



ビート収穫作業風景 (2012.11)

夢 広がる JA 中標津町農業協同組合 夢 なかしべつ

INDEX / 目次

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

11

Vol.455

- 農協法公布記念日にあたって
北海道農業協同組合中央会 会長 飛田 稔章氏…2
- 第12回 酪対会長杯親睦パークゴルフ大会…3
- 女性部のページ…4~7
- 第5回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢…8~9
- 青年部のページ…10~11
- JAバンク ウィンターキャンペーン…12
- 普及の窓 ~搾乳機器の衛生管理と冬場の牛舎換気…13
- 家畜改良課に相談だ 中標津町農協 後期選定種雄牛…14
- 夢広がる掲示板~北海道を食べようディナーパーティー開催など…15

農協法公布記念日にあたって

北海道農業協同組合中央会

会長 飛田 稔 章

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が制定され65年目を迎えました。制定当時は戦争の傷跡が生々しく、日本全土が荒廃する中で国民の食料は不足し、食料確保の必要性と併せて農民の自主的立場を確立するために農村の民主化が最重要課題でありました。

このような時代背景の中から農協法が施行、全国各地で農協が設立され、現在に至っております。農協は「農民の農民による農民のための」組織として、人々が連帯し助け合うことを意味する「相互扶助」の精神のもとに組合員の農業経営と生活を守り、より良い地域社会を築くことを目的とした協同組織です。

農協法が制定されて以来、経済情勢や社会環境の変化に合わせてJ Aの事業展開や組織運営手法の変革が求められ、時代に即した法改正によって、組合員の社会的・経済的地位の向上に大きな役割を果たして参りました。

また、平成24年は「協同組合がよりよい社会を築きます」をスローガンとした公共でも利潤追求の企業でもない協同組合が人間の暮らしを豊かにするという認識のもと国際協同組合年です。震災においても再認識された「つながり」「協同」の役割を再認識し、協同組合の力で農業と地域を豊かにすることが私たちの使命

です。

さて、J Aグループ北海道は、本年11月21日に『協同活動でつくる持続可能な農業と豊かな地域社会』を主題に第27回J A北海道大会を開催し、大会議案「持続可能な北海道農業の実現」と「次代を担う協同の実践」を決議します。

北海道農業等に関する取り組みでは、食料基地北海道として、安全・安心な農畜産物を生産、安定的に消費者に提供するという使命を果たすために、持続可能な北海道農業の実現に向けて、必要な農業政策を国に求めていくとともに、自らも農業生産を担う多様な担い手の確保・育成、農業生産に意欲を持って取り組める農業所得の拡大、食の安全・安心対策の実施と環境に配慮した農業の実践に取り組むことを決議します。

また、組織・事業・経営に関する取り組みでは、J Aは農家組合員の世代交代が進む中であって、農業・地域さらにJ Aの経営を担う次世代の担い手の正組合員加入を促進し、次代に向けてとともに協同活動に取り組むこと、地域におけるライフラインの一翼を担うものとして、総合事業体の強みを生かし、組合員・利用者（地域住民）から高い満足度を得られるサービスを提供するため、自らがさらなる経営の

健全性向上に取り組むこと

と、加えて、組織を支える人づくりとJ Aグループ北海道への理解醸成に向け広報活動に積極的に取り組むことを決議します。今後、大会決議に基づく戦略目標の実践に向けJ Aグループ北海道の総力を挙げて取り組みましょう。

なお、例外なき関税撤廃をめざし米国基準で規制・制度のルール統一をはかるTPP交渉は、国家の主権をも侵害する危険性のある極めて異質で極端な貿易交渉です。TPP交渉に参加することは、わが国の社会経済システムや農業を壊滅させ、食料安全保障を放棄し、安全・安心な国民の暮らし、医療などが国の根幹にかかわる制度を崩壊させることになり、断じて認められるものではありません。引き続き、多くの国民の理解と支持を得て、政府のTPP交渉参加断念を実現するまで最大限の運動を展開してまいります。

今後とも厳しい情勢が予測されますが、組合員、役職員の皆様が農協法公布記念日を契機に、農協法の目的と意義を再確認して、J Aが地域農業・農村振興の司令塔としての役割を發揮し、頼れる組織として益々発展するようともに頑張りましょう。



第12回 酪対会長杯 親睦パークゴルフ大会



10月5日、道立ゆめの森公園パークゴルフ場にて第12回中標津農協酪対会長杯パークゴルフ大会が開催されました。酪対会員と農協職員合わせて56名が参加し、熱き戦いが繰り広げられました。

天候に恵まれた絶好のパークゴルフ日和の中、選手のみなさんはハツラツとしたプレーで、心地よい汗をかきながらホールインワンなどのたくさんの好プレーに大きな歓声を上げ、互いに親睦を深めました。

一般男子の部では瀧ヶ平義明さん、一般女子の部では沖タカ子さん、熟年男子の部では遠藤与畏二さん、熟年女子の部では小川キミ子さんがそれぞれ見事優勝しました。
(記=小玉 聡)

中標津農協酪対会長杯パークゴルフ大会受賞

■一般男子の部

R	氏名	年齢	スコア
1	瀧ヶ平義明	63	79
2	田島 義一	62	85
3	沖 芳美	57	86
4	秋山 久雄	55	86
5	吉成 務	55	87
BB	小川 征彦	50	123

■熟年男子の部

R	氏名	年齢	スコア
1	遠藤与畏二	76	75
2	小林 金司	81	84
3	小川 清	76	84
4	中浦 健雄	74	84
5	菅原 弘	70	86
BB	赤波江一彦	78	101

■一般女子の部

R	氏名	年齢	スコア
1	沖 タカ子	57	93
2	鈴木多美子	62	101
3	門馬 妙子	37	102
4	井上 順子	57	114
5	土井上早苗	29	114
BB	佐藤 千春	35	137

■熟年女子の部

R	氏名	年齢	スコア
1	小川キミ子	75	84
2	渡辺フク子	72	88
3	久保 康代	73	89
4	福嶋美恵子	71	89
5	岩井 誠子	69	96
BB	福嶋美恵子	71	89

■団体賞

※表彰は3位まで

順位	団体名	スコア
1	俣 落	611
2	第2俣落	648
3	当 幌	703
4	開 陽	737
5	武 佐	762
人数不足	中 標 津	561
人数不足	依 橋	619
人数不足	J A	305

ハイスコア賞

R	氏名	年齢	スコア
1	遠藤与畏二	76	75

ホールインワン賞

氏名	コース名
岩井 昇	まきば4コース
瀧ヶ平義明	まきば3コース



ハイスコアの遠藤与畏二さん



女性部

生け花教室

9月28日、JA事務所中会議室にて生け花教室が行われ、部員10人が参加しました。昨年同様、講師の大河内より子氏（町内在住）にご指導いただきました。

事業担当者の井上順子さん（開陽）が中心になり、約23年前から大河内氏から生け花などを学び続けていらつしやる藤井直雄美さんと弾正原真由美さんと横田真理子さん（第二候落）にご協力いただきました。



