

たんちよう

JAくしろ丹頂
広報誌

vol.221
2026.3

くしろ丹頂

酪農振興会 アイスクリーム配布を実施



CONTENTS

- 令和8年度 営農計画樹立協議 終了 ————— 1
- 酪農振興会 児童・生徒へアイスクリームを配布しました! — 2
- 酪農振興会鶴居支部 部員研修会 開催 ————— 3
- 青年部 JA役職員との意見交換会 開催 ————— 3
- タンチョウフェスティバルにて牛乳無料配布 実施 ——— 4
- コンプライアンス研修会 開催 ————— 4
- 釧路管内JA役職員ボウリング大会へ参加! ————— 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
- 大切な人生の壊れ方 ————— 8
- JA共済からのお知らせ ————— 9~10
- からだに愛情 みんなにやさしいヨーグルト — 11~12
- 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



牛乳、飲んでください!

令和8年度 営農計画樹立協議 終了

1月15日から23日にかけて、4地区で令和8年度営農計画樹立協議 実施



白糖会場



音別会場



幌呂会場



鶴居会場

令和8年度、北海道の生乳生産目標は「(令和6年11月〜令和7年10月実績乳量×98.5%) + (新規就農・規模拡大枠1.5%)」(404万t)で決定され、当JAにおいても目標数量を目指すこととしております。

近状の生産現場は、生産に係る諸費用増高により経営が疲弊している状態ではありますが、令和8年度はより一層、生産効率を高め、経営の安定化を図らなければなりません。

現在も、北海道では酪農家の拠出金等を財源に乳製品在庫削減に取り組み、需要調整に鋭意努力しております。また、需給バランスの回復を見据え、畜産物価格対策をはじめ、酪農経営が持続可能となる対策は勿論のこと、インバウンド需要や外食産業の回復などでの牛乳・乳製品の需要拡大が最優先となり、様々な問題解決に向けた業界一丸となつての万全の取組みを実行することが重要です。

当JAの酪農畜産経営の維持・発展のためにも、各種補助事業、JA助成事業、低利資金などを積極的かつ有効に活用して、計画的な生産基盤強化を図り、情勢変化に対応しうる柔軟で生産性の高い経営の確立を目指した営農計画策定となりました。

生乳生産の集計

(単位: t %)

	令和7年実績 (クミカン年度)	戸数	令和8年計画 (クミカン年度)	戸数	対比	令和7年度見込 (4~3月)	令和8年度見込 (4~3月)	対比
鶴居	42,816.8	30	42,165.2	28	98.5%	42,221.5	42,374.1	100.4%
幌呂	33,536.1	24	32,349.3	24	96.5%	33,668.8	31,942.9	94.9%
白糖	20,295.6	31	20,246.0	28	99.8%	20,412.2	20,512.8	100.5%
音別	14,570.4	19	12,966.3	17	89.0%	14,266.3	12,470.6	87.4%
JA計	111,218.9	104	107,726.8	97	96.9%	110,568.8	107,300.4	97.0%

飼養頭数の集計

		経産牛頭数	育成牛頭数	乳用牛頭数	馬	和牛
鶴居	8年度期首	4,141	3,367	7,508	2	188
	7年度期首	4,338	3,158	7,496	2	176
	差	△197	209	12	0	12
幌呂	8年度期首	3,286	2,622	5,908	10	292
	7年度期首	3,233	2,673	5,906	10	268
	差	53	△51	2	0	24
白糖	8年度期首	2,251	1,835	4,086	19	181
	7年度期首	2,270	1,822	4,092	23	187
	差	△19	13	△6	△4	△6
音別	8年度期首	1,779	1,572	3,351	32	201
	7年度期首	1,840	1,513	3,353	45	209
	差	△61	59	△2	△13	△8
合計	8年度期首	11,457	9,396	20,853	63	862
	7年度期首	11,681	9,166	20,847	80	840
	差	△224	230	6	△17	22



酪農振興会

児童・生徒へアイスクリームを配布しました!



