あなたとJAのコミュニケーション情報誌

夢広がるなかしべつ

JA 中標津町農業協同組合

10
2017
OCTOBER
Vol.514

INDEX

■第30回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場…2
■青年部のページ…3
■女性部のページ…4
■草力展2017－ネムロ草力活性化プランー…5
■JA役職員全道野球大会…6
■Jrホルスタインクラブ…7
■第5回理事会・夢広がるクロスワード・読者の声・今月の運勢…8～9
■特集 農業者のためのリスクマネジメント…10
■普及の窓～中長期計画を考慮した営農を！…12
■家畜改良課に相談だ。～誰でもできる ロープワーク…13
■夢広がる掲示板、健康百科・今月の新刊…14～15
■ベジタブルライフ・行事予定…16

ケータイ用
QRコード

公式Webアドレス
http://www.ja-nakashibetsu.or.jp

第1回 JA中標津あるる杯パークゴルフ大会（H29.10.1）

第30回 じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場

平成29年9月3日㈰、台風15号が道東を襲うと予想された中、風は多少強かったものの、秋晴れの中、第30回のじゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場がゆめの森　翼の広場で行われました。

「週末に台風15号が来る!!」

そんな情報が流れたのは31日木曜日。大型の台風15号（サンヴー）が勢力を強めながら北上して、週末には道東を強風と大雨が襲うと予想され、近年、大きく荒れた事の無かったじゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場ですが、実行委員はステージイベントを中止せざるを得ない状況となってしまい、イベントを楽しみにされていたお客様には大変ご迷惑をおかけ致しましたこと、紙面を借りてお詫び申し上げます。

心配された天気ですが、風は多少あったものの、秋晴れのなか開催されました。ステージは強風に備えトラックの荷台を代用、イベント看板も地面に近いところに設置しました。予定されていたステージイベントの代わりに商工会青年部で牛乳の早飲みや○×クイズなどが行われ、来場されたお客様に参加して頂きました。お昼には上原商工会長の発声で「牛乳で乾杯!」が行われ、酪農王国北海道の中でもトップクラスの品質と美味しさを誇る「なかしべつ牛乳」を会場にいる皆様と一緒に飲み干しました。

まつりの最後には豪華景品が当たる大抽選会も無事行われ、番号が発表されるたびに一喜一憂の歓声が会場からあがりました。

台風の影響でイベント自体の開催も一時はどうなるかと思いましたが、何とか無事に祭りを終える事が出来ました事、改めまして紙面を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。

（記事＝佐藤　淳）

牛乳で乾杯

牛乳早飲み

会場風景

○×クイズ

大抽選会

じゃがいも掘り

泉保育園 芋掘り遠足

JA YOUTH

平成29年９月５日㈫、毎年恒例となりました泉保育園の芋掘り遠足が行われ、園児39名と保育士５名が秋晴れの中、豊作のじゃがいもを掘りました。

今年は天気に恵まれ、絶好の芋掘り日和のなか行われました。子供達も元気な挨拶でとても楽しみにしていた雰囲気です。青年部員はスコップを持って芋掘りの補助に参加しました。作業が始まると最初はゆっくりと収穫していたのですが、途中からは「ここ掘って！」と催促されるようになり、部員のみんなも汗を流しながら頑張りました（笑）

肝心のじゃがいもはと言うと、今年は豊作で中には大きなサイズのものもあり、子供達は熱心に芋掘りをしていたのが印象的でした。この芋掘りを通して、少しでも農業に興味を持って貰えたら嬉しいなと思います。

（記＝半沢　勇貴）

豊作です♪

お見送り

じゃがいもゲットだぜ☆

説明を真剣に聞く子ども達

９月21日㈭東小学校にて、東小学校６年生３クラスを対象に中標津のじゃがいもについての授業を行いました。授業のあとは教室に移動して生徒の皆さんと給食を美味しくいただきました。

地産地消! なかしべつ丸ごと給食

メニュー

出前授業の内容は中標津での農業の歴史や、中標津で作っているじゃがいもの種類をパワーポイントで説明しました。また、実物を見てもらうため、教室にて袋分けした何種類のじゃがいもを小学生の皆さんに実際に手に取ってもらい見ていただきました。

そして中標津で作っているじゃがいもの流通、実際にじゃがいもを作る上での注意点と管理の仕方、最後におまけクイズで授業が終わり、残った時間で小学生からの質問タイムで出前授業は終わりました。

このあとはお楽しみの中標津の食材をたくさん使った地産地消の給食を生徒の皆さんと食べる授業。私は前日の台風で倒れたデントコーンの収穫作業のため、泣く泣く帰らなければいけなかったので、楽しみにしていた給食を食べることは出来ませんでした。とてもとても残念です。

４hクラブに所属していた時にも丸ごと給食出前授業に参加して中標津の小学校を回っていましたが、今回ひさしぶりに青年部として参加して授業の内容、スライドも新しくなっていて今後も子供たちに地元で作っている農産物、農業についても興味を持ってもらえるようにこの事業を継続していってもらいたいと思います。

（記＝髙橋　春樹）

授業の様子

給食風景

女性部日帰り研修
知床へ紅葉巡り!!

