

JA 中標津町農業協同組合

夢 広がる なかしべつ

2024
04
Vol.592

INDEX

- 第71回女性部総会 …2 ■ 機構図と職員配置図…3
- フレッシュ新人&おつかれ様でした…4
- 能登半島地震へ義援金を寄贈、生産部よりお知らせ、
中標津JHC新入会員募集…5
- 青年部のページ …6
- 家畜排せつ物の適正な管理を徹底しましょう …7
- 理事会・クロスワード・読者の声…8~9
- **特集**「健康快眠講座」…10~11
- 技術の扉～ペレニアルライグラス導入放牧草地の冬枯れリスクマップ…12
- 普及の窓～飲水設備の管理…13 ■ 夢広がる掲示板…14
- 占い、新刊…15 ■ 「やすみこ」のほんのこぼれ話、行事予定…16

JA NAKASHIBETSU

公式Webアドレス

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



← ケータイ用QRコードはこちら!!





中標津町農協女性部

第71回通常総会

3月21日、女性部第71回通常総会が開かれました。



ご来賓 半沢様

ご来賓 宮本様



3月の総会に向けて、2月中旬から始まった議案作り。令和5年度の事業報告と令和6年度の事業計画(案)を書くことが、部長としての私の仕事でした。短いながらも何とか事業報告を書いたものの、2つ目の事業計画(案)の内容が、何も思い浮かびませんでした。部員の加入や脱退の確認、決算書や予算書作りも簡単には終わらず、総会を開催するのは、本当に大変な事だと思えました。一緒に頑張ってくれた副部長と支部理事の皆さん、お疲れ様でした。

天気心配も無く、無事に3月21日を迎え、ご来賓として、JA参事 宮本様と青年部副部長 半沢様にご臨席を賜りました。お忙しい中、大変ありがとうございました。また、所属する部員は少ないものの、総会への出席率は非常に高く(管内比)、部員の皆さんに感謝です。議長には当幌支部の奥田美晴さんと依橋支部の名越静枝さんが選出され、滞りなく議事が進め



長縄部長挨拶



茶話会

られました。総会終了後は、管理課入江主任と本多課長補佐から、「JA Aコネク」という新しい連絡ツールについての説明を受け、実際に皆でスマホに登録してみました。すると、普段FAXで受け取っている文章が、そのままスマホの画面で読めるのではないですか。家族で利用すれば、皆で情報を共有出来るし、個人宛の連絡を見逃す事が無くなるので、これは便利。まだ試験的な段階で、全戸で利用するにはもう少し時間が必要なのですが、皆さん楽しみにして下さい。

そして、可愛いお弁当とケーキやお茶菓子をお供にして、農協新事務所の叩き台となる図面を見ながら、あーしたい！こーだったら良い！とお喋り。出された有意義な意見は建設委員に報告しますので、組合員にとっても、一般のお客さんにとっても、利用しやすく愛される新事務所になりますように。

根室地区女性協総会



3月27日には、根室地区女性協議会の総会が農業会館で開催されました。5名の代議員(長正路恵美さん、村上美幸さん、横田愛さん、遠藤美智子さん、高嶋裕美さん)が出席し、中標津女性部副部長の長正路さんが議長を務めてくれました。落ち着いた様子で、しっかりと進行してくれました。

午後からは、JA標津女性部の大沼部長による国内視察研修(沖縄)の報告と、全員参加でワールドカフェ方式の座談会が開催されました。家の光大会、青年協との交流会、全体研修について、などの決められたテーマのほかにも、子供の婚活事情、年金や介護、お墓について等々、多岐にわたって楽しくお喋りしました。

また、座談会終了後には、道女性協議会の声掛けで行われた能登半島地震の募金活動の集計がありました。管内5単組の協力で、総額118,171円となりました。全道規模で集められた募金は、道女性協議会の会長が、石川県女性協議会へ手渡す予定になっています。

これにて今年度の活動が全て終了しました。来年度もみんなで頑張りましょう~♥

(記=長縄 さおり)



議長を務めた長正路さん(右)



