

- ②士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式
- ④運営協力委員長紹介
- ⑤女性部版 新役員紹介
- ⑥青年部版 新役員紹介
- ⑦女性部版 第1回合同会議／町長挨拶
- ⑧青年部版 第1回合同会議／北海道農協青年部協議会定期総会
- ⑨営農点描
- ⑩退職職員挨拶
- ⑫人間ドックのお知らせ
- ⑬農作業事故防止
- ⑭アスポお知らせ／今月の運勢
- ⑮クロスワードパズル
- ⑯おすすめレシピ／篠原会長の動静／編集後記

いももち

【材 料】

○じゃがいも……………480g
 ○でん粉……………160g
 ◆砂糖……………大さじ2
 ◆しょうゆ……………大さじ1
 ◆酒……………大さじ1
 ▽バター……………適量(焼く用)

【作り方】

- ①じゃがいもの皮むき8等分に切る
- ②鍋に切ったじゃがいもと塩をふたつまみいれてゆでる。
- ③ゆで上がったいもをボールに移し、**熱いうち**に潰して**粗熱をとる**。
 ※ゆで汁は硬さを調整するために使用するので捨てないで！
- ④粗熱がとれたらでん粉を少しずつ加えて手でこねる。
 ※粗熱が取れる前に片栗粉を入れるとだまになりやすいので注意！
 ※耳たぶくらいの硬さが目安。硬いと感じたらゆで汁を少しずつ足して調整する。
- ⑤耳たぶくらいの硬さになったら棒状に成形して冷ます。
 ※ラップの芯を置いて一緒に転がすと太さが均一にし易いです。
- ⑥冷めたら1.5cm 幅くらいに切り分ける。
- ⑦フライパンにバターを溶かし、⑥を並べて焼き、両面に焼き目が着いたら取り出す。
- ⑧いももちを取り出したフライパンに◆を全て入れて煮立たせる。
 ※焦げないように注意！
- ⑨⑧のお酒が飛んだら取り出したいももちを入れてたれを絡めたら完成♪

調理動画は
こちら！

☆女性部収穫祭レシピ☆

編集後記

4月1日、「こども基本法」の制定とともに「こども家庭庁」が発足しました。こどもとまんなか」を合言葉に、こどもや若者からの意見を大事にしてこども施策を取り進めていくとのことですが、少子高齢化社会と言われて久しいですが、こどもが希望を持って楽しめる社会になる事を祈っております。

さて、こどもといえば、5月には「こどもの日」がございしますが、実は「こどもの日」＝端午の節句」ではないことをご存知でしょうか？私も調べて初めて知ったのですが「こどもの日」は祝日法に定められた「こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかる」とともに、お母さんにも感謝する日で、「端午の節句」は奈良時代から続く「五節句」という伝統行事の一つです。ではなぜ同じ日なの？と思われるかと思いますが、当時「こどもの日」を制定する際、祝祭日にはちまきや柏餅など、食べ物が加わると大変なごやかなものが生まれてくる」という意見が出たことで決められたようです。意味ですが、いずれも美味しい物を食べて健康やかな成長を願う日ということなので、今年「こどもの日」にはかしわ餅を食べ（R）



篠原会長 4月の動静

3日(月) ホクレン入会式
 6日(木) 農協理事会
 12日(水) 十勝家畜市場地鎮祭
 17日(月) 北農五連定例記者会見
 19日(水) 全農経営管理委員会
 20日(木) 北海道農協酪農・畜産対策本部委員会、
 生乳受託販売委員会合同会議
 24日(月) ホクレン常勤役員参事会
 26日(水) 基本農政対策本部委員会、中央会理事
 事会、ホクレン理事会
 27日(木) (一社)全国農協観光協会理事会

ユートピア
しほろ

No.617

- 発行日／令和5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 末治氏

今月の表紙

北海道の遅い春、ようやく桜が咲く頃ですね。昼間は20℃を超える暖かさ、一転して肌寒さを感じるほどの夜。一日の寒暖差が大きくなるこの時期、時には早朝の景色が霧に包まれ、幻想的な場面が現れます。(右崎)





