

夢広がる なかしべつ

第70回中標津町農協青年部通常総会



第70回青年部通常総会 (2018.4.13)

INDEX

- 平成29年度の総括と30年度に向けて…2
- 第17回 食品加工交流部会通常総会…3
- 青年部のページ…4~5
- 熟年会春期研修旅行…6~7
- おしえてJA共済…7
- 第1回理事会・クロスワード…8
- 読者の声・今月の運勢…9
- **特集** 「ストレスフリーの生活習慣」…10~11
- 普及の窓~雑草が多いほ場の一番草収穫…12
- 家畜改良課に相談だ。~人工受付システムへご協力下さい…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

2018
May

05

Vol.521



JA NAKASHIBETSU

平成29年度の総括と30年度に向けて



3 月期末を終え、最終の数値の確定に向けて進めておりますが、一年間を振り返り、成果と課題に絞って触れさせていただきます。

組合員・家族の皆様には農協事業へのご理解、ご協力、御支援いただきました事を厚くお礼申し上げます。

生産販売面につきまして、畑作は28年度は凶作・不作で苦労がありました。29年度は平年作を目指しスタートし、作業的に順調に進み肥培管理に精を出し、夏場を乗り切り秋収穫と成り、小麦も非常に出来が良く、収穫量も質も最高でありました。大根・ブロッコリーも回収率が高く、収穫量・品質ともに前年比の倍以上と大豊作でありました。馬鈴薯・ビート等も過去最高に近い生産量が確保され、改めて天候の影響の大きさに感謝をする次第であります。

酪農では乳価の値上げ、個体販売の高値推移により安定した所得を確保できませんでした。生産面で10月まで前年比で伸びませんでした。今年のエサに切り替えが進み11月より前年を超え102%前後での推移となりましたが、3月末で12万6272tとなり計画目標には届かず残念でありました。現在のサイレージの品質・栄養が高いので、今後に期待を

しております。13万t超えを目標に努力して参ります。

以上が組合員の成果であります。有難うございました。

一方、国ではTPP・EPA等、各国との交渉成立を急いでおり、影響額なども試算が出ておりますが、北海道が極めて大きく、今後の内容の確認・対策をしっかりと求めて参ります。

また、農協改革でも多くの事を求められ、その対応を急いでおります。最後に生産者の所得アップの為と言われておりますが、本当にそうなのかと理解のできない事があります。指定団体制度、補給金支払いも大きく変わる中で、生乳の販売の仕方が自由競争を前面に改革が進められ、現場の一部で苦労している事もあり、注視が必要であります。

今 の自民党は内部でもっとも議論すべきで、内閣の判断が優先されておられる内閣なのか、今、農業問題のみならず色々な問題が発生し疑いなくっており、残念の一言であります。「政治をしっかりして下さい」と声を大に申し上げます。

次に30年度の取り組みに移ります。第8次地域農業振興計画を委員会より答申いただきました。前向きな内容であり、できる限り実現できるように初年度として取り組んで参ります。

組合員の生産と所得確保を第一として酪農では『再挑戦13万3千t』とし、畑作は『信頼される責任産地』と、目標を持った整理がされており、しっかりと肉付

けて推進して参ります。

次 にAコープあるる店について、平成10年10月10日開店以来20年間ご利用いただき、冷凍機・冷蔵機の老朽化が進み入れ替えが必要であります。合わせて店内のリニューアルを実施したく、利用者により楽しく買物をしていただくよう、10月10日オープンに向けて各部門準備を進めて参ります。ご迷惑をお掛けする時期があると思いますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。預託事業を始めますと話しておりますが、畜産公社から農水省へ申請をしていくところで返事が来ず、3月末に来た話です。早急と思いきや、まだ書類申請が必要との事であり、急ぐよう公社へお願いしております。遅れている事に心から申し訳なく、お詫びする次第です。

受入準備ができ次第ご案内いたします。次に子会社(株)RARA Farm中標津の状況をお伝えいたします。事前に飼養しておりました乳牛も4月6日に育成舎・分娩房へ移しました。全頭元気です。本牛舎パーラーも全ての確認を終え、調整の段階でスタッフも参加し4月16日より搾乳を開始し、4月18日には初出荷をいたしました。まだ頭数は限られておりますが、分娩も毎日のようにあり、集荷生乳が増えております。

今後色々な事が発生すると思いが、現在のスタッフでチームとして力を発揮するよう指示しており、施設を存分に活用して期待に応えられるよう努力します。

当面は生産活動を最優先して参ります。視察等の対応は極力制限させていただきます。ご理解をお願い申し上げます。

次に中標津町農協70周年を迎えており、50周年以降20年の歩みを記録に残すべく委員会を構成し、進めて参ります。特に組合員の牧場・家族等の写真も記録していきたく考えており、担当が希望も含めて進めて参ります。

ド ローンも導入し保存版として記念誌といたしますので、ご協力、ご参加下さいますよう、お願い申し上げます。

平成30年度は当農協にとつての大きな節目の年であり、更なる成長のスタートに立ちます。確実に前進して参りたく決意をしております。各部門それぞれ目標値、課題を整理して一丸となつて向かっていく姿勢であります。

今後においても叱咤激励を願います。いよいよ春の農作業のシーズンが来ております。準備をしっかりと、事故、ケガのない中で汗をかいてもらう事を期待しております。

今年の秋には皆様と喜べる豊穰の年であればと願ひ、農協が進める事業もより成果が出るようガムシヤラに、新しく加わった8名の職員も一緒に挑戦して参ります事を約束させていただきます。29年度から30年度への取り組みに触れました。

一年間大変お世話になり、迎える30年度も引き続きご理解ご協力を願ひ、組合長お礼で終わります。有難うございました。

平成30年度
新しい役員体制で
スタート!



