

# ●▲ほんべつ くみあい だより



(株)上田牧場 (代)上田隆志氏



鈴木与志一氏



鈴木正則氏の乳牛  
(リードマン：星達也氏)



本寺 誠氏



東野孝男氏



向井裕雅氏



鈴木義弘氏



伊藤孝弘氏



濱名剛広氏

## 今月の表紙

コロナ禍で中止されてきた本別町家畜品評会が、4年ぶりに行われました。

写真は各部で入賞した方々です。当日の様子は4ページでご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



JA本別町ホームページアドレス <https://www.jahonbetsu.jp>

# 第45回通常総会



JA本別町の第45回通常総会が、6月8日にJA本館3階大会議室で行われ、正組合員数457人のうち、315人（議決権行使書面等含む）が出席しました。

次第にそつてJA綱領の朗

唱、物故者への慰霊黙祷、組合長挨拶へと進み、来賓としてご臨席を賜りました本別町町長の佐々木基裕氏よりご祝辞をいただきました。次に祝電が披露され、議長には古澤元基氏（美里別西中）と南部恭平氏（勇足西5）が選任されました。

令和4年度事業報告・剰余金処分案、令和5年度事業計画など、上程された議案は全て原案通り賛成多数で可決承認されました。



議長を務めた古澤元基氏（左）と南部恭平氏（右）

## 組合長挨拶



おはようございます。本日の第45回通常総会は、久々にマスクを外して開催できるということで、多くの組合員の方々にご出席いただきまして、誠にありがとうございます。また、佐々木町長におかれましてもご多忙の中ご出席を賜り、誠にありがとうございます。常日頃から本町、JA本別町に對しましてご尽力いただき、重ねてお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、春先から順調に農作業は進みましたが、いかんせん雨の多い年だったため、小麦をはじめ主要作物に収量、品質が劣るという非常に厳しい年でもありました。取扱高は農産物で

52億6584万円、畜産関係で66億195万円、両部門合わせて118億6780万円となりました。前年は豊作基調ということもあって比較にはなりません、前年対比84・4%となりました。その状況下での農協運営でしたが、当期末の剰余金を約2億5000万円確保出来ました。その剰余金の中から組合員への配当については、肥料高騰を含めた資材の高止まりを考慮し、肥料では前年より多い3・0%の配当を提案させていただきました。この後の審議で検討していただきたいと思えます。

また、昨年は61年の歴史ある北糖の製糖工場が、令和4年をもって閉鎖ということ、解体工事が始まっています。受入、輸送、技術的な分野の指導を含め、北糖と協力して生産者に寄り添った体制を整えていきたいと思えます。令和5年度の春作業は順調なスタートですが、このまま小麦の収穫をはじめ、今年1年の農作業が順調にいくことを願うとともに、皆様にもご

8月の運勢

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

牡羊座  
3/21~4/19



協力いただきたいと思えます。現在、よく言われていることは食料安全保障、食料農業基本法です。新型コロナウイルス感染症、ウクライナとロシアの戦争など、有事の時にはやはり食料を預かる農業が今まで以上に注目されますし、今後食料・農業・農村基本法の改正ということで、我々農業団体も農産分野、酪農畜産を含めて国に色々な要求をしている所であります。

特にこの1年間を顧みますと、酪農畜産においては非常に苦勞が多い年でした。引き続き令和5年度も生産抑制の中、苦しい思いをしながら酪農・畜産農家とともに取り組んでいかなければなりません。本日も出席いただいている町酪農振興協議会の太田重穂会長を中心に、北海道の決定に沿って本別の酪農家も一致団結して進んでいただきたいと思います。

2月に開催した組合員懇談会の中で、本館の事務所建設にかかる問題やエコープ問題について色々のご意見をいただきました。ありがとうございます。昨今の異常な建設費高騰の中、当初の予定価格より建設費も倍増しており、つらい提示をさせていただいています。建設費のコスト削減を含めて現在協議しているところでございます。組合力を今一度結集していただき、本館事務所建設に向けて、ご理解いただきたいと思います。私としては、20年、30年先の本別町農協の抛り所、シンボルとして、立派な本館事務所を作り上げたい思いです。務所を建てたいので、挨拶の中で述べさせていただきます。

エコープ受託事業に関しては、総会の中でも触れますが、冠婚葬祭を含め、農協として精査させていただきます。現在、関係団体と協議しております。ホクレン商事に対しては、引き続き運営をお願いしたいと、強く要求していく所存でございます。まだまだ厳しい状況は続きますが、肥料の時のように、供給、価格含め、ホクレンと力を合わせて、皆様の期待に応えていきたいと思っております。どうかひとつ、農協の真髓であります「相互扶助の精神」で難局を乗り越えていきたいと考えております。

## 就任のご挨拶



川岸秀則 理事

任期途中の交代なので色々不安な部分もたくさんありますが、地域の先輩である前田さんの後任として務めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。

