

ほかほか

2026
March
No.203

令和7年度 北海道産業貢献賞(農業関係功労者)表彰式



令和7年度 北海道産業貢献賞(農業関係功労者)を受賞した齊藤 光貴氏

INDEX

- 令和7年度北海道産業貢献賞(農業関係功労者)受賞
- 令和7年度北海道指導農業士・北海道農業士称号贈呈式
- JA道東あさひ自給飼料改善セミナーを開催
- JA道東あさひ青年部と常勤役職員との意見交換会
- 地域の子どもたちが快挙 JA共済全道交通安全ポスターコンクール入賞
- 酪農協議会「写真コンテスト」/JA道東あさひ乳牛改良同志会第17回通常総会
- 別海支所より/上春別支所より
- 西春別支所より/根室支所より
- 別海高校 酪農経営科・専攻科だより
- 営農情報(酪農試験場)
- 営農情報(普及センター)
- 振替納付日について
- 簡単!ながらエクササイズ
- 家の光図書 新刊紹介/牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ
- 理事会報告/まちがいがし
- 生乳生産・乳代単価情報/今月のあなたの運勢/編集局から



JA道東あさひの
ホームページはこちら

令和7年度 北海道産業貢献賞(農業関係功労者)受賞



元常務理事(統括担当)
齊藤 光貴氏

令和7年度の北海道産業
貢献賞(農業関係功労者)
の表彰式が2月16日(月)、
京王プラザホテル札幌雅の
間で開かれ、当組合元常務
理事(統括担当)齊藤光貴
氏が受賞されました。

この賞は多年にわたり北海道農業の発展に貢献され、
その功績が特に顕著な方や団体に贈呈されるものです。

齊藤氏は旧根室農業協同組合入組以来、酪農生産部
門を歴任され、管理部長・参事に就任し地域の酪農生
産基盤とJAの経営基盤強化に取り組まれました。

平成21年に実現した南根室4JAの合併に際しては、
JA合併推進委員会の購買専門部会長として諸課題の
解決に精力的に取り組み、合併実現に多大な役割を果

たされました。このような実績が評価され、道東あさ
ひ農業協同組合の設立初年度より常務理事に就任され、
学識経験者理事の立場で当組合を牽引されてきました。

令和7年6月の第16回通常総会で退任されるまでの
役員通算23年3ヶ月の任期では、「自給飼料改善プロ
ジェクト」や「JA草地更新事業・草地活性化事業」
に加え、サイレージの品質向上に部門横断的に連携し
取り組むべく「経営安定・生乳増産プロジェクト」の
推進によって、組合員個々の農業所得向上に取り組ま
れた功績等から、JA事業を円滑に運営し地域農業発
展のために貢献された功績は偉大であり、当組合理事
会において決議・承認のうえ根室市を通じて北海道根
室振興局へ組合推薦されたものであり、長年の功績に
敬意を表します。

この度の受賞、誠にありがとうございます。



令和7年度北海道指導農業士・北海道農業士称号贈呈式 西田 尚氏、田中 将彦氏、湯浅 嘉謙氏、中村 太一氏が認定！

2月16日（月）、札幌市にて令和7年度北海道指導農業士・北海道農業士称号贈呈式が開催され、全道から北海道指導農業士として69名、北海道農業士として73名が新たに称号を受けました。当JAからは、北海道指導農業士に西田 尚氏（当JA代表監事・上春別支所）と田中将彦氏（根室支所）、北海道農業士に湯浅嘉謙氏（別海支所）と中村太一氏（根室支所）の4名が称号を受けました。北海道指導農業士とは、地域農業を守り農村社会活性化のために、新たな農業の担い手を積極的に受け入れ育成し、地域農業の振興や農村生活の向上に尽力された農業者であり、北海道農業士は地域農業の担い手として優れた能力を有し、農業の担い手となろうとする人への助言や、農業経営の改善、地域農業の振興などに積極的に参加協力する意欲旺盛な農業者へ称号が贈られます。

西田 尚氏は青年部で部長を務め、地域と青年部のつながりを大事に農村地域の活性化に尽力し、平成17年に北海道農業士に認定された後も研修生を受け入れるなど、担い手の育成・確保に尽力されています。

