



第71回全道JA青年部大会 (R4.12.8～9)

INDEX

- 新年のご挨拶…2～6
- 青年部のページ…7
- 夢広がるQUIZ、読者の声、今月の運勢…8～9
- **特集** 人生100年時代アクティブシニアになるための花咲く長寿食…10～11
- 技術の扉～根室地域における農作業事故の特徴について…12
- 普及の窓～つなぎ牛舎の快適な飼養環境について…13
- なかのう通信…14
- ヘルス&ビューティー・今月の新刊…15
- ルエンさんのベトナム語講座
年末年始業務のお知らせ……16

公式Webアドレス

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



ケータイ用
QRコード



2023
January
01
Vol.577

JA 中標津町農業協同組合

夢広がる
なかしべつ

謹賀新年

中標津町農業協同組合

令和五年 元旦



代表理事組合長	高橋勝
副組合長理事	飯島
営農委員長理事	永谷芳晴
生産委員長理事	房川喜洋
理事	田中世一
理事	遠藤昭男
理事	乾藤元樹
理事兼務参事	宮本博司
理事兼務信用部長	渡辺秋男
代表監事	島利春
常勤監事	村正哉
監事	塚広文
員外監事	大西浩己

外役職員一同



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



2023年元旦を迎え、ご家族揃って気持ちを新たに一年の事なきを得る事をお祈りしている事とご推察申し上げます。新型コロナウイルスが発生して4年目を迎えました。だれも長期に渡ると想像していたでしょうか。重症化しないと言いつつ感染者数はいまだ多くあります。

そこに昨年2月にロシアが隣国へ侵攻した行動は異常であり、以来、破壊、言い分は受け入れるべきではありません。この行爲によるエネルギー、食糧等々で世界の混乱を招き、いまだ日本も資源のない国として影響が多くあり、対策を国に望む次第です。

さて、年末に地区別懇談会等でもご説明いたしました、年内で対応できたもの、今年3月までのもので何点か報告いたします。

肥料については満足とはいきませんが、必要量の確保、値上げ分の対策が実施されています。飼料対策では安定制度部分で追加積立て実施、過去の不足分の26ヶ月以上経産牛1頭当たり7,200円の交付金が決定し、総額1億780万円を11月末に払い済みで、安定基金への積立金も実施予定です。一方、道としても緊急対策を年内対応とし経産牛1頭当たり6,800円の助成が決まりました。総額約10,154万円程度が年明けの対応となり、肥料値上げ1ト当たり3,125円、農協としても総額1万円都府県と同様になるよう2,800円×14,974頭＝41,927,200円決定し、また、畑作肥料対策として作目に総額200万円程度、畜産組合員20戸一律5万円の100万円とし、総額約4,500万円規模の期中助成を年内へ決定し、応接してまいります。

また、町からも特別対策をとりたいと町長、部長が考えを持って下さいました。経産牛1頭当たり5,400円総額8,085万9,600円の年内支給判断を持ってまいります。

今後は飼料対策、肥料対策等が出てくる予定もあり、お知らせしてまいります。こうして大変な酪農家に対し、国、道、町、農協で過去にない支援をいたします。みんなで乗り切らなければなりません。ご理解、ご協力をいただき、行動に期待いたしたく願っております。

日本も観光ビジネスを含め緩和を進めていることから、国民が行動を始め、中国以外の大勢の方々が来日しております。間もなく中国もコロナ対応に緩和の動きがあり、日本へ向かってきてくれることでしょう。物が動き消費もピークを迎えると光が見えてくると期待しています。

生産者にとり1年間は天候の影響を受け、収量、牧草の刈り遅れ、牛の病気ではサルモネラが例年以上に多く、農協も消毒対応で苦労しました。事業では乳製品工場の頑張りがあります。前年より120%以上の結果をつくり、力になろうと努力いただき知り合いから、組合員からの紹介により取引が増え、今までの取引先からもより多くの注文をいただいております。この冬休みの牛乳提供等、積極的な動きをしております。

Aコープ中標津店あるも計画以上に数字をつくり、乳製品へは今まで以上の企画を進めてもらっており、年末年始組合員の皆さまにも是非ご利用をお願い申し上げます。

資材課も、飼料、資材の動き、配達等、積極的に庭先を回り、定期購入を勧め、少しでも安く供給できるよう努力してまいります。

ます。これからスタッフで生産者の期待に応えるよう進めるのでお声かけいただき、要望等もお寄せいただければ願っております。

取り組み組んでいる事を新年度も継続し、生産者とともに消費の状況、生産、在庫の動き、情報を報告し、先の見通しを探っています。私は思います。国民の胃袋は北海道の生産、加工があつてからこそであります。安い高いと大騒ぎしている場合でしょうか。我々が力を失うとエネルギー問題どころではありません。こんな時、国民のみならず一緒に考えてみませんか？農業の世界も若者が少なくなり、60代中心です。こういったことがあると更に先に若者が他の産業へ動き、地方の力が失われていきます。農業は作る人を守る、食糧を確保する。いまだ一度みんなで考えてみませんか？何十年かけて今です。世代から新世代へバトンタッチし、土地、家畜を守る大きな使命があります。日本は日本人で守っていく当たり前の事を皆で支える。仲間に向かっていきましょう。

