫ 食・10カ条
- ⑭ アスポ営業時間等／アスポのおすすめ／今月の運勢
- ⑮ クロスワードパズル
- ⑯ JA 虎の巻／篠原会長の動静／編集後記



知りタイガーのJA虎の巻

知りタイガーのJA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



地域農業の活性化には、農業現場やJA運営でも女性の活躍が欠かせないよね。JAでは、どんな取り組みをすすめているの？

女性のJA運営参画3目標の実績



全国のJAが、農業現場での女性の活躍を促進するため、スマート農業の推進や、家族みんなで働きやすい環境を話し合って定める「家族経営協定」締結のサポートに取り組んでいます。

また、JA運営にも女性の意見を積極的に取り入れるため、役員、正組合員、総代などの女性比率の目標を定めて、その達成に向けた方針の策定や環境づくりをすすめています。

JAは、地域での女性活躍に向け、これまで以上に多角的な支援を展開します！



耕そう、大地と地域の未来。

編集後記



10月に入り、少しずつ秋の風が感じられるようになってきました。
今年は全国的に雨が多く、北海道にまでその影響が押し寄せ、振り返ると晴天の日が少なく湿気が多い毎日です。『本』に『こ』は北海道か？』と思われるような夏でした。
そして、十勝管内の新型コロナウイルス感染者も多く、悲しいニュースが飛び交う日々ではございますが、今年は3年ぶりに平原祭や勝毎花火大会などが開催され、十勝にも以前のような活気が少しずつ戻ってきたのではないかと思います。
天候不順が続く、思うように作業が進まず、ご苦労の多い年だと思いますが、農作業事故に十分注意して収穫作業を進められます様、お願い申し上げます。また、朝晩の冷え込みによる体調管理にも気を付けてお過ごし下さい。(M)

篠原会長 9月の動静

- 1日(木) 東北・北海道地区道県連会長会議(宮城県)
- 6日(火) 北海道農協基本農政対策本部委員会
- 9日(金) ベトナムフェスティバル in 札幌歓迎セレプション(千歳市)
- 11日(日) 道南農業会館竣工式(函館市)
- 12日(月) 国土審議会北海道開発分科会第4回計画部会
- 22日(木) 農協理事会
- 26日(月) 北農五連定例会記者会見、北海道産業団体協議会代表者懇談会
- 29日(木) ホクレン常勤役員参事会、宇宙サミット2022トークセッション(帯広市)
- 30日(金) 北海道農協組織整備本部委員会、北海道農協基本農政対策本部委員会、中央会理事会、JAカレッジ評議員会、ホクレン理事会

ユートピアしほろ

No.611

- 発行日 / 令和4年9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

今月号の表紙は新田牧場にあるパラメムの丘。もうすぐやってくる黄葉の季節、カラマツ林の間を縫って丘へと続く新田牧場の道は落葉で彩られ、走るだけで気持ちが良いものです。視界が開けるポイントでは遠くに日高の山容も見晴らせます。(右崎)

2022.10 No.611



たくさんの人が並んでいました！

美味しいステーキと肉まん
召し上がれ♪

『とがちマルシェ』は食の王国・十勝の豊かな食材・食品・料理が集結する十勝最大の食と音楽のイベントとして開催され、十勝産にこだわった料理、スイーツ、野菜や乳製品などの加工品が勢揃いしました。とがちマルシェだけの限定メニューも用意され、肉牛振興会では、しほろ牛ステーキに肉牛振興会女性部の皆様が考案したチーズソースがかけられ、いつもとはひと味違う食べ方で提供されました。また、しほろ牛を使用した肉まんも販売され、いずれも多くの人々が買い求めておりました。

『とがちマルシェ』に出店

肉牛振興会



チーズソースのかかったしほろ牛ステーキ



ステーキを焼く肉牛振興会役員と
良い匂いのステーキ

第51回十勝総合畜産共進会（乳用牛の部）が開催

『サクランド ドアマン ロケット ET(山岸 剛氏)』 グランドチャンピオン！

8月23日(火)、十勝農協連家畜共進会にて開催された「第51回十勝総合畜産共進会(乳用牛の部) (十勝農業協同組合連合会主催)」において、佐倉地区 山岸 剛氏より出品された「サクランド ドアマン ロケット E T」号がグランドチャンピオンの栄誉に輝きました。

