

ほかほか



撮影場所：野付半島

目次 (contents)

●生乳検査はどうやるの？	②
●西春別支所より	④
●根室支所より	⑤
●別海支所より・第7回理事会報告	⑥
●営農のページ (普及センター)	⑦
●営農のページ (酪農試験場)	⑧
●別海高校より	⑨
●年末調整手続の電子化について	⑩
●リデュース・リユース・リサイクル (3R) の推進	⑪
●税務大学校「租税史料室」からのお知らせ	⑫
●農作業にも役立つセルフコンディショニング講座	⑬
●北海道最低賃金	⑭
●家の光図書紹介・まちがいさがし	⑮
●8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

上春別支所 生乳検査はどうやるの？

さて、組合員の皆さんから毎日依頼される生乳検査「体細胞検査・抗生物質検査・特別検査」が有ります。体細胞検査は、酪農検定協会で検査されていますが、抗生物質検査と特別検査は支所で行われています。どの様に行われているのか気になりませんか？

そこで、検査しているところをご紹介します。(手順の詳細説明については、省略している部分もあります。ご了承ください。)

● 抗生物質検査 (行われている検査はペーパーディスク法)

1. 準備をします

『検査器具類のセット』

- 恒温水槽を80℃にセットします。
- ペーパーディスク (直径8ミリ)
- ピンセット
- アルコール (ピンセット消毒用)
- アルコールランプ
- 試験管
- シャーレ
- (培養用テスターが付着しています。)
- テスター液 (中身は抗生物質です。)
- 培養用インキュベーターを55℃にセットします。

『抗生物質検査の受付』

- 検査申込表とサンプル瓶を照合し名前やサンプル番号などを確認しながら、検査用ラックに受付順に並べ、抗生物質検査表へ必要項目を確認しながら記入。



② 抗生物質検査表 上春別生乳検査室

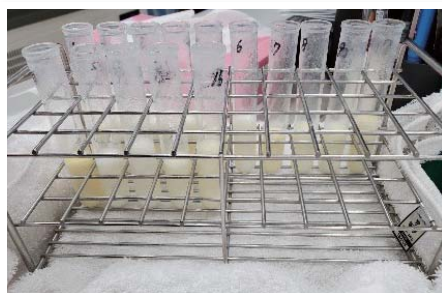
今年	年月日	検体計			担当者名			
検体番号	検体番号	検定	NO	検体番号	検定	NO	検体番号	検定
76			101			126		
77			102			127		
78			103			128		
79			104			129		
80			105			130		
81			106			131		



2. 検査開始です

① 『サンプルを温める』

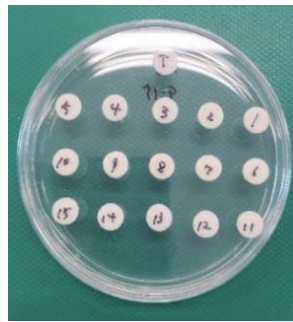
- 受付が終わったサンプル乳を、番号の書かれた試験管へ受付番号順に少し移します。
- 恒温水槽で80℃程度の湯せんで5分温めます。



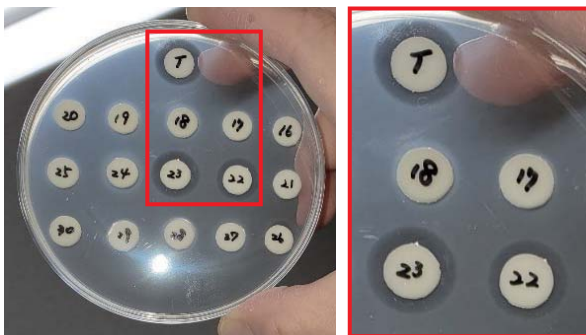
② 『サンプルの貼り付け』

- ピンセットは、アルコール液に浸け、更にアルコールランプで熱処理をし、十分に洗浄、消毒します。
- 検査用シャーレは、番号の書かれた台紙の上に置き、受付順にサンプル乳を染み込ませ、静かに水平に番号の上へ置き、軽く押さえて固着していきます。
- 15枚全て置いたら、最後にテスター液を浸けたペーパーディスクを一番上に置きます。
- シャーレの裏側から、テスターにはTと書き、検体には番号を書きインキュベーターに入れ55℃で3時間培養し判定をします。

- ※ペーパーディスクを1枚置くごとにピンセットは必ず交換します。
- ※テスター液に浸けたペーパーディスクを1枚置くのは、シャーレが正常なのかを確認することと結果判定の目安に置きます。テスター液は定期的に交換されます。
- ※シャーレには、酵母菌が張られており抗生物質が付着すると、酵母菌が死滅し透明になるのだそうです。
- ※テスター液とシャーレは、酪農検定協会から届きます。



