

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

10月号
No.644

ユートピアしほろ



目次

- 2 しほろ7000人のまつり
- 3 女性部版 7000人のまつり／
青年部版 7000人のまつり
- 4 女性部版 仮装盆踊り／
士幌町農協労働組合青婦部仮装盆踊り
- 5 日本銀行副総裁来訪／営農点描
- 6 いま何やっていますか？
- 7 千里の道も一歩から
- 8 農作業事故注意喚起

- 9 ASPO アプリのご案内／
農業者年金のお知らせ
- 10 人間ドックのお知らせ
- 11 しほろ牛肉祭りのお知らせ
- 12 自転車交通安全 最新ルール BOOK
- 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



JA士幌町のHPもチェック！



2025.10 No.644

ユートピア しほろ No.644

- 発行日／令和7年9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

今月の表紙は、澱粉工場での馬鈴しょ受入の様子、裏表紙には夜間も稼働する工場の外観です。澱粉工場では9月2日から圃場集荷が始まり、操業は10月末頃まで続きます。馬鈴しょの受入は日中に行われますが、工場は24時間体制で稼働しています。

編集後記

自宅の水槽で飼っているヌマエビがとてつもない勢いで繁殖しています。風に揺られる小麦が黄金色に輝くような盛夏に音更の川で捕まえてきた4匹のヌマエビも、気がつけば数百匹を超え水槽の中は見渡す限りエビで埋め尽くされている状況です。初めて抱卵した頃は新たな生命の誕生に心を躍らせていましたが、今では止まらない命のサイクルに少々辟易しています。聞いたところによると淡水に生息するフグが稚エビを好んで食べるとのことです・・・



篠原会長 9月の動静

- 9/1 (月) 東北・北海道地区道県連会長会議(秋田)
- 9/3 (水) 基本農政対策委員会(東京)
- 9/4 (木) 全中理事会(東京)
- 9/6 (土) ベトナムフェスティバル in 札幌 開会式
- 9/17 (水) 北農五連定例記者会見
- 9/18 (木) 常勤役員参事会、ガバナンス委員会
- 9/19 (金) 家の光協会臨時総会・理事会(東京)
- 9/24 (水) 全国農協観光協会役員推薦会議・理事会、農協観光臨時総会・取締役会(東京)
- 9/25 (木) 農協理事会(WEB)
- 9/26 (金) 北海道農協政治連盟総会、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
- 9/30 (火) 全農経営管理委員会(東京)

JA土幌町女性部(藤田由里部長)では8月17日(日)、『しほろ7000人のまつり』のまつり『会場にて「花・野菜即売会」を開催を行いました。

たくさんの方の部員の協力のもと朝早くから収穫し持ち込まれた新鮮な野菜などが、女性部理事により袋詰め作業等を行いワゴンから溢れ出るほど売り場へと並びました。

時おり雨が降る天気となりましたが、町内外から訪れたお客様に、野菜の特徴や調理方法のワンポイントアドバイスを添えながら、用意された品物を完売することができました。

また、祭りを彩るアトラクション「土幌音頭・郡上踊り」には部員から50名あまりが集い女性連合会員と共に参加しました。今年は高木町長、国井組合長に続いて輪になり、会場内で優雅な踊りを披露しました。



しほろ7000人のまつりで 「花・野菜即売会」を開催



JA土幌町青年部(香川勇人部長)では8月17日(日)に開催されたしほろ7000人のまつりにおいて、部員が「花みこし」の担ぎ手として祭りに参加した他、更に祭りを盛り上げようと、本年も青年部三役を中心に祭り会場にて出店販売を行いました。

昨年に引き続きモツ煮の他、生ビール・ノンアルコールビールなどの飲料を販売しました。会場は気温がなかなか上がりず昼前になると雨足が強くなってくるような天気でしたが、会場内にはモツ煮の美味しい匂いが広がり、冷えた体に染み渡るモツ煮に多くのお買い求めがあり大好評でした。

温まる一杯をお届け 青年部が7000人まつりに出店



交通安全パレード



高原太鼓



土幌音頭・郡上踊り



花みこし



ニジマス釣り



ふわふわバルーン&熱気球搭乗体験



経済課のコロッケ販売



畜産課のしほろ牛ステーキ販売



子牛のふれあい体験



農協の牛乳乳製品 試飲・試食会

しほろ7000人のまつり

8月17日(日)、しほろ7000人のまつりが開催されました。当日は曇り空で時折小雨の降る天候でしたが、町内外から多くの来場者が訪れ、会場は大いに盛り上がりしました。



