

# のうきよう ちがしべつ



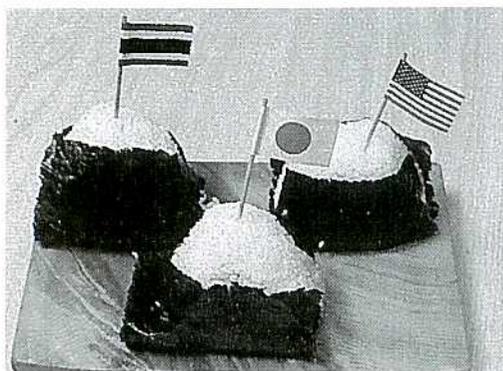
'94

3

No.231

# のうきょう なかしべつ

輸入米を調理して食べ比べ  
日本米のおいしさが、  
実感できます。



## もくじ

- 3 ——— 〈シリーズ〉  
未来を担う若者  
高橋敏行さん(31歳)
- 4~5 — 〈営農技術〉  
乾乳牛を見直そう
- 6 ——— 〈わが家の人気者〉  
お客さんのお出迎えはぼくの仕事  
横田晋一くん(2歳)
- 7 ——— 〈組合長日誌〉  
なかしべつフーズ(株)の運営
- 8 ——— 〈ミルクタイム〉  
指導農業士に横田純子さん認定  
スーパーヨーグルト「ケフィア」
- 9 ——— 第19回なかしべつ冬まつり
- 10 ——— 馬鈴しょ栽培技術講習会
- 11 ——— 熟年会冬期研修会
- 12 ——— 料理講習会と組合長講演会
- 13 ——— 理事会の経過
- 15 ——— 〈暮らしの知恵袋〉  
生活を見つめよう
- 16~17 — 今月のフォトアルバム

# あす 未来を 担う若者

豊岡 高橋 敏行 さん(31歳)



生産調整で牛乳が思う通り搾れないが今年は馬鈴しょに期待したいと話す敏行さん

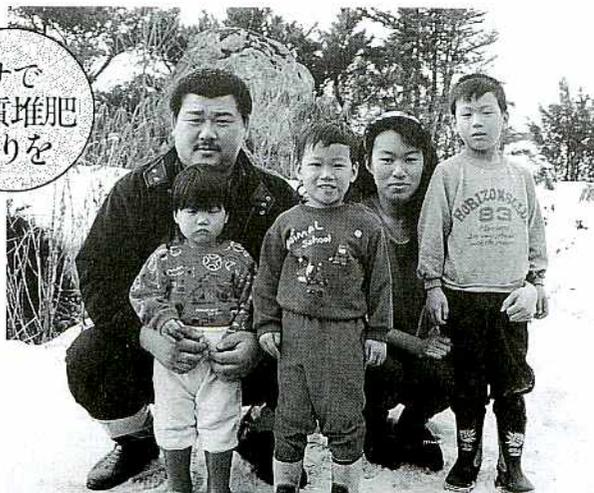
豊岡地区の高橋敏夫さんは、馬鈴しょ二十六haを作付し、乳牛四十六頭を飼養する畑酪兼業農家です。ここで「畑作と酪農の兼業メリットをもっと追求したい」と話すのは、高橋家の後継者敏行さん、三十一歳。体格も良く、頭はパンチパーマ、トレードマークのヒゲをつ

今思えば畑起し、整地、牧草の播種など、畑作、酪農の重要な圃場技術をマスターした事になる。今では、馬鈴しょ畑の畑起しはもちろんの事、草地更新も敏行さんの仕事となっている。高橋さんの馬鈴しょ作りは三十年以上になるといいますが、乳牛も早

## 兼業のメリットを追求して

け、この人を初めて見る人は、「こわそうなお兄さん」との印象を持つかもしれないが、ところが実際は「気は優しく力持ち」の人なのです。敏行さんは、当時豊岡にあった豊岡小学校を卒業し、中標津中学校、中標津農業高校へと進学。高校を卒業後は家業に専念するかたわら、公社事業を請け負っていた岡本重機に臨時として勤め、草地改良の仕事で約四年間やったそうです。忙しい時期には、一日十五時間もブルドーザーに乗った事もあったとか。

くから導入、最初は貸付牛の三頭から始まり、今では経産牛も二十頭に増えている。馬鈴しょ情勢の不透明感から、経営の安定を図るため、乳牛部門の規模拡大をと二年前に牛舎を増築、四十頭搾乳の計画を立てたが今度は牛乳の生産調整と、現在足ぶみ状態になっている。「牛がわるい時は畑作が良いし、畑作がわるい時は牛が良い、そう考えていかなければ」と話す。馬鈴しょ部門では生食にも徐々に力を入れ、昨年から二haを生食として作付し研究している。また、土づくりでは、堆肥の発酵促進のため牛の敷わらにササを



ササで  
堆肥  
良質  
作りを

使用しているとの事。「堆肥も良く発酵するし、麦乾の敷わらではセン虫の危険性もある。また粗飼料不足を少しでも解消するために始めた」という。

「畑作と酪農の兼業は大変だけど、それなりにメリットはある。これからはそれを追求し安定した経営を目指して行きたい、酪農へルバーを利用し、家族旅行にも行けるようなゆとりの持てる経営にしたい」と話す敏行さんです。

# 乾乳牛を

# 見直そう

一、乾乳とは、乳が出なくなるころ。だから、粗末なエサでも大丈夫

ほんとですか？

乾乳期間は、三百日も働き続けた乳房に休息を与え、次の乳期にむけての準備をする期間です。また、乳房炎などで痛んだ乳腺細胞を回復させ、場合によっては泌乳期には出来ないような治療を行なう時期でもあります。ところが、実際には、乳を出さない「稼が良い、だから、粗末な場所・餌で良い。金をかけるのはもったいない」と言う扱いを受けているようです。これでは、牛にとっても、飼い主にとっても不幸なことです。

乳牛の生産病という言葉を知ることがあると思いますが、これ

は、圧倒的に分娩前後に集中しています。(図一・二)

