

JAセラサ川崎 機関誌

# CERESA

1月号

2022 January

No.292

特集

新春対談 原組合長と加藤梨里香さん

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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



# Contents

■特集 新春対談 原組合長と加藤梨里香さん	3
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 木月を歩く	12
かわさきファーマーズ かわさきイチゴをこれからも多くの人に 麻生区・元木 要介さん	14
農作業ノート ジャガイモの“逆さ植え”試してみました 営農技術顧問・吉田 敏政	15
輝人～KIRABITO～ 住み良い街づくりを目指して 多摩区・濃沼 健夫さん	16
健康だより 変形性膝関節症 アグリアカデミー～農業検定クイズ～ ダイコン	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 アシタバ	23
わが家のレシピ ホウレンソウのドリア 高津区・庄司 澄恵さん	24

## 2月の行事予定

11日 (金) 建国記念の日

15日 (火) 定例理事会

23日 (水) 天皇誕生日

※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、昨年度に引き続き**本年度も開催を中止**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



### 《ミカンの収穫・出荷準備》

高津区蟹ヶ谷 西澤 達男さん

大きく育ちしっかり色づいたミカンの収穫が始まっています。現在、約10畝の畑で主力のかんきつ類の他、キウイフルーツやイチジク、柿などの9品目ほどの果樹を栽培。収穫した果実はセレサモス宮前店に出荷しています。

かんきつ類は、興津早生や大津四号など8品種を栽培。直売所で差別化を図ろうと、出荷のバリエーションを増やしています。今後は、利用者に長くかんきつ類を楽しんでもらおうと品種リレーによる長期出荷を目指し、JAの講習会などで栽培技術と知識を深めています。

こだわりの有機肥料で育てた果樹を多くの方にお届けすべく、西澤さんは今日も販売準備に努めています。



さらなる夢へ、  
新たな「舞台」へ

原修一組合長 と 加藤梨里香さん

Syuichi Hara

Ririka Kato

# 新春対談

今年の新春対談は、舞台を中心に活躍する高津区出身の女優「加藤梨里香<sup>かとうりりか</sup>」さん。これまでの経歴を振り返るとともに、彼女の「梨農家の孫」としての一面を探りながら、原組合長とともに地域や農業など幅広いテーマで語っていただきました。



収録場所:中原区小杉陣屋町

## 加藤梨里香さんプロフィール



1998年3月20日生まれ、川崎市高津区出身、明治大学文学部文学科演劇学専攻卒業。4歳で初舞台を踏み、「赤毛のアン」、「葉っぱのフレディ」などジュニアミュージカル作品に多数出演。2016年「花より男子 The Musical」では応募総数約3,000人のオーディションを勝ち抜き、ヒロイン牧野つくし役に抜擢される。21年、初めて「レ・ミゼラブル」のコゼット役を務める。

舞台役者としての経験を積む一方で、地域や農業への理解もあり、自身のInstagramでは日々の芸能活動の他に、梨の品種や自身が行う農作業の様子などを発信している。同年10月には川崎市の文化賞の一つ「アゼリア輝賞」を受賞した。今年も多くの舞台が控える中、春先にはJ Aグループ神奈川が制作する都市農業のPR動画の主演として出演する。



加藤梨里香さん  
Instagram



## 【新年を迎えて】

原組合長 明けましておめで  
とうございます。

梨里香さん 明けましておめ  
でとうございます。

原組合長 とても素敵な衣装  
ですね、本日はよろしくお願  
いします。

梨里香さん ありがとうございます  
ございます。この着物は母か  
ら譲り受けた物で、私が成  
人式のときも着ました。こ  
うした新年の晴れの場でま  
た着ることができてうれし  
く思います。

原組合長 加藤梨里香さん  
におかれましては、主に舞台女  
優として活躍されている一  
方で、出身は高津区であるこ  
とや、ご実家が梨農家である  
ことなど、地域や農業とのつ  
ながりも深いという一面もお  
持ちです。本日はさまざまな  
テーマでお話ができることを  
楽しみにしています。

梨里香さん こちらこそ、J A  
の皆さんにはお世話になっ  
ております。本日はよろしく  
お願いいたします。



## 【飛躍の一年】

原組合長 まずは簡単に、梨  
里香さんのこれまでの活動に  
ついてお話しただけですか。

梨里香さん 私は2歳の頃  
から芸能活動をしています。

もちろん当時の記憶は無いで  
すが、最初は祖母や曾祖母が  
事務所に応募したのがきっか  
けです。

原組合長 まだお若いのに、  
小さな頃から活動されている  
んですね。

梨里香さん 自分としても、  
歌うことや踊ることが好き  
だったのもあり、これまで  
ミュージカルなどを中心に  
さまざまな現場でお仕事を  
させていただきました。

原組合長 諦めずに  
挑戦を続  
けた結果  
だったの  
ですね。  
憧れの舞  
台に立っ  
ていかが  
でしたか。



『レ・ミゼラブル』(2021年 帝国劇場)  
写真提供 東宝演劇部

梨里香さん 稽古も含めて、  
人生で一番緊張した舞台でし  
たが、おかげで演技の幅も大  
きく広がり、共演者の皆さま  
や関係者の皆さまからも本当  
に多くのことを学ばせていた  
できました。

原組合長 周りの反響も大き  
かったんじゃないですか。

梨里香さん そうですね、こ  
こまで大きな舞台は初めて  
だったので。公演前から色ん  
な方が声を掛けてくださっ  
たり、周りの人たちも今まで  
以上にたくさんの方が見に来  
てくれたりして、新たなきっ  
かけがたくさんできる舞台で  
した。

原組合長 さらに昨年は、積  
み重ねてきた実績が評価され、

川崎市の文化賞の一つ「アゼ  
リア輝(かがやき)賞」を受賞  
されましたね。この賞は学術  
や文化活動、社会福祉など  
において特筆した実績を挙げた  
方や団体を表彰する由緒ある  
賞ですが、改めてお気持ち  
はいかがですか。

梨里香さん これまでも同  
賞を受賞された皆さまは各  
界の第一人者であり素晴ら  
しい方々で、今回「まさか私  
が」と思ったのですが、生まれ育っ  
た川崎で、こうした賞をいた  
だけたこと、本当にうれしく  
思います。支えてくれた皆さ  
まに感謝すると同時に「まだ  
まだ頑張っていきたい」と強  
く感じました。

原組合長 まさに梨里香さん  
にとって飛躍の一年でしたね。



「コロナ禍でも前向きに」

**原組合長** 一方で、社会全体を見渡せば、昨年に限らずですが、この2年間は新型コロナウイルスの影響が続いています。芸能界の皆さん、とりわけ舞台役者の皆さんにとっては厳しい状況でもあったと思います。

**梨里香さん** 確かに、一昨年からコロナ禍でお仕事が減ってしまった時期もありました。私は「自分の力を蓄える期間」だと思って、前向きに捉えようと心掛けていました。時間ができた分、色んなことにチャレンジして、学生時代はあまり出来なかった家の農作業の手伝いなどしていましたね。

**原組合長** 梨里香さんのSNS（インスタグラム）をいくつか拝見しましたが、舞台や日々の生活の発信の他にも、農業に関する投稿も多くあり、楽しく見させていただきました。ご実家で育てている梨の収穫作業を手伝っている様子もありましたね。

**梨里香さん** そうです。春は花粉付けだったり、その後は袋掛けだったり、一通りの作業を経験しました。

**原組合長** 梨は年間を通じてたくさん作業があり、ますよね、やってみていかがでしたか。

**梨里香さん** 繊細な作業だったり、力仕事だったり、大変でしたけど楽しかったです。祖母や叔父に教えてもらいながら、精一杯やりました。収穫時期は早起きして、梨を車に積んで「セレサモス」へ出荷に行ったこともあり、すよ。価格の決め方なども含めて、農業って難しいけど面白いなって思いました。

**原組合長** セレサモスまで来てくれたんですね。

**梨里香さん** はい、オープン前のセレサモスはたくさん農産物があって、出荷者の皆さんも多くにぎやかで楽しかったです。あと、梨の他にも、セレサモスでオクラの苗を買って自分で育ててみたりもしました。自分で育てていると、なんだか愛着が湧いてきます。