2023年のスタートです。多くの課題はありますが、必ず乗り越え、コロナ以前の勢いを取り戻し、健康に十分気を付け、家族揃って一歩踏み出しましょう。

農協も各事業、計画以上を期待し新事務所建設委員会を立ち上げ、場所、建設費、時期等、一年かけ検討してまいります。

役員改選の年でもあり、各地区で進めてもらっております。当農協はこれからも地域の中で利用してもらえ環境作りを進め、評価されるよう努力してまいりますので、ご指導、ご鞭撻を役職員へいただければ幸いです。

新年に期待し、春を待ちましょう。

令和5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。
組合員の皆様におかれましては、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、組合員・役職員の皆様が一丸と
なり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
ることに對しまして、改めて敬意と感謝
を申し上げる次第であります。

昨年の本道農業につきましては、春先
は天候に恵まれ地域によって少雨の影響
が見られたものの、その後は順調に推移
しておりました。ただ、6月の降雹、8
月の記録的な大雨、9月の台風により、
一部地域、作物によっては、生育に大き
な影響が出たものがありました。収穫
作業は総じて順調に進み、天候の影響を
大きく受けた作物を除いては平年作を確
保することができました。

しかしながら、新型コロナウイルスと
の戦いが長期化し、各農畜産物の消費は
依然として低迷しております。

さらに、国際紛争や急激な円安の進行
による飼料・肥料をはじめとした生産資
材の高止まりが、農業経営に与える影響
は甚大であり、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
その対応を図って参ります。

コロナ禍、国際紛争によって、世界の
食料需給事情が一変しました。輸出制限
を行い、自国の食料を確保する各国の動
きが活発化し、世界的な人口増加による
食料不足問題など食料争奪戦がすでに
始まっています。我が国の食料を安定的
にどう確保するのか。今こそ大いに食料
安全保障の国民的議論が必要となってい
ます。

JAグループ北海道は、日本の食料基
地であるという使命感に立ち、食料の安
定生産・安定供給と農畜産物の需要拡大
を両輪として引き続き取り組んで参りま
す。

今年は、第30回JA北海道大会の実践
2年度目となります。

決議された将来ビジョンである、「北
海道550万人と共に創る『力強い農
業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達
成」の実現に向け、様々な課題を解決す
る必要があります。

農業を取り巻く環境は厳しい状況が続
いておりますが、このような状況である
からこそ、協同組合運動の原点に立ち返

り、相互扶助の精神に基づき互いに協力
し、力を合わせこの難局を乗り越える必
要があります。

また、消費者に対しては、JAグルー
プが提唱する、自国の国民が消費する食
料はできるだけ自国で生産するという
「国消国産」に対する理解を求め、消費
者の行動変容に結びつけていくことが望
まれます。

このためには、組合員、消費者との
「対話」が重要となりますので、組合
員・役職員が一丸となってしっかりと取
り組んで参りましょう。

結びになりますが、本年は卯年です。
卯は穏やかで温厚な性質であることか
ら、「家内安全」、また、その跳躍する姿
から「飛躍」、「向上」を象徴するもの
として親しまれてきました。

他にも「植物の成長」という意味もあ
り、新しいことに挑戦するのに最適な年
と言われています。この謂われにあやか
り、本年が豊稔の年となること、新型コ
ロナウイルスの1日も早い終息と皆様
のご健勝をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶
といたします。

年頭のご挨拶

根室振興局根室農業改良普及センター北根室支所

支所長 杉 江 賢 二



新年あけましておめでとうござい
ます。組合員の皆さまには、お健やかに新
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。

昨年の天候について振り返りますと、
一番草の収穫時期は3日間と晴天が続か
ずあまり良い年とは言えませんでした。
牧草の萌芽は、融雪が早まったため平年
よりも2日ほど早まり、5月は好天に恵
まれ日照時間も多い年でした。しかし、
6月上旬から8月上旬は、日照時間が平
年より少なく、降水量の多い状態が続き
ました。8月下旬以降は、降水量の多い
旬もありましたが概ね平年並みで推移し
ています。

牧草収穫期（全体の40～50%）は、一
番草が7月5日頃、二番草が9月10日頃
です。令和4年度産の牧草は収穫期間が
長いため、貯蔵草の特質は早めに判断し
て、給与時期を具体化して下さい。
飼料用ともこの生育期が黄熟期に
達したのは10月6日頃、収穫期は10月12
日頃です。地域のTDM収量は827kg
/10aで、対平年比は92.9%です。

畑作、馬鈴薯・甜菜の生育は降雨によ
る地温の低下や日照不足の影響を受け、
それぞれの収量は平年値を下回ります。

た。馬鈴薯澱粉価と甜菜糖分についても
平年を下回る結果となりました。

令和2年からのコロナ禍により生乳の
需給バランスが崩れ、現在も生乳生産の
抑制が図られています。貴JAは独自支
援策を策定され、皆さまの経営を守りな
がら生産抑制が図られています。しか
し、酪農家は生産場面において強い逆風
を受けており、その影響は、過去に例を
見ない状況です。

以前の生産調整は、購入飼料の給与制
限や初妊牛・後継牛の販売などで一時的
には整いましたが、生産基盤が崩れ、後
の生産に大きな痛手を残しました。今回
はその教訓を生かし、妊娠牛の安定確保
に向け給与飼料の濃度を下げることな
く、駄牛の早期淘汰や乾乳前に潜在性乳
房炎の治療の実施、ロボット搾乳では安
価になった初妊牛を販売せず更新に用い
搾乳リスクを下げるなど様々な抑制の対
策を講じられていることと思います。資
材高騰により増産で所得を確保しようと
考えていた方もいる中、強制的に立ち止
められた今、環境・技術・経営を見つめ
直し、所得確保する策を見だし、実行
する機会とされてはいかがでしょうか。

