

## 良質乳出荷農場表彰式 開催

釧路丹頂農協 酪農振興会  
良質乳出荷農場表彰式



### CONTENTS

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 酪農振興会主催 良質乳出荷農場表彰式・菊地さんへの助成金授与式 開催 | 1    |
| パルシステム「タオルを贈る運動」タオル贈呈式             | 2    |
| 令和6年度 根釧合同JA役員研修会 開催               | 2    |
| 女性部鶴居支部通常総会 開催                     | 3    |
| 青年部鶴居支部通常総会 開催                     | 3    |
| 女性部白糠支部通常総会 開催                     | 3    |
| 青年部音白支部通常総会 開催                     | 4    |
| 女性部幌呂支部解散総会 開催                     | 4    |
| Aコープで牛乳消費拡大企画 実施!                  | 4    |
| 普及センターだより                          | 5    |
| 幌呂・音別 取次センター 営業日カレンダー              | 6    |
| JA共済からのお知らせ                        | 7~8  |
| みんなの快眠講座                           | 9~10 |
| 哺育育成センターからのお知らせ                    | 11   |
| 脳トレ!手足の体操 指先体操で物忘れ防止               | 11   |
| 今月のミルクレシピ/つぶやきコーナー                 | 12   |
| ちょっと一息 あたまの体操コーナー                  | 13   |
| 理事会/生乳生産実績/退職のご挨拶                  | 14   |
| JAくしろ丹頂 ゴールデンウィーク日程表               | 15   |



ありがとうございました!



# 酪農振興会主催 良質乳出荷農場表彰式・ 菊地さんへの助成金授与式 開催



3月21日、白糠町酪農研修センターにて、酪農振興会主催の良質乳出荷農場表彰式が開催され組合員及び関係者など19名が参加しました。

本式典では、令和6年1月から令和6年12月の出荷乳量に対する体細胞数・生菌数が優秀な11農場が表彰されました。受賞者の皆さんは、日々研鑽を積み、努力を重ねてこられたことと思います。会場では、受賞者の喜びの声が聞かれ、温かい拍手に包まれました。受賞者の皆さん、おめでとうございます！

| 体細胞数の部 |            |    |
|--------|------------|----|
| 最優秀賞   | 齊藤 和弘 農場   | 鶴居 |
| 優秀賞    | 中川 浩幸 農場   | 音別 |
| 優秀賞    | 宮 寄 昌行 農場  | 音別 |
| 特別賞    | (株)大坂ファーム  | 音別 |
| 特別賞    | 松井 俊治 農場   | 幌呂 |
| 努力賞    | (株)Z E A L | 鶴居 |



表彰される齊藤 和弘さん

| 生菌数の部 |           |    |
|-------|-----------|----|
| 最優秀賞  | 山田 巧 農場   | 音別 |
| 優秀賞   | 岡崎 繁之 農場  | 白糠 |
| 優秀賞   | 大和田 清一 農場 | 音別 |
| 特別賞   | 水野 一巳 農場  | 白糠 |
| 特別賞   | 太田 理夫 農場  | 白糠 |



表彰される山田 巧さん



素敵な看板ですね！



また午後からは、昨年、酪農での新規就農をされた菊地晃輔さんへ、農場看板の新築助成金授与式も行われました





## パルシステム「タオルを贈る運動」タオル贈呈式

メッセージ動画も  
いただきました♡



たくさんの温かいお気持ちをいただきました



贈呈式の後には、生産現場視察として伊深さんが農場内を案内しながら、現在の酪農情勢や生乳がどのようにして出荷されるかなどについて説明をしました。

生産者を代表して伊深 祐樹さんが、パルシステム埼玉の関本 亜希子理事からタオルの目録を、水本 梨佳さんが、同 群馬の上野 和泉理事からメッセージの目録を受け取りました。

今年度は、96,188枚（前年比143.5%）のタオルと、4,627枚（前年比162.3%）の温かいメッセージが届けられました。

この運動は、パルシステムで販売している「こんせん72牛乳」の牛乳生産者へパルシステム組合員の皆様からタオルを贈るもので、今回で39回目となりました。

3月3日、白糠地区の合同会社伊深ファームにて、パルシステムの「タオルを贈る運動」で集まったタオルとメッセージを生乳生産者へ贈る贈呈式が行われました。

## 令和6年度 根釧合同JA役員研修会 開催

3月12日、釧路センチュリーキャッスルホテルにて、令和6年度根釧合同JA役員研修会が開催されました。

研修会には、根釧地区のJA役員その他に、青年部・女性部の代表、各連合会職員などが参加しており、当JAからは、役員13名と青年部長、女性部長の計15名が参加しました。

