

良質乳・良質粗飼料合同講習会開催



適正施肥について | JA中春別 主な牧草品質

区分	銘柄名	養分成分 (%)			
		粗蛋白	NDF	CP	CP
草型	BB草055H	10	12	15	6
稲型	BB草052H	10	15	10	4
稲型	BB草088-2	10	8	8	4
稲型	BB草065	13	8	15	8
稲型	BB草045-4	15	8	7	3

※上記の品質は、粗肥40kg/10a、追肥20kg/10aでの栽培によるものです。

なぜ粗肥40kg/10a、追肥20kg/10aなの？

目次 Contents

良質乳・良質粗飼料 講習会..... 2~3
 中春別営農サポート協議会 総会..... 4
 酪農試験場通信..... 5
 営農対策情報..... 6
 別海高校活動報告..... 7
 販売通信..... 8

生乳課情報..... 9
 理事会の動き/乳質乳価..... 10
 東野ひでき北海道後援会/ジェイエー・ワンプ..... 11
 占い・脳トレ..... 12
 なかしゅんべつインフォメーション..... 13
 クロスワード..... 14



良質生乳生産推進委員会ならびに 良質粗飼料生産利用対策委員会

良質生乳生産推進委員会
(委員長 伊藤 一吉) なら
びに良質粗飼料生産利用対
策委員会 (委員長 原内
修) では2月20日(木)に合同
講習会を開催しました。

今年度は異常乳対策にお
いて粗飼料に合わせた飼料
設計が重要であるという観
点からホクレン農業協同組
合連合会より4名の方を講
師としてお招きし、4つの
テーマで講習していただき
ました。

1つめのテーマはホクレン中標
津支所生産資材課 池前 敬太氏
より『適正施肥の考え方』につい
て講義していただきました。適正
施肥方法のポイントとして、肥料
の適正施肥量は土壌分析結果や有
機物の肥料養分量・施用量によっ
て変わるため各種分析を実施し、
土壌や有機物の状態を知ることが

非常に重要です。また、追肥に関しては適正に追肥をすることで当年の2番草だけでなく翌年の1番草の生育にも影響し、雑草侵入や裸地拡大の予防につながるという内容でした。

2つめのテーマはホクレン中標津支所畜産生産課 横平龍之介氏より『中春別 令和6年産1番草の現状分析』について講義していただきました。令和6年産の1番草の現状分析は過去5年間と比較しても大きく劣る項目はほぼ無く、一番草として決して悪くない分析値になっており、管内や全道の平均と比較しても大きな差がないことがわかりました。また、適期と刈遅れの分析値を比較することで、適期での収穫によって栄養価や消化性が向上することがわかる結果となり、適期での収穫の重要性が顕著にあらわれる結果となったとのことでした。

3つめのテーマはホクレン中標津支所畜産生産課 小西 翔弥氏より『自給飼料活用部会の取り組み紹介』について講義していただきました。自給飼料活用部会は厳しい営農環境において足腰の強い経営がなされるよう自給飼料を最大限活用するために発足されました。基本技術の解説、自給飼料の品質や採食量を向上させるための全道各地の取組み紹介などの情報収集、情報共有を目的としており、ホクレン中標津支所から発信されるホクレン飼料通信「かわら版」とアグリポートWEBにて情報提供を行っています。現在、アグリポートWEBでは自給飼料活用ポイント集VOL1〜VOL5まで掲載しており、全道各地での取組の他に粗飼料分析の詳しい見方などを掲載していま

す。

4つめのテーマはホクレン本所畜産生産部生産技術課 土井 敬太氏より『牛の健康と経営を守るのには『乾物摂取量』』と題して講義していただきました。牛の健康と生産性の向上の基本となる乾物摂取量は乳量や体重などで変わるため現状の乾物摂取量を「数字」で知ることが大切になっており、高泌乳牛ほど乾物摂取量が必要となります。牛が摂取した栄養は①生命維持②泌乳③成長④繁殖の順番で振り分けられているため乾物摂取量が不足していると優先順位が低いものには栄養が回らないため

適正な乾物摂取量を給与する必要があります。

また、乾物摂取量を向上させるための3つの要素として重要なのは①乾物摂取量を高めるための基礎となる『粗飼料』、②乳牛の能力を発揮させるための環



境づくりとなる『飼養管理』、③飼料を効率的に生産につなげるための『栄養』との内容で、いずれも土台となる基礎が重要であるということでした。

講習後の質疑応答では、収穫後の追肥の適期についてやビートパルプの糖の効果について等の質問がなされ活発な講習会となりました。

今回の講習会資料については別途送付いたしておりますので、ご活用いただきより上質な粗飼料確保、安心安全な生乳生産に役立てていただけますようお願い申し上げます。





中春別宮農サポート協議会

第23回
通常総会

2月17日(月)に中春別宮農サポート協議会(会長 小湊 均)第23回通常総会が団地センター2階トレーニング室において開催されました。

開会にあたり小湊会長より挨拶があり、議長には美原地区の岩瀬恒介さんが選出され、採決が執り行われました。議案第1号「令和6年度事業報告及び収支決算について」、議案第2号「令和7年度事業計画(案)及び収支予算(案)について」、議案第3号「組織統合に向けた協議会の解散について」、議案第4号「役員任期延長について」以上議案第1号から第4号まで全て可決承認されました。