9月22日、斜里の北、世界遺産知床にある「知床五湖」を目指して、部員7名とお子様1名が参加し、少し早い紅葉巡りに行ってきました。

行きは知床峠を走り、頂上で記念撮影。今年はまだ寒暖の差が少ないため葉の色づきもまばらな景色。峠を下りて、知床五湖へたどり着き、一湖まではレクチャーを受けずに歩ける高架木道を渡りみんなで一湖を見学しました。海と山に挟まれた、大自然の絶景に参加者は大満足。この日は行楽日和の天候で、帰りは沿岸を走って帰ってきましたが、「いいドライブだったね～」と満足そうに会話していました。参加された皆様、お疲れ様でした。

（記＝一木千恵美）

知床連山を撮影

五湖散策

高架木道を一湖まで歩く

歩き疲れたー

参加した女性部員の感想

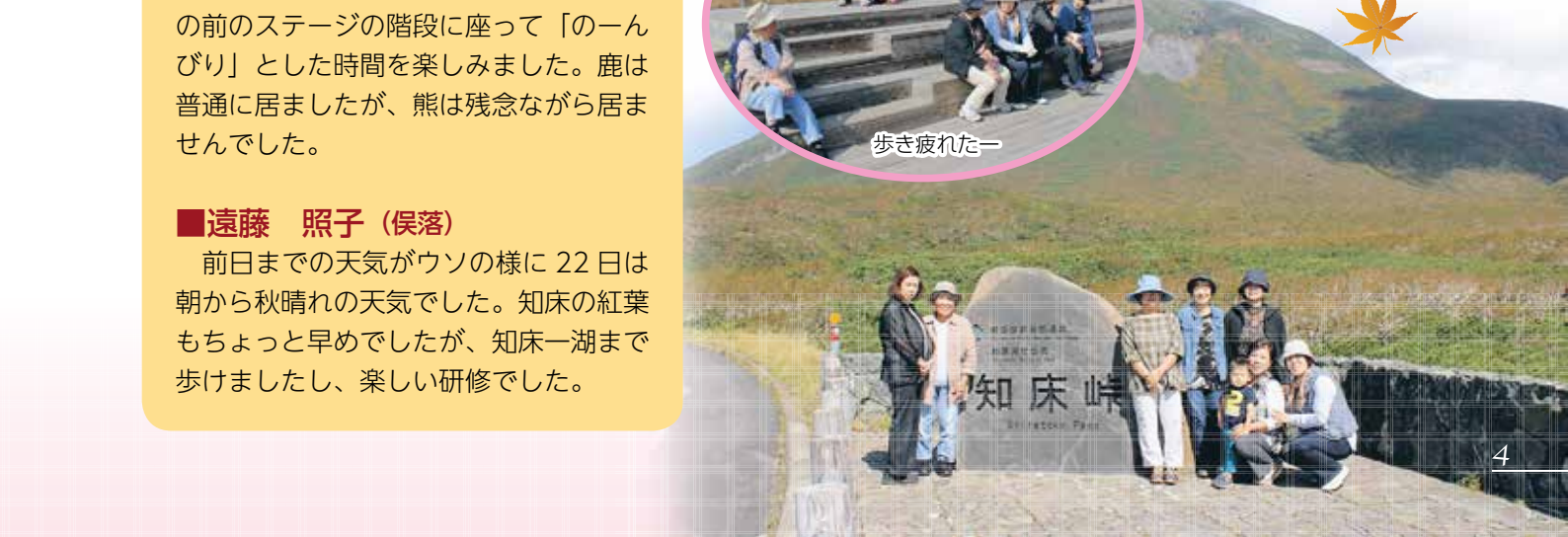
（一部抜粋）

■山下　智代（開陽）

18日の台風が嘘のように良い天気に恵まれラッキー。しかし紅葉には少し早かった様で、少し残念。それでも知床五湖の遊歩道をゆっくりと歩きながら、それぞれがお喋りや景色を愉しんで、一湖の前のステージの階段に座って「のーんびり」とした時間を楽しみました。鹿は普通に居ましたが、熊は残念ながら居ませんでした。

■遠藤　照子（俣落）

前日までの天気がウソの様に22日は朝から秋晴れの天気でした。知床の紅葉もちょっと早めでしたが、知床一湖まで歩けましたし、楽しい研修でした。



草力展 2017

－ネムロ草力活性化プラン－

◎フォーラム

講演①『計根別農協の牧草収穫への取り組み（仮）』
JAけねべつ　営農部　基盤強化対策課長　川　目　　剛　氏

講演②『根室管内TMRセンターの植生改善への取り組み（仮）』
管内5TMRセンター担当者（パネルディスカッション形式）

◎サイレージ品評会

根室管内5ＪＡにご提供いただいた牧草サイレージの中から、自分が好むサイレージを選んで投票。講評結果と比較しながらサイレージの品質を検討できます。

◎野外イベント

農業に関する新技術（ドローン飛行、無人トラクター予定）の実演を行います。

◎農機具・生産資材展示会

各メーカーのご協力により農業機械や生産資材を展示。パンフレットや実物展示によって、それぞれの性能を詳しく紹介します。

2017/
10/31㈫
中標津町総合文化会館
【しるべっと】

当日のスケジュール

10:15～10:25	開　　会
10:25～12:00	フォーラム
12:00～12:10	質疑応答
12:10～12:50	昼　　食（無料）
12:50～13:35	野外イベント
13:35～14:10	展示紹介
14:10～14:30	サイレージ講評、品評結果発表

【問い合せ先】
根室生産連生産振興課
〒086-1006
標津郡中標津町東6南1-2
TEL（0153）72-2148
FAX（0153）72-4401

組合員の皆さまへ。お申込みはJAまで！

主　　催：根室生産農業協同組合連合会／根室地区酪農対策協議会
共　　催：北海道農業中央会根釧支所／ホクレン農業協同組合連合会中標津支所／（公財）北海道農業公社根室支所
協　　力：根室管内各農業協同組合／根室地区農協青年部協議会
行政協力：北海道根室振興局／（地独）北海道立総合研究機構根釧農業試験場/根室農業改良普及センター（順不同）

平成29年度

JA役職員全道野球大会

昨年度準優勝のJA道央

力投した
エース山口投手

9月12日から14日の日程で根室管内の代表として江別市で開催されました全道JA野球大会に出場してきました。

対戦相手は、前年度準優勝しているJA道央とあたり、好投手の前に打撃もとらえることが出来ず、1対0で一回戦敗退となってしまいました。

今大会で全道のレベルも実感でき、自分たちの足りない部分も痛感する良い経験になりました。

初日雨天により中止、2日目降雨による中断・グラウンド整備もあり2時間半遅れでの試合開始。しかし、3回表に再び降雨により次の日に延期と天気に振り回され、選手の皆さんも大変苦労したことと思います。お疲れ様でした。

