

 JAオホーツクはまなす広報誌

# はまなす

2021.1 No.101

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.101 令和3年1月発行

発刊元：総務部企画管理課

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





# 新年のご挨拶

代表理事組合長 永峰 勝利

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員並びに役員・ご家族の皆様におかれましては、希望に満ち溢れた輝かしい新年を迎えられました事を心よりお慶び申し上げます。

また、旧年中は組合員皆様方から寄せられました、JA各事業に対するご理解とご支援に対しまして、衷心より感謝と御礼を申し上げます。

昨年は年明けから、新型コロナウイルス感染症拡大が日本を含む全世界で猛威を振るい、現在においてもその勢いは衰えを見せておりません。

国内においても疲弊した経済再生に向けて国の事業として、Go toトラベルやGo toイートなどを打ち出し、この未曾有の事態を乗り切るべく努力をしているところ

でありますが、「新型コロナウイルス緊急事態宣言」に始まり、「コロナ禍による飲食店等の営業自粛」に終わったコロナ一色の年となりました。

コロナ禍においては、マスク着用・手洗い・うがい等の感染予防を行いながら、社会的距離を保ち3密

を避けるように気を配る事は当たり前行動になつておりますが、一人一人にとつてあらゆる自主規制のストレスは計り知れないものとなつて

おります。このコロナウイルスは人の動きを封じた一方で、私達の生産する農畜産物の動きについても停滞

させた事によつて、国内経済に与える打撃は甚大なものとなりました。

昨年は国内政治においても大きな転換を向えた年となりました。国政トップとしての在任期間が最長となつた安倍首相が突然の辞意を表明し、側近であつた菅氏にバトンが渡

されました。前首相の意向を受け継ぐ菅政権においては、『国内農業を成長産業へ』と導いてくれると信じておりますが、

日米貿易協定や日英EPA等の新たな経済連携、そして地域的な包括的経済連携協定(RCEP)の署名により、日本農業にとつて更なる厳しい

対応が迫られる事になりました。昨年のコロナ禍において、改めて認識させられた現実がありました。それは感染防止対策として国内で需

要の高かつたマスクやアルコールでさえ他国からの輸入に依存している

為、品物が店頭から消え僅かな品物でさえ異常な値段で取引されている

市場崩壊を目の当たりにした事です。この事が生活する上で最も重要な

な、食糧であったならばどの様な状況になつたでしょうか？日本は経済

大国の一員であります。世界主要先進国の中では最も低い食糧自給率であり、諸外国に頼らざるを得ない

危険性を曝け出したこの教訓を国民が忘れる事無く、待たなして真剣に考えなければならぬ事と思つて

おります。国内農業生産の多くは中山間地域の地域では高齢化が進み、担い手不足が深刻な問題となつており、農業

生産地域の存続すら危ぶまれている状況を理解し、私達の住む地域の維持及び活性化について、他人ごとではなく地域全体で真剣に考えて行かなければなりません。

北海道の昨年の天候については、宗谷地方を中心とする大雨・暴風による被害がありました。台風による被害も少なく良い1年であつたと思つております。しかし、ここ数年は北海道に於いても道外に劣らず、

大規模な地震や異常気象が発生する事も珍しくない環境となつてきてい

る事から、3年前の胆振東部地震が発生した日を教訓とする為に、JAグループ北海道が9月6日を「防災の日」と決めました。今後は9月1

日から6日までを防災期間と位置付けし、自家発電機の作動点検や建物・構築物等の暴風対策に北海道の農業

者が一同に取組む習慣付けをする、良いきっかけになるものと考えております。

昨年の地域農業を振り返りますと、過去に例を見ない降雪量の少な

さから、秋播き小麦の圃場や採草地への土壌凍結による被害が懸念されましたが、畑への大きな影響も無く

春の播種作業は順調に進捗しました。6月中旬以降の低温長雨により生育

が一時的に停滞したものの、7月以降は天候も回復し畑作物に対する影響は少なかつたと思つております。

農産品の主産である小麦については開花期が低温であつた為、少なからず生育への影響がありました。粗原収量は平年並みとなりました。

しかし、見込み以上に細麦や機械による損傷粒などが多かつた為、計画を下回る8・1俵/反と言う結果に留まりましたが、小麦生産者が実施した、なまぐさ黒穂病の防除対策

により、本年度も未発生となつた事は日頃からの努力の表れではないかと思つております。

代表理事 永峰 勝利

代表理事専務 岩野 健一

総務担当 原田 隆

代表理事組合長 永峰 勝利

代表理事専務 岩野 健一

総務担当 原田 隆

代表理事専務 岩野 健一

代表理事専務 岩野 健一

代表理事専務 岩野 健一



謹んで新春のお慶びを申し上げます

オホーツクはまなす 農業協同組合

牡羊座 3/21~4/19

【全体運】 相手を受け入れる気持ちで運を開く鍵。来客は笑顔でお出迎えを。新しいことをしたいなら仲間探しから始めて  
【健康運】 暴飲暴食は控えバランス良く食べましょう  
【幸運の食べ物】 菜花

