



まきばの風

ほかほか

Community Magazine of JA Doutou Asahi

JA 道東あさひ



道東あさひ農業協同組合 設立10周年記念ロゴマーク
青い夜明け前の空から“あさひ”が昇り、10のゼロを三日月に、
あさひのロゴを太陽に見立て昼夜いつも寄り添ってこれからも共にあゆむ。



あさひ四兄弟

長男 たいよう・次男 だいち
長女 みどり・次女 みるく

もくじ

吾久里塾第5期開催報告	2
年末年始スケジュール・理事会報告	4
営農のページ（普及センター）	5
営農のページ（酪農試験場）	6
別海高校より	7
JAグループ通信	8
今こそJA・JAバンク冬のキャンペーン	9
10月生乳生産・乳代単価情報・編集局から	10



第15回

みどりのJAお仕事紹介!

道東あさひ吾久里塾 第5期開催報告



土・草・牛作りを勉強中

新卒者・Uターンの若者を対象に、実践的な酪農の基礎知識修得と、仲間づくりを目的として講座を開催している吾久里塾。第5期（平成30・31年度）では、JA職員16名を含め過去最多の39名が入塾し、現在まで6回の講座を開催しました。

第2回講座

別海町酪農研修牧場を見学

4月24日の開講式・第1回講座（5月号広報掲載）でJA組織の概要を学び、5月16日の第2回目の講座では、吉田牧場長から施設見学と座学を通して牧場の概要について説明を頂きました。



「施設や機械など多少のものは自分で直して費用を抑え、いかに牛を長持ちさせるかが経営にとって大事なこと。きちんとしたマネジメントで1円でも高い乳価を得ることも大事で、改めるところは改め、取り組むところはすぐに取り組み、これから学ぶことを活かして頑張ってほしい」と受講生を激励しました。

自分



第3回講座

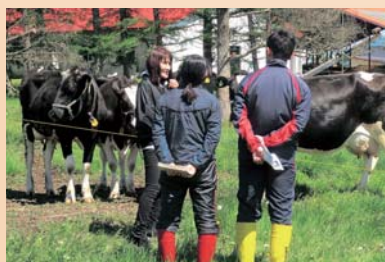
草種の種類と特性 放牧管理

6月1日の第3回講座では、根室農業改良普及センターの齊藤係長を講師に招き、初めに座学研修を中西別の広野会館で開催しました。イ



ネ科・マメ科の見分け方について、実物を見ながら確認し種類別の特徴などについて説明を頂きました。

その後、中西別の林 義和牧場で放牧地や哺育舎・育成舎を見学し、義和さんと妻の静江さんから敷地内の環境整備や繁殖管理等について説明を頂きました。口スを発生させないよう、発情チエックは毎日同じ人が見ること、つなぎ牛舎の場合は親になったときに寝起きが下手にならないよう、育成の段階である程度つないで慣れさせるなど、塾生は質疑応答しながらポイントを学んでいました。



第4回講座

衛生的乳質の重要性

8月9日の第4回講座では、当JAの生産部生乳生産課内山職員が乳房炎の原因と対策、正しい搾



乳の方法やJAで行う各種の検査について説明をしました。その後、別海の青木伸寿牧場の牛舎見学を通して衛生管理を学びました。伸寿さんと奥さんの一枝さんの2人搾乳で、互いの作業内容を確認しながら乳質管理に気を配り、壁や天井の石灰塗布など、清潔な牛舎環境を保つためのコツについて質疑応答も活発に行われました。

第5回講座

快適な牛舎構造と換気・削蹄

9月12日の第5回講座では、酪農試験場地域技術グループ堂腰氏を講師に招き、削蹄の見学や試験場内の見学を通して、牛が快適に過ごすためのポイントについて説明を頂きました。削蹄に関しては、遅くとも22か月齢までに実施することが望ましく、実演を通して自分で実施する方法についても紹介されました。