家族や農場に従事する方の協力と共に、客観的な数字が必要です。その数字
は経営主の方だけが把握することなく、

技術的な数字は外国人技能実習生をはじ
め農場に従事される方全員で、経営に関
わる数字は家族全員で把握し、目標を見
据え行動する必要があります。経営主が
一人で背負うより、家族で見ることによ
り気付くこと、口を少なくすることは
あると思います。どうかこの抑制を考え
るための一休みと捉え、ご家族全員で話
し合われ、生産調整解除後には労働面で
無理なく目標所得が得られる体制を整え
てください。

普及センターは、皆さまがこの苦難を
乗り越えるためのヒントとなるような情
報提供など、微力ではありますが支援に
取り組みたいと考えております。

結びに、生産抑制が図られる年となり
ますが、皆さまにとって良い一年となる
ことと合わせ、本年が天候に恵まれ総り
多い年になることをご祈念申し上げ、年
頭のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



青年部 部長

小出 信彦

新年あけましておめでとうございます。

日頃より当青年部活動に對し
ましてご理解とご協力を頂き、心より御礼申し上げます。



昨年は、新型コロナウイルスが蔓延して3年目に入り、徐々にはありますが様々なイベントや青年部活動が通常通りに向かつて動き始めた年でありました。青年部員全員でのイベント「じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場」は、部員の皆様をはじめ、農協職員の皆様、中標津町商工会青年部の皆様にはお忙しい中ご協力頂き、コロナ感染防止対策に努めて無事成功を収める結果となりました。深く感謝申し上げます。

委員会活動では、組織強化委員会においてロボット搾乳牛舎見学や、草地の有効活用について勉強会を設け部員の知識向上を図りました。食農教育委員会においては町内の各小学校への出前授業や、丸山小学校での丸っ子農園に力を入れて活動を行いました。コロナ禍でも活動が出来る方法を部員自ら模索し実行した年となりました。また、私一人では成し得なかった物を皆様のご協力以最善の形で得られた「チームワーク」をとても感じました。本年も引き続いて更に良い「チームワーク」を築いていけたら幸いです。

新しい年が始まりましたが、農業を取り巻く情勢も依然として厳しい状態が続いております。しかし、明けない夜は無いと信じて私たち青年部は今出来ることを常に考え、牛乳・乳製品の消費拡大に繋がる活動をはじめ、未来を担う子供達への農業を知ってもらう食育活動、地域社会に貢献する積極的な活動を行ってまいります。

結びになりますが、本年も青年部の皆様をはじめ、組合員、農協職員の皆様にはご迷惑をお掛けする事があるかとは思いますが、地域未来の発展の為、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
日頃より女性部活動に對しまして、ご理解とご協力を頂き心よりお礼申し上げます。

昨年は、2月より始まったロシアとウクライナの戦争が長期化し、私達の生活にも影響が出ました。日用品が値上がりになると後半には円安になり、さらに値上がりになりました。酪農家も、牛の餌代、子牛のミルク代、肥料代、消耗品などが値上がりになり、生産調整で牛乳は搾れず、牛の個体販売は下落してかなり厳しい年となりました。今後どうなるのか不安で仕方ありません。1日も早くロシアとウクライナの戦争が終わることを願います。

私達女性部は、治まらないコロナですが感染防止対策をしっかりして、少しでも前向きに進んでいこうと、5月にパークゴルフ大会、10月に勉強会、11月にウィンナー&チーズ作り、12月にパッチワーク製作を行いました。パークゴルフ大会は良い天気の中で開催でき、ホールインワンが3名の部員の方が出てとても楽しい1日を過ごしました。勉強会では、今までは酪農に関する事でしたが、今回SNSに関する勉強会を開催し、講師には、部員の新井裕美さんをお願いしてFacebookとLINEを活用した講義を行いました。LINEは便利な機能の一つであるLINEグループを作製したり、Facebookは不正アクセスからアカウントを守るためのパスワード二段階認証を設定する方法など、充実した勉強会となりました。

そして、中標津町農協女性部のFacebookとInstagramを立ち上げました。女性活動の情報を集め、アップデートして少しでも部員の減少を抑え、興味を持ってもらえたらと思います。

今もなおコロナ感染防止対策に気を抜けない現状ではありますが、安心して過ごせるよう早期終息を願っています。

私達女性部は前へ進んで参りたいと思います。
最後になりましたが、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





大会テーマ

『Step For The Future ~希望を繋ぐ、力強い農業へ!~』

令和4年12月8日から9日まで2日間の日程で、北海道農協青年部協議会(JA道青協)主催の第71回全道JA青年部大会が札幌パークホテルで開催され、全道各地の盟友と関係者約600人が参加。当農協青年部からは小出信彦部長、藤井 季樹理事、事務局 河西の3名が参加しました。

第71回 全道JA青年部大会が開催



司会を務める遠藤 洋志
道青協副会長

同大会は新型コロナウイルスの影響で一昨年は中止、昨年はWeb方式で行われましたが、今回3年ぶりに全道各地から盟友達が集う実開催となりました。

道青協会長の稲村 政崇氏が開会挨拶を行い、「農業を取り巻く状況は厳しいが、将来の北海道農業をしっかりと考え、話し合い、発信し続けなければならぬ。2日間を通じて仲間の熱い思いや活発な組織活動を学び地元を持ち帰って欲しい。」と呼びかけました。

