



INDEX

- 青年部のページ~2~4
- 普及の窓~今こそ、後継牛の安定確保を!...5
- JA北海道パネルディスカッション②・③...6~7
- 理事会の報告・夢広がるクロスワード...8
- 読者の声、今月の運勢...9
- **特集** みんなの健康体操...10~11
- 夢広がる掲示板...12~13
- 家畜改良課に相談だ。~人工授精予約受付システムについて...14
- ベジフル歳時記・今月の新刊...15
- レシピブック・行事予定...16



201603

Vol.495

夢広がる なかがしべつ

JA 中標津町農業協同組合

JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



ケータイ用
QRコード

第41回

なかしべつ冬まつり

inしるべつと



平成28年2月6日から7日に第41回なかしべつ冬祭りが開催され、2日間でのべ39,000人が冬のイベントを楽しみました。



青年部テント



生産部テント

当初は雪不足によって開催が心配された冬祭りですが、1月中旬に降った雪で大雪像やジャンボ滑り台など、予定されていた催し物が無事行う事ができ、主催者もほっと胸をなで下ろした事と思います。イベント中の2日間は両日共に快晴で、まさにイベント日和となり、会場にはたくさんの方の来場者が訪れイベントを盛り上げてくれました。

子供達に人気のジャンボ滑り台は順番を待つ列が終日途切れる事無く、終始楽しそうな笑い声が響いておりました。ステージ前広場では様々な催し物が行われ、6日の夜にはど迫力の花火大会が会場に華を添えまして。また、しるべつと前広場には氷像展示コーナーが設けられ、夜にはライトアップされた作品達が美しい姿で来場者の目を楽しませておりました。

当農協青年部テントでは、ホットミルク・ミルクココア・なかしべつビーフ・若どりのヒナ串を販売、予定していた数量は無事完売しました。参加された部員の皆様、大変お疲れさまでした。

(記：佐藤 淳)



大人気ジャンボ滑り台



雪上ソフトボール



青年部勉強会

2月18日(木)20時より、農協大会議室にて「草地植生改善方法(マニュアル)の概要」と題して勉強会を行い、根室農業改良普及センター北根室支所地域係長の齋藤潔さんに講師をして頂きました。

地域別の草地植生割合や更新後の経過年数による草種構成、新しい植生改善、草地更新の考え方と方法、牧草と雑草の乾物摂取量、乳量、刈り取り収量の違い。有効的な防除処理や播種時期、植生を長持ちさせる圃場

管理方法、土壌phなどについてお話し頂きました。資料とホワイトボードを使いながら、大事な事や覚えておいた方が良い事を重点的に教えて頂き、理解しやすかったと思います。

最後の質疑応答も活発な意見が出ていて、終わってから質問している人がいたり、とても有意義な勉強会になったと思います。お忙しい中、講師を引き受けて下さいました齋藤係長、ありがとうございます。参加された20名の青年部員の皆さんもお疲れさまでした。

(記)舟橋 柘太



丸山小学校出前授業

平成28年2月10日(水)、当食農委員会初の試みとなった『中標津のじゃがいもについて』と題して丸山小学校の4年生を対象に視聴覚室で授業を行いました。

内容としては、〈1.中標津産じゃがいもの歴史〉、〈2.品種と用途〉、〈3.中標津産のじゃがいもの消費〉、〈4.じゃがいもの作り方〉、最後は〈5.おまけ〉ということで、じゃがいもに関するクイズを何問か出題、といった流れです。

各項目を担当者がプロジェクターを使い分かりやすく説明を行っている中、生徒達は個々に一生懸命ノートに書き込んだり、分からない事に対して質問したりしていました。最後のじゃがいもクイズではみんなが積極的に答えてくれたので、生徒達のじゃがいもに対する関心が垣間見られました。自分達もじゃがいもの歴史については知らない事があったので生徒達にとっても、そして自分達にとっても今回の出前授業は勉強になったと思うところです。

この授業を通して生徒達がじゃがいもについて、はたまた畑作について少しでも興味を持って頂けたらと思うと共に、またこのような機会を設けて頂けたらと思います。

(記)安達 敏博



ミニバレー大会

2月24日(水)に中標津町体育館で青年部ミニバレー大会が行われました。参加者は12名と少なめでしたが、体育館の片隅で大いに熱狂しました。

中でも武佐俵橋支部の小沼大くんの技術は抜きに出ていて、参加者は完全に踊らされていました。数々の珍プレー好プレーも飛び出し、たくさんの笑いに包まれた今大会は大成功で幕を閉じました。MVPには、俣落支部の安江定男さんが輝きました。屈託の無い笑顔でハッツとプレーしていたのが印象的でした。

こうしてスポーツを通じて楽しく交流を深める事も、青年部活動には欠かせないものだなと、改めて実感できた素晴らしい事業でした。

(記)櫻坂 晃史





ポリシーブックの作成

平成28年2月22日(月)20時より、農協中会議室にてポリシーブックの作成を行いました。ポリシーブックとは「青年部の政策・方針集」であって、平成23年度より全国農協青年部連絡協議会で作成が始まり、当農協青年部では平成24年から取り組んでおります。

本来ならば二手に分かれて2つの議題を行う予定でしたが、当日の参加者が15名と少なく、1つの会場にて「花嫁問題・家族の問題」について議論しました。花嫁問題については単発のイベント開催では無く、継続的な活動にする事などが話し合われました。

家族間の問題については、自分が勉強するのはもちろんの事ですが、経営者（親）と後継者（自分）のコミュニケーションを密にすることによって情報の共有が図られ、より良い経営を目指すことを目標の一つとしました。

