• / 中標津町農業協同組合

あながる おかし なから

2022 September Vol.573

■令和4年 根室ホルスタイン共進会…2

- ■牛乳消費拡大応援キャンペーン…3
- ■根室管内JA役職員野球大会、北根室地区農村女性講座のご案内…4
- ■おしえてJA共済…5
- ■理事会、クロスワード…6
- ■読者の声、占い…7
- ■技術の扉~バンカーサイロでの多層詰めサイレージ調製法…8
- 普及の窓~とうもろこしの収穫適期について…9
- ■なかのう通信…10
- ■ヘルス&ビューティー、新刊…11
- ■ルエンさんのベトナム語講座、行事予定…12



ケータイ用 QRコード

公式Webアドレス

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



令和4年根室ホルスタイン共進会(R4.8.20)

令和4年 根室 ホルスタイン 共進会

令和4年根室ホルスタイン共進会が8月 20日出、ホクレン根室地区家畜市場で開催 されました。

根室管内全域より66頭の乳牛が集められ、北広島市の酪農家、岩田 政彦氏の審査により乳用牛の機能性・ 優美性が競われました。

中標津町農協からは4戸11頭がエントリーし、4戸8頭が2022北海道ホルスタインナショナルショウへの出場権を獲得しました。なかでも、第3部に出品した㈱EARTH EAST所有の「アースイースト リコライス スイング」が1等賞1席の栄誉に輝き、ジュニアチャンピオンにも輝きました。

9月24・25日に開催される北海道ホルスタインナショナルショウには更なるコンディションで好成績を修めて頂きたいと思います。 (記=郡司 祐貴)







名 号	生年月日	出品者	成績	備考
エステイリア B リアンズ Sキック リメンバー	R3.10.18	㈱EARTH EAST	2等賞1席	全道出場
アースイースト リコライス スイング	R3.8.24	㈱EARTH EAST	1等賞1席	全道出場
センターリバー ARK グリット トモキサン	R3.9.10	中川将	1等賞3席	全道出場
エクセルシア ハイオク ビューティー ET	R3.8.18	久 保 剛	2等賞2席	全道出場
センターリバー ヒールキック アンナエコー	R3.6.1	中 川 将	3等賞	
センターリバー CL アカタトゥー ツー フタゴ	R3.3.18	中川将	1等賞1席	全道出場
TMF ナジーク サイド アリスティン アンナ エコー	R3.2.25	久 保 剛	2等賞1席	
センターリバー PR ソロッジ ET	R3.1.10	中川将	1等賞1席	全道出場
センターリバー ARK グリット ヨシダサン	R 1 .10.5	中川将	2等賞1席	全道出場
アースイースト アドラ ドアマン ET	H31.4.15	㈱EARTH EAST	3等賞	
ニューバース チャーリー ブロウリッシュ ET	H29. 1 . 7	保 科 斉	2等賞1席	全道出場

チャンピオン牛一覧

グランド・インターミディエイトチャンピオン	YMD ロクセット BN キングドック リゼロ	中 春 別	山田 侑甫
リザーブグランド・シニアチャンピオン	ソルトレイク サルグレーン ブラッドニック	道東あさひ西春別	塩谷 大
リザーブシニアチャンピオン	マックスデーリィ アリー アブレイズ ET	道東あさひ根室	佐久間 俊
リザーブインターミディエイトチャンピオン	センターランド マツトロイ ダンシドアンディナイト	道東あさひ根室	中川 勉
ジュニアチャンピオン	アースイースト リコライス スイング	中 標 津	㈱EARTH EAST
リザーブジュニアチャンピオン	グローリーランド アンディナイト ダリィ	道東あさひ別海	酒井 保幸



管内出場頭数 66頭 JA中標津出品 4戸11頭 2022北海道ホルスタインナショナルショウ 令和4年9月24日・25日開催





る抽

選が行われ

選な

ました。

応募総

「牛乳贈答券1,000円分」

1.

