

# 夢広がる なかしべつ



## INDEX

- 新年のご挨拶～2～6
- 女性部のページ…7
- 夢広がるQUIZ、読者の声、今月の運勢…8～9
- 青年部のページ…10～11
- 別海高等学校農業特別専攻科学生募集…11
- 平成28年度 役員視察研修報告Vol.2…12～13
- 普及の窓～探してみよう、乾乳期にできること！…14
- 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・年末年始業務のお知らせ…16



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

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



ジュニアホルスタインクラブ料理教室 (H28.12.17)



浅井牧場イルミネーション



片岡牧場イルミネーション



# 謹賀新年

中標津町農業協同組合

平成二十九年 元旦



代表理事組合長	副組合長理事	営農委員長理事	生産委員長理事	理事	理事	理事	理事	理事兼務参事	理事兼務信用部長	代表	監事	員外	常勤
高	中	飯	田	房	鷺	永	中	白	乾	武	横	和	
橋	林	島	中	川	見	谷	村	井	田	山	田	勝	田
勝	忠	世	喜	芳	正	哉	守	晴	泉	治	美	同	
義	雄	一	洋	健	晴	哉	守	晴	泉	治	美	同	

外 役職員一同





# 新年明けまして おめでとうございます

代表理事組合長 高橋 勝 義



2017年元旦、酉年迎えて気持ち的に思  
いを持って朝日を仰いだと推察申し上げます。  
昨年度中は、農協事業運営に多大な御支  
援・御協力を頂いた事、関係団体・組織・企  
業・町内外の多くの皆様に厚くお礼を申し上  
げる次第であります。

まず、畑作生産物の収量・品質において、  
過去最低の記録となったことは、前回広報誌  
地区別懇談会で説明している通りであり、二  
度と繰り返すことのないよう、工夫と課題へ  
向けて、取り組んでいただけることを願って  
おります。

酪農においても、十分な粗飼料確保となっ  
ておりませんので、乳量への影響が出るもの  
と分析し、適正なメニューの組み立てが必要  
になると察しています。また、不足が生じる  
組合員は早めにJAの方に連絡いただき、相  
談してください。

明るい話題から始まりませんが、これが現  
実であり、目を背けることになりません。

唯一安定しているのは、初生牝・初妊牛・  
育成牛等、個体販売が高く推移しており、今  
後もこの傾向は続くと思っております。

更に29年度乳価であります。指定団体ホ  
クレンと乳業との交渉により、例年3月前後  
に決定しておりますが、国からの要望、我々  
からも次期営農計画時期に決まるに越したこ  
とはなく、経過を見ておりました所、12月13  
日にプール乳価で1kg当たり60銭値上がり  
と決着を見ました。計画策定において、数字を  
より正確に入れることが出来た良かったと思  
っております。

残るは補給金単価が決定のみとなり、近い  
うちに判断があると思っておりますが、一部仕組み  
を変える点があり、期待して待っております。  
酪農サイドでも今後の課題に共に努力をして  
まいります。

自然や生き物を相手にしておりますので、

対応に苦勞することは覚悟して努めておりま  
すが、近年のように大豊作から大不作的な展  
開は想定外であり、気候の変化が今後も続く  
のか不安を感じており、畑作組合員には農協  
として出来るだけ対応すべく、営農部・農産  
課あげて進めております。

さて、29年度は海外では指導者が変わる時  
期を迎えております。アメリカはトランプ氏  
へバトナツチとなり、ヨーロッパでもドイ  
ツ・フランス等も選挙の年であり、動きが出  
ております。今後TPPの行方、EUとのE  
PAの交渉が進められており、更にはエネ  
ルギーの原油価格・ガス等が為替の動きによ  
って日本に影響がどう来るか、当面状況も注視  
する必要がありますと考えております。

国内的には国レベル選挙があるのか、また、  
前年よりの農協改革、指定団体制度の見直し  
による新たなルール作り等、重要な課題があ  
り、議論に注意し、農業団体として主張を  
しっかりと伝え、将来への不安を与えないよう  
な方向性を目指さなければなりません。

次に農協としてですが、迎える通常総会は  
70回を数えます。常に変化、事業展開し70年  
近い歴史を感じます。先達の苦勞の上に今、  
私達が次へ継ぐ役割を担っております。  
今総会で役員任期が終わりとなり、各地区  
へ役員選挙に関する対応をお願いしてござい  
ます。

更に、5年ごとに策定している地域農業振  
興計画と農協経営長期計画が28年度で終了と  
なり、新たに第8次の基本となる審議委員会  
を29年度にお願いする事となります。

激動の中ではありますが、前向きで積極的  
な答申を期待したく願っております。

事業の中で、28年より貯金額200億超え  
に伴い、信用体制、役員体制を配して、順調  
に220億を超えてきており、組合員を始め、  
多くの利用者に支えられ、共済事業も合わせ、

スタッフも対応で努力してまいります。

Aコープ・スタンドも、より良いサービス  
に心がけ満足して貰えるよう、企画・イベン  
トに工夫して計画以上へ向けて取り組んでお  
りますので、今後もご利用をお願いする次第  
です。

酪農課・家畜改良課では、少しでも生乳生  
産へ向けて汚染乳による廃棄をなくす喚起指  
導等、良質乳生産へ力をいれて参りますし、  
人工の授精と受胎の向上目指して組合員の声  
を受けて更に成果も一丸となり努力して参り  
ますので、現場でのご協力をお願いします。

また、子会社である株式会社RARAF  
arm中標津に移行しました肉牛部門、農協  
同様順調にスタッフの気持ち新たに努力をい  
ただき、中標津産牛肉として、より充実させ  
たく思っておりますし、今年度は酪農部門で  
建設に入りますし、平成30年春の搾乳開始へ  
向けて、必要な準備を進めて参ります。

そして何より農産課、痛い思いをした28年  
を29年で取り返す気持ちで生産者と共々に準  
備し、立ち向かって欲しいと思っております。  
農協は、生産者による生産があつて意義があ  
ります。この一点を確認し、役員一丸と  
なつて一年向かっていきますので、御指導・  
御協力を重ねてお願い申し上げます。

この一年が私達にとって実り多く豊かな年  
になりますよう、酉年のように成熟した一年  
にしたいと決意しております。

どうぞ健康が大事であり、ケガ・病気に十  
分注意され、冬期間を過ごし、春を迎え、収  
穫時期に向けて全力で取り組みたく元旦に思  
いを、目標を確認しましょう!!

