

# ほかほか



ミルクハウスの人気メニュー『和風サンデー』

## 目次 (contents)

●道東あさひ和牛改良組合 定期総会開催	②
●スクエアドストレイト教育方法による自転車交通安全教室	③
●西春別支所より	④
●根室支所より・上春別支所より	⑤
●根室管内建設業協会及び別海町建設業協会等へ感謝状贈呈・ミルクハウスOPEN	⑥
●営農のページ (酪農試験場)	⑦
●営農のページ (普及センター)	⑧
●別海高校より	⑨
●家の光図書紹介・JA道東あさひ公式SNSのご案内	⑩
●第2回理事会報告・まちがいがし	⑪
●4月生乳生産・乳代単価情報・今月のあなたの運勢・編集局から	⑫



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



# 道東あさひ和牛改良組合 定期総会開催

令和6年4月25日（木）本所2階会議室にて「道東あさひ和牛改良組合第6回定期総会」が開催されました。ご来賓として、道東あさひ農業協同組合 代表理事組合長 浦山宏一様と根室農業改良普及センター 次長 青山 勉様、同主査 野脇義章様にご臨席を賜りました。議長には西春別支部から會田 伸司様が選出され、議案第1号から第5号まで出席者の拍手をもって承認されました。

今年度におきましても根室管内の和牛振興と、令和9年8月26日から30日での開催が決まった「第13回全国和牛能力共進会北海道大会」に向け1頭でも多く出品できるよう改良組合員一丸となって改良に取り組んで参ります。

改良組合では和牛の改良だけでなく、セミナーの開催や根室和牛協議会への活動協力を行っています。会員だけが得られる情報や研修会もありますので、活動にご興味がある方は各支部事務局までお問い合わせ下さい（入会には一定の条件があります）。

**お問合せ先** 生産部販売課又は各支所生産課畜産販売係まで



# スケアードストリート教育方法による 自転車交通安全教室

令和6年5月1日（水）別海高等学校グラウンドにて、JA共済連北海道・北海道警察主催の自転車交通安全教室が開催されました。令和5年中、道内における自転車利用中の交通事故による死者は7人、負傷者1,328人となっており、その中でも中・高校生の死傷者は353人と全体の26.4%を占めています。

今回の安全教育は、受講者の目の前でスタントマンが過去の交通事故を再現し、それによって受講者に事故の衝撃や怖さを実感させることで、ルールやモラルを守らないことにより、どのような恐ろしい目に遭うかを考えてもらう教育技法です。

開会にあたり、田中代表理事専務の主催者挨拶の後、スタントマンによる交通事故再現が行われましたが、生徒たちは目の前で起きる事故の衝撃や音の大きさに驚きながらも、真剣に交通安全教室を受講していました。





西春別支所より

# 第26回資材市

## 春の大感謝祭開催

西春別支所では、5月10日（金）に資材店舗前特設会場にて第26回資材市を開催し、開場時から多くの方にご来場いただきました。

今回も青年部、女性部は乳製品消費拡大事業の一環として、牛乳・フルーチェ・カフェオレの無料配布を行いました。100組限定のワン紙幣5点セットは、例年通り多くの方が開始時間前から並び、30m程の長い行列ができていました。また、電化製品や衣服、Aコープの食材、野付漁協による野付産ホッキなども販売されており、お目当てのものを買えた方も多かったのではないのでしょうか。

天候にも恵まれ、活気のある資材市となりました。今後も様々なイベントが開催されますので、皆さん是非ご来場ください！



## 根室支所より 令和6年度 植樹活動について

根室支所では、5月17日（金）に根室地区環境保全会の植樹活動に参加しました。今年度は、組合員12名の他、根室振興局、根室農業事務所からも参加頂き、多くの皆さんにより実施されました。(有)イシグロ様のご協力とアドバイスを頂き、湖南地区の植樹地約3,600㎡に、ハルニレを500本、イタヤカエデを500本、合計1,000本の苗木を植樹しました。植樹後には、シカ等からの食害保護を目的に、半透明で筒状のツリーシェルターを植樹した苗木のうち600本に設置しました。

