

JA 中標津町農業協同組合

夢 広がる なかしべつ

2025

2

Vol.602



第73回全道JA青年部大会 (R6.12.5~6)

INDEX

- 令和6年度役員道外視察研修…2~3
- 青年部のページ…4 ■女性部のページ…5
- 特集 美容と健康の食習慣…6~7
- 理事会、クロスワード、読者の声…8~9
- 特集 JAグループ北海道の農政活動強化に向けて…10
- 技術の扉~令和6年度根室地域農業支援会議の活動について…11
- 普及の窓~令和7年の暑熱期に備えて…12
- なかのう通信…13 ■生産部よりお知らせ、占い…14
- 脳トレ!、新刊…15
- おいしいミルクレシピ、行事予定…16

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!!

令和6年度

役員道外視察研修

令和6年11月11日

1日目

令和6年11月11日～14日

9時30分中標津空港を出発、千歳空港と羽田空港を経由し予定より少し遅れ15時25分高松空港へ到着。北海道より10℃ほど気温が高く20℃を超え、例年よりも気温は高めで予想はしておりましたが暑いスタートとなりました。

香川県は瀬戸内海特有の一年を通して温暖で日照時間が比較的長い気候となっており、名物の讃岐うどんのほか、特産品としてはオリーブやハマチ、にんじんなどがあります。農産物の中でも金時にんじんは、西洋にんじんに比べ肉質がやわらかくて甘味が強く、にんじん臭さの少なさが特徴で生産量は全国第1位、大塚製菓の製品であるボンカレーの原料ともなっています。

高松空港がある高松市は、香川県の県庁所在地で県中部に位置する県内最大の都市で、四国内において愛媛県の松山市



にんじん畑のハウス



高松シンボルタワー 29階 展望フロア

に次いで2番目の人口となっています。また、地域経済の中心として周辺地域からの人口流入も多く、マンションや住宅建設などの整備が進み、人口はもうすぐ42万人に届くところまで増えています。

高さ151.3mという四国一の高さがある「高松シンボルタワー」29階の展望フロアより高松市を一望。シンボルタワーを中心に都市の再整備を進め、防災はもちろん、観光、交通、居住環境のほか民間活力を生かした公園整備など老朽化した施設の改修も行い、更なる都市の発展に取り組んでいます。

令和6年11月12日

2日目

香川県から徳島県に移動。

徳島県の特産品としては「すだち」が全国1位で約9割を生産しています。また徳島は砂地の畑が多く、レンコンは茨城県に次ぎ全国2位、なんと金時などのサツマイモも有名です。

養鶏では「阿波尾鶏」（あわおどり）というシャモとロックを交配した鶏を広い鶏舎で地鶏として養鶏し、うまみ成分が多く身が締まった肉質と評価されています。

午前中は鳴門市の大塚国際美術館を見学。大塚製菓（株）が創業75周年の記念事業として約400億円を投じて建設したの

が「大塚国際美術館」です。

1998年3月21日、明石海峡大橋の開通にあわせて開館。鳴門海峡を見おろす小高い丘に建設され、日本最大と言われる常設展示スペースがあり、約1,000点の世界の美術画を陶板で原寸大に複製再現した陶板名画が展示。年間の来場者は40万人とも言われています。

午後から徳島市にある（株）フジミツハセガワを視察訪問。

自社牧場の広さは約14haで約7,000頭の肉用牛を肥育、月に約300頭を出荷。徳島県産ブランドとして『阿波牛』『阿波黒牛』を生産、阿波牛は、徳島県内の黒毛和種でAまたはBの4等級以上です。阿波黒牛は黒毛和種とホルスタインの交雑種で一般交雑種よりも肥育スペースを多くとり、肥育期間も数ヶ月長くするなど栄養・体調管理に配慮し育成しています。

本社工場では食肉の解体・加工・卸販売を行っており、また、生産した牛肉を手軽に食べていただきたい思いから焼肉店なども経営し、地元徳島県産の鳥や野菜などの食材も使っています。さらに海

外（主に中国マカオなど）に牛肉の輸出も進めています。海外出荷は商社を通じた販売の方が効率も良いとのこと。

自前で土木建設部門を持ち、基礎工事から完成まで敷地内





令和6年11月13日

3日目

の畜舎建設については自社で建設しています。また、その自社牧場も見学させていただきます、管理方法なども丁寧に説明いただきました。

徳島県から香川県に移動、午前中は丸亀城を見学。

日本一の高さがあると言われる石垣を有する名城と言われており、高さ20m以上の城壁があるなど、特に隅角の石垣は扇の勾配と呼ばれる美しい曲線と言われ、国の重要文化財7城の一つとなっています。

1597年に築城されたと言われ、現在まで約400年の時が経っています。明治維新以降、全国的に廃城され取り壊しなどもされましたが、丸亀城は1950年に修復され重要文化財となりました。広さは東西540m南北460mで約20万㎡。天守は狭いですが、丸亀市の景色がきれいに一望できます。

午後からは丸亀城から4キロほど離れた四国水族館を見学。四国では最大の水族館。2020年4月のオープンから2024年8月で来場者は300万人を超えました。淡水・海水に分かれた多くの生き物を展示。きれいな瀬戸内海をバックにイルカショーが見られるなど子供がいる家族はもちろん、夜の水族館な



どの企画もあり、大人も楽しめる水族館となっています。

見学を終えて愛媛県松山市へ移動。愛媛県は四国の北西部に位置し四国で最も人口が多い県です。

特産品はミカンをはじめとした柑橘類、今治タオル、真珠などが有名です。ミカン類は、伊予柑のほか10種類以上の種類があり、どれも特徴があつてそれぞれにおいしさがあります。皆さんも蛇口からジュースが出ると聞いた事があるように、いよかん、ポンカン、八朔、はるみ、せとか、清美など種類も10種類以上、飲み比べの出来るお店もあります。



