



丸山小学校丸っ子農園お手伝い (R5.5.31)

INDEX

- 青年部のページ…2~3
- 女性部のページ、なかしべつ空港フェスタ&空港マルシェ開催のお知らせ…4
- レーザーレベラー実演会、生産部よりお知らせ…5
- **特集** しっかり食べて健やかに! 家族を支えるお肉のチカラ…6~7
- クロスワード、読者の声、盃蘭盆の臨時休業、占い…8~9
- 健康診査のお知らせ…10
- 技術の扉~牛乳生産費の変化について…11
- 普及の窓~気象リスクに対応した牧草の草種選定…12
- なかのう通信…13 ■ 夢広がる掲示板…14
- 私の食農日記、新刊…15
- 「やすみこ」のほんのこぼれ話、行事予定…16

公式Webアドレス

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



ケータイ用
QRコード



2023
August
08
Vol.584

JA 中標津町農業協同組合

夢広がる なかしべつ



5月16日小林史法部員提供の肥料撒き



5月23日区画割りと畝作り



サツマイモの苗植え



ダイコンの種まき



5月31日、丸山小学校の丸っ子農園にて1、2年生の苗植え作業があり、青年部がお手伝いしました。

また、3、4年生の区画に日陰ができる所がありましたので、青年部でしいたけを育てることにしました！うまく育てば、小学生にも日陰でもできる作物があるよと伝われば嬉しいです。

(記)食農教育委員長 遠藤 秀之

当日は天気も良く、活動しやすい天候でした。1年生はジャガイモ、2年生はジャガイモと大根、サツマイモなど多くの野菜を植えました。1年生は伯爵・レッドムーン・はるかのかの3種類のイモで、前日に畝を約30本作っておいなのですが、イモ植え開始からすごいスピードであつというまに植え終わり、「もう終わっちゃった」とまだ植え足りないような感じでした。2年生は大根、サツマイモはマルチを使用し、植える所に穴を開け、種と苗を植えました。終盤あたりから急にポツポツと通り雨が来ましたが、無事に植え終わることができました。最後に動物からの被害が無いよう、電柵を設置し無事に活動を終わりました。参加していただいた青年部のみなさんありがとうございました。天候に恵まれ大豊作を期待しています。

また、3、4年生の区画に日陰ができる所がありましたので、青年部でしいたけを育てることにしました！うまく育てば、小学生にも日陰でもできる作物があるよと伝われば嬉しいです。

青年部、丸っ子農園の植付作業をお手伝い



青年部と農協職員との交流会

5月26日、4年振りに農協職員との交流会を河亭で開催致しました。参加人数は青年部18名、職員26名で、わずかな時間ですがお互いに交流を深めることができました。

コロナ禍に入る前までは寿宴で開いていましたが、今回から会場が変わると4年のブランクがある中での企画でしたので、開催まで僕は楽しみより不安の方が正直大きかったです。

しかし当日は自分が思っていた以上にゲームやアームレスリング大会で盛り上がり、皆さんにとっても楽しんでいただくことができ、ひと安心しました。次回は12月に反省会を開催する予定です。それを楽しみにしながら、これからの農繁期をみんなで頑張っ乗り越えて行きたいと思えます。

(記)組織強化委員長 清原 優威



新人紹介(4年分)



白熱したアームレスリング



北海道教育大学釧路校 ファームステイ受入事業



入村式

5月27日～28日の1泊2日の日程で、根室地区青協主催による北海道教育大学釧路校の学生を対象としたファームステイ受入事業が行われました。参加学生は10名で、当組合青年部には木村雄弥部員宅に2名の学生が実習に入りました。

教師の卵である教育大学の学生が青年部盟友宅にファームステイし、酪農生産現場を実体験してもらうことで、将来、教壇で子供達に「食の大切さ・農の価値」を伝えてもらい、さらにはJA青年部とともに食農教育活動を展開していく地域のパートナーとなって頂くことを主な目的としています。

初めて受入れをして1番気になったのは教育大生の「反応」でした。僕たち酪農家が普段目の前にする牛を見て驚きを隠しきれない様子で、初めて近い距離で見る牛はとても恐い生き物のようでした。体験を通して教育大生には普段、牛乳や乳製品を口にするまでの経路を自分の目で見たり体験して感じたりして頂けたと思います。そして、この経験を今後教育大生が関わっていく子供達に伝えて貰いたいと思います。また、自分としても改めて仕事の危険性などを再度確認させて頂く事もできました。

今回のこのような経験はとても貴重で大変自分自身も勉強になり、良い経験ができた受入となりました。

(記＝木村 雄弥)



哺乳作業



搾乳作業



実習生(中の2名)と記念撮影

初めて体験した商工会青年部の箱石部長は、「楽しかった！体験ツアーにしても良いくらい貴重な体験が出来た！」とのこと、あっと言う間の時間を過ごせたようです。ご協力頂いた皆さまありがとうございます。

(記＝小出 信彦)

5月25日は、伯爵イモの種芋植えを畑作部会のご協力のもと、商工会青年部にも来ていただき行いました。ポテトプランターに乗っての作業は、はじめは不慣れなもので、あたふたしてしまいました。が、順調に種芋を植えることが出来ました。

JA中標津青年部と中標津町商工会青年部は、9月3日開催予定の第36回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場に向けて鋭意準備を進めております。

伯爵イモの 植付作業を行いました



イベントの最新情報は
こちらでお知らせ



実行委員会QR



協和支部

高橋郁美(三十代・豊岡)と長縄さおり(五十代・協和)の二人支部です。二人しかいないこともあり、支部としての活動は何一つしていませんが、食品加工部会でも同じグループで活動している仲良しです。女性部にも加工部会にも加入しているのは少数派ですが、どっちでもとても楽しくやっています♥

女性部の良い所は、地区や年代の違う仲間が出来る事だと思っています。近所の友達には言い辛い悩みを、離れた地区の先輩に聞いてもらって楽になった経験がたくさんあります。優しい先輩、ちょっと厳しい先輩、各種揃えていますのでご利用下さい。

