







春の農作業開始

# **INDEX**

- ■第42回家族協定調印式が開催第49回中標津町農協酪農対策協議会通常総会・ 令和3年度中標津乳牛検定組合通常総会が開催…2
- ■北海道信用事業優績JAの表彰、町営開陽台牧場入牧…3
- 特集 家族でリフレッシュ!みんなの手指体操…4~5
- ■第2回理事会・クロスワード、読者の声・今月の運勢…6~7
- ■技術の扉~内腔を有する黄体とウシの受胎性について…8
- 普及の窓~デノボFA (デノボ脂肪酸) って何?…9
- ■北海道コンサドーレ札幌選手寮しまふく寮のレシピ紹介…10
- ■家族の健康・今月の新刊…11
- ■気ままなエッセイぬく森・行事予定…12

# 公式Webアドレス

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



ケータイ用 QRコード

2021 JUNE



一人の中標準町農業協同組合 はあれる はありしい。

令和3年4月26日(月)、中標津町農業委員会主催による

第42回家族協定調印式が中標津町役場で開かれました。

太

へ移

譲

は

後日協力

湯田

直人 氏-

が渡されました。 結びました。 委員会主催の家族協 限別 282組も 昭 和 61 農協と合わ 年8月に始まっ のご家族が協定を せ て今回を含 定調印

辞を述べ な 定者を代表して保科 室支所 お、 (武佐 氏 所用により欠席したご家 地区、 、調印式が終了しました

交付と感謝状と記念品が贈呈さ 合長から激励の言葉を受け、 ました。最後に髙橋 の立ち会いのもと、 をいただき、 根室農業改良普及センター 志鎌 \* 広勝支所長の祝良普及センター北寮の西村 穣町長 地区担当農業委 隆 協定書の 勝 氏 が謝 義組

謝辞を述べる保科 隆

印

本田

信幸会長のご挨

賓

式では主催者の農業委

引き続きコ する簡素化した形式で執 に済ませ、 0 れまし 型コ 標津町農協 た への 口 調  $\Box$ 前 協定書を交付 印と押印 対 0) 1 策として ス 41 は 口

のご家族が出席しました 定を結んだ4 年度経営移譲を



保科 斉氏 🗭 保科 隆氏



武田 翔平氏 ← 武田



横田 晋一氏 🗕 横田

# 令和3年5月6日に中標津町農協酪農対策協議会と中標津乳牛検定組合通常総会が開催されました。

# 第49回 中標津町農協酪農対策協議会通常総

議長には武佐地区の中司 拓也氏が選出され、令和2年度事業 報告並びに収支決算報告、令和3年度事業計画並びに収支予算 (案)、会費の徴収について審議され上程議案全てが承認されま した。以下の通り変更が行われましたので、お知らせいたします。

# ■乳質改善事業良質乳奨励金支払措置の変更について

体細胞数30.4万以下・細菌数1.0万以下の旬検査乳量に対してkg当り10銭を15銭に変更し、体細胞数20.0万以 下(20.4万以下から変更)・細菌数0.5万以下の旬検査乳量に対してkg当り20銭を25銭に変更し上乗せいたします。

# ■PAGs検査料の助成について

農協及び中標津乳検組合を通じて酪検協会で検査したものに限り、半額を助成し、1検体あたり300円とし ます。助成対象期間は令和3年4月分から令和4年3月末となります。



# ■負担金の変更及び 新規徴収について

• AT検定戸数割

金額 41,000円/戸(昨年24,500円)

• 複数立会戸数割 金額 1人当たり6,000円/月(昨年3,500円)

らせいたします。

• PAGs検査手数料 金額 1.000円/月(新規) 徴収 毎月(6月分より徴収)

令和3年度 中標津乳牛検定組合通常総会

議長には武佐地区の中司 拓也氏が選出され、令和2年度事業 報告並びに収支決算報告、令和3年度事業計画並びに収支予算 (案)、組合員負担金賦課及び徴収について審議され、上程議案全 てが承認されました。以下の通り変更が行われましたので、お知



