



# 北びわこ

The Public Information of KITABIWAKO

2025  
5  
MAY  
vol.337

北びわこ農業協同組合

編集・発行  
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721番地  
北びわこ農業協同組合 企画管理課 TEL.0749-78-2403  
URL <https://www.jakitabiwako.jp>  
E-mail [soumu@kitabiwako.jas.or.jp](mailto:soumu@kitabiwako.jas.or.jp)

印刷 谷口印刷株式会社  
右の二次元コードからホームページをご覧ください



私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

## 農業を つづけるために “3つのチェック”



ナビゲーター  
田中 律子さん

チェック  
1

他人事ではない！農業中の事故  
慣れからくる油断に注意し、  
安全重視で農作業の見直しを

[監修]  
農研機構  
農業機械研究部門  
グループ長 積 栄さん

### 【CASE - 損害賠償額の例 -】

CASE.1  
約115万円

草刈機に当たった小石が付近を走行中の車に当たり、破損させてしまった。

CASE.2  
約1,739万円

蕎麦(アレルギー物質)が混入した小麦が出荷先で他の生産者の小麦と混ざり、出荷先で蕎麦の除去作業が発生した。

JAグループ調べ



思いがけず高額な損害賠償が発生する場合もあるんですね…。

そこで! 様々な賠償リスクを幅広く保障する



25481050192

JAバンク

実りある未来を、こいっしょに。  
JAの農業融資

©2019

チェック  
2

農業を営む上で誰しも起こりうる損害賠償責任  
きちんと対策をしていますか?

※1:JA共済連による推計 ※2:出典:農林水産省 技術普及課(令和7年度)の農作業安全対策の推進方針について

農作業中の事故は「発生件数年間約6万4千件※1」「10万人当たりの死亡事故者数は、一般的に危険な作業が多いとされる建設業の約2.5倍※2」。この数値を見て、意外と思う方も多いかもかもしれません。しかし、農作業では「慣れからくる油断」が命に関わる大きな事故につながるケースも多くあります。例えば「シートベルトを締めずに路肩をトラクターで走行して転落し、下敷きになった」「繁忙期の焦りから、つい正しい手順を省いてケガをした」など、ちょっとした気の緩みが事故の原因になっています。

慣れからくる油断を防ぐためには日々の心がけが大切ですが、見慣れた現場、使い慣れた道具や機械、やり慣れた作業方法に潜む危険を1人で見つけるのは難しいもの。道具や機械の扱いに問題がないか、危険な方法で作業をしていないかなどを、関係者全員で話し合っって危険を認識し、できることから改善しましょう。

改めて確認を!

## 農作業の安全3つのきほん

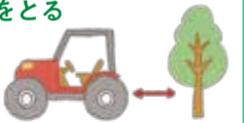
### 機械(きかい)の「動力」は必要時以外ストップ

大型・小型、乗用型・歩行型を問わず、降車時や点検・整備時など、機械を動かす必要のない時は動力(エンジンなど)を止めましょう。巻き込み事故などを防ぎます。



### 圃場(ほじょう)・道路などにある「段差・障害物」からは距離をとる

機械の作業中や走行中は、段差や壁、樹木、ビニールハウスの支柱などから一定の距離を保ちましょう。転落・転倒事故や挟まれ事故などを防ぎます。圃場の雑草を刈るなど、段差や障害物を確認しやすい環境をつくることも大切です。



### 油断(ゆだん)大敵!「高所」からの転落に注意

脚立、大型トラクターの運転席、トラックの荷台など、高所からの転落事故が多発しています。正しい脚立の使い方や大型機械への乗降方法などの基本を改めて確認しましょう。



沖縄でバナナの栽培をしているんですが、脚立を使う時は、気をつけなきゃですね…。



チェック  
3

安定した資金調達で未来を拓く  
農業経営のための  
資金準備に

もっと 安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど  
皆さまの暮らしのことお聞かせください!

「聞かせて!」  
くらしのこと  
アンケートキャンペーン

簡単なアンケートに答えると  
抽選で合計600名様に  
豪華賞品が当たるチャンス!

