

♈
牡羊座
3.21▶4.19

★全体運★スタートは多少もたつきですが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを
★健康運★しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK
★幸運の食べ物★シュンギク

♉
牡牛座
4.20▶5.20

★全体運★勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
★健康運★痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効
★幸運の食べ物★セロリ

♊
双子座
5.21▶6.21

★全体運★イラッとするが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵
★健康運★張り切りすぎてダウンしないようペース配分を
★幸運の食べ物★小松菜

♋
蟹座
6.22▶7.22

★全体運★運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意思を示すと開運につながります
★健康運★ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
★幸運の食べ物★ナガイモ

♌
獅子座
7.23▶8.22

★全体運★一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずにつづけることが大事。味方は意外と近くにいます
★健康運★スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉
★幸運の食べ物★カレー

♍
乙女座
8.23▶9.22

★全体運★あれこれ考えすぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
★健康運★油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を
★幸運の食べ物★サトイモ

11月のあなたの運勢

占い師 モナ・カサンドラ

♎
天秤座
9.23▶10.23

★全体運★おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くにもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
★健康運★友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
★幸運の食べ物★干し大根

♏
蠍座
10.24▶11.22

★全体運★勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
★健康運★腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意
★幸運の食べ物★食用菊

♐
射手座
11.23▶12.21

★全体運★思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!
★健康運★目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対応を
★幸運の食べ物★ナメコ

♑
山羊座
12.22▶1.19

★全体運★運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)
★健康運★足湯や入浴で決行を促進。爪のケアも丁寧に
★幸運の食べ物★西洋梨

♒
水瓶座
1.20▶2.18

★全体運★壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
★健康運★血液がさらさらになる食材をたくさん食べると◎
★幸運の食べ物★カツオ

♓
魚座
2.19▶3.20

★全体運★運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を
★健康運★カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
★幸運の食べ物★ネギ

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
110円分の
切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

○この様式をこのまま使用して応募する場合
110円分の切手を貼り付けて、ポストへ投函してください。

○85円の料金で応募する場合
この面を官製はぎの文面(裏面)へのりなどで貼り付けて、必要事項に記入してご応募ください。

■ 郵送料金について

左の様式(ハガキ)を切り取って使用する場合、重量が不足することから、第一種郵便物として扱われ、110円の料金が発生します。(日本郵便株式が定める「内国郵便約款22条より」)

85円で応募する場合は、官製ハガキに様式を貼り付けてご応募くださいますようお願いいたします。
(剝がれないよう、のりやテープなどでしっかり貼り付けてください)

※官製ハガキに直接宛先とクイズの答えを記入して応募することも可能です。

広報誌のハガキ

↓

お手数ですが
110円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8
JA津軽みらい
広報係 行

この様式を使用して応募する場合は、重量不足のため、110円の料金が発生します。
85円で応募する場合は、この面を官製はぎの文面(裏面)へのりで貼り付けて答えを記入し、官製はぎの宛名面へ上記と同じ宛先を記入してご応募くださいますようお願いいたします。

この面へのりを付ける

官製はぎ文面(裏面)

↓

◎今月のテーマ(〇〇〇〇〇)や本誌に関する感想、日頃感じて
いることなどを、自由にお書きください。

ご住所 〒 -

ふりがな
お名前

年齢 性別 男・女 () - 電話番号

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。
掲載する際のお名前はイニシャルとなります。

官製はぎ文面(裏面)に
貼り付ける