松山市は愛媛県の中央部に位置する県庁所在地で四国最大の人口は50万人の都市です。

松山城の城下町として発展、瀬戸内海に面しており、1年を通して気候が温暖で雨も少なく暮らしやすい町と言われ、瀬戸内海で水揚げされた海の幸、流し網によるサワラ漁、壺を利用したタコ漁などが有名で、全国的に知られるミカンなど、レモン、キウイなどの果樹も多く、おいしいものがたくさんあります。

観光地としても知られ、日本三古湯の一つ道後温泉があります。道後温泉は

3000年以上の歴史があり、温泉街にある道後温泉本館はジブリ映画『千と千尋の神隠し』にある温泉宿のモデルになったといわれています。

そのほか、歴史的な建造物も多く、文学の偉人にまつわる場所もあり、また、市内の交通インフラが整備されており、鉄道電車や路面電車、バスなど便利に移動が可能となっており、住みやすいまちづくりを進めています。



令和6年11月14日

4日目

最終日の午前中は愛媛県松山市にある松山城を見学。

松山城は、江戸時代までに建造された天守を有する歴史的価値のある城で現存する天守12のうちのひとつ。建設は1602年に開始され約25年かけて完成。戦争などで一部焼失しましたが復元工事を行い、1950年に国の重要文化財に指定されています。

登り石垣という石垣を作っており、山腹を横移動できないように石垣が山の麓から山頂に向かって縦方向に作られ、日本国内の城では数えるほどしか現存していません。松山市の中心部である標高132メートルの勝山山頂にあり、天守の最上階からは松山平野や瀬戸内海など

を360度見渡すことができました。松山城を見学後、松山空港に移動し往路とは逆に羽田空港、千歳空港を経由し中標津への帰路につきました。

四国の瀬戸内側を中心とした視察研修ということで、11月でありましたが気温が20℃を超えるなど瀬戸内の気候は北海道とは大きく違うなと感じました。

今回お忙しい中、対応いただいた榊フジミツハセガワ様の飼育管理方法や先を見据えた事業展開など勉強となりました。また、各地域、地方によって歴史的文化がありそれを守り継続していること、インバウンド観光への対応や住みやすいまちづくりや人口減少対策なども進めていると感じました。

最後に、研修の4日間、天気も良く参加者皆で無事研修を終えたことに感謝するとともに、参加された役員皆さん、お疲れ様でした。

(記) 営農委員長理事 遠藤 昭男



大会テーマ

Step For The Future～臨機農変～夢ある農業に駆け上がれ!



第73回 全道JA青年部大会



純農boyコンテスト
岡部 偉大さん



JAくしろ丹頂青年部
瀧澤 史登さん



JA道青協
高見 章太会長

青年の主張大会は6地区の代表から、JAくしろ丹頂青年部の瀧澤 史登さんが最優秀賞に輝きました。瀧澤さんは「農業と物流の未来」と題し、2024年問題をもとに農業と物流問題について語りました。青年の主張では珍しく物流問題に的を

大会テーマは「Step For The Future ～臨機農変～夢ある農業に駆け上がれ!」で、道青協会長 高見 章太氏の開会挨拶で始まりました。

令和6年12月5日から6日まで2日間の日程で、北海道農協青年部協議会（JA道青協）主催の第73回全道JA青年部大会が札幌パークホテルで開催され、全道各地の盟友と関係者約800人が参加、当青年部からは半沢 勇貴部長、藤井 季樹 副部長、佐藤 信浩 副部長、岡部 偉大さん（純農boyコンテスト出場）、田中 祥太さん（アームレスリング根室地区代表）、小出 信彦 根室地区青協副会長、事務局 河西の7名が参加しました。

絞った点が評価されました。青年部活動実績発表ではJA夕張市青年部が最優秀賞に輝きました。夕張市特産のメロンについて集中的に青年部事業を展開したことに評価されました。



(株)オレンジバードCOO
コチエフアレクサンダー氏

北海道農業のPR役となる純農BOYコンテストはJA道央青年部の河野 慎さんがグランプリを獲得しました。また、情報発信力を競う「動画で発信! 農の魅力」コンテストの最優秀賞はJAるもい青年部が受賞しました。

当青年部から岡部 偉大さんが純農boyコンテストに、田中 祥太さんがアームレスリング大会に出場しましたが、惜しくも勝利することはできませんでしたが、懇親会会場を大いに盛り上げてくれました。



アームレスリング大会
田中 祥太さん (左)

翌日の基調講演は、海外と北海道を結びつけるマーケティング事業を展開する(株)オレンジバードCOOのコチエフ・アレクサンダー氏による世界に対するマーケティングについて、北海道農業の情報発信について「農産物に土地や品種の情報を添え、ストーリー性や臨場感を高めた発信が大切」と海外輸出を考える盟友にアドバイスとエールを送っていました。

(記) 河西 陽平

そして、本大会では令和6年度の活動経過報告が行われ、国民との相互理解を図るための対話の重要性を継続し、「自助・共助・公助の考え方を軸に青年部活動を継続し、国民に豊かな食を提供し続けていく」ことを宣言し、大会が終了しました。



東野 ひでき氏へ推薦状の交付



JA青年の歌斉唱



女性部

ポーセラーツ教室



参加者の感想

●相澤 友美子

簡単そうに見えますが、とてもセンスが問われる作業なので、悩みながらも先生にアドバイスをもらい、楽しく作り上げることができました。

今回で最後なのはとても残念ですが、貴重な経験ができて良かったです。

●竹村 靖子

講師の先生がとても美人で、優しく丁寧に教えてくれて感謝で一杯です。(下手でも良いところをすごく褒めてくれて) 雰囲気が良くて、すごく楽しめました。また機会があったら参加したいです! 子供にプレゼントしたらすごく喜んでもらえました。

●遠藤 美智子

久々にポーセラーツをやって、とても楽しかったです。イメージがなかなか決まらなくて何度も直しました。出来上がりは、良く出来たかなと思っています。

●高嶋 裕美

何度も参加していますが、今回が最後と聞き、参加しない訳にはいかない!と楽しませて頂きました。いつも1品しか作らなかったのですが、今回2品作りしました。ベースになる物がいつも以上に種類が多く、とても迷いました。部員それぞれのセンスが光る作品が出来上がっていました(^_^)

講師の先生がいつか再開した時には、またやりたいですね!

