

なか/べつ

農協だより



第 111 号

昭和59年3月

発行 中標津町農業協同組合
編集 営 農 部
印刷 アート印刷株式会社



3



馬鈴しよ増収に

願いを込めて!!

馬鈴しよ栽培講習会

今年の馬鈴しよ生産増収に願いを込めて、二月八日、農協大会議室に於いて、馬鈴しよ栽培講習会が行われました。

当日、馬鈴しよ栽培農家五十

名が参加して熱心に受講致しま

した。「馬鈴薯栽培に於ける正しい農業の使い方」については

北海三共の畠山光先生が講演され、経済性からみた農業の使い方

方等疫病の防除について、又、根鉤農試

馬鈴しよ科の村上紀夫

夫先生が「根室に於



熱心に聞いている耕作者の皆さん



根鉤農試・村上先生の講演

ける馬鈴しよ栽培技術」と題して講演され、当地方に於ける基幹作物の一つである馬鈴しよの安定した生産を図るには、どのようなしたらよいか、又、輪作体系がとられない当地方に於いて輪作体系をどのように進めると栽培技術の向上と地方対策について講演されました。

全体討論では、普及所の高尾先生が座長になり、中標津に於ける馬鈴しよ生産技術の向上とあわせて本年度の増収を期待して熱心に討論し耕作者個々の生産技術を高める、大変有意義な一日でした。

馬鈴薯談義④

ばれいしよ品種改良の話 個体選抜

根鉤農試 村上紀夫

どちらも疫病およびウイルス病抵抗性を示し、塊茎腐敗の少ないことなども大切です。

選抜は、まず圃場において初期生育および地上部生態・疫病罹病程度などを観察して

将来品種として可能かどうか大ざっぱに判断して、全く不可能な株は抜取り処分しま

す。さらに、秋の収穫時にいも着(ストロンが隣の株まで

越境している浮気株?は他が優れていてもだめ)、粒揃い・

収量・形・黒あざ病およびさうか病罹病などによって大まかに選びます。そして、約千

株を株ごとに紙袋に入れて調査室に持ち込み、いも重・でん粉重・でん粉価などを正確

に測り、将来性があると思われる株を五〇〇前後残し、翌年の選抜試験に回します。従

って、この世代では収量形質の変動が大きく、また、植えた株を二〇株から一株の割合

で選抜する訳ですから、経験と判断が必要です。

を置いて選びます。ただし、

すなわち、でん粉原料用はとにかく、でん粉収量の多いものに重点を置き、食用・加工用では、いもの形・目の深

さ・粒揃いおよび食味に重点を置いて選びます。ただし、

(3) 農協だより

昭和59年度

酪農畜産政策価格対策
運動が展開される!!

各農協酪対・地区酪対から積上げられた要求にもとづき、道酪対で次の四項目を基本方針として、運動が展開されることになった。

- 一、牛肉・乳製品等輸入自由化枠拡大の阻止
- 二、酪農畜産経営農家の安定対策の実現
- 三、保証乳価等畜産物要求価格の実現
- 四、加工原料乳限度数量枠の拡大

この基本方針を踏えて、根室地区酪対では過日の役員会で、今後の運動展開を「地区酪対運動要領」とおり定めて、各農協酪対に夫々人員の参加要請があった。

当農協酪対でも近日中に役員会を開催して、運動の取り進めについて協議を行うことになっている。

地区酪対運動要領

中央要請日程	場所	要請者及び要請農協	要請者総数
第1次運動 3月14日～15日 3月15日～16日	東京 札幌 (全道大会) (酪農協会)	地区代表者1名 中標津・西春別・別海 各3名 計根別・上春別・標津 } 各2名 中春別・根室 } 羅白 1名	20名
第2次運動 3月16日～18日	東京 {道酪対} {酪政連} 地区要請	標津・計根別 各2名 その他の農協(羅白除く)各1名	10名
第3次運動 3月18日～20日	東京 (同上)	中標津・西春別 各2名 その他の農協(羅白除く)各1名	10名
第4次運動 3月20日～22日	東京 (")	中春別 2名 その他の農協 各1名	10名
第5次運動 3月25日～27日	東京 (")	別海・根室 各2名 その他の農協(羅白除く)各1名	10名
根室の酪農を守る会 3月25日～27日	東京 (")		
第6次運動 3月27日～決定	東京	各農協組合長	9名

てん菜生産振興会役員

決まる!!

