

## 第78回中標津町農協青年部通常総会



中標津町農協青年部通常総会 (R8.4.16)

# 夢広がる なかしべつ

中標津町農業協同組合

あなたとJAのコミュニケーション情報誌

2026

5

Vol.617

- INDEX
- 青年部のページ…2~3
  - ルーキーズカレッジ10期生開講式、第44回家族協定書手交式…4
  - 新事務所建築現場の取材、生産部よりお知らせ…5
  - なかなか健康なかしべつポイント…6~7
  - 理事会、クロスワード、読者の声、占い…8~9
  - 特集「日本茶でリラックスティタイム」…10~11
  - 技術の扉～離乳後こそ勝負どき…12
  - 普及の窓～バケットミルクの衛生管理…13
  - なかのう通信…14 ■ 脳トレ、新刊…15
  - 家族で楽しむおいしい一皿、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!!



# 第78回 青年部通常総会

4月16日、第78回中標津町農業協同組合青年部通常総会が根室農業会館会議室で開かれました。



佐藤 信浩新部長挨拶

正部員43名のうち、本人出席が24名、委任状による代理出席が12名で総会が成立しました。令和7年度事業報告および収支決算報告、令和8年度事業計画および収支予算案など、全ての協議事項について満場一致で承認されました。

## MVP賞



小林 史法さん



岡部 偉大さん

司会進行は高橋力也副部長が務め、林友也監事の開会宣言、半沢部長の挨拶で総会が始まりました。7名のご来賓の方々にお越しいただき、北海道議会議員 中司 哲雄 様、中標津町経済部長 天野 英典 様、根室地区青協会 会長 小出 信彦 様、農協女性部長 長縄 さおり 様にご祝辞を賜りました。なお、日程調整でご都合がつかず出席が叶わなかった中標津町農協代表理事 組合長 飯島 浩 様より激励のメッセージを頂戴しました。

議長に櫻坂 晃史さん（当幌支部）を選出。第1号議案から第4号議案まで執行部より説明がなされ、承認されました。積極的に青年部活動に参加した部員に贈られるMVP賞には、俣落支部の小林 史法さんと当幌支部の岡部 偉大さんが受賞しました。

## 特別表彰



遠藤 洋志さん

（記 河西 陽平）  
待っておりま  
ブな活動に期  
加とアクティ  
の意欲的な参  
り度も皆さん  
りました。本

た。また、今回は根室地区青協や道青協において長年ご尽力いただいた遠藤 洋志さんの功績を讃え、特別表彰を行いました。新入部員には、小川 竜馬さん（当幌支部）、森島 利さん（武佐俵橋開陽支部）が新たに加入しました。また、役員三役（部長・副部長・監事）の任期満了に伴う改選が行われ、右の新役員が決定しました。

## 令和8年度 中標津町農業協同組合青年部役員

役職	氏名	支部
部長	佐藤 信浩	当幌支部
副部長	藤井 季樹	俣落支部
副部長	大内 風弥	武佐俵橋開陽支部
副部長	大山 竜司	当幌支部
監事	清原 優威	武佐俵橋開陽支部
監事	遠藤 秀之	俣落支部
理事	赤波 江優乙	武佐俵橋開陽支部
理事	岡部 偉大	当幌支部
理事	荏田 大地	俣落支部
理事	板橋 勇輝	俣落支部
顧問	半沢 勇貴	俣落支部



新役員挨拶

## 新入部員



森島 利さん



小川 竜馬さん

# J A道青協 第75回定期総会

令和8年4月9日、J A道青協第75回定期総会がJ A共済ヒルの共済ホールにて開催され、全道各地より約300名の盟友が集い、当青年部からは半沢部長が参加しました。

第75回定期総会前に研修会として、J A北海道中央会のアグリアクション推進部課長の土屋慶年氏による『農政活動について一緒に考えよう』が行われました。国会における予算成立や農業分野の政策決定プロセスの説明があり、実際に要請活動によって18年間で初めてルールが見直されたゲタ単価改定について例としてご紹介いただきました。意見交換会や中央要請を重ねた結果であり、要請活動の重要性や必要性を改めて感じる研修会となりました。

総会では前年度の事業報告や決算報告があり、今年度の事業計画については満場一致で承認されました。今年度のスローガンは『思いを束ね、未来を耕す』です。年間活動テーマは『つながる力で、未来を切り拓く』となりました。また、役員任期満了に伴い役員改選が行われ、以下のように決定しました。令和8年度道青協会長に就任した佐藤慎哉氏からは、『私たちの1分1秒が次世代の1分1秒になるために一丸で取り組ませていただきます』と心強いお言葉がありました。なお、当青年部出身の遠藤洋志氏は8年にわたる役員の任期を終えることとなりました。

(記)半沢 勇貴

役職	氏名	J A
会長	佐藤 慎哉 氏	JAオホーツク網走
副会長(米)	辰巳 裕亮 氏	JA上川中央
副会長(畑青)	藤野 泰亮 氏	JA道央
副会長(酪畜)	牧之瀬佳貴 氏	JA摩周湖
監事	渡部 大樹 氏	JAとまこまい広域
監事	保井 優介 氏	JAながめま

