

# JAセレサ川崎 機関誌

# CERESA 10月号

2022 October

No.301

特集

セレサモス食育ソムリエおすすめレシピ

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



# Contents

<b>特集</b> セレサモス食育ソムリエおすすめレシピ	3
生産緑地について重要なお知らせ	6
PICK UP	7
かわさき散歩ナビ 明津～蟹ヶ谷を歩く	12
かわさきファーマーズ 梨園から聞こえるもぎとりの声に励み 多摩区・伊藤 盛夫さん	14
農作業ノート 千鳥草(ラクスポー)の切花栽培について 営農技術顧問・美濃口 薫	15
輝人～KIRABITO～ ボウリングにかける思い 高津区・関口 勝さん	16
健康だより 乳がんの早期発見	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ ジャガイモ	17
セレサ通信 組合長メッセージ	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	21
インフォメーション	22
フルーツパラダイス リンゴ	23
わが家のレシピ 厚揚げとピーマンの塩昆布チャンプルと 豆腐ソテーごまマヨソース 麻生区・坂野 ミチ子さん	24

## 11月の行事予定

2日 (水) 都市農業の日

3日 (木) 文化の日

15日 (火) 定例理事会

19日 (土) 農協記念日  
創立25周年記念農業まつり 農産物品評会

20日 (日) 創立25周年記念農業まつり  
(9:30～13:00、会場は各統括支店)

23日 (水) 勤労感謝の日

28日 (月) 第75回県農協大会

※日程等は変更されることがあります

今月の  
表紙



### 《ケイトウの出荷 まもなく》

宮前区馬絹 都倉 信幸さん

まもなくケイトウの出荷が始まります。半世紀のもの間伝統ある馬絹の花木・切り花の栽培に従事する都倉さんの畑がきれいに色付き、今後、大田市場から各地に流通されていきます。

都倉さんは、妻と娘とともに約50畝の畑で、花桃や夏菊、ヒマワリなどの美しい花々を栽培。これから収穫するドリアンレッドとドリアンゴールドは、30年以上栽培し、市場でも高評価を得ています。

都倉さんは「最近畑の回りが市街化し、街灯の光などで生育がそろわず苦労もあるが、これからも長年培った技術で確かな品質を届けていきたい」と伝統を守り続けていくため、今日も畑に向かいます。



# 食育ソムリエ おすすめレシピ

秋も深まり、旬の野菜や果物が数多く出回る時期となってきました。セレスアモスでも柿やサツマイモ・キノコ類などが出荷され、「食欲の秋」が全開となってまいります。そこで今号では、セレスアモスで働く「食育ソムリエ」とソムリエが考案するレシピの一部を紹介いたしますので、「実りの秋」を満喫していきましょう♪

## 食育ソムリエってなあに？

食育ソムリエとは、農産物に関する疑問をお客さまにアドバイスするため、一般社団法人日本協同組合連携機構(JCA)が独自に認証した資格です。農産物の旬や特長、保存方法などお客さまの疑問にお答えしています。

また、セレスアモス両店では食育ソムリエが考案したレシピを店内設置しています。セレスア川崎のホームページでも、食育ソムリエのレシピをご覧いただくことができます。ぜひソムリエレシピをお試しくささい。



セレスアモス麻生店レシピコーナー



セレスアモス宮前店レシピコーナー



ホームページ

芋煮



サトイモ

- |                |              |
|----------------|--------------|
| <b>材料(2人分)</b> | <b>〈調味料〉</b> |
| サトイモ-----300g  | 砂糖-----30g   |
| 平こんにゃく----1枚   | 醤油-----50ml  |
| 長ネギ-----1本     | 酒-----20ml   |
| 水-----800ml    |              |
| 牛こま切れ肉---300g  |              |

- ① サトイモは上下を切り落とし、皮を剥いたら一口大に切る。
  - ② 平こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、長ネギは1cm幅の斜め切りにする。
  - ③ 鍋に水と①、調味料の半量を入れ、中火にかける。
  - ④ サトイモに火が通ったら、②と牛肉を入れる。牛肉に火が通ったら、残りの調味料を入れ、中火のまま5分煮込み火から下ろしたら、できあがり。
- ※アクが出たら取り除いてください。

キノコの白だしアヒージョ

- ① キノコ類は根元を切って小房に分け、白だしで和える。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったら軽く水気を切った①とベーコンを加えて中火でサッと火を通す。
- ④ 器に盛り付け、一味唐辛子をお好みでかけたら、できあがり。



キノコ

- |                  |                  |  |
|------------------|------------------|--|
| <b>材料(2人分)</b>   |                  |  |
| シメジ-----1/2パック   | ニンニク-----1/2片    |  |
| シイタケ----1/2パック   | オリーブオイル----100ml |  |
| エリンギ----1/2パック   | ベーコン-----50g     |  |
| 白だし --- 大さじ2と1/2 | 一味唐辛子-----適量     |  |



カブ

- |                |                |  |
|----------------|----------------|--|
| <b>材料(2人分)</b> |                |  |
| カブ-----4個      | ★水-----400ml   |  |
| 鳥挽き肉-----100g  | ★顆粒だし-----小さじ2 |  |
| 溶き卵-----1/2    | ★醤油-----小さじ1   |  |
| ☆ショウガ汁----小さじ1 | ★酒-----小さじ1    |  |
| ☆塩-----適量      | 水溶き片栗粉-----適量  |  |
| ☆コショウ-----適量   |                |  |

カブの肉詰め

- ① カブは上部1cmを横に切る。下部は皮を剥いてスプーンで中をくり抜き、半量のみじん切りにする。
- ② ボウルに①のみじん切りにしたカブと鶏肉、溶き卵、☆を入れ混ぜたら、くり抜いたカブに等分ずつ詰めて上部をかぶせる。
- ③ 鍋に★を入れて煮立たせ、②を並べて、蓋をし弱中火で10分煮込む。
- ④ 一度弱火にし、煮汁に水溶き片栗粉を混ぜる。再び煮立たせとろみがついたら、できあがり。

セレスモス宮前店

出荷品やイベントなど最新情報は  
こちらをチェック.....▶



Instagram



## ホウレンソウとカブのとろとろスープ

- 1 ホウレンソウは下茹でし2~3cmくらいに切り、カブは茎と葉の部分を落とし、皮を剥いて1.5cm角に切る。タマネギは薄切り、ニンジンとベーコンは8mm角に切る。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 鍋にバターとオリーブオイルを熱し、タマネギとベーコンを炒める。
- 3 タマネギがしんなりしたら、ニンジン、カブ、シメジの順に加えて炒め合わせる。
- 4 全体に油が回ったら、水を加え、沸いたらコンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 豆乳を加えて、温まったらホウレンソウを入れ、塩とコショウで味を整えたら、できあがり。

※豆乳を加えた後、煮立たせてしまうと分離してしまうのでご注意ください。

### ホウレンソウ



#### 材料(2人分)

ホウレンソウ	-----	1/4束	バター	-----	5g
カブ	-----	中2個	オリーブオイル	---	大さじ1/2
タマネギ	-----	1/4個	水	-----	200ml
ニンジン	-----	中1/4本	コンソメ	-----	1個
ベーコン	-----	35~40g	豆乳	-----	100ml
シメジ	-----	小1/2株	塩	-----	適量
			コショウ	-----	適量

### サツマイモ



#### 材料(2人分)

鶏ささみ	-----	100g	シメジ	-----	1/2パック
塩こうじ	-----	大さじ1/2	ごま油	-----	大さじ1
片栗粉	-----	大さじ1/2	水	-----	大さじ1/2
サツマイモ	---	中1/2本(125g位)	醤油	-----	大さじ1/2
ショウガ	-----	10g	みりん	-----	大さじ1/2
長ネギ	-----	1/2本			

