

ぽかぽか

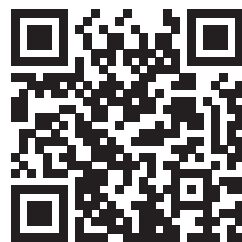
2026
June
No.206



2026 JAふれあいまつり共進会のみなさん

INDEX

- 『別海パイロットスピリッツ』選手の皆さまへ熱い声援を!!
- 2026 JA道東あさひホルスタインショー開催!!
- 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／北海道立農業大学校オープンキャンパス
- 家畜改良課より
- 営農情報（酪農試験場）
- 営農情報（普及センター）
- 別海高校 酪農経営科・専攻科だより
- 源泉所得税の徴収高計算書提出も納付も、まとめてe-Taxで!
- 家の光図書 新刊紹介／脳トレ!手足の体操
- 理事会報告／まちがいさがし
- 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

『別海パイロットスピリッツ』 選手の皆さまへ熱い声援を!



北海道の野球独立リーグ『北海道フロンティアリーグ』に昨年より参戦しております『別海パイロットスピリッツ』について、今年度も球団とのスポンサーシップ契約に基づき選手がJAの従業員として働いております。昨年度は西春別支所の資材店舗・給油所・ケアセンターで計4名が就業しておりましたが、今年度は上春別支所の資材店舗を新たに加え、計5名の選手が試合や練習の無い日に就業しております。

本年度は5月3日にシーズンが開幕し、9月15日までリーグが行われます。毎週土日は全道各地で試合を行っているため、JAでの勤務は主に火曜日～金曜日となっておりますが、各店舗でお見掛けした際には激励の言葉をお願いすると共に、地元開催の試合の際には是非とも球場に足を運んでいただき、別海パイロットスピリッツの皆さまへ熱い声援をよろしく願います。



上春別支所資材店舗
こだま やまと
小玉 和 選手(22歳)
(外野手 背番号9)



西春別支所資材店舗
みうら げんき
三浦 弦氣 選手(21歳)
(投手 背番号48)



西春別給油所
はせば れん
長谷場 蓮 選手(25歳)
(内野手 背番号25)



西春別給油所
ほりうち いっと
堀内 一葉 選手(22歳)
(投手 背番号16)



西春別ケアセンター
ふくだ ゆうたろう
福田 雄太郎 選手(26歳)
(外野手 背番号39)

2026 J A道東あさひ ホルスタインショー開催!!

5月30日(土)に農村広場にて、2026 J A道東あさひホルスタインショーが開催されました。

第2回目となる今年は、審査員に寺澤 佳吾氏(中春別/酪農家)を招き、3支所17戸から48頭が出品され、日頃の改良成果を競い合いました。

ジュニアチャンピオンを菊地 正明氏(別海)出品の「パロンドール デンバー マラソン」号が、リザーブ・ジュニアチャンピオンを丹羽 瑛郁氏(別海)出品の「ファイנקエスト ハニー キュート」号が獲得しました。

グランド・チャンピオン/シニアチャンピオンを(有)オードリーファーム(別海)出品の「テインカーベル デルタラムダ ベット」号が、リザーブ・シ

ニアチャンピオンを酒井 保幸氏(別海)出品の「グローリーランド バレンタイン ハツドリ」号が獲得しました。

ジュニアリードマンの部(高校生以下)では、当 J Aジュニアホルスタインクラブ、別海高校、東京都立瑞穂農芸高校から12名が参加し、塩谷 葵さん(上西春別中2年/JHC会員)が見事1位を獲得されました。

強風と一時的な大雨により審査を中断する場面もありましたが、管内共進会に匹敵する出品頭数となり、昨年を超える盛り上がりとなりました。出品ありがとうございました。



グランド・チャンピオン「テインカーベル デルタラムダ ベット」号

グランドチャンピオン/シニアチャンピオン

805	テインカーベル デルタラムダ ベット	R4.12.20 1658837505	ファーニア デルタラムダ ET テインカーベル ユニクス キャンペラ ET	備オードリーファーム
-----	--------------------	------------------------	------------------------------------------	------------

リザーブ・シニアチャンピオン

802	グローリーランド バレンタイン ハツドリ	R5.2.14 1674213673	ファーニア デルタラムダ ET グローリーランド オーサリリー ハツドリ	酒井 保幸
-----	----------------------	-----------------------	-----------------------------------------	-------

ジュニアチャンピオン

210	パロンドール デンバー マラソン	R7.8.7 1709311626	ブレンランド デンバー マラソン コントラスト ジャガー メイ	菊地 正明
-----	------------------	----------------------	------------------------------------	-------