最後に、組合員・家族の皆様にとつて実り  
多く満足出来る事を御祈念申し上げ、新年の  
挨拶と致します。

# 平成29年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会

会長 飛田 稔 章



組合員並びにJA役職員の皆様方には、ご健勝にて輝かしい平成29年の新年を迎えられたものと心よりお慶び申し上げます。

皆様方におかれましては、日々の営農と併せ、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対して、改めて敬意と感謝を申し上げます。

昨年の北海道農業は、春先からの天候不順、8月中旬から相次いで上陸・接近した4つの台風の影響により、河川の氾濫、農地の流出、関連施設の損壊、停電による生乳廃棄など、全道各地で甚大な農業被害が発生しました。

現在もその傷跡は依然として深く残っており、復旧・復興に向けた懸命な努力が続けられているところです。

今後とも、JAグループ北海道は、組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートいたします。

また、全農改革を始めとする農協改革並びに指定生乳生産者団体制度のあり方を含めた農業競争力強化プログラムの取り纏め、次期米国大統領ドナルド・トランプ氏のTPP離脱・日米二国間交渉の表明、E.UとのEPA交渉の動きなど、我が国の農業・JAにとって先行き不透明感が増大する情勢変化があった一年で

した。

JAグループ北海道は、今後とも必要な農政運動や国民理解へ向けての情報発信、JA経営の基盤を強化し、組合員の皆様の不安を払拭し、持続可能な北海道農業の確立に向け、万全な対応を図っております。

さて、現在、JAグループ北海道は、第28回JA北海道大会のメインテーマである「北海道550万人と共に創る力強い農業と豊かな魅力ある農村」の実現に向けた決議事項に基づき、その着実な実践を図っているところです。

昨年はJAグループ北海道の実践状況について、全体共有を図るとともに実践への機運を高め、JAグループ内外に実践状況を発信すべく、JA北海道大会実践フォーラムを開催致しました。

引き続き、JAグループ北海道の英知を結集し、北海道550万人から信頼され、ともに歩んでいくJAグループ北海道を目指して参ります。

関係各位の特段なるご理解とご協力の程、宜しくお願ひ申し上げます。

一方、農業情勢では、世界規模での異常気象の発生、人口増加、経済情勢の変化などを背景に、国際的な食料の需給事情は常に不安定な要因を抱えており、我が国として、先を見据えた中で食料自給率の確保などによる食料の安全保障体制をいかに確立していくかが問われています。

す。

言うまでなく、農業は、食料の安定供給という、国民生活に欠かすことができない極めて重要な役割を担っている生命産業であり、その役割は未来永劫変わることはありません。

JAグループ北海道は、その責任感と自負心のもと、あらためて協同と相互扶助の精神に立ち返った中で、現下のさまざまな課題を克服すべく、力を合わせていく時であります。さらに農業・JAに対する幅広い理解と共感を得るべく道民550万人サポーターづくりの取組みを積極的に進めながら、自己改革を加速させ、長年にわたり先人が築き上げてきた本道農業並びにJAの基盤をさらに発展させ、後世に継承できるよう努力して参ります。

結びになりますが、今年の干支は丁酉（ひのと）です。

一説には、丁は、「安定する」という意味があり、酉は「果実などが成熟し実る状態」を表しているとのことであります。

今年はこの酉年にあやかり、天候に恵まれ実り多い安定した一年となりますよう、併せて、北海道農業並びに組合員、役職員の皆様の一層の発展を心よりご祈念申し上げます、新年にあたってのご挨拶といたします。



# 年頭のご挨拶

根室農業改良普及センター北根室支所

支所長 平 林 清 美



新年明けましておめでとうござい  
ます。旧年中は農業改良普及センターの活  
動に対し、ご理解とご協力をいただきあ  
りがとうございました。また、組合員の  
皆様、ならびにご家族の皆様にとりまし  
て、本年が素晴らしい一年となりますこ  
とを心よりお祈り申し上げます。

昨年は、長雨と日照不足に悩まされた  
1年でした。台風直撃による大規模な被  
害には至らなかったものの、6月以降、  
雨が降り続き、太陽が顔を出さない気象  
経過により、ほ場作業の遅延や中止、作  
物の生育不良、家畜の体調不良など大き  
な影響が生じました。畑作物、園芸作物  
では収量、品質とも大きく落ち込み、排  
水対策の必要性を改めて認識させられる  
かたちとなりました。飼料作物は平年と  
比べ、乾物収量で牧草は2割減、飼料用  
とうもろこしは3割減となり、本年産の  
粗飼料が給与できるようになるまでは、  
在庫量を確認し必要量を見積もりなが  
ら、期を逸しない対応を図ることが必要  
になるかと思えます。

一方、高温多湿の厳しい環境での乳生  
産を強いられた夏場でしたが、他地域で  
生産量が落ち込む中、JA中標津では9  
月以降やや減少傾向にあったものの、前  
年並みの生乳出荷が維持され、酪農家の  
皆様や関係機関の皆様の日頃の努力はも  
ちろんのこと、TMRセンター、コント  
ラクタ、共同利用組合を活用した地域生

産体制の整備による成果を感じています。  
さて、私たちは今、気象変動や世界情  
勢変化など、あまりにも大きく個々の力  
では如何ともし難い状況に直面していま  
す。無論それらに関心を持つことは大事  
ですが、そのことばかりに目線がいつて  
しまうと、無力感ばかりが膨らみ、モチ  
ベーションの低下につながりかねませ  
ん。少し視点を変え、足もとの身近など  
ころにも目を向けてみてはどうでしょう  
か？

かなり冷え込んだ日の午前中に、私が  
ある農場のパドックを訪問した時のこと  
です。ほとんどの牛たちが身動きせず  
じっと立っています。飼槽のエサを掃き  
寄せしてみましたが牛は動きません。一  
例ではありますが、この段階で、牛に何  
か深刻な問題が起こっていることを察知  
し、原因を探し、具体的な対策がとれる  
かどうか、その農場の経営の善し悪し  
を左右する大きな要因となります。この  
時、牛たちに起こっていた悲劇は、凍ら  
ないはずの水槽が凍結し水を飲めなかつ  
た事でした。水を飲めるように処置して  
あげると、牛たちは我先にと水槽に殺到  
し、かなり長い時間水を飲めていなかっ  
たことが推察されました。