**原組合長** 自分で作って、自分で収穫するって、やっぱりうれしいものですね。梨里香さんにとって、農業はどんな存在ですか。

**梨里香さん** 本当に身近な



加藤梨里香さん  
Instagramより

存在に感じています。

私の住む高津区は、都会的な部分もある反面、畑も多く残っており、多摩川などの自然も豊かです。こうした環境で育ったので、「川崎に農業のイメージはない」とはあまり思いません。これからお仕事の合間には家族のお手伝いできたらいなと思います。

「セレサ川崎の取り組み」

**原組合長** 少々話は戻りますが、セレサ川崎としても、最初に国内で新型コロナウイルスが確認されてからというもの、日々変わる状況に迅速に対応していく一方で、こうした未曾有の危機に対し、どうしても手探りになることもありました。しかしながら、こんな状況だからこそ、役員と組合員の皆さまが力を合わせ、さまざまな企画を展開することができたのも事実です。主なものは、昨年

8月31日（やさいの日）に発表した、市内産農産物の応援ソング「がんばり野菜」という曲を作ったのですが、お聴きになったことありますか？

**梨里香さん** がんばり野菜、私も聴きました。セレサモスでも流れていますよね。プロモーションビデオも含めて、とても可愛く楽しい曲ですね。

**原組合長** 最終的には、出路上がったCDを市内の小中学校や幼稚園・保育園など多くの施設に寄贈することができました。オリジナルの振り付けを考えて、ダンスを披露してくれた保育園などもあり、



市内産農産物応援ソング「がんばり野菜」



本当にたくさんの子どもたちが届いて良かったです。また、この他にも、昨年は11月から約1か月かけて行われた、全て市内産農産物でできた宝船が市内の主要駅を巡る「農火リレー」では、多くの新聞やネットニュースなどにも取り上げられ、各方面から話題を集めました。

梨里香さん 農火リレーは稽古などが直接は見られなかったのですが、写真をいくつか拝見させていただきまし

た。色々な取り組みをされているのですね。

原組合長 私たちJAも、梨里香さんと同じように、新たなステージへの挑戦を続けた1年でした。今後も知恵を出し合って、元氣なかわさき農業の魅力をPRしていきたいと思っています。

### 【世界へ広がる和食】

原組合長 本日はこの対談場所や、梨里香さんの衣装も含めて、自然と「和」がテーマ

になっていきますが、昨今では日本の「和食」がブームとなっています。昨年行われた東京オリンピック・パラリンピックでも、野菜をふんだんに使ったヘルシーな日本の和食が大変注目されました。梨里香さんは好きな野菜はありますか？

梨里香さん ネギが好きですね。すき焼きとかの鍋の他にも、焼き鳥のねぎまとか。味もそうですが、主役にも脇役にもなるのが好きです。



「農火リレー」で登場した宝船(武蔵小杉駅)

原組合長 ネギはこの時期特においしいですよ。料理の幅も広いだけでなく、栄養価も高く免疫力がつく野菜の一つです。

梨里香さん お肉も野菜も、体力勝負な部分もある仕事なので、家ではたくさん食べてしまいますね。あと、祖母が漬ける白菜などの漬物が大好きです。

原組合長 とても良いですね。外食が増えている今だからこそ、それぞれの家庭ならではの「おうちの味」というのも、大事にしていきたいものですね。

梨里香さん 祖母は料理だったり、農業のことも教えてくれたり、母も含め家族のみならず、いつも支えてくれて感謝しています。



祖母の中村光子さん

原組合長 素敵なお家族ですね。少し話はそれますが、農業の世界でも「家族」は大事な経営体の一つとして認識されています。世界の食料生産の約8割が「家族農業」で営まれているのをご存知でしたか。国際社会においても、国連では家族農業を「持続可能な農業」を続ける上で大切な位置付けとして捉えています。また近年は「国消国産」という言葉もあるように、これからの時代の農業分野はひととき「SDGs」の観点が求められています。





「JAとのつながり」

**原組合長** ところで、梨里香さんは今年、JAグループ神奈川とのお仕事もあると伺っています。

**梨里香さん** そうなんです。JAグループ神奈川が行う県内農業のPR動画の1つに、私が出演させていただくことになり、先日撮影が終了したばかりです。私は働きながら舞台女優を夢見るOLの設定なのですが、都会の生活に

奮闘する中で都市農業の魅力を知っていく…というようなストーリーです。

**原組合長** 何だか梨里香さんご自身ともリンクしているような役柄ですね。今から完成が楽しみです。

**梨里香さん** 私もまだ完成映像は見えていないので楽しみです。地元高津区の畑での撮影や、セレサ川崎の本店のホールを使ったシーンなどもあります。



**原組合長** 私の方からも読者の皆さんへ宣伝になってしまえますが、本年度内にはセレサ川崎のホームページや支店等でも放映いたしますので、ぜひご覧になってください。また、梨里香さんご自身としては、他にJAとのつながりがありますか？

**梨里香さん** やはり農家の孫として育ったので、小さな頃から職員の皆さんの顔をよく見かけていました。私がまだまだ駆け出しの頃から応援し

てくれている職員の方もいたりするなど、JAの皆さんはみんな親しく、家族でとても頼りにしています。

**原組合長** そう言っていただけあってありがとうございます。

**梨里香さん** ただ、私の仕事が多岐にわたることもあり、たまに寝起きの姿を見られてしまうこともあります(笑)

**原組合長** それは失礼しました(笑)

「さらなる夢へ、新たな舞台へ」

**原組合長** さて、早いものでお時間も迫ってきてしまいました。最後に、今年の抱負を聞かせてもらえますか。

**梨里香さん** 今月1月から、また一つ大きな舞台「リトルプリンセス」という作品が始まります。日本でも馴染みの深い「星の王子さま」の主人公、王子役ということで、精一杯やりたいです。昨年ステップアップできたことに自信を持ちつつも、決して安心せず、より広い世界に羽ばたけるよう自分のできることを常に全

力で進みたいと思います。

**原組合長** 今後の活躍が大いに楽しみです。私も含め読者の皆さんも、梨里香さんの真つすぐな言葉の一つ一つから伝わる熱意や信念の強さに感銘を受けたことと思います。セレサ川崎としても、今後も都市農業やJA事業をさらに発展させ、多くの地域の皆さまへその魅力を伝えていく新たな「舞台」へ進みたいと思います。梨里香さん、改めまして本日はありがとうございます。

**梨里香さん** こちらこそ、ありがとうございます。





## 医療従事者へ感謝の光

J Aは12月1日から、セレスモス宮前店の外観をイルミネーションでライトアップしています。青色の光を基調としたデザインで、新型コロナウイルスと戦う医療従事者へ感謝の気持ちを示しました。

使用したLED電球は1万5000個以上、列車をモチーフとした2階の窓には特殊な蛍光塗料を使用し「医療従事者の皆さまありがとう!」と記載した感謝のメッセージを掲げました。

ライトアップ初日は「点灯式」が開かれ、原組一組合長、梶稔副組合長、森安男副組合長らが出席。カウンタダウンとともに点灯ボタンを押しました。原組合長は「コロナ発生当初から、現在も懸命に取り組んでいただいている医療従事者の皆さまへ感謝を伝えたい。この光で少しでも心が安らいでもらえればうれしい」と話しました。



光り輝くイルミネーション



点灯式の様子

## 農業体験で組合員と交流を深める

J Aでは毎年、新採用職員の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、青壮年部の協力で農業体験実習を各地区で実施しています。

12月10日は生田地区で、麻生区高石の笠原賢人さんの畑で実施。当日は、5人の新採用職員がジャガイモの出荷準備と収穫を体験しました。職員は初めての作業に戸惑いながらも笠原さんの指導で徐々にコツをつかみ、会話を交わしながら笑顔で作業を進めました。

また、橘地区では同日、6人の新採用職員が、高津区久末の森清行さんの畑でニンジンやキュウリの収穫作業の他、自家消費用のダイコンのたくあん漬けを作る一連の過程を体験。森さんは「農業知識だけでなく、農家それぞれの家に伝わる食文化に触れることも職員にとって大切な経験になると思う」と話しました。



