



夢 広がる なかしべつ



小麦の大地プロジェクト協議会 春小麦収穫作業 (2013.8.19)

INDEX

- 平成25年 根室ホルスタイン共進会…2~3
- 第3回 ゆうき青森農協畜産共進会…4
- 家畜改良課に相談だ「イージーブリード・CIDRの活用法」…5
- 青年部のページ…6~7
- 第5回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢…8~9
- 特集 ノルディック・ウォークではつつ健康づくり…10~11
- 普及の窓「飼料作物における秋作業」…12
- 暮らしに生かす省エネ読本「待機電力に注意」、健康百科「高齢者の運動」…13
- 夢広がる掲示板…14~15

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!!

平成25年 根室ホルスタイン共進会



平成25年 根室ホルスタイン共進会

根室管内全域より158頭の乳牛が集められ、福屋 栄人氏（恵庭市酪農家）の審査により乳用牛の機能性・優美性が競われました。

中標津町農協からは11戸26頭がエントリーし、6戸11頭が2013北海道ホルスタインナショナルショウへの出場権を獲得しました。なかでも、第2部に出品した福嶋寿顕氏所有牛「フラーリツシュ スパーク ハツト」号が、リザーブジュニアチャンピオンの栄誉に輝きました。

審査結果は2等賞以上入賞率53.8%という結果となり、9月28・29日に開催される北海道ホルスタインナショナルショウには更なるコンディションで好成績を修めたいと思います。

(記=友貞 直)

平成25年度
根室ホルスタイン共進会
が8月24日(土)、ホクレン
根室地区家畜市場で
開催されました。

審査員の福屋栄人氏



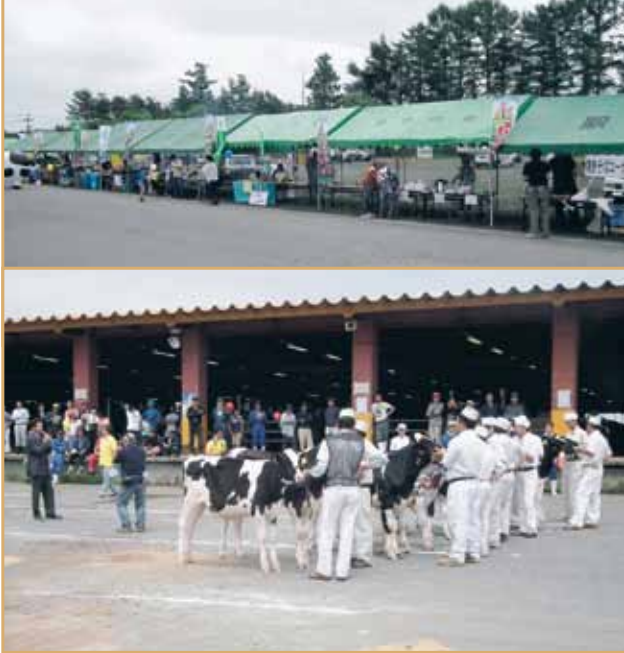
各チャンピオン牛

グランド・シニアチャンピオン	センターランド マーカー ドレーク	JA道東あさひ根室	中川 勉
リザーブグランド・ インターミディエイトチャンピオン	ライブリー K ジヤスパー リル ET	J A 中 春 別	山田 晃嗣
リザーブシニアチャンピオン	FR マツヨ リヴエレスト	J A 中 春 別	浮川 優
リザーブインター ミディエイトチャンピオン	フアインクレスト ゴールデン パラダイス ET	JA道東あさひ別海	丹羽 博文
ジュニアチャンピオン	ワーパー フィーバー ファクト	JA道東あさひ上春別	中野目昌俊
リザーブジュニアチャンピオン	フラーリツシュ スパーク ハツト	J A 中 標 津	福嶋 寿顕

中標津町農協出陳牛成績

部	名 号	出品者	成績	備考
特2部	センターリバー ヒンペル ダスク スターメモ	中川 泰征	1等1席	全道出場
1部	フレンドリー インガ デイストライ	日下 尚也	1等4席	全道出場
1部	ニューバース ヒルトン ダミオン	保科 斉	3等賞	
1部	センターランド デイカプリオ ダンディー	中川 将	2等4席	
1部	アースイースト デーロン トラーイ	佐々木宏之	3等賞	
2部	アースイースト ネット ノリツタ	佐々木宏之	2等5席	
2部	センターリバー パインクレス アンナ エコー	中川 将	2等6席	
2部	エクセルシア ブラクストン エボニー	久保 慶彦	3等賞	
2部	フラワーリツシュ スパーク ハット	福嶋 寿顕	1等1席	全道出場
2部	センターリバー パイン アンナ エコー	中川 将	1等4席	全道出場
4部	プレイアデス リーアー デンプシー	山本 大	3等賞	
5部	ハピイイースト クイーン ローズ ローザ	福村 稔	1等1席	全道出場
5部	センターリバー シアニア ティーワ スナオ	中川 将	1等2席	全道出場
6部	アルピナ ブラクストン ビオラ	山下 匡大	3等賞	
7部	ハピイイースト ヒンペル レデイ カオリン	福村 稔	2等2席	全道出場
8部	アースイースト エアロフラワー シーバー	佐々木宏之	3等賞	
8部	ケイツー リー ダンデイ ゼニス	笠井 一路	3等賞	
9部	チエリーヒル バーンズ プリリー	櫻井 幸一	3等賞	
9部	ハピイイースト クイーン オブ スノウ	福村 稔	2等2席	全道出場
9部	フラワーリツシュ ドリーム ボルトン カリン	福嶋 寿顕	3等賞	
11部	エクセルシア AM エボニー	久保 慶彦	3等賞	
11部	チエリーヒル プリリー トイスバーン	櫻井 幸一	2等4席	全道出場
12部	エクセルシア リスター ジーン	久保 慶彦	3等賞	
12部	フラワーリツシュ デニソン スターダム	笠井 一路	3等賞	
12部	シヨウニー ジャスパー シアニア ET	Clubシャニア with T	1等1席	全道出場
12部	アースイースト グラマラス リコライス ET	佐々木宏之	1等2席	全道出場





