

はまなす



2021.7 No.104

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.104 令和3年7月発行

発刊元：総務部企画管理課

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



『家畜に感謝』

令和3年度滝上地区獣魂祭開催

去る、5月28日（金）滝上地区獣魂碑・乳牛感謝碑・馬頭観音の前にて、滝上町酪農組合・滝上町和牛改良組合の共催により獣魂祭が開催されました。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い北海道において緊急事態宣言が発令されたことから、開催規模を縮小して酪農組合・和牛改良組合役員のみでの参列で執り行われました。

当日はあいにくの雨模様の天気となりましたが、滝上神社宮司のお祓いの後、参列者全員の玉串奉奠を行い、最後に主催者を代表して、酪農組合 長屋組合長より「今年度は天候不順により農作業が遅れがちなので農作業事故を起こさないように、また、JA管内でもサルモネラが沈静化しましたが、これから暑い季節でリスクが高まることから家畜の飼養管理には充分気を付けるよう近所で一声掛けて頂きたい。」と挨拶を頂き獣魂祭が終了いたしました。

（宮農支援一課 阿部 慶太）



畑作振興会 豊作祈願祭開催

4月22日に滝上神社にて、畑作振興会の豊作祈願祭を開催致しました。今年度も、新型コロナウイルスの拡散防止を図り、少人数で執り行いました。参拝には、畑作振興会役員及び関係機関を含め、計13名が参加し、今年1年の「五穀豊穰」「農作業事故防止」「家族健康」を祈願致しました。

参拝終了後、林会長より「今年も新型コロナウイルスの影響が拡大しており、近郊にも発生している状況ではありますが、感染対策を徹底して、豊穰の秋を期待し、安全に作業を行います。」と挨拶を頂き、豊作祈願祭を終了致しました。

（宮農支援一課 阿部 匠）



P10

令和2年度
農畜産物品別TOP3

P14

JAグループ通信

P18

頭の体操!!
クロスワード!!
編集後記

P11

理事会の動き
読者の声

P15

農作業に役立つ
セルフコンディショニング講座①

P12→P13

ワンポイントアドバイス
～これからやってくる新技術～

P16→P17

水耕栽培に挑戦

●表紙
デントコーン
播種前整地作業

牡羊座
3/21～4/19

：【全体運】慌てずじっくり時間をかけて、スロースタートを心掛けると良い流れをつくれます。
おしゃれをして運気もアップ!
：【健康運】少しハードな運動を。体が活性化
：【幸運の食べ物】露地トマト

7月の運勢
モナ・カサンドラ

年金友の会上渚滑支部

第1回月例パークゴルフ大会開催

去る5月12日、令和3年度第1回月例パークゴルフ大会を上渚滑パークゴルフ場にて開催いたしました。前日まで気温が低く、寒いのではと心配していましたが、皆さんの気迫が届いたのが当日は晴天に恵まれ、過去最高32名（男性16名・女性16名）の参加となりました。

今回は『支部長賞』がありますと皆さんに報告すると、景品以上に盛り上がり皆さんプレーに力が入っておりました。参加会員の皆様より、支部長に『支部長賞』またお願いしますとの声も……。景品や支部長賞も優勝したからといって好きなものが当たるとは限らず、優勝者から抽選でした（笑）

追伸、人事異動により支部長はじめ役員の方々には事前準備・受付・結果発表等と御協力いただき、また会員の皆様方にはやさしく見守っていただき無事怪我もなく、和気あいあいと終了することができました。ありがとうございました。

次回予定の第2回目は新型コロナウイルス

ウィルス感染症の影響で緊急事態宣言が発令し、やむなく中止となつてしまいましたが、第3回目は開催できるように早くコロナが収束してくれることを願います。
（上渚滑支店 伊藤）

大会結果

【男性の部】

1位	浪岡 邦夫
2位	岩田 利夫
3位	北出 十七八 齋藤 明男

【女性の部】

1位	中山 せい子
2位	片岡 時枝
3位	舟木 恵子



P2→P3

『家畜に感謝』
令和3年度
滝上地区獣魂祭開催
畑作振興会 豊作祈願祭開催
年金友の会上渚滑支部
第1回
月例パークゴルフ大会開催

P4→P7

SDGsについて知ろう！
持続可能な農業の実現による
安心して暮らせる
地域づくりのために

P8→P9

紫蘇除草作業
農業に触れ、原料を知ることから
J A 北海道厚生連

SDGs について知ろう!