田中将彦氏は、4Hクラブ会長や青年部長を歴任し、市内イベントでの乳製品消費拡大活動や、酪農業

の理解醸成を深める活動に努め、平成30年に北海道農業士に認定された後も積極的に研修生や学生の受け入れを行い、酪農業に興味を持ち農業に従事する人材育成と、農業分野から地域の発展に貢献すべく尽力されています。

湯浅嘉謙氏は、青年部副支部長や地元青年会では会長を歴任し、常に視野を広く持つことを心掛け、酪農が厳しい状況においても常に前を向く姿勢を貫き、教育大生のファームステイや各地域からの放牧視察の受け入れを積極的に取り組み、酪農の魅力を最大限に伝えるべく尽力されています。

中村太一氏は、4Hクラブ会長や青年部では支部長を歴任し、食育活動や乳製品消費拡大活動に取り組み、さらには牛群改良を進めて生産性向上を図り、自身が得た知識・技術を地域の後継者や若手経営者に普及しきアドバイザーとして、地域農業振興の発展に尽力されています。

称号を受けた4名が、今後も地域酪農の在り方や地域産業の発展に参画する農業者として邁進し、尚一層のご活躍されますことをご祈念いたします。



西田 尚さん



田中 将彦さん



中村 太一さん



北海道指導農業士に認定された皆さま

JA道東あさひ自給飼料改善セミナーを開催 ～気候変動に対応した草地管理を学ぶ～

2月3日（火）JA道東あさひ本所にて、自給飼料改善セミナーを開催いたしました。

当日は組合員の皆さま、関係機関の皆さま、そして職員など含め計93名が参加しました。

冒頭に大平営農部委員長よりご挨拶をいただき、続いてホクレン本所酪農畜産事業本部の岩淵技監による「牧草栽培ポイントと今後について」と題された講義が開始されました。

講義では、酪農経営の基盤となる牧草の生産性と品質向上のためには適切な施肥管理が重要であることが強調され、特に北海道の冷涼・多湿な気候に適したチモシーやオーチャードグラスなどの主要草種について、近年は夏季の高温や早魃（夏枯れ）による収量減少が課題になっていることが指摘されました。

また、草種ごとの特性を踏まえた管理や、分けつ発生を促す早春施肥の効果についても解説されたほか、

さらに気候変動への対応策としてトールフェスクなど新たな草種の導入や、夏枯れ後の裸地化を防ぐための追播・更新の必要性が紹介されました。

会場では参加者の皆さまが熱心に耳を傾けメモを取る姿が多く見られるなど、関心の高さが窺えました。

講義後には活発な質疑応答も行われ、参加者からは具体的な施肥効果や夏枯れ対策、また草種選定についての質問が寄せられるなど、実践に向けた意欲が感じられました。

JA道東あさひでは、今後も独自の助成事業や勉強会を通じて、組合員の皆さまの知識向上と実践を支援し、持続可能な酪農経営の基盤強化を目指していく方針です。

セミナーに参加して下さった皆さま、ありがとうございました。





JA道東あさひ青年部と常勤役職員との意見交換会 ～地域農業の課題共有と協働強化に向けて～

JA道東あさひ青年部と常勤役職員による意見交換会が開催され、組合運営や営農支援に関する課題を共有しながら、地域農業の未来について語り合う有意義な場となりました。冒頭では組合長と青年部役員が挨拶し、続いて事前に寄せられた3つのテーマについて担当部長より説明が行われました。

JAコネクトの利用状況については、現状の普及率や機能改善の取り組みが紹介され、青年部からは操作性に関する率直な意見が寄せられました。担当者からは利便性向上に向けた改善点や今後の運用方針が示され、活発な意見交換が行われました。

離農地利用の展望では、酪農家戸数の推移や農地確保の重要性が説明され、青年部からは地域の農地活用に関する懸念や提案が上がりました。営農部からは、規模拡大に向けた農地集積の必要性や輪作の考え方など、現場に根ざした視点が共有されました。

推進企画部からは、新設部署としての取り組みや人材確保の課題が報告され、青年部からはヘルパー受け入れ体制に関する意見が出されました。作業内容の標準化や情報共有の仕組みづくりなど、双方が改善に向けた方向性を確認する場となりました。

第2部では班別のフリートークが行われ、昼食をとりながら日頃の営農課題や地域の将来像について自由に意見を交わしました。和やかな雰囲気の中で、役員と青年部員がより近い距離で語り合い、相互理解が一層深まりました。