お祝いの言葉を述べる国井組合長



代表してお礼を述べる多田政訓さん



贈呈式の様子



受贈者の皆様との集合写真

\\ 第55回 //

士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈

4月6日（木）、2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、前年度中に新しく農業後継者となられたご夫婦を対象に行っているもので、本年度で55回目を迎えます。

令和2年度より感染症拡大防止のため会食は中止となりましたが、昨年度と同様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「感謝」という文字が彫られたクリスタルの記念品などが贈呈された後、国井組合長よりお祝いの言葉が述べられ、続いて、受贈者を代表して多田政訓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590組となりました。



感謝と彫られた記念品のクリスタル

農業後継者結婚記念貯金贈呈者名簿

(敬称略)

後継者の氏名(旧姓)	営農者
た だ まさ のり 多 田 政 訓 舞(早坂)	(株)多田牧場
お 太 た けい すけ 太 田 圭 亮 この木 香(吉田)	太 田 義 則



太田
ご夫妻



多田
ご夫妻

令和5・6年度 農協運営協力委員長紹介



委員長会会長
大塚 亨

本年も春耕期を迎え、組合員の皆様におかれましては、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5日(水)に開催されました農協運営協力委員会におきまして、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お力をお借りしながら、精一杯務めて参りますので宜しくお願い申し上げます。

今現在、農業を取り巻く環境は、アフターコロナとウクライナ危機に伴う影響の、解決への道筋や展望が描けず不安が募るばかりです。

これまでも先人達は、大冷害や伝染病など多くの危機を乗り越えてきました。

いつの時代も困難があります。今後とも土曜町農協を、組合員・女性部・青年部・農協役職員の皆様と共に、より強固なものとして行ける様活動して参りますので、ご理解とご協力を賜りますよう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、就任の挨拶と致します。



畑作専門委員
浅野 昌由



委員長会監事
加藤 和宏



委員長会副部長(会計)
多田 政重



委員長会副部長
森本 悦淑



豆類生産履歴管理責任者
永井 武志



畜産専門委員
鈴木 秀樹



畜産専門委員
東井 尚輝



畑作専門委員
塩谷 力



令和5年度

女性部理事・支部長紹介
よろしくお願ひ致します。

J A土曜町女性部は、3月6日(月)に開催した第71回通常総会におきまして、全議案の承認をいただきました。3年ぶりの実開催となり、多くの部員の皆様に足を運んでいただきましたこと、厚く感謝申し上げます。この度の役員改選にて、部長という大役を仰せつかりました。また、小学校低学年の子供がいる私に、このような重責を担うことができるのかと、不安にかられる日々をいまだに過ごしております。責任の重大さを感じ、身の引き締まる思いでいっぱいです。

新型コロナウイルス感染症や世界情勢の混乱、日本経済の不安定さなど、私達を取り巻く環境は目まぐるしく変化しています。さらに、女性部においては部員の減少が深刻化しており、女性部の今後について考えるための検討委員会の設置も総会にて承認いただきました。このような状況だからこそ、女性部活動を通して部員同士の親睦を大切に、心豊かになるような魅力ある事業内容となる事を目指して役員一同進めて参りたいと思っています。

また、今年度、女性部は創立70周年を迎え、来年1月の記念式典にむけて実行委員会を中心に準備を進めているところです。無事に開催できる事を願ってやみません。結びに、組合員、ご家族の皆様、各関係機関、地域の皆様の深いご理解、ご協力を賜りながら、女性部活動に取り組んで参りますので、何卒よろしくお願ひ致します。



