

ユートピア しほろ

4 2018
APR
No.562

士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式



② 士幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式

④ 青年部版 本部役員紹介

⑤ 青年部版 第1回役員会

十勝地区農協青年部協議会第68回定期総会
北海道農協青年部協議会第67回定期総会

⑥ 女性部版 第1回理事・支部長合同会議

⑦ 女性部版 支部長紹介

ほほえみヘトイレットペーパー寄贈

⑧ 新入職員紹介

⑩ 宮農点描

⑪ 退職職員挨拶

⑫ 共済課からのお知らせ

⑬ アスポのお知らせ／今月のあなたの運勢

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



簡単!牛肉のオイスターソース炒め



材料(4人分)

牛肉……………400g
グリーンアスパラ……………1束
◎豆板醤……………小さじ2分の1
◎おろしニンニク……………小さじ1
◎おろしショウガ……………小さじ1
○オイスターソース……………大さじ2
○しょう油……………小さじ1
ブラックペッパー……………お好みで
胡麻油……………小さじ1

【作り方】

- ① グリーンアスパラを4、5cm位の斜め切りにし、ラップをかけてレンジで1分加熱する。
- ② 牛肉もグリーンアスパラと同じ位の大きさに切る。
- ③ フライパンに油大さじ1を入れ、◎を入れてから火をつけて、香りが出たら牛肉を炒める。
- ④ 牛肉の色が変わったら、ブラックペッパーを好みの量ふりかけ、グリーンアスパラを

入れ、○を入れて手早く合わせて、火を止める。

⑤ 胡麻油を回しかけて出来上がり!

*牛肉は、切り落としでもブロックでもロースでもモモでもなんでもOK。ポイントは、アスパラと同じ位の大きさに切って、焼き過ぎないこと。

*アスパラの無い時期は、ピーマンやパプリカ、シメジやエリンギを使ってもおいしいです。



新田地区 比内 きくよさん

編集後記

畑の雪もすっかり溶け、トラクターが土煙を立てて走りだしました。いよいよ春本番です。本年においても、昨年同様気候が順調に推移し、農作業事故もなく豊稔の出来秋になることを御祈念いたします。

さて、本誌でもご紹介致しましたが、本年12人の新入職員が入りました。みなさん大きな希望と不安を胸に抱えて奉職されましたが、私も20数年前は同様に期待と不安を抱えて奉職したんだなぁと昔を思い出していました。ただ、新入職員を見ているともちろん仕事はまだ何もできませんが、気持ちは真つ白で純粋さが伝わってきます。そこは、私も再度足元を見つめ直して今まで培ってきたものに、もう一度純粋さとひたむきさをプラスして、業務に励まなければと感じました。(N)

ユートピア しほろ

No.562

■発行日/平成30年4月26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、農業後継者結婚記念貯金贈呈式の様子です。夫婦で共に協力し信じ合い、心も体も豊かに営農していただき、少しでも多く貯金をしていただきたいと思いますね。



第50回

土幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式

4月10日（火）農協2階会議室にて、3組のご夫妻をお招きし、第50回土幌町農業後継者結婚記念貯金贈呈式が行われました。昭和44年に始まった寿貯金の贈呈は、ご結婚された農業後継者ご夫妻をお招きしており、今回の実施により受贈したご夫妻は557組となりました。



高橋組合長より、寿貯金通帳と高橋組合長直筆の「信」と書かれた色紙が手渡され、また、「この寿貯金は15年、年間100万円を上限に積増しする事ができるので上手にご活用いただき、25年後満期になったときに有意義に使ってもらいたい。また、どんなときでも『ありがとう』と言える家庭作りをしてください。」との激励の言葉が贈られた後、受贈者代表謝辞が永長さん（中士幌地区）よりお礼の言葉と「親が築いてくれた経営基盤をしっかり守り、土幌農業の発展と自己経営の安定の為に努力していきたい。」と決意が述べられました。

記念撮影の後、旬菜酒房 和にて食事が催され、しほろ牛ステーキのコース料理を食べながら農協役員との親交を深めました。会の中ほどでは3組のご夫妻より自己紹介を兼ねた決意表明が行われ、今後へ向けた抱負が力強く述べられました。各ご夫妻も、美味しい料理に舌鼓を打ちながら役職員から励ましの言葉をもらい、やる気が満ちあふれ今後につながる良い会となりました。



