

## 第66回 女性部通常総会



JA中標津女性部通常総会 (H31.3.20)

### INDEX

- 第66回 女性部通常総会…2
- 機構図と職員配置図…3
- フレッシュ新人&お疲れさまでした…4~5
- 熟年会冬期研修旅行…6
- おしえて！ JA共済…7
- 第10回理事会・クロスワード…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- 特集「災害対策 後編」 ……10~11
- 普及の窓~ご存じですか？生乳と牛乳の違い…12
- 改良課に相談だ！~前期JA選定種雄牛決定!!…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



2019 APRIL

04

Vol.532

JA 中標津町農業協同組合

# 夢広がる なかしべつ



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>



中標津町農協女性部



第66回

# 女性部通常総会



藤田部長挨拶



支部理事



執行部 (監事)



執行部 (三役)

3月20日、農協事務所大会議室にて、第66回女性部通常総会が開催され、部員36名のうち、本人出席27名、委任状による代理出席7名で成立し、執り行われました。

藤田部長による開会挨拶の後、ご来賓の皆様よりご祝辞をいただきました。

中標津町農協 代表理事組合 長 高橋勝義 様より、「個々の生産も大きくなってきて女性部活動に参加する事がなかなか難しい部分もあるかと思いますが、仲間が集まって色々な話を聞く、あるいは色々な事を相談するなど極めて大事な事。これからも農協としても女性活動に出来るだけ応援をさせてもらいたいがら盛り上げていきたいと思えます。」根室農業改良普及センター 北根室支所長 吉田忠様より、「農業は一人で営むものではなく、家族皆が協力し合っ成し得るもの。安定した生乳生産は、影で支えている奥様方の尽力が大きく現れるところで。」中標津町農協青年部 副部



来賓

長 飯島央道 様より、伯爵まつりへの女性部出店に係る感謝の意と「何かあれば青年部として全面的に協力しますので、両部とも益々発展して行けるよう、力を合わせて頑張りましょう。」と皆様より大変心強いお言葉を頂きました。

議長に、長縄さおりさん(協和支部)と奥田美晴さん(当幌支部)が選出されました。平成30年度事業報告および収支決算報告、平成31年度事業計画案および収支予算案、役員改選など第1



議長

総会にご出席いただきましたご来賓の皆様ならびに女性部員の皆様、大変お疲れ様でした。



## 女性部新役員

- 左から ● 部長 遠藤 美智子(俣落支部)  
 ● 副部長 飯島 三子(当幌支部)  
 ● 副部長 越前 静枝(俣橋支部)  
 ● 監事 山下 文恵(俣橋支部)  
 ● 監事 山新井 裕美(俣落支部)  
 ● 監事 日下 恵美(俣橋支部)

\* 日下さんは当日委任状出席

最後に山下智代副部長から閉会の挨拶がされ総会は無事終了し、新年度のスタートです。

総会終了後には、「JA女性組織とは？」についての研修を行い、改めて成り立ちやあゆみ、組織機構について学びました。



# JA中標津 機構図と職員配置図

平成31年4月1日現在

**株式会社RARA Farm 中標津**  
 (管理部付課長) 杉本 則夫 出向  
 (管理部付 係) 山口 正人 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**

**監事会**  
 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	89名	36名	125名
準職員	4名	2名	6名
職員計	93名	38名	131名

※理事に職員兼務2名・職員に一般職を含む  
 ※準職員は囑託6名  
 ※(一)は一般職をいう

異動者



4月1日付けで採用されましたフレッシュな新人を紹介いたします。  
ご来組の際には気軽に声をかけて頂きたく思います。今後とも宜しくお願い致します。

①出身地、出身学校 ②好きな食べ物、苦手な食べ物 ③趣味、特技 ④何か一言お願いします

購買部 営農資材課 給油所係

はらだ さき  
**原田 紗希**

- ①中標津町  
中標津高等学校
- ②好き…鮭  
苦手…ピーマン
- ③趣味…イラストを描くこと  
特技…イラストを描くこと
- ④農協の一員として全力で頑張っていきたいと思っております！よろしくお祈りいたします！



営農部 経営相談課 地域コミュニティー推進係

たかはし けいた  
**高橋 佳太**

- ①中標津町  
中標津農業高等学校
- ②好き…唐揚げ  
苦手…うに
- ③趣味…音楽鑑賞  
特技…オカリナ
- ④早く一人前になって地域に貢献できるように頑張ります！よろしくお祈りいたします!!



