

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!!

- 第44回中標津町農協ホルスタイン共進会
第16回黒毛和種共進会・第25回種馬共進会・JAなかしべつ牛まつり…2~3
- 第53回中標津ブラック&ホワイトショウ…4
- 2015北海道ブラック&ホワイトショウ…5
- 女性部のページ…6~7
- **特集**「ストレス時代のメンタルヘルス」…6~7
- 理事会・クロスワード・読者の声・今月の運勢…8~9
- 平成27年度 役職員研修…10~11
- 普及の窓~乳頭清拭を考える…12
- 家畜改良課に相談だ!~新人人工授精師の紹介…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 JAなかしべつ牛まつり&共進会 (2015.6.6)



審査員の人見智亮氏



第44回 中標津町農協ホルスタイン共進会

6月6日(土)ホクレン根室地区家畜市場にて、平成27年度中標津町農協総合共進会が今年も開催されました。

審査の結果、グランドチャンピオンは佐々木宏之氏出陳のアースイーストアイラブビューティ号が獲得、リザーブグランドチャンピオン、ベストアダーチャンピオンには福嶋寿顕氏出陳のフラワーリッツシユドリームファイバーカリン号がそれぞれ栄誉に輝きました。また、牧場牛群審査(ベストスリーフィメール)の部ではアースイースト牧場(佐々木牧場)が栄誉に輝きました。

(記)高橋 孝嘉

総出陳頭数35頭で、デリー・キャラクターに富んだ優秀な乳牛が集まり、中標津ホルスタインの質の高さを内外にアピールすることが出来ました。



審査員 人見 智亮氏 (一般社団法人ジェネティクス北海道)

■最高位・準最高位 出陳頭数 35頭 (未:21, 経:14, 戸数:14)

賞	名 号	生年月日	出品者
グランドチャンピオン	アースイーストアイラブビューティ	24. 8.23	佐々木 宏之
リザーブグランドチャンピオン	フラワーリッツシユドリームファイバーカリン	23.10.21	福嶋 寿顕
シニアチャンピオン	エコドリームエディット	19. 9.14	佐々木 宏之
リザーブシニアチャンピオン	シヨウニー ジャスパーシアニア ET	22. 1. 2	中川 将
インターミディエイトチャンピオン	アースイーストアイラブビューティ	24. 8.23	佐々木 宏之
リザーブインターミディエイトチャンピオン	フラワーリッツシユドリームファイバーカリン	23.10.21	福嶋 寿顕
ジュニアチャンピオン	センターリバー スパーク アンナ エコー	26. 8.17	中川 将
リザーブジュニアチャンピオン	フラワーリッツシユゴールドチツプローサ ET	25. 8.21	福嶋 寿顕
ベストアダーチャンピオン	フラワーリッツシユドリームファイバーカリン	23.10.21	福嶋 寿顕
牧場牛群審査ベストスリーフィメール	アースイースト牧場(佐々木牧場)		

第16回 黒毛和種共進会

審査員 片山 陽介氏 (北海道酪農畜産協会)

第1部(雄)	隆菊国652	26. 7.19	大内 勝利
第2部(雌)	そあら	26.11.11	鷺見 孝
第3部(雌)	かつら	26. 7.20	鷺見 孝
第4部(雌)	ゆうこ	26. 5.24	横田 国雄

出陳頭数 26頭



第25回 種馬共進会

出陳頭数 7頭

審査員 佐藤 拓也氏 (根室生産農業協同組合連合会)



	出陳部番号	性別	毛色	名 号	生年月日	出陳者
最高位	3部-3	雌	栗毛	エンジュ ホマレ	11.5.13	杉岡 正美



■各部1等賞入賞牛

部	名	号	出品者
1	センターリバー	ファイマツカ アンナエコー	中川 将
1	ニューバース	スカイ デイストモー RED	保科 斉
2	センターリバー	スパーク アンナ エコー	中川 将
2	センターリバー	ウエーブ アンナ エコー	中川 将
3	アースイースト	テンプレスト アイオーン	佐々木宏之
3	フラーリツシュ	スパーク ミルファイ	福嶋 寿顕
4	センターリバー	リコライス リコツペ	中川 将
4	センターリバー	TMF ローラ ビスタ ET	中川 将
5	フラーリツシュ	ゴールドチツプ ローサ ET	福嶋 寿顕
5	センターリバー	アード アンナ エコー ET	中川 将
6	ケイツー	スパークリング デニソン リツシュ	笠井 一路
6	センターリバー	サンダー デブ ET	中川 将
7	アースイースト	アイ ラブ ビューティ	佐々木宏之
7	フラーリツシュ	スパーク ハット	福嶋 寿顕
8	フラーリツシュ	ドリーム ファイバー カリン	福嶋 寿顕
8	アースイースト	ミソノ ウッド	佐々木宏之
9	センターリバー	アーブ アンナ エコー	中川 将
10	エコドリーム	エデイト	佐々木宏之
10	シヨウニー	ジヤスパー シアニア ET	中川 将
11	アースイースト	佐々木牧場	佐々木牧場

2015 JAなかしべつ牛まつり



今年もホクレン根室地区家畜市場にて、第44回中標津町農協ホルスタイン共進会、第25回種馬共進会、第16回黒毛和種共進会、2015JA牛まつりが開催されました。共進会場に隣接した会場では様々な催し物や農畜産物販売ブースが設けられ、スタンプラリーでは家族連れやカップルが会場のスタンプ設置場所を目指して「次はあっちにあった！」とスタンプを押す姿が見受けられました。また、恒例となったなかしべつ牛乳、なかしべつ珈琲の無料配布では長い行列が出来ておりました。

