

INDEX / 目次

**女性部新年恒例会** 3

平成22年度 営農計画総集計表 5

第9回・10回理事會報告、夢広がるクイズ解答 7

夢広がるクロスワード、読者の声 9

**普及の窓**

圃場管理を考える、経営目標をたてよう 11

学びの空間〜カラーセラピー・オーラソーマ編 第15回 コーラル 12

夢広がる掲示板、食育の話 13

**ススメよう!! みんなのよい食プロジェクト** 14

レシピー…台湾風牛乳甘粥春の七草〜受験シーズン対応版 15



女性部新年恒例会 (2010.1.22)



みんなのよい食プロジェクト



みんなのよい食プロジェクトとは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、そして消費者の皆さんと一緒に考えて、行動していく運動です。



えみ  
私の名前は、「笑味ちゃん」

みなさん、  
よろしくね。

みんなが笑顔になれるような味を、生産者と消費者がいっしょになって作っていきけるよという意味が込められています。

中標津町農業協同組合

夢広がる  
なかしべっ

JA中標津

検索



ケータイ用  
QRコードは  
こちら!!



# 2010年 女性部 新年恒例会



今がその時!!

創意工夫と発想の転換、そして  
チャレンジ精神で二年を乗り越えよう

1月22日、農協大会議室において「女性部新年恒例会」が行われました。部員約60人が参加しました。

女性部の大事業である新年恒例会。「この厳しい農業情勢の中、創意工夫や発想の転換、チャレンジ精神などの色々な能力を駆使して乗り越えていかなければなりません。その中でも、部員の皆さんにとって、女性部が息抜きの場であり、学ぶ場にして欲しいと思います。何よりも、楽しめる場であって欲しいと思っています」と井上部長が挨拶。

続いて、JA高橋組合長から、「昨年来から、悪天候のため、例年に比べ、作った餌の栄養が低い、収穫量が半分ほどだったことなどから、酪農・畑作ともに苦勞してきた一年だったと思います。それらの影響で大きなダメージとならないよう旦那さんを中心となり家族で話し合いなどを行っていく事になると思います。サポートをお願いしたい。女性部の皆さんのご苦勞が報われるように皆さんと職員がタッグを組み、ぜひ

今年が良い年になるよう全体で大いに盛り上がって欲しい」と挨拶。普及センター西海支所長の音頭により牛乳で乾杯、歓談がスタートしました。

会場には、パッチワークやカントリードールなど個人作品と、女性部事業で作ったレカンフラワーや摩周焼きなどが展示されました。

テーブルには、お寿司や果物、部員が持ち寄ったお菓子や漬け物を用意され、食べて笑ってゆったりと交流しました。

部員による数種類の手作りお菓子や加工品、手工芸品などのお店で賑わった「ひとつぼショップ」。

ジャンケン組合長杯、お絵かきゲーム、腕相撲、ビンゴで大いに盛り上がったアトラクションタイム。

厳しい農業情勢を乗り越えるためのエネルギーを十分に蓄えることができた時間となりました。

子供と連れだって参加出来るのも女性部ならでは



チームの代表がお題にちなんでお絵書き。そのお題を残ったチーム員が当てる。「なかなか伝わらないのよ〜」

# ひとつぼショップ



ひとつぼショップの開始前に各出品者より見どころ買いどころの説明



これさっきの説明で気になっていたのよ～



掘り出しもの！主婦の眼が光る瞬間！



宮田店長あるでも取り扱います!?



子牛用のベストなの



腕相撲優勝は  
日下恵美さん

多忙な組合長は  
2年振りの出席

ここに美味ちゃん！  
(P14参照)



恒例、大盛り上がりとなる組合長  
ジャンケン。今年のラッキーさん  
は松本重子さん（開陽）でした。



## 作品展示



平成21年度の各種女性部事業  
で作った作品や個人作品が展  
示されました。  
左は宿泊研修時の摩周焼き

平成22年

営農計画総集計表

単位：千円

収		入					平成21年実績 232戸	平成22年計画 231戸
	21年計画	21年実績	22年計画	実績との差				
生乳	9,675,445	9,663,415	9,621,178	-42,237	乳量(t)	126,153.30	127,988.20	
補給金	547,079	607,175	601,777	-5,398	大根	106.4 ha	102.6 ha	
小計	10,222,524	10,270,590	10,222,955	-47,635	収量(C/S)	378,316 C/S	363,005 C/S	
乳用牛	744,486	761,942	778,207	16,265	ブロッコリ	41.9 ha	43.90 ha	
肉用牛	370,853	402,708	370,478	-32,230	収量(C/S)	38,529 C/S	56,955 C/S	
その他畜産物	8,200	6,958	8,700	1,742	てん菜	157.78 ha	153.10 ha	
個体販売計	1,123,539	1,171,608	1,157,385	-14,223	収量(t)	4,961.71	7,272.00	
家畜共済金	239,244	471,619	258,641	-212,978	馬鈴薯種子	136.26 ha	122.00 ha	
畜産物計	11,585,307	11,913,817	11,638,981	-274,836	食用	67.31 ha	100.70 ha	
馬鈴薯	297,974	225,165	308,343	83,178	加工	11.22 ha	9.50 ha	
てん菜	80,257	78,143	83,008	4,865	澱原	318.80 ha	303.00 ha	
その他農産物	56,045	65,039	67,152	2,113	収量(袋)	112,413袋	103,282	
大根	121,623	113,809	130,481	16,672	乳用牛(頭)	3,381	3,476	
ブロッコリー	38,409	43,670	53,962	10,292	肉用牛(頭)	8,389	7,190	
畑作共済金	0	13,437	0	-13,437	乳牛総頭数	27,136	27,753	
農産収入計	594,308	539,263	642,946	103,683	12ヶ月以下	5,226	5,410	
農業雑収入	947,277	1,757,868	946,330	-811,538	13~24ヶ月	5,065	5,559	
農業収入計	13,126,892	14,210,948	13,228,257	-982,691	25ヶ月以上	16,845	16,784	
農外収入	27,602	82,310	48,127	-34,183	総所有地 ha	15,024.50	15,288.90	
資金借入	43,101	38,470	47,493	9,023	改良草地 ha	8,421.90	8,754.90	
資金受入	482,030	847,312	548,084	-299,228	永年草地 ha	3,577.90	3,447.70	
合計	13,679,625	15,179,040	13,871,961	-1,307,079	畑地 ha	1,089.90	1,133.10	
					山林原野他 ha	1,934.80	1,953.20	

