

JAセレサ川崎 機関誌

Ceresa

2024

2
February

No.317

特集

体を使って、心を整える
リラクセーションヨガ入門



心つないで Smile For You...
JAセレサ川崎

J Aセレサ川崎 物産品展示即売会

得する市

を開催します！

2024年

日付

3月11日(月) 13:00~17:30

3月12日(火)~14日(木) 9:30~17:30

場所

カルツツかわさき 大体育室

(川崎市川崎区富士見1-1-4)

主な内容

- 市内産野菜の販売
- 提携 J A商品の販売
- 市内や全国各地の名産品の販売 など



オープニングセレモニー

3月11日(月)13時頃

かわさきスポーツパートナーによるイベント

川崎フロンターレ・川崎ブレイブサンダース・NECレッド
ロケッツのマスコットとモスピーによるオープニングセ
レモニーを開催！

*その他にも、開催期間中はスポーツチームによるイベントを
予定しています！

お問い合わせ J Aセレサ川崎 購買推進課 044-855-3561



詳細は[こちら](#)

今月の表紙



イチゴが旬を迎えています

今月の表紙はイチゴ！神奈川県で生まれた「かなこまち」
という品種です。食味は糖度が高く、酸味とのバランスが
よいのが特徴。セレサモスにも出荷されていますので、ぜ
ひご賞味ください。

お詫びと訂正

機関誌セレサ1月号(No.316)P8~19最下段に記載の「今月の運勢」
の表題に誤りがございました。お詫びして下記の通り訂正いたします。

【誤】1月の運勢 【正】2月の運勢

被災された方々および関係者の皆さまへ

このたびの「令和6年能登半島地震」により被
災された皆さまに心からお見舞い申しあげます。
J Aグループでは、各地の県厚生連などから医
師や看護師を、迅速な共済金をお支払いできる
よう共済連から職員を派遣しています。

当 J Aでも支援募金運動を実施し、J A神奈
川県中央会を通じて被害の大きい地域に寄付
いたします。被災地の一日も早い復旧・復興を
支援してまいります。

Ceresa

特集 体を使って、心を整える
リラクセーションヨガ入門 4

Pick Up Ceresa !! 6

かわさきグルメ旅

宮前区編 ~全粒粉で作る窯焼きピザ店と
地元に根付くベーカリー~ 12

かわさきファーマーズ

父から引き継いだ果樹栽培
思いもつなぐ 14

多摩区・河合 宏和さん

Let's ! アグリチャレンジ！ 小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ 15

トゥインクル トゥインクル

心を込めて、ハンドメイド 16

女性部 中原支部 原 悠子さん

健康だより 食べ物で紫外線対策 17

知って納得！ 税金講座 財産債務調書

Web Ceresa & 支店だより 18

J Aからのお知らせ & クロスワードパズル 19

インフォメーション & 各種相談会 20

Mail Box & 撮れたてセレ^{ショ} 21

セレサ通信 22

フルーツパラダイス バナナ 23

地産地消レシピ ホウレンソウた~っぷり♥ 24

アヒージョ セレサモス 麻生店

心つないで Smile For You...

J Aセレサ川崎

JAセレサ川崎



スプリング キャンバーン

期間限定 特別金利上乗せ 定期貯金

取扱期間▶令和6年2月1日(木)～令和6年3月29日(金)

期間	自動継続式 1年もの・3年もの・5年もの
対象商品	スーパー定期貯金(単利型・複利型) 大口定期貯金

適用
金利
年 0.10 %

税引後
年0.079%

預入条件 取扱期間中に現金または他金融機関からの振込により預入いただいた資金に限ります。

※当JAで既にご契約いただいている定期貯金および定期積金の満期もしくは解約による資金は除きます。

※この金利上乗せ措置は他の上乗せ措置等との重複適用はできません。

※ネットバンクおよびATMでの預入は対象外となります。

※満期日前に解約する場合は、お預け入れ時の約定利率より低い所定の中途解約利率により計算した利息とともに払い戻します。

※お受取りになる利息は、源泉分離課税20.315%（国税15.315%、地方税5%）の対象となります。

※自動継続後は、スーパー定期貯金(単利型・複利型)または大口定期貯金の店頭表示金利が適用されます。

※この商品は、当JAにお預け入れいただいている譲渡性貯金を除く他の貯金等(全額保護される貯金保険法第51条の2に規定する決済用貯金(当座貯金・普通貯金・別段貯金)のうち、「無利息、要求払い、決済サービスを提供できること」という3条件を満たすもの)を除く。)と合わせ、元本1,000万円とその利息が貯金保険により保護されます。

詳しくは最寄りの支店窓口または専門担当職員までお問い合わせください

川崎区

みなみ支店	川崎区宮本町2-31	044-222-7341
大師支店	川崎区出来野6-23	044-288-3907
大島支店	川崎区大島4-13-14	044-244-6331
小田支店	川崎区小田5-27-1	044-355-4331
幸区		
日吉支店	幸区南加瀬5-3-1	044-588-1588
鹿島田支店	幸区新塚越201	044-555-5150
小向支店	幸区小向西町3-71-1	044-544-8811

高津区

橋支店	高津区千年793-3	044-766-2228
子母口支店	高津区子母口541-1	044-766-7821
高津支店	高津区溝口1-6-7	044-833-2221
上作延支店	高津区上作延2-9-17	044-888-3261
北見方支店	高津区北見方1-27-12	044-811-9666
梶ヶ谷支店	高津区未長1-45-1	044-877-9661
久地駅前支店	高津区久地4-24-11	044-833-1111