今回の意見交換会を通じ、青年部の声を組織運営に生かしたいというJA側の姿勢と、地域農業の未来を共に考えたいという青年部の思いが重なり、協働の基盤がより強固になりました。今後も継続的な対話を重ね、地域農業の発展に向けた取り組みが進むことが期待されます。



地域の子どもたちが快挙 JA共済全道交通安全ポスターコンクール入賞

共済連主催の全道交通安全ポスターコンクールにおいて、別海中央小学校・別海中央中学校の児童生徒が優秀な成績を収めました。本年は全道96校から1,533作品の応募があり、その中から別海中央小学校6年生 竹本美晴さんが金賞、4年生 竹本彩葉さんが銅賞、2年生 吉田橘平さんと別海中央中学校2年生 梶野広翔くんが佳作を受賞。併せて別海中央小学校は優秀学校賞を受賞しています。金賞に選ばれた竹本美晴さんは札幌市での表彰式に出席し、JA共済連北海道佐藤本部長より賞状と副賞を授与されております。

また、別海中央小学校の入賞者にはJA道東あさひ松本信用担当参事より、別海中央中学校の入賞者には玉置金融共済部長より賞状と副賞が授与されました。

なお、銅賞の竹本彩葉さんは当日欠席のため、後日教頭先生より賞状と副賞をお渡しいただきました。

竹本美晴さんは2年連続、竹本彩葉さんは3年連続の入賞です。次年度も素晴らしい作品の応募をお待ちしております。



竹本 美晴さん



竹本 彩葉さん



吉田 橘平さん



別海中央小学校



梶野 広翔さん



金賞
別海中央小6年 竹本 美晴さん



銅賞
別海中央小4年 竹本 彩葉さん



佳作
別海中央小2年 吉田 橋平くん



佳作
別海中央中2年 梶野 広翔くん

酪農協議会「写真コンテスト」 応募作品審査と入賞作品決定！

2月6日（金）、酪農協議会主催の写真コンテスト審査員として写真家キッチンミノル氏が来組され、応募作品審査と入賞作品の選定を行いました。今回は17件の素晴らしい作品が寄せられました。牧草地の雄大な風景や、笑顔あふれる子どもたち、元気な牛たちの姿など、酪農の魅力が詰まった写真ばかりでした。ご応募いただいた皆様、本当にありがとうございました。

また、キッチンミノル氏に当J Aオリジナル牛乳「プルミエ・リッチ・ミルク」もご試飲いただき「甘くて美味しい！」との嬉しい感想をいただきました。

審査の結果は4月号の「ぼかぼか」およびSNSで発表いたします。

来年も引き続き写真コンテストの開催を予定しておりますので、ぜひご応募下さい。



J A道東あさひ乳牛改良同志会 第17回通常総会

1月27日（火）に、別海支所2階会議室にて「J A道東あさひ乳牛改良同志会第17回通常総会」が開催されました。

来賓にJ A道東あさひ 丹羽博文生産部委員長、根室生産農業協同組合連合会生産振興課長 佐藤拓也氏、一般社団法人ジェネティクス北海道道東事業所業務課長 松田亮介氏の3名を招き、山賀秀一会長の開会挨拶のあとに、祝辞を丹羽生産部委員長、佐藤拓也氏のお二方よりいただきました。

議長を務めた根室支部の山田 太会員によるスムーズな進行の下、全3議案が承認・可決されました。

昨年の全日本ホルスタイン共進会にて大活躍だった道東あさひのホルスタインたち、今年も益々のご活躍になりますようお祈り申し上げます。



山賀 秀一会長による開会挨拶



丹羽生産部委員長



議長を務めた山田 太会員



佐藤生産振興課長

BETSUKAI

別海
支所

別海支所 冬季イベント「節分こども祭り」

1月31日（土）に、別海支所「節分こども祭り」を本所2階会議室で開催し、今年もたくさん子どもたちが元気いっぱいに参加してくれました。会場では「鬼退治」「お手玉投げ」「輪投げ」「魚釣り」の4種類のゲームが用意され、どのコーナーも大盛況！みんな夢中になってチャレンジしていました。ゲームを4つクリアするとスタンプがもらえ、全部集めた子にはシュークリームかエクレアの好きな方をプレゼントし

ました。クリアした子は達成感いっぱいの笑顔が溢れていました。また、ホットミルクやホットココア、ポップコーンも無料で提供し、心も体も温まり楽しいひと時を過ごしていただきました。

豆まきでは、子どもたちが必死にお菓子を拾い集め、たくさんゲットできて大満足の様子でした。来年も楽しい企画を考えていきますので、ぜひご期待下さい。



KAMI-SHUMBETSU

上春別
支所

青年部上春別支部 『何でも語ろう会』開催!!

