

CERESA

JAセレサ川崎 機関誌

2月号

2021 February

No.281

特集

「かわさきのイチゴ」生産者紹介

Contents

特集 「かわさきのイチゴ」生産者紹介	3
PICK UP	9
かわさき散歩ナビ 中野島～布田を歩く	12
かわさきファーマーズ 新品目と高品質に挑む 中原区・井上 莊一さん	14
農作業ノート ソルゴー障壁栽培でナスの減農薬栽培を 宮農技術顧問・衣巻 巧	15
輝人～KIRABITO～ フラの魅力伝えたい 多摩区・西山 博美さん	16
健康だより 動悸と不整脈	
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 果樹(かんきつ類)の生育サイクル	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 サヤエンドウ	23
わが家のレシピ ずいきの煮物 高津区・大波 絹代さん	24

3月の行事予定

16日 (火) 定例理事会

20日 (土) 春分の日

※日程等は変更されることがあります

営業時間短縮のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間下記の通り営業時間を短縮しております。

○支店窓口 平日9:00～14:00

○経済センター・パーシモン 平日・土曜日9:00～15:00

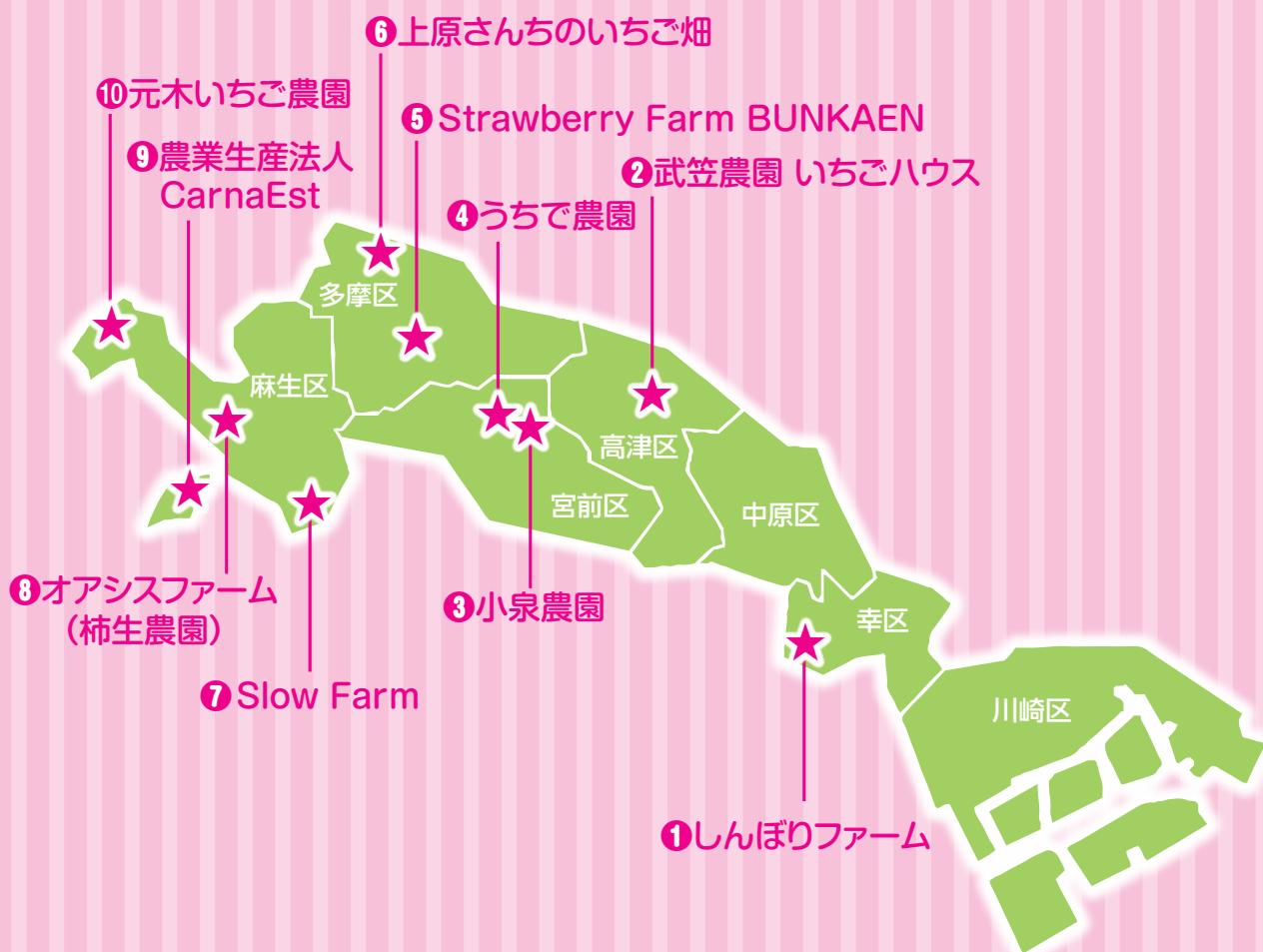
○セレサモス麻生店・宮前店 10:00～15:00 (定休日:水曜日)
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。

なお、緊急事態宣言の解除に伴い、上記の営業時間が変更となる場合があります。
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。

「かわさきのイチゴ」 生産者紹介

川崎市内では、少しずつイチゴの生産者が増えており、現在は10軒の生産者がイチゴの栽培に取り組んでいます。それぞれが摘み取りや直売、セレサモスへの出荷などを通じて、とれたてで完熟の甘いイチゴを消費者の皆さんにお届けしています。

今号では、市内のイチゴ生産者をご紹介します。



本誌で記載するイチゴ狩りと摘み取りの区分けについて

○イチゴ狩り…お客様自身で収穫しながら、その場で食べてもらうこと。

○摘み取り…お客様自身で収穫し、持ち帰ってもらうこと。



イチゴの生育状況などにより、各農園とも休園または終了時間が早まることがあります。

詳しくは各農園へお問い合わせください。



コロナ禍において、各生産者は感染予防対策を講じた上で農園を運営しています。

①しんぼりファーム

幸区南加瀬5-34-10

東急バス・川崎鶴見臨港バス

「樋橋」停留所より徒歩1分



新堀 智史さん



品種 紅ほっぺ

販売期間 12月～5月

イチゴ 直売 火・土 14:00～

情報 自動販売機 月～土 8:00～17:30

※直売での販売がメインですが、収穫量により自動販売機でも販売します。

問い合わせ ブログやInstagramで直売情報を随時配信しています。

わせ先 [しんぼりファーム](#)で検索

10年ほど前からイチゴ栽培を始め、現在は「紅ほっぺ」を栽培しています。栽培方法や水分量、甘みなどにこだわり、子どものように手間暇かけて育てたイチゴは、香りが良くジューシー。「一番おいしい」を味わってもらうため、最も熟すタイミングで収穫しています。また、傷が付かないよう、収穫したイチゴは直接パックに入れ、触れる回数を減らすなどしてより良い状態でお客様に提供するよう心掛けています。今年も真っ赤で甘いイチゴができたので、ぜひ直売所に遊びに来てください。



