

ぱれっと

4

2025 April
vol.296

JA健診で、健康と向き合おう
～人間ドックの重要性～

表紙の
写真を募集
します!

詳しくはP15へ



農を担う
モモ農家 今井 将智 さん
一宮地区……………10ページ

今月の折り込み 2025年4月号カタログショッピングチラシ ほか

JA健診で、健康と向き合おう

人間ドックの重要性

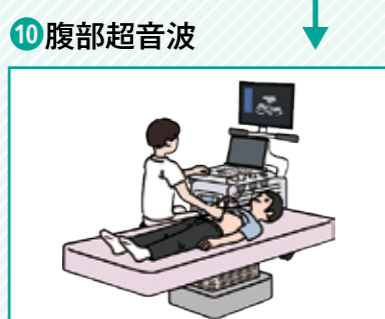
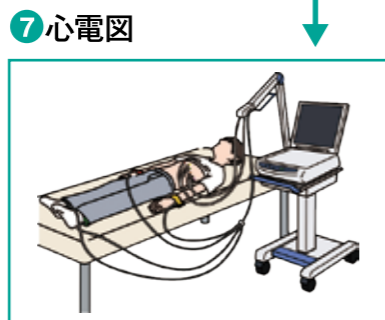
人間ドックの重要性

JAでは、検診車を活用して、組合員や地域の皆さまに巡回型の人間ドックを行っています。現代の医療は「予防医学」と「治療医学」に大別され、特に注目されているのは「予防医学」です。人間ドックの最大のメリットは、体内に潜んでいる大きな病気を早期に発見できることです。性別、年齢、遺伝的要因、さらには生活習慣によって、かかりやすい疾患や発症リスクは異なります。定期的な健康診断を受けることで、疾患の予防や早期発見につながります。健康な日常生活を送るために、年に一度は必ず健康診断を受け、身体の状態をチェックし、健康寿命を延ばしましょう。



健診の様子・流れ

- 1 申し込み
- 2 健診資材が届きます。
- 3 受付
- 4 身体計測・問診
- 5 尿検査
- 6 血圧測定



動脈硬化症検査

血管年齢を調べる血圧脈波検査と、頸動脈の血管壁の変化を調べる頸動脈エコー検査の2種類の検査を行い、動脈硬化の診断をします。



JAの健診はここがおすすめ!!

ご近所での受診が可能です
最寄のJA支所等で受けられます。

最新の設備を搭載しています
胃、胸部のエックス線検査はもちろん、腹部超音波検査、眼底検査等のデジタル機器を搭載。

短時間で人間ドックが受けられます
約2時間ほどで受けることができます。

充実の健診内容を設定
施設で受診できる人間ドック健診と同等の内容の健診が受けられます。

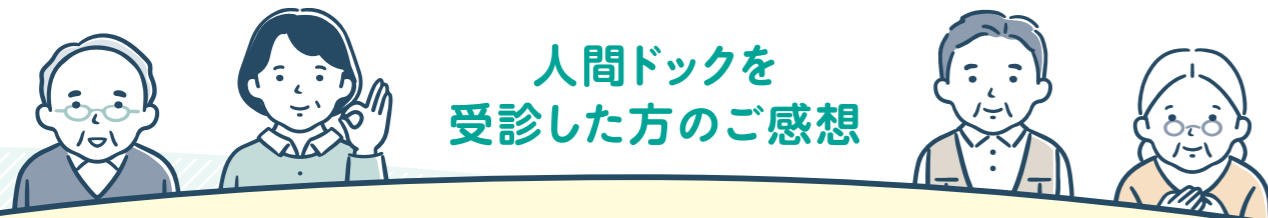
受診費用は低料金です
全共連やJAからの助成金により、リーズナブルな費用で検査を受診することができます。

約1か月後に結果説明会
結果説明会では、日頃気になる健康状態について保健師・栄養士よりアドバイスが受けられます。

健診項目	希望者オプション
<ul style="list-style-type: none"> ・ 問診 ・ 身体計測(身長、体重) ・ 体脂肪測定 ・ BMI ・ 腹囲測定 ・ 血圧測定 ・ 尿検査(糖・蛋白、潜血) ・ 血液検査(血液学的検査、血液生化学検査) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心電図検査 ・ 眼底検査 ・ 腹部超音波検査 ・ 胸部X線検査 ・ 胃部X線検査 ・ 骨密度測定検査 ・ 内科診察
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 動脈硬化症検査 ・ 血液検査(前立腺がん検査、卵巣がん検査、すい臓がん検査、肝臓がん検査、消化器系のがん検査、ペプシノゲン検査、ピロリ菌検査、B型・C型肝炎検査、甲状腺機能検査) ・ 大腸がん検査

