



酷寒の中にも清々しさあり

INDEX

- 中標津町内の児童、生徒へ牛乳贈答券を寄贈…2
- 青年部のページ…3~4
- おしえて!JA共済…5
- 理事会、夢広がるQuiz解答、クロスワード、読者の声、占い…6~7
- 技術の扉~根室地域農業技術支援会議の活動について…8
- 普及の窓~ホワイトボード活用術…9
- なかのう通信…10
- ヘルス&ビューティー・今月の新刊…11
- ルエンさんのベトナム語講座、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

JA 中標津町農業協同組合

夢広がる なかしべつ



2023
February
02
Vol.578

中標津町内の児童・生徒へ 牛乳贈答券を寄贈

12月12日に中標津町農協・中標津町農協酪農対策協議会は、子どもたちには冬休みの間も牛乳を飲んでいただきたく、また日頃のご愛顧に感謝の意も込めて中標津町へ寄贈いたしました。

学乳が休みになる今期冬休み中も依然として消費が落ち込み、生乳が処理しきれず廃棄される恐れがあることから、町民の皆様へ消費拡大を呼びかける活動の一環として行ったものです。

今回の牛乳贈答券寄贈も昨年3月と同じく児童一人当たり600円とし、町内全小中学校、中標津支援学校の1,852名に配布されました。

新型コロナウイルスの影響もすでに3年が経ち、牛乳・乳製品の消費低迷が今もって続いています。過去にないほどの厳しい局面の中、年末年始の廃棄が今年度は今までに無く現実味を帯びていますが、全国的な消費拡大の呼びかけと生産者の皆様による生産抑制の尽力により大規模な生乳廃棄を防ぐことができました。

コロナ禍の中、厳しい状況はまだ続く予測となっています。今後とも引き続き生産抑制と牛乳、乳製品の消費拡大にご協力下さいますようお願い申し上げます。

(記＝河西 陽平)



JA YOUTH 青年部、町内小学校に横断幕を掲示

JA中標津青年部はJAけねべつ青年部と連携して、町教育委員会を通じて町内各小学校の校内に牛乳の消費を呼びかける横断幕を掲示させていただきました。



計根別学園で掲示



丸山小児童会へお渡し

学校が冬休みに入る年末年始に学校給食もお休みになると牛乳を飲む機会が無くなる児童がいることから、健康維持と成長促進のために横断幕を通じて積極的な摂取を呼びかけました。横断幕は今年3月末まで掲示します。ぜひ、ご家庭での継続的な牛乳・乳製品の摂取をお願いしたいと思います。

(記＝河西 陽平)

町立小学校3校で 出前授業を実施



今年度は11月に中標津小学校、12月に丸山小学校、年が明けて1月に中標津東小学校の3校で出前授業を行いました。

中標津小学校では4年生2クラスを対象とし、クラスごとに視聴覚室と教室前のホールを使い、視聴覚室では佐藤 翔平さん、小出 信彦部長が講師となって牛舎施設や作業内容、牛に関するクイズをパワーポイントで説明しました。教室前のホールでは佐藤 克幸さんによるタペストリーの説明や、なかしべつ牛乳や櫻坂 晃史さんの牧場で作られている天のしずくなど3種類の牛乳の飲み比べをしてどれが普段給食で飲んでいるなかしべつ牛乳かを当ててもらったり、モデルカウによる搾乳体験を行いました。

丸山小学校では3年生2クラスを対象とし、各クラスに分かれて視聴覚室で



乳しぼり体験

中小



牛の工サを体感

丸小



牛乳の飲み比べ

は佐藤 翔平さん、半沢 勇貴さんのパワーポイントによる牧場紹介、牛のクイズ、図書ボランティアの河西 真純さんによる酪農関係や牛についての絵本などを紹介してもらいました。体育館では小出部長によるタペストリーを使った牛の説明と牛乳の飲み比べを行いました。

東小学校は、多目的室で5年生3クラスを集め、佐藤 翔平さんによる牧場紹介と佐藤 克幸さんによる今の酪農情勢を児童の皆にわかりやすい説明をパワーポイントで行いました。

