

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



第31回 じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場 (2018.9.2)

INDEX

- 第31回 じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場…2
- 青年部のページ…3
- 平成30年度採用職員農業実務実習…4～5
- 女性部のページ…6 ■ おしえて! JA共済…7
- 第5回理事会・クロスワード…8 ■ 読者の声・今月の運勢…9
- **特集**「食品ロスを減らすために私たちができること」…10～11
- 普及の窓～営農改善資料発行! ②…12
- 普及の窓～「特別編」停電からの早期回復…13
- 家畜改良課に相談だ。～後期 JA種雄牛決定!!…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
October

10
Vol.526



JA NAKASHIBETSU

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



第31回



今年で第31回を迎えたじゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場が道立ゆめの森公園 翼とふれあいのゾーン特設会場にて行われ、秋晴れの中、たくさんの来場者が訪れました。



じゃがいも塩煮無料配布



焼肉焼肉♪



おたのしみ大抽選会



おかしまき

久々にカラッと晴れた9月の第1日曜日。会場には早くから前売り券をお持ちのお客様が9時30分のじゃがいも圃場の開場を待ちわび、手には大きな袋とスコップや鍬など、じゃがいもを掘る準備は万全！今年のじゃがいもは大きいものが多く、袋いっぱい収められ、たじゃがいもを重そうに運ぶ姿がまさに嬉しい悲鳴ですね。

心残りです。お昼には高橋組合長が声高らかに「牛乳で乾杯！」の発声で乾杯が行われ、酪農王国北海道でトップクラスの品質と美味しさを誇る「なかしべつ牛乳」を会場にいる皆様と一緒に飲み干しました。伯爵じゃがいも塩煮の無料配布では長蛇の列ができ、会場で採れたとれたてほくほくの美味しいじゃがいもを堪能し、祭りの最後には豪華景品が当たる大抽選会も行われ、中標津を代表するイベントの1つとなったこのイベントを楽しみました。

ご協力いただきました各団体の皆様、お手伝い頂きました皆様ののおかげで今年も無事に祭りを終える事が出来ました事、紙面を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。

(記)佐藤 淳



牛乳で乾杯

中標津中学校
吹奏楽部による演奏





泉保育園

芋掘り遠足



平成30年9月4日(火)に毎年恒例となった泉保育園のいもほり遠足が行われ、園児36名を含む41名がいもほりを行いました。

元氣にご挨拶



大きいいもがたくさん！

今年はいもはとても状態が良く、大きなサイズの物がたくさん出てきました。土の中からいもが顔を出すと「あつた！あつた！」と大騒ぎ。小さな争奪戦が繰り広げられていました。青年部員と先生方も汗を流しながら、いもを掘り出す作業に追われました。

(記＝片岡 俊)



泉保育園のいもほり遠足が空港前じゃがいも圃場にて行われました。台風が接近していたため、当日は開催できるか危ぶまれておりましたが、曇り空の中なんとか実施することが出来ました。園児たちの元氣な挨拶と共にいもほりがスタート。とても楽しみにしていたのでしよう、園児たちははしゃぎながら小さなスコップを片手に圃場へと入っていきましました。青年部員もスコップを持ち、園児たちの補助にあたりました。

ながしべつ丸ごと給食

9月20日(木)中標津小学校にて、中標津小学校5年生2クラスを対象に「ながしべつ丸ごと給食」ということで牛乳と牛肉について出前授業を行いました。授業の後は児童の皆さんと給食をおいしくいただきました。

出前授業の内容は、「牛乳や牛肉がどのように生産され、みんなの食卓に並び食べられているか」といった内容の授業を行いました。「牛乳・牛肉の生産・流通にはたくさんの人が関わって、安心・安全な製品を製造しているんだよ」と説明するとみんな真剣な表情で聞いていました。授業の最後にはおさらいを兼ねたクイズで説明を終え、残った時間は児童からの質問タイムで出前授業は終わりました。授業の後は皆さんお楽しみ



クイズ

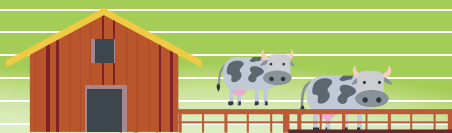


もも大人もみんなおいしい！と言っておかわりをする人もいました。私自身、何度か「ながしべつ丸ごと給食」の出前授業に参加していますが、児童のみんなはいつも真剣に聞いてたくさん質問をしてくれます。給食でも笑顔でおいしいと言っているその顔を見るのは、非常に嬉しいものがあります。この授業をきっかけに、牛乳や牛肉だけでなく地元で作られている農産物や農業に興味を持ってもらえたらと期待しています。

(記＝原 建治)



給食風景



平成30年度 採用職員農業実務実習

中標津町は酪農業経営に特化しており、中標津町に店を構える各企業は、運搬会社や飼料会社、農業機械メーカー、乳業メーカーなど酪農業に関連している企業が多く立ち並んでいます。そのため中標津町にとって酪農とは中標津町の経済に大きな影響を与えることとなるといえます。そんな中、株式会社RARA Farm 中標津は年間4000tの牛乳を搾ることを目標として、中標津の酪農の経営を守るために作られました。

株式会社RARA Farm 中標津の実習では午前5時から9時まで、午後3時から7時までの1日2回搾乳を行いました。20頭ダブルのパラーで1回の搾乳で40頭搾ることができ、搾乳を行っている間に牛舎内の牛床掃除を行います。人が飲んだり、食べたりする生乳を扱うということは、病気のある生乳を少しでも混ぜてしまうと搾った全体の生乳がダメになってしまうのでとても責任があり朝早く作業するためとても大変な仕事だと感じまし