植樹作業は天候にも恵まれ、作業のしやすい環境の中1本1本丁寧に植樹作業を行い、皆さんのご協力が無事に終わることができました。



## 上春別支所より 資材市の開催について

当支所では去る4月23日（火）に、春の資材市を開催致しました。

今年は昨年とは違い天気にも恵まれ、多くの組合員、地域の方々にお越し頂き、大変賑わっておりました。Aコープでは青空市、スタンドでは夏タイヤフェアの開催、資材市テントでは各資材メーカーの協力により、多数の商品を販売しました。

その他、キッチンカー（ミヤモト食品、ケバブ屋）の出店もあり、お客様も喜ばれていた様子です。

お買い上げ頂きました皆様には、この場をお借りし感謝を申し上げます。大変ありがとうございました。

来年も様々なイベントを企画して、皆様に喜ばれる店舗づくりをしていきたいと思ひます。

お手伝い頂きました関係機関の皆様、本所・支所職員の皆様、大変お疲れ様でした。



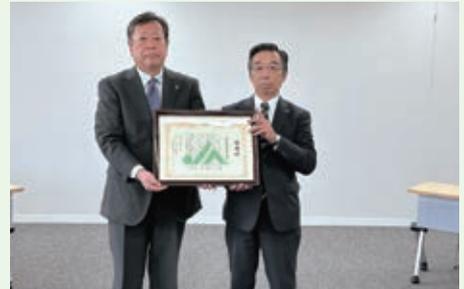


## 根室管内建設業協会及び 別海町建設業協会等へ感謝状贈呈

5月8日（水）、根室地区酪農対策協議会及び各管内JAより、管内の各建設業協会の牛乳・乳製品消費拡大の取組に対し感謝状を贈呈致しました。

根室管内建設業協会並びに別海町建設業協会・中標津建設業協会は、地域の主要産業である酪農業を守るため、それぞれのJAより牛乳券を購入いただいております、牛乳の消費拡大に寄与頂いたとして根室管内建設業協会へは根室地区酪農対策協議会 望月会長より、別海町建設業協会へは当JA浦山組合長はじめ、地区内各JA組合長より感謝状を贈呈致しました。

今後も、相互連携を深めながら消費拡大の取組等ご協力いただければ幸いです。



# 本年 ミルクハウス OPEN

今年もソフトクリームのおいしい季節がやってきました！  
「ミルクハウス」では、地場産の牛乳本来の味を生かした  
甘さ控えめの美味しいソフトクリームと、各種アレンジメ  
ニューも豊富に取り揃え、今年も皆様のご来店を心よりお  
待ちしております！

**営業期間**  
4月26日(金)～10月上旬閉店予定

**営業時間**

営業時間 午前10時～午後5時

定休日 毎週火曜日

※天候等によって、営業を控させていただく場合がございます。  
又、ソフトクリーム機器の洗浄の為早めに閉店させていただく  
場合がございますので予めご了承ください。

←至中標津 ●●● 国道243号線 至厚床→

ミルクハウス  
0153-75-3091

JA道東あさひ  
本所事務所

別海高校様

JA  
資材店舗

JA  
整備工場

キャラメルソースがたっぷりかかった

小倉あん・白玉が入った!!

**キャラメルソフト**  
1本 **400円**

**和風サンデー**  
1本 **400円**

メニュー	
◆ソフトクリーム (バニラ)	350円
◆ソフトクリーム (チョコ)	350円
◆ソフトクリーム (ミックス)	350円 (小 250円)
◆ワッフルアイス (シングル)	250円
◆シェイク (メロン・青リンゴ・イチゴ その他) 1カップ	350円
◆サンデー (イチゴ・チョコ その他)	400円

その他にも色々あるよ!

(イートインスペースでのお食事/お持ち帰り、どちらも同額の税込価格です。)  
(税抜価格は異なります。)

## 牧草サイレージの繊維消化性と泌乳牛の摂取量

営農のページ

【酪農試験場】

イネ科牧草サイレージ（以下「GS」）は泌乳牛の主食です。牛がたくさん食べられるGSを給与すると、GSからの栄養摂取量が高まり、濃厚飼料を減らすことができます。たくさん食べられるGSとは、繊維の消化の良いGSです。近年、繊維の消化性を表す新しい指標として、“<sup>ユーエヌディーエフ</sup>uNDF<sub>240</sub>”が示されました。そこで、GSのuNDF<sub>240</sub>含量と泌乳牛の摂取量の関係を検討したので紹介します。

