

JAひろお通信



3

2021年 No.375
令和3年3月



市場初セリ	2
建築物等を建設する場合について	
農場HACCP勉強会開催	3
乳脂肪の分析に関する新しい知見②	4
健康情報～JA北海道厚生連	5

普及センター技術情報	6
J Aグループ通信	8
理事会	10
雇用保険正しい受給で確かな就職	13
広尾警察署からのお知らせ	

農場HACCP勉強会開催

11月27日、広尾町農村環境改善センター多目的ホールで、JA職員向けの農場HACCPに関する勉強会が開催されました。

鰐江組合長の開会挨拶後、「Farm To Spoon」代表の福中夏生氏を講師に招き、「HACCPを取り入れた農場衛生管理～地域の防疫力を高めるために～」と題して講演が行われました。

福中氏は足寄町に在住し、農場HACCP審査員及びJGAP審査員補の資格を持つ開業獣医師です。講演の中でHACCPは食品における健康被害などが起こらないよう備える予防的手段であり、「農場管理の見える化」を実践することで家畜防疫の意識と知識が向上し、防疫効果に繋がると説明を受けました。



また、ワークショップが行われ、農場の作業導線図を用いて衛生管理区域内の配置から家畜伝染病を「入れさせない、増やさない、出さない」ための対策や、酪農現場で行っている作業工程を表にしたフローダイアグラム（工程一覧図）を用いて、参加者全員で意見交換を行いました。

今回開催された勉強会によって、職員全体の家畜防疫に対する意識や知識の向上を図ることができました。

- 届出には見積り・図面（平面・立面）、対象地の謄本等が必要です。まずはご相談下さい。
- また、書類の準備、提出は申請者本人が行うこととなつておりますので、ご理解のほどお願い申し上げます。
- 申請必要
- 申請から3～4か月程度で許可
- 申請から許可まで非常に時間がかかるため、原則まとめて冬期間に申請
- （登記地目が宅地であつても現況が畠の場合は申請必要）
- 農用地及び施設用地に住宅等を建築する場合等
- 申請から概ね1か月程度で許可
- 農地転用
- 農地に建築物等の建設もしくは土地の形質を変更する場合
- 申請から概ね3か月程度（30a未満は2か月程度）で許可
- 農業委員会による現地確認が必要なことから、申請時期は春～秋までの受付となります
- 農業振興地域除外申請

市場初セリ

1月7日開催の育成市場を皮切りに、ホクレン十勝地区家畜市場で肉牛市場、乳牛市場の新年初セリが行われました。

前年度までは各市場において高値で推移しておりました。

昨年の育成・乳牛市場は一昨年と比べて大幅な値下げは見られなかった一方で、肉牛市場は新型コロナウイルス感染症の影響により値下がり傾向でしたが、初セリでは高値が付き活気を帶びていました。

なお、価格（税込）については下記の通りです。

	出品頭数	最高価格	平均価格
育成市場	527頭	642,400円	467,647円
肉牛市場	4,474頭	去勢 1,173,700円	861,580円
		雌 1,477,300円	736,802円
乳牛市場	969頭	初妊ET 1,318,900円	1,094,315円
		初妊 998,800円	755,792円
		経産 790,900円	500,577円



建築物等を建設する場合について

農地及び施設地等に建築物等を建てる場合（自分で施工する場合を含む）は行政機関への届出が必要です。

建築物等の建設を予定されている方は役場や農協等にお早めにご相談下さい。

農地転用等の規制が厳格化されており、違反には罰則も適用されますので違反転用とならないよう、くれぐれもご注意ください。

○届出が必要な主なケース

- ・施設（住宅含む）を建設する場合
- ・砂利等を敷く場合
- ・砂利等を採取する場合
- ※自らの所有地であつても砂利を採取する場合は専門業者に委託が必要です
- ・その他土地の形質を変更する場合