3 2 1

品は後日当選者

Ō

選者数は

の皆様に届

消費拡大応援キャンペーンの抽選会が行われました。 毎年開催され、 令和4年8月19日金に、中標津町役場会議室にて牛乳 末での開催ですが 型コロナウイルスの影響が長期化 で減産型計 !委員会が主 のキャン 乳製品の消費が低迷しています。 画生 1 今回 は 牛乳 で16回目となります。 が行われた平成18年よ -標津町 今年度より の消費拡 大を図る 消費拡大 通常は

た平成 年以来15年ぶ 実施です。 めとして、 標津町長を 学乳供給 な 機 が 18年・ 生乳の生 関 集 染対 まり 0 関 19 が 10名様

抑制が始まったこともあって、

係 関 始

者 係

分

中

10名様

20名様

140名様

20名様



拡大応援キャンペーン

社員手作り

当JA乳製品工場も出店

来場者で賑わう

初開催となる空港マルシェ (地元特産 品販売会)が8月21日(日)、中標津空港 1階ロビーにおいて開かれました。 3年 ぶりとなる空港フェスタ (旧空港祭り) 同日の開催です。

空港マルシェは根室中標津空港ビル ㈱、中標津町牛乳消費拡大推進委員会、 中標津町地産地消推進協議会の主催で、



ストリングチ 製造·実演

中標津町産の牛乳・乳製品、農 畜産物、それらを利用した商品が 販売されました。また、FMはな で行われた「牛乳・乳製品レシピ

コンテスト」にて入賞した金 銀銅賞の作品を再現し、セッ トで100食分が無償提供され ました。当日は400名ほど(主 催者発表)の多くの来場者 が集まり、好評のうちに完 売・完食されました。



レシピコンテスト再現作品の試食



A2ミルクを堪能するお客様

中標津空港出発ロビー内において、出発 者への牛乳試飲会と牛乳・乳製品販売が8 月1日から21日まで行われました。根室中 標津空港ビル㈱の発案で、セキュリティー の関係上同社社員の方々のみで対応いただ きました。出発ロビー内での試飲・販売は 開港以降初だそうです。初めて中標津牛乳 を試飲したという観光客の方々からは「味 が全然違う!」など、驚きの声が上がり牛

乳製品のセット 500円を購入した お客様には中標津 町産の乳製品が抽 選で当たる応募券 やパンフレットを 渡し、中標津の牛 乳をアピールしま した。



げます。

ありが

とうございまし

ら感謝を申し上





聡

いた職場に選手

く選手を送り出していただ 足を運び応援していただい に磨きをかけて参りたい た方々や業務において、 朝早くから球場に 同

来年に向けより一層プレ 星が少なく、 が多い年になりました。 ませんでした。 ろか決勝へ進むことも出 対2で敗れ、 負け 全道大会ど 今年は勝 越すこ

と対戦しましたが

当農協野球部は り2年間中止となってい 行われました。 〈会がフ月30日出に ぶりの開催となりました。 ド、二回戦目はJA道 イルス感染症の影響に 令和元年以来久 30日出に標津町 A役職員野球 新型コロ 一回戦目









第46回 北根室地区農村女性講座のご案内

に優しい17の 未来のために~

日時 **令和4年10月19日** 11:00~14:30

場所 中標津町総合体育館 多目的室他

対象 北根室管内農村女性

参加費 500円(昼食代)

●講演会 11:00~12:40

講師:「道東SDGs推進協議会事務局長兼酪農家

山本 照二氏】

内容

内容: [SDGsの学びと気づき]

②ヨガ&ストレッチ 13:25~14:25 講師:「COMPASS 代表 阿部希衣子 氏」

※フェイスタオルを使用しますので、ご持参ください。 ヨガマットは主催者で準備します。

(数に限りがございますので、お持ちの方はご持参 ください)

お問い合わせ 中標津町農林課農務係(☎73-3111)

おしえて! JA共済

JAの自動車共済には自動車事故だけでなく 日常生活の思わぬトラブルによる 賠償責任に備える保障があります!!

日常生活賠償責任特約

日常生活のトラブルを幅広く保障します!例えば…



自転車で通行人に ケガをさせてしまった



飼い犬が人を噛んで ケガをさせてしまった



お買い物中に お店の商品を壊してしまった

64%

自転車事故により数千万円もの 高額賠償命令も!