## サツマイモと鶏ささみのショウガ炒め

- 1 鶏肉を一口大に切り、塩こうじをもみこんで15分くらい置く。その後、片栗粉をまぶす。
- 2 サツマイモは1.5cm角のサイコロ状に切り、水にさらす。ショウガはみじん切り、長ネギは5mmくらいの小口切りにする。シメジは食べやすい大きさに分けておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、①を入れてあまり動かさず、しっかり焼き色を付けるようにカリッと焼く。
- 4 フライパンの真ん中を空けてサツマイモを入れ、水を加えて蓋をし、火が通るまで6~7分蒸し焼きにする。
- 5 再度フライパンの真ん中を空け、ごま油(分量外)を少量足し、長ネギとショウガを加えて香りが立つまで炒める。
- 6 シメジを加えてさっと炒め、醤油とみりんで味付けしたら、できあがり。

### キクラゲ



#### 材料(作りやすい量)

生キクラゲ	---	1パック(100g位)	塩	-----	適量
ニンニク	-----	1片	コショウ	-----	適量
オリーブオイル	---	大さじ1	ハーブミックス	---	お好みで

## イタリアンキクラゲ

- 1 キクラゲを1分くらい下茹でしておく。固い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて、弱火でニンニクを炒める。
- 3 香りが立ってきたらキクラゲを加え、強火で炒める。
- 4 塩とコショウで味付けをし、ハーブミックスを加えて炒め合わせたら、できあがり。

## セレサモス麻生店

出荷品やイベントなど最新情報は  
こちらをチェック.....▶



Instagram



## 生産緑地について重要なお知らせ

### 指定後30年を迎える特定生産緑地以外の生産緑地をお持ちの方へ 生産緑地は指定後30年を迎えると取り扱いが変わります。

特定生産緑地に指定されなかった生産緑地については、引き続き生産緑地地区としての位置付けが継続されます。ただし、買取り申出はいつでも可能となります。生産緑地を宅地等に転用する場合には、当該生産緑地における所有者が買取り申出を行い、市長の買取りの判断および農業者へのあっせんの手続きを経て、行為制限の解除がなされる必要があります。

したがって、買取り申出の後、行為制限の解除がなされるまでは、従来どおり、建築行為の規制や農地としての管理義務が生じます。

#### ●生産緑地買取り申出方法が変わります

30年の経過を理由とする買取り申出がいつでもできるようになります。

- ・30年経過後も生産緑地は自動的に解除されることはありません。
- ・生産緑地の解除(行為制限の解除)には買取り申出が必要であることは変わりません。
- ・農業委員会の発行する主たる従事者証明の添付は不要です。

#### ●固定資産税、都市計画税の扱いが変わります

固定資産税、都市計画税については、農地課税から宅地並み課税に変わります。

- ・5年をかけて宅地並み課税になります。

#### ●相続税等の扱いが変わります

次の相続人については相続税・贈与税納税猶予が適用されません。

##### ○生産緑地としての位置付けは変わりません

引き続き生産緑地としての管理義務が生じます。

- ・30年経過後も生産緑地は自動的に解除されることはありません。

##### ○現在適用されている相続税猶予制度は変わりません

買取り申出を行い、宅地等へ転用する場合は、相続税および利子税の支払いが必要です。

##### ○都市農地の貸借の円滑化に関する法律の扱いは変わりません

都市農地の貸借の円滑化に関する法律による生産緑地の貸借は引き続き可能です。

また、生産緑地地区の追加拡大指定の審査申出の時期がまもなく始まります。

生産緑地に指定されると固定資産評価が下がり、税金が大幅に減額される他、相続税の納税猶予制度を利用することもできます。なお、生産緑地地区の追加拡大指定をご希望の方は、審査の申出が必要となります。

申出期間：令和4年11月21日(月)～令和5年1月20日(金)

(年末年始の12月29日～1月3日・土曜日・日曜日・祝日は除く)

8:30～12:00、13:00～17:00(受付)

場 所：川崎市都市農業振興センター農地課

(川崎市高津区梶ヶ谷2-1-7 JAセレサ梶ヶ谷ビル2階)

両制度の詳しい内容やご相談事につきましては、お近くのJAセレサ川崎統括支店または、下記までお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先：川崎市都市農業振興センター農地課 TEL 044-860-2461

## ホテル朝食で 新鮮地場産卵



地元の卵を使ったオムレツと目玉焼き

川崎区の川崎日航ホテル10階「ナトゥーラ」の朝食ビュッフェで、麻生区黒川の市川雅貴さんが運営する養鶏場「株黒川たまご」の鶏卵を使った料理が宿泊客の人気を集めています。

同ホテルでは、定期的に市内産農産物を使ったメニューをビュッフェやスイーツ販売の場で提供しています。今回は朝食会場で、シェフが地元卵を使いその場でオムレツと目玉焼きを調理。味だけでなく目も楽しませ、ほとんどの宿泊客が注文するほどの人気ぶりとなっています。

家族で利用した宿泊客は「子どももあつという間に食べてしまった。朝食を食べるためにまた泊まりたい」と絶賛しました。



## 小学生が直売所を見学 地産地消を学ぶ

セレサモス宮前店は9月22日、市立富士見台小学校の児童が直売所の役割や地産地消などを学ぶ見学を受け入れました。

当日は、児童ら21人が興津幸貴店長の案内で店内を見学し、ナスや栗、サツマイモなどの新鮮な農産物を興味深く眺めながら、持ち込んだ資料にどんな野菜が陳列されているかなどを記入。その後興津店長へ「なぜセレサモスができたのか」「日々、開店前にはどんな作業があるのか」などと質問しました。興津店長は「直売所の役割や業務内容、生産者やスタッフが市内農産物を安心しておいしく食べてもらえるようPOPやレシピを掲載していることなどの工夫を分かりやすく伝えました。」

見学した児童は「売っている野菜が年間2000種類以上あることに驚いた。店頭にあったピーマンも緑の他に赤があって感動した。今度は家族と買いたい」と笑顔で話し、興津店長は「見学に来てくれることで、児童にも市内農産物の魅力や農家の苦勞が伝わればうれしい」と話しました。



児童に直売所について説明する興津店長



## 先人からの伝統 供養祭で思う

花卉部幸中原支部は9月6日、中原区の全龍寺で花供養祭を行い、同部員13人が参列しました。

同支部では、古くからパンジーの栽培が盛んで、現在でも同部員らは季節に合わせた花苗の生産に励んでいます。

供養祭では、生活の糧として摘み取られた花の霊を慰霊。また、40回目の節目として供養塔の横にある花卉生産に尽力してきた先代らを祀る角塔婆を15年ぶりに更新しました。

永塚育男支部長は「長く続く伝統の重さを改めて感じた。先人からの思いを受け継ぎ、花卉栽培に励んでいく」と話しました。



更新した角塔婆を見上げる部員

## 伝統野菜の乾麺登場 地元中学生のデザインがパッケージに



セレサモスは9月23日、「のらぼう菜」と「かわさきつや菜」を使った乾麺の販売を始めました。

そ菜部菅支部は、地域伝統のアブラナ科野菜「のらぼう菜」と2019年に農水省に品種登録した「かわさきつや菜」を通常でPRしようと加工品の制作に着手。外葉を麺に練りこみ、試作を重ねることで薄い緑色をしたうどんとそうめんが完成しました。

パッケージは、同支部の「地域の皆さんと協力したい」との思いから、デザインを市立菅中学校美術部に依頼。集まった31点の中から、当時3年生の大野



乾麺のPRをする安藤さん(左)と大野さん

鈴さんのデザインを「のらぼう菜」のうどんに、安藤愛菜さんのデザインを「かわさきつや菜」のそうめん採用しました。大野さんは「一目で分かるよう色使いにこだわった。みんなに好かれる商品になってほしい」と話し、安藤さんは「温かい気持ちになってもらえるようデザインした。たくさんの人に届けられたら」と笑顔を見せました。小嶋靖夫支部長は「乾麺の完成は、のらぼう菜を普及させる第一歩となる。これから多くの人に広めていきたい」と語りました。