○主な届出

・開発許可

施設用地に建築物等を建設もしくは土地の形質を変更する場合

乳脂肪の分析に関する新しい知見②

株清流酪農サービス 代表取締役 海田佳宏

健康情報～JA北海道厚生連 帯広厚生病院発～

特集 がん相談支援センター がん相談支援科のご紹介

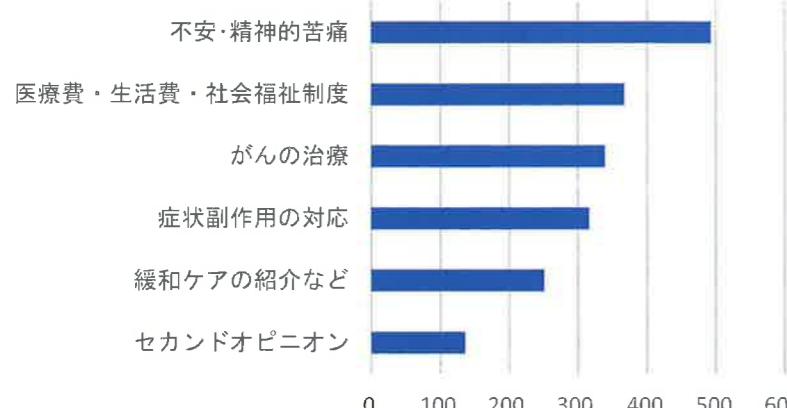
【がん相談支援センターとは?】

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている、“がん”に関する相談窓口です。看護師、臨床心理士が、がんの治療や療養などについてのご相談に応じています。

当院の患者さん・ご家族だけに限らず、他院通院の方など、どなたでもご相談頂けます。

【どんな相談ができるの?】

主な相談内容



昨年は合計 2000 件を超える相談をお受けしました。

①がんにまつわる、不安や精神的苦痛の緩和
 ②医療費や生活費の支払い、社会福祉制度利用のご案内
 ③がんの治療全般、症状、副作用に関する相談
 などが多くあります。その他にも、緩和ケアやセカンドオピニオンのご案内などもしています。

【相談業務以外の活動も】

- ① がん患者さん・そのご家族が月に1回集まり専門家の講義や情報交換を行う『がん患者サロン』
- ② がんにかんする最新の情報発信を目的とした『地域住民公開講座』
- ③ 北海道大学遺伝子診断部腫瘍内科医による『がん遺伝子相談外来』(毎月第二金曜日の午後)

【相談はどうしたらよいの?】

時 間：8:30～17:00(土、日・祝日を除く)
 場 所：がん相談支援センター がん相談支援科
 相談方法：面談(予約不要。直接ご来院ください)
 　　：電話(0155-65-0101 内線2124)まで
 そ の 他：相談料は無料です。
 　　：当院駐車場を無料でご利用頂けます
 　　：駐車券をご持参ください



