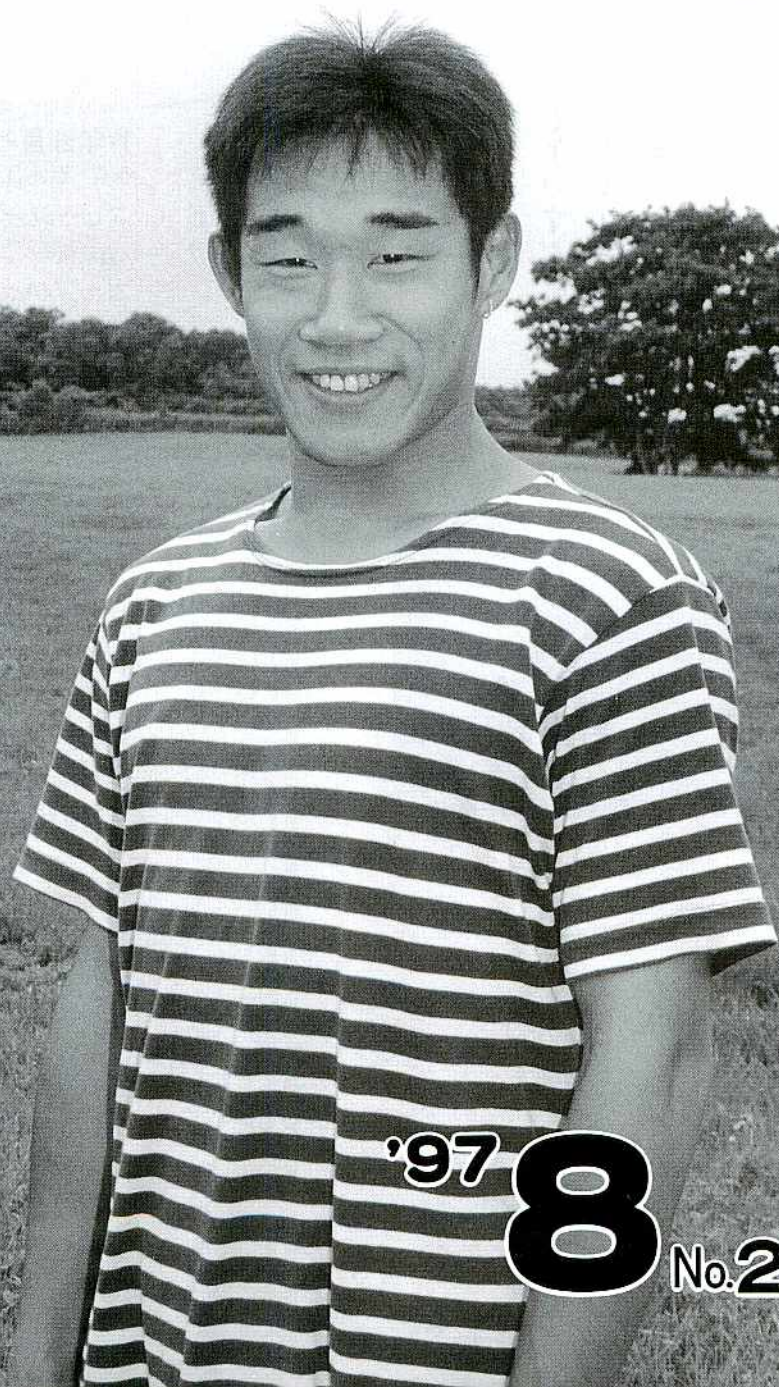


# のうきよう ちがしべつ



'97

8

No.272

# のうきよう ちがべつ

どこまでいしょうすぐに  
突き抜けるミルクロード。  
風と緑の景色がひとつになる。



## もくじ

- 3 ——— 〈未来を担う若者〉  
**青年部員との交流が楽しみ**  
共成 赤波江 力さん(19歳)
- 4~5 — ニュージーランドからお客様
- 6~7 — 〈営農技術〉  
**カーフハッチを活用しよう**
- 8 ——— 〈わが家の人気者〉  
**大好物はトマトなの**  
協和 長縄ゆりかちゃん(1歳5カ月)
- 9 ——— 〈組合長日誌〉  
**次代に伝えるために**
- 10 ——— 〈理事会の経過〉  
**第5回理事会**
- 11 ——— 「根室うまいもの会」を出店
- 12 ——— **新たな基本法**
- 12 ——— **有害鳥獣駆除**
- 14~15 — 〈暮らしの知恵袋〉  
**貧血の原因と予防策**
- 16~17 — **今月のフォトアルバム**
- 18 ——— **7月の組合日誌**

# あす 未来を 担う若者

共成 赤波江 力さん(19歳)

力さんは、依橋地区で経営面積約五十畝に乳牛約七十頭を飼養する酪農専業農家、赤波江清さんの後継者です。

力さんは四人兄弟の次男で依橋小学校、広陵中学校、中標津高校へと進学し、卒業後、子供の頃から馬が好きだった事もあり、サラブレッドの故郷、浦河町の生産牧

## 青年部員との交流が楽しみ



毎日が勉強！  
頑張っています

趣味は、サッカー、釣り、カラオケ、アルコールetc.。中でもサッカーは特に好きで、中標津フットボールクラブに所属し、週



写真がきらいな力さん

場に就職しました。

牧場での暮らしは療生活で、午前四時に起床し、馬の給仕、放牧などをし、療にもどるのは午後八時を過ぎるハードな生活でしたが結構楽しんでいました。

しかし、父・清さんの不慮の事故で、牧場生活に慣れる間もなくひと月位で実家に帰り、家業に就いています。

「今のところ将来については、あまり考えられないが、規模拡大はせず、現状のままで良い」と話し、父・清さんのアドバイスを得ながら勉強の日々が続いています。



牛より馬が好きな力さん

一回の練習で約二時間汗を流しています。

また、今年から農協青年部に入部し、部員、各団体との交流を楽しみにしています。

# ニュージーランドからお客様

## 第2回海外女性研修の滞在先でホームステイ先のダービーさんご夫妻

七月三十一日森林公園で国際交流が行なわれました。第二回海外女性研修の滞在先ニュージーランドでホームステイさせていただいたダービーさんご夫妻が今度はこちら、中標津でホームステイするという夢のような話しが持ち上がったのは五月の事でした。



箸の使い方が  
むずかしそう

ナイスショット?