多摩区

稻田支店	多摩区登戸2255-1	044-911-4933
宿河原支店	多摩区宿河原3-12-9	044-911-3278
菅支店	多摩区菅2-1-5	044-944-3101
生田支店	多摩区生田7-8-1	044-911-3154
長沢支店	多摩区南生田5-14-5	044-977-7611

麻生区

柿生支店	麻生区上麻生5-6-1	044-988-1131
東柿生支店	麻生区下麻生2-43-24	044-988-6511
栗平支店	麻生区栗平2-2-12	044-989-0101
新百合丘支店	麻生区万福寺1-14-1	044-951-1123
千代ヶ丘支店	麻生区千代ヶ丘8-2-1	044-951-0121

中原区

宮前支店	宮前区有馬2-13-1	044-866-4231
野川支店	宮前区西野川3-44-3	044-766-0555
鷺沼支店	宮前区小台1-18-7	044-866-0621
宮崎支店	宮前区宮崎2-3-17	044-866-6111
向丘支店	宮前区平1-1-24	044-866-4121
菅生支店	宮前区菅生1-2-22	044-977-1111
宮前平支店	宮前区土橋1-1-1	044-877-7371

JAセレサ川崎の経営理念

JAセレサ川崎は、食と農を守り豊かな暮らしの実現をめざして、都市農業の振興と地域社会の発展に貢献します。



心つないで Smile For You..
JAセレサ川崎

www.jaceresa.or.jp

24.2



いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える

リラクセーションヨガ入門

体と心には、深いつながりがあります。

「体を使って、心を整える」という考え方の下、

誰でも気軽に取り組める、簡単なリラクセーションヨガをご紹介しましょう。

3.5分 顔ヨガ

ここに効きます!
★★★
首★★

3



顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

1



好きな姿勢で背骨を伸ばします。

日常では動かす機会の少ない表情筋を動かすことで血流を促進し、心の緊張もほぐします。

4



顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

2



口を「あ」の形にします。唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。

6



上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)～(6)を繰り返します。

5



口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

2.5分 押し上げのポーズ

ここに効きます!
★★★
首★★★
肩★★★
腕★★
背★★

押し上げのポーズ

2



ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。

1



好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。

首、肩、腕の血流を促進し疲労感が心に訪れます。

5



(2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。

4



中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。

3



上半身を右に傾けます。体を伸びすイメージで、ちょっとりつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。

初心者へのアドバイス

決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツいくらい(イタ気持ち良い)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です!



講師:綿本 彰
(わたもとあきら)

日本ヨガ瞑想協会 会長
一般社団法人ワークフルネス理事
瞑想系/睡眠系YouTuber



イラスト:出口由加子

立 …立って行う

座 …座って行う

四 …四つんばいで行う



首の力が最も抜けやすい
顔の向きを探り、柔らかい
表情とともにイタ気持ち良
い部分を感じます。手をほ
どき、全身の感覚を優しく
感じましょう。



上半身をリラックスさせな
がら胸をつり上げ、両肩を
背中で寄せながら腕を斜
め下に伸ばしていきます。



好きな姿勢で背骨を伸ば
し、お尻の後ろ辺りで手を
組みにくく方で組みます。

肩甲骨を引き締め、胸を開くよう
にストレッチして疲労をリセットし、
塞ぎ込んだ心を明るくオーブンに。

首 ★★
肩 ★★★★
胸 ★★★★
腕 ★

1.5分 鶴のポーズ

立
座

3分



立ち姿勢の人は左足
に体重を乗せ、右足
を左足に巻き付けて
(1)～(2)を行い、
ゆっくり自然な姿勢
に戻ります。次に右
足に体重を乗せて同
じように行います。



余裕があれば右の手で左
の手首を持ちます。さらに
余裕があれば左の手首を
返して合掌します。



好きな姿勢で背骨を伸ばしま
す。顔の前辺りで左手で片手押
みします。左肘を右肘の内側で
抱え込むようにして合わせ、左右
の手の甲を引き寄せ合い、左肩
の力を抜いて伸ばします。

肩甲骨や股間、左右の腕を絡めることで、
肩甲骨周辺の筋肉をストレッチ。
重苦しい心をリセットします。

首 ★
肩 ★★★
腕 ★★★★
背 ★★

ワシンのポーズ

立
座



四つんばいの場合は手のひらを床
に付けてイラスト上の形にします。下
腹をつり上げながら背中を丸め、伸
ばされてイタ気持ち良い部分を感じ
ます(イラスト下)。



首を垂らし、伸ばされてイタ
気持ち良い部分を感じます。



いすに深く腰かけて膝を
開き、いすの座面に手の
ひらを付けます。

背中を丸めたり伸ばしたり、背骨から肩、腕を
ストレッチすることで上半身全体がほぐれ、
呼吸と共に心もほぐされていきます。

首 ★
肩 ★★★
腕 ★★★★
腰 ★★

1.5分 猫のポーズ

座
四



手を(1)の状態に戻して楽な姿勢で背骨を伸ばし、
内側から湧き起こる感覚の変化を味わいましょう。

手先をそろえ、外側に向けた
らゆっくり手前に返し、腕を
反り返らせます。つらい場合
は無理をせず、手先を少し
手前に引き寄せるか手首を
少し持ち上げます。

華やかな新年の幕開け

梶組合長のあいさつ力強く



新年のあいさつをする梶組合長



歌声を披露する女性部童謡グループのメンバー

J Aは1月10日、本店で4年ぶりの賀詞交換会を開き、支部長をはじめ各組織の代表や行政、関連団体の招待者、役職員ら217人が出席しました。年頭のあいさつに梶稔組合長は「今年は、全国都市緑化かわさきフェアが開催され、かわさき農業を全国にPRする大変重要なチャンスの年。ぜひ成功させましよう」とあいさつ。また、出席者に向け「今年は辰年、共に天高く舞い上がる龍がごとく、素晴らしい1年を描いていきましょう」と語り掛けました。その後、来賓として出席した川崎市の加藤順一副市長や県中央会の四條信仁専務理事らが代表して祝辞を述べ、原修一顧問による乾杯の唱和で懇親会を開始。さらに女性部橋支部と向丘支部、柿生支部の童謡グループが歌声を披露し、祝賀ムードを盛り上げました。