てん菜生産振興会の役員が、一月二十三日の定期総会に於いて、次の通り決定致しました。

- 会長 長繩 弘
 - 副会長 阿部 俊勝
 - 会計 山本 清
 - 監事 丹羽 賢一
 - 「地区役員」
当幌・南中地区
長正路 清・佐藤 信義
 - 協和・富岡地区
長瀬 貞義
 - 中標津地区
- また、本年度の事業についても協議され、次の通り決定致しました。
- 一、てん菜栽培研修会の実施
 - 二、てん菜育苗講習会の実施
 - 三、育苗視察研修の実施
 - 四、先進地視察研修の実施
 - 五、増産共励会の実施
 - 六、農薬購入の助成
 - 七、苗づらし機の助成
 - 八、その他
- 以上の通り決定致しました。

- 西崎 兵人・野口 史郎
- 武佐地区
安達 勉・工藤 重美
- 開陽・西共栄地区
三輪 民男
- 南依橋地区
佐々木邦雄

見栄や因習にとらわれず「生活の改善」をはかりましょう。

三月・四月は入学・進学・転勤等のシーズンで、交際費の出費が多くなる人もいると思いますが、見栄や因習にとらわれずムリやムダをばいいて、生活の合理化をはかりましょう。

施肥の見直しを!

雪印中標津工場 徳永 永隆

● 牧草に肥料を多く使っているところは乳牛が働いている

● ① 肥料を多く使っていると、牧草の収量が多くなり、自給飼料の量が十分確保するため、乳牛に腹いっぱい喰わせるようになる。

● ② 牧草に肥料をやると、蛋白質・カリウムなど栄養分の多い牧草ができる。

● ③ 肥料三要素の他、石灰・リンなどの土改資材を使用すると、牧草中に石灰・リンなど微量成分が多く含まれるようになり、これを喰う乳牛が健康で繁殖・泌乳が順調になるし、ミネラルの多い牧草は乳牛の嗜好性をよくなる。

● 肥料を多く使っていると土地の生産性が高くなる

また、1ha当り肥料代が多い農家を見ると、第I表のよう飼料作物1ha当りの牛乳生産量が多くなっている。肥料代四万円以下の1ha当り生産乳量は、四、三二三kgであるが、七万円以上では五、九九六kgになり、その差は一、六八三kgにもなっている。土地の生産性は、肥料代四万円以下を一〇〇とすると

第I表 飼料作物1ha当り肥料代と乳量

1ha当り肥料代	経産牛1頭当り生産乳量	飼料作物1ha当り生産乳量
4万円以下	4,882kg	4,313kg
4~5万円	5,604kg	4,528kg
5~6万円	5,989kg	4,859kg
6~7万円	6,058kg	5,212kg
7万円以上	6,107kg	5,996kg

● 牧草の高生産ばかり考えると乳牛に障害が出やすい

肥料を多く使うことによって、牧草の多収をはかることはできず、あまり高位生産にのみ走りすぎると窒素と加里の多用となり、窒素は硝酸塩の形で特に成育中の牧草の中に多く含まれるようになり、これを乳牛に多量に喰わせると硝酸塩中毒症が發生しやすくなる。特に放牧地に多量の生堆肥や生尿を撒布したときに起りやすい。また、加

七万円以上は一三九になる。限られた面積から出来るだけ多くの牛乳を生産するために、ある程度多く使うことは、有効な手段である。

● リン酸・石灰は草の嗜好性をよくする

草地によって乳牛が良く喰うところと喰いの悪いところがある。乳牛の草の嗜好性は、牧草に含まれる微量成分が関係しています。リン酸や石灰を草地に施用すると乳牛の嗜好がよくなるのはよく経験する。リンを多く含む牧草は甘味が多く、乳牛が好んで喰うものである。ようりんや石灰を草地に施用するとよく喰うようになるのもこのためです。

● 堆肥と尿は窒素と加里が多い

堆肥や尿は有機物であり、微量成分が含まれ貴重な肥料である。完全肥料だという人もあるくらいであるが、牧草に必要な肥料要素のバランスから見ると窒素と加里が多く、リン酸が少ないので完全肥料というわけにはゆかない。特に、この地方は火山灰地であるため、リン酸吸

活力ある農業・地域・仲間

好評連載記事

- 農政小説/青い太陽(豊田行二)
- わが歌わが人生(遠藤実)
- ヤング農業者登場
- シリーズ宮農最前線
- 漫画漫文/日々これ口実(福地泡介)

地上

定価400円

お申し込みは農協へ

総合雑誌

7500

旅行の相談を承ります



従来から、農協では各種相談業務を行っておりますが、旅行相談窓口を設置し、組合員各位の旅行に対する便利な窓口としていきたいと思っております。今後とも、この窓口をご利用願いますようご案内いたします。

中標津町農協旅行相談窓口係

旅行取扱…全国農協観光・釧路営業所 —旅行取扱情報—

- 航空券●
 - * 個人券の予約は… 出発日の1カ月前から発売
 - * 団体券の予約は… 出発日の1カ月前から発売
- 国鉄券●
 - * 個人券の予約は… 出発日の1カ月前から発売
 - * 団体券の予約は… 出発日の6カ月前から発売
 - 宿泊・ホテル券の予約は個人・団体共随時発売
 - 海外・ハネムーンの予約は、出発日の1カ月前から随時発売

2月の組合口誌

- 一日～三日 中央会監査
- 八日 馬鈴薯栽培講習会
- 十日 理事会
- 十四日 地区酪牧役員会
- 十三日～十六日 自治監査
- 二十日 農協役員研修会
- 二十三日 當農委員会
- 二十七日 生産委員会
- 二十九日 管理委員会

