

# ●/人ほんべつ くみあい だより

第18回 北海道総合畜産共進会  
令和5年9月2日(土)



祝

おめでとうございます!

## 今月の表紙

9月1日・2日に開催された  
第18回北海道総合畜産共進会(肉用牛部門)において  
**1等1席に輝いた「しほ7352」号**です。

(出品者: 榊上田牧場 (代) 上田隆志さん)

当日の様子は中のページでご紹介していますので、  
ぜひご覧ください。

2023 9 No.470

本別町農業協同組合



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

# 第18回北海道総合畜産共進会 (肉用牛・馬)

## 上位入賞

### 肉用牛部門

#### 1等1席

第5部 (生後17カ月以上20カ月未満)

しほ7352

株上田牧場

第8部 (父系群・同一父牛3頭1群)

しほ7388

株上田牧場

#### 1等4席

第1部 (生後11カ月以上14カ月未満)

もり5276

東野孝男さん

### 馬部門

#### 1等1席

第3部 (2歳雌)

タカラアメイジング 新津良明さん

9月1日・2日に、第18回北海道総合畜産共進会 (肉用牛・馬部門) が十勝農協連家畜共進会場で行われ、全道各地の共進会で上位に入賞した肉用牛延べ148頭、馬37頭が、月齢別に資質や体のバランスを競いました。



第5部 1等1席  
「しほ7352」号

### 《肉用牛部門》

肉用牛は、第1部から第7部まで月齢ごとに別けて1頭ずつ審査をします。第8部は同じ父牛の血統を引き継ぐ生後11カ月以上の3頭、第9部は生後11カ月以上の娘とその母牛が2頭、第10部は繁殖雌牛3頭で群を組んで審査をします。

審査委員長は全国和牛登録協会中央審査委員の岸大輔氏、審査委員は同協会事務局長の工藤太介氏、道立総合研究機構畜産試験場肉牛グループ主任の大井幹記氏が務めました。本別町からは、東野孝男さんが1頭、株上田牧場が4頭、農業大学校が2頭の合計7頭を出陳しました。第1部には東野孝男さんの「もり5276」

が出場し、今共進会最多の23頭が並ぶなか、1等4席に選ばれ、本別勢にとって幸先の良いスタートとなりました。第5部には、株上田牧場代上

田隆志さんの「しほ7352」が出場し、最高のコンディションに仕上げられた牛たちが並ぶなか、見事、1等1席に輝きました。審査委員長が講評を述べた後は撮影会となります。最初にリードマンと1席の牛を撮り、次に関係者が並んで一緒に撮ります。写真を撮り終えると、「どうぞ、牛の体に触ってみてください」との声がかかり、1席になった牛の皮膚や毛の質感を確かめました。

第8部では株上田牧場の「しほ7388」が、(有美郷牧場(更別村)の「さやひでこ」、株ハンドインハンド(浦幌町)の「まさみ」と組んで審査に挑み、見事1等1席に選ばれました。



上田隆志さん(左)と「しほ7352」号

第8部  
(父系群・同一父牛3頭1群)  
左が株上田牧場の「しほ7388」号



第9部

(母系群・母娘2頭1群)  
株上田牧場の  
母牛「しほ6921」号  
娘牛「しほ7199」号



10月の運勢

全体運 注目されやすい吉凶混合運。やっかんてくる人と称賛してくれる人がいそう。発言には責任を持って。人気者に健康運 体調が変化しやすいとき。冷え対策をしかりと幸運の食べ物 菊

牡羊座  
3/21~4/19



第1部・1等4席 東野孝男さんと「もり5276」号



開会式の様子(肉用牛)



審査の様子「もり5276」号



第3部・1等1席 新津良明さんと「タカラアメイジング」号



横山智さんと「東勝姫椿」号

### 《馬部門》

馬は、「重種馬」「北海道和種馬」「ポニー」の3部門があります。審査会場には3本の白線が引かれており、最初は一番後ろの線上に並んで、審査委員が体格や馬の歩き方、歩幅などを見ます。審査の結果、名前を呼ばれた馬は前の線に並びます。この呼ばれた馬たちは1等か2等になり、呼ばれなかった馬は3等となります。そして改めて審査が行われ、最後に呼ばれた馬が1等1席となります。最高位決定戦では、各部の1等1席に選ばれた馬たちが審査されます。

審査委員は日本馬事協会業務部次長の山下大輔氏、副審査委員は家畜改良センター十勝牧場業務第二課馬係長の田中翔子氏が務め、本別町からは重種馬の部に4頭を出陣しました。

第1部(1歳雌)には、新津良明さんの「檸檬」「桜花」の2頭と横山智さんの「東勝姫椿」が出場。惜しくも上位には選ばれませんでした。第3部(2歳雌)に出場した「タカラアメイジング」は十勝総合共進会に次いで見事、1等1席に選ばれました。

2	北海道総合畜産共進会 (肉用牛・馬)
4	十勝総合畜産共進会
6	第27回本別きらめき タウンフェスティバル
8	JAトビックス
11	女性部
12	令和5年度新規就農者激励会 2年目の営農を迎えて
14	ほのぼのパーク
15	10・11月は国消国産月間
16	普及センターだより
18	若手☆JA職員紹介⑥
19	本別警察署からのお知らせ
20	お知らせ
	退職のご挨拶
21	理事会の動き
	編集後記
22	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52回十勝総合畜産共進会 (肉用牛・種馬)

▲準最高位賞に輝いた「もり5276」号と出品者の東野孝男さん(前列左から2人目)



## 上位入賞

肉用牛の部(黒毛和種)

準最高位賞

優秀賞(若雌1)

1等1席(末経産・第18部)

もり5276

東野孝男さん



「もり5276」号

種馬の部

1等1席(1歳雌・第31部)

桜花

新津良明さん

1等1席(2歳雌・第32部)

タカラアメイジング

新津良明さん



新津良明さんと「桜花」号



本寺誠さんと「べこひめ」号

第52回十勝総合畜産共進会(十勝農協連主催)が音更町の十勝農協連家畜共進会場(アグリアリーナ)で行われました。

本別町からは7月13日・14日の「肉用牛の部」に、東野孝男さんが1頭、本寺誠さんが1頭、(株)上田牧場が5頭、農業大学校が1頭の合計8頭と、「種馬の部」に新津良明さんが3頭、横山智さんが3頭の合計6頭が出陳されました。

肉用牛は、北海道酪農畜産協会家畜登録改良部部長の岸大輔氏が審査にあたり、第18部で東野孝男さんの「もり5276」は、見事1等1席に選ばれました。そして第18部から第20部の上位2頭で競う

