



北びわこ

The Public Information of KITABIWAKO

2026
JANUARY
vol.345



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

●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



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

組合員・利用者の皆様方におかれましては、ご家族お揃いで希望に満ちた新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃より当JAの運営ならびに事業全般にわたり格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、政府は新たな食料・農業・農村基本計画を令和7年4月に決定し、食料安全保障の実現に向け5年間を「農業構造転換集中対策期間」とし、日本の農業を抜本的に見直して、食料安全保障を強化するための集中対策を行うこととしています。

一方で「令和の米騒動」と称し、歴史的な米の価格高騰により消費者の米離れ、消費減退につながる事が懸念されています。高騰対策として当初示された米の増産をはじめとした方針が、一転して需要に基づく生産を基本とする方針転換がなされたことで、米政策や価格の動向など将来の営農継続に対する不透明感により不安が続いています。

このような状況の中、7年産米の主食米集荷においては米価高騰、在庫の不足感もあり系統外との競争が激化した環境の中、当JAは各種加算金制度の提案や農家組合員の声の一つでも多く応え寄り添うことに取り組んだ結果、出荷契約対比100%を達成することができました。また、11月20日、21日に横浜で開催された全農主催の「TAC・出向く活動 パワーアップ大会2025」において、2016年、2018年に続く「TACトップランナーズJA」として、米集荷特別表彰の栄誉を賜りました。このように全国的に評価をいただいたことは、日頃からの農家組合員のご理解、ご協力の賜物と厚くお礼を申し上げます。引き続き農家組合員に寄り添い丁寧に応えることで、選ばれるJAを目指してまいります。

金融面では2024年3月のマイナス金利政策の解除以降「金利のある世界」へと移行され2025年の日本の金融政策において、慎重な正常化と市場安定の両立を目指す動きが目立ちました。日本銀行は政策金利を0.5%程度に据え置き、緩やかな金融引き締めを継続しました。今後も利上げの方向で議論されており、春闘の賃上げ動向や円安による

物価上昇リスクを踏まえた判断となるところです。

引き続き、組合員・利用者のニーズや期待に応え、くらしを支える金融サービスの提供やデジタル技術を活用した利便性の向上に取り組んでまいります。特にJAの接点活動「相続・資産運用・融資・年金」などの相談機能を強化し、きめ細かなサービスを提供してまいります。

そして、自然災害の多発やご自身、ご家族の医療・介護など「ひと・いえ・くるま」の総合保障の提供を通じて「万が一」に備えていただくため、組合員・利用者の目線に立ったサービスに努め「安心」と「満足」を提供してまいります。

くらしの面では「JAの活動・事業を通じた仲間づくり」に向け、様々な活動を行っており、女性部活動において11月29日開催の「第8回女性フェスタ・家の光大会」では240名あまりの方にご参加いただき、タレントの坂本冬休み氏を迎え、講演やものまねショーを楽しんでいただき、参加の皆さんの笑顔に満ちた大会となりました。

また、支店協同活動では「支店感謝祭・農産物即売会・支店DEカフェ・特殊詐欺啓発運動」など地域の活性化、地域貢献につながる活動を行い、ふれあいを深めました。「ゆめちゃん広場」においては女性大学Keep smilingや、男デイ Collegeなど仲間づくりの輪を広げており、人生100年時代を迎え「こころ」と「からだ」の健康増進に向け、JA組合員健診も行っていますので、是非ともご参加いただきますようお願いいたします。

結びになりますが、今後とも農業と地域に根差したJAとして持続可能な農業と豊かな地域社会づくりに貢献し、皆様のご期待に応えられるよう引き続き取り組んでまいりますので、一層のご支援ご協力をお願いいたします。

2026年の干支は「丙午」で、火の力が重なる情熱やエネルギーが象徴とされ飛躍の年といわれています。組合員・地域の皆様にとって、この一年が勢いよく駆け抜ける馬のように、力強く実りある年となりますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和8年 元旦



北びわこ農業協同組合

経営管理委員会会長 福島孝夫

代表理事理事長 前川健悟

TAC・出向く活動 パワーアップ大会2025

全農主催の「TAC・出向く活動 パワーアップ大会2025」が11月20日、21日に横浜で開催され、JA北びわこはJA部門米集荷特別表彰とTACトップランナーズJAを受賞しました。

