



第60回 なかしべつ夏祭り (2016.8.13・14)

INDEX

- 平成28年度 根室ホルスタイン共進会…2
- 組合長より報告…3
- 青年部のページ…4
- こども料理教室・根室管内新規就農者交流会…5
- 特集「おにぎりダイエット」…6~7
- 第4回理事会・夢広がるクロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- 普及の窓～「腹いっぱい」で、秋の生産低下を防止しよう…10
- 家畜改良課に相談だ。～ちょっと待って!!人工を呼ぶ前に…11
- ジュニアホルスタインクラブ…12
- 第2回 職員紹介…13
- JAバンクからのお知らせ・今月の新刊…14~15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



201609
Vol.501

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

平成28年度

根室ホルスタイン共進会

平成28年度根室ホルスタイン共進会が8月28日(日)、ホクレン根室地区家畜市場で開催されました。

根室管内全域より101頭の乳牛が集められ、「(一社)日本ホルスタイン登録協会北海道支局/北海道支局審査部部長」千葉 義博氏の審査により乳用牛の機能性・優美性が競われました。

中標津町農協からは7戸14頭がエントリーし、5戸10頭が2016北海道ホルスタインナショナルショウへの出場権を獲得しました。なかでも、第3部に出品した久保 剛氏所有牛「エクセルシア ロイ トリー」号と6部「アースイースト フラワー ウッド」号が、1等賞1席の栄誉に輝きました。

9月24・25日に開催される北海道ホルスタインナショナルショウには更なるコンディションで好成績を極めて頂きたいと思います。
(記=高橋 孝嘉)

中標津町農協出陳牛成績

| 部 | 名 | 号 | 生年月日 | 出品者 | 成績 | 備考 |
|----|------------------------|---|-----------|-------|-------|------|
| 2 | エクセルシア ビーマー クラリス | | H27.11. 8 | 久保 剛 | 2等賞3席 | 全道出場 |
| 3 | センターリバー フレア アンナ エコー | | H27. 8.14 | 中川 将 | 2等賞3席 | 全道出場 |
| 3 | アースイースト リコライス デイバ パービー | | H27. 8.27 | 佐々木昭雄 | 1等賞2席 | 全道出場 |
| 3 | エクセルシア ロイ トリー | | H27. 8. 7 | 久保 剛 | 1等賞1席 | 全道出場 |
| 4 | YMD アーリンダ スプラツシュ エルマ | | H27. 6. 2 | 中川 将 | 3等賞 | |
| 4 | エクセルシア GC アンナ エコー | | H27. 6. 3 | 久保 剛 | 2等賞1席 | 全道出場 |
| 6 | シヨウニー ブロー シヤニア | | H27. 3.22 | 中川 将 | 3等賞 | |
| 6 | アースイースト フラワー ウッド | | H27. 2.15 | 佐々木宏之 | 1等賞1席 | 全道出場 |
| 8 | フラワーリツシュ スパーク ミルフィ | | H26. 6.27 | 福嶋 寿頭 | 3等賞 | |
| 9 | ニューバース スカイ デイストモー RED | | H26.10.11 | 保科 隆 | 3等賞 | |
| 10 | アルピナ テリー ビオラ アトウッド | | H25.10.30 | 山下 匡大 | 3等賞 | 全道出場 |
| 14 | アースイースト アイ ラブ ビューティー | | H24. 8.23 | 佐々木昭雄 | 2等賞1席 | 全道出場 |
| 15 | フレンドリー マーク ウィンダム | | H23. 6. 3 | 日下 尚也 | 3等賞 | |
| 特1 | センターリバー デュノー アンナ エコー | | H27.11. 7 | 中川 泰征 | 2等賞1席 | 全道出場 |

チャンピオン牛一覧

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|----------|-----------|
| グランド・インターミディエイト チャンピオン | グローリーランド ベツスリリー ハツドリ | 道東あさひ別海 | 酒井 保幸 |
| リザーブグランド・リザーブ インターミディエイトチャンピオン | フエイアーク ウインド テラソン | 道東あさひ上春別 | 佐藤 正一 |
| シニアチャンピオン | ブレインヒル エルトン ゴールド ラブチャー | 標 津 | 大迫 誠一 |
| リザーブシニアチャンピオン | フアインクレスト ゴールデン パラダイス ET | 道東あさひ別海 | 丹羽 博文 |
| ジュニアチャンピオン | フォレスト セニヨリータ ゴールドチツプ ET | 計 根 別 | 榎ノホストファーム |
| リザーブジュニア・チャンピオン | ジヨハナ アイオーン ゴールド | 道東あさひ別海 | 菊知 正明 |