花で明るく

正月飾り展示

花卉部馬絹支部は1月9日、本店で毎年恒例の正月飾りを制作しました。品目の花材で制作した圧巻の飾りは、役職員や本店を訪れる組合員、地域住民の目を楽しませました。農林水産大臣賞など数々の受賞歴があります。川崎市が今年、市制100周年の節目に開催する花と緑の祭典「全国都市緑化かわさきフェア」の周知にも力を入れています。

当日は、部員11人が「五葉松」「金明竹」「紅梅」など正月を彩る縁起物を持ち寄り、吉田恵一支部長の指揮の下、制作を開始。約2時間かけて高さ5メートルを超える飾りを完成させました。

吉田支部長は「部員が持ち寄った花材を互いに引き立て合うよう配置した。今年も全国都市緑化フェアなどさまざまなものイベントがあるのでも、明るく花で彩っていきたい」と話しました。

さらに今年も夜間のライトアップを行い、昼とはまた違う幻想的な姿を地域の方々に披露しました。



完成した正月飾りと制作した部員

Pick UP CERESA!!

及びふるさとの生活技術指導士認定証交付式」と、「神奈川県女性農業者活躍表彰表彰式」を、横浜市の波止場会館で開きました。



決意を語る白井さん(左)、立川さん(中央)、市川さん

神奈川県は1月29日、「令和5年度神奈川県農業経営士及びふるさとの生活技術指導士認定証交付式」と、「神奈川県女性農業者活躍表彰表彰式」を、横浜市の波止場会館で開きました。

新たな農業経営士、ふるさと指導士を認定

当JAの農

業経営士会(※1)の新たなメンバーピーとして、多摩区菅稻田

堤の白井正壽さん、麻生区黒川の立川幸宏さん、麻生区黒

川の立川幸宏

さんが認定さ

れました。ま

た、ふるさとの

生活技術指導

士(※2)に、麻

生区黒川の市

川美穂さんが

認定されまし

た。3人は認

定証を受け

取った後それ

ぞれ登壇し、自

己紹介や今後

の抱負を力強く語りました。



表彰を受ける持田さん



今後のますますの活躍を期待しています！

新たな農業経営士、ふるさとの生活技術指導士を認定 指導士の会、長年の活動を表彰

※1 農業経営士会

農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術の伝承に携わる人を「ふるさとの生活技術指導士」として県が認定する。当JA管内では、同指導士として今回の認定を含め19人が活動。漬物やみそなど、地域に伝わる伝統料理や、自分が手掛けた加工品などを通じて、多くの市民との交流を図り、都市農業に対する理解を広げている。

※2 ふるさとの生活技術指導士

農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術の伝承に携わる人を「ふるさとの生活技術指導士」として県が認定する。当JA管内では、同指導士として今回の認定を含め19人が活動。漬物やみそなど、地域に伝わる伝統料理や、自分が手掛けた加工品などを通じて、多くの市民との交流を図り、都市農業に対する理解を広げている。

ふるさとの生活技術指導士 女性農業者活躍表彰を受賞

令和5年度女性農業者活躍表彰として、当JAのふるさとの生活技術指導士の会が知事賞を受賞しました。

同賞は、県内の女性農業者の活躍推進の一環として、優れた活躍を見せた女性農業者の個人や団体を毎年表彰するもの。

今回、同会が2008年の発足以来、長年続けてきた料理教室やみそ作り教室などの市民に対する地域農業の理解醸成活動

が高く評価されました。

会長の持田あけみさんは「喜びと同時に責任を感じる。今後も仲間と共に、食の大切さを伝えていきたい」と話しました。

加工品品評会開催 初の一般観覧も

11 農業資源
12 農業資源



ふるさとの生活技術指導士による即売の様子



出品物を試食する審査員ら

J Aは1月19日、モスピーホールで手作り加工品品評会を開き、41人の出品者が昨年を上回る343点の加工品が出品されました。同品評会は、加工品製造者の育成や技術向上、市内産農産物の6次産業化を支援することを目的に毎年開催しています。

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、食感などを考慮して厳正に審査。優秀賞として漬物やジャムなど10点を選びました。

また、翌日にはセレサモス宮前店で初の試みとなる一般観覧と加工品即売を実施。市内産農産物や加工品をPRしました。出品者で即売会にも参加した持田あけみさんは「今回初めて一般の方にも市内で作る加工品を見てもらつた。今後もこのようなPRを続け、作り手の顔が見える安心感を広めていきたい」と話しました。



また、翌日にはセレサモス宮前店で初の試みとなる一般観覧と加工品即売を実施。市内産農産物や加工品をPRしました。



グランプリに輝いた料理

市内産農産物を使った料理コンテスト「第6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と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。市内在学の学生や主婦などから応募があつた125

作品の中から、レシピやPRポイントを記載した書類で1次審査を行い、12作品が選ばれました。最終審査では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、おとな部門から高津区の早川庸代さんのすりおろしたブロッコリーとニンジンの上にサツマイモのサラダを乗せオーブンで焼いた「野菜のお皿に乗つたさつまいも（あやこまち）サラダ」、ジュニア部門からは市立川崎高等学校の前田菜月さんが作った2色のポタージュに素揚げしたニンジンの葉を乗せた「キヤロフラー・ポタージュ（人参とカリフラワーのポタージュ）」が選ばれました。

地元野菜で元気に グルメコンテスト開催

17 農業資源



最終審査に参加した皆さん

Pick UP CERESA!!



