

JA 中標津町農業協同組合

夢 広がる なかしべつ

2024
11
Vol.599

INDEX

- 農協法公布記念日にあたって…2
- 2024北海道ホルスタインナショナルショウ…3
- 第33回北海道肉用牛共進会…4
- 青年部のページ…5 ■ 女性部のページ…6
- 技術の扉～乳中脂肪酸組成と繁殖成績との関連性について…7
- クロスワード、占い、読者の声…8～9
- 普及の窓～4S活動で、働きやすく安全な環境を作りましょう…10
- なかのう通信…11
- **特集** 旬の冬野菜でヘルス&ビューティー…12～13
- 夢広がる掲示板…14 ■ 私の食育日記、新刊…15
- 「やすみこ」のほんのこぼれ話、行事予定…16

JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス

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



← ケータイ用QRコードはこちら!!



デントコーン収穫



農協法公布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会代表理事会長 樽井 功

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で77年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

近年の農業・農村を取り巻く環境は一段と厳しさを増し、世界的な気候変動による猛暑

や豪雨などによる各作物の収量および品質の低下、国際的な食料需給事情の変化や急激な円安の進行による生産資材の高止まりが農業経営に甚大な影響を与えております。

本年は、農政の憲法とも言われる食料・農業・農村基本法が改正され、国民一人一人の食料安全保障の確保と環境と調和のとれた食料システムが基本理念として位置付けられるなど、世界の食料需給の不安定化による輸入リスクの増大、環境問題等を踏まえた内容となっており、日本の農政は大きな転換点を迎えております。

かかる状況のもと、本年は3年に1度のJ A北海道大会が開催され、将来ビジョンである「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」〈ひとを育み、ひとと歩む〉が上程

されます。

組合員・J A・連合会・中央会が各々の役割を再認識し、一丸となって大会議案を着実に実践していくことが社会からの要請に応えることにもなります。

最後になりますが、J Aグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJ Aの発展に全力でサポートすることを誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

2024 北海道 ホルスタイン ナショナルショウ

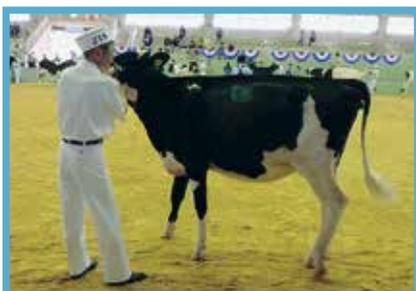
2024北海道ホルスタインナショナルショウが9月28日(土)～29日(日)、北海道ホルスタイン共進会場(勇払郡安平町早来)で開催されました。

第4部1等賞1席 TMF フロマージュ チーズ クラツシュ フォーゼ ET

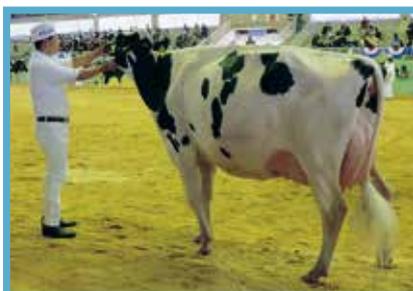
全道各地の予選を勝ち抜いた390頭の乳用牛のうち、根室管内から49頭のホルスタイン牛が出品されました。瀬能 剛氏(岩見沢・酪農家)の審査により乳用牛の機能性・優美性が競われました。

当組合からは4戸9頭が出品され、4戸9頭の内7頭が上位入賞しました。入賞率は78%と非常に高い結果となりました。なかでも、第4部に出品した株EARTH EAST所有の「TMF フロマージュ チーズ クラツシュ フォーゼ ET」が1等賞1席の栄誉に輝きました。さらに久保 剛氏所有の「TMF ファイン マドンナ ジャガー リリー」が1等2席、第7部で出品の「エクセルシア ニューイヤー アンナ エコー」が1等2席を獲得し、1等入賞率も高い結果となりました。

少数精鋭であった今回の結果を受け、来年北海道で開催される第16回全日本ホルスタイン共進会に向け良い弾みとなりました。(記=中川 裕)



久保 剛氏



中川 将氏



保科 斉氏

部	名 号	出品者	入賞成績
2	エクセルシア VDジャスミン ET	久保 剛	2等10席
3	TMF ファイン マドンナ ジャガー リリー	久保 剛	1等2席
4	TMF フロマージュ チーズ クラツシュ フォーゼ ET	EARTH EAST	1等1席
4	ステイゴールド ラズベリー キングドック KROI	中川 将	2等9席
6	SSF BY ハクセル バイウエイ	中川 将	2等5席
7	エクセルシア ニューイヤー アンナ エコー	久保 剛	1等2席
9	ニューバース ラムダ モロン ET	保科 斉	3等3席
14	ニューバース パステル キツク ET	保科 斉	3等9席
15	センターリバー ARK グリット ヨシダサン	中川 将	2等2席



JHC写真コンテスト
銀賞 保科 光さん



中標津 JHC活動紹介



8月31日(土)、ホクレン十勝家畜市場(音更町)にて第33回北海道肉用牛共進会が行われました。

繁殖雌牛群にて優等賞1席を獲得!