## 新役員



退任役員挨拶



新任役員挨拶

## 根室地区農協青年部連絡協議会

# 第75回 通常総会

令和8年4月24日、根室地区農協青年部連絡協議会第75回通常総会が根室農業会館にて開催され、根室地区の各単組より盟友が集まり、当青年部からは三役(部長・副部長・監事)の6名が出席しました。

来賓3名より祝辞をいただき、総会は議長の見口達さん(J Aけねべつ)により議事が進められました。予定議案の令和7年度事業報告および収支決算、令和8年度事業計画および収支予算案、及び役員改選等について全会一致で承認されました。

令和8年度の新役員は右の通りです。(記=河西 陽平)



## 新年度役員

役職	氏名	J A	新任・再任
会長	久末 彰真 氏	JA道東あさひ	新任
副会長	須藤 宗裕 氏	JAけねべつ	新任
副会長	福岡 裕也 氏	JA道東あさひ	新任
監事	柿本 竜矢 氏	JA中春別	再任
監事	半沢 勇貴 氏	JA中標津	新任



新任役員挨拶



退任役員挨拶



# 10期生開講式

中標津町農協担い手創出協議会の飯島浩会長より「営農を始める担い手としてこれから始まる研修会で基礎の勉強をしていただくことと、研修生同士や講師をしていただける普及センター様をはじめとする関係者の皆様との繋がりを大事にしてご自身の営農に活かして欲しい」と挨拶をいただき、式が始まりました。

次に研修生紹介として1人ずつ自己紹介が行われ、後継者・後継者夫・従業員とそれぞれ環境が違う中、繋がりを持ち自身が携わる営農に活かしていきたいと思いが添えられました。

ご来賓としてお越しいただいた根室農業改良普及センター北根室支所長の澤田 賢様からは「酪農経営に大切なこと」とエールを含めた基調講演をしていただきました。

最後に同協議会の田中世一副会長より研

令和8年3月17日に中標津町農協担い手創出協議会ルーキーズカレッジ第10期生の研修開講式が行われました。第10期生は10名となっております。

研修生に向け、激励の言葉をいただき開講式が終了しました。

研修カリキュラムは3月下旬から開催し、令和10年の中標津町農協通常総会時での卒業を目的に進めて参ります。各関係団体に講師を依頼し座学や現地研修を進めて参りたいと思っております。ご協力の程宜しく申し上げます。

(記＝中本 康太)

## 第10期生 研修予定

研修日	研修内容	講師依頼先
3月17日(火)	開講式 基調講演 (酪農経営に大切なこと)	普及センター 北根室支所 澤田 賢 氏
3月25日(水)	哺乳期の飼養管理	普及センター 北根室支所 五十嵐 将寿 氏
4月7日(火)	育成管理について	北海道立総合研究機構 酪農試験場 遠藤 哲代 氏
4月17日(金)	施肥管理について	北海道立総合研究機構 酪農試験場 坂口 雅己 氏
4月23日(木)	乾乳期の飼養管理	普及センター 北根室支所 田村 浩太郎 氏
5月26日(火)	牧草の見分け方など	北海道立総合研究機構 酪農試験場 中村 直樹 氏

## 第44回 家族協定書手交式が開催

令和8年4月8日(水)、中標津町農業委員会主催による第44回家族協定書手交式が中標津町役場で開かれました。

手交式は協定書への調印と押印は事前に済ませ、協定書を交付する形式で執り行われました。

中標津町農協の組合員で、昨年度経営移譲を行った5組のうち家族協定を結んだ4組のご家族が出席しました。調印式では主催者の農業委員会 本田 信幸 会長のご挨拶と、来賓の西村 穰 町長や根室農業改良普及センター北根室支所 澤田 賢 支所長の祝辞をいただき、中標津町農協 飯島 浩 代表理事組合長の立ち会いのもと、協定書の交付と感謝状と記念品が贈呈されました。最後に協定者を代表して遠藤 昭男 氏が謝辞を述べ手交式が終了しました。

昭和61年8月に始まった家族協定は、計根別農協と合わせて今回を含め292組ものご家族が協定を結びました。

(記＝河西 陽平)



