



熟年会秋期旅行 (2016.10.4~7)

## INDEX

- 農協法公布記念日にあたって…2
- 2016北海道ホルスタインナショナルショウ…3
- 平成28年度採用職員農業実務実習…4
- 第4回職員紹介…5      ■ 食品加工部会・女性部のページ…6
- 酪農セミナー・進学相談会…7
- 第6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
- 熟年会秋期旅行…10~11
- 普及の窓～経営を振り返り、中長期計画・営農計画をたてよう!…12
- 家畜改良課に相談だ。～妊娠鑑定 強化月間…13
- 夢広がる掲示板…14
- トラブル回避の基礎知識・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



2016 11

Vol.503

# 夢広がる JA 中標津町農業協同組合 なかがしべつ

JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス

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



ケータイ用  
QRコード

# 農協法公布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会会長 飛田 稔章

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が制定され、今年で69年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、総合事業を展開しながら今日に至っております。

言うまでもなく、農協法は農協の組織・事業を運営する基本法として極めて重要な役割を担っておりますが、農協法公布記念日を契機に、組合員・役職員の皆様と改めて協同組合の原点に立ち返り、その意義と役割についての共通認識を深めたいと考えます。

まず、協同組合の経済的意義ですが、新自由主義経済の考え方が浸透していく中、東京大学大学院の鈴木宣弘教授が指摘された「今だけ、金だけ自分だけ」という傾向が最近強まってきたように思われます。

このような自分一人の利益を追求するところに協同の目的はありませんが、では協同組合の中に個人の立場、自分一人の利益はないかといえば、決してそのようなことはなく、皆の利益、協同の利益のために尽くすことが、自分の利益に還って

くる、これが協同活動の経済原理であります。

つまり協同活動に参画することで、組合員であれば等しく協同の利益に預かることができ、他人を押しつけてでも自分だけの特別の利益を得ようとするような理不尽な欲望は協同組合は満たしてくれないということです。協同組合は私欲を満たす組織ではありません。自分だけの利益指向という非協同の新自由主義経済には、一面自分だけの不利や損害はあり得るのですが、協同組合にはそのようなリスクを回避あるいは分担できる安全保障機能のあることを再認識すべきと考えます。

つぎに協同組合の社会的意義としては、協同の力で共存同業の理想社会を築き上げて行くところにあります。社会が悪い、経済の仕組みが悪いと嘆くだけでは通用しない組織です。むしろ私たちの協同活動で、その悪い社会や経済の仕組みを改良して行くのだ、という理想感、責任感に燃えて、『万人は一人のために一人は万人のために』全力を尽くして行くのでなければならぬと考えます。

つまり、協同組合の目指すところは、安全かつ平和な公正社会の実現です。しかし、そのような理想を実現するには、協同の利益とその公平な分配に満足する心の改革が伴わなければなりません。協同組合学習とはそうした心の改革をするための研鑽と修業することに外ならないのです。

組合員の皆様には日常の営農と生活の協同活動および協同組合学習を通じ、協同組合の経済的社会的意義と組合員の役割について今一度熟考して頂ければ有難いと思います。協同組合の組合員であることに誇りと自負が持てる組合員でありたい

ものです。

役職員の皆様は、協同組合運動の率先垂範者として、誰よりもJAの運営原則である協同組合理念について正しい理解と深い洞察がなければならぬと考えます。

協同組合を深く理解する近道は、農協の歴史を知ることです。農協には先人が編纂して頂いた記念誌があると思います。入植の歴史、冷災害との格闘の歴史、経営危機あるいは成功、目覚ましい成果等、現代の私たちが知ることができない史実が記述されております。そのような危機等を先人はどのようにして乗り越えて来たのか、我が農協の歴史が全て教えてくれます。

役職員の皆様には何よりもまず歴史を学ぶことの重要性を認識して頂き、協同組合の価値を伝える語り部となつて頂きたいと思えます。

新自由主義経済への対抗軸としての協同組合の価値を広く道民に発信し続け、理解と共感を得ることが、永年に亘り先人が築き上げた地域農業並びに協同組合の基盤をさらに発展させ、後世にしっかりと引き継がれ、持続可能な農業へと繋がるものと確信しております。

最後になりますが、未曾有の台風災害を被り、復旧は始まったばかりであります。今後とも、JAグループ北海道は、組合員の皆様から希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業と農協の発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げます。農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。





2016

# 北海道ホルスタイン ナショナルショー

9月24日(土)～25日(日)の2日間にわたり、安平町北海道ホルスタイン共進会場において2016北海道ホルスタインナショナルショーが開催されました。

全道より388頭のホルスタイン種・ジャージー種の優劣が競われ、審査員には清水町の酪農家である松原秀雄氏によりスピーディ且つ、的確な審査が執り行われました。

当農協からは4戸9頭が出場し、1等賞入賞頭数1頭(入賞率:11.1%)、2等賞入賞頭数5頭(入賞率55.5%)と高い入賞率を達成出来ました。出品者の皆様におかれましては、本当におめでとうございます。また、北海道ホルスタインナショナルショーという日本一のショーを、素晴らしい共進会にいただいた審査員の松原秀雄氏におかれましても、大変お疲れ様でした。



## JA中標津出場牛結果報告

| 部  | 名       | 号              | 出品者   | 成績    |
|----|---------|----------------|-------|-------|
| 2  | エクセルシア  | ピーマー クラリス      | 久保 剛  | 2等賞7席 |
| 3  | センターリバー | フレア アンナ エコー    | 中川 将  | 3等賞   |
| 3  | アースイースト | リコライス デイバ パービー | 佐々木昭雄 | 2等賞4席 |
| 3  | エクセルシア  | ロイ トリー         | 久保 剛  | 2等賞3席 |
| 4  | エクセルシア  | GC アンナ エコー     | 久保 剛  | 2等賞5席 |
| 6  | アースイースト | フラワー ウツド       | 佐々木宏之 | 1等賞3席 |
| 10 | アルピナ    | テリー ビオラ アトウッド  | 山下 匡大 | 3等賞   |
| 14 | アースイースト | アイ ラブ ビューティー   | 佐々木昭雄 | 2等賞8席 |
| 特1 | センターリバー | デユノー アンナ エコー   | 中川 泰征 | 3等賞   |

## 中標津町農協管内入賞率

|     |     |       |
|-----|-----|-------|
| 1等賞 | 1/8 | 12.5% |
| 2等賞 | 5/8 | 62.5% |
| 全体  | 6/8 | 75.0% |

## 根室管内入賞率

|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 1等賞 | 5/55  | 9.1%  |
| 2等賞 | 21/55 | 38.2% |
| 全体  | 26/55 | 47.2% |

