

JAセレサ川崎 機関誌

CERESA

2月号

2023 February

No.305

特集

JAの健康診断を受けよう！

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Contents

特集	J A の健康診断を受けよう！ 正月を彩る匠の技	3 6
PICK UP		8
かわさき散歩ナビ	東生田～長尾を歩く	12
かわさきファーマーズ	時代の流れに乗って 利用者の心をつかむ	14
	高津区・森 幸男さん	
農作業ノート	とげなしツノナス (カナリヤナス) の栽培について	15
	営農技術顧問・美濃口 薫	
輝人～KIRABITO～	地域の人のために	16
	中原区・中田 隆さん	
健康だより	身長が縮み、背中も丸くなる骨粗しょう症 アグリアカデミー～農業検定クイズ～	17
	農業の環境保全機能について	
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
フルーツパラダイス	キウイフルーツ	23
わが家のレシピ	塩こうじの鶏唐揚げとカラフルサラダ	24
	多摩区・平山 裕子さん	

3月の行事予定

21日 春分の日
(火)

22日 定例理事会
(水)

※日程等は変更されることがあります

【決算棚卸し休業のお知らせ】

経済センター・パーシモン

3月31日(金) 正午～休業

(セレサモス宮前店園芸館は通常営業いたします)

今月の
表紙



《 中晩柑の収穫作業 》

宮前区有馬 伊藤 昇さん

季節の農産物を生産して自宅近くの自販機で直売する他、地方発送する伊藤さん。約30坪の畑で野菜やブルーベリー、早生みかん、4種の中晩柑など年間20品目ほどを妻や3人の娘と栽培しています。

これから最盛期を迎える中晩柑の不知火やはるか、はるみ、せとかは糖度が高くなるよう日当たりや水はけが良い畑で栽培。寒風障害の軽減と鳥害防止のため1つ1つ丁寧に袋掛けを行い、貯蔵庫で糖度と酸の調和が取れたのを確認して出荷しています。

「特産地に負けないかんきつを目指す」と話す伊藤さん。今日も多くの利用者を喜ばせようと畑に向かいます。

JAの健康診断を 受けよう！

JAでは県厚生連と連携し、組合員や利用者に向けて人間ドックや生活習慣病健診などの受診を促し、病気予防や早期発見に努めています。

令和3年3月に策定された「JAグループ神奈川健康管理・高齢者福祉活動の基本方針」に基づき、令和4年度から3か年を期間として健診受診率向上を図る「健診受診率向上ステップアップ運動」を展開しています。

今回の特集では、JAが健康管理対策に取り組む意義や課題、組合員の皆さまに受診いただける健診の種類などについて説明していきます。

J Aが健康管理対策に取り組む意義とは？

農地の減少に伴う食料自給率の低下や温暖化、コロナ禍を契機とした新たな生活スタイルへの対応などの課題を解決していくため、“持続可能な農業の実現”と“健康で豊かな生活の実現”を目指しています。

多様な農業の担い手が安定的に生産活動を展開し、食と農の価値を提供し続けるためには、組合員の健康寿命の延伸が不可欠です。健診を受診いただくことで健康管理意識を定着させ、結果として不安なく農業を営む人が増えることで、問題解決につながると考えています。

現状の取り組みと今後の課題

組合員に向け、諸会議などを通じて健診について周知する他、機関誌と併せて団体日帰り人間ドックや生活習慣病健診のご案内を配り、受診希望者を募っています。

また、青壮年部員や女性部員の受診を強化するため、厚生連が派遣する講師による健康講話などを企画し、各組織が主催するイベントの場などを利用して“J Aの健診が身近である”ことを伝えていきます。

J Aの人間ドックと生活習慣病健診の違いは？

団体日帰り人間ドック		巡回健診(生活習慣病健診)
<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定・血圧測定 ・尿検査・便検査 ・血液検査・心電図検査 ・呼吸機能検査・聴力検査 ・視力・眼底・眼圧検査 ・胸部X線検査・胃部X線検査 ・腹部超音波検査 ・前立腺特異抗原検査 ・マンモグラフィ・乳房診察 ・婦人科診察・子宮頸部細胞診 <p>※CEA:大腸がん・胃がんなどの存在を示唆する腫瘍マーカー ※SCC:肺がん・食道がんなどの存在を示唆する腫瘍マーカー</p>	<div> <div>団体特典 ※CEA検査 ※SCC検査 無料</div> <div>検査項目 (基本)</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定・血圧測定 ・尿検査・便検査 ・血液検査・心電図検査 ・眼底検査 ・胸部X線検査 ・診察(内科)
<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理センターあつぎ ・健康管理センターさがみはら 	会場	<ul style="list-style-type: none"> ・本店 ・橘支店
受診日当日、医師による個別説明。 当日判定できない検査結果は、全ての結果と共に受診者の自宅へ郵送。	受診結果	受診約1か月後、結果報告会開催時にお渡し。 結果報告会で保健師による個別相談実施。
終日 ※送迎バス利用の場合、受診者全員の個別説明後に受診会場を出発します。	所要時間	受診:約2時間 結果報告会:約1時間(ミニ講話含む)