牛乳の飲み比べは、なかしべつ牛乳がどれかすぐに分かったらしくほとんどの児童が正解し、モデルカウの搾乳体験では授業が終わる時間まで皆列に並んで搾乳を楽しんでいました。牧場紹介や酪農情勢の説明では皆真剣にメモをとりながら聞いていました。牛にはどれくらい種類がいるのか、中標津町ではどれくらい牛乳が消費されているのか、小学生の真っ直ぐな質問に授業に対する真剣さを伺うことができました。

東小



スクリーンを用いた授業

今年度は初めて地元小学校3校での出前授業を実施することができました。参加された青年部員達や各小学校の先生方、児童の皆様のおかげで今年度も出前授業を実施することができました。本当にありがとうございました。

(記=食農教育委員長 林 友也)

青年部勉強会

令和4年11月18日に農協大会議室で今年度2回目の勉強会が行われました。テーマは「草地管理の手順と考え方」で、講師として根室農業改良普及センター北根室支所の曾根係長をお迎えし、講義をして頂きました。内容は大きく分けると、草地管理のスケジュール、してはいけないこと、維持管理、収量アップ、肥料代を抑える方法についてでした。

講義の内容を通し特に印象に残ったのは、施肥や収穫など多くの酪農家が当たり前に行っている作業のタイミングや手法に留意することで、草地の生産性を上げる事が出来る可能性があるということです。現在の草地状態の維持や改善をするためには、新たにお金をかけ資材を投入す



ご講義いただいた曾根係長



ることだけが手段ではない。これは新たな投資が難しい今だからこそ大切な考え方であると思いました。飼料価格をはじめとした経費の高騰など、依然酪農家を取り巻く環境は厳しいものがあります。今回の勉強会はその乗り越えるための考え方と手段を得られたとても良いものであったと思います。

(記＝飯島 望)

退職者のあいさつ

生産部畜産販売課牧場係長 佐藤 雅之

この度、12月末をもちまして退職させていただくこととなりました。入組以来36年間、組合員の皆様をはじめ、役員の方々には大変お世話になり感謝しかありません。ありがとうございました。

在職中は、家畜改良課、経営相談課、畜産販売課と酪農畑で色々な経験をさせていただき、力を注ぐことができました。最後になりますが、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。退職のご挨拶とさせていただきます。

生産部畜産販売課畜産係 渋谷 夕柊

この度、12月31日をもって退職させていただく事となりました。

平成30年に入組してから約4年お世話になりました。少ない農協生活ではありましたがその中で、ここでしか経験の出来ない事や沢山の人の優しさに触れることが出来きました。今後もこの経験を基に精進していきたいと思っております。今後ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

最後に申し上げますが、皆様方のご多幸をお祈り申し上げ退職の挨拶とさせていただきます。大変お世話になりました。

お詫びと訂正

1月号6ページ、女性部部长 遠藤美智子さんの記事に誤りがありました。

お詫びして、次のとおり訂正します。

(誤)
Facebooは不正アクセスからアカウントを守るためのパスワード二段階認証を設定する方法など、充実した勉強会となりました。

そして、中標津町農協女性部のFacebooとInstagramを立ち上げました。

(正)
Facebookは不正アクセスからアカウントを守るためのパスワード二段階認証を設定する方法など、充実した勉強会となりました。

そして、中標津町農協女性部のFacebookとInstagramを立ち上げました。

その他退職者

- 12月31日付 金澤 蓮奈 信用部金融課金融係
- 12月31日付 伊藤 真凜 営農振興部家畜改良課家畜改良係
- 1月31日付 河野 佑羽 生活部生活店舗課店舗係

車両超過修理費用保障特約のご案内

車両超過修理費用保障特約

ご契約のお車の修理費の額が共済価額以上となる場合に、共済価額を超過する修理費用に対して、**50万円を限度**に共済金をお支払いします。

例えばこんな時!



例 お車が他の車と衝突、**共済価額を超える修理費用がかかったケース**
(共済価額：30万円、かかった修理費：50万円の場合)

車両保障のみだと

車両保障でお支払いできる修理費
30万円

全額保障されません

かかった修理費**50万円**

共済価額を超過した分は全額自己負担
20万円

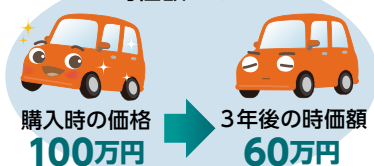
車両超過修理費用保障特約を付加すると
超過分の20万円も保障!