今回配布したアイスクリームは、酪農への理解を深めてもらうとともに、牛乳・乳製品の魅力を身近に感じていただくことを目的としたものです。子供たちからは「また食べたい」「来年もぜひやってほしい」といった声が多く寄せられ、先生方も含め、大変好評をいただきました。

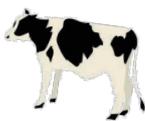
配布に参加した役員も、子供たちと直接言葉を交わしながら交流することができ、大変有意義な時間となりました。子供たちの笑顔や喜ぶ姿に触れ、役員一同も大きな喜びとやりがいを感じた様子でした。

2月4日、鶴居地区・白糠地区・音別地区の各小中学校にて、酪農振興会より児童・生徒の皆さんへよつ葉アイスクリームの配布を行いました。

当日は、各地区の役員が代表して給食時間に学校を訪問し、各教室を回りながら子供たち一人ひとりにアイスクリームを手渡ししました。教室では「ありがとうございます!」と元気な声が響き渡り、笑顔あふれるひとときとなりました。給食時間中ということもあり、受け取った子供たちは早速かたを開け「おいしい!」と嬉しそうに味わっていました。



きゅうしょく 給食のない休日も
きゅうじつ
きゅうにゅう の
おうちで牛乳を飲もう!



みなさんへ

私たちは毎日、おいしい生乳を生産していますが、色々な物の値段が上がってしまい、牛乳・乳製品を飲んだり食べたりする人が少なくなり、生産した生乳が余ってしまう可能性があり、私たち生産者は困っています。

牛乳や乳製品のおいしさをもっと知ってもらうために、今回のアイスクリームをおいしく食べて酪農を応援してください!

釧路のおいしい牛乳を土日はもちろん
冬休みも 春休みも たくさん飲んでくださいね。

釧路丹頂農業協同組合 酪農振興会



土日ミルク

1日に必要なカルシウムの3分の1がゲットできる

給食の牛乳を一杯飲むと、

でもね!

カルシウムが不足しやすいんだ

牛乳

土日給食がないんだ

だからね、何をすべきか分かる?

まんがで学べる「週間 土日ミルク」

かんたん♪ おいしい! 「土日ミルク レジビ」

給食のない休日、
おうちで牛乳を飲もう。

酪農振興会鶴居支部 部員研修会 開催



1月14日、ホテルグリーンパークつるいで、酪農振興会鶴居支部の部員研修会を開催しました。部員12名と役員等を含め計19名が参加し、菱沼和也 支部長より開会挨拶をいただいた後、NOSAI北海道鶴居家畜診療所 当麻 太一 氏より「発情発見・繁殖管理について」と題して研修会が行われました。「なぜ牛の発情は分かりにくくなったのか？」という問題から現在の繁殖管理の課題を洗い出し、発情を見逃さないためにはどのような対策を行えば良いか等のアドバイスと、獣医師としてお手伝いしていただける内容もお話いただきました。生乳生産にとって重要な妊娠率向上に向けての研修とあって、質問等も多くなり大変有意義な研修となりました。

研修会後の懇親会では、美味しい料理を囲みながら部員同士が情報交換など様々な話題で語り合い、交流を深めていました。



鶴居家畜診療所 当麻 氏



青年部 JA 役職員との意見交換会 開催



2月13日、鶴居事務所2階大会議室にて青年部各支部より7名、JAより千葉組合長、五十嵐専務、部長より千名以上の職員6名と事務局3名が出席し、意見交換会が開催されました。本意見交換会は、青年部がJA運営により積極的に参画することを目的として昨年に引き続き実施しました。当日は、JAの事業運営をはじめ、新規就農対策やSNSを活用した情報発信などについて、様々な質問や意見が交わされました。