書記
山下 郁子



副部長
久保田 美穂



副部長
牧野 みゆき



部長
吉田 こず恵



委員
長谷川 ゆかり



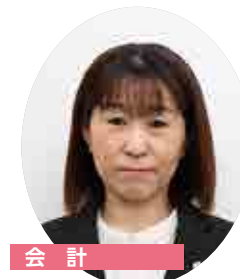
委員
桑原 理会



監事
長田 ひとみ



監事
高橋 美樹子



会計
高田 理絵



河田 三紀



永井 裕美



西部 珠生



小椋 享子

支部長



東井 玲奈



鈴木 愉美子



加藤 さちえ



上山 由美子



斉藤 めぐみ



国井組合長挨拶



吉田部長挨拶



会議の様子

JA土幌町女性部(吉田こず恵部長)は、4月6日(木)に第1回理事・支部長合同会議を開催しました。

開会にあたり吉田部長より「本日は本年度の女性部活動の第1歩目です。皆様のお力添えをいただきながら一つ一つ取り進めていきたいと思っておりますのでご協力の程よろしくお願い致します。」と挨拶がありました。

次に、国井組合長より「日頃より農協事業に対してのご協力ご支援いただいていることに感謝申し上げます。運営協力委員会、女性部、青年部の三組織にはしっかりと活躍頂いて、農協全体の活力を保って頂き、また、女性部の方には地域においてもご活躍頂ければと思います。」と挨拶があり、続いて出席者がそれぞれ自己紹介を行い議事に入りました。

部員負担金の納入と部員名簿の提出を始め、9件の議案審議を行い、上期各事業の取り組み及び日程等が決定されました。



令和5年度 第1回理事・支部長合同会議

JA土幌町女性部
新旧三役 町長へ挨拶

4月14日(金)、JA土幌町女性部(吉田こず恵部長)は、役員改選に伴い、新旧三役で高木町長へ挨拶に伺いました。

旧役員を代表して曾我礼子さんより、コロナ禍により活発な活動が出来なかったものの、無事任期満了を迎えることができた報告とお礼が述べられ、新役員が自己紹介をしたのち、今後の活動について活発に意見交換をされていきました。



令和5年度 本部役員の皆さん よろしくお願ひします



部長
渡邊 寛士

全議案の承認を頂き、私が令和5年度の部長を務めさせて頂くことになりました。青年部長という重責を背負う立場となり、引き締まる思いでございますが、青年部の伝統や諸先輩方の信念を引き継ぎ、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。

我々JA

土幌町青年部は、3月2日(木)に開催した第63回通常総会において

このような情勢の中ではありますが、我々は農業者として日本の食料生産を担う重要な立場であることを自覚し、更なる知識と技術の向上に努め、消費者にとって安心安全な農畜産物の生産に尽力して参ります。そのためにも我々青年部は、現状をしっかり把握し、自分達にできることや求められていることを的確に判断して、一生懸命に日々精進するとともに農業や青年部活動に取り組みで参る所存です。

最後に、組合員の皆様、各関係機関、地域の皆様のご理解ご協力を賜り、青年部活動に取り組みで参りますので、一年間宜しくお願い致します。



副部長
藤内 智也



書記長(理事兼任)
香川 勇人



理事
担い手担当
渡部 高史



理事
担い手担当責任者
丹治 智宏



理事
食育担当
木幡 桂輔



理事
食育担当責任者
瀬戸 紳弥



理事会長
服部 大暉



監事
森本 絢哉



理事
PR 担当
永森 栄樹



理事
PR 担当責任者
岡本 健吾



理事
担い手担当
加藤 崇志

今年は春先の気温が例年よりも高い日が続き、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。令和5年度も豊穡の出来秋を迎えられますことをご祈念致します。



ブロッコリー播種



篠原泰好農場

種子馬鈴しょ選別



渡邊睦美農場

種子馬鈴しょ引き渡し



- 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
 - ・ポリシープックの活用と更新
- 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
 - ・青年部交流会の開催
 - ・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



役員会の様子



渡邊部長の挨拶

第1回役員会を開催

J A士幌町青年部(渡邊寛士部長)では、3月27日(月)農協2階会議室にて今年度第1回目の役員会を開催しました。開会にあたり渡邊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。