## プロバスケット選手と 市内小学生が種まき



J Aは9月23日、川崎区にあるかわさき文化会館で市内のプロバスケットボールクラブ「川崎ブレイブサンダース」が主催する種まきイベントに特別講師として参加し、都市農業をPRしました。

SDGsの取り組みに力を入れている同クラブは、選手も参加してSDGsの勉強会を行っています。農業を通じて市内の子どもらと交流を深められたらと選手らが発案し、市内で親交のある当J Aに協力を依頼し、実現。会館の屋上に農園「&ONE FARM」を開設しました。

当日は、同クラブで活躍する熊谷尚也選手が「農園長」として参加。都市農業振興課の田代直輝課長代理が市内の小学生ら18人にJ AのSDGsへの取り組みや今回種をまくコマツナやラディッシュ、カブについて説明しました。参加者は、衣類などのポリエステル繊維をリサイクルし、従来の培養土の代わりとなる「TUTTI(トゥッティ)」を使い、熊谷選手と楽しく種まきを行いました。

熊谷選手は「市内の小学生と一緒にできて楽しかったし、良い経験になった。野菜とともに自身も成長し、チーム一丸で優勝目指して頑張りたい」と10月から始まる新シーズンへの意気込みも語りました。



児童と種まきをする熊谷選手



種まきを指導する職員



## 未利用梨の可能性 地産地消のエキスパートが協力



ふるさとの生活技術指導士の会は9月6日、セレサモス宮前店で、普段は食用で使用しない梨の品種「松島」を使った加工品を、県農業技術センター横浜川崎地区事務所の職員らと試作しました。

「松島」は、花粉採取用の品種として知られていますが、一部の梨畑では花粉採取用としても使われず、そのまま実を付けていたことに、同センターの職員が着目。活用方法を探るため、同会へ協力を呼び掛け、会員らが同品種を使った「シロップ漬け」を試作しました。

生食では固く酸味の強い性質が、かえって加工には向いており、試作品は色や味も良いと評判でした。同会の持田あけみ会長は「缶詰や洋菓子店などで需要があるかもしれない」と今後の期待を語りました。



手際よく調理する会員ら

## 多摩川梨と シャインマスカットで大福づくり



子どもたちに優しく教える大貫さん(右)

稲田地区は9月3日、多摩区の多摩市民館で親子料理教室を開きました。同地区の女性部が協力し、8組22人の親子が参加。管内でとれた多摩川梨とシャインマスカットを使ったフルーツ大福づくりを行いました。

当日は、同支部の大貫晴代さんが講師を担当し、最初に実演をしながらポイントを解説。参加者の調理が始まると、同地区女性部の小泉佳子支部長や小倉弘枝支部部長らも子どもたちをサポートし、地元的水果がいっぱいに詰まったフルーツ大福を完成させました。

大貫さんは「元気に作業する子どもたちの様子がほほ笑ましかったです。ぜひ家でもチャレンジしてもらいたい」と笑顔で話しました。

## 組合員カレッジ 農業現場の声を聴く



J Aは9月26日、准組合員向け学習講座「セレサ組合員カレッジSTEP1」の2回目の講習を開き、12人の准組合員が参加しました。

同講座は、正組合員とともに都市農業の振興や地域社会の活性化を主体的に支える准組合員の育成が目的。3年かけてSTEP1からSTEP3を受講し、J Aや市内農業について学んでいきます。当日、参加者は本店でのオリエンテーション後にセレサモス宮前店に移動し、直売所の役割や市内産農産物の魅力を学びました。その後、高津区の森清行さんの畑でエダマメの収穫や脱莢機を使った作業を体験。森さんは「農産物は生産コストでなく需給関係で価格が決まる。燃料などのコスト増を価格に転嫁できない農家の苦勞も覚えていってほしい」と話し、参加者は熱心に耳を傾けました。



エダマメの脱莢機を体験する参加者(中央)

豪華ステージを満喫



熱唱する水森さん(右)と市川さん



あいさつする梶組会長

令和4年度JAセレサ川崎創立25周年記念感謝の集いを9月27日、28日、10月4日、5日の4日間、東京都千代田区の東京国際フォーラムで開きました。

3年ぶりの開催となった本年度は、延べ1万2千人以上が来場し、豪華ステージを満喫しました。

式典では、梶組組合長が「おかげさまで、JAセレサ川崎は25周年を迎えました。これもひとえに皆さまのご支援ご厚情のためものと重ねてお礼申し上げます」とあいさつしました。

第1部は、水森かおりさんと市川由紀乃さんによるジョイントコンサート。新曲「九十九里浜」や「石狩ルーラン十六番地」などを始め、数々の名曲を熱唱し、迫力ある歌唱と生演奏に来場客は聞きほれていました。

第2部は、旅行やお取り寄せグルメなどが当たる「ふれあい抽選会」を実施。役員が引き当てる抽選番号の発表に一喜一憂しながら楽しい時間を過ごしました。

また、4日間で60万円を超える募金をお預かりしました。厚くお礼申し上げます。

JA1リーグで都市農業をPR

JAは9月10日、スポーツを通じた地域貢献活動の一環として、中原区の等々力陸上競技場で行われたサッカーの明治安田生命JA1リーグ川崎フロンターレ対サンフレッチェ広島戦に「JAセレサ川崎エキサイトマッチ」と銘打ち協賛しました。

当日は今シーズンから加入したタイ出身のチャナティップ選手にあやかり、タイに特化したイベントを開催。「抱きしめタイ」と題して、タイ料理の屋台や三輪タクシー「トゥクトゥク」の乗車体験の他、国民的歌手STAMPがハーフトタイムショーでライブを行いました。

場外では、セレサモスの出張販売も行い、ナスや香辛子、多摩川梨などを販売。モスビーが、買い物カゴを持つなどのパフォーマンズをする様子を多くのサポーターが写真に収め、盛り上がりを見せました。

また、セレサモス麻生店の藤田慎二店長と息子の勇哉くんがFMかわさきに登場。DJからのさまざまな質問に答えました。

試合は、4対0でフロンターレが勝利。最も活躍した選手として2点決めた家長昭博選手に梶組組合長が「あんたが大賞」のやまと豚詰め合わせの目録を手渡しました。



家長選手に目録を手渡す梶組会長



出張販売の様子

## スカーフアレンジメントで オシャレを楽しむ



女性部高津支部は9月14日と15日、高津支店で「スカーフ・ストールアレンジメントレッスン」を開き、23人がアレンジメントを楽しみました。

同レッスンは、家の光協会が発行する家庭雑誌「家の光」の記事活用企画で、楽しく体験すること为本誌の普及につなげることを目的にしています。

当日は、スカーフアレンジメントストラクターで、パーソナルカラーリストの土谷真由美氏が講師を務め、手軽にできるスカーフやストールの使い方を紹介。

「巻くときは折山を内側にするときれいに見える」などとアドバイスしました。部員は、ヘアゴムやリングを使う応用編を教わる他、後半では少し難易度の高い巻き方に挑戦。各々が持参したスカーフの新たな使い方を学びました。

萩島妙子支部長は「スカーフを持っている方も使っている方も同じになっ



アレンジメントを実践する参加者

## 百寿のお祝い 記念品贈る



J Aは敬老の日を前に、本年度に百寿を迎える正組合員11人に記念品を贈りました。

9月13日は、梶稔組合長が麻生区長の笠原菊蔵さんの自宅に訪問。梶組合長は「元気なお姿に我々も活気がいただけ



梶組合長から記念品を受け取る笠原さん(左)