# 北海道信用事業

「A北海道信連より令和2年「北海道信用事業優績」 「中「北海道信用事業優績」 「大。

て、年金口座獲得件数など4信連の定める選定基準においから12月までの期間で北海道から12月までの期間で北海道

収めました。 収めました。

± ₩212/98

した。表彰状と副賞が授与されまま)支所長が当JAを訪れ、

5月20日・21日・22日の3日間にかけて 町営開陽台牧場の入牧作業が行われました。

令和3年4月21日に北海

./A

LAKUS

となります。
ンク部門第3位以来4回目の受賞は、令和元年のAラの受賞は、令和元年のAラ

今年も入牧の季節がやって来まった。この3日間の開陽台牧場へした。この3日間の開陽台牧場へした。この3日間の開陽台牧場へ

入牧初日の20日には雲一つ無い初夏のような青空の下、トラック初夏のような青空の下、トラック牧場職員は悪戦苦闘しながら、消牧場職員は悪戦苦闘しながら、消行い、青々と広がった放牧地に放しました。

職員達も目を細めていました。 今年も中標津町地域おこし協力 今年も中標津町地域おこし協力 に任用された飯野さんと、外国人 に任用された飯野さんと、外国人 に任用された飯野さんと田中さんが に任用された飯野さんと田中さんが くてはならない 4人だわ」と牧場 くてはならない 4人だわ」と牧場 ではならない 4人だわ」と牧場 でいました。

(記=河西 陽平)もりもりもり食べて走りし、大きく育って回り、大きく育って



元気な若牛た









両手でグーパーの動きを続けながら、 順番に声を出していきます。1人が「あ いうえおの『あ』は、○○の『あ』」と 「あ」から始まる言葉○○を言います。

次の人は、「あいうえおの『い』 は○○の『い』」と続け、その次 の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の 『う』」というように、五十音順に言 葉を言っていき、誰かが詰まってしま ったら終了です。

まずは

あ

から始めよう

、数に関係なく遊べます。

グーとパ

ーのシン

)体操

みんなの

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッ シュ!

ストレス解消に役立つ手指を使った体 操をご紹介しましょう。

家族とのスキンシップ、小さな子ど もたちとのコミュニケーションに 最適です。

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる 方法と、外側に出す方法があります。親指を意識し て、グーのときに交互にやってみましょう。

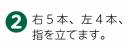
ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうかが プルな動きを繰り返すだけの初心者向けの

人によって思い付く言葉がさまざま

上がります

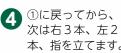
1人でもできますが、2人で楽しむと盛り







①に戻ってから、 右4本、左3本、 指を立てます。









本数を1本ずつ減ら

右1本、左0本の 状態まで続けま す。①から⑥を繰 り返します。





難易度

指先体操案内人 堤喜久雄さん

> ウォルナッツ・健康生活研究所所 長。指先健康法の創始者である父・ 堤芳郎氏に師事。数多くの講演会 や教室での体験を基に日常生活に 取り入れやすい体操プログラムを 提案。『指さき頭脳体操』(東京書 店)他、著書多数。

> > http://www.yubisaki.com/

イラスト:出口由加

右手の立てる本数を声に

ゆっくりでよいので確

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1 人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指 令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番 に、2回目からは1から5までをアトランダムに言い ます。数回で交代して行いましょう

態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びで

実際に指で表現するのは難しく、

クリアし

左手の指の数を、

右手の指の数から1引い

頭も指も柔らかく



ないようこると用するのもありです。ペンを喜って割り箸やストローなど棒状の物を代割り箸やストローなど棒状の物を代え人1組で遊びます。ペンの他、

大人がペンの両 端を指先をそろ えて持ち、胸の 前で構えます。





子どもは左右の人さし指でペンを両端で 受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

先で受け渡しするのが難しければ手の ひらで受けてもOKです。 集中力が鍛えられます。 ペンを指

③同様に、子どもは左右の人 さし指の先でペンの両端を支 え、両腕を伸ばしながら大人 に渡します。



ペンを1本用意し

ます。大人と子ど

もが向き合って座

ります。

大人は、今度は指を中指に 変えてペンを受け取り、腕 を胸の前に引き寄せてから、中 指の先でペンの両端を支えた状 態で子どもに渡します。このよ うに指を人さし指から中指、薬 指、小指まで順番に変えながら ペンを送り合います。



慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみま しょう。



両手のチョキでひし形を作り、左 目に当てます。右手の甲を手前、 左手の甲を正面に向けます。



両手の親指と人さし指で三角を作 <mark>り、鼻の</mark>前に。鼻ができました。



左右の手の甲の向き を逆にして、右目に 当てます。①と②は 目を意味します。



両手の親指と人さし 指で四角を作り、□ の前に。口ができま した。



慣れてきたら、1人が目・ 鼻・口の中から選んで指示を 出し、もう1人が指示に応え て体操します。交代でやりま しょう。

# 難易度

# 顔のパ ーツを使った、見て楽しい体操

もが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

い合って①から④を繰り返すと楽しさ倍増です。

子ど

指を使って目・鼻・□を作る体操です。2人で向

# 決議事項

令和2年度決算監査の結果について 総会資料の一部修正について

独立監査人の監査報告書の提出について 監事からの監査報告書の提出について

令和3年5月10日 農協中会議室

3

2

# 報告事項

理事に対する貸出金の承認について Fintech企業等との連携及び協働に 係る方針の一部改正について

5 4

各種資金の借入について

第2回 開催月日 開催場所

> 7 6

2 総会議案説明地区別懇談会の日程について 組合員の加入及び脱退の状況について

ヨコのカギ

①お尻が光る水辺の虫

**Crossword Puzzle** 

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

言葉は何でしょうか?

8

9

10

6

2

3

②手相占いで恋愛——を見てもらった

- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書 きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑪こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫石灰は土壌を――性に傾けます
- (3)オルカと呼ばれる生き物
- 15傘の先からポタポタ落ちます
- 18口の大きな爬虫(はちゅう)類

# タテのカギ

①新しい――が衆議院を通過した

- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- (4)アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、
  - 一のちょうちん
- ⑰古池や――飛び込む水の音(芭蕉)
- 96月の第3日曜日は――の日です
- ②ささみや手羽、砂肝などの部位があります



5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。

5月号クロス 『コドモノヒ』 ワードの解答

八口(日暈)って、はじめて知りました。先 あるまい泣 ト後悔。まあ、畑もあるからあきらめるしか な~。ただ、すつかり日焼け対策忘れ、チョッ も早くなりそうで、牛たちも嬉しいだろう 毎日忙しい笑。牧場直しも今年は早い。放牧 んどん動き出すので毎日が楽しい。山菜も 「彩雲」って言ってた。5月、6月、自然がど かった。携帯に撮り、保存。NHKの朝ドラで 日、二重の虹を夕方見られてとても嬉し ▼PZ/楓風

5月下旬、ずいぶん暖かくなりましたね。今 言、まん延防止措置でどこへも行けませ ランター栽培の記事…とても参考になりま の「特集」育てて食べよう家庭でも手軽にプ ので家にいる生活が続いていますね。 ます。今は、新型コロナウィルス緊急事態宣 すので…やってみようかな~?と思っており キュウリ、ナスビなどを植えました。今月号 年も家庭菜園始めました。ハウスにトマト、

▼PN/夢

中標津の良いところ、それは山菜が多い。今 ど、わらび、ふき。ダニと山おやじに注意し 年はたくさんいただいて近くの家にも分け 本番になり、頑張ります。 て採ってほしいと思います。これから畑作業 ておいしく食べました。次はこごみかな。う VPN/K·M

動物も春を満喫しています。放牧のための ステイホームの日々が続いています。例年 ハラ線直しを終え、牧草地を一回り。紫のエ 桜の花を楽しめたように思います。植物も より早く咲いた桜、気温が安定せず長い間 ソエンゴサク、白いエンレイ草、沢にはヤチ

> 包装紙のようです。山菜の王様、タラノキの 芽、ウドの芽ものびてきて天ぷらにして食べ ブキの黄色い花。どこかのお菓子屋さんの く、楽しい日々を過ごしています。 ました。ステイホームでもそれなりに忙

▼PN/北のガーデン

日本列島の桜前線も駆け足で去り、日本で なく寒くもない風爽やかな時です。中標津 ろの曲が流れてきました。そう、今は暑くも き出せる日が一日も早く来ると良いと思う いっきり深呼吸ができ、社会がスムーズに動 爽やかな青空の下で皆がマスクを外して思 もコロナワクチン接種が始まりました。この い緑もだんだんとその色を濃くしていきま 花の1番遅い桜も葉桜となり、新緑の淡 先日ラジオからビージーズの若葉のこ ▼PN/コスモス

