

女性部 通常総会を開催



目次 Contents

女性部活動	2~3
生乳課 乳房炎予防	4~5
販売通信	6
営農対策情報	7
試験場通信	8

別海高校活動報告	9
巡回ドックのお知らせ 他	10
理事会の動き 他	11
生乳課情報	12
占い・脳トレ	13
クロスワード	14

第51回

中春別農協女性部通常総会



3月10日(月)に中春別農協女性部第51回通常総会が団地センター2階トレーニング室にて開催されました。

開会にあたり南澤部長より挨拶があり、議長には美原地区の西原珠美さんと林幸枝さんが選出され、採決が執り行われ、議案第1号「令和6年度事業報告並びに収支決算について」、議案第2号「令和7年度事業計画(案)並びに収支予算(案)について」、議案第3号「令和7年度会費の賦課並びに徴収方法について」、議案第4号「規約改定について」、議案第5号「役員改選について」まで全て可決承認されました。

令和7年度役員は以下の通りとなっております。



部長	齋藤道子
副部長	原内友子
副部長	遠藤美奈子
理事	上神佳代子
理事	浮川優子
理事	小林恵美
監事	木原幸恵
監事	所 亜矢子

第69回 JA根室地区女性協議会通常総会



J A 根室地区女性協議会第69回通常総会が3月27日(木)に根室農業会館で開催され各農協から女性部代議員が出席しました。

総会では議案第1号「令和6年度活動報告並びに収支決算の承認について」議案第2号「令和7年度活動計画(案)並びに収支予算(案)の設定について」議案第3号「令和7年度会費ならびに地区会長活動支援金の賦課徴収方法(案)の決定について」議案第4号「役員の改選について」が可決承認されました。

また、役員改選は次の通りです。

会長	相澤 舞子 (JAけねべこ)
副会長	大沼 由紀 (JA標準)
副会長	長縄さおり (JA中標準)
監事	田中 羊子 (JAけねべこ)
監事	早坂 紀恵 (JA道東あさひ)

総会終了後は女性部員研修会が開催され、国内農業視察研修報告とハグレリース作りが行われました。ハグレリース作りは5グループに分かれて行い、参加者それぞれ作品を楽しく作ることが出来ました。



乳房炎予防には衛生的な飼養環境や正しい乳頭清拭が大前提です。生乳課として日頃から各農場に伺わせてもらっている中で農場によって乳頭清拭に使用するタオルの保管状態や洗濯に使用している洗濯機が違っているので、洗濯方法によって汚れ落ちに差はあるのか疑問を持ちました。そこでATP検査キットと培養検査を用いて、洗濯機種別、すすぎ回数、洗剤種類、ガス乾燥機（乾太くん）使用有無など、条件を変えてどれくらい汚れ落ちに違いはあるのかを検証しました。



ATP検査方法

検査対象から試料を採取し試薬と混ぜて発光反応を起こさせます。その後、専用機器であるルミノメーターで発光量を測定しATP量を算出する。ATP検査は微生物の総数を測定するものである。

ATP検査とは

アデノシン三リン酸（ATP）を用いて微生物の汚染度を測定し、食品業界や医療・衛生管理分野で活用されており、迅速かつ簡便に汚染度を測定することができる。ATP量が多いほど微生物が多く存在していると判断。

検証方法

洗濯直後のタオルと10時間経過した後のタオルのATP数値を調べ、同時に培養検査も実施。

- ① 洗剤種類・洗濯機別（全自動洗濯機・二層式洗濯機）で洗濯を行い、脱水後に検証用タオルの数値を調べる
- ② 一部のタオルのみガス乾燥機（乾太くん）に20分間かけて乾燥させ、検証用タオルの数値を調べる
- ③ 10時間後、検証用タオルの数値を調べる
 - ※①～③までの工程を通し検証用タオル1枚ずつを使用する（計28パターンで検証）
 - ※ガス乾燥機の内部ATP数値【38RLU】
 - ※洗濯槽内部ATP数値【全自動洗濯機：491RLU】【二層式洗濯機：8RLU】
 - ※すすぎ時間については、1回約30分間、2回約45分間で統一する



