

INDEX

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!!

- 女性部新年交礼会…2～3
- 青年部反省会…4
- 乳牛改良同志会 第44回定期総会…5
- 根釧合同J A 海外研修 第2回…6～7
- クロスワード・読者の声・今月の運勢…8～9
- 特集 スマホを使いこなして暮らしを豊かにシニアのためのスマートフォン講座…10～11
- 普及の窓～冬期間の牛舎内環境を見直そう…12
- 改良課に相談だ！～発情発見器具の活用について…13
- 夢広がる掲示板…14
- レシピブック・行事予定…16

あなたとJAのコミュニケーション情報誌

中標津町農業協同組合

夢広がる なかしべつ



2015

2

Vol.482



女性部新年交礼会 (2015.1.20)

JA NAKASHIBETSU



2015年

女性部新年交礼会

1月20日(火)に中標津町農業協同組合大会議室にて、部員35名、来賓6名の計41名の参加で2015年 女性部新年交礼会が行われました。

弾正原真由美さんの活け花



豪華お弁当



マーラーカオ

女性部が新体制となって初めて向かえた新年交礼会。藤井直雄美部長は、緊張しながらも、「今日は多くの方に出席いただき、大変嬉しく思います。食べて、笑って、大いに楽しんで下さい。そして、今年の女性部活動に一人でも多く参加していただけるよう、盛り上げて行きましょう。」と、開会の挨拶を述べました。

来賓を代表して、高橋組合長が笑いを交えながらも、今の日本の農業情勢やTPPの問題などに触れ、「厳しい日本の経済情勢ですが、農協として、みなさんの経営を支えていけるようにして行きたい。また、女性の皆様にはご家庭を支えてもらい、共に農業を盛り上げて行けるよう頑張っていきたいと思っています。」と、挨拶をいただきました。

農業改良普及センターの平川支所長の代理で、専門指導普及員の内田さんの発声で、「牛乳で乾杯」を行い、楽しい新年恒例会がスタートしました。

毎年のご厚意で㈱オーハシ様より低予算にもかかわらず、豪華なお弁当を作ってください、Aコープあるからは伊予柑、農協からはとつても甘い梅が提供され、テーブルの上は豪華に彩られました。

お昼を過ぎた頃には例年は別室で行っていた、ひとつぼショップ（仲間や個人で作った手工芸品を販売する場所）が開催され、マイバッグを持って商品を手に取り、どうやって作ったかなどの情報交換をしながら、じつくりと品定めをして大量に買っていく姿が印象的でした。

即売会が終わった後はアトラクションに移り、担当者の司会進行で行われました。席の近い同士6人1チームになり、ほどこいた毛糸玉をもう一度きれいな毛糸玉にまき直し、速さと美しさを競



会食風景



作品&展示物



ひとつぼ ショップ



い合いました。チームによって個性があり、マイペースに巻くチームもあれば、写真が撮れないほどのスピードで巻くチームも。美しさの判定は来賓として来ていた、購買部・長瀬部長と、あるるの宮田店長にお願いしました。「美しい毛糸玉はまっすぐに転がるはず！」と長瀬部長の持論で、テーブルの上で巻き直した毛糸玉をコロコロ転がす姿に、部員達は大笑



毛糸玉を使ったアトラクション



ビンゴ見事1位

ビンゴ 大会



いしてました。
続いて行われた全員参加のビンゴゲーム大会では、主婦には嬉しい日用品を中心とした豪華な景品がもらえることあって、数字を聞き漏らさないよう、真剣にカードを見つめる姿が見られました。見事1位になった当幌支部の松田かおりさんは、子供をあやして、途中から急いでカードを開け、数字の読み上げに追



藤田副部長
閉会の挨拶

いついた瞬間にビンゴになったとの事。あまり実感がわいていない様子でしたが、景品を抱くと一言「嬉しい」と笑顔で写真を撮らせてくれました。
毎年恒例行事になっている高橋組合長からのお年玉争奪大ジャンケン大会。部員の上げた拳にも気合いが入ります。例年、勝者ゼロで数回行われますが、今年はそんなりと一回で決着がつき、大盛り上がりのジャンケン大会を制したのは新井裕美さん（俣落地区）がお年玉を受け取りました。最後に藤田登美子副部長より、「みんなで協力しながら、女性部の集いをより有意義なものにし、盛り上げていきましょう。今年一年、体を大事にし、頑張ってくださいよう。」と閉会の挨拶があり、新年恒例会は閉会しました。

大いに笑い、有意義な時間を過ごせた一日。部員達はまた今年も充実した気持ちで新しい一年をスタート出来ることと思います。

（記）一木 千恵美



ジャンケン 大会



青年部反省会

平成26年12月9日寿宴にて、青年部員31名、職員24名による反省会が行われました。

平成26年12月9日午後8時より寿宴にて、青年部員31名、職員24名による反省会が盛大に開催されました。乾部長の挨拶と乾杯が始まり、全道JA青年部大会に出席された部員の方々に挨拶をいただきました。その後、組織強化委員会が企画しました恒例となったジャンケン大会、青年部員・職員の代表によるアームレスリング大会が行われ、俵橋支部中林誠司さんの華麗な進行のもと余興が進められました。ジャンケン大会では購買部Aコープあるの吉田さやかさんが見事勝ち残り賞品をゲットしました。アームレスリング大会ではスタンド業務で日々鍛錬しているという購買部給油所係の大場郁弥君が決勝で俵落支部の房川喜仁君を破り見事に優勝しました。

2次会はジェームスに場所を移し、武佐支部佐藤克幸君の司会のもと、豪華景品が当たるビンゴゲームで大いに盛り上がり、参加者全員で楽しい時間を過ごす事が出来ました。

(記＝小沼 大)



