



夢 広がる なかしべつ

INDEX

- なかしべつ冬まつり…2
- 根室地区JA青年部幹部研修会、冬まつり番外編…3
- 俣落ウィンターフェスティバル…4
- おしえて！JA共済…5
- 営農計画総集計表…6～7
- 第10回・11回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢…8～9
- **特集** 注目のパラリンピック競技（後編）……10～11
- 普及の窓～牧場内の見える化…12
- 資材課より…13 ■ 夢広がる掲示板…14
- 家族の健康・今月の新刊…15 ■ ベジタブルライフ・行事予定…16

03

2020
MARCH

Vol.543





第45回

なかしべつ冬まつり inしるべと

令和2年2月8日から9日の日程で第45回なかしべつ冬まつりが開催されました。

冬まつりのイベントでは佐藤青年部長と北海道信連釧路支所の東（あずま）支所長がなかしべつカレー大食い選手権に参加。佐藤部長は重さ1.5kgのカレーを平らげましたが、あるうことかセットの牛乳を飲み干せずギブアップ!! 対して東支所長は悠々完食し、余った時間を利用してJAバンクの宣伝をする余裕!! また、雪上バレーボール大会ではJA職員有志が参加。ツルツルの足元を利用したレシーブを連発!! とはいかないものの、汗で湯気が出るほどハッスルしていました。

最後になりましたが、連日夜遅くまで雪像を作成した職員の皆様、イベントに参加された部員等皆様、大変お疲れ様でした。

(記)河西 陽平



最高の売れ行き

地球温暖化による気候変動の影響か、過去に無いほどの少雪により開催自体をも危ぶまれた冬まつりでしたが、関係者の創意工夫と何とか会場に雪を集め開催に行き着きました。しかし、まつりの期間中に昨年並みの大寒波が到来。-20℃は下回らなかったものの、10日の最高気温は-10℃より



雪上バレー、JAチーム健闘



東支所長余裕の宣伝



部長、カレーに負けそう



優勝の雪像



夜の氷像とスウェーデントーチ

根室地区JA青年部幹部研修会



令和2年1月15日～17日に東京にて実施された根室地区JA青年部幹部研修会に参加する機会をいただき初参加してきました。

乳業協会前にて

この研修会は、青年部組織と地域の未来を担う者としての資質の向上を目的とした研修で3日間の日程となっています。

行程は、初日1月15日中標津空港を出発し午後に農林水産省にて意見交換会、夜は農水省、JA中央会の方々と懇親会。16日午前、日本乳業協会にて研修。午後はMILKLAND HOKKAIDO↓TOKYOを視察。最終日17日は管内選出国会議員表敬訪問。その後中標津空港へ戻る内容です。

まず、初日の農水省の方々との意見交換会です。各地区の青年部の盟友と農水省の担当の方との質疑応答、意見や要望等を伝えていくのですがその中

で感じたことは農水省には各分野の課があり多くの方が尽力して下さっているということ。次にALIC事業等の対策、支援、強化等を実施し支えていただいているということ。そして各酪農家の悩みや不安を抱えていることを改めて知ることができたという3点です。この意見交換会では現場の声を伝え、私たち酪農家も農水省の見解や今



農水省前にて(2列目向かって一番右が私です)

後の取り組みを知るよい機会になりました。

次に16日午前乳業協会の研修では、乳業協会の役割を知り、酪農家のおかれている立場、今後の在り方や目指していく姿。他にも乳製品の消費の多様性、国内外の需要と供給、食料問題から酪農経営、現状から目標まで丁寧に説明していただき、多岐にわたって学んだ研修で酪農家の国や地域、社会への貢献と責任を強く感じるものでした。

16日午後カフェのMILKLAND HOKKAIDO↓TOKYOを視察。とても大きな牛がお出迎え。今まで牛の模型はたくさん見てきましたがここまで大きな物は初めてでした。一見の価値あります。食事美味しく目でも楽しませてくれます。

最後に議員会館へは残念ながら不在での訪問でしたが日本を牽引する方々のいる場所。いざ会館に入ると身の引き締まる思いでした。

全体を通して短い時間でしたが、盟友や農水省の方々との親睦を深めることができたこと。普段の生活では行くことができない場所にも訪問し肌で感じることで、私たちを支えて下さっているたくさんの方々への感謝の気持ち、そして責任と将来を改めて考えることのできた時間でした。これまで感じ学んだことを今後に活かし励んで参りたいと思います。

(記＝櫻坂 修弘)

番外編

優勝への道のり...

中標津町農協職員組合は今年も雪像制作という形で第45回なかしべつ冬まつりに参加しました。今年は記録的雪不足ということもあり、小雪像のみという形になりました。

雪像はディズニーのベイマックスとツムツムを作成しました。結果は参加賞という期待に沿う結果ではありませんでしたが、職員で協力し合い完成までやり遂げたことは賞をもらうより大切なことだと感じました。

来年も今年と同様に、職員みんなで協力し合い、この活動を続けていけたらと思います。

(記＝浪岡 秀帆)

【雪像制作委員 浪岡 秀帆、大場 郁弥、山崎 春花】



俣落ウィンター フェスティバル



親子ソリ競争

2月19日(水)午前10時から俣落へき地保育所にて
ウィンターフェスティバルが開催されました。



ウシくん頑張って

写真の撮影の後、

閉会式、集合

間に時がたち、

あっという

間には大喜

びでした。

した子供

たちは大

変そうで

した。牛くん達

は引張るボート

やそりに大興奮で

した。牛くん達

は大変そうで

した。牛くん達

は引張るボート

やそりに大興奮で

した。牛くん達

は大変そうで

した。牛くん達

は引張るボート

やそりに大興奮で

した。牛くん達

は大変そうで

した。牛くん達

は引張るボート

やそりに大興奮で

した。牛くん達

は大変そうで

した。牛くん達

は引張るボート

やそりに大興奮で

した。牛くん達

18日開催予定の
ところ、降雪によ
り一日延期での開
催でしたが、天気
も良く、たくさん
の園児と親御さん
また今年から協和
へき地保育所も参
加ということで例
年の倍近くの人数
となりました。