第17回 通常総会

4月26日、JA中標津クレ工研修室にて、第17回食品加工交流部会通常総会が、会員14名出席のもと行われました。



開会にあたり大内佳子部会長より、「昨年4月の総会で、コンベクションオープン導入をお願いしたところ、早々に対応して頂きありがとうございます。皆のレシピの幅も広がり大変喜んでいきます。」と、来賓としてご臨

席頂いた高橋組合長へ感謝の意が述べられました。高橋組合長からは、クレ工設立に至った経緯や29年度のJA中標津の概要などをお話いただきました。また「今後も何かご要望があれば農協として対応できるものはしていきたいのでご相談下さい」と心強いご祝辞をいただきました。

議長に、金子ひろみさん（依橋）が選出され、議事が進行されました。平成29年度事業報告および収支決算報告、平成30年度事業計画案および収支予算案、賦課金と徴収方法、役員の選出について、それぞれ承認されました。

総会終了後、部会員の有志が持ち寄った加工品の試食会が行われました。試食スペースには、ちらし寿司、ホッキご飯、漬け物、サラダなど、たくさんの加工品がテーブルへと並べられ、部会員は持ち寄った加工品の情報交換をしながら、新年度へ向けての計画を話し合いました。美味しいものをいただきながらのとても楽しいひと時となりました。

（記）瀧場 幾久栄



平成30年度新役員

- 部会長 長 縄 さおり
 - 副部会長 長正路 八世榮
(レトルト・保存食グループ長)
 - 監事 松本 麻美
 - グループ長 藤井 直雄美 (乳製品・地場産)
 - 大西 ふみ子 (パン・菓子)
- ※大西さんは当日欠席





第70回

青年部通常総会

4月13日、第70回中標津町農業協同組合青年部通常総会が農協大会議室で開催されました。部員66名のうち、本人出席27名、委任状による代理出席7名で総会が成立。平成29年度事業報告及び収支決算報告、平成30年度事業計画及び収支予算案など、全ての協議事項について満場一致で承認され、平成30年度をスタートしました。



新年度が始まり70回を数えることとなりました総会は、原副部長が司会を務め、安達理事の開会宣言、遠藤部長の挨拶で総会が始まりました。

来賓には中標津町長 西村穰様をはじめ、中標津町農協代表理事組合長 高橋勝義様、中標津町農協女性部部長 藤田登美子様など、各関係機関の皆様にご臨席賜りました。

議長には俣落支部 高橋春樹氏を選出、第1号議案から第4号議案まで執行部より説明があり承認されました。40歳表彰は高橋春樹氏（開陽支部）他3名が受賞、活動に積極的に参加して最も輝いた人に送られるMVP賞は清原優威氏（武佐俵橋支部）が受賞しました。

新入部員には大内風弥氏（武佐俵橋支部）、藤井季樹氏（俣落支部）、松田尚己氏（武佐俵橋支部）の3名が新たに加入、松田氏は都合により出席出来ませんでしたが、新入部員2名が抱負を述べ、新年度がスタートしました。

（記）佐藤 淳



佐藤克幸新部長挨拶



40歳表彰 高橋 春樹氏



武佐俵橋支部
大内 風弥氏



俣落支部
藤井 季樹氏

平成30年度
中標津町農業協同組合
青年部役員

役職	氏名	支部
部長	佐藤 克幸	武佐俵橋
副部長	舟橋 祐太	武佐俵橋
副部長	櫻坂 晃史	当 幌
副部長	飯島 央道	当 幌
監事	国見 隆一	開 陽
監事	半沢 勇貴	俣 落
理事	佐藤 奨太	当 幌
理事	高橋 力也	武佐俵橋
理事	阿知波秀晃	開 陽
理事	片岡 俊	俣 落
顧問	遠藤 洋志	俣 落





JA道青協第67回定期総会 およびJA北海道青年部研修会

平成30年4月4日にJA道青協第67回定期総会およびJA北海道青年部研修会が札幌パークホテルにて開催され、全道各地より約350名の盟友が集い、当農協青年部からは遠藤部長が参加しました。



第67回定期総会では前年度の決算状況から今年度の事業計画について承認され、満場一致で可決されました。今年度の年間テーマは「解き放とう、150年の若き想いを」と決め、農村ホームステイを軸にした食農教育事業の更なる充実や、ポリシールブックの作成・活用を強化することを決めました。また、役員任期満了に伴い役員改選が行われ、次のように決定しました。

(記＝佐藤 淳)



新役員

役職	氏名	地区
会長	今野 邦仁 氏 (再任)	北ひびき
副会長(米)	神尾 誠 氏	きたそらち
副会長(畑青)	村田 辰徳 氏	幕別
副会長(酪畜)	大野 尋人 氏	釧路太田
監事	佐藤 啓太 氏	むかわ
監事	神坂実喜世 氏	きょうわ



第67回 根室地区農協 青年部連絡協議会 通常総会

4月20日(金)、根室地区農協青年部連絡協議会 第67回通常総会が根室農業会館にて開催され、管内4地区の盟友が集いました。
総会では来賓3名より祝辞を頂き、地区役員からは北海道教育大釧路校とのファームステイ事業の受入やJAやJA女性協との更なる連携を図っていくことが報告され、新年度が新しい役員でスタートしました。

(記＝佐藤 淳)



役職	氏名	地区
会長	小杉 地平 氏	道東あさひ
副会長	鹿野 亮平 氏	けねべつ
副会長	遠藤 洋志 氏	中標津
監事	唐崎 幸道 氏	計根別 単組部長兼務
監事	野矢 貴志 氏	中春別 単組部長兼務