受贈者を代表し永長さんが謝辞



高橋組合長より激励の言葉



農業後継者結婚記念貯金贈呈者名簿

平成29年4月1日～平成30年3月31日

（敬称略）

地区名	後継者の氏名（旧姓）	営農者
中士幌	永長 理菜（矢野） えいなが りな	（有）文化矢野農場
上居辺	香西 慶大子（中島） こうざい よしひろ	中島 直行
下居辺	黒川 健一（河野） くろかわ けんいち	河野 富彦



平成30年度 本部役員の皆さん 宜しくお願い致します



部長
石水 諒

我々JA土幌町青年部は、3月5日（月）に開催した第58回通常総会において全議案の承認を頂き、私が平成30年度の部長を務めさせていただきますこととなりました。

新年度を迎え、改めて責任の重さを感じておりますが、諸先輩の熱き信念を引継ぎ、JA土幌町青年部の名のもとに何事にも全力で取り組み職務を全うしたいと思います。

現在、農協改革をはじめ各種法案の改変、TPP11や日欧経済連携協定の交渉ならびに合意など、十分な情報開示と何ら説明もないまま進められており、不安や懸念は払拭されておられません。

そんな中においても我々青年部は現状をしっかりと見極め、地域・社会から求められる事を的確に判断し、時代を捉え全員で結束し若き力を持って立ち向かっていくことが必要です。その為にも、知識や技術の習得のみならず安心・安全・高品質な農畜産物の生産と、地域に根ざした食農教育、生産現場からの情報発信により、正しい価値観からなる豊かな食生活の構築を目指し、今年度の活動を大きく展開していきたいと思っています。

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、青年部活動に取り組んでいきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

敬称略



幹事
成瀬 雄大



書記長
松山 隆多



副部長
早坂 雅充



副部長
西部 勇佑



幹事
井原 維孝



幹事
植原 誠



幹事
溝口 晃広



幹事
中井 琢也



幹事
細井 雅史



監事
山岸 剛



監事
小川 貴道



幹事
名波 竜一



幹事
渡邊 一真



幹事
岡田 達矢

第1回 役員会を開催

JA青年部（石水諒部長）では、3月30日（金）に今年度第1回目となる役員会を開催しました。開会にあたり石水部長より挨拶が述べられ、続いて篠原専務より激励の挨拶をいただきました。その後、今年度の事業計画について協議されました。

① 学習・研修活動

- ・各種研修会、各組織との学習会の開催
- ・こども農業体験学習会の開催
- ・研修会、学習会への参加
- ・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
- ・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
- ・十勝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



十勝地区農協青年部協議会第68回定期総会

3月12日（月）十勝農協連ビルにて十勝地区農協青年部協議会による第68回定期総会が管内24JAから盟友約170名が参加して開催され、当JA青年部からは石水部長を始め新旧三役が出席しました。

総会に先立ち、「紡ぐ農村ホームステイ事業を通して」と題してパネルディスカッション形式での学習会が行われ、全青協元会長の黒田栄継氏が登壇して農村ホームステイ事業の重要性について経験談を交えながら分かり易く説明いただきました。

総会では平成29年度事業報告に続き平成30年度事業計画が原案通り承認され、その後、役員改選により30年度の役員9名が選出され、会長には寺島達記氏（JA中札内村）、当JA青年部からは理事として古川元気前部長、監事として石水部長が選任されました。



北海道農協青年部協議会第67回定期総会

4月4日（水）札幌パークホテルにて北海道農協青年部協議会第67回定期総会が開催され道内から約350名の盟友が参加し、当JA青年部からは石水部長を始め三役4名が出席しました。定期総会では平成29年度JA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、平成29年度事業報告並びに収支決算、平成30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。

特別決議では、若手農業者の考えを共有する人を国政に送り出すことが必要だとして、農村ホームステイ事業などを積極的に進め、来年夏の参院選全国比例区に推薦されている黒田栄継氏を全力で後押しすることを決めました。

その後、JA北海道青年部研修会が行われ、「青年部盟友に期待すること」と題して、全青協元会長の黒田氏から食農事業やJA事業の運営など青年部へ期待する取り組みについて講演がありました。