俣落支部

私たち俣落支部は、フレミズ3名、中堅7名、計10名で活動しています。

コロナ禍、活動は少し減ってしまい、役員選考と茶話会を行なうくらいになってしまいましたが、やはり時には顔を合わせて、何気ないことで笑い合えると、元気が出ますね。コロナも5類になったので、もう少し集まる機会を増やし、仕事の話、家族の話、“こんなことがあったのよ〜”という会話の中で、笑顔の花を咲かせて、「元気いっぱい俣落支部!!」として、つながっていただけたらいいなあ〜と思っています。

俵橋支部

俵橋支部はフレッシュ1名、中堅5名で活動しています。コロナ禍になってからの活動はほぼありませんが以前は桜餅作りをしたり、年に1回はランチに行ったりしていました。

久しぶりにワイワイしながら桜餅作りしたいなあ…

当幌支部

当幌支部は、飯島 三子さん、飯島 洋子さん、奥田 美晴さん、竹村 靖子さん、長正路 恵美さん、村上 美幸の6名で活動しています。

コロナ以前は年に3、4回の例会で軽食やお菓子をつまみながらおしゃべりをしたり、ランチに出かけたりしていました。例会は去年から復活して来ていましたが、今年はランチなどもっと楽しい活動を増やせたらと思っています。

開陽支部

開陽地区に、21年前に別海町中西別より移転入植をして現在に至っています。経営者は夫から長男夫婦となり、今はお互い好きな事をして牛に関わる事は有りません。女性部も地域の女性部の方に勧められて入りました。

福岡から誰一人知人も居ない北海道の東の果てに来て、やっと地元の方々とも仲の良い友達もできてからの中標津への移転となり、隣町でも風土が違ふと感じ戸惑う事が多かった時期に女性部に誘っていただき様々な方々と出会え、感謝しています。開陽では一人の部員になってしまい、何時まで続けられるか分かりませんが、世の中の変り様は特にコロナ禍での人の心の有様にはついていけない、だから私らしく活動をしていきます。

皆さんには迷惑?なババァーされど高齢者、よろしくお願いたします。

第2俣落支部

蝉時雨の毎日…。5月にはコロナも5類へ移行し、いよいよ本格的に活動再開です。本年度の第2俣落は、5名での活動です。あれもこれもやってみたいことはたくさんありますが、少人数であるために支部での活動というよりも、主に女性部の活動にたくさん参加できたらと思っています。

なかしべつ空港フェスタ2023&なかしべつの魅力実感・再発見空港マルシェ 合同開催のお知らせ

日時 8月26日(土)10時~15時
(※ナイトウォーク17時30分~20時)

会場 中標津空港ビル内

主なイベント内容

- お楽しみイベント
(ストリングチーズ製造実演、ANA・FDAオリジナルグッズ販売 ほか)
- 地元特産品販売会 (10時~15時)
出店予定：中標津町畜産食品加工研修センター、中標津町農協酪農対策協議会消費拡大委員会、竹下牧場チーズ工房、23時のチーズケーキ、ねずみのぱんや
- なかしべつ観光協会オリジナル商品販売
(Tシャツ、ステッカー、温泉の素など)
- 航空教室「ふしぎ発見! 航空機の秘密」
①子どもの部 (小・中学生)、②一般の部 (高校生以上) 各20名
(①10:30~11:00、②11:15~11:45)
事前申込制：電話受付0153-73-5651中標津空港案内所まで。
- 滑走路ナイトウォーク
(17時30分受付開始~20時終了予定)
※ナイトウォーク事前申込制
8/18まで。詳細、お申込みはなかしべつ観光協会HPから。



観光協会 HP

留意事項

- 天候状況等により、一部変更・中止となる場合があります。
- 混雑が予想されるため、中標津空港第2駐車場をご利用ください。
- イベント最新情報は根室中標津空港ビルFacebookでお知らせします。



空港ビル FB

- 主催：根室中標津空港ビル株式会社
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
(一社) なかしべつ観光協会
- 後援：中標津空港利用促進期成会

レーザレベラー実演会

7月19～20日にかけてレーザレベラーによる草地更新畑の均平作業の実証を行いました（㈱開陽D.A.I.、㈱スガノ農機協力）。

近年集中豪雨が
増え短時間で雨水
が地表に滞水し、
農作物への影響が
出ています。それ
に対し道内の耕種
農家では、表面排
水を重視し、畑に
傾斜均平をかけた
策を進めています。
畜産経営において
も、草地や飼料作
物畑の滞水により、
生育不良となるり

スクが考えられます。

は種前に傾斜均平をかけることで、
表面排水の改善が見込まれます。

飼料作物畑における取り組みは過
去に事例がなく、当該作業機による
作業性、作業効率、効果を確認す



施工前



施工後

べく、実証
作業に取り
組みました。
実際の作業
は、事前の
高低差の測
量、一定の
傾斜をつけ
るための切
り土、盛り
土量の計算、
高低マップ
に基づくレベラー作業の実施です。
高い地点ではレベラーの排土板が自
動で下がり、土を運び、低い地点で
は排土板が上がり土を落としていき
ます。その作業を繰り返すことで、
平らで傾斜がついた地表面ができあ
ります。

今回の作業は0.5haを1日半程度で
仕上げました。自動で上下するため、
未経験者でも簡単に作業することが
できます。留意点は
運土量により作業時
間がかかること、一
部作土層が浅くなる
ことです。

今後は牧草を播種
し、生育状況を確認
する予定です。詳細
については普及セン
ターにお問い合わせ
ください。



お問い合わせ先

根室農業改良普及センター
北根室支所地域係長 五十嵐 将寿
Tell 0153-72-2163

生産部よりお知らせ ホクレン根室家畜市場 和牛初生種牛別落札価格 (6月分)



初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)
安福久	4	517,250
福之姫	94	299,287
美国桜	10	296,100
諒太郎	4	293,250
北美津久	23	288,261
上位牛平均	202	284,827
若百合	13	284,615
百合白清2	4	281,000
勝早桜5	9	280,111
隆之姫	1	259,000
勝忠平	1	257,000
関平照	1	253,000
百合未来	10	245,900
幸紀雄	6	244,667
紀多福	11	228,818
百合福久	1	211,000
英貞	1	209,000
奈津百合55	1	200,000
安亀忠	2	195,500
奈津勝	1	190,000
秋忠平	2	170,500
福増	1	169,000
花之福	1	150,000
美津百合	1	150,000

