



しぱれっと



今月の表紙写真

「この蕾が大きくなったら、おいしいモモになるんだよ。楽しみだね」

一宮地区のモモ農家、
今井将智さん・貴一くん
親子。



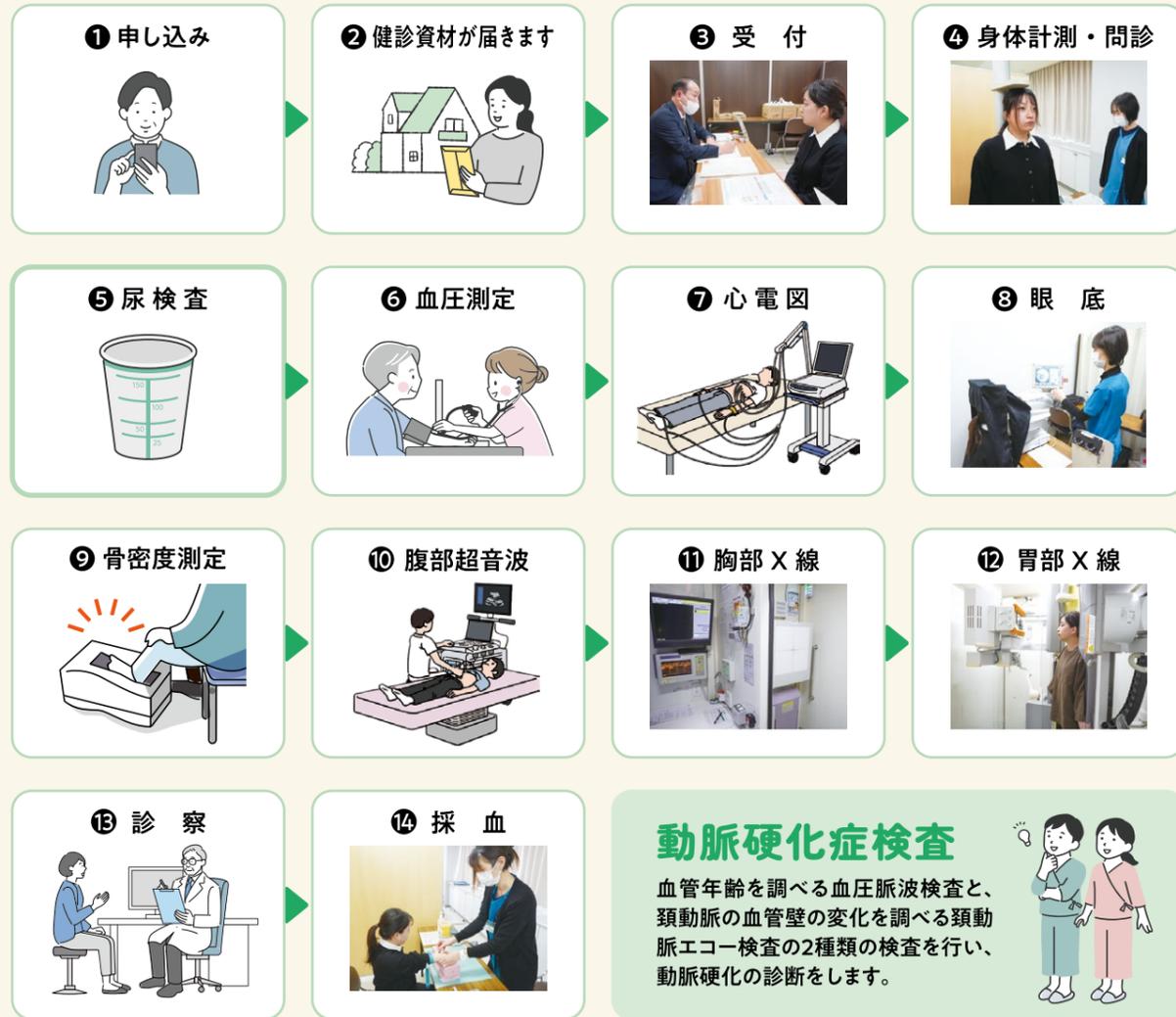
特集

はじめよう、つづけよう！
JA 健診で健康チェック

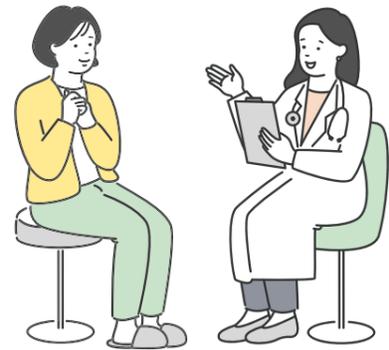
岡山のがんばる農業人をご紹介
農を担う

妹尾地区 ブドウ農家
伴 真佑 さん
10ページ

健診の様子・流れ



JAの健診のおススメ! 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。
また、対象地域以外で開催される説明会にもご参加いただけますので、ご都合に合わせて日程を調整しやすくなっています。
詳細やご不明な点につきましては、担当部署までお気軽にお問い合わせください。

JA健診を受診した方のご感想

職員の方が丁寧で、細かく指導していただき、安心して受診できました。

結果説明会では質問ができて良かった。普段は医師に聞きにくいことも相談できた。

前回の資料(結果)も持って来ていたので、比較ができて良かったです。

気になることを聞いてくれて心配事も解消できた。

はじめよう、つづけよう!

JA健診で健康チェック



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。



JAでは検診車による巡回型の人間ドックを行っています!

健康チェックがパワーアップ!

JA健診「新オプション」登場

膵臓「膵臓がん APOA2」

4,900円

新しい膵臓がん検査です。従来のCA19-9とは異なる物質を測定しますので、両方の検査を受けていただくことで、これまで検出されなかった膵臓がんを見つけられる可能性があります。

心臓「NT-proBNP」

2,200円

心臓への負担をだまかに知ることで出来る心不全マーカーです。すでに異常を指摘されている方や治療中の方にはおすすしません。

巡回人間ドック

《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**

※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。

動脈硬化症健診