## 退任のご挨拶



前田憲一 前理事

全議案および報告事項、決議事項を終え、議長団が退席し、新津初男専務が閉会の挨拶を述べました。最後に、本総会で就任された川岸秀則理事と退任された前田憲一理事より、ひと言ずつご挨拶をいただきました。

一身上の都合により、理事を退任させていただくことになりました。後任の川岸さんに、お力添えのほどよろしくお願いたします。4年間、どうもありがとうございました。



- 2...第45回通常総会
- 4...第70回本別町家畜品評会
- 5...JAトピックス
- 6...青年部
- 7...女性部
- 7...ちよっと♡ひと息
- 8...ほのほのパーク
- 10...脳寿命を延ばす健康生活
- 12...普及センターだより
- 14...若手☆JA職員紹介④
- 15...番外編
- 15...JA本別町野球部
- 16...お知らせ
- 17...退職のご挨拶
- 17...理事会の動き
- 17...編集後記
- 18...介護ハンドブック
- 生乳生産情報
- ホクレン肉素牛市場結果





# 第70回 本別町家畜品評会

## 最高位

※( )は出場したクラス

乳牛 未経産の部 (ジュニアミドルクラス)

イリベール ダイアモンドバツク スター

鈴木与志一 さん

乳牛 経産の部 (3歳クラス)

オーシヤンビュー SAD キットカツ

鈴木正則 さん

プレミアムエキシビター

向井裕雅 さん

黒毛和種 未経産の部

(11カ月以上14カ月未満)

ぺこひめ

本寺 誠 さん

黒毛和種 経産の部

(48カ月以上)

しほ6921

(株)上田牧場

6月2日に、第70回本別町

年に開催されて以来4年ぶり

家畜品評会が美里別東下の家畜共進会場で行われ、乳牛の部に21頭、黒毛和種の部に20頭の計41頭が出陳し、発育の状況や資質などの優劣を競いました。同品評会は、令和元

とあつて、農業者や北海道立農業大学の学生など大勢のギャラリーが見守る中、各部の審査が行われました。

審査員は、乳牛の部が(一社)ジェネティクス北海道十

勝北見事業所業務課の藤井諒也氏、黒毛和種の部が十勝農業協同組合連合会酪農畜産課主幹の千葉拓哉氏が務めました。

会に先立ち、会場奥の牛魂碑前では牛魂祭々典が執り行われ、病気や事故などで死んだ牛の供養と今後の無事を祈願して、関係者ら15人が参列しました。

準最高位は次の通りです。(敬称略)

▽乳牛未経産の部Ⅱ「ローヤルランダールパール」(カーフクラス) 向井裕雅

▽乳牛経産の部Ⅱ「ADVANCE デンバー アンナ エコー」(2オククラス) 濱名剛広

▽黒毛和種未経産の部Ⅱ「もり5276」(11カ月以上14カ月未満) 東野孝男

▽黒毛和種経産の部Ⅱ「すず5811」(48カ月以上) 鈴木義弘

各部の1位は次の通りです。(敬称略)

各部の1位は次の通りです。(敬称略)

乳牛の部	名 号	出品者名
第 1 部	ローヤル ランダール パール	向 井 裕 雅
第 2 部	ローヤル ランダール ホープ	向 井 裕 雅
第 3 部	イリベール ダイアモンドバツク スター	鈴 木 与 志 一
第 4 部	ロツクウッド ソロモン エース ET	伊 藤 孝 弘
第 5 部	アンナ オブ ビューティフル リリアン ゴールド	鈴 木 与 志 一
第 6 部	ロツクウッド ウインド サイド A バロン	伊 藤 孝 弘
第 7 部	ADVANCE デンバー アンナ エコー	濱 名 剛 広
第 8 部	オーシヤンビュー SAD キットカツ	鈴 木 正 則

黒毛和種の部	名 号	出品者名
第 1 部	ぺこひめ	本 寺 誠
第 2 部	しほ7388	(株)上田牧場
第 3 部	しほ7352	(株)上田牧場
第 4 部	すず5942	鈴 木 義 弘
第 5 部	しほ6921	(株)上田牧場



▶ 神事の様子

農業者とそのご家族の皆さまへ

## 特定健診に伴う がん検診の 助成について



7月4日(火)～7日(金)の期間中、特定健診で胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診を受診された農業者(正組合員とそのご家族)で満30歳以上の皆さまは、JA本別町からの助成金が受けられます。

令和6年3月29日(金)までに領収書をお持ちになって、JA本別町2階・管理部企画課へお越し下さい♪

お問い合わせ先  
☎22-3148

胃がん(2,000円)  
肺がん(800円)  
大腸がん(700円)

## (株)アグリマネジメント十勝 一番草収穫終了

6月8日より一番草の刈取り作業が始まりました。今年は雨の影響を受けず順調に作業が進み、組合員さんから申し込まれた1085%の収穫作業は、6月26日に終了しました。

