

中標津町農業協同組合

夢広がる なかしべつ



INDEX / 目次

なかしべつ冬まつり 3
 女性部 青葉会宿泊研修旅行 4
 そば打ち体験、畑作生産者関連合同総会 5
 夢広がるクロスワード、読者の声 7
 普及の窓 〓バンカーサイロの補修を検討 8
 家畜改良課より 〓先月は何頭の授精を行いましたか? 9
 夢広がる掲示板・第10回理事會 11
 学びの空間 〓カラーセラピー・オーソイマ編 6回ブルー 12
 3月25日開催 家族営農セミナーのお知らせ 13



第34回なかしべつ冬祭り・しるべつと広場
(2009.2.7~8)



毎月19日は食育の日

「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。



ケータイでは

公式Webアドレス

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

2月7日～8日、第34回なかし

べつ冬まつりが、町文化会館横の
しるべつと広場で開かれ、大勢の
来場者が訪れ、様々なイベントを
楽しみました。

冬まつりを盛り上げる雪像制作
には、JA中標津職員組合も1年
ぶりに復帰、表紙の親子で飲モオ
♡という題名で、今年の干支の
貯金箱を模したかわいらしい中雪
像を完成させました。ほかにも干
支にちなんでか、多くの中・小雪
像も「丑・牛」題材のものが多く
ありました。大賞は匠クラブさん
の「闘ギユ牛マンボ」でした。

当JA青年部の出店では、毎回
大好評の「ひな串」や「牛乳しるべつ」、
採算度外視の「中標津牛丼」、「ホ
ットミルク・珈琲」を安価で提供、
好評でした。隣接出店した農産販売・
酪農課テントでは、中標津町牛乳
消費拡大推進委員会がおいしいビ
ーフシチューとそのレシピを提供。
ふんだんに牛乳を使って作って欲
しいとアピールしました。(レシピに
ついては今月号の裏表紙に掲載)、夜の
花火もしっかり見える天候に恵まれ、
真冬の「あったか」な祭典が終わ
りました。

冬まつりを盛り上げる出店

JA中標津各組織～おいしい「食」を提供





雪像は今年の干支に
ちなんだ作品が多数!!



大賞 匠クラブさん
「闘ギョ牛マンボ」





グラバー園から長崎港を望む

女性部 青葉会 宿泊研修旅行



異国情緒あふれる九州の旅

1月13日から17日、女性部青葉会宿泊研修が7人の参加で行われました。

今年、思い切つて九州へ。視野を広げ、日本再確認のため、ゆっくりのんびり長崎県周辺の4泊5日の旅となりました。

まず、長崎県の人気スポットである大浦天主堂とグラバー園へ。大浦天主堂は、日本人が建築したキリスト教の教会です。洋風の建物ながら、1933年国宝に指定されている貴重な建造物でした。グラバー園は、長崎港の絶景を大パノラマで見ることのできる丘にあり、異国情緒豊かな建物がいくつも建ち並んでいました。グラバー園の名所となったグラバー亭は、1863年に建てられ日本最古の木造洋館で、国指定重要文化財のひとつです。この時期でも、花壇には、金魚草などの花々が咲いていました。

皆さん、世界で2カ所しかない場所といつたらどこを思い浮かべますか？ その2カ所は日本にあるのです。それは、核兵器の攻撃を受けた被爆地です。私たちは、被爆跡地である長崎原爆資料館と平和公園へ行って来ました。

原爆資料館では、原爆投下時間の11時2分を指したまま止まっている時計などの破壊された生活用品や熱線でどろどろに溶けたガラス片、爆風で建物がなくなつてしまつた様子の写真、被爆者の証言映像などがありました。



平戸教会

平和公園内には、平和と追悼の意を表す平和記念像や「のどが乾いてたまりませんでした」と書かれた石碑がある平和の泉などがあり、何度も言葉を失いました。

原爆資料館や平和公園から少し離れた場所に、神社の鳥居がありました。その鳥居は半分を爆風によつて失いましたが、約半分を支えながら今も立っていました。原爆の恐ろしさ、平和を願う気持ちなどを考えさせられる機会となりました。



唐津城

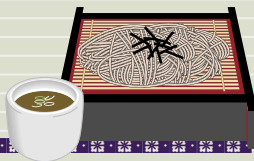
長崎県のハウステンボスでは、船上でゆったりと時間を過ごしながら夜景を楽しみました。

佐賀県の唐津城では、唐津を一望し、深い歴史のある唐津焼きのお気に入りを見つけたたり、呼子で、透き通つた活イカに舌鼓をうち、長崎県の平戸大橋を渡つて平戸へ。平戸の広い海に面した宿の温泉で疲れを癒して、美味しい料理をいただいて、夜の観光バスに乗り、ライトアップ