さらに/W  
その場で当たるデジタルクーポン  
合計100,000名様

アンケートの  
回答はコチラから!

### ★5月のあなたの運勢★

**双子座** 【全体運】上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感 【健康運】チームで行うスポーツやダンスにツキあり 【幸運の食べ物】新ジャガイモ

**牡牛座** 【全体運】活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合っていきましょう。ポジティブ思考が運を開く鍵 【健康運】室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処 【幸運の食べ物】キクラゲ

**牡羊座** 【全体運】良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして 【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ 【幸運の食べ物】梅

# 営農情報

## 水稲

### 水稲除草剤の効果をも安定させる水管理

#### ～7日間の止水管理を行うための技術～

### 水管理のポイント

- 田植期**  
苗が活着するまで(植付後3日程度)や除草剤散布後(5～7日程度)は、寒さや風からイネを守るためや除草剤の効果を高めるため、必要に応じてやや深水の湛水状態とします。
- 活着期～分けつ期……(浅水管理)**  
活着したら、自然減水により水深3cm程度の浅水管理を行います。浅水管理を行うことにより、水温・地温を高く保つことになり、初期分けつを促します。
- 中干し……(目標茎数確保で早めの中干し)**  
目標茎数の8割(田植えの約4週間後)が確保できたら中干し開始の合図です。近年では、初期生育が旺盛で目標茎数が非常に早く確保されているので注意が必要です。ただし、田植え後4週間程度で目標茎数が確保されていない場合は、ヤミ田が原因ですので中干しを早めることで茎数が増加します。中干し期間は14日(2週間)を目安に行ってください。  
※環境負荷低減の取り組みの見え方【みえるらべる】の表示のため、プレミアム米に取り組み始める場合は長期中干し(14日以上)の取り組みが必須となります。  
JA米、スタンダード米についても環境負荷低減の温室効果ガス削減の取り組みのため、「長期中干し(14日以上)」の取り組みを推奨します。

### 中・後期水稲除草剤

初期除草剤や一発処理除草剤で取りこぼしたり、後発で発生した多年生雑草の防除に有効です。

区分	薬剤名	使用時期	1年生雑草		多年生雑草	
			ノビエ	ノビエ葉期	広葉	雑草
中期	セカンドショットS ジャンボMX	移植後14日～収穫45日前まで	○	3.5葉期	○	○
中・後期	レラス 1キロ粒剤/ジャンボ剤	移植後14日～収穫60日前まで	○	4.0葉期	○	○
後期	グリーンチャー1キロ粒剤	移植後7日～収穫30日前まで	○	4.0葉期	×	×
	パラグラン粒剤	移植後15日～収穫45日前まで	×	-	-	-
	パラグラン液剤	移植後15日～収穫45日前まで	×	-	-	-
	グリーンチャーBAME液剤	移植後15日～収穫50日前まで	○	5.0葉期	○	○
	ロイヤル乳剤	移植後20日～収穫45日前まで	○	5.0葉期	○	○
	アレルSC	移植後20日～収穫45日前まで	○	5.0葉期	○	○

### 農作業安全月間について

**春の農作業安全運動実施中!!**

【農作業安全月間】令和7年4月1日(火)～5月31日(土)

毎年、春の農繁期に多くの農作業事故が発生しています。作業前のチェックと「声掛け」で事故防止!!

### お知らせ①

LINE 公式アカウント

- 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・イベント情報の配信

友だち募集中!

JA北びわこ 営農情報

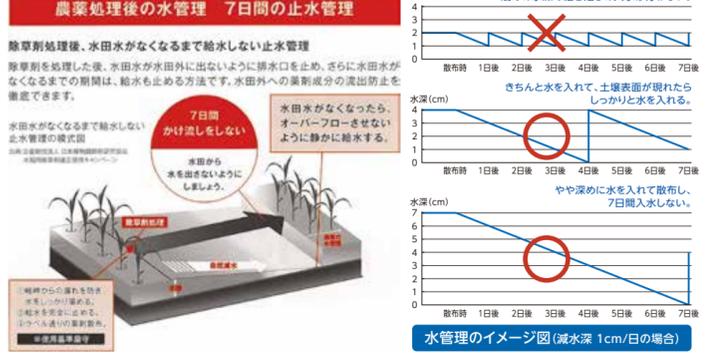
### 「近江の麦茶」キャンペーン

JAでは、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」を目指し、お米に代わる主要作物として六次産業の栽培を推進しています。管内で生産された六次産業を100%使用した「近江の麦茶」です。ノンカフェインで小さなお子様にもやさしい飲み物です。番はしいかおりと味の「近江の麦茶」をぜひご賞味ください。

