



あなたと人のコミュニケーション情報誌

夢 広がる なかしべつ

Vol.383



第14回 北海道総合畜産共進会 2部1等1席「フラーリッシュ ダーラム ユッチ」
(福嶋寿顕氏・安平町早来北海道ホルスタイン共進会場)

2006.9.23~24

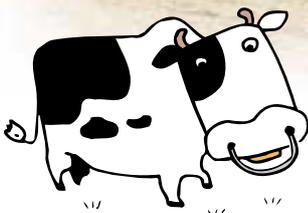
INDEX / 目次



中標津町農業協同組合

北海道総合畜産共進会	2
第4回 青年部親子農業体験事業	3
熟年会秋期研修旅行	4
女性部幹部視察研修	5
第2回 青年部運動会	6
女性部フレッシュミズ 管内研修会、加工体験行事	7
特集～酪農講演会報告 元気ときれいを保つ食事 本多京子氏	8~9
アイドル 藤田実沙ちゃん	10
普及の窓 繁殖管理盤を使ってみませんか	11
クロスワードパズル、読者の声、みんなの掲示板	12~15

部	生年月日	名	号	出品者	入賞結果
1	171009	センターリバー	パイニー ダンディー コム	中川 将	2等7席
2	170806	フラーリッシュ	ダーラム ユッチ	福嶋 寿顕	1等1席
2	170808	ヨシノファーム	ヒカリ ジェスロ ベイビット	佐々木 宏之	1等5席
2	170918	センターリバー	コメット エモリー デイク	中川 将	2等12席
3	170627	エクセルシア	SG ヘレン	久保 剛	3等賞
4	170510	センターリバー	ミシェル ダンディ クック	中川 将	2等1席
4	170402	アースイースト	リコライス ケイト ET	佐々木 昭雄	3等賞
5	170312	サニーデール	ブラック ダンディ スター	弾正原 正	3等賞
5	170213	ハッピーランド	ウイニー アストロ マリー	福嶋 信博	3等賞
7	151002	ウイングス	ブロード ジェスロ	佐々木 昭雄	2等4席
12	140217	ハッピーランド	ダーラム ポリリン	福嶋 信博	3等賞
14	120829	ダーラム	スター	弾正原 正	2等5席



各チャンピオンについて

グランド・シニアチャンピオン

レスポワール レーガンスター ハーゲン号
出品者 豊富町 佐藤 道寛 氏

インターミディエイト・チャンピオン

グリーンハイツ マーチ マウイ号
出品者 旭川市 加藤 智宏 氏

ジュニア・チャンピオン

ローヤルランド ミルキー S ストーム号
出品者 大樹町 木村 博文 氏

フラーリッシュ
ダーラム ユッチ
福嶋寿顕氏1等1席に

共進会
9年ぶりの快挙!!

9月23日(土)~24日(日)の2日間にわたり、安平町早来北海道ホルスタイン共進会場において第14回北海道総合畜産共進会が開催されました。

全道・府県の一部391頭の乳牛により優劣が競われ、審査員には佐藤 貢 氏(ホルスタイン農業協同組合)があたり、適正かつ円滑にその審査がとりおこなわれました。

当農協からは6戸12頭が出場し、福嶋 寿顕氏の2部出品“フラーリッシュ ダーラム ユッチ”が1等1席の好成績を収めました。1等1席は平成9年に開催された1997北海道ホルスタイン ナショナル ショウ以来、9年ぶりの快挙となりました。当農協の2等賞以上の入賞率は58.3%という好成績で幕を閉じました。

また、根室管内からリザーブ ジュニアチャンピオンを収める事が出来、根室管内の強さをアピールしたショウでした。

まずは、パネルと手元の資料によって、長正路健二くんによるじゃがいもの説明

小学生 親子農業体験事業

食と農に対する目を育て



だいこん抜きは、スボ抜けるので、やめられない楽しさ



年1回、小学生親子を対象に行ってきた当農協青年部（中本信幸部長）の親子農業体験事業が、9月30日に行われました。今年で4年目を迎えたこの事業は、基幹産業である農業を体験してもらい「食育」に対する芽や目を親子で育ててもらおうなどの目的で行っているもの。毎年参加家族が増え、企画内容も充実させながら行っています。



芋掘り体験。区画が長くて親子じゃ掘りきれません。途中から青年部員もお手伝い。うっすら汗もかきました

お腹がへったぞ！皆でお昼だ！

山下匡大PR委員長による牛乳の説明。牛乳パックの表示やなかしべつ牛乳の美味しさの秘密について知ってもらいました



子牛に触り放題。めったに出来ないよ

模擬牛による真剣な乳搾り体験。本物の牛による体験がしたいという要望もいただいています

搾乳室内で、クイズを交えながら説明する金子雄司くん



青年部では、事業の大きな柱の1つとして、PR委員会を中心に企画を立て、盟友・依橋の森島農場でじゃがいも掘り、だいこん抜きの体験してもらい、金子牧場では、牛舎見学や模擬牛による搾乳、牛乳博士による質問コーナーなど、興味を持ってもらえるように努め、手作りアイスクリーム作りなどを含め、親子で協力しながら農業を感じてもらえる一日となりました。

手作りアイスクリーム作り。材料を入れて、シヤカシヤカ振ります。振り方足りないと失敗しちゃいます



牛博士登場。「うしはなんでモーって鳴くの？」という質問に「……」



中標津空港前の青年部看板を背に参加者全員でパチリ。回ルパックに乗るのも初めてかな？



熟年会主催の秋期研修旅行が9月26日、29日（3泊4日）の日程で39人の参加で行われました。

1日目

服部一好氏を団長にJA中標津前を7時50分出発、1日目は定山溪温泉までの道のりを車窓から秋の深まりを感じながら、久しぶりに顔を合わす仲間との会話が弾み、終始和やかな車内となりました。