②武笠農園 いちごハウス

高津区坂戸2-5

東急田園都市線 溝の口駅

JR南武線 武蔵溝ノ口駅

駐車場有1台(近隣に有料駐車場有)



奈良 翔太さん



品種 紅ほっぺ

販売期間 12月下旬～5月下旬

イチゴ 直売 11:00～

(詳細は下記URLにてご確認ください)

イチゴ狩り 2月8日現在、社会情勢を鑑み、開園を見合わせています。

TEL 090-4521-1515

問い合わせ [武笠農園 いちごハウス](#)で検索

わせ先 予約受付 <https://airrsv.net/ichigogari/calendar/>

※facebookやInstagramもご覧ください。

イチゴの生産を始めて7年目。環境制御装置を利用してハウス内をモニタリングし、イチゴの生育に適した環境で栽培を行っています。環境保全型農業にも取り組んでおり、農薬や化学肥料を極力使わない栽培を心掛けています。また、当園で生産したイチゴを使ったプリンなどを知り合いのパティシエと共に開発し、販売もしています。今年度もおいしいイチゴができたので、加工品と併せてぜひ味わってください。





③小泉農園

宮前区平6-6-6

東急バス 「グリーンハイツ東」停留所より徒歩5分
川崎市バス 「向丘中学校下」停留所より徒歩10分
駐車場有10台

品種	紅ほっぺ、よつぼし、章姫 他
販売期間	12月中下旬～6月初旬
イチゴ 情 報	摘み取り 無休(要予約) 10:00～15:00 イチゴ狩り 無休(要予約) 10:30～、11:30～、13:30～、14:30～、15:30～ 直売やセレサモス宮前店への出荷も行っています。

問い合わせ TEL 080-5449-0372

わせ先 3月上旬頃よりホームページからも予約を受け付けます。
[小泉農園]で検索

15年ほど前からイチゴ栽培を始め、今では「小泉農園のわがままいちご」を多くの人に認知していただき、毎年たくさんの人に来園していただいている。地域を盛り上げようと、春には「農園フェス」も開催しています。今年は、お子さまや車いすの方、ベビーカーを押す方にも楽しんでいただけるよう、イチゴの棚を低い位置にも作り上下2段式にして、通路幅も広くしました。イチゴだけではなく、イチゴや季節野菜を使った自家製ジェラート、パティシエの妻が作ったお菓子も販売していますので、皆さまぜひ遊びに来てください！



小泉 博司さん



④うちで農園

宮前区平5-10-11

川崎市バス 「向丘出張所」停留所より徒歩5分
駐車場有3台

品種	よつぼし、紅ほっぺ、章姫
イチゴ 情 報	販売期間 12月下旬～5月下旬 直 売 10:00～16:00 自動販売機 火・金 12:00～ 全国発送とセレサモス宮前店へも出荷しています。

問い合わせ TEL 070-3768-1115

わせ先 ※LINE公式アカウント「うちで農園」でも随時問い合わせを受け付けています。



三田 和弥さん



イチゴのハウスに直売所を併設しています。イチゴ栽培を始めて2年になりますが、お子さまからご年配の方までどなたでも気軽に寄っていただける「地元のイチゴ屋さん」として、地域に根差した直売所にしていきたいと思っています。直売だけでなく、遠方の方への贈り物として全国発送も行っており、対応可能エリアであれば、朝どりの完熟イチゴを当日配達できる他、夕方収穫したイチゴを次の日の午前中にお届けすることも可能です。LINEやInstagramでイチゴや直売の情報を随時発信していますので、ぜひフォローよろしくお願いします！



5 Strawberry Farm BUNKAEN

多摩区枡形1-8-12 イチゴハウス

川崎市バス 「明王(ストロベリーファーム・ブンカエン前)」
停留所より徒歩3分

お車でご来園の際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

品種 紅ほっぺ、しづくっこ、淡雪 他
販売期間 12月中旬～5月末
イチゴ 直売 10:00～12:00、13:00～16:00
情報 イチゴ狩り 2月中旬～5月中旬(要予約)

※毎週水曜日に1週間分のスケジュールを店頭とfacebookにてお知らせします。
2月8日現在、社会情勢を鑑みイチゴ狩りは開催を検討中です。

問い合わせ先 TEL 090-4373-1583

Strawberry Farm BUNKAEN で検索

※facebookとホームページをご覧ください。 facebook



問い合わせ先



イチゴ栽培に取り組み、4年目になりました。日持ちよりも味を優先して最もおいしいタイミングで収穫しています。栽培にもこだわり、IoT(IoTとは、インターネット経由でセンサーや通信機能を持った機材が情報を発信し、手元の通信機器、例えばスマホなどで受信操作ができる仕組み)を通じて、ハウス内の温度や肥料、水の量をモニタリング。蓄積したデータを見て最もおいしいと思えるイチゴが育つ環境で生産しています。川崎市で体験できる「熟れ熟れ」のイチゴが食べられるイチゴ狩りにもぜひ来てください。



6 上原さんちのいちご畠

多摩区菅稻田堤1-12-27

JR南武線 稲田堤駅より徒歩6分

京王相模原線 京王稻田堤駅より徒歩8分

お車でご来園の際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

品種 よつぼし、しづくっこ、紅ほっぺ
イチゴ 販売期間 1月～5月
情報 摘み取り 10:00～(要予約)
直売 ご連絡ください。



上原 倭太さん



問い合わせ先

TEL 090-4226-1515

<https://ichigo-no-jikan.com/>

※LINE公式アカウント「上原さんちのいちご畠」でも予約等を受け付けています。



LINE



instagram

イチゴ栽培を始めて3年目になります。イチゴ農家になることを決意してからは、研修や視察の他、地元のイチゴ生産者と情報交換を行なうながら日々栽培に励んでいます。昨年ハウスを増設して生産量を増やし、甘みと酸味、風味がそろっている「よつぼし」をメインに栽培。たくさんの人に自慢のイチゴを食べてもらい、「おいしかった」と笑顔になってもらえたうれしいです。完熟にこだわった高品質でおいしい「よつぼし」をぜひ食べに来てください。