この事例に限らず、様々なかたちで生  
産性が犠牲になっていく例が沢山ありま  
す。勿体ないことです。このような生産  
ロスを軽減するためには、牛や作物を

「観察」することがきつかけとなります  
が、同じものを見ても、人によってそこ  
から得られる情報の量や質には大きな差  
があります。「観察」により得た情報を  
より有益なものにするためには、経営者  
自身が「家畜や作物生理の基礎を理解し  
ておくこと」、「しっかりとした経営目標  
を持つこと」、「目標達成のために自ら何  
ができるか意識すること」が必要で  
す。そしてその成果を高めるためには場数を  
踏み、日常の配慮や工夫につなげること  
が大事です。

中標津地域では、研修機能を備えた農  
業生産法人の設立、ルーキーズカレッジ  
の開設やジュニアホルスタインクラブの  
活動支援など、地域農業の将来を見据え  
た取組が継続して展開されています。  
様々な課題はありますが、これらの取組  
を活かし、中標津の農業に係わる全ての  
人達が「自分にできることは何か」を意  
識し、今年一年、目標達成に向けた活動  
が進められ、地域活性が図られますよ  
う、農業改良普及センターも微力ながら  
お力添えができればと考えています。結  
びになりますが、本年もJA中標津にと  
りまして、総り多い一年となりますこと  
をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせ  
ていただきます。

青年部 部長

## 遠藤 洋志



# 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。昨年中は組合員の皆様を始め、各関係機関の皆様、またJA職員の皆様には当農協青年部事業に對しましてご理解ご協力をいただきましたまして誠にありがとうございました。昨年を振り返りますとやはり思い浮かべられるのは台風の影響で道内はもちろん、中標津町内においても農作物、生乳生産において苦勞の多い年だったと思います。またTPP問題では国会承認がなされた中、僕らの思いとは全く違う方向に向かい憤りを感じています。

さて、今年度の中標津青年部は4月の総会時65名でスタート、途中1名が加わり総部員数66名で活動を行いました。委員会としてはPR委員会と組織強化委員会を一つにまとめて、各種お祭りの出店や交流会等を展開し精力的に活動しました。食農教育委員会では今年新たな活動として計根別学園の芋掘り体験の受入を実施しました。このような年だからこそ改めて食農教育の大切さを実感した年になりました。

また本年は当農協青年部、中標津町商工会青年部が行ってきたじゃがいも伯爵祭り&ふれあい広場が記念すべき30回を迎えます。偉大な先輩方から受け継いできた伝統あるお祭りを盛大に開催出来るように活動して行きます。部員数が年々減少している中で青年部として何が出来るのか、又青年部にしか出来ない事、仲間の大切さなど、これからの酪農の糧になるような活動を行っていききたいと思います。

最後になりましたが、本年も私達青年部に変わらぬご指導ご鞭撻をお願いするとともに、皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念致しまして新年の挨拶とさせていただきます。



# 新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年中は女性部の活動に對し、ご理解ご協力を頂きまして、ありがとうございました。

さて、昨年5月に発生いたしました熊本大震災の後、「私達に出来る事を…」と募金を集め義援金として熊本へ送らせていただきました。6月には地区女性協の設立60周年記念式典が開催され、中標津女性部からは歴代部長を含め10名が出席。また、JA中標津家畜改良課と「人工さんとの交流・意見交換会」を企画、たくさんの質問にJA職員が対応してくれました。7月に行われた日帰りのさくらんぼ狩り、子供達も参加し、手の届く所にいっぱいさくらんぼ、農園の気づかいをいただいてカブいっぱい収穫しました。毎年恒例のJA夏祭り、女性部ではフルーツ入りミルク寒天とミルクもちを販売、品切れ状態で大変でした。9月の伯爵まつりでは女性部員減少の為、今年度初の試みとして畑作女性の方にお手伝いの協力をお願いし、前日の準備から当日の販売まで、共にお手伝いいただきました。ありがとうございました。また9月下旬には、日帰り浜中のタカナシ乳業を視察。酪農家として、乳質にこだわりをもって生産をしていかなければと実感させられる研修となりました。

今年度は、女性部未加入者加入促進事業の一環として、計根別の中標津町畜産食品加工研修センターでソーセージとチーズの加工体験を行いました。他にも未加入者に声かけをして料理教室なども行いました。今後加入促進の活動を続けて行き、女性部にとってプラスになるよう励んでいきたいと思っております。

終わりになりますが、これからも私達女性部に変わらぬ御厚情をお願い申し上げます。また、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

女性部 部長

## 藤田登美子







# 簡単♪お菓子作り教室

11月28日、JA中標津農業農村交流施設クレにて、部員外の女性2名を含めた総勢12名でお菓子作り教室を開催しました。

今回、事業担当でもある長縄さおりさん自ら講師を務め、忙しい時間の合間でも、ぱぱっと簡単に手作りできるヨーグルトケーキとフルーツグラノーラのドロップクッキーを教えていただきました。難しい工程は一切無く、ポウル一つにどんどん材料を混ぜていくレシピ。参加者は「これは簡単！」と



時間を掛けること無く、お菓子の生地を完成させていました。お菓子を焼いている間、昼食がてら質疑応答を行い、講師がお手製で作ってきたパウンドケーキなど、試食していました。参加された部員外の女性と笑顔で部員が交流していたので、今後につながるいい経験になったと思います。講師およびに参加された皆様、大変お疲れ様でした。  
(記＝一木 千恵美)



