

JAセラサ川崎 機関誌

CERESA

月号

2021 January

No.280

特集

原組合長と岡部信彦先生の特別対談

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

Contents

特集 原組合長と岡部信彦先生の特別対談	3
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 初山を歩く	12
かわさきファーマーズ 時代に合わせた花き栽培 高津区・武笠 孝一さん	14
農作業ノート 8~9月咲きコギクの切花栽培について 営農技術顧問・志村 隆	15
輝人~KIRABITO~ 青春の夢を叶える乗り物 幸区・斉木 和昭さん	16
健康だより 冬は深刻、夜間頻尿の悩み アグリアカデミー~農業検定クイズ~ タマネギの栽培・栄養素・保存	17
セレサ通信 & 支店だより	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 カラシナ	23
わが家のレシピ ユズジャムとユズゼリー 多摩区・古谷 美枝子さん	24

2月の行事予定

11日 建国記念の日
(木)

16日 定例理事会
(火)

23日 天皇誕生日
(火)

※日程等は変更されることがあります

「手作り加工品品評会」中止のお知らせ

毎年1月に開催している「手作り加工品品評会」につきましては、食味審査等による新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、**今年度の開催を中止とさせていただきます。**皆さまには何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

今月の
表紙



《イチゴの収穫作業》

多摩区菅稲田 上原 脩太さん

3年前に就農した上原さんは、35㎡ほどの温室と果樹園、畑でイチゴと梨をメインに約15品目を栽培しています。

特に就農と同時に始めたイチゴへの思いは強く、先輩農家からおいしくなると教わった有機肥料を使ったり、ハウス内の温度や二酸化炭素などの管理を徹底したりと、見た目や味にこだわった栽培を日々研究する他、生育に使う一部の資材をプラスチック製から紙製のものに変更するなど、環境にも配慮した農業を心掛けています。

今後も、ピークを迎えるイチゴの収穫や、摘み取り体験の受け入れに対応しながら、父が主体となって栽培する梨の作業を手伝うなど忙しい日々が続きます。

イ(医療)・ノ(農業)・チ(地域)を支えるために ～新型コロナウイルスに立ち向かう～



今号では特別企画として、新型コロナウイルスに最前線で立ち向かっていただいている川崎市健康安全研究所所長の岡部信彦先生から、新型コロナウイルスに関わるこれまでの状況や見解、また、深い関わりを持つ医療と食などについて語っていただきました。



おかべ のぶひこ
岡部 信彦 氏 医学博士 川崎市健康安全研究所所長

主な経歴

昭和46年—東京慈恵会医科大学医学部卒業

昭和55年—米テネシー州ヴァンダービルト大学小児科感染症研究室研究員

平成 3年—WHO(世界保健機関)西太平洋地域事務局伝染性疾患予防対策課課長

平成 7年—東京慈恵会医科大学小児科学講座助教授

平成 9年—国立感染症研究所感染症情報センター室長

平成12年—同感染症情報センター長

平成25年より現職。

令和2年12月末現在、政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会委員や内閣官房参与として、国内外における感染症対策の第一人者として活躍されています。



収録場所:川崎市殿町 川崎市健康安全研究所

※この対談は令和2年11月19日に収録しました

岡部先生と健康安全研究所

原組合長 本日はお忙しい中、ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

岡部先生 こちらこそよろしくお願いたします。

原組合長 岡部先生は現在、川崎市健康安全研究所の他、政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会の委員、さらには内閣官房参与など、さまざまな現場で活躍されていますが、まずはご自身の現在の取り組みなどについて教えてください。

岡部先生 私は、もともと小児科の出身なんです。昔から子どもが好きだったので、病気の子どもたちを助きたいという思いがありました。これまでも大小問わずさまざまな病院・医院で子どもの診療をしていました。

原組合長 そうだったんですね。

岡部先生 ただ、小児科といっても、その中でまた心臓や脳神経などの専門領域があり、私の専門は感染症です。このことが今日までつながっています。感染症を専門とすること



が、普段はどのような取り組みを行っているのでしょうか。

岡部先生 主に、市内で販売される飲食物や生活用品、医薬品の安全性の検査の他、感染症や食中毒などの病原診断を行っており、公衆衛生をベースとした国際的にも通用する研究所です。市で生産された梨や柿などの農産物の安全性のチェック、放射性物質の検査などもしています。他にも多摩川でとれる鮎に水銀などの有毒物質が含まれていないかなど、文字通り人々の健康と安全を守る取り組みをしています。そして、この研究所で市内での新型コロナウイルスのPCR検査などを行います。P3といわれる厳重な管理の実験室でこのウイルスを取り扱っています。

原組合長 このような最先端の研究所が市内にあることは、大変心強いです。

新型コロナウイルスとは何か

原組合長 早速、本日の本題とすることもよい話題になります。が、「新型コロナウイルス」について、そもそもこれはどういったウイルスなのか、

教えてくださいませんか。

岡部先生 まずコロナウイルスについてお話ししましょう。人に感染するコロナウイルスはこれまでもあり、鼻かぜの原因といわれています。また動物のコロナウイルスというものもあって、猫や犬、ニワトリなどがかかる、比較的身近なウイルスなんです。恐らく、原組合長や読者の皆さんも、今までに何回かコロナウイルスにかかっているはずなんです。

原組合長 それは初めて知りました。元々身近なものだったんですね。

岡部先生 そうです。ただそれが、今までなら見つかったとしても「インフルエンザじゃなくて良かったね」というような程度の位置付けでした。他にも危険な病気はたくさんありますし、薬やワクチンの開発という点でも、優先順位はずっと低かった。でも今回のコロナウイルスは、これらとは全く違うタイプで、コロナウイルスという一種の枠の中に入るとは入るけれども、人への影響が強い、いわばはぐれ者が出てきたんです。

原組合長 なるほど。それで世界中に広まったと。

岡部先生 近代におけるコロナウ

イルスによる人への攻撃は、これが「3回目」になります。つまり、今までも人に悪さをするコロナウイルスはありました。1つは2003年に「SARS(サーズ)・重症急性呼吸器症候群」というウイルスがあったことを覚えていますか。あれも中国およびアジアを中心に世界で猛威を振るいましたが、自然と消え去ってしまいました。それからもう1つ、主に中東地域で発生が報告された「MERS(マーズ)・中東呼吸器症候群」というものもあります。これは人から人にはうつりにくいのですが、ひとたび感染すると致死率が約35〜40%と、重篤な病気です。話を戻しますが、今回、発生当初の中国は、これがSARSなのかMERSなのかすぐに調べたものの、どちらでもなく、「遺伝子の配列が違う新型コロナウイルスが出てきてしまった」という流れです。

原組合長 世界の状況について伺いたいのですが、陽性患者の数や重症患者の数など、どういった所に違いがあるのでしょうか。アジアや欧米など、地域や人種などで差があるのでしょうか。

岡部先生 いろいろな方法で見ているのですが、人種という点で見たウイルスに対する感染のしやすさで言えば、私たちアジア人種と白

色人種やラテン系人種では、さほど違いはないのです。また、ブラジルは日系人が多いのですが、日系の陽性患者が少ないかと言うとそうでもないかと、ブラジルの友人から聞きました。比較的抑え込めている国が多いアジア諸国は、人種的にウイルスに強いということも、今のところないですね。他にも、人種の特徴だけでなく、社会的環境や文化的背景、そして国ごとの検査体制や医療制度の影響など、どこで差が生まれるのかは、世界中で多角的な分析を進めています。

原組合長 いまひとつ理解し難いのは、中国はなぜここまでウイルス

スを封じ込めることができているのかということですが、

岡部先生 中国についてはさまざま意見がありますが、先ほども話したように中国はSARSの経験があり、感染症対策のノウハウを持つていたことが一つ。そして何より、こうした感染症を抑えるには、中国的な体制が一番なのでしょう。彼らは中央からの命令によって即座に「外に出るな」ということが可能です。外出したら罰金どころか逮捕ですから。また、当時の武漢では病院と医者が不足していました。その解消策として医師や看護師、新たな病院を建てて重機まで、広い中国全土からかき集めることもできる。もし日本でも同じ状況になったとき、多少の自衛隊員は来るけれども、例えば「東京が大変だから、熊本にいる医者はみんな東京に行つて」というようなことができないでしょうか。日本では到底不可能ですよ。