乾乳期間をうまく乗り切ることで、次の乳期を決めるのです。

二、乾乳をうまく乗り切るには

①ボディコンディションを適切に  
分娩前後の栄養の過不足は、肥満症候群、脂肪肝などになりやすく、生産病の原因となります。それを防ぐために、乾乳期の牛は、太らせず、痩せさせず管理しなければなりません。乾乳期の理想的なボディコンディションは、三・五前後です。泌乳後期にボディコンディションの調整をして、乾乳期間中はそのボディコンディションを維持することが大事なのです。(図一・三)

「乾乳期のボディコンディション

ンは、乾乳前の栄養レベルと管理で決まる」。

②乾乳の栄養は足りてますか

乾乳牛に質の悪い粗飼料を与えていると牛は痩せてきます。過剰な栄養は必要ありませんが、牛の必要量は供給して上げなければなりません。良質の粗飼料を与え、不足分を濃厚飼料で補います。乾草だけでTDN・CPが充足しているように見えても、実際に牛が必要とするのは、「TDN」ではなくて、ルーメンで溶ける糖や炭水化物なのです。

「乾乳牛にも、少量の穀類は必要」

③乾乳牛は二群に分けよう

乾乳牛は、分娩前三週間くらいの時期に胎児が急速に大きくなり、乳腺も活動を再開します。それに伴い、牛の栄養要求量も高くなりますが、子宮が大きくなるのでたくさん食べられなくなるのです。ですから、この時期からは、栄養濃度の濃い良質のエサを与えるようにしなければなりません。(表一)

「乾乳期は手間はかかるわけではない。しかし、いい加減にやっ

はダメ。真剣に考えて、ちょっとやる」。

たった二カ月の乾乳期間ですが、ここをしつかり乗り切るかどうかで次の乳期の産乳量、疾病に大きな違いが出てくるのです。

表一 乾乳牛の栄養ガイドライン

D r. スニフェンの推奨値

	乾乳初期	乾乳後期	初妊牛
乾物摂取量/体重	2.0~2.5%	1.5%	0.8%
TDN	58~60%	65%	
CP	12~13%	13~15%	

図1 乳牛の生産病の発生要因

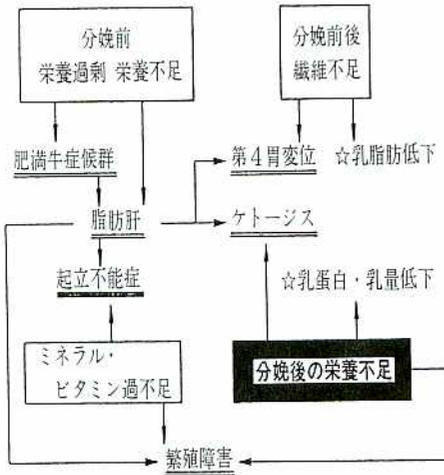


図2 乾乳期間中の栄養レベルと分娩後の疾病の関連

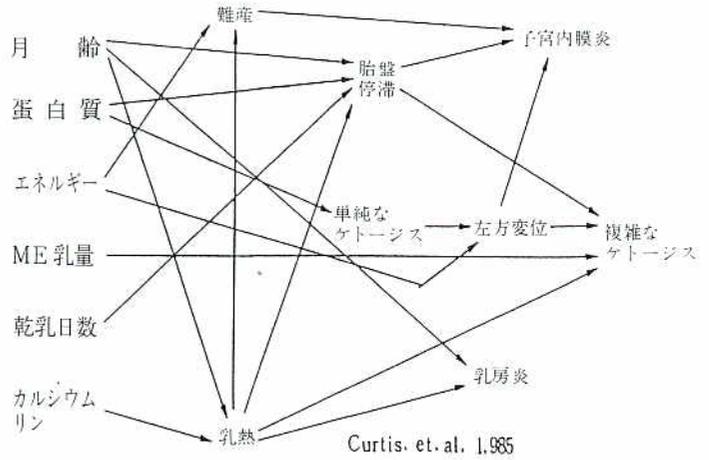
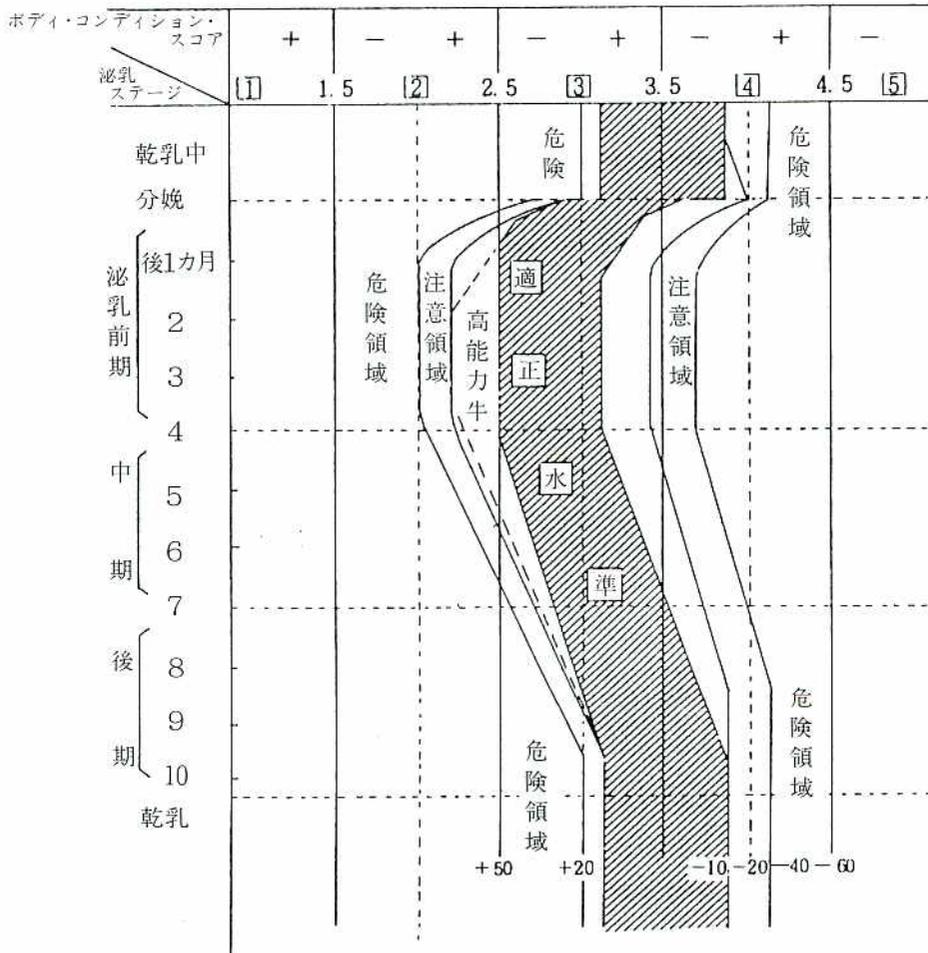
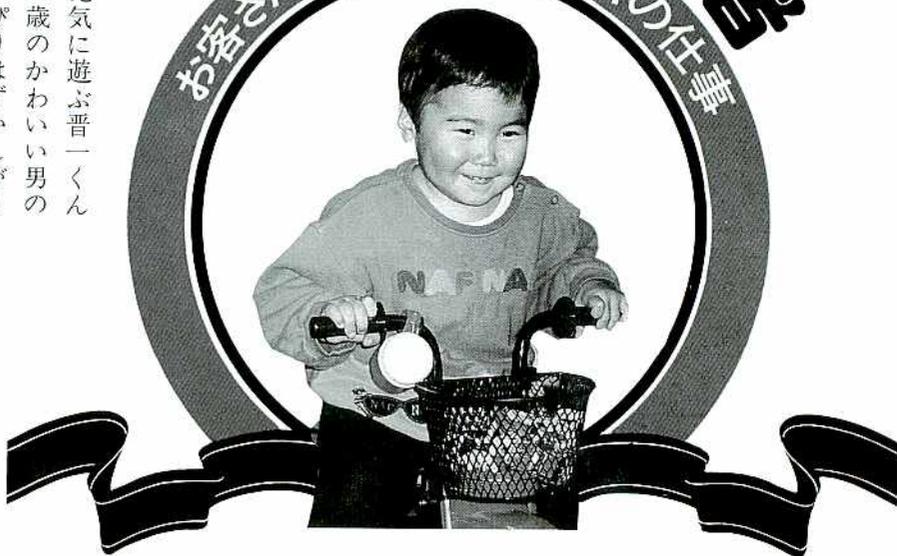