組合員・役員 職員の役割



組合員の役割

農協運動の主人公は、言うまでもなく組合員です。組合員の組合員による組合員のための組合活動でなくてはならないのです。組合員の行動水準によって農協運動の水準も決まってきます。それだけに、組合員が実行しなければならぬ役割は重要なものです。組合員は、農協の組織者・利用者・運営者という一人三役であります。

組合員という組織者になるかどうかは、本人の自由意志ですが、その自由意志で決定する前提として「組合の事業を利用すること」や「組合員としての義務を担う」意志がなければならぬのです。更に「協同組合は民主的組織」であるし「組合員は平等の投票権と諸決定に対する平等の参加権を持ち」「協同組合の最大目的は組合員の利益を増進することであり何が組合員の利益なのかを最終的に決定できるのは常に組合員だけである」のです。従って「組合は何もしてくれない」とか「役職員の農協のようだ」とか「農協自体の利益本位に運営されているようだ」などと言っている組合員自身の姿勢が問題なのです。積極的に組合の運営に参加し仮に組合が誤っていたらそれを直し、何もしてくれなければ何かをさせることが組合員としてやるべき事な

のです。それが組合員であることの実体であり、民主的運営なのです。組合員が組合員としての義務も履行せず、権利も行使しないのなら、協同組合の組織員となる意味はないと同じことなのです。いまの農業協同組合の組合員に欠けている事をふまえて役割を示すと、次のような事があげられます。

- ① 会合には遅れずに出席し、みんなの時間を無駄にしないようにします。
- ② 組合の活動に積極的に参加し、建設的な意見・提案をします。
- ③ みんなで十分に話し合ってから決めた申し合わせは、必ず守ります。
- ④ 家族ぐるみで組合事業を利用し、組織活動を強化します。
- ⑤ 組織の役員や世話係を盛りたて、協同の輪を広げていきます。
- ⑥ 研修会や講習会には進んで参加し、連帯意識を高める学習をします。

協同組合運動は、組合員一人一人が分担している任務を完全に成しとげる事によって初めて発展していくものです。それには、組合員一人一人に、強い独立心と行動力が期待されるのであり、誰かによりかかると言った、もたれ合いの姿勢では、協同組合の運動は、けつして前進しないのです。

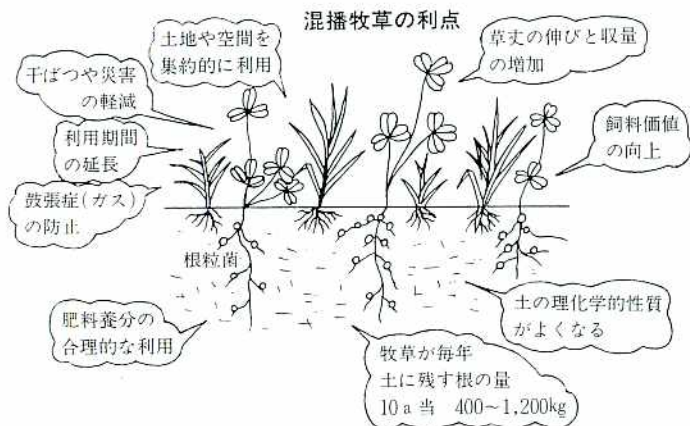
栄養価の高い牧草を 生産するため

マメ科牧草の必要性和その維持

北根室地区農業改良普及所

乳牛の基礎飼料となる牧草は、栄養価が高く、かつ安価に生産されなければなりません。マメ科牧草の混播は図のように、土地の空間を有効に利用し、牧草の生産効率を向上させ、力を維持増進させるなど多くの利点があります。さらに家畜の「エサ」としての栄養バランスのとれた飼料を生産するためにも適度のマメ科牧草の混播は必要なことです。

混播牧草の利点



二、マメ科牧草の維持

混播草地の草種構成は、草種間の競合によって経年的に変化してきます。

(表II)

マメ科率を維持するためにはイネ科牧草とマメ科牧草の生

育特性の違いを利用して、牧草の利用方法と施肥を実施することが基本となります。ア、牧草の利用方法

一般に牧草の生育適温は、イ

ネ科牧草で十五〜二十℃、マメ科牧草で二十〜二十五℃のため五〜六月にはイネ科牧草の生育が旺盛となる。そして生育が進むと、遮光に弱いマメ科牧草が草丈の高いイネ科牧草によって遮光・抑圧され、マメ科率は低下するので、一番草は刈遅れにならないことが大切です。

イ、施肥

マメ科率に対する施肥の影響はチッ素が一番大きく、チッ素を多用するとマメ科牧草の根粒着生が阻害され、生育不良となります。

更にマメ科牧草はイネ科牧草よりも、リン酸・カリなどの吸収量が弱く、土壌中のカリが不足するとマメ科牧草はたちまちカリ欠乏となって衰退してしまいます。また、土壌の酸性化や石灰・苦土の欠乏によってもマメ科牧草が減少します。(表III)