青年部上春別支部では、2月13日（金）に「第48回何でも語ろう会」を中標津町にて開催しました。

本会は青年部員とJ A役職員の親睦を深めることを目的に毎年開催しています。今回は本年度より新たに専務に就任された斉藤氏をお迎えし、青年部員8名、J A役職員26名、計34名の参加となりました。

はじめに、青年部上春別支部の浦山支部長より開会の挨拶をいただき、続いて浦山組合長からの乾杯のご

発声により開会となりました。

会場は終始参加者の笑い声が絶えず、時には熱い思いを語り合うなど、大変有意義な時間となり、上春別支所目黒統括理事より閉会の挨拶をいただき、盛会のうちに終了しました。

例年大変な盛り上がりを見せる本会ですが、今年も参加者同士の交流が一層深まり、大いに盛り上がった会となりました。



NISHI-SHUMBETSU

西春別
支所

女性部西春別支部 料理講習会実施!!

女性部西春別支部では、2月6日（金）に料理講習会を実施いたしました！

毎年、年度末に活動の締めくくりとして実施している料理講習会ですが、今年は「赤飯」「豆腐とねぎのすまし汁」「豚の角煮」「海老とアボカドのサラダ」の4品を作り、部員同士の交流を深めることができました。

レシピを確認しながら部員同士で声を掛け合い、手際よく調理を進め、赤飯の蒸し加減や角煮の煮込み時間など、普段の家庭料理にも役立つ工夫を互いに共有し合う姿が見られました。

出来上がった料理はどれも彩りが良く、試食した際には、「みんなで作ると楽しいね」「美味しく出来たね」など嬉しい声が上がりました。

本年度も、女性部の活動に多くの部員が参加し、学びと交流を重ねることができました。手作り講習会をはじめ、さまざまな取り組みを通じて、地域のつながりや食文化の大切さを改めて感じる1年となりました。

来年度も、部員一人ひとりが楽しみながら参加できる活動を続けていきたいと思います。



NEMURO

根室
支所青年部根室支部
2026ニムオロ冬の祭典に参加!!

青年部根室支部では、2月1日（日）に根室総合運動公園で開催された「2026ニムオロ冬の祭典」に参加いたしました。

近年の根室市は積雪量が少なく、当イベントも中止が続いていましたが、今回は3年ぶりの開催となりました。

「A道東あさひ青年部根室支部は、「ミルクシチュー」、「ミルクおしるこ」を有償販売し、「ホットミル

ク」、「ホットココア」を無償提供しました。

当日は天候にも恵まれて、来場者が約1,000名と大きな賑わいを見せ、来場されたたくさんの方々のお腹を満たし、笑顔にすることができました。

今後についても、たくさんの方々笑顔になり牛乳・乳製品の消費拡大にも貢献できるイベントに参加していければと思いますので、よろしくお願いいたします。





酪農経営科

たんぼぼ牛ハンバーグのテスト販売について

別海町でジャージー種×黒毛和種の肉を生産している「たんぼぼ牧場」(加藤様)と、本校酪農経営科の2・3年生10名が、特産品の共同開発に関する研究に取り組んでいます。その一環として、2月8日(日)、別海町交流館ふらと駐車場で行われた「別海 ウィンターマルシェ」にてたんぼぼ牛ハンバーグのテスト販売会を実施しました。

テスト販売に参加した2年生の松浦爽一郎さん(根室柏陵中出身)は「ウィンターマルシェで初めてハンバーグを販売し、食べたお客様から『おいしい』『また食べたい』といった意見をもらうことができてうれしかったです。もう少し声を出して販売できたと思うので、次の販売会では、自ら声を出し、販売していきたいように頑張りたいです。」と教えてくださいました。



