

## 目次 Contents

酪対活動	2	宮農対策情報	12
同志会通信	3	別海高校活動報告	13
年金友の会	4	JAグループ通信	14
未来牧場通信	5	食農パートナー通信	15
青年部活動	6~7	理事会の動き	16
お歳暮結果、女性部活動	8~9	生乳課情報	17
中春別保育園 乗馬体験	10	金融共済課からのお知らせ	18~19
春別寿会 ポツチャ体験	11	乳質乳価	19
		組合員の広場	20



女性部新年お楽しみ会で  
毛糸刺繍の可愛いコースターを作りました



令和4年度

# 農林水産予算要求に係る意見交換 並びに国会議員への中央要請を実施

中春別酪農対策協議会（山崎浩二会長）による農政運動を11月29日（月）～12月1日（水）にかけて実施いたしました。

令和4年度農業関係予算に係る中央要請運動として農業予算確保に向けた各種対策への提言や要望等を限られた時間の中で精力的に実施いたしました。

農林水産省畜産局との意見交換では山崎会長より当地区の近況や概要について説明を行い、生乳出口対策の強化、加工原料乳生産者補給金及び集送乳調整金の交付対象数量の確保、環境負荷軽減に向けた持続的生産支援対策（エコ畜事業）の柔軟な対応や新規就農担い手対策の円滑な事業取り進め、草地整備の予算確保等について意見交換をおこないました。

国会議員への要請については、道内選出の衆議院議員および参議院議員を中心に要請をおこない、特に生乳出口対策の強化・加工原料乳生産者補給金及び集送乳調整金の確保、交付対象数量の確保、環境負荷軽減に向けた持続的生産支援対策（エコ畜事業）の柔軟な対応、畜産クラスター事業に係る成果目標の弾力的な運用について要請をいたしました。

**【要請者】**

中春別酪農対策協議会

会長 山崎 浩二  
副会長 平井 優一

J A中春別

理事 伊藤 一吉  
事務局 天野 拓弥  
計4人

# 更なる乳牛改良を目指して

中春別乳牛改良同志会

第34回

## 定期総会

同志会通信



令和4年1月17日(月)に中春別乳牛改良同志会第34回定期総会がJ A中春別農業者団地センター 2階トレーニング室において開催されました。

総会開催を前に、令和3年度新規エクセレント獲得並びに特別賞授賞式が行われ新規エクセレントを獲得された橋本幸二さん、寺澤佳吾さんに記念品の贈呈が行われました。

総会の開催にあたり寺澤会長より1年を振り返っての挨拶が述べられました。引き続き農協を代表して望月組合長、来賓の方々を代表して(一社)ジェネティクス北海道道東事業所所長間木野尚司様よりご祝辞を頂きました。

議事進行にあたり中春別地区の佐々木靖裕さんが議長に選任され、議案第1号から議案第5号まですべて可決・承認されました。今年は役員改選の年であり、役員選考委員長の美原地区、畠山吉男さんより役員選出が発表されました。これまで役員を務めてきました美原地区の竹田潤さん、高橋学さんが退任され、新たに豊原地区の中西裕哉さん、中春別地区の佐々木良介さんが役員に加わりました。互選の結果、新会長には中春別地区の寺澤佳吾さんが就任し、新たな役員体制は次の通りとなりました。

監事	代表理事	副会長
佐々木良介	浮川裕	中山田
中山田	山田裕	牧野修
宗久	久保	寺澤佳
寺澤佳	寺澤佳	寺澤佳
寺澤佳	寺澤佳	寺澤佳
寺澤佳	寺澤佳	寺澤佳
寺澤佳	寺澤佳	寺澤佳
寺澤佳	寺澤佳	寺澤佳





中春別農協年金友の会（会長 紫藤正幸）は、12月1日（水）に中春別ふれあいセンターにて、会員34人参加のもと、お楽しみ会を開催しました。会場に入る前の検温、消毒、マスク着用などの十分な感染症対策を行い、会員の皆様にもご協力していただき、無事に開催することができました。



今回も飛沫感染防止のため余興では、カラオケ大会と食事会の代わりに健康体操と紙飛行機飛ばし大会を行いました。健康体操ではズンドコ節に合わせて皆さん体を大きく動かし元気づく体操されました。紙飛行機飛ばし大会では自分で作った紙飛行機を飛ばして距離を競い合い「懐かしい」と、とても楽しん



でいました。最後のビンゴゲームでは、列がそろってビンゴする度に大いに盛り上がり、余興終了後に参加者全員がお弁当を持ち帰り、終始賑やかな会となりました。

今年度の中春別農協年金友の会の行事はすべて終了しましたが、来年度に向けてお楽しみ会やスポーツ交流会、旅行等の行事に参加できるよう体調を崩さずに、新しい仲間を集めて来年度も活発な年金友の会の活動をしていきましょう。

また、中春別農協年金友の会に興味がある方は、金融貯金窓口までお越しください。



## 営農計画書作成手順を学ぶ

酪農研修センターでは、12月24日(金)に研修生が今後の新規就農に向け、農協との取引及び、組合員勘定取引に関する基本事項を始め、営農計画書の作成手順を学びました。

はじめに友貞専務より、就農するためには農協の組合員になり、それに向け農協取引約定書及び、組合員勘定取引約定書の締結が必要であるため、それぞれ約定書の内容が説明されました。