●飯島 三子

今回でポーセラーツ教室が最後というので、欲張って4つ作りしました!!

時間が無くてバタバタでしたが、出来上がった作品は思っていたより良くて、今食卓で大活躍です。ガラス作品を作れなかったのが少し心残りですが、遠藤先生、いつも優しくご指導してくださりありがとうございました。

●村上 美幸

2回目のポーセラーツでした。今回は自分の好きな転写シートを持って行き、とても満足なものができました。またやりたい!と、前回は今回も思いましたが、最後とのことで寂しく思います。もしもまた機会があれば、今回の反省(料理を盛ると柄が見えなくなってしまった)を活かし、もっとお気に入りのものが作れるようになりたいなと思っています。ありがとうございました。



12月14日(土)、女性部員10名と未加入さん2名が参加し、ポーセラーツ教室を開催しました。いつもお世話になっていた先生のご都合により、残念ではありますが今回の教室が最後と言うことで、いつも楽しみにしていた部員の皆さんがこぞって参加。好みの転写シートを持ち込む方もいて気合い充分!事前に選んできた磁器に思い思いの柄を貼り付け、素敵な作品が出来上がりました!
いつも優しくご指導いただいた遠藤先生、大変ありがとうございました。



出来上がった食器を使って盛り付けました



毎日の主食にお薦め

便秘をスッキリ解消

米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質＋食物繊維の総称ですが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



毎日食べて

疲労回復や老化防止に

卵

卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。



毎日の食事で体の中から美しく

美容と健康の食習慣



簡単ホイル焼きで

冬の風邪予防

長ネギ

長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いて力サカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。





これからの時期の
花粉症対策に

鶏肉

鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると、免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などをご紹介します。

イラスト…藤田倫央

さっぱり蒸し焼きで

高血圧予防

ブロッコリー

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しゅうゆなどをかけるとおいしく食べられます。



解説

栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江 (よしだ りえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

皮ごと食べて

美肌づくり

ミカン

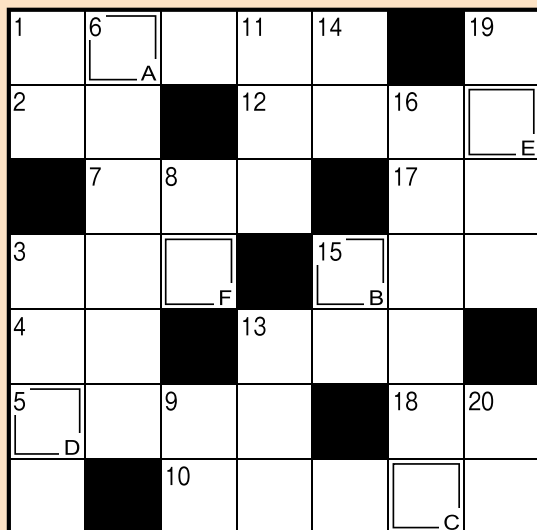
ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートにと取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



Crossword Puzzle

夢広がる クロスワード

出題/ニッリ



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？

ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ② リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③ 天気が崩れて——が強まった
- ④ 寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤ 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦ 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩ 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫ 看護師——ともいうナースステーション
- ⑬ 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮ 不利の反対語
- ⑰ 古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱ じゅうたんを敷く所

タテのカギ

- ① 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③ 気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥ さいころや角砂糖はこの形
- ⑧ 封書を数えるときに使う言葉
- ⑨ キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪ 風を受けて水上を進みます
- ⑬ 地銀よりも規模が大きめ
- ⑭ といで炊きます
- ⑮ 水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑰ 多くが九州で作られている酒
- ⑱ こ、これぐらい平気だい！
- ⑳ チョキがはさみならパーは

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10回 理事会 令和7年1月9日 農協中会議室

決議事項

1. 長期前払費用（雑費用）の取引について
2. 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
3. 共済課公用車のリース導入について
4. 営農資材課公用車導入に係るリース契約について
5. 生活店舗課自動計量包装値付機導入について
6. 組合員の加入及び脱退の状況について
7. 令和6年度第2回地区別懇談会の主な意見について
8. 令和6年度事務ミス等発生状況の報告について
9. 令和6年度生乳生産状況等について

報告事項

第11回 理事会 令和7年1月30日 農協中会議室

決議事項

1. 信用事業方法書（金融機関等の業務代理）の一部改正について
2. 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
3. JA農業経営サポートローンの貸付について
4. 理事に対する貸出金の承認について
5. 各種資金の借入について
6. 重点指導組合員・指導組合員の担当職員・理事の変更について
7. 理事に対する令和7年度営農計画書供給認定について
8. 令和7年度営農計画書供給認定について
9. 令和7年度以降の畜牛運搬料金の変更について
10. 畜産販売課公用車（家畜運搬車輦）取得に係るリース契約について
11. 乳製品工場機械の更新について（固定資産取得）
12. 乳製品工場機械の更新について（リース導入）