7 Slow Farm

麻生区早野246

小田急バス・東急バス 「麻生新町」停留所より徒歩5分
川崎市バス・東急バス 「王禅寺口」停留所より徒歩7分
駐車場有40台

品種 紅ほっぺ、とちおとめ、もういっこ 他
イチゴ販売期間 12月～5月
情報イチゴ狩り 水・土・日(要予約)
直売 火～日 10:00～

※詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ先 TEL 080-9665-3656(10:00～17:00)
わせ先 [slowfarm]で検索
<https://www.slowfarm.jp/>



市内最大級のイチゴ農園として、ハウス内の通路を広くとる他、広い駐車場を完備するなど、小さなお子さまからご年配の方まで、どなたでも安心してイチゴ狩りを楽しんでいただけるよう設備を整えています。栽培過程で特に気に掛けているのは温度管理。ハウス内の温度を上げすぎないよう、ゆっくり育てていくことで、甘みの多いイチゴに育つよう丁寧に栽培しています。また、4月下旬頃には、イチゴ農園に併設した直営の洋菓子店もオープン予定です。今後も地域の皆さんに愛されるイチゴ農園を目指していきますので、ぜひ一度ご来園ください。



安藤 圭太さん



8 オアシスファーム (柿生農園)

麻生区片平2000

小田急多摩線 五月台駅より徒歩10分
小田急線 柿生駅より徒歩15分
駐車場有6台

品種 紅ほっぺ
イチゴ販売期間 12月下旬～5月
情報 摘み取り 無休 10:00～15:00
直売 土・日 10:00～15:00

問い合わせ先 TEL 070-5553-5773
わせ先 [オアシスファーム]で検索
<http://www.shinei-e.com/ichigogari/>



摘み取り
予約
フォーム

高木 伸一さん



10年以上前からイチゴの栽培に取り組み、現在は「実が大きくて甘みと酸味のバランスがちょうどいい」とほれ込んだ紅ほっぺを栽培しています。川崎市だけでなく、町田市などにもイチゴのハウスを構え、直売や摘み取りの他、とれたてのイチゴを使ったイチゴ大福などのスイーツも販売しています(通信販売もしています)。また、イチゴを365日提供したいと、夏イチゴの栽培にもチャレンジしています。丹精して作ったイチゴやイチゴのスイーツをぜひ一度ご賞味ください！



9 農業生産法人 CarnaEst



麻生区岡上225

小田急線 鶴川駅より徒歩10分

品種 紅ほっぺ、よつばし
イチゴ販売期間 12月下旬～6月上旬
情報直売 9:00～18:00
セレサモス麻生店へも出荷しています。



問い合わせ TEL 044-988-0289
わせ先 <http://carnaest.jp/>



昨年からイチゴ栽培を始めたばかりですが、しっかり赤くなってから収穫するイチゴは甘くておいしいと評判です。ハウス内の環境を自動で管理し、AIでイチゴに適した水と栄養分を与えて育ったイチゴは大粒で食べ応えも抜群。自宅前の直売でも販売開始直後に完売するなど大変好評を得ています。ご予約も承っていますので、ぜひお問い合わせください。これからもよりおいしいイチゴを生産するため、川崎の気候に合わせた品種を試しながら、地域の方々にお届けしていきます。



10 元木いちご農園

麻生区黒川203

小田急多摩線 黒川駅より徒歩7分

駐車場有10台

品種 紅ほっぺ、しづくっこ、あまおとめ 他
イチゴ販売期間 12月～5月
情報イチゴ狩り 水・土・日(要予約)
直売 水・土・日 10:00～
※詳細はホームページをご覧ください。



元木 要介さん



問い合わせ TEL 080-1984-9293

わせ先 (電話受付日時 月曜日のみ10:00～12:00、14:00～16:00)

[元木いちご農園](#)で検索

<http://motoki-farm.com/>



イチゴの栽培を始めて9年目のシーズンに入りました。品質の良いイチゴを作るために、毎年肥料や栽培管理を丁寧に行うのは当然ですが、来園した人に安心して楽しんでもらえる農園を目指しています。今シーズンは、事前に感染症予防の専門家を招いて新型コロナウイルス対策の指導を受けており、来園者が安心してイチゴ狩りを楽しめる体制を整えています。また、自然豊かな麻生区黒川地区の中にありますので、周辺の散策やセレサモス麻生店でのお買い物もおすすめです。ぜひご家族やご友人と足を運んでいただき、私たちのイチゴ農園で素敵な思い出を作っていただければ幸いです。





動画はこち
(JAホームページへ)

セレサ川崎農業協同組合
花卉部馬綱支部 作

細部まで光る匠の技術 圧巻の巨大正月飾り

花卉部馬綱支部は1月5日、本店アトリウムで毎年恒例の正月飾りを制作しました。

宮前区馬綱地区は、江戸時代中期からハナモモなど花の産地として知られ、長年培われた栽培や管理の技術は全国的にも高く評価されています。

当日は、集まつた10人の部員それぞれが、ロウバイやナンテン、ハボタンなどを用意。持ち寄った花木の色や大きさなどを慎重に見定めながら、互いにイメージを出し合い作業を進め、2時間ほどかけて仕上げました。

一連の作業を終えた同支部の名古屋徹支部長は「長い時間をかけて育った花木の姿を見て、新年から前向きな気持ちになつてもらいたい」と話しました。

また、JAでは多くの方に匠の技術を見てもらいたいと、完成した作品の夜間ライトアップを実施した他、当日の作業の様子をまとめた動画を制作。動画は上記のQRコードから閲覧することができますのでぜひご覧ください。



当日大作を仕上げた花卉部馬綱支部のメンバー

仕込みみそ造りに挑戦

女性部日吉支部は1月15日、日吉支店でみそ造り教室を開き、部員と職員合わせて16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

互の交流を通じて親睦を深め、生活の充実を図るために毎年開催。今までみそ造りをしたことがない人でも簡単にできる、仕込みみそ造りを行いました。

当日は、マスクの着用や換気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。厚生産業株の担当者が講師を務め、ポリ袋1つで簡単に



大豆をミンチ状にする作業



保存容器にみそを詰め込む作業

できるみそ造りの手順やポイントなどを説明し「混ぜ合わせたみそを容器に入れる際には空気が入らないよう、団子状にして敷き詰めて」とアドバイスしました。

その後、参加者は班に分かれ、米こうじと塩を合わせたポリ袋の中に機械でミンチ状にした大豆を入れ、さらによく混ぜ合わせ、みそを保存容器に詰め込み、「もう少し隙間をなくして詰めたほうがいいよ」と声を掛け合いながら、手際良くみそを仕込みました。