1 北びわこ産 大麦100%使用 近江の麦茶 (500ml×24本)	2 コロニー コロニー コロニー	3 コロニー コロニー コロニー	4 コロニー コロニー コロニー	5 キンパル コロニー コロニー	6 キンパル コロニー コロニー
¥2,640	¥2,900	¥2,900	¥2,650	¥3,000	¥3,000

抽選で「クオカード」1000円分をプレゼント

キャンペーン期間 2025年4月1日～8月22日まで



### 表：中干しの目安(コシヒカリ)

播付株数(ノビ)	目標茎数	中干し日数	中干し時期		
70株	18本	14本	5月上旬中盤	5月中旬中盤	5月下旬中盤
60株	22本	17本	6月5日頃	6月10日頃	6月15日頃

### 大麦 適期収穫

大麦の収穫時期は5月下旬～6月上旬頃です。刈り遅れに注意しましょう。早めからの収穫作業準備をお願いします。

- 成熟を確認し、穀粒水分が30%以下になってから刈取りを行います。(大麦が指で潰れず爪で潰れる程度)
- 雑草種子(カラスノエンドウ等)の混入に注意します。

【移植日の違いによる移植後日数とノビエの葉齢】

除草効果を最大限に引き出すためには、葉齢適期までに散布することが重要です!!

→ 移植後の速やかな散布がオススメです!

### 農作業中のこまめなチェックで熱中症対策!

- 天気予報をチェック!
- こまめな水分補給と休憩を!
- 涼しい服装と単独作業は避ける!

適切な対策を取り、お互いに声をかけあって熱中症を予防しましょう!

### お知らせ②

●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)さんにおススメです。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下記のQRコードを読み込んでください。

●iPhoneの方 ●Androidの方

### 春の石材展示会

手を合わせる心を大切に。ご先祖様をうやまいます。

開催日: 5月23日(金)～24日(土)

会場: 高月町 高月図書館

期間中、石碑・灯籠を特別価格にて展示しております。ぜひご賞味ください。

5万円相当の商品サービス!!

記念品プレゼント!

**射手座** 【全体運】周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて、後半は人の時間を大切に 【健康運】ダンスやストレッチで気持ちよく体を動かして 【幸運の食べ物】ルッコラ

**双子座** 【全体運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば 【健康運】カルシウムをしっかり取る。骨を丈夫に 【幸運の食べ物】ニンニク

**天秤座** 【全体運】頼まれ事から行う◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ 【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもうで 【幸運の食べ物】ナガイモ

### 食農教育補助教材本を贈呈

4月4日、JA北びわこの前川理事長とJAレック伊吹の合口理事長が長浜市教育委員会を訪問し、長浜市の織田教育長へ補助教材本「農業とわたちの暮らし」を贈呈しました。

この取組は、「JAバンク食農教育応援事業」の一環で、次世代を担う子どもたちに毎年、農業についての理解を促すことを目的に行っており、管内の小学校、義務教育学校の5年生を対象に届けられます。

織田教育長は「命の大切さを学ぶ機会があまり無いため、食育を学ぶことで、命をいただいていることを学び、身体をもつくるものが長であり、命の大切さを学ぶことができる」と話されました。

当JAでは、子どもたちが食料を生産する「農」の役割や重要性、農業に対する理解を深めるため、食農教育を中心とする出前授業を行い、農業の楽しさや魅力を伝える教育活動を行っています。

### 新規採用職員入組式

4月1日、本店において、令和7年度の入組式を行いました。今年度は新たに6人の新入職員を迎えました。

前川理事長が一人ひとりに辞令を手渡し、「今日から皆さんは大切な北びわこの一員です。一緒に地域農の振興と組合員、利用者のニーズに寄り添い協同組合の理念を追求していきましょう」と激励の言葉をかけました。

