



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

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

# 夢 広がる なかしべつ

## INDEX

- 北海道指導農業士・北海道農業士称号贈呈式…2
- 農協役員と農協青年部各支部による懇談会…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
- 根釧合同JA役員研修会、未来を拓く協同組合（SDGsとJA）…6
- 新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力下さい…7
- 第12回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢…8~9
- 特集 山菜入門…10~11
- 夢広がる掲示板…12
- 普及の窓~カーテンや窓を開けていますか?…13
- 農林年金の特例一時金お支払いについて…14
- 家族の健康・今月の新刊…15
- 気ままなエッセイぬく森・行事予定…16

04

2020  
APRIL

Vol.544



# 北海道指導農業士・ 北海道農業士称号贈呈式



**永谷 芳晴理事と  
鷺見 健(理事)が  
指導農業士に認定**

令和2年2月20日(木)に札幌市において北海道主催による「北海道指導農業士・北海道農業士称号贈呈式」が開かれました。

今回、指導農業士の新認定者として当組合の永谷 芳晴理事と鷺見 健理事が認定を受け、永谷理事が称号贈呈授与式に出席いたしました。

北海道指導農業士制度は、次代の担い手の育成指導や地域農業の振興などに対する助言、協力を行う優れた農業者の活動を助長することを目的として昭和46年に創設され、経営実績が優れ、かつ、担い手の育成に強い熱意と指導性があり、地域のリーダーとしても活躍が期待される農業者を市町村長の推薦により知事が認定する制度です。

今回の指導農業士の称号贈呈者は全

## 歴代指導農業士認定者 (敬称略)

認定年度	認定者氏名
S46	安 達 武 蔵
S48	佐 伯 柁 次
S60	横 田 国 雄
H 5	横 田 純 子
H 9	安 田 稔 造
H17	西 崎 敬 造
H17	上 村 重 光
H23	金 子 安 一
H23	飯 島 浩

指導農業士の認定・称号を受けた当組合の組合員は8年振りで、今回で11名になりました。

道で53名、農業士は61名となっております。認定を受けた取組実績として、永谷理事は「TMRセンター」に加入し、他構成員の後継者や若手農業者などに接することも多いため、技術指導や知識の伝達を行っているほか、就農希望者の実習受入なども行っていること、鷺見理事は「地域に入植した新規就農者のサポートを担当し、施設改修時には導入牛の分娩介助、飼養管理に対するアドバイスなど多岐にわたって指導した」ことが評価され指導士として認定を受けました。



武佐俵橋支部 いちばん星にて

## 農協役員と農協青年部 各支部による懇談会



2月19日20時より、農協役員と農協青年部各支部による懇談会が開催されました。

武佐俵橋支部では飯島副組合長、吉澤理事、長淵豊部長、白井部長にお忙しい中、御出席いただきました。

普段、支部員全員が集まるという事は中々難しいのですが、年に一度の貴重な機会という事もあるため、多くの支部員が各々用意した質問を持って参加致しました。普段聞けない貴重なお話や質問をさせていただきまして、とても有意義なディスカッションの場となりました。

今回は昨今世間を騒がせているコロナウイルスが流行する前であったため無事開催できましたが、収束の目処が立たない今ではこのような会を開きにくい状況にあり、今後も予測が付きません。事態が早く収束し、来年も無事に開催できる事を青年部一同願っております。

この度はお忙しい中、各支部に御出席いただきました農協役員・部長の皆様には厚く御礼申し上げます。

(記=高橋 力也)

### 各支部の担当理事 と開催場所

- 当 幌 支 部=房川生産委員長・永谷理事・北清宮農部長・大鷹生産部長 (河亨)
- 俣 落 支 部=中村参事・宮本管理部長 (寿宴)
- 武佐俵橋支部=飯島副組合長・吉澤理事・長淵豊生活部長・白井信用部長 (いちばん星)
- 開 陽 支 部=田中理事・長淵義男購買部長 (西陣)

# JA中標津 機構図と職員配置図

令和2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

**理事会**  
鷺見 健 (当農委員長)  
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	88名	39名	127名
準職員	5名	1名	6名
職員計	93名	40名	133名

