

△中標津町農業協同組合 夢 広がる なかしべつ

2025

11

Vol.611



大豆収穫 (R7.10)

INDEX

- 農協法公布記念日にあたって…2
- 令和7年根室ホルスタイン共進会…3
- JA中標津熟年会、管内JA役職員パークゴルフ大会…4
- JA中標津食品加工交流部会よりお知らせ…5
- 特集「食べてかなえる豆腐ビューティー」…6~7
- 理事会、クロスワード、読者の声、占い…8~9
- おしえて！JA共済…10~11
- 技術の扉～今日も無事故で帰る「3つの鉄則」…12
- 普及の窓～搾乳手技を見直し、毎日の搾乳時間を短縮！…13
- なかのう通信…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lla!!



農協法公布記念日にあたつての 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 代表理事長 樽 井 功

昭和22年11月19日に農業協同組合法が公布されてから78年が経過しました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織を通じて農業生産力の向上と農業者の地位向上を図り、国民経済の発展に寄与することを目的に制定されたこの法律により、農業協同組合が誕生しました。

農業協同組合は「農業者による農業者のための組織」として、自主・自立、民主的運営を基本に、相互扶助の精神のもと、組合員の営農と生活の安定、地域社会の発展に貢献してきました。

一方、現在、農業・農村を取り巻く環境は大きな変革期を迎えていました。気候変動による猛暑や豪雨、円安による資材高騰、国際的な食料需給の不安定化などが農業経営に影響を与えています。

昨年、農政の憲法とも言われる食料・農業・農村基本法の改正により、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、世界的な食料需給の不安定化による輸入リスクの増大、環境問題への対応など、日本の農政は大きな転換点を迎えていました。

J A グループ北海道は、改正基本法に基づく農業構造転換対策の予算確保、食料安全保障の強化、持続可能な北海道農業の確立に向けて、組合員の声を国政に届ける活動を継続しています。

最後になりますが、J A グループ北海道は、組合員との対話活動を一層強化し、協同組合の理念と精神を組織結集力につなげ、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お誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたつてのメッセージと致します。

国連は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなどを与えていきます。



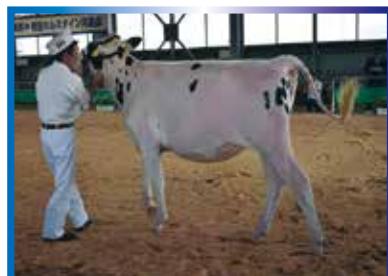
令和7年根室ホルスタイン共進会が9月20日(土)、ホクレン根室地区家畜市場で開催されました。

令和7年 根室ホルスタイン共進会

根室管内全域より75頭の乳牛が集められ、ロジャー・ターナー氏（アメリカ・ジェットストリームジエネットィクス社）の審査により乳用牛の機能性・優美性が競われました。

中標津町農協からは4戸14頭が出品され、3戸5頭が2025全日本ホルスタイン共進会北海道大会の出場権を獲得しました。第10部、第13部に出品したEARTH EAST所有の「アースイースト ヤコブス リサン トツク」および「アースイースト モントレー ソース」の二頭が1等賞1席の栄誉に輝きました。また、第15部に出品した中川 将所有の「センターリバー ARK グリット ヨシダサン」が2等1席に選ばれ、第2部の久保 剛所有の「エクセルシア ハイオク 3 エンジエル ET」が1等2席に選ばれるなど、各部門で優秀な成績を収めました。これら計5頭が10月25・26日に開催される第16回全日本ホルスタイン共進会北海道大会の出場枠を獲得しました。

(記=中川 裕元)



2部1等2席
エクセルシア ハイオク 3 エンジエル ET



10部1等1席
アースイースト ヤコブス リサン トツク



13部1等1席
アースイースト モントレー ソース

名号	出品者	部	成績	全共
エクセルシア ハイオク 3 エンジエル ET	久保 剛	2部	1等2席	●
TMF ミルクソース ラムダ チヤサツプ トルーマン ET	久保 �剛	4部	2等2席	
TMF リージエント ジヤガー マスカット セレブ コラ	久保 剛	5部	2等2席	
エクセルシア スウイート アップル ET	久保 剛	9部	2等2席	
TMF フайн マドンナ ジヤガー リリー	久保 剛	8部	2等2席	
センターリバー ARK グリット ケンイチサン	中川 将	8部	2等1席	●
センターリバー アレク モンドラ ET	中川 将	14部	3等2席	
センターリバー ARK グリット ヨシダサン	中川 将	15部	2等1席	●
アースイースト ヤコブス リサン トツク	(株)EARTHEAST	10部	1等1席	●
アースイースト モントレー ソース	(株)EARTHEAST	13部	1等1席	●
DH シヤネル チーフ	(株)EARTHEAST	2部	2等2席	
アシリー フラズルド キヤプテン ジエノ ET	Wisteria Farm(株)	9部	3等2席	
ウイステリア アイオーン ルビ ニュース	Wisteria Farm(株)	10部	3等2席	
ウイステリア T クロム エース ET	Wisteria Farm(株)	12部	3等1席	