リザーブ・ジュニアチャンピオン

602	ファイנקエスト ハニー キュート	R6.8.3 1701816723	シーダーウオール ハニーポット ET ファイנקエスト ドアマン キュート ET	丹羽 瑛郁
-----	-------------------	----------------------	---------------------------------------------	-------

102	ダイアリー アベンジャー ピューティー	R7.11.18 1715336637	備Diary Holsteins	602	ファイנקエスト ハニー キュート	R6.8.3 1701816723	丹羽 瑛郁
210	パロンドール デンバー マラソン	R7.8.7 1709311626	菊地 正明	702	グローリーランド アイキャンディー ハツドリ	R6.2.1 1596914214	酒井 保幸
301A	ブルームード チャーリー ロイヤル	R7.7.20 1454626556	齊藤 俊英	805	テインカーベル デルタラムダ ベット	R4.12.20 1658837505	備オードリーファーム
404	ダイアリーローズ クオーツ パラダイス	R7.4.1 1450935867	備Diary Holsteins	903	ソルトレイク スプラッシュ チーフ	R3.10.29 1648711396	塩谷 大
502	パロンドール ジャガー マーフィ	R7.3.17 1705911301	菊地 正明	1004	マウントエース パラダイス ラム	R3.3.7 1429321493	備マウントエース

(各部1位獲得牛)

BETSUKAI

別海
支所

2026 JAふれあいまつりを開催しました!

令和8年5月30日（土）別海町農村広場にて2026 JAふれあいまつりを開催いたしました。

当日は朝から風が強く、安全面を考慮してふわふわアトラクションを中止とし、焼肉コーナーはコミュニティセンター内へ会場を変更しての実施となりました。

焼肉を開始する時刻の午前11時頃に強い雨と風に見舞われる場面も一時的にありましたが、15分ほどで天

候は回復し、その後は晴れ間も見られました。

会場内では各種販売ブースに多くの来場者が集まり、長蛇の列ができるなど大変な賑わいとなり大盛況のうちに終了となりました。

ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた関係者の皆さま、ありがとうございました。



BETSUKAI

別海
支所

女性部べつかい支部勉強会開催!!

「菌」は、私たちの農業や暮らしにどんな影響を与えているのでしょうか？地域の未来を支えるヒントが詰まった、女性部べつかい支部の営農部会勉強会の様子をお届けします！

5月28日（木）、JA道東あさひ本所で開催された「菌についての勉強会」には、女性部員10名と事務局2名が参加しました。講師は、13年間の飼料会社勤務を経て独立し、北海道標茶町で「Soil」を設立した今村太一さんです。今村さんは、実父が開発した液肥「MOOCAL-700」の現場での効果や、口コミで広がるその価値を熱く語ってくださいました。

勉強会は、数秘術を用いて自分の「菌タイプ」を計算するユニークな導入からスタートし、参加者同士で質問し合い、菌タイプごとの相性や農場の課題解決に役立つヒントを学びました。今村さんからは、「商品をただ使うだけでなく、現場で何が本当に必要かを見直すことが大切」とのアドバイスも頂きました。実際に「MOOCAL-700」を使った現場の声や効果も紹介され、参加者からは驚きの声が上がりました。

質疑応答では、商品名の由来「草の伸びが早い＝もう刈れる」にも話が及び、和やかな雰囲気にも包まれ、勉強会後はお弁当を囲んでSoil社員と女性部員が交流し、地域の農業や暮らしについて語り合う貴重な時間となりました。

皆さんも、地域の農業や暮らしを支える「菌」の力について、考えてみませんか？



KAMI-SHUMBETSU

上春別
支所

Aコープ上春別店 資材店舗資材市開催!!

上春別支所では、4月22日（水）にAコープ上春別店・資材店舗前にて「資材市」を開催しました。

当日は晴天に恵まれたものの、強風の影響により来場者が少ない時間帯もありました。しかし、キッチンカーの出店に加え、別海パイロットスピリッツの選手による1日店員を企画し、JA道東あさひオリジナル牛乳「Premier Rich Milk」の販売を行い、多くのお客様に喜んでいただくことができました。

ご来店・お買い上げいただいた組合員ならびに地域の皆様に心よりお礼申し上げます。また、ご協力いただきました関係機関の皆様にも厚くお礼申し上げます。

なお、8月には「もぎたて市」（とうきび販売）、10月には「創業祭」の開催を予定しております。皆様のご来場を心よりお待ちしております。



NISHI-SHUMBETSU

西春別
支所

第28回 春の資材市開催!!

