

へんげし

2014 3

No. 181



表紙：第9回じゃがリンピックの様子

播種作業始まる

J A えんゆう 広報誌

ひざし

2014.3月号 No.181

今月の主な記事

「豊穰の秋を願って」 玉葱播種作業始まる	2 ~ 3
J A えんゆう 女性部 第15回通常総会開催	4
第9回じゃがリンピック	5
ギョウジャニンニクの収穫始まる 青色申告会上湧別支部第24回定期総会・税務研修会	6
普及センターより	7
遠軽厚生病院だより	8 ~ 9
乳検組合講習会開催	9
理事会のあらまし クロスワードパズル	10
読者の声 エコープ富美店リニューアルオープン	11
春の農事部懇談会日程お知らせ いもたま作造くん	12

と慎一さんの奥さんの亜紀さん(右)

冬の凍てつく寒さがまだまだ残る
2月中旬、上湧別地区の玉葱栽培農
家では播種作業が順次おこなわれて
います。

今回、取材させていただいた上湧
別北兵村一区の高嶋勝人さんの家で
も2月22日からビニールハウス内に
玉葱の育成ポットを伏せ込む作業が
始まりました。

玉葱は例年2月中旬から3月上旬
の間に、極早生種、早生種、中晩生



表紙写真：第9回じゃがリンピックの様子

豊穡の秋を願って 玉葱



機械をつかって育苗ポットをビニールハウス内に並べていく後継者の高嶋慎一さん(左)

種の順に播種がおこなわれ、ビニールハウス内に伏せ込みした後は、定期的に灌水作業と温度管理をおこないつつ、畑に移植する4月下旬まで大事に育てられて春を待ちます。

後継者の高嶋慎一さんに話をうかがうと「今年は11haの栽培を予定しています。昨年は天気に苦労させられた年でしたが、雨が降らなかつたときも灌水作業をおこなえたことで良い出来秋を迎えられました。今年もしっかり圃場管理をおこなって高品質な玉葱を出荷したいです」と笑顔で話してくれました。

外の厳しい寒さと違って、ビニールハウスの中は暖かく、湿り気を帯びた土からほのかに香る土の匂いに一足早い春が感じられました。

今年も皆様方が豊穡の秋を迎えられますことをご祈念申し上げます。

JAえんゆう女性部 第15回通常総会開催



JA女性部通常総会の様子と開会挨拶をおこなう新国妙子部長(写真右下)



JAえんゆう
女性部は、2月
10日に第15回通
常総会をJA本
所大会議室で、
部員79名が出席の

もと、各関係機関から来賓各位を迎えて
開催いたしました。

冒頭の開会挨拶でJA女性部の新国妙
子部長は、昨年度の女性部活動を振り返
り、部員各位のご協力に感謝申し上げる
とともに、今後も女性部活動への参加を
通じて、自己研鑽に務めていって欲しい
と挨拶がありました。

来賓の湧別町石田昭廣町長、網走農業



祝辞を述べる石田昭廣湧別町長
(上)、五十嵐強志網走農業
普及センター遠軽支所長(中)、
中川菊夫JA代表理事組合長(下)

改良普及センター遠軽支所五十嵐強志支
所長、JAえんゆう中川菊夫代表理事組
合長から祝辞をいただくとともに衆議院
議員の武部新氏からの祝電が披露され
後、上湧別上富美地区の山口由美子氏と
生田原地区の西原弘子氏を議長に選出し
て議事進行をおこない、平成25年度事業
報告ならびに収支決算、平成26年度事業
計画ならびに収支予算の全提出議案が滞
りなく審議の上、満場一致で承認されま
した。

最後に新JA女性の歌を出席者全員で
唄い、盛会のうちに閉会となりました。

第9回じゃがリンピックが開催されました



金メダルと銅メダル同時受賞した岡田ミナ子さん(右)と惜しくも銀メダルの長原裕一さん(左)、銅メダルの庄司直樹さん(中)

ソチオリンピックでは世界から集った一流アスリートたちが熱戦を繰り広げ、日本中が日本人選手たちの活躍に声援を送る中、2月15日に美味しいじゃがいも創作料理で競い合う第9回じゃがリンピック(白滝じゃが生産部会加工班主催)が遠軽町白滝の白滝基幹集落センターで開催されました。

