

中標津町農業協同組合

夢広がる なかしべつ



INDEX / 目次

- 第22回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場 3
- 2009北海道ホルスタインナショナルショウ 4
- 東北・北海道地区JA女性組織リーダー研修会
- 第35回 北根室地区農村女性講座 5
- 食育特集** 朝食から始まる、子どもの体づくり 6
- 第6回理事會報告・夢広がるクロノワード、読者の声 9
- ミルクイ・カレー・始まりました 10
- 普及の窓「整理整頓で作業がスムーズ」 11
- 丸い子タイム収穫祭 12
- 学びの空間「カラーセラピー・オーソマ編」 12回 ゴールド 13
- 夢広がる掲示板 15



第22回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場(2009.9.13)



みんなのよい食プロジェクト

みんなのよい食プロジェクトとは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、そして消費者の皆さんと一緒に考えて、行動していく運動です。

シンボルマーク



私の名前は、
えみ
「笑味ちゃん」

みなさん、
よろしくね。

みんなが笑顔になれるような味を、生産者と消費者がいっしょになって作っていただけるようにという意味が込められています。



ケータイ用
QRコードはこちら!!

公式Webアドレス

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

JA青年部と商工会青年部が実行委員会を組織して企画・運営。今年で第22回目の開催となった「じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場」が9月13日に行われました。前日からの大雨のために、午前10時からの開会時間を正午からに変更するなど、苦戦を強いられた祭となりましたが、それでも多くの来場があり、じゃがいも掘り体験やなかしべつピーフを家族や友人たちと会場で実行委員会が用意した炭火で食べたりと、秋の祭を楽しんでいました。

第22回

ふれあい 広場 & じゃがいも伯爵まつり

今回の祭は中林誠司JA中標津青年部長を実行委員長に春から検討を重ね、司会にFMなかしべつ（FMはな）を起用。楽しいステージイベントとして子供向けの『O×クイズ』、大人向けの『いもの皮むき大会』、成年男子で『腕相撲大会』、『牧草転がし世界大会』などを企画。

実行委員会では春からの低温と長雨により、いもの生育が例年の半分以下の可能性も出てきたことから開催について協議を重ね、「収穫の多い年、少ない年もあるのが農業。太陽の恵みの恩恵が少なくても、生産者の努力でなんとか前年並みにできることもあるが、今年の畑作については例年からは比較できないほどの気候的な影響を受けている。このことを参加者に伝えるのもこの祭の役目」であると判断し、開催を英断しました。

当日まで、各方面から「いもの出来は大丈夫か!」との心配を多数いただきましたが、なかしべつ全体の畑作農業がこのような状況なのですと現状を



ロールころがし世界大会決勝は2チーム同時スタート



肉の引き換え販売と酪農課の出店ブース



いも掘り圃場は雨の装備でも泥んこに..。



12時に変更になった開会式 私にも餅ちょうだい



ペンチャーキッズなかしべつからは
キッズジェラートを販売



陸上自衛隊別海駐屯地部隊の偵察警戒車



今年も会場内に『MILKLAND』のデカ文字



塩煮の無料配布今年のものお味は？



じゃがいもの塩煮。出番を待ちます

伝えたとこです。
 祭り当日は、開会前の午前9時から
 の雨足が強まったことから、じゃがい
 もの掘り体験と肉の引き換え以外の店
 舗と出店については、出店の是非を各
 団体にお任せすることとしました。そ
 の結果、女性部による販売は雨足の強
 さから油で揚げる作業があるので中止に
 そのほか、はまなす乗用馬生産組合に
 ついても荒天によって馬が暴れること
 もあるので中止。熱気球体験のサンバ
 ルーンプラブについても、強風の影響
 を受けるので様子見から中止になりま
 した。

また、開会時間も正午へと変更する
 ことから『O×クイズ』と『牧草転が
 し世界大会』以外は中止して、戦隊シ
 ヨウの時間も1回目を正午過ぎからに
 変更しました。それでも、圃場受付時
 間の午前9時30分前から、会場にはじ
 やがいもの掘り体験を行うために訪れ
 た家族連れなどが来場しました。

会場には雨の降ったりやんだりが続
 きましたが、正午過ぎからからは天候
 も回復して、晴れ間も見えるなど、陽
 気もでてきました。会場へ訪れたお客
 さんも会場内の販売ブースを見たりす
 る余裕も出てきて、会場内に留まって、
 祭を楽しむ姿も見られました。

実行委員会の物販で祭が運営されて
 きた経過から、今回の販売の減少がも
 たらす結果が次年度以降の開催に影響
 を与えることになるかもしれないこと
 を申し添えます。

開催に際し、ご協力いただいた団体
 の皆さま、大変ありがとうございました。



北海道環境財団による
エコ推進普及活動



管内観光連によるスタンプラリー



O×クイズ!わかるかな？

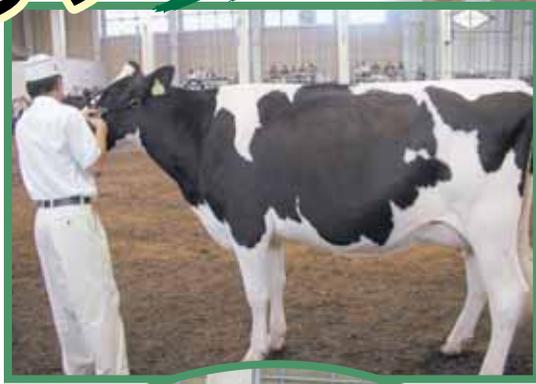


なかしべつマリンファームの
野菜をどうぞ!