令和7年3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 千寿剣	8	52	14	257,625	3.77	18,568
2 福之姫	6	52	13	233,167	4.13	18,408
3 福勝鶴	7	54	15	227,286	3.65	15,298
4 姫百合	5	54	9	220,200	5.72	23,426
5 秋忠平	22	55	14	217,409	3.98	15,631
6 勝金幸	7	51	11	213,143	4.46	18,650
7 銀恣	17	50	15	208,588	3.39	14,241
8 哲重	21	53	18	207,429	2.99	11,741
9 北美津久	45	57	17	205,533	3.32	11,873
10 花勝55	4	44	11	201,000	3.93	17,867
11 拓忠平	19	51	13	199,211	3.85	15,140
12 英貞	5	50	16	198,000	3.05	12,073
13 峰勝姫	4	45	13	197,000	3.46	15,154
14 博紅葉	10	49	16	194,800	3.09	12,329
15 鉄晴幸	60	52	16	192,118	3.19	11,871
16 花之福	8	52	14	191,875	3.80	13,955
総計	495	51	16	188,174	3.13	11,591
17 姫白百合	4	49	9	184,500	5.47	20,500
18 奥晴花	41	47	16	183,195	2.91	11,261
19 隆之姫	6	45	14	178,167	3.18	12,726
20 美津金幸	21	51	22	177,095	2.36	8,120
21 百合芳	10	52	26	176,900	2.02	6,883
22 愛之国	8	39	11	172,250	3.44	15,311
23 百合美	18	48	14	168,833	3.50	12,254
24 北小糸	21	49	16	168,238	3.05	10,515
25 奈緑	31	45	17	162,839	2.65	9,561
26 満天太郎	8	56	16	160,875	3.53	10,214
27 満天桜	19	52	19	158,737	2.73	8,425
28 藤平福	14	49	21	158,357	2.37	7,725
29 勝久桜	5	44	18	89,400	2.44	4,967

参考

福之鶴	1	59	8	261,000	7.38	32,625
百太	1	45	23	235,000	1.96	10,217
花勝久	1	51	11	232,000	4.64	21,091
奈津勝	1	74	28	224,000	2.64	8,000
勝美糸	3	56	15	223,333	3.76	14,889
秋光花	3	51	12	214,667	4.28	17,889

令和7年3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	47	54	18	221,383	2.91	12,015
2 福勝鶴	6	56	18	214,167	3.05	11,682
3 千寿剣	5	49	10	191,200	4.75	18,385
4 勝金幸	10	45	12	177,500	3.70	14,549
5 銀恣	20	45	11	176,700	4.20	16,514
6 博紅葉	9	45	13	176,111	3.45	13,547
7 鉄晴幸	54	49	16	169,630	3.03	10,397
8 姫百合	5	49	13	167,000	3.86	13,254
9 英貞	7	47	18	162,143	2.58	8,937
10 哲重	19	49	19	159,053	2.59	8,441
11 貴隼桜	4	43	11	157,750	4.10	15,024
12 拓忠平	18	47	17	156,667	2.74	9,126
総計	460	47	18	156,122	2.67	8,868
13 奥晴花	42	45	17	149,905	2.58	8,636
14 百合芳	9	44	19	148,333	2.30	7,807
15 満天太郎	10	48	16	144,400	3.04	9,139
16 花之福	8	44	21	144,375	2.10	6,958
17 勝俊桜	4	43	18	139,500	2.42	7,859
18 百合美	16	46	21	136,813	2.18	6,476
19 美津金幸	21	46	21	136,143	2.23	6,603
20 秋忠平	19	53	24	135,421	2.24	5,718
21 満天桜	15	47	22	133,867	2.14	6,066
22 奈緑	29	43	20	122,138	2.16	6,075
23 北小糸	19	42	17	113,368	2.49	6,731
24 藤平福	7	41	19	111,714	2.17	5,880
25 北宝翔	4	43	30	88,750	1.42	2,958
26 愛之国	5	34	11	87,800	3.02	7,839

参考

峰勝姫	1	57	14	235,000	4.07	16,786
鈴音	1	60	8	221,000	7.50	27,625
花勝久	1	48	14	213,000	3.43	15,214
福之鶴	1	52	19	180,000	2.74	9,474
福美国	3	49	25	175,000	1.95	7,000
福之姫	3	51	12	169,333	4.40	14,514



暑熱対策事例の紹介！ 今から検討しましょう！

暑熱対策は計画的に行いましょう

根室管内では暑熱対策が進められており、実践事例が増えております。一部の事例をご紹介します。暑熱対策に係る機械設備、施工が必要な場合、余裕を持った施工期間となるよう計画的に進めましょう。

