

# 夢広がる なかしべつ

## INDEX

- 青年部のページ…2~4
- 金融課からおしらせ…5
- 平成29年 営農計画総集計表…6~7
- 理事会の報告・夢広がるクロスワード…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- 特集 今から始める指先体操…10~11
- 普及の窓~ストップ! 抗生物質残留事故…12
- 家畜改良課に相談だ。~べこジャンで、子牛すくすく!!…13
- 夢広がる掲示板…14
- 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

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



第42回 なかしべつ冬まつり (H29.1.4~5)



第42回

# なかしべつ冬まつり



## inしるべつと



日曜日のテント前は長蛇の列

平成29年2月4日から5日の日程で第42回なかしべつ冬まつりが開催され、この期間しか味わえない冬のイベントを楽しみました。

今年は何年に比べまとまった雪が降り、ジャンボ滑り台や雪像も安心して作成出来ました。当農協でも中雪像と小雪像の2体を作成、担当者は渾身の出来映えで入賞も期待していましたが、惜しくも逃してしまいました。創部50周年を迎えた商工会青年部は雪で作った迷路で来場者を出迎え、順番を待つ親子の長い列が終始続いています。

当青年部テントでは、なかしべつ牛乳・なかしべつ珈琲のホットやなかしべつビーフ、若鶏ヒナ串を販売しました。晴れていたものの初日は風が強く、テントが飛ばされそうになりながらの営業でしたが天気が良く、まずまずの滑り出し。二日目は非常に穏やかな天気です。

は暖かく、少し多めに仕入れていたヒナ串もすべて売り切れる盛況ぶり。淋しかった青年部の懐事情もほんのりとあたたかくなりました。

連日夜遅くまで雪像を作成した職員の皆様、イベントに参加された部員の皆様、大変お疲れ様でした。

(記) 佐藤 淳



しるべつと前の氷像



生産部テント、子供達に人気のある立野君



JC杯特別ルールソフトバレーのーコマ



白熱したドッチビー大会



商工会青年部の迷路



小雪像 優勝

中雪像 優勝



今年も長蛇の列、ジャンボ滑り台

# 青年部勉強会

平成29年2月10日(金)午後8時より、農協大会議室にて北海道青年部連絡協議会副会長 安達永補氏を講師にお招きして勉強会を開催しました。

今回の勉強会は冬の寒さも厳しい中たくさんさんの部員に参加していただきました。講師をお願いした北海道青年部連絡協議会副会長の安達永補さんも多忙にもかかわらず引き受けていただきとても意義のある勉強会になったと思います。

最初は安達永補さんの自己紹介のスライドから始まり、

青年部での活動のきっかけを知り、部員一人一人が青年部での活動の意義や青年部でしか得られないものがあると気づきました。それを踏まえ今回の目的である「ビビったら負け」〜伝えることの大切さの勉強になりました。

まずは班に分かれてのポスター作りでした。6人〜9人くらいの班に分かれ、各班試行錯誤しながらのポスター作りは時間との戦いでした、用意された模造紙に伝える対象者を決め、対象者にあつた内容でどう伝えるかを考え作っていたものの、まとめるのが難しく各班どうしようという声が聞こえていました。その後、各班5分の発表時間をもらいましたが、伝えるというよりは説明になってしまった。物事を伝える難しさ、重大さを身をもって知り、考えさせられる時間となりました。

次に、ひとりひとりが1分で現在の悩みや葛藤を発表する、という授業では参加部員全員が発表し、いろいろな似たような悩みを抱えている事を知りました。この発表を通して各部員が助け合い、励まし合うようになるきっかけが出来たと思います。そして人前で自分の裏の部分をさらけ出すということの覚悟や、腹を割って話すということは相手に真摯に向き合い正面からぶつかるという人と人とのつながり方を知りました。

今回で学んだことは非常に多く、各部員が青年部や自分、また家族や友人全くの他人に対しての考え方を一つ二つステップアップできたと思います。今回学んだことをこれからは活かし各部員が強い絆と高いスキルを持ち青年部はもろろん各自の経営や家族にも為になる勉強会でした。

(記 小川 竜樹)



真剣に牛の絵を描く櫻坂副部長



シンプルで分かりやすい絵が部員達に好評



1分間スピーチを体験



各班で発表しました

講師の安達永補氏

# 若手農業者と北海道農政事務所との意見交換会



2月15日(水)11時より農協大会議室にて「若手農業者と北海道農政事務所との意見交換会」を行いました。JA青年部より9名、農政事務所より5名、釧路開発建設部より2名の参加となりました。

農政事務所担当者より平成29年度農林水産関連予算と農業競争力強化プログラムについて説明がありました。農業競争力強化プログラムとは、農業者の所得向上を図るため、自由に経営展開できる環境を整備し、農業者の努力では解決できない構造的な問題を解決することとし、このため、生産資材の引下げや農産物の流通・加工構造の改革をはじめ13項目について取り組み、更なる農業の競争力強化を実現するという農林水産省が策定したプログラムです。