ゴルフみたいにはいかないな～

ダービーさんのお宅には、松本宮子さん、金子ひろみさん、中司俊枝さんの三人がホームステイし、私たちがずっとまた会いましょうねと固く約束した言葉が実現したのです。どうせなら海外女性研修に参加したみんなと一緒にということになり、パークゴルフと焼き肉で久しぶりの再会。パーティーが企画されました。前回の旅行で訪問した際にダービーさんの奥さんに、どうしてご主人と一緒に旅行しないのか不思議がられたので、再会パーティーにはご主人の同伴をお願いし、仲良くカップルでの参加となりました。雨の天気予報を心配したものの、みなさん普段の行ないが良いせい、か、まさにパークゴルフびより(そ

### ●ご案内●

のうきょう  
ふれあい広場

8月15日開催

平成九年度、中標津町農協ふれあい広場が第四十一回なかしべつ観光まつりに協賛し、八月十五日(金)中標津町総合文化会館前広場で開催されます。

今年の観光まつりは、八月十四日の大平原花火大会に始まり、十五日は、太子講相撲大会、沖縄伝統舞踊「エイサー」、なかしべつ万灯よきこいソーランなど、十六日には、東西対抗綱引き大会、仮装盆踊りなどが行なわれます。

「のうきょうふれあい広場」

んなのあるのか?。しかし、コースが混んでいたの、急ぎよミルクホール大会に変更し、ダービーさんご夫妻との再会の挨拶を交わしたのち早速プレイを開始しました。

ダービーさんのご主人はゴルフ歴十年というベテランで、ミルクホール初体験ながら、さすがに上手。残念ながらミルクホールの印象は聞き忘れましたが、結構本気でプレーしていました。

ミルクホールで汗をかいた後は、森林公園で焼き肉をしましたが、割り箸をナイフとフォーク状態で両手に持ってジンギスカンと格闘し、一口パクリサイズを丁寧に割り箸でちぎって食べていました。羊の国から来た人よ、きみたちジンギスカンを知らないね。

ビール、ワインですっかりリラックスし、ボディ・ランゲージもますます大技になり、コミュニケーションに熱が入ります。

ご主人のマイケルさんは、遠藤与畏二さんと気が合ったのか横の席に陣取って始終ニコニコ。遠藤さんの妙な顔との取り合わせが妙におもしろかったりして。それにしても、本場の人にジンギスカ

ンをごちそうするのは暴挙でしたが、おにぎりの他にフランス・パンを準備したのは大正解でした。

ホームステイ先の金子さんにお聞きすると、ご飯はだめで、みそ汁にいたっては、箸もつけないという状況で、食事についてはかなり気を使ったようです(金子さんの料理が口に合わなかったわけでは決してありません!)

ちなみに、鈴木祥幹さんもこれはこれでいけると、日本人では唯一フランス・パンにジンギスカンのトッピングで食べていました(くせになりそう)。「みなさん今度はぜひ、ご夫婦で遊びに来て下さい」との言葉に無責任に「イエス、イエス」と言っていました(が本当に行けるんですかあ?)

パークゴルフと焼き肉パーティーの楽しい一日があつという間に過ぎ、木々の緑がとても美しいと、しきりに感激された森林公園にお別れし、開陽台を一望して最後の中標津の夜を過ごし、翌日、近隣を観光してお帰りになりました。

日本人が働き過ぎなのか、ニュージーランド人が遊び好きなのか、いずれにしても、二カ月近く家を空け



ダービーさんご夫妻を囲んで記念の1枚

て海外旅行できるなど、うーんニュージーランド人はただモノではない。

#### 〈第二回海外女性研修〉

遠藤ハル子さん(団長)、山崎千鶴子さん、岩井誠子さん、板橋君代さん、鈴木美和子さん、舟田仁子さん、松本宮子さん、中司俊枝さん、金子ひろみさん以上九人が参加し、平成七年十一月二十七日より十二月八日までの十二日間、ニュージーランド、オーストラリアの研修が行なわれ、途中、航空機が晴天乱流に遭遇するアクシデントに見舞われましたが、全員の結束により行程を無事に終了し、有意義な研修となりました。

は十五日(金)午後三時から午後九時まで、ビーフフェアを中心(に青年部、女性部、野菜生産組合の出店が行なわれ、また同日正午から青年部のイベント「スパービング&ウルトラクイズ」が、しるべつと広場ステージで行なわれます。

なお、特賞には「東京デイズ ニーランド二泊三日ベアーご招待券」があたります。



# カーフハッチを 活用しよう

近年、牛群の初産牛割合が増えている傾向が見られます。

増頭基調にあることや、疾病による更新などがその原因と考えられますが、逆に考えれば、出荷乳量の増大をはかるには、初産牛の能力の向上がその解決手段の一つとなるでしょう。