まる関心の強さ、熱気を感じました。

全国和牛登録協会の岸 大輔氏の厳正なる審査の中、ハイレベルな戦いとなりましたが、繁殖雌牛群において大山さんの『ひまり』、山崎さんの『ぴりか』が計根別農協の末広 卓実さんの『てつみ』と共に優等賞1席を獲得しました。審査員から「北海道らしさ(寒冷の地域でもしっかりと能力を発揮でき、たくさん食べてエネルギーに変えられる)があった。」との評価をいただきました。また、経産の部では大山さんの『ひま

り』が優等賞4席と優秀な成績を収めました。

今回の共進会では根室管内の農家さんや農協職員に出品牛の飼養管理や調教の仕方、準備から仕上げまで情報・技術提供をいただき、全面的な手厚いバックアップのもと、万全の態勢で落ち着いた結果を出すことができました。

この経験をもとに、来年の共進会ではよりレベルアップできるように取り組みたいと思います。全国共進会に向けても来年3月には出品月齢の受精期間が始まりますので、より多くの方にチャレンジしていただきたいと感じています。参加者の年齢層が厚く若手後継者達の参加もあり、次世代に繋がる大変良い共進会となりました。中標津町和牛生産改良組合としても、今後とも更なる発展を目指して参ります。

(記)吉田 葵



農家名	個体識別番号	名号	生年月日	成績	部
大山 敏彦	1645876364	ひまり	R3.9.10	優等賞1席	3
山崎 幸雄	1642608395	ぴりか	R3.8.23		繁殖雌牛群 3頭中2頭中標津
1 大山 敏彦	1645876364	ひまり	R3.9.10	優等賞4席	4
2 山崎 幸雄	1642608395	ぴりか	R3.8.23	1等賞3席	4
3 宮田 和男	1457801103	すみさくら	R5.7.27	2等賞	5
4 山崎 幸雄	1642608500	とわ	R5.5.2	1等賞2席	6
5 大山 敏彦	1373777261	りおな	R5.4.7	1等賞1席	6

出品頭数 5頭



生産部よりお知らせ

ホクレン根室家畜市場
和牛初生種牛別落札価格(9月分)

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)
百合未来	1	450,000
金太郎3	2	365,000
紀多福	4	319,000
福増鶴	1	300,000
福之鶴	53	291,717
福之姫	104	280,990
勝早桜5	9	275,111
福勝鶴	50	272,080
貴隼桜	1	270,000
百合白清2	2	267,500
愛之国	2	257,000
北美津久	79	256,342
諒太郎	5	255,400

種雄牛	頭数	金額(平均)
美国桜	1	246,000
安福久	4	242,750
百合美	6	221,667
美津照重	1	214,000
茂晴花	3	176,000
知恵久	1	142,000
美津金幸	4	126,750
勝俊桜	1	123,000
若百合	2	107,500
奈緑	1	103,000
満天桜	1	102,000
美国白清	1	91,000
花之福	1	57,000

初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)
安福久	6	383,667
花之福	2	262,500
福勝鶴	4	240,000
北美津久	69	237,304
諒太郎	2	234,000
勝早桜5	10	226,700
美津照重	4	220,500
百合未来	2	213,500
百合白清2	1	208,000
福之鶴	10	207,700
福之姫	85	204,506
勝美糸	1	175,000
若百合	4	165,000
北朱音	1	144,000
貴隼桜	1	130,000
紀多福	2	113,500
博紅葉	1	101,000
百合美	2	65,000

小出牧場



町立丸山小学校教員の酪農体験実習

当組合青年部の食農教育委員会は8月2日～8日の7日間、町立丸山小学校の教員8名を牧場に招き、酪農体験実習を行いました。



受入先の部員は小出 信彦さんと(株)MATAOCHI牧場の小林 史法さんで、それぞれの牧場で1日に2名ずつ夕方の作業時に行いました。受け入れることとなったきっかけは、根室地区青年部連絡協議会で将来教員を目指す北海道教育大釧路校の学生を対象とした酪農実習があり、当青年部も毎年受け入れを行っています。その実習を体験しないまま卒業した教員が酪農に興味を持ったことが経緯となり、青年部への依頼で今回の実習が実現したものです。

実習では搾乳や哺乳作業などを体験したり、乳牛の飼養管理や給餌、牧場施設や経営についての説明を受けました。実習は猛暑の時期に重なり、熱中症等の恐れがあったため2名の教員は受け入れが叶わなかったものの、大変好評を得たことから次年度以降も受入先を増やして対応する方向になりそうです。

先生方には今回実際に酪農現場で体験して感じ取ったことを授業等を通じて子ども達に伝えていただき、酪農への理解を深めてもらいたいと思います。

(記 河西 陽平)

酪農体験をして

中標津町立丸山小学校 三坂 亜里沙

3月下旬、20年以上暮らしてきた関東地方を離れ、中標津町に移住してきました。気候や土地柄、多くのことがこれまでとは異なり、慣れるまで苦労をしました。徐々に北海道での生活に慣れてきた夏休み期間中、酪農体験に参加しました。実際に参加をしてみると、その苦労とやりがいを垣間見ることができました。