営農部経営企画課
基盤整備係 石山 大志

た。座学では有有限会社ファーム・エイ、株式会社開陽D・A・I、畜産センターについて学びました。各ヘルパーは担当地区が割り振られ基本的に担当地区でのヘルパー活動を行います。酪農ヘルパーという仕事は単なる労働力ではなく、酪農家と共に生乳を生産し、時には酪農家の留守を預かる大きな責任を負う仕事であり、様々な知識や経験、技術を得ることが出来ます。その経験を経て現在では9組15名が新規就農し、11名が酪農後継者となり、4名が酪農家と結婚し、未来の酪農家を育てる場所となっています。

今回の実習を受け、私は中標津町にとって酪農とは町の経済を回すためには必須な一次産業だと感じました。農協が町の一次産業を守るために株式会社RARA Farm 中標津を作り、少しでも多くの生乳を搾ることで町に貢献し、また有有限会社ファーム・エイで地方からの酪農志望者を受け入れ未来の酪農家を育てる事で、今より先の酪農を支えています。さらにTMRセクターにより酪農家の負担を削減し、酪農家の作業効率を上げ、地域の空いた土地を有効利用しており、畜産センターでは生乳を搾ることの出来ない雄牛を組合員から買い取り付加価値を付けて出荷することにより牛を余すことなく有効利用しています。

今回ご指導いただきました株式会社RARA Farm 中標津をはじめとした職員の皆様には大変感謝しております。今後は学んだことを職務に活かし、頑張ります。



生産部酪農課
乳製品工場係 石黒 力

8月13日から8月18日までの間、株式会社RARA Farm 中標津で農業実習をさせていただきました。私は、農家の仕事をするのが初めてで不安もありましたが、職員皆様の暖かいご指導の下、楽しく仕事しつつも無事に終えることが出来ました。

実習中は主に除糞や搾乳、子牛のミルクやり、午後は座学や施設見学をしました。除糞作業では牛舎が広く、糞の量も多く大変でしたが、糞が全部無くなりきれいになったときの達成感はとても大きかったです。また、牛が搾乳している合間にやるので、スピードと丁寧さが求められる仕事だと感じました。搾乳では乳頭を拭く作業で静かな牛は拭きやすかったのですが、暴れている牛は、蹴ったりしてくるので乳頭を拭くのに苦労しました。牛をパラーに連れて行く作業もあり、私が想像していたよりも牛が素直にパラーに移動したので、スムーズに搾乳を行うことが出来ました。

子牛にミルクを与える作業では、ミ

ルクを作るのにも子牛によってミルクの量や、ミルクの作り方も異なることが分かりました。生まれたばかりの子牛はまだ飲み方がわからないので何度か口元にミルクを当てて飲ませるのが大変でした。ただ、子牛はとても元気だったのでミルクを飲んでくれるので、飲ませる側としてはとてもうれしい気持ちになりました。

座学では株式会社RARA Farm 中標津の渡部専務に地域の活性化や、酪農家の支援など、様々な目的から株式会社RARA Farm 中標津が成り立っていることを学びました。また積極的に若い人材の育成にも力を入れており、基幹産業である酪農の発展に繋がっていると感じました。

株式会社開陽D・A・Iは主に牛の餌を取り扱っており、酪農家によって餌の種類が異なっていることがわかりました。また、分業化が進んでいるので農家の労働力や農家の機械代が軽減され、より効率よく仕事が出来ていると感じました。

今回の農業実習を終えて、酪農家の大変さやその仕事に携わる様々な事業を視察し農業に関する知識が増えました。今回学んだことはこれから働いて行く中でとても大事なことになるので忘れずに日々頑張っていきたいです。また、今回の実習にあたり、株式会社RARA Farm 中標津をはじめとした人達に大変お世話になりました。貴重な体験をさせていただきました感謝しております。これからは、農家実習で学んだことを生かし頑張ります。本当にありがとうございました。

と思います。

今回の実習で、農業というのは多くの農家の苦労と関連事業の支えがあつて成り立っているという事を実際に感じて学び、農業に関する知識・経験を得ることができました。この経験を今後の業務に積極的に活かしていきたい、農家の方々を支える力になりたい

た。慣れない作業で身体中痛くなりましたが、その分だけ農家の方々が普段している作業の大変さを感じました。そして、空いた時間もベッド作りやエサ押しなど、牛がストレス無く過ごせるような細かい気遣いをする事で、普段から良質で美味しい牛乳を飲んでいるという事を強く実感しました。また、初めて搾乳をするときも、最初はただ機械を乳頭に付けて生乳を搾るという考えでしたが、実際に搾乳をする際には、牛が病気になるという点に注意して搾ったり、機械での搾乳の前に手搾りを行ったりと、その慎重さを伴う作業に苦労しました。除糞や清掃に関しても、牛が転ばないような配慮や、病気になるような事が無いよう常に牛舎を綺麗に保つ必要があります。何より感心したのが、そのほとんどを機械に頼らず手作業で行っていて、滑り止めやおがく

次に、有限会社ファーム・エイ、株式会社開陽D.A.Iを視察し、そこで酪農ヘルパーとTMRセンターの事業説明を受け、関連事業の重要性を認識しました。農家の方々が身体を壊さず営農し続けてられるのは、ヘルパーの方々がいるからであり、昔に比べて乳牛からより多くの生乳が搾れているのは、質の高い飼料を与えているからである事をこの視察で学びました。