《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。※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。

セット料金 **5,400円**

〈血圧脈波検査〉 2,200円
〈頸動脈エコー検査〉 3,800円

オプション名	価格	オプション名	価格	オプション名	価格
NEW 膵臓がん(APOA2)	4,900円	膵臓がん(CA19-9)	2,000円	ピロリ菌	1,400円
NEW 心不全リスク(NT-proBNP)	2,200円	肝臓がん(AFP)	2,000円	B型・C型肝炎	2,200円
前立腺がん(PSA)	2,000円	消化器系のがん(CEA)	2,000円	甲状腺機能	3,800円
卵巣がん(CA125)	2,000円	ペプシノゲン	2,600円	大腸がん ※予約必要	600円

令和8年度JA健診日程

対象地域での日程が合わない場合には、他の実施場所での受診も可能です。

R 8年度日程	開始時間	実施場所	対象地域
5月28日(木)	8:30	西大寺支所	豊・可知・古都・雄神
5月29日(金)	8:30	西大寺支所	山南・上南
7月23日(木)	8:30	玉野支所	灘崎
7月27日(月)	8:30	足守支所	
8月17日(月)	8:30	牧石支所	
8月24日(月)	8:30	旧中部第一営農経済センター	福浜・芳田
8月28日(金)	8:30	高島支所	旭東
9月29日(火)	8:30	藤田支所	
9月30日(水)	8:30	今支所	大野・白石・津島・芳田
10月1日(木)	8:30	邑久支所	長船・裳掛
10月2日(金)	8:30	加茂川支所	
10月27日(火)	8:00	一宮支所	
10月28日(水)	8:00	一宮支所	
12月4日(金)	9:30	建部町文化センター	福渡・御津
12月16日(水)	8:30	高島支所	財田・幡多
12月17日(木)	8:30	上道支所	
1月21日(木)	8:30	備南支所	
1月25日(月)	8:30	牛窓支所	
1月26日(火)	8:30	操南コミュニティハウス	操南・小串・甲浦・東児
2月4日(木)	8:30	津高支所	
2月24日(水)	8:30	吉備支所	
3月5日(金)	8:30	興除支所	
3月8日(月)	8:30	西地区多目的ホール	高松
3月12日(金)	8:30	旧妹尾事業所	福田

