

たんちよう

JAくしろ丹頂
広報誌

vol.215

2025.9

JAくしろ丹頂

夏休み親子酪農体験ツアーを受入れました



CONTENTS

● 第3回 臨時総会 開催	1
● JAくしろ丹頂女性部 新旧役員研修会	1
● 夏休み親子酪農体験ツアーを受入れました	2
● 農村サマーフェスティバル 開催	2
● 酪農振興会 パークゴルフ大会 開催	3
● 高校生インターンシップ 実施	3
● 各地で花火大会が開催されました！	4
● 独占禁止法に係る研修会 開催	5
● 哺育育成センターからのお知らせ	5
● 普及センターだより	6
● 幌呂・音別 取次センター 営業日カレンダー	7
● 配置薬、新商品&おすすめ商品のご紹介	8
● 知れば知るほどおいしくなる、しょうゆってすごい！	9～10
● JA共済からのお知らせ	11～12
● 今月のミルクレシピ／つぶやきコーナー	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	15



楽しく踊っています

第3回 臨時総会 開催



野澤 弘幸 氏



議長 菱沼 和也 氏



8月13日、鶴居事務所大会議室にて、第3回臨時総会が開催されました。

千葉組合長より開会の挨拶があった後、議長に菱沼和也氏が指名されました。総会の定足数は、正組合員総数307名に対し、出席組合員数232名（本人出席19名、書面議決213名）で本総会は成立したことが議長より告げられ、議事が開始されました。

議案として、監事の補欠選任が上程され、候補者である野澤弘幸氏が選任されました。組合員の皆様方に深く感謝申し上げるとともに、今後も当JAの事業運営に対し、より一層のご理解、御協力を賜りたく、宜しくお願い申し上げます。

尚、臨時総会後の監事会において、野澤監事が代表監事に選任されました。



JAくしろ丹頂女性部 新旧役員研修会

8月6日、阿寒モルト牛 昭和店にて新旧役員研修会が行われました。

今回は、私たちの生活に欠かせない「米」に焦点を当て、近年の不足や価格の高騰、政府備蓄米の放出といった情勢を踏まえ、酪農とは異なる分野である稲作についての理解を深める内容となりました。開会の挨拶に続き、ホクレン本所 米穀事業本部より、米穀総合課 松田 究 課長補佐と、主食課 國岡 路恵 課長補佐を講師に迎え、Web形式にて北海道におけるうるち米の現状についてご説明いただきました。

説明によると、道内の稲作は2021年からみると、年およそ856haの作付面積と604戸の生産者が減少しており、その結果として、一戸あたりの経営規模と作業負担が増加しているとのことでした。

こうした負担軽減に向けて、省力化栽培に適した「えみまる」「そらきりり」といった品種の導入も進められていることが報告されました。また、生産者の減少や生産コストの上昇が市場価格にも影響していることが示され、多くの気づきを得る内容となりました。

研修終了後は、同会場にて懇親会が行われました。美味しい焼肉を囲みながら、稲作の現状や酪農との比較などが参加者同士で話題に上がるなど、和やかな雰囲気の中にも学びのある時間となりました。今回の研修会は、懇親を深めるとともに農業の未来を考える大切なきっかけとなりました。





夏休み親子酪農体験ツアーを受入れました

JA YOUTH

7月27日、パルシステム連合会による「夏休み親子酪農体験ツアー（2泊3日）」の2日目を当JAが担当しました。東京や神奈川などの首都圏から親子25名を迎え、青年部・女性部が力を合わせて酪農の魅力に触れる体験を行いました。

午前中は、鶴居地区の農事組合法人 高橋農場にて子牛への哺乳や、親牛の餌寄せなど実際の酪農の仕事を体験。普段何気なく飲んでいる牛乳が、どのように作られているのかを、現場から学んでいただける貴重な機会となりました。

昼食は鶴居運動公園にて、青年部・女性部の部員達と一緒に焼肉を囲むでの交流会を行いました。自然の中で味わう焼肉は格別で、会話も弾み楽しい時間となりました。

午後からは鶴居事務所会議室に移動し、女性部員と一緒に「牛乳もち」作りを体験。皆さんで協力しながら作った牛乳成ちは、やさしい甘さともちもち食感が大好評でした。牛乳の美味しさや、幅広い料理への応用ができることを実感していただきました。

