

女性部新年恒例会



女性部新年恒例会 (2016.1.27)

INDEX

- 女性部新年恒例会～2～3
- 青年部 丸山小学校出前授業…4
- 第45回乳牛改良同志会定期総会…5
- 平成28年 営農計画総集計表…6～7
- 夢広がるQUIZ、読者の声、今月の運勢…8～9
- **特集** ぐっすり眠って健やかに…10～11
- 普及の窓～敷料としてのおが粉…12
- 家畜改良課に相談だ～農場報告カード…13
- 夢広がる掲示板…14～15
- レシピブック・行事予定…16



201602
Vol.494

夢広がる JA 中標津町農業協同組合 なかしべつ

JA NAKASHIBETSU

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



ケータイ用
QRコード

2016年



女性部新年恒例会



新年を迎えて初めてのイベント、新年恒例会が1月27日にJA中標津大会議室にて、部員29名、来賓7名の参加のもと行われました。



今年の活け花(井上順子さん作)

開会にあたり藤井直雄美部長は、開催に協力頂いた方への御礼と、先日行った海外視察研修の報告、近年女性部員が減少している事に触れた後、「ここ数年、ひとつ

つぼショップの出展数が少なく、寂しさを感じていたので、今年は役員で出店しませんかと提案した所、役員の皆様に賛同いただき、今日の出店へと至りました。これを通じ、みんなに協力を仰ぎ、力を出し合うことは大事なのだと改めて思いました。本日は食べて、お喋りして、この場を楽しんでください。」と、開会の挨拶をしていました。来賓を代表して、高橋組合長からは、農協事業に協力頂いている御礼と、日本の農業情勢に触れ、「昨年は酪農、畜産、畑作、どれをとっても近年まれにみる好転の年となりました。女性の皆様には、家庭を支え、家族と協力しながら牧場の運営にご尽力頂きたいと思います。その為には農協も協力していきたいと思えますので、一緒に頑張ってくださいませ。」と、挨拶をいただきました。農業改良普及センターの平林支所長より、ご挨拶と「牛乳で乾杯」のご発

声を頂き、新年恒例会がスタート。

今年も、(味のオーハシ・あるる店の店長からのご厚意で、低予算にもかかわらず、豪華なお弁当を、あるるの店長からは伊予柑、農協からは、カットパイナップルが提供され、テーブルの上は豪華で盛りだくさん。また、試食コーナーも設置され、お母さん達が腕によりをかけた、たくあん・マラーカオ・チーズケーキ、カステラなどが提供されました。

お昼を過ぎた頃には、ひとつぼショップ(仲間や個人で作った手工芸品を販売する場所)が開催され、マイバッグを持ったお母さん達が、商品を手に取り、どうやって作ったかななどの情報交換をしながら、じっくりと品定めをし、買っていく姿が見られました。ひとつぼショップ終了後は、アトラクションに移り、担当者が司会進行をしながら、まずは、全員参加のビンゴゲーム大会を行いました。景品は一番に抜けた人から日用品を中心とした、主婦には嬉しい豪華な景品がもらえるところあって、数字を聞き漏らさないよう、みな表情が必死。1位で抜けた、第2候補支部の弾正原真由美さんは、



会食風景



豪華お弁当♪



試食コーナー



作品&展示物



ゲームの合間の脳トシで爆笑



ビンゴ1位
(弾正原真由美さん)



ひとつぼ
ショップ

「当たっちゃった〜。」と前に出て行き、景品はお姉さんの藤井部長からの手渡しで、少し恥ずかしそうに笑顔で受け取っていました。次に行われたゲームは、某放送局で特集されていた「脳トレ」番組から引用したビンゴゲーム。4人1チームで3×3のマスが書いてある紙に、思いつく動物の名前を1マスに1つ書き入れ、司会者が発表された動物を消していき、縦・横・斜め、いずれか一列消えたらビンゴとなり終了するゲームです。司会者が発表する動物に一喜一憂。最後は、瀧ヶ平慶子さんのチームと飯島洋子さんのチームが同時にあがり、ゲームは終了となりました。

最後は、毎年恒例行事になりつつある、高橋組合長からのお年玉争奪大ジャンケン大会。組合長の計らいで今年のみ参事からも頂けることとなり、参加された部員の熱気は最高潮に。みんな立ち上がり、上げた拳にも気合いが入ります。まず、参事協賛のジャンケン大会に勝利したのは、酒井和美さん（当幌）、そして、組合長協賛のジャンケン大会に勝利したのは遠藤美智子さん（俣落）でした。高橋組合長から賞品を受け取り、笑顔でツーショット。花川環さんは、2回とも最後の2人まで残り、負けてしまいました。だが、ジャンケンする前の構えで「五郎丸ポーズ」をとり、みんなから本日の一番の大笑いをとっていました。

最後に、藤田登美子副部长から「今日は一日お疲れ様でした、いっぱい喋って、食べて楽しめたでしょうか？今日を活力に今後も頑張っていきたいと思います。」と閉会の挨拶をし、新年恒例会は閉会しました。お腹もいっぱい、荷物もいっぱい、満面の笑顔で帰宅される部員。今年も無事新年恒例会を終えることが出来ました。また今年一年、楽しく活発に女性部活動を行えることと良いですね。（記一木 千恵美）



