

夢広がる なかがしべつ

INDEX

- JA夏まつり 2017…2~3
- 機構図と職員配置図…4
- 女性部のページ…5
- **特集** 梅干しパワーで暑い夏を乗り切ろう…6~7
- 夢広がるクロスワード、読者の声、…8
- 熟年会親睦パークゴルフ大会、今月の運勢…9
- 健康診査…10
- 平成29年度 熟年会日帰り旅行…11
- 普及の窓～抗菌性物質残留事故を考える…12
- 家畜改良課に相談だ。～『CIDR』で受胎率UP…13
- 夢広がる掲示板、健康百科・今月の新刊…14~15
- 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>



JA夏まつり 2017 (H29.7.29)





高橋組合長
開会挨拶

JA中標津より心を入れて 2017 JAなかしべつ 夏まつり 年に一度の大感謝祭

今年もやってきました!!
毎年恒例となりましたJA夏まつり 2017が7月29日(土)
に中標津町農協前特設会場にて行われました。

この夏まつりはJAをご利用の皆様を始め、
町民の皆様へ感謝の気持ちを込めて、地元
の農畜産物や乳製品などを提供し、ご家族・ご友人
と一緒に味わい楽しめる催しを企画しました。
前日の雨でやむなく延期となってしまっ
たJA夏まつり、曇り空ではありましたが気温が
高く、ビールが旨い!!

会場では生ビールはもちろん、味付なかしべ
つビールや味付豚ジンギスカン、野付産北海し
まえびや開きホッケ、新鮮とれたて野菜が特価



特賞ゲット
おめでとうございます!



福引抽選コーナー



一等ゲット!



牛乳の無料配布



さけるチーズはお一人様5個までです!



飲料売り場



新鮮野菜販売



野菜販売とチーズ販売には開店前から長蛇の列



子どもビンゴゲーム



会場を盛り上げてくれたなかしべつ太鼓の演奏



子どもビンゴゲーム
中村参事、良い番号お願いします(笑)



早食い早飲み チームホクレンがNo.1に



にて販売され、商品を買いたい求めるお客様でテント前には長い行列が出来ました。

本部テント横では乳製品のPRと消費拡大の一環として、当乳製品工場のなかしべつ牛乳・ケフィアオーレ・なかしべつ珈琲合計900本をどーんと無料配布♪当農協の美味しい乳製品を町民の皆様にPRしました。雪印メグミルクのテントではチーズフォンデュ・なかしべつゴーダチーズの無料試食会、中標津工場で作られたストリングチーズやクラッシュチーズ、なかしべつゴーダチーズが格安で販売されました。

ステージイベントはたくさんの子供達で賑わった子供ビンゴ大会、チーム対抗の早食い・早飲み大会が10チーム対抗で行われ、チームホクレンが見事勝利、Aコープ中標津店あるの購買券をゲットしました。

大福引き大会では特賞の「知床第一ホテルペア宿泊券」を始め、協賛いただきました景品がたくさんのお客様の皆様に手渡されました。最後は飯島副組合長による閉会挨拶で、今年のJ.Aなかしべつ夏まつりは無事に終わりました。

ご協賛いただきました企業並びにまつりの運営にご協力いただきました関係機関の皆様、ご来場いただきましたたくさんのお客様に支えられたこと、紙面を借りて御礼申し上げます。また来年の開催もお楽しみに!!

(記)佐藤 淳



なかしべつ珈琲 無料配布



電球ソーダ500円です♪



子どもたちがいっぱい! おもちゃ売り場



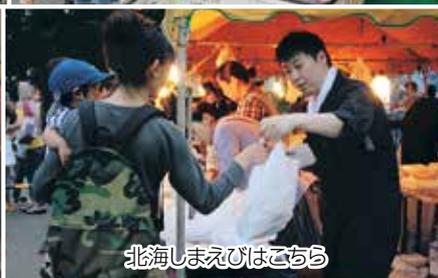
大人気 ヨーヨーすくい



飯島副組合長
閉会挨拶



揚げ物コーナー



北海しまえひはこぼら



道産米食べ比べ試食会



焼き場



新BEERがール 佐々木礼美さん

JA中標津 機構図と職員配置図

平成29年7月1日現在

株式会社RARA Farm 中標津
 (管理部付審査役) 金子 共一 出向
 (管理部付審査役) 新井 正春 出向
 (管理部付 課長) 杉本 則夫 出向
 (昇格)
 (管理部付 係) 星野 恵始 出向

計根別農業協同組合
 (管理部付 係) 丸井 美織 出向

理事会
 鷺見 健 (営農委員長)
 房川 喜洋 (生産委員長)
 田中 世一
 永谷 芳晴
 吉澤 勇二

監査室長
 管理部長兼務 (囑託)
 奥田 哲

組合長
 高橋 勝義

参事
 (理事兼務)
 中村 正哉

副組合長
 飯島 浩
 (管理購買委員長兼務)