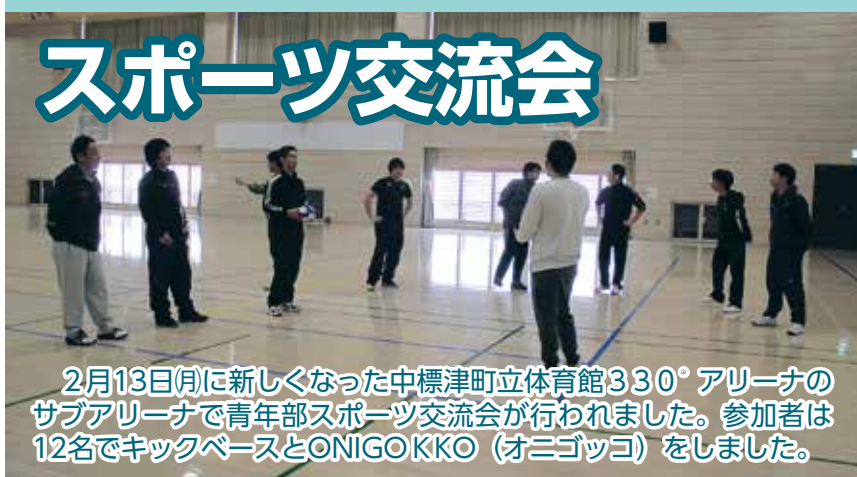
次に、釧路開発建設部より根釧地域における国営環境保全型かんがい排水事業の取り組みの説明をいただきました。この事業の効果として、腐熟化させた家畜ふん尿をかんがい用水とともに農地に還元することで、牧草生産量の増加や化学肥料使用料の削減、河川の水質改善や臭気の抑制にも貢献しているとのことでした。

そして、「これからの農業経営が一步前に進むためには」というテーマで意見交換が行われました。参加青年部員の今後の経営の方向や取り組んでいきたい事を聞き、それぞれに丁寧な回答していただきました。他、畜産クラスター事業等気になる事業への質問・意見が相次ぎ、有意義な意見交換ができたと感じました。

(記)原 建治



## スポーツ交流会



2月13日(月)に新しくなった中標津町立体育館330°アリーナのサブアリーナで青年部スポーツ交流会が行われました。参加者は12名でキックベースとONIGOKKO (オニゴッコ) をしました。

キックベースは得点が入りすぎるためルールが次々と改正されホームランを入りにくくしました。しかし、開陽支部の国見隆一くん(本人)は規格外のキック力でホームランを量産していました。最終的に勝敗をつけることが出来ませんでした。

余った時間でONIGOKKOを行いました。最初の鬼は武佐俵橋支部の佐藤克幸くんでした。みんなで体育館をところ狭しと走り回りとても良い汗を流すことが出来ました。

みんなで体を動かして笑いあったり声を出したりして部員同士の交流を深めることが出来たと思いました。参加して下さった部員のみなさんお疲れ様でした。

(記)国見 隆一



「ONIGOKKO」で真剣に走る部員達



サブアリーナはとても綺麗



運動後のストレッチは重要です



ナイスキック、弾正原くん

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

# spring campaign

2017年2月1日(水)～5月31日(水)

JAバンクの本気力

貯つと見て！

春のスタートをJAバンクが全力応援!!

**チャコパーコ 1**  
JAで振り込み口座を新設してご来店いただくお客様全員に  
**QUOカード5,000円分**

**チャコパーコ 2**  
定期貯金・定期積金を一定の条件でお申し込みいただくお客様に  
**QUOカード10,000円分**

好評取得中  
**北海道 コンサドレー札幌通帳**

詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。  
http://www.jabank-hokkaido.or.jp

組合員の方はもちろん、どなたでもご利用いただけます。

メールオーダーはじまりました。

口座の開設や住所変更のお手続きも、ご来店いただくなくても行えます。PCやスマホからJAバンクの「メールオーダーシステム」へアクセスしていただくだけで入力いただいたご利用への申込み事項をお返します。記入済みいただいたお返書・キャッシュカード等を郵送でお送りいたします。お申し込みのしやすさ、JAから離れてもご来店の方には、ぜひご利用ください。

新規口座開設  
住所変更

便利でお得な「JAカード(一体型)」がおすすめ!!

ICキャッシュカードとクレジットカードが1枚になった安心・便利・おトクなJAカード。

1年定年費が無料!  
さらに、ご利用条件により次年度の年会費も無料!

お申し込みが簡単!  
お申し込み5分で発行が受けられます!

他にも各種キャンペーンを実施! 詳しくはこちら! ▶▶  
JAバンクのサービスについて、詳しくはこちら ▶▶ http://www.jabank.org/

平日日中に無料で利用できる  
ATM台数は、約95,000台!\*

ATM名称	ATM台数	営業時間	手数料	備考
JAバンク	入出金	24時間	無料	
三菱UFJ銀行	入出金	24時間	無料	
三井住友銀行	入出金	24時間	無料	
ゆうちょ銀行	入出金	24時間	無料	
ローソン銀行	入出金	24時間	無料	
セブン銀行	入出金	24時間	無料	
ファミリーマート	入出金	24時間	無料	
コンビニATM	入出金	24時間	無料	
郵便局	入出金	24時間	無料	

持ち歩けるJAバンクです。  
「JAネットバンク」

いつでも、どこでも、手軽で便利!  
パソコンやスマートフォンから  
幅広いサービスがご利用できます。

残高照会  
入金金庫照会  
振込・振替  
公共料金金の支払

インターネットで申込可能!!  
http://www.jabank.jp

詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

金融課からお知らせ

# 定期貯金 金利上乘せ

## 1 貯金内容

定期貯金 100万円以上 (5年固定)

※最小100万円一口として、それを超える分は10万円を一口としてお受け入れいたします。

※5年間ご解約できません。

## 2 金利

0.1% (現在0.01%で上乘せ金利0.09%となります)

## 3 期間

平成29年2月1日～平成29年5月31日

※コンサドレーJ1昇格記念キャンペーンの対象となります。

## 4 対象者

正組合員 (家族を含む)

※貯金者本人が必ずご来店ください (来店してない家族につくりたい×)

※払戻口座名義と定期貯金口座名義は必ず同一とさせていただきます。

※必要書類～総合口座通帳・本人確認書 (免許証)

※法人の受入はコンサドレーJ1昇格記念キャンペーンの対象となりません (金利上乘せは対象です)

