

あなたとJAのコミュニケーション情報誌

JA 中標津町農業協同組合

夢 広がる なかしべつ



株式会社 RARA Farm 中標津落成式 (2018.6.9)

INDEX

- 平第71回 通常総会…2～3
- 青年部のページ…4 ■ 女性部のページ…5
- 特集「酢で夏バテ対策!」…6
- おしえてJA共済…7
- 第3回理事会・クロスワード…8 ■ 読者の声・今月の運勢…9
- 平成30年度 営農役職員研修Vol.2…10～11
- 普及の窓～初乳の品質管理…12
- 家畜改良課に相談だ。～PA胚移植実用化 試験にご協力下さい…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
July

07

Vol.523



JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>
Email : janakashibetsu.soshikikoho@gmail.com

第71回 通常総会

中標津町農協第71回通常総会が6月6日、ウエディングプラザ寿宴で開催され、平成29年度事業報告と平成30年度事業計画など、議案1号から議案7号が上程されました。総会前には第7期ルーキーズカレッジの卒業式が行われ、6名が2年間の研修を終え卒業致しました。



JA綱領朗唱

続いて、決算報告「平成29年度貸借対照表、損益計算書及び注記

先に特別決議事項である議案6号「定款の一部変更について」を上程し、関連事項のため議案7号「信用事業規程の一部変更について」、中村参事より説明され、それぞれ原案通り承認されました。



特別決議を読み上げる
飯島副組合長



議事を説明する
中村参事

価の変動で大きく変動するため、今後の為替相場の見込みで0.3%減少の計画である旨説明されました。また、雪印種苗の種

られ、中村参事が子会社の乳牛増頭により取扱数量は増えると思われるが、事業計画は取扱金額であり飼料単

総会の成立では多忙な時期にもかかわらず正組合員193名（本人出席88名、書面及び代理出席105名）が出席、議長には当幌地区の竹村聡氏、武佐地区の寺嶋淳一氏が推薦され議事に入りました。



議長を務めた
⑤竹村聡さんと
⑥寺嶋淳一さん

表並びに全国監査機構の監査及び監事の監査報告について、議案1号「平成29年度事業報告、剰余金処分案の承認について」、中村参事の説明後、宮本監査室長より独立監査人の監査報告書が代読され、続いて上ヶ島代表監事より監査報告を受け、満場一致で承認されました。

次に議案2号「平成30年度事業計画の設定について」、議案3号「第8次農業振興計画及び中長期経営計画の設定について」、議案4号「賦課金の賦課及び徴収方法について」、議案5号「役員報酬の支給について」一括上程され、それぞれ満場一致で承認されました。



第7期ルーキーズ卒業式

卒業生代表
櫻坂くん挨拶

後、特別決議として「JA北海道大会決議事項の着実な実践に関する特別決議」について飯島副組合長が説明し、満場一致で採択されました。閉会にあたり高橋組合長より30年は大きなステップの年にしていくたく、既に多くの取り組みを始めていく。中標津町に於ける農協の果たす役割、求められている役割について、組合員の生活を最優先に考えながら進めて参りたい。農協事業推進にあたっては、最終的に組合員皆さんのお力添えがあつて成果としてできるものであり、今後もし叱咤激励を頂きながら目一杯努力させて頂く事をお約束したいと挨拶を述べ閉会いたしました。



本日は中標津町農業協同組合、第71回通常総会開催にあたり、組合員の皆様には農繁期を迎え大変にお忙しいなか、多数のご出席をいただきまして誠にありがとうございます。

～中 略～

一昨年の平成28年度は、日照不足、低温、相次ぐ台風の影響により凶作の年であり、特に畑作では大変苦勞したことから、昨年の平成29年度は、なんとか平年作以上になることを望んでスタートしました。9月に発生した台風の影響により収穫間近のデントコーンが倒伏して収穫に苦勞しましたが、総体的に見ると比較的安定した天候に恵まれ、牧草収穫作業も順調に進み、畑作では各作物とも豊作と言える年だったかと思えます。あらためて、天候の影響の大きさを実感しているところでございます。

生乳生産におきましては28年産の粗飼料品質が思わしくなく、前半は前年を下回りましたが、29年産の粗飼料に切り替わると11月から前年を上回る状況が続きました。しかしながら最終的には前年比99.4%の126,272tの実績となりました。

生乳生産量は前年を下回ったものの、乳価が上昇したことや畜産物についても依然として高値で推移しており、農産物も豊作であったことから販売取扱総額につきましては過去最高であった前年度を上回ることはできませんでしたが、過去2番目となる158億4,800万円となりました。

あらためて組合員皆様の1年間のご苦勞と前向きな生産活動に心から敬意と感謝を申し上げる次第でございます。

～中 略～

JA中標津とJAグループ北海道は、押しつけられた改革ではなく、組合員のためはもとより地域の皆様にも選ばれ利用される組織であり続けるための改革を自ら進めていくことの確認として、本総会の結びには「JA北海道大会決議事項の着実な実践に関する特別決議」を行いますので、よろしくご賛同をお願い申し上げます。

金融事業におきましては皆様からお預かりしている貯金額が前年度より21億9千万円増加して241億9千万円となりました。

共済事業は長期共済推進目標、短期共済掛金目標ともに目標を達成し総合推進目標の236万ポイントを達成することができました。

これら信用部の事業につきましては組合員の皆様や地域住民の方々に信頼され利用していただいていることによる実績であり、あらためて感謝を申し上げます。

Aコープ「あるる」は野菜価格の乱高下や魚介類の不漁による価格の高騰など、「あるる」の強みである生鮮品で苦戦したことなどが影響し、供給実績は17億6千万円と計画を達成することができませんでした。

生産資材につきましては、各品目で供給額が増え、前年比108.5%の69億1千万円の供給高となりました。特に給油所につきましては、燃料供給量の増加に加え、タイヤ販売は今回も全道JAの中でトップでありますし、連続洗車機も多くの方々にご利用いただき、燃料以外の商品販売にもスタッフ一同、懸命に取り組んでおり