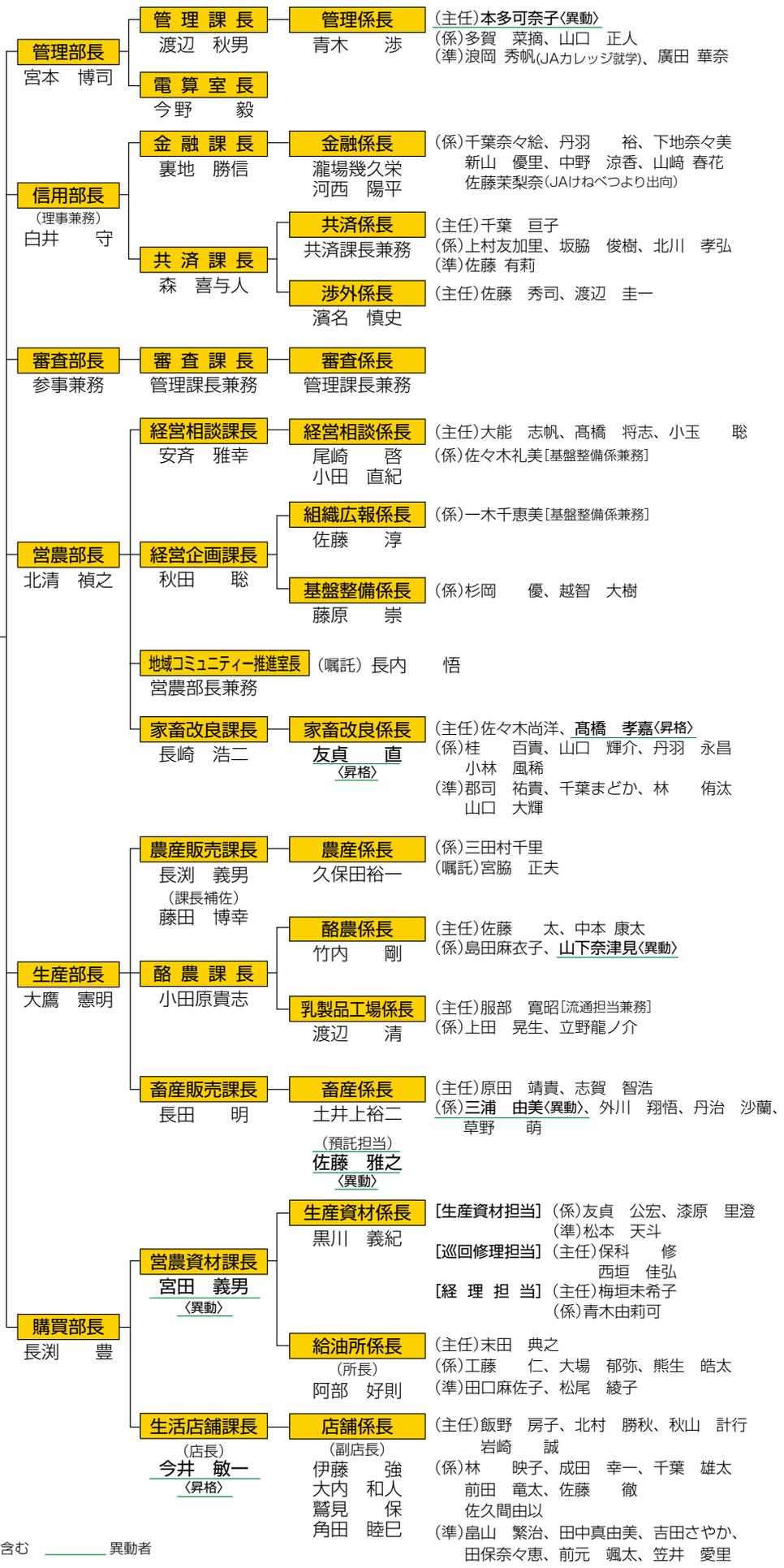
企画会議

监事会
 上ヶ島利春 (代表監事)
 和田 勝美 (常勤監事)
 中塚 広文
 横山 義治 (員外監事)

	男	女	合計
理事	9名	0名	9名
監事	4名	0名	4名
役員計	13名	0名	13名

	男	女	合計
正職員	80名	26名	106名
準職員	10名	9名	19名
職員計	90名	35名	125名

*理事に職員兼務2名・准職員に囑託3名を含む _____ 異動者
 *JA計根別からの出向職員は含まず





女性部

日帰り研修 さくらんぼ狩り体験



カゴいっぱいので
さくらんぼ

7月26日、網走の立花農園にて毎年恒例となりました、さくらんぼ狩りの日帰り研修を行いました。夏休み期間ということもあり、今年の子供9人、大人8人の合計17人が参加。当日は晴天で、気温もそれほど高くなく、大人達は1本1本味見をしながら「こっちのさくらんぼ甘いよ」と情報交換しながら、家で待つ家族にお土産とさくらんぼ狩りを満喫し、子供達はさくらんぼ狩りもそこそこにセミの抜け殻探しや虫を追いかけたり

と、思う存分自然とふれあい夏休みを楽しんでいました。帰りの道中、走り回った子供達はぐっすりかと思いきや、しりとりや歌を歌ったりと大はしゃぎ。大人の方がJAに到着するまでぐっすりお休みと、子供達のパワーに圧倒される一日となりました。来年も行きたいという声がありましたので、来年の夏休み期間中にまた開催できると思います。参加された皆様、事業に携わった方々、大変お疲れ様でした。



参加した女性部員の感想（一部抜粋）

■ 遠藤美智子（俣落）

女性部日帰り研修、さくらんぼ狩りに参加してとてもたのしかったです。天気もいくて、さくらんぼを採るのに夢中になり、カゴ2個いっぱいになっていました!! さくらんぼは、とてもあまかったです。

■ (PN) 黄色いサクランボ

“さくらんぼ狩り” 私は去年に続いて2回目です。今年は人が少なかった事もあり、ハシゴに登って一本の木を独り占めにして採りました。最高でした!! 家に帰って何軒かにおすそ分けをして、喜んでもらえて良かったです。立花農園様、今年も立派なサクランボを沢山ありがとうございました。



梅干しパワーで 暑い夏を乗り切ろう!