開陽地区 三輪 哲郎 氏 ↓  
三輪 晴也 氏



中標津地区 佐藤 久見 氏 ↓  
佐藤 信浩 氏



当幌地区 飯島 哲夫 氏 ↓  
飯島 望 氏



俣落地区 遠藤 昭男 氏 ↓  
遠藤 秀之 氏

# 新事務所建築現場を取材しました

当JA新事務所建築工事の取材を4月28日にさせていただきました。今回で4回目になります。完成まであと1ヶ月となり、最終工程に入っています。

4月末でほぼ100%の状態となり、取材時現在は室内の天井・壁のクロス張り工事が完成し、フローリング工事が行われています。

5月下旬には事務所引き渡しが行われる予定ですので、その様子などを農協だよりでお知らせいたします。



1階エントランスホール



1階金融・共済フロア



定礎石が設置されました



2階事務所



2階組合長室



男性ロッカー室



3階ホール



3階会議室  
スライディングウォールが設置されました



3階役員会議室



## 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 (3月分)

#### 初生黒毛メス

父牛号名	頭数	金額(税抜)	父牛号名	頭数	金額(税抜)
安福久	2	501,500	福之姫	28	384,464
百合未来	1	424,000	福勝鶴	27	384,111
若百合	2	420,000	北美津久	43	383,186
千寿剣	6	415,167	福増鶴	1	361,000
百合白清2	1	401,000	福之鶴	37	352,135
伊勢之鶴	4	390,750	金太郎3	3	297,333
暁之藤	22	387,500			

#### 初生黒毛オス

父牛号名	頭数	金額(税抜)	父牛号名	頭数	金額(税抜)
若百合	4	501,500	関平照	1	441,000
愛之国	1	488,000	百合白清2	1	437,000
福之姫	27	474,000	幸照鶴	1	436,000
北美津久	58	464,897	勝俊桜	1	415,000
福勝鶴	52	456,750	福之鶴	141	412,787
金太郎3	1	456,000	百合未来	2	392,000
千寿剣	9	454,111	姉久姫	1	378,000
紀多福	1	451,000	安福久	8	366,625
暁之藤	35	449,143	博紅葉	1	360,000
貴隼桜	1	443,000	福増鶴	1	330,000

実施期間

令和8年4月1日～

令和9年3月31日

WEB応募は  
こちらから!



なかなか健康  
なかしべつ

ポイント

健康づくりでポイントを貯めて  
素敵な賞品に応募しよう!

A賞 1名様

湯宿だいいち  
ペア宿泊券

B賞 2名様

BRUNO  
ホットプレート  
(グランデサイズ)  
※4～5人向け

C賞 3名様

スマートウォッチ

提供:住友生命保険(相)

D賞 5名様

食塩無添加  
野菜ジュース  
(4千円相当)  
(機能性表示食品)

提供:明治安田生命(相)

E賞 5名様

お茶1箱  
(4千円相当)  
血圧が高めの方に  
(特定保健用食品)

提供:中標津町商工会

F賞 5名様

JA中標津工場  
乳製品詰合せ  
(3千円相当)

提供:JA中標津

G賞 5名様

全国農協  
商品券  
(3千円相当)

提供:JAけねべつ

H賞 10名様

総合体育館アリーナ利用回数券

提供:文化スポーツ振興財団

I賞 5名様

Nintendo  
Switchソフト  
Fit Boxing3

※Switchゲーム機本体は付属しません。

J賞 10名様

AFくらぶ製品  
詰合せ

K賞 20名様

北陸圏内  
利用限定  
牛乳贈答券  
200円  
牛乳券  
(1,000円分)

L賞 40名様

町指定ゴミ袋  
5ℓ(10枚入)2袋  
(燃やせるごみ)

ダブルチャンス  
100名様

とく蔵くん満点カード



応募締切

必着

令和9年3月31日水

参加できる方 18歳以上の町民

応募は期間中にひとり1回のみです。

※抽選で合計211名に賞品が当たります。

※ダブルチャンスはA～L賞に外れた方から抽選します。

※写真はイメージで実際の賞品と異なりますのでご了承ください。賞品は予告なく変更となる場合があります。

お問い合わせ先

中標津町保健センター  
中標津町東7条北3丁目3

TEL 0153-72-2733(平日8:30～17:15)  
FAX 0153-72-7964(24時間)



協賛  
協力

中標津町文化スポーツ振興財団、JA中標津、JAけねべつ、中標津町商工会、  
中標津町社会福祉協議会、明治安田生命保険相互会社、住友生命保険相互会社

ご協賛いただける  
団体・企業様を  
募集しています。

# 参加方法

## ① なかなか健康ポイント応募用紙に、氏名・住所・希望賞品などを記入する

応募用紙と  
応募箱は  
どこ？

- ▶ 保健センター・総合体育館・プール・武道館・交流センター  
役場住民保険課・プラット…にあります！
- ▶ 町ホームページからダウンロードができます！
- ▶ 応募用紙がなくても、WEBからの応募ができます！

→このような応募用紙です



## ② ポイント対象事業に参加し、健康ポイントをためる

健診ポイントは必須です！  
健康診査やがん検診を受けるとそれがポイントになります。  
職場で受けた健診もポイントになります。

WEB応募は  
こちらから↓

## ③ 6ポイントたまったら、応募用紙を応募箱へ投函する（WEB応募する）

健診ポイントが足りないときは、参加ポイントやチャレンジポイントに挑戦！

ポイントの獲得例

特定健診  
(1ポイント)

+

胃がん検診・肺がん検診  
(2ポイント)

+

体育館を3回利用  
(3ポイント)

