

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

# ユートピアしほろ



9月号  
No.632

ユートピアしほろ



### 目次

- 2 しほろ牛肉祭り
- 4 地区慰安会(下居辺)
- 5 いちい会総会/譲和会 PG 大会
- 6 いま何やっていますか?
- 7 青年部版 農業空容器回収/廃タイヤ・ペール缶回収
- 8 コロッケ製造棟 地鎮祭/コスモス会 花壇の草取り
- 9 千里の道も一歩から
- 10 営農点描
- 11 JA 配置業の歴史としくみ
- 12 教えて!ヘルスリテラシー
- 14 アスポお知らせ/アスポのオススメ/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

JA士幌町のHPもチェック!



2024.9 No.632

## ユートピアしほろ

No.632

- 発行日/令和6年8月31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

今月の表紙は牛肉祭りの様子です。とても暑い日になりましたが沢山の来場ありがとうございました。また、日本ハムファーターズのマスコット「B・B」も地域活動の一環として駆け付け会場を盛り上げてくれました。

### 編集後記

今年も無事に小麦の収穫が終了し、馬鈴しょをはじめとする各作物の収穫期を迎えた町内を見渡すと、季節が秋へと移ろい行くのを感じられます。私ことですが、先日休暇を頂きまして、夏の盛りの東北地方を巡って参りました。東北を巡る中で一番感銘を受けたのは、奥の細道に収録されている、松尾芭蕉の「閑さや岩にしみ入る蝉の声」という俳句が詠まれたことで有名な山形県の「立石寺」という天台宗の寺院でした。若生した岩や樹々に風情を感じ、全身を突き刺すような蝉時雨を浴びながら、1015段の石段からなる参道を登った先に建つ「奥の院」を目にした時は、その厳かな行まいに心が揺さぶられました。旅の途中、線状降水帯に起因する災害級の豪雨に見舞われ、命の危険を感じる程でしたが、無事に旅を終えられ、今こうして編集後記を作成出来ていることに感謝しています。

### 篠原会長 8月の動静

- 8/1(木) 北海道農協政治連盟 東野ひでき北海道後援会合同役員会、北海道農協基本農政対策本部委員会、中央会理事会、ホクレン理事会
- 8/5(月) JA士幌町コロッケ製造棟新築工事地鎮祭
- 8/9(金) 農協理事会(WEB)、全中通常総会・理事会(東京)
- 8/10(土) ベトナムフェスティバル in 札幌開会式
- 8/21(水) 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
- 8/27(火) 全農経営管理委員会(東京)

材料(2人分)	
鶏もも肉	300g
ヨーグルト	90g
しょうが(すりおろし)	2かけ分
にんにく(すりおろし)	2かけ分
カレー粉	大さじ2
A 塩	小さじ1/3
顆粒チキンスープの素(中国風)	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
バター	30g
トマトの水煮(缶詰/カットタイプ)	1缶
牛乳	180ml
塩	適宜

**作り方**

- 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら、①とヨーグルトとAを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら、5分間煮る。
- 牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら、塩で味を調える。

出典: (ミルクウェブサイト)「ミルクレシピ」



こんなに簡単でいいの? おうちで本格派の味  
トマトと牛乳でつくる  
チキンカレー



組合長と「ほろっち」

お楽しみの抽選会

「ほろっち」と「B・B」



ステーキと精肉販売には長蛇の列



土幌町酪農振興協会による乳製品の販売



様々なキッチンカー



家畜車を使った展示コーナー



7月20日(土)土幌町肉牛振興会(鎌田佳尚会長)主催による「第10回しほろ牛肉祭り」が、土幌町農村運動公園にて開催されました。

当日は30℃を超える真夏日になりましたが、町内外からの大勢の来場者で開場時間前からステーキ販売や精肉販売コーナーの前に長蛇の列が出来ました。

会場では生産者自ら焼き上げた2種類のステーキ(赤身が美味しいしほろ牛のロース、しほろ牛CROSSのサシが入ったロース)やしほろ牛若丸を使った牛丼が提供されました。さらに、精肉を購入して会場で焼肉が楽しめる、土幌町酪農振興協議会によるクイズに答えた方へのカップアイスの無料配布やよつ葉乳業の乳製品販売、土幌高校の生徒が作った加工食品の販売やしほろ牛の取扱飲食店による限定メニューの販売、様々な種類のキッチンカーが出店し大人から子供まで楽しめる豊富なメニューに舌鼓を打っていました。また、プロ野球日本ハムファイターズのマスコット「B・B」も駆けつけ、来場者に握手を求められたり一緒に写真を撮るなどで会場を盛り上げました。

