

JAセラサ川崎 機関誌

CERESA

3月号

2021 March

No.282

特集

今こそ知ろう「SDGs」

<https://www.jaceresa.or.jp/>

本号につきましては、イベント関係の中止に伴い、誌面内容を縮小しています。

Contents

特集 今こそ知ろう「SDGs」	3
PICK UP	6
かわさき散歩ナビ 溝口を歩く	8
かわさきファーマーズ 長期間出荷へのこだわり 高津区・本多 茂基さん	10
農作業ノート ウメの安定生産について 営農技術顧問・北見 丘	11
輝人〜KIRABITO〜 人を笑顔にする喜び 中原区・細野 安明さん	12
健康だより 高齢者の自動車運転 アグリアカデミー〜農業検定クイズ〜 種子の休眠と発芽の三要素	13
セレサ通信 & 支店だより	14
Web CERESA	15
mail box & クロスワードパズル & 運勢	16
JAからのお知らせ & 知って納得!税金講座	17
インフォメーション	18
ベジタブルライフ オカヒジキ	19
わが家のレシピ かきとカブの葉炒め 川崎区・庄司 英子さん	20

新茶予約受付中

JAでは6月30日まで、令和3年産新茶の予約を受け付けています。

神奈川県産の足柄茶やAコープ茶より厳選した銘柄を、特別価格にて用意いたしました。さらに、今年は新茶購入キャンペーンも実施しております!ぜひお得なこの機会に『JAの新茶』をお求めください。

お申し込みいただいたお茶は、4月下旬(予定)より、工場直送にて順次お届けいたします。代金のお支払いは、JA口座からの振替が便利です。詳しくは、購買統括センターまたはご利用の店舗へお問い合わせください。

購買統括センター TEL:044-855-3561

4月の行事予定

20日(火) 定例理事会

29日(木) 昭和の日

※日程等は変更されることがあります

決算棚卸し休業のお知らせ

経済センター・パーシモン
3月31日(水) 正午〜休業
※セレスモス宮前店園芸館は定休日です。

セレスモス営業時間変更のお知らせ

セレスモス麻生店・宮前店は令和3年4月1日から営業時間を下記のとおり変更させていただきます。

(3月30日まで) 10:00〜15:00 (3月31日は定休日)
(4月1日から) 9:30〜15:00

令和2年分確定申告の期限延長等について

新型コロナウイルス感染拡大防止等の観点から、申告所得税(および復興特別所得税)、贈与税および個人事業者の消費税(および地方消費税)の申告期限・納付期限について、**全国一律で令和3年4月15日まで延長されています。**

また、これに伴い振替納税を利用されている方の振替日についても、申告所得税が令和3年5月31日、個人事業者の消費税は令和3年5月24日に延長されています。

《トマトの収穫・出荷作業》

麻生区黒川 立川 幸宏さん

2年前に完成した施設で、酸味と甘みのバランスが良くコクのあるトマト「はれぞら」の長期多段取りを行う立川さん。収穫したトマトは、セレスモス麻生店や近隣のスーパー、飲食店に出荷しています。

現在、父母と弟、妻の5人で140㌦ほどの田畑で、約30品目を栽培。広い農地や多品目栽培に対応するため、品目や作業ごとに担当を分けていますが、繁忙期には全員で協力して作業に当たっています。

農作業に精を出す傍ら青壮年部委員長を務め、「自らの試みもモデルケースとして参考になれば」と積極的に情報交換などを行い、市内農業の発展を視野に入れた活動に尽力しています。

今月の表紙



今こそ知ろう 「SDGs」

皆さんは「SDGs(エスディーゼズ)」という言葉や取り組みを知っていますか? 近年、テレビやインターネットでロゴなどを見かける機会も増えていますが、まだまだ日本では認知度が低いのが現状です。また、聞いたことはあっても「結局何のことかよく分からない」「自分にはあまり関係ないのでは」と思う方も多いのではないのでしょうか。

今号では、SDGsについて分かりやすく解説するとともに、世界的に取り組みが広がる中、JAがどのように関わることができるかお伝えします。

これだけは覚えておきたい、SDGsのきほん

SDGs(持続可能な開発目標)は、2015年9月に国連の193の加盟国で採択された国際社会の共通目標です。「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」「気候変動に具体的な対策を」など17のゴール(目標)があり、169のターゲット(具体的な目標)がまとめられています。2030年までの達成を目指し、世界が直面する問題から「誰一人取り残さない」ことが宣言されています。

※具体的な目標など詳しい内容は、外務省のホームページで確認できます。



サステナブル

デベロップメント

ゴールズ

SDGs = Sustainable Development Goals
持続可能な 開発 目標

Q. 持続可能って?

A. 未来への責任を果たします

持続可能=現状維持ではありません。世界各国のこれまでの経済成長は、公害や自然環境の破壊を引き起こし、地球はすでに限界まで来ています。現状の持続不可能な社会を、持続可能な社会に変えていかなければなりません。

Q. 開発途上国とかの話?

A. 世界の問題=私たちの問題です

飢餓や貧困という言葉を聞くと、遠い外国の問題と感ずるかもしれませんが、SDGsには、「働きがいも経済成長も」「ジェンダー平等を実現しよう」など、日本や私たちの身の回りの問題も重要な解決目標の一つとなっています。

Q. 私たちは何をすればいいの?

A. できることから始めましょう

SDGsの取り組みは、国や企業、NPOなど、世界的な広がりを見せていますが、私たち一人一人も、「ごみを減らす」「食べ残しをなくす」「他者への配慮やマナーを守る」など、小さな行いも、持続可能な社会の構築につながっていきます。

JAグループとSDGs

2019年12月に改訂された政府が定める「SDGs実施指針」においては、**協同組合がSDGsの担い手と位置付けられており、JAなど協同組合への期待はますます高まっています。**JAグループは、組合員・役職員の共通の理念として「JA綱領」を定めています。「JA綱領」では、JAが農業と地域社会に根ざした組織として、農業はもちろん、食・緑・水・環境・文化・福祉を通じて地域社会と歩むことが記されており、SDGsと基本的な価値感を共有しています。



©みんなのよい食プロジェクト

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食と農の大切さを伝える 4 15

生産者らと協力し、子どもたちへの食農教育活動を通じて、食と農のつながりや、その大切さを伝えています。

適切な廃棄物処理で 地域環境を守る 11 12 14 15

地域や環境に配慮した施策として、廃プラスチックや廃ビニール、残農薬などの使用済み農業用品を回収し、専門業者に依頼して適切な処理を行っています。



one behind

[※SDGs 2030 アジェンダより]