→

6ポイント  
達成



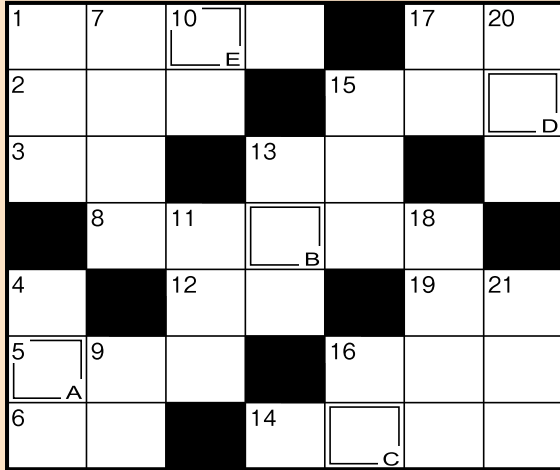
## ポイント対象事業 すべての内容1つにつき1ポイント

<b>健診 ポイント 必須</b>	健康診査	特定健診、後期高齢者健診、若年健康診査、みなし健診、 健診データの提供、人間ドック(人間ドックは5ポイント)、眼底検査 歯科健診(治療は除く)
	がん検診 など	胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、 前立腺がん検診、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診、 エキノコックス症検診、乳房エコー検査、骨粗しょう症検診、 膣エコー検査、ヒトパピローマウイルス(HPV)検査
<b>参加 ポイント</b>	運動施設	運動施設の個人利用(体育館、トレーニング室、ウォーキングコース、プ ール、武道館など) 体育館主催の運動教室、体力測定会、 プラット健康増進室、交流センター(スポーツでの利用)
	保健・介護	結果説明会、生活習慣改善相談、栄養教室、健康に関する出前講座、 特定保健指導(☞評価時に改善していたらさらに1ポイント) 介護予防教室(いきいき教室)
<b>チャレンジ ポイント</b>	計画する	目標立てたよポイント 健康づくりのための目標を計画するだけで、1ポイント獲得！ 例) 毎日体重を測る、毎朝血圧測定し記録する、毎食野菜を食べる、欠食しない、 禁煙する、週に3日ウォーキングする、休肝日をつくる、毎日デンタルフロ スを使う など
	達成する	目標やったよポイント 7日間、立てた目標に取り組んで、1ポイント獲得！ ※同じ計画と達成の重複は無効です。1つの目標につき1ポイントとなります。

# Crossword Puzzle

# 夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ



二重マスの文字を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端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝つけない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝に共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑲ウサギのものは長め

## タテのカギ

- ①女性同士のきょうだい
- ④トーシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと！ タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です

4月号の当選者は4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。

4月号クロスワードの解答 『ハナフブキ』

## 第1回 理事会

開催月日 令和8年4月20日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 第79回通常総会の開催について
2. 第79回通常総会提出議案について
3. 令和7年度決算及び剰余金処分案について
4. 部門別損益計算書の承認について
5. 総会提出決算関係書類の監事への提出について
6. 期末棚卸に関する監査報告について
7. 令和8年度経営定期点検実施計画について
8. 新事務所に係るLAN配線敷設工事の固定資産取得について
9. 新事務所に係るオープンラック・通信機器一式リース導入について
10. 令和8年度余剰金の運用方針および預入先の決定について
11. 令和8年度信用供与等の限度額について

### 報告事項

1. 令和7年度経営定期点検実施報告について
2. 令和7年度組合員の加入及び脱退の状況について
3. 事務ミス等発生状況の報告について
4. 令和8年3月末組勤状況及び四半期報告について
12. 令和8年度貸出金利率の最高限度について
13. 資産査定について
14. 重点指導組合員・指導組合員の担当職員変更について
15. 各種資金の借入について
16. 中標津町農協総合共進会及び第14回なかしべつ牛まつりについて
5. 理事に対する貸出金の実行状況について
6. 理事に対する納税猶予に係る債務保証の状況について
7. 令和7年度飼料自給率向上緊急対策事業実績について
8. 令和7年度粗飼料確保緊急対策事業実績について
9. 令和7年度酪農ヘルパー事業稼働実績について
10. 令和7年度農業農村交流施設稼働実績について
11. 令和7年度末家畜人工授精稼働実績について
12. 令和7年度生乳生産状況と乳質について
13. 令和7年度乳質改善共励会の結果について
14. 令和7年度販売事業の概要について
15. 令和7年度育成センター預託状況について

## 職員採用のお知らせ

令和8年5月1日付

■購買部燃料課給油所係 大 畠 宏 樹

# 読者の声

●上の子が小学校に入学しました。ピカピカの1年生、初めての経験が沢山あり、不安そうでしたが少しずつ慣れてきました。下の子はまだ保育園なので、淋しいのか「○○がいな」と淋しい」と言っています(笑)。いつも一緒にいるのが当たり前だったけれど、離れてお互いに大切さに気付いたようでした。よくケンカをしています。心の中では大好きだったんだな...とほっとしました。来年からは一緒だよと言うと、嬉しそうに早くランドセルが欲しいと言いました。2人との間に友情があることを再確認しました(笑)。

