

あなたとJAを結ぶホットライン

JAclub

2014
4
No.265



- TOPIC&EVENT..... 4~7
- 営農通信..... 8~9
- 家庭園芸..... 10
- 年金仲間..... 12
- 今月のお知らせ..... 13
- JAへの手紙~HOTメール~..... 14
- クロスワードパズル..... 15
- 未来へ羽ばたけ青年部!!..... 16
- 我が家の逸品..... 16

特集

水田農業政策見直しのポイント..... 2~3

まめマヨ、日本農業新聞「一村逸品」大賞受賞!!(4面)



地域とともに歩む
JA柳川

未来へ羽ばたけ青年部!!



農業は自然の中で季節を感じられる

JA柳川青年部大和支部の津村友和さんは、ご家庭でレタス・オクラの栽培を行っています。以前は別の仕事をされていたが、ご両親の手伝いをするようになり、農業の楽しさに気づき、就農の道を選ばれました。

「自然の中で季節を感じながらできるのが、農業の魅力です」と語ります。また、「青年部や生産部会の先輩方から様々なことを学ばせてもらっています。まだまだ先輩方には追いつきませんが、日々勉強して頑張っていきます」と話されました。

現在、ほとんど毎日レタスの世話をしている友和さんですが、休みの日にはお子さんと遊んだり、出かけたりしているそうです。

最後に「これからも安全安心なものを作っていただくので、消費者の方にはおいしい野菜をたくさん食べてほしいです」と話しました。

JA柳川青年部大和支部

津村 友和さん(33)
レタス・オクラ



我が家の逸品 menu

生ひじきの煮物



●生ひじきの煮物
【材料】4人前

- 生ひじき..... 150g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 120g
- 天ぷら..... 1枚
- 生しいたけ(千切り)..... 50g
- 人参(千切り)..... 30g
- ちりめんじゃこ..... 大さじ1.5
- サラダ油..... 大さじ1
- だし汁..... 1/2カップ
- 砂糖..... 大さじ1弱
- みりん..... 大さじ1弱
- 酒..... 大さじ1弱
- しょうゆ..... 大さじ1.5

【作り方】

- ①ひじきは、洗ってザルに入れておく。
- ②フライパンを熱して油をなじませ、人参を炒める。
- ③①のひじき、生しいたけ、天ぷら、ちりめんじゃこを加えて、中火で煮る
- ④③の汁気が煮詰まってきたら、玉ねぎの薄切りを入れる。(※玉ねぎは、シャキシャキ感が残るようにする)
- ⑤器に盛り付けたら、出来上がり。

玉ねぎは量が多くても大丈夫です。ポイントは、玉ねぎを煮詰めないことです。玉ねぎのシャキシャキ感を残したほうがおいしくなります。血液サラサラにもなるので、ぜひお試しください。

女性部柳川支部 山田 紀子さん

編集後記

いよいよ4月になりましたね。新年度になると、新入職員が入ってきたり、人事異動があったりと、新しい出会いや旅立ちの季節です。私も入組して一年が経ったわけですが、新たな気持ちで新年度をスタートできるよう、お互い頑張っていきたいと思います。



(K・K)

水田農業政策見直しのポイント



柳川市・JA柳川・JA柳川営農生産組合連絡協議会は3月13日、営農センターで水田農業政策に関する研修会を開催し、集落営農組織リーダーなど約120人が参加しました。講師に、農林水産省 生産局 農産部 穀物課 水田農業対策室課長補佐の吉田剛氏と農林水産省 九州農政局 農地政策推進課 課長補佐の渡邊新一郎氏を招き、下記の4つの改革について学びました。

1. 4つの改革

- ① 農地中間管理機構の創設
- ② 経営所得安定対策の見直し
- ③ 水田フル活用と米政策の見直し
- ④ 日本型直接支払制度の創設



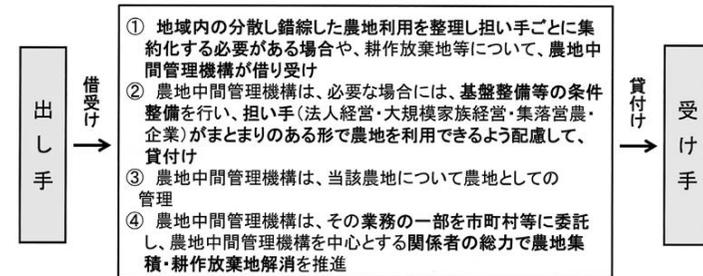
2. 4つの改革のポイント

① 農地中間管理機構

農地の有効利用の継続や農地経営の効率化を進める担い手への農地利用の集積・集約化を進めるため、農地中間管理機構を設立します。

○仕組み

農地中間管理機構(都道府県に一つ)(農地集積バンク)



