

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ 5月号 No.606

ユートピアしほろ



- ② 士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式
- ④ 女性部版 第1回合同会議／新支部長紹介／町長挨拶
- ⑤ 青年部版 新役員紹介
- ⑥ 青年部版 第1回役員会／町長・教育長挨拶
- ⑦ 営農点描
- ⑧ いま何やっていますか
- ⑨ 思い出写真館
- ⑩ 健康講座
- ⑪ 人間ドックのお知らせ
- ⑫ 干し野菜を作ってみよう
- ⑭ アスポお知らせ／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】

JA全中の中家会長は、今年を「大会決議の実践元年」と言っているけど、4月からどんな取り組みが始まるの？

JA全国大会決議は、JAグループ各組織が同じ方向に向かって取り組むための「羅針盤」です。JAグループは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、それぞれの事業、地域の実態をふまえて組合員の期待にこたえ、地域にとってなくてはならない存在であり続けます。

これまで一定の評価や成果をあげてきた自己改革について、人口減少、高齢化、担い手不足などに加え、コロナ禍やデジタル化の急速な進展等のさらなる環境変化をふまえ、進化させます。次の10年に向けて挑戦する「JAグループのめざす姿」の実現に向け、5つの柱に基づいた創意工夫ある実践を全国各地で始めます！

耕そう、大地と地域の未来。

JAグループが10年後にめざす姿

- ① 持続可能な農業の実現
- ② 豊かでくらしやすい地域共生社会の実現
- ③ 協同組合としての役割発揮

中長期(10年後)を見通して重点的に取り組む5つの柱

- 1 持続可能な食料・産物基盤の確立
- 2 持続可能な地域・組織・事業基盤の確立
- 3 不断の自己改革の推進を支える経営基盤の強化
- 4 協同組合としての役割発揮を支える人づくり
- 5 「食」「農」「地域」「JA」にかかわる国民理解の醸成

篠原会長 4月の動静

- 6日(水) 農協理事会、東北・北海道会長会議
- 13日(水) 第1回北海道農協酪農・畜産対策本部委員会、第1回生乳受託販売委員会合同会議
- 14日(木) JA 訪問(上川地区)
- ~15日(金)
- 19日(火) 北農五連定例記者会見
- 25日(月) ホクレン常勤役員参事会
- 26日(火) 全農経営管理委員会
- 27日(水) 北海道農協政治連盟通常総会、基本農政対策本部委員会、中央会理事会、ホクレン理事会
- 28日(木) 全国農協観光協会理事会

春の日差しが暖かく東から吹く風の心地よい季節になって参りました。また、今年度新たに10名の新入職員が加わり組織にも新たな息吹がもたらされました。自分も何かいつもと違ったことをし、気持ちを高めていこうと思ひ、段ボールの中で深い眠りについていたら本を起こしてみたものの、寝起きが悪く持病の鼻炎を悪化させることとなり断念いたしました。しかし、最近専らスマートフォンやパソコンばかりを相手にしているので活字に触れるためにも日を改めて再度挑戦して参ります。

昨今話題を席捲しているのはウクライナ情勢や新型コロナウイルス等の暗いニュースばかりですが身の回りの明るい出来事に目を向けて日々過ごしていきたいと思ひます。(S)

編集後記



今月の表紙

およそ半年ぶりに、風景に彩りが戻って来る時期になりましたね。桜が咲くのもようやくこの頃のこと。本州ではもう話題にも上がらなくなった頃に満開を迎えます。北海道に移り住んで15年以上経っても、この桜を見ると得をした気分になります(岩崎)