鎌田会長より「本日は大変暑い中お集まり頂き誠にありがとうございます。皆さんに美味しく食べていただきますよう我々は日々努力し一生懸命肉牛を育てておりますので、皆様には今後ともしほろ牛をご愛顧いただきますようよろしくお祈りします」と挨拶され、その後の抽選会ではしほろ牛をはじめ、十勝川温泉宿泊商品券、人気ゲーム機、ポテトチップスなどの賞品が用意され、参加者は抽選券の番号が読み上げられるたびに一喜一憂し、会場は最後まで熱気に包まれておりました。

# 第10回しほろ牛肉祭りを開催 牛肉パワーで暑い夏を乗り切ろう！



ステーキをカットするのも大忙し



ステーキを焼くのに大忙し



大勢の来場者



鎌田会長の挨拶



山岸新会長の就任挨拶 篠原会長の挨拶



研修会の様子



大会結果 (敬称略)

優勝	三上和彦
準優勝	桑原一敏
第3位	神野春夫
第4位	御子柴昌則
第5位	富田忠雄



優勝した三上和彦さん



國井組合長の挨拶



篠原副会長の挨拶

8月6日(火)土幌町総合運動公園パークゴルフ場(れいわパーク)にて、讓和会千葉公雄会長主催の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24名が参加しました。開会にあたり篠原副会長より「このパークゴルフ大会は、コロナ禍で中止にした年もありますが30年近く続いており、このような伝統ある大会に沢山の方が参加して下さり誠にありがとうございます。本日は蒸し暑い中ではありますがですが体調には充分気を付けながらプレーを楽しんで頂きたいと思っております」と挨拶がありました。続いて國井組合長より「馬鈴しょの収穫も始まり収穫期本番を迎えますが、農作業が安全で円滑に進むことを願っております。そして本日の大会では親睦を深めながらもオリンピックに負けないよう優勝を目指して頑張ってください」と挨拶をいただき、その後プレーが開始され89のストロークでラウンドした三上和彦さんが優勝し、組合長杯を手にしました。なお、パークゴルフ終了後には町内の飲食店に移動し懇親会が開かれ、会員の親睦が更に深められました。

讓和会 組合長杯パークゴルフ大会を開催

農協役員OBで組織される「いちい会」(篠原安夫会長の令和6年度総会が、7月17日(水)農協連ビル会議室にて会員18名が出席し開催されました。物故者へ黙祷を捧げた後、篠原会長から挨拶が述べられ、続いて飯沼実さんが議長に選出されました。議事においては令和5年度事業報告、令和6年度事業計画について原案通り承認され、続いて役員改選が行われ、山岸利明氏が新会長に選任されました。総会後、いちい会の研修会として十勝農業協同組合連合会管理課より十勝農業協同組合連合会の取り組みについての講演と新たな農協連ビルの施設見学を行い、会員より質問・意見が述べられ有意義な研修となりました。その後は会場をホテルグランテラス帯広に移して親睦会が行われ、近況報告や思い出話に花を咲かせ、楽しく親睦を深めました。

いちい会が総会・研修会・親睦会を開催

新役員には次の方が選出されました。(敬称略)

- 会長 山岸 利明
- 副会長 長瀬 直道
- 委員長 高橋 剛
- 委員 松山 一美
- 監事 山田 章夫

家族 地区 研修会

下居辺地区

みんなで焼き肉を楽しみ、笑顔があふれ大盛り上がり！

下居辺地区運営協力委員会(大塚亨委員長)主催の夏期研修会が、7月14日(日)に開催され、地区内から大勢の方々に参加しました。

開会に先立ち、平成21年から5期15年に亘り農協理事を務められた吉田久さん、平成24年から4期12年に亘り農協監事を務められた井原誠一さんに、それぞれ長年に亘る農協役員としてのご功勞に対して感謝状と記念品が贈呈されました。

大塚委員長より開会挨拶が述べられたのち、来賓を代表して久保常務並びに亀野副町長よりご挨拶をいただき、二川理事による牛乳の乾杯で懇親会が始まりました。

懇親会では地元の藤内昇氏生産のしほろ牛のカットステーキをはじめジンギスカンや海鮮などを焼きながら会話をはずませ、参加された組合員家族や地区の住民の皆さんは大いに楽しんでおられました。

かき氷や焼きそばが振舞われたほか、青年部協力のもと行われた縁日では射的が催され、多くの子供たちが笑顔で楽しみ、射貫いた景品を抱えて晴天の会場を走り回りながらはしゃいでおりました。

おいしい料理でお腹が満たされた頃、恒例のじゃんけん大会では白熱した勝負が繰り広げられ、続いて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。

結びに、豊穣の出来秋と地区の皆様の発展を祈念し、板垣明彦公民館推進委員長の音頭による万歳三唱で盛況のうちに閉会となりました。



大塚委員長挨拶



じゃんけんボン!