天気は良かったものの、少し肌寒い気温ではありましたが、無事にイベントを終えることを出来ました。



関係機関の皆様、参加された皆様ありがとうございました。
(記=佐藤 淳)

中標津ブラックアンドホワイトシヨウ

第53回

5月2日(土)ホクレン根室地区家畜市場屋内審査場にて第53回中標津ブラックアンドホワイトシヨウが開催されました。季節はずれの暖かい陽気のなか、今年度根室管内で最初の共進会開催ということもあり多くの観衆が来場し、応援して頂きました。



シヨウには10戸26頭(未16頭、経10頭)の出品があり、デリー・キヤラクターに富んだ優秀な乳牛が集まり、中標津ホルスタインの質の高さをアピールしていました。審査員には、鶴居村酪農家 植田紘史氏(酪農家)があたり、スピーディーかつ的確なジャッジで執り行われました。また、デリー・クイーンには川村杏さん(管理部管理課)が務めシヨウに花を添えました。

尚、審査の結果(下記表参照)シニアチャンピオンには佐々木宏之さん出品のアースイーストアイラブビューティ号、リザーブシニアチャンピオンには福嶋寿頭さん出品のフラーリツシュドリームファイバーカリン号、ジュニアチャンピオンには中川将さん出品のセンターリバーアードアンナエコーET号、リザーブジュニアチャンピオンには福嶋寿頭さん出陳のフラーリツシュゴールドチツプローサET号が

第53回 中標津B&Wシヨウ入賞牛一覧

- 開催日時：平成27年5月2日(土) 午前10時
- 開催場所：ホクレン根室家畜市場
- 審査員：植田 紘史氏(鶴居村 酪農家)
- 来賓：衆議院議員 鈴木たかこ氏、北海道議会議員 中司哲雄氏
中標津町 宮川副町長、JA中標津 高橋組合長、根室生産連 佐々木氏
- 出品頭数：総頭数26頭 10戸(未經産：16頭、経産：10頭)

出品番号	名	号	出品者
シニアチャンピオン			
606	アースイースト アイラブビューティ		佐々木宏之
リザーブシニアチャンピオン			
702	フラーリツシュ ドリームファイバーカリン		福嶋 寿頭
ジュニアチャンピオン			
501	センターリバーアードアンナエコーET		中川 将
リザーブジュニアチャンピオン			
502	フラーリツシュ ゴールドチツプローサET		福嶋 寿頭

プレミアブリーダー	福嶋 寿頭	プレミアエキジビター	中川 将
-----------	-------	------------	------

順位	名	号	生年月日	出品者
1部1位	アースイースト テンプレスト アイオン		26. 9.19	佐々木宏之
2部1位	センターリバー ウェーブ アンナエコー		26. 7. 9	中川 将
3部1位	センターリバー TMF ローラ ビスタET		26. 2.11	中川 将
4部1位	アルピナ テリー ビオラ アトウッド		25.10.30	山下 匡大
5部1位	センターリバーアードアンナエコーET		25. 9.21	中川 将
6部1位	アースイースト アイラブビューティ		24. 8.23	佐々木宏之
7部1位	フラーリツシュ ドリームファイバーカリン		23.10.21	福嶋 寿頭
8部1位	センターリバーアードアンナエコー		22. 8.23	中川 将
9部1位	シヨウニー ジャスパー シアニアET		22. 1. 2	culbシヤニアwith T

それぞれ荣誉に輝きました。また、プレミアブリーダーは福嶋寿頭さんが、プレミアエキジビターには中川将さんがそれぞれ受賞されました。本共進会が共進会シーズンの皮切りとなりますが、出品者の皆様方には各共進会にて優秀な成績を収めて頂きたいと思えます。

(記)友貞 直



各チャンピオン牛

グランド・インター・メディエイトチャンピオン	アースイースト アイラブビューティ	J A 中 標 津	佐々木宏之
リザーブグランドリザーブインター・メディエイトチャンピオン	アローメープル ローラ ゴールド ティーチ	JA道東あさひ根室	矢部 譲治
シニアチャンピオン	スターフィールドヒンペルビーナスレイラ フタゴ	J A 計 根 別	星野 淳
リザーブシニアチャンピオン	ビツクゲートランジエリーアシュラー	JA道東あさひ西春別	大門 貴幸
ジュニアチャンピオン	センターリバースパークアンナ エコー	J A 中 標 津	中川 将
リザーブジュニアチャンピオン	センターリバーアードアンナ エコーET	J A 中 標 津	中川 将