されたりしていますが、家では魔除けとし 地より拾ってきてくれました。道の駅でその 主人が今年は例年より沢山の鹿の角を牧草 あたるかな? ままの形やアクセサリーに加工されて販売 て飾っています。犬のおもちゃにしたら罰が ▼PN/ばあちゃん

のあなたの運

カサン

開陽台牧場で思いっきり走り回っているこ 5月に入っていつもより早くコブシの白い の知人によく寝た芋(メークイン)を送りま のタンポポが元気をくれました。育成牛は た。雨もあり新緑の一面に広がる大地と黄色 花とピンクの桜の花がとてもあざやかでし を終えました。2回目もあります。 んでくれました。コロナの予防接種1 した。とっても甘くておいしいおいしいと喜 しみながら作ってみたいと思います。岐阜県 とでしょう。我が家の野菜畑もこれから楽

▼PN/りんごちゃん

# **维羊座** 3/21~4/19

全体運 おおむね順調です。 心配事があるなら独りで 抱え込ます相談を。良い 知恵を出してもらえそう。 買い物は後半が吉

健康運 頑張り過ぎは体調不 良のもと。適宜休憩を 幸運の食べ物 サヤインゲン



# 44年 4/20~5/20

全体運 初夏を感じられる 散歩コースで気分も運気も アップ。いつもより少しだ け行動範囲を広げて。新 製品にツキあり

健康運 腹も身の内。食べ過 ぎに気を付けて

灵秤座

9/23~10/23

全体運 実力発揮の好機。スケジュールを調整し、で

きるだけたくさんの人と連

絡を取って。新しい話は丁

健康運前半は無理をしない

で。後半は行動力アップ 幸運の食べ物 キャベツ



# 双子座

5/21~6/21

やる気が新しい扉 を開きます。興味があるこ とはそのままにせず調べ てみましょう。新しい品種 へのチャレンジが吉

健康運 上昇中。筋力アップ の運動がお勧め

幸運の食べ物 パプリカ



# 蟹座

6/22~7/22

全体運 上昇運。滞っていた ことも動きだし一息つけま す。下旬からは自分のやり たいことを優先してOK。 音楽鑑賞にツキ

健康運寝不足に注意。体 調を見ながらゆっくり 幸運の食べ物 ツルムラサキ



# 獅子座

7/23~8/22

全体運 気持ちがせくときは深呼吸を。慌てなければ 実力を発揮できます。習い 事や友人とのおしゃべりの 時間を大切に

健康運 足浴やマッサージで 足元をケアして

幸運の食べ物 梅



# 乙女座

8/23~9/22

全体運 目標は高めに。自分 を甘やかさない姿勢が高 評価につながります。後半 は味方が増えそう。 地元の

健康運 香りの良いお茶で リラックス。 散歩も◎

幸運の食べ物 ナス



1/20~2/18

全体運 大きな運の後押し があり前進のとき。問題は あっても歩みを止めない で。知恵を出し合えば解決 へと向かいます

健康運 無理な動きは控え て。腰痛やけがに注意を

幸運の食べ物 ジュンサイ



寧に検討を

# 魚座

2/19~3/20

全体運 厳しい状況は次第 に改善の兆しを見せてき ます。手間と時間のかかる 方法が結果的には最善、 最短の予感です 健康運 楽しく体を動かせる

体操がお勧め

幸運の食べ物 オクラ



10/24~11/22

全体運 懐かしい人、懐かし い場所とご縁がつながりま す。頼まれ事は引き受けて みて。あなたからのお願い

健康運体を柔らかくするストレッチがお勧め

幸運の食べ物 キュウリ



# 射手座

11/23~12/21

全体運交友関係が活発化。 判断に迷ったときは今ま でにやったことのない選択 肢を優先すると吉。うれし い贈り物の予感

健康運弱い部分のケアを

名医に出会えそう 幸運の食べ物 トウガラシ



12/22~1/19

全体運 予定変更が多そう。 イラッとしても顔に出さな いように。 臨機応変に動い て乗り切りましょう。 遅刻

には注意を 健康運 体調不良は休養を取 れば回復。気にし過ぎは禁物 幸運の食べ物 トウモロコシ

# 内腔を有する黄体と ウシの受胎性について

酪農試験場 乳牛グループ **窪** 

many Tiffs



# ●はじめに

排卵後の卵巣に形成される黄体は、妊娠の成立と維持に必須の ホルモンであるプロジェステロンを分泌します。ウシにおいては、 形成される黄体に内腔ができることが知られており、超音波検査 をすると容易にその存在を確認することができます(図1)。なお、 内腔を有する黄体は、嚢腫様黄体という名前で呼ばれることがあ ります。今回は、人工授精(AI)後の泌乳牛で内腔を有する黄 体が観察された場合の受胎率について調査したので、その結果を 紹介します。