午前と午後に分けて2つの研修があり、午前の部は（株）ビスタワックス研究所 伝え役 結城 貴暁氏による「新時代の到来、人が輝く職場を創る」と題して、独自の人財育成を行っている高知県の企業を参考に、人財育成や組織活性化の鍵となるリーダーシップについて講演をいただきました。

午後の部は（株）日本農業新聞北海道支所 阪上 裕基支所長による「最近の農政をめぐる情勢と今後の展望について」と題して、最近の農業経営を巡るコスト高の問題から食料安全保障確保の重要性等についての講演をいただきました。

日本の農業や多くのJA・企業等が抱える問題に、これからどのように対応していくべきか学ぶことのできた研修会となりました。



（株）日本農業新聞  
阪上北海道支所長



（株）ビスタワックス研究所  
結城 氏





## 女性部鶴居支部通常総会 開催



3月10日、鶴居事務所大会議室にて、第18回釧路丹頂農協女性部鶴居支部通常総会が開催されました。議長は遠藤 弥生さんが務め、令和6年度事業報告並びに収支決算、令和7年度事業計画並びに収支予算、役員改選等が承認され総会は終了しました。



### 令和7年度 役員

|      |       |
|------|-------|
| 支部長  | 長尾 朋子 |
| 副支部長 | 水本 梨佳 |
| 副支部長 | 梅津 理恵 |
| 監事   | 齊藤 紀子 |
| 監事   | 松下まり子 |

## 青年部鶴居支部通常総会 開催



3月11日、鶴居事務所大会議室にて、第19回釧路丹頂農協青年部鶴居支部通常総会が開催されました。議長は佐藤 真吾さんが務め、令和6年度事業報告並びに収支決算、令和7年度事業計画並びに収支予算、役員改選等が承認され総会は終了しました。



### 令和7年度 役員

|      |       |
|------|-------|
| 支部長  | 菊地 大輔 |
| 副支部長 | 千葉康次郎 |
| 副支部長 | 橋村 翼  |
| 理事   | 北村 澄男 |
| 理事   | 鈴木 翔太 |
| 理事   | 瀧澤 史登 |
| 監事   | 増田 一真 |
| 監事   | 武藤 潤  |

## 女性部白糠支部通常総会 開催



3月12日、白糠町酪農研修センター大会議室にて、第19回釧路丹頂農協女性部白糠支部通常総会が開催されました。議長は峯田 弘子さんが務め、令和6年度事業報告並びに収支決算、規約の一部改正、令和7年度事業計画並びに収支予算、役員改選等が承認され総会は終了しました。



### 令和7年度 役員

|      |       |
|------|-------|
| 支部長  | 澁谷 幸子 |
| 副支部長 | 岩田登美子 |
| 副支部長 | 高原ともえ |
| 副支部長 | 伊深 佳奈 |
| 監事   | 五十嵐 恵 |





## 青年部音白支部通常総会 開催

### 令和7年度 役員

|      |       |
|------|-------|
| 支部長  | 大坂 隼人 |
| 副支部長 | 前島 拓斗 |
| 理事   | 五十嵐大地 |
| 理事   | 佐藤 和則 |
| 理事   | 澁谷 俊樹 |
| 理事   | 鹿野 諒太 |
| 理事   | 宮寄 大輔 |
| 監事   | 照井 優  |
| 監事   | 伊深 祐樹 |



3月13日、白糠酪農研修センター大会議室にて、第19回釧路丹頂農協青年部音白支部通常総会が開催されました。

議長は宮寄 大輔さんが務め、令和6年度事業報告並びに収支決算、令和7年度事業計画並びに収支予算、役員改選等が承認され総会は終了しました。



## 女性部幌呂支部解散総会 開催



3月18日、幌呂事務所2階会議室にて、釧路丹頂農協女性部幌呂支部解散総会が開催されました。

部員9名が参加し、議長は松下美津子さんが務め、令和6年度事業報告並びに収支決算、女性部幌呂支部解散について承認されました。多くの活動を行い、合併以前より長く続いてきた女性部幌呂支部でしたが、部員数の減少により継続的な活動が困難となつてしまい、惜しまれつつも解散となりました。

今後は1名が鶴居支部へ加入し、残る部員は新たに「チーズを楽しむ会」として幌呂地区で活動を開始します。これまで培った経験を活かして、おいしいチーズを作り続けていただきたいと思います。

牛乳

## Aコープで牛乳消費拡大企画 実施!

牛乳

3月12日、Aコープ各店にて、牛乳消費拡大企画を行いました。当日お買い上げ1,000円以上のお客様に「よつ葉根釧牛乳500ml」をプレゼント。さらに「ホクレン北海道米」とり五目おこわ430g」がその場で当たる抽選会も行い、たくさんのお客様に店内は賑わいました。