### ■uNDF<sub>240</sub>とは？

uNDF<sub>240</sub>とは、ルーメン液中で240時間（10日間）培養しても消化されない繊維であり、ルーメン微生物が全く消化できない、すなわちウシが栄養として利用できない繊維と定義されています。GSのuNDF<sub>240</sub>含量が高いとルーメンの充満度が高まり、摂取量が制限されます。逆にuNDF<sub>240</sub>含量が低いGSは、消化の良い繊維が多く、可消化養分総量（TDN）含量が高いため（図1）、GSからの栄養摂取量の増加が期待できます。

### ■GSのuNDF<sub>240</sub>含量が低いとGS由来の栄養摂取量は増加

GSのuNDF<sub>240</sub>含量が低いと、GS摂取量およびGS由来のTDN摂取量は多くなります。uNDF<sub>240</sub>含量が1ポイント低いGSを給与すると、泌乳牛の体重当たりのGS摂取量は0.04ポイント、GS由来のTDN摂取量は0.05ポイント高まる関係にありました（図2）。日乳量30kg（乳量水準9,000kg）の泌乳牛の飼料設計の場合、uNDF<sub>240</sub>含量が10%未満のGSを用いると、飼料中のGS割合を65%まで高めることが可能です。

泌乳牛の体重を680kgとすると、uNDF<sub>240</sub>含量が1ポイント低いGSを給与したとき、1頭1日当たりのGS摂取量は0.27kg、GS由来のTDN摂取量は0.34kg増加することが期待できます。この増加分は、乳脂肪率4.0%の乳1kg分に相当します。また、乾物率85%、TDN75%乾物の泌乳牛用配合飼料でTDN0.34kgを給与するためには、約0.5kg必要です。uNDF<sub>240</sub>含量が低いGSの給与により、乳量を減らすことなく、濃厚飼料の削減が可能となります。

濃厚飼料価格が高止まりしている中、繊維の消化の良いGSの活用で濃厚飼料給与量を削減する取り組みへの参考になれば幸いです。

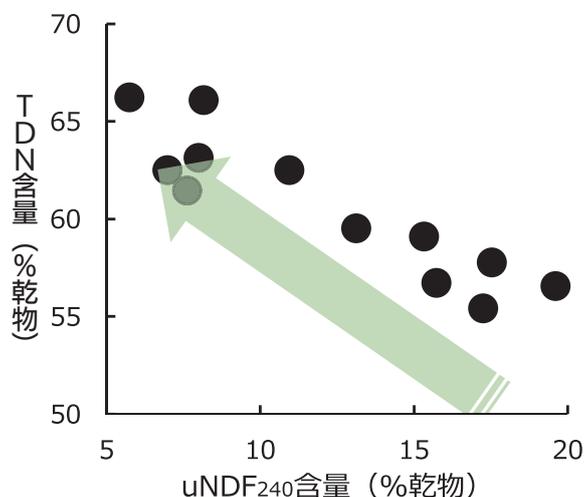


図1. GSのuNDF<sub>240</sub>含量とTDN含量の関係  
※TDN含量は近赤外分析値

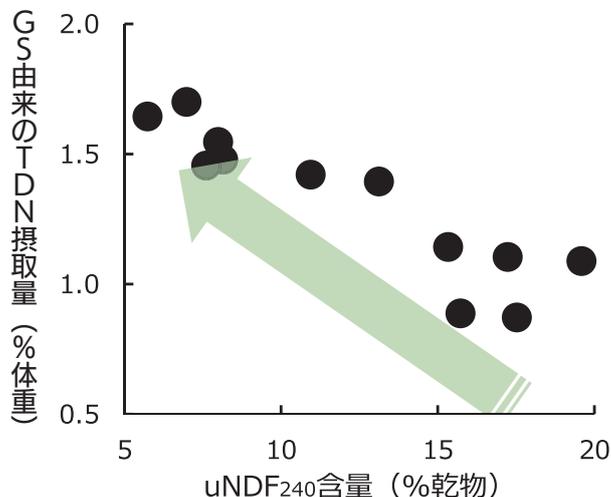


図2. GSのuNDF<sub>240</sub>含量とGS由来のTDN摂取量の関係

# ハエの発生を抑え 牛のストレスを軽減しましょう

営農のページ  
【普及センター】

○ハエ類が、牛伝染性リンパ腫（BLV・牛白血病）等の病原体を媒介することが知られています。  
○なかでも「サシバエ」は蛹で越冬した後に春には発生し、夏から秋に被害が多くなります。暑熱期の吸血ストレス（被害）が、採食・横臥行動の制限につながり乳生産の低下を助長します。