快く選手を送り出していただきました職員の皆様、そして組合員の皆様に心より感謝を申し上げます。誠にありがとうございました。

（記＝JA中標津野球部監督　青木　渉）

ベンチ前で気合い入れ

ベンチに応援メッセージと千羽鶴

JAやJA関連団体へ100%就職（平成28年度実績）
大学・短大・専門学校・高校生大歓迎
第2回学生募集
JAカレッジ
●60名　●1カ年、全寮制
●満24歳未満（平成29年4月1日現在）
●大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
●試　験　日：12月12日・13日
●願書受付：9月11日～11月20日消印有効
●学校見学もできます
男女共学
JA、JA関連団体へ就職
お問い合わせ 資料請求
JAグループ 職員養成校
JAカレッジ
一般財団法人
北海道農業協同組合学校
〒069-0834 江別市文京台東町43-1
0120-918-417
JAカレッジ 検索

酪農教室クイズ

2017 ジュニアホルスタインクラブ 北海道ホルスタインナショナルショウ＆全道酪農教室に参加

金賞受賞の山下結茉さん（左）と中川泰征くん（右）

9月22～24日にかけて、安平町で開催された「2017 北海道ホルスタインナショナルショウ」および「全道酪農教室」に、引率者含め総勢11名で参加しました。全道各地から集ったジュニアホルスタインクラブのメンバーと一緒に、牛にまつわるクイズで楽しみながらたくさん牛について学び、他クラブの会員とも交流を深めることができました。写真コンテストでは、山下結茉さん(小６）が２年連続で金賞を受賞し、中川泰征くん(高３）も金賞に輝きました。

研修先のルスツリゾートでは最高の秋晴れの下、子どもたちは元気いっぱいに遊園地を満喫していました。最終日のサホロリゾートベアマウンテンでは野生に近い環境で過ごすクマを観察することができ、間近で見るクマの姿にみんな歓声をあげていました。みんなとても仲が良く、高学年の子達が低学年の子達の面倒をよく見てあげていて、有意義な時間を過ごすことができました。素敵な思い出がいっぱい詰まった３日間となりました。

（記＝事務局：桂　百貴）

活動紹介の前でパシャリ

サホロベアマウンテン

酪農教室開会式

ルスツはハロウィンイベント中

第５回 理 事 会

開催月日　平成28年９月６日
開催場所　農協中会議室

決議事項

1. 定例自治監査の結果について
2. 特定個人情報取扱規程の一部改正について
3. ＪＡＳＴＥＭシステム基盤更改における危機管理計画の策定およびＪＡＳＴＥＭシステム基盤更改窓口業務継続策の制定について
4. 各種資金の借入について
5. 平成29年度澱原馬鈴薯出荷計画と仮渡金の設定について
6. 畜産販売課公用車取得に係るリース契約について
7. 70周年記念誌発刊にかかる編纂委員の選任について

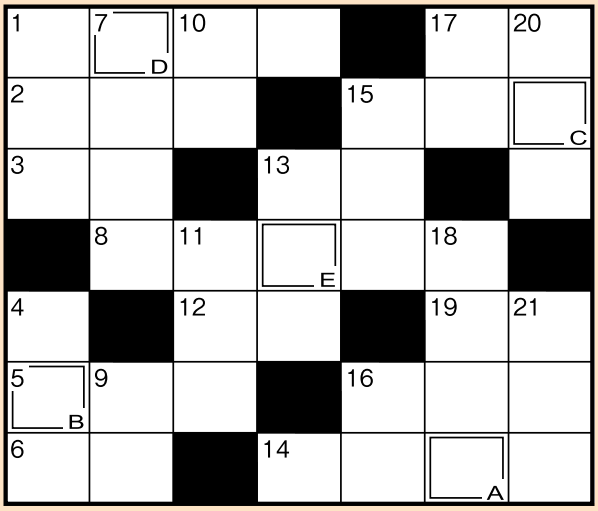
報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 経営定期点検の実施結果について
3. 理事に対する貸出金の実行状況について
4. 平成29年根室ホルスタイン共進会の結果報告について
5. 平成28年度産生食加工馬鈴薯収支状況と平成29年度産受け入れについて
6. 平成28年度産種子馬鈴薯収支状況と平成29年度産受け入れについて
7. 平成29年度産馬鈴薯・てん菜坪掘り結果について
8. 平成29年度産大根・ブロッコリー出荷状況について
9. 畜舎環境衛生改善調査の実施について
10. 平成29年度生乳生産状況と乳質について

Crossword Puzzle
夢広がるクロスワード

出題／ニコリ

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

①くるくるとカールした髪
④ふすまや障子はこの上を動きます
⑦電車の中にぶら下げられています
⑨くらを置いて乗ります
⑩自分の娘の夫のこと
⑪――に無勢だ、勝てないなあ
⑬せき止めに良いといわれるバラ科の果物
⑮車を止めて――ブレーキを引いた
⑯スズシロはダイコン、スズナは
⑰黄色い貴金属。元素記号はAu
⑱競技などを途中で棄権すること
⑳眠るときに着る物
㉑猫に――＝豚に真珠

ヨコのカギ

①唱歌『虫のこえ』で最初に出てくる虫
②江戸――はガラスをカットして作られる工芸品です
③よく内科と対比されます
⑤マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
⑥リビングともいいます
⑧季節によって住む場所を変える鳥
⑫箸を数えるときに使う言葉
⑬舟をこぐ道具
⑭こしあんと――、どちらがお好き？
⑮秋においしい魚の代表格
⑯牛などに食べさせる牧草のこと
⑰臼と一緒に働きます
⑲吸盤がたくさんある海の生き物

