

植樹祭開催しました



目次 Contents

Aコープ春の感謝祭	2
中春別クリーン作戦	3
植樹祭	4
ヘルパー総会・中春別酪農振興会	5
女性部活動	6
根室ブラック&ホワイトショウ	7
販売通信	8

営農対策情報	9
試験場通信	10
別海高校活動報告	11
理事会の動き・乳質乳価	12
生乳課情報	13
農業者年金	14
占い・脳トレ	15
クロスワード	16



心配された天気ですが、当日は晴れて、売り出し日和になりました。会場には作業着、一般衣類、生産資材、農業用品、トラクターと作業機械の展示・販売ブースが並び、初出店したカラス撃退レーザーのブースはカラス被害に悩む組合員の皆様が多いせいもあり大変好評でした。

青年部は、コラボカレー・チクレン牛肉焼肉・地区内産仔牛スネ肉の煮込みの試食と販売、女性部はべっつかい乳業興社の乳製品、オリジナル商品のスイートポテトの試食と販売、なかしゅんべつプレミアムアイスの販売が行われ、活気ある呼び込みの声がか場に響いていました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



Aコープ
春の感謝祭

Aコープ“春の感謝祭”が
 5月15日(木)、16日(金)の2日
 間に開催され、会場は多くの
 笑顔で賑わいを見せました。







環境美化活動で 豊かな自然を守る

中春別クリーン作戦

中春別クリーン作戦を5月8日(木)に中春別小・中学生、教員、青年部、女性部、農協職員の合同で行いました。開会式の挨拶は青年部の青野部長に挨拶をいただきその後、8グループに分かれてミーティング・自己紹介を行い終わり次第、市街地・スケートリンク・ヘルスパーク周辺のゴミ拾いを行いました。中学生が燃えるごみ・燃えないごみのゴミ袋を持ち、小学生をリードしながらコースを周り、積極的に環境美化活動に努めました。

ゴミ拾い終了後、閉会式が行われ各グループからゴミの量などの報告があり、活動により年々ゴミの量は減っていますが、やはりたばこの吸い殻やペットボトルのゴミが多く見受けられました。最後に女性部の齋藤部長より閉会の挨拶をいただき、クリーン作戦を終了しました。

今後もこの活動を通じて、中春別の豊かな自然を守り、環境美化への意識向上に繋がればと思います。

JA中春別 植樹祭

環境の保全に向けて、500本の苗木を植樹

農協主催の植樹祭が5月28日(水)中春別地区富岡の未来牧場所有地0.3haにおいて行いました。



当日は晴天の中開催することができ、組合員を始め別海町、野付漁業組合、根室振興局、釧路開発建設部、農業公社、別海町森林組合など多数の関係機関より参加いただきました。約80人の参加者が500本の苗木(エンジュ他)をスコップ片手に協力し合いながら1本1本丁寧に植樹をしました。

苗木から美しく豊かな森へとなることを願い、標柱杭を立て植樹祭は無事終了いたしました。

今後中春別地域河川流域環境保全推進委員会を中心に、環境に配慮した資源循環型酪農の推進を行う計画でありますので、皆様のご協力をお願いいたします。参加された皆様お疲れ様でした。

ヘルパー通信

JA中春別酪農ヘルパー利用組合



JA中春別酪農ヘルパー利用組合（柿本鶴雄組合長）の第33回定期総会が、5月1日（木）に農業者団地センタートレーニング室にて開催されました。

開会にあたり、柿本組合長より挨拶が述べられ、続いて来賓の中春別農業協同組合 望月英彦代表理事組合長より祝辞をいただきました。

議事取り進めにあたり、議長には中春別地区の斉木豊樹さんが選出され、議事進行に入りました。議案第1号「令和6年度事業報告及び収支決算の承認について」、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「賦課金の賦課及び徴収方法、並びに利用料金について」、議案第4号「中春別酪農サポート協議会との組織統合について」、以上4議案が審議され、満場一致のもと原案通り可決承認されました。

最後に、浦山副組合長より閉会挨拶が述べられ、第33回定期総会が終了いたしました。

中春別酪農振興会

子牛・哺乳・育成管理に係る勉強会

中春別酪農振興会（会長 中島哲郎）では、5月20日（火）農協大会議室にて、「子牛・哺乳・育成管理について」と題し、Rakuepiの中田悟史氏を講師に招き勉強会を開催しました。子牛からの管理の重要性が経産牛になってからの乳量につながり、基本的な事を忠実に行うことが大切である等をお話しいただき、参加された会員は熱心に話を聞き、質疑応答も多数の質問がでるなど、今後の酪農経営に大いに役立つ有意義な勉強会となりました。