3. 結果判定



③ 『結果』

- 3時間後、シャーレを取り出して光にかざし判定します。
- 一番上のT（イに見えますがTです。）テスターにうっすら透明の輪ができていますね。
- ⑱と⑰は透明な輪がありません。
- ⑲と⑳には、テスターと同じように輪があります。
- このように、透明な輪（阻止帯）ができてしまうと抗生物質が混じっていると判断され、出荷はできず再検査になります。

● 特別検査（チャームROSAテスト）

- 抗生物質検査と同じように検査受付を終了させます。
- 検査機器にスプリット（サンプル乳を入れるキット）を設置し、スポイトで静かにサンプル乳を注入し、検査機器に差し込みます。一定時間（8分程度）で、検査機器のモニターに数値が表示され、その数値によって判定します。
- マイナス1,000以上なら安全ライン、以下の時は出荷せず再検査をお願いしています。



- ※特別検査は、抗生物質検査で判定が出難い、乳房内注入薬剤「セファメシンQR、マストッピ、ハイポリS」や、乾乳用乳房注入薬剤「乾乳期用セフラビン」などの製品に含まれる抗生物質の残留が無いかを検査しています。



西春別支所より

鮮度抜群!! サイズ抜群!!

海鮮即売会!! 売り切れ御免!!

Aコープ西春別店では、9月24日に店内特設会場にて海鮮即売会を開催致しました。アサリや牡蠣、北海しまえびを大特価で販売致しました。

牡蠣の鮮度も抜群で生でも食べられる程!!

アサリのサイズは、大きい物でなんと約6.5cm。500円玉約2枚分です。その大きさに袋詰めしている職員も驚いていました。



こんなに大きいアサリなら、味噌汁以外にも酒蒸しやお酒のお供にピッタリなちょっと洒落たアヒージョにも良いかもしれませんね。

考えるだけでお腹が空いてきちゃいますね!



あさりの酒蒸し



根室支所より

乳牛イラストコンテスト！

JA道東あさひ酪農協議会根室支部主催の「乳牛イラストコンテスト2021」が開催されました。根室の基盤産業としての酪農に関心を持ってもらおうと、誰でも気軽に参加できるコンテストとして平成29年度から続き、今年で5回目の開催となります。今年度は最年少2歳から最高齢70歳まで、過去最多となる計201点の応募がありました。受賞作品は、最優秀賞・優秀賞・会長特別賞・支所長特別賞・協議会特別賞・審査員特別賞・牛？で賞・イチオシ賞・ほのぼの賞・がんばったで賞・ユニーク賞の計26点が選ばれました。応募して頂いた作品は9月15日～9月27日まで根室市総合文化会館エントランスホールにて展示を行い、心温まる可愛い作品を来場者に楽しんで鑑賞していただくことができました。受賞者には例年、表彰状の授与式を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため最優秀賞と会長特別賞の2点のみを根室支所事務所で執り行い、他の受賞者には賞品を郵送することに致しました。

来年も沢山の作品の応募を期待したいと思います。



別海支所より

招き牛 放牧終了!

4月のミルクハウスオープンに合わせ、別海支所の招き牛をミルクハウス横に放牧していましたが、9月26日の営業終了に合わせ放牧も終了となりました。ミルクハウスへ来店されたお客様の中には一緒に写真撮影をされる方や、ナデナデしてくれる子供達もいて皆さんに可愛がって頂きありがとうございました。

また来年お会いできる日を楽しみにしています!



慎重に台車に乗せ…



段差に注意しながら…



自動ドアの幅ギリギリ通過……



無事に事務所に到着です

第7回理事会報告 令和3年9月28日開催

- | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------|-------------------------------------|
| 議案第1号 | 規程類の一部改正について | 報告事項2 | 組合員の動向（8月末）について |
| 議案第2号 | 職員特別加給退職金の支給について | 報告事項3 | 固定資産の取得について |
| 議案第3号 | 一般組合員に対する農業経営基盤強化資金（転貸）の借入と貸付について | 報告事項4 | 外部出資配当について |
| 議案第4号 | 理事者に対するJA農業経営ステップアップローンの貸付について | 報告事項5 | コンプライアンス委員会に係る経過報告について |
| 議案第5号 | 令和4年度営農計画策定の指標について | 報告事項6 | 融資審査会の結果について |
| 議案第6号 | 特定組合員に係る第4四半期クミカン供給限度額設定について | 報告事項7 | 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7号 | 別海町営畜牛育成牧場の指定管理者指定申請書の提出について | 報告事項8 | 特定組合員実績（8月末）について |
| 協議事項1 | 令和3年度北海道産業貢献賞（農業関係功労者）候補者の推薦について | 報告事項9 | 第3回根室地区酪農対策協議会役員会について |
| 協議事項2 | 地区懇談会の開催及び日程・班編成について | 報告事項10 | 令和3年度基盤整備事業（各種草地整備）に係る進捗状況について |
| 協議事項3 | 第30回JA北海道大会組合員組織討議意見集約について | 報告事項11 | 令和3年度鳥獣被害防止総合対策事業の実施に係る入札結果について |
| 報告事項1 | 貸借対照表及び損益計算書（8月末）について | 報告事項12 | 大型経営育成対策会議の結果について |
| | | 報告事項13 | 令和3年度後期種雄牛の選定について |
| | | 報告事項14 | 販売事業実績（8月末）について |
| | | 報告事項15 | 購買事業実績（8月末）について |
| | | 報告事項16 | 根室支所事務所建設プロジェクトの経過について |
| | | 報告事項17 | 行事予定について |

