

夢広がる なかしべつ

JA 中標津町農業協同組合



北海道をもっともっと食べようランチパーティー (2018.11.23)

INDEX

- 2018年を振り返って…2
- ランチパーティー…3
- 女性部のページ…4~5
- 青年部のページ…6 ■ おしえて! JA共済…7
- 第7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 役員視察研修…10~11
- 普及の窓~カーフウォーマー使用時の注意点…12
- 家畜改良課に相談だ。~遺伝改良で娘牛妊娠率を上げよう…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
December

12

Vol.528



JA NAKASHIBETSU

2018年を振り返って



今年も残すところ1ヶ月を切り、各事業の成果・課題が見えてまいりましたので、何点か触れさせていただきます。

組合員・ご家族の皆さま、6月以降日本全体で台風の数、被害は過去にない大きな影響があり、ご苦労も多かった事とご推察いたします。北海道は更に地震によりブラックアウトとなり、2〜3日間に渡りまさかの事態となりました。後で詳しく報告いたします。

まず国内外の指導者の動きであります。国内では、安倍総理大臣が今後3年間トップを務める事となり、内閣人事により農水省大臣に北海道選出の吉川氏が就任されましたのでTPP、EPA、アメリカとのTAG（日米新貿易協定）の交渉の行方等に力を発揮してもらえるか、期待をしております。一方、アメリカでも中間選挙があり、トランプ政策の経過として共和党のアメリカ経済第一主義が支持され、極めて世界経済不安が予想されます。今後の日本においても安倍政権がどう対応するか注視してまいりたく思っております。

次に組合員の出来高についてです。

酪農面では生乳生産は4月以降計画に沿って順調に成果を出しており、直近11月上旬で前年比103.2%、累計で101.8%と高い伸びを示しております。今後、今年産の粗飼料の出来の良し悪しにより後半にどう影響があるのか、分析結果を生産者と共有し不足分をしっかりと補い、乳牛管理に期待するところです。

一方畑作においては、6月以降の不順な天候により肥培管理面で苦労が多く、秋まで続きましたので心配しております。まだ全ての数字が出ておりませんが今現在、大根は作付面積104haで出荷量前年比99.6%の519,833cs、販売金額は前年比133.2%の650,000千円となり、スタート時から単価が高く推移した事が好結果となりました。

ブロッコリーは逆に大不作となり出荷量前年比63.6%の29,275cs、販売金額は前年比70%の106,747千円と残念な結果であり、葉物類が影響を受けたと考えております。

澁原馬鈴薯では150千俵を確保し、ライマン俵21.54%と計画をクリアしましたが、ビート他はまだ決定しておりません。最終的な結果は今後開催されます地区別懇談会、広報誌などにより報告させていただきます。

子会社の㈱RARA Farm中標津につきましては、酪農部門が4月よ

り搾乳を開始し、順調に生産をしております。当初の計画の1,952tを超えるかと判断しております。導入にあたっては多くの組合員から優秀な乳牛を提供していただき、戦力になっている事に感謝申し上げます。

次に、冒頭でも触れました震災であります。9月6日AM3:08に発生した地震。私自身反応できませんでした。ブラックアウトとの情報が流れ、これは大変な事になると感じました。AM5:00を待つて担当部長へ連絡し、至急組合員への自家発電機の対応を求め、準備を急ぎました。初めての先の見えない不安の中、農協に入ると対策本部が発足しており、それぞれの役割で職員が対応しておりました。農協で50台の発電機を導入していた事が幸いし、各電気業者、発電機を運ぶユニック付トラック業者に協力いただき動いておりました。私はその状況を目の当たりにし、危機管理の備えがあつて良かったと改めて思い、牛を守る最低限の口スのない対応を職員がやりぬいてくれたと思っております。

一段落した頃より、「本当に頑張ってくれた」「感謝したい」と、多くの組合員より声をいただき、まさに農協組織への賛じであり素晴らしい関係を実感しております。しかし順番であったり、細かな対応において不満も出ております。初めての事でしたのでご理解いただきたいところでありますが、今後の課題として整理しております。

次に明るい話題としまして、『A

コープあるる店」20周年を迎え、予定通り10月10日にリニューアルオープンいたしました。多くのお客さまにお越しいただき、色々な感想をいただいております。

一つ「明るくなりましたね」、二つ「広く感じます」、三つ「品揃えが良くなり楽しく買い物ができます」etc、私共にとつて嬉しい声であります。大きな投資でありましたが、これからスタッフ一同力を合わせて売上20億円を目標に頑張つてまいりますので、組合員・ご家族の皆さまにはより多く足をお運びいただきたく、お願い申し上げます。

最後になります。農協はプロジェクト案件を常に計画し実践していきよう、精力的に動いております。今は預託事業、雇用労働力確保事業、日本で初めてのA2牛乳を製品化しての販売などを展開するべく、次の一手を積極的に推し進めてまいります。

12月は1年の成果を確認する月であります。2019年へ向け営農計画策定も始まつております。目標・課題を整理し、実現可能な計画を立て、前進願います。農協としましても、お手伝いさせていただきます。また、組勘精算の時期でもありますのでご協力をお願い申し上げます。

色々な事があつた年となり、多くの苦勞に敬意を申し上げ、健康に十分ご注意いただき、新しい年をお迎え下さい。

1年間お世話になりました。ありがとうございました。

北海道をもっと もーっと食べよう ランチパーティー



平成30年11月23日(金)に北海道をもっともーっと食べようランチパーティーが中標津町内のウエディングプラザ寿宴にて開催されました。このイベントは根室地区農協青年部連絡協議会、JA根室地区女性協議会、根室地区酪農対策協議会が主催して行われ、町内外より約300人が来場しました。



当農協酪農課による試食・試飲会



さっぽろよしもと 神様のペットによるお笑いコーナー



道産米食べ比べ

午前11:30の開場と同時に会場はあっという間にたくさんのお客様で埋め尽くされました。12時より開会式が行われ、根室地区農協青年部連絡協議会小杉地平会長の開会挨拶の後、根室地区酪農対策協議会 今井会長の発声で「牛乳で乾杯」が来場者全員で行われ、ランチパーティーがスタートしました。テーブルには国産・北海道産・根室管内産の食材にこだわった料理が用意され、道産の食材の美味しさを堪能しました。同会場では雪印メグミルクによる乳製品即売会や、JA中標津による乳製品の試食、JA中春別青年部のロールケーキ販売、根室地区女性部協議会によるスイーツの無料提供が行われました。第2会場では道産米3種銘柄を当てるコーナーや、JAグループ北海道のスマートフォン用アプリ「JA²MP」のダウンロードキャンペーンが行われました。

