JA 士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピア しほろ

8 2018 AUG No.566

2 地区家族研修会
4 しほろ7000人のまつり
5 営農点描
6 第49回十勝総合畜産共進会（馬の部）
士幌町営農機械協議会にて廃タイヤ・ペール缶を回収
7 愛知県農業高校生10名がホームステイ
8 青年部版　道の駅で乳製品の無料試飲・試食会を実施
しほろ7000人のまつりに出店販売
9 女性部版　牧場ママの親子料理教室
採れたて新鮮な花・野菜即売会
10 女性部版　女性部役員と常勤役員との懇談会
譲和会　組合長杯パークゴルフ大会
11 いま何やってますか？
12 ぼく・わたしのおとうさん
13 秋の収穫作業における事故を防ごう
14 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

SHIHORO

わが家のおすすめレシピ

なすびでギョウザ

材料（4人分）

豚ひき肉……２００ｇ
ニラ……適量
白菜……適量
なす……４～５本

※調味料
生姜
しょう油
ゴマ油
塩・コショウ
中華だし

【作り方】

①なすは、縦に3mm位のうす切りにして塩水につけておきます。
②白菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにします。
③ニラもみじん切りにします。
④豚ひき肉、白菜、ニラ、(※)の調味料を合わせてこねます。
⑤なすはザルにあけ、水気をペーパータオルで拭き取り、うすく小麦粉をふり、④のギョウザの具をはさみます。
⑥両面に焼き色を付け、中まで火を通して出来上がりです。
◎ポン酢で食べるとあっさりしておいしいです。

佐倉地区 多田　道子 さん

編集後記

士幌町のフィットネス事業で実施しているレッスンプログラムに参加し始めて、もうじき一年になります。きっかけは、近年の人間ドックでの体重の微増。代謝が落ちているせいか、食べる量を加減しても以前のように増えた分を戻せなくなり、前から気になっていたレッスンに思い切って参加してみました。

あまり無理せずに続けられるようにと、せめて週に1回は行こうと思って始めましたが、体を動かして汗を流すのは、とても疲れはしますがなぜか楽しく、今まで続いています。気分転換にもなり、今では楽しみにさえなっています。そういえば組合員相談課に異動してから悩んでいた肩の痛さも、いつの間にかなくなっていました。

ところで、気になる体重はというと…変化なし。増えていないだけ良かったのかとも思いますが、来年の人間ドックの結果に期待しようと思います。

（k）

ユートピア しほろ
No.566

■発行日 / 平成30年８月30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7000人のまつりで会場を盛り上げた花みこしの様子です。華麗なみこしもボランティアの皆さんの手によって作られています。

Topics 今月の特集

地区家族研修会

中士幌家族慰安会 ステーキで笑顔いっぱい

中士幌地区

三浦委員長による開会の挨拶

7月14日(土)、中士幌地区農協運営協力委員会(三浦明信委員長)、中士幌地区連合常会(増村好昭連合常会長)、農民協議会中士幌支部(矢野裕司支部長)三団体共催により、中士幌事業所庭園にて地区慰安会が開催され、地区組合員家族の懇親を深めました。

開会にあたり三浦委員長より挨拶が述べられ、来賓を代表して柴田副町長、國井常務より挨拶をいただきました。その後、今年度代表監事を勇退された成瀬　功さんへ感謝を込めて、地区を代表し平野奈美フレミズ支部長より花束が贈られました。

懇親会は、渡部理事の乾杯の発声でスタート。事前の曇り予報を覆す好天に今年も恵まれた中、青年部が鉄板の熱さに耐えて焼き上げたしほろ牛ステーキをはじめとし、多彩な仕出し料理に箸が進み、ビールや美味しい料理を口いっぱいに頬張りながら仲間との会話が大いに盛り上がりました。女性部は本年もホクレンと協力しジョイライフ掲載品スイーツの試食会を次回購入のきっかけになればと実施したところとても好評でした。青年部では今年度新入部員の永長(えいなが)　理(あや)さん(文化矢野農場)が自己紹介を行った後、小川支部長による軽快なトークでビンゴ大会を進行し慰安会は大いに盛り上がりました。参加者のお腹も心も満たされた頃、後藤農業委員の万歳三唱により、盛会のうちに閉会となりました。