た。これからもご活躍ください」とお祝いの言葉を贈りました。

笠原さんは、地域の農家からの信頼が厚く、リーダー的な存在を任せられ、菜部長などの役員を10年ほど歴任。その活躍を称えられ、2000年には園芸功労賞を受賞しました。約15年前まで本格的に農作業を行い、10年ほど前までは所属する生田野菜直売会にトラックで出荷。現在は、農業は全て孫に任せ、家族が作るトマトやミカンに舌鼓を打っています。

笠原さんの家族は「これからも元気にがんばってほしい」と話しました。

## 青壮年部 ソフトで交流



J A青壮年部は9月9日、平塚市で神奈川県青壮年部協議会が開く球技大会に参加し、スポーツを通じて県内3 J Aとの交流を楽しみました。

同部は、市内農業の担い手が所属し、部員らは主に農業に従事する傍ら、J Aの食農教育事業として市内小学校などの農業体験に協力しています。同協議会は、県内の後継者団体をまとめ、情報交換や交流の場を設けています。

当日、参加した同部員26人は2チームに別れ、J A横浜とJ A湘南、J Aさがみとソフトボールで対戦。併せて4試合を行い、汗を流しました。

同部の森清行委員長は「地区を超えた部員が力を合わせて一つの競技に熱中できた。これから多くの部員が交流しやすい環境を作っていき

たい」と話しました。



白熱した試合を展開する部員

# かわさき 散歩ナビ

## 明津～蟹ヶ谷を歩く



川崎市の世帯数・人口	地区別	人口	前月との増減
世帯数 -----762,627	川崎区	230,424	△ 116
人口 -----1,541,264	幸区	171,554	△ 57
対前月増減人口 -----△ 224	中原区	264,987	88
対前年同月増減人口 -----395	高津区	234,128	△ 205
	宮前区	235,067	△ 25
	多摩区	224,246	132
	麻生区	180,858	△ 41

令和4年9月1日現在 川崎市ホームページより

今回はJR南武線武蔵新城駅からバスに乗り、「明津」停留所下車し、街歩きへ出発します。バスを降りて、明津の交差点を渡り、自動車販売店の脇をまっすぐ進むと直売所を見つけました。直売所では野菜の他、季節の果物を使ったジャムを販売。リンゴジャムをお土産に購入しました。直売所を出て、街歩きを続ける。「奇跡のシフォンケーキ」と書かれたのぼり旗が！店内にはシフォンケーキの他、動物型クッキーなども販売されていました。店主にこだわりなどを聞き、お土産にシフォンケーキを購入しました。

店を後にし、街歩きを再開します。少し住宅地を散策していると、再び直売所に到着。壁一面には農産物について記載されたPOPが貼られ、新鮮な旬の農産物がずらりと並び中から、直売所大人気の中玉トマト「フルティカ」をお土産に購入しました。直売所を出て、散歩を続けます。再び住宅地を歩き進めると、「専念寺」の石碑を発見。境内の雰囲気や眺めながら敵かな気持ちで参拝したところで今回の街歩きは終了。皆さんも親しまれる場所を訪ね、新たな発見を探してみてくださいいかがでしょうか。



10月中旬以降からは、直売所大人気の中玉トマト「フルティカ」と柿「太秋」がおすすです。



**所** 高津区蟹ヶ谷279-2

**営** 水曜日・土曜日 9:00～17:00  
※上記以外の営業はInstagramにて発信



Instagram

### 専念寺 4



安元年代(1175年)に開山された浄土真宗の寺。浄土真宗の寺院を経て、浄土真宗東本願寺に改め、高林山専念寺と改称。本堂の御本尊は阿弥陀如来です。

本堂は1945年の川崎大空襲の際、焼失しましたが、その後の復興で現本堂を再建し、現在に至っています。



**所** 高津区蟹ヶ谷39

露地ノ実 ①



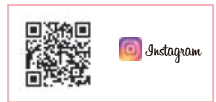
3年前にオープンした直売所。年間20種類ほどの季節の手づくりジャムと定番野菜を販売しています。ジャムは自宅で作った果物や市内の農家が育てた農産物を使い、シンプルな素材を生かしたジャムになっています。

人気のジャム♥



秋から冬にかけては、イチジクやリンゴ、キウイフルーツとリンゴのミックスジャムがおススメ。セレスモス麻生店・宮前店でも販売しています。

所 高津区明津152-1 営 不定期 休 火曜日 木曜日 ※不定休あり



うさぎとみかん ②



2014年11月にオープンしたふわふわなシフォンケーキやかわいいクッキーなどを販売する店です。「大切な人に食べてもらいたい」との思いで、お菓子作りを続けています。素材を厳選し、シンプルな材料のため、小さな子どもからご年配の方、妊娠中や授乳中の方まで楽しむことができます。

素材にこだわったお菓子



卵は神奈川県産、小麦粉は熊本県産を使っています。油脂は植物性で、添加物が入っていないのでいつでも食べたくなるようなやさしい味に仕上がっています。オンリーワンの極上食感も要チェックです。



ふわふわなシフォンケーキ!

つるっとした王冠のような形をしたシフォンケーキは、卵と小麦のおいさが際立ちます。店オリジナルでふわふわを追求し、試行錯誤を重ねに重ねた一品は店一番人気の商品です。

所 高津区明津188 営 11:00~18:00 休 木曜日



〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
バス停⇒①	150m	2分
①⇒②	180m	3分
②⇒③	650m	9分
③⇒④	450m	6分

萩原農園 ③

専念寺 ④

萩原農園 ③

自慢の農産物♪



年間70品種ほどを栽培している農園で、こだわりは品種の多さと味。自分が食べておいしいと思ったものや見た目がかわいらしいものなどを生産し、直売しています。店内には写真付きのPOPが掲示され、その農産物の特徴や食べ方などが書いてあるので、利用者からは分かりやすいと好評です。



# 梨園から聞こえる もぎとりの声に励み

多摩区登戸 伊藤 盛夫さん

最盛期は大型バスが何台も行き交ったもぎとり園も、現在は市内で6軒のみの営業となりました。今号では妻や長男と梨やブドウのもぎとり園を守り続け、多くの利用者に市内産果樹の魅力を広めている伊藤盛夫さんに話を聞いてみます。

◎就農したのはいつですか？

A 農業を営む父が体調を崩したことをきっかけに、25年前勤めていたJAを辞めて本格的に就農しました。農作業は、幼い頃から父の背中を見て作業の時期や意味を覚え、JAの講習会で知識と技術をさらに磨いてきました。

◎どんな品種を作っていますか？

A 梨は「幸水」や「豊水」を中心に6品種、ブドウは「巨峰」と「ピオーネ」、「シャインマスカット」を栽培しています。土作りにもこだわり、取り寄せる木質堆肥で保肥性を高め、より甘くみずみずしい梨やブドウを作れるよう、栽培に取り組んでいます。

◎もぎとり園を続ける理由は？

A 都市化が進む中で農業に触れ合えるもぎとりを希望する方が再び増えてきました。最近では地方発送の受注分との調整に苦労することもありますが、園内から聞こえるにぎやかな声を励

みにして、受け入れを続けていきます。

◎利用者の層は？

A 60年代の方から子どもまで幅広い年代の方がもぎとりを楽しんでくれています。家族連れも多く、孫と変わらない年の子が楽しそうにしているのを見ると続けてきてよかったと感じています。

◎今後の抱負を聞かせてください。

A 新たに導入した梨の品種「こりこり」もまもなく本格的に収穫が始まります。利用者からの「梨の収穫って楽しい」「このような直売所が近くにあってうれしい」といった声をこれからも聞けるようもぎとり園を守っていきたいと思います。

取材を終えて

取材中も多くの利用者が訪れ、優しく対応する伊藤さん。今後のもぎとりに受け入れ、利用者を楽しませる姿を応援していきます。

## FARMER'S VOICE

主にもぎとりのシーズンオフにゴルフを楽しんでいます。地域のゴルフグループ内で優勝した時はうれしかったです。春先は花粉付けなどで忙しい時期ですが、時間を見つけてゴルフでリフレッシュしています。