ペンチャーキッズ参加者たちによる
販売品目のプレゼンテーション



2009 北海道 ホルスタイン ナショナルショウ



9月12日(土)～13日(日)の2日間にわたり、音更町十勝農協連家畜共進会場において2009北海道ホルスタインナショナルショウが開催されました。

全道・府県の一部387頭の乳牛により優劣が競われ、審査員には串田 雅樹氏(清水町酪農家)があたり、円滑に審査がとりおこなわれました。

当農協からは7戸14頭が出場し、2部未經産シユニアクラスで中川 将氏出陳牛「センターリバー T M ミラン クリリン E T 号」が1等4席、同じく佐々木 宏之氏 出陳牛「アースイースト テンプレスト ダンディ 1 号」が1等5席となり、また8部ジュニア2オクラスでは今回が初出場となる保科 斉氏 出陳牛「サンワード バブル カンパニー マンゴー 号」が1等6席となるなど、当農協では2年ぶりに1等賞に輝く結果となりました。また2等賞以上の入賞率は50.0%という結果となりました。

2009北海道ホルスタインナショナルショウ：中標津町農協出品成績

部	生年月日	名	号	出品者	入賞結果
1	201019	エクセルシア セカンド D フェイ		久保 剛	2等10席
2	200914	センターリバー パーン レニーナ E T		中川 将	3等賞
2	200830	アースイースト テンプレスト ダンディー		佐々木宏之	1等5席
2	200818	センターリバー T M ミラン クリリン E T		中川 将	1等4席
2	200806	ハピイイースト クイーン オブ ダーシャ		福村 稔	3等賞
3	200726	T M F アンナ プロント マーベラス		久保 剛	3等賞
3	200623	センターリバー ピース ラブ シック		中川 将	2等8席
5	200204	センターリバー パーク レインシー ダンディー		中川 将	3等賞
7	190526	アースイースト ビューティ ジェスロ グリーン フタゴ		佐々木昭雄	2等5席
8	190619	センターリバー リステル アンナ エコー E T		中川 将	3等賞
8	190521	サンワード バブル カンパニー マンゴー		保科 斉	1等6席
10	180801	フラワーリツシュ ダーハム ホツチ E T		福島 寿顕	2等7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
インターミディエイト・チャンピオン
ジュニア・チャンピオン

バイン リッジ ギブソン プリンセス 号
グリーンATV ダンディ エリザベート 号
TMC カリスマ ポーラー マチダム クミ 号

出品者 清水町 成松 直樹 氏
出品者 雄武町 菅野 義春 氏
出品者 清水町 (有)田 中 牧 場





東北・北海道地区

J A女性組織リーダー研修会



8月20日～21日の2日間にわたり、札幌市定山溪において、東北・北海道地区J A女性組織リーダー研修会が開催されました。当J A女性部・井上順子部長が参加しました。

東北・北海道J A女性組織リーダー研修会に、J A根室地区女性協議会の幹部視察研修を兼ねて参加して参りましたのでご報告させていただきます。
1日目は、北海道と東北6県の組織活動体験発表が行われました。どの発表を聞いても、農作業などで忙しい身でありながら地域、仲間、自分のために体が2つあっても足りないくらい意欲的に活動している様子を伺うことができました。

中でも、宮城県・あさひな生活部会は、「家庭・地域の太陽と輝いて」と題した、お年寄りの生活支援や男性の自立を目的に男子料理講習会の開催など、先を見越した活動の発表に考えさせられるものがありました。

懇親会では、各地域の代表的な芸などで、舞台を賑わせながら、他の地域の皆さまと交流を図りました。北海道代表として2地区が参加したうちの1つの代表として、ヒゲダンスを披露し拍手喝采を浴びることができました(笑)。
2日目は、フードディレクター・貴田シエフによる講演会。「農業とは、生産した天からの恵みを消費者におすそわけするという気持ちを持つことが大切」とあり、貴田シエフは、農業の原点や食材にこだわりを持つ理由など、とても力のこもったたくさんの「食」に関する大切な話を聞かせていただく機会となりました。

この2日間、組織のリーダーとして必要なたくさんの事を学ぶ機会となりました。とても有意義な時間と貴重な経験を与えてくださり大変感謝しております。今後も一人でも多くの方々が参加していただきたいと思います。ありがとうございます。

(女性部部长・井上順子)



第35回 北根室地区農村女性講座

「ありがとう・ごめんね」から、始めよう。



9月29日、根釧農業試験場において、北根室地区農業改良協議会主催の第35回北根室地区農村女性講座「心地よく働くためには、家族の会話が一番大事!!」が行われました。

この協議会は、町や北根室管内の農協(J A標津、J A中標津、J A計根別)が農業支援等に取り組んでいるものです。

「家族の会話」家族の協力はいつも会話から」というテーマのもと、別海町で酪農を営んでいる川崎弘子氏による講演が行われました。
大事な事は、本人同士で!!第三者が間に入っては、正しく伝わらない。伝えることは難しい。誤解が生じることがある。夫と息子にも私を介することなく直接、話をしてもらうことを促している。特に、酪農業における技術的なことは大切なことが多いので直接会話を!!この時は、父から息子へ指導できる大切なチャンスだから時間をか

けてでも徐々に本人同士ができるように「直接、話して!!」と言ってきたとのことです。

「おはよう」など挨拶はもとより、「ありがとう」、「ごめんね」の言葉を日頃から重要視している。一緒に生活していく上では、感謝の気持ち、悪かったと思う気持ちを素直に伝えることは大事。その言葉から、始まる家族の元気や明るさがある。自分から伝えることで、必ず相手に伝わり、いざれ返ってくるはず。

子供の頃から、親や学校などで幾度も教わってきたこれらの言葉。普段から、素直に当たり前のようには言えるようになると、会話も自然とできるようになり、笑顔も笑い声も今より増えるでしょう。「ありがとう」、「ごめんね」から始めてはいかがでしょうか?