今大会のテーマは「地域農業の課題解決に向けた出向く活動の実践」、「JAグループの総合力を発揮した担い手支援」、「持続可能な農業の実現に向けた生産基盤の確立」とし、地域農業の課題解決に資する優良事例を共有するとともに、更なる活動のレベルアップをめざすことを目的として開催されました。

今回、JA北びわこが表彰を受けた取り組みは、経営規模や課題の多様性を踏まえた複数の加算金制度の提案、労働力が確保できない担い手への無料での庭先集荷や全農統一フレコン・全農パレチゼーションを導入することによる省力の実現などの米集荷にかかわる一連の取り組みを評価していただきました。また、今回の受賞により

同大会で3回目のJA部門の表彰となり、3回以上JA部門を受賞し、高いレベルでのTAC活動をしているJAが受賞対象のTACトップランナーズJAもあわせて受賞となりました。



★1月のあなたの運勢★



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



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】スポーツを楽しむ好調運。下旬は慎重に 【幸運の食べ物】ナバナ



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

長浜市長へ農業施策の提案を行いました！

北びわこ農業協同組合とシーク伊吹農業協同組合は、令和8年度長浜市農業施策に関する提案書を作成し、長浜市長へ直接提案を行いました。

令和7年12月2日、長浜市長、市産業観光部長、市産業観光部次長、市農業振興課長らに対して、両市の経営管理委員会会長、理事長、理事らは、長浜市の農業施策に関する提案を行いました。

提案書は、今日の農業を取りまく重要な3つの環境変化を踏まえて作成しました。①は、「食料・農業・農村基本法の改正により、「食料安全保障の確保が国政の基本理念となったこと。もう一つは、「令和の米騒動」と呼ばれる米価の高騰と、肥料・農薬・燃油等生産資材のトの歴史的な高止まりです。

現在、JAの農家組合員は、政府の方針転換による政策の先行き不安と、高騰する農業機械や生産資材コスト等、営農継続への危機感を強く抱えています。長浜市の基幹産業である水田稲作が将来にわたって継承されるためには、長浜市が農業者に地域農業の将来像を示し、これを強力に支援することが不可欠です。

このため、食料・農業・農村基本法の基本理念の実現と、地域農業の持続性確保を図るため、4つの視点で具体的な施策と予算措置を提案しました。

具体的提案内容は、「食料の安定供給（生産）」「スト対策」「適正な価格形成への理解促進と需要の創造」「農産物の品目別の対策」「農業・農村・地域の維持・活性化にかかわる対策」です。

JAからの農業施策の提案後、長浜市から各提案について丁寧に回答をいただき、その後は長浜市と同一JAの活発な意見交換となりました。

長浜市長からは「長浜市の農業に関して、両JAとしっかりと膝を交さ合わせた議論はこれまでなかった。とても有意義であり、今後も継続した意見交換をお願いしたい。」とお言葉をいただきました。

たなきました。

長浜市と同一JAは、今後の地域農業の持続的な発展に向けて、互いの役割の認識と連携強化で意見を一致させました。



土づくりの実践について

土づくり肥料として「とれ太郎スーパー」、「けい酸加里プレミア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稻に必要な養分補給を適切に行います。圃場の状態に応じた土づくりを実践し、収量の増大、品質の向上を目指しましょう。

現在の圃場はどのような状態ですか？状態に応じて施用しましょう。

過去に土づくり肥料をあまり施用してこなかった。	総合的に土壌の化学性を改善することが望ましく、収量・品質の向上を目指しましょう。	① とれ太郎スーパーへ
不足した成分に特化して補い、品質の向上を狙う。	北びわこ管内の土壌分析結果よりケイ酸・加里が不足傾向にあります。	② けい酸加里プレミア34へ
長年、水稻→麦→大豆の3年4作に取り組んで、近年特に収量低下が著しい。	土壌養分が持ち出されることによる地力(窒素)の低下が懸念されます。	③ 新ふりかけ堆肥ecoへ

※①、②、③は、土力UPチャレンジ対象のJA北びわこ推奨土づくり資材です。

令和8年度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まれる場合はその基準ごと)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。

※「土力UPチャレンジ」の申込欄が、栽培圃場明細と生産計画書の中にありますので、参加申込される方は〇印等ご記入をお願いいたします。

※申込様式は、令和8年度水稻資材予約申込書とあわせて農談会等で配布いたします。委託散布を希望される方は資材注文書⑩ページの「春委託散布予約申込書」の提出をお願いします。