ユートピアしほろ

No.606

- 発行日 / 令和4年4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

2022.5 No.606



矢萩
ご夫妻



足立
ご夫妻



曾我(恵吾)
ご夫妻



後藤
ご夫妻



野村
ご夫妻



曾我(遥貴)
ご夫妻



受贈者の皆様との集合写真

\\ 第54回 //

士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈

4月6日(水)、6組のご夫妻へ後継者結婚記念貯金贈呈が行われました。

昭和44年に始まった寿貯金の贈呈は、本年度で54回目を迎えます。

令和2年度より感染症拡大防止の為、式典及び会食を中止しておりましたが、本年は2年ぶりに農協に各ご夫妻をお招きして贈呈式が開催されました。

組合長と専務より記念品が贈呈された後、國井組合長よりお祝いの言葉が述べられ、続いて、受贈者を代表して矢萩風雅さんよりお礼の言葉が述べられました。

今回の実施により受贈したご夫婦は588組となりました。



お祝いの言葉を述べる
國井組合長



お礼の言葉を述べる
矢萩さん



記念品贈呈の様子



送られた記念品

農業後継者結婚記念貯金贈呈者名簿

(敬称略)

結婚年月日又は就農年月日	後継者の氏名(旧姓)	営農者
令和2年4月1日	矢萩風雅 あやな(藤村)	(有)加納農場
令和3年4月5日	足立留貨 りょうこ(尾崎)	足立 茂
令和3年8月8日	曾我恵吾 めぐみ(佐藤)	曾我 弘美
令和4年2月22日	後藤広樹 ひろな(館野)	後藤 範雄
令和4年3月1日	野村まさ典 ひとみ(村上)	野村 晃
令和4年3月17日	曾我遥貴 はるか(棚花)	曾我 透



令和4年度

本部役員の皆さん よろしくお願ひします



部長 森本 絢哉

我々JA土幌町青年部は、3月4日(金)に第62回通常総会を予定しております。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、通常総会は書面決議にて開催致しました。3月4日(金)に議決権行使書面を集計した結果、全議案の承認を頂き、私が令和4年度青年部部長を務めさせていただきますことになりました。

浅学非才の身であり、部長という重責を背負う立場として気の引き締まる思いではありませんが、JA土幌町青年部の伝統を引き継ぎ、全青年部員と協力し合いながら全力で取り組み、職務を全うして参る所存でございます。

現在、農業を取り巻く環境は、新型コロナウイルスの影響が続く中、観光客減少等による消費低迷や、海外からの原料調達コスト増

大による資材の価格高騰が今もなお続いております。国際貿易交渉やウクライナ情勢により、今後の農業情勢にもたらす影響は不透明なところではありますが、現在の状況をしっかりと把握し、農協青年部として知識と技術の向上を図り、「食」と「農」やSDGsといった新たな取り組みも積極的に、一生懸命青年部活動を取り組んで参ります。

現在も新型コロナウイルスの歯止めが効かない状況ではありますが、感染症対策の徹底と慎重な判断をしながら、臨機応変に活動を行なっていきたくと考えております。最後になりますが、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、青年部活動を行なって参りますので、一年間よろしくお願ひします。



副部長 渡邊 覚士



書記長 藤内 智也



理事 担い手担当 丹治 智宏



理事 担い手担当責任者 服部 大暉



理事 食育担当 瀬戸 紳弥



理事 食育担当責任者 永長 理



理事会長 瀬戸 康之



監事 酒井 敬明



理事 PR 担当 遠藤 洸介



理事 PR 担当 香西 慶大



理事 PR 担当責任者 遠藤 博喜



理事 担い手担当 香川 勇人



JA土幌町女性部 第1回理事・支部長 合同会議

4月1日(金)、JA土幌町女性部(曾我礼子部長)は、第1回理事・支部長合同会議を開催しました。

開催にあたり、都合により欠席された曾我部長に代わり、森本副部長より「昨年度はコロナ禍により、常に直前の検討と中止の繰り返しで中々思うように活動できず、本年度も今まで通りにはいかないと考えておりますので、その時の状況に応じて柔軟に対応していきたいと思ひます」と曾我部長の挨拶が代読され、続いて組合長より「本年度は工夫しながら様々な事業を計画頂き少しでも実施できればと思ひております」と挨拶があった後、議案を審議し、令和4年度の事業計画を確認しました。