西春別支所では、5月15日（金）に資材店舗前特設会場にて春の資材市を開催しました！

天候にも恵まれ多くの方にご来場いただき、農機具や電化製品・タイヤ、Aコープからはカップラーメンや海産物・果物・お菓子など様々な商品を販売しました。また、乳製品消費拡大運動の一環として、青年部からは牛乳の無料配布、女性部からはフルーチェとミルクココアの試食・試飲を行い、ご来場の方たちから「美味しい」「濃く感じる」といった感想をいただきました！

他にもキッチンカーの出店もあり、会場は美味しそうな匂いに包まれていました。

また、恒例となっているワン紙幣5点セットの販売を行いました。今回は、ティッシュ・油・サランラップ・キッチンタオル・砂糖の5点セットとなっており、開始前から長蛇の列ができていました。

10月には秋の資材市を開催する予定です。近くなりましたら、チラシやLINEにてお知らせしますので、多くの方のご来場をお待ちしております！



NEMURO

根室
支所

令和8年度 植樹活動について

根室支所では、5月18日（月）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、組員・根室振興局・根室農業事務所・根室市・(有)イシグロ・総勢36名の参加を頂き、植樹を実施しました。

別当賀地区に白樺を300本、エンジュを300本、桜を200本、合計800本の苗木を植え、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

ェルターを苗木400本にかぶせました。

当日は天候にも恵まれ、作業のしやすい環境となり皆様に協力しながら1本1本丁寧に植樹作業を行い、無事に作業を終えることができました。

植えた苗が大きく育つには、おおよそ10年程かかるとの事です。まだまだ先にはなりますが、立派に成長してほしいと思います。



北海道立農業大学校 オープンキャンパス

北海道立農業大学校は
北海道で農業を志す人のための学校です。

第1回 6/20(土)

第2回 7/24(金)

第3回 8/1(土)



申込はこちら!!!!

- 学校説明会
- 農大生トークセッション
- 体験授業
- 施設見学
- 個別相談
- 帯広駅前から本校までの無料送迎バス運行(要申込)
- 家族や同行者も昼食の試食が無料



Facebook



Instagram



HP

夏季の繁殖対策 ～受精卵移植～

近年、北海道でも夏の猛暑が続き、暑さに弱い乳牛は飼料摂取量の低下・乳量低下・繁殖機能の低下など、暑熱ストレスによる悪影響が問題となっています。

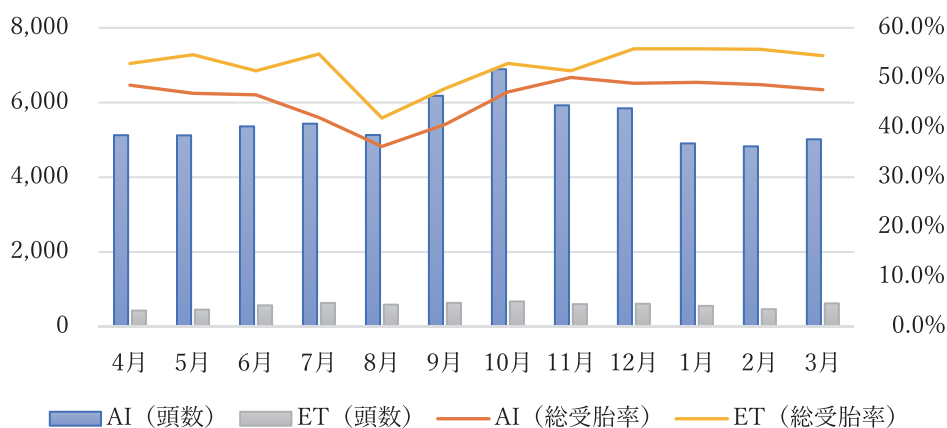
繁殖においては、卵子・精子・子宮が暑熱ストレスを受けることにより受胎が成立しないことが、受胎率低下の原因の一つとなっています。通常の人工授精では、受精しても暑熱の影響により発生初期の受精卵がストレスを受けることも受胎率を低下させる要因となっています。一方、受精卵移植に用いられる受精卵は、受精の完了した発育の進んだ胚盤胞を用います。発育した受精卵は耐熱性が高く、受精卵発生初期より

も暑熱の影響を受けにくいとされています。よって、受精卵移植では暑熱ストレスに影響されていない受精卵を利用することが可能となり、夏季には人工授精よりも理論的に高い受胎率を確保できると考えられます。

当JA家畜人工授精所においても記録的猛暑となった2023年では、8月は人工授精36.2%と受胎率が低下しましたが、受精卵移植の受胎率は40%を割り込まない結果となっています（下図）。