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)
福之姫	101	444,921
勝早桜5	10	433,200
百合白清2	9	416,111
北美津久	21	407,810
愛之國	1	400,000
若百合	10	396,200
上位牛平均	233	389,579
金太郎3	2	385,000
諒太郎	8	383,375
花国安福	1	374,000
幸紀雄	2	366,000
百合未来	8	349,250
美国桜	10	336,600
百合茂	2	333,500
関平照	3	324,000
紀多福	11	322,000

種雄牛	頭数	金額(平均)
鈴音	1	307,000
隆富志	2	301,500
安福久	8	295,500
豊奨菊	1	285,000
茂晴花	3	272,333
福増	1	271,000
花之福	4	262,750
美津金幸	5	261,800
奈津勝	1	244,000
英貞	1	209,000
奈津百合55	2	202,000
夜桜	1	194,000
幸松梨	1	150,000
勝美糸	2	120,000
百合美	1	100,000

しっかり食べて健やかに！

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



その「お肉の常識」もう古いかも!

④ 動物性脂肪は生活習慣病の原因？

↓ 適当なデータはない

牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適当なデータはありません。

③ 粗食の方が長生きできる？

↓ 100歳以上は動物性タンパク質摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。

② お肉を食べるとコレステロール値が上昇する？

↓ 影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はわずかです。

健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新開 直一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族とい

われています。日本人に多い脳卒中は、むしろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率的に総合的に貴重な栄養を取ることができる優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかり食べることを心がけてほしいと思います。

ぽっちゃり型の方が健康長寿だった!



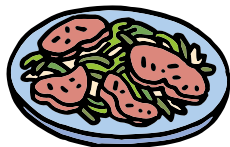
新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高

めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特

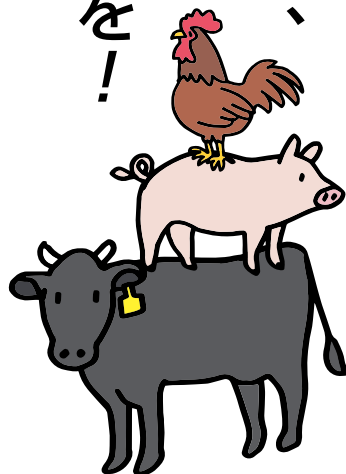


に豚レバーに多く含まれています。

必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

健康のために、
全世代で
もっとお肉を！



若い女性の 貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1：1くらいで食べるのがいいでしょう。

健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。



1日に100g前後を目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

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？



- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
②エビネもカトリアもこの花の仲間
③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
④どのドレッシングで食べようかな
⑥骨切りをする細長い魚
⑨イタリアの現在の通貨単位
⑩山の頂上と麓の間
⑪一緒に暮らしています
⑬突破して決勝に進みます
⑭夕空に輝く——の明星
⑯歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

- ②パラシュートともいいます
⑤法やルールなどに背くこと
⑦イタリアの1つ前の通貨単位
⑧「あかつき」や「白鳥」などの品種があります
⑨日暮れ頃にザーッと降ります
⑪読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
⑫植物に水やりをするときに使う道具
⑭陰(いん)の反対語
⑮毎度、バカバカしいお笑いを——
⑯紙幣や貨幣を入れます
⑰カレンダーに「FRI」と書かれていることも

ニコリのカギ

タテのカギ

7月号の当選者は7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。

7月号クロスワードの解答『ヒヤケドメ』

読者の声

● 一番草の収穫も順調に終わり、ありがたい。牛の健康に直結するのでとても心配でしたが、今年は比較的天候に恵まれ本当に嬉しい。いつまでも現役で乳しぼりは難しい！牛が大好きなので困る。どこかでさよならしなくちゃ〜、と日々思っています。牛飼いながら45年。長いけど楽しかった。あと、どれくらいできるのか分からないけど、楽しみたいな！昔ながらの小さな酪農〜いつまで出来るかなあ〜!!

▼PN/楓風

● 7月に入って暑い日が数日続きましたが、中旬になってからは曇り

の日や雨の日ばかりで大陽の顔はあまり見ていませんね。家庭菜園の野菜は沢山収穫でき、食卓をにぎわせ家計が助かっています！7月19日からは中標津の神社祭が始まりますね。コロナウイルスの方も落ち着いてきたので、イベントの方も少しずつですが、あちらこちらでやっていますね！

▼PN/夢

● ネモフィラの花が咲きました。数株をプランターに植えて大海原の様には見えませんが、小さな湖くらいかな。花の期間は意外と長く、今も咲いています。広報誌にもネモフィラのことを書いて読んだ方から苗を分けて下さるとい嬉しお誘い。花後の苗を植えておく種が落ち、翌年に芽が出るそう

です。大海原の様に咲くネモフィラも夢じゃない？

▼PN/北のガーデン

● 本州の親戚との電話で「せがき」という言葉が出てきました。背掻き？背描き？聞いたことの無い言葉です。どういう意味か聞いたところ、お寺さんがお盆にお参りに来ることを言うそうです。ネットで調べてみたら「施餓鬼」と書き、死後に餓鬼道に堕ちて苦しんでいる人や動物等に施しを与えて供養すること、とありました。お盆の法要と一緒にすることが多いとのことです。施餓鬼は盆参りという解釈で良いみたいです。皆さんはこの言葉知ってました？

▼PN/まる

● 年中冷えを感じ、あまり汗も出ないのに流れる汗が目に入り、目が痛いと言いながら作業してたのがうそのように涼しい日が続いて中標津の夏はどこへ…と思つてました。再びセミの声が聞こえ、夏が戻ってきたようです。畑が乾燥気味だったためカレタスの生育が例年になく良く出来てウサギに変身かと思われるほどレタスを食し、目の汚れも日焼けも気にせず触れ、自分の作った野菜を食べられる幸せを感じつつ多忙と充実の日々です。