## イエバエ・サシバエの特徴

種類	吸血	発生源 *産卵場所	卵から成虫になるまで		成虫		
			*発育速度	特徴	寿命	繁殖	生活行動
イエバエ <sup>※1</sup>	しない	(共通) 家畜糞・堆肥等の湿ったところ	20℃で約3週間	黒っぽい	約30日	羽化翌日には交尾可能 一生に500個	〔広い〕 半径400mほど
サシバエ <sup>※2</sup>	する		26℃で平均20日間 ※卵の期間:2日	灰色っぽい	10~30日	羽化1週目から産卵 一生に600個	〔狭い〕 畜舎内とその周辺部



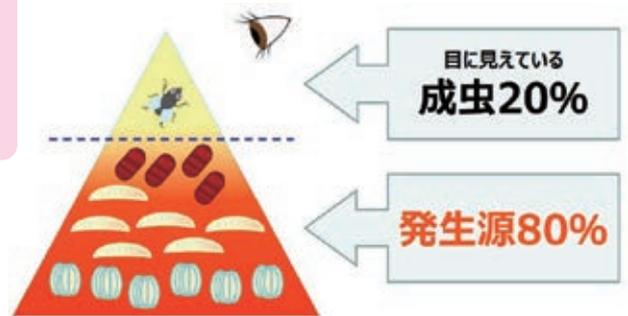
※1: イエバエ類には幾つかの種類がある ※2: 牧野にいて、ほぼ牛体上で生活する「ノザシバエ」は別種

## ジメジメした環境（発生源）・成虫の産卵場所をなくそう！

○見えている成虫は20%ほどで、糞・堆肥中に多くの予備群（卵・幼虫・蛹）が隠れています！  
○成虫の対策ではハエ取り紙・シートの活用、網戸・防虫ネットの設置と薬剤処理を組み合わせましょう。

### ◆畜舎内外の環境整備（乾燥させる、風とおし改善）

- ・施設の柱や四隅等、ふだん除糞が行き届かない所
- ・飼槽（残飼の除去）、水回りの清掃
- ・畜舎回り、敷地内の草刈り



イメージ原図：住化エンバイロサイエンス(株)資料より

## 薬剤（殺虫剤）について ★検索サイトで、各製品の使用方法・剤型の詳細を閲覧できます 「動物用医薬品データベース」<https://www.vmnval.go.jp>

○以下の製品例の用法は、「噴霧」または「散布」です。用法・用量を遵守し、使用記録を残しましょう。  
○ハエの薬剤耐性への対応としては、異なる系統の製品をローテーションすると良いでしょう。

残効が長く発生源の散布に使用する「IGR剤」は・・・  
ハエ類幼虫の脱皮、または蛹の羽化を阻害します。



系統・分類	製品名(例)	対象
IGR剤(幼虫成長抑制剤)	サイクラテSG、ネポレックスKSG2 シロマジン2%粒「KS」など	幼虫
ピレスロイド・有機リン混合剤	うじキラーカリウム など	幼虫
ピレスロイド系	フロムエイト、動物用金鳥ETB乳剤 など	成虫・幼虫
ネオニコチノイド系 〔*クロロニコチル系の総称〕	ノックバイト、フラッシュバイト-WP、 エコスピードバック、アジタ1%粒 など	成虫 (ハエ・イエバエ)

# 別海高校 酪農経営科・専攻科だよ!

## 【酪農経営科】

### ●宿泊研修!

4月16日(火)から2泊3日で1学年宿泊研修がネパール北見で行われました。宿泊研修に参加した山下 一さん(中央中出身)は「僕は今回の宿泊研修でいろいろな人たちと関わることによって仲を深めることができ、とても楽しかったです。今回の宿泊研修で得た経験を活かして、これからの行事で皆が協力し合えるクラス、学年にしたいです。僕のクラスは3人ですが、どのクラスにも負けない団結力のあるクラスにしたいです。」と宿泊研修を振り返ってくれました。



