

はまなす



JAオホーツク
はまなす

 Instagram



2024.11 No.124

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.124 令和6年11月発行
発刊元：総務部企画管理課

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



還元販売盛況

JAOホーツクはまなす

農業感謝祭

10月12日(土)、日頃のJA利用への感謝と交流、親睦を目的に、農業感謝祭をJA本所前で開催しました。当日は天候に恵まれ、多くの来場者で会場が賑わいました。

チーズ、バター、ヨーグルトなどの「乳製品セット」、オホーツクはまなす牛の「ロースステーキ用牛肉」、オホーツクはまなす産小麦を使用した「やきそば販売」、よつ葉の牛乳を使用した「ミルクカフェ」、毎年恒例となっている野菜詰め放題



開場前から長蛇の列…!

オープニング餅まき



子供たち大喜び! ミニ縁日

P8→P9 旬の冬野菜で
ヘルス&ビューティー

P10→P11 人間ドックのご案内
人間ドック
新規オプション検査のご案内

P12 農協法公布記念日にあたっての
組合員・役職員へのメッセージ

P13 JAカレッジ
令和7年度第2回学生募集

P14 退職のご案内
読者の声

P15 野菜ソムリエ上級プロKAORUの
フルーツパラダイス ザクロ

P16→P17 ワンポイントアドバイス
厳寒期の子牛飼養管理の
ポイント

P18 頭の体操!! クロスワード!!
編集後記

●表紙 デントコーン収穫

牡羊座 3/21~4/19
：【全体運】 スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて
：【健康運】 好きなスポーツで達成感が。快適に過ごせます
：【幸運の食べ物】 柿

11月の運勢
モナ・カサンドラ

乳製品や肉の

(じゃがいも・玉ねぎ)が人気を呼び、還元販売した乳製品1,000セットと牛肉約1,000パックは、すぐに売り切れる盛況ぶりでした。乳製品セットを購入した方には抽選券が配布され、牛乳券、乳製品セット、野菜、ホクレンスタンドで使用できる洗車カードなどJAに係る商品がプレゼント致しました。

農業感謝祭を通じて地域住民の方々により一層農業への理解を深めて頂く良い機会になったかと思えます。今後もこのようなイベントを開催し、地域・農業の発展に向けて役員一同取り組んで参ります。



青年部 やきそば販売



毎年恒例！野菜詰め放題



P2→P3

乳製品や肉の還元販売盛況
JAオホーツクはまなす農業感謝祭

P4

デントコーンの
収穫が行われました！

P5

第8回 童話村たきのうえふるさとまつり
～酪農応援消費拡大
(滝上町酪農組合・滝上青年部)～
滝上町酪農組合 暑熱対策視察研修
～細霧機(ミスト)設置農家～

P6

紋別地区組合員親睦会開催
インターンシップ開催

P7

上渚滑地区組合員
親睦パークゴルフ大会開催
西興部地区組合員
親睦パークゴルフ大会開催



デントコーンの

収穫が行われました！

デントコーンは、牛の飼料となる重要な穀物です。日本でも広く栽培されており、収穫の時期には農家も非常に忙しくなります。収穫は通常、夏の終わりから秋の初めにかけて行われます。デントコーンの成熟度を確認するために、穂の色や粒の硬さをチェックしたりなど、収穫の最適なタイミングを見極めることが重要になってきます。

デントコーンはハーベスターといわれる機械で刈り取られ、刈り取られたデントコーンはトラックに積み替えられて、サイロという飼料貯蔵庫に運ばれます。

こうして収穫されたデントコーンは、牛にとって貴重な食料となります。これから長い冬が訪れますが、デントコーンを沢山食べて、牛達には良質な牛乳を出してもらえることを願っております。



双子座
5/21~6/21

：【全体運】 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も
：【健康運】 口コミの健康法を試してみてください。新しい食材も吉
：【幸運の食べ物】 エビイモ

第8回 童話村たきのつえふるさとまつり

酪農応援消費拡大

（滝上町酪農組合・滝上青年部）

8月10～11日（土・日）に虹の橋広場にて、滝上町商工会主催のイベント『第8回 童話村たきのつえふるさとまつり』が開催されました。恒例の丸太切りチャレンジや選手権やコスプレカバーライブイベント等がある豪華な祭りとなっており、当会も乳製品消費拡大取組の一環として、8月11日（日）にイベント出店させて頂きました。