購買部生産資材課 給油所係 山崎 達哉

平成30年8月27日
（9月1日の日程にて株式会社RAARA Farm中標津にて農業実習をして参りました。

株式会社RAARA Farm中標津では、除糞から搾乳、牛舎の清掃までが基本的な作業の流れとなっており、この作業を1日に朝と夕方の2回に分けて行いまし

第44回 北根室地区農村女性講座のご案内

経営を引き継ぐための心の準備 ～家族の会話が一番大事～



今回の女性講座は、アンケートの結果より「経営移譲」をテーマとして企画しました。これから経営を受け取る若い世代の方々には、委譲に係る知識を得、心の準備をする機会として、また、すでに経営を渡した方やこれから渡す方には、経験談や経営移譲をする上での親世代の考えを伝えていただく場となればと考えています。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 平成30年10月23日(火)
11:00～14:30

場所 しるべつと 研修室
(中標津町東2条南3丁目1)

参加費 500円(昼食代として)

内容

①経営移譲に関する基礎知識

金野 智樹氏
(計根別農業協同組合営農部 部長)

②経営移譲や経営参画における経験談

伊藤 美晴氏
(厚岸町酪農家・指導農業士)

②座談会

主催／北根室地区農業改良協議会

中標津町・標津町・羅臼町・JA 中標津・JA 標津・
JA けねべつ・根室農業改良普及センター北根室支所

託児有り!(無料)
お子様連れで
お越しください

お問い合わせ：中標津町農業協同組合経営企画課(電話 0153-72-3721)

締め切りは10月17日(水)まで



女性部日帰り研修

ハーバリウム作りを体験！



講師 福澤 智子氏

用のオイルで満ちたもの。

ほとんどの参加者が初体験で、お花選びからドキドキわくわくです！悩みながらも何とかお花を選んで、講師の福澤先生に色味、分量等を見ていただき早速ボトルの中へ。ピンセットや菜箸を使ってボトルに入れるのですが、口の小さなボトルのためバランスを取りながら入れるのはなかなか難しく、皆さん悪戦苦闘しておりましたが、お花を入れた作品を先生に確認していただきオイルを入れると……とても綺麗！可愛らしい物や、和

9月28日、部員11名参加のもと、浜中町霧多布湿原センターにてハーバリウム作りを体験する日帰り研修を行いました。ハーバリウムとは、標本植物と言う意味で、ボトルにドライフラワー等の植物を入れて、専

風、クリスマス風など、それぞれ味のあふれる素敵な作品に仕上がりました。先生にもお褒めをいただきました。皆さん笑顔でも楽しそうに作られていました！

センターを後にした一行は、「ベニレベニレ」と言うイタリアンレストランで昼食をとりました。コース料理で美味しいパスタやピザ等をいただいて、話しにも花が咲き笑顔と笑いが溢れていました。

作品作りは難しかったようですが、出発してから到着するまで、終始笑顔と笑いのある楽しい日帰り研修となりました。

(記：瀧場 幾久栄)



お花選び



研修風景



完成作品



昼食風景



東日本大震災（平成23年3月）をはじめ、日本では、大地震が続けて発生しています。また、東海地震、東南海地震など将来的にも巨大地震の発生が危惧されています。

組合員・利用者の皆様には、事前に地震による被害を軽減し、ご家族を守るためにも、地震がもたらす被害を知り、そして、身の回りのできる最大限の防災点検を改めて行ってみてはいかがでしょうか？

地震の発生のおきくみ 〈海溝型地震の発生のおきくみ〉



東海地震も東南海地震もこの「海溝型地震」によって発生するといわれています。海溝型地震は強い揺れに対する警戒はもちろんですが、津波が発生しやすいため、津波に対する警戒も必要です。

震度の目安

震度4

照明器具など吊り下げられたものが大きく揺れ、食器棚が音を立てる。ほとんどの人が目を覚ます。



震度5弱

食器や本が棚から落ち、家具が動き始める。多くの方が身の危険を感じるようになる。



震度5強

身の危険を感じ恐怖感で行動に支障がでる。物の落下による危険も増し、補強されていないブロック塀が崩れ始める。



震度6弱

立っていることが難しくなる。多くの建物で壁やタイルや窓ガラスが破損し、落下する。



震度6強

歩くことは難しく、はうこたえで移動するのがやっと。ほとんどの建物で壁や柱が破損する。



震度7

耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒壊するものも。耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物でも倒壊するものもある。



グラっときた時、冷静な行動を

■ 身の安全をまずは優先

「地震だ、火を消せ」が合言葉だったのは昔の話。今は「グラっときたら身の安全、すばやい消火、火の始末」といわれます。これは阪神・淡路大震災で家の倒壊により多くの人命が失われたことによる教訓です。まずは身の安全を確保することが何より大切です。また、「身を隠す」よりも「屋外に出る」ほうが賢明な場合もあるようです。

■ 地震は一度で終わらない

地震は一度で終わりません。最初の揺れで被害がなくても、次の揺れでダメージが蓄積し、倒壊や破損が起こる危険もあります。ほとんどの場合、最初の揺れは1～2分。それから次の余震までの間に避難する準備を整えましょう。



■ 津波対策は、高台へ

海の近くで強い地震を感じたら、津波警報の有無にかかわらず、まずは高台に避難することです。もし逃げるまもなく津波が押し寄せてきたら、丈夫な建物の上階を目指して逃げてください。津波は第一波より第二波以降のほうが大きいこともありますので、確実に安全が確認できるまで、海に近づかないようにしましょう。

18014507002

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？

ヨコのカギ

- ①ギーッチョンと鳴く秋の虫
- ②図書館で専門的な仕事をします
- ③海に潜って貝などをとる職業
- ④目のこと。つぶらな――
- ⑥ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
- ⑧子(ね)と寅(とら)の間
- ⑩警察官や消防士、裁判官はこれ
- ⑫黄門様のお膝元です
- ⑭決まった時間に寝起きする、――正しい生活
- ⑯渦巻き模様が付けられた練り物
- ⑱二十世紀、新高などの品種があります