JA中標津 機構図と職員配置図

令和6年4月1日現在

株式会社RARA Farm 中標津

(管理部付 考査役) 竹内 剛
(管理部付 主任) 三浦 由美

理事会

遠藤 昭男 (営農委員長)
乾 元樹 (生産委員長)
岡部 達也
中本 信幸
竹下 耕介

監査室長

管理部長兼務
(囑託)
奥田 哲

組合長

飯島 浩

参事

(理事兼務)
宮本 博司

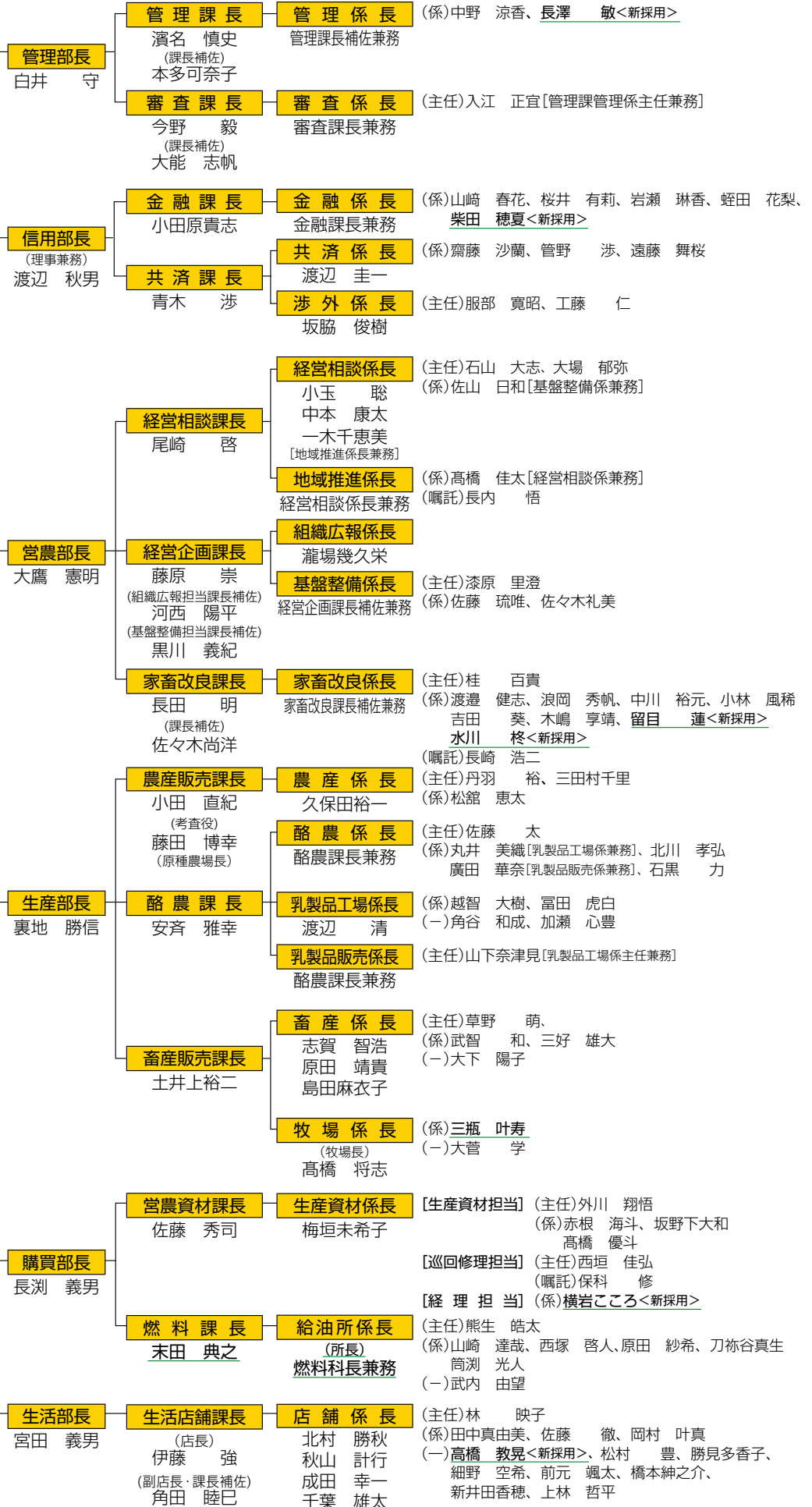
副組合長

田中 世一
(管理購買委員長兼務)

企画会議

監事会

中塚 広文 (代表監事)
中村 正哉 (常勤監事)
長正路健二
大西 浩己 (員外監事)



	男	女	合計
理事	9名	0名	9名
監事	4名	0名	4名
役員計	13名	0名	13名

	男	女	合計
正職員	88名	31名	119名
準職員	4名	0名	4名
職員計	92名	31名	123名

※理事に職員兼務2名・職員に一般職13名を含む

※準職員は囑託7名


※(一)は一般職をいう

— 異動者

フレッシュ 新人職員紹介

- ①出身地・出身学校・前職(ある方) ②趣味
③特技 ④仕事をする上で心がけたいこと

管理部 管理課 ながさわ びん
管理係 **長澤 敏**




- 1 別海町・別海高校
- 2 ドライブ
- 3 料理
- 4 1日でも早く仕事に慣れたいです

信用部 金融課 しばた ほのか
金融係 **柴田 穂夏**




- 1 中標津町・中標津高校
- 2,3 ダンス・ピアノ
- 4 間違えのないように丁寧に、かつ、お客さんを待たせることのないように効率良く頑張っていきたいと思います。

営農部 家畜改良課 とどめ れん
家畜改良係 **留目 蓮**



- 1 中標津町・JAカレッジ
- 2 読書・映画鑑賞
- 3 バドミントン・キャッチボール
- 4 組合員さんに関わる機会が多いので、組合員さんとのコミュニケーションをとりながら仕事をこなしていけるよう頑張りたいです。

営農部 家畜改良課 みずかわ しゅう
家畜改良係 **水川 柊**




- 1 中標津町・JAカレッジ
- 2 ドライブ
- 3 テニス
- 4 分からないことは分からないと言い、できるだけ早く多くのことを学びたいです。

購買部 営農資材課 よこいわ
生産資材係 **横岩 ころ**



- 1 羅臼町・標津高校
- 2 食べることに興味がある
- 3 楽器の演奏
- 4 社会人としてのマナーを身につけ、組合員さんがスムーズに生産活動等ができるようしっかり支えていきたいです。

生活部 生活店舗課 たかはし たかあき
店舗係 **高橋 教晃**



- 1 広尾町・札幌学院大学 アークスグループ福原
- 2 サッカー観戦
- 3 書道
- 4 組合員の皆様、地域の皆様に満足していただける売り場作り、店舗にしていきたいと思っています。

おつかれ様でした

3月31日をもって3名の方々が退職されました。今まで農協職員として重要な部署で活躍され、農協事業にご尽力いただきました。これから新天地で新しい一歩を踏み出されます。皆様の今までのご苦労に感謝し、これまでの経験を活かしてご健闘と末永く健康で過ごされる事をお祈り申し上げます。お疲れさまでした。



生活部審査役 **今井 敏一**

この度3月末をもちましてお世話になったA中標津を定年退職致しました。昭和62年11月に入組以来36年5ヶ月奉職し、生活部店舗係と永きに渡り職責を全うする事が出来たのは組合員をはじめ役員・職員の皆様から公私に渡りご指導をいただいた賜であり、無事に今日を迎えられる事が出来た事を心より厚く御礼申し上げますと共に深く感謝申し上げます。今後とも組合員各位・役職員一丸となって今以上に団結し、組合員経営がますます充実し、共に中標津町農協も発展されます事を祈願しております。最後になりますが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ退職の挨拶とさせていただきます。長い間本当にありがとうございました。