全道大会報告



アームレスリング大会



男気ジャンケン国見君



アームレスリング大会を制した大場君



ジャンケン大会優勝 吉田さん(左)



閉会の挨拶



中標津乳牛改良同志会

第44回 定期総会



来賓挨拶
シエネア牧場北海道東事業所
所長 藤田 功氏



来賓挨拶
小林町長



福嶋寿顕会長

第44回中標津乳牛改良同志会定期総会
が1月28日(水)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、農協よりエクセレント獲得牛表彰
(体型得点90点以上) 及び中標津乳牛改良
同志会表彰が行われました。(下記参照)
本総会では議長に櫻井幸一氏(中標津
支部)を選任し、平成26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27年度事業計画案では、各支部講習会の
開催、第53回中標津ブラックアンドホワイショウの開催

(5月2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
関する事業では第14回全
日本ホルスタイン共進会
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、満場
一致で可決されました。
(記「友貞 直」)

■平成26年エクセレント獲得牛

久保 剛氏	
エルムパーク クロス マリアン号	90点
佐々木宏之氏	
エコードリーム エデイト号	91点
アースイースト フラワー ガール	90点
福嶋 寿顕氏	
フラーリツシユ マーチヤント ヒーロー号	90点

■平成26年度高能力牛生産牧場表彰

- 平成26年年型乳量・乳脂量ベスト1
櫻坂 直俊氏 竹下 耕介氏 国見 隆一氏
井上 直人氏 福村 稔氏 西垣 努氏
佐藤 久見氏
- 平成26年生涯乳量9万kg以上
古澤 信義氏 久保 剛氏 櫻坂 直俊氏
北村 智氏 高嶋 淳志氏 弾正原 正氏
中川 将氏
- 平成25年牛群平均10,000kg以上ベスト3
井上 直人氏 齊藤 希氏 山下 匡大氏



■優良体型牛生産牧場表彰

- 第16回北海道総合畜産共進会 1等賞入賞
第1部 1等5席 久保 剛氏
第4部 1等4席 佐々木宏之氏
第7部 1等6席 福嶋 寿顕氏
- 牛群審査(牛群平均83点以上)
佐々木宏之氏(34頭85.3点) 久保 剛氏(63頭83.9点)
中川 将氏(31頭84.4点) 福嶋 寿顕氏(59頭83.9点)
- 北海道ホルスタインナショナルショウ・総合畜産共進会10回連続出場 中川 将氏

根釧合同JA海外研修

営農部 経営相談課
係長 尾崎

啓 第2回



前回に引き続き、LELY社の「搾乳ロボット導入による省力化・多頭飼育」について、LELY社搾乳ロボット導入牧場②の報告を致します。



【農場概要】

- ◆牧場設立：1966年に現経営者の父がこの地へ移転（現在2代目）
- ◆経営従事者：家族経営（経営主と弟の2家族）雇用無し
- ◆飼養頭数：搾乳牛：180頭
- ◆年間出荷乳量：約1,700 t
- ◆1頭当り乳量：約9,500kg（過去においては、13,000kgが最高成績）
- ◆飼養乳牛：ホルスタイン
- ◆平均産次数：3産～4産（平均3.5産）
- ◆草地面積：90ha
- ◆作付け状況：ペレニアルライグラス主体の草地
- ◆搾乳形態：搾乳ロボット（1日3回搾乳）
- ◆搾乳牛給餌体系：ミキサーを利用したTMR及び濃厚飼料フィードステーション
- ◆搾乳牛糞尿処理：牛舎通路下にピットを設置スノコ形式
- ◆施設：FS牛舎スリーローW（搾乳・乾乳牛用）×1棟 哺育・育成用×3棟 計4棟
バンカーサイロ500 t 4基（間には、足場が設けられている）
- ◆牧草収穫体系：コントラクターを利用

【主な施設内機械装備】

- ◆搾乳ロボット（レリー社 ASTRONAUT A4 ×4台）
- ◆フィードステーション（レリー社 Cosmix）
- ◆自動餌寄せロボット（レリー社 JUNO150）
- ◆自動除糞装置（レリー社 Discovery）
- ◆放牧用選別ゲート（レリー社 Grazeway）
- ◆哺育ロボット

レリー社搾乳ロボット導入牧場②

場所：オランダ国南ホラント州Voerling牧場（視察2件目）

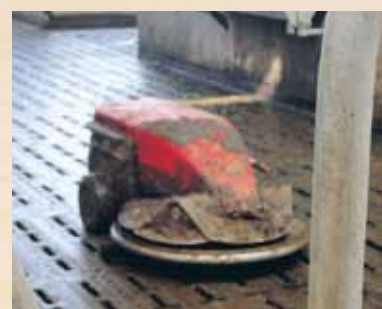
レリー社搾乳ロボット導入牧場

対応者：経営者・妻・レリー社（輸出部長 クリス・マーフィー氏）

コースズ・エーギー（副部長 水月弘樹氏） 4名

【農場における特記事項】

- ①2011年に搾乳ロボットの導入と併せて現在のFS牛舎の改築を行った。その際、電気代のコストを削減する為、ソーラーパネルを設置している。
- ②FS牛舎飼養で、放牧を兼用している。（舎飼と放牧の粗飼料乾物換算は6kgずつ）
- ③施設内は、徹底した自動化・効率化を考慮したレイアウトとなっている。経営者の話からも牛舎内を一人で作業できることを前提に設計されている。
- ④FS牛舎内に設置された搾乳ロボットの周辺は、ゲートが設けられておらず、広いスペースが確保されており、待機牛がみられなかった。
- ⑤投資前では、パーラー搾乳で1頭当り乳量8,000kg程度であったが、現在は9,500kgと向上している。
- ⑥自給飼料は、年6回採草しており既存のバンカーサイロに上積み（重ねて）貯蔵している。（例11本のバンカーサイロに下段部1番草 上段部2番草）
- ⑦哺育期間は60日で、自動哺育機を利用。
- ⑧スラリー散布は、8月1日までと決められており、スラリーインジェクターを使用。



