



なかしべつ冬まつり (2012.2.4~5)

夢 広がる なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合

公式Webアドレス

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



ケータイ用
QRコードはこちら!!



2012
03
Vol.447

INDEX / 目次

- 第37回なかしべつ冬まつり~2
- 青年部のページ JA標津青年部とのフットサル大会、農協役職員との懇談会...3
- 全道JA青年部部長研修会...4
- 女性部のページ...5
- 特集 東日本大震災から1年...6~7
- 第11回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢...8~9
- ルーキーズカレッジ 北米・カナダ海外研修報告VOL6
報告者 釧持 康一さん...10~11
- 第41回中標津乳牛改良同志会定期総会、平成23年度 北海道指導農業者認定...12
- 普及の窓 ~早春から始める「ほ場管理」...13
- 家畜改良課に相談だ ~高泌乳牛の繁殖成績が悪い一つの理由...14
- 夢広がる掲示板...15

第37回

なかしべつ冬まつり

inしるべつと



2月4～5日、第37回なかしべつ冬まつりがしるべつと広場で開催されました。天気にも恵まれ多くのお客さんが来場しました。会場には、雪だるまちょうちんが飾られ、ジャンボ滑り台や氷像、雪像が来場者をお出迎えしました。

当農協青年部は農協酪農課・農産課のテントと並んで、今年も地元の牛乳・乳製品、農産物の消費拡大に努めました。同じテント内で食品加工交流部会が、中標津牛乳と中標津産伯爵いもを生地に使用した「伯爵いもパン」を販売し、大盛況となりました。青年部の新商品「牛乳ときのこの炊き込みご飯」は思うように売れませんでした。最後には、日頃の感謝を含め来場者に無料配布しました。多くの反省点も残りましたが、多くの青年部員の協力ですべてPR活動ができたと思います。まつりの出店にご協力いただいた皆様、大変お疲れ様でした。

(記-服部 友和)

龍

JA中標津



JA 標津青年部 × JA 中標津青年部
フットサル大会

2月14日、JA 標津青年部とJA 中標津青年部によるフットサル大会を中標津町体育館で行い、31名が参加しました。

トーナメント方式で標津青年部2チームと中標津青年部4チームが出場しました。試合結果は、優勝JA 標津Bチーム、準優勝 JA 標津Sチームになりました。

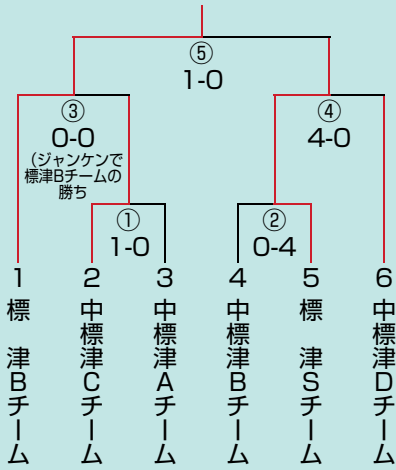
MVPは標津青年部の村上勝則さん、中標津青年部 高橋伸吾さんで全力プレーが印象的でした。

大会後、両青年部混合の2チームを編成しエキシビジョンマッチを行い、標津青年部との親睦を深めることができました。大会に参加してくださった部員の皆さん本当にお疲れ様でした。

(記＝国見 隆一)

トーナメント表

優勝 標津Bチーム



MVPの高橋伸吾さん



安田正嗣副部長より開会挨拶

農協役職員と青年部との懇談会

2月9日、農協役職員と青年部との懇談会を開催しました。本年は理事の定数が減ったため、各部長にも参加を御願いました。本会のテーマを「今の農業情勢で私達青年部に求める事」とし、支部毎に会場を設定し開催しました。

各支部共にテーマに沿った内容から、系統の重要性、TPPに関する事、農協の現状など、お酒を飲みながら



の支部もあり、内容も幅広く有意義な時間を過ごすことができました。なかなか、部員世代が理事・部長の方々とうろくして話しをする機会も少なく、とても勉強になりました。また、若い部員には刺激となり次につなげる一歩となったと思います。

理事・部長の方々にはお忙しい中、青年部事業にご協力いただきましてありがとうございます。また次年度も宜しくお願い致します。

(記＝林 直樹)

※写真は武佐支部懇談会



全道JA青年部部長研修会

2月2〜3日、札幌市ホテルモントレーで開催された全道JA青年部部長研修会に参加致しました。JA北海道青年部協議会が今年度からはじめた研修会で、全道各地から各JA青年部の部長や副部長ら約90名が参加しました。

1日目は午後1時から開講式が行われ、「青年部の組織運営とリーダーシップの発揮」と題し、JA

全青協の鶴留尚之事務局長が講義しました。農協は出資者も経営者も利用者も組合員であり、そのため青年部は農協におけるリーダー養成機関である。このような組織は他にはなく、古代ローマ共和国で行われていた制度に近い。JA青年組織が活発な活動を続けていくためには、構成員が中長期的に共同活動のリーダーとしての素質を磨いていくことのできる場を提供すること、一つの活動を通じて成長を実感できるような活動計画を立てること。また、役員に過重な負担がかからないような運営の工夫方法についてお話しがありました。

次は、「JA青年組織の多面的機能」と題し、地上の神

午後4時30分からは道青協の黒田副会長から、ポリシブック作成の目的や活用方法について説明がありました。「ポリシブックとは、組織の活性化や、行政や関係機関等に対して青年部としての主張を訴えるためのツールとして作成するもので、全青協により今年度から取り組まれているもの。みんなで課題を出し合い、それを共有し、解決策を考え、行動に移す。ポリシブックの作成までが目的ではなく、それを使って実践すること。日頃考えている問題点、疑問点について意見を

交わすことにより、互いに成長する場であってほしい。一人一人が内容を理解した上で農協運営、政策要請につなげてほしい。また、難しく考えすぎないで肩の力を抜いて、楽しく、一生懸命、かつ大胆に議論してください。」と呼び掛けました。

その後予定には無かったのですが、TPPについて京都大学准教授の中野氏が行った講演のDVDを見ました。テレビや新聞で報道されているものとは少し違った切り口から、簡単にわかりやすく、はつきりと今置かれている状況とこれから出来ることについての内容でした。メディアには流せない少し過激な講演はとても興味深かったです。少しの休憩をはさみ、午後6時30分からは情報交換会が行われました。約2時間の研修会に参加した全道の盟友と会食しながら交流し、1日目は終了しました。

2日目は9時より「コミュニケーションとリーダーシップ」と題し、日本経営協会専任講師の石田氏から講義を受けました。6人1グループとなり、ディスカッションを交えながら午後3時まで行われました。コミュニケーションをとる上で大事なことは、第

