

# 夢広がる なかがしべつ

## INDEX

- 第64回 女性部通常総会…2
- JA機構図…3
- フレッシュ新人職員紹介…4~5
- おつかれさまでした…6
- 熟年会冬期研修旅行…7
- 理事会の報告・夢広がるクロスワード、…8
- 読者の声、今月の運勢…9
- **特集** 身近な葉草に親しもう…10~11
- 普及の窓～早めに放牧を開始しよう！…12
- 家畜改良課に相談だ。～平成29年度 前期選定種雄牛 決定！…13
- 夢広がる掲示板…14
- 健康百科・今月の新刊…15
- ベジタブルライフ・行事予定…16



ケータイ用  
QRコード

公式Webアドレス

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



第64回女性部通常総会 (H29.3.21)







中津津町健康女性部



第64回

# 女性部通常総会

3月21日、JA事務所大会議室にて、第64回女性部通常総会が、総会出席38人（うち委任状10名）のもと行われました。



藤田部長



支部理事

祝辞をいただきます。議長は、遠藤美智子さん（俣落）と奥田美晴さん（当幌）が選出され、議事が進められました。平成28年度事業報告お

開会にあたり藤田登美子部長から、「以前女性部部長をされていた酒井拓子さんの言葉で「女性の心には一つの石があって、その石を磨くために女性部活動をするんですよ。」と挨拶していた事を思い出しました。当時の私は川の上流にあるごつごつした大きな石でしたが、二十数年に渡る女性部活動を通じて、徐々に丸くなって磨かれてきたかなとそんな風に思います。みなさまにも女性部活動を通じて、心の中の石を磨いていって欲しいです。」と挨拶がありました。来賓の方々からは、日頃JA中津津を利用頂いている事への御礼、女性の笑顔と笑う事の大切さ、女性のJA参画の動きなどに触れる内容のご



執行部

総会は無事終了いたしました。総会終了後、中津津町役場総務部総務課防災係より、上田龍氏と徳永博之氏を講師としてお招きし、防災に係わる研修会を行いました。炊飯袋を使った炊き出し体験からスタート。炊飯作業をして

よび収支決算報告、平成29年度事業計画案および収支予算案、賦課金と徴収方法、規約の改正などが承認されました。規約の改正においては、永年の懸案であった根室地区女性協と役員改選時期を合わせるため、現三役と監事が30年度にもう1年任期を延長する旨の改正案が上程、承認され女性部の課題の1つを無くす事ができました。また、質疑応答では29年度より支部理事に役員報酬を支給する事への質問に、執行部が回答してまいりました。最後に山下智代副部長から閉会の挨拶がされ、



講師左：主幹 徳永博之氏、右：主事 上田龍氏

越し頂きました、上田氏、徳永氏にはこの場をかりてお礼申し上げます。また、総会と研修会にご出席いただきましたみなさま、大変お疲れ様でした。（記）一木 千恵美

いる間に、避難所の運営をゲーム感覚で学べる「D.Oはぐ」という、3色のカードを使ったゲームを行いました。冬の北海道で学校が避難場所と想定し、様々な事情を抱え避難してくる人達をどの教室や場所へ案内するのか、各グループで話し合うゲームで、カードが読み上げられる度に、真剣な面持ちで避難者をどこに案内するか相談してました。気を付けて欲しい避難者カードの対応については、ゲーム終了後講師より解説があり、炊き出し体験のご飯を食べ、研修会は終了となりました。参加者からは「あんなに有意義なゲームは無かった、避難所の仕組みが楽しく学べて良かった」などの声が聞こえておりとても満足そうでした。講師にお

DOはぐの「HUG（ハグ）」とは  
Hinazyo=避難所  
Unei=運営 意味は「抱きしめる」  
Game=ゲーム



DOはぐゲーム

# JA中標津 機構図と職員配置図

平成29年4月1日現在

**株式会社RARA Farm 中標津**  
 (管理部付審査役) 金子 共一 出向  
 (管理部付審査役) 新井 正春 出向  
 (管理部付係長) 杉本 則夫 出向  
 (管理部付係) 星野 恵始 出向

**理事会**  
 飯島 浩 (営農委員長)  
 田中 世一 (生産委員長)  
 房川 喜洋  
 鷺見 健  
 永谷 芳晴

**監査室長**  
 管理部長兼務 (囑託)  
 奥田 哲

**組合長**  
 高橋 勝義

**参事**  
 (理事兼務)  
 中村 正哉

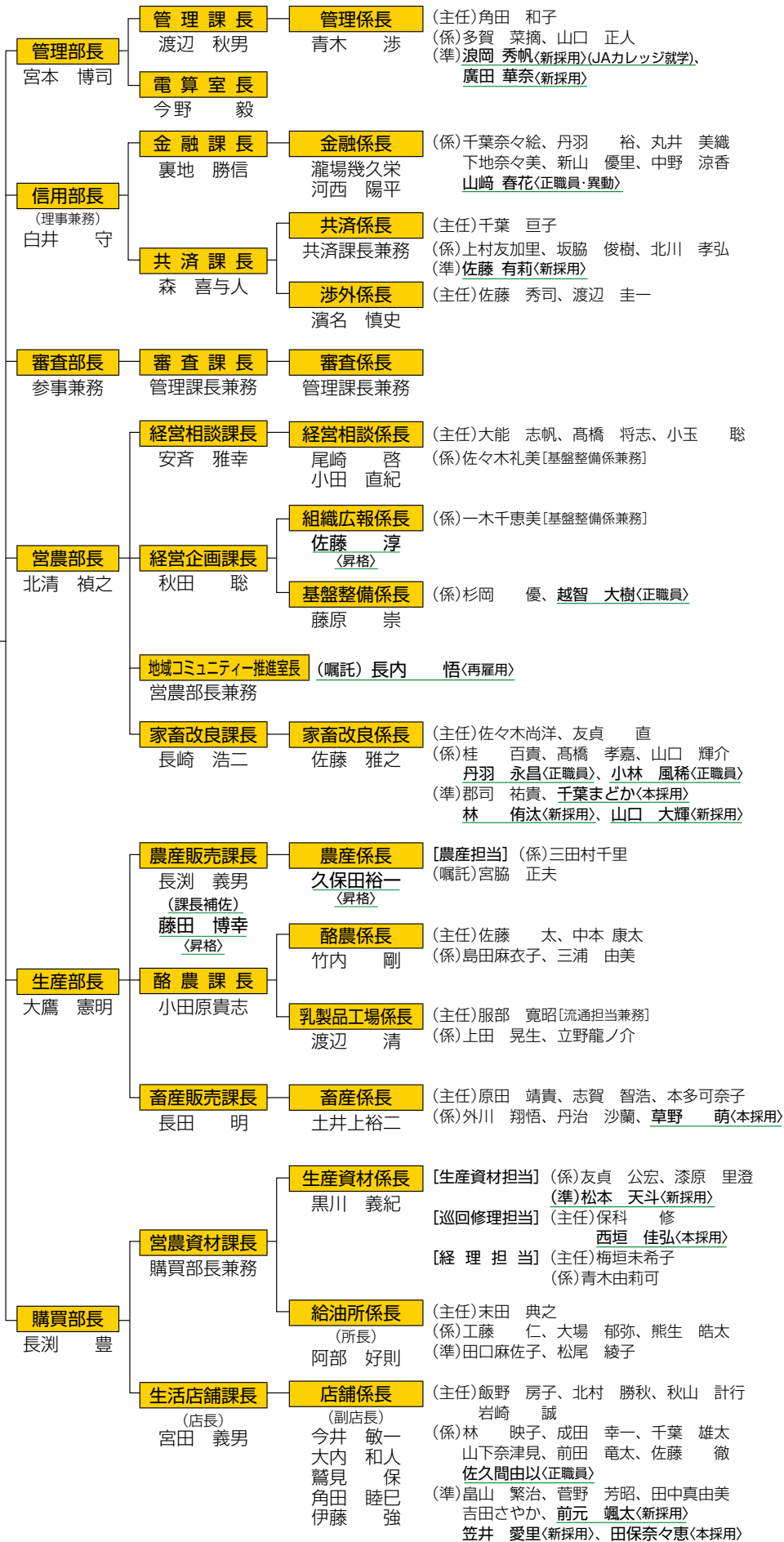
**副組合長**  
 中林 忠雄  
 (管理購買委員長兼務)