イベントの最後にはさっぽろ吉本所属の芸人によるミニライブや地元の特産品、お米などが当たるプレゼント抽選会が行われ、抽選番号が発表されると一喜一憂の歓声があがりました。

当日は雪が降り、足下が悪い中ではありましたが、たくさんのお客様にご来場いただきましてありがとうございました。

(記=佐藤 淳)



豪華景品がたくさん、お楽しみ抽選会



お米が当たる輪投げ



JA²MP ダウンロードキャンペーン



女性部 道内宿泊研修旅行



10月24日～26日の日程で、部員10名が参加し道内宿泊研修を行いました。

【10月24日(水)】

9...25中標津空港を出発し、新千歳空港に到着した一行は、お迎えいただいた貸切バスで一路小樽へ向かいました。空港到着時、雨模様だったため天気心配されましたが、そんな心配はご無用！と言わんばかりにすぐに良い天気になり、心地よくバスに揺られながら綺麗な紅葉や海を眺めているうちに小樽へ到着。昼食に海鮮の炭火焼などをいただいた後、楽しみにしていた吹きガラス体験へ。スタッフのお兄さんに教わりながら、緊張しながらも楽しそうに体験している部員と、その周りでは順番を待ちながらイメージトレーニングしている部員！終始、笑いのある楽しい体験現場でした。

吹きガラス体験作品

それぞれ味のあるとても素敵な作品に仕上がりましたよ！おたる水族館へ移動し、



吹きガラス体験

【10月25日(木)】

8...30ホテルを出発し、余市の山本観光果樹園へ。ここでは、プルーン、ぶどう、りんご狩りが楽しめて、しかも食べ放題！美味しくいりんご等を頬張りながら、

トド、オタリア、イルカのショーを鑑賞。とても芸達者で可愛いイルカ達に癒されました。その後、旧青山別邸を見学。現在の価格に換算して総工費30億円と言われる豪邸で、純和風建築の中に大正ロマンを彷彿とさせるモダンな洋室や、趣ある枯山水の庭園なども見られました。この日は運河沿いのホテルへ宿泊し、夕食後に周辺を散策しました。



たくさんの中から品定め！

日	行	程
10/24 (水)	ANA4882 中標津空港 → 新千歳空港 → 北海あぶりやき運河倉庫 →	昼食 09:25発 10:20着/10:40発 12:15着/13:00発
	小樽iL PONT (吹きガラス体験) → 小樽水族館 →	見学 13:10~吹きガラス体験 見学 13:05着/14:00発 14:15着/15:30発
	にしん御殿小樽貴賓館 (旧青山別邸) → ホテル → 北一硝子 → ホテル	見学 自由散策 15:40着/16:40発 16:55 18:30着 夕食は食事処にて
10/25 (木)	ホテル → 余市 山本果樹園 (リンゴ狩り) → ニッカウヰスキー →	食べ放題+2kg持ち帰り 試飲・自由見学・昼食 08:30発 09:10着/10:10発 10:25着/12:30発
	神威岬 → 余市 (道の駅) → 札幌もいわ山ロープウェイ →	見学 休憩 夜景観賞 13:40着/14:25発 16:05着/16:20発 17:45着/18:45発
	展望レストラン ヒルサイドテラスふしみ → ホテル → ちらつー	19:00~夕食 ★22:10~show time★ 18:50着/21:00発 21:20着/21:35発 21:45着
10/26 (金)	ホテル → ホクレンパールのライス工場 → 三井アウトレットパーク札幌北広島 →	見学 自由昼食・買物 09:00発 09:45着/11:00発 11:50着/13:40発
	恵庭道の駅 (農産物直売所) → 新千歳空港 → 中標津空港	見学 ANA4885 14:05着/14:35発 15:10着/16:30発 17:30着

平成30年度 JA北海道女性大会・北海道家の光大会

11月8日昼～9日昼までの2日間にかけて、札幌市のガトーキングダムで行われた大会にJA中標津から部員2名が参加いたしました。

第54回 JA北海道女性大会・北海道家の光大会



JA女性組織綱領、JA女性組織5原則の読み上げ、JA北海道女性協議会 青山会長より挨拶などがなされ、開会式が終了。その後「家の光記事活用体験発表」が行われ、今年も6地区(日胆、石狩、空知、上川、宗谷、十勝)からそれぞれの代表が、自分の生活に家の光をどの様に取り込んでいたのかを発表いただきました。次に研修として「荷車の歌」と言う映画を鑑賞しました。女性組織の在り方を考える機会としてもらう事を目的に上映されたものです。1日目の最



後志 根室

後志地区部員さんと情報交換

参加者の声

(一部抜粋)

■藤田 登美子

積丹ブルーの海を眼下に、歩く事20分位で先端へ。結構な風でした。

この3日間で一番良かったのは、吹きガラス体験でした。

■金子 ひろみ

私の一番は、産まれて初めてのりんご狩り。意外と大きなりんごが真赤に熟れてたわわに実っている様は感動でした。

■飯島 三子

今回初めて参加させていただき、楽しい事ばかりで企画してくださった方々に感謝しかありません。来年もまたみんなと一緒に宿泊研修旅行に行くことを目標に、健康に気を付け仕事をがんばります！

■山下 智代

見て、食べて、体感してお土産買って、楽しいだけではなく日頃忙しい女性達には有意義なひと時でした。家族の皆さん有り難う御座いました。



感動の積丹ブルー



神威岬先端に到着！



三ツカウキスキー余市蒸留所

ご家族の分も品定めをしてお土産に！その後、ニツカウキスキー余市蒸留所へ移動し、ウイスキーの歴史や製造工程を見学しました。3種類の試飲をいただいて、皆さんほろ酔いです！ここで昼食を済ませ、いよいよ積丹ブルーの神威岬へ。駐車場に着いた時点でとても強い風が吹いており、先に進むにつれ更に強風になる中、アップダウンの激しい道のりを果敢に挑戦する事およそ20分、2名が先端まで辿り着くことが出来ました。感動です！積丹ブルーとても綺麗でしたよ！さて戻ろうと振り返った時、一瞬ですが気持ちもブルーだったような気がします！その後、余市の道の駅で休憩をとり、藻岩山の夜景を目指し札幌へ。到着時、少し雨が降っていましたが、幸い綺麗な夜景を鑑賞することが出来ました。これもまた感動です！感動止まないままバスで移動し、夜景の見えるお洒落なレストランで美味しいコース料理をいただきました。チーズフォンデュに胡椒を振ってくれる演出もあり、素敵な楽しい一時を過ごし