▼PN/コスモス

● JA中標津第76回通常総会の開催と共に、組合長が変わったことも知りました。私共にとつて今も大変な時ですが、ひとつでも良い方向へと進んで行きたいです。それ

盂蘭盆の臨時休業について

盂蘭盆により下記の通り臨時休業になりますのでお知らせいたします。

部門名	日程	8月15日(火)	8月16日(水)
一般業務		休業	
貯金・組勘		15時まで	
共済		15時まで	
ATM(事務所)		15時まで	
ATM(あるる)		あるる 開店～閉店まで ※15時以降出金のみ	
あるる(Aコープ)		平常業務	
ぷちあるる		平常業務	
資材店舗		休業	
桜ヶ丘給油所		平常業務	
人工授精		平常業務	
初生犢集荷		平常業務	一般市場
初生犢集荷受付		休業	
生乳検査		平常業務	
乳製品工場		平常業務	

から、今回は暑い日の中でひとは共和町より「でんすけメロン」大きかったです。とても甘く、おいしく頂きました。また、横浜の知人から山梨県の大きな桃が送られてきました。矢野さん家の桃、おいしいです。うまかったです。女性部のページも楽しみに見させて頂きました。パークゴルフの皆さんの笑顔は元気の源です。

▼PN/りんごちゃん



した。暑さを甘くみてはいけませんね。同居の両親には常々水分を摂るようにと声を掛けていますが、ただ水を飲むのはなかなか難しいものです。そんな時はスイカがお勧めです。水分が豊富で糖分も含まれていて熱中症を防ぐ効果があるそうです。少量の塩を振って食べれば効果絶大です。体を冷やす作用もあるのでカットして冷蔵庫に入れておけば、手軽に水分が摂れて熱中症予防になります。我が家ではスイカが常備品となりました。

▼PN/おにぎり

今月のあなたの運勢

★モナ・カサンドラ★

8月

牡羊座
3/21~4/19

全体運 人気運に恵まれ勢いがあります。周囲の協力を得やすいので丁寧な説明を心がけて。じっくり交渉すれば大成功

健康運 食物繊維たっぷりの食事で腸内環境を整えて

幸運の食べ物 梨

牡牛座
4/20~5/20

全体運 うまくいきそうで一筋縄ではいかないとき。上昇運なので焦らずじっくり進めましょう。好結果が待っています

健康運 楽しく体を動かして健康をキープ

幸運の食べ物 モロヘイヤ

双子座
5/21~6/21

全体運 手厳しい指摘を受けるなどショックなことがあるかも。ただし反省して見直せば大きな方向転換に。転機です

健康運 無理は禁物。ティータムでリフレッシュ

幸運の食べ物 ナス

蟹座
6/22~7/22

全体運 運に恵まれ順調です。気になっていたことを片付ければ気分もすっきり。友人との交流や旅行も楽しみます

健康運 仲間とおしゃべりしてストレス発散

幸運の食べ物 ミョウガ

獅子座
7/23~8/22

全体運 勢いがあります。思った以上に進展が早いことも。かじ取りは慎重に。信頼に応えようとする態度が大事です

健康運 食べ過ぎに気を付けて。腹八分目で医者いらず

幸運の食べ物 レタス

乙女座
8/23~9/22

全体運 口は災いのもと。発言には気を付けましょう。言葉よりも態度で示す姿勢が吉と出ます。映画やドラマを楽しんで

健康運 ヘッドマッサージで気分転換。歯科検診が吉

幸運の食べ物 ゴーヤ

天秤座
9/23~10/23

全体運 気になることが多くそわそわ。まずは真偽を確かめて。信頼できる人と行動を共にすれば大団円のゴールに到達

健康運 ハーブを使ったメニューで元気がアップ

幸運の食べ物 キュウリ

蠍座
10/24~11/22

全体運 言質を取られないように気を付けて。多くを語らない方がうまくいきます。連絡は密に。友人との旅行や外出は◎

健康運 健康スクールに参加を。役立つ情報をゲット

幸運の食べ物 クウシンサイ

射手座
11/23~12/21

全体運 問題はあるものの運勢は良好です。状況が明らかになることで改善へと進むはず。困難を感じるときこそ奮起を

健康運 準備運動を入念に。関節のケアを心掛けて

幸運の食べ物 葉ショウガ

山羊座
12/22~1/19

全体運 スロースタートですが着実に結果を出しています。長期計画を立てるのにも好機。クオリティ重視で進めて

健康運 自宅でできる簡単ストレッチがお勧め

幸運の食べ物 ビーマン

水瓶座
1/20~2/18

全体運 対人運が活性化。良い話も悪い話も聞かえてきそう。建設的な話題に参加を。うわさ話はできるだけスルーが正解

健康運 食事と運動の両方から血行促進を図って

幸運の食べ物 葉トウガラシ

魚座
2/19~3/20

全体運 正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず

健康運 野菜もタンパク質もバランス良く食べて

幸運の食べ物 イチジク

令和5年度

健康診査の季節がやってきました!



10月5日(木)

場所 JA中標津 2階

※健診は「JA北海道厚生連帯広厚生病院」へ委託しています。

申込締切

受付時間 7時～11時 (30分毎の受付です。)

9月1日(金)

健康診査	対象	内容	料金
	18歳以上の中標津町国民健康保険、後期高齢者医療保険にご加入の方	問診・医師の診察・身体計測・血圧測定 血液検査・心電図検査・尿検査	無料