９月号の当選者は６名です。おめでとうございます。応募される際にはひとことコメントを添えて応募いただけますようお願い申し上げます。

9月号クロスワードの解答　『ブドウガリ』

読者の声

●じゃがいも祭り、台風接近。どうなるのか～と心配しつつ、実習生とおそるおそる掘りに行きました。息子は青年部の方で出役。風は強かったものの、じゃがいもはとても育ちが良く、土も乾いて掘りやすい。買い物袋の大袋4つ分（2区画）重かった。昨年より多い。帰宅して、毎日じゃがいも料理。今年のおいも、本当に美味しい。東京の娘の所に我が家のインゲン、ズッキーニと共に送る。毎日、じゃがいも三昧、幸せ。インゲンとも相性が良いので、ありがたい、ありがたい。実りの秋、良い実りになりますように。

▼PN／楓風

●9月に入って朝晩涼しくなりましたね（秋が近づいてきています）。収穫の時期を迎え、毎日天気が悪くて、畑仕事が予定通りに進みません。夢広がる掲示板、健康百科記事はとても参考になります。（日常生活に役立てていますよ！）

▼PN／ヒマワリ

●今年、朝顔の種まきが遅れ、野生えの朝顔を育てました（昨年のこぼれ種）。天候に恵まれ、プランターに3株ほど植えましたが、たくさん咲いた朝は30個以上の花がつきました。夏休みの朝顔観察のように楽しんで花の数を数えました。朝の搾乳後、処理室の横にあるグリーンカーテンに癒やされた夏でした。

▼PN／北のガーデン

●我が家にホームベーカリーがやってきました。焼き始めると楽しくて、食パンに始まりゴマパン、クルミ、そして我が家で収穫したカボチャを入れて焼いてみました。これがまた美味しい。朝食後にセットしてお昼に外仕事から帰ってくると、家中に香ばしいバターの香りが漂ってます。遅く来た我が家のパンブームですが、食欲の秋も手伝って体重計が怖いです。

▼PN／コスモス

●我が家では食用のリンゴを作っています。台風が来るので心配でしたが、少々の落果で済み、赤いリンゴを見て楽しみ、近くの多くの人に分けて食べます。前日は上春別の奥様の作った2種類のぶどうをいただきました。何年も前からですが、甘くてすばらしい味です。秋バンザイ。

▼PN／K．M

●9月18日、台風が北海道にもやってきました。我が家のトウモロコシはほとんど倒れてしまいましたが、実は収穫しました（昨年より実が大きいです）。やっと晴れの日がやって来て、今二番草の収穫中です。今日は朝からすてきなFAXが届きました。○○才おめでとうと言われて？嬉しいことがいっぱい。また、今回は女性部講習会（火災と救命救急）が分かりやすかったです。

▼PN／りんごちゃん

今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

10月

牡羊座
3/21～4/19

全体運 それなりに勢いはあるものの、小さな失敗で落ち込みやすいよう。開き直りの気持ちも大切。まめに気分転換を
健康運 食べ過ぎに注意。胃腸のケアを忘れずに
幸運の食べ物 サトイモ

牡牛座
4/20～5/20

全体運 神経質になりやすい月。重箱の隅をつつくような発想はやめて、どっしり構えましょう。クラシック音楽につき
健康運 安定期です。スポーツを始めると刺激大
幸運の食べ物 エノキタケ

双子座
5/21～6/21

全体運 イベントや祭りなど、にぎやかな行事を満喫するのに最適です。文化祭やコンサートにも気軽に足を運ぶと幸運が
健康運 ストレス発散が大事。体調に好変化あり
幸運の食べ物 栗

蟹座
6/22～7/22

全体運 何かと感情的になりやすい時期。特に身近な人とつまらない口論をしがちなので、悪いと思ったら、すぐ謝って
健康運 まずまず。話題の健康法を試すとグッド
幸運の食べ物 サンマ

獅子座
7/23～8/22

全体運 性格の良い面がアピールされ、円満な人間関係が築けそう。初対面の相手にも気さくに話し掛けて。旅行も吉
健康運 運動不足になりがち。しっかり動くこと
幸運の食べ物 小豆

乙女座
8/23～9/22

全体運 やるべき作業を真っ先に済ませたら、後は自分の時間を楽しんで。新しい趣味を持つとうれしい発見がありそう
健康運 疲労が蓄積気味。適度に解消しましょう
幸運の食べ物 カツオ

天秤座
9/23～10/23

全体運 自己アピールに最適です。温めていたプランがあるなら、オープンにすると◎。素晴らしい協力者が現れる予感
健康運 不規則な生活の改善を。好転の呼び水に
幸運の食べ物 サツマイモ

蠍座
10/24～11/22

全体運 縁の下の力持ち的な役割を任されることが多い時期。とはいえ、サービス精神を発揮すれば確実に信頼アップへ
健康運 ストレッチや体操が好調キープの秘訣（ひけつ）に
幸運の食べ物 ごま

射手座
11/23～12/21

全体運 知的好奇心を刺激され、いろいろとやってみたくなるはず。カルチャーセンターなどに足を運んでみるのが正解
健康運 不安定。運動前には念入りに準備運動を
幸運の食べ物 ユズ

山羊座
12/22～1/19

全体運 責任ある立場を任されるなど、重圧を感じやすいかも。肩の力を抜いた方が好結果に。気晴らしには散歩が有効
健康運 体力増強を目指して。健康に近づけそう
幸運の食べ物 ボラ

水瓶座
1/20～2/18

全体運 とても前向きになれます。攻めの姿勢をモットーに思う通り行動することで、順調に物事が進展するでしょう
健康運 日々、身軽に動けば体調改善に効果あり
幸運の食べ物 シメジ