十勝平野の畑作物収穫風景・空知の米作地帯の風景は、何が収穫されているか興味のあるところでした。

長時間のバス旅を終え、定山溪の宿に到着。夕食後は、湯で疲れを癒し1日を終えました。

JA中標津

熟年会秋期研修旅行

2日目

今回の旅行の目玉である積丹半島めぐりは、積丹岬でトンネルを徒歩で通り過ぎると眼下に広がる透き通った海と岩のコントラストが綺麗に目に入り、まさに絶景。引き続き、神威岬へと移動、岬先端の灯台へは歩いて30分以上掛かるため先端までは1人の会員しか行かず途中で引き返しました。

昼食後、岩内にある原子力発電所のPRセンター「とまりん館」を見学、原子力発電は、道内消費量の30%強を占めているそうです。また、新たに1基新設しており、50%近くまで比率を増加したいとの事でした。

この後、京極町へバスを走らせ、羊蹄山麓から湧き出る「ふきだし公園」での湧水を味わい洞爺湖温泉へ。会食の後は、民謡シヨートカラオケで疲れを癒しました。

3日目

朝一番に洞爺西山噴火口を見学、道路・地形が大きく歪み、火山の恐ろしさを感じつつ、再噴火が無いように祈って次の見学地へと移動しました。

壮瞥町出身の相撲、北の湖の活躍を紹介する記念館では、24回の優勝の記念品や等身大の博多人形など迫力のあるものでした。13歳で上京した時から現在までのドキュメント映画も上映され、活躍の偉大さを再認識する事が出来ました。

この後、楽しみにしていた果物狩で「ぶどう」「りんご」を栽培している浜田観光果樹園でのひととき、甘さを感じながらの「ぶどう」狩は最高と感激、家族にも食べさせてあげたいと買い求めています。

登別温泉での昼食の後は、宿泊地の十勝川温泉まで、車窓から風景を堪能しながら

らとなりました。

最後の夜となった事もありカラオケの時間を少し延ばし、元気な美声を披露していました。

4日目

池田ワイン城での試飲の後、十勝平野のど真ん中に17年前に1人の女性が手がけた「紫竹ガーデン」を見学。200種以上の花々を約6ヘクタールに植え、庭園にしています。野草は十分除かれていないものの珍しい花などに見入っていました。

昼食後は、鹿追町にある神田日勝記念館を見学、最後の絵は、牛の半分を描いて32才で世を去った神田日勝の絵と開拓農家生活の生い立ちを展示、絵画は高い評価を受けています。

記念館を後にして、バスは中標津へと、皆元気に旅を楽しみ帰途に着きました。



J A根室地区女性協議会の幹部視察研修が9月25日から27日の日程で行われ、根室管内8農協の女性部長・事務局15人が参加しました。今年、「牛乳・乳製品消費拡大」を目指し実践するという事で、「どさんこワイド」でもおなじみの星澤幸子先生に牛乳・乳製品を使った料理講習をしてもらい、札幌駅での牛乳とミルク配布を行いました。



J A根室地区 女性協議会幹部 視察研修に参加して

女性部長 長正路八世榮

ラダ、カマンベールの味噌漬け、ミルク餅の6種を教えていただきました。身近な材料を使い、道具もビニール袋などを利用して、洗い物を増やさないで手も汚さないという作り方、6種全てが手軽に作れるものばかりでした。星澤先生の道産品へのこだわり、北海道で採れたものは一番美味しい!!その美味しくて新鮮なものを食べて元気に!!また、愛情をプラスす



画と実績の対比についても説明していただきました。2005年7月に発行され、これまでの販売部数100万部以上と言われている「病気になるらない生き方」(著者・新谷弘実氏)という本の中で、牛乳がバッシングされていると聞き大変驚きました。新谷氏の主張は、「牛乳を飲むほど骨粗鬆症になる」、「牛乳ほど消化の悪い食物はない」、「牛乳は超酸化物質である」など、科学的な検証のないことばかりなので惑わされることはない。牛乳は人間にとっては完全食品ではないが、機能的に優れている食品であり、健康に良いことは科学的に証明されていると説明していただきました。「牛乳の素晴らしさを消費者へ伝えていく活動を進めていくので、生産者の皆さんは、これからも自信を持って良い牛乳を生産して下さい」と話していただきました。

その後、札幌駅東口へ移動し、250mlパックの牛乳300本とミルクを消費者の皆さんへ配布しました。「ご飯をしつかり食べて!!牛乳もたくさん飲んでね!!」と声掛けをしながら配布し、15分ほどで配布を終えました。学校帰りの高校生たちが牛乳を喜んでもらってくれたのが嬉しかったです。

1日目は、星澤先生にどさんこワイドのスタジオ内を案内して頂きました。スタジオの中で、手際よく動く先生に、簡単に冷蔵庫にいつもある材料での手際の良い料理をみせて頂きました。2日目は、星澤幸子クッキングスタジオでの料理講習会が行われました。にんじんニョッキ、玉ねぎのキッシュ、森のきのこスープ、ミルクチーズ(カッテージチーズ)のブロッコリーサ

ることで料理はさらに美味しくなりますという先生のメッセージでした。その後、J A中央会に行き、生乳計画生産の概要や消費動向などを教えていただきました。牛乳・加工乳・成分調整乳・乳飲料の消費は、平均3%の減少。発酵乳の消費は平均4~5%の増加で推移しているということでした。また、全道、根室地区各J Aの生産状況や計

なかなか消費が伸びない牛乳ですが、今回星澤先生に教えていただいた料理を消費者の皆さんに紹介しながら、牛乳消費拡大を推進していきたいと思っています。



第2回 青年部 運動会



競技者にとっては
白い魔物！



ゴクゴク・モグモグ

アトラクションとして昼食前に行われた各支部2人選出対抗の腕相撲大会では、依橋支部の中林誠司くんが、青年部地区大会で行われる腕相撲大会に出場することになりました。

来年に向けて同青年部だけのもので終わらずに、他地域の青年部との交流を行うように企画してみてもとの声もあるので、担当委員会の検討事項にしてみたいかがでしょうか。



運動不足？で足ガクガク・牛乳タツプリ消費して

第2回目の当JA青年部運動会が10月14日、俣落小学校グラウンドで開かれ、40人が参加し、心地よい汗を流し親睦を深めました。

同組織強化委員会が計画を立てて競技内容を決めて準備したもの。

怪我の無いようにという中本大会長の挨拶のあと、恒例のラジオ体操を全員で行い、体をほぐしました。

第1競技は、「牛乳ジャブジャブ」というネーミングの若さあふれる牛乳消費拡大を狙ったもので、まずいっぱい牛乳(量はジョッキ程度)でスタートし、カードを引いて出たことがらを消化します。そして青年部恒例のくるくる