1月の運勢 モナ・カサンドラ

甜菜については移植作業も順調に進み、生育状況は葉数・草丈・根周も良好であった為、収穫量についても計画を上回る6.4トン/反の見通しですが、糖度が平年と比べ低い状況となりました。また、スイートコーンや南瓜・紫蘇等についても春作業が順調であった事から、長雨等の影響があったものの、ほぼ計画通りの収穫量となりました。

畜品については総体的に販売価格の下落によって、酪農畜産生産者戸々の販売収入に影響は出ておりませんが、特に初妊牛・F1及びホル肥育牛等が計画以上の販売頭数となった為、総体の畜品販売高については計画以上の実績となる見込みです。

J Aの主産である生乳については、酪農畜産事業における更なる拡充を目的とした、国の壮大な畜産クラスター事業が開始されて以来、農地を遊休化させない事、並びに酪農生産基盤の拡大を目指し、地域酪農家が一つとなり増産対策に取組んだ結果、第3次農業振興計画において達成出来なかった「生乳出荷量10万トン」を、第4次農業振興計画の間年である本年度で達成する見込みとなりました。この事はオホーツク管内J Aの中では初めての事でであり、1年365日生乳生産に携わっている酪農家の皆様に敬意を表する

と共に、コロナ禍で一時期、牛乳・乳製品の需要が落ち込み需給調整が厳しい情勢でありましたが、生乳を廃棄する事無く受け入れてくれた指定団体のホクレンや、北海道内の各乳業メーカーのご尽力に深く感謝申し上げます。

将来的なJ A事業運営については、政府が「准組合員の利用規制の在り方」を本年3月迄に調査した結果を踏まえ、結論を出すと言われておりますが、我々総合J Aは組織基盤の拡充、及び地域インフラの維持を基本として、正組合員並びに准組合員利用者へのサービス提供を行っており、准組合員に対する利用が規制された場合はJ A事業を大きく揺るがす事となり、簡単に容認出来るものではなく、全国のJ Aが一丸となり強く国に訴えて行く必要があると考えております。

また、准組合員の利用規制と大きな関連がある金融情勢については、国内の都市銀行や地方銀行においても、永続的なマイナス金利政策の影響によって、業務の再編や店舗・ATMの削減等の合理化が急速に進められておりますが、J A信用事業の環境も他の金融機関と同様である認識を持ち、総合事業を最大限に發揮できるJ Aを目指し、力強く一歩一歩、牛歩の如く、前進して参りたい

と考えております。

昨年は生乳取引において大きな問題となった事案が発生しました。それは「指定団体・ホクレンとの契約にも拘らず、自らの生乳を短期的に価格の有利なメーカーへ販売した」と言うものです。全道の酪農家の中で「いいとこどり」は許さない、と言う共通認識においての出来事であり、一定の決まりごとの中で真面目に取組んできた酪農家にとって看過出来るものではなく、欺瞞に満ちた行為であると思っております。

この事態を受け、北海道農協酪農・畜産対策本部委員会と生乳受託販売委員会は、昨年の10月15日に合同会議を開催し、指定団体が法律に基づき、いわゆる「いいとこどり」に該当するケースが発生した場合に、生乳取引を拒否できる『全道ルール』を決定したところであります。このルールは本年4月1日から運用開始となる事から、酪農家の皆様方に配布された指定団体情報11月号を熟読して頂き、安心して出荷できる体制構築にご協力賜りますようお願い申し上げます。

全世界の人々が今までに経験した事のない未曾有のパンデミックであります。何が何でもこの状況を乗り越えて行かなければなりません。し、こういう時だからこそ相互扶助

と共生を理念に持つ協同組合の力が欠かせないと考えております。わたしたち農業生産者は、人々の命をつなぐ安全安心な食糧を安定的に供給する重責を担っておりますが、それらを達成する為に「協同組合精神」を再認識した中で、地域農業者や役員一人一人が力を合わせ、「農業者の豊かさ・住民の豊かさ・地域の豊かさ」の実現に向けて事業運営をしていく所存でありますので、本年も組合員皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2021年は1年間開催が延長された、待ちに待った「東京オリンピック」の年であります。コロナ禍により「開催が難しいのでは？」と言われる人もおりますが、この世界的危機を脱した事を示す最高の舞台を全世界に発信すると同時に、近い将来「3密」・「5つの小」・「テレワーク」・「オンライン授業」・「ウェビナー」等の用語が思い出話として語られる日を、皆様と共に願いたいと思っております。

結びとなりますが、本年が天候に恵まれ実りの多い一年となります事と、組合員並びに役員・ご家族の皆様が健康で笑顔の絶えない年となりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