図3 ボディ・コンディション評価表



# わが家の人気味

お客さんのお出迎えはぼくの仕草



群馬地区 横田千秋・真理子さんご夫妻  
長男 晋一くん(2歳)

寒い外でも元気に遊ぶ晋一くんは、ただいま二歳のかわいい男の子。でもちよっぴりはずかしがり屋さんで、テレビの中の人を見てはずかしがったりした事もあったそうです。

好きな物は、ミニカーや車のオモチャ。それにネコやネズミが出てくるビデオを見るとごきげん。セリフを覚えちゃうほどお気に入りのようです。特に好ききらいはいないけれど、ジュースよりもビールが好きだという晋一くん。もはや大人の味がわかるようで「コップをかたむけてビールをついでもらうの」とお母さんも笑います。一体誰の影響なのかな？



みんなでビデオ見て、ごきげんです

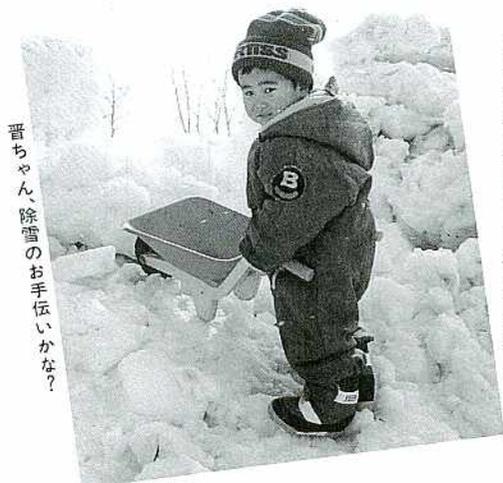
そんなおちやめさんも、ごはん仕度を手伝ったり、妹の淑恵ちゃん(六カ月)のオムツをとってあげたり、お手伝いもしっかりします。特にお客さんがくると、まずお出



カメラを向けると「はずかしいよ」

迎えからはじまり、くつをそろえてくれ、お帰りの時もちゃんと見送ってお片づけをするという晋一くん。横田家を訪ずれるお客さまは、もれなく晋ちゃんの心あたたまるおもてなしを受けられるというわけです。

どこか痛い時には、痛いの飛ん



晋ちゃん、除雪のお手伝いかな？

でゆけ!!の声に「あつ飛んでっちゃった」と泣きやんでしまう、ガマン強くてケロッとする性格も晋ちゃんのいい所。家族みんなの愛情につつまれて素直に良い子に育っています。雪がとけたら、三輪車で思いっきり遊ぶのを楽しみにしている晋一くんでした。

# なかしべつフーズ株の運営

二月に季節はずれの大雨が降り、台風並みの大風が吹き、特急電車が横倒しになってしまいました。これからの多難な時代を象徴する様な出来事が重なっています。

組合員の皆さんにご心配をいただいている「なかしべつフーズ」について報告致します。

ご承知の様に、馬鈴しよの過剰生産を背景に澱粉以外に加工し、附加価値を高めるために農協、生産者出資による「フーズ株」が平成元年七月に創立されました。

○平成元年、「フライドポテトチーズ」製造のために設立されましたが、補助金による機械が思う様に稼働せずに製造中止に至りました。

○二年、北見地方の大手冷凍食品メーカーの支援を受け、串ざしポテト、フライドポテト、ステックコロッケなどを下請け製造をするようになりました。

○三年、スタツフドポテト、手取りコロッケなどの製造を開始し

ました。

○四年、工場を増築してスパイラルフリーザーを設置しました。しかしながら、ポテトコロッケの

●今月のたより……

## 組合長日誌

代表理事組合長

三友 盛行



大量生産をめざした多額な設備投資が、景気後退期にあたってしまい、コロッケの受注がほとんどありませんでした。また用意した原料イモも余り、大きな打撃を受けました。

○五年は新執行部の体制になり、

経営の全般的な見直しをしました。自社製品の開発製造、独自販売網の確立を基本としました。

この五年間を振り返ってみますといくつかの問題点があり、左記の様に整理してみました。

○当初の補助事業計画が大きくつまづき、資本投下と製品製造のバランスがとれず、工場の操業効率が低いこと。

○最初のつまづきにより独自路線が確立出来ずに、大手メーカーの下請け工場になり、採算の合わない製品製造を行ってきたこと。

○製品の中心である、串ざしポテト、スタツフドポテトは手作業が多く、人件費負担が多いこと。

○製品製造のノウハウがないままでの先行投資が過大であった。

○販売あつての製造という製造業の基本がないこと。

なお、以上の事柄を整理して管理、運営を怠ったことは前役員の仕事はもとより重大なものと深く反省しています。今後のフーズの建直しのため、以下の点を留意して運営してゆきます。