平成27年 根室ブラック アンド ホワイトショウ

平成27年根室ブラックアンドホワイトショウが5月16日(土)、ホクレン根室地区家畜市場屋内審査会場にて開催されました。

中標津町農協出陳牛成績

部	名	号	出品者	成績
1部	アースイースト テンプレスト アイオン		佐々木 宏 之	6位
2部	センターリバー スパーク アンナ エコー		中 川 将	1位
2部	アースイースト テンプレスト アイオン		佐々木 宏 之	2位
2部	フラーリツシュ スパーク ミルフィ		福 嶋 寿 顕	3位
3部	ハピイースト クイーン オブ アニヴァーサリー		スライヴジツカト	4位
4部	センターリバー TMF ローラ ビスタ ET		中 川 将	1位
4部	フレンドリー ロンナン スパーク		日 下 尚 也	5位
5部	センターリバー アード アンナ エコー ET		中 川 将	1位
5部	アルピナ テリー ピオラ アトウッド		山 下 匡 大	2位
6部	フラーリツシュ ゴールドチップ ローサ ET		福 嶋 寿 顕	1位
6部	アルピナ パーク スパークリング		山 下 匡 大	2位
8部	サイドバレー CCM マーオン		横 田 晋 一	7位
9部	アースイースト アイラブビューティ		佐々木 宏 之	1位
11部	フラーリツシュ ドリーム フィーバー カリン		福 嶋 寿 顕	3位
11部	イーストブルー MS ローリーティファニー 2 ET		保 科 斉	5位
13部	シヨウニー ジャスパー シニア ET		Culb シャニア with T	3位
14部	中標津乳牛改良同協会混合チーム		中標津乳牛改良同協会	1位

例年に無い寒さのなかで厳しいコンディションではありましたが、根室管内全域より73頭の乳牛が集まり、山内 誠氏（北見市酪農家）の審査により乳用牛の機能・優美性が競われました。

当農協からは7戸16頭がエントリーし、9部 佐々木宏之さん出品牛『アースイースト アイラブビューティ』号がグランドチャンピオン及びインター・メディエイトチャンピオンを獲得、2部 中川将氏出品牛『センターリバー スパーク アンナ エコー』号がジュニアチャンピオンを獲得、5部 中川将氏出品牛『センターリバーアードアンナ エコーET』号がリザーブジュニアチャンピオン獲得。同志会対抗戦でも、各強豪同志会を破り優勝するなど中標津ホルスタインのレベルの高さをアピールする結果となりました。それぞれ栄光に輝いた皆さん、本当におめでとうございました。今後の共進会では更なるコンディションで好成績を修めて頂きたいと思えます。

(記 友貞 直)





農協前花壇整備 奉仕活動



5月29日、藤井部長を含む女性部員9人が協力しあい、農協事務所周辺と農業農村交流施設の花壇整備を行いました。

ストレス時代のメンタルヘルス

特集

心の回復力

「レジリエンス」に注目

困難な課題と格闘し、不測の事態やトラブルに対応していくのは、働く人々の宿命です。しかし、そうした事態に直面することで精神が疲弊し、自信をくじかれてしまう人も少なくありません。一方で同じ状況にあって、希望を見だし前進できる人もいます。この差はどこから来るのでしょうか？

内在するレジリエンスそのものです。

フィギュアスケートの女王、浅田真央さんがソチ・オリンピックで見せてくれた華麗な復活劇も、レジリエンスの象徴です。真央さんは、シヨートプログラムで優勝候補から転落して絶望感を味わったものの、翌日のフリープログラムでは見事に復活し、自己ベストの演技を披露してくれました。このレジリエンスの体現に、真央さん自身感極まり、世界中の人たちの心が揺さぶられたものです。



打ちのめされても復活する「レジリエンス」の力

過酷な状況に立ち上がれないほど打ちのめされても、そこから復活し、再び歩き始めることのできる力を「レジリエンス」といいます。日本語では「心の回復力」や「復活力」などと訳されることが多いようです。

例えば、震災に被災された方々が復興を目指す姿はレジリエンスによるものです。被災者は、突然訪れた自然の猛威の前に立ちすくみ、大切なものを失った悲しみと絶望感を体験されました。

しかし、多くの方がそこから立ち上がり、不自由な避難生活を経て生活を再建されています。このパワーこそ、人間に

ことわざに潜む「レジリエンス」のヒント

「ストレスに負けない心」というと「鋼のような強さ」「ストレスを跳ね返す力」をイメージする人が多いと思います。つまり、どんなストレスにも動じない、固くて丈夫な強靱（きょうじん）さです。

しかし、震災被災者の皆さんや浅田真央さんが経験したような「晴天のへきれき」ともいえる出来事は、いつ誰の人生に降り掛かるか分かりません。そんなとき「私は強い」「私は負けない」と自分の強さにこだわってきた人ほど、予測不能な出来事に混乱し、自信と心の平静を保てず、崩れやすくなってしまつものではないでしょうか。

日本のことわざに「堅い木は折れる」という言葉があるように、丈夫そつに見

当日は晴天で気温も高く、みんな汗だくになりながらも、400本以上に及ぶ花の苗を綺麗に植えていきました。今年はマリーゴールド、アリッサム、サルビアなど色とりどりの寄せ植えの鉢にはめずらしい色のキララや素朴なダステイミーなど植えていました。まだ植えただけなので小さく咲いていますが、今後どのように成長していくのかとても楽しみです。農協にお立ち寄りの際は、ぜひ見て頂ければと思います。お忙しい中、女性部の皆様には農協周辺を綺麗に彩って頂きありがとうございます。

(記「一木千恵美」)



える堅い木ほど、突風のダメージに対処できるしなやかさがなく、折れやすいものです。反対に、「柳に雪折れなし」ということわざもあります。柳の枝は細くてきゃしゃですが、よくしなるため、雪の重みや強風のダメージに強いのです。つまり、ダメージに振り回されても柔軟に立ち回れる力があれば、苦難から立ち直って元の状態に戻ることができるということですね。この柳のような心が、レジリエンスのイメージに近いと思います。

生活を通じて「レジリエンス」を高めよう



レジリエンスは、特別な能力ではありません。私たちが普段の何げない生活の中で伸ばすことのできる力なのです。このレジリエンスを構成する要素を、広島大学の森敏昭教授らは4つの因子で説明しました。