挨拶する國井組合長



部長の挨拶を代読する森本副部長

JA土幌町女性部 三役 町長へ挨拶

3月30日(水)、JA土幌町女性部(曾我礼子部長)三役は、新しく就任された高木町長への挨拶に伺いました。

まだまだ続くコロナ禍で先の見通しが立たない中、少しでも有意義な活動ができるよう活発に意見を交わされていました。



よろしくお願ひします！

令和4年度 支部長の皆さん 宜しくお願ひ致します

(敬称略)



國井明日香



井尾 香織



森本 昭代



吉田 光代



佐藤佳小里



山岸真由美



水野 明美



三塚 照美



加藤さちえ

雪解けが進み、春作業も本格化してまいりました。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。

営農 点描

Shihoro einou tenbyo

長芋種切り



太田義則農場

種子馬鈴しよ選別



遠藤博喜農場

種子馬鈴しよ引き渡し



第1回役員会を開催

J A 土幌町青年部(森本純哉部長)では、3月30日(水)農協2階ホールにて今年度第1回目の役員会を開催しました。開会にあたり森本部長より挨拶が述べられ、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・参加
 - ・こども農業体験学習会の開催
 - ・経営基本知識の習得
 - ・ポリシーブックの活用と更新
- 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
 - ・土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



役員会の様子



森本部長の挨拶

青年部三役

町長・教育長へ挨拶

J A 土幌町青年部(森本純哉部長)三役並びに令和3年度部長を務めた酒井敬明監事は青年部本部役員改選に伴い、3月30日(水)に高木町長・土屋教育長へ挨拶に伺いました。三役は昨年度の事業報告とともに今後の青年部活動についての抱負を表明し、町長・教育長からは激励の言葉を頂きました。



令和4年度もよろしくお願い致します



土屋仁志教育長



高木康弘町長

『西上地区ママさんバレーボールチーム』

足立 良子 さん

この写真は、令和3年のお正月に、主人が片付けをしていた際にパラっと出てきた一枚で、冬の体力作り、仲間作りを一つのボールで皆と楽しんだママさんバレーボールの士幌町大会に参加した時の一枚です。

結婚してすぐ農協婦人部若妻会に入会、まだ機械化があまり進んでいなかったため、農作業に追われ自分の時間がなかった時、唯一の息抜きが若妻会でした。

東京オリンピックが開かれた後、スポーツがやっと農村にも入り始め、士幌でも地区の先生方の努力でママさんバレーボールチームが発足しました。その先駆けが西上だったように覚えています。

若妻会員皆で一つの目標に向かって頑張った47年頃の写真。若さと熱き想いと笑い声が今でも響いてきそうです。

時の過ぎるのは早いもの。この一瞬を大切に生きていきましょう。

思い出写真館



後列左から 仙石正恵さん 伊藤久仁子さん 鈴木多美さん 木幡孝子さん 辻本芳江さん 私 中山美代子さん
前列左から 名波元子さん 伊藤陽子さん 末次陽子さん 稲葉正志さん

第375回

いま何やっていますか？

きたむら 北村 けいた 啓太 さん



今月の紹介は、大塚 亨さんの後継者(4代目)北村 啓太さんです。(以下、質問はQ、啓太さんの答えをAとします)