この内容を踏まえ、来年度の課題と対策、そして青年部組織として取り組みを考えて行きたいと思えます。

（記）佐藤 淳

農協役員と農協青年部各支部による懇談会

平成28年2月24日(水)20時より、農協役員と農協青年部支部による懇談会が開催され、俣落支部は高橋組合長、長瀨部長、北清部長をお招きし、寿宴にて開催しました。本町条例に則り牛乳で乾杯。その後、昨年の営農実績と今年の計画総体についてお話し頂きました。

高橋組合長からは農業情勢、特に本道へのTPPの影響、MMJの動きについて懸念されておられる事や心配な点をお話し頂きました。海外との競争が避けられない乳製品・肉牛については、安心・安全な食糧を生産する事の意義を強調されました。また、研修牧場や分析施設計画等、今後の農協事業についてもお話し頂きました。長瀨部長からは飼料や肥料の工夫についての説明がありました。

会は終始和やかに進み、私達の素朴な疑問にも真摯にお答え頂き、大変有意義な懇談会となりました。

（記）安江 定男



俣落支部



当幌支部



開陽支部



武佐俵橋支部

各支部の担当理事と開催場所

- 俣落支部 = 寿宴 (高橋組合長・長瀨部長・北清部長)
- 当幌支部 = 寿宴 (田中理事・奥田部長)
- 開陽支部 = いちばん星 (房川理事・大鷹部長・宮本部長)
- 武佐俵橋支部 = 和ごころ (中林副組合長・中村参事)

今こそ、後継牛の安定確保を! ～育成コストを考える～

初妊牛の価格が史上希に見る高値で推移しています。このような情勢の中、ますます重要になってくるのが、後継牛の自家生産です。育成にかかるコストや必要頭数を今一度見直し、健康な後継牛の安定的確保を目指しましょう。

1 自家の現状を把握する

表1に、経産牛100頭規模における必要な育成牛頭数を、初産分娩月齢ごとに示しました。更新率が高く、初産分娩月齢が遅いほど、多くの育成牛を抱える必要があります。

表1 経産牛100頭で必要とされる育成牛頭数

経産牛 更新率	初産分娩月齢（ヶ月）				
	22	24	26	28	30
20%	40	44	48	51	56
22%	44	48	52	56	61
24%	48	53	57	62	66
26%	52	57	62	67	72
28%	56	62	67	72	77
30%	61	66	72	77	83
32%	65	70	76	82	86
34%	69	75	81	87	94
36%	73	79	86	92	99

飼料費を24ヶ月分娩と28ヶ月分娩の場合で比較してみると、成長必要量（図1・右側）は、分娩月齢による違いはほとんどありません。一方、維持必要量（図1・左側）は、育成期間が長くなる分、増加します（※1）。

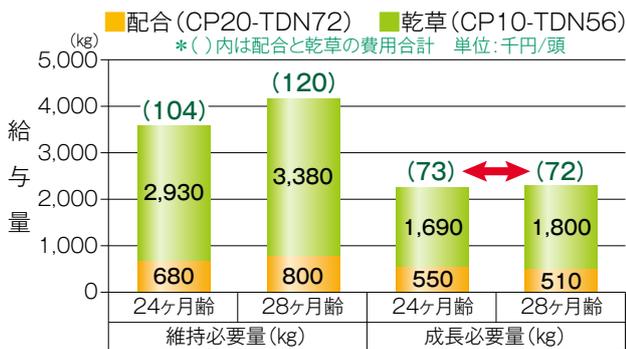


図1 24ヶ月分娩と28ヶ月分娩の分娩までに要する飼料費の比較（配合・乾草の価格はH23期首価格を用いた）

これに加え、施設費・労賃・ふん尿処理費など、いろいろな経費が余分に必要になってきます。かといって、むやみに早く分娩させ、分娩後の事故や廃用が増えれば結局コストが割高になりかねません。施設、労働力、発育の善し悪し、事故率、個体販売頭数などから総合的に判断し、自家に合った育成方法を検討しましょう（図2）。

※1 H24酪農セミナー「乳牛のほ育・育成技術再考!!」講演内容集（北根室地区農業改良協議会出版）より作成
※2 H26度調査研究「ほ育・預託育成システムの課題整理」



図2 自家に合った戦略的な育成方法を考えよう

2 預託も視野に

預託牧場の利用も選択肢の一つです。預託料金が設定されているので、必要なコストの見通しがつきやすく、施設や労働力は不要になります。

しかし、ただ預ければ良いという訳ではありません。預託牧場における課題について、普及センターで調査しました（※2）。その結果、畜主農場の規模拡大などを背景に収容頭数が増加し、返却された育成牛の発育に畜主が不満を感じている事例があることがわかりました。ある預託牧場で実施した体尺測定の結果（図3）からは、畜主ごとに発育の差がみられました。預ける前の飼養管理も、発育の善し悪しに深く関与していると言えます。

より良い発育を目指すには、預託前の管理、例えば子牛への十分量の初乳の給与、親牛の乾乳から分娩までの管理（十分な乾物摂取量や安楽性の確保など）の徹底が不可欠です。また、預託先とコミュニケーションを図り、信頼関係を構築することの重要性も調査から見えてきました。

