



ケータイ用
QRコード

公式Webアドレス

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

夢 広がる なかしべつ

INDEX

- 第52回宇都宮賞表彰…2～4
- 第19回中標津町農協担い手創出協議会総会…4
- 牛乳消費拡大緊急キャンペーン、町立病院・福祉施設乳製品寄贈…5
- 丸っ子農園の野菜植付け作業を支援…6 ■ 健康診査…7
- クロスワード、読者の声…8 ■ 季節の室礼・今月の運勢…9
- **特集** 豪雨災害から身を守るみんなの防災スイッチ…10～11
- おしえて! JA共済…12 ■ 普及の窓～食い込ませよう乾乳期…13
- 夢広がる掲示板…14 ■ 家族の健康・今月の新刊…15
- 気ままなエッセイぬく森・行事予定…16

08

2020
AUGUST

Vol.548



高橋 勝義組合長 第52回 宇都宮賞受賞



6月9日、北海道酪農の発展に貢献した酪農家の業績をたたえる「第52回宇都宮賞」の表彰式が当組合で行われました。
宇都宮賞は公益財団法人宇都宮仙太郎翁顕彰会の主催で、酪農経営の部、酪農指導の部、乳牛改良の部の3部門に分かれており、高橋組合長は酪農指導の部での受賞となりました。

受賞に至った選考理由は、平成13年「なかしべつ牛乳」ブランドの製造・販売開始と全国トップクラスの品質となった乳質改善の取組み。平成23年には町内の学校給食用牛乳の供給を果たし、標津町や標茶町の牛乳受入による各町オリジナル牛乳の製造と供給に協力するなど地域の食育活動へ寄与していること。

また、東日本大震災を教訓にいち早く発電機導入と各戸電源切替え装置の整備、運用体制を整え、平成30年の胆振東部地震で発生したブラックアウト時には搾乳牛へのダメージを最小限に抑えたことによる先見性に裏打ちされた危機管理の取組み。



さらには、TMRセンターの設立や搾乳ロボットなどス마트化による労働負担軽減や規模拡大の推進と家畜糞尿の適正処理と利用促進に向けた農協所有による高性能糞尿散布機械を導入するなど酪農家の所得向上や



地域の持続的発展に尽力していること。

そして、喫緊の課題となっている担い手や労働力不足に対応するため、根室管内初の農協出資型法人「(株)ARAFarm中標津」を設立し、担い手研修機能や酪農ヘルパーの技術支援など酪農支援体制の強化を図り、持続可能で安心して営農を継続できる環境づくりの精力的な取組み。こうした卓越したリーダーシップと地域で培われた経験と実績は、全道段階の団体役員として重責を担う中で一層発揮され、酪農家の専門的な立場から全道を見据えた課題解決に向け精力的な活動を展開するなど北海道酪農の発展に指導的立場とし

て大いに貢献されたことが評価されました。

表彰式は例年3月1日の故宇都宮翁の命日に合わせて札幌にて行われていますが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今回は顕彰会が各受賞者へ訪問し、表彰式を執り行いました。今回の他の部門の受賞者は、酪農経営の部は下川町の岡孝幸氏、乳牛改良の部は上士幌町の小椋茂敏氏が選ばれました。なお、当組合の過去の受賞者は平成9年度第30回の酪農指導の部で元組合長の児玉光彦氏、平成14年度第35回の乳牛改良の部で弾正原正氏の2名で、今回の受賞は17年振り3回目となります。



山口 哲朗副理事長(左)より賞状授与



高橋勝義組合長より副賞の寄付



6月22日、高橋組合長が中標津町役場を訪ね、副賞の一部を新型コロナウイルス対応などに活用していただいたと中標津町へ寄付し、西村町長へ手渡しました。

6月22日、高橋組合長より副賞の一部を新型コロナウイルス対応などに活用願いたいと当農協に寄付をしていただきました。組合長のご意向に沿った活用をさせていただきます。ありがとうございました。



受賞ご挨拶

高橋 勝義

この度、第52回宇都宮賞を酪農指導の部で受賞する事となり、驚きと緊張感を感じました。

農協を預り、多くの課題へ積極的に取り組んできた事、生産者のご理解、ご協力のもと生産力、所得の維持発展への評価をいただいた事を大変有り難く、表彰候補者選考委員会に重ねてお礼を申し上げます、頂く決意をしたところです。

さてこの賞は、酪農界では一番高い賞とされており、酪農の父と言われる宇都宮仙太郎翁顕彰会により酪農発展を継承される事を念願し寄与する事を目的とするものであります。3月1日に札幌にて表彰式が行われる予定で準備を進めておりましたが、新型コロナウイルスにより北海道でも緊急事態宣言が出され、急遽延期となりました。その後も調整がありましたが札幌に集まり実施する事は難しく、今回は受賞者の地にての表彰授与となり、当農協にも6月9日、顕彰会を代表して山口副理事長以下3名がお越しになり賞状、賞牌、副賞と暖かいお祝いの言葉をいただきました事を、ご報告いたします。

今後、私の任期中、組合員の経済活動および生活、所得確保に重点を置き、またコロナウイルスの影響が農協各事業へ最小限となる様に努力し、地域に以前の様な活気が戻るよう役職員、関係者と乗り越える事が今年の大きな課題と受け止めております。

発起人中心に祝賀会のお話もありましたが、この時期の事もあり遠慮させていただきました。中標津町、根室生産連、当農協へそれぞれ寄付させていただきましたのでコロナウイルス対策に活用いただければと思います。