**企画会議**

**監事会**  
 乾 雅晴 (代表監事)  
 武田 泉  
 横山 義治 (員外監事)  
 和田 勝美 (常勤監事)

|     | 男   | 女  | 合計  |
|-----|-----|----|-----|
| 理事  | 9名  | 0名 | 9名  |
| 監事  | 4名  | 0名 | 4名  |
| 役員計 | 13名 | 0名 | 13名 |

|     | 男   | 女   | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 正職員 | 80名 | 27名 | 107名 |
| 准職員 | 11名 | 9名  | 20名  |
| 職員計 | 91名 | 36名 | 127名 |



※理事に職員兼務2名・准職員に囑託3名を含む 異動者



# フレッシュ新人職員紹介

購買部 営農資材課  
生産資材係

ニシガキ  
西垣 ヨシヒロ  
佳弘(正職員)

- ①中標津町  
中標津高校
- ②好きな食べ物：そば  
嫌いな食べ物：いすし
- ③バレーボール、ツーリング
- ④組合員の皆さんの役に立てる様に、色々な修理技術の向上を心がけたいです



生産部 畜産販売課  
畜産係

クサノ  
草野 キザシ  
萌(正職員)

- ①別海町  
別海高校
- ②好きな食べ物：焼肉  
嫌いな食べ物：納豆、漬け物
- ③趣味：  
スポーツ観戦  
特技：スポーツ
- ④責任を持って仕事する。  
全力で取り組む



管理部 管理課  
管理係

ヒロタ  
廣田 カナ  
華奈(準職員)

- ①中標津町  
中標津高校
- ②好きな食べ物：果物  
苦手な食べ物：なし
- ③趣味：お菓子作り  
特技：スポーツ
- ④少しでも早く仕事を覚える



管理部 管理課 管理係  
(JAカレッジ就学)

ナミオカ  
浪岡 シュウホ  
秀帆(準職員)

- ①北海道釧路市  
関西大学
- ③趣味：映画鑑賞  
特技：アイスホッケー
- ④何事にも熱心に取り組む



営農部 家畜改良課  
家畜改良係

ハヤシ  
林 ユウタ  
侑汰(準職員)

- ①標津町  
標津高校
- ②好きな食べ物：ラーメン  
嫌いな食べ物：エビチリ
- ③身体を動かすこと、野球
- ④あいさつ、礼儀



信用部 共済課  
共済係

サトウ  
佐藤 ユウリ  
有莉(準職員)

- ①中標津町  
中標津高校
- ②好きな食べ物：甘いもの  
苦手な食べ物：レバー
- ③スポーツ、ダンス
- ④いち早く仕事を覚えること。



- ①出身地、出身学校
- ②好きな食べ物、苦手な食べ物
- ③趣味、特技
- ④仕事をする上で心がけたい事



- ①出身地、出身学校 ②好きな食べ物、苦手な食べ物  
③趣味、特技 ④仕事をする上で心がけたい事

4月1日付けで正職員2名と準職員10名が採用されました。フレッシュな新人を紹介いたします。ご来組の際には気軽に声をかけて頂きたく思います。今後とも宜しくお願い致します。

営農部 家畜改良課  
家畜改良係

ヤマグチ  
山口 大輝(準職員)

- ①別海町  
JAカレッジ
- ②好きな食べ物：焼肉  
嫌いな食べ物：トマト
- ③スポーツ
- ④少しでも早く仕事に慣れ、組合員とのコミュニケーションをしっかりとり、頼られる職員を目指したい



営農部 家畜改良課  
家畜改良係

チバ  
千葉まどか(準職員)

- ①東京都  
音楽の専門学校
- ②好きな食べ物：チーズ  
苦手な食べ物：しいたけ
- ③映画鑑賞
- ④笑顔と整理整頓



購買部 生活店舗課  
店舗係

カサイ アイリ  
笠井 愛里(準職員)



- ①中標津町開陽  
中標津農業高校
- ②好きな食べ物：  
焼肉・シチューなど！  
苦手な食べ物：  
ありません！
- ③趣味：映画鑑賞・料理作り  
特技：羽球
- ④1人1人お客様に笑顔をお届け、また来たいと思えるレジをしたいです！

購買部 営農資材課  
生産資材係

マツモト タカト  
松本 天斗(準職員)



- ①別海町  
JAカレッジ
- ②好きな食べ物：  
やわらかい物  
嫌いな食べ物：熱い物
- ③野球
- ④分からないことをすぐ聞く

購買部 生活店舗課  
店舗係

マエモト ソウタ  
前元 颯太(準職員)