営農部 家畜改良課 家畜改良係

いわせ しょう  
**岩瀬 奨**

- ①羅臼町  
北海道農業協同組合学校  
(JAカレッジ)
- ②好き…麻婆豆腐  
苦手…セロリ
- ③趣味…体を動かすこと  
特技…スポーツ全般
- ④早く仕事を覚えて力になれるよう頑張ります。



管理部 管理課 管理係

よしだ まお  
**吉田 舞桜**

- ①中標津町  
標津高等学校
- ②好き…オムライス  
苦手…豚肉
- ③趣味…コンサートに行くこと  
特技…ダンス
- ④精一杯頑張るので、よろしくお祈りいたします。



皆様からの温かいご指導ご鞭撻の賜物であり、ここに厚く御礼申し上げます。



購買部生活店舗課店舗係  
主任

**飯野 房子**

この度、3月末をもちまして当組合を定年退職致しました。平成6年に奉職以来、25年に渡り生活店舗課にて職責を全うする事が出来たのは、ひとえに組合員の皆様はもとより役員、職場の先輩、上司、同僚職員の皆様からの温かいご指導ご鞭撻の賜物であり、ここに厚く御礼申し上げます。

お礼申し上げます。  
ご厚情に支えられ、無事に勤めさせて頂きました事を心から厚くお礼申し上げます。  
奉職当初より長年家畜改良に携われた事など、貴重な経験でもあり、厳しさを痛感させられた事が思い出されます。農業情勢の課題は多くありますが組織の力を結集し、発展される事を願っています。  
最後になりますが皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。長い間、ありがとうございます。



株式会社RARA Farm 中標津  
管理部付考査役

**新井 正春**

この度、3月末をもって定年退職致しました。昭和54年4月、人工授精事業が農協に移管された時に奉職以来、40年間の永きにわたり組合員をはじめ役員、職員の皆様、関係機関の皆様から公私ともに温かいご指導

**おつかれ様でした**

3月31日をもって退職された方は3名です。定年される方、新しい一歩を踏み出す方、今まで大変お世話になりました。農協職員として様々な部署で活躍され、農協事業に尽力されてきたと思います。皆様の今までのご苦勞に感謝し、これからも未永く健康で過ごされる事をお祈り申し上げます。お疲れさまでした。



# フレッシュ新人職員紹介

生活部 生活店舗課 店舗係

うえだ ゆう  
**上田 佑羽**

- ①中標津町  
標津高等学校
- ②好き…ラーメン  
苦手…ピーマン
- ③趣味…ピアノ  
特技…ソフトテニス
- ④早く仕事を覚えて頼られる職員になるように頑張ります！よろしくお祈りします！



生産部 農産販売課 農産係

さかのした やまと  
**坂野下大和**

- ①中標津町  
北海道農業協同組合学校  
(JAカレッジ)
- ②好き…唐揚げ  
苦手…食感がグチョグチョした食べ物
- ③趣味…トイレ掃除・ボートする  
特技…前屈
- ④仕事はできる方ではありませんが、一つ一つの仕事に真剣に取り組めますのでよろしくお祈りします。



生産部 畜産販売課 畜産係

にしつか ひろと  
**西塚 啓人**

- ①標茶町  
北海道農業協同組合学校  
(JAカレッジ)
- ②好き…白米  
苦手…パクチー
- ③趣味…読書  
特技…空手
- ④地域の農業に貢献できるよう頑張ります。



生活部 生活店舗課 店舗係

おやまだ ゆうな  
**小山田裕那**

- ①中標津町  
中標津高等学校
- ②好き…アボカド  
苦手…トマト
- ③趣味…カラオケ  
特技…吹奏楽
- ④仕事をしっかりこなして、職場の方々と仲良く協力してお客様を満足させられるような職員になりたいです。



購買部生活店舗課店舗係 係長 **鷺見 保**

しかし振り返ってみると、生活店舗とは様々な人と係わる仕事の為、その中では紆余曲折があり、自分なりに頑張ってはみたものの諸先輩方や同僚を多々困らせる面もあったかなと思ひ出されます。その職務はレジ係からはじまり、若人の接客指導に携わり、最後にはチルド部門の売り場管理なども任せて頂きました。

また、生活店舗も「あるる」へと新たに生まれ変わり、前年度には20周年を無事に迎えた事に、とても感慨深いものがあり、その一役を微力ながらも尽力出来たのではないかと思っています。

最後になりますが、今後の組合の益々の発展、そして皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、退職の挨拶とさせていただきます。

今まで本当にありがとうございました。

この度、3月末をもちまして当組合を定年退職致しました。

平成10年に奉職以来、20年9ヶ月に渡り組合員をはじめ役員の皆様から温かいご指導を頂き、誠に有り難うございました。

私は生活店舗「あるる」誕生からその店舗と共に歩んできました。奉職当初は振り返る事が出来ない程、前を向いたままがむしゃらに送った日々を思い出します。多忙な毎日、店舗で知り合えたお客様に元気づけられ、組合員をはじめ役員、職員の皆様からの支えにより現在まで職務に取り組む事が出来ました。

無事、「あるる」が20周年を迎え、更なる発展に向けてリニューアルオープン準備に携わり、試行錯誤しながら新たなスタートを迎えられた事にとっても感慨深く、胸が熱くなるものがありました。

現在、「あるる」も競合店との戦いで厳しい状況にあります。今後とも組合員の皆様、役職員の皆様が力を合わせ、組合員の経営と農協「あるる」が発展されますよう祈願致します。

最後になりますが、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。

今まで本当にありがとうございました。



# 熟年会

## 平成三十一年度

# 冬期研修旅行

熟年会冬期研修旅行が3月18日から20日までの2泊3日の日程で、川湯温泉川湯観光ホテルで開催されました。会員33名の参加で定期総会を開催、翌19日はボウリング・スカットボール・カラオケ・周遊観光に分かれ、それぞれ好みの催しを楽しみました。