ジャガイモの出荷準備の様子(生田地区)



たくあん用ダイコンについて説明する森さん(左)(橘地区)





## 果樹講習で剪定学ぶ



J Aは12月9日、多摩区の市農業技術支援センターで果樹栽培講習会を開き、40人が受講しました。同講習会は、組合員の栽培技術や知識向上を目的に、年3回柿やミカンを中心とした講義と実習を行っています。

当日は、午前には柿、午後にキウイフルーツと梅について県農業技術センターの眞壁敏明主査が講師となり整枝剪定について講義。柿畑では実際に枝を切りながら「花芽や枝の向き、樹形を意識した剪定を心掛けてほしい」と説明しながら指導を行いました。

今年柿の苗木を購入して栽培を始める受講者は「これから父と共に始める柿栽培において大いに参考になった。おいしい果実が作れるよう習ったことを実践していきたい」と話しました。



柿畑で整枝剪定について指導する眞壁主査(右)

## のらぼう菜乾麺 パッケージデザイン 地元中学美術部が協力



そ菜部菅支部は、地域の伝統野菜「のらぼう菜」と、同種から生まれた新品種「かわさきつや菜」を使用した乾麺の商品化に向け取り組んでいます。12月16日は、商品開発と並行して進めていたパッケージデザインが、市立菅中学校美術部を対象に開かれたコンクールにより決定し、選ばれた部員2人が表彰を受けました。

厳正な審査の末、3年生の大野鈴さんと安藤愛菜さんが、本採用される金賞に決定。大野さんは「年齢問わず手に取りやすいデザインにした」、安藤さんは「おいしく見える色使いを心掛けた」など、それぞれのこだわりが光るデザインとなりました。

同支部では今後も引き続き商品開発を続け、今春の販売開始を目指しています。



採用されたデザイン



表彰式の様子

## ろうそくから 環境・福祉支援へ



J Aセレサ川崎の関連会社「セレササービス(株)」は12月3日、中原区の曹洞宗「大乘院」で、住職の和田学英さんに、葬儀等で使用したろうそく約4キロを寄贈しました。

寄贈したろうそくは、茨城県取手市の「市立障害者福祉センターふじしろ」に届けられ、施設利用者の就労支援の一環として、利用者らが製造する「着火剤」の材料に再利用されます。同施設では、2015年から同取り組みを続けており、各地域の葬祭業者や寺院等に使用済みろうそくの提供について協力を呼び掛けていました。

和田さんを通じてこの取り組みを知った同社は、令和3年4月から、これまで4回、約15キロのろうそくを寄贈しています。原修一組合長は「通常は廃棄していたろうそくだが、この活動により環境と福祉両面の支援へつながる」と話しました。



ろうそくを寄贈する原組合長と田邊悟社長



## 正月に向けて フラワーアレンジメント



女性部日吉支部は12月24日、日吉支店でフラワーアレンジメント教室を開き、同部員21人が参加しました。

同支部は、教育文化活動の一環として、部員の知識向上と親睦を深める他、生活の充実を目的に同教室を毎年開催。今回は正月に飾る生け花のアレンジメントを企画しました。

当日は、宮前区で生花作家としても活躍する花卉(かき)部馬絹支部の名古屋徹支部長が講師を務めました。参加者は名古屋さんから「今日は自分でテーマを決めて、それをイメージしながらアレンジメントをしてみてください」と説明を受け、作業開始。名古屋さんが栽培した梅やロウバイ、センリYOUなど全7種類の花きをバランスよく配置し、正月飾りも添えて、1時間ほどで完成させました。

名古屋さんは「これを機に花の楽しみ方や生け花の文化などに興味を持ち、花に触れることで少しでも皆さんの癒しになればうれしい」と話しました。



生け方を指導する名古屋さん(右)

## 天敵製剤について パネルディスカッション



果樹部は12月22日、本店で果樹部講習会を開き、部員や職員合わせて59人が参加しました。

前半は、県や市の職員、農薬資材メーカーの担当者らが講師となり、来年度の多摩川梨防除暦の変更点や、防除資材について説明。近年梨園で難防除となっているハダニ対策として、天敵製剤であるミヤコカブリダニを利用した総合防除の取り組みや、ヤガ科害虫の行動抑制効果のある特殊なLEDを使用した物理的防除などを紹介しました。こうした資材を導入することで、環境への配慮や作業負担の軽減につながるため、市内梨生産者の中では積極的に導入をすすめています。

後半は、白井正壽部長と県職員がコーディネーターとなり、部員6人がパネラーとして天敵製剤についてのパネルディスカッションを実施。設置時期や、設置方法、効果など、経験に基づく具体的な意見交換を活発に行いました。

白井部長は「パネラー以外の部員も積極的に参加して意見交換でき、非常に内容の濃い講習会になった」と話しました。



活発に意見を交わす生産者

## 女性部手芸作品が話題 交流のきっかけに

女性部中原支部は、中原地区管内5店舗のロビーの一角に、部員らが制作した手芸作品を展示しています。内容は木目込み人形やフェルトせつけなど多岐にわたり、窓口などに訪れる来店者を楽ませています。

同支部では年間を通じて、支部内の地区活動やグループ活動の一環として、手芸作品づくりに励んでいます。例年は農業まつりの場で、これまでの作品を一堂に集め展示していましたが、同イベントが中止になったことを受け、秋からロビーでの展示を始めました。

同支部の原悠子支部長は「作り手としてもやりがいがある。作品を通じて来店者同士や、職員の皆さんとの交流の場になっているのがうれしい」と笑顔で話しました。



展示されている手芸作品



## 「がんばり野菜」 オリジナルダンスを披露



宮前区宮崎の保育園「すきつぷどレミ園分園」の園児が12月17日、クリスマス会を開き、JAが制作した川崎市内産農産物応援ソング「がんばり野菜」の曲に合わせてダンスを披露しました。

当日は2歳から5歳までの園児50人がチームに分かれ、それぞれ異なるオリジナルのダンスを発表。各チームでクリスマスマスの衣装や、同曲のキャラクターを帽子に付けて元気に踊りました。

同園は、普段から食や農業への関心も高く、近隣の畑へ収穫体験を企画するなどさまざまな活動を行っている。同園の上田祐子園長は「チームみんなで工夫し、教え合うなど、子ども同士の絆がより深まった」と話しました。



楽しく踊る園児たち

## ウォーキングで 健康維持



JAセレサ川崎は12月20日、本店で健康維持に役立つ知識を学ぶ講座「健康大学」を開き、組合員や女性部員ら43人が参加しました。

同講座は、JAグループが取り組む「健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、今回は2年ぶりの開催。参加希望者が多かったため講座を3回に分け、検温や十分な換気などを行った上で、日常生活に取り入れやすい内容で企画しました。

当日は、JA神奈川県厚生連保健福祉センターの服部瑞穂保健師が講師を務め、「いつもの歩きをウォーキングに変えよう」をテーマに、健康寿命を延ばすことに必要な持久力と柔軟性、筋力の3要素やウォーキングの効果と歩き方のポイントを資料で説明。その後、参加者は実際にさまざまな歩き方を実践し、どの筋肉に効果があるかなど指導を受けながら、楽しそうにウォーキングしました。

参加者は「いい勉強になった。今日学んだことを意識しながらこれからもウォーキングを続けていきたい」と話しました。



ウォーキングを行う参加者

## 組合員カレッジで JAへの理解を深める



JAは12月9日、モスビーホールで准組合員を対象にしたセレサ組合員カレッジの第2回講習会ならびに、閉講式を行いました。

講習会では、JAの美濃口薫営農技術顧問が講師となり、正月用盆栽の寄せ植えを行いました。松や梅など正月を彩る植物7種類をバランス良く寄せ植えし、苔や白砂をあしらって、それぞれ見栄えの良い作品に仕上げました。

閉講式では、同事業の委員長である梶稔副組合長が「カレッジを通じて少しでもJAや農業への理解や関心を深めていただき、ありがたい。今後とも准組合員の皆さんとJAの結び付きを強化してまいります」とあいさつ。最後には、参加者一人一人と活発に意見を交わしました。

