



営農指導員が1年間の活動の成果を発表

1月29日、本店で「令和7年度営農指導成果発表会」を開き、営農指導員5人が1人15分の持ち時間で成果発表を行いました。営農指導員が日頃の活動の成果を発表し、相互研鑽を図ることで資質向上を目指すことを目的に毎年開催しています。

当日は、当JA役職員のほか、JA滋賀中央会など外部評価員を含む約40人が参加。発表会では取り組み背景と目的、計画と実践結果など6項目が審査され、営農振興課の佐野大地職員が最優秀賞に輝きました。

佐野職員は「水稲省力化技術及びスマート農業の普及推進について」と題し、当JA管内における農業経営体の現状を踏まえ、規模拡大や農業従事者減少への対応策として、関心の高いドローン直播の実証結果とその成果を報告しました。

最優秀賞に選ばれた佐野職員は、JA滋賀中央会が主催する「JA営農指導担当職員研修集会活動実績発表」でJA北びわこの代表として発表を行います。



最優秀賞 佐野職員

テーマ 「水稲省力化技術及びスマート農業の普及推進について」

ひと言 スマート農業は新しい技術ではなく、これから先の当たり前！



田中職員

テーマ 「甘藷と生産委託方式を活用した生産振興」

ひと言 農家組合員の所得向上、品質向上につなげます！



児玉職員

テーマ 「ショウガの産地化に向けて」

ひと言 高品質ショウガ、産地化を目指して生産者に寄り添ってまいります！



布施職員

テーマ 「事業承継支援による次世代農家との信頼関係構築～世代をまたぐファンづくり～」

ひと言 事業承継は避けては通れません。大変な労力が必要ですが、全力で支援します！



藤居職員

テーマ 「多収性品種【ZR1】の作付け提案～農家組合員の収量及び所得向上を目指して～」

ひと言 TACは担い手農家に最も寄り添う存在であり、農家組合員とJAを繋ぐ架け橋となる存在。農家組合員の所得向上とJA利用の拡大でWin-Winな関係の構築を図ります。



米の価格は需要と供給のバランスなどで決まります！

米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと（農家は国が示す目安を参考にして米を作っています）②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。

図1. 価格の決まり方



図2. 農水省の需要の見通しと実績



「JAが米価を上げている」は誤解です



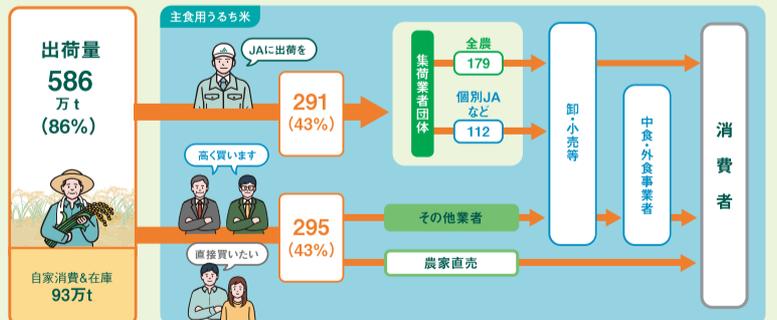
農産物流通に詳しい公益財団法人流通経済研究所おろかさしゅんすけ 折笠 俊輔さん NHKクローズアップ現代など、メディア出演多数

米流通に関する折笠さんの詳しい解説はこちら

近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。そのため、農家は販売先の選択肢が増え、集荷競争が起こっています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理に上げようとすることはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。

図3. 米の流通経路別流通量の状況 (令和6年度米)

(単位:万トン(玄米))



資料：農水省資料を基に作成。注1：集荷業者団体には、全連系を含む。注2：「卸小売等」には、加工事業者等を含む。注3：四捨五入の関係で、計と内訳が一致しない場合がある。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

★3月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】駄目なものに執着しないように。5/21～6/21 気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで 【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ 【幸運の食べ物】グリーンピース

牡牛座 【全体運】周りの好意に甘えてしまつて。4/20～5/20 持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉 【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり 【幸運の食べ物】ニラ