春期研修旅行

伊勢・南紀白浜など四日間の旅

熟年会春期研修旅行が4月10日から13日の日程で伊勢神宮・那智の滝など4日間の旅に会員20名が参加して開催され、国の重要文化財を見学・歴史を学びました。



二日目

4月10日、9時25分発の飛行機で中標津空港を出発、千歳空港を経由して中部国際空港へ到着しました。早々、観光バスに乗り換えて伊勢神宮へ向け出発しました。伊勢神宮とは、皇室の祖神・天照大御神を祀る皇大神宮（内宮）と天照大御神の食事をつかさどる神として後に迎えられる豊受大御神（外宮）および別宮125社の総称で、その内宮を参拝しました。夕食は地元の新鮮で美味しい海の幸が楽しめる鳥羽温泉で疲れを癒しました。



鳥羽温泉前にて

二日目

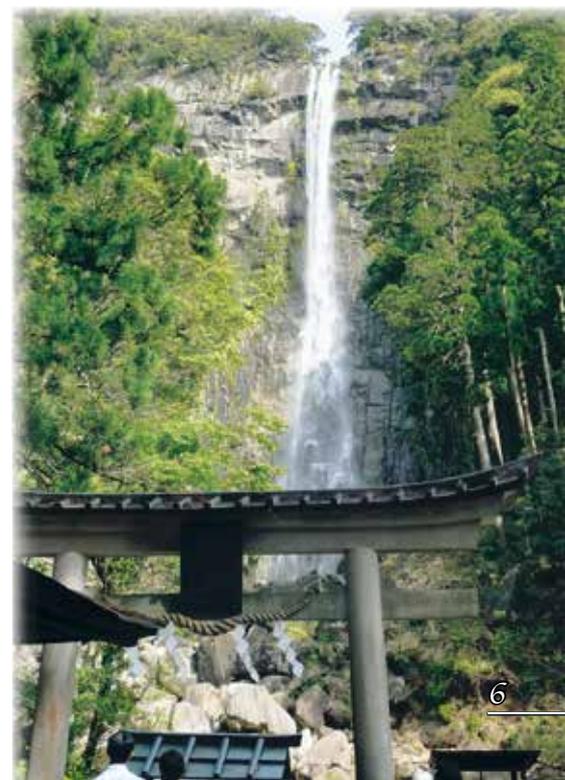
4月11日、8時30分ホテルを出発。奇岩が並ぶ溪谷（瀨峡）を巨大な岩壁の間をぬうようにウォータージェット船に乗り楽しみました。昼食後、国の重要文化財に指定されている熊野本宮大社（158段の石段）と夫須美・速玉の二神を祀る熊野速玉大社を参拝しました。夕食後、参加者は連日の石段を登り、歩き疲れたのか早々に就寝しました。



熊野本宮大社

三日目

4月12日、8時30分ホテルを出発。樹齢800年の杉が立ち並ぶ熊野古



那智の滝



熊野古道



本州最南端潮岬



吉野熊野国立公園三段壁

道大門坂を登り、熊野那智大社前に
莊嚴に流れ落ちる落差133m日本
一の那智の滝に到着。午前中は参拝
と観光を楽しみ、午後からは本州最
南端の地、潮岬、温暖で滋養豊かな
黒潮が接岸する串本海中公園の景観
を楽しみ、断崖絶壁の三段壁洞窟を
見学して白浜温泉に到着しました。
夕食は地元食材を使った料理を味
わいながらお酒も入り最後の夜を楽
しました。

四〇三

4月13日最終日、7時40分ホテル
を出発。紀州梅干館で作業風景を見
学し、伊丹空港へ。千歳空港を経由
して17時20分、中標津空港に無事
着きました。

今回の旅行は、桜は散った後でし
たが天気にも恵まれ暖かく、名所ごと
に見応えのある研修旅行に
なりました。

(記「長内 悟」)

おしえて! JA共済

『トラクターけん引作業機の保障』編

日頃より組合員の皆様には共済事業にご理解、ご利用いただき、ありがとうございます。
ようやく春らしい暖かな日差しも感じられる季節となり、トラクターなど農作業機
を使っの畑作業が本番となります。



自動車共済に未加入のトラクターはありますか？

皆様がお使いになる農作業機での事故は、この時期から毎年多く発生して
います。特にトラクターによる事故は被害が大きく修理費も比較的高い
傾向にあり、車両が大破して高額な共済金が支払われたケースも少なくありません。

また、近隣のJAでは農作業機による死亡事故も発生しています。死亡事故の場合は補償も高額となるこ
とから、自動車共済加入は必須です！「敷地内しか乗らないから」「頻りに動かす車両じゃないから」と放
置せず、この機会に**未保障で作業されているトラクターの自動車共済加入**をご検討してみたいかがでしょ
うか？

けん引作業機も車両保障の対象になるの？

自動車共済の車両保障では、トラクター本体の他
に、けん引する作業機も保障範囲に含めることがで
きます。例えば、テッター・ロールベラー・スプ
レイヤー・スラリートンカーなど複数のけん引作業
機を所有している場合、トラクター本体の車両金額
と1番高額なけん引作業機の金額をプラスすること
により、**すべてのけん引作業中事故が保障**されるよ
うになります。

ジャガイモ・ビートの作付けや一番草の管理・収
穫に向けて、けん引作業機での作業も増える時期となります。この機会に、組合員皆様にとって大切な財産
であるトラクター・けん引作業機の保障点検を考えてみてはいかがでしょうか？