巡回人間ドック	動脈硬化症健診
《検査内容》 身体計測・血圧・尿・血液検査(19種)・問診・心電図・眼底・腹部超音波・骨密度・体脂肪測定・内科診察・胃部X線・胸部X線 健診料金30,000円相当の健診が 19,000円 <small>※胃部X線(バリウム)検査を実施しない場合は、消化器系がん(腫瘍マーカーCEA)を検査します。</small>	《検査内容》 血圧脈波検査・頸動脈エコー検査 血管年齢及び血管の壁の厚みを測定することで、動脈硬化症の可能性を診断します。 <small>※血圧脈波検査は場合により検査できないことがあります。</small> セット料金 5,400円 <small><血圧脈波検査> 2,200円 <頸動脈エコー検査> 3,800円</small>

オプション名	価格	オプション名	価格
前立腺がん(PSA)	2,000円	ペプシノゲン	2,600円
卵巣がん(CA125)	2,000円	ピロリ菌	1,400円
すい臓がん(CA19-9)	2,000円	B型・C型肝炎	2,200円
肝臓がん(AFP)	2,000円	甲状腺機能	3,800円
消化器系のがん(CEA)	2,000円	大腸がん	600円※予約必要



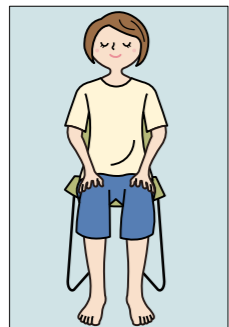
人間ドックを受診した方のご感想

- 職員の方が大変ていねいで、細かく指導していただき、安心して受診できました。
- 日常で困ることを尋ねると、詳しくお話してくださって、これから続けて行こうと思いました。
- 前回の資料(結果)も持って来ていたので、比較ができてよかったです。
- 体操など教えてもらえ、やってみようと思います。また続けて健診を受けたいです。

脳トレ! 手足の体操 | 指先ストレッチ&爪先上げで脳活性化と転倒予防

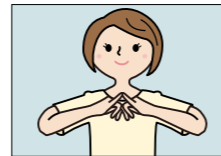
指先に集中!

①背筋を伸ばしてすに座り、足の裏を床にしっかり着けます。膝の間はこぶし一つ分隙間を空けます。腕を曲げ、肩の高さで視界に入らない位置まで外に広げて軽く握ります。



②人さし指だけを伸ばし、できるだけ指を見ないようにしながら左右から指先を近づけます。指先に集中して指の腹同士をできるだけ正確に合わせて軽く押し、人さし指の内側のストレッチを行います。同時に、足の爪先を上げます。
 ③①の姿勢に戻り、①②を10回繰り返します。10回のうち4回以上、指先がピタッと合えば合格です。

●応用



人さし指での体操に慣れたら、小指でもやってみましょう。

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

令和7年度JA健診日程

R7年度日時	開始時間	実施場所	対象地域
4月28日(月)	8:30	西大寺支所	西大寺・古都・雄神・可知・豊
4月30日(水)	8:30	西大寺支所	山南・上南
7月22日(火)	8:30	玉野支所	玉野・灘崎
7月28日(月)	8:30	足守支所	足守
8月19日(火)	8:30	牧石支所	牧石
8月25日(月)	8:30	旧中部第一 営農経済センター	芳田・福浜
9月12日(金)	8:30	高島支所	旭東
9月19日(金)	8:30	藤田支所	藤田
9月29日(月)	8:00	今支所	営業課・芳田・今・白石・大野・富山・津島
10月1日(水)	8:30	邑久支所	長船・邑久・裳掛
10月6日(月)	8:30	加茂川支所	加茂川
10月28日(火)	8:00	一宮支所	一宮
10月29日(水)	8:00	一宮支所	一宮
11月26日(水)	9:30	建部町文化センター	御津・福渡
12月12日(金)	8:30	上道支所	上道
12月17日(水)	8:30	高島支所	幡多・財田・高島
1月20日(火)	8:30	備南支所	興除・備南
1月23日(金)	8:30	牛窓支所	牛窓
1月27日(火)	8:30	操南コミュニティハウス	甲浦・操南・東児
2月5日(木)	8:30	津高支所	津高
2月24日(火)	8:30	吉備支所	吉備
3月9日(月)	8:30	西地区多目的ホール	高松
3月13日(金)	8:30	福田支所	福田・妹尾