換気扇①

つなぎ牛舎で搾乳作業等の邪魔にならないよう、コンパクトなサイズ（ビニルハウス用直径30cm）の換気扇を設置しました。



直接牛に風があたり、牛床も乾きやすくなりました。

換気扇②

つなぎ牛舎で横断的に風を抜くため、排気側の壁に換気扇を設置しました。

換気扇は7台新設しましたが、省エネタイプを選択したため、電気代は前年同月よりも安くなりました。※導入前は通路に3台設置



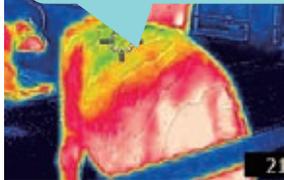
入気側は窓や扉の開け幅を調整し、一定の風速を確保しました。

ソーカー

フリーストールの飼槽上部にソーカーを設置し、一定間隔で水をかけました。水で濡れた牛体に換気扇で風をあて、冷却効果を高めます。



体表面温度が下がり、暑熱ストレスを軽減できました。



ミスト

繋ぎ牛舎のトンネル換気の入気口側に、ミスト（細霧）を設置しました。牛舎内温度を低下させる効果が見込めます。



ミストが気化することで温度が下がります。その空気を換気扇で引っ張り、牛舎内に流し、牛を冷まします。

乾乳・分娩

乾乳群・分娩房に換気扇を設置しました。



乾乳群



分娩房

暑熱ストレスの影響が大きい分娩前後の対策が効果的です。

紹介した以外にも、「スポットクーラーの設置」や「屋根への散水」、「屋根への遮熱塗料の塗布」などの事例があります。また、既に換気扇を設置していても、「ホコリの除去による送風効率の回復」や「牛舎内風速の現状確認による課題の洗い出し」が効果的な場合もあります。我が家の課題に即した暑熱対策を今のうちからご検討ください。



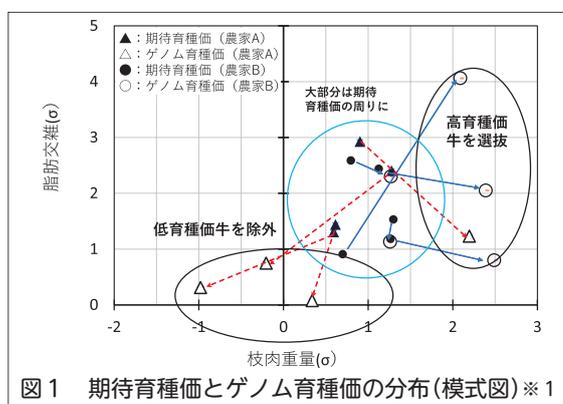
高い産肉能力を備え、かつ健康で丈夫な雌牛を保留するため、産肉能力ゲノム育種価に加えて、発育や体型等についても考慮に入れた北海道ゲノム育種価評価システムを用いた黒毛和種雌牛の早期選抜法について紹介します。

1. 試験の方法と結果

1) ゲノム検査を行う子牛について、体高および胸囲を測定し、どちらかが標準未満の子牛や体型が不良の子牛を除外した場合の改良効果への影響を検討した。その結果、発育、体型を考慮しなかった場合に比べて考慮した場合の改良効率は20～30%低下した（表1）が、標準以上の発育を持つ繁殖雌牛に適した牛を選抜することができた。

	枝肉重量	脂肪交雑
A農家・発育考慮せず	7.0	3.8
A農家・発育考慮	5.2	3.0
B農家・発育考慮せず	3.8	2.2
B農家・発育考慮	3.8	2.2

数値はゲノム育種価の使用前と使用後の改良効果の差
B農家は全頭発育標準以上だったので除外牛なし



※1 期待育種価：両親の推定育種価の平均で表される子牛の期待値、推定育種価：産子の枝肉成績を基に推定した育種価、ゲノム育種価：ゲノム情報から推定した育種価

2) 期待育種価を持つ子牛のゲノム育種価を調べた結果、期待育種価とゲノム育種価が大きく異なる子牛が一定割合見られた（図1）ことから、期待育種価に比べて精度が高いゲノム育種価を調べた上で選抜に活用することが改良に重要であることがわかった。

2. 早期選抜モデル（具体的な実施方法例）

発育・体型を考慮した早期選抜モデルを具体的な実施方法例として示した（図2）。

1. 群の情報を事前に調査
2. 改良形質の優先順位等確認して計画を作成
3. 胸囲（体高）、体型を確認して一次選抜した子牛をゲノム調査
4. ゲノム育種価、血統、血縁の実績、生産者の意向等検討して保留の可否を決定。