大会には、参加者9名が腕によりをかけて作ったじゃがいも創作料理11品が出品され、味や料理の手軽さなどを基準に審査されましたが、どれも甲乙つけがたいほど魅力的な創作料理を目の前にして、大会審査員も美味しさを味わいつつ、頭を悩ませていたようでした。

大会は、遠軽町白滝から参加した岡田ミナ子さんが出品した「イモあんのおたべ」が金メダルに輝き、銀メダルは遠軽町白滝の長原裕一さん、銅メダルは遠軽町白滝の岡田ミナ子さんと遠軽町の庄司直樹さんの頭上に輝きました。優勝した岡田ミナ子さんは、「白滝の生産者が一生懸命作っているじゃがいもを広めるお手伝いが出来ればと思って、作ってみた料理で金メダルと銅メダルの2つもとれたことにびっくりしています」と笑顔で話してくれました。

また、一昨年に自主出版したレシピ本が好評により重版され、インターネットを通じて募ったじゃがいも創作料理のレシピも今回、インド在住の日本人の方から応募があるなど、じゃがリンピックを通じて生産者各位の活動の成果が着実に広がっていることがうかがえ、今後も更なる活躍が期待されます。



春の山菜「ギョウジャニンニク」の収穫始まる



収穫作業をする野田秀利さん(写真手前)と奥さんの明美さん(写真奥)

上湧別南兵村三区の野田秀利さんの家では、ビニールハウスでギョウジャニンニクを栽培しており、2月中旬から収穫が始まりました。

して収穫するまでに4年ほどかかる作物で、市場では貴重な山菜として重宝されています。

収穫作業は、自然と同じように落葉を敷き詰められた状態で育ったギョウジャニンニクをナイフで切り取り、JAで50gパックに詰めて、各地に出荷されます。

野田さんに話をうかがうと、「収穫は、この後、3月に最盛期を迎えて、4月中旬までおこなう予定です。最近、寒さが緩んだせいか、一斉に伸びてくるようになりました」と忙しく収穫しながらも笑顔で話してくれました。

外は白銀の世界で朝晩はまだまだ冷え込みが厳しいですが、ビニールハウスの中では青々としたギョウジャニンニクが、一足早い春の訪れを教えてくださいました。

青色申告会上湧別支部が第24回定期総会と税務研修会を開催



税務研修会では市川先生からわかりやすく教えてもらいました

えんゆう農協青色申告会上湧別支部の第24回定期総会ならびに税務研修会がJA本所で、会員45名が出席のもと、湧別町とJAから来賓各位を招いて開催されました。

定期総会は、議長に上湧別南兵村二区の梶原達矢氏を選出し、平成25年度事業報告ならびに収支決算、平成26年度事業計画ならびに収支予算、役員改選等、全提出議案が滞りなく承認され、新役員が選出されました。

また、定期総会終了後に開催された税務研修会では、松井一晃税理士事務所の市川光雄氏を講師に招き、

「平成25年度税制改正点および決算処理に関する注意事項」について講義をいただき、講師と会員各位の間で様々な質疑応答が交わされ、有意義な研修会とすることが出来ました。

☆新役員（敬称略）

会長 名取 浩二

（上湧別旭）

副会長 杉原 武純

（上湧別北兵村三区）

副会長 村上 拓也

（上湧別富美）



園芸

作業に無理は禁物です！

写真1は、平成24年の秋作業による翌年のたまねぎの生育の違いです。①はほ場が乾燥した条件で秋にプラソイラを施工し、②はほ場が乾燥していない12月にプラウ耕を行っています。

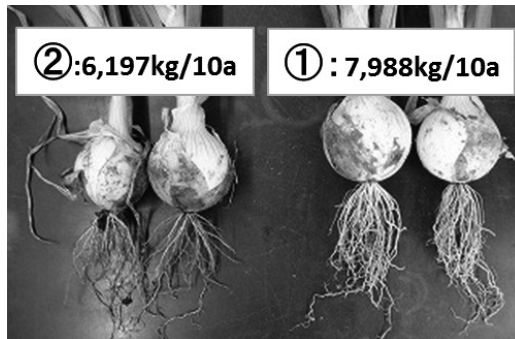


写真1 たまねぎの根張りとお太りの違い
(H25年7月下旬の写真)