参事賞
酒井和美さん



協賛してくれました
中村参事

ジャンケン
大会



組合長賞 遠藤美智子さん



牛さんクイズ



丸山小学校 出前授業



12月18日に丸山小学校の3年生を対象に
出前授業を行いました。

1組と2組が3・4時間目に体育館と視聴覚室に分かれて授業を行い、視聴覚室ではプロジェクターにて水本竜一君がつなぎ牛舎について、相澤正博君がフリーストール牛舎について説明を行いました。それぞれプロジェクターで映し出される写真を見ながら説明し、作業の流れ・作業風景を分かりやすいよう、言葉をかみ砕いて説明して生徒達は酪農家がどういう仕事をしているのか理解してくれているようでした。特に牛の写真が出るたび、「カワイイ」などと興味を持った声が聞かれました。

授業の最後にはクイズ・質問タイムを設け、生徒達の積極的な質問に片岡俊君が適切に答えておりました。お昼時には生徒達と一緒に給食を食べ、各班に分かれた部員は各々酪農の話や学校の話、将来の話など楽しい時間を過ごしました。（記=俣落支部 小出 信彦）



モデルカウによる搾乳疑似体験

体育館での授業内容は、サイレージなど飼料の説明、3種類の牛乳の中から普段給食で飲んでいる中標津牛乳を当てる飲み比べクイズ、モデルカウを使用した疑似搾乳体験を行いました。飼料の説明ではサイレージのニオイを嗅いだり、説明していた安江定男さんと児童との質疑応答のやりとりが見ていて微笑ましかったです。牛乳飲み比べクイズでは悩みながらも真剣に飲み比べており、約半数の児童が見事当てていました。モデルカウ疑似搾乳体験では友達と楽しそうに搾っている姿が見受けられました。その後の質疑応答では、牛の毛細血管の長さ、牛の骨の本数など難しい質問が出たりして、こちら側が回答に困らされていました。

その後、3年生の教室にて児童と一緒に給食を頂きました。食べ終わった後、僕らの食器や机を率先して片づけてくれたので、優しくてしっかりした児童達だと思いました。（記=俣橋支部 名越 幸治）



最後は生徒と仲良く給食



視聴覚室でお勉強



3種類から中標津牛乳を当てよう



中標津乳牛改良同志会

第45回 定期総会

第45回中標津乳牛改良同志会定期総会が1月25日(月)に中標津町農業協同組合大会議室にて開催されました。開催に先立ち、農協よりエクセレント獲得牛表彰(体型得点90点以上)及び中標津乳牛改良同志会表彰が行われました。(下記参照)



議長を務めた西垣努氏

監事	福嶋 寿頭氏
中川 将氏	
山下 匡大氏	
齋藤 希氏	
瀧ヶ平 訓史氏	

方向であると報告され、また任期満了に伴う役員改選が行われ、次のように決定致しました。3年間、宜しくお願致します。
(記)友貞 直

本総会では議長に西垣努氏(当幌支部)を選任し、平成27年度事業報告及び収支決算報告がなされて満場一致で可決されました。平成28年度事業計画案では、各支部講習会の開催、第54回中標津ブラックアンドホワイトショウの開催(4月30日)、種雄牛のプレゼンテーション等を含む講習会を開催、乳牛に関する事業では府県消流視察研修の実施や購買関係者との親睦と交流を図りながら中標津ホルスタインをPRしていく。満場一致で可決されました。



新役員

■優良体型牛生産牧場表彰

■2015北海道ホルスタインナショナルショウ 1等賞入賞

- 第2部 1等5席 中川将氏
- 第4部 1等6席 久保剛氏

■北海道ホルスタインナショナルショウ・総合畜産共進会25回連続出場 久保剛氏

■第14回全国ホルスタイン共進会優等賞 久保剛氏

■牛群審査(牛群平均83点以上)

- 佐々木宏之氏 (30頭85.1点)
- 中川 将氏 (32頭84.9点)
- 横田 千秋氏 (27頭84.2点)
- 福嶋 寿頭氏 (58頭84.9点)