今回造ったみそは、風通しの良い涼しい場所に保管し、10か月ほど熟成させてから食べることができます。

参加者は「自分で造ったみそは一味違う。今年もおいしいみそができるのが楽しみ」と笑顔を見せました。

葉ニンニク「ハーリック」栽培に初挑戦

そ菜部生田支部の部員9人が、昨年から葉ニンニク「ハーリック」の栽培に取り組み、12月下旬に初収穫を迎えた。

葉ニンニクは、通常のニンニクとは違い、成長過程のニンニクの葉を収穫し、葉の部分を食べる野菜で、香りが穏やかで甘みもあり、においが残りづらいのが特徴。ビタミン類や食物繊維も豊富で、栄養価の高い野菜ともいわれています。最近では、葉ニンニクが有害獣や端境期対策の作物として期待できるといわれ、市内でも栽培に取り組む生産者が増えています。

同支部長の宮田幸治さんは、昨年9月に0・5haの畠でハーリックの種球5kgを定植。2年前に葉ニンニクを栽培し始めた際は、使用できる農薬がニンニクと異なることや登録されている農薬が少ないなどさまざまなもの、昨年はトンネル栽培に取り組むなど、長さ70cmほどの立派な葉ニンニクを収穫しました。



ハーリックを収穫する宮田さん

と生田支店のTAC担当者が連携し、葉ニンニクに発生しやすいネギアザミウマについての調査研究を実施。ネギアザミウマが侵入しにくくといわれている赤いクロスネットを使用したトンネルと、使用していないトンネルでの比較栽培を行い、ネギアザミウマ対策の検証も行っています。宮田さんは「においがきつくなく、さまざまな料理に合うと思うので、多くの人に食べてもらいたい。また、ハーリックを栽培している支部の仲間たちとの意見交換などを行っていただきたい」と今後の意欲を語りました。



ハーリックを収穫する宮田さん

また、宮田さんの畠ではJAの営農部

生田地区フードドライブ初実施

定期整備で安全性高める

都市農業の発展に向け情報共有

生田地区の4支店は1月27日と28日の2日間、フードドライブを行い、乾麺やレトルト食品など合わせて517点、99.5キロの食品が集まりました。

フードドライブとは、家庭で余っている食品や、食べられるのに廃棄されてしまう食品を寄り集めて、地域の福祉団体やフードバンク等へ寄付する取り組みです。

同地区では、JAのSDGsの取り組みとして

初めてフードドライブの実施を決め、支部回覧や女性部回覧等で実施日を告知。生田支店では、両日とも専用の特設窓口を設置し、賛同した組合員らが持ち込んだ食品を預かりました。食品を持ち込んできた。食品を持ち込んだ来店者は「コロナ禍で大変な思いをしている人のために、少しでも役立てるほしい」と話しました。



集まった食品

J Aは1月18日から20日までの3日間、パーションとアグリベース、経済センターで農業機械メンテナンス会を開きました。

J Aでは農業機械のアフターフォローを充実させようと、定期的に農業機械メンテナンス会を開催。組合員の所有する農業機械の点検整備を請け負っています。

当JAは、農業機械基礎講習会を修了した職員2人が、管理機や刈り払い機など28台を点検。依頼のあつた箇所を整備する他、エンジンの状態や燃料ホースなどを点検しました。

点検を依頼した組合員は「定期的に点検整備してもらっている。故障なく使えてるのでメンテナンス会の開催はありがたい」と話しました。



食品を持ち込む来店者(左)



組合員と点検箇所を確認する職員(アグリベース)

川崎市主催の第8回都市農業活性化連携フォーラムが1月18日、梶ヶ谷ビルで開かれ、市内の生産者13人が出席しました。

当日は、東京都国立市で貸農園などを運営する生産者の小野淳さんが、自身の農園で行うさまざまなイベントについて講演した他、都内で活躍する農業者などを紹介。続けて、市内を拠点に活動する映像クリエーターや管理栄養士らが、昨年取り組んだ農業との連携事業について説明しました。

後半は、各登壇者と直接話ができるワーキングセッションが開かれ、出席者は積極的に質問や名刺交換を行い、市内農業の発展に向けさまざまな情報共有しました。



事例発表の様子

かわさき

散歩ナビ 中野島～布田 を歩く



〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
駅→①	60m	1分
①→②	120m	2分
②→③	220m	3分
③→④	450m	6分



親子でも1人でも気軽に参加できるワークショップやレッスンも開催しています。ワークショップでは、「ポンポンシード」や「サシェ」、「キャンドル」「ハーバリウム」などを作ることができます。

店おすすめ！



自分で好きな花を選んで作るリースは通年飾ることができます。また、プリザーブドフラワーの仏花も販売しています。



～多摩区のシンボルマークとロゴマークを紹介します～



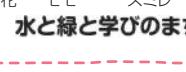
区の木 ハナミズキ ナシ



多摩区



区の花 モモ スミレ



水と緑と学びのまち

多摩区の「多」という文字を、2羽の鳥で表し、色を緑にすることで豊かな自然を表現しています。

今日はJR南武線中野島駅で下車し、街歩きへ出発します。駅を出て、右に進むと老舗の雰囲気が漂う和菓子屋に着きました。店内に入ると、手作りのどら焼きや大福などがすらりと並んでいて、その中から店一番人気のどら焼きをお土産に購入しました。店を後にし、散歩を続けると色々としたりの花が並んでいる花屋を見つけました。きれいな花を眺めていると、笑顔が素敵な店主が明るく出迎えてくれました。広い店内には、バラやユリなどの切花や鉢物、観葉植物などが置いてあり、これから時期は桃の花やチューリップ、スイートピーも店頭に並ぶそうです。

店を出て、街歩きを再開します。すると素敵なお菓子が飾つてある店を発見！中をのぞくと、プリザーブドフラワー、ドライフラワーなどが販売されており、こちらでは販売の他、ワークショップやレッスンも行っているそうです。次はどこへ行こうか考えていると、地元の方が「地場産の農産物を使つたジャムやお菓子を販売している店があるよ」と教えてくれたので、早速行ってみたいたいと思います。教えてもらった店に着くと、店内には焼き菓子やジャムなどが並んでいました。梨やイチジク、ブルーベリーなどのジャムは、栽培から加工まで全て店で行つています。一番人気の梨ジャムをお土産に購入したところで街歩きは終了。皆さんも、地域に親しまれる場所を訪ね、人々の優しさに触れてはいかがですか。

→ 洋菓子とジャムの店 梨の木 碓井果樹園直売所 4



2016年7月にオープンした洋菓子とジャムなどを販売している店。店内には約40種類の焼き菓子や手作りジャムなどが並び、材料は国産のものや同園で栽培している梨などを使用しています。また、梨やブドウを中心に年間を通じて旬の農産物の販売も行っています。