原組合長 なるほど。これはもう政治体制というか、元々の国としての枠組みの違いが大きいですね。

岡部先生 そうですね。日本では新型コロナウイルス

接触確認アプリの「COCOA」を導入するだけでも、人権問題の議論が巻き起こるぐらいですから。ただ勘違いしていただきたくないのは、「日本が中国のような体制になった方が良いか」ということではなく、そのこととは全く別の話です。そういう意味では、私は日本という国は健全だと思っています。

東京オリンピックについて

原組合長 いよいよ2021年は、東京オリンピック・パラリンピックが控えています。国民の一人として大変楽しみな一方、まだまだ厳しい見方をする声もあります。岡部先生はオリンピックの感染症対策アドバイザーも務めていらっしゃいますが、現状はどのようにお考えでしょうか。

岡部先生 オリンピックについては、現時点では「オリンピックはやりま」と国が方針を決めたということ。つまりやるかやらないかではなく、どうやればできるかという段階です。そう考えたとき、オリンピックで一番大切なことは「競技を行うこと」ですよ。私は、競技自体はやるのが可能だと思っんです。トップの選手たちは、競技をすることに打ちこんでおり、そのためにはいろいろな制限は我慢するので、選手たちへの感染管理、選手



ます。ただ、そこに付随して「お客さんをたくさん入れないといけない」とか、「メディアをたくさん呼ばないといけない」など、オリンピックが持つ一般的な興味・楽しみ、経済的な側面が顔を出してきます。こういう話になってくると、徐々に私の領域ではなくなってきました。ですが、やるならば、食事や宿泊、移動など「これはできる。これはできない」という議論を、丁寧に進めるべきだと思います。

セレサ川崎の取り組み

原組合長 日本においても、東京や大阪など厳しい状況が続いていますが、川崎市については現状どのような状態なのでしょうか。

岡部先生 川崎は東京とも隣接して

いますが、コロナの数字を見ると、東京と比べれば、川崎の方が人口当たりに対する感染者数は比較的少ないと思いますが、パターンとしては東京を追いかけている感じですね。感染症全体にも言えますが、この病気はやはり「都会の病気」だと思います。もちろん、地方でもクラスターは起こるし、そうなると地方は都会よりも病院や医師の数が少ないので、そこは気を付けたいところです。

原組合長 私たちセレサ川崎も、国内で患者が出始めた2月から、独自の「新型コロナウイルス対策本部」を立ち上げました。未知の感染症に対し、セレサ川崎の組織全体や職員一人一人の動きまでカバーする行動計画を作りまして、極端に言えば、

「具合が悪かったら来るな」というようなことを徹底しています。

岡部先生 まさにそれが一番です。

私はインフルエンザの流行期にも「具合の悪い人は仕事に来ないで、家でゆっくり休めるようにさせるルールを作らないと、病気に社会が負けてしまう」と以前から話してきました。感染者が出てしまうのは仕方がないことです。本人だけのミスでも何でもない。ただ、そこから広がらないようにするという工夫はできるんです。

原組合長 その通りですね。私たちのJAは、現在38の支店があるので、設備面において全ての支店に、大型の加湿器や非接触型の体温測定器を配置しています。その他にも、社会全体で3密の回避や手洗いの励行など、多くの指針がありますが、今後の感染対策として岡部先生から私たちへ何かアドバイスはありますか。

岡部先生 さまざまな観点から対策をされているんですね。私からお伝えさせてもらうなら、基本的なことになります。もしご自身が慢性的の病気を持っているのであれば、それをしっかりと治療してください。特に気を付けたいのは糖尿病の方、そして喫煙者の方。こうした方は感染症に弱いんです。

原組合長 生活習慣とも密接に関わることですね。詳しく聞かせていただけますか。

岡部先生 まず糖尿病について、これまでのデータから糖尿病が上手に抑え込まれていない場合には、重症化しやすいことが分かっています。糖尿病自体は痛くもかゆくもないのですが、だからといって決して放置せず、粘り強く治療をしてください。また、タバコについては、もうそれ自体で肺の機能が落ちていく訳ですから、呼吸の動きが悪いのです。健康な肺を持っている人に比べると、リスクが格段に上がってしまいます。これらを含め基礎疾患や身体に不調を感じる所は、しっかりと良くしてください。仮にコロナが無くなっても、インフルエンザは毎年流行りますし、別の感染症も出てくるかもしれない。長期的な視点でご自身の健康を考えて、しかるべき治療や生活習慣の見直しを行いましょ。

原組合長 引き続き気を付けていきたいと思えます。ただ、これから先ずっとこの状況が続いていくものなのでしょうか。収束するのでしょうか、どのような状況なのでしょう。

岡部先生 具合が悪い人を、しっかりと治す。これが安定してできること





ですね。新しい病気ですので、ゆつくり対策を考える余裕はありません。これまでも、いわば走りながらさまざまなことに対処していると思いますが、今はもう「真つ暗闇の中を進んでいる」という状況ではないと思います。予防法にしる治療法にしる、徐々にデータは集まってきた、全体像こそまだですが、見えている部分も増えていきます。

原組合長 そうしたお言葉をいただけると、私たちも希望が持てます。

「医食農同源」から子どもたちの未来を考える

原組合長 さて、今度は食について考えていきたいと思えます。私たちは総合事業を行うJ Aとして、子ども

もたちの食農教育ということで、稲作や料理教室などを通じて、野菜を含めた「食と農のつながり」というものを強く訴えています。医療の世界から見ても「食」というのは大切だと思えますが、先生の食に対する見解を伺いたいと思えます。

岡部先生 食の大切さを伝えることはとても良い活動ですね。私は医者なので、栄養的な観点からお話をさせてもらうと、特定の物だけを食べて免疫力が上がる訳ではないと思うんです。お菓子ばかり食べてはいけません。お菓子はかといってキャベツだけでもいけないと思います。一番いいのは、やはりバランスの良い食事を取ること。野菜も大切だし、タンパク質も大切。ちょうど良いバランスで食べてこそ、免疫力・体力・

抵抗力というものは上がると思えます。

原組合長 そうですね。確かに日本人は、日々の栄養が足りていない訳ではないですからね。私たちもJ Aグループの一員として消費者に安全な食材を供給できるように取り組みを強化したいと思えます。ところで、先生は「医食農同源」という言葉をご存じでしょうか。病気を治療するのも日々の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことでです。

岡部先生 昔から「医は食を、食は医を」というように、健康でいたいから治療を行う、日々の食を大切に、どちらも相互関係にあって、大切な概念だと理解しています。農という面では、私個人としては、やはり食本来の大切さというか、食べ物への関心を高めていくということを、特に今の子どもたちに伝えたいと思えますね。何でも便利な時代になっていくので、魚や肉が欲しいと思えば、すぐスーパーマーケットへ行つて切り身や精肉されたものを買うことができます。カット野菜も増えていきますよ。ただ、それら全てに元の姿というものがあったら、どれもが命なのだ

いうことを理解してほしいですね。

原組合長 その点については、我々が率先して子どもたちに伝えていかなければならないと思っています。食に対する関心が薄れることは、同時にその危険性も分からなくなるということですね。野菜にしても肉や魚でも、やはり食べ物への感謝が根底にあって、そこから安全や栄養という話ができる。子どもたちにはそうしたことを伝えたいです。

岡部先生 便利な時代と言ったって、スマホだけでトマトは作れないですね(笑)。

原組合長 そうなんです(笑)。食の大切さ、生産者の苦労や喜びをしっかりと伝えていきたいと思えます。

岡部先生 ぜひともお願いします。今後のJ Aの取り組みに期待しています。

原組合長 ありがとうございます。岡部先生、今日は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございます。

岡部先生 こちらこそ、ありがとうございます。

(文責・広報課)

ミカンの収穫体験に汗

新採用職員が組合員と交流深める

菅地区は12月3日、新採用職員を対象にした農業体験実習を、多摩区菅馬場の白井正壽さんの畑で実施しました。職員はミカンの収穫作業を行いながら、協力した同地区青壮年部員らとの交流を深めました。