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

刺し子ふきん作り

5月20日(火)に刺し子ふきん作りを行いました。刺し子ふきんとは布を重ねて、細かく刺し縫いすることで模様を表現したふきんのことです。飾り物や実用的なアイテムとしても使えます。ふきんに下書きされている点線に沿って縫っていきま。一筆書きのように縫うのでみなさんどこから始めていいか迷いながらも、集中して作ることが出来ました。



農協を彩る花壇が完成しました

農協前花壇花植え



女性部では5月29日(木)に農協前花壇の花植えを行いました。部員17名と農協職員の協力のもと、雑草抜きと土おこし、マルチシートの張り替えを行った後、サルビア2種・マリーゴールド3種・シロタエギクの花の苗を花壇4か所合計610本植えました。農協に立ち寄る際にはぜひ、花壇をお楽しみください。

令和7年

根室ブラック& ホワイトショウ



好成績でショウシーズンが スタートしました!

中標津町ホクレン根室地区家畜市場において、令和7年根室ブラック&ホワイトショウが5月9日(金)に行われました。審査員にはGeno Source社COOのKyle Demmer氏が務められました。総出品頭数53頭、当同志会からは5戸11頭が出品されました。



未経産牛の部では第1部で竹田涼さん出品の「SBF サンシャイン PF エスター」が1位。第2部では山田侑甫さん出品の「YMD ロクセット SDK ハニコ キリーシャ」が1位となり、見事ジュニア・リザーブチャンピオンを獲得されました。

経産牛の部では、第9部寺澤佳吾さん出品の「プロミネンス デルタラムダ ベット」、第10部の「プロミネンス ミツク キャビン デレクター」が共に2位。

そして13部では寺澤佳吾さん出品の「プロミネンス オーハム ロケット ET」が1位 (BU) となり、さらにシニアチャンピオン及びグランドチャンピオンに輝きました。

また、プレミアブリーダーとプレミアエキシビダーについても寺澤佳吾さんが獲得しています。今回のショウでは素晴らしい成績を残し、今シーズンのショウへ弾みをつける活躍となりました。



ホクレン根室家畜市場

F 1 (乳用交雑種) 種雄牛別平均価格 (月別5月)



令和7年5月(雄) (上場頭数3頭以上、税抜価格)

	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	福之鶴	3	50	7	281,000	6.86	38,318
2	福之姫	3	48	13	259,000	3.67	19,923
3	福勝鶴	13	56	12	255,538	4.58	20,893
4	千寿剣	6	50	17	246,167	2.93	14,480
5	秋光花	4	50	8	235,000	6.48	30,323
6	花福姫	6	52	11	229,167	4.60	20,221
7	英貞	3	63	32	221,000	1.94	6,835
8	満天太郎	5	57	18	220,600	3.12	11,989
9	百合芳	4	52	16	220,000	3.34	14,194
10	勝金幸	6	48	11	216,333	4.35	19,667
11	博紅葉	20	53	14	215,850	3.71	14,990
12	北美津久	35	54	16	211,143	3.37	13,173
13	秋忠平	14	55	18	209,357	3.05	11,585
14	哲重	11	51	18	204,091	2.74	11,059
15	勝久桜	10	50	12	203,400	4.14	16,950
16	奥晴花	58	48	17	201,276	2.89	12,085
17	拓忠平	20	50	18	200,300	2.81	11,221
	総計	450	50	16	199,578	3.14	12,568
18	奈緑	29	45	16	197,379	2.83	12,498
19	鉄晴幸	45	50	13	196,978	3.75	14,872
20	勝美糸	6	43	18	195,167	2.41	10,843
21	北小糸	30	52	18	192,000	2.97	10,951
22	姫白百合	6	47	12	188,833	4.00	15,958
23	銀恣	26	48	14	188,615	3.38	13,183
24	花之福	3	44	13	184,000	3.50	14,526
25	美津金幸	14	51	17	178,000	3.00	10,559
26	満天桜	14	48	18	171,214	2.61	9,400
27	百合美	25	49	22	159,924	2.25	7,336
28	奈美百合	4	45	17	144,500	2.74	8,758

令和7年5月(雌) (上場頭数4頭以上、税抜価格)