青年の主張大会は6地区の代表から、JA摩周湖青年部の牧之瀬 佳貴さんが最優秀賞に輝きました。新規就農で酪農を始めてから6年、「新規就農は地方創生の一角を担う」と確信。海外での仕事の経験から乳製品の輸出も計画するなど地域を見据えた積極的な行動が評価されました。

青年部活動実績発表ではJA新得町青年部が最優秀賞に輝きました。青年



稲村道青協会長の
開会挨拶



柿蔭全青協参与



青年の主張最優秀賞
牧之瀬 佳貴さん

部が町の農産物を使った学校給食プロジェクトを役場や農協、給食センターを巻き込み、広く連携を伴った取り組みが評価され受賞となりました。
北海道農業のPR役となる純農BOYコンテストはJAめぐろ青年部の武藤 駿輔さんがグランプリを獲得しました。
翌日の基調講演は、全国農協青年組織協議会(JA全青協)前会長で参与の柿蔭洋一氏が「JAの機能とJA青年組織について」と題して講



純農BOYコンテスト



綱領朗唱

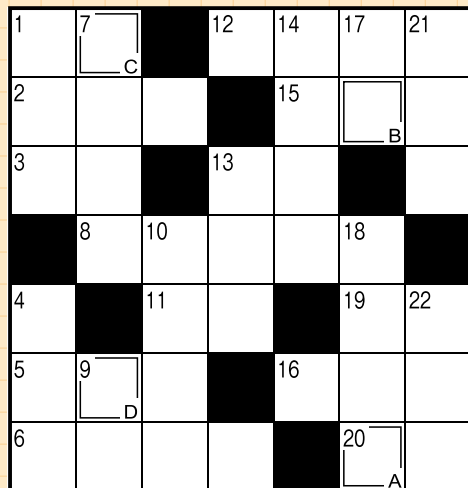
演。「青年部の仲間と一緒に動くとJA、地域、国が動く。一人一人が思い描いている夢を結集することが大事」と強調しました。

そして、本大会では令和4年度の活動経過報告が行われ、新型コロナウイルス、ロシアによるウクライナ侵攻、急激な円安による生産資材の高騰にもかかわらず販売価格に転嫁できない状況に営農継続の危惧がもたらされているが、共に苦しんでいる国民と相互

理解を図るための「対話」が重要な局面を迎えている。その中で「青年部活動を継続し、国民に豊かな食を提供し続けていく事を誓う」と宣言して大会を終了しました。

(記 河西 陽平)

第1問 クロスワード



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

ヨコのカギ

- ① 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④ 2つで1組の——茶わん
- ⑦ 客のためにワインを選びます
- ⑨ 師匠の下で学びます
- ⑩ 親から子へ受け継がれます
- ⑬ ——・中期・末期
- ⑭ 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰ 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱ 登山やキャンプで使う寝袋
- ㉑ コンコンと鳴く動物
- ㉒ 警察は原則として——不介入です

- ① 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ② 髪の毛の渦巻き
- ③ エッフェル塔がある都市
- ⑤ 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥ 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧ 食事の管理や指導を行います
- ⑪ 去年はナスの——がとても良かった
- ⑫ 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬ 毛筆でしたためることも
- ⑮ 大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯ 計画のこと。お得な宿泊——
- ⑲ 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ㉑ ——、ニタカ、三ナスビ

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。



第3問 お正月のシークワーズ

リストにある言葉を、盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読めます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きな文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何？

リスト

おせちりょうり おとしだま かがみもち かどまつ
かるた がんじつ ししまい しめかざり
しんねんかい たからぶね ねんがしょう はつうり
はつもうで はつゆめ はねつき はまや
ふくわらい

かりはふくわらい
るかうおとしだま
たねどつつんはし
かんやまはねつし
らがんじつんもめ
ぶじみきゆかうか
ねよひもめいでざ
りうよりちせおり

12月号の当選者は4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
『ユキアソビ』

読者の声

明けましておめでとございます。新しい一年が始まりました。明るい年になると良いですね。お正月と言え「お年玉」です。私の両親は各々9人兄弟姉妹だったので、お正月にはかなりの数のお年玉をもらいました（金額は年若いおじ・おばのために低額に統一されていました）。シンプルなのし袋もありました。可愛いポチ袋でもらうお年玉が嬉しかったものです。空になってからも、しばらくは捨てずに眺めていました。すっかり大人になった私ですが、誰か素敵なポチ袋のお年玉をくれないかなあ。

▼PN/まる

今年も残すところ2週間あまりとなりました。色々な事があった一年ですが、コロナ感染の最中、予想もしていなかったロシアとウクライナの戦争が始まり、遠い国の出来事と思っていましたが、そうではなく、身近な生活の物資が次々と値上がりし生活は一変しました。この戦いで幾多の命が失われたのかと思うと胸が痛みます。まだ終戦どころか冬に向かって更に激戦になるのではないかと報じられ、武器や弾薬に向けるお金を世界平和のために使われたらと強く思うのは私ひとりではないはず。新しい年に希望が持てるような世の中になってほしい。さて、小さなことですが、認知予防と始めてこの投稿も今年最終号となり、身近な