2年連続で大臣賞を受賞した吉田さん

第72回関東東海花の展覧会が1月26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、宮前区馬絹の吉田貴次さんの花桃が最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。

同展覧会は日本最大規模の花の祭典として知られており、今年は全10部門で1都11県から1531点の花や枝物が集まり、品質の高さを競い合いました。同品評会において、吉田さんは昨年に引き続き2年連続の受賞であり、自身の大臣賞受賞は3度目となります。

この他、市内では枝物や花苗など3部門に13点が出品され、9点が入賞。市内花き栽培のレベルの高さを内外に示しました。本誌19ページに市内生産者の入賞者を掲載しています。

関東東海花の展覧会 吉田貴次さん2年連続快挙!

イチゴフェア盛況 赤く熟したイチゴはいかが



セレサモス
麻生店と宮前店は1月20日と21日、「苺（イチゴ）フェア」を開き、多くの利用者でにぎわいました。

同フェアは、

市内で施設イチゴの生産者が増えたことから、市内産イチゴの魅力をさらに広めよう」と市内全



イチゴを買い求める利用者

かわさき地産地消推進協議会は1月30日、女性農業担当者の会「あかね会」協力の下、モスピーホールで料理教室を開き、地域住民19人が参加しました。

あかね会は、市内で農業を営む女性農業者26人で構成。JAや市が開くさまざまなイベントに協力することで、市民に市内産農産物に触れる機会を提供し、その魅力を伝えています。



会員(右)の指導を受け調理する参加者

当日は、会員11人が

講師となり各テーブルで調理のポイントを指導。参加者は会員や市内生産者が作った野菜や米を使い、「太巻き」「けんちん汁」「白菜のゆず

サラダ」の3品を完成させました。

持田眞弓会長は「季節感を意識してメニューを考えた。手作りの楽しさを感じてもらえたならうれしい」と笑顔を見せました。

販売対策部の澤田恵子部長は「春先まで市内産のイチゴが出荷されるので、これからもさまざま

な企画を打ち出し、多くの人に楽しんでもらいたい」と話しました。

20日の宮前店では、市内5農園の「紅ほっぺ」や「かなこまち」、「よつぼし」などの他、ジャムなどの加工品を特設ブースに陳列。利用者は真っ赤に熟したイチゴを次々に買い求め、「こんなにたくさん種類があつて驚いた。食べ比べが楽しみ」と笑顔を見せました。

販売対策部の澤田恵子部長は「春先まで市内産のイチゴが出荷されるので、これからもさまざま

な企画を打ち出し、多くの人に楽しんでもらいたい」と話しました。

会員が考案したメニュー



会員が考案したメニュー



会員(右)の指導を受け調理する参加者

市内産農産物を使った料理 あかね会が指導



女性部西部地区4支部が フードドライブ



食農教育事業で作つた米 子ども食堂で活用



女性部稻田
支部、菅支部、
生田支部、柿

生支部の4支部は1月24日、稻田支店でフードドラ

支部の女性部員や地域住民などから預かつた物品を、

子ども食堂などを運営する
「多摩区ソーシャルデザイ

ンセントターへ
寄贈しました。
当日は稻田
支部の小泉佳



集まつた物品



地域

いたたかずのことは大変あります。『かわさき SDGs ゴールドパートナー』登録企業として、今まで以上に地域の役に立てるよう励んでいきたい」と話しました。寄贈した米は、1月28日に開催した子ども食堂で参加者に振る舞われました。

J Aは1月17日、JAの食農教育事業を通じて作つたうるち米60キロを幸区にある警備会社「後藤商店」に寄贈しました。

同社の後藤勝則社長は麻生区在住。警備の業務を通じて街の安全を守る中で、「より広く地域のためになることをしたい」と思い、昨年7月より麻生区百合丘で子ども食堂を開催しています。

当社は販売対策部都市農業振興課の職員が神奈川県生まれの米「はるみ」を後藤社長に手渡しました。後藤社長は「地域のJJAにこうして支援していただける



後藤社長(中央右)へ米を手渡す職員

当日は県の担当者が一連の内容を解説し「これまでの施策を整理したものの、全く新しい概念ではない。まずは基本的な方針を知つていただけたら」と呼び掛けました。

同部の内藤松雄部長は「環境への配慮は、都市で農業を営む私たちにとっても重要なテーマ。まずは、自分たちのできるところから始めることが大切」と話しました。

同戦略は国が掲げる「持続可能な農林水産業」を目指す上で行う、さまざまな施策をまとめた総称。農林水産に関する補助金や行政手続きの円滑化など、既存の支援制度を結び付け、国内一次産業の包括的な基盤強化を目的

そ菜部は1月23日、「みどりの食料システム戦略」に関する講習会を開きました。



講習会の様子

そ菜部講習会 みどり戦略学ぶ



剪定講習会で技術磨く



講義する笹田主査(右)

果樹部柿生支部は1月11日、麻生区岡上地区と同区片平地区の果樹園で柿・ブルーベリー剪定講習会を開き、部員23人が参加しました。

同支部は、市内でも果樹生産者が多く所属し、より実践的な講習会を開いて部員の知識や技術の向上に努めています。今回は、市内農業の技術底上げを図ろうと、参加対象を市内の全部員に広げた他、電動農具の紹介も企画しました。

同支部は、市内でも果樹生産者が多く所属し、より実践的な講習会を開いて部員の知識や技術の向上に努めています。今回は、市内農業の技術底上げを図ろうと、参加対象を市内の全部員に広げた他、電動農具の紹介も企画しました。