常勤監事	今井 隆志
監事	温水 吾郎
青年部長	糸川 智広
女性部長	高橋 圭子
営農販売部長	伊藤 孝道
経済部長	川村喜代演
内部監査室課長	松田 寿海
営農支援一課長	永井 靖彦
営農支援二課長	桑原 桂司
農業振興課長	坂本 修作
酪農畜産課長	古屋 将志
生産資材課長	大谷内政尚
他 職員一同	

喪中につき  
欠礼させていただきます  
いただきます



# 令和3年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会  
代表理事会長 小野寺俊幸

新年あけましておめでとうございませう。

組合員並びに役職員の皆様には、コロナ禍にあってもその苦境にも負けず、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに對しても、改めて敬意と感謝を申し上げる次第であります。

昨年の北海道農業は、米の作況指数が106の「良」、畑作物については収穫時期に一部地域に降雨による影響が見られたものの平年並以上の結果となり、生乳も前年の実績を超える生産となり、地域、作目によって違いはありますが概ね良い出来秋を迎えることが出来たと感じております。

しかしながら、昨年は、新型

コロナウィルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく

変化した1年でありました。農業分野においても例外ではなく各種イベントの自粛、外食・中食の需要減少等の影響により、各作物の更なる需給緩和が懸念

されているところであります。今後は作物ごとの実態を踏まえた、国産・道産農畜産物の需要喚起・消費拡大を図るとともに、外国

人技能実習生が入国できないことにより、農作業の人材確保にも大きな影響が出ておりますので、北海道、全国連とも連携し、JAグループ北海道としてしっかりとその対応を図ってまいります。

J Aグループ北海道では、昨年より道民の皆様に対し北海道農業から行動を起こすことで、農業と人、農村と都市、生

産者と消費者の関係のあり方を見つめなおしていただくことを目的として「AGRIACTION HOKKAIDO (アグリアクション北海道)」と題した情報発信を北海道の支援もいただき、スタートいたしました。

「AGRIACTION HOKKAIDO」は次の3つのテーマを伝えることを目的としております。

①食料自給率に対する理解促進と行動変容の喚起

②農業には多様な働き方があるということの周知とより多くの方が農業に携わっていただき、将来的に農業を仕事の選択肢として考えてもらうこと(本業以外に副業として農業に親しむ人々を「パラレルノーカー」と命名)

③日頃から道産農畜産物を食している道民の皆様に感謝を伝えること

本年は第29回J A北海道大会の実践最終年であることから、この取組みと協同の力を梃子として「農業所得の増大」「多

様な担い手の確保・育成」「食と農とつながるサポーター550万人づくり」の目標達成に向けて、実践活動を強化してまいります。

結びになりますが、本年は辛丑年です。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢(耐える)」、「これから発展する前触れ」というような年になると伝えられております。

この謂われにあやかり、新型コロナウイルスの1日も早い克服と皆様のご健勝、本年が豊穰の年となりますようご祈念申し上げます。



<b>P7</b>	特殊詐欺被害 未然防止について 理事会の動き 読者の声	<b>P11</b>	発熱外来を開設しています 遠軽厚生病院	<b>P16→P17</b>	新習慣で冷え性対策
<b>P8→P9</b>	ワンポイントアドバイス ～サルモネラ症対策について～	<b>P12→P13</b>	丑年生まれさん あ～つまれ!!	<b>P18</b>	頭の体操!! 数独!! 編集後記
<b>P10</b>	JA春の新車フェアのご案内	<b>P14→P15</b>	謹賀新年 丑年「牛」クイズ		

# 秋まき小麦

## 無人ヘリコプターで農薬散布

11月5日（木）に、滝上地区で小麦の雪腐病防除のため、無人ヘリコプターでの農薬散布が行われました。

雪腐病の予防は良質な小麦を収穫するためには欠かせない作業ですが、冬を間近に控えたこの時期は畑が乾きにくくぬかるむ圃場があり、トラクターでの散布作業は難しい場合があります。しかし、無人ヘリコプターは空中から農薬を散布することができるため、安定した散布を行うことができます。また、根雪前に短時間で速やかに散布作業を行えるため、農作業の省力化も図れます。今回使用された無人ヘリコプターは最新型のもので、1回に4ha分の農薬が積載可能です。5・4haの畑の農薬散布作業は30分ほどで完了しました。

（企画管理課 犬伏）

方向転換せず、バックで飛んで往復できます。農薬は無人ヘリで散布する用に4倍の濃さで作られています。



因さんの小麦畑

今回、無人ヘリコプターでの農薬散布を依頼された因隆博氏からお話を伺いました。

### ●今回の農薬散布について

雪の予報で心配していましたが当日は降らず、すぐに農薬散布を終わらせることができ良かったです。

### ●利点はなんですか？

この時期は畑がぬかるんでいて、その畑に入ったトラクターで国道を走ると土や泥で汚してしましますが、無人ヘリだとその心配がなく、国道沿いにある畑の農薬散布にはとても助かります。