ビールでかんぱ～い

長い間お疲れ様でした

ビンゴであったり～

地区のパワーでお天道様を呼び込むぞ！

下居辺地区

焼き肉を囲んで大盛り上がり

下居辺地区農協運営協力委員会(酒井欣造委員長)主催の夏期研修会が、7月16日(月)に開催され、地区内から大勢の方々が参加しました。

開会に先立ち、昨年度農業委員を勇退された河野富彦氏へ感謝状と記念品が贈呈されました。

その後、酒井委員長より開会の挨拶が述べられ、続いて来賓を代表して七條専務並びに小林町長より挨拶をいただいた後、吉田理事による牛乳の乾杯で懇親会が始まりました。

懇親会では地元藤内昇氏生産のしほろ牛カットステーキをはじめ、ジンギスカンや海鮮等を焼きながら、地区の仲間との交流を深め大きな賑わいを見せました。また、その場で作るかき氷やフライドポテト、焼きそばの他、ケーキやスイカ、メロンといったデザートも大変好評でした。縁日コーナーでは、青年部協力のもとでおやつすくいや射的が行われ、多くの子供たちで賑わいました。

美味しい料理でお腹が満たされた頃、今年度新規就農された黒川健一さん夫妻、藤内雅史さん夫妻に記念品が贈呈され、会場からは温かい拍手が起こりました。その後、毎年恒例となっているじゃんけん大会で白熱した勝負を繰り広げ、続く地場産景品が当たる抽選会でも、多くの方が笑顔に包まれ、楽しい余興となりました。

結びは豊穣の出来秋と地区の皆様の発展を祈念して、井原代表監事の音頭で万歳三唱し、盛況のうちに閉会となりました。

射的コーナーには長蛇の列

暑い日にはやっぱ焼きそばでしょ！

パークゴルフと懇親会で親睦を深める 楽しい余興は恒例のビンゴ大会で大盛り上がり！

中音更地区

鈴木委員長の挨拶

中音更地区農協運営協力委員会(鈴木智巳委員長)では、『スポーツと家族研修の集い』を7月21日(土)に開催しました。

当日は薄曇りで過ごしやすい天候の中、午前中に北中公民館活動推進委員会主催によるパークゴルフ大会が中士幌の杜パークゴルフ場で行われました。

正午から中音更地区交流促進センターにて懇親会が開かれ、鈴木委員長より日頃の地区運営への協力に対するお礼の挨拶が述べられた後、来賓を代表して七條専務、岡田農民協議会代表監事より挨拶をいただき、上野理事の乾杯の発声により懇親会に入りました。

懇親会ではしほろ牛のステーキを始めビュッフェスタイルによる多彩なメニューや生ビール、子ども向けのおやつ等が用意され大変好評でした。美味しい料理でお腹が満たされた後は余興として恒例の青年部によるビンゴ大会が催され、参加者は用意された豪華景品を目指して数字が読み上げられるたびに一喜一憂し会場は大盛り上がりでした。

結びは豊穣の出来秋と農作業の安全を祈願し、香川農業委員の万歳三唱により盛況のうちに閉会となりました。

ビュッフェスタイルによる多彩なメニュー

豪華景品をたくさん揃えたビンゴ大会

何が当たったかな～？

8月19(日) しほろ7000人のまつり

▶交通安全パレード

◀会場に鳴り響く士幌高原太鼓

▶大漁のニジマス釣り

迫力のあるトラクター展示

◀子供に人気のミニSL

▶アクセル全開ゴーカート

子供みこしも威勢がよいです！

◀角質とってツヤツヤ手ゆび♪

▶経済課ではフライドポテトの販売

◀毎回好評のしほろ牛カットステーキ

▶美濃市からは鮎の塩焼きの出店

移動動物園ではひよことのふれあいも

◀子牛ってかわいいね

▶ハイクオリティーなダンスKOC.it

◀今年初開催の『シホロック』

営農点描 Shihoro einou tenbyo

農作物の先頭を切って小麦の収穫が終わりました。特に大きな事故もなく収穫ができ、まずは一安心です。これから収穫作業が本番となり、朝早くから夜遅くまでの作業が続きます。疲労もたまってくると思いますが、農作業事故にはくれぐれもお気を付け下さい。