Q 現在担当されている仕事
A 一つずつ教わりながら、作業全般を行っています。

Q 作業上の苦労・注意点(失敗談)
A まだトラクターや機械に乗ることにあまり慣れていないので、事故や怪我等に気を付けて仕事をしています。

Q 農業にたずさわり感じたこと
A 作物を育てることにやりがいを感じますが、それだけではなく機械の整備をしたり、道具を大切に扱うことも大事だと感じました。

Q 農業の魅力
A 自分の手で一から農作物を育て、収穫したものを消費者の方々に手にとっていただき、喜んでもらえることです。

Q 就農の動機
A 元々は名古屋で働いていたのですが、北海道を訪れた際、妻と出会ったことをきっかけに農業に興味を持ち就農しました。

Q 休み(夜間・冬期等)の過ごし方
A 釣りに出かけたり、子どもと遊ぶで過ごしています。

Q 将来の夢・目標
A 就農2年目なので、まずは一つの仕事を早く覚えて、自分で考えながら仕事をできるようにしたいと思います。

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			女性		
年月日	人数	備考	年月日	人数	備考
6月3日 金	1		12月9日 金	3	
7日 火	1		13日 火	1	
10日 金	1		16日 金	1	
8月26日 金	1		20日 火	3	
9月2日 金	1		22日 木	2	
10月14日 金	1		23日 金	2	
18日 火	2		1月5日 木	2	
24日 月	2		17日 火	1	
31日 月	1		31日 火	3	
11月2日 水	2		2月9日 木	2	
7日 月	1		20日 月	1	
9日 水	1		22日 水	1	
			28日 火	3	
			3月31日 金	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、ご希望の日が既に埋まっている場合もございますのでご了承ください。

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

●しほろ健康マイレージビンゴについて

生活習慣病予防と健康づくりのために、健(検)診、継続した運動などの健康づくりに関連した事業に参加して、しほろ健康マイレージビンゴカード(以下ビンゴカード)にスタンプを集め、集めたスタンプがビンゴすると景品と交換することができる事業です。さらにビンゴの本数に応じて抽選でステキな賞品が当たります。

☆参加方法☆

- ① 6月1日以降に総合福祉センターで参加登録し、運動マイレージ記録とビンゴカードを受け取る。



健(検)診は最大4つスタンプを押すところがあります。ぜひ、健(検)診を受けて、スタンプを取得してください。



- ② 指定の健康事業に参加しスタンプを集める。
- ③ 有効期限内(令和5年2月28日まで)に総合福祉センターに行き景品と交換し、投函する。

♪抽選の賞品(令和3年度)♪

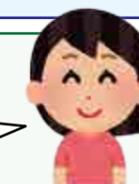
ビンゴ数	景品	ビンゴ数	賞品(参考 令和3年度)
1~3本	100円分の商品券	1~3本	つまずき対策のコロパネーゼ
4~6本	10Lの燃やすゴミの袋	4~6本	ワンタッチ水筒
7,8本	300円分の商品券	7,8本	ウォーキング用ポシェット



☆対象者☆

本年4月1日現在で満30歳以上の町民が参加できます(ビンゴカードは1人1枚です)

国保病院の日帰り人間ドックや施設型健診、町の巡回型健診を受診すると
えがおの健診商品券がもらえます♪



●えがおの健診商品券について

(この事業は町民の健康を守り、商業の振興を図る「健商連携」を目指したもののひとつで士幌町商工会の協力で実施しています)

☆日帰り人間ドック☆ 500円分の商品券がもらえます。
オプションで前立腺がん検診・骨粗鬆症検診を受けた場合はそれぞれ100円分の商品券がもらえます。

☆施設型・巡回型☆ 下記の健(検)診をうけるとひとつにつき100円分の商品券がもらえます。
対象→特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎検診、乳がん検診、子宮がん検診 ※乳がん検診、子宮がん検診は巡回型のみです。

ご不明な点がございましたら、役場保健福祉課健康推進担当(☎5-2108)までお問い合わせください。



干し野菜とは、野菜を切って天日干しまたは陰干ししたものを「干す」という一歩を加えた野菜は、うま味や甘味が凝縮され歯応えがアップします。残り野菜も無駄なく利用できる、短時間調理が可能になる、栄養価が増すと生の野菜とは違う魅力が生まれます。ぜひ作ってみませんか。

基本の干し野菜の作り方

- 1 野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- 2 表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- 3 天気の良い日に風通しの良い場所で干す。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- 4 そのまま調理に利用、または保存して活用する。



ニンジン
嫌いの克服

ニンジン

作り方

下処理

皮はそのままか薄くむき(皮部分が黒っぽくなるため)、1cm程度の輪切り、いちょう切り、棒状の細切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしたら取り込む。