今年の夏は平年より気温が高いことが予想されています。従来の暑熱対策と併用して受精卵移植を活用してみてもいかがでしょうか。

2023年度月別授精頭数および受胎率の推移



家畜人工授精成績より 90日NR (JA道東あさひ家畜人工授精所分)

2023年4月～3月

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
AI (頭数)	5,125	5,121	5,361	5,433	5,130	6,180	6,892	5,925	5,845	4,905	4,826	5,015
AI (総受胎率)	48.5%	46.8%	46.6%	42.0%	36.2%	40.6%	47.1%	50.0%	48.9%	49.1%	48.6%	47.6%
ET (頭数)	428	453	569	633	587	634	673	601	610	554	465	621
ET (総受胎率)	53.0%	54.6%	51.4%	54.8%	41.9%	47.8%	52.8%	51.4%	55.8%	55.8%	55.7%	54.4%



排水対策は重要です ～草地・飼料畑の排水不良スポットを自力施工で解決～

酪農試験場 天北支場 林 哲央

排水対策の根本は暗渠の施工ですが、公共事業が巡ってくるのは数十年に一度です。現実的な対策として穿孔機械で各滞水スポットに目掛けて排水路を穿孔することが有効ですが、傾斜や起伏の方向を目視で見定めて穿孔ルートを決めるのは意外と難しく、容易に錯覚でダメされて失敗することがあります。

1 穿孔ルートを決める

国土地理院の1mメッシュ標高図や各自治体（役場）が防災用に所有する地形図には、標高データが含まれています。これを水文解析すると合理的な穿孔ルートを決定できます。実際の施工に当たっては、現場の滞水状況を見ながら穿孔の本数や長さを決めると良いでしょう。

2 施工の条件

施工は穿孔暗渠機（いわゆるカットドレーン）で行います。深さ40～70cm、実用的には深さ50～60cmに10～15cm角の空洞（無材暗渠）を穿孔できます。牽引するトラクターは60～120hpの範囲であれば大丈夫です。一般的な暗渠と同様に、明渠に排水できることが前提です。上手く穿孔できれば、施工後の地下水位は降雨後にいったん高まっても速やかに低下するようになります（図1）。

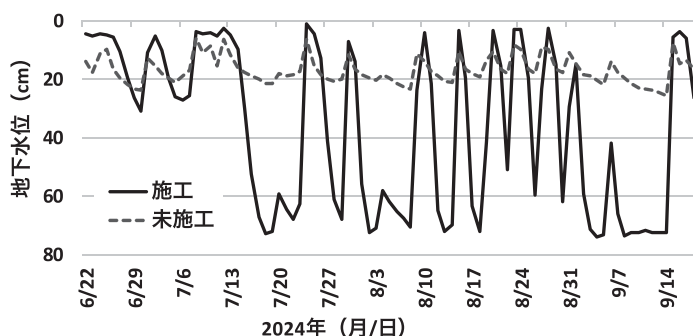


図1. 灰色台地土における穿孔暗渠機を施工した後の地下水位

3 心土破碎機でも排水効果

明渠のない圃場では、次善の策として全層心土破碎機（いわゆるカットブレイカー）の施工も有効です。これはV字状の刃で土塊を斜めに切断して持ち上げて心土を破碎する、心土を膨軟にすることを目的とした心土破碎機です。

V字状の切断面が水みちになることからある程度の排水効果も期待でき、圃場が滞水する日数を減らすことができます。



(左) 穿孔暗渠機、(右) 全層心土破碎機

4 留意していただきたい点

地域全体の地下水位の高い泥炭土では十分な排水効果が得られないことがあります。この場合は明渠など全体の排水対策が必須です。施工時に表土が泥濁化している場所では圃場を傷める可能性があります。

今回紹介した技術は草地と飼料畑の排水不良箇所をピンポイントで改善するためのものです。穿孔したルートが圃場の傾斜に反して逆勾配になっていると排水効果が低下しますのでご注意ください。施工機の詳細は <https://hokkai-koki.sakura.ne.jp/> をご覧ください。



衛生的乳質改善シリーズ⑪ 牛の免疫力を維持して乳房炎を予防

夏は暑熱ストレスで免疫力が下がると同時に、牛床等で雑菌が増殖しやすい季節です。

暑熱対策と良質粗飼料の給与で牛の体力を確保するとともに、牛舎内の衛生環境を維持し、乳房炎を予防しましょう。

冷

牛体を冷やす

牛はルーメン発酵熱により体温が上がりやすく、牛舎内は温度・湿度ともに高くなります。

暑熱対策では日光を遮るとともに、十分な換気を行うことが必要です。また、風や水によって牛体を冷やすことも有効です。

風速による牛の体感温度低下（目標19℃以下）

気温の目安	風速(m/秒)	体感温度の低下
20～25℃	1.0	6.0℃
26～27℃	2.0	8.5℃
28～29℃	3.0	10.4℃
30～31℃	4.0	12.0℃