生け花に加えて、特別にお茶の時間も設けてくださり、様々な角度から日本文化を知る機会となりました。また、快くご指導いただいた大河内先生と今回ご協力いただいた3人の方、参加された10人によって穏やかな時間が作り出され、とても有意義な時間となりました。参加された方の感想を一部ご紹介します。

（記＝橋詰仁美）

●ペンネーム/のぞみ

お花つていいですよ。同じ花でも色々な表情を見せてくれる。長さや切り方、差し方や花器などでも変化する。3人いれば、3通りの姿を見せてくれるんですもの。他の人が生けたものを見て刺激される。すーと花のある空間で、生活できたら良いなあと思うし、野の花でもなにげに生けてみたい。

お茶の雰囲気も良くて、美味しくいただきました。背筋が伸びびしゃキンとしながら、すごくゆったりとした時間を過ごせました。先生から、パワーをいただき嬉しく思いました。また、お会いできる日を楽しみにしています。お世話いただいた3人の方々、本当にありがとうございました。





ぶどう狩り満喫中!!



ぶどう園の敷地説明

女性部 目帰り研修旅行in北見

10月19日、北見市・十字ヶ丘農園への日帰り研修旅行が行われ、部員12人と家族が参加しました。部員の大西ふみ子さんと名越静枝さんと福嶋幸子さん（俵橋）が中心になって、夜9時に到着するプランゆくり・のんびりな日帰り研修旅行の行程考案や予約手配などの事前準備から進められ、「味覚の秋」を充分に感じる一日となりました。



園内の配慮に感謝して暖まります

紅葉も見頃を迎えた道東の秋を感じながら、北見市・十字ヶ丘農園へバスを走らせました。途中、美幌峠での休憩で揚げいもを味わいました。
北見に到着後からは、十字ヶ丘農園でぶどう狩り体験。あいにくの曇り空の北見市。冷たい風が吹く中でのぶどう狩りになったのですが、広くて傾斜のあるぶどう畑を歩いたり、美味しそうなぶどうを探しているうちに、体はポカポカに。あつという間に、たくさんぶどうの収穫をしました。十字ヶ丘農園を後にして、美幌市のCopp内にある各地のいろいろな産品を扱っているオホーツクテノワールや、隣接されている衣料

品などを豊富に取り扱っているお店のサンキで、たっぷりのお買い物タイムを楽しみました。
夕食は、屈斜路湖プリンスホテルでのダイナーバイキングで、いろいろな料理やデザートを食べました。ゆつくり食事を楽しんだり、温泉に入ってリラクックスしたりするなどして過ごしました。
午後9時に予定通り、JA事務所に到着。出発から到着するまで、楽しい・嬉しい言葉が交わされ、たくさん食べて、ゆつくりおしゃべりしたり、ちよつとうたた寝したりと、参加者それぞれ満足感が感じられるも



お腹いっぱい食べます

のでした。また、9ヶ月の保科陽美ちゃんも11月に2歳を迎える河西琉心くんが愛らしい姿を見せてくれたりと、幅広い年代が共に楽しい時間過ごした一日となりました。
(記)橋詰仁美
P9・読者の声に、日帰り研修に参加されたPN/どんぐりころころさんが、感想を寄せてくださっているので、ぜひご覧ください。どんぐりころころさん、ありがとうございます。



女性部・フレッシュミズ

ヨガ体験教室

10月23日、しるべつにて、フレッシュミズ主催でヨガ体験教室が行われ、部員8人が参加しました。フレッシュミズ部員に限らず、興味のある部員が参加できる内容で行われました。昨年、フレッシュミズ単独で実施した際と同じく講師は、町内在住の中川氏（翠ヨーガ・アジアの風）に、初心者向けの内容でご指導いただきました。



（写真）瀧ヶ平慶子、
記）松本麻美

最後にはまったりするほど体がほぐれ、自分の体を知る時間となりました。

中堅所属の方たちから、「また、ヨガやりたい」とか「今度は、いつ？」と言う声があり、一緒に参加できる内容もいろいろだと感じました。

今回は初参加の人や2回目の人もいる中の体験となりました。前回と違った内容を体験できたので2回目の参加でも満足できる内容でした。

できない体勢が多かったものの、先生の「ここに丹田がありまして、ここに力を入れる感じだよ」という言葉は、私にとってイメージしやすかったです。できている気分を味わえたので楽しめました。猫背の私が、自然に姿勢が良くなる感じがありました。

インナーマッスルを鍛えることで転びづらくなったり、姿勢が良くなるなどの効果があるそうです。

参加者の中には、自分が気持ちよと感じる程度の体勢で行うものが多く、無理がかからないものの、じわっと体に効き感じがしたり、汗が出たという声がありました。

女性部

パークゴルフ交流会

10月3日、恵天パークゴルフ場（俵橋）にて、パークゴルフを通しての交流が行われ、部員7人が参加しました。

少し肌寒い気候の中での開催になりましたが、動いているうちに徐々に体が暖かくなるのでちょうど良い気温でした。

今回は、パークゴルフ場オーナーの川上千津子さんにも加わっていただき、4人チームごとで2コースを回りました。



どちらのチームも、和気あいあいとした雰囲気ですプレーをされていました。

午後からは、マルエー温泉俵橋にてランチバイキングを食べながら、楽しい時間を過ごしました。川上千津子さんには、ランチにも引き続き参加していただきました。

ランチ後は、別室にて茶話会を開き、みんなと色々な話をしたり、聞いたりしながら仲間との時間を十分に楽しめました。

（記）橋詰仁美



花の魅力を 発信

今月は、金子ひろみさんに協力していただきました。取材を通して、明るくて素直な人柄が花壇やお花にも出ている感じがしました。お花の他に、ひろみさんがお花と共に過ごす時間の魅力をご紹介します。
(取材・橋詰仁美)

20数年前に女性部の日帰研修か宿泊研修に参加した時にみんながペチュニアを買ったので、自分も同じく買って自宅の花壇に植えました。色んな色の花が咲いたので、綺麗だなと感じたことを覚えています。これははじめての花を植えた日。私にとってこれが花を生活空間に取り入れるきっかけだったのです。

サフィニアと出会って、すごい花だなと感じました。パープル系の色が遠目からも目にとまり、ペチュニアと似ているけど、華やかなイメージのあるサフィニアも好きになりました。近所の奥さんに種から育てたサフィニアの苗をもらって、すごく嬉しくて、どんな風に植えようかな～などと考えてウキウキでした。

その後、普及所主催の中司俊枝さんが講師を務めていたお花の芽だしの仕方などについての研修会に参加したことをきっかけに、種から育てることに挑戦することができました。でも、未だに思うように育てられないことも多く、発展途上の私。自分なりに考えて工夫したり、お友達に教えてもらったりしながら、自分がやっていることを自分自身で満足しているのでOKなんです(笑)

何よりも、花が一生懸命、精一杯に綺麗に咲いているので、感謝、感謝です☆私にとって花は「癒し」です。

花や野菜づくりをし始めてから、見知らぬ人ともつながりができることもあり、友達からも色々な情報をもらうことができ、毎年、やりたいことやできることが増えているな～と感じています。自分の中に「そんなにできるかね～」という私もあります(苦笑) 来年はお花の生命力を信じて直播きするぞ～!!