管内出場頭数 101頭
JA中標津出品 7戸14頭
**2016北海道ホルスタイン
ナショナルショウ**
平成28年9月28日・29日開催
JA中標津より出場 5戸10頭
(1頭ジュニアカップ、
1頭ジャージー種出場予定)

中標津町町長選・町議会議員選及び 予想外の台風による被害報告

中標津町農業協同組合 代表理事組合長 高橋 勝義

さて、当町に於いて4年に1度の選挙の年でありました。7月10日には参議院選挙があり、北海道では定数2から3へと変更になり、10名の候補者がおりましたが、結果は自民1、野党が2となりました。全国的には与党が圧勝でありました。

その後の参議院議員体制では議長に伊達忠一氏、自民党の議員会長には橋本聖子氏が就任する等の動きがありました。

また、7月末日には東京都知事の選挙もあり、過去最多数の候補が出馬した中で、小池氏が予想以上の大差で当選し、リオ・オリンピッククに出席して五輪旗を受けてきました。今後の舵取りに大きく関心を持つところでございます。

さて本町の話に戻りますが、8月16日公示、8月21日投票で実施されました。町長には3月まで役場で部長職をしておりました西村ゆたか氏のみで、無投票当選を果たしました。農協も一枚噛みながらありましたが、彼に対する町民の期待、支持も大きく感じて経過しました。きつと多くの課題と管内の中心機能を担う町運営に全力で取り組んでもらえると確信しております。

一方、町議選であります。今まで、地域から弾正原氏、農協職員OBの飯島氏を議会に送っておりますが、今

期で辞める旨の話がありました。

私共としては、地域連合会の動き、また、個人的に考えている方等の動きをみておりましたが特に無く、連合会々長・農協役員に集まっていたら、情報分析や各地区にいないか等を意見交換しました。内容としては非常に難しい結果となり、最後には農協として0人にはしない努力をするので、協力を確認して会議を終えました。農協としても必死で検討し数人に絞って行動を開始しましたが、それぞれに都合があり、本人・家族の了解を得られず、時間との戦いでありましたが、ぎりぎり千葉清正氏から立起の決意をいただく事が出来ました。手続きやポスター等々の態勢を急ぎ、一方で挨拶回りには、連合会の方々と農協の地区役員にお願いし、農協との協力関係にあります組織団体・企業等、分刻みでスケジュールを組み、16日の公示を迎え5日間の選挙戦に挑戦しました。雨風の連続で運動員はヘトヘトの疲労で終えました。

結果は新人としてトップ当選794票であり、多くの方々の支持・応援をいただき、農協スタッフもボランティアとしてこれほどに深入りすることの無かったカラス・ウグイス嬢等、職員をほめてやりたいと思いました。千



トップ当選を果たした千葉清正氏

葉氏もこの票に感謝し、きつと4年間努力いただけると、農協としても協力していくつもりです。本当に組合員はじめ応援いただいた皆様に誌上からお礼申し上げます。

話は変わりますが、今年の天候であります。5月に30℃になる日等、大きな期待をしておりましたが、6月より日照不足・低温・雨等で作物の成長がとまり、収穫も例年の8割ぐらいたなり、7月の中旬より大根・ブロッコリーの工場が稼働し始め、8月はピークの予定でしたが、畑からの収穫に苦戦しており、今後においても心配していたところ、台風が北海道へ立て続けに3つも上陸するとい

う『まさか』の展開となり、被害が発生しております。施設の破損、更に新生・光地区にお

いて上水道パイプ破裂で断水となり、乳牛の水とバルク・ミルク洗浄に苦労し、農協としても対応して生産者への影響に努力をしている件と、ピート・イモ畑の冠水、道路決壊による草地への砂利流入、雨水が畑を川のように流れる等、状況を見て回り、影響の大きさに驚いているところでもあります。これから大事な時の作物に組合員の皆様にとつてもショックだと推察しております。畑作の若い組合員も、今回の天候にはあきれ笑うしかないと言つて農協を後にした印象をうけました。

全道的にも大きな被害になっている模様であります。出来るだけの事をしながら秋の収穫に努力をいただき、農協としても何が出来るか検討していく思いです。

以上、大きく2点について報告させていただきます。

御協力・御支援、有難うございました。どうぞ健康に注意いただき、飼養管理・作物管理に精を出していただけるよう、祈念申し上げます。



道路が決壊、畑に土砂が流出



冠水したばれいしょ畑



中標津町農協青年部組織強化委員会は8月13日から14日にかけて行われた「第60回なかしべつ夏祭り」に出店しました。昨年はPR委員会で行っていたこの事業も組織強化委員で受け持つこととなり、この体制では初となるイベントです。農協青年部テントと言えばおなじみになった若どりヒナ串を始め、なかしべつビーフ、なかしべつ牛乳を使った特製ラッシーを販売して祭りをサポートしました。お盆時期も重なり、全時間を通していつもよりお客さんがあまりいなかったように感じました。初日の天気は何とかもったものの、二日目の夜は小雨が降るあいにくの天気になってしまったのも残念でした。

