

JAセラサ川崎 機関誌

# CERESA

4月号

2020 April

特集

No.271

「CERESA」の誌面リニューアル  
令和元年度各種共進会・品評会 特別賞受賞者  
人事異動

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

# Contents

特集 「CERESA」の誌面リニューアル	3
特集 令和元年度各種共進会・品評会 特別賞受賞者	4
特集 人事異動	5
PICK UP	6
かわさき散歩ナビ 枅形～東生田を歩く	12
かわさきファーマーズ 懇切丁寧な野菜づくり 宮前区・山田 友保さん	14
農作業ノート カンキツのかいよう病 営農技術顧問・片木 新作	15
輝人～KIRABITO～ 地元の歴史と文化を書籍に 麻生区・梶 亨さん	16
健康だより 睡眠不足とアルツハイマー型認知症 アグリアカデミー～農業検定クイズ～ サツマイモ	17
セレサ通信	18
Web CERESA	19
mail box & クロスワードパズル & 運勢	20
JAからのお知らせ & 知って納得！税金講座	21
インフォメーション	22
ベジタブルライフ ラッキョウ	23
わが家のレシピ 豚しゃぶ梅ボン酢 中原区・小島 京子さん	24

## 5月の行事予定

3日(日) 憲法記念日

4日(月) みどりの日

5日(火) こどもの日

6日(水) 振替休日

26日(火) 定例理事会

### 経済センター・パーシモン

#### 【「ゴールデンウィーク特別セール」開催のお知らせ】

5月1日(金)～3日(日) 9:00～16:30

詳細は、購買統括センター業務課

(TEL 044-855-3561)へお問い合わせください。

5月の連休期間中は、JAの窓口等の休業日となります。  
詳細は、21ページおよびホームページをご覧ください。

※日程等は変更されることがあります

※政府による「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が発令されたことに伴い、次号以降の誌面構成を変更することがあります。

今月の表紙



### 《タケノコの収穫作業》

「庭の桜が満開になったら掘りごろ」と話す宮前区野川の白井大輔さん。自宅そばの竹林でタケノコを収穫する他、ナスやインゲン、レモンなど多くの野菜と果樹を栽培しています。収穫した農産物は自宅近くの直売所で販売する他、セレスアモスや飲食店などへ出荷しています。

タケノコは、その日の朝掘ったもののみを販売。収穫期を迎えた野菜も「自分が食べて納得するものしか出荷しない」など、徹底して鮮度と品質にこだわり、消費者が安心できる栽培をしています。

今後もタケノコの収穫作業や夏野菜の準備で忙しい日々が続きますが「これからも多くの作物に挑戦し、農業を楽しみたい」と意欲を燃やしています。

# 「CERESA」の誌面をリニューアル

今号より、本誌「CERESA」の誌面を一部リニューアルしました。  
以下に主な変更内容をご紹介しますので、ぜひご確認いただき、  
今後とも愛読いただければ幸いです。

## POINT①

「PICK UP」のページ数と  
写真のボリュームを変更  
(P6~11) ※ページ数が変わる月があります



## POINT②

「逸」と「ひゅうまん」を統合し  
「輝人(きらびと)」を新設  
(P16)



## POINT③

「健康だより」と「アグリアカデミー  
(農業検定クイズ)」を新設  
(P17)



## POINT④

「いきいきファーマーズ」と  
「セレスモスからのお知らせ」に  
換え「Web CERESA」を新設  
(P19)



## POINT⑤

「教えてJA! Q&A広場」に換え  
「知って納得! 税金講座」を新設  
(P21)



## POINT⑥

「食&農」に換え  
「ベジタブルライフ」を新設  
(P23)



### その他の変更点

- ・「川崎探検隊」「POWER全開!」「DISH UP!」の名称等を変更。
- ・クロスワードパズルの答えの応募企画に換え、本誌に挟み込んだ専用はがき(郵便料金JA負担)によるアンケートを実施。



# 令和元年度各種共進会・品評会 特別賞受賞者名簿 敬称略( ) 内住所

令和元年度各種共進会・品評会の褒賞授与式は、当初3月10日に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防のため中止となりました。なお、特別賞の受賞者は次の通りです。  
また、A～Sは下記に記載している共進会・品評会の事業名称に対応しています。

- |   |  |  |  |  |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| <p><b>神奈川県知事賞</b></p> <p>C 矢澤 英雄 (初山)</p> <p>C 永井 敏雄 (神木本町)</p> <p>F 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>I 手塚 和之 (西野川)</p> <p>N 安藤 剛志 (菅北浦)</p> <p>O 永井 輝政 (神木本町)</p> <p>O 名古屋大地 (馬絹)</p> <p>O 篠田 隆文 (馬絹)</p> <p>P 吉田 貴次 (宮崎)</p> <p>Q 山田 邦夫 (岡上)</p> <p>S 市川 恭子 (黒川)</p> | <p><b>川崎市長賞</b></p> <p>M 戸張 功 (北見方)</p> <p>P 和田 政義 (野川)</p> <p>Q 城所 秀男 (初山)</p> <p>S 河原彌兵衛 (宇奈根)</p> | <p><b>川崎市議会議長賞</b></p> <p>M 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>N 太田 聡 (生田)</p> <p>O 手塚 和之 (西野川)</p> <p>Q 松井 秋彦 (初山)</p> | <p><b>セレサ川崎農業協同組合組合長賞</b></p> <p>A 立川 敏夫 (黒川)</p> <p>B 岸 靖展 (栗谷)</p> <p>C 山田 清成 (岡上)</p> <p>C 松井 秋彦 (初山)</p> <p>D 都倉光太郎 (宮崎)</p> <p>E 内田 良夫 (菅生)</p> <p>F 長瀬 博明 (井田中ノ町)</p> <p>G 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>H 吉田 恵一 (馬絹)</p> <p>I 和田 政義 (野川)</p> <p>J 手塚 和之 (西野川)</p> <p>K 田中 修 (下小田中)</p> <p>L 持田 栄一 (東有馬)</p> <p>L 森 育三 (久末)</p> <p>N 白井 智子 (菅稲田堤)</p> <p>N 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>O 内田 貴大 (東有馬)</p> | <p><b>神奈川県横浜川崎地区農政事務所所長賞</b></p> <p>N 黒川 勝美 (北見方)</p> <p>O 川端 渉太 (黒川)</p> <p>Q 成田 憲一 (千年)</p> <p>R 越畑 隆子 (黒川)</p> <p>S 森 正 (子母口)</p> | <p><b>(一社) 神奈川県農業会議会長賞</b></p> <p>M 長瀬 博明 (井田中ノ町)</p> <p>Q 森 辰雄 (久末)</p> | <p><b>(一社) 神奈川県園芸協会会長賞</b></p> <p>F 川名 徹 (西野川)</p> <p>J 松澤 久 (東百合丘)</p> <p>N 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>O 吉田 恵一 (馬絹)</p> <p>P 吉田 恵一 (馬絹)</p> | <p><b>神奈川県花き園芸組合連合会会長賞</b></p> <p>O 田中 修 (下小田中)</p> <p>P 中村 成彦 (新作)</p> | <p><b>神奈川県果樹組合連合会会長賞</b></p> <p>F 持田 篤史 (有馬)</p> <p>M 木下 新一 (枅形)</p> <p>N 浅谷 和男 (中野島)</p> | <p><b>神奈川県植木生産組合連合会会長賞</b></p> <p>O 内田 幸一 (東有馬)</p> | <p><b>神奈川県施設野菜組合連合会会長賞</b></p> <p>O 立川 幸宏 (黒川)</p> | <p><b>全国農業協同組合連合会</b></p> <p><b>神奈川県本部運営委員会会長賞</b></p> <p>M 浅谷 和男 (中野島)</p> <p>N 吉澤 明 (中野島)</p> <p>O 石川 柳二 (千年)</p> | <p><b>川崎市農業委員会会長賞</b></p> <p>F 安藤 聡 (菅城下)</p> <p>L 森 育三 (久末)</p> <p>L 青木 勇 (野川)</p> <p>O 小川 耕平 (神木)</p> <p>O 森 大樹 (久末)</p> <p>O 篠田 牧子 (馬絹)</p> <p>O 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>O 白井 正壽 (菅稲田堤)</p> <p>N 持田 栄一 (東有馬)</p> <p>M 城所 秀男 (初山)</p> <p>O 山田 友保 (平)</p> <p>Q 持田 栄一 (東有馬)</p> | <p><b>東一川崎中央青果株式会社賞</b></p> <p>O 城所 秀男 (初山)</p> <p>O 山田 友保 (平)</p> <p>Q 持田 栄一 (東有馬)</p> | <p><b>川崎花卉園芸株式会社賞</b></p> <p>K 武笠 康浩 (坂戸)</p> <p>O 永塚 育男 (井田杉山町)</p> <p>P 野口 守重 (中丸子)</p> | <p><b>相模肥糧株式会社賞</b></p> <p>M 確井 公洋 (布田)</p> <p>M 川名 徹 (西野川)</p> <p>M 安藤 聡 (菅城下)</p> <p>M 持田 篤史 (有馬)</p> <p>M 都倉 敏信 (馬絹)</p> <p>Q 宮田 幸治 (金程)</p> | <p><b>株梅屋幸社長賞</b></p> <p>P 都倉 信幸 (馬絹)</p> <p>Q 市川 ゆみ (黒川)</p> | <p><b>京浜興農株式会社賞</b></p> <p>P 名古屋大地 (馬絹)</p> <p>Q 関口アイ子 (末長)</p> |
|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|