■平成27年エクセレント獲得牛

弾正原 正氏
サニーデール トウモロー ケリー号 90点

■平成27年度高能力牛生産牧場表彰

●平成27年 年型乳量・乳脂量ベスト1

- 長瀨 直樹氏 小川 竜樹氏 櫻坂 直俊氏
- 竹下 耕介氏 櫻井 幸一氏 山田 昇氏
- 齋藤 希氏 古澤 信義氏

●平成27年生涯乳量9万kg以上

- 竹下 耕介氏 横田 千秋氏 福嶋 寿頭氏
- 古澤 信義氏 国見 隆一氏 長瀨 直樹氏
- 弾正原 正氏 久保 剛氏 日下 尚也氏

●平成27年牛群平均10,000kg以上ベスト3

- 井上 直人氏 齋藤 希氏 長瀨 直樹氏

営農計画総集計表

単位：千円

収 入					
	27年計画	27年実績	28年計画	実績との差	
生 乳	10,554,044	11,008,165	11,040,760	32,595	
補 給 金	795,492	795,421	791,527	-3,894	
小 計	11,349,536	11,803,586	11,832,287	28,701	
乳 用 牛	629,925	821,611	636,743	-184,868	
肉 用 牛	452,598	734,253	572,144	-162,109	
その他畜産物	5,500	7,040	22,215	15,175	
個体販売計	1,088,023	1,562,904	1,231,102	-331,802	
家畜共済金	279,713	507,209	284,617	-222,592	
畜産物計	12,717,272	13,873,699	13,348,006	-525,693	
馬 鈴 薯	287,930	251,436	273,054	21,618	
て ん 菜	101,570	84,455	76,782	-7,673	
その他農産物	108,294	90,276	97,550	7,274	
大 根	124,768	179,334	130,587	-48,747	
ブロッコリー	44,927	79,103	46,136	-32,967	
畑作共済金	0	1,634	600	-1,034	
農産収入計	667,489	686,238	624,709	-61,529	
農業雑収入	1,006,550	1,351,711	1,000,750	-350,961	
農業収入計	14,391,311	15,911,648	14,973,465	-938,183	
農 外 収 入	80,241	82,915	55,888	-27,027	
資 金 借 入	58,812	184,001	60,873	-123,128	
資 金 受 入	655,373	642,664	574,735	-67,929	
合 計	15,185,737	16,821,228	15,664,961	-1,156,267	

	平成27年実績 209戸	平成28年計画 208戸	実績との差
乳 量 (t)	125,284.18	126,428.37	1,144.2 100.91%
大 根	104.80ha	108.50ha	3.70
収 量(C/S)	515,514C/S	487,180C/S	-28,334
ブロッコリー	46.00ha	42.70 ha	-3.30
収 量(C/S)	43,123C/S	38,510C/S	-4,613
て ん 菜	129.80 ha	124.50 ha	-5.30
収 量 (t)	7,177.60	6,411.00	-766.60
馬鈴薯 種子	137.54ha	80.00ha	-57.54
食用	63.59ha	44.90ha	-18.69
加工	24.96ha	11.50ha	-13.46
澁原	247.02ha	231.30 ha	-15.72
澁原収量(俵)	158,053	138,393	-19,660
乳牛総頭数	25,637	25,391	-246
12ヶ月以下	5,020	5,085	65
13～24ヶ月	5,116	4,991	-125
25ヶ月以上	15,501	15,315	-186
肉用牛総頭数	531	604	73
総所有地 ha	14,225.37	14,501.09	
改良草地 ha	7,904.05	8,191.55	
永年草地 ha	3,446.92	3,442.69	
コーン畑 ha	530.80	448.60	
畑 地 ha	703.00	740.20	
山林原野他 ha	1,640.60	1,662.10	

	27年計画	27年実績	28年計画	実績との差	一戸平均実績	一戸平均計画	実績との差
農 業 収 入	14,391,311	15,911,648	14,973,465	-938,183	76,132	71,988	-4,144
農 業 経 営 費	10,781,027	11,442,736	11,089,907	-352,829	54,750	53,317	-1,433
農 業 所 得	3,610,284	4,468,912	3,883,558	-585,354	21,382	18,671	-2,711
所 得 率	25.1%	28.1%	25.9%	-2.1%			



平成28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、組合員皆様の平成28年営農計画書の供給認定が行われました。

昨年実績では、生乳生産量につきまして、生産者のご努力により前年比（クミカン年度）102.4%となり、前年より2,965トン増の125,284トンとなりました。また、乳代（補給金含む）につきましても、乳価が上がったこともあり、前年より1,011,632千円増となっております。

畑作につきましては、8月以降の天候不順、10月には爆弾低気圧と大型台風がありました。馬鈴薯・てん菜とも前年を上回る生産実績となりました。野菜

（だいこん・ブロッコリー）においては、一部病害虫の影響を受けましたが、安定した品質で前年より41,403千円増となっております。

昨年末のクミカン全体では、支出において、水道・電気代は値上がりしておりますが、燃料が高止まりから値下げとなり、水道光熱費は減少しました。養畜費、賃料料金の増加のほか、平成26年4月の消費税増税から、申告消費税も増え租税諸負担は大きく増加しました。収入においては、牛の価格が高騰しており、肉用牛では前年より185,533千円の増加となりました。収支残高において、前年比273,774千円好転の実績となっております。

平成28年の営農計画総体の数字は表の通りとなっております。計画乳量では、前年実績対比101%程の増産計画で、総体的に増加傾向にあります。良質粗飼料と後継牛の確保が重要で、乳房炎等の疾病による出荷乳量の減少や受胎率の低下が心配されます。十分な粗飼料の給与・牛舎環境の管理を徹底し、牛の健康を維持したうえで生乳の増産を図っていただきたいと思っております。

