





### 水 稲 生産基準に基づく栽培について

#### 1. 令和4年産北びわこ生産基準米

- (1) JA北びわこが推進する「北びわこ生産基準米」は、肥料や農薬の使用について明確に規定された栽培方法に基づいて生産されるお米です。
- (2) 「北びわこ生産基準米」は、販売戦略に基づき流通企業と連携し消費者ニーズを満たすこと、および組合員の再生産が可能となる稲作農業経営を実現するための米づくりを目指しています。

#### 2. 令和4年産北びわこ生産基準米取組申込について

栽培誓約書、栽培圃場明細、生産計画(複数の生産基準に取り組みられる場合は基準ごと)を営農経済センターまたは各支店営農経済係までご提出下さい。

※申込様式は、令和4年産水稲資材予約申込書とあわせて配布します。  
 ※「みずかがみ」にお取り組みの場合、JAから県へ「みずかがみ栽培申込書」を提出する必要があります。営農経済センターまたは各支店営農経済係に申込書を配付しておりますのでご利用下さい。

◎生産基準栽培申込書、水稲資材予約注文書のご提出期限： **令和4年1月21日(金)まで**

#### 北びわこ生産基準米の生産基準

生産基準	プレミアム米	JA米	スタンダード米	
対象品種	コシヒカリ	みずかがみ	コシヒカリ	あきたこまち
種子更新	100%種子更新			
農薬資材	指定成分7成分以内		指定なし	指定成分7成分以内
肥料資材	化成由来窒素成分量が10aあたり4kg以下		指定なし	指定なし
滋養成分	認証を受ける			
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●作付け前に生産計画(栽培誓約書、取組み明細等含む)の承認を受ける。</li> <li>●生産履歴の記載と収穫前提出、適正農薬規範(GAP)を実践する。 ●1.85ミリ以上の選別網を使用する。</li> <li>●生産基準別に指定ラベルの貼付(施設利用者不要)。</li> <li>●みずかがみは地場出荷限定の取組み。</li> </ul>			

#### 3. 北びわこ生産基準米の農薬の指定成分と使用基準

##### プレミアム米・スタンダード米生産基準の指定成分 (7成分以内)

項目	成分数	指定成分	JA推奨農薬名	使用回数
種子消毒剤	0		温湯消毒、 <b>エコホープDJ</b>	1回
箱施用剤	2	クロチアジニン イソシアニル	スタウトダントス箱粒剤	1回
除草剤1	3	ピラクロニル プロピリスルフロ プロモブチド	アッパレZ(粒剤・ジャンボ・フロアブル・400FG)	1回
除草剤2	1	シハロップブチル	クリンチャー(1キロ粒剤・ジャンボ・EW)	1回
本田防除剤1	1	ジノテフラン	スタークP(粉剤DL・粒剤・液剤10)	1回

- 種子消毒剤のエコホープ液剤は製造中止となりましたので、4年産からはエコホープDJをご使用下さい。
- 除草剤のアッパレZに無人航空機(ドローン等)でも散布可能なFG剤(自己拡散型浮遊粒剤 Floating Granule)が新たに加わりました。FG剤は、軽量かつ水面を自己拡散する新しい製剤です。
- アッパレZのジャンボ、フロアブル、400FG剤は**移植後3日からの使用**ですので、移植直後は使えません。

※JA米生産基準においては、農薬成分の指定はありませんので、圃場条件にあった水稲除草剤および本田防除剤をご使用下さい。

#### 4. 環境こだわり農産物認証制度

- 「環境こだわり農産物認証制度」とは化学合成農薬及び化学肥料の使用量を慣行の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産された農産物を滋賀県が「環境こだわり農産物」と認証する制度です。
- 「環境こだわり農産物認証制度」に取り組む生産者は、あらかじめ滋賀県に生産計画を提出し確認を受け、計画に基づいた栽培を実施したことを証明するために生産記録の提出が必要です。また、遅くとも水稲の場合は4月中にこだわり立て看板の設置が必要です。
- 北びわこ生産基準米で、環境こだわり農産物認証制度に取り組みされる圃場については、「北びわこ生産基準米生産者グループ」にて環境こだわり農産物認証制度にグループ申請を行います。  
 ※「北びわこ生産基準米」以外での環境こだわり農産物認証申請については、営農経済センターまたは各支店営農経済係までご相談下さい。