	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	福勝鶴	7	57	13	247,000	4.49	19,427
2	北美津久	50	53	19	234,040	2.78	12,215
3	鈴音	4	72	20	232,750	3.58	11,638
4	千寿剣	4	46	13	224,750	3.52	17,288
5	博紅葉	11	47	13	192,909	3.54	14,435
6	花福姫	8	53	13	192,750	3.98	14,411
7	勝金幸	11	47	10	189,000	4.63	18,563
8	銀恣	18	46	11	185,111	4.12	16,495
9	哲重	18	45	17	182,167	2.71	10,930
10	美津金幸	5	44	17	180,400	2.57	10,488
11	鉄晴幸	60	48	13	177,783	3.57	13,251
12	秋忠平	18	51	20	177,333	2.51	8,698
	総計	452	48	17	172,586	2.72	9,873
13	満天太郎	6	50	14	172,333	3.59	12,458
14	拓忠平	20	46	19	166,650	2.46	8,960
15	勝久桜	4	42	11	165,750	3.84	15,068
16	勝美糸	13	44	18	163,231	2.42	8,879
17	奥晴花	55	44	17	159,691	2.61	9,414
18	百合芳	8	49	24	157,000	2.00	6,474
19	奈緑	26	43	16	156,000	2.64	9,657
20	満天桜	8	43	21	144,250	2.02	6,749
21	百合美	24	47	23	143,792	2.09	6,332
22	姫白百合	7	38	12	129,429	3.26	11,049
23	北小糸	16	50	30	127,438	1.68	4,311
24	英貞	7	48	19	117,143	2.50	6,119
25	花之福	8	45	20	101,500	2.24	5,012

参考

飛鳥姫	1	52	13	281,000	4.00	21,615
奈美桜	1	52	10	240,000	5.20	24,000
姫百合	1	58	8	240,000	7.25	30,000
福美国	1	50	17	230,000	2.94	13,529
友勝平	1	43	12	230,000	3.58	19,167
勝俊桜	2	53	18	220,500	2.94	12,250

参考

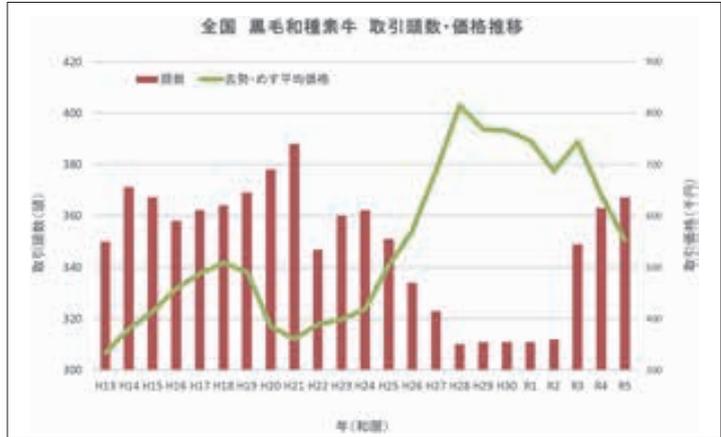
峰勝姫	1	49	15	222,000	3.27	14,800
福之姫	3	56	28	200,667	2.04	7,253
姫楽福	3	54	10	191,667	5.19	18,548
北福姫	1	48	26	191,000	1.85	7,346



根室の黒毛和牛は、市場での個体販売が大半です。安定した収益を得るためには、子牛・素牛を買って肥育する購買者に喜んでもらえる牛づくりを進めることが重要です。

1 全国の取引頭数と価格

素牛の取引頭数が増加すると、取引価格は下落します。おおむね10年を一区切りとして、頭数と価格の変動があります。



2 根室地区の動向

根室は受精卵を活用した黒毛和種の生産が盛んで、75%以上が受精卵による仔牛です。

多くは生後2ヶ月以内に市場で販売されています。

令和6年1月～12月 ホクレン根室市場（中標津スモール）集計
スモール市場上場・成立 黒毛和種（無登録含む）

令和6年1月～12月 ホクレン十勝市場（素牛）根室地方集計
市場上場・成立 黒毛和種（無登録含む）

	雄	めす	合計・平均
取引頭数	3,547	2,521	6,068
日齢（日）	43.6	47.4	45.5
体重（kg）	71.8	69.8	70.8

	去勢	めす	合計・平均
取引頭数	1,050	873	1,923
日齢（日）	311.1	318.8	315.0
体重（kg）	338.9	313.6	326.3

3 スモール市場で好まれる良い子牛

- 生後50日の体重が雄80kg以上、めす70kg以上
- 血統が良い。
- 毛艶が良く、被毛の密度が高い。
- 適度に皮下脂肪があり丸みをおびている。
- ミルク太り（腹の極端な下垂）していない。
- 固形飼料の摂取ができる。

ホクレン根室地区家畜市場（中標津スモール）
雄 R6.1～11月 体重区分別 平均価格

体重区分	日齢	体重	価格
100kg以上	56	106	428,613
90kg～99kg	55	94	397,351
80kg～89kg	54	84	367,286
70kg～79kg	52	75	326,539
60kg～69kg	45	65	287,334
50kg～59kg	31	54	260,484
40kg～49kg	20	46	249,310
39kg以下	20	36	182,333
合計・平均	42	70	312,406

大きく丈夫な子牛を産ませる

生後50日で体重80kg以上に成長する子牛は、**産まれる時点で40kg以上**の体重が必要になります。また、病気に感染させないことが重要です。

大きく免疫力の強い子牛を産むためには、**分娩2ヶ月前から良質な粗飼料と、十分なタンパク質が母牛に給与**されていることが重要です。産まれた子牛の体重や胸囲を測り、分娩前の母牛の管理を見直しましょう。

