

たんちよう

JAくしろ丹頂
広報誌

vol.211
2025.5

くしろ丹頂

春季地区懇談会 開催



CONTENTS

令和7年度 春季地区懇談会 開催	1
釧路丹頂農協女性部通常総会 開催	2
釧路丹頂農協青年部通常総会 開催	2
釧路丹頂農協乳牛改良同志会定期総会 開催	3
釧路丹頂農協馬事振興会通常総会 開催	3
釧路丹頂農協酪農振興会通常総会 開催	4
令和7年度 農作業安全祈願祭 開催	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
新・十勝地区家畜市場で初競りが行われました	7
哺育育成センターからのお知らせ	7
新採用職員の紹介	8
JA共済からのお知らせ	9～10
豚肉の栄養パワーで健康な毎日を!	11～12
今月のミルクレシビ/つばやきコーナー	13
ちょっと一息 あたまの体操コーナー	14
理事会/生乳生産実績/辞令発令	15



よろしくお願いします!

令和7年度 春季地区懇談会 開催

鶴居会場



白糠会場



4月25・28日の2日間、令和7年度春季地区懇談会を白糠町酪農研修センターと鶴居事務所の2会場で開催し、「最近の酪農・畜産情勢」「令和6年度事業報告」「令和7年度事業計画」「第19回通常総会の招集及び提出議案」等について説明をさせていただきます。

ご出席いただいた組合員の皆様からは、今後の酪農や農協事業運営に関わる様々なご意見が寄せられました。懇談会でいただいた貴重なご意見等につきましては、今後の農協事業運営に活かして参ります。

最後に、農作業の始まるお忙しい時期にも関わらず、ご出席・ご意見等をいただき誠にありがとうございました。

主な意見・質問・要望

- ホクレントラック事業の廃止による今後の対応について
- 農協の収支状況、事業運営について
- 家畜授精料金について
- 役員推薦委員による今後の推薦方法等について
- 役員の定数について

等



皆様から貴重なご意見をいただきました



釧路丹頂農協女性部通常総会 開催

第19回 釧路丹頂農協女性部通常総会



令和7年度 役員

部 長	水本 梨佳	鶴 居
副部長	長尾 朋子	鶴 居
副部長	澁谷 幸子	白 糠
理 事	高原ともえ	白 糠
監 事	松下百鶴里	鶴 居
監 事	岩田登美子	白 糠

3月26日、鶴居事務所大会議室にて、第19回釧路丹頂農協女性部通常総会が開催されました。

開催にあたり、水本 梨佳部長より「昨年は天候に恵まれ、良質な粗飼料が確保できましたが、国際情勢の影響による生産資材の高騰など厳しい状況が続きました。そうした中、女性部は『繋がり・守ろう・関わろう』をテーマに部員同士の交流会や研修会を実施しました。また、青年部と合同で釧路空港にて行った牛乳・乳製品配布では、消費者の方々から温かい励ましの言葉をいただき、大きな力となりました。さらに、令和6年度女性協の国内視察では石川県を訪れ、皆さまから寄せられた義援金を活用し、能登半島地震の被災地へパックのお赤飯を届ける支援を行いました。コロナ禍を経て希薄になりがちだった、人や地域とのつながりの大切さを再認識するとともに、志を同じくする仲間と年代や目的・ニーズにあった活動を進めていくというこ

とが、食・農・地域について次世代の方々に繋いでく取り組みになっていくということを改めて実感した一年でした。

今年度は、長年活動を共にしてきた幌呂支部・音別支部が解散し、それぞれ鶴居支部・白糠支部に統合されることとなりました。これまで支部を支えてくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。部員数は減少しておりますが、女性部の活動を縮小するのではなく、協力し合いながら、明るく元気に続けていきたいと思えます。さらに、役員改選があり新体制となりますが、これからも安心・安全な農畜産物の生産に取り組み、JAをよりどころとする組織として、みんなでやりたいことを心の底から楽しんで取り組んでいけたらと思います。」と挨拶がありました。

議長は白糠支部の五十嵐 恵さんが務め、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、役員選任等が承認され、総会は終了しました。



釧路丹頂農協青年部通常総会 開催



第19回 釧路丹頂農協青年部通常総会



令和7年度 役員

部 長	五十嵐大地	音 白
副部長	菊地 大輔	鶴 居
副部長	大坂 隼人	音 白
理 事	千葉康次郎	鶴 居
理 事	橋村 翼	鶴 居
理 事	前島 拓斗	音 白
監 事	北村 澄男	鶴 居
監 事	照井 優	音 白