第一印象で、見た目や話し方、話しの内容によって大きく変わります。第一印象は相手とのその後の人間関係に大きな影響を及ぼします。石田氏は60代で茶系のコーデイネットでネクタイ、ジャケットを着ており、はつきりとした柔らかい話し方でとても印象は良いものでした。コミュニケーションは良い人間関係を作る道具であり、あいさつ、あいづち、アイコンタクトが大切です。人間には相手に受け入れて、認めてもらいたい、重んじてもらいたいという欲望があるそうです。それを満たすために握手する、なでる、ほめる、うなずく、励ますなどの動作があり、それを積極的に与えることでより良い人間関係を築けるそうです。簡単に書きましたが講義ではもっと深い話でした。昼食をとり午後からはリーダーシップについての講義がありました。これはとても難しいもので、リーダーシップといえ、よく指導力や統率力と表現されますが、ここでは影響力と表現されていました。先頭に立って引っ張っていくというよりは、より良い環境づくりをして組織を活性化させていくという印象を受けました。

ためには、リーダー自身の明確な目標、状況把握力、人柄や過去の実績や経験など内なる力が必要とされます。リーダーシップは生まれつき備わっているものと、経験を積んでいく中で次第に備わってくるものとがあります。閉会式で、道青協の今井貴祐会長は、「リーダーシップについて、私も青年部で様々な経験を積んだことによって備わってきた」と挨拶がありました。

2日間に渡り、大変充実した密度の濃い研修会となり大分疲れましたが、青年部役員・農業実践者・いち人間として良い経験になりました。学んだことを今後の青年部活動に大いに役立てていきたいと思

(記)安田正嗣





フレッシュユミズ

北根室農村女性講座の
伝達研修&冬の集い

1月30日、昨年11月に行われた北根室農村女性講座の伝達研修が行われ、部員7人が参加しました。この伝達研修では、女性講座で得た知識をフレッシュユミズ事業の中に取り入れ、未体験者とともに再び体験しました。今回は、女性講座で習った「ヨーグルトパンケーキ」を作りました。2月13日、フレッシュユミズの今年度最後の事業の「冬の集い」が行われ、部員5人が参加しました。今回は、前回の伝達研修会が好評だったことから、



女性講座で習った「ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん」を作りました。また、女性部の人気レシピ「唐揚げ」と昨年春に仕込んだ手作り味噌とAコープマーク品のおふくを使った「特製みそ汁」を作りました。

参加者の感想

※嬉しい声をたくさんいただきましたので、女性部だより27号にも掲載します。



●今年度の数ある事業の中で、唯一、きちんと料理をした感じの両事業でした。料理を作りながらも、口もきちんと動く!!女性講座に参加して、フレッシュユミズ部員に伝えて、みんなが「美味しい」と言ってくれると、私自身、女性講座に参加して良かったな!!と思いました。これを機に、フレッシュユミズ部員にもどんどん女性講座に参加して欲しいなと思いました。
(高嶋裕美・俵橋)

●1月30日のパンケーキ、かぼちゃ入りだったんですね。とつても食べてみたい(X)
2月13日に作った混ぜごはんは唐揚げとみそ汁、とっても美味しかったです。後日、家で作ってみると大好評でした!混ぜごはんは、次男(1歳)のお気に入りとなり、結構食べてくれます!唐揚げの味付けは、前から知りたいなあ~と思っていたので、今回知ることができて良かったです。これからは、この味で作りたいと思います。(〽)手作りみそ、家でも料理にはかならず使っています。
(新井裕美・俵橋)

青葉会

冬の集い カラオケ大会



2月6日、青葉会の今年度最後の事業の「冬の集い」が、町内の北ホテルにて行われました。

この冬の集いは、例年様々な内容で行われています。今年は、カラオケで楽しむことをメインに年度当初から計画が進められ、ランチ弁当と入浴券とカラオケ歌い放題という満足な内容で、所属者19人中の12人が参加しました。

次年度会長の選出について話し合いを重ねてきましたが、これまでと同様に選出が難しいという結果になりましたが、その後の食事とカラオケで大いに楽しみました。60代~80代の世代が集まり歌を通して、同じ時間を過ごし楽しむ姿が見られました。

(記=橋詰仁美)



災害多発時代を生き残るには？

東日本大震災から間もなく1年を迎えます。この震災は、その後の原発事故の問題も含め、被災地はもろろ日本全体の経済や生活に影響を及ぼしています。この震災はどのような災害だったのか、現地では何が起きていたのかをあらためて検証し、学ぶべきことをお伝えできればと思います。

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

東日本大震災を振り返る 何が起き、日本はこの後どうなるのか

あのとき、何が起ったのか。実際、震災の数日前から宮城県沖では地震が多発していました。震源地は過去多くの津波地震を発生させている場所。明治三陸地震（1896年）では東日本大震災とほぼ同じ死者・行方不明者約2万人、昭和に起きた地震（1933年）で発生した津波でも約30000人の死者・行方不明者が出ています。そして多くの地震学者がこの30年での巨大地震の発生確率をほぼ100%に近い数字で予測していた場所でもあります。当然、気象庁も政府機関も警戒はしていましたし、地元でも十分な

撮影：和田隆昌

何度も繰り返される悲劇。私たちに災害から逃れるすべはないのでしょうか。今こそ活発な議論がなされるべきです

対策はなされていたはずでした。では、なぜ「分かってた」場所であつたにもかかわらず、これだけの被害が生じてしまったのか。被害が決して「想定外」ではなかったことは、すでに明らかになっています。10mを超える津波が来るかもしれないことは分かっていた、2度3度続けてやって来ることも分かっていた、そこに家を建てたら津波が来れば流されることも分かっていた。歴史は繰り返され、悲劇は何度も繰り返される。今こそ「どうしたら命を救えるのか」を真剣に議論しなければならぬときなのです。

東日本大震災と同等規模の地震は再度「必ず」やって来ます。統計上、日本周辺は地震活動の多発時期に入ったといわれています。内陸部に住む人も他人事ではありません。日本国に住んでいる以上、地震被害を受け

受けない場所は存在しません。まず、自分の住む場所にどんなリスクがあるのかを、もう一度見直すことから始めましょう。

人はなぜ「自分だけは大丈夫」と思うのか 避難せずに被災してしまう理由

大きな自然災害の警報を耳にしたとき、人間は「自分だけは大丈夫」「大したことはない」など、まったく根拠のない意識を持つ傾向があります。そのため市役所などの自治体

が防災無線で避難を促したとしても、一向に避難行動に入らないという結果になります。自治体が発する「避難勧告」に先んじて「自主避難」するような例は、非常にまれです。それは自分にとって嫌なこと、面倒なことを意識から排除しようとする心理が働くからなのです。これは高齢者に多くありがちな傾向で、東北の沿岸では、過去津波警報が何度も発せられ、実際には被害を受けな