感染性蹄病のまん延を防止しよう

営農のページ
【普及センター】

蹄病は一旦広がると経済的損失の大きい疾病です。蹄病は感染性のもの（趾間腐らん、趾皮膚炎（DD）など）と非感染性のもの（蹄底潰瘍、白帯病など）に分けられます。感染性の蹄病は放置しておくと、特にフリーストール牛舎では、牛群全体に広がる恐れがあります。そうすると、牛は蹄の痛みで飼槽や水槽へのアクセスが不十分になったり、横臥時間減少などの影響で生産性や繁殖性が大きく低下する可能性があります。徴候を早期に発見し、対策を取ることが重要です。

1 早期発見が大切です

牛の様子を観察し、立ち止まっているときは背中が真っ直ぐでも、歩行時に背中が湾曲していれば蹄病に罹患している可能性が高いです（写真1）。その場合は、蹄の状態を把握し治療とまん延防止に取りかかりましょう。



頭を上下に動かす

写真1 蹄病罹患が疑われる牛の状態（根釧農試、2013より）

2 まん延防止対策について

感染性蹄病の伝播の予防策としては蹄の水洗、蹄浴が効果的です。まず、牛群の下肢の汚れ具合を確認しましょう。それを目安に蹄浴を検討しましょう（表1）。

表1 蹄浴の頻度目安

	下肢に糞がほとんど付着していない	下肢に糞が少し飛び散り付着	蹄から下肢にかけて糞の付着が目立つ	蹄から下肢の上部まで糞が広く固くこびりついている
汚れの割合	25%以下	25~50%	51~75%	76%以上
必要な蹄浴頻度	必要に応じて	2回/週	5回/週	7回/週

（米国Zinpro社技術資料を一部改変）

薬剤は様々な物がありますので、効果を確認して選択しましょう。薬剤を十分に効かせるためには、蹄浴前に蹄の汚れを落としておくことがポイントです。例えば、搾乳時にパーラーで蹄の水洗を行うといった方法があります。

蹄浴は蹄全体が最低2回薬液に漬かることが推奨されます。これを踏まえると、蹄浴槽は長さ3m以上、水深は10cm以上が必要とされています。また、通路の横壁は傾斜を付けて90cm程度の高さにしておくと牛の流れが促進され、排泄が減ると言われています（図1）（The Wisconsin Blueprint for The Dairyland Initiativeより）。

牛を蹄の痛みから解放し、より健康な牛群を目指しましょう。

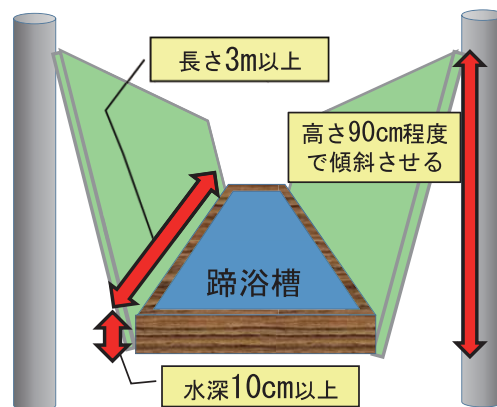


図1 蹄浴槽の設置例

泥炭土における播種床処理の適用条件

酪農試験場天北支場 地域技術グループ 岡元 英樹

営農のページ

【酪農試験場】

土砂含量の低い泥炭土では、草地更新時のグリホサート系除草剤（商品名：ラウンドアップマックスロード、以下薬剤）の播種前雑草茎葉散布処理（以下、播種床処理）は薬害発生リスクのため推奨されていません。しかし、近年多くの泥炭土草地で客土が行われ、作土中の土砂含量が高く播種床処理が有効と思われる草地が増えています。そこで今回は、泥炭土における播種床処理の適用条件を明らかにしました。