取り残さない～ SDGsへつながる取り組み



地域社会を支える責任 1 2 3

毎年JAが行う各イベントにおいて募った善意の浄財を、市内の社会福祉協議会に寄付しています。



いつまでも健康を 3

JA女性組織では、「JA女性組織の活動そのものがSDGs」として、健康や福祉などさまざまな側面から活動を展開しています。

※各課題の横には番号を付記しています。番号は3ページに掲載した各目標であり、それぞれの取り組みによる目標の解決を意識したものとなっています。



J A C E R E S A K A W A S A K I

市民へ食材を届ける 1 2

市内や県内で活動するフードバンク団体に対し、市内産農産物や組合員から募った食材を提供しました。



子どもたちに地元の味を 1 2

市内で活動する子ども食堂に、地元でとれた新米を寄贈しました。



Leave no

～誰一人

J A セレサ川崎の



農業振興への弛まぬ努力 8 9

定期的に行うTAC（地域農業の担い手に出向くJA担当者）ミーティングでは、都市農業の振興のためにJAとしてどうあるべきか、生産者のために何が出来るかなどを議論しています。

安心して暮らせる街へ 11

児童の交通安全対策への取り組みとして、毎年市内の小学1年生にランドセルカバーを寄贈しています。



J A では今後も、地域貢献活動をはじめとしたさまざまな活動を通じて、「S D G s」の達成に貢献してまいります。

「馬絹の花桃」各地で華やぐ

川崎市宮前区馬絹地区で古くから栽培されている花桃が見頃を迎える中、花卉部は、2月20日から3月5日までセレスサモス宮前店の入り口に花桃を展示し、来店者の目を楽しませました。

市内では花桃をはじめ、花梅や桜などの枝物、小菊やケイトウ、ヒマワリなどの切り花が栽培されています。そうした地域の花を広く市民に知ってもらおうと、花卉部の吉田恵一さんと田邊裕崇さんが栽培した花桃を週替わりで生け、横には「馬絹の花桃」の看板を設置しました。



華やかに来店者を迎える花桃

吉田さんは「コロナ禍で大変な時期ですが、この花桃を見て来店した人に少しでも明るい気持ちになってもらいたい」と話しました。

また、同部馬絹支部は2月26日、川崎市役所を訪れ、花桃を福田紀彦市長に贈呈しました。

当日は、名古屋徹支部長と花卉部の吉田義一相談役、原修一組合長が訪問。桃の節句の前に、高さ1.7メートルを超える花桃とサンシユユの花束を福田市長に手渡しました。

名古屋支部長は「昨年は台風の被害もなく、今年も上々の出来となりました」と話し、福田市長は「早速庁舎の前に飾って、多くの市民に春の訪れを感じてもらいたい」と笑顔を見せました。



花束を手渡す名古屋支部長(左)

市内畜産業発展へ新たな展開

市内の養鶏農家2軒が2月12日と16日、かわさき地域畜産クラスター協議会を通じて、新たな施設や機械を導入しました。

「畜産クラスター協議会」とは、地域の畜産農家をはじめ、JAや行政などの関係者が、クラスター(集団)ぶどうなどの「房」の意)となって、地域の畜産業の発展を目指す組織です。同協議会を通じて行う事業は、農林水産省からの補助金を受けることができます。

今回、同事業を利用し麻生区黒川の市川進養鶏場が新たな鶏舎を新設。高津区子母口の森正養鶏場は鶏ふんをペレット化する機械(造粒機)を導入しました。いずれも周辺環境に配慮したものとなっており、先進的な取り組みが市内外から注目を集めています。

両者を視察した、同協議会会長の森一彦さんは「2軒の新たな挑戦を心から応援したい。市内畜産業の発展に向け、引き続き地域一体となって前進したい」と期待を寄せました。



導入した造粒機(高津区子母口)



完成した施設の説明を受ける生産者ら(麻生区黒川)

た、今シーズンも国内外5つの主要タイトル獲得を狙っており、地元のイチゴを通じて応援しようと、生産者と協力し企画しました。

当日は、市内のイチゴ生産者を代表して宮前区の小泉博司さんと多摩区の上原脩太さんが、高津区末長の同クラブ事務所を訪れ、生産者10軒から集まったイチゴ1000パック約30キを贈呈。この日渡したイチゴは翌日、選手や監督

1(イチ)位を5(ゴ)回の栄冠をたたえて！ フロンターレに市内産イチゴ贈呈

J Aは2月15日、川崎フロンターレにこれまでの活躍をたたえようと今シーズンのさらなる活躍を願って、市内産のイチゴを贈呈しました。

同クラブは、これまでJ1リーグ3度とルヴァンカップ、天皇杯を制し、1(イチ)位を5(ゴ)回獲得しています。

らに届けられました。

今回の発案者で自身もサッカー少年だったという上原さんは「フロンターレにはもっと勝ってもらいたいし、市内産のイチゴを知ってもらう機会につながればうれしい」と笑顔で話しました。



2(フロンターレ)月15(イチゴ)日の15(イチゴ)時から行われた贈呈式でイチゴを渡す小泉さん(中央左)と上原さん(同右)

坂本洋子さんが県女性農業者活躍表彰を受賞

神奈川県は1月20日「神奈川県女性農業者活躍表彰」で、麻生区黒川の坂本洋子さんを表彰しました。

同表彰は、平成30年から原則毎年1回、県内の農業振興において顕著な実績を上げた女性農業者個人または団体の一人(団体)を表彰しているものです。

坂本さんは、県農業経営士会において女性で初めて副会長を務めたことや、農作物の栽培の他にも、漬物やジャムなど農業の6次産業化に積極的に取り組んでいる姿勢が高く評価されました。

坂本さんは「家族をはじめ、多くの人たちの支えのおかげでこうした表彰をいただけたと思っています。これからも元気に農業を続けたい」と笑顔で話しました。



セレスモスへ自慢の加工品を出荷する坂本さん



かわさき 散歩ナビ



～高津区のシンボルマークとロゴマークを紹介します～



全体の形は高津区の頭文字「T」をかたどっています。上部の若葉は、緑と限りない成長・発展を表しています。下部の円は、多摩川・二ヶ領用水・円筒分水等の水源と、丘陵地を中心とした豊かな自然をあらわすとともに、居住・文化・産業が調和した状態と、区民の連携の輪を意味しています。



区の木 うめ



区の花 すいせん

溝口を歩く

〈今回の街歩きの日安〉

場所	距離	時間
駅→①	350m	5分
①→②	250m	4分
②→③	20m	1分
③→④	500m	7分

今回は東急田園都市線溝の口駅で下車し、正面口から街歩きへ出発します。改札を出て左に進み、左手の階段を降りたら、左に進んで信号を右に曲がって、歩いていると「溝口神社」に到着。境内の風景を眺めながら、厳かに参拝しました。本殿の他にも日本一美人と言われている「お多福さん」や樹齢300年以上といわれている御神木「長寿げやき」などがありました。神社を後にし、街歩きに戻ります。すると、「Len」と書かれた看板を見つけました。店内には、市内産農産物を使用したパンやお菓子が販売されており、農家さんの顔写真やどんな農産物を使っているかなどがわかるポップが置いてありました。たくさんの商品が