された平戸大橋や平戸教会など異国情緒あふれる街を案内してもらいました。

柿の実のような赤色で美しく描かれた有田焼の「柿右衛門窯」に私たちも行つて来ました。乳白色に美しい赤の様々な作品を見ることが出来ました。福岡県にある太宰府天満宮へ行き、中洲では美味しい水炊きを食べながら最後の夜を過ごしました。ゆっくりのんびりの旅の予定でしたが、盛りだくさんの内容でした。楽しい時間は早く過ぎてしまうものです。同じ日本とは思えない素晴らしい景色や雰囲気の中、仲間とたくさん笑つて地域の美味しい味を楽しみながらの研修となりました。

そば打ち体験



若森アグリ蕎麦工房（代表・若森勝茂）そば打ち体験工房（町内緑町南2丁目TEL788889）では気軽にそば打ちを教えてくれる道場を開講しています。

今回は、根室管内女性農業者で組織する「あ・ら・かると」冬期研修で約20人がそば粉に悪戦苦闘しながら、約1時間でそばを打ちました。（今回は小麦粉2割入っています）

同工房では若森代表がそばの魅力を広めようと開講、そばの栽培から石臼で挽いたそば粉の販売までも手がけます。（Aコープ中標津店あるでも購入可能です）

中標津町ではそば打ち人口が

そば粉に悪戦苦闘



年々増え、一度打ってみると痛み付きになる方も多く、都濃逸（どといつ）にあるように「信州信濃の新そばよりも わたしやあなたのそばがいい」 あなたの側と蕎麦をかけています。家族や仲間とワイワイ体験したり、カッブルなどでもそば打ち体験してみたいかがでしょうか？

時間も代表との都合が合えば融通を利かせてくれますので、相談してみてください。

精神修行と調理技術の向上にも役立ちます。

必要なものはエプロン、帽子など頭に巻く物、袋やタッパー（打ったそばを持ち帰るため）など。

畑作生産者組織合同総会



21年度の

畑作振興を共に

況、収支状況報告について事務局から説明を受け、満場一致で可決されました。平成21年度の事業計画では、畑作対策協議会を農政への要請活動の主要機関として馬鈴薯振興会、てん菜生産振興会、グリーンクラブがそれぞれ、品目別に販売拡大に向けた取り組みと栽培講習、先進地視察などに取り組みむことを決めました。



北海道安心ラベルYES cleanの取り組みを進めるJA中標津畑作対策協議会合同定期総会が2月23日、JA中標津で開かれました。JA中標津畑作対策協議会（会長高橋勝義）の第12回定期総会、JA中標津馬鈴薯振興対策協議会（会長安達武）第32回定期総会、JA中標津てん菜生産振興会（会長真野幸一）第32回定期総会、JAなかしべつグリーンクラブ（会長田中世一）第12回定期総会を合同でおこなったもの。

佐藤幸一氏を議長に選任し、それぞれ、平成20年度の事業状



夢広がる クロスワード

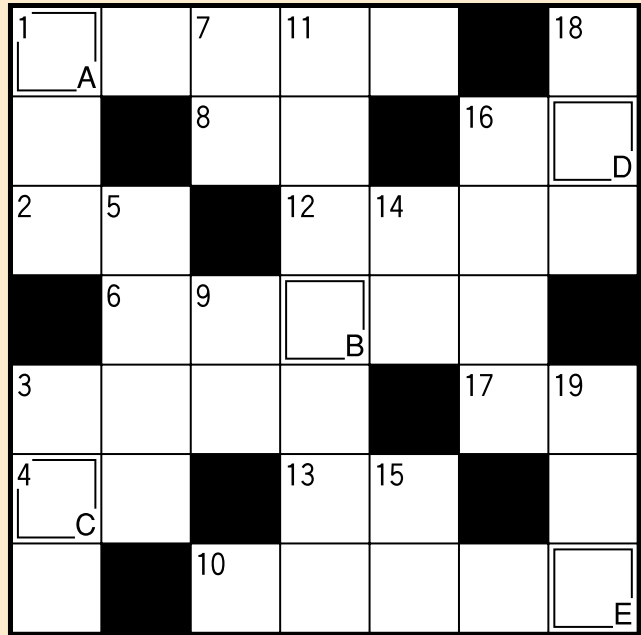
出題 / ニコリ

読者の声
FMはなさんにエール
車運転している時、いつもFMはな“聞いてます。情報ありがたいし楽しんでいます。何でこんなに書類やら本etcあるの？全部目通しているのかな…どこまで処分しているやら、いつも気がかりに思っている。以前は目通したらすぐそれぞれ