## フレッシュミズ 体幹チューニング体験

12月9日、当幌研修館にてフレッシュミズ主催の体幹チューニング体験が行われました。

当初、参加者8名の予定でしたが、一月ほどはやいインフルエンザ流行により欠席者が出てしまい、当日は4名という少人数でしたが、開催いたしました。講師を務めていただきました『カラダ調律師 松野 美哉子』氏から「人数が少ない分、手をかけられるから大丈夫ですよ。」と優しいお言葉をいただき、約2時間かけて体幹チューニングを体験。講師がカラダ調律師になった経緯をお話してから、いよいよチューニングを実践。仰向けになって腹式呼吸を行うのですが、これがまた難しく、先生は「慣れですよ。」と言っていました。数種類の簡単な動作を行い、変化を感じた人と変化を感じない人さまざま。回数を重ねれば徐々に変化を感じることが出来るの



で、継続する事が大事だと教えていただきました。これから年末に向け、体調を崩しやすくなる前にこの体験ができ、参加者もいい勉強になったかと思います。

講師に来て下さりました松野氏にはこの場をかりてお礼申し上げます。また今回参加された皆様、お疲れさまでした。  
(記＝一木 千恵美)



松野美哉子氏

# 第1問 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？

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

## タテのカギ

- ①ひょっとことよく対にされます
- ③英語でいうとファミリー
- ⑤凹がオウなら凸は
- ⑥金剛力士のこと。あうんで一対
- ⑦このわたや酒盗もこの一種
- ⑨大豆は畑の——といわれます
- ⑪物は——と新製品を買ってみました
- ⑬牛乳を温めると表面にできます
- ⑮足の末端のこと
- ⑰京都・祇園の宴席に花を添えます
- ⑲一年の——は元旦にあり
- ⑳ダイコンや練り物、ゆで卵などをだして煮込んだ料理
- ㉑正座をしていて切れることも

## ヨコのカギ

- ①子どもが楽しみにしている正月の臨時収入
- ②昆布と——節でだしを取った
- ③親子や兄弟でそっくりな人も
- ④正月に付きものの汁物
- ⑥笑うと負けよ、あっぶっぶ
- ⑧がっかりしたときに落とします
- ⑩タイヤにつないでシュッシュ
- ⑫ボーダーやストライプ
- ⑭落ち葉をかき集める道具
- ⑯ノルウェーの画家、ムンクの代表的作品
- ⑰忍者が指を組んで結ぶもの

# 第2問 数独

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- (1)空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2)タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

		6						2
				3			1	
4	5				1		7	
	2		4					1
		8				4		
6					2		3	
	7		2				6	4
	1			5				
3						5		

出題：ニコリ



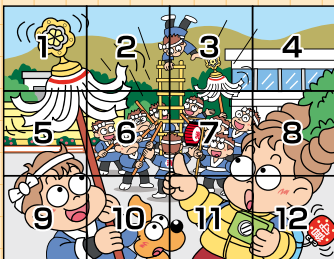
# 夢広がる Quiz

年の初めにクイズはいかが？  
みんなで楽しむもよし、1人でじっくり考えるもよし。脳の活性化しましょう。

# 第3問 まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

下のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左の枠内の数字で探しましょう。



12月号の当選者は5名です。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。

12月号クロスワードの解答  
『ススハライ』



# 読者の声

● 12月に入ると雪がすくなくまりましたね。一日で一面雪だらけになって、雪の町になりました。道路もつるつるで気をつけて運転してくださいね。おとなのみなさん!!

▼PN/H.T

● いよいよ師走早半ばになり、気ぜわしい毎日です。根雪となり、もうすぐ来るクリスマスに想いを託して友人にクリスマスカードを書いていきます。楽しいばかりでなく、一年の出来事を想い、また更なる来年に向けての希望をつづりたいと。何よりも家族が健康に過ごせた事が今年の良い年だったと思っています。息子が帰って来てくれ、よく働いてくれて身体も楽だし(主人も私も)本当に感謝しています。酪農のすばらしさ、身をもって感じてもらえるようになってくれる日を心まちしています。(もう感じているかな?)

▼PN/かすみ草

● 還暦を過ぎ、忙しい毎日の中で時々旅に出ようと思ひ、やっと取れたヘルパーさんに仕事を頼み出かける。  
①飛行機の中から下の日本列島や島々を見る。

● ②バスガイドさんの土地のガイド(お笑いも含め)を聞く  
③旅先の名物を食す(今回は初めて食べたフグ刺し)  
④ちょっと豪華な宿を取り、温泉に入る  
次回の計画を立てるのも楽しみです。

▼PN/フリージア

● とうとう今年も終了。災害に見舞われ、天気も悪く踏んだり蹴つたりの一年。牛の価格が高いのには助けられたけど、世の中の変化がどういう風に向かっているのかが少々不安ですが。我が家的には孫が一人増え、次女が婚約、息子が後継者として家に入り、また次の世代に移りゆく時がきたなあ〜と感じています。皆健康で、仲良く、暮らせたら幸せですね。

▼PN/楓風

● 明けましてお目出度うございます。新しい年がスタートしました。昨年は台風や地震によりあちこちで被害が出ましたが、今年は穏やかな一年になりますよう、家族が健康で暮らせる事を願って、緑の葉と赤い実の色鮮やかな南天の一枝を買い求め飾りつけました。良い年でありますように。

▼PN/コスモス



## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

1月

<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 信ぴょう性の低い情報に惑わされがち。口コミやうわさには安易に飛び付かないこと。開運にはヒーリング音楽を</p> <p><b>健康運</b> ストレスを感じやすい月。笑いで発散を</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 芽キャベツ</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 勢いのあるときと落ち込んだときの差があり過ぎ。素早い気持ちの切り替えが運氣回復の鍵。芸術鑑賞で気晴らしを</p> <p><b>健康運</b> スポーツにつき。腕が上運しやすい</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> あんこ</p>	<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> 物事を深刻に受け止め過ぎってしまう時期。お気楽に構えるのがベスト。玄関に白い花を飾ると運を呼び込めます</p> <p><b>健康運</b> まめに動くことで、健康体に近づけよう</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ナバナ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、英気を養えるはず。ドライブや旅行も良い刺激に</p> <p><b>健康運</b> 日々の疲労をためず、笑顔をキープして</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> タラ</p>	<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> 思い込みが激しくなる暗示。独断で動くこと失敗するので、周囲の意見には謙虚に耳を傾けて。おせっかいてもNG</p> <p><b>健康運</b> 暴飲暴食は控えて。胃腸を休めると好転</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 水菜</p>
<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> スムーズに人脈を広げられる予感。初対面の相手にも気さくに声を掛けてみて。新しい習い事を始めるのも◎</p> <p><b>健康運</b> 良好。特に問題なく、元気に過ごせます</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ハクサイ</p>	<h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> プライベートの充実を図りたい期間。趣味や得意なことに意識を向け、楽しむとグッド。読書からも発見あり</p> <p><b>健康運</b> うっかりしがち。小さなけがに注意して</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ワカサギ</p>	<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> 自分に自信が持てる星回り。どんどんアクションを起こして。過去にうまくいかなかったことにもリベンジ可能</p> <p><b>健康運</b> まずは。軽い運動が健康キープの秘訣</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> おから</p>	<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> ケアレスミスが増えそうなので、慎重に。慣れた作業ほど確認が必須。気力アップにはフットマッサージが有効</p> <p><b>健康運</b> うがい励行を。積み重ねが好運の呼び水</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> アンコウ</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 知的好奇心が高まる兆し。カルチャーセンターに通ったり、講演会を聴いたりするのに最適です。映画観賞も吉</p> <p><b>健康運</b> 過労は×。心身の十分な休息を忘れずに</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 長ネギ</p>