持続可能な農業の実現による 安心して暮らせる 地域づくりのために

テレビや新聞などで「SDGs」という言葉をよく見聞きすると思いますが、具体的な内容を知らない人もいるのではないのでしょうか。
今回はSDGsとは何か、農業とJAとの関わりについてご紹介します。

SDGsとは

SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略称で、日本語に直訳すると「持続可能な開発目標」という意味です。2015年9月に国連サミットで採択され、2016年から2030年までの15年間で世界が達成すべきゴールを表したものです。SDGsは貧困や飢餓から環境問題、経済成長やジェン



ダー平等まで、幅広い課題が網羅された17の目標があります。

17の目標は どのように選ばれたのか

国連は、2013年にオープン・ワーキング・グループという世界中の国々の代表が参加するグループを作りました。このグループには教育

や保健などの専門家も参加しており、何度も会議が行われ、地球やすべての人のより良い生活の妨げになっている問題について話し合われました。同時に世界中で、国の代表だけではなく、普通の人々がこの問題を話し合い、SDGsに何を入れるべきかについて意見を出す機会が持たれました。これらの話し合いをもとに、様々な問題に対して「目標」と、目標を更に詳しくした「ターゲット」の案を作りました。この目標とターゲットには、貧困や飢餓を終わらせること、人権や平和、ジェンダーの平等がきちんと守られること、また、環境や天然資源を持続可能な方法で管理することなどが含まれていました。この案が提出され、今度は世界の国々はその案について話し合い、この案が意欲的な良い目標であるとして、この17の目標に政府として合意しようということが決まりました。

政府はこの目標を世界中で紹介するために「宣言」の文をつくり、目標を達成するための具体的な行動や、目標が達成されているかどうかを確かめる方法などについても話し合いました。そして、2015年8月、世界の国々は「宣言」、「持続可能な開発目標（SDGs）」、そのための行動などの文章全体に合意しました。このこと、2015年9月のニューヨークの国連本部での正式な採択の準備が整ったのです。



MDGsからSDGsへ

SDGsは、2000年に国連のサミットで採択された「MDGs（ミレニアム開発目標）」が2015年に達成期限を迎えたことを受けて、MDGsに代わる新たな世界の目標として定められました。

MDGsには、左記の8つのゴールが掲げられていました。

これらは一定の成果を挙げたものの、乳幼



- ゴール1… 極度の貧困と飢餓の撲滅
- ゴール2… 初等教育の完全普及の達成
- ゴール3… ジェンダー平等推進と女性の地位向上
- ゴール4… 乳幼児死亡率の削減
- ゴール5… 妊産婦の健康の改善
- ゴール6… HIV/AIDS、マラリア、その他の疾患の蔓延の防止
- ゴール7… 環境の持続可能性確保
- ゴール8… 開発のためのグローバルなパートナーシップの推進

児死亡率の削減や妊産婦の健康の改善などを積み残した課題も多かったため、継続的により広く大規模に取り組もうと決めたのがSDGsです。よって、2015年に新たに策定されたSD

世界を変えるための17の目標

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. 全ての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナーシップで目標を達成しよう

Gsは、誰一人取り残さないことを目指し、世界が一丸となって達成すべき、幅広い目標で構成されているのが特徴です。



【全体運】 勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
 【健康運】 食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
 【幸運の食べ物】 ゴヤア