ファイリングしていたのに最近何ヶ月分も山積み、困ったものですね。今年目標「整理整頓」かな!!
PN/夢見人さん
2月号広報誌の感想を2つ寄せてくれてありがとうございます。FMはなは中標津町民全体で育てていきましょね! 整理整頓については農業改良普及センターに依頼して記事内容にしてくださいました。整理整頓するとういぶん仕事がやりやすくなりますよ!。

渡る世間は鬼ばかりですな!?
節分、家族の多かった時代はおばあちゃんも、妊娠後期だった私も家族中で豆拾いしていたけど今は一人に…。撒いた豆を拾うのが大変なのでやめ、豆まきは止めて鬼と福と一緒に暮らします。でも今年が良い年でもありますように…ダルマクンシランの花が伸びて来ました。
PN/アロエさん
私の節分の思い出といえば、父が大声で「オニは外。福はうち。」と本当に大声で玄関を開けて窓を全開にしてチョコや小銭も混ぜながら

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

つまらないものですが、お受け取りください
乗客でなく荷物を運ぶ車両
土の上を歩かないで済むように地面に並べます
配偶者の母親
何かが起こる前に、それを知ること 地震
看板と実際に売っているものが違っているような売り方
酔っぱらいが、巻くもの
握ったり、押したり、巻いたりする
家庭生活に必要なことを教える科目
一番おいしくて栄養のある時期
野球の監督が選手に送るもの

ヨコのカギ

親しい学友ともお別れ でも新たな門出が待っています
「幸水」、「豊水」、「二十世紀」などの品種があります
一部を壊して新しくしました
百獣の王
化粧する人がのぞく家具
ヤブから出てきたらビックリする?
ヒーローが悪人と戦う シーン
会員になると各種あります、などと言われるもの
ツヤ出しや保護のために塗ります
朝食に食べることもある軟らかご飯
雨がやむとつい忘れてしまいがちなもの

2月号クロスワードの解答 『エホウマキ』

2月号の当選者は中林誠司さん(俵橋) 板橋君代さん(俵落) 佐々木美恵子さん(俵橋)の3人です。おめでとうございます。

撒いていくのを子供だった私と姉2人で後ろから付いて行って拾っていたのを思い出します。子供ができたらその行事を継承していきたいと思っています。

とつとと家から
出しちゃうのも手です

今年はず雪が多いですネ。週末はいつも吹雪で日曜日は息子と雪かきなのですが、何故か雪かけになる。反抗期真最中の息子…時々、むじやきな子供になったり上目づかいの怖い青年になったり、子育てって親も子も修業の日々なのだあ〜と思う今日この頃です。私より背丈の高くなった息子と仕事をしていると、今の所私の方が要領のよさで勝っているものの、力はやはり彼の方があるとつくづく感じます。くやしいうような、嬉しいような〜いつまで私がつっぱってられるか、今、考えている所です。

PN/まだまだ現役中さん
残念ながら子供の右上がりの成長曲線と親(大人)の右下がりの老化曲線がクロスする場所があると思いません。しかし、子供とて一人格として捉えられるかが、その子の成長のためが一番良いことであると思っております。親にとっては子供は子供なんですけどね。

今回のクロスワードパズルの回答用紙には、Aコープ中標津店あるるについて思うこととお題を掲載してみました。3人の方からこれについて意見をお寄せいただいています

2月下旬になって、毎日とても寒い日が続きますね…。雪も降り、天気が悪く(車の運転こまります…)Aコープ中標津店あるるにも買い物に行くのに大変です。(朝、天気が良くて、途中で天気が変わってしまいう日もありますので…)Aコープ中標津店あるるに思うこと!

3月からレジ袋有料!ちよっと困りますよね…今までだと町に出かけたので、用事が済むとついでに(あるる店で買い物、何も持たずに寄れたのに)今はマイバッグ持参かあるるカゴを持たなければ、買い物が出れないのでとても困りますよね…。定着するまで大変、大変!これからも宜しくお願い致します。…

PN/ベコニアさん
MYバックやMYはし運動がいやおう無しに進んでいます。携行性の高いバックをなるべく持つように心がけていますがなかなか。MYはしも持ち歩いています。1人では恥ずかしいかもあります。環境系の人?」

なんて言葉がかけられそうで…。今年も照れをなくして使うようにしたいです。

新しい野菜の産地にならないかなと思います。レタス・キャベツ・ニンニクとかは出来ないのかな?Aコープが主催?している消費者との意見交換の場を増やした方がいいと思う。農民・消費者に愛されるあるるへ…

PN/フリーマーチンさん
家庭菜園的に葉物野菜も作っている方が増えていきますね。新野菜産地化に向けて農産販売課でも研究しているところです。あるるが行なう利用者懇談会について、展開が見えないから、やきもきしていらつしやるところもあるかと思えますので、店長と相談して、それを利用者の皆さんにお知らせ出来るようにしていきたいと思えます。