### ●農薬の効果は？

ヘリコプターのローターによる吹きおろし風で農薬が下に向かって飛び、小麦の根本までしっかりと農薬が付着するので効果的だと思います。



P2→P4

新年のご挨拶  
代表理事組合長 永峰 勝利  
令和3年の年頭にあたり  
北海道農業協同組合中央会  
代表理事会長 小野寺俊幸

P5

秋まき小麦  
無人ヘリコプターで  
農薬散布

P6

令和2年度  
JAオホーツクはまなす  
新規就農者激励状贈呈式  
退職のご案内

## 令和2年度 J Aオホーツクはまなす 新規就農者激励状贈呈式

当JAの新規就農者3名に対し、JAグループより激励状が贈呈されており、11月20日永峰組合長より手渡されました。

贈呈式当日は永峰組合長より、「我々は今、先人たちが苦勞して作り上げた農地を預かっており、次の世代にバトンを渡していく責任がある。既存の農家はもちろんなのこと、地域と一体となって共に手を繋いで頑張っていってほしい。」との激励の言葉があり、激励状贈呈後は、それぞれ就農者より一言抱負をお伺いしました。

南雄馬さん「今年の二月より就農し、もうすぐ一年ではありますが、組合長のお話の中にもあったように初心を忘れず仕事をしていきたいと思えます。」

南優紀さん「妻として旦那を支えながら向上心を忘れず、頑張っていきます。」

佐藤彩歌さん「今年の4月から働いていますが、父の怪我や牛の感染症など、落ち着かない状況の中でも少しずつ仕事を覚えて頑張っています。」

これから農業に対し意欲的に取り組み、沢山の経験を積んで地域の核となって頂くよう期待しております。



佐藤 彩歌



南 優紀



南 雄馬

### 新規就農者プロフィール

みなみ ゆうま ゆうき  
**南 雄馬・優紀**

(西興部地区：新規就農者)

- 趣味・特技  
除糞（牛）
- 就農を決めた理由  
自分の農場を作りたいからです。
- 自分が目指す経営  
無理する時はする、  
体を「人」・「牛」共に大事にする。
- 就農して感じたこと  
やる事が尽きなくて楽しいです。

さとう あやか  
**佐藤 彩歌**

(紋別地区：佐藤牧場)

- 趣味・特技  
歌うこと、イラストを描くこと、編み物
- 就農を決めた理由  
高校生の時から酪農家になりたいと考えていて、実家で経験を積みたいと思ったからです。
- 自分が目指す経営  
家族と従業員さんが話し合える環境づくりを目指して、今までの作業のやり方や牛の快適性を見直し、より良い牧場をつくっていきたいです。
- 就農して感じたこと  
父の怪我や牛の感染症で毎日忙しいですが頑張りたいです。これから少しずつ新しいことも覚えていきたいです。

### 退職のご案内

経済部燃料自動車課 紋別給油所給油係

つば た まさ し  
坪 田 雅 史

退職日：令和2年12月31日付

～お世話になりました～



獅子座  
7/23～8/22

- ：【全体運】ハプニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで
- ：【健康運】ストレッチで体の柔軟性をキープ
- ：【幸運の食べ物】カキ（牡蠣）

# 特殊詐欺被害

## 未然防止について

この度、当JA職員が特殊詐欺の被害を未然に防止したことにより、紋別警察署より感謝状の表彰を受けました。

当日、本所金融事務所に設置されている防犯カメラの映像で、携帯電話で話しながら挙動不審な様子でATMを操作している女性を発見し、すぐに声を掛け、警察へ通報したことから被害を未然に防ぐことができました。

今回は運良くお金は戻ってきましたが、犯人が捕まった情報はなく、新聞では毎日の様に詐欺被害の記事を目にします。高額なお金の請求は一般的に電話ではありえないと思っても騙されてしまっています。皆さんも、まずは一人で対応せず、一度落ち着いて身近な人に相談し、冷静に対応することを心掛けてください。



## 理事会の動き

### ◆第九回 理事会

開催日 十月二十三日

#### 《報告事項》

- ① 組合長・専務の動向について
  - ② 組合員の異動について
  - ③ 九月末財務状況の報告について
  - ④ 不祥事未然防止の徹底に伴う自主点検結果について
  - ⑤ 営農・経済担当理事委員会の開催報告について
  - ⑥ 九月末生乳生産状況について
  - ⑦ 中古自動車展示会開催中止ならびに中古自動車及び新車販売等キャンペーンについて
  - ⑧ 給油所キャンペーンの実施について
  - ⑨ 組合長専決による貸付決定案件の報告について
- #### 《協議事項》
- ① 出資金の持分譲渡について
  - ② 地区別懇談会の開催について
  - ③ 令和1肥料年度肥料共計精算の支出について
  - ④ 組合員営農計画変更に係るクミカン取引供給限度額の変更について
  - ⑤ 畜産クラスター施設整備事業計画の申請について
  - ⑥ 制度資金等理事会案件の貸付について
  - ⑦ 理事に対する制度資金の貸付について