健康で即戦力になる後継牛の確保が、経営の安定につながります。そのために、どのような戦略をとるべきか、今一度考えてみてはいかがでしょうか？

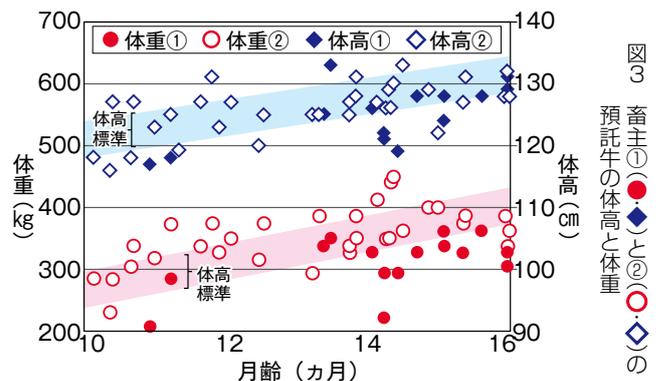


図3 畜主①と②の預託牛の体高と体重

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

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回に分けて掲載しております。

第2回目は「所得増につながるより強固なプラットフォームへ 平成30年にむけて激論を」と題して、株式会社セイコーマート社長丸谷 智保氏と第3回目は「美しい農村景観の意味と価値 加工食品の材料にも北海道産」と題して、作家・エッセイスト森 久美子氏です。



所得増につながる より強固なプラットフォームへ 平成30年にむけて激論を

第2回 丸谷 智保氏 (まるたに ともやす) ■株式会社セイコーマート社長

流通機構、構造を簡素化して
中間マージンの排除

セイコーマートグループ全体で農業法人として108haを耕作しているが、農業における流通機構、構造をより簡素化して、中間マージンを排除し、農業所得に振り向けることが重要だと思う。

そのためのより強固なプラットフォーム（基盤）として、農協あるいは中央会の必要性はより強まっている。

それから、例えば、簡素な、効果的な流通機構という点については、歩留りを上げるため非正規品、ハネものが流通する市場をつくる。常に苦勞する歩留まり向上にどれだけ繋がるマーケットを創造できるか。

海上輸送の効率化

我々も物流には苦勞している。遠い農村から市場の都市あるいは首都圏へ物流するコストは非常に大きい。北海道は、どうしても海上輸送が必要になるが、これを効率化する。そういう意味でも組織の意味は強い。効率化を進めることで、所得を増加させ、配分を変えていく。

また、プラットフォームである農協が商品の価格を評価し、即買い取り、即支払う仕組みを作ってはどうか。資金繰りの向上につながる。

その他に、農繁期の人材の確保、販路拡大。これらは今でもやっているが、より強固にしていく。

そして安定供給、物流面での大胆な提言、これは政府に対してもやっていく。こういったことをすべき組織としてより強いものを作っていくかどうか。

戦から外交戦略へ

平成30年に向けて激論をし、結論を出してほしい。もうその時期に入っている。これから平成30年の大会に向けて、守るとか防衛するという戦をするのではなく、外交戦略・外交交渉をすべきではないか。

戦と外交の違いは、戦は勝つべき戦だが負けるかもしれない。外交は100%はとれないが、最低限守るべきものは守る、あるいは主張すべきものは主張してとる、ということ。そういったことを踏まえた真摯な議論・激論、そして結論を出すことをご提言申し上げたい。

今回、所得増の具体的な数値目標を掲げたのは素晴らしい。議論を尽くして、2つでも3つでも具体論に結び付ける。やって、だめだったらまたやる。

物流を見直す、法律化する、政府から引き出す。例えば、農産物を運ぶのに高速道路を使えばタダにす



る。フェリー代を安くすれば、競争力のある農産物をもっと本州に出せるかもしれない。所得の分配に結びつく具体的な議論をして一致団結してぶつける外交交渉に入っていくべきではないか

最後に一言

セイコーマートでは、ほとんど北海道の原材料、農産物を使っていると感じる。北海道は特別な地域だが、中央では、ひとくくりで見られていない。550万人のサポーターを味方につけて、北海道から日本全国の農業の重要さを、ぜひ組織力を発揮して発信して頂きたい。

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



美しい農村景観の意味と価値 加工食品の材料にも北海道産

第3回 森 久美子氏
(もり くみこ)

■作家・エッセイスト
■農林水産省・食料・農業・農村政策審議会臨時委員
■北海道農業・農村審議会委員

美しい農村景観を守るため
輪作体系の教育を

景観について考える気持ちをお話ししたい。以前、写真で見た美瑛町の農村景観にびっくりした。この美しさは農業があるからこそだと気づいた。

東京に住んでいたころ、実家から届いた北海道の野菜をおすそ分けをすると、食べてみないうちに「北海道のでしょ、おいしいんだよね」と必ず言われた。その時、同時に農村景観の美しさや清涼な空気、広大な土地をイメージして買っていると思った。

札幌市民あるいは道民は、当たり前すぎて、農業生産が行われているからこそその風景だというありがたみが欠けている。

「いつまでもあると思うなこの景観」というのは、半分は冗談に聞こえるかもしれないが、かなり本気で思っている。農業が継続されないと、この景観を失い観光客も来なくなり、経済でも北海道は行き詰る。

それではどうすれば良いのか。食農教育の分野で、みなさん個人個人は頑張っただけで、農作業のご苦労や、なぜおいしいのかという話はされるが、案外、輪作体系を教えている機会はほとんどないのではないか。

去年と同じ農村景観を撮ろうと

思ってしまったら、なぜか色が違う。輪作があるからだよと都会の人たちにも教えて頂きたい。J Aの力であればできるのではないかと思っている。

消費者に選ばれる 北海道産入りの加工食品

単身者の世帯数が全国平均で戸数として3割以上ある。生鮮食品に使う食料費が非常に少なくなっており、外食、外食以外の中食、調理済み食品に食料支出44%を使っているのが2013年度の統計に出ている。

加工食品を食べている人たちが、どれだけ日本のものや道産のものを意識してくださるかが非常に重要。

J Aグループが一丸となって、「北海道産を使っているカップ麺」と、とか表示なり宣伝文句をつけて、その分、仮に外国産の材料より10円高くても買う、という消費者を増やしていかなければならない。