- ①中標津町  
中標津農業高校
- ②好きな食べ物：ラーメン  
嫌いな食べ物：梅干し
- ③ゲーム、ペン回し
- ④分からないことはメモを取り、基本的なことを身に付けたい



購買部 生活店舗課  
店舗係

タボナナエ  
田保奈々恵(準職員)

- ①別海町  
別海高校
- ②好きな食べ物：寿司と焼肉  
嫌いな食べ物：辛い物と生姜が苦手です
- ③食べる事とたまーにバスケットをするのと見る事
- ④まだ一年ですが、去年よりもスムーズに仕事ができるように頑張っていきたいですし、後輩も入ったので、少しでもサポート出来ればと思います。



# おつかれ様でした

3月31日をもって退職された方は6名です。定年される方、新しい一步を踏み出す方、今まで大変お世話になりました。農協職員として様々な部署で活躍され、農協事業に尽力されてきたと思います。皆様の今までのご苦労に感謝し、これからも末永く健康で過ごされる事をお祈り申し上げます。お疲れさまでした。



株式会社RARA Farm中標津  
(管理部門審査役)  
**河内谷 義一**

「思えば遠くへ来たもんだ」  
歌詞の文句じゃないですが、二十歳の頃に大阪の家を出て北海道にやってきました。

多くの方々に支えられ、人工授精師の資格を取得し、中標津町農業共済組合に就職、その後人工授精事業の移管に伴い、中標津農協に昭和54年4月に入組致しました。

以来38年の永きに渡り、組合員の皆様はもとより役員、職場の先輩、上司、同僚仲間の皆さんから公私にわたりご厚情とご指導を頂き、誠に有難う御座いました。おかげさまでなんとかこの3月に定年を迎える事が出来ました。

ここ数日、在職中を振り返り、思い浮かぶのは紙面では表せない事ばかりです。今更ながら、自分自身の無力さ未熟さを痛感しているところです。

農業・農協を取り巻く環境は、依然として厳しいものがありますが、協同の力を結集し、組合員そして農協が益々発展される事を願っております。

皆様方のご健康とご多幸を心より御祈念申し上げ、退職の挨拶とさせていただきます。  
本当に有難う御座いました。



農政部コミュニティ推進室  
地域コミ  
**高東 邦男**

この度3月末日をもって定年退職致しました。昭和54年奉職以来、家畜改良課を皮切り

に営農資材課・経営相談課・共済課・酪農課・地域コミュニティ推進室と38年間にわたり勤務させて頂きました。その間、組合員をはじめ役員、職員の皆様から暖かいご指導とご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

奉職当初は乳牛の改良と共進進会前は地域の酪農家の皆さんと農家回りをして、出品牛の選定に勤しんだ事が思い出されます。今は経営規模も大きくなり、酪農・農業を取り巻く環境も大きく変化しましたが、農協を中心として農協と個々の経営を守り、更に発展して行く事を念願致します。最後に、皆様方のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



生産資材課  
購買部調査役  
**長内 悟**

この度、3月末をもちまして当組合を定年退職致しました。昭和54年に奉職以来、目まぐるしく変動した時代の中で、購買部、営農部等38年の永きにわたり職責を全うできたことは、

ひとえに組合員、役職員皆様のご指導とご支援のたまものと心より感謝申し上げます。これらの貴重な体験を今後の人生に活かしていく所存です。

最後になりますが、今後の組合の発展と皆様方のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、退職のご挨拶とさせていただきます。



生産部農産販売課  
生産係主任  
**皆川 敏広**

この度、3月末をもちまして当組合を定年退職致しました。昭和56年に奉職以来、35年間の永きにわたり、組合員をはじめ役員・職員の皆様には温かいご指導とご厚情を賜り、心から厚く御礼申し上げます。昨今、農業は厳しい状況が続いておりますが、今後とも組合員の皆様・役職員の皆様力が合わせて組合員の経営と農協が発展されることをお祈り致します。最後となりませんが、皆様方の今後益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、退職のご挨拶とさせていただきます。



営農部家畜改良課  
家畜改良係  
**野村 啓太**

この度、一身上の都合により平成29年3月31日で退職する事となりました。平成24年4月1日に入組し、5年間営農部家畜改良課で勤めさせて頂きました。在職中は、組合員の皆様をはじめたくさんの方々にお世話になりました。

こうして、5年間勤めてこられたのも職場の皆様方の支えがあったからだと感じの気持ちでいっぱいです。いままでの経験をいかし、また新しい場所でも頑張っていきたいと思っております。

最後になりましたが、今後の中標津町農業協同組合のご発展と皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。引き続きお祈り申し上げます。いままでも本当にありがとうございました。

営農部経営企画課  
組織広報係主任 **橋詰 仁美**  
3月26日付け退職



# 熟年会

## 平成29年度 冬期研修旅行

熟年会冬期研修旅行が3月22日から24日の2泊3日の日程で、川湯温泉川湯観光ホテルで開催されました。会員等58名の参加があり、定期総会を開催し、翌日23日はゲートボール・ボーリング・スカットボール・カラオケ・麻雀・周遊観光に分かれ、それぞれ好みの催しを楽しみ、全員元気に全日程を終了しました。



全体会議



高平会長挨拶

22日、2台のバスに分乗して中標津を出発、雪が降る中での出発で心配されましたが、時間通り宿泊先の川湯温泉に到着し昼食を取りました。午後から全体会議（総会）が開催され、高平会長が挨拶し、議長も務め、会議の運営に当たり、総会議案の説明と質疑がなされました。議案の審議では全て異議無く承認されました。全体会議終了後は、高倉健主演の映画「南極物語」が上映され鑑賞しました。

夕方の懇親会では今年80才になれる6名に記念品が贈られ、参加者最高齢の男性、遠藤忠義さん（92才）と女性最高齢の木村アキさん（96才）も表彰され、今年の年男・年女4名にも記念品が贈られました。その後は会員有志による剣舞が2曲披露され、その後のカラオケとで盛り上がりました。

23日は、屋内施設でゲートボール組、ホテル内でボーリング・スカットボール組、カラオケ組、麻雀組に分かれて楽しみました。観光組は釧



ゲームの様子

路市美術館・和商市場を見学して楽しみました。

夜の懇親会では日中行われたゲームの表彰が行われ、ホテル主催のビンゴゲームも好評で、全員がビンゴするまで続けられました。宴会は最後に久保慶一郎さんの音頭で万歳三唱し、高平会長の挨拶で終了しました。