	21年計画	21年実績	22年計画	一戸平均実績	一戸平均計画
農業収入	13,126,892	14,210,948	13,228,257	59,460	57,018
農業経営費	9,477,541	10,501,681	9,538,144	43,940	41,113
農業所得	3,649,351	3,709,267	3,690,113	15,520	15,906
所得率	27.8%	26.1%	27.9%		



平成  
22年

# 営農計画総集計表

単位：千円

2月1日に開催された理事会において組合員皆様方の平成22年度営農計画書の認定作業が行われました。

平成21年の実績における乳価については、3月に値上がりしたものの10月には下がるという落ち着かない年ではありましたが、総体の生乳代金と補給金の合計では100億円を超える年となりました。畑作においては天候不順により大きな減収となり、畑作生産者は大きな打撃を受けた年となりました。最終的な総体の収支においては平成20年より65,000千円好転したクミカンの実績となりました。

平成22年の営農計画の総体の数字は表の通りとなっています。乳量では前年実績対比101.45%の計画となっていますが、昨年の天候不順の影響により7月以降は前年実績を下回る乳量で推移しており、粗飼料の質を補い、牛の健康を維持して、生乳生産量の確保をさせていただきたいと思っております。畑作については、本年がどのような天候になるかが非常に気になるころではありますが、良質な畑作物を生産する意欲を持つての営農に励んでいただきたいと思います。

政権が交代し、今後の国の農政がどのように展開していくかについては不透明な部分があり、農業収入もつかみきれない部分もありますが、国には人間にとって一番大切な食を守る、農業を守るということをしっかりと考えた施策をしていただけることを切に望みます。

平成22年が良い年になりますように、営農計画書を基本とした営農に取り組んでいただきたいと思います。

	支		出	
	21年計画	21年実績	22年計画	実績との差
労賃	200,347	206,527	223,265	16,738
肥料	783,530	855,807	672,228	-183,579
生産資材	479,946	617,371	456,567	-160,804
水道光熱	555,470	493,161	510,418	17,257
飼料	3,884,057	4,054,585	4,011,785	-42,800
養畜費	642,558	709,942	668,972	-40,970
素畜費	56,665	54,160	41,364	-12,796
農業共済	485,002	468,963	474,397	5,434
賃料料金	1,007,888	1,406,557	1,064,491	-342,066
修理費	354,704	521,037	353,872	-167,165
諸税諸負担	662,725	720,108	708,359	-11,749
支払利息	203,533	192,839	185,850	-6,989
その他経営費	161,116	200,624	166,576	-34,048
農業支出計	9,477,541	10,501,681	9,538,144	-963,537
家計費	2,010,555	2,155,272	2,117,890	-37,382
経費+家計費	11,488,096	12,656,953	11,656,034	-1,000,919
資金返済	1,004,577	1,027,181	1,007,362	-19,819
貯金共済	1,085,639	1,092,733	1,075,451	-17,282
農業機械	50,379	173,869	67,659	-106,210
その他	133,857	249,350	119,482	-129,868
合計	13,762,548	15,200,086	13,925,988	-1,274,098

	21年計画	21年実績	22年計画
総収入合計	13,679,625	15,179,040	13,871,961
総支出合計	13,762,548	15,200,086	13,925,988
収支過不足	-82,923	-21,046	-54,027



● 4問目が難しかった。

▼PN/ファンキーさん

☺数独(すうどく)が難しかったという感想が多かったです。本屋さんに数独問題だけに問題を絞った文庫本が販売されています。トイレに1冊用意しておくくと脳トレにいいかもしれませんね。

●ブロックパズルが難問でした!!  
久々に頭を使いました。

▼PN/お笑い大好き人さん

☹数独は元から入っている数字が少ないと難易度が増します。うちでは上記で紹介した本の途中でページが止まったままです。

●難易度星5つの数独に初めてトライしてみました。何度も書いては消しているうちに、元の数字がわからなくなってしまい、お隣さん家の農協だよりをいただいてしまいました。おかげ様でやっと答えを出すことができました。いつも両隣さんには仕事やら色々なことでお世話になっています。もし当選したらお礼するから待って下さいね!!何もとどかない時はハズレの時ですからね。

▼PN/モモンガさん

☺モモンガさんおしい。問4の数独バッチリでしたが、問3に全問正解を阻まれました。モモンガって(摸摸具和、鼯鼠)って書くそうですね。もともとモミといわれていたものがモモに転じてンガーって鳴き声を付けて伝えられたとのこと。それを漢字に当てたのがモモグワ(摸摸具和)、鼯鼠はムササビも同様の漢字で標記するそうです。

## 第9回 理事会

開催月日 平成21年12月24日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

- 1 北海道農業信用基金協会への出資増口について
- 2 共済規程の一部改正について
- 3 資産査定要領の一部改正について
- 4 天候不順等農業被害に対する特別対策及び畑作被害対策について
- 5 品目横断サポート資金の理事に対する貸付について
- 6 天候不順による農作物被害に対する被害率の資産猶予への算入について
- 7 平成21年度冷湿害に係る農業金融対策及び融資希望額の提出について
- 8 理事の欠員に伴う補欠選任の実施について

