



いのる…生まれてきたいのちに

INDEX

- 新年のご挨拶…2～6
- 普及の窓～人工授精の立ち会いをうまく活用してますか？…7
- 夢広がるQUIZ…8
- 読者の声…9
- **特集** 新習慣で冷え症対策…10～11
- 夢広がる掲示板・家族の健康…12
- 今月の運勢・今月の新刊…13
- 気ままなエッセイぬく森・年末年始業務のお知らせ…14



公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>ケータイ用
QRコード

2021 JANUARY
1 Vol.553

JA 中標津町農業協同組合



夢広がる なかしべつ

蓮賀新年

中標津町農業協同組合

令和三年 元旦

代表理事組合長	副組合長理事	営農委員長理事	生産委員長理事	理事	理事	理事	理事兼務参事	理事兼務信用部長	代表監事	常勤監事	監事	員外監事
高	飯	永	房	田	吉	遠	宮	渡	上	中	中	大
ヶ												

橋	島	谷	川	中	澤	藤	本	辺	島	村	塚	西
勝	芳	喜	世	勇	昭	博	秋	利	正	広	浩	役
義	晴	洋	一	二	男	司	男	春	哉	文	己	同



新年明けまして おめでとうございます

代表理事組合長 高橋 勝 義



2021年元旦をご家族揃ってお迎えの事とお祝い申し上げます。新型コロナウイルスが発生した昨年、大変な不安、経済活動の低迷等々、いまだ解決も見えず年が明けました。

昨年中は農協事業運営に多大なご支援、ご協力をいただき感謝申し上げます。

また各関係団体、組織、企業、町内外の多くの皆様にも事業をご利用いただき、厚くお礼申し上げます。

昨年の12月上旬にかけて予定通り地区別懇談会を開催し、コロナ不安の中ではありましたが各地区、若い組合員を中心に例年以上の参加をいただき、生産の状況、農協の各事業経過、成果および課題についてご説明いたしました。ご理解いただき、また農協への期待、可能性等多くのご意見をいただき、開催を中止した農協もある中で当農協は組合員との数少ない機会を持つて良かったと安堵しております。

酪農部門で生乳生産は107.1%と推移しており、14万tをうかがう勢いであり、農協としてもバックアップ対応して参ります。一方、畜産個体販売へのコロナの影響は大きく、情報、動きを共有しながら有利販売へ努力して参ります。

令和3年度の畜産・酪農の国家予算が決定し、補給金▲5銭、集送乳調整金+5銭、合わせ10円85銭、交付対象数量345万tと、前年と同水準になりました。肉用子牛の保証基準は据え置き、関連対策事業も前年並であり、新年度計画への準備ができると願っております。国の決定を受けて、今

後は本体乳価をホクレンと各乳業会社で交渉が進むと期待しており、細部まで見えた段階で農協よりお知らせいたします。

畑作部門では作目で平年作以上、販売金額も10億円以上となり、新年へ力が入るかと願っております。12月広報誌にて詳しく報告させていただきましたので、目を通していただければ幸いです。

令和3年はコロナの課題がどの段階で過去形になるかが注目です。東京オリンピックの延期開催、衆議院選挙がいつになるのか、経済・観光の動きが世界規模で改善へ向かう等、大変大きな課題が待ったなしにあり、菅首相の手腕が求められます。私も農業分野にも多くの問題・課題がでてきております。まずはコロナが今年一年残るのか終息するのが一番の課題となっており、農協は年度末へ向けて全力で取り組み、組合員の生産力を各事業で結果をお示しできる様、努力して参ります。

第一に生産力のサポートです。育成牛増頭に個々の施設では限界で預託施設の拡大希望の声もあり、粗飼料の確保、作業員等の可能性を判断し前向きに進めて参ります。第二に農協の財務健全化が求められています。特に信用・共済事業、購買・販売事業、Aコープ等、現状から将来に向けて点検し人材確保、事業の成長性など当農協の強み弱みをデータ化により今以上に強靱な基盤を確立して参ります。

第三に地区別懇談会でもご意見がありました。方向性でしたが事務所の新築案であります。

と実現性を十分探り、今後検討して参ります。

三点に過ぎませんが、他にも労働力・雇用の確保、ヘルパー要員増など、現場の声も受けております。組織として優先的に進めて参りますが、実現に向けては新型コロナウイルスの解決が最優先であります。

忘年会・新年会・諸会議eも中止や少人数での開催等、配慮し対処注意しつつ、時を待つ事が長くなっており、組合員・ご家族含め、精神的にも肉体的にも疲れが溜まっている事と推察いたします。人類の能力・知恵がウイルスに大変苦勞してあります。よって今年は足元を見つめてコロナが過去形になるまでじっくりあたためて行動できる様、準備をしている次第です。まさか的な事を望みませんが、先の見えない事が少ない事を願うばかりです。農業分野にとっても大きな課題が発生しない様に注視し、令和3年の計画をもって確実に進めて参りますので皆様にはご支援、ご理解をいただき豊かな郷土を、未来へつなごう。