今後とも会員皆様のゆとりある生活を目指し、労働力確保に取り組んでまいります。本年度も昨年同様、会員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。





今回は、令和6年度に新たに北海道優良品種に認定された1品種と令和7年度から販売開始となる1品種についてご紹介します。いずれの品種も酪農試験場を含む全道各地域で優良品種認定に係る各種の試験が行われました。

令和6年度に北海道優良品種に認定された品種

オーチャードグラス「北海35号」

「北海35号」は北海道農業研究センターとホクレン農業協同組合連合会が共同育成したオーチャードグラス晩生品種です。

同じ早晚性の「パイカル」と比べて、年3回の採草利用における全道平均の乾物収量で、1番草でやや多収、2番草は並で、3番草では多収で、年間合計では全道平均やや多収でした。また、飼料品質に優れており、年間を通して水溶性炭水化物（WSC）含量が高く、繊維成分含量（ADF、NDF、OCW、Ob）が低く、TDN収量が多い特長があります。その他、耐寒性は「パイカル」並で、すじ葉枯病に対する耐病性に優れています。

栽培利用法としては採草利用を主体にして、放牧利用および採草放牧兼用にも利用できます。栽培する上での注意点として、土壤凍結地帯において、気象条件の厳しい年に越冬性がやや劣る場合があることから、晩夏の追肥等により越冬性を向上させることが望ましいことが挙げられます。

将来的には、「パイカル」と置き換えて普及が図られる見込みです。

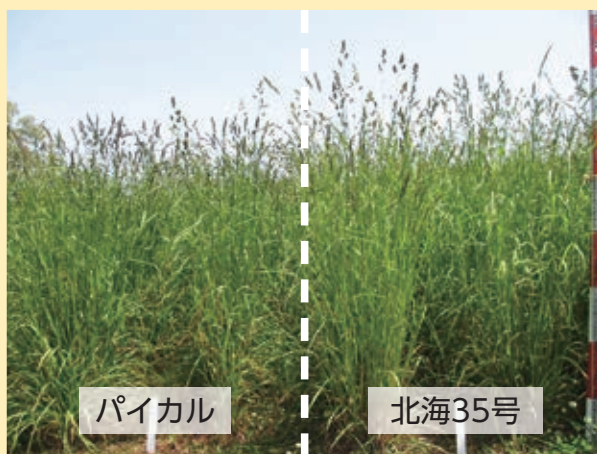


写真1. 一番草の草姿
(左：パイカル、右：北海35号)

令和7年度販売開始の品種

アルファルファ「カール」

「カール」は雪印種苗株式会社がエストニアから導入したアルファルファ早生品種です。

同じ早晚性の「ハルワカバ」と比べて、収量性は並以下ですが、チモシー中生品種との混播でチモシーを抑圧・衰退させづらいことが特長です。また、越冬性が劣るものの各種耐病性に優れ、永続性は問題なかったことから、道内の高品質飼料生産に貢献することが期待できます。



写真2. 混播区の草姿
(左：カール、右：ハルワカバ)



牛舎環境を整備して 暑熱から牛を守りましょう

乳牛は気温が23～24℃を超えると強い暑熱ストレスを感じ、乳量や繁殖成績が低下してきます。夏場の牛のコンディションを保つためにも、冬のうちから送風機の新調・増設について検討してみませんか？

A牧場の事例（つなぎ搾乳牛舎）

別海町のA牧場は令和5年の暑さを経験し、暑熱対策として古くなっていた送風機を6台交換し、さらに6台を増設しました（図1）。設置前後の風速を比較すると、各箇所で見られました（★1～6で測定、牛舎内の風の流れを→で表しています）。