①は春先のほ場乾燥が進み、定植作業は平年より5日遅れた程度でしたが、②は三週間近く遅れました。また、定植後も根張りが悪く肥大も遅れ、収量差がみられました。秋に無理をして作業を行うと、翌春のほ場の乾燥にも影響します。春作業に遅れの出ないよう、作業時の土壌条件に十分注意しましょう。

畑作

てんさいの育苗

てんさいの早期移植は、収量確保の基本です。育苗期間が45日程となるよう移植予定日から逆算して播種日を決めましょう。

○育苗管理のポイント

育苗管理のポイントは温度管理、水管理、徒長防止です(表)。種子の均一な出芽のため、初回のかん水はなるべく温水を使用し、昼間に実施しましょう。

本葉展開以降は苗の徒長や病害に留意し、表面が乾きすぎない程度にかん水します。移植二週間前からは苗を外気に慣らします。

表 てんさいの育苗管理

生育時期	温度管理		かん水管理
	日中	夜間	
は種～出芽始	25℃ (30℃未満)	10℃以上	設置後3日目に10L/冊の温水を数回に分けてかん水
出芽始～出芽揃	20℃ (25℃未満)	5℃以上	出芽時、土が持ち上がる時は軽くかん水
出芽揃～本葉展開	15℃ (20℃未満)	5℃以上	表面が乾きすぎない程度に1～2L/冊のかん水
本葉展開～移植2週間前	10～15℃ (20℃未満)	0℃以上	
移植2週間前～移植前日	外気温	外気温	ポット離れをよくするため、定植3日前から10～15L/冊をかん水

※温度管理の()内は上限の温度
※温度は、出芽までは種子位置の地温、出芽後は紙筒の上10cmの気温を測定

○徒長防止

苗ずらしは、根が紙筒下部から始める(播種後20日目)頃から始めます。植物成長調整剤の使用も効果的です。

畜産

乾物摂取量を高めよう

乾物摂取量の充足をモニタリングする方法に、ルーメンフィスコープがあります。ルーメンの充満度を評価するもので、摂取された飼料の量が反映されます。

ルーメンフィスコープは、牛の左後方に立ち、左腰部のくぼみ具合、腰椎横突起下部と腰角から伸びる皮膚の向かって右方向、最後肋骨後部のルーメン窩の深さで評価します(写真1)。

ルーメンの充満度が不足(≪乾物摂取量が不足≫)している場合は、それそのものがエネルギー不足の原因となります。一方、ルーメンの充満度が十分(≪乾物摂取量が高い≫)であるにも関わらず、エネルギー不足の症状(毛艶が悪い、卵巣静止、発情微弱、卵巣囊腫など)を呈する場合は、飼料全体のエネルギー濃度を上げなくてはなりません。低品質の粗飼料を減らし、コーンサイレージ、配合飼料、糖蜜(糖分)、圧片大麦や圧片とうもろこし(デンプン)、ビートパルプ(可溶性繊維)および綿実(油脂)などのエネルギー飼料を、乳牛の状況に応じて選択し、増やします。

乾物摂取量を確保するには乾物摂取量を確保するには次の3つの要素が大切です。「適切な栄養」「適切な管理」「快適な環境(≪カウ・コンフォート≫)」です。カウ・コンフォートとは、「乳牛が採食、歩行、飲水、寝起き、反芻、排泄といった行動を、物理的・精神的な苦痛を与えないことなくスムーズに行えるようにすること」です。この概念は乾物摂取量を上げる一つの手段であり、高い健康水準を維持しつつ、高生産を得ることを目標としています。乳牛への飼料給与の効果を最大に引き出すために、これらの3つの要素をバランスよく組み合わせるべきです。

平成25年産のグラスサイレージは「力がない(≪乳がでない≫)」と生産現場で聞かれます。また、気温が上がり、雪解けが進むこの時期は、サイレージが変敗しやすい時期です。乳牛の乾物摂取量をモニタリングし、「適切な栄養」「適切な管理」「快適な環境」に努めて下さい。



写真1 ルーメンフィスコープ(左:4=満足・右:1=不足)