また、「年1回の開催にとどまらず、今後は年2回、3回と継続的に実施していきたい」との前向きな意見も寄せられました。

今回いただいた貴重なご意見・ご提案につきましては、今後の地域農業の振興および農協事業運営に積極的に活かしてまいります。





たんちょうフェスティバルにて牛乳無料配布 実施



当日は晴天に恵まれ、季節外れの暖かさとなりました。来場者の皆さんは温かい飲み物や食べ物を手にとり、思い思いにイベントを楽しみ笑顔があふれる一日となりました。

また、Aコープつるい店も出店し、炭火で焼いた豚串や鳥串などを販売。香ばしいにおいに誘われて、多くの方が足を止めていました。

一人ひとりが来場者へ手渡ししました。開始直後からブースには多くの方が訪れ、「牛乳が好きなんです」と嬉しそうに受け取る姿も見られました。用意した150セットは、わずか15分ほどで配布を終了する盛況ぶりとなりました。

2月22日、鶴居村総合センター前庭において「第37回たんちょうフェスティバル」が開催されました。村内外から20店以上の出店やキッチンカーが並ぶ中、青年部鶴居支部は牛乳の無料配布を実施。午前11時の開会式終了後から配布を開始し、「よつ葉牛乳(200ml)」に雑貨などのノベルティを添えたセットを、部員

コンプライアンス研修会 開催



J A北海道中央会 根釧支所 高橋 弦 主幹

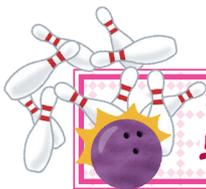


自らができることは・・・？

職員一人ひとりが自分の立場でできることを前向きに考え、積極的に意見を交わした研修となりました。

まずは、現在の職場の様子を振り返りながら、それぞれが思い描く「好きな職場風土」について自由に意見を出し合いました。その後、優良企業の取組事例を紹介するDVDを視聴し、自分たちの職場との違いや参考にした点について考え、「理想の職場像」と、その実現に向けて自分たちができる具体的な行動について、グループごとに話し合いました。最後は、各グループが話し合いの内容を発表し、互いの考えを共有。さまざまな視点等に触れることで、新たな気づきもありました。

2月16日・17日、各事務所にて全職員を対象としたコンプライアンス研修会を開催しました。今回は、J A北海道中央会根釧支所主幹の高橋 弦氏を講師にお迎えし、「良好な職場風土の醸成」をテーマにグループワークを行いました。6〜7名のグループに分かれ「成果の上がるチームを作るために、自らができることは何か考える」を目標に研修会を開始しました。



釧路管内JA役職員ボウリング大会へ参加!



楽しい時間を過ごしました〜♪



景品をたくさんいただきました♡

大会終了後は、霧のビール園に会場を移し、新年交礼会を開催。焼肉を囲みながら会話も弾み、親睦を一層深める楽しいひとときとなりました。

1月24日、釧路パレスボウルにて釧路管内JA役職員ボウリング大会が開催され、管内6JAと各連合会から多くの役職員が参加しました。会場は終始にぎやかな雰囲気にも包まれ、チームごとに和気あいあいとゲームを楽しみました。

当JAからは4チーム・16名が出場し、上位入賞を目指して奮闘しました。結果は、団体の部で「くしろ丹頂C」(田中係長、手塚係、小野村係、福澤係)が見事3位に入賞! さらに個人賞も多数受賞し、参加者の皆さんの笑顔があふれる大会となりました。

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8年2月20日現在飼養頭数

区分	收容可能頭数	在场頭数	受入可能頭数
導入舎	70頭	62頭	8頭
哺育舎	80頭	61頭	19頭
3・6舎	150頭	70頭	80頭
7・8舎	100頭	58頭	42頭
合計	400頭	251頭	149頭

1月は42頭の退場に対しまして、24頭の入場があり在场頭数は18頭の減少となりました。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。