北海道農協青年部協議会 第72回定期総会

4月4日(火)、札幌パークホテルにて北海道農協青年部協議会第72回定期総会が開催され道内から多数の盟友が参加し、当J A青年部からは三役が出席しました。

はじめにJ A北海道青年部研修会が行われ、令和元年度に全国農協青年組織協議会会長を務めたJ Aきたひびき 今野邦仁氏から、実体験を交えて「ポリシープック」の活用事例や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令和4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、令和4年度事業報告並びに収支決算、令和5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、北海道大学農学研究院小林国之准教授より青年部を対象として昨年実施した対話に関するアンケートの結果報告があり、その中で「若い世代は個人主義的な傾向があると世間一般で囁かれていたが、殊に農村青年においては本質的に人との繋がりを必要としている」という説明がありました。



参加した青年部員



北海道大学農学研究院 小林国之 准教授



元全国農協青年組織協議会会長 今村邦仁氏

退任職員挨拶



畜産部 家畜診療課
課長 榎山 晃

は大変お世話になりました。
仕事を始めてもまだ学生気分が抜け切らない私を、温かく、時には厳しく育てて頂いた皆様には、感謝の言葉が見つかりません。
私が土幌農協にお世話になった頃から土幌の酪農は個体乳量の増加、規模拡大が進み、フリーストール・パーラー方式の農場が次々と増えました。肉牛の頭数も同じように増えていきました。飼養形態の変化に伴い獣医師に求められることも自ずと変化し、その変化のスピードに遅れないよう付いていくのに必死だった気がします。
力不足で最後まで十分に皆様のお役に立つことが出来なかったという反省の思いの方が多いのですが、今後の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます、退職のご挨拶とさせていただきます。
4月からは農協のご厚意によりまして囑託としてまたお世話になりますのでよろしくお願い申し上げます。
長い間お世話になり、ありがとうございました。

この度、3月末をもちまして定年退職を致しました。昭和63年4月に奉職以来35年間、畜産組合員の皆様に



畜産部 家畜診療課
獣医師 山本 博己

初めて本組合に就職が内定した時、母が隣町本別町仙美里出身で不思議な縁を感じました。それから35年が経過し、無事定年を迎えることができたのは、未熟な私を組合員や役職員、課のスタッフをはじめ多くの方の支えあったお陰で心より感謝申し上げます。
自分にとって有益だったことは酪友会の事務局を任されたことで、酪農家の若い後継者と交流ができ、視察や講習会を通じて自分自身の獣医師としての視野を広げることにつながりました。
今後は職場のご配慮いただきしばらくの間囑託職員としてお世話になります。今後もしよろしくお願いいたします。
最後に土幌農協、土幌農協の益々のご発展と皆様のご多幸とご健勝を祈念致しまして定年の御挨拶として頂きます。今まで大変お世話になりました。

この度3月末をもちまして定年退職という区切りを迎えることとなりました。



畜産部 畜産課

堀部 尚

この度、3月末日をもちまして、定年退職を迎える事となりました。

平成元年奉職以来34

年、臨時職員時代を含めると約38年間、畜産課牧場にて勤務させていただきました。この間、多くの組合員ご家族様並びに役職員の皆様、関係機関の皆様よりご指導いただきました事を心より感謝申し上げます。

又、新田地区の皆様方には公私とも大変お世話になり、この場をお借りしてお礼申し上げます。

今後につきましては囑託職員としてお世話になりますので今まで同様よろしくお願い申し上げます。

最後になりますが土幌の農業と土幌農協の益々の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し、退職の挨拶とさせていただきます。

本当に長い間お世話になりました。ありがとうございました。



信用部 共済課

野々村 俊哉

陽春の候、皆様におかれましては、お忙しい日々をお過ごしのことと存じ上げます。

この度、3月末をもちまして、定年退職致しました。

平成5年4月に奉職以来、30年に亘り、農協事業に携わることが出来き感無量でございます。

また、その間、組合員皆様をはじめ多くの皆様からご支援を賜り心より感謝申し上げます。

今後につきましては、組合のご配慮を頂き、少しの間勤務させていただけることとなりましたので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、土幌農業の益々のご発展と組合員、役職員皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。定年退職のご挨拶とさせていただきます。