#### 5. 環境保全型農業直接支払交付金制度

令和4年度の環境保全型農業直接支払交付金制度について取組内容等の変更予定は現在ございません。詳細な内容については、3月にお知らせする予定です。

#### 環境保全型農業直接支払交付金取組要件

- 1つのほ場で1つの取り組みに対して支援
- 国際水準GAPに取り組むことが要件
  - ・国際水準GAPに関する研修会への参加
  - ・GAPの実践
  - ・GAP理解度・実施内容確認書の提出

#### 6. 「土力UPチャレンジ」ご提案について

近年、異常気象や地力の低下により米の品質・収量に影響が出ております。JA北びわこでは、土づくりの実践による米の収量・品質向上を応援するため、昨年に引き続き「土力UPチャレンジ」をご提案します。  
 お申込については、令和4年産水稲資材予約申込書内、生産基準米用の圃場明細、生産計画書にそれぞれ記入欄があります。ご記入の上お申込下さい。  
 詳しくは営農経済センターまたは各支店営農経済係までお問い合わせ下さい。



#### 取組要件

- ①北びわこ生産基準米であり、栽培の開始前までに参加申込を提出され、JAへ出荷された米であること。
- ②JAが定義する土づくりの要件を満たす土づくり資材を基準量以上で施用したことが確認できること。

\*「土力UP加算金」(300円/俵)としてJA出荷米の買取価格に加算します。

※JA以外で肥料を購入の場合も対象としますが、①、②の条件を満たす必要があります。

## やさしさ・ふれあい

### 12月4日～10日は「人権週間」です。

#### 人間の幸福と平和のために 世界で築かれた人権の歴史。

人権の歴史は、一人ひとりが誰にも支配されることなく自由でありたいと思う気持ちからはじまりました。

そして人々はお互いを尊重し助け合う仕組みをつくりました。

その積み重ねが今に続き、今日の社会となっています。

法や社会制度に則り、世界のルールを遵守して私たちはこれからも人権の尊重される社会を作っていきます。

### 人権への取り組みを 無にしかねない 負のことは

私たちは人権を大切に、理性と良心から生まれる行動規範で人に接し振る舞うように心がけてきました。国もまた、差別をなくし、差別される人々を保護する法の整備や啓発活動を行ってきました。人権を尊重する社会で自由で平等な、文化的で豊かな暮らしを追求してきたのです。

しかし今、私たちが長年続けた努力を踏みしめるような言説がまかり通っています。

表現の自由、言論の自由は大切な人権のひとつです。

けれどもその前に、すべての人の人権を尊重・遵守するという大前提があります。他者の人権をないがしろにして得る自由は、私たちの社会にふさわしい自由でしょうか。人の尊厳を傷つける愚かなことばや行為を、簡単に見逃さないでください。

発行 / JA滋賀中央会・JA滋賀同和対策本部  
 〒520-0807 大津市松本一丁目2-20 TEL.077(521)1619  
<http://www.jas.or.jp/>

**射手座** 【全体運】運勢は活気づきパワフル。どん 11/23~12/21  
 どん動いた方が幸運を呼び込みます。リーダーシップを発揮する場面もあり 【健康運】頭痛対策を。ストレスをためないように 【幸運の食べ物】芽キャベツ

**蠍座** 【全体運】トラブルは解消へと向かい運勢 10/24~11/22  
 は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流吉 【健康運】頭張り過ぎないように。歯の治療は早めに 【幸運の食べ物】ワサビ