保障の確認など気になることがありましたら繁忙期を迎える前、お早めに共済課へお問い合わせください。

実際に共済金をお支払いした一例

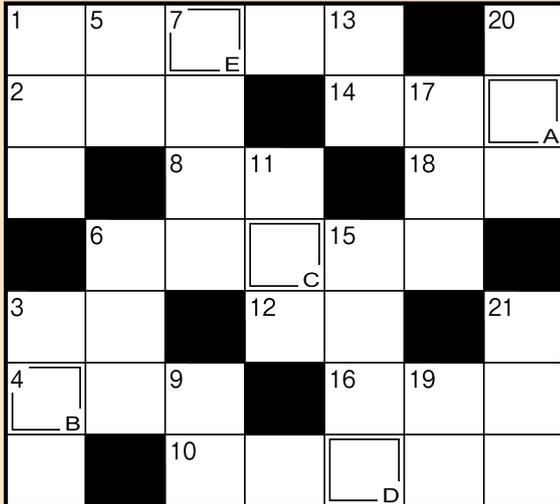
- ◆トラクター本体のキャビン(窓)損傷
修理費 約30万円
- ◆モアコンで牧草収穫中、異物(鹿の角、タイヤ、石等)
を巻き込んでしまい損傷 修理費 約50万円
- ◆ブームスプレヤーのアームが木・電柱に接触して
損傷。 修理費 約80万円
- ◆テッピングワゴンがバランスをくずし、横転して損傷。
修理費 約200万円

お問い合わせ先

JA中標津共済課 ☎72-3277

Crossword Puzzle

夢 出題/ニコリ 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 ここには——・力点・作用点があります
- ③ 5月5日は——の日。国民の祝日です
- ⑤ 父や母の兄弟です
- ⑥ 川の流れの急な所
- ⑦ 別名は虞美人草、ポピー
- ⑨ 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- ⑪ 刃物で紙に描きます
- ⑬ 生物や化学を学ぶ教科
- ⑮ 無地ではない衣服
- ⑰ バイオリンや笛のこと
- ⑲ 鳥よけに張ることもあります
- ⑳ 唱歌『春の小川』の歌詞に出てくる花
- ㉑ レイシとも呼ばれる果物

ニコリのカギ

- ① 潮の引いた浜で貝を探します
- ② マジシャンが披露するもの
- ③ ストー夫人の著書『アンクル・トムの——』
- ④ 輪のある惑星として知られています
- ⑥ 急いで記した文字のこと
- ⑧ 野球部の監督が選手に——を飛ばした
- ⑩ 動物がよく通る所にできます
- ⑫ 魚やイカの呼吸器官
- ⑬ 化粧をするときにのぞきます
- ⑮ イースター島の巨大な石像
- ⑰ 同伴者のこと

4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。

4月号クロスワードの解答 『タケノコ』

第1回理事会

開催月日 平成30年4月20日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 法人税等調整額の計上に伴う税効果積立金の取崩について
2. 第71回通常総会の開催について
3. 第71回通常総会提出議案について
4. 平成29年度決算及び剰余金処分案について
5. 総会提出決算関係書類の監事への提出について
6. 平成30年度余裕金の運用方針及び預入先の決定について
7. 平成30年度信用供与等限度額の決定について
8. 平成30年度貸出金利率の最高限度の決定について
9. 資産査定について
10. 共済課公用車の更新に係るリース契約について
11. 各種資金の借入について
12. 重点指導組員・指導組員の担当職員変更について

報告事項

1. 平成29年度組員の加入及び脱退の状況について
2. 平成29年度経営定期点検実施報告について
3. 平成30年3月末組勤状況及び四半期報告について
13. 営農計画書供給認定について
14. 農協有自走式バキューム(2台)の修理及び自走式スカベンジャーの構造変更完了に伴う固定資産取得について
15. 平成30年度中標津町農協総合共進会・第9回牛祭りについて
16. 生食馬鈴しょ選別機の改修工事について
17. 平成30年度経営定期点検実施計画について
18. 組員の出資持分譲渡について

4. 理事に対する納税猶予に係る債務保証の状況について
5. 平成29年度3月末酪農ヘルパー事業稼働実績について
6. 平成29年度3月末農業・農村交流施設稼働実績について
7. 平成29年度3月末人工授精事業実績について
8. 平成29年度生乳生産実績と乳質結果について
9. 平成29年度乳質改善共励会の結果について
10. 平成29年度販売事業の概要について
11. 購買未収金の回収状況について



読者の声

4月に入り暖かくなったり、雪が降ったりと忙しい日々ですね。この間、近くに川に散歩に行き、フクジュソウが咲いていました。山菜(クレソン)も探して取ってきて食べましたよ。いつもの年ならもう少し遅いのにネ。春ですね。

▼PN/サクラ

タケノコ、我が家も四国・千葉から届きました。先日(今年は3月中旬)ふきみそ、ふきのとうの天ぷらいただきました。四季があるって本当にメリハリがありありがたい事です。父の七回忌、尊敬している人の死、姉妹旅、友人との旅とめまぐるしい四月。五月になったら牧場直letcoモタモタしてられませんか。野菜畑も、種まきしたり、毎日忙しく充実しています。(体が動くうちですが)ありがたい事です。感謝。

▼PN/楓風

時節はまさにタケノコですね。4月号で料理方法や病気の予防になる事で最高ですね。自分も5月からは山菜採りや野菜作りと楽しみます。

▼PN/K.M

春は曙…そんな眠りを一瞬にして目覚めさせた4月14日早朝震度5弱の地震。その後、あちこちから心配の電話やメールに励まされた二日でした。ありがとう皆さん!「備えあれば憂いなし」もう二度災害時の備品点検です。

