



夢 広がる なかしべつ

INDEX

- 生産者緊急大決起大会が開催…2
- (株)RARA Farm中標津JGAP認証を取得、桜ヶ丘給油所 ドライブスルー洗車機リニューアル…3
- 令和4年度 採用職員農業実務実習…4～5
- 家畜改良課に相談だ…6 ■JA共済がん共済お見積りキャンペーン…7
- 理事会、クロスワード、読者の声、占い…8～9
- 特集 漢方な食生活のすすめ…10～11
- 技術の扉～更新後の草地におけるチモシーの維持対策…12
- 普及の窓～牛舎の火の用心!…13
- なかのう通信…14 ■ヘルス&ビューティー、新刊…15
- ルエンさんのベトナム語講座、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>



釧路・根室の酪農畜産を守ろう!生産者緊急大決起大会(R4.9.18)

根室地区青協 佐藤克幸会長による
ガンバロウ三唱
(伊東良孝釧路事務所様よりご提供)



釧路・根室の酪農畜産を守ろう! 生産者緊急大決起大会が開催

9月18日(日)に釧路市耐震岸壁特設ステージで釧路地区酪農畜産対策協議会と根室地区酪農対策協議会の両協議会主催による「生産者緊急大決起大会」が開かれました。

今、酪農畜産業は危機的状況に立たされていることから緊急に開催され、この難局を乗り越えるべく決意表明が行われました。参加者は約600人で、釧路・根室管内の酪農・畜産農家の他、各JA役職員、衆議院議員、道議会議員、市町村長・議長・議員や各関係機関の方々が集まりました。



「今乗り越えるために、やるべきことをやる」を大会スローガンに、新型コロナウイルスの影響やロシアによるウクライナ侵攻、過度な円安が進行し、生産資材価格の暴騰や牛乳・乳製品の需要減退、乳製品の過剰在庫で生乳の生産抑制を行わざるを得ない状況にあることから過去にないほどの危機的な状況に直面していることを出席者全員で共有しました。

その上で、全国有数の酪農地帯として地域や関係者が一丸となり、「この状況を打破すべく、それぞれの立場で課題解決に向け全力で取り組むことにより、根釧地域の基幹産業である酪農畜産業並びに地域経済を守り抜く。」と決議。当JA組合員で根室地区青協の会長を務める佐藤克幸氏によるガンバロウ三唱で参加者が一体となりました。

林修先生と学ぶ みんなの食料安全保障

世界情勢の激変で、日本の「食」のリスクが拡大しています。

日本の食料自給率は、わずか38%。食料の約6割を、輸入に頼っているのです。そして今、日本の「食」は、ウクライナ情勢という新たなリスクに直面し、世界の食料価格の高騰に、さらに拍車がかかっています。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではないでしょう。

※2021年・カロリーベース



JAグループリーダー
林修

日本の「食」と「農」を支え、
未来につなぐ「国消国産」。

では、いざという時に食料が不足しないためにはどうすればよいのでしょうか。その答えを、JAグループは「国消国産」として提唱しています。「国消国産」とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけ、その「国」で生「産」する、ということです。

適正な価格で「国消国産」を進める。
それが「みんなの食料安全保障」。

生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐために、私たちもまた意識を変えていくことが求められています。できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、私たちにできる「国消国産」の実践であり、日本の生産者を応援することにつながります。それが私たち「みんなにできる食料安全保障」と言えるでしょう。

生産資材の高騰が続き、日本の農業は
苦境に立たされています。

世界情勢の変化は今、農業の現場に、大きな問題をもたらしています。肥料、家畜の飼料、燃料などの資材価格の高騰が、経営を直撃しているのです。このままでは農業を続けることが難しいという、生産者の皆さんの深刻な声も聞こえてきます。

「JAタウン」で旬の農産物を **今だけ送料無料**で。

<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>

期間 2022年10月13日から11月末日まで

※既定数に達した場合、早く終了することがあります。



おいしい日本を暮らし
JAタウン



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



(株)RARA Farm中標津 JGAP認証を取得

8月12日、(株)RARA Farm中標津はJGAP認証を取得しました。JGAPは一般社団法人日本GAP協会が設けている認証制度で、農産物の生産工程の安全性について定められた国内規格です。そのうちの「乳用牛・生乳、飼養工程・畜産物取扱工程」分野を取得しました。

JA中標津管内でJGAPを取得した牧場は(株)ナガホロさん、(有)希望農場さんに次いで3件目となります。

JGAPの審査項目は家畜衛生、労働安全、環境保全など113項目にも渡るため、少しずつですが着実に準備し、認証取得に至りました。JGAPを取得するに至った経緯は研修牧場としての機能を持っていることから、作業手順を整理・マニュアル化することが重要と考えたためです。実際に研修の場でマニュアルが効果を発揮しており、RARA Farmで基本を経験した上で管内の牧場で働いてもらうシステムを構築しています。今後ともJGAPも取得している研修牧場として最大限利用し、人材を育ててまいります。

(記=(株)RARA Farm中標津 取締役酪農部長 金子共一)



認証書



看板下に
クオリエビジョンを導入

8月28日、ホクレン桜ヶ丘給油所のドライブスルー洗車機がリニューアルオープンしました。
ドライブスルー洗車機は平成17年の導入以降、今回で4機目となります。新型機は受付機をレーンの手前に移動し、使いやすくなりました。さらにメニューも増えてコーティング剤も新しくなり、洗浄力もアップしています。更なるご利用お待ちしております！