お薦め料理
ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など



油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。



きのこ
かさが減り
うま味が凝縮

きのこ

作り方

下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日~1日ほど干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

干す時間、完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。

お薦め料理
だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など



きのこ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だしいらすの即席みそ汁に。



ピーマン
パプリカ
特有の香りが
優しく穏やかに

ピーマン
パプリカ

作り方

下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りなどにする。

干す時間、完成の目安

皮を下にして半日~1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしたら完成。

お薦め料理
マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など



皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。



キャベツ
ハクサイ
料理の幅が
ぐんと広がる

キャベツ
ハクサイ

作り方

下処理

葉を1枚ずつ剥がすか根元を付けたくし切りにする。

干す時間、完成の目安

葉を広げて半日~1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。

お薦め料理
ソテー、グリル、煮込み(ロールキャベツ・ハクサイ)、あえ物、漬物など



葉でウィンナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。



トマト
濃厚な甘味・
うま味に感動

トマト

作り方

下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

干す時間、完成の目安

皮を下にして、半日~2日程度干す。全体的にしわが寄り、クタッとなったら取り込む。

お薦め料理
サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など



ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。



キュウリ
生とは違う
食感に驚き

キュウリ

作り方

下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。

お薦め料理
マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など



干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。



タマネギ
辛味が和らぎ
うま味アップ

タマネギ

作り方

下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。

お薦め料理
サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など

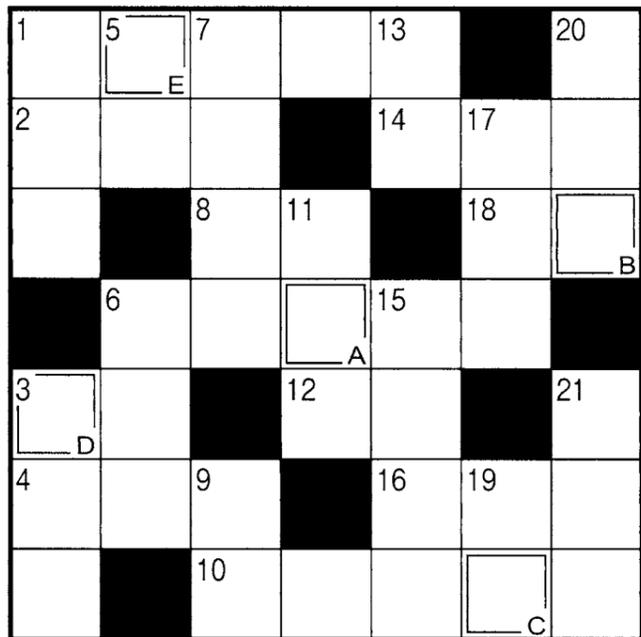


甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。

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すか？



タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- 3 擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- 5 米国の通貨単位
- 6 ——の前の小事
- 7 ——の余地もないほど混み合った会場
- 9 商品を並べて売る場所
- 11 料理長をフランス語でいうと
- 13 あごや鼻の下に生えます
- 15 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- 17 ジェラシー、焼きもちともいいます
- 19 プリンセス・ミチコという品種がある花
- 20 カキツバタに似た花が咲きます
- 21 燃料ガスや酸素などを詰めます

- 1 5月4日は——。国民の祝日です
- 2 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 3 野球のグラウンドに四つあります
- 4 調理中の料理から一口分を取って……
- 6 食事制限などで体重を減らすこと
- 8 ちらしやにざりがあります
- 10 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 12 届いた手紙の——を切った
- 14 バスやタクシーから降りること
- 16 屋外で写生するとき機代わりにする道具
- 18 マニキュアを塗るところ

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
5月13日
(金)

当選者発表

おめでとうございます

4月号の正解/ヤエザクラ



- 清水 道子 さん
- 瀬口 弘子 さん
- 吉田 祐大 さん
- 出村 音乃 さん
- 成瀬 陽 さん
- 瀬戸百合子 さん
- 岡田 智明 さん
- 長瀬 民男 さん
- 河村セツ子 さん
- 波多野候憲 さん