麦稈ロール収穫

士幌北地区　士幌北肉用牛　牧場

種子小麦収穫

下居辺麦作

小麦受入風景

小麦収穫

士幌北麦作

ワセシロ収穫

士幌北地区　渡辺睦実　農場

第49回十勝総合畜産共進会（馬の部）が開催される

十勝農業協同組合連合会主催の「第49回十勝総合畜産共進会」が7月20日（金）、夏らしい晴天のもと十勝農協連家畜共進会場にて開催されました。当JAからは第31部　種馬　1才雌（22頭出品）に木幡利則さんの「宝富士姫」と「栄宝」、第30部　種馬　1才雄（7頭出品）に木幡利則さんの「宝盛」がそれぞれ出品されました。「宝富士姫」、「栄宝」は士幌町家畜品評会に出品されており、特に「宝富士姫」は1等1席だったことから期待の中の開催でした。

審査の結果、第31部　種馬　1才雌出品の「宝富士姫」は1等4席、「栄宝」は3等、第30部　種馬　1才雄　出品の「宝盛」は1等1席となり、とても優秀な成績となりました。

第30部　種馬　1才雄「宝盛」

第31部　種馬　1才雌「栄宝」

第31部　種馬　1才雌「宝富士姫」

士幌町営農機械協議会にて廃タイヤ・ペール缶を回収

士幌町営農機械協議会（森本悦淑会長）では、7月10日（火）午後よりビートセンター跡地にて廃タイヤ、ペール缶、スプレー缶、エレメント、Vベルトなどを回収しました。95件から持ち込まれた廃棄物はきちんと分別されており各支部長と青年部の協力を得て回収し、その後回収業者にて適正に処理いたします。内容は、廃タイヤ527本24件、Vベルト186kg5件、エレメント1，113kg66件を回収いたしました。気温の高い中ご協力いただきありがとうございました。次年度も実施いたしますので、ご協力下さいますようお願いいたします。

愛知県農業高校生10名がホームステイ

本町の近代農業を体験

愛知県内の農業高校10校よりそれぞれ1名が本町の農業を体験する目的で来町し、7月26日から8月1日までの7日間、10戸の受入組合員宅でそれぞれホームステイし実習を行いました。

初日に士幌高校、食肉処理施設、農協記念館を見学した後、受入組合員とお互いの自己紹介を兼ねた受入式を実施し、それぞれの実習先へと向かいました。

実習期間中は、馬鈴薯、小麦の収穫が始まり生徒達は大規模で、先進的な農業を直に体験されたようで、それぞれ「たのしい！」「すごい！」と感想を話していました。はじめはぎこちなく、□数も少なかったのですが、受入組合員の熱心な指導に生徒も真剣に取り組み、最終日の解散式では感極まって涙ぐむ生徒もおりました。当町で学習したことを糧に残りの高校生活を充実させて、将来機会があればまた訪れていただきたいです。

山岸拓さんのお宅で搾乳体験を行いました

鎌田吉博さんのお宅で芋掘り体験を行いました

大野晃康さんのお宅でブロッコリーの収穫体験を行いました

青年部版

道の駅で乳製品の無料試飲・試食会を実施！

たくさんの方に試飲していただきました！

道の駅の中でもＰＲ活動して好評でした

青年部畜産専門部会（溝口晃広部会長）では7月15日（日）、道の駅「ピア21しほろ」で乳製品の消費拡大につなげようと無料試飲・試食会を行いました。

当日はよつ葉乳業の牛乳とミルクコーヒーを合わせて60Ｌ、その他にもミニチーズや乳酸菌飲料を用意しました。部員達は青年部の法被を着て「僕らが搾った牛乳です!!」と書かれた看板の下に立ち、試飲・試食した方と酪農や乳製品について話を聞いたり牛乳を使った料理のレシピ等を配布するなど、活発なＰＲ活動と消費者との交流を行いました。