かった記憶が、自分に都合良く残ってしまっていることも影響したようです。さらに「周囲が動くまでは何もしない」「近くに人がいるから大丈夫」と、集団行動を取ろうとする傾向もあります。「隣の家の人がまだ避難していないので、自分が先に逃げるのは恥ずかしかった」などの声もありました。災害時には、たとえ無駄になったとしても「早めの避難」のみが身を守るすべです。自分が避難することで周囲の避難行動を促し、より多くの命が救われるのだという意識に切り替えましょう。

撮影：和田隆昌





イラスト：服部新一郎

命を守るための知恵 今日からできる家庭の災害対策

冒頭に記した通り、自然災害による被害には必ず「その場所」に応じたリスクの高低が存在します。東日本大震災では約2万人もの犠牲者が出ましたが、その多くは津波による犠牲者です。建物の倒壊による死亡事例は東北の被災地ではほとんど見られません。建築基準法の度重なる改正により、比較的新しい家屋の地震による全壊の可能性は極めて低いのです。個人でできる地震対策には、その優先順に(1)自分の住む地域の災害危険度を把握すること(2)家の安全性(耐震強度)を確かめること(3)寝室の安全性を高めること(4)安全な場所への避難経路を把握し、実際

に確かめること、などがあります。地震があっても、「津波の届かない」「安全な家」に住み、後は火災にさえ巻き込まれなければ、生命の危機に直面する可能性は非常に少ないといえます。「地震そのもので死ぬことはまずない」のですから「地震による2次災害に遭わないこと」こそ、最も必要な地震対策なのです。災害対策というと、水や食料の備蓄さえすればいいと思いがちですがそれらは「命を守る」ことにはつながりません。まず、すぐに実行可能なことを別表にまとめました。

和田 隆昌 (わだ たかまさ)

災害危機管理アドバイザー。感染症により生死をさまよったことをきっかけに「防災士」の資格を取り、災害や危機管理問題に積極的に取り組む。アウトドア関連雑誌の編集者を歴任。長年のアウトドア活動から、サバイバル術も得意。著書に『地震・津波の新常識』（ブティック社）など多数。全国での講演会の他、メディア出演も多い。

別表 今日からできる家庭の災害対策

1 地方自治体などの窓口で自分の住む地域のハザードマップを手に入れる。

ハザードマップは多くの自治体で入手可能です。自分の住む地域の危険な場所、自宅と避難場所との位置関係などを確認することができます。

2 自分の住む家屋の耐震強度を調べる。

特に1981年5月以前の建築物ですと、強度が著しく劣っている可能性があります。自治体から耐震改修の補助金が出る場合がありますので問い合わせてみましょう。

3 寝室の安全性を高める。

寝室にある家具は全て危険な凶器になり得ます。重量のある家具は必ず固定し、少なくとも自分に倒れてこない位置に移しましょう。夜間の停電に備えて、停電時に点灯する「保安灯」を寝室に用意しておくことで避難時に助かります。

4 避難経路を実際に歩いて確かめる。

自宅付近に災害(津波・火災)の危機が迫ったと感じたなら、事前に確かめておいた、自治体の指定する避難場所へすぐに移動します。年に1度は家族そろって避難場所への経路を確かめることが必要です。

被災者は誰に助けられたのか 生死を決めたのは「ご近所付き合い」

もしも大きな地震があつて、自分が動けなくなつてしまつたり、家や部屋に閉じ込められてしまつたとき、誰が助けに来てくれると思えますか？ 警察ですか？ 消防隊ですか？ それとも自衛隊？ いずれもすぐには来てくれません。

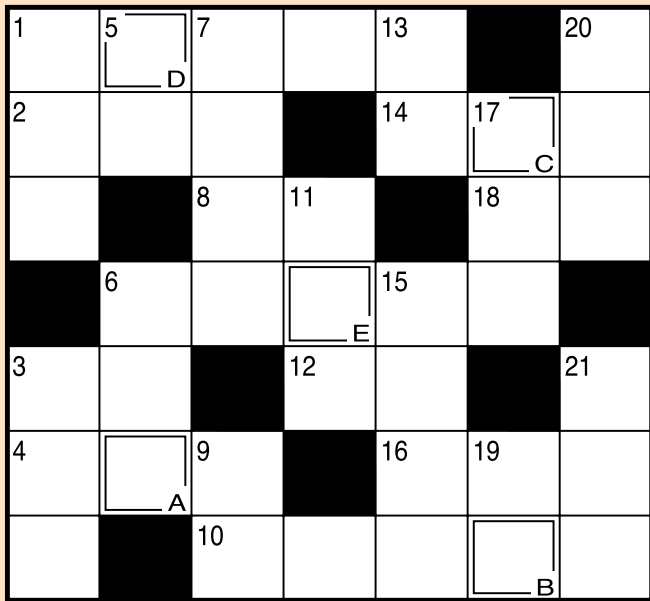
阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の下から助けてもらつた人の実に4分の3が「近所の人」によつて救出されています。東日本大震災でも「生死を分ける」瞬間には、近所の人に関わっている例が数多く見受

けられました。助け合う家族がその瞬間に一緒にいるとは限りません。自分の生活圏に住む人との「つながり」だけが、生死の境にある自分を救う、唯一の手段だといつてもいいでしょう。本当に基本的なことですが、近所の人と日頃の「あいさつ」や「気遣い」をどれだけしているか、また地域で「被災者」になり得る人をどれだけ守つてあげられるかが、地震災害の被害者を減らすために最も有効な手段だといえるのです。

Crossword Puzzle

出題/ミコリ 夢広がる 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

- ① 1秒間に地球を7周半する速さです
- ③ 小さな二枚貝 —— チョウというチョウもいます
- ⑤ 東大寺や薬師寺があります
- ⑥ もりやざるを食べた後に飲みます
- ⑦ 十分に楽しむこと
- ⑨ 力士が土俵にまきます
- ⑪ ツクシはこれの子だと歌われます
- ⑬ お金を借りると付くこともあります
- ⑮ 訪ねた家の玄関先で鳴らします
- ⑰ 与党と角突き合わせることが多い
- ⑲ 改札やホームがあります
- ⑳ 胸をたたく動作をする大きなサル
- ㉑ 人が住んでいない住居

ヨコのカギ

- ① 3月3日に行います
- ② 水道の蛇口のこと
- ③ 桃太郎のおじいさんが刈りに行ったもの
- ④ ポリエチレンは合成——の一種
- ⑥ 母校を巣立ちます
- ⑧ 魚偏に喜と書く魚
- ⑩ 気分がコロコロと変わる人
- ⑫ カー——に目的地を入力する
- ⑭ ネタを載せます
- ⑯ 企業が追求するもの
- ⑰ 竹林に似合う猛獣