参加者は「カレッジを通じて准組合員としての意識が高まった。JAや市内農業を共に盛り上げていきたい」と話しました。



寄せ植え講習会の様子



意見交換する参加者



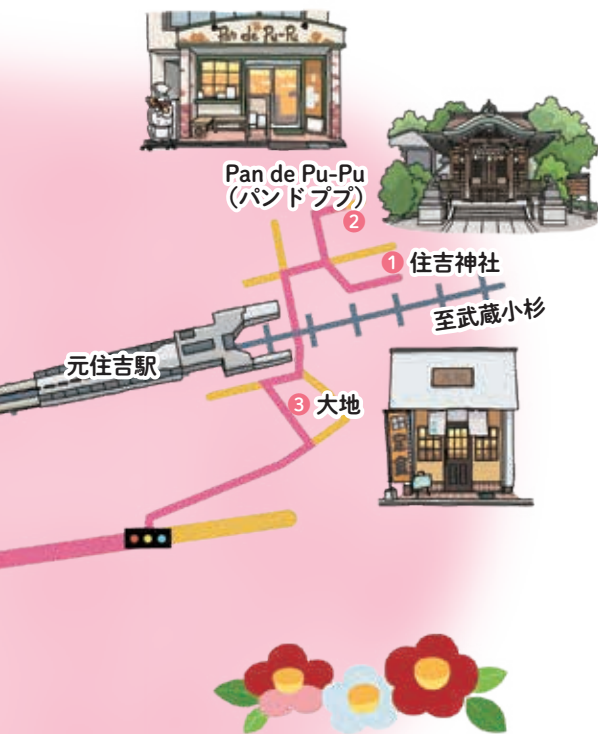
# かわさき 散歩ナビ



川崎市の世帯数・人口		地区別	人	口	前月との増減
世帯数	-----754,943	川崎区	230,901		△ 184
人口	-----1,539,352	幸区	170,706		55
対前月増減人口	-----△ 393	中原区	264,410		△ 96
対前年同月増減人口	-----1,334	高津区	234,667		△ 53
		宮前区	234,465		19
		多摩区	223,372		△ 37
		麻生区	180,831		△ 97

令和3年12月1日現在 川崎市ホームページより

## 木月を歩く



今回は東急東横線元住吉駅下車し、西口から街歩きへ出発します。駅を出て左に歩き、一つ目の十字路を右に曲がり、少し歩いていると、「住吉神社」の石碑を発見。境内の景色を眺めながら敵かな気持ちで参拝しました。

神社を出て、街歩きを再開するとかわいらしい看板が！店内にはおいしそうなパンがずらりと並び、その中から店一番人気の「ラウンド食パン」をお土産に購入しました。

店を後にし、街歩きを続けます。来た道を戻り、踏切を渡って駅の反対側を歩いてみます。すると、「定食」と書かれたのぼり旗を見つけました。ちょうどお腹もすいたので、ここでランチにしたいと思っています。店主に人気のメニューやおすすすめを聞き、今回は「刺身定食」をいただくことにしました。こちらの店は、店主手作りの定食を毎日食べに来る常連の方もいる

そうで、店主の人情を感じるひとときを過ごしました。

店を出て、次はどこへ行こうかと歩いていると散歩中の方から「創業120年の海苔屋があるよ」と教えてもらったので、行ってみようと思います。

教えてもらった店に着くと、店内には焼き海苔や味海苔などさまざまな商品が並んでいました。店主に店のこだわりや海苔への想いを聞かせていただき、お土産に「香辛子海苔」を購入しました。

店を出て、再び大通りを散策していると、たくさん植物が置いてある店に到着。中には切り花や観葉植物などが販売されており、その中からユーカリポプラスで作られたリースをお土産に購入したところ、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たいかがですか。

### 香辛子海苔

かわさき生まれの香辛子と甘辛タレのマリアージュを存分に楽しめる商品です。おやつやおつまみとしてそのまま食べてもおいしいですが、ご飯のお供やサラダなどのアクセントとしても楽しめます。



### おすすめ商品



佐賀県有明海で収穫された海苔全体の1%にも満たない希少な海苔を使用

した「喜=よろこび=」は、ギフト商品として人気を集めています。

### ...and flower 5



「地域の人たちが楽しく集まれる店にしたい」と思い、2006年3月にオープンした花屋。お祝い花やスタンド花、観葉植物、アレンジメントなど新鮮で高品質な季節の花が並んでいます。

所 中原区木月4-32-18  
営 10:00~18:00  
休 火曜日



店内には約100種類の切り花や葉物、ドライフラワーなどを取り扱っています。定番の品物から珍しいアイテムまで多種多様に取りそろえています。



ユーカリポプラスで作ったリースは吊るして楽しむことができます。

### 豊富な品ぞろえ



カーネーションで作る動物のアレンジメントは贈り物に人気です。



### かわいらしいアレンジメント



おしゃれなリース!



## ➤ Pan de Pu-Pu(パンドプ) ②



2004年10月にオープンしたパン屋。安心とおいしさをお届けできるよう、厳選した食材を使用し、オリジナルの配合と製法で毎日食べても飽きないパン作りに励んでいます。また、お客さまの日常の食卓やお土産などのニーズに答えられるような幅広い商品を販売しています。

### おいしそう～

店内には約100種類の旬の食材を生かしたパンや菓子パン、サンドウィッチの他、アレルギーに配慮した多種多様な食事パンなど、見て楽しい、食べておいしい商品が並んでいます。



### 人気商品!

「ラウンド食パン」がお土産に大人気です。味はメープルやチーズ、大納言、ショコラなどがあり、中でもやさしい甘さと香りがふわふわの生地とマッチしたメープル味が一番人気となっています。



所 中原区木月1-23-14  
営 9:00～19:00  
休 日曜日・第3月曜日



Instagram

## ➤ 大地 ③

### とん汁シャケ定食



ダイコンやニンジン、サトイモなどが入った具だくさんのとん汁とふっくらと香ばしい焼きシャケの定食は、この時期とてもおいしく、身体も温まります。

店主が「皆においしいご飯を食べさせてあげたい」との思いで、定年退職後に始めた定食屋。肉や揚げ物だけでなく、新鮮な刺身や焼き魚などの定食やお酒に合うおつまみ、季節のメニューを提供し、地元の方を中心に多くの方でにぎわっています。

### 刺身定食

新鮮なマグロやカンパチなどの3点盛りの刺身定食は、ランチタイムに人気の定食です。



所 中原区木月2-5-12  
営 11:30～14:00、  
15:30～21:00  
休 日曜日・第3水曜日

## ➤ 住吉神社 ①



以前は矢倉明神社と称していましたが、明治42年(1909年)、村内に鎮座していた天照皇大神宮や八幡神社、子ノ神社など10の神社を矢倉明神社に合祀し、当時の村名「住吉村」から、住吉神社と改称しました。矢倉明神社の創建年代は明らかではありませんが、文政12年(1828年)に編纂された『新編武蔵風土記稿』によると350

所 中原区木月1-20-1

### 立派!



もともと3基あった鳥居は大正13年(1924年)の関東大震災で2基が崩れ、安政2年(1855年)のもののみ残りしました。その後、老朽化により昭和54年(1979年)に現在の鳥居が奉納されました。

### 〈今回の街歩きの日安〉

場所	距離	時間
駅⇒①	70m	1分
①⇒②	80m	1分
②⇒③	270m	4分
③⇒④	550m	7分
④⇒⑤	450m	6分



新矢上橋



東急東横線

5 ...and flower

高喜商店

4



## ➤ 高喜商店 ④

### 職人さんの手作り!



1901年に創業した海苔専門の製造問屋。全国で収穫される海苔を厳選し、120年の技術で商品製造を行っています。海苔を通じて、食卓をより華やかに、生活をより豊かにしたいとの思いで、あらゆるニーズに応え、お客さまに最適な海苔を提案・提供しています。

2019年3月に焼海苔工場を新設し、原料仕入から製造・販売まで全ての工程と管理を行っています。取り扱っている海苔は焼き海苔や味海苔、乾海苔など100種類以上。専門的な知識を持っています「海苔コンシェルジュ」が海苔の楽しさを教えてくれます。