同実習は、都市

農業への基礎知識や組合員との交流を深めることを目的に、青壮年部の協力の下、2009年から実施しています。

当日は、5人の新採用職員が、ミカンの収穫を体験。始めは慣れない手つきだった職員も、白井さんや協力する他の部員らの指導もあり、次第に器用にはさみを動かし、声を掛け合いながら作業を進めました。

参加した新採用職員は「楽しさと同時に、生産者の苦労も実感した」と話しました。



白井さん(左)から説明を受ける職員

白井さんは「たった一日だけでも、彼らが成長していく姿が見える。お互いの立場は違うが、ここで得た経験を、今後の業務に生かしてほしい」と話し、職員たちの将来に期待を寄せました。

初めての長ネギ予約販売

そ業部橘支部は、初めての試みとして12月9日と16日に、橘支店で長ネギの予約販売を行いました。

同支部は、毎年農業まつりで支部員が生産した野菜の直売を行い、行列ができるほどの人気を集めています。特に長ネギは人気が高いため、専用ブースを設け、例年400束前後が完売します。

支部員は昨年も農業まつりに向け、春ごろから長ネギの栽培を進めてきましたが、新型コロナウイルスの影響で農業まつりが中止となったため、同支部の役員会で対応策を協議し、新たな販売方法として、予約販売を試みることにしました。

新型コロナウイルス感染症防止のため事前予約制とし、橘地区3支店でのチラシ配布やポスターの掲示、インスタグラムなどで周知。1束(1.5kg)500円で、10月の中旬から末まで予約を受け付けると、115束の予約が入りました。

販売日は両日とも、支店駐車場の特設テントに予約者が順次訪れ、新鮮な長ネギを手笑顔を見せていました。また、購入者は、今回初めて作成した管



ネギを手渡す小宮支部長(左)

内生産者の直売所マップを合わせて手渡し、長ネギとともに地域の農業もPRしました。

購入者は「ポスターを見て予約した。たくさんあるので、鍋などでおいしくいただきたい」とうれしそうに話しました。

小宮秀樹支部長は「初めてのことで売れるか心配だったが、購入者に喜ばれ、長ネギも無駄にならずに良かった。これを機に他の農産物でも新しい販売方法を試していきたい」と意欲を語りました。

香辛子の レシピコンテストを開催

かわさき地産地消推進協議会は12月5日、川崎市幸区の産業振興会館で、同市で生まれた新品種のトウガラシ「香辛子（こうがらし）」のレシピコンテストを初めて開催しました。

当日は、オンライン主体で開催し、約2か月かけて募集した70品目のレシピから、書類審査を通過した9品目を実食で審査。会場となったレストランのスタッフが調理し、完成した料理を食生活アドバイザーや市内の香辛子生産者など6人で審査しました。

厳正な審査の結果、同市中原区の川島洋一さんの「香辛子とアサリの香辛子ウオッカ蒸し」が最優秀賞を受賞。賞品として市内産農産物の詰め合わせなどが贈られました。同協議会の会長で、審査委員長を務めたJ Aの木寫浩也常務は「どれもレベルが高く結果は僅差だった。こうした取り組みを通じて、香辛子の周知拡大に務めたい」と話しました。



コンテスト会場の様子

農地が持つ防災機能を再確認

J Aの役員と市都市農業振興センターの職員らが12月22日、市消防局のヘリコプターで、上空から「防災機能」としての観点から見た、市内農地の現状を確認しました。

J Aでは市と連携し、農地所有者に対し、農地の「市民防災農地」としての登録を呼び掛けています。防災農地に登録されると、震災時の一時避難場所や、状況により仮設住宅の設置場所にも利用されるなど、災害の発生時から復旧まで、地域の早期復興に向けた重要な役割を果たします。

当日は、梶稔副組合長や齋藤徳明所長らがヘリコプターに乗り込み、上空から市内農地の現状を確認。一連の視察を終えた梶副組合長は「防災機能としての農地が持つ役割は非常に大きいと感じた。今後、市と連携し防災活動の一層の強化に努めたい」と話しました。



上空から見た市内農地(高津区久末地区付近)

多肉植物で フラワーアレンジメントに挑戦

女性部日吉支部は12月11日、日吉支店でフラワーアレンジメント教室を開き、女性部員と職員合わせて19人が参加しました。

この活動は教育文化活動の一環として、部員の知識向上および部員相互の交流を図り、親睦を深め、生活の充実を図るために毎年開催。今回は、インテリアとしても人気を集めている多肉植物を使った寄せ植え体験を行いました。

当日は、マスクの着用や席の間隔を空けるなど、十分な新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施。宮前区で多肉植物を生産販売しているタナベフラワーの田邊寛子さんが講師を務め、寄せ植えの手順やポイントなどを説明し「寄せ植えをする時は、テーマを決めて苗をパズルのように組み合わせ、利き手と反対側から植えていくと植えやすい」とアドバイス。その後、部員らは高さやバランスを見ながら虹の玉やピンクプリティなど7種類の多肉植物を鉢に植え、オリジナルの寄せ植えを楽しんでいました。

また、田邊さんは持ち帰った後の注意点として「雨ざらしにならない風通しの良い軒下に置き、夜間は室内に入れておくと寄せ植えを長く楽しめる」と伝えました。

参加した部員は「とてもかわいらしい多肉植物の寄せ植えを作ることができて楽しかった」と笑顔を見せました。



多肉植物の寄せ植えを行う女性部員

柿ワイン新酒 味香り上出来

柿生禅寺丸柿保存会は12月18日、本店で原修一組合長に、川崎市役所で福田紀彦市長に禅寺丸柿ワインの新酒を贈り、出来栄えを披露しました。

原料となる禅寺丸柿は、約800

年前に麻生区柿生地区にある王禅寺で発見された国内最古の甘柿といわれています。市内が原産とされるこの柿をPRしようと同保存会では1998年から毎年、柿ワインの製造販売を継続。また、同地区の学校や区役所などに植樹を通じて区民へのPRを進めています。

昨年は、長く続いた梅雨や8月の猛暑の影響で収穫前に多くの実が落下してしまいました。10月に会員とJAの職員が同地区の畑で収穫した890kgの柿で、10000本の貴重なワインが出来上がりました。

当日は、同保存会の飯草康男会長と宇津木裕副会長、長瀬敏之副会長がJAを訪れ、「昨年に続き今年も少ない収穫量でしたが、味や香りは良いものができたので味わってほしい」と原組合長に手渡し、試飲した

原組合長は「柿の香りがしっかりしていて、味もフルーティでおいしい」と絶賛しました。12月18日からセラモスなどで、1本1800円(税込)で販売していますので、ぜひご賞味ください。



JA役員にワインを贈呈する保存会役員

安心して楽しめるイチゴ農園へ 医師ら招き対策学ぶ



岩室さん(右)から説明を受ける元木さん夫妻(左)

麻生区の元木いちご農園は12月23日、感染症予防の専門医らを招き、観光農園の運営に向けた新型コロナウイルスの感染症対策を学びました。

当日は、医師の岩室紳也さんとリスク管理が専門でコンサルタントの西澤真理子さんが農園を訪問。イチゴ狩りのシーズン本格化を前に、感染症予防の観点から見た摘み取り時の注意点などを、園主の元木要介さんと妻の成美さんに説明しました。

岩室さんは、入園時の対応や園内の様子を見ながら「ハウスの中は換気もできていて比較的安全だが、来園者には小まめな手指消毒を呼び掛けて」などと説明。要介さんは「多くのアドバイスをいただき大変勉強になった。来園者が安心してイチゴ狩りを楽しめるよう準備したい」と話しました。

非接触型の

体温計を寄贈

宮前地区は12月21日、宮前区へ非接触型の体温計を寄贈しました。

当日は、宮前地区の非常勤役員と支店長が区役所を訪問し、高橋哲也区長へ同体温計60個を寄贈。受け取った高橋区長は「新型コロナウイルスの感染者が再び拡大傾向にある中、こうした支援は大変ありがたい」と話し、同地区の各支店に対し感謝状を渡しました。