同支部の小倉弘枝副支部長は「部員と職員で楽しく活動できた。今後もこうした取り組みを深めたい」と笑顔で話しました。

女性部稻田支部は1月16日と23日、稻田支店と宿河原支店でみそ造り体験を行い、同支店管内の部員や職員合わせて26人が参加しました。

16日の宿河原支店での開催は、部員の他に協同活動への理解をより深めようと、同支店の安藤宏支店長の他、妻沼愛子貯金支店長代理、涉外担当の宮田侑弥職員が参加。それぞれ班に分かれ、大豆をミルサーで挽き、米こうじと混ぜ合わせ容器に詰める作業を部員と協力しながら作業に励みました。

女性部稻田支部みそ造り職員と楽しく



みそ造りを行う部員と職員



組合員の車両に積み込む職員

経済センターとパーシモンは1月18日から3日間、ワインセラーを開き、組合員ら約200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、来店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性マルチなどを購入。職員が次々と組合員の車両に積み込みました。

来店者は「作付け前にセールを行ってくれるので助かる。気になっていた商品も値引きされているので試してみようと思う」と話しました。

資材店舗セールで盛況



窯焼セレクタリアーナ

GubiGubi

2022年6月にオープンし、ピザを中心にパスタやリゾットなど幅広いメニューを提供しています。ピザ生地にはミネラル豊富な全粒粉を使っており、香ばしい小麦の香りと食べ応えのある食感が特徴です。

ランチは6種類から選べるメインと前菜2種、サラダ、ドルチェのセット。ディナーは店名の通り“グビグビ”とお酒を飲みながら楽しんでもらえるよう、窯焼き野菜なども用意しています。



地元で生まれ育ったスタッフが多く、一人一人にファンがつくような店を目指し接客しています。お客様にはピザを頼む時のワクワク感を楽しんでもらい、食べて笑顔になってほしいという思いで作っています。



「プリプリ海老と大葉香る明太子トマトクリームスープパスタ」は、女性人気の高い食材と熱々で濃厚なスープが寒い冬にうれしいと大好評です。

※冬季・平日限定
※3月は内容変更



3月の
運勢  てんびん座
9/23~10/23

【全体運】勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ
【健康運】さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待 【幸運の食べ物】カブ



Café de 柿ん木



2021年6月、15年続く前身のカフェを引き継ぎオーブンしたベーカリー。ピザやサンドイッチなどの総菜パンや、水分量が多くしっとりもちもちとした食感の「チャバタ」、メロンパンやスコーンなど30種類ほどが並びます。カフェ当時からのメニューである総菜とスープも提供しており、全て手作り。イートインスペースも兼ね備えています。



ハニーマスター チキンサンドは、はちみつ風味の甘いマスタードで和えた鶏肉と野菜のバランスが絶妙。他にも日替わりでローストポークサンドやコロッケサンドなどを販売しています。



断面図がきれいなクランベリーとチョコチップ、ナッツが入ったライ麦パン。甘めでありますながら、食物繊維などが豊富に含まれています。

中に具材がたっぷりついた「さつまいもあんこパン」もおすすめです。



所 宮前区神木本町2-12-4
ホワイトオークG

営 ドリンク9:00~16:00
パン11:00~16:00
(売り切れ次第終了)

休 日曜日・水曜日・木曜日



多摩区宿河原
ひろまさ
河合 宏和さん

父から引き継いだ果樹栽培 思いもつなぐ

長年農業を営んできた父が昨年亡くなり、引き継いで農作業に励む河合宏和さん。今号では、妻と約20㌃の畠で果樹を中心に年間20品目を栽培し、自宅前の直売所で販売する河合さんにインタビューしていきます。

Q 誰に農業を教わりましたか？

A 幼い頃から父の農作業を手伝ってきました。父が高齢となつてからは共に施肥や剪定、消毒などを本格的に作業するようになり、知識と技術を身に付けてきました。

Q どんな品目を作っていますか？

A 柿やミカン、ブルーベリーなど果樹の他、キュウリやダイコンなど季節の野菜を作っています。柿はサクサクとした食感で甘みが強い太秋を、また自らが食べたいと思った桃や地域の飲食店に二つもあるレモンなどを定植し、栽培方法を調べながら管理に励んでいます。

Q 直売の工夫を教えてください。

A 利用者に年間を通じて季節のフルーツを楽しんでもらおうと、栽培スケジュールを調整しています。品目や品種の特性をよく見極めながら、なるべく商品が切れることのない直売所運営を心掛けています。これからも作付け品目をさらに増やし、品ぞろえを強化していきます。

Q 今後の抱負を聞かせてください。

A 昨年、農業まつり農産物評議会に出品した次郎柿が県知事賞を受賞しました。うれしさの反面、大半は父の努力の成果だと捉えています。今後は自ら育てた農産物が、父の育てた柿のような評価を受けられるよう努力を続けていきます。

取材を終えて

果樹栽培の研究に励み、地域に農産物を届け続ける河合さん。果樹に掛ける熱い思いをこれからも応援していきます。

Famer's Voice

フルーツは食べるもの好きで家族でフルーツ狩りによく出掛けます。初夏のサクランボから始まり、ブドウ、栗、イチゴなど楽しんでいます。自農園の柿やミカンとも食べ比べて栽培の参考としています。





心を込めて、 ハンドメイド

女性部 中原支部 原 悠子さん（中原区上小田中）

Enjoy! CERESA ~女性部中原支部~



現在は女性部で2度目の部長を務めています。1度目はコロナの真っ只中でしたが、今はさまざまな活動が再開され、各支部で活気が生まれています。まだ女性部に未加入の方がいましたら、ぜひ一度、支