報告事項

1. 令和6年度12月末酪農ヘルパー事業稼働状況について
2. 令和6年度12月末農業・農村交流施設稼働状況について
3. 令和6年度12月末家畜人工授精稼働状況について
4. 令和6年度生乳生産状況と乳質について
5. 汚染乳賠償保険継続加入について
6. 令和6年度乳製品工場の進捗状況について
7. 令和6年度家畜伝染病の発生状況について
8. 令和5年度産共計でん粉精算と令和5年度産の受入について
9. 令和6年度農産販売課の進捗状況について
10. 令和6年度販売事業の概要について
11. 令和6年度育成センター預託状況について
12. 令和6年度第3回地区別懇談会の日程について

職員退職のお知らせ 令和6年12月31日付

管理部付考査役

（株）RARA Farm中標津出向） 竹 内 剛

読者の声

● 明けましておめでとうござい
ます。今年も無事迎えることがで
きました。去年の元旦は能登半
島地震があり、ニュースなどで
目にしたことを思い出していま
した。非常食や避難経路を日頃
から確認し、家族と共有するこ
とが大切だと思いました。今あ
る当たり前の幸せを当たり前
だと思わないように感謝して、
日々大切に生きていきたいと思
いました。皆さんも身体に気を
付けて素敵な一年をお過ごし下
さい。

▼PN/50TA

● 新しい年がスタートして1月も
半ば。積雪量も少なく穏やかな
年明けとなりました。今年は昭
和から数えると100年になる
のだそうです。私の母が昭和元
年生まれだったので生きていて
くれたら100才になるのです
ね。青春時代は戦争でお洒落も
できず、戦後は開拓者として入
植。物の少ない時代、4人の子
供に平等に愛情を注ぎ、育てて
くれました。今こうして4人が
元気で暮らせるのも母のお陰と
感謝です。今自分が年を重ねる
ごとに母は子の年齢の時にはど
んなことを考えていたのだろ
うと思いが巡ります。母の亡く
なった年齢には私はもう少し先

で、人生の折り返し地点はとっ
くに過ぎましたが、良き友達に
も恵まれもう少し人生を味わっ
てみたいなどと思った年の初め
でした。

▼PN/コスモス

● 農高生と乳和食を作りました。
メニユーは鮭チャーハンといも
だんごと大根カツです。どれも
牛乳を使った料理で、何度も試
作したのか生徒（先生も）の説
明がとても適切で上手でした。
牛乳はそのまま使ったり、米酢
を入れてホエーとカッテージチ
ーズ（牛乳豆腐）に分けて、隠
し味として使っていました。程
良いダシが出て、塩分も抑えら
れgoodでした。

▼PN/北のガーデン

● 先月は福袋について「今は買わ
なくなつた」と書いた私です
が、今年はネットで色々買いま
した。洋服（いかにも福袋用つ
て感じで40点）とカゴ雑貨（素
敵な持ち手付きのカゴが入って
いて90点）とレターセット（お
得感有り90点）、あとは東武
で猫用品の福袋をつい。嬉しい
物もそうでない物も色々でした
が、やはり開封する瞬間はワク
ワクして楽しかったです。

▼PN/まる

● 新しい令和7年が始まりまし
た。正月前に届いた「夢広がる
なかしべつ」にも沢山の話題が

ありました。我が家には正月前
に届いた大きなシクラメンの鉢
の花（赤）、そして、もう一つ
は小さめのピンクのシクラメン
が届きました。大切に育ててみ
ようと思います。また、今金町
のお友達より、真狩村で収穫し
たユリの根も届きました。お正
月にいただいたらとてもおい
しかったです。子供達も遠くか
ら来たので賑やかでした。そし
て、脳トレ手足の体操を少しず
つ覚えて、ちよつとの暇を見て
やってみようと思います。今年
もよろしくお願い致します。

▼PN/りんごちゃん

● 新年を迎え、みんなが健康で明
るい一年になることを願ってい
ます。お正月が終わり、しめ縄
をどんど焼ぎに持って行きまし
た。飾りのプラスチックを取り
除かなければいけません。今
は環境を考え、燃やせる素材に
変わっているんですね。ほとん
どが可燃物になっていました。
しめ縄も進化していますね。一
緒に古いお守りも持って行きま
した。今まで守ってくれた感謝
をし、さようならしたのです
が、お守りの効力ってどれく
らいあるのでしょうか？処分す
るタイミングがよく分かりませ
ん。皆さんはどれくらい持って
いますか？

▼PN/おにぎり

夢広がるQuiz解答

出題：ニコリ

第1問 クロスワード

1	ハ	7	ツ	10	ユ _B	メ		17	カ	20	キ
2	ガ	イ	キ			15	マ	ツ	ゲ _A		
3	キ	ー			13	ブ	ジ			キ	
		8	ド	11	ク	シ _C	ヨ	18	カ		
4	コ			12	カ	ユ		19	マ	21	フ
5	イ _B	9	ラ	ン			16	セ	ボ	ネ	
6	モ	チ			14	レ	ン _E	コ	ン		

答え ゲイシユン

第2問 数 独

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

答え 1+2=3

第3問 お正月のシークワーズ

お	め	お	め	と	う
め	と	お	だ	と	め
お	し	だ	め	と	め
ま	だ	は	で	め	で
し	お	と	し	だ	ま
と	う	ら	と	で	め
お	と	お	う	と	め

答え おめでとう

おめでとう=6個 おとしだま=5個

JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

最終回「JAグループの代表議員がなぜ必要なのか」について

JAグループの声を！

JAグループの農政運動の目的は、「農政（農業・農村・農協政策）」にJAグループの声を反映させて、生産現場の課題解決を図ることです。そのため、農政を決定する政府・与党の中に、農業・地域・JAグループへの理解者を増やすことが農政活動の強化につながります。