一つは「I AM」の力。良いところ、悪いところを含めて「私はこういう人です」と、等身大の自分を受け入れていく力です。二つ目は「I HAVE」の力。独り善がりにならず、心を開いて他者と関わり、信頼関係を築いていく力です。三つ目は「I CAN」



の力。試練に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。試練に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。つらいことがあっても希望を失わず、目標に向かって進んでいく力です。こうした力は、日々の何げない生活の中でも、意識次第で伸ばすことができます。実際に、私たちは生活上の難しい課題や困難な仕事に直面することで、初めて自分の強さと弱さへの理解を深めることができ、仲間との信頼関係の大切さを実感できるのではないのでしょうか。また、難しい問題への試行錯誤を重ねることで問題解決力を高め、その課題に向き合う経験の中で、未来を切り開く自信を養うことができるのではないのでしょうか。



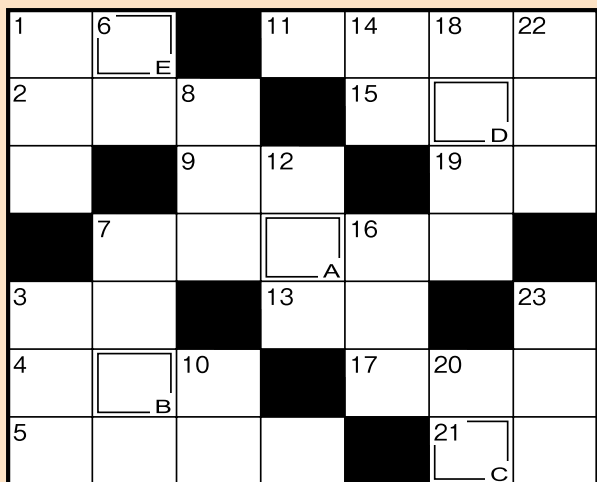
大美賀 直子
おおみか なおこ

メンタルヘルス・ジャーナリスト。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントなどの資格を持ち、現代人を悩ませる

ストレスに関する基礎知識やその対処法を指南。『ストレスを軽くする32の知恵』(All About Books刊)をはじめ、ストレスやメンタルコントロールに関する著書多数。

Crossword Puzzle

夢 出題/ミコリ 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日本では水洗化が進んでいます
- ③足袋に付いている金具
- ⑥方位磁針のN極が指す方角
- ⑦はっきりしない——模糊（もこ）とした状態
- ⑧——海流とも呼ばれる親潮
- ⑩6月の第3日曜日は——の日です
- ⑫漢字で書くと軍鶏 ニワトリの一種です
- ⑭すすりですります
- ⑯アンデルセンやグリム兄弟が著したもの
- ⑰ごまなどを油をひかずに加熱すること
- ⑳梅雨時は食物や浴室に生えやすくなります
- ㉒レイシともいわれる果物
- ㉓ワタの種子から取った繊維 あるいはそれで織った布

ヨコのカギ

- ①6月10日は——の記念日
- ②によろりと長い胴を持つ小動物
- ③男女が出会った途端に落ちることも
- ④関東では養殖のブリ、関西では若いブリをこう呼びます
- ⑤易者が占いに使う細い棒
- ⑦傘を忘れたので軒先を借りて……
- ⑨ライオンのこと
- ⑩まつげに塗る化粧品
- ⑬割、分、厘のさらに下
- ⑮現在を挟んで過去とは反対側
- ⑰みそ汁によく入れられる海藻
- ⑲——に就いて、用意、ドン！
- ㉑——詰め ガラス—— ビール——

5月号のクロスワード、答えは「ハナミズキ」でした。当選者は7名です。

応募者多数の為、抽選とさせて頂きました。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。

5月号クロスワードの解答
『ハナミズキ』

第2回 理事会

開催月日 平成27年5月7日
開催場所 農協中会議室

報告事項

1. 総会議案説明地区別懇談会の日程について

決議事項

1. 平成26年度決算監査の結果と回答について
2. 総会資料の一部修正について
3. 部門別損益計算書の承認について

第3回 理事会

開催月日 平成27年5月12日
開催場所 農協中会議室

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について

決議事項

1. 独立監査人の監査報告書の提出について
2. 監事からの監査報告書の提出について
3. 第68回通常総会特別決議（案）について
4. 参事の選任について



読者の声

大雪でどうなるかと思っただけはいつもの年より10日位早く開花。そのおかげで何だか、追いつけられるように仕事の段取りをして…ちよっと冷静になると、そんなに急いでどうするの？という位、順調に仕事進んでいます。筋肉痛で大変。山菜も早い早い。今年はいったいどんな年になるのでしょうか？ ちよっと心配。

▼PN / 楓風

今年の大雪の被害は私たち酪農家にとって大きな打撃でした。牛舎の周りに植えられた樹木もずいぶん折れてしまいました。

▼PN / クレア

今年の春は最高!! コブシ、ムラサキツツジが咲いているうちに桜も色づいて、今はチューリップや名前がハテナの宿根草が白・ピンク・黄と咲きほこり、クロフネツツジが開きかけ…、北海道の春万歳。