S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A
第53回川崎市畜産共進会 鶏卵の部	手作り加工品品評会	第22回JASEレサ川崎夏季農産物品評会	JASEレサ川崎花卉部「花の品評会」	川崎市園芸生産物品評会	川崎市梨・ぶどう品評会(後期の部)	川崎市梨・ぶどう品評会(前期の部)	川崎市キャベツ・ブロッコリー立毛共進会	川崎市花き立毛共進会 シクラメンの部	川崎市花き立毛共進会 葉ボタン・ピオラの部	川崎市花き立毛共進会 パンジー・ピオラの部	川崎市花き立毛共進会 露地切花(秋の部)	川崎市花き立毛共進会 露地切花(夏の部)	川崎市ナス立毛共進会	川崎市ナス立毛共進会	川崎市果菜類立毛共進会	川崎市ウメ立毛共進会	川崎市施設野菜立毛共進会(4月の部)	

- ※優秀賞入賞(特別賞なし)
- R 越畑 隆子 (黒川) 3点
- R 坂本 洋子 (黒川) 2点
- R 森 そめ代 (久末) 4点
- R 大久保弘美 (末長)
- R 持田あけみ (有馬)
- R 立川 悦子 (黒川)
- R 柏木智壽子 (千年)
- R 北見アヤ子 (枅形)
- R 吉澤 キク (中野島)
- (一社) 神奈川県畜産会会長賞
- S 大木 孝一 (菅生ヶ丘)
- S 関 正義 (南生田)
- (一社) 神奈川県畜産会養鶏部部長賞
- S 市川 恭子 (黒川)
- (公社) 川崎市獣医師会会長賞
- S 河崎 幸一 (宇奈根)
- 森久保薬品株式会社賞
- S 大木 孝一 (菅生ヶ丘)

# 231人に異動発令、新採用者39人 (敬称略)

JAでは、4月1日付けで人事異動を発令しました。役席者の異動は次のとおりです。

氏名	命 部 署	免 部 署
川妻 聡美	組合員総合対策室 室長	みなみ支店 統括支店長
田中 修	融資証券部 部長	橘支店 統括支店長
村野 克巳	審査部 部長	融資証券部 部長
下田 靖	総務部付 セレサ不動産(株) 出向	組合員総合対策室 室長
岩元 浩	橘支店 統括支店長	野川支店 支店長
藤澤 潤	みなみ支店 統括支店長	大師支店 支店長
弓削田 勝	日吉支店 統括支店長	小杉支店 支店長
村上 慎慈	稲田支店 統括支店長	元住吉支店 支店長
向井 邦明	野川支店 支店長	上作延支店 支店長
澤田 恵子	鷺沼支店 支店長	鹿島田支店 支店長
加納 真	上作延支店 支店長	総務部 総務課 課長
菅原 裕二	北見方支店 支店長	鷺沼支店 支店長
吉澤 勝	御幸支店 支店長	住吉支店 支店長
山田 哲也	大師支店 支店長	総務部 秘書課 課長
木幡 弘	小田支店 支店長	御幸支店 支店長
木嶋 智浩	住吉支店 支店長	北見方支店 支店長
初谷 真小杉	支店長	小杉支店 副支店長
酒井 慶一	元住吉支店 支店長	小田支店 支店長
齊藤 秀雄	鹿島田支店 支店長	経済部 セレサマス麻生店 店長
齊藤 伸一	栗平支店 支店長	経済部 セレサマス麻生店 店長
新酒真由美	内部監査室 課長待遇	組合員総合対策室 組織対策課 課長
小泉 雄巳	総合リスク管理室 課長	生田支店 副支店長
鈴木 信夫	組合員総合対策室 農協改革対策課 課長	組合員総合対策室 農協改革対策課 課長
前田 毅	総務部 秘書課 課長	金融推進部 ライフプランニング課 課長
菅沼 茂雄	総務部 総務課 課長	総務部 経理課 課長
赤池 和彦	総務部 経理課 課長	鹿島田支店 副支店長
安立 行孝	組織部 組織指導課 課長	高津支店 副支店長
早川 美幸	組織部 生活福祉課 課長	経済部 購買統括センター業務課 課長
鈴木 由紀	経済部 購買統括センター業務課 課長	経済部 販売統括センター業務課 課長
若菜 友美	経済部 販売統括センター業務課 課長	組織部 生活福祉課 課長
望月 俊貴	金融推進部 ライフプランニング課 課長	融資証券部 融資課 課長
山口 浩史	融資証券部 融資課 課長	宮前支店 副支店長
田中 徳之	共済業務課 課長	日吉支店 副支店長
興津 幸貴	経済部 セレサマス麻生店 店長	柿生支店 指導副支店長
渡辺 裕	宮前支店 副支店長	宮前支店 副支店長
中野 勝幸	高津支店 副支店長	梶ヶ谷支店 副支店長
尾幡 信幸	梶ヶ谷支店 副支店長	中原支店 貯金支店長代理
森 有樹子	宮前支店 副支店長	柿生支店 貯金支店長代理
大根田浩司	日吉支店 副支店長	東柿生支店 共済支店長代理
小澤 真治	小杉支店 副支店長	小向支店 副支店長
小泉 靖治	鹿島田支店 副支店長	小田支店 貯金支店長代理
柏木 泰仁	宿河原支店 副支店長	稲田支店 渉外支店長代理
渡邊 隆志	生田支店 副支店長	鷺沼支店 渉外支店長代理

氏名	命 部 署	免 部 署
辻根 佳典	小向支店 副支店長	生田支店 指導副支店長
江刺家伸洋	宮前支店 指導副支店長	栗平支店 融資支店長代理
依田 和也	向丘支店 指導副支店長	みなみ支店 指導副支店長
吉川 智美	みなみ支店 指導副支店長	組織部
森 文雄	中原支店 指導副支店長	組織部 組織指導課 課長
鈴木 豊	菅支店 指導副支店長	宮前支店 指導副支店長
名古屋 誠	生田支店 指導副支店長	稲田支店 指導副支店長
戸張 大輔	柿生支店 指導副支店長	宿河原支店 副支店長
小川 恭央	組織部 資産相談課 課長代理	みなみ支店 融資支店長代理
森屋 英樹	子母口支店 貯金支店長代理	住吉支店 貯金支店長代理
佐藤 麗子	子母口支店 共済支店長代理	子母口支店
越水 悠太	鷺沼支店 渉外支店長代理	宿河原支店
山田 有美	高津支店 貯金支店長代理	子母口支店 貯金支店長代理
岸 亮太郎	菅生支店 融資支店長代理	融資証券部
安里 透	北見方支店 渉外支店長代理	菅支店
尾方 清美	宮前支店 貯金支店長代理	長沢支店 貯金支店長代理
杉原 潤	みなみ支店 融資支店長代理	元住吉支店 融資支店長代理
伊藤 湖桃	御幸支店 融資支店長代理	審査部
山崎 咲江	大師支店 貯金支店長代理	みなみ支店
田中 裕	大島支店 融資支店長代理	宿河原支店 融資支店長代理
穴戸 孝之	大島支店 渉外支店長代理	北見方支店 渉外支店長代理
小林 保夫	小田支店 貯金支店長代理	大師支店 貯金支店長代理
川井 陽子	中原支店 貯金支店長代理	生田支店 貯金支店長代理
川崎 真吾	日吉支店 共済支店長代理	栗平支店 共済支店長代理
佐藤麻衣子	住吉支店 貯金支店長代理	住吉支店
青木 弓佳	新城支店 貯金支店長代理	高津支店
田邊 明	新城支店 共済支店長代理	大島支店 渉外支店長代理
島崎 達弥	新城支店 渉外支店長代理	小杉支店
國吉 勇介	小杉支店 渉外支店長代理	百合丘支店 渉外支店長代理
沼田 泰志	元住吉支店 融資支店長代理	大島支店 融資支店長代理
井出 拓郎	鹿島田支店 融資支店長代理	融資証券部
加藤 透	稲田支店 渉外支店長代理	稲田支店
千野根大介	稲田支店 指導支店長代理	御幸支店 融資支店長代理
上榎津津子	宿河原支店 融資支店長代理	菅生支店 融資支店長代理
柴田 陽子	生田支店 貯金支店長代理	新百合丘支店 貯金支店長代理
川邊 郁子	百合丘支店 貯金支店長代理	百合丘支店
永井 隆紀	百合丘支店 渉外支店長代理	鹿島田支店 融資支店長代理
伊藤 恵子	柿生支店 貯金支店長代理	宮前支店 貯金支店長代理
増田 賢治	東柿生支店 共済支店長代理	千代ヶ丘支店 渉外支店長代理
杉本 恵美	長沢支店 貯金支店長代理	高津支店 貯金支店長代理
依田 健志	栗平支店 融資支店長代理	内部監査室
横尾 英毅	栗平支店 共済支店長代理	子母口支店 共済支店長代理
野村 倫子	新百合丘支店 貯金支店長代理	百合丘支店 貯金支店長代理
長谷川 潤	千代ヶ丘支店 渉外支店長代理	小杉支店 渉外支店長代理