※理事に職員兼務2名・職員に一般職14名を含む  
※準職員は囑託6名  
※(一)は一般職をいう

—— 異動者



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仕事をする上で心がけたい事

営農部 家畜改良課  
家畜改良係

よしざわ ゆうせ  
**吉澤 勇世**

- ①中標津町・JAカレッジ
- ②好き…スパゲティ  
苦手…たち、パクチー
- ③スポーツ
- ④あいさつ



購買部 営農資材課  
給油所係

たけうち ゆみ  
**武内 由望**

- ①別海町・標津高校
- ②好き…うどん・おすし  
苦手…うに・梅干し
- ③音楽を聴くこと
- ④元気よく仕事を  
したいです



生活部 生活店舗課  
店舗係

やまだ まりな  
**山田 毬奈**

- ①中標津町・標津高校
- ②好き…ぞうすい  
苦手…野菜
- ③ゲーム
- ④常に笑顔で明るく  
元気に！



生産部 農産販売課  
農産係

たけち なごむ  
**武智 和**

- ①遠軽町・東京農業大学
- ②好き…肉・クレープ  
苦手…無し
- ③筋トレ
- ④元気よく、  
あいさつすること



NEW EMPLOYEE INTRODUCTION

おつかれ様でした

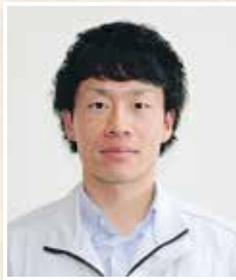
3月31日をもって退職された方は4名です。定年される方、新しい一步を踏み出す方、今まで大変お世話になりました。農協職員として様々な部署で活躍され、農協事業に尽力されてきたと思います。皆様のお力添えもあり、これからも末永く健康で過ごされる事をお祈り申し上げます。お疲れさまでした。



購買部 営農資材課  
生産資材係  
主任 保科 修

この度、3月末をもちまして当組合を定年退職いたしました。平成4年4月に入組以来、28年間の永きにわたり、営農資材課の組合員巡回修理をひと筋に頑張つて参りました。奉職を全うできたのは組合員をはじめ役員・職員の皆様のご指導と御支援のおかげによるものと心から厚く御礼申し上げます。

引き続き営農資材課でお世話になりますので、今後とも宜しくお願いたします。最後となりますが、組合の発展と皆様方の今後益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



営農部 経営企画課  
基盤整備係  
主任 友貞 公宏

この度、3月末をもちまして退職させていただきますことになりました。平成24年に入組してから、管理部管理課で3年、購買部 営農資材課で4年、営農部 経営企画課で1年間お世話になりました。

振り返ると、力及ばず自分の無力さを感じる場面も多々ありました。それでも、組合員・職員の皆様には温かくご指導いただき、また支えていただいたこと心より感謝しております。皆様のお力添えもあり、人間として大きく成長することができた8年間でした。ここで学ばせていただいたこと、経験させていただいたことを今後の人生に活かしていきたいと思えます。

最後になりましたが、皆様方の今後ますますのご健勝とご多幸を心

# フレッシュ新人職員紹介

生活部 生活店舗課  
店舗係

おかむら きょうま  
岡村 叶真

- ①中標津町・中標津高校
- ②好き…肉  
苦手…魚
- ③趣味…スポーツ  
特技…人と話すのが出来る
- ④先輩方の足を引っ張らないようにする



生活部 生活店舗課  
店舗係

にいだかほ  
新井田香穂

- ①中標津町・中標津高校
- ②好き…たらこパスタ  
苦手…ずっぱいもの(す)キノコ
- ③読書
- ④ていねいに接客



生活部 生活店舗課  
店舗係

かわはら しほ  
河原 志歩

- ①別海町・中標津農業高校
- ②好き…おすし  
苦手…グリーンピース
- ③趣味…音楽鑑賞  
特技…お菓子作り
- ④笑顔で明るく接客する



生産部 酪農課  
乳製品工場係

かんの わたる  
管野 渉

- ①中標津町・城西大学
- ②好き…カレー  
苦手…ねぎ
- ③スポーツ、バスケ
- ④新人らしく元気にいきたいです



営農部家畜改良課  
家畜改良係

林 侑汰

お世話になっております。私は営農部家畜改良課に所属しています。林侑汰です。3年間という短い間でしただけ退職させて頂きます。私は3年前、酪農学園大学を卒業し中標津町農業協同組合に入組しました。入組した当初、かなり緊張し

不安でしたが職員の皆様や組合員の皆様に気にかけて頂き、様々なアドバイスをもらい少しずつ職場環境に慣れていきました。

人工授精師として授精業務を行ってきました。授精師の仕事は難しくミスや失敗を重ね、組合員の皆様にはご迷惑をおかけし落ち込んでいた時期もありました。その度に優しく声をかけて頂き、自分に自信を持つことが出来るようになりました。また職員の皆様にもご指導して頂き、まだまだ未熟ですが成長できたと思っています。