▼PN / かずな

畑仕事も忙しくなってきました。お店で買えばすむ野菜達ですが、家族や自分の健康の為に、出来る範囲で頑張るぞ！お互い気遣いあいながら、仲良く暮らしていければいいな

▼PN / 嫁ちゃん

いつもより早い桜の開花で春はいつきに駆け足で通り過ぎて行ってしまうたよです。花達は待っていません。野菜畑の片隅で元氣よく育っているルバーブをいつもより早いのですがジャムにしてみました。酸味と甘みのバランスつやつやの赤い色です。さっそく小分けにして冷凍庫へ、子供や孫達のリクエストに応えて遊びに来た時に食べさせたり、荷物の中に入れて送ったり、お友達にお裾分けと出番を待っています。うれしい忙しさです。

▼PN / コスモス

5月11日、我が家の桜の花がいつもの年より早く咲き出しました。いっぺんに春の訪れです。とはいえ、畑の方はぼちぼちと少し耕し、今は牧場作りをしています。ハウスでの野菜、花作りも色々やっています。今野菜が思いいます。そして、今は山菜がいっぱい。フキ・クレソン・ゴゴミと色々。町の方ではライラックの花が咲きそうです。ベジフル日記はともたけになりました。

▼PN / りんごちゃん

今年も家庭菜園作ります。ハウスの中には野菜の苗を植えましたので、毎日育つのが楽しみです。収穫の日を日々頑張っています。サクラの開花も今年は早く、今では葉桜です。夢広がるクロスワード楽しみにしております。

▼PN / やんちゃ

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



6月

 <p>牡羊座 3/21~4/19</p> <p>全体運 好奇心を大切にしたい時期。興味を引かれる分野にチャレンジを。知人のメールで好情報をキャッチすることも</p> <p>健康運 軽い運動をすると心身に好影響あり</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 インゲンマメ</p>	 <p>牡牛座 4/20~5/20</p> <p>全体運 リラックスでき、落ち着いて行動できる1カ月。任された仕事を完璧にこなし、周りから一目置かれそう</p> <p>健康運 食べ過ぎてしまいがち。自己節制が必須</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ビワ</p>			
 <p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 前向きになれるはず。やってみたいことを始めれば、すんなり上達できそう。温めていたプランの実行も大賛成</p> <p>健康運 睡眠の質を高めることで、より健康体に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シシトウ</p>	 <p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 縁の下力持ちの役割も笑顔で取り組み、サービス精神を発揮しましょう。一気に人気者になれる可能性大</p> <p>健康運 栄養バランスを整えることで好転の兆し</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ</p>	 <p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 習い事を始めたり、新しい趣味を持ったり、行動範囲を広げるチャンスです。外出先で良縁に出合える予感も</p> <p>健康運 適度な運動につき。発想力UPにも有効</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 アユ</p>	 <p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 腰が重くなり、いろいろ面倒になりやすいかも。約束をドタキャンしないよう注意を。気晴らしには散歩が◎</p> <p>健康運 食事時間を長く取り、ゆったり過ごして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 イサキ</p>	 <p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 思い切ったアクションを起こすことで、新たな扉が開かれます。意欲的に！ 遠出の旅やドライブにも幸運が</p> <p>健康運 シェイプアップに最適。理想達成が可能</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 もすく</p>
 <p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 考え過ぎてしまう傾向がチラリ。もっと気楽に構えて。全身マッサージをすると、気持ちを落ち着かせる効果が</p> <p>健康運 運動不足になりがち。小まめに動くこと</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 梅</p>	 <p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 あれこれ迷ってしまう気配。優柔不断になりやすいので、信頼できる人の助言を参考に。気分転換には観劇が吉</p> <p>健康運 疲労回復が開運の鍵。休息を心掛けて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ラッキョウ</p>	 <p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 細部に目が行きやすく、文句が多くなるかも。感謝の心を忘れず。自然豊かな場所に出掛け、リフレッシュを</p> <p>健康運 オーバーワークはNG。のんびり構えて</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 スズキ</p>	 <p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 レジャー運が盛り上がり。親しい友人たちとにぎやかに楽しんで。バーベキューやハイキングもお勧めです</p> <p>健康運 体調万全。アクティブに過ごすのが正解</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ</p>	 <p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 うっかりミスが増える暗示。慣れた作業でも確認を徹底しましょう。日記を読み返すと運氣好転のきっかけに</p> <p>健康運 小さなかかりに気を付けて。慎重に行動を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ゼンマイ</p>

■概要
 十勝管内24JAのうちの1つで、幕別町忠類地区と大樹町字生花・晩成地区を管内としてい
 る。正組合員戸数は25年度末で113戸とな
 っており、27年度の営農計画書提出戸数は約
 70戸。1戸当たりの平均所有面積は約60haで
 ある。飼養頭数については、乳用牛9,495
 頭、肉用牛9,377頭で、生乳生産量は46,
 148トン（25年実績）となっている。販売事
 業取扱高は約45億円で生乳販売が約8割と大半
 を占め、農産では百合根が特産。



5月15日(金) 9:30~

JA忠類

対応者 多田組合長、山内参事、
 山根営農部長、佐瀬経営課長

JA忠類との意見交換



5月15日(金) 10:45~

農事組合法人ファーストブリングアップ蛸

対応者 蛸原一牧場長、山根営農部長、佐瀬経営課長

■概要
 平成26年5月より稼働してい
 る哺育預託センター。和牛生産
 を行っている蛸原牧場に、『農
 事組合法人オーシャンリンク』
 （3戸共同、600頭搾乳）よ
 り和牛の哺育で培った技術をい
 かして預託事業を行えないか相
 談したところ、蛸原一さんを
 中心にセンター設立が実現。