## 5 その他

・期間中に満期日が到来する定期や、現在お持ちの定期貯金を解約しての書き換えは、一口以上の増額で対象といたします。

※増額による書き換えはコンサドレーJ1昇格記念キャンペーンの対象となりません。

・営農貯金・近代化貯金 (普通貯金も含む) からの受入も可能とします。しばらく投資等は考えていないなど、余剰分の任意積立貯金からの受入も金利上乘せを行います。

※営農貯金・近代化貯金からの受

受け入れについては、各営農担当者とは十分協議をおこなってからのお受け入れとなります。

申し込みにつきましてはクミカン窓口までお越し下さい。

## 営農計画総集計表

単位：千円

収		入						
	28年計画	28年実績	29年計画	実績との差		平成28年実績 208戸	平成29年計画 209戸	実績との差
生乳	11,040,760	11,435,002	11,335,309	-99,693	乳量(t)	127,382.90	127,583.10	200.2 100.16%
補給金	791,527	796,418	802,369	5,951	馬鈴薯 澁原	249.16 ha	237.30 ha	-11.9
小計	11,832,287	12,231,420	12,137,678	-93,742	種子	103.54 ha	79.60 ha	-23.9
乳用牛	636,743	910,161	769,044	-141,117	食用	50.15 ha	46.40 ha	-3.8
肉用牛	572,144	1,274,031	1,451,419	177,388	加工	52.65 ha	16.50 ha	-36.2
その他畜産物	22,215	6,360	21,425	15,065	澁原収量(俵)	87,854	143,391	55,537
個体販売計	1,231,102	2,190,552	2,241,888	51,336	てん菜	124.81 ha	120.40 ha	-4.4
家畜共済金	284,617	497,962	317,177	-180,785	収量(t)	2,982.60	6,145.00	3,162.40
畜産物計	13,348,006	14,919,934	14,696,743	-223,191	大根	94.85 ha	111.60 ha	16.8
馬鈴薯	273,054	198,898	253,783	54,885	収量(C/S)	350,650C/S	500,180C/S	149,530
てん菜	76,782	35,202	66,488	31,286	ブロッコリー	41.60 ha	43.60 ha	2.0
その他農産物	97,550	93,207	85,733	-7,474	収量(C/S)	13,965C/S	38,920C/S	24,955
大根	130,587	124,354	131,123	6,769	乳牛総頭数	25,391	25,845	454
ブロッコリー	46,136	24,950	45,141	20,191	12ヶ月以下	5,085	5,308	223
畑作共済金	600	94,403	0	-94,403	13～24ヶ月	4,991	5,413	422
農産収入計	624,709	571,014	582,268	11,254	25ヶ月以上	15,315	15,124	-191
農業雑収入	1,000,750	1,911,385	1,102,734	-808,651	肉用牛総頭数	604	696	92
農業収入計	14,973,465	17,402,333	16,381,745	-1,020,588	総所有地 ha	14,501.09	14,716.49	215.40
農外収入	55,888	107,038	58,770	-48,268	改良草地 ha	8,191.55	8,306.17	114.62
資金借入	60,873	98,191	332,863	234,672	永年草地 ha	3,442.69	3,567.91	125.22
資金受入	574,735	718,030	523,065	-194,965	コーン畑 ha	448.60	458.90	10.30
合計	15,664,961	18,325,592	17,296,443	-1,029,149	畑地 ha	740.20	735.70	-4.50
					山林原野他 ha	1,662.10	1,647.81	-14.29

	28年計画	28年実績	29年計画	実績との差	一戸平均実績	一戸平均計画	実績との差
農業収入	14,973,465	17,402,333	16,381,745	-1,020,588	83,665	78,382	-5,284
農業経営費	11,089,907	12,238,358	12,032,694	-205,664	58,838	57,573	-1,266
農業所得	3,883,558	5,163,975	4,349,051	-814,924	24,827	20,809	-4,018
所得率	25.9%	29.7%	26.5%	-3.1%			