ロジャー・ターナー
審査員

J A 中標津熟年会

JA中標津熟年会 焼肉交流会を開催

9月26日、澄み切った秋空の下、会員の健康増進と会員間の交流・親睦を目的としたJA中標津熟年会親睦パークゴルフ＆焼肉交流会を行いました。パークゴルフ大会は今回で27回目。道立ゆめの森公園パークゴルフ場で開催されました。

大会は例年7月に行われてきましたが、近年の気候変動による猛暑が連日のように続いていることから、熱中症対策のため涼しくなる秋に大会を開きました。

競技には男性17名女性10名の計27名が参加。開会式では土井上昭男会長の挨拶と審判長の太田直行さんからのルール説明があり、7組に分かれて2コースで競技を開始しました。

大会は午前9時半から11時までの時間で行われ、男女ともスコア上位が接戦となるほどのハイレベルな熱戦が繰り広げられました。パークゴルフ終了後、中標津町緑ヶ丘森林公園キャンプ場に移動し、バーベキューhausにて焼肉交流会を行いました。パークゴルフの感想や日常会話で盛り上がり、会員同士の交流を深めることができました。

(記)河西 陽平

■男性	優勝／森重 初男
	準優勝／太田 直行 最高齢賞／遠藤 直行
■女性	優勝／千葉 巨子
	準優勝／福嶋 美恵子 最高齢賞／小川 キミ子
■ホールインワン／沖 芳美	



第23回根室管内農協役職員 パークゴルフ大会開催!



9月23日、根室管内農協役職員パークゴルフ大会が川北パークゴルフ場にて開催されました。

当組合からは24名の役職員が参加し6チームを構成、素晴らしい秋晴れの下で熱戦が繰り広げられました。

個人戦では「ブービー賞」、「ブービーメーカー賞」を獲得しながらも、団体では女子3位、男子準優勝賞チームもあり、またホールインワン賞は3本も飛び出すという好プレー続出！会場は大いに盛り上がり、近隣農協の役職員交流で笑顔輝く一日となりました。

参加役職員の皆さん、事務局および当番農協の皆さん、お疲れ様でした！来年も沢山のご参加をお待ちしております！



JA中標津食品加工交流部会より 体験・新会員・ 新グループ募集

部会では「レトルト・保存食」「パン菓子」「乳製品・地場産」の3グループに分かれ、各々のグループで月1回、様々なレシピを考えたり試したりしています。パンのバリエーションも沢山あります。体験の受け入れもしております、個人から学校関係、海外の方々も受け入れたことがあります。

今回、体験・新会員・新グループを募集します。部会に入会頂くとレシピ・共同購入、助成金の利用、会員間交流など様々な特典があります。施設内の機械も充実していて、パンこね機、オーブン、スチコン各種、さらに、大鍋、ボール、ケーキ型、パン型、フランスパン用の台などがあります。また、3グループの他にも新グループができると部会の活動の幅が広がります。グループを新しく立ち上げる方も大歓迎いたします。

そして、年3回ほど中標津町畜産食品加工研修センターに行き、ソーセージ、ハム、ベーコンや各種チーズ作りもしています。会員間でも食品を持ち寄り、試食会や研修などを行っています。気の合う仲間と楽しく美味しいケーキやパン、おかず、保存食と一緒に作りましょう。

興味のある方は1人でもグループでもお声を掛けて頂けると嬉しいです。施設の利用方法は会員が対応します。会員か組合員が1名でもいれば町内外どなたでも利用料1人500円で利用できます。

まずは、体験に来てみて下さい。お待ちしております。

JA中標津食品加工交流部会 会長 弾正原 真由美

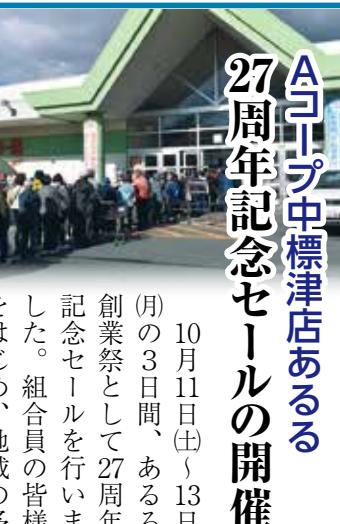
お問合せ先

■事務局:
JA中標津農業
経営企画課組織広報係
Tell 0153-72-3721

これもひとえに皆様からのご愛顧・ご支援の賜と職員一同、心より感謝申し上げます。
多くの商品を店内・店頭とも特別価格にて提供させて頂いたこともあり、開店前から多くのお客様の列が並びました。今年も入口玄関フードにて、お楽しみガラポン抽選会をセールの3日間開催しました。お買上げレシート税込2千円毎に1回の抽選がで、特賞はAコープ商品券1万円分を3日間それぞれ3名様へプレゼント。お陰様で抽選会はお昼過ぎには終了する盛況ぶりとなりました。