▼PN/50TA

●桜が早め早めに咲き始め、妙にせかされている感じ。地震があったり、なかなか穏やかな日々を送ることが難しい時代になっている(世の中の不安ばかり)。そんな中でも草木や花たちは何かに左右されることなく、一歩一歩目の前にある、やるべき事を歩んでいるのだなあ〜と、つくづく感じる。自然の中の、全ての動物も植物も子孫のために必死で生きている。なぜ人間だけが次世代のことを考えず、無駄なことをするのかなあ、なんて思います。

▼PN/楓風

●4月の初め、雪の中から顔を出したフキノトウで私は味噌を作りました。今日は雪の世界から変身して、今やまさに新緑の季節を迎えました。知人宅の庭にクロッカス、福寿草、チューリップの花とつぼみを見つけました。また、4月20日は帯広市で桜の開花などと、本当に早い春です。東京は23℃に上がり、半そでを外を歩いているよと教えてくれました。我が家の近くにはコブシの大きな木があります。芽もふくらんでもう少しで花のつぼみに変身かも。楽しみがいっぱい増えてきそうです。また、女性部の皆さん73回目の通常総会おめでとうございます。総会の後で、ハギレで作ったりスモなかなか良いですね。これからもますます躍進してください。

▼PN/りんごちゃん

●道内でも桜の便りが届き始めました。年々、開花が早くなる気がします。中標津はいつ頃になるのでしょうか。その桜も温暖化の影響で異変が起きているそうです。冬の気温が高く、桜が寒さを強く感じなかったため、春になったことに気付かず、開花が遅くなったり、花数が少なくなっているそうです。30〜50年後には全国に広がっていくとか…。まだお花見は楽しめそうです。今年はこの桜を見に行きますか？

▼PN/サントス

## 今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

### 5月

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p><b>全体運</b> 遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥</p> <p><b>健康運</b> 目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に</p> <p><b>幸運の食べ物</b> 新ジャガイモ</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p><b>全体運</b> 上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいるいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物大吉</p> <p><b>健康運</b> 朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ウメ</p>
<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運氣が上昇します</p> <p><b>健康運</b> おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ソラマメ</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉</p> <p><b>健康運</b> 運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして</p> <p><b>幸運の食べ物</b> コゴミ</p>
<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> 頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を</p> <p><b>健康運</b> 持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ニンニク</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して</p> <p><b>健康運</b> 血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう</p> <p><b>幸運の食べ物</b> 新ゴボウ</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> 後回しになっていたことを一気に片付けてしましましょう。心配事をなくせば運氣がアップ!旅行は遠出がお勧め</p> <p><b>健康運</b> すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を</p> <p><b>幸運の食べ物</b> キクラゲ</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> 気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて</p> <p><b>健康運</b> サブリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ルッコラ</p>
<h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> 先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます</p> <p><b>健康運</b> 筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ニラ</p>	<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> ドキリとするようなことも丸く取ります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉</p> <p><b>健康運</b> 気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> さんしょう</p>
<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> 停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切</p> <p><b>健康運</b> バズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも</p> <p><b>幸運の食べ物</b> クレソン</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> 良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしましましょう。前半は旅行も楽しめます</p> <p><b>健康運</b> 新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ナツメカン</p>

# 日本茶で リラックス ティータイム



忙しい毎日に、ほっとひと息つける時間はありますか？

日本茶の香りや味わいに癒やされながら、心も体も休まる時間を楽しみましょう。

監修：日本茶インストラクター 滝井ひかる  
イラスト：小林裕美子



## 疲れた脳をリラックス

### テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

## ストレスや疲れの回復に

### ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

### 香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

## 日本茶の癒やしパワー

### 眠気を覚まし能率アップ

#### カフェイン

苦味をもたららし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることが出来ます。

### さまざまな健康効果

#### カテキン

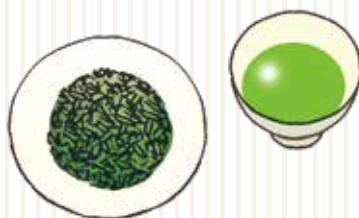
ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。



## 八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

## さまざまな日本茶



最高級の日本茶

### 玉露 (ぎょくろ)

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない



家庭用として親しまれる

### 番茶 (ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい



日本茶の代表

### 煎茶 (せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴

## 水出しとお湯出しを使い分けてリラックス効果アップ!

お茶は温度により抽出される成分の量が変わります。  
うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

### 仕事や作業のリフレッシュに

## お湯出し緑茶

香りがよかつ

カフェインを多く抽出

血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

#### こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

#### 入れ方

- ① 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- ② 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする  
(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- ③ 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- ④ 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- ⑤ 最後の一滴まで注ぎ切る



