

JA 中標津町農業協同組合



11

2022
November
Vol.575

夢 広がる なかしべつ

I
N
D
E
X

- 農協法公布記念日にあたって…2
- 第35回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場…3
- 2022北海道ホルスタインナショナルショウ…4
- 技術の扉～牛乳生産費の変化について…5
- クロスワード、占い、読者の声…6、7
- 普及の窓～黒毛和種初生牛の販売と育て方…8
- なかのう通信…9
- 夢広がる掲示板…10
- ヘルス&ビューティー、今月の新刊…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>



じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場 (R4.10.16)



農協法公布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会代表理事会長 小野寺 俊 幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で75年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

一昨年より、新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大し、社会・経済にも大きな影響を与えておりますが、経済活動は徐々に日常を取り戻しつつあります。

しかしながら、農業分野においては長らくコ

ロナ禍の影響による農畜産物の消費の低迷、飼料・肥料等生産資材の高騰により農業・JAを取り巻く環境は厳しさを増しております。

思い返すと世界規模での新型コロナウイルス感染拡大に伴い、マスクの需要が急激に増加しましたが、その大部分を海外からの輸入に頼っていたことから、国内は深刻なマスク不足に陥ってしまいました。

コロナ禍において、いくつかの国が食料の輸出を制限しました。幸いにも、それらの国から日本は食料を多く輸入していなかったため、今のところ大きな影響には至っておりませんが、何らかの問題が発生したとき、私たちの食料はどうなってしまうのか。私たちにとって大きな教訓となりました。

このことから、国民が必要とし消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」という考え方は、消費者に知っていただきたい大

切なテーマであり、1945年に国連食糧農業機関（FAO）が発足した日、さらに1981年に国連が「世界食料デー」に定めた日である10月16日を、「国消国産の日」として制定し、令和3年に日本記念日協会に登録しました。

今こそ、この国消国産の周知、さらにはJA北海道大会で確認された550万人サポーターづくりを推進するべく、JAグループ北海道が一体となって「アグリアクション北海道」と題した統一した取組みをしっかりと実践することが必要となります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。



今年で第35回を迎えたじゃがいも伯爵まつり
&ふれあい広場が10月16日(日)、道立ゆめの森公園
翼とふれあいのゾーン特設会場にて行われ、
秋晴れの中、たくさんの来場者が訪れました。

第35回 じゃがいも 伯爵まつり



&ふれあい広場



ダンスパフォーマンス



入口ゲートでは検温等の対策



ひき馬体験



小出部長による
閉会挨拶

ステージと圃場両方での開催は令和元年以来3年ぶりとなりましたが、新型コロナウイルスの影響を受けた状況は変わらず、医療の逼迫状況を考慮して当初目指していた9月4日から1ヶ月延期しての開催となりました。入口ゲートでは検温の徹底とご来場の方の連絡先を頂戴したり、広場では飲食スペースを設けるなど感染対策を徹底いたしました。

催し物も完全な伯爵まつりまでには至らず、圃場では伯爵いもが傷んでしまう恐れがあることから9月中に実行委員会です事前に掘り上げ、お客様には当日指定した袋に詰め放題をしていただきました。また、ステージイベントでは感染対策のために「牛乳で乾杯」や「もち・菓子まき」、「伯爵の塩煮無料配布」を断念する状況でした。

それにもかかわらず、通常と変わらぬ約4,500人もの多くのお客様にご来場いただきまして大変感謝しております。今年の圃場は長雨の影響で伯爵の出来が心配されましたが、痛みは少なく、大きさの揃ったいもが収穫でき、袋いっぱいにしたじゃがいもを重そうに運ぶお客様が大勢いらっしゃいました。ステージ広場では日本ハムファイターズのマスコット「B☆B」が来場！得意の?!ピアノ演奏とお客様とのふれあいの時間を多く取っていただき、また、町内ダンスチームによるステージ発表や、イベントとして小学生による軽トラプッシュタイムトライアルが行われ会場を盛り上げました。

まつりの最後には目玉として道内宿泊券5万円の豪華景品が当たる大抽選会も行われ、3年ぶりの開催を無事に終える事が出来ました。ご協力いただきました各団体の皆様、お手伝い頂きました皆様に紙面を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。

(記＝河西 陽平)