総会風景

〈18日〉  
会員33名は2台のバスに分乗して中標津を出発、定刻通りに宿泊先の川湯温泉に到着して昼食を頂きました。午後から全体会議（総会）が開催され、大西会長の挨拶の後、規約に従い大西会長が議長となって総会が進められました。議案に沿って議事進行が進められ、全議案異議無く承認されました。全体会議終了後は、役所広司主演の映画「T H E 有頂天ホテル」を観賞しました。  
夕方の懇親会では今年80才と90才になられる方々に記念品が贈られ、参加者最高齢の男性、遠藤忠義さん（94才）と女性最高齢の木村アキさん（98才）も表彰され、今年の年男2名にも記念品が贈られました。その後はカラオケで盛り上がり初日を終了しました。



道新釧路工場にて

〈19日〉  
2日目はホテルにてボウリング・スカットボール等でゲームを楽しむ会員、カラオケをする会員、周遊観光（道新釧路工場・和商市場）をする会員など、それぞれに分かれて楽しみました。  
夜の懇親会では日中行われたゲームの表彰とビンゴゲームが行われ、



見事な三味線の演奏



全員が景品を頂きました。その後、会員の三味線の師匠（川湯在住）に来て貰い、素晴らしい演奏に聴き入りました。宴会は最後に遠藤忠義氏の音頭で万歳三唱し、大西会長の挨拶で終了しました。  
〈20日〉  
9時にホテルを出発し10時30分、全員元気で帰町しました。  
（記＝長内 悟）



宴会風景



# トラクター・けん引作業機 編

日頃より組合員の皆様には、共済事業にご理解いただき、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ました。

もうすぐ、トラクターなど農作業機を使用するの畑作業が本番となりますが、自動車共済に未加入のトラクターや新しいけん引作業機はありませんか？



一番草の管理・収穫、じゃがいも・ビートの作付けに向けて、この機会に保障の確認をしてみたいはかがでしょうか？

昨年も様々な事故の報告があり、毎年、雪解けを向かえた春のこの時期から組合員の皆様がお使いになる農作業機での事故が多く発生しています。

### 事故を起こした修理費の一例ですが

- ・モアコンで牧草収穫中に異物(石、鹿の角)を巻き込み損傷 約250万円
- ・ブームスプレヤーのアームが木に接触して損傷 約80万円
- ・テッピングワゴンがバランスを崩し横転 約200万円

けん引作業機の修理費は一昔前より高額となっており、万一の備えが必要となっています。

けん引作業機を保障するための仕組みは

**トラクター本体の車両時価額+時価額が一番高額なけん引作業機=車両共済金額**

となります。

例) トラクター本体の車両時価額1,000万円

このトラクターで使用するけん引する作業機の時価額が

- ①モアコン 800万円
- ②ロールベラー 300万円
- ③テッター 150万円

の場合、時価額が一番高額なけん引作業機は①モアコンなので、

**トラクター本体1,000万円+モアコン800万円  
=車両共済金額1,800万円**という計算となります。

このように時価額が一番高額なけん引作業機を含めた車両共済金額を設定すると①モアコンはもちろん、①モアコン以外の②ロールベラー、③テッターをけん引作業中の事故も保障されるようになります。

車両共済金額を計算する際は、トラクター本体の車両時価額と時価額が一番高額なけん引作業機の合計額が保障額となるので、**時価額が一番高額なけん引作業機を新たに購入した場合は保障されない可能性がありますので保障の見直しが必要**となります。

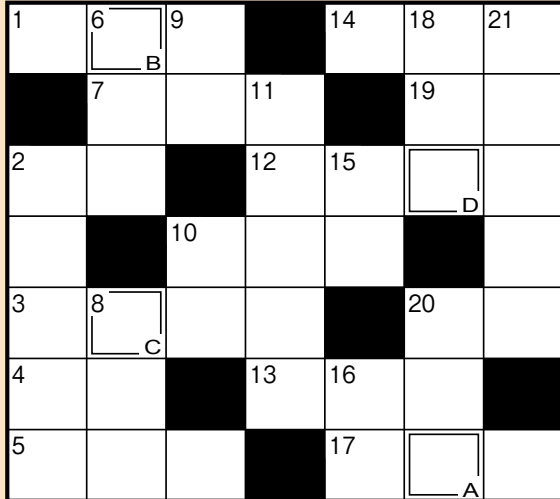
トラクターやけん引作業機の保障について気になることがありましたら繁忙期を迎える前に、お気軽に共済課へお問い合わせください。



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。  
19014507001

# 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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

## モノのカギ

- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

## タテのカギ

- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑮牧場の周りによく立てられています
- ⑯踏むことでよく育つ穀物
- ⑱楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ⑳阿寒湖の物は特別天然記念物
- ㉑一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

3月号の当選者は5名です。おめでとうございます。応募者多数のため、抽選とさせていただきます。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。