※「みずかがみ」にお取組みされる場合、JAから県へ「みずかがみ遵守事項確認書」を提出する必要があります。また、みずかがみ種子の申込は「水稻資材注文書」にてお願いします。

※「きらみずき」にお取組みされる場合、JAから県へ「きらみずき栽培申込書」を提出する必要があります。きらみずきの種子については栽培申込書によりとりまとめます。

「みずかがみ遵守事項確認書」、「きらみずき栽培申込書」については営農経済センターまたは各支店営農経済係に申込書を準備しておりますのでご利用下さい。

播種前契約数量の取りまとめについて

米、麦、大豆の生産について、JAグループでは「需要に基づく生産」を目指し、「播種前契約による生産と販売」を実践し、さらに、「複数年契約販売」により需要を安定的に確保することで農家所得の向上に努めてまいりました。

JA北びわこでは令和8年度米と大豆、及び令和9年度麦の播種前契約数量(契約面積)を取りまとめさせていただきます。生産者のみなさまには、契約数量を確実に出荷いただき「播種前契約に基づく生産と販売」の実践にご理解とご協力をお願いいたします。

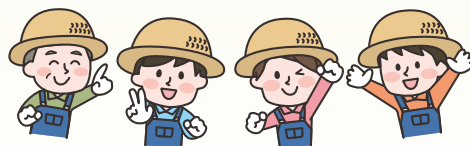
おねがい

各種書類の期日までの提出にご協力をお願いいたします。

- 令和8年度米の出荷申出書
(出荷用米穀、水田活用米穀)
- 令和8年度大豆の出荷申込書
- 令和9年度麦の出荷申込書
- 令和8年度北びわこ生産基準米
①栽培誓約書、②場明細、③生産計画書
- 令和8年度水稻生産資材の予約申込書
- 令和8年度米「水稻箱苗」の利用申込書 ………

提出期日
令和8年
1月16日(金)

申込期日
令和8年
1月31日(土)



主な事業量 (令和7年1月末現在)	
● 貯金	1,317億06百万円
● 貸出金	118億15百万円
● 長期共済保有高	2,930億36百万円
● 販売品販売高 (うち米 21億34百万円 19億63百万円)	21億34百万円
● 購買品取扱高	8億75百万円

各議案が原案より可決承認されました。

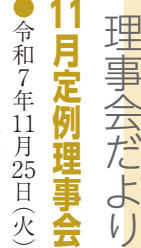
主な議案をお知らせします。

【協議事項】

(1) 令和7年度上半期ディスクロージャリー誌について

(2) 令和7年度下半期不良債権等の回収方針(案)について

11月定例理事会
令和7年11月25日(火)
異常例検査役員講評終了後



女性フェスタ・家の光大会 坂本冬休みさんが魅せた笑いと感動のものまねショー

11月29日、長浜市立湖北文化ホールにて、第8回JA北びわこ女性部「女性フェスタ・家の光大会」を開催し、JA女性部員や家の光購読者など地域の女性240人に参加いただきました。

JA北びわこ女性部は、日々の活動を通じて組員や地域住民の皆さまとの触れ合いを大切に活動に取り組んでいます。この大会を通じて女性部の楽しい活動を知っていただき、女性部活動に参加していただくことを目的に開催しています。

JA北びわこは、家の光協会発行の子ども向け食農教育雑誌「ちやべり」を管内小学校4～6年生を対象として、「食と農」の大切さを伝えるため毎号提供しています。今年度は田んぼの学校に参加いただいた児童を対象に「ちやべり」感想文を募集したところ多数応募があり、その中でも特に優れた作品に選ばれた2名の表彰式を行いました。

続いて、家の光協会と日本普及文化局の竹村局次長より、創刊100周年を迎えた「家の光」を紹介いただくとともに、100周年を記念して制作されたダンス「家の光100年」を会場の方々と一緒に楽しみました。

そして、笑いと感動を届けるものまね女王坂本冬休み氏を講師に迎え、笑って長生き！夢を追いかける！くつもの試練を乗り越えて」と題して講演いただきました。人生観や芸能界で培った経験を一コマたりと語られ、迫真のものまねは、大いに会場を沸かせました。

JA北びわこ女性部は、これからも女性部活動をより多くの人に知っていただき地域を元気に心豊かな暮らしを目指して活動してまいります。



愛の米ひとにぎり運動 フードドライブ運動



JA北びわこ女性部は12月10日、「愛の米ひとにぎり運動」と「フードドライブ運動」で部員や、組合員から寄せられた米411.6kg、使用済み切手0.8kg、生活用品や調味料などを長浜市社会福祉協議会に贈呈しました。