第3回

ゆうき青森農協畜産共進会

7月19日に開催された「第3回ゆうき青森農協畜産共進会」を視察して参りました。本視察は昨年6月に開催された平成24年度中標津町農協総合共進会にゆうき青森農協より、大関組合長をはじめ役員の方々が多数来場観戦をしたことを受け、また標記共進会ホルスタインの部において審査員を福村稔氏が務める事となったので、観戦・応援をするに供に多方面から訪れている方々と交流を深めるために計画し農協より高橋組合長を含め4名(大鷹生産部長、畜販土井上係長、事務局)当同志会より3名(福嶋会長、中川副会長、山下副会長)の計7名で視察を行いました。

18日に中標津を出発し宿泊先の上北町に移動した後、ゆうき青森農協及び全国開拓農業協同組合連合会の役員の方々と懇親会に参加し交流を深めました。

翌19日朝、同志会3役と事務局は一足先に会場に向かい、ゆうき青森酪農畜産振興部会々員出品牛の仕上げを手伝いに向かいました。中川・山下副会長が出品牛を仕上げている間に、高橋組合長並びに審査員である福村氏が来場し、「第3回ゆうき青森農協畜産共進会」が開催されました。

本共進会では中標津町農協総合共進会及び牛まつりと共通点が多く見られ、畜産共進会と同時開催された『ミルクランドフェスタ2013』は農協青年部・女性部などが中心に出店や様々なアトラクション(クイズ大会・バター手作り体験・動物とのふれあい広場など)を行っており、町民の方も多数訪れ、非常に賑わっております。

共進会は進行が進むに連れ、日差しも強くなり、高気温・高湿度で審査会場もアスファルトの上で行うという非常に厳しい環境の中、福村氏がスピーディーかつ的確な審査を行います。

ゆうき青森農協酪農畜産振興部会々員の出陳牛のなかには、中標津より購買で買われた牛が出陳されており、改めて中標津との繋がりの強さを感じられました。

共進会終了後、会場内にある焼肉会場に移動し焼き台を囲みながら出品者の方達と交流を深めました。尚、同時に行われた表彰式にて高橋組合長より各チャンピオン牛に組合長賞として記念カップが授与されました。

同日夜には、ゆうき青森酪農畜産振興部会主催の反省会に同席することとなり、畜産振興部会長阿部亨氏をはじめ、昨晩に引き続き大関組合長、梅木理事を含む総勢30名と親睦と交流を深め、翌20日に中標津へ帰町しました。同志会としては10月にも青森県へ府県視察研修を控えていることから、今後もゆうき青森酪農畜産振興部会と当同志会との信頼関係という太いパイプをより強靱なものとし、安定した購買窓口となる様、畜産販売課との連携を密にし、会員そして組合員の皆様と共に精進していきたいと思っております。

(記)佐藤 太

- 参加者
- 高橋組合長
- 福嶋 稔
- 福嶋 将
- 山下 寿
- 大鷹生産部長
- 畜販土井上係長
- 事務局佐藤



イージーブリード・CIDRの活用法

今年の8月は例年に無いくらい湿度の高い日が続き、農作業が遅れてしまった人も多いかと思えます。湿度が高いと気温が低くても、乳房炎や無発情牛の増加など被害は甚大になります。そこで今回はイージーブリードを使用した繁殖プログラムとイージーブリードの活用法について記したいと思います。

現在人工授精の受胎率の低下や発情不明瞭牛の増加による経済的損失を避けるため、獣医師による繁殖検診を定期的に受けている人も多いと思います。発情不明瞭牛の主な治療として、PGF2 α (PG) やGnRh (コンセラルやスポルネン) などの投与、イージーブリードなどの膣留置製剤などが上げられます。中でもイージーブリードはプログラムという名前が多くの人に周知されています。

イージーブリードの主な使い方として、発情日を0日にE2とイージーブリードの挿入7~14日にイージーブリードを抜きPGを投与し3日後に人工授精が、現在多く使用されているイージーブリード、E2プログラムです。このプログラムは卵胞囊腫や出血後などから幅広く使用されています。イージーブリードのその他の活用方法としては、リピートブリーダー対策として、人工授精後5日目にイージーブリードを挿入し2週間イージーブリード留置後イージーブリードを抜き(ファーストバック)発情観察を行います。受胎していない場合は高い確率で2日から5日目に発情が来ます。発情が来なければ受胎している可能性が有るという事です。

今回は2つのイージーブリードの活用法を紹介しましたが、イージーブリードがリピートブリーダーや発情不明瞭牛に絶対効果が有るという事ではありません。自然発情を発見出来たほうが繁殖に掛かる経費などを抑える事が出来ます。イージーブリードの活用は繁殖の使える一つの手段として考えて頂ければ幸いです。プログラム授精やファーストバックなどを利用し今後の発情観察に活かしてみてください。





繁殖管理の勉強会と 小麦の圃場を現地視察



講師の石川獣医師

8月8日、根室地区NO SAI北部事業センターにおいて、勉強会と施設見学を行い、小麦の大地プロジェクト協議会の小麦試験圃場を現地視察しました。勉強会では、石川獣医師が講師を務め、繁殖管理について乳量と受胎の関係性、繁殖障害の種類、発情がこない場合の対処法について学びました。勉強会終了後に施設見学を行い、当直室や手術室を見て回りました。

次に、小麦の大地プロジェクト協議会の秋蒔き小麦と春蒔き小麦の圃場を現地視察し、小麦の品種や生育状況について説明を受けました。

今回の勉強会は、参加人数が19名と少なかったのが残念でした。これからの酪農経営に大変参考になる内容だったので、次回の勉強会は多数のご参加をお待ちしています。(記=水本竜)