今後も組合員のニーズに応え、良質な自給飼料の確保と営農コスト低減に向けた事業展開を行っていきます。



## 購買部からのお知らせ

購買部生産技術課に直通電話を設置しました。  
☎28-3018 になります。



## 令和5年産 本別町作付実態調査集計結果

(7月1日現在)

(単位: ha)

(単位: ha)

作物名	作付面積		増減 (対前年比)
	令和5年	前年	
小麦	2,479	2,472	7
甜菜	963	1,063	△100
馬鈴しょ(食用)	2	3	△1
〃(加工用)	424	406	18
〃(澱原用)	127	142	△15
〃(種子用)	37	33	4
馬鈴しょ計	590	584	6
雑穀	22	9	13
デントコーン	1,212	1,203	9
牧草	2,569	2,599	△30
飼料作物計	3,781	3,802	△21

作物名	作付面積		増減 (対前年比)
	令和5年	前年	
小豆	639	631	8
大豆	732	683	49
(うち光黒)	(2)	(2)	0
金時	419	406	13
手亡	24	30	△6
高級菜豆	2	2	0
豆類計	1,816	1,752	64
スイートコーン	101	92	9
そ菜	80	80	0
休閒緑肥・休閒地	138	133	5
耕作面積計	9,970	9,987	△17

# 銀河線ブロック交流会



◀綱引きの様子（本別チーム）

6月10日に銀河線ブロック交流会が足寄町で開催され、青年部（三井彰浩部長）からは21人が参加しました。

当日は、焼肉をしながら参加した陸別町、足寄町、池田町の部員と交流を深めました。食後は各地区より5人選抜で1チームを作り、綱引き大会が行われました。手に汗握る熱戦の末、本別チームは2位と健闘しました。終了後は場所を変えて2次会が行われ、より絆を深めることができました。

今回の交流会を通して、銀河線ブロックとしての団結力がより強固なものになりました。



## 農協施設周辺の 草刈り事業と町内研修

7月3日、青年部（三井彰浩部長）による草刈りが行われ、盟友37人が参加しました。

草刈りの場所は、美里別東下の家畜共進会場、錦町、新町の3か所です。広範囲のところは本別仙美里支部の府川紘樹さんにディスクモアで刈ってもらい、機械で入れないところなどは刈り払い機と噴霧器を使いました。



▶草刈りの様子

午後からの研修会には27人が参加しました。内容は、新しく入った部員や若い部員向けに「クミカン制度の基礎知識」についてです。

金融部組合員相談課の横幕課長が、月毎に発行される組勘報告書の見方や営農計画書との連携、収支計算書などをわかりやすく説明し、大変有意義な研修会となりました。



▶研修会の様子

# STOP! 農作業事故 ～農作業中の熱中症を 予防しましょう!～

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症は正しい知識を身につけることで、予防することが可能です!!

- ✓ **暑さを避ける**  
高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業をする
- ✓ **こまめな休憩と水分補給**  
喉の渇きを感じる前に、こまめに水分、塩分を補給しましょう
- ✓ **単独作業は避ける**  
複数名で作業を行い、時間を決めて連絡を取り合しましょう
- ✓ **熱中症対策アイテムの活用**  
帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機を活用しましょう





## フラワーロードの苗植え作業



◀花壇整備の様子

女性部（齊藤美紀部長）の花壇苗植え作業が6月5日に行われ、部員19人と十勝総合振興局から2人お手伝いに来ていただきました。今年是一年草の6区画にマルチを掛け、約430株の苗を植えました。

当日は手早く作業を進められたので早い時間に終了することができ、気になる箇所は雑草も抜き取って、とてもきれいな花壇になりました。

7月10日には、コスモス会の会員さんと一緒に繁茂してきた雑草の草取りも行いました。

この道路を通行する皆様に、きれいに整備された花壇を楽しんでいただけたらと思います。

## 「ポーセラーツ」を体験



◀素敵な作品が出来ました♪

フレッシュミズ（高長根くるみ会長）の学習会が6月16日にJ A 3階会議室で行われ、会員9人が参加しました。

この日は、帯広のポーセラーツサロンG R A C Eから講師を迎えて『ポーセラーツ』体験をしました。ポーセラーツとは、白磁器に転写紙などを使って自分好みのオリジナル食器が作られるハンドクラフトアートです。手順は、真っ白な光沢のあるお皿やマグカップに専用のシールを張り付けてしっかりと空気を抜き、電気炉で焼き付けて完成となります。

仕上げの焼き付けはサロンでの作業となるため、講師の方にお願ひしました。後日届いた完成品はどれも素敵な作品ばかりで、受け取った参加者の皆さんは大切に持ち帰りました。