この度の受賞に心から感謝を申し上げます。有難うございました。



宇都宮賞とは

北海道酪農の父といわれる宇都宮仙太郎氏（慶応2年4月14日～昭和15年3月1日）の北海道酪農業振興の偉業を讃え、北海道開道100年を記念して昭和42年に財団法人宇都宮仙太郎翁顕彰会が設立され、宇都宮賞が創設されました。宇都宮賞は①酪農経営の部②酪農指導の部③乳牛改良の部の3部門に分かれており、それぞれの表彰規定は①は北海道において酪農経営に従事し、経営・技術に創意工夫を加え、他の模範となり将来の発展が期待されるもの、②は北海道において酪農業の指導・普及・試験研究等に従事し、誠実な実践活動により酪農業・改良に顕著な成績を挙げたもの、③は北海道において乳用種牛の改良に顕著な成績を挙げたものと定められ、毎年道内各農業関係団体等が顕彰会へ候補者を推薦し、選考を経て表彰者が決定されています。



宇都宮仙太郎氏

宇都宮仙太郎氏の主な功績は、近代酪農乳業が著しく発展していた19世紀後半のアメリカに渡って（1887年



キング式牛舎と塔型サイロから成る宇都宮牧場
（北海道大学附属図書館所蔵）

～90年）、ウィスコンシン大学で学んだ最先端の酪農技術を日本に持ち帰り、北海道酪農の主流となる日本初の地上塔型サイロとキング式牛舎を建設。さらに明治39（1906）年に再渡米した際にはホルスタイン種50数頭を購入して帰国し、品種改良を進め、ホルスタイン時代の基礎を築いたこと。また、米国から持ち帰ったバブコックの乳脂肪検定器を用いた日本最初の牛群検定や、大正14（1925）年には後の雪印乳業の前身となる北海道製酪販賣組合を設立しバターの製造・販売を始めました。

当時の日本において新産業の酪農乳業を振興し、酪農王国北海道への道筋を付けた宇都宮氏の功績は計り知れません。

第19回 中標津町農協 担い手創出協議会総会が開催

6月15日に第19回中標津町農協担い手創出協議会総会が開催されました。担い手を育成し、基幹産業である農業の振興と地域の活性化を図ることを目的として平成14年に設立され、18年目を迎えました。

ルーキーズカレッジは第8期生の後期研修カリキュラムを進めてきましたが、新型コロナウイルスの影響により講義を中止せざるを得ない状況となり、卒業式を延期しました。

担い手確保対策につきましては、インターネット等の活用により情報発信し、協議会構成団体の（株）R A R A F a r m 中標津や（有）ファム・エイとの連携により体験希望者を受け入れました。また、受入体制の充実を図るため、新たに永谷芳晴氏と鷺見健氏2名の指導農業士を推薦し、認定を受けました。

組合員戸数が減少する中、担い手の育成及び確保の場としての位置付けを認識し、今後も事業継続を進めて参ります。

（記）尾崎 啓



新型コロナに負けるな!!

「牛乳を飲んで応援!買って応援!」抽選会

令和2年7月20日(月)15:00より、中標津町役場会議室にて牛乳消費拡大「緊急」キャンペーンの抽選会が行われました。



牛乳消費拡大「緊急」キャンペーン

賞品 合計100名

A賞	なかしべつ大黒牛ロースステーキ	3名
B賞	ミルキーポーク詰め合わせ	5名
C賞	中標津オリジナルチーズ詰め合わせ	5名
D賞	モッツアレラチーズ&飲む・食べるヨーグルト	5名
E賞	みるふちゃん&アイス・フローズンヨーグルト	5名
F賞	チーズブルトンヌ&ゴーダーチーズカタラーナ	5名
G賞	八割生そば&想いの茸	5名
H賞	スイーツギフト券&ドリップコーヒー	12名
I賞	シレットコーナツ&発芽麦茶	15名
J賞	なかしべつ食パン&なかしべつあんぱん	20名
K賞	牛乳贈答券(1000円分)	20名

の1ヶ月間で、その間に購入した商品が応募対象です。中標津町長を始めとして、各関係機関関係者が集まり厳選なる抽選が行われました。賞品は後日当選者の皆様に届けられます。



このキャンペーンは中標津町牛乳消費拡大推進委員会が主催し、今回は新型コロナウイルスの影響による牛乳消費の落ち込みと地場産品の売上低下に対応すべく、牛乳の消費拡大を図るとともに地場産品の消費を応援する目的で、急遽キャンペーンが実施されました。

応募資格は中標津町民である事、市販されている牛乳1,000mlパック品質表示部分3枚1組で応募ができ、役場やAコープに設置された応募箱または郵送で受付され、本年3月実施の通常キャンペーンよりおよそ420通多い1,222通の応募がありました。応募期間(購入期間)は6月8日~7月8日まで

町立病院・福祉施設乳製品寄贈

中標津町農協酪農対策協議会の「緊急牛乳・乳製品消費拡大に係わる事業」の一環といたしまして、6/22~7/7までの期間で、当農協乳製品工場で製造しているケフィアオーレ150mlを、医療施設6施設の医療従事者527名、及び介護施設11施設の介護従事者・利用者の皆様771名の皆様に合計1,298本を配布いたしました。