② 経営所得安定対策の見直し

(1) 畑作物の直接支払交付金(ゲタ)

諸外国との生産条件の格差により不利がある国産農産物(麦、大豆等)について、引き続き生産コストと販売額の差に相当する額を直接交付します。

(2) 米・畑作物の収入減少影響緩和対策(ナラシ対策)

収入減少による農業経営への影響を緩和し、安定的な農業経営ができるよう、農業者抛出に基づくセーフティネットとして、引き続き実施します。

ナラシ対策・・・当年産の販売収入が標準的収入を下回った場合、その差額の9割を国・農業者で積み立てた積立金により補填。

(3) 米の直接支払交付金

7,500円/10aに減額し、平成29年産までの時限措置とします。

(4) 米価変動補てん交付金

平成26年産から廃止し、収入減少影響緩和対策(ナラシ対策)に統合します。

③ 水田フル活用と米政策の見直し

(1) 水田活用の直接支払交付金

水田で麦、大豆、飼料用米、米粉用米等の作物を生産する農業者に対して交付金を直接交付することにより、水田のフル活用を推進し、食料自給率・自給力の向上を図ります。

- 26年産から飼料用米等への数量払いの導入(上限値10.5万円)
- 地域の裁量で活用可能な産地交付金(旧・産地資金)の充実など全体の拡充

(2) 米政策

生産者や集荷業者・団体が、需要に応じて、どのような米をいくら生産・販売するかなどを自ら決められるようにすることで、経営の自由度の拡大を目指します。

④ 日本型直接支払制度の創設

農業の多面的機能の維持・発揮のための地域活動や営農活動に対して支援します。26年度は予算措置として実施し、所要の法整備を行ったうえで、27年度から法律に基づき実施する予定です。

<制度の全体像>

創設 農地維持支払

多面的機能を支える共同活動を支援します。
 ※担い手に集中する水路・農道等の管理を地域で支え、農地集積を後押し

- 支援対象
- ・農地法面の草刈り、水路の泥上げ、農道の砂利補充等の基礎的保全活動
 - ・農村の構造変化に対応した体制の拡充・強化、保全管理構想の作成 等

組替 資源向上支払

地域資源(農地、水路、農道等)の質的向上を図る共同活動を支援します。

- 支援対象
- ・水路、農道、ため池の軽微な補修
 - ・植栽による景観形成、ピトーブづくり
 - ・施設の長寿命化のための活動 等

※現行の農地・水保全管理支払を組替え・名称変更します

3. 柳川市では

(1) 地域の作物作付の現状、地域が抱える課題

柳川市では、全耕地面積に占める主食用米面積の割合が約55%で、転作作物に占める大豆の面積が多く、裏作表の作付も約75%と非常に盛んであり、土地利用型作物の担い手への集積が進んでいます。

主食用米の需要が減少する中、今後においても、さらに大豆作付を促進することで、水田面積の維持を図っていく必要があります。

また、農家の高齢化が進んでおり、農家戸数の減少が見られる中、担い手経営体基盤の維持・強化と後継者の確保・育成が喫緊の課題となっています。



(2) 作物ごとの取組方針

柳川市内の約3,850ha(不作付地を含む)の水田について、基本的な考え方として需要に応じた作物の作付を基本とします。主食用米の生産調整強化への対応については、大豆の作付拡大を基本に推進します。なお、圃場の条件等により、大豆の作付が難しい地域では、需要の高い加工用米を積極的に推進します。また、水田における野菜等の園芸作物が定着していることを踏まえ、振興作物についても、産地の維持・拡大を図ります。

詳しくはこちら 農林水産省 「新たな農業・農村政策が始まります!!」
 農林水産省ホームページ(<http://www.maff.go.jp/>)