配合飼料・粗飼料・水を与える

発育が良くても、**固形飼料を摂取できない子牛は嫌われます**。買ったあとの発育が悪く、離乳時にトラブルが起こりやすい（購買者が苦勞する）ためです。

必ず**配合飼料と粗飼料・きれいな水**を与えましょう。最初はわずかな量ですが、**生後40日以降は摂食量が急増**するため、見逃さず増給しましょう。



トールフェスク(TF)について

北海道では現在あまり馴染みのないTFですが、他の草にはない特徴があります。草姿は、同じフェスク属のメドウフェスク(MF)と比べて立ち型で、触った感触はやや粗剛な印象を受けます(写真1)。TFは環境適応性が高いことで知られ、九州から北海道まで広い地域で栽培する事が出来ます。また、一度定着すると持続性が良好な草種として知られています。TF「スワイ」は、「ホクリョウ」と概ね同程度の生育特性や生産性を有することから、R4年度に北海道優良品種に登録されています。今回は、新たに実施した耐寒性特性と採草利用試験の結果を紹介いたします。



写真1
トールフェスク「スワイ」

TF「スワイ」の耐寒性特性

TFは広い地域で栽培可能ですが、寒さが特に厳しい土壌凍結地帯で普及するために必要な耐寒性特性(雪腐病に対する抵抗性(耐病性)や、寒さへの耐性(耐寒性))について分かっていませんでした。今回、MFやオーチャードグラス(OG)、ペレニアルライグラスといった異なる草種と比較するという方法で、耐寒性特性検定を行いました。その結果、雪腐病に対する耐病性、耐寒性ともにOG並みの「中」と判断されました。

TF「スワイ」の採草利用試験

TFは採草利用では年3回刈りが想定されるため、同じく3回刈りをするOG「パイカル」を比較対照として、中標津町とオホーツク管内の訓子府町の2カ所で採草利用の生産性を試験しました。試験の結果、TFの乾物収量は、OG以上であり(図1・左)、飼料成分は、NDF含量が低く、WSC含量が高いことから良質な自給飼料源となることが明らかとなりました(図1・右)。また、TF単播草地への急激な転換を避けたい場合はOGとの混播が考えられますが、TFとOGを混播することで乾物収量を確保しながら飼料成分を改善することもできます。

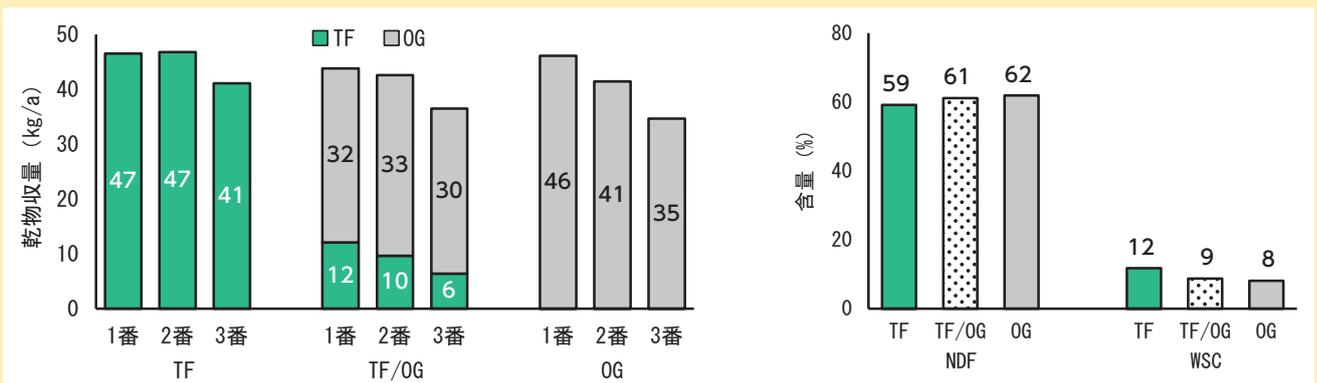


図1. TF「スワイ」の採草利用試験の乾物収量(左)と飼料成分含量(右)
(※TF/OGの播種量は、各草種100g/a、合計200g/a)

TFの生産現場での活用に向けて

近年、温暖化により道東地域でもチモシーの夏枯れが発生していますが、草種を変更することで夏枯れを低減できます。草種を選ぶ際にポイントとなるのは、暑さや干ばつに対する強さで、OGやTFが候補に挙げられます。今回ご紹介した試験により、TF「スワイ」はOGと比較して同程度の(雪腐病に対する)耐病性と耐寒性を有し、乾物生産性は同等以上、NDF含量は低く、WSC含量が高いことが明らかとなりました。酪農経営のための安定的な自給飼料生産の重要性が、以前から指摘されています。採草利用する際の草種として、TF「スワイ」を選択肢に加えてははいかがでしょうか。