- ※金額などは一例です。
- ※相手方に過失がないケースです。
- ※ご契約のお車の修理費の額が共済価額以上となる場合で、車両共済金額を超過する修理費に対して、50万円を限度に、共済金をお支払いします。
- ※原則として、ご契約のお車に損害が生じた日の翌日から6か月以内にご契約のお車を修理した場合に、共済金をお支払いします。

車両保障は原則として「共済価額」を保障します

「共済価額」は、お車の使用年数や走行距離などにより決まる「時価額」をもとに設定されるため、**実際の修理費用が超過する場合があります。**

時価額のイメージ



さらに!

令和5年1月契約、継続契約から

すべての車種に付加することができるようになりました!

※トラクターなど農業用自動車にも付加出来ます!



現在、物価高騰により修理金額も値上がりしている傾向です。
車両超過修理費用保障特約を付加することでお車を長く乗られている方もご安心いただけます!

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。

[22014507027]

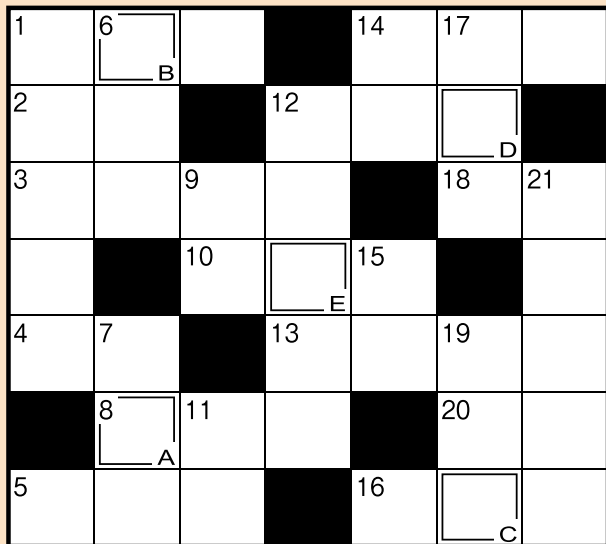
まずは共済課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 **JA中標津共済課 ☎72-3277**

Crossword Puzzle

夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ



一重マスの文字を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ウインタースポーツの代表格
- ②旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③お吸い物などを入れる器
- ④鬼は外、福は——
- ⑤掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- ⑧車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- ⑩旅先で眺めることもあります
- ⑫もむと温くなるタイプもあります
- ⑬遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰働き者だといわれる昆虫
- ⑲天ぷらを天——に漬けて食べた

タテのカギ

- ①2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- ⑥刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦Lが大ならMは
- ⑨こうなった——を知りたいなあ
- ⑪暖炉にくべます
- ⑫3度の食事以外に食べるもの
- ⑭バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲昆布と——節でだしを取った
- ⑲例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

1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。

第9回 理事会

令和4年12月19日
河亭

- 決議事項** 1. 農業生産資材等高騰対策助成（JA中標津独自対策）について
- 報告事項** 1. 令和4年度生乳生産状況について

第10回 理事会

令和5年1月13日
農協中会議室

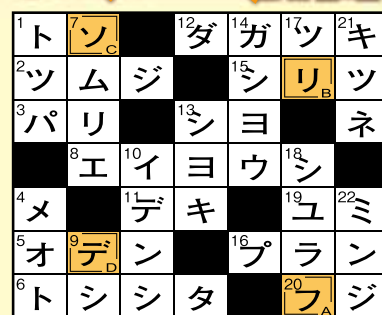
- 報告事項**
1. 組合員の加入及び脱退の状況について
 2. 内部監査の結果について
 3. JA中標津 再発防止策（兼整備計画）取組状況報告について
 4. 令和4年度 第2回地区別懇談会の主な意見について
 5. 令和4年度 生乳生産状況等について
- 決議事項**
1. 定期監査の結果について
 2. 臨時監査の結果について
 3. 各種規程および要領の一部改正について
 4. 取引のリスク評価書・総括表の一部改正について
 5. 第3次中標津町農協生乳計画生産対策助成制度（早期淘汰奨励）について
 6. 資材店舗に係るPOSシステムのリース導入について