イベント内容は『牛乳早飲み大会』となっており、「子供の部」「女性の部」「男性部」と3部門を設け、各部門1～4位までによつて葉乳製品（牛乳・バター・チーズ・アイス等）セットや滝上産野菜・粉もの（小麦粉・砂糖・野菜パウダー）セットを賞品として用意致しました。

優勝・準優勝者には賞金も用意しており、当日参加を呼び掛けるごこちらの想定を上回る方の参加要望があり、多めに用意していた牛乳が足りなくなりそうなハプニングに見舞われながらも、大変白熱した盛り上がりを見せた大会となりました。

イベントを手伝って頂いた酪農組合・青年部の皆様大変お疲れ様でした。今後も乳製品消費拡大の輪を広げ酪農業界を応援すべく、地域イベント等積極的に活動していきたいと思っております。



● 滝上町酪農組合

暑熱対策視察研修

〜細霧機（ミスト）設置農家〜

8月20日（火）滝上町酪農組合員他13名参加のもと、当農協管内牧場2戸の暑熱対策視察研修を行いました。

1件目は滝上町滝下地区の日野茂牧場へ伺い、今年設置したばかりの細霧機の見学をさせて頂きました。2件目は上渚滑町下立牛地区の(株)ばんどつファームへ伺い、牛舎の増築に合わせて増設した細霧機の見学をさせて頂きました。

近年は夏場の酷暑日が増加傾向にあり、牛のヒートストレスによる食欲不振・乳量の低下・受胎率低下・疾病等多くの問題が生じておりますが、細霧機はミストが蒸発する気化熱によって牛舎内の温度や牛の体感温度を下げる事ができます。どちらの牧場も飼槽上部にホースが設置されており、牛の首元あたりにミストが当たるように設計されていました。さらに既存の換気扇と併用することで効果が上がっているように見え、実際に導入後は畜舎内が大分涼しくなったとおっしゃっていました。

視察後は、みんなで(株)オホツクファーム喜多牧場内にある、みるこんはうすで美味しいランチを頂き、大変有意義な視察研修となりました。

ご協力頂きました日野茂牧場様、(株)ばんどつファーム様、(株)オホツクファーム喜多牧場様、大変ありがとうございました。温暖化に伴う酷暑対策は全地域の課題とも言えるので、各牧場に合わせた対策をしていけるよう今後とも企画協議を行い、充実した研修を行っていきたく思います。



蟹座

6/22～7/22

【全体運】 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉
 【健康運】 運動不足にならないよう体を動かして
 【幸運の食べ物】 セロリ

紋別地区組合員親睦会開催

8月31日(土) 小向農村公園内にて、紋別地区組合員親睦会を開催致しました。当日は悪天候によりパークゴルフ大会は中止となり懇親会のみ開催となりましたが、組合員家族、ベトナム人実習生、来賓、役職員、関係者を含め総勢72名に参加いただきました。

永峰組合長の挨拶で始まった懇親会では、オホーツクはまなす牛の焼肉やはまなす産の小麦粉を使った焼きそばに舌鼓を打ち、参加者同士でも談笑をしながら楽しい時間を過ごすことができました。懇親会の終盤には雨も弱まり屋外に場所を移し盛大に抽選会を行うことができ、非常に楽しい時間となりました。

ご参加いただきました組合員の皆様、関係者の皆様、ありがとうございました。

また準備等ご協力いただきましたました職員の皆様、お疲れ様でした。



インターンシップ開催

令和6年8月28日(水)～29日(木)の2日間に札幌学院大学の学生2名、9月10日(火)～11日(水)の2日間に北海道大学の学生2名に参加いただきインターンシップを開催しました。

初日は、JAの事業概要の説明と酪農畜産課が行っているSNP検査の検体採取体験、若手職員との懇親会を行い、2日目にはよつ葉乳業(株)オホーツク北見工場の見学と営農支援課が行っている計画概要書作成業務についての説明を行いました。

参加いただいた学生さんは、どのプログラムにおいても真剣に取り組み、気になることがあれば積極的に質問をして理解を深めようとしている姿勢が見られました。

2日間という短い期間ではありましたが、JA職員が実際に従事している業務や職場の雰囲気伝えることができ、学生さんからも満足度の高いプログラムだったとの感想を聞くことができました。JAにとっても学生さんにとっても充実したインターンシップとなりました。