今回行かせていただいた牧場では、牛が搾乳機のある部屋に順番に入って、搾乳を行っていました。そのため、回転率が高く、短い時間で多くの乳牛から搾乳を行うことができました。言葉で聞くと楽に聞こえますが、実際に体験してみると、牛によって性格が異なるため、機械の取り付けに時間がかかったり、搾乳機が重かったりするので、少しやっただけでも疲れてしまいました。

多くの苦労がある中でも、牛への愛情から酪農家の方々は牛を育て、おいしい牛乳を提供してくれていることを実感できる、とても良い経験ができました。給食でも牛乳が毎日出るので、これからも酪農家の方々や牛に感謝をし、子ども達にも教えていきたいと感じました。



(株)MATAOCHI牧場





女性部

J A根室地区女性協議会部長視察研修

10月21日～23日の日程で、JA根室地区女性協議会による部長視察研修が行われました。

苗穂にある「雪印メグミルク札幌工場」の見学からスタートした今回の研修。バターを作る際に使われた木製の道具の温もりや、手作業で詰めたというアイスの型の可愛らしさ、そして、小さなジオラマのレーンで、バターやチーズのバックが出来上がる様子に胸キュンです。工場を見学するコースには、たくさんの商品のパッケージが置かれていましたが、「これ見たことない！食べてみたい！」と思う製品がたくさんありました。また、動物園が必要とされるイルカなどの哺乳動物用の特殊な粉ミルクを製造しているそうで、利益を追求するだけではない、大企業としての姿勢が素晴らしいと思いました。

2日目は江別の酪農学園大学にお邪魔して、野生鳥獣管理学の講師伊藤哲治先生

に熊や鹿、アライグマ等の被害についてお話を伺いました。私などは怖さが先に立ち、熊の事ばかり考えてしまうのですが、被害として大きいのは断然、鹿だそうで、森林や牧草、野菜等の被害はもちろん、交通事故の多さも含めると本当に切実な問題です。そして、農作物をエサとして認識させない事が何より大

切で、効果があるのはやはり電柵の設置だそうです。けれど、面積を考えるとどうしても難しく感じてしまいました。

この日の昼食は大学の学食でした。カレーやうどんや小鉢をお盆に載せていき、最後にレジで精算するスタイルで、たくさんの学生さんが利用していました。

午後からはJA北海道中央会本所でJA総合支援部の正田調査役と、「女性参画」等について意見交換を行いました。国から降ろされる政策が現場とかけ離れている難しさを双方で確認しました。

3日目は北大にある札幌農学校第二農場を見学してから帰る予定でしたが、中標津へ戻る3便が天候調査となったので中止とし、安全策で急遽2便に変更。慌ただしく帰ってきました。お土産を買う時間が無くなってしまい残念でしたが、帰ってこれられない、という事態だけは避けたかったので仕方ありません。旅慣れない私なので失敗もありましたが、賑やかなメンバーとの楽しい研修でした。

(記)長縄 さおり



女性部 北根室地区農村女性講座

10月16日(水)のべつにて、北根室地区農村女性講座が開催され、当女性部より5名が参加し、JA標津、JAけねべつの女性部員さんとビーズアクセサリー作りをしました。

講師には、遠く札幌から「工房めがねゆきうさぎ」のすみえ先生をお招きし、ネックレスとブレスレットを作りました。わず

か10mmから6mmのパールやカットビーズを細いワイヤーに通す作業。先生が分かりやすく細かに通す順番や色を書いた紙を見ながらでもうっかり間違えてしまったり、どこかに転がってしまって探したり、色々手こずりながらも皆さん順調に進み、先生の予想時間より早く出来上がっている方も沢山いらっしゃいました。

「目が見えるうちにやれたかったわ〜」「老眼鏡持ってくれば良かった〜」「ビーズの穴が見えない〜」等の声も聞こえてきましたが、皆でおしゃべりしながら楽しく作ることができました！

途中、女性部員から「奥さんに手作りしてあげたらどうかしら？」と提案があり、事務局の男性職員さんも一緒に作成。奥さまの為に頑張る姿も見られました♥

「今度の女性部活動の時に皆でこれ付けてこようか？」等と話しながら和やかに終わりました。

来年はどんな講座があるのか楽しみです。女性部員さんではなくても参加でき、託児付きで小さいお子さんがいる方も安心して参加できるので、興味のある方はぜひ来年以降の参加お待ちしております！

(記=佐伯 祐美)



講師のすみえ先生

乳中脂肪酸組成と繁殖成績との 関連について

酪農試験場 乳牛グループ 若槻 拓司



近年、ルーメン発酵由来のデノボ脂肪酸や、体脂肪動員等由来のプレフォームド脂肪酸と言った乳中脂肪酸組成（図1）が牛群検定データを通して各酪農家さんに提供されており、個体の健康管理などに利用されている方も多いと思われます。今回は、この乳中脂肪酸組成と繁殖成績との関連について得られたデータを紹介します。