### ◆第十回 理事会

開催日 十一月三十日

#### 《報告事項》

- ① 組合長・専務の動向について
  - ② 組合員の異動について
  - ③ 代表監事の選任結果について
  - ④ 十月末財務状況及び決算見込について
  - ⑤ 営農・経済担当理事委員会及び総務担当理事委員会の開催報告について
  - ⑥ 十月末生乳生産状況について
  - ⑦ 農産物の生産状況について
  - ⑧ 経営継続補助金申請(2次公募)の報告について
  - ⑨ 理事に対する資金の貸付に係る報告について
- #### 《協議事項》
- ① 出資金の持分譲渡及び減口について
  - ② 職員の年末手当支給について
  - ③ 規程類の一部改正について
  - ④ 固定資産の取得について
  - ⑤ 固定資産の処分に係る公募の実施について
  - ⑥ 中央会収支シミュレーション(案)について
  - ⑦ 理事に対する制度資金等の貸付について
  - ⑧ 改正畜安法対応方針に基づく全道ルールの設定について

## 読者の声

- 100冊目の広報誌、楽しく読ませて頂きました。コロナで始まり、コロナで終わろうとしています。日めくりがペラペラになりました。歳取ると一年が早くて…… **ペンネーム：F. Y**
- 頂いたかぼちゃが甘くて、とても美味しいです。 **ペンネーム：R. Y**
- ワンポイントアドバイスと感染症対策の記事が良かったです！ **ペンネーム：W. E**

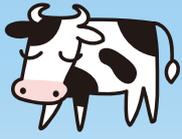
- 広報誌はまなす100冊目！2004年5月がNo.1、2020年11月がNo.100、早いものですね。16年経ったのですね。ワ！美味しそう！建設起工式、パークゴルフ、農業感謝祭、収穫作業と表紙を見てワクワクしながら読ませていただいております。 **ペンネーム：C. M**
- 寒くなりヒトも牛も体調を崩しがちですが、我が牧場で乳房炎ワクチンを接種した牛が、感染症後見事に復活したのを見て、予防は大切だと実感しました。私達も日々の生活に気をつけながら有効なワクチンが早くできる事を祈るばかりです。 **ペンネーム：C. M**

## ご意見 感想 大募集!!

広報誌では、皆様からのご意見・ご感想を募集しております。

数独応募用紙の下記にあります、「ご意見・ご感想をお聞かせ下さい」欄に是非広報誌へのメッセージや日々のつぶやきなどをご投稿下さい。たくさんの投稿をお待ちしております。

● 総務部企画管理課 FAX：0158(23)7186



# ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

## ～サルモネラ症対策について～

### サルモネラ症に注意

牛のサルモネラ症は、サルモネラ・ティフィムリウム、ダブリン、エンテリティデイス、コレラエスイスによるものが、家畜伝染病予防法で届出伝染病に指定されています。昨年度は、紋別管内でティフィムリウム、ダブリンの二種類のサルモネラ症が発生しました。

サルモネラはいつたん発生してしまつと、終息までに数ヶ月を要し、経済的損失も大きいため予防対策の実施が大切となります。

### サルモネラ症の症状

#### 〈子牛〉

- ・ 主症状は**発熱**と**下痢**
- ・ 肺炎と関節痛を併発
- ・ 感染後数日で死亡する事がある

#### 〈成牛〉

- ・ 感染していても症状が現れない場合がある。(他の牛の感染源になる。)
- ・ **発熱(40℃以上)**、**下痢**、**食欲廃絶**、**乳量低下**

40℃以上の発熱と

水様性の下痢には要注意

### サルモネラの感染経路

サルモネラ症は、カラスやネズミなどの野生動物や、牧場外からの人の出入りによって、牧場の中に病原菌が侵入します。その病原菌に汚染されたエサなどを牛が摂取してしまうことでサルモネラ症に感染してしまいます。また、発症牛や保菌牛の糞便や飲み水を介して他の牛へ伝染していきます。

### サルモネラ症予防のために

サルモネラ症の予防対策は、まず牧場内に病原菌を持ち込まない事です。牛舎内にカラスなどの野生動物が入らないようにするためには、窓等に20mm目のネット(写真1)を取り付けることが有効です。また、牛舎の出入り口に踏み込み消毒槽(写真2)を設置し長靴の消毒を徹底する事や、搾乳牛舎や哺育牛舎によってそれぞれの牛舎専用の長靴を用いる事で病気が牧場に侵入、感染拡大のリスクを少なくする事ができます。