夢 広がる Quiz 解答

出題：ニコリ

第1問 クロスワード

答え
フリソデ



3	5	7	8	6	1	9	2	4
8	6	1	2	4	9	5	7	3
9	2	4	5	3	7	8	1	6
7	4	3	6	5	2	1	9	8
6	1	2	9	8	3	7	4	5
5	8	9	1	7	4	6	3	2
4	9	5	3	1	6	2	8	7
1	3	6	7	2	8	4	5	9
2	7	8	4	9	5	3	6	1

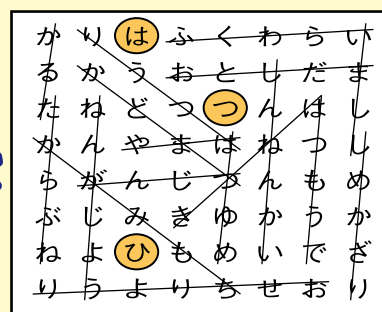
第2問

数独

答え
9+7
=16

第3問 お正月のシークワース

答え
はつひ
(初日)



読者の声

● 今年の成人の日も晴れただったので、老婆心ながら安心しました。随分前の話ですが、娘も成人式に出席するために帰省しました。式の後には真つ先に、介護施設に入所していた祖父に会いに行きました。ホールで談笑していた祖父より先におばあちゃん達が口々に喜び、忙しの中に連れて行って良かったと思つた瞬間でした。最近、リモート面会なのが残念ですね。▼PN/ばあちゃん

● 新型コロナウィルスが発生して4年目を迎えました。日常外出する時、また、人に会うときなどマスク生活が続いている毎日です。お正月もどこへも行くかすくすく家です。▼PN/夢

● 毎年1月号、楽しみにしているのですが、相変わらず数独(ナンプレ)で悪戦苦闘。レベルして4回挑戦して、やはり1カ所つながらず。でも、一応全部数字がうまったので見て見ないふりしようかな。年末年始、子供たちが帰省。孫たちとも楽しい時間を過ごすことができ感謝。いろいろ不安、心配事あるけど自分の力でどうにかすることもできず、ただ、日中牛と供に生きていくしかないだろう。それが、家族を守っていく今の所たつたひとつの手段だろうと、夫と話しています。牛も人間も健康で春を迎えられるよう、静かに生きるしかありません。▼PN/楓風

● お正月家族が集まって問題を解きました。楽しかったです。また面白い問題に期待します。今年もよろしくお願いたします。素敵な一年になりますように。▼PN/ちゃんぞー

● 夢広がるなかしべつ1月号の特集、花咲く長寿食を興味深く読みました。ご飯が大好きで、新米の季節は炊きたてのご飯にお塩があればおかしはいらないと豪語していた私ですが、さすがそれは体に良くないですよ。朝食は炊きたてのご飯に納豆で筋力アップ、お味噌汁はコ罗纳やインフルエンザ予防に免疫力を上げ、焼き魚は鮭といたしましよ。頭脳力を高め記憶力の衰え防ぎトマトサラダで腸内環境を整えて完璧な長寿食となります。アクティブな新老人を目指して健康寿命を延ばしたいと思ます。▼PN/コスモス

● 寒い日が続いています。今年の初日はお天気が良くて、搾乳の最中でしたが家族みなで今年も良い一年でありますように、家族で力を合わせてこの難局を乗り越えようと誓いました。暮れにヒヤシンスの鉢を買いました。部屋の中の暖かさであつという間に咲いてしまいました。春はまだまだ先ですが、とても待ち遠しいです。▼PN/北のガーデン

● 広報紙1月号の夢広がるクイズは3問もありましたね。文字を使う問題はあつさり解答出来たけれど、初めて挑戦する「数独」はさっぱりわかりませんでした。どこから手を付けたら良いのかさえわからず困っていたら、帰省中の息子が取っ掛かりを教えてくださいました。でもすぐに手話まりになる私。本当に難しくて答えを出せる気がしません。なので息子が残していった答えを回答用紙に書きました。悔しいので答えが出来るまで引き続き頑張ります。▼PN/まる