組織力の結集を！

JAグループの様々な事業に対し措置されてきた予算・税制等の政策支援は、これまでの農政運動を通じて確保してきたものです。これらの政策支援を維持・発展させるためには、JAグループが団結して農政運動を行うことが必要です。組合員や役職員一人一人の力は小さいですが、組織としてまとまることで“力”となります。

農政活動の強化に向けて！

国民への食料の安定供給、環境との調和、組合員の所得増大、農業・農村の持続的発展等に向けた生産現場の課題解決のために、今こそ我々JAグループの組織力の発揮が必要なのです。

働きかけと支援を！

農業の実情を知る議員がいることによって、政府・与党内に農業現場の実情を伝えることが可能となります。そのため、JAグループの声を代弁し、政府・与党に積極的な働きかけを行う議員に対して、組織でまとり、活動を支え、連携することが、政策実現のカギとなります。

我々の代表を！

国会（政治）は数が力です。国を動かすには、国会に一人でも多くの農業やJAの理解者を増やすことが重要です。そのために、我々JAグループの代弁者として、先頭に立って多くの国会議員に働きかけ、農業やJAの理解者を増やし、まとめていくことができる議員、つまり、JAグループの代表議員が必要なのです。



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、全8回連載いたしました。

東野ひでき北海道後援会

東野ひでき
公式LINE
アカウントへの
登録は
こちらから



THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 電子版

新聞よりお得！
月額料金 **2,403円** (税込)

詳しくはこちら



電子版でできること

- 📱 スマホ、タブレットで
- 🔍 過去記事検索が30日分
- 💾 最大200件記事を保存
- 🌐 netアグリ市況に即アクセス

紙面ビューアーの特長

- 📖 読みやすさ、紙面のまま
- 🔍 文字の拡大・縮小

11月から
紙面ビューアーで
全ての地方版が読めます



- 初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかかりません（無料期間中の解約はできません）。
- 電子版は個人向けサービスです。法人プランはございません。なお、法人代表者が個人でお申込みいただくことは可能です。

電子版のお問い合わせやお申込みは、お近くのJA窓口にご相談ください。

令和6年度根室地域農業支援会議 の活動について

酪農試験場 飼料生産技術グループ 中村 直樹



支援会議について

根室地域農業支援会議（以下、支援会議）は、根室総合振興局、根室農業改良普及センター、家畜保健衛生所、酪農試験場が連携・協働して、根室振興局管内の農業に関する様々な課題に対応するための組織です（図1）。

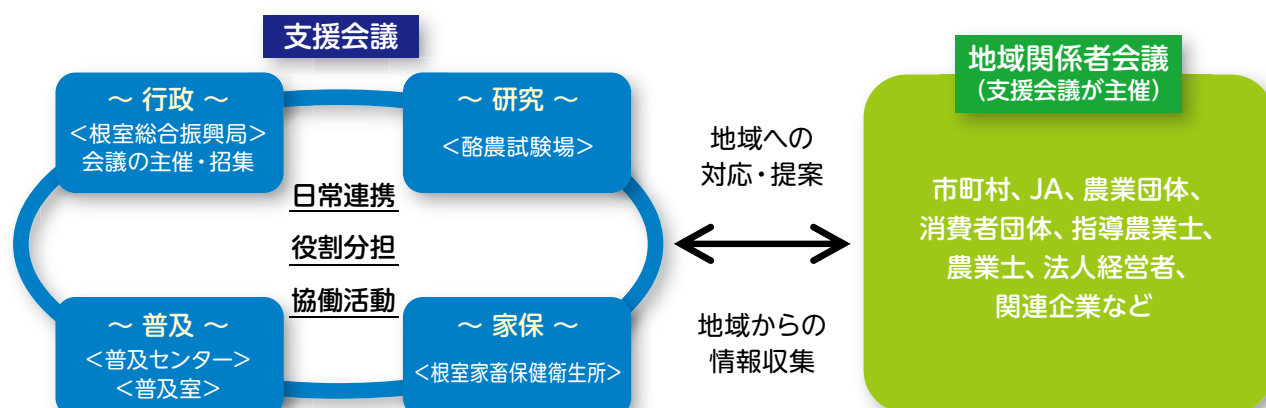


図1 根室地域農業支援会議の運営イメージ

令和6年度の要望調査

5月から、地域の農業関係者が抱えている課題の調査を行い、これまで以下の要望をいただきました（一部抜粋）。近年の気候変動に関連した課題への要望が多く挙げられています。

- ・気候変動に対応した飼料生産
- ・乳牛の暑熱対策
- ・タイムリーな情報発信

今後の予定

要望いただいた課題それぞれに対して、支援会議で「行政課題」、「普及課題」、「研究課題」、「地域対応課題」、「プロジェクト課題」に分類（表1）し、これまでに提案されている成果で対応可能な問題なのかを支援会議で検討したうえで、提案いただいた方へ対応・回答していく予定です。（※支援会議では、これまでに「草地改良工事の分散化を進めるための麦同伴技術」や「省力的家族経営の確立」などについてプロジェクト課題として取り組んでまいりました。）

表1 収集した要望の分類と対応

収集した要望に対する課題の分類		対 応
行政に関する要望（行政課題）	➡	行政で対応
普及に関する要望（普及課題）	➡	普及で対応
研究に関する要望（研究課題）	➡	試験場が対応
地域性のある要望（地域対応課題）	➡	支援会議で対応
緊急・地域特有・行政・普及・研究に関する要望（プロジェクト課題）	➡	支援会議で対応

- 支援会議では、2月27日に「根釧酪農新技術発表会」の開催を予定しております。R6年度に新たに提案された新技術や品種を紹介させていただく予定です。詳細については、各機関をとおしてお知らせしますので、ふるってご参加ください。