おいしい牛肉に舌鼓♪



いっぱい詰めたよ！



軽トラプッシュタイムトライアル！



伯爵詰め放題



B☆Bピアノ演奏



JA青年部ブース

2022

北海道ホルスタインナショナルショー

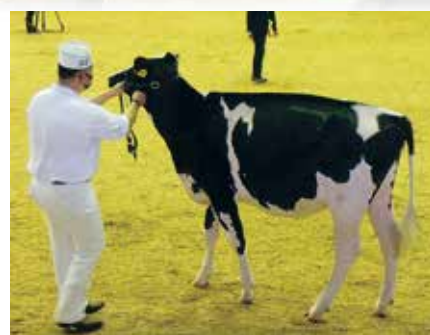
9月24日(土)～25日(日)の2日間にわたり、安平町北海道ホルスタイン共進会場において2022北海道ホルスタインナショナルショーが開催されました。

全道外より358頭のホルスタイン種・ジャージー種の優劣が競われ、審査員には株式会社十勝家畜人工授精所フィールド調査部次長の児玉 辰司氏により審査が執り行われました。

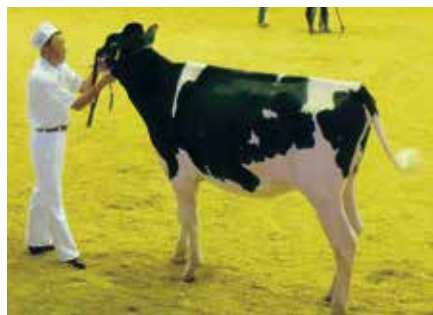
当農協からは4戸8頭が出場し、2等賞入賞頭数5頭（入賞率62.5%）という結果でした。出品者の皆様におかれましては、本当にお疲れさまでした。

JA中標津出場牛結果報告

部	名	号	出品者	成 績
2	エステリア B	リアンズ Sキツク リメンバー	(株)EARTH EAST	3等賞2席
3	アースイスト	リコライス スイング	(株)EARTH EAST	2等賞2席
3	エクセルシア	ハイオク ビューティ ET	久保 剛	2等賞5席
3	センターリバー	ARK グリット トモキサン	中川 将	2等賞9席
6	センターリバー	CL アカトウ ツー フタゴ	中川 将	3等賞3席
7	センターリバー	PR ソロツジ ET	中川 将	3等賞2席
10	センターリバー	ARK グリッド ヨシダサン	中川 将	2等賞4席
15	ニューバース	チャーリー ブロウリツシュ ET	保科 斉	2等賞5席



(株)EARTH EAST



久保 剛氏



中川 将氏



保科 斉氏

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	サクランド ドアマン ロケット ET	土 幌 町	山岸 剛
リザーブ・グランドインターミディエイト・チャンピオン	バージニア ウェルトップ GC カレント	更 別 村	今村 慎吾
ジュニア・チャンピオン	フォレックス サイドキツク C ベティ	中札内村	森 淑嗣
シニア・チャンピオン	TMF ゴールド ジエイコブ インサート リアン ET	清 水 町	(有)田中牧場
リザーブ・ジュニア・チャンピオン	ビクトリア ウォール インプレッション ディアナ	紋 別 市	永峰 勝利
リザーブ・シニア・チャンピオン	フアインデール チツブ クイーン	標 茶 町	(株)ファインデール

中標津町農協管内入賞率

2等賞 5/8 62.5%

根室管内入賞率

1等賞	5/42	11.9%
2等賞	18/42	42.8%
全体	23/42	54.8%



牛乳生産費の変化について

酪農試験場 乳牛グループ 濱村 寿史



近年、北海道では、乳代の増加を上回って乳量1kg当り牛乳生産費が増加しており、両者の差額である利潤は減少傾向にあります。

例えば、2017年から2020年にかけて乳量1kg当り牛乳生産費は8円増加しており、うち経産牛1頭当り生産費増加の影響は+12円/kgであり乳量増加の影響（-4円/kg）を打ち消しています（図1）。費目毎の影響は乳牛償却費の増加+4円/kg、流通飼料費の増加+3円/kg、副産物価額の減少+2円/kgとなります。乳牛償却費の増加は成牛の評価額上昇や事故率の増加、流通飼料費の増加は飼料価格上昇や濃厚飼料給与量増加、副産物評価額の減少は子牛価格の低下や産子率の低下に起因します。

うち、家畜や資材価格の変化による増加については、生産者にはコントロールできないため、再生産のために必要となる乳価、加工補給金の引き上げに向けたアピールが必要になります。