第11回 理事会

開催月日 平成24年2月28日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 固定資産（建物）の耐用年数変更について
2. 平成23年度1月末予算統制計画について
3. 平成23年度12月末定例自治監査の結果と回答について
4. 農業信用基金協会への出資増口について
5. 信用事業規程（組織規程）の変更について
6. 紙幣計算機の導入について
6. 理事に対する貸出金の承認について
7. 各種資金の借入について
8. 生活店舗課使用車両の更新について

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23年度第3回地区別懇談会の日程について
3. 平成23年度1月末信用・共済事業概況について
4. 平成23年度生乳生産状況と乳質について
5. 平成23年度1月末購買事業概況について
6. 平成23年度1月末生活事業概況について
7. 購買未収金の回収状況について



2月号のクロスワード、答えは「ウルウドシ」でした。当選者は、下山紀子さん(中標津)、鈴木由佳子さん(当幌)、多田千夏さん(俵橋)、佐々木美恵子さん(俵橋)、藤原貴志子さん(武佐)、板橋楓さん(俵落)、渡辺節子さん(俵落)、遠藤照子さん(俵落)、保科妙さん(第2俵落)、安江昌子さん(第2俵落)の10人です。

景品は郵送させていただきます。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。

2月号クワードの解答『ウルウドシ』

読者の声

野菜が少なく高値のこの時期山菜がいいですよ。若い時苦手だったけど、やっぱりおばさんになった歳のせい(笑)(笑)

▼PN／おばさん

寒いですね。今年の冬はいつになく寒いですが(年のせいかも)今朝テレビをみていたら大震災から来月で1年早いものです。でもまだ行方不明の方が沢山いらっしゃるの事、胸が痛みます。一周忌を前に早くみつめてあげてと。私達にはそう祈るしかありません。

▼PN／孫のお母さん

厳しい寒い日が続いていますね。6年ぶりの寒い冬だそうですね！節分が過ぎ立春はいつ来るのかしら？早くこい春。待ち遠しいです。

▼PN／風

2月に入っても寒い日が続いています。皆さん、インフルエンザにはなっていないか。私共も皆、牛乳のおかげで元気で暮らしております。先日、札幌からのお土産で「チョコポテス」というお菓子を貰いました。私にはそれを作れませんがサクサクしてとってもおいしかったです。暇を見ては芋ダンゴを作ったりお菓子も時々作っています。どうか、皆様にとってすてきな日々をお過ごし下さい。

▼PN／りんごちゃん

最近お買い物がおっくうになりました。あるおとけ便！シヨイライフでお取り寄せ利用してます。便利！便利！！テレビショッピング、通販、結構便利な優れ物が手に入ります。それでも無い時はネットで自由な時間にゆっくりと品選びなんと便利な時代だこと。良いのか悪いのか出不精になってしまいました。

▼PN／かあな

毎日寒くて大変です。水道はしぼれるし。仕事にも時間がかかり、てんてこまい。早く暖かい日が来て、早く牛さんも畑に行つといでーと思つ毎日です。

▼PN／花より団子

我家のガラス、去年の秋ごろから、小ガラスが車のサイドミラーに止まり、上から下向きになり、自分の顔なのか、ミラーをのぞき込んでいます。自分の姿が仲間と思っているのか？時々、下向き過ぎて前に滑り落ちたりします。トラクターでも乗用車でもサイドミラーが好きのようです。せまい、すべる所に止まって遊んでいる。ガラスの勝手：カナア。

▼PN／雪ん子

都会でひとり暮らしの娘は、中標津から送る母の作った野菜がおいしいそうです。農薬を使わなくても、初心者でもちゃんと白菜やキャベツが巻いてくれます。時々、ミニズも入ってたりします。が、そのミニズさえもいとおしかったです。そのうち、家庭菜園も手間がかかりたいへんなので、やめたいと思う時もあるのですが、あれが食べたいとリクエストされるとねえ。家庭菜園雑誌のやさしい畑を読んで、少し勉強しますか？春になったらまた忙しくなりそうです。

▼PN／お豆さん

最近、作ってみて手軽で美味しかった1品が「レンチン(レンジでチン)ピクルス」です。きゅうり2本とピクルス液(赤と)がらし1/2本、酢、砂糖、塩)を用意します。きゅうりは3cm長さに切り縦半分に切る。ポウルに、小口切りした赤とがらしと酢大さじ1、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2を入れて、ラップしてレンジで約30秒チンだけです。軽く混ぜて、ラップを落としがたにして、粗熱とれば食べれます。冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

▼PN／See's CANDIES

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



3月

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p>全体運 ゆったり過ごせそう。縁の下の力持ち的な役割でも笑顔でこなせば、人気運アップ。面倒見の良さを発揮して</p> <p>健康運 栄養バランスと適度な運動が好調の鍵</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サヨリ</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p>全体運 習い事を始めたり、新しい趣味を持ったりして。発想力が豊かになるはず。読書やネットサーフィンも刺激に</p> <p>健康運 アクティブに動けば、さらに元気倍増!</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キャベツ</p>
<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p>全体運 思うようにならない出来事が多い時期。イライラせず、柔軟性を発揮して。気晴らしには盆栽やガーデニングを</p> <p>健康運 無理をせず、規則正しい生活を心掛けて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ナバナ</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p>全体運 行動力が増している月。ペンディングになっていた事柄がうれしい展開を見せる気配も。海外に興味を持つのも吉</p> <p>健康運 おおむね良好。体質に合う食品を探してみても</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 フキノトウ</p>
<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p>全体運 ネガティブな発想をしやすいかも。意識してプラス方向に考えるようにして。気分転換にはヨガや気功が効果的</p> <p>健康運 暴飲暴食に気を付けること。ほどほどに</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タイ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p>全体運 極端に楽観視したり、深刻に考え過ぎたりと心理的に不安定。芸術など、美しいものを鑑賞し、気持ちを静めて</p> <p>健康運 つぼ押しで、血行促進を図るとグッド</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ニシン</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p>全体運 神経質になってしまいう傾向あり。細部にこだわらず、どっしり腰を据えてみて。伝統芸能を鑑賞するのも大賛成</p> <p>健康運 気温変化が激しいため、体調管理が必須</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キウイ</p>	<h3>射手座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p>全体運 レジャー運が活性化。親しい人たちと楽しく、にぎやかに過ごせば、英気を養えます。スポーツを楽しむのも幸運</p> <p>健康運 同じ姿勢を続けず、小まめに動いてみて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 クッキー</p>
<h3>山羊座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p>全体運 感情的になりやすいよう。深呼吸で気持ちをリフレッシュさせて。自分だけの楽しみを満喫すると良い気晴らしに</p> <p>健康運 鏡の前で笑顔をつくれれば、体調に好影響大</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 アサリ</p>	<h3>水瓶座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p>全体運 好奇心を刺激され、さまざまなジャンルに興味を抱きそう。やってみたいことについて情報収集を。メール交換も吉</p> <p>健康運 スポーツの腕が上達しやすく、体調良好</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヒジキ</p>
<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p>全体運 ゆったり過ごせる期間です。趣味や習い事など、好きなことに時間を費やしてみても。美術館に足を運ぶのも◎</p> <p>健康運 ストレッチなどで柔軟性をアップさせて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ワラビ</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p>全体運 何事にも果敢に挑戦したい幸運期。未体験のジャンルにも積極的に取り組んで。自己投資もラッキーな結果に</p> <p>健康運 疲労をため込まずに、適度な気晴らしを</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 スワイガニ</p>