新入職員は希望に胸を膨らませ、JA職員としての第一歩を踏み出しました。

また、同時に4月1日付の人事異動に伴う辞令交付と永年勤続者、資格認定試験合格者等の表彰を行いました。

### 経営管理委員会だより

●令和7年3月28日(金)午後1時30分「協議事項」

●令和7年3月26日(水)午後1時30分「協議事項」

●令和7年度決算処理方針案について

●JAバンク経営戦略シートの改定案について

●人づく基本方針の一部変更案について

### 主な事業量

(令和7年3月末現在)

- 貯金 1,299億76百万円
- 貸出金 114億12百万円
- 長期共済保有高 3,014億40百万円
- 販売品販売高(うち米) 25億00百万円
- 20億35百万円
- 11億49百万円

### ゆめまる館 だより

農産物直売所

特別栽培米 コシヒカリプレミアム米 好評販売中!!

手作りお弁当・お惣菜 販売しています!

お花・種・品ぞろえ豊富にお待ちしております

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

**乙女座** 【全体運】活気のある好運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉 【健康運】早寝早起きで。生活のリズムを大切に 【幸運の食べ物】ソラメ

### 女性総交代交流会を開催

3月13日、当JA本店において、令和7年1月から3年間の任期で新たに就任いただいた女性総交代を対象に女性総交代交流会を開催しました。

経営管理委員会の横断副会長が「JAでは女性の経営参画、意思反映が課題となっており、女性総交代の皆さまはその中心的な役割を担っていただきたい」と挨拶しました。

続いて、Motto(よ)の栗木副社長が講師に迎え女性活躍と地域共生社会の実現に向けて、「ご講演いただきありがとうございました。栗木氏は「人の会話、人とのつながり、地域活性化にもつながる。それが健康につながり、地域の活性化にもつながる。」と、とても分かりやすく、会場が一体となった楽しい講演会となりました。

前川理事長は「第9次中期経営計画の柱のひとつ、地域へし計画の中で、組合員との対話・意見反映を重点実践事項として掲げています。女性の皆さまのJA運営参画を大事に考えており、地域農の振興、地域社会の活性化に女性の活躍が重要であると考えています。」

今後は組合員の代表として、6月の総代会に出席いただくとともに、くらしの活動や女性組織の活動などに積極的に参加していただきたいと思っております」と挨拶しました。

### 災害への備えを学びました

3月18日、当JA本店において、滋賀県防災支援赤十字奉仕団(DPAT)より2名の講師をお迎えし、「防災学習」を開催しました。くらしの活動の一端で、防災意識を高めることを目的に実施し、29名が参加しました。

講師から「日本は災害大国であり、災害は忘れたくない。いつかやってくる。滋賀県にも過去に大きな地震が起きています。琵琶湖でも津波が発生することもあります。自然災害は止められませんが、日頃から、自分と家族の命を守るための備え「知って、決めて、やってみる」を心がけておくことが大切です。」

災害は忘れないうちに確実にやります。後悔しないために、物資の備えと心の備え(気持ちの準備)と話をしました。避難所での支援にあたる体験談のほか、自分の命を守ることで過去の教訓、家族や話など重要なことを学びました。災害が起るまで、起った時、自分何ができるかを考え、周りの人と協力すること。参加者に防災に対する考え方を深めていただきました。

### 「ゆめちゃん広場」

第3回ウォーキング教室を開催

3月25日、十笑のウォーキング教室を開催しました。令和6年度3回目のコースは、歴史と文化の郷「ぶらり北郷里」です。2名の観光ガイドさんをお迎えし、19名が参加しました。

長浜の北郷里には「歴史と文化の郷」と言えるほど、古墳や戦国時代の合戦場など様々な歴史が存在しています。

普段よく通る道やよく見る景色でも、知らないことが多く、地域の歴史が学べ、新しい発見ができたウォーキング教室となりました。

令和7年度も十笑のウォーキング教室の参加者を募集いたします。皆様のご参加をお待ちしています。

### ゆめまる館 だより

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!