▼PN/コスメス

先日は早朝の強い地震にびっくりでした。すぐにテレビをつけたり、中標津

震度5の放送でしたね。ほつぽつからの安否確認で、ちよつと忙しくなつてました。その後は暴風雪、かと思えば急に暖かくなり、体調管理が大変です。みなさん、気を付けて下さい。

▼PN/ぽあちゃん

今月始めは春に向かいつつ雪が溶けていきましたが、4月14日の朝、震度5の地震が目覚めました。とてもびっくりしたものです。その次の日は我が家のまわりも真っ白な銀世界。道路つぶちにたくさんの花が咲いていたのも見えない。でもやっぱり春です。今年は何を作ってみようか思案中。テレビで「あぐり王国北海道」があり、今回は真狩村の雪下人参は春(4月)に畑から掘り出すそうです。そして収穫した人参でパティシエの柿沢さんがチョコレートケーキ、ニンジン山ドレーヌ、雪下になじんゼリーを教えてくださいました。甘さがいい。私は春のごぼつこれから掘ります。

▼PN/りんごちゃん

編集後記

新年度がスタートして早1ヶ月。新しい経験やチャレンジをされている方が大勢いらっしゃる中、そういう私もその一人で、眉間にシワを寄せながら、パソコンと睨めっこしている毎日です。もう間もなく訪れる桜の花が癒やしてくれることを楽しみに、今日も睨めっこを続けます。

(担当者T)

今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

5月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 ゆったり過ごせる期間です。好きなことに意識を向け、のんびり自分の時間を満喫しましょう。散歩もお勧め

健康運 栄養バランスに配慮すると、さらに好転

幸運の食べ物 トリガイ

牡牛座

4/20~5/20

全体運 積極性が高まる兆し。未経験の分野でも前向きにトライすれば、手応えがありそう。体を動かすことにもつき

健康運 体力アップを図る好機。より健康体に

幸運の食べ物 ゼンマイ

双子座

5/21~6/21

全体運 面倒見の良さを発揮することで、対人面に好影響が。持ち前の社交性を生かして。気分転換には音楽鑑賞が最適

健康運 軽いスポーツを楽しむと体調に好変化が

幸運の食べ物 キャベツ

蟹座

6/22~7/22

全体運 知的好奇心を刺激されやすい時期。やってみてみたいことがあれば、じっくり情報収集を。ネット関連の事柄も幸運

健康運 スキンケアを丁寧に。調子が上向きそう

幸運の食べ物 カツオ

獅子座

7/23~8/22

全体運 意地を張りやすい傾向大。人の意見やアドバイスには素直に耳を傾けた方が好結果に。開運には土いじりが有効

健康運 無理をしがち。疲れたら、十分な休息を

幸運の食べ物 ワカメ

乙女座

8/23~9/22

全体運 フットワークが軽くなる月。興味を引かれることに即チャレンジするなど、スピーディーな行動を。スポーツも◎

健康運 快適に過ごせます。大いに体を動かして

幸運の食べ物 ニンニク

天秤座

9/23~10/23

全体運 あれこれ考え過ぎてしまいそう。肩の力を抜き、気楽に構えましょう。リフレッシュには森林浴やハイキングへ

健康運 小さなけがに注意。慎重に行動すること

幸運の食べ物 モスク

蠍座

10/24~11/22

全体運 勢いがあるときはいいけれど、小さなことでつまずきやすい暗示。失敗を引きずらず、サッと気持ちを切り替えて

健康運 ストレス解消には軽い体操が効果的です

幸運の食べ物 コゴミ

射手座

11/23~12/21

全体運 珍しく神経質になりがち。やたらと後ろ向きな発想をしやすいため、意識してプラス方向に捉えるのが賢明

健康運 運動不足で太りやすい。クヨクヨもNG

幸運の食べ物 ジャガイモ

山羊座

12/22~1/19

全体運 楽しいことに縁あり。飲み会や旅行などに誘われたら、気軽に参加してみるとラッキー。芸術鑑賞も良い刺激に

健康運 適度な気晴らしが健康キープのポイント

幸運の食べ物 ゴボウ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 親しい人に対して、つい口うるさくなってしまおう気配。見守る姿勢を大切に。リラックスするには足湯がベスト

健康運 開運には不規則な生活習慣の改善が必須

幸運の食べ物 メロン

魚座

2/19~3/20

全体運 コミュニケーション運が活性化。初対面の人も楽しく話が弾みそう。人脈を広げた分、チャンスも広がります

健康運 姿勢を正せば健康面にうれしいご褒美あり

幸運の食べ物 アジ

ストレスフリーの生活習慣

4月から新生活が始まり、仕事や学校、家庭の悩みなど、ストレスを感じるようになるのが5月です。

ストレスに負けない生活をするために、食事だけでなく生活習慣から見直す改善策を考えてみましょう。

解説：柴田真希（管理栄養士）



質の良い睡眠を



適度な運動でリフレッシュ

- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパ
- 朝食を食べない（食べられない）
- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない（食べられない）
- 夜遅くにスマートフォンやパ

ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもあります。その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。

ソロン、テレビなどを見ている朝、太陽の光を浴びないなどは体内時計が崩れやすい生活習慣です。

まずはしっかりと早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。

食事は、必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。酒を飲むと寝付きが悪くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティーやホットミルクなどが良いでしょう。

ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。

- 1駅分歩く（バスや自転車を利用しないで歩く）
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う

デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする慣れたきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたたりするのも良いかもしれません。

運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。

心と体を健康に!