3月27日、幌呂事務所2階会議室にて、第19回釧路丹頂農協青年部通常総会が開催されました。

開催にあたり、伊深 祐樹部長より「最近の酪農情勢は、資材や飼料・肥料価格の高止まりによる厳しい経営環境が続いておりますが、乳価の引き上げなど少しずつ明るい兆しも見えてまいりました。引き続き自助努力を重ね、安定した経営を目指してまいります。」

昨年度の活動では、瀧澤史登くんが全道青年部大会の青年の主張大会で最優秀賞を受賞し、東北・北海道大会でも優秀賞を獲得するという嬉しい成果がありました。また、女性部との合同による牛乳・乳製品の消費拡大運動や、JAの部長・課長クラスとの意見交換会、新たな試みとしてJA若手職員との意見交換など、さまざまな取り組みを行いました。今年度も対話と連携を深めて、農協運営に私たち青年部も関わっていかねればと思っています。」と挨拶がありました。

議長は鶴居支部の橋村 翼さんが務め、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、役員選任等が承認され、総会は終了しました。

釧路丹頂農協乳牛改良同志会定期総会 開催



令和7年度 役員	
会 長	植田 紘史
副会長	伊深 洋平
副会長	増田 一真
理 事	清水 武志
理 事	對木 賢雅
理 事	五十嵐大地
監 事	松下 雅幸
監 事	大坂 隼人

3月27日、幌呂事務所2階会議室にて、第19回釧路丹頂農協乳牛改良同志会定期総会が開催されました。

開催にあたり、植田 紘史会長より「昨年は、私を含めてですが、牛の病気などの影響で共進会に出場できなかった方が少し多い一年だった印象でした。それでも、出場された皆さんは全道共進会などで成果を出し、素晴らしい活躍を見せてくれました。今年度に向けては、また色々と計画を立てながら活動を進めていきたいです。共進会や牛づくりは、やっぱり楽しいものだと思感しながら、営農の励みになるような活動をしていきたいと思っています。そして、こうした活動を通して、若い方たちにも少しでも興味を持ってもらえるようなきっかけを作っていけたらと考えています。」と挨拶がありました。

議長は笹崎 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、役員選任等が承認され、総会は終了しました。

釧路丹頂農協馬事振興会通常総会 開催



令和7年度 役員	
会 長	小野田喜一
副会長	江崎 勝三
理 事	平田 忠幸
理 事	斉藤 実稔
監 事	佐藤 浩一
監 事	永吉 豊志

4月11日、幌呂事務所2階大会議室にて、第19回釧路丹頂農協馬事振興会通常総会が開催されました。

開催にあたり、小野田 喜一会長より「今年も馬の分娩と種付けでお忙しいなか、たくさんの方の会員の皆様にお集まり頂きありがとうございます。」と挨拶がありました。

議長は会長の小野田 喜一さんが勤め、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、役員改選他、全議案承認されました。

その後、共進会や視察研修等について意見交換をし、総会は終了しました。





釧路丹頂農協酪農振興会通常総会 開催



令和7年度 役員

会 長	瀬戸 賢成
副会長	菱沼 和也
理 事	遠藤 範幸
理 事	坂本 和也
理 事	松田 浩二
理 事	蔵光 進
監 事	東 善章
監 事	對木 賢雅
監 事	伊深 祐樹

議長は白糠支部の伊深洋平さんが勤め、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、役員改選他、全議案承認され総会は終了しました。

4月16日、鶴居事務所大会議室で第20回釧路丹頂農協酪農振興会通常総会が開催されました。

開催にあたり、對木 隆司会長より「今の酪農情勢は、コロナによる打撃が落ち着き、乳代が上がったことで良い方向に情勢が変わると感じています。酪農振興会については、去年と同様行事・活動をしてまいりました。今年度は役員改選で役員が変わりますが、皆様のご意見を頂きながら協力して今年度も取り組んでいきたいと思います。」と挨拶がありました。

議長は白糠支部の伊深洋平さんが勤め、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、役員改選他、全議案承認され総会は終了しました。



令和7年度 農作業安全祈願祭 開催



4月24日、鶴居事務所大会議室にて、令和7年度釧路丹頂農協農作業安全祈願祭が開催されました。千葉組合長をはじめ、役員、各関係団体の代表者等30名が出席し、玉串奉奠の神事を執り行いました。厳かな雰囲気の中、祝詞が読み上げられ、出席者より祭壇へ玉串が捧げられました。その後、「交通事故並びに農作業事故撲滅宣言」を五十嵐専務が、「交通安全宣言」を青年部 菊地 大輔副部長が宣言し、千葉組合長より挨拶がありました。

本年も健康管理に注意をいただきつつ、農作業が事故なく進むことをお祈りしております。



スラリー散布によるサイレージ品質への影響

草地にスラリー散布したことによるサイレージの発酵品質への影響を気にしている方はいませんか？普及センターの活動で、早春にスラリーを散布した場合、サイレージの発酵品質に問題がないのか試験を実施しました。