牡羊座 【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう 【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め 【幸運の食べ物】キュウリ

地域貢献活動として 新入生へ文具を贈呈！

2月17日、当JAは4月1日小学校へ入学する管内の新入生へ文具セットを寄贈し、長浜市役所で贈呈式を行いました。
式では、前川理事長が地域の子どもの健やかな成長を応援したいと挨拶し、鉛筆や消しゴムなどの文具を手渡ししました。
当JAでは、未来を担う子どもたちを地域全体で支える取り組みとしてこの活動を始め、5年目になります。今後この活動も継続してまいります。



最優秀賞を受賞された木下さんは「杉野の米が3年連続で最優秀賞を受賞し、山あいの田んぼでの地道な努力が実を結んだことを大変光栄に思います。この受賞を励みに、仲間とともに米づくりと地域づくりをさらに進めてまいります。」とお話くださいました。誠にありがとうございました。

「みずかがみ」部門
最優秀賞（滋賀県主催商業協同組合連合会）
田中シビルテック株式会社（写真右）
優秀賞（近江米振興協会）
木下 清則さん（写真中央）
「環境こだわりコンクール」部門
最優秀賞（滋賀県知事）
優秀賞（近江米振興協会）
間所秀夫さん（写真左）



おいしさを追求 近江米食味コンクール表彰式

1月31日、近江米振興協会が主催する「水田農業振興フォーラム」において、「令和7年度 近江米食味コンクール」の表彰式が行われました。
このコンクールは、主に家庭向きに流通している「みずかがみ」環境こだわりコンクール。今年度から追加された「みずかみ」の3銘柄を対象に、生産者の皆さんが高水準のおいしさと品質を目指すことを目的に行われています。
審査の結果、当JA管内から次の方々が受賞されました。
「環境こだわりコンクール」部門
最優秀賞（滋賀県知事）
優秀賞（近江米振興協会）
田中シビルテック株式会社（写真右）
優秀賞（近江米振興協会）
木下 清則さん（写真中央）
「みずかがみ」部門
最優秀賞（滋賀県主催商業協同組合連合会）
田中シビルテック株式会社（写真右）
優秀賞（近江米振興協会）
間所秀夫さん（写真左）

ちやぐりん感想文で優良賞を受賞

「ちやぐりん」は一般社団法人の光協会が発行する子ども向けの食農教育月刊誌です。当JAでは、管内小学校19校の4〜6年生を対象に毎月94部を提供し、「田んぼや大豆などの出前授業教材」として活用しています。
このたびは光協会が募集した「第48回ちやぐりん感想文」において、全国から寄せられた多数の応募作品の中から、当JA管内の長浜市立朝日小学校5年山岡日南さんが優良賞に選ばれました。
1月30日、JA役員が同校を訪れ表彰式を行いました。前川理事長より表彰状と記念品が手渡され、祝福の言葉が贈られました。JAでは、次世代を担う子どもたちに食と農の大切さを伝える食農教育に積極的に取り組んでおり、これからも地域の学校と連携しながら活動を続けていきます。

営農情報

① 種子量の目安
種子の準備をするに当たり、まず稚苗を作るのか中苗を作るのかを決めます。
〔苗の種類と主な特徴〕 (注) 播種量は乾燥卵重量です。

苗の種類	播種量	葉齢	草丈	育苗日数	苗箱数/10a
密 苗	300g	2.0葉苗	13cm前後	14~20日	7~8箱
稚 苗	160~180g	2.5葉苗	13cm前後	15~20日	16~20箱
中 苗	100~120g	4葉苗	20cm前後	25~30日	25~30箱