ました。札幌市内に宿泊し、すすきの某店舗を散策したとかしないとか！

【10月26日金】

9・00ホテルを出発、石狩市へ向かいホクレンパールライス工場を見学させていただきました。始めに、工場の生産過程やおいしいパールライスができるまでの映像を見せていただきました。「すべてはおいしさのために」をモットーに、厳しい品質管理、生産管理、衛生管理のもとパールライスは生産されており、私たち消費者は美味しいお米をいただくことができます。その後、ごはんミュージアムや工場内の説明をいただき、大変貴重な体験をさせていただきました。見学を受入れてくださいましたホクレン様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。大変有り難うございました。

3日間の行程も終わりに近づき千歳空港への道すがら、北広島の三井アウトレットパークで面白い物を楽しみ、恵庭道の駅(農産物直売所)に立ち寄り見学、新鮮野菜を買い、すべての行程を終了しました。お世話になったバスを降り、楽しかった時間を振り返りながら無事に帰町いたしました。この3日間良い天候にも恵まれ、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。また、とても親切で優しいドライバーさんと同行いただき感謝しています。参加された皆様、ドライバーさん、大変お疲れ様でした！

(記) 瀧場 幾久栄



夜景を見ながら乾杯！



感動の夜景



会場を沸かせた白黒ダンス！

後には全体懇親会が行われ、会食をしながら他地区の部員さんと情報交換をすることが出来ました。お楽しみの余興では、根室地区も当番が当たっており、11名が白黒ダンスを披露して会場を沸かせました。他にもダンスや歌などが披露され、最後には全員で「糸」を大合唱し大盛り上がりでの懇親会でした。

2日目は「家の光持ち寄り読書」を30分程度行い、地区女性協会の会長2名が自分の気になった記事を読み上げ、その記事に対する自分の思いを發表いたしました。その後の女性大会では「仲間づくりと学習を通じた次世代リーダーの育成」と題し、意見交換会がなされました。多少白熱する場面はありましたが、各女性部の状況や取り組みなどを聞くことが出来ました。続いて前日に行われた家の光記事活用体験の審査結果発表と表彰が行われました。最優秀賞には十勝地区のJA豊頃町女性部川口亜矢子さん発表の「思いをつなぐ」が選ばれ全国大会に出場されます。豊頃町で畑作を営んでおられる方で、現在は女性部長、JA十勝地区女性協副会長を務められています。女性部の部長になり、参加する側から運営、企画する側になって2年目に入り余裕が出てきた頃、どうしてJA女性部が食育や環境問題、福祉活動に取り組みむのか、その根本を知りたく教科書としたのが「家の光」だったそうです。家の光を読むにつれ、女性部が活動する原点と意味を理解し、活動に対する思いが変化していくという内容でした。

最後に女性の歌を合唱し、道女性協の青山会長より閉会の挨拶がなされ、2日間にわたって行われた大会は無事終了となりました。(記) 瀧場 幾久栄



大会テーマ『Moving it～眼前の困難を乗り越える～』

我々青年部盟友は、世界情勢や政府の動向・時代の流れを的確に把握し、それに応じた行動を起こさなければならず、生産者・将来の担い手としての自覚と責任を持ち、国民に安心・安全な食料を供給し、生産性を高め、消費者に対して正確な情報提供・広報活動を持って信頼関係を更に堅固なものにし、地域社会を盛り上げながら、我々も成長していかなければならない。

以上の内容を踏まえ、管内の多くの盟友の参加のもと、本大会を「希望を繋ぐ強い農業の確立に向けた相互研鑽を図る機会」と位置付け開催する。

大内風弥選手、全道への切符を手中に！

11月9日(金)ウエディングプラザ寿宴にて、平成30年度根室地区JA青年部大会が開催され、根室管内の盟友約100名が集いました。



シーズサービス(株) 代表 渡辺さん



青年の主張で 発表する大内君



小杉地区会長あいさつ



平成30年度 ロールバックメッセージ

今回の大会で根室管内農協組合長会 原井会長は酪農業について「経済は豊かになったが、飼養頭数の増加や規模拡大により、過剰な労働時間を是正していくことが必要。若い世代が持続的に経営していくためにこれからも頑張つて欲しい」と述べた。青年の主張では当JAより武佐俵橋支部の大内 風弥君が発表、惜しくも優秀賞となつた。昼食を食べながら行われたアームレスリング大会では、各単組の力自慢達が集結。ダブルエントリーとなつた大内選手ですが、圧倒的な強さで12月に行われる全道大会行きのチケットをもぎ取りました。



優勝した大内選手(左)

午後から行われた講演会ではシーズサービス株式会社 代表取締役 渡辺さんより、「魅力発信ツールとしての婚活」のテーマでお話いただいた。何年も前より婚活の事業に携わっている渡辺さんですが、何のための婚活なのかに重点を置いた上で、地域を知ってもらうこと、ターゲットを踏まえた上で、参加者・企画者の熱意がイベントの成功の鍵であることが伝えられました。

(記)佐藤 淳

北海道胆振東部地震における店頭募金の贈呈



9月に発生しました北海道胆振東部地震の発生を受け、当農協事務所・金融店舗・Aコープ中標津店あるるに募金箱を設置しました。

皆様の暖かいご協力により「76,788円」が集まり、JA中標津より50,000円を加えた「126,788円」を11月22日、日本赤十字北海道支部に中標津町役場にて中標津町長に目録を手渡しました。

募金にご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

おしえて!