先日あるるの駐車場の出来事です。除雪不良の駐車場ですり鉢状になった所へ車の前輪のタイヤがすっぽり入ってしまい出られない状態です。皆で押したのですが押す方の足元もすべり、タイヤは空回りするばかりそこへ通りがかつた方が運転交代となりやつと脱出する事ができました。運転技術の方にも問題有りと思えなくもないのですが、イヤーあるるの

駐車場ひどいねー。すべてて悪い」と言う声も聞かれます。直接あるるの方に責任があるとは思いませんが年を重ねた方が杖を付いて買い物に來られる方もいらつしやいます。良い方向で考えてはいただけないでしょうか。春もすぐそこまでなのですけどね…。

春色の花々達に
誘われて
歩み止め見し
花屋の店先

PN/スターチスさん
ドカ雪後の駐車場対応は、苦慮されている方が多かつたと思えます。申し訳ございませんでした。一気に降ると主要道路の除雪自体麻痺してしまうのに腹も立ちますが、事故の危険性が高まるので両親には外出しないで欲しいと電話を入れます。そして買い物は自分が手伝います。こんなところからコミュニケーションをとったりもしています。



お詫びと訂正

2月号読者の声のシクラメンさんの記事中で、自己=事故の誤りですので訂正致します。

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。

バンカーサイロの補修を検討

ここ10年、北根室地域ではサイレージ収穫形態の変化により、バンカーサイロの普及がすすんでいます。利用年数が経つと水分と酸の影響により、バンカーサイロの床面が傷んでいきます。バンカーサイロの利用にあたって、傷み度合いはグラスサイレージよりも、pHの低くなりやすいコーンサイレージのほうが傷みやすい傾向があります。

補修の必要性

コンクリートが劣化してくると、小石が出てきます（写真1）。この石の行方を考えると、サイレージに混入（牛の糞中に排出）牛が通路で石を踏んでしまうなどの循環も想定されます。また、牛の第4胃変位手術の際に牛の胃に多くの小石が入っているのを目にすることもあります。

バンカーサイロの補修工事は夏期に限られ、バンカーの空き状況と次の収穫物とのかねあい、施工期間を考慮する必要があります。

このため、早いうちにバンカー補修計画を立てていくことをおすすめします。



写真1 バンカー床面に小石が浮いてきている（利用5年目）

工法の種類と特徴

補修はバンカー1本単位で行い、工法としては以下の方法があげられます。補修後の利用年数においては経過を見ているのが現状です。

工法	施工方法	施工期間	現状での利点
コンクリート	床面に鉄筋およびコンクリートをうつ。傷みの状況によりコンクリートの厚さが変動。	コンクリートの性質上、養生期間も含めた施工期間が必要	耐酸性コンクリートなども流通
アスファルト	既存の凸凹をモルタルなどで埋めてアスファルトを敷く。エブロン新設は砂利・鎮圧・アスファルト施工	2～3日で使用可能	コンクリートに比べバンカー容積を減らさずに補修できる
レジコン	レジコンクリート資材を施工する	手作業につき、施工そのものに床面積に応じた期間が必要。	掃除がしやすい、アスファルト同様に容積を確保できる。

施工単価は工法・資材・面積によって異なります。

アスファルト施工の手順例

（写真2: 施工は業者へ依頼）

- サイロ内を清掃・乾燥させる。
- モルタルで補修
- アスファルトを施工



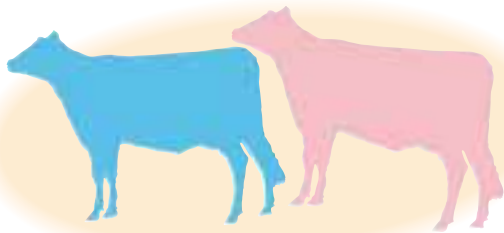
写真2
アスファルト施工の様子

先月は何頭の授精を行いましたか？

昨年4月に中標津乳牛改良同志会の勉強会で、トータルマネジメントサービス（上春別）の黒崎氏を招いて繁殖管理講習会を開催しました。内容は「乳量の増加、飼養方法やウシ自体の変化などによって受胎率は低下しているが、どのような理由があるにせよ発情を発見して授精をすることには変わりはない」というものでした。

しかし、繁殖はすぐに結果がでるものではありませんし、派手さもあまりないかもしれません。結果を得るためには継続（忍耐）が必要になります。そして、継続のためには目標が不可欠です。