梨やイチジク、ブルーベリー、ミカンなど、約15種類の手作り・無添加のジャムを販売しています。「かわさき名産」にも認定されている「梨ジャム」は細かく切った梨の果肉入りで、ヨーグルトとの相性抜群です。

手作りジャム



おすすめ♪



2月下旬以降のおすすめは、「オランジエット」。麻生区産の清見オレンジをピールにして、ビターチョコレートを付けたお菓子です。



→ ほし乃 ①



創業50年以上の地元の方から愛されている和菓子屋。北海道産の小豆や最高級品種のもち米、砂糖など国産の材料にこだわり、一つ一つ丁寧に手作りしています。

所 多摩区中野島6-25-1 営 平日・土曜日 9:00 ~ 20:00、日曜日・祝日 9:00 ~ 19:00 休 不定休

店頭では約50種類のどら焼きや大福などの他、季節や旬に合わせてさまざまな食材を使った期間限定の商品も販売しています。2月以降は「桜餅」や「草餅」「道明寺」がおすすめです。



人気商品！



おいしそう～

「多摩川散歩」は生クリームが入った生どら焼き。味は白・カフェオーレ・抹茶の3種類があり、ふんわりとやわらかい生地に濃厚な生クリームと餡が入っているお土産におすすめの商品です。

→ グリーンパーク ②



40年以上続く地域住民に親しまれている花屋。新鮮で長持ちする花を届けられるよう、店主自ら市場へ足を運んでいます。

お客様からは「安くて、鮮度が良い」と好評です。



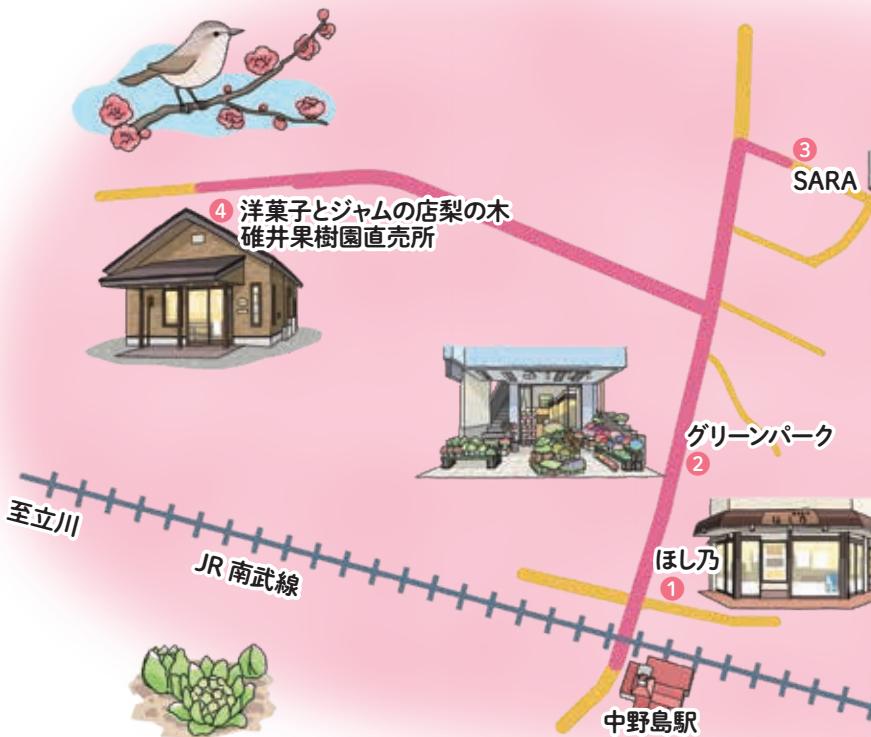
店内には100種類以上のユリやバラなどの切花や鉢物、観葉植物などが取りそろえられています。2月下旬以降は、桃の花やチューリップ、スイートピーがおすすめです。

ギフトにピッタリ！



各種お祝いやプレゼント、誕生日などのアレンジメントは、資格をもったスタッフが心を込めて行っています。

所 多摩区中野島6-25-6 営 9:30 ~ 19:00 休 なし(夏・冬に各6日のみ休み有)



→ SARA ③



店内ではアレンジやリースなどが販売されており、好きな花を1本から購入することができます。贈り物やウエディングなどさまざまなシチュエーションに合わせて選ぶことができ、フラワーライフセラピストの資格を持つスタッフが個々のライフスタイルに合った花を選んでくれます。

癒される♪

かわいらしい



2015年7月にオープンしたプリザーブドフラワー やアーティフィシャルフラワー、ドライフラワーの ショップで、日常生活に何気なく置いて楽しめるナチュラルな花やグリーンなどが販売されています。また、入口のドアが広めなので、ベビーカーや車いすの方などもそのまま入ることができます。

所 多摩区中野島6-10-40 ハイツ稻田II1F 営 10:30 ~ 17:00 休 月・火・第1・3土曜日

新品目と 高品質に挑む

中原区上新城 井上 莊一さん

28年前、父が高齢になってきたことを機に、6年勤めた会社を辞めて就農しました。現在、妻や2人の妹と約55haの畑で年間20品目ほどの野菜や果樹を栽培。近所のスーパーに卸す他、自宅前の直売所で販売しています。

就農当初は、父の方針で品目を絞り、勘に頼る栽培を行っていました。「背中を見て覚えよ」という、厳格で昔かたきの父を見ながら農作業を行い、基本を覚えていきました。

時代の流れとともに自宅周辺の宅地化が進み、直売所の利用者が増えてきました。それまでは、コマツナとエダマメを中心販売していましたが、品ぞろえを増やそうと、3年ほど前から多品目栽培に挑戦。当時は、品目選定やその栽培方法も分からぬことが多い、種をまく時期を逃すこともありました。

このままではいけないと、そ菜部の仲間に改めて農作業を教わり、視察研修やJAの講習会にも参加しながら、栽培方法などの知識を深めていきました。同時に勘に頼る栽培では品質にむらが出ることから、畑の土壤診断を実施。データを見て過不足する養分を調整したところ、目に見えて品質が上がり、各種品評会で入賞した

ことで自信につながりました。

また、新品目を導入する際は、地域に少人数の世帯が増えてきた実情を踏まえ、ミニハクサイなど使い切りやすい品目を選定。料理に彩りを増やせるよう赤や黄色のカラーピーマンにも挑戦しました。時代に合わせたニーズを取り入れたことで、幅広い世代のリピーターが増え、手応えを感じています。