ルーキーズカレッジ

北米・カナダ海外研修報告

VOL. 6



（有）ファム・エイ
弌持 康一さん

今回で最後の視察報告となります。アメリカ大規模酪農の研修では、営農スタイルは違えども、酪農を営む人の情熱、携わる人達の熱意は異国の地でも変わらないと確信しました。同じく酪農を携わるものとして、今回の貴重な体験を今後の業務に役立てたいと思います。

平成22年11月20日から11月29日の10日間に渡り、アメリカ・カナダ現地視察研修に参加させていただきました。ファム・エイ弌持よりご報告いたします。

はじめに、今回の研修参加に際しまして、中標津町農協組合長をはじめ役員の皆様、組合員の皆様のおかげを持ちまして、大変有意義な研修をすばらしい仲間と過ごせたことに感謝申し上げます。また、中標津町農協職員の皆様、コーンズ・エージの三野さん、西村さんのコーディネートにより、スムーズな楽しい研修になった事を改めて御礼申し上げます。

不安が無かったかと言ったらゼロではありませんでしたが、「なんとかなるだろう」ぐらいの気持ちでしかなく、これから始まるアメリカ入国の厳しさは誰にも予想できませんでした。

11月21日13:00に成田空港を飛び立ち、日付変更線を通過し約12時間の飛行時間の後、アメリカ・ダラスフォートワース空港へ到着したのが、11月21日9:00と言う時差による不思議な感覚でアメリカへ到着し、待ち受けていたのが入国審査。いくつかのゲートに分かれ、1人、また1人とゲートを順調に通過していく中、容姿が怪しいのか私を含め2名が長時間拘束され、内1名は個室に連れて行かれる始末。言葉が通じず、苦労するもそれぞれ自力で開放されたが、荷物受け取り後の荷物検査でまた1名どこかへ連れて行かれる。怪しい大量の荷物を持ったアジア人の集団と一緒にされたらしく、コーンズの三野さんの助けもあり、なんとか全員入国となりました。

今回の参加メンバーのほとんどが初めての海外でありまして、私自身は高校時代にヨーロッパに行つて以来2度目の海外となりますが、もちろんアメリカは初めてで、皆さんと同じように楽しみでしかたがありませんでした。

分認識し、前途多難とはまさしくこの事かと、これから始まる旅が不安となるスタートでしたが、その後は、ダラスを案内していただいたDAIRYMASTERのMIKEさんや、カナダを案内していただいたHOUTER社の社長はじめ社員の皆さんの温かさに触れ、今研修がすばらしいものであったと言ふことは言うまでもありません。

11月21日、22日のダラスでは、たくさんのショッピングモールやステキハウスに連れて行つていただきました。

ダラスから始まったアメリカ研修ですが、言葉の次に苦労したのが食事ではなかったでしょう。ハンバーガーやステーキの毎日、なかなか喉を通らない者、お腹を壊し薬を服用しながらの者大変苦労した様ですが、研



修後半のカナダの食生活が合うのか、体が慣れてきたのか、皆さん大分落ち着いた様でおいしいビールも味わえました。

11月23日夕方待望のニューヨーク入り。夜にはカジュアルディナーを堪能し、エンパイヤステートビルからの夜景鑑賞へ。地上380mからの夜景に圧倒されたニューヨーク初日となりました。

11月24日、日本人ガイドにより、専用バスにてニューヨーク市内観光を楽しみました。

アメリカ同時多発テロの標的となったワールドトレードセンター跡地のグランドゼロ、自由の女神





久々の米を食し、我慢していた日本食がより恋しくなりました。その後、ガイドさんに無理を言いつつ、ニューヨーク五番街、タイムズスクエアの時間を多めに取ってもらい買物も楽しみました。カナダ行き飛行機の時間（夜）まで、たっぷり時間はありましたが、いざ、回って



や国連ビル等、世界の中心地を目の当たりにしました。昼食は鉄板焼きレストランへ。鉄板をリズミカルに叩きながら調理するパフォーマンスに、

11月25日、カナダHoule社員の案内により農場視察。夜にはHoule社社長も合流し、お洒落なレストランにて、ディナーをいただきました。子供の頃学校で習ったテールマナーを思い出しながら、ナイフとフォークをきちんと使い、コース料理を堪能しました。



みるのとあつという間のアメリカ・ニューヨークを後にし、夜カナダへ入国しました。

11月26日、今研修最後の視察先、Houle社を訪問し社員食堂での食事など貴重な体験をさせていただきました。最後にはメープルシロップのお土産までいただき、帰りの飛行機の重量制限が気になりましたが、ありがたかったです。Houle社を後にしホテルへ。翌日AM4:00チェックアウトに備え、食事後は早く寝る者、朝までカナダの夜を楽しむ者、各々カナダ最後の夜を過ごしました。

11月27日AM4:00にホテルチェックアウト後、空港へ。今研修最後の地、カナダを名

残りの10日間の研修では、本当に貴重な体験を楽しく研修させていただきました。



研修に参加して 経営相談課 青木 渉



仕事では海外旅行は初めてで出発するまで、後継者の引率と言葉の不安を感じ気持ちも重たかったのですが、今回一緒にご一緒くださったコーンズ・エージーの三野部長・西村係長が早め早めの行動を指示していただき、メンバーも乱れることなく行動してくれたためスムーズに日程をこなすことが出来無事帰国できました。また、現地を案内してくださった方々の親切な対応そして、フル社においては社長自らプレゼン・会食をしていただき感謝したいと思います。

自分の心残りがあるところとしては、多少でも英語が話せ・理解が出来れば、視察先や入国審査・買い物においても自分に余裕が持て、もっと有意義に行動できたと痛感しております。

今回海外研修という機会をいただき、参加者7名と共に感謝致します。ありがとうございました。



中標津乳牛改良同志会

第41回定期総会

第41回中標津乳牛改良同志会定期総会が1月28日に中標津町農業協同組合大会議室にて開催されました。開催に先立ち、中標津乳牛改良同志会表彰が行われ、佐々木会長より記念品が贈られました。
(下記参照)