施設見学ではビニールハウスを利用した哺育舎の紹介もあり、床などもすべて自己施工で簡易な物でも十分に使えるとのこと、塾生の注目を集めていました。



第6回講座

哺育牛の飼養管理

11月22日の第6回講座では、根室農業改良普及センター久保田指導員を講師に招き、座学では分娩時からの栄養・環境管理の重要性について説明を頂きました。

産後はすぐに母牛を離すため、リッキングの代わりに人間が子牛にマッサージをすること、いかに早く初乳を与えるかが重要で、理想は6時間以内、最低でも12時間以内のことでした。また、代用乳を使う場合については、決められた濃度になるようきちんと

と量り、第4胃まで届くようにゆっくり飲ませるなど、丁寧に分かりやすい説明に受講生も聞き入っていました。



午後からは別海の哺育・育成預託センターへ移動し、大石場長の説明を受けながら施設内の見学を実施しました。



年末年始スケジュール		12月		1月						
		31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	
事務所	別海本所・支所	休業							通常	
	各本支所金融窓口	休業			通常	休業			通常	
人工業務	上春別	9時までの受付で午前業務			通常	通常	通常	通常		
	西春別	8時45分までの受付で午前業務			通常	通常	通常	通常		
	別海	8時45分までの受付で午前業務			通常	通常	通常	通常		
	根室	8時までの受付で午前業務			通常	通常	通常	通常		
ケアセンター	デイサービス	休業			通常	通常	休業	通常		
	ホームヘルパー	休業						通常	通常	
	サロン遊楽	休業			通常	休業				
	配食サービス	休業			通常	通常	休業	通常		
給油所	上春別	休業		正午まで	休業	通常	休業	通常		
	西春別	正午まで	休業		正午まで	15:00まで	休業	通常		
	別海	正午まで	休業		15:00まで	15:00まで	15:00まで	通常		
	根室	正午まで	休業	15:00まで	15:00まで	通常	通常	通常		
整備工場	別海	休業				15:00まで	休業	通常		
	根室	休業						通常		
資材店舗	上春別	正午まで	休業				通常	通常		
	西春別	休業				正午まで	休業	通常		
	別海	正午まで	休業			15:00まで	休業	通常		
	根室	休業						通常		
Aコープ	上春別	正午まで	休業				通常	通常		
	西春別	正午まで	休業			通常	通常	通常		
	中西別	休業				15:00まで	休業	通常		
	上風連	休業				15:00まで	休業	通常		
A T M	Aコープ上春別店	休止						通常		
	西春別支所店	休止			通常	正午まで	休止	通常		
	Aコープ西春別店	正午まで	休止			通常	通常	通常		
	別海本所・支所	休止			通常	正午まで	休止	通常		
	コープさっぽろ	休止			通常	14:00まで	休止	通常		
	Aコープ中西別店	休止						通常		
	Aコープ上風連店	休止						通常		
	根室支所	休止			通常	14:00まで	休止	通常		
ASAHI サポートセンター	事務所・コントラ事業	休業						通常		
	ヘルパー事業	別海・西春別支部は12月30日の夕方から1月6日朝まで休業 根室支部は12月31日の朝から1月6日夕方まで休業						通常		

第10回理事会報告 平成30年11月29日開催

- 議案第1号 規程類の一部改正について
- 議案第2号 役員報酬審議会に係る理事会選出委員の選任について
- 議案第3号 一般短期貸付の貸付利率の一部減免について
- 議案第4号 理事者に対する根拠当権の一部抹消について
- 議案第5号 一般組合員に対する農業経営基盤強化資金の借入と貸付について
- 議案第6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
- 議案第7号 別海バイオガス発電(株)に係る外部出資の減額について
- 協議事項1 平成31年度役員報酬に係る役員報酬審議会への諮問について
- 協議事項2 表彰候補者の推薦について
- 協議事項3 酪農経営支援総合対策事業のうち生乳流通体制合理化推進事業の非常用発電機の貸付け方法の選定について
- 報告事項1 JA全国監査機構北海道監査部期中1監査結果報告について
- 報告事項2 第2四半期末監事監査に係る取りまとめ結果について
- 報告事項3 地区懇談会の意見集約について