魚座
2/19～3/20

全体運 やたらと不安になり、心配しやすいでしょう。マイナス方向に考えず、いい面を探すこと。開運には花を飾って
健康運 健康法に凝り過ぎる暗示。ほどほどがベスト
幸運の食べ物 リンゴ

特集

農業者のためのリスクマネジメント

もしもの時の備え大丈夫？

農業にはさまざまな危険、すなわちリスクが潜んでいます。JA共済の「農業リスク診断活動」を利用して、農業に関するリスクを確認してみましょう。

リスクを知ろう

自然災害、病害虫、価格変動など農業特有のリスクはよく知られているところ。しかし、それ以外にもさまざまなリスクが潜んでいます。

例えば現在、国の方針で進められている農家の大規模化や法人化、そしてこれに伴う6次産業化などにより、従業員の雇用や出荷した農産物・加工品の回収など新たなリスクも増え、多様化しています。日本の農業を取り巻く環境は大きな転換期を迎えているといえるでしょう。

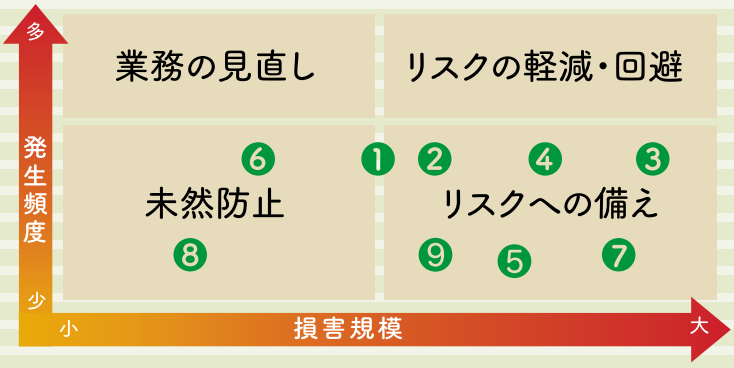
こうしたリスクを回避し、その影響を最小限に抑えるため、発生し得るリスクをしっかりと認識し対策を講じることはとても重要です。小さなトラブルでも、対応が甘かったばかりに結果として経営上の重大な損失を招いたり、農作業の労働力不足につながったりする恐れもあります。

リスクを整理しよう

農業を取り巻くリスクについては、事故の「発生頻度」と「損害の大きさ」で整理してみましょう。

リスクが農業に与える影響を考慮して対策を立てることが大切です。事故の発生が多いリスクは優先的に事故を削減する対策を検討しましょう。事故の発生が少なく、損害が大きいリスクは保障（共済や保険）を上手に活用したいものです。

「発生頻度」と「損害の大きさ」によって整理



なお、表の見方は次を参照してください。

■業務の見直し……作業方法や手順の見直し、作業施設の安全対策など、業務の見直しにより事故の削減を目指しましょう。

■リスクの軽減・回避……高収益が見込める業務であっても、経営が圧迫されるリスクは排除し、安定的な経営を目指しましょう。

■未然防止……計画的な資金対策や作業従事者への注意喚起により未然防止に努めましょう。共済・保険による対策も可能です。

■リスクへの備え……経営への多大な影響が想定される大規模事故については、共済・保険を活用し、安定的な経営を目指しましょう。

取材協力：JA共済 http://www.ja-kyosai.or.jp

リスクチェックシートを活用して備えの確認を

安心して農業に専念するためにも、リスクを知り、備え、対策がどの程度できているかを確認しましょう。

JA共済では、「農業リスク診断活動」を通じて、組合員の皆さまの農業に関するリスク診断を行っています。リスクチェックシートは「個人（家族）農業者用」と農業法人等「担い手経営体用」の2タイプあります。チェックシートを上手に活用し、自分に合った対策を検討しましょう。

農業を営む上で発生するリスク

❶農作業中のけが

- 草刈りの作業中に、刈払機に触れ、負傷した。
- 農業機械を操作中に指を挟み切断した。

❷自動車事故

- トラクターが横転し、損壊するとともに、自身も負傷した。
- トラクターを圃（ほ）場に置いていたところ、盗難に遭った。
- 出荷途中に対人・対物事故を起こし、相手方から賠償金を請求された。

❸農業用施設の損壊

- 火災により農業用施設が全焼した。
- 集中豪雨により近くの河川が氾濫し、農業用施設が水没した。

❹第三者への賠償

[農作業・農業用施設]

- 散布していた農薬が隣接農地に飛散し、出荷できなくなった。
- 直売所の看板が落下し、来店したお客さまがけがをした。

[出荷した農産物]

- 出荷した農産物が原因で食中毒が発生した。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをした。

[借用した農機具など]

- 農作業中に、借用農機具の操作方法を誤って農機具を損壊させた。
- 他人から借用した農機具を納屋に保管中、火災で焼失した。

❺出荷した農産物の回収

- 出荷した農産物から基準以上の残留農薬が検出され、行政庁の命令により、全て回収することになった。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをしたため、行政庁の命令により、全て回収した。

❻貸し倒れ

- 農産物の販売先が倒産したため、売掛金が回収できなくなった。

農業に潜むさまざまなリスク

✓ 備えが必要と考えられるリスクにチェックを入れましょう！

日常に潜むリスク

❼ご自身が万一の場合

- ご自身が万一の際に、遺族の生活資金が不足した。
- ご自身が万一の際に、金融機関への借入金の返済が困難となった。

❽現金盗難

- 空き巣に入られ、金庫の現金が盗難に遭った。

❾顧客情報漏えい

- パソコンがコンピューターウイルスに感染したため、管理していた顧客情報が漏えいした。
- 車上荒らしに遭い、車内に置かれたままになっていた顧客名簿が盗まれた。

普及の窓

根室農業改良普及センター

中長期計画を考慮した営農を!