(注) 密苗の移植には、密苗対応の田植機が必要です。
※ 種子を取扱う場合は、袋に品種名を明記した荷札等を付けて取扱います。

② 塩水選の実施
塩水選を行い、もみ枯細菌病、ばか苗病などの保菌粉を浮かせて除去することで、種子消毒の効果が上がります。

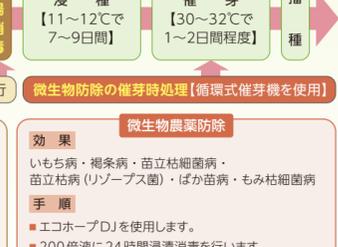
自家採種粉、購入粉にかかわらず、塩水選を実施しましょう。

塩水選後は、塩分を除かないと発芽障害を起こしますので、粉を十分水洗いして下さい。

〔食塩または硫酸の使用量(水10リットル当たりkg)〕

	比重	食 塩 (kg)	硫 酸 (kg)
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

③ 種子消毒
環境こだわり農産物の栽培で広く用いられている「温湯消毒法」・「微生物農薬防除」ですが、化学合成農薬に比べると防除効果がやや不安定となる場合があります。
ばか苗病の発生が年々増加傾向にあり、より防除効果を高めるためにはそれぞれの単独処理を避け、防除効果の向上が期待できる温湯消毒と微生物農薬の催芽時処理を組み合わせた体系防除を行います。



④ 浸種作業
● 温湯消毒や微生物農薬消毒後、風乾をせずに直ちに浸種を行います。
● 浸種する水の量は種子1kgに対して水約4リットル(容量比1:2)とします。
● 水温は11℃~12℃で行います。
〔水温が10℃以下の場合では、種子の発芽率や種子消毒剤の効果が著しく落ちますので、早播き時の低温期に浸種を行う場合は、冷え込み時は保温シート等をかけて浸種水温の低下を避けましょう。〕
● 浸種日数の目安は、7~9日間程度です。(積算温度が100℃になるように行います。)
● 種子消毒効果を高めるため浸種開始から3日間は水を取り替えます。その後浸種終了までに酸素補給と発芽抑制物質(茶色の水)の除去のために、2~3回新しい水に更新します。
● 密苗では、出芽勢を揃えることが重要管理点です。積算温度が均一になるよう、水温管理に注意します。

⑤ 催 芽
● 催芽は、播種前に種粒の芽を少し出す作業です。
● 催芽の仕方は、蒸気式催芽機(湿熱)や電気式催芽機(温熱)またはお風呂を利用した温湯による方式などがありますが、いずれも設定温度は30~32℃です。
● 日数は1~2日程度を目安に行ってください。

⑥ 播種作業
品種を間違えないよう、箱に目印をつけたり、箱の色を品種ごとに統一したり、播種するときは1日1品種とするなど作業計画を工夫します。
⑦ 出 芽
● 出芽器による加温出芽は設定温度を30℃にし、こまめに温度確認を行います。
● 苗代への平置きによる無加温出芽は、保温が必要な場合はポリフィルムや被覆資材を使用します。
● 無加温出芽は、密苗には不向きです。

営農情報

⑧ 土づくりの実践(春施用)
水稲栽培の肥料として窒素は最も重要ですが、リン酸、加里もとても重要な要素です。基肥と穂肥でリン酸や加里も施肥しますが、近年、環境こだわり農産物の作付が拡大、また、一発肥料の使用により、窒素量は足りていても、リン酸、加里の本田施用量が減少しています。
そこで、土づくり肥料として「とれ太郎スーパー」・「けい酸加里アプレミア34」「新ふりかけ堆肥eco」を施用することで、不足しているリン酸や加里の補給、同時にケイ酸も補給することにより水稲に必要な養分補給を適切に行います。土づくりを実践し、収量の増大、品質の向上を目指しましょう。
※ 生産基準米付予定の方で「土UPチャレンジ」のお申込をされた方は、対象の土づくり肥料を施用していただく事で「土UP加算金」の対象となります。