### 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

**獅子座** 【全体運】耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は話まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを 【健康運】パワフルで頑張り利きます。睡眠が大事 【幸運の食べ物】タケノコ

**蟹座** 【全体運】後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざという時のための行動が好結果に結び付きます 【健康運】食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取る 【幸運の食べ物】フキ

窓口やコンビニに行かなくても

JAバンクアプリなら

土日祝日も



# 税金支払い、スマホで完了!



JAバンクアプリのPayB機能で請求書のバーコード・地方税統一QRコード(eL-QR)を読み取って、税金等を簡単にお支払い



JAバンクアプリのダウンロードはこちらから



※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等。対象の請求書はビリングシステム株式会社のホームページをご覧ください。▶<https://payb.jp/public/>  
※QRコードは機デensonウェアの登録商標です。

## はじめてみようPayB

キャンペーン実施!

抽選で800名様に、JAタウンデジタルギフト5,000円分をプレゼント!

期間: 2025年4月1日~6月30日

### ●本特典の対象者

- (以下の条件を全て満たした方)
- ☑ 2023年7月1日~2025年3月31日の間JAバンクアプリのPayBによるお支払いがなく、かつ対象期間中(2025年4月1日~2025年6月30日)の間にPayBでお支払いいただいた方
- ☑ web申込フォームに必要事項を記載し、お申し込みいただいた方

申込フォームはこちら



操作に関するお問い合わせはヘルプデスクをご利用ください。

ヘルプデスク  
平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00

0120-058-098



JAバンクアプリ bankap-ja-helpdesk@dream.com

## 第28回 通常総代会開催のご案内



- とき/令和7年6月21日(土) 午前9時より
- ところ/湖北文化ホール(長浜市湖北町速水2745)

総代会はJAの最高意思決定機関であり、総代の皆さまは組合員の代表として総代会に出席し、重要な議案を審議いただくこととなります。お忙しいところ誠に恐縮ではございますがご出席をお願いいたします。

## 地区別総代懇談会の開催について

地区別総代懇談会につきまして、下記の2会場に集約し開催を予定しております。

地区	とき	ところ
浅井・虎姫・びわ・湖北	令和7年6月4日(水) 午後7時30分より	湖北文化ホール
高月・木之本・余呉・西浅井	令和7年6月6日(金) 午後7時30分より	木之本 スティックホール

## 人権

### 「当たり前」を問い直す春

4月は新しい生活の始まりの季節です。入学や入社を迎え、多くの人が新たな環境へ踏み出す時期でもあります。それぞれが自分の目標に向かい歩み出すタイミングですが、その出発点やペースは人によって異なります。公益社団法人ACジャパンのCM「スタートライン」は、認定特定非営利活動法人キッズドアの取組みを支援する目的で制作されました。この作品は、スタート地点が人によって異なる現実を描いており、見る人に社会の不平等への関心を喚起するきっかけを与えてくれます。

例えば、裕福な家庭に生まれた人と厳しい経済状況の家庭で育った人では、教育の機会や選択肢の幅が大きく異なることがあります。また、性別によつて期待される役割が異なったり、障がいの有無によつて進める道が限られてしまつたりすることもあります。こうした違いを前提に、どのようにして一人ひとりが力を発揮できる社会をつくるかが問われています。

一方で、「スタートライン」という言葉自体が、競争や平等な出発を連想させることに違和感を覚える人もいます。誰もが同じ場所から一斉にスタートするわけではなく、それぞれの事情や背景を抱えているという視点を忘れてはなりません。

入学や入社という人生の節目では、多くの人が希望を抱く一方で、不安や戸惑いを感じる人もいます。ある人は自分の努力が実を結んだと感じるかもしれませんが、別の人は同じ努力をしても機会が得られなかったと感じることがあります。努力だけでは超えられない壁が存在することを理解し、それをどう乗り越え、社会全体で支えていくかが重要です。

私たちができることのひとつは、「自分にとつての当たり前」が他者にとつても当たり前とは限らないということに気づくことです。進学や就職の選択肢が豊富にある人もいれば、家庭の事情で進学を諦めたり、選べる職業が限られたりする人もいます。見えにくい格差や背景の違いを意識し、互いの立場を想像することが、より多様性を尊重する社会への第一歩になります。