宿泊研修の様子

## 【酪農経営科】

### ●バーンミーティングに参加!

4月26日(金)に中標津町で開催された「令和6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。



リードマン講習の様子

バーンミーティングに参加した磯崎菜々さん(厚床中出身)は「今回、私は牛の見方やリードのコツを掴むことができました。それを活かしてこれからのジャッジングやリードをしていきたいです。」という感想を聞くことができました。

## 【酪農経営科】

### ●校内意見発表大会開催!

5月2日(木)に本校体育館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「家族で始めた我が家の経営改善」  
3年 佐藤 麻由香さん(上風連中出身)
- 分野Ⅱ類 最優秀賞「食品ロスをなくすために」  
1年 山下 一さん(中央中出身)
- 分野Ⅲ類 最優秀賞「六次産業化で創る酪農の明るい未来」  
3年 中町 周輔さん(厚岸真龍中出身)

最優秀賞に選ばれた佐藤さんは「最後の校内意見発表大会で、最優秀賞を取ることができてとても嬉しかったです。2年間で身につけた原稿の書き方や発表の仕方を活かした発表をすることができました。しかし、質疑応答では十分な受け答えができませんでした。

そのため、6月に行われる東北道意見発表大会に向けて、校内意見発表大会での発表よりもクオリティーの高い発表ができるように頑張ります。酪農経営科の代表として、最後まで『徹底的に』を意識して取り組んでいきたいです。」と東北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月に土幌町で行われる東北道意見発表大会に出場します。

## 【専攻科】

### ●乳牛飼養学 - 特別講義

4月12日(金)の乳牛飼養学の特別講義では、ハードサポート株式会社の村上 求 様をお招きして、ご自身も酪農場を経営しながら酪農コンサルタントとして活躍されているお立場からのお話を伺うことができました。講義を受講した学生は早速、教えていただいた搾乳ロボットデータを遠隔地でも見られるように設定するなどして、学んだことを実践していました。2年目学生の板橋くんは「これからの酪農経営の在り方について学ぶことができました。」と貴重な学びを得られたようでした。



乳牛飼養学の様子

## 【専攻科】

### ●酪農概論 - 特別講義

4月24日(水)酪農概論の特別講義として、根室農業改良普及センター 榎田純子 様に 環境整備から考える家畜防疫について講義をしていただきました。生乳は食品であり、消費者がおいしさや安心を感じることのできる衛生的で安全な農場環境の整備が重要だと教えていただきました。



酪農概論の様子

講義を受講した1年目学生の坂野下さんは「防疫や安全対策は普段行っているようで、意識できていなかったところもあるので、改めて家畜防疫や安全面について意識して作業していきたい。」との声があり、学生にとって目的意識を持つことのできる講義になりました。

講義にご協力くださいました講師の先生方に、この場をお借りして感謝申し上げます。

## 【専攻科】

### ●第1回酪農技現地研修会

4月30日(火)、中標津町の「(有)工藤牧場」を視察しました。ゲノム評価で2017年当時にアメリカのTPIで世界第3位になった「アーミスター T ジェダイ クロエエ T」を輩出した牧場です。OPU技術を駆使して牛群改良に取り組み、ゲノム評価で3000以上の牛が20頭もいるということでした。学生たちはゲノム評価の活用方法や酪農経営をしていくうえで重要視していることなどを熱心に質問していました。



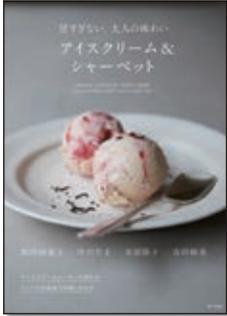
第1回酪農技現地研修会の様子

研修を受けた2年目学生の丹羽くんは「ゲノム評価を活用した改良によって、理想の牛群をつくることのできるのことがわかり、とても勉強になった。」と話してくれました。経営者としての考え方を学ぶことのできる視察になりました。