第46回 地域住民公開講座
 「卵巣がんの診断と治療」
 産婦人科 医長 松宮 寛子

過去に行われた地域住民公開講座の動画を配信しております。スマートフォン等でQRコードを読み取っていただくと視聴することができます。

表 脂肪酸組成の実測値と基準

項目	①デノボ系%	②ミックス系%	③プレフォームド系%
今回分析平均 n=13	28.7	32.5	38.8
基準値	25<	37~40	38>

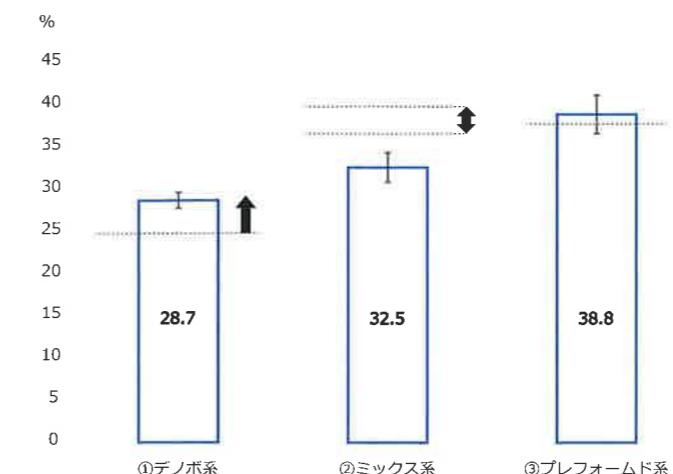


図1 脂肪酸組成の構成と基準および標準偏差

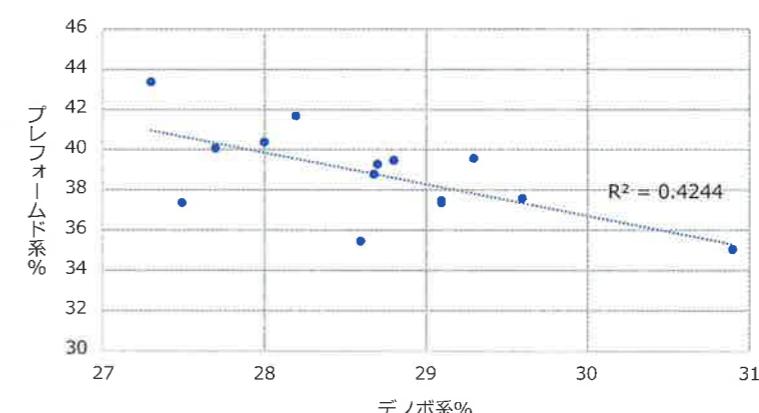


図2 プレフォームド系とデノボ系脂肪酸の関係

(一) デノボ系脂肪酸
 ルーメンで合成される成分由來の乳脂肪とされるデノボ系脂肪酸は平均で28・3%でした。これは、ガイドラインの25%超を大きく上回っていました。このことは、粗飼料は十分に採食、利用されていることを示しています。

(二) ミックス系脂肪酸
 次にミックス系脂肪酸です。この脂肪酸は飼料由來と体脂肪由來の混合です。この脂肪酸は一定以上必要ですが、過剰も良くないとされ、37%～40%が推す。

(三) プレフォームド系脂肪酸
 体組織の動員と飼料由來の脂肪酸が一定量以上あると過剰が定められています。この脂肪酸が一定量以上あると過剰な体組織が動員されています。ことや、栄養のアンバランスが考えられます。一方で少なすぎる場合は栄養不足が懸念されます。「乳脂肪の一部なのだから高い方が良いのでは?」と思われますが、実際はプレフォームド系が高いとデノボ系の脂肪酸が少なくなる傾向にありました(図2)。基準値の38%に対して今回調査では38・8%でした。基善が示唆されました。

表と図一を見て下さい。
 M.R. 分離給与と多様です。
 飼養形態や給与方法はフリー
 ストール、タイストール、T
 ク乳の分析を実施しました。
 令和2年4月に13戸のバル

32・5%で低い値でした。
 このミックス系脂肪酸を高
 めるにはC16(パルミチン酸)
 を含むバイパス脂肪酸の給与
 が有効とされています。

牛の体力・免疫力を高める

～牛の安楽とルーメンの安定に配慮して牛が持っている免疫力を引き出す～

✓ 充分な栄養状態は体調を整える

「BCS の変化（痩せたり太ったり）＝栄養の過不足・バランスの偏り」

- ・栄養が不足すると免疫力が低下し、感染症に罹患しやすくなります。
- ・栄養バランスの偏りは、体内を整るためにエネルギーを消費（ロス）したり、肝機能が低下します。

✓ ルーメン内の恒常性を維持してルーメン微生物の増殖を促進する

「エサの制限や栄養バランスの変化＝ルーメン内環境が変化」

- ・牛は採食行動が制限されたり、飼槽にエサが無い状態が続くと、給餌後一気にエサを食べます。
- ・配合飼料等の穀物を一気に食べると、ルーメンアシドーシスを引き起こすリスクが高まります。

日々、酪農家がおこなうこと

✓ おいしいエサをつくる

「不良発酵・カビ＝乾物摂取量が低下」

- ・サイレージの不良発酵やカビは、嗜好性が悪く乾物摂取量を低下させます。そして、ルーメン内環境を変動させます。
- ・思い切って給与を止める、または、腐敗した部分を丁寧に取り除いて給与しましょう。



✓ 栄養充足・バランスの取れたエサをつくる

「自給飼料の変化＝栄養成分の変化」

- ・収穫年の気象経過、ほ場の草種・植生、刈取時期により牧草の栄養成分が異なります。
- ・定期的に自給飼料の成分分析をおこない、栄養バランスが調整されたエサを給与しましょう。