最後になりますが職員の皆様、組合員の皆様のおかげで3年間とても充実することが出来ました。本当にありがとうございました。



営農部経営相談課  
経営相談係

杉岡 優

この度3月末をもちまして、中標津町農業協同組合を退職させて頂いた頂きました。平成26年4月の入組以来6年間勤めさせて頂きました。組合員の皆様はじめ、役職員の皆様からのご指導、ご厚情を賜りましたことを心より御礼申し上げます。経営企画課に4年、経営相談課に2年と、組合員の皆様に一番近い場所で、農業とは、を学ばせていただきましたことは農協職員として大きな経験となりました。新しいスタートを迎えるにあたり、この経験を生かして参りたいと考えております。最後になりましたが、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。

よりお祈り申し上げ、退職のご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。



# 根釧合同JA役員研修会

令和2年2月4日、ウエディングプラザ寿宴にて  
根釧合同JA役員研修会が開催されました。

両管内のJA役職員、青年部・女性部役員、各関係団体等から約230名（当JAから21名）が参加しました。

研修は、2名の講師による講演で、最初にジャーナリストの提未果氏は「報道されないアメリカの真実と守るべき日本の宝」と題し、今のマスコミがスキャンダルなど人に焦点をあてることに専念し、

法律改正などに目を向けず、いつの間にか法律が変わっていくこと。民間参入を阻害するとして、種子法を廃止したことに触れ、日本が売られることにマスコミは口を閉ざしているなどマ

スコミや政府の対応に苦言を呈しました。また、「既にも水資源は外資に売られ、農地・海・森などインフラがグローバルなマネーゲームに翻弄されている」と、食の安全に関わる資源に対する危機感を示されました。加

報道されないアメリカの真実と守るべき日本の宝  
ジャーナリスト 提未果氏  
日本農業の復活と輸出で稼げる日本農業を作る  
資源・食糧問題研究所 代表 柴田 明夫氏

えて、協同組合の思想と実践がユネスコの「無形文化遺産」に登録されたことや国連が定めた「家族農業の10年」など、注目が集まる協同組合の価値を語り、あらゆる視点から持続可能な農業には協同組合が不可欠であると講演されました。

次に(株)資源・食糧問題研究所柴田代表より「日本農業の復活と輸出で稼げる日本農業を作る」と題し、輸出額の政府目標である1兆円から5兆円実現の課題提起や世界の食糧市場の実情、TPP・EPA等の各貿易協定の概要等について語られ、日本の農業資源（人、農地、水、地域社会等）をフル活用し、地域農業の活性化と持続可能な発展を達成するための提言がありました。また医療・福祉・食料・農業の連携「医療食農」が成長戦略のカギとなることや農業・農村には多くの学問の領域が関わるので、その多くの学問の領域が集まる点として農業・農村を見直していく必要があると講演されました。

日本の食料安全保障の重要性や世界から注目されている日本の協同組合の価値について、あらためて認識することができた有意義な研修となりました。

(記)宮本 博司



## 未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)



### SDGsとは

近年、SDGs（エスディーゼーズ）という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまでも貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

### SDGs17の目標

#### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 **飢餓をゼロに** 国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、こども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 **すべての人に健康と福祉を** へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 **住み続けられるまちづくりを** 移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 **つくる責任つかう責任** 食の安全確保と情報提供
- 17 **パートナーシップで目標を達成しよう** 国内外における協同組合間の連携

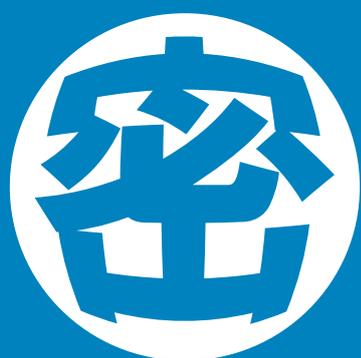
…など

JCA監修「1時間でよくわかる SDGsと協同組合」をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします



を避けて  
外出しましょう!