## ～牛にも人にも快適な牛舎に（清掃事例）～

牛舎内やその通路に不要な物品が放置されると、空気の流れを妨げたり、ネズミなどの害獣のすみかにもなり、牛への健康にも影響を及ぼします。

不要な物の放置で、作業領域が狭くなり農作業機械での作業が思うようにいかないこともあります。また、作業従事者が躓いて転倒する危険性もあります。

このような視点から今回は、不要な物を処分した事例を紹介します。

### A 牧場：片付けたいな…、いつやろう？

昨年（令和6年）春、牧場で相談し雪解け後に片付けよう！と決めました。しかし、牧場の仕事は日々の業務に加え、牧草やコーンの収穫作業などが次々と発生するため、片付けを始めるタイミングが難しい状況でした。片付けを決断してから約半年が経ち、実際の作業開始は、11月になりました。次の写真は、フリーストール牛舎の通路を清掃する前と清掃後です。片付けた人手は、経営主夫妻と助っ人3名でした。



もっと日数がかかるかなと思ったけど、実質3日で終わることができた。

清掃後は、作業がしやすくなったので、牛舎内だけでなく他の箇所も片付けたくなくてき



この通路は、ずっと気になっていた。見た目が悪いし、餌押しロボットも動かなくなっていた。思い切って片付けて良かった。快適になって嬉しい。

### 【これからが重要！】(牧場内で共有し、工夫してみよう)

- 1 日頃の清掃を徹底し、牛舎内に不要なものや汚れが溜まらないようにする
- 2 必要な資材や道具の定位置を決め、使用後は必ず元の場所へ戻すルールを徹底する
- 3 定期的に写真撮影をし、現状を「見える化」して確認をする（チェックリストでの管理も有効）

※ご相談は、  
普及センターへ







## 幌呂・音別「取次センター」営業日カレンダー

2025 5月

| 日曜日         | 月曜日         | 火曜日                   | 水曜日                   | 木曜日                   | 金曜日 | 土曜日         |
|-------------|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----|-------------|
| ...         | ...         | ...                   | ...                   | 01<br>音別取次センター<br>営業日 | 02  | 03<br>憲法記念日 |
| 04<br>みどりの日 | 05<br>こどもの日 | 06<br>振替休日            | 07<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 08<br>音別取次センター<br>営業日 | 09  | 10          |
| 11          | 12          | 13<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 14                    | 15<br>音別取次センター<br>営業日 | 16  | 17          |
| 18          | 19          | 20<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 21<br>第19回<br>農協通常総会  | 22<br>音別取次センター<br>営業日 | 23  | 24          |
| 25          | 26          | 27<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 28                    | 29<br>音別取次センター<br>営業日 | 30  | 31          |

2025 6月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日                   | 水曜日 | 木曜日                   | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----|
| 01  | 02  | 03<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 04  | 05<br>音別取次センター<br>営業日 | 06  | 07  |
| 08  | 09  | 10<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 11  | 12<br>音別取次センター<br>営業日 | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 18  | 19<br>音別取次センター<br>営業日 | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 25  | 26<br>音別取次センター<br>営業日 | 27  | 28  |
| 29  | 30  | ...                   | ... | ...                   | ... | ... |

2025 7月

| 日曜日 | 月曜日       | 火曜日                   | 水曜日                   | 木曜日                   | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----|-----|
| ... | ...       | 01<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 02                    | 03<br>音別取次センター<br>営業日 | 04  | 05  |
| 06  | 07        | 08<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 09                    | 10<br>音別取次センター<br>営業日 | 11  | 12  |
| 13  | 14        | 15<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 16                    | 17<br>音別取次センター<br>営業日 | 18  | 19  |
| 20  | 21<br>海の日 | 22                    | 23<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 24<br>音別取次センター<br>営業日 | 25  | 26  |
| 27  | 28        | 29<br>幌呂取次センター<br>営業日 | 30                    | 31<br>音別取次センター<br>営業日 | ... | ... |

営業時間 午前10時～午後3時まで。(12時から1時間お休みいたします)



聞かせて!!

# くらしのこと

## アンケートキャンペーン

ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで  
**豪華賞品**が当たるチャンス!



応募はこちら▲

アンケートに答えて当てよう! 抽選で合計**600**名様に**豪華賞品**が当たる!

**A賞**

シャープ  
プラズマクラスター  
ドレープフロー  
ドライヤー



**200名様**  
(各期50名様)

**B賞**

バルミューダ  
バルミューダ  
ザ・トースター



**200名様**  
(各期50名様)

**C賞**

Meta  
Quest 3S  
128GB



**200名様**  
(各期50名様)

応募期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

応募締切 第1期：令和7年6月30日 第2期：令和7年9月30日 第3期：令和7年12月31日 第4期：令和8年3月31日

※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

さらに  
**1Wチャンス!!** デジタルギフトが抽選で合計**100,000**名様にその場で当たる!