※対象地域での日程があわない場合には、他の実施場所での受診も可能です。

お問い合わせ

JA岡山 経済部 生活課 / TEL: 086-225-3231



様々な味・香りがある、 おいしいモモを楽しんでもらいたい

今井 将智さん

一宮地区：モモ農家

「いまい まさのり」

昭和60年生まれ。㊦一宮選果場果樹部会モモ部に所属。JA岡山青壮年部西支部・岡山地方新農業経営者クラブ3Mクラブ会長。妻と2人の子どもの4人家族。趣味は、釣り。



2月27日、一宮地区の今井将智さんにお話を伺いました。

代々続くモモ農家

―就農したきっかけは

我が家は、代々続くモモ農家で、私の父もモモ作りをしていましたので、子どもの頃から農業は身近にあり、何時か後を継ぐことはイメージしていました。

学校を卒業した時に農業研修システムがあつて、山梨県のモモ農家で6ヶ月ぐらい勉強しました。すぐに就農しても良かったのですが、若い時にはいろんな経験をしたくて、アルバイトをしてみたり「いずれは農業に携わるから」と思って、市場の卸業者に就職して、約3年働いた後、就農しま



木の状態を見極めることが大事

した。売る方の経験が作る方にも役立つと思っていると思いますよ。

―農業を始めてからは

就農してから12年目になりました。せん定や摘蕾等は父と2人で作業しており、収穫の忙しい時にアルバイトに来てもらっています。就農した時より面積・品種も増やしてきました。

今は「加納岩白桃」「白鳳」「なつごころ」「清水白桃」「白麗」「川中島白桃」など10品種を、約2畝で栽培して、6月末から9月の中旬まで出荷できるようにしています。

講習会に参加したり、部会員のほかや県内の主力産地を見学し、スキルアップに努めています。

―楽しいこと・苦勞すること

収穫の時が楽しいですね。自分がしてきた事が結果に出るので、良かったと思うことや、来年に向けて何をしたら良いか勉強になります。

また、せん定は苦勞するけれど楽しいです。整枝・せん定は良いモモを作る重要な作業で、木の一つひと

つの状態を見極めて、適切なタイミングでせん定をしないと、木にダメージを与えることがあります。それで今、取り組んでいるのがモモの木が持つ力を最大限に引き出す方法です。ポイントを見極めて、最小限に手を加え、木の力を最大限に引き出す栽培方法で、高品質でおいしいモモが出来ます。

しっかりとしたモモを

―今後の抱負は

味や糖度はもちろんですが「しっかりとしたモモ」を作りたいです。収穫後も日持ちするようしっかりとしたモモが理想です。

モモといえば清水白桃がメジャーですが、他にも様々な品種があります。色んなモモを食べて、味や香りを楽しんでもらいたいです。これからもPRしていきたいです。

また、子どもたちに地域特産のモモを知ってもらうため、毎年3月にしている、花桃のプレゼントも続けていきます。

聞き手：JA岡山広報担当



モモ作りについて話す今井さん



3Mクラブが続いている地域の園児に花桃のプレゼント

野菜(カボチャ)

カボチャは生育が早く家庭菜園にピッタリです



営農部指導課 祇園 将人

暖かくなり、夏野菜の準備を始める時期となりました。5月上旬以降(霜の心配がなくなったころ)で暖かくなると夏野菜の苗をそのまま植えることができますが、まだ温度の低い4月中・下旬ではホットキャップ等で保温する必要があります。特にキュウリ・カボチャなどは強めの晩霜が降りると枯れてしまうので注意しましょう。今月はカボチャについて書かせてもらおうと思います。

●カボチャについて

中南米・熱帯アジアが原産の野菜です。大きく分けると日本カボチャ・西洋カボチャ・ペポカボチャの3種類になります。前述したとおり寒さには弱いので露地で植えるなら晩霜の心配が無くなってからにしましょう。