しかし実際には、補正乳量でも二・三産以上の牛を越える初産牛は少なく、二産以降に期待する傾向にあるようです。

初産牛は、本来その遺伝能力が最高であるはずですが、では、なぜ前述のような差が出るのでしょうか？

その回答の一端は、哺育時にもあるのです。

哺育牛に必要なもの

・新鮮な空気（換気）

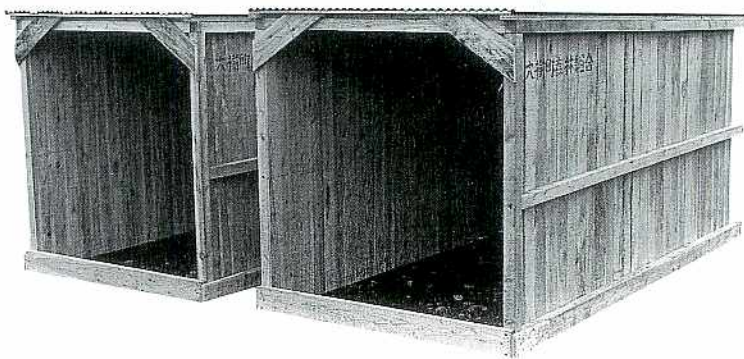
・清潔で乾燥している環境

これらは、細菌の感染や下痢などの防止に必要で、成牛舎の後ろに繋いでいては決して実現できないものでしょう。

そして、この条件を満たし、更に伝染性の病気に対しても伝染しにくい、隔離という要素まで実現できるのが「カーフハッチ」なのです。

しかし、カーフハッチも使い方を誤ると、メリットが出ない場合もありますので、以下の点に注意して下さい。

- ・換気が十分で、かつ子牛が寒くないように作る（左図に寸法を示す。特に全長は二・四尺が望ましい）すきま風は入らないよ



うに)

・体が濡れないように排水の良い場所に設置し、敷料を十分に入れる

・冬期は風向きを考えて後ろから当たるように設置する。また吹き溜まりが出来やすい建物の近くを避ける

・他の子牛と接しないようにハッチ

## 税 知っておきたい 税の知識

### 保険と税

多くの家庭では、病気や交通事故など突然の災害に備えて、保険に加入しています。

保険に加入し保険料を支払った場合は、所得税を計算する際、その支払った保険料に応じて、一定の金額が控除されます。

また、保険料を受け取った場合は、契約内容などにより、相続税もしくは贈与税、または所得税の課税関係が生じます。

### 生命保険料を支払った場合

所得者本人や家族を受取人とする生命保険契約や簡易生命保険契約、生命共済契約の保険料、または掛金（以下「生命保険料」といいます。）を支払った場合は、その年中の支払額に応じて、一定額（最高五万円）一定の要件に該当する個人年金保険契約などに基づく個人年金保険料を合わせて支払った場合は最高十万円）が「生命保険料控除」として、その年の所得金額から控除されます。