使用したスラリーの品質

同一の草地にスラリーの散布量を 10a 当たり 0t、2t、4t に分けて、試験圃を設置しました。試験で使ったスラリーは乾物率 4.5%とそれほどドロツとしていないですが、散布 46 日後に収穫した牧草を水洗いした結果、散布量が多くなるほど、付着量が多いことがわかりました(写真 1)。

これ以上に乾物率が高いスラリー(目安として乾物率 10%くらい)は、さらに牧草に付着しやすく、サイレージの発酵品質低下につながる恐れがあります。

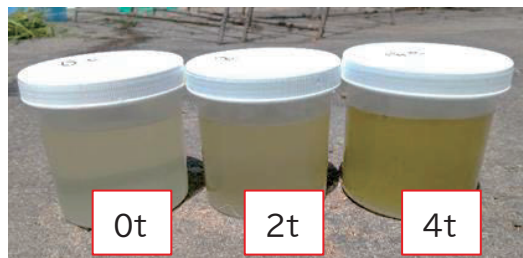


写真 1, スラリーの付着度合い
収穫した牧草を水洗いした

収穫した牧草の収量とサイレージ品

スラリーを散布して 46 日後に収穫した場合、2t 区、4t 区では収量に大きな差はありませんでした(図1)。一方で散布量が多いとサイレージの発酵品質が低下しました(図 2)。

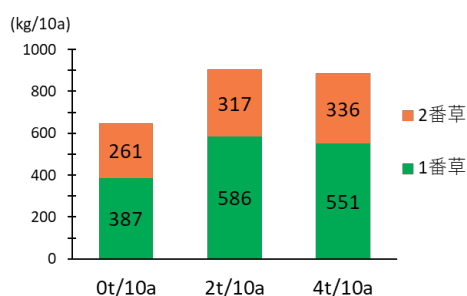


図 1, 乾物収量

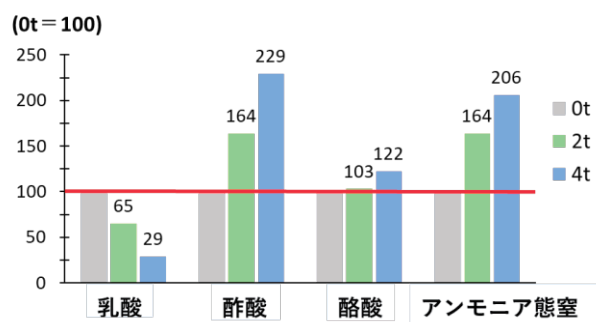


図 2, サイレージ発酵品質

良質なサイレージをつくるために、スラリーの散布は適正な量(早春の散布量は 2t/10a 程度を目安に)と収穫までの期間を確保することが重要です。

普及センターHPはこちら▶





幌呂・音別「取次センター」営業日カレンダー

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 幌呂取次センター 営業日	04	05 音別取次センター 営業日	06	07
08	09	10 幌呂取次センター 営業日	11	12 音別取次センター 営業日	13	14
15	16	17 幌呂取次センター 営業日	18	19 音別取次センター 営業日	20	21
22	23	24 幌呂取次センター 営業日	25	26 音別取次センター 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 幌呂取次センター 営業日	02	03 音別取次センター 営業日	04	05
06	07	08 幌呂取次センター 営業日	09	10 音別取次センター 営業日	11	12
13	14	15 幌呂取次センター 営業日	16	17 音別取次センター 営業日	18	19
20	21 海の日	22	23 幌呂取次センター 営業日	24 音別取次センター 営業日	25	26
27	28	29 幌呂取次センター 営業日	30	31 音別取次センター 営業日	...	...

2025 8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	04	05 幌呂取次センター 営業日	06	07 音別取次センター 営業日	08	09
10	11 山の日	12 幌呂取次センター 営業日	13	14 音別取次センター 営業日	15 盆休のため ATMお休み	16
17	18	19 幌呂取次センター 営業日	20	21 音別取次センター 営業日	22	23
24	25	26 幌呂取次センター 営業日	27	28 音別取次センター 営業日	29	30
31	...	...	...	...	...	...