イベントの最後には、外の駐車場にて青年部員が企画した「酪農クイズ大会」と「プチ運動会」を開催。親子で一緒に楽しめる内容に、笑顔と笑い声があふれ、ツアーの締めくくりにふさわしい盛り上がりを見せました。

都市と農村がつながり、酪農の現場に触れる体験と地域の人々との交流を通して、子どもたちと保護者の皆さんにとって忘れられない夏の思い出となりました。



農村サマーフェスティバル 開催



8月8日、青年部首白支部及び4Hクラブ主催による、農村サマーフェスティバルが開催されました。

白糠町和天別旧河原小中学校グラウンドにて、毎年恒例のソフトボール大会が行われる予定でしたが、前日より続いた悪天候により、残念ながら中止となりました。

夕方には雨も上がり、白糠町の駒の里ふれあい広場パークゴルフ場にて焼肉懇親会を行いました。

美味しい焼肉を囲みながら和気あいあいとした雰囲気の中で、食もお酒も進んでいました。会場では青年部メンバーによる生バンド演奏が披露され、子どもたちには花火が配られ、早速もらった花火に火をつけてもらい、「子ども花火大会」となっていました。大人から子どもまで笑顔溢れる、賑やかなフェスティバルとなりました。



酪農振興会 パークゴルフ大会 開催



8月6日、白糠パークゴルフインチャロにて、酪農振興会主催のパークゴルフ大会が開催されました。

晴天の中、会員、役職員18名が6チームに分かれ、楽しみながらも熱戦を繰り広げました。結果は、個人戦優勝が手塚 裕明さん（音別・白糠営農相談課長）。団体戦は、振興会Cチーム（瀬戸 賢成さん、松田 浩二さん、工藤 宏昌さん）が優勝しました。また、ホールインワン賞として齊藤 和弘さんが受賞しました。

大会終了後には、パークゴルフ場の隣にある焼肉施設にて、表彰式と交流会が行われ、焼肉を囲み和やかな雰囲気の中で親睦を深めました。



高校生インターンシップ 実施



7月28日から8月1日までの1週間、Aコープつるい店にて、標茶高校2年生の生徒1名をインターンシップとして受け入れました。

初日は、相楽管理部長からJAの事業内容や組織概要、そして地域で果たす役割についての説明を受け、その後、生活店舗での職業体験に臨みました。

店内では担当職員に教わりながら、肉の切り方やラッピング、商品の補充といった業務に挑戦。慣れない作業に緊張しつつも、一つひとつ真剣に取り組む姿が印象的でした。普段の学校生活では体験できない仕事を通じて、働くことの大変さややりがいを感じられたようです。

今回のインターンシップは、生徒さんにとって将来を見据えた貴重な職業体験となりました。この経験が、今後の進路選択や将来の夢を考えるうえで大きな糧となることを願っております。今後もインターンシップを通じて、地域の若い世代にJAの活動や農業の大切さを知っていただけるよう取り組んで参ります。



各地で花火大会が開催されました！

港inしらぬか花火大会で 女性部白糠支部フレミズ部会が出店

8月23日、白糠漁港特設会場にて「第11回港inしらぬか花火大会」が開かれ、女性部白糠支部フレミズ部会が出店しました。

当日は晴天に恵まれ、準備したカレーライス・フランクフルト・光るおもちゃは大勢の来場客に好評でした。特に、フランクフルトは早々に売り切れてしまうほどの人気で、光るおもちゃも子供達だけではなく若い女性にも喜ばれ、会場内が暗くなるとたくさんの光が見えていました。

ステージでは、ストリートダンスやものまねショーなどが行われ、クライマックスには約一万発の打ち上げ花火が夜空を彩りました。迫力のある花火に、会場を埋めつくした観客からは大きな歓声があり、夏の思い出に残る一夜となりました。