開会式の後、親
子ソリ競争が行わ
れ大変盛り上がりま
した。その後俣
落の若手有志によ
る、スノーモービ
ル体験が行われま
した。そこで青年
部員扮する牛くん
2頭も参加し、子
供たちはもちろん、親
御さん、牛くん達もス
ノーモービルが
引張るボート
やそりに大興奮で
した。牛くん達
は大変そうで
した子供
たちは大
喜びでし
た。



ウシくんと一緒に



おいもとミルクおいし〜い

(記＝飯島 央道)

す。

年

も

引

き

続

き

ウ

ィ

ン

タ

ー

フ

エ

ス

テ

ィ

バ

ル

に

参

加

し

て

い

き

た

い

だ

い



気分爽快!



おいも下さ〜い



茹でたてのおいも、いただきま〜す



こども共済からの保障継続について

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、誠にありがとうございます。さて、今回の“おしえて! JA共済”は、以前にも掲載しました『こども共済からの保障継続』編“パート2”をお知らせ致します。

★保障の継続をお忘れではありませんか？

組合員の皆様にご契約していただきました「こども共済」は、18歳、20歳、22歳のいずれかで満期を迎えます。進学や就職が近いお子様がいらっしゃいましたら、満期が近いかもしれません。**満期＝保障終了**になりますので、**保障切れ**にご注意ください。



こども共済が満期を迎える前でも生命共済、医療共済は契約することができます。健康で1歳でも若いうちに契約することで、掛金も安く抑えられ安心の保障を確保することが出来ます。

満期時にお子様が遠方にいるなど、すぐに契約出来ずに未保障となる事例も発生しております。こどもの成長は早いです。お子様の保障切れを防ぐためにも、「保障の継続」を早めに検討されてはいかがでしょうか？



★入院保障を確認しましょう！（日帰り入院から？）

入院保障を特約で付けられているこども共済契約が多数あります。「特約」なので、こども共済が満期になると入院保障も終了します。保障が途切れないよう、契約内容や保障期間を確認することが大事です。満期はまだ先という方も、契約当時のままですと“日帰り入院から”に対応しておりませんので、保障の見直しをおすすめします。



★病気やケガですぐに契約できないケース

- 就職や進学による生活環境の変化により、幼少期のアトピーや喘息が再発し、入院や通院を要した。
- 正月に帰省し契約しようとしたが、インフルエンザにかかり、治ったばかりだった。
- 急性胃腸炎にかかり、入院を要した。
- 乗っていた車が追突され、むちうち症になってしまった。

ご契約内容や満期時期の確認、満期後の保障について何か気になることがございましたら、お気軽に共済課へお問い合わせください。

令和2年

営農計画総集計表

単位：千円

収 入					
	元年計画	元年実績	2年計画	実績との差	
生 乳	12,143,590	12,287,731	13,488,253	1,200,522	
補 給 金	1,067,020	1,058,128	1,099,320	41,192	
小 計	13,210,610	13,345,859	14,587,573	1,241,714	
乳 用 牛	862,651	991,657	841,185	-150,472	
肉 用 牛	1,472,970	1,660,457	1,407,288	-253,169	
その他畜産物	10,800	3,365	13,220	9,855	
個 体 販 売 計	2,346,421	2,655,479	2,261,693	-393,786	
家 畜 共 済 金	408,577	711,152	461,040	-250,112	
畜 産 物 計	15,965,608	16,712,490	17,310,306	597,816	
馬 鈴 薯	238,609	404,888	303,160	-101,728	
て ん 菜	63,469	77,994	69,027	-8,967	
その他農産物	114,636	105,688	141,771	36,083	
大 根	160,292	550,909	386,265	-164,644	
ブロッコリー	47,642	85,450	91,937	6,487	
畑 作 共 済 金	0	1,501	0	-1,501	
農 産 収 入 計	624,648	1,226,430	992,160	-234,270	
農 業 雑 収 入	1,423,249	2,078,311	1,479,159	-599,152	
農 業 収 入 計	18,013,505	20,017,231	19,781,625	-235,606	
農 外 収 入	38,219	273,951	72,597	-201,354	
資 金 借 入	75,552	138,299	51,561	-86,738	
資 金 受 入	657,994	1,253,278	690,943	-562,335	
合 計	18,785,270	21,682,759	20,596,726	-1,086,033	

	令和元年実績 202戸	令和2年計画 200戸	実績との差
乳 量 (t)	131,381.70	137,335.60	5,953.9 104.53%
馬 鈴 薯 澁 原	241.86 ha	227.80 ha	-14.1
種子	67.31 ha	69.50 ha	2.2
食用	20.63 ha	34.20 ha	13.6
加工	27.08 ha	19.60 ha	-7.5
澁原収量(俵)	159,087	139,010	-20,077
て ん 菜	113.71 ha	116.60 ha	2.9
収 量 (t)	6,984.83	6,326.80	-658.03
大 根	106.06 ha	82.70 ha	-23.4
収 量(C/S)	530,978	384,650	-146,328
ブロッコリー	29.90 ha	37.60 ha	7.7
収 量(C/S)	28,345	35,565	7,220
乳牛総頭数	26,352	27,459	1,107
12ヶ月以下	5,714	6,215	501
13～24ヶ月	5,371	5,814	443
25ヶ月以上	15,267	15,430	163
肉用牛総頭数	598	650	52
総所有地 ha	14,453.63	14,114.60	-339.03
改良草地 ha	8,601.29	8,619.50	18.21
永年草地 ha	3,129.52	3,207.60	78.08
コーン畑 ha	462.00	395.60	-66.40
畑 地 ha	776.71	796.50	19.79
山林原野他 ha	1,484.11	1,095.40	-388.71