✓ 常に食べられるように飼槽を管理する

「カラの飼槽・届かないエサ＝採食量が制限・不足」

- ・手間ひまかけて「おいしくバランスの取れたエサ」をつくっても、牛が食べられなければ意味がありません。牛の口が届く範囲に常にエサがあることが大切です。飼槽を空にせず、効率的なエサ寄せをしましょう。



エサ寄せの方法（例）

【フリーストール・フリーバーンでTMR給与の場合】

☆エサ寄せのタイミング：給餌後1時間以内、4時間以内

☆エサ寄せの場所：飼槽壁から30~60cmの位置（寄せすぎない）

（労働力がない場合）

☆給餌の時間と回数：夕方1回/日*

* TMRの2次発酵リスクが低い場合



※詳細は普及センターへお問い合わせください。

牛の気持ちに配慮する

✓ 牛はどういう動物かを理解する。

- ・草食動物である
- ・いつもと違うことに不安を感じる（変化を嫌う）
- ・集団行動を好む（独りになると極度に不安になる）
- ・牛同士の社会的順位がある
- ・弱い牛への配慮が必要です。
- ・経験したことのないものに強い警戒心を持つ
- ・連動スタンチョン・ミルカー・ウォーターカップ・カウトレーナー・牛床での寝起き・電牧線など、育成期に慣れさせておくことが大切です。



牛の発育・生産ステージによる抵抗力の違いに配慮する

農場内でとくに抵抗力が弱い牛たち



生理的・環境的な変化が大きく、農場内で最もストレスを抱えている牛たちです。
この子たちのストレスを軽減させる最大限の管理（栄養・移動など）と施設が必要です。



転ばぬ先の杖　いざというときのために 生菌剤・ワクチンの活用

牛の体に入ってしまった病原体の体内での増殖を抑え、体外に排出させないために生菌剤やワクチンが活用されています。

・生菌剤A

腸内の善玉菌を増殖させ悪玉菌を抑制します。產生される有機酸が腸粘膜機能を向上させ、サルモネラなどの上皮細胞への侵入を阻止します。

・生菌剤B

枯草菌が產生する酵素により、サルモネラなどの細胞壁を壊して死滅させます。

・サルモネラワクチン

届出対象のダブリン・ティフィムリウムに対して攻撃性を持つ不活化ワクチンです。感染防御ではなく発症防御という観点から開発されました。

JAグループ通信

JA北海道中央会

全国農業協同組合中央会は、「国消国産※」の理解醸成をすすめるため、情報発信のメインターゲットとする若年層に強い影響力を持つアイドルグループ「乃木坂46」を起用し、特設WEBサイトを展開しております。

特設WEBサイトで展開するクイズコンテンツを用いて、国内農業が抱える諸課題（生産基盤の弱体化、食料自給率の低迷等）について、乃木坂46のメンバーがわかりやすく解説しており、メンバーと楽しく学べるスタイルとなっております。

その他、メンバーからの国内農業に対する応援メッセージの掲載や、メンバーがそれぞれの「推し食材」を食べる動画も公開しておりますので、是非ご覧ください。

○特設WEBサイト

HPアドレス：<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>

※「国消国産」とは、国民が必要とし消費する食料は、その国で生産することが基本であるという考え方。



JA北海道信連

J A バンク北海道は、2018年より地域活性化を目的に、ファイターズとスポンサー契約を締結しています。この権益を活用して、これまでキャンペーン等を実施してまいりました。また、ファイターズがCSR活動として実施している「ゆきのね奨励金」にも協賛し、子どもたちを対象にしたウィンタースポーツの普及を支援しています。先ごろ、「ゆきのね奨励金」の贈呈式が札幌ドームで催されました。



JA共済連北海道

J A 共済連北海道では、地域貢献活動の一環として、帯広農業高校と岩見沢農業高校の2つの農業高校に、実践教育用の農業機械としてトラクターを寄贈いたしました。

この活動は農業後継者の育成支援を目的に、令和2年度から実施することといたしました。

この取り組みによって、農業の未来を担う学生たちの実習環境がさらに向上し、学生たちがより実践的な知識や技術を習得することで、将来、農業分野のスペシャリストや農業後継者として活躍することを願っています。