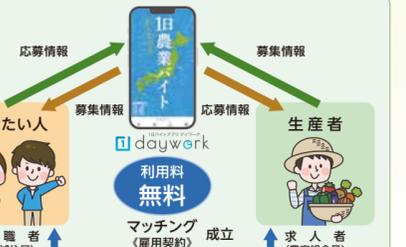
〔播種量の目安〕

	乾もみ(g)/箱	発芽もみ(g)/箱
密 苗	300	375
稚 苗	160~180	200~225
中 苗	100~120	125~150

〔JA北びわこ推奨土づくり肥料〕

用 途	資材名	種類/量	保証成分	含有成分	施用時期
ケイ酸リン酸の補給	とれ太郎スーパー	60kg	ケイ酸 …… 30%	炭分 …… 3%	収穫後 翌年3月
			リン酸 …… 12%		
			アルカリ分 …… 45%		
ケイ酸加里の補給	けい酸加里アプレミア34	20~40kg	ケイ酸 …… 34%	石灰 …… 7~12%	春施用 40kg 6月追肥 20kg
			リン酸 …… 20%		
			カリ …… 4%		
窒素の補給と土壌の改良	新ふりかけ堆肥eco	100kg	窒素 …… 2.3%	リン酸 …… 2.3%	収穫後 翌年3月
			加里 …… 1.4%		
			土壌 …… 0.8%		

お知らせ①
● 「1日農業バイトアプリ」について
「農業バイトを始めてみませんか?」
1日農業バイトアプリ「daywork」は、農家(組合員)さんと農業で働きたい人をつなぐマッチングアプリです。
1日単位で仕事の応募や募集が可能です。空いた時間や休日に農業をしたい方、農繁期の短期間のみ人手が必要な農家(組合員)さんにおすすめです。手数料等も無料で気楽に始めることができます。
アプリのダウンロードについては右記のQRコードを読み込んでください。



お知らせ②
「LINE JA北びわこ 営農情報」について
友だち募集中!
● JA北びわこ営農情報誌の配信
● 作物ごとの営農栽培情報の配信
● 補助金・イベント情報等の配信
その他おトクな情報を配信します!

お知らせ③
「老後生活への備えは十分ですか?」
農業者年金で安心・豊かな老後を!
農業者年金 6つのポイント
● 農業者なら広く加入できる
● 積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い
● 保険料の額(月額2万円~6万円7千円)は自由に決められる
● 終身年金! 80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金がある
● 税制面で優遇措置がある
● 一定の要件を満たす農業者には、保険料の国庫補助がある

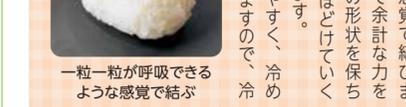
ご加入の要件
● 年間60日以上農業に従事
● 国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く)
● 65歳未満(60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者)

農業者年金の内容及ご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。
農業者年金基金 検索 <https://www.nounen.go.jp/>

おいしいおむすび作り

毎日のお弁当など、手軽に作れるおむすびですが、おいしく作るのなかなか難しいものです。今回はおむすび作りのごコツをご紹介します。
まずはもちもちとしたおむすびにしたい、「ご飯粒の輪郭をしっかりと感じられるおむすびにしたいなど、目指すイメージに合わせてお米の種類を選びます。同じ品種でも地域によって味わいが異なることもあるため、食べ比べてみるのもお勧めです。
炊飯前にはしっかりとお米に吸水させることが大切です。吸水が足りないとまま炊飯してしまうと、冷めてから硬くなりがちです。冷水を使って冷蔵庫の中で6時間以上かけて吸水させることで、芯からふっくらと炊き上げることができ、冷めてもおいしく食べられます。
炊き上がったご飯は1個ずつラップを敷いた茶碗の中に入れ、もう一つの