丸っ子農園

じゃがいも収穫作業

今年の丸っ子農園の収穫作業は、予定より20日早く、8月23日に行いました。長雨が続き、疫病が発生し、葉が枯れてしまったため、急遽収穫作業を行いました。

収穫されたイモは例年よりは、数が少なかったですが、なんとか収穫作業を無事終えることができ、収穫祭にはなんとか間に合うだけの

祭なかしべつ夏祭り

乳製品、畜産加工品の販売

JA中標津青年部PR委員会は、8月10・11日に開催された『第57回なかしべつ夏祭り』に出店し、乳製品、畜産加工品の販売を行いました。

祭り期間はあいにくの小雨、霧雨と天候には恵まれませんでしたが、用意した商品はほぼ完売。今年も盛況のうちに祭りを終えることが出来ました。

出店テントにはPR委員の他に安田部長をはじめ、青年部役員の方々も応援に駆け付けて下さいました。この度の出店に参加、協力して下さった方々ありがとうございました。

(記=櫻井寿治)



7月12日に除草作業を行い、雑草のない綺麗な畑になりました。

量を確保でき、ホッと一安心しました。
 児童らは、土を触り、泥んこになりながら、楽しくイモ掘りを行うことができたことは、とても良い体験になったと思います。この体験を通して、食べ物の有り難みが少しでも児童達に伝わってほしいなと思います。まさに、食農教育!!

(記=萱岡利哉)

Crossword Puzzle

出題/ニコリ 夢広がる クロスワード



二重マスの文字をA~Fの順に
並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- ①ターザンが発する「アーアー」
- ④旧国名の一つ。現在の岐阜県北部
- ⑥家を数えるときに使う言葉
- ⑦出前の品を入れて運びます
- ⑨レジに行って済ませます
- ⑪中秋の名月に月見——を供えた
- ⑫117に電話すると聞けます
- ⑭大安、先勝、友引といえは
- ⑯膝と股関節の間にあります
- ⑱きこりの商売道具です
- ⑳陸・海・——
- ㉑シェフが厨房で作るもの

ヨコのカギ

- ①水をくんだりすしを盛ったり
- ②時計の文字盤を12時間で一回り
- ③バイオリンとチェロの中間の大きさ
- ④古新聞をまとめて——でくる
- ⑤鶏の25倍ほどの大きな卵を産みます
- ⑧道路の通行規制がやっとな——された
- ⑩天女が着ている薄い服
- ⑪餅であんを包んだ和菓子
- ⑬花札に描かれている想像上の鳥
- ⑮天気予報では雲のマーク
- ⑰ビルや校舎を数えるときに使う言葉
- ⑲おにぎりに巻きます

8月号のクロスワード、答えは「スイカワリ」でした。当選者は11名です。

景品は郵送させていただきます。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。

8月号クロスワードの解答 『スイカワリ』

第5回 理事会

開催月日 平成25年8月6日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 貸付金の最終精算について
2. 生活店舗改修及び農産資材倉庫の建設並びに事務所の改修工事について
3. 有価証券等の保有目的区分要領の廃止及び経理規定の一部改正について
4. 金融円滑化にかかる基本的方針の改正について
5. あるる改装店舗外観とサインポールについて
6. 理事に対する貸出金の承認について
7. 各種資金の借入について
8. 重点指導組合員・指導組合員の担当職員の変更について
9. 畜産経営力向上緊急支援リース事業に係る第2次申請取りまとめについて
10. 家畜人工授精地区担当者の変更について
11. 集荷ローリーのオートディーゼルサンプラーの入れ替えに係るリース契約について
12. 酪農課公用車取得に係るリース契約について
13. 乳質改善実施要項の変更について
14. 組合員の出資持分譲渡について

報告事項

1. 組合員の加入及び脱退の状況について
2. 内部審査の結果について
3. 平成25年度JA共済コンプライアンス点検結果について
4. J Aバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」等について
5. 平成25年6月末 酪農ヘルパー事業稼働実績について
6. 平成25年6月末 農業・農村交流施設稼働実績について
7. 平成25年6月末 人工授精稼働実績について
8. 平成25年度生乳計画生産に係る目標数量の設定について
9. 平成25年度プール乳価の見通しとこれまでの推移について
10. 平成25年度生乳生産状況と乳質について
11. 乳製品工場の進捗状況について
12. 平成24年度生食・加工馬鈴薯収支状況について
13. 平成25年度畑作実測面積について
14. 平成25年度野菜販売状況について
15. 平成25年度販売事業概要について



読者の声



●野菜ソムリエKAKORUさんの話、とても納得です。夏野菜がたくさんできて食卓は、とてもにぎやかで充実しています。収穫するのがとても忙しい、間に合わない程です。でもあと一ヶ月もすれば、どんどん寒くなり、新鮮な野菜も、お別れです。残念です。植えつけ、草とり、水やり、いろいろ大変だけど、本当に「太陽と土と水」に感謝する日々です。本州にいる娘家族、妹達、友人達に、今番の旬を冷蔵便で、送ります。本当に旬のもので無農薬です。チョットだけお裾分け「ふるさと便」です。おひんんでくれるかなあ。

▼PN/楓々

●長雨の影響で、のんびりしたお盆休みがとれました。日帰り入浴や回転寿司と、お金をあまりかけない様に過ごしました。夏休み最後の日は、家庭菜園のじやがいも掘りで、締めくくりました。お世話になっている知人に、伯爵祭りのじやがいもと詰め合わせて送ろうと思っています。

▼PN/夏休み

●8月の始めの方は暑い日もあり、草もほとんど片づけました。そして、その後は曇り、雨が降り、長く続いています。作物もはじめは、水分不足がいっぱい、水がたぐさありすぎて畑の中も大変です。アウモロコシ、豆等色々楽しみみの作物。これから期待をします。今月の特集の中で、食中毒の話が載っていました。体力が衰えたり、風も引かぬよう気をつけて暮らしたいものです。まずは手洗いと、ゆっくり体を休める事も大切ですね。それから8月15日の新聞に、二面輝く黄金の色で、開陽台近くの「ほしのふる里」ひまわり畑を見てねと書かれていました。一度見たくなります。