①換気の悪い  
密閉空間



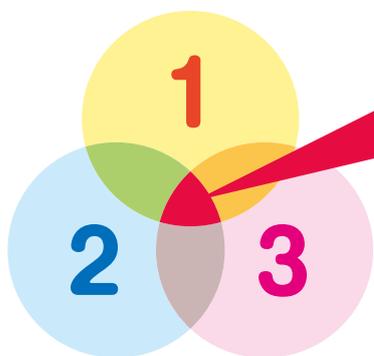
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。



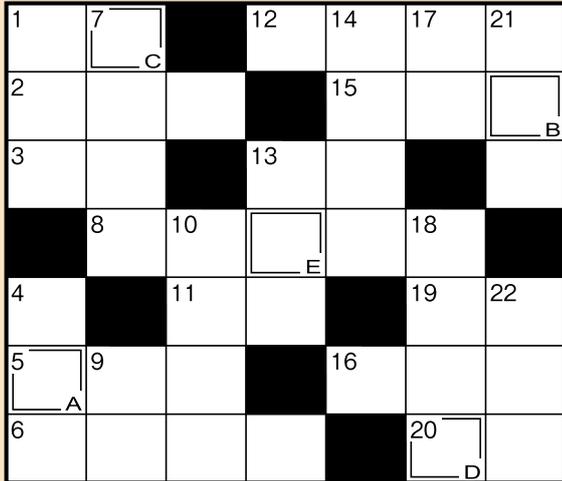
厚労省 コロナ

検索



# 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？

## ニコリのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった…残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑳患者を診察する人

## タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑲菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

3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、抽選とさせて頂きました。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『ジンチョウゲ』

# 第12回 理事会

開催月日 令和2年3月30日  
開催場所 農協中会議室

## 決議事項

1. 令和元年度収支決算見込みについて
2. 職員の手当について
3. 理事及び監事の候補者について
4. 理事選任議案の監事会の同意依頼について
5. 令和2年度役員報酬審議会の答申について
6. 定款の一部変更について
7. 信用事業規程の一部変更について
8. 取引のリスク評価書・総括表の一部改正について
9. 「貯金者データ整備に係る立入検査」の指摘事項に対する検査回答書等の提出について
10. 令和2年度骨子(案)について
11. 令和2年度内部監査計画について
12. 令和2年度各種利用料金の設定及び組合員営農対策について
13. 令和2年度各種補助事業計画について
14. 令和2年度販売手数料及び利用料金の設定について

15. 令和2年度購買手数料及び店舗手数料の設定について
16. 令和2年度収支予算計画について
17. (株)RARA Farm中標津畜産センター改修等にかかる固定資産の取得について
18. 自己査定(仮査定)の結果について
19. 大口融資先の経営状況報告について
20. 各種資金の借入について
21. 令和元年度理事に対する納税猶予に係る債務保証について
22. 令和元年度納税猶予に係る債務保証について
23. 育成センター・消流センター換気用ファンの導入について(固定資産取得)
24. 酪農課公用車取得に係るリース契約について
25. 酪農課工場冷凍パン取得に係るリース契約について
26. 桜ヶ丘スタンド倉庫建設について
27. 生活店舗課課硬貨包装機・紙幣計算機のリース導入について

## 報告事項

1. 令和元年度組合員の加入状況及び出資増口について
2. 内部監査の結果について
3. 令和元年度各種補助事業実績と精算について
4. 令和元年度農業所得税・消費税の申告状況について
5. 令和2年2月現在酪農基礎調査について
6. 令和元年度人工授精・受精卵移植・性別別精液の受胎率について
7. 令和元年度生乳生産状況と乳質について
8. 令和元年度乳製品工場の進捗状況について
9. 令和元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

# 読者の声

毎回楽しく(クロスワードパズル)頭を使って解いています。これからも楽しませて下さい。

PN/M・T

雪どけが進み、すいぶん日が長くなってきました。春がすぐそこに来ています。が、コロナのことがあって、いつものような気持ちにはなれません。外出を控えるということで、家と牛舎の往復の毎日ですが、編みかけていたくつ下を仕上げました。昔、母がほどこいていた毛糸、姉がくれた毛糸、家族のセーターを編んだ毛糸の残り、片づけながらくつ下を2足編みました。

▼PN/北のガーデン

3月も残り少なく、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す。が、朝晩はまだちょっと寒いですね。このまま春になると嬉しいのですが、?でも残念ですが、新型コロナウィルスで『緊急事態』は終了と19日に発表されましたが、「平日も外出自粛を」と言っていますが、どこの店にもマスクは売っていません。1日も早い終息を願わずにはいられません。

▼PN/夢

すっかりコロナウィルスで世の中がグラグラと大地震!外出するのにやはり気をつかい、マスクをすれば大汗をかき、TVをつければ、コロナ、コロナ、もちろん大変な事になっているのは分かるが、マスク、トイレ、トイレットペーパーに行列で買っている人たちはいったい何を考えているのか?転売したり、訪問強盗、人間

のおろかさが悲しい。今日、福寿草を見にいったらたくさんのおぼみをつけて上を向いていた。私もそんな人間でいたいな!!