●【酪農経営科】プロジェクト計画発表会！

4月25日(金)に本校農業会計室にてプロジェクト計画発表会を行いました。今年度は、加工班と、資源活用班の2つの班が発表を行いました。発表を行った資源活用班の松澤守さん(中央中出身)からは、「別海町では米を作っていないので本当に栽培できるか新しいことに挑戦するので心配もあります。しかし、成功すれば地域のためにもなると思うので、一生懸命頑張りたいです。これからが楽しみです。」という感想を聞くことができました。



プロジェクト計画発表会の様子

●【酪農経営科】バーンミーティングに参加！

4月22日(火)に中標津町で開催された「令和7年度根室管内バーンミーティング」に参加しました。バーンミーティングでは、講師の方から牛の見方や審査方法についての講話、牛のリード講習を実施していただきました。バーンミーティングに参加した木村滉起さん(上西春別中出身)からは「1年ぶりのバーンミーティングで牛の審査の仕方を学べて良かったです。海外のショーも経験されている審査員の荒木さんから海外のショーと比較したことを教えていただき視野が広がり大変面白かったです。リードマン講習で学んだことをブラックアンドホワイトショーで活かしたいです」という感想を聞くことができました。



バーンミーティングの様子

●【酪農経営科】校内意見発表大会開催！

5月2日(金)に農業会計室で校内意見発表大会が行われました。環境問題や農業の課題や未来、将来について、各学年の代表生徒がそれぞれの思いや意見を発表しました。



発表の様子

結果は以下のとおりです。

- | | | |
|------|------|-----------------------------------|
| 分野Ⅰ類 | 最優秀賞 | 「夢と酪農」
1年 今野 想允さん (上西春別中出身) |
| 分野Ⅱ類 | 最優秀賞 | 「別海町活性化計画」
2年 山下 一さん (中央中出身) |
| 分野Ⅲ類 | 最優秀賞 | 「乳製品の需要と供給」
3年 青木新太郎さん (中央中出身) |

Ⅱ類で最優秀賞に選ばれた山下 一さん(中央中出身)からは「校内意見発表大会を終え、自信を持って発表できました。練習より少し早く読んでしまい、発表時間は、短くなってしまいましたが、堂々と発表できたのでそれは良かったです。次の大会に向けて今後は校内の代表者という自覚を持って一生懸命練習し、全道大会そして、全国大会に出場できるように発表練習していきたいと思っております。」と東北北海道大会への意気込みを語ってくれました。

上記の3名は、6月30日(月)から7月1日(火)に中標津町で行われる東北北海道意見発表大会に出場します。

●【専攻科】第1回酪農技術現地研修会

4月30日(水)、中標津の「(株)美馬牧場」の視察に行きました。こちらは800頭の牛を飼い、ロボット搾乳機を5台入れている大規模農家です。



代表取締役の美馬優さんにお話を伺うと、「牛舎は風の通りをよく考えて建てた。」とおっしゃっていました。牛舎の天井には大量のファンがついており、風が一方通行になるように工夫されていました。また、敷料は砂にすることでベットの清潔さを保っていました。さらに牛群は、ロボットが搾乳しやすいように体型が整った牛がそろっていました。



現地研修会の様子

2年目学生の坂野下舞奈さんは「とても勉強になった。この経験を自分の家でも活かしていきたい。」と、この研修会を良い形で終わることができていました。

●【専攻科】ハウスのビニール張り

5月1日(木)に、学校にてハウスのビニール張りを行いました。高校生と専攻科学生が協力し、終わらせることができました。風が吹いていたため、ビニールが飛ばされないように押さえるのに必死でしたが、最終的に綺麗に張ることができて良かったです。



また、普段は関わりの少ない高校生と専攻科学生がふれあい、意見交換等もでき、有意義な時間となりました。

●【専攻科】経営マネジメントー授業風景

現在、専攻科学生はたくさんの授業を履修しています。本校の専攻科は、夏の牧草収穫の時期は家業が忙しいため授業が組み込まれないようになっています。そのため、今の時期や冬の時期に集中して授業を行っています。そんな専攻科の授業風景について覗いてみました。



授業風景
「経営マネジメント論」の様子

今回の写真の授業は、1年生で履修する経営マネジメント論です。ここでは、酪農経営のマネジメントについて学びます。酪農の一般的な知識から経営者の立場になって考える授業で、1年目学生野田隆世さんは「経営のしくみを聞いて、いろいろな考え方があったことがわかった。」と話していました。1年目で基礎的な知識を身につけ、2年目ではさらさらしい修了研究が実践されることを期待しています。

第3回 理事会の動き

令和7年5月17日(土)