ホクレン

ホクレングリーンネットショップが2月から「HOKUREN GREEN+PLUS（ホクレングリーンプラス）」にリニューアル！引き続き全国のお客さまに、北海道産農畜産物のコアファンとなつていただけるようなオンラインショップを運営してまいります。出品希望商品などございましたら、お気軽にご相談ください。



<https://www.hokuren-greenplus.jp>



JA北海道厚生連

このたび本会では、組合員ならびに地域住民の皆様への情報発信の場として、公式Twitterを開設いたしました。本会の情報はもちろん、各事業所におけるイベントの開催情報やその様子など、四季折々の情報を発信してまいります。開設したばかりではございますが、皆様にとって有益な情報を発信できるよう努めてまいりますので、QRコードより当アカウントのフォロー登録をお願いいたします。



大地がひとを強くする。

AGRIACTION!
HOKKAIDO



J A グループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

JAグループ通信

JA北海道中央会

J A グループ北海道は、来年度以降においても、組合員の皆様が希望を持って営農できるよう、要請運動を展開してまいりました。9月末の概算要求決定前までの運動に加え、10月からはコロナ禍で需要が減少した作物への対策を求める運動を実施し、11月からは令和3年度農業関係予算や補正予算確保に向け、与党農林幹部や道内選出議員、農林水産省に対して働きかけを行いました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、例年どおりの要請とはなりませんでしたが、感染防止対策を講じた上での上京運動や議員会館や農林水産省と道内各地区をWEBで繋ぎ要請を実施するなど、コロナ禍ではありますましたが最大限の対応を図り、道内生産現場の課題を伝えその解決策について提案をしてまいりました。

今後、要請内容や予算概要等の詳細は、J A グループ北海道農政NEWSウェブサイトに掲載しておりますので、ご確認願います。

J A グループ北海道農政NEWSウェブサイト
HPアドレス：<https://ja-dosanko.jp/nousei/>
ID：nousei PASS：hokkaido

OLINEで友達登録していただくと、情勢等の更新情報をご連絡いたしますので、是非、登録願います。



自民党 宮下農林部会長への要請

JA北海道信連



JA北海道信連

還付金詐欺等の特殊詐欺による被害は、依然として減っていない状況にあります。J A バンクでは、窓口・ATMでの声掛けを継続して被害防止に努めるほか、北海道警察と連携した啓発活動にも取り組んでいます。10月～12月の3か月間、STVラジオ番組の中に準レギュラーコーナーを設け、道警の担当者から特殊詐欺の手口や注意するポイント、日頃からの備えについてリスナーにお知らせしました。

J A 共済では、「特定重度疾病共済」資料請求キャンペーンを実施しております。J A 共済ホームページから「特定重度疾病共済」の資料をご請求いただいた方に、有村架純さん・浜辺美波さんが表紙の「オリジナルA5ノート」をもれなくプレゼントしております。キャンペーンは令和3年3月10日(火)までです。この機会にJ A 共済のホームページにアクセスいただけますようお待ちしております！
J A 共済ホームページ
アドレス
<https://www.ja-kyosai.or.jp/>



ホクレン

ホクレンは、コーポレートメッセージ「つくる人を幸せに、食べる人を笑顔に」に込めた想いを伝えるオリジナルアニメーション「from North Field (フロム・ノース・フィールド)」の第2弾を制作、特設サイト (<https://www.from-north-field.jp/>) などで公開を始めました。5歳の少年を主人公に、道内の酪農家から都会の食卓までの「生乳の旅」を分かりやすく紹介しています。



JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るために、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。プレゼント付アンケートのコーナーもあり、1月末まで募集しております。

是非、J A 北海道厚生連のホームページをご覧いただきアンケートへのご協力をお願い致します。



大地がひとを強くする。

AGRIACTION!
HOKKAIDO

JAひろお通信 ピロロ 2021年3月

感染防止対策として、 新北海道スタイルと 7つのポイントプラス1の 徹底をお願いします。

道民の皆様は、新北海道スタイルを徹底



事業者の皆様は、7つのポイントプラス1を徹底



北海道
道庁 コロナ
検索



■北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
0800-222-0018 (フリーコール)
※札幌市・旭川市・函館市・小樽市にお住まいの方は、各市の保健所へお電話ください。