これからしばらく冬期間に入ります。体調に十分注意され、コロナ話題のない季節を早く来る事を待ちましょう。

元旦は一年の始まりです。家族で目標を確認し、実現に向けて農協をあげてお手伝いさせていただきます。この一年が皆様にとって満足できる年になる事を心からお祈り申し上げます。

令和3年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会

代表理事会長 小野寺 俊 幸



新年あけましておめでとうございます。組合員並びに役職員の皆様には、コロナ禍にあってもその苦境にも負けず、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対しても、改めて敬意と感謝を申し上げる次第であります。

昨年の北海道農業は、米の作況指数が106の「良」、畑作物については収穫時期に一部地域に降雨による影響が見られたものの平年並以上の結果となり、生乳も前年の実績を超える生産となり、地域、作目によって違いはありますが概ね良い出来秋を迎えることが出来たと感じております。

しかしながら、昨年は、新型コロナウイルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく変化した1年でありました。農業分野においても例外ではなく各種イベントの自粛、外食・中食の需要減少等の影響により、各作物の更なる需給緩和が懸念されているところです。今後は作物ごとの実態を踏まえた、国産・道産農畜産物の需要喚起・消費拡大を図るとともに、外国人技能実習生が入国できないことにより、農作業の人材確保にも

大きな影響が出ておりますので、北海道、全国連とも連携し、JAグループ北海道としてしっかりとその対応を図ってまいります。

JAグループ北海道では、昨年より道民の皆様に対し北海道農業から行動を起こすことで、農業と人、農村と都市、生産者と消費者の関係のあり方を見つめなおしていただくことを目的として「AGRI ACTION! HOKKAIDO (アグリアクション北海道)」と題した情報発信を北海道の支援もいただき、スタートいたしました。

「AGRI ACTION! HOKKAIDO」は次の3つのテーマを伝えることを目的としております。

- ①食料自給率に対する理解促進と行動変容の喚起
- ②農業には多様な働き方があるということの周知とより多くの方が農業に携わっていただき、将来的に農業を仕事の一選択肢として考えてもらうこと（本業以外に副業として農業に親しむ人々を「パラレルノーカー」と命名）
- ③日頃から道産農畜産物を食している道民の皆様には感謝を伝えること

本年は第29回JA北海道大会の実践最終年であることから、この取組みと協同の力を梃子として「農業所得の増大」「多様な担い手の確保・育成」「食と農とつながるサポーター550万人づくり」の目標達成に向けて、実践活動を強化してまいります。

結びになりますが、本年は辛丑年です。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ」というような年になると伝えられております。

この謂われにあやかり、新型コロナウイルスの1日も早い克服と皆様のご健勝、本年が豊穡の年となりますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶いたします。



年頭のご挨拶

根室農業改良普及センター北根室支所

支所長 志 鎌 広 勝



新年あけましておめでとうござい
ます。組合員の皆様には、希望に満ちた新
年を迎えられましたこと、心よりお喜び
申し上げます。また、日頃より普及セン
ターに対する皆様のご理解とご協力を頂
いていることを心より感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が
2月から道内で猛威を振るい始め全国に
広がり、現在に至っております。北海道
から始まった臨時休校により学校給食用
の牛乳が余り、その後の国の緊急事態宣
言により宿泊業や飲食業における需要が
落ち込み、一時は廃棄乳の発生が懸念さ
れておりました。また、自粛は組織活動
にもおよび、情報交換の場がなくなりス
トレスの溜まる日々が続いています。し
かし、皆様や関係機関の感染予防対策の
徹底により、根室管内の感染者は奇跡的
な少人数にとどまっております、皆様のご努
力に敬意を表します。

昨年を振り返りますと、飼料作物は概
ね好天に恵まれ総じて安定した年です
た。雪解けが早まり春の耕起始めは平年
よりも4日早まり、その後の生育も平年
並みに推移しました。しかし、一番草は
収穫期に入った6月下旬以降の長雨の影
響を受け収穫作業が長引き、収量は確保
できたものの品質が劣ってしまったもの
も多く見受けられ、今後の生産への影響
が懸念されます。二番草は再生時期とな

る7月上旬に降水量が少なく、8月に
入っても少雨状態が続きましたが生育は
順調に推移し、牧草の年間の乾物収量は
平年を10%ほど上回る年となりました。
飼料用とうもろこしは、は種作業が早
まったものの7月まで生育が遅れ気味に
推移しました。しかし、8月以降は生育
が回復し、TDN収量は平年に対して
10%以上高い豊作年となりました。

畑作は馬鈴薯・甜菜ともに生育は順調
で収量は平年より10%ほど高くなりまし
たが、澱粉価と糖分は若干平年を下回っ
ておりました。野菜は皆様のご努力によ
り害虫の発生も低く抑えられ、販売額は
良好と伺っております。