根釧地域、宗谷地域の経産牛（2産以上）620頭を対象に調査しました。乳成分は分娩後1回目の牛群検定データを参照しています。



図1：乳中脂肪酸のイメージ図

1) 空胎日数との関係

表1にデノボMilk、デノボFA、プレフォームドFAと空胎日数との関連を示しました。空胎日数が130日以下の群では生乳中のデノボ脂肪酸含量を示したデノボMilkが統計的に高い結果となりました。高デノボMilk＝健全なルーメン環境ですので、良好なルーメン環境は空胎日数の短縮に貢献している可能性があります。

2) 乳脂率&プレフォームドFAとの関係

表2に乳脂率&プレフォームドFAと初回授精日数、空胎日数との関連を示しました。

特徴的なことは、高乳脂率&低プレフォームド脂肪酸が最も空胎日数が短いということです。分娩後1回目の検定時における乳脂率というのは体脂肪動員の関係で高値を示すことが多々ありますが、高乳脂率でもプレフォームド脂肪酸が低値（体脂肪動員が起きていない）であれば、空胎日数の短縮につながる可能性があります。

表1：乳中脂肪酸組成と空胎日数

空胎日数	130以下	131以上
頭数	342	278
デノボMilk (%)	1.00	0.96
デノボFA (%)	24.67	24.11
プレフォームドFA (%)	45.70	46.61

表2：乳脂率&プレフォームドFAと繁殖成績

乳脂率 (%)	低		高	
	低	高	低	高
プレフォームドFA (%)				
乳脂率 (平均)	3.68	3.73	4.66	4.91
プレフォームドFA (平均)	39.36	49.32	42.19	53.5
初回授精日数	87.1	79.7	80.1	80.8
空胎日数	137.1	146.6	127.3	144.0



現在明確な指標を提示できる段階ではありませんが、泌乳初期の個体の高デノボ脂肪酸&低プレフォームド脂肪酸を意識した飼養管理を心がけて頂ければと思います。

ヨコのカギ

- ①11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- ②灰皿にたまります
- ③『——の精神』はモンテスキューの著書です
- ④広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- ⑤焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦金融——、——髪
- ⑨そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ⑪ギンナンがなる木
- ⑫「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭3の3——は9です
- ⑯クリの実を守るトゲトゲ

タテのカギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③——園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくり! まるで——ね
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑫患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯——応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

Crossword Puzzle

出題/ニコリ
夢 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?

1		8	10		14	16
			B			
		9				
2	6				15	
		7			13	
3			11			17
4						
5			12			
					D	

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



11月

牡羊座 3/21~4/19

全体運 スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況が変わっていきます。下旬は勝負をかけて

健康運 好きなスポーツで達成感が。快適に過ごせます

幸運の食べ物 柿

牡牛座 4/20~5/20

全体運 想定外のことに巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを

健康運 切り傷、やけどに気を付けて。慎重に

幸運の食べ物 ナメコ

双子座 5/21~6/21

全体運 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も

健康運 口コミの健康法を試してみても。新しい食材も吉

幸運の食べ物 エビイモ

蟹座 6/22~7/22

全体運 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉

健康運 運動不足にならないよう体を動かして

幸運の食べ物 セロリ

獅子座 7/23~8/22

全体運 予想外の出来事はあるもの。先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して

健康運 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック

幸運の食べ物 小松菜

乙女座 8/23~9/22

全体運 良好運ですが心配事も。戻すほみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉

健康運 免疫力がアップする食材を取り入れて

幸運の食べ物 クワイ

天秤座 9/23~10/23

全体運 おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から

健康運 体に合った下着を身に付けて。姿勢をチェック

幸運の食べ物 シュンギク

蠍座 10/24~11/22

全体運 太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります

健康運 栄養バランスを考えた食事で元気を回復

幸運の食べ物 トレビス

射手座 11/23~12/21

全体運 上昇運です。強気の状態がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう

健康運 筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎

幸運の食べ物 ネギ

山羊座 12/22~1/19

全体運 状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもおけいこ事も吉。よく学んで

健康運 新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて

幸運の食べ物 サトイモ

水瓶座 1/20~2/18

全体運 万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に

健康運 疲れをためないよう。スキンケアは入念に

幸運の食べ物 リンゴ

魚座 2/19~3/20

全体運 注目度がアップするのでなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で

健康運 頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて

幸運の食べ物 ダイコン

読者の声

● 少しずつ肌寒くなってきましたね。我が家ではもう鍋を食べています。いつ食べても美味しいのでオスヌメです。先日、スーパーでお米を購入しようと値段を見てビックリ：10キロで6000円もしていました(笑)。思わずえー…と言っていました。食材の高騰は以前から続いていますでしたが、お米まで波がついに来ましたね。今時期の節約は大変ですが、工夫してなんとか乗り越えていきたいですね。皆様は普段どのように食費を抑えていますか？高騰に負けず頑張ってくださいませよ。

▼PN/インドの牛乳屋さん

● 4ヶ月ぶりに旅行に。今年の夏は牛の調子が悪く、なかなか家を離れることができず久しぶりだった。旭川まで行き、滝を観たりラーメン食べたり、珍しい人と会えたり映画を観たり、忙しい2泊3日。3日目にはあまりにもハードすぎて早めに帰宅。孫たちにチラッと会って、洗濯して外で干して気持ちよく乾かし、読み続けていた単行本を読み終わり、日ハムが延長戦で勝ち、なんとも充実した休日でした。久々のありがたい日々でした。