金子ひろみさん
(俵橋)

仲間からの
嬉しい
おすそわけ



黄色のマリーゴールドと
アゲラタム (自分で育てた)



三輪富美江さんから
小さな花を咲かすバラ



三輪富美江さんから
多年草のヤマゴボウ



大西ひみ江さんから
クレオメ



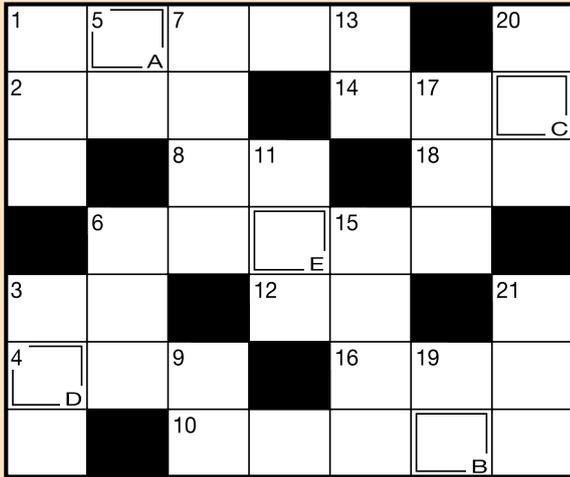
横田純子さんから
マリーゴールド



藤田登美子さんから

Crossword Puzzle

出題/ニコリ 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花から花へひらりひらりと飛ぶ昆虫
- ③畑の肉ともいわれます
- ⑤マグロの身のうち脂の多い部分
- ⑥ボルトやナットを締める工具
- ⑦テストの採点では○印を付けます
- ⑨三味線を弾くのに使います
- ⑪カエデやイチョウの木からひらりはらり
- ⑬兄弟姉妹の娘
- ⑮バスタブともいいます
- ⑰唐草——の風呂敷で包む
- ⑲——に爪あり、爪に爪なし
- ⑳ナメコ、シメジ、エリンギなど
- ㉑3拍子の曲に合わせて踊ります

ヨコのカギ

- ①七五三に付きもののお菓子
- ②中世の騎士がまとっていました
- ③ストーブやたき火に手をかざして取ります
- ④野菜や果物を取引する青物——
- ⑥ヒトやチンパンジーは——類
- ⑧長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑩どちらの味方でもない立場
- ⑫悪い夢を食べるといわれます
- ⑬溶かした金属を型に流し込んで作ります
- ⑮韓国の首都
- ⑱今あなたが読んでいるのは——のカギ

10月号のクロスワード、答えは「オミナエシ」でした。当選者は6名です。

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。

10月号クロスワードの解答『オミナエシ』

第6回理事会

開催月日 平成24年11月2日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 農業協同組合の検査指摘事項に関する回答について
2. 平成24年度9月末予算統制計画について
3. 職員組合からの要求（平成24年度賃上げ）について
4. 事務統一に伴う融資要項の制定について
5. 平成25年度営農計画書作成要領について
6. 各種資金の借入について
7. 小麦生産プロジェクト協議会の設置について
8. 生産資材店舗改修追加工事に伴う固定資産の取得について
9. 組合員の出資持分譲渡について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部審査の結果について
3. 平成24年度9月末信用・共済事業概況について
4. 平成24年9月末酪農ヘルパー事業進捗状況について
5. 平成24年9月末農業農村交流施設進捗状況について
6. 平成24年9月末人工授精進捗状況について
7. 平成24年度生乳生産状況と乳質について
8. 乳製品工場の進捗状況について
9. 畜舎環境衛生調査の結果について
10. 平成24年度畑作物の出荷状況について

11. 販売事業の進捗状況について
12. パスチャライザーの導入について
13. 平成24年度9月末購買事業概況について
14. 平成24年度9月末生活事業概況について
15. 購買未収金の回収状況について



読者の声

● 10月になってから、2番草の収穫もしました。今までになくよい天候に恵まれた1週間、沢山収穫できました。また、野菜の方は花豆、野菜豆、人参、ゴボウ、芋も少し、カボチャ、色々なものが賑やかにしてくれました。そして、道路のふちには、カエデの真っ赤なものや黄色、色々な木々が秋の深まりを感じます。とても感謝の気持ちでいっぱい!!あるのの前には、ハロインのカボチャがおいしかったです。夜は見れません、きつとパーと明るくお店に映えています。
▼PN/りんちゃん

● 我家の孫は私に寄ってきては、小さい足の匂いをかいでは鼻をまげます。本当は「じいちゃん」と呼んでほしいのですが、まだ、「バアーバ」としかいえません。そんな、ジージとバアーバは、ジージのルーツを探す旅に長野へ行って来ました。天気に恵まれ、のんびり温泉につかり、新そば、おやき、しなのスイート(りんご狩り)、お昼ごはんがいらないくらい食べました。松本城、善光寺参り、安曇野では美術館へと盛りだくさんの休日でした。また、一生懸命働いて旅行に行きますので、留守番よろしくお願いしますね。
▼PN/ジージとバアーバ

● 暑くて暑くてどうしたの?と思っていたのに急に朝晩涼しくなりましたね。年に一度の健診結果もOKでした。これから爽やかな秋、でも食べ過ぎには注意です。
▼PN/孫のお母さん

● 10月初めに東京に行く機会がありました!スカイツリーに、東京駅、たくさん見物する所があり、六本木の夜景もすばらしいとか。おいしそうな物もたくさんあり、どうしようかなあ〜と思いつつ。結局は娘の

所で孫と「お母さんのお好み焼きが食べたい」といわれ、東京に行っても御飯したくの日々でした。夫と今度は、ゆっくり二人で食べに行こうねえと言っているけれど、どうなるんだか。少しゆったりとした時間を過ごしました!!感謝です!
▼PN/楓々

● やつと、厳しい残暑も終わり、朝夕めっきり寒くなり、木々の葉も色づきはじめてきたね。この間の日曜日に、朝から久しぶりに、秋晴れに、恵まれて、本別海の秋味祭りに行き、本場産の秋味を数匹買って、1日のんびりと遊んで来ました。今年で、なんと第52回秋味祭りといっております。とても、たくさんの人で賑わっていましたよ。
▼PN/夢