- 信用部金融課金融係 **友貞 奈々美**
- 購買部営農資材課生産資材係 **杉岡 由莉可**

能登半島地震へ
115万7,500円の義援金を寄贈

3月12日、中標津町役場において当組合より能登半島地震に対する義援金100万円を寄贈しました。

寄贈先は日本赤十字社北海道支部根室地区中標津分区で、飯島組合長より分区長を務める西村穰町長に目録をお渡ししました。義援金は1月15日から2月16日までJA本所窓口と金融店舗窓口、Aコープ中標津店あるるの3箇所に募金箱を設置、募金箱で集



あるるに設置した募金箱



西村町長(右)に目録を贈呈

まった53万9,318円とJAからの寄付46万682円を合計した100万円を贈りました。

また、1月24日から2月9日までの期間で、当組合の組合員と職員の方々から1口500円で募り、集まった15万7500円をJA全中を通じて被災地に寄贈しました。

皆さまのご協力に心から感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

ホクレン根室家畜市場
和牛初生種牛別落札価格(2月分)

生産部よりお知らせ

初生黒毛メス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
鈴音	3	359,333	博紅葉	1	206,000
北美津久	51	343,078	関平照	1	201,000
福之鶴	15	280,600	秋忠平	1	200,000
諒太郎	1	262,000	美国桜	3	195,667
貴隼桜	5	256,800	紀多福	4	168,750
福之姫	84	248,369	勝早桜5	4	160,250
第1花藤	1	241,000	若百合	2	144,000
百合未来	6	223,833	安亀忠	1	130,000
花之福	1	211,000	英貞	2	69,000

初生黒毛オス

種雄牛	頭数	金額(平均)	種雄牛	頭数	金額(平均)
百合白清2	4	383,500	奈津勝	1	259,000
博紅葉	1	379,000	美津金幸	1	252,000
福之鶴	16	358,625	紀多福	7	242,429
安亀忠	1	355,000	知恵久	2	226,500
北美津久	38	348,500	諒太郎	6	217,000
福之姫	93	324,904	美国桜	2	210,000
百合未来	8	321,125	愛之国	1	204,000
英貞	1	317,000	第1花藤	1	200,000
若百合	7	305,714	鉄晴幸	1	198,000
安福久	1	303,000	秋忠平	2	188,500
貴隼桜	1	303,000	茂晴花	1	175,000
華勝栄	1	281,000	美国白清	1	120,000
関平照	4	278,250	百合美	1	110,000
勝早桜5	4	266,750	夏百合	1	103,000

酪農について楽しく学ぼう!!
ジュニアホルスタインクラブ
中標津 JHC
新入会員大募集

中標津ジュニアホルスタインクラブでは、**新入会員を募集中**です!
小学1年生～高校3年生までの、子ども達を対象に、酪農について学ぶだけでなく、キャンプをしたり、くだもの狩りをしたり…季節に応じて、いろんな楽しい活動をしています!興味のある方は、お気軽にご連絡下さい!!同志会員でなくても、大丈夫!たくさんのご応募を、お待ちしております!!

年会費 2千円
事務局
家畜改良課【小林】
TEL 73-2131

みんなで、たのしく学ぼう!!

農協理事と農協青年部 各支部による懇談会



武佐依橋開陽支部



俣落支部



2月9日20時から農協理事、参事、部長の方々との懇談会が各支部で開催されました。コロナ禍が明け、4年ぶりの開催です。



当幌支部

俣落支部は肉庭で行い、竹下理事、中本理事、宮本参事、白井管理部長をお招きし、現在の農業情勢や今後の見通し、脱脂粉乳の使い道や、災害への備え、また、ヘルパー利用についてなど対話いたしました。個人的には若手青年部員に積極的な参加を促すにはどうすればいいかなど相談し、有意義な時間を過ごさせていただきました。

懇談会を機に部員の皆には農協事務所に向いたときや理事とお会いした時には、どしどし対話してもらいたいと思います。

この度はお忙しい中、ご出席いただいた農協役員、参事、部長の皆様には貴重なアドバイスを賜り感謝しております。ありがとうございます。

(記)小出 信彦

各支部の 担当理事と 開催場所

- 当幌支部 遠藤営農委員長、岡部理事、大鷹営農部長、渡辺信用部長(焼肉ジュージュー)
- 武佐依橋開陽支部 田中副組合長、乾生産委員長、宮田生活部長、裏地生産部長(いちばん星)
- 俣落支部 中本理事、竹下理事、宮本参事、白井管理部長(肉庭)

根釧合同JA役員研修会

3月13日、トーヨーグランドホテルにて令和5年度根釧合同JA役員研修会が開催されました。両管内からJA役職員、青年部・女性部役員、各関係団体等の約200名が参加。当青年部からは小出部長、林理事、大内理事の3名が出席しました。

研修はお昼を挟んで講師2名による講演が行われました。午前中は農林中央総合研究所の柳田 茂特別理事研究員による「JAを巡る諸情勢と対応方向」で、生産者が努力しても敵わない生産資材高騰や消費減退、異常気象などの外的要因は、自らは解決が難しいが、農産物輸出額が毎年増え前年は9,064億円となっており、特に北海道の食材は海外から高評価を得ていることから、そのためにまずは安全な農産物の安定した供給が必要だと思いました。一方では世界的な人口増加による食料不足、農業の担い手不足など課題があります。現在青年部活動を通じて町内の小学生へ食育活動を行っていますが、将来子供たちが農業に従事するきっかけを作ることや、地元の乳製品、作物に目を向けてもらうため農業に触れる重要性を感じました。