▼PN/楓風

● 熊が出ました!!と言っても目撃した訳ではありません。警察からの情報です。なんと家から50m先の場所です。日時を聞くと夕方4時半頃とのこと…。その頃は散歩に出たところでした。もしかしたら熊に遭遇していたかも…と思うとゾッとします。熊目撃の看板が立てられ、余りにも近すぎて恐怖を感じます。今年は熊の出没が多いので、先日、娘婿が熊スプレーを持ってきてくれました。「熊に会ったら栓を抜いて風上に立って熊が2mまで近づいたら噴射するんだよ」とレクチャーされました。風上?2m??熊を目の前にしてそんな冷静な判断ができるのか?一発で撃退しないとやられちゃうよな〜などと考えると、とても上手く使える自信がありません。このスプレーの出番が無いことを祈ります。今夜はスーパームーンです。月が大きく、いつもより明るく幻想的です。しかし、熊が月明かりでその辺を歩いているかもと考えると、こんな綺麗な夜も不気味に感じられました。熊に罪はないのですが…。

▼PN/おんきり

● 東京に住む娘が「夕飯に鹿肉を調理中」という画像を送ってきました。フライパンの上で美味しそうなお肉が焼かれています。でも何故に東京で鹿肉?と尋ねたら、「会社で買った」との返信が。そつ、

うちの娘は食肉卸の会社で働いているのでした。鳩やウズラ、うさぎ、猪、鹿そしてヒグマ位までは想像がつかますが、カンガルーのロースや半身のうり坊、更にはワニタン等の珍しいお肉も取り扱っているそうです。それらは入荷量が少ないので、手に入れづらいのですが、「今度珍しいお肉送ってね♥」とお願ひしておきました。果たして何肉が送られてくるか楽しみです(笑)

▼PN/まる

● ノーベル平和賞が日本全国の被爆者らで作られている日本原水爆被害者団体協議会(被団協)に授与された。70年程前に結成され永年にわたる核兵器無き世界をめざしての地道な活動が実を結んだ結果で、この活動にたずさわってこられた方々に大きな喜びと共に、これからの活動に大きな力となることと思います。今、核廃絶を願う思いが確実に広がっているはずなのに、その声も虚しく、世界では1万2千発以上の核兵器が保有されていると言われています。果たして地球上から核兵器の無くなる日が来るのかそれとも核を使って人類破滅の道を辿るのか、人間はそれ程愚かではないと信じたい。

▼PN/コスモス

● 10月19日、遠くの斜里岳が雪に覆われましたのを見ました。その日、

札幌ではみぞれ混じりの雨も降ったそうです。紅葉がどんどん進み、街路樹の中でひとときわ赤が目立っていたのは桜の木で、サクランポの実がついていてびっくりしました。今頃と思いましたが、桜の木なので間違いないですネ。また、あるの26周年記念セールで冬の野菜を買いました。沢山の品々で迷いました。助かります。家では芋とカボチャ、大根が少しでも足りない冬に向けてまた揃えます。そして昨日、今金町の知人より男爵いもが届けられました。毎年忘れずにいる友とはもはや50年位の付き合いになります。同じ酪農を営んで芋と大豆も作付している人です。今年は熊によるデントコーンの被害は1頭だったので被害は少なかったとのこと。春にはハントターに1頭撃つてもらったそうです。

▼PN/りんごちゃん

10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きますようお願い申し上げます。

10月号クロスワードの解答

『スポーツノヒ』

普及の窓

根室農業改良
普及センター

4S活動で、働きやすく 安全な環境を作りましょう

4S活動を行うことにより、農作業が行いやすくなるだけでなく、通路で物につまずいたり、油で滑ることもなくなります。
また、清潔な状態を保つことで、異常にも気づきやすくなります。

4S活動は、安全衛生活動の第1歩

作業にゆとりを生むことで農作業を一層安全に行うことが可能となります。また、作業効率の向上による経営面でのプラス効果も期待できます。

活動の継続、定着を図るため、さらにS（躰SHITSUKE、習慣SHUUKANなど）を加えて、5S活動として、推進することもできます。

掛け声だけでは根付きません。経営主は自ら先頭に立って、行いましょう。

整理 (SEIRI)

必要なものと不要なものを区分し、不要、不急なものを取り除くこと。



掃除道具置き場の明確化

整頓 (SEITON)

必要なものを決められた場所に、決められた量だけ、いつでも使える状態に、容易に取り出せるようにしておくこと。



資材や書類などは、棚を使って整理することも有効

清掃 (SEISOU)

ゴミ、ほこり、かす、くずを取り除き、油や溶剤など隅々まできれいに清掃すること。

仕事をやりやすく、機械の異常や設備の劣化不良など問題点が分かるようにすること。

バルククーラーは毎日、または集荷毎に表面を拭きましょう



清潔 (SEIKETSU)