表一 牧草(生草)の飼料成分及び無機物含量 (乾物中%)

草種	組成		栄養価		無機物含量			
	粗タンパク質	粗繊維	D C P	T D N	カルシウム	リン	マグネシウム	カリウム
オーチャードグラス(出穂期)	11.9	30.8	7.6	62.1	0.53	0.62	0.40	3.38
チモシー(出穂期)	10.0	30.9	7.0	67.7	0.49	0.30	0.16	2.34
アカクロバ(開花前)	18.4	23.7	14.5	70.4	1.65	0.27	0.37	2.89
アルファルファ(開花前)	26.2	19.7	20.8	67.2	2.01	0.41	0.27	3.06

表二 経年草地の植生変化 (生草、%)

(赤城)

造成後 経過年数	チモシー・アカクロバ混播					オーチャードグラス・ラジノクロバ混播			
	チモシー	アカクロバ	ラジノクロバ	イネ科雑草	広葉雑草	オーチャードグラス	ラジノクロバ	イネ科雑草	広葉雑草
3年目	52	47		7	1	46	50	—	4
4年目	54	25	7	7	7	44	51	2	3
5年目	52	13	17	18	—	69	28	2	—
6年目	31	—	11	57	1	85	11	3	1

表三 マメ科率に及ぼす施肥の影響 (%) (平島 1978)

調査月日	窒素		カリ		石灰		苦土	
	少量	多量	少量	多量	無施用	施用	無施用	施用
6月10日	37	27	29	35	30	34	33	31
8月6日	56	39	45	50	47	48	50	45
9月30日	66	54	55	66	61	59	59	61

注) チモシー・ラジノクロバ混播の2年目草地、施肥量(kg/10a)は、窒素が6.18 カリが9.27 石灰は0.300 苦土は0.10である。

生活講座 ㉔

健全な野菜をつくるために

北根室地区農業改良普及所

暦の上では春をむかえ、日中もだいぶ過ごしやすくなってきました。そろそろ花壇や野菜の作付について計画しましょう。自給野菜の利点については、前々からのべていますので、みなさん十分に理解していると思います。多くの利点をもった野菜を、毎日食卓にのせるためには、計画的な栽培が必要となります。野菜の種類は多い程、献立にも変化がつけやすいものですが、栽培に要する手間や野菜

の特徴・栽培条件を考えて、適正な種類と品種を選んで下さい。野菜畑の必要面積は、土地条件・栽培管理の状態により、収量が違ってきますので一概に言えませんが、一人一a(約三十坪)が目安とされています。

よい野菜を作るためには、病害虫が出ないように予防することが大切です。病害は、比較的高温(十八〜二十五度)・排水不良地・酸性土壌でよく繁殖します。

病気を防ぐためには、

- 一、同じものを同じ場所に続けて植えないこと。
- 一、病気に強い品種を選ぶこと。
- 一、うね幅や株間は充分あけること。

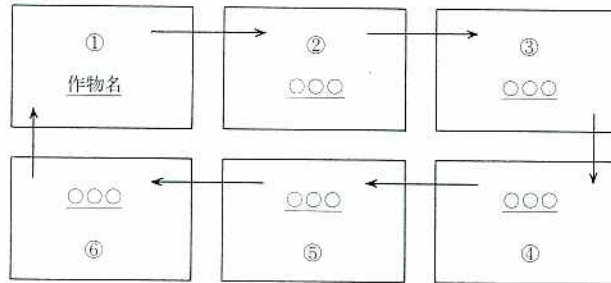
- 一、肥料をやりすぎないこと。
- 一、排水をよくすること。
- 一、必要です。

同じ野菜を何年も続けて作ると、その野菜につきやすい病気や害虫の発生が多くなります。

このようなことを防ぐためには、どこに何を植えたかを書きとっておき、少なくとも三年位

は同じ作物を植えないことが必要です。

(例) 毎年1つづつずらして作付する



うね幅や株間を極端にせまくして小さな面積にたくさん植えると、光不足・通風不足となり、病害虫につきやすくなりますので、混みすぎないように植えます。また、肥料のやり過ぎは、生育をさまたげるだけでなく、茎葉だけ大きくなって、実のつきが悪いということも起りますので、適正な量を施すことが大切です。

いずれにしても、病気や害虫がいたら早めに適正な方法で処理し、被害を最小限におさえることです。

ほとんどの野菜は、中性に近い土壌でよく育ちます。長い間

化学肥料を施していると、土が酸性になってきます。こうなると生育が悪くなりますので、土壌酸度を測り、野菜に適した土で健全な野菜を作ることが大切です。

PH 5.6 ~ 5.9	6.0 ~ 6.8		6.9 ~ 7.0
酸性	弱酸性	ビ酸性	中性
			トマト
			キュウリ
			メロン・イチゴ
	ナス		カボチャ
		スイートコーン	
エンドウ		セルリー	
レタス・ホウレンソウ アスパラガス		ネギ・タマネギ	
ハクサイ・キャベツ			パセリ
カリフラワー・ブロッコリー			ミツバ・ニラ・ニンニク
		ニンジン・カブ	
		長いも・ダイコン・ごぼう	