# 第65回 全道JA青年部大会



大会テーマ

「Exciting Innovation ~力強い農業へ!」

平成28年12月1日から2日に第65回全道JA青年部大会が札幌パークホテルで開催され、全道各地の盟友と関係者約850人が参加、当農協からは舟橋祐太副部長・佐藤克幸監事の2名が参加しました。



青年の主張  
(計根別 本田君)

開会挨拶で道青協 渡辺基樹会長は、規制改革推進会議の提言に触れ、現場を知らないメンバーが農業に介入したものだとして、今後はあつてはならないとし、私達が政策面をしっかりと考えて行動しなければならぬと強く訴えました。

青年の主張大会は6地区の代表の中から、「未来へ紡ぐ」と題して発表した空知地区JAきたそらち青年部の西野友也さんが最優秀賞に輝きました。西野さんは5年前にUTターにして就農、地元商工会青年部・役場職員との異業種間で交流、食と農の大切さを地元や各種イベントで伝えた活動を発表し、目的意識の高さ、行政・商工会と連携してPRに繋がった点が評価されました。

青年部活動実績発表では「未来へ今」〜伝える思い、つなげる思い〜を発表した留萌地区JA幌延青年部が最優秀賞に輝きました。当初、札幌駅で行っていた牛乳無料配布で、ただ配るだけの事業に消費者とのふ

翌日の基調講演は、「あぐり王国 北海道NEXT」に出演しているHBCアナウンサー 金井憧れさんを講師に招き、「あぐり王国北海道NEXT」を通して感じたことと題して講演いただき、番組に携わったこ

全体懇親会で行われたアームレスリング大会は空知管内JAびばい青年部の渋谷栄太郎さん、純農BOYオーディションでは後志管内JAようてい青年部木村政義さんがグランプリに輝きました。

「もっと多くの人に伝えたい!」と考え、旭山動物園での開催へと漕ぎ着けました。その企画力・行動力・発信力が高く評価され受賞となりました。

れあいが無いことに疑問を感じ、役員会で議論を重ね、事業の見直しを行いました。今から4年前にオリジナルの食農教育がスタートさせ、「もつと多くの人に伝えたい!」と



アームレスリング大会 (計根別 加藤君)



舟橋副部長と佐藤監事

とにより、生産物の産地や品種について知りたいと思うことが増え、そのおいしさや価値を番組で視聴者にかに伝えられるかを日々考えて放送に望んでいることを語りました。

本大会では協同組織の再認識や豊かな魅力ある農村の実現へ向けた大会宣言、豊かな魅力ある農村の実現など、「夢のある農業」の実現を目指していくことを決意した大会宣言と、自らが切り拓く「未来へ誇れる農業」を実現させる特別決議案が満場一致で採択されました。

(記 佐藤 淳)



# 青年部反省会

平成28年12月15日午後8時より、青年部反省会が河亭にて開かれ、部員26名、職員30名が参加しました。職員組合を代表して末田典之副執行委員長による挨拶の後、乾杯が行われ反省会がスタートしました。

皆様のご厚意によりたくさんの飲み物を提供していただき感謝致します。司会進行は当幌支部の佐藤恵悟君が担当、慣れないながらも無事に務めあげました。会の途中では12月に行われた全道JA青年部大会参加者の舟橋祐太副部長・佐藤克



幸監事から報告があり、基調講演を行ったHBC金井憧れアナウンサーの可愛さに心を奪われた話に笑いが起きました。ゲームは四字熟語を使った伝言ゲームを行ったのですが、進行がスムーズに行かず、恒例の100円ジャンケンまでたどり着けなかったのが残念です。最後は遠藤部長の一本締めで反省会は閉められ、たくさんの方の参加で交流を深める事が出来ました。参加された皆様、お疲れ様でした。

(記) 当幌支部 小川 竜樹



伝言ゲーム



梅酒で乾杯

2017年度  
学生募集

## 根釧酪農郷からの出発

北海道別海高等学校農業特別専攻科

入試日程等 (1次) 募集人員20名 修業年限2年間

<p>■願書受付 平成29年1月10日(火)から 平成29年1月23日(月)正午まで</p> <p>■検査日 平成29年2月7日(火)</p>	<p>■合格発表 平成29年2月15日(水)</p> <p>■検査内容 作文および面接</p> <p>■願書配布 平成28年11月30日(火)から</p>
---	---

### 農業特別専攻科の特色

- 18歳以上の酪農を目指す方が、自家や実習先、勤務先で就労・実習を行いながら学校で農業の理論を学ぶ2年生の過程です。
- 牧草の収穫時期には、農場【自宅・実習先】で実践を、春・秋・冬には学校に通学して理論を学びます。