所 中原区木月4-3-5 営 10:00～19:00(土曜日は～18:00)  
休 日曜日・祝日



ホームページ





# かわさきイチゴを これからも多くの人に

麻生区黒川 元木 要介さん

専門学校を卒業後、親族の元木家を継ぐこと12年前に就農しました。現在、約60アールの畑と施設で父母や妻と「あまおとめ」や「かおり野」、「あまえくぼ」など10品種のイチゴの他、水ナスやキャベツなど10品目ほどの野菜を生産。イチゴ狩りや直売の他、セレスモス麻生店で販売しています。

就農当初は、農業アカデミーで学んだことを生かして家族と共にイチゴを含めた多品目栽培に挑戦しました。その経験を生かしつつ9年前からは、冬の販売品目強化を図るためイチゴの栽培を露地から施設に移行。イチゴ狩りを視野に入れて高設栽培システムを取り入れ、メーカーの視察研修やJAの講習会などで知識と技術を身に付けてきました。

土耕栽培の味に近づけるよう、イチゴの倍土には軽石と、保水性や保肥性、保温性に優れたバーミキュライトを使い、葉の色を見ながら独自にブレンドした液肥を調整。さらにはどの品種が黒川の地に合うか試し、家族と相談して味や多収性に優れた品種を栽培しています。栽培において多くの苦労もありますが、利用者からの「イチゴの味が濃厚でとても甘い」などの声を聞くと苦労が報

われたような気がします。

また、利用者に安全で安心なイチゴを食べてもらおうと、イチゴうどんこ病などの被害を減らす紫外線ライトや害虫を捕食するミヤコカブリダニなどの天敵製剤を導入。農薬を減らした栽培を実現するとともに作業の効率化を図っています。

今年、新たな品種「スターナイト」や「はるひ」、「すず」を取り入れ、さらに妻の提案でスイーツやスムーズーギーをキッチンカーで提供する6次産業化を予定。利用者の反応を楽しみにしています。

これからも家族と力を合わせ、イチゴの可能性を広げ、多くの人に美味しいイチゴを届けていきます。

## FARMER'S VOICE

プラモデルが好きで農作業の合間を見ては制作・撮影・収集を楽しんでいます。息子ものおもちゃの収集に夢中で親子共に、車やバイクを中心にプラモデル100箱、おもちゃの車100台以上をコレクションしています。





## ジャガイモの“逆さ植え” 試してみました



営農技術顧問 吉田 敏政

逆さ植え、超浅植え、ゴロゴロ栽培などと呼ばれる近年話題の栽培法です。作業内容に若干の違いはありますが、“種芋の切り口を上に向けて植え、黒マルチを張る”というのが主な栽培方法です。①植え付けが楽②追肥・土寄せなし③収穫が楽④そうか病が少ない、というので実践してみました。

### 作業内容(昨年)

#### (1) 準備・植え付け

3月4日(前年そうか病多発圃場。pH6.1)

- ・基肥は野菜用の配合肥料(6-6-6)を150g/m<sup>2</sup>全面施用しました。(追肥なし)
- ・種芋(男爵)はへその部分を切り落とした後、縦半分に切断して切り口にジャガイモシリカをまぶし、70cm幅の平畝に株間30cm、2条植えとしました。
- ・切り口を上にして土に埋まらないよう、土の表面に軽く押し付け安定させます。(図1)
- ・その上に95cm幅の黒マルチ(穴無し)を張りました。



(図1) 植え付け

#### (2) 栽培管理

3月23日

- ・出芽した部分のマルチが盛り上がってきたので、カッターで破り芽を外に出しました。(この時マルチを破るのが遅いと高温で芽を焼いてしまいます)

4月10日

- ・芽が多く出た株は、間引きをして3~4本に整理しました。



(図2) 収穫

#### (3) 収穫

5月30日

- ・地上部の茎を切りマルチを剥いで、土の表面にゴロゴロと転がっているジャガイモを拾い取りました。(図2)

### 気付いたこと、改善点

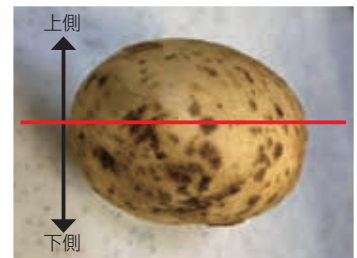
①植え付け後、マルチが熱くなって種芋が傷むのを防ぐため、種芋の上に薄く土をかけてからマルチを張るという方法もあります。

②芽が出てマルチを破るときに、大きく穴を開けると光が差し込み緑化芋となるので、穴はなるべく小さく開けます。種芋の先端から芽が集中して出るよう、へその部分を切り落としましたが、それでも芽は種芋の周囲を伝って上に伸びてくるので、全ての芽を出そうとすると穴が大きくなってしまいます。芽数が多い場合、丈夫な芽のみを出す程度でよいでしょう。

③手でマルチを触り、出芽状況を確認しながら芽を外に出すのは手間が掛かります。そこで植え付け前にマルチを張ってからカッターで必要最小限の切れ目を入れ、そこから種芋を押し込む法もあります。出芽は遅れますが、芽が焼けてしまうことは防げます。

④収穫は葉がまだ青いうちか、黄色くなりかかったときが適期。慣行栽培より早めに行います。葉が枯れてしまうとマルチに光が直接当たり、緑化芋のおそれや、内部が高温となり芋が腐ります。

⑤そうか病は、放線菌により種芋や土壌で伝染する病害です。今回収穫した芋の上側は比較的きれいでしたが、土に接触していた下側には発生が見られました。(図3) 前年発生圃場では、フロンサイド粉剤(40g/m<sup>2</sup>)や米ぬか(300g/m<sup>2</sup>)を植え付け直前に全面混和しておくとい



(図3) そうか病の発生具合

でしょう。

以上を参考に、さらに工夫してみてください。

※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
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
美濃口 薫	花卉・植木栽培指導、病虫害全般	月・木

※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

## 住み良い 街づくりを目指して

多摩区菅馬場 濃沼 健夫さん



令和元年の菅ふるさと祭りのパレード(本人中央)

生まれ育った菅馬場を含む菅町会は、8地区22000世帯のうち、9000世帯が町会に加入しており、日本一世帯数が多い町会です。平成23年に副町会長、平成27年には町会長に選任され、現在に至ります。

菅町会は会長1人、副会長7人、会計2人の3役の下に常任理事が24人、理事が81人おり、マンモス町会を支えるしつかりとした基盤ができています。月3回の役員会の他、常任理事会と理事会を1回ずつ行い、町会行事や町会の困りごとなどについて話し合います。

年間を通じた大きなイベントとして、大人子ども合わせて千人以上が参加する地区対抗町会大運動会や、敬老会、魚のつかみどり大会、JAや商店街と合同で開催する菅ふるさと祭りなどがあります。4か月前から準備が必要なものもあり、大変な部分もありますが、



魚のつかみどり大会

イベント当日に町会の皆さんの楽しそうな顔を見ると、やりがいを感じます。イベントの企画だけでなく、町会の方からの意見をまとめて、必要な場合には行政へ要望書や請願書を提出し、住み良い街づくりにつながっています。

これまでに、多摩川サイクリングコースをつなぐ「ピクニック橋」の新設や、子の神橋の拡幅、芝間公園へのトイレ設置などを実現しました。また、安全安心な町づくりにも力を入れており、防犯灯や、防犯カメラの設置を積極的に実施。令和元年の台風で約2000世帯が浸水した際には、直ちに広報車を走らせボランティアを募り、集まった70人ほどとすぐさま復旧作業に取り掛かることができ、日々の防災訓練の成果を感じることができました。

今後も町会の皆さんとともに、住み良い街づくりに尽力してまいります。

輝 plus ONE  
KAGAYAKI

生まれ育った地元に貢献したいと、町会長を引き受けました。これだけ大きな町会をまとめることは決して一人ではできません。大変なこともありますが、役員をはじめとした多くの人の協力のもと、町会運営ができていくことに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