○土砂含量55%以上なら薬害による出芽低下は見られない

泥炭土と台地土から、土砂含量の異なる土壌を作成し、土砂含量と薬害の関係をポット試験で調査しました。その結果、農薬登録量の上限である500ml/10aでは、土砂含量が55%以上あれば、薬害による定着個体数の低下が10%以上を示しませんでした（図1）。

また、今回はチモシー（TY）を供試しましたが、草種間差についてみると、他の主要なイネ科牧草であるオーチャードグラス（OG）と、代表的なマメ科牧草であるシロクロバ双方において、薬害による出芽率の低下はTYと同等もしくはそれ以下であり、今回TYで得られた結果を準用しても差し支えないと判断されました。

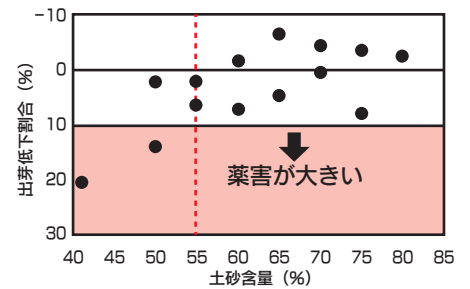


図1 土砂含量と出芽低下割合の関係

出芽低下割合は無処理区に対する出芽率の低下を示す。薬量500ml/10a、適湿条件で実施。

○泥炭土の現地でも薬害による影響はみられず、播種床処理は効果的

客土済み泥炭土草地において、播種床処理を行った後に、越冬前の個体数を調査し、土砂含量との関係を調査しました。その結果、これらの圃場の土砂含量の範囲（土砂含量54-76%）においては、越冬前個体数に対する土砂含量の影響は認められませんでした。この範囲はポット試験で薬剤の影響がないと判断された土砂含量55%以上と合致し、改めて実圃場でも薬害の影響は小さいことが確認されました。

また、播種床処理を行った区と無処理区を設けた草地では、播種床処理区では雑草の冠部被度は1割以下でしたが、無処理区では6割程度となり、播種牧草が被圧されました（写真1）。このように、泥炭土における播種床処理の有効性が示されました。



写真1 現地における播種床処理区と無処理区の播種後10日の状況（左：播種床処理、右：無処理）

8月下旬に排水性の悪い泥炭草地を更新。播種床処理の方は播種牧草が出芽した程度でほぼ裸地であるが、無処理の方はリードカナリーグラスやイグサなど、湿性雑草が出芽し、繁茂し始めている。

○土砂含量を測定し、適地には播種床処理を

以上から、客土済みで表土の土砂含量が55%以上であれば、播種床処理は適用可能となりました。また、現地試験の結果から、300ml/10aでも防除効果は現れているため、散布量は「北海道防除ガイド」に記載されている200~300ml/10aを推奨します。不均一な客土などで土砂含量が低いことが懸念される場合は、実際に土壌を採取し、土壌分析機関などに依頼し、土砂含量を確認することをお勧めします。適用可能な泥炭草地では更新時に播種床処理を行うことで、草種構成が良好な草地を更新することができるでしょう。

別海高校 酪農経営科・専攻科

●【酪農経営科】中央中学校との連携学習

8月25日（水）に別海中央中学校との連携学習を行いました。別海中央中学校3年生60人を対象に、酪農経営科2・3年生の飼料作物班、資源循環班、乳製品加工班がそれぞれの会場で活動紹介を行いました。

飼料作物班は、今年からエゾウコギを使った子牛のストレス軽減について若葉牧場やJA道東あさひのご協力で研究を行い、現在は、エゾウコギと森永乳業のシールド乳酸菌、日本甜菜糖業株式会社のオリゴ糖のラフィノスを使って別海の特産品を作っている取り組みについて紹介しました。資源循環班は、家畜ふん尿を活用したバイオガス発電やメタン発酵後の消化液を利用し水耕栽培を行っている取り組みについて紹介しました。乳製品加工班は、別海高校産のチーズの普及についての研究活動を紹介しました。本校生徒は今回の学習会に向けて、パワーポイントの作成や発表練習を行い、中学生の皆さんに自分たちの取り組みを伝えるよい機会となりました。

11月に行われる校内実績発表や1月に本校が会場となり実施される東北道実績発表に向け、さらなる決意を研究班全員が固める日となりました。

●【酪農経営科】インターンシップを開催

9月8日（水）より酪農経営科2年生が3日間の日程でインターンシップに取り組みました。今年度はJA道東あさひ、(有)セブリティコンフィデンスブリーディングサービス、小泉機械店、自衛隊など5つのインターンシップ先で受け入れて頂きました。様々な就労体験実習を通して、進路活動や社会性の向上に活かせる貴重な機会となりました。