JA共済

自動車共済

フリーダイヤル安心サービスのご案内

ご契約のお車が事故や故障に見舞われたときはフリーダイヤル安心サービスにご連絡ください。

事故等の場合には

JA共済事故受付センター

ジコはクミアイ

24時間365日

0120-258-931

レッカーサービス 現場から100km以内のけん引が**無料**

事故または故障により自力走行不能となった場合レッカー車で現場へ急行し、最寄りの修理工場等まで、お車をけん引します。

※事前にJAまたはJA共済サポートセンター（JA共済事故受付センター）に要請された場合に本サービスの対象となります。

**ご自身で手配された場合は
本サービスの対象外となりますので
ご注意ください**

レッカー移動や故障時の
応急対応が必要な場合には

JA共済サポートセンター

レッカーロードサービスはクミアイ

24時間365日

0120-063-931

ロードサービス 30分程度で対応可能な応急対応が**無料**

故障・トラブルにより自力走行不能となった場合修理業者が現場へ急行し、30分程度で対応可能なお車の応急対応を行います。

※トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。

※ロードサービスについて、30分を超過した場合の超過時間に応じた作業にかかる費用、部品代・オイル代・ガソリン代等の実費は、サービスご利用者さまのご負担になります。

※JAF会員であるご利用者さまについては、ご利用含さまのご了承のもと、JA共済事故受付センターまたはJA共済サポートセンターからJAFを手配する場合があります。その場合、レッカーサービスのけん引距離については現場から115キロまでのけん引に要する費用をサービス対象範囲とします。ロードサービスの作業時間については30分程度で対応可能な応急対応に要する費用に加え、30分を超過した場合の超過時間に応じた作業にかかる費用について5,000円を限度にサービス対象範囲とします。

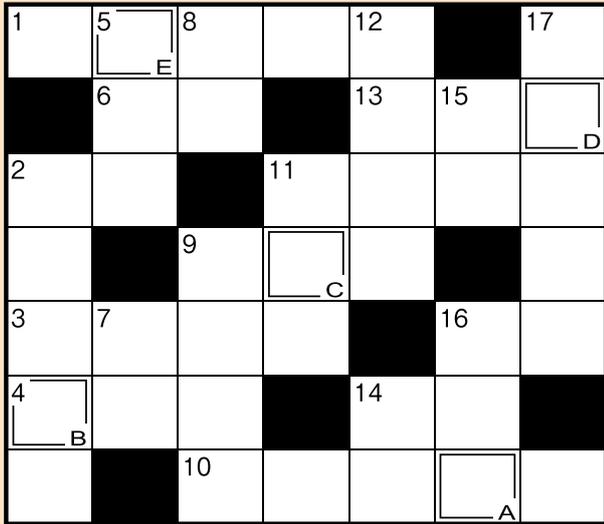
お問い合わせは

JA中標津 共済課

平日 8:45~17:00
TEL:0153-72-3277

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？

ニコリのカギ

- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ ブームが去った状態です
- ⑥ 牛や豚などの舌の肉
- ⑨ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪ 赤——だから青になるまで待とう
- ⑬ カレー—— ハヤシ——
- ⑭ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑯ それとこれとは話が——だよ

タテのカギ

- ② 磐梯山の南側にある——湖
- ⑤ タマヂシャとも呼ばれる野菜
- ⑦ 建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧ 悪の反対語
- ⑨ 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪ 陰暦12月の異称
- ⑫ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑭ 洗濯物をぶら下げます
- ⑮ 棋士が打つもの
- ⑯ 腰に巻いてバックルで留めます
- ⑰ 賛成する人が多い意見を採用すること

11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。

11月号クロスワードの解答『バンシュウ』

第7回 理事会

開催月日 平成30年11月26日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 定例自治監査の結果と回答について
2. 信用事業方法書の一部改正について
3. 事務所ATMの土曜日休止とあるるATMの稼働時間の変更について
4. 共済窓口の営業時間変更と土曜日営業の休止について
5. 理事に対する貸出金の承認について
6. 各種資金の借入について
7. 農協有高性能糞尿散布機械の固定資産処分について
8. 営農部業務用公用車のリース更新について
9. 平成31年度重点指導組合員・指導組合員について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 平成30年度生乳生産状況と乳質について



編集後記

もうバイクは乗り納めかなと思いつつ11日に屈斜路湖畔まで。落ち葉で埋め尽くされた道路を走るつもりで行きましたが、残念ながら時すでに遅かったみたい。11月20日には、とあるアーティストのライブで札幌へ。ほぼ日帰りの強行でしたがライブは最高♪元気をもらってきました！ (担当者S)

読者の声

● 今日(11/15)雪が降りました。例年よりすいぶん遅い雪です。昨日は天気が良く、武佐岳から斜里岳、標津岳、西別岳、阿寒連山がとてみきれいに見えました。我が郷土の誇るべき景色だと思えます。本日を境に厳しい冬に向かうのでしょうか。今年の冬はどんな天候になるのか、出来ればおだやかであって欲しいです。▼PN/北のガーデン

● この頃、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。今年は秋になってから色々な出来事が起こりました(年賀状出せません)。もう師走?カレンダールも最後!あつという間に1年が過ぎ去ろうとしています。新しい年に夢と希望を託したいですね。▼PN/夢

● 11月も半ばが過ぎ、鮮やかな彩りを添えてくれた花達も冬の眠りに入り、そろそろモノトーンの季節がやってくる頃なのに、今年の秋はいつまでも暖かく、何だか気抜けがします。先日お友達と近郊のレストランでランチを楽しんできました。年中アタフタと毎日を過ごしている私にはちょっと現実を離れて異空間に自分を置いてみるのも良いものです。「上げ膳据え膳ってたま

には良いネー」と言って次回を楽しみに別れてきました。雪降る前の秋の休日です。▼PN/コスモス

● 今年の秋は穏やかで長い感じがしました。11/15、我が家方面は車に雪がかぶっていました。「町の方は降っていないよ」との事。やっぱり山だった(笑)。雪道、ブラックアイスバーン、車の運転とても苦痛です。無事、冬が越せますように。▼PN/楓風

● 今日は午前中に大根で粕漬けの本漬けをしました。あとは食べるのが楽しみです。明日は最後の青いトマトの粕漬けです。ちょっと不安ですが勉強と思つて作ります。▼PN/K・M

● 紅葉もあつという間に枯れ葉になり、冬が少し近づきつつありました。とうとう真っ白な銀世界がやってきました。畑の片付けは終わりがけでした。寒い中での仕事がこれから続きます。風邪には十分気をつけて過ごしていきたいです。今回の記事の中で20周年を迎えたあるのリニューアルオープンがあり、色々な品物がたくさん揃って買い物も楽しくさせていただきました。お届け便も利用させてもらっています。▼PN/りんごちゃん