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)

新築

十勝地区家畜市場で 初競りが行われました



若狭職員、競っています！



4月8日から10日の3日間、新築されたホクレン十勝地区家畜市場にて初競りとなる肉牛市場が行われました。
この新市場は、旧市場と道東自動車道を挟んで南側に建てられ、面積は1.8倍。市場内には、ホクレン帯広支所酪農課事務所、販売牛舎、購買牛舎、パドック牛舎のほか購買者控室、JA控室等が設けられ、販売牛舎には1,400頭余りの繋留が可能となりました。牛舎や競り場などを集約し、自動レーンを設置して牛が自力でも移動できるようにするなど、省力化や効率化が図られていました。真新しい施設内は多くの人で賑わい、最高値は黒毛和種素牛(去勢)に1,694,000円(税込)の値が付きしました。

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4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	74 頭	6 頭
3・6舎	150 頭	100 頭	50 頭
7・8舎	100 頭	38 頭	62 頭
合計	400 頭	282 頭	118 頭

3月は14頭の退場に対しまして、27頭の入場があり在場頭数は13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電話をお待ちしています。

モーっと友達が
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



新採用職員の紹介



氏名 **堀 結愛**
所属部署 **金融共済部本店
金融課金融係**
年齢／出身地 **18歳／釧路市**
出身校 **釧路明輝高校**
趣味 **音楽鑑賞**
特技 **絵を描くこと**

組合員の皆さんへ一言

今年度から釧路丹頂農協に勤めることになりました。堀結愛と申します。

分からないことばかりですが、一日でも早く仕事に慣れて貢献できるように、自分ができることに全力で取り組みますので、ご指導の程、よろしくお願い致します。



氏名 **佐々木 葉月**
所属部署 **畜産生産部 家畜改良課
家畜改良係(音・白担当)**
年齢／出身地 **18歳／白糠町**
出身校 **白糠高等学校**
趣味 **音楽鑑賞・筋トレ**
特技 **野球・柔道**

組合員の皆さんへ一言

今年度から釧路丹頂農協に勤めることになりました、佐々木葉月と申します。

右も左も分からないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、一日でも早く仕事を覚え、皆様に貢献できるよう精一杯努力し、頑張っていく所存ですので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。



氏名 **宮下 柊陽**
所属部署 **購買部燃料課
鶴居給油所係**
年齢／出身地 **18歳／釧路市**
出身校 **釧路商業高等学校**
趣味 **野球観戦**
特技 **料理**

組合員の皆さんへ一言

今年度から釧路丹頂農協に勤めることになりました、宮下柊陽と申します。

組合員の皆様の生活を支え、地域社会の発展に貢献したいという思いです。一日でも早く皆様のお役に立てるよう、精一杯努力致しますので、よろしくお願い致します。

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

認知症予防

“今からできる2つの対策”

ナビゲーター
田中 律子さん

対策
1

今日から始めてみませんか？

毎日の耳マッサージ習慣で

認知症予防のカギとなる“血流”をケア

超高齢化社会の今、「認知症になったらどうしよう」と不安に思われている方も多いのではないのでしょうか。最近の研究では、認知症のリスクを抑えることが可能なことがわかってきました。「物忘れが多くなった」「言葉が出てこない」など、脳の健康が気になったタイミングが、認知症予防の始めどきです。

予防には、脳の血流を促すことも効果的といわれています。なぜ効果的なのかというところ。認知症の中でも多くの方が罹患する「アルツハイマー型認知症」には、血管の老化が関係しているから。血管の老化によって脳に十分なエネルギーがいかななくなり、異常なたんぱく質が脳に蓄積することで発症につながるといわれています。

記事下では、脳の血流アップに効果的な方法として、いつでも簡単にできる「耳マッサージ」をご紹介します。1回1〜3分、1日何度でも。特別な道具も必要ないため、寝起きや寝る前、日中のスキマ時間などで気軽に行えます。日々の健康習慣として取り入れ、認知症を予防しましょう。

いつでもどこでも気軽に！

脳の血流を促す 耳もみ

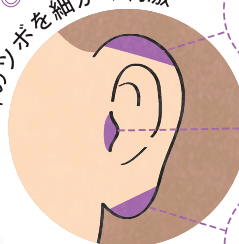
耳全体をもみもみする

親指と人差し指で耳を持ち、無理なく気持ちよい強さでもむ。痛みを感じる場所があれば重点的にもみ、もう片方の耳も同様に行う。

普段から美容のために耳マッサージをしていました。これが認知症予防にもなるんですね！



POINT
耳のツボを細かく刺激



耳の上

自律神経を整えるツボがあります。

耳の手前

体内の水分調整や老廃物の排出、首や肩こり、頭痛などに関わるツボがあります。

耳たぶの下側

眼精疲労を改善するツボがあります。

[監修]
ひろかわクリニック 院長
認知症診療医
広川 慶裕さん



JA共済

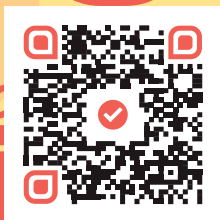
もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまのくらしのことお聞かせください！