鶴居ふるさと盆踊り花火大会 開催



8月15日、鶴居村宮球技場にて、つるい4大イベントの第二弾「鶴居ふるさと盆踊り花火大会」が開催されました。

昔ながらの提灯で装飾された会場では、太鼓の音や音楽が響きわたる中、子供の部と大人の部に分かれて踊り、参加者も見ている人も笑顔が溢れていてとても楽しそうでした。また、露店やキッチンカーの出店も多数あり、焼き鳥やわたあめなどを片手に、盆踊りの味わいを楽しむ姿が見られました。

毎年恒例の打ち上げ花火は、天候にも恵まれ、夏の鶴居村を彩る花火大会となりました。



独占禁止法に係る研修会 開催

8月5日、鶴居事務所大会議室にて、独占禁止法に係る研修会がWeb形式で行われました。

この研修会は、規制改革実施計画や総合的な監督指針においても、独占禁止法に違反する行為の根絶に向けた取り組みとして、毎年開催されております。また、「下請代金支払遅延等防止法及び下請中小企業振興法の一部を改正する法律」が令和8年より施行となるため、適用対象や禁止事項への新たな対応についても研修を行いました。

研修会は二部制で行われ、第一部では、公正取引委員会による農協と独占禁止法等についての説明を受けました。第二部では、よくある質問や判断に迷う事例などを質問形式で取り上げ、考え方などを説明するQAセッションと質疑応答が行われました。今後、研修会で学んだ事を順守し公正で適切な事業活動を行うて参ります。



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8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	50 頭	20 頭
哺育舎	80 頭	66 頭	14 頭
3・6舎	150 頭	89 頭	61 頭
7・8舎	100 頭	94 頭	6 頭
合計	400 頭	299 頭	101 頭

7月は18頭の退場に対しまして、20頭の入場があり在場頭数は2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。

モーっと友達
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



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

—シリーズ「自給飼料の有効活用」①—

追播で草地の牧草率を高めよう

牧草の衰退が気になる草地はありませんか？追播をすることで、放牧地の植生改善や採草地の裸地を埋めることができます。今回は事例をもとに追播の方法を確認していきましょう。



追播のしかた

は種した牧草と既存の植生との競合を回避するため、草丈が短いうちには種します。特に春は伸長が早いので4月下旬～5月上旬には、は種するようにしましょう。

既存植生があるため、ブロードキャスターによる散播だと定着しにくくなります。そのため、作溝式のは種機を利用します。



溝を切っては種



▲作溝式のは種機

草種の選定

草種によって異なる特徴を持つため、用途に合わせて牧草を選ぶことが大切です。以下に主な草種と特徴を挙げます。

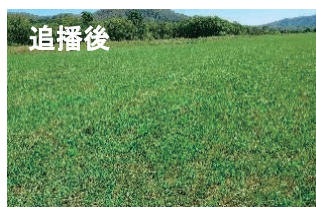
草種	適性		特徴
	採草地	放牧地	
チモシー	○		越冬性に優れる。多刈りに弱い。
オーチャードグラス	○	○	再生力が高く競合力が強い。多刈りを要する。越冬性はチモシーに劣る。
シロクローバ	○	○	匍匐茎を伸ばすため裸地を埋めるのに効果的。葉の大きさに大葉型・中葉型・小葉型に別れ、大きいほど競合力が強い。
アカクローバ	○		初期生育、再生力が良い。多刈りに弱い。利用年限は3～4年程度。
メドウフェスク	○	○	再生力やや高い。チモシーに次いで越冬性が良く、永続性が高い。
ペレニアルライグラス		○	嗜好性・栄養価が高いが、越冬性に劣る。初期成育旺盛、再生力が高い。
フェストロリウム		○	フェスクとライグラスの交雑種（属間雑種）。高い環境耐性と再生力、栄養価といった特徴を併せ持つ。

釧路管内の追播の事例

こちらの農場では、裸地が目立ってきた放牧地で、令和6年4月28日に追播を実施しました。翌年春には次の写真のとおり、裸地が埋まり牧草率が改善しました。



追播前



追播後

は種した牧草

放牧地①：メドウフェスク (1.0kg/10a) +
ペレニアルライグラス (1.0kg/10a)
放牧地②：フェストロリウム (2.0kg/10a)

追播により草地の生産性を高めることができます。適切に追播技術を使い、おいしい草をつくりましょう。

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 10月

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

2025 11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 文化の日	04 幌呂取次センター 営業日	05	06 音別取次センター 営業日	07	08
09	10	11 幌呂取次センター 営業日	12	13 音別取次センター 営業日	14	15
16	17	18 幌呂取次センター 営業日	19	20 音別取次センター 営業日	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 幌呂取次センター 営業日	27 音別取次センター 営業日	28	29
30	...	...	...	...	...	...