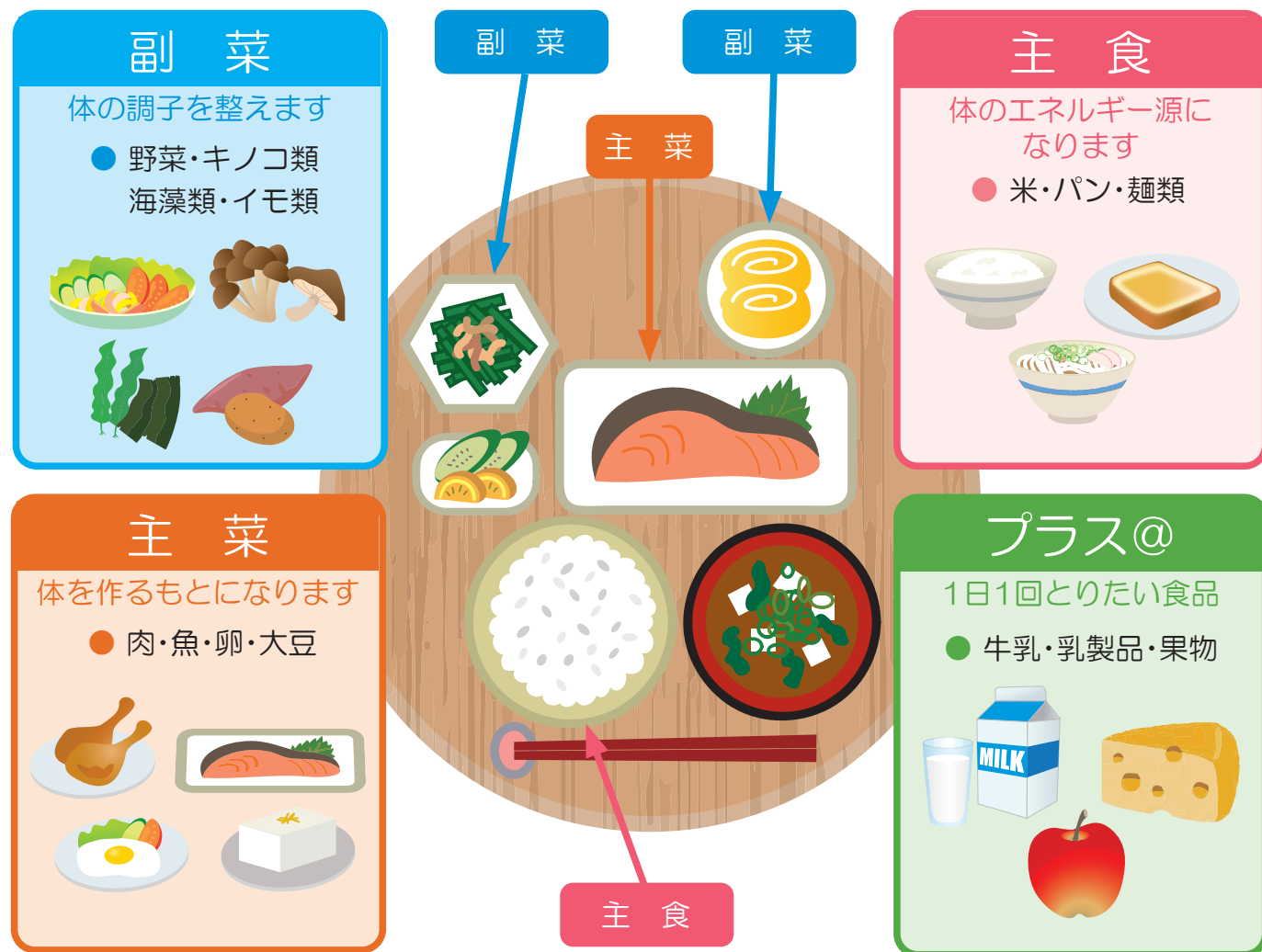
※受診対象者は、組合員・女性部員とご家族の方に限ります。

※日程は開催地区により異なります。また、令和5年度分の受診は4月以降のご案内となります。

※団体日帰り人間ドックでは、胃カメラ・睡眠時無呼吸症候群簡易検査・甲状腺超音波検査は受診できません。

※胃カメラ等を受診希望の場合は、各支店の共済窓口で個別にお申し込みいただきます。

バランスの良い食事で、 日頃から健康的な体を作ることが大切です！



J Aでは、保健師による講話や体操、料理教室などのイベントも定期的に行っています。組合員向けの回覧や機関誌、ホームページ等でも情報を発信していきますので、ご興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。

食生活の変化や運動不足により、生活習慣病などの問題が深刻化しています。症状が出にくい病気もあり、これらはなかなか自分で気付くことができません。少しでも変化を感じた時はすぐに病院で受診し、一年に一度は健康診断を受けるようにしてください。自身の健康状態を知るとともに、食事や運動などで健康維持に努め、明るく元気に年を重ねていきましょう！

正月を彩る 匠の技

セレサ川崎農業協同組合
花卉部馬絹支部 作

花卉部馬絹支部は1月6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。

宮前区馬絹地区は、江戸時代からハナモモなど花の産地として知られ、各種品評会で農林水産大臣賞を受賞する部員が多数いるなど、全国的にも高く評価されています。

当日は、部員が正月を彩るさまざまな花木を持ち込み、色や枝ぶりを慎重に見定めながら、2時間ほどで立派な正月飾りを仕上げました。

一連の作業を終えた同支部の名古屋徹支部長は「今年も新年を彩る大作ができたので、多くの人に見てもらいたい」と話しました。

ＪＡでは今年も夜間のライトアップを行い、本店前を行き交う地域の方々にその迫力ある作品をご覧いただきました。



市内で広がるイチゴ栽培 研修で品質向上

J Aは1月23日、市農業技術支援センターでイチゴ栽培技術研修会を開き、施設イチゴ生産者や新規参入予定者9人が参加しました。

J Aでは、管内の施設イチゴ生産者の増加に伴い、担い手支援の一環として同研修会を企画。市内生産者の新規参入を支援する他、品質や作業効率の向上を目指しています。

当日は、県農業技術センターで2021年に登録された新品種「かなこまち」や天敵製剤を使った環境保全型栽培を紹介。市や県、農薬メーカーの担当者らが新品種の特徴や栽培試験の結果などを伝える他、化学農薬に頼らない総合的病害虫・雑草管理(IPM)について説明しました。

来シーズンから施設イチゴの生産に参入する参加者は「新品種や天敵製剤に興味がある。オープンに向けて導入を検討していきたい」と話しました。



メーカー担当者の説明を聞く参加者ら



田中修さんと吉田貴次さんが 関東東海花の展覧会で農水大臣賞受賞

第71回関東東海花の展覧会が1月27日から3日間、池袋のサンシャインシティ文化会館で行われ、同展覧会での品評会において、中原区下小田中の田中修さんのシクラメンと、宮前区馬絹の吉田貴次さんのハナモモが、最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。

同展覧会は、品評会や特別展示、即売会など、日本最大規模の花の祭典として知られています。3年ぶりの開催となった今年は、全10部門で1都11県から1439点の花や枝物が集まり、品質の高さを競い合いました。

この他、市内では枝物や花苗、一般鉢物の3部門に12点が出品され、6点が入賞しました。本誌21ページに市内生産者の入賞者を掲載しています。



農林水産大臣賞を受賞した田中さん(左)と吉田さん

女性理事・監事と

意見を交わす



J Aは1月10日、本店でJ A常勤役員と女性理事・監事の意見交換会を開きました。理事7人と員外監事1人、常勤役員からは梶稔組合長らが出席しました。

当J Aは本年度、女性の占める割合が正組合員34・6割、総代15・14割、役員など20割となり、女性のJ A運営参画の3目標を達成。これを受け、今まで以上に女性の意見を運営に取り入れるため、今回初めて意見交換会を実施しました。

当日は梶組合長が「皆さまは各地域の代表です。さらなるご活躍をしていただき、女性の意見を運営に反映させてほしい」とあいさつ。理事からは「J Aと組織部員の橋渡しになりたい」や「農業まつりや各支店のイベントを通じて、地域住民にJ Aをアピールしたい」などの意見が上がり、常勤役員らは真剣に耳を傾けました。



意見交換を行った女性理事・監事とJ A常勤役員

女性部川崎南支部で

グループ発表会



女性部川崎南支部は1月19日、川崎区の東海道かわさき宿交流会館で、支部内で活動する各グループの合同発表会を開き、発表者や観客合わせて約50人が参加しました。

当日発表したのは、大正琴やフラダンス、家庭菜園、コーラスの4グループ。各グループとも日頃の練習や取り組んできた成果を存分に披露し、会場は大いに盛り上がりました。

最後は、会場の全員で「涙そうそう」を合唱。一体感に包まれた雰囲気の中で、約2時間の発表会を締めくくりました。全体の進行を務めた上野法子理事は「部員同士の交流も深まり、開催できて本当に良かった。今後の各グループの活発な活動につながればうれしい」と笑顔で話しました。