サルモネラ症発生までのイメージ図

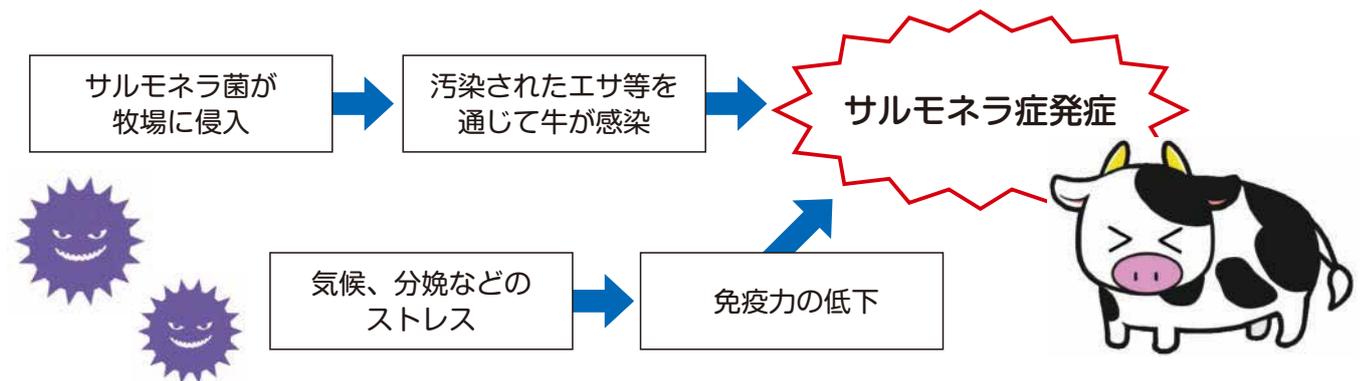




写真2 踏み込み消毒槽



写真1 鳥の侵入を防ぐネット

### 消毒槽設置のポイント

水の入った消毒槽と消毒液の入った消毒槽の2つセットで設置しましょう。

※長靴が汚れていると消毒効果が期待できません

また、サルモネラ菌はアルカリ性環境（pH 10以上）で死滅すると言われていることから、石灰による消毒も有効です。牧場の入り口に石灰帯を設ける事や、冬の踏み込み消毒槽に使用し、サルモネラ菌の侵入を防ぎましょう。しかし、ビルコンなど酸性消毒剤に混入してしまうと殺菌力が弱くなってしまう事があるので注意してください。

牛舎内の消毒方法として石灰塗布を行う事は、効果的です。

### 牧場の出入り口に石灰帯を設置する際のポイント

①タイヤ一周分に付着する長さ  
を確保する（4m程度）

②タイヤの溝が埋まる深さ  
（車両が通過した際にタイヤ  
跡が残るくらい）

### ワクチンによる予防

サルモネラ症予防のためワクチン接種する事は、牛に免疫力を持たせるために効果的です。NOSAIオホーツクで取り扱っているワクチンについて、左の表にまとめましたので、参考にしてください。ただし、

ワクチンを接種したからといってサルモネラ症が発生しないわけではありません。感染症の予防方法の大きなテーマは、感染症を**持ち込まない**、**広げない**事です。

牛舎環境の整備や牛の健康状態の把握をしっかり行い感染症対策に努めましょう。

### ●サルモネラ症ワクチン●

**【種類】**・牛サルモネラ症2価不活化ワクチン（明治製薬ファルマ）  
・ボビリスS（MSDアニマルヘルス）  
どちらもサルモネラ・ティフィムリウム、ダブリンに有効

**【用途】**・2～3週間隔で2回皮下に注射  
以後約1年ごとに2mlを一回皮下に追加注射

**【注意点】**・ワクチン接種後は、原則20日間屠畜できない。  
・ワクチン接種後、発熱・食欲不振・乳量低下の副作用がある。  
・ワクチン接種前後の移動は、副作用の他、きちんと免疫が獲得できない可能性があるため控える。

**【その他】**・子牛に対して有効的な使用方法として、母牛の分娩7週間前と4週間前にワクチン投与する事で、初乳への移行抗体による効果が高いとされている。

※ワクチンの詳細及び接種をご検討の際は、かかりつけの診療獣医師にご相談ください。

ワクチンは1頭あたり 約 550円

※詳しくはNOSAIオホーツクにご連絡ください





# 発熱外来を開設しています

## 受診する際は、事前にご連絡を！

遠軽厚生病院では、院内クラスターが発生してから今日に至るまで、皆さまよりたくさんの応援メッセージやご支援・ご協力をいただきました。心から深く感謝申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症は、北海道のみならず全国的に拡大しており第3波の到来とも言われています。遠軽厚生病院では、すでに【発熱外来】を開設し、発熱や風邪症状の方の診療を行っています。

発熱外来は、一般外来と【診療場所を完全に分け】一般外来の患者様と接触しないよう分離しています。混み合う病院を敬遠して、全国的にも受診を控えている患者様が多いとも言われています。受診しないことで病状が進行したり、症状が悪化するケースもあります。当院では発熱外来の患者さまと一般外来の患者様を完全に分けることで、すべての皆さまが安心して来院できるよう努めております。

発熱や風邪などの症状がある、いつもと体調が異なる、などの場合は直接来院せず【事前に電話してから受診する】ことへのご協力をお願いします。患者様一人ひとりが安心して受診できる環境を築くため、住民の皆さまにはお手数をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

今後におきましても、皆さまに見守られ地域になくてはならない病院として、さらに成長していけるよう職員一同取り組んでまいります。

遠軽厚生病院 TEL：0158-42-4101（代表）

丑年生まれさん



あ〜つまれ!!!