花き(マメ科)

夏のマメ科(意外ときれいで面白く)



営農部指導課 中川 雄一

●魅力的なマメ科の花オジギソウなど
オジギソウはつくと葉がしばんで面白く、花が咲いたつくと花言葉があるくらいですからかわいいたつと、花が咲いたつくと花言葉があるくらいです(資料4)。さて、この花どことなくほかの植物の花に似ています。大きさは全く違いますが山の木が7月ごろ花盛りになる「ネム」によく似ています。

オジギソウはつくと葉がしばんで面白く、花が咲いたつくと花言葉があるくらいです(資料4)。さて、この花どことなくほかの植物の花に似ています。大きさは全く違いますが山の木が7月ごろ花盛りになる「ネム」によく似ています。そうです、いずれもマメ科の夏咲く花で、咲いている花のそばには次々とつぼみ待ち構えています。ネムの方は短い期間で一気に咲いて終わりますが、オジギソウは夏の間ピンクの花が絶えず咲き続けます。豪華ではありませんが、庭にあって楽しむ植物です。夏の花が楽しみなマメ科植物は初夏の「フジ」にはじまり「ネム」「オジギソウ」「ジャケツイバラ」「ミヤコグサ」「コマツナギ」など意外と豊富です(資料5)。

●オジギソウについて

まず、花言葉は「感じやすい心」「敏感」「謙虚」など、やはりしほむ反応から来たものがいろいろあります。

●生育特性と栽培
南アメリカ原産の宿根草(小低木とも)で、高温性で日当たりと排水の良好なところを好み、日本の冬の寒さでは枯れてしまいます。種から育てられる比較的丈夫な花ですが、発芽適温は25〜30℃ということですから、温度管理できる場合を除き、

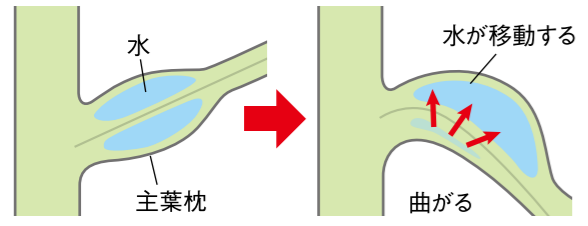
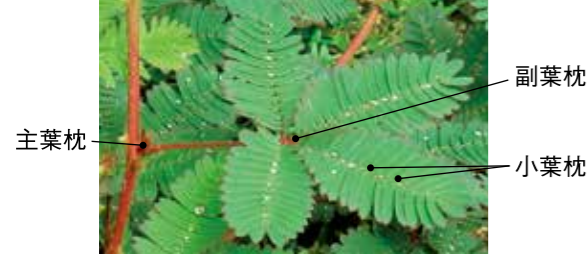
資料4 オジギソウ(左)とネム(中央)の花・つぼみ、花盛りのネムの木(右)



資料5 かわいい夏のマメ科の花(ミヤコグサ、コマツナギ)



資料6 オジギソウの葉の構造と動く仕組み

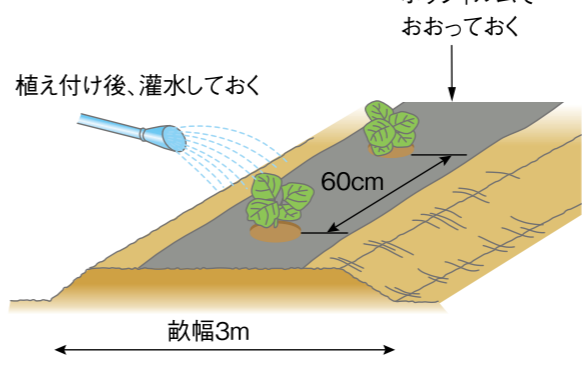


5月以降の種まきが適します。種が硬いので、表面に少し傷をつけるか1晩流水につけて播種するのが確実。7.5〜9ポットに3〜4粒播き、嫌光性種子ですから、覆土は5〜7mmくらい、発芽まで少し長めにかかると、それまで土が乾いてしまわないように気を付けます。本葉2〜3枚のころ1本にします。ポットの直径ほどの株張りになったら、株間20〜30cmで植え付けます。肥料が効きすぎると葉ばかり繁りがちなので、緩効性の肥料を少量施す程度にします。