午後からは有限責任監査法人トーマツJA支援事業ユニットの水谷 成吾シニアマネージャーによる「「人づくり」なくして自己改革は完結しない」と題して行われました。特に農業において人材不足は深刻な状況にあります。人材募集についてエンゲージメント(知人、友人に自分の職場を薦められるか)という視点から検討することができます。自分の職場について推奨者が多いと生産性が高く、一方で批判者が多いと不満に満ちた職場となります。農業も人との関わりが多いため、エンゲージメントという視点から様々な場面の環境づくりが必要で、それが人材不足の課題を解決する方法の一つだと感じました。



今回の研修を通じて感じたことは、様々な課題を解決することのみでは自分は成長しないので、新たな挑戦の中から成功と失敗を重ね、努力し成長していきたいと思いました。

(記)大内 風弥

融雪のこの時期“大丈夫ですか”

家畜排せつ物の適正な管理を徹底しましょう!

家畜ふん尿の管理は『家畜排せつ物の管理の適正化及び利用促進に関する法律（家畜排せつ物法）』により、家畜排せつ物や堆肥の野積み、素掘り等が禁止され、適正な管理が義務付けられています。

この時期、融雪や大雨等により家畜ふん尿やれき汁の河川流出や地下浸透など重大な事故がおこりやすくなることから、家畜排せつ物の適正な管理について、より一層注意が必要です。

畜産業を営む方は、堆肥舎、尿溜、スラリストア、ラグーンなどの点検を行い、家畜排せつ物の適正な管理に努めましょう。

ふん尿成分を
河川に流出
させないで…(泣)



もぉ～!ふん尿も、
貴重な資源だよぉ!
川や海の魚も貴重な
資源だよぉ!



堆肥や家畜排せつ物の保管と管理ポイント

✓ 堆肥や固形状の家畜排せつ物を保管する場合は

床を不浸透性材料（コンクリート等汚水が浸透しないもの）で築造し、適当な覆い及び側壁を設けてください。

※「適当な覆い」とは、必ずしも屋根の設置を義務付けるものではなく、防水シートで覆うなど簡易な方法による対応も可能です。

✓ 堆肥を畑などに置く場合は

地下浸透しないよう必ず、上を防水シートで覆い、下にも防水シートを敷く等の措置をしてください。

防水シートで管理する際には、風で飛ばされないように、ブロックやタイヤなどでシートを固定するとともに、堆肥を置く場所は、河川や道路側溝から離れた場所をお願いします。

✓ 家畜ふん尿施設の床、覆い、側壁又は槽に破損が生じた場合は

家畜排せつ物が飛散・流出する恐れがあることから、遅滞なく修繕を行いましょう。

⚠ 融雪水や大量の雨水が家畜ふん尿施設に流れ込むことが予想される場合は
土のうを積むか排水路を確保する等により、施設への流入を防ぎましょう。

⚠ 家畜ふん尿施設からふん尿やれき汁が外部に流出する恐れがある場合は
シート等による貯留槽などを設置するとともに、不慮の事故等による流出被害を最小限とするため、農場の勾配等を考慮しあらかじめ土盛りを行うなど、農場外への流出防止対策をしましょう。

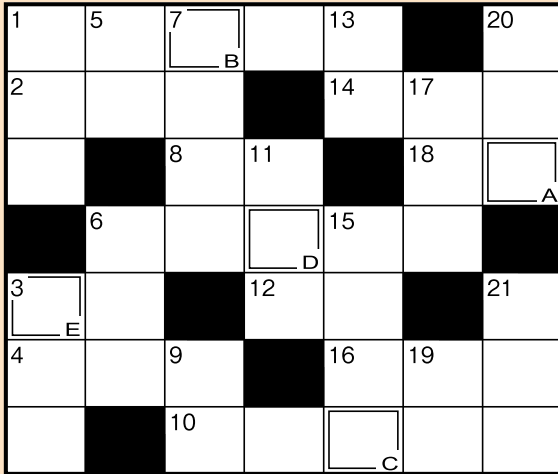
⚠ 万が一、流出事故が発生した場合は
事故原因の解消と流出物の除去等の被害拡大防止対策を実施するとともに、速やかに所属農協などの関係機関に連絡を行い、対応策等の指示を受けてください。

中標津町家畜排せつ物管理適正化指導チーム

■事務局：役場農林課畜産係 73-3111(373)

Crossword Puzzle

夢 出題/ニコリ 広がる クロスワード



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？

モノのカギ

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぷらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうこともあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑬関東——、——裁判所
- ⑮漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑯オンの反対語

タテのカギ

- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨お酒は飲めません
- ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと

4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。

3月号クロスワードの解答 『ウシオジル』

第12回 理事会

開催月日 令和6年3月27日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 職員就業規則及び退職給与規程の一部変更について
2. 令和5年度収支決算見込みについて
3. 令和6年度役員報酬審議会の答申について
4. 監事による随時監査の結果について
5. 職員の期末手当について
6. 自己査定（仮査定）の結果について
7. 大口融資先の経営状況報告について
8. 理事に対する貸出金の承認について
9. 各種資金の借入について
10. 令和5年度理事に対する納税猶予に係る債務保証について
11. 令和5年度納税猶予に係る債務保証について
12. 令和6年度骨子（案）について
13. 令和6年度内部監査計画について

報告事項

1. 令和5年度組合員加入状況及び出資増口について
2. 内部監査の結果について
3. 再発防止策取組状況報告について
4. 令和5年度第3回地区別懇談会の主な意見について
14. 令和6年度各種利用料金の設定及び組合員営農対策について
15. 令和6年度各種補助事業計画について
16. 大根選果場屋根断熱改修について
17. 令和6年度販売手数料及び利用料金の設定について
18. 令和6年度購買手数料及び店舗手数料の設定について
19. 令和6年度収支予算計画について