北海道の目指す農業、農村の姿ということでは、550万人と共にということは大変すばらしい。実現できるような、私たちが消費者の一人でもあるので力になれたらと思っている。力強いだけでなく、今まで農業を続けられたご年配の方たちが、「自分の人生はこれで良かった」と思うような農村を作ってほしい。力強い農業・農村には、そのことも含んで



いることを意識して頂きたい。Aコープの買い物支援も含めて地域の人たちを守る、地味だけどJ Aだからできることをぜひ忘れないでやって頂きたい。

最後に一言

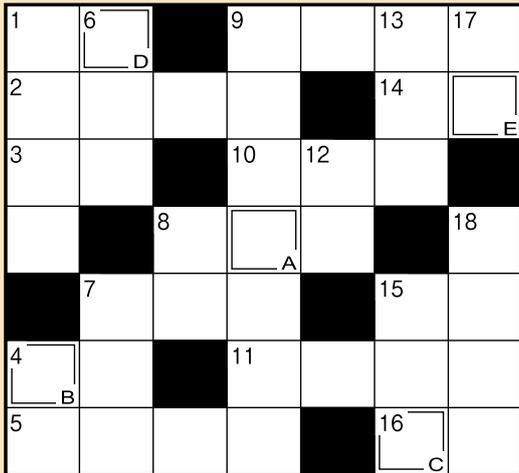
再生産できる価格で買って頂いて農業が続けられ、農村を守るために補助金を出してもらおう。国民のコンセンサスを得られるための啓蒙活動をして頂きたい。

J Aグループを含め農家を守ることに、道民の健康や生活を守っていることを分かってもらおうようにすることが、サポーターを育てることだと思ふ。農業に対する理解がない人たちが誤解なく農業を理解してくださるようこれからも頑張っ頂きたい。

Crossword Puzzle

出題/ニコリ 夢広がる クロスワード

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月でウサギがぺったんぺったん
- ④100分の1は厘、1000分の1は
- ⑥尺貫法の重さの単位の一つ
- ⑦畑を耕すとニョロリと出てきます
- ⑧服を着たり二足歩行したりする生き物
- ⑨学校を巣立つ生徒を祝う行事
- ⑫犬も歩けば——に当たる
- ⑬法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- ⑮気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- ⑰ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- ⑱世界三大珍味の一つ

ヨコのカギ

- ①3月3日は——の節句
- ②見せるために物を並べること
- ③マニキュアを塗るところ
- ④脱穀していないイネの実
- ⑤なるとには、この模様が付いています
- ⑦前人——の大記録を打ち立てた
- ⑧チーターやジャガーに似た動物
- ⑨普通郵便より早く着く——郵便
- ⑩橋の欄干などに付いてる、ネギの花の形をした飾り
- ⑪貝の中で大きくなる美しい玉
- ⑭朝—— 植木—— 道具——
- ⑮猛獣を入れるのに適しています
- ⑯日本一広い市、高山市がある県

第9回 理事会

開催月日 平成28年2月1日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. JA全国監査機構期中監査に係る指摘事項の改善方針について
2. 北海道農業信用基金協会への出資増口について
3. 役員定数審議会の答申について
4. 理事に対するJA農業経営サポートローンの貸付について
5. JA農業経営サポートローンの貸付について
6. 各種資金の借入について
7. 家畜改良課業務用車輛のリース中途解約及びリース導入について
8. アグリシードリースの申請について
9. 理事に対する平成28年度営農計画書供給認定について
10. 平成28年度営農計画書供給認定について
11. 集荷ローリーのディーゼルサンプラの導入に係るリース契約について
12. 組合員の出資持分譲渡について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部審査の結果について
3. 平成27年度第2回地区別懇談会の主な意見について
4. 平成27年度12月末財務状況及び余裕金の運用状況について
5. 購買未収金の回収状況について
6. 平成27年12月末酪農ヘルパー稼働状況について
7. 平成27年12月末農業・農村交流施設稼働状況について
8. 平成27年12月末家畜人工授精進捗状況について
9. 平成27年度生乳生産状況と乳質について
10. 汚染乳賠償保険継続加入について
11. 平成27年度乳製品工場の進捗状況について
12. 平成26年度産共計でん粉精算と27年度産の受け入れについて
13. 平成27年度農産販売課の進捗状況について
14. 平成27年度畜産販売課の進捗状況について
15. 平成27年度家畜伝染病の発生状況について
16. 平成27年度第3回地区別懇談会の日程について

第10回 理事会

開催月日 平成28年2月26日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 平成27年度1月末予算統制計画について
2. 平成27年度12月末定例自治監査の結果と回答について
3. 定款の一部変更について
4. 第15回臨時総会開催日程と提出議案について
5. 平成28年度役員報酬審議会への諮問について
6. 固定資産の処分金額の変更について
7. JA中標津・出資型法人設立について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 平成27年度1月末信用・共済事業概況について
3. 平成27年度1月末購買事業概況について
4. 平成27年度1月末生活事業概況について
5. 購買未収金の回収状況について
6. 平成27年度第3回地区別懇談会の議案と日程について

読者の声

● 2月22日はニャン・ニャン・ニャン・ニャンで猫の日だそう、我が家のニャン・ニャンは日向ぼっこ中。今年はわりと穏やかな冬だったね、と言える春が待ち遠しくて。あと1ヶ月のガマンですね。