続いて営農計画書の作成に当たっては、事前に農協から営農年度の基本方針が示され、営農計画書記載内容と、収入支出に係る項目の分類について確認し、供給限度額・貸越極度額について農協理事会の承認を得て、取引が開始されることを学びました。



今回はパソコンを活用した数字の入力と、クミカン取引実績表総括表の見方について学びます。

また、中春別農協金融共済課より、加藤共済担当及び、佐藤クミカン担当が同席し、加藤担当からは、様々な種類の共済内容の説明と、佐藤担当からは、貯金事業に係るネットバンク登録の推進があり、早速未登録の職員・研修生が登録手続きを行っていました。

## はじめての酪農場場見学

町立中春別中学校では、先月の3年生に続き、12月16日(木)に2年生の総合的な学習の時間として、(株)なかしゅんべつ未来牧場研修センターを見学しました。

今回も「ふるさと学習」の一環として、地域の基幹産業である酪農について学びました。

生徒たちは、乳牛が産まれてからの成長過程や、授精、分娩を経て生乳を生産するまでの流れ、牛の一日の採食量、一日の生乳生産量などを知り、驚いた様子でした。また、一部機械化



が導入されている施設や、糞や敷料などの再利用法などを聞いて、技術の進歩についても学んでいる様子でした。

学習を通じて、地域の基幹産業である酪農業や、それに関わる多くの職業について理解を深めるとともに、地域産業に誇りを持ち、自分の将来について考えるきっかけとなれば幸いです。次年度は、未来牧場にて作業体験を行い、より深く酪農について学ぶ予定です。

なかしゅんべつ未来牧場では、今後も地域との連携を取りながら、様々な機会を通して学校教育と連携して参ります。



若い力を結集して未来の酪農郷を築こう！

Y O u t h A s s o c i a t i o n

## 青年部地区内視察研修会 実りある視察研修。今後の酪農経営へ

12月21日(火)青年部では、部員の知識向上を目的に美原地区の山田晃嗣牧場並びに豊原地区の久保光大牧場にて視察研修会を実施しました。

なお、開催にあたり、体温確認やマスクの着用など新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底した中で行いました。

### ○山田晃嗣牧場

山田牧場では、令和2年度に新設した、パーラー牛舎とフリーストール牛舎（147床）を中心に場内の視察をさせていただきました。

パーラー牛舎はSTRANGKO（ストラング）の最新型である24pointロータリーパーラーを導入しており、メーカーの本社があるデンマークまで足を運び、実際に現地で見ただ上で決断に至ったと、導入までの経緯をお話しいただきました。

搾乳については、基本はロータリーパーラーで搾り、病気の牛などを旧牛舎（つなぎ式）で搾乳しており、導入したことで労働時間の大幅な短縮が図れたとのこと。そのおかげもあり、肥培管理や敷地内の整備な

どの管理作業に対して今まで以上に力を注いでいることから、施設整備をした甲斐があったと

語られていました。

また、山田さんは、牛の健康面を重視しており、特に足のケアには気を使っていることから、夏場は負担軽減を目的にフリーストール牛舎から放牧をしており、朝の搾乳後に牛舎のゲートを開放して、牛舎裏の放牧地（3〜4ha）に牛を放しています。ほとんどの牛が搾乳を終え

た朝から夕方まで放牧地にいることから、牛舎内の清掃回数も少ないため、衛生的で効率が高く、牛の足への負担軽減を実現できています。

今後は、旧牛舎での搾乳頭数の削減や他の作業など、色々な面において効率化を図り、更に負担軽減をしていきたいとのことでありました。



24pointロータリーパーラー



フリーストール牛舎



久保光大さんから説明を受ける参加者



milkomax社のRoboMaxに入る牛



FullwoodのMerlinによる搾乳

## 久保光大牧場

久保牧場では、令和2年度に導入したタイストール用搾乳ロボットを中心に場内の視察をさせていただきました。

搾乳は、STRANGKO（ストラング）のミルカーを8台と、日本で5台目（根室管内で2台目）となるタイストール用搾乳ロボットのRoboMax（ロボマックス）を活用しています。

ロボットについては、移動や牛の捕獲をするボックス本体はカナダのmilkomax社（ミルコマックス）で製作してい

るRoboMax（ロボマックス）

を活用しており、搾乳に係るアームやミルカー部分などはFullwood（フルウッド）のMerlin（マーリン）というロボットを搭載している、組み合わせ式のロボットとなります。

搾乳については、基本はロボットで60頭を搾っておりますが、適応しない牛や病気の牛は、ミルカーやバケットによる搾乳となります。導入後の変化としては、搾乳に係る労働時間の大幅な短縮が図れたことから、家族の労力軽減に繋がったこととです。

導入後の動きとして、ミル

カーによる搾乳からロボット搾乳への切り替え作業が大変であり、初産牛は慣れるまで2〜3日程度と早いですが、経産牛の場合には従来のミルカーによる搾乳に慣れてしまっているため、初産よりも大変とのことですが、一度牛群全体を慣れさせられれば、あとは新たな初産のみになるため、徐々に楽になるそうです。

そういったことも想定して、牛には事前にトレーニングをすることが必須となるそうで、牛が順調に慣れて上手く回せるようなら、かなり作業効率は上がる

とのことでした。

また、病気を持った牛の発見は、目視による発見はもとより、ロボットと連携をしているMerlin view（マーリンビュー）というアプリの活用からも確認ができるそうで、乳量や電気伝導率による乳房炎や異常乳の早期発見が可能であり、ロボットのセンサーにより牛が立っているか否かを判明できることから判断がつくとのことでした。