5. JAバンク内部管理態勢構築にかかる指針の変更について
6. 令和5年度国・道・町からの各対策事業の申請と交付について
7. 令和5年度各種補助事業実績と精算について
8. 令和6年2月現在酪農基礎調査について
9. 令和5年度人工授精・受精卵移植・性別別精液の受胎率について
10. 令和5年度生乳生産状況と乳質について
11. 令和5年度乳製品工場の進捗状況について
12. 令和5年度家畜伝染病の発生状況及び家畜伝染病淘汰互助会制度の報告について
13. 令和5年度原料てん菜の精算について
14. 令和5年度育成センター預託状況について
15. 棚卸監査の日程について

NOSAI北海道よりお知らせ

JA中標津管内の組合員様より2名の総代が決定しましたのでお知らせいたします。

・中本 信幸氏（再任）・櫻坂 直俊氏（再任）
任期：令和6年4月1日～令和9年3月31日

読者の声

● 皆さんは防災用品、備蓄品どのくらい備えていますか？我が家では数年前、大きな災害があった時、必要な物を揃えました。懐中電灯から始まり、ランプやスリッパなどの日用品まで…。揃えてみると相当な量です。それをどこに保管しておくのが正解なのか未だに分かりません。備蓄品も水やカップ麺、缶詰など消費期限を一覧表にし、衣装ケースにまとめてあります。家族人数分はこれまたなかなかの量です。最初は期限切れを手エックして入替もしていました。が今やほったらかしです。消費期限が切れそうな物（もしくは切れた物（笑））を食べて、その後買い足していません。これでは駄目だと分かっています。継続するって難しいんです。いつ起こるか分からない災害に備えるって大変ですね。皆さんはどうされていますか？

▼PN／おにぎり

● 3月4月は卒業、入学の時期ですね。桜がいつ咲くのか枝を見ますが毎年4月後半に入らないと咲かないな…と思っています。今年こそは早く見

たいと期待しますが。家の子ども達もまだ先ですが、卒業・入学を経験するので少しずつ成長していく姿が見られるんだと今から楽しみにしています。春はまだ出会いの季節でもあるので新しい友達ができるかもしれないと、親としてはワクワクです。いろんな事を経験してたくましく育ってほしいです。

▼PN／はぐれ刑事

● 3月に入って、昼間は暖かい日が多くなり、毎日散歩を始めました！根室管内の高校が甲子園に出場するのは中標津高校野球部が出場した1990年夏以来となりますね！今月3月20日の試合頑張ってくださいですね。テレビで応援します。

▼PN／夢

● 庭先の雪山が日ごとに小さくなり、雪間から黒土が見えてたのに、今日（3/18）外は雪景色に。行きつ戻りつつ三寒四温の振り幅が大きく、春は少し先に延びたようです。先日、花屋の店先に鮮やかな黄色のミモザの花を見つけました。小さな花が集い、枝先までそれぞれの小花が咲き、春を連れてくる花にピタリです。かつてアメリカ大統領オバマ氏

の夫人、ミシエルさんが大統領就任の際に着用していたコートがミモザ色だったとか。鮮やかな黄色がより一層華やかさを増していたことと思います。さて、今年の我が家の庭にはどんな花を植えようかと雪景色の中で思っ昨今です。

▼PN／コスモス

● この冬は雪が少なく3月中旬のこの頃は地面も見え、春近い日々。自分はその春の野菜の種まきをすのくにプランターの用意をしました。健康に気をつけて楽しみたいと思います。

▼PN／K・M

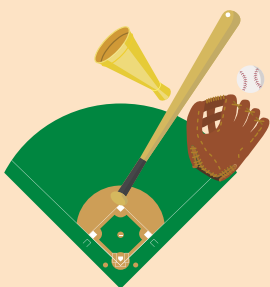
● 3月中旬、私は外の春を見つけました。黒土も見えています。ネコヤナギとコブシの綿毛が白くふくらんできていました。先日、お彼岸に合わせて徳島のみかんはとっても甘くおいしく頂きました。ハガキにはエゾリスの手紙が添えられました。毎日配合飼料の下に来てはちよっとエサをつまんでタモの木に素早く登って行くのが可愛いです。また、長野県のお友達よりTeaーがあり、この時期（3/17）に味噌作りで大豆1kg、糀（こうじ）菌、塩だけのシンプルな材料ですが、今年2年目のものを食べていて、おいしいとのこと

です。こちらから桜餅、サツマイモパイ、ゴータチーズも入れて送りました。とってもおいしいと評判でした。また、女性部交流会もなかなか楽しいイベントになりました。これからも仲間と共に語り合えたいと思います。

▼PN／りんごちゃん

● 3月20日の春のセンバツ高校野球大会3日目、母校の別海高校が出場し、岡山の創志学園と対戦しました。残念ながら7対0で負けてしまいました。だが、甲子園出場が決まってからは、ドキドキワクワクする楽しい時間を過ごしました。野球部にいくら寄付するか相談したり、別海町にふるさと納税した同級生もいました。東京に住む友人は現地で応援する為に兵庫県まで行きました。試合後は「自分の子供じゃないけど、泣きそうになった」と言っていました。野球部員を始め、関係者の皆さん、楽しい時間をありがとうございました。

▼PN／まる





SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH

健康快眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

イラスト：ゆきたけし

2

睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

1

現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。

4

上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



3

浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

6

寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



5

食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょ



7

夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜（就寝の3時間程度前）に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

参考：厚生労働省ホームページ
e-ヘルスネット
「健やかな睡眠と休養」より

ペレニアルライグラス導入放牧草地の冬枯れリスクマップ

酪農試験場 飼料生産技術グループ 田中 常喜



ペレニアルライグラス（以下「PR」）は、融雪時の萌芽・再生が遅れ夏以降に回復する、冬枯れのリスクがある草種で、冬枯れリスクは地域や秋の管理状況などに左右されます。今回は、スマートフォンなどでPRの冬枯れリスクマップを閲覧できるWEBアプリを紹介します。