実習を終えた生徒達は、これから報告会やふりかえり学習を通して、さらに就労や進学への意識を高めていくと同時に、今回の実習を次年度の農家委託実習につなげていきます。



中学生への説明



JA道東あさひでの実習

●【専攻科】特別教育活動①

この活動の目的は、学生の親交を深めることで、8月18日（水）実施しました。午前の部は、うどん打ちを行いました。楽しく製造体験ができ、コシのある美味しいうどんができました。

午後の部は、バドミントンで交流会を行いました。より交流の機会を増やすため、1・2年生でダブルスを組み、総当たりにしたので、試合内外で積極的に交流する姿が見受けられ、大変充実した活動となりました。また、スポーツなどで体を動かす機会の少ない学生にとってよい気分転換にもなりました。



うどんを伸ばしている様子

●【専攻科】修了研究活動中間発表会

8月24日（火）に専攻科2年目学生3名による修了研究活動中間発表会を行いました。取り組んでいる研究について、現時点の調査・実験データ結果・解析について発表しました。発表後活発な質疑が行われ、今後の研究結果をまとめるヒントになったようです。



発表の様子

●【専攻科】農業法規

8月25日（水）～27日（金）に実施しました。経営に関する法律・助成事業の学習や関連施設の見学を通し、酪農を取り巻く情勢を認識する授業です。

【1日目】JA道東あさひ営農振興課石田課長より「酪農・畜産における環境問題の現状」「家畜排泄物処理法」についてご講義を頂き、午後はアットファーム株式会社を見学。田中代表取締役よりGAPを活用した経営改善内容や方法などについてご説明を頂きました。

【2日目】石田課長より、「農地法等営農に関する法律」「営農に関する補助事業」のご講義を頂きました。午後はJA道東あさひキャトルセンターを見学し、猪飼センター長および藤野主幹より戻し敷料の製造や運営内容についてご説明を頂きました。

【3日目】酪農試験場を訪問し、齊藤上席普及指導員より「農業施策の変遷」「酪農生産に係る振興施策」「北海道の酪農・畜産をめぐる情勢」についてご講義を頂きました。その後、乳牛グループ松井主査から試験に関するお話を聞きながら試験場内を案内して頂きました。

学生からは「酪農を取り巻く環境や法律・各種助成事業について、とても理解できました。見学先では具体的なお話を聞くことができ、大変貴重な経験となりました。今後の経営に活かしていきたいです。」という声が聞かれました。



アットファーム様見学の様子

国税庁より

年末調整手続の電子化について

年末調整手続の電子化について

年末調整の際に従業員が作成して勤務先に提出する「保険料控除申告書」などの書類については、従業員から電子データにより提出（提供）を受けることが可能です。また、これらの書類に添付していた保険会社から送付されている「控除証明書」についても電子化が進んでいます。

国税庁では、控除証明書データを利用して簡単に保険料控除申告書などの電子データを作成することができ「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア」（以下「年調ソフト」といいます。）を提供しています。

（年末調整手続の電子化による手続の流れ）

- ① 従業員が、保険会社等から控除証明書等を電子データで受領
- ② 従業員が、①の電子データを年調ソフトにインポート（自動入力、控除額の自動計算）
- ③ 従業員が、控除額が自動計算された保険料控除申告書などの書類を電子データにより勤務先へ提供
- ④ 勤務先において、③の電子データを給与システムにインポート※して年税額を計算

※ご利用の給与システムが年調ソフトから出力されたデータの取込みに対応している必要があります。

年末調整手続の電子化のメリット

（勤務先のメリット）

- ① 保険料控除や配偶者（特別）控除の控除額の検算が不要
- ② 控除証明書等のチェックが不要（従業員が控除証明書等データを利用した場合）
- ③ 従業員からの問合せが減少
- ④ 年末調整関係書類の保管コストの削減

（従業員のメリット）

- ① 控除額等の記入・手計算が不要
- ② 控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要
- ③ 勤務先からの問合せが減少

年末調整手続の電子化についての詳細

年末調整手続の電子化については、国税庁ホームページの「年末調整手続の電子化に向けた取組について」（<https://www.nta.go.jp/users/gensen/nenmatsu/nencho.htm>）にパンフレットやFAQを掲載しています。

また、従業員の方が保険料控除申告書などを電子的に作成するための「年調ソフト」は公式アプリストアからダウンロードすることができます。（公式アプリストアからのダウンロード方法は、国税庁ホームページに掲載しています。ダウンロードできない場合は、パソコン版のみ国税庁ホームページからもダウンロードできます。）

さらに、インターネット番組「Web-TAX-TV」（<https://www.nta.go.jp/publication/webtaxtv/index.html>）では、年末調整電子化の概要、年調ソフトの使い方、マイナポータルを利用した年末調整手続の更なる簡便化などの動画を掲載しています。