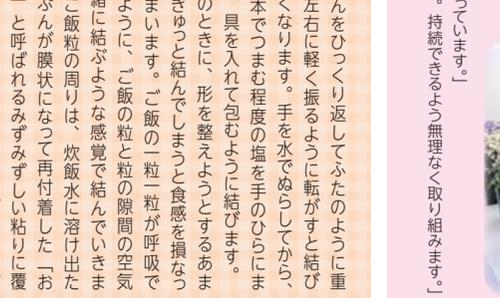
茶碗をひっくり返してふたのように重ね、左右に軽く振るようにならして、結びやすくなります。手を水でぬらしてから、指3本でつまむ程度の塩を手のひらにまぶし、具を入れて包むように結びます。
このときに、形を整えようとするあまり、ぎゅぎゅと結んでしまうと食感を損なってしまうので、「ご飯の一粒一粒が呼吸できるように」、ご飯の粒と粒の隙間の空気を一緒に結ぶような感覚で結んでいきます。「ご飯粒の周りは、炊飯水に溶け出たたんぱく質が膜状になって再び着した「おねば」と呼ばれるおむすびの粘り成分をそっと出合わせるような感覚で結びます。熱々のうちに結ぶことで余計な力を加えることなく、おむすびの形状を保ちながらも口中で「ご飯粒がほぐれていく感覚を生み出すことができます。
温かいうちは塩味を感じやすく、冷めると塩味が感じにくくなりますので、冷めた状態で食べる場合は、具材の塩味とバランスも見ながら塩をしっかりと利かせましょう。



一粒一粒が呼吸できるような感覚で結び

花き品評会 管内生産者が受賞

昨年8月に開催された「令和7年度滋賀県花き品評会」の表彰式が、1月21日、近江八幡商工会議所で行われました。
花きの品評会は、花の国つくり滋賀県協議会が主催するもので、滋賀県産生産者による花きの生産技術の向上とその消費拡大を図ることを目的に開催されています。今年も梅雨明けが早く、高温と水不足が続く厳しい気象条件でしたが、66点の出品があり、審査の結果、当JA管内からは次の方々が受賞されました。
【優秀賞】
農林水産省近畿農政局長賞(品目: さくら) 高橋 外志彦さん
【優良賞】
近畿花き振興協議会長賞(品目: さくら) 小森 芳香さん



もしものときの、頼れる保障。

家族を乗せて走るから、安心は三つ星を選ぶ。

お見積りはこちら

くらしの保障、相談するなら JA共済

ご加入にあたり詳しくは、お近くのJAへお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

働くあなたに寄りそう 3つの安心

資料請求はこちら

くらしの保障、相談するなら JA共済

ご加入にあたり詳しくは、お近くのJAへお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

射手座 【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのをごじらせないよう配慮を 【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに 【幸運の食べ物】キウイフルーツ

蠍座 【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ 【健康運】トレーニングの効果が出る時。ハードに鍛えて◎ 【幸運の食べ物】シイタケ

天秤座 【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方 【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方 【幸運の食べ物】タマネギ

乙女座 【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎ 【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて 【幸運の食べ物】タケノコ

獅子座 【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらかじめ取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進 【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかりと継続 【幸運の食べ物】パセリ

蟹座 【全体運】朗報の予感がしています。今の状態が難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ 【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ! 【幸運の食べ物】ツマミナ

令和8年度 経済窓口の休日対応について

日頃は、JA事業をご利用いただきありがとうございます。
令和8年度農繁期休日対応について、下記のとおり日程をご案内いたします。なお、春期の硬化苗の引渡しや秋期の施設荷受、農産物検査等の休日対応のため、対応場所については、来店者数を考慮し昨年より3カ所に集約しております。あらかじめご了承ください。

日程 (営業時間/8:30~17:00)

浅井支店 (内保町2818 TEL.74-0002)	高月支店 (高月町高月1340-1 TEL.85-3600)
春期	4月 29日 5月 2・3・4・5・6・23・24日
秋期	8月 29・30日 9月 5・6日

営農経済センター (湖北高田町753-2 TEL.78-0012)

春期	4月 29日 5月 2・3・4・5・6・23・24日
秋期	8月 22・23・29・30日 9月 5・6・19・20日

地域とともに、はたらく。

～あなたの成長が、
地域を支える力に～

JA職員【総合職】正職員募集

大学・短大・専門学校を
2027年3月卒業見込の方 / 卒業後3年以内の既卒の方
金融・共済・営農支援など 地域の暮らしを支える仕事です。

▶マイナビ2027にて
エントリー受付中
(募集要項、選考情報は
こちらから)



▶マイナビ2027にて
説明会予約受付中



春の新生活応援！ キャンペーン

**1 給与振込をJAに指定して
デジタルギフト(デジタル
カタログギフト)
をもらおう!**

いま、下記の対象取引を満たす方が
JAで給与受取口座を新たに
ご指定いただき、ご応募いただくと、
選べるデジタルギフト
(デジタル
カタログギフト)を全員にプレゼント!