● 10月19日、女性部日帰り研修で、北見市の丘に広がる十字ヶ丘農園でぶどう狩りをしてきました。この農園は北見市街が一望できる位置にあり、200haもあるそうで、収穫体験だけでなく森林浴にも最適なところ。ぶどうの樹に向かっただけの丘を歩いて行くと、足元にはまつぼっくりやどんぐりがゴロゴロころころ落ちて、それだけでもなんだかワクワク♪ぶどうの樹は思っていたよりも背丈が低く、しゃがんでの収穫で、参加した小さなお子さんも楽しめたようです。参加した皆さんで手分けしながら、甘いぶどうを求めて、「この辺りに甘いのあるよー!!」と大きな声が上がると、皆でそちらに移動し大きな甘い房をゲット。心はひとつ(笑)。思わず笑ってしまう協調性が生まれて。ぶどう狩りを満喫しました。多い人で10kg以上のぶどうを収穫したので、バスの中はワインのようなりっし(?!な香りが漂っていました。十字ヶ丘農園には5つの展望台があり、ワイン専用種のハウス等もあるそうです。今回広大な農園全てを見ることはできなかったのですが、また来年、家族でゆったり散策してみたいなあと思います。そして安全&快適にバスを運転して下さい。農協の小田原さんには感謝です。長時間ありがとうございました!!
▼PN/まなぶ(ママ)

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



11月

 牡羊座 3/21~4/19	<p>全体運 物事を暗い方に考えがち。意識してプラス思考を。笑顔をキープするのも開運の鍵。気晴らしには紅葉狩りへ</p> <p>健康運 前半好調。後半は体をほぐし、運動を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 毛ガニ</p>	 牡牛座 4/20~5/20	<p>全体運 小さなミスを引きずり、いつまでも落ち込みやすいかも。スバッと気持ちを切り替えて。ギャラリー巡りにツキ</p> <p>健康運 上昇傾向。スポーツの腕が上達するはず</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 そば</p>
 双子座 5/21~6/21	<p>全体運 神経質になりやすい時期。ささいなことにこだわらず、おおらかに。大きな公園や植物園に出掛け、リフレッシュを</p> <p>健康運 疲労を蓄積しないよう、休息を心掛けて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 イクラ</p>	 蟹座 6/22~7/22	<p>全体運 レジャー運が活性化。気の合う仲間とにぎやかに過ごし、英気を養って。未体験の分野に挑戦するのも良い刺激に</p> <p>健康運 暴飲暴食に注意。適度な節制で体調好転</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サケ</p>
 獅子座 7/23~8/22	<p>全体運 やたらと感情的になりやすい月。親しい相手にわがママを言わないよう、冷静に。日記を書くことリラックス可能</p> <p>健康運 次第に下降気味。胃腸のケアを徹底して</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ミカン</p>	 乙女座 8/23~9/22	<p>全体運 好奇心が旺盛になりそう。やってみたいことがあれば、情報を集めてみて。人気のお芝居や映画を楽しむのも吉</p> <p>健康運 徐々に回復。スポーツやダンスに挑戦を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 レンコン</p>
 天秤座 9/23~10/23	<p>全体運 ゆったり気分が過ごせる期間。やるべき作業を早めに片付け、その後、自分の時間を満喫して。習い事も幸運</p> <p>健康運 ストレッチなどで血行促進を図ると◎</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ</p>	 蠍座 10/24~11/22	<p>全体運 アクティブモード全開!新しいことをスタートさせれば、手応えあり。話題のお店に足を運ぶのもお勧め</p> <p>健康運 小まめに体を動かせば、気力もアップ</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 コス</p>
 射手座 11/23~12/21	<p>全体運 円滑な人間関係を築けます。持ち前の面倒見の良さを発揮し、自分から周囲のサポートを。温泉旅行にも縁あり</p> <p>健康運 体力的に無理をせず、ゆったり過ごして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ヒラメ</p>	 山羊座 12/22~1/19	<p>全体運 カルチャー志向が強まる兆し。体験教室を受けたり、講演会に参加してみても。グループレジャーもグッド</p> <p>健康運 食生活の乱れに気を付けて、体調管理を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ</p>
 水瓶座 1/20~2/18	<p>全体運 自分の考えにこだわり、孤立する暗示。意地を張らず、素直になって。元気な人と会話すると好影響がありそう</p> <p>健康運 ヨガのような運動や体操に取り組む好機</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ</p>	 魚座 2/19~3/20	<p>全体運 前向きな気持ちになり、いろいろとやってみたくなるはず。保留になっていた事柄も動き始める予感</p> <p>健康運 テクノストレスにご用心。息抜きが大事</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 あずき</p>

さっぽろオータムフェスト 2012



9月27日から9月30日までの4日間、乳製品のPRと消費拡大の一環として今年もさっぽろオータムフェスト2012大通り8丁目会場に出展しました。役場・農協・農協青年部が参加して、なかしべつ牛乳・珈琲牛乳、ケフィアオーレなどの乳製品や伯爵じゃがいもポタージュスープを販売しました。連日天気がよく、雨が降っても小雨程度ということで大盛況に終わりました。

札幌市内には、なかしべつ牛乳を扱っているお店が数店舗あり「いつも買っているよ!」「昨日買っておいしかったからまた来たよ!」と声をかけてくれるお客様もいて、生産者として大変嬉しく思うとともに、普段の仕事がここに繋がっているという事を肌で実感できました。

大通公園の4丁目から8丁目までが、それぞれテーマをもって、食のテントがずらりと並んでいて、見て歩くだけでも楽しいので、皆さんも来年ぜひ行ってみたいかがでしょうか!

(記) 斎藤 亮



10月4日、青年部交流ソフトボール大会が泉球場にて行われる予定でしたが、あいにくの雨で中止となりました。そのため球場から森林公園へ移動し、バーベキューを囲み親睦会を行いました。

国見組織強化委員長の挨拶で始まり、これからの行事の話などで盛り上がり、親睦を深め楽しいひと時を過ごすことができました。ソフトボール大会は去年も雨で途中中



青年部親睦会

止、今年も雨で中止になってしまい、天候に恵まれず2年続けての中止で非常に残念な結果となりました。来年こそは、ソフトボール大会を開催したいと思います。参加された部員の皆さん大変お疲れ様でした。

(記) 水本 竜一



良い乳は良い草から、 良い草は良い土から

今年度第2回目の勉強会では前回の内容に引き続き、草地管理についての講習を行いました。

スライドを用いた前回の座学の内容とは打って変わって、今回は実際に圃場へ赴き、フィールドワーク中心の内容となりました。何わせていただいた圃場は当農協青年部組織強化委員長の国見さんの牧草畑で、