タテのカギ

- ①馬に乗る人のこと
- ③マガモを改良して作られました
- ⑤お金を借りると付くことも
- ⑥日本海軍が造った世界最大の戦艦
- ⑦軍配を持って土俵に上がります
- ⑨神社で神事に奉仕する女性
- ⑪泡立ててメレンゲを作ります
- ⑬田畑を耕す道具の一つ
- ⑮首都はハノイ。米の生産が盛んな国です
- ⑰――あれば憂いなし
- ⑲野球でランナーが滑り込む所
- ⑳カトリックでは神父、プロテスタントなら
- ㉑リレーの選手がつなぐ物

9月号の当選者は7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。

9月号クロスワードの解答 『コスモス』

第5回 理事会

開催月日 平成30年9月12日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 固定資産の処分について
2. 各種資金の借入について
3. 平成30年度澁原馬鈴薯出荷計画と仮渡金の設定について
4. 育成預託施設(旧ホクチクファーム)改修工事について
5. 中標津町農業協同組合育成牛預託管理規程の制定について
6. 生活店舗課配達車輛の故障に伴うリース導入について
7. 第29回J A北海道大会組合員組織協議の意見集約について
8. 組合員の出資減口について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 経営定期点検の実施結果について
3. 理事に対する貸出金の実行状況について
4. 平成30年根室ホルスタイン共進会の結果報告について
5. 平成29年度産生食加工馬鈴薯収支状況と平成30年度産受け入れについて
6. 平成29年度産種子馬鈴薯収支状況と平成30年度産受け入れについて
7. 平成30年度産馬鈴薯・てん菜坪掘り結果について
8. 平成30年度産大根・ブロッコリー出荷状況について
9. 畜舎環境衛生改善調査の実施について
10. 平成30年度産生乳生産状況と乳質について

編集後記

今回の地震ではすぐに復旧するだろうと思っていた電気が、まさかの全道ブラックアウト。情報も錯綜するなか、当地域は水が普通に出了のが救いでした。SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などはとても便利ですが、間違った情報(デマ)も多く流れることがあり、十分注意する必要がありますね。

(担当者S)

読者の声

● 毎回「夢」が広がるなかしべつ、楽しみにしています。いよいよ2番草収穫時期ですネ。今年の夏は多忙な毎日で野菜たちを面倒見ていなかった結果、すごい事に!! 雑草が勝ってイモほりはお嫁さんと苦心しながら、それでも楽しんで白しやく出て来て「よかったね」と笑顔で、その日はシチューにしました。今は白花生の元気な姿や、とうきびのりっぱな実を見ては「この天気がよくがんばってるね」、涙ものです。先の胆振東部地震において2日間の停電には本当に苦労しましたね。牛たちは1日1度の乳しぼりで「モーモー」鳴いてるし、1日仕事にならず日頃の電気のありがたみをひしひしと感じていました。日々大切にしていきたいと思います。(節電)

▼PN/カスミ草

● 9月は台風・地震・停電と数々の出来事があり非常に疲れました。その中でも2番草の収穫も終わりました。これから冬に向けての作業となります。みなさんががんばりましょう! 最後にああー疲れた。

▼PN/ポン吉

● 朝晩も涼しくなり、もう秋ですね。9月6日午前3時7分突然停電になり、ライフラインが一部止まり、情報も分からずに! 長い1日半が過ぎ、やっと電気が使えるようになって、普通の生活に戻れました。本当に大変でした。北海道にもこんな事が起きるんですね。特集『親子で考えよう 農業の事業継承』の記事はとても参考になりました。

▼PN/夢

● この夏は大変な天気だったが、今日(9月19日)は久しぶりに気持ちの良い天気。車でドライブすると牧草地は大型作業のトラクターと青草の縦縞模様で秋本番。皆さん頑張つて!

▼PN/K・M

● 地震・停電・断水、こんなに色んなことが来るとは、予想していたような気もするけどびっくり。停電で発電機レンタルして良かったと本当に思いました。3年間レンタルして何度か使ったものの、今回のように丸2日間の停電、「備えあれば憂いなし」、感謝。これからは何があるかわからないネ!

▼PN/楓風

● 今度の地震による停電で被害を受けた方々に御見舞い申し上げます。不幸中の幸いと言いますが、この停電が冬場であつたらさらに被害が大きかつたのではと思われま。便利な生活の中でそれがあたり前と思いい日々送っていました。あたり前が何と幸せなことだったのかと改めて思いました。災害時に備えて今一度身の回りを点検したいと思っています。

▼PN/コスモス

● 9月に入つて2番草の収穫をしました。6日には停電もあり、いつも以上にうまく使っている電気のありがたさが分かりました。2日目の夜遅く搾乳ができました。農協からの発電機のおかげで助かりました。ありがとございました。また普段の生活にもどり、野菜の収穫もたくさんあります。先日、遠くにいる子供と孫達が一同に我が家に来てくれました。ちょうどお彼岸も重なり、皆とても楽しい時間を過ごしました。サツマイモのパイでお菓子も作り好評でした。この次はパンブキンパイに思はせて...。

▼PN/りんちゃん

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

10月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 勢いにつき過ぎて空回りするなど、バランスを崩しがち。時々歩引いて、自分の行動を冷静に見詰め直して