水田農業政策についてのお問い合わせはこちら

柳川市 農政課 0944-77-8732
 JA柳川 営農企画課 0944-76-5155

なす立毛品評会



2月27日、JA柳川・JAふくおか八女・JAみなみ筑後の3地域の指定農家を対象にしたなす立毛品評会（一次審査）が行われ、各JAの担当者（JA全農ふくれん、南筑後普及指導センター職員が審査員を務めました）。

柳川地区からは、藤丸和彦さん（三橋）と龍正典さん（柳川のハウスが審査され、ハウス内の環境・株の状態・着果ハランスなどの項目を審査しました）。

4月に2次審査、7月に最終審査が行われます。

なす部会試食宣伝販売



JA柳川なす部会は、2月下旬に関西地方・3月上旬に関東地方のスーパーや百貨店でなすの試食宣伝販売を行いました。同部会の女性部員が「博多なすのめんつゆ和え」を作り、お客様に試食してもらいました。同JAの担当者は「今回、試食されたお客様にとっても好評でした。今後も柳川のおいしいなすのPRをしていきます」と話しました。

春まき野菜の栽培講習会



JA柳川農産物直売所「ふれ愛の里」とAコープ柳川店生産者直売コーナー「ふじの里」は2月25日、同JA蒲池支所で合同栽培講習会を開催し、会員約60人が春まき野菜の上手な作り方などを学びました。講習会では、種苗会社の担当者がカボチャやスイカ、スイートコーンなどの栽培方法を説明し、収穫までの栽培のポイントを紹介しました。その後、南筑後普及指導センターの職員から「たくさん実るピーマンの作り方」について学びました。種苗会社の担当者は「自分が食べてみて、おいしいものを、自信を持って出荷してほしい」と話しました。

ふれ愛の里新規会員説明会



JA柳川農産物直売所「ふれ愛の里」は2月20日、同JA蒲池支所で新規会員説明会を行いました。同直売所利用組合長の藤本邦彦さんから一日の流れやひと月の流れ、利用するにあたっての規則など説明を受けた参加者は、「新鮮で安全安心な農産物・加工品の出荷販売をしていきたい」と話しました。また、同直売所の担当職員は「現在の利用会員数は約160人なので、今後も年に2回説明会を開催し、利用会員数200人を目指したいですね」と話しました。

ソラマメ花摘み講習会



JA柳川は3月5日、ソラマメ生産者の圃場で花摘み講習会を行いました。生産者12人が参加しました。講習会では、南筑後普及指導センター職員とJAの担当者が摘みや摘菜（てきぎょう）についての説明を行いました。大きな葉をつくるために、一節一葉を目標とすることも蕾の時に一節二花に摘花することなどが呼びかけられました。南筑後普及指導センター職員は「今年の出来は良好で、収穫量は品質ともに期待できる。指してほしい」と話しました。ソラマメは、4月中旬に初出荷を迎え、5月中旬まで出荷される予定です。

オクラ栽培講習会



福岡県内一位の出荷を誇るJA柳川オクラ部会は3月6日、営農センターでオクラ播種の時期を迎えた部会員を対象に栽培講習会を開き、生産者97人（うち新規者7人）が出席しました。講習会では、南筑後普及指導センター職員が、適期播種、トンネル栽培における事前吸熱、立枯病対策などの栽培工程について説明しました。3年ほど前から産地間競争が見られるようになりました。そのため、一昨年から6月上旬に出荷する早期作型に取り組んでいます。早い時期から市場に出回ること、有利販売に繋がっていきます。

ジャガイモ交流会



柳川市認定農業者連絡協議会は2月17日、市内の昭代保育園の園児48人を招き、ジャガイモ交流会を開催しました。交流会では、認定農業者と園児らが共同でジャガイモの種いもを植えていき、交流を図りました。この交流会は、食育の観点から農業の楽しさや大切さを、種いも植えから収穫までの活動を通じて学んでもらうと同時に、認定農業者の存在を市民に広くアピールすることを目的として行われています。同協議会柳川支部長の古賀聖さんは「園児らが一生懸命に種いもを植えていってくれたので、5月中旬～下旬に行う収穫が楽しみです」と話しました。