酪対では、「コロナに負けるな!」と言うことで、新型コロナウイルスの感染の収束に目途が立たないなかで、大変な緊張感のもと業務に励んでおられる医療従事者の皆様や介護サービス従事者及び利用者の皆様の業務の休憩時間やおやつの時間などに、ケフィアオーレを飲んでリラックスしていただいたり、あるいは免疫力を高める一助として配布させていただきました。

どの施設におきましても、皆様にとっても喜ばれ「美味しい」、「仕事頑張れます」などと、大変好評でした。

(記=服部 寛昭)



6月26日 町立中標津病院にて



6月30日 中標津りんどう園にて

丸っ子農園の 野菜植付け 作業を支援



今年もこの時期がやってきました。6月15日・16日の2日間、JA中標津青年部食農教育委員会で丸山小学校農園の植付け作業のお手伝いをしました。



一緒にじゃがいもを植付け



大根の種まき



場所が足りず、急きょ畝作り



4月30日 耕起作業



6月4日 整地・区画割り作業



6月10日 1・2年生畝作り補助



防虫ネットまで用意!



頑張ったよ!!

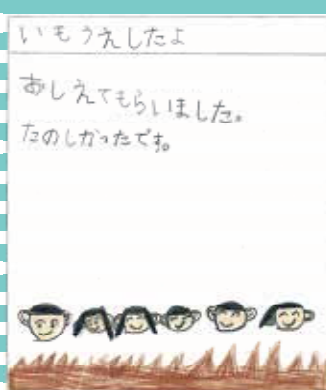
全児童が各学年・クラスで育てたい野菜を自ら選定し、植付け作業の指導と補助を行いました。事前に青年部員で1ヶ月前から整地・堆肥散布、大まかな畝立てをして準備し、植付け作業当日はコロナの影響を避けるために1・3・5年生、2・4・6年生の2日に分け、マスク着用で作業しました。

『よろしくお願いします』という元気な挨拶の後、みんなで圃場に入って作業します。低学年はじゃがいも、高学年はかぼちゃにピーマン、枝豆など圃場全体で13種類の野菜を植付けました。

お手伝いは基本的に低学年のじゃがいも植えて、初めてみる種イモや植え方をみんな真剣な目で名越委員長や青年部員の説明を聞いていました。いざ植付けが始まると、次から次へ『もっとやりたい』とみんな楽しそうに作業していました。

今回の作業は無事に終わり、秋の収穫まで週1回の見守りで生育の過程を楽しみながら学んでほしいです。

(記=金子 雄司)



1年生の感想が届きました。一部を紹介します。



健康診査

の季節がやってきました!

受付時間 ①7～8時 ②8～9時 ③9～10時 ④10～11時

10月8日木

場所 中標津町農業協同組合2階

※健診は「JA北海道厚生連帯広厚生病院」へ委託しています。

申込締切

9月9日水

※新型コロナウイルス感染症の影響により、健診が中止・変更となる場合があります。

健康 診査	対 象	内 容	料 金
	18歳以上(令和3年3月31日時点)の中標津町国民健康保険、後期高齢者医療保険にご加入の方	問診・医師の診察・身体計測 血圧測定・血液検査・心電図検査・尿検査	無料

◆同時に受けることが出来る検査 ※健康診査・眼底検査以外の検診は保険の種類に関係なく受診できます。

	対 象	内 容	料 金
胃がん検診	40歳以上に 変更となりました	バリウム検査	40～69歳 1,900円 70歳以上 1,300円
ピロリ菌検査	40歳以上 【※ピロリ菌検査は胃がん 検診と一緒にご予約ください。 (ピロリ菌検査を受けたことのない方、除菌歴のない方が対象です。)]	血液検査	2,200円
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	40～69歳 500円 70歳以上 300円
大腸がん検診		便潜血検査	40～69歳 500円 70歳以上 300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性 ※前立腺がん検診のみの受診はできません。		2,750円
肝炎ウイルス検診	41歳以上 ※過去にこの検診を1度も受けたことのない方	血液検査	1,000円
エキノкокス症検診	19歳以上		無料 ※5年に1度の検診をおすすめします。
眼底検査	18歳以上 ※健康診査を受ける方のみ	眼底写真撮影	638円
骨粗しょう症検診	20歳以上	骨密度測定	中標津町国民健康保険の方 } 無料 後期高齢者医療保険の方 } その他の健康保険の方 } 20～69歳 500円 70～74歳 300円
風疹抗体検査	S41年4月2生まれ～ S54年4月1生まれの男性 ※過去にこの検査を1度も受けたことのない方	血液検査	無料 ※クーポン券の利用となります。

※対象年齢は令和3年3月31日時点の年齢です。※申し込み内容で対象とならない検査についてはキャンセルとなります。

協会けんぽに加入されている方へ

町の健康診査は中標津町国民健康保険の方を対象としています。協会けんぽにご加入の方の場合、条件を満たせば、同じ日程・会場で健康診査を受けることができます。詳細については、中標津町農業協同組合までお問い合わせ下さい。

申し込み・お問い合わせ先

中標津町農業協同組合
営農部 河西・瀧場

TEL 72-3721 FAX 72-0175

携帯・スマートフォンの方はQRコードから予約できます。また、町ホームページからも予約できます。



なかなか健康
なかしべつポイント

10ポイント貯めて
景品をGETしよう!