生乳生産は令和2年度の出荷乳量が前
年を大きく上回り14万tを超える模様で
す。出荷農場が一件増え頭数も増加して
いることもさりながら、令和元年産の粗
飼料品質が良く飼養管理の充実が図られ
たなど、皆様のご努力によるところと思
います。

個体販売は、廃用牛、初生雄子牛、交
雑種ともに新型コロナウイルス感染症の
影響で一時価格が低迷しました。しか
し、不要不急の外出自粛などにより道産
牛などの家庭向けが需要を伸ばしており
価格は持ち直し傾向にあります。交配状
況は雌雄判別精液を活用した後継牛の確
保が進む中、交雑種における黒毛和種の

交配は種雄牛による価格差が見られる
データもあります。経営安定に向けた計
画的な後継牛生産と、戦略的な個体販売
に向けた黒毛和種の選定をご検討くださ
い。

このような情勢の中、皆様のご努力で
生乳、馬鈴薯、甜菜の生産量は第8次地
域農業振興計画の最終年となる本年を前
にして目標を達成されました。次は基盤
となっている家族経営をいかに安定・維
持継続させるかになると思います。乳価
は100円を超えていますがここ数年の
個体販売、肉用牛価格の上がり下がり
を考えたとき、新たに投資される場合は必
要性と優先順位を今一度ご検討いただき
たいと思います。また、各地域で今の特
色を残しながら、将来どのような地域に
して行きたいかその振興策を地域単位で
検討され、第9次計画に反映させては
いかがでしょうか。

普及センターは微力ではありますが、
皆様とともに地域振興に向けた活動に取
り組んでまいりたいと考えております。
結びに、新型コロナウイルス感染症が
落ち着きを見せるとともに、皆様にとつ
て良い一年となりますよう心から祈念申
し上げ、また、本年が天候に恵まれ総り
多い年になることを祈念いたし、新年の
挨拶とさせていただきます。

青年部 部長

櫻坂 晃史



新年明けましておめでとうございます。

また、日頃より我々青年部の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年の青年部活動を振り返りますと、新型コロナウイルスの影響でとても難しい一年となりました。例年行われていたじやがいも伯爵まつり&ふれあい広場をはじめ、ほとんどの活動を自粛せざるを得ない状況でしたし、活動が出来たとしても限られた時間や人数の中での取り組みになる事が多く、飲食を伴った交流会など楽しめるような活動というのは出来ませんでした。しかしながら、それぞれがしっかりとマスク着用や手指の除菌等の感染対策をして頂いたお陰で、役員会や各委員会の事業等は無事に進める事が出来ました。この場をお借りして感謝申し上げます。

一方で、年間通して天候には恵まれて、生乳生産や牧草・農作物の収穫に關しましては、概ね良好な一年だったと思います。本年も、酪農、畑作共に益々豊かな一年になりますよう心より祈念申し上げます。

最後になりますが、本年も我々青年部活動にご理解、ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。そして、医療従事者をはじめ、多くの方々が日々の感染対策をしっかりと頂いているお陰で安心して生活が出来ているという事を忘れず、我々青年部一同感謝の気持ちを持って今年一年頑張りたいと思います。



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
日頃より女性部活動、行事に対しましてご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年は、中国で発症した新型コロナウイルスが世界中に感染、亡くなる方も多く報道されました。日本でも感染者が増え、亡くなる方も多く出てきたため、緊急事態宣言が出る中、感染予防としてマスク、手洗いをするように呼びかけられました。

それによりマスクが店頭から無くなり、Aコープ中標津店あるでは「みんなの手作りマスクで助け合おうプロジェクト」を始動し、多くの皆様のご協力があるなか、当女性部においても参加協力いたしました。

コロナの影響を考慮してほとんどの行事は自粛とし例年通りの活動は出来ませんでした。が、人数制限をして11月にウイナー&チーズ作り、パン作りを行いました。

今年は、コロナが収まり、例年通りに女性部活動が出来ること、そして何より世界中が安心安全な状態で普通の生活を送ることが出来るようになることを願って止みません。

最後になりましたが、私達女性部は、少人数ではありますが色々なアイデアを出し女性らしい女性部として活動を一步一步進めて参りたいと思います。

今年も私達女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸を祈念申し上げます。

新年のご挨拶とさせていただきます。

女性部 部長

遠藤 美智子



人工授精の立ち会いをうまく
活用していますか？

飼養頭数の増加や労働力不足によって業務量が増えていますね。ついつい、人工授精の立ち会いを後回しにしている方はいらっしゃいませんか？立ち会いはメリットや大切な役割があるので、改めて人工授精について振り返ってみましょう！

メリット1 子宮や卵巣の状態を把握できる

繁殖障害の原因は乾乳期の飼養管理、分娩、泌乳期の栄養状態など多様にあります。繁殖がうまくいかない場合、表1のような症状が見られるので、人工授精師の直腸検査結果と普段の牛の状態を情報交換して課題を整理しましょう。