ホクレン桜ヶ丘給油所
ドライブスルー洗車機が
リニューアルオープン



受付機がレーン手前に移動

採用職員農業実務実習

信用部金融課
金融係 高橋 優斗

■実習期間5月16日～20日

農家で仕事するのは初めてで不安でしたが、スタッフの皆様のサポートのおかげで無事、実習を終えることが出来ました。

牛舎での作業は、牛の頭数が多く、牛舎がとても広く餌やりや除糞を早く終わらせるのが大変でしたが2日、3日と続けていくうちにスムーズに牛舎での作業を行うことが出来ました。

子牛にミルクを与える作業では、子牛によってミルクの量や、ミルクの作り方も違うことが分かりました。生まれたばかりの子牛は子牛の横に立って動かないように身体を押さえ、口元に哺乳ビンを当てて飲ませました。子牛の身体を押さえるのにも子牛の力が意外に強く、何度口元に当てても飲まない子牛にミルクを飲ませることは大変でした。

搾乳では、最初の前搾りは乳房炎の確認などのために手で搾り、その後ミルクカーを付けて搾りました。静かな牛は搾りやすかったのですが、暴れる牛は搾るのに苦労しました。

座学では、ヘルパーについて主に学びました。ヘルパーは酪農家からの依頼で仕事を手伝うことや、留守の時には仕事を引き受け、中標津町の基幹産業である酪農を支

える大事な仕事だと言うことを知りました。今回ご指導頂きましたスタッフの皆様には大変感謝しております。今回の農業実習で学んだことを活かし頑張ります。

営農部経営企画課
基盤整備係 佐藤 琉唯

■実習期間5月9日～13日

実習は主に除糞から搾乳、牛舎の清掃までが基本的な作業の流れとなっており、牛がストレス無く過ごせるような細かい気遣いをする中で、良質で美味しい牛乳を飲めているということに酪農家の大変さを強く実感しました。畜産センターでは、中標津町で生まれ育ったF1牛の付加価値を最大限付けることや有利販売を目指すため、牛が病気・ストレス無く過ごせるよう配慮し、商品に出来るよう力を入れています。

座学では、(有)ファム・エイと畜産センターについて学びました。酪農ヘルパーは酪農家と共に生乳を生産し、時には酪農家の留守を預かる大きな責任を負う仕事であり、様々な知識や経験で技術を得ることが出来るということです。

今回の実習を受け、改めて中標津町にとって酪農とは、町の経済に欠かすことのできない大事な一次産業だと感じました。その仕事に携わる様々な事業を視察

し、体験することで、農業に関する知識が増えました。

今回ご指導いただきました㈱RARA Farm中標津をはじめとした方々には、大変お世話になりました。貴重な体験をさせて頂き、とても感謝しています。この経験を今後の職務に積極的に活かしていきたい、酪農家の方々に支える力になりたいと思います。

営農振興部家畜改良課
家畜改良係 木嶋 享靖

■実習期間5月9日～13日

搾乳作業は、搾乳の大きさやバーラーの掃除などを知る事が出来ました。搾乳では、牛によって乳頭の大きさや位置、形の違い等があり、最初はスタッフの方から指導して頂きました。

哺育作業では、私の力では飲ませることが出来ない子牛もあり、とても大変でした。牛の餌やり、寝床の掃除作業では、牛の餌やりは1番草と2番草の違い、しっかりと牛が餌を食べているか見ることをなどを学ぶことが出来ました。

最後の日は分娩の手伝いをしました。この子牛は逆子で、引っばることにになり、私とスタッフの方で引っばりました。分娩の現場に立ち会うことができ、非常に良い体験をしました。今後はこの命を宿らせていく役割になることを実感しました。

実習を通して学んだ事を、人工授精師としての責任感や仕事のやりがい等に活かし、人工授精師の腕を磨いて行きたいと思っています。

生産部農産販売課
農産販売係 松舘 恵太

■実習期間6月13日～17日

祖父の家が農家ですので牛への恐怖心などはありませんでした。

哺育作業は、エサやり、除糞作業、寝床掃除や子牛の授乳を行いました。牛の成長に合わせて配合飼料の量を分けられており、ビタミン剤なども与えている事に驚きました。ミルクを作り飲ませる作業はかなり大変で、上手に飲めない子牛に飲ませ方のコツを教わりました。哺育作業を通して感じたことは、ただエサやりと掃除するだけではなく、毎日牛と向き合いスキンシップを取ることで、体調管理や変化に気づくことが大切だと感じました。

搾乳作業では、最初はスタッフ皆さんのスピードの速さに驚きました。まさに戦場のような忙しさです。また乳房炎の牛には後ろ足にテープが巻かれており、気を付ける必要がありました。初めは牛に蹴られそうになったりミルクカーを足で外されたりしましたが、作業をしていくうちにコツがわかりどんどん上達していく実感がわき、楽しい経験でした。

令和4年度採用職員の農業実務実習が行われました。この実習は(株)RARA Farm中標津において研修を行うことにより、農業や職務に対する理解を深めることが目的です。

今回5日間の研修を通して普段私たちが飲んでる牛乳を搾るのには、これほどの手間や労力のかかるということに身をもって体感しました。また牛のエサの管理や体調の管理、出産の対応など搾乳だけがすべてじゃないこともあらためて実感できました。これからの農協職員として今回の体験を生かし業務に励みたいと思います。