⑨牛群の3割は、肉用種ベルジャンブルーを付けている。この牛の♂で、3000ユーロ、♀で2500ユーロ。(ホル♂は、67ユーロ)

⑩人工授精は、経営者本人が行っている。蹄浴は4週間に1回。削蹄は年2回。

⑪乳価は、約36ユーロセント/ℓ(日本円で約50円)

※1ユーロ/138円で計算

【今後の考察】

今回の各視察先農場では、搾乳ロボットを導入が多勢を占めており、特に100〜200頭程の1戸1農場規模での農場において2〜4台が稼働している状況であった。

いずれの農場も視察先3か国にあっては規模的には特別な存在ではなく、根釧地区においても、規模拡大済みの農場では一般的といえる規模であった。

しかしながら、3か国における搾乳施設投資時の搾乳ロボット導入割合は8割以上となっており、本項にて述べるオランダの全酪農家での導入率は40〜45%となっている。それに比して北海道では2%程度となることから、この差は20倍と隔絶しており、このままの状況ならば、この差はさらに開いていくことは確実と考えられる。そこで、オランダと根釧地区を比較することで、搾乳ロボットを

導入し有効活用するための方策を探ることとした。

①まず、第一に生乳生産費のうち、人件費が占める割合はオランダでは日本の2倍以上であること。(※人件費(労働費)に係る部分は、根釧地区で17〜8%(日24調べ)、オランダで約40%)労働力を雇用者で賄うより、機械に置き換える方が経済的であることが数字上明らかである。

雇用者の確保に関しては、日本経済の回復基調が求人率を向上させていることから、現在は難しくなっており、安定的な労働力確保の為に導入を検討する機会は増えることが予想される。

②次に、衛生的乳質基準について日本の乳等省令における細菌数基準は400万個/ml以下とあるが、一般的な目標数値は生菌数1万/ml以下であり、搾乳ロボット導入農家では時折これをオーバーすることが散見されており、乳質改善担当者には頭の痛い問題とされている。

各社にて測定法や数値基準が異なる場合があるが、体細胞数に関わる何らかの対策機能は付与されているものの、細菌数に関しては洗浄機能以外には製造費用的な理由からか測定機能等の対応策は無い。

日本では飲用乳の割合が高く、乳業等受入

れ側より衛生的に高い基準が求められており、今後も間違いなく維持されることから、今後細菌数に関しての機能改良が待たれる。

③そして、搾乳ロボットの出荷開始からの年数にはそれほど差がないのにもかかわらず、国内の出荷台数の差が圧倒的であり、少数の我が国ではこれが原因となる施設建設時のレイアウトミスが見られたり、メンテナンスを含む費用的な負担が相当なものとなっている。今後普及が進めば、この費用に関しては削減が見込める。

④最後に想像の域を出ない考察となるが、利用者が搾乳ロボットに搾乳作業を任せられるかどうか、という意識の違いがあるように思える。搾乳は作業の中で最も重要なものなので、機械でなく自分(人間)が行うべきという、経営者より作業者の方に重心が傾いた考え方が日本では多いのかもしれない。

搾乳ロボットの運用による雇用費削減や作業時間の短縮等の多大な効果を考慮すれば、これ以上の機械は存在しないのではないかと考えているのが視察先の経営者であったように思う。経営者の意識改革が今後要求されることは間違いない。

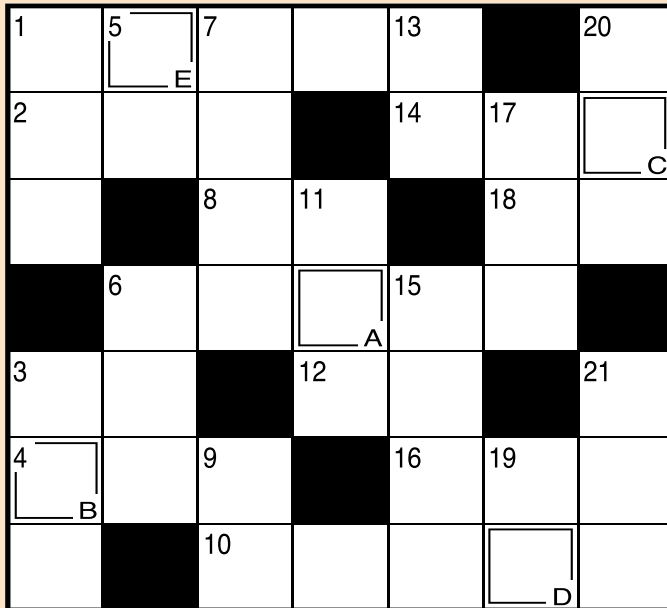


Crossword Puzzle

夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ

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最低気温が0度未満の日
- ③武士の命ともいわれた刃物
- ⑤応用に移る前にしっかりと
- ⑥全身真っ黒な鳥
- ⑦中央競馬を監督するのは——水産省
- ⑨西を向いたときの右手の方向
- ⑪ぺこりとへこんだ所
- ⑬ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑮趣味と——を兼ねた仕事
- ⑰応接室に似合う長いす
- ⑲けがが完全に——した
- ⑳タイヤに穴が開いちゃった
- ㉑大金持ちのこと アラブの大——