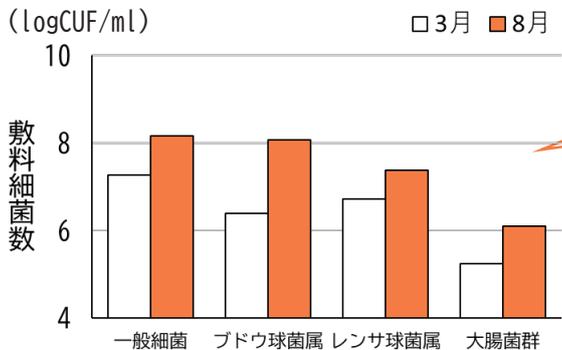
お問い合わせ先

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

乳房炎対策 敷料(牛床)の衛生管理

普及センターで実施した敷料に関する調査結果と、夏季の牛床管理の事例を紹介します。

1 季節別のフリーストール牛床の敷料（もみ殻と消石灰）細菌数の違い



8月の菌数が増加
※戻し堆肥と牧草も同様の結果でした

★敷料の種類に関わらず、温湿度が上昇すると牛床の細菌数が増加するため乳房炎の発生に注意が必要です

2 牛床用アルカリ系抗菌資材使用の注意点

戻し堆肥と消石灰を混和した時の pH 変化

混和割合	混和初日	2日目	3日目	4日目	5日目
3%	11.9	10.8	10.6	10.3	9.8
5%	12.3	11.9	11.6	11.0	10.2
8%	12.4	12.2	12.0	12.3	10.5

※大腸菌数を抑制するためには pH11 以上必要

消石灰の効果

3%⇒効果薄い
5%⇒3～4日間、持続する
8%⇒5日間、持続するが乳頭が荒れる恐れがある
※もみ殻の場合ほどの混合割合でも5日間効果あり

★乳頭の荒れを防ぐために消石灰との混和割合は5%を上限とします

★敷料と消石灰の混和後、次第に効果が薄れるため、少なくとも牛床に散布する直前の混和がおすすめです

3 乳房炎対策としての牛床管理事例

【戻し堆肥利用 A 農場】
消石灰による乳頭の荒れで、乳房炎(SA)が増加



ドロマイト系抗菌性石灰に変えたことで、乳房炎(SA)が減少



【麦稈利用 B 農場】
毎日2回、ドロマイト系抗菌性石灰を散布



乳房炎が発症しなくなり、搾乳時間が短縮



★牛床用アルカリ系抗菌剤資材と敷料を適切に活用し、乳房炎原因菌の増殖を抑え、乳量増産を目指しましょう

普及センターのホームページでは、酪農技術情報や地域的话题を発信しています。ぜひご覧ください。

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

2026 4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	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 昭和の日	30 音別取次センター 営業日

2026 5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 憲法記念日	04 みどりの日	05 こどもの日	06 振替休日	07 幌呂・音別取次 営業日	08	09
10	11	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	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	お知らせ：5月7日（木）は幌呂・音別取次センターの営業です。					

2026 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 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 幌呂取次センター 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）

たった1ステップで!

大切な人生の壊れ方

他人に口座を
売ってしまう・
貸してしまう

壊れ方

1



口座の売買・譲渡・レンタルは
「アルバイト」ではなく「犯罪」です。

口座の売買、譲渡や譲受、レンタルはすべて犯罪行為です。特に、口座の売却やレンタルはわずかな報酬に対して、以下のような大きなリスクが伴います。安易な行動があなたの今後の生活や将来に重大な影響を及ぼす可能性がありますので、絶対に行わないでください。

壊れ方

2

オンラインカジノで
遊んでしまう

オンラインカジノは
「遊び」ではなく「犯罪」です。

海外で合法的に運営されているものでも、日本国内から接続して賭博を行うことは犯罪です。パカラ、スロット、スポーツベッティング等、その名称や内容にかかわらず、オンライン上で行われる賭博は犯罪ですので、絶対にご利用しないでください。



口座の売買やオンラインカジノに手を出せば **逮捕** される可能性も!!!

さらに、他の金融機関でも口座が凍結され、新規開設ができなくなるなど、あなたの生活にこんな影響が及ぶかも!!!