自転車による事故の高額賠償化などにより近年、自転車共済(保険)の加入を義務づける自治体が増えています。ぜひ日常生活賠償責任特約の付加をご検討ください。

- ●義務化〈30都府県〉
- ●努力義務化〈9道県〉

(2022年4月1日現在、国土交通省ホームページより)

#12b2

記名被共済者 (1名のご加入により、ご家族も保障対象となります。

- ※記名被共済者本人、配偶者、同居親族、別居 の未婚の子などが保障対象となります。
 - ③別居の未婚の子とは、進学や就職などにより親元を離れて生活をしている婚姻経験のない子のことを言います。
- ※農作業中の事故や家畜による事故は除きます。

共済掛金 1,890円 (一時払)

支払限度額 2億円

示談交渉サービス付

まさかの事故時、 相手方との交渉は、 J A共済におまかせください! この特約で共済金の支払い対象となる事故について、被 共済者の申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、 JA共済は被共済者のために示談交渉をお引き受けします。 ※被共済者の過失がない場合などは、この特約で共済金を 支払うことができません。

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。
【22014507020】

お問い合わせ先 JA中標津共済課 ☎72-3277

Crossword Puzzle

12 8 17 13 15 6 11 9 3 16 14 10

並べてできる言葉は何でしょうか? |重マスの文字をA~Eの順に

ヨコのカギ

①女郎花と書く秋の七草。同じ―― -科の植物にオト コエシというのもあります

- ②頭隠して――隠さず
- ③すいっちょんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作『真珠の-の少女』
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬薬の――は徐々に表れた
- ⑪紙を燃やすと残ります
- 1610を3回掛け合わせると

タテのカギ

- ②令和4年9月23日は――の日。国民の祝日です
- ⑤秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が――を 迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪節約のために――簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
- ⑤ピンチなんです!
- ⑩長く続けると足がしびれることも
- -コーヒー、――フットボール

8月号の当選者は6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。

8月号クロス 『アワオドリ』 ードの解答

П

開催月日 開催場所 令和4年8月2日

12 11 10

9 8 7 6 5 4 3 2 1

ディスクロージャーの作成について 各種規程の一部改正について 不良債権の処理方針について

役員賠償責任保険契約の締結について

役員選任実施事項について

15

7

(固定資産取得)

(固定資産取得)

生活店舗オーバースライダーの交換について

9

11 10

について

令和4年度6月末家畜人工授精稼働状況について

令和4年度生乳計画生産に係る目標数量の設定

14

育成センター牛舎飼槽側通路の溝切り工事につ

8

更について 各種資金の借入について 貸出条件緩和債権判定基準と基準金利の設定について 担保評価基準額の算定について 重点指導組合員・指導組合員の担当理事及び職員の変

第9次地域農業振興計画及び農協経営長期計画の策定 について

13

7

について

生産資材価格高騰及び生乳生産抑制に対する特例措置 経営企画課公用車の新規導入に係るリース契約について 地域推進課公用車の更新に係るリース契約について

> 6 5 4 3

2 報告事項

況について 報告について JA中標津

総体的なリスク量管理について 内部監査の結果について 組合員の加入及び脱退の状況について 令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果 体制整備モニタリング及び財務モニタリングの 報告について

令和4年度6月末財務状況及び余裕金の運用状

再発防止策(兼整備計画) 取組状況

21 20 19 18 17 16 15 14 13 12

あるるコインランドリーの稼働状況について

令和4年度6月末生活店舗事業概況について

令和4年度6月末購買事業概況について 令和4年度育成センター預託状況について 令和4年度家畜伝染病の発生状況について 令和4年度販売事業の概要について

令和4年度畑作実測面積について

令和4年度生乳生産状況と乳質について 令和3年度生食・加工馬鈴薯収支状況について 令和4年度乳製品工場の進捗状況について

ついて 令和4年度6月末農業・農村交流施設稼働状況 令和4年度6月末酪農ヘルパー事業稼働状況に について

6

読者

てくださいね。 ロナがこわくてネ…)。皆様も気をつけ も出かけず、ず~っと家にいました(コ 階から見ました!)。お盆の間もどこへ が、皆さんも見ましたか?(私は家の2 分間ほど3カ所で花火大会がありました りも3年ぶりに8月15日に夜7時から10 に多くなっていますね。中標津の夏まつ 増えましたが、また、患者さんも日増し ウイルス対策の行動制限がなく、人出が 今年のお盆休みは3年ぶりに新型コロ