今月の抽選者
河村 幸芳さん



アスポオススメ逸品

●鎌田醤油
だし醤油
200ml・1本

295円
(本体価格274円)

●鎌田醤油
にんにくだし醤油
200ml・1本

545円
(本体価格505円)

本醸造醤油に、全国各地から厳選したさば節・かつお節・昆布の一番だしをブレンドした風味豊かなだし醤油です。

香川県産にんにくのすりおろしをたっぷり加えた濃い味わいのにんにくだし醤油です。

お知らせ INFORMATION

アスポ

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、ご了承ください。

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 5月は休まず営業

2022 5 今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座	牡牛座	双子座	蟹座
3月21日～4月19日	4月20日～5月20日	5月21日～6月21日	6月22日～7月22日
全体運: 喜びが増える月です。来る者は拒まず受け入れていきましょう。買い物を楽しめます。贈り物をするのも吉	全体運: 新しいことに幸運が宿ります。ちょっとした思い付きも試してみてください。買物を楽しめます。友人と連絡を取って	全体運: 前半は頭の痛い問題が多いものの下旬には解決の兆し。焦らずできるだけ余裕を持って動けるよう計画を立てて	全体運: ちょっとした触れ合いで心が温かくなります。友人や家族との連絡を密に。ただ焼きもちの焼き過ぎには注意
健康運: 散歩を楽しんで。フットケアは丁寧に	健康運: 友人とたわいないおしゃべりを。元気が復活	健康運: カルシウムたっぷりのメニューがお勧め	健康運: 彩りの良い食事が健康をバックアップ
幸運の食べ物: 新コボウ	幸運の食べ物: ジャガイモ	幸運の食べ物: ワラビ	幸運の食べ物: オカヒジキ
獅子座	乙女座	天秤座	蠍座
7月23日～8月22日	8月23日～9月22日	9月23日～10月23日	10月24日～11月22日
全体運: 周囲からの期待が大きくなり重くなりますが、引き受ければ大きな成果につながります。称賛の声も	全体運: なかなか前に進めず立ちもあがりそうですが運勢は良好。ポジティブシンキングが問題解決の鍵。諦めないで	全体運: 上昇運。最初はスローペースで徐々にスピードアップしていくのが良い動き方。予定は詰め込まず余裕を持たせて	全体運: 味方の多いときです。1人で抱え込まずに相談を。良い知恵を貸してもらえます。特に年下の人の話はよく聞いて
健康運: 不調は放っておかず早めに病院を受診して	健康運: ついっっかりする傾向が。ブレーキを点検	健康運: 神経質になり過ぎないように。ゆっくり深呼吸	健康運: 運動量を増やして。筋肉アップに最適
幸運の食べ物: アスパラガス	幸運の食べ物: チンゲンサイ	幸運の食べ物: 春キャベツ	幸運の食べ物: ビワ
射手座	山羊座	水瓶座	魚座
11月23日～12月21日	12月22日～1月19日	1月20日～2月18日	2月19日～3月20日
全体運: 状況が変化しやすくなっています。うそをつくつもりはなくても結果としてできないこともあるので注意。慎重に	全体運: 大きな成果が期待できる好調運です。かなり忙しくなりそうです。効率良く動くよう心掛けて。音楽鑑賞にツキ	全体運: やるべきことが山積み。無理なことは引き受けず、お断りするのも大事。優先順位を見極めて。下旬からは上昇運	全体運: 友人のおしゃべりが楽しい好運。ただだまされやすい要素もあるので詐欺電話には気を付けて。疑うことも大事
健康運: 食事は抜かないように。生活リズムが大事	健康運: グループで集まっている運動がお勧め	健康運: 腹八分目を心掛けバランス良く食べて	健康運: 頭痛や発熱に備えて薬の準備を。歯科検診へ
幸運の食べ物: メロン	幸運の食べ物: フキ	幸運の食べ物: シャコ	幸運の食べ物: サントウサイ