士幌北地区
角田 知美



士幌南地区
飯沼 千恵子



中士幌地区
中波 小夜子



下居辺地区
藤内 雅江



上居辺地区
佐藤 澄江



佐倉地区
多田 道子



敬称略
西上地区
足立 茂美



新田地区
宇佐見 千恵美



中音更地区
鈴木 純子

平成30年度支部長の皆さん
よろしくお願い致します

特別養護老人ホームほほえみへ
トイレットペーパー寄贈

J A 女性部（太田小枝子部長）は、3月19日（月）、女性部二役で士幌町特別養護老人ホームほほえみを訪れ、トイレットペーパーを寄贈しました。

これは、J A 十勝地区女性協議会の取り組みで、A コープチェン帯広地区ブロック協議会等の協力を得て行われる紙パック回収運動によるものです。J A 女性部も事業として取り組んでいます。回収した紙パックは紙業メーカーへ売却し、その益金から購入したトイレットペーパーを管内の介護施設に寄贈しており、平成29年にアスパ店で回収された紙パックは26,224枚でトイレットペーパー1ケース（48ロール）を寄贈する事ができました。

紙パック回収運動にご協力をいただきました皆様に厚くお礼申し上げますと共に、今後ともご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。



第1回理事・支部長合同会議



J A 女性部（太田小枝子部長）の第1回理事・支部長合同会議が、4月6日（金）開催されました。
開会にあたり太田部長より「理事の任期も2年目に入り、引き続き皆さまにご協力いただきながら活動をすすめていきたい」との挨拶があり、篠原専務より挨拶をいただいた後議事に入りました。
部員負担金の納入と部員名簿の提出をはじめ11件の議案を審議し、各事業の取組み及び日程等が決定されました。

平成30年度新入 職員紹介

ようこそ
お願いします！

平成30年4月1日現在

ふりがな たかはし みず き

氏名 高橋 瑞季

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 高校での経験を活かして、組合員の方々・士幌農協の役に立てよう一生懸命頑張ります。見たり聞いたりして学んでいきたいです。



平成30年4月1日現在

ふりがな か のう なぎさ

氏名 加納 渚

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 何事にも前向きに全力で取り組みます。少しでも早く力になれるよう、沢山学んで立派な職員を目指して行きたいです。



平成30年4月1日現在

ふりがな ひろ た まさあき

氏名 廣田 将明

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 1日でも早く沢山のことを学び、組合員の皆様や士幌農協に貢献出来るように、明るく元気に頑張ります。よろしくお願いします。



平成30年4月1日現在

ふりがな う い こうすけ

氏名 宇井 康介

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 分からないことだらけですので、みなさんのお力をお借りしながら、元気を取り柄に頑張りますのでよろしくお願いします。



平成30年4月1日現在

ふりがな かじ うら

氏名 梶浦 まい

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 今日よりも明日。明日よりも明後日。毎日確実に成長することを目標に頑張りますので、これから何卒よろしくお願いします。



平成30年4月1日現在

ふりがな み はら りょう が

氏名 三原 亮雅

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 何事にも挑戦するというのを忘れず、明るく笑顔で1つ1つの事を積極的にこなしていきたいです。



平成30年4月1日現在

ふりがな お に し ゆう た

氏名 小丹枝 悠汰

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 初心を忘れず、明るい笑顔で仕事に励みたいと考えております。また、社会人としてのマナーや健康管理を意識しながら、精進します。



平成30年4月1日現在

ふりがな つち だ こうたろう

氏名 土田 孝太郎

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 慣れないことばかりで迷惑をおかけするとは思いますが、一つ一つ経験を積み重ね、成長できるよう精進して参ります。



平成30年4月1日現在

ふりがな すぎ もと なお き

氏名 杉本 直輝

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 何事にも感謝の気持ちを忘れずに、仕事に取り組んでいきます。基本の挨拶などの礼儀をしっかりと立派な社会人を目指します。



平成30年4月1日現在

ふりがな たにぐち りょう

氏名 谷口 椋

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 小学4年生から続けている野球や、高校生活で身に付けた知徳体を存分に発揮し、何事にも全力で取り組みます。宜しくお願いします。



平成30年4月1日現在

ふりがな いし い

氏名 石井 さくら

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 社会人という自覚を持ち、自ら積極的にいき農業や農協のことについて沢山のことを一生懸命学んでいきたいです。



平成30年4月1日現在

ふりがな なか やま ま な

氏名 中山 真那

年 齢

出身地

出身校

趣 味

抱 負 私は教えてもらったことをしっかりと覚え、自分でも見て学んでみなさんと協力しあって組合員さん方の役に立つような職員になりたいです。



退職職員挨拶



参事

中島 利一

昭和55年4月に奉職以来、38年の長きに亘り大変お世話になり、平成30年3月末をもちまして定年を迎えることが出来ました。

この間、組合員・女性部・青年部の皆様をはじめ歴代の役職員の皆様、そして関係機関の方々の温かいご支援とお力添えを賜りました事に心より感謝申し上げる次第です。本当にありがとうございました。