酪農とSDGs

実は、酪農とSDGsは密接に関連しているのです。例えば、人が食べることでできない牧草や食品残さ（エコフイード）を乳牛に与え、そこから食料となる生乳を生産し、その生乳は栄養バランスの優れた牛乳・乳製品となり消費者の健康に繋がります。また、酪農は循環型農

業の代表格であり、家畜の糞尿を適切に管理して有機肥料として農地に還元することで、化学肥料の削減になり、SDGsの貢献に繋がっています。

その他に酪農がSDGsに貢献していることについて、以下の3つのカテゴリーに分けて紹介します。

社会的貢献

- ・栄養バランスの優れた牛乳・乳製品の提供
- ・後継者の育成や食育活動による文化の伝承
- ・安定的な生乳生産の確保
- ・草資源を活用した生乳生産
- ・文化の伝承



環境的貢献

- ・条件不利地や寒冷地の土地を利用
- ・循環型農業と化学肥料の削減
- ・再生エネルギーの産出
- ・エコフイードの活用
- ・良好な景観の形成



経済的貢献

- ・地域経済を支え、地域雇用の確保
- ・外国人材の受け入れ・共生
- ・酪農乳業の持続的発展
- ・スマート農業の推進
- ・女性や障がい者の活躍



以上のように、

酪農という産業は世界中が目指している17のゴールと深く繋がっていることがわかり、酪農はこの社会と私たちにとって欠かせない存在であると言えます。

一方、温室効果ガス

の削減や適切な土壌管理など、生乳生産の拡大に伴う環境負荷や、持続可能な消費という面については課題が少なくないのも事実です。こうした問題は、国内だけではなく海外も同様で、世界規模での課題解決が望まれています。

SDGsは、社会から求められている取り組みです。従って酪農に携わる関係者や組織が連携し、これまで以上に持続可能な酪農の実践に向けて努力していけば乳製品の価値はより高まり、酪農は一段と発展すると考えられます。

SDGsと農業協同組合

一人は万人のために、万人は一人のためにを基本理念とする農業協同組合の活動は、SDGsの目標実現にあたって重要な役割を期待されています。わたしたちJAオホーツクはまなすで取り組んでいる活動の多くがSDGsに関連しています。



食育活動

農業塾

農業者が主催し、地域の小中学生に乳搾り体験や獣医さん体験をしてもらい酪農を身近に感じてもらいます。



学校給食に食材提供

地域の小中学校の給食に「はまなす牛」を提供しています。



地産地消運動

農業感謝祭

地域で生産された農畜産物を地域住民に振る舞うイベントです。



環境

廃プラ回収

農業用廃プラスチックを回収し、再生可能なエネルギーに再利用します。



あなたも出来ることから実践してみよう！

節電をしよう。
電源タップを利用すると便利。



買い物には
マイバックを持っていこう。



リサイクルしよう。



SNSでSDGsに役立つと思った投稿や情報を見つけたら、「いいね」やシェアしよう。



お風呂の入り方を工夫しよう。
5〜10分のシャワーですませれば、バスタブに入浴するより何リットルも水が節約できる。



【全体運】 運勢はますますですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。
【健康運】 足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
【幸運の食べ物】 オクラ

農業に触れ、 原料を 知ることから

今回は、小川香料様様が農業体験研修として、滝上町の紫蘇畑の除草作業を二週間に渡りお手伝いでいただきました。小川香料様は食品用の香料や、化粧品用の香料を取り扱っている会社です。明治二十六年に創業し、今年で一二八年目を迎える日本で一番歴史のある香料会社であり、滝上町とは三十年以上の関わりがあります。

この農業体験研修は、日本人の伝統的な食文化の二つである紫蘇の栽培実習を通して、農業の理解を深め、ひいては日本食や日本の豊かな自然の恵みを学ぶことを目的としています。そうすることで滝上町産紫蘇への思い入れも強くなり、また、生産者の苦勞を知ることによって一生懸命に滝上町