## ちよつと♡ひと息



7月9日に鈴木正則さん（美里別高東）の牧場で生まれた「オーシャンビューSSUハートカムトウルー」です。

額と体に♡の模様が2つあります。可愛いですね♪



## あやめ園整備&お花見



◀お花見の様子

コスモス会（三崎栄子会長）による今年1回目のあやめ園整備並びにお花見が5月25日に行われ、会員13人が参加しました。当日は天候にも恵まれ、草取り後は木陰でお花見用の豪華なお弁当を食べながら、久しぶりのおしゃべりに花が咲きました。

わんぱくキッズ



勇足西 1

矢野伊織くん(4)

(数馬さん・香苗さんの長男)

いつも元気で、変顔をして笑わせてくれる伊織くん。

お家では、お手伝いも頑張っているね。いつもありがとう。

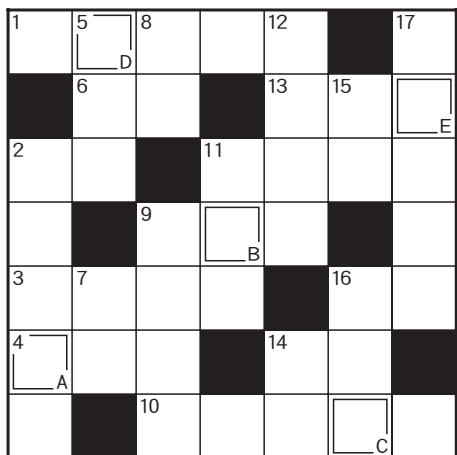
これからも素直で優しい伊織でいてね。

(香苗)

頭のたいそう

お楽しみクイズ

出題●ニコリ



応募要領

- 別紙の応募用紙に、答え、おところ、おなまえを書いてください。
- 1人につき1枚までとさせていただきます。
- 応募はエコープ本別店内にある「クイズ投書箱」またはFAX22-3557へ。

締め切り

8月15日(火)

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？

↓ タテのかぎ

- 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「白鳳」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

→ ヨコのかぎ

- 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
- ⑰ 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと



5月号の答え

ミススマシ

当選者発表

おめでとうございます

5月号の応募者は26人で、全員正解でした。当選者には、JAのオリジナル商品「大豆の洋風炊込みごはんの素」と「だいずくん(醤油味)」をセットにして、5人にプレゼントいたします。当選された方は、7月末までにJA本別町2階の企画課までお越しください。

- ◆ 上田 法子 (勇足西5)
- ◆ 小泉 稚佳子 (明美・清里)
- ◆ 鈴木 純江 (美里別高東)
- ◆ 西出 好子 (勇足東中)
- ◆ 前田 アイ子 (勇足東中)

抽選は、内部監査室の今井室長が行いました。





牛乳をもっと食卓に

# おいしい ミルクレシピ

ビタミンの器に盛り付けて

## ヨーグルトチーズの トマトカップサラダ

### 材料(2人分)

プレーンヨーグルト	250g
キュウリ	1本
クルミ	25g
塩	少々
トマト	中2個
ディル	少々

出典 ● ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

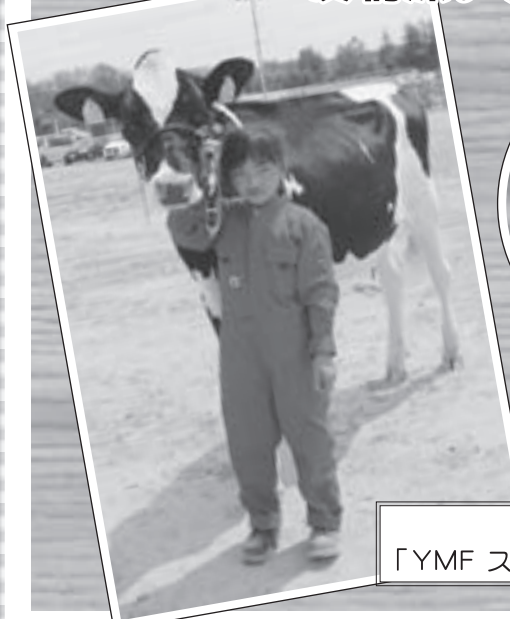
### 作り方

- 1 プレーンヨーグルトをコーヒーフィルターにセットして冷蔵庫に一晩(12時間ほど)置いて脱水する。
- 2 キュウリはさいの目切りに、クルミは細かく砕き、塩と共に①に混ぜる。
- 3 トマトをくり抜いて②を詰め、ディルを飾る。

### POINT

作り方①で出た水分「ホエイ」は栄養豊富。レモン汁やグレープフルーツジュースなどを加えてオリジナルドリンクに。

## 6/2の品評会で見かけたリードマンとの 愛情深い雰囲気、思わずパシャッ!!



山下和花ちゃんと「YMF スーパー スペシャル アニー号」



東野孝男さんと「もり5276号」



市野職員と「なると3646号」



レ  
ミ



ハルキ



STOP!