## 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 | TMF モーサン ミツシー ゴールドコースト ET   | 帯広市  | ライブフィールド |
| リザーブグランド・シニアチャンピオン    | グランデール アストロ ルディー ロイ         | 北広島市 | 岩田 政彦    |
| リザーブシニアチャンピオン         | エツセス ゴールド アポロ エル ダーハム ET    | 豊富町  | 栗城 一貴    |
| リザーブインターミディエイトチャンピオン  | アミダ プリンセス ゴールド チツプ ローザ      | 陸別町  | (有)編田牧場  |
| ジュニアチャンピオン            | ウオータドリーム リステル チツプ ET        | 中札内村 | 水崎 勝秀    |
| リザーブジュニアチャンピオン        | TMF メープル ブロカウ エステイ カモミール ET | 広尾町  | 佐藤 孝一    |





宮農部家畜改良課  
家畜改良係  
丹羽 永昌

9月26日から10月1日までの間、中林忠雄副組合長宅にて農家実習をさせていただきました。私は酪農の仕事は経験したことがなく不安もありましたが、副組合長ならびにご家族の暖かいご指導のおかげで無事に実習を終えることができました。実習では、搾乳、餌やり、哺乳、除糞、農作業などを体験しました。搾乳は朝と夕方1日2回を行いました。搾乳を体験して感じたことは、搾乳速度です。他の牛が搾り終わっている中で一頭だけ搾乳速度が遅い牛がいるとスムーズにその群の搾乳が終わらない事があり、搾乳速度も大切な事だと感じました。もう一つは乳頭配置です。乳頭配置のバランスが良いと、ミルカーも付けやすく、ディッピングもやりやすく感じました。今後人工授精するときに搾乳速度や乳頭配置が良い精液を使うのも大切だと

思いました。搾乳体験をし、毎日こうしてきれいな生乳が生産されている事を改めて感じ、酪農のすごさも実感しました。また、実習中に生まれたばかりの子牛たちに哺乳をさせてもらいました。飲み付きの良い牛と悪い牛がいて哺乳作業は根気が必要だと教わりました。いつか実習中に哺乳した牛たちに牛舎で会えるのを楽しみにしています。6日間の実習で農家の仕事を少しではありますがありますが知ることができました。実習も終わり、通常業務に就きますが、今回経験できたことを人工授精業務に活かして、家畜改良課の一員として頑張っていきたいと思えます。今回の実習にあたり、副組合長ならびにご家族の方には大変お世話になりました。とても楽しく学ばせてもらい充実した6日間になりました。ありがとうございました。

平成28年度

# 採用職員 農業実務実習

平成28年度に採用された準職員2名の農業実務実習が行われました。この実習は組合員農家との生活や農業に実態に触れ、農業や職務に対する理解を深めることが目的です。



宮農部経営企画課  
基盤整備係  
越智 大樹

9月26日から10月1日までの5泊6日間、鷺見健理事のお宅で農家実習をさせていただきました。私はこの農家実習が行われることを知ったときから、上手く出来るかどうかという不安と共に、日常生活では深く関わることの少ない農家の実態を学ぶ事を非常に楽しみにしていました。実習では、早朝と夕方の搾乳や牛舎掃除、昼間に餌押し等の軽作業を行いました。搾乳では、乳頭を拭くのに時間がかかったり、上手くミルカーを取り付けられなかったりして、なかなか手際よく動くことが出来ませんでした。私は大型機械に乗ることが出来ないため、ほぼ休憩時間になってしまいましたが、牛の分娩の立ち会いや牛の

去勢の手伝い、牛に電気柵を覚えさせる作業等、減多に出来ない体験もさせていただきました。今回の実習で、組合員の毎日の努力によって、日常の食卓に牛乳や乳製品等の農畜産物が並んでいるという事を痛感させられました。朝は日が昇る前から搾乳を始め、昼は草刈りや施設のメンテナンス、夕方には搾乳。牛という生き物を扱う以上、このように毎日のサイクルを欠かすことは出来ず、農家の生活は人では無く牛を中心にして回っていることが分かりました。今回の実習を通して学んだことを日々の職務に活かし、表面上だけでは無く、農家の実態を理解し、組合員の要望に的確に対応することのできる農協職員になりたいと思えました。昨今の厳しい農業情勢の中、努力や熱意を持って農業に取り組んでいる組合員の為に全力で働き、農業を支えていきたいと思えます。今回約1週間、初めての農家作業で右も左も分からない状態の私に対して暖かくご指導いただきました。皆さま、有限会社鷺見牧場の従業員みなさんには心から感謝しています。貴重な体験をさせていただきました。本当にありがとうございました。

今回は購買部営農資材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4回  
Staff introduction

購買部

営農資材課 生産資材の供給、資材店舗、農機具販売・整備業務など



左上より 長内 悟 (生産資材調査役)  
黒川 義紀 (生産資材係長)  
友貞 公宏 (生産資材係)  
保科 修 (生産資材係主任)  
西垣 佳弘 (生産資材係)  
漆原 里澄 (生産資材係)

左下より 寿見とみ子 (店舗パート)  
青木由莉可 (生産資材係)  
長淵 豊 (営農資材課長兼務)  
梅垣未希子 (生産資材係主任)

桜ヶ丘給油所 給油所の運営管理など



左上より  
松尾 綾子 (給油所係)  
工藤 仁 (給油所係)  
末田 典之 (給油所係主任)

左下より  
熊生 皓太 (給油所係)  
大場 郁弥 (給油所係)

左より  
高藤 幸子 (給油所係)  
阿部 好則 (給油所係長)  
田口麻佐子 (給油所係)



# 想いの茸 中標津しいたけ 生産センター

## 日帰り視察

10月19日、部会員10名で俵橋にある「想いの茸」を生産している(株)翔の中標津しいたけ生産センターへ視察に行ってきました。この施設では、約50名の従業員が働いており、視察した日は収穫作業と出荷作業が行われていました。ここではおが屑と栄養源をビニール袋に入れて固めた「菌床栽培」を行っており、ハウス内の棚には沢山のビニール袋が並んでいます。これが、3ヶ月後にはしいたけが収穫出来る状態になるそうです。出荷作業を行っている建物では衛生に配慮した格好で、しいたけを丁寧に並べ、エアを吹きかけてからラップする作業を数名の従業員で行っていました。また同施設内では、パック詰め・袋詰めされたしいたけを販売しており、視察した部会員は自宅用にと沢山購入していました。視察後、各自クレエに集合し昼食は購入してきた、しいたけをふんだんに使った料理を作って食べ、解散しました。



帰ってきてクレエでしいたけを料理

最後になりましたが、案内いただきました久保田 實 専務にはお忙しい中、お時間を頂きまして大変ありがとうございました。参加された部員も工場を視察できて大変満足していました。みなさま、この度はお疲れ様でした。(記＝一木千恵美)



案内して頂いた久保田 實 専務



菌床栽培



パック詰め見学



しいたけをはさみでカット!