## 定年退職者一覧

氏名	再雇用
大久保利夫	有
立川 正道	有
林 俊美	有
松澤 隆	有
寺尾 享子	無
青木 茂治	有
蔭山 稔明	有
加藤 雄二	有
渡辺扶貴子	有
桐生 進	有
桐生 榮子	有
石井 和則	有
永野 彰一	無



色とりどりの花が並ぶ特設スペース

# 色とりどりの花で華やぐ売り場

## 早春フェアで花をPR

セレスモス麻生店は、2月27日に来店者数が400万人を突破し、それにあわせて3月8日まで早春フェアを開きました。同店で販売するソフトクリーム割引や市内産イチゴの無料トッピングの他、感謝の気持ちを込めて390円のお得な食品セットを販売するなど、さまざまな企画を行いました。

中でも花きの販売に注力。フェア期間中、生産者に出荷数を増やすように依頼し、通常の販売スペースの他、晴れた日には店舗前の駐車場に広くスペースを取り、色とりどりの花が来店客の目に留まるように並べました。普段、野菜類の脇役となりがちの花き類ですが、大々的に配置することにより来店客が足を止め、特設スペースは多くの人でにぎわいました。

同店では、来店者に水やりや花の置き場所、肥料などについての確にアドバイスできるように、園芸に精通する相談員を園芸コーナーに配置し、好評を得ています。フェア中の2日には、JAの志村隆営農技術顧問と同区の花き生産者の松澤浩市さんが対面販売を行い、来店者に花を長く持たせるコツなどをアドバイスしました。

松澤さんは「フェア中の週末は前週の週末と比べ売り上げが1.5倍に増え、フェアの効果を感じた。直接消費者と話す機会があまりないので、対面販売は良い経験になった」と話しました。



対面販売を行う志村顧問と松澤さん

## 普及を目指して アスパラガス講習会

J Aは3月13日、麻生区と宮前区の生産者の畑で、明治大学と種苗会社が共同開発したアスパラガスの新栽培法「採りつきり栽培」の講習会を開き、44人が受講しました。

J Aは昨年3月、同大学とアスパラガスの栽培に関する委託研究契約を締結し、定期的に講習会や情報交換、調査などを行ってきました。

昨年度6回目となる講習会では、同大学農学部野菜園芸研究室の元木悟専任准教授と学生が講師を務め、定植方法や収穫時のポイントなどに



アスパラガスについて説明する元木専任准教授

ついて説明。元木専任准教授は「凍霜害を見つけたら、すぐに抜き取るか切り取って」とアドバイスし、この作業が収量を左右する重要な作業だということも説明しました。

1年を通じて参加してきた受講者は「生育現場を見ることができ、ためになった。今年もアスパラガス栽培に取り組みたい」と話しました。

J Aでは今年度も研究契約を結び、同大学と連携して、農業所得の増大と生産の拡大を目指してアスパラガスの普及に取り組んでまいります。

## 交通安全を願ってランドセルカバーを寄贈

J Aは、新入学児童の交通安全を願い、平成20年から地域貢献活動の一環として、川崎市の新入学児童用ランドセルカバースポンサー事業に協賛しています。今年も、3月27日に市役所で寄贈式を行い、福田紀彦市長に黄色いランドセルカバーを手渡し、市内120校の公・私立小学校の新入学児童向けに1万3600枚を届けました。

寄贈式には、児童を代表して同市麻生区の兼平大雅さんと石井祐衣さんが出席。J Aの森安男副組合長と福田市長から、黄色いランドセルカ



ランドセルカバーを贈る森副組合長と福田市長

バーを受け取りました。ランドセルカバーには、市の交通安全キャラクターと「こうつうあんぜん」の文言が記載されており、新入学児童や保護者の交通安全への意識を高めるとともに、ドライバーの注意を喚起する内容となっています。

福田市長は「13年連続でランドセルカバーを寄贈していただき感謝している」と謝意を伝えました。受け取った二人は早速カバーを付けたランドセルを背負い「新しい友達にたくさん会えるのが楽しみ」と入学を心待ちにしていました。

## 川崎の春を告げる野菜「のらぼう菜」 一番の出来

川崎市で古くから栽培されている「のらぼう菜」が、3月から4月にかけて収穫のピークを迎えました。生産する多摩区菅野戸呂の高橋孝次さんは、「今年は最高の出来栄」と自信を見せています。

高橋さんは、昔地区で70年以上のらぼう菜の栽培を続けているこの道の第一人者。卓越した技術と栽培にかける熱意が「現代農業」などさまざまなメディアに取り上げられ、いつしか周囲から「名人」・「レジェンド」などと呼ばれるようになりま

した。

現在は、自宅付近の10㍓ほどの畑で約3000株を栽培する他、近隣の小学校を中心に毎年10校以上の学校に出向き、のらぼう菜の栽培指導や歴史を紹介するなど、PR活動にも積極的です。

収穫したのらぼう菜は主に自宅の直売所で販売。いつも買いに来るといふ地域の方は「毎年この時期が楽しみ、高橋さんがのらぼう菜の収穫を始めると、春が来たなど感じる」と笑顔を見せました。



収穫の様子

笑顔を見せる高橋さん

## 梨の花粉採取を支援

J Aでは、多摩川梨の安定生産と品質向上を図るため、市農業技術支援センターで毎年、梨の花粉採取事業を実施しています。

梨栽培における春の作業で、人工授粉(花粉付け)を行う際に使用する花粉を用意することは、生産者の大きな仕事の一つ。3月から4月に開花する梨の花を摘み取り、自宅や同センターに設置されている専用の機械を使い、花びらや雄しべなどを分離していきます。最後に残る梨の花の薬(「花粉の入っている袋」)をJ Aの営農担当者が預かり、開薬作業を請け負います。



梨の花から薬を取り出す機械



J A担当者が受付、開薬作業を行います

多摩区生田で、幸水や豊水など6品種ほどの梨を生産する太田聡さんは「同事業の利用により作業の効率化につながっている。今後は天候を見極めながら慎重に作業を進め、おいしい梨を届けたい」と意欲を見せました。

J Aの合併前から行われてきた同事業。ベテラン生産者の一人は「昔の開薬作業は農家が自宅の風呂場で行い、温度管理などが大変だった」と話します。J Aでは、これからもさまざまな角度から生産者の営農支援を継続し、市内農業の発展に寄与していきます。



## 植木に感謝の気持ちを込めて

植木盆栽部宮前支部は3月25日、宮前区の長善寺で植木類大供養祭を行い、支部員ら18人が参列しました。

今年で44回目となる同供養祭は、枯れ木や伐採され生活の糧となった木の霊を慰め祈るとともに、日頃の植木に対する感謝の気持ちを込めて毎年3月の末に行っています。

支部員は全員、支部で揃えた半纏はんてんを着用し参列。かつて、植木業に携わる人は半纏を仕事着としていたことから、同支部のユニフォームとして作ったものです。

内田晴夫支部長は「これからも植木への感謝の気持ちをお忘れずに、仕事に励んでいきましょう」とあいさつしました。



祈りを捧げる内田支部長



参列した支部員

## TAC 同行訪問で

### 生産者の声を聞く



生産者の現状を聞くTAC担当者ら

J Aは3月17日、中原地区で営農技術顧問およびTACの同行訪問を行いました。

「TAC」は「Team for Agricultural Coordination」の頭文字を取ったもので「地域農業の担い手に向くJ A担当者」の名称。J Aでは平成27年からTAC活動を開始しました。

現在は支店の営農指導代理と担当者を「TAC担当者」、営農や購買、販売を担当する職員の一部を「TACサポーター」と位置づけ、生産者への情報提供を中心に活動しています。

当日は、中原支店の営農指導代理と志村隆営農技術顧問、営農指導課の職員が中原地区の5軒の生産者を訪問。生育状況の確認や、これから栽培する品種についての注意点などをアドバイスしました。生産者からは「新型コロナウイルスによる影響が市場にも出ていて、例年より厳しい状況」という声が多く上がりました。

## これからのTAC活動を考える

J Aは3月9日、合同TACミーティングを生田支店で開き、各地区のTAC担当者や経済部のTACサポーターら23人が出席しました。

J Aでは、定期的に営農担当者会議を実施していますが、今回初めて「TAC活動」のみにテーマを絞った合同ミーティングを開催。TAC担当者による今年度の活動報告やグループ討議を行い、今後のTAC活動における情報共有や活動の本質を議論しました。

出席者はペンや付箋を片手に「これからのTAC活動はどうあるべきか」「現在の課題は何か、どう解決すべきか」などさまざまなテーマで議論。最後に各グループが発表し、全員で意見を共有しました。

参加したTAC担当者は「全員でこれからの方向性を話すことができ、大変有意義な時間だった」と話しました。今回のミーティングで出た意見は、今後のTAC活動計画策定に反映する予定です。