生産部酪農課 乳製品工場係 三好 雄大

■実習期間5月16日～20日

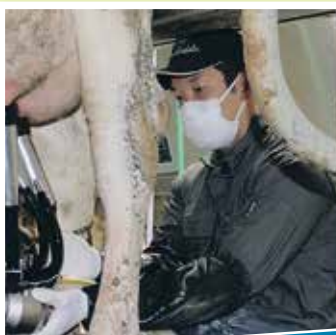
搾乳作業は初めてのことであったので恐怖心が大きく、とまどいもありましたが、とても丁寧に教えて頂き、すぐに慣れることができました。特に感じたことは、私は乳製品工場に勤務していますが、生乳を工場に受け入れて、充填するまでの一連の流れを知る機会がなかったため、今回の実習で知ることができ勉強になりました。

2日目には(有)ファム・エイで酪農ヘルパーについて色々なお話を聞きました。(有)ファム・エイ、組合員、JAと周りの協力があって全てが成り立っているのだと思いました。また、酪農は労働不足が懸念されている中、色々な酪農作業を体験し酪農を学べて、新規就農者の育成にもなるのでとても良い事だと感じました。新規就農者になれる方は、道外

の方が多く伺い驚きました。

(株)RARA Farm 中標津の畜産センタ―は、交雑種の牛がA5等級を連続で取っているというお話を聞いて、たくさんの方の努力があったのだらうと思いい、感心しました。

3日目の午後から最終日までは仔牛の哺乳作業と牛舎の清掃作業を行いました。哺乳作業は初めてだったのですが、暴れる仔牛もいれば、勢よく飲んでくれる仔牛もいて可愛かったです。牛舎の清掃作業は主にベッド清掃で、牛の衛生管理のため、病気のリスクを減らす為にととても大切なことだと思いました。生き物との関わりのある仕事なので哺乳や牛舎清掃には休みが無く大変な事ですが、とてもやりがいがあり楽しく仕事が出来ました。



購買部営農資材課 生産資材係 赤根 海斗

■実習期間6月13日～17日

搾乳作業は、いままで牛に触れることなく、手の届く距離で牛と対面するという初めて体験をする私に、スタッフの方々が丁寧に作業を教えて下さったので、すぐに作業に慣れることができました。搾乳しようすると牛が暴れたり、牛によって乳首の位置も全然違ったりするので、一頭一頭丁寧に素早く行うことを意識した結果、搾乳作業最終日には、

初日に比べ上達することができたと思います。

哺育作業では、搾乳作業の時の牛とは違って、生後間もない子牛にミルクや餌を与えることや、掃除作業をしました。上手くミルクを飲めない子牛がいいたら口元まで哺乳ボトルをもっていつてあげたり、普段牛が生活する場所の掃除を行うことで、周りに気を配ったり優しい気持ちになることができました。また、ちょうど子牛が生まれそうなタイミングがあり、産まれてくる子牛の両足をロープでつなぎ、引っぱり出すという貴重な体験もすることができました。大変な作業でしたがが無事産まれてきてくれて安心しました。

今回の実習では、普段では体験できないことをたくさん経験させていただき、大変な作業の一部ではありますが、今回の体験で大変さを実感しました。自分の思い通りにいかないことがあったときにどのような対応していくかなど、多くのことを学ぶことができました。この度は5日間、貴重な経験をさせていただきありがとうございます。



購買部燃料課 給油所係 刀裨谷 真生

■実習期間5月23日～27日

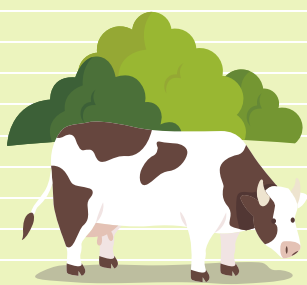
農家の仕事をするのが初めてで不安も

ありましたが、スタッフ皆様の暖かい指導の下、楽しく仕事をすることができました。

子牛にミルクを与える作業と給餌作業は、子牛によってミルクの作り方や量、飲ませ方が違うためその牛に合ったミルクを作り飲ませることや、体調の悪い牛をしつかり看たりと人を育てるのと同じように愛があることを感じました。育成牛への除糞、エサ押しやエサやりの作業は、牛舎が広く、糞の量も多いため時間がかかってしまい、苦労しましたが、きれいに取除いた時の達成感は大きくやりがいのある仕事だと感じました。20頭ダブルのパラーの搾乳作業では、1回の搾乳で40頭行います。牛にも色々な性格があり、全然入ってこない牛や、ミルクをつけるのと暴れて落としたりと臨機応変に対応しなければならなかったため、とても難しい作業だと感じました。

座学は諸事情により受けることができませんでしたが、今後農協と関わっている企業について知るため日々学んで行きたいと思っています。

今回の実習で酪農のおもしろさや良質な商品を作るため、たくさんの方の苦労と工夫をされていることを学びました。この実習で学んだことを自分の職場であるスタンドでも活かし、農協や組合員の方々に支えていけるよう日々精進してまいります。



家畜改良課に相談だ。

後期

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…用途は様々

国産	¥8,000	ブーティ	JP3H58010X	GNTPN01種雄牛! 体型改良○ A2A2種雄牛!
輸入	¥10,000	チャール	551H3529	高能力高成分! ネットメリット全米第4位!
輸入	¥8,000	デディケート	551H3590	ロボット向きでバランスの良いA2A2種雄牛!
輸入	¥8,000	ブレイキング ニュース	501H15730	生産寿命◎ ロボ向きで欠点の無い牛!!
輸入	¥11,000	ゴープロ	511H12124	乳量+2654とかなりの高能力!
輸入	¥9,000	コンウェイ	614H15223	高TPI牛! ロボット向きで使い安いA2A2種雄牛!
輸入	¥8,000	ヨロ	734H00091	乳器改良に最適! 能力も成分もバランスの良いA2A2種雄牛!
輸入	¥6,000	レッドアイ	PRED	ロボット向きA2A2種雄牛! 高受胎率!安産!
輸入	¥12,000	ベンチャー		TPIランキング3位! 高い健康係数、管理形質!
輸入	¥10,000	ライオネル		乳量3000超えの搾り牛! 搾るならこの種雄牛を!!
輸入	¥10,000	ラピッド		TPI9位!!素晴らしい能力と乳器! 好体型!!

やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…

¥3,000	シーハーハー	JP3H60535	高い産乳能力と耐久性を持つA2A2サイア!
¥1,000	ドラゴンボール	JP3H58111	安価で使い安いバランス良い種雄牛!

これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

¥3,000	レパント	198H2244	娘牛繁殖能力抜群に良い牛! 放牧○
--------	------	----------	-------------------

ヨロ、コンウェイ、デディケート、レッドアイPREDは通常も有り!

女性限定 10月はピンクリボン月間

がん共済お見積り キャンペーン



キャンペーン期間

2022年

10月1日(土)~10月31日(月)

乳がんは、9人に1人がかかると言われています。

※国立研究開発法人がん研究センター2017年調査データ

検診と合わせて、
がん共済も
備えませんか？

ですが、乳がんは『闘える病気』です！
ご自身のため、また大切なご家族のために、
ぜひ検診を毎年の習慣にしましょう！

キャンペーン期間中
がん共済・特定重度疾病共済の
お見積りで、

**乳がん検診手袋
『ブレストケアグラブ』**

&

**ピンクリボン協賛
トイレットペーパー12ロール
プレゼント!!**

**さらに ご契約で
ピンクリボン
ハンドグリーム
(1個30g×2個)**

プレゼント!!

がんの保障について、
気になっているけど
「そのうち…」
「まだいいかな…」と
つい後回しになっている方…
ぜひこの機会に
お見積りだけでも
してみませんか？



「がん共済」・「特定重度疾病共済」の
保障内容のご説明、保障プランの
お見積りなど、お気軽にお問い合わせ
ください。

お問い合わせ先

JA中標津共済課
☎0153-72-3277

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。

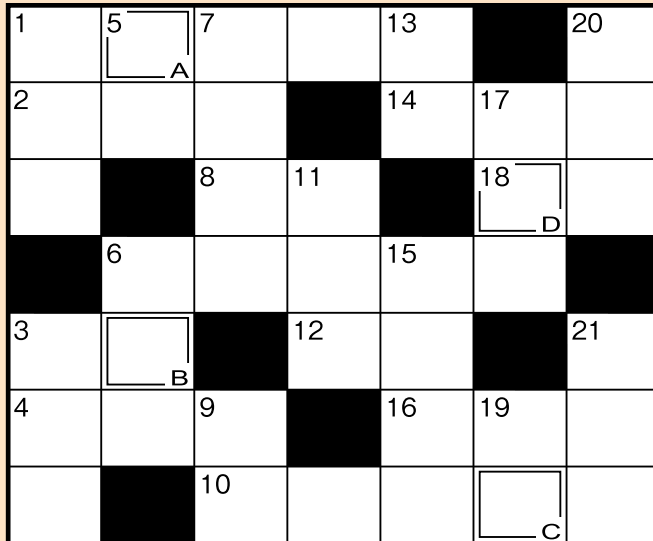
【22014507022】

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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

- ①巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ②竜宮城で舞う魚
- ③卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- ⑥コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑧無料です。代金はいりません
- ⑩秋の空にぼこぼこと浮かびます
- ⑫ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑭学校の教室に並べるもの
- ⑯船が停泊するときに下ろします
- ⑰クルミが似合うげっ歯類

タテのカギ

- ①機械などのパーツのこと
- ③オクトーバーフェスト発祥の国です
- ⑤中国の大きな打楽器
- ⑥好・始・娘・妹は——偏の漢字
- ⑦池の——によって、土地を増やした
- ⑨日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑪学校の運動会で踊ることもあります
- ⑬視聴——、円周——
- ⑮海水の影響で塩分を含む湖
- ⑰台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑲たんすやソファなどのこと
- ⑳ノーの反対語
- ㉑阿寒湖のものは国の特別天然記念物

9月号の当選者は4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。

9月号クロスワードの解答 『ツキミザケ』

第6回 理事会

開催月日 令和4年9月9日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 定期監査の結果について
2. 令和4年度激原馬鈴薯出荷計画と仮渡し金の設定について
3. 野菜選果場高圧受電設備の機器更新について（固定資産取得）
4. 酪農課公用車取得に係るリース契約について

報告事項

1. 第27期役員推薦委員について
2. JA中標津再発防止策（兼整備計画）取組状況報告

告について

3. 組合員の加入及び脱退の状況について
4. 経営定期点検の実施報告について
5. 令和3年度産生食加工馬鈴薯収支状況と令和4年度産受入について
6. 令和3年度産種子馬鈴薯収支状況と令和4年度産受入について
7. 令和4年度馬鈴薯・てん菜坪掘結果について
8. 令和4年度産大根・ブロッコリーの出荷状況について
9. 畜舎環境衛生改善調査の実施について
10. 令和4年度生乳生産状況と乳質について
11. 令和4年度家畜伝染病の発生状況について
12. 令和4年度育成センター預託状況について
13. 令和4年度根室ホルスタイン共進会の結果報告について