本総会では議長に川村尊之氏(第2俣落支部)を選任し、平成23年度事業報告及び収支決算報告がなされて満場一致で可決されました。平成24年度事業計画案では、審査講習会の開催(4月21日)、第50回中標津ブラックアンドホワイトシヨウの開催(4月28日)、種雄牛のプレゼンテーション等を含む講習会を開催、乳牛に関する事業では府県視察研修の実施や購買関係者との親睦と交流を図りながら中標津ホルスタインをPRしていく方向であると報告され、会員からも活発な意見が出され満場一致で可決されました。

また会則改定案で同志会顧問について協議され、以下の通り可決されました。
※JA中標津組合長、根室地区NOSA I、根室生産連、根室農業改良普及センター(現行) ↓ JA中標津組合長、根室生産連(平成24年度より)

次に任期満了に伴う役員改選が行われ、選考委員長を務めた上村孝和氏より報告がなされ、以下の通り承認されました。

- 会長…佐々木昭雄氏
- 副会長…中川 将氏・山下 匡大氏
- 監事…藤原 賢司氏・竹村 聡氏

(記) 佐藤 太



後列右より：中標津＝林友也、武佐＝寺嶋淳一、依橋＝山本大、第2俣落＝松本昌志、開陽＝井上直人、当幌＝長正路健二、俣落＝遠藤昭男、当幌＝竹村聡
前列右より：開陽＝山下匡大、依橋＝佐々木昭雄、依橋＝中川将

平成23年度高能力牛生産牧場表彰

- 平成23年年型乳量・乳脂量ベスト1
岡部達也氏 古澤信義氏 竹下耕介氏 福村 稔氏 長瀨直樹氏
吾妻秀樹氏 齊藤 希氏
- 平成23年生涯乳量9万kg以上
山田 昇氏 片岡一志氏 上村孝和氏 福嶋寿顕氏 久保 剛氏
纒坂直俊氏
- 平成22年牛群平均10,000kg以上
長瀨直樹氏 岡部達也氏 齊藤 希氏

優良体型牛生産牧場表彰

第15回北海道畜産総合共進会 乳用牛の部

第11部1等4席 福村 稔氏

北海道ホルスタインナショナルショウ及び北海道畜産総合共進会25年連続出場
佐々木 昭雄氏

平成23年度 北海道指導農業士認定

2月16日、北海道指導農業士称号贈呈式が札幌全日空ホテルで開かれ、当農協からは、金子安一氏と飯島浩氏が認定されました。

本年度認定を受けた指導農業士を代表して、金子氏が「指導農業士としての役割を果たしていきたい」と力強い決意の挨拶をされました。「北海道指導農業士」とは北海道農業の発展と地域社会の活性化をめざし、新規就農者等担い手の育成や指導の役割を担う農業者を知事が年に1度認定するもので、本年度は道内で29人が認定されました。



贈呈式終了後には研修会が行われ、「今こそ活かそう農村に女性の力を！」と題し、福岡県杷木町で農業に従事していた中嶋玲子氏による講演がありました。中嶋氏は福岡県女性農村アドバイザー第1期生の認定、杷木町の町議会議員、町長も歴任。「農業でも男女が共同参画していく農村社会を創っていかねばならず、指導農業士の方々もそのことを認識して取り組んで欲しい」と講演がありました。
(記＝中村正哉)



飯島 浩氏



金子安一氏

早春から始める「ほ場管理」

今回は、早春から始める「ほ場管理」について説明します。

1 管内のほ場作業の状況について

図1に、管内の牧草生育と農作業状況を示しました。
牧草の生育は、気温が上がり始める4月下旬が萌芽期になります。

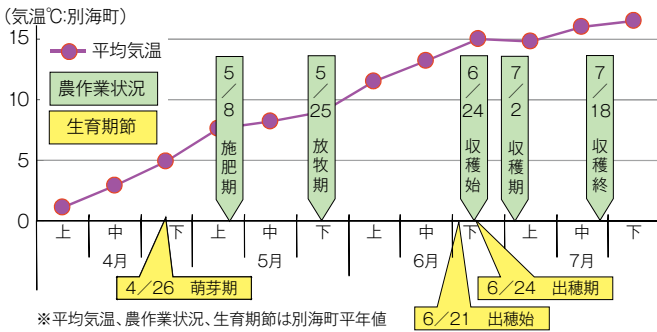


図1 管内の牧草生育と農作業状況 (1番草のみ)

● 施肥のポイント

チモシーは、萌芽期に施肥すると1番草の出穂茎数が多くなり、乾物収量が最大になります。平年値では萌芽期(4月26日)から、施肥期(5月8日)までの12日間が改善できるポイントです。早春施肥は、草地にトラクターが入れるようになったら、なるべく早く行いましょう。

また、スラリーの早期散布は、増収効果に加え、原料草への異物混入減少につながります。スラリーは、足のくるぶしまで草が伸びないうち(草丈20cm以内)に散布を終わらせるよう準備しましょう。

● 1番草の収穫開始時期のポイント

適期施肥・糞尿散布を早めることで、1番草の生育が順調にすすみ、収穫作業を早めることができます。チモシー主体草地で栄養収量が最大となるのは「出穂始～出穂期」です。その結果、収穫適期は「出穂始前の穂ばらみ期～出穂期」で、14日間程度あります。平年値では、収穫始めが6月24日となっていますので、適期に収穫作業を行えるよう早めに準備を進める必要があります。

事前に資材の発注、ほ場取付道路やサイロ周りの整備、作業機の点検・準備を計画的に行いましょう。

2 「ほ場図」を作成して記録する

現地で、草地管理が上手な農場にはほ場図(図2)を見せて頂いたところ、一枚のほ場図には、我が家

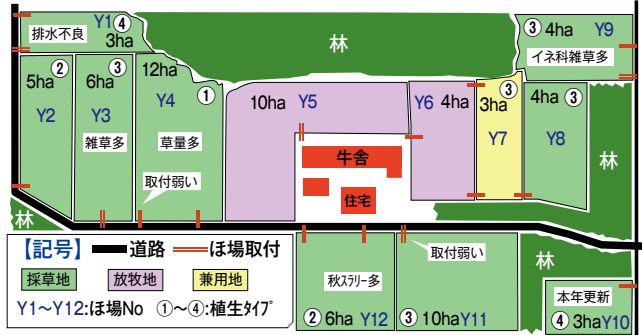


図2 ほ場図(基本台帳)の作成例(①～④は図3参照)