## 3月号クロスワードの解答『ホワイトデー』

# 第10回 理事会

開催月日 平成31年3月29日  
開催場所 農協中会議室

## 決議事項

1. 平成30年度収支決算見込みについて
2. 減損会計のグループینگ方針と減損会計の適用について
3. 職員の期末手当について
4. 役員報酬審議会の答申について
5. 職員就業規則及び関連規程の一部改正について
6. 当組合における取引のリスク評価書の改訂について
7. 平成31年度骨子（案）について
8. 平成31年度各種利用料金の設定及び組合員営農対策について
9. 平成31年度各種補助事業計画について
10. 平成31年度販売手数料及び利用料金の設定について
11. 平成31年度購買手数料及び店舗手数料の設定について
12. 平成31年度収支予算計画について
13. 今後の事業運営の方向性について
14. 自己査定（仮査定）の結果について
15. 各種資金の借入について
16. 平成30年度理事に対する納税猶予に係る債務保証について
17. 平成30年度納税猶予に係る債務保証について
18. 休農組合員の利息減免処置及び清算見込みについて
19. 乳牛育成センターの改修工事について
20. 農産販売課野菜予冷庫の新設・大根工場改修・その他機械等の導入について
21. 組合員の出資減口について

## 報告事項

1. 平成30年度組合員の加入状況及び出資増口について
  2. 平成30年度第3回地区別懇談会の主な意見について
  3. 平成30年度各種補助事業実績と精算について
  4. 平成30年度農業所得税・消費税の申告状況について
  5. 平成31年2月現在酪農基礎調査について
  6. 平成30年度人工授精・受精卵移植・性別別精液の受胎率について
  7. 平成30年度生乳生産状況と乳質について
  8. 平成30年度乳製品工場の進捗状況について
  9. 平成30年度家畜伝染病の発生状況及び家畜伝染病淘汰互助会制度の報告について
  10. 棚卸監査の日程について
- 以上につきまして、全て承認されました。



# 読者の声

3月中旬が過ぎ、やっと寒さから脱出ですね。昼間はポカポカ陽気になりましたね。このまま春になると嬉しいのですが、もう少し春が遠いですよね！平成もいよいよ最後になりましたが、この30年間いろんな出来事が沢山ありましたね。中でも今月号の特集『災害対策〜前編〜』しっかりと読ませていただきます。これを参考にしたいと思います。後編も楽しみにしています。

PN/雪

今年初めて猫柳を見つけました。雪の中に白く芽をふいたねこやなぎは春の訪れを感じさせてくれました。雪が消えそつで冬に戻りそつです。資料には野菜の種がいっぱいありました。今年もいろいろ野菜を作ってみたいと思います。私はゆっくりマイペースで始めるよ!!また、この間、横浜の知り合いの方からもう梅の花が咲いたけど、スズメのねぐらになって散ってしまったので残念と話していました。いつも梅干しとジャムと梅酒を作るそつです。

▼PN/りんごちゃん

先日、大雪の前にお出かけしてきました。大正生まれの母が、遠く離れた有料老人ホームで、介護を受けながらの生活ですが元気でした。今年も酪農へ

ルバーを頼みながら、何度か顔を見に行こうと思っています。

▼PN/おばあちゃん

お友だちのお母さんが編んでくれたくつ下をもらいました。とても寒い時期だったので、さつそくはきました。とてもあたたかいです。そこでくつ下を編み始めた妹に教えてもらって私も編むことにしました。昔(40年ほど前)の毛糸と編み針を探し出して編んでいます。いろいろな毛糸で編むので、おしゃれでもなくスマートでもありませんが、なぜかほっこりします。40年以上も前に母がほどこした毛糸も使いました。

PN/北のガーデン

近年、思いがけない地震や災害にみまわられる昨今、新聞紙上で彼岸の初日が晴れるとその年は豊作に恵まれるとの記事を読みました。彼岸の初日はどのような天候だったのか…。何かをしに行ったのに、はて何をしようと思っただのか思い出せず、立ち尽くす私の記憶の糸をたぐり寄せてみれば、彼岸の初日は何と晴れの良い天気でした(中標津)。今年の冬は降雪量が少なかつたから、夏の天候は不順なのではと心配されている畑作農家の方もいらっしやいます。彼岸初日晴れ説に期待したいと思います。

▼PN/コスモス

## 今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

### 4月

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p><b>全体運</b> 公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあれば、積極的に自己アピールを。にぎやかな場所につきあり</p> <p><b>健康運</b> 軽く体を動かすことで、より健康体に</p> <p><b>幸運の食べ物</b> モズク</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p><b>全体運</b> あれこれ考え過ぎてしまう時期です。開き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します</p> <p><b>健康運</b> 喉のケアをきちんと行うと、好影響大</p> <p><b>幸運の食べ物</b> コゴミ</p>
<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解</p> <p><b>健康運</b> 無理は禁物です。適度な休息を心掛けて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> 蜂蜜</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 環境などの変化がもとでプレッシャーを感じがち。気張らず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックスクス可能</p> <p><b>健康運</b> 生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アシタバ</p>
<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> 持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。サポート運も強力です</p> <p><b>健康運</b> ストレッチなどで体を伸ばすとグッド</p> <p><b>幸運の食べ物</b> トリガイ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉</p> <p><b>健康運</b> うっかり小さなけがをしがち。注意して</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ウド</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> まずまズの運氣。ただ、決断力が乏しくなるため、1人で考え込むより、周囲に相談を。音楽鑑賞もラッキー</p> <p><b>健康運</b> スポーツの腕が上達しそう。楽しむと◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> オレンジ</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> 物事を深刻に受け止めやすい傾向が、意識して良い面を探しましょう。部屋の整理整頓をすると心も穏やかに</p> <p><b>健康運</b> 運動不足になりやすいので、小まめに動いて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ニラ</p>
<h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> 努力が認められるなど、うれしい出来事が期待できます。リーダー役に抜てきされやすいので意欲的に引き受けて</p> <p><b>健康運</b> 体力過信気味。疲労解消を怠らないこと</p> <p><b>幸運の食べ物</b> サヨリ</p>	<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> 思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで</p> <p><b>健康運</b> 健康食品に凝り過ぎ。ほどほどがベスト</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ヒジキ</p>
<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、耳寄りな情報。ネット検索にもつき</p> <p><b>健康運</b> 体を動かさず、より快調に過ごせます</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ゼンマイ</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 周りへの気配りを発揮することで、運が上向く兆し。余暇はオペラやミュージカルを見に行くとか、良い刺激に</p> <p><b>健康運</b> 消化の良い食材が体調を上向かせる鍵に</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ミツバ</p>