会場ではその堂々たる勇姿が披露され、国井組合長および藤村生産委員長が応援に駆けつけ熱い視線が注がれました。

本大会には、本別町の酪農家 星崎 政博氏を審査員に迎え、管内より141頭、町内からは7頭が出品されました。各出品者は日頃より良い牛づくりのためにたゆまぬ努力をされ、当日も最高のコンディションにすべく夜通しで管理し審査に臨まれました。

グランドチャンピオンを受賞した上記乳牛の他、12部(後代検定娘牛3歳クラス(36ヶ月以上48ヶ月未満))に出品された(株)宇佐見牧場の「ウサミ サンローマン コスモポリス」号が1等1席、17部(成牛クラス(6歳以上))に出品された山岸 剛氏の「サクランド アットウッド アイリス」号が1等2席に輝き、これら3頭は9月24日(土)、25日(日)安平町にて開催される北海道ホルスタインナショナルショウへの出場権を獲得しました(その他の結果は別枠の通り)。



審査の様子

第51回十勝総合畜産共進会(乳用牛の部)成績

部門	区 分 (月・年齢)	本牛名号	出陳者氏名	成 績
1	ジュニアカップ育成クラス (7ヶ月以上12ヶ月未満)	ウサミ ハーゲン デルタラムダ	(株)宇佐見牧場	3等2席
3	未経産カーフクラス (10ヶ月以上12ヶ月未満)	サクランド ダイアモンド デボラ	山 岸 剛	2等2席
4	未経産ジュニアクラス (12ヶ月以上14ヶ月未満)	サクランド サイドキック ロード E T	山 岸 剛	2等4席
12	後代検定娘牛3歳クラス (36ヶ月以上48ヶ月未満)	ウサミ サンローマン コスモポリス	(株)宇佐見牧場	1等1席BU
14	シニア3歳クラス (42ヶ月以上48ヶ月未満)	サクランド ドアマン ロケット E T	山 岸 剛	1等1席BU インターミディエート グランドチャンピオン
15	4歳クラス (4歳以上5歳未満)	ウサミ マリア ベリー	(株)宇佐見牧場	2等7席
17	成牛クラス (6歳以上)	サクランド アットウッド アイリス	山 岸 剛	1等2席BU

(欠場は除く 敬称略)



審査員の星崎政博氏(本別町)



グランドチャンピオンとなった
「サクランド ドアマン
ロケット E T」号



「サクランド アットウッド
アイリス」号



「ウサミ サンローマン
コスモポリス」号



第376回

いま何やって ますか？

ながた
長田
りゅうが
琉雅さん



A

小さい頃から家の仕事を手伝ってきて自分もやりたいと思ったからです。

Q

就農の動機

A

作業機が大きいため周辺の確認を怠ってしまい、コンテナにぶつけてしまったり、畝を踏んだりしています。

Q

作業上の苦労・注意点（失敗談）

A

ポテトハーベスターの運転

Q

現在担当されている仕事



今月の紹介は、長田 直弘さんの後継者（4代目）長田 琉雅さんです。（以下、質問はQ、琉雅さんの答えをAとします）

A

就農して2年目で分からないことはたくさんありますが、いずれは親の代わりになっていきたいです。

Q

将来の夢・目標

A

友達とゲームをして過ごし冬期はスノーボードに行ったりしています。

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方

A

春から秋までの作業が大変ですが、その分、収穫の時は達成感が大きいです。

Q

農業の魅力

A

今年は天気が悪い日が続く思うように仕事が進まなかったのですが、やはり農業は天候に左右される仕事だと思いました。

Q

農業にたずさわり感じたこと

馬鈴しょをはじめとする各作物の収穫作業が本格化するなか、8月下旬から断続的な降雨が続いたことにより圃場が乾かず、大変ご苦労されている事と存じますが、今後は好天が長続きする事を祈念致します。

今後は、昼夜の寒暖差が大きくなりますので、体調管理を万全に、農作業事故には十分にご留意頂いて作業を進められますようお願い致します。



スイートコーン収穫



中井琢也農場

2番牧草収穫



遠藤裕子牧場

馬鈴しょ収穫



坪坂一宏農場

馬鈴しょ投入検査



ガス工場にて

防災訓練開催

9月1日(水)、ガス工場敷地内において、防災訓練が行われました。
防災の日であるこの日、ガス工場にある3000kVのタンクから出火した想定で訓練が行われ、町内の消防署および消防団の皆さんが真剣な面持ちで取り組まれました。

