

たんちよう

JAくしろ丹頂
広報誌

vol.172
2022.2

くしろ丹頂

次年度へ向けて 生乳生産対策説明会開催



CONTENTS

- 生乳生産対策説明会を開催 ————— 1
- 女性部鶴居支部第34回「かあさんDAY」開催 — 2
- 日頃の感謝を込めて クリスマスイベント開催 — 2
- 令和3年度根釧管内JA独占禁止法・下請法遵守に向けた研修会開催 ————— 3
- ATM休止のお知らせ ————— 3
- 普及センターだより ————— 4
- JA北海道中央会からのお知らせ ————— 5
- 農作業にも役立つセルフコンディショニング講座 — 6
- ストレスと向き合うマインドフルネス入門 — 7～8
- ちょっと一息あたまの体操「まちがいさがし」 — 9～10
- 今月のミルクレシビ ————— 10
- 理事会報告/生乳生産実績/辞令発令/退職のご挨拶 — 11



手作りのしめ縄を飾りました!! (女性部音別支部作成)

生乳生産対策説明会を開催

幌呂会場



白糠会場



新型コロナウイルスの影響により、依然として牛乳・乳製品の消費が低迷しており、生乳生産者の皆様には生乳生産抑制へのご協力を呼びかけさせて頂いております。

このような状況の中、11月より各地区で生乳生産対策についての説明会を行って参りましたが、12月24日、27日の両日で、3回目の同説明会を開催致しました。

令和3年度の需給動向や令和4年度の生乳受託販売契約締結、当JA独自対策について説明させて頂きました。

JA独自対策については、

① 令和3年度、4年度生乳生産抑制緊急対策事業として、実施期間中に分娩後、原則180日以内の泌乳中である乳用牛（共済廃用を除く、自家生産牛及び自家保有牛）を廃用牛として主に屠畜場及び一般市場へ出荷した際に助成する。

② 令和4年度生乳生産抑制対策支援事業として、生乳生産者の皆様が7つのタイプより、経営と令和4年度生乳生産計画に則

したタイプを選び、その達成基準を満たすと減産乳量に対して助成する。

以上の事業内容について説明させて頂きました。

質疑応答時には、各事業について様々な質問があり、役職員よりそれぞれ回答をさせて頂きました。

今後の酪農経営につきましては、非常に厳しくなることが予想されますが、当JAはこれらの対策事業を通じて生乳生産者皆様へ最大限の支援を行って参りますので、有効的に事業活用して頂き、生乳生産抑制へのご協力と、困難な状況への対応をお願い致します。





女性部鶴居支部第34回「かあさんDAY」開催



12月1日に鶴居事務所
で女性部鶴居支部の部員
14名が参加し第34回「か
あさんDAY」が開催さ
れました。

講師に釧路北部消防事
務組合鶴居消防署より早
川 宜志課長を迎え、「地
震について」、「災害時に
役立つ身近なモノについ
て」、「心肺蘇生法（A
E D）応急手当について」
の3つをテーマに研修会
が行われました。



参加者は災害への備え
や対応について説明を受
けた後、模型を使った心
臓マッサージの方法や、
AEDの使い方などを学
びました。

研修終了後にはビンゴ
大会が行われ、和気あい
あいとした雰囲気の中、
親交を深めました。



日頃の感謝の気持ちを込めて!!