**天秤座** 【全体運】あまり欲張り過ぎないように。 9/23~10/23  
 優先順位を付けて計画的に動くこと納得の結果に。【生活の知恵】を大いに活用して 【健康運】食事のメニューはきれいな彩りを意識して 【幸運の食べ物】ユリ根

## 「ゆめちゃん広場」



### 男ディCollege

#### チャチャッと作る男の料理教室開催

11月12日、長浜市湖北町の湖北文化ホールにて、第2回目の講座「チャチャッと作る男の料理教室」を開催しました。午前8名、午後8名の計16名が参加されました。メニューのテーマは、クリスマス料理。ローストビーフ、リースサラダ、ドームケーキです。2人1組で挑戦!皮をむく、焼く、切るなど役割分担をされ着々と進め、先生よりアドバイスを受けながら3品が完成しました。出来上がったローストビーフを手慣れた手つきで薄切りにし、お皿に並べ出来上がり!完成した料理は感染拡大防止の観点から、持ち帰りとなりましたが、ご家族と一緒に味見され「お父さんレベル」がUPされたのではないのでしょうか。



#### 「十笑」ウォーキング教室開催



10月20日、長浜市余呉町でウォーキング教室を開催し21人が参加しました。奥びわ湖観光ボランティアガイド協会に2名のガイドをお願いし、余呉湖全長約7キロメートルのコースを一周しました。余呉湖観光館をスタート地点とし、2班に分かれてウォーキングを開始しました。当日は、前半は雨が降ったり止んだりと天候に恵まれませんでした。後半には青空になり余呉湖の景観を楽しみながら、ガイドから余呉湖まつわる歴史などの説明を聞き、参加者は足どり軽く歩きました。次回は11月19日、彦根城周辺を予定。

## 年末年始の営業のご案内

いつも当JAをご利用いただきまして誠にありがとうございます。年末年始の営業は下記の通りとさせていただきますのでよろしく願いいたします。

店舗	令和3年		令和4年			
	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
店舗窓口	通常営業		休業			通常営業

店舗ATM キャッシュコーナー	令和3年		令和4年			
	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
各支店ATM 朝日キャッシュコーナー 朝日キャッシュコーナー	8:45~19:00		9:00~17:00			8:45~19:00
フレンド마트浅井店 ザ・ビッグ高月店			9:00~21:00			

インターネット バンキング サービス	令和3年		令和4年			
	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
個人JAネットバンク	通常通り		8:00~19:00			通常通り
法人JAネットバンク	通常通り		ご利用できません			

## 資料配送および 燃料油配送の年末年始休業日について(お知らせ)

【資料配送センター】12月29日(水)~1月3日(月)の6日間は「休業」させていただきます

12月27日午前中までのご注文は年内配送(注:12月28日まで)させていただきます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配送とさせていただきます。また、お取り寄せ商品や在庫のないものなど、商品によっては1月4日以降入荷次第の配送となりますのでご了承ください。

【燃料油受注センター】12月31日(金)~1月3日(月)の4日間は「休業」させていただきます

12月29日午前中までのご注文は年内配送(注:12月30日まで)させていただきます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配送とさせていただきます。

## 「人権の階段」

千葉県 船橋市立三田中学校 2年 三富詩花さん



「コッ、コッ、コッ」街で白杖をつくの音を聞くたびに、私はつい振り返ってしまう。そして大好きな「杖のオジさん」の事を思い出すのだ。私は思わず「大丈夫かな?困っていないかな。」そう心の中でつぶやいては、その方をただじっと見守る。そして、無事見送ると安心して歩き出すのだ。

私の親戚に強度の弱視で白杖をついておじさんがいる。祖母の兄にあたるオジさんは、生まれつき強度の弱視があるにもかかわらず、もう片方の目を不運な事故で失ってしまった。私が物心ついた頃には、オジさんが杖をついて外出するのでも、小さな私にはごくごく当たり前の風景だった。目が見えなくて大変なはずなのに、そんな素振りも少しも見せず、いつも明るくて優しいオジさんが大好きだった。それどころか、幼い私にはオジさんがヒーローのように思えてならなかったのだ。なぜかという、オジさんは複雑に並べられた点だけで文字を読んでしまし、親戚が集まればみんなにマッサーラーやお灸をやって、まるで体の中が目の目で見えているかのように、悪い所もピタリと当ててしまふ。それに、声や足音だけで誰がいるかを見分けられるし、私の声のトーンを聞くだけで、「何かあったか?」そう気遣いもしてくる。オジさんは、たとえ目が見えなくても、その数十倍も、数百倍もいろんな事が出来るすごい方だと思っていたのだ。