綱が切れちゃうじゃないの！ 引っぱれ引っぱれ！



くるくるバットにダウン！

は、困るので大会後の反省でもでしたが、青年部のみで封印しなければならない競技です。この第1競技でダウンしてしまう競技者も多く、次の競技にも支障が出てしまう結果になりました。

第2競技は軽トラリレー予選で、力と協調性が競われました。続く綱引きでは、昨年の覇者、俣落チームがやはり強さを見せつけ、1位になりました。会場からは俣落チームVS各支部代表の猛者チームでやっても俣落支部が勝つのでは？との声も聞かれ、俣落の怪力ぶりを讃えていました。

騎馬戦では、足りない騎馬に補強を加えて行われましたが、知略と作戦勝ちで依橋の騎馬が最後まで残りました。軽トラリレー本戦でも俣落が1位となり、本気のリレーでは速さを見せつけた当幌が1位になりました。

総合得点で、開陽チームが春のサッカーに続く優勝をかざり、閉会しました。

中本部長より開陽チームへ表彰 押せ押せ軽トラ！





J A根室地区フレッシュミズ研修会に参加して

部会長 中本 泉穂

J A根室地区女性協議会主催の「根室管内J Aフレッシュミズ研修会」が、10月24～25日、十勝管内農業視察、フレッシュミズ部員同士の意見交換という内容で行われ、当部員2人を含み管内15人が参加しました。
J A帯広かわにし女性部員・中村直子氏の牧場を視察。「牛を死なせない、殺さない、牛乳は捨てない…出来るだけ」を心がけている牧場。次に、中札内の旧有限会社中札内村レディーヌファームを視察。ここは、特別牛乳無殺菌「想いやり牛乳」、生乳100%完全無添加「想いやりソフト」を販売していました。この2箇所の視察では、お互いの牧場を見せ合い、互いに刺激を受けながら、牛舎周りや牛舎内を美化していき気持ちが良いものでした。

2日目は、十勝農協連ビルにて十勝管内フレッシュミズ部員7人の方々の意見交換会が行われました。「嫁」という立場、「子育て」をしている中で「休みをとるにはどうしたら良いか？」という質問に対し、「親と若い夫婦が交代で休みをとっている」「や」に任せられる経営にする」などの返答がありました。
「酪農ヘルパー」については、お嫁さんの里帰り半額助成をしているというJ Aがあるのには驚きました。

「フレッシュミズ活動」については、子供たちも一緒にみじ会(当女性部の青葉会にあたる)の方々との昔の遊びや風習を通しての交流。また、青年部との交流を行っているそうです。
1泊2日という短い期間でしたが、違った地域の方々との交流・視察は、目線を変えることのできる機会でした。



想いやりファームで説明を受ける



詰める作業はムズカシイです

10月4日、中標津町畜産食品加工研修センターにて、女性部フレッシュミズの加工体験が行われ、部員7人が参加しました。
毎年恒例になってきている研修センターでの加工体験。今年は、欲張りコース!!で、ソーセージ&ゴーダチーズ作りを行いました。
初めに、ソーセージ作り。センター職員・熊谷さんの指導のもと、食肉をミンチ状にし、それを羊の腸に専用の機械で詰めるという作業を行いました。腸に詰めていく作業は、手先の動きや注入スピードの調整が微妙で、勢いが強すぎると腸が破裂したり、弱すぎるとパリッとした食感にならないなどが微妙な力加減に苦労しながら全員が携わりました。この作業と平行して、ソーセージを適当な長さに区切ってねじる成形作業を行いました。長くなったり、短くなったり。約2時間の燻煙後、連なっているソーセージをカットし、水

ソーセージ・チーズ加工体験 畜産食品加工センターにて



今回はゴーダチーズづくりです

切りをして完成しました。
ソーセージ作りの合間には、ゴーダチーズ作りも体験しました。固まった牛乳(カード)を細かく切断すると中から水分(ホエー)が出てくるそうです。その後、カードを崩さないようにしばらく混ぜ、カードとホエーに分ける「かはん」作業と、ゴーダチーズらしくなったカードの固まりを切り、それを型に詰める「型詰め」作業を体験しました。
ゴーダチーズ作りの作業は、最初から最後まで携わることには難しかったため、このほかの作業は、センター側が行ってくれました。塩漬や熟成を行い2カ月後に完成します。
家族に喜ばれる手作りの逸品を楽しく作った1日となりました。

元気ときれいを保つ食事



今月の特集は、10月28日にウエディングプラザ寿宴で開かれた酪農講演会の模様をお伝えします。今回講演していただいたのは医学博士・管理栄養士の本多京子氏。「元気ときれいを保つ食事」という内容で、100人余りの参加者に2時間ほどお話をいただきました。

食育という言葉が、さまざまな場所で聞かれ、目にするようになりました。今年の6月、当時の小泉首相が食育基本法を打ち出したものです。生きるための基本である「食べる」ことに対して、もっと関心を持たなければいけないのではないかという声があったためですが、逆に、当たり前のことを法律にするというのはという声もあつたようです。

しかし、学生と実習をするときに驚くことも多く、ずいぶんと食に対する世間の関心が変わってきた、というのにも実感します。

たとえば、最近では、煮物を家庭で作ることも少なくなっている中、日本食が見直されてきている分、煮物を教えて欲しいという機会も多くあります。必ず何人かの生徒は、煮物中にカーンとフタを落とします。著書の中でも、昔は当たり前のように書いていた部分をくわしく説明しなければ、質問攻めになってしまうこともあります。現代では「落としフタをする」というと、こ