食について私が思うこと 朝食から始まる、 子どもの体づくり

管理栄養士・橋本 玲子さん



朝食を食べない子どもが増えている

私が食の活動に携わっている横浜
市では、朝食を食べない小・中学生
が5〜13%いるという報告を受けて
います。なぜ、こんなに朝食を食べ
ない子どもが増えているのでしょうか。

それには夜更かしや朝の忙しさ、食
への関心のなさなど、さまざまな要
因が挙げられます。

朝食は一日の活動を始めるための
ウォーミングアップです。朝食をお
ろそかにすると丈夫な体づくりがで
きず、脳の活動が活発になりませ
ん。そして肥満や生活習慣病を引き起
こしますし、誤った食習慣を身に付
てしまうことにもなります。

この前、朝食を食べない中学生か
ら「起きても疲れが取れない」と、
若者らしくない声を聞きました。お
そらく、成長期の体が必要とする栄
養素を、きちんと摂取できていない
ことが原因の一つかもしれません。

時間がない、食欲がない、太りたくないなどの理由で、朝食を食べない子どもが増えているようです。そしてこの欠食が、学習意欲や体力不足を招く要因となっています。そこで今回は、朝食の重要性と手軽な朝食メニューを、管理栄養士であり、橋本玲子ダイエットコンサルテーションズ代表の橋本玲子さんにお伺いしました。

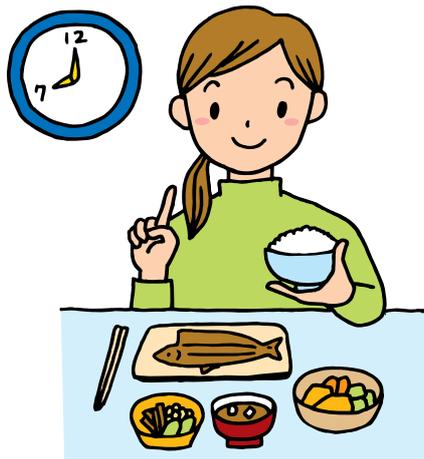
現代の日本人の食生活では、大人・
子どもにかかわらず、カルシウムや
鉄、食物繊維といった栄養素が不足
しがちです。カルシウムは骨の材料
となり、鉄はスタミナをつけてパテ
にくい体をつくり、食物繊維は不足
すると肥満や生活習慣病の原因にな
ります。

カルシウムや鉄は牛乳、乳製品に、
食物繊維は野菜、きのこ類、豆類、
海藻などに多く含まれています。こ
れらの栄養素を摂取しないと、エネ
ルギーが効率良く作られないため疲
れやすく、風邪をひきやすい体にな
ってしまいます。

だからこそ、朝食を含めた一日3
回の食事で、体に必要な栄養素をバ
ランス良く取ってほしいと思うので
す。

忙しい朝におすすめ バランスの良い朝食メニュー

忙しい朝は、パン1枚だけ食べて



学校に行ってしまう子どもも多いこと
でしょう。ただでさえ最近の子どもは、
学校の勉強以外に部活や塾があり、
大人顔負けの忙しさです。

そんな子どもたちを支えるご家族
の方に、おすすめするのが「主食・
主菜・副菜・汁物」を組み合わせた
メニューです。

主食とは、「ご飯 パン、もちなど、
エネルギー源になるもの。主菜は、
卵や魚などのタンパク質。副菜は野
菜や海藻などのミネラル類。汁物は
みそ汁やスープ、牛乳、野菜ジュ
ースなど、水分補給を兼ねた1品です。

これらの組み合わせを守れば、例
えばパンにチーズ、ハム、トマトを
載せて、牛乳を出すメニューでもい
いのです。パンがエネルギー源とな
り、ハムとチーズでタンパク質やカ
ルシウム、鉄分、トマトでビタミン



橋本 玲子さん
(はしもとれいこ)

管理栄養士。アメリカ栄養士会会員（インターナショナルメンバー）、有限会社橋本玲子ダイエットコンサルテーションズ代表。プロサッカーチームや社会人ラグビーチームなど、アスリートの栄養アドバイザーを務めるほか、食品会社のコンセプト開発、クリニックにおける栄養アドバイス、食のプロフェッショナルを対象にした海外ツアーの企画、講演など、幅広い活動を行っている。著書に『勝つためのスポーツ食ブック』、翻訳書に『ナンシー・クラークのスポーツ栄養ガイドブック』など。

Cが取れます。また、牛乳でカルシウムや水分を補うことができます。このメニューでは野菜の量が十分ではないかもしれませんが、食事で「今日も野菜を食べている」と意識できることが、栄養バランスを考えるための一歩です。難しく考えずに、手軽なメニューからトライしてみてください。

身についた食生活は大人になっても直らない？

子どもの好きな食材ばかりで料理を作っていないませんか。嫌いな食材を使わなくなると、必要な栄養素が取れないだけでなく、子どもが食わず嫌いになってしまいます。

こうした偏食や、必要な食事を食べないといった食習慣は、大人になつたら直るのでしょうか。答えはノーです。とても直りにくいと思います。

現在、私はJリーグの横浜F・マリノスに所属する選手に栄養アドバイスを行っているのですが、子どものころに身についた偏食を直すのに苦労している選手をみます。

実際、シーズンを通してけがなく活躍できる選手は、偏りなく積極的に食べる人が多いようです。彼らは運動・食事・睡眠のバランスを崩さないで、常にいいコンディションで最高のパフォーマンスを発揮できるのです。

もちろん子どもにとっても、運動



手軽に作れる

ねばねば丼

- 胚芽(はいが)ご飯……………800g
- 絹ごし豆腐……………1丁
- モロヘイヤ……………240g
- ポン酢……………大さじ6
- たくあん……………80g

●作り方●

- (1)モロヘイヤは葉と茎に分け、葉の部分を色よくゆでる。
- (2)ゆで上がった(1)を、冷水に取って水気を切る。包丁でたたいて粘りを出し、ボールに入れてポン酢とあえる。
- (3)豆腐はさいの目に切る。たくあんはみじん切りにする。
- (4)ご飯の上に(3)を盛り、(2)を掛ける。

や食事、睡眠はどれも大切です。運動後や睡眠中に成長に必要なホルモンが分泌されるためです。子どものときこそ体を動かして、一日3回食事を取り、しっかりと眠るといふ規則正しい生活サイクルをつくりたいもの。特に小・中学生は骨や筋肉がつけられる大切な時期なので、大人は気遣ってあげましょう。