天候はあいにくの雨でしたが3連休の中日ということもあって管外・道外からの方も多く、消費者からは「とてもおいしく飲みやすい！」などと笑顔で話しており、とても好評でした。

今年はしほろ7000人のまつりに出店販売！

子供たちにも大人気！

次から次と揚げました

青年部（石水諒部長）では8月19日（日）に開催されたしほろ7000人のまつりにおいて、例年青年部は「花みこし」の担ぎ手として祭りに参加しておりますが、更に祭りを盛り上げようと今年は青年部三役が祭り会場にて出店販売を行いました。

今回は士幌町肉牛振興会と㈱北海道フーズにて共同開発した、旨み溢れるしほろ牛がゴロゴロ入ったコロッケ「しほろ牛ゴロッケ」やフライドポテト、しほろキュートミニトマト100％ジュースや生ビールなどを販売しました。

青年部の出店には午前10時の販売開始からたくさんのお客様が訪れ、また、同日16時から開演された今年初開催のシホロックにも出店販売し、特にコロッケやフライドポテトは「揚げたてでとてもおいしい！」と好評で皆様にとても喜ばれました。

女性部版

牧場（まきば）ママの親子料理教室　開催

ＪＡ女性部（太田小枝子部長）では、8月4日（土）農協2階料理研修室にて「牧場ママの親子料理教室」を開催しました。

これはＡコープチェーン・北海道帯広ブロック協議会主催、管内ＪＡ女性部等の協力のもと、牛乳乳製品の需要拡大のため「試食試飲会」「親子料理教室」を実施し、新しい「飲み方」「食べ方」を地域の消費者に提案することを目的とした取り組みです。

当日は、Ａコープアスポ店の募集により5組（子供10名・保護者5名）が参加されました。女性部理事が講師となり、家庭で作りやすく子ども向けに工夫を凝らした『ロールサンドとミニホットドック、ミルクスープ、しゃぶしゃぶサラダ、ヨーグルトムース』の4品を作りました。お子さんたちは積極的に包丁を握り、切ったり、混ぜたり、まるめたりと、女性部理事やお母さんのアドバイスを聞きながら自分の納得のいくまで調理していました。

今回のメニューは、作りやすく、おいしいと好評で牛乳や乳製品の新しい食べ方を提案するよい機会となりました。

採れたて新鮮な花・野菜即売会の開催　揃いの浴衣で祭に華を添える

ＪＡ女性部（太田小枝子部長）は、8月19日（日）に開催されたしほろ700０人のまつり会場にて「花・野菜即売会」を行いました。

部員が朝早くから収穫し、持ち込まれた新鮮な野菜は、女性部理事により袋詰めや品名のラベルを貼られた後、次々とワゴンに並べられていきました。

午前10時の販売開始前から並んでいる方もいる等おおぜいのお客様が訪れ、女性部理事は、野菜の特徴や調理方法などの質問に丁寧に答えながら応対し、用意された野菜を完売することができました。

また、まつりに華を添える「十幌音頭・郡上踊り」には部員70名あまりが揃いのゆかたで参加し、女性連の参加者と共に会場内で大きな輪になり、優美な踊りを披露しました。

女性部版

女性部役員と常勤役員との懇談会

ＪＡ女性部（太田小枝子部長）理事・支部長と常勤役員との懇談会が、７月24日（火）事務所２階会議室にて開催されました。

開会にあたり、太田部長と篠原組合長の挨拶があり、懇談に入りました。参加した女性部役員は、最初は緊張した面持ちでしたが、次第に質問をしたり熱心にメモをとったりと、短い時間ではありましたが、普段近くで接する機会がない常勤役員と懇談することができ、貴重な時間を過ごすことができました。