● ウィンターマルシェの様子①

卒業式に向けて

本校酪農経営科では、本校の卒業式と入学式に向けて、サイネリアの栽培を行っています。本校1年生の渡邊心太朗さん(虹別中出身)は、毎朝通学時にサイネリアの生育状況を観察しており、「先輩たちへの感謝の気持ちと、新入生への歓迎の気持ちを入れて育てたサイネリアです。卒業式・入学式まで大切に育てていきたいです。」と話してくれました。現在、サイネリアは8分咲きとなっております。春の訪れを感じます。



● ウィンターマルシェの様子②



● ウィンターマルシェの様子③



● サイネリアと生徒

農業特別専攻科

全道青年農業者会議

1月29日(木)・30日(金)に札幌市の北海道自治労会館で開催された全道青年農業者会議に、1年生の野田隆世さんと2年生の坂野下舞奈さんが参加しました。

当日は、坂野下舞奈さんが発表者、野田隆世さんが補助者として、「共に働く 共に生きる」をテーマに発表を行いました。

発表では、農福連携の実現を目指し、チームで検討を重ねてきた内容や今後の展望について、分かりやすく説明しました。

全国大会への選出には至りませんでした。取組の方向性や課題意識を多くの参加者と共有し、交流する貴重な機会となりました。



● 全道青年農業者会議の様子

研究活動発表会

2月6日(金)、令和7年度研究活動発表会を実施しました。

今年度は、1年生の野田隆世さんが「我が家の経営実態調査」、2年生の坂野下舞奈さんが「周産期疾病率低減を目指して」、長谷川博允さんが「会計ハブ型・分割統治アーキ

テクチャの設計による経営改善」をテーマに、1年間取り組んできた研究成果を発表しました。学生たちは自らの調査や分析をもとに堂々と発表を行いました。

当日は、酪農試験場・根室農業改良普及センター・別海町役場農政課・道東あさひ農業協同組合の関係者を講師としてお招きしました。

また、一般参加者として同窓会長にもご来場いただきました。酪農経営科の生徒も参加し、活気ある雰囲気でした。

講師の方々からは、専門的な視点からの質疑や助言が寄せられ、学生にとって今後の研究活動につながる貴重な機会となりました。発表を終えた1年生



● 研究活動発表会の様子①



● 研究活動発表会の様子②

営農情報

酪農試験場



新しい牧草品種のご紹介

酪農試験場 飼料生産技術グループ 秋山 雄希

今回は、令和7年度に新たに北海道優良品種に認定された3品種についてご紹介します。飼料用とうもろこし「KWSジュリオ」を除き、酪農試験場を含む全道各地域で優良品種認定に係る各種の試験が行われました。

1 令和7年度に北海道優良品種に認定された品種

○オーチャードグラス「イコロ」

「イコロ」は北海道農業研究センターとホクレン農業協同組合連合会が共同育成したオーチャードグラス晩生品種です。

同じ早晩性の「パイカル」と比べて、越冬性に優れることが大きな特徴です（写真1）。年3回の採草利用における全道平均の乾物収量は101%と並です。飼料品質に優れており、年間を通して水溶性炭水化物（WSC）含量が高く、繊維成分含量（ADF、NDF、OCW、Ob）が低く、TDN収量が多い特徴があります。

栽培利用法としては採草利用を主体とし、放牧利用および採草放牧兼用にも利用できます。将来的には、「パイカル」と置き換えて普及が図られる見込みです。

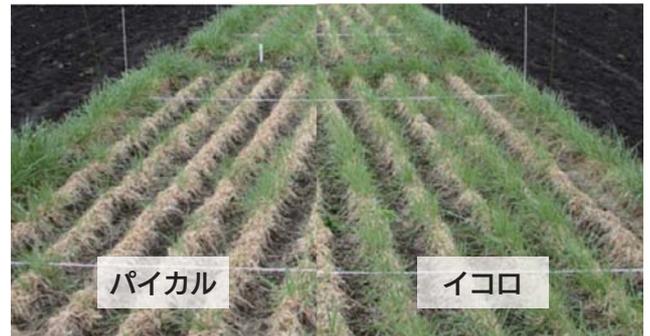


写真1. 春の試験圃の状況
（左：パイカル、右：イコロ）

○シロクローバ「AberSwan」

「AberSwan」は、雪印種苗株式会社がイギリスから導入したシロクローバ中葉型品種で、オーチャードグラスとの混播での採草利用が推奨されます。

同じ中葉型の「リースリング」と比べて、オーチャードグラスとの混播による年3回の採草利用における全道平均の乾物収量は、シロクローバは同程度、オーチャードグラスが多収となり、合計収量は104%と多収です。番草別の合計収量では、1番草で多収、2・3番草は同程度です。