◆同時に受けることが出来る検査 ※健康診査・眼底検査以外の検査は保険の種類に関係なく受診できます。

	対象	内容	料金
胃がん検診	40歳以上	バリウム検査	40～69歳 2,000円 70歳以上 1,300円
ピロリ菌検査	【※ピロリ菌検査は胃がん検診と一緒にご予約ください。 (ピロリ菌検査を受けたことのない方、除菌歴のない方が対象です。)]	血液検査	2,200円
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	40～69歳 600円 70歳以上 400円
大腸がん検診		便潜血検査	40～69歳 500円 70歳以上 300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性 ※前立腺がん検診のみの受診はできません。		2,750円
肝炎ウイルス検診	41歳以上 ※過去にこの検診を1度も受けたことのない方	血液検査	1,000円
エキノкокクス症検診	19歳以上 ※平成30年度以降に受診していない方		無料
眼底検査	18歳以上 ※健康診査を受ける方のみ	眼底写真撮影	638円
骨粗しょう症検診	20歳以上	骨密度測定	中標津町国民健康保険の方 } 無料 後期高齢者医療保険の方 } その他の健康保険の方 } 20～69歳 500円 70～74歳 300円
風疹抗体検査	S37年4月2日生まれ～ S54年4月1日生まれの男性 ※過去にこの検査を1度も受けたことのない方	血液検査	無料 ※クーポン券の利用となります。

※対象年齢は令和6年3月31日時点の年齢です。 ※申し込み内容で対象外の検査についてはキャンセルとなります。

協会けんぽに加入されている方へ

町の健康診査は中標津町国民健康保険の方を対象としていますが、協会けんぽにご加入の方の場合、条件を満たせば、同じ日程・会場で健康診査を受けることができます。詳細については、中標津町農業協同組合までお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

中標津町農業協同組合
営農部 河西・瀧場

TEL 72-3721 FAX 72-5983

携帯・スマートフォンの方はQRコードから予約できます。また、町ホームページからも予約できます。



なかなか健康
なかしべつポイント

6ポイント貯めて
景品をGETしよう!



健康診査やがん検診を受診し、さらにご自身で健康づくりに取り組むことでポイントが貯まります。令和6年3月31日までに6ポイント貯めて応募すると、**抽選で賞品が当たります!** (応募は1人1回です)

牛乳生産費の変化について

酪農試験場 乳牛グループ 後藤 寛満



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、2016年と2021年の乳量1kg当り牛乳生産費を比較すると、5年間で15円増加しています。そのうち経産牛1頭当り牛乳生産費増加の影響（費用要因）は乳量1kg当り+20円であり、個体乳量増加の影響（-5円/kg）を打ち消しています（図1）。影響の大きい費目は、乳牛償却費の増加+6円/kg、流通飼料費の増加+7円/kg、副産物価額の減少+3円/kgです。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。

家畜や資材価格の変化によるコストの増加は、農業者にはコントロールできません。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要因は、農業者によるコントロールが可能です。これらについては、コスト低減に向けた農業者による見直しが求められます。

2021年から2023年にかけては資材価格高騰等により、さらなる牛乳生産費の増加が予想されます（2022年牛乳生産費は2023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ります（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。

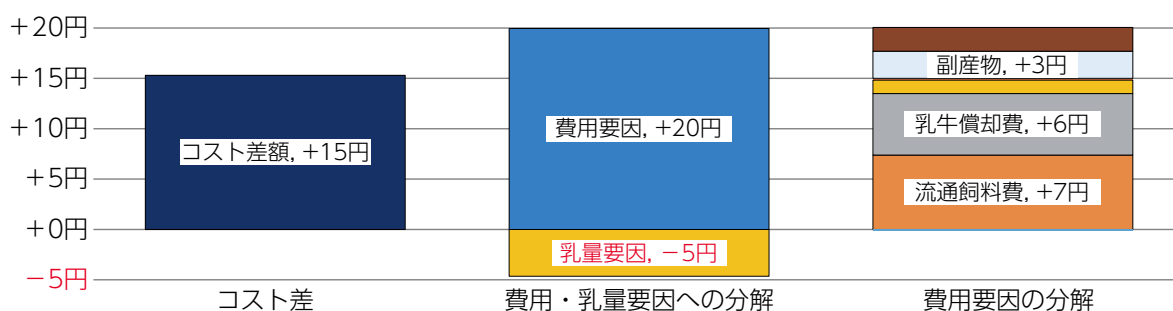


図1 乳量1kg当り牛乳生産費（北海道）の変化の要因分解（2016と2021年の比較）

資料：畜産物生産費統計

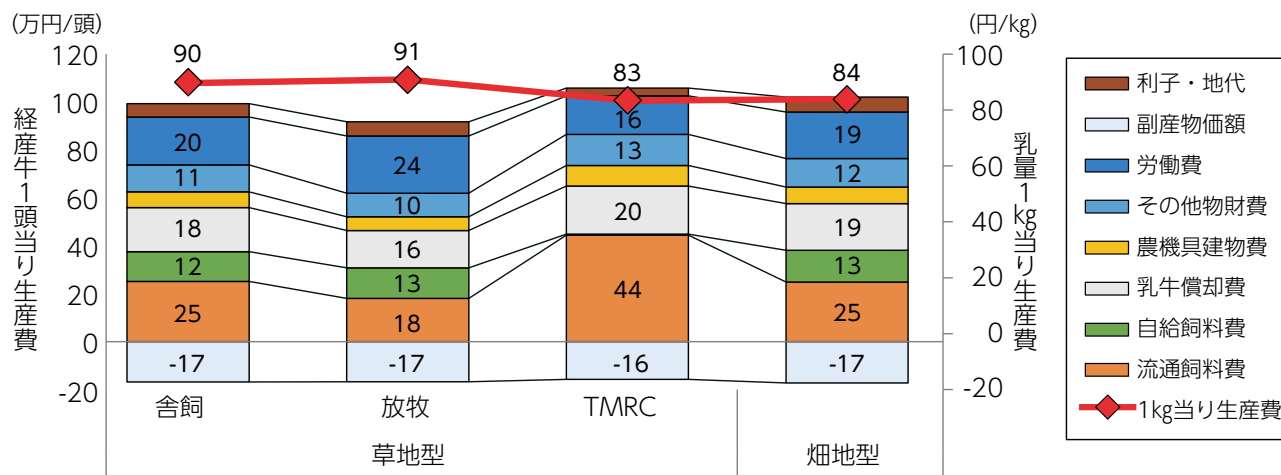


図2 土地利用別・飼養形態別にみた牛乳生産費（2020年）

資料：農林水産省「農業経営統計調査（令和2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。

気象リスクに対応した 牧草の草種選定

飼料高騰下、自給飼料の重要性は一層高まっています。牧草の収量や品質を向上させるため、草地更新時の草種選定について考えてみましょう。

1 1番草収穫時期の気象

1番草の収穫が行われる6月～7月の降雨の状況を過去10年遡ると、6月18日～25日に降雨が多いことがわかりました(図1)。記憶に新しい2022年は連続した降雨があり、収穫作業が進められない状況でした。2023年は天候に恵まれ、収穫作業は順調に進んでいます。