育成舎 防鳥のためネットの扉を設置

現在はオーシャンリ
 ンクともう1件の預
 託を行っている。事
 業費については、導
 入舎・哺育舎・育成
 舎等の施設関係で9
 6,000千円、哺
 育ロボット・換気シ
 ステム・哺乳瓶洗浄
 機等で16,000
 千円、その他8,0
 00千円の総事業費
 1億20,000千
 円となっている。

■視察内容

- 労働力は父母、牧
 場長夫婦、弟夫婦
 の6名。現状は和牛と預託事業を家族労働力で
 まかなえている。
- 導入舎60頭、哺育舎90頭、育成舎180頭の合
 計330頭の飼育スペースがあり、6ヶ月齢ま
 での預託。その後は十勝農協連が運営する育成
 センター『湧洞牧場』へと移動する。
- 3日齢で受入。初生犢、F1についても受入。B
 VD検査を全頭実施。
- 粗飼料生産については蛸原さんの所有地98,
 9ha（牧草72.9ha、コーン26ha）で行ってい
 る。キザミ、コーンについてはコントラ委託。
 乾草は自家作業。
- 糞尿処理については所有地への散布のほか、
 畑作農家への販売や麦稈との交換等を行いな
 がら処理している。



14日齢まで導入舎で管理

（15日担当 尾崎 啓）

乳頭清拭を考える

暑くて蒸す時期を迎えます。大腸菌をはじめとする環境性乳房炎は増えていますか？

乳房炎を予防するために牛床を乾燥させることや、牛体を綺麗に保つことが大切なことは、既にご存じのことと思います。しかし、施設の構造上、これらを綺麗に保つことが困難な場合もあります。そのような場合、搾乳時の清拭作業により乳頭を綺麗にすることが極めて大切になります。

乳頭を丁寧に拭くという行為は、牛に対して「これから搾乳するよ」という強い搾乳刺激にもなります。

1 フィルターソックスの汚れを確認しましょう

フィルターソックスが汚れている農場では体細胞数が高い傾向にあります(図1・写真1)。さらに、この場合、生菌数も高くなります。

搾乳中にエアの混入やユニットの脱落が少ない場合、フィルターソックスの汚れは、乳頭に付着し、清拭作業で拭き取れなかった汚れ(主にふん)か、乳房炎牛を搾乳したときのブツです。

主にふんが付着している場合、その汚れの程度は、清拭作業の良し悪しを判断する材料になります。搾乳後にフィルターソックスの汚れの程度と、その内容物を確認し、ふんで汚れているのであれば、より丁寧な清拭作業を心掛けて下さい。

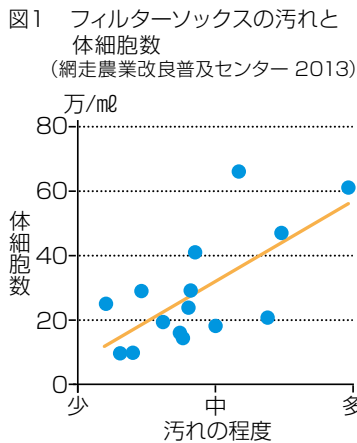


写真1 フィルターソックスの汚れ



体細胞数: 10万/ml
LS2以下割合: 71.5%

体細胞数: 47万/ml
LS2以下割合: 37.3%

※写真左の使用後が目標とするレベル
※LS2以下割合: 体細胞数7万以下の割合
(網走農業改良普及センター 2013)

2 乳頭の拭き方

乳頭清拭作業は2工程あります。一つは乳頭側面、もう一つは乳頭口の清拭です。乳頭側面はねじるように拭きます。乳頭口はこするように拭きます(写

真2)。とくに乳頭口をより丁寧に拭くことは、乳牛にとってより強烈な搾乳刺激になります。

写真2 乳頭清拭は2工程ある



3 清拭方法と拭き取りの効果

表1 清拭方法と乳頭付着汚れの除去効果(根釧農試2002)

	掃拭方法			清拭前を1とした汚れの残量	
	プレディップ	使用タオル	拭き数	乳頭側面部	乳頭先端部
①	なし	乾燥紙タオル	1	0.8	—
②	実施	乾燥紙タオル	1	0.2	0.3
③	実施	乾燥紙タオル	3	0.05	0.02
④	なし	脱水布タオル	1	0.3	—
⑤	実施	脱水布タオル	1	0.05	0.1
⑥	実施	脱水布タオル	3	0.0003	0.0006

脱水布タオル: 水分を洗濯機で脱水して準備した湿ったタオル

表1は、ふん尿で汚れた乳頭の除菌効果が清拭方法によってどれだけ違うかを比べた試験結果です。プレディッピングの実施で除菌効果は6倍になりました(④と⑤の比較)。さらにプレディッピングを実施しても、乾燥した紙タオルよりも脱水した布タオルで拭いた方が4倍(②と⑤の比較)、さらに拭き取り回数を増やすことで、除菌効果が飛躍的に向上しました(⑤と⑥の比較)。この試験から言えることは次のとおりです。

- プレディッピング法は除菌効果がある。
- 脱水した布タオルは乾燥した紙タオルよりも除菌効果が高い
- 丁寧に拭き取りで除菌効果が飛躍的に向上する。

ただし、布タオルを家庭用洗濯洗剤で洗って、湿った状態で保管すると、雑菌が繁殖する可能性があります。この場合、専用洗剤を使用することで、湿った状態でも衛生的な状態を維持でき、清拭作業にそのまま使えて便利です。ユニットを装着する前に乳頭を乾燥させることは周知の技術です。