贈呈式には同女性部の多賀部部長と当JAの前川理事長が出席しました。

多賀部部長は「多くの方からいただいた善意の品々です。地域の様々な利用者の方へ届けたい。」と述べ、市社協の平井会長からは「皆さまの温かい支援に心から感謝申し上げます。地域の福祉活動に有効に活用させていただきます。」と感謝の言葉をいただきました。



交流で広がる輪

JA女性部員と新入職員が協力し琵琶湖岸を美化



11月11日、湖北町の琵琶湖岸でMLGsの一環として清掃活動を行いました。天気は良いものの強風の中、JAの女性部員と新入職員が参加し、地域貢献活動を通じて交流を図りました。

参加者は、軍手やトングを手にゴミ拾いを開始。ペットボトルや空き缶、プラスチック片などが多く見つかり、分別しながら協力して回収しました。作業の合間には会話も交わされ、世代を超えた交流が自然に生まれました。

集められたゴミは20kgのぼり、湖岸は見違えるほどきれいになりました。新入職員は「地域の方々と一緒に汗を流すことで、JAの員としての責任を実感できた」との声が聞かれ、女性部員からも若い人と活動できてうれしい。との感想が寄せられました。さらに、新入職員はくらしの活動として取り組んでいる食農教育や女性部活動、地域イベントなどについても知ることができ、JAの幅広い役割を理解するきっかけとなりました。

今回の活動は、琵琶湖の自然環境を守るだけでなく、新入職員にとっては組合員と直接触れ合い、JAのくらしの活動を学ぶ貴重な機会となりました。



特別栽培米 コシヒカリ プレミアム



好評販売中!!

写真はイメージです。

神事(おこない)用にも
滋賀羽二重糰
販売中 (精米済)

手作りお惣菜
販売しています!

地元産
冬野菜
大根 キャベツ
白菜 ブロッコリー
法蓮草 小松菜
大豆 黒豆 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



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!

射手座 【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! 【幸運の食べ物】伊予カン

蠍座 【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。調べても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

天秤座 【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】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎ 【幸運の食べ物】小松菜

乙女座 【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

獅子座 【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクしそうです。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

蟹座 【全体運】ドギツとするところのある吉凶混合同運。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】シュンギク

第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール



JAグループでは、これからの「食」と「農」を担う次世代の子どもたちに、日本の食卓と国土を豊かに作り上げてきた、稲作農業についての学びを深めてもらうとともに、農業の多面的な機能とお米の重要性を広く周知しようと例年コンクールを実施しています。このほど審査結果が決定しましたので、管内で受賞された作文部門入賞作品を紹介します。

特選

「ひとつぶひとつぶ大切に」

長浜市立田根小学校 二年 坂本 千明 さん

わたしのおうちは、ひいおじいちゃんの田んぼでできたお米を食べています。毎年、秋になると一年分のお米をとってほれいこにほぞんしています。一ふくろなくなるたびにお父さんが米つきに行ってくれるので、いつも新せんなお米を食べることができます。これは赤ちゃんの時からずっと同じことです。

けれど、さい近はそれが当たり前じゃないと思うことがありました。きょ年の夏休みにひょうごけんのおじいちゃんちへ行った時のことです。みんなで買い物に行くと、お米が売ってなくて、おばあちゃんがこまっていた。一人一つしか買えないパックごはんを買ったり、パンやそうめんを食べたりしてたきたてのお米はしばらく食べることができなかったのです。わたしはおばあちゃんに、「どうしてお米が買えないの。」と聞くと、

「お米を育てる人がへってしまうたり、お米が育ちにくいお天気になったりしているから、あまりとれないんだよ。」と言っていました。いつでもたきたてのおいしいお米が食べれることは、とてもありがたいことなんだと思いました。

今年の夏休みもおばあちゃんとお買い物に行くと、「この古古古米、とても安いから買おう。」とうれしそうに言っていたけれど、古古古米とは三年前にとれたお米だと聞いてびっくりしました。わたしはその日からお買い物に行くとお米コーナーを見るようにしました。数が少なかったり、一家族一つだったり、古古古米だったりして、今でもこまっている人はたくさんいると知りました。もうすぐ新米がとれるけど、おいしいお米を食べれることにかんしゃして、よくかんで味わって、のこすことなく大切にいただきます。