「若雌1」で優秀賞を受賞。「若雌1」「若雌2」「経産牛」「郡出品」の4部門で最優秀賞と優秀賞に選ばれた8頭による最高位決定戦で、準最高位賞に輝きました。

種馬の部は、家畜改良セン

ター十勝牧場業務第二課馬係長の田中翔子氏が審査にあたり、新津良明さんの「桜花」が第31部で、「タカラアメイジング」が第32部で、それぞれ1等1席に選ばれる快挙を成し遂げました。

# 第52回十勝総合畜産共進会(乳用牛)



1等に入賞した向井裕雅さん(前列左から4人目)と星崎政博さん(前列右から3人目)

## 上位入賞

乳用牛の部(未經産カーフクラス・第3部)

1等1席

ロイヤルランダールパール 向井裕雅さん

1等2席

ホーランドディアジャガースピカ 星崎政博さん

8月18日の「乳用牛の部」には、星崎政博さん、向井裕雅さん、鈴木正則さんが1頭ずつ、鈴木与志一さんが2頭の合計5頭が出陳しました。

審査員は、酪農家の杉浦尚氏(帯広市)が務め、第3部で1等1席に向井裕雅さんの「ロイヤルランダールパー

ル」、1等2席に星崎政博さんの「ホーランドディアジャガースピカ」が選ばれ、記念撮影では2頭並んで行われました。

9月23日に行われる第18回北海道総合畜産共進会には、向井さんと星崎さんの2頭が出陳されます。



1等1席

▶ 向井裕雅さんと「ロイヤルランダールパール」号



1等2席

▶ 星崎政博さんと「ホーランドディアジャガースピカ」号



▶ 鈴木与志一さんの「イリベールダイアモンドバックスター」号  
(リードマン・唯野虎次郎さん)



▶ 鈴木正則さんの「オーシャンビュースADキツトカツ」号  
(リードマン・星達也さん)

# 本別きらめきタウンフェスティバル2023

東十勝最大級のイベント「第27回本別きらめきタウンフェスティバル」(実行委主催)が9月2、3の両日、本別町内の利別川河川敷特設会場で開かれ、2日間の来場者数は本別町のイベントで過去2番目に多い約46000人(実行委発表)が訪れ、ひと足早い秋の味覚を楽しまました。

会場では多彩な屋台が並び「うまいもの市」に人気が集まりました。町内の飲食店や菓子店などがご当地メニューやB級グルメなどを提供したほか、友好都市の徳島県小松島市のアユの塩焼き、釧路管内白糠町のツブ焼きも目を引きました。

JAのブースでは、青年部が電動焼き台の上でクルクルと回転しながら焼き上げる「焼きとうもろこし」や「焼き枝豆」に注目が集まりました。ダイコンやジャガイモなどの販売も大好評でした。

女性部のブースでは恒例のフリーマーケットを開き、「豆ではりきる母さんの会」は名物のおからドーナツなどのほか、本別高校2年生が「とちかち創生学」で探求・考案した、同会の特製

豆腐を使用したもちもちドーナツ「本高のWA」(プレーン・チョコ・あんこ・抹茶きなこ味)を、高校生が元気に呼び込みをかけたが販売しました。

購買部は恒例のうどんやそば、ジュースなどの飲み物などを提供しました。

食品開発課は希少な本別産アカナダイナゴンを使った新商品「稀」のつぶあんぱんを町内の人気パン店「ブルーランジェリー・シユウ」の協力で販売。1日50個限定でいずれも完売しました。「稀」は他の店舗の商品にも採用され、青年部と連携した冷やし白玉汁粉も好評でした。そのほか、定番の「だいちぐん」や「畑のお肉のポロネーゼ」など各種商品も並びました。

ステージでは、郷土芸能やダンスショー、王様戦隊キングオージャヤーのキャラクターショーやHBC歌謡ショーなどが催されました。2日夜に行われた「東十勝花火大会」ではスターマインなど6千発が夜空を彩りました。3日には人気のポニーばん馬レースが迫力満点のレースを繰り広げ、会場を盛り上げました。

青年部のブース





女性部の皆さん



「稀」を使った  
つばあんぱん



「本高のWA」を  
販売する本高生

ポニーばんばレース



ステージイベント

本別中学校・本別高校  
吹奏楽部演奏会

地元農産物の消費拡大に役立ててもらおうと、本別町営農指導対策協議会（会長・佐々木基裕町長）は9月2日に、牛乳ときなこが入った地場産品セツトを無料配布しました。「第27回本別きらめきタウンフェスティバル」の会場内で実施し、長蛇の列ができました。

基幹産業である農業や農業者を応援すると同時に、本別産品の魅力をアピールする同フェスの人気企画となっています。

無償提供されたのは、キレイマメでも知られる本別由来の原種「中生光黒大豆」で作ったきなこ（100g）、明治おいしい牛乳（125ml3本）で、1000セットを用意しました。

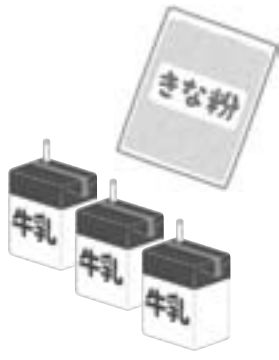
開始前から多くの人が並び、佐々木会長、町酪農振興協議会の太田重穂会長らが1時間程度かけて手渡しました。町

# 無料配布で 地元農産物をPR

営農指導対策協議会の小笠原徹副会長は、「地元産品の良さをあらためて認識してもらうきっかけになればうれしいです」と話していました。



来場者に手渡す太田会長（左）



押帯地区での刈取り



## 令和5年産 小麦の 刈取り終了

7月14日に、今年導入したコンバイン2台の入魂式および安全祈願祭が行われ、麦生産集団協議会やJA役職員らが出席しました。導入されたコンバイン2台は、勇足地区での収穫にあたりました。

神事が終わり、佐野組合長は「今年度最初の収穫です。何よりも安全に、万全に期して作業を進めていただきたい。農協に結集した小麦生産集団でありますので、皆様のご協

力のほどよろしくお願いたします」と挨拶しました。

次に同集団の天池鉄二会長は「ここ数日、ちよつと安定しない天候ではありましたが、麦の方もいよいよ刈取りに向けて生育が進んできたなと感じます。刈取りの際としては、皆様のご協力を得ながら進めていくこととなります。ケガや事故の無いよう十分に気を付けて作業を進めていただきたいと思います」と述べました。

## 高級小豆のあんこ 「<sup>まれ</sup>稀」30kgを 学校給食に寄贈

本別町産の高級小豆を使用したあんこを地元の子どもたちに親しんでもらおうと、9月6日に学校給食用として、「稀」のつぶあん30kg分を町教育委員会に寄贈しました。当JAが給食用の食材として寄贈したのは、今回初めての試みです。