ただし、保険期間が五年に満たない生命保険契約などの中には、

子を離す

・日常の作業動線を考慮し、目が届きやすい場所に設置する

軽い下痢でも二三日、重ねれば一カ月は発育が停滞しますので、哺育・育成施設の整備・管理を十分に行ないましょう。

健康に育てることは、子牛の遺伝的な潜在能力（特にフレームサイズ）を最大限に発揮させることに繋がるのです。

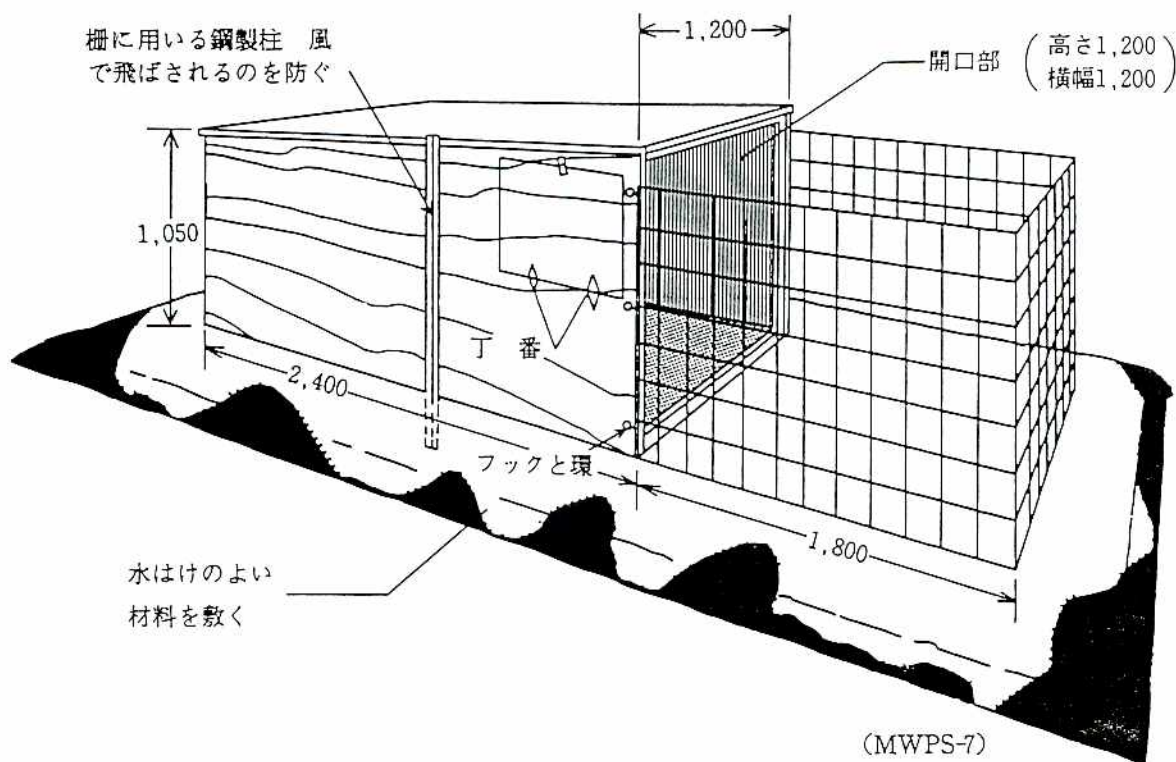
二年は決して長くない

特に哺育牛は、分娩（泌乳）までに二年近くかかることから、その改善効果が判りにくいためか軽視されがちです。

しかし、今後経営を続けるなかで何頭の初産牛を扱うことになるのでしょうか？

また、高生産に結びつくと考えられるどのような飼養管理も、適正に発育した乳牛のほうが、その効果を発揮しやすいことでしょう。

ですから、初産牛が二年後に最大限の能力を発揮できる牛群になることを考えれば、この「二年」という期間は決して長くない準備期間と言えます。

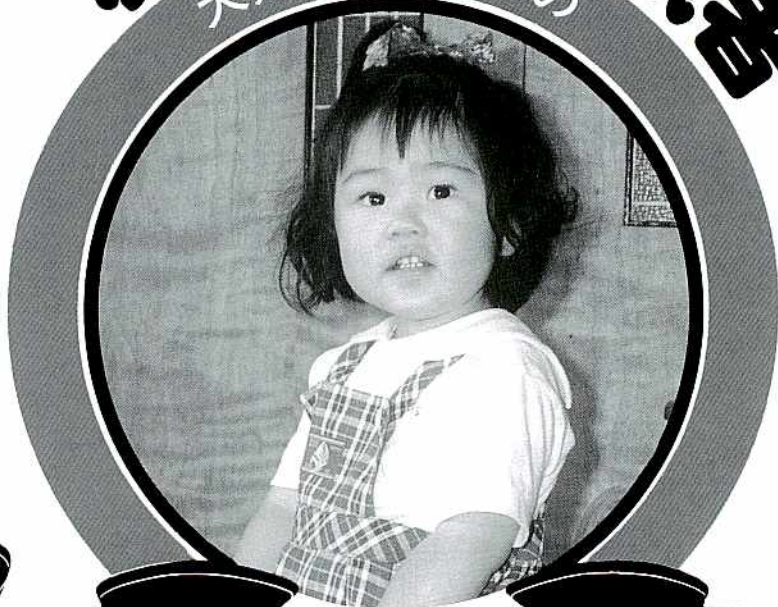


区分	被保険者	保険料負担者	保険金受取人	保険事故等	課税関係
①	夫	夫	夫	満期	夫の一時所得*
②	夫	夫	妻	満期	妻に贈与税
				夫の死亡	妻に相続税
③	妻	夫	夫	満期・妻の死亡	夫の一時所得*
④	妻(契約者)	夫	妻	夫の死亡	妻に相続税 (生命保険契約に関する法律)

控除の対象とならないものがあり、ますので注意が必要です。なお、確定申告の際は保険料控除に関する証明書を添付するか、申告書提出の際に提示することが必要です。生命保険金を受け取った場合、保険金を受け取る場合、その保険金が死亡に基づくものか、満期によるものか、また、保険料の負担者は誰なのかなどによって課税関係が異なります。これを夫婦の関係でみてみますと、表のようになります。

# わが家の人気娘

大好物はトマトなの



協和 長繩義博・さおりさんご夫妻

長女 ゆりかちゃん(1歳5カ月)

長繩さん宅のカワイイお姫さま、ゆりかちゃんは、ただいま一歳五カ月の育ち盛り。  
とにかく今は、食欲モリモリ!の時期のようで、お母さんのさおりさんも困っちゃうよう。  
この日も、お母さん手づくりのおいしいケーキをほおぼって、ご

機嫌。

大好物はトマトで、今では三食トマトが食卓に出ているというほど。ある日、トマトを買ってきた

所、目を離したすきにこっそり持ち出して食べちゃったというおちやめっ子。「あまり好き嫌いはないし、毎日、ゆっくりごはんを食べる子なの」と話すお母さん。娘の体型が気になる所ですが、何でも食べられるというのは、良い子の証拠ですよ。

言葉も少しずつ話せるようになり、にぎやかさも増しているようですが、牛の事を「ウマ」と言ってしまうのが悩みのタネ?

また、お母さんを見て、化粧のマネごとや、髪をとかすなんてこともし始めたゆりかちゃん。  
女の子らしい面もできて、少

しずつ成長がうかがえます。お外で散歩するのも大好きで、ちゃんと帽子をかぶり、準備をしてお出掛け。まだひとりで靴をはけないので、脱走経験はゼロだけど、その日も近いような予感ですね…。

「とにかく今は、健康で元気に育ってほしいな」と話すお母さん。

十月には家族が増える予定の長繩家ですが、ゆりかちゃんのお姉ちゃんぶりにも期待ですね。

どんなお姉ちゃんになるのか、今から楽しみですが、これからも大好きな散歩をして、のびのびスクスク育って下さいね。



お母さんのお手伝いもちゃんとできるゆりかちゃんです



# 次代に伝えるために

例年ではオホーツク海高気圧に  
よって、くもり、霧雨の多い七月で  
すが管内は好天に恵まれました。  
エルニーニョの影響によるものか  
定かではありませんが、太平洋高  
気圧の北への張り出しが強く、七  
月にはめずらしくかなりの夏の暑  
さになりました。