### 報告事項

- 1 組合員の加入及び脱退の状況について
- 2 地区別懇談会の主な意見について
- 3 平成21年度生乳生産状況と乳質について
- 4 今後の北海道酪農生産体制強化対策等の推進について
- 5 天候不順における粗飼料の現状と今後の対応について
- 6 ミルカー及びバルククーラー点検の実施について

## 第10回 理事会

開催月日 平成22年2月1日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

- 1 役員推薦会議運営要領の一部改正について
- 2 役員選任実施事項の決定について
- 3 金融円滑化管理体制の整備と基本方針の策定について
- 4 中標津町農協畑作物冷湿害資金の創設について
- 5 畑作物冷湿害資金等利子補給金実施要領について
- 6 理事に対する貸出金の承認について
- 7 各種資金の借入について
- 8 理事に対する平成22年度営農計画書供給認定について
- 9 平成22年度営農計画書供給認定について
- 10 組合員の出資持分譲渡について
- 11 汚染乳賠償責任保険について
- 12 乳製品工場の進捗状況について
- 13 農産販売事業の進捗状況について
- 14 畜産販売事業の進捗状況について
- 15 農村地域バター・チーズ需要拡大運動の進捗状況について
- 16 内部審査の結果について
- 17 平成21年度12月末酪農ヘルパー事業進捗状況について
- 18 平成21年度12月末農業・農村交流施設稼働状況について
- 19 平成21年度12月末家畜人工授精進捗状況について
- 20 平成21年度生乳生産状況と乳質について
- 21 今後の北海道酪農生産体制強化対策等の推進について
- 22 平成22年度酪農畜産政策価格対策運動について

### 報告事項

- 1 組合員の加入及び脱退の状況について



# 夢広がる クロスワード

出題/ニコリ

1	6	7		10		13
				D		
2						
		B				
3			9			
			8			
				C		
4						12
					11	
				A		
5						
				E		

二重マスの文字をA〜Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

## タテのカギ

- 源頼光や渡辺綱らに退治された、大江山の鬼の頭目
- 嫌な——が的中してしまった
- キュウリもメロンも、この仲間です
- 各地を転々として落ち着かない商売を、浮き草——といいます
- 漢字のテストや作文の宿題がある教科
- 宴会などで盛り上がります アトラクション
- 深さがある容器
- 牛や馬に食べさせます
- 人件費や原材料費などに使うお金 これがないと商売が続けられません

## ヨコのカギ

- 今回は1泊2日のちょっとした旅です
- 乾燥させた赤シソの葉を粉にしたもの
- テストでたくさん取りたいもの
- 発音は違いますが意味は同じです「あす」「みょうにち」
- 一番得意なこと
- 現実にはない想像上のこと ——の人物
- アメリカ大陸にすむオオカミに似た動物
- 捨てること 書類を——する
- おやつなどで食べるもの

## 読者の声

■今月のお題■  
寅年の抱負について  
をテーマになにかコメン  
トを思いつかないときに  
活用下さい。

### 雪かき正月でした

● 昨年の暮れからお正月にかけて天気が悪く何処へも行けず、寝正月だった。そんな時、1月3日に農協だよりが届きクイズに挑戦！ やっと出来たあゝ良かった良かった。寅年の抱負は畑で栽培する作物の出来の他にも今年一年「寅イ！」の年になりますように祈りたいです。

▼PN/ベコニアさん

☺ 新年号はそのころ届くんですかーっ。もっと早くに発行して広報を詰めたことだね。営農面でも私

### 健康第一

● 今年は娘たちは帰省せず、静かなお正月でした。寅年には過去にいろいろあったか!? 経済状況もまだまだ不安定なのですが、自分としては体調を崩さず、怪我せず、無事に一年過ごすことができればと願っています。釣りバカ日誌20ファイナルは夫と見に行く予定です。楽しみです。

▼PN/まだまだ現役中さん

☹ 体が元気なのが一番。それじゃなきゃ何もできなくなってしまいますからね。体が健康なことだけで幸せ。こんな思いはそのときにならないと

的なことでも、なんでもトライの一年になればいいです！

なかなか思えないこと。

### 北国は冬の比率が高い

● 政治経済も混乱の中で新しい年がスタートしました。南の国では梅が咲き、桜が咲き、日本で一番早い田植えが行われたとか。北国では春はまだまだ先ですが、春を待つ心や遅い春ほど暖かく感じるのかも知れません。政治や経済の面にも早く春が来て欲しいものです。

冬晴れの空に向かい、深呼吸の春の足音

▼PN/パンジーさん

☺ 経済、天候的にも北海道の春はまだまだ遠く。春と言ったら春の七草食

### ツアー企画します!?

● 先日、ワーナー・マイカル・シネマズ釧路で「アバター」を観てきまし

べました? セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ。スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)は買いやすいですが、ほかのものは何? どれがどれ? という感じですし、最近では七草セットが売られていたりしますね。青菜は春菊、小松菜、ホウレン草で代用したりします。今回のレシピは七草に牛乳、さらにグラニュー糖を使った台湾風粥を紹介しています。なかしべつはグラニュー糖原料・てんさいの産地でもあります!