平成29年

# 営農計画総集計表

単位：千円

2月2日に開催された理事会において、組合員皆様の平成29年度営農計画書の供給認定が行われました。

昨年実績では、生乳生産量につきまして、生産者のご努力により前年比（クミカン年度）101.7%となり、前年より2,099トン増の127,383トンとなりました。

また、乳代（補給金含む）につきまして、乳価が上がったこともあり、前年より424,982千円増加となっております。

畑作につきましては、6月以降の天候不順（日照不足・長雨）、8月には度重なる大型台風の上陸により、道内各地で畑作物の生産に甚大な被害をもたらしました。

このような被害状況から、国においても激甚災害指定となる異常気象の年でありました。

昨年末のクミカン全体では、支出において、燃料価格と飼料価格が前年より低価格で1年間推移したため、水道光熱費と飼料費は減少しました。

農作業の分業化と酪農ヘルパーの需要が増え賃料料金は大きく増加、修理費のほか、平成27年分申告消費税により租税諸負担も増加しました。

収入においては、牛の価格が高値で推移し、肉用牛では前年より539,778千円の増加となりました。

収支残高において、前年より167,616千円好転の実績となっております。

平成29年の営農計画総体の数字は表の通りとなっております。乳量においては、ほぼ前年実績と同量の計画となっております。

昨年の収穫状況から、粗飼料不足が心配されます。手持ち飼料を確認いただき、生乳の安定供給を図っていただきたいと思っております。

畑作につきましては、昨年の生産を取り戻すべく、さらなる中標津ブランドの品質向上・計画出荷に励んでいただきたいと思っております。

各々の経営において、ご家族皆様が健康に留意され、営農計画を基本に所得確保に向け一丸となって営農に取り組んでいただきますようお願いいたします。

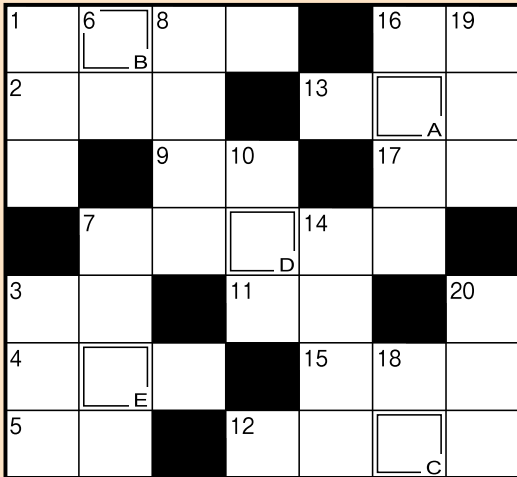
	支		出	
	28年計画	28年実績	29年計画	実績との差
労賃	268,195	274,889	326,523	51,634
肥料	520,150	548,250	486,286	-61,964
生産資材	486,771	556,393	515,419	-40,974
水道光熱	580,748	514,449	553,411	38,962
飼料	4,732,338	4,607,519	4,965,798	358,279
養畜費	736,882	785,920	798,416	12,496
素畜費	17,460	655,478	235,945	-419,533
農業共済	528,684	554,137	584,312	30,175
賃料料金	1,487,034	1,660,282	1,630,847	-29,435
修理費	452,843	641,929	482,835	-159,094
租税諸負担	965,827	1,086,294	1,113,514	27,220
支払利息	152,306	147,012	147,178	166
その他経営費	160,669	205,806	192,210	-13,596
農業支出計	11,089,907	12,238,358	12,032,694	-205,664
家計費	2,324,757	2,718,094	2,598,106	-119,988
経費+家計費	13,414,664	14,956,452	14,630,800	-325,652
資金返済	1,038,039	1,100,182	1,360,620	260,438
貯金共済	1,089,066	1,193,281	1,110,758	-82,523
農業機械	67,254	277,101	85,962	-191,139
その他	156,932	390,326	176,701	-213,625
合計	15,765,955	17,917,342	17,364,841	-552,501

	28年計画	28年実績	29年計画	実績との差
総収入合計	15,664,961	18,325,592	17,296,443	-1,029,149
総支出合計	15,765,955	17,917,342	17,364,841	-552,501
収支過不足	-100,994	408,250	-68,398	-476,648

# 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役者が観客に見せるもの
- ③卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ドラマの——地を見学しに行った
- ⑦ボラの卵巣から作る珍味
- ⑧ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩自分の目では見ることができない範囲
- ⑭鍋料理の締めにするもの
- ⑯阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑰中敷きを入れると履きやすくなること
- ⑲京都市内の道は——の目のようだと いわれます
- ⑳知多半島、渥美半島がある県

### ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものの飲み物
- ②水をくんで運ぶのに適した容器
- ③流れ星が横切る所
- ④雲の切れ間から——が差す
- ⑤栄養があっておいしい物のこと
- ⑦両親と未婚の子どもで構成されます
- ⑨背中とお尻の間
- ⑪陸・海・——
- ⑫ONとOFFを切り替える装置
- ⑬白歯の別名です
- ⑮周囲が——の手を差し伸べた
- ⑯12時から23時の終わりまで
- ⑰エビネやサギソウもこの仲間

## 第8回 理事会

開催月日 平成29年2月2日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. JA全国監査機構期中監査に係る指摘事項の改善方針について
2. 規程類の一部改正および制定・廃止について
3. 組合員資産評価に伴う運用基準の見直しについて
4. 理事に対するJA農業経営サポートローンの貸付について
5. JA農業経営サポートローンの貸付について
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. 理事に対する平成29年度営農計画書供給認定について
9. 平成29年度営農計画書供給認定について
10. 酪農課公用車取得に係るリース契約について
11. 野菜育苗センターに係るセルトレイ全自動播種機の入替と洗浄機の導入について(リース契約)
12. 原種農場に係る機械導入について(固定資産取得)

### 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28年度第2回地区別懇談会の主な意見について
3. 平成28年度12月末財務状況及び余裕金の運用状況について
4. 購買未収金の回収状況について
5. 理事に対する貸出金の実行状況について
6. 平成28年12月末酪農ヘルパー稼働状況について
7. 平成28年12月末農業・農村交流施設稼働状況について
8. 平成28年12月末家畜人工授精進捗状況について
9. 平成28年度生乳生産状況と乳質について
10. 汚染乳賠償保険継続加入について
11. 平成28年度乳製品工場の進捗状況について
12. 平成28年度家畜伝染病の発生状況について
13. 平成27年度産共計でん粉精算と28年度産の受け入れについて
14. 平成28年度農産販売課の進捗状況について
15. 平成28年度販売事業の概要について
16. 平成28年度第3回地区別懇談会の日程について

## 第9回 理事会

開催月日 平成29年2月27日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成28年度1月末予算統制計画について
2. 平成28年度12月末定例自治監査の結果と回答について
3. 平成29年度役員報酬審議会への諮問について
4. 信用部フロアの改修および呼出機のリース導入について
5. 平成29年度異常気象に伴う特別対策について
6. 平成28年度異分場に伴うリース契約について
7. ホクチクファーム武佐分場に係る事業展開について
8. 営農資材課配送トラックの入替に伴うリース契約について
9. 営農資材課配送業務委託料金の見直しについて
10. 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. 内部監査の結果について
3. 経営定期点検の実施結果について
4. 理事に対するJA農業経営サポートローンの貸付実行について
5. 理事に対する平成29年度クミカン供給について
6. 平成28年度1月末信用・共済事業概況について
7. 平成28年度1月末購買事業概況について
8. 平成28年度1月末生活事業概況について
9. 購買未収金の回収状況について



# 読者の声

2月ももうすぐ終わりですね。多少の雪は降るものの、おだやかに今年は過ぎてうれいのです。2月になり、ヒヤシンスのクリーム色とピンクの花が満開です。室内でなかしべ土の鉢植え、春先に庭で咲く花の3倍位の大きさです。とても良い香りで、家で飼っている猫が臭いをかいでふしぎそうな顔をしています。おだやかで普通に暮らす日々をとてもありがたいと思いません。