のほ場データがぎっしり詰まっていた。

ほ場管理は、作業だけでなくデータとして管理・蓄積することが重要で、

- 植生や飼料分析結果を反映した施肥
- 効率よく間違いのない作業の実現
- 収量や成分の改善によるコスト削減につながります。

● ほ場図作成のポイント

- ① ほ場の航空写真を薄目(カラー)にコピーします。
- ② 我が家のほ場を区別するためにマジック等でなぞります。このとき道路と、ほ場の取付等を記入するとさらに便利です。
- ③ ほ場名、面積、採草地等利用区分を記入してほ場図の原本が完成です。
- ④ ほ場図の原本をコピーして、施肥や家畜糞尿散布、植生タイプ(図3参考)、更新年など、気がついた情報をメモします。こうすることでデータの管理と蓄積ができます。

データに基づいたほ場管理と、ほ場作業スケジュールを決めて、良質自給飼料の確保に努めましょう。

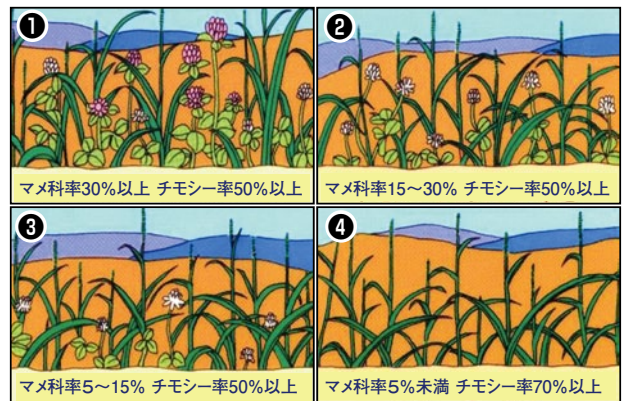


図3 草地のマメ科率区分による植生タイプ



家畜改良課に相談だ。

牛乳に
相談だ。

gyunyu.com

高泌乳牛の繁殖成績が悪い一つの理由

高泌乳牛の繁殖成績が悪い原因には、様々な理由があります。その中の一つとして考えられているのは、エネルギー不足です。分娩直後の数週間、牛が乳生産のために必要としているエネルギーは、その牛が摂取できるエネルギー量を超えるため、エネルギーバランスがマイナスになります。つまり、栄養失調で牛が痩せていく牛はそういった傾向にあります。

分娩直後のエネルギーバランスは、その牛の後々の受胎率にも悪影響を与えます。牛のエネルギーバランスが最も悪くなるのは分娩直後の最初の数週間ですが、実際に人工授精を行うのは、エネルギーバランスが改善された後、分娩後10週間以上経過してからの時期が多いです。すでに、エネルギー状態が良くなっているケースが多いにもかかわらず、エネルギーバランスが受胎率に悪影響を与えるのは何故でしょうか？

牛には原始卵胞という非常に小さな卵胞が卵巣内にたくさんあります。そして、その一つが発育してやがて排卵するというサイクルを続けていきます。原始卵胞が成熟し排卵するまでには80日から100日の期間が必要とされ、分娩してから100日頃に排卵するのは、分娩後のエネルギーバランスが悪かった時期に発育し始めた卵胞です。卵胞が発育し始めた頃のエネルギーバランスは、その卵胞の質を左右し、受胎率にも影響を与えていると言われています。(発情良好な牛への授精を行っても卵子の品質が悪ければ受胎しません) したがって初回発情の受胎率が低い事の一つの理由としても考えられます。

それでは、どのように分娩直後のエネルギー状態を改善していくことが出来るのでしょうか？エネルギーバランスとは、「乳量として使われるエネルギー」と「エサから摂取するエネルギー」のバランスによって計算されます。つまり、エネルギーバランスがマイナスになるのは、乳量が高いためか、エネルギー摂取量が低いことが原因です。そのため、エネルギーバランスを解決する方法として、乳量を制限するような栄養管理にすれば良いのではないかと考えられますが、エネルギーバランスを改善するためには、乳量を制限するよりも乾物摂取量を増やし、エネルギー摂取量を増やす事の方が大切です。乳量を制限するために、乾

物摂取量を制限すれば、乳量は減るかもしれませんが、エネルギーバランスが改善することはありません。分娩後の牛のエネルギー状態は、さらに悪化してしまいます。エネルギー摂取量を高めるには、餌槽には常にエサがあるように配慮する事が大切です。

「高乳量を追求する栄養管理」と「繁殖成績を高める栄養管理」とは似たもの同士とも考えられます。良い管理を行えば、牛は健康になり、乳量は増え、受胎率も高くなると考えられます。



JA北海道厚生連からのお知らせ(配置薬)



2~5倍に希釈

フジスコ生姜のちから

食欲がない時や疲れを感じる時など健康維持を心掛けている方は継続的にお試しください

500ml 1,985円
1,000ml 2,940円

楽しみ方いろいろ 『とろみと辛味がたまたま美味しく』

とろっとした口当たりとたっぷり入った生姜の辛味がクセになる美味しさ。果糖で味付けしてありますので、紅茶に入れてシロップが紅茶に、お湯で薄めて生姜湯に、お酒のお酒にと何にでも良く合います。自分だけの美味しい飲み方を見つけみてください。



肥満三大条件にお悩みの方にお勧めします

1)運動量が減る 2)体温が下がる 3)摂取カロリーが増える

高知県産黄金生姜・土佐一生姜にレモン果汁・黒糖を使用した商品。冷えた体がぽかぽかになる飲料です。飲み方はいろいろ試してください。色々なアイデアで料理に使うのも絶品!



生姜のちからの豚肉カレーピカタ(2人分)

- 材料/豚ロース肉(薄切り)…4枚
小麦粉…適量、卵…1個
- 調味料/フジスコ生姜のちから…大さじ1
塩…適量、こしょう…適量
カレー粉…適量、サラダ油…適量

■作り方/

- ①豚肉の筋を包丁で切り、生姜のちからをかけ、5~10分間置く。
- ②①で置いた豚肉に塩・こしょう・カレー粉を両面につけて、小麦粉をまぶして卵をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、両面を中火で焼く。
- ④お好みで野菜等を添え、お皿に盛り合わせる。

製品のお求めはお近くのJA配置薬推進員へ 東出 敏緒 ☎0153-78-2930

イラスト 基本からわかる 堆肥の作り方・使い方



堆肥とはどんな資材で、土や植物にどのような効果を与えるのか。基礎的な話から、野菜や花を育てるための堆肥の具体的な作り方、畑やコンテナでの使い方まで、イラストを使っていねいに解説。

後藤逸男 監修
定価 1,365円(税込)

花1本から素敵に飾る はじめてのフラワーレッスン



空き瓶やガラスなど、特別な道具は使わずに身近にあるものを使って、花を1本から素敵に飾る気楽に始めるフラワーレッスン。まずは一輪挿しのコツからはじめ、次にいくつもの花を組み合わせる方法を紹介します。

増田由希子 著
定価 1,260円(税込)