	元年計画	元年実績	2年計画	実績との差	一戸平均実績	一戸平均計画	実績との差
農 業 収 入	18,013,505	20,017,231	19,781,625	-235,606	99,095	98,908	-187
農 業 経 営 費	13,420,260	14,770,555	14,961,794	191,239	73,122	74,809	1,687
農 業 所 得	4,593,245	5,246,676	4,819,831	-426,845	25,974	24,099	-1,874
所 得 率	25.5%	26.2%	24.4%	-1.8%			

令和2年

営農計画総集計表

単位：千円

1月31日に開催された理事会において、組合員皆様の令和2年度営農計画書の供給認定が行われました。

昨年実績では、生乳生産量につきまして、皆様の日々の積み重ねにより、前年比（クミカン年度）102.7%となり、前年より3,499 t 増の131,381 t となりました。

また、乳代（補給金含む）につきましても、乳価が上がったことと10月からの消費税改正（軽減税率制度）、何より130,000 t を超える生産実績で、前年より600,534千円増加となっております。

畑作につきましては、春耕から好天に恵まれ順調な播種作業でありました。一部で風害、急激な高温や長雨による日照不足もありましたが、生産者のご努力により、総じて計画以上の生産量となりました。

昨年末のクミカン全体では、支出において、賃料料金は育成牛の預託、農作業委託の需要が前年以上に増えていきます。

また、乳代・畑作物の共計販売において、消費税改正により総額主義の精算方式となりました。

収入においては、牛の価格は高値で始まり下期からは落ち着いた推移で、農作物ではてん菜が過去最高の生産高となりました。

収支残高において、前年より47,504千円減少の実績となっております。

令和2年の営農計画総体の数字は表の通りとなっております。乳量においては、前年実績を上回る137,000 t を越える前年比104.5%の増産計画となっております。畑作につきましては、安定した品質と生産の向上に励んでいたきたいと思います。

本年においても、ご家族皆様が心技体健康で過ごされ、営農計画を基本に所得確保に丸となって取り組んでいただきますようお願いいたします。

支		出		
	元年計画	元年実績	2年計画	実績との差
労 賃	430,018	417,182	456,933	39,751
肥 料	480,347	497,673	467,944	-29,729
生産資材	572,443	635,300	574,884	-60,416
水道光熱	651,479	676,111	703,816	27,705
飼 料	5,469,028	5,539,870	5,709,712	169,842
養 畜 費	915,498	1,067,678	996,968	-70,710
素 畜 費	199,750	194,496	108,000	-86,496
農業共済	700,582	676,960	688,032	11,072
賃料料金	1,898,313	2,743,162	3,049,029	305,867
修 理 費	506,696	614,453	491,435	-123,018
租税諸負担	1,248,018	1,304,295	1,348,346	44,051
支 払 利 息	134,675	132,565	123,022	-9,543
その他経営費	213,413	270,810	243,673	-27,137
農業支出計	13,420,260	14,770,555	14,961,794	191,239
家 計 費	2,871,821	2,989,084	2,896,671	-92,413
経費+家計費	16,292,081	17,759,639	17,858,465	98,826
資金返済	1,196,496	1,416,210	1,339,214	-76,996
貯 金 共 済	1,132,678	1,149,833	1,149,125	-708
農業機械	76,342	302,367	75,387	-226,980
そ の 他	180,898	566,046	236,498	-329,548
合 計	18,878,495	21,194,095	20,658,689	-535,406

	元年計画	元年実績	2年計画	実績との差
総収入合計	18,785,270	21,682,759	20,596,726	-1,086,033
総支出合計	18,878,495	21,194,095	20,658,689	-535,406
収支過不足	-93,225	488,664	-61,963	-550,627

Crossword Puzzle

夢広がる クロスワード

出題／ニコリ

二重マスの文字をA～F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ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨とをつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

タネのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見る
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版面を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です

2月号の当選者は7名です。おめでとうございます。応募者多数の為、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。

2月号クロスワードの解答
『チョコレート』

第10回 理事会

開催月日 令和2年1月31日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 購買業務規程の一部改正について
2. 金融課事務所ATM（2台）の入替導入について
3. 金融課硬貨入金機および硬貨包装機の導入について
4. 共済端末機器等更新によるリース契約締結について
5. 理事に対するJA農業経営サポートローンの貸付について
6. JA農業経営サポートローンの貸付について
7. JA農業経営サポートローンの貸付について
8. 各種資金の借入について
9. 理事に対する令和2年度営農計画書供給認定について
10. 令和2年度営農計画書供給認定について
11. 令和2年度営農計画書供給認定について
12. 令和2年度営農計画書供給認定について
13. 農協有家畜排せつ物運搬機械（糞尿散布機械）の導入に伴う固定資産及び有形リース資産取得について
14. 育成センターダンピングバケットの導入について
15. 野菜予冷庫周辺の追加舗装工事について（固定資産取得）

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部監査の結果について
3. 令和元年度12月末財務状況及び余裕金の運用状況について
4. 令和元年度12月末酪農ヘルパー事業稼働実績について
5. 令和元年度12月末農業・農村交流施設稼働実績について
6. 令和元年度12月末家畜人工授精稼働実績について
7. 令和元年度生乳生産状況と乳質について
8. 汚染乳賠償保険継続加入について
9. 令和元年度乳製品工場の進捗状況について
10. 令和元年度家畜伝染病の発生状況について
11. 平成30年度産共計でん粉精算と令和元年度産の受け入れについて
12. 令和元年度農産販売課の進捗状況について
13. 令和元年度販売事業の概要について
14. 第26期役員推薦委員について
15. 令和元年度第3回地区別懇談会の日程について