### 夜のリラックスタイムに

## 水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに

テアニンやビタミンCを多く抽出

免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

#### こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

#### 入れ方

- ① 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- ② ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- ③ 冷蔵庫で2~3時間抽出する



## 茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のにおいも吸収しやすいので、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

お茶は鮮度が命!  
未開封のものも  
早めに開封して  
飲み切ろう



## 茶殻で身の回りをキレイにしてリフレッシュ

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

### お掃除に

水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる



### 消臭

ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



### 茶の湯の主役

## 抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている



### 優しい香りが特徴

## ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ



### 炒った米の香りが特徴

## 玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴

# 離乳後こそ勝負どき ～ホルスタイン種雌牛の「ちょうどよい」 発育と栄養とは？



酪農試験場 乳牛グループ 新宮 裕子

「うちの子牛、順調に育っているかな？」 そう思っても、重労働な体重計測を頻繁に行うのは難しいものです。しかし、離乳直後の成長スピード (DG; 1日あたりの体重増加量) は、将来の「13か月齢での受胎」を左右する極めて重要なポイントです。経験や勘だけに頼らず、データに基づいた「ちょうどよい発育」を目指しましょう。

## 1、目指すべきは「DG 0.85～0.95kg/日」

日本ホルスタイン登録協会の推奨値を基準にすると、離乳から13か月齢までの理想的なDGは0.93kg/日です。太らせすぎもよくないので、本試験では0.85～0.95kg/日を「ちょうどよい範囲」と設定しました。

### ・現場のリアル

道内10戸の哺育育成牧場調査で、離乳後（概ね60日齢）から150日齢までのDGがこの範囲に収まっていたウシは41%。一方で、25%のウシは目標値を下回る発育でした（図1）。

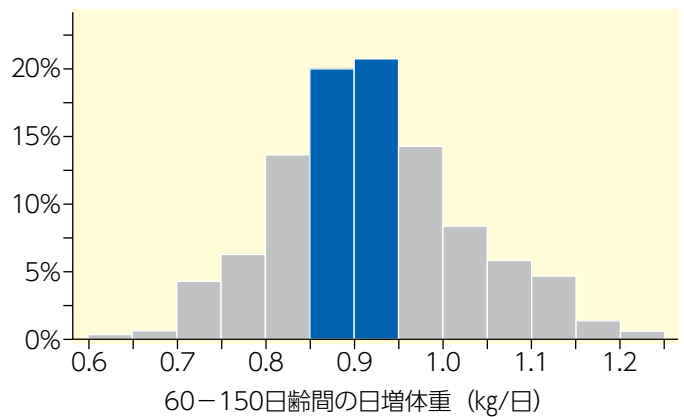


図1 60～150日齢までの1日あたりの体重増加量別の頭数割合 (%) (色付きの部分がちょうどよいDG)

## 2、「ちょうどよい」を実現する給与の目安

50～150日齢の期間に、推奨DGを達成するための摂取量目安を試験の結果から算出しました。

指標	摂取量の目安 (1日1頭)	ポイント
乾物摂取量	1.9～4.78kg	個体差や環境により幅がある
可消化養分総量 (TDN)	1.51～3.14 kg	

### ・粗飼料の「質」がカギ

試験の結果、1番草でも「結実期」に刈り取ったエネルギー (TDN) の低いサイレージでは、摂取量が低く (図2)、発育がやや悪くなることが分かりました。離乳直後であっても、できるだけ栄養価の高いサイレージが発育を高めてくれます。

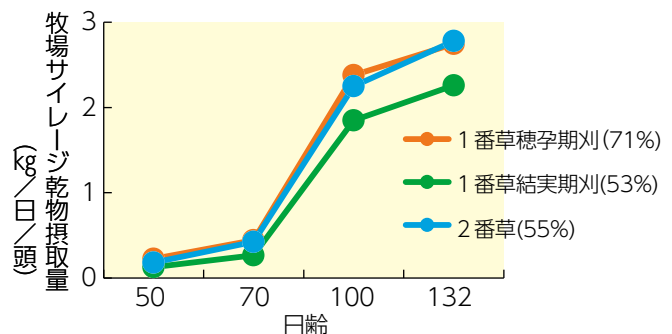


図2 牧草サイレージの刈り取り時期と乾物摂取量との関係 (カッコ内はTDN含量)

## 3、成長を妨げる「病気」のリスク

エサの内容と同じくらい重要なのが、健康管理です。

調査の結果、呼吸器疾病が多い農場ほどDGが低下する傾向が見られました。せっかく計算してエサを与えても、病気をさせると目標のDGに届かないことも。

## 4、まずは「測る」ことから始めよう

DGは飼料以外にも個体差や環境に左右されます。「計算通り」で安心せず、定期的なチェックが欠かせません。最近では、スマホで撮影するだけで体重を推計できるアプリも登場しています。「まずは測ってみる」。そこから、貴方の牧場の次なる一歩が始まります。