冷夏を心配される中、干ばつ気  
味ではありますが農作物も回復し、  
牧草作業も順調に推移しました。  
特に乾草は良い物が仕上がしまし  
た。チモシーの花の咲く前に、ま  
た中標津神社のお祭りの前に大半  
が終了するなどということは、か  
つて記憶のないことです。

いつもの年であれば、お祭りが  
済んでからお天気待ちで始める乾  
草作業で、時によってはお盆まで  
に終えられれば良しとされていまし  
た。

天気次第の農作業とはいえ、誠  
に恵まれた七月でした。

また、八月に入り、恵みの雨も  
あり、作物も、牛も、人間も一息

入れることが出来ました。

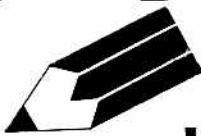
しかし、八月は冷夏が予想され  
ていますので、雨の後の天気惊心  
配です。

八月は夏休みとお盆があります。

## ●今月のたより…… 組合長日誌

代表理事 組合長

三友 盛行



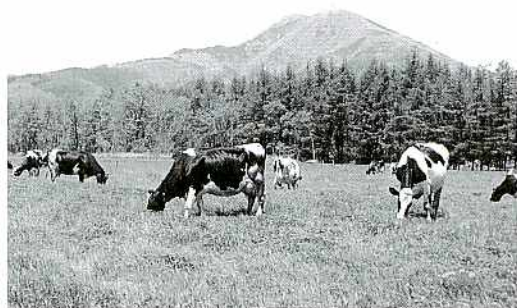
の、苦い思い出がよみがえってき  
ます。

お盆は先祖の霊を迎え火で迎え、  
もてなし、そして送るという行事  
です。また、この時期は都会に行  
っている子供達が一斉に帰省する  
時で、それぞれの家が普段と違っ  
たにぎやかさに満たされることに  
なります。

農村社会では先祖の苦勞が田畑  
を作り、そのお陰で今の自分達が  
あり、今の苦勞が子孫を養うとい  
う持続型社会であり、人の循環と  
いう輪によって農業がなり立って  
います。

農業は人のみならず、循環とい  
う輪が大切だと思います。  
酪農でいえば、土、草、牛、そ  
して牛から生産される乳、肉によ  
って生活を支えられ、一方ではフ  
ン、尿によって、良い土、良い草  
が再生産され、また、乳、肉との  
生産と循環されます。

農業経営をする中で、生産効率  
とかコストの低減は欠かすことの  
出来ない大きな課題ですが、循環  
の輪を出来るだけ円滑にすること  
によって解決出来そうです。近年



の農業は、生産資材の多投入によ  
る生産向上を求める消費型農業に  
なっています。消費型の酪農では  
乳と肉は生産であり、フン、尿は  
処理の対象になりがちです。フン、  
尿も大切な生産物であり、その活  
用が次の生産の基になるといっ  
た循環型酪農が求められ様としていま  
す。フン、尿の活用は口というほ  
ど簡単ではありませんが、生産コ  
ストを低減し、経営を持続して次  
の世代に伝えるためには、欠かせ  
ない作業であることは間違いない  
です。次代のためにも努力して  
ゆきたいものです。

# 理事会

## の経過

### 第五回理事会

開催日時 平成九年七月二十九日  
場所 中標津町農協中会議室

#### 〈審議事項〉

- 一、新店舗の土地集積に係る契約及び固定資産の取得について
- 二、職員組合からの要求について
- 三、固定資産（旧職員住宅）の処分について
- 四、各種資金の借入について
- 五、畜産販売課車輛の更新について
- 六、農産販売課の固定資産の処分について

#### 〈協議事項〉

- 一、平成九年度営農計画の中間協議について
- 二、牧舎の運営状況と今後の運営

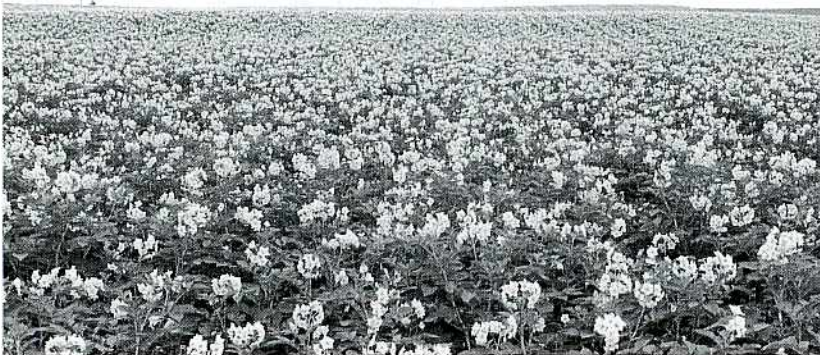
について

- 三、でん原馬鈴しょの出荷督励について
- 四、役員視察研修について
- 五、第二十一回J A全国大会議案（案）に対する意見の集約について

#### 〈報告事項〉

- 一、平成九年度乳配対策について
- 二、乳製品工場の運営状況について
- 三、生乳生産状況について
- 四、榎根室ミートセンター出荷状況について
- 五、馬鈴しょ・ビート実測結果について
- 六、大根試験栽培に至る経過と今後について
- 七、平成八年度乳販売共計精算について
- 八、平成八年度酪農経営活性化特別対策事業の実施経過について
- 九、平成九年度北海道酪農体質強化対策費について
- 十、平成九年度用途別原料乳価格について

- 十一、旧職員住宅用地（東二条南四丁目二番地）の登記について
- 十二、固定資産処分に係る報告について



### 共計でん粉



平成八年共計でん粉の販売状況は、六月末仮配分累計一袋当り千二百二十九円（前年同期九百七十九円）と前年より百五十円、単価による進捗率は十五・三割前年同期を上廻っております。