▼PN/嫁ちゃん

● 季節はずれの雨が降り、その雪が木の枝に凍り付き太陽の光と風を受けてキラキラ光る風景を見ました。枯木に氷の花が咲きました。童話の世界の花咲かじいさんのいたずらでしょうか。半世紀以上も生きてきた私にも初めての経験です。自然のなせる技ですね。気象用語では何とのでしょうか…。

▼PN/コスモス

● マラソン、今ブームですね。最近どんな余分な脂肪がついてきているの、少し走ってみるのもいいかなーと思うことあるけど、今となつては体が動きそうもないかなー。先日の「雨水」とついてもとってもきれいでしたね。皆で大騒ぎしながら眺め、写真撮ったけど上手くとれない。日の当たらない木々はいつまでも凍りついていてキラキラと輝いていた。びっくりポイントだ。

▼PN/かすな

● 最近の出来事ですが、自然現象で雨ひょうとか日光に輝いてとても綺麗でした。2月越えれば春、畑はどうするか、また作る種類など野菜作りの本とカレンダーなどで調べています。

▼PN/K・M



▲PN/ひなっぴ

2月号の当選者は5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。

2月号 クロスワードの解答 『マラソン』

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

3月

<h4>双子座</h4> <p>5/21~6/21</p> <p>全体運 思うようにならないことが増えるかも。でも、イライラせず、笑顔を手掛ければ好転の兆し。お花見も開運に</p> <p>健康運 疲れをため込みやすいよう。休息が必須</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 カブ</p>	<h4>蟹座</h4> <p>6/22~7/22</p> <p>全体運 前向きな気持ちになれるはず。未体験ジャンルにも果敢に挑戦。知りたいことについて情報収集するのにも最適</p> <p>健康運 オーバーワークに注意。体調管理が大切</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 セリ</p>	<h4>獅子座</h4> <p>7/23~8/22</p> <p>全体運 あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。あまり難しく捉えず、気楽に構えた方が正解。気晴らしには散歩がお勧め</p> <p>健康運 徐々に好転。アウトドアで英気を養って</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タマネギ</p>	<h4>乙女座</h4> <p>8/23~9/22</p> <p>全体運 小さな悩みが生まれやすい気配。信頼できる相手に話を聞いてもらえば、気持ちが楽になりそう。考え過ぎはNG</p> <p>健康運 栄養バランスに気を使うと体調に好影響</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サヨリ</p>	<h4>天秤座</h4> <p>9/23~10/23</p> <p>全体運 やたらと口うるさくなりがち。周囲の嫌な面ではなく、長所を見ようように意識して。気分転換には読書がベスト</p> <p>健康運 軽く運動することで体調を整えられます</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 デコポン</p>
<h4>蠍座</h4> <p>10/24~11/22</p> <p>全体運 前向きになれる時期。やりたかったことを楽しむのに向いているので、意欲的な行動を。イベントへの参加も吉</p> <p>健康運 小まめに動くこと、ストレス発散効果大!</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ニラ</p>	<h4>射手座</h4> <p>11/23~12/21</p> <p>全体運 注意力散漫気味。慣れた作業でミスを連発するなど、問題を起こしやすいので、冷静に。深呼吸で気合を入れて</p> <p>健康運 無理は禁物。休憩と気分転換を徹底して</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう</p>	<h4>山羊座</h4> <p>12/22~1/19</p> <p>全体運 人気運が高まり、気付けば自然と話の輪の中心にいるはず。気になる相手がいるなら、フランクに話し掛けて</p> <p>健康運 生活が不規則に。リズムを取り戻すこと</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ミツバ</p>	<h4>水瓶座</h4> <p>1/20~2/18</p> <p>全体運 気分的にゆったりできそう。好きなことを満喫してプライベートタイムを充実させましょう。片付けもラッキー</p> <p>健康運 上昇傾向です。マッサージで血行促進を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヒジキ</p>	<h4>魚座</h4> <p>2/19~3/20</p> <p>全体運 自分に自信が持てる月。温めていたプランは、ぜひ実行してみてください。協力が恵まれ順調に発展していく予感</p> <p>健康運 リラックスすることで調子が上向きはず</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ワラビ</p>

今日も一日、生き生きと！ みんなの健康体操



春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

2腕 挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

1首 曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

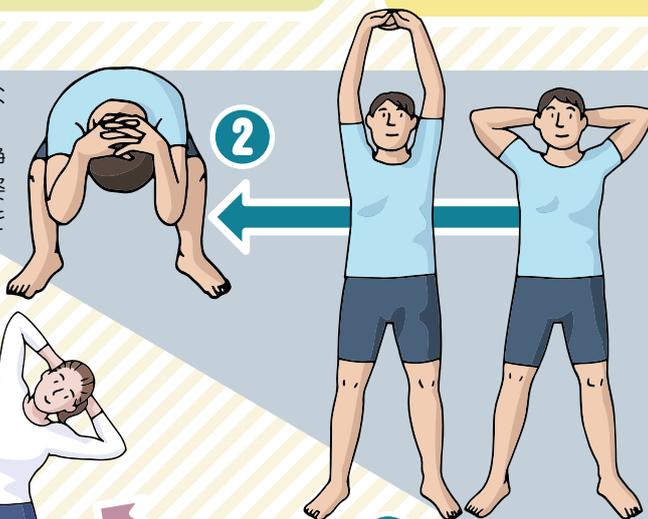
4 胸 伸展(伸ばし広げる)

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

3 脚 挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2~3回繰り返します



作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します

作業の合間に

作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1 脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう



右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します



1 脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかり伸ばして胸を張りましょう

7 腰 ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

5 体側 6 背腹 曲げ伸ばす・倒す

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。



ミルク&ナチュラルチーズフェア2016が帯広会場と札幌会場で開催されました。

ミルク&ナチュラル
チーズフェア2016

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、
72-3721
info@ja-nakashibetsu.or.jp