# バケットミルクカーの衛生管理

## バケットミルクカーの洗浄方法再確認

バケットミルクカーは分娩牛や治療牛の搾乳に使用されます。バケットミルクカーの洗浄方法を再確認し、衛生管理を徹底しましょう。

### 搾乳前

#### 殺菌

バケツを2つ、ぬるま湯の「殺菌液(通常規定濃度200ppm)」と「すすぎ」用を準備し、ユニットを上下して空気を流入させ、物理的こすり洗いの作用があるエアブラッシングをかけながら蓋と本体の内側を殺菌します。殺菌後はしっかりと排水して、「すすぎ」を行います。

### 搾乳後①

#### バケットミルクカー外側の洗浄

流水(温湯)を使って、本体及びミルククローやシェルの外側の洗浄を行います。

### 搾乳後②

#### アルカリ洗剤による洗浄

バケツを3つ、ぬるま湯の「すすぎ」用と温湯(35℃～40℃前後)の「洗浄液(アルカリ洗剤0.5%希釈)」を準備する。最初の「すすぎ」は、エアブラッシングにより蓋と本体の内側を洗浄します。次に「アルカリ洗浄」を行います。「すすぎ」同様に洗浄し、洗浄後はしっかりと排水して、「すすぎ」を行います。

### 3日に1回

#### 酸性洗剤による洗浄

バケツを2つ、温湯による「洗浄液(酸性洗剤0.5%希釈)」とぬるま湯の「すすぎ」用を準備し、アルカリ洗剤による洗浄の「すすぎ」の後に、「酸洗浄」を行います。洗浄後はしっかりと排水して、「すすぎ」を行います。

「酸リンス」のように毎回使用する場合は、希釈濃度が薄くなります。

### 週に1回

#### 手洗いの実施

バケット本体や蓋・クローの内側は、普段の洗浄だけでは、乳石の付着や汚れに気づかないケースがあります。週に1回程度は、ブラシ等による手洗いを実施しましょう。

### 注意事項

- \* 記載の洗剤の希釈濃度は一般的な希釈濃度です。「アルカリ洗剤」0.5%～1.0%、「酸性洗剤」0.5%～1.0%、「酸リンス」0.2%～1.0%と幅があります。現在使用している洗剤の使用濃度や温度を確認して使用してください。
- \* 「アルカリ洗剤」「酸性洗剤」「殺菌剤」は混ざると塩素ガスが発生し、大変危険です。それぞれ使用に当たっては、必ず間に「すすぎ」をいれて、洗剤・殺菌剤が混ざらないようにしましょう。

## 汚れ・乳石の付きやすい場所



蓋の内側



バケット本体内側



ミルククロー内部



# なか のう つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR

J A中標津広報誌において、「中標津農業高校通信」の掲載をいただきまして、誠にありがとうございます。また、日頃より本校の教育活動に、J Aの皆様をはじめ、組合員の皆様に多大なご支援とご協力をいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

## 「食でつながる、まちとひと、ワクワク・夢がカタチになる」 ～中農生キッチンカー「なかしべつKitchencarプロジェクト」始動～

今年度は農業や食に関する実践的な学習の充実と地域との交流活動の推進を目的として、キッチンカーを導入することとなりました。本キッチンカーは、生徒が学んだ農産物の加工や商品開発、販売実習などに活用するとともに、地域イベントへの出店などを通して地域と学校をつなぐ新たな学習の場として活用していく予定です。



現在、次の研究班2, 3年生がメニュー開発や車体デザイン考案など検討して、販売に向け取り組んでいます。もし、イベント等で見かけましたら、ぜひお声がけください。

- ①食品ビジネス科
  - ・肉加工研究班：エゾシカまんの販売
  - ・農産加工研究班：コッペパンのアレンジ商品
  - ・マネージメント研究班：トマトソースを利用したピザ・フライドポテト
  - ・乳加工研究班：クレープや乳和食提供
- ②生産技術科
  - ・動物活用研究班：数品種のじゃがバターを販売
  - ・野菜研究班：野菜を使用したホットドッグやスムージー
  - ・草花研究班：米粉クッキー、花で装飾等

引き続き、次号からは、本校の具体的な取り組みや生徒の活躍等、発信して参ります。併せまして随時、本校ホームページを更新いたしますので、ご覧くだされば幸いです。

今後も、J Aの皆様、組合員の皆様に信頼され、ご期待に応えることができるよう、全教職員が一丸となって教育活動に邁進いたしますので、中標津農業高校（中農）に、温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。

北海道中標津農業高等学校長 中西 聖



## 脳トレ！ 手足の体操



# 手首のつぼ刺激体操でリラックス

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

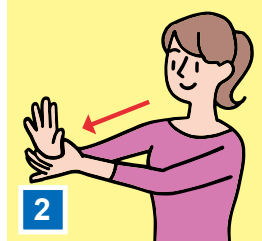
手首のつぼには、呼吸器系に関係が深い太淵や内臓や消化器官などに関係が深い陽池などがあります。これらのつぼを優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

### 手首のつぼ刺激体操

基本編 ①、②を左右5回ずつ行いましょう。



1  
右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。□で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。