た。映画らしい作品で、登場人物、

景色、ストーリーと是非お勧めの感  
動作品です。4月9日までこの作品  
もどの時間帯も千円ですので、楽し  
いひとときを過ごしてみたいかが  
でしょうか？

▼PN / お笑い大好き人さん

☺この期間限定特別キャンペーンは、  
北海道では釧路のみですって！住所  
|| 釧路郡釧路町桂木1丁目2-2  
電話0154-3615533 久し  
く映画を映画館で見ないなあ。全  
席指定も無かった時代（今は1回見た  
ら出されるのが普通）には一日中映画館  
にいて同じ作品を何度も見た記憶が  
あります。同じ場面で泣いたりして  
ね。今から15年も前のことですが…。

●皆さん食へに行きました!?

●先日、近所の婦人達6人でラーメン  
食へにある横の「味の時計台」へ  
行ってきました。太、縮れ麺で、  
スープはとんこつベースのを食へま  
した。その後、久し振りの喫茶店  
珈琲を飲み、一服してきました。た  
まにはいいねー。

▼PN / 3代目の嫁さん

☺女子の団体さんで、久しぶりにリフ  
レッシュという話。道東の冬の井戸  
端会議はこんな感じ？ランチなが  
らお話を花を咲かせている奥様が  
食べ物屋さんによくいらっしやいま  
すね。白熱すぎて、隣の座敷にま  
で話が聞こえてしまい、そこに話の

渦中の当人が居たなんて話も。

●雪ニモマケズ

●あけましておめでと〜いびびびます。  
新しき平成22年度を迎えた今、雪の  
多さが気になりそうです。雪にま  
けず、可愛い牛達と共に今年も皆健  
康で暮らして行きたいと思えます。

▼PN / 安江昌子さん

☺年末年始の雪の多さには参りました。  
なかしべつ冬祭も今年は雪が少ない  
から開催どうする!?!という心配なく  
6日〜7日に盛大に行われたと思  
います。（これを書いているのはまだ1月未  
です。昨年のような天候じゃない一  
年でありますように。

●最悪からの始まり、  
あとは良くなるばかりだ!

●クリスマス・イブに高熱を出し、1  
月1日の夜中に腹痛で病院へ行く  
（腸炎でした）最悪な年末年始にな  
りました。今年はずっと体力をつけ  
なくてはと思いました。手はじめに  
脳トレでクイズに挑戦!?

▼PN / オレさん

☺知力・体力・時の運! アメリカ横断  
ウルトラクイズの有名なフレーズで  
す。脳トレで知力が落ち、後は体  
力と運を磨く。今回のクイズ当選す  
るといいですね。

## 12月号クロスワードの解答

### 『ボウネンカイ』

6ページからの12月号「新年号の  
夢広がるQUIZの解答はどうでし  
たか?応募者、挑戦者も多数でした  
が、全てを解答して全問正解だった  
方は4名でした。

J A中標津商品券10,000円分  
の当選者は!

保落の笠原譲次さん、保落の藤原  
洋子さん、中標津の佐藤裕子さんの  
3名です。おめでとございます。  
皆さん昨年がんばったご褒美であ  
り、今年一年のスタートダッシュに

際してのちよっとした弾みになればい  
いですね!

そして今回、はずれた方、惜しくも  
全問正解にならなかった方々の中か  
ら、再抽選で2月19日にしるべつとで  
行われる「フルートとギターコンサ  
ート「またあえる」〜再開〜」のチケッ  
トを下記の方々にプレゼントします。  
公共ホール音楽活性化支援事業による  
もので、フルートの荒川洋氏、ギター  
のマーティン・フォーゲル氏による2  
度目の中標津公演となります。（前売  
1000円、当日1500円/大人）  
依橋の中川美穂さん、第2保落の安江  
昌子さん、第2保落の保科妙さんの3  
名です。よろしく活用ください。

## お世話になりました



管理部  
金融課組勘係  
林 くるみ

この度、一身上の都合により1月31日を以て  
退職することになりました。私は管理課受付係で  
1年、金融課組勘係として、2年10カ月勤めさ  
せていただきました。これまでの時間でいろ  
んな経験をし、多くのことを学びました。農協職員  
として成長しつつある時でしたが、今回退職とな  
り、組合員の皆様のお力になれるまでに至らず、  
申し訳なく思っております。ですが、中標津町農  
協で学んだことは私の大きな財産になっておりま  
す。これも、組合員の皆様、職員の皆様のおかげ  
です。心より感謝申し上げます。

まだまだ厳しい寒さが続いておりますが、組合  
員の皆様、職員の皆様、お体にはお気をつけ下さ  
い。これからも農業のますますの繁栄を願って  
おります。短い間でしたがお世話になりました。