美しいハーモニーを奏でるコーラスグループ

レクリエーションで

脳と体を使おう



女性部向丘支部は1月12日と13日、向丘支店で「出張！レクリエーション大会」を行い、合わせて49人が参加しました。

女性部は例年、部員の健康管理や交流を深めることを目的に全支部合同のレクリエーション大会を開催していましたが、コロナ禍で本年度も中止に。昨年度から支部ごとに開催し、同支部では2日間に分け少人数で楽しめるよう企画しました。

当日は、一般社団法人プレジールスポーツクラブのライフキネティックパーソナルトレーナーが講師を担当。「体を動かして脳を活性化させよう」をテーマに、音楽に合わせて手足を動かす運動や、座ったままでもできる脳トレゲームを1時間ほど行い、会場は参加者らのにぎやかな声が響き渡りました。

村野志津子支部長は「久しぶりに皆で一緒に楽しく体を動かせてうれしかった。いつでもどこでも簡単にできる内容だったので、これからも続けて脳を元気に保ちたい」と話しました。



ゲームを楽しむ部員ら

青壮年部

J A横浜とキックベースで交流

横浜川崎地区農協青壮年部連絡協議会は1月31日、横浜スタジアムで交流会を開き、J Aセレサ川崎の青壮年部員41人がJ A横浜の青壮年部員と交流を楽しみました。

同交流会は、コロナ禍で中止となっていました。3年ぶりに開催。両J Aの部員が対戦する形式ではなく、混成して力を合わせて戦うキックベースボール大会を企画しました。

当日は、J Aセレサ川崎の梶稔組合長とJ A横浜の柳下健一組合長が始球式に参加。その後、両J Aの部員は白熱した試合を展開しました。当J Aの青壮年部委員長の森清行さんは「隣り合うJ Aの交流が再開できて良かった。今後もより交流を深め、それぞれの都市農業を盛り上げていきたい」と話しました。



白熱した試合を展開する青壮年部員



参加した青壮年部員と両組合長



県下女性部がグラウンドゴルフで交流！

J A神奈川県女性組織協議会ブレ70周年記念事業「グラウンドゴルフ大会」が1月11日、J A横浜みなみグラウンドで開かれ、県下の女性部員や同協議会の役員ら71人が参加しました。

令和5年8月に設立70周年を迎える同協議会は、会員がスポーツを通じて「健康」「仲間づくり」「交流」の重要性を再認識し、J Aや地域をさらに盛り上げていくことを目的に本大会を企画しました。

当日、参加した当J Aの女性部本部役員はそれぞれチームに別れ、県下7J Aの部員らと交流。おそろいのジャンパーとグローブを着用し、2時間ほどかけて16コースを回りました。総合優勝は当J A日吉支部の加藤恵子支部長が属するCチームで、各J A内でトップの成績を表彰するJ Aトップ賞には高津支部の秋元祐代副支部長が輝きました。

女性部の関敏子部長は「市や地区を超えて交流する機会は少ないので、貴重な経験になった。今後も女性部の一員としてJ Aを盛り上げていきたい」と話しました。



グラウンドゴルフで交流を深める参加者



参加した当J Aの女性部員





厳正に審査する審査員

J Aは、加工品出荷登録者の新規開拓をするとともに、市内産農産物の6次産業化を支援するため、1月19日にモスピーホールで手作り加工品品評会を開きました。今年は34人の出荷者から漬け物やみそ、ジャムなど計311点が出品され、厳正な審査が行われました。

当日は、県農業技術センターの職員と横浜地区のふるさとの生活技術指導士が、味や見栄え、食感などの審査にあたり、「技術やアイデアが素晴らしい」と加工品のレベルの高さを讃えました。

なお、品評会の入賞者は、21ページに掲載しています。

質の高い加工品が 出そろう



営農経済部会が 市内農業の現場を視察



安藤圭太さん(左)から栽培システムの説明を受ける部会員

J Aの営農経済部会が1月30日、同市麻生区黒川地区にある明治大学農学部黒川農場と、同区早野地区のイチゴ農園を視察しました。

同部会は、J Aの役員10人で構成され、営農経済分野の取り組みについて、理事会議案の事前審議など定期的に役職員で議論を重ねています。

当日は、部会員と職員合わせて13人が参加。明大黒川農場にある最先端の研究施設などを見学した他、市内最大級のイチゴ農園「Slow Farm」では、同園の安藤良二さんや安藤圭太さんから、栽培や経営に関する説明を受け、部会員らは興味深く耳を傾けました。

小泉秀民部会長は「先駆的な取り組みを行う市内農業の現場を直接知ることができて大変有意義な時間だった」と話しました。

地元野菜の魅力を広める グルメコンテスト



市内産農産物を使った料理コンテスト「第5回かわさきC級グルメコンテスト」が1月28日、モスピーホールで開かれました。

同コンテストは、地産地消を通じて農家と地域住民のつながりを深める活動をしている「かわさき・食と農のコミュニティ」が主催。市内学生や主婦、地元飲食店などから応募があった80作品の中からレシビやPRポイントを記載した書類で1次審査を行い、8作品が選ばれました。最終審査は3年ぶりに調理と審査員による試食を行い、農産物の活用方法や味、見栄えなど厳正に審査しました。

グランプリには、おとなの部門から同市高津区の秋元裕子さんのサトイモコロッケをメインとし、9種類の市内産農産物を盛り込んだ「里の実り」、ジュニア部門からは県立川崎北高等学校の三榊菜々恵さんのカボチャやブロッコリー、トマトなどを使った「1日分の野菜が摂れるヘルシードリア」が選ばれました。

三榊さんは「簡単に作れて、緑黄色野菜を中心に栄養を補えるレシピを考えたい。これからも市内産農産物を使っていろいろな料理に挑戦していきたい」と話しました。



グランプリに輝いた秋元さん(左)と三榊さん

A map of Kawasaki City, Japan, showing its various districts. A red pin is placed on Maebashi-ku (多摩区). Other districts labeled include Asahi-ku (麻生区), Takahashi-ku (高津区), Miyamae-ku (宮前区), Nakahara-ku (中原区), Saiki-ku (幸区), and Kawasaki-ku (川崎区).

川崎市の世帯数・人口

世帯数	-----	762,705
人口	□-----	1,540,516
対前月増減人口	-----	△ 525
対前年同月増減人口	-----	-1,691

地区別	人 口	前月との増減
川崎区	230,018	△ 206
幸 区	171,590	31
中原区	265,219	△ 52
高津区	233,880	△ 197
宮前区	234,828	△ 80
多摩区	224,176	12
麻生区	180,805	△ 33