### 実習先農家条件 (例)

- 3食あり、家賃なし、交通費なし、実習代(5~6万程度)支給。
- 親方家族と生活をシェアするか、実習生用の間借りなど、ご相談に応じます。

### 働きながらの通学

- 正規従業員として法人や農場で働きながら通学可能。

- 2年目に海外酪農研修【ニュージーランド】が履修できます(希望者)。
- 青年就農給付金(準備型)制度対象校です。



### 年度始め納入費

- 学金や授業料など 45,550円
- 後援会・学友会費など 32,450円

合計78,000円

※平成28年度入学生初年度



H26年度卒  
大阪府出身別海町在中  
佐野 史生さん

昨年まで、農業法人に勤務しながら、農業特別専攻科で学びました。将来の新規参入の夢に向かって頑張ります。

Continuing Education Course in Dairy SINCE 1972

資料請求・お問い合わせ  
別海高校農業特別専攻科まで

〒086-0214 北海道野付郡別海町別海緑町70-1  
FAX.0153-75-2263 TEL.0153-75-2053  
Email.bekkai-z4@hokkaido-c.ed.jp





平成28年度

# J A 申 標 津 役 員 Vol. 2 海 外 視 察 研 修

Vol. 2



先月号に引き続き、海外視察研修2回目の報告です。今回は駐在員の概要説明後に現地流通市場の視察を行い、日系スーパーの明治屋、Cold Storage高島屋店、Fair Price ZONGSHAN PARK店の3店を見学しました。

11月4日(金)

よつ葉乳業アジア事務所の大場マ  
ネージャーよりシンガポールの概要  
と流通市場についてお話を伺いまし  
た。よつ葉乳業の現地法人(会社名  
はよつ葉乳業アジア)は昨年の8月  
より事業を開始し、資本金は9千万  
円で、設立目的は海外市場における  
新規需要による売上拡大及び東南ア  
ジアでのよつ葉ブランドの強化で  
す。業務の内容については、乳製品  
の輸出入とその販売ですが、現在は  
設立したばかりなので、営業の支援  
を行ってまいります。人員は大場さん  
、田尾さんの他に現地採用スタッフの  
3名です。北海道から海外に牛乳を  
輸出する事については、十数年前よ  
りホクレンの協力の下、LL牛乳を  
香港、シンガポール、台湾に輸出展  
開をしており、香港については売



上が伸びてい  
ます。しかし、  
現状のLL牛  
乳では味の  
問題や、海外  
どこからでも  
入って来る為  
価格も安く競  
争も厳しかつ  
たので、北海  
道の牛乳をフ  
レッシュで輸  
出できないか  
考えました。

船だと日に  
ちがかるし、  
飛行機だとコ  
ストがかか  
ります。(1  
本当たり1、  
000円位に  
なる)そこで、  
北海道の大衆  
毛にある根釧  
工場一度

1tの製品を作り(賞味期限40日)、  
フレッシュのままコンテナで苫小牧  
港に輸送し、輸出入コンテナにバン  
ニングして通関を切り、横浜港から  
シンガポールに輸送しています。苫  
小牧港からシンガポールの港に着く  
まで15日かかり、通関の関係で現地  
の乳業メーカーに納めるまで約3週  
間かかっています。受入検査後に再  
度殺菌パックをして出荷しています。  
1回の輸出货量は8tで2週間に1回  
輸出しています。価格は500円/  
1L前後です。実際にシンガポール  
で売られている牛乳の倍の価格と  
なっています。現在は70店舗に納品  
しており、1週間に7,500〜7、  
600本なので、平均すると1日10  
本程度売れています。パックにはあ  
えて北海道ミルクと日本語で表示し  
ています。現地の人はあまり牛乳を  
買わないので、評価としては高いと  
考えているそうです。今後は、牛乳  
と一緒によつ葉のバターやチーズを  
販売するよう進めているそうです。



シンガポールには酪農  
が無いので、オースト  
ラリアから同じように  
フレッシュで輸入して  
リパックしている製品  
があります。オースト  
ラリアからだとも6日間  
で届き、価格は半分と  
なっています。シンガ  
ポールでは6年ほど前  
までは牛乳と言えば加  
工乳でしたが、オース  
トラリアがシステムを  
作り、フレッシュで売  
るようになったそうで  
す。オーストラリアの  
牛乳を試飲しましたが、  
甘みがあり癖のある感  
じでした。よつ葉の牛  
乳は日本で売られてい  
る物とさほど変わりな  
くあっさりした感じが  
しました。しかし、現  
地ではオーストラリア  
牛乳の味に慣れている  
ため、日本の牛乳では  
物足りなさを感じてい  
るようです。今後の事  
業展開として、まずは、  
シンガポールでトライ  
をして増やして行くが  
シンガポールは人口が  
北海道と同程度しかい  
ないので、近隣諸国に  
展開していかないとメ







明治屋の牛乳売り場



明治屋の冷食コーナー

リットは出てこないと考えているそうです。

研修後、駐在員3名も同行して、現地流通市場の視察を行いました。日系スーパーである明治屋、Cold Storage 高島屋店、Fair Price ZONGSHAN PARK店の3店を見学しました。明治屋には日本の野菜や冷凍食品、お

菓子など多くの商品が並んでいます。米は日本産の横で外国産のジャポニカ米が日本語表記で売られています。Cold StorageやFair Priceでは、よつ葉の牛乳が売られておりましたが、オーストラリアのフレッシュ牛乳やL1牛乳が圧倒的に多く陳列されており価格も半値近くでした。その後、昼食（飲茶）を頂き駐在員の3名とは一旦別れ、午後からは市内観光となり、富の噴水、ラッフルズ卿上陸地点、マライオン公園、サンタルモスク等を見学しました。夕食は喜多さん、大場さん、田尾さんも招き、日本料理店の「花



富の噴水 (ファウンテン オブ ウェルス)

シンガポールにある風水を元に設計された世界最大の噴水。強力なパワースポットとして有名な観光地で、右手で噴水の水を触りながら3周すると願いが叶うと言われている。

蝶」で頂き、シンガポールでの暮らしなどを聞き、お互いの交流を深めました。

(田尾さんは中標津町出身でした) 夕食後、当初の予定には無かったポートでの夜景観光(マリーナベイサンズのレーザーショー)を楽しみ2日目の行程は終了しました。

### ■11月5日(土)

ホテルから専用バスでマレーシアへ行き、ジョホールバルの観光ですが、土曜日は渋滞すると言われている。



ライトアップされたマリーナベイサンズ

予定より15分早い出発となりました。税関が近づくにつれ、道路は渋滞していました。シンガポールでの出国手続きの後、国境の橋コズウェイを渡り、マレーシアでの入国手続きを済ませ、現地ガイドのジャッキーさんと合流しました。ジョホールバルはマレーシアの最南端にあり、マレーシアで第二の都市です。マレーシアは物価が安く週末にはシンガポールから多くの人が買い物等に訪れるそうです。また、マレーシアからは賃金が高いシンガポールへ働きに来る人もたくさんいるとのことでした。