太田実行委員長の挨拶

9月3日(水)、日本銀行の氷見野副総裁が十勝の金融経済情勢の現地調査のため当JAを来訪されました。

農協記念館にて國井組合長をはじめとする常勤と農業分野に関する実態など意見交換を行い、当JAの事業紹介映像を含め農協記念館内をご案内いたしました。

次に、食品工場へ移動し付加価値事業の取り組みや設備投資計画などについて説明後施設見学をされました。

氷見野副総裁は、意見交換や施設見学を通じて当JAの歴史や取り組みについてご関心を寄せていただき、ご理解を深めていただきました。



中央より右側 日本銀行 氷見野副総裁
佐々木創路支店長、政策委員会室 出雲副総裁秘書



太田寛一記念室での見学の様子

日本銀行 氷見野副総裁が 当JAを視察

馬鈴しょをはじめ、各作物の収穫作業が本格化してまいりました。今後は日ごとに日没が早まり、昼夜の寒暖差も大きくなってまいりますので、体調管理を万全にされ、農作業事故には十分ご注意のうえ、作業を進めていただきますようお願いいたします。



デントコーン収穫



小野寺雅牧場

玉ねぎ収穫



三島敦農場

2番牧草収穫



(有)竹腰牧場

JA士幌町女性部 仮装盆踊りに参加 ～交通安全を樗で呼びかけ～

8月20日(水) JA士幌町女性部(藤田由里部長)は、士幌町西2線通で行われたしほろ7000人のまつりの「しほろ仮装盆踊り」に参加しました。

このイベントへの参加は士幌町女性団体連絡協議会の取り組みとして実施されており、商工会女性部とひまわり女性部、JA女性部理事および女性部サポーターを含む総勢30名あまりが踊りに参加しました。

当日は雨が心配される空模様でしたが天候はなんとか持ちこたえ、交通安全を呼び掛ける樗を肩に掛けてお揃いのTシャツを着用し、遊び心あふれる仮装をして楽しみながら約一時間半にわたり踊りきりました。



仮装をして盛り上げました



夏のお祭りを踊りで楽しみました♪

士幌町農協労働組合青婦部 仮装盆踊りに参加 今年のテーマは～「セイフブゲーム」～

8月20日(水)、しほろ7000人のまつりの一環として「しほろ仮装盆踊り」(士幌町商工会主催)が開催されました。士幌町農協労働組合青婦部(石田陸部長)は、本年のテーマを韓国ドラマ「イカゲーム」にちなんで「セイフブゲーム」とし、登場人物に仮装して参加しました。

青婦部の皆さんは連日業務終了後に衣装の準備や踊りの練習を重ね、本番に向けて入念な準備を行いました。当日は20名を超える部員が「イカゲーム」の登場人物に扮して会場を踊りながら練り歩き、祭りを大いに盛り上げて見事1位を獲得することができました。

来年度も地域貢献の一環として、また、連覇を目指して頑張ってください。



イカのポーズが決まりました！



1位獲得おめでとうございます！

ASPO アスポ公式アプリ はじめました！

現在、A コープ士幌店 ASPO では、お買い物アプリを導入し、皆さまにより便利にお買い物を楽しんでいただいております。アプリでは、いつでも広告やお得な情報をご覧いただけますので、この機会にぜひダウンロードのうえ、ご利用ください。

ただいま、ダウンロード特典を
プレゼント中です！

タブレット、スマートフォン専用
Google Playまたは、
App Storeよりダウンロード
できます。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入ろう



今すぐダウンロードしてお得な情報をGET！



終身年金で
安心！

詳しくは… 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心して豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大1万円の保険料補助

保険料は全額社会保険料控除の対象
など、生涯を通じて大きな節税効果！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、組合員相談課まで(TEL: 5-5705)



NOU
NEN

収穫時期の注意点

◆ビート収穫時期の注意点および改善策



○傾向

- ・怪我の多くは、指、手の受傷で、「切る」「挟む」が5割。
- ・堆積やシート掛け作業時も事故が多い



★注意点および安全対策

- ①タッピングナイフ使用時は、滑りにくく切れにくい材質の手袋を使用する
- ②ビートの堆積やシート掛けは、一旦休憩してから行うよう心がける
- ③ビートを積むときの土場は作付面積に合わせた広さにする
- ④ビート山から下りる時は、後ろ向きで身をかめながら下りる
- ⑤重いシートは、サイズを小さいものを複数枚使用する