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



12月

<p>牡羊座 3/21~4/19</p> <p>全体運 興味のあることに思い切ってトライしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的</p> <p>健康運 不規則な生活リズムを正すと好転の兆し</p> <p>幸運の食べ物 エリンギ</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20</p> <p>全体運 マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を手掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を</p> <p>健康運 ストレッチなど、ゆったりした運動が◎</p> <p>幸運の食べ物 シュンギク</p>
<p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 勢いはあるものの、ちょっとしたことでペースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで。芸術鑑賞につき</p> <p>健康運 リラックスしていると運気に好影響あり</p> <p>幸運の食べ物 サツマイモ</p>	<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかってみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を</p> <p>健康運 スポーツに励むと、大いに楽しめるはず</p> <p>幸運の食べ物 イイダコ</p>
<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートに触れるプランもグッド</p> <p>健康運 歩くなど、ちょっとした運動がラッキー</p> <p>幸運の食べ物 ハクサイ</p>	<p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 余計なおせっかひからトラブルを招きがち。見守る気持ちを大切に。趣味や好きなことに励む時間を持つてみて</p> <p>健康運 生活リズムを整えること。寝不足はNG</p> <p>幸運の食べ物 ナガイモ</p>
<p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 コミュニケーション能力が活性化。誰とでも気軽に親しくなれそう。グループレジャーを企画すると良い刺激に</p> <p>健康運 暴飲暴食に注意。よくかんで食べること</p> <p>幸運の食べ物 プリ</p>	<p>射手座 10/24~11/22</p> <p>全体運 やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのにも向いています</p> <p>健康運 体を動かすことで、元気が上向き時期</p> <p>幸運の食べ物 芽キャベツ</p>
<p>蟹座 11/23~12/21</p> <p>全体運 気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手応えを得られそう</p> <p>健康運 体力的な無理は避けて。休みも必要です</p> <p>幸運の食べ物 ユズ</p>	<p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 優しさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフットケアがお勧め</p> <p>健康運 軽い体操で体のリズムを取り戻そう</p> <p>幸運の食べ物 フグ</p>
<p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして</p> <p>健康運 運動不足は体重増のもと。日頃から運動を</p> <p>幸運の食べ物 小豆</p>	<p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植え植物の世話につき</p> <p>健康運 疲労の解消を。リラックスタイムが大事</p> <p>幸運の食べ物 シシヤモ</p>

平成30年度

役員視察研修

11月13日(火)から3泊4日の行程で「第29回 J A北海道大会」、「世界遺産・富岡製糸場見学」、「瑞穂農場視察」、「朝倉牧場視察」といった内容で、理事6名、監事2名、職員2名の計10名にて視察研修を行いました。



第29回 J A北海道大会

大会に先立ち、あぐり王国北海道NEXT放送500回記念プレゼンテーションが行われ、11月24日土に500回を迎える農業応援番組の軌跡やダイジェスト、番組リーダーの森崎博之氏がステージ上にて、北海道農業への応援メッセージや、現在テレビ放映されている下町ロケットに、農業応援役として出演する旨の告知があった。

その後は、一多様化する組合員ニーズに応える新たな協同組合の価



値創造」と題し、北海学園大学の宮入教授のコーディネートにより、3人のパネリストでディスカッションが行われた。大会では北海道胆振東部地震の被災者に対する黙祷で幕を開け、開会宣言、J A綱領唱和、大会実行委員長の高橋はるみ知事等の挨拶後、J Aふらの植

以下、大会決議案2点が可決された。

「1. 協同の力で「農業所得の増大」と「多様な担い手の確保・育成」を実現」

「2. 次代につなげる協同組合の価値と実践」

又、特別決議案もそれぞれ採択され閉会となった。

富岡製糸場

明治維新まもなく、殖産興業政策を掲げた政府が輸出品の要であった生糸の品質改良と大量生産を推進するために官営製糸場として明治5年に操業が開始され、その後民間へ払い下げましたが、昭和62年の操業停止まで115年間にわたり休むことなく稼働し続け、現在も創業当初の状態が残された工場です。

当初は10名ほどのフランス人を雇い入れ技術指導が行われたが、フ

ンス人が飲むワインを生き血と
思い込み、「富岡製糸場へ入場すると外国人に生き血をとられる」というデマが流れ、人が集まらなかつた。そこで初代の製糸場長は自分の娘を工女第1号として入場させて範を示し、何

月日	行程
11/13 (火)	ANA4882 中標津空港 → 新千歳空港 → 札幌市内 → JA全道大会 09:25発 10:20着/10:40発 11:40着/12:20発 12:45着/17:00発 → 札幌 リーフホテル札幌 17:30
11/14 (水)	ANA56 ホテル → 新千歳空港 → 羽田空港 → 富岡製糸場 → ルートイン高崎駅西口 08:30発 09:30着/10:30発 12:05着/13:20発 15:20着/16:20発 17:00
11/15 (木)	休憩 ルートイン高崎駅西口 → 壬生PAT下り → (有)瑞穂農場 08:00発 09:15着/09:30発 11:00着/12:00発 昼食 水戸ドライブイン水戸インター店 → 朝倉牧場 → ホテルマロウド筑波 12:50着/13:40発 14:15着/15:15発 16:05
11/16 (金)	見学 ホテルマロウド筑波 → 江戸東京博物館 → 羽田空港 → ANA67 08:30発 10:00着/11:30発 12:00着/14:00発 ANA4885 新千歳空港 → 中標津空港 15:30着/16:30発 17:20着





とか3ヶ月遅れで操業開始できた。養蚕が盛んで水や燃料（石炭）の確保が容易だった『地の利』があり、フランスの技術指導と工女の活躍による『人の和』があつて事業が成功し、停止後も建造物がよく維持管理されてきた事で、今も世界遺産として存続できていると感じた。

**有限会社 瑞穂農場
常陸大宮本所**

（対応者 下山一郎社長、

宮川聡太酪農課長補佐）

社長の実父である、現会長・下山好夫氏は昭和39年に肉の卸業からスタートし、昭和59年に肉牛事業、平成11年より酪農事業をそれぞれ開始し、手放す農場を次々と直轄、又はグループ会社として統括し、現在は栃木・茨城を中心にグループ会社全体で14農場、肉

の卸売業、小売業、不動産管理等のグループ会社全体の売り上げは200億円を越える規模です。乳牛が10,087頭、肉牛が11,534頭、従業員数532人、グループ全体の生乳生産量は年間