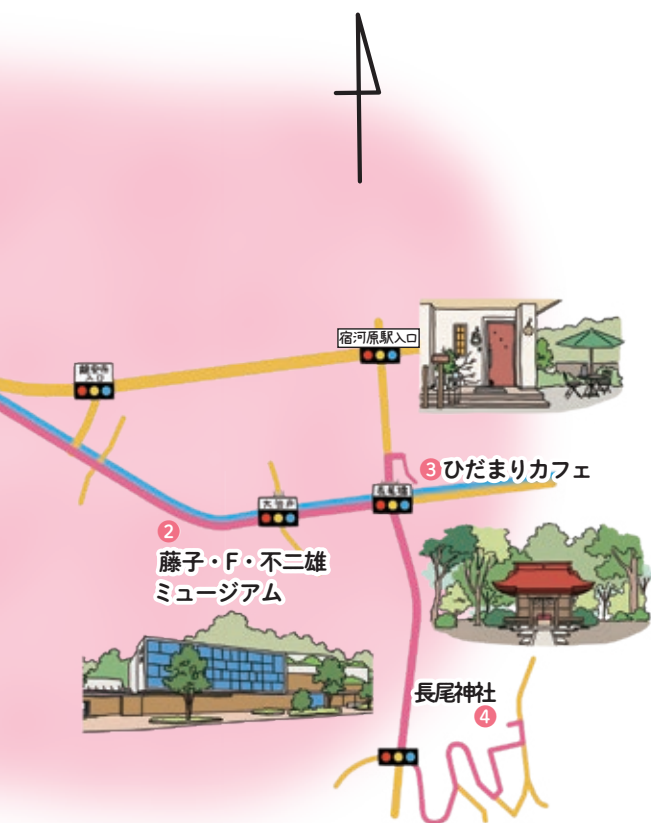
今回は小田急小田原線「向ヶ丘遊園駅」南口から街歩きへ出発します。

駅を出て、バスロータリーから続く道を抜け、「稻生橋」の交差点を渡り左に曲がると、かわいらしい外観の店に到着しました。店内に並びおいしそうなパンやケーキ、焼き菓子などの中から、店主おすすめの自家製チョコレートをお土産に購入しました。

店を出て、街歩きを続けていると、大きな建物を発見。この施設は、漫画家の藤子・F・不二雄先生のミュージアムで、館内には原画などが展示されていました。屋上にはキャラクターのオブジェやオリジナルメニューをそろえたカフェがあり、世界観を満喫できます。

ミュージウムを後にし、街歩きを再開します。すると、猫のイラストが書かれたカフェの看板があったので、行ってみたいと思います。こちらは、旬の食材を使ったヘルシーなランチが楽しめるカフェ。店主にカフェへの思いや食材へのこだわりを聞きながら、おすすめのランチプレートをいただきます。

カフェを出て、しばらく住宅地を歩いていると、神社の鳥居が！こちらの神社では、元旦祭や射的祭などの4大行事が行われています。階段を上がり、本殿を参拝したところで今回の街歩きは終了。皆さんも街をのんびり歩くことで、新たな発見をしてみてはいかがでしょうか。



A plate of Japanese food featuring a large bowl of white rice, a bowl of miso soup, and several small bowls of side dishes including pickled vegetables, a salad, and a fried item.

休 日曜日・月曜日・火曜日



ホームページ

江戸時代徳川幕府より、江戸近隣一帯の神主不在の神社を受け持つ白幡八幡大神の下、庇護されていました。もとは耕地長尾地域の鎮守で五所神社と称していましたが、明治42年(1909年)12月、長尾村字長峰宮宮にあった赤城神社と合併し、村社・長尾神社と改称され今に至ります。

射的(まとう)祭は、無病息災と五穀豊穡を占い祈念する行事で、1月7日以降直近の日曜日に開催しています。市内数か所で行われますが、座って射るのが長尾神社の特徴です。弓は梅の木、矢は神社付近に自生するアズマネザサを使っています。



所 多摩区長尾3-10-1



ホームページ

ココナッツドリーム 1



所 多摩区東生田1-17-4 営 12:00~19:00
休 水曜日・木曜日



ホームページ

2014年9月にオープンしたスイーツ専門店。食物アレルギーなどに悩んだことのある店主が、「誰もが安心しておいしく食べられるように」という思いで作ったパンやケーキの他、焼き菓子やチョコレートなども販売しています。アレルギーフリー（小麦・卵・乳・大豆）なのはもちろん、使う材料もできるだけオーガニック素材や国産にこだわっています。



おすすめ商品♪

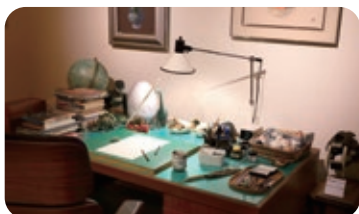


おすすめは「自家製チョコレート」です。タブレットやチョコクランチなどの他、アソートも用意しています。中でも、砂糖とカフェインを使わずに作る「キャラブチョコレート」は、当店オリジナルの一押し商品です。

川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム 2



2011年9月にオープンしたミュージアム。藤子・F・不二雄氏は長年、川崎市多摩区に住み、子どもたちのために数多くの漫画を描き続ける中で川崎市文化賞を受賞するなど、川崎と深い縁がありました。原画などを通じて、藤子・F・不二雄氏の作品世界やメッセージを幅広い世代に伝えていく文化施設として誕生しました。



展示室I(写真左)では、漫画連載50周年を迎えた『ドラえもん』の歴史を原画などと共に紹介しています。約5万枚の原画が保存されており、2つある展示室では、常時200枚~250枚の原画を展示しています。



フотスポット📷

生田緑地に囲まれたミュージアムの自然を満喫できる3階の屋上スペースには、ドラえもんを始め、土管やどこでもドア、ピー助などのフотスポットが点在しています。

3階にあるミュージアムカフェでは、ハンバーグプレートやカレー、作中に登場する「アンキパン」などのオリジナルのメニューが楽しめます。



©Fujiko-Pro

※メニューは時期により変更となる場合があります。

所 多摩区長尾2-8-1 休 火曜日

営 10:00~18:00

※予約制のため、事前にチケット購入の必要あり



ホームページ



〈今回の街歩き目安〉

場所	距離	時間
駅⇒①	400m	5分
①⇒②	750m	10分
②⇒③	300m	4分
③⇒④	900m	14分

ひだまりカフェ 3



2012年3月にオープンしたカフェ。一人でも入りやすい隠れ家的な雰囲気、老若男女問わず多くの方が利用しています。ランチは5種類、デザートは8種類、ドリンクはコーヒーやハーブティーなど数多く取りそろえています。5月には庭の白いアジサイが咲き誇り、テラスでの食事を楽しむこともできます。



時代の流れに乗って 利用者の心をつかむ

高津区久末 森 幸男さん

就農して約60年、150坪ほどの畑や施設で年間約60品目の野菜を栽培し、自宅前で直売する他、近隣のスーパーやセレスモス宮前店に出荷する森幸男さん。今号では家族と共に生産に精を出す森さんに話を聞いていきます。

Q 誰と農業を行っていますか？

A 妻や長男、嫁と農業を行っています。まず、家族内で大まかに担当分けを行い、露地栽培は自らが中心に、施設栽培は長男が中心となって励んでいます。

Q 主力の品目は何ですか？

A 約20年前に長男が就農したと同時に建てた施設で樽栽培するトマトとキュウリです。当初は、畑に植えない方法に不安はありましたが、こだわりの液肥で栽培するトマトは甘く、市外からも常連客が付くほど好評となっています。

Q こだわっていることは？

A 初めてセレスモスができた時から品ぞろえを意識して多品目栽培に切り替え、さらに野菜の自動販売機を導入しました。新たな情報を知った時は積極的に取り組むようにし、自農園に合った栽培方法を試行錯誤しながら、より高品質な野菜作りに力を入れています。