部の活動に参加してみてください。初めは知らない部員同士でも、話してみると共通点が多く、すぐに仲良くなれるのがJA女性部の魅力です。

いつも心掛けているのは、部長の仕事は「上に立つ」ではなく「下から支える」という意識です。皆さんも地区の中で、支部長や班長など「役職って大変…」と思われがちですが、助けてくれる地域の仲間やJA職員がいます。気負うことなく「みんなで同じ船に乗っているんだ」という気持ちで、今後も助け合いながら女性部活動を楽しく盛り上げていきましょう！

昔から何かを作ることが好きで、中学校・高校時代は作った人形やアクセサリーを友人にプレゼントしたり、学校のバザーへ出品したりしていました。洋裁学校へ進み、編み物や縫い物などの基本的な技術や、素材に関する知識を学び、卒業後は百貨店で婦人服販売を10年以上経験。学生時代や勤めていた頃に培った感性は、今も貴重な財産となっています。

結婚し子育ても落ち着いてきた頃、娘の通う学校の保護者たちと手芸サークルを立ち上げ、講師役を引き受けました。娘の卒業後も活動に携わり、現在は在校生の親を中心に70人ほどの会員

気持ちの込もった作品は、必ず相手に想いが伝わります。手芸は単なる趣味の枠を超えて、人々を結びつけ笑顔にする力があると感じています。これからも真摯に、情熱を持つて「手作り」の魅力を伝えていきたいです。

また、20年以上にわたり自宅でも手芸教室を開き、一人一人の興味や技能に合わせてさまざまな種類の手芸技術を教えています。一方で、自身の作品づくりとも向き合い、完成した作品は仲間と個展を開いたり、展示会へ出展したりしています。気になった手芸作品に出会えば、自ら教室に通うなど、新しいことにも積極的にチャレンジしています。

編む・縫つ・描く・結ぶ…、アクセサリーやファッショントレーラからアートまで、大きささまざまな作品を「手作り」しています。仲間と楽しみながら、一人で没頭しながら、どちらもが楽しく、

がいます。「できあがった作品を子どもに見せたら『かわいい!』と褒められ、そのまま取られちゃった(笑)」と、笑いながら話す保護者の顔を見ると、自分もうれしくなります。

健康だより

食べ物で紫外線対策

栄養士・吉田 理江

紫外線量が増え始める春からしっかりと対策を行うことが美しい肌への近道です。日焼け止めクリームなどの紫外線対策は必須ですが、普段の食事を意識し内側からケアをするとさらに美しい肌になれるでしょう。今回は、春の紫外線対策にお薦めの栄養素を三つお伝えします。

■ビタミンA

ニンジンなどの緑黄色野菜、レバーなどに含まれるビタミンAには、紫外線ダメージを受けた肌を修復する働きがあります。ビタミンAは、抗酸化作用があるため美肌づくりには欠かせない栄養素です。緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収がされやすくなるため、炒め物にしたり、ドレッシングをかけると良いでしょう。今が旬の、甘くてジューシーな春ニンジンにマヨネーズを付けて食べるのもお勧めです。

■ビタミンC

野菜、イチゴなどの果物に含まれるビタ

ミンCには、シミの元となるメラニンの生成を抑える働きがあります。シミを防ぐには、食事からビタミンCを取り、メラニンを過剰に作りたくないことが重要ですが、ビタミンCは、体内に蓄えられないため、小まめに取るようにしましょう。しかし、余過剰分は尿中に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えてください。間食や食後のおやつに果物を食べると手軽にビタミンCが取れます。

■ビタミンE

「コマ、ナツツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まるとシミのもどになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ると抗酸化作用が高まるのでサラダにナツツをトッピングして食べるのも良いでしょう。

食べ物で紫外線から肌を守り、美しい肌を保ちたいですね。



知って納得！ 税金講座

財産債務調書

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

財産債務調書は、一定の要件に該当する方が提出すべき書類で、保有する財産や債務の区分や種類、数量および財産の価額ならびに債務の金額、その他の必要事項を記入します。令和4年分までは、次の①～③を満たす者に提出義務がありました。①所得税の確定申告書または還付申告書を提出している②その年の退職所得を除く各種所得の金額の合計額が2000万円を超える③その年の12月31日において、その価額の合計額が3億円以上の財産または、その価額の合計額が1億円以上の国外転出特例対象財産を持っている。

この①～③の要件に加えて、令和5年分からは新たに④「その年の12月31日において、その価額の合計額が10億円以上の財産を有する居住者」という要件が加わりました。この④の10億円要件の位置付けは、①～③の旧要件、または④の10億円要件です。つまり、財産を10億円以上持っている居住者は、所得の

合計額が2000万円を下回っている場合にも、財産債務調書の提出義務があるということです。なお、海外で保有する資産の合計額が12月31日時点で5000万円を超える場合は、別途国外財産調書も提出しなければなりません。

ここでいう財産の価額とは、財産の総額をいい、債務の金額を差し引かずに算定します。国外転出特例対象財産とは主に有価証券を指し、非上場の自社株も含まれるため中小企業のオーナーは要注意です。非上場の株式の評価はとても煩雑なのですが、貸借対照表の純資産の部の金額が一つの目安となります。なお令和2年分以後の相続開始年分の財産債務調書の提出義務は、財産の価額の合計額から、相続開始年に相続または遺贈により取得した財産の価額の合計額を除外して判定します。

提出期限は、令和4年分までは、その年12月31日時点の財産の状況を翌年3月15日までに提出する必要がありましたが、令和5年分から翌年6月30日までに改正されています。