梅干しは万能!! 毎日少しずつ取り入れましょう

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅつなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたいときにも梅干しは大活躍してくれそうです。疲れたとき、風邪っぽい時も、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

梅干しを料理に使う方法

は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。

一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくべしと便利です。

二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたっぷり使いますが、ほんのちよっとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよっとこくが足りないな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよっぴり加えてみてください。

どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

梅の言い伝え

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立つってきた実、どちらも今なお愛されています。

塩梅(あなばい)

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しも「いい塩梅」で使えると料理がおいしく仕上がります。

梅を望んで 渴きを止(や)む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渇きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとって梅干しは必携だったそうです。一日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

梅干しと友人は 古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたてばたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。



梅干し研究家
小川 睦子(オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家になった。梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に『はじめてでもおいしくできる梅干し・梅レシピの基本』(朝日新聞出版刊)がある。
<http://umelabo.org>

しゅわしゅわ梅ドリンク

材料 (2人分)

- 梅干し.....1個
- オレンジジュース.....100ml
- 炭酸水.....100ml
- メープルシロップ.....小さじ1~2
- レモン汁.....少々(なくてもよい)
- メハーブ(ミントなど).....適宜



作り方

- (1)グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- (2)ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方

- ★ほうじ茶少々を加えてもいい。
- ★甘味はシロップなどでも可。
- ★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
- ★刻んだ青ジソを加えても。
- ★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。

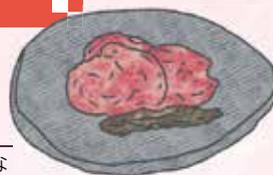
干し梅

材料

- 梅干し.....適宜

作り方

- (1)梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- (2)つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- (3)丸く形を整える。
- (4)ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
- (5)天気の良い日に2~3日干す。



楽しみ方

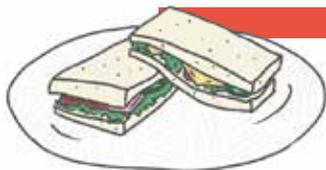
- ★オーブントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- ★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
 - (1)梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
 - (2)水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
 - (3)冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。

簡単! 手軽! 梅干しを楽しむアイデア

イラスト
石川ともこ

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。

梅風味のサンドイッチ



材料

- 梅バター
 - 梅干し.....½個程度
 - バター.....大さじ1
- サンドイッチ用の食パン...適宜
- お好みの具材

作り方

- (1)室温に戻したバターにたたいた(トマト、キュウリなど).....適宜梅干しを混ぜて梅バターに。
- (2)パンに(1)を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

楽しみ方

- ★トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
- ★火腿やチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
- ★梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
- ★余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いた肉やシーフードとあえるとおいしい。

さっぱり梅トマトの冷製パスタ



材料 (2人分)

- 梅干し.....1個
- ミニトマト.....200g
- ちりめんじゃこ.....大さじ2
- オリーブ油.....大さじ1
- しょうゆ.....少々
- かつお節(細削り).....軽く1つまみ
- 青ジソ(トッピング用).....1~2枚
- パスタ.....200g

作り方

- (1)パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
- (2)梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
- (3)(1)に(2)をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

楽しみ方

- ★そうめんにもトッピングしても。
- ★豆腐、パン、クラッカーなどに載せるのもいい。
- ★ボリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

梅酢も活用しよう!

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておくとう便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

自家製ドレッシングに!

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもおいしいです。

お弁当に!

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ!ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

夏の飲み物に!

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

うがいに!

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはやっている時期には特にお勧めです。

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？

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

タテのカギ

- ②小玉や種なし、四角い物などもある果実
- ⑤縁も——もない人に助けられた
- ⑦117に電話をかけると聞けます
- ⑨ロシアの酒の代表格
- ⑪ワインボトルの底に沈んでいることも
- ⑫オランダゼリともいう葉野菜
- ⑭木などにぽっかりと開いた空洞
- ⑯国語、算数、理科、社会など
- ⑰コンニャクイモの生産量日本一の県
- ⑲目上の人に勧める席
- ㉑アンデス、プリンスといえば

ヨコのカギ

- ①もくもくと高く盛り上がる雲
- ②洋風の上履きの一つ
- ③食事作りや掃除、洗濯など
- ④武田信玄から連想される四字熟語
- ⑥目や鼻や口があります
- ⑧酔うと赤くなる人も
- ⑩古い地層から恐竜の——が見つかった
- ⑬和風の宿泊施設です
- ⑮——より証拠
- ⑰日本列島をぐるりと取り囲んでいます
- ⑲歩き過ぎて足の裏にできちゃった

7月号の当選者は6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。

7月号クロスワードの解答 『カブトムシ』

読者の声

●7月に入ってからのは、毎日猛暑日が続いていますね。本当に暑くて、家の中にいても、外に出ても暑いですネ。家庭菜園（ハウス）の野菜達も元気で育ち、キュウリ、ナスビ、ミニトマト、パプリカも食卓に仲間入り！ 毎日食べべていきます。もう少しでJA夏まつりがやって来ますね。(楽しみ!!)