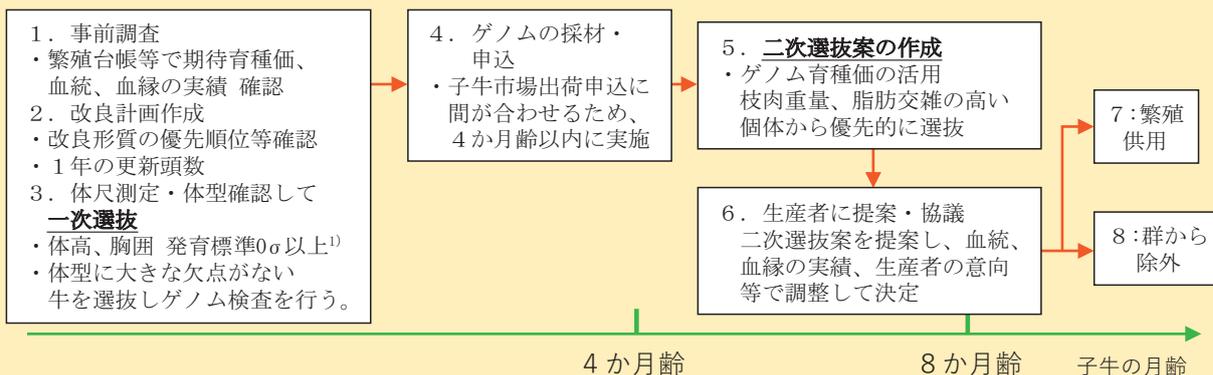


図2 発育・体型を考慮した早期選抜モデル



●【酪農経営科】OB会入会式

2月28日(金)に農業クラブOB会入会式が行われ、今年度卒業生7名が、新たにOB会入会しました。



OB会入会式の様子

今年度の会員代表には、梶原悠成さんが選出され、OB会会長へ、今年度の成果の報告とOB会への感謝、そして後輩の活躍に協力する旨と地域酪農の発展に貢献することを宣誓しました。

●【酪農経営科】卒業証書授与式

3月1日(金)には第72回卒業証書授与式が挙行されました。卒業式には、多くの来賓の方々、保護者等の皆様にご参列いただき、盛大に卒業式を挙行できましたことをこの場をお借りしてお礼申し上げます。



卒業式の様子

今年度、全日制課程酪農経営科16期生7名が、別海高校を卒業し、在校生や来場いただいた多くの皆様に見送られ、それぞれの夢へと第一歩を踏み出しました。



卒業生の様子

なお、今年度の酪農経営科の卒業式における表彰者及び進学・就職状況は次の通りです。

【表彰者】

専門学校等御下金記念優良卒業生

中町 周輔

全国農業高等学校長協会賞

中町 周輔

日本農業クラブ北海道連盟農業クラブ表彰

佐藤麻由香

【進学】

酪農学園大学、星槎道都大学、北海道農業専門学校、岩谷学園ひがし北海道IT専門学校

【就職】

道東あさひ農業協同組合、ASAHIサポートセンター、坂脇自動車整備工場

●【専攻科】加工実習

2月10日(月)、14日(金)、株式会社べつかい乳牛興社にご協力いただき、加工実習を実施しました。10日は別海町乳製品加工施設で、ストリングチーズ、モッツアレラチーズ、カチョカヴァロを、14日は別海町農漁村加工体験施設でカレーパンや塩パンなど7種類を約240個製造しました。



パン製造の様子

実習を通して温度管理が加工品の品質に大きく影響することを学びました。また、チーズやパンの成形作業では力加減が難しく、苦戦しながらも精一杯取り組んでいました。

学生からは「生乳からチーズに加工することの難しさを体験することができて良かったです。」と感想がありました。

●【専攻科】第2回酪農公開セミナー

2月17日(月)、別海町青少年プラザにて第2回酪農公開セミナーを実施しました。



セミナーの様子

今回は麻布大学獣医学部 教授 河合 一洋氏に「乳房炎発生要因と乳房炎防除管理プログラム」についてご講演していただきました。乳房炎の感染に影響する要因や、乳房炎を発生させない飼育環境、搾乳手順、飼育者の意識づくり等、これまで河合先生が研究されていたご経験を基に教えていただきました。