今回JAが寄贈した体温計は、小中学校など災害発生時における区内の避難所等30か所に配付されます。

当JAでは今後も、役員一人一人が地域の皆さまへ何ができるかを考え、積極的に行動し、都市農業の振興と地域社会の発展に貢献してまいります。



体温計を受け取った高橋区長と宮前地区の非常勤役員

新たな様式で寄せ植え開催

女性部川崎南支部は12月24日と25日の2日間、正月用寄せ植え講習会をみなみ支店で開きました。

同支部は、新型コロナウイルスの影響で多くのイベントが中止となる中、部員らに正月を明るく迎えてもらおうと同講習会を3回に分け、少人数で開くことを決定。また、新たな生活様式として家での活動を推奨するにあたり、参加を見送る部員にも材料や資料を持ち帰り、自宅で寄せ植えを楽しめるよう企画しました。



シート越しに講義を行う志村顧問

当日は、部員ら18人が資材を持ち帰り、20人が講習会に参加。志村隆富農技術顧問が、飛沫防止シート越しに「葉ボタンを中央から少しずらして盛り上がるようにするのが美しく見せるコツ」などとアドバイスし、部員らは「スマイルや赤い実の付くヤブコウジなどを思い思いのイメージで丁寧に植え付けました。

参加した部員は「コロナ禍で暗い気持ちになりがちだけど、作った寄せ植えを飾って明るい新年を迎えたい」と話しました。

親しまれる体験型農園のポイント

ポイントを熱弁

J A 全中は12月18日、千代田区大手町のJ A ビルで、「体験型農園の普及と改善に係る研修会」をオンラインで開催し、事例報告として当J A 営農部アグリサポート課の米山博志課長と小野彩月職員が講演しました。

2人は、同課が主体となり運営するJ A の体験型農園「あぐりっこ農園」の特徴や新型コロナウイルス禍での工夫点などを説明。同農園で予定していた多くの恒例行事が中止を余儀なくされる中、同課が進めた感染症対策や、利用者や周辺住民に楽しんでもらおうと始めたヒマワリ栽培など、さまざまな取り組みによる成果を伝えました。

小野職員は「利用者一人一人へのきめ細かいサポートが、満足度や継続率の向上につながる」と熱弁。終了後、体験型農園の開設を検討するJ A などから多くの質問を受けました。



取り組みを伝える米山課長(左)と小野職員

環境保全型農業を学ぶ

果樹部と川崎市は12月22日、近年年度多発している梨のみつ症と環境保全型農業に関する講習会を本店で開き、部員ら61人が参加しました。

同講習会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から午前と午後の2回に分けて実施。十分な感染防止策を施した上で講義を行いました。

当日は、J A の北見丘営農技術顧問が、豊水のみつ症発生要因と対策について説明。また、県農業技術センターの眞壁敏明主査が、部員らの協力で実施した益虫が害虫を捕食する天敵製剤を設置し、一部の害虫のみに有効な選択性農薬や害虫の行動を抑制する黄色LEDなどを併用した試験栽培の効果をデータや写真を使って報告しました。

参加した部員は「農薬を使う量が減って環境保全や労力削減になるのであれば、今後天敵製剤や黄色LEDの導入を検討したい」と話しました。

J A と果樹部は今後も、環境保全に係る農薬や栽培技術の講習会、説明会を行い、かわさき農産物ブランド品に登録されている「多摩川梨」のさらなる生産性向上を目指してまいります。



講義を聞く果樹部員ら

かわさき 散歩ナビ

初山を歩く



～宮前区のシンボルマークとロゴマークを紹介します～



宮前区のイニシャル「M」をハートの形にデザインし、ハートのブルーの色は知性を、黒い楕円は「力強い大地」を表現し、区民の和と英和の結集による未来へ飛躍する姿をイメージしています。



区の花 コスモス
区の木 サクラ

今回は東急田園都市線溝の口駅南口からバスに乗り、「初山」停留所で下車し、街歩きへ出発します。バスを降りて直進し、「初山」の交差点を右に曲がり、歩いていると「とんもり谷戸」と書かれている看板を発見しました。どんな場所なのか気になり入ってみると、自然豊かな里山の風景が広がっていました。小川のせせらぎや鳥の鳴き声を聞きながら進んで行くと、遊具や運動器具などがある大きな広場に到着、とても心地良いひとときを過ごすことができました。

とんもり谷戸を出て、散歩を続けます。初山の交差点まで戻り、直進すると直売所に到着。トマトやキュウリなどが販売されています。直売所に来ていた方に話を伺うと、この辺りは農業が盛んでいくつかの直売所があると聞いたので、巡ってみることにします。

直売所を後にして川沿いを進み、右に曲がって坂道を歩いていると次の直売所に到着。店頭にはミカンやネギ、ブロッコリーなど旬な農産物が並んでいました。

農家の方に別れを告げ、街歩きを再開します。すると「新鮮野菜」のぼり旗を見つけました。売り場にはダイコンやハクサイなどが並び、午前中には完売してしまうほどの人気を集めているそうです。

直売所を出て、少し歩くと4つ目の直売所に到着。こちらの直売所は、サツマイモやホウレンソウなどを買い求めに来る人でぎわっていました。

農家の方に栽培時のこだわりやおすすめの農産物などの話を聞いたところで今回の街歩きは終了。皆さんものんびり街を歩くことで、新たな発見や出会いを探してみてくださいいかがですか。

矢澤水耕農園
そらとぶとまと直売所



矢沢野菜生産者直売所 4



買い物客のほとんどが徒歩や自転車で訪れる地元に根付いた直売所。45年ほど前から約25品目の野菜や果樹を販売しています。お客さまのニーズに合わせた栽培を心掛け、春はキャベツやのらぼう菜、夏はトマトやキュウリ、秋はダイコンや柿、冬はハクサイやカブ、ミカンなどが店頭並びます。

所 宮前区初山2-24-19

営 9:00～売り切れ次第終了

休 なし

長兵衛屋敷農園 5



年間約40品目の野菜や果樹を栽培し、販売しています。味にこだわり、安全・安心な農産物をお客さまに提供し、喜んでいただくことを励みに農作業に打ち込んでいます。1月下旬以降は、新鮮なニンジンやダイコン、ネギなどがおすすめです。

所 宮前区初山2-25-38

営 朝～日没

休 なし

とんもり谷戸 ①



生田緑地の初山地区にあるとんもり谷戸には田んぼや畑、竹林があり、里山の風景が広がっています。「飛森谷戸の自然を守る会」が中心となって、みそ作りなどの里山の暮らしを子どもたちに伝える活動や、草刈りなどの里山の風景を守る活動をしています。



農業体験ができる!

J Aセレサ川崎の青壮年部向丘支部と生田緑地共同事業体が共同で管理する畑で、農業体験イベントとして「じゃがいも学校」(枝豆教室)(大根教室)を開校し、種まきから収穫までの一連の農作業を体験してもらうことで、市民に農業を身近に感じてもらうとともに農業の面白さや大切さを伝えています。

所 宮前区初山1-19-1

矢澤水耕農園 そらとぶとまと直売所 ②



年間20品目ほどの農産物を露地とハウスで栽培し、販売しています。「見て美しい、食べておいしい」と感じてもらえるようカラフルな野菜も販売しています。年間を通じてトマトとキュウリを栽培する他、夏にはナス、冬にはハクサイやカブ、カリフラワーなども店頭と並びます。直売所の横にある自動販売機は毎日稼働し、新鮮な農産物が取りそろえられています。

こだわりのトマト!