今回のインターンシップをきっかけに、当JAのことを知ってもらい、将来再びこの地域に足を運び、共に働くことができれば大変嬉しく思います。



獅子座
7/23～8/22

【全体運】 予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して
 【健康運】 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック
 【幸運の食べ物】 小松菜

上渚滑地区組合員 親睦パークゴルフ大会 開催

8月24日(土) 上渚滑のパークゴルフ場にて上渚滑地区組合員親睦パークゴルフ大会が開催されました。開催当日は晴天に恵まれ和気あいあいとプレーを楽しんでもらい、競技終了後には上渚滑消流施設において懇親会が行われました。焼き肉を囲み、表彰式とお楽しみ抽選会も開催され、楽しい時間を過ごしました。

ご参加いただきました組合員とご家族、実習生、役職員、協賛いただきました団体各位、誠にありがとうございました。来年も宜しくお願ひします。また、準備等ご協力いただいた職員の皆様、大変お疲れ様でした。

競技結果は次の通りです。

●男性の部

- 優勝 岩田 利夫さん
準優勝 北出十七八さん
3位 坂東真一郎さん

●女性の部

- 優勝 田中ハツエさん
準優勝 ヴーティデイウさん
3位 植田 悠さん



西興部地区組合員

親睦パークゴルフ大会開催

8月3日(土) 上興部いこいの森パークゴルフ場にて、西興部地区組合員親睦パークゴルフ大会を開催致しました。

永峰組合長の挨拶に続いて吉田副村長様よりご挨拶を頂き、参加者全員で軽く準備運動を行ったあと競技を始めました。

2番牧草収穫作業前の開催となり、組合員とその家族、来賓、役員、関係者を含め総勢37名が集まり、晴天にも恵まれ熱戦が繰り広げられるなか、歓声と笑い声が響き渡り終始和気あいあとした様子でした。

競技終了後は、会場をホクレンスタンド裏倉庫に移して総勢57名が参加し、焼肉に舌鼓を打ちながら表彰式と豪華景品による抽選会が盛大に行われました。

ご参加いただきました組合員の皆様、関係機関の皆様ありがとうございました。また準備・後片付け等にご協力いただいた酪農振興会役員の皆様大変お疲れ様でした。

競技結果は下記の通りです。

●男性の部

- 優勝 グエン ヴェントウアンさん(興栄F)
準優勝 小笠原 和也さん
3位 チャン ヴァン ダットさん(フースグラント)

●女性/子供の部

- 優勝 小笠原真奈美さん
準優勝 合田 マイさん
3位 小笠原 璃久さん

●役職員/来賓の部

- 優勝 半田 哲章さん(地域おこし協力隊)
準優勝 古屋 将志さん
3位 永峰 勝利さん



乙女座

8/23~9/22

- 【全体運】 良好運ですが心配事も。尻すぼみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉
- 【健康運】 免疫力がアップする食材を取り入れて
- 【幸運の食べ物】 クワイ



ビュウーテイル

ヘルス&

旬の冬野菜で



＼むくみ防止／

ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。
美肌づくり

お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

＼腸内環境を整える／

リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす

お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



＼アンチエイジング／

シュンギク

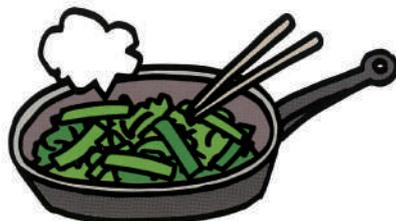
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ

お薦めの食べ方

バターや油で炒める



＼美しい肌を保つ／

ブロッコリー

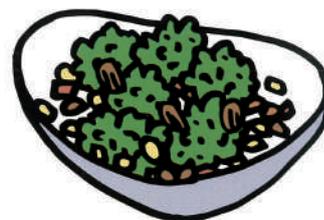
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり

お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



天秤座
9/23～10/23

【全体運】おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から
【健康運】体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック
【幸運の食べ物】シュンギク

胃もたれ防止

ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

- 消化酵素
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート
胃液の分泌を促す

お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に
役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

栄養士・吉田理江
イラスト・服部新一郎

感染症を予防

長ネギ

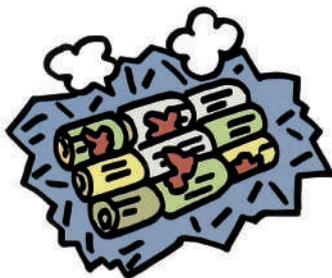
香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