## 聞かせて!くらしのこと アンケートキャンペーン 応募方法



### STEP 1

表面または右記のQRコードからアンケートページへアクセス!

※メールアドレス認証の必要があります。



### STEP 2

応募者様情報を入力



たった3ステップで応募完了!

### STEP 3

アンケート回答&応募したい賞品を選択!



＼A・B・C賞!／

抽選で合計**600**名様に豪華賞品が当たる!

＼Wチャンス!!／

デジタルギフトが抽選で合計**100,000**名様にその場で当たる!

※賞品の詳細は表面をご覧ください。

#### 応募要項

|                |                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A・B・C賞<br>応募期間 | 【第1期】令和7年4月1日～令和7年6月30日 【第2期】令和7年7月1日～令和7年9月30日<br>【第3期】令和7年10月1日～令和7年12月31日 【第4期】令和8年1月1日～令和8年3月31日 |
| Wチャンス応募期間      | 令和7年4月1日～令和8年3月31日                                                                                   |
| 応募要件           | アンケートフォームを通じてくらしに関するアンケートにご回答いただいた方                                                                  |
| 抽選について         | 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。<br>※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。        |

※ご提供いただいた個人情報 JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。  
また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。通信料はご利用者さまのご負担となります。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

## がん共済が新しくなりました!

### 《新・がん共済のポイント》

詳しくは  
こちらのサイトをチェック



#### ① がん治療の変化に対応

入院や手術、放射線治療に加え、新たに抗がん剤治療なども保障対象となりました。

〈保障対象となる所定のがん治療〉

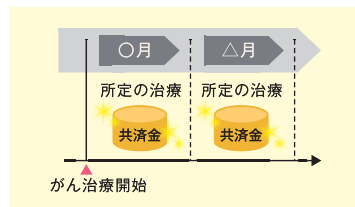
|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 入院                              | ○ |
| 手術 <sup>※1</sup>                | ○ |
| 放射線治療 <sup>※1</sup>             | ○ |
| 抗がん剤治療 <sup>※1</sup>            | ○ |
| ホルモン剤治療 <sup>※1</sup>           | ○ |
| がん性疼痛等の緩和のための在宅医療 <sup>※1</sup> | ○ |

新たに保障

#### ② 所定のがん治療を受けた月ごとに共済金が受け取れる

所定のがん治療を受けた月ごとにがん治療月額共済金<sup>※2</sup>が受け取れます。

しかも 通算の支払限度なし!



通院によるがん治療が長期化した場合でも安心です!

#### ③ 保障の自在性が向上

ニーズにあわせて、以下の保障も選びいただけます。

①まとまった一時金が受け取れる診断保障  
がんと診断された場合にがん診断共済金<sup>※3</sup>、がんの再発時や長期治療の場合にがん治療一時金<sup>※4</sup>をお支払いします。

がん診断共済金の共済金額は、  
最大800万円まで設定可能

②がん診断時共済掛金払込免除特則  
がんと診断された場合に共済掛金の払込みを免除することで、がんによる収入減少時にも安心して保障を継続できます。

③先進医療保障<sup>※5</sup>  
高額な自己負担額となり得るがんによる先進医療を受けたときに保障します。

※1 公的医療保険制度に基づく所定のがん治療が対象です。 ※2 所定のがん治療を受けた月ごとに1回を限度とします。 ※3 がん診断共済金は、共済期間を通じて1回のみ支払われます。  
※4 がん治療一時金は、がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払事由に該当した日からその日を始めて1年を経過した日以後、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を限度)。  
また、支払われるがん治療一時金の額は、がん診断共済金額の50%の金額となります。  
※5 先進医療とは、療養を受けた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。  
※ がんの保障(がん診断時共済掛金払込免除特則を含む)については、ご契約日からその日を始めて91日目から保障いたします。  
※ この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは、お近くのJAまでご連絡ください。