第11回 理事会

開催日時
開催場所

令和2年12月22日（火）午後1時00分
広尾町農村環境改善センター 視聴覚室

●議案

- 議案第1号 組合員の資格変動について
- 議案第2号 出資金の払い戻し及び減口について
- 議案第3号 各種資金の貸付について
- 議案第4号 令和2年度経営所得安定対策に係る数量払交付金の仮渡しについて
- 議題第5号 信用供与等の特認区分及び特認額の変更について
- 議題第6号 令和3営農年度組特組合員の営農計画について

●協議事項

- 1. 乳用牛導入支援事業に係る今後の取り進め方法について

開催日時 令和3年1月28日（木）午前10時00分
開催場所 広尾町農村環境改善センター 視聴覚室

●議案

- 議案第1号 規程類の変更について
- 議案第2号 組合員の資格変動について
- 議案第3号 出資金の払い戻し及び減口について
- 議案第4号 第73回通常総会の開催日程について
- 議題第5号 ポジティプリスト損害見舞金制度に係る基金の取り崩しについて
- 議題第6号 延滞債権一部回収に係る充当順位の変更について
- 議案第7号 延滞債権の回収と遅延損害金の一部減免について
- 議案第8号 第3四半期自己監査の結果について
- 議案第9号 令和3年度内部監査計画の設定について
- 議案第10号 理事者との組合員勘定取引契約について
- 議案第11号 理事者との利益相反取引契約について
- 議案第12号 組合員の営農計画変更について
- 議案第13号 株ピラオロ令和3年度営農計画について
- 議案第14号 各種資金の貸付について
- 議案第15号 サルモネラ症等損害補填金の支払いについて

●協議事項

- 1. 役員報酬等審議委員会への諮問について
- 2. 令和3年度組合員の階層区分の設定について

●報告事項

- 1. 11月末経営定期点検の結果について
- 2. 組合員の加入・脱退について
- 3. 組特組合員の11月末組合員勘定取引実績について
- 4. 内部監査の結果について
- 5. 令和2年度第3四半期余裕金運用状況について
- 6. 令和2年度広尾町作物作付面積及び家畜飼養頭数調査集計表の訂正について
- 7. 各種資金の貸付状況について
- 8. 東豊似牧場に係る令和3年以降の利用方法について
- 9. 生乳生産動向について
- 10. 令和3年1月～3月期配合飼料（系統）の価格改定（値上げ）について

第12回 理事会

- 3. 令和3年度信用供与等の額の設定について
- 4. 令和3年度信用供与等の特認額の設定について
- 5. 農地保有合理化事業の申し込みについて

●報告事項

- 1. 12月末経営定期点検の結果について
- 2. 組合員の加入・脱退について
- 3. 令和2年度決算予測について
- 4. 令和2年度組特組合員の組合員勘定取引実績について
- 5. 監査代替的調査及びオンラインモニタリング結果報告について
- 6. 令和3年度監事監査計画の設定について
- 7. コンビニ・ゆうちょ提携ATMの全国一律無料化廃止について
- 8. 株ハックスとの建物及び付帯設備賃貸契約について
- 9. 令和2年末組勘査整理資金貸付状況について
- 10. 令和2年度補正予算扱い手確保・経営強化支援事業の参加について
- 11. 広尾町に対する農業研修拠点の整備に関する要望及び中山間地域等直接支払交付金の活用について
- 12. 令和2年度女性・高齢者チャレンジ活動表彰の受賞について
- 13. 生乳生産動向について
- 14. 石油類価格の改定について

『雇用保険 正しい受給で 確かな就職』

雇用保険は、失業中の生活を心配せずに仕事探しに専念し、一日も早く再就職していただくために失業等給付を支給することを目的とした制度です。

また、雇用保険は、労働者及び事業主の皆さんに納めていただいた保険料と、国民の皆さんからの貴重な税金によって運営されています。

ところが、働いている事実を申告しないなど偽りまたは不正な手段により、基本手当、特例一時金などの支給を受け、または受けようとするなど不正受給が後を絶ちません。

一部の受給者によって不正な受給が行われることは、雇用保険制度の健全な運営を阻害することになります。

もし不正受給をしますと、最大で不正に受給した金額の3倍に相当する金額を納めなければならぬなど、大変厳しい処分を受けることとなります。

雇用保険制度を正しく理解していただくために、本制度の周知を行い、不正受給未然防止の啓発活動を行っています。

本趣旨をご理解いただき、“正しい受給”にご協力いただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】

ハローワーク帯広 帯広西5条南5丁目2
(帯広公共職業安定所) ☎ 0155-23-8296 (11#)