公共料金の引き落としが
できない!!!

給料の受取口座が
作れない!!!

ローンが組めない!!!

軽率な判断で、あなたの大切な人生を壊さないでほしい。

JAバンクでは警察と連携し、金融犯罪撲滅に向けて取り組んでいます



©よりぞう

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JABANK



ナビゲーター
田中 律子さん

今回のテーマ
お役立ち
アプリ

“JAグループの3つのアプリ”

アプリ
1

JA共済アプリの安心ポイント

窓口に行かなくてもスマホで、住所変更や自動車共済の継続手続き等ができて便利!

POINT.1

ふと気になった時や
手続きのタイミングでも
契約情報や
シーンごとの
保障がわかる



POINT.2

急なクルマの事故・故障や
入院の時に
もしもの時も
迷わず
連絡できる



POINT.3

災害へのそなえとして
防災対策も
災害時も
サポートが
受けられる



今なら!

安心を、いつでも手元に。
JA共済アプリ 新規登録
キャンペーン

期間:2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)

JA共済アプリ新規登録キャンペーン 検索

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードの上、Webマイページにご登録いただいた方が応募対象です。)

先着30万名様

1,000円
相当の
デジタルギフトを
プレゼント!

さらに

抽選で
計600名様

人気の
豪華賞品
が当たる!

JA共済アプリの
詳しい
登録方法はこちら



災害時等におけるスムーズなご連絡のため、

JA共済アプリから 携帯電話番号の登録 をお願いいたします。



災害時に大切な情報を
受け取れない…

災害などで避難されている場合でも、大切なお知らせをより早く、より確実ににお受け取りいただくため、携帯電話番号のご登録をお願いいたします。



契約内容を確認できる
書類が手元にない!

JA共済アプリなら、いつでもどこでも、迷わずに、ご加入の保障内容の確認や、共済金請求等のご連絡ができるため、JA共済アプリのご登録をお願いいたします。

皆さまの声をもとに、より使いやすくなりリニューアル
JA共済アプリで、
いつでも安心を手元に
契約内容の確認や災害時などに安心のサポートを受けられます

JA共済アプリの
ダウンロードは
こちらから

App Store

Google Play



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



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

JA共済 安全運転アプリ

安全運転診断機能、ドライブレコーダー機能、
事故・故障の連絡機能、家族見守り機能など日
頃の安全運転をサポートするアプリです。日
常的に利用することで安全運転の習慣化につ
ながり、万が一事故にあった際にも備えられる
便利なアプリです。

運転診断機能

あなたの**安全運転**を
見える化!

ドラレコ機能も
あるんだ! 私も
使ってみようかな。



ドラレコモードを
使えば、後から
危険運転映像の
確認もできる!



詳しくは
コチラ

アプリ
2

運転をする全ての方におすすめ!
アプリで安全運転をサポート

コラム

JA SS

2サイクルエンジンオイルが
使いやすくなりました!!!



経済性・利便性向上!

- 使用可能希釈倍率を、25倍、50倍兼用に統一
- 希釈の際に25倍、50倍共に
使い切ることができる**0.4L缶**が新たに登場

JAグループ

全農
もっと近くに。

JAバンク

新登場!

JAバンクアプリ プラス

アプリで全部できるぞう。

- 振込・振替
- 税金・各種料金の
払込み(ペイジー)
- カードローン※
- 住所・
電話番号変更

JAバンクを
初めて
ご利用の方に!

口座開設※
アプリで完結!
来店・郵送不要



※JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を
設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

©よりぞう



JAバンクアプリ プラス
のダウンロードは
こちらから。



からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える食品として再注目されているヨーグルト。さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする活用法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

管理栄養士・野菜ソムリエ
病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。
SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

イラスト：小林裕美子



肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまった状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。

ヨーグルトの健康効果

おいしだけじゃない！



腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

もっと知りたい！

ヨーグルトQ&A

Q 1日どのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従って胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

Q 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100〜200gが目安です。

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 花粉症に効くって本当ですか？

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。

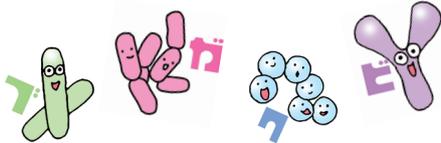
ヨーグルトの魅力 \ 再発見 /

再発見 1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている!