一方、濃厚飼料給与量や家畜の事故率の増加、産子率の低下といった生産者によるコントロールが可能な要因については、コスト低減に向けた見直しが求められます。

2020年から2021年、2022年にかけては資材価格高騰により、さらなる牛乳生産費の増加が予想されます（2021年牛乳生産費は2022年12月公表予定）。牛乳生産費の水準や変化の要因については、地域や飼養形態によっても異なるため（図2）、各地域や生産者組織で自ら把握し、乳価、加工補給金の引き上げに向けたアピールやコストの見直しを行うことが望ましいと考えられます。

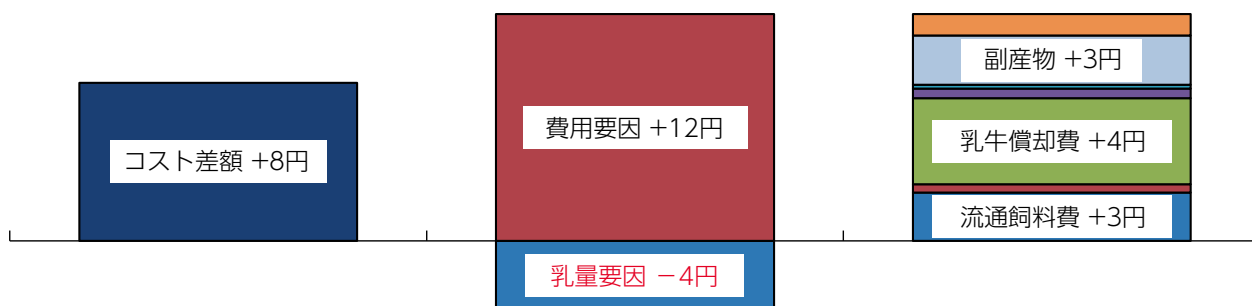


図1 乳量1kg当り牛乳生産費（北海道）の変化の要因分解（2017-2020年） 資料：畜産物生産費統計

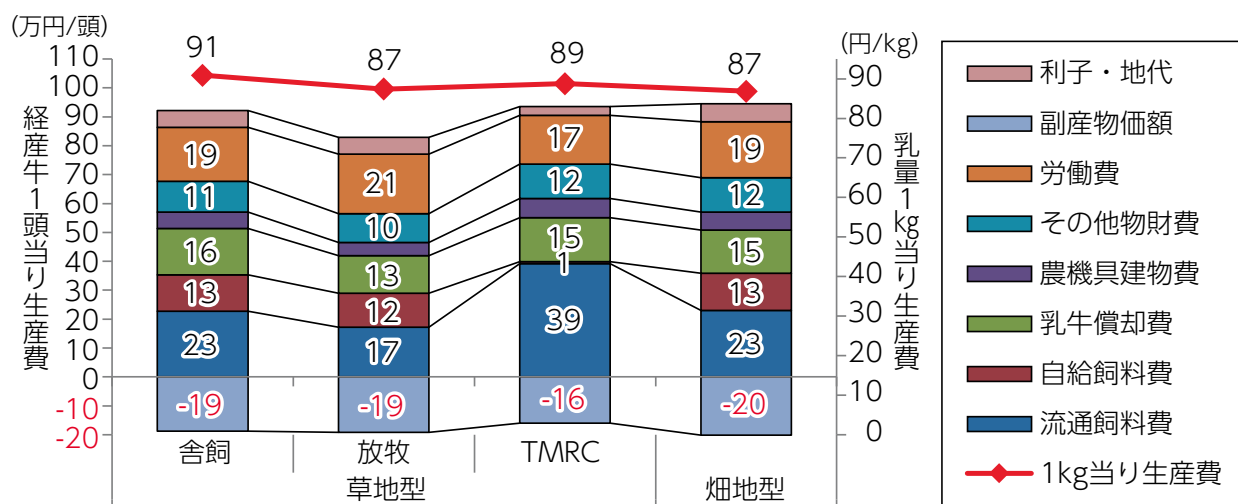


図2 地域別・飼養形態別にみた牛乳生産費（2017年）

資料：農林水産省「農業経営統計調査（平成29年度牛乳生産費）」の調査票情報を独自集計したものである。

注：耕地面積に占める牧草作付面積80%以上を草地型、同80%未満を畑地型とした。

- ①11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ②浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④カップルが組むことも
- ⑤11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧牛や馬に与える餌のこと
- ⑪眼科で視力——を受けた
- ⑬マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭クラブを持ってコースを回ります
- ⑮兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰イースター島にある巨大な石像
- ⑲根拠のないうわさ話
- ㉑木々が空中に伸ばすもの