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



2月

<p>牡羊座 3/21~4/19</p> <p>全体運 コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう</p> <p>健康運 テレビを見ながらストレッチが吉</p> <p>幸運の食べ物 キャベツ</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20</p> <p>全体運 当てが外れる危険が、人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報入手できる予感あり</p> <p>健康運 おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで</p> <p>幸運の食べ物 フキのとう</p>
<p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて</p> <p>健康運 良い汗をかいて体力アップ。体調も改善</p> <p>幸運の食べ物 小松菜</p>	<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 上昇運です。1つ1つ丁寧に進んでいきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ</p> <p>健康運 ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消</p> <p>幸運の食べ物 ワラビ</p>
<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けて吉</p> <p>健康運 健康セミナーに参加すると得るのが大</p> <p>幸運の食べ物 コリ根</p>	<p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 うまいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎</p> <p>健康運 頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて</p> <p>幸運の食べ物 コボウ</p>
<p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 ゆっくりにこやかに話すのが成功の秘訣(ひけつ)。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます</p> <p>健康運 人と一緒に運動するとレベルアップできます</p> <p>幸運の食べ物 セロリ</p>	<p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に</p> <p>健康運 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事</p> <p>幸運の食べ物 ダイコン</p>
<p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに</p> <p>健康運 準備運動は念入りに。テーピングも◎</p> <p>幸運の食べ物 カラシナ</p>	<p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです</p> <p>健康運 早寝早起きで病知らず。朝食も大切に</p> <p>幸運の食べ物 セリ</p>
<p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに</p> <p>健康運 元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで</p> <p>幸運の食べ物 キウイ</p>	<p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブアンド・テイクが成功のこつ</p> <p>健康運 保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に</p> <p>幸運の食べ物 カリフラワー</p>

根室地域農業技術支援会議の活動について

酪農試験場 飼料生産技術グループ 井内 浩幸



根室地域技術支援会議（以下支援会議）は根室振興局管内の農業に関する諸課題に対応するために、根室振興局、酪農試験場、技術普及室（酪農試験場駐在）、農業改良普及センターおよび家畜保健衛生所が連携・協力する組織です。

●令和4年度の要望課題調査について

支援会議の第一の仕事は地域の農業関係者が抱える課題を調査することです。次に出された要望課題に対して、それぞれの機関が分担し、どのように対応していくかを検討し、支援会議としての対応方法を協議します。これからは今年度の経過を紹介していきます。

令和4年9月に各市町、各JAおよび農業関係機関に文書で要望課題の調査を行いました。結果として、4つのJA（中標津、計根別、道東あさひ、中春別）および3つの農業関係機関から、要望課題が提出されました。その後、必要に応じて、提出された要望課題毎に要望元に対して、内容の確認を行いました。支援会議はそれぞれの要望課題の内容について、担当機関を決め、どのような対応をすべきか、検討してきました。これらを、支援会議として、調整・整理します。

要望課題を提出されたJAについては令和4年度中に支援会議として、どう対応していくか、報告させていただくと共に、地域関係者会議を開催し、JAを含め、どのような要望課題が提出され、それに支援会議はどのように対応したかを明らかにする予定です。

●プロジェクト課題について

要望課題への対応については、いろいろなケースが考えられますが、緊急性もしくは地域特有の問題であるときは、支援会議のプロジェクト課題として、支援会議総体で取り組みます。

令和4年度については、「草地改良工事の分散化を進めるための麦類同伴技術」と「省力的家族経営の確立」について、プロジェクト課題として、取り組みました。「草地改良工事の分散化を進めるための麦同伴技術」については、酪農試験場場内に試験圃場を設け、播種前の除草剤処理方法、播種時期、麦類の播種量および播種方法の検討を行いました。前年度は干ばつで、麦類の発芽に問題がありましたが、今年度は順調に生育し、所定の成果が得られました。また、「省力的家族経営の確立」については、これまでの調査を取りまとめ、令和4年度内にリーフレットを作成します。各種会議や広報媒体を利用して、中小規模の家族経営における、作業負担の軽減につながる成果を紹介します。