「冷やし」ポイント

- 送風機を利用 ⇒ 牛の首元を中心に風を当てる
- リレー換気 ⇒ 群全体に風を当てる（開放型牛舎）
- トンネル換気 ⇒ 風速を調整し、牛舎全体の空気をよどみなく動かす（つなぎ牛舎）
- 水を掛ける ⇒ 水が乾く風量と、牛舎の湿度を上げない換気量を確保する

ミストやソーカーは気化熱を利用するため、水を乾かすことで冷却します。

水が乾く風量と、蒸発による湿度の上昇を防ぐ換気量を確保できていることが前提となります。

乾

牛床を乾かす

牛床は雑菌増殖の3条件（水分・温度・有機物）がそろいやすく、気温の上昇に伴い雑菌が爆発的に増殖します。しかし、1つの条件でも対策ができると、雑菌の繁殖を抑制できます。こまめな掃除と併せ、乾いた牛床を維持することが大事です。

ケイ酸カルシウムのような、乾燥効果のある資材の利用も有効です。

飼

良質粗飼料を与える

暑熱で粗飼料摂取量が下がるため、唾液が減少し、ルーメン液がアシドーシス傾向になります。結果、代謝が不安定になり、蹄病や乳房炎が増加します。良質粗飼料の不断給与と十分な飲水量の確保により、粗飼料摂取割合を維持することが大切です。

暑熱によるダメージは、秋以降にも様々な悪影響を与えます。暑熱対策は、経営安定に向けて重要な課題となっています。

暑熱対策と併せ、ビタミン・重曹・ミネラル類の増給も疾病予防に有効です。



酪農経営科

根室管内B&Wシヨウ

5月8日(金)に、ホクレン根室地区初生讀市場内で開催された「令和8年度根室管内B&Wシヨウ」に参加しました。昨年度に引き続き、根室ホルスタイン改良協議会会員の方より乳牛を5頭お借りし、リードマンコンテストに出場しました。

1年大石結月さん(別海中央出身)は「はじめてで緊張したけど、思っていたよりも上手くリードすることができた。また機会があればやってみたい。」と今後の抱負を語ってくれました。また、初めて共進会を見た1年小茄子川りおなさん(別海中央出身)は「いろいろな牛がいて、審査するのが難しかった。見るポイントや審査員の講評を聞くことができて勉強になった。」と話してくれました。

今回学んだことを、6月にある校内技術競技大会、そして8月にある全道技術競技大会に活かしてほしいと思っています。



● 根室管内B&Wシヨウの様子

校内意見発表大会開催!

4月28日(火)、別海町生涯学習センター「みなくる」にて、「校内意見発表大会」が開催されました。

本大会は、農業高校で学ぶ生徒たちが、日頃の学習や実習を通じて抱いた身近な課題や将来の農業経営に対する抱負を自らの言葉で発表する伝統ある農業クラブの事業です。

会場では、各分野の発表者たちがそれぞれの想いを込めた熱い発表を行いました。

登壇した生徒たちは、大勢の前で緊張した姿を見せながらも、最後まで自身の考えを堂々と伝え、日頃の学習の成果を存分に発揮しました。

〈審査結果〉

最優秀賞

2年 渡邊 芯太郎(虹別中出身)

「二頭の乳房炎から考える日本一の酪農」

優秀賞

3年 石橋 大夢(別海中央出身)

「乳製品加工について」

優秀賞

1年 井出 龍杜(上春別中出身)

「別海町の魅力を日本中に」

入賞した3名は、6月25日(木)26日(金)に更別農業高校で開催される「北海道意見発表大会」に、本校代表として出場いたします。



● 発表の様子

専攻科

第1回酪農技術現地研修会

4月30日(木)、第1回酪農技術現地研修会として、西春別の「(株)デイリーファームきぼう」を視察しました。経産牛145頭、育成牛115頭、計260頭をフリーストールで飼育していました。代表取締役の佐藤めぐみ様からは、「牛を元気に!地域を元気に!安心安全な生乳生産をモットーに日々牛と会話(観察)しながら愛情をもって接しています。」とお話していただきました。特に、搾乳時に牛体観察を行い、徹底した省力管理を実践していました。酪農地帯であれば地域活性化も進むと考え、日々営農しているとのことでした。施設にも工夫があり、フリーストール牛舎(115床)1棟、ホスピタル牛舎1棟、乾乳舎1棟、哺育舎1棟、哺育ハッチー式、育成舎3棟を有し、牛一頭一頭を大切に育てていました。