第11回 理事会

開催月日 令和2年2月25日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 令和元年度1月末予算統制計画について
2. 令和元年度12月末定例自治監査の結果について
3. 令和2年度役員報酬審議会への諮問について
4. 各種資金の借入について
5. 巡回車両の入替について（リース契約）
6. 桜ヶ丘給油所車両の入替について（リース契約）
7. 組合員の出資減口について
8. 組合員の増口及び脱退の状況について
9. 令和2年度会計監査人予定者の決定について
10. 経営定期点検の実施結果について
11. 理事に対する貸出金の実行状況について
12. 理事に対する令和2年度クミカン供給について
13. 令和元年度1月末信用・共済事業概況について
14. 令和元年度1月末生活事業概況について
15. 令和元年度第3回地区別懇談会の議案と日程について

報告事項

読者の声

● 2月も、もうすぐ終わりですね。節分も過ぎ、暦の上では立春とはいえ、まだ、朝晩は寒さが厳しい日もありますが、今年の冬は雪も少なくおだやかな毎日で除雪も少なくていいですね。毎日テレビ、新聞でさわがれている新型コロナウイルスによる肺炎(COVID19)を発症した問題で大変な事になっていますね。(とても心配ですよね。)

▼PN/夢

● 1月に体調をくずし、3週間家に居てひたすら眠い。病院からの薬のせいもあるのだらうけど眠れた。3週間たつて急に編みかけのくつ下に気づき仕上げることができた。まだ、外に出るのには考えながらだが、くつ下は順調。春になるまで体調を整えていきたい。コロナ(コビット19)もあるので、静かに春を待とうかなあ。

▼PN/楓風

● 寒い時期のお産ラッシュが何とか無事終わり、ホッとしたのもつかの間、肺炎が日本中を騒然とさせています。私たち夫婦も年金ももう年齢となり、肺炎球菌ワクチンを受けてきました。息子が後継者として帰ってきて今年の春で4年目。いよいよ経営を譲ることとなります。戦後開拓で先代が入植して70年です。たくさんの方の苦労があったと思います。そして多くの開拓者がこの地を去り、私たちが残っています。

▼PN/北のガーデン

● 中国が発症元となり世界に広がっている新型コロナウイルスの国内感染が続いている。むやみに不安になることもないしメディアでは言っていますが、どこで感染す

るかわからないと思えば不安にならざるを得ない。これからは受験シーズンであり受験生はもちろん親御さんも心配していることでしょう。牛を飼育していれば牛の伝染病も怖いけど飼育主の健康が一番です。今後世界の経済もどう影響してくるのか気になるのですが、まずは手洗いというが外出時はマスクと自分でできることをしています。1日も早い終息を願わずにはいられません。

▼PN/コスモス

● カレンダーでは春近しとか。今日も1日雪降りの天気予報で朝1回除雪をしました。あと1ヶ月で白い大地も黒色に。そしておいしい野菜を作れる。楽しみです。

▼PN/K・M

● 若妻の頃は、冬の間、毎月一度は会館に集まって、新年会、お好み焼き会、バック作り、ひな祭り等々、みんな忙しい中でも時間を工面していました。今は、それぞれの家で、持ち寄りお家カフェしています。暖かくなったら、ランチに出かけるのもいいですね。

▼PN/はあちゃん

● 今年の2月に吹雪も少しありましたが、毎日、日中が暖かくとても感謝してあります。久しく今月は孫たちが遊びに来てくれました。ゲームはドラえもんのおセロゲーム、また、東京スカイツリーバランスゲームがとても気に入ったそうです。家の中ではベコニアの赤色の花も咲いて色あざやかです。冬にはやったインフルエンザもあり、間もなく花粉症の方も大変です。町ではマスクが買えなくなる位、お店に無いようです。風邪も引かぬようゆっくり体を休めて頑張りたいと思います。また、女性部の新年会もとてもぎやかな1日をすごしました。