のような結果になります。「落としフタをする」と煮汁が跳ねて、コンロが汚れてしまつてかわない」という読者からの質問ともクレームとも取れない手紙が届いたりします。だから、くわしく「使っている鍋より一回り小さなフタを用意して、煮物の上にそつと置きます。これが落としフタです」。また、「こぼろをさがきにして酢水につけて」と著書に書くと。質問「さがきがき?」。私「鉛筆を削るように」。質問「うちにある鉛筆削りにはスパーに売っているこぼろが入りません。どこで扱ってますか」。

私「ああ、この人はカッターで鉛筆を削る世代ではないのだと著書での書き方に気をつける」というようなやり取りです。また、「酢水つてどこで売ってますか?」など、「1リットルの水に大さじ3杯の比率で作るということが教えられていないということ」を感じるわけです。また、煮物がふきこぼれないように入れる『ビックリ水』。生徒から「ビックリ水はこのメーカーで出しているのですか?」という質問があつたりと、コンビ二エンスストアで手軽に買えてしまつたお弁当が悪いわけではないのでしょうか、調理方法や食材が何

から出来ているのかなどの知識が乏しいまま、世間に出る人も多いのが現代。逆に、小学校で技術的な部分を覚えて帰ることによって生徒が家庭に帰ってからお母さんに教えるようになってきている地方の小学校もあるようです。卒業までに魚を3匹は3枚におろすことをしなければならぬなど。

長生きしなきゃ、ならない時代に、病気がちで長生きしていても困る。生きるために大切な食べることをもつと学んでもらわなくてはなりませんというのが食育基本法の理念です。

ダイエトリサーチという会社を主宰していますので、テレビ局からも依頼があり、あの事故はこのような背景からではないかと推察することができそうです。あるテレビ局で白いんげん豆ダイエットというものを放送し、視聴者から被害報告の電話で混乱したという事故がありました。放送局では、「即刻そのダイエットを中止してください」という放送をして、逆に「そんなに効くダイエットなら私もやる」というように被害が拡大していったものですが、先ほどのように、調理法や食材が何からきているかの知識が欠けている人

酪農講演会報告

特集

たちに白いんげん豆を「炒る（いる）」ということをテレビで伝えても、うまく伝わらなかつたため、「いらずに、そのまま食べてもいいだろう」という人が多く出たためです。

しかし、豆はもともと植物の卵のようなもの。そこから次代の植物が生まれるのですから、鳥の害などから守るために、毒にもなる青酸化合物で表皮を覆っているのです。鳥も学習して、「豆はお腹が痛くなる」とわかるので、ついでに食べないというものですが、ダイエツトのために白いんげん豆を食べなきやという人には、食べれば一緒じゃないのという感覚だったのでしょうか。

日本は、女性の寿命が21年間世界一になっています。男性の平均寿命は女性より10年くらい短く、少子化のため、一人っ子どっしの結婚も多い。つれあいに先に死なれてしまったら、一人で生きていかなければならないことになり、長生きしなきゃならない時代だから、『元気で長生き』することが望まれます。PPKという言葉があります。ピンピンコロリ。体は生きていますので、体内の細胞はどんどん入れ替わっています。長生き

で大往生したという方々は、細胞の活性がしだいにゆっくりゆっくりしていきるのでおだやかに眠るよりに亡くなります。健康寿命を考えるときに指針になるものに血管年齢 骨年齢 腸年齢があります。

血管年齢

ベルト六が1つ増えると寿命が3年短くなるという言葉があります。日本人は昔から高血圧民族のため、高い人が多いのですが、血圧が高いことや糖尿病などの死亡者が多い病気のうち、ほとんどが瘦せれば治るといわれています。最近では、発病には至っていませんが、その予備軍を指シメタボリック症候群という言葉も聞かれるようになりました。調べるには、「へそ周りを測る」ことで自分がどうなのか分ります。体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、内臓脂肪が悪さをすることが研究結果で解明されてきているので、へそ周りを測ります。男性は85cm、女性は90cm以上がメタボリック症候群とされます。BMI（ボディマスインデックス）という体型評価指標があります。22がベストで19は女優体型などとされます。低ければよいというわけではなく標準値以内で22に近い

ほど有病率が少ないという統計にも基づいています。

いずれにしても、内臓脂肪が多いということは腸などにも付くコレステロールが悪さをするので良くない。

以前は、善玉・悪玉コレステロールと言っていました。悪玉にも役割があったり、コレステロールを下げる油なども話題になりました。けれども、悪玉・善玉両方に効いてしまうのです。バターが動物性ということ敬遠する方もいますが、健康オイルも油なのでカロリーは一緒。同じ大さじ1だと120kcalに対して、バターは95kcal。風味が良いので香油として、満足感を得るために、最後にちよつと使うことで美味しく食べてダイエツトを継続して欲しいと思います。

次回は 骨年齢以降の話を掲載します。

ドライパン粉

パン粉をバターで炒める。熱を取ってから、ビンに入れて冷蔵庫で保存する。フライの衣にして電子レンジで調理したりして使えます。コロッケなどにも応用が利き、揚げ油を用意することなく、ヘルシーな料理になります。

体型評価指標BMI

体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

18.5未満	痩せている
18.5～25	標準
25～30	肥満
30以上	高度肥満

【プロフィール】

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、同校調理学研究室副助手、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て1986年コラーゲン代謝に関する一連の研究によって東京医科大学で医学博士号を取得。1983年より日本体育大学女子短期大学講師として栄養学と実習などを担当。

(株)本多ダイエツトリサーチを主催し、日本紅茶協会ティーインストラクター会長、アロマテラピープロフェッショナルでもあります。1992～1996年には東京読売巨人軍の選手の栄養指導、メニユー作成に携わり、その後各種スポーツ選手の栄養指導を担当しています。テレビや雑誌でも健康と栄養に関するアドバイスやレシピを紹介し、その著書は50を超えます。