「稀」の原料は、半世紀の歴史を持つ大納言品種「アカネダイナゴン」です。町内では126戸が639畝の小豆を作付けしていますが、その中でもわずかに10戸で26畝生産されているのみです。

当JAではその稀少さを売りにブランド化を目指し、農産部食品開発課が豆加工品シリーズ「まめまんま」として、こしあんかつぶあんの2種類で商品化しています。

「稀」は、町内の飲食店などにも幅広く供給しています。

同課による無償提供は、昨年の

大豆チップス「ソイカリ」に続いて2度目。町学校給食共同調理場（給食センター）に贈られた「稀」は、今月15日の学校給食の白玉ぜんざいに使用され、町内の小学校、中学校、高校などで約550食分が振る舞われました。

6日は同JA内で、佐野組合長が高橋哲也教育長に「稀」を手渡しました。

佐野組合長は「地元の子どもにも『稀』の名前も味も覚えてほしい。後世に残るブランドに育てたい」と話しました。これに対し、高橋教育長は「とてもありがたい。子どもたちが豆を理解するきっかけになる」と感謝していました。



高橋教育長（左）と佐野組合長（右）





# JA本別町 役員道外視察研修報告



令和5年度のJA本別町役員道外視察研修が4年ぶりに7月10日から12日までの3日間で行われ、理事10人と監事3人、職員2人が関東方面を視察しました。

最初は、加工馬鈴しの9割を出荷している株式会社湖池屋の関東工場を視察しました。令和2年のコロナ以降、ポテトチップスの消費は伸び、これまで3〜4回値上げをしても消費は伸びているそうです。またCMなどのメディア戦略を積極的に進めていることも消費増につながっていると考えられます。今後については年間12

〜13万ト加工している量を、令和12年までに18万トにしていきたいとの説明を受けた後、工場の中を案内していただきました。一袋のポテトチップスが出荷されるまでには多くの工程があり、作業はオートメーション化されているものの、随所で人の目でも必ずチェックし、厳しく品質管理されている現場を見学しました。

次に訪れたのは、酪農とちぎ農業協同組合の那須塩原支所地域にある株式会社佐藤牧場です。同牧場では経産牛244頭、未経産牛59頭、育成牛62頭、和牛50頭の合計415頭を飼養しています。育成牛については、本別町の育成農家への預託と那須高原牧場を活用して作業の分業化を図っています。出荷乳量は年間2426ト（パーラー・3回搾乳）で、繁殖はホル授精2割、ETとF1を8割で行っている牧場です。

前述の農協とは令和3年4月に契約を結び、現在4戸60頭が本別町へ預託しています。その内、佐藤牧場は17頭を預託し、(有)山田ファームで受入れています。預

託した牛はほぼ希望通りの和牛授精卵が受胎し、状態も良く、非常に満足しており、今後は本別町への預託を増やしていく予定だと話していました。また、酪農とちぎ農協全体でも本別町への預託の割合を増やしていく予定であると伺いました。

次に訪れたのは、セブナイレブンのオリジナルパンを製造している株式会社リバーティファースです。現在、3工場で茨城県内にある約1500店舗のセブナイレブんに1日2回納品しているそうです。工場の入口には150トに渡ってラベンダーが植えられ、外壁には経営理念・行動指針を掲げて常に意識する環境が整っていました。代表取締役社長の鳥山雅庸氏から概要説明を受け、現状に満足することなく、おいしさを求めた改善や新商品開発への飽くなき挑戦に対する探求心、行動力をもった鳥山社長のパンに対する情熱と人柄に触れることができ、大変参考になりました。

最後に訪れたのは、農業生産法人の有限会社アグリ山崎です。代表取締役の山崎正志氏から、トヨタ生産方式「カイゼン」を農業に応用した形で導入しており、その

メリットとして、無駄の徹底排除品質向上、原価を低減することができたこと。また、整理整頓することで仕事に対するモチベーションも上がり、機械等も整備をすることで仕事のロスも少なくなり、生産性の向上と人材育成にも大きな成果がある。一方でこの状態を維持・継続していくことの難しさについて説明してくれました。「カイゼン」の取組みは本町農業を考える上でも大変参考になりました。

3日間という短い期間ではありましたが大変有意義な研修ができた。今後の農協事業運営に大きな示唆を得ることができたと思います。



株式会社 佐藤牧場に

## 安らかに眠れ



神事の様子

本別町内には戦前、軍馬を育てる旧陸軍省軍馬補充部十勝支部がありました。育てられた軍馬は仙美里駅から戦場へと送られ人馬一体となって戦い、敵弾に倒れたそうです。

この犠牲になった馬たちを供養したいと、昭和63年に町内の森弘さん（故人）、楠茂音吉さん（故人）、泉野健さん（故人）の3人によって美里別東下に「鎮魂碑」が建立され、今年で36年が経ちました。

以来、二度とこのような悲劇が起らないようお願いを込め、毎年本別空襲のあった7月15日に本別町馬事振興会やJA本別町などの関係者が参列し、ご冥福をお祈りしています。

## 東京農業大学の学生が 小麦施設を見学

7月24日に、東京農業大学の「麦人チエーンモニタリングツアー」が本別町内で行われ、学生ら27人が小麦施設の見学に訪れました。

当日はスケール棟の2階で農産課の太田諭志主査が、収穫された小麦の受け入れやサンプル採取、農産物検査などについて説明しました。

学生からは「規格外はどうなるのか」「農業収入を左右する等級を機械で決めることは出来ないのか」などの質問が出されていました。

当日の様子



## 新規採用職員紹介 (9月1日付)



管理部 企画課  
考査役  
おかだ けいじ  
**岡田圭史**



年齢 49歳

出身地 神戸市

趣味 海外旅行、アニメ、読書

自己PR・抱負

新聞記者から転身しました。経済や農業を主に担当してきました。現場が大好きで、生産者目線を第一に取り組みます。

## JA共済優績LAとして全国表彰 川畑泰成 職員(共済課)

7月12日に東京都内で、令和4年度JA共済優績ファイフアドバイザー（LA）全国表彰式が行われました。当日は全国140JAから314人が表彰され、北海道で受賞したLAは15人です。

この表彰式は「LAの甲子園」ともいわれ、LAにとって最高の栄誉とされています。

川畑泰成職員



は、JA共済の普及拡大に努めて優秀な成績を収めたとして、全国共済農業協同組合連合会より表彰されました。

## 女性部・コスモス会 合同一泊研修旅行



女性部（齊藤美紀部長）の一泊研修旅行が7月13日（14日に行われ、小樽方面へ行ってきました。今回はコスモス会にも声を掛けるところ、会員2人が参加してください、計17人での出発となりました。