抗がん剤治療を受けて 「ごはんが美味しくない。」と 思ったことはありませんか？

J A 北海道厚生連 遠軽厚生病院
がん化学療法看護認定看護師

高橋 理 絵



抗がん剤は、どんどん分裂し増殖しているがん細胞に作用する薬です。正常な細胞でも、血液細胞や口の粘膜、胃腸粘膜

から、自宅でも工夫できる食事について説明させて頂きます。

食欲不振

がん治療にはつきものだから、しかたないと我慢することは得策ではありません。まずは、自分が今どんな状態で食べられないかを周囲に伝え、原因を探しましょう。健康な人でも、食欲は心の状態に大きく影響します。心配なこと、不安に思うことはひとりで抱え込まず、家族など周囲の人に話してみよう。また、体力を維持するためにも食事は重要

吐き気やおう吐

の良い食べものや、栄養価をあげるものとして具たくさん汁物やスープ、食べやすいたんばく質食品として豆腐・納豆・チーズ・ヨーグルト・牛乳をうまく利用しましょう。

副作用に対する緊張や不安などの心理的な要因、不快なおいや音、味などが症状の引き金になることがあります。そして、生活臭には吐き気を誘発しやすいにおいがたくさんあります。タバコや芳香剤、香水や家庭ごみなど、不快に感じるもの

味覚の変化

要となります。少なくとも「食べられた」という達成感と安心感の効果は大きいものがあります。食べられそうなきに、さつと口にできる一口おにぎりやサンドイッチがおすすめです。また、においが気にならないパンやシリアルは栄養価が高く、ビタミン・ミネラルを豊富に含んだ製品もあります。

味覚の変化

の症状が副作用として現れます。現在、化学療法の治療の場合は入院から外来へと移行しており、症状は自宅に帰ってから出現することが多いことから、症状への対処行動は患者様または家族の協力が必須となっています。今回は、日頃から聞かれる「ごはんが美味しくない。」という患者様の声

では、と義務のように思っては、むしろ逆効果です。食事の時間にこだわらず、食べたいと思ったタイミングを逃さないように「食べれるときに食べれるものを」準備しておきましょう。例えば、さつぱりのど越し

う。事前に吐き気を止める薬には点滴や内服薬があり、抗がん剤投与前に使うと高い効果が得られます。吐き気があるときは無理をして食べる必要はありません。少しでも、早い時期から食べられるような工夫が必

抗がん剤治療を受けた人の3割前後が変化を感じ、味覚がどう変化したかは本人しか分かりません。また、治療により唾液の分泌が減ることによって口の中が渇きやすくなります。口の中の乾燥は、味覚障害を起こしやすいと言われていることから、うがいやあめをなめて唾液の分泌を促しましょう。味覚の変化に応じて、一時的に塩味を強くするのも一つの方法

ですが、カップめんや甘辛味のつく
だ煮などで食が進むこともあります。
塩味や甘味に頼らずに味をはっきり
させるポイントとしては、塩分を増
やす代わりにだしを濃いめにしたり、
バターや乳製品、みりんや酒でこ
くを出すのも良いでしょう。また、か
んきつ類の搾り汁で酸味を効かせた
り、からし・カレー・しょうが・梅
など味にアクセントをつけるのも食
が進むことがあります。

口内炎・乾燥

もともと虫歯や歯肉炎があると口
内炎を起こしやすく、そのため、治
療前からうがいや歯磨きをまめに行
い、口の中を清潔に保つことが大切
です。また、口の中が乾燥すること
で、さらに傷つきやすくなります。
飲酒や喫煙は、口の中の傷ついた粘
膜をさらに傷つけ、刺激物でもとも
と好きな味は刺激に感じにくいこと
があるため、注意が必要です。パサ
パサした食品は飲みにくいばかりか、
口の中を傷つけるため、魚は煮魚に
したり、ひき肉も野菜の水分を加え
た肉団子や、野菜は煮物や汁物へ水

分の多い食事にしていくと良いで
しょう。オリーブ油やごま油は、の
どの通りを助け飲み込みやすくする
と同時に、香りが食欲を促す効果も
期待できます。「しみる」と思ったら、
食材のうまみを活用し、食べられる
工夫をしましょう。

あらかじめ予想される副作用を知
り、対策をたてておくことで、心の
準備ができ、過剰な不安を取り除け
ます。また副作用を知ることです防
がで、実際に副作用が起こったと
きにも、早く適切に対処できるため
症状が重くなるのを防げます。