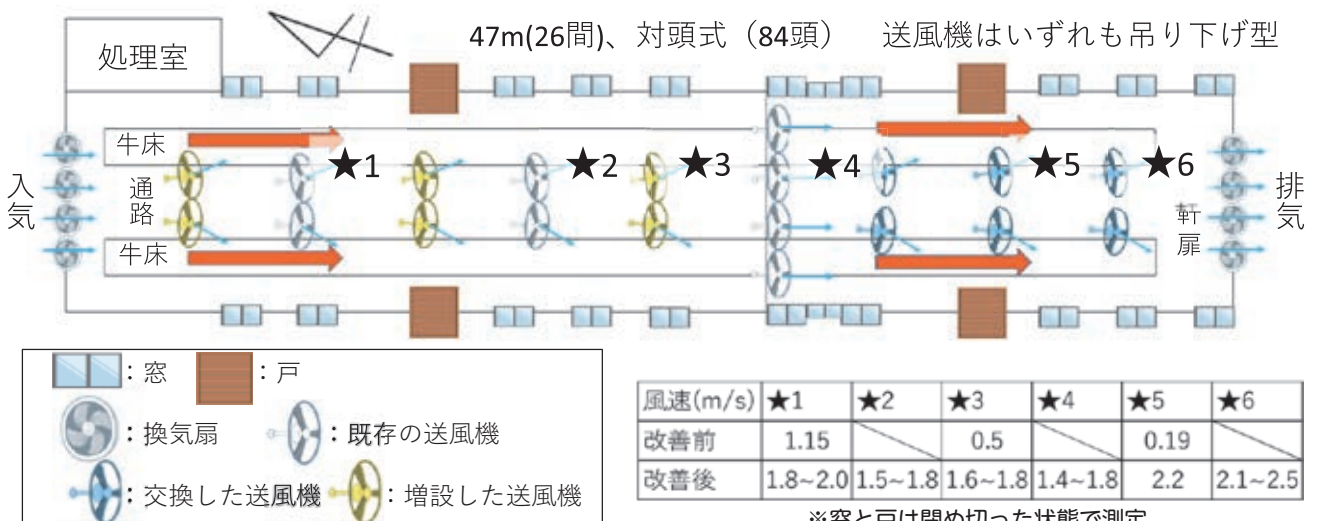


図1 A牧場の牛舎平面図と送風機の配置図

また、過去2年（7～9月）で最高気温が23℃以上の日数はほぼ同じでした。非常に強いストレスを受ける30℃以上の日は、令和6年では前年より10日少なかったですが、それでも14日ありました。

これを踏まえて夏季間におけるA牧場の管理乳量を前年と比較したところ、設置後は8月と9月において**5kg程度**増加していました（図2）。

この事例では、設置費用は本体価格と工事費を併せて1台につき約6万円（合計72万円）でしたので、増加した乳量により約2ヶ月で費用の回収が可能だと試算されます。

なお、増設により月あたりの電気代は夏季間で**5万円ほど**上がりました。

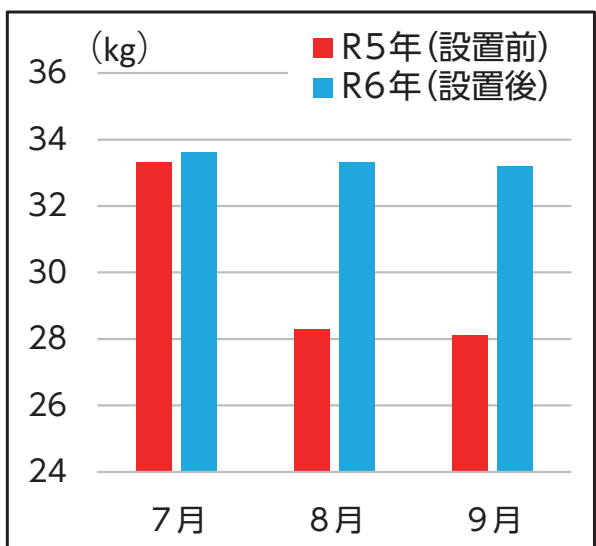


図2 夏季間の管理乳量の比較

【参考】 乳価を1kgあたり120円として概算すると
 $120(\text{円}) \times 5(\text{kg}) \times 80(\text{頭}) \times 30(\text{日}) \times 2(\text{ヶ月分})$
 $= 2,880,000(\text{円})$



●【酪農経営科・専攻科】海外研修報告会

1月29日(水)に令和6年度海外視察研修報告会を実施しました。

この会は、11月に行った酪農経営科カナダ研修、10月～12月に行った農業特別専攻科ニュージーランド研修に参加した生徒・学生が研修成果について報告する会です。

今年度は、酪農経営科3年 影山航大さん(計根別学園出身)と山口峻平さん(中春別中出身)、農業特別専攻科2年目学生 丹羽さん、板橋さんがそれぞれ報告しました。生徒・学生のみならず、町内外の関係者の方々にも多数ご参加いただきました。

報告した影山さんは「町内外の関係者の方が多く参加していましたが、緊張することなく自分たちが学んできた海外の牛舎構造や経営の仕方など自信を持って発表することができた。」山口さんは「海外の牛舎構造や経営に対する考え方、カナダの牛の体型や共進会の雰囲気など自分たちが経験をしっかりと伝えることができた。」と話してくれました。発表を聞いた2年木村さんは「来年行きたいと考えているため、良い経験になった。この発表を参考に前向きに考えたい。」専攻科の学生からは「カナダ研修とニュージーランド研修の発表を聞き、海外研修に参加することで、日本では味わうことのできない経験をすることができ、その経験が自分のこれからの人生に繋がっていくことを感じた。また知識や技術だけでなく人として大きく成長できた研修になったと感じた。」と感想を聞くことができました。

この視察研修への参加は、別海町をはじめ、多くの関係機関よりご支援ご協力をいただき実施することができています。この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございます。



報告会の様子

●【酪農経営科】収穫感謝祭

1月24日(金)に収穫感謝祭をおこないました。作ることを食べることをとおして農産物の利用について考えさせるとともに自然の恵みに感謝し、生命の大切さを目的に実施しました。

開会式では、執行部である1年松浦さんから収穫感謝祭の意義やいただきます、ごちそうさまの意味などについて説明がありました。

その後、班に分かれてそれぞれ調理をおこないました。気合を入れ、調理したこともあり、想像以上の量を作っていましたが、見事に全部完食!