▼PN/北のガーデン

今年の冬は穏やかな日が多くとても楽。本当にこんなんでいいんですか？ といいたい。日本海側の皆さんごめんなさい！地球単位で考えたらプラスマイナスゼロってことでしょっか？ 南極、北極の氷も相当溶けているように…心配。世界の情勢も色々不安定で何だか怖いですネ。といっても日々搾乳の毎日ですけど…(なんだかなあ)

▼PN/楓風

冷凍室の掃除のため、春の山菜、秋の南瓜等の野菜を食べています。しかし、飽きてきたのと、冷蔵庫の中身もさみしくなってきました。そこで、あるお届け便で頼みました。お米とセットで頼むと、早く届きますよ。

▼PN/はあちゃん

今はちよつど2月中旬、いつにもない暖気で気分も春が近いよの感じ。今のうちに畑に使うものなどやJAのやさしい畑の本を読んで良い土作り作戦を考えます。

▼PN/K.M



▲PN/TKSM. みっく

## 2月号クロスワードの解答 『ユキダルマ』

2月号の当選者は5名です。おめでとうございます。応募者多数の為、抽選にて決定致しました。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。



## 今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

3月



### 双子座

5/21~6/21

**全体運** 落ち着いて行動したい時期。焦って動くミスは誘発するだけなので、冷静に。開運には精進料理を食べると吉

**健康運** 疲れを感じやすいかも。小まめな休養を

**幸運の食べ物** クレソン



### 蟹座

6/22~7/22

**全体運** いろいろなことに興味を抱かず。意欲的に取り組めば、手応えを得られそう。海外に関する事柄にも幸運あり

**健康運** ストレス発散に軽い運動を。散歩が有効

**幸運の食べ物** タイ



### 獅子座

7/23~8/22

**全体運** 物事を邪推しやすく、親切にされても何か裏があるような気がしがち。考え過ぎないこと。足湯で気分を変えて

**健康運** イライラは体調に悪影響大。気分転換を

**幸運の食べ物** シイタケ



### 乙女座

8/23~9/22

**全体運** 優柔不断になりやすい月。迷ったら、独りで悩まず、信頼できる人に相談を。ただ、重要な決定は延期が正解

**健康運** 次第に好転。体力アップに向けています

**幸運の食べ物** ワカメ



### 天秤座

9/23~10/23

**全体運** ネガティブに物事を捉えてしまいそう。意識してプラス思考を。神社など、神聖な場所に出掛けると開運可能

**健康運** 激的な運動は×。徐々に体を慣らして

**幸運の食べ物** ワケギ



### 蠍座

10/24~11/22

**全体運** クリエーティブな活動を楽しむのに向いています。芸術的な趣味を堪能しては。親しい友人たちとの行楽も幸運

**健康運** ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に

**幸運の食べ物** ナバナ



### 射手座

11/23~12/21

**全体運** 感情的になりやすい期間。他人の行動にあれこれ口を挟むとトラブルの原因に。親しい相手でも過干渉は控えて

**健康運** 下り坂。でも、心配し過ぎは逆効果です

**幸運の食べ物** パセリ



### 山羊座

12/22~1/19

**全体運** 知的好奇心が旺盛に。興味を引かれることがあれば、試してみてください。新しい趣味や習い事を始めるのもお勧め

**健康運** 体調が上向く兆し。元気に活動できそう

**幸運の食べ物** 数の子



### 水瓶座

1/20~2/18

**全体運** 和やかムード。やるべき作業を片付けたら、その後はプライベートタイムを満喫できます。好きなことに励んで

**健康運** 食生活の乱れから悪影響が。改善が必須

**幸運の食べ物** ハマグリ



### 魚座

2/19~3/20

**全体運** 性格のプラス面が評価される気配。周囲のサポートもあり、すんなり新たな展開が。再トライの成功確率も高め

**健康運** 軽く体を動かせば、体調に好影響あり

**幸運の食べ物** キャベツ



# 今から始める 指先体操

健康寿命を延ばす

ために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

## 指先は全身を映す鏡

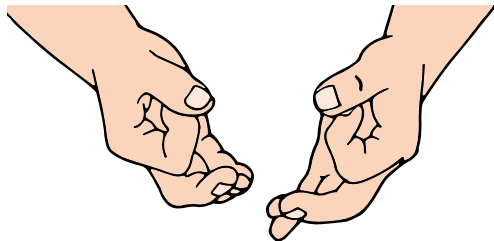
人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して脳と指先を使うようにしましょう。

まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

エクササイズ  
**2**

### 指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。



- 1 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。
- 2 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。①②の動きを繰り返します。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

応用



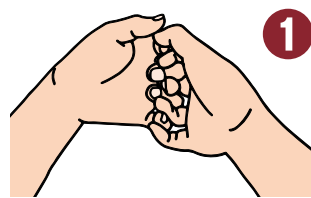
- 左右違う指で①②の動きを繰り返します。
- 合わせる回数を決める。

例 10回合わせたら隣の指に移ります。

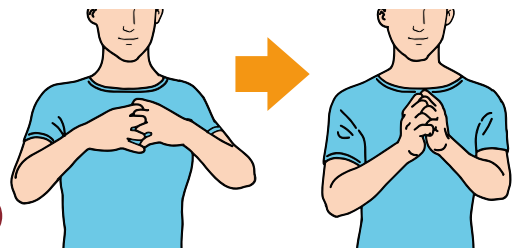
エクササイズ  
**1**

### 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



- 1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようにします。



- 2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。

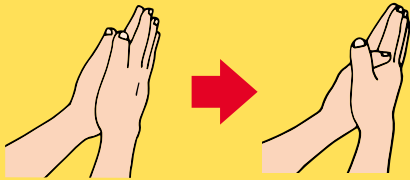
指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかり合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっています。