産紫蘇の価値を高めようという気持ちになれます。生産者側にとっても、紫蘇栽培の中で最も大変な除草作業をこつとして手伝ってくれることはとても有難いことで、少しでも原料となる紫蘇を多く作ろうという思いに繋がります。日々の農作業の励みになります。また、最盛期である秋の収穫作業でも農業体験研修として、再び滝上町の紫蘇畑を訪れる予定であり、作物を育てるところから収穫するまでの一連の流れを現場で体験し、学ぶことができます。産地と会社で協力し合えるこの取り組みはとても素晴らしいものだと思います。

天秤座

9/23～10/23

【全体運】注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます。
 【健康運】活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ
 【幸運の食べ物】ヌメモノ

●率直に予想以上に大変でした。照りつける太陽の下、何時間もしゃがんだ姿勢で作業する皆さまの苦労を身に染みて感じるとともに、尊敬と感謝の気持ちが溢れています。“紫蘇の除草作業”、始めは周りの草を抜いていただけだろうと単純に考えていた節もありましたが、この作業が紫蘇の生育にとっても重要な過程であることを体感し、また、紫蘇を安定して収穫することの難しさを痛感しました。私たちのこの数日の作業が少しでも農家の皆様の力になっていれば幸いです。

●やる事、みる物、全てが初めてで不安でいっぱいでしたが、皆様に大変優しくして頂き、とても楽しく安全に農業体験を学ぶことができました。また、力を合わせて作業されている農家さんたちは凄いなと尊敬の意が増しました。農作業は決して楽なことではないということから紫蘇を育てる大変さを体感することができました。

●今回の研修を通じて改めて農業の大変さ・重要さを実感することができました。具体的に言うとする、しんどい体制での作業、気温の変化が激しい中での作業などです。普通では体験することのない農作業をし、製品の原点に触れることができ、自分の人生においても貴重な経験になりました。協力していただいた皆様には本当に感謝しかありません。ありがとうございました。

●想像していた5倍は辛く、農家の方々への尊敬の念が深まりました。また、普段私たちが食しているものを作ることの大変さと楽しさを同時に学び“食”を大事にしようとする気持ちが強くなりました。毎回の“いただきます”“ごちそうさま”に込める想いも一層大きくなることでしょう。今回の研修で学んだことを忘れずに生活していきます。研修を行うにあたり、働きかけて下さった多岐に渡る方々に多大なる感謝を申し上げます。

●日頃、全く使わない筋肉を使い、普段こんな大変な仕事をしているのかと考えると農家さんの大変さが充分身に染みました。そして紫蘇の成長過程で最も大切な作業に携われてとても光栄でした。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

●各農家さんのやり方で色々タイプがあることに驚きました。作業中には、紫蘇かそれ以外かを判別できない時に何度も教えていただきました。どの農家さんも親切で休憩中に差し入れを出してもらい、再度作業に集中することができました。とても良い体験をすることができました。紫蘇の育ち始めの除草作業は重要だという事に改めて気づきました。貴重な体験をありがとうございました。

農業体験研修を受けて

今回の農業体験研修に参加された小川香料㈱の方々にご感想をいただきました。いくつもの広大な紫蘇畑の除草作業を端から端まで全て手作業で行い、次の日には体中が痛くなつたかと思えます……。小川香料㈱の皆様、大変お疲れ様でした。