新たな取り組みとしてヒナ串のトッピング販売に挑戦したものの、思ったより手間がかかり、初日のみの販売で中止してしまいました。

出品にお手伝い頂いた皆様をはじめ、ご来店下さった皆様、応援に駆けつけて下さった皆様、誠にありがとうございました。平成29年2月に行われる冬祭りにも出店しますので、たくさんのご来店、お手伝い宜しくお願い致します。

(記=佐藤 淳)



「酪農実習を終えて」

農林水産省生産局畜産部牛乳乳製品課 中山 雅堯

7月26日から29日までの4日間、JA中標津青年部の遠藤部長のお宅にて酪農実習をさせて頂きました。4月から牛乳乳製品課で働きたこところなので、酪農の生産現場をじっくりと見させて頂くことができました。自分にとって大変貴重な経験となりました。

実習では牛舎の清掃や牛追いの他、搾乳も少しさせて頂き、搾乳時には乳房炎の検査も手伝わせて頂きました。実習期間中の出来事を通じて、動物を扱う酪農の大変さ、そしてやりがいの大きさを改めて感じました。出産がきっかけで牛が起立不全になったときには、そのままでは廃用となってしまう危険性もあるので、みんなで必死になって牛を立たせ、無事に助けられた時には大きな安堵感を得ることができました。

また、出産に立ち会ったり、子牛に哺乳させたときには、母牛の頑張りや子牛達の元気いっぱいの姿に生命の力強さを感じました。

酪農実習以外に青年部の方々と意見交換をする機会を設けて頂いたり、乳製品工場やバイオガス発電所の見学もさせて頂きました。意見交換の場では、地域を盛り上げるイベントの話や、乳房炎の被害の深刻な話を聞かせて頂きました。工場見学では工場設立の経緯聞かせて頂き、遠心分離機やパック充填機を見学しました。また、バイオガス発電所見学ではその有用性について説明を聞かせて頂きました。どのことも職場については分からないことであり、本当に勉強になりました。

中標津で過ごした時間は4日間とわずかな時間でしたが、多くの牛乳乳製品を支える方々とお会いすることができ、頑張っている酪農家さん達との実習等を通じ、僕も行政官として、牛乳乳製品を支える一員として頑張らないと、と改めて思いました。

最後になりますが、今回の実習を受け入れてくださった遠藤家の皆さまをはじめ多くの方々のおかげで充実した時間を過ごすことができました。どうもありがとうございました。



食生活改善推進員が会員となって構成される中標津町食生活改善協議会は平成28年7月29日(金)に中標津町保健センターにて、町内在住の小学生高学年を対象にこども料理教室を開催しました。



中標津町 食生活改善協議会主催による こども料理教室

こども料理教室

この教室は健康の基本である食生活改善を中心とした健康づくりのため、牛乳・乳製品・地場産品を食材として開催されたものです。参加者12名は5つの班に分かれ、悪戦苦闘しながら大人達の手を借り作業を行いました。作業開始から1時間40分で料理は完成。町の条例に則り牛乳で乾杯のあと、試食が行われました。

慣れない作業でいつも以上におなかが空いた子供達は、あっという間にたいらげる子がたくさん！

地元の食材が豊富に使われたメニューを子供達自らが手間をかけて作り、食べる事が食育の1つであると改めて感じた日でした。



牛乳で乾杯



出来上がった料理♪

当日の献立

| | |
|------|----------------|
| 主菜 | ポークピカタ |
| 副菜 | さけるチーズとポテトのサラダ |
| 副菜 | ブロッコリーのスープ |
| デザート | 牛乳ゼリー |
| | ごはん 牛乳 |



献立の材料

平成28年度 根室管内新規就農者交流会

日時 平成28年10月18日(火)
11:00~14:00

場所 ウエディングプラザ寿宴
(中標津町東3条北1丁目)

- 内容
- “私が目指す酪農” の紹介
 - 紹介者 近津 義尊さん(新規参入：別海町中西別) 学生※予定(別海高校農業特別専攻科)
 - 進行役 西田 尚(根室管内農業士会 理事)
 - “私が目指す酪農” に向けたグループ討議
 - 昼食交流会

- 参加費
- 根室管内の新規参入者、新規学卒就農者、Uターン就農者(ともに就農後5年度以内の方) 新規参入予定者及び学生：無料
 - 上記以外の方：1,000円/名

主催/根室管内農業士会
後援/根室管内指導農業士会、根室管内農業協同組合長会、公益財団法人北海道農業公社、北根室地区農業改良協議会、南根室地区農業改良推進協議会



申し込み

10月3日(月)までに
FAXにてお申込みください。

事務局
根室振興局農務課 飯山
FAX 0153-23-6183
TEL 0153-23-6876

特集

ご飯食で健康に痩せる!

おにぎりダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体になら変わって

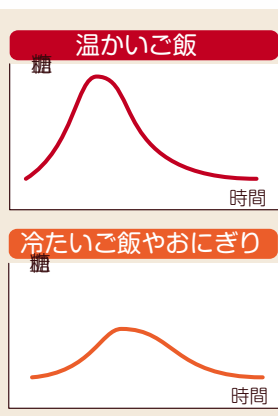
きます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。



ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいため、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになりかねません。そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯



冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。

の量とカロリーが分かりやすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g、168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えられています。つまり「おにぎり3個なら540kcal」とい

うふうに、簡単に計算できるわけです。



もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずに充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおに

ぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、

ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体

に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。

まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディーを目指しましょう！

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 kg = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

| 年齢(歳) | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|
| 18~29 | 24.0 | 23.6 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |

②生活活動指数

| | 筋トレ | 週1回 | 週1回 | 週2回以上 |
|----|-----|---------|--------|----------|
| 生活 | | あまり動かない | 動く(歩く) | よく動く(歩く) |
| 指数 | | 1.3 | 1.5 | 1.7 |

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

①21.5 × ②1.5 × ③70(kg) = 約2258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて ※昼夜は逆も可

おけば簡単にダイエットを実践できます。朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

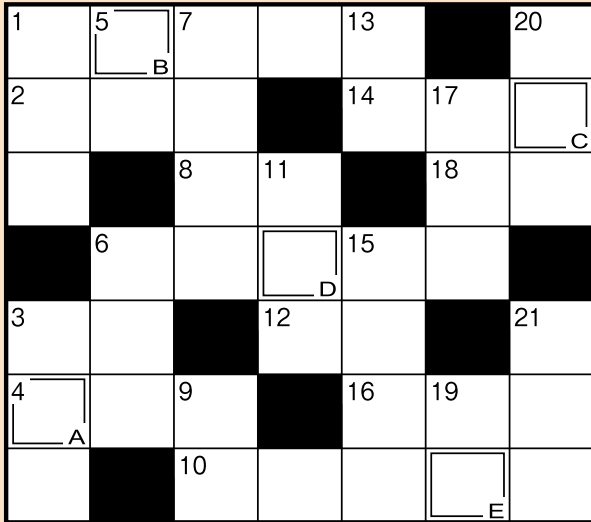
| 消費カロリー | ~1500kcal | ~2000kcal | ~2500kcal | ~3000kcal |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 朝 おにぎり | 🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙🍙 |
| 昼 おにぎり | 🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙🍙 |
| 中 おにぎり | 🍙 | 🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙 |
| 夜 おにぎり | 🍙 | 🍙 | 🍙🍙 | 🍙🍙 |
| 🍙 おにぎり | 🍙🍙 4個 | 🍙🍙🍙 6個 | 🍙🍙🍙🍙 8個 | 🍙🍙🍙🍙🍙 10個 |
| おかず | 780kcal | 920kcal | 1060kcal | 1200kcal |

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

| 1日当たりのおにぎりの個数 | △ -1個まで | △△ -2個まで | △△△ -3個まで | △△△△ -4個まで |
|---------------|---------|----------|-----------|------------|
| | | | | |

Crossword Puzzle

出題/ニコリ 夢広がる クロスワード



問題
A
頭

タテのカギ

- ①分速を60倍すると
- ③——にかけて育てた作物
- ⑤無の反対語
- ⑥()や【 】などのこと
- ⑦結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- ⑨引いて当たり外れを決めます
- ⑪一重の人も二重の人もいます
- ⑬あまり腕の良くない医者のこと
- ⑮鳥籠の中に付ける棒
- ⑰マツタケを——蒸しにして食べた
- ⑲——のように丸い月
- ⑳カメやカッパの背中に付いています
- ㉑プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

ヨコのカギ

- ①ススキや団子を供えて月を観賞します
- ②芸事の家元のこと
- ③——は熱いうちに打て
- ④お遍路さんがぐるりと巡る
- ⑥寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧夫のパートナーです
- ⑩ゆっくりした速さで走ること
- ⑫丸々とした——のような赤ちゃん
- ⑭巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえば
- ⑯花束に結ばばいっそう華やかに
- ⑱宣伝などを書いて通行人に配る物