▼PN/カブトムシ

●中標津はとて暑いですね。熱中症になる人もいると思うので、み

なさんも熱中症に気をつけましよう！

▼PN/Hina

●7月に入り高温が続いていたためか、野菜の成長はすこぶる順調です。今年初めて作ったじゃがいも「インカのめざめ」は7月14日初掘りで食べました。まだ小粒ですが、数はたくさんついていて、味も最高。秋までにせつせと掘っていきます。

▼PN/K.M

●7月は暑い日もあり熱中症になりそうでした。そんな時トマトジュースをのみました。また、あの暑い日も少し雨で野菜達が元気

になりました。今日(7/21)芋の2株を掘り、サラダにして食べてみました。チョット早いけれどもいい味でした。先日、農協の事務所近くに夏まつりの用意がしてあり、今年も楽しみにしております。また、農協前の花壇のお手伝いもでき、チョッピリ嬉しくなります。

▼PN/りんごちゃん

●一番草の収穫も無事終わり、なかしべつマラソンも終わり、暑い夏が終わった？かのような最近の天気、エゾつゆでしょうか。オオウバユリの花が咲いています。庭の一角で群生しています。とても良

い臭いです。カサブランカの臭いです。この根っこ(球状)にはデンプンがたくさんあるそうです。

▼PN/北のガーデン

●すっかり暑い日々に翻弄されましたが、何とか牛も私も切り抜けたと思っただけですが、涼しくなってきたから乳房炎になったり、私もなんとなくだるい日が続いたり、本当に身体は正直ですネ。このまま、夏が終わるとは思わなければ、お盆に帰省する家族のために準備等頑張らねば。

▼PN/楓風

熟年会親睦パークゴルフ大会

平成29年7月12日(水)、第20回熟年会パークゴルフ大会が道立ゆめの森公園パークゴルフ場で開催され、熟年会会員35名が参加して交流を深めました。



開会式とルール説明

午前9:30より競技が行われ、10組に分かれて「そよかぜ」「コスモス」「まきば」の3コースを順に回りスコアを競いました。

猛暑の中でのパークゴルフ競技となりましたが、各組とも和気あいあいとした雰囲気の中、ホールインワンが3名出るなど楽しい一時を過ごし、けがや体調を崩すことなく交流を深めることが出来ました。(記=長内 悟)

大会結果

- 優勝 男性の部 遠藤与畏二さん
女性の部 菅沼恵美子さん
- 準優勝 男性の部 福島 信一さん
女性の部 久保 康代さん
- ホールインワン賞 福島 信一さん
安達 勉さん
中川 保さん
- 最高齢賞 男性の部 久保慶一郎さん
女性の部 松本 重子さん



和気あいあいとプレー

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

8月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 レジャー運が活性化。親しい仲間たちとにぎやかに過ごす英気を養えそう。人気スポットに足を運ぶのも刺激大

健康運 快活モード。スポーツを始めるのも正解

幸運の食べ物 アスタバ

牡牛座

4/20~5/20

全体運 注意力が散漫気味。慣れている作業でも油断は禁物です。リラックスするには趣味や好きなことに励むとグッド

健康運 ストレスをため込みがち。適度に休息を

幸運の食べ物 アユ

双子座

5/21~6/21

全体運 コミュニケーション運に恵まれ、誰とでも簡単に会話が弾むはず。興味のある習い事に挑戦するのもお勧め

健康運 小まめに動くことで、体調に良い影響が

幸運の食べ物 梨

蟹座

6/22~7/22

全体運 ゆったりできる月。やるべきことを済ませたら、のんびり自分の時間を満喫しましょう。グルメを楽しむのも◎

健康運 運動不足で体重増の暗示。体操に注目を

幸運の食べ物 昆布

獅子座

7/23~8/22

全体運 積極性が高まる時期です。やってみたいことには、どんどんトライして。意欲的に取り組みば、うまくいきそう

健康運 疲労をため込まないよう、休息は適度に

幸運の食べ物 ミョウガ

乙女座

8/23~9/22

全体運 小さな喜びが重なるものの、1人で物事を進めるのには不向き。単独行動は避け、周囲との協調を大切に

健康運 不規則な生活を改善するとパワー回復へ

幸運の食べ物 イワシ

天秤座

9/23~10/23

全体運 知的好奇心が旺盛になるので、気になる講座や講演会などには気軽に参加してみて。飲み会や旅行にもつきあり

健康運 マッサージを。心身の凝りをほぐせませす

幸運の食べ物 ブドウ

蠍座

10/24~11/22

全体運 何かとプレッシャーを感じがち。他人と比較せず「人は人、自分は自分」と割り切って。花を飾るとラッキー

健康運 食事の栄養バランスに気を配れば、上昇

幸運の食べ物 モロヘイヤ

射手座

11/23~12/21

全体運 思い切って攻めの姿勢で動くのがベスト。行動範囲を広げれば、それだけチャンスアップへ。海外絡みも幸運

健康運 スポーツに励む好機。熱心に取り組んで

幸運の食べ物 イチジク

山羊座

12/22~1/19

全体運 あれこれマイナス思考になりやすいかも。親切にされたら邪推せず素直にお礼を言うのを忘れずに。笑顔が必須

健康運 冷房のかけ過ぎに注意。自然風を感じて

幸運の食べ物 スズキ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 心理的に不安定になる暗示。大きな決定は避けられた方が無難です。ゆったり構え、美しい物事に触れてみましょう