小樽では、北一硝子で「サンドブラスト体験」をしました。サンドブラストとは、ガラスの表面に砂を吹き付けて模様を描くガラスの彫刻です。皆さん思い思いのガラスが完成して、持ち帰ることが出来ました。体験後は運河沿いの散策や買い物を楽しみ、夕食会場では海鮮グルメを堪能し1日目の日程を終えました。

2日目は余市町でサクランボ狩りをし、昼食後は柿崎商店や道の駅で両手いっぱい買い物を楽しみ、皆さん笑顔で帰路へと着きました。

## フレッシュミズ 日帰り研修旅行



フレッシュミズ（高長根くるみ会長）の日帰り研修旅行が4年ぶりに行われ、会員12人と子どもたち16人が参加しました。

この日は大型貸切バスで標茶町の塘路駅まで行き、釧路行の「くしろ湿原 ノロッコ号」に乗りしました。ノロッコ号は釧路湿原の中をゆっくりと走行し、絶景を見逃さないために見どころで徐行したり車内アナウンスで解説したりと乗客ファーストな観光列車です。気温30度超えの日でしたが、大きな窓から思い切り風を感じることができ、子どもたちもぐずることなく列車の旅を満喫しました。

下車後はフィットシャーマンズウォーフmoでお買い物をして、久しぶりの親子日帰り研修を楽しみました。

## コスモス会 日帰り研修旅行



コスモス会（三崎栄子会長）の日帰り研修旅行が7月3日に行われ、会員17人が参加しました。

この日は美瑛町の「展望花畑 四季彩の丘」を訪れ、園内を一周するトラクターのバス「四季彩のノロッコ号」に乗りして、丘の景色や色とりどりの綺麗に咲き誇った花々をゆつたりと楽しみ、眼の保養となりました。

昼食後は、「白金（しろがね）青い池」へ向かいました。「青い池」は、訪れる季節や時間帯によつて幻想的な雰囲気を出します。心地よい気温の中、水面の美しい青色とカラマツや白樺の木が池にたたずむ景色を眺めながら、散策を楽しんで来ました。

帰りの道中では休憩も兼ねて道の駅に立ち寄り、家族へのお土産を買い帰路に着きました。

# 本別農業を担う “若い力”を激励



〈写真左 前列2人目から〉 方川直哉さん、成田豊さん、中村友哉さん

8月29日に、令和5年度新規就農者激励会がJ A 3階会議室で行われ、関係団体の役員やJ Aの役員を含めた22人が出席しました。

就農形態は大学や高校を卒業された新規学卒が4人です。

## △酪農△

■方川直哉さん／負簾2

(経営者…方川弘一さん)

■成田 豊さん／明美・清里

(経営者…成田 剛さん)

## △畑作△

■貞本 匠さん／勇足東1

(経営者…貞本康尚さん)

■中村友哉さん／勇足東中

(経営者…中村道夫さん)

激励会では、佐々木基裕町長から「先代から引き継いだ技術をしっかりと受け継ぎながら新たな技術も取り入れ、しっかりとした経営が確立できまますよう心からご祈念いたします」と祝辞をいただきました。

佐野政利組合長は「農家戸数が減ってきておりますけども、こうして若い力を迎えられることは非常にうれしく思います。ご両親の背中を見ていくのも大事ですけども、少

し思い切った発想と冒険をしてみても良いかと思えます。あまりプレッシャーを感じ過ぎず、農業を楽しみながらやっていってください」と挨拶を述べました。

当日ご出席いただいた3人には、佐野組合長から激励状を、佐々木町長から記念品が手渡されました。

自己紹介では「まだ若くて農業のことをそこまで詳しくは知りませんが、家族と一緒に

にどんどんやっていって、そこから立派な経営者になれたらなと思えます」「しっかりと経営について学び、安定した酪農経営が出来るように頑張りたいと思います」「重機やトラクターなどの免許を取ったので、まずは安全第一でケガや事故の無いように、それと健康にも気をつけながら仕事をしたいと思っています」など、就農への抱負も話していただきました。

## 2年目の営農を迎えて

押帯 田所洋平さん (33歳)

前経営者である富川範己さん(押帯)のもとで2年間の農業研修を終え、昨年4月に第三者継承を経て新規就農をされた田所さんご夫妻。経営者として1年が経ち、2年目の営農が始まりました。

昨年の反省や成功、今年の抱負などを伺いましたのでご紹介します。

### ①プロフィール

出身地 兵庫県尼崎市出身

最終学歴

北海道大学大学院水産科学院

### ②経営内容

畑作専業 33 ha

R5作付け品目

てん菜・小麦・小豆・大豆・

菜豆・加工馬鈴しょ

### ③家族構成

妻 優花さん (31歳)

長女 映海ちゃん (4カ月)



撮影者：西岡尚央氏

#### ④就農1年目の反省点や成功したことを教えてください

1年目から天候の厳しい年に直面したと感じています。特に防除のタイミングがつかめず、雑草や病害・生育不良に悩まされました。そういう状況の中でも、自分たちで作った農産物を収穫する際には感概深いものがありました。周りの人の手を借りながら1年間の作業を何とか終え、収入として手元にお金が入ったときは心底ホッとしました。

#### ⑤農業の魅力は？

作物が日々成長しているのを見ると、嬉しい気持ちになります。一生懸命手をかけた分、作物が応えてくれている

ような気がします。

日頃の作業のなかでは、何よりタイミングを大事にしています。同じ作業をするにしても、より効果的な気候・土壌条件や生育段階を見定めて行うことで、結果が大きく変わっていると感じています。

農家2年目、父親1年目ということで、どちらもメリハリをつけて根を詰めすぎないように取り組んでいます。最初こそ頭の切り替えが大変だったり、夜間のお世話で寝不足が続いたりもしましたが、最近は慣れてきたので、仕事も子育てもやる気が増し、良いリズムになってきていると思います。

日々の農作業で考えすぎたり悩みすぎたりするときに、かわいい娘に癒されて気持ち程よく緩むので、逆に僕の方がお世話してもらっているのかもしれない(笑)

#### ⑥今、興味のあること(趣味)を教えてください

週刊誌のマンガを読むことが昔から好きで、今も続けています。いろんなジャンルを読みますが、特に少年誌の王

道バトルモノが好きです。最近はサブスクでアニメも見やすくなったので、アニメ化された作品を楽しんだりもしています。ずっと続けて読んでいるのは「キングダム」「ワンピース」で、最近のおすすめは「転生したらスライムだった件」「ダンダダン」です。

変わった植物を育てることにも趣味のひとつです。社会人になってから「リトープス」という多肉植物が好きになり、マイナーな品種をブリーダーから直接買い付けたりしています。妻には違いがわからないと言われますが、僕としては柄や色味の変化を楽しんでいます。