ジョホールバル政庁(山下将軍の見張り台)、アブバカルモスク、マレー文化村、バティック工房を見学後、昼食会場へ行きマレー、中華、インド料理等があるブッフエを堪能し、シンガポールへ帰国しました。帰国後にまた、予定に無いマリーナベイサンズのカジノを視察し一端ホテルへ、すぐに夕食会場であるナイトサファリへ向かいました。夕食後にトラムに乗り40分のナイトサファリツアーを行い、この日の行程は終了しました。

### ■11月6日(日)

最終日も専用バスでの市内観光となりました。ガーデンズバイザベイ、マリーナベイサンズを見学後、昼



ガーデンズ・バイ・ザ・ベイ

外においても重要となっており、今後は中標津ブランドを構築し強化していきたいと思えます。海外研修をさせて頂きありがとうございました。

(記) 小田原 貴志

食のチキンライスを食べ、リゾートワールドのセントーサ島へ向かい、マリーライオンタワーや水族館を見学しました。一度ホテルへ戻り帰国の準備をしてチェックアウト。シンガポール最後の夕食はチリクラブを頂きました。チャンギ空港にて4日間お世話になった現地ガイドのペンさんと別れ、出国手続き後22時20分発の羽田空港行きに搭乗しました。

### ■11月7日(月)

羽田空港には6時00分に到着し、入国手続きを済ませ、12時15分発の中標津便にて帰ってきました。

短い期間でホリユームのある視察研修となりましたが、シンガポール及びマレーシアを堪能することが出来ました。シンガポールでのフレッシュ牛乳の販売は、まだまだ始まったばかりですが、市場としては可能性を感じました。北海道ブランドの構築については、海外に限らず道



# 探してみよう、 乾乳期にできること!



11月に北根室地区農業改良協議会が主催した酪農セミナーの内容から、乾乳管理のポイントをまとめました。ほ場作業が落ち着く冬の間、乾乳管理について、もう一度見直してみましよう!

## ポイント1 「栄養」

### ■代謝タンパク質（飼料由来のタンパク質+反芻胃内の微生物由来のタンパク質）を充足させる

乾物摂取量を大きく低下させないことが大前提ですが、タンパク質も胎児の成長や、分娩後に備えた筋肉の保持のために重要です。太りすぎないようにエネルギーを抑えつつ、粗飼料の栄養価に応じた単味飼料を給与して代謝タンパク質を充足させましょう。

### ■良質な粗飼料を与える

酪酸が検出されたサイレージの給与は、ケトーシスのリスクを高めます。良質なものがない場合は、乾草の併給などの対策を考えましょう。

## ポイント2 「施設」

### ■雪の吹き込み対策

軒下から雪が吹き込む環境では、牛舎内を快適には保てません。牛舎の新築時に限られますが、軒の開口部に図のような吹き込み防止板を取り付ければ、雪の吹き込みを解消できます。

### ■冬のフリーバーンは要注意!

コンクリートの上の敷料は、下からだんだんと凍結していることもあります。マットの敷設（写真）によって底冷えを防げば、母牛の横臥時間が増え、子宮への血流と胎児への栄養供給が増加するので、死産のリスクを低減できます。

### ■暑熱対策

乾乳期間中の暑熱対策は乾物摂取量の増加につながり、分娩後のトラブル減少や乳量アップが期待できます。春先にすぐに対策できるよう、換気扇や遮光ネットの取付を検討しておきましょう。

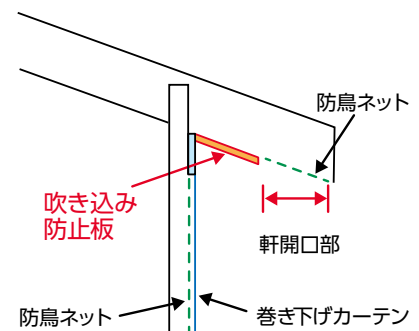


図 雪の吹き込み対策 (H24根釧農試原図)



写真 底冷え対策でマットを敷設

## ポイント3 「管理」

### ■周産期の過密は厳禁!

起立不能や第四胃変位の発生リスクは、休息スペースが狭いと高くなります。

### ■敷料は厚く敷く!

起立不能の発生リスクは、飼養密度が狭くても敷料が厚ければ（15cm以上）リスクが下がる傾向もあります（根釧農試アンケート調査より）。どうしても混雑する時期は、敷料を厚くするなどの管理で、トラブルを回避しましょう!

### ■ぼーっと立っている牛は要注意!

乾乳牛は、寝ているか、起きて食べるか反芻しているか、常に何かの行動をとっているべきです。ぼーっと立っている牛がいる場合は、必ず理由があるはず。ストレスなく「寝て」「起きて」「食べる」環境か、もう一度チェックしてみましよう!

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



乳がんは、肺がんや食道がんなど他のがん比べると進行が比較的遅い場合が多く、早期のうちに発見できれば治る可能性が高いがんです。そのため診察や検査をきちんと受けることが、まずは大切です。

医師にかかるとまず第1に「視触診」が行われます。これは、しこりの有無、しこりがあれば、その位置、大きさ、数などを調べます。また脇の下のリンパ節が腫れていないか、乳頭からの分泌物がないかどうかを調べます。

第2は「マンモグラフィー」という検査です。乳房のX線検査です。乳房を上下、左右から挟んで平らにし、エックス線撮影を行います。がんは白く写ります。ただし、乳腺も白く写るため、乳腺の豊富な若い女性の乳房では、がんが正常な乳腺に隠れて見えないこともあります。