職員退職のお知らせ 9月30日付

営農振興部家畜改良課家畜改良係

岩 瀬 奨

人事異動のお知らせ 10月1日付

管理部審査課審査係兼務管理課管理係

生産部酪農課酪農係 北 川 孝 弘

読者の声

パンをせいろで温めて食べるのがマイブームです。食パンはもちろんのこと、目の詰まったドイツパンや天然酵母のパンを蒸すと、むっちりフワフワの新鮮な食感を楽しめます。その「中華せいろ」に人参・さつまいも・ブロッコリー・かぼちゃ等のカラフルな野菜を並べて蒸せば、見た目も楽しい一品に。自宅宴会時の定番です。おこわやお赤飯を作るために買ったのは高さのある「和せいろ」。憧れはさつとお赤飯を作れるばあちゃんです。ちなみに私は道産子なので、甘納豆派です。

▼PN/まる

今月は寒い日もあれば暑い日もあり、すぐそこに秋の深まりとナナカマドの実が赤く色づきました。畑の中のトウモロコシ、今年はいつになく甘く実も入り、とってもおいしくいただきました。カボチャも最高と知人に喜ばれました。今回は長野県の友達から秋の味覚、早生リンゴ（赤いもの）、青森県からもリンゴが沢山送られてきました。とてもおいしくいただきました。岐阜県の知人から畑の収穫物が、たぬき、いのしし、きつね等いろいろな動物に食べられてしまい、作った本人はガッカリしたとのこと。この次に期待。今回のヘルス&ビューティー、貧血のこと、美容のこと、豚肉・レバー・野菜を多くとって皆元気な生活を送りたいと思いました。

▼PN/りんちゃん

数年前、いえ、十数年前でしょうか。その時放送された朝ドラ田辺聖子の芋たこなんきんが、ここ半年NHKBBSで流れていました。前回の放送の時は子育ての時と重なって（多分？）時々しか見られず、今回はビデオにとり、じっくり見ることができました。登場人物の日常の生活の中で起こる事柄や、人を思いやる気持ちや少しずれたり、それを修正する姿が明るく描かれて前向きに生きる人々の姿に涙したりと、最終回では当の田辺聖子の登場にはびっくりして笑ってしまいました。一日の終わりの楽しみでしたが、終わってしまい今風で言う芋たこなんきんロスとも言えるのでしょうか。久しく読んでない田辺聖子の作品を再度読んでみたいと秋の夜長に思う今日この頃です。

▼PN/コスモス

先日、清里に果物狩りに行ってきました。車で1時間ほどかかり、着いた先の農家には、果物の樹の他に野菜もたくさん作られていました。果物はブルー・プラム・リンゴなどです。大人も老人も童心に帰って楽しい一日を過ごしました。ブルーは鉄分・ミネラルを多く含み、体に良いそうです。遠くに見える斜里岳のむこうに豊かな畑作地帯がありました。

▼PN/北のガーデン



今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

10月

牡羊座

3/21~4/19

全体運 人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです

健康運 野菜を中心に低カロリーな食事を心がけて

幸運の食べ物 マツタケ

牡牛座

4/20~5/20

全体運 肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉

健康運 楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり

幸運の食べ物 ゴボウ

双子座

5/21~6/21

全体運 とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事

健康運 スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ

幸運の食べ物 トマト

蟹座

6/22~7/22

全体運 うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も

健康運 メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を

幸運の食べ物 エビイモ

獅子座

7/23~8/22

全体運 人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみよう。下旬は謙虚に

健康運 ハイキングなどで楽しみながら体を動かして

幸運の食べ物 ギンナン

乙女座

8/23~9/22

全体運 頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます

健康運 ストレッチやつぼ押しでストレス解消

幸運の食べ物 国産ライム

天秤座

9/23~10/23

全体運 順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ

健康運 体力増進のチャンス。ハードな運動もOK

幸運の食べ物 レンコン

蠍座

10/24~11/22

全体運 あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感

健康運 持病の再発に注意。冷えないようケアを

幸運の食べ物 イチジク

射手座

11/23~12/21

全体運 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます

健康運 頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!

幸運の食べ物 チンゲンサイ

山羊座

12/22~1/19

全体運 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず

健康運 イライラしたら甘いものを食べて元氣回復

幸運の食べ物 アケビ

水瓶座

1/20~2/18

全体運 こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう

健康運 とてもバワフル。仕事に遊びに全力投球で

幸運の食べ物 ザクロ

魚座

2/19~3/20

全体運 スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず

健康運 気になるところがあるなら早めに検診を

幸運の食べ物 ヤーコン

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありますか？ 「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」として、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は
五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられているのです。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝	
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸收を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	働き
塩 味 昆布、エビ、豚肉など	辛 味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘 味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦 味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸 味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	味
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など	白 身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	色

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

しつこいむくみ

小豆汁で 体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじゃ）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

イライラする

グレープフルーツで 気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こる考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされているため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでそのまま食べてもOKです。

花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽くいって煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。

頻尿・尿漏れに

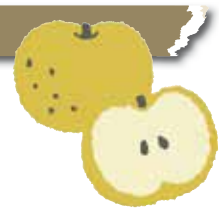
むき栗で 腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近は加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