冬期間は急な荒天が予測される場合、前倒し集荷をお願いする場合があります。皆様

目的です。
効率化を図る事がこの事業の
運用する事により集乳作業の
トン車5台、12トン車5台で
車5台、10トン車2台を、15
現行15トン車3台、12トン

ました。
ミルクローリー車が納車され
平成28年2月8日(月)2台の

**生乳流通合理化
促進事業にて
ミルクローリー納車**

当農協乳製品工場も帯広・札幌の両会場で出店してイベントを盛り上げました。

びました。
る牛乳・乳製品がずらりと並
チュラルチーズをはじめとす
70工房、650点以上のナ

くような商品が勢揃い。道内
方も、そうで無い方も満足い
牛乳や乳製品を口にいしている
道産牛乳・乳製品」で、普段

食べて、いっぱい誇ろう北海
今年のテーマは「いっぱい

われしました。
急百貨店)に場所を移して行

1月14日から19日は帯広会場
(藤丸百貨店)、1月21日から
27日は札幌会場(さっぽろ東

のご協力あっての集荷作業になりまますので、ご協力お願い致します。



根釧酪農郷からの出発

北海道別海高等学校農業特別専攻科

**2016
学生募集
(2次)**

入試日程等(2次) 募集人員15名 修業年限2年間

■願書受付
平成28年2月15日(月)から
平成28年3月14日(月)正午まで
■検査日 平成28年3月25日(金)

■合格発表 平成28年3月28日(月)
■検査内容 作文および面接
■願書配布 平成28年2月15日(月)から

農業特別専攻科の特色

- 18才以上の農業を目指す方が、自家や実習先、勤務先で就労・実習をおこないながら学ぶ2年制の課程です。
- 牧草の収穫時期には家で実践を、春・秋・冬には学校に通学して理論を学びます。

実習先農家条件(例)

- 3食あり、家賃なし、交通費なし、実習代(3~4万程度)支給。
- 親方家族と生活をシェアするか、実習生用の間借りなど、ご相談に応じます。

働きながらの通学

- 正規従業員として法人や農場で働きながら通学可能。

- 海外酪農研修が履修出来ます(希望者)
- 青年就農給付金(準備型)制度対象校です。



年度始め納入費

- 学金や授業料など 45,550円
- 後援会・学友会費など 30,450円
- 合計76,000円
- ※平成27年度入学生初年度

別海町法人従業員

H26年度卒 佐野 史生さん(大阪府出身)



昨年まで、農業法人に勤務しながら、農業特別専攻科で学びました。将来の新規参入の夢に向かって頑張ります。

お問い合わせ・資料請求は下記まで

〒086-0214 北海道野付郡別海町別海緑町70-1
URL: <http://bekkai.hokkaido-c.ed.jp>
TEL 0153-75-2053 FAX 0153-75-2263
E-mail bekkai-Z4@hokkaido-c.ed.jp

J A中標津畑作対策協議会 合同定期総会

平成28年2月15日(月)午前11時より大会議室にて、J A中標津畑作対策協議会第19回定期総会、J A中標津馬鈴薯振興対策協議会第39回定期総会、J A中標津てん菜生産振興会第39回定期総会、J Aなかしべつグリーンクラブ第19回定期総会が合同で開催されました。

来賓には中標津町長 小林実氏、農業改良普及センター北根室支所長 平林清美氏、中斜里製糖工場 千葉正義氏、中標津町役場農林課長 石毛敏博氏が出席しました。



議長には依橋地区の西崎良造さんが選出され、スムーズな議事進行で議題が進められました。協議会の見直しについては、戸数がここ10年で32戸から24戸と大きく減少し、耕作面積も130haも減少している一方、販売金額は10億円前後を維持している。今後とも畑作が維持発展する為に、共通認識と共通課題の対策が必要になってくる事から、今後1年を通して協議会を1本化する方向で調整して行きます。

牛乳消費拡大キャンペーン「牛乳を買ってプレゼントを当てよう！」抽選会

平成28年2月19日(金)15時より、中標津町役場会議室にて牛乳消費拡大キャンペーンの抽選旋回が行われました。

このキャンペーンは、飲用乳の消費低迷を受け、牛乳の消費拡大を図る目的で開催され、今年で5回目となります。応募資格は中標津町民である事、市販されている牛乳1,000mlパック品質表示部分3枚1組で応募



賞品 (合計150名)

A賞	フードプロセッサー・牛乳券	3名
B賞	あったか鍋セット・牛乳券	5名
C賞	乳製品詰め合わせ・牛乳券	10名
D賞	中標津ゴーダチーズ	15名
E賞	牛乳券	117名

ができ、役場やAコープに設置された応募箱または郵送で受付され、今回は3,034名の応募がありました。中標津町長を始め、雪印メグミルク中標津工場長や関係者が集まって厳選なる抽選が行われ、賞品は後日当選者の皆様に届けられます。



厚生労働省委託事業

平成27度 農林業職場定着支援事業(農業雇用改善推進事業)

「雇用管理研修会」

参加者募集

費用無料

テーマ:「就業規則の策定と法人化のメリット」

講師 オーレンス総合経営

日時 3月23日(水) 13:00~15:00

場所 中標津町農業協同組合 2階大会議室

対象 ●法人化している、もしくは法人化を検討している農業経営体
●個人事業主

申込期日 3/18(金)まで

本事業概要

現在、農業従事者は年々減少し高齢化も進んでおり、また農業経営規模が小規模・脆弱である経営体が多いことから、他産業と比べて労働条件や就業環境の問題が多く、そのため農業に就職を断念したり、就職しても定着しないケースが多いのが現状です。