応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

## 手指の動きで分かる若さチェック!

### 記憶力 指のすれ 違い体操



両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士の間を繰り返します。そして1~2日前のことでテーマを決めて記憶をたどります。

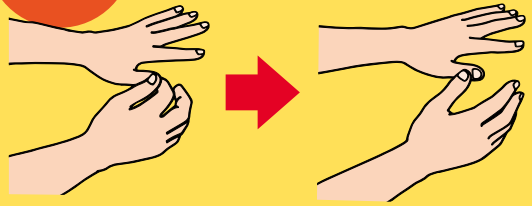
例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

### 血行 指先押さえ

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。

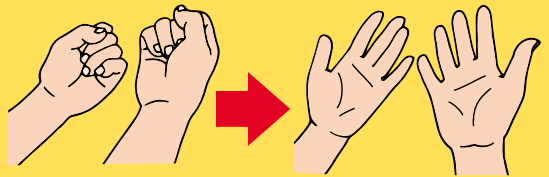
赤みがすぐに戻ってきましたか？



親指を外にして握る、そして開く。  
親指を中にして握る、そして開く。  
これを繰り返す。

親指の出し入れがスムーズにできますか？

### 集中力 親指グーパー体操



### 指先体操案内人 堤 喜久雄さん

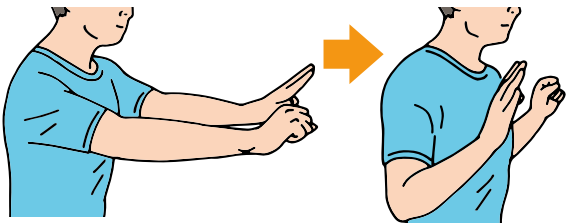
ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多数。

<http://www.yubisaki.com/>

### エクササイズ 4

## グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



- 1 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。
- 2 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。①②の動きを繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。上のチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

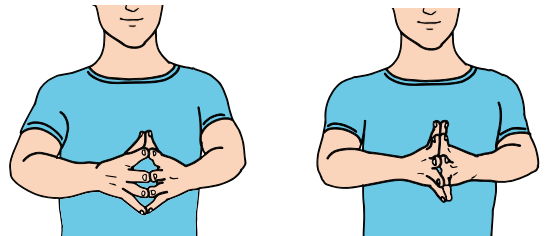
### 応用

- 1 グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……、といった具合です。
- 2 ①の声出しをしながら、腕を交互に前に出します。
- 3 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます（その際、左手はチョキ、パー、グーとなります）。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

### エクササイズ 3

## 指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。



- 1 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。
- 2 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までぴったり合わせます。①②を繰り返します。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

### 応用

- 1 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。
- 2 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

# ストップ! 抗生物質残留事故 事故防止に向けて今いちど確認を

厳冬期を過ぎ、寒さが和らぐ日も少しずつ増えてきました。しかし、季節の変わり目は牛も人も体調を崩しやすいなど、「いつもと違う状態」から意外と事故が起こりやすくなる時期ともいえます。

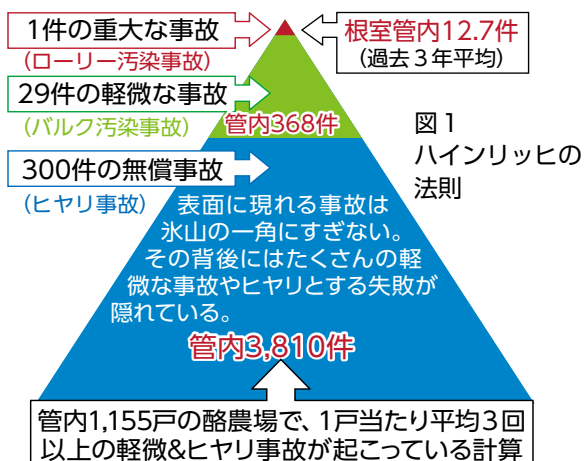
## 重大事故の裏にはたくさんの「ヒヤリ」がある

根室管内では、年間平均十件以上の抗生物質残留事故が起こっています(表1)。

表1 根室管内の抗生物質混入事故

年度	H25	H26	H27	3年間平均
件数	16	13	9	12.7

管内全体で見ると大きな数字ではないように見えますが、一件の事故の後ろには300件の「ヒヤリ」とした失敗があるといわれます(図1)。決して他人ごとではありません。



## 事故はどんな時に起こるか

表2は、平成28年度の根室管内抗生物質残留事故の実態です(根室家畜保健衛生所調べ)。事故は、主に次のような原因で起こっています。

- ・マーキングの付け忘れ、見落とし
- ・搾乳者間の報告、確認の不足

※背景に、牧草収穫作業や分娩の集中、防疫作業、担当者の不在など、いつもと違う状況だった事例が多くみられました。

表2 平成28年度 管内抗生物質残留事例

発生月	主な原因
5月	確認検査陰性牛との取り違い
6月	不明(原因分からず)
	搾乳者間の確認不足
7月	隔離忘れ、報告不足、識別見落とし
	識別見落とし
	誤投薬、誤搾乳、ミルクドクター未実施
9月	誤投薬、マーキング未実施
10月	識別見落とし

## 抗生物質混入事故を防ぐために

### 1. マーキングを確実に

最低でも2種類、複数のマークで見落としのリスクを減らしましょう。誰がどの方向から見ても分かるように付け、色は危険を知らせる意味のある目立つ色を使います。



目立つ所に目立つ色で

- ・脚にバンドをつける
- ・スプレーで乳房や牛体後駆に大きくマークする(薄くなる前に再度マーキング)
- ・牛の前に看板を吊す など



複数の種類・色で

### 2. 搾乳者間の報告、確認の徹底

最近では規模の大きさから、ひとつの作業を複数人で担当したり、作業の分担化が進んでいる農場が増えています。



誰が見ても分かる看板も有効

朝晩で搾乳者が替わる時は特に注意が必要です。全員が確認できる連絡ボードなどを活用しつつ、口頭でもしっかりと「伝える」「確認する」ことを徹底しましょう。

### 3. 最後の砦(とりで)

「絶対」はあり得ないのが世の常です。ミルクローリーへの混入を防ぐ最後の砦として、抗生物質検査キットの使用をお勧めします。

マーキングの見落としは、いつもより忙しい時、トラブルがあった時、普段と違うスケジュールや作業動線などが原因で起こっています。

毎日の慣れた作業こそ確認を徹底し、事故の防止につなげましょう!