●畑の準備
植え付けの2週間前までに、10平方メートルあたり堆肥約20kg、苦土石灰約1.2kgを施用しよく耕し、畝幅3m程度の幅広い畝を作ります。植え付けの10日前に、畝の中央(1畝幅)に10平方メートルあたりJA岡山専用有機肥料等を約600g施用し、よく混和します。その後、苗を植え付ける予定の場所にマルチを張り、地温を上げておくこと定植後の生育がスムーズになります。

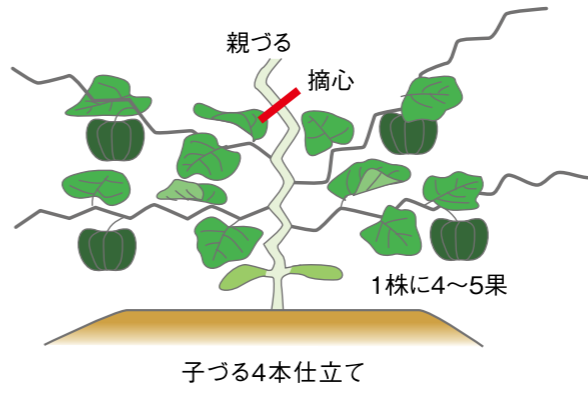
●類似的反応
同じく動く植物の代表「ハエトリソウ」でも類似的反応が起こっていると考えられますが、こちらはさらに巧妙で、葉の構造がバネのようになっていて、より素早く動くそうです。葉の内側にある感覚毛が1回目の刺激に続いて短時間で2回目があると反応します。これにより、獲物以外の偶然の刺激で無駄な開閉をしない仕組みです。

資料1 植え付け



●植え付け
苗が本葉4〜5枚のころが植え付け適期です。天気の良い日の午前中に根鉢を崩さないように株間約60cmで深植えにならないように植え付け、その後たっぷり灌水します(資料1)。

資料2 つるの仕立て



●つるの管理
真上に伸びる親づるを、本葉5〜6枚で摘心し、子づるを3〜4本伸ばします。子づるの5節目以降に雌花が付きやす(資料2)。それよりもとに出る孫づるは早めに切除します。つるが伸び次第、順次敷きわらを設置し、地面についた部分が黄色くなるのを防ぎます。また、果実が着果して約半月後に、玉直しを行うことで、変形果・着色ムラを防ぐことができます。

資料3 果梗のコルク化



●収穫
授粉してから40日前後で収穫時期になります。果梗がコルク化したのを確認したら順次収穫します(資料3)。収穫は果実温度の上がない午前中に行いましょう。

●授粉・追肥
授粉は雌花が咲いたら雄花を取って雌花の柱頭にまんべんなく花粉を付けます。授粉は晴れの日の早朝に行います。遅くとも9時までに終わってください。追肥はつるが40〜50cm伸びたころと一番果が活着したころ(えびす南瓜等では直径約10cm)に10平方メートルあたり化成肥料を約400g施用します。カボチャは元肥が多すぎると勢いがよくなりすぎ果実がつかない場合があります。1回目の追肥は勢いが良い場合は減肥し、2回目の追肥は必ず果実の着果を確認してから行ってください。

地域により異なりますが、5月定植ならホットキャップ等の保温資材はいらないと思います。晩霜が心配な所や早い時期の定植では必ずホットキャップ等を使用しましょう。暖かくなり、霜の心配がなくなったら除去します。

追肥はつるが40〜50cm伸びたころと一番果が活着したころ(えびす南瓜等では直径約10cm)に10平方メートルあたり化成肥料を約400g施用します。カボチャは元肥が多すぎると勢いがよくなりすぎ果実がつかない場合があります。1回目の追肥は勢いが良い場合は減肥し、2回目の追肥は必ず果実の着果を確認してから行ってください。

果樹 (モモ・ナシ・ブドウ)

日々の管理が
大切です



営農部指導課
武田 祐一

4月は気温の上昇とともに、果樹は発芽や展葉を迎えます。昨年貯めた養分を浪費しないために、日々の管理が大切な時期となります。

今月はモモやナシ等の授粉作業やブドウなどの芽かぎ作業の時期となります。

●人工授粉

モモやナシの人工授粉については、先月掲載していますので、参考にしてください。

- ①授粉には、開約したての花を摘み取り直接花同士で授粉させる指頭授粉と、棒の先端に直径2mm程度の梵天や毛筆などを用いて、増量剤で2倍程度に希釈した粗花粉を花に付ける棒授粉などがあります。
- ②指頭授粉では摘み取った1花で20〜30花授粉できます。棒授粉では梵天に粗花粉を1回付けると60〜80花の授粉が可能です。