こだわりの水耕栽培で作られた「そらとぶとまと」は多くの人に美味しいトマトを届けたいとの思いで、名付けられました。1月下旬以降はハウスで栽培された完熟で甘いトマトとみずみずしいキュウリがおすすめです。

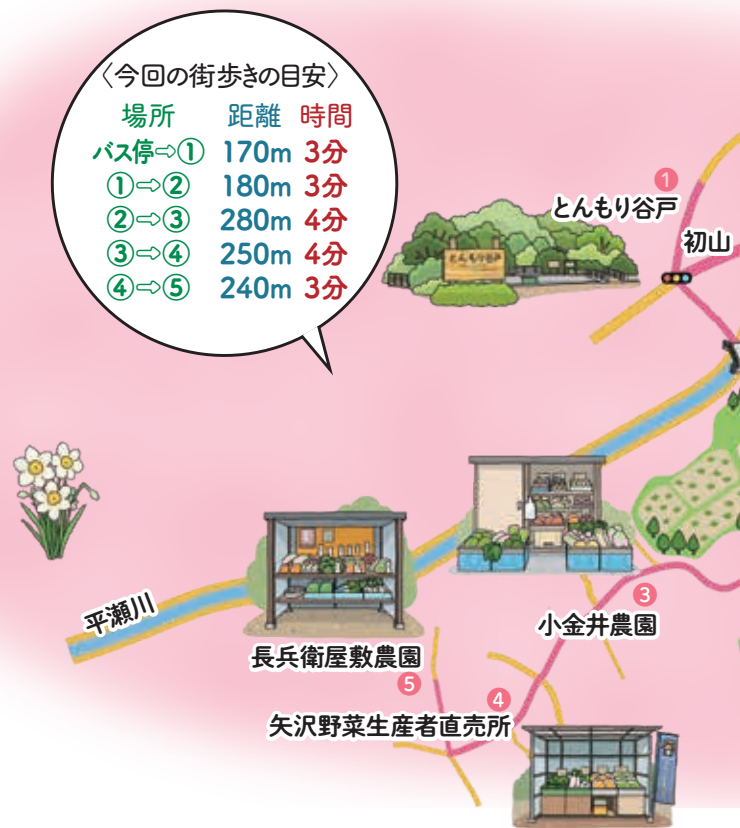
所 宮前区初山2-6-9

営 10:00 ~ 12:00、14:00 ~ 夕暮れ
(夏季のみ 15:00 ~ 夕暮れ)

休 月曜日・金曜日

〈今回の街歩き目安〉

場所	距離	時間
バス停⇒①	170m	3分
①⇒②	180m	3分
②⇒③	280m	4分
③⇒④	250m	4分
④⇒⑤	240m	3分



小金井農園 ③



「お客さまに美味しいものを届けたい」との思いで、年間約30品目の農産物を販売しています。子どもから大人まで安心して食べられるよう低農薬を心掛け、朝採れた野菜を販売しています。春はのらぼう菜やサヤエンドウ、夏はトマトやキュウリ、ナス、秋はネギやニンジン、冬はハクサイやカブ、イモ類が店頭と並びます。

所 宮前区初山2-8-30

営 10:00 ~ 日没

休 雨天時



時代に合わせた 花き栽培

高津区坂戸 武笠 孝一さん

近隣地域の都市化が進む中、先祖代々続く農地を守ろうと、息子とおいの3人で88坪ほどの温室や畑で花きを栽培する他、イチゴや果樹、野菜苗や花苗の生産に励んでいます。生産した花きなどは、市内や都内の市場と花屋に卸す他、セレスモスや温室で販売しています。

代々続く農家の長男として、家業を継ぐことは自然の流れでした。父から引き継いだ花き栽培は当初、都心から近い立地のため多くの花屋から直接注文が入り収入も安定。畑に直接植え付ける「地掘りパンジー」も高く評価され、市場に出さなくとも全て買い手が付くほどでした。

時代の流れとともに地方で生産された花きが都内近郊に流通するようになってきたため、差別化を図ろうと、温室によるシクラメン栽培を始めました。周りの農家のまねから始めてみましたが、肥料をやり過ぎたり葉組みがうまくできなかったりと失敗の連続。その経験を生かしつつ、改めて花き農家の先輩や友人に教わりながら栽培を続け、3年近くかかりましたが花屋から注文がもらえるようになりました。

また、父の代から主力のパンジーを省力化するため、ポット栽培に切

り替えました。今では約10万株を生産し、11月から2か月ほど市場を中心に出荷。市場の担当者から品質を高く評価され、ほとんどせりの前に買い手を付けてもらっていることをうれしく感じています。

現在は、25年ほど前に就農した息子と共に農作業を行っています。息子が始めたイチゴ栽培においも加わり、今の栽培の主体は技術を身に付けてきた息子らが中心。シクラメンやイチゴの栽培などで汗を流す彼らを見て頼もしく思っています。

半世紀近く都市農業の移り変わりを見てきた経験を生かし、今後は後進のために農業を魅力ある職業にしていきたいと思っています。

FARMER'S VOICE

近所の仲間やJA花弁部のメンバーとよくお酒を飲みに行きます。気の合う仲間との時間を大切に、コミュニケーションをとります。最近では新型コロナウイルスの影響で自粛していますが、落ち着いたら楽しく飲みに行きたいと思っています。



農作業 ノート

8~9月咲きコギクの 切花栽培について



営農技術顧問 志村 隆

特 性

コギクは最も需要のある仏花で、物日であるお盆やお彼岸などには欠かせない切花になります。近年は洋風な品種も増えて、多様化しつつあります。



品 種

8月咲 き:かわせみ(白)、精さとみ(黄)、精みやこ(紅桃)、みのる(黄)
9月咲 き:せせらぎ(白)、金蝶(黄)、紅蝶(赤)、みはる(桃)

繁殖・苗づくり

挿 芽 苗:これから栽培する場合は、挿芽苗を購入するか挿し穂を譲ってもらい、苗を作ります。
挿 芽 :8月咲きは4月上旬、赤玉土小粒を入れた育苗箱に切り返した穂を3cmの深さに挿し、遮光率50%の黒寒冷紗で被覆し、乾く前に灌水して4~5週間で苗を作ります。9月咲きは4月下旬~5月上旬に、上記と同様の方法で苗を作ります。
株 分 け:8月咲きの繁殖で株が既にある場合は、5月上旬に株分け苗を取ります。

定植準備

土づくり:いずれも定植1か月以上前に土壤消毒を行い、十分にガス抜きをします。幅95cmの畦を作り、完熟堆肥などを入れて耕し、十分な土づくりを行います。
元 肥:CDU化成2kg、熔燐3kg、タイニー5kg/aを入れて混和しておきます。

【栽培暦】

月 旬	1 上中下	2 上中下	3 上中下	4 上中下	5 上中下	6 上中下	7 上中下	8 上中下	9 上中下	10 上中下	11 上中下	12 上中下
主な作業			8月咲き 9月咲き	▽ ×	× P.			□				

▽挿芽、×定植、P. 摘心、□出荷期間

定 植

定植時期:8月咲きの株分け苗は、5月上旬に定植し、また挿芽苗は4月下旬~5月上旬に定植します。9月咲きは5月中旬~下旬に定植します。
定植距離:条間25cm×株間20~25cmで、いずれも2条植えとします。
か ん 水:乾くことがあるので、定植後は十分にかん水を行います。
ネット張り:支柱を立て、25cm3マス目のフラワーネットを1段以上張ります。

栽培管理

摘 心:摘心は定植後に行います。摘心から開花までの期間は、品種間差もありますが、90日をめどとし、下葉4~5枚を残して摘心します。
間 引 き:降霜の心配がなくなってから芽の整理を行い、1㎡につき40本ぐらいを仕立てます。
追 肥:定植後、摘心して新芽が5cmくらいに伸びたころ、植えた場所近くの両側に溝を切って、CDU化成3kg、油かす5kg、化成7号3kg/aと同量の粉末状完熟堆肥をよく混合して追肥し、後に覆土します。
病虫害防除:土壤病害やセンチュウは、土壤消毒で防除します。害虫は発生が多いので、定植時期から粒剤などを使って防除し、栽培半ば以降は液剤で防除します。

収穫調整

収 穫:1輪咲けば収穫期なので、出荷前日までに採花し、バケツに入れて水揚げをします。

※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22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

青春の 夢を叶える乗り物

幸区小倉 齊木 和昭さん



中学生だった1960年代、アメリカのテレビドラマ「ルート66」を見て、カッコいいオープンカーやバイクに憧れ、いつか自分も乗りたいと思っていました。

49歳の時、念願のオープンカー、マツダROADSTERを購入。当時、仕事の営業で県内や都内を回ることが多く、小回りが利いて排気量の多い車を選びました。車高が低く道路との距離が近いので、スピードが感じられるのも魅力で、20年経った今でも愛用しています。

56歳の時には、17歳で大型二輪免許を取得後初めて、大型バイクを購入しました。憧れの「ハーレーダビッドソン」で、自分の体格で操作できる最大限の大きさ、排気量1580cc、総重量350kgのバイクを選択。こちらも

PROFILE

現在、JA小倉支部の支部長を務めています。人生のモットーは、母がよく言っていた「義を見てせざるは勇無きなり」。言葉の通り、いくつになっても、難しいと思うことでも、やらなければならないと思うことは実行するという精神を大切にしています。