## 千鳥草(ラクスパー)の 切花栽培について



営農技術顧問 美濃口 薫

千鳥草は耐寒性のキンポウゲ科の一年草で、独特の形をした花を穂状に立ち上げ、千鳥に似ていることからこの名前で呼ばれています。花色多く花持ちもよいので、切花に好んで利用されます。



### 品 種

- ミヨシシリーズ：ミヨシピンク、ライラック、ホワイトなど品質良好
- クイズシリーズ：ディープブルー、ピュアホワイト、ライトブルーなど生育そろい良好
- カンヌ系：クリスタルピンク、ディープブルー、ホワイトなど早生種八重咲
- スイング系：ピンクスイング、ブルースイングなど一重中小輪咲き

### 栽培準備

深い耕土を好み、排水がよく、日当たりの良い場所で栽培します。

立枯病や青枯病が発生しやすいので、栽培地は事前にガスタード等で土壌消毒をしておきます。肥料分が多いと軟弱になり病気になるやすいので、元肥は完熟堆肥200kg/aのみとし、苦土石灰を入れてpH6.0~6.5を目安にして調整します。

### 播種育苗

直播でも栽培できますが、200穴のプラグトレーで育苗する移植栽培が効率的です。発芽温度は15~20℃で、暑いと発芽率が落ちるので、遮光などをして温度を抑えます。1穴に2粒まきを基本とし、播種後は軽く覆土し十分にかん水します。

発芽がそろったら1本に間引き、以降は徒長しないよう、かん水量を減らして乾燥気味に育てます。

### 定 植

播種から約4週間後、本葉3~4枚程度で定植します。このとき深植えは避け、根を傷めないようにします。ピンチ栽培では畦幅は60~80cm、株間25~30cmの3~4条植えとします。

1本立ち栽培では畦幅は60~80cm、株間15~20cmの4条植えとします。

### 栽培管理

ピンチ栽培では主茎が5~10cmに伸びてきた頃、本葉を8~10枚残して摘心し、その後伸びてきた側枝を6~8本に整理し、茎が20~30cmになったらフラワーネットを張ります。

スプレー仕立てにする場合は、つぼみが膨らみ出した頃に主茎を摘み取ります。

草丈30cm以上になればかん水を控えて、がっちりした茎に仕上げます。

開花期は灰色かび病が発生しやすいので、発病初期からの防除に努めます。

### 収穫調整

主枝が5~6割咲いた頃に、花茎の元から切って採花します。花持ちはよいですが、クリザールなどの切花鮮度保持剤の処理を必ず行ってから出荷するようにします。

### 【栽培暦】

○：播種、×：定植、∩：トンネル掛け、□：収穫期間

月 旬	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12								
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下									
主 作 業	∩			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....		
	.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....			.....		

※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
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
美濃口	薫	花卉・植木栽培指導、病虫害全般	月・木
鈴木	誠	病虫害全般、野菜栽培指導	月・火・木・金

※記載日はあくまでも基本の出勤日。休暇・行事によっては顧問不在の場合有

# 輝人 KIRABITO

## ボウリングに かける思い

高津区末長 関口 勝さん



地域の野球部に所属し、腰を痛めたことで続けるのが困難になってしまった25年ほど前、自身の営む精米店のお客さんに誘われ競技ボウリングを始めました。

はじめは肩や腕に力を入れすぎてしまい、思うようにボールを投げる事ができませんでしたが、地元のボウリング場で週に1度プロのレッスンを受講。練習を重ねるうちに正確にピンを倒せるようになり、「ボウリングを極めたい」という気持ちが次第に強くなっていきました。

上達してからは、腕試しを兼ねて都内で行われる大会に毎月出場。7年ほど経ったころ、自己ベストの299点で優勝しました。「300点を出したらもうやめてもいい」というほどの決意で臨んでいた分、悔しい気持ちもありましたが、目標達成に向けまい進し



記念大会集合写真

ていた日々も含め、今では良い思い出となっています。

大会に出場する機会は少なくなりましたが、ボウリングは全身運動になるのはもちろん、「レーンを読む」ことで頭を使うため、健康のためにも生涯続けていきたいと思っています。かつて「300点を出す」という共通の目標を目指してきた仲間たちとボウリング場で顔を合わせ、競い合う気持ちを持ち続けることも、自身のモチベーションにつながっています。

競技として取り組む人がいる一方、ボウリングは誰でも気軽に楽しむことができるスポーツです。時代とともに遊びの形も変化していますが、地域や仲間同士の交流を図る「コミュニケーションツールの一つ」として、ボウリングが幅広い世代から愛されるものであり続けてほしいと願っています。

### 輝 plus ONE KAGAYAKI

地域で70年以上続く精米店の3代目を務めて50年ほどになります。父の代から付き合いのある常連客は、年配の方も多いため、配送にも柔軟に対応しています。店に置く米は味にこだわり、新潟や東北など自ら産地に問い合わせしてよりよいものを仕入れることで、おいしさを追求しています。





# 健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

## 乳がんの早期発見

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうち乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧めていて、マンモグラフィ検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査で

す。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィでは内部の様子が写りにくいため、乳房超音波検査(エコー検査)を勧める場合もあります。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかりと確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。

早期発見と早期治療で、完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な検診と月1回の乳房自己触診はとても大切なことです。



## 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

## 「ジャガイモ」

ジャガイモは青果用、加工用、でんぷん原料用と、用途別に品種が分かれています。青果用の最も代表的な品種は「男爵薯(いも)」です。加工用にはポテトチップスなどに使われる「トヨシロ」などがあります。でんぷん原料用では、北海道で生産が多い「コナフブキ」が一般的です。

### 【問題】

ジャガイモの栽培についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ① ジャガイモの種芋は、病気の拡大を防ぐため、検査に合格した種芋を購入して用いる。
- ② 大きな種芋は、一つが40〜50gになるように頂芽を上にし、それぞれ芽が残るように切り分けて使用する。
- ③ 種芋の萌芽(ほうが)を早め、芽の徒長を防ぐために、植え付け前に太陽の光に3日間ほど当てる方法を「浴光育芽」と呼んでいる。
- ④ 植え付け後に出てきた芽のうち、元気な芽を1〜3本残し他はかき取る「芽かき」を行うと、大きくそろった芋が収穫できる。

※解答は18ページにあります。

### ～ 四半世紀の「絆」を未来へ ～

10月に入り、高い空に秋の雲がたなびく季節となりました。組合員の皆さまにおかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃よりJA事業へのご理解ならびにご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

(上半期を振り返って)

さて、早いもので令和4年度も半年が経過いたしました。上半期を振り返りますと、社会全体では、終わりの見えないロシアとウクライナの衝突、加速する円安進行、参議院選挙期間中には、安倍元総理が凶弾に倒れ、命を落とすなど、わずかな期間で数多くの出来事が駆け巡ったことは記憶に新しいところでございます。直近でも、毎週のように列島に襲いかかった台風など、社会環境・自然環境ともに、先行きの不透明な時代へ突入していることを痛感させられるような目まぐるしい半年間でありました。

(農業者への支援と国消国産)

こうした中、農業分野で喫緊の課題であるのが、肥料・飼料価格の高騰であります。セレサ川崎ではいち早く「営農継続緊急支援」を打ち出し、すでに200件以上の申請を受け付けております。並行して、行政や議員団に対しても、市内農業の現状を伝え、包括的な支援を呼び掛けております。

また、JAグループでは現在、「国消国産」という言葉を内外へ強く発信しています。「国民が必要とし消費する食糧は、できるだけその国で生産する」という考えの下、10月を国消国産月間として、国内の第一次産業の周知活動を全国的に展開いたします。