JA北海道厚生連



帯広厚生病院の公式 YouTube で「理学療法士が教える、自宅での運動不足解消方法」の動画を公開しております。

外出自粛で運動不足を感じている方、どのような運動が良いかお悩みの方、座りながら行う簡単なストレッチですので、是非挑戦してみてくださいはいかがでしょうか？



YouTube
QRコード

令和2年度 農畜産物 品目別TOP3

令和2年度の農畜産物を品目別に集計し、ランキングにしてみました。
個人情報のため、氏名・地区名は未掲載とさせていただきます。

酪農の部

受託乳量単価 (年間平均単価)	
1位	101.916 円
2位	101.554 円
3位	101.359 円

生乳生産量 (1軒あたりの年間生産量)	
1位	7,818.2 t
2位	5,556.9 t
3位	5,460.6 t



農産の部

小麦 (反当たり収量)	
1位	9.50 俵
2位	9.45 俵
3位	9.25 俵

てん菜 (反当たり収量)	
1位	8,180 kg
2位	7,967 kg
3位	7,188 kg

スイートコーン (反当たり収量)	
1位	1,241 kg
2位	1,174 kg
3位	1,051 kg

南瓜 (反当たり収量)	
1位	2,692 kg
2位	1,793 kg
3位	1,785 kg

紫蘇 (反当たり収量)	
1位	4.19 kg
2位	3.28 kg
3位	3.16 kg



理事会の動き

◆第三回 理事会

開催日 四月二十七日

《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 三月末財務状況の報告について
- ④ 営農・経済担当理事委員会の開催報告について
- ⑤ 三月末生乳生産状況について
- ⑥ 春期地区別懇談会の報告について
- ⑦ 監事の報酬分配について
- ⑧ 令和二年度経営監査報告書について
- ⑨ 組合長専決による貸付決定案件の報告について
- ⑩ 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 固定資産の処分及び取得について
- ② 固定資産の修繕について
- ③ 令和二年度第四半期定期定例監査の指摘事項回答案について
- ④ 令和二年度行政庁に提出する業務報告書について
- ⑤ 令和二年度ディスクロージャー誌の発行について
- ⑥ 理事の報酬分配について
- ⑦ 株オホーツクはまなす育成牧場監査役の選出について
- ⑧ 第十九回JA乳牛・肉牛共進会の開催について
- ⑨ 令和三年度土地改良事業実施に伴う個人負担見込について

◆第四回 理事会

開催日 五月二十日

《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 四月末財務状況の報告について
- ④ 令和二年度JA財務モニタリングの報告について
- ⑤ 疑わしい取引の届出状況について
- ⑥ 営農・経済担当理事委員会の開催報告について
- ⑦ 四月末生乳生産及び畑作物作付状況について
- ⑧ 令和三年度「第二期意向生産対策」に係る生乳生産目標数量の設定について
- ⑨ 農業感謝祭二〇二一の開催方針について

《協議事項》

- ① 夏期手当の支給について
- ② 次期生乳安定生産対策に係る組織討議について



読者の声

- コロナ早く収束してほしいです。 ペンネーム：C.M
- 天気入門編が楽しかったです。 ペンネーム：E.W
- コロナでも変わりなく仕事出来る事に感謝です。時々クロスワードパズルも復活させて欲しいです。 ペンネーム：K.W

ご意見
ご感想

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。

クロスワード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

～これからやってくる新技術～

ドイツの畜産展示会

ドイツのハノーバーでは、2年に一度、世界最大級の畜産機器の展示会ユーロテアが開かれています。2021年はコロナのため、今年2月にWEB開催となり、その中で注目の新技術機器が畜産技術協会のセミナーで紹介されました。