畑作につきましては、天候に左右されない圃場管理に重点を置いて、収量の増産・品質の向上に励んでいただきたいと思っております。

各々の経営においてご家族皆様が健康に留意され、営農計画を基本に所得確保に向け一丸となって、営農に取り組んでいただきますようお願いいたします。

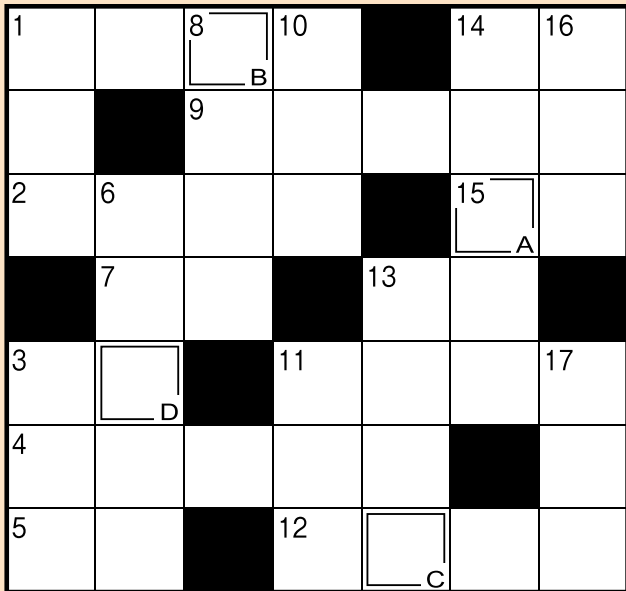
支		出		
	27年計画	27年実績	28年計画	実績との差
労賃	268,171	249,399	268,195	18,796
肥料	507,947	526,975	520,150	-6,825
生産資材	469,390	551,804	486,771	-65,033
水道光熱	616,947	564,939	580,748	15,809
飼料	4,763,552	4,737,964	4,732,338	-5,626
養畜費	698,015	774,578	736,882	-37,696
素畜費	21,786	26,047	17,460	-8,587
農業共済	503,046	520,000	528,684	8,684
賃料料金	1,344,258	1,547,366	1,487,034	-60,332
修理費	411,619	586,540	452,843	-133,697
租税諸負担	855,802	1,023,183	965,827	-57,356
支払利息	163,528	152,867	152,306	-561
その他経営費	156,966	181,074	160,669	-20,405
農業支出計	10,781,027	11,442,736	11,089,907	-352,829
家計費	2,217,346	2,371,108	2,324,757	-46,351
経費+家計費	12,998,373	13,813,844	13,414,664	-399,180
資金返済	1,116,254	1,160,961	1,038,039	-122,922
貯金共済	1,056,781	1,113,513	1,089,066	-24,447
農業機械	46,024	196,777	67,254	-129,523
その他	148,702	295,499	156,932	-138,567
合計	15,366,134	16,580,594	15,765,955	-814,639

	27年計画	27年実績	28年計画	実績との差
総収入合計	15,185,737	16,821,228	15,664,961	-1,156,267
総支出合計	15,366,134	16,580,594	15,765,955	-814,639
収支過不足	-180,397	240,634	-100,994	-341,628

Crossword Puzzle

夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ



タテのカギ

- ①物事が起こる気配 春の――
- ③絵や文字を修正したり書き足したりすること
- ⑥鹿児島県の南端にある島
- ⑧たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- ⑩配偶者の妹、あるいは弟の妻
- ⑪東大寺や――大社がある奈良公園
- ⑬一般的には白みそより辛め
- ⑭生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ――に行きました
- ⑯葉の――がすぐに表れた
- ⑰チョコレートを溶かすには、じか火ではなく――することが多い

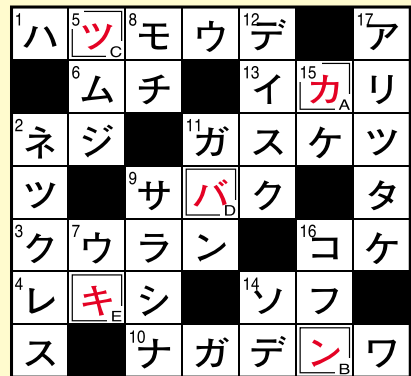
ヨコのカギ

- ①1月は睦月、2月は――
- ②結婚して――を持ちました
- ③酒を温めること
- ④疲れたので――しよう
- ⑤電子メールを数えるときにも使う言葉
- ⑦ハイの反対語
- ⑨日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- ⑪風呂を上がる時に浴びます
- ⑫自動車の燃料の一つ
- ⑬バレンタインデーに伝える人もいます
- ⑭古い杉の木などではとても太くなります
- ⑯節分にまく物



第1問 クロスワード

出題：ニコリ

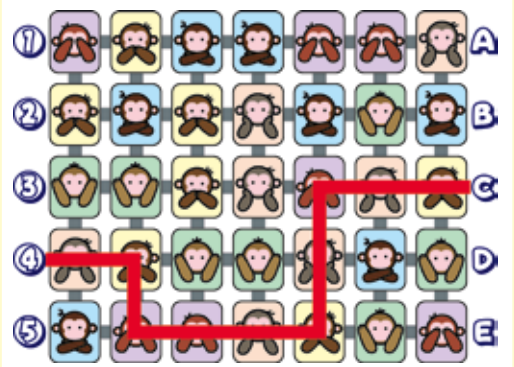


答え
カンツバキ

第2問 おサルさんの迷路

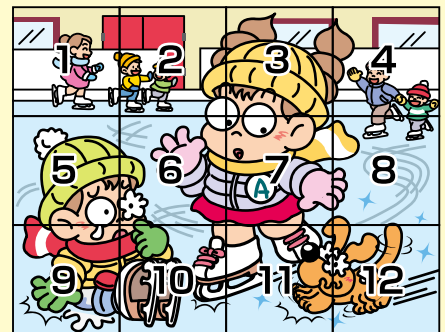
制作：ニコリ

答え ④からC



第3問 まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子



- 答え
- 2 ... 子どもが1人増えている
 - 4 ... 1人帽子をかぶっていない
 - 5 ... 帽子のポンポンが小さい
 - 7 ... ワッペンが文字が違う
 - 12 ... 犬のお尻にばんそうこうがある