今後につきましては、少しの間ですが嘱託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。

土幌農業・土幌町農協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心よりご祈念申し上げます。定年に当たってのご挨拶とさせていただきます。



購買部次長兼購買課長

柰津 一夫

この度、長い間お世話になりました土幌町農業協同組合を、3月末日をもちまして定年退職致しました。

昭和55年4月に奉職以来、澱粉工場に配属となり農工課、生産資材係、西上事業所、平成8年より購買課担当として今日まで38年が過ぎ、この間、組合員・女性部・青年部・各組織の皆様、役職員の皆様からの御指導により勤めさせていただく事ができました。皆様のお陰と心から感謝申し上げます。

今後も本組合のご厚意をいただき、嘱託職員として、しばらくの間勤めさせていただけることになりましたので、今後とも宜しく御指導下さいますようお願い申し上げます。

土幌町農協並びに土幌農業の益々の発展と、組合員、役職員の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。定年退職のご挨拶とさせていただきます。



雪解けも進み、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。
平成30年度も昨年同様、豊穡の出来秋を迎えられますことをご祈念致します。

長芋種切り



上居辺地区 山田英寿 農場

種馬鈴しょ選別



土幌南地区 嶋田弥 農場

種馬鈴しょ引き渡し



小麦青空教室



土幌南麦作

ご利用前の事前登録もカンタンです！



ご利用前にお車情報をご登録ください！
お車情報は最大で3台ご登録いただけます。

お車情報

- ナンバー
- 車名
- 車の色

ダウンロードと設定・登録について

無料でダウンロードできます。

1 まずはアプリのダウンロード

App Store、Google Playからアプリをダウンロードします。



本チラシ下部のQRコードから簡単にダウンロードできます。

※アプリご利用時の通信料はご利用者様のご負担となります。

※iPhone、iPad、App Storeは米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

※[Android][Google Play]はGoogle Inc.の商標または登録商標です。

2 アプリを起動します

利用規約に同意



3 GPS機能をオンにします

GPS機能の利用許可



4 登録画面で必要な項目を入力

ナンバーなどを入力



さらにはこんな機能も！

駐車場マーキング

郊外のショッピングモールなど広い駐車場に車を停めたときに、自分の車の位置をマーキングできます。これを使えばもう迷うことはありません!!



■ ご注意事項

交通事情、気象状況等により、対応業者の到着に時間がかかる場合またはサービスのご提供ができない場合があります。ご利用者さまのご契約内容・トラブル状況によっては、サービスの一部または全部がご提供できない場合があります。ご利用者さまのお使いの機種および設定によっては、位置情報を利用するサービスをご利用いただけない場合があります。アプリで提供されるGPSによる測位結果の位置情報は、利用環境やGPS衛星の電波状況により、位置が表示されない場合または実際の位置と誤差が生じる場合があります。詳細はアプリ内の「JA共済くるまのミカタ」利用規約をご確認ください。

※このチラシは「JA共済くるまのミカタ」の概要を説明したものです。詳細につきましては、お近くのJAにお問い合わせください。

※スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンではご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

※本アプリは、JA共済の自動車共済に加入されている方向けに無料提供するものです。

※このチラシに記載している画面はイメージです。実際の画像と異なる場合があります。

＜アプリダウンロードはコチラから＞



※iPhone、iPad、App Storeは米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

※[Android][Google Play]はGoogle Inc.の商標または登録商標です。

くるまのミカタ

検索

お問い合わせは

JA士幌町 共済課

TEL.5-5708

JAの
自動車共済
加入者向け

突然の「事故」や「故障」など
緊急時に心強いスマホアプリ!!

JA共済

くるまのミカタ

お車のトラブル時にアプリを利用すれば受付窓口へのスムーズな連絡が可能です。

1 レッカー・ロードサービスの要請

受付窓口 JA共済サポートセンター

1 GPS機能で位置情報を送信することができます!

2 トラブル状況の画像を送信することができます!

3 お車情報を自動送信します! ※ご利用時に事前登録がされていないと、お車情報はJA共済サポートセンターに通知されません。

必要情報をJA共済サポートセンターに送信でき、迅速にレッカー・ロードサービスを受けられます!



