

ほかほか



目次 (contents)

- 第12回通常総会 組合長挨拶 ②
- 北海道報徳善行賞・第12回通常総会終了 ④
- 農業協同組合優良表彰伝達式・令和2年度農協功労者表彰受賞・人事異動 ⑤
- 上春別支所より ⑥
- 西春別支所より・根室支所より ⑧
- 営農のページ (普及センター) ⑨
- 営農のページ (酪農試験場) ⑩
- 別海高校より ⑪
- JAグループ北海道×北海道コンサドーレ札幌 ⑫
- 特殊詐欺啓発 ⑬
- JA道東あさひ公式LINEスタンプ販売・第4回理事会報告 ⑭
- 家の光図書紹介・まちがいさがし ⑮
- 5月生乳生産・乳代単価情報・今月の運勢・編集局から ⑯



あさひ四兄弟

長男 たいよう・次男 だいち
長女 みどり・次女 みらく

JA道東あさひ 第12回通常総会 組合長挨拶(全文)



3・8%より低い▲4・6%と戦後最大の下げ幅となっております。

本日の総会は、次期役員構成に係る定款の一部変更の提案があることから、直前まで懇談会・総会開催を模索して参りましたが叶わず、2年続けて緊急事態宣言の中で書面議決での開催とさせて頂きました。

今回の定款変更は、男女共同参画基本法に基づいて求め

られている女性役員の登用は夫婦で経営している酪農に於いて農協運営にも女性の生活者視点で農協事業への意見を求める事と、監事定数1名減とする農協運営上の情勢変化に対応した事業の体制とするものです。

加えて令和2年度は、我国の長きに亘るマイナス金利政策から信用事業収益の低下が続き当JAの信用事業の財務シミュレーションによると、令和10年頃には事業総利益が半減していく見込みから、部門損益マイナス1億円の授精

事業の見直しと・授精業務4クールによる過大な業務負担の改善を図らせて頂きました。

また、ここ数年の組合経営の規模拡大傾向から賦課金総額の41%を1,000t以上層、101戸の生産者が担っている現状から乳量割kg当たり50銭の賦課上限を1,000tに設定し、各部門採算の確立と応益負担とした持続可能なJA経営基盤の確立を図っております。

私共の酪農に於いて関税引き下げの国際競争力強化として始まったクラスターの事業効果による生産拡大で、北海道の生乳生産は令和2年度7万トン・令和3年度が10万トンも単年度で拡大するところから北海道の指定団体としては、各乳業にバター・脱粉・チーズを輸入物に置き換える90億円程の対策費で乳業に製造委託する計画にあり、ナラシ対策2円の発動はされませんが、乳価は1円程下がる見込みにあります。

農協にあっても平年の事業

推進が出来ず、会議・研修会・イベント・地域町内会の行事に加えて予定していた組合員宅全戸訪問も出来ず、一日も早い普通の日常生活を取り戻したく思うものです。

この環境下でありながらも昨年度の販売乳量は、前年対比3,200t増の365,648tで(地域内生産量392,695t)乳価はコロナの需給緩和を受け▲93銭の100円26銭となり乳代は367億円、個体販売高104億円で総販売高は令和元年と同額の471億円とし税引前当期利益5億1,500万円を計上し、剰余金処分額4億67百万、うち出資配当と事業分量配当で3億32百万円を組合員さんに還元する事が出来、大変ご苦労された令和2年度の事業成果に敬意を表するものであります。

昨年度は「道東あさひビジョン2020」の目標年度であり所得目標2,000万円は、22,849千円に、地域生産乳量39万トンは393千tと達成

この状況下、企業の破綻・飲食業界の経営難・従業員の解雇、失業によって進学を諦める学生などのニュースが毎日流れ、令和2年度のGDPはリーマンショック時の▲

する事が出来ましたが、生乳生産戸数521戸の目標が49戸までに減少した状況にあります。

本年度からの第3次5か年計画「道東あさひビジョン2025」は、規模拡大が続く組合員経営の「持続可能な経営支援対策」を重点に、生産乳量41万トン・生産高500億円、生乳生産戸数450戸としており、所得は規模別目標としております。

所有面積が拡大しているなか草地更新率は平成29年の5・53%から4・84%に下がっており、所得を高める為にも目標の7・5%を確立し草地の栄養生産性を高める事が当農協の課題となっており、引き続き「草地植生改善促進事業」各年3,000万円の助成措置を講じて参ります。

当農協は、クラスター事業の積極活用で昨年までロボット牛舎等49戸で167億円の施設整備がなされ、合併以来12年間で154戸の戸数減にありながらも、生乳生産は拡大して来た状況にあります。特に18〜20年は、飼料穀

物高騰で所得が北海道全体では550万円に半減し10年余り規模拡大で凌いで来た状況から労働負担が拡大し、一農場8,000時間、経営者にあつては3,000〜4,000時間の実態もあり平均的農場でも所得2,000万円の時代、楽々事業の規模拡大要件のない労働負担軽減対策事業による搾乳ロボット1台の導入等も効果的と考えるものであり、農協としても全戸の「労働力過不足試算表」を作成しており、組合員さんと共に省力化対応の改善策を検討して参りたく思います。

私たち道東あさひ農協は、時代に対応した事業運営を図って来たと自負するものですが、この12年間に所得は1,350万から2,280万円まで拡大しましたが、154戸の組合員さんが営農中止をされ「道東あさひビジョン2025」では、5年後生乳生産者50戸減の450戸を目標としており、今後の農協運営に係る課題は「家族経営の事業継承」と「持続的な組合員経営の確立」にあり最重要課題とする