1年生の松浦爽一郎さん(根室柏陵中出身)は「写真係でしたが、みんなが楽しく料理している姿をたくさん撮ることができて良かった。カレーもピザもパエリアも全部美味しかった。」3年生の磯崎菜々さん(厚床中出身)は「今までより多い品数で調理時間や食べる時間はかかりましたが、3学年合同での最後の行事で楽しい思い出になった。」と話してくれました。

●【専攻科】研究活動発表会

2月7日(金)、研究活動発表会を実施しました。今年度は、1年目学生の坂野下さんが「我が家の経営事態調査」、2年目学生の板橋君と丹羽君が「ニュージーランド研修報告」について発表を行いました。

講師の方々から様々な質疑やあたたかいアドバイスがあり、今後の研究活動を進めていく上でのヒントをいただくことができました。

北海道根室振興局産業振興部根室農業改良センター次長 青山 勉様より「ニュージーランド研修に参加した2人は、学んだことや感じたことをこれからの自家の経営に活かしてってください。また1年目学生の坂野下さんは、今年度調査するなかで見つけた自家の良い点は強みとしてこれからも伸ばしていきながら、来年度の研究活動ではさらに探求していき、より良い酪農経営を目指して頑張ってください。」と講評をいただきました。

発表を終えた坂野下さんからは、「1年間調査を行い、自家の経営の全体像を把握することができました。来年度の研究活動では、今年度見つけた課題を改善できるように取り組んでいきたいです。」と話してくれました。



感謝祭の様子



発表会の集合写真

令和7年2月(雄) (上場頭数4頭以上、税込み価格)

	種雄牛	合計頭数	平均体重	平均日令	平均価格	DG	日齢単価
1	花之福	5	52	11	186,800	4.66	16,679
2	福之姫	4	56	17	179,000	3.33	10,687
3	哲重	11	54	18	162,182	2.99	9,010
4	北美津久	38	55	15	160,105	3.69	10,674
5	英貞	24	50	18	155,917	2.70	8,505
6	貴隼桜	5	48	9	153,200	5.24	16,652
7	福勝鶴	4	46	12	152,250	3.94	12,957
8	拓忠平	20	53	18	151,700	2.99	8,499
9	秋忠平	31	54	17	151,419	3.18	8,873
10	奥晴花	40	45	14	134,125	3.19	9,445
11	美津金幸	27	55	28	133,963	1.94	4,728
12	銀恣	17	47	11	133,765	4.44	12,704
13	百合美	14	45	16	133,429	2.89	8,530
	総計	477	49	16	131,956	2.98	7,998
14	勝金幸	8	46	10	130,125	4.45	12,695
15	博紅葉	23	48	14	124,174	3.34	8,655
16	百合芳	10	48	21	121,600	2.25	5,736
17	北小糸	17	48	12	119,294	3.84	9,611
18	鉄晴幸	44	50	17	117,773	2.98	7,060
19	奈緑	38	46	19	117,184	2.38	6,075
20	隆之姫	5	45	14	114,600	3.28	8,304
21	福美国	5	46	10	114,000	4.67	11,633
22	満天太郎	4	52	15	106,750	3.43	7,117
23	勝俊桜	5	47	12	97,600	4.02	8,414
24	藤平福	16	46	19	94,188	2.42	4,909
25	愛之国	11	38	12	89,182	3.25	7,546
26	満天桜	13	46	21	82,315	2.25	4,008

令和7年2月(雌) (上場頭数4頭以上、税込み価格)

	種雄牛	合計頭数	平均体重	平均日令	平均価格	DG	日齢単価
1	北美津久	50	51	17	188,200	3.03	11,216
2	福勝鶴	8	55	15	165,000	3.77	11,379
3	博紅葉	8	51	17	137,875	3.07	8,293
4	福之姫	6	53	19	135,667	2.78	7,078
5	鈴音	4	59	25	129,750	2.41	5,296
6	鉄晴幸	60	49	17	123,367	2.92	7,439
7	勝金幸	7	43	17	119,286	2.54	7,076
8	秋忠平	24	52	16	119,125	3.18	7,293
9	哲重	11	47	18	114,000	2.62	6,398
10	英貞	17	49	21	112,471	2.37	5,386
11	勝美糸	5	49	20	112,000	2.45	5,545
	総計	445	47	18	107,052	2.57	5,866
12	銀恣	15	43	12	106,733	3.69	9,097
13	花之福	8	47	14	98,750	3.32	6,930
14	北小糸	13	46	16	93,154	2.78	5,659
15	拓忠平	10	48	20	91,100	2.42	4,555
16	百合芳	18	43	16	87,889	2.62	5,363
17	美津金幸	25	50	31	85,680	1.63	2,804
18	奈緑	35	43	19	82,371	2.26	4,355
19	奥晴花	37	42	15	81,324	2.72	5,326
20	百合美	19	48	26	70,789	1.80	2,674
21	満天桜	8	46	27	63,375	1.70	2,347
22	藤平福	16	43	20	46,625	2.13	2,331
23	愛之国	4	36	10	44,750	3.82	4,711