お楽しみ抽選会



子供に大人気の射的コーナー



おめでとう



会場の様子



回収作業の様子



作業に従事した青年部員

## 農薬空容器回収にご協力ありがとうございました

JA土幌町青年部(藤内智也部長)では、7月4日(木)に事業計画に基づき、今年度第1回目の農薬空容器回収を行いました。当日は好天に恵まれ、組合員皆様方のご協力のもと農薬空容器回収が出来ましたことに感謝申し上げます。引き続き空容器の洗浄・乾燥、表示義務となっている「産業廃棄物収集運搬車」の表示を徹底して頂き、本活動に對しご理解とご協力をお願い申し上げます。今回は11月に実施予定となりますので、ご協力を宜しくお願いします。

## 士幌町営農機械協議会にて廃タイヤ・ペール缶を回収

7月11日(木)士幌町営農機械協議会(久保田裕一会長)では、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ベルトなどの回収作業を行いました。回収作業は昨年と同様、混雑緩和のために地区別に回収の時間帯を指定して行われました。

84戸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の下回収作業が行われ、回収した廃棄物は業者にて適正に処理しております。本年は廃タイヤ945本、Vベルトやゴム製キャタピラ848kg、エレメント1,019kgを回収しました。農作物の管理作業や小麦の収穫作業を間近に控え、大変お忙しい時期ではありましたがご協力ありがとうございました。次年度も実施を予定しておりますのでよろしくお願い致します。



いま 第382回  
何やって  
ますか?

つのだ けんすけ  
角田 健輔さん



今月の紹介は、角田 富美幸さんの後継者(4代目) 角田 健輔さんです。(以下、質問はQ、健輔さんの答えをAとします)

- Q 現在担当されている仕事
- A 播種やカルチ作業、整地作業などを行っています。
- Q 作業上の苦労・注意点(失敗談)
- A 就農するまでトラクターに乗ることや作業機を扱うことがなかったため、操作方法や調整方法を作業機ごとに覚えることに苦労しています。
- Q 就農の動機
- A 幼少の頃から収穫作業などを手伝うことがあり、自分にとって身近な職業であったことや高校・大学で農業について学び農業の奥深さを知ったことで、この職業に就きたいと思うようになりました。
- Q 農業にたずさわりたいと思ったきっかけ
- A 播種や収穫などに目が行きがちでしたが、実際に農作業を行うことでそれ以外の管理作業の期間が長く重要であることに気付きました。畑を普段から観察することが大切だと感じました。
- Q 農業の魅力
- A 播種から収穫までを自分で行うため、収量が多ければ自分が努力した結果で、少なければ自分に責任があることから頑張りがある点が魅力だと思います。
- Q 休み(夜間・冬期等)の過ごし方
- A ゲームをしたり友人と温泉や食事に行ったりしています。
- Q 将来の夢・目標
- A 農作業や作物についての知識をしっかりと身に付け、父のような立派な農業者となり家族を支えていきたいです。





# 今も昔も JA配置薬



昭和時代の  
配置薬箱



家庭薬を配置している風景

日本の家庭薬と共に歩んできた「JA配置薬」は、これからも健康で豊かな暮らしを応援していきます。



普及推進のため農村に行くクミアイ家庭薬車

## JA配置薬の歴史

「JA配置薬」は、開拓時代(大正十二年)にいわゆる家庭薬として農村部に浸透しており、産業組合によるクミアイ家庭薬の配給から始まりました。昭和二十八年にJA北海道厚生連のクミアイ家庭薬の取扱いを農協運営のもとで開始。昭和五十六年には農協からJA北海道厚生連に業務を移管しました。配置薬の定番でもある「マステグンドリンク」(昭和四十二年販売)や「かぜぐすりカプセル」(昭和五十八年販売)は、販売から四十年以上経った現在でも愛され続けています。