また、産地倉渡し二千五百七十五円（三千二百二十五円）（前年二千七百二十五円）三千二百二十五円（前年二千九百二十五円）三千四百五十円（前年二千九百二十五円）三千四百五十円）となっております。

なお、馬鈴しょと競合するコーンスターチは、前年同期五十円下がりの千九百円となっております。

# 札幌五番館西武店に 「根室うまいもの会」を出店

## なかしべつミルクロード

七月一日～七月七日まで、札幌五番館西部「根室うまいもの会」へ、なかしべつミルクロードとして乳製品の販売に出店しました。札幌では「ホクレン新緑祭・収

獲祭」などと出店していますので、なかしべつの乳製品を知っている方が多くいました。

今回の催事は札幌駅前前で、官庁関係の消費者が多く、土、日曜日よりも平日の売上げが伸びました。

札幌圏では、小樽にホクレンふろど館、札幌では珈琲牛乳を中心に東急ストア、ラルズ、五番館西武、丸井今井ホクレンショップなどに常置いてますので、機会がありましたらお立ち寄り下さい。



## ジュニアホルスタインクラブ 釧路、根室管内合同 サマースクール開催

中標津クラブ会員参加者12人

さる、八月一日から二日にかけて別海町の本別会館で釧路、根室管内の合同によるサマースクールが開催されました。

参加クラブは計根別・別海・標茶・浜中・中標津、そして特別参加の長野県の諏訪ジュニアクラブを含めて、総参加会員数九十七人という大規模なものでした。

内容は、映画鑑賞・花火大会・牛のリードマン講習・ソフトバレー大会などが行なわれました。ソフトバレー大会では裸足でみんな大張り切り。また、映画「学校の



階段Ⅱ」を見た後では、夜中に一人でトイレに行けない子が…。

夕食には恒例の流しソーメン、フルーツポンチ、直径一詰もあるジャンボハンバーグなどもあり、おなか一杯になりました。なかにはハンバーグを三人前も平らげた会員も…。

例年になく大勢集まったサマースクールでしたが、会員全員たくさん楽しんだ二日間でした。

食料・農業・農村地域に関する

# 新たな基本法

## いきいきとした農村をめざして

新たな基本法の制定に向けて、6月には食料・農業・農村の3つの部会が設置されました。今後、各部会ごとに政策の基本的考え方のとりまとめを行うこととしています。農村部会においては、農村の振興や活性化の方策、中山間地域の位置づけや農業のあり方などが検討されます。

農村人口比率の推移



資料：総務庁「国勢調査」

### 危機に直面する日本の農村

「日本の農村は崩壊しつつあります」と言えば、都会で暮らしている人は、「そんなおかげさな」と思われるかもしれませんね。しかし、現状では農村地域の主な産業である農業の後退により、地域の存立さえ危ぶまれる深刻な状況になっています。

日本の国土の総面積は三千七百七十八万ヘクタール。その九七％は農村地域です。そして、総務庁の国勢調査（平成七年）によると、農村地域に住んでいる人は、総人口の三五％（四千四百三十二万人）となっています。

都市と農村の人口比率は、昭和三十五年には都市四四％、農村五六％と農村人口が都市人口を二二％も上回っていました。しかし、昭和四十

年代前半にこの比率は逆転し、その減少傾向は将来も続く予想されています。

### 環境の面からも重要な地域

農村地域と一口で言っても、過疎地の山間部から都市近郊までさまざまな地域があります。ほとんど人口が減って集落が壊れてしまったり、計画性のない都市近郊の乱開発による環境破壊といったことが大きな社会問題となっています。農水省のデータによれば、生活環境の格差などから、平成二年から五年の間に消滅した集落は百二、小学生がいなくなった集落は五千もありました。農家をふくむ地域住民の生活基盤の充実や農業生産の場の活性化策が必要とされているのです。

また、農村地域が果たしているいろいろな役割も忘れてはいけません。田んぼや畑がダムへの代わりにならしている機能などを金額にすると、一年間に六兆円にもなると言われています。この機能も農村地域が健全でなければ発揮できません。豊かな自然とふれあい、ゆとりある空間を楽しむグリーンツーリズム人気が高まっているように、人々に心の豊かさや、やすらぎをもたらす場としても農村地域の維持・発展が求められているのです。

### 都市と農村の“共生”がキーワードだね



新たな基本法の制定に向けてJAグループは、いきいきとして開かれた農村地域をつくりあげて、都市と農村がお互いに恩恵を受けつつ「共生」できる食料・農業・農村政策の確立が大切であると考えています。農村がつぶれていくことは、単にそこで暮らす人々だけの問題でなく、国民全体の問題として考えていかなければなりません。誰でもが住みたくなり、住みやすい農村をつくるということが、農村を崩壊から救う道です。

## 有害鳥獣駆除

# カラス・エゾシカの 駆除は中標津猟友会へ

近年エゾシカが増え農産物にあたる被害は、全道的に増加しております。当中標津町管内も同じであり、5月より引続き猟狩の許可を受け実施しております。

猟狩を希望する方は中標津猟友会中標津支部（岩田様へ・電話(2)2171番）へ連絡して下さい。

なお、シカ駆除に伴い、死体の後片付けについて猟友会より要請があった場合、トラクターなどで搬出、埋没など協力をお願い致します。

カラスは畜舎周辺の要請の場合、発砲時には畜牛が騒ぎ事故発生の原因になりますので十分気を付けて下さい。

## 個人事業税の第1期分の 納期限は9月1日です

個人事業税は、道内に事務所や事業所を設けて、事業を行なっている個人の方に、その事業の所得を基礎として課税される道税です。

根室支庁から送付される納税通知書により、8月（第1期）と11月（第2期）の2回に分けてそれぞれの納期限までに納めていただきます。ただし、年税額が1万円以下の場合、8月の納期に全額を納めていただきます。