講演を聴いた学生からは、「乳房炎治療の判断基準など、仕事をしていくなかで悩むことがあったので、とても勉強になりました。学んだことを活かし、乳房炎による経済損失を減らしていきたいです。」と話をしてくれました。

●【専攻科】修了証書授与式挙行

3月1日(土)、別海町副町長 浦山 吉人 様をはじめ、ご来賓の方々のご臨席を賜り、第52回農業特別専攻科修了証書授与式を挙行しました。



修了式の様子

修了した学生は「専攻科での学びを基に、これからも学び続け、自家の酪農経営に取り組んでいきます。」という意気込みを話してくれました。

修了生が無事この日を迎えることができたのも地域の皆様、関係機関のご理解とご協力あってのことです。この場をお借りして感謝申し上げます。

農村地域牛乳・乳製品需要拡大運動のお礼と結果報告

実績 3,764,082円

令和6年度も農村地域牛乳・乳製品需要拡大運動の取りまとめを行いました。

青年部・女性部のお中元・お歳暮ギフト、需要拡大運動第1次、第2次を行い、合計3,764,082円のご注文をいただきました、ご協力くださいました皆さん大変ありがとうございました。

今年度以降も消費拡大をめざし、皆さまにお喜びいただけるように取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。



巡回ドックのお知らせ

年に一回、健康づくり

今年度の巡回ドックは7月29日(火)・30日(水)の2日間を予定しております。

5月下旬または6月頃に農協よりお知らせをいたしますので、ご希望の方はお申し込みください。

また、協会けんぽに加入されている皆さまは、巡回ドック申込時に令和7年度全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診対象者一覧が必要となりますので、大切に保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。



2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	1,392.569		58.26	46.04	12.22
	無脂乳固形分	580.010		51.70	62.37	-10.67
	生産者補給金	7.2793		7.28	7.07	0.21
	集送乳調整金	2.1871		2.19	2.15	0.04
	補給金合計	9.4664		9.47	9.22	0.25
乳	生菌数				3.80	3.76
質	ランク1	2	302,030,195.9			
	ランク2	0	9,483,766.3			
	ランク3	-3	118,087.9			
単	体細胞数					
	ランク1	2	287,512,585.7			
	ランク2	1	12,214,631.5			
	ランク3	-2	3,013,168.1			
合計				123.23	121.39	1.84

2月生乳受託実績表

項目	単価(円)/(kg)%
乳脂肪分①	58円26銭
無脂乳固形分②	51円70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 4.18%
	農協 4.30%
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43銭
	農協 120円97銭
乳質乳価⑥	全道 3円80銭
	農協 3円71銭
乳代合計 ⑤+⑥	全道 123円23銭
	農協 124円68銭
	差異 1円45銭

第13回 理事会の動き

令和7年3月28日(金)

報告事項

- 1 組合員の脱退について
- 2 令和6年度12月末定期監査報告書について
- 3 令和7年度理事報酬額の諮問に対する答申について
- 4 令和6年度2月末基準決算見通しについて
- 5 個人情報内部監査報告について
- 6 令和6年度草地整備促進支援事業に係る利子助成について
- 7 J Aバンクの内部管理態勢構築に係る指針の変更について
- 8 令和6年度生産性向上整備事業に係る助成金の支出について
- 9 換気扇等導入事業に係る助成金の支出について
- 10 令和6年度2月末営農関連実績について
- 11 令和6年度良質乳生産環境維持対策事業の実績について
- 12 令和6年度乳用牛確保対策事業の実績について
- 13 令和6年度飼養管理施設長期有効活用整備事業に係る実績について
- 14 令和6年度環境負荷軽減型持続的生産支援事業（エコ畜）に係る実績報告について
- 15 令和6年度草地更新関係事業に係る自己負担金の精算について
- 16 乳用後継牛確保対策事業実績について
- 17 令和6年度乳用牛長命連産性等向上緊急支援事業の実績について
- 18 不祥事案の発生について
- 3 令和7年度役員賠償責任保険契約の締結について
- 4 令和7年度貸付金利率の最高限度額設定について
- 5 令和7年度信用供与等の限度額認定について
- 6 固定資産の取得について
- 7 令和7年度生産性向上整備事業の実施について
- 8 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
- 9 令和7年度畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業に係る資金の借入・貸付について
- 10 令和7年度飼養管理施設長期有効活用整備事業の実施について
- 11 新規就農支援助成要領の変更について
- 12 糞尿利活用草地整備改良事業実施要綱(案)について
- 13 令和7年度草地更新関係事業の実施について
- 14 有害鳥獣対策事業の実施について
- 15 訪問介護事業運営規程の改定について
- 16 令和7年度府県乳牛動向追跡調査の実施について
- 17 令和7年度（前期）J A中春別選定種雄牛(案)について
- 18 令和7年度給与表について
- 19 令和6年度期末賞与の支給について
- 20 令和7年度職員給与の定期昇給について