老人脳



# 脳寿命を延ばす 健康生活

もし加したらあなたも……?  
**老人脳の5タイプ**



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

## 「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで  
予防!

**毎日違う道を  
歩いてみましょう**

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

## 「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで  
予防!

**「新しい体験」を  
毎日取り入れましょう**

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志(にしただけゆき)先生

●脳科学者(工学博士)  
●分子生物学者  
●T&Rセルフイメージデザイン  
代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人が  
やっていること」  
西 剛志著  
アスコム刊 1540円

## 「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで  
予防!

**聞こえにくく  
なったら補聴器を**

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

## 「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで  
予防!

**ダンスや  
お手玉に挑戦**

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

## 「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで  
予防!

**利き手ではない方の  
手で作業を試みる**

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。



# 手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

## 脳の機能のピークは 人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

## かめばかむほど、 脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

## 動物性タンパク質が 脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックソホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

## 「プチゼいたく」で 脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモン(ドーパミン)が出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

## 野菜だけ&粗食は 脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

### 老人脳を防ぐための お薦め食材

#### マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



#### アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



#### マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいでしょう。







## 畑作物・野菜の病害虫防除

### 1. 秋まき小麦

#### (1) なまぐさ黒穂病に注意して下さい！

十勝ではまだ発生が確認されていませんが、引き続き注意が必要です（道内の発生面積は輪作の徹底や薬剤防除により、減少傾向にあります）。

「なまぐさ黒穂病」に汚染された収穫物が乾燥貯蔵施設に混入した場合、施設全体が汚染され出荷出来なくなるなど、大きな被害をもたらします。

感染している場合、出穂期以降には外観から症状が確認できるようになるので疑わしい株を発見したら、株を引き抜いて持ち歩かずに、JAまたは普及センターにお知らせください。

対策は「**ほ場観察で早期発見!**」です。

#### 【なまぐさ黒穂病を発症した穂の特徴】

- ① 稈が短い。
- ② 穂の外観がいびつになる。
- ③ 登熟が進むにつれ、病穂はやや暗緑色から茶褐色を帯びる。
- ④ 発病した小麦の子実は濃い緑色で丸くなり、中を割ると黒い厚膜胞子が充満している。



正常な穂 発症した穂  
図1 なまぐさ黒穂病の特徴

※出典  
「コムギなまぐさ黒穂病Q & A」  
(北海道農政部技術普及課発行)

### 2. ばれいしょ・野菜類など

#### (1) 軟腐病の防除

軟腐病の病原細菌は多犯性で、各種作物を侵します。高温多湿環境で発生が多くなるため、7月からの予防的防除が重要です。また、強い風雨で作物に泥水が跳ね上がったり野生動物の侵入で茎葉が傷つくと、傷口から病原細菌が侵入します。速やかに防除を実施しましょう。多肥による軟弱生長も軟腐病発生を助長します。初期防除を徹底するとともに、生育量に応じて殺菌剤の散布水量を調節しましょう。

軟腐病の防除薬剤には同一成分を含むものがあります（表1）。作物ごとに定められた各成分の総使用回数を守り、適正使用に努めてください。

表1 主要な軟腐病防除農薬と成分

成分	オキシリニック酸	ストレプトマイシン	カスガマイシン	オキシテラサイクリン	銅
スターナ水和剤	○				
マテリーナ水和剤	○	○			
カセット水和剤	○		○		
バクテサイド水和剤		○		○	○
アグリマイシン100		○		○	

総使用回数の例（ばれいしょ）：オキシリニック酸 5回以内  
ストレプトマイシン 5回以内



たまねぎの軟腐病



ばれいしょの軟腐病



## 3. 豆 類

開花状況等を観察し、今後の菌核病・灰色かび病の防除を適期に実施しましょう。

### (1) 大 豆

#### ア) ベと病

「黒大豆」「音更大袖」以外はべと病抵抗性があるので防除は不要です。

上記の防除が必要な品種についても、開花始に上位葉（上から見る事ができる葉）を確認し、発生状況に合わせて適正に防除をしましょう。

#### 【べと病の要防除水準】

##### ○黄大豆

開花始の上位葉の病斑面積率2.5%（病斑個数30個/葉、葉全体に病斑がある）以上。この場合は、開花期に1回防除を実施する（開花始に要防除水準に達しなかった場合は防除不要）。