ますので、引き続きご利用下さいますようお願いいたします。

その他の事業につきましては総会資料をご覧いただきたいと思いますが、平成30年度の事業成果として1億1,606万円の当期末処分剰余金を計上することができました。

このことは組合員皆様のたゆまざる日々の生産努力と農協事業へのご理解と結集、そして役職員の事業推進という、協同活動の成果であり、ここに深く感謝を申し上げます。迎える30年度は、まずは天候に恵まれ、各作物が平年以上の出来高になることを願うところであります。乳価につきましては、新制度の補給金単価の引き上げや5万トンを対象にした入札取引によりキロ当たり100円の大台を超える乳価になると見込まれます。個体販売価格も高値相場が続くものと予想されますので、生産基盤強化に生かしていただきたいと思えます。

Aコープ「あるる」は平成30年10月10日で20周年を迎えます。老朽化している冷凍・冷蔵機の入替とあわせて、より楽しく買い物をしていただけるよう店内のリニューアルを計画し10月10日の新装オープンに向けて取り進めます。工事中の一時期は休業期間をもうけなければならず、ご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

平成29年度に開始する予定であった預託事業の関係ではありますが、北海道畜産公社から農水省への申請に対して未だに承認がおりておりません。預けていただく予定で準備していた方もいたように聞いております。遅れていることに申し訳なくお詫び申し上げます。畜産公社へ急ぐよう依頼しておりますので、受入準備が整い次第ご案内申し上げます。

子会社の「RARA Farm中標津」は酪農部門の施設が完成し、4月16日から搾乳を開始し、18日に初出荷をいたしました。完成した施設を存分に活用して、子会社の事業目的が着々と進められるよう連携をとりながら協力して参ります。

また、当JAは70周年を迎えております。委員会を構成し記念誌の作成を取り進めます。組合員の皆様にもご協力願うことがあると思えますのでよろしくお願い申し上げます。

本総会で承認いただきますとスタートいたします第8次地域農業振興計画は「躍進」(めざましい勢いで進歩・発展)をメインテーマに、最終目標年度を平成33年に設定し、酪農では「再挑戦・生乳生産13万3千トン」をサブテーマにしています。また、畜産、畑作、組織、生活・担い手に対してもそれぞれにサブテーマを設けています。これらのテーマを羅針盤として課題解決に取り組み、組合員の生産性向上と所得の増加を図るなど、組合員の負託に応えながら地域から信頼されるJA事業の構築に努めて参ります。

平成30年度は当JAにとって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。役職員一丸となって事業を推進する決意をしておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

本総会におきましては、平成29年度決算報告、そして議案が7件、報告事項3件を提出させていただきますので、ご承認をよろしくお願い申し上げます。

結びになりますが、組合員皆様の前向きな意見と議事進行によって実り多い総会となるよう心からお願い申し上げます。冒頭の挨拶とさせていただきます。本日はよろしくお願い申し上げます。ありがとうございました。

北海道釧路教育大学

ファームステイ受入事業

平成30年5月25日(金)から27日(日)の日程で、北海道釧路教育大学のファームステイ受入事業が行われ、管内12戸の酪農家へ24名の生徒が酪農体験を行い、当農協は2戸4名を受入しました。



5月25日(金)から26日(土)にかけて、北海道釧路教育大学の学生がファームステイにやってきました。JA標津の会議室にて入村式が行われ、私は2名の女の子を受け入れました。入村式後には昼食を取りつつ軽い自己紹介、その後自宅へと向かいました。

夕方から仕事が始まり早速大きな牛に興味津々。2人とも牛を間近で見るのは初めてで、鼻先に触れるだけでもとても喜んでいました。牛舎での作業は主に搾乳、そして哺乳を体験してもらいました。最初は戸惑いながらミルクカーの装着を行っていましたが、飲み込みが非常に早く、後半は真剣な表情で作業を行っていました。1頭の牛からこんなにも牛乳が搾れるもの



だと驚いていた、手搾りが思ったよりもうまくいかなかったりと、2人にとっては新鮮な体験ばかりだったと思います。哺乳作業でも、勢いよく寄ってくる仔牛を相手に奮闘していました。

2日目は2人とも何とか早起きできたようでしたが、流石に眠たそうな表情をしていました。作業自体はほとんど変わらないので、前日に教わった事を思い出しながら熱心に作業をしていました。搾乳作業終了後にちょうど集荷の車が来たので、牛乳の回収を見ていただきました。

最終日の27日には川北ふれあいセンターで振り返り発表会があり、その後JA標津BBQハウスで昼食交流会が行われました。初日の入村式で会った時の緊張した表情とは違い、学生全員が今回のファームステイを楽しく楽しんだと笑顔で話していたのが印象的でした。

(記) 片岡 俊



片岡牧場



佐藤牧場





説明を聞く部員



J A 役職員との女性向け懇談会

5月31日、J A 中標津2階大会議室にて、J A 中標津女性部の部員を対象とした女性向け懇談会を開催しました。

女性部員から部員外の女性へも参加を呼びかけ、当日は女性部員8名が出席。J A からは副組合長、参事、各部長の7名が出席され、各地区で行われた懇談会の内容を簡易化して説明していただきました。参事から平成29年度の事業報告と平成30年の事業計画、各部長からは各部署の業務内容の説明がなされ、真剣に聞き入る参加者は、日頃感じている疑問や意見を投げかけました。また、それぞれに対して丁寧な回答をいただき、時間一杯まで有意義な時間を過ごす事が出来ました。閉会にあたり、副組合長からは農業女性への労いと、「女性が抱えている問題や日々感じている事を知る良い機会になりました」とのお言葉を頂き、懇談会は終了しました。昨年に引き続き2回目の開催となりましたが、来年度以降についても、より多くの農業女性に参加いただき、更に有意義となる懇談会が開催されることを願っております。

今回懇談会に参加された皆様、またJ A 役職員の皆様、大変お疲れ様でした。

(記＝瀧場幾久栄)