24日は朝から晴天となり、事故も無く全員元気で帰町しました。

（記＝高東 邦男）



カラオケ大会



剣舞披露



会食風景

# 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？

## タテのカギ

- ② 起立、礼、――
- ⑤ 手紙のこと。お――をありがとう
- ⑦ 花などで作られたハワイの首飾り
- ⑧ 漢字などに付ける振り仮名
- ⑨ 食材を切るときに置きます
- ⑪ ――に決めず、慎重に考えたい
- ⑫ 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」  
のようなメモ
- ⑭ とげのある美しい花
- ⑮ 雄鹿には枝分かれした物が生えます
- ⑯ バジルやタイム、ミントなど
- ⑰ 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

## ヨコのカギ

- ① 青く光るイカ。富山湾の名物です
- ② 積もれば山となります
- ③ 鮮やかな赤のこと
- ④ 徳川家康は――大将軍に任ぜられました
- ⑥ スペアともいいます
- ⑨ 長年掛けた保険が――を迎えた
- ⑩ 七福神が乗っています
- ⑪ 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- ⑬ 美空ひばりのヒット曲『東京――』
- ⑭ カウンターのある洋風酒場
- ⑯ 川を渡るために架けます

3月号の当選者は7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。

3月号クロスワードの解答 『クロッカス』

## 第10回 理事会

開催月日 平成29年3月24日  
開催場所 農協中会議室

### 決議事項

1. 平成28年度収支決算見込みについて
2. 職員の期末手当について
3. 役員報酬審議会の答申について
4. 平成29年度骨子（案）について
5. 平成29年度各種利用料金の設定及び組合員営業対策について
6. 平成29年度各種補助事業計画について
7. 平成29年度販売手数料及び利用料金の設定について
8. 平成29年度営農資材課巡回修理手数料の見直しについて
9. 平成29年度購買手数料及び店舗手数料の設定について
10. 平成29年度収支予算計画について

11. 自己査定（仮査定）の結果について
12. 流動性カバレッジ比率（LCR）算出にかかる要領の制定について
13. 理事に対する貸出金の承認について
14. 各種資金の借入について
15. 平成28年度理事に対する納税猶予に係る債務保証について
16. 平成28年度納税猶予に係る債務保証について
17. 桜ヶ丘給油所の営業時間の変更について



### 報告事項

1. 平成28年度組合員の加入状況及び出資増口について
2. 平成28年度第3回地区別懇談会の主な意見について
3. 平成28年度各種補助事業実績と精算について
4. 平成28年度農業所得税・消費税の申告状況について
5. 平成29年2月現在酪農基礎調査について
6. 平成28年度人工授精・受精卵移植・性別別精液の受胎率について
7. 平成28年度生乳生産状況と乳質について
8. 平成28年度家畜伝染病発生状況と中標津町農協家畜伝染病淘汰互助会助成制度の報告について
9. 平成28年度乳製品工場の進捗状況について
10. 棚卸監査の日程について



# 読者の声

●今年度も終わるのですね！女性部だよりを見て思いました。指先体操、夫と共に毎朝やってみたいと思いました。二人でこれからかばい合い、鍛えあいながら、少しでも健康でいられればいいなあと思っています。(と、思うようになった自分にびっくりです)

▼PN/楓風

●3月も中旬になり、昼間は少し気温も上がりポカポカと暖かくなってきましたね。数日前から春をさがして散歩しています。道を歩いていると、雪解けも進み、川の流れる音、鳥の声、林の中にはネコヤナギの芽が少しずつくらくらんできているのを見つけ、春が近いなあと感じながら毎日歩いています。特集『今から始める指先体操』脳をイキイキ元気に！一日5分、生活に取り入れやってみます。

▼PN/夢

●雪がドカンと降らず、このまま春になっちゃっていいんでしょうか？山奥のクレソンも例年より伸びが良いです。そろそろサイレージの残りが気になり出しましたが、まだ半分折り返したばかりです。良い草を沢山食べて、いっぱい牛乳を出して欲しいですね。

▼PN/星の王子様

●三寒四温のこの季節、雪どけが進んで花壇のチューリップが芽を出しています。もつすく春です。クロッカスも来月には咲き始めます。今年も春が来てくれるというのが、とてもありがたいです。子牛の出産も増えてきます。無事、産まれ育ちます様に。

PN/北のガーデン

●3月に入って天気も落ち着いたと思いきや、今日は吹雪模様外の風景、外の雪が消えつつあったものです。家の中では昨年花壇に植えていた花(きんぎょそう)ピンクなど色々な花が咲いています。春の訪れを待ちながら、今年もなにをと思いつつ、野菜の種を買おうと考えています。

▼PN/りんごちゃん

●長期予報によると今年の夏は温度が高そうと聞きました。去年は出来なかつた夏野菜とスイカの路地作りを楽しもうと思っています。

▼PN/K.M

●比較的雪が少なく穏やかな日々が続いていたのに彼岸荒れでしょうか？今日(3/22)は朝からの雪で少し黒い土が見えていた花畑も一気に雪に埋もれてしまいました。冬が長い分、春が待ち遠しいです。降った雪も日毎解け、クロスワードの答のクロッカスの花ももう少し先には見られることでしょう。

▼PN/コスモス

## 今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



4月

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  <h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p><b>全体運</b> 好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解</p> <p><b>健康運</b> 不規則な生活になりがち。節制すること</p> <p><b>幸運の食べ物</b> もずく</p>  |  <h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p><b>全体運</b> 不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることでリフレッシュできます</p> <p><b>健康運</b> 順調。ストレッチで血行促進を図って</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ミツバ</p>      |  <h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p><b>全体運</b> プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。クリエイティブな活動もお勧め</p> <p><b>健康運</b> 張り切り過ぎ注意。運動前は準備運動を</p> <p><b>幸運の食べ物</b> タマネギ</p>   |  <h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p><b>全体運</b> 持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすい。新しいことに取り組むなら、正確な情報収集を</p> <p><b>健康運</b> スポーツに励むと上達がスムーズなはず</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ポンカン</p> |  <h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p><b>全体運</b> ささいなことで落ち込んだり、傷ついたりやすく、勢いをキープできない期間。あれこれ考え過ぎない方が吉</p> <p><b>健康運</b> 同じ姿勢を続けず、適度に体をほくして</p> <p><b>幸運の食べ物</b> しらす</p> |
|  <h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p><b>全体運</b> 周囲のマイナス部分に目が行く暗示。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持ちが大事</p> <p><b>健康運</b> 無理なダイエットはNG。自然体が一番</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ニラ</p> |  <h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p><b>全体運</b> 楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎</p> <p><b>健康運</b> 暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明</p> <p><b>幸運の食べ物</b> イチゴ</p> |  <h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p><b>全体運</b> 気持ちばかり大きくなってしまいかも。頼まれ事を申請け合いしないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり</p> <p><b>健康運</b> 安泰。スポーツを満喫するチャンスです</p> <p><b>幸運の食べ物</b> アシタバ</p> |  <h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p><b>全体運</b> 人気運が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行くと刺激大</p> <p><b>健康運</b> 寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛けて</p> <p><b>幸運の食べ物</b> コゴミ</p> |  <h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p><b>全体運</b> リラックス気分で過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に</p> <p><b>健康運</b> 口コミに注目。耳寄り情報を入手可能</p> <p><b>幸運の食べ物</b> ゼンマイ</p>  |