更新後の草地における チモシーの維持対策

酪農試験場 飼料生産技術グループ 有田 敬俊



チモシーは収量性、越冬性などに優れた特性を持つ牧草ですが、近年、チモシーを播種した草地において、雑草の侵入により、長く維持できないことが問題となっています。今回は、更新後の草地におけるチモシーの維持に重要なポイントについて調査した結果を紹介します。

●現地におけるチモシーの衰退要因

釧路根室管内の火山性土の25筆における更新5年目のチモシーの冠部被度（最大80%、最小9%）は、スラリーや堆肥などのふん尿処理物の施用回数と負の相関があり、同施用量とは弱い負の相関がありました。一方、刈り高、刈り取り日、土壌pHとの間には有意な相関はみられませんでした（表1）。

●刈り高、刈り取り時期とチモシー衰退との関係

毎年、同一の刈り取り管理を行った場合、チモシーの草種割合と冠部被度は、刈り高5cmが同10、15cmより低い傾向があり、同10cmと同15cmに差はありませんでした。また、1番草の刈り取り時期では、早生品種では出穂始め刈りが出穂期刈りよりも、中生品種では穂孕み期刈りが出穂始め刈りよりも低くなり（データ略）、安全性を考慮すると出穂期に刈り取ることが望ましいでしょう。

●スラリーの施用量が草種構成に及ぼす影響

酪農試験場において、スラリー施用量を標準量（施肥ガイドに準拠、おおむね40 t / ha / 年）と標準量の2または3倍量とする処理区と化学肥料のみで施肥管理（スラリー標準量と施用養分量はほぼ同等）する区を設置しました。更新6年目から9年目に連続で施肥処理したA圃場は、スラリーの施用量が多いほど、マメ科牧草の被度が低下し、地下茎型イネ科雑草や広葉雑草の被度が高まりました。更新2年目から4年目に連続で施肥処理したB圃場では、スラリーの施用量が多いほど、マメ科牧草の被度が低下し、広葉雑草や裸地の被度が高まりました（表2）。

●おわりに

以上の結果から、更新後の草地におけるチモシーの維持には、化学肥料とスラ

リーから施用される養分量は、マメ科牧草率と土壌診断により求められる草地の必要とする養分量を超えないことが重要です。また、毎年同一の刈り取り管理をする場合は、刈り高10cm程度とし、1番草の刈り取り時期はチモシーの出穂期を目標にします。

表1. 現地圃場におけるチモシー冠部被度と草地管理作業、土壌pHとの相関関係

調査項目	データ範囲 (最小～最大)	チモシー冠部被度 に対する相関係数
刈り高	(7cm～10cm)	-0.15
1番草刈り取り日	(6/10～7/2)	0.29
2番草刈り取り日	(8/21～9/10)	-0.09
ふん尿処理物の施用回数(回/年)	(0～2.3)	-0.40 *
ふん尿処理物の施用量(t/ha/年)	(0～58)	-0.38 +
土壌pH	(5.6～6.5)	-0.10

1)チモシー冠部被度は令和3年（更新5年目）秋に調査した値

2)刈り高は更新2年目または3年目に調査した値

3)各番草の刈り取り日、ふん尿処理物の施用回数および施用量、土壌pHは、調査した4年間の平均値

4)*、+は各々危険率5%、10%水準で有意差ありを示す

表2. スラリー施用による草種別冠部被度に及ぼす効果

処理内容	A 圃 場					B 圃 場			
	冠部被度(%)					冠部被度(%)			
	チモシー	マメ科 牧草	地下茎型 イネ科雑草	広葉雑草	裸地	チモシー	マメ科 牧草	広葉雑草	裸地
化学肥料区	65 a	8 bc	17 a	5 c	5 a	62 a	26 a	4 b	8 b
スラリー標準区	53 a	24 a	9 b	8 bc	6 a	63 a	27 a	4 b	6 b
スラリー2倍区	56 a	12 b	16 a	11 ab	5 a	—	—	—	—
スラリー3倍区	55 a	4 c	19 a	16 a	6 a	54 b	17 b	14 a	15 a

1) A圃場は平成25年に草地更新し平成30～令和3年に処理を実施し、B圃場は平成30年に草地更新し令和元～3年に処理を実施した

2)刈り高は5cmとし、更新2年目から年2回の刈り取りを継続した

3)冠部被度は令和3年9月29日に調査した値

4)異なる英文字間に危険率5%水準(Tukey)で有意差あり

牛舎の火の用心!

牛舎で火災が起こると営農が困難になります。今回は火災が起きやすい冬に向けて大切な牛舎を燃やさないための点検や対策を紹介します。

消防庁の統計では、年間約100件の畜舎火災が発生しており、損害額も平均約1,000万円と高額となっています(図1)。また、令和元年の畜舎火災では、全焼が全体の50%を占めており、一旦火の手が上がると被害が甚大になりやすいです。

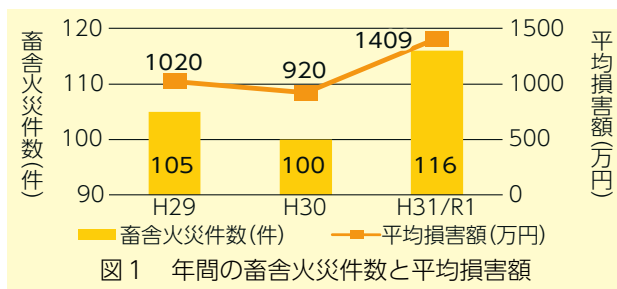


図1 年間の畜舎火災件数と平均損害額

表1 畜舎における出火原因 (H29～R1)