導入して感じたこととしては、総合的に見てロボットは、頭が良いところもあれば悪いところもあり、人を1人雇っているような感覚とのことでした。機械相手のため、停止をしたりと多少のトラブルはあるにしろ、文句を言うわけでもなく毎日働いてくれることから、日々のメンテナンスや維持管理が今後、長く活用するためにも重要になってくるかと思うとのことでした。

今回の視察を通じて得たことを活かして、これからの営農や青年部活動に努めていきたいと思えます。

～ 341セットを全国各地に発送しました ～



青年部・女性部では12月1日(水)に、オリジナルお歳暮ギフトの梱包作業を行いました。取りまとめの結果はAセット125個、Bセット70個、Cセット146個で注文総数は341個となりました。令和3年度のお中元・お歳暮ギフトの注文個数は共に過去最高の実績となりました。たくさんのご注文をいただき、ありがとうございます。今後も青年部・女性部で協力し合い、お中元・お歳暮ギフトをはじめ消費拡大運動に取り組んでまいりますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 女性部

活動をピックアップ

助け合い、支え合い、知恵を出し合い活動

Y O N G W O M E N ' S D I V I S I O N

## フラワーアレンジメント講習会 お部屋を彩る作品作り

また、飾る場所や渡す人をイメージしながら作ることが重要とのこと、それぞれイメージを膨らませながら、和気あいあいと花の個性を活かしたデザインでアレンジメントを楽しみました。デザインによって「エレガント」「可憐」と印象がそれぞれ異なり、世界に一つの素敵なアレンジメントが完成しました。

花の種類や特徴、花を長持ちさせる方法を教えていただきました。また、飾る場所や渡す人をイメージしながら作ることが重要とのこと、それぞれイメージを膨らませながら、和気あいあいと花の個性を活かしたデザインでアレンジメントを楽しみました。デザインによって「エレガント」「可憐」と印象がそれぞれ異なり、世界に一つの素敵なアレンジメントが完成しました。





## 新年お楽しみ会 こだわりのコースターが完成しました



1月20日(木)団地センターレニング室で新年お楽しみ会を行いました。開催にあたり南澤部長より新年の挨拶と今後の活動の説明がありました。

今年は何段当てゲームとコースター作りを行いました。値段当てゲームではピタリ賞は出ませんでした。が「まったくティータイムセット」を原内友子さん、「お酒とおつまみセット」を上田弥生さん、「冬の寒さと風邪に負けないセット」を山本



まり子さんが獲得しました。コースター作りは、パンチニードルと毛糸を使って作りました。皆さんパンチニードルを使うのは初めてのことでしたが、コツをつかむとスムーズに作成し、もこもこ刺繍の可愛いコースターを完成させました。色や形、大きさなど一人一人の個性あふれる作品ができました。

最後に山本副部長から閉会の挨拶があり、新年お楽しみ会は終了しました。

## フレッシュミセス部会

## 令和3年度 管内JAフレッシュミズ交流会

### フロアカーリングで親睦を深めました



12月10日(金)別海町民体育館にて、管内JAフレッシュミズ交流会が開催され、フロアカーリングが行われました。

フロアカーリングは木製のターゲットを的にしてキャスター付きの木製ストーンを送球し、得点を競うものです。

実際に体験してみるとコントロールが難しく、まっすぐ投げたつもりでも軌道が曲がってしまい、なかなか狙った場所に送ることができません。

そんな中ミラクルショットが起こったり、チームで協力してプレーを楽しみ、交流会は大いに盛り上がりました。

参加した部員からは「フロアカーリングは初めてでしたが、シンプルなルールでとても楽しめた」「管内のフレッシュ部員と交流ができる良い機会だった」と楽しみながら親睦を深め、有意義な交流会となりました。



# わくわくポニー乗馬体験



## ポニーとふれあい、笑顔で楽しむ

中春別保育園にて、毎年恒例のポニー乗馬体験が12月17日(月)に行われました。当日は綿雪が降り少し肌寒さがありました。園児たちはポニーを見て「早く乗りたい!」「もふもふでかわいい!」と上機嫌。初めて乗馬する園児は少し肩に力が入り緊張した様子でしたが、慣れると「もう一回乗りたい!」と寒さも忘れて大はしゃぎ。乗馬に挑戦できなかった園児もポニーが引く馬そりに乗り、一緒にポニーとのふれあいを楽しみました。



## 春別寿会

# ボッチャ体験を楽しみました



「別海町社会福祉協議会の職員を講師に招いて、ボッチャ体験をするので、ぜひ取材に来てほしい元気に活動していることを地域に発信したい！」と平林美知子さんよりお話をいただき、12月2日(木)に春別寿会の取材に伺いました。

ボッチャは1984年からパラリンピックの正式競技として行われており、東京パラリンピックでは杉村英孝選手がボッチャで日本初の金メダルを獲得し、注目が集まっている競技です。どれだけボールを的（ジャックボール）に近づけることができるかを競うシンプルなルールで、的を狙う集中力や技術、先を見据えた戦略が魅力です。

まずは廊下にコートを作り、ルール説明が行われました。みなさん初めてのボッチャ体験とのことで「テレビで見たことあるけど、ルールが難しい」「上手に投げられるかしら」と心配した様子でしたが、いざゲームが始まると早速ナイスショットが連発。土壇場の大逆転など講師も驚く接戦が繰り広げられました。「少しずつ体がほかほかして、良い運動になった」「ぼちゃっと投げたり、勢いよく転がしたり、みんなで盛り上がる」と笑顔で楽しみ、エネルギーギッシュな活動となりました。