木村まさ子氏食育と子育て講演会

青年部は女性部などの協力を得て、平成21年11月15日(日)午後2時から、文化会館コミュニティーホールにて『木村まさ子氏』を招き、食育と子育てに関する講演会を開きます。参加料は500円/1人で消費拡大に向けて中標津牛乳を付けます。本物の料理を提供するお店の経営者による、食育と子育ての話。是非ご来場下さい。

なかしべつ姉妹都市川崎市で、医食同源の考え方をイタリア料理に取り入れた薬膳レストラン「いな田」を経営。友人の末病医学センター所長医学博士劉影(リュウイン)先生のアドバイスを得て、「効能優先で美味しくない」と思われがちな薬膳のイメージを払拭し、「美味しいだけでなく、身体にやさしい東西文化融合のイタリアン」を目指す。尊敬する生産者のひとり千葉県八街の浅野悦男さんの言葉「目で感じ、舌で味わい、脳で酔い、心で満足しなければ、うまい料理には会えない」を実践する。レストラン経営で痛切に感じる食育の大切さ、自身の子育ての経験から感じる言葉と食育の大切さをテーマに全国各地で講演活動も多数行ってきました。

著書に『イタリア薬膳を召し上がれ』(小学館スクウェア)、『育み、はぐくまれ』(グラフ社)がある。詳細等については営農部経営企画課組織広報係☎72 3721(マノ)



夢広がる クロスワード

出題/ニコリ



今月の当選者は、長洲里美さん、弾正原真由美さん、板橋君代さんの3人でした。おめでとうございませう。なかしべつのは姉妹都市である川崎市から名産品セットをプレゼントいたします。

収穫の9月。武田健治さんのジャガイモ圃場で、一生懸命にイモ

の茎をよけるのは中標津高等養護学校の生徒さん。(写真上) 1年生の生活園芸科、産業科、クリーニング科の生徒さん3人と担任の先生が1週間実習しました。実習を行ないたいの希望で初めて農業分野の実習にきたそうです。

生食用いもの収穫における手拾いのアルバイトさん達に先行して生徒が作業します。手拾い、手選別の手間とコストをかけた生食用のイモ収穫。農産物に対する慈しみが味の違いを引き出すのです！

1		8		11	14	
	F			12		16
2		5		10		
	C					
3					15	
			9			A
4		6				
			B			
		7				D

9月号クロスワードの解答
『ツキミダングロ』
二重マスの文字をA~Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

第6回 理事会

開催月日 平成21年9月7日
開催場所 農協中会議室

決議事項

- 1 第26回JA全道大会にかかる組織討議意見の提出について
- 3 平成21年度産源原馬鈴薯出荷計画と仮渡し金額の設定について
- 4 乳製品工場・農産事業業務管理規程の制定及び職制規程の改正について
- 5 資産査定要領の一部改正について
- 6 平成21年度畜産自給力強化緊急支援事業の申請について

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21年度生乳生産状況について
- 3 平成20年度産源粉製品量の確定と状況について
- 4 平成20年度産生食加工馬鈴薯収支見込みと21年度産受入について
- 5 平成20年度産種子馬鈴薯収支見込みと21年度産受入について
- 6 平成21年度産馬鈴薯・てん菜坪堀結果及び今後の対応について
- 7 平成21年度産大根・ブロッコリー出荷状況について
- 8 国内産糖・いもでん粉工場食品安全環境対応型設備緊急事業について
- 9 シカ駆除実績について
- 10 畜舎環境衛生改善調査の実施について
- 11 バター・チーズ取りまとめについて
- 12 北海道産牛肉消費拡大強化対策事業について
- 13 役員研修について

読者の声

■今月のお題■
夏の思い出について
をテーマに自由にコメント
トを思い浮かべたいときに
活用下さい。

シルバーウィークとは
良く言ったもので!?

●9月のシルバーウィークに函館から
かわいい♥かわいい♥おっ子ちゃ
んが帰省しています♪前回の時より
も言葉が通じるようになったし、い
ろんな芸をしたり、毎日楽しいです
じゃがいもまつり、ごくろうさまで
した。午前中は雨がひどくて大変だ
ったと思いきや本日に皆さんおつ
かれさまでした。

▼PN/トマトちゃんさん
◎9月の連休。ゴールデンウィークに
対して、シルバーって良く考えたな
と思う反面、シルバー?!お年寄り
と思うのは短絡思考だろうか?でも
イメージさせるものって大事だと思
います。

酪農專業の後継者には趣味は
野菜作りですって言って欲しい。

●今年の天気は、本当に長続きせず、
雨ばかりの日が印象に残るばかりです。
父が今年から野菜作りをリタイアす
るという事で私が受け継いだのですが
すっかり草に負けてしまいました。
トマト、きゅうり、なすび、ピーマ
ン etc なんとか収穫でき、楽しま
せてもらったものの、とつぎび、じ
ゃがいもはかなり不作です。その上
雑草が伸びが良く、草取りが間に
合わなくなり、あきらめてしまいま

タテのカギ

喜びのあまり、ほおにポロポ
ロと流れます
見事 が的中しました
文鳥に雑穀や菜っ葉を と
して与えました
大水が出たとき、これを積ん
で水をせき止めることもあり
ます
今は誰も住んでいない家
花が咲くこと 前線
だんだん速くなっていきます
大きなかんきつ類 プンタン
ともいいます
赤、青、黄、緑、紫などさま
ざま
これを狙って矢を射ます
お寺や日本庭園に立っ
ています、中で火をともし照明にし
ます

ヨコのカギ

万国旗を飾り綱引きやリレー
をしたりするイベント
ランクアップ 係長から課長
へとか、2軍から1軍へとか
嵐のとき、水面に大きく立ち
ます
梅干しを見ると出てきます
小さな豆が入っている緑色の
サヤを丸ごと食べます
真っ白になるほど精製してい
ない、甘い調味料
みんな同じ、 の衣装をま
とって登場
開けると風が入ってきます

した。秋には収穫後きれいに
来年の春は少し勉強して頑張り
たいと思っています。野菜作りも奥が深
いのでしょうね!