健康運 呼吸法を試してみても。調子が上向きそう

幸運の食べ物 ニンニク

魚座

2/19~3/20

全体運 うわさ話に振り回されやすいよう。実体があれば関わらないように。気晴らしには読書が有効で、うれしい発見が

健康運 リラックスが大事。のんびりしましょう

幸運の食べ物 車エビ



も～

健康診査

の季節がやってきました!

申込締切 **9月21日(木)**

日付 **10月19日(木)**

受付時間

- ① 7～8時
- ② 8～9時
- ③ 9～10時
- ④ 10～11時

場所

中標津町農業協同組合2階

※健診は「JA北海道厚生連帯広厚生病院」へ委託しています。

	対象	内容	料金
健康診査	20歳以上(平成30年3月31日時点)の中標津町国民健康保険、後期高齢者医療保険にご加入の方	問診・医師の診察 身体計測・血圧測定 血液検査・心電図検査・尿検査	無料

※健診日に中標津町国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入していない方は健康診査を受診できません。

◆同時に受けることが出来る検査

※健康診査・眼底検査以外の検診は社会保険の方も受診できます。

	対象	内容	料金
胃がん検診	30歳以上 【※ピロリ菌検査は胃がん検診と一緒にご予約ください。また、ピロリ菌検査をうけたことのない方、除菌歴のない方が対象です。】	バリウム検査	30～69歳 2,500円 70歳以上 1,300円
ピロリ菌検査		血液検査	2,160円
大腸がん検診		便潜血検査	30～69歳 500円 70歳以上 300円
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	30～69歳 500円 70歳以上 300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性 ※前立腺がん検診のみの受診できません。		2,700円
肝炎ウイルス検診	41歳以上 ※過去にこの検診を1度も受けたことのない方	血液検査	1,100円
エキノкокクス症検診	19歳以上		無料 ※5年に1度の検診をおすすめします。
眼底検査	20歳以上 ※健康診査を受ける方のみ	眼底写真撮影	626円
骨そしょう症検診	20歳以上	骨密度測定	中標津町国民健康保険の女性 } 無料 後期高齢者医療保険の方 } 中標津町国民健康保険の男性 } 20～69歳 500円 その他の健康保険の方 } 70～74歳 200円

※年齢はすべて平成30年3月31日時点の年齢です。

申し込み・お問い合わせ先

中標津町保健センター

TEL 72-2733 (8:30～17:15)

FAX 72-7964



携帯・スマートフォンの方はQRコードから予約できます。また、町ホームページからも予約できます。

なかなか健康なかしべつキャンペーン
健康診査を受けて 応募
景品をGETしよう! 不要!

平成30年2月28日までに健康診査を受診された方の中から、抽選で景品が当たります。

平成29年度 熟年会日帰り旅行

平成29年6月15日(木)に年一回の日帰り旅行が行われ、会員65名の参加で行われました。



職員よりサケの一生の説明



癒やしのつりぼりコーナー



人気のチョウザメ

午前9:30に集合し、

バス2台に分乗して標準サイモン科学館に向け出発、9:50に到着して早速見学しました。科学館の職員より館内の説明とサケの一生、来場者に人気のチョウザメ、幻のイトウなどの説明を、笑いを交えながら楽しく説明頂きました。

その後、館内を見学して11:30にホテルマルエー温泉俵橋に戻り、昼食と全員参加のビンゴゲームを楽しみました。

午後からは中標津警察署員より交通安全の講話が開催され、DVDの映像を交えながら、分かりやすく説明頂き、会員の皆さんも我が事のように聞き入っていました。

14:00に大西副会長の挨拶で閉会となり、帰路へとつきました。
(記 長内 悟)



中標津警察署員による交通安全講話



反射材のプレゼント



ビンゴ大会

抗菌性物質残留事故を考える

管内で最も気温が高くなる8月を迎えています。暑熱による免疫力の低下から乳房炎は増えていませんか？今回は、乳房炎との関わりが深い抗菌性物質残留事故について考えてみます。

1 抗菌性物質残留事故の傾向

● 抗菌性物質残留事故は暑い時期と寒い時期に多く起きている

春から秋は、気温の上昇とともに事故件数が多くなっています。一方、気温が氷点下になる冬期間は、気温の低下とともに事故件数が多くなっています(図1)。



図1 根室管内における抗菌性物質残留事故発生件数と平均気温
平成24～28年度の累計件数(65件)
気温は別海アメダス(平年値)