子牛は、初乳を飲むことで抗体を獲得し、病原体から身体を守ります。ほ育期の疾病は、その後の成長および生産性に大きく影響するため、初乳による抗体移行は子牛を健康に育てる上で重要です。

## 1 初乳の質

初乳に含まれる免疫物質は、初乳の比重やBrix値の計測で判断することが出来ます。子牛に給与する基準は、比重で1.056以上（温度20℃の条件下）、Brix値で22%以上です。

初乳に含まれる免疫物質は、搾乳を重ねるごとに減少します（図1）。このことから、搾乳1回目の初乳を使用する必要があります。また、血乳やろう乳、体細胞が多いと判断される初乳は、衛生面や成分が不安定で給与に適しません。初産牛の初乳や搾乳量が8L以上の初乳は抗体濃度が低い可能性があります。その対策として、抗体濃度の高い凍結初乳や初乳製剤との併用をおすすめします（図2）。

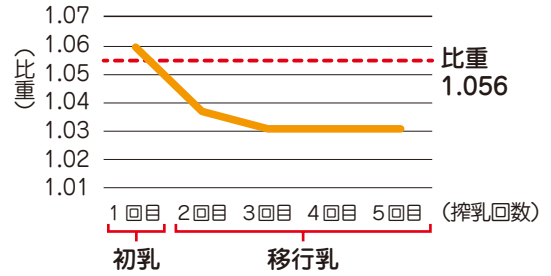


図1 搾乳回数と初乳の比重変化 (n=1) (普及センター調べ, 2013)

## 2 初乳の給与量

子牛における抗体の摂取必要量は、免疫グロブリン (IgG) に換算して100 g 以上といわれています。これは、Brix値が約22%の初乳を2L以上飲ませる計算になります。初乳は、飲めば飲むほど抗体の移行量が増加するため、飲めるだけ飲ませることが丈夫な子牛を飼養するために重要です。これは、抗体濃度の低い初乳を与える上での対応策にもなります（図2）。

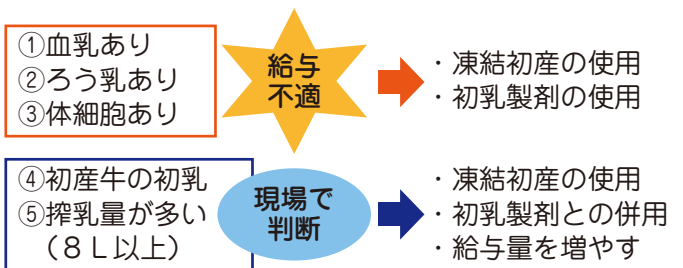


図2 給与の判断基準

## 3 初乳給与までの時間

子牛が抗体を吸収できる能力は、出生後どんどん低下していき、およそ24時間後には抗体をほとんど吸収できなくなります（図3）。そのため、子牛の出生後、ほ乳欲を促す管理を実施し、できるだけ早く（生後6時間以内が理想）1回目の初乳を飲ませることが重要になります。そのための方法として、次の4点を紹介します。

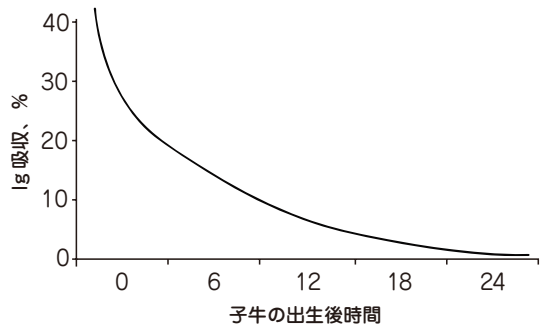


図3 抗体吸収能力の変化 (出典：Dairy Science Update 2003 新生子牛に受動免疫を付与するテクノロジー)

### (1) 身体を敷料やタオルなどで拭いて水気を取る

子牛の身体が冷えるのを防ぎます。同時にお腹やお尻をマッサージするとは乳欲の促進に繋がります。

### (2) 身体を温める

カーフウォーマーの使用や子牛を乾いた敷料が十分に入ったハッチもしくはペンに入れる方法などがあります。暖かいカーフウォーマーは、雑菌の繁殖を防ぐため毎回の洗浄が必要です。

### (3) ニップルの変更

子牛が吸いやすいニップル（柔らかいもの、サイズの小さいもの）の活用をおすすめします。

### (4) 食道カテーテルの使用

(1)~(3)の対処をしても出生後12時間以内に初乳を飲まない場合は、子牛の抗体吸収能力がなくなる出生後24時間以内になるべく早く食道カテーテルを用いて初乳を給与する必要があります。

初乳の給与方法やほ育管理でお困りの方は、ぜひ普及センターまでご相談ください！

### ●【酪農経営科】東北海道実績発表大会 ～農業クラブ活動・プロジェクト学習のまとめ～

1月19日(水)～20日(木)に、東北海道学校農業クラブ連盟実績発表大会を別海高校が当番校を務め、本校を会場に開催されました。

大会は、プロジェクト発表分野Ⅰ類からⅢ類までと、農業クラブ活動の発表を実施しました。分野Ⅰ類は生産・流通・経営に関する発表、Ⅱ類は開発・保全・創造に関する発表、Ⅲ類はヒューマンサービスに関する発表が行われ、本校からはⅡ類、Ⅲ類にそれぞれ1発表ずつとクラブ発表に出場しました。生徒たちは冬季休業中登校して、資料作成や発表練習・動画撮影など熱心に準備に取り組みました。今回の大会では、3つの発表とも入賞することができませんでしたが、参加者だけではなく、運営に携わった生徒たちは、他校の活動について発表を通して学ぶよい機会となりました。