令和3年3月31日までに町の健診・がん検診の受診、健康教室や体育施設を利用し10ポイント貯めて応募すると、抽選で健康グッズ等が当たります。

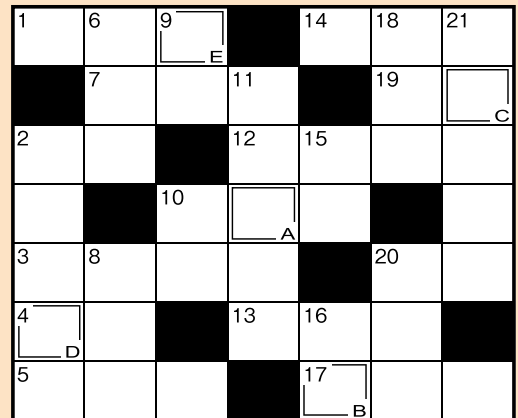
※お一人様何回でも応募できますが、当選は一人1回です。

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？



- ①夏の夜空で打ち上げ——が開いた
②飲ん兵衛(べゐ)が好きな物
③ニッケイの樹皮から作られるスパイス
④仕事や用事の合間の空いた時間のこと
⑤私は——も育ちも東京です
⑦ツナ、シーザー、海藻といえば
⑩指先の腹側にある筋模様
⑫焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
⑬携帯電話を自分に向けてパシャッ！
⑭力士が土俵上で取るもの
⑰泳げない人が腰回りにはめます
⑲職人さんに握ってもらって食べることも
⑳まったく派手ではありません

- ②香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
⑥——は人のためならず
⑧釣り——と一緒に海に出掛けた
⑨宣伝などを書いて通行人に配ります
⑩上(かみ)の反対語
⑪京都の夏の代表的な行事、——の送り火
⑮原稿用紙につづることも
⑯10円硬貨に最も多く含まれる金属
⑰イスラム教の礼拝堂のこと
⑳人の助けを借りずに——で切り抜けた
㉑——を引かれる思いでいとまを告げた

7月号の当選者は7名です。おめでとうございます。応募者多数の為、抽選とさせて頂きました。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。

7月号クロスワードの解答『サングラス』

読者の声

●7月に入ってから、毎日曇りの日が続いており、太陽が出ませんね。まだ新型コロナウイルス感染防止にマスク着用とアルコール消毒でどこへも遊びに出かけられませんが、毎日家に居ます。家庭菜園の野菜類も収穫が始まり家計も助かっています。(他に必要なのはある店に買い物に行きまです)。JA夏まつり中止になって残念です。今年はすべてのイベント中止になりますかね？ね…。

▼PN/夢

●サイレージの詰め込みが無事終わり、乾草作りのためのサングラスが必要なので、7月の庭で青紫色のデルフィニウムきれいに咲いています。種をまいて苗を作って育てて10年以上、やっときれいに私の背だけ以上も高く

なり咲いています。ステイホームで草とりや支柱立てをいつもよりたくさんしたせいもあるのでしょうか。

▼PN/北のガーデン

●盛夏の頃なのに涼しい日が続きます。そんな中でも時が来れば花々が咲き、家庭菜園の野菜達も病害虫に負けずスクスクと(?)育つてくれ食卓を賑やかにしてくれます。街中、国中、世界中がコロナ禍で健康を害され経済が衰退している今、健康を維持していくのは大変な時ですが、自然を相手に土にふれている時は気持ちが安らぎます。そんな環境下で仕事できるのは幸せな事と思ひ、そんな日々感謝です。

▼PN/コスモス

●一番草の収穫も天気の間を見てなんとかが終了しそうです。天気予報がもう少し当たってくれたらと思います。これから暑くなりますので体調に留意し

て下さい。

▼PN/トトロ

●一番草の収穫、悪天候でどうなることかと思っていたのですが、いつもの年より早く終了。本来なら中標津神社祭なのに…と思いつつ晴天の空を見上げながらコロナの影響を感じています。庭の花たちは順調に次々と開花しています。

▼PN/楓風

●7月になって草の収穫が少しずつ進んでいました。今年は新型コロナウイルスの影響でいろいろなイベントが中止となります。外を見わたせば、我が家の畑もにぎやかになりつつあります。イモの花が紫色の花が今盛りと大きく咲いています。トウモロコシもだいぶ成長しつつあります。花豆も赤と白の花が咲いてとてもきれいです。先日、釧路から知人が来たいと申しましたが、やっぱりこの次にのびました。また、楽しみをいっぱい作れ

ればいいですね。熱中症にも気をつけてマスク、手洗いを続けましょう。

▼PN/りんごちゃん

●4月から始まった「気ままなエッセイ」「ぬく森」楽しく読ませていただいています。翼羽りさんの文章と、のいさんのやさしいイラストにいつもほっこりした気持ちになつています。5月号にあった梅酒のお話を読み、私も母の作った梅酒を思い出しました。おふろあがりの父に、母の梅酒を入れてよく一緒に乾杯したものです。「おまえもお酒が飲める年になったのか」と言っていた父の想いが今になつてジーンと心にしみてきます。翼羽りさん、のいさん、あたたかい記憶を思い出させてくれてありがとう。これからも「ぬく森」を楽しみにしていますね。

▼PN/森のとしよかん



しつらい
季節の室礼

納涼

和文化講師
滝井ひかる

梅雨が明けたら暑い夏！

日本の夏を涼しく過ごす楽しみ方をご紹介します。

暑くて切り花が長持ちしないこの時期は、こけ玉がおすすめです。簡単に作れますし、ワークショップもよく開かれています。好きな植物を植え込み、お気に入りの器に載せると良いですね。こけ玉にシダ類を植え込んでつり下げる「つりしのぶ」は、涼しげで夏の季語にもなっています。