● 事故原因はマーキングの見落とし

抗菌性物質残留事故は、乳房炎軟膏使用によるものがほとんどです。複数のマーキングをしているにも関わらず、マーキングの見落としによるものが過半数を占めています。



写真1 抗菌性物質残留事故は乳房炎軟膏使用によるものがほとんど

2 作業での無意識な動きが危ない

意外ですが、季節(気温)と抗菌性物質残留事故の発生には何らかの関係がありそうです。暑さや寒さなどによって心身ともに疲れていると、普段、ルーティンワークとして行っていることが無意識になりがちです。「いつも置いてあるはずの場所に物が無い、なくした物が思わぬところから出てきた」という経験はだれしもあると思います。これは無意識に動いている証拠です。

3 誰が見ても分かる・誰がやっても同じが大切

抗菌性物質残留事故は、農作業事故と同じメカニズムで起きていると考えられます。農作業事故は「人」の問題だけではなく、「機械・施設・道具」「環境」「作業方法」にも、その原因が潜んでいるという報告があります。これらの原因のうちどれか一つでも改善されていれば、事故は防げるというものです。

抗菌性物質残留事故を防止する上で、正しい搾乳

方法の実践や飼養環境を整えることにより、乳房炎そのものを減らすことが、最も大切です。一方、うっかりミスによる残留事故を防ぐには、やはり「見える化」が有効です(写真2)。大切なことは「誰が見ても分かる」ということです。否が応でも視覚に入ってくる情報によって、たとえ無意識に作業を行っていたとしても、事故を回避することができます。また、誰がやっても同じになるように作業をできるだけシンプルにすることです。

これらは、カイゼン※の一例です。カイゼンは、現場の作業者が中心となって考えてこそ意味があります。さまざまな現場での作業を経験している酪農ヘルパーに、うちの農場で、作業上、どこを改善すべきか尋ねてみるのも、いいかも知れません。

残留事故を防止するための重要管理点(図2)および治療記録の記載例(図3)を示しておきますので、参考にして下さい。



写真2 視覚からの情報が大切です(見える化)

※目立つ色や形で、誰が見ても分かるように

乳房炎をはじめ抗菌性物質残留事故が多くなる時期となっています。いつもより意識を高くして管理強化に努めましょう。

抗菌性物質残留を防止するための重要管理点

- ① 抗菌性物質の投与牛は誰が見ても分かるように複数のマーキングと隔離をする
- ② 治療牛の牛乳はすべて廃棄する
- ③ 家族内・従業員・ヘルパーへの連絡を徹底する
- ④ 出荷の判断は必ず検査をしてから行う

図2 抗菌性物質残留事故を防止するための重要管理点

ホワイトボードによる記入例

本日 月 日の別搾り牛は

番号又名号	区分	治療開始 分年月日	朝 頭 夜 頭		
			治療終了	休業期間	検査依頼
	治療・分娩	月 日	月 日	月 日	月 日
	治療・分娩	月 日	月 日	月 日	月 日

図3 抗生物質による治療記録表の記載例

※カイゼンとは「改善」のこと。おもに製造業の生産現場で行われている作業の見直し活動をいいます。作業効率の向上や安全性の確保に関して、現場の作業者が知恵を出し合い課題解決を図っていく点が特徴

家畜改良課に相談だ。



シダー 『CIDR』で受胎率UP

暑い時期は、ウシぐったり。。。体調を崩したり、はっきりした発情徴候が見られなかったり、発情周期が狂ったりと思うように受胎が伸びず、繁殖に悩まされる時期です。1頭でも多くのウシを受胎させるために、一手間かけてみませんか!?

効果はおまじない程度かもしれませんが、でも、これでとまれば モォーけもの!!

シダー ①CIDR【膣内貯留型黄体ホルモン製剤】

****知ってるようで知らない もう一つの シダーの使い方****
受胎率をUPさせるために、シダーで黄体を強化します

★方法はとっても簡単★

①人工の翌日、排卵確認!

②排卵後5日目～7日目に挿入し、2週間後に抜去するだけ♥

抜去後2～3日で再発が来なければ、受胎の期待が持てます!!

★受精卵移植後に、シダーを入れるのもアリです!!

追ETなど ここぞ! という勝負所で使ってみては!?

もしも再発が来てしまっても、シダーでしっかり黄体期を作ってあげているので、再発人工での受胎率が高いです!!積極的に再チャレンジしてください!!

繁殖で重要なのは **黄体期-発情期のメリハリ**です!!発情がぱっとしない牛、リピートブリーダー牛はうまく黄体期と発情期の切り替えができていないのかもしれませんが、人為的にシダーで黄体期を作ってあげることで、発情サイクルを整え、かつ、受胎率UPを目指しましょう!!



②薬注【イソジン50ml・50%濃度ブドウ糖20mlなど】

いい発情なのに、なかなかとまらない…それは、**子宮に問題があるのかも!?**

「悪露」・「白濁粘液」・「尿混じりの粘液」・「気腫」のウシには、子宮消毒をオススメ!

★方法はとっても簡単★

人工の翌日、排卵確認! →排卵したら、薬液を注入するだけ♥

●一般的な薬液はイソジンですが、刺激が強過ぎる…なんてウシには、50%濃度のブドウ糖でも同様の効果が得られます。

獣医さんに相談してみてください♪ほんの一手間で、変わるかモォー!?

困ったときにはお気軽に授精師にご相談下さい!!