## 家の光図書 今月の新刊紹介

### 甘すぎない、大人の味わい アイスクリーム&シャーベット

坂田阿希子、中川たま、本間節子、寺田聡美 著  
B5判・80頁  
定価：本体1,500円 税込1,650円  
ひんやり口の中でとろけるアイスクリーム&シャーベット。アイスクリームメーカーは使わず、バットや保存袋で簡単に作れます。人気料理家4人が定番から変わり種までバラエティ豊かな46品のレシピを紹介。



### 70歳からの栄養がとれる レンチンごはん

藤野嘉子 著、本多京子 監修  
A5判・112頁  
定価：本体1,500円 税込1,650円  
暑い日が続いて食欲がない時や、料理がおっくうになりがちな時こそ、電子レンジ調理で栄養をとるのがおすすめ。加熱ムラを防ぐ食材の切り方や、おいしくできる食材選びなど、レンチンならではのコツも紹介。



### 手ぬいでちくちく、 暮らしの布小物

美濃羽まゆみ著 B5判・80頁  
定価：本体1,500円 税込1,650円  
鍋つかみやエプロンなど家の中で使う小物から、お出かけの時に使えるバッグやポーチまで初心者でも簡単に作れるように丁寧に作り方を紹介。手芸は苦手だけど、何か作りたいという初心者さんにおすすめです！



お申し込み・お問い合わせ先

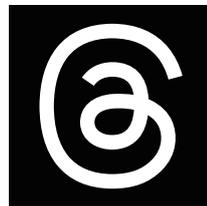
上春別支所 営農課 ☎75-6002 別海支所 営農部 営農振興課 ☎75-2202  
西春別支所 営農課 ☎77-2111 根室支所 営農課 ☎22-2121  
見本が各支所に置いてありますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

# JA道東あさひ公式SNSやっています!

## イベント情報・その他JA道東あさひの取りくみを発信中!



道東あさひ  
Instagram



キナルセンター  
Instagram



フォロー・いいね! をよろしく願いいたします!

## 第2回理事会報告 令和6年5月7日開催

議案第1号 「独立監査人の監査報告書」及び「監事の監査報告書」について	報告事項1 みのり監査法人期末Ⅱ監査結果報告について
議案第2号 決算関係書類の承認について	報告事項2 第15回通常総会表彰者について
議案第3号 第15回通常総会に係る提出議案について	報告事項3 令和5年度3月末財務動態（経営分析比率）について
議案第4号 株式会社ASAHIサポートセンターに係る令和5年度事業実績及び令和6年度事業方針について	報告事項4 員外利用報告について
議案第5号 令和6年度各支所の乳牛共進会等の開催日程と予算について	報告事項5 令和6年度分時間外労働及び休日労働に関する協定届について
議案第6号 暑熱対策事業実施に係る資金利息助成実施要領の制定について	報告事項6 令和6年度新規就農者激励状贈呈事業対象者について
	報告事項7 令和5年度乳検事業概要について
	報告事項8 ホクレン根室地区乳牛市場価格について
協議事項1 第15回通常総会議事運営について	



### 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5ヵ所あります。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、6月21日まで（期日必着）
- ・今月の答えは7月（中旬）にHPにて掲載します。

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



## 4月 生乳生産・乳代単価情報

※当月の乳代平均は、共販経費（4.33円）控除前です。

区分	4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	332,315t	332,315t	4.09%	8.86%	9.57円	45.43円	62.45円	3.78円	121.23円
前年(比)	101.0%	101.0%	4.05%	8.81%	9.24円	42.20円	57.93円	3.79円	113.16円
根室管内	70,143t	70,143t	4.15%	8.83%	9.57円	46.11円	62.27円	3.77円	121.71円
前年(比)	102.5%	102.5%	4.08%	8.77%	9.24円	42.60円	57.71円	3.85円	113.40円
JA道東あさひ	30,723t	30,723t	4.11%	8.80%	9.57円	45.70円	62.05円	3.73円	121.05円
前年(比)	104.5%	104.5%	4.05%	8.75%	9.24円	42.28円	57.52円	3.85円	112.90円
西春別支所	7,552t	7,552t	4.07%	8.80%	9.57円	45.24円	62.05円	3.80円	120.66円
前年(比)	101.9%	101.9%	4.00%	8.73%	9.24円	41.76円	57.45円	3.90円	112.35円
上春別支所	6,148t	6,148t	4.08%	8.83%	9.57円	45.36円	62.24円	3.85円	121.02円
前年(比)	109.3%	109.3%	4.05%	8.78%	9.24円	42.29円	57.75円	3.87円	113.15円
別海支所	12,652t	12,652t	4.15%	8.79%	9.57円	46.17円	61.99円	3.59円	121.31円
前年(比)	103.2%	103.2%	4.08%	8.73%	9.24円	42.57円	57.43円	3.80円	113.05円
根室支所	4,371t	4,371t	4.10%	8.79%	9.57円	45.62円	62.00円	3.84円	121.02円
前年(比)	106.8%	106.8%	4.06%	8.76%	9.24円	42.31円	57.62円	3.92円	113.09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。