また、TPP・EPAの段階的関税撤廃から国際化対応の酪農経営確立が求められることに加え、マイナス金利政策に対応した「持続可能なJA基盤の確立・強化」も求められるものです。

本総会が終われば一番牧草の収穫が始まりますが、近年の温暖化から6月における1番牧草の収穫時の降雨日数が半月位と雨量も増え苦労していますが、本年が好天に恵まれて豊稔の出来秋が迎えられますよう願うものです。

また、コロナが一日も早く終息し組合員各位と職員皆さんが日常の生活を取り戻すことと、農協の普通の事業展開が再開出来るよう願って、総会の挨拶と致します。





北海道報徳善行賞

白井正登氏（別海町中西別）が北海道報徳善行賞を受賞され、6月28日別海本所にて、原井組合長より表彰状が授与されました。本来ならば、第12回通常総会にて表彰状が授与される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、総会ではお名前のみのご紹介としておりました。

白井氏は、長年にわたり地域酪農家のコミュニティにおいて、様々な活動を担うことにより世話役として支え続けるなど、郷土愛に心篤く、互助共同の精神に基づいた積極的な活動によって、地域農業の振興と共同組織の発展に貢献されたことが高く評価されました。



第12回通常総会終了

去る6月8日にJA道東あさひ第12回通常総会を開き、本総会は5月16日発出の新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言下、組合員の安全確保のため、昨年に引き続き、会場を本所会議室へ変更し、議決権行使書面による議決権行使を勧奨し開催しました。

本人26名、委任4名、書面議決377名の合計407名が出席し、議長団には安永弘幸氏（上春別支所）と竹花新吉氏（西春別支所）を選出し、上程した議案は原案通り可決決定されました。

本総会では令和4年度改選期より適用する役員定数の削減、女性理事の登用に係る定款変更や、第3次地域農業振興計画及びJA5カ年計画の策定など、特に今後のJA運営に

において重要な議案が審議されました。

総会終了にあたり原井組合長は「JAとして、引き続き組合員の持続的経営をサポートする」と挨拶され、午前11時34分に閉会しました。





北海道中央会 小野寺会長



**農業協同組合優良表彰
伝達式**

当JAが昨年受賞した令和2年度農業協同組合優良表彰について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため表彰式が中止となったことから、6月25日に北海道農業協同組合中央会の小野寺俊幸会長が来組され表彰状が授与されました。



**令和2年度
農協功労者表彰受賞**

当JAの齊藤光貴常務理事が令和2年度農協功労者表彰を受賞しました。

農協功労者表彰とは長年にわたり農業、JA発展のため献身的な努力と組合の発展に尽力し、他の模範となるべき功績のあった者に贈られるものです。

草地植生改善をクローズアップし草地更新・草地活性化、サイレージ品質向上への取り組みや、経営安定・生乳増産プロジェクトを推進し、全道平均を大きく上回る組合員所得目標の達成に貢献したことなどが評価され受賞に至りました。

異動職員

令和3年7月1日

本所 購買部 資材燃料課 課長
→審査部 次長
坂田 昭博

西春別支所 生産課 課長
兼 生産課 西春別畜産センター長事務取扱
→西春別支所 生産課 課長
兼 生産課 畜産販売係 係長事務取扱
兼 生産課 西春別畜産センター長事務取扱
野々村 晃一

本所 金融共済部 共済課 課長
→金融共済部 金融課 課長
佐伯 淳

本所 金融共済部 金融課 課長
→金融共済部 共済課 課長
鈴木 聡

上春別支所 営農課 課長代理
兼 営農課 営農企画係 係長事務取扱
→上春別支所 購買課 上春別給油所 所長代理
佐藤 弘行

西春別支所 生産課 畜産販売係 係長
→生産部 販売課 哺育育成預託センター 場長代理
中鉢 成幸

本所 購買部 資材燃料課 資材推進係 係長
兼 監査室 内部監査員
→購買部 資材燃料課 課長
兼 資材燃料課 資材推進係 係長事務取扱
西山 剛史

本所 購買部 資材燃料課 別海給油所 所長
→購買部 資材燃料課 別海整備工場 工場長代理
莊司 誠

本所 生産部 生乳生産課
→購買部 資材燃料課 別海給油所 所長
中村夏那子

根室支所 購買課 購買係
→根室支所 金融共済課 金融共済係
三ツ木弘美

本所 購買部 資材燃料課 別海給油所
→購買部 資材燃料課 別海給油所 所長代理
佐々木琢也

上春別支所 購買課 購買係
→上春別支所 営農課 営農企画係 係長
下地 研

本所 管理部 管理電算課兼 審査部 審査課
→生産部 生乳生産課
越野 海保

本所 金融共済部 共済課
→管理部 管理電算課兼 審査部 審査課
山崎明日香

上春別支所 購買課 上春別給油所
→上春別支所 購買課 購買係
沓掛 涼市

根室支所 金融共済課 金融共済係
→金融共済部 共済課
金田美紗稀

根室支所 金融共済課 金融共済係
→根室支所 購買課 購買係
岸本 千裕

本所 金融共済部 共済課
→上春別支所 金融共済課 金融共済係
立石 昭男

退職職員

令和3年6月30日

本所
生産部 家畜改良課
能登 竜也



上春別支所より

～未来につなげよう～

みんなで植えた木

エゾヤマザクラ

シラカバ

～ 上春別河川保全協議会 青年部上春別支部 ～

ミスナラ

イヌエンジュ

ケヤマハンノキ

ドロノキ

上春別河川保全協議会では、平成30年度から道道311号中西別計根別線、上春別TMRセンターの近くの「オンネベツ川」河川敷に「河川環境保護」を目的として、皆さまの参加ご協力を頂き植樹をしてきました。本年度も植樹をする予定でしたが、多くの方の参加協力を必要とする植樹は、コロナ禍の緊急事態宣言の最中では実施が難しく、残念ながら令和2年度に続き今年も中止となりました。