##### ○黒大豆

開花2～3週間前に要防除水準（黄大豆参照）に達した場合

→ 要防除水準に達した時期とその2～3週間後の2回防除

開花始に要防除水準に達した、あるいは達していない場合

→ 開花期に1回防除が必要



大豆べと病

#### イ) 菌核病

開花始から10～15日後に第1回散布をし、2回目以降は発生状況に応じて10日ごとに防除しましょう。

#### ウ) マメシンクイガ・カメムシ

1回目防除の目安は、①成虫初発と②莢伸長始（およそ半分の株に2～3cmの莢が認められた日）両方が確認されたら、その6日後頃です。

莢伸長始を観察し、適期に防除しましょう。1回目防除の10日後に2回目防除を実施します。

### (2) 小豆・菜豆の防除

#### ア) 炭そ病（小豆・菜豆）

7月からの多雨・多湿時に発病が多くなります。ほ場をよく観察し、発生初期から防除に努めましょう。 ※「雪手亡」「絹手亡」は抵抗性があるため防除不要です。

#### イ) 菌核病、灰色かび病（小豆・菜豆）

開花後に曇雨天が続くと発病しやすくなります。ほ場の生育に合わせて、適期防除に努めてください。

◎小豆の防除適期 1回目：開花始から7～10日後 2回目：1回目防除の10日後

◎菜豆の防除適期 1回目：開花始から5～7日後 2回目：1回目防除の10日後

#### ウ) 害虫防除（小豆）

マメアブラムシの寄生株が目立つ場合には防除を実施しましょう。

また、アズキノメイガの防除は開花始から7～10日後に薬剤散布を行ってください。

※防除薬剤は、「令和5年度農作物病害虫・雑草防除ガイド」を参照して、対象作物・使用倍率・総使用回数・使用時期を確認し、間違いのないように使用してください。

※農作業事故には、十分に注意しましょう。

業務中はマスク着用で対応していますので、職員の顔がよくわからないかと思います。そこで、異動経験の少ない若手（30歳未満）職員を、令和5年1月号から11月号までの計6回シリーズでご紹介いたします。

# 若手★ JA職員紹介

Part 4




金融部 組合員相談課  
**大井 貴史**

- 主な業務** 農業融資、営農計画・協議・相談
- 勤務年数** 3年目
- 趣味** ゲーム、漫画、アニメ
- 最近ハマっていること** ガチャガチャ  
□ト6




農産部 食品開発課  
**酒井 嘉子**

- 主な業務** 食品開発業務
- 勤務年数** 3年目
- 趣味** 
- 最近ハマっていること** K-POPのコンサートに行くこと  
パック




農産部 農産課  
**佐藤 晴哉**

- 主な業務** 青果物の販売
- 勤務年数** 4年目
- 好きな食べ物**  駄菓子の「タラタラしてんじゃね～よ」
- 最近ハマっていること** 洗車



金融部 金融課  
**高橋 侑希**

- 主な業務** 貯金・出納業務
- 勤務年数** 6年目
- 好きな食べ物**  ラーメン  
アイスクリーム
- 最近ハマっていること** 映画鑑賞



若手★JA職員紹介  
～番外編～

# JA本別町野球部

には、  
10代から40代までの職員が所属しています。  
チームの平均年齢は28歳になりますので、  
「番外編」としてご紹介いたします。



〈写真後列左から〉小野楓(畜産)、諸井健人(管理)、紺野桂吾(資材)、加藤恵輔(企画)、大塚惇生(経理)、府川拓郎(畜産)  
〈写真前列左から〉市野智之(農産)、高橋祐介(技術)、井上力耶(資材)、荒木卓(畜産)、瀧澤修司(農産)、阿部達矢(購買)

4月に新加入1人を迎え、選手14人、マネージャー2人で活動しています。出場大会は、毎年7月に行われる十勝管内JA野球大会の他、年3回開催される町内朝野球大会に参加しています。

今年度は強豪揃いの十勝管内JA野球大会にてベスト4を目標に、日々練習に取り組んでいます。昨年は同大会に出場するも、初戦で大敗する結果となりましたが、今年こそは組合員、役職員の皆様に良いご報告が出来るよう、全員野球で精一杯頑張りますので、応援の程よろしく願っています。



府川投手



阿部選手

6月18日に、下り線・銀河線での予選大会がありましたので、結果報告をいたします。

6/18

## 十勝大会・予選

準決勝の対JAさつない戦は、同点で迎えた2回、諸井(管理課)のタイムリーで勝ち越しに成功。その後も着実に得点を重ねました。3点リードで迎えた最終回。2点を失い1点差となった場面で、先発の府川(畜産課)から新加入の小野(畜産課)に継投し、最後は三振で6対5の接戦に勝利しました。

決勝戦の対JA十勝池田町戦では、初回到2本の本塁打を浴びるなど相手の強力打線に捕まり、0対7でリードを許すが、打線が3回に奮起。2回まで出塁を封じられていたが、瀧澤(農産課)が反撃の狼煙を上げる2塁打を放ち、その後4回終了までに6点を返すも6対15で敗戦。結果は準優勝となりましたが、7月15日に広尾町で行われる十勝大会への出場権を得ました。

## 農業委員会からのお知らせ

### 農業経営基盤強化促進法等一部改正に係る農地移動の取り扱いについて

農業経営基盤強化促進法等の一部を改正する法律が4月より施行されました。同法律の施行により農地の賃貸や売買（以下、「移動」という）に関する取り扱いが一部変わります。