職場や機械、用具などのゴミや汚れ、かぶつてい土ぼこりなどをきれいに取って清潔な状態を続けること。

作業員自身も身体、服装、身の回りを汚れの無い状態にしておくこと

タオルの白さは意識の高さ
食品を生産していることを意識し
衛生状態を保持



令和5年度農業現場における労働安全衛生教育の実施環境整備に向けた調査事業（農林水産省）より引用

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>



なか のう つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR

さんフェア2024 農業高校食彩フェアin札幌アリオに参加しました

10月12日(土)、アリオ札幌店にて、さんフェア2024農業高校食彩フェアin札幌が開催されました。本校からは食品ビジネス科3年高谷瀬菜さん、益村貫一郎さんの2名が参加し、加工品を出品しました。当日は多くのお客様に来店していただき、私たちが製造した製品が飛ぶように売れていき、予定よりも2時間も早く販売会を終えることができました。

これまで帯広で開催されてきた食彩フェアでしたが、今年度は初めてアリオ札幌店に参加することができ道都札幌で接客や販売に関する経験ができたことは、生徒にとって有意義な学習の機会となったと思います。この経験を普段の実習や地域での販売会等で活かしていけるよう学習に励んでいきます。



食彩フェア販売の様子



販売会は大盛況でした

JAけねべつ B&Wショウ・ジャッジング学習会に参加しました

10月8日(火)、けねべつ農協共進会場で開催された「JAけねべつB&Wショウ」に生産技術科2年生、3年生が参加しました。



B&Wの様子

参加した生徒は共進会に出品された体型が良い綺麗なウシたちを前に驚きをあらわにしていました。また、ジャッジング学習会として審査員より直接ウシの見方を教わりました。ウシの体型や乳器の評価など審査員の視点を学ぶことができ、次年度の家畜審査競技会に向けて知識や技術を高める機会になりました。



真剣に見学する本校生徒

中学生一日体験入学を開催しました

9月25日(水)、中学3年生を対象とした中学生一日体験入学を本校で開催しました。町内の中学生のほか根室、釧路管内から総勢80名の方が集まってくれました。

昨年度までは2日日程で行い、体験実習や説明会でしたが今年は1日の日程で昨年度までの内容に加えて普通科の授業見学も実施することができました。

参加した中学生や保護者の方々には農業高校の実習だけではなく様々な学習内容を理解していただけたのではないかと思います。



体験実習の様子（食品加工）



体験実習の様子（機械実習体験）

5年ぶりとなる学校での体育大会を実施しました

10月11日(金)今年度は、体育館でバドミントン・ボッチャ・バレーボール、グラウンドでは綱引き・ドッジボール・障害物競走・玉入れ・クラス対抗リレーを行いました。その中でも、綱引きではなんと、農業高校ならではのものを引いてみたりもしました各競技で様々な盛り上がりを見せ、よりクラスの団結力が深まりました。



ドッジボールの様子



クラス対抗リレーの様子

農業クラブ全国大会へ出場します

10月22日(火)～25日(金)に第75回日本学校農業クラブ連盟全国大会令和6年度岩手大会へ出場します。本校より4名が競技出場し、1名が大会式典にて旗手を務めます。競技出場では、全道大会に引き続き最優秀賞を目指して励みます。今年度も学校では、全国大会出場を応援する応援ボードを設置しました。チーム中農の結果をまた次回お伝えします。



応援ボードを設置する生徒



旬の冬野菜で ヘルス& ビューティー

冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく元気に乗り切りましょう

栄養士：吉田理江 イラスト：服部新一郎

むくみ防止 **ハクサイ**

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム むくみ予防
- ビタミンC コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり



お薦めの食べ方
みそ汁・鍋料理



腸内環境を整える **リンゴ**

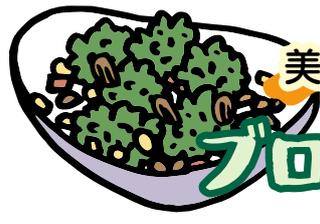
食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす



お薦めの食べ方
ヨーグルトに混ぜる



美しい肌を保つ **ブロッコリー**

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり



お薦めの食べ方
ナッツ炒め。
ゆでてナッツとオリーブ油であえる

胃もたれ防止

ダイコン



消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

- 消化酵素
アミラーゼ（ジアスターゼ）など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート
胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる

アンチエイジング

シュンギク



ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ



お薦めの食べ方

バターや油で炒める

感染症を予防

長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

- アリシン 免疫細胞の活性化
- ビタミンC 免疫機能を正常に働かせる



お薦めの食べ方

スープ料理
トースターでホイル焼き



風邪予防

ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

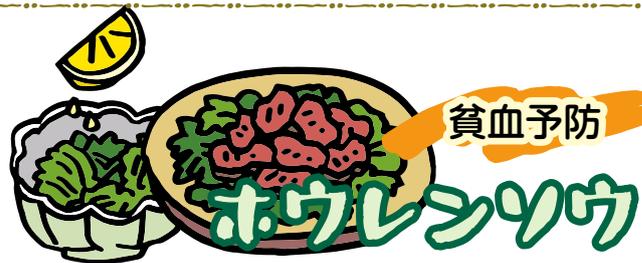
主な栄養と効果

- ビタミンC
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



貧血予防

ほうレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ほうレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