今年度の成果をふまえて、次年度の各研究班と農業クラブ活動を推し進めていきます。

### ●【酪農経営科】今年度の進路状況

酪農経営科3年生の進路が全員決定しました。今年度も含めると酪農経営科の卒業生の就職内定率は12期連続でほぼ100%となります。ご支援いただきました関係者のみなさまに厚くお礼申し上げます。内訳は、次のとおりです。(1月20日現在)

#### 【就職】

(株)ひがし北海道イエローハット、(株)明治西春別工場、(有)瑞穂農場

#### 【進学】

酪農学園大学、OCA大阪デザイン&ITテクノロジー専門学校、札幌ベルエポック製菓ウエディング専門学校、光塩調理製菓専門学校



発表会場の様子  
～専攻科ゼミ室～



大会運営の様子



審査員の先生方による  
記録簿の審査

### ●【専攻科】繁殖学・飼養学特別講義

乳牛繁殖学では12月3日(金)オールジャパンブリーダーズサービス株式会社副主任森様から遺伝改良・ゲノム検査について、8日(水)株式会社野澤組主任小柴様からゲノム検査の結果項目の活用法についてそれぞれ講義をしていただきました。近年、酪農家で活用が進んでいるゲノム検査について学習し、学生の牧場乳検データを基に、交配プログラムを組んでいただきました。その中から、様々な改良ポイントや数値で見た牧場の現状、推奨精液についても知ることができました。

乳牛飼養学では、栄養や飼養技術について学びます。今年度は、経営にすぐに取り入れられる技術を学ぶことを目的に、12月7日(火)フィードワン株式会社 課長望月様、係長古木様から飼料設計について、13日(月)ファームエイジ株式会社稲川様より子牛のスターター『ファイバースタート』の特徴や使用ポイントについて講義していただきました。各飼料の特性を理解し、乳牛がもつ能力を最大限に活用することがポイントになるといった多くの実践的なことを学習することができました。

来年度も特別講義を予定しております。前月の本広報でご案内させていただきましたので、ご興味のある方は是非傍聴していただければと思います。ご参加お待ちしております。

### ●【専攻科】第2回特別教育活動実施

12月23日(木)に第2回特別教育活動を実施しました。学生間の交流を深めることを目的に開催しており、フライドチキンや、クリスマスケーキを作りました。ケーキ作りにおいては、各チームに分かれ、チームごとの個性溢れるクリスマスケーキを作りました。また、最後にはサプライズでクリスマスプレゼントを用意しており大変充実した会となりました。

### ●【専攻科】冬季交通安全教室

12月24日(金)中標津自動車学校の教官に講師を依頼し、雪道運転の技術講習を実施していただきました。今年度は多くの積雪があり、実践的な雪道運転の講習を行うことができました。講習を終えた学生からは「雪道での制動距離や、圧雪時にはより距離が延びるということがわかった。今後今回の講習会を生かして安全運転に努めていきたい。」という声がかかりました。



特別講義の様子



オリジナルケーキ



交通安全教室の様子

農業・農村ふれあいネットワーク × JA北海道中央会

# 小中高校生向け 食育動画を配信中！

子供たちの健全な成長を支援するため、  
農業・農村ふれあいネットワークがJA北海道中央会と連携し、  
食育動画を作成いたしました。

NEW!

## ▶ 北海道農業シリーズ（小学校低学年用・高学年用・中高生用）

北海道農業の基本情報から歴史・現状まで、幅広く学ぶことが出来る内容です。



小学校低学年用  
「一緒に学ぼう！北海道の農業」



小学校高学年用  
「もっと知ろう！北海道の農業」



中学生・高校生用  
「日本の食を支える北海道農業」

## ▶ 北海道の食べ物（小学校低学年用）



## ▶ 食料自給率（小学校高学年用・中高生用）



### 動画の視聴はこちらから！

- ▶ JA北海道中央会  
公式Youtubeチャンネル  
※再生リスト「食育動画」



- ▶ JAグループ北海道ポータルサイト  
「小中高校生向け食育動画の配信」

※ ポータルサイトには、動画と併せて、  
アンケート用紙や確認テスト用紙も  
掲載しています





北海道コンサドーレ札幌  
栗山トレーナーによる

Vol.7

# 農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と  
JAグループ北海道は  
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩甲骨、肋骨の可動性向上  
エクササイズ

今月は肩甲骨、肋骨の動きをよくするためのエクササイズを紹介します。

肩甲骨、肋骨の動きがよくなることによって、肩コリの緩和やスポーツパフォーマンスの向上を期待することができます。

長い棒、もしくはバスタオルを利用してください。おへその辺りに棒が位置するように、持つ位置を調整しましょう。

運動前、デスクワーク後に実施することをお勧めします。

※ エクササイズをすることで肩に痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することを検討してください。