ある中から、一番人気の食パンと生キャラメルをお土産に購入しました。店を出ると、すぐ隣に「大山街道ふるさと館」と書かれたのぼり旗があったので、入ってみたいと思います。館内には、大山街道の歴史や民俗に関する資料、作品などが展示されていました。次はどこへ行こうかなと歩いていると、人が集まる店を発見！中のぞくと、おしゃれな雰囲気のカフェで、使用する食材にもこだわっているとのこと。4種類ある定食の中から市内産農産物を使ったTETO-TEO定食とプリンをいただいたところで今回の街歩きは終了。皆さんも、地域に根付く場所を探し、人々と交流してみたいかがですか。



高津地域に残された古文書や民具、地域に関わりのある人物の陶芸などの作品が展示されています。また、年4回、さまざまなテーマで企画展も行っています。



大山道の道標

常設展の様子



元は旧府中道と矢倉沢往還の交差点にあったものです。江戸時代の庶民の信仰とともに、溝口が大山の他にも東海道川崎宿や高幡不動尊金剛寺など多方面を結ぶ交通の要衝だったことを伝えています。

TETO-TEO- 溝の口本店 4



旬の市内産農産物を使った手作りの惣菜がいろいろ楽しめる定食は、肉と野菜をバランスよく摂取したい方にオススメの「カラダオモイ定食」や日本人の食事には欠かせない「まごわやさしい」要素を全て摂取できる健康的な定食の「まごワヤサシイ定食」など全4種類。中でも人気なのが「カラダオモイ定食」と「まごワヤサシイ定食」が合体した「TETO-TEO定食」です。

おすすめのランチメニュー



人気No1のデザート



市内産の産みたまごを使用し、濃厚で優しい甘さの「うみたまごプリン」は、キャラメルソースとの相性抜群！パーナーであるキャラメル部分はパリッとした食感が楽しめます。

所 高津区溝口1-18-4 プラウド溝の口1階 営 11:30～22:00 休 なし

溝口神社 ①



神社の創立年代は定かではないのですが、今日では伊勢神宮の分霊社として市内でも最も古い神社の一つとして広く信仰を仰いでおり、開運・厄除けをはじめ安産や子育て、縁結び、家内安全の御利益で広く知られています。御祭神は天照大御神と日本武尊。また、時期によっては社殿両側で、女性の象徴である「お多福さん」がお出迎えてくれます。

所 高津区溝口2-25-1 営 6:00～17:30

推定樹齢は500年以上といわれ、市内においても類いまれな古木であり、溝口神社の由緒ある御神木です。生命力のみなざるその御神威から「長寿げやき」と親しまれ、子孫繁栄をはじめ家族や人々の絆をつなぐ御神徳で広く信仰されています。



長寿げやき

母の愛♡



この銀杏の根は、静岡県と愛知県にまたがる天竜川中流部に建設された佐久間ダムの建設時に掘り出された根です。まれに銀杏の巨木には、枝から垂れ下がったように伸びた棍棒状の突起が見られ、これを「乳根」といいます。まさに、母が愛情豊かに子を抱くような姿から「垂乳根の銀杏」と命名され、子授けや安産、子育ての御利益をはじめ、「万物に活力を与える」といわれています。

Len-Local Speciality Factory- 溝の口 ②



2020年12月にオープンした地元農産物などを使用する店。「Made in Local(地元産)」をコンセプトにした、Local Speciality Factoryです。店名のLenは「Local(地元)、Eat(食)、Neighborhood(近隣住民)」の3つキーワードを頭文字に取り、地元の生産者やさまざまなジャンルの作り手たちと多様な連携により、新たな価値を創造することを目指しています。



豊富な品ぞろえ♪



店内には約10種類のパンと約15種類のラスクやマカロン、サツマイモのブリュレなどのお菓子が並んでいます。

販売されている全ての商品はLocal(地元)の素材を使用し、農家さんの情報や使用している農産物などをポップで紹介しています。

おいしそう



3種類の食パンは、季節の野菜や果物でおこした自然酵母を使用した「Lenブレッド(山食パン)」や産みだて卵の卵黄のみを贅沢に使用した人気No.1の「プリオッシュ フィユテ」、はちみつとバターをたっぷり練りこんだサクサク食感の「デニッシュブレッド」。3種類とも市内産の材料を使用しています。

変わった味!?

お土産に人気の生キャラメルは「塩」「レモン」「トマト」の3種類で、素材は、「かわさき名産品」に認定されている「天日塩」や市内の農家さんが育てた「マイヤーレモン」と「ミニトマト」を使用。一風変わった味の生キャラメルが楽しめます。



所 高津区溝口3-13-5 LUNA PIENA101

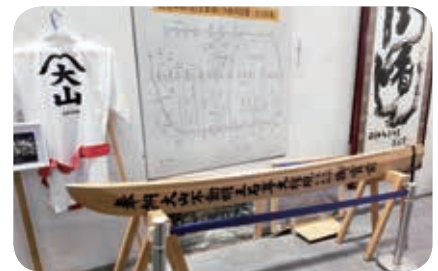
営 11:00～19:00 休 不定休



大山街道ふるさと館 ③



1992年8月、大山街道にかかわる歴史や民俗に関する資料、郷土にゆかりのある人の美術、文学の作品などの展示を行うとともに、市民の学習の場を提供し、市民の文化の発展に寄与する目的で設置されました。企画展の他、大山街道や高津地域に関する歴史・文化に関わる講座、子どもたちの学びを支援する出前授業など、年間を通じてさまざまな事業を実施しています。また、会議室や談話室もあるので、文化活動や会議、ウォーキングの休憩などにご利用いただけます。



納め太刀!

館内では大山街道で行われていた「大山詣り」で用いた巨大な「納め太刀」や白装束を見ることができます。

所 高津区溝口3-13-3 営 9:30～21:30 (展示室:10:00～17:00) 休 年末年始



長期間出荷への こだわり

高津区上作延 **本多 茂基**さん

数々の品評会で入賞する父から農業を教わろうと4年前に就農しました。現在、70坪ほどの畑でエダマメやカブ、柿など年間約30品目の野菜と果樹を栽培。主にセレスモス宮前店に出荷する他、近所の飲食店に卸しています。

江戸時代の始めから続く農家に生まれ、自身で13代目。子どもの頃から家族が農作業をしている姿を見てきたことから、いずれは農業を継ぐだろうと思っていました。

就農当初は、父から農業を教わる他、さまざまな農業関連書から知識を習得。農作業に慣れてきて栽培計画に携わるようになりましたが、最初のころは収穫作業に追われ次の作付けや防除が間に合わないこともありました。

父と相談しながら栽培計画を見直す中で、新たな品目を増やそうと、妻が好きなカブに挑戦しました。1年目はホームセンターで購入した一般的な品種を苗から栽培しましたが、2年目からは父の勧めで「二刀(にとう)」という品種を種から栽培。甘みなどの食味が良く妻からも好評で、現在は秋冬から春にかけて収穫できるよう栽培しています。春の作付けは防除などで気を使っ