議案

- 1 学識経験理事並びに員外監事選任に係る理事会推薦について

第4回 理事会の動き

令和7年5月19日(月)

議案

- 1 第51回通常総会の追加提出議案について

第5回 理事会の動き

令和7年5月29日(木)

報告事項

- 1 令和6年度法人税等の納付額について
- 2 牛魂祭・農作業安全祈願祭について
- 3 理事に対する資金の貸付に係る報告について
- 4 令和7年度4月末営農関連実績について
- 5 令和6年度労働保険事務組合勘定徴収並びに納付状況報告書について
- 6 令和7年度国産チーズ生産奨励事業の実施について
- 7 Jミルク生乳生産基盤強化支援事業の実施について
- 8 令和7年度中小酪農等対策事業の実施について
- 9 令和7年度乳用牛長命連産性等向上緊急支援事業の実施について

議案

- 1 令和6事業年度行政庁業務報告書の提出について
- 2 令和7年肥料年度推進要領の設定について
- 3 令和7営農年度財産造成に伴う資金の貸付について
- 4 令和7年度畜産ICT事業に係る資金の貸付について

協議事項

- 1 地区別組合員懇談会の意見集約について
- 2 第51回通常総会の対応について

4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	1386.116		57.42	45.43	11.99	
	無脂乳固形分	576.505		51.28	62.45	-11.17	
	生産者補給金	7.5612		7.56	7.36	0.20	
	集送乳調整金	2.2709		2.27	2.21	0.06	
	補給金合計	9.8321		9.83	9.57	0.26	
乳 質 単 価	生菌数	ランク1	2	327461178.0	3.77	3.78	-0.01
		ランク2	0	11940433.9			
		ランク3	-3	43878.4			
	体細胞数	ランク1	2	307168528.3			
		ランク2	1	17090308.7			
		ランク3	-2	2713748.8			
合計				122.30	121.23	1.07	