ぐっすり眠って健やかに

「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中生き生きと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

〈監修〉睡眠改善インストラクター

矢部亜由美（やべ あゆみ）さん

睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りに関するアドバイスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーのロフテー株式会社（<http://www.lofty.co.jp/>）に勤務。

★ 一日の「体温リズム」が大切 ★ 冬場は入浴で体温を上げる

生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇して、夕方から夜にかけて最も高くなります。その差は約1度で、上がった体温が下がるときに人は眠気を感じる仕組みになっています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温が下がりにくいことに加え、日中の活動量が低下するため体温のメリハリがつきにくくなります。一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食を取り、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。とはいえ、寒い季節にはそれができない場合もあります。そんなときにお勧めしたいのが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けたいのが



「温度」と「タイミング」です。布団に入る1〜2時間前にぬるめ（40度以下）のお湯に15〜20分ゆったりつかると、スムーズな入眠が期待できます。41度以上の熱いお湯が好き人は夕食前に入浴し、体温が下がるまでの時間を長くするように心掛けましょう。

入浴した後でも手足が冷えてしまった場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となつて、体の深部温度を下げることで入浴した後も手足が冷えてしまつた場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となつて、体の深部温度を下げることで入浴した後も手足が冷えてしまつた場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。

★ 入眠後約3時間の熟睡が重要 ★ 高齢者にお勧めの「昼寝」

人は眠っている間に「ノンレム睡眠（脳の眠り）」の深い眠りと浅い眠りを何度か繰り返します。最も深いノンレム睡眠は睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間熟睡することが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

★ 室内や布団の中の湿度に注意 ★ 眠るときはゆつたりとした衣服で

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」には、大きく「室内環

境」と「寝床内気候」があります。「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16〜19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどですっきりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の湿度のことを意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れずにおきたいものです。



眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウェアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたりするのでお勧めできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがあります。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

楽な姿勢で眠るための「枕」は高さ・構造・素材の3点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったときには肩幅に合う高さが必要です。これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20〜30回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭



を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久年数などを考慮して選ぶことをお薦めします。

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くくと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみたいかが良いでしょう。

快眠を妨げるNGポイント ☆☆

■就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。

普及の窓

根室農業改良 普及センター

敷料としてのおが粉

根室管内では、ふん尿のスラリー処理体系が多く、敷料にはおが粉が多く利用されています。

おが粉は扱いやすく、吸湿性も高い優れた敷料ですが、有機物であり、環境性乳房炎の原因菌にとっては格好の栄養源にもなってしまいます。

環境性乳房炎が増える原因の中には、この敷料のおが粉に含まれる大腸菌や連鎖球菌が関係していることも少なくありません。

普及センターでは、根室管内9戸の酪農家の協力を得て、昨年8月から9月にかけて、敷料に含まれている大腸菌群を調査しました。

おが粉の水分と細菌数

使用前のおが粉の水分が30%を越えると、大腸菌や大腸菌群が増加してきます(図1)。

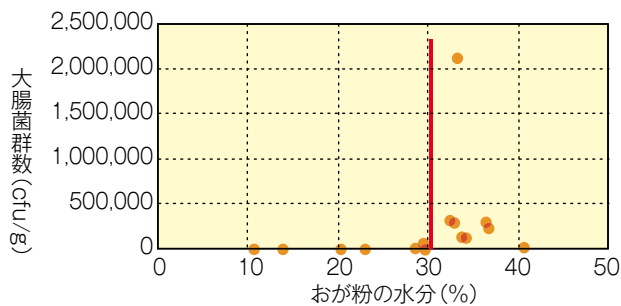


図1 おが粉の水分と大腸菌群数

牛床は前方も汚れている

敷料のおが粉を、牛床の前方と後方に分けて採取して菌数を調べた結果、前方と後方では細菌数に大差ないことが確認されました(図2)。細菌数の多少は見た目では判断できません。

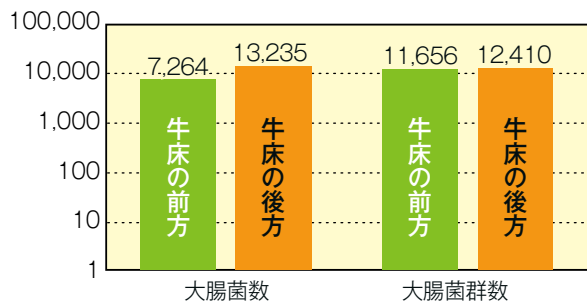


図2 牛床の前方と後方の細菌数
(フリーストール4戸、つなぎ1戸の平均)

おが粉に混合する消石灰の量のめやす

- 調査したおが粉の容積重
おが粉1m³で約230kg (210~270kg)
- 消石灰混合割合(重量比3~5%) 7~12kg

●おが粉1m³に対して、消石灰10kg程度を混合

消石灰の混合による殺菌効果

敷料のおが粉を殺菌するには、消石灰を重量比で3~5%程度添加することが勧められています。今回の調査でも、消石灰を重量比で3%混合することで、強アルカリ性による殺菌効果を確認できました(図3)。