訓練終了後、高木町長より「本町は災害の少ない地域ではありませんが、胆振東部地震の際のブラックアウト等もありましたので日頃の訓練が重要であり、本日の訓練では、消防署員および消防団員の皆様の日頃の訓練の成果が発揮されておりました」と挨拶されました。



通報の様子



高木町長による講評と真剣に聞き入る団員のみなさん



駆けつける消防車と放水の様子

思い出写真館

『魚釣り』

酒井 綾香 さん

去年(2020年)からコロナでどこにも行けず、家の中で遊ぶのも飽きてしまい、外で自転車や絵を書いたり、ラジコンで遊んだりにも飽きてしまった所に、おじいちゃんが「近くにある川に釣りにでも行ってくるか」と連れて行ってくれました。

この川本当に釣れるの?と思ってましたが、子供たちはノリノリで、小さい魚が5匹と30cmオーバーのニジマスが!!

子どもがめっちゃ喜んで「写真撮って!」の写真なのに、全然笑ってない記念写真でした。



思い出写真館では、組合員・ご家族・職員OBの皆様の思い出の写真と写真にまつわるエピソードを募集しております。
皆様のアルバムに眠る思い出をぜひお教えてください♪
※応募いただける方は組合員相談課(5-5705)までご連絡お待ちしております。

老後の備えは 国民年金+農業者年金!

- 払った保険料は
全額社会保険料控除の対象!
- 運用益は非課税!
- 農業経営の状況に応じて
保険料を増額し、節税額をアップ!

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ!



老後生活
への備えは
十分ですか?

詳しくは... 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

厚生病院受診料 ¥31,900(税込)

※組合員とその家族に限ります。
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



厚生病院

人間ドック空き状況

空き状況は情報ネットワークシステム(タブレット端末)の掲示板(No.211)にも掲載しております

男性

年月日	人数
令和4年 12月16日 金	1
22日 木	2
23日 金	2
令和5年 1月5日 木	2
17日 火	1
31日 火	3
2月9日 木	2
20日 月	1
22日 水	1
28日 火	3
3月31日 金	1

女性

年月日	人数
令和4年 12月14日 水	5
19日 月	5
29日 木	3
令和5年 1月11日 水	1
2月8日 水	3
17日 金	2
3月3日 金	1
13日 月	1

上記以外の日を希望する方は、組合員相談課までご連絡下さい。
また、お申込順となるため、ご希望日が既に埋まっている場合もございますのでご了承下さい。

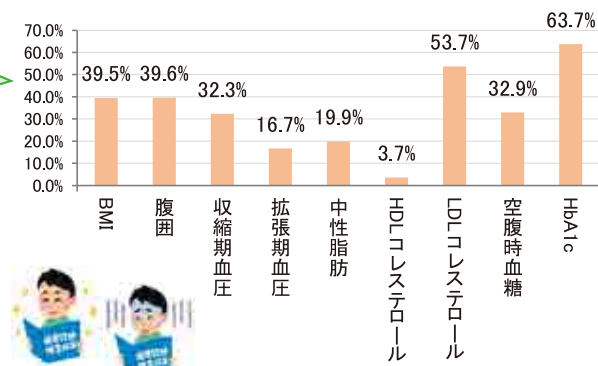
お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

士幌町の特定健診・医療費分析結果

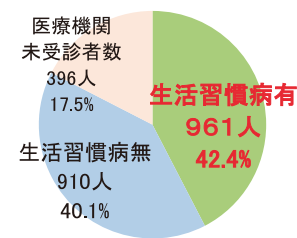
■特定健診受診者で「所見あり」の割合(令和3年度)■

約半数の人がHbA1cとLDLコレステロールが基準値よりも高くなっています。

*HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは…
過去1~2ヶ月の血糖値の平均。数値が高いと糖尿病のリスクがあります。
*LDLコレステロールとは…
数値が高いと動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞につながります。



■士幌町国保加入者に占める生活習慣病患者の状況(令和3年度)■



約半数の方が生活習慣病(糖尿病・脂質異常・高血圧症等)で通院しています。

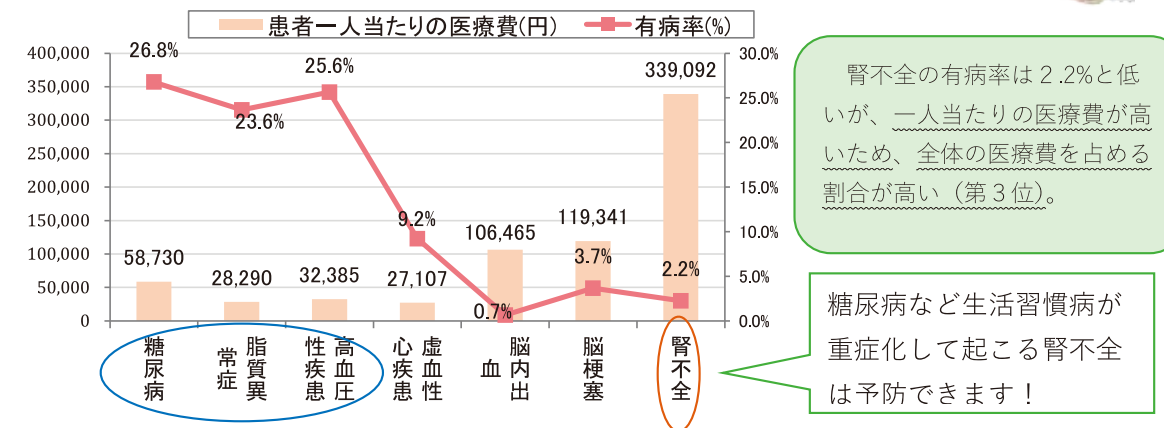


■士幌町国保加入者の生活習慣病疾病別の医療費割合(令和3年度)■

1位	糖尿病	35,648,903円
2位	高血圧性疾患	18,815,403円
3位	腎不全	17,293,713円
4位	脂質異常症	15,163,228円

生活習慣病で医療費を占める割合では糖尿病が一番高く、生活習慣病の医療費を全てあわせると年間で1億円以上(106,082,593円)です。

■生活習慣病疾病別 患者一人当たりの医療費と有病率(令和3年度)■



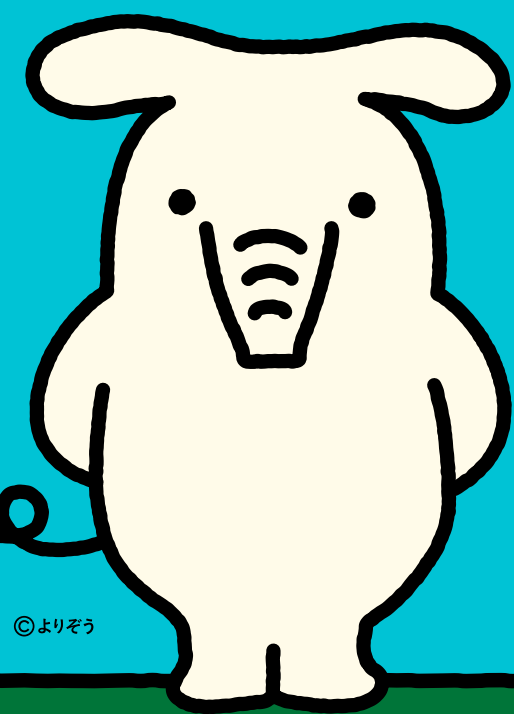
腎不全の有病率は2.2%と低いですが、一人当たりの医療費が高いため、全体の医療費を占める割合が高い(第3位)。

糖尿病など生活習慣病が重症化して起こる腎不全は予防できます!

特定健診は糖尿病などの生活習慣病予防や、重症化予防を目的として実施しています。
毎年の健診結果が重要です。年1回、必ず健診を受けましょう。
特定健診・がん健診の申込み・お問合せは役場保健福祉課へ(Tel 5-2108)