ただし、菌核病の罹病程度が高かったことから、積雪の多い地域などの菌核病の発生が懸念される場合は根雪前の防除を検討してください。

○飼料用とうもろこし「KWSジュリオ」

「KWSジュリオ」は、ホクレン農業協同組合連合会がドイツから導入した北海道統一RM82の飼料用とうもろこし早生品種です。

酪農試験場では試験を行っていませんが、比較的気象条件の良好な根釧地域を適地として栽培が可能で、早晩性の近い「エリオット」や「KD320」と比べて、乾物総重および推定TDN収量が多収であることが特徴です。また、すす紋病に強い特性もあります。

令和8年度より販売が開始される予定です。



衛生的乳質改善シリーズ⑧ 黄色ブドウ球菌による乳房炎の防除対策

黄色ブドウ球菌（以下SA）は、乳房炎の原因菌の中でも難治性の乳房炎を引き起こすことでよく知られています。感染の拡大を防ぐためには、適切な対策を行うことが重要です。

1 SAの特性

バルク乳スクリーニング検査では、SAが検出されている例があります。このことは少なからず感染牛がいることを示しています。

SAは、乳房炎の原因菌の中でも感染が強力です。感染した乳汁から搾乳者（手）・ミルクカーなどを介して他の牛に伝染するといわれます。

2 SAの対処方法

バルク乳スクリーニングによりSAが検出された場合、どの牛で、どの乳房から乳汁が検出したか、個体の特定が必要です。

予防の観点から乳房炎ワクチンを接種することで、発症したときの症状が軽減すると報告されています。治療・淘汰や乳房炎ワクチンの接種については、獣医師のアドバイスを求めましょう。

3 搾乳作業の対応策・事例

(1) 手元を清潔に

搾乳は手袋を装着して作業を行います。手袋が汚れたら、その都度水洗いし、殺菌剤入りのお水で殺菌するなど、清潔を意識しましょう（写真1）。



汚れたら
その都度水洗い
(繋ぎ飼牛舎では専用
バケツを用意する)



写真1 搾乳手袋の水洗い・殺菌の例

(2) ミルカーを清潔に

ミルクカーが汚れた場合、殺菌剤入りのお水に浸漬し、その後、乳頭拭用タオルで拭き取り、清潔を保ちます（写真2）。



写真2 ミルカーの殺菌および拭き取り例
(フリーストール・ミルクングパーラーでの事例)

(3) SA感染牛を集めて新規感染を防いでいる事例

つなぎ牛舎内でSA感染牛を集めて管理し、最後に搾乳することで感染を広げない対策をとっています（写真3）。

感染防止のためにSA感染牛専用のディッパーを使用しています（写真4）。



写真3 SA感染牛を集めて管理する事例

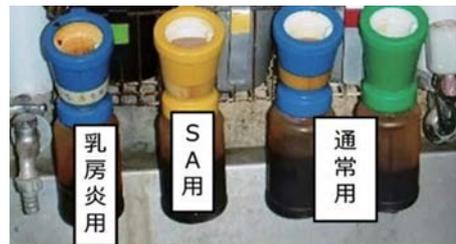


写真4 SA用ディッパー

伝染性細菌であるSAは環境性細菌と異なり、酪農場から撲滅することができます。できることから、対策をはじめましょう。

出典：根室生産農業協同組合連合会・根室農業改良普及センター
平成28年宮農改善資料、令和2年宮農改善資料

振替納付日について

振替納付日

令和7年分の確定申告の振替日は、次表のとおりです。

所得税及び復興特別所得税の確定申告分	令和8年4月23日（木）
個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告分	令和8年4月30日（木）

※振替納付日の前日までに、預貯金残高や振替納付日に登録されている預貯金口座から他の公共料金等の引落し予定がないか等を必ずご確認ください。

振替納付日に引落しできなかった場合は

上記振替納付日に預貯金口座から引落しができなかった場合は、次の方法により納付をお願いします。なお、納期限※1の翌日から納付日まで延滞税※2がかかる場合があります。納付手続について、詳しくは国税庁ホームページ「[納税に関する総合案内](#)」をご確認ください。