Q 新たな取り組みは？

A 4年ほど前から家族一丸となって秋作エダマメの栽培に取り組んでいます。新鮮な状態で届けようと収穫後すぐに出荷しています。また、5月中旬から半年近く楽しんでもらえるのが魅力で、「森さんが作ったエダマメは味が濃く、何度でも食べたくなる」と喜ばれ手応えを感じています。

Q 生産者として心がけていることは？

A 農産物は苗の出来で作柄の半分が決まるので、土作りや栽培初期から努力を惜しまないようしています。品質を保ちつつ、収量を上げることを目標にし、これからも多くの利用者の心をつかむ生産者でありたいです。

取材を終えて

家族と共にさまざまな挑戦をしてきた森さん。取材中は穏やかな口調で話す森さんの優しい人柄に触れた時間でした。

FARMER'S VOICE

海外旅行が好きで、コロナ禍前はマチュピチュなど世界遺産を巡る旅を楽しみ、日頃の疲れを癒していました。各国でどのような野菜を作っているか見るのも好きで、パクチーなどは作付けの参考にしました。



とげなしツノナス (カナリアナス) の栽培について



営農技術顧問 美濃口 薫

「とげなしツノナス」は、実の形がキツネの顔に似ていることから別名フォックスフェイス(キツネの顔)と呼ばれる観賞用のナスです。そのユニークな形状からアレンジや装飾などへの人気が高まり、近年ではハロウィーン飾りなどにも使われ始めていますので、チャレンジしてみてもいいかもしれません。



栽培準備

日当たりと排水の良い畑を利用し、完熟堆肥3kg/m²、腐葉土1/3袋/m²を施用し、やや高畝栽培にします。株間は80~90cmとし、株が旺盛すぎると花付きが悪くなるので、元肥は控えめに追肥で調整します。

育苗

播種時期は3月上旬~4月上旬です。播種用の培養土を使い、プラグトレー72穴や播種箱に5cm間隔で1粒ずつ播き、5mm程度の覆土をします。

発芽までに2週間ほどかかりますので、その間20~25℃の温度を保ちます。

本葉が2~3枚くらいになったら3.5号ポットに植え替え、日当たりと風通しの良いところで育てます。夜間、冷える時はビニールトンネルなどで保温します。ビニールハウスなどで育苗できればなお良いでしょう。

定植

5月上旬~6月上旬に定植し、7月までには摘心します。1株4~5本程度に枝を仕立てます。

株間は80~90cmとし、密植にならないようにします。鉢に定植する場合は、10号以上の大きな鉢に植え付けます。追肥は、緩効性肥料(10-10-10)を生育状態に応じて施用します。

栽培管理

実付きが遅いと色付きが悪くなりますので、できるだけ早めに定植して実を早めに付けるようにします。また、摘心が8月以降になると結実が遅れて実の色付きが悪くなり、窒素肥料の割合が多い肥料を用いると花付きが悪くなります。

病害虫防除

高温乾燥期のハダニやヨトウムシに注意します。

収穫調整

実付きの良い枝を適当な長さに切って出荷します。

その他の品種

- ・イエローチェック 「とげなしツノナス」の角が無い種類で、実付きが良い。
- ・ゴールデンエッグ 黄色い卵形の実を付ける。
- ・レッドピンポン 直径約3cmの丸い実を房状に付ける。

＜栽培暦＞

○：播種、×：定植、□：観賞時期

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。

＜営農技術顧問＞

	担当業務	出勤日
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
美濃口 薫	花卉・植木栽培指導、病害虫全般	月・木
鈴木 誠	病害虫全般、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

地域の人のために

中原区木月 中田 隆さん



中田家の婿養子となった70年ほど前、農業に従事し米麦を作る傍ら、地元の消防団に入団し活動しました。当時は火事や災害の現場に出動するとともに、防災の啓発などを行っていました。活動の中で数え切れないほどの苦勞がありましたが、地域住民の役に立てることがうれしく、懸命に防火・防災活動に取り組み続けました。

最終的には第8代中原消防団長を務め、42年間に渡る消防団での活動を終えました。退団に際し、沓冠（くわかん）という手法で詠んだ折句をテレフォンカードに記載し、当時所属していた60人ほどの団員に配布。自らの思いをつづり、未来を担う後輩たちへ託しました。また、退団する年の3月には同消防団が県の消防協会長表彰を受け、先輩方や団員らが見守る中で賞状を受け取った時は、万感の思いがありました。



輝 plus ONE KAGAYAKI

昭和58年の消防出初式の際に、「動物村消防隊」として断熱性の発砲ポリスチレンを用いてライオンや虎などを作りました。これをきっかけに、干支の被り物を作り始め、出初式で引き継ぎを行うのが恒例になりました。ものづくりを通じて人に喜んでもらいたいという今の原点となっています。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

身長が縮み、背中も丸くなる 骨粗しょう症

骨粗しょう症は更年期以降の女性に多く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒時に骨折するだけでなく、重い物を持ち上げる、尻もちをつく、寝ている姿勢から起き上がるなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、激しいせきやくしゃみで肋骨(ろっこ)骨折をすることもあります。

骨粗しょう症になると、骨に微細な骨折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人もいます。さらに、骨粗しょう症が原因の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝ているうちに全身の機能が低下して、寝たきりになることもあります。

その上、骨粗しょう症になると徐々に身長が縮んだり、背中が丸くなり、外見的な姿勢やスタイルへの影響も気になるでしょう。

骨密度の測定方法にはいろいろありますが、50歳くらいからは骨密度の検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。もし、骨粗しょう症と診断されたら、いろいろな効果的な治療法があります。

骨粗しょう症の予防のためには、食事と運動が大切です。食事はカルシウムが不足しないように心掛けます。牛乳など乳製品には吸収しやすいカルシウムが豊富に含まれています。農作物でも小松菜や水菜、シユンギクなどの緑黄色野菜や豆腐などの大豆製品からもカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨へのカルシウムの取り入れを助けるビタミンKも不足しないように摂取しましょう。バランスの良い食生活を継続することが予防につながります。運動は、骨に着地の刺激が伝わるウォーキングやジョギング、縄跳びなどがお勧めです。腕に刺激が加わるダンベル使用の運動や筋力トレーニングも効果的です。加齢も原因になる骨粗しょう症ですが、他の病気と同様に予防、早期発見、早期治療が大切なのです。



アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

今月のテーマ

「農業の環境保全機能について」

農村で農業生産活動が行われることにより生ずる、農産物の供給を含めた幅広い機能を「農業・農村の多面的な機能」と呼んでいます。農村地域では、農業が営まれることにより、田畑に育った作物と農家の家屋、その周辺の水辺や里山が一体となつて美しい農村景観を形成しています。

【問題】

農業の環境保全機能についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ① 耕作を続けている田畑では、雨水がゆっくりと地下に染み込むので、地下水位の急上昇を防ぐ働きをしている。
- ② あぜに囲まれた田や畑には、雨水を一時的に貯留し、ダムのように洪水を防止する機能がある。
- ③ 田畑では、自然との調和を図りながら手入れをすることによって、トンボやカエルなど、多様な生き物が生活できる二次的自然が形成されている。
- ④ 田畑で育っている作物は、蒸散作用によって大気を浄化する機能を持っている。