～クリスマスイベント開催!!～



12月24日、25日の
両日に当JAの各給
油所で、日頃の感謝
の気持ちを込め、ク
リスマスイベントを
実施しました。

いつも利用してい
ただいているお客様
に少しでも喜んで頂
ければと、年末年始
のお知らせを添え
て、お菓子をプレゼ
ントしました。

これからも、皆様
に利用される給油所
を目指して参ります
ので、よろしくお願
いします。

令和3年度根釧管内JA独占禁止法・ 下請法遵守に向けた研修会開催



12月3日に令和3年度根釧管内JA独占禁止法・下請法遵守に向けた研修会がWEB形式にて開催され、鶴居事務所に役職員11名が参加しました。

公正取引委員会事務総局北海道事務所 小笠原 義広総務課長と安田 俊隆下請取引調査官が講師となり、「農協と独占

禁止法」、「下請法の概要」と題し関係法律の正しい知識や法令遵守意識、違反行為の予防、及び違反発生時の対応等について研修を行いました。

当JAは、これからも関係法令等を遵守し、公正で適切な事業活動を行って参ります。



A T M休止のお知らせ

日頃より当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。

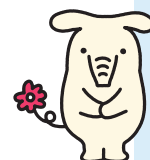
この度、本・支店のA T M機器入替え工事に伴い、下記の通りA T Mの取扱が休止となりますのでご案内いたします。

お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

【A T M休止情報】



店 舗	入替工事日	取扱休止
白糠支店	令和4年2月14日(月)	午後3時～終日
音別支店	令和4年2月15日(火)	
鶴居本店	令和4年2月16日(水)	
幌呂支店	令和4年2月17日(木)	



◆近隣の他金融機関(郵便局・銀行・信用金庫・信用組合等)、コンビニエンスストア(セブンイレブン・ローソン等)のA T Mは通常通りご利用いただけますが、ご利用時間帯により手数料をご負担いただく場合がございます。



普及センターだより

釧路農業改良普及センター 釧路中西部支所

乾乳期管理のポイント ～牛の観察編～

分娩後に疾病が多く発生する場合、乾乳期の乳牛を観察し、原因を確認し、改善することが大切です。

今回は、乾乳牛を観察する際のポイントについて紹介します。

▼太り具合の観察

分娩前に過肥の牛は、分娩後に急激な体脂肪の動員により脂肪肝などの周産期疾病にかかりやすくなります。また、分娩前にやせている牛（削瘦牛）は、分娩後も栄養失調となり、乳量や繁殖の回復遅滞に繋がります。