ストレスに負けない食事



ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば・うどんにはトッピングを

ストレスをためがちな食べ方



食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットの

ため通常の食事を減らし、その結果おなか为空いて間食するの
も良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

加えるなど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆(ほうせい)に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。

ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれら

にチエンジすると無理なく補給できます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などどだんらの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

雑草が多いほ場の一番草収穫

いよいよ牧草収穫が始まります。
取り付け道路の整備、ほ場出入口の枝払い、サイロと周辺の整備、資材の調達…など準備万端に整えて、事故の無いよう作業を進めましょう。

リードの収穫目安は6月10日

採食量の低下を防ぐため、地下茎型イネ科草種が優先する草地を早めに収穫する場面があります(写真、図1)。



写真 こうなる前に収穫

いつもより早めの準備を!

サイレージ調製する場合は、水分を75%以下に落とすことが重要です。

理由は、水分が75%を超えると発酵品質が極端に低下する場合があります。特に地下茎型イネ科草種は、乳酸菌が利用できる単少糖含量が少ないため、乳酸発酵が進みにくい特徴があります。天候がぐずつくリスクを回避するため、細切サイレージの場合、あらかじめギ酸を用意しておくのも選択肢の一つです。

開花までの期間は、収穫が遅れると草量が増えて乾きにくくなります。早めに収穫できるように収穫準備も早めにスタートします。

コントラクタや利用組合の場合

コントラクタであれば、比較的利用者が少ない時期の収穫になります。雑草の多いほ場を選んでスポット的な早刈り利用も考えられます。作業機の稼働率を高める上で、繁忙期以外の受注はコントラクタにとっても利点があります。最寄りのコントラクタに相談してみると良いでしょう。

また、利用組合では図3のようなローテーションの工夫を行っている事例があります。1回目の収穫時に雑草が多いほ場を優先的に収穫し、2回目のローテーションで植生の良い草地や新播草地を中心に行います。この方法は、収穫時期を2回に分けることで、悪天候による収穫リスクを分散することもできます。



図1 牧草収穫のタイミング

リードカナリーグラス(和名・クサヨシ)の利用効果が高いのは、出穂直前の穂ばらみ期の収穫です。根室管内の調査によると、1番草では6月10~15日頃で、草丈80cmが目安です。

早刈りの注意点

根室管内で早刈りする場合、年によっては1番草収穫時の天候が安定しなかったり、3番草まで収穫しても年間収量がやや減ってしまうことがあります。また、2番草以降も採草利用する場合、3番草までの収穫が必要です。

これらの対策事例を図2にまとめました。

- 10cm程度の刈り高を確保したり、ウィンドロウを平らで広めの形状にするなど、原料草が乾きやすい条件を整え予乾を十分に行う。予乾が不十分な場合は適切な添加剤を利用する。
- リードの早刈り草地はすぐに追肥を行い、収穫後40日(8月に入る前)に2番草を収穫する。3番草の収穫は通常の2番草の収穫タイミングの最後に行う。
- 春の施肥やスラリー散布が遅れたり、スラリーの散布量が多い場合は、早刈りを避ける。

図2 雑草を早刈りする場合に考慮すること



図3 収穫ローテーションの工夫事例

サイレージ収穫を分業化している場合は、事前に意見調整が必要な場合もあります。できるところから進めていくことをおすすめします。

早く刈ると採食量が驚くほど増えることがあります。給与時は、いつもより多めの給与量になることをお忘れなく!

家畜改良課に相談だ。

人工受付システムへご協力下さい

暖くなると繁殖がよくなり、ウシもみなさんも私たちが忙しい季節の到来です。町営牧場も始まりますので、**限られた時間で効率よく仕事するために**、みなさんのご理解ご協力をいただきたく改めて、**人工受付システム**の活用をよろしく申し上げます！



①全部で、合計何頭ですか？

人工・移植・妊鑑・排卵確認・発情確認・シダー……診るのは**全部で何頭**ですか？

みなさんの入力頭数を信じて必要時間を計算し、調整しながら回っていますので、減るのは構いませんが、増えると予定が狂い、困ります。

10頭以上は入力できませんので、録音で頭数をお知らせいただけると、とても助かります!!

また、事前予約の場合でも、当日診る頭数の変更や時間の指定があれば、改めてご連絡いただけると大変助かります！



②急ぎですか？ 早め受付は7:30メ切です

早く来て欲しいなら**「早め」**、時間指定があるなら**「何時まで」・「何時以降」**を録音で入れて下さい!!
録音がない方は、**通常時間での対応**となります!!

*ただし、混み具合によりますので、あくまで目安です。

指定時間に行くことは確約できませんので、ご了承ください。

早く来て欲しいのは、みんな同じです。本当に必要な場合のみ、『早め』でお願いします！



③伝言ありませんか？ 種の指定・牛の場所など…

畜主であるみなさんこそが、一番ウシのことをご存知!
発情・繁殖情報をいただけると大変助かりますので、**発情徴候・希望の種**などあれば、**立ち会いかメモ**でご協力下さいますよう よろしく申し上げます!!

牛舎のどこに診る牛がいるのか、どの牛か？地図やスプレーなどの目印も大変助かります！F1・メス種・追ET・薬注など希望があれば指示下さい。発情がはっきりしない、どんな種を付けるべきか悩む…など、困ったときには お気軽に授精師にご相談下さい!!



第39回 家族協定調印式

平成30年4月23日(月)、中標津町役場にて第39回家族協定調印式が、関係者が立ち会いのもと行われました。当農協から6組が参加し、経営者から後継者へバトンが渡され、固い握手を交わして経営を引き継ぎました。



中標津地区
吉川 敏郎氏
↓
吉川 弘志氏



開陽地区

井上 芳行氏
↓
井上 直人氏



俵橋地区

名越 優氏
↓
名越 幸治氏



瀧場 慎二氏
↓
瀧場 哲矢氏



当幌地区

奥田 建雄氏
↓
奥田 悠平氏



俣落地区

遠藤 正幸氏
↓
小田 将志氏

融雪のこの時期“大丈夫ですか” 家畜ふん尿処理!