夢広がる掲示板



新しくなった窓口



入口にある受付機

7月3日(月)より窓口がリニューアルしました！
受付方法ですが、入口にある受付機にてご希望のボタンを押し、受付カードを受け取り、呼ばれるまでロビー

信用フロアがリニューアル！

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



電子記帳のイメージ

下さい。

窓口には「電子記帳台」が設置され、新規口座開設や御入金・ご出金もこの端末で行うことができます。手書きでは度々発生しておりました書き損じや記入漏れなどが無くなり、筆圧が弱い方でも画面に軽く触れるだけでスムーズに記入操作ができます。また、どなたにもでも分かりやすい操作ガイダンスで記入の不備がなくなり、伝票記入もスピーディーにできることで、お客様の待ち時間短縮にもつながります。

9月号では電子記帳台で詳しく説明致します。

盂蘭盆の臨時休業

盂蘭盆により下記の通り臨時休業になりますのでお知らせいたします。



部門名	日程	8月15日(火)	8月16日(水)
一般業務		休業	
貯金・組勘		15時まで	
共済		15時まで	
ATM(事務所)		15時まで	
ATM(あるる)		18時まで	
あるる(Aコープ)		平常業務	
ぷちあるる		平常業務	
資材店舗		休業	
桜ヶ丘給油所		平常業務	
人工授精		平常業務	
初生犢集荷		平常業務	
初生犢集荷受付		平常業務	
生乳検査		平常業務	
乳製品工場		平常業務	

野菜選果場安全祈願祭

平成29年7月12日(水)、大根・ブロッコリー選果場にて安全祈願祭が執り行われました。

中標津町やJAを始め、生産者・関係団体が集まり、一年の集出荷・選果作業の安全を祈願して玉串を捧げました。今年の大根作付面積は105ha、ブロッコリーは45haでおおむね順調に生育しております。当初は暑すぎるほどの気温で影響が心配されましたが、気温も落ち着き順調に収穫作業も進んでおります。工場は8月中旬に忙しさのピークを迎え、10月下旬頃まで収穫作業は行われます。



大根工場7月14日操業開始



挨拶する
飯島副組合長



ブロッコリー工場7月15日操業開始

健康百科

エコノミークラス症候群とは、航空機による旅行の際、エコノミークラスのような狭い座席に長時間座っているときに多く起こることから、この名前が付いています。

ただしこれはエコノミークラスに限らず、ファーストクラスでも起きますし、じっと座ったままの状態が続く新幹線、長距離バスなどの利用客にも起こることがあります。

原因は、窮屈な場所に長時間座っていると、足の静脈に血の塊（血栓）ができ、立ち上がったときに、その血栓が肺に流れてきて血管に詰まり、肺塞栓（そくせん）症を起こす恐れがあるからです。症状としては、突然呼吸困難や胸の痛みが起こり、意識がなくなります。死亡する危険性が高い病気です。

その理由の一つは、狭い座席に長時間座っていると、下半身の静脈の流れが悪くなること。もう一つは、体が脱水症状になるので、血液が粘っこくなるのが挙げられます。

大地震のときなど、避難所で座ったままの被災者に対し、保健師さんたちが、盛んに体操や脚のマッ

エコノミークラス症候群

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

サージをやっている場面がありますが、これはエコノミークラス症候群をできるだけ防ごうということで、実施されているわけです。

飛行機では、窓際の席に座ってしまうとトイレに立ちにくく、できるだけ水分の摂取を控えて、トイレに行く回数を少なくしようとしている旅行者をよく見かけますが、これはエコノミークラス症候群を起こしやすくなり、はなはだ危険です。



従って、時々水分を摂取することが大事ですが、注意したいのは、水分を補給するつもりでビールやコーヒーを大量に飲まないこと。ビールやコーヒーは利尿作用があり、かえって脱水に拍車がかかります。

下肢の血流の循環の悪化を防ぐには、時々下肢を動かす（トイレに頻繁に行くのが一番良い）こととマッサージが有効です。長時間旅行のときは靴を脱いで、時々足を動かすことを心掛けてください。

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

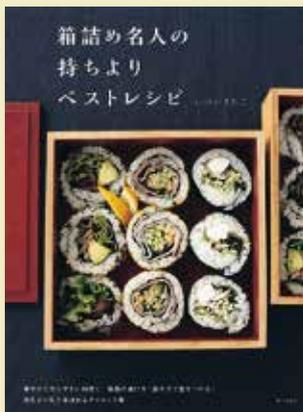
2017年
8月上旬発売

■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。

箱詰め名人の 持ち寄りベストレシピ



開けた瞬間に歓声が上がると、彩り豊かな箱詰めレシピのアイデア集。前菜からメインおかず、スイーツまで、美しい詰め合わせテクが満載。身近な容器や空き箱をリサイクルするので、誰でもすぐに真似ができる。

いづいさちこ 著
定価：本体1,400円+税

手間いらず、味が決まる 漬け床で絶品おかず



しょうゆやみそなどの定番調味料の漬け床、発酵漬け床、薬膳野菜漬け床、ハーブ漬け床など、4人の人気料理研究家による個性豊かな漬け床レシピ。素材をつけておくだけでおいしいおかずがさっとできあがる。