25481050200



# みんなの快眠講座

出典…厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
イラスト…藤田倫央

## ✓多い人ほど要チェック！

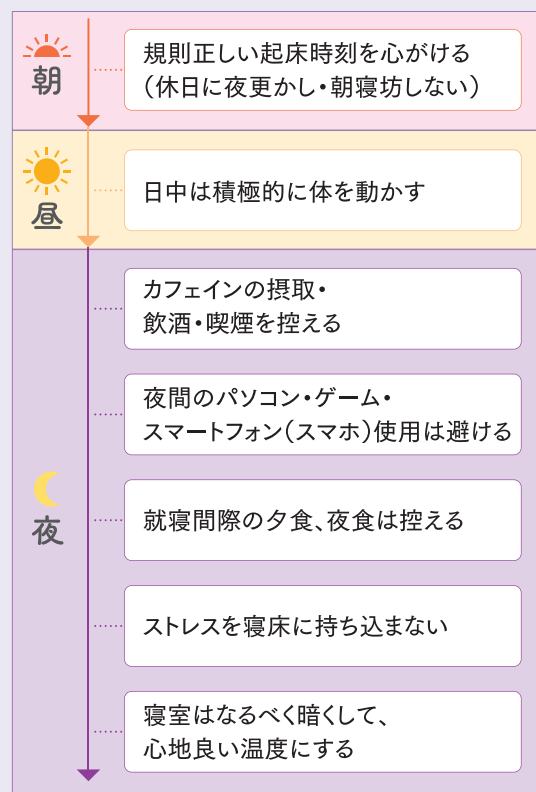
### あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない  
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

## 良い睡眠のために

### できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



## 毎日を健康に過ごすための

### 睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

## 良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため、睡眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

## 睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

### 睡眠環境

### 光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



### 生活習慣

### 運動・食事・

### リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクセーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



### カフェイン・飲酒・たばこ

### 嗜好品

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

## 家族の眠りを考えよう

### 子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

### ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

### シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

### ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

### 子どもの睡眠時間の目安

1、2歳 11～14時間

3～5歳 10～13時間

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間



労働力が不足している方  
育成牛の飼養スペースが足りない方

## 哺育育成センターに預託しませんか！

- ・3日齢から受入しています。なお、受入頭数に余裕がある場合は、育成牛の受入や預託期間を延長出来ます。(要協議)
- ・新規で預託する場合、「鶴居哺育育成センター互助会」に加入して頂きます。(互助会費は入牧頭数1頭につき1,000円)

### 令和7年3月20日現在飼養頭数

| 区分   | 収容可能頭数 | 在場頭数  | 受入可能頭数 |
|------|--------|-------|--------|
| 導入舎  | 70 頭   | 70 頭  | 0 頭    |
| 哺育舎  | 80 頭   | 75 頭  | 5 頭    |
| 3・6舎 | 150 頭  | 94 頭  | 56 頭   |
| 7・8舎 | 100 頭  | 32 頭  | 68 頭   |
| 合計   | 400 頭  | 271 頭 | 129 頭  |

2月は9頭の退場に対して、24頭の入場があり在場頭数は15頭の増頭となりました。  
ご協力ありがとうございました。引き続き、組合員の皆様からのお電話をお待ちしています。

もっと友達が  
欲しいな



### 預託料金（1日当たり）

|             |         |           |
|-------------|---------|-----------|
| 0日齢～ 60日齢   | 税抜 870円 | (税込 957円) |
| 61日齢～150日齢  | 税抜 670円 | (税込 737円) |
| 151日齢～240日齢 | 税抜 650円 | (税込 715円) |
| 241日齢～      | 税抜 650円 | (税込 715円) |

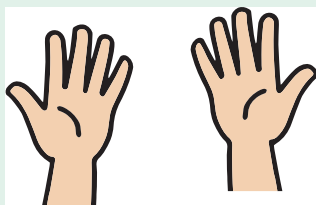
### 預託牛受入に関するお願い

預託農家の皆様、NOSAI、哺育育成センター間の情報共有のため、預託を希望される牛に治療歴・薬歴等がある場合、事前に申告下さいますようお願い致します。

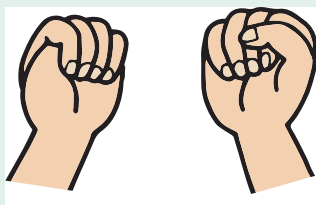
### お問い合わせ先

畜産生産部販売課 TEL: 0154-65-2314  
鶴居哺育育成センター TEL: 0154-64-2260

### 親指グーパー体操

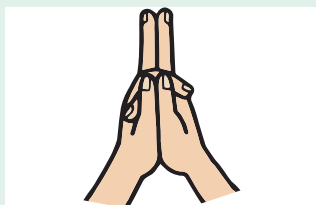


(1)両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしましょう。

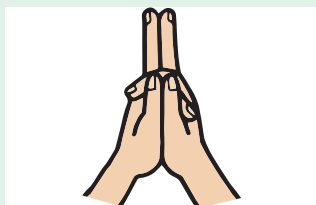


(2)両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

### 指のすれ違い体操



(1)手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。



(2)左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中d指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか？指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。

体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行くと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。

### 応用

昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨晚のおかずは?」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は?」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は?」など。

慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。



## 指先体操で物忘れ防止

健康生活研究所 所長  
●堤 喜久雄



# 牛乳をも〜っと食卓に 今月のミルクレシピ



フライパンひとつでできる減塩メニュー！

## 鶏肉と菜の花の和風スープパスタ

### 材料（2人分）

スパゲッティ（乾麺・1.6mm）… 120g  
菜の花…………… 100g  
鶏もも肉…………… 小1枚（200g）  
たまねぎ…………… 1/2コ（100g）  
ごま油…………… 大さじ1  
A { 牛乳…………… 300ml  
水…………… 200ml  
塩…………… 小さじ2/3  
しょうゆ・ごま油…………… 各小さじ1



### 作り方

- ①菜の花は沸騰した湯でかためにゆで、冷水にとって水気を絞り、長さを3等分に切る。
- ②鶏肉は2〜3cm角に、たまねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を入れて広げ、2分間焼いて上下を返す。Aを加え、スパゲッティを乾麺のまま広げて入れる。（長ければ2つに折って入れる）
- ④麺をほぐしながらよく混ぜ、ふたをして弱火で10分間火を通す。途中でほぐすように1、2回混ぜるとよい。
- ⑤①の菜の花にしょうゆ、ごま油をからめ、④とあえたら、器に盛る。

## つがやきコーナー

ぼくは、4月から5年生になります。夏は、里予球、冬はスケートをやっています。学校から帰ってきたら牛のてつたいをしていますが休みの日もしています。ぼくは牛が大好きです。

オーガボン

3児達が考えて解いています!!

正解していますように!!

オーガボンさん  
正解でしたよ☆

すごいですね!!金メダルをあげます!  
これからも牛を大好きでいてくださいね♡

3月18日は母の誕生日。いつまでも元気でいてね。産んでくれたから今の自分がいます。ありがとう!

あふがん

お誕生日  
おめでとう  
ございます!!  
感謝ですね♡

今回のレシピ集

作りました

楽しみましょう

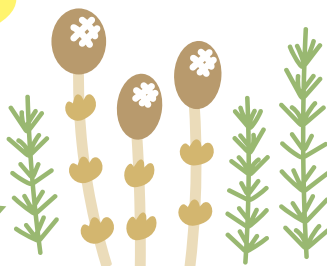
イクシン

ぜひ  
作ってください!

除雪が大変  
でした~

今シーズンは「ドカ雪」が  
多いです。フロントマン

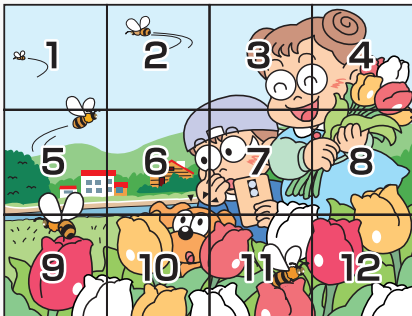
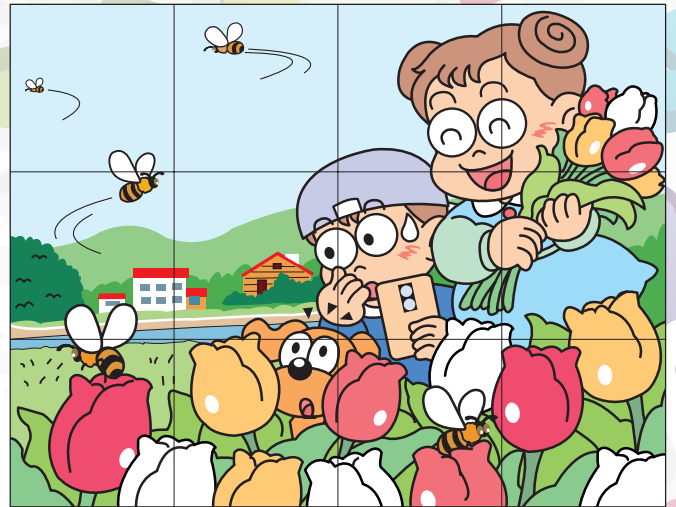
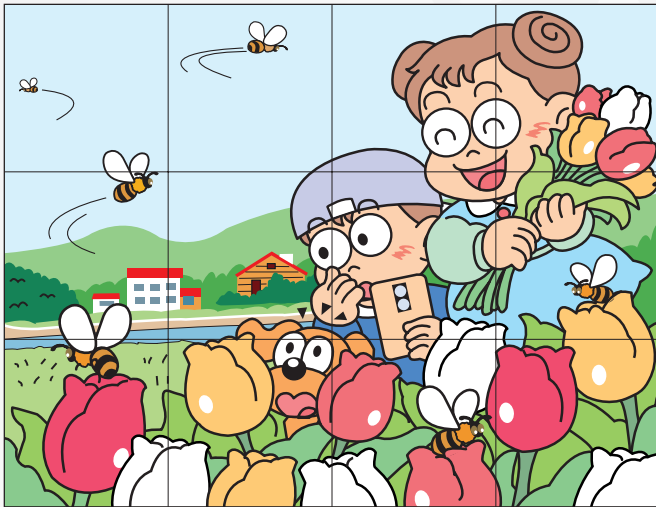
フロントマン