家畜ふん尿の管理は『家畜排せつ物の管理の適正化及び利用の促進に関する法律』で規制されています。管理施設の破損等による流出等の恐れがないかを
今一度、確認してください!

融雪期や大雨には特に注意!!

この時期、融雪・大雨等により家畜ふん尿やれき汁の流出、河川へ流入など、事故がおこりやすくなりますので、家畜排せつ物の適正な管理について、より一層注意が必要です。畜産業を営む方は、堆肥舎、尿溜、スラリーストアなどの自己点検を行い、適正な家畜排せつ物の管理に努めましょう。

家畜排せつ物の適正処理のポイント

- 発酵処理施設（堆肥、スラリー等）は、破損や流出が無い確認する。
- 床をコンクリートなどの不透水性材料で築造し（汚水が浸透しないもの）、屋根等で覆い、及び側壁を設ける（ふん尿の飛散・流出防止）
- この時期のほ場は水分を多く含んでいるため、堆肥等を散布する場合は、地形や河川に通じる水の流れなどに十分留意すること。
また、雪上への散布は流出の原因になりますのでやめましょう。



家畜排せつ物の管理の適正化及び利用の促進に関する法律（要約）

畜産農家から出る家畜ふん尿の管理基準の設定と利用の促進を図ることにより、有害物質の地下浸透など生活環境への悪影響を防止するための法律。

知事は、家畜排せつ物の適正な管理を確保するため必要があると認めるときは、畜産業を営む者に対して必要な指導及び助言、違反に対する勧告や措置命令、報告徴収、立入検査をすることができます。指導・勧告が守られない時には罰金（50万円以下）が科せられます。

中標津町家畜排せつ物管理適正化指導チーム

■事務局：役場農林課畜産係
73-3111 (373)

健康百科

うつ病とは、ストレスや脳内の変化、体質によって起こる脳と心の病気です。うつ病は働き盛りの人にも、高齢者にも多く見られます。60～70歳代は、男女ともうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、心と体にどのような病気のサインが現れるのか、本人だけでなく周囲の人もよく知っておく必要があります。

うつ病には「本人が気づきやすいサイン」と「周囲が気づきやすいサイン」があります。

本人が気づきやすいサインとしては、まず眠れないという不眠の症状があります。その他、疲れやすい、だるい、倦怠(けんたい)感、首・肩の凝り、頭痛、頭が重い、食欲が低下するなど、体の不調が中心に見られます。これらが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

周囲が気づきやすいサインとしては「痩せてくる」「口数が少なくなる」「ため息が多くなる」「飲酒量が増える」

うつ病への対応

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

などがあります。周囲の人が、こうした小さな変化を見逃さないようにすることが大切です。

特に重要なのが「憂鬱(ゆううつ)な気分」と「何に対しても興味が持てない」という二つです。

例えば、大好きだったスポーツ観戦に興味なくなる、大好きだった食べ歩きに関心がなくなるといった現象が起きます。これが、ほとんど毎日続いている場合には、うつ病の可能性が高いといえます。



うつ病的確な診断のためには、気になる症状があれば、精神科や精神神経科を受診してください。本人が受診を拒む場合には、うつ病や認知症という病名を出して説得するのではなく、例えば、不眠で苦しんでいる人ならば「眠れるようにお医者さんに相談してみましよう」と言って、受診を促してみてください。

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

2018年
5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

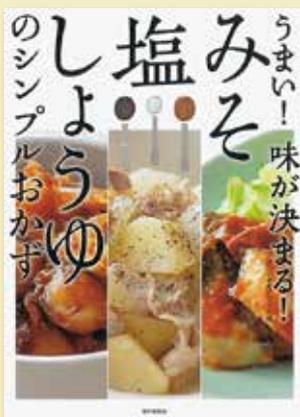
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



育ちがよくなる! 病害虫に強くなる!
植え合わせワザ88 決定版
コンパニオンプランツの野菜づくり

種類の異なる野菜を一緒に植えることで生長を促進させ、病害虫の被害を防ぐという「コンパニオンプランツ」。相性のよい88の組み合わせと栽培方法、植え合わせのワザを、わかりやすいイラストで詳しく紹介。

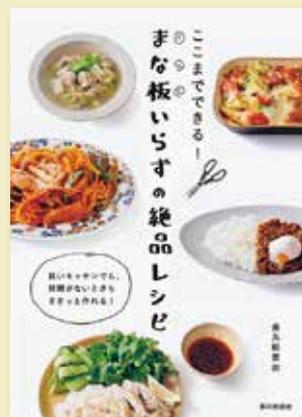
木嶋 利男 著
定価: 本体1,700円+税



うまい! 味が決まる!
みそ塩しょうゆのシンプルおかず

みそと塩としょうゆさえあれば、ごはんはおいしく作れる! シンプルな味付けで、肉や野菜など素材の持ち味を生かし、よりおいしく手軽に仕上げるコツを伝授。基本の調味料を使いこなして、料理上手に!