仕事の営業用としても乗車し、訪問先へは革ジャンにジーンズ、革製のチャップスを履き、それにワイシャツとネクタイを締めてアタッシュケースを持ち歩くという、ライダーと営業マンが混同したスタイルで回っていました。

ハーレーは、見た目の格好良さはもちろん、安定性もあり長く乗っても疲れにくいのが特徴。ハーレーのライダー同士が道路で出会った際には、すれ違い様に会釈や片手を上げてあいさつすることが暗黙のルールで、街を走る楽しみの一つでした。

歳を重ね、大きなバイクに乗ることが体力的にきつくなってきたため、昨年11月に1200ccのハーレーに乗り換えました。近年はあまりバイクに乗っていませんが、今後は月に1回はツーリングに出掛け、楽しみたいです。

健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

冬は深刻、夜間頻尿の悩み

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（そうあく）、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など）、膀胱（ぼうこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。また、昼間の農



業中などは頻りに排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？ 就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。

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

「タマネギの栽培・栄養素・保存」

タマネギの栽培・栄養素・保存についての問題です。

【問題】

タマネギについての説明で、正しいのは次のうちどれですか。

- ① 長さ10～15cmの苗を定植すると、とう立ち・分球を起こしやすい。
- ② 機能性成分として硫化アリルを含んでおり血液をサラサラにする効果がある。
- ③ 越冬中は地上部、地下部共に成長が止まるので、かん水はやめ、土をしっかりと乾燥させる。
- ④ 窒素肥料が多いほど葉と球との境目の締まりがしっかりととして、タマネギの保存性が高まる。

※解答は18ページにあります。

セレサ通信

～ JAの地域貢献活動①～

JAでは、年間を通じて料理教室や農業体験など、食と農を中心とした地域貢献活動に取り組んでいます。今年度は、新型コロナウイルスの影響でほとんどが休止となったことから、地区や支店が主体となり、地域の実情に即した活動を行っています。今号から2回にわたり、今年度実施した取り組みをご紹介します。

ブロック	支店名	活動内容	
中部	橘地区3支店	①管内3幼稚園・6小学校にアルコール消毒液合計20本を寄贈 ②支店にて地場産野菜と「たちばな直売所マップ」を配布	
	宮前地区5支店	宮前区役所を通じて、小中学校など災害発生時における区内の避難所等30か所に2台ずつ非接触型体温計を寄贈	
	高津地区3支店	高津	高津区役所地域みまもり支援センター衛生課に消毒液20本と多摩川梨9箱を寄贈
		北見方	食農教育の一環として東高津小学校に管内産イチゴ苗100本を寄贈
	久地駅前	市子ども夢パークに災害時にも使える野外活動用薪割り機一式を寄贈	
向丘地区3支店	向丘・菅生・上作延	管内8小中学校にアルコール消毒液など感染防止対策用品を寄贈	
南部	川崎南地区6支店	①管内組合員や女性部、職員を対象に料理レシピコンテストを開催 ②休日にセレサモスの出張販売と併せて共済などの個別相談会を開催 ③管内4中学校での「働くこと」をテーマにした出前授業に協力	

支店だより 御幸支店

所在地：中原区田尻町31
TEL：044-522-7441



Zoom up!

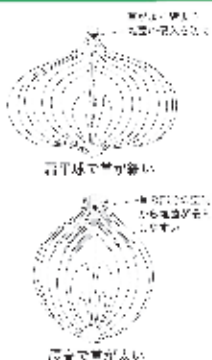
～笑顔で対応
窓口&渉外担当者～

窓口担当者は3人で、目を見て話すことやお客さまの気持ちになって対応することを心掛けています。昨年秋から窓口担当になった新入職員を、先輩2人がフォローしつつ窓口業務を行っています。渉外担当者は年齢の近い3人で、風通しの良い関係です。「毎日笑顔で元気良く」をモットーに、セレサ川崎の看板を背負って日々バイクでの渉外活動を頑張っています。



御幸支店は、JR平間駅から徒歩2分の場所にあり、管内は住宅の多い地域です。毎年4月29日(昭和の日)に、近くの中丸子神明大神で花卉部御幸支部主催の「花と野菜の青空市」が開かれ、支店の職員総出で手伝いに行きます。支部員が栽培した花や市内産農産物を販売し、地域の人でにぎわいます。毎月第4木曜日には、支店の駐車場でセレサモスの出張販売が行われ、100人前後の人が来店するほど人気です。

人数が多い店舗ではないですが、吉澤勝支店長を中心に「明るいあいさつでお客さまを出迎えましょう」というスローガンの下、お客さまを元気にお迎えています。



タマネギの断面図比較

「日本農業検定1級テキスト(第一版) (142～143ページ)より」

くくなります。肥大の末期になっても葉の成長が止まらず、葉と球との境目の締まりが悪くなり、雑菌が侵入しやすくなります。

【解答・解説】

正解は②です。

解説…②硫化アリルには抗菌作用があり、血液をサラサラにする効果だけでなく、糖質をエネルギーに変えるサポートをするビタミンB1の吸収率を高め、体内での滞留時間を長くしてくれます。また、肉の生臭さの成分・アミンと反応し、生臭さを抑えてくれるため、肉や魚の下ごしらえにも役立ちます。①苗は25～30cmの長さで6～7mmの太さが良苗の目安です。③越冬中は成長が止まっているように見えますが、根は伸長を続けているので、土が乾燥し過ぎないようにかん水を行います。④窒素肥料が多いと、

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

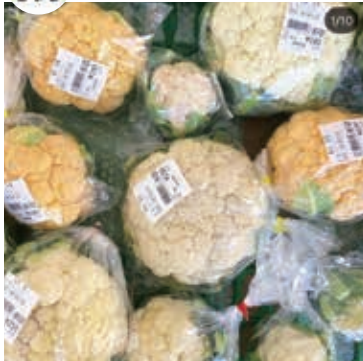


2020.12.7

セレサモス宮前店では、パンジーやプリムラなどの花苗がたくさん販売されています。



セレサモス麻生店



2020.12.7

カリフラワーやブロッコリーなど、さまざまな冬野菜の栄養価が高まる旬を迎えています。



セレサモス宮前店



2020.12.1

パンジーは株ごとに花の色合いや模様がさまざま。お好みの花を探してみてください。



JA セレサ川崎



2020.12.10

麻生区の畑で出荷を待つハクサイと同じアブラナ科の野菜「山東菜」を見つけました。



セレサモス麻生店

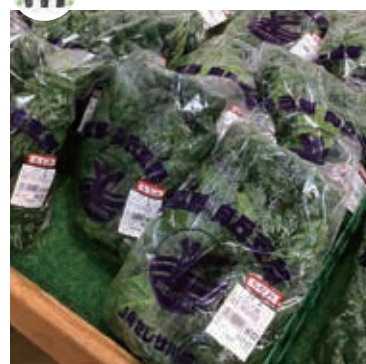


2020.12.19

冬野菜にはベータカロテンやビタミンが豊富なものが多く、免疫力を高める働きがあるそうです。



セレサモス宮前店



2020.12.3

「ちぢみほうれんそう」は見た目が縮れていて、葉の色が濃くて厚いのが特徴です。



JA セレサ川崎



2020.12.18

F Mヨコハマ「JA Fresh Market」(宮前区の農家さんが出演)の収録風景です。



セレサモス麻生店



2020.12.25

地場産イチゴが今シーズン初めて出荷されました！大粒でとってもおいしそう～♪



セレサモス宮前店



2020.12.21

セレサモス宮前店にも多くのゆずが出荷されています。ぜひお風呂に入れて温まってください。

👍💬🔗 JA セレサ川崎

【本店】
所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38
T E L：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
T E L：044-989-5311
営業時間：(当面の間)10:00～15:00
定休日：水曜日、年末年始ほか
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
T E L：044-853-5011
営業時間：(当面の間)10:00～15:00
定休日：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。

懐かしい気持ちになりました

毎号子どもたちと一緒に関心を持って楽しく読んでいます。「セラサ通信」の麻生区岡上地区の写真を遠くに住んでいる友人に切り取って送りました。畦道をすべりながら学校に行ったことを思い出して、懐かしいひとときを過ごしました。
(多摩区・久保田さん)

レシピもクイズも♪

いろいろな情報や料理のレシピ、クロスワードパズルなどを楽しみしています。クイズがあっても良いですね。
(宮前区・ロコモロさん)