出火原因	H29	H30	R1	計
電灯電話等の配線	14	13	12	39
たき火	7	6	10	23
ストーブ	7	6	4	17
電気装置	7	3	6	16
配線器具	7	7	2	16
電気機器	—	4	7	11
溶接機・切断機	4	2	5	11
灯火	3	2	3	8
こんろ	—	2	5	7

※総務省消防庁 統計資料より

畜舎における火災の出火原因は、配線や電気によるものが最も多く、次いでたき火やストーブによるものが多いです(表1)。牛舎には、搾乳ロボットのような大型機械から、洗濯機のような家電まで、多くの電気機器があるため、定期的な点検が必要です。

1 漏電の点検

ゴムなどの絶縁体が傷ついていると漏電が起き、電気設備に付着したホコリを発火させることがあります。また、感電する恐れもあります。

①配線の露出があるか

配線が扉に挟まれていたり、ネズミなどにかじられていたりすると、絶縁体が傷つき配線が露出します。露出している場合には、専門業者に依頼し、配線を新しいものに取り替えましょう。

②ホコリや結露に注意!

ホコリが溜まっていると、露出した配線から漏電し、火災の原因になります。普段の整理整頓や清掃を心がけましょう(写真1)。

また同様に、結露によっても漏電します。寒い日

でも換気を行い、牛舎内の空気を動かして、結露を防ぎましょう。



写真1 処理室清掃の工夫事例

③電気保安協会等の定期点検

定期点検を受け、漏電の有無を確認しましょう!

2 過熱の点検

電気の使用容量をオーバーしたり、スイッチの接触が悪くなったりすると、電気抵抗が増加し過熱の原因になります。

①タコ足配線をしていないか

過度なタコ足配線を行うと、容量をオーバーしますので気をつけましょう。

②プラグが劣化していないか

プラグが劣化し、コンセントにしっかり差し込まれていないと過熱の原因になります。

3 暖房器具の取り扱いに注意!

子牛のヒーターや溶接機の周りに乾草などの燃えやすいものを置いたり、ストーブの火をつけたまま移動したりすることはやめましょう。

充分に予防しても必ず火災が起きないとは限りません。消火器や防火水槽を設置し、火災が起きたときに迅速に消火対応できるように準備しましょう。また家畜の避難方法や避難場所を検討することも大切です。

☆点検のポイント☆

暖房器具	電	気
移動の際に火をつけたままにしないか	プラグの不備	タコ足配線
近くに燃えやすいものがないか	配線の露出	ホコリや結露

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>



なかのう つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR



日本学校農業クラブ北海道連盟全道意見発表大会 分野Ⅲ類に出場した石井さんが優秀賞を受賞

8月25日(木)・26日(金)の2日間、真狩高等学校を会場に、3年ぶりの集合形式開催となる日本学校農業クラブ北海道連盟全道意見発表大会が開催されました。本校からは東北海道大会を勝ち抜いた食品ビジネス科3年水本弘美さんがⅡ類に、石井あみさんがⅢ類に出場しました。二人は東連盟大会以降もコツコツと練習に励み、発表力を磨いてきました。また、どんな質問にも答えられるように、顧問の先生と質疑応答練習を繰り返し、自信をつけていました。

結果は、『“植育”から“食育”へ。計根別子ども食堂プロジェクト』と題して発表した石井さんが優秀賞を受賞しました。水本さんも石井さんも清々しい笑顔で大会を終えることができました。



力強く発表する石井さん



石井さんと水本さんと羊蹄山



栄誉をたたえて

～農業鑑定競技で入賞したみなさん～

- 分野：畜産 東連盟最優秀賞 1 A 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 渡邊 飛人
- 分野：食品 東連盟優秀賞
2 B 蛭川沙也夏、2 B 小野 春菜
3 B 富田 愛生、2 B 富田 亘

なかしべつ空港マルシェに参加しました

8月21日(日)、中標津空港ビルで開催された『なかしべつの魅力実感・再発見 空港マルシェ&なかしべつ空港フェスタ2022』にて、販売実習を行いました。一昨年度から様々なイベントが中止となり、生徒たちの販売実習の機会がありませんでした。その間も、食品流通の授業で、接客・レジ打ち練習や商品POP作成等、接客・販売に関する知識と技術を磨いてきました。



多くの方にお買い求めいただきました



交流を終えて帰宅する“なかのんちゃん”



手作りPOPで製品紹介

当日はお天気にも恵まれ、多くの方が来場。製品販売を通して学校の活動を地域にPRすることができました。この日は“なかのんちゃん”も参加。来場した子どもたちと触れ合ったり記念撮影をしたりと、大人気でした。



ヘルス & ビューティー

白髪

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶



毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなると、髪は色素を失い白髪になります。

白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。

大きなストレス、栄養不足、睡眠不足などでも白髪が増えることがあります。急に白髪が増えたときは、原因があるか考えてみましょう。

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあり得ます。

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また毛を抜くと頭皮に炎症が起こり、色素細胞にもダメージを与えかねません。

まだ白髪が少数の場合に、毛髪を根元で切るとは問題ありません。

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しをして白髪を減らすことを目指しましょう。

また、艶のないパサパサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

白髪になったからこそ、鮮やかな色の服やメイクが映えるなど、グレーヘアをおしゃれに生かすこともできます。白髪を染める場合も黒やダークブラウンだけでなく、青や紫などを入れたり、自由に髪色を楽しむのもおすすめです。