理事会の経過

開催月日●昭和59年2月10日
開催場所●農協役員会議室

議案

- 一、固定資産の処分について
処分金額
バルククーラー外
一、〇一一、八八九円
原案どおり処分することに決定しました。
- 二、畜産近代化リースの借受申込みについて
借受申込件数
バルククーラー外五十六件
借受申込金額
一二六、二一八千円
原案どおり決定しました。
- 三、自作農(災害)資金並びに自作農(再建整備)資金の借入申込みについて
自作農(災害)資金
借入申込件数 二十三件
借入申込金額
三〇、九五〇千円
自作農(再建整備)資金
借入申込金額
三九、三八〇千円
原案どおり決定しました。
- 四、離農跡地の購入希望者と資金の借入申込みについて
借入申込件数 十五件
借入申込金額
六一、四四五千円
原案どおり決定しました。
- 五、内部審査規程の一部改訂について
原案どおり決定しました。
- 六、職制規程の一部改訂について
協同クレジットカードの取扱いに伴う職制規程の一部改訂。
原案どおり決定しました。

協議事項

- 一、昭和五十八年十二月末組織取引状況と五十九年度営農計画

面早期樹立者の計画検討及び五十九年度の組織対応について

営農計画については、規程(総会決定の貸付限度等)に基づき対応を図り、組織は各自が毎月、計画と実績の対比較討が出来よう月別計画の樹立と個体販売計画の実行等について協議がされました。

- 二、生乳隔日集荷とバルク入替の検討について
営農委員会に付託することになりました。
- 三、中国の畜産状況調査のためのの派遣について
横田生産委員長を派遣することに決定しました。
- 四、部落懇談会について
日程は次回理事会で決定す

報告事項

- 一、十二月末財務状況について
- 二、自治監査の日程について
- 三、金融店舗改装のための視察結果について
- 四、昭和五十八年度農業所得税の申告について
- 五、役員研修会について



落地区 上村康広君(22才)



現在、俣落青年会活動で、スポーツ・文化活動に熱中している俣落の上村康広君を紹介したいと思います。
康広君は、高校を卒業と同時に帯広畜産大学に進み、草地畜産専修学科で二年間、酪

農の基礎を学び、後継者として着実に経営技術・乳牛管理技術を磨いている最中。現在乳牛個体能力七、〇〇〇キログラムの実績を更に一、〇〇〇キログラム、アップを目指している。
また、青年会活動についても、バレーボールを通して町の青年との交流も盛んに行われ、良き経験と考えており、更に積極的な参加をしていきたいと望んでいます。今後は、青年活動もそうですが、酪農経営についても積極的な学びをしていきたいと意欲を見つけていました。

中標津乳牛改良同志会

第13回定期総会開かる!!

設立十三年目に入った中標津乳牛改良同志会の定期総会が、去る一月三十日、農協大会議室に於て開催されました。杉本会長の挨拶、児玉組合長、事業団大西所長の祝辞のあと、高能力牛の表彰が行われました。五十八年度の表彰牛は、一乳期の部(乳量一万キロ、乳脂量二五〇キロ以上)で十八頭、通算乳量(実乳量五万キロ)では三十一頭が表彰されました。

次いで桜井幸一氏を議長に選出し議事に入りました。五十八年度事業報告については原案通り可決されましたが、一昨年より実施している高能力牛表彰について、大巾に頭数が増えて、当初の予算をオーバーしたことが注目されました。また、シヨウについては、秋のB&Wシヨウを縮小し、技術講習会的要素を組み入れた事が注目されます。

- 五十九年度事業計画案については、事業骨子には昨年と大差はありませんが、内地府県の購買牛の追跡調査には同志会員も参加すべき、などの活発な意見もあり、細部については五十九年度の役員に一任される事になりました。
- 昭和五十九年度事業計画案
 - 一、中標津B&Wシヨウの開催
 - 二、バーンミートイングの開催
 - 三、高能力牛の表彰
 - 四、各種研修会の開催
 - 五、宣伝・広告の実施
 - 六、根室ホルスタイン改良協議会の主催する各種行事への参加
 - 七、道東ホルスタイン改良協議会の主催する各種行事への参加
 - 八、その他

が決定いたしました。

- 会長 佐藤 拓
- 副会長 横田好一
- 監事 鈴木 修
- 役員 中林忠雄
- 伏見 哲(依橋)
- 篠永 栄(武佐)
- 土井上昭男(開陽)
- 秋山久雄(俣落)
- 川村清身(第二俣落)
- 福村 稔(当幌)
- 桜井幸一(中標津)

農家経済再建のチャンス

歯をくいしばって
ガマン。
借金はいらない!!