■冬枯れリスクマップ

PRを補助草種として利用した場合と、PR主体放牧草地の場合の冬枯れ発生確率を示す2種類のリスクマップを作成しました（図1）。冬枯れ発生の有無は、冬の気象情報と前年の管理情報により予測しており、経験的あるいは学術的に知られていることとの整合性が確認できています。過去の草地調査結果で検証したところ、冬枯れリスクを見逃すことなく評価できていました。ご注意ください点としては、実際の観察・確認が重要であることです。特に冬枯れリスクはPR主体性の影響が大きいので、前年秋のPR被度で40%を超えている場合には注意が必要になります。

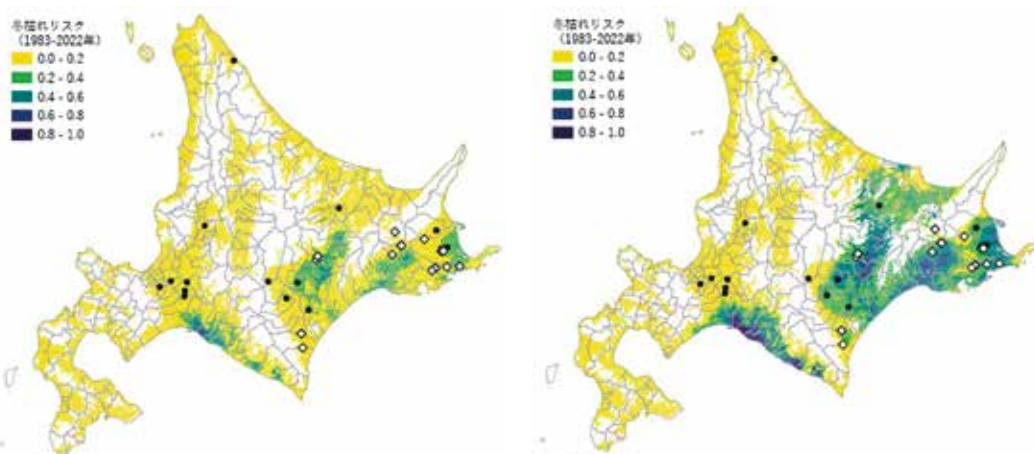


図1. PRを補助草種として利用した場合(左)とPR主体放牧草地の場合(右)の冬枯れリスクマップ(1983-2022年の40年間の発生確率)

■WEBアプリによる公開

具体的な場所での詳細情報を見ることができます（図2）。シンプルな構成で感覚的に操作ができると思いますので、是非、お試しくさいます。



図2. ペレニアルライグラスの冬枯れリスクマップの閲覧アプリ

飲水設備の管理

泌乳ステージや環境にもよりますが、乳牛は1日75～180Lの水を飲み（日本飼養標準 2017）、生乳生産を行っています。牛にとって水は消化や代謝にも利用される重要な要素です。牛がいつでもキレイな水を飲めるよう、水槽を清潔に保ちましょう。

1 水槽の場合

- 水の深さを10～15cmに保つことで、適度に水が入り替わり一定の水質を保つことができます。
- サイレージや配合飼料などの残りを取り除き、内壁のぬめりなどを取り除きます。頑固な汚れには重曹を使うと効果的です。



2 ウォーターカップの場合

- 給水器に飼料が入っている場合にはこまめに取り出し、綺麗な状態を維持しましょう。
- 一回で全ての給水器を洗浄するのは大変なので区画を決め定期的に洗浄するのがおすすめです。

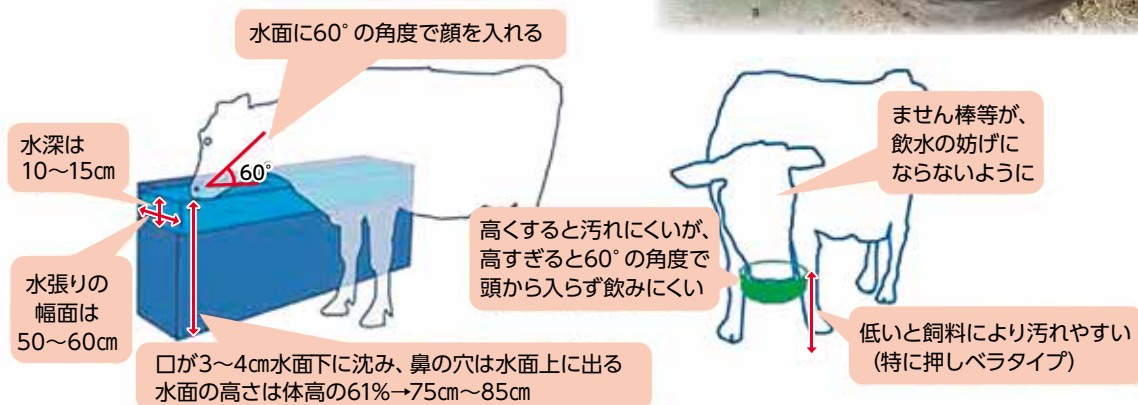


図1 水槽での飲水姿勢と構造の考え方

3 現場での事例

- ①飲水量が増える夏場には3日に一度、冬場は1週間に一度掃除をしている
- ②2日に1回のペースで除糞の際に排水することで、汚れの蓄積を防いでいる
- ③水槽の掃除を作業に組み込み、ルーティーンにすることで日々の水槽の状況を把握している

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)