参考

奈津勝	1	65	26	180,000	2.50	6,923
姫百合	1	68	19	180,000	3.58	9,474
琥百合5	1	72	33	180,000	2.18	5,455
奈美桜	3	50	11	177,667	4.69	16,656
福雲勝	2	46	14	174,000	3.41	12,889
福之鶴	1	79	20	174,000	3.95	8,700

参考

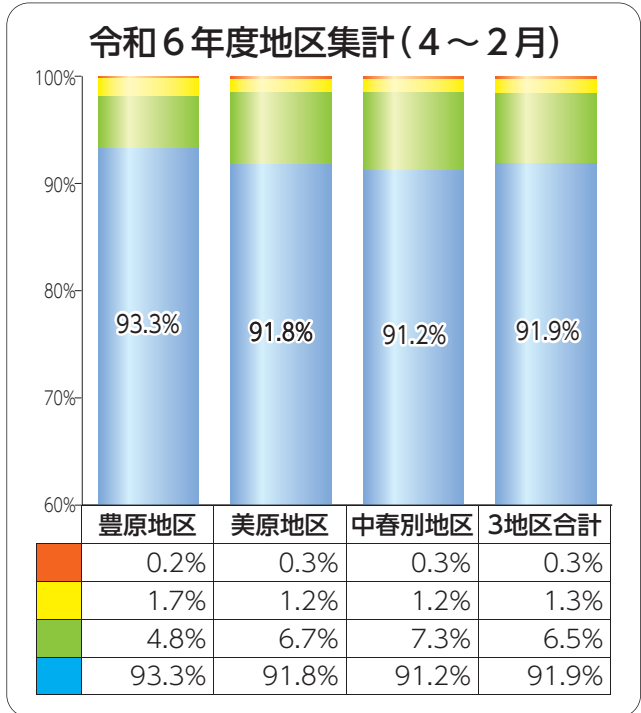
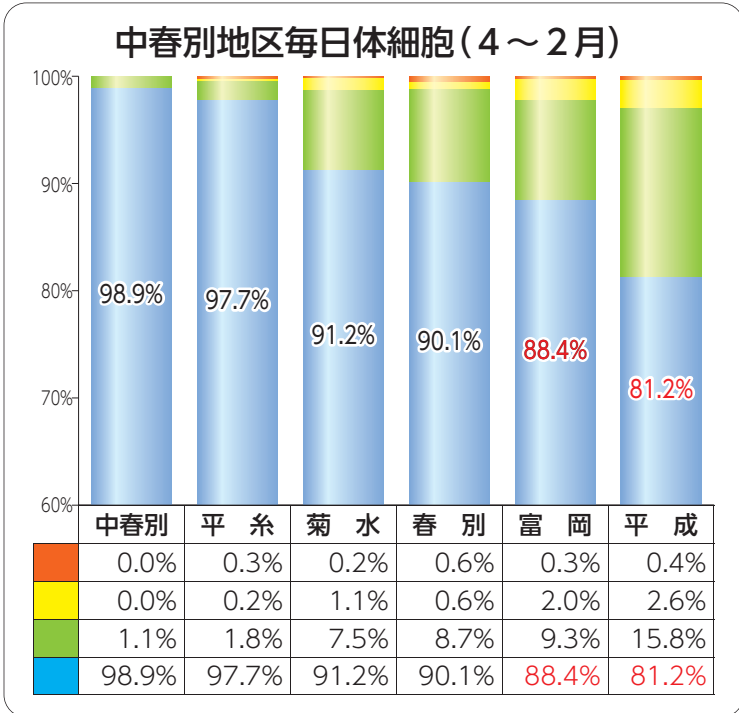
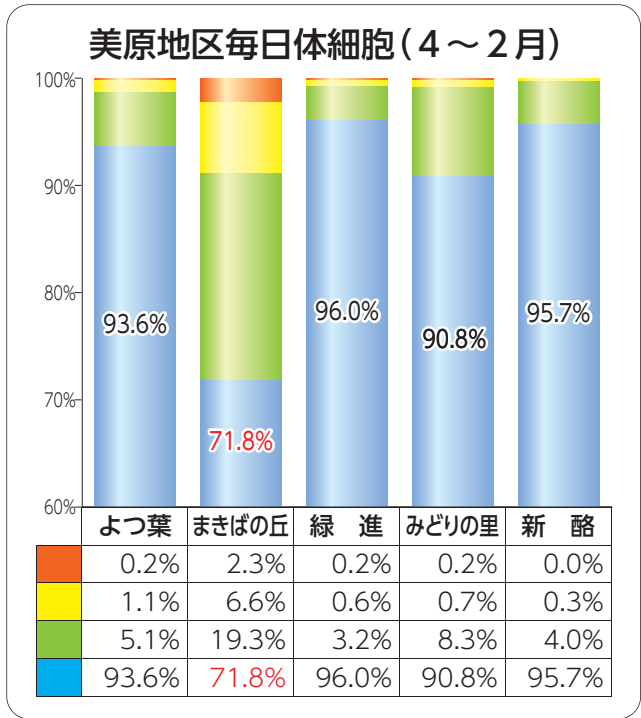
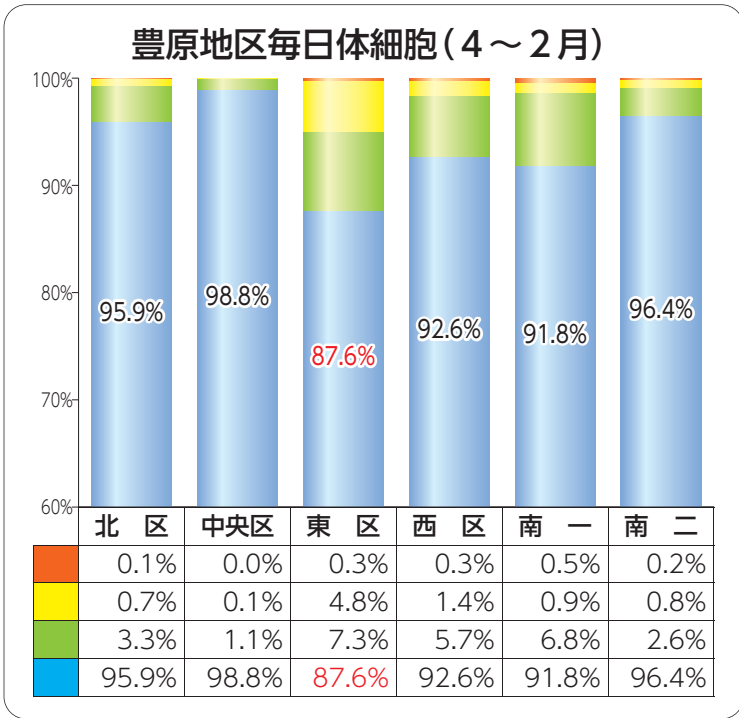
千寿剣	3	47	15	154,000	3.16	10,267
秋光花	2	49	9	124,500	5.71	14,647
満天太郎	1	55	18	111,000	3.06	6,167
勝俊桜	2	44	10	109,000	4.40	10,900