こんな冷害年に借金するなどは無理かもしれない。しかし、経営・生活に工夫をすれば案外

できるかもしれません。私は、昨年の夏以降、意地悪く、皆さんの組織残高を拝見しております。その結果、

A、当初計画の半分も現金引出、買物をしない人。

B、例年通り、あるいは計画を上廻る使い方をしている人。

C、冷夏を気にして買い控える中間型の人。

と三つのタイプがあることを知りました。Aに見習っていただければ健全経営は間違いありません。

これから災害資金の貸付があると思いますが、金利が安いなどと思わず、金利が安いなどと思わず、借りないガマンを考えてみませんか。

不作年には、生活費用万事に於いて半年の半分にしてみてはどうでしょう。月給取りでも現職を退いたら分に応じ生活を切り下げるといふ尊徳の話をご覧下さい。

バカになって

中流意識を捨てよう

毎年八月頃、国民の意識調査が報道されます。今年、全世界の八十九%が中流意識をもつ

していると報ぜられ、内心驚いています。

ある日、金融の専門家に中流とはどんな家庭かと尋ねてみた。専門家曰く、理論的ではないが、年間所得の三倍の蓄積があって、借金のない持家がある人」という答えがかえってきた。それでは農家のように土地資産を持った人は、の間に、土地は売れば金になるが、売ったら失業し、また、土地自体からは所得が生れないから同じだと言う。多くの方々は中上流意識が強いのでないでしょうか。中流の裏にあるものは、耐久消費材：冷蔵庫・洗濯機・テレビ・掃除機・扇風機・電気コタツ・石油ストーブだと言われます。

一方で借金をしながら、こんなものが中流でしょうか。農家の方なら自動車・農機具一式ということでしょうか。

負債に悩んでおられる方は、この際、「意識を身に置き」中流意識は半分捨てて、所得の二割も支払う利息を早く無くすことです。

なかしべつ冬まつり「ミルクキャンペーン」



キャンペーン風景

人気抜群!

- ホットミルク
- いもだんご

中標津町農協青年部

去る二月五日、中標津中学校グラウンドにて、第九回なかしべつ冬まつりが開催され、この事業に協賛して、当農協青年部もミルクキャンペーンを実施した。

当農協青年部は、この冬まつりに参加して四回目となり、「まつり」にとっても欠かせない事業となり、「ホット牛乳」「いもだんご」など町民には顔なじみの内容で行った。

今回は、農協ストアで、なかしべつビールの試食販売・雪印乳業中標津工場のゴーダーチーズ試食販売なども同イベント内で行われ、多くの町民がおしかけ、冬まつりを更に盛り立てた。



青年部特製いもだんご

④ 糖尿病の予防

**糖尿病にならない
為に日常の中で
注意すべきこと**

中標津町福祉課

糖尿病が発病するには①なりやすい素質(両親・兄弟に糖尿病がある)②環境因子(過食・運動不足・肥満・ストレス・頻回の妊娠など)。これら①と②がからみあわなければなりません。

①の遺伝的なものは変えることはできません。発病を防ぐには②の条件を加えなければよいわけです。どうしたらよいか考えてみましょう。

四〇才をすぎると、エネルギーの必要量がへることに加え、使われるエネルギーも小さくなります。しかし、食べるのは若い時同様、もしくは食べ過ぎる傾向になってくる

と、「とる熱量」が「使われる熱量」を上回り、皮下脂肪となって「肥満」してくるのです。理想的には、年齢とともに体重が減ってくるのがよいとされています。

次に体を動かす為に、運動の習慣を。運動は肥満を防ぐこともありますが、健康な生活をおくる為にも必要なことです。特別なこととして考えず、「いつでも」「どこでも」「一人でも」できる運動、まず歩きましょう。

糖尿病を予防することは、すなわち健康な生活をおくることです。

第7回北海道農民健康会議に出席して

健康管理は自からの手で

田中 マツノ

農村における自主的な健康管理を強化して、健康でより豊かな村づくりを目的とした北海道農民健康会議が、旭川市で開催され、初めて出席させて戴き、大変いい勉強をして参りました。旭川厚生病院管理院長さんの講演がすばらしく、二時間に亘って講演されましたが、もっともっと聞きたい位でした。テーマは「組合員一人ひとりが実践する健康管理」で、その中から特に「がん」についてのお話

農村における健康管理は重大で家族みんなが健康であれば明るい生活が送れます。家庭の幸福にもつながります。これは主婦の責任でもある。農民全体が健康で農業に従事出来る事は明日への経営の糧となるでしょう。健康管理は人から云われてやるのではなく、自分から守って行かなければいけないし、自分で責任を持ってやらなければいけない。現在の死亡順位は「がん」が第一位である。中でも三〇%が胃がんで占めています。がんは死を予想する。「がん」になったらもうおしまいだ、「死」だと云う。命取りになる成人病は一体どのように起きてくるのだろうか。体の中にどんな人でも遺伝子を持っている。遺伝子が働き出すと、「がん」は活発になる。何が「がん」の遺伝子の目をさますせるのだろうか。細胞と云いのは死んでも再成されるから増してくる。人間生まれで大人になつて老化して行く。(老化とは臓器の組織の細胞が減って行く事)細胞が減ることは働く余力がなくなる。(再成能力がなくな