# まちがいさがしにチャレンジ!!

## ～ちょっと一息～ あたまの体操のコ～ナ～



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。

今回の答えは  
5月号に掲載するよっ!!

3月号の答え

ウ グ イ ス

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ホ | ワ | イ | ト | ハ | カ |
| ト | イ | レ | カ | マ | ス |
| ケ | モ | ト | グ | ミ |   |
| モ | ノ | ガ | タ | リ |   |
| ト | ス | キ | イ | ヤ |   |
| サ | ク | ラ | ヨ | モ | ギ |
| カ | ワ | コ | ウ | モ | リ |

おめでとうございます!! 3月号の当選者

オーガポン さん・フロントマン さん・  
まっちゃん さん

### あたまの体操 プレゼント

正解者3名に

「ホクレン 北海道米  
炊きこみごはんセット」  
をプレゼント!!

入れて炊くだけ!  
忙しい日に助かります!



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》

左下の部分を鶴居事務所 管理課へ  
**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》

2025年4月25日まで  
当選者の発表は5月号にて発表します。  
プレゼントのお渡しは発送とさせていただきます。

## まちがいさがし 4月の答え

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

住所

氏名

ペンネーム

※氏名とペンネームは必ず記入願います。

電話番号

ご意見や季節のつぶやきなどの一言をお寄せください。

|  |
|--|
|  |
|--|

応募者の個人情報は厳正に管理し本応募以外の目的には使用しません。

どなたでも応募できますのでたくさんの応募お待ちしております。



# 理 事 会 報 告

## 2月定例理事会 令和7年2月27日（木曜日）

### 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. 1月末財務状況について
4. 事業の実施処理状況について

- 議案第8号 定款の一部変更について  
 議案第9号 諸規程の一部改正について  
 議案第10号 固定資産の取得について  
 議案第11号 役員報酬審議会の設置について  
 議案第12号 理事会役員推薦委員の選任について  
 議案第13号 従業員に対する年度末賞与の支給について

### 付議事項

- 議案第1号 組合員の資格審査について  
 議案第2号 出資の減口承認について  
 議案第3号 令和7年度監査計画の策定について  
 議案第4号 融資の承認について  
 議案第5号 特定組合員に係る特別運用基準の対象者について  
 議案第6号 役員賠償責任保険契約の締結について  
 議案第7号 目的積立金の目的取崩について

### その他協議事項

1. 令和6年度決算処理方針（案）について
2. 令和7年度事業計画（案）について
3. 食料安全保障の強化と持続可能な北海道酪農・畜産の確立に関する組織討議の意見集約について
4. 取次センター「営業日・営業時間」の変更について
5. 当面の業務日程について
6. その他

| ■令和6年度   | 生乳生産実績（2月）   |          |               |          |
|----------|--------------|----------|---------------|----------|
|          | 月計乳量（kg）     | 同月前年比（%） | 累計乳量（kg）      | 累計前年比（%） |
| J Aくしろ丹頂 | 8,602,517.0  | 102.3    | 98,689,106.2  | 101.7    |
| 鶴居地区     | 3,380,206.6  | 105.8    | 38,419,041.6  | 104.2    |
| 幌呂地区     | 2,551,074.4  | 102.6    | 29,146,525.6  | 103.5    |
| 白糠地区     | 1,545,332.1  | 100.1    | 17,801,544.9  | 97.4     |
| 音別地区     | 1,125,903.9  | 95.3     | 13,321,994.1  | 96.7     |
| 管内計      | 41,613,049.1 | 100.8    | 476,578,534.2 | 101.5    |
| （前年度管内計） | 41,273,838.0 |          | 469,388,386.1 |          |

## 退職のご挨拶

### 坂本 克 則 参事役



この度、令和7年3月31日をもって定年退職致しました。

昭和59年9月に旧白糠町農業協同組合に奉職以来、40年7ヶ月の間、お陰様で大過なく定年まで勤め上げる事ができ、感無量でございます。これも偏に組合員をはじめ諸先輩、役職員、関係機関など多くの方々のご指導・ご助力の賜物と深く感謝申し上げます。