健康運 ストレッチなどで血行を良くすれば安泰

幸運の食べ物 ニンジン

牡牛座

4/20~5/20

全体運 心理的に不安定になりやすいかも。難しく考えず、気楽に構えるのがベストです。気分転換には散歩がお勧め

健康運 リラックスすることで体調に好影響あり

幸運の食べ物 マツタケ

双子座

5/21~6/21

全体運 楽しい出来事に縁があります。お祭りやイベントに参加し、にぎやかに過ごして。新しい才能を発見できることも

健康運 体力アップを図る好機。スポーツが吉

幸運の食べ物 ギンナン

蟹座

6/22~7/22

全体運 ちょっとしたことでもイライラしやすい暗示。人の言葉を悪意に取らないよう、注意して。手作りアイテムにつき

健康運 体を動かせば、グンと活力が高まるはず

幸運の食べ物 スダチ

獅子座

7/23~8/22

全体運 コミュニケーション能力が急上昇中。初対面でも笑顔で声を掛け、人脈のネットワークを広げて。オフ会も幸運

健康運 疲れをため込まず、適度に解消すると◎

幸運の食べ物 ニシン

乙女座

8/23~9/22

全体運 人を当てにすると、思わぬめめ事を招きがち。自分のことは自力でやった方が、ラッキーな結果を得られます

健康運 暴飲暴食はNG。十分に胃腸をいたわって

幸運の食べ物 カブ

天秤座

9/23~10/23

全体運 やる気がアップして、いろいろなことにトライしたくなりそう。過去に駄目だった事柄にもリベンジできる兆し

健康運 活動的になれば、なるほど運氣アップへ

幸運の食べ物 サケ

蠍座

10/24~11/22

全体運 強引に物事を進めるのには向かないものの、周囲と協力することで、状況は改善するはず。気晴らしには足湯を

健康運 無理は厳禁。疲れたら、しっかり休んで

幸運の食べ物 ナメコ

射手座

11/23~12/21

全体運 周りから良い影響を受けやすい時期。分からないことがあったら、一人で悩むより、相談してみるのが正解

健康運 軽くスポーツに励むと体調アップの予感

幸運の食べ物 柿

山羊座

12/22~1/19

全体運 できる人と比べて、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切り、自分のやり方やペースを大切に

健康運 運動不足から体重増を招きがち。ご用心

幸運の食べ物 イクラ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 思い切って動けば、停滞していることも打破できそう。直感を信じ、やってみるとグッド。楽天的な発想が大事

健康運 健康に良いことを始めると、徐々に好転

幸運の食べ物 カリン

魚座

2/19~3/20

全体運 何かと深刻になりやすい月。意識的にプラスだと思える部分を見るようにして。ヒーリング音楽でリラックスを

健康運 食生活に配慮を。栄養バランスを考えて

幸運の食べ物 サンショウ



食品ロスを減らすために 私たちができること

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？ 食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられています。このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶わん約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

こんなにたくさんさんの食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、バレンタインなどイベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール（食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習）の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭からも多く発生しています。実に年間約302万トンにも上るのです。

数値・データ等は政府広報オンラインより

さまざまな場面で発生する食品ロス



■食品メーカー

- 定番カット食品や、期限を超えた食品などの返品
- 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品



■小売店

- 新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品
- 期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など



■レストランなどの飲食店

- 客が食べ残した料理
- 客に提供できなかった仕込み済みの食材など



■家庭

- 調理の際に食べられる部分を捨てている
- 食べ残し
- 冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など

約330万トン

約302万トン

約632万トン

管理栄養士
株式会社エミッシュ
代表 柴田 真希
(しばたまき)

食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、体調面でも良い効果が得られるでしょう。

食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3カ月を超える物は、年月で表示し、3カ月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

すぐに食べる物は賞味期限の短い物はない

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。





営農改善資料発行!②

この資料は、将来構想の考え方、労働生産性を考慮した農場全体のシステムのあり方、投資するにあたって事前に準備しておくことについて掲載しています。
先月から計4回にわたり概要と活用事例の紹介をします。

普及の窓

根室農業改良
普及センター

第Ⅱ章 将来について考える

農場の将来計画を考えた時、「搾乳牛舎の新設」や「コンピューターによる牛群管理などの最先端技術の導入」のみの計画を検討してはいないでしょうか？農場全体の労働生産性を高めるためには、牛舎全体とその付帯施設が連動した作業で結ばれる仕組みを構築することが重要です。農場の立地条件に基づいた管理体系、労働配分にも留意して検討しましょう。

「農場全体のシステム・レイアウトを見通すこと」について、検討するポイントを紹介します

1 作業体系

搾乳施設を新規投資する際は、将来、目標とする搾乳頭数から施設を考えます(表1、2、3)。

農場の規模や作業体系、労働力のビジョンが見えてきたら、次は、付帯施設について考えます。

2 付帯施設

搾乳牛頭数が増えるに従い、農場全体の飼養頭数は増えていきます。全ての作業を自己完結で行うのか、TMRセンターや哺育預託センターのような営農支援組織を活用するのかにより、必要な施設及び機械の規模や数は変わります。

どのような施設が、どのくらいの規模で必要なのかを検討しましょう。

(1)乾乳牛舎・哺育施設・育成牛舎

牛の成育ステージによって、1頭当りに必要なスペースは異なります。快適に過ごすことができるように、ステージ毎に必要な面積を確保しましょう。

(2)糞尿施設

当地域では、圃場の土壌凍結や積雪により糞尿散布ができない「約6ヵ月分」の貯留施設が必要です。

3 農場のレイアウト

牛舎を建てる際は、表4の条件を念頭に置いて場所を考えましょう。

4 現地事例

つなぎ飼い、フリーストール・ミルクパーラー、搾乳ロボット牛舎などの6事例を紹介しています。

家庭や地域を考えた上での経営のビジョンや投資の考え方、投資後の感想が書かれています。

営農改善資料の巻末には、農場レイアウトを検討するための施設パーツを添付しています。航空写真を使いながら農場の将来を検討してみませんか？

表1 つなぎ牛舎

(単位:分)