譲和会 組合長杯パークゴルフ大会を開催

７月25日（水）しほろ温泉パークゴルフ場にて、譲和会（篠原昇好会長）主催の農協組合長杯パークゴルフ大会が開催され、会員及びご夫人合わせて21名が参加しました。

開会にあたり篠原会長より『好天の下、適度な休憩と水分補給を心がけ、プレーを楽しみ交流を深めていただきたい』と挨拶がありました。続いて篠原組合長は各作柄状況に触れ『本日の大会が楽しく終えられる事を願い、皆様のご健勝と収穫作業の安全及び好天が続き豊穣の出来秋に繋がる事を期待しております』と挨拶をいただき、町パークゴルフ協会富田会長の競技説明を受けてプレーが開始されました。

連日の猛暑が続く中、時折吹き抜ける適度な風を受けながら日頃の練習の成果が随所に見られ、１００のストロークで回った富田忠雄（吉野）さんが、組合長杯を手にしました。

大会結果（敬称略）
優　勝　富田　忠雄（吉野）　準優勝　桑原　一敏（共益）
第３位　髙橋よし子（共益）　第４位　鎌田　恒芳（共成）
第５位　井上　義孝（共成）

第342回 いま何やってますか？

上居辺地区
香西慶大（こうざい よしひろ）さん

今月の紹介は、上居辺地区　中島直行さんの後継者（3代目）香西慶大さんです。（以下、質問はQ、慶大さんの答えをAとします）

Q 現在担当されている仕事は何ですか。

A 実家（幕別町）で農業をしていたこともあり、一通りの作業や草取りを行っています。

Q 作業上の苦労・注意点（失敗談）は何ですか。

A 実家とは経営スタイルが異なるので、やり方に慣れるまで苦労しました。特に、カルチをあまり入れず除草剤を中心に使うことには驚きました。

Q 農業にたずさわり感じたことは何ですか。

A 土地、その家によって特色が違ってくるものだと強く感じています。

Q 就農の動機は何ですか。

A 実家で約7年間農業を行っていましたが、弟が実家に帰ってきたこともあり、学生時代より付き合いのあった瑠理子さんとの交際をきっかけに、就農を決意しました。

Q 農業の魅力は何ですか。

A 収穫の達成感があることが一番の魅力です。

Q 休み（夜間・冬期等）の過ごしかたを教えて下さい。

A 録画した番組を見ています。夜も時間があまり取れないため、消化しきれず苦労しています（笑）
冬期にはスノーボードにも出掛けています。

Q 将来の夢・目標は何ですか。

A いずれは自分の好きな野菜を栽培できたら良いなと考えています。ヤングコーンやレタスなどを栽培してみたいです。

秋の収穫作業における事故を防ごう

事故の最も多い時期です

●無理のない安全な作業計画をたてましょう

秋の収穫期は事故多発期です。事故に遭遇しないよう，ゆとりある作業計画を立て，長時間の作業には休息をとりましょう。

●機械の点検整備・異物除去時は、必ず PTO の回転を止めて

機械の点検整備や詰まりを除去する際は，必ず機械の回転を停止させてから行いましょう。

●低速車マーク・反射テープ等の装着を