議論を深めながら発表資料を作成するTAC担当者ら

## 健康への意識を高める

J Aは3月26日、中原支店で巡回健康診断の結果報告会を行い、6人が参加しました。

同報告会は健康管理・福祉活動の一環として、健康管理や健康づくりを目的に毎年行われています。

当日は、厚生連の保健師2人が講師を務め、検査項目

の内容なども踏まえながら、健診結果票の見方を詳しく説明。その後、「健康寿命を延ばすために『ロコモ』を予防しよう」という内容のミニ講話も行い、配布したチラシに沿って説明するとともに、筋肉や骨などの運動器に適度なストレスを与え鍛えるためのロコモーションントレーニングを一緒に実践。保健師は「何歳から始めても効果的。無理せず、自分のペースで行って」とアドバイスをしました。また、参加者は一人一人今回の結果票をもとに保健師と個別相談も行



個別相談をする参加者

い、不安なことや自分の身体の悩みなどを相談し、改めて生活習慣を見直す機会となりました。

参加者は「気になることに対して専門的にアドバイスを受けることができるのでありがたい」と話しました。

## 市内農業の発展に向け意見を集約

J Aでは毎年、市内生産者からの要望を取りまとめ、今後も安心して営農を続けられるよう農業施策や農業予算に関する要望書を川崎市に提出しています。3月23日には本店で昨年8月に提出した要望書への回答が市より示されました。

「市が主催する都市農業連携フォーラムなど、既存のイベントにも新たな役割を持たせ、より良い内容に発展してもらいたい」などと話し、市内農業の未来に関して、さまざまな観点から意見交換を行いました。

当日は、市都市農業振興センターの赤坂慎一所長が本店に来訪し、原修一組合長ら役員に対して、今年度の農業予算の概要を説明。赤坂所長は、J Aからの要望を踏まえた上で、市内の認定農業者に対する支援拡充や台風をはじめとした自然被害への対策を強化していくことを伝えました。また、新たな農業価値の創造に向けた農業者と商工業、企業、大学などの連携を充実していくことなどを説明しました。



市から回答書を受け取る原組合長

## 台風で被災した 災害廃棄物を回収支援

J Aは2月25日と3月3日、昨年10月の台風19号で被害を受けた廃棄物の回収を市農業技術支援センターで行いました。

今回、農林水産省と環境省の事業連携により、被災した農業用施設などが長期間放置され、新たな災害などにより周辺環境への支障を及ぼすおそれがあるなど、生活環境保全の観点を踏まえて実施されたものです。

当日は、19人の生産者が台風により破損した農業用施設の鉄骨やガラス、ネットなど同センターに持参。そこで回収した災害廃棄物は、専門の処理業者に委託して処理を行いました。

生産者は「このような支援があるととても助かる」と話しました。



回収した資材を計量する職員



## 農業廃資材回収で営農支援

使用済み農業用プラスチック・ビニール・素焼き鉢などの回収処理を3月11日と3月12日の2日間、麻生区の黒川営農管理倉庫と高津区子母口のJ A書庫センターで行いました。

この事業は、使用済み農業用品や農薬の不適切な焼却や投棄などによって引き起こされる地球環境汚染を防止するとともに、管内の農業維持やJ Aの環境に配慮した営農活動の推奨施策として行っているものです。

2日間で9・7トほど回収し、専門業者に委託して適正に処理しました。

生産者は「処理に困っていたので、回収してくれてありがたい。これからも継続してほしい」と話しました。

なお、今年度も「農業用プラスチック・ビニール等」と「残農薬」の回収を、各2回ずつ行う予定です。



回収した資材を計量する職員

## 新型コロナウイルスへの対策を強化

新型コロナウイルスによる感染症患者や死者が増え続けるなど世界中で猛威を振るう中、当J Aでは同ウイルスへの対策を強化するため、2月25日に「新型コロナウイルス対策本部」を設置し、同本部の会議で「新型コロナウイルス対策行動計画」を策定しました。

また、3月16日に第2回の会議、24日には第3回の会議を開き、常勤役員と各室部長が国内外や市内の感染症患者の発生状況をはじめ、各部署における影響や対応、職員の健康管理状況などを確認。同行動計画に基づき、各組織の総会や会議、イベントの開催の可否などを確認し、対応策を決定しています。

J Aでは今後も、組合員・利用者の皆さまに安心してご利用いただけるよう、同ウイルスへの対策を強化し、各事業を展開してまいります。



ウイルス感染への注意を呼び掛ける原組合長(3月16日)

# かわさき 散歩ナビ 枳形～東生田 を歩く



川崎市の世帯数・人口		地区別		人口	前月との増減
世帯数	----- 740,941	川崎区	232,895		△76
人口	----- 1,531,364	幸区	170,825		35
対前月増減人口	---- △105	中原区	261,823		△53
		高津区	233,142		△24
		宮前区	232,615		36
		多摩区	220,007		7
		麻生区	180,057		△30

令和2年3月1日現在 川崎市ホームページより

〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
①→②	550m	7分
②→③	750m	10分
③→④	500m	6分



今回は小田急小田原線向ヶ丘遊園駅北口からバスに乗り、「多摩警察署前」停留所で下車し、街歩きへ出発します。

バスを降りて歩いてみると和菓子屋を発見。たくさんの和菓子がある中から、店主おすすめの黄身大福をお土産に購入しました。

店を出て、街歩きを続けます。住宅街を少し歩くと、「ベーグルカンパニー」と書かれたかわいらしい看板を発見！気になったので、向かってみると、店内にはいろいろな種類のベーグルがずらりと店主に話を伺うと「素材や食材にこだわり、手作りならではのおいしさを追求しています」とベーグルに対する思いを聞かせていただき、地元の農家さんのイチゴとのらぼう菜を使ったベーグルサンド

を購入しました。

店を後にし、しばらく住宅地を歩き進むと、散歩中の地元の方に声を掛けてもらったので、おすすめの場所を伺うと「絵本が置いてある花屋があるよ」と教えてくれたので、早速行ってみようと思えます。

教えてくれた花屋に到着し、店内をのぞくと、色とりどりの花が並んでいました。こちらでは、花以外に、店主の妹さんが制作した絵本やトートバッグなども販売しています。

店を出て、街歩きを再開。すると、安立寺に到着。境内の本堂や庚申堂などを拝見したところで今回の街歩きは終了。地域に親しまれる場所を訪ね、人々の優しさに触れた一日となりました。

店主の妹さんがデザインした絵本や折り紙、トートバックなども店頭で並んでいます。動物や虫をモチーフにしたキャラクターがとてもかわいらしく、人気を集めています。

絵本!?



親交のある大工さんが作ったスプーンやフォーク、ハンガーなどの作品も店内で販売しています。

友人らの作品♪



## 安立寺 4



主尊は帝釈天(尊像は庚申信仰の本尊である青面金剛明王像)。寺伝によれば、建久年間(1190～1199年)に佐伯民部吉春が稲毛重成より授かり釈迦堂に安置したものとされています。

所 多摩区東生田1-27-1

弘治2年(1556年)、佐伯隼人吉行が長興山妙本寺ならびに長栄山本門寺第11世・佛壽院日現の教化によって法華宗に改宗し、釈迦堂を法華信仰の道場としました。その際、妙典院日玩という僧が院代として遣わされたと推察されています。その後、天正6年(1578年)10月13日に佐伯六左衛門吉連が釈迦堂を改めて伽藍と成し、摩訶院日等を開山に迎えて浄言山安立寺と称しました。



庚申堂

## 寿々木 ①



130年以上続く和菓子屋さん。素材は国産の餅米や小豆などを使用し、ひとつひとつ丁寧に手作業で仕上げています。老若男女問わず地元の方を中心に愛されています。



白あんバター、練乳、黄身をまぜこんだ餡をもちもちの生地で包んだ黄身大福はお客様から「おいしい」と好評です。



店主おすすめ

店頭には約20種類のまんじゅうや大福、どら焼きなどを販売しています。4月下旬からは「柏餅」が並びます。こしあん、つぶあん、みそあんの3種類で、おすすめは「みそあん」です。

所 多摩区枳形3-1-13 営 10:00~19:00 休 火曜日

当時から変わらぬ味!

## ベーグルカンパニー ②



「いつでも、どんな時でも、誰が食べても笑顔になるベーグルを作りたい」との思いで、2008年3月にオープンしたベーグル屋さん。生地に使用する小麦粉にこだわり、素材のおいしさや風味を引き出すために必要最小限の素材だけで作っています。

おいしそう~♪



店内には、25種類ほどのベーグルやベーグルサンド、焼菓子などが並んでいます。ベーグルに使用する食材は地元の農家から仕入れる他、自家栽培した農産物を使っています。

「いちごサンド」

イチゴとクリームチーズや抹茶クリームチーズなどを合わせたベーグルサンド。子どもから大人まで大人気の商品です。(2月~4月頃まで)



川崎市の伝統野菜「のらぼう菜」をふんだんに使ったベーグルサンド。甘くてシャキシャキした食感ともちもちのベーグルは相性抜群です。(3月~4月頃まで)

所 多摩区東生田1-2-12-101 営 10:00~19:00 休 日曜日・月曜日



## Green Valley ③



店頭販売の他、記念日や誕生日などのアレンジメントも行っています。4月下旬以降は季節の花に加えて、マリーゴールドやペゴニアなどのハーブ類がおすすめです。



豊富な品ぞろえ

2006年にオープンし、地域の方から親しまれている花屋。店内には色とりどりの季節の花をはじめ、約50種類の切り花やポット苗などが取りそろえられています。

所 多摩区東生田2-14-4 営 10:00~18:00 休 月曜日(祝日の場合は翌営業日)