2025 12月

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

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)



配置薬

新商品&おすすめ商品のご紹介

みなさんの健康と美容のことは気にしていますか？

新しいお取り扱い商品とおすすめ商品を是非この機会にお試しください。

暑い季節の塩分補給と熱中症対策に

ほどよい塩味とさわやかな
レモン風味のスティックゼリー
夏の塩分補給におすすめです



新商品 健康食品

塩レモンゼリー

15g×60本 4,860円(税込)

販売者／佐藤薬品ヘルスケア株式会社

7つの保湿成分と3つの温泉成分でお肌しっとり

コラーゲン・ヒアルロン酸等
7つの保湿成分を配合し、
にがり湯タイプで3つの温泉成分



新商品 医薬部外品

草苧譜Ⅳ

1,100g 3,740円(税込)

販売者／富山めぐみ製薬株式会社

発熱や頭痛などのつらい症状に 小さなお子様から大人まで

発熱や頭痛などのつらい症状に効果をあらわす
アセトアミノフェンの錠剤に胃にやさしく、
眠くなる成分も未配合



新商品 第2類医薬品

アセトアミノフェンK錠

36錠 1,100円(税込)

販売者／小林薬品工業株式会社

毎日のお手入れで ハリのある美しい潤う肌へ

シワ改善、シミ対策(美白)・肌荒れ
防止成分や潤いをキープするヒア
ルロン酸などを配合。着色料や香
料など無添加



おすすめ 医薬部外品

美潤肌(びじゅんき)

60g 5,500円(税込)

販売者／佐藤薬品ヘルスケア株式会社

弱った腸を活発にして お通じをやさしく改善

腸を正常に保つセンノシド他、
5種類の生薬成分を配合した便秘薬。
フィルムコーティングを施した錠剤



新商品 指定第2類医薬品

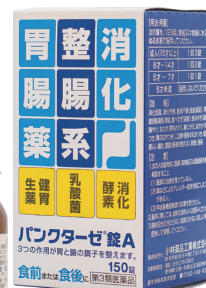
ウェストンSプラス

120g 2,178円(税込)

販売者／小林薬品工業株式会社

弱った胃の機能の衰えを助け 胃腸を整えます

弱った胃の機能の衰えを助け、改善する
消化酵素剤・健胃生薬・整腸剤などを
配合した胃腸薬



新商品 第3類医薬品

パンクターゼ錠A

150錠 2,090円(税込)

販売者／小林薬品工業株式会社



北海道厚生農業協同組合連合会
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地
受付時間 平日 8:30~17:00



救急の よい クスリー
F 0120-99-41-93

JA配置薬
LINE公式アカウント



知れば知るほどおいしくなる!?

協力: しょうゆ情報センター

しょうゆですごくおいしい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

おいしさを秘める

色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

色 食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいたい色、淡口(うすくち)しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいたい色など、素材の色合いを引き立てます。

種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

味 五原味(ごげんみ)が出す奥深い味

甘味

小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生れます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

酸味

乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生れます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

塩味

しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15~17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

苦味

苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

うま味

大豆と小麦に含まれるタンパク質がこいう菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生れます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

香り

香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。

これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生まれます。

しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醬(ジャン)といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の醬院(ひしおつかさ)で大豆を原料とする発酵調味料・醬(ひしお)が造られていたとされています。

鎌倉時代、信州の禅僧である覚心(かくしん)が中国からみその製法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになりました。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ

五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好(しこう)や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格(JAS)によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味わいの違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。



淡口(うすくち)しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の食材に使うときれいな彩りになります。



濃口(こいくち)しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。



消臭効果

生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」はこの働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

抑制効果

塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩づけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

対比効果

甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がごくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる。このような効果を対比効果といいます。

しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもちろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。

下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちょっと使うだけで、

料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり！

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができるのです。

静菌（殺菌）効果

日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

相乗効果

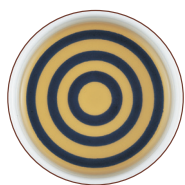
だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合ったり、深いうま味が作り出されます。混ぜ合わせることで、より両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

加熱効果

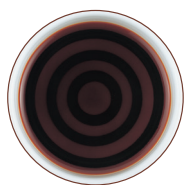
食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。



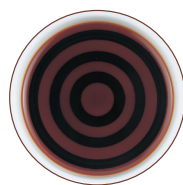
白（しろ） しょうゆ

淡く琥珀（こはく）色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。



再仕込（ナレこみ） しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにゃくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。



溜（たまり） しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。



使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にしょうゆの知識や味の違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。

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

健康対策

“見落としがちな2つのポイント”

ナビゲーター
阿部 祐二さん

ポイント
1

「たかが、いびき」と油断していませんか？
**睡眠時のいびきを解消して
生活習慣病リスクを減らそう**

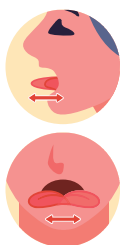
病気になってから治すのではなく、かからないようにする「予防医学」が今注目されています。運動を習慣にして、食生活を見直すことが推奨されていますが、見落としがちなのが睡眠の質。睡眠の質が良くないと十分な休息をとれず、健康に悪影響をもたらします。「いびき」は睡眠の質に大きく関係し、様々な病気の前触れともいわれています。「たかが、いびき」と軽く捉えず、病気の予防の一つとして、いびき解消に取り組みましょう。いびきとは鼻やのどの気道が狭まったところを空気が通る時に鳴る音のこと。「あごが小さい」「扁桃腺が腫れやすい」「肥満体型」の人が発生しやすい傾向があります。また、年齢を重ねると舌の筋肉が衰え、舌がのどの奥に落ちて気道が狭まることで、いびきが発生しやすくなります。そのため、「歳をとってからいびきをかくようになった」という方も多いのではないのでしょうか。いびきを放置すると、睡眠中に時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」になるリスクが高まります。発症後は日中に強い眠気に襲われ、症状が進むと高血圧・心筋梗塞・糖尿病・うつ病など他の病気を引き起こす可能性も。いつまでも健康でいるために、「日常的にいびきをかいている」という方は専門の医療機関を受診することはもちろん、まずは自宅で手軽にできる「いびき対策法」にトライしてみましょう。

ニョコッ continuation が大切！

自宅でできるいびき対策法

舌の筋トレ

口を開け、舌を前に突き出して前後左右に動かしたり、舌を上あごに押し付けたりして舌の筋肉を動かす運動を毎日数分間行いましょう。睡眠時に舌がのどの奥に落ち、気道が狭くなる「舌根沈下」を予防します。



シムスの体位による睡眠

左半身を下にして横向きになり、上側にくる脚はひざを曲げ、下側の脚はまっすぐのばす。枕を使って頭と首をしっかりと支え、姿勢を安定させることがポイント。スムーズな呼吸を促します。

*心臓疾患がある方は負担になる可能性があります。主治医と相談の上、実施ください。



抱き枕を使うのもオススメ！

睡眠の質を向上する

朝食に1杯のみそ汁

みそに含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」が、約14～15時間かけて睡眠ホルモンに変化し、快適な睡眠をサポート。野菜や海藻を入れると栄養バランスがアップ。



私もたまに家内からいびきを指摘されるのでチャレンジしてみようと思います！

[監修]
医療法人RESM 理事長
日本睡眠学会評議員
白濱 龍太郎さん

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
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

「聞かせて！」
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



回答はコチラから！
アンケートの

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 その場で当たるデジタルクーポン
チャンス！ 合計100,000名様

【病気やケガで入院した場合】

■ 1日あたりの医療費 約4万円

*医療費については公的医療保険が適用されます。

しかし、入院中にはこんな費用も /

■ 差額ベッド代	平均1日 約6,714円	全額自己負担
■ 食事代	1日 約1,470円	
■ 雑費 (パジャマやタオル・ご家族の交通費等)	1日 約7,604円	
自己負担額合計	1日 約15,788円	