▼PN/りんちゃん



牡羊座
3/21~4/19

全体運 上昇運です。周りの様子を見ながらゆったり進めましょう。いい感じできまり、あなたへの信頼も深まります

健康運 無理は禁物です。疲れたら早めに休んで

幸運の食べ物 フキのとう

牡牛座
4/20~5/20

全体運 良好です。疎遠だった人とも連絡が取れ、うれしいニュースも。近距離の旅行にもツキが。お花見の計画を立てて

健康運 体力アップのチャンス。運動量を増やして

幸運の食べ物 サワラ

双子座
5/21~6/21

全体運 予定通りに進まずイライラすることが。でも、下旬には解消。連絡の悪さは小まめな確認でカバーしましょう

健康運 以前やっていた健康法を復活させると◎

幸運の食べ物 春キャベツ

蟹座
6/22~7/22

全体運 ハブニング運ですがラッキー要素もいっぱい。予想外のことを楽しむ気持ちで開運につながります。臨機応変に

健康運 何でもやり過ぎず規則正しく心掛けて

幸運の食べ物 カラシナ

獅子座
7/23~8/22

全体運 春がそこまで来ています。暖かくなってからすることの準備を先取りすると、幸運の呼び水に。新プランにツキ

健康運 リラックスを心掛けて。温かい飲み物を

幸運の食べ物 レモン

乙女座
8/23~9/22

全体運 行動的なほどこきに恵まれます。歓送迎会の計画を立てるなど、人と会う行事を大切に。うれしいハブニングも

健康運 筋力アップの好機。ハードな運動も◎

幸運の食べ物 ツクシ

天秤座
9/23~10/23

全体運 あちこちから声が掛かり、交通整理が大変かも。自分の意見をちゃんと伝えて。あいまいにしておくと困ることに

健康運 準備体操と休憩が大事。無理のない運動を

幸運の食べ物 ルッコラ

蠍座
10/24~11/22

全体運 対人運が活発化。待っていた吉報も入りにつくりだそう。ただ交際費がかかるのが玉にきず。家計簿を付けて

健康運 ダンスやグループで楽しむスポーツが◎

幸運の食べ物 シラス

射手座
11/23~12/21

全体運 問題続出で頭が痛い。失言には気を付けて。下旬から運勢は急上昇。相手を思いやる気持ちが困難解消へ

健康運 暴飲暴食に注意。漢方薬の効果に期待

幸運の食べ物 タラの芽

山羊座
12/22~1/19

全体運 滞っていたことが進みだし波に乗れます。リーダーシップを発揮して◎。仲間外れをつくらない気遣いで人気者に

健康運 頑張り過ぎないで。発熱、歯痛には注意

幸運の食べ物 タケノコ

水瓶座
1/20~2/18

全体運 お金の問題が持ち上がり慌てそう。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを

健康運 質の良い睡眠が健康を支えてくれます

幸運の食べ物 ニシン

魚座
2/19~3/20

全体運 活発に動くほどラッキーに巡り合えます。外出、人と会う予定を優先して。ショッピング運も好調。くじ運あり

健康運 新しい健康法を試してみよう

幸運の食べ物 ナバナ

2020年 オリンピック・パラリンピックを楽しもう! 後編

注目のパラリンピック競技

東京で開催されるパラリンピック競技大会では、22競技が実施されます。

そのうちパラリンピック特有のボッチャとゴールボール、2016年のリオのパラリンピックから採用されたカーヌーとトライアスロンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

イラスト：服部新一郎

ボッチャ

緻密な戦略で
トリッキーな展開が
繰り広げられる頭脳戦

ボッチャとは

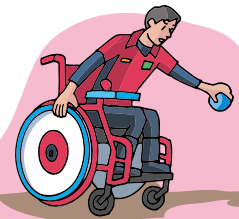
重度脳性麻痺（まひ）者、もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために欧州で考案された球技です。1984年からパラリンピック正式種目として行われてい

ます。「陸上のカーリング」という異名を持ち、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競います。手で投げられない場合は、足で蹴る、あるいは勾配具（ランプ）を使って転がすなどの方法で投球を行います。

パラリンピックでは障がいの種類と程度によって4クラスに分けられ、それぞれ個人戦とチーム戦（またはペア戦）で順位を競います。男女の区別はありません。ボールは大きさと重さは規定されていますが、皮やフェルトなど材質や硬さは選手の障がいの特性やプレイスタイルによって使い分けられるマイボール制です。

見どころ

まさに頭脳戦。さまざまな戦術を駆使して競技に臨みます。最初に投げるジャックボールの位置をどこにするかで駆け引きが始まります。遠い位置に投げるか、近距離で勝負するか。何を主眼に置くかで戦い方が変わります。カーリングのように相手のボールをはじくなど、自分が優位に立てるように位置取りしていきます。ジャックボールの位置そのものも球ではじいて移動させることができます。そこがカーリングとは異なる点であり、戦局がどう展開していくか見逃せないポイントです。



ゴールボール

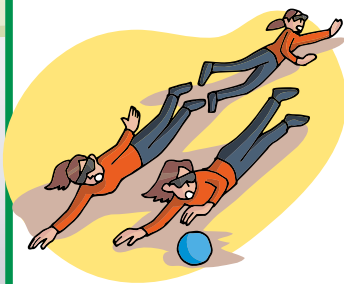
ゴールボール

ボールの位置と
動きに集中、
瞬時の判断と
ダイナミックな動き

第2次世界大戦で視覚に障がいを受けた傷痍（しょうい）軍人のリハビリテーションプログラムとして考案された、視覚に障がいがある人たちが行うチーム球技です。1976年にパラリンピックの正式種目となりました。視覚障がいの程度にかかわらず、選手はアイシールド（目隠し）を着用して視覚を完全に遮断した状態で競技に臨みます。1チーム3人で、バレーボールコート大のコートで対戦します。両サイドにゴールがあり、鈴の入ったボールを転がして相手のゴールに入れて得点を競います。

見どころ

できるだけ音を出さずに投球したり、投げ手以外の選手が足音や手拍子、声を出したりといった、音を使った駆け引きが大きな見どころです。ボールの大きさはバスケットボールとほぼ同じですが重さは約2倍。猛烈な勢いで転がるボールとそれを全身で受けるダイナミックな動きは迫力満点。見た目以上にハードで高度な技術が求められます。ゴールが決まった瞬間やタイムアウトなどゲームが止まっているときには大きな歓声を送りましょう。こうした選手と観戦者との一体感も観戦の醍醐味（だいごみ）です。



カヌー

上半身の力を駆使した
パドリング
テクニックが光る、
水上の熱き戦い

カヌーとは

パドルを操って進む小舟の総称で、水上の移動手段として数千年前から歴史に登場します。競技としてのカヌーは19世紀に英国で発祥。流れのない直線コースで一斉にスタートして着順を競うスプリントと、激流を下りながらゲートを通してタイムを競うスラロームとに大別されます。障がい者が行うカヌー競技全般をパラカヌーと呼びます。カヌーと体のフィッティングは重要で、障がいに応じて座席の改造や固定ベルトなどを工夫します。パラリンピックでの採用種目は個人200mスプリント。下半身や体幹に障がいのある選手が対象で、障がいの程度により3クラスに分類します。艇はカヤックとヴァーの2種類。両側にブレードが付いたパドルを用いるカヤックと、東京2020大会の新種目であり、カヤックより艇が長く、本体の左右どちらかにアウトリガー（浮き具）が付いたヴァー。ブレードが片側だけのパドルを用います。



見どころ

「水の上は究極のバリアフリー」という選手もいるほど、カヌーに乗り込むと障がいを感じさせません。スプリントは短距離を全速力で駆け抜けるため、しびきを上げ、水面を滑るように突き進んでいく迫力に圧倒されます。いかに効率良く、力強く、また安定してパドルを回転させることができるか。パドリングテクニックが勝利を左右します。「カヤック」と「ヴァー」との違いを見比べる楽しさもあります。水の上を爽快地に漕ぎ進む姿と鍛えぬいたバランス感覚に魅了されるでしょう。

トライアスロン

不屈の精神とチームワークで
3種目に挑む

トライアスロンとは

スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（長距離走）の3種目を連続で行って、順位を競うトライアスロンは、1974年に米国で誕生しました。