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

2022年
10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。



有元葉子 豆

豆好きである有元葉子さんが作り続けている豆料理。大豆や黒豆など昔から食べられている豆のほか、枝豆などの生の豆も使用し、和食・洋食・中東料理と幅広く紹介。乾燥豆の戻し方、ゆで方も写真入りで解説。

有元 葉子 著

定価：本体1,700円+税



少しの工夫で驚くおいしさ 今日からはじめる減塩ごはん

おいしいから無理なく続けられる減塩レシピ! 少ない塩分で満足度高く作るテクニックで、唐揚げなどの定番料理も通常より塩分を3~5割カットできる。副菜や汁ものを組み合わせた塩分2g以下の献立も紹介。

小田真規子 著

定価：本体1,500円+税



自然な色合いと質感を愉しめる はじめてのナチュラルドライフラワー

生花の美しい色合いと姿が長くキープできる、ナチュラルドライフラワーの作り方。著者が自身の教室でのみ教えてきた、乾燥方法や花の選び方、飾り方を丁寧に解説。123品種の図鑑付きで好みの花が選びやすい。

吉本 博美 著

定価：本体1,700円+税

行事予定表

2022年9月 組合動静

- 1 (木) 8/29～内部監査、全国JA常勤監事研修会～2日
- 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
- 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
- 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 (木) ホクレン根室乳牛市場
- 16 (金) JA共済スマサガ新任研修会
- 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
- 20 (火) 根室管内JA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
- 23 (金) 秋分の日
桜ヶ丘給油所ポイント5倍～25日
- 25 (日) 北海道ホルスタインナショナルショウ
- 27 (火) 職員コンプライアンス研修会、JA共済巡回事務指導
- 29 (木) 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

2022年10月

- 1 (土)
- 2 (日)
- 3 (月) 根室地区酪対役員会、オイル・タイヤ取りまとめ～7日、ホクレン根室乳牛市場
- 4 (火) 巡回ドック～6日
- 5 (水) インボイス制度部門別説明会
- 6 (木)
- 7 (金) 新事務所建設意見聴取会議
- 8 (土) 中標津B&Wショウ、あるる創業祭第1弾～10日
- 9 (日)
- 10 (月) スポーツの日
- 11 (火) 内部監査～14日、ホクレン十勝和牛市場
- 12 (水)
- 13 (木) 北海道地区常勤監事監査研究会～14日
- 14 (金)
- 15 (土) あるる創業祭第2弾～17日
- 16 (日) じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場
- 17 (月)
- 18 (火)
- 19 (水)
- 20 (木)
- 21 (金)
- 22 (土) 農協職員初級資格認定試験、あるる創業祭第3弾～24日
- 23 (日)
- 24 (月)
- 25 (火) 北海道常例検査～28日
- 26 (水) 第3回管理購買委員会、第4回生産委員会
- 27 (木) ホクレン根室乳牛市場
- 28 (金)
- 29 (土)
- 30 (日)
- 31 (月) 財務諸表等監査～11/2、第3回営農委員会



中標津町地域おこし協力隊
ベトナム人 ルエンさんの
ベトナム語講座

皆さんは、ベトナム人の知り合いがいますか？その方のことをなと呼んでいますか？苗字？それとも名前でしょうか？

今回はベトナムの名前の構成と、ベトナムでの呼び方を紹介します。

ベトナムでは名前が三つ、四つから構成されています。なぜこのような構成になっているのか、私もよくわかりませんが、苗字→ミドルネーム→名前という順番になっています。稀にミドルネームがない人もいます。例えば、私の名前はレ(苗字)+ティ(ミドルネーム)+ルエン(名前)になります。

日本人の皆さんは、もし、初対面の人に年齢を聞かれたり、親しくない人に下の名前で呼ばれたらどう思いますか？

「初めて会うのに年齢まで聞くななんて失礼だ!」とか「友達じゃないのになんで下の名前で呼ばれるの?」などと、不快に感じる人が多いそうですね。

ベトナムでは人を呼ぶ時に苗字ではなく、相手の名前を呼ぶのが普通です。友人の間だけでなく、ビジネスの場面でも同じです。日本で働いているベトナム人としては苗字で呼ばれてもかまわないですが、名前で呼ばれた方がうれしいと思います。

また、ベトナム語の二人称は相手が男性か女性か、年上か年下か、そして年齢がどのくらい離れているのかによって相手の呼び方が変わってきます。ですので、初めて会う人に相応しい呼び方をするため、年齢を聞くのが一般的です。

下の表のように使い分けます。

相手の年齢	男 性	女 性
お年寄り	Ông(オーン)	Bà(バー)
自分より(20歳以上)年上	Chú(チュ)+名前	Cô(コ)+名前
自分より(1歳以上)年上	Anh(アイン)+名前	chị(チ)+名前
同い年	Bạn(バン)	Bạn(バン)
年下	Em(エム)	Em(エム)

こうして見るとベトナム語もかなり難しいですね。私にとっては日本語もとても難しいです。外国語だから難しいですね。

ベトナム語のコーナー

子ウシ：Em chào anh (エム チャオ アイン)：
お兄さん、こんにちは(若い年上の男性に対しての挨拶)

大人のウシ：chào em (チャオ エム)：
こんにちは(年下の女性に対しての挨拶)

子ウシ：anh tên là gì? (アイン テン ラ ジ?)：
お名前はなんですか？