●初期生育の促進について

- ①摘花の実施
モモ(3月中旬までに摘蕾します。

不十分な場合は摘花で対応)やナシでは、開花期に余分な花を摘むことで新梢の伸長や果実肥大を促進できます。主に上向きの花を主体に、ナシは別図の方法に従い実施しましょう(資料7)。

ナシでは、随時不要な芽が出てくるので、主枝や亜主枝の背面(上芽)や枝の切り口付近は特に注意し、除去しましょう。

②芽かぎの実施

ブドウでは、向きの悪い芽や勢いの良すぎる芽や不要な芽をかいで、残った芽の生育を揃えます。樹の勢いが弱い場合は早めに、強い場合は遅くします。亜主枝の片側に25%程度の間隔に結果枝を均等に配置していきます(資料8)。

●モモの予備摘果について

モモの予備摘果は、満開後20〜30日ごろ(4月25日〜5月上旬ごろ)、結実程度が確認できるようにしてから実施しましょう。摘果が遅れると果梗(エゴ)の硬化、幼果同士の密着など摘果しにくくなります。早く行えば果実肥大は良好になりますので、極早生(はなよめ等)、早生品種(加納岩白桃、白鳳系)から予備摘果を行うといえます。摘果する果実は、発育不良果、奇形果、病害虫被害果は必ず取り除きます。上側に向いた果実、結果枝の基部や頂部(枝先の方)に着生した果実、葉芽のない枝に着

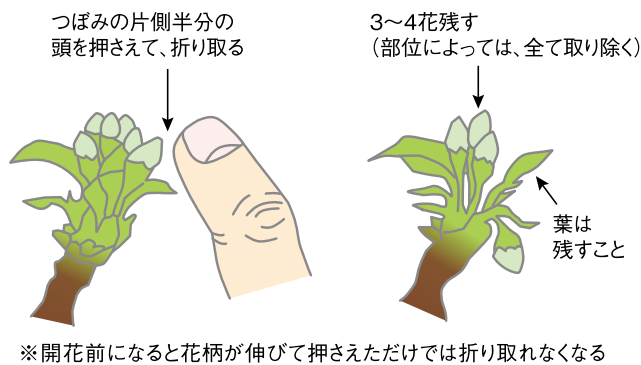
生した果実など着果位置の悪い果実を取り除きます。最終的な着果数の2倍程度残しましょう。特に生理的落果の激しい白麗については、2.2倍程度残しておきます。

●病害虫防除

春先の発芽、開花時期が天候不順になるとモモ灰星病や縮葉病、ナシ黒星病、赤星病など病気が多発し、温暖な天候ではケムシ類やアブラムシ類・カメムシ類などの害虫が多発します。

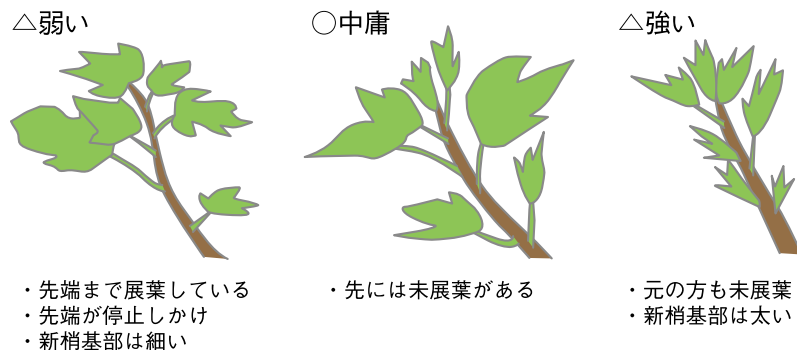
病害については、予防的に早めの防除が大切です。

資料7 ナシの摘蕾の方法



※開花前になると花柄が伸びて押さえただけでは折り取れなくなる

資料8 ブドウの展葉期ごろの樹勢判断



害虫については、発生初期に早期防除で退治するように努めてください。今年の冬は寒かったので、カメムシ類の越冬量も一昨年並み程度になるだろうと思われれます。スギ花粉の飛散も早いので、餌にしているカメムシ類の発生時期も早まる可能性が高い見込みです。発生初期に、果樹防除暦を参考にして各品目に登録のある農薬を散布し、防除しましょう。