今後は、コロナ禍も落ち着いて娘も大きくなってきたら、国内外問わずいろいろな植物園を見て回ってみたいです。

#### ⑦休日どんな事をしていますか？

以前は、本州でも町内でも社会人サッカーチームでサッカーをしていました。小学生の頃から続けていることのひとつで、何歳になっても大勢でボールに触れることは楽し

くてリフレッシュできます。最近では、もっぱら娘と遊んでいます。車で少しお出かけしたり、庭を散歩したり、家で遊んだり、毎日いろいろな成長が見られて驚かされています。

今後は、近場の動物園や水族館に連れて行ってあげたいので、おすすめの場所があれば教えてください。

#### ⑧自分の性格は？

良くも悪くもマイペースで、一つひとつのことを丁寧に取組むタイプです。考えをまとめるから行動するため、要領が悪いと捉えられることも少なくありません。ただ、畑作農家をするうえでは慎重に物事を観察して間違いのない作業を自分のペースで行えるので、職業と性格は合っているのではないかと思います。

のんびりしているように見えて、実際は一生懸命に頭のかかど石橋を叩いている最中なので、そういう奴なんだと長い目で見守っていただけたらありがたいです。

#### ⑨今後の夢や2年目の抱負を教えてください

現時点では、先代の富川さんや周辺農家の皆さん、関係機関の皆さんにアドバイスをいただきながら作業をしています。自分自身で創意工夫や的確な判断を行えるようになることが第一の目標です。

一つひとつの作業を確実に行えるようになることで、経営の安定にもつながっていかれると思います。

家族の夢としては、妻は会社員の頃からマイホームが夢のようなので、二人三脚で頑張っているか家を建てられたらと思います。娘は生まれたばかりなので、とにかく健康に元気に育ってほしいと願うばかりです。せっかく自然豊かな北海道にいますので、この土地らしい経験をたくさんして自由にのびのびと生活してほしいです。

また、自分自身の夢というか目標にはなるのですが、まずはしっかりとした農業経営を行いたいです。そして充実した家族との時間や自分の人生の時間を十分に味わいながら暮らしていければと思っています。

わんぱくキッズ



拓 農

佐々木 蓮斗<sup>れんと</sup>くん(3)

(信幸さん・かおりさんの三男)

明るく元気で家族を笑顔にしてくれる蓮斗。

兄二人に囲まれ逞しく成長しています。

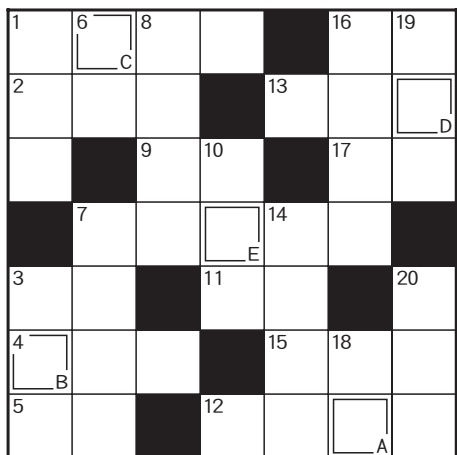
これからものびのびまっすぐ大きくなつてね。

(かおり)

頭のたいそう

お楽しみクイズ

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?

↓ タテのかぎ

- ① オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③ スパード、ハート、ダイヤ、――
- ⑥ なるべく――嫌いをせずに食べてね
- ⑦ 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧ カラオケでのレパトリー
- ⑩ HPと表される仕事率の単位
- ⑭ 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑯ 木材を切る道具
- ⑰ 天井と向かい合っています
- ⑲ 絹ごしや木綿があります
- ⑳ リレーの選手がつかぬ物

→ ヨコのかぎ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑦ 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨ 春日局は徳川家光の――でした
- ⑪ 刺し身にのっていることもある花
- ⑫ 手紙のこと。往復――
- ⑬ 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯ 日本海に大きく突き出た――半島
- ⑰ 白川郷や下呂温泉で知られる県

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。
- 応募はエコーブ本別店内にある「クイズ投書箱」またはFAX22-3557へ。

締め切り

10月16日(月)



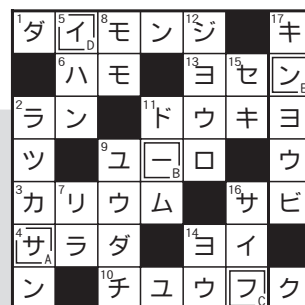
当選者発表

おめでとうございます

7月号の応募者は15人で、13人が正解でした。当選者には、JAのオリジナル商品「カレーでナイト」と「だいずくん(ブラックベッパー味)」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、9月末までにJA本別町2階の企画課までお越しください。

- ◆ 伊藤美栄子 (美里別高東)
- ◆ 登坂 昇 (共榮)
- ◆ 河合良子 (勇足東中)
- ◆ 林 美伶 (勇足西4)
- ◆ 篠江和恵 (負籠2)
- (敬称略)

抽選は、管理部企画課の加藤職員が行いました。



7月号の答え

サーフィン



牛乳をもっと食卓に

# おいしい ミルクレシピ

チーズと生クリームでリッチな味わいに

## キノコのチーズオムレツ

### 材料(2人分)

- シメジ ..... 1/2パック
- 生シイタケ ..... 4枚
- マッシュルーム ..... 5個
- 卵 ..... 4個
- パルメザンチーズ ..... 大さじ3
- 生クリーム ..... 50ml
- 塩、こしょう ..... 各少々
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- ミニトマト、ルッコラ ..... 適量

### 作り方

- ① 食べやすい大きさに切ったシメジ、生シイタケ、マッシュルームを炒める。
- ② ①に卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。フライパンにオリーブ油を入れて卵液を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
- ③ ②にミニトマト、ルッコラをあしらう。

出典●ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

10・11月は国産国産月間

実りの秋! 「国産」を食べてみませんか?

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。  
あなたは、いくつ思い浮かびますか?