でコーヒーをいただき一息つき、野菜を ごろで気持ちよく、楽しめました。 朝の搾乳中から良い天気の日、 設のひまわり園を応援します。 でもなればいいかな、と思いまして。 購入しました。広い園の管理費の一部に した。日射しを浴びた向日葵が、 開陽のひまわり園へ車を走らせま 朝仕事を 丁度見 園内

▼PN/ばあちゃ

長年愛用してきた炊飯器が使用不能と

先に壊れるかもと案じていたのに、つい なってしまった。使っている人間の方が

にお釜の方が力尽きてしまったようで、

ਭੁਂ そんな中、 8月に入って、 私の知人より岐阜県から山之上の梨(幸 見られました。日中雨もあったけど、夜 ドが赤く色づき始め、秋の訪れを感じま しています。NHKで放送されるとのこ 遙かなる山の呼び声」をとても楽しみに してくれました。ドラマの話題で、 ぱりした味、みずみずしさは暑さをとば はにぎやかだったとのこと。それから、 提灯と、しるべっとの前庭にステージも 嬉しいですね。 がおくられてきました。甘さとさっ は1日だけだったけど6000個の 先日、中標津町観光まつり(夏まつ 道路ぶちの街路樹のナナカマ 雨の日を多く感じます。 ▼PN/りんごちゃん

先月、40年前に牧場実習に来た人が家族 ど 変わりませんねぇ~なんて言われたけれ 出かけた日々のことをよく覚えていた。 その時一緒に実習していた大学生や、夜 と一緒に訪ねて来てくれた。当時、 でとてもたいへんだったと思われるが、 で、2週間の実習だった。慣れない仕事 林関係の銀行に勤めたばかりの新人行員 た。人の出会いは大切にしたい。 お互い元気で再会できてとても嬉し お互い充分に若くはなかった。で

▼PN/北のガーデン

の野菜をきっちり作り上げる畑作農家の スチロールに入った美味しそうなブロッ ですが日照不足のせいと技術不足で「あ 私は今年初めてミニトマトを植えました。 皆さん、お見事です。野菜作り初心者の コリーが。天候不順の中でも商品として した。添付された写真には見慣れた発泡 たよ」と埼玉在住の友達から連絡が来ま 「中標津産のブリッコリーが売られてい のあなたの運 カサンド



3/21~4/19

全体運 身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことが ありそう。健康に関する番組 **‡**₂©

健康運 ストレッチで体調 が改善。散歩もお勧め 幸運の食べ物 セロリ



44年 4/20~5/20

全体運 好調運。遊びに行く話には積極的に参加しましょう。おしゃれに時間とお金をかけるのもお勧め。芸術鑑賞にツキ 健康運 腹ノ分目で健康に。

野菜はたっぷり取って 幸運の食べ物 サラダカラシナ



双子座

ことを知り、さっそく買い求めてみまし 炊くための電子レンジ用の炊飯器がある 食事をしっかり取るために気軽にご飯を 気釜それともガス?そんな時、高齢者が

さて買い替えるのはどうしたものかと電

ごはんが美味しい。もう少しで新米の季 お米でもふっくら炊きあげることができ、 た。これがなかなかの優れもの。少量の

れ?こんなはずでは……」

の姿に。

作りって難しいよね笑

5/21~6/21

全体運 何かにつけてやり 過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避 つながります

健康運 ハードな運動も楽し めます

幸運の食べ物 ジャガイモ



蟹座

6/22~7/22

全体運 交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多め。好情 報もキャッチできます。う わさ話は控えて 健康運よくかんで食べて。

脳の働きにも好影響

幸運の食べ物 ルッコラ



獅子座

7/23~8/22

全体運 高め安定運です。 おいしい物を食べに行っ たり温泉を楽しんだりし て。気の置けない人たちと 過ごすのがお勧め 健康運 グループで楽しめる スポーツにツキあり