近著に、「脳を若く保つレシピ」、「食事で変わる美肌革命」、「高血圧の食事」、「骨粗鬆症の食事」、「1600kcalの食事」(ともにNHK出版)などがあります。

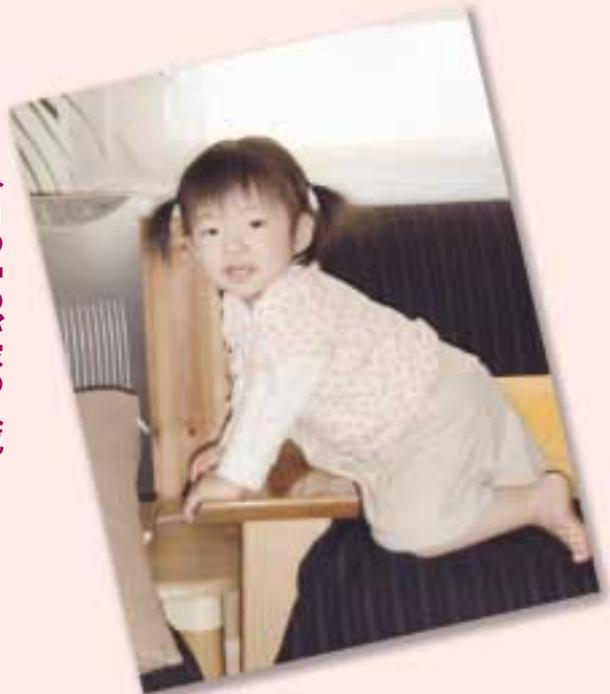
わが家の人気者

実りの多い人生を送って！

PROFILE

藤田 実^み 沙^さちゃん 2005年6月27日生まれ
藤田晋・真由美さん夫婦の長女として生まれる。

今月の『わが家の人気者』は、俣落地区、藤田晋さん宅の長女・実沙ちゃんです。



実りの多い人生を送ってほしいという思いを込めて、「実沙」と名づけられ1歳5カ月になります。1歳のお祝いの前までは1・2歩が、やっとだったのに、誕生日に1升餅を背負って10歩くらい歩けるようになり。その時コツをつかんだのか、みるみる歩き回るようになり、目が離せないのでママは大変ですって。

寝ているパパの足とお腹をた

たいて起こしてあげているうちに、「パパ」って言うようになったという実沙ちゃん。外遊びが大好き。登美子おばあちゃん譲り?!なのか、動物が大好きで、外にたくさんいる猫ちゃんたちと遊ぶのはもちろんのこと、犬でも牛や馬でも自分から近づいて行くほどのだとか。

パパと清しいちゃんが乗っている軽トラ、トラクター、芝刈り機、原付バイクなど、どんな乗り物でも乗りたがり、好奇心旺盛な一面を見せている実沙ちゃん。ママ曰く、今年の冬はスノーモービルにも乗りそう(笑)。

牛乳がとっても好きみたいでママに「ニユウニユウ」っておねだり。ママが牛乳をレンジで温めると、実沙ちゃんはレンジのそばで待ち、「ピー」って終了の合図を

教えてくれるそうです。牛乳も好きだけど、チーズも大好きです。と食べていても飽きないほどののだとか。

実沙ちゃんにとって、おじいちゃん、おばあちゃんのお家は、オモチャ箱。手の届く場所にFAXや電話などがいっぱい。引き出しや戸棚の扉を開けることも覚え楽しんでるそうです。「このまま元気に育って、優しい子になって欲しい」と登美子おばあちゃんが話してくれました。

最後に、パパとママにこれからの実沙ちゃんに対する思いを訪ねたところ、「女の子の姿をした男の子のように、今でも充分やんちゃですが、このまま元気にたくましく育てて欲しい」と話してくれました。





繁殖管理盤、使ってみませんか？

乳牛の分娩間隔が1日延びると、1頭あたりの損失額は約1,000～1,200円になります（飼養管理から疾病・繁殖を予防する、田中義春著、デーリィジャパン社）。発情を1周期（約21日）逃すと21,000円。それが何周期、何十頭分になると、損失は多額になってしまいます。発情を把握し授精のチャンスを逃さないように、回転式の繁殖管理盤（図1）を導入しませんか？



図1 繁殖管理盤

使う前の準備をしましょう。まず、台帳から経産牛を6つにグループ分けし、表を作ります（表1）。グループの分け方と必要な日付は表1の項目のとおりです。牛番号を書いた磁石を頭数分作り、表を見ながら盤上に置きます。

表1 経産牛のグループ分け(例)

種付け前の牛→エリア①へ	
牛番号	分娩日
001	10月23日
002	11月1日

授精1回の牛→エリア②へ	
牛番号	1回目の授精日
101	10月1日
102	8月30日

授精2回の牛→エリア③へ	
牛番号	2回目の授精日
201	10月10日
202	9月21日

授精3回の牛→エリア④へ	
牛番号	3回目の授精日
301	8月29日
302	7月20日

授精4回以上→エリア⑤へ	
牛番号	最後に授精した日
401	10月7日
502	6月30日

妊娠牛(妊鑑+)→エリア⑥へ	
牛番号	最後に授精した日
801	6月3日
802	7月10日
803	5月27日



図2 繁殖管理盤のエリア

【置き方】

- 1、盤の頂点の目盛りを、牛ごとに表1の日付に合わせる
- 2、表1でグループごとに指定されたエリア～（図2）の、「頂点の目盛り～円の中心を結ぶ直線」上に磁石を置く