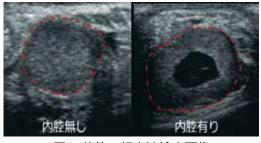


図1.黄体の超音波検査画像 (赤線は黄体全体を示す)

# ●内腔を有する黄体と泌乳牛の受胎率の関係について

酪農試験場でAIを実施したホルスタイン種泌乳牛を供試牛としてデータを解析しました。供試牛は、AI後 4~6、8~15日目の2回超音波検査を実施し、黄体内腔の有無やサイズを計測しました。また、AI後約30

日目に妊娠診断を実施し、内腔の有無やサイズと受胎率との 表1.内腔の有無および確認時期と受胎率の関係 関係を解析しました。

内腔の有無および確認時期と受胎率の関係を示した結果が、 表1になります。AI後4~6日目の黄体形成期といわれる 時期の黄体に内腔が有る場合、内腔の無い場合と比較して有 意に受胎率が高くなりました。一方、AI後8~15日目の黄 体開花期の黄体の内腔の有無では受胎率に差はありませんで した。続いて表2には、黄体形成期における内腔サイズと受

胎率の関係を示しています。黄体全体の面積に対して 表2. 黄体形成期における内腔サイズと受胎率の関係 内腔面積の比率を内腔比と定義しまして、内腔比によ り4つに分類して、受胎率を解析しています。その結 果、内腔比が中央値(50%点)である11.8%未満であっ た場合は、内腔が無いものと比較して有意に受胎率は 高かったのですが、内腔比がそれ以上大きくなると受 胎率は低下しました。

これらの結果から、黄体形成期(AI後約5日目) の黄体に小~中程度サイズの内腔を有する場合、泌乳 **牛の受胎率が高い**ことが分かりました。一方、内腔サ イズが大きくなると黄体組織の量が減ってしまうため、 受胎率が低下すると考えられました。

授精後日数	内	P値		
7文件1女口女	有	無	F IIE	
day4-6	60.7%	45.2%	<0.05	
(黄体形成期)	(74/122)	(42/93)		
day8-15	55.7%	52.0%	0.68	
(黄体開花期)	(64/115)	(52/100 )		

四分位点	内腔比	受胎率	調整 オッズ比	P値
-	無	45.2% (42/93)	基	準
~25%	~4.8%	71.0% (22/31)	2.92	<0.05
25~50%	4.8~11.8%	70.0% (21/30)	2.82	<0.05
50~75%	11.8~33.6%	53.3% (16/30)	1.39	0.44
75%~	33.6%~	48.4% (15/31)	1.13	0.77

\*内腔比:黄体全体面積に対する内腔面積の比

# ●おわりに

黄体形成期は、ウシの妊娠の成立に対してプロジェステロンの作用が特に重要な時期です。AI後5日目に シダーを挿入したり、GnRH製剤(コンセラールなど)やhCG製剤(ゴナトロピン3000など)を投与するのは、 この時期の血中プロジェステロン濃度を上昇させ、受胎率を向上させることを目的としています。今回の研究 結果から、内腔を有する黄体は黄体機能(プロジェステロン産生能)が高い可能性が考えられますので、その 点は今後詳細な解析を実施する予定です。

また、黄体形成期に黄体の内腔を評価することは、受精卵移植を実施する際のドナー牛選定や上記ホルモン 処置を選択的に実施する際の新しい指標として活用されることが期待できます。

# 普及の窓根室農業改良普及である。

# デノボFA(デノボ脂肪酸)って何?

今年度から乳検によるデノボFAの分析が始まりました。乳検DLでは乳 検検査およびバルクの分析値が分かるようになっています。デノボFAの

分析値を活用することで、「不健康な牛の発見」、「粗飼料品質の判断」、「飼養環境の再確認」につながります。

# 1 デノボFAとは?

デノボFAは、乳中の脂質内における乳中脂肪酸の一種です。乳中脂肪酸は、炭素数が少ないデノボ、炭素数の多いプレフォーム、中間のミックスに分類されます(図1)。その中でもデノボFAは、ルーメン内で飼料が分解されることで発生した酢酸や酪酸を原料に合成されます。そのため、デノボFAの数値はルーメン発酵や健康の状態を確認できる指標となります。