▼PN/のんびちゃん

●暑いですね。毎日ムシ暑です。人間も牛も、もう大変です。朝夕の搾乳は汗だくになって、やるのですが、そのわりに食欲は落ちています。体重も落ちません。

▼PN/孫のお母さん

●私の二年。春が来た。雪解けの水や動物たちが動きはじめる。雪解け水がくすくすしたい。夏が来た。最近なんだか暑くなっているのは気のせいだろうか。人が多く見えるのも気のせいだろうか？秋が来た。肌寒いので枯れ葉のふたをかぶる。動物が少なくなってきた。寂しい。冬が来た。動物も人もいない。冬は番音が少ない。そして寒さ。そして、また春が来る。私はただ立ち

いることしかできない。それ以上もそれ以下もできない。だが私は「ただ」できることがある。みんなを見守る事。長く短く。短く長く。長い、私の一年。

▼PN/大福

●毎月、読者の声を楽しみにしている隠れファンです。皆様それぞれの家庭で、母として妻として活躍している姿が感じられ、こちらも元気をもらっています。たおやかに咲くコスモスに、その咲き方に人生を知る。

▼PN/コスモス

●この夏は、天候が不安定で、雨が多かったですね。牛舎内も湿気が多く、作業する私たちがとても不快なので、牛は私たち以上に不快なんだろうなと思います。乳房の再発が続いたりもしたので、牛床を乾燥させるように、換気や敷料にも気を配りましたが、本当に雨が続く。作業が思うようににはかどりません。9月は晴れた日が続いてほしいです。酪農は年を通して、考えることがいっぱいですね。

▼PN/カブトムシ

●8月に入って、雨模様の日が続く、気温も高く、畑の野菜達も、品質が悪くなり。収穫も少し開陽の丘に、町内開陽の私設公園「ほしのふる里」開陽の丘に、ヒマワリを見に行き、二面輝く黄金色。ヒマワリが見るを迎えていました。(8月下旬迄だそうですよ。)場所は、中標津空港から、開陽台に向かう、道道摩周湖中標津線わき「あり」君と僕の花頭、花の看板が目印です。追伸。8月31日は、野菜の日ですね。皆さん、もっと野菜を食べましょうね。体にいいよ。

▼PN/アムロ

●JA夏祭りのお蕎麦とうどんのつゆがすごく美味しかったです。来年も楽しみにしています。PN/チョコ

●今、夏休みで中標津に帰省しています。涼く住みやすい中標津。札幌に戻るの嫌になります。札幌にいるときにもインターネットを使って広報誌を毎回見ています。これからも楽しみにしているので、より良い広報誌への期待はあります。

▼PN/5わん

●広報誌いつも楽しみにしています。今回は、主人と二人で結婚37年で、初めてクロスワード。8月18〜20日までのめずらしい夏の日の思い出になりました。8月31日は、野菜の日ですね。私もたくさんの野菜作りに参加して、レシヨックコーナー色々使った美味し作っています。これからの秋の日、晴天多うなすぽね。

▼PN/K.K.M

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

9月

<p>双子座 5/21~6/21</p> <p>全体運 短気になりがち。一時の感情に振り回されないよう、深呼吸で心を静めて。開運にはバスルームの清掃が効果的</p> <p>健康運 軽い運動やダンスをすると、気分爽快に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 スルメイカ</p>	<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>全体運 コミュニケーション能力が向上。初対面の相手にも気さくに話しかけて。サークル活動に参加するのも◎</p> <p>健康運 食べ過ぎで体重増を招くかも。節制して</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ</p>	<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>全体運 ゆったりできそう。趣味や好きなことに励むなど、プライベートを充実させるのが正解。読書をするのも刺激大</p> <p>健康運 急な発熱に注意。十分な休養を大切に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ</p>	<p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>全体運 思い切って動けば、幸運をつかめる予感。やってみたいことには意欲的に挑戦して。自己主張もプラスの結果に</p> <p>健康運 食生活の乱れを正せば好転していくはず</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シタケ</p>	<p>天秤座 9/23~10/23</p> <p>全体運 周囲と協力し合える時期。自分の仕事が終わったら、人の手伝いをするなどサービス精神を発揮するとグッド</p> <p>健康運 ストレッチを。さらに体調が向上しそう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 スズキーニ</p>
<p>蠍座 10/24~11/22</p> <p>全体運 知性と教養に磨きをかける好機。知りたいことがあるなら、とことん情報収集を。メール交換にもうれしい発見が</p> <p>健康運 軽い体操や散歩でまめにリフレッシュを</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 水菜</p>	<p>射手座 11/23~12/21</p> <p>全体運 自分の考えに固執しやすく孤立してしまう傾向に。持ち前の柔軟性を思い出して。植物を飾ると運氣回復へ</p> <p>健康運 腕が上達しやすい。スポーツに励んで</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 イチジク</p>	<p>山羊座 12/22~1/19</p> <p>全体運 行動力が高まる月です。どんどん活動範囲を広げてみて。前向きにチャレンジすれば、順調に進展していく気配</p> <p>健康運 小まめに動くことで、体調にも好影響大</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 カツオ</p>	<p>水瓶座 1/20~2/18</p> <p>全体運 物事を邪推してしまい、自ら運氣低下を招いてしまう期間。親切にされたら、笑顔でお礼を言うのを忘れないで</p> <p>健康運 ちょっとしたけがをしないよう、冷静に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 スタチ</p>	<p>魚座 2/19~3/20</p> <p>全体運 極端な発想をしやすくなる。自己判断で突っ走るのは危険なので、信頼できる人に助言を求めて。映画観賞は吉</p> <p>健康運 オーバーワークに用心して。睡眠が大事</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シラス</p>

特集

ノルディック・ウォークで はっぴ健康づくり



ノルディック・ウォークとは、両手にポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングスタイルのこと。ポールを使うことで膝や腰の負担を軽減できるため、お年寄りや病後のリハビリにも向いています。全身を効率良く動かすので、ダイエットやアンチエイジング（老化防止）にもお勧めです。