来年度、実施の際はご案内いたしますので、是非ともご協力をお願いします。

河畔周辺では様々な生き物の食物連鎖により栄養が循環しています。河畔林は餌となる有機物の供給のほか、日射遮断、隠れ場所形成など生物の生息場の保全、水質浄化といった多機能をもっています。（※「北海道立林業試験場・河畔林のはたらきとつくりかた」より抜粋）

1. 日射遮断

木陰をつくり水温上昇を抑制する機能で、冷温性の魚類にとって需要です。

2. 有機物供給

水生生物の餌資源となる落葉、落下昆虫等の供給機能で、厚生樹種によりその量や質も異なります。

3. 倒流木供給

河道に倒れこんだり、引っ掛かった流木が、淵や隠れ場所、越冬場など、主に魚類の生息場を形成する機能です。

4. 水質浄化

土砂や窒素、リンなど林内で捕捉、ろ過して、水質を浄化する機能で、汚染資源のある平野部でより重要です。

5. 水生生物、陸上生物の生息場所提供

河畔は生物多様性の高い場所といわれ、魚類、昆虫類、哺乳類、鳥類など河畔を利用するあらゆる陸上生物の生活の場となります。

（※「北海道立林業試験場・河畔林のはたらきとつくりかた」より抜粋）

6月、地温も上がり草木が本格的に生育するこの季節、みんなで植樹した場所も雑草が伸び放題に…

毎年、河川協議会と青年部は協力して、年2回6月と8月に植樹の草刈りを実施しております。

今年1回目の草刈りは、6月7日の暑い中頑張りました。





花の有る暮らしで心豊かに

❁ 女性部上春別支部ひまわり部会 ❁



今年も上春別支所の環境整備の一環としてAコープ上春別店駐車場前に、女性部による花壇とプランターの整備が行われました。

昨年は、新型コロナウイルスが拡大し始め不安と戸惑いの中で、花苗の本数を減らし各事務所のプランターは小さめに作っていましたが、今年は苗の本数を元に戻し全部で170本の花苗を使いAコープ玄関・支所事務所正面玄関・スタンドに置かれました。植えたばかりで、つぼみが多いですが、これから秋まで華やかに彩ることと思います。



上春別支所 1 番草収量調査（普及センター）

6月16日根室農業改良普及センターによる、令和3年度1番草の収量調査が実施されました。普及センター職員の方とJA職員（営農・購買）の3班体制で圃場へ出向き、圃場全体を見まわし草種の割合を確認、草丈を測り、一坪分の草を、円を描くように圃場の2ヶ所から刈り取り重さを計るなどの作業を実施。その草を普及センターに持ち帰り、草種の確認や、乾燥機を使い乾燥状態にし、水分量や乾物量を算出するとのことです。

比較的管内の中でも上春別地域の収量は、多い結果として出ると伺いました。

さて、今年の1番草の結果はどうでしょうか…。



西春別支所より

新型コロナウイルスワクチン接種

5月30日道東あさひケアセンター内にて、2回目の新型コロナウイルスワクチン接種が行われました。1回目は5月9日に行われ、職員・入居者合わせて36名が無事2回の接種を終えることができました。



新型コロナウイルスワクチンは、2回の接種をすることで約95%の有効性があり、発熱やせきなどの発症を防ぐ効果がある一方、接種後は接種部位の痛みや頭痛などの副反応が出ることもあるそうです。ケアセンターでも2回目の接種後は体調不良者が数名出たものの、以前よりは安心して過ごせるようになったのではないのでしょうか。皆さんもこれからワクチン接種が始まると思います。感染対策をしっかりと行い、体調を崩さぬように気を付けましょう。

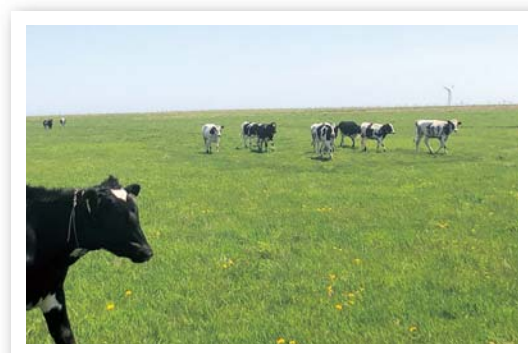
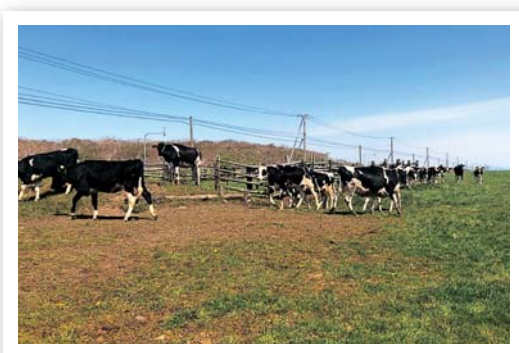
いつ新型コロナウイルスが終息するのかわからず不安ですが、1日でも早く色々な所へ行ける日が来るのを楽しみにしています。