そこで今月はVWP（＝授精待機期間、1月号で紹介）や、分娩間隔（2月号で紹介）の目標値設定に加え、『**今月授精すべき頭数**』の紹介をします。



1ヶ月の目標授精頭数は以下の計算式で算出されます。

経産牛頭数

目標分娩間隔月数 × 初回受胎率



初回（授精）受胎率は経産牛で40～45%、未経産牛で50～55%前後です。自分の初回受胎率が分からない場合は、担当授精師にお尋ねください。

目標分娩間隔月数は一般的に、乳検成績などでは分娩間隔日数で表記されているので注意してください。過去の成績を参考に、現実的な達成可能な数値を設定してください。分娩間隔月数は、

分娩間隔月数 = 分娩間隔日数 ÷ 365 × 12
で算出されます。

では、実際に計算してみましょう。

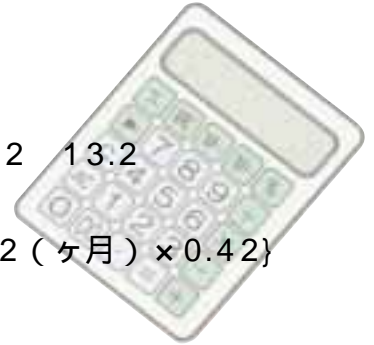
たとえば、経産牛80頭、初回（授精）受胎率42%で、現在の分娩間隔429日の牛群を400日まで短縮したい場合は...

分娩間隔月数

$$= 400 \div 365 \times 12 = 13.2$$

目標授精頭数

$$= 80 \text{ (頭)} \div \{13.2 \text{ (ヶ月)} \times 0.42\} = 14.4 \text{ (頭)}$$



よって、分娩間隔を400日にするためには毎月14.4頭以上の授精が必要になります。ちなみに分娩間隔429日で計算すると13.5頭になります。毎月約1頭授精頭数を増やすだけで分娩間隔が約30日短縮できるとしたら、頑張れる気がしませんか？

また、極論かもしれませんが、繁忙期にはPGやオブシンクなどをうまく利用し、目標頭数を下旬で済ませてしまうこともできます。



毎日2頭で7日間



2日に1頭で28日間

どっちも月に14頭

もちろんこれは机上の数値です。授精頭数を増やすためには微弱な発情牛にも授精をすることになり、その結果受胎率が低下するかもしれません。しかし**大切なのは受胎率ではなくて分娩間隔や初回授精日数などです**。目標を設定し、達成する努力をすることで繁殖は改善していきます。

あとは継続です！

人工に相談だ。

平成20年エクセレント獲得牛

弾正原 正：サニーデールリー スター 号 90点

高能力生産牛群表彰

年型の乳量・乳脂量ベスト1

久保 剛氏、竹下 耕介氏、安田 正嗣氏、
岡部 達也氏、弾正原 正氏、長正路健二氏

生涯乳量9万kg以上

高橋 春樹氏、福島 信博氏、川村 尊之氏、
横田 光彰氏

平成19年牛群平均10,000kg以上

弾正原 正氏、安田 正嗣氏、長正路 健二氏

優良体型牛群表彰

2008北海道ブラックアンドホワイトショウ
第4部1位 中川 将氏
北海道ホルスタインナショナルショウ
5年連続出場 中川 将氏
牛群審査平均点数 弾正原 正氏

特別表彰

北海道ホルスタインナショナルショウ
20年連続出場 久保 剛氏
平成20年11月乳用種雄牛評価成績
第11位 福村 稔氏

平成21年度の 乳牛改良推進を



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
こちらへ info@ja-nakashibetsu.or.jp



中標津乳牛改良同志会 第38回定期総会



第38回中標津乳牛改良同志会定期総会
が2月9日JA中標津大会議室にて佐藤
憲範氏（中標津支部）の議長により開催
されました。

開催に先立ち、当農協よりエクセレン
ト（体型得点90点以上）獲得牛の表彰と
中標津乳牛改良同志会表彰が行われました。

総会では、平成20年度収支決算報告・
事業報告がなされ満場一致で可決されま
した。平成21年度事業計画案では、審査
講習会の開催（4月18日）、中標津BWの
開催（4月25日）が予定されるほか、勉
強会・講習会を2〜3回実施。乳牛に関
する事業では昨年に引き続き青森訪問な
どの計画が報告され、満場一致で承認さ
れました。

3月は道税の納税推進強調月間です

根室支庁では、財産の差押えなどの滞納処分の積極的な実施や、夜間納税窓口の開設など様々な対策を行い、滞納の解消に努めています。みなさんの暮らしを支える道税の納税に、ご理解とご協力をお願いいたします。

【3月の夜間納税窓口】日時：3月26日（木）午後8時まで 場所：根室支庁税務課

問い合わせ先 納税に関するご相談は、根室支庁地域振興部税務課納税係 ☎(0153)24-5466(納税係直通)