さらに、生乳生産のみの単一経営では、リスクに遭うと経営が悪化する可能性があることから、複数の事業による収入源を確保した、補完的な多角化経営という経営理念について、説明をいただきました。実際に佐藤様は、(株)デイリーファームきぼう代表取締役と(株)アグリサポートサンエイ(コントラクター事業)取締役を兼任していました。加えて大豆などの作物を栽培して収入源にする構想を描いていました。

今回の視察を通して、牛体観察の要点や経営者としての考え方について多くの気づきを得ることができました。学生にとって大変学びの多い訪問であり、今後このような研修の機会を継続していきます。



● 酪農技術現地研修会の様子

酪農概論—特別講義

4月24日(金)、専攻科教室にて根室農業改良普及センター主任普及指導員 榎田純子様から「牛舎と付属施設・飼養形態、牛舎・牛のモニタリングのポイント」についての講話を賜りました。

参加した学生たちは、「牛が快適に過ごすための施設や環境を学び、大変勉強になった。」「自分の家の牛舎も定期的に整備していきたい。」と感想を述べていました。

今回学習したことを、酪農家の後継者として乳牛の飼養管理に役立ててもらいたいと思います。



● 酪農概論の様子

源泉所得税の徴収高計算書提出も納付も、 まとめてe-Taxで!

源泉所得税及び復興特別所得税

納期：令和8年7月10日(金)

源泉所得税の徴収高計算書の提出・納付手続はe-Taxが簡単・便利

e-Taxを利用することで、自宅や会社から時間を気にせず徴収高計算書の送信を行うことができます。また、自動ダイレクトを利用することで、徴収高計算書の送信と同時に納付手続が完了します。

自動ダイレクトの詳細は国税庁ホームページ「[自動ダイレクト](#)」をご覧ください。



国税庁ホームページ
「[自動ダイレクト](#)」

手続方法

- ①e-Taxで徴収高計算書を作成
- ②徴収高計算書送信時に「自動ダイレクト」を選択
- ③法定納期限当日*に自動で口座引落としされるので、正常に引落としがされているかを確認

※法定納期限当日に申告手続をした場合は、翌取引日（期限内納付として取り扱います。）。

e-Taxホームページ「[源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー](#)」において、e-Tax（WEB版）と同様の画面操作を用いて、徴収高計算書の作成・送信・キャッシュレス納付手続の一連の流れを体験することができます。



e-Taxホームページ「[源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナー](#)」

手続方法の詳細は「[ダイレクト納付（e-Taxによる口座振替）マニュアル【令和6年7月】](#)」や、動画「[便利なダイレクト納付手続の紹介～源泉所得税もe-Taxで～](#)」をご覧ください。



[ダイレクト納付（e-Taxによる口座振替）マニュアル【令和6年7月】](#)



動画「[便利なダイレクト納付手続の紹介～源泉所得税もe-Taxで～](#)」

令和8年7月10日（金）は多くの方にダイレクト納付をご利用いただいております。そのため、通常よりも引落しの結果を通知するまでに時間を要することが見込まれますので、予めご了承ください。

選べるキャッシュレス納付

他にも様々なキャッシュレス納付方法があります。「[国税の納付手続](#)」をご覧ください。



国税庁ホームページ
「[国税の納付手続](#)」

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>

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。

実つきがよくなる はじめての熱帯果樹

三輪正幸 著 A5判・128頁
定価：本体2,000円 税込2,200円

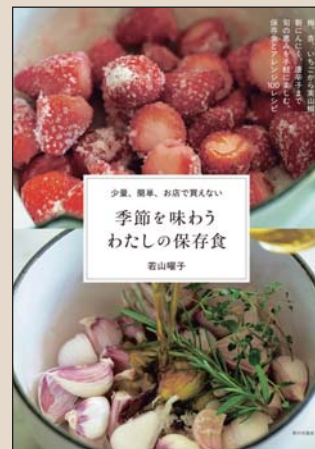
近年、家庭園芸でも人気の熱帯果樹栽培。長年さまざまな熱帯果樹を育て研究してきた著者が、果樹の選び方や育て方などを詳しく解説。また観賞目的での楽しみ方や、より希少価値の高い果樹も写真で紹介します。