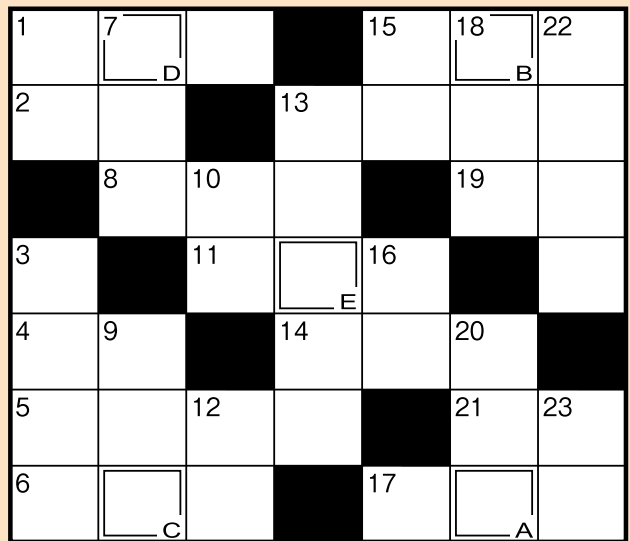
- ①忘れないように取ります
- ③とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨「もしもし」と出ます
- ⑩枯れ山水の庭には作りません
- ⑫壺が一、式が二なら、陸は
- ⑬王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮恋よりも深いものなのかも
- ⑯桃太郎の家来の一員
- ⑰モミジとも呼ばれることもあります
- ㉑不公平ではありません
- ㉒今年収穫した米のこと
- ㉓トラクターを数えるときに使う言葉

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？



双子座

5/21～6/21

全体運 中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉

健康運 体力アップの好機。ハードなメニューもOK
幸運の食べ物 ホタテ



蟹座

6/22～7/22

全体運 好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ

健康運 心の健康が最優先。カラオケで気分転換を
幸運の食べ物 ホウレンソウ



獅子座

7/23～8/22

全体運 頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず

健康運 チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉
幸運の食べ物 ハクサイ



乙女座

8/23～9/22

全体運 交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切

健康運 規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて
幸運の食べ物 ネギ



天秤座

9/23～10/23

全体運 のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ

健康運 記録更新のチャンス! 準備運動はしっかりと
幸運の食べ物 カブ



蠍座

10/24～11/22

全体運 大逆転を起こすチャンス到来! うまくいっていないことがあるならこれ入れを。新発想が新しい道を開きます

健康運 得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎
幸運の食べ物 リンゴ



射手座

11/23～12/21

全体運 問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎

健康運 疲れを感じたら足浴でリフレッシュ
幸運の食べ物 ヤマトイモ



山羊座

12/22～1/19

全体運 交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます

健康運 発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ
幸運の食べ物 シュンギク



水瓶座

1/20～2/18

全体運 頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて

健康運 体調管理は計画的に。検診の予定も立てて
幸運の食べ物 サツマイモ



魚座

2/19～3/20

全体運 ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしよう

健康運 疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方
幸運の食べ物 ユリ根

読者の声

●女性部の豆の共同購入を毎年利用しています。豆の為だけに入部していても良い位、お安いです。大豆や黒豆は味噌を仕込んだり、納豆や五目豆に。小豆はあんこになつて草餅やおはぎに。金時豆はチリコンカンや甘煮に。ですが新豆が出る頃、思いの外多い在庫に焦るのが恒例です。途中で不足して店頭の高い豆を買うのは悔しいので、多目に買うのは仕方ありません。今年も11月は豆の消費拡大推進月間です。

▼PN/まる

●10月は毎年、結婚記念日なので旅行へ。さすがに本州には今年も行けず、道内旅行。知り合いの家を訪ねたりなどしました。三國峠がとても印象的で素敵でした。白樺の並木や峠のすばらしさ。北海道もまだまだ観たことのない所が沢山あるのだらうなあと感じました。今度は白樺の芽吹き頃に行きたいと思いました。夫にはいつまでも運転してもらいたいです。とても楽しい42年目の結婚記念旅行でした。