講師には根室地区

農業改良普及センター 北根室支所の志鎌氏に来ていただきました。

はじめに、円形の枠を使っての冠部被度植生調査の実施方法を牧草の見分け方も踏まえて教わりました。チモシー・シバムギ等イネ科草本の見分け方では実際に畑の草を抜き取って、目で見て手で触りその違いを細かく教わる事ができました。



最初は枠を使っての植生評価を行いました。その後は見通せる範囲での大まかな評価を行い、それを草地更新からの経過年数の違う3圃場で比較しました。年数の経っている畑ほどマメ科牧草の優先率が下がり、逆に雑草や裸地の占める割合が上がっていくことがわかりました。最後には土壌分析結果票の見方を教わり、施肥へのアドバイスをしていただきました。

今回の勉強会では、草地の維持管理・利用効率改善には計画的な草地更新が欠かせないものであるということ、またその更新の際に必要なデータとなる植生調査・土壌分析を定期的に行う必要があることを教えていただきました。(記=工藤隆介)

青年部

ロールパックメッセージ

青年部秋の恒例行事、ロールパックメッセージ作りを10月15日に行いました。

午前中に開陽地区の国見農場にて草地の勉強会を行った後、引き続き午後より作業しました。

昨年同様、今年も繁忙期に悪天候が続き、その影響で農作業が遅れているため、参加部員の少ない中での作業となりました。

今年のロールパックメッセージはフリーテーマで、どんなメッセージでも良いとのことだったので、役員会での決議により、牛乳の消費拡大という原点に戻り、「HOT MILK de あたたまるう」というメッセージに決まりました。

武佐地区の土井上佳且農場に展示されていますので、お近くを通ったときにはご覧ください。(記=乾元樹)



JAバンク 2012 ウィンターキャンペーン

平成24年
取扱期間 **11/1(木)**
12/28(金)



第6弾

根室管内JA合同プロジェクト

金利上乗せ+懸賞付定期貯金&定期積金

定期積金

スーパー定期貯金及び 大口定期貯金

【預入条件】 ■対象/個人の方に限る ■預入期間/1年以上
■預入金額/給付契約額12万円以上

預入期間 **3年未満**
店頭表示金利
+年0.07%

預入期間 **3年以上**
店頭表示金利
+年0.10%

豪華懸賞品
総本数
300本

特賞 **10本**
電子オープンレンジ
(東芝 石窯トースター ER-KDB)

【預入条件】 ■対象/個人の方に限る ■預入期間/1年以上
■預入金額/10万円以上 (新規預入・増額書替)

預入期間 **1年**
店頭表示金利
+年0.07%

預入期間 **3年**
店頭表示金利
+年0.25%

預入期間 **5年**
店頭表示金利
+年0.35%

全JAの統一金利ではありません。
実際の適用金利は
各JAにお尋ねください。
※中途解約された場合、各JA所定の
中途解約利率が適用されます。

- 1等賞 牛肉セット…20本
- 2等賞 ホタテ冷凍(1kg)……40本
- 3等賞 じゃがいも(10kg)……50本
- 4等賞 乳製品詰合せ……60本
- 5等賞 ソーセージ詰合せ 120本

●抽選権利:定期貯金10万円につき1口(増額書替の場合は増額分)/定期積金12万円の
契約額につき1口※お1人20口までとなります。
●抽選日:平成25年1月中旬 ●当選者発表:商品の発送をもってかえさせていただきます。
●当選発表前日以前に中途解約した場合は、当選の権利を失います。

さらに
おまけ!
おまけはトヨタ車!!
おまけはプレゼント!!

※抽選の抽選は抽選機による抽選となります。
※抽選機は抽選機メーカーの抽選機を使用いたします。

マイカーローン

JAバンクで
カーライフを
もっと楽しく!

お使いみち
●自動車購入資金(新車・中古車・自動二輪)
●自動車購入時の諸費用等、車検整備費用
●運転免許の取得費用

ご利用いただける方
●借入時満20才以上 最終借入時7才未満
●JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
●年収【北海道農業信用基金協会の保証の場合】正組合員
の場合10万円以上、准組合員の場合20万円以上
【上記以外の保証機関の場合】指定額に年収があること
●その他JAが定める条件を満たしている方

ご融資金額
500万円以内(所要金額の範囲内)

ご融資期間
7年以内

ご返済方法
元利均等返済(ボーナス併用返済可)

担保・保証
担保不要。JA所定の保証機関の保証が必要となります。

ご融資金利
固定金利型と変動金利型のいずれかをお選びください。

最高
500万円

担保・
保証人は
原則不要

ゆとりの
7年返済

ネットなら便利!お部屋からラクラク手続き!
ネット申し込み クイック審査!
JAネットマイカーローン
JAネットマイカーローン
JAネットマイカーローン

JAバンク 住宅ローン

マイホームの夢、
いっしょに
かなえましょう。

一般型
■融資金額 最高5,000万円まで、原則として
所要資金の80%以内かつ担保価格の範囲内

100%応援型
■融資金額 最高5,000万円まで、原則として
所要資金の100%以内

借換 応援型
■融資金額 最高5,000万円まで、所要資金の
100%以内

■融資に余裕のある方や大規模リフォームに!
お使いみち ●住宅の新築・購入 ●土地の購入
●住宅の増築・改装・補修
●融資金額 最高5,000万円まで、原則として
所要資金の80%以内かつ担保価格の範囲内

■資金不足のお悩みを解決します!
お使いみち ●住宅の新築・購入
●住宅の増築・改装・補修
●融資金額 最高5,000万円まで、原則として
所要資金の100%以内

■担保評価額の130%まで借り換えOK!
お使いみち ●住宅ローンの借換、借換に伴う費用
●借換と併せた増築・改装・補修
●融資金額 最高5,000万円まで、所要資金の
100%以内

※住宅ローン商品の詳しい内容は、JAの窓口でお問い合わせください。

JAカード(一体型) サザエさん

家族会員
カードも
3枚までOK!

毎日の買い物も、
これ1枚!
キャッシュカードとクレジットカードが
1枚になった便利な一体型!

IC化されて
いて安心!
ICチップ搭載だから偽造が困難。
心強いカードです。

海外旅行や
出張でも頼れる!
[海外旅行傷害保険]付

JAならではの特典も!
ネットSSのオンライン代が割引

家族会員
カードは3枚まで!
家族会員カードはクレジット機能付き。
お支払い口座は1つで管理。

公共料金や支払いも
おまかせ!
公共料金や携帯電話料金、
国民年金保険料なども、このカードで

一定の条件で
年会費が無料!
初年度の年会費は無料!

ポイントがたまる!
ためたポイントはバスや他のポイントに
お見逃しなく!

ICチップ搭載
により
セキュリティ
強化!

JAバンク 教育ローン

お子さまの
教育資金、
お得な金利で
ご準備を!