今年も残り２ヶ月あまりになり、営農計画をたてる時期が近づいてきました。『去年と同じ』ではなく、農場・生活の中長期計画に基づき、実践的な計画をたてましょう。

中長期設計を立ててみよう

一般的に体力があり最も働ける時期と家計費がピークを迎える時期とは数年の開きがあります。ライフサイクル（結婚、教育前期・後期、老後）に応じた家計向け支出の変動を考慮し、次のような手順で中長期計画をたて、営農計画に反映させます。

①農業収入・農業支出・償還計画・家計仕向可能額などから我が家の経済の流れを把握します。

②子供の教育・結婚・自立・耐久消費財の買い換えなど家族一人ひとりの予定を年別に書き出します。

③その生活設計項目の実現のためには、いつ頃どれくらいの資金が必要か、把握します。

④万が一に備える生命・共済保険や、老後の生活に備える年金の加入額や受給額について調べます。

⑤労働力の変化を把握します。

⑥予定されている農業部門での投資と償還計画を把握します。

⑦目標とする所得を算出し、作業体系の変更や経営規模再検討・投資計画の見直しなどを行います。

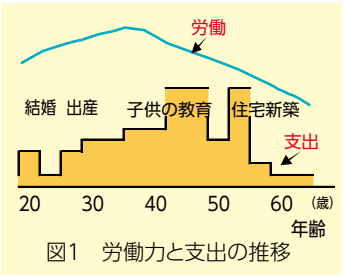


図1　労働力と支出の推移

経常家計費以外の家計費の見積もり（教育費含む）　単位：1万円

	2017	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年	2026 年
		出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額	出来事 金額
わが家の計画		トヨタ車検 15 祖父3回忌 25	マツダ車検 15	車購入 300	マツダ車検 15 祖母7回忌 25	祖父7回忌 25	車検(2台) 30		車検 15 車購入？ 300	
進		42 歳	43 歳		46 歳	47 歳	48 歳	49 歳	50 歳	51 歳
結衣		40 歳	41 歳		44 歳	45 歳	46 歳	47 歳	48 歳	法事 20 49 歳
智久		1年生 30 13 歳	2年生 30 14 歳	3年生 30 15 歳	高校 40 16 歳	2年生 40 17 歳	3年生 40 18 歳	大学 300 19 歳	2年生 220	3年生 220 4年生 220 22 歳
陽介		5年生 20 11 歳	6年生 20 12 歳	中学 20 13 歳	2年生 30 15 歳	3年生 30 16 歳	高校 30 17 歳	2年生 40	3年生	2年生 220 20 歳
酪農			乾乳舎	トラクタ				牛舎		
合計		90	65	390	110	95	370	260	835	460

子供の入学や車の購入など生活の中でいつお金が必要か？

経営の中で投資するもの

時期が重なった時はやりくりできるのか検討

図2　中長期計画の例

投資計画を作成する場合、資金のショートを防ぐために生活面・経営面含め、大きな支出が重ならないようにすることが必要です。

中長期計画に盛り込むこと

■目指す姿・ビジョン

経営の目指す姿やライフスタイルなど、夢の実現のための資金です。

■機械・施設の更新

機械や牛舎はいつまでも今と同様に使えるわけではありません。将来の更新に備える必要があります。

■労働力の低下への備え

加齢による体力低下や両親のリタイヤなど、農場の労働力は変化します。一方で労働力の補填のため、求人を出しても人員の確保が難しい状況が続いています。

経営規模や作業体系の見直し、投資をして省力化をするなどの対策も考える必要があります。

■家計費の増加に対する備え

家計費を考える際の柱は結婚・子供の教育・住宅です。特に子供の教育は家計費を大きく圧迫する要因の一つです。

管外の高校や大学等に進学する場合、学費の他に生活費の負担も大きくなっています。

表1　大学進学にかかる支出の試算

（万円）

	国立	私立
入学金	20	20
授業料(年間)	53.5	120
諸経費（入学時）５万円程度 教科書代（年間）５万円程度		
生活費(月)	10	10
４年計	739	1005

※他に実習費、家電等の購入、敷金・礼金など

営農計画に反映させる

中長期計画ができたら、次年度の計画を具体的にたてます。

将来計画を達成するための目標所得を設定します。所得目標を達成するために導入する作業体系や生産技術について検討し、そのためにかかる支出も計上します。特に、一頭当たりの投資額が大きい場合は高い生産性が求められます。

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）

詳しくはホームページで　根室振興局　普及センター　検索

家畜改良課に相談だ。

繋(つな)いで安心!! 解(ほど)くの簡単!!
誰でもできる ロープワーク

ウシを捕まえるのって大変ですよね。だからこそ、簡単に繋げて、逃げなくて、しかも解きやすい!!

そんな『逃げなくて、解きやすい　繋ぎ方』を、していただきたいのです♪

❶頭絡(とうらく)・牧士(もくし)

○引き解け結び
さっと解きやすい!!

引っ張れば簡単に解ける!!

【輪っかを残していただけると、
解きやすく大変助かります!!】

×固結び 解くの大変!!時間のロス

❷巻き結び【パイプや柱に繋ぐとき緩(ゆる)みづらく、解きやすい!!】

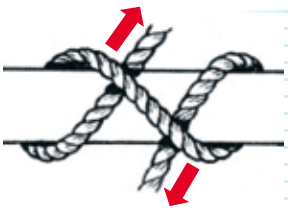
図

ウシが前後しても、緩まない♪
だけど、解きやすい!!

①２つ輪を作る

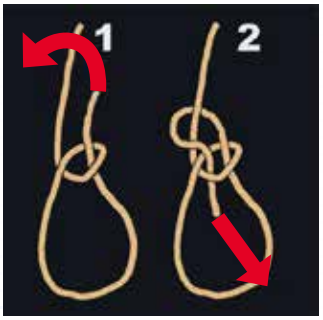
②輪を重ねる

③両端を引っ張る



❸もやい結び【ちょっと繋ぎたい時や、牽引する時にも!!】

★ウシが暴れても　輪が縮まない、緩まない♪でも、解きやすい!!