マイナポータル連携について

従業員の方が保険会社等から取得する控除証明書等データについては、保険会社等のウェブサイトから入手する方法のほか、マイナポータルを通じて一括取得することができます（マイナポータル連携）。

詳しくは国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」

（<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm>）をご覧ください。

－ 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス <https://www.nta.go.jp> －

国税庁より

リデュース・リユース・リサイクル(3R)の推進

～10月はリデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間です～

毎日の生活の中で、酒類業者や消費者の皆さんが3Rに気を配ることで容器包装の排出削減等につながりますので、ご協力をお願いします。

酒類製造業者の3R

- リターナブルびんの利用と積極的な回収
- 容器の軽量化

酒類流通業者の3R

- レジ袋の使用削減、簡易包装の推進
- リターナブルびんの周知や消費者からの回収
- リターナブルびんなど、環境にやさしい容器を利用した商品の取扱い

消費者の3R

- 買物袋の持参や簡易包装の励行
- リターナブルびんなど、環境にやさしい容器を利用した商品の優先選択
- ルールに沿った分別排出の励行や集団回収への協力

◆ 「3R」とは？

「さんアール」や「スリーアール」と呼ばれており、Reduce（リデュース：発生抑制）、Reuse（リユース：再使用）、Recycle（リサイクル：再生利用）の頭文字をとったものです。

循環型社会形成推進基本法において、有用な廃棄物は循環資源と位置付けられており、その利用と処分に当たっては、リデュース・リユース・リサイクルの順に取り組むことが重要とされています。

◆ 「リターナブルびん」とは？

使用后、回収・洗浄されて繰り返し再使用されるびんです。ビールびんや一升びん、酒類業組合等が開発・導入している規格統一びん（Rびん）があります。

《国税庁における3Rの取組》

循環型社会を構築するためには、法制度の整備だけではなく、行政、事業者、消費者の幅広い参加による運動を展開し、国民一人一人の理解と協力を得ることが不可欠です。そこで、関係省庁では、毎年10月を「リデュース・リユース・リサイクル（3R）推進月間」と定めて、幅広く国民への啓発活動を展開しています。

この啓発活動の一環として、国税庁では酒類の「リターナブルびん」は繰り返し使える大切な資源であることを周知するとともに、酒類容器の3Rへの協力を酒類業者と消費者に広く呼びかけています。

－ 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス <https://www.nta.go.jp> －

国税庁より

税務大学校「租税史料室」からのお知らせ

『租税史料室』をご利用ください

国税庁税務大学校和光校舎の『租税史料室』では、税に関する貴重な歴史的資料（史料）を収集、保存及び展示している施設で、史料を広く一般の方々に公開（見学無料）しています。

『租税史料室』の展示は、税に関連する職業の方や、税を研究されている方はもとより、一般の方や学生にも興味を持っていただけるような内容となっており、どなたでも気軽に税の歴史に触れていただくことができます。

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、租税史料室のご利用に当たりましては、当面の間、事前予約制としています。

詳しくは、国税庁ホームページ「税務大学校」(<https://www.nta.go.jp/about/organization/ntc/index.htm>)をご覧ください。

【常設展示・特別展示のご案内】

● 常設展示

江戸時代の酒造鑑札、明治時代の地券（土地の所有権と地租の納税義務を示す証券）、大正時代の所得申告書にあった「税務署への希望」欄に寄せられた意見の紹介、昭和24年のシャープ勧告書など、「国税の歴史」をテーマに時代を追って展示しています。

● 特別展示

令和3年度は、「明治から昭和までの税務署庁舎の変遷」（仮題）について、令和3年11月から令和4年10月まで展示を予定しています。

● 税務大学校和光校舎『租税史料室』へのアクセス方法

■ 所在地：埼玉県和光市南2-3-7（東武東上線和光市駅からバスで約10分）

（西武池袋線大泉学園駅からバスで約20分）

■ 開館時間：9時30分～16時30分（ただし、閲覧申請は15時30分まで）【入館無料】

■ 休館日：土・日曜日、祝日、年末年始、史料整理日及び特別整理期間

※ 史料整理日、特別整理期間などは、事前に国税庁ホームページ（税務大学校コーナー）にてお知らせします。

■ お問い合わせ先：税務大学校 税務情報センター（租税史料室） 電話番号：048-460-5300

租税史料をご提供ください

お近くに税に関する史料はありませんか？

『租税史料室』では、所蔵史料の一層の充実を図るため、租税史料の収集に努めています。

皆様のお近くに、税務行政に関する文書に限らず、図書、写真、器具等人々の暮らしと税との関係が感じられる史料はありませんか？

皆様からの税に関する史料や情報のご提供をお待ちしています。

※ 史料提供については、最寄りの税務署（総務課）までお問い合わせください。

北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる
Vol.4
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！

今回のテーマ
肩こり緩和のための
セルフマッサージ&ストレッチ

今月は長時間の座り作業による身体のトラブルを改善するためのエクササイズを紹介します。

座位姿勢が長時間に及ぶと、肩、胸の筋肉が硬くなってしまい、猫背やストレートネックなどの不良姿勢を助長させてしまいます。このような姿勢のまま座り作業を続けてしまうと、肩こりがひどくなったり、頭痛が生じてしまうこともあります。

まずは2個のテニスボールを使って首、背中中の筋肉のコリをセルフマッサージで柔らかくしましょう。その後、筋肉を心地よくストレッチして首、肩、背中中の筋肉をリフレッシュしましょう。

※エクササイズすることで肩、首に不快な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。

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!