2 事故受付

受付窓口 JA共済事故受付センター

1 GPS機能で位置情報を送信することができます!

2 お車情報を自動送信します! ※ご利用時に事前登録がされていないと、お車情報はJA共済事故受付センターに通知されません。

必要情報をJA共済事故受付センターに送信でき、迅速な事故受付が可能となります。

※JA共済事故受付センターにトラブル状況の画像を送信することはできません。

事故や故障が発生した際には、JA共済サポートセンターまたはJA共済事故受付センターの専門スタッフがいつでも(24時間365日)対応いたします。ぜひ、お持ちのスマートフォンにアプリをご準備ください。

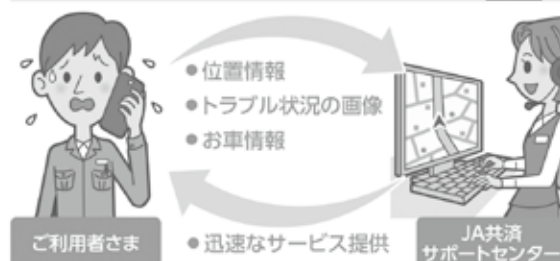
※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。

こんな時に使える! 「くるまのミカタ」の活用 (例) レッカー・ロードサービスの要請

突然の「事故」や「故障」
で車が動かない...



あわてず「くるまのミカタ」を利用して
JA共済サポートセンターへ連絡!



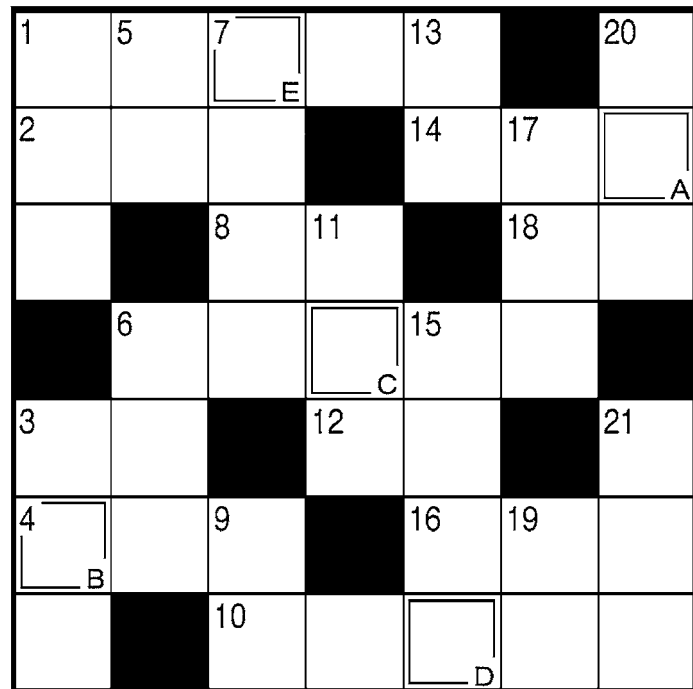
※トラブル画像の送信有無はご利用者さまに選択いただけます。
※ご利用時に事前登録がされていないと、お車情報はJA共済サポートセンターに通知されません。

JA共済

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か？



タテのカギ

- 1 てこには ———・力点・作用点があります
- 3 5月5日は ———の日。国民の祝日です
- 5 父や母の兄弟です
- 6 川の流れの急な所
- 7 別名は虞美人草、ポピー
- 9 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- 11 刃物で紙に描きます
- 13 生物や化学を学ぶ教科
- 15 無地ではない衣服
- 17 バイオリンや笛のこと
- 19 鳥よけに張ることもあります
- 20 唱歌『春の小川』の歌詞に出てくる花
- 21 レイシとも呼ばれる果物

ヨコのカギ

- 1 潮の引いた浜で貝を探します
- 2 マジシャンが披露するもの
- 3 ストー夫人の著書『アンクル・トムの ———』
- 4 輪のある惑星として知られています
- 6 急いで記した文字のこと
- 8 野球部の監督が選手に ———を飛ばした
- 10 動物がよく通る所にできます
- 12 魚やイカの呼吸器官
- 14 化粧をするときにのぞきます
- 16 イースター島の巨大な石像
- 18 同伴者のこと

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。

応募締切り

5月16日
(水)