とも多いですが、おいしいカブを長く出荷できるよう取り組んでいます。また、カブ以外にキャベツなどの品目も長く出荷しようと種苗会社のカタログなどで情報を集め、品種の違いによるリレー出荷をしています。品質にもこだわり、土づくりの際は石灰窒素を施して、見た目の美しさも追求。セレスモスに追加出荷した際に「本多さんの野菜はきれいでおいしい」と消費者やパートの方に声を掛けられた時は、良かったですと思うています。

これからも情報収集に努め、代々続いてきた農地を守っていくとともに、品質の良い野菜作りを心掛けていきます。

FARMER'S VOICE

天候が悪く農作業ができないときは、農業関連以外で好きなジャンルは日本の戦国時代や中国の三国志などの歴史小説で、その時代を生きた人物の思いに共感しながら楽しんでいます。



ウメの安定生産 について



たかし
営農技術顧問 北見 丘

今年は正月に寒波がありましたが、開花はやや早くなりました。ウメは開花が冬季であることもあり、結実が不安定な果樹ですが、原因はそれ以外にも多くあります。今回はウメの結実を安定させるために必要なことを説明します。

品種構成

ウメは、花粉が無い品種や受精能力が無い品種(白加賀、玉英など)、自分の花粉では受粉できない品種(梅郷、南高、十郎、十郎小町など)が多いため、複数の品種を混植することが重要です。目的とする品種と開花時期が同じ品種を植えることで、結実を安定させることができます。梅酒用品種を主体とする場合は、白加賀(もしくは玉英)、梅郷、稲積(自家受粉品種)、梅干用品種を主体とする場合は、南高、小粒南高、十郎、十郎小町(神奈川県オリジナル品種で早生の中粒)などが一般的です。収穫期の分散や霜害のリスク分散としても、多くの品種を植えておくのが最も有効な対策です。

受粉環境

受粉用品種があっても、昆虫による受粉がされていない場合は結実しません。ミツバチなどの訪花昆虫が集まることができるように防風ネットなどを設置して、寒風を防ぎましょう。ミツバチの活動には15℃以上の温度が必要であり、また風を防ぐことでかいよう病対策にもなります。

気象要因

他の果樹も同じですが、開花時期よりも果実が豆粒大の時期の方が、低温に対する障害を受けやすくなっています。また、地球温暖化の影響で晩秋から冬季の気温が上昇し開花時期が早まっている傾向にあります。3月から4月の一時的な冷え込みで霜害が発生する可能性が高まっています。一般的には開花が早い年は、開花の早い品種と遅い品種の開花時期のずれが大きくなり、受粉に問題が起こる可能性も高くなります。一方、開花の遅い年は各品種の開花時期が重なり、受粉環境は良くなります。

くぼ地に畑がある場合は、冷気が滞りやすいため低温障害が発生する可能性が高く、ウメ栽培において適地とはいえません。少なくとも開花時期の遅い品種の組み合わせを選択しましょう。

花芽の充実

虫害や乾燥などで早い時期に落葉した場合、花芽の充実が悪くなり雌しべが欠損する不完全花が増え、結実能力が低くなります。収穫後も定期的に観察し、ケムシ類が発生した場合は早めに防除してください。

令和2年11月号(No.278)で説明した剪定も、花芽充実のために重要な作業となります。ウメの場合は冬季だけではなく、8月下旬から9月にかけての夏季剪定も効果的です。夏季剪定で、結実させる枝に日が当たるようにすると花芽が充実します。葉がついているので、剪定による日当たりの改善状況が良く分かる他、樹が柔らかいので作業性は良好です。ただし、葉がついている状態で剪定すると樹勢を落とす傾向がありますので、樹勢が弱い樹では冬季中心の剪定とし、良好な樹でも夏季剪定は3割以内としてください。

病虫害防除

ウメで多い病気としては、かいよう病や黒星病などがあり、害虫としては、アブラムシ類やケムシ類、コスカシバ、カイガラムシなどがあります。今号では、発生時のダメージが大きいカイガラムシについて説明します。

ウメで被害が多いカイガラムシは、ウメシロカイガラムシとタマカタカイガラムシの2種類です。ウメの生育期の防除は幼虫にしか効果はありませんが、ウメシロカイガラムシは年3回(4月下旬から5月上旬、7月、9月)、タマカタカイガラムシは年1回(5月下旬)の発生で、防除適期が異なります。特にタマカタカイガラムシの防除適期は、ウメの収穫期と重なりますので、天敵であるアカホシテントウの温存が重要です。ウメシロカイガラムシについては、脱皮阻害剤のアプローチスフロアブルや有機リン剤のスプラサイド乳剤40を使用しますが、収穫前日数に注意してください。脱皮阻害剤については、他の農薬より10日ほど早めの散布が望ましいです。カイガラムシ類多発の場合は、冬季の機械油乳剤による防除が有効ですが、散布時期が遅れると薬害が出るので11月上中旬に実施してください。



ウメシロカイガラムシ(メス)



タマカタカイガラムシ

※JAでは、本欄で執筆している営農技術顧問による営農相談コーナーを開いています。
病虫害被害の場合は、被害作物をお持ちいただくと助かります。開催日は18ページをご参照ください。

〈営農技術顧問〉

	担当業務	出勤日
志村 隆	花き・植木栽培指導、病虫害全般	月・火・木・金
吉田 敏政	野菜栽培指導、病虫害全般	月・火・水・木
衣巻 巧	野菜栽培指導、病虫害全般	月・火・木・金
北見 丘	果樹栽培指導、病虫害全般	月・水・金

※記載日はあくまでも基本の出勤日。行事・休暇によっては顧問不在の場合有

輝人 KIRABITO

人を笑顔にする 喜び

中原区下沼部 細野 安明さん



小学生の頃から、人を笑わせることが好きで、友達と組んでクラスメートの前でよく漫才などを披露していました。人前で話すことが得意なこともあり、学生時代には、演劇部や放送部に所属。社会人になると、会社の納涼祭の司会に抜てきされる他、同僚や後輩の結婚式の司会を依頼されるなど、数多くの場面で特技を生かしてきました。30年間所属した会社の製造部門から、イベントの企画運営などを行う東芝科学館へ異動し、寄席のイベントを企画したことをきっかけにアマチュア落語家の師匠と出会い、22年前から落語を習うようになりました。もともと人前で話すことは得意でしたが、落語を習うのは初めて。台本を全て覚えて、登場人物を上手下手で演じ分けることや、目線、声色などを意識しながら一人で物語の情景や登場人物を表現しなければいけない難