第10回 理事会

開催月日 平成21年3月2日(月)
開催場所 農協中会議室

決議事項

- 1 平成20年度12月末定例自治監査の結果と回答について
- 2 平成20年度1月末予算統計計画について
- 3 自己査定(仮査定)結果について
- 4 役員報酬審議会委員の選任について
- 5 関係団体への基金・寄託金の拠出及び外部出資の返還について
- 6 定款の一部改正について
- 7 規約の一部改正について
- 8 役員退任慰労金支給規程等の一部改正について
- 9 職制規程 機構図(別表1)及び職務権限表(別表3)の一部改正について
- 10 職員就業規則及び準職員就業規則の一部改正について
- 11 細卸資産に係る会計方針及び経理方法の変更について
- 12 JABバンク苦情対応要領の一部改正について
- 13 自己資本比率算出要領及び同事務手続の一部改正について
- 14 各種資金の借入申込みについて
- 15 理事との営農保証契約について

報告事項

- 1 組合員の加入脱退状況について
- 2 平成20年度1月末信用・共済事業概況について
- 3 自給飼料生産効率向上支援リース事業について
- 4 高性能養尿機械業務要領の改正について
- 5 中標津町農協酪農実習生受入協議会の解散について
- 6 平成20年度1月末購買事業概況について
- 7 平成20年度1月末生活事業概況について
- 8 給油事業の今後の運営について
- 9 購買未収金の回収状況について
- 10 地区別懇談会の議題と開催日程について

1万円でも2千円お得な 商品券発売!!

〜中標津町商工会発行

3月17日から中標津町商工会プレミアム商品券が発売されます。このプレミアム商品券は、1セット1万円円で1万2千円まで使えるもの。1人あたり3万円まで購入でき、実質3万6千円の商品券としてお使いいただけるものです。発売の対象となるのは中標津町民であり、平成2年4月1日以前に生まれた皆さん。販売場所は中標津経済センター(なかもつぷ)です。この商品券が使える場所(取扱事業所)は、商工会員の事業所約700店舗及びJA計根別、当農協になります。

3月17日、18日は65歳以上の高齢者向け先行販売日として、一般販売は19日から、5,000セット完売したら終了となります。

左記ポスターでわからない詳細については、中標津町商工会による新聞折り込みチラシが直接商工会へご連絡願います。☎72 2720

中標津町商工会プレミアム商品券 発行決定!

うれしい20%のプレミアムを付けて

5,000セット / 発行総額: 60,000,000円
販売金額: 5,000万円・プレミアム金額: 1,000万円

購入単位: 1セット10,000円のおまかせ12,000円分の商品券(1,000円商品券12枚)
2,000円分がお得です!

購入期間: 3月17日(木)～20日(日)まで

取扱事業所: 中標津町商工会会員事業所
中標津町農業協同組合
計根別農業協同組合

購入の注意・購入対象

販売日: 平成21年3月17日(木)～20日(日)まで
[但し、65歳以上の方]には、平成21年3月17日(木)～18日(金)の2日先行販売(限定1,000セット)致します。

販売時間: 午前9:00～午後5:00まで

販売場所: 中標津経済センター(なかもつぷ)
〒939-0002 中標津町三ツ木1-1-1

購入対象: 中標津町民であり、平成2年4月1日以前に生まれた方。
[但し、65歳以上の方]には、平成21年3月17日(木)～18日(金)の2日先行販売(限定1,000セット)致します。

上記のポスターを貼付している所が取扱事業所です。

商品券のプレミアム分は中標津町の助成を受けて発行しています。

中標津町商工会



みなさん こんにちは。
今回は「ブルー」についてみていこうと思います。



以前にお話した「レッド」には交感神経を刺激する働きがあるのに対し、「ブルー」は副交感神経を優位にします。つまり、興奮を鎮めたり呼吸を穏やかにするなどリラックスさせ、脳波をアルファ波に導いてくれる効果があります。それから、「レッド」に囲まれると体温が2〜3度上昇しますが、「ブルー」に囲まれると体温を下げる作用があります。

色そのものには温度がないのに、不思議ですね。日常生活の中でも、蛇口のお湯と水の区別に「お湯＝赤・水＝青」ですし、扇風機の羽ってほしいブルー系といったように、この色の作用が使われています。

また、「ブルー」には、生活の中の「やりすぎ」を抑えてくれる効果があるので、働きすぎや暴飲暴食、落ち着きを回らせりラックスさせる効果があるとされています。

青い食器やテーブルクロスを食卓に使うと、食欲が抑制されてダイエットにも効果的ですし、寝室はブルーを基調にすると安眠できるというのも、こういった効果が関係していると思われる。