年金友の会 グラウンドゴルフ大会(蒲池支部)



JA柳川年金友の会蒲池支部は2月25日、会員の親睦と絆を深めるため、グラウンドゴルフ大会を行いました。会員56人が参加し、和気あいあいとした結果は次の通りです。

1位	池上登輝夫さん
2位	近藤 洋子さん
3位	大淵 久利さん
4位	光子さん
5位	広松 博之さん



JA柳川女性部三橋支部と柳川支部手芸グループは毎月、手芸教室を行っています。この手芸教室では、講師の指導の下、季節に合わせた作品づくりを楽しんでいます。興味のある方はぜひ参加してみたいかと。

女性部 手芸教室

◆組合員の皆様へ、農薬(毒劇物指定)購入の際は、必ず印鑑が必要です。
◆農薬の安全使用と飛散防止対策を徹底しましょう。

アスパラガス作業員募集

人員: 3~4人ほど
時期: 4月~10月の間
(土・日・祝日出勤可能な方)
作業内容: アスパラガスの集荷・選別作業
時間: 午前8時30分から作業終了まで
対象: 女性の方(年齢は問いません)
※面接を行いますので、下記の連絡先までお問い合わせ下さい。
連絡先: JA柳川営農センター
園芸振興課(担当 鳥巢・笠間)
76-5155

なす作業員募集

人員: 若干名
時期: 4月上旬~7月上旬
(土・日・祝日出勤可能な方)
作業内容: なすの選果業務
時間: 午前8時30分~作業終了まで
対象: 女性の方(年齢は問いません)
※面接を行いますので、下記の連絡先までお問い合わせ下さい。
連絡先: JA営農センター
76-5155
園芸振興課 高橋・鶴・高田まで

病害虫の徹底防除を

実 エ ン ド ウ

- 1. 定期防除の実施**
3月の低温、曇天、日照不足の影響で病気発生が予想されますので、殺虫剤、殺菌剤の混用での定期的防除をお願いします。特に実エンドウは軟弱野菜なので、良品生産のためにも次の防除を必ず行って下さい。
(4月上旬)パダンSG水溶剤2,000倍とロブラール水和剤1,000倍を単剤で散布
(4月中・下旬)トレボン乳剤1,000倍とトリフミン水和剤3,000~5,000倍を単剤で散布
(散布時の注意)
・日中の高温時は被害が出やすいため、朝夕の涼しい時に葉の裏面まで十分かかるように散布しましょう。
・散布濃度、使用回数を守って下さい。
・薬剤混合の順序は、最初に乳剤を入れてよくかき混ぜ、その後水和剤を入れてよく混ぜ合わせるのが基本です。また草勢が弱い時は、薬剤と葉面散布剤の混用が有効です。
- 2. 誘引作業**
主枝、側枝とともに伸びが旺盛になってきますので、早めにテープ又はヒモでずれ落ちないように軽く誘引固定を行って下さい。
- 3. 排水対策と濃度障害**
実エンドウの根は高温と多湿に弱く、また多肥による濃度障害で根が枯れやすいため、ひどい場合は徐々に地際部から上の葉へと黄化し枯れ葉となります。ほ場の排水対策と多肥に注意しましょう。(園芸振興課)

乾燥したほ場には灌水を

ス イ ー ト コ ー ン

3月に入り気温が上昇してきますので、トンネル内の温度は25度以下で管理し、徒長しないようにしましょう。35度以上になると高温障害で雄花、雌花の生育に影響し、分けつ数も減少し、全体の葉面積が小さくなります。また、先端不稔の原因にもなりますので十分注意して管理して下さい。
草丈20~30cmから多量に水分を必要とするので、乾燥したほ場は灌水を行います。高温、水分不足になると生育遅れ、ボリューム不足等の原因になるので十分注意して管理しましょう。(園芸振興課)

実エンドウ出荷会議 下記の通り、実エンドウ出荷会議を開きます。
【日時】4月8日(火)15:00~
【場所】営農センター 2階 大会議室

ソラマメ出荷会議 下記の通り、ソラマメ出荷会議を開きます。
【日時】4月8日(火)16:00~
【場所】営農センター 2階 大会議室

お問い合わせ: JA柳川営農センター 園芸振興課 76-5155

ヒシの栽培を始めてみませんか?