4月生乳受託実績表

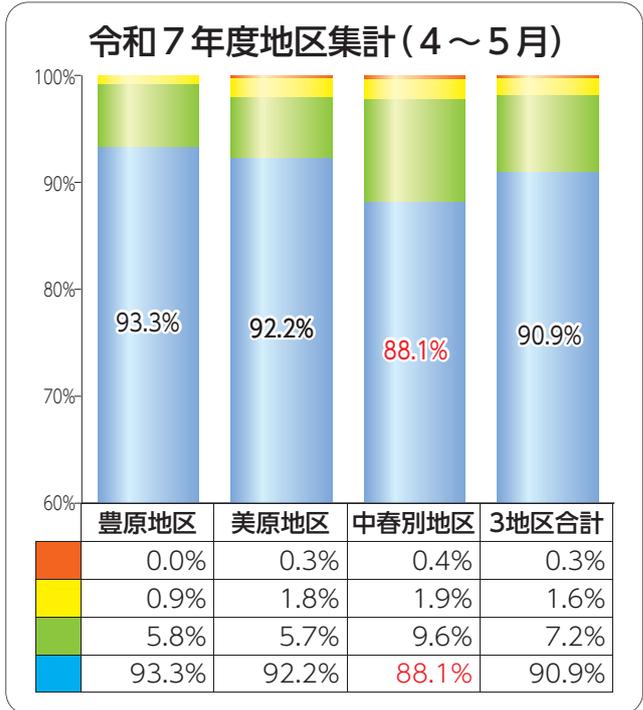
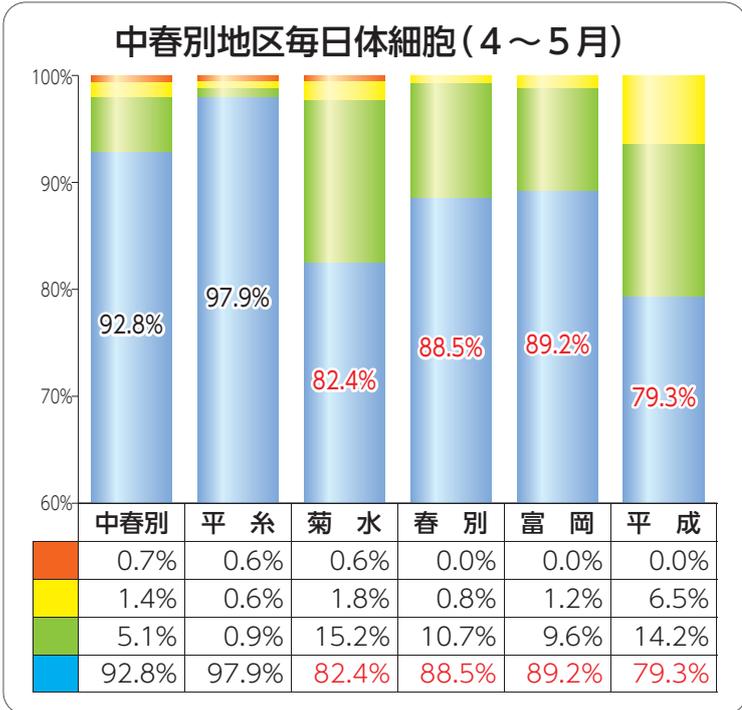
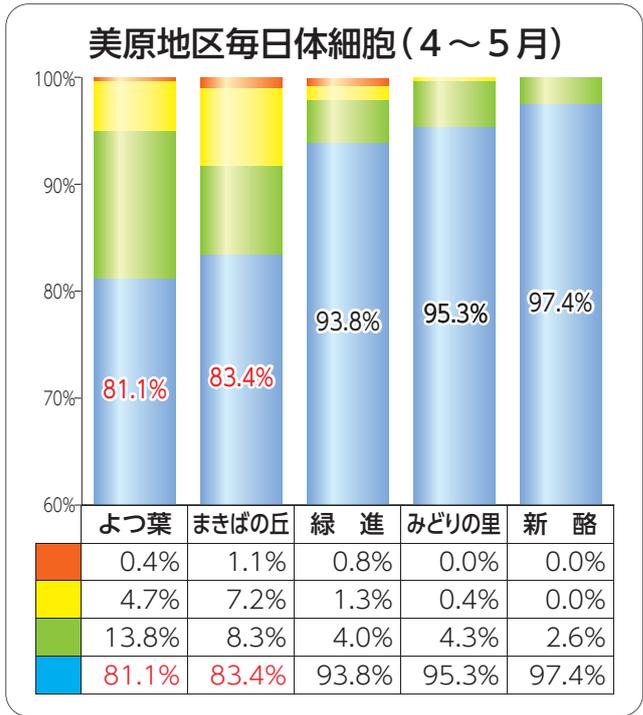
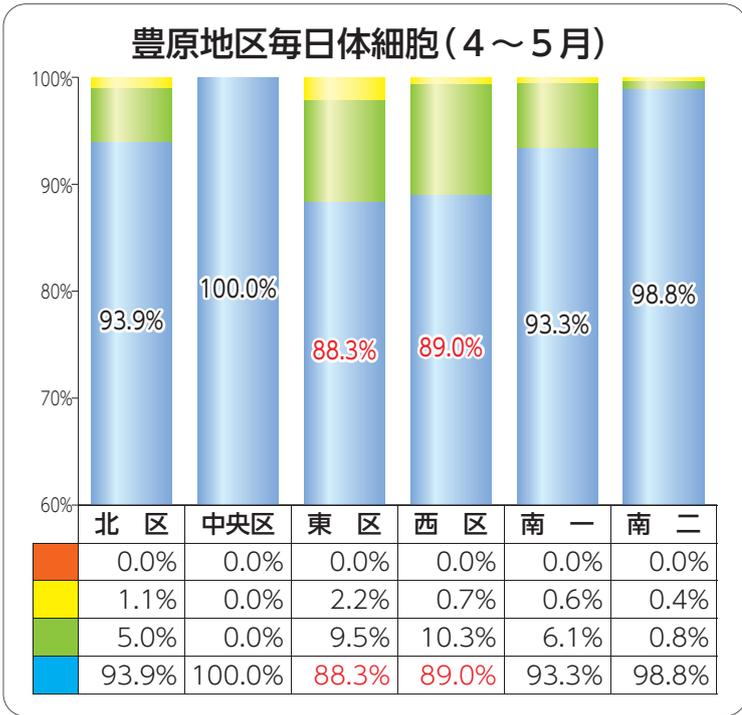
項目	単価(円)/(kg) %	
乳脂肪分①	57円42銭	
無脂乳固形分②	51円28銭	
生産者補給金③	7円56銭	
集送乳調整金④	2円27銭	
脂肪率	全道	4.14%
	農協	4.30%
無脂固形分率	全道	8.90%
	農協	8.88%
成分乳価 (①+②+③+④=⑤)	全道	118円53銭
	農協	120円59銭
乳質乳価⑥	全道	3円77銭
	農協	3円778銭
乳代合計 ⑤+⑥	全道	122円30銭
	農協	124円37銭
	差異	2円07銭

ミルクドクター 使用率(5月)	豊原	美原	中春別	全体計
	89.7%	89.8%	80.2%	85.8%

令和7年5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	2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	0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
活用して安心安全な
生乳出荷!**

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

農業の明日をひらく北海道農業会議が
ラジオ番組を提供中!

きょうのお天気と 農家さんへの 病害虫情報

農家の皆さんの毎日のお仕事に
役立つお天気と病害虫発生情報をお届けしています。

STVラジオ

5月19日(月)~
9月19日(金)

番組内でコマーシャル放送中!
農家の皆さんの年金

農業者年金

放送時間が変わりました
月曜~金曜
朝6時28分から

- 農家の皆様とご家族を力強くサポート!
- 条件により保険料の国庫補助あり!
- 少子高齢時代に強く安定した年金です!
- 終身年金で80歳までの保証付き!
- 税制の優遇措置があります!
- 保険料の額を選ぶことができます!