- 報告事項4 貸借対照表及び損益計算書(10月末)について
- 報告事項5 組合員の動向(10月末)について
- 報告事項6 融資審査会の結果について
- 報告事項7 総合的なリスク管理について
- 報告事項8 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
- 報告事項9 特定組合員実績(10月末)について
- 報告事項10 スマート農業加速化実証プロジェクト「酪農情報の横断的利用による生産性の向上と最適化」事業について
- 報告事項11 ㈱ASAHIサポートセンターに係る上期実績及び下期見込みについて
- 報告事項12 根室地区酪農対策協議会役員会について
- 報告事項13 販売事業実績(10月末)について
- 報告事項14 平成30年度畜産・酪農生産力強化対策(酪農経営改善対策)「AI・ET事業」支出実績(4月~9月末)及び支出計画ならびに概算払い請求について
- 報告事項15 購買事業実績(10月末)について
- 報告事項16 行事予定について
- 報告事項17 平成30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)に係る要望申請について(第2回目)

ホクレン市場カレンダー

月	日	種類	西春別	上春別	別海	根室
12月	10日	乳牛	2番	3番	5番	4番
	12日		8番	9番	1番	2番
	19日		9番	1番	2番	3番
	26日	初生のみ	1番	2番	4番	5番
1月	9日		3番	4番	5番	6番
	16日		4番	5番	6番	7番
	21日	乳牛	3番	4番	6番	5番
	23日		4番	5番	6番	7番
	30日		5番	6番	7番	9番

カーフウォーマー使用時の注意点

営農のページ
【普及センター】

ここ数年で、「カーフウォーマー」と呼ばれる新生子牛の乾燥を促す道具が急速に普及しています。

カーフウォーマーを使用している農場では、表1のような感想が聞かれています。新生子牛の事故を減らすために非常に有効な道具の一つとなっており、これからの季節は、子牛の体温低下や凍死を防ぐ目的で、さらに使用頻度が増える事が考えられます。以下の使用上の注意点を参考にしてください。

表1. 使用農場の声

子牛が早く乾き、元気が良い。
初乳の飲みが良くなった。
冷えた子牛を温めるのに便利。
入れすぎて乾燥させすぎたこともある。
網がコーティングされていないと、蹄が傷つく。

1. カーフウォーマー・子牛は清潔に！

汚れたままの使用を見かけることがあります。カーフウォーマーが病原体の感染源にならないように、清潔な状態を保ちましょう（写真1）。内部の壁や網にふんが付いた状態での使用は厳禁です。1日の分娩頭数が2頭以上となり、洗浄する余裕がなければ、2台目の購入も必要です。毎回、高圧洗浄機で洗浄する農場もありますが、冬期間、多くの農場では消毒液を付けたブラシでこする等の工夫も行われています。また、子牛自身がふんで汚れていれば、綺麗に拭く、お湯で洗うなどの方法で清潔な状態にしてから入れましょう。



写真1. 毎回高圧洗浄機で洗浄している農場のカーフウォーマー

2. 「初乳はできるだけ早く」は変わらない

子牛の体の早期乾燥が実現されても、抗体をできるだけ早く（6時間以内に）子牛の口に入れてやる重要性は変わりません（図1）。特に和牛の場合は、初乳給与までの時間が重要とされています。夜中の分娩の場合は、カーフウォーマーに入れる前に、とりあえず初乳サプリメントを飲ませる等、他の資材も上手に利用しましょう。

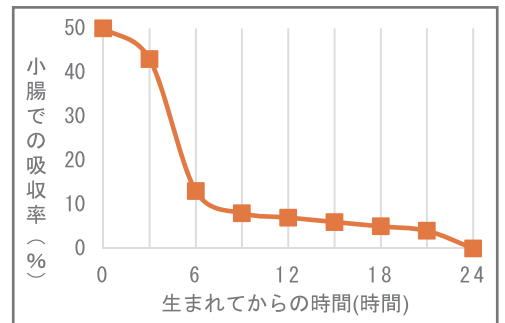


図1. 抗体吸収率の変化 (北海道農業試験場, 1978)

3. 入れすぎによる脱水注意！

カーフウォーマーに入れる時間は3～6時間を目安とし、換気口を開けて換気も行いましょう。ホームセンター等でも入手可能なコンセントに設置するタイマーを利用すると便利です。また、入れたままにせず、脱水症状を起こしていないかを目視で確認しましょう。