お問い合わせ

JA岡山経済部生活課 TEL：086-225-3231

農を担う



代々続く農業を未来へ
ブドウ栽培に込める決意

味尾地区
ブドウ農家

ばん しん すけ
伴 真佑さん

昭和58年生まれ。
◎南ぶどう部会、興除後継者クラブに所属。
父、母、妻、子ども2人の6人家族。
両親と妻の4人体制でブドウ(100アール)
(ピオーネとシャインマスカット、紫苑等)や、
モモ(30アール)の栽培に取り組む。
趣味は、ゴルフとドライブ。



最適な液肥の組み合わせで
収穫の品質モアアップ

2月18日、味尾地区の
伴真佑さんに
お話を伺いました。

5代続く農業を受け継ぐ

就農したきっかけは？

私は、5代続く農家の生まれで、元々はモモ農家でしたが、父の代から本格的にブドウ作りが始まりました。就農するかどうかは悩みましたが、「自分の代で終わらせるのは違うな」と思い、農業を継ぐ決心をしました。

就農して初めの頃は、農業大
学校やJAの農業塾で栽培基礎
を学んでいきました。しかし、現
場に出ると、50年の経験を持つ父



農業について思いを話す伴さん



ハウス内では、芽かぎ作業に追われています

のやり方と、自分が学んできた方
法でぶつかることもありました。
どちらが正しいというわけではあ
りませんが、家族ですから最終
的にはお互いに折り合いを付け
ながらより良い形を探しました。

農業を始めてからは？

家族4人体制で、栽培に取り組
んでいます。私のハウスでは一部
で1月からピオーネの加温が始ま
り、今は芽かぎ作業に追われてい
ます。そして昨年は、苗木を新た
に3品種植えました。そのうちの
一つは、「安芸クイーン」という品
種です。この品種は、以前植えて
いた樹で、切る前に食べた時の味

楽しいことは？

ブドウ作りの一番の楽しさは
成長を見ることです。芽が吹き、
枝が伸び、実が付き、そして少
ずつ色づくまでの変化を間近で
見られるのは、
この仕事の醍
醐味です。そ
して収穫の瞬
間はやっぱり
うれしいです。



成長を見届けるのが楽しみです

栽培上でのこだわりは？

地下水を、約40センチ掘って確保し、
水質にこだわっています。これは
両親の教えで、おいしい水で育つ
果物はおいしいと実感しています。
ハウス内は、閉めきっていると
CO₂が不足し、光合成が進まな
くなります。そこで、CO₂を供
給する機械を導入しました。ハウス
内のCO₂濃度を高めることで、
光合成も促進され、樹の生育が良

品質にはこだわりたい

今後の抱負は？

この周辺の産地は、岡山県内
でいち早くピオーネを出荷する地域
です。最初に市場に出るからこそ
品質には特にこだわりたいと思っ
ています。今後は、栽培面積を拡大
し、品質の良いブドウをたくさん
届けていきたいです。地域農業を
受け継ぎ、その責任と誇りを胸に
今年もブドウと向き合っていきます。

聞き手：JA岡山広報担当



葉面散布には欠かせない相棒です。導入後
は、これまで1時間かかっていた作業が、10
分で終わるようになりました。生育ステージに
よって液肥を使い分けながら活躍しています。



お気軽に
お問い合わせ
ください
営農部指導課
☎086(225)3224

夏野菜の
準備の時期に
なりました

営農部指導課 岸野 真美



野菜

夏野菜・落花生

夏野菜の定植のポイント

日差しや風が暖かく春を感じる季節となり、いよいよ夏野菜の植え付けの時期となりました。4月になると夏野菜の苗が店頭に並び始めます。しかし、夏野菜は暑い時期の野菜なので寒さに弱く、早い時期の定植には寒さ対策が必要です。