## 変形性膝関節症

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。

膝関節は、大腿(だいたい)部と下腿部の骨とその間に軟骨があり、さらに筋肉や腱(けん)や靭帯(じんたい)が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起こり、変形性膝関節症が生じます。60歳以上の約8割の人がレントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくく、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤(内服薬、外用薬、座薬)が使われます。膝関節への注射が効果的

な患者さんもいます。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

これらの保存療法で効果が不十分なときには、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望まれます。



## 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

### 「ダイコン」

現在、流通の主流となっているのは青首ダイコンと白首ダイコンの二つの品種群。青首ダイコンは、根の上部が緑色となる品種群で、甘くてみずみずしいのが特徴です。白首ダイコンは、「三浦大根」「練馬大根」に代表される品種群で、根が全て白く、漬物などへの利用が多くあります。また、ダイコンには全国各地に地ダイコンと呼ばれ、古くから栽培されてきた品種が多くあり、京都市の聖護院地域で栽培されてきた丸い形の「聖護院大根」もその一つです。

#### 【問題】

ダイコンの栽培についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- ①耐寒性があり、冷涼な気候が栽培に適しているが、耐暑性に対しては弱い。
- ②ダイコンの種子は、光によって発芽が促進される「好光性種子」なので、種まきの後の覆土は薄くする。
- ③ダイコンには多くの害虫が付くので、防虫網をかぶせてセルトレイで育苗し、本葉が6、7枚の頃に畑に定植すると良い。
- ④ダイコンは害虫の被害が少ないため、種まきは1カ所1粒とし、間引きの労力を少なくする方法が一般的である。

※解答は19ページにあります。



# セレサ通信

～令和3年セレサ10大ニュース～

今号では、昨年の市内農業やJ Aに関わる出来事の中から選んだセレサの10大ニュースを紹介します。

## 【1位】市内各所に農産物の宝船を展示(11月)

市内主要駅5か所に市内産農産物で作った宝船「セレサ丸」を順次展示し、川崎の農業をPRしました。



## 【2位】第3次地域農業振興計画を策定(4月)

市内農業者の農業所得向上ならびに、都市農地の持つ多面的機能の発揮を柱として、5か年にわたる川崎の農業の課題解決に向けた具体策を盛り込んだ「第3次地域農業振興計画」を策定しました。

## 【3位】がんばり野菜 PV完成・CD贈呈式を実施(8月)

当J Aが制作した市内産農産物応援ソング「がんばり野菜」のプロモーションビデオとCDが完成。市などを通じて市内の幼稚園や保育園、小中学校などにCDを贈呈しました。



## 【4位】アグリサポーター活動開始(3月)

高齢化や担い手不足による市内農業者の労働力不足を補うため、援農ボランティア「アグリサポーター」の活動が始まりました。

## 【5位】店舗機能見直しによる経営の効率化

J Aを取り巻く経営環境を踏まえ、業務の集約を図り、効率的にサービス提供するため、店舗機能見直しによる店舗再編を決定しました。

## 【6位】SDGs達成に向けて結束(5月)

SDGsに取り組む市内事業者の認定制度「かわさきSDGsパートナー」第1回認証式において、当J Aが登録・認定されました。なお、当J Aは県が進める同様の制度「かながわSDGsパートナー」にも登録されています。

## 【7位】都市農地の保全へ 市と協定締結(6月)

市内にある多くの生産緑地が特定生産緑地の申請期限が迫る中、市と「特定生産緑地指定の推進に関する協定」を締結し、協定に基づき対象者への制度周知および申請者へのフォローアップ活動を行いました。

## 【8位】総合的にサポート 新部署誕生(4月)

機構改革を実施し、コンサルティング部を新設。J Aの持つ総合事業としての強みを存分に発揮し、組合員の暮らしをトータルサポートいたします。

## 【9位】業態別等組合員組織の再編に着手(6月)

各組織において活動内容など課題が多くある中、10年後、20年後を見据えた見直しが必要となってきました。各組織が都市農業を守る中心組織であるよう検討を進めるため、組織再編検討委員会を設置しました。

## 【10位】組合員学習講座動画作成(8月)

J Aは、協同組合やJ Aの理念について再認識することを目的とした動画を作成しました。組合員とJ Aが意識共有を深め、より一体となってJ A活動を展開してまいります。

## 支店だより 生田支店

所在地：多摩区生田7-8-1  
TEL：044-911-3154



生田支店は、小田急線「生田駅」より徒歩で1分ほどの場所にあり、駅前商店街の中に位置しています。管内は、多摩川梨や野菜の生産が盛んで、支店駐車場では水曜と日曜を除いた週5日、生産者による農産物の即売会が行われています。

生田支店では、内勤と渉外を交えた勉強会を定期的に行い、お客さまにより良い提案ができるようスキルアップしています。もともと元気な職員が多く明るい雰囲気支店ですが、上司から積極的にコミュニケーションをとるよう風通しの良い職場作りを目指しています。

## Zoom up!

～組合員のために～

指導担当は、名古屋誠指導副支店長をはじめとし、指導支店長代理、指導担当者2人、生活福祉担当者1人の5人です。営農指導から、施設事業の相談、生活福祉関係、部会の運営など組合員の生活にまつわるあらゆることサポートを行っています。それぞれの担当が不在でも代わりに対応できるよう普段から協力体制を万全にし、日々組合員の役に立てることにやりがいを感じています。





先月Instagramに投稿した写真をご紹介します。



### JAセレサ川崎



👍👍👍 2021.12.6  
花びらのようにかわいらしく皮がむけるのは「もものすけ」というカブです。



### セレサモス麻生店



👍👍👍 2021.12.16  
ユズやレモンではちみつ漬けやジャムなど作ってみてはどうか。



### セレサモス宮前店



👍👍👍 2021.12.10  
今朝も地元の畑から軽トラに載って、とれたてのダイコンやハクサイがたくさん到着しています。



### JAセレサ川崎



👍👍👍 2021.12.10  
農家さんの畑でブドウのように実をつけたユズ。下記QRコードから動画もご覧ください。



### セレサモス麻生店



👍👍👍 2021.12.25  
ネギやニンジンなどのお正月料理に買っておきたい野菜がたくさん入荷しています。



### セレサモス宮前店



👍👍👍 2021.12.18  
クリスマスにおすすめはロマネスコ(右上)。ツリーのような形のかわいい野菜ですね。

### 👍👍👍 JAセレサ川崎

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



### 👍👍👍 セレサモス麻生店

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



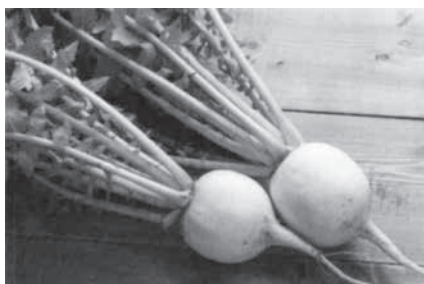
### 👍👍👍 セレサモス宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4  
TEL：044-853-5011  
営業時間：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。

図 京都市在来品種 聖護院大根



『新版 日本の農と食を学ぶ中級編』  
(98ページ)より

よいでしょう。  
「解説・解説」  
正解は①です。  
解説：ダイコンの基本的特性は、冷涼な気候を好み、耐暑性は弱いですが耐寒性はある作物です。ダイコンのような直根性の野菜は、移植すると根が傷むため直まきで栽培します。株間25〜30cmの点まきとし、1カ所に4、5粒播種します。ダイコンの種子は光によって発芽が抑制される嫌光性種子で、1cmを目安に覆土し、種に光が当たらないよう手などで鎮圧します。灌水(かんすい)は、土が乾燥したら行うとよいでしょう。

アグリアカデミー  
農業検定クイズ





皆さまのご感想を  
お待ちしております。

### 散歩を楽しむ

「かわさき散歩ナビ」を参考にしながら街歩きを  
しています。お店を見つけて食事をしたりお花を買  
ったり、地区にはなかったお店を見つけて立ち寄っ  
楽しんでます。  
(多摩区・手塚さん)

### イラストがかわいい

「野菜ソムリエ上級プロのKAORUのベジタ  
ブルライフ」の絵がとてもかわいくていいですね。  
(高津区・恵藤さん)