4. カーフウォーマーに入れる前に

可能であれば母牛にリッキング（なめる行為）をさせ、ヨード剤等でへそと周辺を消毒しましょう。



基本管理はH26年
営農改善資料を参照
(根室生産連発行)

搾乳ロボットにおける日常のマネージメント

酪農試験場 地域技術グループ 主査 堂腰 顕

営農のページ

【酪農試験場】

搾乳ロボットの導入により搾乳作業の負担が少なくなる一方で、より高度な飼養管理技術が求められます。ここでは、搾乳ロボットの日常管理で重視すべき点について解説します。

【牛舎内の衛生管理を徹底し、乳質の異常アラームに対して迅速に対応する】

搾乳ロボット（写真1）における乳頭洗浄機能は個々の牛の汚れに応じて洗浄時間などを調整することはできないため、牛舎内の衛生環境と潜在性乳房炎の牛の存在が乳質に大きく影響します。そのため、乳頭・乳房が汚れないように牛床清掃や敷料の交換作業を徹底する必要があります。また、乳質の異常を知らせるアラームに対して迅速に対応しなければ、乳防炎の牛が牛群内に留まるため、牛群に感染が急速に広がる危険性が高まります。



写真1. 搾乳ロボット

【蹄の健康を維持するための蹄管理と、通路床の衛生管理を徹底する】

搾乳ロボットでは搾乳ストールへの牛の自発的進入がなければ搾乳できないため、蹄の健康と通路床が乳量に大きく影響します。そのため、削蹄（年3回以上）に加えて、搾乳ロボットデータや観察により歩行に問題が見られた牛に対して迅速に処置する必要があります。また、通路床では除糞が不完全で常に通路に糞が残っている状態（写真2）になると、肢皮膚炎などの感染性の蹄疾患のリスクが高まるため、通路床に糞が残らないようにバースクレーパーの回数や機器の調整を頻繁に実施する必要があります。



写真2. 通路の除糞が不完全な例

【個々の牛の栄養・健康状態に応じた飼料設計を実施し、サイレージの品質向上に努める】

搾乳ロボットでは高泌乳牛群において飼槽にベースとなる混合飼料を給与するとともに、搾乳ロボット内で濃厚飼料を給与するため、濃厚飼料給与量は乳量だけでなく、乳牛のボディコンディションスコア（BCS）、飼槽における飼料摂取量等に応じて個体ごとに調整する必要があります。特に飼槽における混合飼料の乾物摂取量が十分でないと、濃厚飼料を集中して採食することによるルーメンアシドーシスのリスクが高まるため、高品質なサイレージが求められます。

表1. 搾乳ロボットの特徴と重点的に実施すべき管理作業およびリスク

搾乳ロボットの特徴	管理作業の重点	リスク
乳頭の洗浄方式 乳質異常のアラーム	牛舎内の衛生管理 乳質検査	乳質の悪化 乳房炎牛の増加
牛の自発的な進入 バースクレーパー	蹄管理 通路床の衛生管理	搾乳回数低下 感染性の蹄疾患の増加
基礎混合飼料＋濃厚飼料の給与 多回搾乳による乳量増加	飼料設計 粗飼料の品質	繁殖性低下・周産期疾病増加 ルーメンアシドーシス

別海高校 酪農経営科・専攻科

●【経営科】農ク全国大会に出場しました

10月24日(水)、25日(木)に鹿児島県で日本学校農業クラブ全国大会が開催され、家畜審査競技(肉牛の部)に1年生の小林翔君が出場しました。

残念ながら入賞はなりませんが、これまでの学習で努力してきた成果は出し切れたとのことでした。大会式典では、全国大会で最優秀賞を受賞した発表を参観し、各校の優れた実践を学習できたのは大変良い機会となりました。また、道内外の参加生徒たちとのネットワークも多く作ることができた大会となりました。小林君は「鹿児島県の牛は甲乙つけづらく難しかった。入賞できず悔しかったが、たくさんのことを学べて良かった。来年度は鑑定競技会で全国大会に出場し入賞したい。」と来年度への意気込みを話していました。次年度は東北地方にて南東北大会が開催されます。