●支援会議の今後の予定

前述の地域関係者会議を3月下旬に開催する予定です。また、支援会議の行事として、令和5年2月27日に酪農試験場の研究成果および普及センターの活動成果を発表する「根釧酪農新技術発表会（根室振興局・釧路総合振興局共催）」を酪農試験場で開催する予定です。

ホワイトボード活用術

牧場にお邪魔すると、ホワイトボードを活用した情報共有・伝達を行っているところがたくさんあります。繁殖管理、牛群管理、子牛の管理、作業方法の伝達など用途は様々であり、牧場ごとにいろいろなアイデアにあふれています。そんな活用例を今回はご紹介します。

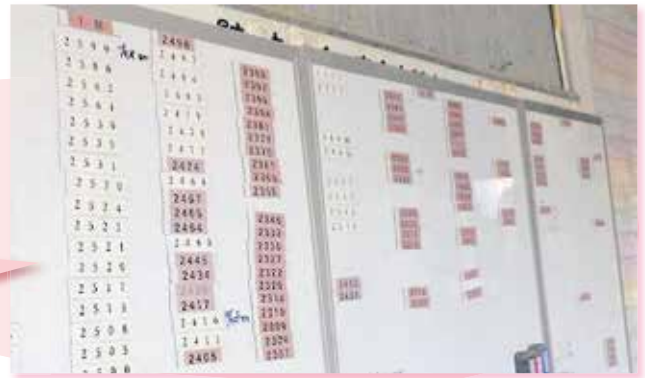
番号	分娩	授精	次回発情	備考
1550	20.11.6	3/1 ⊕		
1551	20.12.7	3/26 ⊕		
1553	20.11.25 ♀			
1561	20.11.10 ♂			
1498	20.5.8 ♀	9/21 ⊕		西産母
1453	20.4.15 ♀	10/8 ⊕		+
1581	20.9.4 ♀	1/18	12/9	1/4 29

繁殖管理に!

分娩、授精、発情など繁殖に関する情報共有です。シンプルズベスト! 区切りに用いる線は、消えないようにラインテープや油性ペンを使うと◎

牛群管理に!

個体番号の書かれたマグネットで管理しています。群ごとにホワイトボードを分けています。治療に関する情報も書き込みます。



子牛管理に!

ペンorハッチの番号と子牛の個体番号を書き込むことで居場所が把握できます。また、ミルクの給与量・疾病状況・掃除の有無などを伝達できます。

群	個体番号	群	個体番号
B-1	3014	A-1	3007
B-2	2971	A-2	3012
B-3	3017	A-3	3008.09
B-4	2984	A-4	2985
B-5	2993	A-5	
B-6	2995	A-6	
B-7	2986	A-7	

作業方法の伝達に!

従業員や酪農ヘルパーへ作業を伝達する時に役立ちます。作業マニュアルも兼ねており、作業の平準化・統一化が図れます。

時間	作業内容	備考
朝 4:30	乾草12.5	〇配合
7:00	1.2 配合	1.2:一頭につき一杯
8:00	3.9 701729-9- 301728-9	3:朝シバート一杯 9 配合一頭一杯
昼 11:30	1.2 乾草のみ	4:シバート一杯を全頭に1杯
13:00		
夕 15:30	1.2 配合 4.29-9-	701729-9- 3:粉 4:粉
夜 17:30	乾草4.29	3:2番
18:30	ロボット洗浄	1:1番 2:1番と2番

ホワイトボードは誰でもすぐに目につきやすく、家族間・従業員間での情報共有に優れています。効率的な管理を目指すための参考になれば幸いです。





なかの つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR

●●●●東北北海道学校農業クラブ連盟実績発表大会 結果報告●●●●

★出場した全4チームが見事入賞！★

令和5年1月19日(木)～20日(金)、第71回東北北海道学校農業クラブ連盟実績発表大会が北海道士幌高等学校で開催されました。本校からはプロジェクト活動発表3チームとクラブ活動発表1チームが出場、見事全チームが入賞を果たしました。マネージメント研究班は最優秀賞を受賞！食育学校の取組みが高く評価されました。全チームが全道大会へ出場するというのは8年間連続となります。