気象の年次変動はありますが、1番草の安定的な収穫のため、気象リスクを考慮した収穫適期幅の拡大を検討してはいかがでしょうか。

2 収穫適期幅の拡大

チモシーの栄養収量が高い出穂始～出穂期の管内平年値は、6月15日～20日です。

一方、収穫始めから終りの期間は、平年で6月25日～7月15日と、前述の気象状況を反映した収穫作業となっていることがわかりました(図2)。栄養価が高い時期に計画通りの収穫ができないことが、牧草の品質低下を招く一因といえるでしょう。

そのような実態を踏まえ、適期に収穫できる草種構成を検討しましょう。

降雨リスク時期を外す草種は、オーチャードグラス(以下OG)、メドウフェスクがあげられます。チモシー(以下TY)では、極早生、晩生、極晩生の品種がそれにあたります。それらを選択することで、刈り取り適期が前後に広げられることが考えられます。

そのような草種、品種の導入にあたっては、現行の刈り取りスケジュールが変わることに留意が必要です。コントラクターなど外部委託している場合は、十分な調整が必要となります。特にOGでは、収量、品質を得るために3回収穫することが必要となりますので、作業に無理が生じないように計画を立てましょう。また越冬性が優れた品種を選択することも重要です。

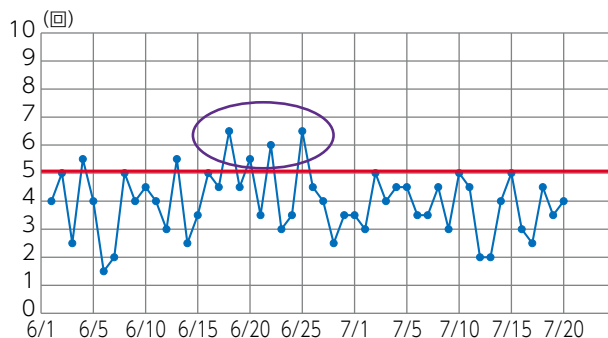


図1 0.5mm以上の降水量があった回数
2013～2022年の別海町、中標津町
(気象庁HPより作成)

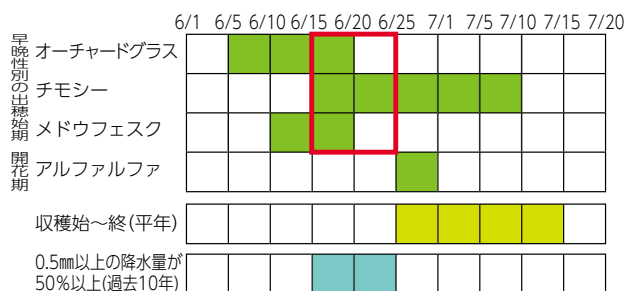


図2 草種別の生育と収穫時期
[Red box] 収穫適期を迎えているが、雨が降りやすい時期

オーチャードグラスの栽培・収穫試算

- TYの2回刈り(農業者慣行)とOGの3回刈りで収量が同等
- 既存のTY面積の内、25%をOGに転換した場合(TY:80ha→TY:60ha+OG:20ha)の試算
→TDN収量は103%
→TDN収量増加分は金額換算19,600円/ha
→収穫費用は5,300円/ha増加
→差引収支 14,300円/haの増収と試算

※北海道に於ける早刈り、短間隔刈りで収穫したオーチャードグラス、ペレニアルライグラス混播草地由来サイレージの飼料特性 2019 北農研 矢島他)より作成

農作業事故を 防ぎましょう

- 暑くなり、体力や集中力が低下しやすくなります。こまめな水分補給や休憩など、十分な熱中症対策に努めましょう。家族間や従業員への体調管理の声かけを意識して行いましょう。
- 観光客が増える時期です。GPSナビが普及し、思いがけず通行する車がありますので公道や農道での安全確認を十分に行いましょう。



展示された物を見て答えを導きます。

園芸・食品の各部門に関する問題が択一式・記述式・計算を合わせ、計40問出題され、1問20秒で解いていきます。生徒達は日頃の学習成果を發揮し、競い合う姿が見られました。

午後からは学科ごとに競技を実施。生産技術科ではウシの美人コンテストと言われる家畜審査競技会と花卉のアレンジメント技術を競うフラワーアレンジメント競技会を行いました。家畜審査競技会は、計根別農業協同組合から審査員を招き、本校で体型審査を実施しました。審査員の方から良い牛の見分け方を学び、真剣な眼差しで審査を行っていました。フラワーアレンジメント競技会では、各生徒が競技テーマに沿ってセンスの光るアレンジメントを作成することが



ウシの体型を様々な角度からチェックします。



個性豊かなアレンジメントができました。

できました。

食品ビジネス科では、食品20種類のフレーバーを己の嗅覚を頼りに香りのみで当てる「風味審査競技会」と、提示された器具や原料の数量や重量などを、道具を用いずに判定し、感覚的な判断力を養う「食品判定競技会」を実施しました。



嗅覚を研ぎ澄まし、フレーバーを当てます。

校内技術競技大会を開催しました!

6月28日(水)に校内技術競技大会を開催しました。今年度も全校生徒が一斉に競技を行う形式で競技会を実施しました。

午前中は農業鑑定競技会を実施。日頃、農業科目で学ぶ知識や技術を競い合い、高め合うことで専門的な能力の向上を図ることを目的としています。分野 畜産・

30 次の鶏肉の部位は次のうちどれですか。

- A 手羽先
- B 手羽元
- C ささみ



分野畜産からの出題です。
(答えはA)

校内大会の最優秀賞受賞者は次のとおりです。

(生産技術科はA、食品ビジネス科はBと表記)

- 農業鑑定競技 分野：畜産 2 A 峰松 晴
- 農業鑑定競技 分野：園芸 3 A 畠山 聖
- 農業鑑定競技 分野：食品 3 B 蛭川沙也夏
- 家畜審査競技 2 A 峰松 晴
- フラワーアレンジメント競技 3 A 手塚 洸介
- 風味審査競技 3 B 蛭川沙也夏
- 食品判定競技 2 B 櫻田 詩織

全道技術競技大会に向けて猛勉強中です!