障がいがある選手が行う競技をパラトライアスロンと呼び、スイム750m、バイク20km、ラン5kmの全25・75kmの合計タイムで順位を競います。スイムからバイク、バイクからランに競技種目を転換（トランジション）する所要時間も合計タイムに含まれます。このとき、1人では競技することが困難と認められた選手に限り、手助けをする「ハンドラー」を1人つけることができます。また、視覚障がいの選手は「ガイド」と呼ばれる伴走者1人と共にレースを行います。

障がいの種類や程度に応じて、「シッティング（座位）」「スタンディング（立位）」「ブライインド（視覚障がい）」に分けられ、障がいに応じて用具や装具の使用や改造も認められています。

見どころ

天候や気温など自然の影響により困難なレースとなっても選手たちは不屈の精神で挑みます。その姿は私たちに感動をもたらす、世界的にも愛好家が多い理由でもあるのでしょう。

トランジションの様子も見どころの一つ。ウエットスーツや他の用具・装具の着脱、準備をハンドラーが支援します。また、選手とレースを通して伴走し、選手の目となり安全にコースを導くガイドには高い競技力や判断力が必要です。日頃から選手と練習を共にし、チームワークを磨く彼らの存在にも注目！



東京2020大会概要

- 正式名称：東京2020パラリンピック競技大会
- 開催期間：2020年8月25日(火)～9月6日(日)
- 競技数：22競技

アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、カヌー、自転車競技、馬術、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、シッティングバレーボール、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、車いすテニス

「牧場内の見える化」

農場内の情報の共有はうまくできていますか？4月になると年度が変わり、従業員の入れ替わりや農場に新しい人が来る機会も多くなると思っています。今回は農場内での情報共有を上手にやっている事例を紹介します。伝達ミスなどが起こらないよう情報の整理、共有に取り組んでみませんか？

① 飼養管理の場面

- 掃除の仕方などの作業工程、飼料給与の具体的な方法。(写真1)
- 個体ごとに誕生日とほ乳量を記録。(写真2)
- 体調が悪い牛がいる場合は周りに分かるように書く。

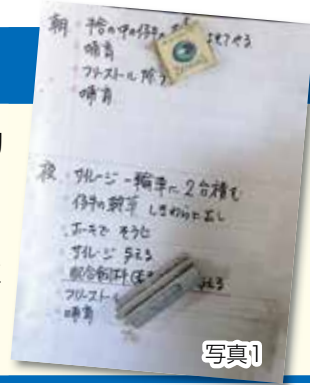


写真1

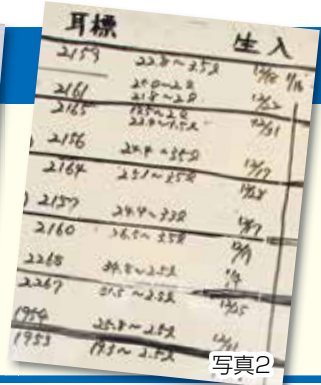


写真2

② 搾乳の場面

- 個体ごとの治療や乳房炎の有無など。(写真3)
- 搾乳できない乳房がある場合は分かるようにする。
- 足バンドをつけている個体の情報。(写真4)
- ミルクタップの近くに乳房炎の有無が分かるようにする。
- ライナーなどの搾乳機器の交換時期をパーラーの入り口など見やすい場所に貼る。(写真5)



写真3



写真4

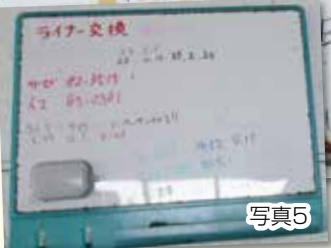


写真5

③ 農場管理の場面

- 大きめのカレンダーを使い、今後の予定を記載。(写真6)
- 農場内の資材や建物の場所が分かるようにする。航空写真を活かし関係者や配送業者に伝わるようにする。



写真6

農場内のいろいろな場面での情報共有の工夫を紹介しました。今回紹介した事例で共通しているポイントは、「よく見る場所に設置(事務所やパーラーへの出入り口など)」と「具体的でわかりやすい内容」です。

紹介したような工夫は簡単に取り組むことができ、情報共有を円滑にします。ホワイトボードなども簡単に手に入るの、是非取り組んでみてください！

CARRY

キャリイ

JA特別パッケージ

**SUPER
CARRY**



Product: [Kubota RTV 500](#)
 Manufacturer: [Kubota](#)
 Website: [kubotausa.com](#)

□KCスペシャル KKCU-LJ4 4WD 5MTライト仕様

**お支払い
総額**

109.8万円

卷一

車両本体価格 1,026,530円、登録諸費用 71,470円

さらに安全装備が充実!

安全装置
充実で
もっと安心に
お乗車！

SUZUKI
Safety Support

五、**本行** 2019 年 12 月 31 日

 デュアルカメラ
ブレーキサポート

換取經濟發展動力

● 車庫・ガレージの設計

● エコ・省エネ設備

お知らせ機能
ハイビームア

● 刊登廣告請洽：廣告部（電話：02-2656-5200）或各業務組專線，恕不函索。● 郵寄地址：104 台北市中山區南京東路二段 104 號 11 樓 1101 室（郵政信箱 104 號）● 訂閱部（電話：02-2656-5200）● 廣告刊例及說明書索取：02-2656-5200 轉 222 或 223 分機 ● 廣告刊例及說明書索取：02-2656-5200 轉 222 或 223 分機

● 本報記者 王曉明 攝

ライト仕様にプラス
20,000円で!

スプリングセット(リーフ増)

の3点をプラス!

EVERY JA 特別パッケージ

100

さらに安全装備が充実!