各研究班・農業クラブ執行部は記録簿作成や発表練習など、放課後や冬季休業中も毎日活動し、完成度を高めてきました。大会当日は、全チームが練習成果を発揮し、地域課題解決に向けた実践や私達の中標津町への熱い想いを堂々と発表することができました。

結果は次のとおりです。

プロジェクト 活動発表

■**分野Ⅰ類** 優秀賞1席 植物活用研究班(生産技術科)

「微生物の力で生産性向上！～固定化細菌技術を用いた地場産野菜の生産～」

■**分野Ⅱ類** 優秀賞1席 肉加工研究班(食品ビジネス科)

「エゾシカをプロデュース2022～生命をいただき、想いをつなぐ“まるごと”活用の実践～」

■**分野Ⅲ類** 最優秀賞 マネージメント研究班(食品ビジネス科)

「開校！【新】計根別食育学校2022～学びの新化×地域で深化。食育学校の新たな形～」

クラブ活動発表

優秀賞2席 農業クラブ執行部 「ヒト、マチ、ミライを創る～次代を担う農業クラブの実現～」



植物活用研究班の発表練習の様子



1年間の研究をまとめた活動記録簿



Ⅲ類の発表



出場した生徒たち

★全道大会へ向けて、先輩の想いを後輩が受け継ぎます★

例年2月に開催されていた全道実績発表大会。今回の大会から8月に開催されることとなり、残念ながら3年生は出場できません。3年生とともに1年間活動した2年生が、3年生の想いを引継ぎ、これから中心となって活動を牽引していきます。

2月からは各研究班に1年生が入り、次年度に向けての活動がスタートします。

これからも地域課題の解決に向け、頑張ります！

●植物活用研究班 生産技術科3年 栗栖 ちか

東北北海道実績発表大会に参加しました。大会に向けて冬休み中も学校に登校して発表練習を重ねてきました。本番は緊張で練習の成果が出せるのか不安でしたが、今までで一番良い発表ができ、発表が終わってみると「楽しかった」と思えた大会でした。

今回、班員の仲間たちと協力して優秀賞1席という結果になったことは良い思い出になりました。8月の全道大会でも入賞できるよう全力を尽くしてほしいと思います。

私たちの研究にご協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました。

●マネージメント研究班 食品ビジネス科3年 石井 あみ

今回、士幌町で行われた東北北海道実績発表大会に出場しました。私たちが取組んだ「食育学校での活動」を発表しました。発表練習の中で発表内容を全て暗記するのに苦労しました。また、一言一言に想いをのせて言葉に出すことを意識しました。その結果、分野Ⅲ類で最優秀賞に入賞することができました。全道大会では発表のクオリティをさらに高め、入賞を目指して頑張ります。

3年生からのメッセージ

●肉加工研究班 食品ビジネス科3年 漆原 優

私たちは東北北海道実績発表大会に出場し、優秀賞を受賞しました。自信を持って発表ができるように冬季休業中も発表練習を重ねてきました。練習をする中で日々発表力が向上し成長することができました。私たち3年生はこの大会で最後となりますが、後輩に想いを引継ぎ、全道大会に繋げていきたいと思っています。

●農業クラブ執行部

生徒会長 生産技術科3年 椎田 恋羽

私たちは学校代表として士幌高校を当番校に開催された東北北海道実績発表大会に出場しました。中農の活躍を伝えたい！その一心で楽しみながら発表を行いました。最優秀賞は逃しましたが、それ以上に全道大会への出場を後輩へ引き継いだことを大変嬉しく思います。

ここまで私が頑張ることが出来たのは支えてくださったクラブ員みなさん、そして、執行部の仲間、先生方のおかげです。本当にありがとうございました。

ヘルス & ビューティー



正月太りを解消したい



健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついて食べ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後に

は体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。

医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つの〈あ〉の取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール ②甘いもの ③脂物。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようであれば甘いものとみなします。脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中での階段昇降、できる場所を見つけ縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。



家の光図書 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

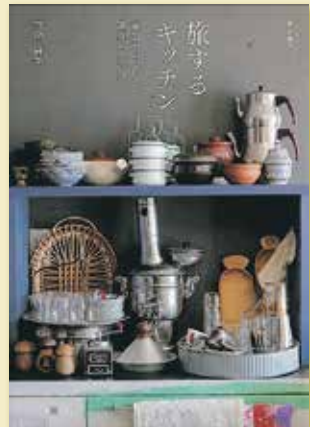
今月の新刊

2023年 2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。



旅するキッチン 異国で出会った道具とレシピ

料理家でフォトエッセイストの著者が、14の国と地域で出会ったかわいくて珍しいキッチン道具を紹介。道具を通して、その土地の暮らしや歴史・文化が見えてくる。おうちで楽しめる世界の料理19品も掲載!