89,445t（平成29年度実績）で当農協の70%に相当する。

現社長は、以前に某商社の審査部に在職し、取引会社の審査をしてきた経歴があり、その事で数字に明るく、経営管理に長けた人物であり、初代会長のバイタリティー溢れる経営手腕、消費地に近い地理的優位や近隣農家の衰退もあり、今後1,000頭規模の牛舎を2件手掛けるとの事で、益々、規模拡大をする大農場です。

従業員は規模拡大とともに雇い入れ、パート職は現在時給1,500円位、3K職種（きつい、汚い、危険）と認識しているので時給を上げて集めている。今後はもっと上げなければ集まらない実情である。向上心のある者は役職を上げ上げていき、海外の研修生も1割ほど雇用しており、『農作業は女性が優秀です』との事。

飼料は、一部自給もしているが、ほとんどが輸入飼料。堆肥は堆肥化施設で販売用袋詰めを行っており（年間95万袋）、ほとんどが販売堆肥で一部を飼料畑に還元している。

**美野里農協
← (有) PIONEER FARM (朝倉牧場)**

（対応者 朝倉組合長）

美野里農協で朝倉組合長より地域概況を聞き、その後朝倉牧場へ移



動。飼養頭数1,000頭（搾乳牛690頭）年間6,000tを越える乳量を出荷、12頭ダブルパーラーとロボット搾乳2機で搾乳している。朝倉組合長より海外研修生に関するお話が聞けた↓戦時中に戦地のインドネシアで地元の方と友好的につき合っていた方がいて、終戦後30年位経過した時にふと当時を思い出し連絡を取り交流を再開し、その後

のやりとりの中で農業研修生受入まで道筋がついた。今も地域全体でお世話になっており、朝倉農場も10名程の研修生が働いていた。↓実習生受入の起点となった人物がいた事で今に繋がっている。

仲介業者に対する金銭的不満や来

日する実習生の待遇を気にかけており、実習生を家族の一員として迎えられていと感じ、国会審議中の入管難民法改正案による在留期間が延びる事に期待していた。新人海外実習生の引き継ぎは10日間ほど同郷同士で引き継ぐと早く確実とのこと。東京から80km内の消費地に近い好立地『地の利』と、外国人留学生を受け入れる人柄『人の和』があり、良い生産環境となっていると感じた。

今回の研修では、『地の利』、『人の和』が事業を繁栄させる大事なポイントであると感じ、中標津の冷涼な気候やロケーションの良さ、牛乳輸送船・ホクレン丸による関東への優位物流『地の利』を生かし、労働力不足を補う為の、JAやRARAFarm等が取り組んでいる人材確保対策にも『人の和』が大切であると感じた研修でした。

（記）長瀬 義男

※『天の時、地の利、人の和』=天の時は地の利に如かず、地の利は人の和に如かず。

この言葉は、戦国時代中国の孟子の言葉とされ、「天運があつても、地の利がなければ勝てず、地の利があつても人の和がなければ勝てない」という事で、何をしても人の和が最も大切で、次に有利な状態で戦うという事、最後に運や戦うタイミングが大切という事。

カーフウォーマー使用時の注意点

ここ数年で、「カーフウォーマー」と呼ばれる新生子牛の乾燥を促す道具が急速に普及しています。

カーフウォーマーを使用している農場では、表1のような感想が聞かれています。新生子牛の事故を減らすために非常に有効な道具の一つとなっており、これからの季節は、子牛の体温低下や凍死を防ぐ目的で、さらに使用頻度が増える事が考えられます。以下の使用上の注意点を参考にしてください。

表1. 使用農場の声

- 子牛が早く乾き、元気が良い。
- 初乳の飲みが良くなった。
- 冷えた子牛を温めるのに便利。
- 入れすぎて乾燥させすぎたこともある。
- 網がコーティングされていないと、蹄が傷つく。

1. カーフウォーマー・子牛は清潔に!

汚れたままの使用を見かけることがあります。カーフウォーマーが病原体の感染源にならないように、清潔な状態を保ちましょう(写真1)。内部の壁や網にふんが付いた状態での使用は厳禁です。1日の分娩頭数が2頭以上となり、洗浄する余裕がなければ、2台目の購入も必要です。毎回、高圧洗浄機で洗浄する農場もありますが、冬期間、多くの農場では消毒液を付けたブラシでこする等の工夫も行われています。また、子牛自身がふんで汚れていれば、綺麗に拭く、お湯で洗うなどの方法で清潔な状態にしてから入れましょう。



写真1. 毎回高圧洗浄機で洗浄している農場のカーフウォーマー

2. 「初乳はできるだけ早く」は変わらない

子牛の体の早期乾燥が実現されても、抗体をできるだけ早く(6時間以内に)子牛の口に入れてやる重要性は変わりません(図1)。特に和牛の場合は、初乳給与までの時間が重要とされています。夜中の分娩の場合は、カーフウォーマーに入れる前に、とりあえず初乳サプリメントを飲ませる等、他の資材も上手に利用しましょう。



図1. 抗体吸収率の変化
(北海道農業試験場, 1978)

3. 入れすぎによる脱水注意!

カーフウォーマーに入れる時間は3~6時間を目安とし、換気口を開けて換気も行いましょう。ホームセンター等でも入手可能なコンセントに設置するタイマーを利用すると便利です。また、入れたままにせず、脱水症状を起こしていないかを目視で確認しましょう。

4. カーフウォーマーに入れる前に

可能であれば母牛にリッキング(なめる行為)をさせ、ヨード剤等でへそと周辺を消毒しましょう。



基本管理はH26年
営農改善資料を参照
(根室生産連発行)

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。



遺伝改良で娘牛妊娠率を上げよう

涼しい秋が終わり、寒い冬の気配が漂ってきました。ウシも人も防寒対策が必要な季節です。

ウシの発情も悪くなって来ますので、力を入れて繁殖管理に取り組んでいきましょう！

今回は娘牛妊娠率（DPR）の重要性について触れていきたいと思います。



娘牛妊娠率（DPR）とは？

健康形質

- ① DPR(娘牛妊娠率)が最重要！
- ② SCS(体細胞数)→乳房炎に直結！
- ③ PL(生産寿命)→獣医師にかからない牛
- ④ ネットメリット\$（収益性）