給付金のお受取りが すばやく カンタン になる制度、 知ってる？

公金受取口座
登録制度



©よりぞう

公金受取口座登録制度とは、どんな制度？

- 給付金を受け取る口座を登録できる制度です。
- 2つのメリットがあります。

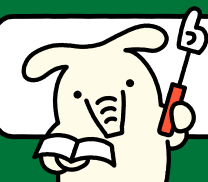
メリット1

給付金の申請手続きが
簡単になります。

メリット2

7,500円分のマイナポイントが
受け取れます。*

*マイナンバーカードを使って、2023年2月末までにマイナポイントの申込みを行う必要があります。



お子様名義の口座や普通貯金口座をお持ちでない方へ。
公金受取口座登録制度をご利用いただくには、口座開設が必要です！

詳しくはお気軽に当JAにお問合せください！

JAバンク



承前啓後

しょうぜん-けいご

【承前啓後】

過去から受け継いできたものを大切に継続して、
それを発展させながら未来を切り開いていくこと

今回は農協創立 70 周年の際に発刊された「士幌農協 70 年の検証
－農村ユートピアを求めて－」より「第Ⅴ編 終章 未来へ」を抜
粋してお送り致します。

「士幌イズム」とは、第5編1章の言葉を借りれば、不可分のパー
トナーであった太田と安村の思想が一体化したものであり、一言で
いえば「農業の企業化」といい得るだろう。

士幌町農協において企業化とは、農村工業化にほかならない。



中略

農産加工の場合、工場の命は最終的には原料、農畜産物である。従って、士幌の場合、
馬鈴しょの量と質をどう確保するかが、まさに生命線であった。農地開発や農地流動化
対策から始めて農家の底上げを図り、機械リースによって集団的な作業体系を作り、種
子供給をポイントとする意思決定システムと集荷体制を構築する。馬鈴しょの過作に対
しては地力対策をシステムとして実施する。組織的に効率化生産を追求する生産農協と
しての性格が、外部企業には真似のできない最大のセールスポイントなのである。

中略

貧しさからの解放を実現した第1世代に代わり、安定成熟した農協の目標を設定する
のは第2世代の人々である。21 世紀は不安定な幕開けとなったが、20 世紀の蓄積を生か
し真の農村協働社会を築くことで新たな「士幌イズム」が形成されるであろう。

その新たな「士幌イズム」の道標（みちしるべ）となるのは、やはり太田が晩年に「農業・
農村におけるリーダーシップに関する調査」（昭和 57 年（1982）11 月 5 日のインタビュー）
で、北大の調査団にいみじくも吐露した次のような言葉であろう。

「・・・この 10 年くらいで（士幌町農業は）一変しました。80～90%が（経済的な）豊
かさを感じることができるようになりました。そして今は精神的豊かさを求めているの
です。経済行為というものはどうしても冷たいものになってしまいます。

・・・高度な農協活動には公平が必要になります。貧富の差が存在するのは良くあり
ません。貧者も富者も（農協から）離れて行くからです。貧も富もつくっては良くない。
平等と公平をどうつないでいくかが鍵なのです。」

農協活動において「組合農家を中心とした地域住民の精神的な豊かさをどうつくりあ
げるのか」、あるいは「組合員農家に対して平等と公平をどうつなぐか」は、第2世代の人々
に託した太田の遺言である。



低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、つい井物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせ、食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手を感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しくなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかの緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒に釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

ずっと元気であるために、
今日から始めよう

「食・10カ条」

健康長寿のための

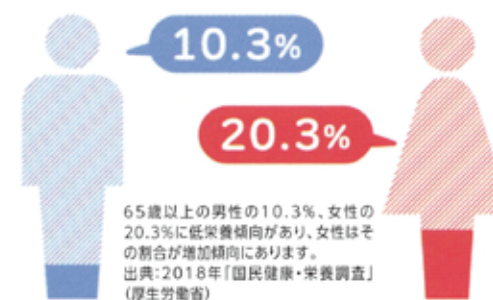


平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまふ「ラクナ梗塞」を起こし

やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢者に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



低栄養のときによく見られる変化

- 軽度
- ☐ 体重が減少気味
 - ☐ 風邪をひきやすく治りにくい
- 中度
- ☐ 転びやすく、骨折しやすい
 - ☐ 集中力や記憶力が低下している
- 重度
- ☐ 腹部や下半身にむくみがある
 - ☐ 皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト：出口由子