手作りを楽しむ♪

10年くらい前から「つるし雛」を作り、近所の方に見ていただいています。知らない人も立ち寄って一緒に話などをして、楽しい時間を過ごしています。
(中原区・森田さん)

モスビー号が好き

孫はセラサモスのラッピングカー「モスビー号」が大好きで先日一緒に記念撮影をしました。また「この間初めて「セラサモス」の意味とセラサモスオリジナルキャラクターがカモメをモチーフにしたキャラクターで「モスビー」という名前が付いていることを知りました。
(町田市・税所さん)

いつも利用しています

いつもセラサモス麻生店に買い物へ行っています。珍しい農産物があると購入し、おいしく食べています。先日はムベとユズを購入しました。
(多摩市・遠藤さん)

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。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。
(J A 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2月18日(木) 当日消印有効

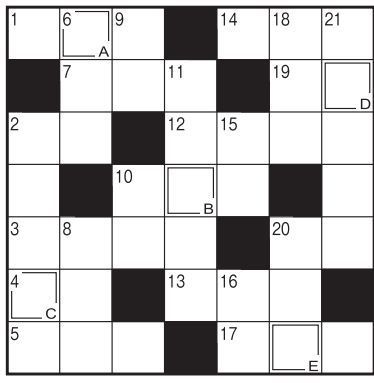
ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どちら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ○○の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は○○
- ⑫ 多くの人と一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑱ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます

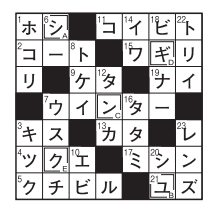


タテのカギ

- ② たき火の○○を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを○○にかけて溶かした
- ⑧ 構えてジャケットを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この○○の輪なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きまます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑰ 文庫本に布製の○○を掛けた
- ⑱ タ方になると家々の窓にとりまます
- ⑳ アシカに似た海獣



クロスワードパズル



11月のこたえ
シユンギク

「クロスワードパズル」のプレゼント懸賞は終了しました。

2月の運勢 モナ・カサンドラ

♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを
【健康運】食べ過ぎたなどと思ったら体を動かして
【幸運の食べ物】カリフラワー

♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう
【健康運】スピード感を意識した運動で爽快感アップ!
【幸運の食べ物】アンコウ

♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり
【健康運】香りの良いお茶で気分をリフレッシュ
【幸運の食べ物】ゴボウ

♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセティングすると星の加護が得られます
【健康運】継続は力なり。いつもしている健康法が◎
【幸運の食べ物】ダイコン

♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を
【健康運】無理をしないように。睡眠不足に注意
【幸運の食べ物】セロリ

♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます
【健康運】スポーツを楽しめます。名医との出会いも
【幸運の食べ物】野沢菜

♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高く設定しましょう
【健康運】血行を良くして。体の不調が解消へ
【幸運の食べ物】カラシナ

♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を養って。下旬には運気が好転。味方が増えて前進へ
【健康運】体調の悪いときに無理は禁物。休養を取って
【幸運の食べ物】ハクサイ

♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】コミュニケーションを取る機会が増え身辺がにぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています
【健康運】リズムカルに体を動かしましょう
【幸運の食べ物】コリ根

♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり
【健康運】体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を
【幸運の食べ物】キンメダイ

♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】運勢は大きく活性化中。バッドハプニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解
【健康運】根を詰め過ぎないように。休憩も大切
【幸運の食べ物】フキのとう

♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】上昇運です。流れに任せ前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
【健康運】運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々
【幸運の食べ物】不知火(デコボン)

生活困窮学生を支援

JAは12月15日、新型コロナウイルスの影響などにより、アルバイト収入や実家からの仕送りが減り、生活が困窮している学生を支援するため、市社会福祉協議会に災害用の備蓄米を寄贈しました。

当日は、総務部総務課の菅沼茂雄課長が「地域一体となりコロナ禍を乗り越えましょう」と、同協議会ボランティア活動振興センターの塚田治孝所長に、備蓄米200食分を寄贈。塚田所長は「JAからの支援は大変ありがたい」と感謝を伝えました。



備蓄米を渡す菅沼課長(右)

TACが情報交換

JAは12月7日に高津支店、10日に向丘支店、18日に稲田支店で、地区別TAC(地域農業の担い手に向くJA担当者)ミーティングを開き、3会場合わせて25人が出席しました。

当日は、JAの営農指導課の職員が講師を務め、GAP巡回や農産物育成研究成果情報、認定農業者などについて説明。中でも今年度から取り組みを行っている秋作エダマメの普及についての情報交換を行い、各地区の担当者からは「秋作のエダマメは面白いが、後作をどうするかという課題もある」などの意見が出されました。

今回ミーティングで出た意見は支店巡回や全体ミーティングなどで共有していく予定です。



ミーティングの様子(稲田支店)

本誌12月号(No.279)の記事内容の補足について

本誌12月号(No.279)21ページ「JAからのお知らせ」の「菅支店が献血活動に貢献」の記事について、同支店が川崎市から表彰を受けたのは、菅町会が長年取り組んでいる献血事業に際し、駐車場を提供していることに関するものです。

向丘支店で初 出張販売盛況

セレスモス宮前店は12月11日、向丘支店での出張販売を初めて行い、83人がとれたての野菜や果物を買いました。

同支店は、金融共済事業と併せて市内産農産物をPRしようと、出張販売を企画。チラシやポスターなどで出張販売の開催を周知してきました。

当日は、多くの来店者が販売開始前から並び、ダイコンやネギなどを購入。来店者は「チラシを見て地元の野菜を買いに来たが、種類も豊富で選んでいて楽しかった」と笑顔で話しました。



出張販売を利用する来店者

渉外担当者が税の知識深める

JAは12月3日・7日・11日の3日間、貸出実務研修会を本店で開き、渉外担当者127人が所得税について学びました。

同研修会は、9月にJA神奈川県信連の職員が講師を務め、貸出業務の基礎について説明した研修会に続き2回目。今回は、川崎西青色申告会の職員が、所得税の仕組みについて、事例を基に確定申告の書類を作成しながら説明しました。

JAでは今後、渉外担当者による融資提案などを強化するため、担当者の知識向上を目的とした研修会を実施していく予定です。



講師の話に職員

知って納得！税金講座

令和2年分の確定申告の注意点

JA全中・JAまちづくり情報センター・JAセレス川崎 顧問税理士●柴原 一

2020(令和2)年分の所得税の確定申告に当たって注意すべき点を挙げていきましょう。まず、給与所得控除額および公的年金等控除額の見直しが行われました。給与所得控除とは、給与所得者の必要経費として給与所得の計算上納税者の給与収入から差し引かれるものです。給与所得控除額は今回の改正で原則として一律10万円引き下げられるとともに控除額の上限が195万円に引き下げられます。この上限額は給与収入金額850万円超の納税者に適用されます。また、公的年金等控除額も原則として10万円引き下げられます。なお、同じ年に給与所得の金額と公的年金等に係る雑所得の金額がある場合、給与所得控除額と公的年金等控除額を合わせて20万円の減額になるため調整が行われます。



一方、基礎控除額は10万円引き上げられ「所得税48万円、住民税43万円」になります。ただし、所得金額の合計額が2400万円

超になると当該金額に応じて基礎控除額が縮小され、2500万円超になると所得税・住民税共にゼロになります。また、基礎控除額の引き上げに伴い、配偶者控除、扶養控除の被扶養者の所得要件が48万円以下になります。

青色申告者については「青色申告特別控除」の改正がありました。「青色申告特別控除」とは不動産所得、事業所得、山林所得の金額からさらに一定額を控除するという規定です。改正により令和2年分以降の控除額は「正規の簿記の原則による記帳を行っている場合」には最高55万円、「簡易簿記や現金主義などの場合」には最高10万円になります。ただし、電子申告を行っているときは最高55万円の控除額が最高65万円になります。正規の簿記の原則による記帳とは一般的に複式簿記による記帳をいいます。なお、不動産所得がある者が55万円または65万円の控除を受けるためには、不動産賃貸が事業的規模である必要があります。事業的規模と認定されるためには貸し付け規模が5棟または10室以上であることが必要です。