- 鉄（非ヘム鉄）
貧血予防



お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める

当農協職員が火災現場での人命救助による表彰を受けました



10月7日、中標津町役場において町内における住宅火災での人命救助に尽力された当農協職員家族に対して感謝状贈呈式が行われました。表彰された職員は生産部酪農課酪農係主任の桂百貴さんと、道職員で夫の力さんとも感謝状を受け取りました。

住宅火災が発生したのは今年の3月で、早朝に夫婦で犬の散歩中に住宅街の中から叫ぶ声に異変を感じ、駆けつけると住宅の中から猛烈な煙が上がっているのを確認。消防署に通報するとともに、1名の女性が割れた窓ガラスから出ようにも出られずにいるところを夫と共に救助し、すでに住宅から脱出していた小学生を含む3名の女性の安全確保も行いました。

根室北部消防事務組合の組合長を務める西村 穰 中標津町長より感謝状が渡され、西村町長より「危険を顧みず勇敢な行動を取って頂いたことに感謝したい。」と謝意が伝えられました。

なお、今年1月から根室北部4町で35件の火災が発生しています。今後は冬に向かって漏電等の牛舎火災が発生する可能性が高くなることから注意が必要です。

(記||河西 陽平)



根室農業改良普及センター北根室支所より

牛舎電気設備の(本格的シーズン前に必ず)再点検!

気温が下がり牛舎内の保温が必要な時期が来ました。電気や灯油を使うことが多いと思いますが、漏電や発火の危険性が高いところは、十分に安全を確認してから使用しましょう!!



点検ポイント

- ▶ 子牛保温用電熱器など電気機器のコンセントや配線に破損はありませんか?
- ▶ コンセント周り、高温になるところにほこり、ワラなど発火しやすいものはありますか?
- ▶ 接続部分は隙間無く接続されていますか?
- ▶ タコ足配線による容量オーバーはありませんか?
- ▶ ねずみの侵入対策や駆除は行われていますか?
- ▶ 電気設備と配線に結露などはみられませんか?
- ▶ 普段人目に付かない配線も確認しましょう!
- ▶ 暖房器具は定期的に点検、設置状況を確認しましょう!
- ▶ インパクトドライバーなどのバッテリーの過充電も要注意!



私の食育日記

切り方で味の変化を楽しもう

食育インストラクター 岡村 麻純

近頃、果物の準備は子どもたちの担当です。果物を選んでカットして皿に並べるまで、思い思いに用意してくれます。ある日、リンゴを子ども2人ともが切りたいと言うので、半分ずつ好きなように切るようになりました。息子は、分厚く切ってから一口サイズに切って立方体のような形に。娘は時間をかけて薄切りにしてくれました。食べてみると、まったく同じリンゴなのに、なんだか味が違う。ころころとした形に切った息子のリンゴはシャキシャキとして、かむと果汁がじゅわっと広がります。一方、娘の薄切りのリンゴは、口の中でふわっと溶けて、甘さを強く感じます。一つのリンゴなのに味が違うなんて不思議、と子どもたちは大興奮です。

これは人が感じるおいしさには、舌で感じる味だけでなくさまざまな要因があり、切り方によって変わる食感も大きく関わっているからです。この食感の違いによってそれぞれの感じるおいしさが変わり、味が違

うと感じたのです。これはリンゴだけでなく全ての食べ物に当てはまります。例えば、自宅で作ったローストビーフ。上手に薄く切れたときは、柔らかくおいしくできたのに、切り方が分厚くなってしまったところはかみ応えがあり過ぎて失敗だと感じたことはありませんか。またチンジャオロースのように具材を同じように細長く切ることが料理の特徴となることもあり、料理における「切る」という作業は想像以上においしさに影響しています。

このことは、子どもの好き嫌いにも生かすことができます。子どもが苦手な食材があったとき、まずは細かく刻んで調理してみたり、肉やゴボウやニンジンなど、繊維が一定の方向に走っているものは、繊維に対して直角方向に切ったりすることで柔らかい食感になり、子どもも食べやすくなります。このように、1回食べなかった食材も切り方に変化をつけて、ぜひ何度か挑戦してもらいたいと思います。



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

2024年
11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。

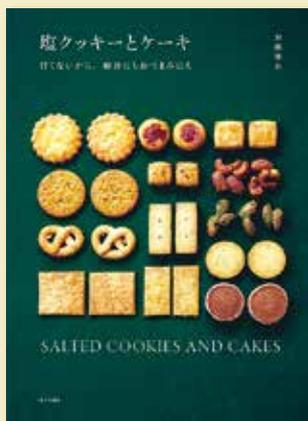


弱火で放っておくだけ
いちばん簡単! ストウブはじめて

上級者向けの鍋と認識されていたストウブを、日常使いにするレシピを広めた大橋さんが、無水調理の新技术を考案。材料を入れて弱火にかけるだけというシンプルレシピは、火加減調整が不要でとても簡単です。