少量、簡単、お店で買えない 季節を味わう わたしの保存食

若山曜子 著 B5判・112頁
定価：本体1,700円 税込1,870円

ジャムや梅干しなどの定番から実山椒や新しょうが、魚介まで幅広く掲載。作った保存食をお菓子やおかずアレンジするアイデアもたくさん紹介。季節の恵みを暮らしに取り入れる実用性の高い1冊です。



手首のつば刺激体操

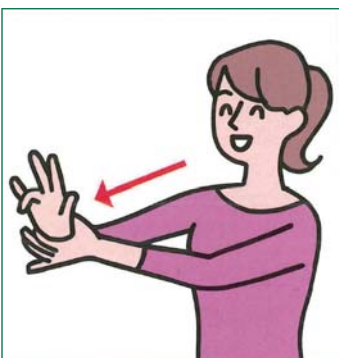
応用編

(1)、(2)を左右の親指から小指まで行いましょう。

(1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を一本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

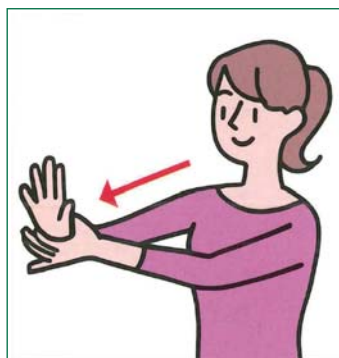
基本編

(1)、(2)を左右5回ずつ行いましょう。

(1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。



手首のつば刺激体操でリラックス

手首のつばには、呼吸器系に関係が深い太淵(たいえん)や内臓や消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これらのつば

を優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

BOARD REPORT

第1回 理事会報告

令和8年4月13日開催

付議事項

- 議案第1号 規程類の一部改正について
- 議案第2号 監事及びみのり監査法人への決算関係書類の提出について
- 議案第3号 第17回通常総会の招集について
- 議案第4号 税効果積立金の取り崩しについて
- 議案第5号 令和8年度コンプライアンスプログラムの設定について
- 議案第6号 令和8年度経営定期点検実施計画の設定について
- 議案第7号 令和8年度（令和7年度補正）鳥獣被害防止総合対策事業の実施について
- 議案第8号 令和8年度（令和7年度補正）畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業（機械導入事業）に係るリース会社の選定について
- 議案第9号 令和9年度矢白別演習場周辺農業用施設（集乳施設）設置助成事業の実施について
- 議案第10号 令和8年度矢白別演習場周辺農業用施設（農業機械）設置助成事業の実施について
- 議案第11号 一般組合員に対する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12号 新規就農者に対する農業経営基盤強化資金（信連委託貸）の事務取扱について

協議事項

- 協議事項1 地区懇談会の開催及び日程・班編成について
- 協議事項2 第17回通常総会議長選出について

報告事項

- 報告事項1 令和7年度内部監査活動報告について
- 報告事項2 みのり監査法人期中Ⅲ経過概要報告について
- 報告事項3 令和8年度監事監査基本方針及び監事監査年間計画について
- 報告事項4 組合員の動向（3月末）について
- 報告事項5 苦情等対応状況及び従業員の交通違反と交通事故について
- 報告事項6 疑わしい取引の届出状況について
- 報告事項7 人事異動について
- 報告事項8 令和7年度自己査定及び資産査定結果に基づく償却・引当について
- 報告事項9 融資審査会の結果について
- 報告事項10 令和7年度労働保険事務組合勘定の徴収と納付状況について
- 報告事項11 JA道東あさひ青色申告会令和7年分農業所得税並びに消費税の申告状況について
- 報告事項12 特定組合員実績（3月末）について
- 報告事項13 営農離脱・経営転換による生乳出荷停止者について
- 報告事項14 令和8年度就農トレーナーの推薦について
- 報告事項15 令和7年度生乳生産量の階層別分布について
- 報告事項16 令和7年度中小酪農経営等生産基盤維持・強化対策事業（乳用育成牛の事故率低減・BVD生ワクチン）実績報告について
- 報告事項17 販売事業実績（3月末）について
- 報告事項18 余裕金運用の実績報告について
- 報告事項19 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報告
- 報告事項20 行事予定について