症状は、人それぞれであり日々変
化していくこともあります。また、
対処方法に関しては今回の説明させ
て頂いた内容のほんの一部であ
りません。今回の講演内容で説明さ
せていただいた食事の工夫は、ほん
の一部ではありますが、今後の食事
が「おいしくないから食べたくな
い。」ではなく、「これなら食べべ
る。」「食べてみようかな。」と変化で
きることを期待したいと思います。

「繁殖」と「とうもろこしの根腐病」を学ぶ 乳検組合講習会開催

えんゆう乳牛検定組合（花木寿一
郎組合長）は、2月21日、JA本所
で講習会を開催し、組合員22名が参
加しました。

今回は、オホーツク農業共済組合
遠軽診療所の大橋輝彰獣医師から
「繁殖を考える」、網走農業改良普
及センターの太田浩太郎主査からは

「飼料用とうもろこし根腐病対策」の
題目で講演していただきました。

大橋獣医師は、「繁殖検診では、検
診で得られた所見や成績と乳検情報
などのその他データを総合的に判断
して、自分の飼養管理改善につなげ
ることが重要です。発情が来ない牛
の治療が目的にならないようにして
下さい」と話すとともに、「漠然

とでなく、具体的に目標を定め
て繁殖管理に努めて下さい」と
話し、活発な質疑応答がおこな
われました。

続いて、太田主査からは、「基
肥の不足や未熟堆肥の大量施用、
圃場の排水不良など、圃場の地
力が落ちる状況があると根腐病
が発生しやすくなる」と要因を
話すとともに、「当管内では今
まで大規模な発生は見られない
が、9月以降は圃場の観察に努
め、万が一発生したときは早期
収穫して下さい」と話していま
した。

乳検講習会の様子



理事会のあらまし

第14回理事会

(平成26年2月27日)

◇報告事項

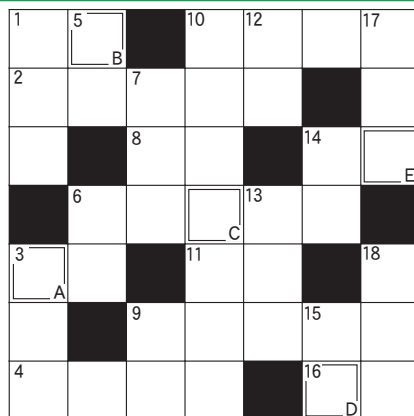
- 一、決算棚卸の結果について
- 二、組合員の異動について
- 三、その他

・エーコープ富美店のオープンについて

◇議案

- 一、平成25年度決算および剰余金処分(案)について
原案通り承認されました
- 二、平成25年度資産自己査定結果について
原案通り承認されました
- 三、第15回通常総会の開催日時・場所および提出議案について
原案通り承認されました
- 四、定款・規程等の一部変更について
原案通り承認されました
- 五、不良債権の処理方針について
原案通り承認されました
- 六、組合員に対する資金の貸付および農林漁業資金の借入について
原案通り承認されました
- 七、理事に対する資金の貸付および農林漁業資金の借入について
原案通り承認されました
- 八、理事に対するクミカン借越極度額の設定について
原案通り承認されました
- 九、出資金の減口について
原案通り承認されました

プレゼント付きクロスワードパズル



A	B	C	D	E

2月号の答えは「ソツギョウ」でした。オホーツクの春もうすぐやってきますね。

当選者は下記の方々です。

湧別町南兵村三区 武藤 俊美 さん
湧 別 町 旭 佐藤希代子 さん
遠 軽 町 栄 野 伊藤美千子 さん

～応募方法～

応募用紙に答え・住所・氏名を明記し、身近な話題・変わった出来事等を書き添えてFAXにてご応募下さい。

正解者の中から抽選で毎月3名の方に、粗品をプレゼント致します。

締め切り **3月25日(火)**

① タテのカギ

- 1 ピータンはこの鳥の卵を使って作ります
- 3 芦ノ湖や大涌谷で知られる観光地和歌山や三重と隣接する県
- 5 ゴルフ場の緑のじゅうたんの正体店子(たなこ)にとっては親も同然?
- 7 授業中は慎んで、お静かに砂糖・塩・しょうゆ・みそなどメエメエと鳴く動物
- 9 怖い目に遭ったときに凍り付きます
- 10 大福餅の中身
- 11 ももとすねの間
- 12 洋装の花嫁が参列者に投げます
- 13 スポンのこと
- 14 カーゴ