本事業は法人化を目指す農業経営体を含めた農業法人等に、雇用管理改善の支援をするとともに、求職者に農業をしていただく支援を実施し、農業への就職・職場定着を促進し、雇用による農業従事者の確保を目的とするものです。

同時開催 雇用管理改善相談会 15:00~16:00

研修会終了後、雇用管理に係わる個別相談を承ります。

●就業規則 ●法人化 ●6次産業化 ●助成金の活用 など

お問合せ 中標津町農業協同組合 営農部 経営相談課
中標津町東7条南2丁目1番地 TEL 0153-72-2903
受付/月~金 9:00~17:00

本事業は厚生労働省の委託を受け株式会社マイナビが運営しています。



人工授精予約受付システムについて

3月より人工授精の受付方法が変更となりました。従来の番号（☎0153-73-2131）は事務専用となりますので、宜しくお願い致します。

大まかな流れは以下の通りです。御不明な点があれば、各授精師もしくは家畜改良課まで連絡願います。



人工授精予約システム

操作説明書

- ①電話をかけます。
☎0153・78・8500
- ②メッセージが流れます。
「人工の受付です頭数を入力してください
受付の取り消しは0を押してください
メッセージの方は#を押してください」
1-予約の受付(頭数の入力)1~9 (1頭~9頭)
2-予約の受付の取り消し0
3-メッセージ(用件録音)#...④へ
- ③1~9予約の受付 0予約の受付の取り消し
「人工の受付が完了(取消)しましたメッセージのある方は#を押してください。無ければ受話器を切ってください」
受話器を置いたら受付完了です。
メッセージ(用件録音)のある方は#をおしてください...④へ
- ④#メッセージ(用件録音)
用件をお話ください。終わりましたら受話器を置いてください

予約の受付

- ①電話をかけます。
☎0153・78・8500
- ②メッセージが流れます。
「人工の受付です頭数を入力してください...」
頭数を入力します(1~9)
1頭の時は1 (10頭以上は9を押してください)
- ③受付完了のメッセージが流れます。
「人工の受付が完了しました」
※このメッセージは必ず確認してください。
受話器を置いてください。受付完了です。

予約の取り消し

- ①電話をかけます。
☎0153・78・8500
- ②メッセージが流れます。
「人工の受付です頭数を入力してください
受付の取り消しは0を押してください」
予約の取り消しは0を押します
- ③取り消しのメッセージが流れます。
「人工の受付を取り消しました」
※このメッセージは必ず確認してください。
受話器を置いてください。
予約が取り消されました。

電話番号が登録されていない場合 録音による予約申し込み

- ①電話をかけます。
☎0153・78・8500
- ②メッセージが流れます。
「人工の受付です。地区名、お名前
ご用件をどうぞピッ！」
(電話番号が登録されていない時のメッセージです。)
録音しますので、地区名、お名前、ご用件をお
話しして終わりましたら#を押してください。
- ③#を押すと電話が切れます。
(#をおさずに受話器を置いても録音はされます。)
録音されました受付完了です。
受話器を置いてください。



3月28日は「ミツバの日」

シニア野菜ソムリエ●KAORU

「み(3)つ(2)ば(8)」の語呂合わせから「ミツバの日」です。ミツバは日本原産のセリ科に属し、別名「ミツバゼリ」ともいわれる和風のハーブ。早春を告げる爽やかな香りと風味が特徴の香味野菜の一つです。ハウス内での水耕栽培が主流となった現在では通年店頭に並びますが、山などに自生する天然物は春が旬。この時期ならではの強い香りと風味は季節限定のごちそうです。特有の香りはクリプトネン、ミツバエンといわれる成分によるもの。食欲増進や消化を促す働きがあり、神経を安定させ、イライラを解消する効果が期待できます。

薬味や彩りとしての役割が目立ちますが、実は高い栄養価を誇る健康野菜であることも魅力。カロテン、ビタミンB群・Cなどのビタミン類の他、カリウムなどのミネラル類もバランス良く含まれるため、特に環境や気候の変化で体調不良を感じやすい春先には、たっぷり食べてほしい食材です。

生のまま刻んで他の野菜とサラダに、魚介類などと合わせてかき揚げに、ラーメンや焼きそばなどの麺類に山盛りに載せて楽しむのもお勧め。ピューレ状にすると肉料理やパスタのソースとしても活用できます。香味野菜は少量ずつ使うことが多いのですが、一度にたくさん使うことでその個性をより生かすことができ、薄味でも満足感ある味わいに。鮮度の良いうちに無駄なく使い切れるのもうれしいですね。

栽培の種類により糸ミツバ(青ミツバ)、切りミツバ(白ミツバ)、根ミツバに大きく分類されますが、お好みで使い分けるとよいでしょう。関西で主流の糸ミツバは茎まで日に当てて緑化したもの、関東で好まれる切りミツバは遮光して軟化栽培されたもの、根ミツバは土寄せをして軟化栽培されたもので根付きのまま出荷されます。根ミツバは根も食べられるので、鍋や炒め物に入れるなど捨てずに活用を。野性的な香りとシャキシャキとした食感は何ともしない味わいひです。



寄せ植えや庭づくりに役立つ草花の選び方・使い方ノート



黒田健太郎 黒田和義 著
本体1,500+税

入手しやすい草花230種の出回り時期や苗の選び方、育て方をフローラ黒田園芸が丁寧に解説。寄せ植えの美しい組み合わせや庭植えのコツを、実例写真とともに紹介。植物の個性を生かした楽しみ方がわかる。