▼PN/楓風

●日一日と日脚が短くなり、あちこちから初霜や初雪までもの便りが届く時期となりました。武佐岳が白くなるのも、もう間近でしょうか。野菜畑の収穫も残り少なくなりました。今年は雨が多かったためか、作柄は思ったほどではありませんが、収穫期は充実感があります。収穫と平行して来年のための畑作りと準備そして期待。何年作り続けても来年こそはこの意気込みで(笑)。元気で続けられることに感謝して残りの作業

を終わらせたいと思っています。

▼PN/コスモス

●寒くなります。今年採れたジャガイモ、カボチャをおいしく食べて、体を温めようと思います。食べ物の話がたのしく書かれてる本を読むのが好きです。料理本よりも興味深く食事を考え、楽しめるかも思ったりします。

▼PN/北のガーデン

●10月に入って急に紅葉が進み、色あざやかな通りもいけます。ハロウィンの季節となり、東武の店先にカボチャが沢山積まれて、中にはハロウィンのシールを貼ったカボチャもあり、うれしくなりました。我が家の畑のカボチャも沢山収穫でき、横浜の知人や長野県のお友達に送ったら、ほくほくして甘くてとってもうまかったヨと報告がありました。その時「パンブキンパイ」も入れてあげました。家に入れる野菜を片付け、今はいろいろな片付けを冬に向かって少しずつしています。今月号の漢方な食生活のすすめをしつかり読んでいます。弱っている五臓を元気にして健康な生活を送れるようがんばります。

▼PN/りんごちゃん



10月号の当選者は5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。

10月号 クロスワードの解答 『ドングリ』

おもしろい
写真集を
発見!!

中標津町の 1923~2022 写真で見る 昔と今

過去の思い出を振り返るとともに懐かしさを感じていただける本です。

取扱店

- 中尾書店
- セブンイレブン緑町店





黒毛和種初生牛の販売と育て方 ～受精卵産子編～

根室管内では乳牛への受精卵移植による黒毛和種生産頭数が増えています。今回は、市場価値の高い子牛づくりをめざして、市場の傾向を踏まえた子牛管理について確認しましょう。

1 黒毛和種初生牛の販売方法は？

根室管内で生産された約50%の子牛は、初生牛市場で販売されています（普及センター調べ）。また、ホクレン根室市場で取引される子牛の頭数は年々増加しています（図1）。

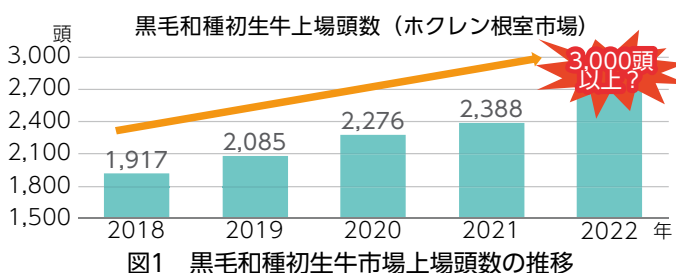


図1 黒毛和種初生牛市場上場頭数の推移

初生牛市場の上場について

原則、“生後7日齢～2ヶ月齢未満の子牛”市場上場日齢は、生後40日以上が約70%を占めています。（普及センター調べ）

なお、下痢の発生や足・ヘソの状態が悪いなどの場合、価格は低くなる傾向があります。

2 家畜市場購買者のニーズと市場成績から～有利販売のカギ～

市場での有利販売に向けて、市場購買者アンケートや市場データから見えたポイントがあります。

ホクレン根室市場の購買者にアンケート調査をした結果、“健康な牛”であることや“良好な発育”を求めており、必ずしも“血統”だけを求めている訳ではありませんでした（図2）。

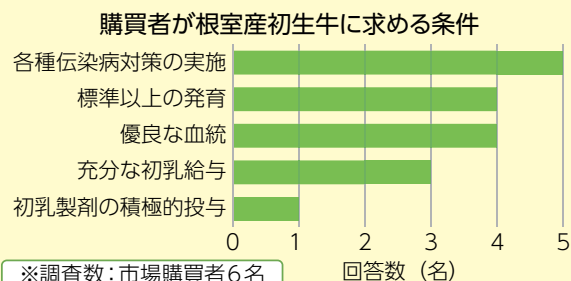


図2 市場購買者アンケート結果(R3普及センター調べ)