豊原	美原	中春別	全体計
89.7%	88.9%	79.8%	85.5%

令和7年2月28日現在	JA中春別発生	管内合計件数
抗菌性物質混入事故	0件	8件
生菌による汚染事故	0件	0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	0件

**ミルクドクターを活用して
うっかりミスでの
生乳廃棄事故を防止しよう!**

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

第12回 理事会の動き

令和7年2月25日(火)

報告事項

- 1 令和6年度12月末定期監査講評について
- 2 組合員の脱退について
- 3 令和6年度1月末決算見通しについて
- 4 令和6年度自己査定12月末仮査定結果について
- 5 令和6年度決算棚卸実査について
- 6 固定資産の取得について
- 7 令和6年度1月末営農関連実績について
- 8 酪農・肉用牛経営体質強化緊急支援事業の実施について
- 9 令和7年度畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業（機械導入事業）に係る需要額調査の実施について

議案

- 1 令和7年度理事報酬額の諮問（案）について

- 2 令和7年度内部監査実施計画（案）について
- 3 農協告示の施行に伴う信用事業方法書例の改正について
- 4 (株)なかしゅんべつ未来牧場に係る資金の貸付について
- 5 令和7年度営農年度財産造成に伴う資金の貸付について
- 6 令和7年度営農年度運転資金の資金変更について
- 7 リース契約について

協議事項

- 1 農協所有地（天理教教会横）の処分に係る取り進めについて
- 2 食料安全保障の強化と持続的な北海道酪農・畜産の確立に関する組織討議について

1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	1391.166		58.70	46.43	12.27	
	無脂乳固形分	579.814		51.66	62.46	-10.80	
	生産者補給金	7.2816		7.28	7.05	0.23	
	集送乳調整金	2.1878		2.19	2.15	0.04	
	補給金合計	9.4694		9.47	9.20	0.27	
乳 質 単 価	生菌数	ランク1	2	329,299,124.8	3.80	3.74	0.06
		ランク2	0	10,299,195.3			
		ランク3	-3	93,882.2			
	体細胞数	ランク1	2	313,626,314.6			
		ランク2	1	13,154,787.0			
		ランク3	-2	3,676,375.1			
合計				123.63	121.83	1.80	

1月生乳受託実績表

項目	単価(円)/(kg)%	
乳脂肪分①	58円70銭	
無脂乳固形分②	51円66銭	
生産者補給金③	7円28銭	
集送乳調整金④	2円19銭	
脂肪率	全道	4.22%
	農協	4.33%
無脂固形分率	全道	8.91%
	農協	8.90%
成分乳価 (①+②+③+④=⑤)	全道	119円83銭
	農協	121円28銭
乳質乳価⑥	全道	3円8銭
	農協	3円772銭
乳代合計 ⑤+⑥	全道	123円63銭
	農協	125円06銭
	差異	1円43銭

JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

最終回「JAグループの代表議員がなぜ必要なのか」について

JAグループの声を!