カーフモニタリングシステム

ドイツ Futuro Farming 社

生後すぐからカーフハッチ内のモニタリングができ、異常が検知されたときは、スマートフォンに通知されるようです(写真①)。

子牛の病気の発生を3日前に検出でき、病気を早期に発見・治療することで、時間と治療費の節減を目的としています。

特許取得のセンサーシステム(写真②)を活用し、子牛の行動管理をすることで、画期的な子牛管理のモニタリングが可能になるとのことです。子牛の状態を赤、黄、青でわか



①カーフハッチに取り付けた行動管理センサー

りやく通知し、詳細をグラフ表示します(写真③)。

小型自動給餌ロボット

オランダ Sieplo BV 社

哺育・育成牛対象の完全無人給餌ロボット(写真⑤)です。メニューの作成や運転など中央コンピュータによる制御で稼働します。

1日1ペン当たりの給餌量と給餌グループ数の情報登録を行います。



②センサーと中継デバイス



③子牛の運動活力をモニタリング

サイズは幅90cm、容量は1050ℓ、2000リットルの自走式混合飼料給与ワゴンです。

正確な計量システムにより、重量に応じて混合給与を行います(写真④)。中央コンピュータとワイヤ

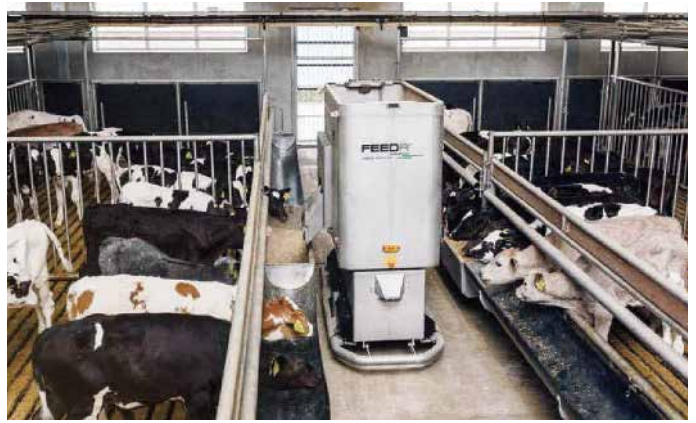
水瓶座

1/20～2/18

【全体運】計画性を発揮して、具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎
【健康運】規則正しい生活で心身も運気も安定へ
【幸運の食べ物】ハスカップ



④内部の攪拌機能で複数の飼料を利用可



⑤育成牛など狭い牛舎などに適応



⑥ゴールドメダルを受賞のカウトイレ1台約 270 万円



⑦給餌後の排尿刺激で尿のみを回収する

レスでデータ通信し、前後周囲の安全バンパーと、物体認識スキャナーにより安全確保をしています。

カウトイレ Cow Toilet

オランダ Hanskamp 社

新しく開発されたカウトイレは、ユーロテイアイノベーション表彰で唯一最高賞のゴールドメダルを受賞しました（写真⑥）。

乳牛の1日に排出する15〜20リットルの尿により、大量のアンモニア

が生成されています。

この畜舎内で日々発生するアンモニア対策のため、排泄物の取り扱いには、長い間研究されてきました。その中で現在注目されているのは、生産現場段階で、予防的にアンモニア排出量を削減することです。

カウトイレは集尿ステーションと尿貯蔵施設を備えたシステムです。フィードステーションで給餌後に、乳房後ろ側を刺激し排尿反射を誘発させ、尿を収集します（写真⑦）。牛にストレスを与えることなく、牛

から直接かつ個別に1日の尿の約50%を収集するそうです。

糞と尿が早期に分離されるため、床でのアンモニア生成が減少します。床もきれいなままで、蹄の衛生と畜舎の空気質の両方に良い影響を与えるとのこと。さらに、別々に収集された糞と尿を、作物の生産や発電のいずれかの用途で機能的に使い分けることができます。

最後に

今回の展覧会は、多種多様な新開発機械が展示紹介されました。傾向としては、動物福祉や環境問題に関する事例が多く、さらに既存の機器を統合管理するシステム開発も見られました。

費用対効果や作業性も考えつつ、畜産が環境に与える影響を軽減しようとする動きが見られました。

最高賞のカウトイレは、ちょっと日本での実用性は？ですが、とても面白い発想だと言えます。

【全体運】 好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
 【健康運】 初めてのスポーツは専門家の指導の下で
 【幸運の食べ物】 エタマメ



酪農学園大学とJA北海道中央会は、4月15日に調印式を行い、相互連携協力を推進する協定を締結いたしました。この協定は、学生と生産者の学外農場実習に係る事業連携・協力を行うことで、教育と農作業支援の両立を図り、ひいては学術の振興及び農業の発展並びに地域社会の活性化に資することを目的としています。