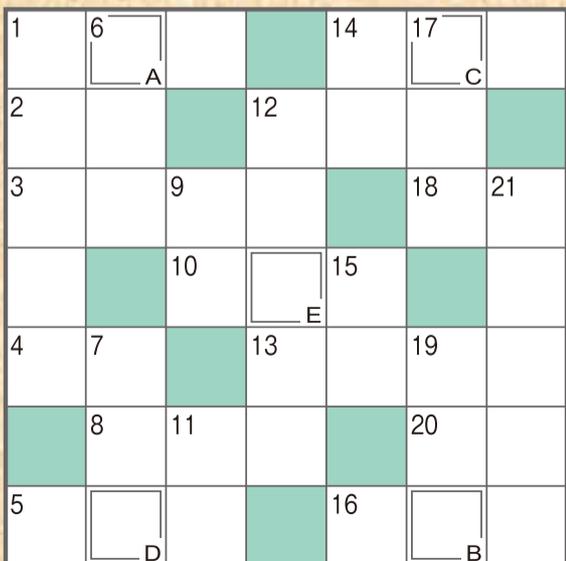
もつと大切なのは、すべての人が安心して挑戦できる環境を整えることです。学校や企業では、多様な背景を持つ人がともに学び、働ける仕組みをつくるのが求められます。例えば、奨学金制度の充実や、職場でそれぞれの事情に応じた配慮がなされることなどによつて、誰もが自分の力を発揮できる社会につながります。

他にも、私たち一人ひとりができることはあります。周囲の人に対して、先入観を持たずに接すること、困っている人に手を差し伸べること、そして公平な社会の実現に向けた意識を持つことです。特に新しい環境に入る4月は、多様な人々が交わる機会が増える時期です。新しく入ってきた仲間が、それぞれ異なる背景を持っていることを理解し、お互いを尊重し合う姿勢を大切にすることで、誰もが居心地よく前に進める環境が生まれます。

一人ひとりができることを考え、小さな行動を積み重ねることで、すべての人が希望を持って新しい一歩を踏み出せる社会に近づきます。多様な声に耳を傾けながら、私たち自身の「もの見方」も問い直し、誰もが安心して描ける未来を一緒に考えていきたいと思いますか。

J A滋賀中央会・JA滋賀同和対策本部発行「みりのNo.3」より

## チャレンジ! クロスワードパズル



二重マスの文字をA~Eの順に並べて、できる言葉は何でしょうか? 出題・ニコリ

- 1 端午の節句に——人形を飾った
- 2 鉛筆にもリングにもあるもの
- 3 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 6 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- 7 カアカアと鳴きます
- 8 スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- 9 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 10 初夏でも強く照りつけることがあります
- 11 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 12 三毛、トラ、サバといえは
- 13 ギュッと押すと気持ちいい

- 1 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- 2 その泉は——的な空気に包まれていた
- 3 日本には謙譲の——の精神があります
- 4 周囲より小高くなっている土地のこと
- 5 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- 6 ひじをグッと曲げて出します
- 7 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 8 ちらしやにぎりがありません
- 9 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 10 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 11 5月の空を泳ぎます

### パズル応募方法

パズルの正解者の中から抽選で5名様に図書カードNEXT(500円分)プレゼント! 右記の要領で、ご応募下さい。  
●応募締切...5月30日(金) (当日消印有効)

広報の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事など、たくさんの声をお聞かせください。ご応募お待ちしております!



※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご応募に際して取得した個人情報、パズル正解者への粗品発送、また今後JAからのお知らせを送付させていただく以外には使用いたしません。

おたよりを募集します!!

図書カードNEXTプレゼント!



◇広報の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事など



**魚座** 【全体運】良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めにできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり 【健康運】日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて 【幸運の食べ物】コゴミ

**水瓶座** 【全体運】運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して 【健康運】シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に 【幸運の食べ物】ニラ

**山羊座** 【全体運】運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ 【健康運】古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め 【幸運の食べ物】サンショウ