種雄牛A産子（♂）の市場成績から、体重が大きいほど価格が高い傾向がありました（図3）。このことから、“発育のよい健康な牛づくり”が生産者には求められています。

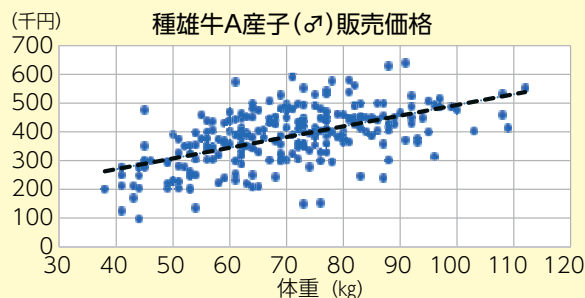


図3 ホクレン根室市場成績(R2)

3 哺乳管理方法のポイント～黒毛和種受精卵産子の育て方～

初生牛市場で販売する場合、短期間の勝負になります。ホル雄や交雑種と比べると“生時体重が小さい”、“虚弱な牛が多い”点で、下痢をさせずに発育の良い牛づくりをするためには高度な飼養管理技術が求められます。子牛の管理で困った場合、下記の管理ポイントを参考にして下さい（表1）。

表1 哺乳管理方法のポイント

農場で悩む要素	農場で試す価値のある方法
ミルク給与量の見極め	体格が小さい→無理のない量を給与。体格が大きい→飲める量を給与。
虚弱牛が散見される場合	初乳製剤の補助的利用で免疫力アップを。1頭に3～5袋使用する農場もあり。
ミルクの飲みが悪いとき	小さい子牛が飲みやすいように、哺乳用ニップルのサイズを変えてみては。

※明らかな体調不良などは、速やかに獣医師の判断を仰いで下さい。

上手な黒毛和種子牛の管理のために農場で最適な方法を見つけて、市場購買者に求められる牛づくりを目指しましょう。

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



なかのう 中標津農業高校通信



ホームページQR

さんフェア2022 農業高校食彩フェアin帯広に参加しました



食彩フェア販売の様子

10月8日(土)、イトーヨーカ堂帯広店にて、さんフェア2022 農業高校食彩フェアin帯広が開催されました。本校からは生産技術科2年 中野 龍さん、手塚 洸介さん、食品ビジネス科3年 小松 春斗さん、富田 愛生さんの4名が参加し、加工品や野菜を出品しました。生徒達は3年ぶりの開催で全員が初めての参加となりましたが、当日は多くのお客様に来店していただき、飛ぶように売れていく製品や野菜に驚きながらも元気な声で接客を行っていました。新型コロナウイルス感染症の影響で、地域での販売会が中止される中、食彩フェアで接客や販売に関する経験ができたことは、生徒にとって有意義な学習の機会となったと思います。この経験を普段の実習や地域での販売会等で活かしていけるよう学習に励んでいきます。



製品完売!売り切りました!



パン甲子園inいわみざわ2022で準グランプリ受賞!



もちりっパン

10月9日(日)岩見沢市生涯学習センター「いわなび」にて『パン甲子園2022inいわみざわ』の本選が行われました。今回生徒が開発したパン『もちりっパン』は中標津町の特産物であるダイコンの消費拡大や更なる知名度向上を目指し作りました。もち麦を練りこんだ“もちもち”のパンに歯ざわりの良いたくあんが主役の地域特産物をフル活用したパンです。

本大会はパンを作る技術審査のみならず、チームワークや開発したパンの商品化に向けた実現性など、様々な観点から審査が行われます。さらに、ディスプレイを作成し、開発したパンの魅力を視覚的に表現したり、5分間のプレゼン発表をしたりと多くの審査項目があります。

生徒は2か月以上に渡り準備を重ねてきました。多くの方々のサポートのもと、生徒の努力が実を結び、今回の受賞に繋がったのだと感じます。今回の経験を活かし更なる高みを目指して頑張ります。



準グランプリ受賞後の記念撮影



出前授業の様子

高校×JA×農業新聞 出前授業

10月17日(月)に本校体育館を会場に農業専門誌「日本農業新聞」を用いた高校×JA×日本農業新聞の連携学習の一環として出前授業が開催されました。酪農や作物管理について学ぶ生産技術科の2年生15名が受講しました。講座では、JAの成り立ちや役割について学び、地域の搾乳戸数や牛乳

出荷量の推移をまとめた資料を用いて、地域農業の課題を話し合い、地域産業への理解を深めることができました。また、普段、生徒が触れる事の少ない新聞の読み方やインターネットを用いた情報収集の注意点も学ぶことができました。生徒達は地元JAの取り組みや新聞を身近に感じる事ができ、有意義な学習の機会となりました。今回の学びを授業でも活かしていきたいと思います。