みなさんは、どういった理由で「国産」を選んでますか。ある調査<sup>※</sup>では、回答者の約8割が「安全・安心だから」、約3割が「生産者を応援したいから」といった理由で「国産」を選んでます。「国産」を食べることで、たくさんのいいことがあります。農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐため、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきましょう。

※日本農業新聞調査(令和5年11月)産品を購入するときに国産品かどうかを「気にする」理由(複数回答)2つです。

**国産**に、いいこと

- ・おいしくて新鮮で
- ・安全・安心な食糧を食糧
- ・未来の子どもたちに「食」をつなぐ

**日本**に、いいこと

- ・食料自給率アップ
- ・国産品の品質向上で食料
- ・和食文化や伝統食を継承

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。

**世界**に、いいこと

- ・輸入によるCO2排出が削減
- ・CO2削減貢献
- ・国産産物の活用

**農業**に、いいこと

- ・日本の生産者を支えて食糧
- ・地域の活性化に貢献
- ・食糧の安定供給

### 「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

**CO1** JA産物用3国産店して/ スタッフもGet!

47都道府県とっておきの  
3,000名以上の農畜産物・加工品が  
合計**14,100**名様に当たります!  
期間 2023年10月1日~11月30日

[https://www.ja-pc.jp/contents/program/2023/10/10/20231010\\_01.html](https://www.ja-pc.jp/contents/program/2023/10/10/20231010_01.html)

**CO2** おいしい食卓、お節に。

今がチャンス! 送料をJAグループが負担します!  
JA産物用3国産店して/ **JAタウン**

期間 2023年10月1日~11月末日

[https://www.ja-town.com/2023/10/10/20231010\\_02.html](https://www.ja-town.com/2023/10/10/20231010_02.html)



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ



## 秋まき小麦のは種について



秋まき小麦のは種時期が近づいてきました。  
適期適量は種はもちろんのこと、排水対策、雑草処理など、は種前に実施可能な対策に取組み安定生産に努めましょう。

### 1. は種作業について

表1 過去10年の日平均気温を基にした「きたほなみ」のは種適期

#### (1) は種適期

- 越冬前茎数が穂数の確保に大きく影響を与えるので、越冬必要茎数370本/m<sup>2</sup>~900本/m<sup>2</sup>を確保するために適期は種に努めましょう。

は種適期日 (月/日)	は種適期(月/日)		
	適期始	~	適期終
9/23	9/16	~	9/29

は種適期日：越冬葉数5葉確保できる日（10カ年データより算出）。

適期始：本葉6葉以内となる日〔は種後積算気温（3℃以上）で580℃未満確保できる日〕の10か年平均

適期終：本葉4葉以上となる日〔は種後積算気温（3℃以上）で390℃確保できる日〕の10か年平均

※2012年、2022年最暖、2016年最寒年は除く

#### (2) は種量

きたほなみのは種量は、は種適期日で6.4kg/10a（は種粒数160粒/m<sup>2</sup> 千粒重40gで発芽率88%で算出）です。は種適期内でも、は種適日を中心とし、前半は少なめ、後半は多めに調整しましょう。

①粘質の強いほ場やは種時のほ場条件が悪い。

②出芽率が低く茎数が十分に確保できない。

③適期より遅れてのは種。これらの場合はは種量の上限は11.6kg/10a（は種粒数290粒/m<sup>2</sup> 千粒重40gで発芽率88%で算出）です。やむを得ず遅れては種する場合、これ以上多くは種しても、増収にはつながりません。

表2 「きたほなみ」は種量の目安

**注意！** 千粒重40g、発芽88%で算出したは種量です

条件	適期は種	遅くなる場合
砕土性の良いほ場	6.4kg/10a（160粒/m <sup>2</sup> ）	7.0kg/10a（175粒/m <sup>2</sup> ）を上限
粘質が強い・は種時の条件が悪い	11.6kg/10a（290粒/m <sup>2</sup> ）	11.6kg/10a（290粒/m <sup>2</sup> ）を上限

### 2. 施肥について

(1) pHは6.0を目標に5.5以上となるように石灰資材を施用しましょう。

(2) 越冬前の茎数や葉数を確保するには基肥窒素4kg/10a程度が目安となります。

※基肥窒素は4kg/10aを励行してください。多くても少なくても越冬後の生育に影響を与え、減収になります。

(3) リン酸、カリ、苦土はほ場の地力に合わせて、肥料銘柄を選定しましょう。

〈施肥例〉

施肥名	施肥量 (kg/10a)	施肥要素量(kg/10a)			
		チッソ	リン酸	カリ	苦土
BB858Cu	50	4.0	12.5	4.0	2.5

### 3. 除草剤散布について

・秋処理を徹底しましょう。秋処理がうまくできないと、麦の生育を妨げ、低収になります。「越年生雑草」「イネ科雑草」は秋処理でしか防除できません。

・耕起前に多年生雑草の多い場合は、グリホサート系の除草剤による耕起前処理を検討して下さい。

※除草剤の詳細については、令和5年度「農作物病害虫・雑草防除ガイド」6Pを参照してください。





# 普及センター



## 牧草生産量を高めよう! (資材高騰対策) 土壌pHを適正にして肥料効率を高めよう!!

### 1. 草地へタンカル散布しよう

せっかく散布した肥料も草地土壌のpHが低下しては、作物に利用されにくくなります。

草地更新後年数が経過しpHが5.5以下に低下した草地は土壌改良資材を散布しましょう。また、大規模な草地は、地形や生産歴を考慮し土壌を分けて、pH分析し確認することを推奨します。



### 2. 地力(ほ肥力)の向上のため、計画的に堆肥散布を実施しよう

土壌の有機物含量が低下すると牧草の収量性は段々低下してきます。秋の牧草地に堆肥等の有機物を2~3t/10a程度、表面散布を連用することで生産性が維持されます。

### 3. 排水性の改善は今のうちに行いましょう

圃場の周縁部を観察し明きよとほ場の中に「土手」が形成されているときは、バックホーやサブソイラ、プラウ等を用いて土手を斜めに切り、排水を促しましょう。

### 4. 草地更新の播種晩限は

昨年の草地更新で、は種晩限を超えて冬枯れの被害が発生しています。牧草のは種が、イネ科、マメ科混播の場合、お盆頃を目処に準備し、越冬までに十分期間を確保するようにしましょう。

(各町気象観測地の20年間の有効積算気温を元に推定しています。お住まいの地区の気象条件により播種晩限が早まる場合があります。)

表1 牧草は種晩限日

本別町	8月22日
足寄町	8月22日
陸別町	8月16日

北農研播種晩限プログラム(2018)

### 5. 飼料用とうもろこしの熟期は以下の通りです。目安にしてください

今年は、絹糸抽出期以降の気温が高い状態のため、各地区の熟期が早まっています。

収穫前の熟期把握に努め、適切な粉碎処理を行いましょう。

表2 飼料用とうもろこし生育期節

	絹糸抽出期			乳熟期		
	本年	(昨年)	昨年比較	本年	(昨年)	昨年比較
本別町	7月21日	7月27日	6日早い	8月10日	8月18日	8日早い
足寄町	7月24日	7月31日	7日早い	8月15日	8月24日	9日早い
陸別町	7月29日	8月6日	8日早い	8月18日	8月29日	11日早い

普及センター調べ 8/14日現在 85日クラス

地域・技術情報  
発信中!!

普及センターHP  
トップページは  
こちら↓



適切な粉碎処理を行い、  
とうもろこしの利用効率を高めましょう!