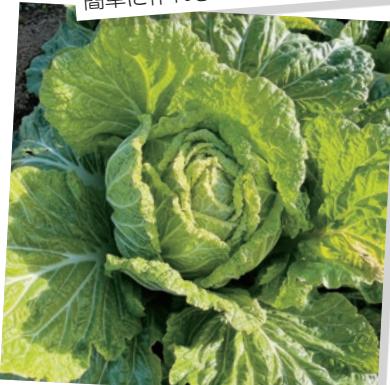


JAセレサ川崎



2024.1.15

❤️ Q ▽
セレサ旬レシピ。パイシートを使って
簡単に作れるイチゴパイです。



2024.1.18

❤️ Q ▽
ハクサイは霜が降りるとおいしさが増すの
で、寒い今の時期こそ食べてくださいね。



セレサモス
麻生店



2024.1.11

❤️ Q ▽
本日は聖護院や紫師舞、あやめつ娘などい
いろいろな品種のダイコンを販売しています。



2024.1.18

❤️ Q ▽
おすすめは葉ニンニク。豚肉との相性が
抜群で、炒め物がグレードアップしますよ。



セレサモス
宮前店



2024.1.6

❤️ Q ▽
市内産イチゴの出荷が増えてきました。へ
夕の下まで熟したイチゴをご賞味ください。



2024.1.27

❤️ Q ▽
恵方巻きの予約受付中！新鮮な冬野菜
もたくさん並んでいます。

支店だより 久地駅前支店

所在地：川崎市高津区久地4-24-11
TEL：044-833-1111



久地駅前支店は、文字通りJR南武線「久地駅」からすぐの場所に位置する支店です。駅前という立地や多摩区との境にあることから、幅広い人が利用しています。管内では柿やミカンなど果樹をはじめ、ダイコンやハクサイなどの野菜も生産。昨年11月には支店協同活動として管内の組合員が生産した農産物を支店前で販売し、大変にぎわいました。

10月より貯金特化型支店としてスタートし、利用者への説明をより丁寧に分かりやすく、正確に行うことを心掛けています。齊藤光延支店長の下、少人数だからこそコミュニケーションを積極的に取り、力を合わせて業務に当たっています。

Zoom up!

～目配り・気配りを大切に～

雰囲気が良く、日々楽しく仕事をしています。忙しい時はお互いをフォローし合う体制ができておらず、全員が周りに目を配ることを意識。支店長と貯金代理含め6人でも円滑に業務が進むよう、一人一人が意見を出し合い、より良い支店になるよう努めています。また、利用者を気持ちよく迎え入れようといいさつはしっかりと行き、馴染みのある方が来店された際の会話も大切にしています。



2020年7月号よりスタートし、今号で全支店(37支店)を紹介いたしました。次号より、「今月の運勢」を掲載いたします。

理事会だより

第10回定例理事会 1月16日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・「固定資産減損会計適用方針」および「資産グループ表」の一部改定について
- ・令和6年度事業計画基本方針について
- ・機構改革の実施について
- ・令和5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8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22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	8億12百万円
販売品取扱高	9億63百万円
施設事業契約高	86億40百万円
貯金	1兆4,862億円
貸出金	5,915億円
長期共済保有高	1兆7,093億円
年金共済保有高	308億円
組合員数	67,686人
うち正組合員	5,133人
准組合員	62,553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。

セレササービスのご案内

セレササービス㈱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。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こころ
TEL 0120-3096-56

危急のご連絡は24時間・年中無休
<https://ceresa-service.jp>

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)
6日(水)、13日(水)、27日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15)
5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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。

3月の年金無料相談会

- 2日(土) 野川支店
- 3日(日) 元住吉支店
- 5日(火) 梶ヶ谷支店
- 7日(木) 菅支店
- 9日(土) 柿生支店
- 10日(日) 御幸支店
- 12日(火) 橘支店
- 14日(木) 稲田支店

開催支店またはホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

3月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

5日(火) 9:30～12:00	宮前支店
13:30～16:00	中原支店
12日(火) 9:30～12:00	生田支店
19日(火) 13:30～16:00	高津支店
23日(土) 9:30～12:00	セレサモス宮前店
26日(火) 9:30～12:00	中原支店
13:30～16:00	稻田支店

相談時間は原則50分まで。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。

(セレサモス宮前店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。

その他の相談会一覧

J Aセレサ川崎では、組合員の皆さまの生活に関わる各種相談会を実施しております。お気軽にお電話またはホームページよりお申し込みください。

- 年金・社会保険セミナー
- 住宅ローン相談会
- 相続・遺言無料相談会 等

※相談会・セミナー内容により、受付方法が異なりますのでご了承ください。

各種相談会一覧は
こちら



組合員の皆さまへ 組合員資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。



✉ 食料自給率を上げたい！

直売所の野菜はとてもおいしいので、食料自給率がもつと上がる仕組みを作つていいといですね。情報もぜひ発信してください。

(麻生区・原木さん)

✉ 表紙が最高

旬を感じられる柿の表紙が最高ですね。オールカラーでとても読みやすいです。

(高津区・田中さん)

✉ 緑化フェア楽しみです

地域の情報を教えてくださいありがとうございます。緑化フェアPRイベントの記事を見て、開催が楽しみになりました。

(多摩区・ナカムラさん)

✉ 地場野菜を大切にしたい

農業まつり品評会の記事を読み、地場野菜をがんばって作つている方がたくさんいると分かりました。

(多摩区・上原さん)

✉ インスタの写真が素敵

「Web CERESA」に掲載されている農産物の写真が素敵で、セレサモスへ買い物に行きたくなります。

(多摩区・大高知さん)

お便り・お写真 大募集!!