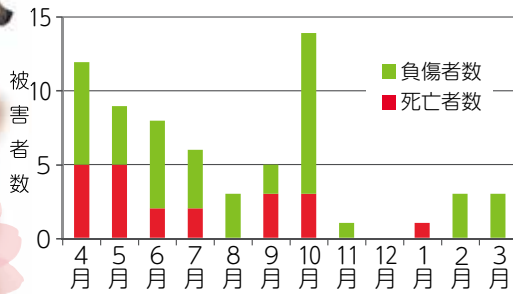
詳しくはホームページで

根室振興局 普及センター 検索

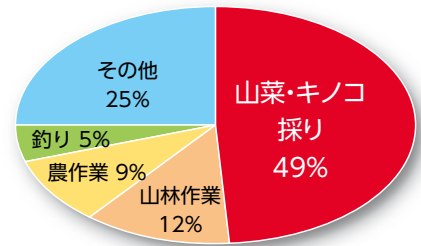
<http://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc>

春はヒグマに注意

人身被害は春と秋に多く発生



被害の1/2は山菜・キノコ採りで発生



春のヒグマ注意特別期間 令和6年4月1日(月)～5月31日(金)

あなたが被害者にならない一番の方法は**ヒグマに遭わないこと**です。

- 食べ物やゴミは必ず持ち帰る
 - 一人では野山に入らない
 - 野山では音を出しながら歩く
 - 事前にヒグマの出没情報を確認する
 - 薄暗いときには行動しない
 - ファンや足跡を見たら引き返す
- ※人里周辺などでヒグマを目撃したときは、市町村役場または警察にご連絡ください。



北海道環境生活部環境局自然環境課・中標津町農業協同組合

山林付近で農作業などされる方へ 野焼きによる火災に注意しましょう

林野火災予防強調期間
4月10日～5月20日

- 空気が乾燥する春から初夏にかけては、林野火災が発生しやすい状態が続きます。
- 林野火災の原因は、ごみ焼きや枯草焼きなど、人為的なものが大半を占めています。

ごみ焼きは禁止!!

野焼き行為は、法律※により原則禁止されています。農業や林業を営む上でやむを得ない廃棄物(稲わらや伐採した木の枝など)の焼却は例外として認められていますが、関係市町村の指導を必ず受け、火の取扱いに注意しましょう。

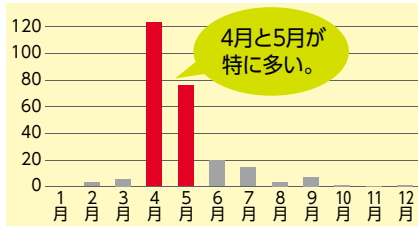
※廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第16条の2

注意事項

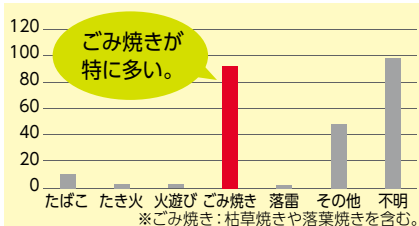
- 強風時、乾燥時は焼却しない。
- 消火の準備をしておく。
- 監視人を置く。
- その場を離れるときは、消火する。
- 一度に大量に燃やさない。
- 火の後始末を必ず行う。

林野火災が起きた原因によっては、賠償責任が発生する場合があります。林野火災予防強調期間中はもとより、期間外においても林野火災を起こさないように注意してください。

<月別の出火件数 (H26～R5)>



<原因別の出火件数 (H26～R5)>



自然災害の備えに森林保険

森林保険は、あなたの森林が火災や風害などの災害にあったときに手厚い補償を行い、森林の復旧や経営への不安を解消します。

申込み手続き まずは最寄りの森林組合までご相談ください。ご相談内容に応じて、ご希望に沿ったお見積もりをご案内いたします。

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★



4月

 <p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに</p> <p>健康運 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を</p> <p>幸運の食べ物 セロリ</p>	 <p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 面倒事の多い時期ですがうまく解決していきます。諦めずに取り組んで。下旬には協力が現れます</p> <p>健康運 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に</p> <p>幸運の食べ物 タケノコ</p>	 <p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎</p> <p>健康運 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に</p> <p>幸運の食べ物 サヤエンドウ</p>	 <p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 あれこれ多忙なときですが上昇運。めどのないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう</p> <p>健康運 うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に</p> <p>幸運の食べ物 フキのとう</p>	 <p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおむね良い方向に進むので前向きに考えて</p> <p>健康運 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎</p> <p>幸運の食べ物 雪白体菜</p>	 <p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 着実に前へと進んでいける。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です</p> <p>健康運 楽しくできる健康法を探して体力アップ!</p> <p>幸運の食べ物 ソラマメ</p>	 <p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見を傾けて</p> <p>健康運 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって</p> <p>幸運の食べ物 レタス</p>	 <p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます</p> <p>健康運 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉</p> <p>幸運の食べ物 タラの芽</p>	 <p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう</p> <p>健康運 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く</p> <p>幸運の食べ物 グリーンピース</p>	 <p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 気持ちがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ</p> <p>健康運 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を</p> <p>幸運の食べ物 根ミツバ</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

インテリアグリーン

植物と暮らす心地よい空間づくり

植物のプロである著者がグリーンプランニングを手掛けた7軒の個人宅の実例を紹介。植物をどこに飾ると部屋が素敵に見えるか、生き生きと育つか。インテリア目線と、植物の生育目線の両方で詳しく解説する。

安元 祥恵 著
定価：本体1,800円+税

ぜ～んぶプランターでできちゃう！

小学生の野菜づくりブック

「小学生のお料理ブック」「小学生のお菓子ブック」に続く大人気シリーズの第3弾!今回は野菜づくりがテーマです。野菜を育てた経験がない小学生でも、自宅の庭やベランダで、手軽にプランターで作れます。