■ 平均在院日数 28.4日

POINT

高齢になると、病
気やケガの頻度も
増えていくため、
一生涯の保障を
おすすめします。

以前、事故で大ケガをし
て、2か月半後に仕事復帰
しましたが、通院はしていま
した。医療費以外も備えら
れると安心ですね。



そこで！

医療共済
メディフル

日帰り入院からまとまった
一時金を受け取れるから、
医療費以外も備えられる

*出典：厚生労働省「令和5年 社会医療診療行為別統計」他、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

25481050198

ポイント
2

医療費以外に発生する費用への備えも

もしもの時、治療に専念するために

COLUMN

農場・家きん舎への高病原性 鳥インフルエンザ (HPAI) ウイルス侵入経路

渡り鳥によって国内に持ち込
まれたHPAIウイルスが様々な
ルートで農場に侵入する可能
性があります。農場・人・物・車
両の消毒等を徹底して、家き
ん舎にHPAIウイルスを持ち
込まない対策をお願いします。



日本の養鶏産業を
守りましょう！

みんなの総力で拡大を食い止め

過去数年連続して国内の農場で
高病原性鳥インフルエンザ (HPAI)
が発生しています。
また海外でも同様に猛威を振るっており、
本年度も渡り鳥の移動とともに、
国内の発生リスクが高まります。
関係者一同最大限の警戒をお願いいたします。

お願い

- 1 防鳥ネット、野生動物対策
- 2 手指消毒、車両消毒、専用衣服・専用靴への交換
- 3 水の衛生対策
- 4 異常な鶏の早期発見、発見したら直ちに
家畜保健衛生所へ連絡・通報

JA全農グループ



牛乳をも〜っと食卓に 今月のミルクレシピ



牛乳の甘味を生かして
減塩してもおいしい

キノコとヒジキのミルク袋煮

材料 (2人分)

油揚げ	2枚
芽ヒジキ	大さじ1
シイタケ	2個
鶏ひき肉	100g
しょうゆ	大さじ1/2
A { 砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サツマイモ	150g
B { 牛乳	300ml
水	50ml
みりん	大さじ3
塩	小さじ1/2
細ネギ	適宜

作り方 ①油揚げはぬるま湯でよくもみ洗いし、水気を絞って半分に切り、切り口から指を入れて袋状に開く。芽ヒジキは水400ml（材料外）で戻し、水を切る。

②シイタケは軸を除いて薄く切り、ボウルに入れる。ひき肉、Aを加えて混ぜ、芽ヒジキを加えてさらに混ぜる。油揚げに1/4量ずつ詰め、つまようじで留める。

③鍋に②とB、1cm幅の輪切りにしたサツマイモを入れて中火にかける。煮立つ前に、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、弱火にして20〜25分間煮る。

④火を止め、ふたをしてそのまま20分間蒸らす。器に盛り、4cm長さに切った細ネギを添える。

つがやきコーナー

お盆にお墓参りに行きました。
ほおずきのオレンジ色が鮮やかでした。
あふがん

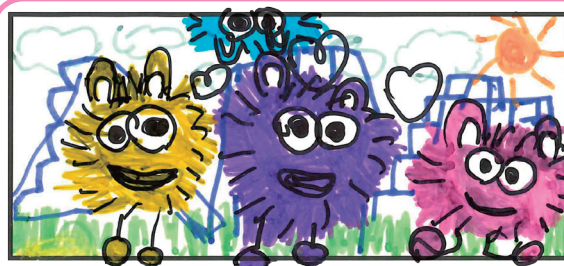
暑さで食欲が落ちているけれど、
野菜とミルクレシピを利用して
がんばりましょう。
S.M

暑い暑い7月の後、8月は、
天候がめまぐるしく変わって
朝、晴れても急に曇ったり雨に
なったり予測がつかないーん!!
ヒロコ

左ひざを多く曲げて、
オープンスタンスにする。
万年ボギー

これが毎月の楽しみです。
トミー

赤、23トマトより作ったトマトの
方が数倍美味しいのに
気が付きました。
野菜作り最高!! タイちゃん



のん



クロスワードパズルにチャレンジ!!