# 身近な薬草に親しもう

毎日を  
もっと健康に



草案内人  
かいっ よしたか  
貝津 好孝さん

薬剤師、鍼灸師。漢方専門の港屋漢方堂薬局経営（福島県）。薬草、山菜、きのこの調査や冬虫夏草の分類と分布の調査を趣味とし、山野を歩く。福島薬草研究会代表。著書に『日本の薬草』（小学館刊）他、多くの書籍や雑誌に執筆し、取材にも協力。

■港屋漢方堂薬局  
（福島県伊達市梁川町青葉町52  
TEL :024-577-0251）

漢方には「薬食同源」という言葉があります。薬（生薬）を飲むことと食事することは、同じように大切という意味です。身近にある薬草を見直し、毎日の暮らしに取り入れて健康に役立ててみませんか。薬草の専門家・薬草案内人の貝津好孝さんにお話を聞きました。薬草の採集は、植物について知識の豊富な人の教えを受けながら行いましょう。薬草に似ていても、それが有害な植物の場合もあるからです。

## 日本人と薬草

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらったら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなったら手術です」と言われました。祖母が薬草（ノブドウの実）を酢に漬けた汁と小麦粉を練って貼ってくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になった今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、どこの家庭でもドクダミや、ゲンノシヨウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していたものです。今、若い世代には薬草というよりハーブの方がなじみ深いかもしれません。ただし、ハーブは一般的にヨーロッパの薬草を指しています。もっと日本の薬草にも親しんでもらえるといえますね。

## 薬草のさまざまな利用

薬草はさまざまなかたちで利用できます。シヨウガやシンモ立派な薬草で、ノロウイルスなど感染性胃腸炎の予防に役立ちます。シヨウガを1cmほどすりおろし、梅漬けのシソ（葉）と一緒に熱湯を注ぎ、冷やして少しずつ飲むと下痢や吐き気を止めてくれます。料理にも積極的に取り入れるとよいでしょう。肌のトラブルにはハトムギ種子やドクダミ全草、髪にはネズミモチ実、養毛剤としてはセンブリ全草など症状により使い分けられます。同じ薬草でも葉と根では薬効が違う場合があります。部位を確認して使用しましょう。

## 活用方法

- 1 煎じて飲む。  
乾燥させた薬草を煎じるのが基本。乾燥すると成分が出やすくなり、保存も利く。600mlの水から弱火で40〜50分煎じて飲む。どれくらいの量を使うかは症状と薬草の種類により違うが、約5〜20g。
- 2 振り出して飲む。  
センブリやキハダは、0.5〜1gにお湯を注いでしばらくしてから飲むと良い。
- 3 皮膚に付ける、貼る。  
やけどや皮膚の荒れに、アロエの生葉の皮を剥いで貼ると良い。
- 4 薬酒にする。  
イカリソウ酒は足腰を温め、カモ付けてくれる。薬酒は薬効だけでなく、香りや色を楽しむ効果も期待できる。
- 5 浴剤にする。  
体を温めたり（ヨモギ）、痛みを和らげてくれたり（フロモジ）、ストレス解消に役立つ（ミカンの皮、シソの葉）薬草がある。乾燥品30〜50g。
- 6 じっくりお茶代わりに飲む。  
ケツメイシ、ササの葉などをフライパンでじっくり急須でいれて飲むと香ばしくて飲みやすく、胃腸に良い。



目的を明確に、薬草をお風呂で活用してみましょう。冷え症にはヨモギ葉、イカリソウ全草など体を温める薬草を、痛みにはクロモジ枝、マツブサつるなど神経痛にお薦めの薬草を。皮膚疾患にはドクダミ全草、スベリヒユ全草、スイカズラ茎葉など皮膚の熱を取る薬草。リラックス効果を期待するならユズの実、ミカンの皮、シソの葉など。分量は乾燥した薬草なら30〜50g、果物を入れるときは3〜5個程度で。



## フキ



キク科。  
漢方では蜂鬮菜(ほうとうさい)。

山野に生える多年草。フキやフキノとうは山菜の定番。薬用にするのは根茎だが茎や花にも効果はある。根茎は夏～秋に根を採集し刻んで天日乾燥する。熱を持った喉の腫れや痛みに良い。

1日5gを煎じ、1日3回に分けて飲む。フキ料理やフキノとうとして食べても良い。天ぷらや炒め物がおいしい。

## ヨモギ



キク科。別名モチグサ。  
漢方では艾葉(がいよう)もぐさの原料になる。

道端に生える多年草。葉は天ぷらや草餅、草団子、みそ汁の具にして食べられる。薬用部位は葉で6～7月に採集し天日乾燥する。漢方では体を温め、血液を増やし、止血・止痛の効能が期待できるとされ、婦人科疾患にも使われる。

1日3～5gを煎じ(煎じ方は右ページ参照。以下同じ)、1日3回に分けて飲む。暑がり、ほてり症の人には、合わないことが多い。

## タラノキ



ウコギ科。方言タラシボ。  
山野に生える落葉低木。

山菜の王様と呼ばれる。春先、若い芽を天ぷら、おひたし、あえ物などで食べる。根の皮を使うが取るのはなかなか大変である。樹皮も薬用になるので、今は、幹全体を刻んで薬用にされる。春から夏に採集して刻んで天日乾燥する。もともと足腰や胃腸を温める薬草で、腰から下の冷えや腰痛、胃が冷えるタイプの胃潰瘍に使われる。最近の研究では血糖降下作用があり、糖尿病に応用されている。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