挨拶する
飯島副組合長

女性部 農協前 花壇整備奉仕活動

5月28日、藤田部長を含む女性部員11人が協力し、農協事務所周辺と農業農村交流施設クレイの花壇整備を行いました。皆様和気あいあいとお話をしながらも、とても手慣れた様子で手早くに整えて下さいました。愛情たっぷりに植えてもらったお花たちは、元気に咲いて皆様の目を楽しませてくれる事と思います。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、大変ありがとうございました。

(記＝瀧場幾久栄)



夏こそ毎日の料理に「酢」を

暑いときはビタミンB₁やB₂、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

特集

酢で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道 イラスト：信吉

夏バテ対策

簡単
レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲んでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが？

朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを！

お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。



スティック野菜の甘酢漬け



酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。

納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ！



「酢」の健康効果はさまざま

効果1 食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2 たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

効果3 血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

効果4 カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果5 血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果6 腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用方法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果7 内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。



『自動車共済へオススメ特約』編

今月、皆様にお知らせするのは自動車共済に付帯する**オススメ特約**のお話です。毎年、自動車共済を継続される方の多くは、「去年と同じ内容でいいよ」、「自動で継続されているから内容はよく知らない」など「知っているのは対人・対物無制限保障くらいかな」という方が少なくありません。しかし、最近の自動車保障は様々なリスクに備え、付帯しておくで便利で安心な特約がたくさんあります。今回は自動車共済に付帯する**オススメ特約**をいくつか紹介致します。

車両諸費用保障特約

車両事故はもちろん、故障で走行不能となった時など出先での交通費や宿泊費、修理後の運搬費用等に備えます。

事故によってさまざまな費用が発生することをご存知ですか？

ご契約のお車が、車両保障の共済金がお支払される車両事故または故障により走行不能となった場合に、付随的に発生するさまざまな費用について、以下の共済金をお支払いします。

代車費用共済金

ご契約のお車が走行不能となったため、レンタカー等を借りた場合にお支払いします。事故の日※から30日を限度に実損害額を保障します。代車費用共済金の日額（限度額）は、ご契約のお車の用途車種に応じて「3,000円、5,000円、7,000円および10,000円」の4区分から選択できます。
※正当な理由があり、組合が承諾したときは、「修理工場等に搬入した日」から30日を限度に保障します。



宿泊費用共済金

ご契約のお車が走行不能となったため、緊急に宿泊（1泊）した場合にお支払いします。

【1回の事故について、被共済者1名につき1万円を限度とします。】
※飲食等に要した費用は含みません。



帰宅等費用共済金

ご契約のお車が走行不能となったため、公共交通機関で移動した場合にお支払いします。

【1回の事故について、被共済者1名につき1万円を限度とします。】
※車両損害が生じた時点から24時間以内に利用した場合に限りします。



積載動産損害共済金

車両損害を原因としてご契約のお車に積んでいる被共済者所有の動産がこわれた場合にお支払いします。
【1回の事故について、30万円を限度とします。】



陸送等費用共済金

走行不能になったご契約のお車を修理後に運搬した場合にお支払いします。

【1回の事故について、10万円を限度とします。】



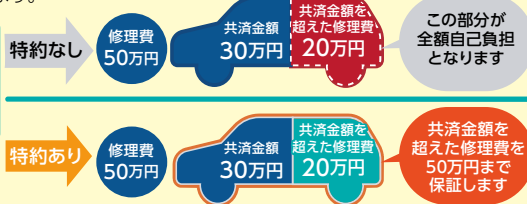
車両超過修理費用保障特約

最近の車は事故衝突時にその衝撃を吸収しボディをつぶして乗員を保護する構造になっているため、修理費は高額になる傾向にあります。

ご契約のお車の修理費が共済価額を超えた場合に、その超過分について1回の事故につき50万円を限度にお支払いします。



※原則として事故が起きた日の翌日から6か月以内にご契約のお車を修理する場合に限りします。



弁護士費用保障特約

「もらい事故」等、ご自身に過失がない事故の場合、JAは代理で示談交渉ができません。損害賠償請求などの交渉を弁護士に委任する際の費用や法律相談をする場合に備えます！

自動車事故により被共済者が被った身体・財物の損害について、被共済者が賠償義務者に対して法律上の損害賠償請求を行う場合に、賠償義務者との交渉を弁護士に委任する際等に必要な**弁護士費用等について300万円、法律相談費用について10万円を限度※にお支払いします。**
※1回の事故における被共済者1名についての限度となります。

自動車事故は相手への賠償だけでなく様々なリスクが発生します。「自分の運転は大丈夫」とお考えの方も**家族の運転技術はいかがでしょうか？**「共済を掛けている」に満足せず、この機会に自動車の保障内容も確認してみることを**オススメ**致します。

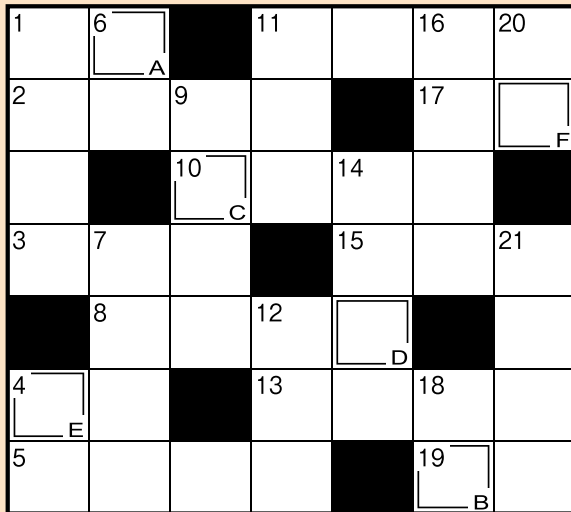
この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

18014507002

Crossword Puzzle

夢広がる クロスワード

出題/三コリ



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？

タテのカギ

- ①酒を飲むための小さな器
- ④整形——で膝の関節を診てもらった
- ⑥料理をのせます
- ⑦今度来た新人は仕事の——が早いね
- ⑨ラストスパートです
- ⑪本能寺の変を起こした——光秀
- ⑫乱れたものをきちんと直すこと
- ⑭親から子へ受け継がれます
- ⑯こういうことはここじゃあ日常——だよ
- ⑰虫をよけるため布団の周りにつります
- ⑲アウトの反対語
- ⑲サッシと呼ばれることも