## 懇切丁寧な野菜づくり

宮前区平 山田 友保さん

妻や家族を支えたいと、勤めていた仕事を退職し6年前に就農しました。現在は30アールほどの畑でナガイモやゴボウ、シヨウガなどの根菜類を中心に年間30品目ほどの野菜を生産し、ほとんどをセレスモスへ出荷しています。

農作業は休日などに手伝っていたこともあり、当初は大きな失敗などは無かったのですが、数年経ったある日、収穫直前のニンニクが病害に遭い、大幅に収量を落としてしまうことがありました。「ここまで育てばもう安心」と他の作業ばかりに気を取られ、目が行き届いていなかったことが原因でした。少しも気を抜くことはできず、野菜は子どもを育てるように見守らなければならぬことを痛感し、毎日畑を周り、必ず全ての野菜の状態を確認することを心掛けています。

作業にも慣れてきた頃、新たなチャレンジをしようと、ナガイモやゴボウをはじめとした根菜類に着目。直売所での出荷が少なく、差別化が図れると考えました。一方で、大きく立派なものを作るのは難しく、栽培が大変な野菜でもありましたが「人がしないことをしたい」と挑戦を決意。専用の掘削機やバックホーを導入し、準備を進めました。

機械といえども、たった1列の耕耘

### FARMER'S VOICE

地域行事にも積極的に参加しています。毎年3月頃に行われる、地元の白幡八幡神社の初卯祭(はつうさい)では、五穀豊穡を願い、角をゴボウ、舌をニンジンなどで作った「大蛇」を飾りますので、ぜひ一度ご覧ください。



作業だけで1時間以上を費やします。また、収穫の際は株の列に沿うように、大人が胸丈まで入れるほどの溝を掘り、側面から収穫を行います。土作りから収穫まで、体力と神経を使う作業の連続ですが、長い時間と苦勞を掛けた末にできる立派な根菜を手にしたときは「頑張った良かった」とほっとする瞬間です。

今では肥料や栽培法など、工夫を重ねながら年々品質が上がっていき、昨年は市の園芸生産物品評会で入賞することができました。今年も消費者の要望に応え、昨年よりも品種を増やし、栽培面積も拡大。これからも、より多くの人に地元の根菜を味わってもらえるよう努力を続けます。

## カンキツの かいよう病



宮農技術顧問 片木 新作

カンキツかいよう病は近年発生が多く、レモンなどの果実に大きな病斑を作り、商品性を落とすため防除の相談が増えています。

### 病気の特徴

果実に茶色のかさぶた状で凹凸のある大小の病斑ができます。葉では春先以降に水浸状の小さな斑点ができ、それが大きくなるとともに茶色の病斑となります。同時にその周囲に黄色のハローが見られるのが特徴です。多発すると落葉します。若い枝にも茶色のかさぶた状の病斑ができます。

病原菌は細菌の一種で、強い風雨の時に気孔や風ずれなどの傷口、ミカンハモグリガの食害部から侵入します。新しい病斑は次々と感染する重大な伝染源となります。

### 感受性(発病しやすさ)の品種間差

発病しやすいのは、スイートオレンジ(ネーブルなど)>夏ミカン、レモン、伊予カン>はるみ>清見、ポンカン>温州ミカン>日向夏、ユズ>キンカンの順です。

オレンジやレモン、甘夏は特に発病しやすいので防除に注意が必要です。湘南ゴールドはレモンとほぼ同程度です。温州ミカンは通常防除は不要ですが、近くに発病したレモンなどがあり、強い風雨が多い場合は5月下旬～8月に予防散布をします。

### 防除対策

薬剤散布だけでは十分な防除はできないので、下記の方法を合わせて行います。

- 防風対策:ネットや防風樹で葉・枝・果実の風傷を減らす
- 多発枝の切り取りと園外処分:病原を減らす
- 夏秋枝のミカンハモグリガ防除:葉・枝の傷口を減らす  
エクシレルSE 5000倍、ダントツ水溶剤 4000倍、モスピラン顆粒水溶剤 4000倍などを6月以降2～3週間おきに若木や夏芽の発生部に散布

#### ●薬剤散布

銅水和剤の予防散布が主な方法で、散布時期が重要です。前年の発病や樹上の病斑が多い園では、3月中旬(発芽前)、5月上旬(幼葉の気孔ができる時期)、5月下旬(開花後)、6月下旬(梅雨時)、台風の襲来前に散布します。

病斑が少ない園では3月、5月下旬、梅雨時、台風の襲来前に散布します。

防除薬剤は3月(発芽前)はコサイド3000 1000倍または、ICボルドー66D 50～100倍など。

5月以降はコサイド3000 2000倍(クレフノン200倍を加用)またはカスミンボルドー 1000倍(クレフノン200倍を加用)などです。発芽期以降は銅の薬害を防ぐため必ずクレフノン(炭酸カルシウム剤)を加えて下さい。

なお、銅水和剤の予防効果は前回の散布からの積算降水量で150～200mm程度です。雨が多い場合は追加散布を行います。



果実の病斑



葉の病斑



枝の病斑

※JAでは、本欄で執筆している宮農技術顧問による宮農相談コーナーを開いています。病害虫被害の場合は、被害作物をお持ちいただくと助かります。開催日は22ページをご参照ください。

#### 〈宮農技術顧問〉

		担当業務	出勤日
志村	隆	花き・植木栽培指導、病害虫全般	月・火・木・金
片木	新作	果樹栽培指導、病害虫全般	5月末まで週1日(曜日未定)
吉田	敏政	野菜栽培指導、病害虫全般	月・火・水・木
衣巻	巧	野菜栽培指導、病害虫全般	月・火・水・木
北見	丘	果樹栽培指導、病害虫全般	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

## 地元の 歴史と文化を 書籍に

麻生区岡上 梶 亨さん



近現代の心豊かな暮らしや伝統が、懐かしくよみがえる。

「柿生の里」の歴史や文化、風物等を二篇に分け、随筆風に書き表す。

日比谷出版社

旧柿生村が誕生して130年、また旧柿生村と旧岡上村が川崎市に編入してから80年が過ぎるといふ歴史の節目にあたり、地元の歴史や文化などをまとめてみることにしました。

現在も駅名などに残る「柿生」と呼ばれる地域には、歴史ある神社や寺院が多く、農村的な風景も残されていますが、単にこれらを紹介するのではなく、読者に当時の人々の暮らしがどのように考えながら読んでもらえる内容にしたいと思いました。

昔から書き溜めておいた随筆やコラム、記念誌などの原稿の他、大学の公開講座で学んだ資料などを読み返し、過去の暮らしや生業、風景などを回想。隣接する地域の出来事や人物、伝統行事なども書き加えるようにしていきま



した。

昔からの伝統行事は地域によって異なる上、同じ地域内でも1軒1軒違ふこともあるため、内容を確定するのに一苦労。少しずつ慎重に確認作業を続けながら内容を詰めていきました。

書き上げた文章は、郷土史や農業に詳しい先輩方に確認を依頼。自分でも何度も何度も書き直しを続け、5年掛けて無事に発刊することができました。

今回この本を書き上げたことで、地元の先人たちが残した生活の知恵や歴史ある文化の変遷に触れることができ、「柿生の里」がいかに素晴らしい地域であるかを再認識できました。

この本が次代を担う子どもたちの授業や課外活動など教育の場で活用してもらえればありがたいです。

### PROFILE

生まれも育ちも岡上で、子どもの頃は地元の寺や分校で友達と相撲や野球を楽しんでいました。現在は、自宅の周りで花を育て、ときどきセレスアモス麻生店に出荷しています。





# 健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

## 睡眠不足と

### アルツハイマー型認知症

高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べ物を忘れることがありますが、脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40〜50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したこと自体を忘れます。「行ったこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家の中で迷いトイレにも行けなくなります。

脳の活動によって生じる老廃物の「アミロイドβ」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経が正常に機能せずアルツハイマー型認知症になります。

脳は昼間に得た情報を睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイドβは、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないアミロイドβの蓄積は早く進み、認知症にもなりやすくなります。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」(2014年)では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6.5時間、

65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイドβを排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいのです。

アルツハイマー型認知症の予防には、摂取カロリーが多過ぎないバランスの良い食生活、適度に体を動かすことが大切です。運動や農作業で体を動かすことが多ければ、夜間には眠りが深くなり脳内でのアミロイドβの蓄積を進ませないことにもなります。認知症と睡眠は深い関係があるのです。



## 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

## 「サツマイモ」

サツマイモは、イモ類・ヒルガオ科で原産地は中央アメリカです。サツマイモの主成分は炭水化物ですが、食物繊維やビタミンCも含まれています。そんなサツマイモの産地や時期、保存方法についての問題です。

### 【問題】

サツマイモについての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ①最大の産地は鹿児島県であり、東京都や大阪府の卸売市場でも鹿児島県産の占める割合が最も多い。
- ②サツマイモの端境期は6月〜8月であるが、その時期の出荷を狙って早掘り栽培が行われている。
- ③傷口から病原菌の侵入を防ぐためにキュアリング処理を行う。
- ④キュアリング処理をすることによってでんぷんが分解し糖が増加する。