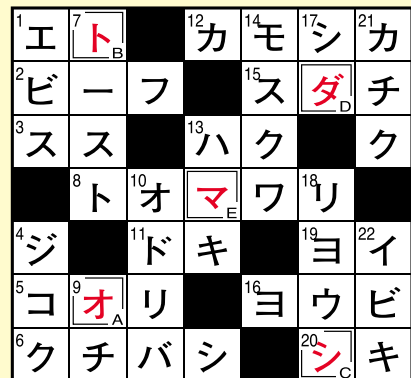
ヨコのカギ

- ①早春に顔を出すフキの花茎
- ②車などで人や物を運ぶこと
- ③ピスタチオを食べるときむします
- ④駅伝の選手がつなぐもの
- ⑥東南アジアの国 首都はプノンペン
- ⑧地球表面のおよそ3割を占めます
- ⑩ピンポンともいうスポーツ
- ⑫花を回ってチョウが吸う物
- ⑭子芋がたくさん付くことから、サトイモは——繁栄の縁起物です
- ⑯旧国名の一つ ここと佐渡が現在の新潟県です
- ⑰鬼は外、——は内



第1問 クロスワード

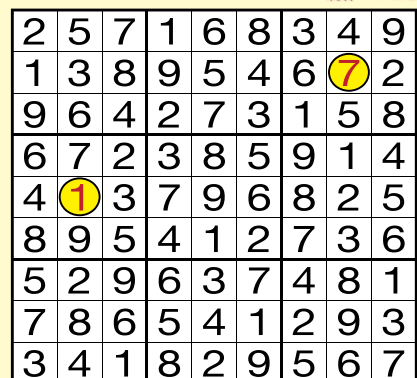
出題：ニコリ



答え
オトシダマ

第2問 数独

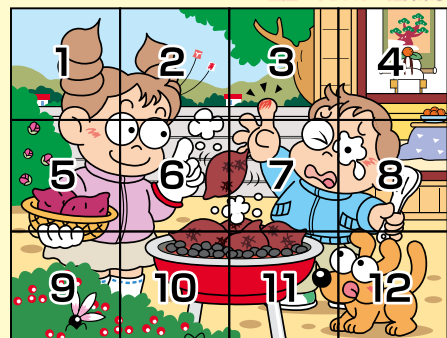
制作：ニコリ



答え
7+1=8

第3問 まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子



- 答え
- 4…絵が違う
 - 5…サツマイモが減っている
 - 7…親指のやけどがない
 - 8…トングの形が違う
 - 9…羽根の向きが変わっている

読者の声

明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。本年が素晴らしい1年となります。すこすこ心よりお祈りしたいと思ひます。(夢広がるといいですけれどネ)

▼PN/夢

明けましておめでとうございます。寒い日が続きます。雪かきが大変な日が続々あり大変でした。今年は1月1日から仔牛が産まれ、1月7日にも双子のメスが産まれ、『ラッキーセブン』は良い年になるようお願いをこめて大きな夢をと。皆元気で暮らして行きたいです。

▼PN/りんごちゃん

12月から1月にかけて、何度も大雪が降り疲れ気味、不要不急の外出は避けるべしとの事で10日間も外出せず、冷蔵庫も冷凍庫も少し空いてきて、そろそろ買い物に行こうかと考えている。春はまだ遠いなあ...

▼PN/冬の華

新年早々、なかなか解けないクイズに、もやっとしていた2〜3日、やっとやっとと解け、すっきり!!さあ今年も出来る限り脳の活性化に励もうかな。

▼PN/かずな

1月7日は末娘の成人式でした。前後の雪はありましたが、当日はとりあえずの晴れ。20年の重みをしみじみ噛み締めながら、娘の晴れ着を見て「やっと...」と言う思いと「もう...」と言う思いが交差する一日でした。

▼PN/乙女座のばあば

数独がんばりました。家族の中にはこれが得意な人がおらず、コツコツと一人で考えました。今年も頑張ろう!!

▼PN/ホツチャン

寒中御見舞い申し上げます。兄弟姉妹、子・孫が来て慌ただしい年末年始が過ぎ、気がつけば1月も半ばになろうとしています。またもとの静かな日々が戻り、今年一年特別良い事がなくても、皆健康で平凡な穏やかな年であって欲しいと願うばかりです。

▼PN/コフモス

1月号の当選者は7名です。

応募者多数の為、抽選とさせていただきます。当選者の発表は景品の発送をもって代え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。



牡羊座 3/21~4/19

全体運 趣味や習い事を通じて人脈が広がりそう。オフ会などの誘いには気軽に応じてみて。メール交換にも発見あり
健康運 不規則な生活を改善すれば、体調も好転
幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

牡牛座 4/20~5/20

全体運 慎重になり過ぎる傾向がちなり。失敗を恐れず、開き直りの気持ちを大切に。持ち物の整理をすると開運効果大
健康運 ストレッチで体をほぐし、調子回復を
幸運を呼ぶ食べ物 野沢菜

双子座 5/21~6/21

全体運 自分から積極的に動いた方がチャンスをつかめます。やりたいことには思い切って挑戦を。遠出の旅もグッド
健康運 暴飲暴食に気を付けて。栄養にも配慮を
幸運を呼ぶ食べ物 アオヤギ

蟹座 6/22~7/22

全体運 何かとおっくうになり、腰が重くなる暗示。約束をドタキャンしないように。気力アップには植物を飾って
健康運 散歩など、軽い運動を心掛けるのが正解
幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう

獅子座 7/23~8/22

全体運 気まぐれになりがち。「やる!」と決めたら、最後まで貫く意志の強さに磨きをかけて。苦手克服に励むのも◎
健康運 寒さ対策万全で、ホッと冬を過ぎて
幸運を呼ぶ食べ物 デコボン

乙女座 8/23~9/22

全体運 周囲の嫌な面ばかりが目につきやすいかも。長所を見るように意識すると、運気好転の兆し。読書も気晴らしに
健康運 極端なダイエットは×。ほどほどがベスト
幸運を呼ぶ食べ物 ハマグリ

天秤座 9/23~10/23

全体運 前向きな気持ちになれる月です。保留になっていた事柄に再トライすれば、スムーズに動き始める予感
健康運 疲れをため込みがち。無理は控えること
幸運を呼ぶ食べ物 長ネギ

蠍座 10/24~11/22

全体運 おせっかいになりやすい時期。人の行動に口出しして、トラブルを招かないように。見守る気持ちを大切に
健康運 まずまず快適に過ごせそう。ぜひ運動を
幸運を呼ぶ食べ物 フラビ

射手座 11/23~12/21

全体運 好奇心旺盛になり、さまざまなことに興味を感じるはず。体験教室に注目。ウィンドーショッピングも刺激大
健康運 ちょっとしたけがに注意。いつも冷静に
幸運を呼ぶ食べ物 シラウオ

山羊座 12/22~1/19

全体運 プライベートタイムを充実させる好機。得意な作業に打ち込めば、手応えを感じられそう。勉強に励むのも吉
健康運 良質な睡眠を目指す。体調に好変化が
幸運を呼ぶ食べ物 アンコウ

水瓶座 1/20~2/18

全体運 強運に恵まれている期間。自信を持って自己アピールしましょう。温めていたプランを実行に移すのもお勧め
健康運 食べ過ぎて太る心配が。運動を忘れずに
幸運を呼ぶ食べ物 ヤリイカ

魚座 2/19~3/20

全体運 穏やかな心境で過ごせます。サポート上手になり、対人運は上々。近場の温泉で、ほっこりするのもお勧め
健康運 のんびり構えれば、体調に良い影響あり
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

特集



スマホを使いこなして
暮らしを豊かに

シニアのための スマートフォン講座

NPO法人 自立化支援ネットワーク 理事長 生部圭助

意外と便利。使ってみよう

通信会社各社から発売されるスマートフォン（多機能携帯電話のこと。以後「スマホ」といいます）が話題に上がることが多くなりました。シニアにとってスマホは日頃の生活を便利に楽しく過ごすのに大いに役に立ってくれます。一般に使用料が高いと思われるスマホが、思いの外安く提供されるようになったこと、シニアに対して優しく使い勝手の良いスマホもあります。また、注意を怠らなければスマホを安全に使うことができます。「スマホはちよつと……」と敬遠せずに、上手に使う楽しい時間を過ごしましょう。

スマホで何ができるの？

かつて私の外出時には、ノートパソコンまたはタブレット（インターネットやメールが利用できる簡易パソコン）、モバイルルーター（通信回線に接続するための機器）、携帯電話などが必需品でした。しかし現在は特別な用がない限りスマホだけを持ち歩くことが多くなりました。小さい画面に不便を感じますが、小さくて軽いスマホがパソコンやタブレットと同等の役割をしてくれます。電話もできるのがスマホの特徴でしょう。



スマートフォンを使ってできること

社会インフラの利用

- 地震情報を得る
- 災害時対応
- ハザードマップを見る
- 災害の危険地域を知る

防災
安全

コミュニケーション

- メール
- テレビ電話
- LINE
- Twitter
- ブログ
- Facebook

情報の受発信
コミュニティー

スマホを便利に使う

- 情報の入手
- オンラインショッピング
- ホテルやチケットの予約
- 地図の役割
- 乗り換え・ルートの検索
- 情報を共有する
- おサイフケイタイ

利便
快適
自己実現

スマホを使って楽しむ

- 電子書籍を読む
- ゲーム
- お絵描き
- 音楽を聴く
- テレビや動画を見る
- テレビと連動して利用
- 写真撮影や写真の共有



スマホの特徴

スマホでできることを図に示しました。生活を便利にするため、楽しく快適に生活するための用途がたくさんあります。情報の受発信の道具としてスマホを活用することにより、コミュニケーションや、シニアの社会参加に役立ちます。政府は災害時の安全性を確保するための情報インフラの端末としてスマホを位置付けています。

最近になってスマホの新しい使い方も普及してきました。

- 小口の代金の支払い
 - テレビと連動させて関連情報を取得
 - 遠隔地からのシニアの見守り
 - 農産物の育成を管理する農作業の支援
- などにも幅広く活用されるようになってきました。

少しでも経済的負担を軽くしよう

スマホを使いたいと思ったときに問題になるのは費用です。大手通信会社の提供するサービスでは、機器本体と通信費で月に7000円を超える費用が掛かるのはシニアにとって負担となります。しかし最近では、スーパーや家電量販店で「格安スマホ」が販売されています。機器の種類や通信の速度により価格の幅がありますが、当初2年間の支払いが月額3000円前後と、大手通信会社の半額程度でスマホが利用できるようになりました。契約する場合には、価格だけでなく通信速度などの条件についても十分に吟味しましょう。

シニアに優しくなった機能やデザイン

シニアができるだけ違和感なく快適に使えるように意図されたスマホ（らくらくスマートフォン3）があるので紹介します。シニアがよく使うと思われる用途を想定した多数のアプリが準備（プリインストール）され、使用頻度の高いメニューを優先して配列した画面デザインになっています。軽く画面に触れるだけでは操作したことにはならず、ある程度の力を入れて画面を押し込むことにより操作が認識され、誤操作を少なくしています。