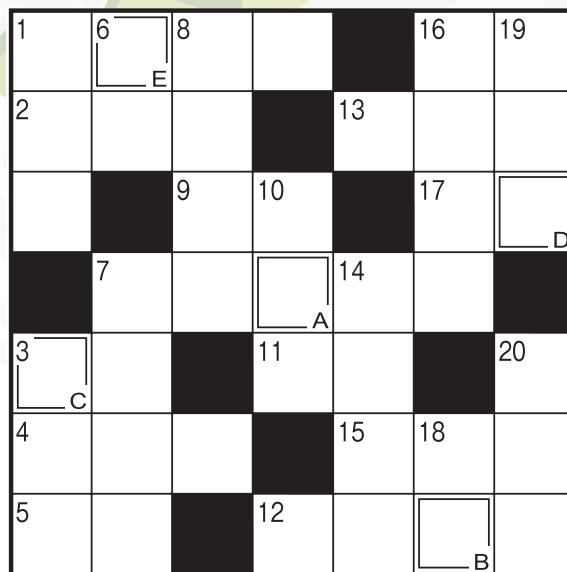
～ちょっと一息～ あたまの体操のコ～ナ～

ヨコのカギ

- 1 9月の第3月曜日は____の日。国民の祝日です
- 2 敷布団にかけます
- 3 ツナやビールを詰めます
- 4 仕入価格のこと
- 5 空振りしたらバットが切るもの
- 7 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 9 重い____を上げて出かけた
- 11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、____、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七____

タテのカギ

- 1 車窓を流れていきます
- 3 おしゃべりではありません
- 6 アルファベットの5番目
- 7 9月1日は____大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- 8 あばら骨ともいいます
- 10 塗装していない、____のカウンター
- 14 数え年99歳のお祝いです
- 16 ホッキョクグマの別名
- 18 終わったら秋になります
- 19 祭りの____で焼きそばを買った
- 20 十五夜に供える月見____



今回の答えは10月号に掲載するよっ!!

8月号
の答え

1 3 8 10 12

- 1 風鈴がない
- 3 カモメが増えている
- 8 ビーチボールがない
- 10 ストローが2本になっている
- 12 ケチャップがかかっている

おめでとうございます!! 8月号の当選者

トミー さん・のん さん・Yuじ さん

クロスワードパズル 9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

今月の **あたまの体操** プレゼント

正解者3名に
ゆめぴりか2kg
をプレゼント!!



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9月25日まで
当選者の発表は10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。

7月定例理事会 令和7年7月29日（火曜日）

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. 6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. 第4次中期計画（第1年次）の進捗状況について

議案第4号 第3回臨時総会の招集および提出議案について

議案第5号 議決権行使書面の取扱いについて

その他協議事項

1. 当面の業務日程について
2. その他

付議事項

議案第1号 固定資産の取得について

議案第2号 融資の承認について

議案第3号 諸規程の一部変更について

■令和7年度	生乳生産実績（7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	9,530,532.1	106.3	38,381,204.9	106.6
鶴居地区	3,603,846.0	103.1	14,701,708.3	107.3
幌呂地区	2,880,281.9	111.1	11,429,803.9	108.0
白糠地区	1,788,878.4	109.5	7,081,128.8	106.6
音別地区	1,257,525.8	101.0	5,168,563.9	102.1
管内計	45,452,114.0	104.4	183,418,307.0	104.0
（前年度管内計）	43,543,485.4		176,822,795.9	

大変お世話になりました。

7月31日をもって退職となりました。

堀 俊夫 購買部燃料課鶴居給油所係長

編集後記
EDITOR'S NOTE

□この夏もいろいろなイベントがありましたね。取材で訪問させていただきましたが、どのイベントも暑さに負けることなく盛り上がっていました。

近年暑さが続くことが増えてきました。体調を崩したりしてませんか？

2番牧草、デントコーンなども順調な生育をしてくれると良いですね。忙しい日が続きますが事故、怪我なく作業が順調に進むことを願っております。（田村）



JAくしろ丹頂ホームページ