2021年の抱負!

～ 昭和 24 年 ～

上渚滑地区



池野 利満さん

まだ、  
もう少し頑張ります。



寿見 雅枝さん

コロナが収まって  
気兼ねなく旅行とか出来る  
いい年になりますように。

～ 昭和 12 年 ～

滝上地区



千葉 守さん

健康に過ごしたい。

～ 昭和 36 年 ～

紋別地区



砂原 一夫さん

コロナに負けず、  
家族が健康で  
1年過ごせますように。

滝上地区



林 花美さん

コロナに負けないで、  
みなさん  
頑張りましょう!

上渚滑地区



喜多 俊晴さん

まずは  
健康第一!!

水瓶座  
1/20～2/18

【全体運】 下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます  
【健康運】 手や足のつぼを押して血行を促進  
【幸運の食べ物】 イセエビ

～ 昭和 60 年 ～

紋別  
地区



岩城 利浩さん  
仕事をより一層頑張りたい。

滝上地区



山田 奈々さん  
健康第一で頑張ります。

西興部地区



合田 直道さん  
健康第一で頑張ります。

～ 昭和 48 年 ～

滝上地区



森本 剛好さん  
世界中の皆が  
元気に過ごせるように  
頑張ります。

～ 平成 9 年 ～

紋別  
地区



佐藤 彩歌さん  
来年はもっと牛に詳しくな  
れるように頑張ります！



古屋 雅一さん  
牛も人も健康にられるよ  
うにしたいです。

滝上  
給油所



藤本 佑哉さん  
健康に1年過ごせるように  
頑張ります。

上渚滑  
金融



渡邊 楓さん  
日々健康

ご協力頂きました皆様  
ありがとうございました。  
今年も素敵な一年に  
なりますように。



～ 平成 21 年 ～

滝上  
地区



森本 しおりさん  
絵を描くのを頑張ります。

# 謹賀新年丑年「牛」クイズ

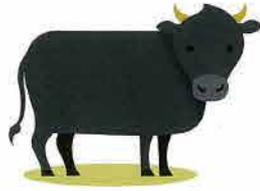
新年明けましておめでとございます。

今年の干支（えと）は丑（うし）。牛にちなんだクイズをお楽しみください。

Q1

日本で飼育されている  
乳牛と肉牛の頭数は  
どっちが多い？

- 乳牛
- 肉牛



Q3

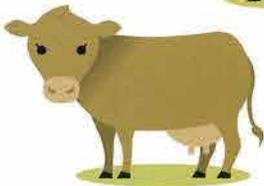
牛乳のおいしい  
季節は？

- 夏
- 冬

Q4

日本で一番多い  
乳牛の種類は？

- ホルスタイン種
- ジャージー種



Q2

日本の都道府県で  
一番、生乳の  
生産量が  
多いのはどこ？

- 北海道
- 熊本県



## 解答

A1 肉牛

日本で飼育されている乳牛は135万2000頭、肉牛は255万5000頭と肉牛の方が多くです（2019年）。乳牛は雌のみのため、乳牛から生まれた雄は肉牛として飼育されていることも、肉牛の方が多い理由の一つといわれています。

A2 北海道

北海道は生乳の生産量が404万t（2019年）で日本一！ 生乳とは搾ったばかりの乳のことで、牛乳は生乳を殺菌した飲用乳です。日本で生産される生乳は731万tにも上ります。北海道で生産された生乳は、牛乳以外にもチーズやヨーグルトなどの加工品になります。

A3 冬

牛は気候や温度、湿度などの環境の変化を受けます。乳牛の故郷は寒冷地であるため寒さには強く、冬に餌をたくさん食べて体に脂肪を付けます。冬の牛乳は脂肪分が高く濃厚な味がして一番おいしいといわれます。夏は餌を食べる量が減るため脂肪分が少ないといわれ、さっぱりとした口当たりです。

A4 ホルスタイン種

白黒のぶち模様のある牛がホルスタイン種です。日本で飼育されている乳牛の99%以上を占めています。ホルスタイン種の次に多いのはジャージー種。ホルスタイン種と比較してとれる乳量は少ないですが、乳脂肪分は高く濃厚な味です。

A5 x

脂肪分が0.5%未満の場合に無脂肪乳といい、脂肪分は0%ではありません。低脂肪乳は脂肪分が0.5%以上1.5%以下で生乳から成分（水分、脂肪分など）の一部を除去した物です。牛乳は生乳100%かつ成分無調整の物をいいます。

Q5 無脂肪乳の脂肪分は0%である。

○ ×

Q7 日本で牛乳が発売された当時はどんな容器だった？

- ガラス瓶
- ブリキ缶
- 紙パック



Q6 日本の牛乳輸入量の割合はどのくらい？

● 0%  
● 20%  
● 50%

Q8 牛乳を温めるときは電子レンジで加熱した方が栄養素が多くとれる。

○ ×

Ichini!