家畜改良課に相談だ。

牛乳に  
相談だ。

gyunyu.com

# べこジャンで、子牛すくすく!!

まだまだ寒い冬が続いていますが、子牛には保温が有効です!!ヒーター以外に、「ネックウォーマー」でくびを暖かくするだけでも、体温低下を軽減できます。さらに「べこジャン」が、あれば冬でもすくすく子牛の成長が期待できます!!

くびも、ぽかぽか



ネックウォーマー

からだも、ぽかぽか



カーフジャケット

子牛元気♪  
豊富なデザイン



かわいく機能的



おいしい空気

私を「ぽかぽか」に  
して下さい!!



ひざチェック:ぬれたら 敷料交換!!



きれいな寝床

## 換気と保温で、冬を乗り切りましょう!!

1. **きれいな乾いた寝床**：子牛は生命（体温）維持で、かなりのエネルギーを消耗します。汚れた敷料は体温低下を招き、体調不良や成長遅延の原因に…冷たいベッドはNG！  
ひざが湿ってきたら要注意！こまめな敷料交換を心がけましょう♥
2. **保温**：からだを冷やさず、温めることができれば、真冬の寒さもへっちゃら♪

### 資材店舗グリーンショップよりお知らせ

商品につきましては一部商品の取り扱いがありますので、興味のある方は

資材課 (☎72-3203) まで  
お問い合わせ下さい。





**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、  
こちらへ

72-3721  
info@ja-nakashibetsu.or.jp

**J A 中標津職員研修**

平成29年2月21日(火)17:30より、J A北海道中央会根釧支所 山本次長を講師に迎え、「J Aの仕組みー協同組合を学ぶー」が開かれました。業務終了後ではありましたが、76名の職員が農協改革や北海道の農協について学びました。今後も年一回を目処に勉強会を開いて職員のレベルアップを図ります。

**ジュニアホルスタインクラブ**  
**中標津 JHC 新入会員大募集**  
**酪農について楽しく学ぼう!!**

中標津ジュニアホルスタインクラブでは、**新入会員**を募集中です！  
**小学3年生(兄弟がいれば、以下でもOK)～高校3年生までの、こども達**を対象に、酪農について学ぶだけでなく、キャンプをしたり、くだもの狩りをしたり…季節に応じて、いろんな楽しい活動をしています！興味のある方は、お気軽にご連絡下さい！**同志会員でなくても、大丈夫！**たくさんのご応募を、お待ちしております!!

**年会費2千円**

事務局:家畜改良課【桂】  
TEL 73-2131

**みんなで、たのしく学ぼう!!**

**急募**

中標津乳牛検定組合より乳検の検定員を**1名募集**しております。

詳しくは酪農課 中本まで TEL 72-3097

# 健康百科

# 膠原病とは？

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

膠原病とは、一つの病気の名前ではありません。共通する特徴を持った複数の病気の総称です。本来はウイルスや細菌などの外敵から自分を守ってくれるはずの免疫細胞が、自分の体内の組織を攻撃する自己免疫の病気です。膠原病で最も代表的なものは、関節リウマチですが、その他、全身性エリテマトーデス、皮膚筋炎、多発性筋炎、強皮症、シェーグレン症候群などがあります。

このうち、関節リウマチ以外は、頻度が多い病気ではありませんが、共通して見られる症状がいくつかあります。

まず一つ目は、痛み、腫れ、こわばりなどの「関節の症状」、二つ目は、発疹、レイノー症状（手の指先が白から紫に変色し、赤くなって元に戻る）、皮膚硬化などの「皮膚の症状」、三つ目は、筋力の低下、筋肉痛などの「筋肉の症状」、四つ目は発熱、体重減少、リンパ節の腫れなどの「全身症状」が現れやすい症状です。

なかでも関節の症状は、現れ方や程度の差はあるものの、多くの膠原病に共通して見られます。ほとんどの患者さんは女性です。特に若年から中年の女性に起こりやすいため、女性ホルモンとの関わりがあるのではないかと考えられています。

もし気になる症状があれば、まずかかりつけ医を受診し、膠原病の疑いがあれば、病状に合った専門医を紹介してもらうのが良いでしょう。

病気や症状の程度によっては医療費が高額になることがあります。そのため、多くの膠原病が指定難病に認定され、医療費助成の対象になっています。担当医や自治体で確認されると良いでしょう。



家の光 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

2017年 3月上旬 発売

**今月の新刊**

お申込み お問合せは 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。



## 忙しい人でもすぐに作れる あると便利なお漬けもの

忙しい時やもう一品欲しい時にあるとうれしい「漬けもの」。ささっと作る即席漬けからしっかり作る定番漬けまで、人気料理家によるバリエーション豊かなレシピが満載。作りおきできるから、毎日使えて便利。

大原 千鶴 著  
定価：本体1,300円+税



## 農を棄てたこの国に明日はない

壮絶な実体験に基づく平和への願いとともに訴え続けてきた「食料」と「農業」の大切さ。長年の執筆活動で発表してきた作品と、亡くなる数日前まで書き続けた「最後の原稿」を収録した、著者渾身のメッセージ。