「聞かせて!!」
くらしのこと
アンケートキャンペーン

アンケートの
回答はコチラから！



簡単なアンケートに答えると
抽選で合計**600名**様に

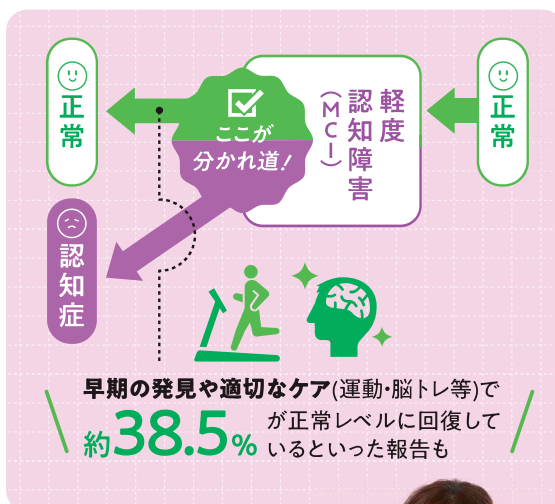
豪華賞品が当たる**チャンス!**

さらに!

W
チャンス!

その場で当たる**デジタルクーポン**
合計**100,000名**様に

「認知症の進行のながれ」※2



MCIは初めて聞きました。
定年がない仕事だからこそ、
私も気をつけようと思います。



そこで!

認知症から軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障

認知症共済

※1:内閣府「令和6年版高齢社会白書(全体版)」等をもとにJA共済連試算 ※2:厚生労働省 社会保障審議会「介護保険部会(第78回)令和元年6月20日(参考資料)」をもとにJA共済連作成

25481050189

対策
2

65歳以降の約3人に1人※1が認知症に!
認知症は早期発見・ケアが大切

新登場!

殺虫剤



順風満帆な栽培に
マストなアイテム
登場

コラム

新登場!! あぶらな科作物のチョウ目害虫対策に!!
園芸用殺虫剤フィールドマストフロアブル

幅広いあぶらな科作物に登録!
既存剤抵抗性害虫にも有効!



コナガ



キスジノミハムシ



ハスモンヨトウ



®は全農の登録商標

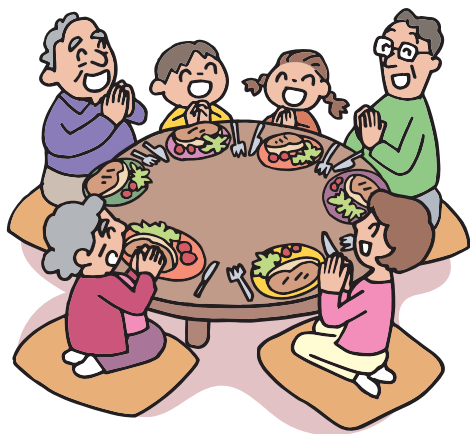
クミアイ化学工業株式会社

JAグループ
農協 全農 経済連
※は登録商標 第4702318号

NICHINO
日本農薬株式会社

※フィールドマストフロアブルは園芸用殺虫剤(農薬)です。ラベルをよく読んでご使用ください。

私たちが寄り添えることを、もっと。- JA共済×全農×JAバンク -



豚肉の栄養パワーで健康な毎日を!

豚肉は家族の健康を支える強〜い味方。
タンパク質やビタミン類など、
豚肉に含まれる栄養パワーを取り入れて
元気な毎日を過ごしましょう。

出典:「お肉が食卓にとどくまで 豚肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:服部新一郎

豚肉には体に必要な
栄養素がたくさん!

●ビタミンB1

ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変え、疲労回復や脳の働きを正常に保つ大きな役割を果たしています。豚肉は牛肉よりも約10倍多いビタミンB1を含んでいます。

●脂質

生命を維持し、また活動するエネルギーの源として不可欠な栄養素。豚肉の脂質には、コレステロール値を下げる働きがあるオレイン酸や善玉コレステロールを増やす働きのあるステアリン酸がたくさん含まれています。

●必須アミノ酸

代謝に必要なアミノ酸。肉は必須アミノ酸を豊富に含んでいます。優秀なタンパク質かどうかの指標「アミノ酸スコア」はなんと100。100%が体内のタンパク質合成に使われるのです。

●タンパク質

血液や臓器、筋肉など、体をつくるのに欠かせない、炭水化物・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。体の免疫力にも大きく関係しています。豚肉には良質なタンパク質が豊富に含まれています。



子どもから大人まで食べてほしい秘密

豚の脂質が

子どもの脳の発達を促します

ヒトの脳は6歳ごろまでに90%が完成し、発達は12歳でピークになるといわれています。情報伝達に大切な神経細胞のシナプスの働きを活性化させるには脂質とビタミンB群が重要です。子どもの学習能力を高める効果も期待できます。脂質とビタミンB群が多く含まれる豚肉は脳の活性化をサポートします。