表1 繁殖障害に関する用語説明（2019年 営農改善資料より）

主な症状と原因	
卵 胞 囊 腫	発情がだらだらと長い。卵胞が囊腫化。太りすぎ、ビタミン不足。
卵 巢 静 止	栄養不足
卵巣が小さい	栄養不足
黄 体 遺 残	黄体が残っている。過肥、栄養不足、脂肪肝、飼料の急激な変更、飼料のカビ
黄体形成不全	黄体の形成が無い。乾物摂取量不足、ビタミンE不足、ストレス
排 卵 遅 延	発情終了後24時間過ぎても排卵しない。 栄養不足、ビタミンA不足、硝酸塩濃度過剰
着 床 障 害	子宮内膜炎、タンパク質含量過剰
子宮内膜炎	分娩時に子宮に侵入した細菌は、通常子宮は3～4週間でほとんど排出されるが、この期間を過ぎても細菌が存在し膿汁や膿性粘液を排出する。難産や死産、胎盤停滞、乳熱や産褥熱、ケトosisなどの周産期疾病でリスクが高くなる

メリット2 授精適期のタイミングを確認できる

受胎には授精のタイミングが重要です。タイミングが遅く、排卵している場合は、受精卵の使用が可能です。立ち会いがなければ選択できません。

メリット3 牛群改良について相談できる

授精師は複数の農場を訪問しているため、体格など牛群の特徴に気がつきやすいので、牛群改良の相談をすると良いでしょう。牛群改良には種雄牛の情報も必要なので、台帳を用意しましょう。



子宮や卵の状態などの条件が良いときは、値段が高い種に挑戦する！など使い分けしている方もいます。

重 要

酪農の農作業事故の多くは「牛舎」で起きており、「搾乳作業」や「家畜の管理」など『牛に触れる作業』によるものが74%を占めます（図1）。人工授精時も同様に事故のリスクがあります。普段はおとなしい個体でも、何かの拍子に驚いたり、見慣れない人に対して違う反応をすることもあります。

万が一に備えて、必ず立ち会いをを行い、授精師の安全を守りましょう！

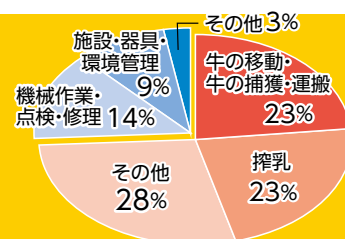


図1 平成25年度根室管内における農作業事故内訳

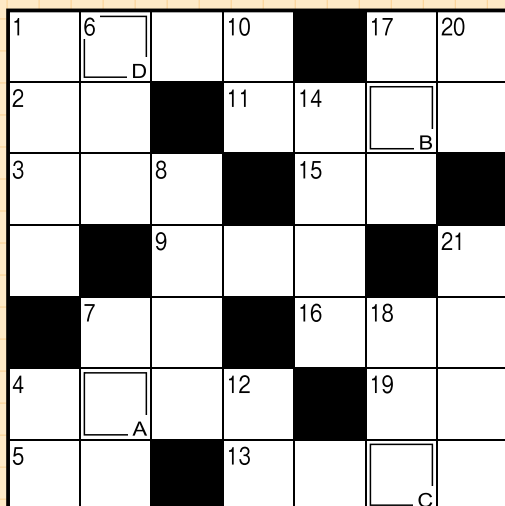
不明な点は、お気軽に普及センターへ
お問い合わせ下さい。（☎0153-72-2163）

詳しくはホームページで

根室振興局 普及センター 検索

第1問 クロスワード

出題：ニコリ



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんいちがいち、いんにがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑(ぼく)と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

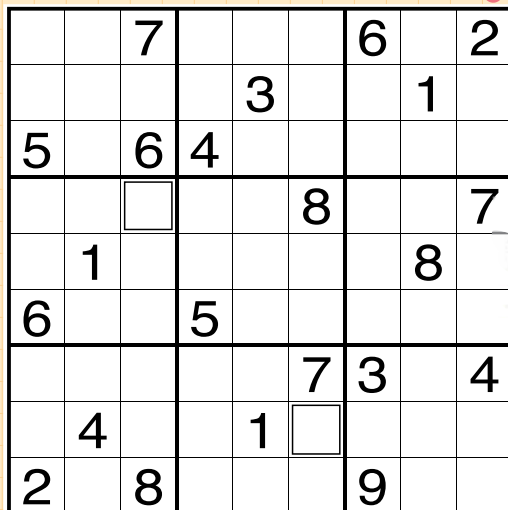
- ①一富士二タカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

第2問 数独

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- (1)空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2)タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