### 税金講座が役に立つ

「知って納得！税金講座」を読むと、知識が増  
え、毎月学びが多く助かっています。  
(多摩区・小熊さん)

### 機関誌を手に入れた日は

機関誌を手に入れた日の夕飯は裏表紙のレシ  
ピを作ります。我が家ではいつも同じ器になっ  
てしまうのが少し残念です。(多摩区・篠木さん)

### 欠かさず読んでいます

機関誌には、地域の情報やクロスワード、占  
いに税金講座などの情報が掲載されているので、い  
つも欠かさず読んでいます。11月号の特集を読み、  
農業新聞の存在を初めて知りました。  
(幸区・仁藤さん)

### 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  
でした。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2月18日(金) 当日必着

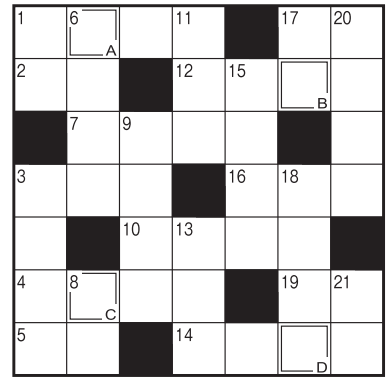
### ヨコのカギ

- ① 節分の日に丸かじりする地方もあります
- ② 歯がある履き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や○○遺産があります
- ④ ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤ 酸っぱいものを見る湧きます
- ⑦ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭ ○○頭をたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯ 酒のお供です
- ⑰ 年齢を尋ねられたので○○を読んで答えちゃった
- ⑲ 愛を英語でいうと

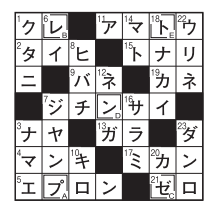


### タテのカギ

- ① 力士が頭のてっぺんに結います
- ③ ベッドルームともいいます
- ⑥ 南へと吹き抜けていきます
- ⑧ 父は口バ、母はウマ
- ⑨ 青↓黄↓赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪ 六道湖の名産である二枚貝
- ⑬ 水産物と牡羊座の間
- ⑮ 訴えや申請などが退けられること
- ⑰ ○○かまぼこ、○○団子、○○笛
- ⑱ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑳ テレビ○○の録画を予約した
- ㉑ 魚へんに師と書く出世魚



ク  
ロ  
ス  
ワ  
ー  
ド  
パ  
ズ  
ル



11月のこたえ  
プレゼント

## 2月の運勢 モナ・カサンドラ

### ♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】人間関係に広がりが見られます。何かと用事が増え仕事面は大変ですが助けてくれる人が、連絡を密にして開運  
【健康運】睡眠をしっかり取り疲れをためないように  
【幸運の食べ物】伊予カン

### ♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】頭の痛いことが多そうですが、「雨降って地固まる」となる。慌てず交渉に当たりましょ。買い物運は良好  
【健康運】頑張りが利きます。休憩で肩の力を抜いて  
【幸運の食べ物】セリ

### ♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】ピン!とひらめきのある月です。企画力がありますから新しい提案を行って吉。古い物は大切に。リメイクを  
【健康運】痛みが出やすいかも。膝、腰は集中的にケア  
【幸運の食べ物】キンメダイ

### ♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】気持ちのそわそわがミスを招きがち。深呼吸やつぼ押しで平常心を保って。下旬からは上昇運。積極的に行動を  
【健康運】刃物の取り扱いには慎重に。ばんそうこうを常備  
【幸運の食べ物】キウイ

### ♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】ちょっとびっくりの連絡が入りそう。真偽が気になるときはしっかり確認を。笑い話にできるかはあなたの対応次第  
【健康運】健康への関心の高まりがプラスに働きます  
【幸運の食べ物】アンコウ

### ♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】あなたの細やかな気配りが周囲を和やかにするはず。自信を持ってほほ笑んで。気になることも解消に向かいます  
【健康運】体調&体力回復のチャンス。検査も有効です  
【幸運の食べ物】セロリ

### ♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】何かと頼られることが多く大変ですが発展的。できないことはあなたからもお願いを。ギブ&テークで大成功  
【健康運】無理をしないで。食事は消化の良い物を  
【幸運の食べ物】野沢菜

### ♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】前半はつまづくことが多いですが、次第に解消。気持ちがせくとほほど丁寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運  
【健康運】口コミの食材や健康法を試してみても  
【幸運の食べ物】アカガイ

### ♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】良好運です。食事や趣味を楽しむ時間が増え交友関係も発展的。おしゃべりの時間を大切に。旅行の計画が吉  
【健康運】腹八分目を心掛け医者いらずで過ごして  
【幸運の食べ物】ゴボウ

### ♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】良い話も面倒な話もまとめてやって来そう。どちらも受け入れ調整しながら進めて。あなたの手腕が光ります  
【健康運】頑張りが利きます。やり過ぎには注意を  
【幸運の食べ物】ユリ根

### ♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】太陽の恵みを受け運氣はパワフル。多少強引でもやり遂げたいことに着手する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を  
【健康運】保温靴下などで足元を温めれば安泰  
【幸運の食べ物】キョウナ

### ♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】スロースタートの上昇運です。徐々に結果が見えてきますから修正、改良しながら丁寧に進めていきましょう  
【健康運】人の集まる場所ではしっかり感染予防を  
【幸運の食べ物】ワラビ



## 購買代金ご請求明細様式の変更について

購買をご利用いただいたお客さまに発行しております「購買代金ご請求明細書」の様式が変更となります。これまで封書でお送りしていましたが、令和4年2月発行分(令和4年1月利用分)より圧着式ハガキ形式でお送ります。



購買代金ご請求明細書見本

ご不明な点がございましたら下記お問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。

JAセレサ川崎 営農経済部 購買業務課  
044-855-3561(平日:9:00~17:00)

## 認知症予防に向けて

JAは12月14日、本店で助け合い組織しあわせの会の会員研修会を開き、会員と職員ら18人が参加しました。当日は、JA神奈川厚生連の服部瑞穂保健師が講師となり、認知症予防として、頭を使いながら体を動かして脳の活性化をはかる「コグニサイズ」と応用編の「タオル体操」を、実践を交えながら指導。参加者は、認知症予防となる取り組みを継続的に行うことの有効性を学び、助け合い組織から地域に広く発信していくことの重要性を再確認しました。参加者は「いろいろなコグニサイズを知ることができて良かった。家でも実践しようと思う」と笑顔で話しました。



タオル体操を行う参加者

## お詫びと訂正

機関誌セレサ12月号(No.291)において、掲載内容に誤りがございました。お詫びして下記の通りに訂正いたします。

訂正箇所:7ページ Pick Up  
第74回神奈川農協同組合大会 県農協大会中央会長表彰受賞者

誤	田口 憲夫 前支部長本部連絡協	協会会長
正	田口 憲夫 前支部長本部連絡協	協議会会長

## 担い手育成 順調に成長

JAは12月2日、多摩区の市農業技術支援センターで第7回アグリスクールを開き、23人が受講しました。

アグリスクールは、新規就農者や技術向上を目指す組合員を対象に年間10回の講習で本年度は7月に開講。野菜や果樹、花きの育成栽培全般を実践的な講義や実習を通じて学んでいます。各回、時期に合わせた定植作業や病害虫防除、土壌の知識などをテーマにJAの営農技術顧問や職員らが指導しています。

当日は、前半は土壤診断用の土の取り方や雪害対策について講義。後半はこの時期JAへの相談が多いかんきつ類のカイガラムシ被害対策を、被害状況の写真がついた資料を使い説明しました。その後、以前の実習でまいたハウレンソウの生育状況を確認しました。



生育状況を確認する受講者

## 関連会社2社が食品や日用品を寄贈

セレサ不動産(株)とセレササービス(株)は12月7日、生活困窮者への支援に役立ててもらおうと多摩区にあるフードバンクかわさきに約60点、14kgの食品や日用品を贈りました。

この取り組みは、両社のSDGsの一環として、セレササービスの社員が呼び掛けたことがきっかけ。期間を11月の1か月間とし、レトルト食品やカップラーメンなどの食品や日用品を募りました。

当日は、セレサ不動産の石井士郎社長ら3人が代表して寄贈品を手渡し、「少しでも困っている人たちの助けになればうれしい」と話しました。フードバンクかわさきの高橋実生さんは「食べることや生活上の悩みを抱える人たちが増える中、このたびの寄贈は本当にありがたい」と感謝の意を伝えました。



寄贈品を手渡すセレサ不動産石井社長(左)とセレササービス朝倉誠部長(中央)

## 知って納得！ 税金講座

## 消費税の適格請求書等 保存方式と事業者登録

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

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。納税額は、原則とし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(仕入税額控除といいます)した金額となります。

2019年10月1日以後は区分記載請求書等保存方式(1)仕入れ先の氏名または名称、(2)取引年月日および取引内容、(3)対価の額、(4)軽減税率の対象品目である旨、(5)税率の異なるごとに合計した対価の額(消費税込み)が記載された請求書(区分記載請求書)等の保存がないと仕入税額控除ができないことになりました。さらに、2023年10月1日以後は適格請求書等保存方式が導入されます。この方式の導入後は、適格請求書の保存等がなければ仕入税額控除を行う



適格請求書等保存方式?