# 今年のほ場管理を考える

～排水対策・ルートマット対策を～

昨年は長雨で収穫作業は困難を極めたことと思いません(写真1)。今月号は、排水対策、草地の活性化に向けての取り組みを紹介します。



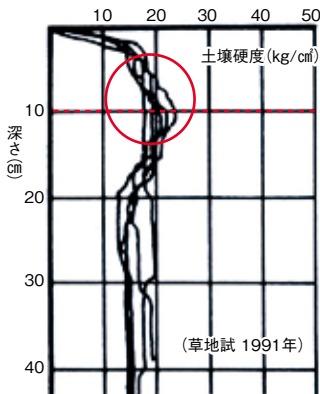
写真1 排水不良のほ場。なかなか水が引かない状態が続いた

## ①ほ場内の排水性の改善

ほ場内に水が溜まらないようにするためには、草地用サブソイラーなどの施工により排水性を改善します(写真2)。



写真2 草地用サブソイラーによる切断の様子



ほ場は、深さ10cm前後が堅くなりやすく、その部分を物理的に改善する必要があります(図1)。

図1 草地における土壌硬度の測定例。草地では、深さ10cm前後の部位に堅い層が出現する

施工後(写真3)、土壌の排水性が改善されたと、手応えを感じている事例もあります。



写真3 切断面の様子

## ②ルートマット対策

草地の経年化に伴い、ルートマットが形成され(写真4)、土壌中に養分や水分、空気が行き渡りにくくなってきます。



写真4 経年化した放牧地のルートマット

ルートマットが5~10cm

ルートマットを切断することで(写真5)、通気性、物理性が改善され、マメ科率の増加や、収量増加等の効果もあります。



写真5 表層穿孔せんこうタイプ。写真はエアレーター

刃の長さは20cm前後

今年は、昨年を教訓としてほ場に何らかの手を加え、より良い草作りができるよう考えて見ませんか？

# 経営目標をたてよう!

営農を行っていく上で、経営目標をたてることは大切です。今回は、経営目標を立てる上で必要な経営の把握法や計画のたて方を紹介します。

## ●単年度の経営成績は

昨年の経営成績を把握し、反省や今後の目標を立ててみましょう。

2009年は乳価の上昇という明るい話題もありましたが、長雨と低温の影響で、飼料作物に影響を受けたのではないのでしょうか。昨年の経営成績は、いかがでしたか？

まずは、単年度の農業所得を把握し、昨年の経営が儲かったかどうか、チェックしてみましょう。

貸付金償還計画表

去年の農家経済余剰も、返済額が大きくなる年に向けて、貯えておかなきゃね。

返済額は22年までが270万円程度で、23年からは毎年650万くらい。

といわれるものです)。資産の老朽化、時代の変化や働き方に即して、投資は必要となります。

投資を行うときは、資金を借入する事が多いと思います。大規模な投資をした場合は、その投資した金額に見合った所得を確保し、回収していかなければなりません。

償還計画表をチェックして、それに見合った所得があるか検討してみましょう。

## ●家族の変化と必要なお金

経営を行っている上での最大の目的は、所得をあげる事。働いた分、きっちり儲けることではないのでしょうか。

ではいくら農業所得をあげれば儲かっているのでしょうか？

生活費をまかない、借入金の返済をして、租税公課を支払っても、手元にお金が残れば、文句なく儲かっている経営でしょう。

ただし、生活費、家族が暮らしていくために必要なお金の額も家族の変化と共に変わります。

学費など単年度の所得でまかなえない金額の支出が予想される年は、そこにむけての貯蓄なども必要です。

経営管理報告書

経営成果	農業所得 (農業収入-農業支出)	10,757,788
	農家所得 (農業所得+農外収入)	10,832,198
	農家経済余剰 (農家所得-家計費-資金返済)	4,179,643
	資金返済後余剰 (農家所得-家計費-資金返済他)	-2,122,831
	家計費率 (家計費+農業所得×100)	53.7%

1年の経営成績を把握するには、12月の組助報告書の右下にある経営成果の欄を見ましょう。農業所得が売上から経費を引いた額。これに農外収入を足して、家計費と資金返済を引いたのが、農家経済余剰です。

農家経済余剰が黒字だと、経営成績は◎

## ●将来に向けての投資と回収は

経営成績は単年度でまとめてチェックをしますが、経営は続いていくものです。経営を行うために必要な牛や建物、機械といった資産を使って、生産活動をし、所得をあげています。

土地以外の資産は、時間の経過や使用と共に価値を減らしていきます(この減った価値が減価償却費

## ●経営目標は家族の話し合いで

農業は家族経営が主体です。家族経営の良いところのひとつは、自分たちの考えで、経営が出来ることではないのでしょうか。

そのためには、家族の話し合いが不可欠。家族一人一人の営農に対する想いを話し合い、家族共通の経営目標を持ちましょう

不明な点は、お気軽に普及センターへお問い合わせ下さい。(☎0153-72-2163)  
普及センターwebアドレスは、<http://www.agri.pref.hokkaido.jp/fukyu/knmr/>

いよいよ、ご紹介するカラーも残り3色となりました。2010年、最初の色は「コーラル」です。



「コーラル」という色をご存知ですか？

一般的には、あまり使われない色の名前かもしれませんね。

「コーラル」はオーラソーマでは、ピンク（またはレッド）とゴールド、またはオレンジからなる色で、サンゴの色とも言われています。

では、ここでサンゴに関するお話を少し……。

みなさんご存知の方も多いと思いますが、サンゴは美しい海で生息し、少しでも海が汚れていると育つことができないと言われています。

南の島などのきれいな海では見る事ができますよね、

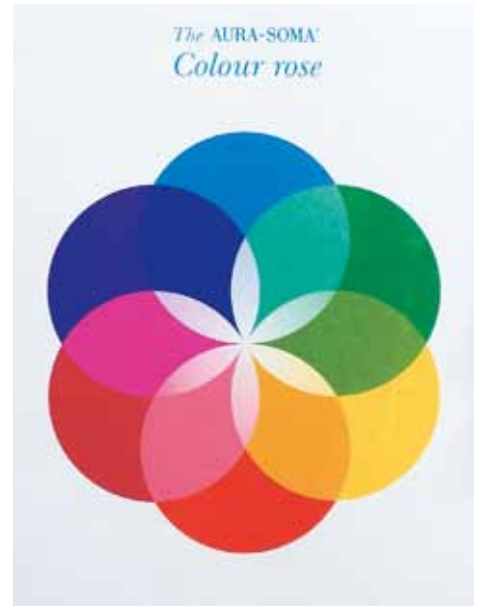
また、サンゴは一見硬い物に見えますが、実は中はとてもやわらかくて繊細なので、自分の身を守るために硬い殻で覆っているんだそうです。