8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。

8月号クロスワードの解答 『センブウキ』

第4回 理事会

開催月日 平成28年8月4日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 各種規程の一部改正・制定・廃止及びコンプライアンス・マニュアルの一部改正について
2. 土地整備(固定資産取得)について
3. 全国酪農業協同組合連合会回転出資金の出資への振り向けについて
4. 貸出金債権の償却処分について
5. 平成27年度コンプライアンス実績と平成28年度コンプライアンスプログラムの作成について
6. ディスクロージャーの作成について
7. 不良債権の処理方針について
8. 担保評価額の算定について
9. 貸出条件緩和債権判定基準と基準金利の設定について
10. 各種資金の借入について
11. 農業機械施設貸付業務に係る固定資産の取得なら

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28年度6月末財務状況及び余裕金の運用状況について
3. 財務モニタリング及び体制整備モニタリングの報告について
4. 総体的なリスク管理について
5. 平成28年度JA共済コンプライアンス点検結果に
12. JA出資型法人の名称・株主構成・役員構成について
13. 家畜改良課業務用車輛故障による入替リース導入について
14. 畜産販売課公用車取得に係るリース契約について

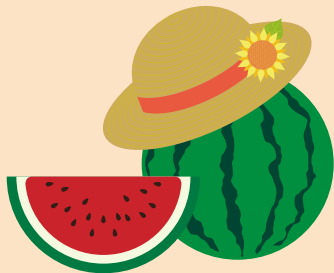
6. 平成28年6月末酪農ヘルパー事業進捗状況について
7. 平成28年6月末農業・農村交流施設稼働状況について
8. 平成28年6月末家畜人工授精進捗状況について
9. 平成28年度生乳計画生産に係る目標数量の設定について
10. 平成28年度生乳生産状況と乳質について
11. 平成27年度生食・加工馬鈴薯収支状況について
12. 平成28年度畑作実測面積について
13. 平成28年度野菜販売状況について
14. 平成28年度6月末販売事業概況について
15. 平成28年度6月末購買事業概況について
16. 平成28年度6月末購買事業概況について
17. 購買未収金の回収状況について

爾 (^^)

1尾

風

運命の羅盤 運命の羅盤 運命の羅盤 運命の羅盤 運命の羅盤



夏

2尾

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

9月

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 うっかりミスが増えそう。慣れている作業でも丁寧に行って。集中力を高めるには、料理や手芸、DIYが最適</p> <p>健康運 無理なダイエットはNG。適度な運動を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シメジ</p> | <p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 スムーズに人脈のネットワークを広げられます。初対面の人にも気さくに話し掛けて。新ジャンルへの挑戦も吉</p> <p>健康運 健康法に凝り過ぎず、自然体で過ごして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サケ</p> | <p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 リラックス気分ですごせる月。習い事や趣味に力を注いでみて。美術館巡りなど、芸術的なレジャーも幸運</p> <p>健康運 おおむね良好。アクティブに動き回れそう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 イチジク</p> | <p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 新しいことを始める好機。何事にも前向きにトライを。オープンしたばかりのお店に足を運ぶのも良い刺激に</p> <p>健康運 小さなけがに注意。慌てず、落ち着いて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サンマ</p> | <p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 ささやかな喜びに恵まれる期間。感謝すれば、さらなる好運を引き寄せられるでしょう。周囲への気配りも大切に</p> <p>健康運 ストレッチや体操などで軽く動くこと上昇</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ</p> |
| <p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 向学心が旺盛になる時期です。カルチャーセンターの体験教室を受講するなど、興味のあることに意識を向けて</p> <p>健康運 暴飲暴食は控え、栄養バランスに配慮を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サトイモ</p> | <p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 つまらない意地を張りやすい気配。自分に正直になることで、運気回復の呼び水に。気分転換には読書がベスト</p> <p>健康運 まめな休息を忘れず、ゆったり過ごして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ゴマ</p> | <p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 開放的な気分になり、いろいろなことにチャレンジしたくなりそう。思い切って行動すれば、世界が広がります</p> <p>健康運 不規則な生活を正すことで、快方の兆し</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 栗</p> | <p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 マイナス思考しやすく、かえって運気低下を招く結果に。気楽に構えて。リラックスするにはマッサージが有効</p> <p>健康運 長時間同じ姿勢は禁止。適宜、動かして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 マイタケ</p> | <p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 ちょっとした失敗にクヨクヨしがち。サッと気分を切り替えて。親しい人に話を聞いてもらおうとスキリします</p> <p>健康運 ストレス解消が健康キープのポイントに</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ</p> |

「腹いっぱい」で、 秋の生産低下を防止しよう

今年も夏が終わろうとしています。今年は6月～7月と気温の低い時期が続きましたが、9月の残暑にはまだ注意が必要です。もう一度、飼料給与や暑熱対策の基本ポイントをおさらいして、腹いっぱい食べられる環境を整え、残暑による生産低下を予防しましょう。