今年度の日本学校農業クラブ北海道連盟全道技術競技大会は、夏季休業中の8月8日(火)、帯広農業高等学校で行われます。鑑定競技は個人種目、すなわち「自分との闘い」です。出場者を代表し、校内大会で最優秀賞を獲得した生徒から意気込みを聞きました。



表彰式の様子です!

生産技術科3年 畠山 聖さん

「私は今回の校内技術競技大会で嬉しさと悔しさを感じました。学校行事が忙しい中でも鑑定競技の入賞を目指して、友達と共に勉強を続けてきました。今回の大会に向けて、これまでに学んできたことの復習や友達と問題を出し合ったり工夫しながら勉強に取り組みました。その結果、鑑定競技会(園芸)で入賞をすることができました。しかし、入賞したという嬉しさの反面、昨年度の大会よりも点数が下がってしまい、悔しさもありました。全道大会に向けて、勉強不足と後悔することがないように夏の長期休業中も毎日勉強を欠かさずに理解を深めていきたいと思っています。そして、全道大会入賞と全国大会出場を目指し、頑張っていきたいと思っています。」

これから全道大会に向けて、放課後や夏季休業期間中に学習会を行っていきます。一人一人が真剣に取り組み、本番で力を発揮できたと胸を張って言えるように「チーム中農」として全員入賞を目指して頑張ります!

野菜選果場安全祈願祭



大根選果作業



ブロッコリー選果作業



飯島組会長挨拶

価格は高く維持されました。今年度は多くの出荷に期待したいところです。選果場は8月中旬に多忙を極め、収穫作業は10月下旬頃まで行われます。



令和5年6月28日(水)、大根・ブロッコリー選果場にて安全祈願祭が執り行われました。中標津町を始め多くの生産者・関係団体が集まり、1年の集出荷・選果作業の安全を祈願して玉串を捧げました。今年の作付面積は大根が94.6ha・ブロッコリーは29ha。選果場の稼働開始は大根、ブロッコリーとも7月10日、朝早く収穫したフレッシュな大根・ブロッコリーが次々と選果場に入り、全国各地の市場に出荷されています。

視察などを通して見聞を広めながら自分のスタイルの酪農を探してみませんか？

北海道別海高等学校 農業特別専攻科

2024年度 学生募集

農業特別専攻科の学び

農業特別専攻科の特色

- 酪農従事を目指す方が、就労・実習を行いながら酪農の理論を学べます。
- 酪農ヘルパーなど正規従業員として法人や農場で働きながら通学可能です。
- 酪農実習生用の間借・社宅・住居借上げなど、ご相談に応じます。

酪農関連団体との連携・多様な視察研修の充実

- 外部講師による各専門分野の集中授業
(各農業協同組合、農業改良普及センター、酪農試験場、NOSAI北海道、家畜保健衛生所、消防署等)
- 酪農家視察研修会
普及センターや農協など各事業所の協力の下、多様な酪農家への視察研修会を充実させています。

学生生活

～通常授業日～
 1 講目 10:35～11:35
 2 講目 11:40～12:40
 昼食 12:40～13:25
 清掃 13:25～13:35
 3 講目 13:35～14:35
 放課 14:35～
 基本登校日：月・水・金
 ・牧草の収穫時期には、農場(自宅・実習先)で実践を、春・秋・冬に学校へ通学して理論を学びます。



ニュージーランド海外研修

2年時に実施。費用の選考補助あり(上限60万円)。



入学案内

入試日程等(1次) 募集人員20名 修業年限2年間

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| ●受験資格 高等学校卒業以上 | ●合格通知発送日 令和6年2月7日(水) |
| ●願書受付 令和6年1月9日(火)から 令和6年1月19日(金)正午まで | ●検査内容 作文および面接 |
| ●検査日時 令和6年1月30日(火) | ●願書配布 令和5年11月30日(水)から |

年間必要経費

- 入学金や授業料など 44,730円
- 後援会・校友会費など 55,200円
- 合計 99,930円
- ※令和6年度入学生初年度変更可能性有
- ※一部補助金(移住等により)を受けることができます。
- ※農業次世代人材投資資金制度対象校です。(要審査)



入学希望者説明会

説明会は随時受付をしています。お気軽にお問い合わせ下さい!!



資料請求等・お問い合わせ先

〒086-0214
 北海道野付郡別海町別海緑町70-1
 TEL.0153-75-2053 FAX. 0153-75-2263
 URL. <http://bekkai.hokkaido-c.ed.jp>
 Email. bekkai-z4@hokkaido-c.ed.jp



私の食育日記

年齢とともに変化する好き嫌い

食育インストラクター 岡村 麻純

9歳の息子は近頃好き嫌いが減り、苦手だった生野菜も、少し辛い物なども食べるが増えました。喜びもつかの間、今度は何でも食べていた6歳の娘が、好き嫌いが多くなりました。このように好き嫌いは、個人差だけでなく、年齢によっても変化するようです。

好き嫌いの始まりは生後間もなく、といっても生まれてすぐは甘いと苦いを感じ、本能で苦い物を吐き出します。その後、生後6カ月にかけて味覚が敏感になり、離乳食を始める時期となります。味覚を感じる味蕾(みらい)は、乳児期が一番多く、年を重ねるごとに減少し、30代では約3分の1になります。大人にとっては味気ない離乳食の薄味も、乳児にとっては十分なことが分かります。敏感な味覚ゆえ、同じホウレンソウでも食べる日と嫌がる日があるなど、むらが出ます。この頃は好き嫌いよりも、いろいろな食材に出合う経験が最も大切です。