出来事を拙い文章で書き続けてきましたが、来年も毎号投稿することを目標に書き続けていきたいと思っています。皆様、どうぞ良いお年を！

▼PN/コスモス

12月、とうとう雪が降りましたね。これは根雪になるのでしょうか。これからクリスマス、お正月と楽しい(?)行事が続きます。クリスマスのケーキには立派なイチゴがデコレーションされています。あれは、ハウス栽培ですよ。今年の秋、イチゴを植えたプランターを譲ってもらいました。トスカリーナという品種で、かわいいローズピンクの花が咲いていました。花を見るだけでもかわいいねと譲ってくれた人と話しました。でも、来年は是非このイチゴの実を食べてみたいです。

▼PN/北のガーデン

2022年も残すところあと10日あまりとなりました。最後の月に青森県から大きな赤いリンゴが届きました。さっそく頂き、味もさっぱりして蜜も入ってとてもおいしかったです。そして、岐阜県より毎年送ってくれる人が地元で収穫したもち米と干し柿はいつも皮をむいて干してくれたもの。味もばっちりでした。12月18日には雪も降り積もり、寒い冬がやってきました。ホッカイ口を使ってこの冬を乗り越えます。ヘルス&ビューティーでの乾燥小じわが気になります。正しいスキンケアを試してガッテンやつてみます。体調に気をつけて来年に向けて生活していきたいです。

▼PN/りんごちゃん

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

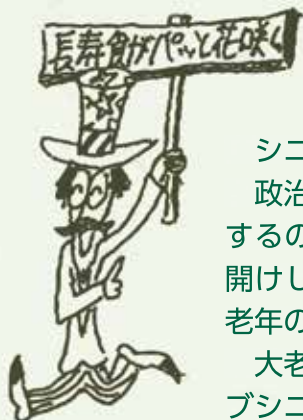
1月

双子座 5/21~6/21 全体運 礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて。協力者が現れる予感です 健康運 頑張り過ぎてパテないようペース配分を重視して 幸運の食べ物 ブロッコリー	蟹座 6/22~7/22 全体運 あれこれ言われてキャバオーバーになりがち。全部やろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます 健康運 血行促進を心がけて。頭の体操も大切です 幸運の食べ物 芽キャベツ	獅子座 7/23~8/22 全体運 運勢は活気づき活躍の場が増えていきます。フットワーク良く動けるよう身軽な状態にしておきましょう 健康運 食物繊維が多めの食事を心がけて。腸活にツキ 幸運の食べ物 カレイ	乙女座 8/23~9/22 全体運 初心に返り謙虚に。着実に動いていきましょう。大きな実りが期待できます。うれしいニュースを届けてくれる人も 健康運 食事は彩りが大切。おいしく食べて元氣倍増 幸運の食べ物 ハクサイ	射手座 11/23~12/21 全体運 ピンチをチャンスに変える力強さがあります。状況は厳しくても諦めないで。反対意見に耳を傾けると逆転へ 健康運 適度な運動が大切。何事もやり過ぎないで 幸運の食べ物 ミカン	山羊座 12/22~1/19 全体運 勢いのある好調運ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好 健康運 ゆったりティータムで心の疲労も改善 幸運の食べ物 ホウレンソウ	水瓶座 1/20~2/18 全体運 上昇運です。周囲が協力してくれ良い方向に進みます。1人で悩まずに相談を。良い知恵も貸してもらえます 健康運 手足を冷やさないよう、しっかり保温を 幸運の食べ物 レンコン	魚座 2/19~3/20 全体運 自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすいよう手を加えてみて 健康運 ホットミルクでカルシウムを補給して 幸運の食べ物 イカ	牡羊座 3/21~4/19 全体運 気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ 健康運 楽しみながらできる運動がお勧めです 幸運の食べ物 シュンギク	牡牛座 4/20~5/20 全体運 早めのスタートが勢いに乗るコツ。予定は前倒しで進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎ 健康運 腹も身の内。バランスの良い食事で安泰 幸運の食べ物 もやし	天秤座 9/23~10/23 全体運 時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少なそう。共同作業が必要なのは丁寧に説明を 健康運 乾燥を防いで風邪を予防。スキンケアにも効果あり 幸運の食べ物 山芋
---	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--

人生100年時代

アクティブシニアになるための

花咲く長寿食



シニアが時代をリードする面白い世の中になってきました。

政治、経済はもちろん、景気、ファッション、グルメ、テレビの人気をリードするのは、今や元気な老人パワー。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじいさま、おばあさまの時代。中年の次が老年で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブシニアといってよいでしょう。

大老人たちの元気のもとが、食べ物であるのは言うまでもありません。アクティブシニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介します。

花咲ける大老人となって100歳人生を「ワッハッハ」と楽しむためには、今日からその準備を開始すべきです。

長寿効果の高い食に気を配り、ストレスをためずによく笑い、とことこと歩くこと。中でも重要なのは、毎日口にする食事です。近年、日本人が直面している筋力不足を補うタンパク質としても大豆タンパクは理想的。国産大豆の場合、約35%がタンパク質なのです。

体の筋肉量が十分でないと、免疫力も下がり、高齢になったときの体力が低下して虚弱体質に陥りやすくなってしまいます。大豆に多いイソフラボンは女性ホルモンに似た働きで、女性の若さや美しさを保ってくれます。