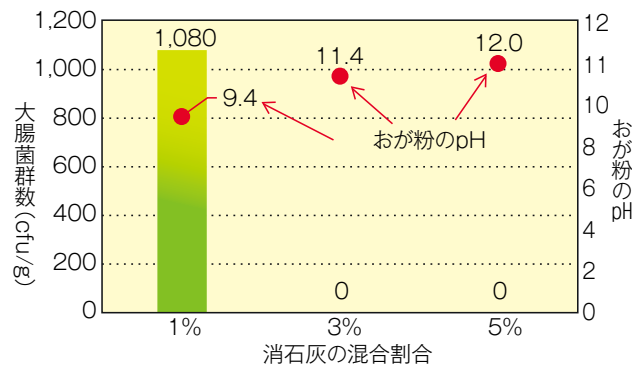


図3 消石灰の混合割合と大腸菌群数の推移

しかし、消石灰は時間の経過とともに、空気中の二酸化炭素と結合して炭酸カルシウムになり、殺菌効果はなくなってしまいます。消石灰を混合した敷料は定期的に追加・交換することが必要です。

乳頭や乳房に直接触れる敷料の中の細菌数を、できる限り少なくしておくことが、環境性乳房炎予防にとって重要なポイントになります。

敷料と牛床の管理を今一度、見直してみましょう。



手入れの行き届いた牛床の例

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。



家畜改良課から
お願いです!!

農場報告カード



こんなところも書いて送ってくださいね♥

2016年がスタートしました!今年も、たくさんの牛が生まれることと思います!
出生・預託・販売・除籍等々、それぞれの異動には改良課への報告が必要です。
この機会に出生時の報告カードの記入方法を、再度ご確認ください♥

永久保存版

出生?預託?販売?死亡?
流死産?耳票再交付?
何の報告か
○で教えて下さい♪

出生	預託	販売	死亡	流死産	再交付
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

氏名

ETで生まれたら、ここに○

耳標番号 1 4 1

★生年月日	平成 27 年 3 月 1 日	ET牛は○で囲む	<input checked="" type="radio"/> ET
★性別	①オス ②メス ③双子以上のオス ④双子以上のメス ⑤フリーマーチンメス		
★種別	①ホルスタイン種 ②ジャージー種 ③交雑種(供専用種×乳用種) ④黒毛和種 ⑤褐毛和種 ⑥日本短角種 ⑦無角和種 ⑧黒毛和種×褐毛和種 ⑨和牛間交雑種(8割以上) ⑩肉専用種(4~10割) ⑪乳用種(1及び2割) ⑫ブラウンスイス		
★毛色	①黒白 ②赤白 ③黒色 ④褐色 ⑤異常斑紋 ⑥白黒 ⑦白赤 ⑧その他		
★父牛略号	3H53999X	授精日	26.5.22
★母牛耳標番号	個体識別番号は10桁で記入!!		
出生状態	①介助無し ②軽い介助 ③2~3人の介助 ④難産 ⑤外科処置 ⑥奇形		
登録申請	①する ②しない		

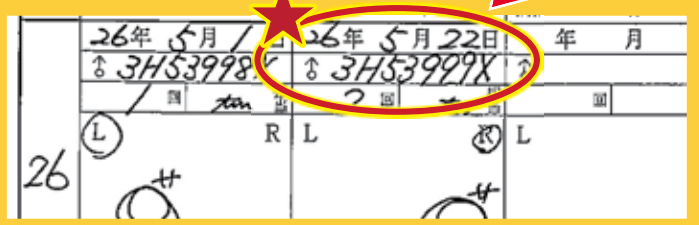
F1・和牛 対象外
ホルスタイン双子
要注意!
★♀♀→双子以上のメス
★♂♀→フリーマーチン(メス)
もう1頭が死産でも、その性別の報告は必要です(流死産報告)



死産・流産の報告は、報告カードの裏面でも大丈夫です!

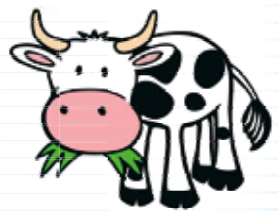
父牛略号はどこでわかるの?
ここ!!

報告カード裏面の最終授精を確認!
父牛略号・授精日を
記入して下さい♪



生まれたらすぐ記入 すぐFAX

みなさんのご協力で、事務処理がとってもはかどります♥



『農場報告カード』についてのご質問は、改良課までm(_)_m

第28回 JA北海道大会 パネルディスカッション

平成27年11月11日 札幌コンベンションセンターにて開催



第1回 近藤 龍夫氏 (こんどう たつお)

■北海道経済連合会 名誉会長
■公益社団法人
北海道観光振興機構会長

JA北海道大会において、「北海道農業とJAグループに期待すること」と題しまして、有識者5名によるパネルディスカッションが行われました。各有識者の提言を5回に分けて掲載致します。