※解答は18ページにあります。

# セレサ通信

## 組合長からのメッセージ ～令和2年度のスタートにあたって～

令和2年度がスタートし、それと同時に、第8次総合3か年計画の中間年度に入りました。

昨年を振り返りますと、新しい「令和」の時代がスタートし、国全体がお祝いムードに漂い、「即位礼正殿の儀」をはじめ、さまざまな皇室行事が執り行われました。一方で、異常気象に悩まされ、台風15・19号では、川崎市内でも多くの農業被害や住宅の床上浸水などがありました。

年が明けてからは、新型コロナウイルスが世界中にまん延し、感染した多くの方が亡くなるなど、深刻な状況が続いています。亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。こうした状況から東京オリンピックをはじめとするさまざまなイベントが延期や中止された他、世界経済、金融も大混乱に陥り、リーマンショックをはるかに超える最悪の状況となっています。

こうした中、JAセレサ川崎では、2月25日に「新型コロナウイルス対策本部」を設置し、「新型コロナウイルス対策行動計画」を策定しました。この計画の中では、「職員の健康管理として、出勤前に体温測定を行い、風邪等の症状の場合は自宅待機とする」「通勤時・勤務中は必ずマスクを着用し、咳エチケットや手洗い、うがい等の感染症対策に努める」ことなどを規定しています。

また、多くの職員が集まる会議や委員会をはじめ、組合員組織の会議等につきましては、中止や延期、または一部の役員のみで規模を縮小して開催するなどの対応をしています。さらに、毎年多くの皆さまに楽しんでいただいております「組合長杯チャリティーゴルフ大会」をはじめ、「女性部統一旅行」「セレサひまわり会の集い・日帰り旅行」につきましては、皆さまの健康・安全を最優先とさせていただくと考えから、今年度につきましては中止させていただくことといたします。その他のイベントにつきましては、今後の状況を踏まえ開催の可否を判断させていただきます。皆さまにはご理解・ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

さて、今年度は東京では3月14日に観測史上最も早く

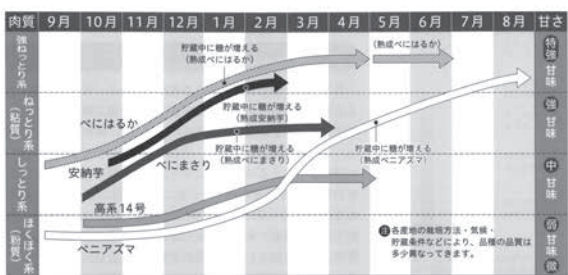
桜が開花した一方、29日には季節外れの雪が降り、川崎市内では梨畑で多目的防災網の支柱が折れたりゆがんだりする被害がありました。こうした状況も踏まえ、JAセレサ川崎では、過去の台風や今回の雪害などのように自然災害による被害を受けた組合員の皆さまを支援するため、4月1日に「大規模自然災害等支援実施要領」を設定いたしました。これは、JAセレサ川崎管内で発生した住宅の床上浸水や損壊、農業施設の損壊に対する復旧など、被災された組合員の支援に迅速に取り組むための施策です。以前は「数年や数十年に一度」といわれていた自然災害が、今では毎年のように発生しています。もし今後被害に遭われた際にはJAにご相談いただきたいと思います。



代表理事組合長 原 修一

先述の通り、現在国内をはじめ世界的に経済、金融が非常に厳しい状況に直面しています。JAセレサ川崎では、今後10年間の経営状況を予測するため、経常利益シミュレーションを再度作成しました。現在の経済情勢が続く、このまま何もしなければ、数年先に黄色信号が点滅するというシミュレーション結果もあります。そこで、未来永劫元気なJAセレサ川崎であり続けるため、今年1月にプロジェクトを立ち上げ、業務効率化等に関するさまざまな協議を重ねています。この中では、各事業の目標に関し、従来の事業量目標から収益目標に切り替えるとともに、各事業の効果をしっかりと検証し、より効果的な事業展開を図ってまいります。

令和2年度は、改革実践スタートの年と位置づけ、各事業に取り組んでまいります。組合員の皆さまには本年度も引き続き、JA事業に対するご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



サツマイモ品種の食味変化のイメージ

「日本農業検定1級テキスト」  
136頁137ページより

まり、糖分の増加が早まります。  
キユアリングとは、収穫後3～4日間、30～33度、湿度90～95%に保つことで傷口にコルク層ができ、病原菌が入れなくなることです。また、キユアリングをすることで、んぷんの分解が始まり、糖分の増加が早まります。

正解は①です。  
解説…最大の産地は鹿児島県ですが、東京都や大阪府の卸売市場では第2の産地である茨城県産が多く、鹿児島県が占める割合は少ない。四国・九州では早めの収穫が可能なのでそれを生かした早掘り栽培が行われ、6～7月は宮崎県の出荷が多くなっています。

### 【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セレス川崎 2020.3.17  
 コリウス。お好みの色を選んで寄せ植えにすると、初夏のお庭がいつそう華やぎます。



セレスモス麻生店 2020.3.6  
 セレスモスには直売所ならではの春野菜が豊富に出荷されています。



セレスモス宮前店 2020.3.20  
 春といえばタケノコの季節です。セレスモス宮前店も出荷が始まっています。



JAセレス川崎 2020.3.17  
 バジルの苗。お庭やベランダで育てると、ちょっと使いたい時にとっても重宝しますよ！



セレスモス麻生店 2020.3.17  
 大地のエネルギーが詰まった、地場産農産物を食べて丈夫な体を作りましょう！



セレスモス宮前店 2020.3.20  
 これから徐々に出荷数も増えますので、ぜひお買い求めください。



JAセレス川崎 2020.3.19  
 パセリはビタミンA、C、Eなど多くの栄養素を含む、ハーブの中でも栄養価の高い野菜です。




セレスモス麻生店 2020.3.27  
 旬の野菜は栄養価も高く、健康的な身体作りにおすすめです！



セレスモス宮前店 2020.3.21  
 セレスモス宮前店には彼岸桜が出荷されています。


JA セレス川崎

【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/>




セレスモス麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172  
 TEL：044-989-5311  
 営業時間：4月～10月 10:00～18:00  
 11月～3月 10:00～17:00  
 定休日：毎週水曜日、年末年始ほか  
 駐車場：100台収容



セレスモス宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4  
 TEL：044-853-5011  
 営業時間：通年 10:00～18:00  
 定休日：毎週水曜日、年末年始ほか  
 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。

※セレスモス両店につきましては、4月9日(木)から5月6日(水)までの期間、営業時間を短縮(10:00～15:00)させていただきます。



みなさまのご感想を  
お待ちしております。

### 料理のレシピが楽しみ

いつも楽しみにしています。特に楽しみにしているのが料理のレシピのページです。簡単に作れておいしいので、参考にしています。「大根葉の油炒め」も作ってみようと思います。

(中原区・青木さん)

### 中学校給食への取り組み

来年度中学生になる子どもがいます。地産地消で新鮮な野菜を食べることができ、恵まれた環境にあることを実感。成長期の子どもたちに安全でおいしい野菜をたくさん食べて、体も心も豊かに育ってほしいと思いました。

(麻生区・住さん)

### Webサイトから応募

プレゼント応募がWebからできるようになり、便利になりましたね。

(高津区・榎さん)

### 手作りのみそ・ジャム・漬物

手作り加工品評会の記事を見て、みそやジャム、漬物を買ってセレスモスに行ってみようと思いました。

(川崎区・南さん)

### パクパク食べられて最高

表紙の大きな「のらぼう菜」おいしそうです。のらぼう菜はくせがなくパクパク食べられるので最高です。

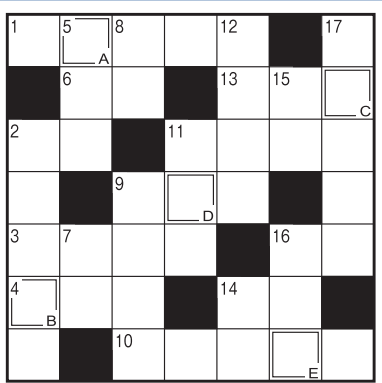
(多摩区・篠木さん)

### 投稿のお礼

たくさんのお便りありがとうございました。これからもご感想お待ちしております。

(J A 広報課)

## クロスワードパズル



## 2月のこたえ ジンチョウゲ

応募総数52通  
当選者5人の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
\*住所・氏名等の記入忘れがある場合は正解しても無効となりますのでご注意ください。



### タテのカギ

- ② 知事選の期日前〇〇に行ってきた
- ⑤ 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧ 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- ⑨ 往年のヒット曲『〇〇のハワイ航路』
- ⑪ 武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫ 茶畑で行う収穫作業
- ⑭ 数え年70歳のお祝いです
- ⑮ アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯ 飛行機で物を運ぶこと
- ⑰ 田畑を耕す農耕機械



### ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べる和菓子
- ② 損の反対語
- ③ あの人、いい人なんだけど、〇〇多いんだよね
- ④ 邦画ではありません
- ⑥ シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨ 馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩ 春の大型〇〇をゴールデンウィークといいます
- ⑪ クラブ〇〇、救援〇〇、〇〇写真
- ⑬ 与党と対立することが多い
- ⑭ たくと良い香りがします
- ⑯ アスパラガスは主にこの部分を食べます