根室支所より

令和3年度 入牧作業

根室支所では、5月24日、25日、27日の3日間で、令和3年度入牧作業を実施いたしました。6ヶ月齢以上の牛を組合員から預かり、フレシマ地区、牧の内地区2ヶ所、豊里地区の合計4ヶ所に約600頭を入牧しました。10月下旬頃まで放牧し、授精適期の牛に授精を行い、妊娠牛として各農場に戻ります。放牧された牛は元気に飛び跳ねたり、歩き回っていて、とても可愛らしく感じました。今後、牧草をたくさん食べながら、のびのびとした環境で順調に遅く成長し、下牧の時には一回りも二回りも成長した牛達に会えるのが楽しみです。



は種遅れによる翌年一番草収量への影響

営農のページ
【普及センター】

根室管内でのチモシーのは種晩限は8月末とされています。普及センターでは別海町上春別地区に、は種時期・は種量を変えた調査ほ場を設置し、収量の違いおよび収量へ影響を与える要因について検証しました（写真1）。



写真1 調査ほ場の全景
手前から左奥へ8/16、8/30、9/17、10/2は種（令和元年更新草地）

1 は種の遅れは翌年一番草の収量を減少させる

一番草の収量を図1に示します。9月以降には種した区画の乾物収量は、8月には種した区画の半分程度でした。

また、8月には種した区画では、は種量による収量の差が少なく、通常のは種量（2.0kg/10a程度）で十分に収量が確保できることが確認できました。一方で、9月以降のは種では、は種量が多いほど収量が多い傾向が見られました。

2 収量は茎数の影響を受ける

8月は種と9月以降のは種で、茎数にも違いがありました（図1）。茎数が多いほど一番草の収量が多い（図2）、は種が遅れず茎数が確保できれば翌年一番草の収量増加につながると考えられます。



図1 一番草（6/16時点）の乾物収量および茎数の比較

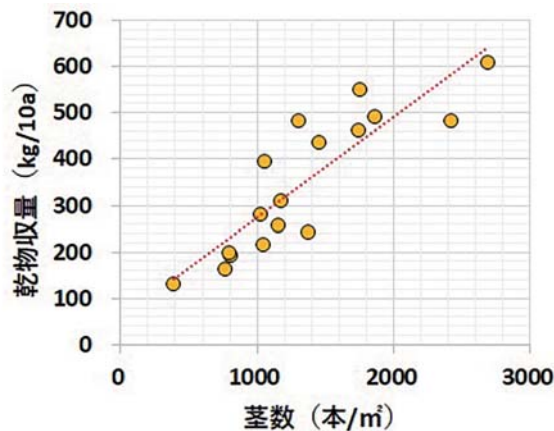


図2 茎数と一番草収量の関係

3 は種の遅れは生育ステージが遅れる要因となる

調査ほ場では、は種が遅いほうが、翌年の生育ステージが遅れていました。このことは越冬後の生育不良により裸地や雑草を増やすリスクになります。は種が遅れないことで収穫時点の生育ステージが進み、刈取り後の再生も早くなるため、植生維持につながります。

今回の調査から、は種時期が遅くなるほど茎数が少なく、翌年一番草の収量が減ることが確認できました。は種晩限（根室では8月末）を守って草地更新を行うことが、収量確保およびその後の植生維持につながります。事業更新などでやむを得ずは種が遅れてしまった場合には、茎数を確保するためにも丁寧に整地・鎮圧を行い、発芽率を高めることが収量確保のために必要です。

天候不順等で、は種時期が遅くなる場合には、JA、普及センターにご相談ください。

牛コロナウイルス感染症について

(地独) 北海道立総合研究機構 酪農試験場 乳牛グループ 松井 義貴

営農のページ

【酪農試験場】

1. はじめに

昨年来、世界中で新型コロナウイルス感染症が蔓延し、多くの人々の日常生活に影響を及ぼしています。新型コロナウイルスは人以外では、犬、猫、ミンク、ゴリラ、トラやライオンなどのネコ科動物に感染が認められておりますが、牛への感染は報告されていません。牛コロナウイルスは、アメリカで1973年に初めて下痢症の新生子牛で報告され、それ以降世界中で研究が進められています。今回、新型コロナウイルスではなく、従来からある牛コロナウイルス感染症について解説いたします。

2. 牛コロナウイルス感染症の病態

新型コロナウイルスと牛コロナウイルスは、ともにコロナウイルス科ベータコロナウイルス族に分類されますが、それ以外の区分は違うため、必ずしも近縁なものではありません。牛コロナウイルスの病態としては、3つの臨床症状に分けられ、子牛から成牛までのすべての牛に感染が起こり得ます(図1)。

子牛下痢は出生して間もない時期に、腸絨毛の消失による壊死性腸炎により、粘液と血塊を伴う水様性下痢を引き起こし、脱水や低体温で死亡に至ることがあります。呼吸器病は主として若齢牛に発生し、鼻汁や発咳などの呼吸器症状を示します。また、牛コロナウイルス感染牛は呼吸器での二次的な細菌感染を引き起こし、症状を悪化させる可能性があります。冬季赤痢は秋から春の急激に気温が低下する時期に成牛で発生し、出血を伴う下痢や発熱の症状を示しますが、死亡率は低く、数日間で回復するのが一般的です。しかし、乳量が70%も低下する場合があります。さらには体重減少や繁殖障害により、その後の生産性に影響を及ぼし、大きな経済的損失になります。冬季赤痢が一度発生すると、数年間その牛群での発生が見られないこともあります。