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも!

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もちっと感があるものなど、味も多種多様です。



●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便秘改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便秘改善に役立つ。

再発見 2

自宅で簡単! 自家製ヨーグルト作り

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ! 出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです!

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方



消毒した容器に牛乳を入れる。



牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。



よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晚で、冬は1、2日で出来上がり!

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

再発見 3

料理にアクセント! ヨーグルトの使い方あれこれ

協力:Jミルク

ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、さまざまな料理のアクセントにも活用できます。調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。



ミルクウェブサイト「ミルクレシビ」

ゴボウとマイタケのヨーグルトカレー



ヨーグルトでまろやかな味に

いつも使っているカレーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が柔らかくなる効果も期待できます。

作り方はコチラ



切り干し大根のピリ辛ヨーグルトあえ



サラダの爽やかなドレッシングにも

ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。(レシピ考案:奥泉明子さん)

作り方はコチラ



ホワイト豚汁



みそとヨーグルトは好相性

米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群! ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方はコチラ





牛乳をも〜っと食卓に 今月のミルクレシピ



チーズのこくと甘さがたっぷり 春待ちシチュー

材料 (4人分)

鶏もも肉……………	1枚	A {	スキムミルク……	大さじ6
塩・こしょう……………	少々		薄力粉……………	大さじ3
カブ……………	4個		塩……………	小さじ2/3
タマネギ……………	1個		顆粒スープのもと(洋風)…	小さじ2
ニンジン……………	2本		オリーブ油……………	大さじ1
スナップエンドウ……………	100g			
クリームチーズ……………	50g			
水……………	大さじ1			



作り方

- ①鶏もも肉は12切れに切って塩・こしょうを振る。
- ②カブは半分に、タマネギは4等分に切る。ニンジンは長さを3等分し、太い方をさらに縦半分に切る。スナップエンドウは筋を取り下ゆでしておく。
- ③クリームチーズと水を合わせて電子レンジ(600W)で1分加熱し、Aを混ぜる。
- ④オリーブ油でニンジン、鶏もも肉を炒め、カブとタマネギを炒め合わせる。湯800ml(材料外)と顆粒スープのもとを加え、中火で20分煮る。
- ⑤煮汁で③を溶き延ばして鍋に戻し、スナップエンドウを加えて5分煮て、塩・こしょう(分量外)をする。

つばやきコーナー

もう老木となった我が家のリンゴの木に、ジジイカウを蹴らして大きなカケス4羽のやってきました。
春近しかな？ ソラ

2月は日にちが短いので、もう春冬っつらう
もう3月 雪もはれ
小葉が早いかも カアーさん

皆さん、春が待ち遠しいですね♪



寒い冬に負けまいように牛乳と温泉(日帰り)で対策しています。

うりぼー

牛乳飲んで免疫アップですね!



鬼は外! 福は内!
恵方巻を食べました。あふがん

私も食べました!



いつもかわいい絵をありがとう♡



クロスワードパズルにチャレンジ!!