ヨコのカギ

- ①七夕の飾りに使う植物
- ②歌うことを楽しみに行きます
- ③シイタケ、シメジ、エリンギなど
- ④お酒が飲めません
- ⑤ピカッ、ゴロゴロゴロ
- ⑧音を遮断したいときにはめます
- ⑩社会の——として地域に貢献する
- ⑪カタツムリが似合いそうな花。鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- ⑬輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- ⑮鎖国中にも貿易が行われた場所
- ⑰書類や伝票につきます
- ⑲俳優が演じたり入り込んだり

6月号の当選者は4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。

6月号クロスワードの解答 『トケイソウ』

第3回 理事会

開催月日 平成30年6月7日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 平成30年度各理事の報酬額の決定と支給時期及び支給方法について
2. 北海道常例検査の指摘事項に対する回答について
3. 行政庁への業務報告書の提出について
4. 平成29年度コンプライアンス実績と平成30年度コンプライアンスプログラムの作成について

報告事項

1. 平成30年度各監事の報酬額の決定と支給時期及び支給方法について
2. 平成30年度中標津町農協総合共進会の結果について
3. 平成30年度生乳生産状況と乳質について

以上の事項について決議・承認されました



編集後記

6月は、何とも寒い日が続きましたね。我が家で育てている茄子（1本だけ！）は、なかなか玄関から出られず、太陽を浴びる事ができません。それはさておき、組合員の皆様にとっては大事な牧草収穫時期！何とか良い天気がほど良く続いてくれる事を願うばかりです。

（担当者T）

読者の声

友人たちと女性のためのシェアハウス見学（武佐）へ。以前から興味もあり、自分が老年になったら『動けるうちはお互い得意分野（料理・畑・手芸etc）でカバーしながら生活していく…。家族・施設をあてにせず、迷惑かけず、自立を目指すのがいいのではないか』と話をしていた、知り合いでもあったので見てきました。バリアフリー、明るい空間、トイレ洗面台が個室にあり、プライバシーも守られており、妻とが母親ではなく一人の女性として認めてもらえるかなあ〜と感じました。これからの時代、考えていくべきだと思いました。お金の面でも精神的な面でも自立できるよう、男性も女性も考える時代が来ていると思いました。

▼PN／楓風

一番草の始まる時期となりましたが、寒いですね。昨夜、釣ったばかりの鰯をもらいました。とても大きくて、調理するのに悪戦苦闘しました。すり身で天ぷら、切り身にしてフライ用、バターソテー用、なべ用に半身そのまま、あらはみそ汁にしたいと思っています。ごちそうさまでした。

▼PN／北のガーデン

知人に誘われて歴史の勉強会に参加して来ました。時は今からずいっと前（笑）、所は中国…。三国志と言言葉しか知らない私にとっては先生のお話しになる事は永遠に？（はてなマーク）が続きます。その後、2回・3回と会が開かれるなか、日清・日露・第一次・第二次世界大戦とかけ足の勉強会でしたが、とても興味深い時間となりました。日々雑事に追われていますが、時には立ち止まり異空間に自分を置いてみるのも必要なのかと…。学ぶことは楽しいこと、何才になっても遅い事はないと思いました。

▼PN／コスモス

6月に入ってすぐ暑い日がありました。我が家の野菜畑にマルチのビニールを敷いて色々な種を蒔きました。そして今、芽も出て豆・トウモロコシなど少しずつ成長しています。6月22日、朝は晴天と思いきや急に雨、そしてセミの声とともに急に暑くなりびっくります。これから草の収穫です。体に十分気をつけて仕事をしたいと思います。女性部のページも楽しみです。

▼PN／りんごちゃん



牡羊座 3/21～4/19

全体運 お調子者になりやすい気配。できもしないことを安請け合いないよう、ご用心。運氣アップには部屋の掃除を
健康運 正しい姿勢を心掛ければ、体調に好影響
幸運の食べ物 アユ

牡牛座 4/20～5/20

全体運 周りからの受けが良く、気付けば人気者に。飲み会などに誘われたら、気軽にOKして大いに楽しみましょう
健康運 好き嫌いはNG。栄養バランスに配慮して
幸運の食べ物 インゲン

双子座 5/21～6/21

全体運 趣味や楽しみを持つなど、ライフスタイルの充実に意識を向けるとうれしい変化が。図書館での情報収集も刺激大
健康運 スポーツの腕が上達しそう。励んでみては
幸運の食べ物 イチジク

蟹座 6/22～7/22

全体運 自己アピールに向いています。やってみたいことがあるなら積極的に動くグッド。新しいことを始めるのも吉
健康運 冷房の効き過ぎは×。上手に体温調節を
幸運の食べ物 ラッキョウ

獅子座 7/23～8/22

全体運 面倒見の良さを発揮すれば、円滑な人間関係が築けそう。快く身近な人をフォローして。気分転換には温泉が◎
健康運 極端な健康法は厳禁。自然な生活が一番
幸運の食べ物 ウナギ

乙女座 8/23～9/22

全体運 知的好奇心がムクムク湧いてくる予感。知りたいことがあるならトコトン調べて。カルチャーセンターにもツキ
健康運 疲労をため込まないよう、適度に休養を
幸運の食べ物 モロヘイヤ

天秤座 9/23～10/23

全体運 プレッシャーに弱くなる傾向が大。深刻になり過ぎないこと。自然豊かなスポットに出掛け、リフレッシュして
健康運 元気に過ごすとツキが。運動を楽しんで
幸運の食べ物 キュウリ

蠍座 10/24～11/22

全体運 ポジティブな気持ちになり、全ての事柄に対して前向きになれるはず。やりたいことはどんどん試すのが正解
健康運 やや不注意になりやすい。行動は丁寧に
幸運の食べ物 葉ショウガ