日本語入力に関しては、ボタン自体は押しやすさに配慮して大きめで、入力方法が簡素化されており、一度入力したことを学習して適切な入力候補が表示されるようになっていいるなどと、使いやすくなっています。

カメラ任せできれいな写真が撮れる、お孫さんの写真を自動でスマホの待ち受け画面に表示（家族の写真と共有）する、緊急時に大音量ブザーで知らせるワンタッチブザーなども装備されています。



らくらくスマートフォン3
写真提供：富士通

注意して使って安全の確保を

インターネットやメールは不要という声を聞くことがあります。実際、アプリのインストールやウェブの閲覧などを通じてコンピュータウイルスに感染する心配がありますので、パソコンやタブレットを利用するときと同じ注意が必要です。スマホは外出時に持ち歩くので、盗難や紛失に気を付けること、パスワードでロックを掛けて、他人が使用できなくなるなどの対策をして使いましょう。

終わりに

わが国の60歳以上の方のスマホの利用率は22・5%※という調査データがあります。携帯電話からスマホに変更する費用負担は以前より少なくなっています。スマホでシニアライフに新しい世界を開いてみませんか。



※「全国スマートフォンユーザー1000人定期調査」第9回分析結果報告（博報堂D Yグループ・スマートデバイス・ビジネスセンター調べ）

冬期間の牛舎内環境を見直そう

寒さのあまり、牛舎を閉め切っていませんか？

閉め切られた牛舎は、汚れた空気がこもり、牛へのストレスは想像以上です。

牛のストレス軽減のために牛舎内環境を少しでも良くしてみませんか。牛のストレス軽減は、人の快適な作業にもつながります。

換 気

換気が不十分な牛舎では、次のようなことが起こります。

- ・アンモニアやカビの臭いがする。
- ・窓や天井が結露している。
- ・牛床や通路が湿っていて、乾きにくい、滑りやすい。

施設によって自然換気、強制換気（トンネル換気やリレー換気）など換気方法は異なりますが、窓・扉の閉め切りやファンの停止を見直し、凍結しない程度に空気の入れ換えを行いましょう（写真1）。新鮮な空気を取り込み、汚れた空気・臭気や湿度を、牛舎外に排出することが大切です。

窓や扉を開ける際には、ネットを張り、動物や鳥の侵入を防ぎましょう。



写真1 ファンを回している牛舎

子牛は親牛よりも寒さに弱いので、保育・育成舎は、より閉め切りがちになります。

敷料をたっぷり入れ、直接風が当たらないなどの寒さ対策をした上で、換気を行うことが大切です。

旧牛舎を保育・育成舎として利用している農場を調べると、牛舎内は高いアンモニア濃度でした。しかし、掃除（除ふん・敷料交換）をした後は、アンモニア濃度が低下することがわかりました。環境改善には、掃除も効果があります（図1）。

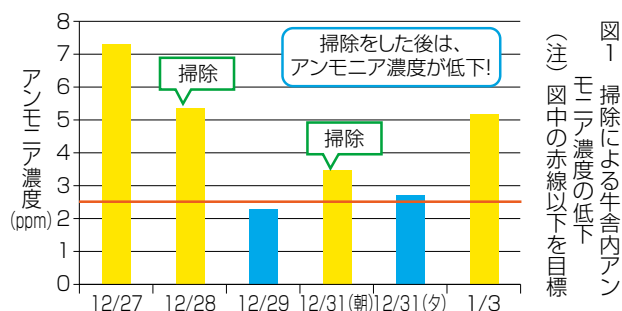


図1 掃除による牛舎内アンモニア濃度の低下

牛床管理

放牧期と異なり、牛床で過ごす時間が増えるため、牛体を清潔に保つことが大切です。

ふん尿処理方法で制限がある場合もありますが、敷料を十分に入れ、定期的に交換することや、こまめな除ふん作業を行いましょう。

牛床と同時に通路を乾燥させることでアンモニアの発生を抑制することも重要です（写真2、3）。



写真2 こまめな敷料交換と通路に石灰を散布している農場



写真3 スラリ体系のため牛床・通路にもみがらを使用している農場

発情発見器具の活用について

2015年も始まりました！本年も宜しくお願いいたします。そして1月の大雪に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？今後も除雪等の作業時には、事故にお気を付け下さい。

さて、過去にも書いてきましたが、牛群の約7割の牛が夜から早朝にかけて発情徴候を示すといわれています。また冬場は寒さに耐えることにエネルギーを消費するので、発情徴候を見せづらくなるといわれています。そこで今回は発情発見の手助けとなる器具をいくつか紹介します。

ペイントスティック

クレヨンを大きくしたもので、腰骨から尾根部にかけて図のように使用します。授精適期の代表的な徴候であるスタンディング（乗駕行動）をされると塗ったペイントが薄くなることで、発情発見の目安となります。

作業自体は簡単な作業ですが、対象牛全てに塗る手間や、色落ちした際に再度塗らなくてはならないことが難点といえます。



ボバインビーコン

代表的な発情発見器具の一つです。ヒートマーカナーなどの通称で呼ばれています。スタンディングされると中

の塗料が赤く発光して発情を知らせます。発光することにより夜間でも発情発見が簡単で、接着剤で貼るので落ちにくく、長持ちするのが特徴です。弱い発情徴候でも反応する場合があるので注意が必要です。

エストロテクト

スタンディングされるとスクラッチカードのように表面の銀色のコーティングがはがれて発情を知らせます。特徴的なのがコーティングのはがれ具合によって発情状態の強さがわかることです。