新聞の読み方講座



このような催し物やお買い得販売など多くのお客様にご利用いただき、昨年並みの販売実績となりました。今後もお客様に喜ばれる商品提供に努め、魅力的な地元のお店として努力して参ります。今後とも更なるお引立ての程、よろしく願い申し上げます。

組合員の皆様をはじめ、地域の多くの方々に支えられ、今年で24周年を迎えることができました。これもひとえに皆様からのご愛顧・ご支援の賜と職員一同、心より感謝申し上げます。

10月8日(土)に行った餅・菓子まきでは当初日本ハムファイターズのマスコット「B☆B」も参加の予定でしたが、残念なことに体調不良により欠場。急きょ当組合のマスコット「Be☆Be」が代打で登場し、見事お客様の歓声に応えました。



Aコープ中標津店あるる 24周年記念セールの開催

ロールバックメッセージ



カラッと晴れた秋空の下、3年ぶりとなるロールバックメッセージを(株)クレアさんに指導をしてもらい部員12名で作製しました。メッセージは『その一口に僕達は人生かけてます』。

設置場所を観光バスが良く通る場所にしたので観光客を対象に、今僕達の置かれている状況を分かりやすくかつインパクトあるメッセージに仕上げる事ができました。文字の型をくり抜きロールに貼りスプレーで吹く作業を試行錯誤し、部員からも意見を頂きながらみんなで楽しく作り上げることが出来ました！来年も是非多くの部員と一緒に作り上げましょう！

(記＝青年部長 小出 信彦)

「気候情報利活用セミナー」を開催します

近年、線状降水帯の発生や、異常な高温など、極端な気象現象の発生が常態化しています。生乳や飼料作物等の安定的な生産を確保するため、気象情報の的確な把握と活用が重要となっています。そのため、普及センターでは気候情報の利活用方法に関する理解を深めることを目的として、本セミナーを開催します。

1. 日 程 令和4年11月28日(月) 13:00～15:00
2. 場 所 別海町生涯学習センター「みなくる」 2階会議室
(野付郡別海町別海旭町149番地1 TEL:0153-75-2146)
3. 講 師 札幌管区気象台および釧路地方気象台 担当官3名
4. 講演内容 地域の気象特性、季節予報の基礎、観測、予測データの活用方法、農業に役立つ気候情報の紹介等
5. 参加申込 11月21日(月)までに、申込フォーム(右QRコード)、またはFAX、E-mail等でお申し込みください。
6. 参加費 無料
7. 主催 根室農業改良普及センター 共 催 別海町
8. 申込・問合せ 根室農業改良普及センター 担当：浦部 TEL:0153-75-2301 FAX:0153-75-0090
E-mail:urabe.mimune@pref.hokkaido.lg.jp





ヘルス&ビューティー

乳がんの早期発見

健康科学アドバイザー●福田 千晶

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうちに乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧めていて、マンモグラフィー検査と医師による視触診

が推奨されています。マンモグラフィーとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィーでは内部の様子が写りにくいため、乳房超音波検査(エコー検査)を勧める場合もあります。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかり確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。

早期発見と早期治療で、完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な検診と月1回の乳房自己触診はとても大切なことです。



家の光図書 暮らしに役だつヒントがいっぱい!

今月の新刊

2022年
11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。奇跡の鎌田式ウォーキング
速遅歩きで体も心も脳も若返る

いつまでも自立した生活を送るために重要なのが「脚」。74歳の現役医師が実践する、3種類の歩き方を組み合わせたウォーキングなら短時間で最大の効果が得られる! 簡単エクスサイズやおすすめ生活術も紹介。

鎌田 實 著

定価: 本体1,200円+税



さつまいものお菓子

おしゃれで作りやすいレシピが人気の著者が教える、さつまいものお菓子。甘い焼きいもの作り方から、定番の焼き菓子や和菓子のほか、今人気のアジアンスイーツまで充実。新しい魅力とおいしさに出会える。

若山 曜子 著

定価: 本体1,500円+税

春いちばん
賀川豊彦の妻ハルのはるかな旅路

大正から昭和にかけて、貧困や男女格差など数々の社会問題に夫の賀川豊彦とともに立ち向かった妻・ハル。神戸のスラム街に住み、弱き立場の人のために闘ったハルの波乱万丈の生涯を詩情豊かに描く歴史小説。