まちがいさがし

出題・イラスト：ゆきたけし

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、6月21日まで（期日必着）



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	336,268t	336,268t	4.19%	8.89%	9.92円	61.10円	54.12円	3.81円	128.96円
前年(比)	99.1%	99.1%	4.14%	8.90%	9.83円	57.42円	51.28円	3.77円	122.31円
根室管内	70,721t	70,721t	4.28%	8.86%	9.92円	62.44円	53.98円	3.85円	130.19円
前年(比)	99.2%	99.2%	4.23%	8.87%	9.83円	58.63円	51.13円	3.81円	123.40円
JA道東あさひ	30,831t	30,831t	4.25%	8.84%	9.92円	61.96円	53.82円	3.85円	129.55円
前年(比)	99.6%	99.6%	4.20%	8.84%	9.83円	58.18円	50.98円	3.76円	122.75円
西春別支所	7,421t	7,421t	4.26%	8.85%	9.92円	62.16円	53.89円	3.93円	129.90円
前年(比)	100.5%	100.5%	4.18%	8.86%	9.83円	57.98円	51.06円	3.82円	122.69円
上春別支所	6,315t	6,315t	4.12%	8.82%	9.92円	60.17円	53.68円	3.89円	127.66円
前年(比)	101.5%	101.5%	4.12%	8.85%	9.83円	57.14円	50.99円	3.88円	121.84円
別海支所	12,704t	12,704t	4.30%	8.84%	9.92円	62.79円	53.81円	3.79円	130.31円
前年(比)	97.8%	97.8%	4.24%	8.83%	9.83円	58.73円	50.93円	3.65円	123.14円
根室支所	4,390t	4,390t	4.23%	8.85%	9.92円	61.81円	53.90円	3.81円	129.44円
前年(比)	100.6%	100.6%	4.21%	8.85%	9.83円	58.35円	50.99円	3.79円	122.96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。

HOROSCOPE

今月のあなたの運勢 (6月)

By モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21~4/19

全体運 順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまいそう。本当に欲しいもの、必要なものを検討して

健康運 高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を

幸運の食べ物 オクラ

牡牛座 4/20~5/20

全体運 いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう

健康運 頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め

幸運の食べ物 シソ

双子座 5/21~6/21

全体運 勢いがあります。難しいかなと感じることもでもチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに

健康運 食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎

幸運の食べ物 サクランボ

蟹座 6/22~7/22

全体運 コミュニケーション運が活発に。話してみればとんとん拍子で進むこともありそう。情報収集にも力を入れて

健康運 姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア

幸運の食べ物 トマト

獅子座 7/23~8/22

全体運 周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得意情報を手に入られます

健康運 交通ルールを守りけが防止。道の横断は左右を確認

幸運の食べ物 ツルムラサキ

乙女座 8/23~9/22

全体運 あれもこれもと少し欲張りに。目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています

健康運 運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を

幸運の食べ物 ビーマン

天秤座 9/23~10/23

全体運 視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。

健康運 足腰のけがや病気に注意。腰から下をよくケアして

幸運の食べ物 ビワ

蠍座 10/24~11/22

全体運 相手のいる物事はスムーズにはいかないかも。大事な作業は自分だけでもできるように準備しておきましょう

健康運 クリームで肌を保湿して。湿疹は早めにケアを

幸運の食べ物 キュウリ

射手座 11/23~12/21

全体運 吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるものうれしいお誘いも。プラスに目を向けて。交渉は時間をかけて

健康運 疲れたら無理せず休息。薬は副作用も確認を

幸運の食べ物 シシトウ

山羊座 12/22~1/19

全体運 手堅い運気。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう

健康運 行動的なほど調子が上がります。外出を増やして

幸運の食べ物 新ショウガ

水瓶座 1/20~2/18

全体運 勢いのある運気ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から

健康運 考え過ぎないように。うっかりのケガに注意

幸運の食べ物 エダマメ

魚座 2/19~3/20

全体運 厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう

健康運 呼吸を整えるストレッチがお勧めです

幸運の食べ物 ラッキョウ

広報誌

ぽかぽか 6月号

JA道東あさひ 令和8年6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

日差しに初夏の訪れを感じる季節となりました。今年もゴールデンウィークが終わり、早いもので1年の半分を終えようとしています。6月と言えば第3日曜日に父親感謝を伝える日として親しめる父の日があります。その始まりは、アメリカで六人の子どもを男手ひとつで育て上げた父親への感謝から生まれたと言われています。日本では父の日のシンボルとして黄色いバラや黄色いリボンが知られていますが、黄色には「幸福」や「尊敬」「感謝」といった意味が込められているそうです。普段は照れくさくさと言えない「ありがとう」も、こうした機会なら素直に伝えられるかもしれません。忙しい毎日の中でも、家族と過ごす時間を大切にしたいものです。さて、この時期は季節の変わり目でもあり、また本格的な農作業も開始されていることかと思えますので、組合員の皆さまにおかれましては体調、そして農作業時の事故には十分留意してお過ごしください。(営農振興課 上林)