新人 人工授精師の紹介

既にご存知の方も、初めましての方もおられるかと思いますが、今回は、期待の新人 人工授精師の紹介をさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、改良課一同よりいっそう業務に励んでまいりますので、みな様におかれましては、長い目で見守っていただき、厳しくも温かいご指導をよろしくお願いいたします。



ぐん じ ゆう き
郡 司 祐 貴

- 生年月日 平成8年2月24日（19歳）
- 血液型 AB型
- 出身地 北海道 別海町
- 趣味 ドライブ・釣り・音楽鑑賞
- 特技 球技・ドラム
- 組合員の皆様へ一言…

初めまして、家畜改良課 人工授精師の郡司祐貴です。
江別市にある農業協同組合学校JAカレッジで家畜人工授精師の免許を取得し、入組いたしました。現在は1人立ちに向けて先輩の指導の下修行中です。これから技術を磨き、持ち前の明るさで、組合員に信頼される授精師を目指してがんばります。



やま ぐち こう すけ
山 口 輝 介

- 生年月日 平成元年11月10日（25歳）
- 血液型 O型
- 出身地 北海道 中標津町
- 趣味 スノーボード・ギター
- 特技 野球
- 組合員の皆様へ一言…

初めまして、家畜改良課 人工授精師の山口輝介です。
中標津高校・日本福祉大学を卒業し、さけ・ます孵化場で2年間勤務した後、人工授精師の免許を取得し、この春入組いたしました。まだまだ未熟な授精師ですが、一日でも早く一人前になり、繁殖に貢献していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

根室管内JA合同プロジェクト
JA中標津・JA中標津・JA中標津・JA中標津・JA中標津

根室管内JAでは「ドーン貯」夏のキャンペーンに加え

金利上乘せ

6/1 ▶ 7/31

定期貯金

預入期間 1年	預入期間 3年	預入期間 5年
10年 0.10%	10年 0.15%	10年 0.25%

預入条件
 ●対象貯金 / スーパー定期貯金 及び 大口定期貯金
 ●預入金額 / 20万円以上(新規預入・増額預金)
 ●預入期間 / 1年以上 ●対象者 / 個人の方に限ります

定期積金

1年以上 10年 **0.10%**

預入条件
 ●対象者 / 個人の方に限ります
 ●給付総額 / 24万円以上
 ●契約期間 / 1年以上

●詳しいお問い合わせはJAの窓口にお尋ね下さい ● JA中標津 ☎0153-72-2907

JAバンク

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
info@ja-nakashibetsu.or.jp

「TPP交渉の国会決議
実現を求める北海道要請集
会」並びに「デモ行進」が
5月16日に札幌市で行わ
れ、道中央会、農林漁業4
団体関係者650人が参加
した。当農協からは酪対高
橋勝義会長・役員（後藤田
宏幸氏・遠藤洋志氏）・峰
松秀樹氏、大鷹生産部長、
酪農課 裏地課長が参加し
てTPP反対を訴えた。

TPP交渉
集会並びにデモ行進



北海道産牛肉
JAバンク北海道

しっかり貯めて、
たっぷり食べて

北海道のおいしさ

ドーン貯

夏のキャンペーン

6/1 ▶ 7/31

金額合計 5,000
名様に
当たる!

「ドーン貯」と選べる！
北の地元味
セレクト

「ドーン貯」と選べる！
北のおたのしみセット

「ドーン貯」と選べる！
北の焼肉よくばりセット

●詳しいお問い合わせはJA窓口へ JA中標津 ☎0153-72-2907

最寄りのJAは、JAバンクホームページ (<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>) の店舗一覧でご覧いただけます。

日まで頑張ることが出来たのは、組合員の皆様や職員の皆様
が支えてくださったおかげだと思っております。10年間、本
当にお世話になりました。

中標津農業協同組合のますますのご発展と、皆様のご健康
とご多幸を心よりお祈り申し上げ、退職のご挨拶と致しま
す。ありがとうございました。



退職のご挨拶

生産部 酪農課 大友 真希

このたび、6月30日をもち
まして退職することとなりま
した。

入組してからの8年間は金
融課、その後の2年間は酪農
課で勤めさせていただきまし
た。周りの方々に迷惑をか
けてばかりの未熟な私が、今



梅

シニア野菜ソムリエ●KAORU

梅の出荷が最盛期を迎える6月。特有の甘酸っぱさが魅力の梅は、古くからその殺菌力が腐敗防止や食中毒の予防に役立つといわれ、特に梅雨の時期には欠かせない食材として重宝されてきました。とはいえ未熟果には毒性を持つ有害物質が含まれている恐れがあるため、青梅の生食は避けなければならず、生の梅の実が出回るこの時期はもっぱら梅干しや梅酒作りに精を出すこととなります。青梅と共に大きな瓶や氷砂糖などが店頭に並ぶ光景は、短い旬を感じられる幸せな瞬間です。

バラ科の果実である梅はスモモやアズノ仲間。原産地は中国で、日本へ入ってきたのは奈良時代といわれています。当初は観賞用でしたが、すでに鎌倉時代には梅干しとして食用とされていました。

今から470年ほど前には日照りが続き作物が育たなかったそうですが、その年の6月6日に当時の天皇が京都の賀茂神社に梅を奉納して祈ったところ、恵みの雨が降り五穀豊穡（ほつじょう）をもたらしたという逸話が残っています。人々はその雨を「梅雨」と呼ぶようになり、梅は災いや疫病をはらい、福を招くとして感謝するようになったのだとか。