日没も早くなります。トラクターや作業機の後部に低速車マーク・反射テープを装着し，交通事故にあわないようにしましょう。

MMH 運動の推進を

M：マナーを守ろう　**M**：マークを着けよう

H：保険に入ろう

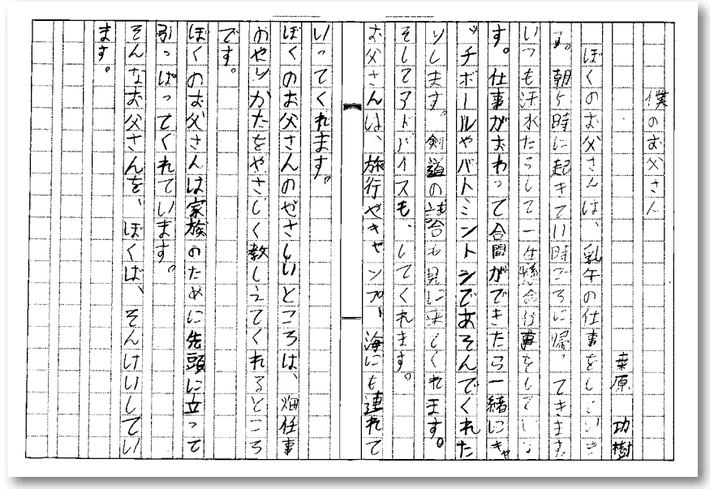
士幌町農業協同組合　十勝地区農作業安全運動推進本部

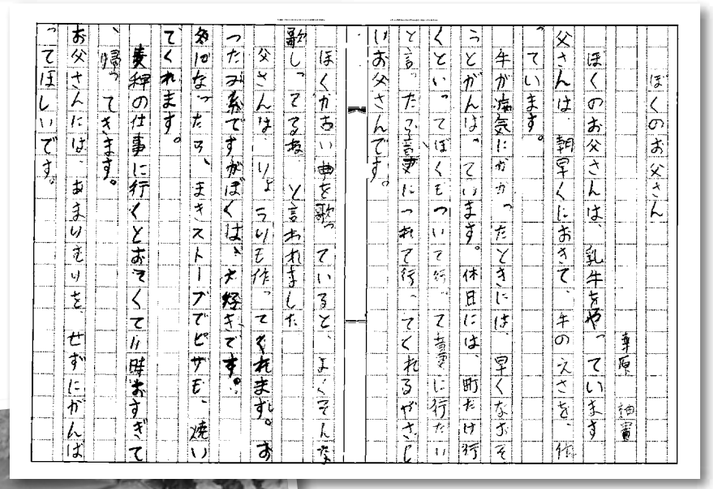
ぼく・わたしのMY DADDY おとうさん

中音更地区

●おとうさん
桑原　寛晃（ひろあき）さん

●ぼく
功樹（いさき）くん（右）
柚貴（ゆずき）くん（左）

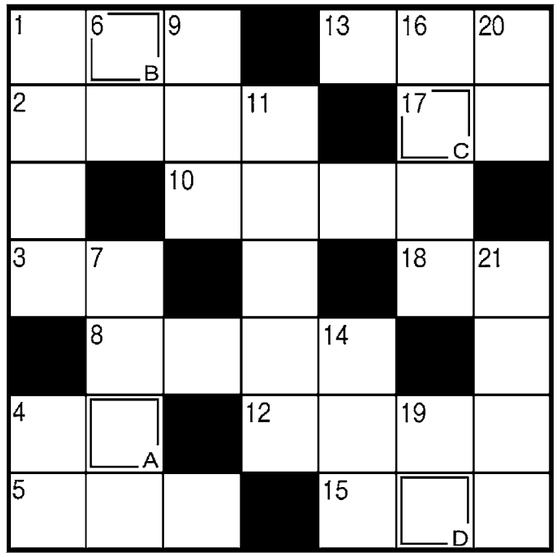




CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

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か？



タテのカギ

1 電流を流したり切ったりする装置
4 深谷、下仁田、九条といえば
6 膝より下、くるぶしより上
7 野山を耕して田畑にすること
9 鉄棒や跳び箱を使って行う――体操
11 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
14 体の90％以上が水分だという、水にすむ生き物
16 年下の女きょうだい
19 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
20 あ、おいしそう。ひと――ちょうだい！
21 カイコの繭から作ります

ヨコのカギ

1 十五夜に飾る植物
2 米の収穫作業の一つ
3 エレベーターの表示では「B」
4 よく飼われているペットなんだニャ
5 石原裕次郎と牧村旬子のデュエット曲「――の恋の物語」
8 ――足りて礼節を知る
10 和風の携帯薬入れ。黄門様のドラマでおなじみです
12 恋愛運や金運などを見てもらいます
13 カラオケ店で離さない人もいます
15 招く人がホストなら、招かれる人は
17 月の模様はウサギがこれをついているように見えるとか
18 佐渡島に保護センターがある鳥

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
9月13日（木）

当選者発表

今月の抽選者
士幌北地区
鎌田亜由子 さん（右）
鎌田　美菜 さん（左）

おめでとうございます

7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。

● 吉田　涼介 さん　● 瀬口　逸騎 さん
● 加藤　順子 さん　● 河野　恵子 さん
● 東井　咲詠 さん　● 伊田　るみ さん
● 林　萌果 さん　● 三浦　孝雄 さん
● 森本　朱音 さん　● 岡本　静子 さん