## ドクダミ



ドクダミ科。  
漢方では牛蒡、魚腥草(ぎょせいそう)。

山野のやや日陰で湿った所に生える多年草。葉は天ぷらにして食べられ、独特な匂いがあるが美味である。5～7月の開花期に地上部(全草)を採集し天日乾燥する。大腸や鼻、皮膚の熱を取るといわれ、便臭が強い便秘、黄色い粘性の鼻汁が出る慢性蓄膿症、グジュグジュした赤いニキビやおでき、湿疹に処方される。

1日5～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。冷感性タイプの人には合わないことがある。妊婦は飲まないこと。

春から夏にかけて  
身近に見られる  
薬草をご紹介します。  
しましょう。



## タンポポ



キク科。  
漢方では蒲公英(ぼこうえい)。

若い葉はサラダ、花は天ぷらや酢の物、根はきんぴらや天ぷらにして食べられる。野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。開花前に根を採集して刻んで天日乾燥する。熱を取りながら母乳の出を良くするといわれる。また、牛蒡子(ゴボウの種)と共に乳腺炎の特効薬として知られ、2種を混合してよく使われる。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。タンポポは種類が多いがいずれも効果がある。妊婦は飲まないこと。

## カキドオシ



シン科。別名カントリソウ。  
漢方では連銭草(れんせんそう)。

野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。葉、茎を天ぷらにして食べられる。日本のハーブといわれミントの香りがする。薬酒は香り良く、愛好家たちに人気。4～5月の開花期に全草を採集し刻んで天日乾燥する。昔から小児の疳(かん)の虫に良いといわれ、カントリソウの別名がある。血糖値の調整や結石を溶かす効果が期待でき、胆石や腎臓結石、糖尿病などにも処方される。

1日5～10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。妊婦は飲まないこと。

## ゲンノショウコ



フウロツバ科。方言イヤイラス、ネコアシ(葉形がネコの足に似ている)。  
漢方では玄草(げんそう)などとして流通している。

中国の老鸛草(ろうくわんそう)の仲間。山野に生える多年草。東日本では白花、西日本では赤花が多い。夏の花期に全草を採集し天日乾燥する。便秘と下痢、相反する症状に効く。昔から量を多く濃く煎じた物は、下痢の特効薬として使われてきた。また量を減らし、薄く煎じて便秘にも使われる。

1日10～20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

## コブシ ハクモクレン



モクレン科。  
漢方では和辛夷(わしんい)。

初春、開花前の花のつぼみを採集し刻んで天日乾燥する。風邪や蓄膿症の鼻詰まりに良いとされ、特に花粉症の鼻詰まりにはお薦め。

1日1～3gを煎じ、1日3回に分けて飲む。独特な香りがあり、匂いをかいだだけでも鼻の通りが良くなる。場合によっては1日1gにお湯を注いで振り出しにして、鼻の詰まったときに飲んでも良い。多量に飲むと目まいや目の充血を起こすことがあるので注意。

# 早めに放牧を開始しよう!

舎飼期から放牧期への移行は、早めの準備でスムーズに行いたいものです。ちょっと早めの放牧開始が乳牛管理と放牧地の管理にとって重要です。



早春の「ならし」が重要

## 1. 早期の放牧で「ならし放牧」と「放牧草の伸びすぎ」防止を実施しよう!

ならし放牧は、乳牛を外気温に馴らすためと、第一胃内の微生物をサイレージなどの貯蔵飼料から放牧草に対応させるために必要です。そのため、短時間に制限した放牧を行います。

ならし期間は、初産牛などの放牧未経験牛で2週間～1ヵ月程度、経験牛では10日間程度必要です。

短い草丈でのならし放牧の開始は、放牧草のスプリングフラッシュを抑制し、採食されずに伸びてしまう不食過繁草を増やさず、放牧草の有効活用につながります。

舐める程度の草高10cm程度から放牧をスタートすると伸びすぎない管理が出来ます(図1)。

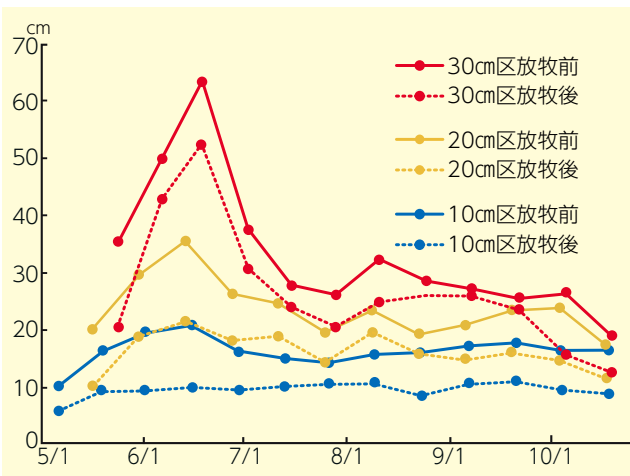


図1 放牧開始時の異なる牧区の各放牧前後のイネ科草高の季節推移「西道ら(2002)日本草地学会誌48巻別号より改変」

管内では、例年より10日早い5月上旬から放牧を開始したところ、放牧地が有効に活用され、放牧期

間の乳量が例年より高く維持されていた事例もあります。

ならし放牧期間は、放牧草だけでは十分な摂取量とはならないので、牛舎内やパドック等で粗飼料を充分給与して、乾物摂取量の確保に努めます。また、採食量の向上には飲水は欠かせません。充分に水を飲める準備も必要です。



ならし放牧中は、牛舎やパドックで粗飼料を充分に給与する必要があります。

## 2. 放牧地の施肥も検討しよう!

放牧開始が早かったり、転牧回数の多くなる牧区は、早春の肥料散布でしっかり草量を確保しましょう。

しかし、放牧開始の遅くなる牧区は、春のスプリングフラッシュにより、不食過繁草が多くなる可能性がありますので、草量を見ながら転牧している合間を縫って施肥を行うことも検討してください(表1)。施肥後の休牧期間は2週間程度必要です。

表1 放牧地の施肥時期と施肥回数

| 施肥回数 | 5月上旬 | 6月下旬 | 7月下旬 | 8月下旬 | 備考             |
|------|------|------|------|------|----------------|
| 1    |      | ○    |      |      | スプリングフラッシュ終了後  |
| 2    | ○    |      | ○    |      | 放牧開始時期の早い牧区    |
|      |      | ○    |      | ○    | 放牧開始の遅い放区      |
| 3    | ○    | ○    |      | ○    | 放牧開始が早く転牧の多い牧区 |