しらいのりこ・寺田聡美
山田奈美・植松良枝 著
定価：本体1,400円+税

行事予定表

2017年7月 組合動静

- 4 (火) 金融研究会～5日
自動車共済契約審査員養成研修会～5日
- 6 (木) 窓口研修会～7日
- 9 (日) 開陽台マラソン
- 10 (月) 窓口研修会～11日
- 11 (火) 共済優績LA全国表彰式～12日、十勝和牛市場
- 12 (水) 野菜選果場安全祈願祭、事務リーダー研修
- 13 (木) 共済新任担当者研修会～14日、乳牛市場
- 14 (金) 収納・資金管理新任担当者研修会
- 18 (火) 農業資金保証業務研修
- 24 (月) 貯金端末操作研修～27日
- 27 (木) アルダサマーフェア
- 28 (金) 共済担当部長・担当者会議
- 29 (土) JA夏まつり
- 31 (月) 第2回生産委員会、第2回管理購買委員会

2017年8月

- 1 (火) 第3回営農委員会
- 2 (水)
- 3 (木) 管内農協交流ゲートボール大会 (別海)
- 4 (金) 第4回理事会
- 5 (土) 桜ヶ丘SS洗車機感謝祭～6日
- 6 (日)
- 7 (月)
- 8 (火) 第8次振興計画策定委員会、道東3地区AI大会
- 9 (水)
- 10 (木)
- 11 (金) 山の日
- 12 (土) なかしべつ夏まつり～13日
- 13 (日)
- 14 (月)
- 15 (火) 五箇盆休業～16日
- 16 (水)
- 17 (木) 川崎ジュニア文化賞中標津親善訪問同酪農体験
- 18 (金)
- 19 (土) JA役職員野球大会
- 20 (日)
- 21 (月) 十勝和牛市場
- 22 (火)
- 23 (水)
- 24 (木) 乳牛市場
- 25 (金)
- 26 (土)
- 27 (日) 根室ホルスタイン共進会
- 28 (月)
- 29 (火) あるる肉の日
- 30 (水)
- 31 (木)



ナス

個性豊かな地方品種が多い歴史を物語る

ナスのプロフィール

【分類】ナス科
【原産地】インド
【和名】なすび
【おいしい時期(旬)】6～9月
【主な栄養成分】ナスニン、コリン、カリウム、ビタミンK、葉酸、食物繊維など

解説:KAORU

見分け方

へたの切り口が新しい

へたがピンとついて、とげがとがっているものが新鮮

皮に張りがありつやがある

表皮に色むらがなく、ふくらとして自然の丸みがある



持ったときにずしりと重みを感じるもの。軽い物は鮮度が落ち、みずみずしさが失われている可能性が高い

保存方法

寒い苦手

常温か冷蔵庫の野菜室で保存

5度以下の低温の場合、皮や果肉が褐変したり、締まって硬くなるなど低温障害を起こしやすい

冷やし過ぎ厳禁

新聞紙 ラップ

楽しみ方・食べ方のコツ



焼く

焼きナス、グラタン、田楽、鉄板焼きなど



生で

生で食べてもおいしいサラダ用のナス、水ナスなどは生のままみずみずしさと爽やかさを楽しめる。バーニカウダ、お刺し身風、あえ物など



揚げる

天ぷら、揚げ出し、フリッターなど



煮る

トマト煮、カボナータ(ラタトゥイユ)、みそ汁、カレーなど



炒める

中華風炒め、マーボーナス、みそ炒めなど



ナスの皮は味が染み込みにくいので、丸ごとや大きめに使う場合は皮に軽く切れ目を入れる



漬ける

ぬか漬け、みそ漬け、からし漬け、浅漬けなど



さらす時間は5分以内!

あくが強く変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらす。使う際は水気を拭き取る

油を吸いやすいため油は少しずつフライパンに入れるかキッチンペーパーなどで塗るようにする



油通しをすることで皮の色も鮮やかで味がなじみやすい

ナスのいろいろ



長ナス

程よい長さの長卵形ナス(千両ナス)が一般的に流通しているが、20cm以上の長ナス、40cm以上の大長ナスもある。果肉がやわらかく、煮たり焼いたりして和洋中いろいろな料理に大活躍

丸ナス

京都の賀茂ナス、新潟の魚沼中着ナス、長野の小布施ナスなど。果肉の締まりが良く、め細かい、まろやかな味わい。油との相性が抜群。炒め物、揚げ物、田楽などに最適

米ナス

米国種を元に改良した品種。大型でへたの部分が緑色をしているのが特徴。大きさとソフトな食感を生かして縦半分に切り、田楽やグリルに。煮崩れしにくいので使いやすい

水ナス

大阪・泉州岸和田の特産が有名。卵形で手で搾ると水がしたたるほど水分が多いのが特徴。ナス自体の風味が豊かで、皮まで柔らかいので浅漬けなどの漬け物に最適

ナスの子カラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている

ビタミンC
葉酸
食物繊維

カリウム
利尿作用
むくみの解消
高血圧予防



ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康・美容に効果的



ナスのヒミツ



原産地はインド東部で、日本には8世紀ごろ中国から伝えられたといわれ、奈良時代には栽培されていた。さらに寒い時期でも食べられるよう、江戸時代から促成栽培が始まっていたといわれている



東日本では卵形の小型が主流で、西日本では長ナス、大長ナスなどが多い

イラスト:小林裕美子