第1回目は「農業価値の向上をけん引する北海道農業、若者がほしがる我が国農業」と題して、北海道経済連合会 名誉会長の近藤 龍夫氏です。

農業価値の向上をけん引する北海道農業 若者がほしがる我が国農業

北海道が率先して国民への 農業価値理解活動を

農業価値とは農業の存在価値的な意味合いと理解して頂きたい。

世界的には、『国土を確保して守ること』、『エネルギーを確保すること』、『農業を主とする食を守る』と、この3つが国として最低限やらなければならないこと。

国家的に食・農業を価値ある重要なことと位置付けている国がたくさんある。食・農業を大事にしなければならぬ。

しかし、わが国では、農業の重要性、農業価値が忘れられてきた感がある。

将来的には世界的な食料危機がささやかれ始めており、今こそ農業の重要性の国民的な理解が必要。政治や、幼少教育の場などを通して農業立国北海道が率先して理解活動を行っていくべき。この理解こそが正しい農業の普及につながる力にもなる。

北海道農業実現に向け 国の制度づくりを

これからの農業政策において、国民に必要な基礎的な食材にあたる重要品目については、国が一定の自給力を確保するということを前提として、確たる生産目標と、その実現の

ための政策・制度を定める。そして、目標達成に協力する優良な農家が安心して生活し、生産に励むことができるように守るべくところは守るなどして、生産環境を整備していく必要がある。

このような生

産環境づくりの政策提言や生産活動の推進すなわち農業価値向上のけん引役として、北海道が産学官一体となって国を動かして実現を目指すべき。

これらが実現してこれまでの猫の目のように変わる対策型の政策ではなく不動産の政策となれば、国民とりわけ農業者の望むところであって、「若者が欲しがらる農業」として目指すところが明確になるので、将来に希望がもてる北海道農業が実現していくのではないかと信じている。

行きつくところ、日本の農業は、北海道的な農業に変わっていくべき。それが、世界の常識的な農業の姿。

積極的に中央に出ていき、国の制



度作りに参加する。北海道農業に近い制度をつくるようにもっていく。それには農業者だけでなく、北海道大学にもなってもらう。また、例えば農業に経済的なセンスを入れるときも、経済家ではなく、農業経済は農家がやれるよう北海道大学に力になってもらう。農業経済は農家に任せおけというくらい、農業者は日本経済全体にも関わっていく力を持つべき

で、農業の専業地帯である北海道から発信するのが産学連携の形である。そろそろ日本の農業構造を変えるべき時に来ている。やはり、北海道から発信していくのが一番素直な姿であり、スタートポイントになって欲しい。

最後に一言

力強い農業が今回の大会の基本目標になっている。

そのためには生産、加工、流通、販売、それぞれがこれからの農業には特に科学的に、そして経済学的にも世界の最先端、高度化を図って日本の農業をリードする、そんな北海道農業になって頂きたい。



2月10日は「フキのとうの日」

シニア野菜ソムリエ

俳句では春を表す季語としても知られるフキのとう。まだ寒い時期に地面から小さな顔を出し、早春を実感させる存在です。キク科の多年草で、フキ(蔕)の花茎の部分を指し、ヤマブキやフウキなどとも呼ばれています。生育中の花茎を食用とするため、成長を促す栄養素や機能性成分を豊富に含んでいるのが特徴。特に抗酸化作用を持つカロテンやビタミンC、代謝を促進するビタミンB1が多く、体の調子を整えるカリウムなどのミネラル、食物繊維などがバランス良く含まれます。



特有のほろ苦い風味が体を目覚めさせるともいわれ、その苦味成分には冬の間体内にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を活性化させる働きが。近年では花粉症予防にも効果が期待されています。また若々しく爽やかな香りは、食欲を増進させ消化を助けるなど、季節の変わり目に感じやすい体調不良を緩和してくれることも魅力。その優れた効能は中国でも注目されており、古くから薬用として利用されています。

油との相性が大変良いため、一般的には天ぷらやフキみそにすることが多いのですが、上品な風味のだしでおひたしにしたり、みそ汁などに入れても美味。ニンニクとトウガラシの風味を利かせたオリーブ油ベースの Pasta もお勧めです。また、タンパク質や脂質を豊富に含む豚肉で巻いたり、チーズと合わせてリゾットやピザにすると、苦味や香りが消化を促進し胃腸の働きを高める他、カロテンの吸収率もアップします。

山菜の中で最も早く芽吹き、春の訪れを知らせてくれるフキのとう。フキのとうがお目見えする頃には、日を追うごとに他の山菜類も出回りだすため、この日をきっかけに旬を彩る山菜全般に目を向けてみてはいかがでしょう。タラの芽、ウド、ワケギ、ゼンマイ、コゴミ、ウルイ、ヨモギなど、それぞれ食感や風味に個性があつて豊かな食卓が演出できます。じつくりと季節を感じ味わう貴重な時間が、体と心の栄養になること間違いなし。

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

2015年
2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。



おいしい理由がよくわかる スイーツ・バイブル

お菓子研究家の著者が試作を重ねて辿り着いた、基本のお菓子のパーフェクトレシピ。何度も作ったからこそわかる、おいしく作るポイントとその理由を詳しく解説。ケーキから焼き菓子まで人気の18点を掲載。

福田 淳子 著
定価: 本体1,600円+税



家庭でできる おいしい 柑橘づくり12か月

ミカンにユズ、レモンなど、柑橘類の共通する栽培法や管理の仕方を月ごとに解説。品種ごとに違う手入れや特徴、収穫後の楽しみ方も紹介した柑橘類栽培の入門書。寒い地域でも楽しめる鉢植え栽培法も掲載。