おいしい家庭おかずの会 編
定価: 本体1,100円+税



ここまでできる!
まな板いらすの絶品レシピ

まな板と包丁を使わなくてもおいしい料理が作れる、画期的なレシピ集。狭いスペースでも、疲れている日でも「これなら作れる」と思える満足おかずが満載。家事を減らしたい忙しい人や、一人暮らしの強い味方。

金丸絵里加 著
定価: 本体1,100円+税

行事予定表

2018年4月 組合動静

- 2(月) 職員歓送迎会
- 5(木) 棚卸精査、第1回監事会
新採用職員研修～6日
- 10(火) 熟年会春期研修旅行～13日
- 11(水) ホクレン十勝和牛市場
- 12(木) ホクレン根室乳牛市場、クローバークラブ役員会
- 13(金) 第70回青年部通常総会
- 18(水) 第1回営農委員会、中山間総会
- 19(木) 第1回管理購買委員会、第1回生産委員会
- 20(金) 第1回理事会
- 23(月) 家族協定調印式
- 24(火) クローバークラブ定期総会
- 26(木) 食品加工交流部会総会

2018年5月

- 1(火)
- 2(水)
- 3(木) 憲法記念日
花野菜苗販売開始～6月中旬まで
- 4(金) みどりの日
- 5(土) こどもの日
- 6(日)
- 7(月) 決算監査～10日まで
酪対総会・乳検組合総会
- 8(火) グリーンショップ園芸市～9日
- 9(水)
- 10(木) 第2回監事会、第3回熟年会役員会
- 11(金)
- 12(土) 第2回理事会、第3回監事会
- 13(日) 根室B&Wショウ
- 14(月) LA養成研修会(前期)～18日
ホクレン根室乳牛市場
- 15(火) ホクレン十勝和牛市場
- 16(水) 営農役職員研修～18日
- 17(木)
- 18(金) 俵橋地区牛祭り
- 19(土)
- 20(日)
- 21(月) 地区別懇談会
- 22(火) 地区別懇談会
- 23(水) 地区別懇談会
- 24(木) 地区別懇談会
桜ヶ丘SS・ぷちあるるソフトクリーム祭り～25日
- 25(金)
- 26(土) 全道B&Wショウ～27日
- 27(日)
- 28(月) 肥料一斉推進～6月1日
- 29(火) 第1回役員協議会
- 30(水)
- 31(木)



キュウリ

みずみずしさが
涼を誘う夏野菜

キュウリのプロフィール

【分類】ウリ科キュウリ属
【原産地】インド北部、ネパールのヒマラヤ山麓
【和名】胡瓜
【おいしい時期(旬)】5～8月ころ
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテンなど

解説:KAORU

見分け方

太さがなるべく均一のもの

多少曲がっていても
味は大きく
変わらないよ

皮に張りがあり
イボがとがって
いて果肉の堅い
もの

※イボのない
品種もあるよ



皮が美しい緑色
で持ったときに
重みがあり、み
ずみずしいもの

白い粉の付いた「ブルームキュウリ」の場合は、全体に白いブルーム(果粉)が付いている方が新鮮

ブルームは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ役割をしているよ

保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜。水気をつけたり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。寒い時期は冷暗所でもOK

10～15度を保とう

急激な温度変化、特に低温には弱い。ため、冷やし過ぎは厳禁



長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

楽しみ方・食べ方のコツ



天日で干すと特有の青くさみや苦味がやわらぎ生とは異なる弾力がある食感に。炒め物、あえもの、漬物などに活用できる

スライスして日なたで5～6時間ほど干す

漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜けて味が染み込みやすくなる

色鮮やかにしたい場合は、塩を振ってからまな板の上で転がし(板ずり)、素早く熱湯にくぐらせるといいよ

キュウリのチカラ



主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる。利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有
免疫力を高め抗酸化作用

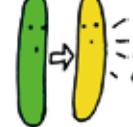
キュウリのいろいろ

<p>白いぼキュウリ</p> <p>現在の主流で市場の9割以上を占める。皮が薄く苦味が少なく、みずみずしく食べやすい</p> <p>加賀太キュウリ</p> <p>石川県の特産で長さ20～25cm、直径6～10cmほどの大型。大きいものは600g以上になる。皮は堅いだが、果肉は厚みがあって柔らかい。あん掛けや煮物、炒め物などにして食べる他、スープや酢の物にしても美味</p>	<p>いぼなしキュウリ</p> <p>表面がつるつるとしている。面切れが良く特有の風味も少ないため、キュウリが苦手という人にもお薦め。品種としては「フリーダム」などが有名</p> <p>ミニキュウリ</p> <p>ミニQ</p> <p>ピッコロ</p> <p>花丸キュウリ</p> <p>普通のキュウリを若いうちに収穫したもの、または小型専用品種として育成された8～12cmほどの小さいキュウリの総称</p>	<p>四川キュウリ</p> <p>見た目がとげとげしいのが特徴。果皮の色は濃緑で皮がちりめん状になっている。中国系の「四葉(すうよう)」という品種を改良したもので、皮が柔らかく果肉がたっぷりしているため、味が染み込みやすく、漬物にすると美味</p> <p>半白キュウリ(白キュウリ)</p> <p>馬込半白節成(はんしろふしなり)</p> <p>ホワイティ25</p> <p>相模半白節成</p> <p>皮が白みがかった淡い黄緑色。面切れが良い。生食はもちろんだが漬物もお勧め</p>
---	--	--

キュウリのヒミツ

「黄瓜」が語源?

インドでは3000年以上前から栽培。西アジアでも紀元前に定着、欧州には14世紀ころに伝わった



完全すると皮が黄色くなる

昔の日本では黄色く熟したキュウリを食用にしていたよ

日本へは10世紀ころ渡来。栽培が盛んになったのは江戸時代後期から



通年出荷が、本来の旬は夏

ビタミンC

露地栽培の方がハウス栽培より多くのビタミンCを含んでいるよ!



※黒いぼ系は皮が堅めで少し苦味がある。現在は栽培量が少ない

※ブルーム:果粉
キュウリ自体が身を守るために自然生成するもので、表皮に付く細かい白い粉

イラスト:小林裕美子