今後も挑戦意欲を絶やさず、川崎市で生まれたハーブペッパー「香辛子」の栽培や、3年前から始めた市上に向けた取り組みに力を入れ、地域の方々に喜んでもらえる農産物を届けていきます。

FARMER'S VOICE

町会やお囃子、消防団の活動に積極的に参加しています。それぞれのメンバーとは農業においても情報交換ができる良い仲間です。年に数回一緒に出掛ける旅行などを楽しみに日々の農作業に励んでいます。



ソルゴー障壁栽培で ナスの減農薬栽培を



宮農技術顧問 衣巻 巧

ナスの栽培は、4月～11月と長期間に及ぶため、発生する害虫（アブラムシ類、アザミウマ類、ハダニなど）の種類も多くなります。その防除には、都度殺虫剤を散布して対処しているかと思いますが、農薬散布には多くの労力や経費がかかります。最近では、防除の手助けとして、以前から害虫を捕食する益虫、在来敵の利用が盛んになってきています。その一つとして、ナス畠を囲うようにソルゴーを植えて天敵のすみかにし、増殖させることで、害虫の密度を下げて農薬の散布回数を低減する技術があります。この他ソルゴー障壁栽培は、防風効果や農薬飛散防止などの効果も期待できます。



ソルゴー障壁栽培を行っているナス畠



ソルゴー障壁栽培のメリット

- ・アブラムシ類やアザミウマ類、ハダニなどの発生を抑制します。
- ・ソルゴー障壁の中で天敵を増殖、温存させることで、畠の害虫密度が低下し、農薬散布回数の低減が期待できます。
- ・防風対策となり、果皮のスレや傷の発生を軽減する効果が期待できます。
- ・農薬の飛散防止効果があります。

※ 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。
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。

ソルゴー障壁栽培の留意点

- ・播種後、ソルゴーの生育過程で背丈が低いうちは、防風効果や農薬飛散防止効果は期待できません。
- ・オオタバコガやハスモンヨトウ、チャノホコリダニなど、天敵による効果が期待できない害虫もあります。アザミウマ類やハダニなどの多発時は、農薬散布を行ってください。その他の病害虫の発生にも注意し、被害を与えそうな病害虫が発生した場合は、早期に農薬散布を行ってください。
- ・風通しが悪くなることで、うどんこ病の発生が多くなる場合があります。
- ・ナスに農薬散布する際は、天敵を保護するため、ソルゴーには散布しないようにしてください。

ソルゴーの栽培

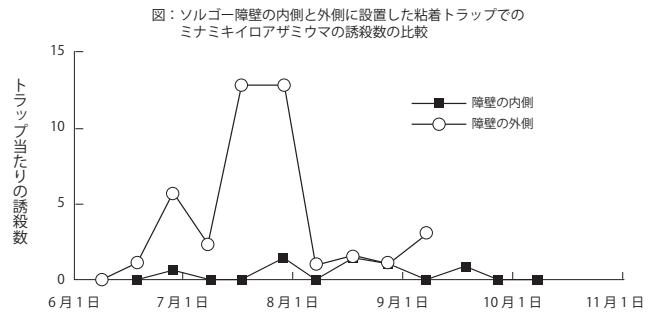
品種：「風立」など、生育旺盛で倒伏しにくい品種が適しています。

播種：4月下旬～5月中旬に元肥を施したナス畠の周囲に播種します。

除穂：出穂し、実をつけると枯れるので、穂が出たら刈り取ってください。枯れ上がりを抑制できます。



ソルゴーの出穂



〈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
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・木・金
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

フラの魅力 伝えたい

多摩区菅 西山 博美さん



17年前、義母に誘われ町会のフラ教室に通い始めました。当時は子育てと仕事の合間に見つけ通う程度でした。「フラ」とは、ハワイ語で「踊り」という意味で、ハワイの歴史や文化、自然、人々の感情などを体で表現する、ハワイの伝統的な踊りです。続けていくうちに、次第にフラの奥深さに魅せられ、8年ほど前に恩師とのご縁をいただき、インストラクタースクールに通うようになりました。

指導者になるための勉強をしながら、数多くの大きな舞台に出演。カルチャースクールでの講師のアシスタントを経て、3年前にフラ講師としてのハワイアンネーム「モアニアラ」(香りを運ぶ優しい風)という名をいただき、自宅の敷地内に「モアニアラフラスタジオ」を開設しました。

スタジオの他、JA女性部菅支部のフラグループでも教えていますが、コロナ禍で少人数制を図るため、クラスを分けることにしました。フラは腰を落としステップを踏みながら踊るところが基本ですが、「いくつになつても安心してフラを楽しんでもらいたい」との以前からの思いもあり、椅子に座つたまま踊るクラスを新設。この試みで、生徒さんに「気持ちに余裕が持てた」と笑顔で楽しんでもらえるようになりました、とてもうれしく感じています。

今後も、生徒さんと観ている人にパワーを与え、笑顔になれるような優雅で美しいフラを伝えていきたいです。



PROFILE

フラの理解を深めるため、ハワイ語の他、ハワイの歴史や文化なども勉強しています。ここまでフラを続けてこられたのも、一番応援してくれている義母をはじめとした家族の理解と協力があってこそなので、大変感謝しています。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

動悸と不整脈

動悸(どうき)は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたり、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じることがあります。不整脈のときに感じることが多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。「動悸は何科に行けば良いですか?」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健診などで貧血を指摘されていたら、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。



よって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばら様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓の電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸部痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望まれます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくと良いでしょう。

今月のテーマ

「果樹(かんきつ類)の生育サイクル」

果樹(かんきつ類)の生育サイクルについて学びましょう。

【問題】
かんきつ類の生育サイクルについての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ①果樹が新しい1年をスタートするため、大切になるのが貯蔵養分である。
- ②貯蔵養分は前年の秋までに樹木内にため込んでおく養分のことである。
- ③かんきつ類は1年を通して葉を付けており、光合成が可能なため貯蔵養分は不要である。
- ④かんきつ類では、冬の落葉や過度の剪定(せんてい)によって葉の数が不足すると、翌年の成長に影響が出る。

アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

Web CERESA



先月インスタグラムに投稿した写真をご紹介します。



JA セレサ川崎



2021.1.5

葉ニンニク。ビタミン類や食物繊維も豊富で栄養価の高い野菜です。



セレサモス麻生店



2021.1.9

川崎市内産の栄養豊富なとれたて農畜産物をぜひお買い求めください。



セレサモス宮前店



2021.1.18

ロマネスクはとげとげした形状が特徴のアブラナ科の野菜で、カリフラワーの仲間です。



JA セレサ川崎



2021.1.12

幸区の生産者のハウスでは、おいしそうな「なめこ」が栽培されています。



セレサモス麻生店



2021.1.23

旬の冬野菜の他、菜の花、のらぼう菜などが少しづつ出荷され始めています。



セレサモス宮前店



2021.1.19

「みそら」という品種のトマト。果肉は厚めで、甘みと酸味のバランスが抜群です。



JA セレサ川崎



葉ニンニク回鍋肉



2021.1.29

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紹介です。



セレサモス麻生店



2021.1.29

冷え込みが続いている中でも、こんなに立派なカリフラワーが出荷されました。



セレサモス宮前店



2021.1.29

のらぼう菜はアブラナ科の野菜で、川崎の伝統野菜としても知られています。

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・年末年始他

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・年末年始他

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。



あまい野菜！

皆さまのご感想をお待ちしております。

いろいろな行事の写真を見るだけで楽しく、記事にもバリエーションがあり、カラーがきれいで読みやすいです。

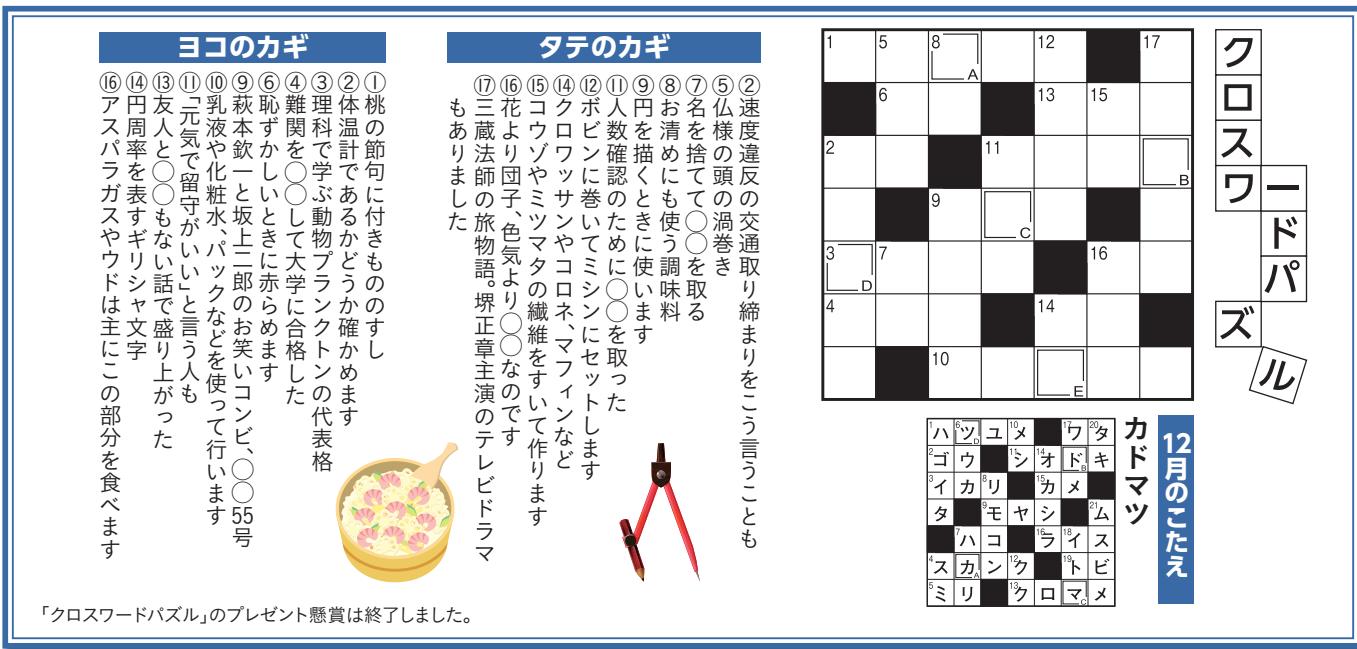
（麻生区・山口さん）

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3月18日(木) 当日消印有効



～生産販売農家の皆さまへ～ 「援農ボランティア」利用登録受付中です！

J Aでは、「畑の除草や片付けを手伝ってほしい」「収穫時期に手が足りない」など、人手不足でお困りの生産販売農家の力になれるよう、昨年から川崎市民を対象とした援農ボランティア（アグリソーター）の育成を開始しました。

援農ボランティアは、令和3年3月15日から活動を開始する予定となっており、利用予約は3月1日から受け付けます。

援農ボランティアをご利用いただくには、事前の利用登録が必要となっており、現在登録を受け付けております。ぜひこの機会にご登録ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、活動開始時期が延期になる場合がございます。ご了承ください。

セレサ不動産(株)ホームページ開設

セレサ不動産(株)は2月1日、ホームページを開設しました。

同ホームページでは、事業内容のご案内や提携先メーカーに関する情報をご覧いただけます。また、お気軽にご相談いただけるよう「お問い合わせ」ページをご用意しています。

今後もセレサ不動産(株)では、各支店やJ A全農かながわと連携し、土地活用のお手伝いや土地売買のご相談を行ってまいりますので、ぜひご利用ください。

[セレサ不動産(株)ホームページ <https://ceresa-fudousan.com>]



セールで作付け準備を応援

J Aは1月21日から23日の3日間、組合員の農業所得向上を目的としたウインターセールを経済センターとパーシモンで開き、両店合わせて444人が来店しました。

当日は、一部を除く店内店頭商品を10%割引で販売。肥料や農薬、生産資材などをまとめて購入する多くの組合員でぎわいました。

セールを利用した組合員は「これから畑の土づくりに多くの肥料が必要となるので、この時期のセール開催は助かる」と話しました。



肥料を詰める職員(経済センター)

残農薬を回収して環境守る

J Aは1月14日、地域の環境保全を目的に麻生区の黒川営農団地管理倉庫と高津区のアグリベースで、残農薬や空き容器を回収しました。

当日は、2会場合計で74人の組合員が訪れ、農薬や空き容器など合わせて約1.2tを回収。専門の回収業者に委託し、適正に処理しました。

利用した組合員は、「家にあった古い農薬を簡単には処分できずに困っていたが、J Aが回収してくれたので助かった」と話しました。

J Aでは、来年度以降も市内の農業環境に配慮した中で、組合員の営農活動を支援する事業を継続してまいります。



回収品の計量作業(黒川営農団地管理倉庫)

知って納得！

税金講座

個人事業者の消費税の申告と納税

J A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

消費税(含地方消費税、以下同じ)とは物の売買やサービスの提供などの「取引」にかかる税金です。消費税を負担するのは消費者ですが納税は事業者が行います。消費税の納税額は、原則として課税期間内において売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際に支払った消費税額を控除した金額となります。