- アリシン
免疫細胞の活性化
- ビタミンC
免疫機能を正常に働かせる

お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



風邪予防

ミカン

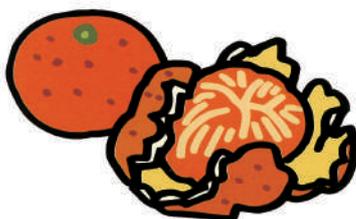
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

- ビタミンC
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



貧血予防

ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)
貧血予防

お薦めの食べ方

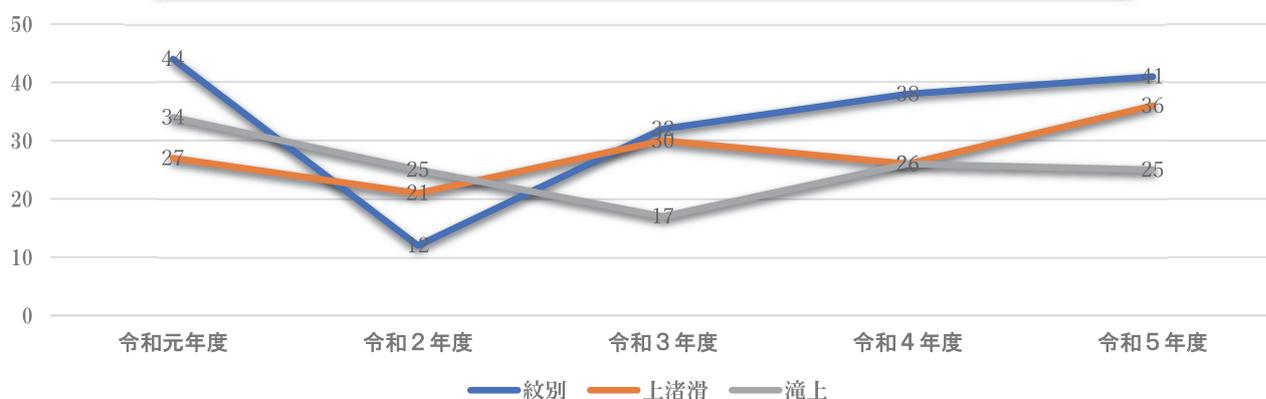
おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



JA 営農支援課より

人間ドックのご案内

JAオホーツクはまなす 人間ドック・巡回ドック受診者



令和6年2月よりオプション助成を始めました！

令和2年度まで減少傾向にあった受診者数も令和3年度～令和5年度にかけて増加傾向にあります。近年は高齢化社会到来に伴い、日本人の死亡原因の多くは「がん」「心臓病」「脳卒中」をはじめとする生活習慣病が中心となってきています。健康で元気な生活を送るため、より多くの方に受診して頂きたいと令和6年2月よりオプション助成を始めました。

正組員1名あたり基本料に対し5,000円、オプション料の合計に対し5000円以内、上限10,000円の助成となります。

【助成対象となるオプション】

脳ドック、肺ドック、心臓血管ドック、膵臓・胆のうドック、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診、動脈硬化検診

健康診断を受診することが「健康経営の第一歩」です。

健康とはなにもものにもかえがたい財産です。最低でも1年に1回は定期的な検診を受け、自らの健康状態を確認すると共に、もしもの時には必要な検査を行いながら、まずは日頃からの病気を未然に防ぐための生活習慣の確立、病気の早期発見、早期治療に結びつけることが重要です。

病気の可能性をより正確に知り、自身と家族の健康のためにも是非人間ドックを受診しましょう！
お問い合わせは各地区営農支援課までご連絡ください。

人間ドック **新規**オプション検査のご案内 アレルギー検査のおすすめ

国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を持っていると言われています。(※1)

通常の間ドックの採血で検査可能なアレルギー検査を開始しました。ぜひこの機会にご利用ください。

※1 厚生労働省：リウマチ・アレルギー対策委員会報告書 2011.8より

開始時期

令和 6年 11月 1日(金)より

コース名

39項目アレルギーセット(View39) ￥14,300(税込)