図3で置き方を紹介します。日付は盤の「外側」を使います。

図3 表1より101番（授精1回の牛→エリア②）の配置方法



全ての牛の磁石を並べたら、頂点の目盛りを今日に合わせて準備完了です。発情予定日や妊娠鑑定（以下妊鑑）日など、牧場の繁殖状況が一目でわかるようになります。

毎朝1回、1目盛りずつ管理盤を回して当日の日付に合わせ、発情予定や分娩が近い牛、妊鑑が必要な牛などを確認します。発情予定の牛は発情徴候をよく観察しましょう。

また、授精、妊鑑の陽性確認、分娩があったら、その都度、その日のうちに磁石を各エリアに移動します。

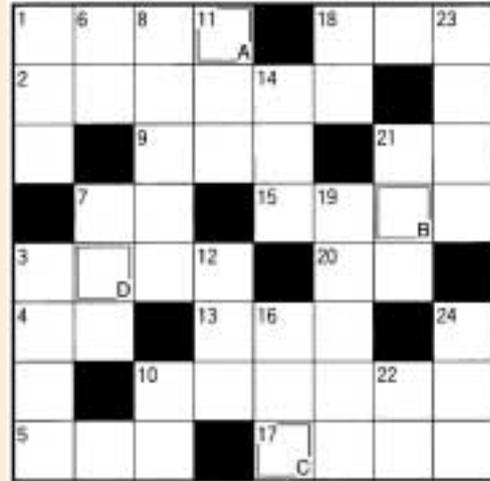
クロスワード

出題 / ニコリ

二重マスの文字を、A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテノカギ

- 1 教員 応募 試験
- 3 金太郎が担いでいるもの
- 6 の髄から天井のぞく
- 7 素晴らしい、美しいなどと褒めたたえること
- 8 相撲の決まり手の一つ 土俵際で形勢逆転
- 10 堅いものをよくかめば丈夫になるかな
- 11 妻の兄など、血のつながりのない兄
- 12 工業製品などの品質や大きさなどについて定められた標準
- 14 薬を飲むとき、気になるもの
- 16 皆既日食のとき、太陽の周りに見えるもの
- 18 家に入るときに通ったりします
- 19 懐かしいものを復活させました
- 21 住所を表す番号の一つ
- 22 刀はここを持って使います
- 23 果物を搾って作る飲み物
- 24 目の玉のなかの黒い部分



同封の回答用紙に答えや一言コメント（必須）などを記入の上、事務所備え付けの箱または、ファクスでご応募下さい。

ヨコノカギ

- 1 文字の書いてある五角形の駒で戦うゲーム
- 2 利子や期限などを定めて貸したお金のこと
- 3 締めつけて固定する工具
- 4 金属につくことが多いですが、身から出ることもあるらしい
- 5 白雪姫が食べてしまった果物
- 7 豆や刀を包みます
- 9 商業 農村
- 10 身の軽さを生かした曲芸
- 13 周りがある塀や垣根
- 15 薄く柔らかい織物 モスリンともいいます
- 17 雷のこと 歌舞伎十八番の一つです
- 18 秋の山を美しく彩ります
- 20 琵琶や三味線などの音を出す道具
- 21 高跳びの選手が跳び越えるもの

10月号クロスワードの解答

2重マスの文字を並び替えてできる言葉は？

『スズムシ』でした。

今月の抽選は、管理部金融係の角田和子です。

「管理部金融課貯金係の角田です！窓口の一番入り口に近いところに座っています。11月下旬から定期貯金のキャンペーンを予定していますので、是非ご参加下さい」



抽選の結果以下の3人が当選いたしました。赤堀さん（開陽）
弾正原真由美さん（第2俣落） 藤田登美子さん（俣落）

読者の声

当選された方は、賞品がありますので、お手数ですが機会を見て経営企画課までご足労願います。

スポーツの秋の三連休、台風並みの風と雨！

ひどかった！。私は友人たちと小旅行、初日、出かける時から風雨にたたられ、それでも何とか目的地へ…。外の大雨、大風に負けないくらい、にぎやかな時を過ごし、日々の疲れを吹き飛ばして「来年もまた行こう」と息巻いて風雨を気合で吹き飛ばしました。留守番の夫たちに感謝！

（第2俣落・弾正原真由美さん）

台風並みの風と雨は道内各地にさまざまな傷跡を残しました。農業関連で言えば町内でも風が強くて収穫間際のデントコーンが倒伏したり、組合員さん宅の看板の足が折れたなどの被害もでたようです。自然の驚異は想定外なことが多いですよホントに…。

寒くなりはじめました。虫たちが、短い秋を惜しんで鳴いています。春に植えた

花も、もう少しで霜が来てしまいます。今年の農協周辺のお花はとても綺麗でした。惜秋で私も虫の気分。下旬には若牛も牧場から帰ってきます。もうすぐ冬です。

先日、伯爵祭り会場にあるあずまやに道具を戻しに出かけました。南側の壁やドアの隙間に、冷たい風や寒さをしのぐようにして蜂が何頭もへばりついていました。最初「げ、怖い」と思いましたが、けなげに一生懸命に生きる姿に感動！

毎年、町役場前の広場の紅葉には感動します。四季それぞれ味わえてくれる「かえて」に脱帽です。私なんかは苦味しか出せなくて。「かえて」を見習わないと…。

（開陽・赤堀さん）

苦味しかとは、自分を悪く見すぎですよ。かえて（楓）ももみじ（紅葉）も英語でメイプルツリーというように植物分類上では同じ。楓（かえて）の語源は「蛙手（かえるで）」から転じたと伝えられ、水かきのように切れ込みの浅い葉のものを楓。紅葉（もみじ）の語源は、

みんなの 掲示板

イベント、公募、売り買いのリサイクル情報など、組合員の便利な掲示板として、皆さまからの情報提供もお待ちしております。

72-3721

e-mail:soshikikouhou@infoseek.jp

11/18

コンサドーレと
白い恋人

講演会参加者募集

コンサドーレ札幌
中標津後援会では石
屋製菓社長の石水勲氏を招き
「コンサドーレと白い恋人」
と題して下記日程で講演会を
開きます。
とき 11月18日(土)午後
6時30分。ところ ウエディ
ングプラザ寿宴。入場無料。
終了後に抽選会も行われます。

11/23

青年部第3回
ソフトバレー大会

参加者募集

青年部では女子2人を
含めた4人1チームで
参加できるソフトバレー大会
を下記の日程で企画し参加申
込を募っておりますので、多
くの方の参加をよろしくお願
いいたします。

とき 平成18年11月23日
(木・勤労感謝の日)当日受
付開始 午前9時45分。開会
式競技スタート午前10時00分。
ところ 中標津町営体育館

でいて、あ！仔牛のことで
すか！と気づきました。外
で生まれてしまった仔牛の
対処法は他牧場のやり方も
聞いてみたいです。

先日、冬支度の合間をぬつ
て紅葉を求めて近所の仲間
3人でドライブ。津別峠の
見事な色合いに感動して来
ました。今年の紅葉は「いま
いち」との声に不安な思
いで出発しましたが、「よ

かった！きれいだった！」
「私たち恵まれているよね、
こんな時間をとれるなんて」
と、し・あ・わ・せ気分
にひたつた秋の一日でした。
(PN/夢見る人さん)