**高校以上の進学
費用として**
JAの教育ローンは、高校・高専・短大・大学・専修
学校等に進学予定のお子さまの入学費、授業料などの
学費としてご利用いただけます。また、在学中の場
合でもご利用いただけます。

**ひとり暮らしの
費用として**
高校・大学などの進学にともなって、お子さまがひと
り暮らしを始める際の費用(アパート代、下宿代など)
や、進学に必要な交通費としてもご利用いただく
ことができます。

**無理のない
返済方法で**
ご返済方法は元利均等方式です。月払い方式または
ボーナス月増額返済方式を選ぶことができます。お子
さまの在学中は、元金の返済を繰り上げすることも
できます。

JAバンクの 年金自動受取

受給されている方も、
これからの方も、
お気軽に!

手続きは一度だけ
JAバンクなら 簡単!
一度お手続きいただくと、国民年金・厚生年金など各種年金が自動的に
お引き落としの口座に振り込まれます。

キャッシュカードでお引当り
JAバンクなら 便利!
JAバンクから全約9千店舗、約1万2千台のCD-ATM、全国のJAでもキャッシュカ
ードで申し込みいただけます。郵送・出張・信金・信組・ゆうちょ銀行・セ
ミ・信託などのCD-ATMもご利用いただけます。(平成24年3月時点)

借付先多
JAバンクなら 安心!
おさまの口座に決められた日に自動的に振り込まれますので、[支払通
知書]の未着や紛失といった面倒なトラブルの心配もありません。

お手続き方法
初めて年金をお受取りになる場合
①年金請求書(国民年金・厚生年金保険
老齢給付)にJAの口座振替印の押印を
お申し付けください。
お受取りの際にJAに変更したい場合
②住所・支払機関変更等に必要事項を
ご記入の上、JAの証明を受けてください。
JAに、お引き落としの口座番号、お気
軽に窓口にお申し付けください。

おさまの安全なお取引のために
①保証書等他人に譲渡しない。
②保証書等を書留したままに連絡・キャッシュカ
ードに転写しない。
③年金日、住所の変更、電話番号、自動車のナンバー
など、他人に譲渡せず、保証書等と併せて
保証書等が変更された場合は、保証書の写し、住所
電話などには保証書番号を使用しない。

キャッシュカード のIC化

平成25年3月まで発行手数料・
更新手数料が無料!

安全なICキャッシュカード及びクレジット機能付JAカード
(一体型)への切り替えのため、お届印及び本人確認書類を
ご持参の上、金融窓口へお早めにお越しください。

賢く借りよう。
便利に使おう。
JAバンク。

「JAでのお取引はこれから」というお客様も、お気軽にお問い合わせください!
●詳しいお問い合わせは、JA中標津 ☎0153-72-2907

JAバンク
http://www.jabank-hokkaido.or.jp

搾乳機器の衛生管理と冬場の牛舎換気 ～安心安全でおいしい牛乳を生産するために～

安全で安心、そしておいしい牛乳を生産することが求められています。そのためには、生産環境の衛生管理が不可欠です。今回は、搾乳機器の洗浄と殺菌、冬場の牛舎換気について、日常の管理で注意すべき点について紹介します。

搾乳機器の洗浄殺菌

毎回の搾乳作業後には、必ず搾乳機器の洗浄が行われます。

搾乳機器の洗浄は、洗浄行程、洗浄液の量・濃度・温度、洗浄時間が適正でなければなりません。

搾乳機器の汚れは、残乳成分によるものが主となります。

表1に乳成分と洗浄方法を示しました。各乳成分による汚れをしっかりと落とすために、アルカリ洗浄、酸洗浄が必要となります。

表1 乳成分の洗浄における特徴と方法

乳成分	特徴	方法
乳糖	→温湯に溶解する	→ぬるま湯でのすすぎ
乳脂肪	→アルカリ洗剤に溶解する	→塩素系アルカリ洗浄
乳蛋白	→塩素溶液に溶解する	→塩素系アルカリ洗浄
ミネラル	→酸性溶液に溶解する	→酸性洗浄

図1に洗浄殺菌手順の例を示しました。

近年、ミルカーは自動洗浄・殺菌がほとんどで、機械が正常に作動していれば適正に洗浄殺菌が行われます。しかし、その機械の管理を日々適切に行わなければ、思わぬ乳質の悪化につながります。以下注意点を記述しますので参考にしてください。

- 洗剤の管理～洗剤切れに注意し、交換サイクルを要確認
- 洗浄液の温度～冬期間は温度が低くなることもあるためサーモシール等で時々確認
- 殺菌温度～温度が高い(43℃以上)と効果が薄れる
- バルククーラー～自動洗浄で洗えないコックや生乳投入

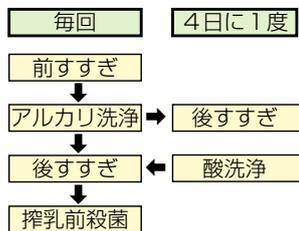


図1 洗浄殺菌手順

※ただし酸リンス方式の場合は、アルカリ洗浄後、酸リンス洗浄を毎日行い搾乳前殺菌を行う。



写真1 搾乳機器衛生管理ボード

口、ふたのパッキンも毎回洗浄
写真1の搾乳機器衛生管理ボードなども活用し、適正な管理を励行しましょう。

牛舎環境を考えよう～冬場の換気

安心安全でおいしい牛乳を生産するには、清潔で牛にも人にも快適な生産環境が不可欠です。

そのひとつとして、これから課題になる冬場の換気について、考えてみましょう。

冬は寒さから窓を閉め切りにしがちですが、新鮮できれいな空気を牛舎内に取り入れることは重要です。

図2は、管内A農場における同一牛舎内での2月と7月のアンモニア濃度です。夏場よりも冬場の方が、牛舎内の空気が汚れていることが読み取れます。

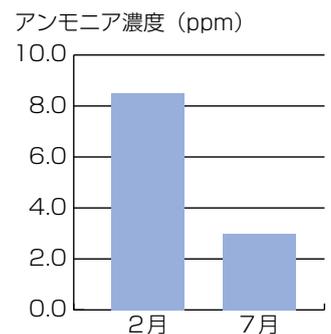


図2 牛舎内のアンモニア濃度 (根室管内A農場)

換気不良のサインとして、①牛舎内が臭い ②結露の発生 (牛舎に入ると眼鏡がくもる。

天井から水滴が落ちるなど)が挙げられます。

牛舎内の空気には臭い、ほこり、細菌、水分などが含まれています。

換気の実質は、これらを含む汚れた空気を外に出し、新鮮な空気を供給することです。寒くなるこれからの時期は、比較的暖かい日中に十分な換気を行い、湿気を牛舎外に排出するように心掛けましょう。