ことができなくなります。適格請求書には区分記載請求書の(1)から(4)までの記載事項に加え「登録番号」および「適用税率の異なるごとの消費税額の合計額」を記載しなければなりません。登録番号を取得するためには税務署に登録申請書を提出し、適格請求書を発行できる事業者(発行事業者)として登録を行う必要があります。登録申請の受付は2021年10月1日に開始されています。

免税事業者は基本的に発行事業者になれませんが、取引先との関係で発行事業者にならざるを得ない場合には、あえて課税事業者になることを選択すれば発行事業者になることができます。ただし課税事業者になるということは、消費税の納税義務が発生するということですのでよく検討する必要があります。なお、免税事業者である個人事業者が2023年1月1日から12月31日までの課税期間中に登録を受ける場合は、課税事業者選択届出書の提出は必要なく登録申請書の提出を行うだけで登録を行うことができます。

免税事業者は基本的に発行事業者になれませんが、取引先との関係で発行事業者にならざるを得ない場合には、あえて課税事業者になることを選択すれば発行事業者になることができます。ただし課税事業者になるということは、消費税の納税義務が発生するということですのでよく検討する必要があります。なお、免税事業者である個人事業者が2023年1月1日から12月31日までの課税期間中に登録を受ける場合は、課税事業者選択届出書の提出は必要なく登録申請書の提出を行うだけで登録を行うことができます。



理事会だより

第9回定例理事会 12月21日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・令和5年度新採用職員の採用活動について
- ・令和3年度仮決算監査意見書に対する回答書について
- ・信用手数料等の一部改定について

※上記を含む4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14件の報告を行いました。

セレサのDATA(12月31日現在)

購買品取扱高	6億84百万円
販売品取扱高	9億39百万円
施設事業契約高	88億95百万円
貯金	1兆5,125億円
貸出金	5,625億円
長期共済保有高	1兆7,170億円
年金共済保有高	328億円
組合員数	68,674人
うち正組合員	5,263人
准組合員	63,411人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00
- 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9:00~16:00  
(定休日:日曜日・祝日・年末年始)
- 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。

2月の相続・遺言無料相談会

- 2日(水) 大島支店  
9日(水) 小杉支店  
16日(水) 中原支店  
24日(木) 新城支店
- 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 コンサルティング部  
(TEL 044-863-6601)
- 当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

2月の年金無料相談会

- 3日(木) 栗平支店  
10日(木) 野川支店  
13日(日) 大師支店  
15日(火) 菅支店  
17日(木) 橘支店  
20日(日) 向丘支店  
27日(日) 小杉支店
- 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。

2月の経営相談会(法律経営)

- 1日(火) 9:30~11:30 宮前支店  
13:30~15:30 中原支店  
8日(火) 13:30~15:30 みなみ支店  
15日(火) 13:30~15:30 生田支店  
22日(火) 13:30~15:30 中原支店  
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。

2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)
- 時間 9:00~15:30  
相談員 JAの営農技術顧問  
その他 予約は不要です。

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  
危険のご連絡は24時間・年中無休  
<http://ceresa-service.jp>



◀ 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。





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



**アシタバのプロフィール**

【分類】セリ科シソ目属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】春(2~5月ごろ)

【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

## 選び方

葉が鮮やかな緑色



全体的に張りがありみずみずしい

NG

鮮度が落ちている葉がしなびて色があせている

茎が太過ぎず細いものが柔らかくてお薦め!

## 保存方法

### 冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには立てて保存の横にすると曲がりやすく劣化しやすいよ

## アシタバのヒミツ

### 名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!!

今日 明日



別名 アシタガサ

### 日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

### 薬効

青汁やサプリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まってきている



『大和本草』(1709年)アシタガサの名で葉の特徴などを紹介。八丈島で栽培されてきた記録もあり

## アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

## アシタバのいろいろ



### 青茎系(緑茎系)

一般的に流通している。茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない



### 赤茎系

青茎系よりやや苦味がある。主に伊豆大島で栽培の茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

## 楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴



### ポイント

- ①塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べる
- ②先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がります
- ③ゆで上がったらすぐに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用

下ゆでしたアシタバはおひたしやあえ物、含め煮に

### 注意!

加熱しすぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくと苦味が和らいで食べやすいよ



油との相性が良い。天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK



## アシタバのチカラ

### β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

### カルシウム

色素成分:カルコン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の茎を切ったときに出る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

### クマリン

強い抗菌作用。アレルギーの予防にも効果的

### 食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に

### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に

### カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的

### ビタミン

骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も





## 材料 (4人分)

- ホウレンソウ…2束
- タマネギ…中1個
- ベーコン…2〜3枚
- サラダ油…適量
- ホワイトソース…※右記参照
- ご飯(温かいもの)…茶碗4杯分
- ピザ用チーズ…適量
- 塩…適量

## 作り方

- ① ホウレンソウはやわらかく茹で、細かく刻む。  
タマネギとベーコンはみじん切りにする。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを炒め、しんなりしてきたら、ベーコンを入れてさらに炒める。



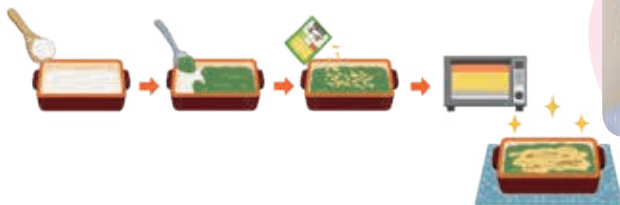
- ③ 鍋にホワイトソースとホウレンソウを入れ、ハンドミキサーで滑らかになるまで混ぜる。



- ④ ③に②を加え、よく混ぜ、塩で味を整える。



- ⑤ グラタン皿(耐熱容器)にご飯を平たく入れ、④をかけ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色がついたら、できあがり。



# ホウレンソウのドリア

## ホワイトソース 材料

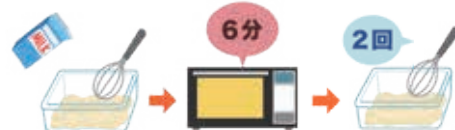
- 薄力粉…30g
- バター…30g
- 牛乳…400ml
- 塩…少々
- コショウ…少々

## 作り方

- ① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたをしないで電子レンジ(600w)で2分20秒ほど加熱。その後、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。



- ② ①に牛乳を少しずつ加えながらなじむように混ぜ、ふたをしないで電子レンジ(600w)で6分ほど加熱する。(途中2回ほど取り出してその都度混ぜる)



- ③ ②にとろみがついたら塩・コショウで味を整える。



## ワンポイントアドバイス

高津区末長 庄司 澄恵さん



タマネギとベーコンは細かく刻むと口当たりがよくなります。ベーコンに塩気があるので、塩は味を見ながらお好みに調整してください。ホウレンソウの量によって緑色の濃さが変わりますが、量が多くてもおいしいです。ホウレンソウが苦手なお子さまでもおいしく食べることができる一品ですので、ぜひ作ってみてくださいね。