▼PN/まだまだ現役中さん
◎秋のイベント「じゃがいも伯爵まつ
り&ふれあい広場」が終わりまし
た。当初心配されていたように、じゃが
いもの出来栄は過去に類をみない
貧弱なものでした。農業の厳しさを
知り、来場者にも理解を求めたお祭
りになりました。22回の開催で2度
目の大降りの雨だったとのこと。

鳴かぬなら殺してしまえホトトギス
●春に義弟から鹿児島から来た南瓜
のタネを七個作って見てと持って来た。
発芽に長かかり出て忘れた頃に出
るハウスの中に移植し、その後親ツル
孫ツル伸びて伸びて進んで来たけど
花が一個も付かない葉も大きく白い
粧が付いているこの木何の植物でし
ょうね。伸ばしてみようか、切り捨
てようかのこの頃です。

▼PN/コスモスさん
◎カボチャの種を蒔きました。芽が出
てふくらんで、花が咲いてジャンケ
ンポン!子供遊びを思い出した。
なにやら種を蒔いて、できてみたら
大麻だったりしたら問題なので!止
めるのが得策かもしれませぬね。

6月号裏表紙レシピの
ミルク餅もモチモチですよ

●先日あるのパンコーナーでAコー
プ商品でもちもちミルクパンと名付
けられた米粉を使用したパンを買い
求めました。小麦粉だけを使ったパ
ンとはまた異なった食感が有りマイ
ブームとなりそうです。

ススキの穂
秋の気配 感じます
サヤ サヨ ソヨ
風に光る

▼PN/スターチスさん
◎米粉を入れたらモチモチ食感になっ
ておいしい。食品加工交流部会が作
るじゃがいもを練りこんだパンもモ
ッチモチで美味しいです。売って
る機会に遭遇したら絶対買いの一品

ですよ。

秋の味わいたんぷラリー終了!
もう、すっかり秋ですね…。朝、晩
も涼しくなってきましたね…。この間、
孫二人連れて羅臼の(漁火まつり)
を見に行き、楽しんで来ました…。
知床横断道路、峠方面も行ってきま
したが、まだ紅葉には少し早かった
です…。来週あたりだと、見ごろに
なると思います…。

▼PN/ベコニアさん
◎9月5〜6日に開催された根室市の
かに祭りから9月27日のしべつあき
あじまつりまで根室管内の6祭りで
根室観光連盟が主催するすたんぷラ
リーが行なわれてきました。根室さ
んま祭りとじゃがいも伯爵まつり&
ふれあい広場に行くことができまし
たが、すたんぷラリーは不参加でした。
根室さんままつりで振舞われた秋刀
魚(さんま)のお供、だいこんはJA
中標津の提供によるものでした。
手前味噌ですが、いい仕事してるな!
と関心しました。

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。

中標津食堂組合と

J A中標津ががっちりタツグ



10月1日から中標津町内の中標津食堂組合（大橋強会長）の加盟店38店舗中、30店舗弱のお店で、「中標津ミルキーカレー」が順次提供を開始されています。

なかしべつミルキーカレーは、3年前に牛乳の消費低迷と道内での廃棄というニュースがあった当時、食事処やまのマスター成澤廣志氏が、牛乳の消費拡大にもなる食べ物をと考案。趣味のツーリングで道内各地を廻った時に感じた思い、根室の工スカロップなどのような御当地メニューをと試行錯誤した経緯がある。

そのような思いを持って多くの地域の仲間がいる中標津食堂組合で話し、思いは全店協力のもとこの食堂でも食べられるミルキーカレーを目指すため、秘伝のレシピを参加各店に公開、どのお店でも同じ味を味わってもらえるようにした。残念ながら一般向けにはレシピを

公開しないため、足しげく通って味を盗んでみてください。プロッコリやじゃがいもニンジンの中標津産。参考までに、1回約20皿分の仕込みをする時に1リットルの牛乳が入ります。（1皿あたり50ml計算）1食あたりの牛乳使用量としては、さらに、180mlの牛乳が一杯付きま

す。当農協の支援は、プロッコリとニンジン、じゃがいも、なかしべつ牛乳の調理材料協力。利用法に制限はあるものの安価で提供してくれるということ、参加各店では、ワンコイン500円でこのメニューを提供します。

ミルキーカレーを提供するお店にはノボリが立ち、この取り組みがアピールされます。前述のミルキーカレー本体は公開されたレシピ



参加店10月1日現在
(順不同、敬称略)

ファミリーレストランみちのく、ほかほか弁当桜ヶ丘店、ちゅうか、トーヨーランドホテル白樺、そばどころよしだ屋、ほかほか弁当ぐー、中華の店龍鳳、食事処やまや、ウエディングプラザ寿宴、寿し政、食彩の館大和殿、チロルキャビン、東龍門、食珈房ぴーべりー、板前料理はねだ、河亭、食事処十兵衛、カントリーキッチンピノキオ、鮎楽、焼肉の店なかしべつ食道園、La'kinko本店、La'kinko東武サウスヒルズ店、和風レストランつなの、そば処福住中標津店、そば処福住空港店、ジェラートシレットコ（カフェ開陽台にて）

ピどおりに作られ、さらに、トッピングをと考えている食堂もあると思うので、トッピング代金などはそれぞれの参加食堂にまかせているとのこと。
2〜4人で食堂を訪れたお客さんが、「ミルキーカレー？ちよつとみんなで食べてみるか！」主食の他にサイドメニューで頼んでくれるような取り組みだと参加店は考えて欲しいし、息の長い展開について生産者の方々が地域の人々には応援してほしいと話しています。
定休日などの関係で1日より順次提供となります。