**2 期間中、JAカードを
新規でお申し込みの方に、もれなく
バッグ付きブランケット
をプレゼント!**

※対象取引を満たす方には、9月頃にEメールにて送付いたします。
※画像はイメージです。詳しくは選べるデジタルギフトをご確認ください。
【応募期間】 令和8年2月1日(日)～5月31日(日)まで
【応募方法】 上記の2次元コードを読み込み、WEBサイトからご応募ください。
【対象取引】 令和8年2月から5月までに新たに滋賀県内のJAで給与受取口座を指定し、
同年6月末までに月5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。
※給与振込の票品企画業務について一部を外部業者に委託いたします。

キャッシュカードにクレジット機能がついた 安心・便利・おトクな JAカード

一体型 初年度年会費無料

新規入会特典
最大 **12,000円**相当
ポイントプレゼント!

ご入会日から3ヵ月後末日までのショッピング
ご利用金額合計額に応じてポイントプレゼント!

キャッシュカードとクレジットカードが
一体となったJAカード一体型

いつでもおトク
JAカードのご利用で毎日の暮らしをおトクに!
JA直売所・ファーマーズマーケットで
ご請求時に **5%割引**

JA-SSでご請求時に
1ℓにつき **2円割引**

残高などの確認は、ダウンロードはこちらから! JAバンクアプリ

振込などの資金移動は、ダウンロードはこちらから! JAバンクアプリプラス

詳しくは、最寄りのJA窓口にお問い合わせください。
JAバンク 滋賀

理事会だより

1月定例理事会

- 令和8年1月29日(木)午後1時30分
「協議事項」
- (1) 令和7年度第3四半期末仮決算について
- (2) 購買配送業務の課題解決に向けた対応方針(案)について
- (3) 2026年度 正職員募集要領(中途採用)(案)について
- (4) 2027年度 正職員募集要領(新卒・高卒)(案)について

経営管理委員会だより

● 令和8年2月4日(水)午後1時30分
主な議案をお知らせします。
各議案が原案とおり可決承認されました。

主な事業量

- 貯金 1,316億77百万円 (令和8年1月末現在)
- 貸出金 117億62百万円
- 長期共済保有高 2,918億45百万円
- 販売品販売高 24億75百万円 (うち米 21億88百万円)
- 購買品取扱高 9億60百万円

チャレンジ! クロスワードパズル

2月号 パズルの答え
ゴウカク

クロスワードパズルは3ヶ月ごとに掲載します。

その他のイベントやお得なキャンペーン情報など
ホームページに掲載いたします!! ちらし紙もあわせてご覧ください。

農産物直売所
ゆめまる館 だより

特別栽培米
コシヒカリプレミアム

好評販売中!!

安全安心
ゆめまる館 出荷会員募集中!!

皆さんが栽培された安全・安心な野菜や果物などをゆめまる館の店頭に並べてみませんか? お気軽にゆめまる館までお問い合わせください

とれたて野菜
北陸自動車道 高月図書館 高月小 高月駅 高月セルフ給油所 JA高月支店 ローンン JA北陸本線

ゆめまる館

- 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

LINE公式アカウント **ゆめまる館の友だち募集中!**

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

湖北いちご 販売中!!

もぎたていちごは甘酸っぱくて、甘い香りがたまりません。おいしいいちごをぜひご賞味ください。

新鮮な朝採れ地場野菜
大根 キャベツ 白菜 ブロッコリー 大豆 黒豆 など
たくさん出荷中!

手作りお惣菜 販売しています!

魚座 【全体運】運勢は好調。勢い良く動きましよう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ) 【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を 【幸運の食べ物】ソラマメ

水瓶座 【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎ 【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって 【幸運の食べ物】ウド

山羊座 【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運! 【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化 【幸運の食べ物】フレンソ