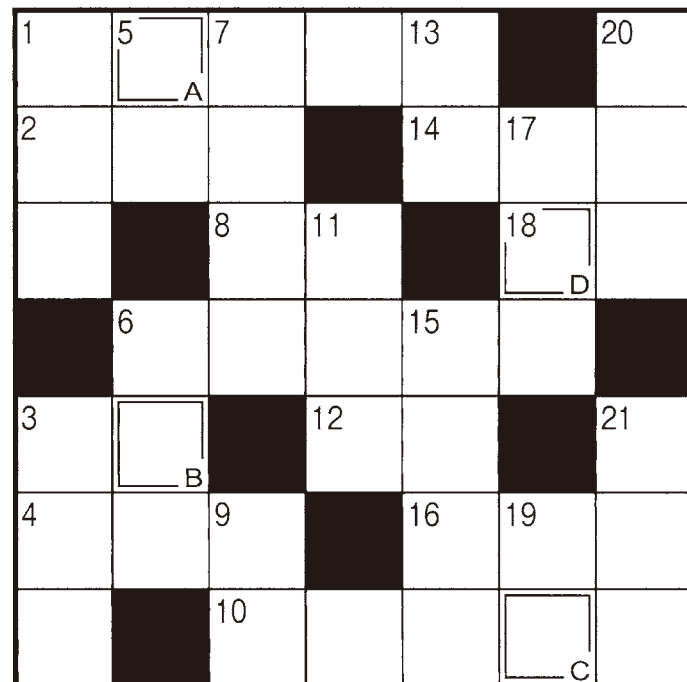
「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです」

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))です。厚生労働省が推奨する目標値は65歳以上で21.5〜24.9ですが、最新の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくすると生存率が低くなります。逆に(少しくらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

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～Dの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



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、アスパ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。

当選者発表

おめでとうございます

9月号掲載問題の応募者は59名で59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。

- 小林 隆 さん
- 伊藤久仁子 さん
- 谷岸 英子 さん
- 長瀬千佳子 さん
- 宇佐見真有加 さん
- 丹治 敬子 さん
- 藤内 タカ さん
- 河村セツ子 さん
- 杵淵早代美 さん
- 増田美江子 さん



今月の抽選者
服部 義文さん

タテのカギ

- 機械などのパーツのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 池の——によって、土地を増やした
- 日本国憲法では——の下に平等が保障されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴——、円周——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

ヨコのカギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 実るほど頭（こうべ）を垂れる——かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はいりません
- 秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときに下ろします
- クルミが似合うげっ歯類

応募締切り

10月17日
(月)

9月号の正解/ツキミザケ



アスパオススメ逸品

おみやげにどうぞ!

魚屋さんが売っている

- アサヒ食品
- たらばがにラーメン (みそ・しお・しょうゆ)
- 毛がにラーメン (みそ・しお・しょうゆ)

各種1食入

鮮魚売場前にて

各 **250円** (本体価格各232円)

お知らせ INFORMATION

アスパ

営業時間 9:30～19:00

※情勢により変更となる場合がございますので、ご了承下さい。

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 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 10月は休まず営業

2022 10 今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運: 人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです

健康運: 野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて

幸運の食べ物: マツタケ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運: 肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉

健康運: 楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり

幸運の食べ物: ゴボウ

双子座

5月21日～6月21日

全体運: とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事

健康運: スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ

幸運の食べ物: トマト

蟹座

6月22日～7月22日

全体運: うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も

健康運: メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を

幸運の食べ物: エビイモ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運: 人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に

健康運: ハイキングなどで楽しみながら体を動かして

幸運の食べ物: ギンナン

乙女座

8月23日～9月22日

全体運: 頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます

健康運: ストレッチやつぼ押しでストレス解消

幸運の食べ物: 国産ライム

天秤座

9月23日～10月23日

全体運: 順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ

健康運: 体力増進のチャンス。ハードな運動も OK

幸運の食べ物: レンコン

蠍座

10月24日～11月22日

全体運: あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感

健康運: 持病の再発に注意。冷えないようケアを

幸運の食べ物: イチジク

射手座

11月23日～12月21日

全体運: 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます

健康運: 頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!

幸運の食べ物: チンゲンサイ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運: 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず

健康運: イライラしたら甘いものを食べて元氣回復

幸運の食べ物: アケビ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運: こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう

健康運: とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で

幸運の食べ物: ザクロ

魚座

2月19日～3月20日

全体運: スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず

健康運: 気になるところがあるなら早めに検診を

幸運の食べ物: ヤーコン