る)人間が健康で暮らすのは一定の状態がすべての面で確保されていなければいけない。成人病は老化と深いつながりがある。老化は何が原因かと云うと食べ物にある。食生活に大いに関係があり、そこで食生活改善が必要になってくる。DNAを沢山ふくんだ食品を多く取ればよい。牛乳・野菜は良い。塩辛い物・砂糖・煙草は特に悪い。「がん」にならない食生活は動脈硬化にもならない。肺がんはビタミンAを多く取るとなりにくい。発がん物質をおさえるから。乳がんは脂肪を取りすぎるとなりやすい。乳腺に脂肪がつくから低カロリーの物を食べて脂肪のものは減らす。煙草と食べ物には非常に深い関係が分ります。「がん」を促進するのは食べ物で一番なのは食生活です。毎日／＼の食事をあずかる主婦の責任です。がん予防十二カ条、一、偏食 二、同じ物を食べない 三、食べ過ぎない 四、深酒 五、煙草は少 六、適当量のビタミンA・E・C取る 七、塩辛い物 八、あつい物

九、カビ 十、強い日光 十一、症状がないため、手おくれになる場合ありますが、早期発見で治療すれば殆んど治ります。元気な内に検診を受ける事が大切です。年に一度は積極的に検診を受けて安心して明るい健康な生活が送れるようにしましょう。学んだ事を基本に、今後、更に婦人部活動の中に取り組んで一人ひとりが実践しなければと痛感致しました。

自家生産物を利用した料理講習会

〔農協婦人部若妻部会〕



オヤツ作り風景

「一階調理室」で農協資材店やつ作り講習会が農協資材店参加者は九名と少ない中で、二―三名のグループに分れて、四種類(ポテトパンケーキ・クリームゼリー・にんじんケーキ・かりんとつ)のおやつを身近な材料での作り方を真剣に実習をし、出来上がった菓子を皆んなで試食した。榎田普及員からは「おやつも大切な食事の一部ですと、おやつの内容の大切さを学ぶ事ができました。

去る二月十三日、若妻部会主催の「自家生産物を利用したお

質のよいミルクをつくるために これだけは守りましょう。

6つのルール

- 手と乳房を清潔にすること
- 搾乳装置を正しく選び正しく使うこと
- ミルクの適切な冷却と貯蔵
- 搾乳が終わるたびに洗浄
- ライナーとミルクチューブの定期交換
- ミルクシステムの定期点検

※検査ランク2の場合は当日出荷乳量に1kg当り5円、3以上の場合には100円のペナルティが課せられます。

2月乳質

氏名	上旬	中旬	下旬
鈴木修	1	1	0
高橋一男	2	0	0
高平幸夫	0	0	0
中本要	1	0	0
半沢利平	0	0	0
国見一男	0	0	0
国見実	0	0	0
斉藤哲雄	0	1	0
斉藤栄七	0	0	0
伊藤秀子	2	0	0
村井清直	0	0	0
山崎一行	0	0	0
山崎隆	0	0	0
後藤信夫	0	0	1
斉須清志	0	0	0
今井靖清	2	0	0
山田昭男	1	1	0
房田喜延	0	0	0
井上亮夫	0	0	0
笠井剛	0	0	0
赤堀男	0	0	0
鈴木敏夫	1	0	0
開陽牧場	0	0	0
俵橋地区			
名越成夫	1	0	0
乾雅晴	0	0	0
乾洋	0	0	0
伊藤武	0	0	0
大山下雄二	0	0	0
北川栄治	0	0	0
水本正二	0	0	0
水本みどり	0	0	0
山本正八	0	0	0
榎穴吹英明	1	0	0
佐藤きえ子	0	0	0
佐々木昭雄	0	0	0
野口忍	0	0	0
太田功	0	0	0
岡次郎	0	0	0
金子安有	0	0	0
高野国雄	0	0	0
中林忠雄	0	0	0
工藤弘	0	1	0
赤波清	0	0	0
沢井俊夫	0	0	0
桜井義雄	0	1	1
西山健郎	0	0	0
大西一郎	1	0	0
大西英明	0	0	0
福昭憲	0	0	0
下川秀夫	0	0	0
三輪貞夫	0	0	0