JAグループの農政運動の目的は、「農政(農業・農村・農協政策)」にJAグループの声を反映させて、生産現場の課題解決を図ることです。そのため、農政を決定する政府・与党の中に、農業・地域・JAグループへの理解者を増やすことが農政活動の強化につながります。

組織力の結集を!

JAグループの様々な事業に対し措置されてきた予算・税制等の政策支援は、これまでの農政運動を通じて確保してきたものです。これらの政策支援を維持・発展させるためには、JAグループが団結して農政運動を行うことが必要です。組合員や役員一人一人の力は小さいですが、組織としてまとまることで“力”となります。

農政活動の強化に向けて!

国民への食料の安定供給、環境との調和、組合員の所得増大、農業・農村の持続的発展等に向けた生産現場の課題解決のために、今こそ我々JAグループの組織力の発揮が必要なのです。



働きかけと支援を!

農業の実情を知る議員がいることによって、政府・与党内に農業現場の実情を伝えることが可能となります。そのため、JAグループの声を代弁し、政府・与党に積極的な働きかけを行う議員に対して、組織でまとめ、活動を支え、連携することが、政策実現のカギとなります。

我々の代表を!

国会(政治)は数が力です。国を動かすには、国会に一人でも多くの農業やJAの理解者を増やすことが重要です。そのために、我々JAグループの代弁者として、先頭に立って多くの国会議員に働きかけ、農業やJAの理解者を増やし、まとめていくことができる議員、つまり、JAグループの代表議員が必要なのです。

東野ひでき公式
LINEアカウントへの
登録はこちらから



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、全8回連載いたしました。

東野ひでき北海道後援会



ホームページ

開設しました

この度、(有)ジェイエー・ワンプのホームページを開設しました。会社情報や各種事業内容、動画による作業内容など、見やすいデザイン・ページ構成になっております。なお、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し、各デバイスから閲覧できるようになっております。

今度ともお客様にご満足いただけるよう、サービス内容の向上に努めて参ります。引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。



<https://jawamp.jp/>



牡羊座
3/21~4/19

全体運 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして
健康運 部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを
幸運の食べ物 ウド



牡牛座
4/20~5/20

全体運 少しお人よしが過ぎってしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて
健康運 肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事
幸運の食べ物 キウイフルーツ



双子座
5/21~6/21

全体運 手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです
健康運 食欲が増加。ローカロリー食材に注目を
幸運の食べ物 春キャベツ



蟹座
6/22~7/22

全体運 周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で
健康運 クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎
幸運の食べ物 ウルイ



獅子座
7/23~8/22

全体運 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ
健康運 生活の中に香りを取り入れてリラックス
幸運の食べ物 キュウリ



乙女座
8/23~9/22

全体運 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして
健康運 羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を
幸運の食べ物 つまみ菜



天秤座
9/23~10/23

全体運 やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう
健康運 血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに
幸運の食べ物 グリーンピース



蠍座
10/24~11/22

全体運 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう
健康運 筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます
幸運の食べ物 サヤエンドウ



射手座
11/23~12/21

全体運 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれませんが。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手
健康運 無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア
幸運の食べ物 ジャガイモ



山羊座
12/22~1/19

全体運 スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように
健康運 自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物
幸運の食べ物 ソラマメ



水瓶座
1/20~2/18

全体運 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり
健康運 食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして
幸運の食べ物 タケノコ



魚座
2/19~3/20

全体運 勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなるとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運
健康運 運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ
幸運の食べ物 ニラ



疲れを取る体操で熟睡へ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

知らず知らずのうちにたまっているのが疲れです。頑張り屋さんほど心身をいたわる時間を取ることを忘れがち。今回は、その日の疲れはその日のうちに取り、良質な睡眠へと導く体操をご紹介します。

寝付きが悪いときは、就寝前に手足の血行を促進して温めると安眠を誘うようです。指先包みの体操に足指の動きを加えて、全身の血行を促進させます。これにつぼ刺激を組み合わせて疲れをさらに癒やします。手足が温まり、気持ち良いと思う程度に繰り返しましょう。

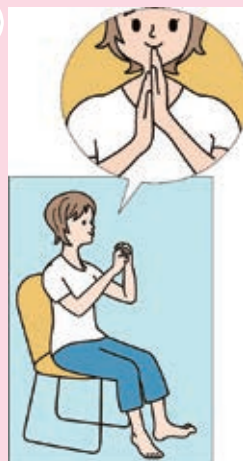
指先包みと足指体操

(1)



(1)手のひらを合わせて上下にこすります。右手を上にならしたところで、右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を曲げます。