このような催し物やお買い得販売など多くのお客様にご利用いただき、昨年以上の実績となりました。今後もお客様に喜ばれる商品提供に努め、魅力的な地元のお店として努力して参ります。今後とも更なるお引き立ての程、よろしくお願ひ申上げます。

JA中標津には農業農村交流施設(愛称: クレエ)という、食品加工ができる施設があります。農協事務所の隣に2002年春に施設が建設されたことを機に「JA中標津食品加工交流部会」を発足し、以来23年間活動しています。部会は中標津の農業・農村生活が生み出す魅力を、食を通じて消費者と交流し、農畜産物の付加価値を高めることを目的としています。



27周年記念セールの開催



ホクレン根室家畜市場 和牛初生種牛別落札価格(9月分) 生産部よりお知らせ

初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(税抜)
博紅葉	1	328,000
暁之藤	7	327,000
若百合	1	322,000
勝忠平	1	308,000
福勝鶴	41	303,902
北美津久	53	301,094
福之鶴	22	291,636
勝早桜5	9	281,778
紀多福	2	265,500

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(税抜)
若百合	1	541,000
峰勝姫	1	531,000
暁之藤	30	406,467
福勝鶴	66	402,848
福増鶴	1	402,000
金太郎3	3	385,333
姫百合	2	368,000
福之姫	41	365,854
博紅葉	4	364,250
勝早桜5	4	342,000
福之鶴	100	337,400
北美津久	80	323,988

いつまでも健康とキレイを！

食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。

栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。

早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク

質は毎日しつかり補いたいとても大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますし、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしつかり取ることが重要です。豆腐を作ると同時にできるおからには食物繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的と

いえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募つたりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、

食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



イラスト:小林裕美子

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しつかり補いたいとても大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますし、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしつかり取ることが重要です。豆腐を作ると同時にできるおからには食物繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的と

いえるため、豆腐とおからと一緒に食べる



タンパク質

筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム

丈夫な体のために
しっかり取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン

中性脂肪の
蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事で取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

豆腐 お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物 ～おからみそだれ添え～

作り方

- 1 カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- 2 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取つて蒸し籠に入れる。
- 3 強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- 4 おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かせます。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わずに混ぜるだけでお手軽です。



監修：平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。

豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。



材料 (2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ■ 豆腐 | 1/2丁 (または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。 |
| ■ マイタケ | 1/2パック |
| ■ カボチャ | 100g |
| ■ ナス | 1本 |
| 〈おからみそだれ〉 | |
| ■ みそ | 大さじ1と1/2 |
| ■ 無調整豆乳 | 大さじ3 |
| ■ メープルシロップ (お好みで) | 小さじ1 |
| ■ おからパウダー | 小さじ1~2 |

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？

ヨコのカギ

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張ります

タテのカギ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- SLとも呼ばれる蒸気——

10月号の当選者は5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。

10月号クロス
ワードの解答 『タマイレ』

第7回 理事会

開催月日
令和7年10月31日
開催場所
農協中会議室

決議事項

- 令和7年度9月末予算統制計画について
- 職員組合からの要求（令和7年度賃上げ）について
- 役員選任実施事項について
- 令和8年度営農計画書作成要領について
- 営農委員会および理事会の開催時期変更について
- 理事に対する貸出金の承認について
- 各種資金の借入について
- 家畜改良課公用車リース更新について

報告事項

- 災害対策車荷台床修理（固定資産）の施工内容変更について
- 組合員の加入及び脱退の状況について
- 内部監査の結果について
- 令和7年度9月末財務状況について
- 令和7年度9月末信用・共済事業概況および余裕金の運用状況について
- 令和7年度畜産経営体生産性向上対策事業（畜産ICT・楽酪GO事業）申請について
- 令和7年度9月末酪農ヘルパー事業稼働状況について
- 令和7年度9月末農業・農村交流施設稼働状況について
- ホルスタイン共進会の結果報告について
- 令和7年度9月末家畜人工授精稼働状況について
- 令和7年度乳製品工場の進捗状況について
- 令和7年度生乳生産状況と乳質について
- 令和7年度農産販売課の進捗状況について
- 令和7年度販売事業の概況について
- 令和7年度家畜伝染病の発生状況について
- 令和7年度育成センター預託状況について
- 令和7年度9月末購買事業概況について
- 令和7年度9月末生活店舗事業概況について
- 令和7年度9月末Aコープ中標津店27周年記念セール第1弾の報告について

読者の声

45年目の結婚記念日。ちょっと道内旅行に。なかなか行けない石狩方面へ。日本海の色が美しかった。真っ平らな田んぼ、果樹園、やはり道東とは違う景色になるほどね。北海道は本当に広いとつくづく感じた。1200km走行してくれた車と、もちろん運転してくれた夫にも感謝。「いつまで2人で旅に行けるかね」と言いながら来年はどこに行こうかと計画を立てるのが楽しい。