「クロスワードパズル」のプレゼント懸賞は終了しました。  
※今号より新たにプレゼント付きアンケートの受け付けを開始しました。皆さまからのご応募を心よりお待ちしております。(詳しくは別紙案内はがきをご覧ください)

## 5月の運勢 モナカサンドラ

### ♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP  
【健康運】マイペースで楽しめる運動がお勧め  
【幸運の食べ物】クロダイ

### ♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】パワフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう  
【健康運】体調は回復へ。疲れたときは休んで正解  
【幸運の食べ物】ワラビ

### ♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ  
【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して  
【幸運の食べ物】ラッキョウ

### ♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています  
【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも◎  
【幸運の食べ物】ソラマメ

### ♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転  
【健康運】前半はけがや発熱に注意を。後半は回復  
【幸運の食べ物】葉ショウガ

### ♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め  
【健康運】頑張り過ぎに注意。適宜、休憩を入れて  
【幸運の食べ物】カレー

### ♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに  
【健康運】日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ  
【幸運の食べ物】ミョウガ

### ♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】大逆転運。ピンチになったときにチャンスです。敵と味方がはつきりするのには良い傾向。詳しい説明が開運の鍵  
【健康運】前半は無理をしないで。後半は快調です  
【幸運の食べ物】ピワ

### ♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に  
【健康運】次第に忙しくなるので体力をキープ  
【幸運の食べ物】キュウリ

### ♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉  
【健康運】栄養バランスの良い食事で元氣いっぱい  
【幸運の食べ物】初ガツオ

### ♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレスの発散には入浴が◎  
【健康運】暴飲暴食が心配。食事は規則正しく  
【幸運の食べ物】シソ

### ♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】春風に誘われる軽やかな運氣。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく  
【健康運】手足のストレッチと目のケアを重点的に  
【幸運の食べ物】夏ミカン

## 連休の営業のご案内

下記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染予防の観点などにより、変更となる場合があります。

営業内容	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)
本支店	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
支店	通常稼働	日曜・祝日扱い 8:00~21:00	通常稼働	通常稼働	土曜日扱い 8:00~21:00	日曜・祝日扱い 8:00~21:00	日曜・祝日扱い 8:00~21:00	日曜・祝日扱い 8:00~21:00	日曜・祝日扱い 8:00~21:00	通常稼働
	住吉支店	8:30~17:00	休止	8:30~17:00						8:30~17:00
※エレベーター設置工事に伴い、ATMの取扱い時間の変更および休止させていただきます。										
セレスモス麻生店(ローソン銀行ATM)	セレスモス麻生店 営業時間内稼働(手数料につきましては、ローソン銀行のHPをご確認ください)									
※5月4日(月)と5日(火)は、JFマリンバンクは取扱不可。										
※営業時間外・休日の緊急連絡先:0120-50-9674(県信連集中監視センター)										
※緊急連絡先:0120-258-931(フリーダイヤル事故はクミアイ)										
J A 共済 自動車事故	営業 5月1日(金)から3日(日)は、ゴールデンウィークセールを開催します。									
経済センター	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
予約・注文事務所	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
配達	5月1日(金)注文分は5月7日(木)に配達									
パーシモン	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
コイン精米機	9:00~16:00稼働									
セレスモス麻生店	営業(セレスモス両店・園芸館ともに10:00~15:00) ※4月29日(水)と5月6日(水)は臨時営業いたします。									
セレスモス宮前店・園芸館	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
セレスサービス(株) 【葬祭センター】	※緊急連絡先:0120-3096-56(年中無休24時間受付)									
セレス不動産(株)本社	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
セレス不動産(株)菅営業所	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
全農東日本エネルギー(株)	営業	休業	営業	営業	休業	休業	休業	休業	休業	営業
J A クミアイプロパン川崎販売所	※緊急連絡先:0120-182-571(L P ガス集中監視センター)									

## 広報モニターになりませんか

令和2年度の広報モニターを下記要領で募集します

- 【資格】** 市内在住の成人の方で、JAの事業や広報活動に関心のある方(令和3年3月31日まで継続して川崎市内在住が見込まれる方)
- 【公募人数】** 30人(応募者多数の場合選考)
- 【任務】** JAの事業や広報活動に対する意見や情報提供。アンケートの提出と広報モニター会議への出席など。
- 【任期】** 令和2年5月20日(水)~令和3年3月31日(水)
- 【謝礼】** QUOカード5,000円分(任期満了時にお渡しします)
- 【締切】** 令和2年5月7日(木)必着
- 【申込方法】** はがきまたはFAX・メール・ホームページにて郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・応募動機を明記。
- 【宛先】** J A セレス川崎広報課  
〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38  
FAX 044-877-2211 メール info@jaceresa.or.jp  
モニター専用応募ページ  
<https://www.jaceresa.or.jp/contact/monitor.html>

お問い合わせ TEL 044-877-2964(平日8:30~17:00)まで  
※注意 電話での応募は受付をしておりませんのでご了承ください。

## 晴れの入賞者

敬称略( )内住所

令和元年度市施設野菜立毛共進会

4月2日 市内巡回 出品点数4点  
▽特選=トマト・立川敏夫(黒川)

## 知って納得! 税金講座

## 相続税の計算方法

JA全中・JAまちづくり情報センター  
顧問税理士●柴原 一

相続税は大まかにいって、被相続人の遺産総額から債務・葬式費用を差し引いた「正味遺産総額」に相続税率を乗じて計算します。遺産総額は、原則として財産評価基本通達に基づき計算されます。例えば、宅地については路線価方式または倍率方式で評価されますが、その評価は公示価格の8割程度となっています。

なお、相続発生時点において被相続人の財産でなくても相続税の課税対象になるものがあります。一つは生前に相続人が被相続人から贈与を受けた財産で、相続発生前3年以内のもです。この贈与について以前に支払った贈与税があるときは、その贈与税相当額は今回支払う相続税額から控除します。もう一つはみなし相続財産と呼ばれるもので、生命共済(保険)金や死亡退職金などがこれに該当します。これら生命共済(保険)金や死亡

退職金については、それぞれ相続人1人当たり500万円の非課税枠があります。

正味遺産総額を計算したならば、それに基づいて相続税を計算します。相続税の計算過程は、(1)正味遺産総額から基礎控除額(3000万円+600万円×法定相続人の数)を控除します。(2)基礎控除額を差し引いた後の金額を各相続人が法定相続分で相続したものとみなして、各人が取得したとみなされた財産に相続税率を適用し、それぞれの税額を合算し相続税の総額を算出します。(3)(2)で計算した相続税の総額を各相続人が実際に取得した割合で按分します。(4)各人の税額に「配偶者の税額軽減」など種々の調整を加え納付税額を算出します。「配偶者の税額軽減」とは、配偶者が相続により財産を取得した場合には、取得した財産の内、配偶者の法定相続分または1億6000万円までの部分について相続税が課税されないというものです。一方、配偶者および1親等の血族以外の方が財産を取得したときは「2割加算」といい、その者の相続税が2割増しとなります。

## 営農技術顧問が就任

4月1日付けで新たに就任された北見<sup>たかし</sup>顧問を紹介いたします。県農業技術支援センターで果樹・花き研究課長などを歴任された経験を活かし、主に果樹を中心に生産者への営農技術指導に尽力いただきます。



北見 丘顧問

## 総合リスク対応顧問が就任

4月1日付けで新たに就任された田中正博顧問を紹介いたします。麻生警察署長などを歴任された経験を活かし、金融防犯や振り込め詐欺対応・指導などに尽力いただきます。また、3月31日をもちまして同顧問として着任していた山下繁夫顧問が退任となりました。今までご尽力いただきありがとうございました。



田中 正博顧問

## 機関紙コンクールで最優秀賞を受賞

JA神奈川県連広報局主催の「平成31年度神奈川JA機関紙コンクール」が行われ、当JAの准組合員向け機関誌「セレスパル」が「准組合員のみ配布の部」で最優秀賞を受賞しました。同コンクールは、県下のJAが発行する機関紙の出来栄を雑誌や新聞の編集担当者が審査し、紙面の質の向上を図るために行われているものです。今回の審査で「セレスパル」は、「企画が多彩で工夫されている」「情報を詰め込み過ぎず、可愛らしく親しみやすいデザイン」といった点が高く評価されました。

【報告事項】

- 令和2年度 セレサ組合員カレッジ  
日 程：令和2年8月～12月 全5回  
場 所：セレサモス宮前店 他  
内 容：収穫体験、市内産農産物を使用した料理講習会 他  
対象者：組合員およびその家族  
※平成22年度からの既受講者を除く
- 令和2年度 アグリスクール  
日 程：令和2年5月～令和3年3月 計12回  
場 所：川崎市農業技術支援センター  
内 容：JA営農技術顧問が講師となり、そ菜や果樹、花きの育成管理全般  
目 的：新規農業者や農業技術向上を図りたい方への農業知識・技術向上
- JA健康寿命100歳プロジェクト  
日 程：令和2年5月より  
場 所：セレサホール飛翔・モスピーホール 他  
内 容：健康イベント・健康大学