大変お世話になりました。

機械作業編

今からすぐにやってみよう！

今すぐできる

～農作業事故の対面調査から得られた事故防止対策～

機械作業を中断するときはエンジン停止！

刈払機の刈刃やトラクターのロータリなど危険な部分に接触する事例がありました。機械での作業を一時中断するときに、エンジンをかけたままにしておいたことが原因の1つでした。

機械操作を中断するときは必ずエンジンを止める習慣を身につけましょう。

駐停車をするときは、駐車ブレーキを確実に！

停めたトラクターが勝手に動きだし、転落事故やケガに至った事例がありました。駐停車ブレーキが確実にかかっていたことが原因の1つでした。

トラクター等を駐停車するときは、駐車ブレーキを確実にかける習慣を身につけましょう。

「ちょっとだけだから・・・」は危険！

トラクターが転落した事例や回転刃のチップソーで眼を負傷した事例がありました。ちょっと(の移動、の間)だけだからと、左右ブレーキの連結や、防護メガネを装着しなかったことが原因の1つでした。

「ちょっとだけ」でも、危険なものは危険です。常に安全な操作や装備を心がけましょう。

ここには、事例に応じた対策を記載していますが、実際には、使用する機械や道具の状態、ほ場や農道の状況によって、現場に応じた様々な対応策が考えられます。地域における農作業事故根絶に向けて、どのような取組がもっとも効果的か、地域の皆様に継続して検討していきましょう。



この他にも農作業安全情報をHPに掲載！

農水省 農作業安全

検索

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)もごさいます



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
7月5日 水	1
10日 月	1
14日 金	1
19日 水	1
8月28日 月	1
9月4日 月	1
27日 水	1
10月18日 水	1
24日 火	2
31日 火	2
11月7日 火	1
8日 水	2
10日 金	3
16日 木	3
17日 金	1

年月日	人数
12月11日 月	6
13日 水	1
18日 月	1
20日 水	3
22日 金	2
25日 月	2
1月5日 金	2
9日 火	1
31日 水	3
2月9日 金	1
14日 水	1
16日 金	1
20日 火	1
22日 木	1
28日 水	3
3月29日 金	1

女性

年月日	人数
7月26日 水	1
31日 月	1
8月21日 月	1
9月1日 金	1
10月6日 金	1
17日 火	1
30日 月	1
11月1日 水	1
2日 木	1
6日 月	2
9日 木	5
15日 水	1
28日 火	2
29日 水	2
30日 木	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。

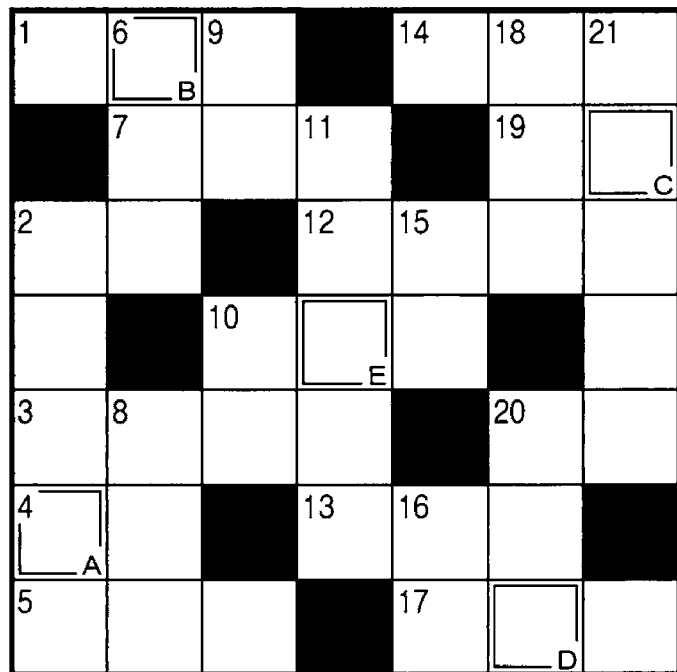
年月日	人数
12月5日 火	1
12日 火	1
14日 木	4
19日 火	5
29日 金	3
1月11日 木	1
2月8日 木	3
19日 月	2
3月4日 月	1
12日 火	2