▼PN/楓風

我が家では子供達が自転車の練習をしていました。まだ足の力が無いのか、坂になると手伝つて!と言うのを押すのですが、今度は疲れた!もうやめたい!と言いました。早く補助輪を外して乗つて欲しいのですが、まだまだ先になりそうです(笑)。ふと自分にもこんな時期があつたよ。男の子は体力がとてもあるので、実際に上達する早さはあると思うので、実際に私も体力をつけるために仔牛の世話を頑張ります。スポーツの秋なのでたくさん身体を動かしていきます。暖かい日に紅葉を観ながら散歩すると気持ちいいですよ。

▼PN/50TA

雪が降る前に行きたいところがあります。すぐ近くなのですが、弟子屈の店で麺周そばを食べたいのです。そのためには早く冬支度を終えてしまわなければなりません。あと少しです。

▼PN/ばつちゃん

一気に秋になりましたね。寒さと共に木々の葉が色づき始め、鮮やかな景色を楽しんでいます。今年はどんな景色を楽しんでいます。うちはまだ幼い頃は、よくその辺でどんぐりを拾つてきて遊んだものです。拾つたどんぐりをお菓子の箱に入れて、しばらくすると虫が出てきて騒ぎしたこともあります(笑)。日、保育士の知人がネットでどんぐりを注文していました。虫が出ないようコートeingで買っています。今やどんぐりもネットで買えますね。ちょっと淋しいです。

▼PN/おにぎり

が、赤・黄とすっかり秋の深まりを感じました。そんな中、横浜の知りよりも岐阜の人から今年の柿は不味わってみてと送つてくれました。不作で全然だめと言わっていました。不速、皮をむいて一口食べてみました。とっても甘くておいしくて、おいしくなりました。お礼を申し上げました。先月号で掲載された女性部皆様の伯爵まつり出店で、いいももちのま嬉しい。この間も大人気だったとのこと。本当に御苦労様でした。よかつたですね。

▼PN/りんごちゃん



双子座
5/21~6/21

全体運 イラッとするが増えそう。思い通りにならなくともいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵

健康運 張り切り過ぎてダウントしないようベース配分を

幸運の食べ物 小松菜



蟹座
6/22~7/22

全体運 運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります

健康運 ヨーグルトや納豆で腸活、野菜もたくさん食べて

幸運の食べ物 ナガイモ



獅子座
7/23~8/22

全体運 一度ストップがかかるかもしれません再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます

健康運 スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉

幸運の食べ物 カレイ



牡羊座
3/21~4/19

全体運 スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを

健康運 しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK

幸運の食べ物 シュンギク

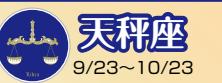


牡牛座
4/20~5/20

全体運 勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう

健康運 痛みのケアにはつぼ押しやマッサージが有効

幸運の食べ物 セロリ



天秤座
9/23~10/23

全体運 おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎

健康運 友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉

幸運の食べ物 干し大根



蠍座
10/24~11/22

全体運 勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出ましょう。変えたくないならガードを固めて

健康運 腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意

幸運の食べ物 食用菊



射手座
11/23~12/21

全体運 思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握りますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!

健康運 目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を

幸運の食べ物 ナメコ



山羊座
12/22~1/19

全体運 運勢は順調。困ったことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)

健康運 足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に

幸運の食べ物 西洋梨



水瓶座
1/20~2/18

全体運 壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう

健康運 血液がサラサラになると◎

幸運の食べ物 カツオ



魚座
2/19~3/20

全体運 運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にベース調整を

健康運 カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉

幸運の食べ物 ネギ

携帯電話番号のご登録はお済みですか?

ご契約者の
皆さまに重要な
お知らせ

災害時等におけるスムーズなご連絡のため

携帯電話番号の ご登録を、お願ひいたします。



災害時に大切な情報を受け取れない!

災害などで避難されている場合でも、**大切なお知らせ**をより早く、より確実にお受け取りいただくため、**携帯電話番号のご登録**をお願いいたします。



契約内容を確認できる書類が手元にない!

JA共済アプリなら、いつでも・どこでも、迷わずに、**ご加入の保障内容の確認**や、**共済金請求等のご連絡**ができるため、**JA共済アプリのご登録**をお願いいたします。



携帯電話番号のご登録方法

JA共済アプリ から

- JA共済アプリをインストールいただき、「JA共済IDの新規登録」を選択して、手順に従ってご登録ください。
 - 登録完了後、JA共済アプリの下部メニューの「登録情報」より携帯電話番号をご登録ください。
- 詳しい登録手順は、
当チラシ裏面をご参照ください。

JA共済アプリのほか、Webマイページからの登録も可能です

- 右のQRコードを読み取って、Webマイページの「新規登録」を選択してご登録ください。
- なお、登録手順は、JA共済アプリからのご登録と同様です。当チラシ裏面のSTEP 02～STEP 06をご参照ください。

※QRコードは(株)デンソー
ウェーブの登録商標です。

ご登録等の操作方法は、オペレーターがサポートします

1 JA共済相談受付センターにお電話ください

0120-536-093

受付時間：9:00～18:00（月～金曜日）、9:00～17:00（土曜日）
※日曜日、祝日および12月29日から1月3日を除きます。
※メンテナンスなどにより、予告なく変更する場合があります。