◀納税に関する総合案内はこちら

- (1) **ダイレクト納付（e-Taxによる口座振替）**
e-Taxを利用して、申告等データを送信した後、簡単な操作で事前に届出をした預貯金口座から口座引落しにより納付する方法
(注) ダイレクト納付の登録が完了している方のみ利用可能です。
- (2) **インターネットバンキングによる納付**
インターネットバンキング口座から納付する方法
- (3) **クレジットカード納付**
「国税クレジットカードお支払サイト」を経由してクレジットカードで納付する方法
(注) 納税額に応じた決済手数料がかかります（決済手数料は国の収入になるものではありません。）。
- (4) **スマホアプリ納付**
e-Taxから「国税スマートフォン決済専用サイト」を経由して「〇〇Pay」といったスマホ決済アプリを使用して納付する方法
- (5) **QRコードを利用したコンビニ納付**
ご自宅等で作成したQRコードをコンビニのキオスク端末等で読み取らせることで出力された納付書を使用して納付する方法
(注) QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
- (6) **納付書を使用した納付**
現金に納付書を添えて、金融機関（日本銀行歳入代理店）又は所轄税務署で納付する方法

※1 【納期限】 所得税及び復興特別所得税：令和8年3月16日（月）
消費税及び地方消費税：令和8年3月31日（火）

※2 【延滞税】 国税庁ホームページ「[延滞税の計算方法](#)」をご確認ください。



▲延滞税の計算方法はこちら

日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

1 有酸素運動

POINT いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動(エアロビック運動)で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に関係する病気の予防・改善にも効果が期待できます。

「大股早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。



2 筋トレ

POINT 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。

いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。



3 ストレッチ

POINT 気持ち良く大きく伸ばす

筋肉・腱を大きく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩凝りなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

「いす・パソコン上体ひねり」。デスクに対していすを90度回転させるだけで、腰をねじるストレッチになります。

痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上行ってください。



監修
日常ながら運動
推進協会代表
長野 茂

日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開
www.nagara-exercise.net

日常動作を意識して工夫するだけだから、いつでもどこでもできる

簡単！ながらエクササイズ

家事や移動のついでに体が元気になる「ながらエクササイズ」。無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり！早速今日から始めてみませんか。

「ながらエクササイズ」の基本

まずは姿勢を正すことから！

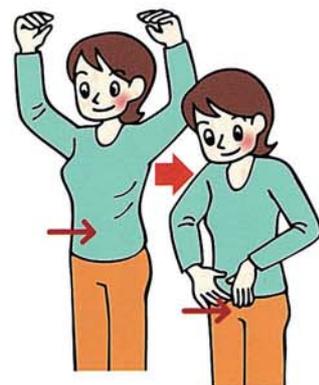
全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を込めてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……

背中、おなか、首筋の引き締め運動になる
余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に
姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる(かも)

姿勢を正す運動

- ① 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボンを履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- ② おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。



家の光図書 今月の新刊紹介

お申し込み・お問い合わせ先

上春別支所営農課 ☎75-6002
西春別支所営農課 ☎77-2111
別海支所営農部営農振興課 ☎75-2202
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。

わたし思いの自炊ごはん ひとりの料理を楽しむヒント

こてらみや 著 A5判・128頁
定価：本体1700円 税込1,870円

自炊はしたいけれどモチベーションが上がらない人のための、料理が楽しくなる工夫を紹介。「飲みたいお酒から献立を考える」「お気に入りの道具や器で気分を盛り上げる」など、自炊を楽しむアイデアが満載です。



春巻きワンダーランド 野菜がおいしい気軽なおかず

小室千春 著 A5判・96頁
定価：本体1,600円 税込1,760円

札幌の人気食堂「ごはんや はるや」が提案する、野菜が主役のあたらしい春巻きレシピ。包むのが大変、手間がかかって大変、こってりハイカロリーといった、これまでの「春巻き」のイメージを一変させます。



70代、 体はこれから若返る

松岡博子 著 A5判・112頁
定価：本体1,600円 税込1,760円

年齢を重ねて不調がちな体は、正しく整えればまだ若返ります。2万人の身体を診てきた著者がたどり着いたのは、“体の穴”を整える独自の健康習慣。尿もれや不眠など、老後の不安にやさしく応える一冊です。