また、サンゴはサンゴ礁という広い規模で生息し、単体では生息しないのだそうです。

さて、今回お伝えする「コーラル」というカラー、このサンゴの特徴と重なる部分が多くあります。

「コーラル」を選ぶ人は、とても繊細で傷つきやすい面を持っています。

また、環境の変化に敏感なので、進学や就職、転職、結婚など人生の転機と



なる時期には過敏になりやすい傾向があります。

また、集団で生息するサンゴと同じように、コーラルの人は周りの人と協力し合ったり、その場に順応することができると、人間関係の中からたくさんのお話を学んでいき、大きく成長することができるでしょう。

ただ、逆に少しでも人間関係がギクシャクしたりすると、その影響をものに受けやすいので、精神的に参ってしまうこともあるかもしれません。

そんな傷ついた心を癒してくれる色も「コーラル」です。

自分自身が快適に、幸せに、ポジティブになれる場所に向かって一歩踏み出す勇氣と自分を愛する知恵を持つことをサポートする色と言われています。

## Profile



石山砂緒里さん

オーラソーマカラーセラピスト  
 プラクティショナーレベル2

臨床心理学の勉強をしてもっと気軽に心の事がわかるツールの1つとしてオーラソーマを学ぶ

「コーラル」は、ピンクとゴールド、又はレッドをオレンジを合わせた色、ピンクは自分を愛する色、ゴールドは自分の価値を知り、自信と知恵を取り戻し傷ついた心を癒してくれます。また、レッドは生きていくためのエネルギー、オレンジは自立心を表します。

自分の足でしっかりと立て生きていく、その力強さを思い出させてくれる色です。

サンゴのアクセサリーなどを身につけると、常に自分を愛する心を持つサポートをしてくれるでしょう。

第4回 日本最東端の豊かな水と大地の

# PHOTO CONTEST

フォトコンテスト

北方四島を含む  
根室支庁管内

大賞  
グランプリ  
根室支庁長賞  
大地みらい賞  
富士フィルム賞  
ニコン賞  
ミルクカフェ・ホルムスタイン賞  
風雲部門賞  
植物・花部門賞  
野生動物部門賞  
地域産業賞  
スナプ部門賞  
審査員特別賞

応募資格や点数に制限はありません。

# 夢広がる 掲示板

新着情報については、  
公式HP <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>  
に随時掲載中！  
皆さまからの情報提供は、  
こちらへ

72-3721  
[info@ja-nakashibetsu.or.jp](mailto:info@ja-nakashibetsu.or.jp)

「第4回 日本最東端の豊かな水と大地のフォトコンテスト」(根室管内フォトコンテスト実行委員会)では2月28日まで作品募集をしています。審査委員長は社団法人日本写真家協会会員の志賀芳彦氏。テーマは「日本最東端の豊かな水と大地」北方四島を含む根室支庁管内(水中写真も可)で、豊かに恵まれた大地、豊富で綺麗な水、それを受け止める海。これらを糧に生活する人々や動物、植物など、貴重な資源がある当根室支庁管内地域(北方四島、水中含む)の魅力が伝えられる写真を表現してください。応募資格や点数に制限はありません。

## 3月は道税の納税推進強調月間です

根室支庁では、財産の差し押さえなどの滞納処分の積極的な実施や、夜間納税窓口の開設など様々な対策を行い、滞納の解消に努めています。みなさんの暮らしを支える道税の納税にご理解とご協力をお願いいたします。

**【3月の夜間納税相談窓口】**  
日時: 3月19日(金)午後8時まで 場所: 根室支庁税務課

納税に関するご相談は、  
根室支庁地域振興部税務課納税係  
☎(0153)24-5466 (納税係直通)

せん。ただし、組写真は不可です。サイズはカラープリント四切(ワイド四切も可)、A4サイズ。

入賞作品は根室支庁管内のPR用映像や観光ポスター、パンフレット、ポストカード、カレンダー等に使用されます。

**事務局・問い合わせ先**  
〒086-1115  
中標津町桜ヶ丘1丁目1番地  
伝成館内一般社団法人 イープロジェクト  
TEL/FAX 74-8351

# みんなで実践! 食育のはなし 価値観を押しつけない「食育」を

食育・料理研究家 ● 坂本廣子

世間では徐々に「食育」が認知されてきました。その半面、子どもたちにとって食育が、新たな「良い子の条件」となっていることに一抹の不安を感じます。「きちんと何でも食べる、良い子になろう!」と言われたら確かにその通りですが、どうも気持ちがすっきりしません。

例えば、「甘いものは良くない食べ物」、「野菜は良い食べ物」と、自分たちの食育に対する価値観を子どもに押しつけていませんか? 甘いものであろうと何であらうと、食べ過ぎが良くないだけの話で、「食べるか・食べないか」を自分で判断する力をつける方が大切です。一度、胸が悪くなるほど、思いっきり食べてみた方がいいかと私は思います。

また、「良い子は甘いものを食べません」と言われた子どもは、甘いものを食べる時に「自分は悪い子だ」と罪悪感を持ってしまいます。時には隠れて食べるような行動を取るかもしれません。おいしいものを「おいしいね!」と素直に食べられないことは、とても悲しいことだと思いませんか?

科学的な見地からも食べ物に善悪はありませんから、自分たちの価値観で食べ物の善悪を決めるのは避けましょう。食育を、価値観を押しつけるための道具、または自分たちの意見に従わせるための道具にしてはいけません。

むしろ、いろいろな食べ物に出会うことを楽しみ、食を体感することで、自分で生きていく力がつけばと思います。子どもたち一人ひとりを大切に、体感型の食育が広がることを願っています。

ススメよう!!