若さと美しさと大豆



監修・イラスト

食文化史研究家
日本の長寿食研究家
イラストレーター
永山 久夫

1932(昭和7)年生まれで現在90歳。NHK『チコちゃんに叱られる!』や『突撃! カネオくん』など多くのテレビ番組に出演。現在、徳川家康の長寿法についての本を執筆中。テレビでも講演でもよく笑う。

ご飯こそ

日本の長寿食

日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかったらこれほど長生きできたでしょうか。

米に組み合わせてきた大豆、魚、野菜、海藻、山菜、キノコ、お茶などがごとく健康食なのです。

日本人は米を縄文時代から現在まで約3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。

米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質の取り過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果が整腸作用を高める点にも注目。



ごまみそで超元気

ごまとみそをベースにした「なめみそ」は、古代から長寿食として公家や僧家、それに武士の間で珍重されてきました。

米飯によく合うため、特に武士にとっては戦闘力を高める兵糧としても貴重であり、携帯食としてよく用いられていました。

ごまにもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちが去り、いつもニコニコ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなって人気者に。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイルス感染を防ぐミネラルの亜鉛も含まれています。



トマトは赤い長寿食

「トマトのある家に病人なし」。これは欧州に古くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。

トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保って、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもしています。

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、体細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはペクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分もルンルンと壮快になり、「ワッハッハ」と笑いも出ます。



サケを食べて免疫力強化

肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もっともっと注目されても良いでしょう。肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心に正月には欠かせません。

赤い色には、厄よけの効果があるとか、幸運を呼び込むパワーがあると信じられてきました。この赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、老化防止や免疫力の強化、美肌効果、がんの予防などに期待されています。

サケの脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、頭脳力を高めて記憶力の衰えを防ぐ働きがあり、同じくEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれていて、こちらは血液をサラサラにする効果で注目されています。



根室地域における 農作業事故の特徴について ～令和3年度農作業事故報告書より～

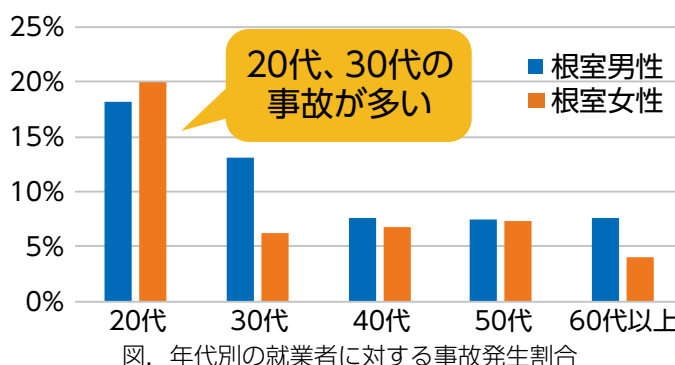


酪農試験場 乳牛グループ 堂腰 頭

令和3年度農作業事故報告書（<https://agr-anzen.jimdo.com/>）によると、北海道内の死亡事故は16件（前年度と同数）でしたが、負傷事故は2,145件で前年度に比べて48件増加しました。ここでは、根室地域の死亡事故の特徴と防止対策について解説します。

事故発生件数は急増中

根室地域における農業就業者1,000人あたりの事故件数は、91.8件（全道平均33.3件）と道内で最も多く、特に女性は62.0件（全道平均18.7人）と道内平均の3倍以上になっています。



若い世代 (20～30代) における事故が多い

根室地域では全道に比べて20代男女、30代男性の事故の発生割合が高いことが特徴的です（図）。これは、事故発生の要因として、日常作業の「慣れ」により、安全に対する認識不足や過信により発生すると考えられます。

事故例1

牛の移動時に、それまで動かなかった牛が急に動きだし、牛に巻いてあったロープが手に巻きつき、からまった状態で引きずられた。

いつもは力ずくで動かすことができたのに…

事故例2

搾乳中に落ち着きのない牛の足を手でおさえたところ、牛が突然後ろ足を激しく振り上げ出して、腹部を蹴られた。

胴締めをつけるのが面倒だったので、つい手で押さえてしまった…

牛による事故防止のポイント

①

牛に近づいて作業する場合は、1人で作業せず、一頭一頭必ず危険があると思い、気を抜かないようにしましょう。

②

牛が急に動いて、危険と思ったときは、“手を離す”、“逃げる”を心がけましょう。

③

危険な牛の情報を共有するとともに、できるだけ人と牛を分離でき、牛にとってストレスのない牛舎に改善しましょう。

これからも末永く酪農経営を続けるために農作業事故を減らす努力を続けましょう！

つなぎ牛舎の快適な飼養環境について

冬期は夏期に比べて牛舎を長時間閉め切ることや、放牧農家では牛が牛舎にいる時間が長くなります。そのため、牛体が汚れやすくなったり、空気が淀みやすくなったりします。つなぎ牛舎で快適な飼養環境を実現するために、今一度、施設や飼養管理を確認しましょう。

1 牛体の汚れを抑えるためには

牛体をきれいに保つことで、被毛の保温効果の発揮、牛舎内のアンモニア臭低減、乳房炎リスクの低減などにつながります。牛体の汚れを抑えるためには、牛床衛生資材を投入する量と除糞回数がポイントです。牛床衛生資材は牛床の手前2/3には充分な量を投入しましょう（写真1）。除糞は決まったタイミングだけでなく、気づいたときに除糞することで、より牛体の汚れを抑えることができます。