第3は、超音波を利用した「画像検査」です。乳腺は白く、がんは黒く映し出されます。若い女性では放射線の被ばくを受けないので、適した検査といえるでしょう。

第2、第3の方法は、集団検診でもよく使われている方法ですが、さらにがんの広がりや転移などの有無を調べるために、CTやMRIなどの検査も行われます。

治療としては、第1には「手術療法」があります。それにも部分的に切除する「乳房温存術」と、乳房を全て切除する「乳房切除術」とがあります。それぞれの病状と患者さんの希望によって異なります。

その他、乳がんの術後の薬物療法として、ホルモン療法、分子標的療法、化学療法の三つがあります。乳がん再発予防が目的ですが、最近出た新しい薬もありますので、医師とよく相談してから、使ってください。



心の嵐を青空に

さまざまな人生相談を通して、悩みや苦しみを乗り越えるためのコツを美輪明宏が伝授。「今まで生きてこられたのだから、これからも大丈夫！」と背中を押してくれる。芥川賞作家・又吉直樹氏との対談も収録。

美輪 明宏 著  
定価：本体1,400円+税



懐石小室に教わる 一生ものの和のおかず

東京・神楽坂の名店「懐石小室」の店主による家庭でおいしく作れる和のおかず。味を引き立てるコツや食材の選び方・使い方などプロならではのヒントが満載。基本がしっかり身につくので初心者にもおすすめ。

小室 光博 著  
定価：本体1,500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

2017年  
1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。



日本酒がおいしい 人気店のうちつまみ

とりあえずの一品から肉のつまみ、締めのごはんまで人気和食店のとっておきの極上つまみ。バラエティ豊かなおつまみが自宅で簡単に作れる。ごはんのおかずにもぴったり! 日本酒を楽しむための耳より情報も。

あめつち・高太郎・酒坊主・治露目  
タキギヤ・にほん酒や 著  
定価：本体1,300円+税



野菜別 からだに効く 作りおき薬膳

食べて健康になる薬膳で、人気の「作りおきおかず」を。身近な野菜と少ない材料で手軽に作れるから、忙しい人にもおすすめ。食材やレシピごとに効能を解説しているので気になる症状や体調に合わせて選べる。

武 鈴子 監修  
定価：本体1,400円+税

シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブルライフ

## カブ

春の七草のひとつとして  
今も昔も愛される  
個性豊かな根菜

### カブのプロフィール

【分類】アブラナ科  
【原産地】中央アジア、地中海沿岸  
【和名】かぶら、すずな  
【おいしい時期(旬)】10~1月、3~5月  
【主な栄養成分】  
(根)ジアスターゼ、ビタミンC、葉酸、カリウムなど  
(葉)カロテン、ビタミンB1・B2・C、  
カルシウムなど

### 保存方法

根と葉を切り分け、  
別々に保存する

乾燥を防ぐため新聞紙かラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

葉はすぐに使うか、硬めに使うので、水気を絞り、刻んで冷凍

### 楽しみ方

葉付き芽カブ  
形が羽根つきの羽根みたい

蒸し物やポトフ丸ごと

サラダやピクルス  
薄切り、極切り

甘味とやわらかさが特徴の生食向き品種も近年増えているよ!

すりおろす

香り少ないので子どもにもお勧め

おせち料理や祝い膳  
菊花切り

### カブのいろいろ

温海(あつみ)カブ  
漬物に最適

天王寺カブ  
甘いよ

小カブ  
色白で繊細で上品

日野菜カブ  
細身なの

聖護院カブ

どっしり大きい!

### 見分け方

茎や葉がピンと伸びていてみずみずしく、鮮やかな緑色のもの

ふっくらと丸みを帯びていて、上部の肩が盛り上がったもの

節の中央がふっくらとしていて重みがある

割れやシミがあるものは鮮度が落ちている可能性がある

### カブのヒミツ

日本では『日本書紀』にも記載があり、古くから親しまれた野菜

土から出て収穫を待つよ

ポコン

カブの根

形が変化に富むゴツゴツしたものが多い

西洋型 寒さに強いツルツルしたものが多い

東洋型

天下分け目の間ヶ原付近を境に分布が分かれているよ

### カブの子カラ

春の七草  
七草は日本のハーブ  
セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ

胃腸の調子を整える

解毒作用

胃もたれや胸焼けの解消に効果的

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜  
さまざまな栄養成分をバランスよく摂取できるよ

消化酵素のアミラーゼやジアスターゼは消化を促進

発がん性物質を解毒  
葉と根のどちらにも含まれている辛味成分グルコシナーゼは発がん性物質を解毒し、活性酸素を除去する働きが期待できる

葉 カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富

根 ビタミンC、消化酵素のアミラーゼ、ジアスターゼ

併せて食べると効果的

干しいたけ 干しいたけのビタミンD(カルシウム+ビタミンD)

みそ汁

じゃこなどのタンパク質(カルシウム+タンパク質)  
葉には豊富なカルシウムを含有

アブラナ科の間には同じ働きが♪

イラスト：小林裕美子



## 年末年始業務のお知らせ

◆一般業務納め 12月30日(金)午後3時迄  
◆一般業務始め 1月7日(土)

年末年始の業務につきましては下記の通りとさせていただきますので、何卒ご了承のほどをお願い申し上げます。

部門名	日程	12/30金 業務納め	31日(土)	元旦(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土) 業務始め
一般業務	15時迄	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	正午迄
貯金・クミカン	15時迄	休業	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	休業
共済	15時迄	休業	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	正午迄
ATM	事務所	15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	8時45分~14時迄
	ある	9時~18時迄	9時~16時30分迄	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
ある(Ａコープ)	9時~20時迄	9時~17時迄	休業	休業	10時~17時迄	10時~17時迄	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
ぶちある	12/11~休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	1/9迄休業
資材店舗	15時迄 配達受付12時迄	休業	休業	休業	休業	休業	正午迄 配達受付10時迄	正午迄 配達受付10時迄	正午迄 配達受付10時迄	平常業務
桜ヶ丘給油所	平常業務	7時30分~17時迄 (フル・セルフ・洗車)	休業	休業	7時30分~15時迄 (フル・セルフ・洗車)	7時30分~15時迄 (フル・セルフ・洗車)	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
人工授精	平常業務	平常業務	受付9時迄 午前業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
生乳検査	平常業務	平常業務	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
乳製品工場	平常業務	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務