口尾 麻美 著 定価: 本体1,800円+税



南極の食卓 女性料理人が極限の地で見つけた暮らしの知恵

料理の仕事を離れていた女性が南極調理隊員に挑戦! 1年分の食材を仕入れ、ごみを出さない。通常ではない状況でどんな料理を作るのか。制限された環境だからこそ生まれた工夫や、暮らしの愉しみ方を綴る。

渡貫 淳子 著 定価: 本体1,500円+税



今が一番幸せといえる自分を作る 人生をスッキリ整えるノート

人間関係や将来の不安など、様々な悩みを抱える人に。ブッダの教えの真髄である「反応しない」技術を身に付けられ、何が起きてても悩まない。このノートを使って、日常的に書くことで、もっと楽に生きられる。

草薙 龍瞬 著 定価: 本体1,200円+税

行事予定表

2023年1月 組合動静

10(火)	年始式
12(木)	財務諸表等監査(期中Ⅱ)～13日迄
19(木)	第4回第9次地域農業振興計画策定委員会
24(火)	中標津町議会議員産業常任委員会との懇談会
25(水)	JA中標津酪農対策協議会役員会、職員採用面接試験
27(金)	独占禁止法等研修会
30(月)	第5回営農委員会
31(火)	第5回生産委員会

2023年2月

1(水)	第11回理事会
2(木)	
3(金)	畑作対策協議会総会
4(土)	
5(日)	
6(月)	
7(火)	定期監査～9日、内部監査～10日
8(水)	中央会点検
9(木)	管内農協管理部課長会議、ホクレン根室乳牛市場
10(金)	根釧合同冬期JA監事研修会
11(土)	建国記念の日
12(日)	
13(月)	役員道外視察研修～16日、ホクレン十勝和牛市場
14(火)	あるる企画会議
15(水)	
16(木)	資材課会議
17(金)	中央会オンサイトモニタリング、中標津和牛生産改良組合総会
18(土)	
19(日)	
20(月)	第5回第9次地域農業振興計画策定委員会資材課部品推進～24日
21(火)	
22(水)	第1回熟年会役員会
23(木)	天皇誕生日
24(金)	第4回管理購買委員会、第12回理事会、役員選任理事会推進会議
25(土)	
26(日)	
27(月)	地区別懇談会(武佐/俣落)
28(火)	根室地区酪対役員会、あるる全部門棚卸

中標津町地域おこし協力隊

ベトナム ルエンさんのベトナム語講座



12月にプライベートで、国際交流パーティーに参加しました。



中標津町民と外国人の方々の他に、東京や釧路から来た方も参加していました。パーティーの参加者はほとんどが初対面ですが、外国に興味がある方ばかりなので、会話が弾んで、楽しく交流できました。

外国人に積極的に日本語で話しかけ回る人、日本人同士で話す人、時々英語で話す人もいて、色んな人と会えて楽しかったです。お酒が入り、会話が弾み、トークが夜遅くまで終わらない雰囲気でした。

バングラデシュ人とスリランカ人の留学生が作った母国料理、ベトナムのフォーや参加した皆さんからの差し入れがありました。

外国人と話しながら海外の料理を楽しむことができ、うれしかったです。またこのような機会があれば積極的に参加したいと思いますし、日本人の皆様にも、外国人との交



流や外国文化を楽しんでもらいたいと思っています。

ベトナム語のコーナー

1. Tôi đi đây (トイ ディー ダイ)：いってきます
2. Bạn đi nhé (バン ディー ニェー)：いってらっしゃい
3. Tôi đã về (トイ ダツァ ヴェー)：ただいま
4. Mừng bạn đã về (ムンバン ダツァ ヴェー)：お帰りなさい