いつも口の届く範囲に 餌がある

まずは飼槽から粗飼料、TMRを切らさないようにしましょう。餌の掃き寄せは、牛の口が届く位置、食べやすい量を考えて行いましょう。



写真：飼槽には常に飼料を 最後の一口は食べやすく盛るように掃き寄せましょう

牛の口に入るものを 汚さない

飼槽、水槽の汚れは牛の食欲を阻害します。暑さで弱った牛に忍びよる伝染病を予防する観点からも、こまめな清掃を行いましょう。



写真：汚れた状態 残餌は取り除き、きれいな状態を保ちましょう

放牧の場合

特に牛の食い込みをよく観察しましょう。

牧草の伸びが緩慢になるため、放牧地を広げたり、早めに牧区を移動させたりする必要があります。不足している場合は、牛舎内やパドックで十分に粗飼料を給与しましょう。



写真：牛の腹と草量を確認しましょう

暑熱対策

日中の気温はまだ牛には暑いと感じられます。換気扇や扇風機は換気のためだけでなく、暑熱対策として稼働させましょう。

また、太陽が低くなり西日が牛舎内に入ってきます。牛や飼料に西日が当たらないような工夫も効果的です。



写真：すだれによる西日対策・牛体に向けた扇風機

重要

ちょっと待って!!

～人工を呼ぶ前に…～

人工授精業務への、ご協力をお願いします



『全部』で、何頭ですか？ 頭数を教えてください

人工・妊娠鑑定・排卵確認・発情確認・フレッシュチェック…
合計頭数を教えていただくと、とても助かります!!



『お急ぎ』ですか？ **早めは7:30**までに教えてください

『早く来て欲しい』早番対応は、**7:30受付締切**です!!

『〇時まで(頃)に来て欲しい』もあれば、教えていただくと助かります!!

※混み具合によりますので、必ずしもその時間に行くことはお約束できません!!



『何番』の、ウシですか？ **耳標**を付けて下さい

人工〇番・妊鑑〇番など、何で診るウシかを教えてください!

台帳も開く・目印をしていただくとすごく助かります!!

※耳標が付いていない牛は、改良課にご連絡いただき再発行をお願いします!!



『どこ』に、いますか？ 場所を教えてください

『右側・壁から〇頭目』『A群・連スタ〇頭目』など、大助かりです!

※捕まえていない牛には、できればスプレーなどで **目印**をお願いします!!



『どんな』徴候ですか？ **様子**を教えてください

『スタンディング』『粘液』『鳴く』など、些細な情報も大役立ちです!

近年、診る頭数・回る件数がとても増えています!

一件でも早く、一頭でも多くのウシをスムーズに診られるよう、
組合員のみなさまにご迷惑をおかけしないよう、頑張っまいりますので、
みなさまも、どうぞご協力をよろしくお願いいたします!!

ジュニアホルスタインクラブ

根釧合同サマースクール

平成28年度 根釧合同ジュニアホルスタインクラブサマースクールを7月27、28日で開催しました。

今年の開催担当は中標津となっており、根室釧路管内から37名の子供達を迎え、保護者・事務局を含め総勢50名でのキャンプを行いました。当農協からは、3回目の当幌地区・鈴木駿介君（小4）、初めての依橋地区・福岡未結さん（小3）・敬君（小1）姉弟が参加し、根釧地区の仲間と交流を深めました。

雪印メグミルクなかしべつ工場を見学した後、森林公園でBBQ・キャンプファイヤーなどを行い、バンガローに宿泊しました。雪印では、タンクローリー車での生乳受入から、巨大なブロックチーズになるまでの工程



が見学でき、工場の方の説明にみんな興味津々の様子でした。ほとんどの子供達が酪農家出身ということもあり、自分の牧場の牛から生産された牛乳も、身近な乳製品になっているかもしれないということ、真剣な眼差しで見学していました。視察終了後は、森林公園に徒歩移動し、酪農課から差し入れていただいたJA中標津のアイスクリームでひと息つきました。

夕食のジンギスカンBBQ後は、クラブ紹介・牛にまつわる〇×クイズ・お絵描き伝言ゲーム・ビンゴゲームを行い、親睦を深めました。夜からの大雨は翌日まで降り続きましたが、子供達は悪天候にも負けず、カッパ姿で元気いっぱい外遊びを楽しんでいました。