② ヨコのカギ

- 1 モグラは上手に掘ります
- 2 北島康介選手が得意とする種目
- 3 家具の高さ、――、奥行きを測った
- 4 今は平成、一つ前は昭和
- 6 浪曲の伴奏に使われる楽器
- 8 百獣の――、ライオン
- 9 持ち歩いたり身に付けたりしているもの
- 10 急須に付く汚れの一つ
- 11 クルミがよく似合う小動物
- 12 日の出前の空に輝く――の明星
- 16 丁寧ではありません

読者の声

ひな人形を出しました。場所を取るで邪魔かなと思いましたが、眺めてみるといいものです。

(匿名)

出し入れは面倒ですけど、昔から続く季節の行事は大切にしていきたいですね。

父の所で毎回ひざしを見ています。暖かくなったら父を連れて、ふるさと上湧別に行こうと思っています。

(匿名)

お便りありがとうございます。5月にはチューリップが満開になりますし、ぜひお越し下さい。

ひざしが届くのをとても楽しみにしています。段々、歳をとってまわりの皆さんにご迷惑を掛ける時が近付いております。でも、少しでも元気でいたくて色んな集まりに参加して、笑って楽しい時を過ごすようにしております。後期高齢者になりましたが、まだまだ

フアイト!!

(匿名)

「笑いは百薬の長」ですから、楽しいことがたくさんあれば、きつと元気に過ごせますよ。

今年の春、長女が中学生になります。エーコープで毎月30kg買っているお米を食べて毎日がんばっています。下に娘が3人いるので、近い将来、40kg買う日も近いのかな?と思うと少し恐いですね...。たくさん食べて大きくなれ!!

(匿名)

いつもエーコープをご利用いただきありがとうございます。春は新しい出会いがある季節ですが、お子さんにも新しく仲の良い友達が出来ると思います。

ソチオリンピックでは数々の感動をもらいました。すごい努力をしてオリンピックに出ただけですばらしいと思います。皆さんありがとうございます。

次のオリンピックも見られるように元気でいたいですね。(匿名)

次は、リオネジャネイロ、平昌、そして6年後は東京オリンピック。楽しみが続きますね。

3月も目の前にして少し暖かくなってきたような気がする今日この頃です。

(匿名)

冷え込みも厳しくなくなってきましたし、春が待ち遠しいですね。

いつもお世話になっている仲間の方に指導してもらって青色申告をしています。今年も申告成まで見てもらって、役場に持っていくばかりになりました。今年も良い方向に向くように主人と二人三脚で仲間に助けてもらって頑張ります。アドバイスよろしくお願いします。(P. Nゆうの母より)

確定申告の書類作成お疲れ様です。そろそろ春の農作業の準備が始まる頃と存じますが、組合員の皆様方におかれましては、農作業事故には気を付けますようお願い申し上げます。

エーコープ富美店がリニューアルオープンしました



多くの買物客でにぎわいました

2月14日、先月号の皆様にお知らせしましたJA直営によるエーコープ富美店がリニューアルオープンを迎えました。開店初日は、食料品を始めとする品々の特売とお買い上げいただいたお客様方に12個入りパックの鶏卵のプレゼントがおこなわれ、午前9時半の開店にあわせて地元の地域を始めとする多くのお客様が訪れ、お買い物いただきました。今後とも組合員を始めとする地域のお客様のご要望を取り入れて、地域に愛されるエーコープにしていきたいと存じますので、末長いご愛顧よろしくようお願い申し上げます。

春の農事部懇談会開催について

例年実施しております春季農事部懇談会を下記の日程により開催いたします。
日程上、都合の悪い場合は、本所営農課若しくは各支所までご連絡お願いいたします。



【春季農事部懇談会日程】

	午 前 10：00～12：00	午 後 13：30～15：30
3月31日(月)	屯市・5の2・5の3 JA本所会議室	4の1・4の2・4の3 JA本所会議室
4月1日(火)	5の1 JA本所会議室	開盛・札富美・旭 JA本所会議室
4月2日(水)	富美・上富美 富美住民センター	遠軽・学田・清川 社名淵・瀬戸瀬第1・2 JA遠軽支所会議室
4月3日(木)	安国・生田原・清里 JA生田原支所会議室	丸瀬布・白滝 白滝集落センター



いもたま作造くん
第169話 夢と現実



作: HIDE TO
絵: HISAMI