免疫力を高めて
シニアの老化を防ぐ

タンパク質はヒトの免疫系を作る細胞全体のもとになっているため、不足すると病気に感染しやすくなるといわれています。中でも豚肉に含まれるカルノシンは老化予防や疲労回復に効果的といわれており、大豆などの植物性タンパク質と比べても量・質共に優れています。



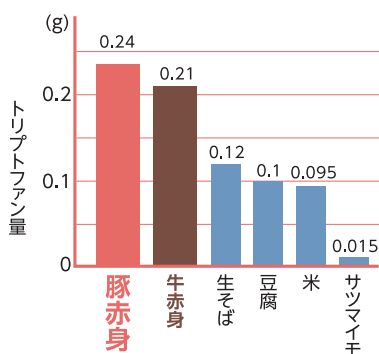
豚肉には「至福物質」
食べるとみんな幸せに

豚肉には必須アミノ酸の一つアラキドン酸が含まれていて、一部が脳内でアナンダマイド(アナンダミド)に変化するといわれています。これが別名「至福物質」。幸福感や高揚感をもたらす「幸せだなあ」と感じるができます。

運動能力をアップ
ダイエットにも効果あり?!

豚肉の赤身には必須アミノ酸のトリプトファンが多く、精神の安定に関わる脳内のセロトニンを増やします。豚肉に多い必須アミノ酸ロイシンは、運動能力を向上させて基礎代謝を上げるため、太りにくい体質づくりにつながります。

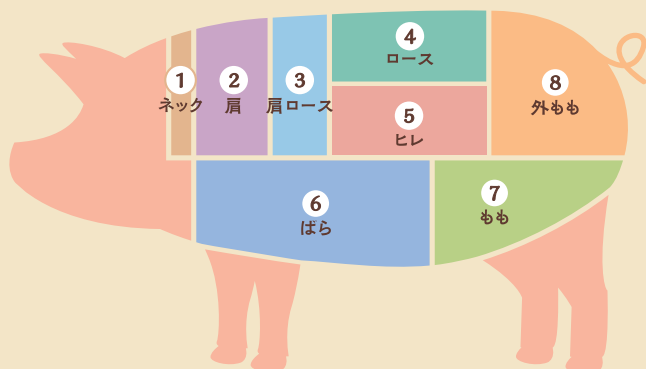
100g当たりのトリプトファン量





部位ごとの食感や味わいの違いを楽しんでね!
↓ 食べ方いろいろ! ↓

肉質の特徴を知って おいしく料理しよう



1 ネック

赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗く硬めですが、脂肪分は比較的少なく、こくのある濃厚なうま味のある部位です。

こんな料理にお勧め

カレー／シチュー／しょうが焼き／焼き豚／煮豚／ソテー

2 肩

きめはやや粗く硬めで、肉色は他の部位に比べてやや濃いめです。脂肪が多少あるため、薄切りや角切りにして長時間煮込むと良い味が出ます。

こんな料理にお勧め

シチュー／ポークビーンズ／カレー／炒め物／豚汁

3 肩ロース

赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗く硬めですが、こくのある濃厚な味。赤身と脂肪の境にある筋を切ってから調理します。

こんな料理にお勧め

カレー／シチュー／しょうが焼き／焼き豚／煮豚／ソテー

4 ロース

きめが細かく適度に脂肪がのった、ヒレと並ぶ最上の部位。外縁の脂肪にうま味があるので、あまり脂肪を取り過ぎないようにしましょう。

こんな料理にお勧め

ステーキ／ロースト／豚カツ／ソテー／しょうが焼き／すき焼き

5 ヒレ

最もきめが細かく柔らかい最上の部位。脂肪は少なくビタミンB1を多く含み低エネルギーです。加熱し過ぎるとパサつくので注意しましょう。

こんな料理にお勧め

豚カツ／ソテー／串揚げ／ロースト

6 ばら

濃厚な味の部位で赤身と脂肪が交互に3層ほどになっています。骨付きはスペアリブと呼ばれ骨周辺の肉は特に良い味です。

こんな料理にお勧め

シチュー／カレー／角煮／炒め物／ベーコン／豚汁

7 もも

ヒレに次いでビタミンB1が多く、脂肪が少なくきめが細かい部位です。ローストポークやステーキ、焼き豚など肉そのものの味を楽しむ料理にぴったりです。

こんな料理にお勧め

ローストポーク／焼き豚／ソテー／酢豚／ステーキ／しゃぶしゃぶ

8 外もも

尻に近い部位で、牛肉でいう「ランプ」と「外もも」の2つの部位に当たります。ほとんどの料理に向きますが、肉色の濃い部分はきめが粗いため煮込みに利用すると良いでしょう。