また、平成9年度の納期限については、第1期分が9月1日(月)、第2期分が12月1日(月)ですので、納期内納税にご協力をお願いします。なお、納税には便利で確実な口座振替をおすすめします。詳しくは、根室支庁税務課までお問い合わせください。

根室支庁総務部税務課直税係

(01532)(3)3161 内線2334・2335

## （ご案内）

# 第10回じゃがいも伯爵 まつり&ふれあい広場

J A中標津青年部、町商工会青年部、町観光協会主催による「第10回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場」が、9月7日(日)午前10時から南中馬事競技場前特設会場で開催されます。

今年も楽しいイベント、ゲームを沢山企画していますのでご家族お揃いでお越し下さい。

◆開催日時 平成9年9月7日(日)午前10時  
雨天決行

◆開催場所 南中馬事競技場前特設会場

◆イベント じゃがいも掘り

（1区画1,000円）

じゃがいも塩煮（無料配布）

子牛にミルクを（体験イベント）

サケのつかみ取り

熱気球試乗会

乗馬体験、その他多数あります。

★10:00／オープニングセレモニー

★10:30／サケのつかみ取り（子供）

★11:00／ ” ” （大人）

★11:30／おしりでドン！

★12:00／生バンド演奏

★12:30／羅臼海産物、特産品たたき売り

★13:10／子牛にミルクを！

男腕相撲

★14:10／お楽しみ抽選会

主催／じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場  
実行委員会

（J A中標津青年部・町商工会青年部  
町観光協会）

後援／中標津町・中標津町商工会・中標津町  
農業協同組合

暮らしの

知恵森



北根室地区農業改良普及センター

鉄はカルシウムとともに、日本人に最も不足しがちなミネラルです。成人では体内に三〜四割の鉄を保有しています。三分の二は赤血球中に、残り三分の一は貯蔵鉄として組織中に蓄えられ、酸素の運搬役として活躍しているほか、細胞内のエネルギー産出や代謝機能の一翼を担っています。

一般に「血が薄い」とか「血が足りない」という表現をする場合、その大部分は「鉄欠乏性貧血」を示しています。顔色が悪い、動悸や息切れ、めまい、立ちくらみがある

と貧血を疑うのが常識になります。鉄はカルシウムとともに、日本人に最も不足しがちなミネラルです。成人では体内に三〜四割の鉄を保有しています。三分の二は赤血球中に、残り三分の一は貯蔵鉄として組織中に蓄えられ、酸素の運搬役として活躍しているほか、細胞内のエネルギー産出や代謝機能の一翼を担っています。

一般に「血が薄い」とか「血が足りない」という表現をする場合、その大部分は「鉄欠乏性貧血」を示しています。顔色が悪い、動悸や息切れ、めまい、立ちくらみがある

と貧血を疑うのが常識になります。

## 貧血の原因と予防策

北根室地区農業改良普及センター

状態のことを貧血症といいます。

貧血症は一般に赤血球の量で判断しますが、その原因としては造血素材である鉄、ビタミンB12葉酸、タンパク質などの栄養素の欠乏、骨髄造血幹細胞の生成障害、失血、赤血球の破壊亢進などが考えられます。血液の病気の場合は特異的な治療が必要となりますが、全身の栄養状態を高いレベルに保つことが治療上の基本となっています。

### 鉄が欠乏する原因

#### ①鉄の取り入れ低下

ダイエットなどでの食事制限、食事内容の偏り、アルコール飲料や糖質の過剰摂取などで食生活のバランスが崩れると、鉄の摂取量は簡単に低下します。

また食品中の鉄は胃酸の働きで水に溶けやすい形になり、小腸上部から吸収されるので、胃の調子の悪い人は鉄の吸収が低下します。

#### ②鉄喪失の増加

胃・十二指腸潰瘍、ポリープ痔、歯周病などの慢性的な出血は体内の貯蔵鉄を枯渇させます。出血源の治療を行なうとともに、鉄剤の投与などで鉄の補充を行ない

ます。

#### ③鉄需要の増加

妊娠すると体内の血液総量は三〇〜五〇％増加しますが、色素濃度が追いつかないために色素濃度が低下して貧血になりやすいです。また妊娠後期になると母体の鉄が胎児、胎盤に優先的に移行するので貯蔵鉄がほとんど失われて、鉄欠乏になります。

### 鉄欠乏予防・治療のための食事対策

鉄分を多く含んでいる食品は卵、肉、魚介類、豆・豆製品、青菜、海藻やナッツなどの乾物と、バラエティーに富んでいます。一つの食品だけで必要量を満たすことは難しいので、食品の数を増やし、あらゆる食品をバランス良く取ることが大切です。

鉄分を多く含む食品表を参考に、主菜、副菜、汁物、デザートと料理を四つに分けて献立を考え、主菜一品と副菜一〜二品、汁物一品、デザートを組み合わせれば、鉄分たっぷりの献立作りも簡単にできます。

食品名	重量 g	カリ-kcal	タンパク質 g	鉄 mg
大豆(乾燥)	40	167	14.1	3.8
凍り豆腐	15	80	7.5	1.4
カルピス丸干し	40	98	18.8	2.3
ニジマス	80	130	16.0	2.4
ワカサギ	50	50	8.6	2.5
アサリ	30	15	2.5	2.1
カキ貝	50	39	4.9	1.8
豚レバー	50	64	10.2	6.5
鶏レバー	60	67	11.3	5.4
牛肩肉(脂肪なし)	80	92	16.9	1.6
鶏卵(黄身)	18	65	2.8	0.8
ほうれん草	80	20	2.6	3.0
小松菜	80	17	2.1	2.4
春菊	80	17	2.2	1.5
切り干し大根	20	57	1.9	1.9
干しひじき	10	-	1.1	5.5
ピスタチオ	20	123	3.5	1.4
ごま	9	54	1.8	0.9