第69回日本学校農業クラブ全国大会
平成30年度 鹿児島大会

大会式典会場にて

●【経営科】海外研修を実施しました

11月4日(日)から12日(月)の9日間、海外視察研修が行われ、3年生の菅野愁斗君、佐々木龍矢君、杉本昌也君、村山祐介君の4名が参加しました。



ショーの様子

本校では別海町酪農後継者を育てる会(原井松純会長)と別海町のご支援のもと、4年前よりカナダの酪農視察を実施しております。研修では、日本でもブリーダーとして知られているケベック州ジェイコブス牧場、オンタリオ州ではカナダでもトップクラスの飼養管理技術を誇る、サミットホルム牧場を視察しました。また、ロイヤルアグリカルチュアル・ウインターフェアの視察では、セール・オブ・スターズやナショナルホルスタインショー(ブラック&ホワイトショー)の見学をとおして、酪農王国のすごさをあらためて実感するとともに、カナダ最大級の農産物展示会の雰囲気や、子供達が農業について学べる環境に感心するとともに、酪農のあり方についてのヒントを多く得た様子でした。参加した生徒は、将来酪農関連産業に就いた時にこの経験を活かしたいと話していました。今回の研修の報告会は、1月下旬に本校にて行う予定です。

●【専攻科】第2回酪農技術現地研修会開催

10月10日(水)~12日(金)までの3日間、酪農技術現地研修会を実施しました。

1日目は、足寄町の「ありがとう牧場」と「十勝しんむら牧場」を視察し、「ありがとう牧場」ではブラウンスイスとホルスタインを飼養し放牧酪農を実践しています。また、季節繁殖を取り入れた放牧管理についても学びました。「十勝しんむら牧場」では放牧酪農を中心に、土作りの大切さや6次産業化への取り組みについてご説明いただきました。2日目は、恵庭市のMSK農業機械株式会社本社にて、最新農作業機器の説明を受けました。札幌市の北海道コカ・コーラボトリング株式会社では、脱脂粉乳を使用したコーヒー飲料の製造ラインなどを視察しました。



牧場視察の様子

3日目は、長沼町の雪印種苗株式会社北海道研究農場を視察しました。農場では牧草における越冬耐性や、品質評価実験などの研究をされています。



研究農場視察の様子

参加した学生からは、「多くの酪農場の経営スタイルを視察することで、共通している部分があり、自分の仕事への自信になった。」といった声が聞かれました。自分の住んでいる地域を離れて、それぞれの専門性を高めることができました。

●【専攻科】新規就農者交流会へ参加

10月23日(火)に根室管内新規就農者交流会が中標津町で開催され、専攻科学生6名が参加しました。新規就農者が抱える課題を情報共有・意見交換し相互の交流を図ることを目的に行われており、関係者を含めて約60名が参加しての交流会となりました。



事例発表の様子

「私が目指す酪農」というテーマのもと、専攻科2年目学生の松井さんが事例発表を行いました。その後、グループ毎に分かれての討議と昼食交流会が行われました。

参加学生はグループ討議において、新規就農者の皆さんや指導農業士の皆さんと自分が今抱えている問題や、改善すべき点について活発に討議を行い、今後の酪農経営に向けた良い刺激と多くのヒントを得ることができ、充実した交流会になりました。



JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

JA北海道大会決議事項の実践やその時々の特ピックスなど、組合員の皆様に定期的にお伝えします。

各団体の詳しい取り組み内容は、WEBサイトをご覧ください。

JA北海道中央会

11月13日、JAグループ北海道の役員はじめ約2,400名



が参加し、「第29回JA北海道大会」を開催しました。大会では、将来ビジョン『北海道550万人と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある農村」の実現を継承し、重要性を増す「協同組合の価値と実践」を決議しました。協同の力と総合力を発揮し、一丸となって決議事項の実践を通じた自己改革に取り組みます。決議事項の実践内容や農業・JA・協同組合の意義や価値の発信により、北海道550万人から信頼されるJAグループ北海道を目指します。