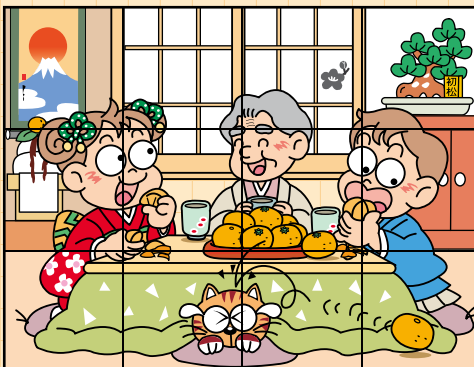


年の初めにクイズはいかが？
みんなで楽しむもよし、1人でじっくり考えるもよし。脳の活性化しましょう。

第3問 まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

下のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左の枠内の数字で探しましょう。



12月号の当選者は10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。

12月号クロスワードの解答
『シュンギク』

読者の声

● 今年是最初から最後までコロナ一色の年でした。来年の今頃には平穏な日々が戻ってほしいものです。今年一年間お疲れ。ご苦労さんでした。

▼PN/K・T

● いつもクロスワードやってます。表紙(12月号)の武佐岳、とてもきれいだっただけ一度登ってみたいくなりました。

▼PN/ラフランス

● 野菜畑の仕事も終わり、いろいろな漬物、飯寿司などこれからゆつくりと楽しみたいと思います。今年は特別な冬なので年末年始は冬ごもり、その後は車で近くの道の駅にでもドライブしてみるかな。

▼PN/K・M

● 今年も余市からリンゴが届きました。今年は天気も良く暖かい日が続いたのでリンゴの出来も良しとのこと。確かに実も赤く甘さもバッチリです。秋田からは、きりたんぼ鍋セット、すべてが入っていて手間いらず。コロナで始まりコロナで終わろうとしている令和2年です。来年はコロナという字も言葉も聞かれない事、見ない事を祈ります。

▼PN/孫のお母さん

● 師走も残すところ後わずかになりましたね。新型コロナに始まりコロナで終わってしまう大変な年となりましたが、新しい年はコロナも終息して安全で安心できる普通の生活にもどれますように！祈りたいですね。久しぶりの夢広がるクロスワードに応募です。これからも楽しみにしておりますのでよろしくお願い致します。

▼PN/夢

● 今年の野菜畑、春菊は苗を買って育てました。わき芽をかいてすきやきやサラダ、あえ物でずいぶん食べました。これからの季節は買って食べます。今年の秋、友人から白花豆を分けていただき、さつそく煮てみました。すぐ煮えます。さすが新豆。白くてふつくと甘く煮えます。今日は雪、日本海側は大雪とか。雪の季節、大雪に悩まされた数年前。今冬は普通にと願います。雪玉、スノーボールクッキーを焼きました。8gという小さなスノーボール、ほろほろと甘く口の中でとけます。知人のお母さんの得意なお菓子でした。

▼PN/北のガーデン

● 今年は認知予防にと毎月クロスワードパズルを解き、答えとコメントを書いて投稿することを目標に出来ました。クロスワードの答えはすぐ

解けるのに、今月は何を書こうかとあれこれ家事をしながら考えているのに、なかなか思いが浮かばずいざ書き始めると簡単な字が思い出せず、辞書を引きながら(今ではスマホですぐわかるのに)アナログ人間なので)結局、メッキリぎりまで書けずにかろうじてすべり込みセーフ。1月号から12月号まで投稿させてもらいました。新しい年も拙い文章を試行錯誤しながら投稿できたらいいなと思っています。一日も早くコロナが治って心穏やかな日々が帰って来ること願って。

▼PN/コスモス

● すっかりコロナで一年が過ぎてしまいました。暮れは静かな日々となります。少し淋しいですが、人間とは本当にもろいものです。来年少は子供たちも帰省してにぎやかな時間をすごしたいものです。

▼PN/楓風

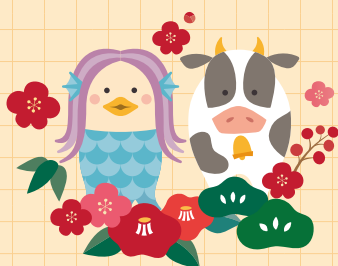
● 今年も1年間本当に御苦労様でした。師走もあと10日余り、早いものです。畑の収穫もすっかり終えて、沢山収穫がありました。花豆と芋、トウモロコシ、いろいろでしたので食卓が色とりどりになりました。それから、この頃宅急便で沢山のリンゴが届きます。きつと豊作の一品だったのでしょうか。知り合いの方へあるよ

りゴーダーチーズを送りました。とても喜ばれております。コロナに負けないでと言いつつマスクは外せない町の中でした。これからも体十分気をつけて生活したいと思います。岐阜県の知人より大きな干し柿が届けられました。

▼PN/りんごちゃん

● 毎月、夢広がるなかしべつ情報誌作製してくださり、ありがとうございます。クロスワードパズルの答えはいつも完成しているのに、何か気のきいたコメントを書こうかと、考えているうちに期限が切れてしまいまして、ごめんなさい。という感じです。さて、年齢を重ねるごとに、年賀状を出す枚数も少なくなりまして、遠方にいる友人、知人に近況報告をかねて書いています。葉書のよさは、お互い都合のよい時間に読めて確実に届くのでありがたいな。いつまでかけるかな？