主な改正内容としては、人・農地プランが法定化され、地域の話し合いを通して目指すべき将来の農地利用の姿を明確化する**地域計画**を定めることになりました。地域計画を実現すべく農地の受け手を幅広く確保しつつ、農地バンクの活用等により、農地の集約化等を進めるため、目標とする農地利用の姿を示した地図を作成します。**農地の移動は地域計画に沿って進められるため、一部を除いては農地法3条による農地の移動は難しくなります。**

細かな運用方法については、農業委員会で現在協議中です。不明な点があれば、地域の農業委員または農業委員会事務局までお問い合わせください。

- 開始時期 管内市町村同様に令和7年4月を予定
- 地域計画 地域協議を通して町が作成



## 本別消防署からのお知らせ

### 「農業用機械の使用について」

十勝管内では、農業用機械が起因する火災が発生しています。原因は様々ですが、一例としては、ハブベアリングの焼き付け、農業用機械の摩擦熱や排気管に巻き込んだ作物等が接触し発火する事例などがありました。

農作業を開始する前には、トラクターのエンジンルーム内や付属機器の点検、農作業中であっても、絡まった作物等の定期的な除去を行うよう、お願いいたします。



## 退職のご挨拶



農産部 農産課  
小川 昭雄

このたび、一身上の都合により退職させていただきこととなりました。

平成元年7月から農産部で小麦や豆類の受入れ、乾燥調整形作業等の工場業務に就いており、その間、34年の長きにわたって組合員の皆様ならびに役職員の皆様には大変お世話になり感謝申し上げます。

最後になりますが、皆様のご健勝とJA本別町のますますのご発展をご祈念申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。

ありがとうございました。

▽令和5年6月30日付

勤続年数 34年



# 理事会の動き

## 第1回 4月27日

### 付議事項

- 1 令和5年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 2 令和5年度経営定期点検実施計画書について
- 3 「令和5年3月末自己査定」に伴う貸倒引当金の計上について
- 4 令和4年度貸借対照表・損益計算書について
- 5 令和4年度剰余金処分案について
- 6 第45回通常総会の開催日程について
- 7 組合員の出資に係る持分の減口について
- 8 株アグリマネジメント十勝の事業計画の承認について

### 報告事項

- 1 行事経過報告について
- 2 余裕金の運用状況について
- 3 組合員の加入および脱退の状況について
- 4 令和4年度コンプライアンス

ス・プログラム取組状況について

- 5 令和4年度経営定期点検における点検結果および改善状況報告について
- 6 令和4年度第4四半期におけるコンプライアンス事故報告について
- 7 大口信用供与等の報告について
- 8 専務理事が代表を務める子会社の貸付の報告について
- 9 特別経済協議者の担当職員変更について
- 10 畜産販売、生乳生産状況について

## 第2回 5月16日

### 付議事項

- 1 特別経済協議者のクミカン資金供給限度額および貸越極度額の変更について
- 2 令和5年度農地評価基準価格の設定について
- 3 J Aバンク基本方針の変更について
- 4 組合員の出資に係る持分の譲渡について
- 5 第9次農業振興計画および第3次J A経営中期計画の取り組みについて

- 6 第45回通常総会における「書面による議決権行使にあたっての留意事項」について
- 7 第45回通常総会の提出議案について
- 8 夏期手当の支給について
- 9 本館事務所の建設について

### 協議事項

- 1 令和5年度貸付金延滞者の貸付金回収計画について

### 報告事項

- 1 監査報告について
- 2 行事経過報告について
- 3 4月末財務および余裕金の運用状況について
- 4 大口信用供与等の報告について
- 5 令和4年度貸付金延滞者の貸付金回収実績および経過について
- 6 畜産販売、生乳生産状況について
- 7 令和4年度北海道酪農体質強化対策事業に係る実績報告書について

## 第3回 6月8日

### 付議事項

- 1 組合長事故あるときの業務執行の代行順位の決定につ

いて

- 2 専門部会の編成について
- 3 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 4 役員賠償責任保険契約の締

結について

### 協議事項

- 1 令和5年特別経済協議者の担当役員について

## 編集後記

本別町家畜品評会での撮影は、いつも（私が）バタバタしてしまいます。同時に審査が始まるので、乳牛と肉牛の両審査場を見ながら、牛の姿勢がきれいなチャンスを狙って写真を撮ります。

肉牛の方にいた時、乳牛の審査で赤いつなぎ服を着た女の子が、自分の身長よりも大きな牛を一人で引いていました。「ん？誰だろう？」と思いながら走って行くと、山下和花ちゃん（9ページに掲載）でした。

4年前の時は、お姉ちゃんの祥知ちゃんと二人でリードマンを務めていましたが、今年は1人です。「これはいい写真を撮らなきゃ」と思いながらファインダー越しに見ていると、アイコン