## 前後 10 往復



棒がおへその高さにくるよう、充分に腕を開いて持つ



頭上に上げて



後方に回す、前後に繰り返す

## 左右 10 回ずつ



腰の横で手を前後に



前に出していた手を頭上に上げる



頭上に上げた手を後方に回す



逆の手を頭上に上げて



前方に回す



10 回繰り返したら、反対方向も繰り返す

## 肩入れ 10 秒 2 セット



棒を立てて持ち、胸を張りながら頭を下へ（壁や椅子でも可能）

## 側屈 左右 10 秒 2 セットずつ



足をクロスして棒を頭上へ



後ろにクロスした足の方へ体を倒す

## ウィングング 10 回



棒を頭上に上げて



肩の後ろまで降ろす、上下に繰り返す

## 第10回 理事会の動き

令和3年12月24日(金)

### 報告事項

- 1 組合員の加入について
- 2 組合員の脱退について
- 3 令和3年度飼料奨励金（農協利用奨励・大口取引奨励）の支出について
- 4 令和3年度11月末営農関連実績について
- 5 令和3年度草地難防除雑草駆除技術実証事業に係る実績について
- 6 令和3年度糞尿利活用草地整備改良事業に係る実績について
- 7 令和3年度集荷路線除雪について
- 8 生乳汚染事故の発生について

### 議案

- 1 コンプライアンス規程並びにコンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- 2 文書管理規程等の一部改正並びに電子取引データ取引要領の制定について
- 3 購買業務規程(取引品目)の追加変更について

- 4 リース契約の締結について
- 5 令和3 営農年度クミカン取引に係る貸越極度額及び供給限度額の変更について
- 6 令和3 営農年度クミカン精算見通し及び令和4 営農年度クミカン取引計画に係る貸越極度額及び供給限度額の認定について
- 7 令和4 営農年度機械利用組合クミカン取引計画に係る貸越極度額及び供給限度額の認定について
- 8 令和3 営農年度財産造成に伴う資金の貸付について
- 9 別海北部地区国営かんがい排水事業について
- 10 特定疾病感染補償互助会の支払いについて

### 協議事項

- 1 地域農業振興計画・第12次中期経営計画に係る青年部並びに女性部との意見交換における意見集約について

## 第11回 理事会の動き

令和4年1月26日(水)

### 報告事項

- 1 組合員の加入について
- 2 組合員の脱退について
- 3 令和3年度12月末財務状況について
- 4 令和3年度12月末購買事業実績について
- 5 活力ある職場づくりに向けた労働環境等に係る自主点検について
- 6 コンプライアンス規程第14条に基づく報告について
- 7 令和3年度12月末営農関連実績について
- 8 令和3 営農年度クミカン精算状況について
- 9 令和4 営農年度階層区分について
- 10 令和4 営農年度信用限度について
- 11 令和3年度自給飼料生産性向上対策事業に係る実績について

### 議案

- 1 出資金の減口及び譲渡について
- 2 令和3年度自己査定に係る債務者区分判定方法について
- 3 財務管理規程の一部改正について
- 4 子会社管理規程の一部改正について
- 5 令和4 営農年度財産造成に伴う資金の貸付について
- 6 令和4 営農年度特定指導組合員及び月別限度管理組合員（案）について