▼PN/ばあちゃん



気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。
夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。
そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？
東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

寒い季節も ぽっかぽか 新習慣で 冷え症対策

■監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター センター長 鈴木邦彦
■イラスト／服部新一郎

こんな人は要注意！

- ①とても寒がりです冷房が苦手
- ②手や足など体の一部が冷えてつらい
- ③寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- ④お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- ⑤頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- ⑥下痢や便秘がひどい

冷え症は放置すると 万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続く、食欲不振や倦怠感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)基礎代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いつそつ冷え症を招きやすくなります。

症状と原因の違う 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかりと確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるのに注意が必要です。また入浴、趣味の時間などを通してリラックスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのがお勧めです。

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。

熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するのなら首回りや手首、おなかを。

内臓タイプ

体の芯から冷えるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。

下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



食習慣

タンパク質を意識しながら 1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。



南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取りるか、加熱調理をお勧めします。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす 40～42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し 足の血行を良くして冷えを解消



冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真っすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。

運動

日々の意識的な運動が 代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



冷えを解消するには日々の生活習慣が大切！

えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされる**ショウガも生では無効果**。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また**靴下の重ねばきなど血流を阻害**する方法は避けた方が良いでしょう。**就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速**します。

北海道中標津
農業高等学校

創立70周年記念事業
の延期について
(ご報告)

令和2年12月12日(土)に開催を予定しておりました創立70周年・体育館落成記念式典は、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を受け、協賛会役員・学校関係者で慎重に協議した結果、来年初頃に延期することに決定しましたことをご報告します。

記念式典の挙行にあたり、多大なご支援・ご協力をいただいている中での開催延期は大変心苦しくもありますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、延期後の日程や内容・記念誌の発刊日などの詳細につきましては、改めてご案内させていただきます。

悪天候時における
酪農ヘルパーご利用にあたってのお願い



- ① 天気予報は常に確認しますが、同じ町内でも場所により天候が異なり、その地域に詳しい組合員皆様の情報が心強く、状況や危険な道路を担当ヘルパーにお伝えいただきたくお願いいたします。
- ② ヘルパーをご依頼いただいたが、天候不良でヘルパーが来ることは困難であろうと判断され、ヘルパーがいなくてもなんとか仕事が行きそうな場合、ご連絡いただければ、危険を冒してヘルパーが向かう必要がなくなります。
- ③ 誰も牧場になく、必ずヘルパーが伺わなければならない状況でも、天候により、約束の時間に到着できないこともあります。天候が収まり、除雪が入り次第の到着となることもご理解ください。
- ④ ヘルパーは到着したが帰ることが困難となる場合、大変申し訳ありませんが宿泊させていただきたく、ご協力をお願いいたします。(早退が可能でしたらご指示いただきたくお願いいたします。)
- ⑤ 現場へ向かう道中、吹き溜まり等の積雪で走行不能となった場合、場所によっては近隣農家様の手助けをお願いしなければならない場合もあります。悪天候、お忙しい中とは存じますが、ご協力をお願いいたします。

上記以外にも留意しなければならない点もあるかと存じますが、なにより組合員皆様との連絡、情報の共有が安全運行の要でありますので、何卒ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

連絡先

(有)ファム・エイ

電話 0153-73-4138

道東酪農ヘルパーネットワークサービス

有限責任事業組合(D-net) 電話 090-3116-9914

家族の健康

寒い季節の農作業で
注意したい脳出血

健康科学アドバイザー●福田 千晶

寒さが誘引する病気の一つに脳出血があります。動脈硬化や加齢で傷んだ脳の血管に急に大きな圧力がかかると、脳の血管が破れて脳出血になります。

脳出血は、ほとんど前兆がなく発症し死に至ることもあります。命が助かって後遺障害が一生残る場合も多いのです。手足が自由に動かせなくなるまひ、言葉や視界の障害、記憶力や集中力の低下などさまざまな障害が残る可能性があります。場合によっては介護が必要になることもあります。

前日より気温が一気に下がった朝や温度差が大きい日に血圧は上がりがちです。血圧が高いのに、生活改善や必要な治療を行わず放置していると、脳出血を起こしやすくなりとても危険です。

日頃から塩分の取り過ぎ、多過ぎる飲酒量、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、高血圧につながります。

思い当たる人は、高血圧予防のために生活習慣の見直しも大切です。

コロナ禍で「医療機関には新型コロナウイルス感染者がいて怖いから、行かない方がいい」と、定期的な通院を中止し、病気の治療が中断したままの人もあります。脳出血の予防には、まず、高血圧の人は適切な治療が必要です。今まで控えていた人も、通院を再開しましょう。血圧がやや高めになってきた人も、食生活や運動、睡眠など生活を見直してみてください。