今日、40年余りの職員生活を顧みますと本当に様々な事がありました。悔やんでも悔やみきれない出来事もありましたが、過ぎ去った歳月の「楽しかった事」「嬉しかった事」「辛かった事」「悲しかった事」など、数々の思い出もつかの間の出来事にさえ思われます。

また、これらの出来事を糧とし、人との繋がりや支え合う事の大切さを学び、自分自身の成長が促され、職務を全うする事が出来たと感じております。

今後は、引続き定年退職再雇用職員として、音別・白糠地区の営農業務のサポートをさせて頂く事になりますが、これまで培ってきた知識や経験を生かし、微力ながら農家経営支援や職員育成に協力させて頂きますので、人生の道のりに良きご指導・ご厚誼を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

最後になりますが、目まぐるしく変転する時代の流れの中ではありますが、釧路丹頂農業協同組合の益々の基幹の発展と組合員並びに役職員皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げ、末筆ながら退職の挨拶とさせていただきます。

長い間本当にありがとうございました。



# JAくしろ丹頂 ゴールデンウィーク日程表

| 年月日<br>部門             | 各 地 区 の 事 務 所 |                  |     | 販 売  | 家畜改良    | 生 乳 | 哺育育成<br>センター | 幌 呂<br>育成牧場 |
|-----------------------|---------------|------------------|-----|------|---------|-----|--------------|-------------|
|                       | 管理・共済         | 金 融<br>(本店・白糠支店) | 営 農 |      |         |     |              |             |
| 令和4月29日(火)<br>7年 昭和の日 |               |                  |     |      | 通 常 業 務 |     |              |             |
| 4月30日(水)              |               |                  |     |      |         |     |              |             |
| 5月1日(木)               |               |                  |     | 一般市場 |         |     |              |             |
| 5月2日(金)               |               |                  |     |      |         |     |              |             |
| 5月3日(土)<br>憲法記念日      |               |                  |     |      |         |     |              |             |
| 5月4日(日)<br>みどりの日      |               |                  |     |      |         |     |              |             |
| 5月5日(月)<br>こどもの日      |               |                  |     |      |         |     |              |             |
| 5月6日(火)<br>振替休日       |               |                  |     |      |         |     |              |             |

| 年月日                | 部門 | 購買・鶴居  |        |     | 購買・幌呂 |     |     | 購買・白糠 |     | 購買・音別  |     |     |
|--------------------|----|--------|--------|-----|-------|-----|-----|-------|-----|--------|-----|-----|
|                    |    | 生活店舗   | 給油所    | 資 材 | 生活店舗  | 給油所 | 資 材 | 給油所   | 資 材 | 生活店舗   | 給油所 | 資 材 |
| 令和4月29日(火)<br>昭和の日 |    | 午後5時まで | 午後5時まで |     |       |     |     |       |     | 午後5時まで |     |     |
| 4月30日(水)           |    |        |        |     |       |     |     |       |     |        |     |     |
| 5月1日(木)            |    |        |        |     |       |     |     |       |     |        |     |     |
| 5月2日(金)            |    |        |        |     |       |     |     |       |     |        |     |     |
| 5月3日(土)<br>憲法記念日   |    | 午後5時まで | 午後5時まで |     |       |     |     |       |     | 午後5時まで |     |     |
| 5月4日(日)<br>みどりの日   |    |        |        |     |       |     |     |       |     |        |     |     |
| 5月5日(月)<br>こどもの日   |    |        | 午後5時まで |     |       |     |     |       |     |        |     |     |
| 5月6日(火)<br>振替休日    |    |        | 午後5時まで |     |       |     |     |       |     |        |     |     |

営 業 日   休 業 日

・ゴールデンウィーク期間中もJAバンクのキャッシュカードは各種コンビニ等でご利用いただけます。  
※稼働時間、手数料はATMにより異なります。

大変お世話になりました。

3月31日をもって退職しました。

北 川 和 美   金融共済部本店金融課金融係

鼻 和 健太郎   営農部音別・白糠農業振興支援課農業振興支援係

山 岸 教 平   畜産生産部家畜改良課家畜改良係（鶴・幌担当）

編 集 後 記  
EDITOR'S NOTE

□4月になりました！今月から、新しい生活を始めた方もいらっしゃると思います。環境が変わって、わくわくドキドキの毎日ですね。でも、知らず知らずのうちに疲れも溜まっていますか？今月号は、そんな皆さんや年度末などで忙しかった皆さんへ「快眠講座」の記事を載せてみました。しっかり眠ることで、少しでも疲れが取れたら嬉しいです。疲れが取れたら皆さんは、この春何をしたいですか？私は、どこかに出かけたいです！😊（門脇）



春、見つけました

 Instagram  
ID→jakushirotancho



JAくしろ丹頂ホームページ