具体的な取り組み内容としては、酪農学園大学が実施する学外農場実習について、JAグループ北海道が実習先の農場を紹介する予定としており、これによって、100名以上の学生が学業と農業を並行して経験する「パラレルノーカー」にチャレンジすることにもつながります。また、酪農学園大学がこれまでの研究で得た環境分野・酪農畜産分野・循環農学分野に関する知識や技術を活用し、スマート農業の普及についても協力して取り組みます。



JA北海道信連



JAバンクでは、次世代を担う子供たちに向けた食農教育への支援として、補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」、および教材本の理解をより深めるためのDVDを作成し、全道の小学校・特別支援学校に贈呈する「JAバンク食農教育応援事業」を毎年実

施しています。令和3年度においても、北海道教育委員会等のご理解、ご協力のもと、全道1,020校の小学5年生（約4万人）、18校の特別支援学校へ、道内各地のJAを通じて教材本等の贈呈を行いました。



JA共済連北海道



JA共済では、『「医療共済メディフル」資料請求キャンペーン』を実施しております。JA共済ホームページから「医療共済メディフル」の資料をご請求いただいた方に、有村架純さん・浜辺美波さんが表紙の「オリジナルA5ノート」をもれなくプレゼントしております。キャンペーン第1期は令和3年9月30日(木)までです。

この機会にJA共済のホームページにアクセスいただけますようお待ちしております！

JA共済ホームページアドレス
<https://www.ja-kyosai.or.jp/>



ホクレン



ホクレンはこのほど、社会貢献活動の一環として、北海道日本ハムファイターズと共同で、札幌市内の児童養護4施設の子どもたちに、公式戦のチケットなどをプレゼントしました。贈呈セレモニーでは、ホクレンの箱石文祥専務がチケットの目録を、またファイターズのマスコットキャラクターのB・Bが、田中賢介スペシャルアドバイザーの直筆メッセージ付きサイン色紙やファイターズグッズを児童・生徒代表に手渡しました。



JA北海道厚生連



北海道厚生連本部のオフィスでは、今年度よりJAで生産されたお花を飾っております。

彩りあざやかなお花があると雰囲気が華やき、活力が湧いてきます。

綺麗なお花は生産者さまの苦勞によって在るものという感謝を忘れずに、日々業務に励んでまいります。



JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

大地がひとを強くする。

AGRIACTION!

HOKKAIDO





北海道コンサドーレ札幌 栗山トレーナーによる 農作業にも役立つセルフコンディショニング講座VOL. 1

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！
スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

今回のテーマ
ケガ予防のための
ストレッチ

■栗山 渉 (くりやまわたる)

1981年4月9日生まれ。京都市出身。北海道大学 医療技術短期大学部 卒。
2006年からコンサドーレ札幌アカデミーのトレーナーを務める。
保有資格は理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。

START!

10. ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開いて立って、うしろ足のスネを前に倒す

1. 腰のストレッチ①



両手で両膝をかかえる

2. 腰のストレッチ②



膝を倒して両手を開く、顔は膝と反対側を向く

9. 股関節前面のストレッチ



足を前後にひらいて腰を前に移動

長い自粛期間後、急に運動を再開したことで腰、膝などに疲れや違和感が生じていませんか？

自粛期間によって筋力、持久力が低下しているので、しっかりセルフケアをしないとケガをしてしまいます。

運動直後やお風呂上がりに全身をストレッチすることを習慣にして、ケガを予防しましょう。

筋肉が痛みなく心地よく伸びる程度で20秒間静止し、1~3セット繰り返しましょう！

※ 無理に筋肉をストレッチすることは厳禁です。痛みがでない範囲で優しくストレッチしましょう。

強い痛みが続くようであれば整形外科を受診することを検討しましょう。

3. 太もも前のストレッチ



下側の足のつま先、上側の足の膝を押さえる

8. 足首のストレッチ



踵が浮かないようスネを前に倒す

4. 股関節内側のストレッチ①



足裏を合わせて背すじを伸ばした体を前に倒す

7. 股関節内側のストレッチ②



四つ這いの状態から足を開く

6. 太もも裏のストレッチ



足を伸ばして、背すじを伸ばしたまま体を前に少し倒す

5. 股関節後面のストレッチ



膝を曲げて足を前に出して、体を倒す

JAグループ北海道 と 北海道コンサドーレ札幌 は「食農パートナー」です！



講師
深町貴子 (ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。

水耕栽培に挑戦

食べておいしく
見て楽しい!

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。
手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに



水耕栽培の魅力

おうちの中に小さな畑を作ろう!

水耕栽培とは、簡単にいえば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしやすく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所で何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

水耕栽培の準備



容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。



ステップ①
容器に合わせて
スポンジをカット



ステップ②
水道水を
たっぷり入れる



ステップ③
何度も押して、
水を吸わせる

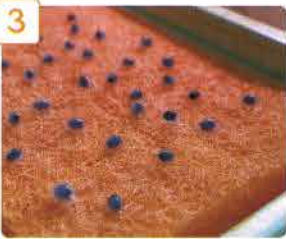
手順(バジルの場合)



1 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せませす



2 直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたは外す)



3 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます



4 毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

好光性種子の育て方

品種

レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



! ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

手順(芽ネギの場合)



1 スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます



2 スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



3 切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます



4 葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

嫌光性種子の育て方

品種

芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



! ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

頭の体操! クロスワード!!

vol. 48

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! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、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5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。

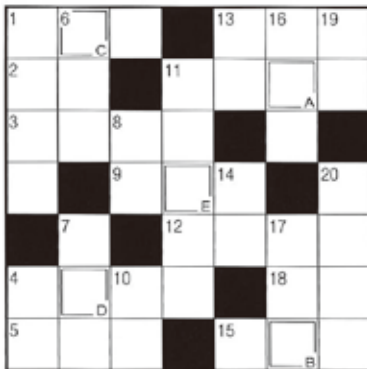
今回のプレゼントは

滝上産スイートコーン

ルール説明

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？

出題●ニコリ



→ ヨコのカギ

- 1 お尻が光る水辺の虫
- 2 手相占いでお恋愛——を見てもらった
- 3 「森のバター」の異名がある果実
- 4 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- 5 ギリシャ文字の第 18 番目の文字。Σ、σと書きます
- 9 独り立ちしています
- 11 こっちを通ると早く着くよ!
- 12 石灰は土壌を——性に傾けます
- 13 オルカと呼ばれる生き物
- 15 傘の先からポタポタ落ちます
- 18 口の大きな爬虫(はちゅう)類

↓ タテのカギ

- 1 新しい——が衆議院を通過した
- 4 南の島に生えていそうな木
- 6 水を引き入れ、稲を植えます
- 7 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 8 船が進む方向を定める装置
- 10 火を通していません
- 11 酔った人がフラフラと歩く様子
- 13 奈良公園にたくたんいます
- 14 アサガオが伸ばして巻き付ける物
- 16 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- 17 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- 19 6月の第3日曜日は——の日です
- 20 ささみや手羽、砂肝などの部位があります

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7月30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

9 (2+7)

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

5月号当選者

前谷智恵子(紋別) 若林 克典(滝上)
古川 涼(西興部)

※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

この間、川で鹿を発見しました。写真を撮ろうとしたら、すぐに逃げられてしまい必死に走る後ろ姿しか撮れませんでした…。7月に入り、暑い夏が始まりますが、農作業も忙しい時期だと思っておりますので、こまめに水分補給をして夏バテには気を付けてください。

毎月恒例の数独ですが、「クロスワードがやりたい!」というお声をいただいたのでさっそく応えてみました。是非、チャレンジしてみてください! 企画管理課 犬伏