「つりしのぶ」にも下げられている風鈴。もともとは魔よけや占いに使われていました。鉄製の南部風鈴、銅製の高岡風鈴、ガラス製の江戸風鈴が有名で、短冊に風を受けて舌（ぜつ）と呼ばれる部品で音が鳴る仕組みです。

各地で行われる花火大会ももともとは川開きのイベントでした。浴衣の手に欠かせないうちわ。昔から竹の産地ではうちわが作られていて、今では伝統工芸品としての価値が高まっています。1本の竹から平たい柄と骨が作られる丸亀うちわ、繊細な絵柄で骨の本数が多いほどぜいたくな京うちわ、1本のしの竹から丸くなじみやすい柄と骨が作られる江戸（房州）うちわが有名です。うちわ立てを使って飾ると涼を呼びます。ちなみに、うちわを折り畳んで作られたのが扇子です。

蚊取り線香の器はなぜ豚の形？ 昔、線香を置いた土管やとつくりの形が豚に似ていたため作られるようになった、という説があるそうです。

土用の丑（うし）の日にいただくウナギ。絶滅危惧種に指定されているニホンウナギは『万葉集』にも詠まれています。ウナギに限らず「う」の付くうどん・梅干し・ウリ科の食べ物で暑気払いをします。今は夏の土用だけが定着していますが、本来土用は立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間を指します。夏の土用は7月20日ころ～8月7日ころ。暑中見舞いを出せるのはこの間です。夏の土用が明けたらもう立秋。立秋以降は「残暑見舞い」を出します。



今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

8月



牡羊座

3/21～4/19

全体運 運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸を。良いパワーを取り込めます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉
健康運 ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快
幸運の食べ物 梨



牡牛座

4/20～5/20

全体運 困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気
健康運 アロマテラピーなど香りを使ってハッピー
幸運の食べ物 エダマメ



双子座

5/21～6/21

全体運 友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことにはトライして。面白い発見があるはず
健康運 家族と一緒に盛り上がるスポーツが◎
幸運の食べ物 カボチャ



蟹座

6/22～7/22

全体運 おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や刺しゅう、ハンドメイドにツキがあります
健康運 無理をしないのが一番の健康法です
幸運の食べ物 キュウリ



獅子座

7/23～8/22

全体運 あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり
健康運 山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを
幸運の食べ物 オクラ



乙女座

8/23～9/22

全体運 運勢は後半から上昇を開始。スロースタートでじっくり迫っていきましょう。笑顔の結果が待っています。散歩が吉
健康運 持病のケアとストレッチは念入りに
幸運の食べ物 イチジク



天秤座

9/23～10/23

全体運 ハブニング含みの運勢ですがうれしいどっさりも。シマツタと思ったらすぐに訂正、謝罪を。丸く収まるはず
健康運 金魚や風鈴を眺めて涼を取りましょう
幸運の食べ物 トマト



蠍座

10/24～11/22

全体運 頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう
健康運 手軽な運動を毎日続けるのが大事です
幸運の食べ物 カマス



射手座

11/23～12/21

全体運 とても勢いのある好調な月。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず
健康運 ハードなスポーツに挑戦。気力がアップ！
幸運の食べ物 昆布



山羊座

12/22～1/19

全体運 イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決へ
健康運 ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に
幸運の食べ物 高原レタス



水瓶座

1/20～2/18

全体運 周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて。目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵
健康運 知人の勧めでくれるエクササイズを試して
幸運の食べ物 トウモロコシ



魚座

2/19～3/20

全体運 ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮
健康運 食べ過ぎに注意。食事はバランス良く
幸運の食べ物 イボダイ

豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとつて、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？
今回は「防災スイッチ」という災害への備えについて紹介します。

防災スイッチって何？ なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられましたが、やはり多くの人が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？

大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ることが大切ですが、もう一つ重要なことがあります。それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？

今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数%程度です。ほとんどの人が避難していないのです。

昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合つて避難するのが当然でした。その中で、いつ避難するかを考える機会を持っていました。しかし、最近では、何もなくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなってしまうしました。実は、まさにそこが問題なのです。

「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するかをあらかじめ考えておき、実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしつかり考える機会を持つというわけです。

防災スイッチを 考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に見ていきましょう。

例えば、写真①。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がつて、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子が避難の防災スイッチになっているのです。

次に写真②。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災スイッチにしています。

写真③は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そこで、この地区では、「ちよつ」といつも違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これ

防災スイッチの例

この岩が隠れたら…



写真① 福岡県朝倉市

川へ流れ込む水門が
閉まったら…



写真② 三重県伊勢市

これはいつもと違う！
と感じたら…



写真③ 高知県四万十町

はいつもと違う」と感じたら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めているわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないこともあります。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるのでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人暮らしの親がいる場合は、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかというところ、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？ 明日は雨だから今日中に耕耘（こつうん）機を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しようとか、大雨のときの農作業の防災スイッチはすでに持っています。次は、命を守る「防災スイッチ」を考えてみてください。

地域や家族、みんなで考えよう。 災害情報も利用しよう

最後にもう一つ大切なことをお伝えします。それは自分一人で防災スイッチを考えないということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫と思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報を、しっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

梅雨の季節が過ぎると、次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるように、今年は「防災スイッチ」を考えることから始めてみましょう。うでしようか。そして、危なくなったらしっかりとあなたの防災スイッチをONにしてください。