写真2 換気を行い、清潔で新鮮な空気を牛舎内に入れましょう。

不明な点は、お気軽に普及センターへお問い合わせ下さい。(☎0153-72-2163)

詳しくはホームページで

根室振興局 普及センター 検索



家畜改良課に相談だ。

牛乳に
相談だ。

gyunyu.com

中標津町農協 後期選定種雄牛決定

10月に入りそろそろ冬の気配が感じられる季節となって来ました。牛にとっては過ごしやすい気温なのか良い発情を示す牛も9月に比べ増えているように感じられます。さて良い発情が来て人工授精をし、受胎させる事も経営にとって重要な事の一つですが、種雄牛選びも農家の経営を左右する重要な事の一つです。そこで平成24年度中標津町農協後期選定種雄牛が決定致しましたのでご報告させていただきます。

H24年度後期中標津町農協選定種雄牛

略号	種雄牛名号	単価	父	母の父
3H53999	ジレット ティーウエーブ スパークリング ET	3,000円	ゴールドウイン	ブリッツ
3H54477	レスポアール サンデイ スター ハーゲン	3,000円	ボルトン	ダーハム
3H53584	ミッドフィールド CCM アイオーン RC	3,000円	Sストーム	ルドルフ
5H54423	WHG バーレッタ ジヤムナ ET	2,000円	バツクアイ	タイタニック
3H53998	ジレット ティーウエーブ スプラッシュ	1,000円	ミスターサム	ブリッツ
3H53364	ハッピーイースト アール エス テンプター	1,000円	モーティー	アーロン
3H54111	KDC プリッシュ ラック	500円	ゴールドウイン	ベスト
7H8190	ジエン マーク ストーマティック サンチエス	4,000円	ストーマティック	BWマーシャル
200H5592	クラックホルム ファイバー ET	4,000円	ゴールドウイン	ブリッツ
250H903	ジレット ワイルドシング ET	4,000円	マリオン	ブルッツ
7H10506	メーブル ダウンズ IGW アトウッド ET	6,000円	ゴールドウイン	ダーハム
94H14105	ミス アトリーズ SHT アフターシヨック ET	4,000円	シヨツトル	ダーハム
HG977089	ロラウンズ ランビーク RED	3,000円	タレント	キボレツド

預かり精液

略号	種雄牛名号	単価	父	母の父
7H9165	レーガंकイレスト S ブラックストーン ET	3,000円	シヨツトル	ダーハム
※7H10920	ミスター チャシテイ ゴールドチツブ	5,000円	ゴールドウイン	シヨツトル
※7H10999	レーガंकレスト ブラッドニック	4,000円	サンチエス	シヨツトル

※ゲノムの数値ですゲノムにつきましては、各授精師にお訪ね下さい。

以上が中標津町農協の選定種雄牛となっております。中標津町農協家畜改良課では様々なニーズ経営スタイルに対応するため色々なタイプの精液を取り扱っておりますので、種雄牛については、各地区担当者にご相談の上、自分の経営スタイルに合う種雄牛選びを楽しんで下さい。中には納期に時間が掛かる可能性のある精液も御座いますので御了承下さい。



バランスのよい食事ってどんなもの？

バランスのよい食事は、健康にもよい食事です。生きるために必要な栄養素は、食事からとる事しかできません。いろいろな食材を組み合わせて、必要な栄養素をとることを心がけましょう。

1日に必要なエネルギー量は、成人で2,000~2,400kcal。バランスよくとるなら、ごはん4杯(1杯約150g)、肉や魚などの主菜3皿、野菜や海藻などの副菜5皿(1皿約70g)、牛乳1本、みかん2個程度の果物に相当します。ただし、必要なエネルギー量や、食事のバランスは、性別や年齢、活動量によって異なります。家族それぞれに合わせて加減し、食事バランスガイドなどを参考に、適量を見つけることが大切です。

1食で、必要な栄養をとれないときは、「昼に野菜をとれなかったから、夜は多めにとる」など、1日単位や数日単位で、必要な栄養素を、バランスよくとれるように、工夫してみましょう。



「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、消費者のみなさんと一緒になって考え、行動していく運動です。

北海道 を
もっとも一つ
食べよう デイナー
パーティー

MILK LAND Hokkaido

おいしい北海道のお米・牛乳

2012年 **11/22日** 開場 午後6時30分
開演 午後7時

入場料 **¥1,000**
小学生以下 無料

JA北海道中央会 豊川支所
電話0154-22-0910

中標津町「ウエディングプラザ 寿堂」

本格焼酎
中標津町特産
伯爵いも使用

じゃがいも焼酎

生産農家や、なかしべつマリンスファームの
協力のもと、本格焼酎「伯爵」を
製造することとなりました。

720ml
1本 **¥1,280** 税込

好評
発売中!!

※化粧箱は別売となります。

北海道中標津町特産の伯爵いもを使い黒麹仕込みにて
造られた本格焼酎。生産者によって丹精込めて育てられた
伯爵いもは、アミノ酸や澱粉価が高く、主に食用として
生産されています。本格焼酎「伯爵」は、秋に収穫され、
冬の間よく寝かせ旨みの増した「熟成いも」を使って仕込み
ました。中標津町の“大地の恵み”を焼酎としてお楽しみ
ください。

数量
限定

家庭でできる
おいしいブドウづくり12か月



大森直樹 著
定価 **1,260円**(税込)

初めてでも失敗なく育てられる、ブドウの栽培方法。地植えはもちろん、鉢植えでも栽培可能。苗木の選び方から土づくり、12か月の栽培管理方法までいねいに解説。仕立て方などで緑のカーテンとしても楽しめる。

イラスト 基本からわかる
病害虫の予防と対策



根本 久 著
定価 **1,365円**(税込)

家庭菜園や庭づくりで、植物に被害を与える病害虫。なぜ発生するのか、その要因を説明し、予防と対策法をイラストでわかりやすく解説。農業に頼らなくても、さまざまな栽培の工夫により被害を防ぐことができる。

ル・クルーゼでおいしい
ムダなしレシピ



植松良枝 著
定価 **1,365円**(税込)

ル・クルーゼを賢く使いこなしたレシピ集。少ない素材で作れるメインおかず、短時間で作れるサブおかず、まとめ作りでムダなく食べきるスープと煮込みなど、素材・時間・手間を上手に「節約」したレシピを提案。

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
11月上旬発売

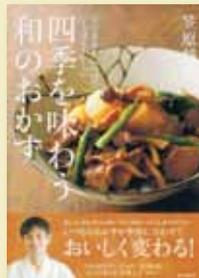
■お申込み・お問い合わせは■

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。

四季を味わう
和のおかず

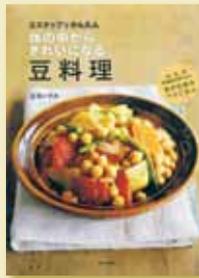
人気和食店の料理人笠原将弘が、定番おかずを四季折々にアレンジしたレシピを紹介。定番の肉じゃがや、煮魚、きんぴら、おひたしなど、主菜から副菜まで20種類を、それぞれ春夏秋冬の4通りのおいしさで提案。