注) 均等施肥を基本とし、1回当たりの窒素施肥量3kg/10a程度を上限として施肥回数を決める

(北海道施肥ガイド 2015)

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



# 家畜改良課に相談だ。

牛乳に  
相談だ。

gyunyu.com

**前期**

## JA選定種雄牛決定!!

～どんな牛が欲しいですか～



### とにかく『メス♀』安産・優良後継牛確保・販売…用途は様々

|     |        |         |           |                                  |        |
|-----|--------|---------|-----------|----------------------------------|--------|
| 国産  | ¥6,000 | ルピナス    | 3H55626X  | 空胎日数○ 娘牛受胎率○ 疾病繁殖に強い!!           | 未経産 OK |
| 輸入  | ¥6,000 | ペスキー    | 529H16650 | 受胎率○ 娘牛受胎率○ 飼料効果○                | 未経産 OK |
| 輸入  | ¥7,000 | メイフラワー  | 507H11621 | NTP換算第2位 高能力○ 飼料効果○              | 未経産 OK |
| 国産  | ¥8,000 | エクリプス   | 3H55839X  | 体型・乳器改良○ 疾病繁殖に強いアウトクロス 通常種¥3,000 |        |
| 輸入  | ¥8,000 | ダビンチ    | 507H12014 | 体型・乳器・肢蹄改良○ 高受胎率 モーグル息子          | 未経産 OK |
| 預かり | ¥7,000 | アップルボーイ | 551H3121  | レッド ♀種 後継牛対策 乳器・肢蹄改良○            | 未経産 OK |

### やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…

|        |         |         |                            |        |
|--------|---------|---------|----------------------------|--------|
| ¥500   | シルキア    | 4H54802 | 不受胎牛対策・乳代効果○ 肢蹄・乳器○ アウトクロス |        |
| ¥1,000 | シュール    | 3H55604 | 空胎日数○ 娘牛受胎率○ 長命連産効果○       | 未経産 OK |
| ¥1,000 | ウェイルドヒル | 3H56101 | 乳器・肢蹄改良○ 疾病繁殖に強い 長命連産効果○   |        |
| ¥2,000 | ベルスカイ   | 3H56137 | 体型・乳器・肢蹄改良○ 長命連産効果○        |        |
| ¥3,000 | エモーション  | 5H55552 | 受胎率・能力○ 肢蹄改良○ FSに向く        | 未経産 OK |
| ¥3,000 | ジョージア   | 4H55951 | NTP1位 好体型・肢蹄改良○ 高乳代効果・乳成分○ | 未経産 OK |

### これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

|        |        |          |                       |        |
|--------|--------|----------|-----------------------|--------|
| ¥3,000 | メタリック  | HG940759 | 長命連産効果○ 乳器・体型         | 未経産 OK |
| ¥4,000 | メガサイア  | 151H680  | 飼料効果・繁殖管理○ スーパーサイア息子  | 未経産 OK |
| ¥4,000 | シパイクRC | 200H2828 | 欠点なし・高能力○ 繁殖性○ レッド因子  | 未経産 OK |
| ¥4,000 | シルバー   | 29H17573 | 高受胎率○ 飼料効果○ 乳成分○ 経産向け |        |



それぞれの牧場で、欲しい牛はそれぞれ異なります。

みなさんの牧場で長く活躍できる牛を、一頭でも多く生産するために…

お気軽に欲しい牛・作りたい牛群を授精師にご相談ください。

この他に使いたい種があれば取り寄せますので、授精師に種をご注文下さい!!

## 農協役員と農協青年部各支部による懇談会

平成29年2月27日20時より、農協役員と農協青年部支部による懇談会が開催されました。広報誌3月号に掲載した平成29年度営農計画集計表を見ながら、私たち青年部員の様々な質問に丁寧にお答えいただき、有意義な時間を共有させていただきました。また堅苦しい話だけではなく、ざっくばらんに役員の皆様とお話していただけるこのような機会を作れるのも青年部の活動の強みでは無いかと思います。

(記=小川 竜樹)



新着情報については、  
公式HP <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>  
に随時掲載中！  
皆さまからの情報提供は、  
こちらへ **72-3721**  
[info@ja-nakashibetsu.or.jp](mailto:info@ja-nakashibetsu.or.jp)




当幌支部



俣落支部



武佐俣橋支部



開陽支部

### 各支部の 担当理事と 開催場所

- 当 幌 支 部 = 中林副組合長・飯島営農委員長・中村参事 (旬菜 心 鮎楽)
- 俣 落 支 部 = 房川理事・大鷹生産部長・宮本管理部長 (寿宴)
- 武佐俣橋支部 = 高橋組合長・鷺見理事・長淵購買部長・北清営農部長 (西陣)
- 開 陽 支 部 = 田中生産委員長・永谷理事・白井信用部長 (わっは)

平成29年3月27日に、全国共済農業協同組合連合会北海道本部より、救急自動車の贈呈が行われました。昭和50年より今日まで193台の救急自動車が増え、今回5台贈られたうち、中標津に1台贈呈され中標津消防署車庫に納車されました。



### 救急自動車受納式



### 特別功労表彰

当組合は平成29年3月22日に北海道土地改良事業団体連合会より、土地改良事業の推進に永きに亘って努力し、農業生産力の向上と地域の発展に多大な貢献をされたことで表彰されましたのでご報告致します。



佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

「はしか」は小さな子どもが発病する病気で、症状は軽く、何日かすると自然に治ると思っている人もいます。しかし、はしかを発病したことがない場合や、はしかの予防接種を受けていない場合などでは、あらゆる年代で発病することがあり、重症化する危険があります。

最近では、10～20代の若者の間で、はしかが流行するようになりました。そこで、予防接種の取り組みが必要になってきています。

はしかは「麻疹」とも呼ばれ、「はしかウイルス」に感染することで発病します。はしかウイルスに免疫がない人が感染すると、ほぼ100%発症します。はしかは、例年、春から初夏にかけて流行しますが、感染の危険性は一年中あります。

はしかウイルスの感染力は非常に強く、発病した人がしゃべったり、くしゃみをしたときに、同じ部屋にいただけで感染することがあります。はしかウイルスに感染すると、10～20日間ほどの潜伏期の後、発熱、せき、鼻水、くしゃみといった風邪のような症状が出ます。