○自主販売の確立。五年後半よ

り営業部の設置をし、営業専任を三人配置しました。

○東京事務所の委託設置。

○岡山県の食品メーカーと連携をして関西地区に進出予定。

○独自製品の開発。

○常勤役員の配置。

昨年後半に経営転換をして、営業に特に入れました。まいた種が少しずつ芽を出しつつあります。この芽を大切に育てて一日も早く経営を軌道に乗せたいと思っています。

フーズは農協とは別な株式会社ですが、実質は農協の組織の一つです。現在のフーズは農協の経済的支援なしでは再建自立出来ません。フーズの再建計画を皆さんに示して、増資も含めて資金援助をお願いしたいと思っています。組合員の卒直な論議とご理解を宜しくお願い致します。



MILK

みるく。たいむ

TIME

### 指導農業士に

## 横田純子さん

### 認定される

北海道農政部は指導農業士制度を改善し、本年度初めて六人の農村女性指導農業士を認定しました。

平成五年度指導農業士に認定されたのは十六人で、うち制度発足以来初めて認定された農村女性は、大嶋綾さん（石狩町・野菜）梶田ときさん（八雲町・酪農、畑作）石丸富子さん（門別町・稲作、畑作）田中洋子さん（鶴居村・酪農）青野一枝さん（別海町・酪農）横田純子さん（中標津町・酪農）の六人。

従来、資格要件が経営主に限定されていたことから、女性の認定が困難だったが、道指導農業士制度運営委員会で協議、新たに認定

要項を制定、女性の役割、能力が発揮しやすく、女性の認定を行ないやすい制度に改善したものの、

認定された六人の女性は、時代の農業の担い手になろうとする者に農業経営、農家生活の知識、技術などを教育し、農村青少年グル



女性初の指導農業士 横田純子さん

ープに対する助言、指導、地域農業の振興、農村生活の向上に関する助言、協力を行ないます。

女性指導農業士に認定された横田さんは、現在農協婦人部長を努め多忙な毎日ですが、地域農家の生活向上などに、女性の立場で色

々なアドバイスが少しでも出来ればと話しております。

### スーパージョーグルト

### 「ケファイア」

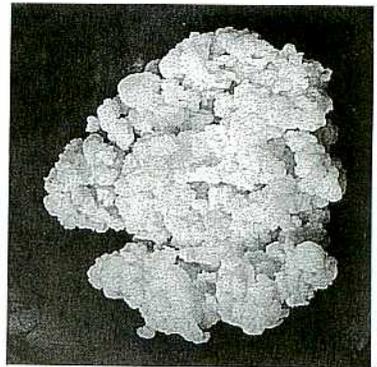
### 牛乳の中で育つ

### ヨーグルトきのこ

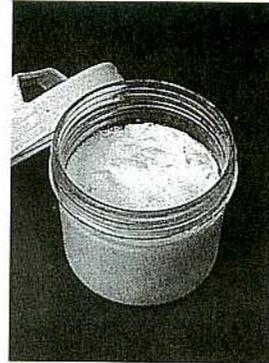
ケファイアは、何種類もの乳酸菌と酵母で、牛乳を発酵させて作る発酵乳です。

ケファイア粒という「生きた種」を牛乳の中に入れると、きのこが育つように、しだいに大きく成長しつつ、牛乳をヨーグルトに似た発酵乳に変えます。それで、ケファイア粒は「ヨーグルトきのこ」と、呼ばれるようになりました。

ケファイアは、世界の長寿地域として知られた旧ソ連のコカサス



ヨーグルトきのこ(ケファイア粒)



地方で、ずいぶん昔から飲まれてきたものです。昔イスラム教の開祖であるマホメットが、多くの病人を救うために、ケファイア粒を広めたと伝えられています。今では、東欧諸国からアメリカ、カナダなどへも広まっているようです。

ケファイアは、栄養上重要なアミノ酸(たんぱく質の成分)をすべて含むカゼイン(乳たんぱく質)と、乳脂肪や乳糖、乳酸などで構成される高栄養食品です。また、ビタ

## 青年部、婦人部が消費拡大PR

第19回なかしべつ冬まつりが2月12日～13日、町丸山公園多目的広場で開催されました。



あったかメニューを揃え販売、PRとも一生懸命

毎年心配される積雪も今年は充分と、会場にはファミリー雪像、企業の中雪像など四十一基が並び冬まつりを盛り上げました。前夜祭では冬の夜空に七百発の花火が打ち上げられ、詰めかけた

また今回は、なかしべつフーズ(株)、青年部畑作部会も出店し、人気上昇中の「いももち」や伯爵の「やきいも」をPR販売いたしました。

沢山の観衆を魅了した。農協青年部は前夜祭から出店、ホットミルク、コーヒー牛乳、いも串、パークロッケ、焼肉カルピなど、地元農畜産物の消費拡大PR販売を行いました。婦人部では本まつりから出店し例年好評のザンギ、芋だんご、フリッター、ココアなどを販売。しかし、今年は、両部共出店場所がわるく売り上げは今一歩という感じでした。