図1 乳中脂肪酸の分類

# 2 デノボFAの活用によるメリット

農場でデノボFAの分析値を活用するメリットは2つ考えられます。

# (1)乳脂肪、乳タンパク質などの乳成分の向上

デノボFAは乳成分の乳脂肪や乳タンパクと高い関連性があり、デノボFAの数値を高く維持することで乳成分の向上が期待できます。

# (2)栄養状態を含めた飼養管理の見直し

デノボFAの分析値は、個体ごとの数字を確認するか、 バルクの数字を確認するかで把握できる情報が異なりま



図2 各分析値から読み取ることができる農場の問題点

す。個体ごとの数字は、「不健康な牛の発見」につながります。一方、バルク乳の数字は、「粗飼料品質の低下」や「飼養環境の悪化」といった農場や牛群全体で起こっている問題の発見に活かすことができます(図2)。

# 3 デノボFAおよびプレフォームFAの指標値

表1は、分娩後日数ごとのデノボFAおよびプレフォームFAの指標値です。デノボFAが低い、プレフォームFAが高いなどの場合では、それぞれ異なる原因が考えられます。

# 表 1 分娩後日数ごとの脂肪酸割合の指標値と指標値を満たしていない場合の原因

脂肪酸	分娩後日数	指標値	指標値を満たしていない場合に考えられる原因	
デノボFA	60日以内	22%以上	<ul><li>・固め食いや選び食いによりルーメン内発酵が不安定</li><li>・粗飼料品質の低下や牛舎の過密により乾物摂取量が低下</li></ul>	
	61日以降	28%以上		
プレフォームFA	60日以内	50%未満	• 乾乳期の過肥により体脂肪を動員している可能性	
	61日以降	40%未満	• 不飽和脂肪酸を多く含んだ副産物や脂肪酸カルシウムを 利用している	

デノボFAの数値を確認し、問題牛の発見や飼養環境の改善に活用しましょう!

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

# ✓ JAグループ北海道







北海道コンサドーレ札幌選手寮

# しまふく寮の レシピ紹介



「レンジで!鶏むね肉の 北海道♪チーズロール」



# 鶏むね肉の北海道♪チーズロール

・「よつ葉北海道十勝100 3種のチーズ 難 題むね肉(皮なし):320~3508 沢モッツァレラブレンド」:508

・オリープオイル:適量 ・塩、コショウ:各少々 ・アスパラ (細め) ・3本

沢モッツァレラフレンド」を使います。

●鶏肉は皮がついていた面を下にして置き、切り るように下を切りそろえる。 ●アスパラを下めでして、15回程度の長さにな り付け皿に移す。 ●●の全体を混ぜ合わせ、再び3分加熱して盛 ジ (600以) で4分加熱する。 ❷耐熱ボウルに【トマトソース】の材料をすべ へ入れて溜ぜ合わせ、ラップをせずに電子レン

♥ラップを2枚重ねにして鶏肉よりも大きくし 四四方の大きさに薄く伸ばす。 きやめん棒でたたいて厚さをそろえながら、 ◎●に大きめに切ったラップをかぶせ、肉たた 込みを入れて南側の摩みを開き、観音開きにする

のチーズ、贅沢モッツァレラブレンド」を乗せる。 ●●のアスパラと「よつ葉北海道十勝~○○3種 皮目を下にして乗せ、塩、コショウをする ・オリーフオイル:大さじー ダイスカットトマト缶:1/2缶(2008)

・砂糖・小さじー/4 ・コンソメ(覇粒)・小さじー/2 「よつ葉北海道十勝100 3種のチーズ 製

塩・小さじー/4

マトソースの上にのせる。 ■ラップをはずして1・5四幅に切り、●のト 置いて落ち着かせる。 分半、返してさらに一分半加熱する。

●お好みでパセリを添え、さっとオリープオイ レシピの特徴 ルをかけて完成。

**請理はレンジにおまかせで簡単。パーティ映え** 摂群なので、おもてなし料理にもオススメです チーズのなめらかさを楽しめるレシピです

●のり巻きを作る要領で手前に戻しながら、ラ ップで包んでしっかりと巻く。両端のラップを

その部分を下にして30秒程再加熱する。 5分段 ■ピンク色で火が通っていない部分があれば ●巻き終わりを下にし、ねじった両端を入れ込 んで耐熱皿に置く。電子レンジ(600米)で