HQ NCTC 8000 L32 FW2 AA
 プラチナブルーカラーの高級車
 販売価格 1,200万円

Safety Support

[返回主頁](#)

 プレーキサポート

南方調查總局

ふらつき警報機能

ハイビームアシスト

[illegible]

【例】東京の地価は、(一)と(二)の地価より20%高値です。東京市の地価を100とすると、(一)と(二)の地価はそれぞれ何%ですか。

☐ PCリミテッド EVBS-LJ3 4WD 4AT

お支払い
総額

130.0万册

139.2万册

東亞本報報價：238.8700，豐順報價：23.3300 東亞本報報價：317.1700，豐順報價：24.8300



お問い合わせは資材課へ Tel 72-3203

2020年度
学生募集
(2次)

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

専攻科説明会を実施します
興味のある方は是非お越し下さい!

- 日時: 随時受け付けます。
- 内容: 概要説明・体験授業

入試日程等(2次) 募集人員15名 修業年限2年間

■願書受付	令和2年2月14日(金)から 令和2年3月10日(火) 正午まで	■合格発表	令和2年3月27日(金)
■検査日	令和2年3月26日(木)	■検査内容	作文および面接
		■願書配布	現在配布中

※定員が満たない場合4月2日(木)まで願書を受け付けます。

年度始め納入費

■入学金や授業料など	44,730円
■後援会・学生会費など	53,100円
合計	97,830円
※令和2年度入学生初年度	

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年制の課程です。
- ・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。

H30年度卒

別海町中春別酪農従業員

石黒 瑞歩さん
(函館市出身)



私は非農家出身ですが、道内の農業高校で牛が好きになり、高校卒業後、将来酪農の仕事をしたいと思い、専攻科に入学しました。実習先や専攻科で学んだ知識を生かしながら、新しい職場でも頑張っています。また、専攻科に入学すると、同じ酪農を目指す一生の仲間が出来ますよ!



- 海外研修(ニュージーランド)が履修出来ます(2年次選考含)。
- 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

〒086-0214

北海道野付郡別海町別海緑町70-1

別海高等学校農業特別専攻科

FAX 0153-75-2263 TEL 0153-75-2053

URL: <http://bekkai.hokkaido-c.ed.jp>

E-mail: bekkai-z4@hokkaido-c.ed.jp

気ままなエッセイ

ぬく森

よくば
翼羽りす

4月号から1年間、エッセイの連載をスタートします。執筆して下さる方は、小説を2作品出版したことのある当JA管内在住の酪農家の方で、ペンネームは「翼羽りす(よくばりす)」さんです。お楽しみに!

はじめまして、4月号からはじまるエッセイコーナー「ぬく森」を書かせていただくことになりました、翼羽(よくば)りすと申します。兵庫県出身で、現在は牛80頭と猫3匹と暮らしています。

性格は、名前の通りよくばりで常に頬袋は満タン。好奇心旺盛で気になるものをみつけると背中に生えた翼ですぐにどこでも飛んでいきます。好きな食べ物は、いちじくといなり寿司とコロケが好物ですが、よくばりですので、甘いもの辛いものなんでも大好きです。

趣味は、まず1つ目は読書。本を読むのも好きですが、書くのも好きでこれまで別名で2作品程出版させていただいたことがあります。

そして、レジンクラフトも好きで認定講師資格も持っていますが、資格は活かせず未だ趣味のまま。他には、パン作りにお菓子作り。三角折紙細工やエ

コクラフトバンド細工やペーパークイリングなどの紙工作に羊毛フェルト手芸。

葉加瀬太郎さん、リベラやウィーン少年合唱団、クラシック音楽などの音楽鑑賞(好きな作曲家はヨハンシュトラウス)に、宝塚劇場団や劇団四季などのミュージカル鑑賞。好きな歌手は舟木一夫さんと三山ひろしさん。

などなどよくばりなだけあり趣味の数も多く、巣穴は趣味のもので溢れており、寝るスペースもなければ足の踏み場もなく旦那さんを困らせています。

こんな翼羽りすの、趣味の話題や日常で起きたエピソードなどをこれから書き綴っていきたいとおもっています。宜しくお願い致します。



「絵: のい」



耳掃除のやり過ぎは駄目

健康科学アドバイザー●福田 千晶

3月3日は耳の日です。

耳掃除は気持ち良いと感じます。理由は、耳の穴には迷走神経と呼ばれる神経があり、触れると快感を生じるからです。そのため気持ち良く頻繁に行いたくなるのですが、実は耳掃除のし過ぎは危険なのです。

耳あかの源は、耳穴の古くなった皮膚の細胞と、耳垢腺から出る分泌物が混じり合った物で、本来は外穴にとどまり、屋外での農作業などでも虫やごみが耳に入り傷付かないように、自然に外耳道を保護してくれるのです。そして、耳あかは自然に少しずつ耳から出て行きます。

ところが耳掃除をすると、耳あかを耳の奥に押し込むことがあります。また、耳の皮膚は薄いので、耳掃除の折に傷を付けることもあります。耳の傷が原因で血液や浸出液が出てそれが固まると、かゆみを起こします。かゆくなるとさらに、耳掃除をしたくなり、傷を付けるという悪循環になります。しか

も、耳の傷が炎症を起こすと外耳炎になり、痛みや耳の周囲の腫れを伴い、耳鼻科での治療が必要になります。

耳を掃除するのは、清潔になるイメージもありますが、実は耳掃除のし過ぎは、耳の自然な清浄作用がなくなり余計に不潔になります。しかも、外耳炎や耳のかゆみ、不快感の原因にもなるので耳掃除のし過ぎはやめましょう。木製や金属製の耳かきを使用したり、耳の奥深くまで掃除するのは傷を付けやすいので気を付けましょう。耳掃除は、清潔な綿棒を使い、月に1～2回で十分です。入浴や水泳の後に耳の中に水が入ったときは、タオルや綿棒で入り口付近だけ水を拭き取ります。

耳あかが多量になったり、耳が不快な場合は、耳鼻科を受診して相談してください。同様に、高齢者や耳掃除を極端に嫌がる人、耳あかがベトベトして自分で耳掃除がしにくい場合も、耳鼻科を受診しましょう。気持ち良いと感じる人も多い耳かきですが、頻度も強さもやり過ぎは危険なので気を付けましょう。