射手座 11/23～12/21

全体運 あれもこれも…と手を広げるものの、どれも中途半端になりやすい時期。持久力を身に付ける必要があるそう
健康運 気晴らししたいなら、軽く体を動かして
幸運の食べ物 梅干し

山羊座 12/22～1/19

全体運 いろいろと迷いが生じやすい期間です。1人で悩まず、信頼できる相手に相談を。地に足の着いた行動が大事
健康運 暴飲暴食になりやすいかも。節制が必要
幸運の食べ物 昆布

水瓶座 1/20～2/18

全体運 物事をマイナス方向に受け止めがち。悪い面ではなく、長所に意識を向けて。リラックスには、ハーブティーを
健康運 穏やかに過ごせば、運氣回復の呼び水に
幸運の食べ物 カマス

魚座 2/19～3/20

全体運 創造力が豊かになる月。クリエイティブな分野に関心を持ってみて。ギャラリーや美術館巡りをするのも幸運
健康運 食事が不規則になりがち。体調の管理を
幸運の食べ物 パプリカ

平成30年度

役職員視察研修報告

vol.2

先月に引き続き、17日午後から18日に視察した「上士幌町資源循環センター」「マジカナファーム」「釧路改良普及センター」についてご報告致します。

5月17日(木) 13時30分～

株式会社上士幌町 資源循環センター

上士幌町字上士幌西1線213番地1

対応者 林 宏行 センター長



発電機

■概要・上士幌町の酪農・畜産について
酪農家56戸 畜産農家26戸 生乳受託乳量 106,830,620kg
(生乳販売額 10,504,466千円、家畜取扱額 8,599,872千円)
H27頃に複数戸法人等が設立され出荷乳量が100.425tとなり十勝管内3番目の出荷乳量となっている。

- ・資金は日本政策金融公庫から設備・機械等に対し約8割融資
 - ・資金と設備連から運転資金と設備に対し融資
 - ・上士幌町から設備に対し融資と送電網強化費等の3分の1を補助
 - ・発電力と構
- ※設立の経緯は行政側から糞尿処理についての声が上がりが検討する運びとなった。



施設図面

■視察内容

バイオガスパラント設立について

平成26年7月 上士幌町と上士幌町農業協同組合、関係組織による「上士幌町家畜糞尿処理対策関係者等会議」を発足

※町農林課・農協畜産課・営農振興部・農産部・農業改良普及センター

農協理事(畜産・振興・農産担当理事)・酪農振興会長・畑作振興会長

・前処理技術導入に向け、ドイツ並びにデンマークの視察を行い導入機械選定。

・発酵槽では35℃～38℃で20日間、中温発酵させている。

・発電機は150kw/h×2台設置しており、ドイツの2G杜製。

・上士幌町に4つバイオガスパラントがあり、運搬等の距離等と考慮しプラント建設場所を検討した。内1つはドリームヒルバイオガスパラント。

・休日(日曜日)。(原料槽が空になるのがダメなので流量調整をして休日確保している)

・上士幌町の電力事情にかかる課題として潮流調整システム導入の資金が約1,600万円を北海道電力へ支払う。2戸目以降は約800万円負担し、接続戸数増の度に各戸へ返戻されるシステム作り。

・上士幌町の電力事情にかかる課題として潮流調整システム導入の資金が約1,600万円を北海道電力へ支払う。2戸目以降は約800万円負担し、接続戸数増の度に各戸へ返戻されるシステム作り。

- ・造のシンプルさを考慮し土谷を選択。
- ・糞尿に菌等はいれておらず原料のみ。
- ・従業員は事務員1名を入れ、6名雇用している。
- ・休日は日曜日。(原料槽が空になるのがダメなので流量調整をして休日確保している)
- ・上士幌町の電力事情にかかる課題として潮流調整システム導入の資金が約1,600万円を北海道電力へ支払う。2戸目以降は約800万円負担し、接続戸数増の度に各戸へ返戻されるシステム作り。
- ・前処理技術導入に向け、ドイツ並びにデンマークの視察を行い導入機械選定。
- ・発酵槽では35℃～38℃で20日間、中温発酵させている。
- ・発電機は150kw/h×2台設置しており、ドイツの2G杜製。
- ・上士幌町に4つバイオガスパラントがあり、運搬等の距離等と考慮しプラント建設場所を検討した。内1つはドリームヒルバイオガスパラント。

(記：小玉 聡)



受入車両

■視察内容

衛生的乳質が道内でもトップレベルだった標茶町が抗生物質の混入などの生乳事故が散見されるようになった事態を重く見た久保田学氏を中心となり、標茶町酪農関係技術者連絡協議会(通称「技術連」)の内部に「乳質HACCP専門部会」を設置し、山形酪農HACCPを模範として標茶町全体でのHACCP



5月18日(金) 15時30分～

対応者

釧路農業改良普及センター

大畑 任史 主査

NOSAI道東釧路中部事業センター

標茶診療所獣医師 久保田 学 氏

釧路農業改良普及センター

標茶町常盤8丁目5番地

■概要

1. 標茶町乳質HACCPの具体的な取り組み



代表の戸枝氏

■概要

1. TMRセンター
(中島デリーリサポート)を母体とする酪農共同経営
2. 目指す目標と戦略

5月18日(金) 10時30分～

農事組合法人マジカナファーム

大樹町字中島106番地1

対応者 農事組合法人マジカナファーム 代表 戸枝 勝巳氏

処理室外観



成牛舎外観

■視察内容

1. TMRセンター(有)中島デリーリサポート)を母体とする酪農共同経営

構成員7戸で構成される2003年設立の十勝管内初のTMRセンター(有)中島デリーリサポート所属の構成員の内6戸が集まり設立された酪農共同経営体。成牛舎は200頭規模が3棟あり、600頭収容可能。現在は、9割方埋まっている状況。その他、パーラー(20頭ダブルパラレル式パーラー・待機場1棟、乾乳舎1棟、ラグーン2基(5,400㎡/基)。TMRセンターの構成員の内共同経営に参画しなかった酪農家は新規就農者の為、個人で経営を行いたいという意思のために参画をしなかった。年間出荷乳量は