★鉄分を多く含む食品一覧表



# (マイホームの) 守りが違う。)

建物更生共済

My家財

- 建物と家財家具、ふた通りの保障プランがあります。
- 火災はもちろん地震など自然災害による損害も大きく保障します。  
(地震、火災、津波、崖崩れ、台風、洪水等)
- 期間は5年から30年の間で5年ごとに設定できます。
- 3年目から割戻し金で掛金が安くなります。
- 期間満了時には満期共済金が支払われる積立型の共済です。



マイホームの  
守りが違うぜ。

建物更生共済  
My家財

●ご相談は、お気軽に下記までご連絡ください。



JA中標津  
共済課ライフアドバイザー  
☎2-3275

(( ひといえくるま  
保障の総合力が違う ))

JA共済



## おいしいさくらんぼがとれました

女性部青葉会宿泊旅行

7月23日、24日に女性部青葉会で、宿泊旅行を実施しました。今回は、網走方面への旅行を計画。参加者10人で、元気に農協前を出発いたしました。

1日目は美幌農業館を見学した後、網走水族館へ。かわいいフリジオネを見て大喜びの皆さんでした。温泉でゆっくり1日の疲れをとり2日目は、さくらんぼ狩りへ。今年は、天候も良く、赤い実をつけたさくらんぼが鈴なり。皆さん、口に入れたり、高い所に手をのばしたりと、暑いぐらいの晴天の中でも、元気に楽しい1日を過ごしました。



いっぱいさくらんぼとったよ!

フ  
オ  
ト  
ア  
ス  
ル  
ズ  
ム

## 威勢のよいまこしと山車の行列 中標津神社例大祭



ワッショイ、ワッショイ!祭を盛り上げる威勢のよいまこし

中標津神社例大祭が7月19日宵宮祭から始まり、20日の本祭りは朝から天候に恵まれ絶好の祭り日和となりました。

威勢のよいまこしを先頭に、各町内会の趣向を凝らした山車と踊りの列が続き、国道沿いには早くから沢山の町民がためかけ声援を送っていました。

また、神社下の西1条通りには、沢山の露店が並び家族連れなど多くの人出でにぎわいました。







講師の有村主任専技

## よりよい野菜をつくるために

### 野菜栽培講習会

7月16日に農協中会議室で、野菜栽培講習会が開催されました。

今年も、十勝農業試験場の有村主任専門技術員を招き、野菜生産組合と農協女性部の方々が集まり、すいかやメロンなどの栽培方法について学びました。

着果安定技術と病害虫の防除法など約2時間お話を聞きました。

質問なども、積極的に参加の皆さんから出され、「よりよい野菜を」と、熱心に講習を聞く皆さんでした。



真剣に聞く参加の皆さん



日大実習生受け入れ式

## 日大、東電学園 実習生 受け入れ式

日本大学実習生41人（男性18人、女性23人）が7月21日から1カ月間、東電学園実習生15人（全員男性）が7月25日から1週間それぞれ実習に入りました。

日大は今年で25年目、東電は10年目になります。

両校の生徒が、ケガなく元気に終了式を迎えることを願います。



東電学園実習生受け入れ式

## 7月の 組合日誌

- 1日 会計検査
- 3日 第3回役員協議会
- 17日 野菜栽培講習会
- 18日 第4回役員協議会
- 21日 日大実習生受入れ式
- 23日 ふれあい広場推進委員会
- 23日 じゃがいも伯爵まつり実行委員会
- 24日 第3回管理購買委員会
- 25日 東電学園受入れ式
- 28日 第4回営農委員会
- 29日 第4回生産委員会
- 29日 青年部役員会
- 29日 企画会議
- 30日 第5回理事会
- 31日 店舗建設委員会
- 31日 東電学園終了式

## 孟蘭盆臨時休業の お知らせ

8月16日(土)は、孟蘭盆につき、人工授精業務、ATM、Aコープ、桜ヶ丘給油所、生乳検査を除く組合業務は臨時休業いたします。

なお、ATMにつきましては、午後2時まで、桜ヶ丘給油所は午前8時～午後6時までの営業となります。

また、Aコープにつきましては18日が休みとなります。

宜しくお願い致します。

## ミニドック8月の申し込み 受け付けをしています

農協組合員及び家族の健康管理の向上を目的としたミニドックを下記内容にて実施致します。

ぜひ検診をお願い致します。

### 記

1. 検診日 平成9年8月28日(木)・29日(金)
2. 受付時間 午前7時～午前10時
3. 検診場所 中標津町保険センター
4. 検査項目 問診・身体測定・血圧測定・尿検査  
肺ガン検査・胃ガン検査  
心電図検査・血液検査  
※眼底検査(必要者のみ)  
※骨粗鬆症検査

(女性希望者のみ、別途料金)

申し込み・問い合わせ

J A 中標津経営企画課



## 編集後記

夏らしく、毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

天気の良い日が続き1番草の収穫作業も順調に進んだことでしょうか。ご苦労様でした。

さて、中標津神社祭も終り、いよいよ「なかしべつ観光まつり」が始まりますが、農協も協賛し、「ふれあい広場」をしるべつと横で開催します。

短い夏のひとときをご家族お揃いで楽しんで下さい。  
お待ちしております。