☺お友達と一緒に紅葉狩り！
いいですねえ。
葉っぱが色づくのは、秋の
ように日光が弱くなり、気
温が低くなると、葉と枝と
の間にしきりができ、葉か

11/23

北海道を食べよう
ランチパーティー &
トークショー開催

JA根室地区
青年部連絡協議会

JA根室地区青年部
連絡協議会と根室地区
酪農対策協議会が主催する
「北海道を食べようランチパ
ーティー・トークショー」が
11月21日正午12時から2時ま
で、ウエディングプラザ寿宴
で開かれます。
牛乳・乳製品を使った料理
の紹介と試食。

秋に赤や黄に変わる様子を
昔「紅葉づ(もみづ)」と
いったことにもとづき、切
れ込みの深い楓を紅葉(も
みじ)というのだそう。楓
科なので楓が先かな？

クロスワード毎回楽しみに
しています。エーツ。今回
のすごく難しかったヨー。
私の頭が固くなったのです
かね？
毎日仔育てで1日が過ぎます。

また、寒い冬がやって来ます。
仔育てがうーん大変ですよ。
寒い夕方、仔牛が外で生ま
れて弱っている時、一輪車
に乗せて仔牛のお風呂にし
て身体を温めて…。よく拭
いて、その後、ヒヨコ電球
で温めるよ！仔牛の耳に水
を入れないよう注意してね。
(俣落・藤田登美子さん)

先日、冬支度の合間をぬつ
て紅葉を求めて近所の仲間
3人でドライブ。津別峠の
見事な色合いに感動して来
ました。今年の紅葉は「いま
いち」との声に不安な思
いで出発しましたが、「よ

☺お友達と一緒に紅葉狩り！
いいですねえ。
葉っぱが色づくのは、秋の
ように日光が弱くなり、気
温が低くなると、葉と枝と
の間にしきりができ、葉か

ら枝の方に養分が流れなく
なることと、緑色の色素が
寒さで壊れて、黄色い色素
が表面にでてくること。先
ほどの葉から枝に行かなく
なった養分のうち糖分が赤
色の色素アントシアニンに
変わっていくために赤くな
ります。それぞれの色素の
絶妙な調和で私たちの目を
楽しませてくれるのです。

道産米のPRやお楽しみ抽選会のほか、北海道大学名誉教授の仁木良哉氏を招いて、「牛乳の真実を語る」という内容のトークショーが企画されています。500円の前売りチケット（農協などで販売）で参加できますので、お友達を誘ってご参加下さい。



きらつと輝くために
広瀬光治氏が講演

きらつと輝くために

9/28

9月28日、別海町公民館にて第44回根室管内女性大会・第47回別海町女性大会が行われ、管内の女性150人ほどが参加しました。大会テーマを「きらつと輝くために」として、テレビでお馴染みのニットの貴公子・広瀬光治氏による講演が行われました。

「編み物は、脳の活性化に良く、男女・年齢を問わずに

気軽に行ける。手作りの温もりや愛情が、現代の子供達を犯罪や事件から救うのでは？」と話して下さいました。また、広瀬氏の指導のもと指編みの実技もあわせて行われ、参加者は1時間ほどでマフラ完成させ、楽しいひとときを過ごすことが出来ました。

加工体験交流会

J A中標津
食品加工交流部会

10/30

10月30日、J A中標津農業農村交流施設にて、J A中標津食品加工交流部会主催、第2回「加工体験交流会」が、参加応募していた中標津町町民10人を対象に行われました。

第1回目から参加募集をかけるように定員の10人になる人気交流会で、今回もすぐに定員に達しました。今回は、消費者への牛乳・乳製品消費拡大推進、交流施設での加工を通して部会員・消費者との交流を図ることを目的に行われ、部会員より4人が講師を務めました。

中標津牛乳を使ってカッテ



ージチーズを作り、できあがったチーズを使って、「春菊のチーズ和え」を作りました。カッテージチーズを作った時にできる栄養満点の「ホエー」を利用し、コンソメ味の「ホエースープ」も作りました。その他に、中標津町の牛乳チーズをたっぷり使った「簡単グラタン」や、施設の機械を使い、ヨーグルトフローズンや赤飯、菓子パンを作りま



した。

できあがった8品の料理やパンを試食しながら、部会活動や料理法などについて意見交換が行われました。この体験交流会が、食卓に牛乳・乳製品料理がたくさん登場するきっかけになることを願っています。

お客さまの声を反映します

「あるる」のオープン
8周年と感謝

10/7

10月7日からの毎週末でAコープ中標津店「あるる」のオープン8周年祭が開かれました。例の台風並み暴風雨の中での開催だったときもありますが（写真）、本当に大勢の方々が足を運んでくださり感謝感激です。

あるるでは、このたび、玄関先にお客さまの声を反映する掲示板を設置して、お客さまの声を可能な限り反映していくこととしました。また、質問の内容によっては、あるるの取り組みがさらにわかるものとなっておりますので、要望などありましたら、あるる玄関にある掲示板にご投函下さい。



紅葉を見ながら温泉で
一休み実習生交流会

酪農実習生交流会

10/13

10月13日、川湯温泉で7人の参加により開催されました。農協前を出発したバス車内は、久しぶりに会う仲間との会話でにぎやかな時でした。川湯温泉到着後は、早速温泉に入り、日頃の疲れを癒しました。



ルーキーズ3期生の
2年目講義開始

酪農経営を学ぶ

10/17

ルーキーズカレッジ
3期生の2年目カリキ
ュラムが開始されまし

た。第1講が行われた10月17日には、酪農経営を学ぶことの一環として、指導農業者、上村重光牧場・安田稔牧場を視察しました。牛舎やパーラー、糞尿処理に至るまで説明をいただき、自分の家の場合と比較しながら聞いていました。講義は2月まで火曜日の午前中を基本に行われます。聴講は自由ですので、3期生以外の方の参加もどうぞ。問い合わせ〓経営相談課裏地・河西まで。



ミルクランドホッカイドウのロケ現場で
大草原100人サッカー
フェスティバル開催



MILK LAND HOKKAIDOのコマーションCM、紙媒体広告などの撮影現場となった武田農場で、10月22日、町内外活性のための観光企画を手がける東方企画研究所(加藤達雄代表)により「大草原100人サッカーフェスティバル」が行われ、町内のサッカー愛好小・中学校親子などが牧草の上をソフトバレーボールを蹴って駆け回りました。

当初10月の台風並み暴風雨時期に予定されていたため、急きよ中止として開催を延期していたもので、22日に開催。晴れとはいえ、もう肌寒くなってきたる時期になりましたが、ボールを追ううちに、腕をまくったり、半そで姿になったりと、大きなフィールドを走り回り、歓声を上げながらボールを追いかけてました。牧草地を2つのコートに分けて、ロールバックをゴ

スポーツあとの
中標津の特産品は、
また、格別!