雪像で作られたステージでは数々のイベントが行なわれました

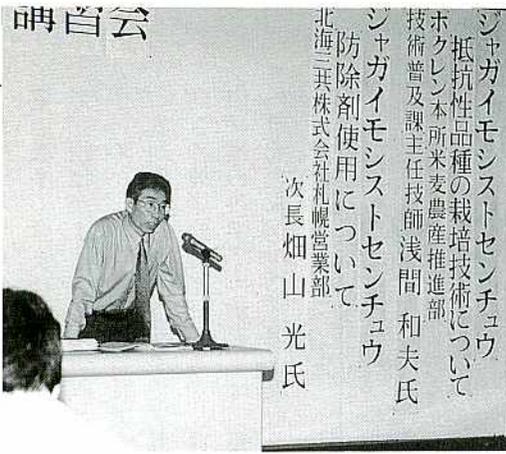
ミンやミネラルのような微量栄養素も数多く含まれています。そして、消化がよく、体に吸収されやすいのが、ケフィアの特長です。乳幼児からお年寄りまで、万人向きの健康飲料といえるでしょう。旧ソ連の科学アカデミーは、長年の研究の末、ケフィアを飲むこと

で、高血圧や動脈硬化など、いろいろな成人病が予防できることを証明しました。ケフィアの多彩な効能については、多くの研究者の報告があります。それを列挙してみると、次のようになります。

- ① 腸内の悪玉菌の増殖をおさえ、
- ② 腸内の腐敗を防ぐ。
- ③ 細菌の感染による病気を防ぐ抗菌作用。
- ④ 腸の運動をよくし、消化不良や便秘を治す。
- ⑤ 胃液の分泌を促す。
- ⑥ 肝臓の機能を高める。
- ⑦ 血中のコレステロールの低下作用。

⑦ 抗ガン作用  
ケフィアはさまざまな優れた効能を持ち、本場のロシアでは、消化器病、腎臓病、心臓病、アレルギー病など、さまざまな病気の治療食として、医療機関で用いられているそうです。

壮快三月号より転載



シヤガイモシストセンチュウ  
抵抗性品種の栽培技術について  
ホクレン本所米麦農産推進部  
技術普及課主任技師 浅間 和夫氏  
シヤガイモシストセンチュウ  
防除剤使用について  
北海三共株式会社札幌営業部  
次長 畑山 光氏

センチュウ対策を熱心に講演する浅間氏

## シストセンチュウ対策を

### 熱心に学ぶ

作はしない。また土壌検診、植物  
検診により蔓延防止対策を講じる  
様指導があり、午後からは北海三  
共㈱の畑山光氏の「シヤガイモシ  
ストセンチュウ防除剤使用につい  
て」の講演があり、線虫密度と馬  
鈴しよの被害状況、線虫防除と農  
薬の使い方が講演され、熱心に聞  
き入っていました。今後更にシ  
ストセンチュウ防除対策として、

- 輪作体系の確立
- 農薬による防除の実施
- 抵抗性品種の導入
- 土壌検診、植物検診の実施
- 種子馬鈴しよ生産の安全確保など重点にシスト防止対策を講じようとしています。

去る二月十日、馬鈴しよ振興  
対策協議会主催並びに根釧地区  
馬鈴しよ生産改善協議会協賛に  
よる馬鈴しよ栽培技術講習会  
が開催されました。当日はあい  
にくの吹雪模様でしたが組合員、  
農業関係機関並びに弟子屈町か  
ら参加があり、総勢七十人の  
参加者により、ホクレン本所の  
浅間和夫氏の「シヤガイモシス  
トセンチュウ抵抗性品種の栽培  
技術について」が講演され、ジ

ヤガイモシストセンチュウの総合  
防除という事で①抵抗性品種の栽  
培「アスタルテ」トヨア  
カリ「根育26号」「ムサ  
マル」などの品種の特  
性について勉強いたし  
ました（なお、ムサマ  
ル、アスタルテについ  
ては原種農場にて本年作  
付予定）。②適正な輪作をす  
る。短期輪作を避け、感受性品種  
（コナフブキ、紅丸）の過作、連

馬鈴しよ  
栽培技術講習会  
開催



栽培技術、防除対策など熱心に聞き入る参加者

## 敬老給付金 給付申請のお知らせ

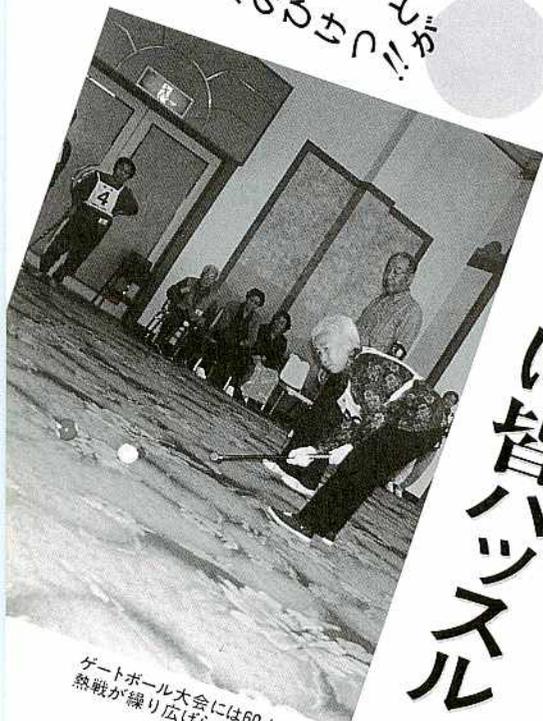
農協では、毎年満七十五歳以上  
の組合員と、組合員同居老人へ、  
敬老給付金を給付しております。  
平成五年度（大正八年三月三十  
一日迄に生まれた方）新たに七十  
五歳になられました方は、三月二  
十二日迄、農協経営相談課、組織  
広報係へ健康保険証と印鑑を持参  
（代理人でも可）して、給付申請  
手続きをして下さい。





飲んで食べて、歌ってと終始なごやかな研修会でした

薬中你外、期研物你地課種  
 師老也論及やリムが  
 健康の心だ！！



ゲートボール大会には60人が参加し熱戦が繰り広げられました

# 歌や踊りに皆ハシストル

農協熟年会冬期研修会が二月七日～九日、斜里町ウトロ・知床グランドホテルを会場に会員百二十四人が参加し行なわれました。七日午前十時、各地区に大型バス三台が配車され一路研修地へ。正午には全車ホテルに到着し昼食。その後、健康管理研修会を開催。講師には町保健センター保健婦、白金久美子氏があたり、「健康な老後のひけつ」をテーマに、映画やゲーム、クイズなどを交え楽しく行なわれました。