今月もたくさんのお便りをいただきありがとうございました。JAセレサ川崎では、プレゼントが当たるアンケートで皆さまからのご感想やご意見を募集しております。詳細は次ページをご覧ください。

(JA広報課)

撮れたてセレ写



JAから寄贈された米を子ども食堂で提供しました！子どもたちの笑顔がいっぱいでした。

(麻生区・後藤さん)



近所の田んぼで「どんど焼き」が執り行われました。無病息災を祈り、温まってきました。

(麻生区・ハセさん)

ただ今、募集中！

「めずらしい形の野菜がとれた」「季節の花が咲いている」など市内で見つけた農を感じる一枚を右記QRコードより送ってください。たくさんの写真をお待ちしています。



セレサ通信

JAのこども共済が「第15回マザーズセレクション大賞2023」を受賞!

JAのこども共済が、一般社団法人日本マザーズ協会が主催する「第15回マザーズセレクション大賞2023」を受賞しました。

JAでは、こども共済の他にもさまざまなニーズに合わせた共済を用意しています。ぜひこの機会に将来への備えを見直してみてはいかがでしょうか。

JAのこども共済が3年連続で第15回マザーズセレクション大賞を受賞!

主催:一般社団法人日本マザーズ協会 ※連続受賞:2021年度、2022年度、2023年度

保障の話は難しい印象がありましたが、地域のJAさんで話しやすかったです。

保障もあり、学資金の準備もできるため安心でした。

中学・高校・大学の進学に合わせるプランが魅力的でした。

JAは地域密着で気軽に相談できて、対応も早いのが良かったです。

*マザーズセレクション大賞に投票したママたちの声

プレゼントが
当たる!

アンケートにご協力を
お願いいたします!

抽選で毎月5人の方に、大型農産物直売所「セレサモス」や「セレサモス」の出張販売等で使える農協全国商品券1,000円分をプレゼントします!!

○応募方法:本はがきによる郵送、または下記

Webサイトより受け付けております。
<https://www.jaceresa.or.jp/contact/magazine.html>



一
線
リ
ト
リ
キ

アンケートにご応募される方は
左記のQRコードより
機関誌「セレサ」広報誌アンケート
専用フォームをご利用ください。

※いただいたご意見は本誌「Mail Box」のコーナーで紹介させていただく場合がありますので予めご了承ください。

※お預かりした個人情報は厳正に管理し、本目的以外に使用いたしません。

○締切日/令和6年3月19日(火) 必着



野菜ソムリエ上級アロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子

バナナ

希少な国産が人気! 元気な活動のエネルギー源に



バナナのプロフィル

【分類】バショウ科バショウ属

【原産地】東南アジア・マレー半島地方

【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ

【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、

マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、

セロトニンなど

解説
KAORU

選び方



完熟の目安「シガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある。軸周辺が真っ黒。→果肉が傷んでいるかも……

バナナのチカラ

糖質
スポーツや活動時のエネルギー源に。

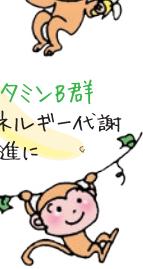
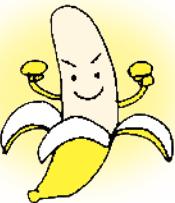


セロトニン

精神をリラックスさせる効果に期待



カリウム
むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



食物繊維・フラクトオリゴ糖
整腸作用、便秘改善に



マグネシウム

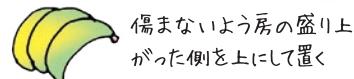
新陳代謝促進、骨や歯の強化、血圧調整に

保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



完熟

常温or冷蔵保存



日持ちしないので早めに食べ切る
1本ずつラップでぴったりと包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままでおいしいヤキーフ

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れ
て冷蔵庫へ

1ヶ月程度保存できる
半解凍の状態で食べたり、ジュース作り
などに



バナナのいろいろ



フィリピンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」など。果肉はねっとりとして濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラナイン」。深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニヨリータ」。ミニサイズで子どものおやつとしても人気。皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モラード」。少し酸味がありさっぱりとした甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど

主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感で、多くの人気

地産地消レシピ

from Ceresa HP



ハウレンソウた～っぷり♥アヒージョ



材料
(2人分)

- ・ハウレンソウ…1/2束(100g)
- ・ニンニク…1片
- ・鷄の爪…1本
- ・オリーブオイル…適量
- ・しらす…好みの量
- ・塩…適量
- ・バゲット…好みの量

※直径15cmほどのスキレットをご用意ください。



作り方

- 1 ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れて茹で、水気を絞り1cm弱の長さに細かく刻む。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 スキレットに1のニンニクと鷄の爪、オリーブオイルを入れて中火で加熱する。(後で入れる具材が半分以上ひたるほどにする)
- 3 オリーブオイルがふつふつしてきたら1のホウレンソウを加える。

- 4 再度ふつふつしてきたら、しらすを加えて塩で味を整え火から下ろす。
- 5 お好みでバゲットを添えたらできあがり。

今月のワンポイント

冬のハウレンソウは味が濃くて栄養タップリ!直売所で販売するハウレンソウはボリュームもあり、たくさん食べたい人におすすめです。寒い冬にはアツアツのアヒージョをた～っぷり食べて心と体を温めてください。



セレサモス 麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川1172

営業時間：9:30～15:00

定休日：毎週水曜日・年末年始

電話番号：044-989-5311

交通機関：小田急多摩線

「黒川」駅より徒歩約7分

駐車場：100台 無料

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。詳しくは、右記のQRコードをご確認ください。



新鮮野菜レシピはこちら

セレサ地産地消レシピで検索



セレサモス麻生店
堀越 えつ子さん