JA岡山からのお知らせ

農産物直売所はなやか中央店前交差点の転回禁止について

日頃より、農産物直売所はなやか中央店を、ご利用いただきありがとうございます。

2月19日より「農産物直売所はなやか中央店前の信号交差点」が、転回禁止（西行きのみ）になりました。ご来店の際は、ご注意くださいますようお願い申し上げます。



※横断歩道上の転回もできません。

株式会社JA岡山 農機センターからのお知らせ

春の農繁期対応期間は日曜日・祝日も営業致します。

営業時間 9:00～18:00

- 4月27日(日)～5月18日(日)
 オートパル加茂川農機センター
 (農機センターのみ)
 ……TEL(0867)34-1155
- 5月11日(日)～6月22日(日)
 西大寺農機センター
 ……TEL(086)944-2895
- 5月18日(日)～6月22日(日)
 興除農機センター
 ……TEL(086)298-9515
- 5月11日(日)～6月15日(日)
 オートパル足守農機センター(農機センターのみ)
 ……TEL(086)295-1005
- 5月18日(日)～6月15日(日)
 オートパル御津農機センター(農機センターのみ)
 ……TEL(086)724-0540
- 5月18日(日)～6月15日(日)
 興除農機センター吉備駐在所
 ……TEL(086)293-4088

※状況に応じて農繁期対応を延長します。最寄りの農機センターまでお問い合わせ下さい。

JA岡山 農産物直売所 出荷会員大募集!!

会員資格

- ①JA岡山の「正組合員」であること
- ②希望する直売所の審査基準を満たしていること
- ③自ら生産した新鮮で、安全・安心な農作物が出荷できること など



申込方法など詳細は、各直売所または園芸課(直売所担当)までお問い合わせください。TEL:086-225-3266(園芸課直売所担当)

経営管理委員会だより

□臨時経営管理委員会/2月6日開催

●報告事項

- ・総代協議会会長会議での協議結果について

人事異動

■氏名/新任部署職名【異動…3月1日付】

◆太田淳一/リスク管理部 副部長◆藤原純治/企画部 副部長◆小坂田貴章/企画部 企画課 課長◆根木崇行/企画部 審査課 課長代理◆武田恭昌/総務部 管財課 課長◆湯浅延生/信用部 副部長◆橋本敬子/信用部 副部長◆小林孝一/信用部 信用課 課長◆松谷尚子/信用部 信用課 課長代理◆小野田浩二/信用部 資金課 課長◆光岡裕彦/信用部 債権保全課 課長◆矢吹浩/共済部 副部長◆西原正倫/共済部 自動車共済課 課長◆井上貴史/推進部 推進課 課長◆淀金功二/推進部 推進課 課長代理◆森和喜/推進部 営業課グループ 統括支所長 兼 営業課 課長 兼 津島支所 支所長◆和氣みゆき/推進部 営業課 課長代理◆太田善久/推進部 ローソンセンター センター次長◆木村明博/営農部 指導課 課長◆高見美和/営農部 園芸課 課長代理◆大西賢一/経済部 副部長◆秋山賢二/経済部 不動産開発課 課長◆岸本直樹/芳田支所 支所長◆渡邊郁子/今支所 支所長 兼 白石支所 支所長◆岩佐恭伸/大野支所 支所長◆西浦博文/牧石支所 支所長◆石井桂/牧石支所 支所次長◆青木大輔/牧石支所 支所長代理◆井上美智子/財田支所 支所次長◆鈴木泰治/富山支所 支所長◆西岡道恵/富山支所 支所次長◆中口孝造/富山支所 支所長代理◆小山孝行/甲浦支所 支所長代理◆丸井幸夫/高島グループ 統括支所長 兼 高島支所 支所長 兼 旭東支所 支所長 兼 幡多支所 支所長◆和気勝/高島支所 支所次長◆熊原忍/高島支所 支所次長◆吉行昌俊/一宮支所 支所長◆多地奈美恵/津高支所 支所次長◆池上完司/足守支所 支所次長◆平田雅士/高松支所 支所次長◆久山弘美/吉備支所 支所次長◆中村康代/吉備支所 支所次長◆秋山裕/福田支所 支所次長◆森薫/興除支所 支所次長◆河口修/藤田支所 支所次長◆桐野豊/西大寺グループ 統括支所長 兼 西大寺支所 支所長 兼 可知支所 支所長 兼 豊支所 支所長◆黒住秀樹/西大寺支所 支所次長◆水田悦代/山南支所 支所次長◆岡村幸治/上南支所 支所長◆坪田憲和/上南支所 支所次長◆黒太康男/福渡支所 支所次長◆舞原晋/加茂川支所 支所次長◆遠藤正崇/灘崎支所 支所長代理◆近藤慎也/長船支所 支所長◆佐野智美/長船支所 支所次長◆鳴坂幸広/瀬戸内営農センター センター次長◆山崎卓也/瀬戸内営農センター センター次長◆今田友幸/瀬戸内営農センター センター次長◆中尾忠則/藤田営農センター センター次長 兼 興除資材店 店長◆藤崎賢吾/藤田営農センター センター次長◆藤本康宏/高松営農センター センター次長◆武田祐一/高松営農センター センター次長◆中原俊之/建部営農センター センター次長 兼 加茂川資材店 店長