詳しくは写真をご覧ください。



発情初期



授精適期



上記したボバインビーコン等のマーカーは弱い発情徴候でも反応するのにに対して発情の進行具合を知ることができ、ペイントスティックのように何回も塗らなくも良く、一周期に一枚と長持ちするのが特徴で、非常に優れた発情発見器具です。

以上のようにいくつか紹介してきましたが、大切なのは発情観察する時間をしっかりと作ることです。発情発見器具や繁殖検診を活用して発情の見逃しを防ぎ、牛群の繁殖成績向上に役立てていきましょう！



札幌の東急百貨店で行われて、1月22日から28日にかけて、

ミルク＆
ナチュラルチーズフェア
2015年

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

た「ミルク＆ナチュラルチーズフェア2015」に、JA中標津が初出店いたしました。

北海道中の企業・工房から約600種の乳製品が集まり、JA中標津からは、なかしべつ牛乳を始めたとする7品目を出品しました。TVや新聞にも取り上げられるこのイベントは、開催期間中に多くのお客さまに足を運

んでいただき、JA中標津の乳製品を取り扱っている「きたキッチン」で「いつも買っているよ」というお客さまも多く、遠く離れた札幌でも中標津産の乳製品が確実に消費されていることを実感する機会でした。なかでも、なかしべつなめらかクリームチーズは試食販売を行ったところ大変好評をいただき、予定販売数を毎日完売する事ができました。さらに、イベントの宣伝部長のフードファイター・アングジェラ佐藤さんに「なかしべつ珈琲」とクリームチーズを試食していただく事も出来、クリーム

アンジェラ佐藤さんの紹介

札幌在住のフードファイターで、「元祖！大食い王決定戦」でアンジェラ・アキさんに風貌が似ている事から「アンジェラ佐藤」と命名される。

今回のミルク＆ナチュラルチーズフェアでは宣伝部長を任命された。

食のスペシャリストを目指すべく、北海道フードマイスター、野菜ソムリエへの資格挑戦など、食を通じて日本を元気にする活動「食活（たべかつ）」を行っている。

チーズはフェイスイスブックで紹介もしていただきました。

今年初出店ということもあり課題となる部分もありましたが、JA中標津産の乳製品をPRするには絶好の機会でした。この経験を来年も参加できるように生かしていきたいです。

（記）乳製品工場 上田 晃生

ミルクランド北海道CM撮影

平成27年1月14日から15日にかけて、ミルクランド北海道のCM撮影が本俣地区藤井美智夫さん宅で行われました。「酪農には北海道を支えるチカラがある」というコンセ



プトのもと5タイプが制作される予定で、そのうちの1本に放映される予定です。どのような形で放映されるかはお楽しみに！



平成27年1月7日(水)に中標津町総合文化会館にて「平成27年中標津町成人式」が行われ、町内の成人209人が参加しました。式終了後、事務所を訪れた新成人の皆さんを呼び止め、記念に撮らせて頂きました。

左から生産部畜産販売課畜産係「丹治沙蘭」さん、満面の笑みの高橋組合長、管理部管理課管理係「多賀菜摘」さん、管理部金融課金融係「新山優里」さんです。

ますますのご活躍をお祈り致します。ご成人おめでとうございます。

2015新成人記念フォト



チョコベジ

シニア野菜ソムリエ●KAORU

2月14日は「バレンタインデー」。

もともとはイタリア発祥の行事で、ローマの聖人・バレンタインにちなんだ愛の記念日。恋人、友達、家族など大切な人に愛情を伝える日とされています。日本ではこの日にチョココレートを贈る文化が定着していますね。実は

女性から男性へチョココレートを贈り愛の告白をするのは日本で生まれたといわれ、世界にはその国ならではのさまざまな風習が存在するようです。

一年に一度の記念日であるバレンタインデーはチョココレートを贈るのもちろんのこと、大切な人に手作り料理を振る舞ったり、みんなでパーティーをして楽しむ方も多いのではないのでしょうか。そんなときにお薦めのメニューが「チョコベジ」。野菜とチョココレートを一緒に楽しむ新しい食べ方です。

作り方はとても簡単。チョココレートを湯煎に掛けてチョコソースを作り、野菜にたっぷり付けるだけ。いつもの野菜スティックが一気に目新しいメニューに変わります。この意外な食べ方に最初は誰もが驚きますが、チョココレートの風味で引き立つ野菜の味わいは格別。野菜の苦味や青臭さがチョココレートの濃厚なココヤ香りで抑えられることにより、野菜が苦手な人でも食べやすくなるのです。そしてチョココレートを味わった後には、野菜本来の味わいや食感がしっかりと感じられることが魅力。野菜嫌い克服のきっかけにもつながります。

さらに野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などに加え、チョコレートからは抗酸化作用があるポリフェノールが摂取でき、健康や美容を気にする方にもぴったり。また緑黄色野菜に含まれるカロテンは油と取ると吸収率がアップするため、油を含むチョコレートはまさに理想的な組み合わせです。

新しい野菜のおいしさを発見・感動できる「チョコベジ」。彩り豊かな野菜をたくさん食卓に並べて、ヘルシーなバレンタインをお楽しみください。



家の光図書 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊

2015年
2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。



しっかり干しておいしく長もち
干し野菜のラクうまレシピ

干すことでうまみや甘みが増しておいしくなる、と人気の干し野菜。しっかり干すことで栄養価もアップし、長期保存が可能になるのでいつでも使えて便利。おいしくて体にいい干し野菜を、余すところなく使える一冊です。