協議事項

- 1 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
- 2 地区別組合員懇談会の意見集約について

職員の退職について

次のとおりお知らせします。 令和7年3月31日付

正職員 神保 岳大（生産部 畜産課 畜産指導係 勤続1年7カ月）

準職員 定年退職者 田村 勝（購買部 生活店舗課 生活店舗課係 勤続32年）

*なお、再雇用制度により、引き続き生活店舗課（Aコープ）の業務にあたりますので宜しくお願い致します。

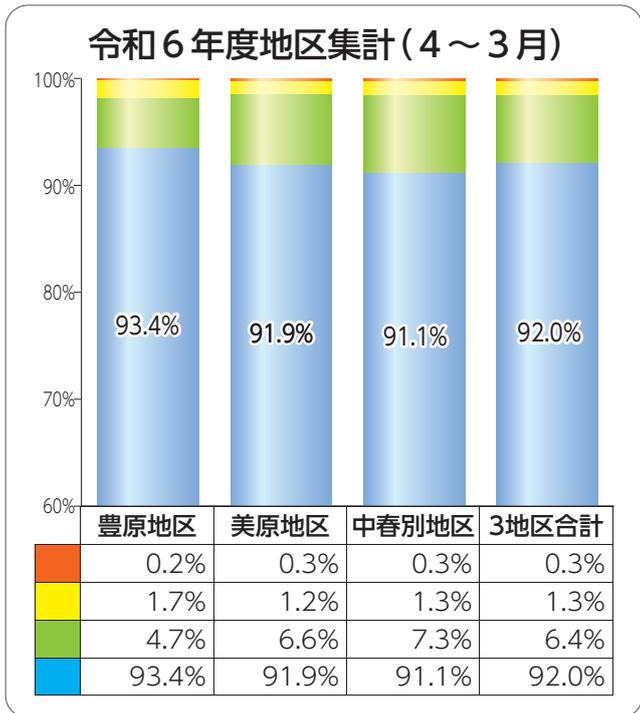
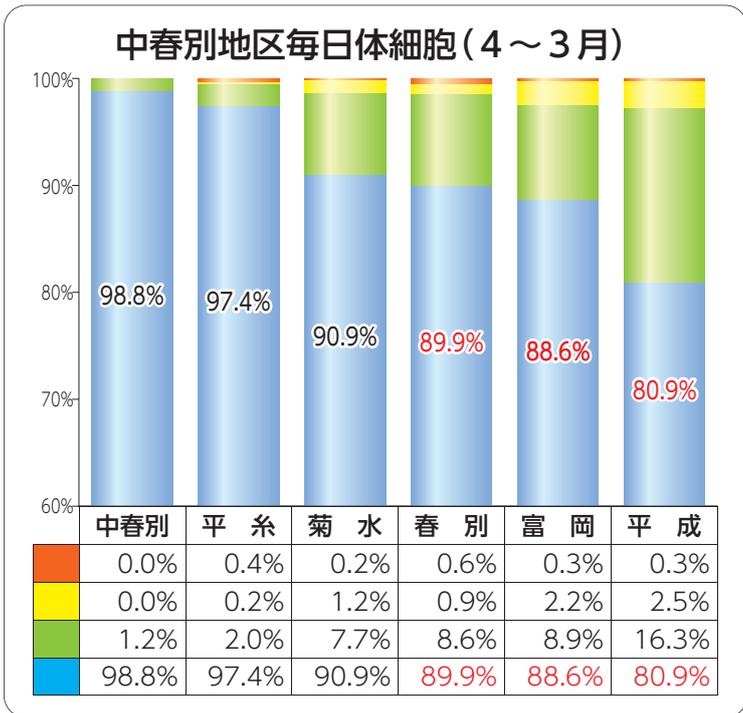
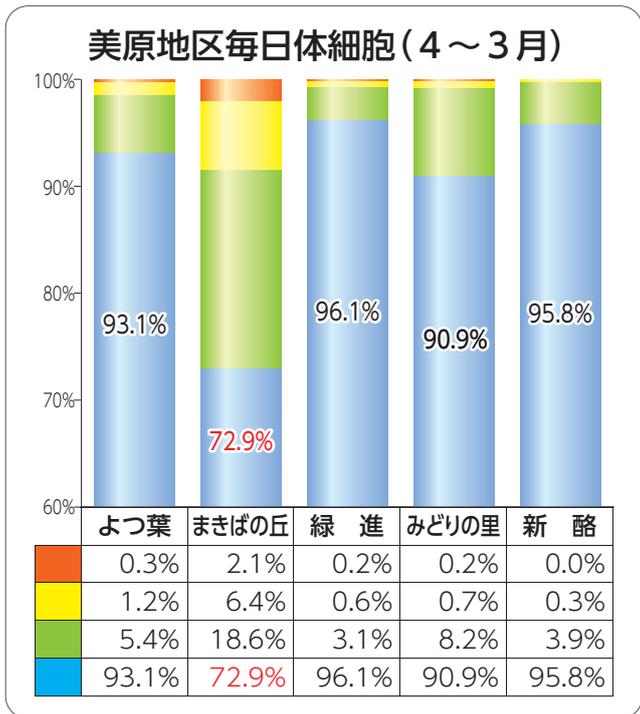
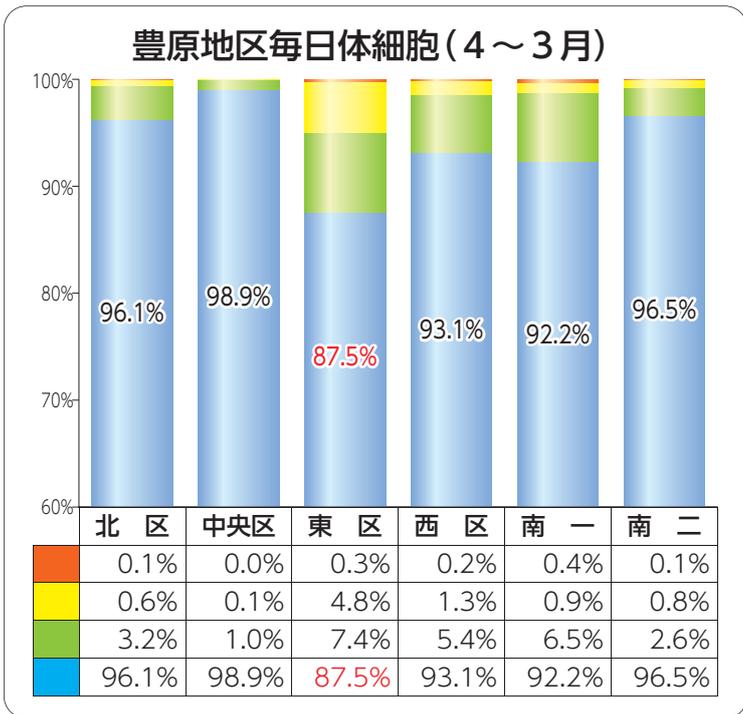
再雇用契約満了 長谷川禎博（生産部 販売課 販売係）