詳しくは
農業委員会
またはJAへ

♈ 牡羊座
3/21~4/19

全体運 早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう

健康運 好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに

幸運の食べ物 インゲン

♉ 牡牛座
4/20~5/20

全体運 頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを

健康運 前半は無理をしないように。後半は大きく上昇

幸運の食べ物 アシタバ

♊ 双子座
5/21~6/21

全体運 パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎

健康運 筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて

幸運の食べ物 オクラ

♋ 蟹座
6/22~7/22

全体運 運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ!

健康運 食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きまます

幸運の食べ物 エダマメ

♌ 獅子座
7/23~8/22

全体運 予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです

健康運 オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要

幸運の食べ物 シソ

♍ 乙女座
8/23~9/22

全体運 出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を

健康運 ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて

幸運の食べ物 キュウリ

♎ 天秤座
9/23~10/23

全体運 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉

健康運 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう

幸運の食べ物 新ショウガ

♏ 蠍座
10/24~11/22

全体運 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと

健康運 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて

幸運の食べ物 ズッキーニ

♐ 射手座
11/23~12/21

全体運 強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って

健康運 前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎

幸運の食べ物 ゼンマイ

♑ 山羊座
12/22~1/19

全体運 もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ

健康運 スキンケアの方法をひと工夫。しっかりと肌に近づきます

幸運の食べ物 トマト

♒ 水瓶座
1/20~2/18

全体運 さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く

健康運 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉

幸運の食べ物 パプリカ

♓ 魚座
2/19~3/20

全体運 厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう

健康運 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと

幸運の食べ物 レタス



グーパー体操で左右の脳を使い分ける

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

グーの上にパーを付けて左右交互に入れ替える体操です。左右の脳の使い分けと同時に脳の血行も促進します。小さい動きから始めて、だんだん腕や肩も大きく動かしていきましょう。慣れてきたら、パーの上にグーを付ける逆の動きにも挑戦してみましょう。

グーパー体操

(1)



(1)親指同士、人さし指同士を合わせます。

(2)



(2)右手の親指を左手の人さし指に付けます。

応用



(1)左手をパーにして腕を立てます。右手はグーにして腕を横に倒し、左肘に付けます。

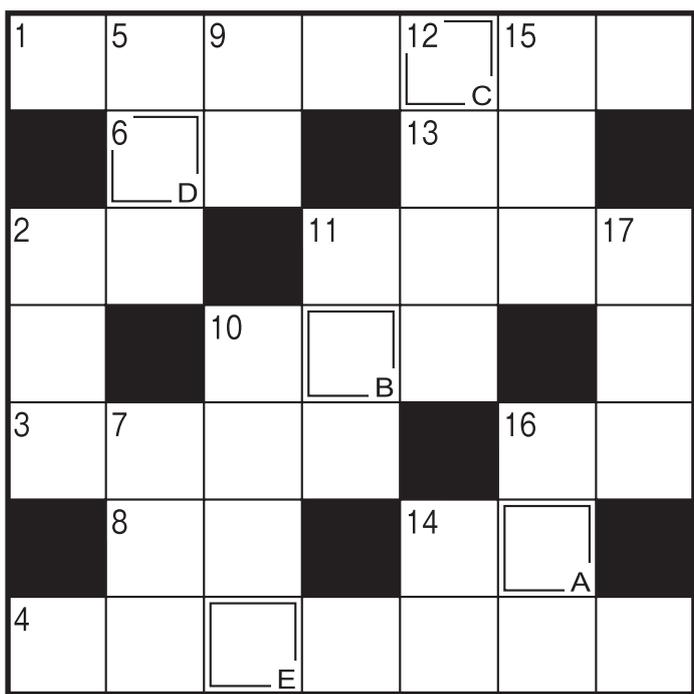


(2)すぐ手を入れ替えます。右手をパーにして腕を立て、左手はグーにして腕を横に倒し、右肘に付けます。

(1)(2)を交互に繰り返します。

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6月30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。

6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

- 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 早起きは三文の――
- サーファーが乗ろうとするもの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っていません
- 観光、スクール、二階建てといえぱ
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- 3人組のこと
- 閻魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て――を締めた
- ショッピングモールには多くの――が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集『サラダ――日』
- 阿寒湖で育つものが有名な藻類

5月号の正解は

A B C D E
シバザクラ
 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。
 今回は岡本梨音金融共済課貯金係に抽選して
 頂きました！



- ・増岡 有紀
- ・竹下 暖
- ・斉木 琴音

(敬称略)