2 音声ガイダンスにしたがって、[1] を押してください

JA共済アプリ・Webマイページに関するお問い合わせ窓口につながります。



安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ 新規登録キャンペーン実施中！

期間：2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火)

先着
30万名様**1,000円相当の
デジタルギフトをプレゼント！**

さらに

**豪華賞品
が
当たる！(計600名様)**

抽選で人気の

キャンペーンの
応募方法等の
詳細はこち
ら

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。)

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ

加入後の保障内容は、つい忘れてしまいがち。
でも、もしもの時に確認や連絡ができないと、
生活の立て直しに時間がかかることも。
JA共済アプリが、あなたの手元に安心をお届けします。

災害時も安心の
サポートが受けられる /

新規登録方法 初めてご利用の方はこちらから

STEP 01

安心を、
いつでも手元に。

ログイン 新規登録

インストールしたJA共済アプリを立ち上げ「JA共済IDを新規登録」を選択

STEP 02

JA共済ID 登録

メールアドレス (JA共済ID) 新規登録

JA共済IDとして登録するメールアドレスを入力

STEP 03

認証コードの確認

認証コード 新規登録

入力したメールアドレスに届いた認証コードを入力

STEP 04

メールアドレス (JA共済ID) 新規登録

kyosai.taro@ja-kyosai.or.jp

パスワード 新規登録

パスワード 新規登録

パスワードを設定し、利用規約に同意して「新規登録」を選択「次へ」を選択(JA共済ID登録が完了)

STEP 05

ご契約情報

マイページ番号 新規登録

証書番号 新規登録

Webマイページの登録のため、マイページ番号または証書番号を入力

STEP 06

ご契約者情報

実学氏名 新規登録

姓 新規登録

名 新規登録

カナ名前 新規登録

姓イ 新規登録

名イ 新規登録

メイ 新規登録

ご契約者情報など各項目を入力・確認して「登録」を選択

STEP 07

新規登録 新規登録

Webマイページご登録 お手続き完了

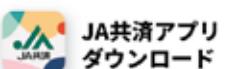
ご登録完了しました。

ご登録完了画面で「完了」または「閉じる」を選択

詳しい手順を、
こちらでもご紹介



※QRコードは(株)デンソーウエーブの登録商標です。



JA共済アプリ
各ストアから検索も可能です。

JA共済アプリでの携帯電話番号のご登録方法

STEP 01

登録の確認

ご案内 全て表示

お手続き 新規登録

登録証明書の申請 新規登録

JA共済アプリの画面下部メニューの中から「登録情報」を選択

STEP 02

ご契約者情報

住所・電話番号 新規登録

あじ 新規登録

支店・電話番号 新規登録

メールアドレス 新規登録

携帯番号 新規登録

登録情報の中から「携帯番号」を選択

STEP 03

携帯番号 (JA共済ID) 設定

各機種手順で登録する認証コードを登録したSMSが送付される携帯電話番号 (JA共済ID) の登録・変更を行います。

携帯電話番号を入力し「登録」を選択してください。
(入力された携帯電話番号に認証コードが送付されます。)

携帯番号 (JA共済ID) 新規登録

携帯電話番号を入力ください

STEP 04

認証コードの確認

入力された携帯電話番号に送付された認証コードを入力してください。

認証コード 新規登録

※SMSが届かない場合は以下をご確認ください。
・携帯電話番号を入力し、認証コードを再送信してください

認証コードを入力し、ご登録完了となります

25489000269



今日も無事故で帰る「3つの鉄則」

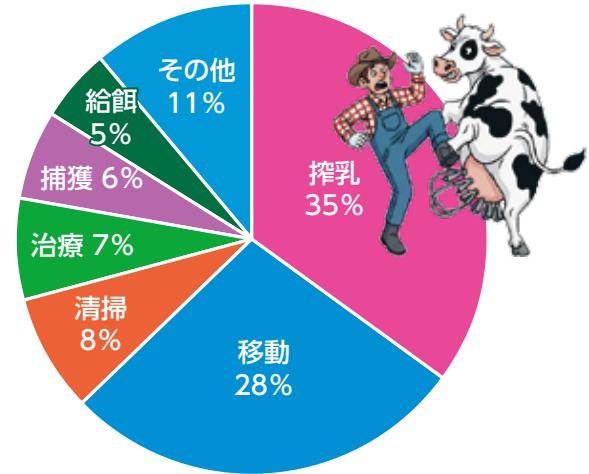


酪農試験場 乳牛グループ 遠藤 哲代

令和6年度農作業事故報告書 (<https://agr-anzen.jimdofree.com/>) によると、根室管内では204件の農作業負傷事故が発生しました。根室管内は、道内の他の酪農地帯（宗谷、釧路など）と同様に、農業就業者1,000人あたりの事故件数が高い傾向にあります。