しさに直面しました。話しながら、扇子と手ぬぐいを使った所作の練習を積み重ね、5か月ほどで初高座に立ちました。始めの頃は、覚えた台本を全て話せることで精いっぱい、失敗することもありましたが、何度も同じ噺を稽古し、高座に立つことで腕を磨いてきました。今では、披露できる噺も10席となり、少しずつ観客を笑わせられるようになってきました。ただ、落語の肝である「間」の取り方は難しく、今でも勉強中です。現在は「幸落語研究会」に所属。月1回稽古に参加し、春と秋に開催する「さいわい寄席」などに、はなし家遊楽の芸名で出演しています。今は腰を悪くして少しお休みしていますが、幼い頃から変わらない「人を笑顔にする喜び」を胸に、再び落語の高座に上がりたいです。

PROFILE

定年まで株東芝に勤め、東芝(未来)科学館へ異動してからは、来館者を楽しませたい一心で、数多くのイベントを企画しました。

落語を通じて普段なら出会うことのないさまざまなジャンルの人と出会えたことが、かけがえのない財産となっています。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

高齢者の自動車運転

わが国では、75歳以上の人の3割以上が運転免許証を保有し、特に農業従事者では、自家用車やトラクターなどの運転をする高齢者も多いと思われる。しかし、自動車運転に必要な能力は加齢により変化します。運転の技能は個人差が大きく、また、加齢による変化にも個人差があります。さらに、加齢による変化は通常は徐々に出現するため、本人は自覚しにくいことがあります。

自動車は、便利な乗り物ですが、使い方によっては人の命を奪う「走る凶器」にもなります。ですから、運転の可否の判断を本人の希望だけに任せるのは心配されます。

運転は、目的地までの経路を考え、周囲の様子を目や耳からの情報で察知し、さまざまな判断をします。走行中は前方を見ながら、バックミラーで後方の状況を確認、同時に速度などの計器類を見ます。状況に合わせてアクセルやブレーキを踏みながらハンドル操作をします。こうした運転に必要な瞬時の判断と複合的な動作が、高齢者は苦手です。

視力低下や視野の狭小(きょうさく)、聴力低下、記憶力低下、判断力の低下、筋力低下、



四肢の感覚が鈍くなるなど、さまざまな能力が加齢によって低下します。高齢になると心臓病、高血圧や血糖値異常などの病気を有する人も増えます。そのため、頭がボーっとする、目まいがする、イライラする、眠くなるなどが運転中に出現すれば、交通違反や事故の危険も増すわけです。

高齢者の運転は、悪天候の日や体調不良の日は避け、慣れた道だけを走り、車選びも格好良さより、運転しやすさと安全性で選ぶてください。そして、運転時に危険を感じるようになったり、同乗した家族や仲間から「運転は危ない」と忠告されたら、早めに運転免許を返上する勇気も大切です。

アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

今月のテーマ

「種子の休眠と

発芽の三要素」

種子の休眠と発芽の三要素についての問題です。

【問題】

種子の休眠についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ① 種子は、十分に成熟すると水分含量が減少し、ほとんどの生命活動が停止に近い休眠状態になる。
- ② 種子の休眠は、生育可能な環境で確実に発芽するため獲得した能力であるといわれている。
- ③ 春に発芽する種子は春になって発芽適温が続くと休眠から覚める。
- ④ 休眠状態が解除された種子が発芽するには温度(適温)・水分・酸素が不可欠である。

※解答は14ページにあります。

セレサ通信

～「アグリサポーター」始動～

JAは2月24日、援農ボランティア育成講座閉講式を本店で行い、森安男副組合長が受講者49人の代表者に修了証と登録証を授与しました。

JAでは、市内組合員の農作業を支援しようと、援農ボランティアの育成を昨年10月より開始。5か月にわたる講習を終え、緊急事態宣言の解除を待って始動する予定です。

援農ボランティアの愛称は、受講者からの募集・投票で「アグリサポーター」に決定。作業時には愛称やJAのロゴの入ったビブスを着用し、連絡先や血液型などを記載した緊急連絡先カードを携行して市内組合員の畑で活動します。

JAでは今後、組合員に対し随時「アグリサポーター」利用の申し込みを受け付ける他、新規ボランティア育成講座の受講者を6月ごろから募集していく予定です。



森副組合長から修了証などを受取るアグリサポーター



アグリサポーターが着用するビブス

【お問い合わせ先】

(令和3年3月31日まで)

営農部アグリサポート課 高津区千年793-1 アグリベース

(令和3年4月1日から)

営農経済部営農支援課 宮前区宮崎2-13-38 JAセレサ川崎本店

連絡先 TEL:044-777-6655 メール: agrisp@jaceres.or.jp

(電話番号およびメールアドレスに変更はありません)

支店だより

宿河原支店

所在地：多摩区宿河原3-10-1

TEL：044-911-3278



宿河原支店は、JR宿河原駅から商店街を抜けた徒歩2分ほどの場所に位置し、管内は多摩川梨の栽培が盛んな地域です。昭和51年築の建物は全支店の中でも歴史があり、白い外観にはレトロな雰囲気漂います。

支店の職員同士仲が良く、働きやすい職場の雰囲気で、目標には職員一丸となって取り組み、オンとオフのメリハリをしっかりとつけて業務に当たっています。「気配り心配り」をモットーに、職員一同明るく元気良く業務に組み、組合員・利用者気持ちよく来店していただけるように心掛けています。

Zoom up!

～チームワーク抜群の渉外担当者～

渉外担当者は、2年目から8年目の若いメンバー4人で、先輩後輩の風通しも良く、分からないことがあれば教え合うなど、互いにフォローし合っています。渉外担当者の部屋は和気あいあいとした雰囲気、チームワーク良く、笑顔が絶えません。暑い日、寒い日、雨の日などバイクでの外回りは大変なこともありますが、全員で頑張る目標を達成した時の喜びはひとしおです。



発芽適温と発芽させるコツ

種類	温度	発芽適温					◎ 最適温度	発芽させるコツ
		0	10	20	30	40		
ミズバ		●	●	●	●	●	●	光・休 やや低温でも発芽する。20℃以上になると発芽しにくい(夏まきは発芽しにくい)
シュンギク(芽ギク)		●	●	●	●	●	●	光・休
チシャ、レタス類		●	●	●	●	●	●	光・休
ホウレンソウ		●	●	●	●	●	●	暗・休
セロリ、キンサイ		●	●	●	●	●	●	光・休
ネギ、タマネギ		●	●	●	●	●	●	暗
ニンジン、ミニニンジン		●	●	●	●	●	●	光
フダンソウ		●	●	●	●	●	●	暗 発芽適温の幅が広く、発芽しやすい
ダイコン		●	●	●	●	●	●	暗・休
ツゲナ類		●	●	●	●	●	●	光・休
ナス		●	●	●	●	●	●	暗・休 発芽に温度が必要。春先は十分温度が上がってからの
ゴボウ		●	●	●	●	●	●	光・休
トマト		●	●	●	●	●	●	暗
トウガラシ		●	●	●	●	●	●	暗・休
ワリ類		●	●	●	●	●	●	暗・休