農作業はトラクターで生活は自家用車、そんな運動不足の人はウォーキングなどの運動を継続しましょう。食生活は栄養バランスを考え、塩分控えめにして薄味に慣れましょう。冬になって寒い日に農作業をするときは、時間をかけて寒さに慣れてから作業を始めます。急に寒い場所に出たり、グッと腕に力を入れると血圧が上がります。毎日血圧を測定し、高い日や気分が悪い日は農作業を休む勇気も大事です。



今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



1月



牡羊座
3/21~4/19

全体運 相手を受け入れる気持ちが運を開く鍵。来客は笑顔でお迎えを。新しいことをしたいなら仲間探しから始めて

健康運 暴飲暴食は控えバランス良く食べましょう

幸運の食べ物 ナバナ



牡牛座
4/20~5/20

全体運 発展的ですが、考えがやや飛躍し過ぎる傾向が。周りの意見にも耳を傾けて。家族でできることにツキあり

健康運 筋トレなど本格的なトレーニングがお勧め

幸運の食べ物 ハーブ



双子座
5/21~6/21

全体運 上昇運です。迷ったり何か変だなと感じたりした場合は結論を急がないように。じっくり進めた方が好結果に

健康運 考え過ぎはよくありません。入浴で気分転

幸運の食べ物 ミズナ



蟹座
6/22~7/22

全体運 周囲がにぎやかに。たくさんのお誘いが舞い込む予感です。交通整理は必要ですが、できるだけお付き合いを

健康運 人と一緒に運動すると励みに。楽しく継続

幸運の食べ物 寒ブリ



獅子座
7/23~8/22

全体運 ハブニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで

健康運 ストレッチで体の柔軟性をキープ

幸運の食べ物 カキ(牡蠣)



乙女座
8/23~9/22

全体運 運勢は大きく盛り上がり、あなたが間に入ればトラブルも解決へ。頼まれ事で忙しくなるのは吉兆。旅行にツキ

健康運 音楽に合わせリズムミカルに体を動かして

幸運の食べ物 ミカン



天秤座
9/23~10/23

全体運 困難な状況を打開して大躍進の予感です。あなたの本気が周囲の協力につながります。説明は丁寧に、連絡は密に

健康運 おせちや郷土料理など伝統食にツキあり

幸運の食べ物 ヒラメ



蠍座
10/24~11/22

全体運 順調に見えていたことがひっくり返る危険が。大丈夫と思って最後まで気を抜かないように。約束は時間厳守で

健康運 ラジオ体操など全身を動かす運動が◎

幸運の食べ物 ホウレンソウ



射手座
11/23~12/21

全体運 お正月休みや旅行はゆったりプランで。英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して

健康運 体調不良を感じたら早めに病院を受診して

幸運の食べ物 アカガイ



山羊座
12/22~1/19

全体運 非常に勢いのある運気。活躍の場を広げていく好機です。金運も好調で資金面の問題もクリア。相談は年配の方に

健康運 楽しみながらできるスポーツで体力アップ

幸運の食べ物 イチゴ



水瓶座
1/20~2/18

全体運 下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます

健康運 手や足のつぼを押して血行を促進

幸運の食べ物 イセエビ



魚座
2/19~3/20

全体運 良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるので出掛けを。金運は回復の兆し

健康運 友人とのおしゃべりでストレスを解消

幸運の食べ物 ハクサイ

ほほえみを忘れずに。ルンルンでいきましょう

家庭不和、仕事やお金、人間関係の悩み…。先行きの見えない時代に、様々な不安を抱える人へ美輪明宏が厳しくも優しい言葉でアドバイス。波乱万丈の人生を生き抜いてきた著者が教える、幸せに生きるヒント。

美輪 明宏 著

定価：本体1,400円+税



いちばんやさしい米粉のおやつ 小麦粉、卵、乳製品、白砂糖を使わない グルテンフリーレシピ

米粉で作る体にやさしいおやつレシピ。小麦粉・卵・乳製品は不使用だからアレルギーの人も安心。パンケーキやクッキーなどの洋風おやつから大福などの和のおやつまで。材料や工程も少ないから手軽に作れる!