笠原将弘 著
定価 **1,365円**(税込)

3ステップでかんたん 好評既刊
体の中からきれいになる豆料理

「豆」が主役のレシピ集。肉・魚・卵・乳製品は一切使わないのにおいしくてボリューム満点。レシピは3ステップで簡単、手間いらず。主菜、副菜からスイーツまで、また、和・洋・中、世界各国の豆料理を紹介。



庄司いずみ 著
定価 **1,365円**(税込)

たった10分! 好評既刊
スープで朝ごはん、夜ごはん

朝でも夜でもご飯代わりに食べられる簡単手軽なスープのレシピ集。お湯を注ぐだけのスープから、ジュースや缶詰を使った具だくさんの本格スープまで、すべて10分で完成。シーンに合わせて楽しめる75レシピ。



大越郷子 著
定価 **1,050円**(税込)

行事予定表

2012年10月 組合動静

3(水)	女性部 パークゴルフ交流会
4(木)	大阪教育大天王寺高校受入～5日 口蹄疫防疫演習、ポテトプロテイン会議
5(金)	JA組合長杯パークゴルフ大会
6(土)	ある第1弾開店記念セール～8日
10(水)	JA全国大会～11日
11(木)	組合長会道外視察研修～13日
12(金)	同志会府県消流視察～15日、乳牛検定成績活用研修会
13(土)	ある第2弾開店記念セール～15日
14(日)	加工部会 日帰り研修
17(水)	管内和牛協議会パネルディスカッション 根室管内家庭介護教室
18(木)	全道家畜人工授精技術研修大会～19日
19(金)	女性部 日帰り研修
20(土)	ある第3弾開店記念セール～22日
23(火)	体審・体型調査～25日、根室地区女性協役員会 女性部 ヨガ教室
25(木)	役員研修～28日、アルダ感謝フェア 第38回北根室地区農村女性講座 和牛改良組合全国和牛共進会視察～28日
27(土)	ある第4弾開店記念セール～29日
30(火)	第3回営農委員会
31(水)	第3回管理購買委員会 10:00～ 第4回生産委員会13:00～、女性部 フレミズ事業

2012年11月

1(木)	冬の貯金キャンペーン～12/28
2(金)	第6回理事会、第3回役員協議会 青年部 地区JA青年部大会
3(土)	文化の日、北海道ホルスタインウィンターフェア
4(日)	JA中標津機械利用組合視察研修～7日
5(月)	JA全国監査機構監査～9日 カナダホルスタイン酪農視察研修～13日
6(火)	家畜人工授精師研修会～7日 青年部東小学校酪農施設見学受入 女性部 監査、なかしべつ丸ごと給食
7(水)	
8(木)	根室AI協会授精卵移植研修会、熟年会 第5回役員会 JA北海道女性大会・家の光大会～9日 加工部会 製造販売会議、ある スーツフェア～9日
9(金)	第5回結婚祝旅行、青年部 伯爵まつり反省会
10(土)	農業青年と関西女性との交流会～12日
11(日)	
12(月)	ワクチン接種～21日
13(火)	定例自治監査～16日、女性部 リフレクソロジー教室 組合員支援システム説明会、加工部会 製造販売会議 AI協会釧根合同視察研修～16日 根室地区女性協フレミズ代表者会議
14(水)	
15(木)	
16(金)	
17(土)	
18(日)	
19(月)	根室農業大賞表彰式
20(火)	地区別検定員研修会表彰、教育委員会外部評価委員会 女性部 手作り教室
21(水)	JA北海道大会、青色申告会税務研修会
22(木)	北海道を食べようディナーパーティ 女性部 情報交換会
23(金)	勤労感謝の日
24(土)	
25(日)	
26(月)	第4回営農委員会、加工部会 手作り講座
27(火)	第7回理事会
28(水)	女性部 第3回役員会
29(木)	全国SLA情報交換会～30日
30(金)	地区別懇談会 当幌／中標津

12月3日	地区別懇談会 俵橋／武佐
12月4日	地区別懇談会 第2俣落・西竹／開陽
12月5日	地区別懇談会 俣落



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

材料の組み合わせで季節感を

甘栗のチャーハン

1人分約672kcal



チャーハンのコツは、火の通りが均一になるように材料の大きさをそろえて切ること。一気に手早く仕上げたいので、材料全てを手元に用意。ご飯は熱々だと炒めると粘りがでて、パラッと仕上がらないので、トレーなどに広げて蒸気を軽く飛ばしてから、2人分くらいの少量で作るのもポイントです。

材料 (2人分)

ご飯	400g	レーズン	20粒
鶏もも肉	200g	ネギ	1/2本
酒	小さじ1	卵	1個
A しょうゆ	小さじ2	サラダ油	大さじ2
しょうが(しぼり汁)	小さじ1	塩	小さじ1/2
甘栗	10粒	こしょう・しょうゆ	各少々

作り方

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、Aで下味を付ける。
- ②甘栗は皮をむいて、実を取り出し2つに切る。ネギは小口切りにする。レーズンはぬるま湯でさっと洗う。
- ③中華鍋を温め、卵を溶きほぐして、塩少々(材料外)を加え、油大さじ1でいり卵を作って取り出す。
- ④中華鍋に油大さじ1を足し、①を炒める。ネギ、ご飯の順に炒め、栗、レーズンを入れ、塩、こしょうで調味する。最後にしょうゆを鍋肌から回し入れて、いり卵を加え、さっと混ぜて火を止める。

ニンジンどっさり、おいしい

ニンジンのサラダ

1人分約209kcal



ニンジンを熱湯でさっとゆでることで食べやすくなります。スライサーでニンジンを千切りにするとたっぶりでも簡単に切れ、しかもあえ衣とよくなじみます。リンゴとチーズの相性も良く、どんどん食べられるから不思議。ビタミンA(カロテン)が豊富なニンジン。がんや老化防止に役立ちます。たくさんいただきたいもの。

材料 (4人分)

ニンジン	小2本	練りがらし	小さじ1
リンゴ	小1個	マヨネーズ	カップ1/2
プロセスチーズ	50g	塩・こしょう	各少々
エダマメ(冷凍・正味)	50g		

作り方

- ①ニンジンは皮をむき、4～5cm長さの千切りにする。熱湯でさっとゆで、ざるに取る。広げて冷ます。
- ②リンゴは皮をむいて1cm角に切り、塩水(材料外)に取り、水気を切る。チーズも1cm角に切る。エダマメは解凍し、莢(さや)から出す。
- ③練りがらし、塩、こしょうをマヨネーズと混ぜ、①と②をあえる。