およそ6,100トン。仔牛は哺育センター

(タイキデイリーアライアンス)に預託を行っており、10ヶ月の段階で大樹町営公共牧場(光地園牧場)へ移動する。(有)中島デリーリサポート所有飼料畑は草地210ha、飼料用トウモロコシ90ha。マジカナファームは収穫作業時労働力等を提供し、飼料の供給を受ける。

2. 目指す目標と戦略

現在、5,400㎡のラグーンが2基稼働しているが糞尿処理が一番の課題になっている。今後は3～5年後を目処にバイオガスプラントの設立に取り組む。

各種酪農支援組織を最大限活用(アウトソーシング)連携し農場運営を行っていく。



20頭ダブルパラレル式パーラー



エサ寄せ作業

P取得へとスタートした。具体的には2つの取り組みがあり、一つは様々なチェック項目を設けた「標茶町乳質ハサップシート」を作成し酪農家全戸に配布。生産者自ら毎日記入してもらおうもの。同シートには生乳事故に繋がる危害要因が分析されそれらを発見・排除するための重要管理点が一覧になっている。搾乳ごとにチェックすることで「うっかりミス」を未然に防ぐ。2つめは「標茶町農場衛生管理基準奨励制度巡回調査票」に基づき農場HACCP指導員を含む技連メンバーが定期巡回を行うもの。7題19項目をチェックすることになっている。

平成29年4月の事業開始以降抗生物質残留事故発生件数はゼロが続いている。「この事業には完成形がなくPDCAサイクルを動かし続けハサップシートの内容を随時更新し続けていく」と、久保田氏は言う。さらに「生乳事故件数が減ったことと同時にHACCP指導員や審査員などの資格を取得など生乳生産に対する知識を蓄えたことによる人材育成にもつながった」とも。また、個々で農場HACCP取得を目指している酪農家も増えてきており、同部会はサポートをしていく。今後は標茶町乳質HACCP認証制度により農場認定を行い、乳価へのプレミアムや奨励事業の対象とすることも目標の一つとしている。(記＝杉岡 優)

初乳の品質管理

子牛は初乳を飲むことによって初めて抗体を得ることができ、病気に対する抵抗力を持ちます。

抗体が十分に含まれている高品質な初乳でも、細菌污染があると、腸管での抗体吸収の阻害や細菌性腸炎（下痢）の発症リスクを高めます。今回は、初乳に「細菌を入れない」、「細菌を増やさない」管理について紹介します。

1 初乳を細菌污染させない

健康な乳房から搾られた初乳は無菌状態です。しかし、洗浄不良のバケットミルカーや哺乳びんを通すと初乳の細菌污染が見られます。写真1は、前搾り後の乳とバケットミルカーで搾乳後の乳を細菌培養したものです。写真1（上）の農場は、バケットミルカーの洗浄にアルカリ性洗剤を毎回使用しています。一方、写真1（下）はバケットミルカーの洗浄に洗剤を使用していません。

写真1から、専用洗剤を利用して乳タンパクや乳脂肪をしっかり落とすことの重要性が分かります。哺乳びんでも同様です。パステライザーで殺菌し、生菌数が減少した乳でも、哺乳びんの洗浄が不十分な場合、乳が細菌に污染されている事例が見られます。

バケットミルカーや哺乳びんなど哺乳に使う器具は、ミルカー洗浄と同様にアルカリ性洗剤、酸性洗剤を利用して、衛生的に管理しましょう（下図「手洗浄例」）。

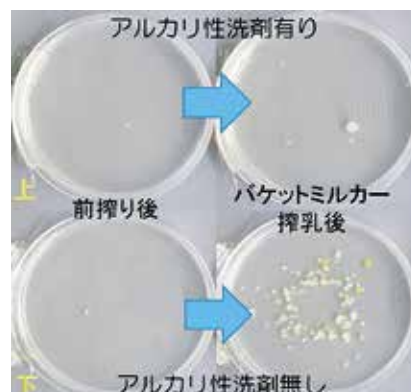
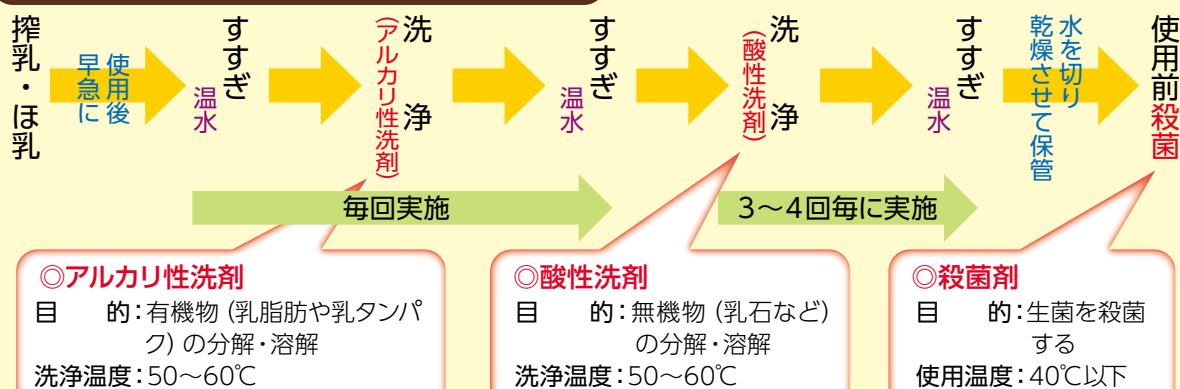


写真1 初乳の細菌培養

バケットミルカー・ほ乳器具の手洗浄例



2 初乳中の細菌を増やさない

子牛に飲ませ、余った初乳をバケツなどに保存することもあります。

その際、注意が必要なのは、保存温度です。搾乳後の初乳中細菌数が低い農場でも常温保存後、細菌数の著しい増加が見られました。

初乳中の細菌増殖を抑えるためには、バルク乳と同様に、4℃以下で保存する必要があります。搾乳直後の初乳を冷蔵庫に入れても温度の低下は緩やかです。細菌増殖を抑えるために、初乳の温度を速やかに下げする必要があります。そのため、水冷却してから冷蔵保存することを推奨します（写真2）。

冷蔵保存している初乳でも低温細菌が増殖するため、遅くとも翌日には使用し、2日以上冷蔵保存はしないようにします。2日以上保存する場合は冷凍保存しましょう。

細菌污染の少ない良質な初乳の給与で、丈夫な後継牛を育てましょう。



写真2 冷水で一次冷却

家畜改良課に相談だ。

PA胚移植実用化 試験にご協力ください

★『PA胚』とは、**受胎を後押し**する**可能性**を秘めた『絶対に産まれない卵』です!!