覚えておくとすごく便利!!

ぜひ、マスターして 日々の作業にお役立てください。

牛舎に行くと、牛が逃げずに捕まっている
人工が終わると、簡単に放してあげられる♪
そんなふうに繋いでおいていただけると、
ウシも私たちも大変助かります!!

第1回 JA中標津 あるる杯パークゴルフ大会

平成29年10月1日(日)、JA中標津が主催となって初めてのパークゴルフ大会が、道立ゆめの森パークゴルフ場にて開催されました。Aコープ中標津店あるるをご利用の皆様を始めとした参加者64名で競技が行われ、参加者は練習の成果を競い合いながら、雲一つ無い秋晴れの中、和気あいあいとプレーを楽しみました。参加された皆様には日頃のご利用に感謝をこめて豪華景品が手渡されました。

大会結果は以下の通りです。

男性の部

〈優勝〉佐藤　良彦さん

女性の部

〈優勝〉加藤 世都子さん

ホールインワン賞

吉田　勲さん
林　昭二郎さん
佐藤　三郎さん
須田　孝さん
髙橋　一爾さん
福嶋　信一さん
新津　信雄さん
中村　勝利さん
森　悦子さん

短期ＪＡ現地研修

短期ＪＡ現地研修として当ＪＡにＪＡ北海道信連釧路支所より融資課の野村嘉孝さんが11月24日までの期間で研修しておりますのでご紹介致します。

今回、中標津農協で研修させていただくことになりましたＪＡ北海道信連釧路支所の野村嘉孝（のむらよしたか）と申します。９月25日～11月24日まで約２ヶ月間に渡り、経営相談課・金融課でお世話になります。研修中、多々至らない部分もあるかと思いますが、組合員の皆様の営農に助力できるよう、取り組んでまいりますのでご指導・ご鞭撻の程、宜しくお願いいたします。

健康百科

脳梗塞を防ぐ

佐久総合病院名誉院長●松島　松翠

脳卒中に注意が必要なのは、冬だけではありません。夏にも起こることが多いのです。なかでも脳梗塞は脳の血管が詰まって起こる病気ですが、夏に詰まることが多いのです。

なぜ、夏に詰まりやすいのでしょうか。それはまず、脱水による体内の水分不足が挙げられます。気温が高いと汗をたくさんかきます。そのため体から水分が失われ、脱水状態になって血流が悪くなり、血栓ができやすくなるのです。

それに夏の脳梗塞は、夜間に多く発生します。これは、就寝中に脱水が起こりやすいことや、夜間は血圧が下がることと関係しています。

予防対策としては、まず脱水状態にならないように、小まめに水分を摂取することです。夏は食欲が落ちて、食べ物からの水分も減りやすい傾向があります。さらにお年寄りは、脱水状態になっても喉の渇きを感じにくくなっています。従って定期的に水分を補給するようにした方が安全です。日本酒やビールなどアルコールは利尿作用があるため、脱水がひどくなります。寝る前に大量のお酒を飲むのは危険です。

夜間トイレに起きないようにするために、寝る前に水分を取るのを我慢する人がいますが、これはかえって危険です。睡眠中は汗をかく上に、水分が取れないために、脱水が促進します。夜間の脳梗塞発作を予防するには、寝る前にコップ一杯の水かお茶を飲むようにするのが良いでしょう。

風邪などの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり、脳梗塞が起こりやすくなります。夏風邪を防ぐことも、脳梗塞を予防する対策の一つといえます。

家の光図書　暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊　2017年10月上旬発売

お申込みお問合せは 営農部 経営企画課 72-3721まで
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

i-cordだからきれいにできる
輪針で簡単! かわいい手袋とくつ下

i-cord(アイコード)という新しい編み方で、難しかった指やかかともラクラク! 輪針で編む手袋やくつ下、ショールなど、かわいい小物21種の編み方を、プロセス写真と編み図でわかりやすく解説。編み物がもっと楽しくなる!

大内いづみ 著
定価:本体1,400円+税

全国棚田ガイド TANADAS

美しい景観だけでなく文化的価値も高い日本の棚田。世界農業遺産や「日本棚田百景」にも選ばれている棚田のほか、一度は訪れてみたい棚田212カ所を紹介。交通アクセスや宿泊ガイドなどの周辺情報も充実。

NPO法人棚田ネットワーク 編
中島峰広 監修
定価:本体2,500円+税

いっしょに作るから朝がラク
今日の晩ごはんと明日のおべんとう

人気料理家が実践する、おいしくて朝がラクなお弁当レシピ。ちょっとした工夫で晩ごはんのおかずがおいしいお弁当に変身! 手間なしアレンジだから朝のバタバタも一挙解決。時短&作りおきの副菜も併せて紹介。

山脇　りこ 著
定価:本体1,300円+税

簡単　手ぬいで素敵に作れる
着物リメイクの服と小物
色・柄・素材を生かすアイデア

家で眠っている着物が洋服や小物によみがえる!ほどかずにそのままの形を生かす方法と型紙を使う方法を紹介。難しい技術は不要だから、初心者でも安心。色や柄、素材を生かした素敵な作品が多数作れる。

高橋恵美子　著
定価:本体1,600円+税

肉も野菜も、しっとりふっくら。かんたんに作れる
フライパンで蒸し料理

材料をフライパンに入れてふたをして火にかけるだけで、ごちそうが出来上がる!蒸すことで素材がしっとりふっくらするから、とびきりおいしく仕上がる。毎日のおかずはもちろん、おもてなしにも使えて便利。