光=好光性 暗=嫌光性 休=休眠性がある

『日本農業検定1級テキスト(第一版)(90ページ)より』

一般に種子植物の種子は、十分に成熟すると水分含量が5～20%に減少し、ほとんどの生命活動は停止に近い休眠状態になります。この休眠は、低温や乾燥などの不適な環境に置かれる季節に発芽せず、気温や土壌水分が上昇し、生育に好適な季節に出芽するための能力であるといわれています。

正解は③です。
解説：春になって発芽する種子は一定期間低温が続くと休眠から覚めるので、「発芽適温が続く」と休眠から覚めるので、休眠状態が解除された種子が発芽するには「温度(適温)・水分・酸素」が不可欠で、この三つを「発芽の三要素(三条件)」と呼びます。また、発芽には光も影響しますが、それぞれ必要とする程度は植物で異なります。

【解答・解説】

アグリアカデミー
農業検定クイズ

先月Instagramに投稿した写真をご紹介します。



JA セレサ川崎



ねぎ塩レモンダレ



2021.2.5

セレサモスで販売している、市内産野菜を使ったレシピのご紹介です。



セレサモス麻生店



2021.2.6

地元農家さんの手作り柑橘加工品を集めて2月末まで「柑橘フェア」を開催しています。



セレサモス宮前店



2021.2.2

独特なフォルムとかわいらしさに人気の多肉植物で、寄せ植えをしてみませんか？



JA セレサ川崎



2021.2.19

宮前区の畑で見つけた、紅菜苔(コウサイタイ)というアブラナ科の野菜です。



セレサモス麻生店



2021.2.12

ふきのとうや菜の花、のらぼう菜など店内には少しずつ春を感じさせる野菜が増えてきました。



セレサモス宮前店



2021.2.13

ミョウガには、発汗や呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があるとされています。



JA セレサ川崎



2021.2.22

黄色く咲き誇るミモザは、春を告げる花としてヨーロッパでは大変人気だそうです。



セレサモス麻生店



2021.2.15

冬の野菜は、寒さから身を守るため糖分を蓄え、甘みが増しているのが特徴です。



セレサモス宮前店



2021.2.18

葉と茎に光沢があるのが特徴の新品種「かわさきつや菜」の出荷が始まりました。



JA セレサ川崎



【本店】
所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38
TEL：044-877-2111(代)
ホームページ：
<https://www.jaceresa.or.jp/>



セレサモス麻生店



所在地：川崎市麻生区黒川172
TEL：044-989-5311
営業時間：3月まで10:00~15:00
4月から 9:30~15:00
定休日：水曜日・年末年始
駐車場：100台収容



セレサモス宮前店



所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
TEL：044-853-5011
営業時間：3月まで10:00~15:00
4月から 9:30~15:00
定休日：水曜日・年末年始
駐車場：114台収容



最新の情報は、上記のQRコードを読み取ってご覧ください。

※セレサモスは、渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
また、警察署からの要請により、路上での駐車場入場待ちは一切できません。



皆さまのご感想を
お待ちしております。

行ってみます

「かわさき散歩ナビ」で宮前区初山が紹介されていて、自転車で行ける距離でも知らない場所があったので、行ってみたくまりました。今後も他のエリアの直売所情報を楽しみにしています！
(宮前区・ルリポシカミキリさん)

おいしいものたくさん！

セレサモス麻生店をいつも利用しています。変わった野菜から手作りチヨリソーまで、おいしいものがたくさんあり目移りしてしまいます。
(相模原市・後藤さん)

楽しく読めて参考にもなる

原組会長と岡部先生の対談記事が読みやすく参考になりました。「Pick Up」はどれも旬の野菜など農業のことが分かりやすく紹介されていて読み応えがありました。「かわさき散歩ナビ」はイラストもかわいくて、どの農園も新鮮野菜が輝いていました。(多摩区・篠崎さん)

セレサモスで楽しく買い物

いつも一年生の娘とセレサモス麻生店へ買い物に行きます。娘が珍しい野菜や果物などを見つけ、カートのカゴにどんどん入れてくれ、楽しく買い物しています。
(麻生区・小島さん)

毎号楽しく読んでいます

毎号楽しく読んでいます。おかげさまで野菜の知識が増え、人生の役に立っています。野菜はとても大切だと思ひ、料理の時のいろと考えるながら作っています。
(横浜市・重枝さん)

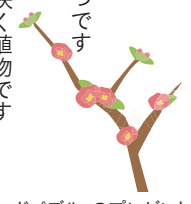
投稿のお礼

たくさんのお便りをいただきありがとうございます。ありがとうございました。これからも「感想や身近な話題などをお待ちしております。」
(JA広報課)

プレゼント付きアンケートで皆さまのご感想を募集しております。詳細は別紙案内はがきをご覧ください。
今月号の締め切り 令和3年4月19日(月) 当日消印有効

ヨコのカギ

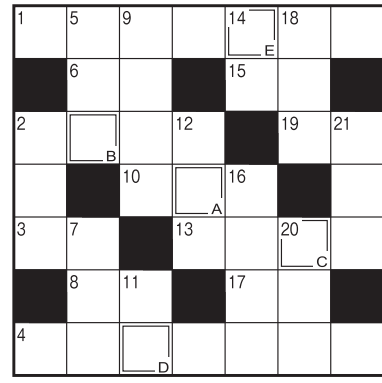
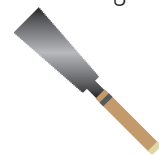
- ① 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ② ランチュウやコメットはこの一種
- ③ ドライバーで締めたり外したり
- ④ 威力があつて速い球のこと
- ⑤ ムジユンのムが表す物
- ⑥ 矢をつがえます
- ⑦ スマホの検索〇〇を削除した
- ⑧ うずら豆は、〇〇豆の品種の一つです
- ⑨ 靴を数えるときに使う言葉
- ⑩ 1000 kgは〇〇です
- ⑪ 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



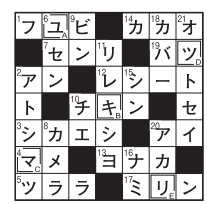
「クロスワードパズル」のプレゼント懸賞は終了しました。

タテのカギ

- ① お稲荷さんのお使いです
- ② 小さな子どもにも読み聞かせることも
- ③ 一を聞いて〇〇を知る
- ④ ひいて木を切ります
- ⑤ 赤、白、八丁といえ
- ⑥ 授業が始まる前に鳴ります
- ⑦ 4月1日のエイブルフールにはついてもいいとか
- ⑧ 金太郎は長じて坂田〇〇となりました
- ⑨ につこりするとへこみます
- ⑩ 日光市の景勝地の一つ、〇〇の滝



クロスワードパズル



ユキマツリ
1月のこたえ

4月の運勢 モナ・カサンドラ

♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】追い風が吹き、予定をスムーズに進められます。考え過ぎず動きやすい方を選択するのが正解。金運も良好
【健康運】血行を促進する軽いメニューがお薦め
【幸運の食べ物】タラの芽

♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】上昇運です。ゆっくりとですが、一つ一つ前進していきます。連絡を小まめに入れると良い気呼び込みます
【健康運】胃腸を大切に。消化吸収の良いメニューにツキ
【幸運の食べ物】アスパラガス

♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】活躍が期待できます。やりたいことや興味のあることを周りに伝えて。協力してくれる人が現れるはず
【健康運】オーバーワークに注意。休憩を取って
【幸運の食べ物】ミツバ

♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】気分の優れないときに無理は禁物。ぎりぎりまで待つ方がうまくいくことも。後半、耳寄りな話が入ってきます
【健康運】メンタルケアが大切。ハーブティーが味方に
【幸運の食べ物】レタス

♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】注目を浴びる月。見られているのを意識して積極的にアピールを。好結果が得られます。買い過ぎには気を付けて
【健康運】筋トレなど本格メニューで体力アップを
【幸運の食べ物】ソラマメ

♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】イライラする要素が減り、行動範囲が広がっていきます。「楽しみ」な予定を入れて、生活にめりはりをつけて
【健康運】夜更かしは控えて。早起きしての散策は◎
【幸運の食べ物】ルッコラ

♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】忙しくなりそう。行動的なほどツキに恵まれるので、頼まれ事はできるだけ引き受けて。プレゼント運あり
【健康運】楽しみながらできる運動が◎。いろいろ試して
【幸運の食べ物】フキ

♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】慎重さがが必要です。楽観視していると足元をすくわれる恐れが。いつもの作業も丁寧に。確認もしっかりと
【健康運】持病の悪化に気を付けて。日頃からケアを
【幸運の食べ物】新タマネギ

♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】あれこれ課題が出てくるのですが、正面から取り組みればクリアできます。考えを整理整頓して。部屋の片付けも◎
【健康運】注意力が散漫に。切り傷に気を付けて
【幸運の食べ物】ノビル

♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】かみ合っていないかった状態が解消へ。話し合いは焦らずゆっくりと進めて吉。身近な人が味方になってくれます
【健康運】体を柔軟にする運動を多に取り入れて
【幸運の食べ物】タケノコ

♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】運勢は良好。友人との交流が多くのもをもちたらしめてくれそう。少し先の計画のための下調べも吉と出ます
【健康運】激しい運動や難しいメニューにも挑戦を
【幸運の食べ物】ワラビ

♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】ちぐはぐだった状況が解消していきます。積極的なコミュニケーションで心の距離も接近。買い物は後半が吉
【健康運】食事のバランスに気を付けて。早寝にツキ
【幸運の食べ物】トマト

2022年度職員採用のお知らせ

新採用職員の募集を3月1日(月)より開始しています。

【対象】

- ・2022年3月に大学(院)、短大、専門学校を卒業予定の方
- ・大学(院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内、かつ一度も就職していない方

※詳細は、JAセレサ川崎ホームページから「マイナビ2022」をご覧ください。



のらぼう菜から生まれた新品種愛称決定!

市農業技術支援センターが10年の歳月をかけて育て、平成31年2月に農水省に品種登録された、のらぼう菜から生まれた新品種「川崎市農技1号」の愛称とロゴマークが、2月15日に発表されました。1000件以上の応募の中から選ばれた愛称は、「かわさきつや菜」に決まり、葉や茎につやつやとした光沢があるのが特徴です。

翌16日には、セレスモス両店でロゴマークが描かれた袋に入った「かわさきつや菜」が販売開始となり、宮前店では市と出荷者が生産した25袋が開店後すぐに完売しました。

数に限りがありますが、「かわさきつや菜」はのらぼう菜と共に、4月上旬ごろまでセレスモス両店などで販売する予定です。



加工品出荷者 食品衛生について学ぶ

JAは2月17日、食品衛生研修会をモスピーホールで開き、セレスモスの加工品出荷者ら29人が出席しました。

同研修会は、食品衛生法改正に伴う「HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理」が令和3年6月1日に完全施行されるに当たり、出荷者に同法への理解と衛生管理の知識を深めてもらおうと企画したものです。

当日は、市健康福祉局保健所の西村大樹氏と県農業技術センターの吉田誠課長が講師となり、同法の改正点と食品衛生の取り組みについて説明。参加した出荷者は「食中毒などのリスクを回避するため、日々の衛生管理を正しく行いたい」と話しました。



研修会の様子



知って納得! 税金講座

相続税における土地評価

JA全中・JAまちづくり情報センター・
JAセレサ川崎 顧問税理士●柴原 一

相続税における土地評価は原則として財産評価基本通達において定められた方法により行います。宅地については路線価方式または倍率方式のいずれかの方法により評価されます。路線価方式とはその宅地が接している道路に付された路線価にその宅地の面積を乗じ、その金額に間口や奥行距離などに応じた種々の補正を適用して評価額を求める方法です。一方、路線価が付されていない地域では倍率方式により評価を行います。倍率方式とはその土地の固定資産税評価額に国税庁がその宅地の所在地ごとに定めた倍率を乗じて計算する方法です。

相続税の土地評価



農地については「倍率方式」と「宅地比準方式」の二つの評価方法があります。倍率方式は固定資産税評価額にその農地の所在地ごとの倍率を乗じて評価額を求める方法です。一方、宅地比準方式は市街化農地等に適用される方法で、その農地が

宅地であるとした場合の価額から、その農地を宅地に転用する場合に通常必要と認められる造成費相当額を控除した金額をその農地の評価額とする方法で、その農地が路線価地域にある場合は路線価方式により計算した金額から造成費相当額を控除した金額となります。

なお、評価する土地が1000平方m(三大都市圏の市街化区域に所在する土地の場合500平方m)以上の場合、「地積規模の大きな宅地の評価」の適用を受けられます。この規定の適用要件は、「その宅地のある場所の容積率が400%(東京都の特別区は300%)以下であること」「普通住宅地区または普通商業・併用住宅地区に所在すること」などです。具体的には、個々の宅地の形状に応じた補正の適用後に規模格差補正率を乗じます。規模格差補正率は所在地および地積に応じた一定の算式により求められ、三大都市圏に所在する宅地で見ると地積が500平方mである場合は0.8、1000平方mの場合は0.78、2000平方mの場合は0.75になります。なお、「地積規模の大きな宅地の評価」は市街化農地等についても適用があります。

理事会だより

第11回定例理事会 2月16日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・令和3年度コンプライアンス・プログラムについて
- ・「内部統制システム基本方針」の整備運用状況等について
- ・令和3年度組織活性化対策について
- ・令和3年度組合員後継者活動の支援について
- ・第24回通常総代会に係わる日程について

※上記を含む13件の協議事項は、全て承認されました。この他、報告事項として12件の報告を行いました。

セレスのDATA(2月28日現在)