白金氏は「健康を維持するためには、身体を動かす事、むりな運動をするのではなく、毎日継続して自分で出来る範囲の運動をする事、また食事も塩分はできるだけ少なめに、ボケないために読書なども必要」と話されました。午後六時からは、農協佐野参事から農協、農業を取りまく情勢について話され、その後夕食、芸能発表会が行なわれ歌、踊りなど十八組が出場、日頃練習をかさねた成果が披露されました。

八日は交流ゲートボール大会を実施、抽選による各地区の混合十チームを作り、二コートで十四試合が行なわれ、優勝、準優勝、三



ゲートボールをやらない人は輪投げてひと遊びでも、なかなか思うように入りません

位のチームには大会記念メダルが授与されました。午後六時からの夕食では、自由参加の芸能発表やホテル提供によるビンゴゲームなどが行なわれ、最終日の夜の宴を楽しみました。翌日は朝ホテルを出発し、全員事故もなく無事帰宅する事ができました。



ピッタリと息のあった踊りに会場からは涙山の拍手が

婦人部料理講習会と組合長講演会を二月九日(水)雪印中標津工場で開催いたしました。



## ミルク餅など牛乳料理に挑戦

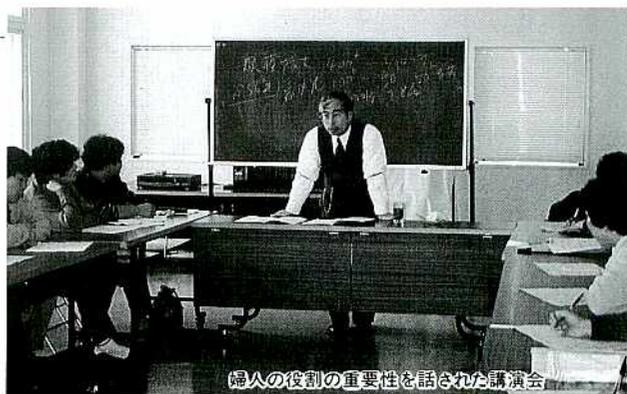
### 料理講習会と組合長講演会

午前は、普及所の福井生改に講師をお願いし、牛乳を使った料理講習会を開きました。メニューは中華風ミルク餅など四品目。福井生改の丁寧な指導で、参加の皆さんも楽しく調理、手際良く進められてキレイに牛乳料理を完成させました。その後、参加者全員で、楽しくおしゃべりしながら、自分で作った料理を試食。「家でも作れるね」などお話しも弾みました。午後からは、三友組合長による「農業経営と婦人の役割」と題した講演会が開かれました。

ての講演会が開かれ、組合長自身の体験などを交えて話され、牛乳をたくさん搾ることに経営を良くする事は違う「無理をせず経営するこ

とが大切である」ただ経営を大きくするだけではなく、一つひとつ考えて利益になることなのか見きわめていくことが、これから重要だと話される中、参加部員からは大きくうなずいたり、考えたり、時には笑いもでたりと二時間の講演時間はあっというまでした。最後には、部員から組合長への質問時間もあり、組合長との意見交換も楽しく進められました。

### 利益のつながる経営を



婦人の役割の重要性を話された講演会

# 理事会

## の経過

### 第十四回理事会

開催日時 平成六年二月二十八日  
開催場所 中標津町農協中会議室

#### 〈議案〉

- 一、平成五年度組勘精算残の貸付について。
- 二、資産評価の見直しについて。
- 三、平成六年度各種制度資金の借入について。
- 四、酪農ヘルパー事業基金の拠出について。
- 五、平成五年度贈与税猶子にかかる債務保証について。
- 六、外部出資について。
- 七、道常例検査指摘事項の回答について。
- 八、共済規程の一部変更について。
- 九、肉牛センター業務規程の変更について。
- 十、人事規程の一部変更について。
- 十一、同報無線管理規程の廃止について。

十二、抗菌性物質汚染乳補償要領の改正について。

以上、十二議案原案通り決定致しました。

#### 〈協議事項〉

- 一、平成五年度一月末における収支の期末見込みについて。
- 二、平成六年度第一次収支計画について。
- 三、地区別懇談会の開催日時と議題について。
- 四、給与規程一部変更の検討について。
- 五、平成六年度人工授精業務の体制について。
- 六、細菌ペナルティーの使途について。
- 七、役員報酬審議会の改選について。

#### 〈報告事項〉

- 一、生乳生産状況と酪農情勢について。
- 二、総会までの日程について。
- 三、定例自治監査の改善事項について。
- 四、役員研修会の報告について。



## 金融、共済、管理部門 の配置が 変わりました。

利用しやすい  
スペースに



農協事務所金融、共済、管理部門の配置が、二月七日から一部変わりました。

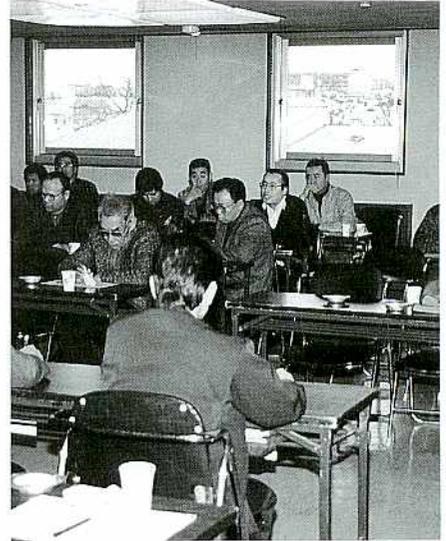
今まで貯金カウンターは、預貯金、出納、組勘の窓口となっておりましたが、新たに共済業務の受付窓口が設置され、共済、融資業務などの来客者相談コーナーも新設されました。

管理部門では、最近利用の多い航空券予約、旅行受付窓口が事務所入口近くに設置され、場所もわかりやすく便利になりました。

これを期により一層の組合員サービスに心がけてまいりますのでご利用下さい。

## 生食販売など 前向きに検討

農協理事者と馬鈴しょ  
耕作者の懇談会



農協理事者と馬鈴しょ耕作者との懇談会が、二月二十二日農協大會議室で開催されました。

この懇談会は、厳しさの増す畑作情勢の中、生産者と農協理事者お互いがコミュニケーションを取り今後の畑作展望に向け、馬鈴しょ振興対策協議会が主催したもので、始めに同振興会から、生食、加工馬鈴しょ関係について「澱粉原