玉岡かおる 著

定価: 本体1,900円+税

行事予定表

2022年10月 組合動静

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
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
11 (火)	内部監査～14日、ホクレン十勝和牛市場
13 (木)	北海道地区常勤監事監査研究会～14日
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
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
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
31 (月)	財務諸表等監査～11/2、第3回営農委員会

2022年11月

1 (火)	財務諸表等監査～2日、畜舎環境衛生改善調査～2日
2 (水)	
3 (木)	文化の日
4 (金)	第7回理事会
5 (土)	農協職員中級資格認定試験
6 (日)	
7 (月)	
8 (火)	定期監査～10日
9 (水)	ホクレン十勝和牛市場
10 (木)	第6回理事会、第2回第9次地域農業振興計画策定委員会
11 (金)	職員採用筆記試験、根室地区酪対役員会、指定団体機能強化学習会
12 (土)	
13 (日)	
14 (月)	JA中標津酪対役員会、優績JA視察研修～17日、ホクレン根室乳牛市場
15 (火)	
16 (水)	内部監査担当者研修会、職員採用面接試験、青山スーツフェア～17日
17 (木)	
18 (金)	
19 (土)	農協職員上級資格認定試験
20 (日)	
21 (月)	ホクレン根室育成市場
22 (火)	第4回営農委員会、第8回理事会
23 (水)	勤労感謝の日
24 (木)	
25 (金)	中標津乳牛改良同志会創立50周年記念式典、金融課信連勉強会
26 (土)	酪対消費拡大ミルクキャンペーン
27 (日)	
28 (月)	
29 (火)	地区別懇談会 (当幌／俣落)
30 (水)	地区別懇談会 (中標津／第2俣落・西竹)、営農計画書作成～12/30

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



私は9月にベトナムに2週間ほど帰省しました。3年ぶりにベトナムに帰ってみて、ふるさとの変化に驚きました。今回はベトナムがどのように変わったのか、またどこが変わっていなかったのかをお伝えします。

景色

ハノイの空港からバスに乗って地元の村へ向かいましたが、お店や大きな住宅が増えていて、道路も以前の2倍ほどに広がっていました。景色が十分変わりましたので、バスを降りる場所がわからなくなっていました。バスの運転手さんが教えてくれなければ、そのまま通り過ぎていたかもしれません。



ベトナム帰省時に

生活

私がベトナムにいた頃に比べると、インターネットでの買い物が急激に普及していたり、市場の買い物ではスマートフォンで支払うことができるようになっていました。



ベトナム、ダナンのハン川に架かるドラゴン橋

また、生活に便利なアプリがたくさんあります。例えばGrab「グラブ」というアプリです。グラブにはタクシー、買い物、配達など様々な機能がありますが、外国人観光客がベトナムでタクシー (xe tá c xi) やバイクタクシー (xe ôm) を捕まえる便利なアプリです。すぐにタクシーを手配でき、事前に料金が分かるのでぼったくりの心配がなく、現金かクレジットで支払いができます。ただし、ドライバーから英語かベトナム語で「あと〇分で到着するよ」とメッセージや電話がかかってくる場合がありますので、「ベトナム語が分からない」と英語で伝えると理解してくれます。

変わっていなかったことは近所付き合いです。

ベトナムでは「遠くの親戚より近くの他人」と昔から伝わっていますので、ベトナム人は近所付き合いをととても大切にしています。私の村でも代々に渡って皆さん仲良くして、日頃から手伝い合ったり、お互いの家に遊びに行ったり、食べ物をお裾分けしたり、雨の時には干し物を入れてくれたり、立ち話をしたり、とても親切にしています。久々に地元の生活を味わえて、私はとても心温まり安らぎました。

では、今回のベトナム語のコーナーは感情表現の言葉です。

ベトナム語のコーナー

1. Vui 「ヴーイ」：嬉しい、楽しい
2. Buồn 「ブオン」：寂しい
3. Ấm lòng 「アム ロン」：心暖かい
4. Thích 「ティック」：好き
5. Ghét 「ゲート」：嫌い

テト オノーク ゴアイ
Tết ở nước ngoài
ブオン グ
buồn ghê!
(テトの時に外国にいるのはすごく寂しい!)

ブオン ニー
Buồn nhĩ!
(寂しいね!)



※テト＝ベトナムのお正月