オーラソーマでは、「ブルー」のキーワードは、「平和と信頼、コミュニケーション」です。

空の色、父性を表します。「レッド」は大地と母性でしたね。天から守られているという平和、安らぎ、信頼を意味します。



また、もつひとつの側面は、海の「ブルー」です。海は生き物を生み育むという母性も表し、滋養と養育をもたらす色とされているので、父性と母性の両方の意味が含まれていることになりました。

日常の会話で、悲しみや落ち込みの状態の時に「ブルー」と言う言葉を使ったりしますね。「マリッジ・ブルー」とか「マタニティ・ブルー」とか…。

オーラソーマでも、「ブルー」は権威に関する問題や悲しみを表す色とも言われていますが、先ほどの父性と母性の部分のバランスが取れると、平和な心が戻ってくると言われています。

「ブルー」に対応するチャクラは、第5チャクラ（喉のあたり）です。

ここが活性化されていると、穏やかな気持ちで自分の思いを言葉にして、相手に伝えることが出来ます。それによって相手とのコミュニケーションもとれ、平和を築いていくことにも繋がります。また、自分自身とも調和が取れてきます。

逆に、ここが弱まっていると、話すことに対して恐れを持ってしまい、何

も語らなくなったりして、コミュニケーションの問題が起こったりするといわれています。

さて、ここまで紹介してきた「レッド」「イエロー」「ブルー」（途中にピンクが入ってましたが…）は、オーラソーマでは第1の色（プライマリーカラー）と言われています。

この第1の色を元に、オーラソーマの基本14色が構成されます。

では、今回はオーラソーマのカラーチャートについて、少しお伝えしようと思います。

Profile

石山砂緒里さん

オーラソーマ
カラーセラピー
プラクティショナー
レベル2



臨床心理学の勉強をしてもっと気軽に心の事がわかるツールの1つとしてオーラソーマを学ぶ

家族、力を合わせて難局を乗り越えよう!!

実践につなげるための 豊富なエッセンス

Case 1 親子
しゃべりたくない
会話できない私

Case 2 お嫁さん
牛舎へ行けない
行かない私

ミラクルマジック!
ハウ・レン・ソウ
どうやってスタート切ればいい?

コーチング
ティーチングで
問題解決

とき

平成21年3月25日(水)
午前10時30分～
昼食をはさんで午後2時頃まで

ところ 農協大会議室



千葉 澄子先生

標茶町の酪農家。昭和60年に埼玉県から嫁ぐ。心臓病によりペースメーカーを入れる。体調を取り戻し平成7年に営農計画書や経理事務を任される。平成10年にパートを雇用。コーチングの重要性が増す。平成14年完全に役割分担制になる。娘の後継意志もあって平成16年にロータリーパーラーなどを導入し、さらに大型化、平成19年に北海道指導農業士に認定される。

家族で農家経営のプロチームに!

合同企画家族営農セミナーのお知らせ

家族とともに歩んだ経営

電撃的な結婚で北海道人となった千葉先生。埼玉で見る父母の事を思い、北海道で絶対ひと旗あげてやると決意したのは昭和60年でした。

しかし、経営は良いとは言えず、次女誕生の平成元年には最後の農協資金導入となりました。また同時期、夫婦相次いで病気がかかると、一方で子供達が毎朝晩牛舎で手伝うようになりました。夫婦の体調が回復しはじめた頃、牛の障害が多発。家族で相談し、つなぎ牛舎を自力で改造するなど経営改善にみんなで努力。生活が苦しくても5000円玉貯金で年に1回の家族へのご褒美として旅行に行くようになりました。子供達は手伝ってくれていましたが、学校では臭いと言われていたことを教師に知らされ、においの少ない酪農環境作りを目指したといえます。

平成8年から自力でフリーストール牛舎建設やつなぎ牛舎を簡易パーラーにするなど貪欲に計画達成に邁進。黒字に転換した平成9年、平成10年にはその組織の黒字で牛を増やし、出荷乳量を上げ、パートを1名雇用するようになりました。平成12年に夢の1,050トンを出荷、平成13年、入退院を繰り返す先生の仕事「保育」が大変なので、長女が「保育ロボット」導入を提案、彼女が管理すると宣言し家族でビニールハウスのほ畜舎を建ててロボットを導入した。

平成14年には経営主の仕事、先生の仕事、牧場長の仕事として完全分担制を敷き、平成16年には娘の後継意志もあり、ロータリーパーラーなど、施設の再整備を行いました。年度計画を建てそれに向かって家族(雇用者含め)で一丸となって目標設定することで、苦難を克服してきた先生のお話をお聞きになり、話し合いとコーチングの取り組み方を後半にお伝えいただきます。