PN/楓風

本来なら長い冬が終わり雪どけと共に新しい道への旅立ちの時で心弾む春なのに、今年は何とも閉塞感で気持ちも体も沈みがちです。新型コロナウイルスの医療機関も経済も大きく揺さぶられ、テレビから流れる映像は映画の一場面かと思われませんが現実なのです。そんな中で小さなことですが、今自分でやれること、やらなくてはならないことを実行していきたいと思えます。

▼PN/コスモス

3月に入って雪が1回多く降りましたが、次の日雨に流されて、今は黒い土が見えてきました。白く芽をふいた猫柳も春近しと、ところどころに見えます。2月3月にかけてコロナウィルスが全世界に広まってしまいました。マスクや手洗い、また、集会も10名位までに自粛をしてくださいとの事。早く収まってほしいと願いつつ、春に向かって今年も野菜の種を見て心おとらせつつ考え中です。また、今回2020年のオリンピックの注目、パラリンピック競技はどれも内容がわかりやすく、楽しみがいっぱいです。

▼PN/りんごちゃん

新型コロナウィルスに感染したらみんなに迷惑がかかると思うと、持病があり、若くないのでむやみに外出できません。でも、今出来る事は何かを考え、社会人の娘は語学の勉強に励み、ばあちゃん、忙しい夏になる前に、からだのメンテナンスに頑張ります。

▼PN/ばあちゃん

## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



4月

 <p><b>牡羊座</b> 3/21~4/19</p> <p><b>全体運</b> 好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解決へ。満足のいく結果を得られるでしょう</p> <p><b>健康運</b> 友人とスポーツを楽しむのに最適です</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アシタバ</p>	 <p><b>牡牛座</b> 4/20~5/20</p> <p><b>全体運</b> 緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きてても、慌てず対処すればうまくいくはず</p> <p><b>健康運</b> ストレスをためがち。発散を心掛けて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> レタス</p>
 <p><b>双子座</b> 5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 交友関係が活発化し盛り上がり。縁談は自分で進めるのにも人に勧めるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に</p> <p><b>健康運</b> 体力増進のチャンス到来。新しい運動を</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アスパラガス</p>	 <p><b>蟹座</b> 6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択</p> <p><b>健康運</b> 持病のケアが重要。血の巡りを良くして</p> <p><b>幸運の食べ物</b> 新ジャガイモ</p>
 <p><b>獅子座</b> 7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> 運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解</p> <p><b>健康運</b> 頑張りが利きますが、休養も忘れず</p> <p><b>幸運の食べ物</b> エビ</p>	 <p><b>乙女座</b> 8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ</p> <p><b>健康運</b> 神経質にならないで。美味な緑茶が味方</p> <p><b>幸運の食べ物</b> タケノコ</p>
 <p><b>天秤座</b> 9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> 楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入って。うれしい発見があるはず</p> <p><b>健康運</b> 回復、改善へ。名医に出会える予感も</p> <p><b>幸運の食べ物</b> イカ</p>	 <p><b>蠍座</b> 10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> 心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります</p> <p><b>健康運</b> 悪いところは放置しないで早めに受診を</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ソラマメ</p>
 <p><b>射手座</b> 11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> 活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けたら招福につながります。面会見の良さを発揮して人気者に</p> <p><b>健康運</b> チームで楽しめるスポーツにツキあり</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アサリ</p>	 <p><b>山羊座</b> 12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます</p> <p><b>健康運</b> 食べ過ぎたらいつもより体を動かして</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ゼンマイ</p>
 <p><b>水瓶座</b> 1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押すだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大</p> <p><b>健康運</b> 筋力アップの好機ですが、けがには注意</p> <p><b>幸運の食べ物</b> キヌサヤ</p>	 <p><b>魚座</b> 2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事は後半ほど◎</p> <p><b>健康運</b> 音楽に合わせて体を動かす体操が◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> トマト</p>

# 山菜入門

## 安全に採取、おいしく味わうための六カ条

山菜がおいしい季節になりました。

山菜を安全に採取し、

おいしく味わうためのポイントをお教えします。

さあ、春の息吹をいただきましょう。

山菜アドバイザー

荻田 毅(おぎた たけし)

イラスト：MDRデザイン事務所

### その一 時期

タイミングを逃さず  
採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなくて食べることができません。この一瞬を逃さずに採取することが山菜狩りの醍醐味(だいごみ)です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくこと便利。フキのとう↓コゴミ↓タラの芽↓ウド↓ワラビ↓ミズなどと覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かります。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



### その二 場所

標高を変えて  
「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずつずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