◆「蜂刺され」の注意点および安全対策



○傾向

- ・「蜂刺され」で近年は十勝管内において2年連続で死亡者が出ているので注意が必要



★注意点および安全対策

- ①事前に作業場所に蜂の巣の有無を確認する
(特に格納庫などしばらく使っていない場所、初めて訪れる場所など)
- ②過去に蜂刺されの経験がある人が、万が一刺された場合は、ポイズンリムーバーやエピペンを携行する。アナフィラキシーショックは急速に進むため、体調に変化がある場合はすぐに医療機関を受診し、被害者以外の人が運転する



十勝農業改良普及センター十勝北部支所

「しほろ牛肉祭り」開催のお知らせ！

士幌町肉牛振興会では10月5日(日)に士幌町コミュニティ広場において「しほろ牛肉祭り」を開催致しますので、多くの皆様のご来場を心よりお待ちしております。

十勝
しほろ牛
SHIHOROBEEF
WAKAMARU

十勝
しほろ牛
SHIHOROBEEF

十勝
しほろ牛
SHIHOROBEEF
CROSS

牛肉祭り

第11回

肉の季節がやってきた。

今年、生肉を
士幌町ASPOにて
一頭販売!!

開催 10.5 **日曜日**

2025. 11:00 ▶ 14:00

雨天決行

会場
士幌町コミュニティ広場
(河東郡士幌町士幌西2線162)

<https://shihorobeef.jp/>

士幌町肉牛振興会 加納 孝剛 西上肉用牛牧場 鎌田 佳尚 藤内 昇 力石 和彦 市田 卓志 南上宮更肉用牛牧場 南新上肉用牛牧場 南士幌北肉用牛牧場 南緑陽肉用牛牧場 国枝 俊彦 高橋牧場株式会社 曾我 透 西しほろ加納ファーム 加納 三司 西渡邊肉用牛牧場 アズマイファーム株式会社 西野口畜産 遠藤 行雄 水野 基樹 西十勝緑陽牧場 野口 恭兵 西マルセン牧場 西曾我牧場

士幌町 JA士幌町 士幌町商工会 エーコープ士幌 アスホ店 西士幌町振興公社 ホクレン 全酪連 JA全農ミートフーズ 西四日市ミート・センター ホクレンくみあい飼料 北斗運輸 北斗産業 西士幌運輸 西士幌観光協会 西士幌農協協議会

士幌町肉牛振興会事務局(JA士幌町畜産課内) TEL.01564-5-5712

人間ドックのお知らせ

帯広厚生病院 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

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。

年月日	人数
1月7日 水	2
15日 木	2
29日 木	1
2月9日 月	1
12日 木	2
18日 水	1
20日 金	1
26日 木	3

男性

女性

年月日	人数
1月9日 金	1
30日 金	1
2月6日 金	3
17日 火	2
3月11日 水	2

9月より
新オプション検査が
追加されました！

通常の血液検査時に1本多く採血するだけで心不全の早期発見を目的とした「心機能マーカー(BPN)」検査が行えます
高血圧、糖尿病などを指摘された方におすすめです

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、お申込順のため、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。
病院申込期限が原則2カ月前となっておりますので、12月分は掲載しておりませんが空きがある場合もございますので、お問い合わせください。

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705



ルールを守って安全運転を！ 自転車安全利用五則を守りましょう

※2022年11月1日制定、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

警察庁の調査によれば、自転車の事故で亡くなった人の8割、けがをした人の7割がなんらかのルール違反をしていたことが分かっています。自転車を運転する際の基本的なルールを守って、事故を防ぎましょう。

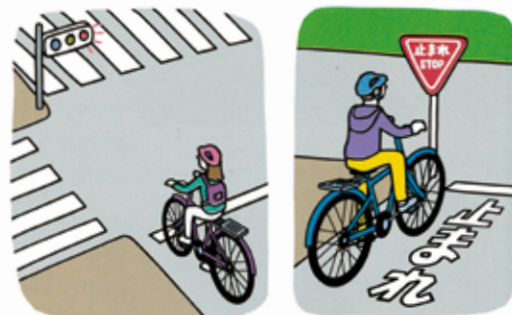
自転車は車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は軽車両に該当します。車道と歩道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道の左に寄って通行してください。歩道で通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。