防災スイッチのための 5つの活動

- 1 (家やベランダなど、安全な場所から) 普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
- 2 地域の気象情報を普段から確かめる。
- 3 大雨のときは、水害の素振り（行動練習）と振り返りを行う。
- 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
- 5 実際に大雨の際には行動する。

防災スイッチを作るときの 5つのポイント

- 1 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす(1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く)。
- 2 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
- 3 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
- 4 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
- 5 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

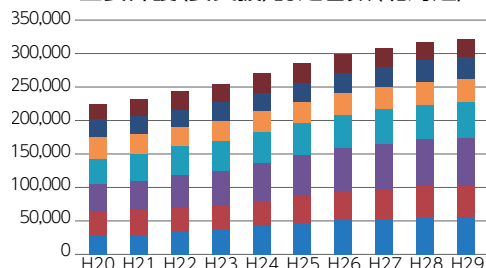
「介護共済」について

おしえて! JA共済

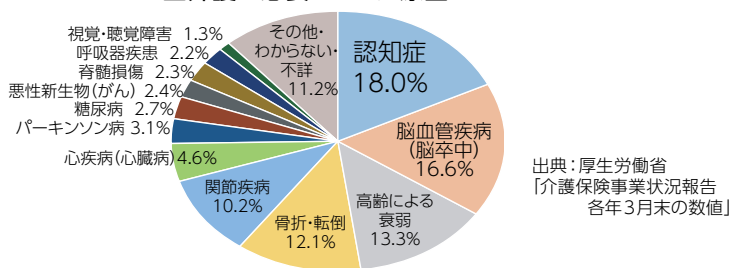
組合員の皆様には日頃より共済事業をご利用いただき誠にありがとうございます。

今月お知らせするのは「介護共済」についてです。高齢者数の増加に伴い要介護、要支援認定者数も年々増加しています。介護が必要となる原因で最も多いのは認知症ですが、脳血管疾患（脳卒中）や骨折・転倒、関節疾患を原因とするケースもそれぞれ10%～16%を占めているなど、介護状態となる原因は様々です。（下記のグラフ参照）

■要介護（要支援）認定者数（北海道）



■介護が必要となった原因



出典：厚生労働省
「介護保険事業状況報告
各年3月末の数値」

もし、要介護、要支援に認定された場合、公的介護保険からの支給がありますが、認定区分により支給基準額が異なります。介護サービス費用の1割を毎月自己負担することとなりますが、支給基準を超えて利用した場合の超過額は**全額利用者の自己負担**になります。

介護費用の目安は…

〈平均的な月々の自己負担額〉 × 〈平均的な介護期間〉 × 〈介護費用のトータル〉
平均78,000円 × 平均4.7年 = 4,251,000円!!!

出典：公益財団法人 生命保険文化センター「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」

健康な今だからこそ、将来の「もしものため」に早期から備えてみてはいかがでしょうか？

そこでJAの介護共済！

- ①生涯の介護保障を準備できます！～介護の不安が高まる高齢期にもしっかりと対応します。
- ②共済金を一時金で受け取ることができます！～介護にかかる初期費用、毎月の介護費用に役立てられます。
- ③公的介護保険に連動して、幅広い要介護状態に対応！～公的介護保険に連動したわかりやすい保障です。

介護共済金をお支払いするのは、次の(1)、(2)のいずれかの場合です。

- (1)公的介護保険制度に定める要介護2～5に認定されたとき

＜参考＞公的介護保険制度において
要介護2～5に認定される目安

**要介護2
からでOK!**

区分	身の回りの世話	複雑な動作	移動の動作	排せつ・食事	問題行動や理解の低下
要介護2	全体的に介護が必要	支えが必要	支えが必要	介護が必要な場合がある	みられる場合がある
要介護3	自分ひとりでできない	自分ひとりでできない	自分ひとりでできない	自分ひとりでできない	いくつかの問題行動等がみられる場合がある
要介護4	ほとんどできない	ほとんどできない	自分ひとりでできない	ほとんどできない	多くの問題行動等がみられる場合がある
要介護5	ほとんどできない	ほとんどできない	ほとんどできない	ほとんどできない	多くの問題行動等がみられる場合がある

全国農業協同組合中央会・JA 高齢者福祉ネットワーク「介護保険ハンドブック（2012年改訂版）」より
※市区町村によって、認定の結果に差異が生じる場合があります。

- (2)所定の重度要介護状態になったとき（JA共済独自基準）

下記の①または②の状態に該当し、かつその状態が6カ月以上継続して将来回復の見込みがない場合を「重度要介護状態」といいます。

- ① 日常生活において常時寝たきりの状態であり、日常生活動作が、次の㉠に該当し、かつ㉠から㉣までのいずれか2つ以上に該当して他人の介護を要する状態。

- ㉠ ベッド周辺の歩行が自分ではできないこと
- ㉡ 衣服の着脱が自分ではできないこと
- ㉢ 入浴が自分ではできないこと
- ㉣ 食器類または食物を選定し、または工夫しても、目の前に用意された食物を自分では摂取できないこと
- ㉤ 大小便の排せつ後のふきとりおよび始末が自分ではできないこと

- ② 認知症となり、意識障害によらないで次のいずれかに該当して他人の介護を要する状態。

- 時間の見当識障害があること
- 場所の見当識障害があること
- 人物の見当識障害があること

この機会に自分だけではなく、ご家族のためにも一度検討してみてはいかがでしょうか？お問い合わせ等がありましたら、お気軽に共済課までご連絡ください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。またご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[20014507006]