根室管内における農作業事故の特徴として、畜産関連の事故が多く、その事故の多くは牛舎内で発生しています。特に、搾乳作業、牛の移動や治療中に、牛に蹴られたり、踏まれたり、挟まれたりする事故が頻繁に起きています。また、死亡事故の過半数は、トラクター、トラックなどの大型機械が原因となっており、巻き込まれ、転落、下敷きになるなどの事故が報告されています。牛舎やサイロ、堆肥場での作業中に、高所から転落する事故も多く見られます。これらの事故は、5月と9から10月にかけての収穫期に増加する傾向があります。

事故の多くは、少しの油断から起きています。あなたの命と大切な牛を守るため、3つの鉄則を再確認してください。



事故発生時の作業 (H27~R6 : 6,791件)

1. 牛の動きに常に注意を払いましょう

事故の約7割は牛舎内で発生しています。特に、搾乳や給餌、牛の移動・治療中に危険が潜んでいます。

【死角に注意する】

牛は死角（真後ろの約50度の範囲）から近づかれると、驚いて急に動く可能性があります。やさしく声をかけたり、体を触ったりして、自分の存在を知らせてから近づきましょう。

【安全なスペースを確保】

牛が急に暴れ出したときに逃げられる場所を常に意識しておきましょう。

2. 大型機械、油断は禁物

命に関わる重大事故の多くは、機械が原因です。

【機械は「止めてから」触る】

点検や修理、詰まった部分の除去は、必ずエンジンを止め、キーを抜いてから行いましょう。

【シートベルトは命綱】

トラクターに乗る際は、必ずシートベルトを着用してください。

【巻き込まれ注意】

モアやロールベーラなど、回転部分には絶対に近づかないでください。

3. 高所作業は1人でやらない

サイロや堆肥場など、高さのある場所での作業には大きな危険が伴います。

【ヘルメットと命綱】

高所作業時は必ずヘルメットを着用し、安全帯や命綱を使いましょう。

【声をかけあう】

一人での作業は避け、必ず誰かと一緒にい、異変があればすぐに連絡できるようスマートフォンなどを携帯しましょう。

～もしもの時のために～

「**自分の命を守ること**」が、結果的に大切な家族と牛を守ることにつながります。
疲れていると感じたら無理をせず、一呼吸おいてから作業を再開してください。

搾乳手技を見直し、毎日の搾乳時間を見直し、毎日の搾乳時間

時間を見直し、毎日の搾乳時間

スムーズな射乳を促し、搾乳時間を短縮

普及センターでは、このほど家族経営の酪農家の労働改善を支援しました。飼養管理に要している「総労働時間数」を調査し（※1）、その中で改善コストがかからない“搾乳手技”を見直しました。

人と牛との“協働作業”を重視し、家族の協力のもと「ミルカー装着のタイミング」を意識した結果、装着後の乳の出方がスムーズになり、1回あたり搾乳時間は20分短縮しました。

※1：酪農家の『働き方改革』に向けて～将来を見据えた労働改善(2025年3月／普及指導員資料(第55巻)／PDF資料→



◆事例農場の概要(調査当時)

●つなぎ飼い	パイプライン式 (対戻式)
●搾乳牛頭数	約40頭
●搾乳者数	2人
●ユニット台数	4台 (+バケット1台)



ウチの搾乳時間は長いのかあ…



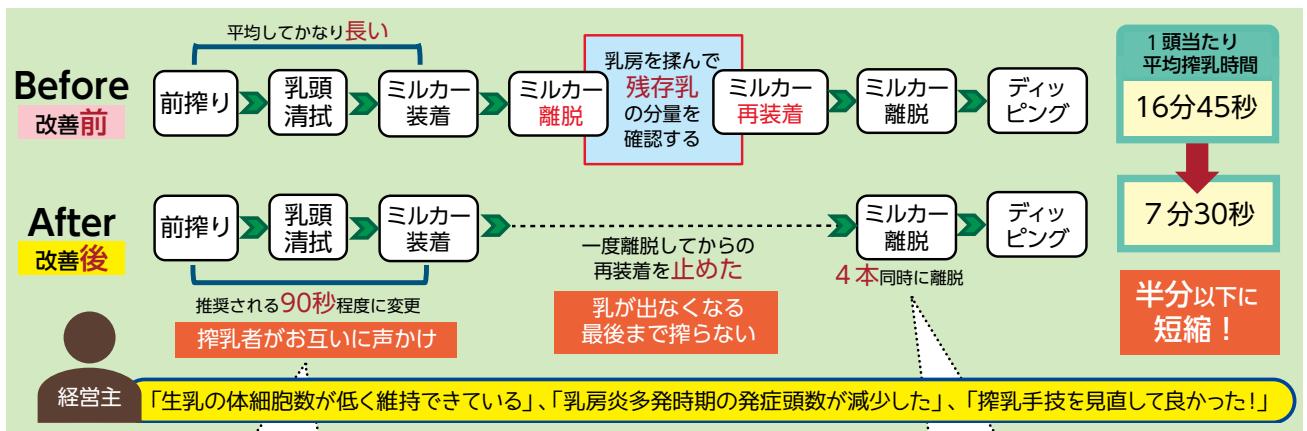
◆普及センターが「搾乳立会」を実施～現状をチェック！

- 前搾りから、ミルカーを装着までの時間がかなり長い
 - *作業分担しており、前搾りの担当がどんどん進み、装着タイミングが遅延
- 過搾乳になっており、乳頭損傷のリスクがある
 - *ミルカー離脱後に乳房を揉み、乳が残っていると判断した乳頭に再装着