夜間は ライトを点灯

夜間、無灯火では、前方の安全確認ができません。周りからも見えにくくなり、大変危険です。



交差点では信号と一時停止を 守って、安全確認

信号や一時停止は必ず守り、道路を横断する際は、安全確認を行いましょう。

飲酒運転は禁止

自転車も、自動車の場合と同様に、お酒を飲んだときは、運転してはいけません。



ヘルメットを着用

乗車用ヘルメットは、交通事故時における被害を軽減する重要な役割を果たします。子どもから大人まで、全ての自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用しましょう。2023年4月1日から全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務とされています。



全交通事故の2割超！ 増加し続ける自転車の交通事故

近年、自転車による交通事故の全交通事故に占める割合は増加傾向にあります。2023年中の自転車が第1当事者または第2当事者※となった交通事故(自転車関連事故)は7万2339件で、前年より2354件増加しました。また、自転車関連事故は、全交通事故に占める割合が2019年以降2割を超え、増加傾向にあります。

※第1当事者：過失割合が高い方、第2当事者：過失割合が低い方

自転車(第1当事者)の運転者が 携帯電話などを使用していた場合の 交通事故件数の推移

資料：警察庁「交通事故統計」から政府広報室作成



自転車が第1当事者の交通事故のうち、携帯電話を使用していた場合の交通事故件数は増加傾向にあります。また、画像目的使用(スマホの画面注視など)がそのほとんどを占めています。

× 罰則

- 自転車運転中に「ながらスマホ」として……
→ 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合
→ 1年以下の懲役または30万円以下の罰金

自転車(第1当事者)の交通事故における 死亡・重傷事故率(2014年から2023年の累計)



× 罰則

- 「酒気帯び運転」の場合
→ 3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に自転車を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 自転車の提供者に3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 酒類の提供者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- 自転車の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で自分を送るよう依頼して同乗し、自転車の運転者が酒気帯び運転をした場合
→ 同乗者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金

NG **ながらスマホ**

スマートフォンなど(以下、スマホ)を操作しながら自転車を運転すると、不安定な運転操作になるだけでなく、注意力が低下して周囲の状況を把握することが困難となり、事故の危険性が増加します。

スマホを手に保持して通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」は道路交通法により禁止されています。また、自転車に取り付けたスマホの画面を注視することも禁止です。

通話しながら、動画見ながら、ゲームしながら、「ながらスマホ」は自分だけでなく周囲も危険にさらしてしまいます。スマホの操作は、運転を停止して、周囲の安全を確認してから行いましょう。



危険です！

ながらスマホ
酒気帯び運転

自転車運転中の交通事故が増加傾向にあります。特に危険な「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」などは、2024年11月の道路交通法の改正により罰則が強化されました。自転車に乗る自分や周囲の安全を守るためにも、自転車の交通ルールをおさらいしましょう。

自転車交通安全 最新ルールBOOK

知っておきたい

NG

飲酒運転

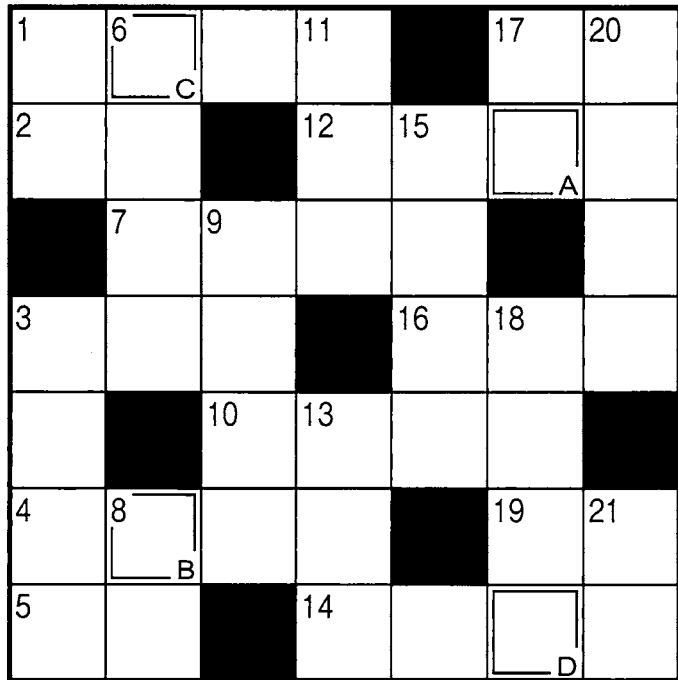
アルコールを摂取すると、脳の働きが鈍くなり、周囲の状況を正しく判断する能力が落ちます。信号や標識の見落としや、歩行者や車との距離感の誤認、危険への対応遅れなどのリスクが高まります。アルコールはバランス感覚にも影響し、フラフラと蛇行運転になり、急ブレーキや方向転換ができず、転倒や衝突のリスクが高まります。

飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、今般の道路交通法改正により「酒気帯び運転」(血液1mLにつき0.3mg以上または呼気1Lにつき0.15mg以上のアルコールを体保有する状態で運転すること)についても罰則の対象となりました。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること「酒気帯び運転のほう助」も禁止です。

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～Dの順に並べてできる言葉はなんですか？



タテのカギ

- 1 お代はいただきません
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 18 事件はあっけない——を迎えた
- 20 写生をこうもいいます
- 21 動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の種類
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

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

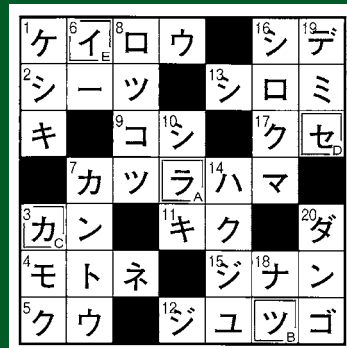
10月15日
(水)

当選者発表

おめでとうございます

9月号掲載問題の応募者は73名で73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。

9月号の正解/ラツカセイ



- 和田 晴男 さん
- 島 彩乃 さん
- 福原 郁夫 さん
- 佐藤由貴恵 さん
- 石川なおみ さん
- 波多野周平 さん
- 長田美代子 さん
- 長瀬 らら さん
- 波多野候憲 さん
- 池田 大和 さん



今月の抽選者
鈴木 洋一さん

アスポオススメ逸品



本場韓国の
サムゲタンが
簡単にご自宅で
作れます！

- 博淑屋
- 参鶏湯
サムゲタンキット
3～4人前×1個

本体 **950円**
(税込価格1,026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 10月は休まず営業

2025 10

今月のあなたの運勢 HOROSCOPY

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運：揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありません。下旬には良い答えを導けるはず。冷静に

健康運：油断大敵。弱い部分はしっかりケアすれば安泰です

幸運の食べ物：ギンナン

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運：気にし過ぎは禁物。マイペースで進めれば安泰です。うまくいかないときは基本に戻り、手順を見直してみましょう

健康運：慌ててけがなどしないよう気を付けて。準備体操が◎

幸運の食べ物：カブ

双子座

5月21日～6月21日

全体運：勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いので出かけを

健康運：消化のいいメニューで胃腸をいたわって

幸運の食べ物：さんしょう

蟹座

6月22日～7月22日

全体運：ドキリとすることがあるものの結果としては良い方向に進みます。ピンチはチャンス！問題解決に向けて前進

健康運：体力や持久力アップのメニューで体を整えましょう

幸運の食べ物：シメジ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運：コミュニケーション運が上昇。いろいろな話が入ってきますが、玉石混交なので価値あるものを見極めリスク管理を

健康運：関節の痛みは甘く見ないで。サポーター使用が◎

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：順調運。秋の味覚を楽しむなど生活に彩りを添えて。レジャーもお薦めです。交渉は相手の出方を待つのが吉

健康運：話題のストレッチを試してみてもいい刺激になります

幸運の食べ物：ニンジン

天秤座

9月23日～10月23日

全体運：運勢はとてもパワフルで新しいことにツキあり。やってみたら良かったことに挑戦を。薦められたものを試すのも吉

健康運：医食同源、バランスの取れた食事で元氣アップ

幸運の食べ物：ルッコラ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運：迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談するときは相手を選びましょう

健康運：外出時は帽子を。リップクリームでの保湿も吉

幸運の食べ物：マッシュルーム

射手座

11月23日～12月21日

全体運：趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわき話は避けて

健康運：足元の防寒対策を早めに準備。爪のお手入れが◎

幸運の食べ物：柿

山羊座

12月22日～1月19日

全体運：目標達成に向けてもうひと頑張り。諦めずに続けられれば成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも

健康運：血液がドロドロにならないよう食習慣を見直しましょう

幸運の食べ物：カボス

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運：味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍

健康運：カルシウムたっぷりの食事と筋トレで骨を丈夫に

幸運の食べ物：イチジク

魚座

2月19日～3月20日

全体運：あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます

健康運：ダンスなどで楽しく体を動かしましょう

幸運の食べ物：リンゴ