材料（4人分）

- 鶏もも肉…………… 1枚
- 塩・こしょう…………… 少々
- カブ…………… 4個
- タマネギ…………… 1個
- ニンジン…………… 2本
- スナップエンドウ…………… 100g
- クリームチーズ…………… 50g
- 水…………… 大さじ1
- A { スキムミルク…………… 大さじ6
- 薄力粉…………… 大さじ3
- 塩…………… 小さじ2/3
- 顆粒スープのもと（洋風）…………… 小さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1

チーズのこくと甘さがたっぷり

春待ちシチュー

作り方

- ① 鶏もも肉は12切れに切って塩・こしょうを振る。
- ② カブは半分に、タマネギは4等分に切る。ニンジンは長さを3等分し、太い方をさらに縦半分に切る。スナップエンドウは筋を取り下ゆでしておく。
- ③ クリームチーズと水を合わせて電子レンジ（600W）で1分加熱し、Aを混ぜる。
- ④ オリーブ油でニンジン、鶏もも肉を炒め、カブとタマネギを炒め合わせる。湯800ml（材料外）と顆粒スープのもとを加え、中火で20分煮る。
- ⑤ 煮汁で③を溶き延ばして鍋に戻し、スナップエンドウを加えて5分煮て、塩・こしょう（分量外）をする。



牛乳をもっと食卓に

おいしい
ミルクレシピ

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

BOARD REPORT

第11回 理事会報告

令和8年1月30日開催

付議事項

- 議案第1号 要領等の全部改正について
- 議案第2号 外部出資の増口について
- 議案第3号 特定組合員に対する令和8営農年度組合員勘定取引供給限度額、貸越極度額及び家計費現金供給限度額の設定について
- 議案第4号 特定組合員に対する一般長期資金の貸付について
- 議案第5号 JA道東あさひ乳製品販売に係るキッチンカー導入について

報告事項

- 報告事項1 貸借対照表及び損益計算書（12月末）について
- 報告事項2 組合員の動向（12月末）について
- 報告事項3 員外利用について
- 報告事項4 苦情対応状況及び従業員の交通事故と交通違反について
- 報告事項5 不祥事ゼロ運動における現金・棚卸資産管理の自主点検の結果報告について
- 報告事項6 融資審査会の結果について
- 報告事項7 第3四半期余裕金運用状況について
- 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 令和8営農年度営農計画集計について
- 報告事項10 令和8営農年度資金需要について
- 報告事項11 令和7営農年度末クミカン残高と精算方法について
- 報告事項12 第4回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（12月末）について
- 報告事項14 系統飼料結集特別対策及び配合飼料価格高騰特別対策について
- 報告事項15 購買事業実績（12月末）について
- 報告事項16 行事予定について



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カ所あります。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、3月21日まで（期日必着）



Table with 10 columns: 区分, 1月, 累計, 脂肪率, 無脂固形分率, 補給金単価, F A T単価, S N F単価, 乳質単価, 乳代平均. Rows include 全道, 前年(比), 根室管内, etc.

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。

HOROSCOPE

今月のあなたの運勢 (3月)

By モナ・カサンドラ

Horoscope section for March. Includes zodiac signs (牡羊座, 牡牛座, 双子座, etc.) and their respective forecasts for overall health, health, and lucky foods.

広報誌

ぽかぽか 3月号

JA道東あさひ 令和8年3月10日発行
〒086-0214 北海道野付郡別海町別海緑町116番地9
発行: JA道東あさひ 編集: 営農部 営農振興課
TEL・0153-75-2201(代表)
HP・https://www.ja-doutouasahi.or.jp
MAIL・kikaku@ja-doutouasahi.or.jp

編集局から
最近、朝晩の冷え込みが厳しいですが、これから少しづつ暖かくなり、日も長くなっていく事と...
私事ではありますが、JA道東あさひ野球部に所属しております。
令和7年度は5月の全国大会と6月・8月の全道大会に参加し、全道大会では準優勝という成績を残すことができました。
日頃より皆様のご支援やご理解を頂き活動をする事ができています。
令和8年度の大会についても、良い結果を残せるように努力して参ります。
(根室支所 坂本 茂)