○過肥牛

後方から牛を見た際に、腰角と背骨を結ぶラインの凹みが見



写真1 過肥牛は腰角と背骨を結ぶラインの凹みがわずかにしか見えない

えない。もしくは、わずかにしか見えない牛は太りすぎている（写真1）。

○削瘦牛

後方から牛を見た際に、坐骨にある3つの頂点のうち左側なら左下、右側なら右下の頂点が目視でき、触っても脂肪があまり確認できない牛はやせています（写真2）。



写真2 削瘦牛は左下もしくは右下の頂点が目視できる

○原因と対策

過肥や削瘦の原因は、給与飼料のエネルギーの過剰または不足です。しかし、乾乳期の体脂肪の増減は、内臓や胎児に影響するので、乾乳期は体脂肪を維持することが大切です。

したがって、泌乳中・後期の栄養濃度を見直し、乾乳期前までに適正な状態に調整しておきましょう。

▼採食状況の観察

乾乳後期は飼料の摂取量を高める必要があります。充分に飼料が摂取されているかは、ルーメンの充満度で判断します。

採食量が十分な牛は、左上臍部がふくらんでいます。一方、採食量が不足している牛は、左上臍部が三角形または台形状に大きく凹んでいます（写真3）。



写真3 採食量が不足している牛は、左上臍部が三角形または台形状に大きく凹んでいます

○原因と対策

採食量が減少する原因は、粗飼料の品質、飼槽周辺の環境、水飲み場の衛生など色々と挙げられます。特に乾乳後期に重要なのは、飼養密度と牛の動きやすさです。

胎児が大きくなるにつれ、ストレスが高まり動きも制限されます。フリーストールの場合は、

飼養密度を高めず、つなぎ牛舎でも1頭あたりのスペースを確保しましょう。また、牛床は滑りを解消し、飼槽や水飲み場周辺も整備しましょう。

▼観察結果を活かす

気になる牛がいた場合、分娩直前からしばらくはトラブルを起こす可能性があります。その期間も注意深く観察し、早めに獣医に相談するなど、素早い対応が必要です。

牛群全体にこのような牛が多い傾向が見られたときは、飼養環境や飼料給与の改善が必要です。これまで挙げた例を参考に改善に取り組みしましょう。

▼まとめ

今回紹介した観察のポイント、作業の合間などに注意して見て欲しい項目です。観察は特別な道具を必要としないため、今日からでも実践してみたいかがでしょうか。



普及センターHPはこちらへ↓



北海道コンサドーレ札幌 × JA グループ北海道

道内23か所の児童養護施設に 「北海道米」と「サイン入りTシャツ」を 贈呈しました！

北海道コンサドーレ札幌とJA グループ北海道は、食農教育・社会貢献に係る連携活動の一環として、平成21年から「コンサ・土・農園（コサド ファーム）」をホクレンくるるの杜に開園し、毎年、この農園で収穫した「トウモロコシ」と「ジャガイモ」のチャリティー販売を実施しています。



今年度のチャリティー販売では、294,598 円もの協力金が集まり、道内 23 か所の児童養護施設等に北海道米（ゆめぴりか・ななつぼし・ふっくりんこ・えみまる）と、選手サイン入りツーサイドTシャツを贈呈いたしました。

また、12月13日には、浦河町の児童養護施設「北海暁星学院」で贈呈式を実施し、(株)コンサドーレ 中嶋取締役 CMO・ドーレくん・JA 北海道中央会職員から直接、理事長・施設長・子供たちに各贈呈品をお渡ししました。

今後も、北海道に根差した地域貢献活動を行ってまいりますので、皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



コンサ・土・農園 2021
開園式の動画は
こちらから！



北海道コンサドーレ札幌と
JA グループ北海道の
連携活動については
こちらから！





北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.6

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！

北海道コンサドーレ札幌と
JAGグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

正月太り解消 全身トレーニング

効率的に体脂肪を削るトレーニングとしてHIIT（ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング）を紹介します。短い運動時間で体脂肪を削りつつ、全身の筋肉を増やせるメニューです。

20秒間全力で運動し、10秒休む、これを8回繰り返します。4種目を2周します。

運動後、しばらくの間は何もしてなくても平常時よりも脂肪燃焼が高まる効果があります。軽く息が上がる程度の運動ではこの効果は生じないので、**全力、フルスピードで運動を繰り返すことがポイントです。**

秒数のカウントはスマホのアプリを利用すると便利です。アプリストアで「TABATAタイマー」と検索すると沢山ヒットします。毎日取り組んでみましょう！

※エクササイズをすることで身体に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。

1 クイックスラスタ 20 秒



膝・つま先は
まっすぐ前に
向ける

1 足は腰幅より
やや広げ、
素早く深く
しゃがみ、
肘を曲げて
手を顔の横

2 素早く立ち上がると同時に
両手を突き上げる
3 できるだけ速くしゃがみ、
立ち上がる動作を繰り返す

10秒休んで
2周目へ

2 マウンテンクライマー 20 秒



1 両手を肩幅につい
て、太ももを胸に
近づける

腰を反らな
いよう、お尻の
高さをキープ

2 手をついたまま
全力でダッシュす
るように太ももを
交互に上げる

10秒休んで
次の種目へ

4 クイックプッシュアップ 20 秒



体幹と太ももは
一直線にキープ

1 両手は肩幅よりやや
広く、膝をつく

2 素早く胸をすれ
すれまで下げたら、
全力でプッシュし
て①の姿勢へ

10秒休んで
次の種目へ

3 クイックヒップスラスト 20 秒



お尻と太もも
の裏の筋肉を
意識

1 両手を腰幅よりやや
広くし、膝 90 度、
両手について少しお
尻を上げる

2 両足で踏んばって
素早く腰を持ち上
げたら、すぐに 1
の姿勢へ

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト…出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なもの確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまいますのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬間」

「今」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしてイスに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかを風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