JA北海道信連

9月に、札幌市において、小学生が社会の仕組みを学ぶ職業体験イベント「ミニさっぽろ」が開催され、JAバンク北海道では金融機関という役割で参加しました。

JAバンクでは、お金の数え方の練習やお仕事体験した子へお給料を支払う仕事を体験してもらい、中には「お金持ちになったみたい」とお札の束を広げる子も…。
未来のサポーターづくりへ、来年以降も参加していきたいと思えます。



ホクレン

北海道の味覚を一堂に集めた毎年恒例秋のイベント「2018第47回ホクレン大収穫祭」を札幌三越本館で開催しました。今年はJA北海道女性協議会の「私の心を込めた農畜産物おむすび」とJA北海道農協青年部協議会の「農業クイズ」などの生産者参加イベントも行われ、大収穫祭を盛り上げ、連日、どの売り場も秋の味覚を求める人々で大盛況でした。



JA共済連北海道

10月27日（土）にANAクラウンプラザホテル札幌にて、第45回目となる「平成30年度JA共済全道小・中学生交通安全ポスターコンクール」の表彰式を開催しました。全道より4,342点の応募をいただいた中から金賞9作品が選出され、受賞されたみなさんが表彰されました。
今回受賞された作品は、さっぽろ雪まつり会場・道庁ホールでの展示等が予定されています。



JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。
年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非ご覧下さい。



今こそ JA

第7回
アベノミクスと規制改革

平成24年12月、第二次安倍内閣が発足しました。そこで掲げられた経済政策を

「アベノミクス」と呼んでいます。アベノミクスは「3本の矢」という大きな柱から成り立っており、その中でも重点を置いているのが「民間投資を喚起する成長戦略」という項目です。これは経済成長を民間の力で進めること、そのためには自由競争の障害となる規制を取り払っていくという、いわゆる「規制改革」という考え方が根底にあります。

その規制改革を進めるための組織として、安倍総理は平成25年1月に「規制改革会議」を設置しました。この会議は民間有識者と呼ばれる人々で構成され、安倍総理は規制改革会議に規制改革についての意見を求め、規制改革会議は審議した結果を安倍総理に答申します。これを受けて政府は成長戦略に関する方針を決定し、次年度の予算編成や法律改正を進めることとなります。その後、規制改革会議は規制改革推進会議と名前を改めて

現在に至っています。

規制改革推進会議には具体的な作業を行ういくつかのワーキンググループがあり、農業に關しても有識者とされる11人で構成されるワーキンググループが設置されています。そのメンバーは大学教授、民間企業の代表者、農業法人代表者などですが、農協関係者は1人も入っていません。国民の信託を受けない者が政策決定に向けて発言し、農協関係者を入れずに農協をどう変えていくかを議論しているというおかしな流れになっています。



【第2次安倍内閣の経済政策 (アベノミクス) のイメージ図】

JAバンク 冬のキャンペーン
年金お受取り・ご紹介キャンペーン
実施中!

28日まで!



本所金融共済部金融課 齊藤賢翔職員



10月 生乳生産・乳代単価情報

区分	9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	乳代合計
全道	317,813t	2,254,321t	3.98%	8.78%	7.80円	37.36円	52.41円	3.73円	100.79円
前年(比)	101.2%	101.3%	3.99%	8.83%	7.85円	37.09円	52.02円	3.73円	100.46円
根室管内	65,920t	466,319t	4.01%	8.74%	7.80円	37.70円	52.16円	3.76円	100.92円
前年(比)	100.2%	99.9%	4.04%	8.79%	7.85円	37.51円	51.77円	3.78円	100.68円
JA道東あさひ	29,482t	208,409t	4.00%	8.74%	7.80円	37.56円	52.16円	3.75円	100.76円
前年(比)	99.9%	99.9%	4.04%	8.79%	7.85円	37.50円	51.77円	3.73円	100.62円
西春別支所	7,579t	53,614t	3.98%	8.73%	7.80円	37.39円	52.09円	3.80円	100.58円
前年(比)	99.5%	100.4%	4.01%	8.78%	7.85円	37.20円	51.69円	3.77円	100.28円
上春別支所	5,555t	38,418t	4.00%	8.75%	7.80円	37.55円	52.22円	3.79円	100.86円
前年(比)	106.3%	105.2%	4.04%	8.80%	7.85円	37.47円	51.82円	3.72円	100.63円
別海支所	12,255t	87,160t	4.00%	8.74%	7.80円	37.62円	52.17円	3.67円	100.75円
前年(比)	97.4%	97.0%	4.05%	8.79%	7.85円	37.58円	51.77円	3.72円	100.68円
根室支所	4,093t	29,216t	4.01%	8.75%	7.80円	37.68円	52.23円	3.81円	101.02円
前年(比)	99.9%	101.6%	4.08%	8.81%	7.85円	37.84円	51.88円	3.73円	101.07円