アレルギー疾患において原因となりやすい項目を一度に調べることができます。

吸入系・その他		食物系	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト 	卵	卵白、オボムコイド 
動物	ネコ皮膚、イヌ皮膚  	牛乳	ミルク 
昆虫	ガ、ゴキブリ  	穀類	小麦、ソバ、米 
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ(画) シラカンバ(画) 	甲殻類	エビ、カニ  
イネ科植物	カモガヤ、オオアワガエリ  	豆類	大豆、ピーナッツ  
雑草	ブタクサ、ヨモギ  	肉類	鶏肉、牛肉、豚肉  
真菌	アルテルナリア(ススカビ)、カンジダ アスペルギルス(コウジカビ)、マラセチア(画) 	魚類	マグロ、サケ、サバ 
職業性	ラテックス 	果物	キウイ、リンゴ、バナナ   
		その他	ゴマ 

青文字はアレルギー物質を含む食品の表示義務・経典食品に属する項目です

申込方法

オプション検診 申込用紙にてお申し込みください

※本検査はあなたにアレルギー症状を引き起こす**可能性**のある物質を調べる検査です。本検査により陽性と判定されても、必ずしも症状が発現するとは限りません。また、陰性と判定されたとしてもそのアレルギー物質により症状が発現する場合があります。

お問い合わせ

JA北海道厚生連 遠軽厚生病院 健診センター
〒099-0404 遠軽町大通北3丁目1番地5
TEL (0158)42-4101

詳しくはホームページにて →



農協法公布記念日にあたっての

組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会 代表理事会長 樽井 功

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で77年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

近年の農業・農村を取り巻く環境は

一段と厳しさを増し、世界的な気候変動による猛暑や豪雨などによる各作物の収量および品質の低下、国際的な食料需給事情の変化や急激な円安の進行による生産資材の高止まりが農業経営に甚大な影響を与えております。

本年は、農政の憲法とも言われる食料・農業・農村基本法が改正され、国民一人一人の食料安全保障の確保と環境と調和のとれた食料システムが基本理念として位置付けられるなど、世界の食料需給の不安定化による輸入リスクの増大、環境問題等を踏まえた内容となっており、日本の農政は大きな転換点を迎えております。

かかる状況のもと、本年は3年に1度のJA北海道大会が開催され、将来ビジョンである「力強い農業」と「豊



かな魅力ある地域社会」〜ひとを育み、ひとと歩む〜」が上程されます。

組合員・JA・連合会・中央会が各々の役割を再認識し、一丸となって大会議案を着実に実践していくことが社会からの要請に応えることにもなります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

JAへの就職希望者 100%就職 (令和5年度実績)

令和7年度 第2回学生募集

- 定員40名 ●男女共学 ●1カ年
- 寮完備(個室)●通学制開始
- 受験資格:満27歳未満(令和6年4月1日現在)/大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日:12月7日(土)
- 願書受付:10月1日(火)~11月22日(金)消印有効
- オープンキャンパス随時開催中

【お問合せ・資料請求】

JAグループ職員養成校

令和7年度より
通学制開始



一般財団法人
北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町 43-1

☎0120-918-417

【JA カレッジ】で **検索**



退職のご案内



経済部燃料自動車課紋別給油所係

宮本 哲

退職日：令和6年9月30日付

～お世話になりました～

とくしゃのこえ 読者の声

- 9月で次男が1歳になりました!! ペンネーム：R.H
- 野球部の皆さん、準優勝おめでとうございます。
応援してますよ!! ペンネーム：竜

- 初めて太陽の丘えんがる公園でコスモスを見てきました。沢山咲いてとても綺麗でした。
来年、家の庭に種を蒔きたいと思います。 ペンネーム：E.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。

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」欄には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



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ザクロ

美容効果抜群！ アンチエイジングフルーツ

ザクロのナカラ

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

高い美容効果が期待できる
栄養成分がたっぷり!

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ポリフェノール類
数種類が豊富に含まれる
老化や生活習慣病予防、
免疫力アップ、美肌をサポート

クエン酸
疲労回復
骨や歯の強化に

ザクロのプロフィール

【分類】ミソハギ科ザクロ属
【原産地】イラン西北部
【おいしい時期(旬)】9～11月ごろ
【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、
ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、
タンニンなど)、クエン酸など

選び方

ずっしりと重い
↓
実がぎゅっ!