早期に定植する場合

夏野菜の苗がスムーズに大きくなるためには、定植時の活着が大きく影響してきます。

4月下旬などまだ晩霜の恐れがあったり、朝晩の冷え込みや冷たい風が吹くと、苗の活着が悪くなります。苗にホットキャップや行灯(あんどん)をして、寒さから守ります(資料1)。

また、定植の前に早めにほ場の準備をして畝を立てたら、黒色マルチを張って地温を高めると、根の伸長を促すことができます。

中間育苗について

早めに購入した苗や小さめの苗は、ひと回り大きなポットに植え替えて、日の良く当たる軒下やトンネルの中で中間育苗して、ある程度しっかりした苗に育ててから植えると良いでしょう。

接ぎ木苗について

苗には、普通の苗(実生苗)と接木苗があります。接木苗は値段が高いのですが、根が強いので実生苗より生育が良く、連作障害軽減の対策の一つになります。

クリスマスローズも夏が苦手

球根ベゴニアとは対照的に、比較的育てやすい多年草で、庭植えや鉢植えで親しむ方も多いと思います。

花色も変化に富み、八重、覆輪、複色咲など、高価な苗でも色々集める人もいます(資料5)。

その名が示すように、12月頃から冬の間に、花の少ない時期を飾ってくれる点も人気の理由です。

花言葉は「追憶」「慰め」「忘れないで」など、うつむいて咲く姿から連想されたのでしょうか。

この花の特性

元々ヨーロッパでクリスマスローズと呼ばれていたのは、12月頃から冬に咲く「ヘレボルスニゲル」ですが、日本では、2〜3月頃を中心に咲く「ヘレボルスオリエンタリス」や、他のヘレボルス属として交配種まで含めて、広く「クリスマスローズ」と呼んでいます。

そのニゲルはヨーロッパ中南部の高山帯の植物で、オリエンタリスはより丈夫な植物ですが、いずれにしても冬の寒さには強く、夏の高温・強光は苦手です。そのため、夏は日陰になり、晩秋から春は明るい日が差す落葉樹の下が最適な環境です。土壌は、森の中の土のように、深く通気と保水性の良いところが適しています(資料6)。

種類

その特性から、秋から春が生育期間で気温が上がる夏は半休眠になります。大きく分けて「有茎種」と「無茎種」になり、添付の写真はすべて無茎種(オリエンタリス系)で、地際から葉が広がり、その間から花茎を伸ばします。

花き

クリスマスローズ



クリスマスローズも
キンポウゲ科
(2月号をチェック!)

営農部指導課 中川 雄一

適期の定植について

晩霜の心配がなくなる5月上旬以降が定植の適期になります。天気の良い日の午前中に植え付けましょう。定植前にはたっぷり水をやり、根鉢を崩さないように植え付けます。

また、ホットキャップは暑くなるとう温になりすぎて苗が傷むことがあります。暖かくなってきたら除去しましょう。

〇施肥について

夏野菜のトマトやカボチャやスイカなど、元肥を多く施用して初期の生育が旺盛になりすぎると、生理障害が出たり、実がとまりにくくなる場合があります。元肥はたくさん施用しないで、最初の実の着果を確認してから追肥を行います。その後も収穫をしながら、樹勢を見ながら追肥を行います。

落花生の栽培について(資料2)

落花生は名前のとおり花が咲いた後、子房柄(しぼうへい)が伸びて土にも

ぐつて実ができる、ちよつと不思議な作物です(資料3)

高温を好む作物で、生育適温は30℃前後、15℃以下では生育が悪くなります。

畑の準備

種をまく20日前に10平方メートルあたり、堆肥を30kg、苦土セルカ2号を2kg施してしっかりと耕しておきます。1週間前には野菜いちばん等を約800g施用し、幅70cm、高さ10cmの畝を立てます。