重要

娘牛妊娠率とは日本の雌雄牛には記載がありませんが、これは娘牛の妊娠率に影響を及ぼす数字です。

DPRが高いと娘牛の受胎率がUPする。

これまでは育種改良というと“産乳生産・体型の改良”などのイメージがありますが、近年管理形質の改良についても注目されています。牛群の中でより長く生き、低体細胞数、産次を多く取りさらにその娘牛が受胎しやすい。牛群管理と経営に直結する形質が健康形質と言われている。

資料にはDPR+1.0の雌雄牛の精液を全ての牛に授精した場合得られた娘牛の妊娠率はその牧場の平均妊娠率を1.0%上昇させるような能力値と書かれており、**DPR+1.0は娘牛の空胎日数を4日短縮させるだけの能力を遺伝するとされている。**

北米では繁殖性や長命性などの遺伝的トレンドが近年改善傾向にあります。

種雄牛分娩難易度：	6.7%,	種雄牛死産率：	8.2%,		 511		
娘牛分娩難易度：	5.6%,	娘牛死産率：	5.2%,				
体細胞数：	+2.65,	生産寿命：	+5.7,	種雄牛死産率：	+1.8		
受胎指数：	+4.5,	DPR:	+4.0,	HCR:	+4.5,	CCR:	+6.8

この用にDPRが+の種雄牛を選択することにより牧場内の”妊娠率・空胎日数”を改良する一つの手だと思えます。改良の成果が得られるには多くの年数が必要になりますが、牧場の未来を見据え改良したい部分に的を絞って、牧場にあった精液を選定してみたいかでしょうか？



みんなの想いをこめて

がんばろう北海道!!



ドドーンと当たる
JAバンク北海道

キャンペーン応募期間
11/1①▶12/28②

期間中、定期貯金・定期積金を一定条件のお預入で、各種お取引をご利用中のお客さまに、抽選で北海道のおいしさをドドーンとプレゼント!

定期・貯金・積金

×

最大5倍!!

各種お取引

でチャンス!

- ◆応募条件：定期貯金(預入期間1年以上、金額10万円以上)、または定期積金(加入期間1年以上、後継12万円以上)の窓口でのお預入れ(両替含む)があり、かつ以下の対象取引メニューのいずれか1つ以上のご利用(振込年必含む)があるお客様です。
①給与振込②年金振込③ネットバンク④JAカードお預入
- ◆抽選率：定期貯金は10万円毎、定期積金は12万円毎で1口とし、定期貯金・積金の口座×メニューの取引数(最大5倍)が応募口数となります。
- ◆対象者：個人の方に限ります。
- ◆応募方法：窓口でお渡しする応募用紙に必要事項を記入し、窓口へお持ちください。
- ◆当選発表：当選のお届けをもって代えさせていただきます(12月内は平成31年3月予定)

※当選の権利は、当選日から30日以内(12月31日)に行使する必要があります。当選の権利を行使しない場合は、抽選の結果となります。

A賞 200名様

お肉orお米をドドーン!

北海道産肉詰合わせ 3kg(牛・豚) [20,000円相当]

北海道産米1俵(60kg) [25,000円相当]

全額JA特産品カタログギフトからドドーン!

B賞 300名様 お好きなJA特産品 2品 [7,000円相当]

C賞 1,000名様 お好きなJA特産品 1品 [3,500円相当]

首賞に外れた方の中から抽選で3,300名様

Wチャンス おすすめのJA特産品1品 [3,500円相当] または農協全国商品券 [2,000円分] (2,000円分) ご希望のどちらかをプレゼントします。

先着でプレゼント! kippis × CHORIS オリジナル マルチケース

Web 限定 QUOカード2,000円分が抽選で当たる! 口座開設キャンペーン実施中

初めてJAで口座を開発する方へ「年会」(給与振込)「口座振替」(JAネットバンク)「JAカード」(現金が返済)のいずれか1つのお取引をされたお客様が対象です。お預金の金額に関わらずWebでのご応募。

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

平成30年北海道胆振東部地震により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

健康百科

「普段から何となく右肩がぎこちないと思っていましたが、ある晩急に痛みを感じ、その後痛みが取れませんでした。医師に診てもらったら『五十肩』と言われましたが、どうすれば治るでしょうか」(52歳男性)。そんなお悩みを聞きました。

五十肩は、特にきっかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かしにくくなる病気です。40代、50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40～50代頃になって肩関節の周囲の組織に炎症が起こるのが、五十肩です。医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれています。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。



五十肩の3段階の経過と注意点

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かした瞬間に最も痛み、寝ているときなど安静時にも痛みます。ただし、腕や肩を動かすことはできます。期間は約1～2カ月間です。

急性期には肩を無理に動かしたりせずに、安静を心掛けることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来している場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、痛みは減るものの肩関節を覆っている関節包が縮んで硬くなり、関節が動かしにくくなります。そこで少しずつ肩を動かしていき、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。およそ5～6カ月間です。回復期に入ると、痛みはほとんどなくなります。しかし、肩関節の硬い状態は続きますので、回復期には積極的に肩を動かすことを続けましょう。

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
12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。

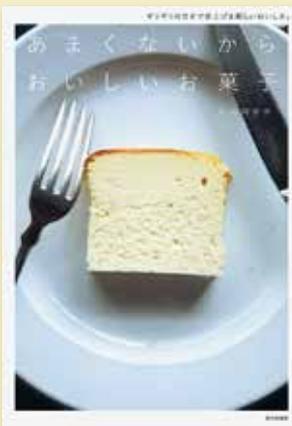


つまみでおかず
居酒屋気分で酒の肴

自宅で居酒屋気分が味わえる、お酒が主役のおつまみ本。ベストセラー『おつまみ横丁』の著者による待望の新作。火を使わずにすぐできるものからボリューム満点のおかずにもなるおつまみまで、168品掲載。

瀬尾幸子 著

定価：本体1,200円+税



あまくないからおいしいお菓子
ギリギリの甘さで仕上げる新しいおいしさ。

「お菓子は甘いもの」という常識を覆す、新感覚のお菓子レシピ。ギリギリの甘さで仕上げることで、素材の香りやコクが際立つ。甘いものが好きな人もそうでない人も、一度食べたらクセになる、大人のスイーツ。

坂田阿希子 著

定価：本体1,500円+税



相続で絶対モメない遺産分割のコツ
言葉、空気の読みまちがいが命取り!