月日がたち、私は去年親戚のお葬式で久々にオジさんに会うことになった。「コッ、コッ、コッ」懐かしい白杖の音と、「詩花ちゃん」と明るく呼んでくれる優しい声。振り返るとそこには、少しシワが多くなくなった笑顔、腰を痛く丸めてゆつくりと近づいてくるオジさんの姿があった。「大丈夫?」何人もの親戚がオジさんに手を差し伸べた。そして、段差があるよ。」「椅子に腰かけて」と声をかけ、人々はオジさんを囲んだ。その時に普段明るいオジさんの表情が少しだけ曇ったように思えた。人一倍周りに気を使うオジさんだから、お葬式の席でみんなの目が自分集中してしまつた事に、恐縮してしまつたのだらう。オジさんはみんなが集まっていたる部屋を出て、廊下の目立たない隅の方の椅子にポツと座った。私がすぐ隣に座るとオジさんは少しづつくりくりと、声を聞いて少しほっとした顔になった。そして「みんなに悪いな」とため息をついた。「会社関係の方々もいますから、これはしまおうか。」とそっと白杖をカバンの中にした。オジさんが自分の障害の事を隠し、気まずそうな姿を見た時、私の心の中に黒いモヤがかり、前が見えなくなっていくような衝動を受けた。周りは優しいゆえの行動だから何も悪くない。私の中に強い風が吹いてきてそのモヤを追い払おうとした。「私がオジさんの杖になろう!」そう思うと一筋の光が見えてきたように感じた。

気を使うオジさんだから、過剰に気を使った話などせずに、そばにいて普通の話をしながらオジさんの手を支えた。少しだけ難しかったけど、いつも通りにする事、周りの人々と変わらない思えた方をする事、それがオジさんの居心地の良い場所なんじゃないかと私は思ったのだ。「詩花ちゃんがいるから大丈夫ね。」周りの親戚が私に任せてくれた時、私は嬉しかった。オジさんが周囲に気を使い、一歩一歩と下がっていくその心に寄り添う事ができたのだ。オジさんがいつもの笑顔になってきた時、私はオジさんのもう一つの目になれた気がした。

その時まで私は障害がある人がいると、自分が手となり足となり、身の回りの事を全て手助けする事が良い事だと思っていた。それを望む人もいるだろう。でも、オジさんのように、そうすることで、その人の居心地が悪くなってしまおうのだとしたら、今までの考え方を反省しなければならぬ。なぜなら、それは障害者より一段上上がった上から下ろしていたようなものだったからである。

人の感じ方や捉え方は、その人によって違う。その人のニーズを間違えずに、それはとたんに人権差別につながるかもしれない。私は今回の件で最初は杖をしまったオジさんが可哀そうと思っていた。しかし、後から考えると、実はオジさんがしてくれていた気づかいを、周囲の人が無にせず、受け入れた素晴らしい瞬間だったのではないかと考える。それこそが、障害者が平等に社会で生活していけるために、目指すべき姿なのではないか。障害者が、障害の事で、人権の階段を一歩ずつ階段を上がっていけるような社会を作りた。そのために、私はその人、一人一人の気持ちや何をより大事にしてゆきたいと思う。今日も、オジさんが笑顔で一歩を踏み出せるように。



## 「タラのポン唐」

材料(3人分)

生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく).....3切れ  
 マイタケ.....1/2パック  
 片栗粉.....適宜  
 サラダ油.....適宜  
 塩.....適宜  
 A (ポン酢だれ)  
 ポン酢.....大さじ4  
 大根おろし.....大さじ3  
 ゆずこしょう.....小さじ1  
 ミツバ(1cmほどのみじん切り).....1/2把  
 トマト(さいの目切り).....1個