写真1 牛床衛生資材の散布

2 採食を快適にする

牛の行動に制限がかかり、採食の妨げになることがあると、牛は腹一杯食べることを諦めてしまいます。採食量が下がると乳量の低下、被毛状態の悪化などにつながります。繋留時の細部確認や、摩擦による首の傷がないか確認してみましょう。ここで牛床施設の改善事例を紹介します。

改善前 採食時にネックチェーンの金具と首が摩擦し、採食の妨げになっていた。

改善点1：ネックバーに巻きつけていたチェーンをはずし、繋留強度を緩めた

改善点2：金具の突起を牛床側から飼槽側に付け替えた



チェーンが短く、金具との摩擦で首に擦れ傷があった（採食の妨げになる）



採食範囲が広がり、採食時に首の摩擦がなくなり傷が解消した

3 新鮮な空気を取り入れましょう

牛舎では、牛の呼気や糞尿からの水分、アンモニア、炭酸ガスの発生など、空気が汚れる原因が複数あります。その際に換気が不十分だと、①牛舎内の温度が上がることで結露が発生する、②牛床が乾きにくく乳房炎が発生する、③アンモニア濃度が上昇し呼吸器病が発生する、などの悪影響を引き起こします。

冬期の換気方法として、牛の体に直接風を当てることなく、ゆっくりと牛舎内全体の空気を入れ換えることがポイントになります。

換気扇がある場合は、常にゆっくり回し、凍結の心配がない場合は牛舎内が冷えない程度に窓を少し開け、換気を行いましょう（写真2）。また、換気扇のない牛舎でも、暖かい日中は窓や扉をこまめに開け閉めして、できるだけ新鮮な空気を取り込みましょう。



写真2 冬期でも少し窓を開ける



なか のう つうしん 中標津農業高校通信



ホームページQR

校内実績発表大会でこれまでの研究成果を発表しました

12月1日(木)、中標津町文化会館「しるべつと」を会場に、校内実績発表大会を開催しました。今年度も感染対策のため地域の方をお招きすることはできませんでしたが、計根別学園9年生のみなさんに観覧いただきました。発表者・聴衆者・運営者と、全校生徒一人ひとりの頑張りにより、とても素晴らしい大会となりました。

大会結果は次のとおりです。

■分野Ⅰ類 生産・流通・経営

最優秀賞 植物活用研究班(野菜班)

微生物の力で生産性向上!

～固定化細菌技術を用いた地場産野菜の生産～

優秀賞 動物活用研究班

酪農のすべては、すべて、つながっている～循環型酪農の実践～

■分野Ⅱ類 開発・保全・創造

最優秀賞 肉加工研究班

エゾシカをプロデュース2022

～生命をいただき、想いをつなぐ“まるごと”活用の実践～

優秀賞 農産加工研究班

中標津六次産業化大作戦!!

～種子から始まるピタゴラスイッチ～

■分野Ⅲ類 ヒューマンサービス

最優秀賞 マネージメント研究班

開校!

【新】計根別食育学校2022

～学びの新化×地域で深化。

食育学校の新たな形～



生産技術科1年のトマト栽培に関する発表

東北北海道大会に出場する研究班の活動概要と意気込み

肉加工研究班



環境大臣賞をいただきました

表してきたいと思います。全道大会への進出を目指して班員一丸となって頑張りますので、応援よろしく願いいたします。

私たち肉加工研究班では、「エゾシカの“まるごと”活用」、「中標津町におけるエゾシカの特産品化」をテーマに活動しています。

班内で「製品班」「料理班」「副産物班」という3つに分かれ、食肉活用では、エゾシカ肉を活用したフランクフルトの改良やレシピ開発・コンテスト応募、副産物活用では、脂を使ったキャンドルの開発や、レザークラフトの商品化に取り組みました。また、これらの活動を応募した第27回コカ・コーラ環境教育賞では、全国1位となる最優秀賞と環境大臣賞を受賞することができました。

先日行われた校内実績発表大会で最優秀賞をいただき、とても嬉しく思っています。東北北海道大会では、中農の代表としてこれまでの活動について堂々と発表してきたいと思います。

マネージメント研究班



計根別学園2年生とジャガイモ栽培

こうと思います。卒業を目前に、学校生活の節目として悔いのない発表ができるよう頑張ります。

先日行われた校内実績発表大会で最優秀賞をいただき、とても嬉しく思っています。東北北海道大会では、中農の代表としてこれまでの活動について堂々と発表してきたいと思います。全道大会への進出を目指して班員一丸となって頑張りますので、応援よろしく願いいたします。

私達は、今年で17年目を迎えた計根別食育学校の活動について発表しました。農業を基幹産業とする町で、農業を学ぶ私達ができる“町への恩返し”になればと考え、実践してきたこの活動も『時代の流れに沿った改革』が必要だと考え、昨年度から活動をマイナーチェンジしています。「子ども達の興味を引き出すためになにが必要か?」そう悩みながらも、プロジェクトに挑んだ私たちの苦悩の軌跡や計根別食育学校の改革について、1年間の活動を私達なりにまとめました。

今回校内実績発表大会で最優秀賞をいただき、東北北海道大会に出場できることを大変うれしく思っています。私たちが食育について知識を深めるとともに、他校の農業高校生にも食育について興味を持ってもらえるよう一生懸命発表して

植物活用研究班 (野菜班)