# みんなのよい食プロジェクト

平成21年8月号から本誌の表紙で載せている「みんなのよい食プロジェクト」をご存じですか。

シンボルマークの笑味ちゃんは、皆さんの協力により様々な場面で目にするようになっていきます。大臣がスーツに付けていたり、TV・CMなどで放映されたりと露出が増えています。

今号ではどんなプロジェクトなのかお伝えします。



シンボルマーク「<sup>えみ</sup>笑味ちゃん」が「よい食」を全国に広めています。

食という文字をモチーフに皆さんが笑顔になれる味を生産者と消費者が一緒になって作っていただけるように、という意味が込められています。

詳しくはホームページで

## 1 「よい食」について考える

このプロジェクトは、生産者、消費者の皆さん一人ひとりに、「よい食」についてあらためて問い直し、国産農畜産物の良さを再認識してもらおうという運動です。

## 3 各地でさまざまな取り組み

JAグループでは、各地で創意工夫を凝らしたさまざまな取り組み、食イベントを展開しています。

「よい食プロジェクト」の内容を記したチラシやポケットティッシュなどを配布する街頭宣伝活動や「弁当の日<sup>\*</sup>」の取り組みはその一例です。

消費者や企業に理解を深めてもらい、連携を強める活動を展開しています。



街頭宣伝

## 2 一人ひとりの思いを大きな輪に

これまでも、安全・安心な農畜産物を消費者にお届けするトレーサビリティや環境への負荷を軽減する環境保全型農業、地産地消などの推進を通じ、国産の良さを訴えてきました。

しかし、一人ひとりの自覚と行動がなければ、次の世代に豊かな農業と自然を残すことはできません。このプロジェクトを通じ、日本の食、農、環境を守る全国規模の大きな輪にしたいと考えています。

※「弁当の日」とはどのような取り組みですか

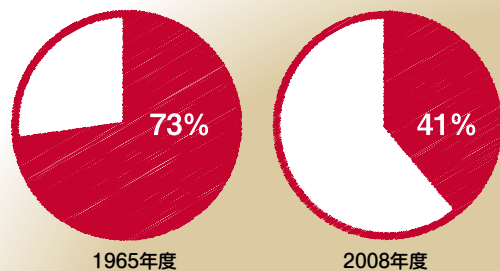
「弁当の日」は、2001年に香川県下の小学校長であった竹下和男氏が提唱して始まりました。現在は様々なバリエーションが出てきていますが、竹下氏が行っていた小学校の取り組みでは、献立づくりから片づけまで全て子ども自身にさせ、自立を促すため親が手伝わないように学校が念を押す対応もしています。原則は全て自分で作ります。現在は、個人・グループ・学校・企業等いろんな単位で取り組み自ら国産農畜産物を使った弁当の日に取り組んでいます。

## 4 「よい食」をみんなで広げよう

「よい食はこれです！」という決まった定義はありません。そのため、一人ひとりが「よい食」について考え、出した結論が、その人のよい食だといえます。一例として、JA全中が平成21年5月に実施したイベントで、一般の消費者の方に、自分の考えるよい食について調査した結果、『給食を残さない』『安全な国産の食』『家庭菜園』『バランス良く、よく噛んで』『手作りの食事』『家族で団らん』『おうちごはん』など、様々なご意見が寄せられました。ぜひ、自分で「よい食」を考えて、実行してみてください。組合員の皆さんも、この運動に賛同していただき、プロジェクトの輪を共に広げていきましょう。



日本の食料自給率<sup>\*</sup>の推移 <sup>\*</sup>カロリーベース



出典：農林水産省「食料需給表」

日本の食料自給率は、1965年度に73%ありましたが2008年度には、41%となりました。これは先進国では最も低い数値です。これまでは足りない分は輸入に頼ってきましたが、近年それも簡単にはいかない事態が起こってきています。

私たちの食を取り巻く情勢は  
どんどん変化しています

## Q あなたにとっての「よい食」は？

# 行事予定表

## 2010年1月 組合動静

1 (金)	元日
7 (木)	一般業務初め
8 (金)	組合長会新春懇話会、組合長会新年交礼会 根室生産連プロジェクト
11 (月)	成人の日
12 (火)	役員新年交礼会
13 (水)	根室管内金融研究会 中標津乳牛改良同志会選考委員会 内部審査 (営農部門・生産部門) ~14日 女性部 青葉会宿泊研修~14日
14 (木)	営農協議
15 (金)	和牛生産改良組合役員会、青色申告会 商工会新年恒例懇談会、中標津町表彰式
18 (月)	青年部役員会、営農協議 女性部選考委員会、加工部会 全体研修
19 (火)	直播ビート栽培技術講習会 中標津乳牛改良同志会選考委員会 農業関係資金担当者会議
20 (水)	和牛指導者養成セミナー~21日
21 (木)	青年部PR委員会 中標津乳牛改良同志会選考委員会
22 (金)	家畜人工授精担当者会議、女性部 新年恒例会
23 (土)	青年部役員選考委員会
25 (月)	グリーンクラブ役員会、青年部組織強化委員会
26 (火)	馬鈴薯振興会役員会、てん菜振興会役員会 中標津乳牛改良同志会選考委員会
27 (水)	畑作担い手打合せ
28 (木)	第5回営農委員会、労働保険事務組合監査
29 (金)	第6回生産委員会、A1技術研修会 女性部三役会