4月10日(木)13:30から、ヒシの栽培説明会を開催します。興味のある方、話を聞いてみたい方は、4月4日(金)までにJA柳川営農センター(担当:田中)にご連絡ください。
連絡先: JA柳川営農センター園芸振興課(担当 田中)
TEL: 76-5155





4

月の農作業

営農通信

普及情報

柳川産「ミナミノカオリ」のタンパク質含有率向上に向けて

柳川地域は、県内一の小麦産地で、特に「ミナミノカオリ」の作付面積は、福岡県の半分近くを占めています。
「ミナミノカオリ」は、比較的収量が高い反面、タンパク質含有率が実需者の求める12%に達していません。さらに、小麦品質については、タンパク質含有率などのランク区分によって交付金の単価が変わってきます。

タンパク質含有率を向上するためには穂前期追肥が欠かせません。JA柳川では、一月下旬の追肥に加えて、穂前期追肥で硫酸を10a当たり10kg施用を指導しているところですが、実需者が求めるタンパク質含有率に達していないのが現状です。
そこで、25年産「ミナミノカオリ」で穂前期追肥量の試験を支所単位で実施しました。
併せて、カントリーの出荷データ等から、タンパク質含有率と収量との関係を確認した上で紹介いたします。

1. 穂前期追肥量の検討

通常の追肥量は、硫酸を10a当たり10kg施用しますが、今回の試験では、硫酸を増やすことにより、生育状況及び病害虫の発生等に影響するか、タンパク質含有率が向上するかを調査しました。
試験①試験区: 硫酸15kg / 10a
慣行区: 硫酸10kg / 10a
慣行区: 硫酸10kg / 10a
慣行区: 硫酸10kg / 10a
慣行区: 硫酸10kg / 10a

2. 調査結果

試験①、試験②ともに、硫酸を増加しても、成熟期、倒伏程度、赤かび病の発生、収量、検査等級に差は認められませんでした。(表1)

表1 穂前期追肥試験の結果

試験区	播種日	出穂期	成熟期	倒伏	赤かび病	収量	千粒重	検査等級
	月/日	月/日	月/日			kg/10a	g	
試験① 10kg区	12/3	4/14	6/3	無	無	659	40.6	1等上
ほ場A 15kg区	12/3	4/14	6/3	無	無	596	40.5	1等上
試験① 10kg区	12/12	4/17	5/31	無	無	365	41.6	1等上
ほ場B 15kg区	12/12	4/17	6/1	無	無	385	42.3	1等上
試験② 10kg区	12/10	4/14	6/5	無	無	401	37.5	1等下
ほ場C 15kg区	12/10	4/14	6/5	無	無	384	40.3	1等上
試験② 10kg区	11/25	4/12	6/2	無	無	487	39.8	1等上
ほ場D 20kg区	11/25	4/12	6/3	無	無	497	39.6	1等上
試験② 10kg区	11/23	4/10	6/4	無	無	331	41.3	1等上
ほ場E 20kg区	11/23	4/10	6/4	無	無	290	40.0	1等上
試験② 10kg区	12/5	4/18	6/2	無	無	518	41.7	1等上
ほ場F 20kg区	12/5	4/18	6/2	無	無	509	42.3	1等上

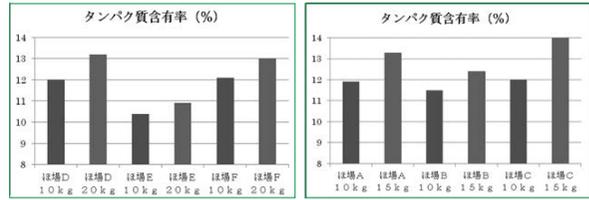


図2 試験② 硫酸20kg施用との比較
図1 試験① 硫酸15kg施用との比較

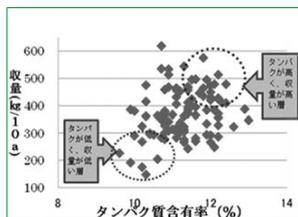


図3 収量とタンパク質含有率(%)