### その三 装備

天候の急変にも  
対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものです。天気の急変に対応できるよう、かつばや防寒服は

常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がかぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましょう。



### その四 採取後の処理

山菜ごとに  
最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬にします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



## その五 食毒判別方法

見分けが付かなければ  
食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。



## その六 料理方法

風味を損なわず  
あく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がポロポロになり、食感を損なうので注意しましょう。



## お薦めの山菜

ワラビ



山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。

ウド



桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。

ウルイ



山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。

コゴミ



シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。

シオデ



天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。

ミヤマ  
イラクサ



ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



**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**

**夢広がる 掲示板**

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)

令和2年3月23日(月)13:30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中標津町牛乳消費拡大推進委員会が主催し、牛乳の消費拡大を図る目的で開催され、今年で8年・13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796通の応募がありました。昨年に引き続き1ヶ月間の応募期間（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です。

特に今回の抽選会では、新型コロナウイルスの影響で小中高校の休校による学乳停止で、牛乳・乳製品の消費低迷が危惧されていることから、新聞各社をお呼びし牛乳消費拡大のアピールを行いました。

中標津町長を始めとして、各関係機関関係者が集まり厳選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。



**賞品 合計 150名**

<b>A賞</b>	いつでも美味しい！ 家庭で簡単手作りヨーグルト！ (ヨーグルトメーカー・牛乳贈答券 5,000円分)	4名
<b>B賞</b>	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 4,000円分)	5名
<b>C賞</b>	乳製品詰め合わせ・牛乳贈答券 (1,000円分)	7名
<b>D賞</b>	シリアル食品セット・牛乳贈答券 (400円分)	10名
<b>E賞</b>	牛乳贈答券 (1,000円分)	124名

## Aコープ中標津店 あるる利用者懇談会開催

Aコープ中標津店あるるでは本年度4回の利用者懇談会を開催しています。

今回の利用者懇談会は2月14日(金)に開催いたしました。

あるるのその時々活の動・取組みについての説明、お客様目線のお客目線の意見交換・あるるを利用した上でのアンケート調査・Aコープマーク品や話題の商品、売れ筋商品の紹介等毎回行いました。

また、目線を替えて、ホクレンシヨップ根室店、マルシェ根室店など他店への視察研修を実施し、あるるとの比較を行い良い点と改善すべき点の洗い出しをしました。

更に体験講習会では、そば屋わかもりさんの若森アグリそば工房でそば打ち体験と打ち立てのそばを美味しくいただきました。



(記)今井 敏二

# カーテンや窓を開けていますか？

気温の寒暖差が大きい時期となり、「牛舎のカーテンや窓を開けようか？閉めようか？」と迷うことが多いと思います。牛舎の換気を行うと、

①新鮮な空気を取り入れ、湿気やホコリなどを排出する②牛舎内の温度やアンモニア濃度を下げ、牛の快適性を確保することができます。牛舎を閉め切ると、どのくらい空気がこもるのか？ということを見る化するため、牛舎内の二酸化炭素濃度（以下CO<sub>2</sub>濃度。換気状態の良否を示す指標）を調査しました。

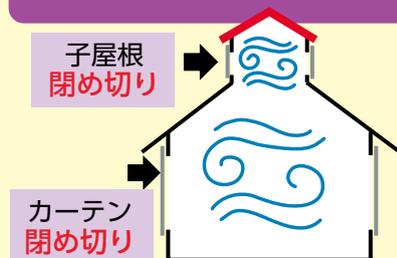
## CO<sub>2</sub>濃度調査事例（フリーストール牛舎）

根室管内のA牧場にて、同一日における牛舎内の「換気なし（カーテンを閉め切った状態）」と「換気あり（カーテンを開放した状態）」のCO<sub>2</sub>濃度を測定しました。