はじめに…妊娠が成立するには、黄体が生き残り、妊娠黄体を形成する必要があります。
妊娠黄体を形成するには、妊娠認識時期（排卵後15～19日目）に、母牛に **インターフェロンタウ** **INFNT** を認識させる必要があります。INFNTを認識させやすくするのに、**？** 『INFNTの量を人為的に増やすことが有効か？』を、調査することになりました。

次に…INFNTとは、**胚（受精卵）**から産生される妊娠認識物質です。PA胚は卵子を薬剤処理して人工的に作製した **単為発生胚** ですが、INFNTを産生できます。このPA胚が、妊娠維持に必要なINFNTを出すことで、INFNTの量を人為的に増やします。追い移植用の代替卵として、人工授精した牛の排卵日から7日目にPA胚を移植します。

☆PA胚は無精子胚であり、成長段階で死滅するので、双子のリスク回避ができます♪

♥ 大事なのは、『あっ！私のお腹の中には、赤ちゃんがいる!!』と、
母牛に妊娠を認識させることです♪

試験期間は6月1日～10月下旬迄を予定

試験結果の信頼性を高めるため、対象牛は授精師が選ばせていただきます。

PA胚の料金は無料♪移植料金（6,000円）のみ徴収いたします!!

不受胎には、いろんな要因がありますが、『追い移植』による受胎効果は既知の実績です♪

追い移植の原理にも、INFNTの増量がありますが、追い移植用のIVF卵では、有精子胚のため双子が産まれるリスクがあります。PA胚はINFNTの増量を実現しつつ、双子を回避できます!!

★基本的に試験方法は **追い移植** と同じです!ご協力よろしくお願いします!!★



社の代表でもあり当農協の高橋勝義組合長は、「生乳生産だけでなく、同社が果たす役割は大きい。この牧場で育つ仲間の拠点にしたい」と力強く語った。なお、当面の間は生産に集中するため、視察等の受入は行わない事としている。



株式会社
RARA Farm
中標津
落成式

落成式

株式会社RARA Farm 中標津は6月9日(土)に落成式を行った。根室振興局や中標津町、JAグループ関係者など約80名が集まり、神前に玉串を奉納したあと牛乳で乾杯して落成を祝った。同



2019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

■願書受付 平成31年1月9日(火)から
平成31年1月22日(火)正午まで
■検査日 平成31年2月5日(火)

■合格発表 平成31年2月13日(火)
■検査内容 作文および面接
■願書配布 平成30年11月30日(木)

年度始め納入費

■入学金や授業料など 45,550円
■後援会・学友会費など 41,550円
合計87,100円
※平成30年度入学生初年度

専攻科説明会を実施します

●日時 平成30年8月3日(金)
10:30~14:30
●内容 概要説明・体験授業

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酪農の理論を学ぶ2年制の過程です。
- ・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(7~8万程度)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。
- ・正規従業員として法人や農場で働きながら通学可能。

H28年度卒
浜中町 後継者 下元翔太さん



昨年まで、車で片道40分ほどかけて通学し、専攻科で学びました。学んだスキルを生かし、将来の酪農経営の夢に向かって日々頑張っています。



- 海外研修(ニュージーランド)が履修出来ます(2年次希望者)。
- 農業次世代人材投資資金(旧・青年就農給付金)(準備型)制度対象校です(要審査)。

説明会参加・資料請求等・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70-1
FAX 0153-75-2263 TEL 0153-75-2053
URL: <http://bekkai.hokkaido-c.ed.jp>
E-mail: bekkai-ZO@hokkaido-c.ed.jp



今年もJA夏まつり2018がやって来る!!



JA中標津が日頃の感謝を込めて、今年も7月27日(金)17時より農協事務所前特設会場にて開催致します。中標津産新鮮取れたて野菜の販売や、雪印メグミルク無料試食会やチーズの格安販売を始め、様々なイベントを企画しております。

7月21日(土)から23日(月)の3日間、Aコープ中標津店あるにて3,000円お買い上げ毎に福引き券を配布、当日会場豪華景品が当たる大福引き大会も行われます。ぜひぜひ皆様お誘い合わせのうえ、皆様のご来場を職員一同お待ちしております。

健康百科

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておこなうてはなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかり治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かっています。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際体験したことを覚えていて、その記憶

認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

をきちんと思い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をしてみるとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまった新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするときに、どのように移動したら効率的なルートになるか考えてみることです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。



「農業を株式会社化する」という無理 これからの農業論

内田樹・藤山浩・宇根豊・平川克美が、農業および農村の価値と将来について綴った一冊。資本主義経済が行き詰まりを見せる今だからこそ、一読の価値あり。巻末には養老孟司と内田樹による特別対談も掲載。

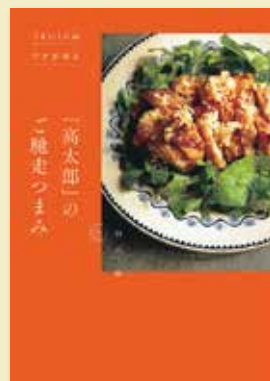
内田 樹・藤山 浩・宇根 豊・平川 克美 著
定価：本体1,400円+税



うまい! にはワケがある 「高太郎」のご馳走つまみ

東京・渋谷にある予約の取れない居酒屋「高太郎」。お酒はもちろん、店主が作る絶品料理が大評判。本書ではおつまみの粋を超えた、ごはんにも合う「ご馳走」レシピを大公開。美味しく作るワザも詳しく掲載。

林 高太郎 著
定価：本体1,400円+税



家の光図書 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊

2018年
7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

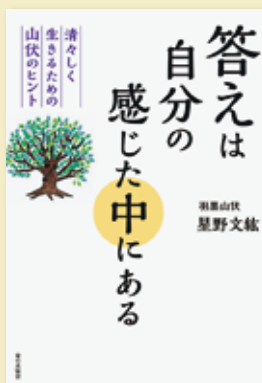
見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



から揚げは、 「余熱で火を通す」が正解!