### 女性部のページ

## 中堅&フレッシュミズ合同事業

# ガラスで小物作り体験

10月4日、農協の大会議室にて女性部員12名参加のもと、ガラスを使った小物作り体験を行いました。講師は「知床硝子」の浅沼久美子氏をお招きし、箸置き、ペンダント、ピアス・イヤリングの中から自分の作りたい物を選択して、



作業風景



出来上がり作品

それぞれ個性光る、素敵な作品作りを行いました。後日、焼き上がった作品を引き渡した際に、参加した部員から「自由な発想でガラスに描ける感じがよかった」「自分と娘にイヤリングを作りとても可愛くでき上がった、また来年もやりたい」などの声を頂きました。この度はお忙しいなか、講師をお受けいただきました浅沼様にこの場をかりてお礼申し上げます。また参加された皆様、お疲れ様でした。(記＝一木千恵美)



講師の浅沼久美子氏

## 酪農セミナーのご案内

# 探してみよう、 乾乳期にできること

何かとトラブルが起こりがちな分娩前後！その期間を順調に過ごすための乾乳期管理に関する研修会を開催いたします。

皆様の出席をお待ちしております!!

**日時** 平成28年11月17日(水)  
12:10~14:40 (受付11:45~)

**場所** 根釧農業試験場 講堂  
(中標津町旭ヶ丘7番地)

**お問い合わせ** 根室農業改良普及センター北根室支所  
(電話0153-72-2163)

主催：北根室地区農業改良協議会

後援：北海道立総合研究機構根釧農業試験場・根釧農業試験場技術普及室

## 内容

12:15~12:30

乳牛における周産期の飼養管理と  
疾病発生の実態~アンケート調査より~

北海道立総合研究機構根釧農業試験場

乳牛グループ 主査(繁殖) 松井 義貴氏

12:30~13:50

乾乳期管理を再考する

株式会社 清流酪農サービス 海田 佳宏氏

14:00~14:15

現場レポート! ~探してみよう、乾乳期にできること~

根室農業改良普及センター

北根室支所

廣瀬 純子氏



# 農業関係学校 進学相談会

を進路の選択肢のひとつに

11/26sat 13:00~15:30  
※入場無料

## 【対象者】

根室管内の高校生とその父兄、担当教諭

## 【開催場所】

中標津町農業協同組合 2F 大会議室  
〒086-1007 中標津町東7条南2丁目1番地

## 【内容】

- 個別進学相談ブース ■各校資料配布
- 各校による学校説明と今後の農業についての講演
- 農業情勢と就学者への支援対策 北海道農業公社
- 就農相談ブース

各校が学校の特色や今後の農業について説明し、就学者への国の経済支援策などについても個別丁寧にご相談できる場です。興味関心のある方については、どなたでも気軽にご参加いただけます。会場でお待ちしております。

■主催：中標津町農業協同組合担い手創出協議会

■お問い合わせ先：中標津町農協 経営相談課

TEL0153-72-2903

## 東京農業大学 オホーツクキャンパス

【お問い合わせ先】 生物産業学部 入試課  
〒099-2493 網走市八坂196

TEL 0152-48-3814

## 北海道立農業大学校

【お問い合わせ先】 教務部

〒089-3675 中川郡本別町西仙美里25番地1

TEL 0156-24-2122

## 酪農学園大学

【お問い合わせ先】 入試部入試課

〒069-8501 江別市文京台緑町582番地

TEL 011-388-4138

## 北海道別海高等学校 農業特別専攻科

【お問い合わせ先】 農業特別専攻科教務係

〒086-0214 野付郡別海町別海緑町70番地1

TEL 0153-75-2053

## 学校法人八紘学園 北海道農業専門学校

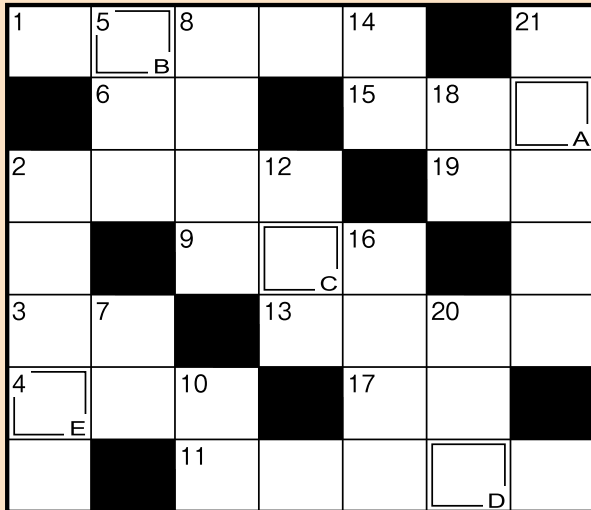
【お問い合わせ先】 教務部

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条14丁目1-34

TEL 011-851-8236

# Crossword Puzzle

# 夢 出題/ニコリ 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

- ②小包でよく見る「——注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
- ⑤ホテルでベッドが二つある部屋
- ⑦——を憎んで人を憎まず
- ⑧榊(さかき)や水を供えます
- ⑩華やかではなくつつまじやか
- ⑫奥の反対側
- ⑭床に張ったりかまぼこの土台にしたり
- ⑯西洋料理の澄んだスープといえば
- ⑱繊維をすいて作ります
- ⑳超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市
- ㉑機械を使わず——で選果した

## ヨコのカギ

- ①ピーナツと呼ばれることも
- ②学校給食の——表が配布された
- ③レジが混んでいるときは長く延びます
- ④秋の山を赤く染めます
- ⑥分からないときは国語辞典などで調べることも
- ⑨海の鼠(ねずみ)と書く生き物
- ⑪受け取り伝票などに押します
- ⑬マラソン選手に——から声援が飛んだ
- ⑮三角形の面積=底辺×——÷2
- ⑰かけ、ざる、もりといえば
- ⑲南を向いたとき西の方向

10月号の当選者は3名です。応募者多数のため、厳選なる抽選で決定致しました。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。

10月号クロスワードの解答 『ナシモギ』

## 第6回 理事会

開催月日 平成28年11月1日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成28年度9月末予算統計計画について
2. 職員組合からの要求(平成28年度賃上げ)について
3. 全道JA統一要綱資金の創設について
4. 平成29年度営農計画書作成要領について
5. 各種資金の借入について