りやリカバリーに使えるレシピです。試合 ミンB、カルシウムを摂れるので、体づく や練習が早く終わった日の「リカバリーお モッツァレラチーズからたんぱく質とビタ 小松先生のコメント やつ」や19時前の夕食に適しています。皆 北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士 雖むね肉からたんぱく質とピタミン16

会貢献活動を展開し τ











北海道コンサドーレ札幌とともに、食の重要性を幅広く発信しています。

JAグループ北海道

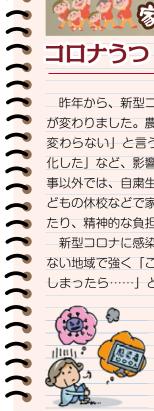
# 家族の健康

# コロナうつ

健康科学アドバイザー●福田 千晶

昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大で生活 が変わりました。農業従事者には「仕事は今までと 変わらない」と言う人と、「農作物の売れ行きが悪 化した」など、影響を受けた人もいるでしょう。仕 事以外では、自粛生活でストレスがたまったり、子 どもの休校などで家族の生活が変化して負担が増え たり、精神的な負担になることもありました。

新型コロナに感染する心配は、むしろ感染者が少 ない地域で強く「この地区の感染者第1号になって しまったら……」と不安を抱く人も多いでしょう。



さらに最近では、農作物の種類 によっては「価格低下で収入激 減、夜も眠れない」とか「今後 が不安でまったくやる気が出な い」など、落ち込む原因もいろ いろでしょう。このような新型

コロナウイルスの感染拡大に関わるメンタル不調を、 俗に「コロナうつ」と呼ぶこともあるようです。

コロナうつの対策として、まず大事なのが新型コ ロナ関連の情報を見過ぎないこと。1日2回までと 決めておきます。他の問題が不安の要素になってい るなら、その要素への対策を考えます。経済的なこ となら、各自の立場や状況に合った支援策の相談窓 口に連絡してみましょう。

ストレスがたまるなら、屋外でウオーキングやサ イクリング、写真を撮る、写生をしてみるなど、手 軽に試し、楽しみましょう。屋内なら、動画サイト を見ながら好きなジャンルの音楽に合わせてのダン ス、家族でフィットネス系のテレビゲーム、料理の 新しいレシピへの挑戦、書道や手芸などを集中して 行ってみるなど、新生活でのストレス発散法を見つ けましょう。

メンタル不調も自力で改善できないときは、医療 機関の受診をお勧めします。眠れない、疲れが取れ ないなど体の疲れも伴う内科的な不調なら「心療内 科」、メンタル面の不調だけなら「精神科」の受診 が適しています。

# 私のいちばん得意な料理、教えます 基本のレシピ100のコツ

人気の家庭料理研究家6名が、自 身の得意な料理を伝授!おいしく 作るためのポイントとその理由を 写真と文章で丁寧に解説。「基本 のコツ」を学べば誰でも料理上手 になれる。和洋中の定番おかず を幅広く掲載。

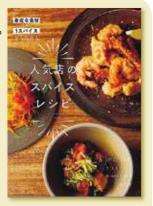
大庭英子、上田淳子、ウー・ウェン、 市瀬悦子、サルボ恭子、井原裕子著 定価:本体1,600円+税



# 身近な食材+1スパイスから始める 人気店のスパイスレシピ

余らせがちなスパイスも普段の料 理に加えると思いがけないおいし さに!インド・ヨーロッパ・中国・和 食の名店のシェフが1種類のスパ イスから作れる絶品つまみとおか ずを紹介。プロならではの使い方

> SPICE CAFE、クリスチアノ、 四川家庭料理 中洞、酒坊主 著 定価:本体1,500円+税



# 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

2021年 6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。



# 選び方・飾り方・育て方がよくわかる 暮らしの中のインドアグリーン

緑のある暮らしを楽しみたい人必 見。グリーンを置く場所や選び方の コツ、具体的な育て方を丁寧に解 説。植物を飾った実例写真も多数 掲載し、暮らしのイメージもわきや すい。自分に合ったグリーンが見つ かる!