# 若手★ JA職員紹介

Part 5



畜産部 畜産課

中 島 陸

主な業務 家畜人工授精

勤務年数 5年目

好きなお酒 ビール  
ハイボール



最近ハマっていること ドライブ

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りませんと思います。

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。



畜産部 畜産課

小 林 龍 祈

主な業務 家畜人工授精  
和牛市場

勤務年数 5年目

趣 味 スノーボード



最近ハマっていること サウナ



金融部 金融課

篠 原 梨 世

主な業務 組勘窓口業務

勤務年数 5年目

好きなアーティスト  
藤井風、椎名林檎



最近ハマっていること  
料理、ネットショッピング

# 本別警察署からのお知らせ

## 9月1日は「防災の日」!

毎年9月1日は「防災の日」、この日を含む1週間は「防災週間」です! 広く国民が、災害についての認識を深めることを資するため、設けられています。

### 家庭用備蓄の見直しを

非常食や飲料水の賞味期限は切れていませんか?  
避難場所に変更はありませんか?  
改めて、非常持ち出し品リストを見直しましょう。



### NTT災害用伝言ダイヤル「171」のご活用を

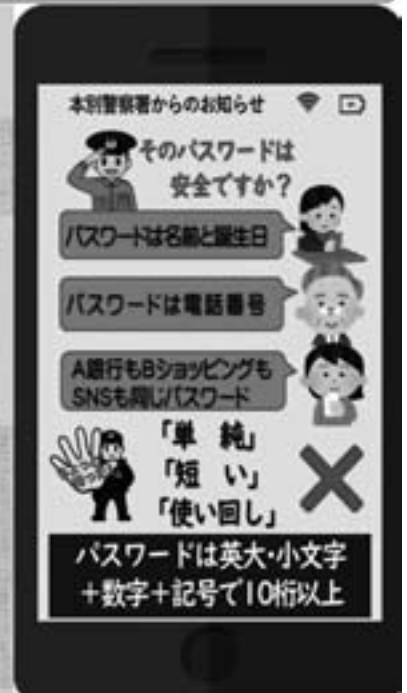
災害用伝言ダイヤルとは、NTT東日本、西日本等の運営、提供により、阪神淡路大震災をきっかけに1998年3月から運営が開始され、地震、噴火などの災害の発生によって、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況に陥った場合に提供が開始される声の伝言板です。

体験利用日は、

毎月1日、15日(0時~24時)

防災週間期間中 8/30~9/5(9時~17時)

等、他の月にも年に数回あります。是非、ご家族等でご活用ください。



## アポ電に注意!

アポ電とは、警察や企業などと偽り電話をかけて、家族構成や年齢などの個人情報を得ようとする事です。

情報を元に詐欺を敢行したり、情報を販売するなどが目的です。

このような不審な電話があったときは本別警察署までお電話ください。

生活安全係(内線261、262)

## 薬物乱用防止



農薬や肥料の保管・管理の徹底をお願いします。

みなさんが普段仕事で使っている農薬や肥料から爆弾が製造される危険があります。海外で発生しているテロでは、市販薬品や肥料から爆弾が作られ、多くの人が犠牲になっています。テロリストに農薬や肥料が盗まれ、爆弾を製造されないよう、施設設備のある倉庫などにしっかり保管・管理し、盗難などの被害を防止するとともに、もし、盗難などがあった場合は、直ぐに警察に通報して下さい。

- ・盗難防止のため、薬品や肥料は、屋外に野積みせず、鍵の掛かる倉庫などに保管しましょう。
- ・盗難被害に遭った時は、直ぐに警察に届け出しましょう。



本別警察署 ☎ 0156-22-0110

## 暴力団追放3ない運動! + ?

利用しない・恐れない・食を出さない・交際しない

~暴力団がおそれているもの、それは、あなたの暴力団を恐れない「闘気」です!!~

## 本別地区暴力追放運動推進協議会

事務局/本別警察署 TEL 0156-22-0110



「ほくとくん防犯メール」を登録しよう♪

地域の詳しい情報を知りたい人に最適  
釧路方面本別警察署 TEL0156-22-0110



退職のご挨拶

畜産部 畜産課

星 広美



このたび、7月31日をもって退職させていただきました。

農産課、畜産課で在職中は、組合員の皆様をはじめ役員の皆様、諸先輩の皆様に公私ともにご指導、お力添えをいただき、本当にありがとうございました。心から感謝申し上げます。農協での貴重な経験を活かして、今後も過ごしていきたいと思っています。

最後になりますが、本別町農協の益々のご発展と、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

長い間大変お世話になり、ありがとうございます。

▽令和5年7月31日付  
勤続年数 38年4カ月

畜産部 畜産課

平野 瑞姫



このたび、7月31日をもって退職させていただきました。

在職中は、至らぬ私が組合員の皆様にご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、その度にご指導ご助言をいただくことで勤め続けることが出来ました。畜産部は組合員の皆様と直接お会いする機会も多く、大変貴重な経験を積ませていただきました。皆様のおかげで、約7年間にわたり畜産業界に携わり続けられ、心から感謝申し上げます。

最後になりますが、皆様の益々のご発展をご祈念申し上げます。退職の挨拶にかえさせていただきます。

▽令和5年7月31日付

勤続年数 7年4カ月

畜産部 畜産課

大平 楓



このたび、8月31日をもって退職させていただきました。

在職中、組合員の皆様には公私にわたりご指導ご支援を賜り誠にありがとうございました。心より厚くお礼申し上げます。

これからの第二の人生を、今まで皆様方よりいただきました数多くのご教訓を忘れることなく、有意義に歩んで参りたいと存じます。

改めて皆様のご厚情に感謝するとともに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。退職の挨拶にかえさせていただきます。

大変お世話になりました。

▽令和5年8月31日付

勤続年数 3年5カ月

令和5年10月1日より  
北海道最低賃金

(時給) **960円**

※前年より  
40円 値上げ



Mame Manma  
「SOYKARI(そいかり)」  
販売終了のお知らせ

このたび、当JAの商品「SOYKARI(そいかり)」を、販売終了とさせていただきます。

販売終了に伴い、在庫が無くなり次第ご注文いただけなくなります。これまで「SOYKARI(そいかり)」をご愛顧いただき感謝申し上げますとともに、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

販売終了時期：令和5年9月28日(在庫賞味期限)

販売終了商品：「SOYKARI(そいかり)」

今後も当JAより新商品の情報などを随時ご案内して参りますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

# 理事会の動き

## 第4回 6月28日

### 付議事項

- 1 行政庁提出用業務報告書について
- 2 準職員退職給与規定の廃止について
- 3 子会社における新規事業および資産取得の承認について

### 協議事項

- 1 第10次農業振興計画および第4次JA経営中期計画策定に伴う委員会の創設について

### 報告事項

- 1 行事経過報告について
- 2 5月末財務および余裕金の運用状況について
- 3 組合員の加入脱退状況について
- 4 大口信用供与等の報告について
- 5 JAバンク経営戦略シート の策定について
- 6 JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針について