種まき

落花生は霜に弱いので、5月上旬以降の晩霜の心配がなくなつてから種まきをします。さやから取り出した種を、30cm間隔で1カ所に2粒ずつまきます。3cm程度厚めに覆土したら、たっぷり水やりをします。発芽後、本葉が2〜3枚のうちに1株に間引きをします(資料4)。

注意 鳥などに種を食べられないように、種まき後、ネット被覆などの鳥除けの対策をしましょう。

追肥・土寄せ

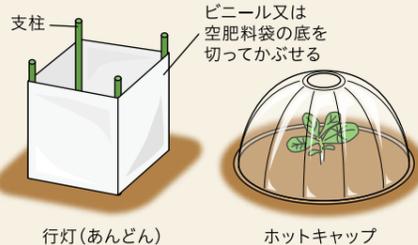
1回目の追肥は、開花が始まってから1週間後に、10平方メートルあたり化成肥料等400gを畝の全面に施して耕し、株元に軽く土寄せを行います。2回目の追肥と土寄せは、1回目から2週間ほど後に行います。土が乾燥したら実入りが悪くなるので、開花からさやが太る時期には土が乾かないように灌水をしましょう。

収穫

茎や葉が黄色く色づき、下葉が枯れてきたら試し掘りをします。さやが太り網目がはっきりしてきたら、晴れた日に株ごと掘り取り、逆さにして乾燥させてからむしり取りをします。

また、「おまさり」品種は、大粒で茹でて食べるとおいしい落花生です。掘りたてのさやをきれいに水洗いし、水1リットルに30gの塩水と落花生をさやのまま鍋に入れ、水から茹でて沸騰したら弱火にし、沸騰の状態のまま40〜50分程度茹でます。好みのかたさに茹で上がったら完成です。

資料1 苗の保温

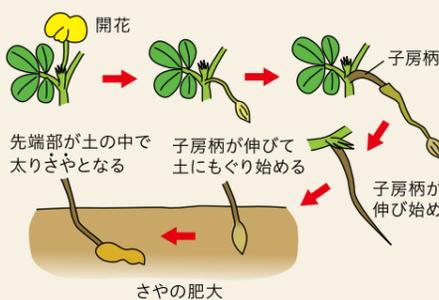


資料2 落花生の作型

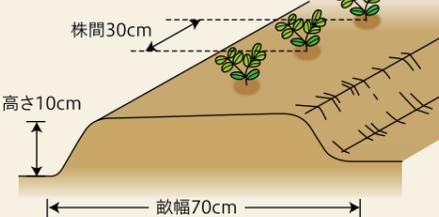
月	5	6	7	8	9	10	11
作型	○					■	

○種まき ■収穫

資料3 実(さや)のでき方



資料4 畝立て



資料5 クリスマスローズの花のバリエーション



資料6 落葉樹の下で開花したオリエンタリス系の花々と近くに育つ実生苗



左：この場所で夏日陰を作るのはマンサク、周囲にロウバイなどもあって最適な環境地植え株も年を経ると衰えるので株分けを…すぐそばにこぼれ種から育った2,1年生苗

資料7 開花始めのみずみずしい花は水あげしにくい



開花直後の左に比べて、中は雄しべが枯れています。これを生けると水あげよく、日保ちもします。右は翌年開花予定の未開花株、左右に開いた前年の葉の間から若い葉が伸びました。

有茎種は、葉を着けた茎が伸びて同じ茎に花を着けます。リビダスなどがあり、ニゲルも有茎種(中間種)に分類されます。

栽培管理

〇苗を入手したら(植え付け)

最適な植え付け時期は、9〜11月とされます。しかし、ポット苗・鉢苗ともよく根が回っていることが多いので、そのまま夏越しするよりは、春(できるだけ早く)になつても植え付けるのが得策です。地植え、鉢植え共通ですが、特性で解説した温度や土壌の環境確保を意識して株間をゆつたり取り、鉢なら、通気の良いふた回りくらい大きめのやや深めのものに植え付けます。落葉樹の下に植える場合、木に近い