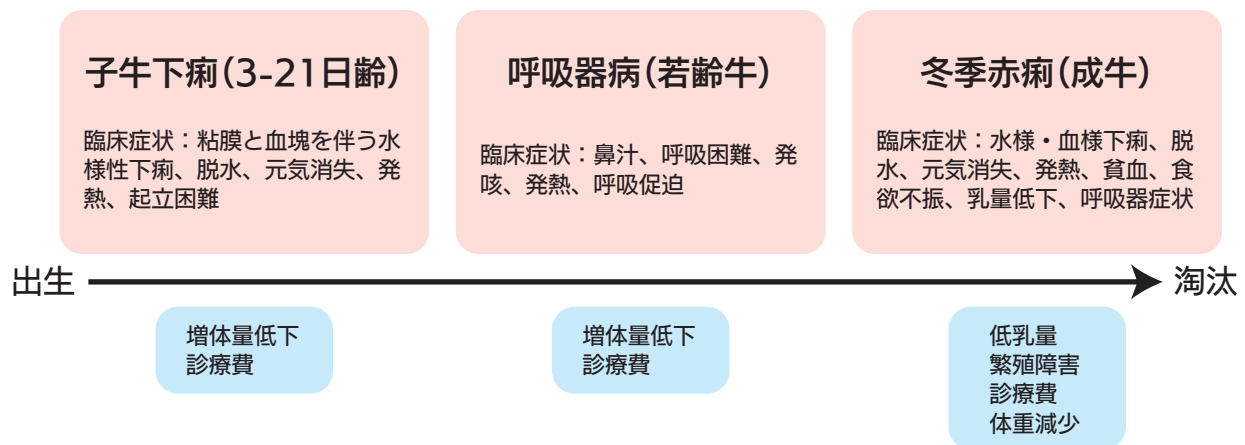


図1. 牛の生涯を通しての牛コロナウイルスの臨床症状と経済的影響
(Jaka Jakob Hodnikらの報告(2020)の図を改変)

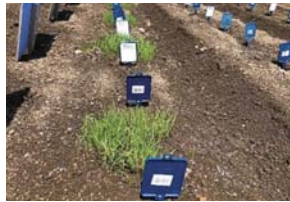
3. 牛コロナウイルス感染症の予防法

牛コロナウイルス感染症は、下痢や呼吸器病で子牛を重症化させる場合があることから、その予防が重要となります。日本では、牛コロナウイルスなどの子牛に下痢を引き起こすウイルスや細菌に対する混合ワクチンが市販されており、妊娠牛の分娩前に注射することで、それらの病原体に対する抗体を含む初乳が分泌され、それを飲ませることで子牛に受動免疫が賦与されることが期待されます。呼吸器病については、細菌との混合感染による重症化の予防のために、抗生物質の投与が行われています。牛コロナウイルスは各種消毒剤に感受性がありますが、低温と高湿度での生存性が高いので、カーフハッチや牛舎などの適切な洗浄・消毒による衛生管理が非常に重要です。

別海高校 酪農経営科・専攻科

●【経営科】牧草見本園の整備

今年度も飼料作物の特性を学ぶために、酪農経営科の基礎圃場の通路側にイネ科牧草やマメ科牧草、デントコーンの播種を行いました。



牧草の見本園

イネ科牧草はチモシーをはじめ、オーチャード、ライグラス類などを熟期に分けて播種しました。デントコーンはマルチングの効果を調べるために、マルチを使ったものと、使わないものの比較試験を実施しています。授業で生育調査やサイレージ調整試験を行っていく予定です。



デントコーンの見本園

●【経営科】研究班活動の紹介

飼料作物班では、子牛のストレス軽減のためにエゾウコギの給与試験を始めました。子牛の離乳、除角、去勢時のストレスを測定し、エゾウコギの給与効果を調べることにしています。

すでに、離乳時のストレス軽減については、若葉牧場様とトータルハードマネジメントサービス様、鈴鹿医療科学大学様、株式会社サン・クロレラ様の協力で研究を行うことができました。今後も地元の育成牧場の協力を得て研究を進めていきます。

【エゾウコギについて】

エゾウコギの群生地は北はサロマ湖西方、東は知床・根室半島、南は日高山脈東嶺の間が分布域です。植物分類学上は漢方薬で有名な朝鮮人参と同じウコギ科で、その薬効成分はよく似ています。ただし、朝鮮人参は多年生草本であるのに対して、エゾウコギは高さ2～3メートルに成長する灌木です。

【エゾウコギの効果について】

ストレスや疲労に対しての回復作用や疲労遅延、免疫を高める、集中力や持久力の増強、最大酸素摂取量の向上、運動能力アップ、鎮静作用による緩和、精神安定などがあげられます。



エゾウコギの定植

●【専攻科】「乳牛管理学」

乳牛管理学では、基本的な管理法を学び、よりよい環境づくりについて学びます。5月25日（火）牛舎の各種構造や作業動線、子牛の管理について学ぶため、浜中町茶内にある関 牧場で現地研修を実施しました。牧場主の関 征夫様が、長年の研究と