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

2020年
3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。

たまごかけご飯だって、立派な自炊です。
たまごで養う自炊力



卵を使って「生きるための自炊力」を身につける。卵かけご飯から始まり、目玉焼き、ゆで卵、汁物と卵料理を一つずつマスターすることで料理のコツがつかめる。何から始めていいかわからない料理未経験者に。

白央篤司 著

定価：1,200円+税

疲れないからだになる 鉄分ごはん
たまごで養う自炊力



その疲れやすさ鉄分不足が原因かも！自身も鉄分不足を感じる著者が、毎日の食事の中で鉄分食材をおいしく食べるレシピや、効率よく取り入れる食べ合わせを紹介。簡単で作りやすいメニューで鉄分不足を改善。

ワタナベマキ 著

定価：1,500円+税

行事予定表

2020年2月 組合動静

1 (土)	信用業務検定
4 (火)	根釧合同JA役員研修、ルーキーズカレッジ
6 (木)	ホクレン根室乳牛市場
7 (金)	根釧合同冬期JA監事研修会
8 (土)	なかしべつ冬まつり
9 (日)	なかしべつ冬まつり
11 (火)	建国記念の日 ホクレン十勝和牛市場
12 (水)	スマイルサポーター全国交流集会～14日 ルーキーズカレッジ
13 (木)	役員推薦会議
14 (金)	ある利用者懇談会
17 (月)	金融研究会
18 (火)	定例自治監査～20日、北農保健健康相談～19日、 ルーキーズカレッジ
19 (水)	共用端末研修会
21 (金)	第4回管理購買委員会
25 (火)	第11回理事会・理事会推薦会議、第8回監事会
27 (木)	ホクレン根室乳牛市場

2020年3月

1 (日)	
2 (月)	
3 (火)	
4 (水)	
5 (木)	熟年会役員会
6 (金)	
7 (土)	
8 (日)	
9 (月)	ホクレン根室育成市場
10 (火)	
11 (水)	ホクレン十勝和牛市場
12 (木)	
13 (金)	
14 (土)	
15 (日)	
16 (月)	ホクレン根室乳牛市場
17 (火)	役員推薦全体会議
18 (水)	
19 (木)	
20 (金)	春分の日
21 (土)	
22 (日)	
23 (月)	
24 (火)	
25 (水)	第6回営農委員会
26 (木)	第5回管理購買委員会、第6回生産委員会
27 (金)	
28 (土)	
29 (日)	
30 (月)	第12回理事会
31 (火)	棚卸監査

ベジタブルライフ

シニア野菜ソムリエ KAORUの

グリーンピース

春を楽しむ未熟なお豆

このプロフィール 解説：KAORU

【分類】マメ科エンドウ属
 【原産地】中央アジア 中近東
 【おいしい時期(旬)】春(1～6月)
 【主な栄養成分】タンパク質、糖質、
 食物繊維、ビタミンB群・C、
 カリウムなど

見分け方

鮮やかな緑色

さや付きを揃ぼう
さやから出すと乾燥
して日持ちしない

豆の粒がふくら
とそろっている
丸くて張りがある

さやは食べずに中の
豆だけを食用とする
ふくらとしたさや
の中に豆が並んで、7
個前後入っている

皮が薄くて上品
な風味と甘味。
一般的なグリーン
ピースより粒が
大きいよ

紀州うすい

保存方法

乾燥に弱い
保存袋などに入れて野菜室へ

生は鮮度が落ちやすい。すぐに
食べない場合、ゆいでして冷凍
保存がお勧め

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしいゆで方

プチっとはじけるような
食感を楽しもう

1. さやから豆を取り出す
2. 大きめの鍋を使い、沸騰した
たっぷりの湯に塩を少し加え
てゆでる。3～4分程度
塩を入れたと鮮やかに発色し
て甘さを引き立てる
3. 火を止める。粗熱が取れるま
でゆで汁の中で冷ます
※ゆで汁ごと保存容器に移して
冷蔵庫で保存する

冷まし方のポイント

翡翠(ひすい)
のような色鮮や
かな仕上がり
が理想的。すぐ
に取り出すとシ
ワシワに

水を細く流し入
れて鍋全体を
徐々に冷やす。
急激な温度変
化を与えない

生鮮物の利用
風味と色彩を生
かしてご飯と一緒
に炊き込む。ペー
コンと炒めたり、
バター煮にして肉
料理の付け合わ
せに

乾燥(乾燥豆)の利用
いり豆や煮豆など砂糖
で甘く煮るうぐいす豆

ご飯を炊くときなどに
さやと一緒に入れ
ると香りや風味が
増す

ゆでる際に
だしを使って
ご飯に混ぜる
だけで手軽な
豆ご飯に

そのまま炊き込んだりスープにすると、栄養成分も
無駄なく摂取できる

グリーンピースのチカラ

バランス良くさまざまな栄養素を含有

ミネラル
カリウム、
亜鉛、銅、
マンガン、鉄

ビタミン
B1・B2・
B6・C
パントテン酸

食物繊維が豊富
野菜類の中でもトップクラス。
不溶性食物繊維も多く含まれ便秘
の改善などに効果が期待できる

定番 豆ご飯
豊富に含まれるビタミンB群が
ご飯など炭水化物の代謝を高
めるため、効果的なエネルギー
供給が可能

グリーンピースのヒミツ

季節を感じさせる爽やか
な色と香り、ほのかな甘
味が特徴

未熟
熟
熟

未熟な豆が
グリーンピース、
成熟すると
エンドウ豆

古代エジプト
や古代ギリシャで
食べられていたよ

8～10世紀ころにインドや中国へ。平
安時代には伝播(てんぱ)。辞書『和名
抄(わみょうしょう)』野豆(和名：乃
良未女(のらまめ))として紹介

イラスト：小林裕美子