> 安元 祥恵 著 定価:本体1,600円+税



# 見分け方・使い方がよくわかる 散歩で見つける薬草図鑑

道端や野山に生えている87種の 薬草と、注意したい40種の有毒植 物を解説。大きい写真で識別しや すい。薬草の採取の仕方や生態の ほか、お茶や薬としての活用方法も 紹介。散歩がもっと楽しくなる情報 満載!

> 指田 豊 監修 定価:本体1,600円+税

# 行事予定表

# 2021年5月 組合動静

3 (月) 憲法記念日 資材課苗販売開始

6 休 中標津乳牛検定組合総会、

中標津町農協酪農対策協議会総会

10(月) 第2回営農委員会、第2回理事会、 第3回監事会

11(火) 農業融資部会、資材店舗感謝フェア~12日

12(水) ローン審査研修会

13 (木) JA保証業務事務研修会、ホクレン根室乳牛市場、 資材課緑化木引渡し、あるる企画会議

14 金 食料・農業・地域政策推進全国大会

15 生) 酪対消費拡大ミルクフェア

17 (月) ホクレン十勝和牛市場

19(水) ホクレン根室育成市場

# 2021年6月

1 (火)

2 (水)

3 (木)

4 金

5 (土)

7 (月) ホクレン根室乳牛市場

8 (火)

9 (水)

10休 第74回通常総会

11 金 第3回理事会・第4回監事会・固定資産監査、

資材課苗販売終了

12(土)

13(日)

15(火)

16 (水) ホクレン十勝和牛市場

17休 あるる企画会議

18(金)

19(土)

20 (日) あるる天下市

21 (月)

22(火)

23(水)

25 金

26(土)

27(日)

28 (月)

29(火)

30(水) あるる全部門棚卸

気ままなエッセイム人森



「てるてるお母さま

今年も草刈りの時期が近づいてきました。ここ数年、ちょう ど草刈りをはじめようとすると雨が続き、作業が進まずやきも きする年が続いています。

思い起こせば、小さい頃から私はなにかと行事がある度に雨が降り残念な思いをすることが多かったような気がします。

人生初めての幼稚園の遠足は土砂降りでした。このときの遠足は農園のビニールハウスでのイチゴ狩りで、もともとバスで行く予定でしたので決行されましたが、寒いなか雨ガッパを着て少し震えながらイチゴを食べた記憶があります。秋の遠足も大雨でこのときの目的地はどこだったのか忘れてしまいましたが雨では実施するのが難しい行き先だったらしく、遠足は中止になり教室の中でレジャーシートを敷きお弁当やおやつを食べました。

小学校の遠足も毎回雨で、私が風邪で休んだ一回だけ晴れていました。

小学校の運動会も、雨で延期が2回。小雨のなか開催されたものの私たちの学年のリレーの最中に雨脚が激しくなり、残りの競技が後日に延期ということが3回もありました。小学2・3・4年生のときに、強い雨の中バトンが手から滑り落ちないように火死に握りしめて走ったことも覚えていますし、アルバムの中には濡れながら走っている私たちの向こうに傘が並んだ観覧席が写った写真が残っています。以前に記したことがありましたが私は転校を繰り返しており、違う学校でこのようなことが何度もあると、同じ学年の「別の子」ではなく、これはもう紛れもなく私が雨女だと確信しました。認めざるを得ません。

そして6年生の運動会は、雨は降らなかったものの非常に風が強く"砂嵐"で砂が体に降り注ぎとても痛く忘れられない小学生最後の運動会になりました。

修学旅行も大雨でした。更に中学生のときも高校生のときも班ごとの自由散策の日に警報が発令され旅館やホテルで待機になりました。学校行事の思い出は雨の思い出になっています。

そんな雨女の私とは正反対に、母は晴れ女であります。

こんなにひどい雨女の私も母との旅行のときは必ず晴れます。 母の友人の中にも私と同じくらいひどい雨女の方がおられます が、その方と母が旅行するときも必ず晴れます。

そういえば、母も競技に参加した幼稚園の運動会や中学・

あした天気になあれ♪ 「絵:のい」 高校の体育祭も晴れました。 母のパワーはさすがで

す。ここで使うのはフランスの作家ヴィクトル・ユゴー氏がおっしゃられた意味とは少し異なってしまいますが、 「母は強し」であります。