株式会社JA岡山 生活事業部からのお知らせ

お葬式の疑問「事前相談」で解消しませんか？

相談無料、まずはお気軽にお電話ください。

やすらぎ東会館 岡山市東区西大寺中野377-6 TEL(086)944-2800

ホームページにはご葬儀や各種イベントに関する情報を多彩に掲載しております。また、ホームページからの資料請求も受け付けております。皆さまのアクセスをお待ちしております！

【URL】<https://sougi.ja-okayama.or.jp/>
 (JA公式サイトからもアクセス可能です)

来場者にはエンディングノートをプレゼント!

墓石、仏壇・仏具、
 ギフトのご用命もJAへ!
 生活事業部 TEL(086)944-0048





アスパラとトマトの 米粉ケーキサレ

材料 (18×8×6cmパウンド型)

●A

卵 1コ
 サラダ油 大さじ1 (12g)
 パルメザンチーズ(粉) 大さじ4 (20g)
 豆乳(無調整) 140cc
 塩・こしょう 少々

ゆで干し大根 15g

●B

米粉 60g
 ベーキングパウダー 3g

アスパラガス 1束(6~10本)
 ウィンナーソーセージ 2本
 ミニトマト(1/2に切る) 3コ

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、食べやすく切ったゆで干し大根を入れて混ぜる。合わせたBを入れ、さっくりと混ぜる。
- ②アスパラは3~4cmくらいに切り、穂先はトッピング用に使う。
- ③シートを敷いた型に①の半量を流し入れ、アスパラとソーセージを縦に長く並べ、残りの生地を入れる。アスパラの穂先とミニトマトを表面にのせる。
- ④オーブン180℃、40~50分焼く。

参考 ● 日本米粉協会「多彩な日本の米粉の世界」



一年を振り返って!!



春の訪れと共に新年度が始まりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

1月には玉野スイートピーを特集した「あぐろぐOKAYAMA」No.25を発行させていただき、1,000通以上のアンケート解答をいただきました。その中には、「岡山の花がとてもキレイなので、フリーペーパーを壁面に飾りました」というようなうれしいコメントもいただきました。ご協力くださいました皆さま、ありがとうございます。

また、「ぱれっと」3月号の特集では、生花で手作りコサージュ作りを掲載し、身近にたくさんのお花を感じながら過ごした3月でした。私はお花が大好きで、家にもたくさんの観葉植物や切り花を飾っています。

今年度は「ぱれっと」にも新しいコーナーを設けたり、また今までと違った内容をお届けし、組合員の皆さまにもっとJAを身近に感じていただけるよう活動をしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

取材の依頼がありましたら、ご協力いただければ幸いです!

総務課長 佐藤 美苗



各種媒体で情報発信



オンラインショップ
はなやか
花野
オンライン



Instagram



JAOKAYAMA.OFFICIAL



YouTube



広報誌「ぱれっと」
意味

水彩画や油絵を描くときに絵具をまぜあわせて色をつくる板のこと。
 特色ある地域の様々な情報をうまく調和させながら、地域と共に歩むという願いがこめられています。