### 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28年度9月末財務状況及び余裕金の運用状況について
3. 平成28年度9月末信用・共済事業概況について
4. 平成28年度9月末酪農ヘルパー事業稼働実績について
5. 平成28年度9月末農業・農村交流施設稼働実績について
6. 平成28年度9月末人工授精進捗状況について
7. 北海道ホルスタインナショナルショウの結果について
8. 平成28年度生乳生産状況と乳質について
9. 平成28年度農産販売課の進捗状況について
10. 平成28年度販売事業の概要について
11. 平成28年度乳製品工場の進捗状況について
12. 平成28年度家畜伝染病の発生状況について
13. 肉牛生産センターの肉牛の譲渡価格について
14. 平成28年度9月末購買事業概況について
15. 平成28年度9月末生活事業概況について
16. 生活店舗課テナント営業形態の変更について
17. 購買未収金の回収状況について



# 読者の声

●秋休み、家族で道南に泊まりがけで行き、りんご・ぶどう・なしの果樹園に行きました。同じ北海道でも気候・暮らしの違いがあると感じてきました。たくさんある道の駅もとてもにぎやかで豊富な品揃えでした。

▼PN/K北のガーデン

●夏の日差しがほとんど感じないまま、秋が足早にやって来ました。やっと9月末に2番草収穫が終わり、野菜畑に行きましたら、厳しい天候の中、たくましくかぼちゃ・大根・花豆が育ってくれていました。又、我が家の「ふじりんご」に

今年はずくさんの実がなり、主人が「アップルパイに」と声をかけてくれたので、小さな実ですがりんごを煮て、今パイに包んでいます。売っているほど見

栄えはしません、自然の味でちよつとすっぱい所がうれしいです。家族や回りの友人にも食べてもらいたいです。自然ってすばらしい!!

▼PN/かすみ草

●今年野菜達にとつてあまり良き年ではありませんでした。越冬準備しながら何もかもこれだけかと思いがらの作業。内地へ送ってあげるのも少し控え気味、漬け物も少しにしてある野菜を大事に食べなくちゃ、と思ってしまう年である。でも花達は秋も終わろうとしているこの時期にダリア・菊がきれいに咲いてくれて切り花として飾れているのがあります。特集「豆のママ知識」とても参考になりましたよ!!

▼PN/かずな

**北海道を もっともーっと食べよう**

**ランチパーティ**

～おいしい!北海道のお米・牛乳～

2016 **11.23** (水曜日・祝日)

会場: 中標津町ウェディングプラザ青室1  
東3条北1丁目8番地 TEL:0153-72-9611

開場: AM11:30 開演: PM12:00

入場料: 1,000円 (小学生以下無料)

お近くのJAまたは JA北海道中央会徳岡支所 TEL:0154-22-0910

## 今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

11月

|  |  |
|--|--|
| <p><b>牡羊座</b><br/>3/21~4/19</p> <p><b>全体運</b> 余計なことを考えて、エネルギーを無駄遣いしそう。明るいい色の服を着たり、音楽を楽しむと気持ちが盛り上がるはず</p> <p><b>健康運</b> ストレスを感じやすい月。適宜発散して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> カマス</p> | <p><b>牡牛座</b><br/>4/20~5/20</p> <p><b>全体運</b> 小さな失敗で、つまずく暗示。少しくらいうまくいなくてもクヨクヨしないで。迷ったら、身近な人に相談を</p> <p><b>健康運</b> 軽く運動をすると、より元気になります</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> レンコン</p>     |
| <p><b>双子座</b><br/>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 情緒不安定になりやすいかも。深刻に思い悩むのはやめ「ダメ元」と気楽に構えて。手書きの手紙を出すとか運に</p> <p><b>健康運</b> 定期的に体を動かせば、体調に好影響</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 小豆</p>      | <p><b>蟹座</b><br/>6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> クリエーティブな活動に励みたい期間。絵を描いたり、歌を歌ったり、自己表現を。飲み会の幹事役も大賛成!</p> <p><b>健康運</b> ちよつとしたけがに注意。行動は慎重に</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> リンゴ</p>      |
| <p><b>獅子座</b><br/>7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> 不注意になりやすい。慣れている作業でも確認作業を怠らないこと。気力を高めるには手作りの趣味が最適</p> <p><b>健康運</b> ルーズになりがち。生活リズムを正して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ナメコ</p>       | <p><b>乙女座</b><br/>8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 人気運アップ!いつも話の輪の中心にいて、注目を集めよう。ショッピングは人気アイテムに注目するのが◎</p> <p><b>健康運</b> おおむね良好。ぜひ新しいスポーツに挑戦を</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ダイコン</p>   |
| <p><b>天秤座</b><br/>9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> リラックスできる時期。頼まれごとは早めに済ませ、自分の時間を満喫しましょう。習い事に熱中するのモ吉</p> <p><b>健康運</b> 次第に回復。良質な睡眠が好運の鍵に</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> クワイ</p>      | <p><b>双子座</b><br/>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 思う通り動いた方がチャンスに出会えます。自分がやりたいことに、全力を注いでみて。新しいトライも好結果に</p> <p><b>健康運</b> 話題の健康法を試すと手応えがあるかも</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 長ネギ</p>    |
| <p><b>射手座</b><br/>11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> サービス精神を発揮することで、対人運が上向くはず。縁の下の方持ちの役割も笑顔でこなして。露天風呂につき</p> <p><b>健康運</b> 喉のケアが大事。外出後は必ずうがい</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ヒラメ</p>   | <p><b>山羊座</b><br/>12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> 知的な好奇心を刺激されやすい。興味を引かれることはやってみる価値あり。人脈拡大もスムーズに運びそう</p> <p><b>健康運</b> 疲れをため込みがち。小まめに解消して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 野沢菜</p>     |
| <p><b>水瓶座</b><br/>1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> 弱気になりやすい傾向が。不安や心配は誰かに聞いてもらい、スッキリしましょう。身近に植物を置くのも幸運</p> <p><b>健康運</b> 食生活の見直しを。調子アップの近道に</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ユリ根</p>     | <p><b>魚座</b><br/>2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 行動力が高まる兆し。未知の世界にも果敢に飛び込むことで、うれしい発見が。コンサートやオペラも良い刺激に</p> <p><b>健康運</b> 血行促進が健康の秘訣(ひけつ)。入浴もお勧め</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ミカン</p> |

平成28年度

# 熟年会秋期旅行

平成28年10月4日から7日の日程で、大雪山をぐるっと回るコースで北海道の秋を満喫しました。

10月4日(火)