理事会だより

第9回定例理事会 12月15日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・令和2年度仮決算監査意見書に対する回答書について
- ・行政検査結果の通知事項に対する改善状況報告(経過報告)について
- ・令和3年度農業総合支援対策事業実施概要について

※上記を含む5件の協議事項は、全て承認されました。その他、報告事項として10件の報告を行いました。

セレサのDATA(12月31日現在)

購買品供給高	8億18百万円
販売品取扱高	10億5百万円
施設事業契約高	44億35百万円
貯金	1兆5,121億円
貸出金	5,519億円
長期共済保有高	1兆7,123億円
年金共済保有高	333億円
組合員数	68,617人
うち正組合員	5,330人
准組合員	63,287人

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・土曜日9:00~15:00
(日曜日・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
※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・年末年始他)

2月の相続・遺言無料相談会

- 1日(月) 梶ヶ谷支店
3日(水) 鹿島田支店
10日(水) 中原支店
15日(月) 高津支店
17日(水) 百合丘支店
22日(月) 宮前平支店
24日(水) 菅支店
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。

2月のマイホーム・アパート
新築・リフォーム相談会

- 17日(水) セレサ不動産本社
※受付時間 13:00~15:00
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までにセレサ不動産本社まで。
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。

2月の営農相談コーナー

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、営農相談コーナーは、当面の間中止させていただきます。
お問い合わせ
(開催の可否・開催日に関すること)
経済センター (TEL 044-855-3561)
パーシモン (TEL 044-988-7405)
(相談内容に関すること)
本店営農指導課 (TEL 044-877-2114)

2月のセレササロン

- 新型コロナウイルス感染予防のため、セレササロンは令和3年3月まで中止させていただきます。
お問い合わせ
本店生活福祉課(TEL 044-877-2509)

2月の経営相談(法律経営)

- 2日(火) 9:30~11:30 向丘支店
13:30~15:30 中原支店
9日(火) 13:30~15:30 みなみ支店
16日(火) 9:30~11:30 橘支店
13:30~15:30 中原支店
24日(水) 13:30~15:30 稲田支店
27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。

セレササービスのご案内

セレササービス(株)は、ご葬儀ご家事など、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。
提携会場として「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。
(日曜日・祝日除く 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>

2月の年金無料相談会

- 2日(火) 柿生支店
9日(火) 中原支店
14日(日) 橘支店
16日(火) みなみ支店
18日(木) 新城支店
19日(金) 日吉支店
20日(土) 大師支店
21日(日) 高津支店
22日(月) 新百合丘支店
24日(水) 稲田支店
25日(木) 栗平支店
28日(日) 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。



◀ JAセレサ川崎 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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、支店窓口業務、セレサモス、園芸館、経済センター、パーシモンの営業時間を短縮させていただきます。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



カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】12～4月ころ

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、
葉酸、カリウム、カルシウム、
アミノイソチオシアネートなど

見分け方

葉が鮮やかで濃い緑色

張りつつやがあり、葉先までピンとしているものが新鮮

ポイント!

育ち過ぎのものは堅く筋張っている長過ぎず茎も太くない方が柔らかい



葉や切り口が変色なくみずみずしい



保存方法



冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで包んで袋に入れる

1～2日で食べ切ろう



長期保存

さっと下ゆでしてから小分けして冷凍庫へ
賞味期限は1か月以内を目安に

塩漬け
さらには長期保存

カラシナの子カラ

β-カロテン
ビタミンC

栄養素の豊富な緑黄色野菜
冬の時期に必要な栄養素を含む

免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある
風邪予防、美肌にも



カルシウム、ビタミンK
骨や歯の強化、健康に役立つ

アミノイソチオシアネート
辛味成分
食欲増進や抗菌作用

カリウム

降圧作用で高血圧を予防
むくみの解消にも



葉酸

新陳代謝や成長促進
造血作用で貧血予防に効果的
妊婦にお勧め

ビタミンU

胃粘膜の修復に役立つ



カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのいろいろ



カラシナ

爽やかな辛味が特徴の葉は深い切れ込みがあり、濃く鮮やかな緑色のおひたしやおえ物、漬物、炒め物などに利用できる。葉カラシナとも呼ばれる



レッドマスタード

赤色の葉が特徴の主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される全体が赤紫色または緑色のベースに赤みが入ったものなどさまざま



タカナ

カラシナの一つの葉は肉厚で幅広いパリッとした辛味が特徴の漬物に加工され、おにぎりの具やラーメンのトッピングに



博多つばみ菜

大型カラシナの一つの上部が緑色で根元が白色の葉の付け根から出る脇芽を食べる。コリコリの歯応え、甘味と程よい辛味が特徴



サラザからし菜

生食向き見た目は水菜に似て切れ込みの深い、ゆがかい葉と細い茎が特徴のほんのりとした辛味とシャキシャキとした食感が持ち味



ワサビナ

カラシナの変種から誕生したといわれ、カラシナのように辛味がある。切れ込みの深いサザサザの葉が特徴の生食で歯切れが良い



マスタードグリーン

生食可能でパリッとした辛味が特徴の西洋カラシナの葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉などの具を包んだりサンドイッチにも

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ

葉や茎が細く軟らかい
サラダ用を便おう



炒め物

パスタや魚・肉料理の付け合わせの爽やかな風味が食欲を増進



おひたし・おえ物

パリッとした辛さがアクセントにゆで過ぎないのがコツ



煮物(鍋の具材)
みそ汁の具にも!



さっと湯通し

下処理

さっと湯通ししておくから使うと、蒸気が濡らず風味も引き立つ
※炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意する



漬物

塩漬けやしょうゆ漬けが一般的
あく抜きしてから本漬けすると、辛味が生きる



カラシナのじみツ

歴史

アブラナ科の野菜から分化「アブラナ」と「クワカラシ」の自然交雑と考えられている

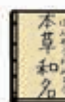


花が咲く前の春先
2～3月ころが一番の旬

日本へは中国から伝来
平安時代の『本草和名』

葉・茎・種も食べられる有用な食材

茎葉を食用にするのは中国で、からしやマスタードに利用される種は主にインドや欧州で進化



「芥」の項目で「加良文(カラシ)」

タカナは「菘」の項目で「多加菜(タカナ)」



種子を粉末にして「和からし」に



●ユズジャム 材料 (1kg分)

- ユズ…1kg(7,8個)
- 砂糖…300g(漬け込む用)
- 砂糖…100g(煮詰める用)

作り方

- ① ユズを洗い、ヘタと傷の部分があれば取り除く。



- ② ①を4等分にし、さらに1cm幅に切る。



●ユズゼリー 材料

- 水…200ml
- ゼラチン…大さじ4
- 湯…600ml
- ユズ汁(上記で作ったもの)…200ml
- ユズジャム(上記で作ったもの)…大さじ4

作り方

- ① 水とゼラチンを混ぜ合わせておく。



- ② ①に湯を入れ、ゼラチンを溶かす。



ユズジャムとユズゼリー

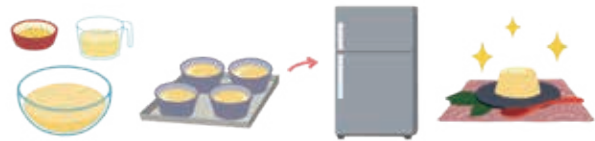
- ③ 容器に②と砂糖(300g)を交互に入れて3,4日置き、汁が出たら果実と汁、種に分け、果実をフードプロセッサーで細かくする。



- ④ 鍋に③の果実を入れ、砂糖(100g)を2,3回に分けて加え、30分ほど煮詰めたら、できあがり。



- ⑤ ②にユズ汁とジャムを入れてかき混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で3時間くらい冷やしたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



多摩区中野島 古谷 美枝子さん

ユズジャムの工程③で、3,4日置いておく際にそのまま放置せず、汁が出てきたら容器をひっくり返すかおたまなどで中身を混ぜて、汁が全体に触れるようにしてください。汁の出があまりよくない場合は、砂糖を少し足してください。フードプロセッサーがない場合は、ユズを細切りにしてください。ジャムはヨーグルトやパンと一緒に、ゼリーはユズジャムが入っているので、つぶつぶとした食感が楽しめ、朝ご飯の付け合わせやおやつなどにおすすめです。ユズの香りが楽しめる2品となっていますので、ぜひ作ってみてください。