行事予定表

2009年2月 組合動静

1(日)	肥料緊急対策事業申請作業～8日
2(月)	青年部理事者との懇談会、税対パソコン班～23日
3(火)	第9回理事会、加工部会あらかると冬期研修会 ルーキーズカレッジ
4(水)	ジェネティクス道東地区運営委員会 根室支庁蝦夷鹿対策協議会
5(木)	営農生産部課長会議、女性部役員反省会
6(金)	第6回地区酪対役員会、青年部PR委員会
7(土)	冬まつり出店～8日
9(月)	定例自治監査、中標津乳牛改良同志会定期総会 畑対役員会
10(火)	定例自治監査、健康管理会議 グリーンクラブ道内視察(東川町)～11日
11(水)	建国記念の日 ある企画会議
12(木)	定例自治監査、ヘルパー全道会議～13日 女性部フレミズクレエで交流会 青色申告会税務説明会13:00～ 20年和牛女性部研修会、広島工業大学説明会 馬鈴しょ栽培研修旅行～13日(札幌) ルーキーズカレッジ
13(金)	定例自治監査、中標津町和牛生産改良組合定期総会 女性部第4回役員会、てん菜研修旅行～14日(芽室町) 酪農実習生協議会役員会
14(土)	全共連視察研修
16(月)	農業高校教育懇談会、青年部組織強化委員会 女性部青葉会冬の集い 野菜販売先訪問～19日(九州地区)
17(火)	北海道畜産会研修会、ルーキーズカレッジ
19(木)	受精卵移植研究会シンポジウム
20(金)	女性部第5回三役会、酪検管理者会議
23(月)	第1回熟年会役員会、畑対総会、営農委員会 てん菜役員会、加工部会打ち合わせ
24(火)	女性部フレミズ冬の全道女性担い手研修会(本別)～25日 ルーキーズカレッジ、酪農実習生受入協議会定期総会 豚プラ認定講習会、第3回管理購買委員会 加工部会役員会
25(水)	
26(木)	SSミーティング、女性部三役会
27(金)	女性部第5回役員会

2009年3月

1(日)	
2(月)	第10回理事会、熟年会冬期研修～4日
3(火)	
4(水)	
5(木)	畑作女性部研修旅行～6日、ある利用者懇談会
6(金)	てん菜栽培講習会(トーヨー)
7(土)	
8(日)	
9(月)	地区別懇談会 農機部品取りまとめ～13日
10(火)	地区別懇談会
11(水)	女性部 加工部会役員会
12(木)	地区別懇談会
13(金)	地区別懇談会 家畜衛生推進会議・防疫演習
14(土)	ビート育苗センター稼働～23日
15(日)	
16(月)	役員報酬審議会
17(火)	青年部 フットサル大会(町体) チーズ需要拡大取りまとめ配付
18(水)	女性部 第56回通常総会
19(木)	福村牧場NIP上位ランキング報告・祝賀会
20(金)	春分の日
21(土)	
22(日)	まちづくり交流広場
23(月)	第8回営農委員会 女性部 青葉会春の集い(総会)
24(火)	第6回生産委員会 根室和牛協議会設立、準備委員会 青年部・女性部 家族営農セミナー
25(水)	第4回管理購買委員会
26(木)	
27(金)	第11回理事会
28(土)	
29(日)	
30(月)	
31(火)	欄卸監査

Beefシチュー

なかしべつ冬まつりで中標津町牛乳消費拡大推進委員会が出店。大好評だったビーフシチューレシビをどうぞ!!
今回は簡単レシビです。

材料(4人分)
 牛バラ肉……………800g
 小麦粉 無漂白)……………大さじ4
 じゃがいも……………大2個
 ニンジン……………中2本
 にんにく(みじん切り)・4かけ
 バジル……………小さじ2
 タイム……………小さじ2
 野菜ジュース……………1,400cc
 バター……………大さじ4
 セロリ……………2本
 たまねぎ……………中2個

作り方

野菜は全て一口大に切っておく。

ビニール袋に牛肉と小麦粉を入れて振り、牛肉にまんべんなく粉がかかるようにする。

なべにバターを溶かし入れ、みじん切りにしたにんにくを加える。いい香りがしてきたら牛肉を加え、表面が少し茶色になるまで炒める。(牛肉には、完全に火を通す必要はありません。)

野菜ジュース・たまねぎ・バジル・タイムを加え沸騰させる。沸騰したら火を弱め、弱火で牛肉がやわらかくなるまで1時間強コトコト煮る。

牛肉がやわらかくなったところで、じゃがいも・ニンジン・セロリを加え弱火でさらに野菜が柔らかくなるまで30分ほど煮込む。(仕上げに生クリームをかけても美味しいです。)

野菜ジュースはトマトベースのもので、砂糖や塩が入ってないものが良いです。

Recipe

2007年冬のCMポスターより



食べ物と牛乳を一緒にとるとGI値を下げる効果があります。