作り方

- 生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- サラダ油を180度に熱し、(1)の生タラを表面がカリツとなるぐらい(5~6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がった両方に薄塩を振る。
- 皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

## 「サンマのカレー煮」

材料(3人分)

生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく).....2本  
 薄力粉.....適宜  
 トマト(大きめの角切り).....2個  
 セロリ(筋を取って乱切り).....1本  
 ミョウガ(千切して水にさらす).....2個  
 ニンニク.....1片  
 タカノツメ.....1本  
 オリーブ油.....大さじ3  
 A (合わせ出し汁)  
 水.....200ml  
 カレー粉.....小さじ1  
 顆粒だし.....小さじ1  
 料理酒.....大さじ2  
 みりん.....小さじ2  
 しょうゆ.....小さじ1  
 塩.....小さじ1/2

作り方

- サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける(写真1)。
- (1)を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったたら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- (2)の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。

シェフ永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)  
 茨城県浦安市在住  
 【茨城県浦安市 浦安人】  
 オナシラ



**獅子座** 【全体運】問題が解決へと向かう幸運期。 7/23~8/22  
 難しく感じても諦めずに前進を。金運も回復、年の瀬は豊かに過ごせよう 【健康運】前半は室内でのけがに気を付けて。後半は快通 【幸運の食べ物】ヤーコン

**乙女座** 【全体運】恵みの多い期間です。いつく 8/23~9/22  
 こともありますが、あなたの思いやりが状況を緩和。感謝されるでしょう 【健康運】楽しみながらできる運動にツキあり 【幸運の食べ物】プロッコリー

**蟹座** 【全体運】整理整頓に力を入れるのは吉 6/22~7/22  
 兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないように心掛けて 【健康運】薬の飲み過ぎに注意。処方を守って 【幸運の食べ物】下仁丹

# 支店協同活動

地元農家の北川さんが水やりや草刈りなどを行い、大切に育てて下さり、大きく育ったサツマイモが収穫時期を迎えました。児童らは、土から顔を出したサツマイモを見つけると笑顔で一斉懸命掘り始めました。土が固く掘りにくい箇所は先生やJA職員、PTA役員がサツマイモの周りをスコップで掘り起こしサポート。長浜市の藤井勇治市長、米原市の平尾道雄市長も参加され、児童たちの芋掘りをサポートしながら、一緒に楽しめました。収穫したサツマイモは児童らが持ち帰る他、給食の食材になる予定です。



## 児童らとイモ掘り体験

(浅井支店)

10月28日、滋賀県立長浜養護学校の児童は長浜市三田町の畑でサツマイモの収穫体験を行いました。5月の苗植えは、新型コロナウイルスの影響により児童らは体験することができませんでしたが、収穫体験は無事参加することができました。

## 花壇の植え替えをしました

(虎姫支店)

10月27日、虎姫支店は支店協同活動として、虎姫女性部の役員の方と共に支店前の花壇の植え替えを行いました。前回は、5月に植え、来店される地域住民の方に大変好評となり、第2弾として女性部員が準備されたチューリップの球根を植えました。チューリップで「こらひめ」「JA」という文字になるようレイアウト。赤、黄、白、紫とカラフルな色があり、色とりどりの花が咲き、支店前をにぎやかにしてくれることでしょう。

地域住民に喜んでいただくけるような花壇づくりを今後も継続していく予定です。



## 防犯訓練を実施 (湖北支店)

11月16日、湖北支店で年末年始に向け更なる防犯意識向上のため、金融機関を狙う強盗事件を想定した防犯訓練を実施しました。犯人役が拳銃を持ち本番さながらの緊迫した状況で訓練を行いました。犯人が支店職員を人質に取り拳銃を突きつけながら、「金を出せ」「早くしろ」と叫び、現金を奪って車で逃走する想定で訓練で、職員たちは逃走車へカラーボールを投げ、逃走後に速やかに警察へ通報するなど対応しました。