監修：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

足腰に負担が少ないウォーキング

ノルディック・ウォークは、スキーのようにポールを2本使用して歩く、北欧のウォーキングスタイルです。これまではスポーツやトレーニングとして活用され、アクティブなウォーキングスタイルとして、効果や効能が立証されてきました。日本では運動療法として活用できるジャパニーズスタイルが開発され、高齢者や病後のリハビリでも活用できる運動療法や、健康増進などの目的に合わせた運動強度別のプログラムが確立されているため、目的に合ったウォーキングが楽しめます。

ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングのように足だけの2点支持で歩くのとは違い、片側のポールを垂直に突くとともに、反対側のポールは後ろ足の横に添える4点支持を基本とした安全で安定感のある歩き方が特徴です。例えば1本のついで歩くと、重心のかけ方が不安定になり体が曲がってしましますが、ポールが2本あることで安定して、真つすぐ正しい姿勢を保ちやすいため、高齢者の足腰の負担も軽減されます。

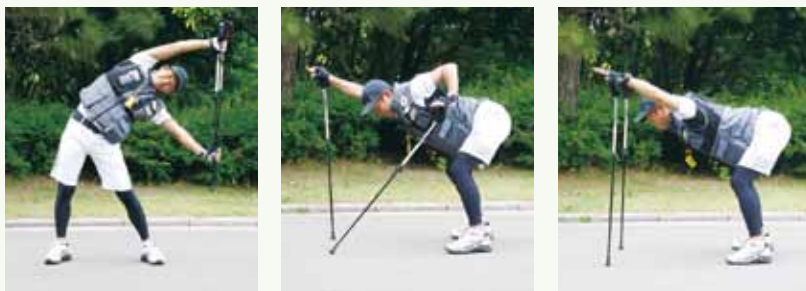
正しい立ち方

グリップの位置は、おへそくらいの高さを目安に。グリップを軽く握り、ストラップで固定したら、足は骨盤の幅で真つすぐ立ち、肩幅より少し広く持ったポールを足先より少し前に垂直に置きます



ウォーミングアップ

歩き始める前にウォーミングアップ。ストレッチ体操も支えがあるので安定してバランス良くできます



大胸筋・背中

ポールを前に立て、両手をグリップ上に置いて背中を真つすぐに伸ばします

肩回し

背中を真つすぐに伸ばしたら肩関節を大きく回します。肩や首の凝りの解消にも

体側

ポールを両手で持ち上げ、肩甲骨を動かすように体側をストレッチ

アンチエイジングに！

指導部技術委員の平岡裕美子さんは、ノルディック・ウォークで50代とは思えないプロポーションを維持しています。



初心者でもポールを正しく持つことで立つ姿勢が良くなり、正しい姿勢で歩けるようになります。ジョギングとは違って関節への負担が少ないため、高齢者だけでなく、けがや病後のリハビリにもお勧めのウォーキングといえるでしょう。

効率の良い全身運動でアンチエイジングも

通常のウォーキングで使われる筋肉は全身の約40%といわれていますが、ノルディック・ウォークでは2本のポールを使うことによって全身の約90%の筋肉を使うことができますといわれています。さらに、カロリーの消費量も20%程度高まるので、効率良く全身運動ができます。

ポールを持った腕を振ることで肩甲骨を大きく動かせるため、首、肩の痛みや凝りを解消することも可能です。また、歩くたびに上半身にねじりも加わるので、腰痛防止やウエスト回りのダイエット効果も期待でき、シニア層のアンチエイジングにもお勧めです。姿勢が良くなると、年齢よりも若々しく見えるだけでなく、気持ちも前向きになります。効率の良い運動を続けることで体が引き締まってくると、より健康的ではつらつとした印象を与えてくれるでしょう。

ウォーキングの距離は、健康増進を目的としたシニア層なら3〜5km。足腰にトラブルを抱えている場合は、2kmくらいが目安です。

まずは各地のイベントに参加してみましよう！

ノルディック・ウォークの特徴でもある専用のポールは、スポーツ用品店で購入できます。長さの目安は、ポールの先を地面に付けた状態でグリップを握ったとき、グリップの位置がおへその高さに来るのが適正です。長さは調整できるものもあり、価格もさまざまです。

興味がある方は、まず全国各地で開催されているノルディック・ウォークのイベントに参加してみましよう。各地のイベントでは、初心者向けにポールのレンタルもやっているの、運動しやすい服装とウォーキング用のシューズがあれば、ポールを購入しなくても気軽に始められます。健康増進やアンチエイジングに、運動効率の良いノルディック・ウォークを始めてみませんか。

各地のイベント情報は、一般社団法人
全日本ノルディック・ウォーク連盟の
ホームページをご参照ください。
<http://www.nordic-walk.or.jp>

大切な着地方法

足の親指の付け根（母指球）、小指の付け根（子指球）、かかとの3点に重心を置いて立ち、歩き始めたら、かかとかから爪先へゆっくりローリングさせるのがポイントです



かかとかからゆっくり着地します

足を地面に自然に置いたら爪先に重心を移動させ、爪先で蹴り出します

ノルディック・ウォークの効果と効能

- 1 体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングに比べ運動効果を20%アップさせることができます。
- 2 適正な長さのポールを使用することで背筋が伸びて歩幅が広がり、理想的な姿勢を維持することができます。
- 3 ポールを持つことで二足歩行から四足歩行となるため、着地、着床時の足（脚）への負担を軽減できる。
- 4 ポールを持つことで、転倒抑止に効果がある。
- 5 有酸素運動、筋力、柔軟性と、三つの要素をバランス良く向上させることができる。

歩き方の基本



背筋を伸ばして顎を引き、正面15〜20m先を真っすぐ見て、自然なリズムで足を出します。腕を体側に合わせて、ポールは垂直に土踏まずからかかと付近に突きます

装備と服装

服装は動きやすいスタイルで、筋肉をサポートするスパッツなどを着用するのがお勧めです



ポールはスポーツ用品店で購入できます。まずはレンタル可能なイベントに参加してみましよう



バッグはリュックタイプで、運動しやすく両手を使えるものがベスト。帽子も忘れずに

靴はノルディック・ウォーク専用の他、ウォーキングシューズでもOKです



飼料作物における秋作業

9月を迎え、粗飼料収穫も最終局面を迎えております。サイレージ用とうもろこしの収穫作業、草地の雑草防除等について確認しておきましょう。

1. サイレージ用とうもろこし収穫

サイレージ用とうもろこしにおいては、適期収穫（栄養収量が最大となる黄熟期）を心がけましょう。登熟状況は、品種間差等が見られるため、ほ場毎に確認し収穫に臨みましょう。**※根腐病の発生を確認した場合は、速やかに収穫作業を開始しましょう。**