今井ようこ 著

定価：本体1,400円+税



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

2021年
1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。



毎日ムリなく機嫌よく料理本 料理本編集者マリエのひとり暮らしの台所 幸せの習慣

料理本編集者歴30年の著者が自身の経験から見つけた快適なキッチンライフを紹介。狭い台所・小さな冷蔵庫の効率的な使い方やお得な買い物術、便利なストックレシピなど食材もお金もムダにしない工夫が満載。

園田マリエ 著

定価：本体1,500円+税



JAのいま、これからの未来 組織基盤・経営基盤強化に向けて

農協法のさらなる改正に向け、これからのJA役職員が考えるべき課題とその対応策を紹介。危機を乗り越え、自己改革を一層進めるために必要な7つのポイント。を具体的事例を交えながら、わかりやすく解説。

小林 元 著

定価：本体600円+税



気ままなエッセイ

ぬく森 翼羽りす

『愛しのシュトラウス』

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

2021年は丑年ということで、ふと、牛と初めて出会ったのはいつだっただろうと考えてみました。

幼い頃、兵庫県の六甲山牧場で見たのが最初だったのか、鹿児島県の親戚の家で黒毛和牛を見たのが先だったのか記憶が定かではありません。どちらにしてもあの頃はたまに会える動物でしかなく、まさか自分が将来牛と生活することになるとは想像もしていなかったと思う今日この頃です。

さて、私にとってお正月の楽しみと言えば「ニューイヤーコンサート」です。

1月は、持っていない曲が入っているCDを見つけるとすぐに欲しくなってしまうほど大好きな作曲家ヨハン・シュトラウス親子の曲がテレビやラジオから流れてくる機会が多く楽しみな月です。

幼い頃から毎年元旦の夜に放送されるウィーンフィルのニューイヤーコンサートが楽しみで、家族全員でテレビを囲み中継番組を観ていました。お正月が明けてからも毎年1月の週末は毎週のようにコンサート会場に通い様々なオーケストラのニューイヤーコンサートを家族全員で堪能していました。普段も年中自宅でCDを聴いてシュトラウス親子の曲に酔い痴れていました。北海道に移り住んだ今も、自宅で年中聴いています。

ニューイヤーコンサートの楽しみは、ただ演奏を聴くだけではなく、観客も参加出来る曲があることです。どのニューイヤーコンサートでもアンコールの最後の曲として演奏されることが多いシュトラウスⅡ世の『ラデツキー行進曲』。私の父が一番好きなこの曲は指揮者が観客の方を向いて指揮を振ることが多く会場全体で演奏し空気が一つになる気持ちの良い一曲です。と言いましても、観客は楽器を演奏するのではなく手拍子で。指揮者は観客に強く叩くところ弱く叩くところ休むところなど、手拍子の指揮をしてくれます。演奏が終わると、指揮者も楽器演奏者も観客も盛大な拍手で会場を包み込みます。

私が一番好きな曲はシュトラウスⅡ世の『美しく青きドナウ』です。この曲に触れると赤川次郎さんのウィーンを舞台にした作品を読みたくなります。赤川次郎さんはクラシックファンでウィーンを舞台にした小説も幾つか書かれており、読むと実際にウィーンの街を観光している気分になります。そして、これは私だけが抱えている印象かもしれませんが、赤川次郎さんの作品には食事のシーンが多く出てくる気がします。読み進めていくと、ウィーンでの食事のシーンに出てくるウィンナーシュニッツェルが食べたくなり…。やっぱり新年からも食べ物で頬袋をいっぱいにしたくなる翼羽りすであります。

今年は落ち着いた世の中に戻り、またいろいろな行事が例年通り行われることを祈っています。

皆様にとって良い一年でありますように。



手拍子の準備はよろしいでしょうか?
「作品：翼羽りす」

今月の表紙

絵：のい

昨年からの新型コロナウイルスの流行で、今もたくさんの方が何かしら抱えながら生活していて…新しい年はいろいろな意味で、祈ることから始まるのかなと思い…その気持ちを、生まれたばかりの子牛を無心に拭いているこども達、そしてそれを見守る大人に重ねてみました。



年末年始業務のお知らせ

◆一般業務納め 12月30日(水) 15時迄
◆一般業務始め 1月7日(木)

年末年始の業務につきましては下記の通りとさせていただきますので、何卒ご了承のほどをお願い申し上げます。

部門名	日程	12/30(水) 業務納め	31日(木)	元旦(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) 業務始め
一般業務		15時迄	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務
貯金・クミカン		15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	平常業務
共済		15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	平常業務
ATM	事務所	15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	平常業務
	あるる	9時～20時迄 15時以降出金のみ	9時～17時迄 出金のみ	休業	10時～17時迄 出金のみ	10時～17時迄 出金のみ	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
Aコープ(あるる)		9時～20時迄	9時～17時迄	休業	10時～17時迄	10時～17時迄	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
ぶちあるる		12/6～1/20 休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業
資材店舗		15時迄 配達受付正午迄	休業	休業	休業	休業	正午迄 配達受付10時迄	正午迄 配達受付10時迄	正午迄 配達受付10時迄	平常業務
桜ヶ丘給油所		平常業務	7時30分～17時迄 (フル・セルフ) (洗濯機のみ16時迄)	休業	7時30分～13時迄 (フル・セルフ) (洗濯機のみ休業)	7時30分～13時迄 (フル・セルフ) (洗濯機のみ休業)	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
人工授精		平常業務	11時迄受付	休業	11時迄受付	11時迄受付	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
生乳検査		平常業務	平常業務	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務
乳製品工場		12/28～1/4 休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務