農業を  
続けるための

# 災害対策

後編

地震や豪雨で大きな被害が発生した地域では、その後、長い避難生活が続く場合があります。その際、準備をしていた家庭とそうでない家庭では大きな差が出てしまいます。どのような準備が必要なのかをお伝えしたいと思います。

文：災害危機管理アドバイザー  
和田 隆昌

## 自宅避難と避難所生活で二次被害に遭わないために

地震や豪雨などの災害発生直後、自宅が倒壊、または浸水などにより住むことができなくなった場合、自治体の指定する避難所で過ごすことになりますが、自宅が居住可能であれば「自宅避難」の準備をしておきましょう。

避難所での感染症や体調不良などで亡くなってしまふ方は数多く、熊本地震では、直接地震の揺れによって亡くなった方の実に4倍の2000人を超える方が居住環境の変化などによる「震災関連死」と認定されています。狭い空間に多くの人が詰め込まれる避難所ではすぐに感染症がまん延し、熊本の避難所ではインフルエンザやノロウイルスの感染が見られました。避難所ではエコノミー

クラス症候群（旅行者血栓症）や誤嚥（ごえん）性肺炎などが発生しやすく、朝晩のストレッチや軽い運動、歯磨きなどのオーラルケアを心掛けないと発症する可能性が高くなります。

避難生活で極度のストレスによって免疫力が非常に低下します。普段ならあまりないような食中毒などにも注意しなければなりません。食事前の手洗いなど衛生面の気遣いが必要で、消毒用のアルコールを使用したウエットティッシュなどを準備しておきましょう。

車中避難は、長引くとエコノミークラス症候群の危険性が増します。同じ姿勢をずっと取らず定期的な運動を心掛け、水分をしっかりと摂取してください。



熊本地震で避難所で配給に並ぶ住民  
(写真撮影：和田隆昌)



東日本大震災での気仙沼の避難所  
(写真撮影：和田隆昌)

## 災害が起きたその後。避難生活に備える





## 断水・停電・ガスの停止！復帰までの過ごし方

地震や台風、豪雨によって断水すると生活の基盤が失われます。給水が始まるまでの十分な備蓄は必要ですが、同時に節水するために利用できる物があります。まず、家庭に必ずあるラップです。皿や食器に敷いて使用し、使用後は外して捨てれば食器洗いをせずに次回も同じ食器を使えます。さらに、トイレに流す水は1回に4〜5L必要ですが、非常用トイレ（凝固・消臭可能な物）を用意しておけば、その分節約可能です。また、大判の介護用ウエット

ティッシュなどは風呂に入れない状況で体を拭くのに最適です。北海道胆振東部地震では、全道規模という広範囲の停電が発生しました。停電に備え、懐中電灯以外に部屋全体を照らせるランタンなどを用意しておきましょう。その他、アウトドアで使えるカセットコンロ（ボンベも忘れずに）などは災害時にも使用できますので、一つあってもいいのではないのでしょうか。

## 非常持ち出し袋の中身と自宅での備蓄用品

非常持ち出し袋を用意している方によくある間違いが「備蓄用品」との混同です。非常持ち出し袋は、避難などで一定期間過ごせるような最小限の物を入れておくべきで、水や食料を大量に入れるのは間違いです。避難所には水や食料など一定の備蓄があるという前提で、配給が始まる前に必要な500mlのペットボトル2本と簡易食（カロリーの高い栄養補助食品やチョコレートなど）を入れておきましょう。健康維持に必要な常備薬や洗面用具、生理用品の他、着替えや下着なども必要です。内容は年齢や性別、持病の有無などで

により異なりますので別表を参考に、自分に必要不可欠な物を入れ、背負ってみて、走れる程度の重さに抑えてください。また自宅で過ごすのなら、家族が1週間暮らせる水や食料を用意しておきましょう。食料を少し多めに用意して、減った分から追加するという「ローリングストック」なら簡単です。冷蔵庫には一般的な家庭で平均3日分程度の食料や飲料が入っているものなので、あまり深刻に考えなくても飢えることはありません。特に農家の方なら、近隣と融通し合うという方法もあるでしょう。