今年には根室交通のバスで農協前を25名で出発。次の集合場所の俣落で3名が乗り込み、28名全員がそろって一路、池田町へ向けて出発です。いつもは弟子屈町、足寄町を通って行ったのですが、今年は阿寒町まで高速道路が開通したので、標茶町経由で釧路市へ。阿寒インターチェンジから高速道路へ乗り、途中、浦幌のサーブエリアで休憩後、池田町のワイン城に到着です。ここで池田ビーフのステーキ付きの昼食、その後ワイン城地下にある貯蔵庫を見学しました。ここから出たくな



地下の貯蔵庫



池田城にてステーキ昼食

い人もいたのでは？  
ワイン城を出発して帯広市のふるさと村に寄った後、芽室町の明治十勝チーズ工場へ向かいま

今日は狩勝峠を越えて旭川までのコースです。宿を出発後、扇ヶ原展望台に立ち寄り、十勝平野を一望のすがすがしい残念なことにもやががかかっており、



扇ヶ原展望台

10月5日(水)

でした。工場見学後は今夜の宿泊地の然別温泉へ。今日一日、移動途中でバスの車内から川を見ると、流木や砂利が流された無残な河川敷や、水が流れたであろう畑がほうほうにあり、台風の被害が見受けられました。類や製造工程の違いなどの説明を受け工場の中へ。稼働中の工場の中は誰もいなくて複雑な機械があるだけ



明治十勝チーズ館

続いて北の国からのロケ地、富良野町麓郷の森です。ここには黒板五郎親子が住み始めた住宅や丸太小屋があり、中を覗くと昔の道具や家具が置かれています。少し時間が余ったので五郎が建てた石の家も見に行き、風車を使った水を汲む仕掛けも見ることが出来ました。



幌舞駅(幾寅駅)

ここは高倉健さんが主演を務めた鉄道員という映画のロケ地として人気の場所です。駅名も映画の中の駅名が大きく掲げられ、本当の駅名は小さく付いていました。駅の周辺にも映画に出てくる食堂や床屋が残っており、気動車が前半分だけ置いてありました。駅の中も健さんのポスターが沢山張ってあり、健さんのファンにはたまらない所です。



黒板五郎の丸太小屋



男は黙って男山



旭岳

山旭岳へと向かいます。一時間半ほど走ると旭岳ロープウェイ駅に到着。高500mを約10分で登ると頂上駅の外は初冬の寒さで目の前にはうっすらと雪を被った旭岳山頂や噴火口紅葉を過ぎた高山植物群が見えました。頂上駅より少し上に登ると第一展望台があり、多



石の家

がまだまだあります。が、昼食の時間が迫って来たので富良野市内へ。ここでは弁当での昼食でしたが、この御飯が一番旨かったと多くの参加者が言っていました。午後からは後藤純男美術館へ移動。ここには多くの日本

画が展示されており、中でも日本芸術院賞を受賞した「大和の雪」のレプリカや桜の花の大作などがあり、絵画に馴染みの無い人でも感動を受ける作品が並んでおりました。美術館の外に出ると、そこには山頂に雪を被った大雪の山が見え、次は大雪



頂上駅で一休み

くの参加者が景色を堪能しました。その後は下山し、旭川市内のホテルへ戻り、夕食はジンギスカン食べ放題で二日目を締めくくりました。

10月6日(木)

雨が降りそうな天気予報の中、まずは三浦綾子記念文学館へ。学芸員による案内を聞き館内見学。続いてヨーロッパ風の建物がいくつも並び、優佳良織工芸館へ。優佳良織は羊毛を染めて糸を紡ぎ、織り機にかけて織ったものです。工芸館には色々な作品が展示、販売されており、



上野ファーム

また埋もれ木を使用した内装や家具がありました。昼食後は上野ファームへ。園内を色々見回りましたが、秋の風景になり始め



優佳良織 織り機

たことで見ただけでも無い草花もあり、今度は来るときは最盛期に訪れてみたいものです。球根などのお土産を買った後は果樹園へ。この果樹園はリンゴとブドウが主ですが、今回はブドウの食べ放題。持ち帰りは売店の品物を買って次の目的地、当麻町の鍾乳洞です。ここは小さな鍾乳洞ですが、腰をかめ頭をぶつけながら狭い通路を通って戻ってきました。旅の最後の宿は層雲峡温泉で宴会です。夕食後の宴会ではアイヌの歌と踊りのショーが催され、見物客の中からステージへ案内される会員がいて、大いに盛り上がった夜になりました。

10月7日(金)

いよいよ最終日の朝、外を見るとなんと雪景色です。朝食を済ませて出発。バスのタイヤは夏用でしたが、



ブドウの食べ放題

道路は夏タイヤでも走れそうです。途中、大函に寄る予定でしたが、台風の影響で閉鎖されていたため、銀河の滝・流星の滝を見ました。石北峠を越えて標高が下がると周りの雪も消え、道路も乾いて走りやすくなり、次の予定地、能取湖へ向かいます。北見市を過ぎて能取湖に着くと残念ながら目的のサンゴ草は見頃を過ぎ、すっかり枯れ草状態でした。早々に能取湖を出発して、網走刑務所の向かいで昼食を取り、網走刑務所を見学(外側だけです)。受刑者の作品が



当麻鍾乳洞 頭上注意!

並べてある売店を見て、改築されて間もない綺麗なオホーツク流水館へ向かいます。建物の中には今年の流水が展示してあり、中の温度は-20℃に保たれていると言うことで、まだ寒さに慣れていない身には足下からの冷え込みを感じました。大画面で映される映像に車酔い状態になった人もいたようです。お土産を買い、中標津へ向かいます。途中、清里町の道の駅で休憩、その後清里峠を越え、牛文字が見える養老牛のモアン山を眺め、全員無事に中標津へ到着しました。参加されたみなさん、ご苦労様でした。また次の旅行の参加をお待ちしております。



見頃を逃してしまったサンゴ草

# 経営を振り返り、 中長期計画・営農計画をたてよう!

今年も終わりが近づき営農計画を立てる時期になりました。

1年間の経営を振り返り、次年へ向けた農場の経営方針・作戦を十分に考え、話し合って営農計画を立てることが重要です。また、営農計画は、中長期計画に基づき計画を立てることが望めます。

## 中長期計画 (5年間、10年間の計画)

単年計画  
(H28営農計画)

単年計画  
(H29営農計画)

今はこの時期です

実践

成果の確認  
評価

課題・改善策・  
方針の検討

計画  
策定

実践

## 中長期計画を立てる時には、生活設計も行おう!

### ◆中長期計画◆

- 農場が将来あるべき姿を実現するための計画です。
- 農場の経営方針を明確にし、将来像の実現に向けて、施設・資金・労働力などを踏まえて作戦を具体的にします。



中長期計画を立てる時には「今のままでいい」などの声も聞かれます。現状は良いかも知れませんが、長期的に考えると労働力・施設・必要な家計費はどう変化するのでしょうか？  
施設・機械はいつまでも今と同様には使えません。将来を見据えて計画を立てることが重要です。