## 第5回 8月1日

### 付議事項

- 7 特別経済協議者および理事の土地評価について
- 8 畜産販売、生乳生産状況について
- 9 監査結果の報告について
- 10 佐野組合長の外部役員について

### 協議事項

- 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 組合員の出資に係る持分の譲渡について
- 3 令和5年度産雑穀相場および助成金並びに自己運搬の運賃助成について
- 4 令和5年度産豆類予約仮渡金について
- 5 令和4年度事業「ディスクロージャー誌」の作成について

### 報告事項

- 1 令和5年度産豆類取扱要領について
- 2 令和5年度産雑穀集荷督励について
- 3 うら盆休業について
- 1 行事経過報告について

- 2 6月末財務および余裕金の運用状況について

- 3 組合員の加入脱退状況について

- 4 令和5年度作付実態報告書集計結果について
- 5 特別高圧架空送電線付近の立木伐採について

- 6 令和4年度食用・加工用馬鈴しよの本精算について
- 7 令和5年度本別町営農指導対策協議会 第1回作況調査結果について

- 8 北海道ちぬやファームとの業務委託の継続について
- 9 大口信用供与等の報告について

- 10 JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について

- 11 JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
- 12 畜産販売、生乳生産状況について

- 13 令和5年度燃料手当の支給について

- 14 監査報告について
- 15 行事経過報告について
- 16 7月末財務および余裕金の運用状況について

## 第6回 8月25日

### 付議事項

- 1 「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

### 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 7月末財務および余裕金の運用状況について
- 4 令和5年度高齢者記念品贈呈対象者について
- 5 大口信用供与等の報告について
- 6 特別経済協議者の経営概況について
- 7 固定資産の取得について
- 8 令和5年度小麦生産状況について
- 9 畜産販売、生乳生産状況について
- 10 第52回十勝総合畜産共進会（乳牛の部）の結果について
- 11 令和5年度アグリマネジメント十勝第1四半期収支報告および作業実績について
- 12 人事の発令について

## 編集後記

今号の前半は、本別勢が好成績を収めた「十勝総合畜産共進会」と「北海道総合畜産共進会」でまとめました。

十勝共進会での準最高位賞と、4年に1度開催される北海道共進会で1等1席を受賞したのは、私が広報誌担当になって初めてのことでした。「どんなレイアウトにしようかな」「出陳した組合員さんにも喜んでもらいたいな」と、緊張しつつもワクワクしながら色々悩んだ結果、9月号はいつもより4ページ増となりました。

発行にあたりご協力くださいました組合員の皆様、ありがとうございます。収穫作業に追われる時期になってきましたが、くれぐれもケガや事故の無いよう作業を進めてください。

◇・◇



介護者メンタルケア協会代表  
橋中今日子

## 介護疲れは早期発見・早期回復を

介護に限らず、忙しいときは疲れのサインを見過ぎやすいものです。介護疲れと聞くと、抑うつや、寝込んで動けなくなる状態を想像されるかもしれませんが、そのような状態に陥るまでに体はさまざまな形で疲れのサインを出しています。

### ■好きな本が突然読めなくなった!

Hさん(女性・50代)のケースです。Hさんは、認知症の母親を介護する父親を手助けするため、車で30分の距離の実家に週1、2回通っています。実家通いは2年以上続き、Hさんはややおっくうに感じていましたが、「私が手伝っているのは家事程度で、介護といえるほどのことはしていない。もっと大変な人もいる」と自分に言い聞かせていました。



ある日、Hさんは久しぶりに自宅でゆっくり過ごす時間が取れました。大好きな推理小説を読もうとすると、目が滑って一

ページも読み進められませんが、読書が生きがいだったHさんはシヨックを受けてしまいました。

### ■十分な睡眠と、安心して過ごす時間を過ごす

Hさんの状態は介護疲れのサインです。文章が頭に入らない、忘れ物やミスが増える、箸や食器をよく落とす、何を食へたいかすぐ言えない、好きだった趣味に関心がなくなる……。このような小さなことが疲れのサインです。私自身、仕事をしながら家族3人の介護を一人で担っていたときは、介護の申請書類の記載ミスを繰り返し、食器を洗ったお皿を割り、車も傷だらけでした。「大したことはしていない」と、自分を過小評価することも、疲れているときに陥りがちな思考パターンです。

介護疲れは、早期発見と早期回復のポイントです。ある日突然動けなくなってきたらでは回復に年単位で時間がかかってしまいます。疲れのサインに気が付いたら、まずは睡眠時間を確保しましょう。そして、お風呂にゆっくりつかる、気の置けない友人と話す時間を取るなど、自分が安心して過ごせる時間を過ごすみてくださ。

## 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
6 月 受託分	本別	3,698.9	95.9%	3.973	8.818	105.00	6.7092	2.0460	113.75	11,213.1	95.8%
	十勝	107,364.5	95.4%	3.859	8.774	103.91	6.7092	2.0460	112.67	325,776.4	95.2%
	全道	334,928.9	96.4%	3.927	8.768	104.52	6.7092	2.0460	113.27	1,009,482.3	95.6%
7 月 受託分	本別	3,752.2	96.1%	3.876	8.773	104.79	6.5452	1.9960	113.33	14,965.3	95.8%
	十勝	108,178.7	94.5%	3.821	8.720	103.83	6.5452	1.9960	112.37	433,955.1	95.0%
	全道	336,710.6	95.4%	3.890	8.711	104.43	6.5452	1.9960	112.98	1,346,192.9	95.5%

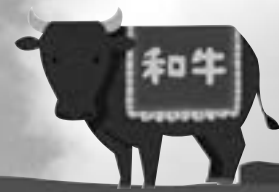
※月計の成分および乳代は、平均値ですが、乳代は成分・乳質の状況で加減されています。

【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】6月 5.40円、7月 5.73円

## ホクレン十勝肉素牛市場結果

(黒毛和種) ※税込価格



### 7 月

市場全体平均価格  
(去勢) 728,798円  
(雌) 592,803円

本別平均価格  
(去勢) 706,989円  
(雌) 553,595円

### 8 月

市場全体平均価格  
(去勢) 653,373円  
(雌) 509,294円

本別平均価格  
(去勢) 565,813円  
(雌) 475,948円

令和5年9月15日 発行・本別町農業協同組合(編集・管理部企画課) 〒0089-3334 北海道中川郡本別町北5丁目2番地1 ☎(0156)22-3111代 FAX 22-33557