## ペットがいる家庭での災害対策

基本的に避難所にペットの持ち込みは許可されません。また、配給される食料や飲料水を人前でペットに与えるのもトラブルのもとになります。ペット用の食料や水は別途十分に用意しておき、リードやケージなど、移動させるための道具も用意しておく必要があります。被災地では自家用車のある方はペットと一緒に車中避難しているのをよく見掛けましたが、事前に預け先なども考えておくべきでしょう。

### 非常持ち出し袋に入れておく物



※重量10kg以下  
(背負って走れる程度に抑えること)

- 飲料水（500mlペットボトル2本）
- 非常食（菓子類・ゼリー状の食品）3日分
- 医薬品（消毒薬、三角巾、マスク、胃腸薬、解熱薬、総合ビタミン剤など）1週間分
- 簡易食器セット（家族分・プラスチック製）
- 衣類（防寒具）、使い捨てカイロ（大小）10枚パック、サバイバルシート（アルミ製）
- アイマスク、耳栓
- 懐中電灯、電池、携帯電話用バッテリー
- 携帯ラジオ（手巻き式、携帯充電器との一体型が良い）
- 現金（数千円〜2万円程度）  
※千円札、硬貨含む
- ビニールシート
- 雨具（雨がっぱ）
- 洗面道具（旅行用で可）
- 除菌可能なウエットティッシュ（携帯用を数パック）
- ビニール袋（大小各3〜4枚）
- 筆記具（油性フェルトペン、ボールペン）
- お薬手帳（避難時に袋に入れるため貴重品と同じ場所に保管）
- 貴重品（財布、印鑑、通帳など。枕元に別途まとめて避難時に持ち出す）
- ヘルメット、防災頭巾など（小さな子どもがいる家庭では必須）

普及の窓

根室農業改良  
普及センター

# ご存じですか？生乳と牛乳の違い

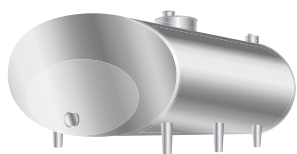
皆さんは「生乳」と「牛乳」の違いはご存じでしょうか？

自分の家で搾った生乳は他人に飲ませることや渡すことができません。なぜなら、乳は栄養豊富な食品で微生物の影響を受けやすいため、生乳の取り扱いは「乳等省令」や「食品の規格基準」で厳格に決められています。昨年、道内の宿泊施設で、酪農家から直接購入した生乳を宿泊者に提供し、食中毒が発生しました。今一度、「生乳」と「牛乳」の違いや牛乳の適切な利用について確認してみましょう。

## 「生乳」と「牛乳」の違い

生乳

搾取したままの牛の乳。



牛乳

「生乳」を「乳処理業」の許可を受けた施設で適切な条件で処理されたもの。直接飲用、食品に添加・調理に用いる乳は、他人に提供する場合、有料・無料を問わず「牛乳」でなければいけません。



**Q**農場で搾った生乳を本州の知人に送りたい。

**A**生乳の提供は認められていません。

**Q**農場に来た視察者に朝搾った生乳を試飲させたい。

**A**生乳の提供は認められていません。

**Q**イベントで自分の牧場で朝搾った生乳を沸かして、飲ませたい。無料だったらいい？

**A**有料・無料に関わらず生乳の提供は認められていません。

**Q**イベントでパック牛乳を配布したい。

**A**無料配布でも「乳類販売業」の許可が必要な場合があります。

**Q**イベントで牛乳料理を提供したい。

**A**臨時営業（飲食店営業）の許可が原則必要です。材料は、市販の牛乳・乳製品です。

**Q**イベントでバター作り体験を催したい。

**A**材料は、市販の牛乳・乳製品を使用し、衛生管理に最大限努めましょう。



地域のイベントで食品を提供する時なども保健所の許可が必要です。内容によっては、必要な申請手続きが異なる場合があります。必ず企画段階から所管する保健所に相談しましょう。

根室管内では、地域の名前の入った「ご当地牛乳」が販売されています。視察者や遠方の方に牛乳を提供する場合、「ご当地牛乳・乳製品」を利用すると地域のPRに繋がります（写真）。

安全安心な食品の提供に努めましょう。



参考資料 普及センター：「根室管内消費者交流マニュアル」

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

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



# 家畜改良課に相談だ。

**前期**

## JA選定種雄牛決定!!

～どんな牛が欲しいですか～



### とにかく『メス♀』安産・優良後継牛確保・販売…用途は様々

輸入	¥4,000	ミッドナイト	507H11946	生産寿命◎ 低体細胞○ DPR○	未経産 OK
国産	¥6,000	タイムアウト	JP3H56580X	長命性○ 繁殖性○ 低体細胞◎	未経産 OK
国産	¥8,000	ブックエムミミ	JP3H56556X	能力○ 体型○ 乳成分○	未経産 OK
輸入	¥8,000	ラッキーPPRED	614H7835	生産寿命◎ 受胎指数◎ 無角因子	未経産 OK
輸入	¥9,000	ダンテ	203H1513	NTP換算1位 繁殖性○ 生産寿命○	未経産 OK
輸入	¥9,000	アルタリーフ	511H11478	乳量◎ 長命連産○ 低体細胞◎	未経産 OK
輸入	¥10,000	ルピコン	551H681	TPI 1位 繁殖性○ 生産寿命○	未経産 OK

### やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…

¥3,000	ブックエムミミ	JP3H56556	能力○ 体型○ 乳成分○	未経産 OK
¥3,000	ハンター	JP3H56864	乳量◎ 成分量○ 長命生○ 繁殖性○	
¥2,000	タイムアウト	JP3H56580	長命性○ 繁殖性○ 低体細胞◎	未経産 OK
¥1,000	トロリッチ	JP3H56757	低体細胞◎ 乳頭配置○ 繁殖性○	

### これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

¥3,000	キングストーン	29H18604	生産寿命◎ 受胎指数◎ 乳器◎ DPR◎ 乳成分◎	未経産 OK
¥3,000	ソリューション	HG940999	乳器改良◎ 肢蹄◎ 低体細胞◎	未経産 OK
¥3,000	プロフィット	7H13195	生産寿命◎ DWP\$◎ 低体細胞○ 受胎指数△	未経産 OK
¥4,000	アルタサーベル	11H11531	生産寿命◎ 娘牛妊娠率◎ 低体細胞◎ 受胎指数◎	未経産 OK
¥4,000	ラッキーPPRED	14H7835	生産寿命◎ 受胎指数◎ 無角因子	未経産 OK
¥5,000	フラスルド	7H12788	高能力◎ DWP\$◎ 乳量◎ 低体細胞◎ ゲノム種雄牛	未経産 NO

「みなさんの牧場で長く活躍できる牛を1頭でも多く生産するために」  
表にない種もお取り寄せ出来ます。お気軽に授精師までご相談下さい!

## 牛乳消費拡大キャンペーン 「牛乳を買ってプレゼントを当てよう！」 抽選会



平成31年3月22日(金)15:30より、中標津町役場会議室にて牛乳消費拡大キャンペーンの抽選会が行われました。

このキャンペーンは牛乳の消費拡大を図る目的で開催され、今年で7回目となります。応募資格は中標津町民である事、市販されている牛乳1,000mlパック品質表示部分3枚1組で応募ができ、役場やAコープに設置された応募箱または郵送で受付され、今回は918通の応募がありました。今回より応募期間（購入期間）が設けられ、その期間に購入した商品が応募対象となっております。

中標津町長を始めとして、各関係機関関係者が集まり厳正なる抽選が行われました。賞品は後日当選者の皆様に届けられます。

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、  
72-3721  
[info@ja-nakashibetsu.or.jp](mailto:info@ja-nakashibetsu.or.jp)

賞品  
合計  
150名

A賞	いつでも美味しい！ 簡単手作り アイスクリーム！ (アイスクリームメーカー・ 牛乳贈答券5,000円分)	3名
B賞	ミルクを食卓に！ 豚肉や卵でさらに 美味しく！ (ミルク鍋セット・ 牛乳贈答券5,000円分)	5名
C賞	乳製品詰め合わせ・ 牛乳贈答券 (1,000円分)	7名
D賞	シリアル食品セット・ 牛乳贈答券 (400円分)	10名
E賞	牛乳贈答券 (1,000円分)	125名

## ON AIR fmはな モーニングフラワー 87.0MHz 今月の注目の人！

### 「FMはな」が4月1日よりリニューアル!!

2019年4月1日より、朝6:00から8:30までの新番組が始まりました。毎週月曜日にゲストのコーナーを新設、4月8日(月)には佐藤克幸青年部長が登場しました！

次回の放送日は4月29日(月)、飯島央道 副部長が出演予定です。是非、聞いて下さいね～♪

番組の詳細は「<http://fmhana.jp/>」をチェック！

### お詫びと訂正

2月号14ページ「宮崎消流視察」の記事にて、1件目の視察先と写真の名前が間違っておりましたので訂正してお詫び申し上げます。

誤 仲野牧場



正 浜崎牧場

### 編集後記

つい先日、愛機のバイクを2回目の車検へ。バイクを出すためにガレージの除雪をしましたが、ガチムチに固くなった雪に除雪機くんが前に進まない(笑)  
先月15日に仕事で東京へ出張してきましたが、春の陽気に危うく半袖になりそうくらい暖い。地域差はありますが、これから春に向かうこの季節はなんとなくテンションが上がりますね。  
(担当者S)



## 肩凝り

健康科学アドバイザー●福田 千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座っての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまった老廃物も凝りや軽い痛み

など不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなったりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によっては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながることがあります。ゆっくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。



### 少量でもおいしい 体にやさしい 季節のお漬けもの

菜膳料理家による、塩分控えめでヘルシーなお漬けもの112品。定番の梅干しやぬか漬けはもちろん、浅漬けや甘酢漬け、オイル漬けなど、ポリ袋や空きびんで少量でもおいしく作れるので、忙しい人にもおすすめ。

山田 奈美 著  
定価：本体1,400円+税



### 症状と原因が写真でわかる 庭木・花木・果樹の病害虫ハンドブック

名前を知らなくても症例写真でよくわかる、庭木・花木・果樹の病害虫対策。植物別の目次で調べやすく、さまざまな角度の写真を多数掲載しているので、原因と対処法がすぐわかる。バラとクレマチスも収録。

草間 祐輔 著  
定価：本体1,600円+税



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

2019年  
4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。



### ひと工夫でこんなに差が出る! 驚きの家庭菜園マル秘技58

「トマトの合体栽培」、「ナスの落ち葉床栽培」、「エダマメの根切り植え」など、家庭菜園で人気の野菜の収量&品質がぐんとアップする、驚きのアイデア栽培法が満載。ワンランク上の栽培をめざす人は必見!