その後幼児期になると、食の好みができ、好きな物ばかりを大量に食べたがる傾向が出てきます。しかし、まだ自分の体に必要な量を判断できず、食べ過ぎておなかを壊してしまうこともあるので注意が必要です。この頃、大人より味蕾の多い子どもたちが、苦い、渋いなどを敏感に感じて好き嫌が増えるのは当然です。一方で、幼児期は体だけでなく、心の成長も大きい時期です。食べたい物だけ食べればよいことに慣れてしまうと、その意識が続いてしまいます。この時期にこそ、食への感謝の気持ちと嫌いでも食べてみるという思いを大切にしたいです。そうすれば、小学生、中学年の頃から食べられる物が増えていきます。

大切なのは、好き嫌が増える時期にさまざまな味に挑戦し、他の物で同じような栄養が取れるようにすること、今の好き嫌いは一生ものではないことを忘れずに、時々食卓に出し続けることだと思います。皆さんにも小さい頃は嫌いだったの今は大好き、そんな食材があるのではないのでしょうか。



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
8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。



大反響だった前作「70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ」の第2弾!今回は部位別に痛みを解消できるだけでなく、一つの運動をたったの1分でできるように紹介。QRコードで動きの確認をできる動画付き。

山口晃二 著
定価: 本体1,400円+税



「生涯一百姓」を貫き、減反政策や規模拡大を進める農政に異議を唱え続けた故・山下惣一さん。その半生と時代ごとの提言を振り返る。晩年のエッセイと1979年に直木賞候補作となった『減反神社』も収録。

山下惣一 著
定価: 本体2,000円+税



日本人がかつて年間で120キロほど消費していた米は、今は半分にも満たず、米が売れない現代日本。そんな現状を打破するため、常識を覆し売り上げを伸ばし続ける原宿の米屋がコメを売る方法を伝授します。

小池理雄 著
定価: 本体1,600円+税

なぜ、その米は売れるのか?
進化する原宿の米屋のマーケティング術

行事予定表

2023年7月 組合動静

3(月)	辞令交付
4(火)	ホクレン十勝和牛市場
8(土)	第2回あるるミルクキャンペーン
11(火)	内部監査(管理・資材)～14日、 独占禁止法等研修会
12(水)	根室地区酪対役員会、優績LA全国表彰
13(木)	農業機械固定資産監査、 管内農協参事会道内研修～14日
14(金)	全道LA大会
16(日)	根室管内農協役員野球大会
18(火)	監査法人計画監査～20日
20(木)	ホクレン根室乳牛市場
21(金)	根釧JA共済担当者会議
26(水)	年金事務所調査
31(月)	第2回管理購買委員会、第3回生産委員会

2023年8月

1(火)	第3回営農委員会、 桜ヶ丘SS洗車カードキャンペーン～7日
2(水)	第5回理事会、ホクレン十勝和牛市場
3(木)	
4(金)	
5(土)	
6(日)	
7(月)	
8(火)	
9(水)	
10(木)	
11(金)	山の日
12(土)	なかしべつ夏まつり～13日
13(日)	
14(月)	
15(火)	盂蘭盆休業
16(水)	盂蘭盆休業
17(木)	
18(金)	定期監査、第5回監事会
19(土)	根室管内共進会、 開陽台ライダーズミーティング～20日
20(日)	
21(月)	
22(火)	内部監査(購買・販売)～25日
23(水)	
24(木)	ホクレン根室乳牛市場
25(金)	
26(土)	なかしべつ空港マルシェ
27(日)	
28(月)	
29(火)	
30(水)	第2回新事務所建設委員会
31(木)	



新米記者、蕎麦を打つ

こんにちは。「やすみこ」こと安田美琴です。

最近は日差しが強くて暑い日と過ごしやすい涼しい日が交互にやってきている気がします。北海道生活3年目にもなると、『もう本州の夏は耐えられない』と天気予報を見ながら毎日苦い顔をしています。

さて、今回のこぼれ話のタイトルはズバリ、「新聞記者、蕎麦を打つ」です。先日、取材を通じて知り合った蕎麦屋を営む店主が主催する蕎麦打ち教室に参加しました。恥ずかしながら北海道に来るまでは北海道の蕎麦文化を知らず、特に初めて中標津に来た時はあまりの蕎麦屋の多さにびっくりしていました。また、蕎麦のイメージと言えば黒に近いグレー色でしたが、北海道の蕎麦は白いものが多く、釧路地域には緑色の蕎麦があることも知って、ますます興味を持ちました。

そして、何より美味しい！のど越しが良くてしっかりとした食感と鼻に広がる蕎麦の風味…。気付いたら北海道蕎麦の虜に。一口に蕎麦と言っても「田舎そば」や「更科そば」、「藪そば」など数多くの種類があることを学び、各地の蕎麦屋巡りが休日の楽しみになりました。

蕎麦打ち教室は月に1度別海町で開かれているもので、取材も兼ねて初の蕎麦打ち挑戦です。思っていた何倍も力が必要でひいひい言いながら生地を練ったりこねたりを繰り返すのですが、驚くことに時間勝負などところが多くて1分も経つと硬くなってしまいます。思うように生地が伸びず苦戦しながらも、なんとか初の蕎麦打ちを終え一安心しましたが、最後に待っていたのが麺切包丁で1本ずつ蕎麦を切る工程で、1番緊張しました。教えてくださった蕎麦屋の店主はほんとにも簡単に切っていましたが、実際に切ると細すぎたり太すぎたりとなんとも個人的な見た目の蕎麦になりました。

その場で茹でてくださり、打ち立てほやほやの蕎麦を食べましたが、普段お店で食べる蕎麦とは違って少し硬い食感でした。でも、自分で打った蕎麦という特別感があって美味しかったです。

教室に通う生徒さんが「自分好みの食感や味の蕎麦を打てるところが手打ち蕎麦の1番の魅力」と話してくださり、私も蕎麦打ちをもっと極めてみたいと思いました。そして、黙々と蕎麦に向き合う時間が新鮮でますます蕎麦愛が深まりました。今後も積極的に根釧地域でソバを栽培されている農家さん取材して、蕎麦振興に貢献できるように頑張ります！