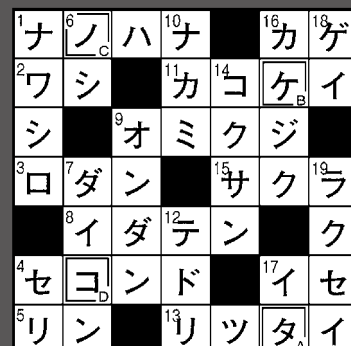
当選者発表

おめでとうございます

3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。

- 井原 麻衣さん ●佐藤 和央さん
- 鈴木 純子さん ●出村 有理さん
- 植原 美羽さん ●篠原 令穂さん
- 太田 勝さん ●上山 大夢さん
- 田辺 心菜さん ●加藤 順子さん

3月号の正解 / タケノコ



アスポでんき

電気の地産地消を広げる!

契約受付中!

- ①電気料金に応じてアスポポイントを付与
- ②住宅(家庭)向けの電気は灯油とLPガスのセット割でアスポポイントの付与率アップ

詳しくは、アスポ事務所(5-5566)まで

※お手続きは、検針票と引き落とし口座の印鑑をお持ちの上、アスポ事務所へお願いします。

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～20:00
(日曜営業日は19:00まで)

※しほろ牛
・5月3日(木) ・6月10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

休業日 5月は休まず営業
(配送ローリー 日曜休業)

●セルフ
営業時間 7:00～20:00

休業日 5月は休まず営業

2018 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: ゆったり過ごせる期間です。好きなことに意識を向け、のんびり自分の時間を満喫しましょう。散歩もお勧め

健康運: 栄養バランスに配慮すると、さらに好転

幸運の食べ物: トリガイ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運: 積極性が高まる兆し。未経験の分野でも前向きにトライすれば、手応えがありそう。体を動かすことにもつき

健康運: 体力アップを図る好機。より健康体に

幸運の食べ物: ゼンマイ

双子座

5月21日～6月21日

全体運: 面倒見の良さを発揮することで、対人面に好影響が。持ち前の社交性を生かして。気分転換には音楽鑑賞が最適

健康運: 軽いスポーツを楽しむと体調に好変化が

幸運の食べ物: キャベツ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運: 知的好奇心を刺激されやすい時期。やってみたいことがあれば、じっくり情報収集を。ネット関連の事柄も幸運

健康運: スキンケアを丁寧に。調子が上向きそう

幸運の食べ物: カツオ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運: 意地を張りやすい傾向大。人の意見やアドバイスには素直に耳を傾けた方が好結果に。開運には土いじりが有効

健康運: 無理をしがち。疲れたら、十分な休息を

幸運の食べ物: ワカメ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運: フットワークが軽くなる月。興味を引かれることに即チャレンジするなど、スピーディーな行動を。スポーツも◎

健康運: 快適に過ごせます。大いに体を動かして

幸運の食べ物: ニンニク

天秤座

9月23日～10月23日

全体運: あれこれ考え過ぎてしまいそう。肩の力を抜き、気楽に構えましょう。リフレッシュには森林浴やハイキングへ

健康運: 小さなけがに注意。慎重に行動すること

幸運の食べ物: モズク

蠍座

10月24日～11月22日

全体運: 勢いがあるときはいいけれど、小さなことでつまづきやすい暗示。失敗を引きずらず、サッと気持ちを切り替えて

健康運: ストレス解消には軽い体操が効果的です

幸運の食べ物: コゴミ

射手座

11月23日～12月21日

全体運: 珍しく神経質になりがち。やたらと後ろ向きな発想をしやすいので、意識してプラス方向に捉えるのが賢明

健康運: 運動不足で太りやすい。クヨクヨも NG

幸運の食べ物: ジャガイモ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運: 楽しいことに縁あり。飲み会や旅行などに誘われたら、気軽に参加してみるとラッキー。芸術鑑賞も良い刺激に

健康運: 適度な気晴らしが健康キープのポイント

幸運の食べ物: ゴボウ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運: 親しい人に対して、つい口うるさくなってしまう気配。見守る姿勢を大切に。リラクセスするには足湯がベスト

健康運: 開運には不規則な生活習慣の改善が必須

幸運の食べ物: メロン

魚座

2月19日～3月20日

全体運: コミュニケーション運が活性化。初対面の人とも楽しく話が弾みそう。人脈を広げた分、チャンスも広がります

健康運: 姿勢を正せば健康面にうれしい褒美あり

幸運の食べ物: アジ