『やさしい畑』菜園クラブ 著  
定価：本体1,600円+税



### 増補改訂版 伝承農法を活かすマンガでわかる 家庭菜園の裏ワザ

伝承農法のワザをマンガでわかりやすく解説。土づくりや土壌診断、肥料など、有機栽培全般を網羅。初心者はもちろん、上級者も納得の充実した内容。野菜の生理・生態を知ることによって仕事はもっと楽しくなる!

木嶋 利男 著  
定価：本体1,400円+税

# 行事予定表

## 2019年3月 組合動静

1 (金)	地区別懇談会 (開陽)
2 (土)	地区別懇談会 (当幌／中標津)
5 (火)	地区別懇談会 (俣橋／武佐)
8 (金)	後継者冬期交流会～10日
11 (月)	ホクレン根室育成市場
12 (火)	ホクレン十勝和牛市場、第7回ルーキーズカレッジ第2回熟年会役員会
15 (金)	J A 共済担当者会議
18 (月)	熟年会冬期研修旅行～20日
20 (水)	J A 中標津女性部通常総会
21 (木)	春分の日 ホクレン根室乳牛市場
22 (金)	第5回管理購買委員会
25 (月)	第8回ルーキーズカレッジ
27 (水)	第6回生産委員会、第7回営農委員会
29 (金)	第10回理事会
30 (土)	棚卸監査
31 (日)	棚卸監査

## 2019年4月

1 (月)	職員歓送迎会
2 (火)	ルーキーズカレッジ
3 (水)	
4 (木)	棚卸精査、第1回監事会、新採用職員研修～5日
5 (金)	
6 (土)	
7 (日)	
8 (月)	
9 (火)	ルーキーズカレッジ、ホクレン十勝和牛市場
10 (水)	
11 (木)	第71回青年部通常総会、クローバークラブ役員会
12 (金)	
13 (土)	
14 (日)	
15 (月)	ホクレン根室乳牛市場
16 (火)	第1回営農委員会、ルーキーズカレッジ 熟年会春期研修旅行～19日
17 (水)	第1回生産委員会、第1回管理購買委員会
18 (木)	アルダつぱい中春別合同オープンフェア展示会～19日
19 (金)	第1回理事会
20 (土)	根室家畜人工授精師協会60周年記念式典
21 (日)	
22 (月)	
23 (火)	ルーキーズカレッジ
24 (水)	
25 (木)	クローバークラブ総会
26 (金)	
27 (土)	
28 (日)	
29 (月)	昭和の日
30 (火)	国民の休日

# ベジタブルライフ

シニア野菜ソムリエ KAORUの

## フキ

春を告げる香りと苦味

### 見分け方

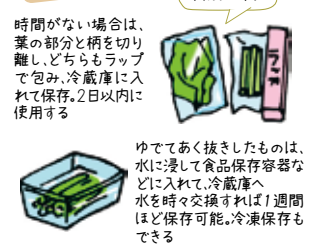


### フキのプロフィール

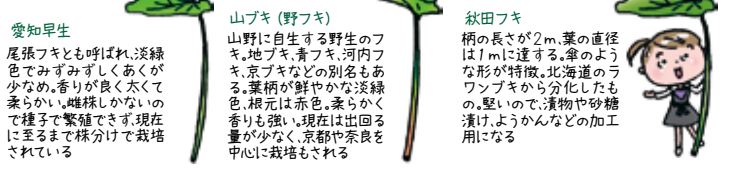
【分類】キク科フキ属  
【原産地】日本  
【おいしい時期(旬)】3～5月ごろ(天然物)  
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説：KAORU

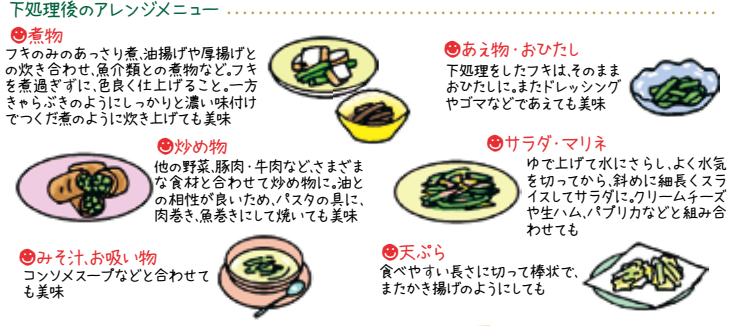
### 保存方法



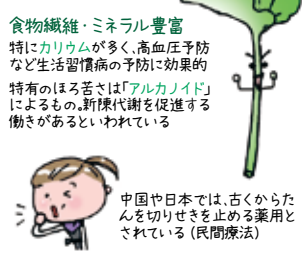
### フキのいろいろ



### 楽しみ方・食べ方のコツ



### フキの子カラ



### フキのヒミツ



イラスト：小林裕美子