みずからも盛り上げていくのとです。
農畜産物の生産者としてタツグを組んで、ともに中標津町を応援しあう関係でありたいものです。

「整理整頓で作業がスムーズ」 ～ 物品管理が上手な農場の事例から～

効率よく毎日の管理作業を行うために、整理整頓は欠かせません。

どこに何があるかを把握することで捜し物の時間を減らして気持ちよく作業を行いたいものです。最近の後継者や従業員など複数の人が一つの農場で働く時代だからこそ、日頃の整理整頓・物品管理について考えてみます。

「余計な仕事をしたくない」から始まった発想 (A農場: 工具の管理事例)

1. 管理のポイント

しっかりと工具の定位置を決める。
必要な工具一式をまとめて管理しています。

使い終わったなら定位置に必ず戻すと言う
ルールを作業者みんなで守る。

誰が使っても使用後はもとあった場所に戻します
(簡単なようで癖になるまでとても難しい事です)。

後始末まで作業の流れにする。

作業で出るゴミは一カ所にまとめ、こまめに持ち
出して処理します (写真1) ためすぎないのが継続
のコツとのことです。

物を把握する。

農場にある道具・資材量が把握されています。

2. 継続することのメリット

作業時間の短縮(作業前の道具の確認・探す時間)。

必要なモノがすぐに取り出せる・集められる。

ちょっとした修理などは補助作業者が不要。

重複したモノを増やさなくてすむ。

シンプルでわかり やすい物品管理

日常管理であっちこっ
ちに放置しがちな物をシ
ンプルに見やすい状態で
保管にすることで、すっ
きりと管理されていまし
た。



写真2 一目で分かる管理品



写真1 ゴミ袋を完備した工具車

コーヒーブレイク

「長靴の汚れを処理室に
持ち込まない」工夫
(流水を利用した埋め込み式洗浄槽)

処理室床に埋め込み式で洗浄槽を設置し、
長靴の汚れを落として、直進できる工夫です。
いかに手をかけずに処理室の清潔を保持する
か? を発端にでたアイデアとのことです。

(写真: 水位は15cm程度。常時少量の流水が
あり、中央の塩ビより排水。底には砂が入っ
ています。矢印は流水の流れ、赤丸は水位を
表示)



写真3 処理室内に埋め込まれた洗浄槽

青年部 × 丸山小学校コラボ



丸っ子タイム収穫祭 自分達で穫って 作るから旨い



丸山小学校とのコラボレーション事業2年目となる「丸っ子収穫祭」が9月29日に開かれました。昨年秋の収穫量を見た青年部では、春に堆肥を圃場へ入れて、「今年は何れだけ多くの収穫があるかなあ」、「子供たちもいっぱい出来たじゃがいもに喜ぶかな」と期待を込めましたが、春からの長雨と低温がじゃがいもも直撃し、9月3日に全校生徒が総出で収穫しましたが、期待とは裏腹、昨年よりも収量が無いという結果になり、「それでも堆肥を入れたからこそ、ここまで食い止められたもの」との思いを強めました。



▶青年部員も
お腹一杯
いただきました。



▶
×クイズ
お兄さん
正解はどっち？



◀農業 ×クイズを
出題する篠永さん

不作の状況を見て、「いもを子供たちに提供する」ことも考えましたが、農業の厳しさも知ってもらうのも授業の一環であることから、そのまま収穫祭を行なうことになりました。

収穫祭当日は、曇り空の中で、全校生徒と教諭、父兄合せて約400人弱が参加。校庭で昼食を作りました。カレーライスを小学年から高学年まで7班に分かれ、高学年生が主体となつて作り、生徒の父母によるいもだんごスープも振る舞われました。

青年部は給食が無い日なので、なかしべつ牛乳を持参して提供しました。



▶中標津牛乳を提供しました

学校側のレクリエーション担当者が玉入れ競争やリレーを企画。青年部は農業×クイズを行いました。生徒からは丸っ子太鼓の披露があつて、ご飯の前に牛乳を提供、青年部員もごちそうになり、収穫したじゃがいもで作られたカレーとイモ団子スープをいただきました。

今後は、丸山小学校の中学年生徒に向けた、出前授業を行い、今年度の丸山小学校とのコラボ事業を終える予定です。また、丸山小学校との授業で食育に関連したことは、今号の掲示板にも掲載してあります。

いよいよ秋も本番ですね。
 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋
 …いろいろな秋がありますね。
 周りの山々や街路樹も紅葉を迎え、
 赤や黄色に鮮やかな衣替えです。
 ってことで、今月は黄金色の紅葉に
 ちなんで「ゴールド」についてお伝え
 しましょう。



わっ、「ゴールド」といえば「金」!!!
 金は昔、通貨として使われていた
 そつです。

そしてオリンピックでも一番は金
 メダルですね。

腐食も変色もせず、その輝きは永
 遠に変わらぬという金は古代から「価
 値のあるもの」として珍重されてき
 ました。

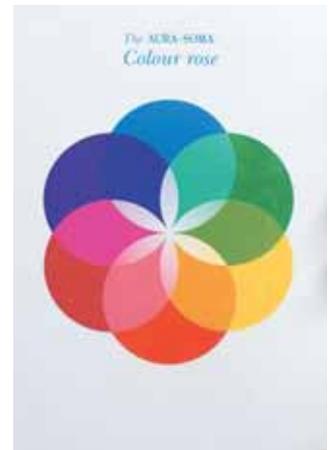
そう、「ゴールド」は「価値」と
 いう意味があります。「ゴ」でいう「価
 値」というのは「自己価値」です。
 自分に自信を持っている人は、内面
 から「キラキラ」輝いていてとても
 魅力的ですね。

でも、自分に自信がなかったり自
 分を卑下している人はオドオドして
 いたり、「どうせ私なんて…」とあき
 らめてなかなか思うように行動でき
 ない傾向があると思います。

逆に自分のことを一生懸命、人に
 自慢したがることもあるかもしれま
 せんね。本当は自信がないのだけど、
 そんな自分を認めたくなくて必死に
 自分の良いところを強調してしまう
 ということもあるかもしれません。