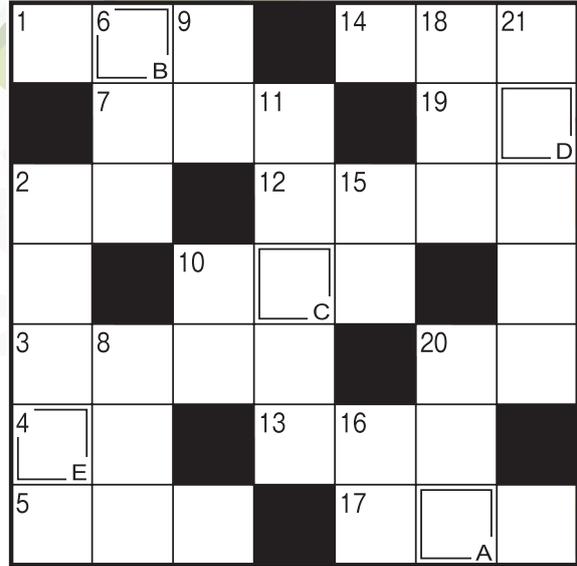
~ちょっと一息~ あたまの体操のコ~ナ~

ヨコのカギ

- 1 お雛様にひな_____をお供えした
- 2 力士が土俵にまくもの
- 3 オーストリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 _____は小説よりも奇なり
- 10 _____、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういうことも
- 14 パーが紙ならチョコキは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

タテのカギ

- 2 卒業生代表が壇上で卒業_____を受け取った
- 6 チューナーで選局して聞きます
- 8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 9 精算するために並びます
- 10 アルファベットの7番目
- 11 通知表ともいいます
- 15 走ること。ウイニング_____
- 16 日本庭園の池に似合う魚
- 18 熱波師が活躍しているところもあります
- 20 糖度計の_____を読み取った
- 21 夫婦_____で旅行に行った



今回の答えは4月号に掲載するよっ!!



2月号の答え

- 2 棚中央の容器の中身が少ない
- 5 男の子の舌が出ている
- 8 はかりの上に計量カップがない
- 9 シロップが垂れている
- 11 カップの模様が違う

おめでとうございます!! 2月号の当選者

ミフミさん、万年ボギーさん、スズッキーさん

クロスワードパズル 3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 _____

ご意見や季節のつば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方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
よつ葉
「たんぱくりッチ0(ゼロ) プレーン加糖 6個セット」と
「北海道のむヨーグルト やさしい甘さ 8本セット」
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》
 2026年3月27日まで
 当選者の発表は4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。
 ※プレゼントをお受け取りいただけなかった場合、再送はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

1月定例理事会 令和8年1月30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. 12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. 令和7年度決算見込みについて
6. 個人情報保護に係る内部監査の報告について
7. 事務委託契約締結組織の無通告監査の報告について
8. 離農農家の延滞債権の回収について

付議事項

- 議案第1号 みのり監査法人（期中監査Ⅱ）経過概要報告について
- 議案第2号 営農振興資金の貸付について
- 議案第3号 諸規程の一部変更について
- 議案第4号 北海道農業信用基金協会に対する出資増口について

その他協議事項

1. 組合員の農業に係る現況照会について
2. 当面の業務日程について
3. その他

■令和7年度	生乳生産実績（1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	9,354,716.2	99.5	93,172,904.1	103.4
鶴居地区	3,591,846.8	97.6	35,623,088.0	101.7
幌呂地区	2,909,832.6	104.1	28,393,586.1	106.8
白糖地区	1,712,155.9	100.4	17,132,417.8	105.4
音別地区	1,140,880.9	93.4	12,023,812.2	98.6
管内計	45,138,349.7	99.8	445,602,100.8	102.4
（前年度管内計）	45,207,980.3		434,965,485.1	

□酪農振興会で実施した、児童・生徒へのアイスクリーム配布。子供達がとても喜んでくれていて、見ている私も嬉しくなりました！生乳は、色々な製品・料理となって私たちのところへ届けられます。そして、私達の元気を支えています。生乳って凄いですよね！今月号は、これから新生活を迎える方や繁忙期で忙しい方に向けて、ヨーグルトの特集も掲載しました。少し暖かくなってきましたが、生活環境の変化等で体調を崩しやすい時期です。こんな時期だからこそ、乳製品も積極的に摂って乗り越えていきましょう！😊（門協）



おいしかったかな？

編集後記
EDITOR'S NOTE

 Instagram
ID→jakushirotancho



JAくしろ丹頂ホームページ