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

あたまたいそう

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？



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

4月号掲載問題の応募者は60名で60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。

- 吉田マサ子 さん
- 稲葉 正志 さん
- 上田久瑠実 さん
- 牧 健斗 さん
- 神野 友香 さん
- 長瀬 岳彦 さん
- 高士 雅好 さん
- 服部ゆかり さん
- 瀬口 凌青 さん
- 篠原くるみ さん



今月の抽選者
藤井 淳矢さん

タテのカギ

- ザッと降ってサッとやみます
- 変わると寝付けられない人も
- お稲荷さんの——はキツネです
- 桃太郎のお供をした鳥
- 南の反対側
- 田んぼへ——から水を引き入れた
- 小野妹子が遭わされた国
- 潮干狩りに出かける所
- 12星座占いで5月生まれの人——座か双子座です
- 夜になると家々にとまります
- ヤマネコは特別天然記念物です

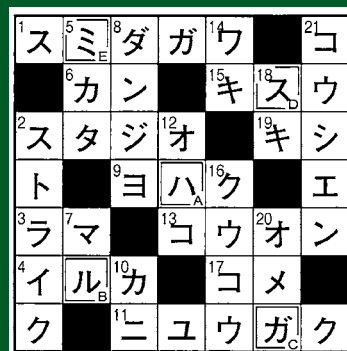
ヨコのカギ

- 端午の節句に食べるものの1つ
- 竹林が似合う猛獣
- 感のある3D映像
- 母の日に贈るカーネーションの、定番の色1つ
- 大正の1つ前の年号です
- 害獣や害虫を追いかけること
- 淡水と海水が混じり合ったもの
- 鳴門海峡のものが有名
- 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- 煮切って使うこともある調味料
- メロンやスイカはこの仲間
- 街を——もななくろついた

応募締切り

5月15日
(月)

4月号の正解 / ハルガスミ



アスポオススメ逸品

旭食品
旭ポンズ
360ml・1本 **898円**
(本体価格832円)

旭ポンズは、利尻昆布や、徳島の特産生産者が丹精込めて育てた柑橘果実など、厳選された素材で作られています。鍋料理などのつけダレから、焼き料理の調味料など、幅広くご利用いただけます。

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 5月は休まず営業

2023

5

今月のあなたの運勢

HOROSCOPY

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運: おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます

健康運: 休めるときには休んで回復。軽い運動が吉

幸運の食べ物: ビワ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運: 多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れず。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ

健康運: 友人とスポーツを楽しんで。外食も◎

幸運の食べ物: カブ

双子座

5月21日～6月21日

全体運: 気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます

健康運: タンパク質を多めに。運動で筋力アップを

幸運の食べ物: クレソン

蟹座

6月22日～7月22日

全体運: 苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを

健康運: 早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎

幸運の食べ物: シイタケ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運: 油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに

健康運: けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ

幸運の食べ物: ジャガイモ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運: ようやく日の目を見ることができそう。苦労が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ

健康運: 運動は一緒に頑張る仲間をつくと効果倍増

幸運の食べ物: ニンニク

天秤座

9月23日～10月23日

全体運: 周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます

健康運: 一病息災。体をいたわって健康をキープ

幸運の食べ物: ウド

蠍座

10月24日～11月22日

全体運: あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありそうです。ポジティブに考えて。人との和を大切に

健康運: 思い切り動き回って。スポーツも上達

幸運の食べ物: ナガイモ

射手座

11月23日～12月21日

全体運: これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転

健康運: 無理は禁物。通常運動が健康維持のこつ

幸運の食べ物: フキ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運: 運勢は大きく上昇し、全体的に整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず

健康運: 張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰

幸運の食べ物: ルッコラ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運: うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感があります

健康運: 持久力アップに有酸素運動を取り入れて

幸運の食べ物: ニラ

魚座

2月19日～3月20日

全体運: 運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます

健康運: ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと

幸運の食べ物: アジタバ