「飽食の時代」といわれ久しい日本社会において、先述したように、食の安定供給を脅かす要素が一つ、また一つと増えているのが昨今の状況であります。皆さまにおかれましても、まずは知り、考えていくことから始めていただければ幸いです。

(次の時代への改革)

本年度はセレサ川崎初となる店舗再編の一環として、一部店舗の機能を変更いたしました。また今年10月には、百合丘支店が新百合丘支店へ統合されます。当該店舗においては半世紀もの間、多くの地域の利用者に親しまれてきました。改めまして長きに渡るご愛顧に心より感謝いたします。



代表理事組合長 梶 稔

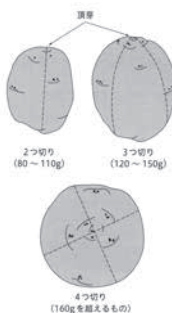
重ね重ね申し上げておおり、こうした一連の再編は、経営に対する現状維持でも応急措置でもありません。私たちセレサ川崎がさらに強く、発展していくために必要な改革であります。ご迷惑をお掛けする部分もありますが、時代の変化に対応し、この先も地域と農業を守り続けていくための施策であるということをご理解いただきますようお願いいたします。

(結びに)

11月には、「JAセレサ川崎創立25周年記念農業まつり」を開催いたします。およそ3年ぶりの農業まつりであり、関係する組合員の皆さまにおかれましては、ぜひ我々役員とともに、地域の皆さまへ市内農業やJAの魅力を伝えるお力添えを賜りたいと思います。その他の皆さまも、ぜひご家族やご友人とお誘い合わせの上、会場へ足をお運びいただき、活気に満ちた楽しい時間を過ごしていただければと思います。ぜひとも、よろしくお願いいたします。

結びになりますが、これから日を重ねるごとに寒さも増してまいります。ぜひ体調に気を付けて、心身ともに健やかな日々をお過ごしください。

#### 図 種芋の切り分け方



縦に切り分け、風通しの良い場所で乾かします。植え付け後、草丈が10～15cmになったら「芽かき」を行います。芽を上につ張ると、植えた芋が引き上げられるので、残す芽の近くを手で押さえ、かき取る芽を横に引っ張るようにします。

『新版 日本の農と食を学ぶ中級編』  
(96ページ)より

#### 【解答・解説】

正解は③です。

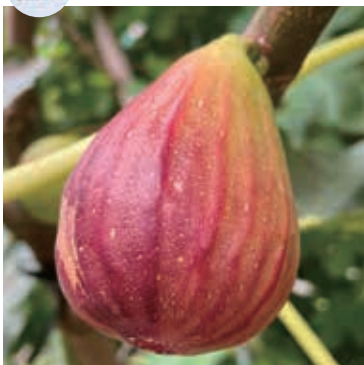
解説：ジャガイモは病気の拡大を防ぐために種芋の検査が行われています。必ず検査に合格している種芋を購入しましょう。萌芽を早め、強く短い芽を出すために、太陽の光に3週間ほど当てておく「浴光育芽」を行います。種芋は、一つ70gくらいまでなら切らずに使いますが、それより大きい場合は一つが40～50gになるように切り分けます。芽が多い部分(頂芽)を上にして、平均的に芽が残るように、縦に切り分け、風通しの良い場所で乾かします。植え付け後、草丈が10～15cmになったら「芽かき」を行います。芽を上につ張ると、植えた芋が引き上げられるので、残す芽の近くを手で押さえ、かき取る芽を横に引っ張るようにします。

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



2022.9.1

イチジクを食べたときのブツブツとする食感  
は、実の中に咲いた花の部分だそうですよ。



## セレサモス麻生店



2022.9.8

お店に並んでいる野菜や果物も秋らしく  
なってきました。



## セレサモス宮前店



2022.9.3

昨年ご好評をいただいた「湘南レッドドレ  
ッシング」が再び登場です！



## JAセレサ川崎

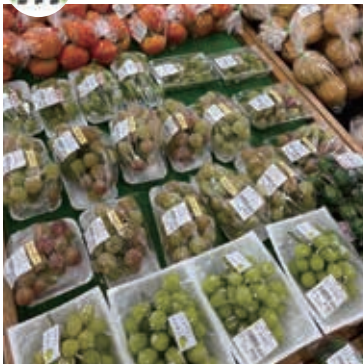


2022.9.6

さやの中に豆が16粒あることから、「十六  
さざげ」と名付けられた珍しい野菜を発見！



## セレサモス麻生店



2022.9.15

地場産ブドウは「シャインマスカット」や  
「ゴルビー」、「紅富士」もありますよ。



## セレサモス宮前店



2022.9.10

今夜は十五夜。中秋の名月が見えることを  
期待して、お月見団子を飾ってみましょう。



## JAセレサ川崎



2022.9.15

セレサ旬レシピ。生卵ではなく、目玉焼  
きをトッピングしてもおいしいですよ。



## セレサモス麻生店



2022.9.23

栗がたくさん出荷されています。ゆで栗や  
栗ご飯、渋皮煮などで食べてみてください。



## セレサモス宮前店



2022.9.17

長野の食材を集めた「信州うまいものフェ  
ア」では、みそや漬物などを販売しています。



## 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：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  
T E L：044-853-5011  
営業時間：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。



皆さまのご感想を  
お待ちしております。

### ランの原種が開花♪

約15年前に友人から株分けされたランの原種とされる花が今年も開花しました。  
(高津区・柏木さん)



### 内容が豊富♪

記事の内容が豊富で充実しており、とても読みごたえのある冊子だと思います。次号も楽しみにしています。  
(宮前区・岩切さん)

### 特集記事を読んで

特集「災害への備え」は、関心の高い内容ですね。非常時の持ち出し品リストが付いており、とても使いやすいです。  
(高津区・持田さん)

### SDGsの授業

PICKUP「食から考えるSDGs」を読みました。子どもたちにとって、JAの授業は大変刺激になると思います。  
(宮前区・井上さん)

### 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。これからもご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4年11月18日(金) 当日必着

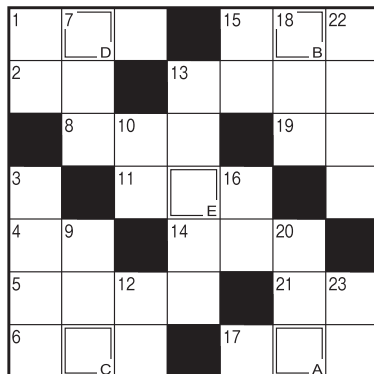
### ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。○○天皇の誕生日でもありません
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷○○
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は○○感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。○○の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑪ 眼科で視力○○を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛びぶることも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の○○市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑱ 根拠のないうわさ話
- ⑳ 木々が空中に伸ばすもの



### タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチユビチュは○○帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしも」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 香が一、式が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのか
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉓ トラクターを数えるときに使う言葉



クロスワードパズル



ツキミザケ  
8月のこたえ

### 11月の運勢

モナ・カサンドラ

#### ♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎  
【健康運】最近話題の健康法も試してみましよう  
【幸運の食べ物】ニンジン

#### ♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに  
【健康運】健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎  
【幸運の食べ物】柿

#### ♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉  
【健康運】体力アップの好機。ハードなメニューもOK  
【幸運の食べ物】ホタテ

#### ♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ  
【健康運】心の健康が最優先。カラオケで気分転換を  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

#### ♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず  
【健康運】チームのできる運動がお勧め。競技参加も吉  
【幸運の食べ物】ハクサイ

#### ♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切  
【健康運】規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて  
【幸運の食べ物】ネギ

#### ♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ  
【健康運】記録更新のチャンス！準備運動はしっかりと  
【幸運の食べ物】カブ

#### ♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】大逆転を起こすチャンス到来！うまくいっていないことがあるならこ入れを。新発想が新しい道を開きます  
【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎  
【幸運の食べ物】リンゴ

#### ♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎  
【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ  
【幸運の食べ物】ヤマトイモ

#### ♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくります  
【健康運】発酵食品で健康増進。ぬか漬げやかす汁にツキ  
【幸運の食べ物】シュンギク

#### ♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて  
【健康運】体調管理は計画的に。検診の予定も立てて  
【幸運の食べ物】サツマイモ

#### ♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう  
【健康運】疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方  
【幸運の食べ物】ユリ根

## 少年野球大会でスポーツ振興に貢献

地域におけるスポーツ振興への取り組みとして、9月17日と23日の2日間、中原区上丸子の河川敷で第8回JAセレサ川崎杯少年野球大会を開催しました。地元の小学生約200人が参加し、熱戦を繰り広げました。

JAは参加賞として除菌ウェットシートを参加者全員に配布した他、JA共済による助成を活用して作成した横断幕を掲示し、大会を盛り上げました。



熱線が繰り広げられた野球大会

## JA葬祭神奈川でもろうそく寄贈

県内JAの葬祭部門などで構成される神奈川県JA葬祭事業運営協議会(JA葬祭神奈川)は9月13日、中原区にある曹洞宗大乗院に、葬儀などで使用済みとなったろうそく約80kgを手渡しました。ろうそくは、茨城県の障がい福祉センター「ふじしろ」の施設利用者が製造する着火剤の材料として再利用されます。

この取り組みは、昨年12月に当JAの関連会社「セレスサービス(株)」が初めて実施。SDGsにつながる事例として県下にも波及し、今回の寄贈へつながりました。JAでは今後もこうした支援を継続してまいります。



ろうそくを寄贈する平澤会長(中央)

## 振り込め詐欺防止で感謝状

振り込め詐欺による被害を未然に防いだことで小向支店の平嶋利恵貯金支店長代理と浅場佳代子職員に8月30日、幸警察署より感謝状が贈られました。



感謝状を受けた平嶋支店長代理(中央)と浅場職員(左)

## 農業資材回収で環境保全

JAは9月14日と15日、麻生区の黒川営農団地管理倉庫と高津区のJA書庫センターで使用済み農業資材の回収を行いました。

JAでは毎年、廃プラスチックや廃ビニールなどの不適切な処分によって引き起こされる環境汚染を防ごうと、組合員の営農活動において生じる農業資材を年2度回収。環境保全を図る他、費用を一部負担し組合員の所得向上に貢献しています。

2日間で101人の組合員が使用済みマルチや折れたイボ竹素焼鉢などを持ち込み、JA職員が分別して計量後に回収。専門業者に委託して適正に処理しました。

今回ハウスの張り替えて古いビニールを持ち込んだ組合員は「量が多いので業者に頼むと手間と費用で大変。JAが回収してくれて助かる」と話しました。



組合員の持ち込んだ廃資材を計量する職員

JAは、10月11日および24日付で人事異動を発令しました。役席者の異動は以下のとおりです。

氏名	命部 署	免部 署
藤川 和之	川崎南地区統括 大島支店長	みなみ支店 統括支店長
中野 勝幸	コンサルティング部 推進支援課 課長	高津支店 副支店長
小泉 靖治	高津支店 副支店長	鹿島田支店 副支店長
中山 徳也	みなみ支店 支店長	みなみ支店 副支店長
萩原 勝	稲田支店 副支店長	稲田支店 副支店長 兼 貯金支店長代理
志村 嘉伸	コンサルティング部 ライフサポート課 課長代理	大師支店 渉外支店長代理
河野慎太郎	コンサルティング部 推進支援課 課長代理	北見方支店 融資支店長代理
中嶋 佳子	宮崎支店 貯金支店長代理	栗平支店 貯金支店長代理
井出 拓郎	北見方支店 融資支店長代理	鹿島田支店 融資支店長代理
加藤 透	梶ヶ谷支店 貯金支店長代理	稲田支店 渉外支店長代理
大竹 裕也	宮前平支店 渉外支店長代理	みなみ支店 融資支店長代理
古谷 昌	大師支店 共済支店長代理	小田支店 共済支店長代理 兼 渉外支店長代理
永井 隆紀	大師支店 渉外支店長代理	百合丘支店 共済支店長代理 兼 渉外支店長代理
泉山 大策	中原支店 渉外支店長代理	菅支店 渉外支店長代理
中村 拓矢	日吉支店 渉外支店長代理	鹿島田支店 共済支店長代理 兼 渉外支店長代理
吉澤 直樹	小杉支店 共済支店長代理	千代ヶ丘支店 共済支店長代理
伊藤 雅代	稲田支店 貯金支店長代理	長沢支店 貯金支店長代理
鈴木 達朗	稲田支店 渉外支店長代理	宮前平支店 渉外支店長代理
白井 景司	宿河原支店 貯金支店長代理	宮崎支店 貯金支店長代理
末吉 圭三	菅支店 渉外支店長代理	中原支店 渉外支店長代理
瀧川 雅子	長沢支店 貯金支店長代理	宿河原支店 貯金支店長代理
大根田春奈	長沢支店 融資支店長代理	百合丘支店 融資支店長代理
小川 祐一	長沢支店 渉外支店長代理	長沢支店 融資支店長代理 兼 渉外支店長代理
杉本 明美	栗平支店 貯金支店長代理	梶ヶ谷支店 貯金支店長代理
中尾 武司	久地駅前支店 共済支店長代理	みなみ支店 共済支店長代理 兼 渉外支店長代理
小口 将広	久地駅前支店 渉外支店長代理	久地駅前支店 共済支店長代理 兼 渉外支店長代理
笠原 大樹	千代ヶ丘支店 融資支店長代理	小田支店 融資支店長代理
服部 守	千代ヶ丘支店 共済支店長代理	千代ヶ丘支店 融資支店長代理
津崎 友紀	小向支店 貯金支店長代理	小杉支店 共済支店長代理

理事会だより

第6回定例理事会 9月20日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・(新)宿河原支店にかかる固定資産の取得について
- ・一般団信利率および団信特約の上乗せ利率の決定について
- ・職制規程の一部改定について
- ・融資関係手数料の改定について
- ・営業店システム移行に伴う窓口端末機の更改について

※上記を含む9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20件の報告を行いました。

セレサのDATA (9月30日現在)

購買品取扱高	3億78百万円
販売品取扱高	6億16百万円
施設事業契約高	69億43百万円
貯金	1兆4,869億円
貸出金	5,693億円
長期共済保有高	1兆7,178億円
年金共済保有高	319億円
組合員数	68,156人
うち正組合員	5,262人
准組合員	62,894人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00  
(貯金特化型支店は、店舗により営業時間が異なります。詳細はホームページをご覧ください。)
- ATM 8:00~21:00
- 経済センター・パーシモン 平日・土曜日9:00~16:00  
(定休日:日曜日・祝日・年末年始)  
※19日(土)は、農業まつり準備のため臨時休業となります。
- セレサモス麻生店・宮前店 9:30~15:00  
(定休日:水曜日・年末年始)  
※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。また、混雑状況により、入店制限をさせていただく場合があります。

11月の年金無料相談会

- 5日(土) 橋支店
  - 6日(日) 梶ヶ谷支店
  - 8日(火) 菅支店
  - 12日(土) 宮前支店
  - 13日(日) 野川支店  
宮崎支店
  - 26日(土) 子母口支店  
鷺沼支店
  - 27日(日) 宮前平支店
- 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。

11月の経営相談会 (法律経営)

- 8日(火) 9:30~11:30 向丘支店  
13:30~15:30 中原支店  
13:30~15:30 みなみ支店
  - 15日(火) 9:30~11:30 橋支店  
13:30~15:30 柿生支店
  - 22日(火) 13:30~15:30 稲田支店
  - 26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、スタッフ一同新型コロナウイルス感染予防対策に積極的に取り組んでいます。  
葬儀は分散会葬・検温・手指消毒・マスク着用し、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。  
ご葬儀・ご法事に関するどんなことでも事前に無料相談承ります。  
(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>