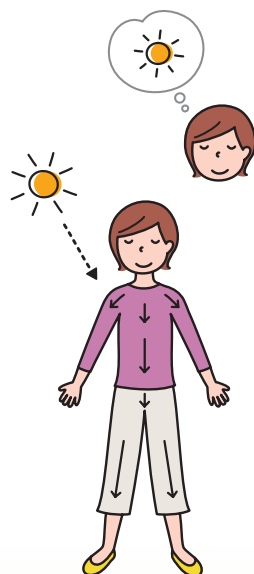


③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

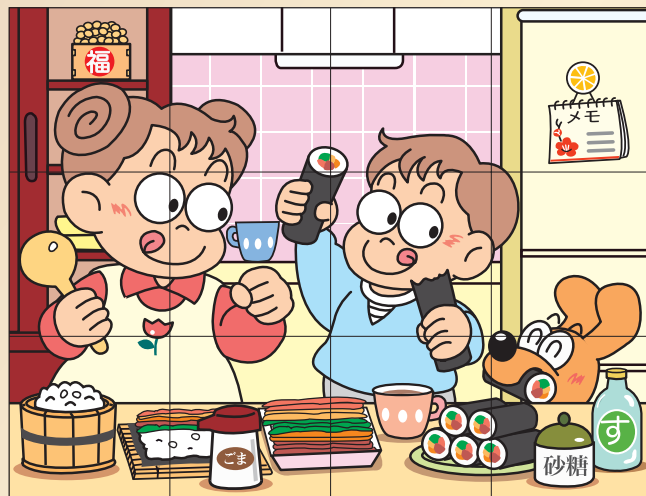
体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

～ちょっと一息～ あたまの体操のコ～ナ～



答えは3月号に掲載するよっ!!

・正解者3名の方にすてきなプレゼントをさしあげます。
 なお、正解者多数の場合は抽選とさせていただきます。
《応募方法》 右下の部分を鶴居事務所 管理課まで、FAX(0154-64-2315)をいただくか、切り取っていただき各事務所へ提出してください。
《締め切り》 2022年2月18日まで
 当選者の発表は3月号にて発表します。プレゼントのお渡しは郵送にて発送いたします。

- 昨日も今日も、又明日も、ストーブの前で、イモ虫ゴーロゴロ (Ｔさん)
- おかし~~~~~ (ティオ)
- 鶴居のチーズ、ヨーグルト、アイス大好きです。これからもよろしく (喫茶サボール)
- 今年も楽しくまちがいさがしやりまーす!! (くさどろ)
- 寒い毎日が続いていますが、温かいミルクを飲んで乗り切りましょう!! (孫に会いたいばあば)
- もう少しだけ我慢しつつ、今年こそ皆様にも明るく笑いあえる年になりますように!! (かめ)
- 本年もコロナと一緒に年を越し。 (Ｎさん)
- 毎日寒いですね。ココ&くろさん、メッセージありがとうございます。我が家の仔猫、六匹になってしまいましたが、すくすく育ってます。 (しいばば)
- 新しい年がコロナに負けずに1年をがんばりぬきたいものですネ (S・M)
- あたったらおかしをかいに行きます。 (ジェラ)
- あたりますように! (オババ)
- 鶴居ブランドたくさんあるんですね。 (さとちゃん)

--	--	--	--	--

ご意見や季節のつぶやきなどの一言をお寄せください。

応募者の個人情報厳正に管理し、本応募以外の目的には使用しません。



12月号の答え

3	5	7	10	12
----------	----------	----------	-----------	-----------

3 山の高さが違う 5 舌を出している
7 箸の長さが違う 10 えびフライが少ない 12 ワッペンがの形が違う



千葉専務による
厳正なる抽選の結果!!

おめでとうございます!!