幸運の食べ物 サトイモ



乙女座

8/23~9/22

全体運 運勢には勢いがあ り注目度が高め。外野がうるさく感じられることもあ りますが味方が大多数で す。早めの行動が吉 健康運けがに気を付けて。

高所での作業は慎重に 幸運の食べ物 アサリ



灵秤座

9/23~10/23

全体運 あれこれ気になって落ち着きませんが上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初 心に返って選択を

健康運良好です。動き回っ た方が気力も充実

幸運の食べ物 栗



蠍座

10/24~11/22

全体運 心配事は杞憂(きゆう)に終わりそう。会話の 機会を多く持つよう心がけ て。おけいこ事やセミナー

を。のけいにずやセスケ 参加にツキ 健康運 冷えに注意。おなか や下半身は特にガードを 幸運の食べ物 新ショウガ



射手座

11/23~12/21

全体運運勢は波乱含み。 気を引き締めていきましょう。 う。大事なことは念を入れ て確認を。連絡手段の確

保も重要です 健康運 関節のケアを。腰のストレッチも欠かさずに 幸運の食べ物 ミョウガ



全

12/22~1/19

全体運 努力が実を結び結 果を出せます。さらに上を 目指して歩みを進めましょ 。意思表明すれば協力者

も集まるはず 健康運 夜更かしは控えて 規則正しい生活で安泰 幸運の食べ物 アマエビ



水瓶座

1/20~2/18

全体運 目先の利益にとら われず大局を見て。実力発 揮の好機。大胆な作戦も吉 と出ます。これまでの経験 を生かすとき

健康運 筋トレなど目標を決 めて。ハードな運動も◎

幸運の食べ物 カボチャ



魚座

2/19~3/20

全体運 不安を感じるなら 取りやめを。先読みがさえ ています。周囲の動きに惑 わされず淡々とやるべきこ

とを進めて 健康運 消化の良い物をチョ イス。発酵食品にツキ

幸運の食べ物 レタス



酪農試験場天北支場 地域技術グループ 遠藤 哲代

many Mills

北海道立総合研究機構、酪農試験場

1つのバンカーサイロに異なる原料を層状に重ねて詰める「多層詰め」は、多回刈り牧草や高栄養で収量の少ない 飼料作物を調製する際に有効な技術と考えれますが、国内では調製方法の情報がほとんどありません。そこで、多 層詰めに特有な追詰めによるサイレージ品質への影響を調査し、多層詰め調製のポイントを整理しました。

1層目の話込み(できるだけ平行は)



各層の詰込み

- ✓ 詰込みは**平行または緩やかな傾斜**で行う
- ✓ シートを被せる前に、表面に食塩500g/㎡を散布すると カビの発生が抑制される傾向がある

【注意】

食塩を500g/㎡で2層以上に散布したサイレージを乾乳牛に給与すると、乳房浮腫を発生する可能性がある



タイヤ設置

✓ 壁際を重点的に置くことで、追詰め時のタイヤ除去作業 が省力化



追詰め準備

追詰めは下層詰込みから10日以降で可能

- ①タイヤ除夫
- ②サイロシートはがし
- ③サイレージ表面のカビ除去 (追詰間隔が短いほどカビの発生は少ない)



手前から奥×拡散・階E

追詰め作業

- ✓ 踏圧は、原料1㎡当たり20~30秒かけて行う (ダンプ搬入間隔:約5~8分)
- ✓ 原料草は薄く拡散する(目標: 厚さ30cm以下)
- ✓ 原料草の予乾・異物混入防止・十分な踏圧等を守ること で、発酵品質は良好なものが多かった

多層詰めのメリット

- ・側壁のサイロシート設置が1回で済む
- ・サイレージ取出し、TMR調製作業の効率化
- ・冬季の除雪、開閉作業がサイロ1基で済む

多層詰めのデメリット

- 追詰め時のタイヤ上げ下ろし作業の増加
- 2層目以降の詰込みは、原料草をサイロ手前から奥まで拡散する必要がある

普及の窓 根室農業改良 普及包含

とうもろこしの収穫適期について

近年畜産業に係る関連資材(飼料、肥料、燃油等)の高騰は、経営に 直接的な悪影響を及ぼす状況となってきています。このような時こそ、自給飼料の良質化を図ることが ポイントになります。