【破碎処理】

収穫時には、適正な切断長で調製しましょう。

また子実破碎処理が可能な場合は、サイレージ調製時の現場において、子実及びコブ（芯部位）がしっかり破碎されていることを確認し、ハーベスタの調整を行って下さい（表1参照）。

表1 ハーベスタの調整例

破碎処理	熟 期	設定切断長	ローラ間隙
無し	糊熟期～黄熟期	10mm前後	最大
	完熟期および霜害時	5mm前後	
有り	糊熟期	19mm	2～5mm
	黄熟期		1～3mm
	完熟期		

2. 経年草地の雑草防除

ギシギシ類が繁茂している草地においては、計画的な雑草処理を行い、植生良好な草地維持に努めましょう。ギシギシ類の葉が手のひらサイズに展葉した、草丈15cm～20cm頃が除草剤散布の目安となります。

表2 草地におけるギシギシの秋処理

除草剤 (商品名)	10a使用量	使用方法	使用上の 注意事項
アージラン 液剤	新播草地 →200～300mℓ	●ギシギシ類 の栄養成長期。 ●10月上～中 旬。	●重複掛けに注 意する。 ●最終採草後に 散布。 ●散布後14日間 は採草放牧し ない。
	経年草地 →300～400mℓ		
※ハーモニ ー75 DF水和剤	新播草地 →0.5～1.0g (散布水量100L)	●採草・放牧 21日前まで ●イネ科・ア ルフアルフ ア混播草地。	●クローバに薬 害が著しい。 ●専用洗剤で洗 浄する。
	経年草地 →3g		

※本剤散布に用いたタンクやホース内に薬液が残らないよう使用後速やかに専用の洗剤で洗浄する。

3. 心土破碎

近年、根釧地域のサイレージ用とうもろこしにおいて、すす紋病・根腐病等が多発しています。両病害発生の共通因子の一つとして、**土壤の多湿があげられています。**土壤排水性を確保し、これら病害の蔓延を防ぐためには「心土破碎」が有効な手段となります。（図1参照）

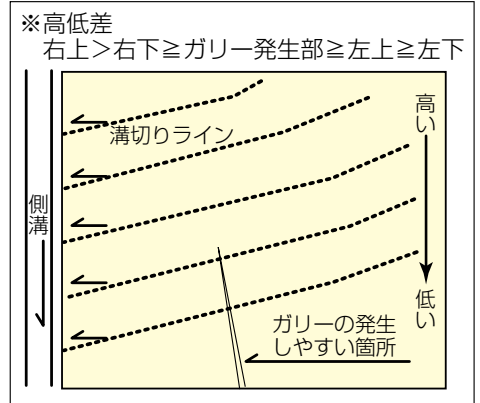


図1 心土破碎施工例(平面図)
(網走農業改良普及センターH18年11月技術対策より)

※ガリー：融雪時期や降雨時に、水の流れに沿ってできる溝。

一方、水の逃げ道を確保していない心土破碎は、かえって滞水する原因となります。明渠等を清掃あるいは新設し（写真1参照）、心土破碎処理を行いましょう。



4. 自給肥料の散布

堆肥やスラリー・牛尿は、肥料成分が多く含まれる有益な自給肥料です。散布に当たっては、「家畜排せつ物の管理の適正化及び利用の促進に関する法律」等の法令を遵守し、有効に活用しましょう。

暮らしに生かす 省エネ読本

待機電力に注意

消費生活アドバイザー
エナジーコンシャス代表●山川文子

これらの待機電力量は、家庭で1年間に使う電力量の5.1%を占めるというデータがあります。電気代にして5000円程度に相当します※。この中には、機器の安全確保のためなど機能上必要な電力分も含まれているのでゼロにすることはできませんが、私たちの使い方でも半分程度は削減できます。

まず、省エネ設定がある製品は面倒がらずに設定します。テレビやオーディオ類はリモコンだけでなく主電源でオフにする習慣をつけましょう。エアコンや扇風機、加湿器など一年中使わないうちの家電は、シーズンオフはプラグを抜く、旅行に行くときは温水洗浄便座のプラグを抜くなども効果があります。最近の機器の待機電力は小さくなっていて、中には待機電力ゼロのものもありますので、特に古い家電製品についての配慮が必要です。

見落としがちなのがテレビやDVDレコーダーなどの高速起動設定です。標準の設定よりも待機電力が大きくなります。便利な機能ですが、その分電気を使っていることを忘れないようにしましょう。

※1kWh当たり22円で計算



二つはストレスが強い人、飲酒量が多い人、そして喫煙者です。特に喫煙者では、冠動脈（心臓に血液を送っている血管）が急に収縮して狭心症が起こりやすいのです。



三つは普段運動をしなかったり、しばらくは行っていなかった人が突然運動を始める場合です。特にメタボリックシンドロームの

場合、思わぬ事故が起こることもあるので注意が必要です。運動中に起こりやすい事故には、以下のような場合があります。

一つは高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病がある場合です。生活習慣病で、動脈硬化が知らない間に進んでいると、運動時に急に血管が収縮したり、詰まったりすることがあります。運動を始めるときは医師とよく相談してください。

運動前・中・後の注意点としては、運動を始める前に、5〜10分ゆっくり歩いたり、ラジオ体操などをして体を温めるなど、ウォーミングアップを欠かさないことで、息切れや喉の渇き、震えなどの気になる症状があつたら、無理をせずに運動をやめます。運動中は、喉の渇きを感じなくても、およそ15分ごとに少量でもよいので水分を補給しましょう。