皮全体が
きれいな赤色

つやと張りがある

ふっくらとしている

NG

- 皮の傷やひび割れ
- 実の黒ずみ
- 張りが無い→鮮度が落ちているかも……

保存方法

熟すまでは
室温保存する

実が熟したら **冷蔵保存**

皮をむかない場合
そのまま保存袋などに入れて
冷蔵庫へ

皮をむいた場合
実をほぐし、密閉容器に入れて
冷蔵庫への2、3日で食べ切る

長期保存に **冷凍保存**

皮をむき、実をほぐして取り出す
密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ

ザクロのヒミツ

和名

「石榴」「柘榴」「柘榴石」

子孫繁栄の象徴

1つの果実にはたくさん
の実がなることから
「女性の果実」「果
実の宝石」とも

マダムとイブが食べた果実は
ザクロという説も

「紅一点」の語源

多くのものの中でただ1つ異
彩を放つもの
多くの男性の中でただ1人の
女性を指すことわざ
中国の「詠柘榴詩」から
一面の新緑の中にザクロの
赤い花が一輪咲く様子



ザクロの仲間たち

国産の魅力

日本では古くから庭木として親しまれ観賞用が多い
農産物としての流通はごくわずかだが、旬の時期にJAの直売所な
どで入手できることも

ワンダフル

代表的品種の主に米
国産のジューシーでほ
のかな酸っぱさと甘
さのバランスが良い

ルビーレッド

大型品種の果汁が
多く色鮮やか

大実(おおみ)ザクロ

日本の代表品種
「大実日本甘ザクロ」とも
小さめで甘みが強く生食
や果実酒向き
花も実も美しく観賞用にも



食べ方・楽しみ方

爽やかな甘さと
酸っぱさ、プチッと
した食感が魅力

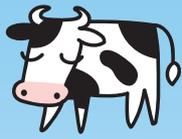
料理やスイーツの彩りに
サラダやカレパッチョ、ロースビー
フなどに散らし華やかに
ヨーグルトやデザートにトッピング

皮のむき方
皮が裂けている部分から
手で剥く
先端をナイフでカットし、皮
に切れ目を入れると簡単

実は水を張ったボウ
ルでほぐすと楽々
ざるなどで水を切り
利用する

種は食べられる
気になる場合は
搾ってジュースにす
るのもお薦め

果汁
ジュースやソース、シロップに
酸味が強いのでりんごジュー
ス・蜂蜜・メープルシロップを
加えても◎



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

厳寒期の子牛飼養管理のポイント

子牛の厳寒期のストレス

厳寒期は寒さに弱い子牛にとって最も厳しい時期となります。若齢子牛がエネルギー消費を必要としない環境温度（熱的中性圏）は15～25℃です。15℃以下になると寒冷ストレスの影響を受け、生命維持に必要なエネルギーが増加します（表1）。エネルギーが十分に供給されないと子牛の増体悪化や、疾病に対する抵抗力が弱くなります。健康な後継牛確保のため、寒冷対策を見直しましょう。



表1 環境温度が若齢子牛のエネルギー要求量に及ぼす影響

環境温度	維持エネルギーの増加量 (%)	
	出生～3週齢	3週齢以降
20℃	0	0
15℃	9	0
10℃	19	0
5℃	28	9
0℃	38	18
-5℃	47	26

※ NASEM2021 乳牛栄養要求量 より
 ※ 体重 45kgの場合



写真1 カーフジャケットを着た子牛

寒冷ストレスから子牛を守るポイント

①子牛の防寒対策

ネックウオーマーやカーフジャケット（写真1）を利用することで体温が維持しやすくなります。また、ペットボトル等の空容器にお湯を入れた湯たんぽや吊り下げ式ヒーターの利用も効果があります。吊り下げ式ヒーターを利用する際は、ヒーターから子牛までの距離などメーカー仕様を遵守し、子牛の適温である15～25℃よりも上回らないように、実際の温度を計測してから設置位置を検討しましょう。

②底冷え対策

敷料は、8 cm以上の厚さで敷くと床面からの冷気を遮断し、底冷え対策に効果的であるといわれています。敷料が潤沢にある場合、ぜひ厚めに敷くようにしましょう（写真2）。
 しかし、せっかく敷いた敷料が糞尿等で濡れてしまうと子牛の体温を奪う要因になってしまいます。子牛の体温を維持するために、敷料はこまめに交換しましょう。



写真2 たっぷり敷かれた敷料

また、敷料の下にマットやすのこを敷くことも底冷え対策に有効です（写真3）。



写真4 すきま風を防ぐブルーシート

すきま風対策で密閉しすぎると換気が不十分となり、肺炎などの呼吸

ましよう（写真4）。
すきま風が直接当たると体温が下がり、寒冷ストレスを受けてしまいます。ペンの周囲をコンパネやシートで覆うなど、すきま風対策を行いましょう（写真4）。