## これからも、JA配置薬

JA配置薬はご家庭に本会の救急箱をお預けして、お薬を使った分だけ料金をお支払いいただくシステムです。

お申込みで  
救急箱を  
無料でお届け

定期的に  
ご自宅へ  
補給品が訪問

使った  
お薬分だけ  
ご清算と補充

【お取扱い品目】

- かぜ薬 ●解熱鎮痛剤 ●胃腸薬 ●便秘薬 ●下痢・食あたり
- 鼻炎薬 ●漢方薬 ●外用薬 ●ドリンク剤 ●保険薬
- 健康食品 ●各医療機器 ●介護用品 ●その他



北海道厚生農業協同組合連合会  
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地  
受付時間 平日 8:30~17:00

0120-99-41-93

JA配置薬  
LINE公式  
アカウント



小麦収穫 中士幌麦作組合



小麦収穫 士幌西麦作組合



小麦受入風景



麦稈ロール収穫



高橋広樹牧場

スイートコーン収穫



矢野裕司農場

小麦は概ね晴天に恵まれ7月中に収穫が終わり、馬鈴しょの収穫が始まり本格的な収穫期を迎えましたが、昨年のような残暑になることも予想されていますので体調管理には十分ご留意頂いて作業を進めて下さいますようお願いいたします。

# 教えて！

シニアのための

# ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料: 東京都医師会ホームページ  
ヘルスリテラシーって何?  
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>  
イラスト: ゆきたけし

## LESSON 1

### 高齢者が気を付けたい フレイルって何？

#### 健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

#### フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会参加」の3つを生

活に取り入れることで、予防・改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、骨を強くする乳製品などを取るようにして、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかりと食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。

筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の一つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いですよ。

## LESSON 2

### その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

#### 骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる  
自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪つかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

#### コツコツ予防



習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

「息切れがする」「などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。」



ワクチンで予防しよう！  
肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

## LESSON 4

### え、まさかー！ この私が認知症？

#### 日常生活に支障が出たら要注意

認知症とはさまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の「アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。認知症の主な症状は、記憶障害や理解力、判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状(BPSD)」が加わります。

#### 加齢による物忘れと認知症は違うの？

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいのですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付けなくなる
- 食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したこと全てを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできても、現状では完全に治すことはできません。行動・心理症状を悪化させないような心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

## LESSON 5

### そのドキドキ、心不全かも？

#### 自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(つき)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はっきりした自覚がない場合も少なくありません。

#### 息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通にできていた動作ができなくなった」



「年のせい」と思い込んで、そのままにいませんか？  
少し歩いただけで息切れがする  
むくみ  
体重増加  
自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまつ傾向があり、発見が遅れることもあります。

るビタミンDを含む、カツオやマグロ、卵シイタケなども一緒に取りましょう。  
禁煙も有効です。アルコールやカフェインの取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的な病院で骨密度検査を受け、自身の骨の状態を把握しましょう。

## LESSON 3

### 知ってください 肺炎の恐ろしさ

#### 肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思つて放つておくと、重症化することもあります。

#### ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起る肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。

ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」

## LESSON 6

### 定年後こそ ヘルスリテラシー

#### 定年後は疾患リスクが上昇する？

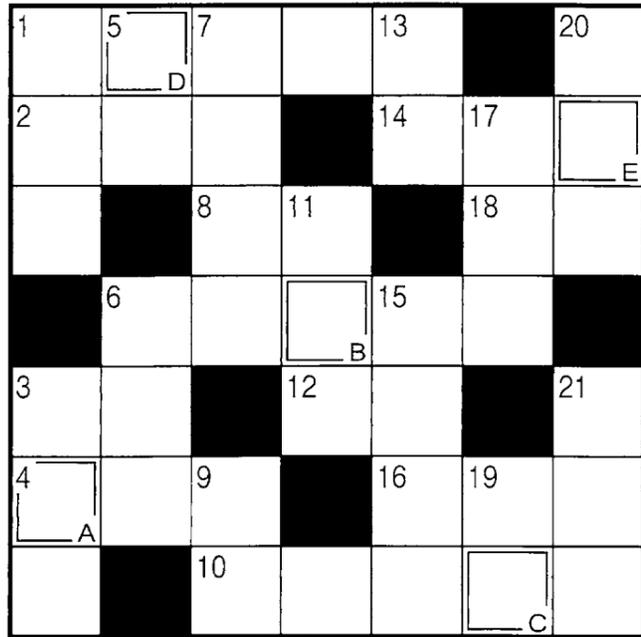
定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気の発見が遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。