準備するもの
テニスボール2個と靴下を用意し、靴下の中にボールを入れて結びます。

セルフマッサージのターゲット

- ①：首の付け根
- ②：首と背中中の境目
- ③：②から5cm下
- ④：③から5cm下


1 首のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首の付け根（①の部分）にテニスボールを当てる。両手を添えるとテニスボールを固定しやすい。
- 2 リラックスして20秒間静止し、頭の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 頭をゆっくり小さく左右に20回動かして、さらにマッサージ。




2 背中中のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首と背中中の境目あたり（②の部分）にテニスボールを当て、両手を前で組む。
- 2 リラックスして20秒間静止し、体の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 体をゆっくり小さく左右に20回揺らして、さらにマッサージ。
- 4 テニスボールの位置を③にずらして、同様の手順でマッサージ、その後に④も行う。




3 胸の筋肉のストレッチ

- 1 肩の高さまで腕を上げて壁に手をつく。
- 2 反対側を見るようにして胸を開き、心地よく胸の筋肉がストレッチされた状態でキープ。
- 3 3セット終わったら、反対側も同様に行う。



4 首から肩の筋肉のストレッチ

- 1 両手を腰で組む。
- 2 頭を横に倒していき、首から肩にかけて、心地よくストレッチされる角度で20秒キープ。
- 3 左右交互にストレッチを3セットずつ行う。





みんなチェック!最低賃金。

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

時間額 889円

(効力発生年月日 令和3年10月1日)

- 最低賃金には、**精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金**は算入されません。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料・乳製品・糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方には、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

- ・厚生労働省北海道労働局 労働基準部 賃金室 TEL 011-709-2311 (内線3533)
- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ・札幌中央 労働基準監督署 TEL 011-737-1191 | ・滝川 労働基準監督署 TEL 0125-24-7361 |
| ・札幌東 労働基準監督署 TEL 011-894-2815 | ・北見 労働基準監督署 TEL 0157-88-3983 |
| ・函館 労働基準監督署 TEL 0138-87-7605 | ・室蘭 労働基準監督署 TEL 0143-23-6131 |
| 江差駐在事務所 TEL 0139-52-1028 | ・釧路 労働基準監督署 TEL 0154-45-7835 |
| ・小樽 労働基準監督署 TEL 0134-33-7651 | ・名寄 労働基準監督署 TEL 01654-2-3186 |
| 倶知安支署 TEL 0136-22-0206 | ・留萌 労働基準監督署 TEL 0164-42-0463 |
| ・岩見沢 労働基準監督署 TEL 0126-22-4490 | ・稚内 労働基準監督署 TEL 0162-23-3833 |
| ・旭川 労働基準監督署 TEL 0166-99-4704 | ・浦河 労働基準監督署 TEL 0146-22-2113 |
| ・帯広 労働基準監督署 TEL 0155-97-1243 | ・苫小牧 労働基準監督署 TEL 0144-88-8899 |

家の光図書 今月の新刊紹介

有元葉子 乾物

有元葉子著 B5変判・96頁
定価：本体1,600円 税込1,760円
自然のうまみが凝縮された乾物を、有元流シンプルな味わい方、おいしい食べ方で紹介。白米に合うおかずから洋風、中華風まで幅広い45品。初心者にもわかりやすいよう、もどし方・下ごしらえも丁寧に解説。



マンガでわかる はじめてのおうち漢方

きむらひろき著 山崎博文監修
A5判・128頁 定価：本体1,200円 税込1,320円
自宅で実践できる漢方を取り入れた生活で、冷えや花粉症、生理痛などの不調を改善! 漢方の基本の考え方や自分でできる体質診断、生活習慣のアドバイスも紹介。難しく感じる漢方もマンガだから楽しく学べる。



至福のチーズレシピ

若山曜子著 B5判・96頁
定価：本体1,600円 税込1,760円
おしゃれで気軽に作れる料理が人気の著者が教える、チーズレシピ。カマンベールやモッツァレラなど手に入りやすいチーズを使って、前菜からメイン、デザートまで幅広く紹介。新しいチーズの魅力に出会える。