Q9 日本でアイスクリームが食べられ始めたのはいつから？

- 平安時代
- 明治時代



Q10 チーズには2種類ある。ナチュラルチーズともう一つは？

- プロセスチーズ
- カマンベールチーズ
- クリームチーズ

A6 0%

牛乳は自給率が100%の食材です。つまり、日本で販売されている飲用の牛乳は全て国産。牛乳は生鮮食品なので輸入に頼ることが難しいのですが、チーズなどの乳製品を含めても自給率は60%以上と他の食材と比較して高いのです。

A7 ブリキ缶

日本で牛乳が一般的に発売されるようになったのは明治初めの頃。大型のブリキ缶で運んだ牛乳をひしゃくですくって5勺(90ml)ずつ量り売りしていました。1888(明治21)年に衛生的なガラス瓶が用いられるようになり、紙パックで販売されるようになったのは1956(昭和31)年になってからです。

A8 ×

牛乳に含まれる栄養素であるタンパク質、ビタミンAなどは加熱に強い栄養素ですが、電子レンジで加熱すると急激に温度が上昇するため、ビタミンB12の量が半減してしまいます。牛乳を温めるときは鍋に入れて、ゆっくり加熱すれば栄養を損失しにくいのです。

A9 明治時代

平安時代に「削り氷」という氷菓が記録されていますが、アイスクリームが食べられ始めたのは明治時代になってから。1869(明治2)年に町田房蔵が横浜の馬車道で日本初の「アイスクリン屋」を始めました。当初は高価でしたが、1921(大正10)年にアイスクリーム製造専門の工場ができ、多くの人が買える価格になりました。

A10 プロセスチーズ

ナチュラルチーズは生乳から水分を除き、10倍に濃縮して発酵熟成させて作ります。カマンベールチーズやクリームチーズなどはナチュラルチーズの一種。一方プロセスチーズは、ナチュラルチーズを加熱してスライスチーズなどいろいろな形に加工した製品です。

寒い季節もぽっかぽか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦  
イラスト／服部新一郎

## ＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

## ＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりて冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは（1）基礎代謝、（2）食事、（3）筋肉運動、（4）ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いつそう冷え症を招きやすくなります。

かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしつかり確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ＝保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラクセスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのがお勧めです。

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末梢の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



# 冷えを解消するには

## 日々の生活習慣が大切！

### 食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりと取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



### 運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

### ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



### 入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



### つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすくに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるシウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を障害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



# 頭の体操！数独！！

vol. 45

いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操！数独！！」です。応募人数が少なく当選確率は高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で3名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

## 今回のプレゼントは **みるたんばうす 詰め合わせ**

### 問題

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

※回答用紙に例題による回答がありますので、ご参考下さい。

### ルール説明

1. 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
2. タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のいずれかにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

		7				6	2
				3			1
5		6	4				
					8		7
	1					8	
6			5				
					7	3	4
	4			1			
2		8				9	

### 応募方法

広報誌に折込んである解答用紙に答えと氏名等をご記入頂き、解答用紙に記載してある番号へ FAX 又は各支店窓口にて締切日までにご応募下さい。ご応募の際はアンケートのご協力も合わせてお願い致します。

※このコーナーは組合員様のみを対象としております。

**締切日 令和3年1月29日（金）**

プレゼントが当たるチャンスです！！どしどしご応募ください♪



### 前回の答え

14 (6+8)

9	2	8	3	1	7	5	6	4
7	5	4	8	9	6	2	1	3
6	1	3	4	2	5	7	8	9
5	8	9	1	7	3	4	2	6
2	4	6	9	5	8	3	7	1
1	3	7	2	6	4	8	9	5
4	7	1	6	3	2	9	5	8
3	9	2	5	8	1	6	4	7
8	6	5	7	4	9	1	3	2

### 11月号当選者

竹村 拓人（紋 別） 矢口二美子（紋 別）  
岩田 博教（上渚滑） 坂東 愛琴（上渚滑）  
グエン・ディン・トゥアン（滝 上）

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。

2020年は新型コロナウイルスの影響で恒例の行事・イベントが激減したり、自粛要請で外出を控えたりなどで、思い出を残すことがあまり出来なかった年だったと思います。そのためか、この1年はあっという間に過ぎてしまったように感じます。早く安心して外出が出来るようになって欲しいですね。

今年1年を健康に過ごせるように、これからも手洗いうがい・消毒・マスク着用を心掛け、感染予防対策をしっかりと行いましょう。

企画管理課 犬伏