こんな料理にお勧め

ソテー／炒め物／煮込み料理

豚肉豆知識

新鮮な豚肉の選び方

良い豚肉はつやのある淡いピンク色をしています。部位によって色は異なり、運動量の多い部位は、脂肪の少ない赤身肉になります。ロースなど脂身と赤身が層になっている部位は、脂肪の色が白または乳白色で適度に粘りのあるものを選びましょう。脂肪が黄色い場合は質が劣る肉かもしれません。赤身と脂肪の境目がはっきりしているものほど新鮮です。

豚肉を柔らかくする方法

- 料理の前に、次のような下処理を行うのがお勧めです。
- 包丁の背や棒でたたいて肉の繊維をほぐす。
- 牛乳に漬けて冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- 炭酸飲料に漬けて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- 酒に漬け込み1時間程度寝かせる。
- 塩こうじに漬け込み30分以上寝かせる。
- ヨーグルトに漬け込み1時間程度寝かせる。



牛乳をも〜っと食卓に 今月のミルクレシピ



担々麺の新定番

白い冷やし担々麺

材料 (2人分)

中華めん(生)	2玉
スープ(顆粒チキン※)	50ml
ラー油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
A	
練りごま(白)	40g
酢・砂糖	各小さじ1
塩	少々
牛乳	100ml
生クリーム	50ml
豆もやし	適量
オクラ	2本
錦糸卵	適量

※顆粒チキンスープの素(中国風)を表示通りに溶いたもの



- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして中華めんをゆで、流水でよく洗って水けをきる。
- ②スープはひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②、牛乳、生クリームを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④豆もやし、オクラはサッとゆでる。
- ⑤器に①を盛って③をかけ、④、錦糸卵をのせる。好みでさらにラー油(分量外)をかける。

つぶやきコーナー

決眠講座。参考になりました。
これから忙しくなる時期、
睡眠は本当に大切です。
ココ&くら

参考に
いただき、
ありがとう
ございます♡
睡眠大切
ですよ!

「ステキな出会い」
ありましたか?

春は出会いの季節ですね。
皆さんに「ステキな出会い」が
ありますように。 たいやき

ボールを右に置いてヘッド
を上から入れる、万年ボギー

これから
実践の
季節ですね!

カップケーキ
おいしかった
かな?



のんちゃん

土日ミルク



子どもの1日に必要な
カルシウムは牛乳3杯分!

牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成
に必要な栄養素。1日に必要な小中学生のカルシウム
推奨量は650〜1,000mgです。



給食のない休日
は、
おうちで牛乳を飲もう。

しかし給食のない日、おうちで牛乳を飲まない家庭では
小中学生のカルシウム摂取量が減っています。



合言葉は
『土日ミルク』!

土日になったらミルクを飲む。こんな習慣をつけることで、
無理なく自然にカルシウムを摂取できます。
ぜひ実践してみてください!



クロスワードパズルにチャレンジ!!

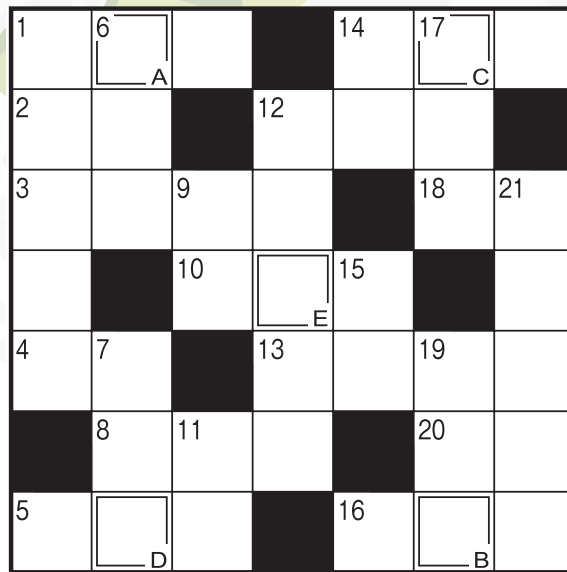
～ちょっと一息～ あたまの体操のコ～ナ～

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に____人形を飾った
- 2 鉛筆にもリングにもあるもの
- 3 2018年ごろに大流行した____ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 8 福島県の____は浜通りと呼ばれます
- 10 カアカアと鳴きます
- 12 スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- 13 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 14 初夏でも強く照りつけることがあります
- 16 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 18 三毛、トラ、サバといえば
- 20 ギュッと押すと気持ちいい

タテのカギ

- 1 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- 6 その泉は____的な空気に包まれていた
- 7 日本には謙譲の____の精神があります
- 9 周囲より小高くなっている土地のこと
- 11 大きなビルが____のタケノコのごとく増えてきた
- 12 ひじをグッと曲げて出します
- 14 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 15 ちらしやにぎりがあります
- 17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 19 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 21 5月の空を泳ぎます



今回の答えは6月号に掲載するよ!!