氏名	上旬	中旬	下旬	氏名	上旬	中旬	下旬
当幌地区							
飯島光五郎	0	0	0	長瀨貞義	0	0	0
飯島精市	0	0	0	石崎多門	0	0	0
奥田勝佳	0	0	1	林仁一郎	0	0	0
奥田健雄	0	0	0	高藤祐藏	0	0	0
中山安寿	0	0	0	連田弘幸	0	0	0
阿部俊勝	1	0	0	永谷雄	0	0	0
鈴木洋幹	0	0	0	長繩弘	0	0	0
西垣丈夫	0	0	0	麻郷地忠勝	0	0	0
小原治	0	0	0	小針晴信			
小田繁行	0	0	0	花川秀一	0	0	0
竹村満夫	0	0	0	古沢翠	0	0	0
高橋常次	0	0	0	花川稔	0	0	0
筒井富男	0	0	0	今井輝男	1	0	0
筒井良秋	0	0	0	岡部実	0	2	0
室田太吉	0	0	0	渡辺善行	0	0	0
安田一男	0	0	0	松隈健二	0	0	0
山田吉正	1	1	1	古藤久雄	0	0	1
松田吉正	0	0	0	小川清	0	0	1
舟田正義	0	0	0	佐藤嘉美	0	0	0
菊地要良	0	1	0	佐藤末美	0	0	0
遠田隆一	1	0	0	佐藤拓	2	0	1
西山路清	0	0	0	佐藤永雄	0	0	0
長野富夫	0	0	0	佐藤束	0	0	0
大野ハナ子	0	0	0	望月幸男	0	1	0
吉成守	0	0	0	白築政博	0	0	0
福村弘成	0	0	0	武田勇	1	0	0
遠藤幸司	1	0	0	高橋敏夫	0	0	0
中標津地区							
坂欣一	0	0	0	熊小	0	0	0
坂恭民	0	0	0	阿部正六	0	0	0
吉川晴久	0	0	0	佐藤三男	0	0	0
滝場慎一郎	0	0	0	開陽地区			
久我良夫	1	1	0	土井上昭男	0	0	0
正城純一	0	0	0	向山館吾	0	0	0
荒昭一	1	0	0	山田輝男	0	2	0
桜井幸一	0	0	0	浅野トミ子	1	0	1
佐々木繁	0	0	0	吾妻紀己	0	0	0
佐藤信義	0	0	0	鈴木高	0	0	0
森章司	0	0	0	桜井寿夫	1	0	0
下山幸一	0	0	0	高中勝	0	0	0
				本丸	0	0	0
				田丸	0	0	0

小・中学生の皆さん
どしどし応募下さい。

間違いさがし



この絵の中には、いくつ間違
いがあるでしょうか。間違いを
見つけて、その数をハガキに書
いて送って下さい。

〔応募規定〕

- ①官製ハガキに答えを書いて送
って下さい。
- ②あなたの氏名・住所・年令を
書いて下さい。

③対象者 小・中学生

④宛先 中標津町東七条南二丁目

中標津町農協組織広報係

⑤締切日 三月二十日まで

*応募下さった方には全員参加
賞を差し上げます。なお、正
解者には当り賞を贈呈いたし
ますので多数応募下さい。
*正解者の発表は五月号紙面で
発表いたします。

〔二月号の当選者〕

一月号の正解は「四つ」(下の
図の○印)でした。応募者數十
四名で正解者は八名でした。

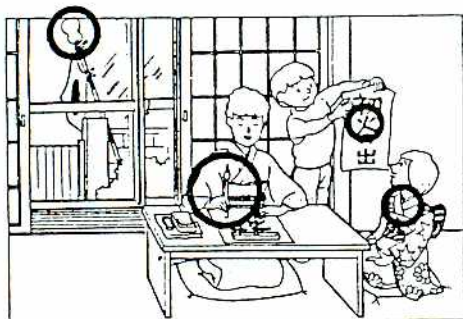
正解者には当り賞、正解でな

かった方にも参加賞を差し上げ
ますので、農協広報係まで申し
出下さい。

正解者は次の通りです。

- 西武佐 藤原智樹くん 九才
- 共成 中林亜紀子ちゃん九才
- 南共栄 唐崎卓馬くん 九才
- 〃 唐崎大介くん 七才
- 依橋 乾 かおりちゃん八才
- 依中 乾 純くん 十才
- 南依橋 三友遠野ちゃん十一才
- 依中 乾 亜矢ちゃん 九才

〔一月号の間違い箇所〕



電話局からの お知らせ

中標津電報電話局

三月下旬から四月上旬まで
の年度末始をひかえ、電話の

移転工事が大変混み合います
ので、早目にお申し込み下さ
い。中標津町及び別海町以外
へ移転なされる方も電話によ
る仮受付をしております。尚
この場合、ご足労でものちほ
ど書類を受け取りに電話局へ
来ていただくようになりま
す。詳しくは、テレホンサー
ビス(☎2-3244…無料)
でご案内しております。

表紙写真

今回の表紙写真は、依橋地区の佐々
木美佐子さん二十九才です。
美佐子さんは、実家も酪農を経営し
ていますが、高校卒業と同時に、中標
津町農協ストアーに勤め、酪農経験の
少ない中で農家に嫁がれて六年経ち、
三人の子供に恵まれて、今は子育てに
多忙な毎日だそうです。
冬期間には、若妻会へ参加したり、
友達と話
しする事
が楽しみ
と言う、
さわやか
なお嫁さ
んです。