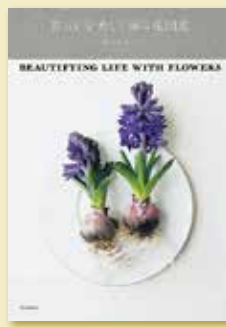
野坂 昭如 著  
定価：本体1,500円+税



## 新版 これですぐ失敗しない家庭菜園Q&A

野菜づくりで誰もが経験する栽培管理上の失敗や被害、いまさら聞けない素朴な疑問などを、園芸番組でもおなじみの監修者がQ&A形式で徹底解説。約60品目の野菜の栽培プロセスも、ピンポイントでよくわかる。

藤田 智 監修  
定価：本体1,300円+税



## 暮らしを美しく飾る花図鑑

インスタグラムで人気のフラワーアーティストによる花図鑑。身近で手に入りやすい40種の花の特性や、扱いのポイントなどを美しい写真でわかりやすく解説。花を暮らしに取り入れるヒントが詰まった一冊。

増田由希子 著  
定価：本体1,800円+税



## 不調・病気知らずの体をつくるおくすりごはん

身近な食材で手軽に始められる「食養生」と症状別の「手当て食」を紹介。食べて元気になる体にやさしいレシピと、昔ながらの知恵で自然治癒力を高めるから、不調・病気知らずに。食材別の効能も詳しく記載。

梅崎 和子 著  
定価：本体1,400円+税

# 行事予定表

## 2017年2月 組合動静

- 2(木) 第8回理事会、第1回熟年会役員会、乳牛市場
- 4(土) 第42回なかしべつ冬まつり～5日
- 6(月) 畑対役員会
- 7(火) ルーキーズカレッジ
- 8(水) 根釧合同JA役員研修会、てん菜講習会～9日
- 13(月) 肥料保管推進～14日、十勝和牛市場
- 14(火) 定例自治監査～17日、畑対定期総会
- 16(木) 乳牛市場
- 20(月) 農機部品取りまとめ～24日
- 21(火) 第5回役員協議会
- 22(水) ルーキーズカレッジ
- 23(木) ある利用者懇談会
- 24(金) 馬鈴しょ講習会～25日  
JA春の自動車フェア～25日
- 27(月) 第4回管理購買委員会、第9回理事会
- 28(火) 地区別懇談会 当幌／中標津

## 2017年3月

- 1(水)
- 2(木) 地区別懇談会 武佐／開陽
- 3(金) 地区別懇談会 第二俣落／西竹、育成牛市場
- 4(土) 地区別懇談会 俣橋
- 5(日) 銀行業務検定
- 6(月) 青年部第1回新旧役員会
- 7(火) 健康保険事務担当者会議
- 8(水)
- 9(木)
- 10(金) 後継者冬期交流会～12日
- 11(土)
- 12(日)
- 13(月)
- 14(火) 熟年会第2回役員会、十勝和牛市場
- 15(水)
- 16(木)
- 17(金)
- 18(土) ある決算セール
- 19(日)
- 20(月) 春分の日
- 21(火) 女性部通常総会
- 22(水) 第6回生産委員会、熟年会冬期研修旅行～24日
- 23(木) 第5回管理購買委員会、第6回営農委員会
- 24(金) 第10回理事会
- 25(土) ある決算セール
- 26(日)
- 27(月) 救急車受納式
- 28(火)
- 29(水)
- 30(木)
- 31(金) 決算棚卸



### ソラマメ

空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚

#### 見分け方

さやの緑色が鮮やかで、ツヤとハリがある



さやに白い産毛がうっすらと生えているものは新鮮



**ソラマメのプロフィール** 解説:KAORU

【分類】マメ科

【原産地】中央アジア～地中海沿岸、北アフリカなど諸説あり

【和名】天豆、蚕豆、四月豆、五月豆、夏豆

【おいしい時期(旬)】3～6月

【主な栄養成分】タンパク質、糖質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅、食物繊維など

#### ソラマメのチカラ

栄養のバランスの良さが魅力！薄皮も一緒に食べると健康や美容により効果的。栄養価が高く、春～初夏の疲労回復や体づくりに役立つ



#### 保存方法



鮮度が落ちやすいのでなるべく早めに調理を！さやから出すと水分が失われてしまうため、さやは調理する直前にむくこと



塩ゆでして冷ましてから冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切る。すぐに食べない場合は固ゆでして冷凍保存(ジッパー付き保存袋に)がお勧め

#### 楽しみ方・食べ方のコツ

塩を一つまみと酒少々で、特有の青臭さが和らぐ

お苗黒の部分に切り込みを入れると、味も染み込みやすく、食べる際に薄皮をむきやすくなるよ

皮ごとグリル

天ぷら

サラダやあえ物

ピューレにしてポタージュやソース

つぶしてあん

しょうゆ豆 讃岐地方の郷土料理

お遍路さんが炒ったソラマメがはじけて、しょうゆつばに飛び込んだことから生まれたともいわれている

完全・乾燥させたオタフクマメは加工用として大活躍！中国の発酵調味料、豆板じんの主原料として、煮豆や炒り豆、練りあんなどに加工される

豆板じんの材料に

#### ソラマメのいろいろ

**一寸ソラマメ**  
さやが大きく豆1粒が1寸ほど(約3cm)。平均2～3粒。現在流通している大半を占める主要品種(陝西一寸、打越一寸、仁徳一寸など)

**早生ソラマメ**  
平均4～5粒。やや小型の早生種。現在はごくわずか(房州早生など)

#### ソラマメのヒミツ

さやが上向きに付き、空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来

蚕の繭のようなので、蚕豆とも書く

黒い筋の部分は「お苗黒」と呼ばれるよ

イラスト：小林裕美子