いつもの料理が劇的においしくなる「火入れ」ワザ
カラッと揚げたから揚げや、ほくほくとした肉じゃが。それらのおいしさの秘訣は実は「火の入れ方」。定番メニューの「火入れ」のポイントを、詳細な写真とイラストで解説。おいしく作るコツがよくわかる。

上田 淳子 著
定価：本体1,300円+税



答えは自分の感じた中にある 清々しく生きるための山伏のヒント

羽黒山伏の著者が、厳しい修業を通じて会得した「気づき」の数々。考えすぎてネガティブ思考になりがちな人に「自分の感じたままに生きる」ことの大切さを教えてくれる。人生に行き詰まりを感じている人に。

星野 文紘 著
定価：本体1,400円+税

行事予定表

2018年6月 組合動静

- 2 (土) 総合共進会・牛まつり
- 4 (月) 中標津農業高校企業実習～8日
- 6 (水) 第71回通常総会
ルーキーズカレッジ第7期生卒業式
- 7 (木) 第3回理事会
- 8 (金) 根室管内農協監事協議会総会・研修会
- 9 (土) 株式会社RARA Farm 中標津落成式
- 13 (水) 根室地区酪対通常総会
ホクレン十勝和牛市場
- 14 (木) 固定資産監査
ホクレン根室乳牛市場
- 15 (金) 熟年会日帰り研修
- 25 (月) 酪農後継者対策協議会総会
- 30 (土) あるる棚卸

2018年7月

- 1 (日)
- 2 (月) 貯金端末研修～5日
- 3 (火) 根釧合同管理部課長会議
購買推進委員会
- 4 (水)
- 5 (木) 自動車共済契約審査員養成研修会～6日
- 6 (金)
- 7 (土)
- 8 (日) 開陽台マラソン
- 9 (月) 窓口職員研修～10日
ホクレン十勝和牛市場
- 10 (火) 野菜選果場安全祈願祭
JA共済優績LA全国表彰～11日
- 11 (水) JA事務リーダー・事務リスク研修会
第4回熟年会役員会
- 12 (木) ホクレン根室乳牛市場
JA共済新任担当者研修会～13日
- 13 (金) 収納・資金管理新任担当者研修会
- 14 (土)
- 15 (日)
- 16 (月) 海の日
- 17 (火)
- 18 (水) 熟年会親睦パークゴルフ大会
- 19 (木) 収納・資金管理新任担当者研修会
- 20 (金)
- 21 (土)
- 22 (日) JA役職員野球大会
- 23 (月) あるる利用者懇談会
- 24 (火) アルーダサマーフェア～26日
- 25 (水)
- 26 (木) 融資初任者研修～28日
- 27 (金) JA夏まつり2018
収納・資金管理新任担当者研修会
- 28 (土)
- 29 (日)
- 30 (月)
- 31 (火)



エダマメ

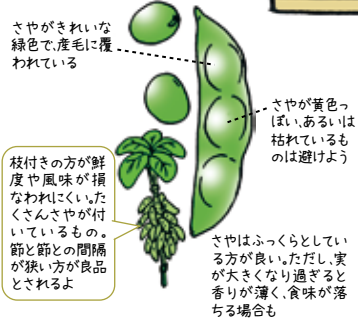
夏に美味しい
「大豆」の未熟果

エダマメのプロフィール

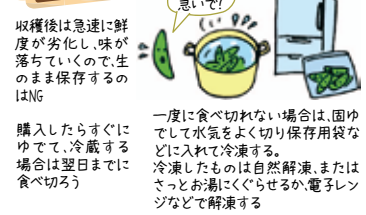
【分類】マメ科ダイズ属
【原産地】中国
【和名】枝豆
【おいしい時期(旬)】6～9月ころ
【主な栄養成分】カリウム、葉酸、カルシウム、
ビタミンB1、食物繊維、メチオニン、オルニチン、
大豆イソフラボンなど

解説：KAORU

見分け方



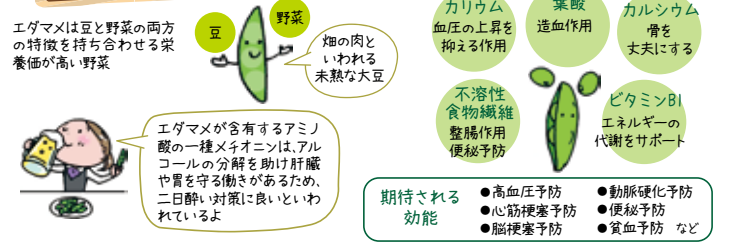
保存方法



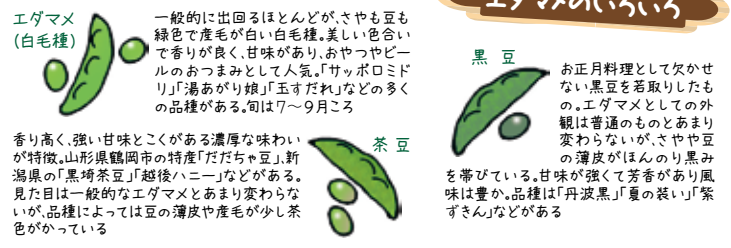
楽しみ方・食べ方のコツ



エダマメのチカラ



エダマメのいろいろ



エダマメのヒミツ



イラスト：小林裕美子