味がきまる 野崎洋光の味つけの素とたれ



和食のプロが教える秘伝の味つけの素とたれ。独自の経験による味の方程式から編み出された合わせ調味料で、いつものおかずが絶品の味に。作り置きができて味のかげんも自在だから手軽に「わが家の味」が作れる。

野崎洋光 著
定価 1,575円(税込)

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

2012年 3月上旬発売

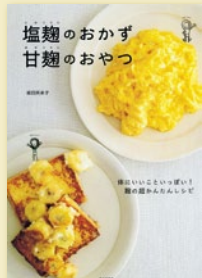
■お申込み・お問い合わせは■

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。

塩麴のおかず 甘麴のおやつ

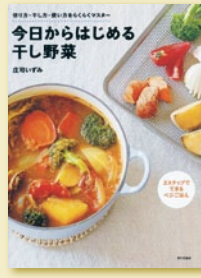
万能調味料、「塩麴」「甘麴」を使った簡単におかずとおやつレシピ集。塩麴のおかずはうまみたっぷり、甘麴のおやつは砂糖いらずでやさしい甘みが。初心者でも失敗なく作れるレシピを毎日の食卓に。



坂田阿希子 著
定価 1,050円(税込)

今日からはじめる干し野菜 好評既刊 2ステップでできるベジごはん

干し野菜を使った、2ステップで簡単にできる野菜だけのレシピ集。半日干すだけでうまみがとても強くなり、栄養価もアップ。調味料も少なくて、だしも不要。簡単ヘルシーな干し野菜ごはんを始めてみませんか。



庄司いずみ 著
定価 1,155円(税込)

くり返し作りたい 家族の好きないつものごはん276 好評既刊

毎日のごはん作りにもう悩まない!高山なおみさん人気料理研究家による自慢のメニュー276点を紹介。短時間でできるスピードメニューや、即席漬け、常備菜、簡単おつまみなどのサイドメニューも充実。



家の光協会 編
定価 1,260円(税込)

行事予定表

2012年2月 組合動静

- 1 (水) 正組員限定特別定期貯金キャンペーン～3/23
遺伝子作出検討委員会、AI協会授精技術講習会
- 2 (木) 受胎率向上対策研修会、管内改良協議会総会
補助事業事務検査、女性部フレッシュミズ会議
- 3 (金) 畑対役員会、共済担当実務者研修
- 4 (土) 冬まつり安全祈願、なかしべつ冬まつり出店～5日
- 6 (月) 根釧合同冬期監事研修会、第7回地区酪対役員会
女性部 青葉会 冬の集い
- 7 (火) 女性部 八労会、てん菜振興会研修、第7回監事会
- 8 (水) 農業後継者研修会 役場
- 9 (木) 畑対総会、青年部 農協役職員との懇談会
- 10 (金) 税務研修会、女性部役員選考会
- 13 (月) 女性部フレミス事業
- 14 (火) 定例自治監査～17日、馬鈴しょ栽培講習会～15日
青年部 JA標準青年部とのフットサル大会
- 15 (水) 女性部役員選考会
- 16 (木) AI協会講習会、あるの新年会 17:30閉店
青年部役員会
- 17 (金) 後継者冬期交流会～19日、和牛生産改良組合総会
- 18 (土) 給油所新年会
- 20 (月) 畑対道外研修～23日、農機部品取りまとめ～24日
女性部役員会、酪対役員会
- 21 (火) 第2回中標津乳牛改良同志会役員会
- 22 (水) 廃プラ適正処理協力員認定講習
- 23 (木) 根室家畜市場優良乳牛セール、第1回熟年会役員会
- 24 (金) 第7回管理購買委員会
- 25 (土) 自動車フェア～26日、てん菜役員会
- 27 (月) 和牛指導フォローアップ研修会、酪農ヘルパー委員会
- 28 (火) 第11回理事会

2012年3月

- 1 (木) 所得税、消費税申告作業～7日、女性部 決算監査
熟年会 冬期研修旅行～3日
あるの夏季営業時間に変更 (9:30～20:00)
サクラ会員獲得キャンペーン～31日
- 2 (金)
- 3 (土)
- 4 (日)
- 5 (月) 女性部 三役会
- 6 (火)
- 7 (水)
- 8 (木) 健保担当者会議
- 9 (金) 地区別懇談会 第二俣落・西竹/俣落
JA共済部課長担当者会議、北海道受精師協会役員会
- 10 (土) 地区別懇談会 当幌/中標津、女性部 役員会
- 11 (日)
- 12 (月) 24年度共進会管内担当者会議
- 13 (火)
- 14 (水)
- 15 (木) 地区別懇談会 開陽
- 16 (金) 地区別懇談会 俣橋/武佐、女性部 第59回通常総会
- 17 (土)
- 18 (日) ビート育苗センター稼働～27日
- 19 (月) 役員報酬審議会、酪対中標津支部研修会
- 20 (火) 春分の日
- 21 (水) 第6回生産委員会
- 22 (木) 第7回営農委員会、青年部 役員会
- 23 (金) ルーキーズカレッジ発表会
- 24 (土)
- 25 (日)
- 26 (月) 第8回管理購買委員会
- 27 (火) 第12回理事会、根室地区女性協議会通常総会
- 28 (水)
- 29 (木)
- 30 (金)
- 31 (土) 棚卸監査

※4月2日 役職員歓送迎会

牛乳を使用した美味しいレシピ

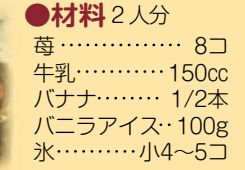


牛乳で フルーツジュース &カクテル

苺のスムージー



1 苺はハタを取り、半分
に切る



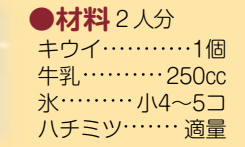
2 材料をミキサーに入れ
て混ぜる

- 材料 2人分
- 苺…………… 8コ
 - 牛乳…………… 150cc
 - バナナ…………… 1/2本
 - バニラアイス・100g
 - 氷…………… 小4～5コ

キウイミルク



1 キウイは半分にカット
し、中身をスプーンで
くりぬく



2 材料をミキサーに入れ
て混ぜる

- 材料 2人分
- キウイ……………1個
 - 牛乳…………… 250cc
 - 氷…………… 小4～5コ
 - ハチミツ…………… 適量

オレンジミルクカクテル

- 材料 2人分
- オレンジ…………… 2個
 - 牛乳…………… 150cc
 - ヨーグルト…………… 50cc
 - 氷…………… 小4～5コ

ホワイト・キュラソー
…………… 大さじ2～3
(またはブランデーなど)



1 オレンジは包丁で皮
をむき、1房ずつ
切り出す



2 材料をミキサーに入れ
て混ぜる (お酒はお
好みで)