お問い合わせ先

JA中標津共済課 ☎72-3277

食い込ませよう乾乳期

1. 死廃牛の多くが周産期

泌乳牛の死亡・廃用の約50%は、分娩後2ヶ月以内に集中しています（酪農試験場調べ）。これは、分娩後の周産期疾病が大きな要因と考えられます。

周産期疾病を予防するためには、分娩前の乾乳期間の飼養管理が重要です。特に、乾乳期間の乾物摂取量（以下DMI）を最大にすることがポイントです。

2. 乾乳牛の目標はリンゴ形

ここでは、現地で、乾乳牛の腹囲形状と分娩後2ヶ月以内の死亡・廃用率との関係を調べた結果を紹介します。ルーメンの膨満度を示す指標である腹囲形状は、牛の正面から見て、リンゴ形、洋ナシ形、ボックス形の3つに分類されます（図1）。



図1 腹囲形状のモニタリング（出典：畜産試験場、2007年）

分娩後2ヶ月以内の死廃率は、ボックス形で1番高く、エサを食い込んでいるリンゴ形ほど死廃率が低い結果となりました（図2）。

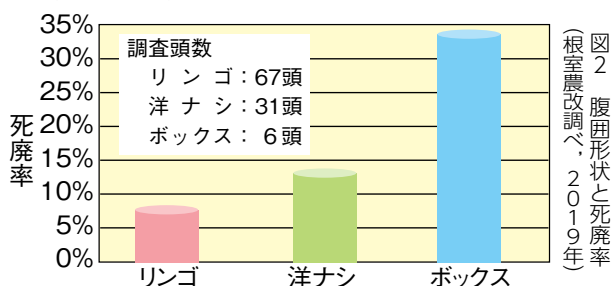


図2 腹囲形状と死廃率
(根室農業改良調査、2019年)

3. リンゴ形を目指して

(1) 良質な粗飼料の給与

粗飼料は、嗜好性が良く、カリウム含量の低いものをたっぷり給与しましょう。（※カリウム含量の高い飼料は、低カルシウム血症のリスクを高めます）水分の高い細切サイレージを給与する場合、水分の低いロールなどを併給することもDMIを高める有効な方法の一つです。

(2) 飲水環境の整備

飲水量を確保することは、DMIを高めるために

重要です。飲水量を増やすためには、水槽の清掃やパドックに簡易な水槽を設置することも効果的です。



写真1
パドックに設置した水槽

(3) 飼養密度

飼養密度が高くなると牛同士の競合がおきます。競合は、DMIの高い牛と低い牛の格差を生みます。

飼槽は全頭が並べるように、1頭当たり75cm以上確保しましょう。密度が高くなる場合は、パドックを併設し、草架を置くなど、どの牛も食べられる工夫をしましょう。

フリーストールの場合、牛床数に対する密度、フリーバーンの場合、休息スペースの1頭当たりの面積に注意して下さい（表1）。フリーバーンで密度が高い場合、敷料交換の頻度を増やすことも有効です。

表1 乾乳牛の密度の目安

形態	乾乳前期	乾乳後期 (分娩前3週間)
フリーバーン	休息スペース	
	10~12㎡/頭	12~14㎡/頭
フリーストール	牛床に対する頭数	
	100%以下	80%以下

（出典：根室農改、「平成30年営農改善資料」、2018年、酪農試験場、「乳牛の周産期管理マニュアル」、2019年）

4. まとめ

エサの中身も重要ですが、給与したエサをしっかり食い込ませるために必要な飲水環境や飼養密度なども、DMIに大きな影響を与えます。乳牛にとって快適な環境を整え、周産期疾病の予防に努めましょう。



写真2
十分な広さの乾乳舎

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>

令和2年度「第33回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場」中止のお知らせについて

JA中標津青年部

すでに新聞報道等でご承知かと存じますが、本年9月に開催を予定しておりました「第33回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場」につきまして、実行委員会にて中標津町商工会青年部様と協議を重ねました結果、新型コロナウイルス感染症の沈静化が見通せない状況をふまえ、ご来場者及び関係者の健康や安全確保を第一に考え中止といたしました。

長らく町民の皆様に愛され続けてきたお祭りの中止決定は、開催を楽しみにしていただいた皆様、及び関係者の皆様には誠に申し訳ございませんが、何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。

感染症が1日でも早く終息することを切に願い、来年も今まで以上に皆様方に楽しんでいただけるような企画を準備して参りたいと思います。



盂蘭盆の臨時休業

盂蘭盆により下記の通り臨時休業になりますのでお知らせいたします。



部門名	日程	8月15日(土)
一般業務		休業
貯金・組勘		休業
共済		休業
A T M (事務所)		休業
A T M (あるる)		あるる 開店～閉店まで
あるる (Aコープ)		平常業務
ぷちあるる		平常業務
資材店舗		休業
桜ヶ丘給油所		平常業務
人工授精		平常業務
初生犢集荷		休業
初生犢集荷受付		休業
生乳検査		平常業務
乳製品工場		平常業務

新採用職員の紹介

営農部経営相談課
経営相談係

山本 碧
(やまもと あおい)



7月1日付けで新規職員が採用されましたので、ご紹介いたします。

- 出身地 中標津町 ●出身校 中標津高校
- 趣味 カラオケ、マンガ・小説を読むこと
- 特技 習字
- 仕事をする上で心がけたいこと
思いやり、礼儀を忘れないこと
- ひとことご挨拶

社会人として未熟な身ですが、色々なことを学び、仕事に慣れるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。

ホクレンSSサマーフェア2020実施中!