経験から考案された各種設備や、娘さんの瑞穂様が担当している子牛の管理や従業員との情報共有方法など工夫されている点について説明を頂きました。

【学生からの感想】

「大変工夫されており、効率よく安全に作業でき、牛も快適に過ごせていました。特に、子牛の育成管理が行き届いている様子でした。」「外国人実習生の方に情報が確実に伝わるよう、平仮名表記するなどよく考えられていて参考になりました。」等の感想があり、充実した現地研修となりました。



関 牧場現地研修の様子

●【専攻科】「酪農科学実験」

6月1日（火）から5日間、「酪農科学実験前半」が開講されました。自家牧草の成分を分析し、土壌管理や飼養管理に必要な知識を習得するため、分析値より実際の給与量をシミュレーションすることを目的として実施しています。後半では土壌分析と細菌を採取し、衛生管理を学ぶ実験等を実施する予定です。

【飼料分析実験】

分析に必要な試薬の調製と乾物の測定など、初めて使う実験器具に慣れない様子でしたが、無事に試薬の調製や乾物測定を行えました。また、牧草中の飼料成分のタンパク質等の測定を行い、牧草に含まれる量を数値で知ることができ、標準値と比較し良い牧草とは何かを改めて考えるよい機会となりました。



粗飼料成分分析の様子

●【専攻科】「校内説明会」

6月4日（金）令和4年度入学希望の校内生徒を対象に説明会を行いました。入学を検討している生徒が、真剣に耳を傾けていました。

今後は、8月5日（木）10時30分～14時、高校生・一般の方を対象として、学校説明会を開催します。年齢制限はございませんので、興味のある方は専攻科までお問い合わせ下さい。お待ちしております。

ちなみに今年度は、50歳代1名・30歳代1名・20歳代4名・10歳代1名の入学生7名と、2年目学生3名の計10名で楽しく学んでいます。



校内説明会の様子

◆専攻科へのお問い合わせ先

電話：0153-75-2053（学校代表）



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

vol.2

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

運動前におすすめの パフォーマンスアップストレッチ

今月は運動前におすすめのストレッチを紹介します。全身の筋肉をストレッチすると同時に、体幹の安定性と関節可動性が向上するため、**怪我の予防とパフォーマンスアップ**を期待できます。アカデミーの選手達も練習前、試合前に必ず実施しているストレッチです。

各ポーズ5秒ずつキープし、途切れることなくストレッチを繋げて下さい。

最初は難しいかもしれませんが、**毎日続けることで徐々に慣れていきます。運動前のウォーミングアップに取り入れて下さい！**

※ストレッチで強い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お勧めします

1

足を大きく 前後に開く



2

身体を前に倒して、
肘を曲げて肩を膝の
内側に近づけて、
股関節をストレッチ



後の膝をしっかり伸ばしておく！

3

ゆっくり胸を開きながら腕を上げて、
全身をストレッチ



目線は指先

6

体を起こして片手を上げて、
股関節の前をストレッチ



慣れるまで
後ろの膝は
接地させて
もよい

5

指先で支えながら、
前足の膝を少し伸ばして、
太もも裏をストレッチ



この姿勢が難しければ、
後ろの膝は接地させる

4

腕を下ろして
両手を床に置く



7

前足の膝の外側に手を
そえて、胸を開く



目線は指先

8

両手を前につき、
腕立て伏せの体勢になる



9

逆足を大きく前に出して、
同様のストレッチを行う



うわあ~~~~!!!



家族じゃなかったぞう!!!

息子から急に電話がかかってくる、警察官が突然わが家にやってくる…最近こんなことはありませんか? もしかすると、それは「特殊詐欺のわな」かもしれません。

特殊詐欺とは、被害者を巧妙な手口で信頼させた上で、指定した預貯金口座へ現金を振り込ませ、大切な財産をだまし取る犯罪です。近年、高度な手法による被害が多発しています。各店舗では、組合員・利用者の皆さまの安全を最優先に考え、引き続き被害防止に向けた声掛けなどの取組みを徹底してまいります。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、被害に遭われることのないよう十分お気をつけください。



手口の傾向 その1

電話や郵便、メールにより、現金を預貯金口座に振り込むよう要求してきます。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証詐欺」など、犯罪の手口が複雑化しているのが特徴です。最近では、新型コロナウイルスを名目にした被害も発生しています。

対策のポイント

請求された場合は、ご家族などに連絡を取り、本当に支払う必要のあるものかどうか、必ずご確認ください。一人で判断してすぐに振り込むことは、絶対に行わないでください。

手口の傾向 その2

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員を名乗り、電話などでアプローチしてきます。「貯金口座が不正に利用されています。あなたに代わって貯金を取り戻します」などと言って、キャッシュカードを預かったり暗証番号を聞き出したりして、現金を引き出します。

対策のポイント

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員は、店舗外などでキャッシュカードを預かったり、電話で暗証番号をお聞きしたりすることはいたしません。不審なことがありましたら、お取引のあるJAまでご連絡ください。

JAバンクの被害防止に向けた店舗での取組み

本人確認の徹底

JA・信連では、口座開設などにあたり、法律の定めに基づいたご本人の確認をさせていただいております。盗難通帳・偽造印鑑などにより、組合員・利用者の皆さまの大切な財産が不正に引き出されることを防止するため、お取引の際に、改めてご本人の確認を求めています。

声掛けの徹底

ATM付近で携帯電話を利用している方や、窓口で多額の資金を引き出そうとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。





JA道東あさひ公式 LINEスタンプ販売!

【あさひ四兄弟】

オリジナルスタンプ全40種類セット販売開始!



みるく



だいち



たいよう



みどり

全40種類を¥120で6月11日から販売開始!
ご購入はLINEアプリ内のスタンプショップまたはLINEストアで!!
「JA道東あさひ」で検索!