このような歴史から日本一の梅の産地である和歌山県の紀州梅の会は6月6日を「梅の日」と制定。毎年「梅の日」には賀茂神社をはじめ地元神社に無病息災や平和を祈願して梅が献上されます。これが現在も続くお中元の原点とも言われているのです。

梅の主成分であるクエン酸は代謝を促進し、疲労回復や食欲増進に効果的。カルシウムやマグネシウムなどの吸収を助けるキレート作用も期待できます。利尿作用のあるカリウムも豊富に含有。多くの薬効で健康をサポートしてくれる梅は、現在も私たちに幸福をもたらしてくれる食材です。



わたしたちのJA自己改革 知っておきたい協同組合の基本と役割

協同組合や農協の基本、果たしてきた役割を再確認し、JAが存在価値を高め、地域に根ざした「自己改革」を実践するためには何が必要なのか、そのポイントと課題をわかりやすく解説する。

太田原高昭 著
定価：本体648円+税



はじめてのシニアの健康スムージー

食欲不振や熱中症予防、高血圧や骨粗しょう症予防など、シニア世代特有の不調や症状に対応した健康スムージー全60レシピ。りんごやバナナ、小松菜などの身近な食材をミキサーにかけるだけで簡単に作れる。

牧野 直子 著
定価：本体1,000円+税



● 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 ●

2015年 6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。



一度に2品つくれる ひとつの鍋でごちそう献立

日々の食事づくりはなるべくラクにすませたい。そんな声に鍋やフライパン1つで主菜と副菜を一度に作れるレシピで応えます。「こんなごちそうができるの?」と、誰もが驚く献立が簡単に作れるアイデア満載!

サルボ恭子 著
定価：本体1,400円+税



特徴がよくわかる おもしろい多肉植物350

定番から希少種まで、思わず育てたくなる、かわいくて個性的な多肉植物350種を厳選して紹介。特徴がよくわかる写真とともに育てる際の注意点も解説。ビジュアル本として多肉植物の新たな魅力も楽しめる。

長田 研 著
定価：本体1,500円+税

行事予定表

2015年5月 組合動静

3 (日)	憲法記念日 花野菜苗販売開始
7 (木)	第2回理事会、担い手創出協議会総会 中標津地区集落通常総会 資材課春の園芸市～9日、ある野菜の日
9 (土)	ある総力祭～11日
12 (火)	第3回理事会、ある魚の日～14日
14 (木)	役職員研修～16日
15 (金)	あるゴーゴーセール
16 (土)	金融窓口職員研修会～17日 ある大還元祭～18日
18 (月)	当幌地区牛祭り、十勝和牛市場
19 (火)	地区別懇談会～23日
21 (木)	乳牛市場
24 (日)	ある天下市
25 (月)	北海道和牛協議会定期総会
28 (木)	ある肉の日～29日
29 (金)	俵橋地区牛祭り
30 (土)	武佐地区牛祭り、第二俣落地区牛祭り

2015年6月

1 (月)	購買部肥料推進～5日
2 (火)	
3 (水)	
4 (木)	ある利用者懇談会、ある均一祭
5 (金)	
6 (土)	総合共進会・牛まつり、ある野菜の日～8日
7 (日)	
8 (月)	熟年会日帰り旅行
9 (火)	
10 (水)	第68回通常総会 ルーキーズカレッジ第6期卒業式
11 (木)	第4回理事会、根室地区酪対通常総会、乳牛市場
12 (金)	
13 (土)	ある魚の日
14 (日)	ある父の日セール
15 (月)	農業後継者対策総会、あるGOGOセール
16 (火)	
17 (水)	十勝和牛市場
18 (木)	固定資産監査
19 (金)	
20 (土)	
21 (日)	ある天下市
22 (月)	
23 (火)	
24 (水)	
25 (木)	ある均一祭
26 (金)	
27 (土)	
28 (日)	ある日記の日
29 (月)	ある肉の日
30 (火)	



JA中標津食品加工交流部会

Recipe Book レシピブック



ほうれん草とカリカリベーコンサラダ

材 料 (4人分)

- * ベーコン 8枚
- * サラダほうれん草 1/2束
- * サラダ油 大さじ1/2
- A { * レモン汁 1個分
- * 砂糖 小さじ1
- * しょうゆ 小さじ1/2
- * 粗びき黒コショウ 適量
- * オリーブ油 大さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを半分の長さに切り、カリッとすするまで中火で焼き、キッチンペーパーにのせて油を切る。
- ② Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ほうれん草は洗って水を切り、適当な大きさにちぎって器に盛って①のベーコンをのせ、食べる直前に②をかけて完成です。

Point

お好みで粉チーズをかけても美味しいです



黒豆ごはん

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げておく。梅干しは種を出してほぐす。
- ② 黒豆は焦がさないようによく炒る。
- ③ 炊飯器に米と黒豆、梅干しを入れ普通より大さじ1～2杯多い水加減で炊く。
- ④ スイッチが切れたら蒸らし、塩少々で調整して混ぜる。

材 料 (4人分)

- * 米 2カップ
- * 黒豆 1/2カップ
- * 梅干し 大2個
- * 塩 少々

Point

* 餅米を混ぜると、なお、おいしいですよ。黒豆は少し歯ごたえがありますがもし、柔らかい方が好みなら、炊った後に黒豆をうるかすと良いです。