こういった場合、自分の内側にあ
 る輝き、すなわち自分の本当の価値
 に気づいていないということが考え
 られます。

人は誰でも、どんな人でも自分の
 内側にその人だけの輝き、価値を持



っているといわれています。その自
 己価値を認めることができている
 時に、ゴールドに惹かれる場合もあ
 るかもしれません。

「ゴールド」はオレンジとイエロー
 で出来ています。オレンジのように
 ポジティブで暖かく、明るい光で人々
 を照らす太陽のようなパワーを持っ
 ています。

「ゴールド」はそんな暖かい喜びの
 光とともに、人生を楽しむことをサ
 ポートしてくれます。

また、「ゴールド」はイエローの明
 晰さも含んでいるので、「知恵の色」
 とも言われています。「ゴールド」は
 過去から受け継がれた優れた知恵を
 表します。

経験から得た知恵や外から学んだ
 知識を上手に吸収することによって、「真の
 知恵」となります。

「ゴールド」は考えすぎたり混乱し

たり、自分の考えに自信がもてなく
 なったりした時に「真の知恵」を授
 けてくれる色とも言われています。

自分の価値が見出せず、心配や恐
 れ、不安などが頭から離れない、そ
 んな時は「ゴールド」の輝きを見つ
 めてみてください。

「ゴールド」は自分自身を理解す
 るサポートをしてくれます。そして
 不安や恐れを取り除き、癒しをもた
 らしてくれます。

ちょっと自分自身の内側をみてみ
 たら、きっとあなたの中にもあなた
 だけの「ゴールド」の輝きがありま
 すよ。



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
 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
 マを学ぶ

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、
こちらへ



72-3721
info@ja-nakashibetsu.or.jp

町食育実践発表 交流会



中標津町食育実践発表交流
会が9月6日、中標津小学校
で開かれ、町内の小学校教諭
やPTA関係者、父母の
方々、教員を目指す生徒さん
など約120人が集まり、丸
山小学校の取り組みを踏まえ
て、町の給食センター、保健
センターの食育推進について
の活動報告や中標津農業高校
による、計根別地区での取り
組みなどが報告されました。
当農協青年部からは、丸山小
学校との食農教育事業に関し
ての実践を踏まえて、様々な
事業の中心にあるのは食と農
を結びつける食農教育であ
り、各種事業は全てそこへつ
ながるように企画しているこ
とを青年部員であり、丸山小
学校の評議員である篠永務さ

んが説明。後段の意見交換で
はパネラーとして中林青年部
長も加わり、各機関の食育の
取り組みの長期、中期展望を
聞くなど実りの多い実践発表
となりました。

学校での食育、私たちが進
める食農教育のどちらも、子
供に対して学習をすすめて行
くうちに、親御さんに対する
取り組みが重要になるとの思
いを感じていることが顕にな
りました。

この交流会の終了後には食
品加工交流部会によるじゃが
いもパンの試食品や青年部
による組織活動のPRグッズを
配布してPRに努めました。

ミルクの里 消費拡大イベント

9月6日、ミルクの里で中
標津町農協酪農対策協議会・
消費拡大委員会による、もぎ
たて野菜市が開かれ、家族連
れてにぎわいました。今回
は、佐藤さん家のぎょうざも
出店に参加してくださり、会
場をにぎわせてくれました。
当JAで選別したブロッコリ
ー、大根のほかに、生産者が



独自に作るシソや獅子唐がら
しなどの野菜や果物も直接仕
入れている販売、2週間前に青
年部で開いた「どんと来い！
ミルクの里祭！」とは来場客
層が違いましたが、秋晴れの
一日に家族連れが訪れており
ました。

わが村は美しく 報告会

北海道開発局釧路開発建設
部は平成21年11月11日午後
1時30分より北海道立北方
四島交流センター「ニ・ホ・
口」(根室市穂香110番9)
にてわが村は美しく北海道
運動コンクール報告会を開き

ます。これまで4回開催され
た同コンクールにて、酪農家
集団のAB MOBITによる
応募が第2回のコンクール
で人の交流部門銅賞、第4回
コンクール時には景観部門で
銅賞、歯舞地区マリンビジョ
ン協議会の取り組みが地域特
産物部門で金賞を取ったこと
などが評価され、根室市自体が
第4回コンクールで「わが村
は美しく賞」を受賞したこと
から、今回その取り組みを広
く様々な活動を行なう各団体
に紹介する意味も込めて報告
会が開かれるものです。

第3回のコンクールでは、
JA中標津青年部から人の交
流部門で商工会青年部と行な
ってきた「じゃがいも伯爵ま
つり&ふれあい広場」の取り
組みを応募した経緯がありま
す。北海道中標津農業高等学
校では人の交流部門で第4回
コンクールに銀賞を受賞して
います。
報告会の参加申込・問い合
わせについては、0154
24 7419 土地改良情報
対策官(松本・中川・四戸)
まで。



組合長杯 ゲートボール大会

平成21年9月10日中標津町農協主催の『平成21年度中標津町農協組合長杯ゲートボール大会』が中標津町運動公園にて行われました。

熟年会会員及び中標津町ゲートボール協会会員77名が参加し、15チームに分かれ、各4回のチーム戦を行いました。

熟年会が中心となり町内ゲートボール協会協力のもと町内ゲートボール愛好者が多数参加し競技が行われました。中標津町ゲートボール協会会員参加も2年目となり、参加者も増え、より充実した大会



となり、強風というあいにくの天気ではありましたが熱戦が繰り広げられ、結果、優勝舟橋チーム、準優勝小松チーム3位佐藤チームとなりました。熟年パワー全開の1日となりました。

地上デジタル放送に 関する悪質商法にご注意を！

テレビ調査員や工事業者を名乗る不正請求や郵便による振り込め詐欺（架空請求）が行われる例がおきています。地上デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報にもとづく関連商品やサービスを