# 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**
- 1 わらなどで編んで米や炭を詰めます
  - 3 「や()」のこと
  - 5 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
  - 6 アキアカネ、オニヤンマといえ
  - 7 からすみはボラなどの——を加工したものです
  - 9 食パンのふちの部分
  - 11 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
  - 13 派手なところがありません
  - 15 明日の授業に備えて——をした
  - 17 房で売られる果物
  - 19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
  - 20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
  - 21 一時的に寝ること

- ヨコのカギ**
- 1 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
  - 2 ドミノとかドファラとか
  - 3 握りずしを数えるときに使う言葉
  - 4 ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
  - 6 前身は江戸です
  - 8 敬老の日——へ日本酒を贈った
  - 10 素晴らしい考えのこと
  - 12 南の島に似合う植物
  - 14 ——手振りを交えて説明した
  - 16 急須のお茶を注ぎます
  - 18 ノブを持ってあげます

### 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  
**9月13日**  
(金)

## 当選者発表

おめでとうございます

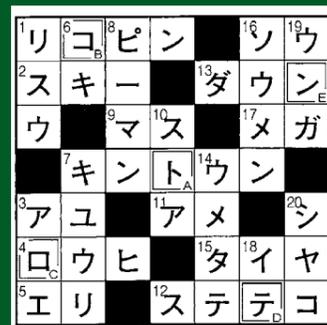
8月号掲載問題の応募者は63名で63名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

今月の抽選者  
女性部役員の方々



- 佐々木玲子 さん
- 永田 早耶 さん
- 太田 夏綺 さん
- 長瀬 らら さん
- 金森 博子 さん
- 小野みゆき さん
- 原田 詩乃 さん
- 山岸真由美 さん
- 伊田 るみ さん
- 半田美和子 さん

### 8月号の正解/トコロテン



### アスポオススメ逸品

霧島山麓の大地の恵が詰まったきのこ炊き込みごはん5種の仲良しきのこがそろいました旨みがお米にしみわたりやさしい味

●玉光園  
炊き込みきのこごはんの素  
霧島山麓5種きのこ旨味凝縮  
2合用

本体 **428円**  
(税込価格462円)

### 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 9月は休まず営業

## 2024 9 今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

<h3>牡羊座</h3> <p>3月21日~4月19日</p> <p><b>全体運:</b> 考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ</p> <p><b>健康運:</b> 家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> サトイモ</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4月20日~5月20日</p> <p><b>全体運:</b> 実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると◎</p> <p><b>健康運:</b> 体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> リンゴ</p>	<h3>双子座</h3> <p>5月21日~6月21日</p> <p><b>全体運:</b> 戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます</p> <p><b>健康運:</b> おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> ナメコ</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6月22日~7月22日</p> <p><b>全体運:</b> せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報道相」が大事です</p> <p><b>健康運:</b> 画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> スダチ</p>
<h3>獅子座</h3> <p>7月23日~8月22日</p> <p><b>全体運:</b> おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉</p> <p><b>健康運:</b> 香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> キクイモ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8月23日~9月22日</p> <p><b>全体運:</b> パワフルに過ごせます。今年なら強気もプラスに。押しつめるのもアリ。心のフォローは忘れずに</p> <p><b>健康運:</b> ストレッチで体をほぐして血行を促進</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> イチジク</p>	<h3>天秤座</h3> <p>9月23日~10月23日</p> <p><b>全体運:</b> 多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけののんびりがあります。上昇運です。前向きに捉えて</p> <p><b>健康運:</b> カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> 柿</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10月24日~11月22日</p> <p><b>全体運:</b> 状況が次第に整ってきます。今のペースを進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ</p> <p><b>健康運:</b> 活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> ネギ</p>
<h3>射手座</h3> <p>11月23日~12月21日</p> <p><b>全体運:</b> 清んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉</p> <p><b>健康運:</b> エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> ニンジン</p>	<h3>山羊座</h3> <p>12月22日~1月19日</p> <p><b>全体運:</b> 運勢は活気づく想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉</p> <p><b>健康運:</b> 湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> ダイコン</p>	<h3>水瓶座</h3> <p>1月20日~2月18日</p> <p><b>全体運:</b> 急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり</p> <p><b>健康運:</b> オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> 栗</p>	<h3>魚座</h3> <p>2月19日~3月20日</p> <p><b>全体運:</b> いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好</p> <p><b>健康運:</b> 不調は解消へ。コンディション維持をテーマに</p> <p><b>幸運の食べ物:</b> ハクサイ</p>