4月号
の答え

- | | | | | |
|---|---|---|---|----|
| 2 | 5 | 7 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|----|
- 2 蜜蜂の飛ぶ方向が違う
5 森が深い
7 汗をかいている
8 蜜蜂がいない
10 犬の口が違う

おめでとうございます!! 4月号の当選者

たいやき さん・万年ボギー さん
ココ&くろさん さん

クロスワードパズル 5月の答え

A	B	C	D	E

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。

キ
リ
ト
リ

あたまの体操 プレゼント

正解者3名に

「全国農協商品券

500円×6枚セット」

をプレゼント!!

Aコープ店で使えます!
何を買おうかな?



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5月26日まで

当選者の発表は6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。

理 事 会 報 告

3月定例理事会 令和7年3月28日（金曜日）

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. 2月末(決算)財務状況について
4. 事業の実施処理状況について
5. 委託内部監査の報告について
6. 自己査定結果について
7. 経営定期点検の実施結果について
8. 令和6年度事業報告及び決算概要について
9. 令和6年度内部監査の業務活動報告について
10. 役員報酬審議会の結果について
11. 令和6年度マネロン対策に係る取組状況の報告について(下期)

- 議案第8号 第19回通常総会の招集および提出議案について
- 議案第9号 議決権行使書面の取扱いについて
- 議案第10号 信用の供与等の最高限度額設定について
- 議案第11号 理事に対する資金の貸付について
- 議案第12号 役員と組合との取引基準の決定について
- 議案第13号 令和7年度の余裕金運用について
- 議案第14号 令和7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15号 固定資産の取得について
- 議案第16号 令和7年度経営定期点検実施計画書の策定について(資料2-16)
- 議案第17号 ホクレントラック鶴居事業所及び白糠事業所の閉鎖について
- 議案第18号 ホクレントラック鶴居事業所及び白糠事業所の閉鎖に向けた固定資産(車両)取得及び処分並びに代替車両導入について

付議事項

- 議案第1号 目的積立金の目的取崩について
- 議案第2号 規約の一部変更について
- 議案第3号 農協検査指摘事項に対する改善・対応状況等の報告について
- 議案第4号 諸規程の一部変更について
- 議案第5号 令和7年度(第20年度)事業計画の設定について
- 議案第6号 令和7年度諸利率・料率の設定について
- 議案第7号 貸付金の利率の最高限度について

その他協議事項

1. 春季地区懇談会の開催について
2. 食料安全保障の強化と持続可能な北海道農業の確立に関する組織討議について
3. 当面の業務日程について
4. その他

■令和6年度	生乳生産実績（3月）			
	月計乳量（kg）	同月前年比（%）	累計乳量（kg）	累計前年比（%）
JAくしろ丹頂	9,518,861.3	105.2	108,207,967.5	102.0
鶴居地区	3,687,205.7	106.5	42,106,247.3	104.4
幌呂地区	2,854,658.4	107.3	32,001,184.0	103.8
白糠地区	1,689,285.8	103.4	19,490,830.7	97.9
音別地区	1,287,711.4	99.4	14,609,705.5	96.9
管内計	45,978,555.9	103.4	522,557,090.1	101.7
(前年度管内計)	44,456,117.9		513,844,504.0	

辞 令 発 令

氏 名	新 所 属	旧 所 属
田中 淳一	購買部音別・白糠購買課資材音別店係兼生活音別店係	畜産生産部販売課販売係（鶴・幌担当）兼哺育育成センター係
岡田 雅美	畜産生産部販売課販売係（鶴・幌担当）兼哺育育成センター係	畜産生産部販売課幌呂育成牧場係兼哺育育成センター係

大変お世話になりました。

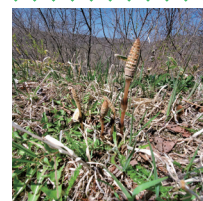
上 島 颯 太 畜産生産部 家畜改良課家畜改良係(音・白担当)

4月30日をもって退職となりました。

編集後記
EDITOR'S NOTE

□釧路地方も、そろそろ桜が咲く季節…と思いきや、雪が降りましたね。さすが北海道！と改めて思いました。この広報が発行される頃には、桜が咲いてほしいです♪

これから、外での農作業が本格的に始まる季節ですね。各地でイベントも多く開催され、観光で訪れる方も、お出かけの機会も、増える時期になりました。毎年、安全祈願祭を開催しておりますが、仕事でも私生活でも皆さんが毎日元気に、そして笑顔でご自宅に帰る一年になりますようにと願っています。私も気を付けます！🚗（門脇）



春、見つけました2

 Instagram
ID→jakushirotancho



JAくしろ丹頂ホームページ