タイミングを意識してみませんか？

普及員

◆下段のように改善～「過搾乳」を防止し、乳頭口がミルカーの真空にさらされる時間を短く！



少し解説します

- ★牛の乳頭に触れた“前搾り”が搾乳刺激となり、泌乳ホルモン（オキシトシン）が放出される
- ★刺激を与えてから少し待つと、このホルモン濃度が上昇（個体差はありますが、おおむね60～120秒）
- ※ホルモンの作用はリラックスした牛で、5～6分持続
- ★乳降下のタイミングに合わせた、ミルカー装着が必要
- ※ミルカーの装着中、乳が出ていない時間が長いほど、とくに装着直後の過搾乳で乳頭口を損傷させるケース多い⇒乳房炎リスクの一因）

- ★搾乳後、一定量の乳が残っていても、自然の生理現象で問題なし
- ※4分房で、1リットル前後は残る
- ※5～6分の搾乳時間内であれば、“残存乳”が乳房炎の直接的な原因とはならない

搾乳刺激とホルモン分泌の関係は前月号を参照



搾乳時間の遅延は“手技”的なほか、稼働中の真空度（長すぎるホース）、ライナーゴムの劣化、乳頭のねじれ（搾乳中のクローラー位置の調整不良）等の要因も考えられます。

搾乳作業で気になる点があれば、普及センター（関係機関）へご相談ください。

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2025 農業高校収穫祭in釧路イオンに参加しました

10月11日(土)、イオン釧路店にて、さんフェア2025 農業高校収穫祭in釧路イオンが開催されました。本校からは食品ビジネス科3年河本 奨哉さん、松崎 くるみさん、生産技術科1年加藤 隼毅さん、小針 素生さんの4名が参加し、加工品や野菜を出品しました。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や野菜が飛ぶように売れていました。完売し販売会を終えることができました。

これまで伊トヨーカドーで開催されてきた食彩フェアでしたが、今年度は収穫祭という形で初めてイオン釧路店に参加することができました。道東の中心的な都市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く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

ハロウインカボチャの収穫をしました

10月10日(金)、本校マネージメント研究班が、計根別幼稚園と計根別学園4年生、みんなの景観なかしべつプロジェクトのみなさんと「かぼちゃランタンプロジェクト」のランタン用カボチャの収穫作業を行いました。高校生は、カボチャを運ぶ幼稚園児のサポートをしたり、率先して重たいカボチャを運んだりと頼もしい姿を見せてくださいました。



収穫の様子

収穫したカボチャは、10月26日(日)に地域のみなさんと一緒にカボチャランタンに加工します。完成したカボチャランタンは10月下旬のハロウインの時期に計根別の道路を彩りますので、ぜひご覧ください。

中学生一日体験入学を開催しました

9月25日(木)、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44名の方々が集まってくれました。

今年も1日の日程で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(植物活用)



体験実習の様子(動物活用)

昨年に引き続き学校での体育大会を実施しました

10月16日(木)今年度は、体育館で3on3バスケットボール・ポッチャ・ソフトバレー、玉入れ、グラウンドでは綱引き・ドッジボール・リレー障害物リレーなどを行いました。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。



綱引きの様子



ソフトバレーの様子

農業クラブ全国大会へ出場します

10月22日(木)~23日(木)に第76回日本学校農業クラブ連盟全国大会令和7年度西関東大会へ出場します。本校より4名が競技出場します。競技では、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。



応援ボードと生徒

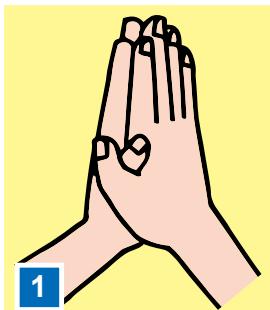


朝から頭がさえる 指の曲げ伸ばし体操

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

指を曲げ伸ばす体操です。朝、この体操をしながら1日のスケジュールを考えてみましょう。イメージが膨らみスムーズに計画を立てられるだけでなく、忘れてしまいがちな細かい予定を記憶するにも効果的です。この体操を行い、1日をすっきりと過ごしましょう。

指の曲げ伸ばし体操



胸の前で手を合わせ、右手の親指が手前に来るよう、両手の親指を曲げます。



両手の親指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。



右手の人さし指が手前に来るよう、両手の人さし指を曲げます。



両手の人さし指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

※余裕のある方は中指、薬指、小指でも同様に行いましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

・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
11月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