（記：事務局・桂）



今回は営農部経営相談課と生産部酪農課
のご紹介を致します！

中標津町農業協同組合
職員紹介 第2回
Staff introduction

営農部

経営相談課

営農相談、営農計画、生産
技術指導、資金導入業務、
農業労災など

- 左上より 佐々木礼美
(経営相談係・基盤整備係兼務)
高橋 将志 (経営相談係主任)
小玉 聡 (経営相談係主任)
大能 志帆 (経営相談係主任)
- 左下より 尾崎 啓 (経営相談係長)
安斉 雅幸 (経営相談課長)
小田 直紀 (経営相談係長)



生産部

酪農課

生乳施設管理、生乳検査、
乳質改善業務、乳検事業、
家畜自衛防疫

- 左上より 竹内 剛 (酪農係長)
佐藤 太 (酪農係主任)
中本 康太 (酪農係主任)
- 左下より 三浦 由美 (酪農係)
小田原貴志 (酪農課長)
島田麻衣子 (酪農係)



乳製品工場

乳製品工場運営管理
(製造・販売) など

- 左より 上田 晃生 (乳製品工場係)
渡辺 清 (乳製品工場係長)
立野龍ノ介 (乳製品工場係)
服部 寛昭
(乳製品工場係主任・流通担当兼務)



祝年金

ご予約・ご指定・ご変更は、
あなたに最適なJA中標津へ！

年金のお受取口座をJAにご指定・開設
いただいた方に

すでに
お受取りの年金を
JA口座にご変更
いただいた方に

前年の年金の
お受取の口座を
JAにご予約
いただいた方に

JAバンク北海道オリジナル
「ちよリス」タンブラー &
ブランケット」
セットで

さらに
Aコープ購買券500円分
プレゼント!!

9月8日(木) 予約制

無料年金相談会

年金の専門家社会保険労務士があなたの年金についてお答えします。

ねんきん定期便・特別便だけでは、まだわからないことがたくさんあります。

年金の専門家社会保険労務士がわかりやすくご相談に応じます。

個別相談なのでお電話でご予約が必要です。

予定人数に達した場合はお断りする場合がございます。

詳しいお問い合わせはJAの窓口でお尋ねください。

JA中標津 ☎0153-72-2907
〒088-1007 北海道標津郡中標津町東7条南2丁目1番地

教育ローン

お子様の夢の実現をサポート!

お申し込み

- 入学金、授業料
- 施設費及びアルバイト謝儀

ご利用いただける方

- 借入時満20才以上、完済時71才未満
- JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
- 年収200万円以上で安定継続して1年以上お勤めの方
- その他JAが定める条件を満たしている方

ご借入金額
500万円以内(所管金額の範囲内)

ご返済期間
6ヶ月以上15年以内(在学期間+9年)

ご返済方法
元利均等返済(ボーナス併用返済可)

※借入の総額、ご借入にあたいする場合はご返済まで、ご返済終了後、お申し込みの保証につきましては、JAの窓口へお問い合わせください。
※保証料あり。
※利率は年1.5%です。

固定金利
年2.5%
お得!!

マイカーローン

お客様の快適なカーライフを応援!

バイク・カーナビ・タイヤホイールの購入にも対応!

お申し込み

- 自動車購入資金(新車・中古車・自動二輪)
- 自動車購入時の諸費用等、車検・整備の費用
- 運転免許の取得費用

ご利用いただける方

- 借入時満20才以上、完済時71才未満
- JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
- 年収200万円以上で安定継続して1年以上お勤めの方
- その他JAが定める条件を満たしている方

ご借入金額
500万円以内(所管金額の範囲内)

ご返済期間
10年以内

ご返済方法
元利均等返済(ボーナス併用返済可)

※借入の総額、ご借入にあたいする場合はご返済まで、ご返済終了後、お申し込みの保証につきましては、JAの窓口へお問い合わせください。
※保証料あり。
※利率は年1.5%です。

担保・保証人は原則不要

ゆとりの10年返済

マイカーローン金利がJAカード加入申込で
年2.5%
優遇500万円

健康百科

お年寄りに多い結核

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

「結核」は、かつては国民病といわれるほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。

特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているといわれます。結核は今やお年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2.5%と感染は続いています。

結核は「結核菌」が体内に入って起こる感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に人が多い都会や盛り場では、感染しやすい環境が多いといわれます。感染した人の中で実際に発病するのは1~2割程度です。

結核を発病すると、まず肺結核になるのが多いのですが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの症状が出ます。これは風邪の症状と似ているため、風邪と思って放置されることが少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起こります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。

結核は、早期に診断を受け、早めに発見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために、毎年1回の胸部レントゲン検査は欠かさず受けてください。



電子レンジの発煙・発火にご注意!