大橋 由香 著

定価: 本体1,500円+税

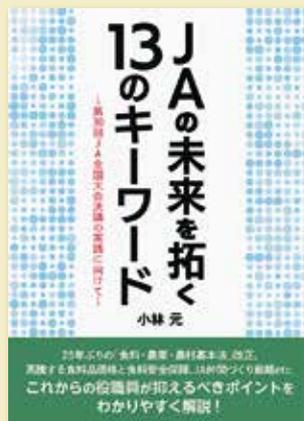


甘くないから、軽食にもおつまみにも
塩クッキーとケーキ

甘さ控えめの生地で、アクセントに塩をきかせた塩クッキー。お酒にも合う大人っぽいクッキー、クラッカーから、朝食や軽食にもぴったりのおかず系ケーキ類も紹介。甘すぎるお菓子が苦手な人におすすめです。

加藤 里名 著

定価: 本体1,600円+税



JAの未来を拓く13のキーワード
第30回JA全国大会決議の実践に向けて

農政の憲法とも呼ばれる「食料・農業・農村基本法」が2024年6月より改正されました。本書では、改正法が示す農政の指針やJAを取り巻く3つの危機など、抑えておきたい昨今の農業情勢を解説します。

小林 元 著

定価: 本体550円+税

行事予定表

2024年10月 組合動静

1 (火)	燃料課オイル・タイヤとりまとめ～4日
2 (水)	中標津高校生インターンシップ～3日
3 (木)	組合員巡回ドック～4日、ホクレン十勝和牛市場
4 (金)	スマサボ研修会
6 (日)	管内農協参事会研修～9日
8 (火)	中標津小学校農業学習
10 (木)	職員採用面接試験、管内農協購買女子職員研修～11日
12 (土)	中標津B&Wショウ、あるる26周年記念セール～14日
15 (火)	財務諸表等監査～18日、経営者ディスカッション、燃料課オイル配送～18日
16 (水)	監事ディスカッション、根釧農協組合長会視察研修～19日
17 (木)	ホクレン根室乳牛市場
19 (土)	農協職員初級資格認定試験
21 (月)	ホクレン根室育成市場
23 (水)	根室管内農協副組合長会視察研修
25 (金)	農協職員特級資格認定試験、LA情報交換会、中標津町家畜自衛防疫組合研修会
28 (月)	第3回生産委員会、第3回管理購買委員会
29 (火)	管内農協購買推進視察研修～11/1

2024年11月

1 (金)	
2 (土)	第3回営農委員会
3 (日)	文化の日
4 (月)	振替休日
5 (火)	
6 (水)	北海道地区常勤監事監査研究会～7日、ホクレン十勝和牛市場
7 (木)	第8回理事会、ホクレン根室乳牛市場
8 (金)	
9 (土)	農協職員中級資格認定試験
10 (日)	あるる天下市
11 (月)	役員道外視察研修～14日
12 (火)	
13 (水)	
14 (木)	
15 (金)	スマサボ情報交流会
16 (土)	第4回あるるミルクキャンペーン
17 (日)	
18 (月)	
19 (火)	定期監査～21日、内部監査～22日
20 (水)	JA北海道大会
21 (木)	青山スーツフェア～22日
22 (金)	
23 (土)	勤労感謝の日 農協職員上級資格認定試験
24 (日)	
25 (月)	JA中標津酪牧役員会
26 (火)	
27 (水)	地区別懇談会 (第2俣落、武佐)
28 (木)	地区別懇談会 (中標津、依橋)、ホクレン根室乳牛市場
29 (金)	第4回営農委員会、第9回理事会
30 (土)	地区別懇談会 (開陽)



新聞記者、そば祭りを取材する

こんにちは。「やすみこ」こと安田美琴です。

肌寒い日も増えて、本格的な冬の訪れを感じるようになりましたね。私は季節の変わり目が苦手です。これから寒い冬を乗り切るため、免疫力がアップするヨーグルトなどの乳製品をたくさん食べたいと思います。

さて、今回のこぼれ話は「第14回なまらウマイ! なかしべつ夢見新そば祭り」を取材した話です。お祭りで振る舞われる「夢見そば」は町内産のそば粉と牛乳を使って打つのが特徴で、中標津でしか味わえないご当地そばだと知りました。水よりも打ちやすく、牛乳の脂肪分はお湯に溶けてタンパク質やミネラルなどは残るため、そばの栄養価が高まるそうです。18年前に行われた生乳の生産調整の際に牛乳を大量消費できるレシピとして開発され、そばが牛乳消費拡大の糸口だと考えた方のアイデアに脱帽しました。牛乳はJA中標津で製造されている「なかしべつ牛乳」を使い、祭り当日には約60本が消費されたそうです。

会場では中標津手打ちそば同好会などによるそば打ちの実演やそば打ちの体験教室などが開かれ、多くの来場者で賑わっていました。中でも、もりそばの早食い大会では道内各地の早食い大会で優勝してきた大会荒らしも現れ、驚異のスピードで4人前のもりそばを平らげて、会場を盛り上げていました。

私も取材を兼ねてもりそばとかしわそばをいただきました。挽きたて・打ちたて・茹でたての三拍子がそろったそばは本当に絶品でした。牛乳臭さもなく、もちっとした食感が個人的にはかしわそばの方が好みでした。

そばは1,000食打ち、見事完売したそうです。

初めてこのお祭りを取材しましたが、地元民に愛される素敵



な行事であることを実感し、とても温かい気持ちになりました。記者としてこれからも中標津の魅力が詰まった一品をたくさんの人に広めていきたいと思っています。