三輪 正幸 著
定価: 本体1,200円+税



里山に生きる 「土楽」の食と暮らし

三重県伊賀で江戸時代から続く窯元。一家は作陶のかたわら半自給を営み暮らす。多くの著名人が絶賛するもてなし料理は、そんな自然に囲まれた生活から生まれる。誰もが憧れる里山暮らしと至高の料理を紹介。

福森 雅武 著
定価: 本体1,600円+税



宿根草と低木で スコットランド流 手間いらずの庭づくり

スコットランドのガーデナーによる日本の気候に合ったナチュラルガーデンのつくり方。植えっぱなしで手間をかけず四季を通じて見所のある庭ができる。宿根草と低木を巧みに使う庭づくりのテクニックは必見。

ニコラス・レナハン 著
定価: 本体1,400円+税



暦に学ぶ野菜づくりの知恵 新版 畑仕事の十二か月

月の満ち欠けで季節をよみ、庭木の開花で種のまきどきを知る。古来の農書から得られる先人の知恵を、現代でも役だつ自然に優しい農法として紹介。旧暦や二十四節氣に即した農事暦で月ごとの農作業がわかる。

久保田豊和 著
定価: 本体1,400円+税

行事予定表

2016年1月 組合動静

1 (金) 元日
2 (土) あるる初売り10時から17時～3日
4 (月) 業務始め (管理・信用部) あるる平常営業
6 (水) 中標津町新年交礼会
7 (木) 業務始め
11 (月) 成人の日
12 (火) 十勝和牛市場
13 (水) 施肥防除セミナー～15日
14 (木) 中標津地区馬事振興同志会役員会
15 (金) 株ABCアルバ会議
18 (月) 乳用牛市場、乳牛改良同志会役員会
21 (木) 馬鈴薯振興会役員会、グリーンクラブ役員会 和牛生産改良組合役員会
22 (金) てん菜役員会、営農指導員試験
25 (月) 第45回乳牛改良同志会総会
26 (火) 熟年会役員会
27 (水) 内部審査～28日、女性部新年恒例会
28 (木) 第5回生産委員会、第4回管理購買委員会
29 (金) 第5回営農委員会
30 (土) 資材課棚卸

2016年2月

1 (月) 第9回理事会、第4回女性部役員会
2 (火)
3 (水)
4 (木) 畑対役員会、乳牛市場
5 (金)
6 (土) 第41回なかしべつ冬まつり～7日
7 (日)
8 (月) 根室ホルスタイン改良協議会総会
9 (火)
10 (水) 十勝和牛市場
11 (木) 建国記念日
12 (金)
13 (土)
14 (日)
15 (月) 畑対定期総会
16 (火) 定例自治監査～19日
17 (水)
18 (木)
19 (金) JA春の自動車フェア～20日
20 (土)
21 (日)
22 (月) 第6回役員協議会、農機部品取りまとめ～26日
23 (火)
24 (水)
25 (木) 乳牛市場、馬鈴しょ講習会～26日 あるる利用者懇談会
26 (金) 第4回管理購買委員会、第10回理事会
27 (土)
28 (日)
29 (月)

※地区別懇談会 3月2日～5日



JA中標津食品加工交流部会

Recipe Book

レシピブック

大根ご飯



材料 (4～6人分)

- *米……………3カップ
- *大根……………1/4本
- *油揚げ……………1枚
- *昆布……………5cm
- A { *醤油 …… 大さじ2と1/2
- *みりん …… 大さじ2
- *塩 …… 小さじ1/2
- *ゆでた大根の葉……………適量

作り方

- ①米は洗って浸水しておく。
- ②大根と油揚げはさいの目切りにし、大根の葉以外の材料を炊飯器に入れて炊く。ただし調味料A分の水分量は、浸した水から取り除く。
- ③炊きあがったら昆布は取り出し、全体を混ぜる。ゆでた大根の葉を刻んで混ぜたら完成です。

鮭のクリームコロッケ



材料 (4人分)

- *鮭の切り身……………4切れ
- *玉ねぎ……………小1個
- *バター……………大さじ2
- *小麦粉……………大さじ6
- *牛乳……………1カップ
- *塩……………小さじ1/2
- *こしょう……………少々
- *揚げ油……………適量
- *小麦粉……………少々

- 天衣
- *小麦粉・水 …… 各大さじ8
- *パン粉……………2カップ
- パセリソース
- *マヨネーズ……………大さじ4
- *パセリ(みじん切り)…大さじ5
- *らっきょう……………8粒
- *こしょう……………少々
- *付け合わせ野菜……………適量

作り方

- ①生鮭は酒(分量外)を振り、レンジでラップをして600w2分位かけ、皮を除いて身をほぐしておく。玉ねぎはみじん切りにします。パセリソースはらっきょうをみじん切りにして材料を全部混ぜます。
- ②鍋にバターを溶かして玉ねぎを入れて炒め、フタをして透き通るまで蒸し煮する。小麦粉を加えて色がつかないように炒め、牛乳を加えてとろみが付くまで鍋底からなぞって煮詰めます。
- ③ほぐした鮭を②の鍋に加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味してバットに広げて冷まし、8等分にします。
- ④小麦粉→天衣→パン粉の順に付け、高温の油でカリッと揚げます。パセリソースをかけ、付け合わせ野菜を添えます。