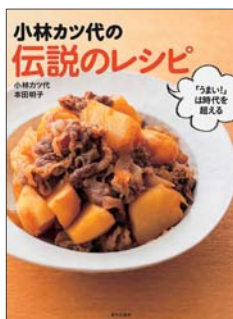
第4回理事会報告 令和3年6月8日開催

議案第1号	規程類の変更について	報告事項1	令和3年度定期(第1四半期末)監事監査日程及び分担表について
議案第2号	令和3年度理事の役員報酬額の決定について	報告事項2	貸借対照表及び損益計算書(5月末)について
議案第3号	令和2年度行政庁業務報告書の提出について	報告事項3	組合員の動向(5月末)について
議案第4号	根室支所新事務所建設に係る建設予定地及び施工方法について	報告事項4	定款第57条第6項に基づく貸出金に係る理事会承認案件の処理状況について
議案第5号	共済規程の変更に係る変更理由書の変更について	報告事項5	金融庁マネロンガイドラインと当組合における差異分析(ギャップ分析)について
議案第6号	特定組合員の第3四半期クミカン供給限度額及び家計費現金供給額の設定について	報告事項6	令和2年度末基準体制整備モニタリング報告について
議案第7号	令和3年度酪農経営支援総合対策事業(乳用牛改良増殖推進事業:飼養管理技術の向上対策)の実施計画について	報告事項7	新規就農者の認定について
協議事項1	JA道東あさひ役員推薦会議に係る理事会選出委員の選任について	報告事項8	令和3年度草地植生改善促進助成取りまとめ結果について
		報告事項9	販売事業実績(5月末)について
		報告事項10	購買事業実績(5月末)について
		報告事項11	行事予定について

家の光図書 今月の新刊紹介

「うまい!」は時代を超える 小林カツ代の伝説のレシピ

小林カツ代、本田明子著
B5変判・128頁
定価：本体1,400円 税込1,540円
時代を超えて愛される「手早く、おいしく、経済的」な小林カツ代のレシピを厳選して紹介。10分で作れる肉じゃがや煮込むだけの焼き豚など、どれもくり返し作りたい料理ばかり。カツ代流調理のコツも学べる!



はじめまして韓国カフェスイーツ おうちで作るカラフルで ポップなお菓子

福本美樹著 B5判・80頁
定価：本体1,500円 税込1,650円
色とりどりのフォトジェニックな韓国カフェスイーツがおうちで楽しめる! 今人気の見た目がかわいい「トウンカロン」をはじめ50のレシピを紹介。撮っても食べても大満足。天然色素を使うから体にもやさしい。



JA女性組織の未来 躍動へのグランドデザイン

石田正昭編著 A5判・272頁
定価：本体2,700円 税込2,970円

70周年を迎えたJA女性組織がこれまでに成し遂げてきたことを振り返る一方、メンバー数の減少や高齢化など、現在直面する課題を分析。それを踏まえて、新たな歴史を刻んでいくための処方箋を提示します。



お申し込み・お問い合わせ先

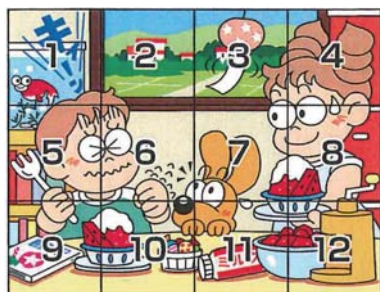
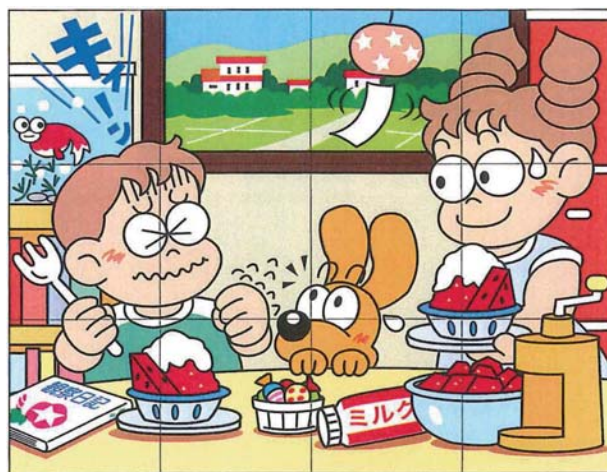
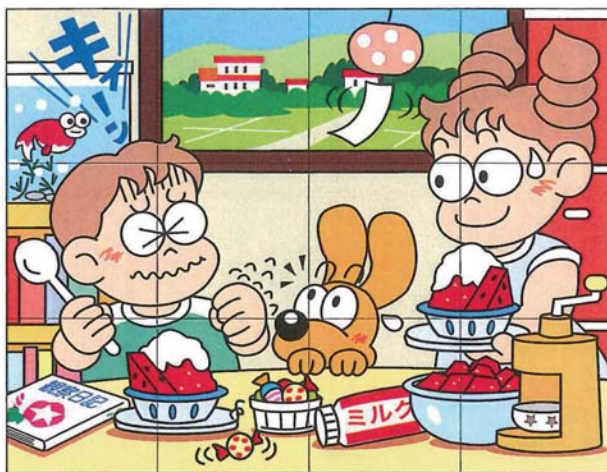
上春別支所営農課 ☎75-6002 別海支所営農部営農振興課 ☎75-2202
西春別支所営農課 ☎77-2111 根室支所営農課 ☎22-2121
見本が各支所に置いてありますのでお気軽にお立ち寄り下さい。



まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



応募方法

- ・道東あさひHP応募フォームに、クイズの答え・お名前・電話番号を明記してお送りください。
- ・一世帯につき一応募のみ有効とさせていただきます。
- ・正解者の中から抽選で毎月5名の方に、すてきなプレゼントをご用意いたします。
- ・応募締め切りは、7月21日まで(期日必着)
- ・今月の答えは8月(中旬)にHPにて掲載します。

<http://www.ja-doutouasahi.or.jp>



5月 生乳生産・乳代単価情報

※当月の乳代平均は、共販経費（4.38円）控除前です。

区分	5月	累計	脂肪率	無脂固形分率	補給金単価	FAT単価	SNF単価	乳質単価	乳代平均
全道	355,514t	693,058t	3.95%	8.78%	8.63円	37.43円	52.57円	3.77円	102.40円
前年(比)	102.1%	101.9%	3.92%	8.75%	8.80円	37.56円	53.09円	3.73円	103.18円
根室管内	74,236t	144,532t	4.02%	8.74%	8.63円	38.04円	52.28円	3.79円	102.74円
前年(比)	102.6%	102.5%	3.96%	8.70%	8.80円	38.03円	52.75円	3.77円	103.34円
JA道東あさひ	32,434t	62,896t	4.02%	8.74%	8.63円	38.04円	52.30円	3.77円	102.73円
前年(比)	102.2%	101.8%	3.98%	8.69%	8.80円	38.15円	52.71円	3.76円	103.41円
西春別支所	8,176t	15,761t	3.92%	8.74%	8.63円	37.12円	52.33円	3.84円	101.91円
前年(比)	102.0%	100.3%	3.93%	8.64%	8.80円	37.72円	52.40円	3.78円	102.69円
上春別支所	6,051t	11,807t	4.02%	8.77%	8.63円	38.08円	52.49円	3.80円	103.00円
前年(比)	103.4%	103.1%	3.96%	8.73%	8.80円	37.97円	52.95円	3.82円	103.54円
別海支所	13,715t	26,664t	4.05%	8.73%	8.63円	38.35円	52.23円	3.70円	102.90円
前年(比)	102.6%	103.1%	4.00%	8.70%	8.80円	38.34円	52.78円	3.68円	103.61円
根室支所	4,492t	8,664t	4.09%	8.72%	8.63円	38.70円	52.19円	3.81円	103.33円
前年(比)	99.7%	99.3%	4.02%	8.70%	8.80円	38.57円	52.74円	3.84円	103.94円

令和元年度10月分乳代精算より軽減税率導入にともない、総額主義が義務化されたため、総支払乳代は共販経費控除前の単価となっています。

今月のあなたの運勢 7月 モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座
3/21～4/19

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スタートを心掛けると良い流れをつくれます。おしゃべりをして運気もアップ!
【健康運】少しハードな運動を。体が活性化
【幸運の食べ物】露地トマト

♉ 牡牛座
4/20～5/20

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報を手でできそう
【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

♊ 双子座
5/21～6/21

【全体運】いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ
【健康運】友人と一緒にできるスポーツにツキ
【幸運の食べ物】ジュンサイ

♋ 蟹座
6/22～7/22

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
【幸運の食べ物】ゴーヤ

♌ 獅子座
7/23～8/22

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに
【幸運の食べ物】サヤインゲン

♍ 乙女座
8/23～9/22

【全体運】運勢はまずまずですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
【幸運の食べ物】オクラ

♎ 天秤座
9/23～10/23

【全体運】注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます
【健康運】活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ
【幸運の食べ物】スモモ

♏ 蠍座
10/24～11/22

【全体運】苦勞が報われます。やるべきことははっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて
【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス
【幸運の食べ物】トウガン

♐ 射手座
11/23～12/21

【全体運】上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず
【健康運】体を動かすほど良い生活リズムがつくれます
【幸運の食べ物】ブルーベリー

♑ 山羊座
12/22～1/19

【全体運】大事な話から始めましょう。計画も残りが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ
【健康運】古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉
【幸運の食べ物】ホタテ

♒ 水瓶座
1/20～2/18

【全体運】計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎
【健康運】規則正しい生活で心身も運気も安定へ
【幸運の食べ物】ハスカップ

♓ 魚座
2/19～3/20

【全体運】好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
【健康運】初めてのスポーツは専門家の指導の下で
【幸運の食べ物】エダマメ



令和3年7月10日発行
発行/JA道東あさひ
編集/営農部 営農振興課
住所/北海道野付郡別海町
別海緑町116番地9
電話/(0153) 75-2201(代表)
ホームページ
<http://www.ja-doutouasahi.or.jp>
メール/kikaku@ja-doutouasahi.or.jp

編集局から

組合員のみなさまにおかれましては先月より牧草収穫が始まり、忙しい日々での作業お疲れ様です。

私は、先月入牧の手伝いに行ってきました。放牧された牛たちも最初は臆病な行動をとっていましたが、人に興味津々で駆け寄ってくるので近づいて触ろうとするとビックリと驚き後ろに下がりますが、何回か触ろうとチャレンジしたところ、舌でペロペロと舐められ手がよだれまみれに！そんなところも微笑ましく可愛いですよね。1頭1頭体の模様も個性的で、仕事中心でしたが牛と触られるのがとても新鮮で癒される時間となりました。

根室支所
柿本