収穫に最適な時期を知る

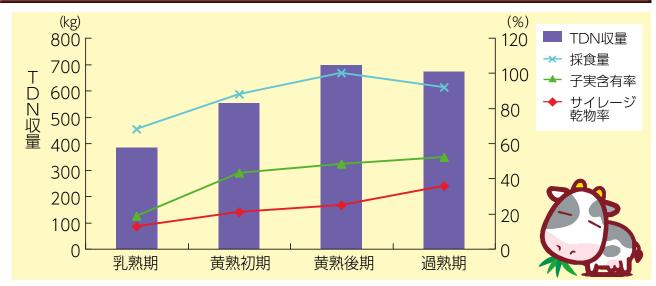


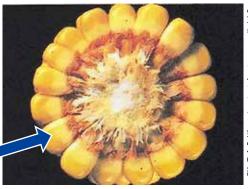
図1 とうもろこしの収量・採食量・乾物率の関係(名久井)

◇根室管内は黄熟期に到達しないこともありますが、図に示したとおり黄熟後期が栄養価、採食量の観点か ら最適な収穫時期であると判断できます。

最適な収穫時期の判定方法とは

- 収穫時期の判定方法は、ミルクラインによる熟期判定が一つ の指標です。白い澱粉質と黄色い硬化部分の境目の線であり、 徐々に内側に進みます。概ねこの線が1/2に達すると、黄熟 後期であると判定出来ます。
- ・熟期判定する際は、圃場周辺から10m以上中に入り、5本程度 の雌穂を確認します。
- 雌穂を中心から折り、必ず先端側で判定します。

ミルクライン(白と黄色の境目)



写 真 1 ミルクライン判定の

減肥の注意点

- 収穫機械は、本格的な収穫前に必ず点検を行いましょう。
- 原料の土砂混入に留意し、バンカーやスタックサイロに早期に詰め、踏み込み後完全に密封しましょう。
- 強風による倒伏や折損、またすす紋病が多発拡散している場合は、収穫適期を待たずに収穫作業を行いまし ょう。因みに熟期が黄熟中期に満たない場合は、コーンクラッシャーを不使用とし排汁を減らします。







競技に向かう生徒たち。気合十分です。

8月9日(火)、岩見沢農業高等学校を会場に、3年ぶ りの開催となる日本学校農業クラブ北海道連盟全道技 術競技大会が開催されました。本校からは13名が農業 鑑定競技会に出場しました。大会に向け、夏季休業中 も講義を受けたり、模擬問題に取り組んだり、黙々と

『畜産では東連盟最優秀賞を受賞!

競技大会農業鑑定競技会で多数人

大会当日、競技会場に移動する直前まで手持ちの資 料を読み返すなど学習に取り組んでいました。競技を

終えた生徒たちは、力を出し切り満足した表情を浮かべていました。コロナ対策のため閉会式を実施せず、動 画配信での結果発表となりました。結果は13人中9名が入賞と、今までの大会で最多入賞となりました。

農業クラブ全国大会《北陸大会》農業鑑定競技会は10月26日(水に福井県で開催されます。全国大会に出場す る生徒たちは、これからも「自分との闘い」が続きます。目指せ、全国最優秀賞!農林水産大臣賞!

大会結果は次のとおりです。(生産技術科はA、食品ビジネス科はBと標記)

■分野:畜産 東連盟最優秀賞 1A峰松 晴、**優秀賞** 1 A熊坂 和花、1 A中浦 史也

■分野: 園芸 東連盟最優秀賞 2 A 畠山 聖、優秀賞 2 A 渡邉 飛人

2 B蜷川沙也夏、2 B小野 春菜、3 B冨田 愛生、2 B冨田 ■分野:食品 東連盟優秀賞

美術部が高文連釧根支部美術展・研究大会に

向けて作品を鋭意制作中

8月31日水~9月2日金にかけて開催される高文連 釧根支部美術展・研究大会への出展に向けて、作品制 作が佳境に入っています。部員たちは「自分の世界を 自由に表現する」ことを大切に、大会への出展を目標 として数ヶ月に渡り制作を続けてきました。今年度は 絵画といった平面作品ではなく、粘土を使用した立体 作品に挑戦する部員もいれば、今大会が初出展となる