高齢者の運動

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

運動を行うことは、健康維持のため必要なことです。高齢者

ある人などは、急に運動を始めるのと危険なので、運動を始める前に医師の診断を受けるようにしましょう。

中高年が運動する場合の目安は、会話をしながら運動できる程度の強度であること、「またやりたい」と思える程度の運動であること、運動後の食事がおいしく食べられ、よく眠れるなどが実感できる場合です。

夢広がる掲示板



一般社団法人 北海道土地改良設計技術協会が主催する「豊かな農村づくり」写真展 北の農村フォトコンテストの

第28回「豊かな農村づくり」写真展 北の農村フォトコンテスト作品募集

新着情報については、公式HP <http://www.ja-nakashibetsu.or.jp> に随時掲載中！ 皆さまからの情報提供は、**72-3721** info@ja-nakashibetsu.or.jp

作品を募集致します。

この写真展は、農村地域の写真を通して広く一般市民の方に農業や農村、更に農業農村整備事業に対する理解を深めていただく目的で開催しております。

応募期限

平成26年4月末日まで

作品の提出先

一般社団法人 北海道土地改良設計技術協会 広報委員会宛

〒060-0807
札幌市北区北7条西6丁目NDビル8F
☎011-726-6038
ホームページアドレス
<http://www.aecar.jp/>

年金受給口座 年金のお受取りはJAで!

すでに年金を受給されている方は、JAに受け取り口座を変更!

年金のお受取りを指定いただいた方にうれしい特典あり!!

年金のお受取りを新規でご指定いただいた方に

相田みつを 炭ソープセット & Aコープ購買券 500円分

先着 **100**名様にプレゼント

期間 25年9月→26年1月まで



3年間店頭金利より
**年0.5%
お得!!**

開始~3年 年**1.8%**
3年~終了まで 年**2.3%**
(平成25年8月16日現在)

団体信用
生命共済の掛金は
JAで負担!



お使いみち	●住宅の新築、購入 ●土地の購入 ●住宅の増築、改装、補修
ご利用いただける方	●借入時満20才以上、完済時76才未満 ●JAが指定する保証機関の保証を受けられる方 ●年収200万円以上で安定継続して1年以上お勤めの方 ●その他JAが定める条件を満たしている方
ご融資金額	2,500万円以内 (所要金額の80%以内かつ担保価格の範囲内)
ご融資期間	25年以内
ご返済方法	元利均等返済 (ボーナス併用返済可)

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください。
※詳しい内容につきましては、JAの窓口へお問い合わせください。
※別途保証料がかかります。



担保・保証人は原則不要

ゆとりの7年返済

マイカーローン金利がJAカード加入申込で
年2.5%
最高500万円
(平成25年8月16日現在)

お使いみち	●自動車購入資金 (新車・中古車・自動二輪) ●自動車購入時の諸費用等、車検・整備の費用 ●運転免許の取得費用
ご利用いただける方	●借入時満20才以上、完済時71才未満 ●JAが指定する保証機関の保証を受けられる方 ●年収200万円以上で安定継続して1年以上お勤めの方 ●その他JAが定める条件を満たしている方
ご融資金額	500万円以内 (所要金額の範囲内)
ご融資期間	7年以内
ご返済方法	元利均等返済 (ボーナス併用返済可)

※審査の結果、ご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください。
※詳しい内容につきましては、JAの窓口へお問い合わせください。
※別途保証料がかかります。

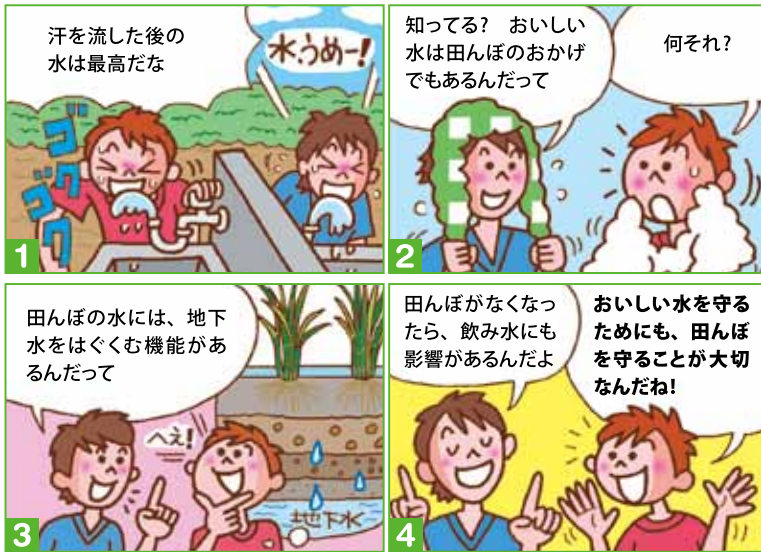
詳しいお問い合わせは JAの窓口でお尋ねください。 **JA中標津** ☎0153-72-2907 〒086-1007 北海道標津郡中標津町東7条南2丁目1番地

“もしもの未来”から見えてくる……。

やっぱり大切だね、日本の豊かな食と農

田畑がこれ以上減ってしまったら……

おいしい水が飲めなくなるの!?