### ◆生活設計を踏まえて、中長期計画を立てましょう◆

「自分や家族がいつまで働くのか」「子供にいつお金が必要なのか」など家族のライフプランを把握するために家族全員で話し合しましょう。(※生活設計、中長期計画の書式や立て方は普及センターへ問い合わせ下さい)

表1 生活設計の計画例 (酪農経営の場合)

| 年次(平成)     | 28            | 29 | 30          | 31         | 32 | 33 | 34         | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41 | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47          | 48         | 49        |    |
|------------|---------------|----|-------------|------------|----|----|------------|----|----|------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|------------|-----------|----|
| 家族の状況      | 経営主           | 35 | 36          | 37         | 38 | 39 | 40         | 41 | 42 | 43   | 44 | 45 | 46 | 47 | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53          | 54         | 55        | 56 |
|            | 妻             | 35 |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    | 47 | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53          | 54         | 55        | 56 |
|            | 長男            |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    | 20 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26          | 27         | 28        | 29 |
|            | 長女            | 6  |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    | 18 | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24          | 25         | 26        | 27 |
|            | 次男            | 4  | 5           | 6          | 7  | 8  | 9          | 10 | 11 | 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22          | 23         | 24        | 25 |
|            | 父             | 63 | 64          | 65         | 66 | 67 | 68         | 69 | 70 | 71   | 72 | 73 | 74 | 75 | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  | 81          | 82         | 83        | 84 |
|            | 母             | 61 | 62          | 63         | 64 | 65 | 66         | 67 | 68 | 69   | 70 | 71 | 72 | 73 | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79          | 80         | 81        | 82 |
| 祖母         | 86            | 87 | 88          | 89         | 90 | 91 | 92         | 93 | 94 | 95   | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105         | 106        | 107       |    |
| 家族のライフサイクル |               |    | 長女<br>小学入学  |            |    |    | 次男<br>小学入学 |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     | 長男<br>農家に就職 | 次男<br>就職   | 長女<br>結婚  |    |
| イベント・購入品   |               |    | 祖母の<br>米料理機 | 経営主<br>車更新 |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     | 経営主<br>車更新  | 次男へ<br>車購入 | 妻の車<br>更新 |    |
| 収入         | 専従者給与         |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 家族の収入         |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 借入金           |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 合計 ①          |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
| 支出         | 日常家計費(経営主)    |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 日常家計費(父)      |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 住宅費           |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 教育費           |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 冠婚葬祭費用        |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | ローン・借金返済      |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 合計 ②          |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | ① - ②         |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 貯蓄からの支出       |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
|            | 貯蓄累計額(前年まで 万) |    |             |            |    |    |            |    |    |      |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |
| 酪農         | 新規建築、更新など     |    | 育成舎         |            |    |    | 牛舎         |    |    | トラクタ |    |    |    |    |     |     |     |     |     |             |            |           |    |

収入と支出から  
必要な金額を確認します

酪農経営で投資するもの  
(施設・機械などをいつ更新するのかを確認)

「家庭に必要なお金」と  
「酪農経営に必要なお金」  
の金額と時期を確認しまし  
ょう

時期が重なった時には、  
お金をやりくりできるのか  
検討しましょう

# 家畜改良課に相談だ。

牛乳に  
相談だ。

gyunyu.com

## 妊娠鑑定 強化月間

私、プラス♪



朝晩ぐんと冷え込む季節となりました。長く厳しい冬は、ウシから発情エネルギーを奪い、繁殖成績の落込みを招きます。農繁期も一段落し、ウシをみるゆとりが出てきた頃かと思しますので、冬に備えて牛群を【妊娠<sup>プラス</sup>+】・【妊娠<sup>マイナス</sup>-】で『仕分け』してみましょう！

大事なのは、『妊娠牛の確保』です!! 町営牧場から帰ってきた育成牛も、授精しているから…と、安心せずに、きちんと妊鑑まで済ませましょう！

「受胎していると思ったのに…」では、いけません。

このままで大丈夫ですか!?本格的な冬がくる前に、繁殖に力を入れるべき【要注意牛】を把握し、しっかりと対策を講じ、受胎させましょう!!



農場報告カードの裏側をみて下さい♪

- ① 妊娠鑑定が済んでいますか？  
→授精から60日経過したら、すぐ妊鑑!!
- ② 【妊娠<sup>プラス</sup>+】 ⊕ になっていますか？  
→ 【妊娠<sup>マイナス</sup>-】 は、【要注意牛】 です…  
**放置はNG** すぐに、獣医さんか人工へ!!
- ③ 分娩予定日を記入しましょう!!  
→何をいつ産むか、把握しやすくなります♪  
乾乳予定日も書いておくと、便利です。
- ④ 妊娠牛は、何頭いましたか？  
→月々の分娩予定牛を把握し、個体販売・牛群更新に役立てましょう!