ユニット台数	搾乳人数	搾乳牛頭数(頭)					付属装置
		60	70	80	90	100	
8	2	97	113	130	146	162	—
8	2	86	100	114	128	143	ユニット レールタイプ
8	2	83	95	110	125	140	搾乳ユニット 自動搬送装置
8	3	90	105	120	135	150	—
8	3	82	95	110	123	137	ユニット レールタイプ

表2 ミルキングパーラー

(単位:分)

ユニット台数	搾乳人数	搾乳牛頭数(頭)							
		100	120	150	200	300	400	500	750
アブレスト10頭	3	120	145	180	240	360	—	—	—
10頭ダブル	2	83	100	125	167	250	—	—	—
12頭ダブル	2~3	—	—	95	125	188	250	—	—
14頭ダブル	3	—	—	80	107	160	214	268	—
18頭ダブル	3	—	—	—	83	125	167	208	—
ロータリー28ポイント	3≤	—	—	—	116	174	232	290	—
ロータリー40ポイント	3≤	—	—	—	—	107	143	180	270

表3 搾乳ロボットシステム

区 分	単位	搾乳ロボット台数			
		2	4	6	8
必要な作業人数	人	1	2	2~3	3~4
1人当たり作業時間	時間	1~2			
延べ作業時間	時間	1~2	2~4	3~4	4~6

<データ>

表1、2

H11年根釧農業試験場

表3

普及センターによる現地調査・搾乳ロボット

導入の手引き

(3)サイロ施設

バンカーサイロは、飼料作物の収穫・調製作業と毎日の利用を考えた大きさ、サイロ前の通路幅(スペース)の確保、排汁対策が必要です。

(4)その他施設

「産褥牛・治療牛のための施設」「敷料庫」「飼料庫」「機械格納・整備庫」「酪農関連排水(パーラー・処理室・酪農雑排水)処理施設」についても検討が必要です。

表4 牛舎を建てる際の検討内容

(改善資料より抜粋)

区 分	検討するポイント
動 線	労働効率・防疫の観点から、人・牛・機械・生乳・エサ・水・糞尿。
施設間の距離	自然換気牛舎の場合は、隣接する建物の間隔は15m以上。
排 水	一般的には、勾配は1~2%。
道 路 幅	最低3.6m。また、集乳車などの最小回転半径16.5mも確保する。
牛 舎 の 向 き	夏・冬の風向き。飼槽に直射日光が当たらない。 牛床に西日が当たらない。雪の吹きだまり防止、除雪のしやすさ。
地 盤	建設予定地の地盤、地下水の有無、水はけ。
拡 張 性	5~10年先を見据えた農場レイアウト。
防 疫	生活と生産(生乳・飼料・糞尿運搬用、外来者用) エリアを分ける。



停電からの早期回復

平成30年9月6日に発生した胆振東部地震による停電の影響は乳牛に大きなダメージを与え、その影響は長期化することが予想されます。今後の対策について検討しましょう。

1 乳量の回復に向けた対策

過去、台風による停電被害で出荷乳量が大きく低下した地域は、その後の対策によって回復に違いが見られました(図1、2 出荷乳量の推移)。

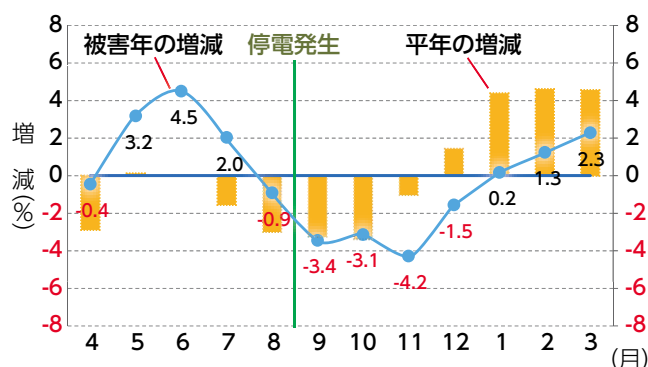


図1 地域A 対策あり

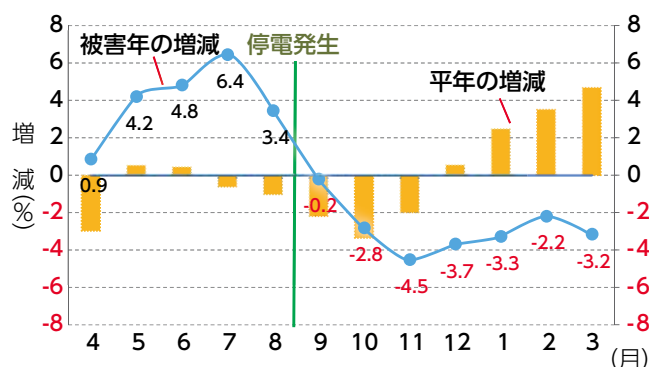


図2 地域B 対策不十分

地域Aでは、乳牛の体調や粗飼料品質に合わせた飼料設計を地域全体で取り組んだことが、出荷乳量の早期回復につながったと考えられます。

乳牛の早期回復には栄養バランスのとれた飼料給与が重要となります。今年の1番草は栄養成分も消化率も低い傾向です。粗飼料分析を活用し、飼料給与することをおすすめします。