11月の相続・遺言無料相談会

- 2日(水)長沢支店
  - 9日(水)小杉支店
  - 16日(水)小向支店
  - 24日(木)子母口支店
  - 30日(水)大島支店
- 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。
  - ※J A 神奈川県信連 信託代理店  
J A セレサ川崎 コンサルティング部  
(TEL 044-863-6601)  
当J Aが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

11月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1) 2日(水)、9日(水)、16日(水)
  - パーシモン(麻生区片平2-30-15) 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
- 時間 9:00~15:30  
相談員 J Aの営農技術顧問  
その他 予約は不要です。

セレサモス出張販売のご案内

セレサモスでは定期的に出張販売を行っています。詳しい日程は、右記のQRコードをご確認ください。もしくは、



セレサモス 出張販売 で 検索



◀ J A 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。

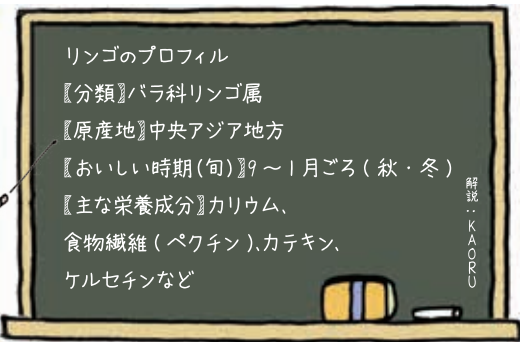


野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子



リンゴのプロフィール

【分類】バラ科リンゴ属

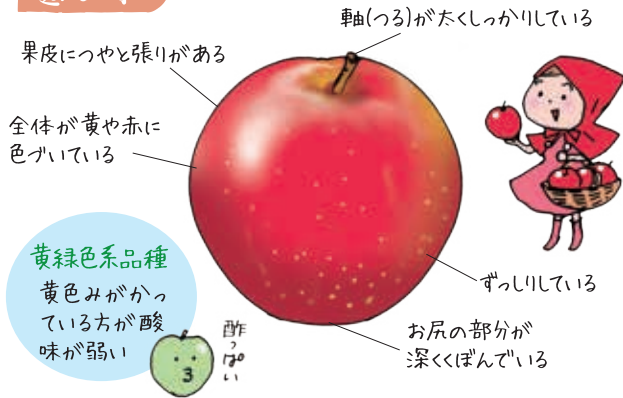
【原産地】中央アジア地方

【おいしい時期(旬)】9～1月ごろ(秋・冬)

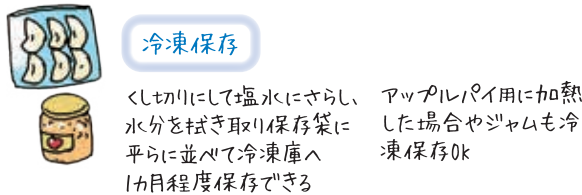
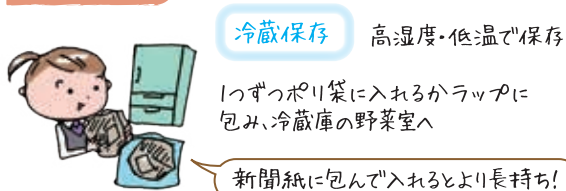
【主な栄養成分】カリウム、  
食物繊維(ペクチン)、カテキン、  
ケルセチンなど

解説：KAORU

## 選び方



## 保存方法



## リンゴの子カラ

欧米では「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」とも



**カリウム**  
高血圧予防、むくみ改善



**ケルセチン**  
ポリフェノールの一種の動脈硬化やがん予防、老化予防



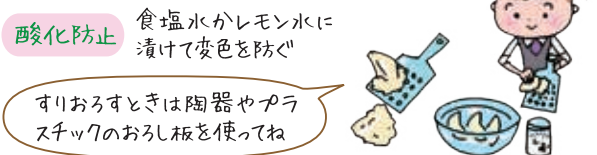
# リンゴ

～医者いらずといわれる優れた健康効果～

## リンゴのいろいろ

- ふじ**  
日本で世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様。蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感
- つがる**  
日本では「ふじ」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない
- 紅玉**  
製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴
- シナスイート**  
ジューシーで酸味が少なく甘味が強い、サクサクとした食感
- ジョナゴールド**  
米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良く、生食やジュースなどの加工用として人気
- 王林**  
果肉はやや堅めで、果汁が豊富の酸味がほぼなく、甘味と芳香醇(ほうじゅん)な香りが強い
- シナゴールド**  
香り豊かで果汁も豊富のしっかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、パリパリとした食感が特徴
- 姫りんご**  
ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

## 楽しみ方・食べ方のコツ



**料理・デザートとして**  
サラダ、アップルパイ、タルトタタン、焼きりんご、シャーベットなど



## リンゴのヒミツ

**歴史**  
起源は約8000年前  
人類が食した最古の果物!?

**日本**  
明治時代  
本格的な栽培が始まる



品種改良が盛んに行われ、さまざまな品種が誕生



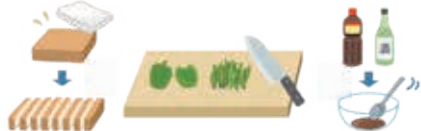
### ●厚揚げとピーマンの 塩昆布チャンプル

#### 材料 (2人分)

- 厚揚げ…150g
- ピーマン…2個
- ★醤油…小さじ1
- ★酒…小さじ1
- サラダ油…大さじ1と1/2
- 卵…2個
- 塩昆布…5g
- かつお節…適量

#### 作り方

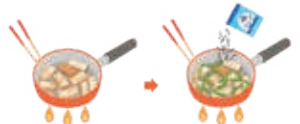
- 1 厚揚げはキッチンペーパーで油を取り、1cm幅の厚さに切る。ピーマンは縦半分に切って種を取り、薄切りにする。★の調味料は混ぜておく。



- 2 フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、溶いた卵をヘラで大きくかき混ぜ、固まったら一度皿に移す。



- 3 フライパンに残りの油を入れ、厚揚げを両面焼き、ピーマンと塩昆布を入れてさっと炒める。



- 4 ③に★を回し入れ、②を戻しさっと炒め合わせ、皿に盛り付けてかつお節をのせたら、できあがり。



### ●豆腐ソテーごまマヨソース

#### 材料 (2~3人分)

- 木綿豆腐…1丁
- 塩…適量
- コショウ…適量
- 小麦粉…適量
- コマツナ…半束
- ミニトマト…半パック
- オリーブオイル…大さじ1と1/2
- ★ごまだれ…大さじ3
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★水…大さじ1

#### 作り方

- 1 豆腐は水切りしたら2cm幅の厚さに切り、塩とコショウをし、小麦粉を薄くまぶす。コマツナは2~3cm幅に切り、ミニトマトは半分に切る。



- 2 フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を熱し、豆腐を並べ、中火で7~8分両面こんがり焼き目を付けたら皿に盛る。



- 3 ②のフライパンを軽く拭き、オリーブオイル(大さじ1)を熱し、コマツナとミニトマトを炒め、②の皿に盛りつける。



- 4 フライパンに★を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせ、皿にかけたら、できあがり。



### ワンポイントアドバイス

麻生区金程 坂野 ミチ子さん

<厚揚げとピーマンの塩昆布チャンプル>

卵は細かくほぐすよりも、大きくほぐす方が食べ応えがあります。厚揚げには骨の材料となるカルシウムがたっぷり含まれているので、ぜひお好みの具材でチャンプルをアレンジしてみてください。

<豆腐ソテーごまマヨソース>

豆腐に下味をつけることで味が染み込み、おいしくなります。コマツナはホウレンソウなどに代用できます。

2品とも簡単に作れるレシピとなっておりますので、ぜひお試しください。