※解答は18ページにあります。

当機関誌2022年11月号(No.302)で紹介した肥料価格高騰対策事業(国・県)が、令和5年5月末の予約(購入)分までの申請が可能となりました。

同事業は、化学肥料における2割低減の取り組みを行う農業者に対して実施。堆肥や緑肥作物の利用の他、土壌診断による施肥設計の実施など15項目の中から2項目以上の取り組みで対象となります。

当JAでも、肥料価格の高騰による市内農業経営への影響を緩和するため、コスト上昇分の70%を国、15%を県が支援する同事業の申請受付を引き続き行います。申請スケジュールが決定次第、改めて周知してまいります。

詳しくは、各地区のTAC担当者または営農支援課までお問い合わせください。

お問い合わせ先: JAセレサ川崎 営農経済部 営農支援課
TEL:044-877-2114



支店だより 長沢支店

所在地: 川崎市多摩区南生田5-14-5
TEL: 044-977-7611



長沢支店は、小田急小田原線「生田駅」よりバスで10分ほどの場所に位置します。管内には野菜や果樹、花きなどを生産する農園が複数あり、セレサモス出荷者も多く農業の盛んな地域です。

吉濱均支店長の下、組合員や利用者からの相談にはスピーディーに対応し、全員での情報共有を怠らないよう連携して業務に取り組んでいます。また、窓口にはなじみの深いお客さまも多く来店され、利用者にとって親しみやすい雰囲気と、風通しの良い職場づくりを心掛けています。

Zoom up!

～支店の顔として活躍する担当者～

内勤・渉外担当は、組合員や利用者との接点が多く、支店の顔として日々最前線で業務に励んでいます。また、日頃からコミュニケーションを大切にしており、チームワークは抜群。内勤担当は、渉外が依頼した事務処理にも迅速に対応してくれます。若手職員を中心に、月に1回ほど行う懇親会でプライベートの時間も共有し、より仲を深めています。



図 環境保全機能



田畑には、人が手を加えることで形成・維持されてきた自然環境である、豊かな生態系を持った二次的自然が形成されています。

『新版 日本の農と食を学ぶ中級編』
(22ページ)より

正解は④です。
解説: 田んぼの稲には光合成によって大気中の二酸化炭素を減らし、代わりに酸素を出す、大気浄化機能があります。
あぜに囲まれた田や耕作されている畑の土壌には、雨水を一時的に貯留する働きがあり、田んぼの一枚一枚は、小さな治水ダム役割を果たしています。また、田畑の耕作を続けることで、雨水を地下にゆつくと染み込ませ、地下水位が急上昇することを抑える働きがあり、地滑りなどの災害を防止しています。

【解答・解説】

アグリアカデミー
～農業検定クイズ～

先月Instagramに投稿した写真をご紹介します。



JAセレサ川崎



2023.1.5

旬を迎えるこの時期、ぜひ市内産のイチゴを味わってみてくださいね。



セレサモス麻生店



2023.1.17

カブなどが出荷されています。新鮮な野菜を食べて寒い日を楽しみましょう。



セレサモス宮前店



2023.1.5

初売りでは、カリフラワーがたくさん出荷されています。蒸して食べるのがおすすめ！



JAセレサ川崎



2023.1.27

500mlのペットボトルよりも大きなジャガイモを発見しました！



セレサモス麻生店



2023.1.21

大寒の日に産まれた卵を食べると縁起が良いと言われているそうです。



セレサモス宮前店



2023.1.10

ザボン的一种で、直径20センチほどの晩白柚。みずみずしさと穏やかな酸味が特徴です。



JAセレサ川崎



2023.1.30

この時期のレタスはとてもみずみずしく、歯応えが良いんですよ。



セレサモス麻生店



2023.1.26

葉ニンニクは、豚肉との相性抜群。醤油漬けにも便利です。



セレサモス宮前店



2023.1.21

今日は、食育ソムリエがニンジンがたくさん食べられるレシピを紹介しています。



JAセレサ川崎

【本店】
所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38
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。



皆さまのご感想を
お待ちしております。

楽しい時間でした

農業まつりでは、ダイコンや柿など多くの農産物を購入しました。職員の皆さまとも交流を深めることができ、とても楽しい時間を過ごしました。
(多摩区・小熊さん)

きれいなシクラメン

表紙のシクラメンは、鮮やかなピンク色がきれいですね。以前、宮崎支店でいただいたシクラメンは、今年もたくさんのお花を咲かせています。
(宮前区・市川さん)

参考になります

散歩が好きなので、「かわさき散歩ナビ」のコースが参考になっています。気になるお店が載っていたので、今度行ってみたいですね。
(麻生区・石田さん)

料理を実践

毎月「わが家のレシピ」を拝見し、料理を実践しています。これからもいろいろな情報をいただけるのを楽しみにしています。
(川崎区・栗原さん)

今後に期待！

農業まつりでは、作品展示などを大いに楽しみました。今後元の生活に戻り、バザーなどの催しも開かれることを期待しています。
(宮前区・平田さん)

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。これからもご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5年3月17日(金) 当日必着

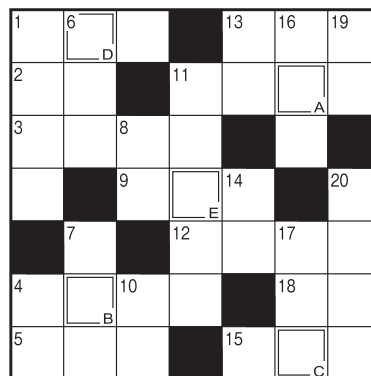
ヨコのカギ

- ① 暑さ寒さも〇〇まで
- ② 佐渡、淡路、隠岐といえ
- ③ 多くの受験生が解くもの
- ④ 数字ではxやyで表すことが多い
- ⑤ ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑥ 飛行機が飛び立つ〇〇
- ⑦ 薄く切ったもの。〇〇チーズ
- ⑧ 山下公園や中華街があります
- ⑨ 卒業式で「〇〇の光」を歌った
- ⑩ イルカのヒット曲「〇〇雪」
- ⑪ 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



タテのカギ

- ① ひな人形に供える餅
- ② 入試のときはケアレス〇〇に気を付けて
- ③ ぐつと辛抱すること
- ④ ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑤ 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑥ 石が細かく砕けたもの
- ⑦ 雪解けで川の〇〇が増えた
- ⑧ つくのはうそ、吹くのは
- ⑨ 中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑩ スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑪ 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑫ 出かけていて誰もいません
- ⑬ ひな祭りのうしお汁によく使われる貝



クロスワードパズル



12月のこたえ
フリソデ

3月の運勢

モナ・カサンドラ

♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ
【幸運の食べ物】クレソン

♉ しし座 7/23~8/22

【全体運】転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように
【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎
【幸運の食べ物】アサタバ

♊ いて座 11/23~12/21

【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
【幸運の食べ物】ウド

♊ おうし座 4/20~5/20

【全体運】後回しにしてきたことに取りかかると良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して
【幸運の食べ物】タマネギ

♊ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応
【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切
【幸運の食べ物】ナバナ

♊ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
【健康運】薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに
【幸運の食べ物】カブ

♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事
【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防
【幸運の食べ物】シタケ

♊ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで
【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進
【幸運の食べ物】ミツバ

♊ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ
【幸運の食べ物】ワケギ

♊ かに座 6/22~7/22

【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に
【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め
【幸運の食べ物】ニラ

♊ さそり座 10/24~11/22

【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ
【健康運】持病のケアを。名医に出会える予感も
【幸運の食べ物】シュンギク

♊ うお座 2/19~3/20

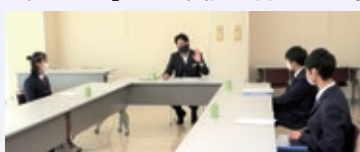
【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさは控えて正解
【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ
【幸運の食べ物】パセリ

地域学習に J A が協力

鷺沼支店は1月20日、市立有馬中学校の「地域に関するインタビュー」に協力しました。同校は、地域の企業などを訪問し、どのような取り組みを行っているかを聞き取りました。

当日は、同校1年生の生徒3人が同支店を訪問。前田毅支店長は生徒の「なぜ食農教育を行っているのですか」や「SDGsなど環境に配慮した取り組みは何ですか」などの質問に答えました。

前田支店長は「地域や環境問題への関心が深く素晴らしい。J A として、今後も生徒の記憶に残る活動をしていきたい」と話しました。



生徒の質問に答える前田支店長(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向丘支店の齋藤文恵職員に1月24日、宮前警察署より感謝状が贈られました。



感謝状を受けた齋藤職員(中央)と箕輪副支店長

晴れの入賞者 敬称略()内住所

令和4年度手作り加工品品評会

1月19日 モスビーホール 出品点数311点

▽優秀賞 一十郎梅の梅干、メロンの粕漬・越畑隆子(黒川)、らっきょう漬け・持田あけみ(有馬)、コチュジャン・新堀恵智子(南加瀬)、自家製みそ・立川悦子(黒川)、梨ジャム、ポポージャム・碓井智子(布田)、玄米焼菓子・市川美穂(黒川)、こんにゃく・田中節子(枳形)

第71回関東東海花の展覧会

1月27日～29日 東京 池袋サンシャインシティ文化会館
市内の出品点数12点(枝物8点、花苗2点、一般鉢物2点)

枝物の部

▽金 賞＝ハナモモ・吉田貴次(馬絹)、ボケ・名古屋大地(馬絹)
▽銀 賞＝ハナモモ・田邊裕崇(馬絹)
▽銅 賞＝ハイビヤクシン・佐々木祥教(馬絹)

花苗の部

▽銀 賞＝ストック・内藤恭正(下小田中)

一般鉢物の部

▽金 賞＝シクラメン・田中修(下小田中)

資材店舗セールで盛況

経済センターとパーシモンは1月19日から3日間、ウィンターセールを開き、組合員ら480人が来店しました。

J A では毎年、春の作付け前に購買事業で取り扱う商品を安価で販売。組合員の農業所得向上や作業省力化を目的とした特別セールを行っています。

当日は、来場した組合員らが肥料や農薬の他、特別価格を設定した生分解マルチなどを購入。職員がフォークリフトなどを活用して次々と組合員の車両に積み込みました。

来場者は「資材価格高騰を受け農業が厳しい状況にあるので、毎年作付け前にセールを行ってくれて助かる」と話しました。



商品を積み込む職員

環境保全のために残農薬回収

J A は1月11日、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。

J A では適切な農薬の処理を行うことで地域環境汚染を防ぎ、管内の農業維持に配慮した営農活動の推奨により年2回、市内生産者を対象に農薬回収を行っています。

当日は、2会場合わせて農薬や空き容器約940kgを回収し、専門の業者に委託して適正に処理しました。回収した農薬の重量を確認する職員



2024年度職員採用のお知らせ

新採用職員の募集を3月1日(水)より開始します。

【対象】

・2024年3月に大学(院)、短大、専門学校を卒業予定の方。
・大学(院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内、かつ一度も就職していない方

※詳細は、J A セレサ川崎ホームページ及びJ A セレサ川崎の採用LINEアカウントにてご確認ください。

「セレサ川崎農協採用LINEアカウントQR」



知って納得！税金講座

亡くなられた方がいた場合の扶養控除

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

16歳以上の生計を一にする親族で、その年の合計所得金額が48万円以下の者を扶養している場合には控除対象扶養親族に該当し、年齢や同居の有無などに応じて38万～63万円の扶養控除を受けることができます。「生計を一にする」とは、「イコール同居」ではありません。一人暮らしの大学生や、遠方の親を扶養している場合にも当てはまります。控除対象扶養親族に該当するか否かの判定は、その年12月31日の現況により判断します。



他界した場合の扶養控除？

では、年の途中で亡くなられた場合にはどうなるでしょうか。例えば、不動産賃貸業を営む夫Aが5月に亡くなったとします。Aには、妻Bと息子C(20歳・大学生・生計一・合計所得金額48万円以下)がいて、Aの不動産賃貸業はBが承継しました。このケースではまず、Aのその年1月1日から亡くな

った日までの所得を確定し、準確定申告を亡くなった日から4カ月以内に行います。その際には死亡時の現況(所得については死亡時の現況により見積もった1年分の合計所得金額)により判断し、Aが亡くなった時点でCがAの特定扶養親族に該当する場合には、Aの準確定申告において扶養控除63万円(月割り計算は行わない)が適用できます。次に、Aから相続した賃貸用不動産の所得を、Bは翌年2月16日から3月15日までに確定申告します。その際には、その年12月31日の現況によりCがBの特定扶養親族となるかを判断し、該当した場合にはBの確定申告時にも扶養控除63万円が適用可能です。

なお、控除対象扶養親族が亡くなった場合も考え方は同じです。例えば、老人扶養親族に該当する親と同居していて、その年の途中で亡くなったとします。この場合には、その年12月31日の現況によるとすでに亡くなっているため扶養控除できないかと思いますが、死亡時の現況により判断し、亡くなられた年までは扶養控除58万円を適用できます。

理事会だより

第10回定例理事会 1月17日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・「当組合等における取引のリスク評価書」の改正について
- ・信用手数料の新設について
- ・令和5年度事業計画基本方針について
- ・子会社管理規定に基づく承認事項について
- ・令和4年度第4四半期余裕金運用計画(調達・運用)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21件の報告を行いました。

セレサのDATA(1月31日現在)

購買品取扱高	8億00百万円
販売品取扱高	9億73百万円
施設事業契約高	104億53百万円
貯金	1兆4,849億円
貸出金	5,763億円
長期共済保有高	1兆7,151億円
年金共済保有高	318億円
組合員数	68,181人
うち正組合員	5,222人
准組合員	62,959人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00～15:00
(貯金特化型店舗は、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)
- 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。

3月の年金無料相談会

- 4日(土) 子母口支店
 - 5日(日) 向丘支店
 - 7日(火) 鷺沼支店
 - 9日(木) 小向支店
 - 11日(土) 稲田支店
 - 12日(日) 住吉支店
 - 14日(火) 宮崎支店
- 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。

3月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)
1日(水)、8日(水)、15日(水)、
22日(水)、29日(水)
 - パーシモン(麻生区片平2-30-15)
7日(火)、14日(火)、28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。

