



牡羊座

3.21▶4.19

★全体運★緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり
★健康運★疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復
★幸運の食べ物★セリ



牡牛座

4.20▶5.20

★全体運★力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎
★健康運★スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に
★幸運の食べ物★ナバナ



双子座

5.21▶6.21

★全体運★気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報をよく集めましょう
★健康運★気になるところは早めにケアを。健診もお勧め
★幸運の食べ物★レモン



蟹座

6.22▶7.22

★全体運★ドキッとすることのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉
★健康運★けがに気を付けて。動く前に準備運動を
★幸運の食べ物★ジュンギク



獅子座

7.23▶8.22

★全体運★周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるにギクシャクいたします。善意でできる範囲にとどめましょう
★健康運★適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉
★幸運の食べ物★セロリ



乙女座

8.23▶9.22

★全体運★勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり
★健康運★良好です。体を動かしてパワーアップ!
★幸運の食べ物★長ネギ

1月のあなたの運勢



天秤座

9.23▶10.23

★全体運★壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります
★健康運★ベース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎
★幸運の食べ物★小松菜



蠍座

10.24▶11.22

★全体運★コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです
★健康運★大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して
★幸運の食べ物★ユリ根



射手座

11.23▶12.21

★全体運★高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで
★健康運★喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に
★幸運の食べ物★伊予カン



山羊座

12.22▶1.19

★全体運★とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に
★健康運★ヘッドマッサージで血行を促進。髪のケアも◎
★幸運の食べ物★芽キャベツ



水瓶座

1.20▶2.18

★全体運★上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます
★健康運★バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ
★幸運の食べ物★キンメダイ



魚座

2.19▶3.20

★全体運★望んでいた方向へと歩み出すことができるとき。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに
★健康運★肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり
★幸運の食べ物★ミズナ

↓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

○この様式をそ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

この面を官製はがきの文面(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。(日本郵便株式会社が定める「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ようお願いいたします。
(剥がれないよう、のりやテープなどでしっかりと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、この面を官製はがきの文面(裏面)へのりで貼り付けて答えを記入し、官製はがきの宛名面へ上記と同じ宛先を記入してご応募くださいよお願いいたします。

この面へ
のりを付ける

官製はがき文面(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。

官製はがき
文面(裏面)に
貼り付ける

ご住所	…	
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
男・女	()	-

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。