ころは根がたくさんあるので、樹冠の中間付近の土に腐葉土や堆肥、有機石灰などを深くよく混ぜ、緩効性の肥料を入れて植えます。有機石灰でなく、苦土石灰などを使う場合は、肥料を同時に混ぜないで、活着後に株の周りに施します。

浅植・深植にならないよう、鉢の状態です中であつた部分まで埋め、たっぷり灌水します。この時、有茎種では花、無茎種では花茎を切り取ります。翌年以降も老化した花を摘んで結実させない方が株はよくできます。

無茎種では花茎を切り花として利用できます。開花後間もないものや蕾は水あげが悪いので、よく咲き切った状態で切り花しましょう(資料7)。

〇追肥など

苦手な高温期は施肥しないで、秋以降

生育期間に緩効性肥料を使って生育促進します。

灌水は特に夏、水切れしないように必要ですが、どちらかというと、やりすぎて根腐れさせないように注意しましょう。

〇古葉切り

毎年新しい葉が出て株が大きくなっていきます(資料7)ので、無茎種では、11〜12月頃、前年出た古い葉(地面近くに倒れ硬くなっている)を元から3cm程度で切り取り掃除します。

〇オカダンゴムシ

木陰の落ち葉が積もるところは、ダンゴムシの住処になることがあります。その数が多くなると、夜の間に茎に上つて食害することもありますので、被害があるようなら、株周辺の落ち葉をきれいに掃除しておきましょう。



4月は
日々の管理が
大切な時期です!

営農部指導課 祇園 将人

4月になると暖かくなり、色んな果樹が発芽・開花を迎えます。これまでの作業はせん定が主でしたが、これからは受粉・枝の誘引・摘花作業等が始まります。枝や葉をよく観察し、病害虫の有無・樹勢の強弱を確認しながら管理を行いましょう。

受粉について

受粉作業が必要となるのは主にナシ・リンゴ・スモモのように、異なる品種の花粉がないと結実しない(自家不和合性)品目、モモの一部花粉のない品種(資料8)となります。

自家不和合性品目は、他品種の花で受粉作業が必要となりますが、品種により相性の良し悪しがあるので注意しましょう。モモは(資料8)を参考に花粉のない品種は受粉しましょう。これらの品目でも混植しておけば風や虫が花粉を運びいくらか結実しますが、安定しないので受粉作業が必要となります。

一方、栗やブルーベリーのように自家不和合性でも多品種を混植すれば、特に受粉作業の必要のない品目もあります。雄木・雌木のあるキウイフルーツも、雄木を混植するだけで受粉作業は必要ありません。

受粉作業について

花が満開前の4〜5分咲きの頃、8分咲きの頃にもう一度、計2回行うと結実が安定します。晴天の日を選び、朝露の乾いた午前9時頃から午後4時頃までに行います。受粉樹のおしべが開葯(黄色い花粉が出ている状態)しているのを確認し、指で摘み取り直接受粉する方法や、

梵天や毛ばたきを使用して受粉する方法があります。

摘花作業について

モモやナシは、開花時に花を取る摘花作業を行います。モモの場合は、2月下旬から3月上旬に行う摘蕾作業の後の着果量調整作業になります。花が多すぎると木に負担となり、樹勢が弱るので、上に向けた花等を落としていきます。

ナシは1カ所に7つ前後の蕾が付きます。そのままでは多すぎるので、徐々に間引いていきます。(資料9)を参考に花の数を減らしましょう。

ブドウの枝管理について

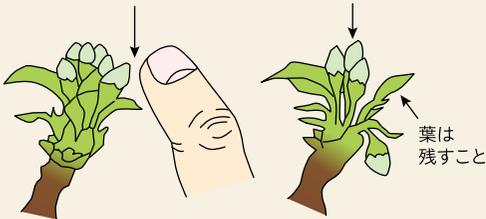
「ブドウは1芽せん定で」と2月号で書かせてもらいましたが、実際には2芽せん定になり、多くの芽が出てきた、とい