タクトを取りながら牛をリードしていました。その姿がとても凛々しく印象的で、撮った写真の中には、和花ちゃんとアニー号の表情が似ている写真もありました。

後日、別件で来所したお母さんの陽子さんに掲載の承諾をいただいた際、和花ちゃんのことを伺いました。アニー号の名づけ親は和花ちゃん、生まれた時からお世話をしているそうです。小さい頃から牛のお世話を手伝っていた和花ちゃん。自分で名前を付けたアニー号は特別に可愛いでしょね♪

他にも審査中の凛々しい牛たちをご紹介したくて、表紙は9枚の写真で構成しました。色々な表情をする牛が多いので、品評会の撮影はいつも楽しいです。

(Y・O)





介護者メンタルケア協会代表  
橋中 今日子

## 健康に自信がある人でも、介護リスクが

平均寿命が延び、人生100年時代が到来しました。健康に気を使い、積極的に運動している高齢者も増えていきます。しかし、70代後半から急激に増える脊柱圧迫骨折は、健康的な生活を心がけている人でも突然発症し、介護が必要になることがあります。

### ■活動的な母親が激変、悲観的に

Kさん(女性・50代)の母親(70代)は、登山が趣味です。毎朝の散歩を欠かさず、卓球の同好会にも参加しています。ところが、ある朝突然、寝返りも打てないほどの激しい腰痛に襲われ、脊柱(背骨)圧迫骨折と診断されたのです。手術の必要はないものの、コルセットを着用して自宅で過ごすことになりました。脊柱圧迫骨折の受傷直後は激しい痛みが特徴で、1、2週間ほど寝たきりになることもあります。健康に自信があっただけに心理的ショックも大きいのか、前向きで明るい性格だった母親は「痛い痛い！死んだ方がまし！」と叫び、「迷惑をかけて申し訳ない」と泣き続けます。



母親は「痛い痛い！死んだ方がまし！」と叫び、「迷惑をかけて申し訳ない」と泣き続けます。■支援者とすべにつながる  
心構えを  
母親の悲観的な言動に心を痛めていたKさんは、友人の勧めで地域包括支援センターに連絡してみました。すぐに職員が来訪し、介護保険の申請と、訪問介護、訪問リハビリサービスをすべに利用できるように調整してくれました。  
母親は、介護サービスを受けることに抵抗があったようですが、次第に「ヘルパーのAさんも、登山が趣味なんですって！」と会話を楽しむようになり、3カ月後には歩けるまでに回復しました。今では「山は無理でもリハビリを頑張ってるハイキングに行きたいわ！」と前向きな発言も増えてきたそうです。  
元気がいっぱいだった家族に突然介護が必要になることは珍しくないものです。介護を予防する対策も大事ですが、「誰もが突然介護に直面する」ことも心に留めておいてください。最初の相談窓口は「地域包括支援センター」です。電話番号を調べ、家族と共有しておきましょう。

## 生乳生産情報

【単位：乳量(t)、成分(%)、単価(円)】

		月 計								累 計	
		乳 量	前年比	脂 肪	無脂固形	乳 代 (8%税込)	補給金	集送乳調整金	乳代計	乳 量	前年比
4 月 受託分	本別	3,685.5	95.8%	4.026	8.857	104.12	7.0824	2.1598	113.36	3,685.5	95.8%
	十勝	106,924.6	95.1%	3.991	8.826	103.57	7.0824	2.1598	112.81	106,924.6	95.1%
	全道	329,128.8	94.7%	4.045	8.807	103.91	7.0824	2.1598	113.16	329,128.8	94.7%
5 月 受託分	本別	3,828.8	95.6%	3.945	8.819	103.75	6.9714	2.1260	112.85	7,514.3	95.7%
	十勝	111,487.3	95.0%	3.913	8.795	103.35	6.9714	2.1260	112.45	218,411.9	95.1%
	全道	345,424.6	95.5%	3.986	8.784	103.96	6.9714	2.1260	113.05	674,553.4	95.1%

※月計の成分および乳代は、平均値ですが、乳代は成分・乳質の状況で加減されています。

【乳代】について…令和2年4月より共販経費控除前の金額を使用しております。

【共販経費単価】4月 4.44円、5月 4.80円

## ホクレン十勝肉素牛市場結果

(黒毛和種) ※税込価格



### 5 月

市場全体平均価格  
(去勢) 783,000円  
(雌) 645,000円

本別平均価格  
(去勢) 736,083円  
(雌) 603,308円

### 6 月

市場全体平均価格  
(去勢) 695,000円  
(雌) 575,000円

本別平均価格  
(去勢) 610,733円  
(雌) 519,338円

令和5年7月15日 発行・本別町農業協同組合(編集・管理部企画課) 〒089-3334 北海道中川郡本別町北5丁目2番地1 ☎(0156)22-3111(代) FAX 22-3557