不十分なほ場では、硫酸を20kg施用してもタンパク質含有率はあまり向上しないことがわかりました(図1、2)。

a以下で、かつタンパク質含有率の低い層がみられる一方で、収量400kg以上で、タンパク質含有率が基準値である11.5%以上の高い層がみられました。

2. C.E出荷者データ等の解析

C.E出荷者109点についてタンパク質含有率と収量との関係を調査しました。タンパク質含有率は、9.6~13.0%の範囲に分布し、平均は11.0%でした。収量の平均は370kg/10aでした。
今回の調査では、収量が300kg/10

この結果から、高い収量を維持しながらでも高いタンパク質含有率を確保できることが分かりました。
JA柳川では、適期管理により安定した収量を確保し、穂前期追肥を確実に実施していくことが、実需者に求められる小まづくりにつながるといえます。
平成26年産より「ミナミノカオリ」については、穂前期追肥の硫酸の施用量を10a当たり10kgから15kgを増やしています。タンパク質含有率向上に向け、穂前期追肥を確実に実施して良質麦生産に努めましょう。

お問い合わせ先

南筑後普及指導センター
0994446214191
JA柳川営農センター
0994447615155

組合員資格のご確認と異動手続きのお願いについて

組合員のみなさまの住所・氏名等に変更、または組合員資格に変更があった場合は、異動手続きが必要となりますので、最寄りの支所へご相談の上、手続きをお願いいたします。

なお、手続きの際には、運転免許証や保険証など本人が確認できる公的書類と印鑑をご持参下さい。

お問い合わせ先
JA柳川総務部総務人事課
TEL 0944-73-6312

JA柳川農産物直売所「ふれ愛の里」新規会員 随時募集中!!

- ・家庭菜園が趣味の方に
- ・退職後などの収入に
- ・規格外の出荷に



お問い合わせは下記まで

◇JA柳川
農産物直売所「ふれ愛の里」
柳川市金納552-1
0944-74-2025
営業時間 9時~18時
年中無休(盆・年末年始は除く)

◇営農センター
0944-76-5155
担当:砥上

「どてづくり農園」収穫体験受付開始!!



JA柳川のどてづくり農園(経済センターの東)では、昨年より農産物の収穫体験を年2回実施しています。おかげ様で、来園者からは喜びの声が聞かれ、身近に農業を感じてもらっています。今回は、12月定植の「玉ねぎ」と3月植付けの「じゃがいも」の2品目を6月上旬に収穫予定しています。

収穫体験のお申込みは随時、受付しています。(定員になり次第終了させていただきます)

(お申込み・お問い合わせ先)
JA柳川経済センターまで ☎74-2000

我が家の農園から新鮮野菜を食卓へ!!



野菜苗4月8日より店頭販売

大長ナス、早生ナス、トマト、ミニトマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、カボチャ、スイカ、白瓜等

※接木苗もあります。
栽培については、ご気楽に相談下さい。

JA柳川 経済センター
寄覧館 ☎74-2000
営業時間 8:00 ~ 18:00

年金仲間

pension a partner

感謝の気持ち!

坂脇 清 さん(83)
充香 さん(79)

柳川市 / 上宮永町



現在、年金友の会柳川支部の地域世話役をされている清さん。「以前はよく温泉など様々なところに出かけていましたが、最近はあまり行けていませんね。家でゆっくりすることが多くなりましたが、晴れた日は散歩など外に出かけ、体を動かしています。2020年に開催される東京オリンピックを見るのがこれからの楽しみです」と話します。

充香さんの趣味は家庭菜園で、ご自宅で食べる分の野菜を作っているそうです。清さんのことを尋ねてみると、「体が強く、まじめで優しい方です。仕事が趣味みたいな方で、72歳まで働いてくれました」と感謝の気持ちを述べられました。

今年で結婚55年目になる坂脇さんご夫妻。お互いに相手のことを思いやる気持ちが夫婦円満の秘訣なのでしょう。

JA柳川女性部 4月行事予定

全体	2014/4/7(月)	本部役員・事務局合同会議
昭代	2014/4/17(木)	班長・グループ長会議
	2014/4/22(火)	助け合いミニデイサービス
柳川	2014/4/24(木)	班長・グループ長会議
大和	2014/4/18(金)	班長・グループ長会議
皿垣開	2014/4/23(水)	班長・グループ長会議

お問い合わせは、
各支所の営農課または、営農センター女性部担当まで。

年金友の会 4月行事予定

本所	4月下旬	第1回 JA柳川年金友の会 本部役員・事務局合同会議
蒲池	下旬	支部役員会
昭代	計画中	
柳川	計画中	
大和	下旬	支部役員会
皿垣開	計画中	
三橋	下旬	支部役員会

「しあわせ」定期発行中!
平成26年4月1日発行
平成27年3月31日火まで

今月の星占い

※はずれたらゴメンネ!!