写真3 パレットを再利用したすのこ

③すきま風対策

表2 生命維持に必要なエネルギー増加量とその粉ミルク量

環境温度	維持エネルギー	粉ミルク(粉の量)
	kcal / 日	g / 日
20℃	0	0
15℃	175	40
10℃	349	80
5℃	524	120
0℃	698	160
-5℃	873	200

※ NASEM2021 乳牛栄養要求量 より
 ※ 体重 45kgの場合
 ※ 成分量 CP24% 粗脂肪20% TDN110% 粉ミルクで計算

器疾患を発症する要因になります。日中の暖かい時間は窓を開放して換気を行い、空気がこもらないように注意しましょう。
④増やすべきエネルギー量
 冒頭で説明した通り、寒くなると体を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。表2の成分値の粉ミルクで増給量を試算した場合、環境温度が20℃の時と比較して、5℃の場合では、120g／日、0℃の場合160g／日、マイナス5℃では、200g／日の増給が必要となります。



写真5 カーフウォーマー

拭き上げ作業を行います。また、カーフウォーマー（写真5）を合わせて利用するとより効果的です。

出生直後の作業の中でも厳寒期は、特に「出生牛の身体拭き上げ作業」が重要となります。生まれた子牛の身体が濡れたままでは、どんどん体温が奪われてしまいます。出生後は速やかに清潔なタオルなどを使い、しっかりとマッサージするように

①出生直後の管理

この増給量は、使用している粉ミルクの成分値によって変わります。使用しているミルクの用法に合わせ、濃度は変更せず哺乳量を増給しましょう。

出生時管理も見直しましょう

カーフウォーマー

使用時の注意事項

- ・ある程度子牛を拭いてからカーフウォーマーへ入れる。
- ・カーフウォーマーから取り出した後、子牛が急激な温度変化にさらされないように注意する。
- ・抵抗力の弱い出生後の子牛が使用するため、使用ごとにしっかりと洗浄を行う。

②初乳給与時のポイント

エネルギー消費の多い厳寒期における初乳給与は、免疫獲得だけでなく栄養源としても重要な役割を果たします。子牛は出生後6時間を経過してしまつと抗体吸収率が大きく低下してしまつので、出生後は可能な限り早く給与を行いましょう。また、温めておいた初乳が長時間外気に触れてしまった場合、給与したときに温度が低くなつている場合があります。給与する時は温度にも注意しましょう。

万全の準備で厳寒期を

乗り越えましょう！

頭の体操! クロスワード!!

vol. 68

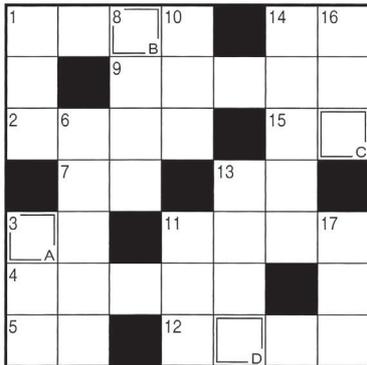
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で3名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

今回のプレゼントは **よつ葉の飲むヨーグルトセット**

ルール説明

二重マスの文字を A → D 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

- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- クリの実を守るトゲトゲ

↓ タテのカギ

- 1「鳥」より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり! まるで——ね
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出たさびだね
- 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

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6年11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

ABCDE
ツキアカリ



9月号当選者

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

渡辺 絵理(紋別) 岩田 美里(紋別) 大石 竜太郎(上渚滑)

—(7月号当選者の皆様へ)—

商品をお届けするのが遅くなってしまい大変申し訳ございません。現在商品が品切れの状態であり入手が困難な状況にあります。入手次第すぐにお届けに参りますので、もう少しお待ちください。

編集後記

11月に入り気温が一気に低くなってきました。もうそろそろ雪が積もり始めますね…。今年も残すところあと二か月。今号が今年最後の広報誌となります。僕自身まだまだ未熟ですが、これからも頑張っていきますので来年もよろしくお祈りします!

P.S. 7月号当選の皆様、商品をお届けするのが遅くなってしまい大変申し訳ございません! 商品を入手出来次第すぐにお届けしますのでもう少しお待ちください!

企画管理課 小笠原