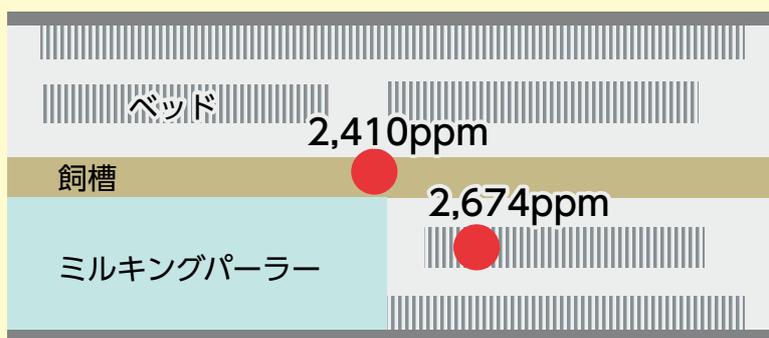
調査概要

調査日：2019年11月末  
天候：晴れ 外気温：1.8℃  
搾乳牛：約120頭

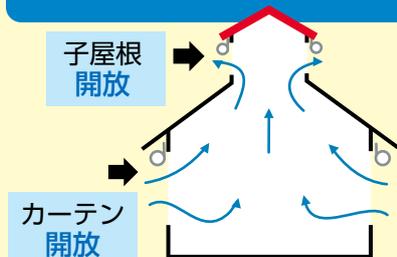
### 換気なし（送風機は無回転）



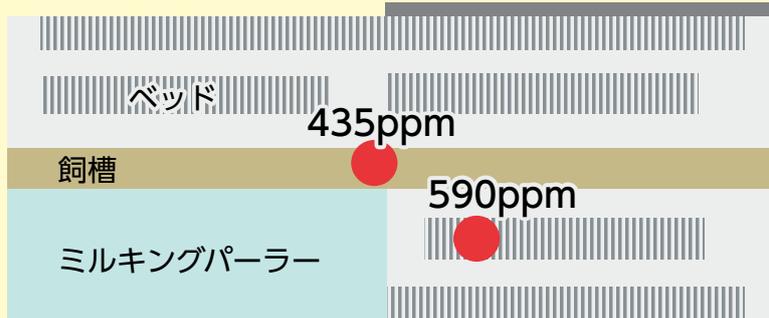
外気452ppm



### 換気あり（送風機は無回転）



外気452ppm



全てのカーテンを閉め切るとCO<sub>2</sub>濃度が上昇し（冬季における、フリーストール牛舎の目安は800ppm以下、つなぎ牛舎の目安は1000ppm以下）、目安の値よりもはるかに高いという結果となりました。一方、カーテンを開けた直後からCO<sub>2</sub>濃度は低下し始め、外気の値に近づきました。牛舎内に新鮮な空気が入り「十分換気されている」ことがわかります。ただし、子屋根のカーテンを開けないと、牛舎内の空気の流れは弱いことも同時に確認できました。

乳牛の生産性維持・向上や疾病予防のためにも、「特に日中は」こまめに牛舎のカーテンや窓を開けて換気するように心がけましょう。

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>

# 農林年金の特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の  
農林年金改正法の施行日以降、  
対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。



あなたも  
対象者かもしれませんか

でも

農林年金に住所登録がないとお届け<sup>※</sup>できません

※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

対象者

農協、漁協、森林組合などの農林漁業団体にお勤めされたことのある方

(※農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など)

特にこんな方は登録されていない可能性があります

1

平成8年12月以前に団体を退職している。<sup>※1</sup>

2

日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない。<sup>※2</sup>

3

すでに62歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。<sup>※3</sup>

4

62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※1 特に退職時と「前字(姓)」が変わっている場合、住所ネットが保証できません。※2 農林年金期間は、ねんきん定期便の「一般厚生年金」期間に含まれています。※3 平成31年4月1日時点で62歳を超えている。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口

農林年金  
管理徴収課

03-6811-0550

農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <https://www.norin-nenkin.or.jp/>





# 家族の健康

## 春冷え対策

健康科学アドバイザー●福田 千晶

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。

体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、肩凝りや腰痛、頭痛なども出現しやすくなります。血圧が上昇したり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱いで上手に

調節しましょう。風のある日は、ウインドブレーカーのような風を通さない上着があると体が冷えにくいです。まだ寒い朝は、首、手首、足首がしっかりと覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。

寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆっくり湯につかり、温まりましょう。食事も春は生野菜のサラダや酢の物など春夏向きの物がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようにとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるように心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。



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

2020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。



決定版 野菜づくり大百科

127種の野菜をとりあげ、種まきから収穫までの栽培プロセスをイラストで徹底解説。育てやすい品種紹介や病害虫対策、土づくりなど、役立つ情報が満載。家庭菜園の知識を結集した決定版！ビニールカバー付き。

板木利隆 著  
定価：本体3,800円+税



昔農家に教わる 野菜づくりの知恵とワザ

昔の農家が実践してきた、農薬・化学肥料に頼らずに野菜を強く育てる“伝承農法”。その中でも品質向上や収量アップなど、得に効果が高い栽培法を厳選し、イラストで解説。家庭菜園でもすぐ取り入れられる。