樹脂粘土を使用して立体作品を制作中。



前大会での鑑賞会の様子。 自身の作品を発表しています。

部員もおり、それぞれが挑戦と試行錯誤を 重ねています。制作は自分自身と向き合う 孤独な時間が多く、心が折れてしまいそう なときもありますが、部員同士で鼓舞しな がら活動をしています。

本大会では他校の美術部員の作品の鑑賞、 実技研修のほか、自身の作品の講評を受け ることもでき、部員にとっては有意義な時 間となります。ひとりひとりが納得のいく 形で大会本番を迎えられるように頑張りま す。

貧血は美容の大敵。 体調不良の原因にも

健康科学アドバイザー●福田 千晶

貧血とは血液中のヘモグロビンが減った状態で す。ヘモグロビンは酸素を吸着して全身に運搬する ので、貧血になると体内の酸素が不足して、息切れ や立ちくらみ、ふらつき、疲労感、動悸(どうき)や 息切れ、意欲低下などの症状を感じることがありま す。

さらに肌や爪や髪にも貧血の影響が及びます。顔 色が悪くなる、肌の染みができる、ニキビができや すい、爪が変形したり折れやすくなる、抜け毛など が現れることもあります。つまり、貧血は全身状態 を悪くする上に、美容の大敵でもあるのです。

貧血の原因は、いろいろありますが、女性は月経 により血液が失われるため、貧血になりやすいとい えます。他にも胃腸の病気で出血が続いていたり、 悪性腫瘍など重篤な病気で貧血になる可能性もあり ます。まずは、定期的な健康診断で貧血の有無を調

べ、貧血の人は医療機関を受診し原因を調べましょ う。

鉄は血液中のヘモグロビンの材料なので、鉄が欠 乏するとヘモグロビンが十分には作られず貧血にな ります。貧血になりやすい女性がダイエットや偏食 などで摂取する鉄が足りないと鉄欠乏性貧血が起こ りやすくなります。

食品の鉄には2種類あり、 動物性食品の赤身肉(豚肉、 牛肉など)、レバー、魚介類 に含まれる「ヘム鉄」は体内 での吸収率が良いのでお薦め です。農作物の小松菜やホウ

レンソウなど緑黄色野菜や豆類に含まれる「非ヘム 鉄」は体内での吸収率が低めです。しかし、「非へ ム鉄」も一緒にビタミンCや肉類などのタンパク質 を摂取すると吸収率が上がり、効率良く鉄を吸収で きます。暑い時期はサッパリ系の炭水化物中心の食 事が多く、鉄不足になっていた人も多いはずです。 この時期に食生活を見直し、バランスの良い食事で

貧血の予防や対策を心がけましょう。

暮らしに役だつヒントがいっぱい!

横山タカ子の体にいいで

は

■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。



毎日食べてきれいにな つぱくない お酢料理 レモン 料

日々お酢を摂取することで、疲れにく い体になったと実感する藤井恵さん によるまろやかな味わいのお酢レシ ピ。酸味が苦手な人でも食べられる。 減塩やお肉を柔らかくする効果も。 ブームのレモンレシピも紹介。

藤井 恵著

定価:本体1,500円+税



信州に暮らす料理研究家が教える、 いつまでも元気でいられる食事の秘 訣。主菜と副菜を1品にまとめたり、 作りおきを活用したり、横山流「一汁 三菜」で日々の献立が簡単に。手軽 だからこそ、毎日続けられる。

> 横山タカ子 著 定価:本体1,600円+税

侗 食料安全保障から考える 社会のしくみ

艮料安全保障から考える社会のしくみ め 日本は何人養える?