令和7年の暑熱期に備えて

まだまだ厳寒期で気が早いようにも思えますが、昨年は夏場が冷涼な根室でも5月には25℃を超える気温が記録されています（図1）。

暑くなってからでは既に業者に資材が無く、対応が間に合わないこともあります。今のうちから今年の暑熱対策を考えてみませんか？

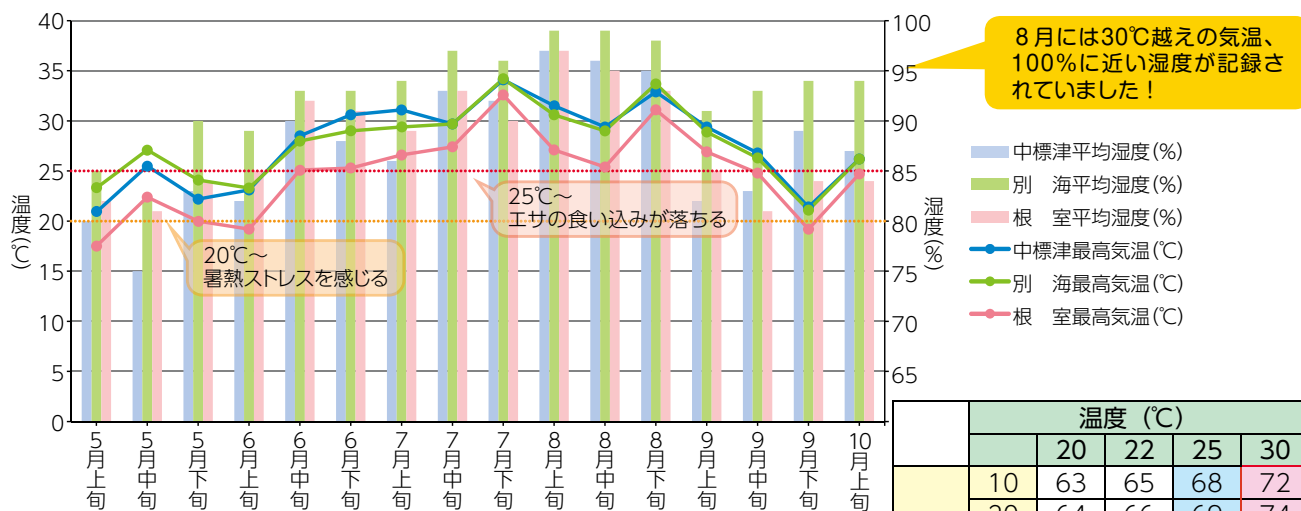


図1 R6年根室地域の温湿度

乳牛の暑熱ストレスは温度と湿度が大きく関係します（表1）。乳牛は暑熱ストレスを数値化した温湿度指数（THI）が68を超えるとストレスを感じ始めます。

夏場に湿度の高い根室地域では、温度は25℃以下でも乳牛がストレスを感じている環境になると考えられます。

	温度（℃）				
		20	22	25	30
湿度（%）	10	63	65	68	72
	20	64	66	69	74
	30	64	66	70	75
	40	65	67	71	77
	50	65	68	72	78
	60	66	69	73	80
	70	66	69	74	81
	80	67	70	75	83
	90	67	71	76	84

表1 温湿度指数（THI）

暑熱対策では温度、湿度、日照、風速をコントロールすることが必要です。

放牧を取り入れている農場では気温の高い日中は無理に放牧せず、遮光や送風で環境をコントロールできる牛舎内で牛を管理し、夜間放牧に切り替えることも有効です（アブ等昼行性の吸血虫によるストレスも低減！）。

また、牛舎自体の温度上昇を抑える方法として、屋根を白く塗ることや屋根への石灰塗布、屋根裏に断熱材を施すことも有効です。西日など時間帯によって牛に直接日光が当たる場合は牛舎窓等に、すだれや発泡ポリスチレンを使って牛に当たる日差しを遮ってあげましょう！



繋ぎ牛舎で窓の内側に発泡ポリスチレンをはめて日差しを遮った例。少しの工夫でスライドして開けることもできます！

屋根をペンキで白く塗った例



その他暑熱対策事例は来月号でお伝えします！

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



乳加工研究班が乳和食講座を行いました

本校の乳加工研究班と中標津町役場の連携事業が行われました。乳加工研究班では、チーズの製造工程で出てくる乳清（ホエー）の活用方法について研究しています。連携事業では、「乳和食」の普及に力を入れており、北海道和食推進リーダーを務める酪農学園大学の宮崎教授監修のもとでレシピ開発を進めてきました。今回はその成果発表として、地域講師の先生方の他に、中標津町農協女性部や計根別農協女性部の皆さんをお招きしました。

講座では、乳和食の魅力について発表し、ピラフ・いもち・大根カツを調理しました。原材料は、中標津や近隣の特産品となっており、ご飯の炊飯やいもちのタレにホエーを使用しました。ホエーを使用することで、栄養価や風味の向上を目的としました。



乳和食講座



乳和食 講座の 献立

- ★ホエーで炊いた和風鮭ピラフ
- ★あげいもち～ホエーを使ったソースつき～
- ★中標津特産 ダイコンかつ

町の特産、ホエー使用

植物活用研究班が、 みどり戦略学生チャレンジ全国大会へ出場します

植物活用研究班が、農林水産省が主催する「みどり戦略学生チャレンジ全国大会」に出場します。植物活用研究班は、現在高騰している化成肥料のコスト削減や減肥に向けて、光合成細菌の散布について研究してきました。光合成によって有機物（栄養）を生産することから土壌を肥沃にし、腐敗性の微生物の抑制にも効果があるとされています。