国民生活センター相談情報部 ● 坂井 早苗

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
9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。

インドアグリーンと暮らす 選び方・飾り方・育て方



インテリアの一部として人気のインドアグリーン（観葉植物）40種を厳選。樹形や葉の大小などの特徴がよくわかる写真とともに、日々の育て方も詳しく解説。自宅に合った理想のグリーンが必ず見つかる。

TRANSHIP 著
定価：本体1,600円+税

くだものおいしい作りおき 果実酒・果実酢・ジャム・シロップ



季節の果物や野菜をおいしく長持ちさせる、簡単な作りおきレシピ。果実酒や果実酢、ジャム、シロップのほか、コンポートやペーストなど幅広く紹介。作りおきだからこそできるアレンジレシピも豊富に掲載。

ワタナベマキ 著
定価：本体1,200円+税

行事予定表

2016年8月 組合動静

- 1(月) 第2回生産委員会、第2回管理購買委員会
- 2(火) 第2回営農委員会
- 3(水) 酪対消費拡大委員会
- 4(木) 第4回理事会
- 9(火) 貯金窓口研修、道東3地区人工技術研修～10日
- 12(金) 管内農協ゲートボール大会
- 13(土) なかしべつ夏祭り～14日
- 17(水) 十勝和牛市場
- 25(木) 定例自治監査、乳牛市場
- 28(日) 根室管内共進会

2015年9月

- 1(木)
- 2(金)
- 3(土)
- 4(日) 第29回じゃがいも伯爵祭り & ふれあい広場
- 5(月)
- 6(火)
- 7(水) 第3回生産委員会、第5回理事会
第5回熟年会役員会
- 8(木) 安全運転管理者講習会
- 9(金)
- 10(土)
- 11(日) Aコープある天下市 (店頭販売)
- 12(月)
- 13(火)
- 14(水) 十勝和牛市場
- 15(木) 乳牛市場
- 16(金) 後継者秋期交流会～18日
- 17(土)
- 18(日)
- 19(月) 敬老の日
- 20(火)
- 21(水)
- 22(木) 秋分の日
- 23(金)
- 24(土)
- 25(日) 全道共進会
- 26(月)
- 27(火)
- 28(水) 組合長杯ゲートボール大会
- 29(木) Aコープある肉の日セール
(なかしべつビーフ祭り)
- 30(金)

ベジタブルライフ

シニア野菜ソムリエ KAORUの

カボチャ

保存性・栄養価・味の
三拍子がそろった万能野菜

カボチャのプロフィール

解説: KAORU

【分類】ウリ科
【原産地】西洋カボチャ: 南アメリカ
日本カボチャ: 中央アメリカ
【和名】南瓜
【おいしい時期(旬)】8～10月
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維

野菜の一生のうち、いつ食べる?

ウリ科カボチャ属の仲間

ズッキーニ
未熟

新鮮で若いのが
食べ頃♪

カボチャ
完熟

成熟するとおいしさも
栄養価もアップ!



収穫後は丸ごとしばらく置いて
追熟させると、甘味がぐっと
増しておいしく変身

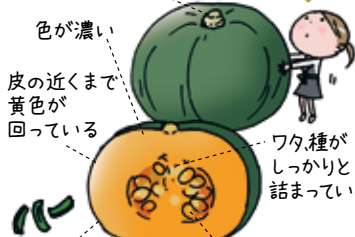
丸ごとなら冬まで保存が利く貴重な野菜。古くから冬至に食べると
風邪を予防するといわれ、寒い時期の栄養源として重宝されてきたよ

見分け方

カロテン、ビタミンEの宝庫!

風邪予防・血行促進・冷え性改善に効果的

コルクみたいに乾燥している (ズッシリ重い)



栄養価の高い皮も
無駄なく調理しよう!
皮は素揚げにしてもおいしいよ♪

種はリノール酸が豊富!
煎って外殻を割り、中の種を
おつまみに♪

カボチャのいろいろ

- ◆ 西洋カボチャ (現在の主流品種)
 - ◆ 日本カボチャ (昔の主流品種)
 - ◆ ペポカボチャ (ズッキーニ、金糸瓜など)
- ※主に上記3つのタイプに分けられる



保存方法

丸ごとなら常温
(冷暗所)で保存可能

カットしたものは傷みやすいので、
種とワタの部分を取り除き、
ラップして冷蔵庫へ



軽くゆでて冷凍もお勧め!
(袋に入れて保存)

堅くて包丁が
入らないときは...

少しレンジにかけて
柔らかくすると
切りやすいよ

楽しみ方



食事としてもデザートとしても
食べるシーンは幅広いね!

イラスト: 小林裕美子

J A 2016年9月 発行/中標津町農業協同組合 編集/営農部 経営企画課 〒086-11007 北海道標津郡中標津町東7条南2丁目1番地 電話/0153-721-3721 (編集直通) 公式Webアドレス/http://www.ja-nakatsutsu.jp/

印刷/雨宮印刷株