### 協議事項

- 1 理事会及び常設会議におけるペーパーレス化に向けた取進めについて

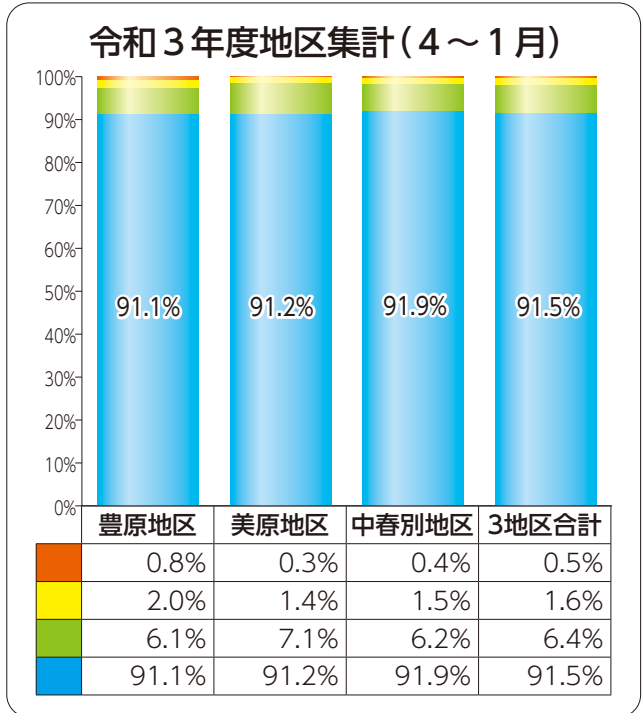
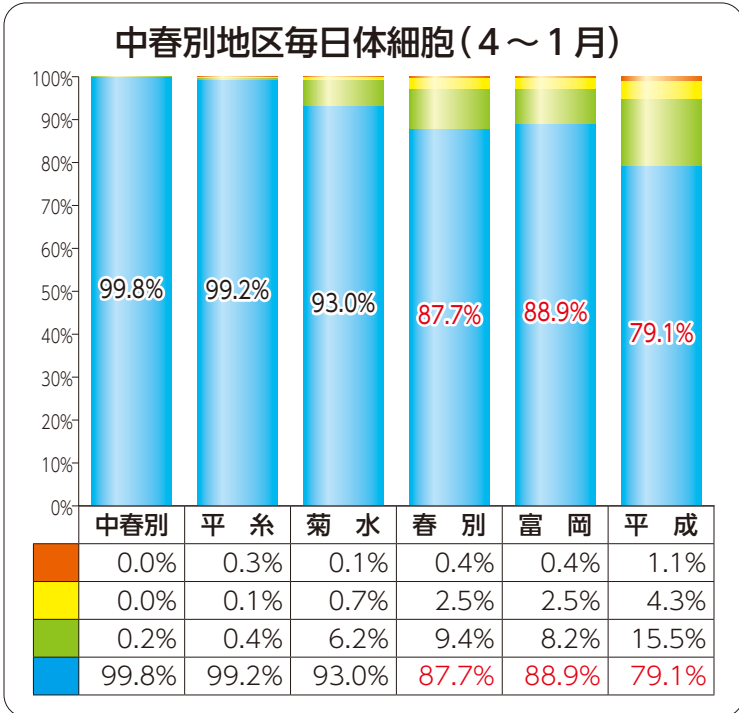
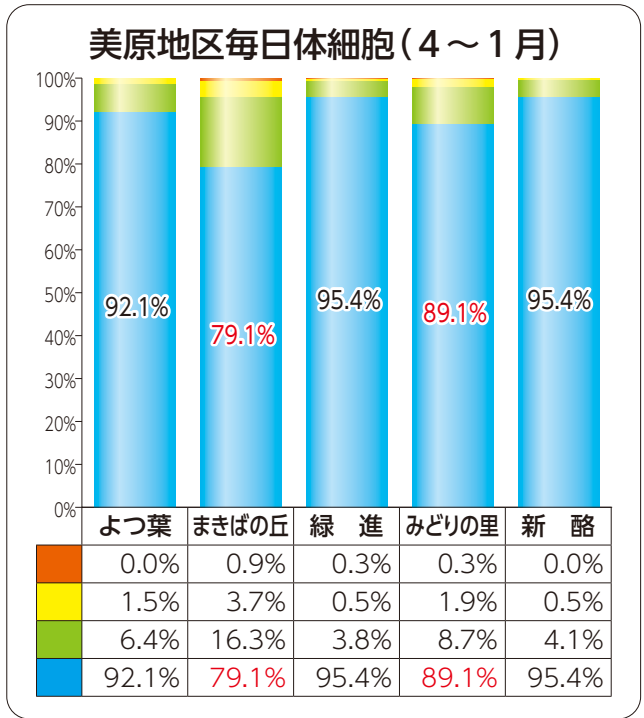
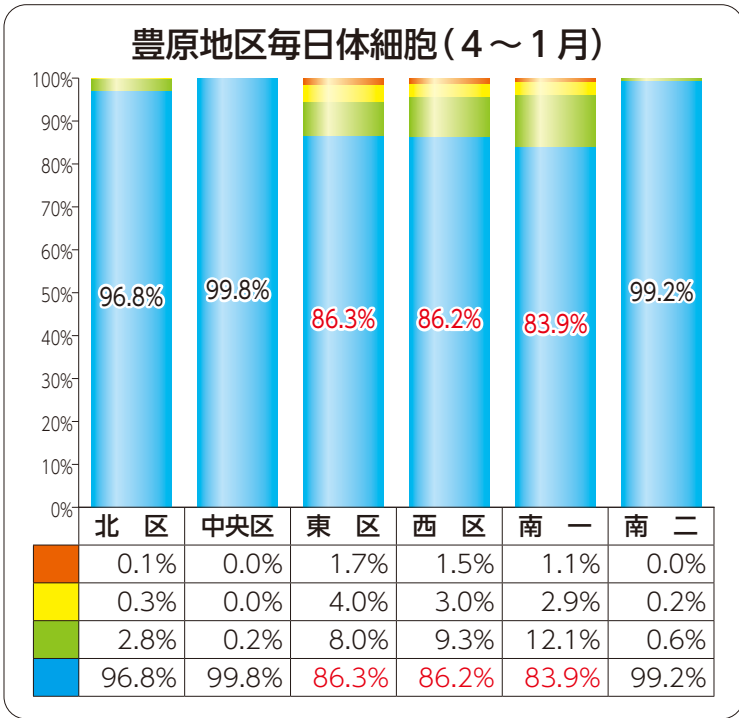


# 生乳汚染事故を無くそう!

令和4年1月31日現在	JA中春別発生	管内合計件数
抗菌性物質混入事故	4件	9件
生菌による汚染事故	0件	1件
異物混入、加水、血乳による汚染事故	0件	2件
異臭、異常風味による汚染事故	0件	2件

**飼養管理の見直しが  
乳質改善の  
第一歩です!**

良質生乳生産推進委員からの標語



凡例： ■ 50.5万以上 ■ 40.5~50.4 ■ 30.5~40.4 ■ 30.4万以下

新車・中古車のご購入から車検費用まで。

# JAマイカーローン

変動金利：年**1.45%**

※別途、保証期間の保証料がかかります



## 【マイカーローンをご利用いただける方】

- お借入時の年齢が満18歳以上で、最終返済時の年齢が80歳未満の方
- 継続して安定した収入がある方
- 当JA組合員の方（員外の方は5,000円1口以上の出資により新規加入）
- 下記の組合指定保証期間の審査より保証が受けられる方  
→北海道農業信用基金協会（保証料率：0.7%）