豊富な水資源は
田んぼが守っている

田んぼに降った雨水や、稲作をするために張った水は、土にゆっくりしみこんでいきます。その水は細かい土の中を通るあいだに、よごれが取り除かれ、微生物の働きできれいになります。また、地中にしみこんだ地下水の多くは、時間をかけて川に還元され、下流域の生活用水や工業用水として、わたしたちの生活を支えています。

日本人の4人に1人が
地下水を利用

田んぼにはこうした地下水をはぐむ機能があり、日本人の約4人に1人が、生活用水として地下水を利用しているといわれています（日本地下水学会）。しかし、TPPIによって、政府は米の約30%が外国産に置きかわると試算しています。見方を変えると、田んぼの約30%が荒廃し、地下水やわたしたちの飲み水の供給にも、影響をおよぼすかもしれません。

(監修/東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

知識ゼロからの 現代農業入門



八木宏典 監修
定価 1,365円(税込)

専門外の人ではわかりにくい日本農業の基礎的知識や最新動向、農業政策の歴史・国際社会との結びつきから、米・野菜・畜産などの情報まで幅広く網羅。知識ゼロでも日本農業の全体像がよくわかる農業入門書。

遅く食べても太らない おやすみ前のベジごはん



庄司いすみ 著
定価 1,050円(税込)

胃腸の働きを整える大根や人参、消化がよい豆腐や納豆など、寝る前に食べても太らず体にやさしいデトックス食材を効果的に使ったヘルシーレシピ集。鍋やフライパンが1つあれば、10分で簡単にできあがる。

女子栄養大学 デトックス・オイル・レシピ



嶋田葉子 著 川端輝江 監修
定価 1,365円(税込)

体によく、やせると話題のオメガ3系オイル(亜麻仁油、えごま油、オリーブ油、なたね油、ごま油)の使い分けがわかる、オイルレシピの決定版! 女子栄養大学監修だから、オイルの効果も知ることができる。

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

2013年
9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。

おかず、おつまみ、おもてなしに すぐ使える 絶品マリネ

好評既刊

肉や魚、野菜、果物など、どんな食材も漬け込むだけでとびきりの味に。保存性が高いので、毎日のおかずやおつまみはもちろん、忙しい日のおもてなしにも重宝する。簡単ですぐに使える絶品マリネレシピ集。



坂田阿希子 著
定価 1,260円(税込)

井上ひさしと考える 日本の農業

好評既刊

TPP交渉参加で揺れる日本。農業は本当に競争原理だけで考えてよいのか? 著者がこれまで農や食に込めた熱いメッセージ集。これからの日本の農業や食料、TPP問題の本質を考えるためのテキストとして。



井上ひさし 著 山下惣一 編
定価 1,470円(税込)

たまねぎ氷 スムージー&スープ健康法

好評既刊

多くの健康効果があり、病気になるまいと話題の「たまねぎ氷」を使ってできる簡単スムージー&スープレシピ。作り方は「たまねぎ氷」を野菜や果物、水分と一緒にミキサーにかけただけなので毎日続けやすい。



村上祥子 著
定価 1,050円(税込)

行事予定表

2013年8月 組合動静

1 (木)	第2回生産委員会、第3期防疫検査
2 (金)	第3回伯爵まつり実行委員会
5 (月)	第2回管理購買委員会、第2回営農委員会
6 (火)	第5回理事会、管内農協交流ゲートボール大会
8 (木)	道東3地区授精技術研修大会、青年部 勉強会
9 (金)	根釧地区JA共済担当者会議
10 (土)	青年部 夏祭り出店～11日
22 (木)	女性部 フットバス体験
24 (土)	根室管内ホルスタイン共進会
25 (日)	役職員パークゴルフ大会

2013年9月

1 (日)	ぶちあるるまつり
2 (月)	
3 (火)	第54回全道JA野球大会～4日
4 (水)	氷上高校実習受入式、馬鈴しょ役員会
5 (木)	東小学校5年生視察
6 (金)	第3回生産委員会、第6回理事会
7 (土)	
8 (日)	第26回じゃがいも伯爵まつり&ふれあい広場
9 (月)	馬鈴しょ全体会議、年金無料相談会
10 (火)	第4回小麦の大地プロジェクト協議会
11 (水)	中斜里澱粉工場操業式、氷上高校実習巡回ドック・事業所健診
12 (木)	巡回ドック
13 (金)	巡回ドック、年金無料相談会
14 (土)	馬鈴しょ坪堀り調査 桜ヶ丘SSリニューアル2周年大感謝祭～16日
15 (日)	
16 (月)	敬老の日
17 (火)	
18 (水)	
19 (木)	乳牛市場
20 (金)	
21 (土)	アルーダ自動車フェア～22日
22 (日)	
23 (月)	秋分の日
24 (火)	
25 (水)	
26 (木)	てん菜振興会協議会 札幌オータムフェスト2013～29日
27 (金)	
28 (土)	全道ホルスタイン共進会～29日 澱原馬鈴しょ出荷開始予定
29 (日)	
30 (月)	



JA中標津食品加工交流部会

Recipe Book

レシピブック

いかの酢漬け

材 料

- * いか(中) 5ハイ
- * 酢.....200ml
- * 塩..... 9 g
- * 砂糖..... 60 g



作り方

- ① 酢・塩・砂糖をなべにかけてひと煮たちさせてさましておく。
- ② 生いかは、わたと目・口・背骨を取り足と胴をきれいにする。
- ③ なべにいかは少なめに入れゆでる。
ゆでる時間はいかの色がかわって30秒から1分で上げて冷水に入れて冷ます。
- ④ 皮をむく時はペーパータオルなどを使うときれいに取れます。あまり水を使わずにやさしくする。
- ⑤ 3パイずつビニール袋に入れて、漬け汁を入れて空気を抜いて縛る。
保存は室温なら4～5日、冷蔵庫なら1ヶ月位。冷凍でも良いです。

しそ味噌巻き

材 料 (約50コ分)

- * 青じそ 適量
- * 味噌..... 1,000g
- * 砂糖.....600g
- * 白玉粉..... 60g
- * サラダ油..... 適量



作り方

- ① 味噌と砂糖を油で炒めるようにして弱火でよくよく練り上げます。
この時、白玉粉を少量の水で溶いて味噌に混ぜるのがウラ技です。味噌が扱いやすくなります。
- ② ①を冷ましてから、味噌大さじ1杯を、しその葉4枚に分ける見当で巻き、楊枝1本に3個ほど刺しておく。(1個およそ6g)
- ③ ②を油で揚げる。
揚げ油は、85℃～90℃の低温で、1串ずつ入れ、浮かないように箸でおさえながら、葉がパリッと固くなるまでゆっくり上げます。

<MEMO>

練り味噌を、しその葉で巻いて油で揚げた保存食。晩夏から初秋にかけて、しその時期に作り、常温で1ヶ月以上、冷蔵庫ならお正月頃まで保存できます。