今年度、光合成細菌の培養濃度を目視確認できるカラーチャートを整備し、光合成細菌の培養キットを一般販売すべく、製品化したことを発表します。中標津町で光合成細菌を研究することは、酪農郷の持続性に関わっています。光合成細菌は、草地や農耕地等の土壌をはじめ河川の水中等生活のいたるところに生息している反面、有機物を生産し、硫化水素やメタン、アンモニアを分解する能力があります。これは、肥料コストの削減だけでなく、水質や温室効果の改善にもつながります。堆肥やスラリーが大量に排出される中標津だからこそ適切な環境整備が必要だと考えられます。



みどり戦略 研究の様子



みどり戦略 発表の様子



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（11月分）

初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
安福久	1	483,000	北美津久	93	215,011
百合未来	1	295,000	福之鶴	11	200,818
花之福	2	265,500	福之姫	91	197,791
福増鶴	1	258,000	諒太郎	2	195,000
福勝鶴	12	256,667	金太郎3	2	190,500
紀多福	1	242,000	茂福久	1	184,000
若百合	2	233,000	幸紀雄	1	166,000
勝俊桜	2	231,000	勝早桜5	2	100,000

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
若百合	3	513,667	岡光照	1	240,000
百合未来	1	372,000	安福久	4	237,000
美国桜	2	330,500	秋忠平	1	222,000
福之姫	80	323,363	博紅葉	2	197,500
福勝鶴	70	311,614	百合白清2	1	140,000
諒太郎	1	310,000	知恵久	1	139,000
福之鶴	15	296,800	幸紀雄	2	135,500
勝早桜5	5	257,800	関平照	1	52,000
北美津久	73	251,740			

ホクレン根室家畜市場和牛初生種牛別落札価格（12月分）

初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
諒太郎	1	322,000	福之姫	63	214,587
安福久	1	281,000	紀多福	3	213,000
茂晴花	1	254,000	勝俊桜	1	182,000
金太郎3	1	243,000	知恵久	1	166,000
福勝鶴	10	236,100	勝早桜5	5	160,600
北美津久	91	230,154	美国桜	1	115,000
若百合	1	226,000	愛之國	1	113,000
福之鶴	23	215,522	鉄晴幸	1	110,000

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
金太郎3	1	432,000	若百合	2	255,500
福増鶴	1	431,000	安福久	2	241,500
百合未来	1	416,000	北美咲	1	238,000
福之鶴	43	377,860	美国桜	2	213,500
福之姫	73	321,205	百合白清2	2	211,500
福勝鶴	95	312,316	奈緑	1	203,000
北美津久	106	295,009	秋忠平	2	188,000
紀多福	7	291,000	勝俊桜	1	178,000
勝早桜5	5	273,200	貴隼桜	1	130,000

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

2月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉

健康運 室内でのちょっとしたけがに気を付けて

幸運の食べ物 縮み小松菜

牡牛座

4/20~5/20

全体運 予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます

健康運 気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って

幸運の食べ物 野沢菜

双子座

5/21~6/21

全体運 好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます

健康運 運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを

幸運の食べ物 イチゴ

蟹座

6/22~7/22

全体運 忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはバワフル。習い事にツキ

健康運 疲れを感じたら早めに休憩を入ると◎

幸運の食べ物 カブ

獅子座

7/23~8/22

全体運 対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ゼいたくプランが◎

健康運 免疫力をアップさせる食材を多く取って

幸運の食べ物 アスパラ菜

乙女座

8/23~9/22

全体運 作業の効率化に成功し仕事スピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。捜し物は見つかる予感

健康運 血行を促進。肩凝りは早めに解消して

幸運の食べ物 セリ

天秤座

9/23~10/23

全体運 良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

健康運 風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を

幸運の食べ物 エノキタケ

蠍座

10/24~11/22

全体運 気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

健康運 体力増進を図って。シェイプアップも◎

幸運の食べ物 デコポン

射手座

11/23~12/21

全体運 前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇

健康運 しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎

幸運の食べ物 カラシナ

山羊座

12/22~1/19

全体運 運勢は緩やかに上昇。困ったこともありすが、諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて

健康運 何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ

幸運の食べ物 ラディッシュ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを

健康運 健康は食事から。菓の飲み過ぎに注意

幸運の食べ物 パセリ

魚座

2/19~3/20

全体運 上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を。可能性が広がります

健康運 コンディションは良好。スポーツへGO!

幸運の食べ物 プロッコリー



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所長●堤 喜久雄

手のひら2回転で 脳の血行促進 応用編

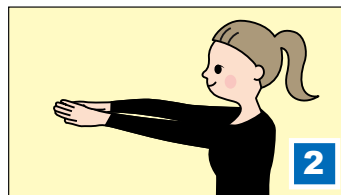
前回紹介した手のひら2回転体操の応用編です。今回は、手のひらをこすりながら回転させる際に腕を伸ばします。腕や肩の筋肉を伸ばしたり、ひねったりすることで上半身の血行も促進されます。日常生活であまり使わない筋肉を使うので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。

手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。手を使った複雑な体操は、脳のトレーニングにもなります。畑仕事やデスクワークなど、同じ姿勢を長時間続けているときなどに行うと良いでしょう。

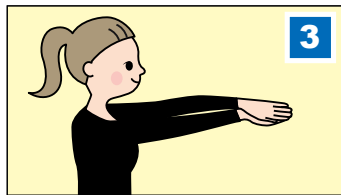
腕を前、左右、上に伸ばして手のひら2回転



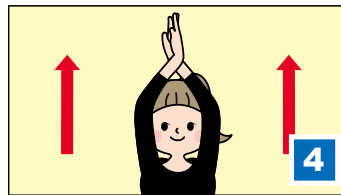
両手を胸の前で合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させ、腕を前に伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



①から続きます。腕を伸ばしたまま手のひらをこすりながら回転させ、腕を右方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