購買品供給高	9億37百万円
販売品取扱高	11億71百万円
施設事業契約高	58億97百万円
貯金	1兆5,167億円
貸出金	5,525億円
長期共済保有高	1兆7,150億円
年金共済保有高	333億円
組合員数	68,755人
うち正組合員	5,315人
准組合員	63,440人

4月の経営相談会(法律経営)

6日(火)	9:30~11:30 宮前支店
	13:30~15:30 中原支店
13日(火)	13:30~15:30 生田支店
20日(火)	9:30~11:30 高津支店
	13:30~15:30 中原支店
	13:30~15:30 稲田支店
24日(土)	9:30~11:30 梶ヶ谷ビル

相談時間は原則30分程度。予約制。
ご予約は相談会の前営業日16:00までに各会場支店まで。
(梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで)
土曜日の相談会については、ご予約がない場合は開催いたしません。

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~14:00
- ATM 8:00~21:00
(セレスモス麻生店はローソン銀行のATMで、同店の営業時間内のみ稼働)
- 経済センター・パーシモン 平日・土曜日9:00~15:00
※日曜日・祝日は休み
- セレスモス麻生店・宮前店
3月まで 10:00~15:00
4月から 9:30~15:00
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
(定休日:水曜日・年末年始)

※上記の営業時間(ATMを除く)につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、短縮しております。
(3月9日現在)

セレスサービスのご案内

セレスサービス(株)は、ご葬儀ご法事など、信頼と安心・安全をモットーにまごころを込めてご奉仕いたします。
提携式場として「中野島ほうさい殿」もご利用いただけます。

事前相談や見積もり等承っております。
お気軽にお問い合わせください。
(日・祭日除く 9:00~17:00)

フリーダイヤルみおくる ところ
TEL 0120-3096-56
危急のご連絡は24時間・年中無休
<http://ceresa-service.jp>

4月の年金無料相談会

- 11日(日) 向丘支店
- 14日(水) 橘支店
- 15日(木) 大島支店
- 17日(土) 野川支店
- 18日(日) みなみ支店
- 20日(火) 宮前平支店
- 22日(木) 御幸支店

開催支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

4月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)
7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15)
6日(火)、8日(木)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

時間 9:00~16:00
相談員 JAの営農技術顧問
その他 予約は不要です。

4月のセレスサロン

新型コロナウイルス感染予防のため、セレスサロンは令和3年4月まで中止させていただき、5月からは再開する予定です。

お問い合わせ
本店生活福祉課(TEL 044-877-2509)



◀ JAセレス川崎 ホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。
※営業時間の詳細につきましては、ホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

オカビジキ

～ミネラル豊富な陸の海藻～

保存方法



「早めに食べ切ろう」
冷蔵保存が基本の
鮮度が命なるべく
早く使い切ろう

野菜室へ
乾燥を防ぐため、ラップや
保存袋に入れる

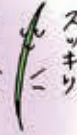
オカビジキのチカラ

ミネラル豊富

カリウム
体の余分な水分や塩分を排出する働き
高血圧予防やむくみ解消＝
カリウムはホウレンソウと同程度

栄養価の高い「スーパーフード」として注目!

不足しがちな栄養素を効果的に取れる



マグネシウム
ビタミンと共に骨を強化



鉄
ヘモグロビンの材料に葉酸と共に貧血予防

カルシウム
骨や歯の材料の神経を落ち着かせる働きもありイライラの解消＝
カルシウムは小松菜と同程度

β-カロテン
抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防免疫アップ

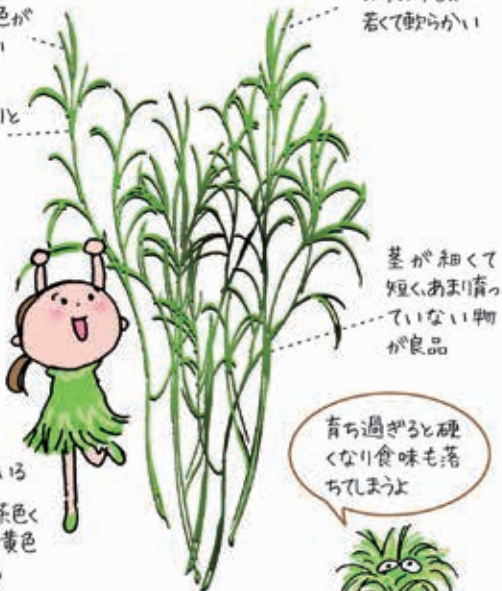


見分け方

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りとうやがある

みずみずしく、若くて軟らかい



茎が細くて短く、あまり育っていない物が良品

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

NG

鮮度が落ちている

茎の切り口が茶色く変色の全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

オカビジキのヒミツ

歴史

『本草図譜』(1828年)
海辺の砂地で育つ植物として絵付きで詳しく紹介

江戸時代



名の由来

(葉の様子が)ヒジキに似ている!? 「おか」に生えるヒジキという意味
別名はミルナ(水松菜)の海藻のミル(水松)に似ているから

無農薬

虫が付きにくい性質の通常栽培ではほとんど農薬を使わないので安心して食べられる



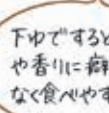
山形県置賜地方の伝統野菜

庄内地方の淡で取れた種が船で最上川を上り、船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ発祥の地となった。現在も山形市や米沢市で栽培が盛ん

楽しみ方・食べ方のコツ



ごまあえやナムル マヨネーズあえ 酢の物



下ゆですると味や香りに癖がなく食べやすい

みそ汁やお吸い物に

刺身のつま



約2%の塩水

根元を切り落とし、さつゆで冷水に取れ、粗熱が取れたら水気をよく切る

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意



材料 (3人分)

- かき…300g
- 塩…適量
- 小麦粉…適量
- カブ(葉付き)…2個
- ごま油…適量
- ポン酢…適量

かきとカブの葉炒め

作り方

- ① かきを塩水でよく洗い、水気を切ったら、小麦粉をつける。



- ② カブを洗い、葉と根を切り分け、葉の部分を2cm幅に切る。



- ③ カブの根をすりおろす。



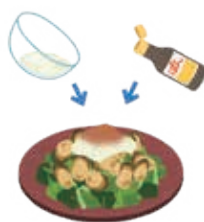
- ④ フライパンにごま油を熱し、①をきつね色になるまで両面よく焼き、皿に移す。



- ⑤ 空いたフライパンにごま油を少し足し、②を炒める。



- ⑥ 皿に⑤、④、③の順に盛り付け、ポン酢をかけたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



川崎区渡田新町 庄司 英子さん

かきに小麦粉をつけると油がはねにくく、カリッとした仕上がりになります。カブの葉を炒める際に塩・コショウをお好みで加えてもおいしいです。カブの葉はダイコンや豆苗、ターサイなどで代用できます。さっぱりとしていて、ご飯が進む一品ですので、ぜひお試しください。