7月号の正解 / ナツマツリ

1ヒ	6マ C	8ワ	リ	■	16パ	19ス
2ヤ	ス	リ	■	13ア	ラ	ブ
ケ	■	9ア	10ジ	■	17ソ	リ F
■	7ホ	イ	ツ D	14ス	ル	■
3ツ B	ル	■	11カ	イ	■	20テ
4ク	モ	リ	■	15エ	18ソ	グ
5エ	ン	■	12マ	イ	ナ A	ス

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
・9月9日(日)　・10月7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　9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　9月は休まず営業

2018 9 今月のあなたの運勢 HOROSCOPY

牡羊座
3月21日～4月19日

全体運：物事を悪い方に考えそう。あまり深刻にならず、失敗しても笑い飛ばしてしまうぐらいが正解。ハーブティー吉

健康運：ストレスを感じがち。適度な気晴らしを

幸運の食べ物：サンマ

牡牛座
4月20日～5月20日

全体運：レジャー運が活性化。気の合う仲間と遊びに出掛ければ、大いに楽しめます。クリエーティブな活動にもツキ

健康運：運動に励むのに最適。体力アップが可能

幸運の食べ物：サツマイモ

双子座
5月21日～6月21日

全体運：珍しく感情的になりやすいかも。人の行動に口出しすると、トラブルを招くので、ご用心。笑顔を心掛けて

健康運：運動不足気味。小まめに動けば好変化が

幸運の食べ物：アシタバ

蟹　座
6月22日～7月22日

全体運：好奇心を刺激されることがあったら、とことん調べてみるとグッド。新しい趣味や習い事を始めるのも刺激大

健康運：うっかりしやすい月。けがに気を付けて

幸運の食べ物：昆布

獅子座
7月23日～8月22日

全体運：ゆったり過ごせる期間。趣味や好きなことに時間を費やせば、充実感を味わえそう。部屋の模様替えもお勧め

健康運：食べ過ぎに注意。栄養バランスも大切に

幸運の食べ物：ミョウガ

乙女座
8月23日～9月22日

全体運：新しいことにチャレンジする好機。未体験の事柄でも思い切ってやってみる価値あり。新発売の商品にも注目を

健康運：スポーツを楽しめば、体調が上向きそう

幸運の食べ物：シイタケ

天秤座
9月23日～10月23日

全体運：サービス精神を発揮すると、対人運が好転するはず。面倒見よく接してみて。気分転換にはマッサージが効果的

健康運：気持ちにゆとりを持つことで、好影響大

幸運の食べ物：ごま

蠍　座
10月24日～11月22日

全体運：コミュニケーション運上昇。初対面の人とも楽しく話せます。新しいタイプの友人をつくれば、世界が広がりそう

健康運：口コミで有益情報をゲット。試してみて

幸運の食べ物：イチジク

射手座
11月23日～12月21日

全体運：発想力が乏しくなり、良いアイデアが浮かびにくい時期です。周囲の意見に耳を傾けることで、意外なヒントが

健康運：疲れをため込みやすい。しっかり休息を

幸運の食べ物：トウガン

山羊座
12月22日～1月19日

全体運：アクティブになれる月。積極的な行動がチャンスを育てるきっかけに。また、ふとしたひらめきにも幸運の予感

健康運：心穏やかに過ごすことで、体調を整えて

幸運の食べ物：シメジ

水瓶座
1月20日～2月18日

全体運：文句が多く、トラブルメーカーになりやすい暗示。悪いところではなく、長所に目を向けて。玄関掃除で開運を

健康運：生活リズムが乱れがち。寝不足は避けて

幸運の食べ物：チンゲンサイ

魚　座
2月19日～3月20日

全体運：状況判断を間違えやすいよう。大事なことほど即決はせず、人のやり方を参考にして。リフレッシュには観劇へ

健康運：ストレッチなどで軽く体を伸ばすと◎

幸運の食べ物：梨