ールに見立てて競技を開始、休憩を挟みながら同時に2試合行いました。途中、振る舞われた牛乳に「うまい!」「おいしい」と終了後には焼きソバやムサマルじゃがいもの石焼きも、中標津牛乳に「学校の牛乳を全部中標津牛乳にして欲しい」と声を上げるサッカー少年もあり、運動後にはやっぱり牛乳だな!と



思わず感じてしまいました。この大変スケールの大きな企画、大きなフィールドでボールを追いかけるといふ行為が、危険回避の為に、なかなか戸外で遊ぶ機会が少なくなつた学童にとつて大変意義深いものであることは、競技休憩中の子供たちの生き生きとした表情を見てとれます。一過性のものに終わらせず、どのように、競技者を増やしていくか、観光に結び付けていくか? など、継続していくために開催団体にこれからも力を尽くして欲しいと思います。

行事予定表

2006年10月 組合動静

2(月)	農協酪対役員会 ステップアップ資金経営調査
4(水)	てん菜振興会役員会
5(木)	大阪教育大付属天王寺高校ファームステイ~6日
6(金)	平成19年度採用準職員筆記試験
10(火)	ルーキーズカレッジ
11(水)	ホクレン給油所タイヤ空気充填講習会
13(金)	中標津和牛生産振興会
16(月)	平成19年度採用準職員面接試験
17(火)	1日皆貯金~19日
18(水)	巡回ドック2次検診 内部審査~19日
23(月)	青年部組織強化委員会
24(火)	ルーキーズカレッジ
25(水)	和牛生産振興会委員会
26(木)	第4回生産委員会 イエスクリーンフォローアップ調査 Jrホルスタインクラブ運営委員会
27(金)	第2回管理購買委員会 青年部役員会
30(月)	第4回営農委員会
31(火)	ルーキーズカレッジ

2006年11月

1(水)	北根室農村女性講座
2(木)	第6回理事会
3(金)	文化の日
4(土)	東小学校加工体験・熟年会役員会
5(日)	
6(月)	ピース手芸教室・じゃが玉定積景品引換~10日
7(火)	
8(水)	税務研修会
9(木)	
10(金)	根室地区酪対生乳受託規定会議・明治飼料セミナー
11(土)	
12(日)	
13(月)	
14(火)	木酢液講習会
15(水)	
16(木)	中学生職業体験事業~27日・あるる定休日
17(金)	
18(土)	
19(日)	
20(月)	役員研修~22日・ワクチン接種~25日
21(火)	
22(水)	
23(木)	勤労感謝の日・青年部ソフトバレー大会
24(金)	フレッシュミズ勉強会
25(土)	関西女性と農業青年の交流会~26日
26(日)	
27(月)	
28(火)	
29(水)	クレエまつり
30(木)	
31(金)	

ピシソワーズ

(じゃがいもの冷たいポタージュ)

寒くなってきました。暑い時期に寒いもの。寒い時期に暖かいものでは芸がないということで、寒い時期にじゃがいもと牛乳をたっぷり使い、風邪の予防にもなるピシソワーズ(じゃがいもの冷たいポタージュ)を紹介。温めてもいいですが、冷たいのもグッドです。一緒に2品出来るのでお得感もあります。

材料

ジャガイモ(今回は伯爵いも) 350g
タマネギ 30g
ネギ(白い部分) 30g
バター 30g
水 500cc

牛乳 400cc
チャイブまたはパセリ 少々
塩・白コショウ=適宜
鶏肉(胸肉またはモモ肉) 1枚



作り方

ジャガイモは皮をむいて、ひと口大程度に切る。ネギは小口切り、タマネギは薄切り、または粗みじん切り。バターとネギ、タマネギを鍋に入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながら、素材に汗をかかせるようにじっくりと炒めます。鶏肉の下処理をします。ブロイラーの場合は鶏肉にたっぷり塩をまぶしてよく揉み、流水で洗い流します。地鶏など高級鶏肉の場合は、全体に軽く塩をふるだけにします。ネギとタマネギが透明になり、とろりとなったら、ジャガイモと水を加えて火を強め、さらに鶏肉を入れます。これにより、スープに鶏の旨味を与えることができます。沸騰したら弱火にして、フタをして煮込みます。途中、鶏に中まで火が通ったら鶏だけを取り出します。(鶏の中心に串を刺し、透明な液が出るようになればOK) 鶏は常温で粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やしておきます。ジャガイモが触れただけで崩れるほどまで煮込めたら火を止めます。煮上がったスープは、ミキサーにかけると、ザルとすりこ木を使ってピューレ状にします。よく煮込んでればミキサーを使わなくてもザルで簡単にピューレにすることができますはずです。

牛乳を加えてよく混ぜます。味を見ながら塩、コショウで調味し、冷蔵庫で冷やしてできあがり。細かく切ったチャイブやパセリを載せて召し上がれ。

冷やした鶏は、切って緑の野菜と一緒に添えたり、胡麻ダレや和えたり、スイートチリソースでいただく、裂いてトマトなどと一緒にサラダにしたりすると良いでしょう。

鶏の塩加減により完成品の味が決まるので、塩しすぎないようにすること。行程で玉ねぎなどを焦がすと最後まで引きずるので注意。

Recipe



牛乳は
イライラする
牛乳に相談だ
qyinyu.com