↓ 繁殖状況が書かれています ↓

↑ 26年1月盲乳(無産) 四変 25年(2月20日) 乳質、肢着 → F1つける

| 子番号 | 産分鏡   | 年月日      | 子番号 | 産分鏡   | 年月日      | 子番号 | 産分鏡   | 年月日      |
|-----|-------|----------|-----|-------|----------|-----|-------|----------|
| 24  | 11.27 | 25/11/27 | 25  | 12.16 | 25/12/16 | 26  | 10.1  | 25/10/1  |
| 25  | 12.14 | 25/12/14 | 26  | 12.20 | 25/12/20 | 27  | 12.20 | 25/12/20 |
| 26  | 12.20 | 25/12/20 | 27  | 12.22 | 25/12/22 | 28  | 12.22 | 25/12/22 |
| 27  | 12.22 | 25/12/22 | 28  | 12.22 | 25/12/22 | 29  | 12.22 | 25/12/22 |
| 28  | 12.22 | 25/12/22 | 29  | 12.22 | 25/12/22 | 30  | 12.22 | 25/12/22 |
| 29  | 12.22 | 25/12/22 | 30  | 12.22 | 25/12/22 | 31  | 12.22 | 25/12/22 |
| 30  | 12.22 | 25/12/22 | 31  | 12.22 | 25/12/22 | 32  | 12.22 | 25/12/22 |
| 31  | 12.22 | 25/12/22 | 32  | 12.22 | 25/12/22 | 33  | 12.22 | 25/12/22 |
| 32  | 12.22 | 25/12/22 | 33  | 12.22 | 25/12/22 | 34  | 12.22 | 25/12/22 |
| 33  | 12.22 | 25/12/22 | 34  | 12.22 | 25/12/22 | 35  | 12.22 | 25/12/22 |
| 34  | 12.22 | 25/12/22 | 35  | 12.22 | 25/12/22 | 36  | 12.22 | 25/12/22 |
| 35  | 12.22 | 25/12/22 | 36  | 12.22 | 25/12/22 | 37  | 12.22 | 25/12/22 |
| 36  | 12.22 | 25/12/22 | 37  | 12.22 | 25/12/22 | 38  | 12.22 | 25/12/22 |
| 37  | 12.22 | 25/12/22 | 38  | 12.22 | 25/12/22 | 39  | 12.22 | 25/12/22 |
| 38  | 12.22 | 25/12/22 | 39  | 12.22 | 25/12/22 | 40  | 12.22 | 25/12/22 |
| 39  | 12.22 | 25/12/22 | 40  | 12.22 | 25/12/22 | 41  | 12.22 | 25/12/22 |
| 40  | 12.22 | 25/12/22 | 41  | 12.22 | 25/12/22 | 42  | 12.22 | 25/12/22 |
| 41  | 12.22 | 25/12/22 | 42  | 12.22 | 25/12/22 | 43  | 12.22 | 25/12/22 |
| 42  | 12.22 | 25/12/22 | 43  | 12.22 | 25/12/22 | 44  | 12.22 | 25/12/22 |
| 43  | 12.22 | 25/12/22 | 44  | 12.22 | 25/12/22 | 45  | 12.22 | 25/12/22 |
| 44  | 12.22 | 25/12/22 | 45  | 12.22 | 25/12/22 | 46  | 12.22 | 25/12/22 |
| 45  | 12.22 | 25/12/22 | 46  | 12.22 | 25/12/22 | 47  | 12.22 | 25/12/22 |
| 46  | 12.22 | 25/12/22 | 47  | 12.22 | 25/12/22 | 48  | 12.22 | 25/12/22 |
| 47  | 12.22 | 25/12/22 | 48  | 12.22 | 25/12/22 | 49  | 12.22 | 25/12/22 |
| 48  | 12.22 | 25/12/22 | 49  | 12.22 | 25/12/22 | 50  | 12.22 | 25/12/22 |

**空胎は大損失**です。授精で安心せず再発見逃しに注意し、積極的に定期的な妊鑑を！

また、「乾乳にしたら、空胎だった…」ということがないように、受胎確認の済んだウシや【早期妊鑑<sup>プラス</sup>+】でも、胚(胎児)死滅や流産がありますので、気になる徴候があれば念のために再妊鑑を行い確実に⊕で乾乳期を迎え、安心して分娩に備えましょう!!

## 株式会社RARA Farm 中標津のご紹介

- 平成28年6月8日に開催された第69回中標津町農業協同組合通常総会に於いて農協出資型農業生産法人として承認を得る。
- 設立発起人及び出資額決定後、平成28年8月19日「株式会社RARA Farm 中標津」(代表取締役社長 高橋勝義)を設立し法人登記を行う。
- 平成28年10月1日より農協の肉牛生産センター事業の譲渡を受け生産を開始する。  
(現在、事務所はJA中標津資材店舗二階になります。)

### ■今後の予定

平成29年度中に生乳生産関連施設工事を完了し、平成30年より生乳生産を開始する予定で動いております。



- 写真(左)下部中央  
渡部 弘道 (専務取締役)
- 写真(左)上部左より  
河内谷義一 (管理部付審査役出向)  
新井 正春 (管理部付審査役出向)  
金子 共一 (管理部付審査役出向)
- 別写真  
上部～杉本 則夫  
(管理部付係長出向)  
下部～星野 恵始  
(管理部付係出向)

## 根室管内農業生産法人等 スキルアップ研修会

### ■目的

近年、農家規模拡大や雇用状況の改善に伴う人手不足により、従業員の確保が重要な課題となっています。

このことから、農業法人等における雇用受入の環境整備や長く続く雇用の留意点など、農業法人等が抱える人材確保に関する研修会を開催することにより、地域農業の振興や活性化を図ることを目的とする。

**参加費は無料です**

**開催日時** 平成28年11月25日(金) 13:00～15:00

**開催場所** ウェディングプラザ寿宴  
(中標津町東3条北1丁目)

### ■内容

- (1)開会 13:00～13:05
- (2)講演「雇用の現状と受入側の体制整備について」  
13:05～14:30  
公益財団法人中央畜産会 経営支援部次長 三上 隆弘氏
- (3)全体質疑応答 14:30～14:50
- (4)閉会 14:50～14:55

### ■主催

北海道根室振興局、ねむろ農業法人ネットワーク

### ■申込方法

下記問い合わせ先までFAXまたは電子メールにて申し込みして下さい。申込期日は平成28年11月21日(月)まで、参加費は無料です

**問い合わせ先** 北海道根室振興局産業振興部  
農務課 (担当：藤田)

電話0153-23-6863 FAX0153-23-6183  
E-mail fujita.masashi@pref.hokkaido.lg.jp

電力の小売全面自由化に関わる  
トラブルにご用心!

2016年4月1日から「電力の小売全面自由化」が始まりました。

【事例】大手電力会社の関連会社を名乗る事業者が来訪し、「電気料金が安くなるプランを紹介します。現在の利用状況と契約内容が合っているか調べるので、検針票を見せてください」と言われた。電気料金が安くなるならと思い、事業者に見せた。さらに、「新しい電気メーターに取り替えませんか。今なら、メーターの設置費用は無料です」と勧められたので、新しいメーターの申込書だと思い、記入した。後で家族に申込書を見せたところ、大手電力会社とは無関係の事業者と電気の供給契約を結んでいたことが分かった。取り消すことはできないか。

これまでは地域の電力会社だけが消費者に電気を販売してきましたが、ガス会社や通信会社など、さまざまな事業者が参入し、消費者が電力会社を自由に選べるようになりました。国の登録を受けた事業者でないと電気は販売できません。新たに電力会社と契約するときは登録を受けた事業者かどうか、経済産業省「登録小売電気事業者一覧(※)」で確認するようにしましょう。

電気の使用量を知らせる検針票は契約する際に必要な情報が記載されています。安易に事業者に見せないように注意しましょう。また、新しい電気メーターは順次全世帯に設置される予定で、費用負担はなく、工事に立ち会う必要もありません。事例のケースは訪問販売に当たるので、クーリング・オフなどについて記載された契約書面を受け取った日を含めた8日間はクーリング・オフができます。またその説明をされて誤認して契約したなど、勧誘方法に問題があれば契約の取り消しができる場合があります。十分に情報を集めてから、契約先を選びましょう。