米粉だから作れる! とびきりおいしい焼き菓子



多森サクミ 著
本体1,400+税

小麦粉・卵・乳製品不使用でも、本当においしいグルテンフリーの焼き菓子が作れる! 米粉料理研究家の著者が自信を持っておすすめする、味と食感にとことんこだわったケーキ・クッキー・スコーンなど60点。

赤ちゃんが元気に育つ 妊娠・授乳中に食べたい和食



宗 祥子 著
本体1,300円+税

食事指導に定評のある松が丘助産院の、野菜たっぷりのヘルシー和食。妊産婦さんが積極的にとりたい根菜や青菜、きのこ、乾物などを使ったおいしい献立が簡単に作れる。安産につながり、母乳にもよいと評判。

家の光図書 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

今月の新刊

2016年
3月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

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。

バイオビジネス14 海外のバイオビジネス事情と課題

農産物・木材の加工・流通、農業資材の製販で成功する企業の取り組みを参考に、農業ビジネスを発展させるポイントと最新動向を読み取る。また、現地調査に基づく新興国の農業ビジネスの現状と課題も分析。



東京農業大学 編
本体1,800円+税

また作ってと喜ばれる お弁当のとおきおかず

毎日効率よくお弁当を作るコツは、「作りおき」と「朝作るおかず」をうまく組み合わせること。5人の人気料理家が、それぞれ得意なおかずと日々のお弁当づくりの秘訣を紹介。定番もののほかアレンジも豊富。



堤人美・ワタナベマキ・市瀬悦子
野口真紀・つむぎや 著 本体1,300円+税

定番 日本人に愛され続けてきた和洋中の家庭料理

和洋中のプロの料理人とベテランの料理家が、定番料理の本当においしい作り方を丁寧に指導。全レシピプロセス写真を豊富に掲載。肉じゃが、ハンバーグ、餃子など、伝え続けたい人気メニュー106点を厳選。



おいしい家庭料理を作る会 編
本体1,600円+税

行事予定表

2016年2月 組合動静

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

2016年3月

1 (火)	
2 (水)	地区別懇談会 当幌
3 (木)	地区別懇談会 第二俣落・西竹／俣落
4 (金)	地区別懇談会 開陽／武佐、育成市場
5 (土)	地区別懇談会 俵橋／中標津
6 (日)	
7 (月)	
8 (火)	十勝和牛市場、ある野菜の日～9日
9 (水)	
10 (木)	
11 (金)	
12 (土)	
13 (日)	ある魚の日～14日
14 (月)	乳用牛市場
15 (火)	熟年会 第2回役員会
16 (水)	女性部通常総会
17 (木)	
18 (金)	
19 (土)	
20 (日)	春分の日
21 (月)	振替休日
22 (火)	第6回生産委員会
23 (水)	第5回管理購買委員会、第6回営農委員会 熟年会冬季研修旅行～25日
24 (木)	第11回理事会、第15回臨時総会 理事会推薦会議
25 (金)	
26 (土)	
27 (日)	
28 (月)	
29 (火)	ある肉の日～30日
30 (水)	
31 (木)	決算棚卸



JA中標津食品加工交流部会

Recipe Book

レシピブック

さつまいもと こんにゃくの酢豚風



材料 (4人分)

*さつまいも(大).....	1本
*こんにゃく.....	1枚
*干しいたけ.....	4～5枚
*かたくり粉.....	大さじ2
*塩.....	少々
*揚げ油.....	適量
*しょうが.....	少々
*にんにく.....	少々
*醤油.....	大さじ2
*米酢.....	大さじ2
*砂糖.....	大さじ2
*ごま油.....	小さじ1

作り方

- 干しいたけは水でもどして水けを絞り、2～4つに切る。さつまいもは一口大に切り、海水くらいの塩水に3～5分つけて、ざるに上げる。こんにゃくは水けをふき、一口大にスプーンでかき取り、しっかり水けをふいてかたくり粉をまぶす。
- 鍋にAを入れて火にかけ、フツフツしてきたら火から下ろし、ボウルに入れる。
- フライパンに揚げ油を入れて火にかけ、150℃くらいの低温のうちにさつまいもの水けをふいて入れる。
- ジリジリと揚げ油の温度が上がってきたら、こんにゃくを入れ、衣が落ち着くまで箸などでいじらずに、そっとしておく。
- さつまいもに火が通り、こんにゃくもしっかり揚がったら、干しいたけも入れて揚げ。網などですくい、よく油を切って引き上げる。ペーパータオルなどで余分な油を押さえ②のボウルに入れて調味料をからめ、器に盛り、好みでごまをふる。

炒りおから

材料 (4人分)

*おから.....	400g
*しょうが.....	1片
*人参.....	1/2本
*ひじき.....	1/2袋
*さつまあげ.....	3枚
*長ねぎ.....	1本
*乾しいたけ(もどしたもの).....	3～5枚
*醤油.....	大さじ4
*砂糖.....	大さじ1と1/2
*みりん.....	大さじ2
*酒.....	大さじ2
*だし汁.....	1と1/2カップ



作り方

- 人参を3cmの長さに細切り、乾しいたけ・さつまあげ・しょうがは千切り、ねぎは小口切りひじきは水でもどして水分を切っておきます。
- 鍋にAとしょうがを入れて煮立て、長ねぎ以外の具材を全て加えたらアクを取りながら煮る。
- 鍋に油(分量外)を熱し、おからを入れて酒を回し入れ、汁気が無くなるまで丁寧に炒ります。
- ②を汁ごと③の鍋に加え、長ねぎと一緒に弱火で炒り煮したら完成です。

Point

一手間で、おからを布袋に入れて流水に30分さらし水気を絞ると、独特のかがりがとれるそうです。