堤　人美 著
定価:本体1,300円+税

JAなかしべつ広報誌
2016年10月号

■発行／中標津町農業協同組合
■編集／営農部　経営企画課

■〒086－1007　北海道標津郡中標津町東7条南2丁目1番地
■電話／0153－72－3721（編集直通）
■公式Webアドレス／http://www.ja-nakashibetsu.or.jp

■印刷／雨宮印刷㈱

行事予定表

2017年9月　組合動静

3（日）	第30回じゃがいも伯爵まつり＆ふれあい広場
4（月）	年金相談会、建物審査員養成研修会～８日
6（水）	第３回生産委員会、第５回理事会 馬齢しょ全体会議
7（木）	中斜里澱粉工場操業祭
9（土）	根室管内JA海外酪農視察研修～17日
10（日）	根室管内JA役職員パークゴルフ大会
12（火）	JA役職員全道野球大会～13日
14（木）	乳牛市場
15（金）	第６回熟年会役員会
20（水）	金融役席道外視察～23日、十勝和牛市場
23（土）	秋分の日 全道共進会、桜ヶ丘SS感謝祭～24日
24（日）	全道共進会
30（土）	上期棚卸

2017年10月

1（日）	第1回JA中標津あるる杯パークゴルフ大会
2（月）	
3（火）	
4（水）	
5（木）	酪対会長杯親睦パークゴルフ大会
6（金）	
7（土）	あるる記念セール第１弾～９日 中標津ＢＷショウ
8（日）	
9（月）	体育の日　熟年会秋期研修旅行～12日
10（火）	
11（水）	
12（木）	全道人工授精師技術研修大会～13日 ホクレン根室乳牛市場
13（金）	
14（土）	あるる記念セール第２弾～16日
15（日）	
16（月）	ホクレン十勝和牛市場
17（火）	
18（水）	巡回ドック～20日
19（木）	
20（金）	
21（土）	あるる記念セール第３弾～23日
22（日）	
23（月）	
24（火）	
25（水）	
26（木）	アルーダ秋の感謝フェア
27（金）	第４回生産委員会、第３回管理購買委員会
28（土）	
29（日）	
30（月）	第４回営農委員会
31（火）	ルーキーズカレッジ

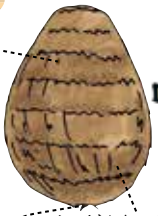
シニア野菜ソムリエ KAORUの ベジタブルライフ

サトイモ

低カロエリーでヘルシー！
縁起物としても大活躍

サトイモのプロフィール　解説：KAORU
〖分類〗サトイモ科
〖原産地〗インド東部 インドシナ半島
〖和名〗里芋
〖おいしい時期（旬）〗9～2月
〖主な栄養成分〗糖質（でんぷん）、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクタン、マンナン、ムチン

見分け方



持ったときにずっしりと重みを感じる。柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は乾いているより湿り気がある方が新鮮。縞が均等ではっきりときれいに出ているものが良品とされている

ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性があるので注意。皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある

保存方法

土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に適度な湿度で乾燥させないことが大切

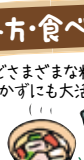
臭いもチェック。古いものはかび臭くなることがある

長期保存したければ、ゆでてから冷凍を。皮をむいて少し硬めに加熱し、冷凍したときに芋同士がくっ付かないように、冷めたら水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ

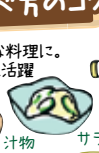
楽しみ方・食べ方のコツ

和食・洋食などさまざまな料理に。主食代わり、おかずにも大活躍

煮物



汁物



サラダ

揚げ物

きぬかつぎ

小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して（またはゆでて）「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

下処理のコツ

蒸すときに頭の部分を少しカットしておくと、ツルリと手軽に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。六方むきは煮崩れしにくく見た目もきれい

サトイモのいろいろ

土垂（どだれ）

サトイモの代表品種。だ円形で肉質は柔らかくねっとりとした食感。煮崩れしにくいので煮物に最適。主に関東地方で栽培され、貯蔵性が高く周年出回る

石川早生

小さくコロッと丸い形をしていて、柔らかく粘りがある。煮物の他、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」に利用される出回る

京いも

親芋だけを食べる品種。主産地は宮崎県。長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で煮物向き。11～3月ごろに出回る

えびいも

エビのように曲がったサトイモ。親子兼用品種の「唐芋（とうのいも）」を何度も土寄せして栽培することでこのような形になる。粘りのある粉質でねっとり感とホクホク感があり、上品な舌触り、味わいが特徴。京都の伝統野菜の一つ

蓮芋

葉柄（葉を茎とつないでいる部分）だけを食用とする専用種で「芋」は食べない。葉柄は緑色で中はスポンジのように空洞があり、軽くてシャキシャキとした独特の食感がある

芋茎（ずいき）

サトイモ類の葉柄を柔らかくなるように栽培したもので、赤色の「赤ずいき」と白色の「白ずいき（白だつ）」がある。中はスポンジ状であくが強いので皮をむいて水にさらし、煮物にしたりあえ物などに調理するのが一般的

八つ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついている子芋が八つの頭に見えるためこの名が付けられた。おせち料理に使われる

セレベス

別名「赤芽大吉」。インドネシアのセレベス島（現スラウェシ島）から導入したサトイモ。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適

サトイモのチカラ

マンナン
便秘予防　糖尿病予防

ムチン
胃の粘膜を保護
消化吸収を助ける

ガラクタン
免疫力を高める
血中のコレステロールの抑制
便通を良くする

手がかゆくなる原因はシュウ酸という成分で、とげのような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからといわれている。これは味の上でのエグミのもとでもある

サトイモのヒミツ

歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主役だった

『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている

主な産地

関東での生産量がとても多いよ

呼び名
山で取れる山芋に対し、里で取れることからサトイモの名が付いた

サトイモの形
サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもの。スーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋

親芋　子芋　孫芋

親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる

ずいきは赤茎芋などのサトイモの葉柄部分

イラスト：小林裕美子