相続が“争続”になるのは、人間関係のこじれが原因であることがほとんど。「遺産分割協議のモメない進め方のルール」を、1,000件を超える相談案件に立ち会ってきたプロが具体例を交えて詳しく解説する。

佐山和弘 著

定価：本体1,400円+税

行事予定表

2018年11月 組合動静

1 (木)	第6回理事会、結婚祝旅行～2日 ホクレン根室乳牛市場
5 (月)	ホクレン根室育成市場
7 (水)	金融管理者道内視察～8日
9 (金)	平成30年度根室地区青年部大会
12 (月)	ホクレン十勝和牛市場
13 (火)	役員視察研修～16日
14 (水)	乳牛改良同志会・酪対合同勉強会
19 (月)	ホクレン根室乳牛市場
23 (金)	勤労感謝の日 北海道をもっと一っとお食べようランチパーティー
24 (土)	星澤幸子クッキングトークショー
26 (月)	第4回営農委員会、第7回理事会
30 (金)	地区別懇談会 (中標津・当幌)

2018年12月

1 (土)	地区別懇談会 (開陽)
2 (日)	
3 (月)	地区別懇談会 (第2俣落・俣落)
4 (火)	共済LA研修
5 (水)	地区別懇談会 (俣橋・武佐)
6 (木)	第6回熟年会役員会
7 (金)	自動車共済管理者研修～8日
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	ホクレン根室乳牛市場
11 (火)	ホクレン十勝和牛市場
12 (水)	
13 (木)	根室地区戦略会議～14日
14 (金)	J A 役職員忘年会
15 (土)	
16 (日)	
17 (月)	生命共済審査員研修～21日
18 (火)	
19 (水)	財務諸表監査～21日
20 (木)	
21 (金)	
22 (土)	
23 (日)	天皇誕生日
24 (月)	振替休日
25 (火)	
26 (水)	
27 (木)	
28 (金)	
29 (土)	業務納め
30 (日)	
31 (月)	



ハクサイ

鍋料理に欠かせない
冬野菜の代表格

ハクサイのプロフィール

解説: KAORU

【分類】アブラナ科アブラナ属
【原産地】中国北部
【おいしい時期(旬)】冬 10～2月ころ
【主な栄養成分】ビタミンC・K、
カリウム、カルシウム、グルコシノレート
など

見分け方

巻きがしっかりと
いて、ずしりと
重みがある

注意
芯の高さが全体の1/3以上
の場合は育ち過ぎていて
味が落ちる傾向がある



カットされて
いる場合は
葉が詰まっ
ている

カットされた
断面がみずみ
ずして盛り上
がっているもの
の方が新鮮

POINT

ゴマ症とは
ハクサイの白い部分
に現れる黒い斑点
の正体。窒素肥料の
過多や土壌成分の状
態などが要因で見た
目は気になるが食べ
ても問題ない

保存方法

丸ごとの場合
は新聞紙に
包んで冷蔵
所で保存



ハクサイは
縦に置くと日
持ちする



呼吸量が減るんだ

使うときは外側の
葉から1枚ずつ剥
がっていくと傷みに
くいよ



ハクサイは
買った後も
成長する!?



軸の切り口にナイフで繊維に
沿うように切り込みを入れる
と成長を抑えられる

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

部位により葉の厚さ
が違うため火の通り
方も変わる



部位による使い分け

柔らかい内
葉は、甘味を
生かし鍋料
理に



少し堅めの外葉
は、炒め物やそ
の葉の大きさを生
かしてロールハ
クサイなどに使
うのがお勧め

厚い葉の部分こそぎ切り
にしたり、切り込みを入れれ
ば、火の通りが良くなるよ

芯は鍋料理や
スープ向き

特に柔らかい部分は
サラダにも!

効率的な栄養摂取方法

ビタミンやミネラ
ルがバランス良く
含まれている!



加熱によりかさ
が減るため、たく
さん食べられる
のも利点!

ハクサイのビタミンの多くは
水溶性。ゆでたり煮込んだり
すると栄養が溶け出ししまう
ため、鍋料理やスープなどで
煮汁ごと取るのがお勧め



ハクサイのチカラ

ハクサイは水分が多く、
低カロリーな野菜!

ビタミンK
骨を丈夫にする
血流の凝固作用



グルコシノレート
がん予防

ビタミンC
風邪の予防

カリウム
生活習慣病予防

ハクサイのいろいろ

円筒型

2～4kgほどの一般的
な大型のハクサイ。葉
が結球した円筒型
(包被型)で、外葉が
緑色、中は黄緑～黄
色みを帯びている



オレンジ白菜

外葉は緑色で中の葉が
オレンジ色をしている
のが特徴。「オレンジ
クイン(オレンジクイ
ン)」はハクサイと欧
州産のカブを交配した
品種で甘味が強い



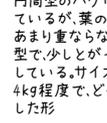
紫白菜

葉が紫色をしたハク
サイで、重さは1.5～
2kgほど。葉が柔らか
くサラダや漬物、
炒め物などにお勧め
。赤紫色はアント
シアニンによるもの



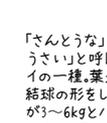
砲弾型

円筒型のハクサイに似
ているが、葉の上部が
あまり重ならない抱
合型で、少しがった形
をしている。サイズは
2～4kg程度で、どし
りとした形



山東菜

「さんとうな」または
「さんとうさい」と呼
ばれるハクサイの一
種。葉先が開いた半
結球の形をしていて、
サイズが3～6kgとハ
クサイよりも大きく
なる



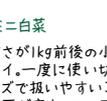
長円筒型

長さは40～50cmほど
で「タケノコ白菜」と
も呼ばれる。葉はや
や堅めで甘味があり、
炒め物や鍋物に最適



ミニ白菜

重さが1kg前後の小型
ハクサイ。一度に使い
切れるサイズで扱い
やすいことから需要
が高まっている



お黄いり

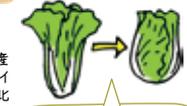
黄味小町

娃々菜(わわさい)

ハクサイのヒミツ

歴史

原種は地中海沿岸が
原産地とされているが、
ハクサイとして発達
したのは中国北部で、
7世紀ころには最初
のハクサイの形が誕生
したと考えられている



最初は丸くならない不
結球型。結球型の登
場は16～18世紀ころ

江戸時代末期に日本
へ渡来。本格的に栽培
が行われるようになった
のは日清・日露戦争後、
結球性の高い品種の育
成に成功したことで、大
正時代から昭和初期に
かけて一気に全国に普
及した

イラスト: 小林裕美子