(2)



(2)右手の指先を伸ばし、手のひらをこすっていき、左手を上にならしめ、左手の指先を曲げ、右手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を伸ばし左足の指を曲げます。

応用

ゴルフボールやクルミを用意し、足を動かしながら、足の裏で転がせばつぼ押し効果も期待できます。



Information

なかしゅんべつインフォメーション

休業日及び営業時間の変更について

当JAでは、令和7年4月1日(火)より休業日及び営業時間を下記の通り変更いたしますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

休業日の変更

部 門	休業日 (変更前)	→	休業日 (変更後)
事 務 所	日曜日 第2・第4土曜日 国民の祝日 12月31日～1月 <u>6</u> 日	→	日曜日 土曜日 国民の祝日 12月31日～1月 <u>5</u> 日
金融店舗	日曜日 国民の祝日 12月31日～1月3日	→	日曜日 土曜日 国民の祝日 12月31日～1月3日
生活店舗	日曜日 国民の祝日 12月31日～1月1日	→	日曜日 国民の祝日 12月31日～1月1日
給 油 所	1月1日～1月2日	→	1月1日～1月2日 日曜・祝日 (11月～3月)

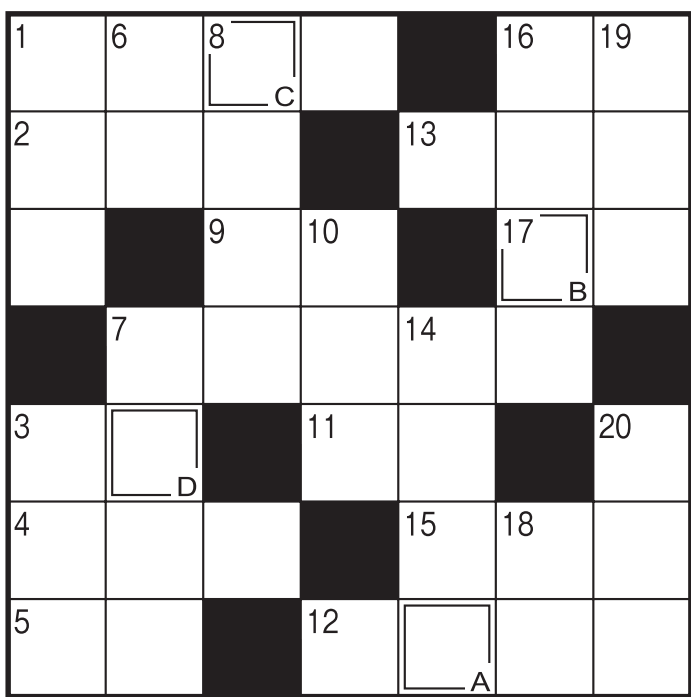
※人工授精、生乳、あさひな（訪問介護）はローテーション勤務となります。

営業時間のお知らせ

部 門	曜 日	夏 期	冬 期
事 務 所	平 日	通年 8:45～17:15	
金融店舗	平 日	通年 8:45～17:15 窓口 (9:00～15:00)、ATM (9:00～17:00)	
生活店舗	平 日	9:00～17:00 (5月～10月)	9:30～17:00 (11月～4月)
	土 曜 日	9:00～15:00 (5月～10月)	9:30～15:00 (11月～4月)
給 油 所	平日・土曜	通年 8:30～18:00	
	日曜・祝日	9:00～15:00 (4月～10月)	休日 (11月～3月)
人工授精	ローテーション	7:30～16:30 (5月～10月)	8:00～16:30 (11月～4月)
生 乳	ローテーション	通年 8:45～17:15	
あさひな	ローテーション	通年 8:45～17:15	

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



抽選で3名の方に
乳製品引換券
(今月号では「Aコース商品券」と引き換え!!)
をプレゼント!!



ヨコのカギ

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

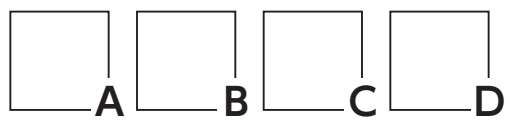
タテのカギ

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

正解者の中から抽選で3名の方に乳製品引換券をプレゼント（郵送）いたします。
 《応募方法》 営農振興課宛にFAX(76-2341)でご応募ください。
 《応募締切》 令和7年3月31日(月)まで

※ご住所・応募者のお名前を必ずご記入ください。記入漏れがありますと、抽選対象から外れる場合もございますのでご注意ください。
 ※ご応募に関して取得した個人情報はこの度の景品の抽選以外には使用いたしません。

3月号のこたえ



住 所 〒

名 前

電話番号

返信先: JA中春別 FAX76-2341 (営農振興課宛)

2月号の正解は

A B C D E F
 リ ユ ウ ヒ ヨ ウ
 でした



当選者発表

たくさんの応募ありがとうございました。
 今回は竹田律子金融共済課貯金係に抽選して頂きました！



- ・戸村 珀 翔
- ・大内 和 人
- ・竹林 優 佑

(敬称略)