な すんじゃ 著
定価：本体1,300円+税



ひとり分からできる
作り置き上手のやりくりレシピ12か月

旬の食材をおいしく味わうレシピや、時間のある時に作っておく「おかずのもと」のアレンジレシピを月ごとに紹介。一人分から作れて、食材を無駄なく味わう使いきりアイデアや、食材の豆知識も満載です。

こてらみや 著
定価：本体1,400円+税



育てて楽しむ
はじめてのハーブ

よく使われる16種のハーブを厳選!初めてでも気軽にできて上手に長く育てる方法と、料理やハーブティー、入浴剤など暮らしに役立つ使い方もあわせて紹介します。ハーブを育てる楽しさと、使う楽しさに目覚めます。

高浜真理子 著 植松良枝 レシピ指導
定価：本体1,300円+税

行事予定表

2015年 1月

1 (木)	元旦
2 (金)	あるある初売り
7 (水)	業務始め
8 (木)	あるある野菜の日
9 (金)	金融課国庫金事務研修会、下期源泉徴収税申告作業
12 (月)	成人の日
13 (火)	青年部役員会、あるある魚の日
14 (水)	営農協議～16日、十勝和牛市場
15 (木)	乳牛市場
16 (金)	中標津馬事同志会
19 (月)	農連役員会、乳牛改良同志会役員会
20 (火)	女性部新年交礼会、建物査定研修会
21 (水)	農業税務担当者研修会、青年部PR委員会、 てん菜振興会役員会
22 (木)	馬鈴薯合同役員会、グリーンクラブ役員会
23 (金)	営農指導員資格試験
26 (月)	内部審査
27 (火)	管内購買推進委員会
28 (水)	乳牛改良同志会総会、㈱KISS精算会議、和牛役員会
29 (木)	第5回生産委員会
30 (金)	第5回営農委員会

2015年 2月

1 (日)	
2 (月)	
3 (火)	あるある節分セール
4 (水)	てん菜栽培講習会～5日
5 (木)	乳牛市場
6 (金)	畑対役員会
7 (土)	第6回役員協議会、第9回理事会、 あるある総力祭～9日
8 (日)	鈴木宗男・たかこ新春交礼会、あるある野菜の日
9 (月)	ルーキーズカレッジ、あるある肉の日
10 (火)	十勝乳牛市場、種苗研修会
11 (水)	建国記念日
12 (木)	定例自治監査～17日
13 (金)	後継者対策冬季交流会～15日、あるある魚の日
14 (土)	
15 (日)	
16 (月)	畑対定期総会、肥料推進～20日
17 (火)	あるある利用者懇談会
18 (水)	ルーキーズカレッジ、馬鈴薯栽培講習会～19日
19 (木)	
20 (金)	共済自動車損調担当者会議、 春の自動車フェア～21日
21 (土)	
22 (日)	
23 (月)	農機部品取りまとめ～27日
24 (火)	第4回管理購買委員会、第10回理事会、 第1回熟年会役員会
25 (水)	青年部との懇談会
26 (木)	乳牛市場
27 (金)	
28 (土)	あるある「あるあるデー」



塩漬けワラビの めんみ漬け

- 材料(作りやすい分量)
- *塩漬けワラビ500g
 - *人参80g
 - *きざみ昆布10g
 - *しょうが25g
 - *めんみ(濃縮5倍)100cc



作り方

- ①ワラビを塩抜きしたあと、5cm幅に切る。
- ②人参としょうがは、皮をむいて千切りにする。
- ③①と②に、きざみ昆布とめんみ(薄めず原液を使う)を入れて混ぜる。
- ④半日～1日そのまま冷蔵庫で保存し出来上がり。

Point *好みで数の子や切りするめ、とうがらしなどを加えてもOKです。
*ワラビは、市販されている水煮をつかっても出来ます。



イカのトマト煮

- 材料(4人分)
- *スルメイカ2杯
 - *薄力粉(下味用)適量
 - *玉ねぎ1個
 - *にんじん50g
 - *セロリ50g
 - *しいたけ2枚
 - *にんにく1片
 - *トマト1個
 - *白ワイン100cc
 - *ホールトマト400g
 - *オリーブオイル適量
 - *塩コショウ適量
 - *バター30g
 - *薄力粉小さじ2

作り方

- ①【材料の下処理】
 - ・いかの足をひっぱって内臓を抜き、足は目の下から切り離す。
 - ・胴体と足をよく水洗いし、耳の部分を取り外す。
 - ・皮と足の吸盤を、手に塩を付けながら取り、きれいに水洗いしペーパーなどで水気を拭き取る。
 - ・足は長さをそろえて食べやすい大きさに切り、足先は汚いので取り除く。
 - ・胴体は下の部分が固いので端は捨て、1.5cm幅に輪切りする。
 - ・耳は縦半分に切り、格子状の切り込みを入れる。
- ②にんじん、たまねぎ、セロリはみじん切り。しいたけは薄切りにする。
トマトは湯むきし、横半分から包丁を入れ種を取り、ざく切りに
ホールトマトはボウルに入れて果肉をしっかりとつぶしておく。
- ③イカに、塩コショウで下味をつけ、薄力粉(適量)をまぶす。
- ④【仕上げ】
フライパンにオリーブオイルを多めにひき、いかを焼き色がつくまで焼いて、皿に一旦取り出しておく。
- ⑤同じフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけ、にんにくの色が変わったらトマト以外の野菜を加え、塩を振り、炒める。
- ⑥野菜がしんなりしてきたらバターを加え、バター(10g)が溶けたら小麦粉(小さじ2)を全体にふり入れる。ざく切りにしたトマトを加え、ある程度炒めたら白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
- ⑦塩コショウで味を調え、仕上げにバター(20g)を加えて完成です。