JA中標津ホクレン桜ヶ丘給油所 9月22日まで

期間中、金・土・日曜日は
店頭給油のポイントが
なんと2倍!!

抽選で2,000円以上の
給油の方に
最大5,000ポイント
が付与されるチャンス

40L分のレシートでご応募いただいた方のうち、抽選で**200名様に**
農産物or畜産物の詰合せプレゼント

参加方法は下記URLより、会員登録後レシートを撮影して応募ぜひご参加下さい!
抽選で200名様に店舗給油40L分のレシートで
農産物または畜産物詰め合わせプレゼント!
ホクレンSS E-Net
https://www.hokuren-ss.jp/campaign/summer_fair2020/



脱水症を予防しましょう

健康科学アドバイザー●福田 千晶

人間の体の60～70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

脱水症が起きますと、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお薦めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞(そく)栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



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

2020年
8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。



器は自由におおらかに おいしく見える器の選び方・使い方

実践する、器のある豊かな暮らし。料理家ならではの器選びのコツと今すぐにマネできる使い方が満載。料理が映える盛り付けのアイデアや簡単でおいしいレシピも約40点紹介。

中川 たま 著

定価: 本体1,500円+税

行事予定表

2020年7月 組合動静

- 7(火) 内部監査（期中Ⅰ）～10日、
熟年会日帰り研修旅行
- 9(木) ホクレン根室乳牛市場
- 13(月) JA共済新任担当研修会～14日
- 15(水) 熟年会親睦パークゴルフ大会、
ホクレン十勝和牛市場
- 23(木) 海の日 ホクレンSSサマーフェア～9/22

- 29(水) 第5回監事会
- 30(木) 第2回生産委員会、第2回管理購買委員会
- 31(金) 第3回営農委員会

2020年8月

- 1(土) 洗車カード半額キャンペーン～2日
- 2(日)
- 3(月)
- 4(火)
- 5(水)
- 6(木) 第5回理事会
- 7(金)
- 8(土)
- 9(日)
- 10(月) 山の日
- 11(火)
- 12(水) 根室管内JA合同企業説明会
- 13(木)
- 14(金)
- 15(土) 盂蘭盆休業
- 16(日)
- 17(月)
- 18(火) ホクレン十勝和牛市場
- 19(水)
- 20(木) 損保代理店試験、ホクレン根室乳牛市場
- 21(金)
- 22(土) 酪対消費拡大ミルクフェア
- 23(日)
- 24(月)
- 25(火) LA養成研修会
- 26(水)
- 27(木)
- 28(金)
- 29(土)
- 30(日) あるる天下市
- 31(月)

気ままなエッセイ

ぬく森



よくば
翼羽りす

天窓のおきやくさま

3年前の8月のある夜、リビングで本を読んでくつろいでいると屋根の上で物音がしました。普段から、屋根の上をカラスが歩いたりして音がするので、
「またカラスが歩いている」

と、はじめは気にも留めずそのまま本を読んでいたのですが、その後もカタンカタンという音はなかなか止みませんでした。

そこでふと、「あれっ、カラスって夜に屋根の上を歩かないような…」と、夫と二人で天井を見上げると、天窓から覗いている黒い真ん丸の目と合いました。白い大きな丸の中に黒い丸が2つ。とてもかわいらしい瞳で私たちをまじまじと観察しているようでした。眼球が動かないのか、くねくねと首を左右にかしげながらこちらを見ている。あの形、あの動き、…、



ゆたかな森いつまでも
「絵：のい」

「えっフクロウ!!」
夫と二人でほぼ同時に叫びました。屋根の上にフクロウが来てくれて、とても驚きとても嬉しく、大変興奮した夜でした。

その後、フクロウは見かけませんが、カラスは毎日のように朝から夕方の間家の屋根の上を歩いたり車庫の上に溜まった雨水を飲んだりしています。

先日の日中、ダイニングのテーブルでパン作りをしていると、コンコン、コンコン、と天窓をつつく音がしたので見上げると、カラスが3羽並んで天窓からこちらを覗いていました。一瞬ヒッチコック監督の映画『鳥』のワンシーンが脳裏に浮かびましたが、穏やかな目をしていたので一安心。パンが美味しそうに見えたのでしょうか？すぐに絵本『からすのパンやさん』が浮かび微笑んでしまいました。

カラスといえば、高校生の頃に毎日のように五時間目にやってきて学校の噴水で水浴びをしていたカラスの記憶が蘇ります。“カラスの行水”の如く、やって来たらと思ったらバチャバチャと水浴びをしてすぐにいなくなるカラスを授業そっちのけで毎日楽しみにしていました。

「今日はまだかなあ…」

「あっ来た来た！」と。

そんな、天窓から覗いたり学校に入り込み噴水で水浴びをする鳥もいれば、エゾセンニュウのように戸締まりの確認をしてくれる鳥もいます。

「じょっぴんかけたか」ときちんと聞こえる時もあれば、「ねえ、じょっぴんかけたか」「じょっぴん全部かけたか」のようにいろいろなテンポで聞こえる時と様々ですが…。鳴き声が聞こえてくると、「かけたよ～」と答えるよくばリスであります。