<p>しし座 (7・23~8・22)</p> <p>【全体運】積極性につきを呼ぶ期間です。やりかたにこだわる必要はありません。お花見などのアウトドアレジャーもお勧め。 【健康運】スポーツを楽しむと、調子が上向くはず。 【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ</p>	<p>がいて座 (8・22~7・22)</p> <p>【全体運】頑固になりがち。周囲のアドバイスには素直に耳を傾けてみて。伝統芸能を鑑賞することで良い気分転換に。 【健康運】頭痛やめまいなど。十分な休息が大事。 【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ</p>	<p>ふたご座 (5・21~6・21)</p> <p>【全体運】知的好奇心が旺盛になる時期。興味を引かれる分野についてとことん調べて。共通の目標を持つ人との交流も。 【健康運】良好。フットワーク軽く動き回れます。 【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン</p>	<p>おうし座 (4・20~5・20)</p> <p>【全体運】冷静に考え、行動できます。持ち前の粘り強さを発揮して。趣味や特技に励むと、手応えを感じられる。 【健康運】のんびり過ごす時間が、適度に解消。 【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽</p>	<p>おひつじ座 (3・21~4・19)</p> <p>【全体運】新しいことをスタートさせるチャンスです。自分の可能性を試してみよう。飲み会などのプランを立てるのも幸運。 【健康運】疲れをため込みがちかも。適度に解消。 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ</p>		
<p>うお座 (2・19~3・20)</p> <p>【全体運】プライベートを充実させたい時期。古い事や好きなことに力を注いで。発想力アップにはクラシック音楽が有効。 【健康運】体調管理を心掛けて。早寝も健康の秘訣(ひけつ)。 【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ</p>	<p>みずがめ座 (1・20~2・18)</p> <p>【全体運】コミュニケーション運が上昇し、人との付き合いが楽しくなる気配。自分から謝ると、自分から謝ると、ドライブにもつきます。 【健康運】活動期。スポーツの上達が早いでしょう。 【幸運を呼ぶ食べ物】もずく</p>	<p>やぎ座 (12・22~1・19)</p> <p>【全体運】イライラしやすく、周囲ともめる傾向大。思いどおらなかったら、態度を柔らかく。自分から謝ると、ドライブも気分転換。 【健康運】自分の時間を持ち、ストレスを解消して。 【幸運を呼ぶ食べ物】ホタルイカ</p>	<p>いて座 (11・23~12・21)</p> <p>【全体運】楽しいことが目押し。気の合う友人とワイワイはしゃいでみて。人気リゾートへの旅行も盛り上がりそうです。 【健康運】上々。マッサージでの血行改善が効果的。 【幸運を呼ぶ食べ物】メバル</p>	<p>さそり座 (10・24~11・22)</p> <p>【全体運】神経質になりやすい月。細部を気にし過ぎず。お風呂に浸ると、部屋にブルー系の花を飾ると、開運の呼びかけ。 【健康運】不規則になりがち。生活スタイル改善。 【幸運を呼ぶ食べ物】シロネ</p>	<p>てんびん座 (9・23~10・23)</p> <p>【全体運】気まぐれになり。気分がコロコロ変わりそう。あれもこれも...と手を出さず。一つのこと集中すると◎。 【健康運】良質な睡眠が回復のポイント。工夫して。 【幸運を呼ぶ食べ物】フキ</p>	<p>おとめ座 (8・23~9・22)</p> <p>【全体運】ささいなことでもクヨクヨしやういふたい。一人の時間を確保してリフレッシュを、神社参拝も開運のきっかけに。 【健康運】腸が弱く注意。食欲のコントロールを。 【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ</p>