3月の経営相談会(法律経営)

- 7日(火) 9:30～11:30 向丘支店
13:30～15:30 中原支店
 - 14日(火) 13:30～15:30 柿生支店
 - 22日(水) 9:30～11:30 橘支店
13:30～15:30 中原支店
 - 25日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
 - 28日(火) 13:30～15:30 稲田支店
- 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>

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。

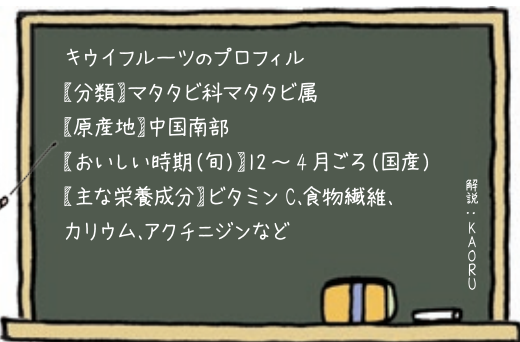


野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子



解説 KAORU

キウイフルーツ

～1個で1日分のビタミンC～

保存方法

冷蔵保存

キウイフルーツから出るエチレングスが他の食材に影響するかも……



ポリ袋の口はしっかり縛ってね

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

重ならないようにね



未熟なものは追熟

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包む

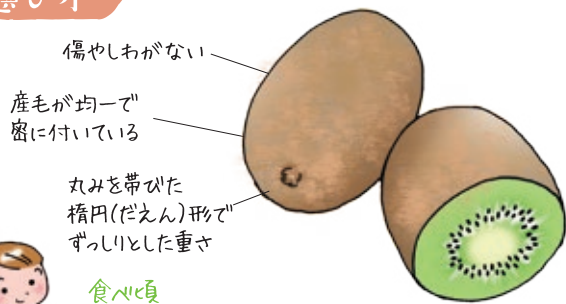
でんぷんが糖化し甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く、直射日光の当たらない場所で常温保存



選び方



食べ頃

軸の部分(頭とお尻)を指で押したとき弾力を感じ、指が少し沈むくらい

変色
部分的に柔らかいと傷んでいるかも……

キウイフルーツのいろいろ

ハイワード



グリーンキウイの主流品種。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな味わい。国内産は11～5月ごろに出回る

ゼスプリゴールド



愛媛県や佐賀県などで栽培。ゴールドキウイともいわれる。酸味は穏やかで甘味が強く、滑らかな舌触り

レインボーレッド



黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入るのが特徴。酸味が穏やかで甘味が強い

香緑(こうりよく)



「ハイワード」の自然交雑から誕生。香川県、山梨県、静岡県などで栽培。酸味が少なく、糖度が高い

さぬきゴールド



香川県で誕生。生産量が少ない希少品種。濃厚な甘さで風味も豊か

アップルキウイ



静岡県などで栽培の品種名は「魁蜜(かみみつ)」のジューシーで甘味が強く酸味は少なめ。産毛がなく果皮がむきやすい

ベビーキウイ



学校給食などで人気のミニキウイ。香川県産「香粹(こうすい)」も注目のミニキウイ品種

楽しみ方・食べ方のコツ



軸の取り方

端にナイフを入れると堅い軸で止まる。そのまま一回り切り込みを入れ、へたをくると回すと簡単に取り除けるよ

いろいろな食べ方

そのまま生で

スライスしてサラダに



つぶしてソースやドレッシングに



栄養を無駄なく摂取できおなかめ!



スムージーに

キウイフルーツのビミツ

歴史

原産
中国南部

日本への伝来
1960年代
栽培しやすく、
国内生産が広がる



別名「チャイニーズ・グーズベリー」
ニュージーランドに持ち込まれ、
品種改良

名の由来

ニュージーランドの国鳥「KIWI」(キウイ)に似ているから



キウイフルーツのチカラ

ビタミンC

美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に



アクチニジン

胃もたれ予防に。肉を柔らかくする作用があり、肉・魚料理と一緒に取ると消化を促進



食物繊維

便秘解消や肥満予防に



カリウム

高血圧予防やむくみ改善に



わが家の レシピ

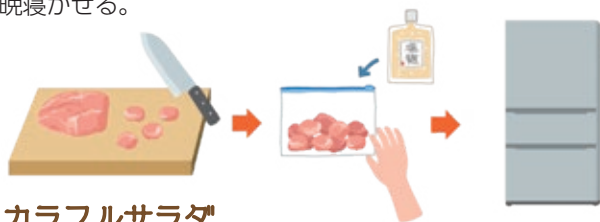
●鶏の唐揚げ

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉…250g
- ・塩こうじ…大さじ2〜3
- ・ショウガ(すりおろし)…小さじ1
- ・ニンニク(すりおろし)…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1
- ・小麦粉…大さじ1
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① 鶏肉を一口大の大きさに切る。ジップロックに塩こうじと鶏肉を入れてよくもみ込み、空気を抜いて冷蔵庫で一晩寝かせる。



●カラフルサラダ

材料 (2人分)

- ・ナス…2本
 - ・サラダ油…適量
 - ・ミニトマト…5〜6個
 - ・アボカド…1個
 - ・モッツアレラチーズ(一口サイズ)…一袋
 - ・バジル…適量
- <ドレッシング>
- ・塩こうじ…大さじ3〜4
 - ・オリーブオイル…適量
 - ・塩…少々
 - ・コショウ…少々
 - ・レモン汁…少々

作り方

- ① ナスは一口大に切り、油で素揚げにする。ミニトマトは半分に、アボカドは一口大の大きさに切り、ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。



- ② ボウルに①の野菜とモッツアレラチーズを入れて、ドレッシングを加えて混ぜ合わせ、皿に盛りつけてバジルののせたら、できあがり。



塩こうじの鶏唐揚げとカラフルサラダ

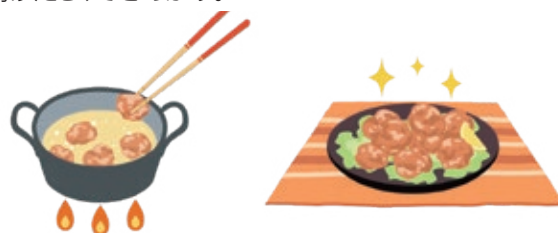
- ② ①にショウガとニンニクを加え、よくもんでなじませる。



- ③ ②に片栗粉を入れてもみこんだら、小麦粉を入れてさらにもみこむ。



- ④ サラダ油を180℃くらいに熱し、③をカラッとなるまで揚げたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス

多摩区菅 平山 裕子さん

<鶏の唐揚げ>

一晩寝かせることで、味が染み込みます。片栗粉と小麦粉を一緒に加えても良いですが、別々の方がまんべんなく肉に絡むので、カラッと揚げることができます。塩こうじが入っているので、少し焦げやすくなりますが、中までしっかり火を通してください。

<カラフルサラダ>

ナスは焼いても揚げてもおいしいです。塩こうじを入れることでしっかりとした味になり、さらにレモンを加えることでさわやかな味わいにもなります。

自宅でも作れる塩こうじはさまざまな料理に使えます。ぜひお試しください。