■ 「モスベジkitchen」

日 程：令和2年5月～令和3年3月 10:30～13:00  
※5月～9月につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため中止させていただきます。  
①10月16日(金)、②11月20日(金)、③12月18日(金)、  
④令和3年1月15日(金)、⑤2月19日(金)、  
⑥3月18日(金)  
場 所：セレサモス宮前店 モスピーホール  
内 容：料理教室を通じて川崎市内産の旬野菜の発信やPR、地域の方々とのコミュニケーションを図る

■ JAセレサ川崎エキサイトマッチ

日 程：令和2年10月31日(土)  
※11月1日(日)に変更の可能性あり  
場 所：等々力陸上競技場  
試合内容：2020明治安田生命J1リーグ 第30節 浦和レッドダイヤモンズ戦

他15項目を報告

【協議事項】

19項目を協議決定

セレサのDATA (3月31日現在・速報値)

購買品供給高	10億55百万円
販売品取扱高	11億54百万円
施設事業契約高	61億04百万円
貯金	1兆4,896億円
貸出金	5,455億円
長期共済保有高	1兆7,018億円
年金共済保有高	338億円
組合員数	68,206人
うち正組合員	5,400人
准組合員	62,806人

5月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1) 1日(金)、8日(金)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15) 12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木)
- 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。

5月の相続・遺言無料相談会

- 11日(月) 元住吉支店
  - 13日(水) みなみ支店
  - 18日(月) 新百合丘支店
  - 20日(水) 鷺沼支店
  - 25日(月) 橋支店
  - 27日(水) 大師支店
- 時間 9:00～16:00  
・相談時間は原則1時間30分まで。相続や遺言に精通した専門の職員が親身になって分かりやすくアドバイスいたします。  
・ご相談無料・予約制・秘密厳守。  
・ご予約は相談会の前々営業日16:00までにお近くの支店まで。  
※開催日に都合がつかない場合は、お気軽にお近くの支店までお問い合わせください。  
※JA神奈川県信連 信託代理店 JAセレサ川崎 本店金融推進部 (TEL 044-877-2140)  
当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

セレササービスのご案内

セレササービス(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 こころ  
**0120-3096-56**  
危急のご連絡は24時間・年中無休  
<http://ceresa-service.jp>

5月の年金無料相談会

- 12日(火) 久地駅前支店
- 13日(水) 長沢支店
- 14日(木) 生田支店
- 19日(火) 東柿生支店
- 20日(水) 梶ヶ谷支店
- 21日(木) 高津支店
- 22日(金) 柿生支店
- 26日(火) 鷺沼支店

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。

5月のマイホーム・アパート 新築・リフォーム相談会

5月の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止させていただきます

相談時間は原則1時間程度。予約制。ご予約は相談会の前々営業日16:00までに各会場支店まで、セレサ不動産はセレサ不動産本社まで。本店資産相談課 (TEL 044-877-2509) セレサ不動産本社 (TEL 044-870-6711) 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9:00～15:00
  - ATM 8:00～21:00  
※住吉支店はエレベーター設置工事に伴い、ATMの取扱い時間変更および休止させていただきます。期間：令和2年2月1日(土)～7月中旬頃 平日 8:30～17:00 土日・祝日 終日休止 (セレサ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・土日9:00～16:30※祝日は休み
  - セレサモス麻生店 10:00～15:00  
セレサモス宮前店 10:00～15:00  
※営業時間短縮期間：4月9日(木)～5月6日(水) ※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)
- ※連休中は営業時間が異なります。詳細は21ページをご覧ください。

5月のセレササロン

5月の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止させていただきます。  
お問い合わせ・お申し込み 本店生活福祉課 (TEL 044-877-2509)

5月の経営相談会(法律経営)

5月の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止させていただきます  
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までに各会場支店の総合相談担当まで。(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。



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

※なお、上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止または延期となる場合があります。また、セレサモス両店につきましては、営業時間を短縮させていただきます。(通常営業時間10:00～18:00)

組合員の皆さまへ 組合資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。



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

# ラッキョウ

～初夏が旬の薬効野菜～

## ラッキョウのいろいろ



### ラッキョウ

漬物用として利用されるラッキョウ特有のピリッとした辛味と強い香りがあり、パリパリとした歯触りの旬は5～6月の主流は「らくだ」という大玉品種



### エシヤレット

生食用で、軟白栽培された若いラッキョウの一般的な漬物用ラッキョウよりも穏やかな風味の爽やかな辛味と香りが特長



### 島ラッキョウ

沖縄県で主に栽培されているの辛味、香りとも強めで、生食すると特有の個性が楽しめる

## 楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、みそ漬け、砂糖漬けなど



水洗した後、芽と根をカットして皮をむき、お好みの漬け方で漬ける

生のままどうぞ!



エシヤレット、島ラッキョウは、みそ、マヨネーズを付けてお手軽に

### おつまみ



スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる



### 調味料

みじん切りにして、いろいろな料理に使える

甘酢漬の酢とあえても美味



天ぷらなどの揚げ物、炒め物

### 意外な食べ方



しょうゆを垂らすと美味!

### カレーに添える



ラッキョウ漬けは欠かせない!

シンプルに串に刺して網で焼くだけ

洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある



## 見分け方

### NG

芽が伸びている  
収穫から時間が経過している  
緑ががっている  
硬いことがある



お薦め  
泥付き  
新鮮で風味や歯触りが良い

### エシヤレット、島ラッキョウ



葉が枯れていない  
白い鱗茎(りんけい)がみずみずしくつやがある

粒が大きめでそろっている  
白くふっくらとしていて、傷などがない

## 保存方法

芽が出るのが早いので、購入後はすぐに下処理して保存  
すぐに下処理できない場合は、新聞紙などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存。できるだけ翌日には下処理を



## ラッキョウの力

### 食物繊維 便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い。生活習慣病の予防効果が期待できる

### カリウム 高血圧予防、むくみ改善

利尿作用があり、余分な塩分を体外に排出する

### アリシン

疲労回復、血行促進、免疫力アップなど



特有の香りのもととなるタマネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種

## ラッキョウのじみツ

### 歴史

原産地はヒマラヤ地方(中国)の紀元前から栽培が行われ、当初は薬用だった

### 平安時代

日本への伝来は、9世紀ころの当初は薬用『新撰字鏡(しんせんじきょう)』『本草和名(ほんぞうなみ)』は「菘」、『延喜式(えんぎしき)』では「菘白」の名で登場



### 江戸時代以降

食用としても広く栽培される。現在の主な産地は、鳥取県、鹿児島県、宮崎県、徳島県など



生命力旺盛!  
精力が付くため、修行僧は食べてはいけないものとされていたとか!

# わが家の レシピ



## 材料 (2~3人分)

- ・新タマネギ…1/2個
- ・キャベツ…150g (4~5枚)
- ・ブロッコリー…適量
- ・青ジソ…5枚
- ・ミニトマト…2~3個
- ・酒…50ml
- ・豚バラ肉…150g

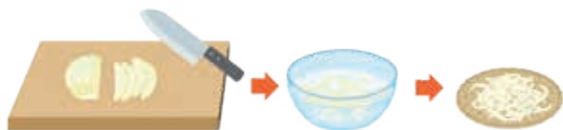
### <梅ポン酢>

- ・ポン酢…大さじ4
- ・梅肉 (練り梅) …大さじ1
- ・白ごま (すりつぶしておく) …大さじ1
- ・おろしショウガ…小さじ1

## 豚しゃぶ梅ポン酢

## 作り方

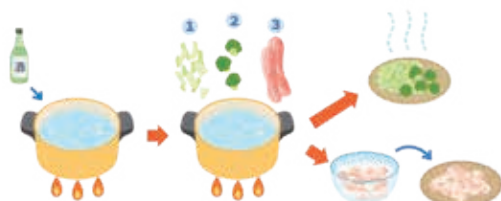
- 1 新タマネギは薄切りにして水にさらし、ざるにあげて水気を切る。



- 2 キャベツはざく切り、ブロッコリーは一口大、青ジソは5mm幅の千切り、ミニトマトは2~3mmの輪切りにする。



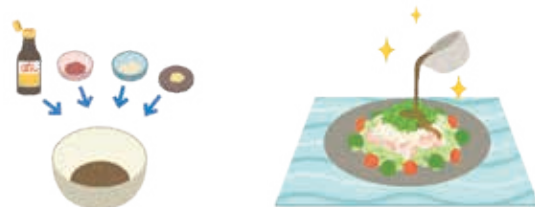
- 3 鍋に湯を沸かして酒を入れ、キャベツ、ブロッコリー、豚肉の順番で茹でる。茹でたら、キャベツとブロッコリーはざるにあげて冷まし、豚肉は冷水にとり、ざるにあげて水気を切る。



- 4 皿にキャベツを敷き、その上に豚肉、タマネギ、青ジソの順番に盛り付け、その周りにブロッコリーとトマトを盛り付ける。



- 5 ポン酢と梅肉、白ごま、おろしショウガを混ぜ合わせたタレをかけたら、できあがり。



## ワンポイントアドバイス



中原区下小田中 **小島 京子さん**

水気をしっかり切らないとタレが薄まってしまうので、キッチンペーパーなどを使ってしっかりと水気を切ってください。梅ポン酢のタレがさっぱりとしていて、豚肉などにとても合います。ワカメなど好きな具材を入れてもおいしいです。春キャベツや新タマネギを使ったこれからの時期にぴったりの一品ですので、ぜひお試しください。