## 6月 今月のあなたの運勢 モナ・カサンドラ

<p><b>牡羊座</b> 3/21~4/19 </p> <p><b>全体運</b> コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきそうです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎</p> <p><b>健康運</b> 飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって</p> <p><b>幸運の食べ物</b> サヤエンドウ</p>	<p><b>牡牛座</b> 4/20~5/20 </p> <p><b>全体運</b> 次第に周囲が騒がしくなってきたようですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め</p> <p><b>健康運</b> 歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方もうチェック</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アスパラガス</p>	<p><b>双子座</b> 5/21~6/21 </p> <p><b>全体運</b> 非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試してやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉</p> <p><b>健康運</b> ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アシタバ</p>	<p><b>蟹座</b> 6/22~7/22 </p> <p><b>全体運</b> トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます</p> <p><b>健康運</b> 血液がサラサラになる食事を心がけましょう</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ジャガイモ</p>
<p><b>獅子座</b> 7/23~8/22 </p> <p><b>全体運</b> ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入りに。細部までこだわるといい方向へ</p> <p><b>健康運</b> 張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ノビル</p>	<p><b>乙女座</b> 8/23~9/22 </p> <p><b>全体運</b> 訓練を乗り越えていける力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め</p> <p><b>健康運</b> 体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ!</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ソラマメ</p>	<p><b>天秤座</b> 9/23~10/23 </p> <p><b>全体運</b> 状況が変化しやすい月。早い判断が求められそう。日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ</p> <p><b>健康運</b> 無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを</p> <p><b>幸運の食べ物</b> レタス</p>	<p><b>蠍座</b> 10/24~11/22 </p> <p><b>全体運</b> 気がせくものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め</p> <p><b>健康運</b> 刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> キュウリ</p>
<p><b>射手座</b> 11/23~12/21 </p> <p><b>全体運</b> 運勢は活性化。人のプランに乗ってきましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切</p> <p><b>健康運</b> 消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに</p> <p><b>幸運の食べ物</b> インゲン</p>	<p><b>山羊座</b> 12/22~1/19 </p> <p><b>全体運</b> 少しずつ快方に向かっていきます。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組み確実に前進。丁寧な作業を心がけて</p> <p><b>健康運</b> 良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> エダマメ</p>	<p><b>水瓶座</b> 1/20~2/18 </p> <p><b>全体運</b> 運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意</p> <p><b>健康運</b> 動き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほくして</p> <p><b>幸運の食べ物</b> 夏ミカン</p>	<p><b>魚座</b> 2/19~3/20 </p> <p><b>全体運</b> 考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉</p> <p><b>健康運</b> 早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック</p> <p><b>幸運の食べ物</b> キクラゲ</p>



令和6年6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  
<https://www.ja-doutouasahi.or.jp>  
 メール/kikaku@ja-doutouasahi.or.jp

編集局から

ゴールデンウィークも終わり、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今年は全国的に熊による被害が多く報道されていますね。テレビでも頻りに放送されている、根室で撮影された「車に飛び掛かるヒグマの映像」が衝撃的で、夜の散歩がちよっと怖くなってしまうかもしれません。まだ昼と夜の寒暖差があり、本格的に外遊びをするには気温が低いですが、これから釣りや登山、キャンプなどの道東アクティビティを楽しみにされている方は、熊スプレーや鈴など、しっかりと対策をしながら、短いアウトドアシーズンを楽しみたいと思います。

特に、目撃情報がテレビでも多数報じられている根室市内の皆様は、くれぐれもお気をつけください。

(営農振興課 倉持)