2 乾物摂取量を高める「環境」を用意しましょう

飼料設計の効果を発揮するには、牛に腹一杯食べてもらうことが重要です。乾物摂取量を高めることのできる「環境」を用意してあげましょう！

エサの掃き寄せ

牛の行動に合わせて掃き寄せ回数を増やし、常に牛が届く範囲にエサを用意しましょう。

<ポイント>

1回目の掃き寄せは、牛がエサを食べ始めて一段落つく20～30分後がベストタイミング★

キレイな水

たくさん食べるためには、たくさんの飲み水が必要になります。

水槽やウォーターカップをきれいに保ち、飲水が集中するタイミング(給餌後、搾乳後)でも、牛がストレスなく飲める水量・台数を確保しましょう。

十分な換気

アンモニア臭などの臭気や多湿によるストレスは乾物摂取量の低下を招きます。

十分な換気を行って、ほこりや臭気、湿気や熱を牛舎外へ排出し、新鮮な空気を取り入れることで、牛舎内の空気を清潔に保ちましょう！



*詳しくは各戸に配付されている平成29年度 営農改善資料「あと二口食わせる技術」をご覧ください。

(HP <http://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc>)

お気軽に普及センターへお問い合わせください。(TEL 0153-72-2163)

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

家畜改良課に相談だ。

後期

JA選定種雄牛決定!!

～どんな牛が欲しいですか～



国産精液(単価順)

略 号	種 雄 牛 名 号	単 価	父	母の父
3H56556 (♀: 8,000円)	モーニングビュー ブッケムミミ ET	3,000円	ブッケム	フレディー
3H56732 (♀:10,000円)	グリーンハイツ コスモポリス ET	3,000円	モーグル	オブザーバー
3H56580	ティンカーベル タイムアウト ET	2,000円	ブッケム	フレディー
3H56258	レディスマナー アドミレーション	1,000円	スーダン	エアレイド

輸入精液

その他の雌精液につきましては、各授精師にお訪ね下さい。

略 号	種 雄 牛 名 号	単 価	父	母の父
551H681 (♀精液のみ)	EDG ルビコン ET	10,000円	モーグル	ロバスト
511H11478 (♀精液のみ)	デスー アルタリーフ ET	9,000円	アルタオーク	トリガー
511H11422 (♀精液のみ)	ティースプルス アルタジェイク	6,000円	ペترون	オブザーバー
7H12788	メアリー ジョスーパーフラズルド	5,000円	ジョスーパー	ショットグラス
7H11351	シーガルベイ スーパーサイアー	4,000円	ロバスト	プラネット
14H7835 (♀:8000円)	ジマービュー ラッキーPプレッド	4,000円	ジャックス	モーグル
507H11946 (♀精液のみ)	S-S-I エピック ミッドナイトET	4,000円	エピック	ソクラテス
11H11531	ボマツ アルタ サーベルET	4,000円	ジェイシー	ロバスト
29H18604	ウェルカム キングストン ET	3,000円	モデスティー	ボンベロ

略 号	種 雄 牛 名 号	単 価	父	母の父
HG940999	ウィールダー ソリューション	3,000円	ゴリアス	ローダン



それぞれの牧場で、欲しい牛はそれぞれ異なります。

みなさんの牧場で長く活躍できる牛を、一頭でも多く生産するために…

お気軽に欲しい牛・作りたい牛群を授精師にご相談ください。

この他に使いたい種があれば取り寄せますので、授精師に種をご注文下さい!!

健康百科

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。

膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診

お年寄りの膝の痛み

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

てもらうのが良いのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉（大腿〈だいたい〉四頭筋）を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起こすからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返し1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3～4倍、階段の上り下りでは、4～5倍もの負担が加わるとわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3～5kgも少なくなります。



少ない材料で、簡単に作れる たまさんちのおおらかなおやつ

人気料理家の著者が、家族のために作り続けてきたおいしいおやつ。毎日でも食べたいくなる甘さ控えめの素朴な味わいは、少ない材料で簡単に作れるものばかり。子どもはもちろん、大人も楽しめるレシピが満載。

中川 たま 著

定価：本体1,300円+税



はじめてでもおいしく作れる フライパン煮物

フライパンひとつで手軽にできる、おいしい煮物レシピ。筑前煮や肉じゃがなどの定番ものから、だしいらすのささっと煮物、旬の素材で作る季節の一品まで完全マスター！簡単だから初心者でも安心して作れる。

河野 雅子 著

定価：本体1,200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
10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。



大人の汁めし かけめし

忙しい時や軽く済ませたいときに、ささっと作れて満足度の高い汁めし&かけめし。汁やたれが絡まって味がしみたごはんは、誰もが大好きで文句なしにおいしい！ワンボウルでできるから後片付けもラクラク。

市瀬 悦子 著

定価：本体1,300円+税



チーズ好きのパティシエが教える 濃厚チーズケーキ

「素材の味を生かす」ことを得意とするプロが、家庭向けに作りやすくアレンジしたチーズケーキ。話題のバスク風を含め、バイクド、スフレ、レアを基本に多彩な45品を紹介。ワンランク上を目指す人は必見！

長谷川 哲夫 著

定価：本体1,500円+税

行事予定表

2018年9月 組合動静

2 (日)	第31回じゃがいも伯爵まつり & ふれあい広場
4 (火)	中斜里澱粉工場操業式、金融研究会 共栄火災管理者研修
11 (火)	財務諸表監査～14日
12 (水)	第3回生産委員会、第5回理事会 融資法務研修～14日
13 (木)	畑作全体会議、ホクレン根室乳牛市場
15 (土)	桜ヶ丘SS感謝祭～16日
18 (火)	スマサボ研修会、ホクレン十勝和牛市場 ある閉店セール (17時閉店)
19 (水)	ある改装～10/9まで
25 (火)	ある接客接遇講習会、職員全体研修会
26 (水)	ある利用者懇談会
29 (土)	J Aバンク交流会～30日