宮農部 経営企画課
72-3721まで

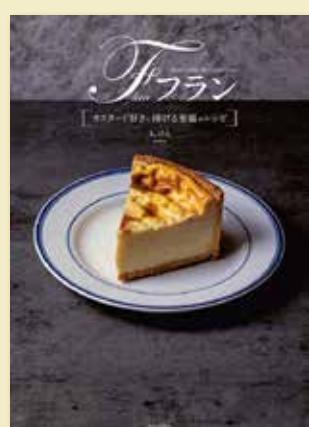
見本が農協事務所に置いてあります
ので、お気軽に立ち寄り下さい。



焼きっぱなしのがおいしいお菓子
生地を味わうシンプルレシピ



栄養も時短もおいしさも
一品で完結! 炊き込みごはん



フラン
カスタード好きに捧げる至福のレシピ

焼きっぱなしのお菓子は、オーブンに入ったら後は焼き上がりを待つだけ。手軽に作れ、生地本来のおいしさを味わえます。生地の混ぜ方や混ぜる順番など、仕上がりを左右するコツがわかるレシピを紹介します。

田中 博子 著

定価: 本体1,800円+税

炭水化物、たんぱく質、ビタミン・食物繊維など人が生きるうえで欠かせない栄養素を一品で完結。今までの「炊き込みごはん」とは違う、手軽に作れるだけでなく斬新で作ってみたくなるレシピの数々がここに!

岩崎 啓子 著

定価: 本体1,500円+税

フランスの伝統的なデザート「フラン」。むっちりなめらかな食感と、卵とクリームの濃厚な味わいが魅力です。フルーツやお茶を使ったフラン、手軽なフラン、食事のフラン等バリエーション豊富に紹介します。

も。けん 著

定価: 本体1,700円+税

行事予定表

2025年10月 組合動静

1 (水)	中標津高校インターンシップ～2日、根釧合同組合長道外視察研修～4日、ホクレン十勝和牛市場
2 (木)	中標津町家畜自衛防疫組合視察研修～3日
6 (月)	ホクレン根室育成市場
7 (火)	巡回ドック～10日
8 (水)	根釧合同農協監事協議会視察研修～11日
11 (土)	あるる創業記念セール～13日
16 (木)	牛乳衛生講習会、ホクレン根室乳牛市場
21 (火)	財務諸表等監査～24日、共済課巡回事務指導
22 (水)	第3回共済課管理研修会
23 (木)	根室地区酪対役員会
24 (金)	役員道外視察研修～28日、LA情報交換会（釧路）
25 (土)	第16回全日本ホルスタイン共進会～26日
27 (月)	熟年会秋期研修旅行～30日
29 (水)	第3回管理購買委員会
30 (木)	第3回當農委員会
31 (金)	第7回理事会

2025年11月

1 (土)	
2 (日)	
3 (月)	文化の日
4 (火)	畜舎環境衛生改善調査～6日、中標津中学校職業体験受入（あるる）～5日、ホクレン十勝和牛市場
5 (水)	
6 (木)	ホクレン根室乳牛市場
7 (金)	スマイルサポーター情報交換会
8 (土)	農協職員中級資格認定試験、第4回あるるミルクキャンペーン
9 (日)	
10 (月)	J A中標津酪対役員会
11 (火)	内部監査期中Ⅲ～14日
12 (水)	9月末定期監査～14日
13 (木)	根釧管内 J A管理職層向け研修会
14 (金)	第6回監事会
15 (土)	
16 (日)	
17 (月)	昇給辞令交付
18 (火)	北海道常例検査～21日、職員採用試験
19 (水)	広陵中学校職業体験受入（あるる）～20日
20 (木)	
21 (金)	
22 (土)	農協職員上級資格認定試験
23 (日)	勤労感謝の日
24 (月)	振替休日
25 (火)	地区別懇談会（開陽・武佐）、組合員・准組合員デンブン配布～30日
26 (水)	根室管内購買事業推進委員会視察研修～28日
27 (木)	地区別懇談会（中標津・俵橋）、根釧管内 J A女性職員研修、ホクレン根室乳牛市場
28 (金)	地区別懇談会（当幌・第2保落）
29 (土)	地区別懇談会（保落）
30 (日)	

牛乳をもっと食卓に

おいしいミルクレシピ

みそと牛乳で煮汁ごとおいしい
ごまミルク角煮

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

材料
4人分

- 豚バラ肉（塊）.....400g
- レンコン.....1本
- サツマイモ.....1本
- ごま油.....小さじ1
- ニンニク（つぶす）.....1片
- 砂糖.....大さじ1
- A
■酒.....大さじ3
- 水.....600mL
- B
■しょうゆ、みりん、酒、片栗粉.....各大さじ1
- C
■みそ.....大さじ1と1/2
- すりごま（白）.....大さじ1
- 牛乳.....180mL

作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら取り出してください。
- ②レンコンは1.5cm厚さの半月形に切り、サツマイモは2cm幅の輪切りにする。
- ③別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色良く焼いて取り出す。
- ④③の鍋にニンニクと①を入れて砂糖を振り、転がしながら1、2分間焼き付ける。
- ⑤Aを加え、落としふたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
- ⑥鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ、③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。

J A なかしべつ広報誌 夢広がるなかしべつ

令和7年11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ひいたします。

また、応募できる方は中標津町民の方のみとさせて頂きます。

【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（P N）→
- 11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11月21日（金）までにお願いします。