メラの映像を確認し、訓練は終了しました。その後、職員らがカラーボールの投げ方について説明、指導を受けました。訓練終了後、「特殊詐欺の情勢ならびに対応方法」について研修を受け、近年増加している特殊詐欺について未然に防げるような対応を学びました。研修後、大音常務理事は「犯人が来ると分かっても犯人の特徴はなかなか覚えられない。日頃から決められている役割を認識し冷静に対応することが大事だ。」と話しました。



**STOP! 金融犯罪**

**「キャッシュカード預かります」は詐欺です。**

1234... ..5678...

**暗証番号 教えない!**

**キャッシュカード 渡さない!**

金融機関、役所、警察の職員を名乗り、キャッシュカードを預かる、交換する、暗証番号を教えてなどと言われたら、それは詐欺です。家族、警察、JAに確認、相談を!

**理事会だより**

**10月定例理事会**

令和3年10月28日(木) 午前11時

【協議事項】

- 令和3年度上半期決算について
- 本店別館外壁改修等工事の変更(案)について

**経営管理委員会だより**

**第4回経営管理委員会**

令和3年11月1日(月) 午後1時30分

【協議事項】

- 第9期総代選挙にかかる選挙管理者等の承認(案)について
- 経営管理委員及び理事と組合間の利益相反契約の承認について

主な議案をお知らせします。各議案が原案どおり可決承認されました。

**主な事業量** (令和3年10月末現在)

- 貯金 1,345億89百万円
- 貸出金 92億30百万円
- 長期共済保有高 3,530億26百万円
- 販売品販売高 15億30百万円 (うち米 14億9百万円)
- 購買品供給高 9億18百万円

**木之本支店 感謝の日**

たくさんの方のご来店お待ちしております。

**12月15日(水) (9:30~13:00)**

みかん・りんご・パンの販売、からあげ・焼きそば・フランクフルト・おはぎのお店も!

**チャレンジ! クロスワードパズル**

11月号パズルの答え カンツバキ

クロスワードパズルは3ヶ月ごとに掲載します。

**ぜひ、ホームページにお立ち寄りください!!**

毎月ご愛読いただき誠にありがとうございます。ホームページで「手軽に健康 手指体操」や「シェフ永井のおすすめレシピ」、「今月のやさしい野菜作り」など掲載しておりますので、ぜひご覧ください。最新情報はホームページでご確認ください。

**北びわこ農協**

**農産物直売所 ゆめまる館だより**

令和3年産 **新米** 特別栽培米コシヒカリフレスミア米 好評発売中!! 1袋30kg 9,600円 1kgから量り売り販売もしています

お正月用 **滋賀羽二重橋** (精米済) 1kg 510円 販売中

好評発売中 農家直送!! 今の時期が一番美味しい!!

和歌山下津みかん 青森りんご

地元産冬野菜 大根 キャベツ 白菜 フロッコリー 法蓮草 小松菜 等たくさん出荷中!!

住所/高月町高月1340-1 営業時間/9:30~16:00 定休日/毎週木曜日 電話番号/0749-85-6033

この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。E3PA:環境保護印刷推進協議会 http://www.e3pa.com

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。 GREEN PRINTING JPPF P-B10168

**魚座** 【全体運】うまくいかないときもあるもの。2/19~3/20 無理は禁物です。困ったら1人で悩まないで。専門家の意見も聞いてみましょう 【健康運】腰痛、関節痛の予防には筋トレがお勧め 【幸運の食べ物】壬生菜

**水瓶座** 【全体運】一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまっています。分からないことはネットで検索 【健康運】目の周りを温めるなど、疲れ目のケアを 【幸運の食べ物】カリフラワー

**山羊座** 【全体運】人気運に恵まれ心温まる出来事が多いとき。あなた自身の親切が周囲をハッピーにすることもしばしば。金運も良好 【健康運】足元に気を付けて。足浴、つばの刺激が◎ 【幸運の食べ物】ホウレンソウ