販売する悪質商法に注意下さい。
なお、2011年7月24日にアナログ放送は終了しますが、まだまだ、先ではありませんが、正しい知識を得て、悪質商法の被害に遭わないよう

プレミアム 先行試写会

特典映像付き

5月末から中標津町内でロケが行われた松竹のお正月映画「釣りバカ日誌20ファイナル」の先行プレミアム試写会が11月8日に中標津町総合文化会館で開かれます。

当日は、主演の西田敏行さん、三國連太郎さん、監督の朝原雄三さんが舞台挨拶に立つ（予定）ほか、中標津町のみの特典映像付き試写会となります。

北海道中標津弁の演出指導を行った生産部酪農課の服部寛昭主任は、一足先に本編を試写した感想を、中標津牛乳や旗も登場するなど編集に



携わった方には大変に「JA中標津へ気を遣ってもらったようだとのこと。

様々なエピソードがあったロケ。是非、日本のお正月映画の金字塔と言えるファイナル作品を身近な作品としてご覧下さいませ。文化会館ではこの試写会に合わせて、グッズや映画に使われたものの展示を行う写真パネル展も開催しています。

中標津の町が劇中でどのように表現されているのか？も含めて、是非足を運んでみてください。映画公開は12月26日(土)からのお正月ロードショー。釣りバカキューピー付き(数量限定)前売鑑賞券(1,000円全国共通)も映画館で発売中です。

<http://www.tsuribaka-movie.jp>

対策しましょう。
中標津町では7つの会場で16回、地デジ説明会が行われます。総務省の北海道東テレビ受信者支援センター（デジサポ道東）説明会事務局（0154-32112）

7）が行うもので、10月24日から31日まで順次各会場で行われます。説明会参加に事前の申込は必要ありませんが、先着順受付となりますのでご了承ください。

行事予定表

2009年9月 組合動静

1(火)	第3回女性部三役会、馬鈴薯芋掘調査
2(水)	馬鈴薯役員会
3(木)	参事道内視察研修～5日、安全運転管理者講習 酪農協会共済推進
5(土)	中斜里澱粉工場操業式、
6(日)	ミルクの里消費拡大イベント 青年部 町食育実践発表交流会
7(月)	第4回生産委員会、第6回理事会
8(火)	よつ葉 第3回取締役会、肥料高騰対策精算業務～12日
9(水)	ある企画会議
10(木)	組合長杯ゲートボール大会、馬鈴薯全体会議
12(土)	全道ホルスタイン共進会～13日
13(日)	じゃがいも伯爵まつり
14(月)	生乳受託販売委員会 生乳受託販・酪畜対合同会議 肉牛センター 肥育試験検討
15(火)	道畑青対策本部委員会 巡回ドック・事業所検診
16(水)	巡回ドック
17(木)	後代検定推進会議 乳検連会長・事務局合同会議、巡回ドック
18(金)	第3回農協酪対役員会
20(日)	JC農業体験(消費拡大)
24(木)	ヘルパー対策委員会(寿宴)
25(金)	地区酪対役員会、根室管内農協組合長会議
27(日)	100人サッカー(消費拡大) 根室地方PTA母親研修会(消費拡大)
28(月)	第2回管理購買委員会、畜舎環境調査～30日
29(火)	農村女性講座

2009年10月

1(木)	加工部会 クレエ全館清掃
2(金)	青年部 札幌オータムフェスト出店協力～4日 第4回熱年会役員会
3(土)	
4(日)	女性部・加工部会 まちなかにぎわい秋の陣出店
5(月)	加工部会 役員打合せ
6(火)	
7(水)	全国農協大会～8日、内部審査～8日 大阪教育大学付属高等学校ファームステイ受入～8日 加工部会 公開月例活動日
8(木)	生田東高校ファームステイ受入～10日 女性部 丸山小学校PTAとの加工交流会
9(金)	
10(土)	
11(日)	
12(月)	体育の日
13(火)	地区別乳検組合長会議
14(水)	JA共済事故処理担当者会議～15日 根室地区女性協 家庭介護教室
15(木)	女性部 ホクレンジョイライフ意見交換会
16(金)	共済事務研修会
17(土)	加工部会 役員研修
18(日)	
19(月)	
20(火)	加工部会 あらからと役員会
21(水)	青年部/バスケットボール交流会 中標津町主催 フレミズ交流会
22(木)	
23(金)	
24(土)	女性部 フレミズ活動
25(日)	
26(月)	根室地区女性協 フレミズ研修会～27日
27(火)	第5回生産委員会 第3回管理購買委員会
28(水)	第3回営農委員会
29(木)	加工部会 つくしの会加工体験受入
30(金)	根室地区女性部 研修会
31(土)	

管理栄養士 橋本 玲子(はしもとれいこ)さんレシピ

6～7ページで紹介した、橋本玲子さんによるミルクレシピです。



手軽に作れる バランス朝食メニュー ミルクがゆ



●材料(4人分)

- ご飯……………茶わんに軽く4杯
- ニンジン……………1/2本
- ジャガイモ……………1個
- 万能ネギ……………適量
- 牛乳……………200ml
- 水……………800ml
- 固形スープのもと……………2個
- 卵……………4個
- 塩・コショウ……………少々
- 粉チーズ……………少々

Recipe

●作り方

鍋に水、スープのもとを入れ、沸騰したら一口大に切ったニンジン、ジャガイモを加えて軟らかくなるまで煮る。

牛乳とご飯を加え、火を弱めて10分ほど煮る。

塩・コショウで味を調え、卵を加えて好みの硬さになるまで加熱する。

食べる前に粉チーズと万能ネギを散らす。



2009年夏の CMポスターより

ニッポンの元気は
あなたの一杯の牛乳からですネ
牛乳は100%国産。

ニッポンの
元気は、
あなたの
元気から。

100%国産

牛乳に
相談だ。

gyunyu.com



※評判の2009年版夏のCMポスターについて(財)中央酪農会議の許可をいただき掲載しています。