■お借入金額／500万円以内

■お借入期間／10年以内（お借換の場合は残存期間内）

■ご返済方法／元利均等返済（ボーナス併用返済可）

■お使いみち／自動車等の購入資金（新車・中古車・自動二輪・除雪機）  
運転免許証の取得費用、JA以外のマイカー資金の借換

「JAとのお取引はこれから」というお客様も、お気軽にお問合せ、ご相談ください

 **中春別 金融共済課融資係**

別海町中春別南町3番地 TEL：0153-76-2314 FAX：0153-76-2341



# 振込・為替手数料の改定について

日頃よりJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、銀行間手数料の廃止、および内国為替制度運営費が新設されたことを踏まえ振込・為替手数料を改定いたしますので、下記の通りお知らせいたします。

今後とも、より一層のサービス向上に努めて参りますので、何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 1. 改定日

令和4年4月1日(金)



## 2. 改定内容

取引金額 	窓 口		ATM		ネットバンク	
	電 信 扱		系統宛て	他行宛て	系統宛て	他行宛て
	系統宛て	他行宛て				
5万円未満	220円	550円	110円	330円	110円	220円
5万円以上	440円	770円	220円	330円	110円	220円

※ご不明な点がございましたら、窓口までお問い合わせください。

## 12月乳質乳価一覧表

		単 価 (円)	算 出 基 礎 (kg)	支払乳価 (円)	前年同期 (円)	差 (円)	
乳 脂 肪 分		935.483		38.53	39.33	-0.80	
無 脂 乳 固 形 分		591.531		52.47	53.73	-1.26	
生 産 者 補 給 金		6.7009		6.70	6.55	0.15	
集 送 乳 調 整 金		2.1012		2.10	2.00	0.10	
補 給 金 合 計		8.8021		8.80	8.55	0.25	
乳 質 単 価	生 菌 数	ランク1	2	340,220,914.8	3.79	3.81	-0.02
		ランク2	0	8,223,691.1			
		ランク3	-3	261,361.3			
	体細胞数	ランク1	2	316,138,617.8			
		ランク2	1	17,244,987.3			
		ランク3	-2	3,098,289.1			
合 計				103.59	105.42	-1.83	

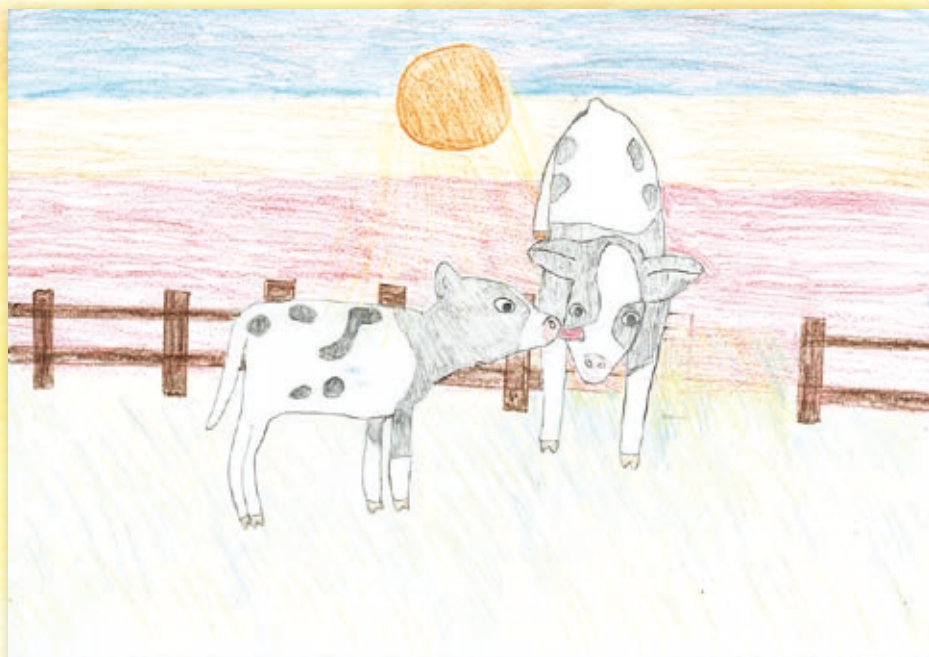
## 12月生乳受託実績表

項 目	単価(円)/(kg) %	
乳 脂 肪 分 ①	38円53銭	
無 脂 乳 固 形 分 ②	52円47銭	
生 産 者 補 給 金 ③	6円70銭	
集 送 乳 調 整 金 ④	2円10銭	
脂 肪 率	全道	4.12%
	農協	4.20%
無 脂 固 形 分 率	全道	8.87%
	農協	8.86%
成 分 乳 価 (①+②+③+④=⑤)	全道	99円80銭
	農協	100円46銭
乳 質 乳 価 ⑥	全道	3円79銭
	農協	3円74銭
乳 代 合 計 ⑤+⑥	全道	103円59銭
	農協	104円20銭
	差異	0円61銭

中春別乳牛改良同志会

# 絵画コンテスト

応募作品のご紹介



高橋 杏菜さん (10才)



久野 渚紗さん (4才)



坂本 咲月さん (3才)

「同志会絵画コンテスト」で応募いただいた作品のご紹介をします。

新型コロナウイルスがさらに感染拡大しています。日々の除雪作業で体もお疲れかと思えます。睡眠を十分にとり、寒さにより体調を崩しやすい時期ですので暖かい服装で過ごすなど体調管理を心掛けましょう。私も寒い日はキムチ鍋を食べて温まりたいと思います。[原内]



組合員の広場では、習字や俳句、短歌、絵画、写真など多数の作品を募集しております。

営農振興課 原内までお気軽にご連絡ください。