料用馬鈴しょだけでは経営が圧迫されてきているので、農協に於いても生食販売などにもっと力を入れて欲しい」と要望があり、農協からも「前向きに検討していく」と解答されました。

また、なかしべつフーズ(株)の将来展望、生産資材関係、畑作振興対策についてそれぞれ協議されました。

## 野菜のきれいな子供にも最適!!

フレッシュミセス

おやつ作り講習会

いるお子様達のおみやげになりました。



三つなら子供たちも喜んで食べてくれると試食会

雪印中標津工場調理室で二月二十五日(金)フレッシュミセスのおやつ作り講習会が開かれました。

今回は野菜を使ったお菓子里に挑戦。野菜の苦手な子どもも、おいしく食べられるように工夫したお菓子を四品作りしました。講師は、普及所の生改・福井あつ子さんにお願ひし、ニンジン、タルト、グリーンピース蒸しパンなど、楽しくおしゃべりしながら調理しました。

無事出来上がったお菓子は、少し皆さんで試食し、帰りを待って



皆んなで調理するのは楽しいものです



味、形とも上手に出来あがりました



北根室地区農業改良普及所

# 暮らしの

知 恵 森

生活を見つめて  
みよう

現在、私達の生活は物質的にも恵

まれ、また私達の一生も長くなりま  
したが、その中で本当に充実した生  
活を営んでいるでしょうか。ある  
講演会でこんなお話がありました。

「これから質問することを一分以  
内で答えて下さい。いくつ答えら  
れるでしょう。」

①これから二十四時間で、あなた  
は何を達成したいと考えていま  
すか。

②今から四十八時間で何を達成し  
ますか。

③一週間、一カ月、そしてこれか  
ら一年間では。

④一年後の自分はどうなっている

でしょう。

⑤二年後、三年後、五年後、十年  
後の自分は。

⑥今、自分が百歳だと仮定して、  
自分の人生を振り返って下さい。  
まず〇歳から十歳の間で、自分  
が成し遂げた最も意義のあるこ  
とは何でしょう。

⑦十歳から二十歳、二十歳から三  
十歳、九十歳から百歳では。

⑧あなたが死んだら、自分の墓石  
に書く言葉は？、「……」というもの  
でした。

いかに自分の人生を見つめてい  
ないかを思い知らされるものでし  
たが、人生は限られた時間しか与

えられていません。その中で、自  
分の人生をどう生きていくのか、  
一度、考えてみるのもよいかもし  
れません。

●長期的な視点で生活を考える  
人生にはたくさんの選択の可能  
性があり、将来に向けてどうする  
のか、計画をたてておきたいもの  
です。

特に高齢期になると体力もしだ  
いに衰えはじめ、以前ほど活発に  
活動できなくなります。人生八十  
年といわれる長寿時代において、  
どのようにすれば老後を無事に過  
ごせるか、考えないわけにはいき  
ません。

日々充実した生活ができるよう  
生活全体の見通しをたて、将来の  
予測できる事柄のため、具体的  
な計画づくりをしていくことを生活  
設計といいますが、生活設計のた  
めのポイントを整理すると次のよ  
うにあげられます。

①将来、子どもも家族と同居する  
か、別居するか。

②家業はだれが中心となって営む  
のか。

③家族の成長とそれにもなう出  
来事（教育、結婚、家の増改築

など）。

④老後の生活の方針と、経済的な  
準備の方法。

とくに③は、いつどのようなこ  
とが予定されるか、一覧表にして  
みると一目瞭然になります。  
いままで気づいていなかったこ  
とが、浮き上がってみえてくるは  
ずです。

●ゆとりある生活を：

ゆとりのある充実した生活とはど  
のような生活をいうのでしょうか。  
私たちの生活は物質的にはとて  
も恵まれています。しかし、家庭  
内暴力、自殺、過労死などといっ  
た生活から出る社会的問題も多  
なっています。

このような問題は、「精神的なゆ  
とり」が欠けているためだと思わ  
れます。

精神的ゆとりは個人個人によつ  
て違うものですが、広くいうと自  
分自身の必要性（どんな小さなこ  
とでも）を感じ、それが人とのか  
かわりの中で反映されていくこと  
だと思っています。

家庭、そして地域の活動の中で様  
々なことに挑戦し、視野を広め豊か  
な生活を営んでいきたいものです。



## 馬ソリ、四輪バイクに人気集中 第4回中標津地区冬まつり

青年部中標津支部主催による第4回中標津地区冬まつりが2月6日、協和・林牧場向かいの特設会場で行なわれ、地域や町内から約200人の家族連れが集まり、冬のイベントを楽しみました。

当日は、2月上旬とは思えない好天に恵まれ、会場では焼肉やおにぎり、焼そば、甘酒などが用意され舌鼓みを打ちました。

イベントでは雪中サッカー、宝さがし、スノーモビルや四輪バイク、馬ソリの試乗会も行なわれました。特に今年初めて行なわれた馬ソリには、たくさんの子供たちが詰めかけ、人気を呼んでおりました。