広尾警察署からのお知らせ

「落冰雪による事故の防止」

○適切な時期の氷雪おろし

氷雪が屋根からせり出している軒下などは、危険なので近づかない様にしましょう。

また、道路に面した建物を管理している方は氷雪が落下する危険性がある場所については看板やロープ等により歩行者に注意を促しましょう。

○複数による安全を確保した氷雪下ろし

作業する時は、複数で行うとともに命綱や安全帯を装着するなど万全の措置を講じ、自身の安全を確保しましょう。

○除雪機による作業中の安全確保

除雪機に衣類を巻き込まれたり、下敷きになつたりしないように作業に適した服装を着用し、エンジンを掛けたまま雪詰まりを取り除くなどの作業は絶対にやめましょう。

たばこは非行の入り口！

たばこは、ゲートウェイドラッグ（入門薬物）と言われています。

未成年のうちからたばこを吸うと、たばこに含まれる成分に身体が慣れ、更に強い刺激を求めて大麻などの違法薬物や危険ドラッグに手を出してしまうこともあります。

未成年は、たばこを絶対に吸わないようにしましょう。

【広尾警察署 ☎ 01558-2-0110】

これからは手放せない！

マイナンバーカード

おもて面にあなたの顔写真入り！
「本人確認書類」として使えるよ！



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップにあなた本人であることを証明する、「電子証明書」が入っているよ！

申請は
お早めに！



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー 平日 9時30分～20時00分
土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

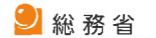
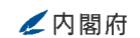
■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250
その他のお問合せ 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
Inquiries about My Number System
マイナンバーカード等
Inquiries about My Number Card etc.
0120-0178-26
0120-0178-27

マイナンバーカードの
申請方法はこちら





令和2年9月就農

楽古地区 山田 邦彦さん・麻稀さん夫妻

新規就農者紹介

★出身地★

兵庫県

★農業を始めたきっかけ★

学生時代の牧場視察

★これからの夢や目標★

人も牛も無理をせず充実
した日々を過ごしたい

3月

今月のあなたの運勢 モナ・カサンドラ

※占い師モナ・カサンドラさんのプロフィルはCD-ROMに収録しています。

牡羊座 3/21 ~ 4/19



牡牛座 4/20 ~ 5/20



双子座 5/21 ~ 6/21



蟹座 6/22 ~ 7/22



獅子座 7/23 ~ 8/22



乙女座 8/23 ~ 9/22



天秤座 9/23 ~ 10/23



蠍座 10/24 ~ 11/22



射手座 11/23 ~ 12/21



山羊座 12/22 ~ 1/19



水瓶座 1/20 ~ 2/18



魚座 2/19 ~ 3/20



全体運 急浮上しそう。これから計画立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!

健康運 ゲーム感覚でできる運動にツキがあります

幸運の食べ物 アシタバ

全体運 高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します

健康運 人気の健康法にツキがあります。お試しを

幸運の食べ物 タマネギ

全体運 急浮上しそう。面倒なことから取り掛かると運気が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう

健康運 無理をしないのが一番。自分自身をいたわって

幸運の食べ物 ハッサク

全体運 人の輪の中に入っていくでしょう。「三人寄れば文殊の知恵」、1人では解決できないことにも光が見えてきます

健康運 話題のエクササイズにトライ。早起きは吉

幸運の食べ物 シュンギク

全体運 調子に乗ってOK。やらないよりやった方がラッキーに出合えます。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう

健康運 ハードなトレーニングで大躍進。鍛えて◎

幸運の食べ物 キウイフルーツ

全体運 誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触発され力になってくれます。困難なほどやりがいを感じられるとき

健康運 準備運動が大切。急な温度変化に気を付けて

幸運の食べ物 セリ