ミルクドクター 使用率(3月)	豊原	美原	中春別	全体計
	89.7%	88.9%	82.5%	86.5%

令和7年3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	0件	10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

**自分の目で
安全確認！
ミルクドクター！**

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

♈ 牡羊座
3/21~4/19

全体運 前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に

健康運 運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉

幸運の食べ物 小松菜

♉ 牡牛座
4/20~5/20

全体運 運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して

健康運 油断禁物。健康になっても良い習慣はサボらず継続を

幸運の食べ物 カリフラワー

♊ 双子座
5/21~6/21

全体運 人との交流に喜びがあります。会合、会食にはできるだけ出席を。困っていると手を貸してくれる人も現れそう

健康運 やる気がアップ。散歩や行動範囲を広げて◎

幸運の食べ物 タラの芽

♋ 蟹座
6/22~7/22

全体運 やるべきことが多くプレッシャーを感じがちですが、乗り切れる強さがあります。後半、状況に好変化の兆し

健康運 安全確認はしっかりと。食べ過ぎにも気を付けて

幸運の食べ物 アシタバ

♌ 獅子座
7/23~8/22

全体運 非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。ただ、偉そうな態度は控えて

健康運 元気が出てきます。飛び出しているのけがには注意

幸運の食べ物 根ミツバ

♍ 乙女座
8/23~9/22

全体運 順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう

健康運 体調面は良いものの心配事が増えてしまうかも

幸運の食べ物 アスパラガス

♎ 天秤座
9/23~10/23

全体運 運勢は吉凶混合。活発ですが手に負えないこともありそう。状況を整理して取捨選択を。欲張らないのが正解

健康運 後半に上昇。治療は結果が出るまで続けましょう

幸運の食べ物 ナバナ

♏ 蠍座
10/24~11/22

全体運 安定運ですが、後半に乱れが見えています。自分にとって大切なものを再確認。大事なものを優先しましょう

健康運 新しいことを始めるときは慎重に。安全性の確認を

幸運の食べ物 プロッコリー

♐ 射手座
11/23~12/21

全体運 好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です

健康運 自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉

幸運の食べ物 キヌサヤ

♑ 山羊座
12/22~1/19

全体運 荒れ模様の運気。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です

健康運 医師の指示は守ること。体操も基本に忠実に

幸運の食べ物 ホウレンソウ

♒ 水瓶座
1/20~2/18

全体運 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで

健康運 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを

幸運の食べ物 フキのとう

♓ 魚座
2/19~3/20

全体運 順調運です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が実りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉

健康運 運動の効果が出やすいとき。継続が大事です

幸運の食べ物 ラディッシュ



指先体操で物忘れ防止

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？ 指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。

体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行くと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

親指グーパー体操



- (1) 両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。
- (2) 両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

指のすれ違い体操



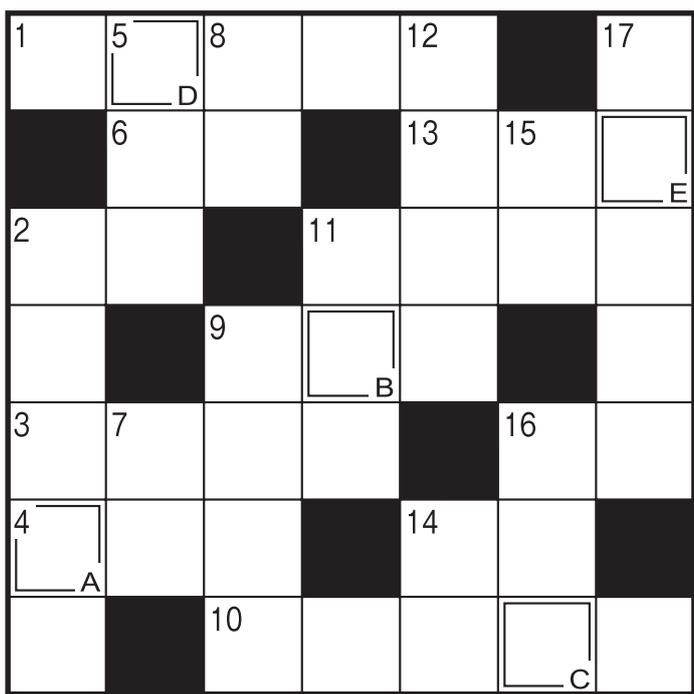
- (1) 手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。
- (2) 左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

応用

昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨夜のおかずは？」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は？」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は？」など。

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？



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4月30日(水)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。

4月号のこたえ

□ A □ B □ C □ D □ E

住 所 〒

名 前

電話番号

返信先: JA中春別 FAX76-2341 (営農振興課宛)

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



ヨコのカギ

- 1 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 6 祝い事につきものの魚
- 9 麻雀で上がる前にかけることも
- 10 これが終わると新学期。入学式もあります
- 11 インクを付けて押します
- 13 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 14 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 16 よく×(バツ)と対比されます

タテのカギ

- 2 タイヤにつないでシュコシュコ
- 5 柔道場に敷かれているもの
- 7 新しいグラスで——紹介をした
- 8 ——は友を呼ぶ
- 9 茶道では表千家、裏千家など
- 11 真新しい——を着て入社に臨んだ
- 12 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 14 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 15 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- 16 パソコンの入力装置のひとつ
- 17 4月のこと。——・フール

3月号の正解は

A B C D
ウグイス
 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。
 今回は西澤舞由花金融共済課貯金係に抽選して頂きました！



- ・牧野 ゆめか
- ・内藤 亜祐
- ・小貫 千夏

(敬称略)