※ [http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity\\_and\\_gas/electric/summary/retailers\\_list/](http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/summary/retailers_list/)

国民生活センター相談情報部 ● 内田 律子

JA組合員のための  
総代ハンドブック

総代の役割や総代会資料の読み方など、知っておきたいJAの基礎をQ&A形式でやさしく解説。JA改革、准組合員、農協法改正への対応など最新情報をふまえたうえで、これからの総代のあり方についても解説。

北川太一 著  
定価：本体600円+税



はじめてでもおいしく作れる  
和のお菓子

どら焼きやドーナツなど、昔ながらの人気のおやつが手軽に作れるレシピ集。いつもの道具と身近な材料で作れるので、初心者でも安心。地域の名人によるふるさとのおやつやアイデアお菓子なども併せて紹介。

和のお菓子大好き!の会 著  
定価：本体1,200円+税



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  
11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。



基本からよくわかる  
おいしい豆料理手帖

ミネラルや繊維質が豊富で栄養価が高い豆。豆の種類ごとの特長を生かしたもどし方や下ゆで方法を、基本から丁寧に紹介。知っておきたい昔ながらの定番料理はもちろん、和・洋・中の幅広いレシピも掲載。

大庭 英子 著  
定価：本体1,300円+税



図解 知識ゼロからの  
林業入門

木の保育から木材の加工・流通、その歴史や制度、バイオマス、林業政策の歩みや雇用についてなど、林業に関するあらゆる基本情報と動向を網羅して掲載。図解入りでわかりやすく、林業について一から学べる。

関岡 東生 監修  
定価：本体1,500円+税

# 行事予定表

## 2016年10月 組合動静

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 1 (土)  | 桜ヶ丘SS感謝祭～2日                  |
| 3 (月)  | 大阪教育大・池田高校ファームステイ～4日         |
| 4 (火)  | 熟年会秋期研修旅行～7日                 |
| 5 (水)  | 桜ヶ丘SSオイル・タイヤ取りまとめ～8日         |
| 7 (金)  | 北根室地区農村女性講座                  |
| 8 (土)  | あるる創業祭第1弾～10日                |
| 11 (火) | 十勝和牛市場                       |
| 12 (水) | LA養成フォロー研修～14日、全道AI技術研修会～14日 |
| 13 (木) | 農業新聞普及推進巡回                   |
| 15 (土) | あるる創業祭第2弾～17日                |
| 17 (月) | 根室地区青年部連絡協議会移動役員会、乳牛市場       |
| 19 (水) | 巡回ドック～21日                    |
| 20 (木) | アルーダ秋の展示会                    |
| 22 (土) | あるる創業祭第3弾～24日、初級資格認定試験       |
| 27 (木) | 根室地区女性協家庭介護教室                |
| 28 (金) | 第3回生産委員会、第4回管理購買委員会          |
| 29 (土) | あるる創業祭第4弾～31日                |
| 31 (月) | 第3回営農委員会                     |

## 2016年11月

|        |   |
|--------|---|
| 1 (火)  | 第6回理事会                                  |
| 2 (水)  | JA北海道大会フォーラム、特級資格認定筆記試験                 |
| 3 (木)  | 文化の日、農協役員研修～7日                          |
| 4 (金)  |   |
| 5 (土)  | 中級資格認定試験                                |
| 6 (日)  | あるる天上市                                  |
| 7 (月)  | JA中標津機械利用組合道外視察研修～10日<br>建物審査員養成研修会～11日 |
| 8 (火)  | 根室地区農協青年部大会                             |
| 9 (水)  |   |
| 10 (木) | ルーキーズカレッジ、乳牛市場                          |
| 11 (金) |   |
| 12 (土) |   |
| 13 (日) |   |
| 14 (月) |   |
| 15 (火) | グリーンアドバイザー研修、あるるゴーゴーセール                 |
| 16 (水) | 十勝和牛市場                                  |
| 17 (木) | ルーキーズカレッジ                               |
| 18 (金) | 結婚祝旅行～19日、育成市場                          |
| 19 (土) | 上級資格認定試験                                |
| 20 (日) |   |
| 21 (月) |   |
| 22 (火) | あるる組合員粗品配布～29日                          |
| 23 (水) | 勤労感謝の日<br>北海道をもっとも一つと食べようランチパーティー       |
| 24 (木) | ルーキーズカレッジ                               |
| 25 (金) |   |
| 26 (土) |   |
| 27 (日) |   |
| 28 (月) | 第4回営農委員会、第7回理事会                         |
| 29 (火) | あるる肉の日～30日                              |
| 30 (水) |   |

# ベジタブルライフ

シニア野菜ソムリエ KAORUの

## 小松菜

食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

**小松菜のプロフィール** 解説: KAORU

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】中国
- 【和名】冬菜、雪菜、鶯菜
- 【おいしい時期(旬)】11～2月
- 【主な栄養成分】カルシウム、鉄、ビタミンC・K、カロテン、葉酸、食物繊維など

### 見分け方



### 保存方法



### 小松菜のいろいろ



「小松菜」葉先が丸く、茎が細長い一般的なもの。主に関東で栽培されている。アクやくせがなく、しゃきっとした食感が魅力。おひたし、あえ物、炒め物などに幅広く利用されている。



「ちぐみ小松菜」冬の寒さにさらし寒締め栽培したものの。葉に細かいシワが入って縮れたような見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。



「つまみ菜」小松菜を若芽のうちに摘み取ったもの。間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味がないので、生でサラダにすると美味。あえ物やスープにも。



「レッド小松菜」アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。

### 楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的  
ホウレンソウ



さっとゆでて食感を楽しむ

炒めるときもゆでるときも繊維のかたい茎、葉の順に火を入れよう!



オリーブ油やバターと合わせてイタリアンやフレンチに

タンパク質と合わせるとカルシウムの吸収を助けるよ

栄養価の高い緑黄色野菜の中でも優秀選手。カルシウムや鉄はホウレンソウ以上の含有量!



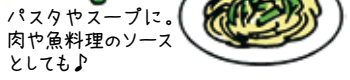
油やバターとの相性も良くカロテンの吸収率もアップ



厚揚げの煮びたし



肉巻き



パスタやスープに。肉や魚料理のソースとしても♪

### 小松菜の歴史



小松菜と命名する

東京は下町生まれ  
漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)の特産であったことから徳川綱吉が「小松菜」と命名したといわれている。現在でも東京周辺での生産量が多い。



正月菜

東京のお雑煮には欠かせない  
地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれることも。寒い時期に旬を迎え、おいしさも栄養価も高まる小松菜はハレの日もケの日も江戸の生活には欠かせない食材だった。