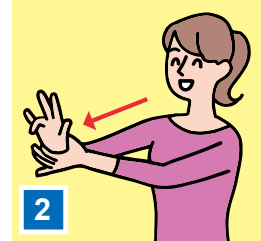


2  
右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り①に戻ります。

応用編 ①、②を左右の親指から小指まで行いましょう。



1  
右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。□で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



2  
右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り①に戻ります。

※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 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

# 今月の新刊

2026年  
5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。



知りたい会いたい  
生 態 が よ く わ か る  
ク ラ ゲ 図 鑑

クラゲの飼育数世界一として名高い鶴岡市立加茂水族館。クラゲの美しさや不思議だけでなく、クラゲの幼少時代や生活史なども写真付きで詳しく紹介。掲載数は100種を越え、クラゲの魅力を発信します。

鶴岡市立加茂水族館 著  
定価：本体1,800円+税



ゼリーケーキ  
光を重ねて、儂くほどける

セルクル型やアクリルボックスで仕立てる、まるでデコレーションケーキのようなゼリーケーキ。透明感と造形美を楽しむあたらしいゼリーレシピです。材料の選び方や温度管理などの製菓テクニックも詳しく解説。

藤沢かえで 著  
定価：本体1,800円+税



毎日続けられる、おうちごはん  
2万人の悩みを解決した料理教室の台所術

2万人の生徒を料理の悩みから解決してきたオーガニック料理教室「ワクワクワーク」が教える和食中心のレシピ本が登場。卵と乳製品不使用で、素材のおいしさを生かした料理がごはんづくりを楽しくしてくれる。

菅野 のな 著  
定価：本体1,600円+税

## 行事予定表

### 2026年4月 組合動静

1(水)	辞令交付、職員歓送迎会
3(金)	桜ヶ丘SSオイル配送・タイヤ取りまとめ
6(月)	棚卸精査、第1回監事会、新採用職員研修～7日、桜ヶ丘SSオイル配送・タイヤ取りまとめ～10日
7(火)	ホクレン十勝和牛市場
13(月)	監査法人期末Ⅱ監査～17日、桜ヶ丘SSオイル配送・タイヤ取りまとめ～14日
14(火)	第1回営農委員会
16(木)	第1回生産委員会、第1回管理購買委員会
20(月)	第1回理事会、ホクレン根室乳牛市場
21(火)	決算監査～24日、新事務所定礎式
24(金)	第2回監事会

### 2026年5月

1(金)	辞令交付
2(土)	
3(日)	憲法記念日 花・野菜苗販売開始
4(月)	みどりの日
5(火)	こどもの日
6(水)	振替休日
7(木)	第2回営農委員会、第2回理事会、第3回監事会
8(金)	根室管内B&Wショウ、乳検組合通常総会、農協酪対通常総会、ホンダ耕運機展示会～10日、ホクレン十勝和牛市場
9(土)	
10(日)	
11(月)	
12(火)	
13(水)	
14(木)	
15(金)	
16(土)	あるるミルクキャンペーン
17(日)	
18(月)	
19(火)	地区別懇談会（俵橋）
20(水)	地区別懇談会（俣落、第2俣落・西竹）
21(木)	地区別懇談会（開陽）
22(金)	地区別懇談会（中標津、武佐）
23(土)	北海道B&Wショウ～24日
24(日)	
25(月)	地区別懇談会（当幌）
26(火)	新事務所引渡
27(水)	
28(木)	ホクレン根室乳牛市場
29(金)	
30(土)	
31(日)	

# 家族で楽しむ おいしい一皿

春は苦味が食養生。  
春野菜でデトックス!



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子



ひじき×ニンニクの  
意外な組み合わせがおいしい!

## ひじきとクレソンのマリネ

材料  
4人分

- ひじき（乾燥）..... 15g
- クレソン..... 1束(100g)
- 紫タマネギ..... 小1/4玉(50g)
- ニンニク(みじん切り)..... 1/2片(2.5g)
- オリーブ油..... 大さじ1
- A
  - しょうゆ..... 大さじ2/3
  - 酢..... 大さじ1/2
  - 砂糖..... 小さじ1

### 作り方

- ① ひじきは水に15分漬けて戻し水気を切る。クレソンは長さ3cmにカットしておく。紫タマネギは1mmほどにごく薄くスライスして水にさらし、水気をよく絞る。
- ② フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて香りが出たらひじきを入れて炒める。オリーブ油がよく絡んだらさらにAを入れて中火で2、3分ほど炒める。
- ③ ②をフライパンから出し、クレソンと紫タマネギとあえて出来上がり。

### ポイント

今回は長ひじきで作りましたが、お好みに合わせて芽ひじきでもOKです。長ひじきは歯応えが良く食べ応えがあり、芽ひじきは柔らかくて食べやすいです。

### アレンジ

- ナバナや小松菜などをオイル蒸しにして加える
- ゆでた大豆やヒヨコ豆などを加える