のう家さん、おいしいお米ありがとう。

入選

「お米がピンチ！」 長浜市立びわ中学校 一年 細江 達稀 さん

「あ、もうお米がない」と週に二回ほどお母さんの声を聞きます。僕は、温かいおにぎりが大好きです。理由は何の具材でも合うからです。コンビニのおにぎりもおいしいのですが、家で作った炊き立てのおにぎりが一番です。だからお米がなくなると僕にとっては、ピンチです。

今、日本のお米もピンチです。その一つは、ここ二年ほど不作が続いていることです。だからお米の値段が高くなってきています。地球温暖化が進み暑くなったり、大雨が降ったりしています。今年も、夏になって雨が全く降らなくなり、今は地面がひび割れし稲が枯れてきています。

僕のお父さんは、農業をしています。この水不足に対応して、大きい川からポンプで水を上げて田んぼに入れるという作業もしているそうです。また今は燃料代や、肥料代、機械代、人件費、電気代などが上がっているからお米の値段が上がっています。収穫量よりも消費量の方が多いことも値段が上がっている理由になります。

お父さんは、安心安全に食べてもらえるように日々工夫をしています。いい土作りをするためにロータリーで耕やすことで土の中に酸素を多く供給します。すると微生物が前年度のわらを分解してくれてブドウ糖ができお米が育ちやすくなるそうです。また、苗を植えてからもしっかりと朝や昼、夜などにも田んぼの水を見回っているそうです。その他にも、できるだけ農薬やプラスチックで加工された肥料を使わずに栽培したり、化学肥料や農薬を使わずに有機肥料だけで栽培したりもしています。

お父さんの工夫していることを聞いて、実際どうやっているのかを見たいと思いました。僕も農家をお父さんから受け継ぎたいと思っているので、もっとお父さんから工夫していることを聞き出したいという気持ちになりました。僕も環境にも対応しながら頑張りたいと思いました。安心安全とは、お米を食べる人にも環境にも負担がかからないのでとてもいいです。僕もお父さんのように安心安全に食べてもらえるように作り、たくさんの人においしいと思われるお米を作りたいと思います。そのためにも、今お父さんがしていることをまねできるように、今から少しずつでも実際に手伝いながら知っていきたいです。不作が続いて消費者が困らないようにするために、工夫や努力をして豊作が続くようにもしたいです。

また、高齢化が進み、農業をやめていく人が多くなり誰もお米を作らなくなった農地が増えていきます。僕の住んでいる町も、田んぼがたくさんあるけれど、耕作をしているのはお父さんと後数人です。すごくピンチです。僕は、農業をしようとしているけれど、この状態では一人ではやっていけません。農業をする人を増やしたいです。そのためには、みんながこのピンチを知らないのだめだと思います。お父さんは楽しく農業をしています。例えば、カエルの鳴き声で夏を感じられたり夕日がきれいだったりホテルも見えたり、秋は黄金で、冬は雪と水鳥で四季が感じられて自分も環境の一部だと分かりうれしくなるそうです。夏の仕事を手伝ってみて、いろんなことを考えてするから僕も楽しい仕事だと感じました。そのことをみんなに伝えたいです。

よくピンチをチャンスに変えろといえます。このように環境と人に優しい安心安全なお米をたくさん提供できるように頑張りたいと思います。

Rinnai
Ultra Fine Bubble
販売価格(税込) 198,000円

詳しくはこちらでチェック!!

ガスのことなら何でもお気軽にお問い合わせください。 見積無料

JA北びわこ 東浅井ガスセンター TEL 74-3103
伊香ガスセンター TEL 82-2385

答え 掲載

解いてみてね!

その他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しています!! ぜひお立ち寄りください。

北びわこ農協

新年明けましておめでとうございます

お正月パズル

一年の始まりに頭の体操はいかがでしょう。
解ければすっきり爽快感!じっくりやれば絶対解ける!
こいつは春から縁起がいいや!
正月ばけを吹き飛ばし、
晴れやかに新年のスタートを切りましょう。
出題:ニコリ イラスト:信吉

漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、
ばらばらにしてみました。

問題

うまく組み合わせて、
元の熟語を
当ててください。

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

魚座 【全体運】望んでいた方向へと歩み出すことができる。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

水瓶座 【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

山羊座 【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