今月のあなたの運勢 12月 モナ・カサンドラ

<p>♈ 牡羊座 3/21~4/19</p> <p>【全体運】興味のあることに思い切ってトライしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的</p> <p>【健康運】不規則な生活リズムを正すと好転の兆し</p> <p>【幸運の食べ物】エリンギ</p>	<p>♉ 牡牛座 4/20~5/20</p> <p>【全体運】マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を心掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を</p> <p>【健康運】ストレッチなど、ゆったりした運動が◎</p> <p>【幸運の食べ物】シュンギク</p>	<p>♊ 双子座 5/21~6/21</p> <p>【全体運】勢いはあるものの、ちょっとしたことでベースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで。芸術鑑賞につき</p> <p>【健康運】リラックスしていると運気に好影響あり</p> <p>【幸運の食べ物】サツマイモ</p>	<p>♋ 蟹座 6/22~7/22</p> <p>【全体運】あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかってみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を</p> <p>【健康運】スポーツに励むと、大いに楽しめるはず</p> <p>【幸運の食べ物】イイダコ</p>
<p>♌ 獅子座 7/23~8/22</p> <p>【全体運】楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートに触れるプランもグッド</p> <p>【健康運】歩くなど、ちょっとした運動がラッキー</p> <p>【幸運の食べ物】ハクサイ</p>	<p>♍ 乙女座 8/23~9/22</p> <p>【全体運】余計なおせっかからトラブルを招きがち。見守る気持ちを大切に。趣味や好きなことに励む時間を持ってみて</p> <p>【健康運】生活リズムを整えること。寝不足はNG</p> <p>【幸運の食べ物】ナガイモ</p>	<p>♎ 天秤座 9/23~10/23</p> <p>【全体運】コミュニケーション能力が活性化。誰とでも気軽に親しくなれそう。グループレジャーを企画すると良い刺激に</p> <p>【健康運】暴飲暴食に注意。よく噛んで食べる</p> <p>【幸運の食べ物】ブリ</p>	<p>♏ 蠍座 10/24~11/22</p> <p>【全体運】やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのにも向いています</p> <p>【健康運】体を動かすことで、元気が上向く時期</p> <p>【幸運の食べ物】芽キャベツ</p>
<p>♐ 射手座 11/23~12/21</p> <p>【全体運】気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手ごたえを得られそう</p> <p>【健康運】体力的な無理は避けて。</p> <p>【幸運の食べ物】ユズ</p>	<p>♑ 山羊座 12/22~1/19</p> <p>【全体運】優しさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフットケアがお勧め</p> <p>【健康運】軽い体操で体のリズムを取り戻せそう</p> <p>【幸運の食べ物】フグ</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20~2/18</p> <p>【全体運】知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして</p> <p>【健康運】運動不足は体重増のもと。日頃から運動を</p> <p>【幸運の食べ物】小豆</p>	<p>♓ 魚座 2/19~3/20</p> <p>【全体運】ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植え植物の世話につき</p> <p>【健康運】疲労の解消を。リラックスタイムが大事</p> <p>【幸運の食べ物】シシャモ</p>

編集局から

今年、平昌オリンピック・パラリンピックでの日本の活躍に始まり、北海道胆振東部地震に伴う大規模停電災害や多くの台風接近など、私たちに与っては様々な意味で忘れられない年になったのではないのでしょうか。

その様な中でも、JA道東あさひは設立10年目を迎え、来年度に向けて様々な記念行事等を予定しております。組合員の皆様にとりましても2019年が最良の年となりますようお祈りしております。

JA道東あさひ

平成30年12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