人気集中の馬ソリ、でもちょっと馬がかわいそうかな？

# フ オ ト ア ス ル ズ ム



夜なべトランプも楽しかったな～

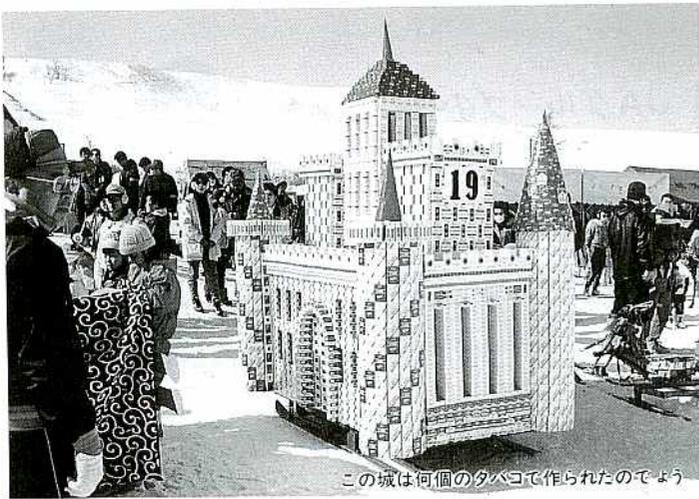
農協青年部独身者交流推進委員会企画による交流スキーツアーが2月5、6日、糠平スキー場で開催されました。農協前をバスで出発、スキー場到着と同時に全員ゲレンデへ。約2時間のスキーを楽しみ、夕食を交えて交流会、その後はナイトスキーへと。ナイトスキーが終了してからは、温泉で暖まり、再度交流会。この日は宿泊という事でお互い時間に制約される事もなく、1部屋に男女14人全員が集まり、トランプをしたり、ゲーム、カラオケなど、お互い酒をくみ交わしながら午前3時頃まで交流が続いたようです。

## アフタースキー で盛況に

★  
独身者スキーツアー



スタイルも決まって、これからゲレンデに出かけるところかな？



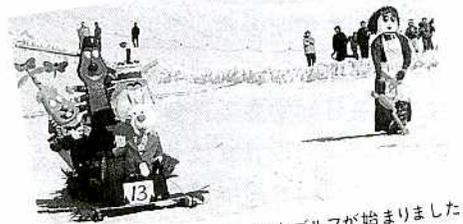
この城は何個のタバコで作られたのでよう

## アイデア凝らした ユニークソリに歓声

★  
開陽台自作ソリ大会



スピード、形ともに人気のあったマリンジャンボジュニア



ソリから降りて、雪中ゴルフが始まりました

第6回開陽台自作ソリ大会が2月20日、開陽台育成牧場内特設会場で開催され、手作りのソリ19台が参加し、スピードやパフォーマンスなどを競い合った。

この日は3月下旬を思わせる青天の中、町内外から約500人以上の観客が詰めかけ、マリンジャンボのソリや、ふしぎの国のアリスのキャラクター、Jリーグのアルシンド、タバコで作った城のソリなど趣向を凝らしたソリに歓声が上がっていた。また会場では、チューブすべり、宝探し、ビンゴゲームなども行なわれ、冬のイベントを楽しんでいました。

## 今年の反省と 次年度活動に 向けて

★  
青葉会親睦会



昼食を食べながら交流を深めた親睦会



デュエットでちょっとしたの披露

青葉会の親睦会をトーヨーグランドホテルにおいて、2月23日(水)に開催いたしました。

今回は、ゆっくり食事をして、会員同士の交流を深めてもらいましょうとのことで計画。当日は15人の参加でカラオケも用意。青葉会としての集まりも久しぶりでしたので、おしゃべりも楽しそうでした。

「今年もプールで遊ぼう会を開いたり、ボーリングやダンスなどで体を動かす会を開きたいね」と話し、今年も元気に青葉会の活動を行なっていきたいと、話しは弾んでいました。

# 2月の 組合日誌

- 1日 乳牛改良同志会第23回定期総会
- 7日 馬鈴しょ振興会役員会
- 8日 SCM利用組合役員会
- 10日 馬鈴しょ栽培講習会
- 15日 第6回役員協議会
- 15日 中標津町監査
- 15日 農協課税対策委員会
- 16日 和牛生産振興会講演会
- 16日 酪農ヘルパー利用組合役員会
- 17日 第8回営農委員会
- 18日 第7回役員協議会
- 21日 第5回管理購買委員会
- 22日 第6回生産委員会
- 26日 酪対役員会
- 28日 第14回理事会

## 編集後記

先月、輸入米の試食をしてみました。タイ米、カルフォルニア米、日本のササニシキの3品。カルフォルニア米はへんな臭いはあるものの味、ねばりなどまあまあ食べられる。タイ米は、これが米なのという感じ、やっぱり1番は日本米。この試食で日本米の美味しさを改めて実感しました。

日本の米は過剰だといって減反政策、大冷害で米不足となった。

今、乳製品は過剰在庫だといわれ、生乳の厳しい生産調整が行なわれている。ほんとうにこれが正しい事なのだろうか？米と同じような事にならなければ良いが。

## JAグループのテレビ番組 (厚生省中央児童福祉審議会推薦)

# くらしの 探検隊



3月12日(土)	№152 東野英心 「攻めの農業 借地で夢実現」 (茨城県水戸市)	野菜農家の根本貞さんは、農地のすべてが借地というユニークな農業を営んでいます。農家の次男のために25歳で独立宣言。以来、借地を重ね、自分の経営感覚を信じて効率的な農業を實踐中。その攻めの農業ぶりを探検。
3月19日(土)	№153 東野英心 「雪国にうるおう 花家族」 (岩手県雫石町)	スキーのメッカの半石町で花栽培に夢中なのが、柿木茂さん一家。ハウスの外は白銀の真冬でも、赤や白のフリージアが咲き競っています。冬の大地から収入を得ることのむずかしい雪国で、暖かな夢を広げる一家です。
3月26日(土)	№154 和泉雅子 「早春のかおり 「ナバナ」 (三重県長島町)	ナタネ栽培全盛のころから、地元の人々に「ふるさとの味」として親しまれてきた「ナバナ」。今では早春の緑黄色野菜として、全国の食卓に届けられています。主婦を中心に栽培される町の特産品「ナバナ」を探検します。

北海道放送(土)9:30 提供●JAグループ/制作■家の光協会

## カントリー・ビート Country Beat 吉永みち子



吉永みち子著◎定価一五〇〇円  
騎手の女房から四児の母となった著者が、家事や子育てに追われながら、日々笑い、ときには怒り、しみじみ考えた雑感&旬感エッセイ集。「家の光」誌上で好評連載された「笑ってパニック」を収録。

## 農協文庫の紹介

### カントリー・ビート

二宮尊徳の肯定思考 越智宏倫著◎定価一三〇〇円  
マイナスのエネルギーをプラスに変換する天才、「二宮尊徳」の生き方に学ぶ、古くて新しい現代処世訓。すべてのものごとをプラスに考える「肯定思考」について、多彩なエピソードをもとに紹介する。

### 時に応じてことをなせ