個人事業者の課税期間は、1月1日から12月31日までです。申告および納税期限は課税期間の翌年3月31日になりますが、前

年の地方消費税額を含んだ消費税額が60・95万円超507・93万円以下のときは3月の確定申告以外に1回、507・93万円超のときは前年の消費税額に応じて3回もしくは11回の中間申告が義務付けられています。年1回の中間申告期限は8月31日、納税額は前年の消費税額の2分の1になります。中間申告において納税した税額は確定申告の際に算出した年間消費税額から控除されます。なお、1月1日から6月

消費税



30日までの期間の仮決算を行い、その結果算出された税額により中間申告および納税を行うこともできます。仮決算を行わない場合、税務署から8月上旬くらいに納付税額が印字された申告書および納付書が送られてきますのでそれを用いて申告および納税を行います。ただし、申告書を提出しなかったとしても申告期限において申告書を提出したと見なされます。

前年の消費税額が60・95万円以下の事業者は中間申告の必要はありませんが、あえて年1回の中間申告を行い、前年の2分の1の税額もしくは仮決算により計算した税額を納めることができます。この任意の中間申告の適用を受けるためには、受けようとする年の8月31日までに所轄税務署に一定の事項を記載した適用届出書を提出する必要があります。一方、任意の中間申告をやめようとするときは、取りやめ届出書を提出する必要があります。また、任意の中間申告の適用届出書を提出しても8月31日までに中間申告書の提出がないときは、取りやめ届出書を提出したと見なされますので注意してください。

理事会だより

第10回定例理事会 1月19日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・令和4年度新採用職員の採用活動について
- ・令和3年度事業計画基本方針について
- ・JAデータ伝送サービス手数料の新設について

※上記を含む6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18件の報告を行いました。

セレサのDATA(1月31日現在)

購買品供給高	8億75百万円
販売品取扱高	10億86百万円
施設事業契約高	49億23百万円
貯金	1兆5,080億円
貸出金	5,499億円
長期共済保有高	1兆7,136億円
年金共済保有高	333億円
組合員数	68,735人
うち正組合員	5,330人
准組合員	63,405人

3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・開催日に関する事)
経済センター (TEL 044-855-3561)
パーシモン (TEL 044-988-7405)
(相談内容に関する事)
本店営農指導課 (TEL 044-877-2114)

3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 柿生支店
16日(火) 9:30～11:30 橋支店
13:30～15:30 中原支店
23日(火) 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。

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)
- ※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。
(2月8日現在)

3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。

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)
TEL 0120-3096-56
危急のご連絡は24時間・年中無休
<http://ceresa-service.jp>

3月の相続・遺言無料相談会

- 1日(月) 宿河原支店
3日(水) 子母口支店
8日(月) 生田支店
10日(水) 菅生支店
15日(月) 野川支店
17日(水) 久地駅前支店
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。

3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)

3月の年金無料相談会

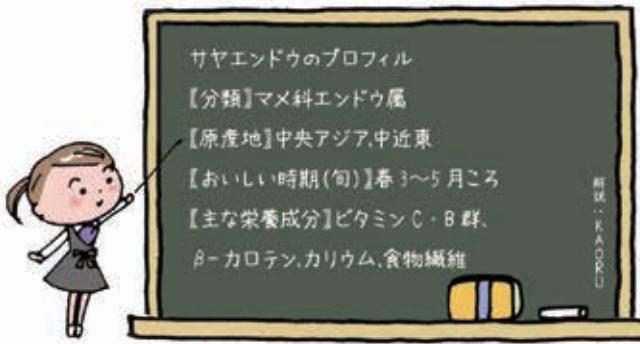
- 4日(木) 百合丘支店
7日(日) 宮前支店
10日(水) 菅支店
11日(木) 小向支店
14日(日) 野川支店
16日(火) 東柿生支店
開催支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。



◀ 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。

※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。



見分け方



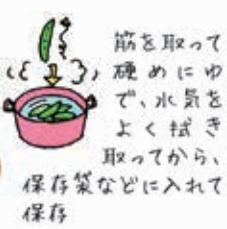
保存方法

冷蔵庫の野菜室へ
乾燥に弱い
軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れ

便利

使う分ずつラップ
袋に包んで小分けにしておく
2~3日以内には使い切ろう!

冷凍保存
長期保存したい場合は冷凍がお勧め
(1ヶ月以上に使い切る)



サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫力アップなど



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など

老化予防、美肌など

ビタミンE

老化予防、美肌など

サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味があり、さやは軽らかくシャキッとした歯触りがおいしい。さやは薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい。若いうちは収穫されれる。



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、しっかりとした甘さが特徴。キヌサヤよりさやは豆もふくらみ、肉厚のさやはと食べられ、歎らかい。



スナップエンドウ

さやは肉厚で、豆も大きい。ふくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊か。歯触りの良さが特徴。さやは軽らかく、シュー



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウ。キヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい。



楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



筋取り
筋が口に吸らず食べやすい
両端を折り筋を引っ張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント
加熱し過ぎると食感や風味
が損なわれ色も悪くなる



炒め物では下ゆでする
と色や食感も良く仕上がる
下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

サヤエンドウのビミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培
エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も



日本伝来

インドを経由して
8~10世紀には
中国から伝来



平安時代

「和名抄」
野豆(乃良末女:のらめ)



江戸時代

には食用に

明治時代

欧米から優良品種が
導入され広く普及

わが家のレシピ

材料 (2~3人分)

- ・ずいき…25g
- ・干しシイタケ…大3
- ・ニンジン…1本
- ・さつま揚げ…2枚
- ・糸こんにゃく…150g
- ・酒かす…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2
- ・醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・水…300ml
- ・和風だしの調味料(顆粒)…大さじ2



ずいきの煮物

作り方

- ① ずいきはアク抜きのため半日ほど水に浸し、干しシイタケはラベル等に表記された時間水に入れ戻す。



- ② ①のずいきを5分ほど煮る。



- ③ 水気を切った②と①のシイタケ、ニンジン、さつま揚げ、糸こんにゃくを3cm幅の細切りにする。



- ④ 鍋に③と★を入れて、弱火でゆっくり味が染まるまで煮込んだら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



高津区千年 大波 絹代さん

①の工程時にずいきからアクが出るので、水を2、3回替えてください。そうすることによってアクが抜け、苦味が少くなります。シイタケの戻し汁は一緒に煮込んでください。酒かすを入れることによってよりコクが出ます。糸こんにゃくはこんにゃくでも代用できます。ごはんのおかずにぴったりで、簡単に作ることができますので、ぜひ試してみてください。