木嶋利男 著  
定価：本体1,600円+税



手作りミールキットで 平日夜ラクごはん

大人気の「ミールキット」が自分で作れる！朝、切った食材をポリ袋に入れたら調味料を合わせ冷蔵庫へ。帰宅後は加熱するだけで夕飯が完成！できたてが食べられるので家族も大満足。忙しくて時間のない人に。

武蔵裕子 著  
定価：本体1,300円+税

## 行事予定表

### 2020年3月 組合動静

5 (木)	熟年会役員会
9 (月)	ホクレン根室育成市場
11 (水)	ホクレン十勝和牛市場
16 (月)	ホクレン根室乳牛市場
17 (火)	役員推薦全体会議
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
30 (月)	第12回理事会
31 (火)	棚卸監査

### 2020年4月

1 (水)	
2 (木)	
3 (金)	
4 (土)	
5 (日)	
6 (月)	棚卸精査、第1回監事会
7 (火)	
8 (水)	
9 (木)	ホクレン根室乳牛市場
10 (金)	
11 (土)	
12 (日)	
13 (月)	
14 (火)	ホクレン十勝和牛市場
15 (水)	
16 (木)	第1回生産委員会、第1回管理購買委員会
17 (金)	第1回営農委員会
18 (土)	
19 (日)	
20 (月)	財務諸表監査～24日
21 (火)	第1回理事会、共済課一斉推進～24日
22 (水)	
23 (木)	
24 (金)	
25 (土)	
26 (日)	
27 (月)	決算監査～5月1日
28 (火)	
29 (水)	昭和の日
30 (木)	

## 気ままなエッセイ

# ぬく森



よくば翼羽りす

## 思いでのつわんば

今年は早めでしたが、例年3月末から4月頃にはテレビやラジオで桜前線のニュースが流れますね。私も地元関西に住んでいた頃4月は「ソメイヨシノの季節」でした。ところが、北海道に移り住むと「雪解けの季節」へと変わりました。

確かに昔から私の中での春のイメージは、雪解け・うぐいす・桜・チューリップで、地元の図書館で読み聞かせをしていた頃も春先にはそのような内容の本を読んでいました。

特に、春が近づくと、絵本の『はなをくんくん』と『ほとんどんはなんのおと』が読みたくなります。2冊とも、雪が積もる森が舞台で、動物たちが春を迎え穴からでてくるまでの様子を描いた作品です。

が、地元ではほとんど雪は降らないので実際に雪解けを目の当たりにしたことはなく、ただ雪解けとともに冬眠から目覚める動物たちの世界を楽しんで読んでいました。北海道に移り住み長い冬を過ごしてはじめて絵本の世界が重なりました。

そしてもう一つ、『フレトイ』という中学2年生の時に校内合唱コンクールで歌った曲の歌詞も重なりました。「フレトイ」とは小清水町にある地名で、この曲はその冬の様子や春の訪れを待っている様子が歌われていますが、当時の私は一度だけ夏の北海道を訪れたことがあっただけで冬の北海道はまだ実際にみたことはなく、大人になって北海道に住みはじめてから、この歌がぴったりと自分の心境にあてはまりました。

特に、給餌車に乗ると大声で歌いたくなる心境に駆られ、毎日何かを歌ってしまうのですが、冬の雪深い時期から春までは毎日この歌を歌いながら牛にサイレージをあげています。

待ちに待った春を迎えると、次は、ばばあちゃんシリーズの『よもぎだんご』を読みたくなり、小中学生の頃春休みに鹿児島島の祖父母に会いに行きみんなでよもぎを摘んでお団子を作って食べた思い出とセットで、裏山でツワブキを採り皮を剥いて手が灰汁で真っ黒になり洗っても洗っても何日もとれず困ったことも思い出します。

そんなツワブキに関するエピソードで、祖母が春先に近所の病院へ定期検診に行くと診察の最後に、

「はい、手の平みせて下さい。」とお医者さんに言われて手の平をみせると、

「まだ、手の平黒くないですね。今年はまだつわんば（ツワブキのこと）を採りに行っていませんね。」や、

「あっ、手の平がつわんばの灰汁で染まっていますねえ。」などと、体の診察に加え、ツワブキ採りチェックもされるそうです。

そんな強い灰汁をもつツワブキは私の大好きの一つで、採りに行って煮物や佃煮にして食べるのが小中学生の頃の春の楽しみでした。

"ああ…今年もはやく山菜採りに行きたいなあ。行者にんにくまだかなあ"

と思いながら、今は実家から届いた春の風物詩「いかなごのくぎ煮」で頬袋をいっぱいにしてはいる翼羽りすであります。



「絵：のい」