海外から食料や石油などの輸入がで きなくなったら、国内の生産力では 3000万人分の食料しか作れない! 日本は今後、国民をどう養っていくの か、農業・経済・社会など多方面から食料 安全保障を問い直す。

篠原 信著

定価:本体1,500円+税

行事予定表

2022年8月 組合動静

第2回営農委員会、

1 (月) 根室管内農協販売事業推進委員会、 洗車カード半額キャンペーン~7日

2 (火) 第5回理事会

8 (月) 生命共済審査員養成研修~10日

9 (火) 第5回監事会、定期監査

15 (月) 盂蘭盆休業

16(火) 盂蘭盆休業、ホクレン十勝和牛市場

20 生 根室ホルスタイン共進会

22 (月) ホクレン根室乳牛市場、 桜ヶ丘給油所洗車機入替工事~27日

29(月) 内部監査~9/1、 自動車共済契約者対応担当者研修~31日

2022年 9月

1 (木) 8/29~内部監査、全国JA常勤監事研修会~2日

2 金

3 (土) 桜ヶ丘給油所洗車機リニューアルキャンペーン~4日

4 (日)

5 (月)

6 (火)

7 (水)

8 (木) 第1回役員推薦会議、あるる企画会議

9 (金) 第3回生産委員会、第6回理事会、 馬鈴薯耕作者全体会議、第6回熟年会役員会

10(土)

12(月)

13(火) 部長課長コンプライアンスミーティング

14(水) ホクレン十勝和牛市場

15休 ホクレン根室乳牛市場

16 金 JA共済スマサポ新仟研修会

17(土) 酪対消費拡大ミルクキャンペーン

18(日) あるる天下市

19 (月) 敬老の日

20 火 根室管内 J A 監事秋期研修

21 (水) 令和5年度採用職員筆記試験、購買部防火管理者講習会~22日

22(木)

23(金) 秋分の日

桜ヶ丘給油所ポイント5倍~25日

24(土)

25 (日) 北海道ホルスタインナショナルショウ

26 (月)

27(火) 職員コンプライアンス研修会、

JA共済巡回事務指導

28(水)

29休 損保代理店試験

30 金 資材課棚卸15時閉店、あるる全部門棚卸

中標津町地域おこし協力隊 ルエンさんの ベトナム 語講座

私の中標津町での2度目の夏があと少しで秋 に変わります。短いですが、中標津の夏が大好きで、

晴れている日の澄んだ空をよく見上げています。夕方になると風は気持ちがいいので、自転車や徒歩でよく散歩に行っています。また、夏のイベントや祭りに友達と一緒に参加できて、より中標津での生活が楽しいです。

さて、私以外の町内に暮らす外国人の方は中標津についてどう思っているのでしょうか。今回は中標津での暮らしについて、びっくりしたこと、感じたことなどを聞いてみました。



「中標津でびっくりしたことは裏通りにあって、外見があまり目立たないが、料理がとてもおいしいお店が多い。高いビルがあまりなく、空気がきれいで、暮らしは快適です。夏の暑すぎない天気が好きです。大阪や東京と中標津どれかを選ぶとしたら、中標津を選びます。ただし、中標津は遊べるところがなく、遊びに行くために、遠くへ行かなければならない」 (ベトナム人/男性)

「中標津の先生はとても親切です。買い物は近くて便利です。でも、 私はイスラムなので、ハラルフードのお店がすごく欲しいのですが、 中標津でハラルフードのお店がないです。それはちょっと大変です。 後~、気候も人もいいです。」 (バングラデシュ人/男性)

「私は中標津に初めて来た時、3月ということで、真っ白い広がる牧草にびっくりしました。3月の中標津は東京と比べても寒さがあまり変わらない^^/。7月末に北海道もこんな暑い日があることは意外でした。公共交通機関が少なく、車がないと大変です。夜は道が暗くて、散歩する時はちょっと不安です。中標津で好きな食べ物は「いちばん星」の生春巻きです。中標津の人とはまだたくさん会っていないが、会った人はみんなやさしいです。」

(ベトナム人/女性)

「中標津は遊べるところは少しありますが、車がないとあっちこっち行けないね。」 (ネパール人/男性)

外国人の方々が日本で生活をするうえで、日本人の友達を作りたい、日本語を勉強したい、日本の文化などを触れたいという気持ちがあると思いますので。道やスーパーなどで、外国人を見かける時、ぜひ話かけてみてください。

ベトナム語のコーナ

1. đi mua sắm không? (ディムア サム クゥオン?):

買い物に行きますか?

2. Tôi đi (トイディ):行きます。

3. Bạn muốn mua gì ? (バン ムオン ムア ジー?):

何を買いたいですか?

4. Tôi muốn mua (トイムオンムア~):~を買いたいです。