固定化した光合成細菌を白菜へ散布

た。大会当日は、私たちの研究成果や地場産野菜を普及させたいという想いを中農の代表として堂々と発表したいと思います。地域の皆様、応援をよろしく願いいたします。

私たち植物活用研究班は市場関係者との連携の中で町内において、品質の高い地場産野菜が求められていることを知り、高品質な地場産野菜の普及活動に取り組んでいます。

これまでの研究から学校圃場から分離・培養した光合成細菌を用いることで葉菜類の生育促進や品質向上が認められました。今年度は、固定化細菌技術を応用・発展させ、自家培養した光合成細菌の固定化に成功。光合成細菌技術の農業利用への実用化を推進し、地場産野菜の普及を目指して活動しています。

校内実績発表大会では最優秀賞に入賞することができ、嬉しい気持ちでいっぱいです。これまで地域大会に向けて班員で一丸となって準備を進めてきまし



ヘルス&ビューティー

飲酒習慣と美容

健康科学アドバイザー●福田 千晶



「健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良いかなあ」と思いながら飲酒が習慣になっている人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラックスしたり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール（350ml）1本または日本酒1・4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20～30分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるのも納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べたくなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になるのです。体形変化は健康や美容にも影響します。

体内でアルコールが分解されるときに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。

また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒、特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラックスしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆっくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。



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

2023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。



70歳からの椅子筋トレ
痛みや不調がスッキリ消える!

シニア専門トレーナーが教えるシニアのための筋トレ。弱っている筋肉をセルフチェックしてから週1回筋トレするだけで不調や痛みがみるみる良くなる。椅子を使うので床に座るよりも負担が少ない姿勢で楽ちん。

枝光 聖人 著

定価：本体1,400円+税



シンプル・シック・心地いい
小さな庭のスタイルブック

関東最大級の園芸店によるセンスあふれる庭の実例と、自分でできる施工のポイントを紹介。グリーンあふれる庭、狭いけれど居心地のよい庭など、今どきのおしゃれな庭を厳選。はじめての庭づくりに役立つ。

the Farm UNIVERSAL CHIBA 監修

定価：本体1,600円+税



いま知っておきたい!
農産物直売所で稼ぐ70の極意

「どんなPOPを作れば手に取ってもらえる?」「付けるべき値段は?」。日本唯一の「直売所」専門コンサルタント会社を運営する著者が「直売所に出品して儲けるコツ」を、図解と写真でわかりやすく伝える。

勝本 吉伸 著

定価：本体1,400円+税

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



新年の挨拶回り

Chúc mừng năm mới!
(チュック ムン ナム モーイ) あけましておめでとうございます。新年は仕事が順調に、生活が豊かになりますように！今年もよろしくお願いします。

お正月、皆さんはご家族と楽しく暖かい新年をお迎えしたことでしょう。

ベトナムの今年のお正月（旧正月）は1月22日です。

お正月には家族団欒という意味があり、家族をはじめ親族のつながりを大事にするベトナムですが、故郷から遠く離れて暮らす人にとって、年に1度帰省ができる貴重な機会でもあります。年が明けると新年の挨拶に回る習慣があります。初日が父方の親戚、2日目母方の親戚、3日目は学校の先生を訪問し新年の挨拶をします。友人やご近所の家



にも挨拶に行き、お酒を飲んで新年を祝うことが多いです。

ベトナムの男性は、お正月にはたくさんの飲み会が開催され、飲み会での掛け声「Một、Hai、Ba, Zô /モツ・ハイ・バー・ゾー（1、2、3、ゾー〔掛け声〕）」を聞かない日がないくらい、飲み会が続くこともあります。また、飲み会中に何度も乾杯が起こり、「Chúc sức khỏe /チュック スック ホエー（ご健康を祝う!）」、「không say không về /クワン サイ クワン ヴェー（酔っぱらわない、帰らない）」、たまに「một trăm phần trăm /モツ チャム ファン チャム（100%＝一気飲み）」などのフレーズがあります。新年のお祝いでもありお断りしづらいので、何件か行くとだんだんベロベロに酔っていくのがベトナムの男性の旧正月です。そして、夜には誰かの家に集まってカラオケをするのも多いです。食事の後片付けも大変ですが、食器洗いはほとんど女性がします。お正月は休養の時ですが、逆に疲れる場合もありますね。でも、家族全員が集まって、皆で新年を迎えることができるのはなによりだと思います。

ベトナム語のコーナー

1. Tết (テト)：お正月
2. lì xì (リーシー)：お年玉
3. Sum họp gia đình (スム ホッ ジャ デイン)：家族団欒
4. Cạn ly (カンリ)：乾杯
5. Chúc bạn năm mới thành công!
(チュック バン ナム モーイ タイン コン)：新年の成功を祈ります！



年末年始業務のお知らせ

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

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。

日程		12/30(金) 業務納め	31日(土)	元旦(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土) 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	正午迄
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	休業
共済		15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	休業
ATM	事務所	15時迄	休業	休業	休業	休業	15時迄	15時迄	15時迄	休業
	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	9時30分～20時迄 15時以降出金のみ	9時30分～20時迄 15時以降出金のみ	9時30分～20時迄 15時以降出金のみ	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		12/11～1/19 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	正午迄
桜ヶ丘給油所		平常業務	7時30分～17時迄 (フル・セルフ・洗車)	休業	7時30分～13時迄 (フル・セルフ)	7時30分～13時迄 (フル・セルフ)	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		休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務