資料8 モモの品種と花粉の有無

品目	花粉のある品種 (受粉が必要ない)
モモ	加納岩白桃・白鳳・清水白桃・白麗・紅清水・ゴールデンピーチなど
	花粉のない品種 (受粉が必要)
	おかやま夢白桃・白桃・浅間白桃・大和白桃・川中島白桃など

資料9 ナシの摘蕾の方法

つぼみの片側半分の頭を押さえて、折り取る
3〜4花残す(部位によっては、全て取り除く)



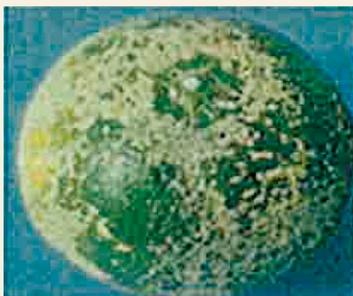
※開花前になると花柄が伸びて押さえただけでは折り取れなくなる

ミカンのそうか病について

ミカンの難防除病害で、そうか病という病気があります(資料10)。葉は針で突いたようにデコボコになり、果実は表面がザラザラになり、商品価値が無くなってしまいます。主に夏秋葉にできた病斑で越冬し、暖かくなってきた4月中旬以降の降雨で伝染し、新梢・葉・果実に発病します。果実の被害は黒点病やサビダニの被害果と見分けがつきにくい

資料10 ミカンのそうか病

被害果



被害葉



場合があるので、被害葉を確認して区別しましょう。そうか病は温州ミカンの早生に発生しやすく、一度発生するとなかなか抑えることが難しい病気です。せん定時には被害部位、枯れ枝を切除して畑の外に持ち出して処分しましょう。また、薬剤の防除で効果的な時期が、春の新梢の始めになります。新梢が2〜3、10cm伸びた頃(4月上旬)が適期となります。そうか病に登録のある薬剤を確認し、防除しましょう。

日本の伝統食材
こんにゃくを使った

結びしらたきの バル風スキレット

材 料 (2人分)

結びしらたき	1パック(200g)
アボカド	1個
ニンニク	1片
バター	大さじ1
白ワイン(酒)	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① 結びしらたきは中火で2、3分下ゆでして水気を切る。ニンニクはみじん切り、アボカドは皮と種を取って一口大に切る。
- ② フライパンにニンニクとバターを入れて中火にかけ、香りが出たら結びしらたきを加えてこんがり焦げ目が付くまで焼く。
- ③ ②にアボカドを加えてさっと炒め、Aを加えて結びしらたきに絡める。お好みでパセリのみじん切りや黒こしょう(材料外)を振って出来上がり。



レシピ提供 ● 日本こんにゃく協会

編集後記

あぐろぐらむ



4月だから、 少し模様替え

いつも「はなと」をご愛読いただきありがとうございます。4月号は、いかがでしたでしょうか。

お気づきのとおり、紙面をリニューアルいたしました。

8年ぶりです。今までと変わらず、読んでいただけるよう縦書きを中心とした、目で追いやすレイアウトで基本的な構成はそのままに、より分かりやすく面白くするため、写真やイラストを多く取り入れています。

創刊号から続く人気コーナー「農を担う」は、これからも目標に向かって日々努力を重ねる農業人を明るく、楽しく、親しみやすく紹介します。

皆さまの声を反映し、読みやすく、見やすい紙面を目指すことで「JA 岡山の魅力効果を効果的に伝える広報誌」「毎月届くのが楽しみになる広報誌」となるよう頑張ります。

編集担当 難波 昭浩



公式ホームページ



オンラインショップ
はなと
オンライン



公式インスタ



公式X



公式
YouTube



広報誌「はなと」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。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

JA岡山は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。