## 2010年2月

1 (月)	第10回理事会
2 (火)	定例自治監査 (管理部) 畑対役員会
3 (水)	定例自治監査 (購買部)
4 (木)	定例自治監査 (営農部)
5 (金)	定例自治監査 (生産部・講評)
6 (土)	なかしべつ冬まつり出店~7日
7 (日)	
8 (月)	フレミズ活動
9 (火)	
10 (水)	畑対定期総会、ある企画会議 青年部フットサル大会
11 (木)	建国記念の日
12 (金)	全共連総代会議、和牛生産改良組合定期総会 青色申告会役員会
13 (土)	
14 (日)	基本農政に係る意見交換会
15 (月)	乳牛改良同志会総会、役員推薦会議 農機・部品推進~19日、女性部 青葉会活動
16 (火)	全道Jrホルスタインクラブ総会
17 (水)	21年度予算統制締切
18 (木)	JA建物物件調査~19日 管内和牛指導者養成セミナー~19日
19 (金)	後継者冬期交流会~21日
20 (土)	
21 (日)	
22 (月)	女性部役員会
23 (火)	22年度計画締切、熟年会役員会
24 (水)	
25 (木)	第5回管理購買委員会
26 (金)	SSミーティング
27 (土)	
28 (日)	

春の七草粥は1月7日に食べる家庭が多いと思います。私の実家では餅が入ったりする塩味タイプですが、今回は受験シーズン対応版ということで、より胃腸に優しいものにするため、牛乳を加えて甘く味付けするという台湾風のお粥レシピです。鶏肉のささみも栄養のバランスを高め、プルーンで鉄分を取るという受験シーズンの夜食にぴったりです。



## 台湾風牛乳甘粥春の七草 受験シーズン対応版



### ●材料 (2人分)

春の七草セット。手にはいれればこれがベスト!

今回は手に入らなかったの  
で、水菜、しろ菜、ほうれん草、  
万能ネギ、春菊、大根菜、大根  
で代用しました。

- グラニュー糖…………… 10g
- 水…………… 100cc
- 鶏のささみ…………… 2切れ
- 牛乳…………… 1ℓ
- ごはん…………… 茶碗2杯分

### ●作り方

#### POINT

おいしいお粥を作るコツはお米にたっぷり水分を入れること。これにより火にかけるだけでお粥になります。今日食べたかったら昨日の夜に、今日用意したら明日食べるようにするのが鉄則。

- ①前日に鍋にごはんが見えなくなる位牛乳をそそぎつけておく。
- ②葉野菜は水洗いして適当に切り分けます。
- ③大根やかぶは1口大に切ります。
- ④鶏のささみは筋切りして水と砂糖と③を合わせコトコト火にかけ茹でます。
- ⑤ささみに火が通ったら、牛乳に浸したごはんの鍋に④を全てゆで汁まで入れ焦がさないようにまぜながら火を通します。
- ⑥最後にプルーンを添えて完成。



甘さのなかにも葉野菜のすっきりとした味わいとプルーンで疲れ目を癒す受験生応援レシピ。甘いご飯って!?と思うかもしれませんが、おはぎも甘いご飯ですから、昔からある味わいということになりますよね。

## 2009年の新聞広告より

そこに牛乳があるから…。

### あなたはなぜ牛乳を飲むのですか？

- おいしいから。
- 牛が好きだから。
- 牧場が好きだから。
- 酪農家さんががんばってるから。
- 100%国産だから。
- 保存料が入っていないから。
- 大地が育てた飲み物だから。
- 無添加でナチュラルだから。
- 殺菌だけで、加工してないから。
- 元気になるから。
- いい体になるから。
- せくなれるから。
- つかれにくくなるから。
- よく眠れるから。
- 腸強がほくれるから。
- 背が高くなるから。
- お肌がきれいになるから。
- 骨がじょうぶになるから。
- お通じがよくなるから。
- 太りにくくなるから。
- イライラしなくなるから。
- 免疫力がつくから。
- お母さんがずっと飲ませてくれたから。
- 家族みんなが好きだから。
- いつも冷蔵庫にあるから。
- 朝の習慣だから。
- 給食に出ていたから。
- 何千年も前から飲まれているから。
- 世界中で飲まれているから。
- 昔は貴重しか飲めなかったから。
- あのモデルも一日一本飲わらしいから。
- 敵もちがいいから。
- いろんな栄養素が一度にとれるから。
- 脂肪とカロリーが低いから。
- 牧場の生産管理が厳しくて安心だから。
- 工場でのチェックが厳しくて安心だから。
- パッケージが好きだから。
- 胃に負担をほって保護してくれるから。
- にんにくのおいしさになるから。
- チョコやクッキーに合うから。
- パンやシリアルに合うから。
- 牛乳で作る料理が好きだから。
- コーヒーや紅茶に入れるとおいしいから。
- いろいろな混ぜて飲んでもおいしいから。
- 骨そしょう症になりたくないから。
- カルシウムの吸収率が高いから。
- ビタミンAがふくまれているから。
- ビタミンB1がふくまれているから。
- ビタミンB2がふくまれているから。
- ビタミンB6がふくまれているから。
- ビタミンB12がふくまれているから。
- アミノ酸が豊富だから。
- 完全栄養食品と呼ばれていたから。
- 乳糖が腸の善玉菌を元気にするから。
- オリゴ糖がビフィズス菌の栄養になるから。
- こんなに栄養があるのに安いから。
- 前向きなイメージがあるから。
- モテようになれるそうだから。
- 笑顔になれるから。
- 白い色が好きだから。
- 青春のイメージがあるから。
- あの子が飲んでたから。
- 古き良きアメリカのイメージがあるから。
- 前世が牛だったから。
- 広告がいいから。
- なんとなく。

ウェブかQRコードからアクセスすると、上記の項目を思ったよりカンタンにチェックすることができます。ご協力頂いた方の中から抽選でなぜか801名様に、牛乳好きにはたまらないプレゼントを差し上げます。



※このプレゼントキャンペーン企画は1月31日で終了しています。ご了承ください。

発行／中標津町農業協同組合  
編集／営農部 経営企画課  
〒0086-11007 北海道標津郡中標津町東7条西2丁目1番地  
電話／0153-72-3721 編集直通  
公式Webアドレス／http://df.jonstex.jp/

印刷／両高印刷