藤田 智 監修
定価：本体1,500円+税

● **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

2024年 4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。



食材1つ足すだけ
お茶でかんたん飲む薬膳

いつものお茶に1素材をプラスするだけで体が整う薬膳ドリンクに早変わり!自分の体質に合ったお茶でセルフケアすれば毎日快調。体にいいだけでなくおいしくなるのも嬉しいポイント。マイボトルでも楽しめる

植木もも子 著
定価：本体1,400円+税



わたしが元気なのは
76歳、横山タカ子の食の知恵

信州で暮らす著者の健康の秘訣は毎日の食事。「筋肉をふやす」、「骨を丈夫にする」といったテーマごとに鯖缶や豆、果物など積極的に取り入れている食材と料理を紹介。シニアに必要な栄養がたっぷりとれる。

横山タカ子 著
定価：本体1,600円+税

行事予定表

2024年3月 組合動静

1 (金)	地区別懇談会 (当幌)
4 (月)	桜ヶ丘SS春のオイル取りまとめ～7日
5 (火)	ホクレン十勝和牛市場
7 (木)	三共薬品外販(組合員向)
8 (金)	根釧地区JA共済担当者会議、ホクレン根室育成市場
11 (月)	役員報酬審議会
12 (火)	能登半島地震義援金贈呈式、土倉外販(組合員向)～13日、Aコープチェーンブロック会議
13 (水)	根釧合同農協役員研修会
14 (木)	根釧合同農協組合長会議
21 (木)	ホクレン根室乳牛市場
25 (月)	第7回営農委員会、第7回生産委員会
26 (火)	第5回管理購買委員会
27 (水)	第12回理事会、財務諸表等監査～29日、桜ヶ丘SS サクラポイント5倍～29日
30 (土)	決算棚卸監査～31日、資材課決算棚卸13:00～
31 (日)	ある・桜ヶ丘SS決算棚卸17:00閉店

2024年4月

1 (月)	辞令交付、職員歓送迎会
2 (火)	
3 (水)	
4 (木)	ホクレン十勝和牛市場
5 (金)	棚卸監査、第1回監事会
6 (土)	
7 (日)	
8 (月)	桜ヶ丘SSオイル配送タイヤとりまとめ～11日
9 (火)	
10 (水)	役員推薦全体会議
11 (木)	
12 (金)	
13 (土)	
14 (日)	
15 (月)	財務諸表等監査～19日、第1回生産委員会
16 (火)	第1回管理購買委員会、第1回営農委員会
17 (水)	
18 (木)	第1回理事会
19 (金)	
20 (土)	
21 (日)	
22 (月)	決算監査～25日、ホクレン根室乳牛市場
23 (火)	
24 (水)	
25 (木)	第2回監事会
26 (金)	
27 (土)	
28 (日)	
29 (月)	昭和の日
30 (火)	



新聞記者、甲子園球場へ

みなさん、こんにちは。「やすみこ」こと安田美琴です。

だいぶ雪解けが進み、春の訪れを感じさせる陽気になりましたね。今年は東藻琴の芝桜を見に行く計画を立てています。北海道に移住してからまだ1度も行ったことがないので今年こそは……と思っています。読者の皆様は花見と言ったらどこを思い浮かべますか？おすすみがあれば教えてください！

2月は丸山小学校が行う酪農業の理解推進と地域愛の育成を目的とした授業「牛乳の旅」の取材をしました。とても素敵な記事となり、嬉しく思いました。この取材の話は次回のこぼれ話で書きたいと思います。

さて、私は先月、第96回選抜高校野球大会の21世紀枠で出場した別海高校の取材で甲子園球場に行ってきました。

出場が決まった1月から監督や選手、OBなどを取材し、色々な話を聞きました。それぞれが抱える思いに触れ、いつからか私の中でも別海高校野球部の存在が特別なものとなっていました。酪農地帯が野球で盛り上がり、酪農家の皆さんも久しぶりの明るい話題にとっても嬉しそうでも笑顔になりました。

迎えた試合当日、甲子園球場はやはりとても厳格な雰囲気です。「聖地」と呼ばれる理由が分かりました。電光掲示板に見知った名前が並ぶのを見て、とてもワクワクしました。そして、何より応援席で選手の保護者たちや町民の皆さんと喜びを分かち合えたことが一番嬉しかったです。

チーム初ヒットを打った影山航大選手は中標津町出身で将来は酪農を志す若き担い手です。球場には酪農家のお父さんも駆けつけ、ヒットを打った時は目に浮かべて喜んでいました。影山選手は野球



も搾乳もできる高校球児として、球場を湧かせ、全国の酪農家たちに感動を与えたと思います。私もその一人です。

試合は惜しくも敗れましたが、試合結果以上に得られるものがそこにありました。

島影監督が試合後のインタビューでも語っていたように甲子園は最高の場所でした。今回の取材が今までの記者生活の中で最も楽しく、やりがいがありました。そして、取材に協力して



くださった全ての方々に深く感謝申し上げます。

たくさんの感動をありがとう別海ナイン。これからもずっと応援しています。

JA なかしべつ広報誌 夢広がるなかしべつ

令和6年4月号 回答用紙

お名前： _____ 住所 _____

応募の際には一言コメントなどを必ずお願いいたします。

また、応募できる方は中標津町民の方のみとさせていただきます。

【募集内容】日々の雑感、ポエム、川柳、中標津のみどころ、おいしい食べ物屋さん情報。

■ なかしべつの特産品・農畜産物の消費拡大に向けてのご意見、とっておき情報なども募集しています。

■ 送信先 → メール： janakashibetsu.soshikikoho@gmail.com

FAX：72-5983

はがき：〒086-1007 中標津町東7条南2丁目1番地

■ 本名掲載不可の方はペンネーム（PN） →

■ 4月号 クロスワードパズルの答え →

■ コメント

★ **提出期限** 組織広報係 宛 令和6年4月19日（金）までにお願いします。