はしかが怖いのは、患者さんの約30%に合併症が起こることです。代表的な合併症は、「気管支炎」や「肺炎」で、まれに「脳炎」が起こることがあります。

そこではしかの予防接種が必要になります。現在、予防接種では主に「MRワクチン」という「麻疹風疹混合ワクチン」が使用されています。MRワクチンによる副作用はほとんどありません。しかし発熱している人や重い急性の病気のある人、妊娠中の人、重度のアレルギーのある人は、受けてはいけません。



## 協同の再発見「小さな協同」の発展と協同組合の未来



田中 秀樹 編  
本体1,800+税

経済のグローバル市場化により農村や地域が疲弊していく一方で「小さな協同」と呼ばれる住民主体の活動が目立っている。各地の事例と成果を検証することで見えてくる、新たな協同組合運動の可能性とは。

## 家庭でできるおいしいブルーベリー栽培12か月



荻原 勲 著  
本体1,300+税

コンパクトな樹形で収穫も手軽にできると人気のブルーベリー。寒冷地から暖地まで、確実においしい果実を収穫するための管理作業を月ごとに解説。おすすめ品種40種の特徴、味わいの特徴などの情報も充実。

## 教えて! 笠原さん はじめてでもおいしく作れる魚料理



笠原 将弘 著  
本体1,300円+税

ぶり照りやさば味噌などの定番から、洋風、中華、エスニックまで手軽に作れる笠原流の絶品魚料理。難しいプロセスは一切なし。切り身や刺身を多用するので初心者でも安心。調理法別のポイントもよくわかる。

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

2017年  
4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。

## わたしの好きなお酢・レモンの料理

人気料理家の著者が普段からよく作っているというお酢・柑橘・梅干しを使ったレシピ集。酸味でコクと旨みが際立ち深い味わい。さらには減塩効果も! 「すっぱい」だけではない「まるやか酸味」がクセになる。



ワタナベマキ 著  
本体1,300円+税

## 毎日ラクする頼れる主菜の作りおき

主菜の作りおきをテーマにしたはじめてのレシピ本。テレビなどでおなじみの著者による時短&おいしいアイデアが満載。時間がたってもおいしく、忙しい日でもこれさえあれば今夜のおかずが安心&満足できる。



小林まさみ 著  
本体1,300円+税

## 宿根草と低木で手軽にできる小さなスペースをいかに美しい庭づくり

実力派英国人ガーデナーによる、宿根草と低木を使った庭づくりのアイデア集。玄関まわりやアプローチなどの小さなスペースでも、立体感あふれる魅力的な庭に変身できる。庭づくりの教科書として役立つ一冊。



マーク・チャップマン 著  
本体1,500円+税

# 行事予定表

## 2017年3月 組合動静

- 2(木) 地区別懇談会 武佐/開陽
- 3(金) 地区別懇談会 第二俣落/西竹、育成牛市場
- 4(土) 地区別懇談会 俵橋
- 5(日) 銀行業務検定
- 6(月) 青年部第1回新旧役員会
- 7(火) 健康保険事務担当者会議
- 10(金) 後継者冬期交流会～12日
- 14(火) 熟年会第2回役員会、十勝和牛市場
- 18(土) ある決算セール
- 21(火) 女性部通常総会
- 22(水) 第6回生産委員会、熟年会冬期研修旅行～24日
- 23(木) 第5回管理購買委員会、第6回営農委員会
- 24(金) 第10回理事会
- 25(土) ある決算セール
- 27(月) 救急車受納式
- 31(金) 決算棚卸

## 2017年4月

- 1(土)
- 2(日)
- 3(月) 農協職員歓迎会
- 4(火) 第69回農協青年部通常総会
- 5(水)
- 6(木) 新採用職員研修会～7日
- 7(金)
- 8(土) 共済応接室工事～9日
- 9(日)
- 10(月)
- 11(火) 熟年会春期研修旅行～14日、十勝和牛市場
- 12(水)
- 13(木) 第1回生産委員会、第1回管理購買委員会
- 14(金) 第1回営農委員会
- 15(土) 共済応接室工事～16日
- 16(日)
- 17(月) 第1回理事会、乳牛市場
- 18(火)
- 19(水)
- 20(木) 決算監査～25日、中山間総会
- 21(金)
- 22(土)
- 23(日)
- 24(月)
- 25(火)
- 26(水) 食品加工部会総会
- 27(木)
- 28(金) 家族協定調印式
- 29(土) 昭和の日
- 30(日)

# ベジタブルライフ

シニア野菜ソムリエ KAORUの

## タマネギ

疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜

### タマネギのプロフィール

【分類】ユリ科  
 【原産地】中央アジア～地中海沿岸  
 【和名】玉葱、葱頭  
 【おいしい時期(旬)】秋～冬  
 (新タマネギは4～6月)  
 【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、ビタミンB6、カリウムなど

### 見分け方

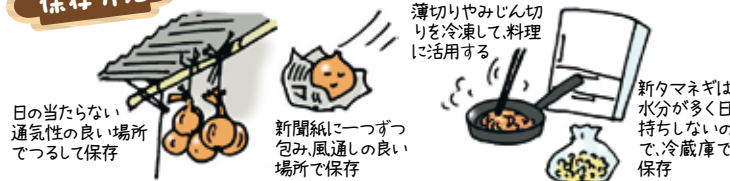


### タマネギのチカラ

独特の香り成分、辛味成分「硫化アリル」がビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める

ビタミンB1が豊富な豚肉やウナギと一緒に♪

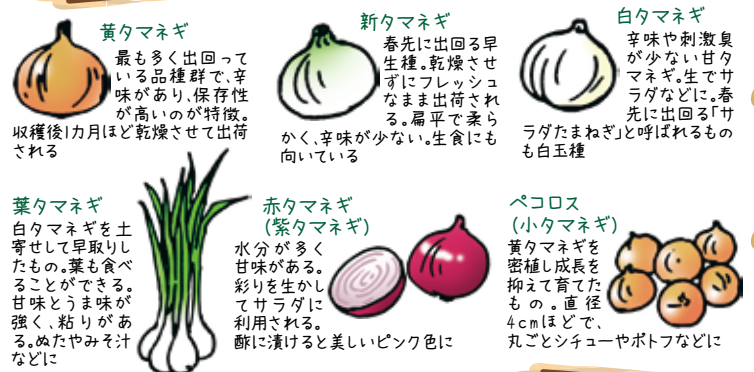
### 保存方法



### 楽しみ方・食べ方のコツ



### タマネギのいろいろ



### タマネギのヒミツ



イラスト：小林裕美子