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、10月21日まで（期日必着）
 - ・今月の答えは11月（中旬）にHPにて掲載します。
- <http://www.ja-doutouasahi.or.jp>



8月 生乳生産・乳代単価情報

※当月の乳代平均は、共販経費（5.01円）控除前です。

区分	8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	347,590t	1,738,660t	3.85%	8.73%	8.24円	37.13円	53.18円	3.59円	102.14円
前年(比)	102.8%	102.3%	3.83%	8.68%	7.62円	38.59円	55.40円	3.66円	105.28円
根室管内	73,886t	365,888t	3.91%	8.72%	8.24円	37.73円	53.15円	3.65円	102.77円
前年(比)	105.0%	103.5%	3.87%	8.64%	7.62円	38.98円	55.11円	3.73円	105.45円
JA道東あさひ	32,448t	160,367t	3.90%	8.72%	8.24円	37.60円	53.15円	3.64円	102.63円
前年(比)	103.6%	103.0%	3.85%	8.63%	7.62円	38.79円	55.08円	3.71円	105.20円
西春別支所	8,069t	40,054t	3.83%	8.71%	8.24円	36.93円	53.08円	3.79円	102.04円
前年(比)	105.2%	103.8%	3.80%	8.59%	7.62円	38.27円	54.83円	3.83円	104.55円
上春別支所	6,072t	29,968t	3.92%	8.71%	8.24円	37.77円	53.10円	3.68円	102.79円
前年(比)	103.6%	103.8%	3.89%	8.67%	7.62円	39.20円	55.31円	3.70円	105.84円
別海支所	13,756t	67,849t	3.92%	8.72%	8.24円	37.84円	53.17円	3.50円	102.74円
前年(比)	103.5%	103.1%	3.86%	8.63%	7.62円	38.85円	55.07円	3.64円	105.18円
根室支所	4,551t	22,495t	3.93%	8.74%	8.24円	37.87円	53.29円	3.70円	103.10円
前年(比)	101.0%	100.5%	3.87%	8.65%	7.62円	38.99円	55.22円	3.72円	105.55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 10月 モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座
3/21～4/19

【全体運】対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んできます

【健康運】無茶はしないで。安全を確認してから

【幸運の食べ物】ジャガイモ

♉ 牡牛座
4/20～5/20

【全体運】整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ

【健康運】旬の食材を取り入れた食事で元氣回復

【幸運の食べ物】リンゴ

♊ 双子座
5/21～6/21

【全体運】新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ

【健康運】良好。スポーツは好成绩が期待できます

【幸運の食べ物】マツタケ

♋ 蟹座
6/22～7/22

【全体運】より過ごしやすい環境を目指す。と運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族団らんの時間も大切に

【健康運】運動は準備体操から。筋肉をよくほぐして

【幸運の食べ物】ギンナン

♌ 獅子座
7/23～8/22

【全体運】人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ

【健康運】新しい運動や健康法も試してみましょう

【幸運の食べ物】カボチャ

♍ 乙女座
8/23～9/22

【全体運】迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に

【健康運】食事は楽しく。彩りの良いメニューが◎

【幸運の食べ物】チンゲンサイ

♎ 天秤座
9/23～10/23

【全体運】運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を

【健康運】我慢し過ぎは禁物。不調を感じたら病院へ

【幸運の食べ物】ニンジン

♏ 蠍座
10/24～11/22

【全体運】予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め

【健康運】ゆったりティータイムでリフレッシュ

【幸運の食べ物】レンコン

♐ 射手座
11/23～12/21

【全体運】交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからのお願いも聞いてもらえるはず

【健康運】最近話題の健康グッズなどを試してみても

【幸運の食べ物】エビイモ

♑ 山羊座
12/22～1/19

【全体運】努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要があります。下旬以降は好転の兆し

【健康運】オーバーワークに気を付けて。休息も大切に

【幸運の食べ物】柿

♒ 水瓶座
1/20～2/18

【全体運】好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています

【健康運】ハードなスポーツやレジャーも楽しめます

【幸運の食べ物】カラシナ

♓ 魚座
2/19～3/20

【全体運】前に読んだ本や雑誌などを返読して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです

【健康運】ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックス

【幸運の食べ物】栗



令和3年10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

真夏日が多かった今年の夏も終わり、朝夕の冷え込みも少しずつ厳しくなってきました。組合員の皆様は体調を崩されてはいませんか。

10月はイベントの多い時期ですが、昨年に続き今年もコロナウイルスの影響で中止になってしまっても残念ですね。

ですが、緊急事態宣言も解除され、別海町でもコロナのワクチン接種が全世代で完了しようとしているとのことなので、外食をしたり、旅行に行ける日が早く来るといいですね。

営農振興課 村井