12月

当選者

- ・ 鶴居チーズ6個セット さくいちさん
- ・ のむヨーグルトセット cha-chanさん
- ・ 鶴居アイス8個セット ACBさん

11月

当選者

- ・ 直ピンさん
- ・ イクちゃんさん
- ・ Nさん

今月のミルクレシピ

旬の白菜でカラダもポカポカ 豚肉と白菜のミルク煮込み

【作り方】

1. 白菜は横に2等分に、にんじんは皮をむいて縦に薄切りにする。
2. 鍋に白菜の固い部分から置き、豚肉、にんじんと順に重ねる。繰り返して一番上が白菜になるように重ねる。
3. 塩と水を加えて中火にかけ、フタをする。沸騰したら弱火にして10分くらい煮込む。
4. 3に牛乳、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。食べやすい大きさに切って器に盛り、柚子こしょうを添える。



材 料（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）	200g
白菜	2～3枚
にんじん	1/2本（約100g）
水	50ml
牛乳	300ml
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1・1/2
柚子こしょう	適量

※Jミルクホームページより転載

理 事 会 報 告

12月定例理事会 令和3年12月20日(月)

報告事項

1. 専決事項及び諸会議について
2. 各委員会・諸会議等について
3. 11月末財務状況について
4. 事業の実施処理状況について
5. 会計監査人の再任について
6. 令和3年度経営監査結果報告について
7. 大口信用供与先の経営状況等について
8. コンプライアンス委員会の報告について

- 議案第3号 営農計画樹立基本方針の設定について
- 議案第4号 令和3年度森林整備事業の実施について
- 議案第5号 資産評価に係る基準額の改定について
- 議案第6号 固定資産の取得について
- 議案第7号 諸規程の制定について
- 議案第8号 役員の任期満了に伴う役員選任実施事項について

付議事項

- 議案第1号 令和3年度(第3四半期)にかかる監事監査の結果について
- 議案第2号 融資の承認について

その他協議事項

1. 当面の業務日程について

令和3年度	生乳生産実績(12月)			
	月計乳量(kg)	12月前年比(%)	累計乳量(kg)	累計前年比(%)
JAくしろ丹頂	9,365,195.5	108.3	82,552,767.0	107.1
鶴居地区	3,549,854.4	109.0	31,086,329.0	105.1
幌呂地区	2,664,061.1	108.3	23,516,750.3	111.5
白糠地区	1,743,535.7	113.3	15,079,783.1	108.5
音別地区	1,407,744.3	101.5	12,869,904.6	102.3
管内計	44,113,343.6	103.5	46,254,503.5	103.7
(前年度管内計)	46,254,503.5		358,536,944.6	

辞 令 発 令			(令和4年2月1日付)
氏 名	新 所 属	旧 所 属	
菅 田 喜 之	畜産生産部 家畜改良課長	畜産生産部 家畜改良課家畜改良係長(鶴・幌担当)	

退 職 の ご 挨拶



海 田 治
畜産生産部
家畜改良課 課長

この度、令和4年1月末日をもちまして釧路丹頂農業協同組合を定年退職致しました。顧みますと昭和58年旧鶴居村農協に奉職いたしましてから長きにわたり、組合員の皆様、役職員、関係機関の皆様の温かいご指導、ご厚情を賜りました事を、ここに謹んで厚く御礼申し上げます。

家畜人工授精師として組合員の皆様には身近なところで仕事をさせて頂き、大変お世話になりました。

これからは皆様より賜りましたご厚情ご教示を大切にして、有意義な人生を歩んで参りたく存じます。

最後に、組合員並びに役職員の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げまして、退職のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

編 集 後 記 EDITOR'S NOTE

□年末年始に懸念されておりました処理不可能乳の発生は、皆様の協力により回避することができました。皆様のご協力に対し、改めて深く感謝申し上げます。

2月から北京で冬季オリンピックが開催されます。北海道からも多くの選手が参加いたしますので、メダル獲得に向けて頑張ってください。

現在、新型コロナウイルスの変異株であるオミクロン株が猛威をふるっておりますが、4年に一度しかない大会ですので、開催への影響が少ない事を願っております。(山本)



JAくしろ丹頂ホームページ