②から続きます。腕を伸ばしたまま、手のひらをこすりながら回転させ、腕を左方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



最後に手のひらをこすりながら回転させ、腕を上へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。①～④を5回繰り返します。



息は吸い始めから10秒程度かけてしっかり吐き切りましょう。

品質・収量アップ！ 家庭菜園の超裏ワザ

「やさしい畑」の栽培実験企画「畑の探究者(連載)」を再編集して一冊の本にまとめます。普通じゃないけど面白い！好奇心旺盛な家庭菜園愛好家ならだれでも試してみたいこと必至の驚き技を集めました。

和田 義弥 著

定価：本体1,600円+税



マンガでわかる孤独死対策 ひとりぼっ死の後始末

自分が「孤独死」した場合、残された親族は何をしなくてはならないのか。親族が孤独死した場合の手続きはどうするのか。誰もが無関係ではない「孤独死」に関する手続きについて、マンガを使って解説します。

高良 実 監修、浅田アーサー 漫画

定価：本体1,600円+税



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

2025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。

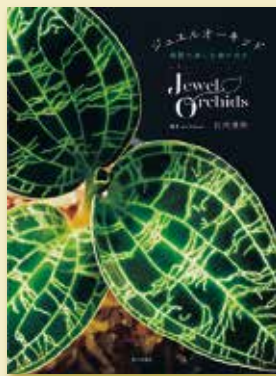


家にあるお米でもちふわ食感 マフィン型でつくる はじめての生米スイーツ

家にある生のお米で簡単にスイーツを作れる魔法のレシピができました！材料をミキサーで混ぜてマフィン型に流し込めば、あとはオーブンで焼くだけ。今までにない食感と風味で、新しいおいしさに出会えます。

リト史織 著

定価：本体1,600円+税



部屋で楽しむ森の宝石 ジュエルオーキッド

宝石蘭とも呼ばれるジュエルオーキッドは、葉が美しく特徴的なランの総称。パルダリウムや、アクアリウム愛好家の間でも人気が高まっているこの新たな植物のテラリウムで育てる方法と魅力を図鑑付きで紹介。

石河 英作 著

定価：本体1,700円+税

行事予定表

2025年1月 組合動静

7 (火)	年始式
9 (木)	第10回理事会、役員コンプライアンス研修会、ホクレン十勝和牛市場
10 (金)	農政運動担当役員・部課長全道会議
16 (木)	根釧地区戦略会議
20 (月)	根釧JA管理部課長会議
23 (木)	ホクレン乳牛市場
28 (火)	第4回生産委員会
29 (水)	第5回営農委員会
30 (木)	第11回理事会

2025年2月

1 (土)	
2 (日)	
3 (月)	定期監査～5日
4 (火)	
5 (水)	第7回監事会、農業高校企業説明会、ホクレン十勝和牛市場
6 (木)	農協内部監査士試験
7 (金)	根釧合同冬期JA監事研修会、役員と青年部員との懇談会、自動車共済管理者・担当者会議
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	新事務所建設委員会
11 (火)	建国記念の日
12 (水)	採用力強化研修会～13日
13 (木)	
14 (金)	中央会ヒアリング
15 (土)	あるるミルクキャンペーン
16 (日)	
17 (月)	農機部品推進～20日
18 (火)	内部監査～21日、共済仕組改訂・事務改善研修会～19日
19 (水)	
20 (木)	ホクレン根室乳牛市場
21 (金)	第4回管理購買委員会、第12回理事会
22 (土)	
23 (日)	天皇誕生日
24 (月)	振替休日
25 (火)	地区別懇談会（第2保落、中標津）
26 (水)	地区別懇談会（依橋）
27 (木)	地区別懇談会（武佐、保落）
28 (金)	地区別懇談会（当幌、開陽）、全部門棚卸



身体に優しい♪簡単なのに激うま♪ 和風ミルフィーユ牛乳鍋

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

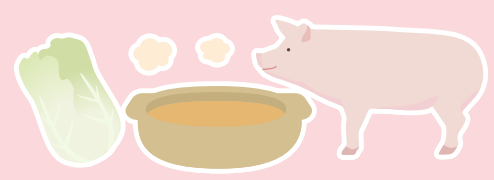


材料 (1人分)

- 豚バラ薄切り肉 10枚
- 白菜 5枚
- A
 - 牛乳 300ml
 - 白だし 大さじ1～お好みで
 - 醤油 小さじ1～お好みで
- 削り節 適宜
- 青ねぎ(小口切り) 適宜
- いりごま(白) 適宜

作り方

- ①白菜の上に、豚バラ薄切り肉2枚の端が少し重なるように並べ、順に重ねて6等分に切る。
- ②①を断面が上になるように鍋のふちに添って敷き詰める。
※余った白菜は隙間に詰める。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鍋に入れる。お好みで削り節、青ねぎ(小口切り)、いりごま(白)を散らし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして全体的に火が通るまで5分ほど煮込む。



JA なかしべつ広報誌 夢広がるなかしべつ

令和7年2月号 回答用紙

お名前： _____ 地区 _____

応募の際には一言コメントなどを必ずお願いいたします。

また、応募できる方は中標津町民の方のみとさせていただきます。

【募集内容】日々の雑感、ポエム、川柳、中標津のみどころ、おいしい食べ物屋さん情報。

- なかしべつの特産品・農畜産物の消費拡大に向けてのご意見、とっておき情報なども募集しています。

- 送信先 → メール： janakashibetsu.soshikikoho@gmail.com

FAX：72-5983

はがき：〒086-1007 標津郡中標津町東7条南2丁目1番地

- 本名掲載不可の方はペンネーム（PN）→

- 2月号 クロスワードパズルの答え →

★ 提出期限

組織広報係 宛 FAX 72-5983 令和7年2月21日（金）までにお願いします。