2018年10月

1 (月)	外務実践研修～5日
2 (火)	中級管理者研修～5日
3 (水)	
4 (木)	
5 (金)	
6 (土)	
7 (日)	
8 (月)	体育の日
9 (火)	熟年会秋期研修旅行～12日
10 (水)	あるリニューアルオープンセール～12日 自動車審査員研修～12日
11 (木)	
12 (金)	安心サポーター会議
13 (土)	ある創業祭～15日
14 (日)	
15 (月)	
16 (火)	ホクレン十勝和牛市場
17 (水)	巡回ドック～19日
18 (木)	ホクレン根室乳牛市場 全道授精技術研修会～19日
19 (金)	乳牛改良同志会道外視察研修～21日
20 (土)	初級資格認定試験 ある創業祭第2弾～22日
21 (日)	
22 (月)	
23 (火)	スマイルサポーター研修
24 (水)	畜舎環境衛生調査～26日
25 (木)	
26 (金)	
27 (土)	ある創業祭第3弾～29日
28 (日)	
29 (月)	
30 (火)	
31 (水)	

シニア野菜ソムリエ KAORUの ベジタブルライフ

シイタケ

和食には欠かせない、
うま味成分の宝庫

シイタケのプロフィール

解説：KAORU

【分類】ハラタケ目キシメジ科
(ホウライタケ科・ヒラタケ科など) シイタケ属
【原産地】日本、中国、アジアの熱帯高地
【おいしい時期 (旬)】秋、春
(多く出回る時期：9～11月ころ、3～5月ころ)
【主な栄養成分】エルゴステロール、
エリタデニン、β-グルカンなど

見分け方



かさの開き具合が6～8割程度で肉厚なもの

かさが薄茶色でムラや染みがなく張りがある

軸は短く太く、かさの裏側のひだがきれいな白色でしっかりと張っているものが良品

乾燥しいたけ 良品はしっかりと乾燥して表面が茶褐色でかさの裏のひだが淡黄色

パック・袋入り 水滴の付いていないものを選ぶ

同じ大きさなら重みがある方を選ぶ

保存方法

生シイタケ 湿気があると痛みやすいので注意

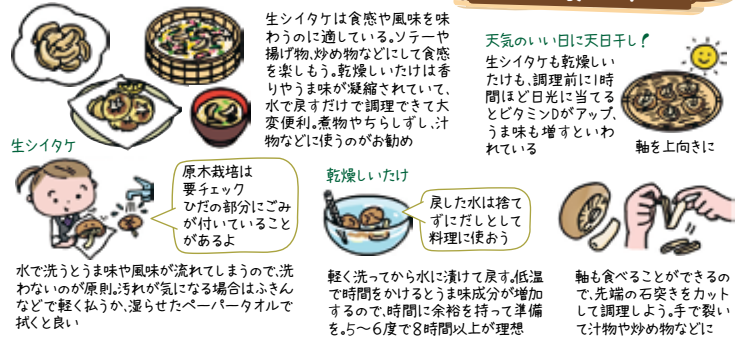
軸を上に向けた状態で、新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

冷凍保存期間は約1か月

すぐに使い切れない場合は、丸ごと、またはかさや軸を切り離し、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍。冷凍するとうま味成分が出やすくなり、味が良くなる。

乾燥しいたけ 吸湿しやすいので、乾燥しやすいため、乾燥剤の入った密閉容器に入れて冷蔵または冷凍庫に入れておくとうまい

楽しみ方・食べ方のコツ



生シイタケ

原産栽培は要チェック ひだの部分にごみが付いていることがある

水で洗うとうま味や風味が流れてしまうので、洗わないのが原則。汚れが気になる場合はふきんなどで軽く拭くか、濡らしたペーパータオルで拭くと良い

乾燥しいたけ

戻した水は捨てずにだしとして料理に使う

軽く洗ってから水に漬けて戻す。低温で時間をかけるとうま味成分が増加するので、時間に余裕を持って準備を。5～6度で8時間以上が理想

軸も食べることができるので、先端の石をカットして調理しよう。手で裂いて汁物や炒め物などに

シイタケのチカラ



食物繊維が豊富 便秘改善 整腸作用

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける

エルゴステロール 光に当たるとビタミンDに変わりカルシウムの吸収を高める

β-グルカン 免疫力を高める

エリタデニン 生活習慣病予防 血圧を下げたり、コレステロールの代謝を促して体外に排出

シイタケのいろいろ



原木栽培シイタケ

コナラやクヌギなどの丸太を使って栽培したもの。肉質が締まっていて香りが良く、風味が強いのが特徴。面切れの良さや風味を楽しめる。国産の乾燥しいたけのほとんどは原木栽培のシイタケ

菌床栽培シイタケ

おがくずに米ぬかやふすまなどを加えて作った培地で栽培する。日持ちが良く安定して生産できるのが利点。栽培期間も短く、低価格で大量生産可能

乾燥しいたけ (干しいたけ)

かさの開き具合によって二つに大別され、肉厚で丸みのあるものを「どんこ (冬茹)」かさが開いて薄いものを「香信 (こうしん)」と呼ぶ。二つの大きな違いは食感。煮物や鍋物など面切りを楽しむたいならどんこ、ちらしずしや炊き込みご飯など風味がメインなら香信といった使い分けが一般的

シイタケのヒミツ



原木栽培

自然栽培で、主にクヌギやコナラなどの丸太に種菌を植える方法。春と秋に多く出回り、春は身が締まっていて凝縮したうま味、秋は香り高い味わいが楽しめる

菌床栽培

近年の主流で人工栽培のため通年収穫が可能。おがくずに米ぬかやふすまなどを混ぜて作った培地に植えて育てる方法

イラスト：小林裕美子