

CERRESA

NO.188



特集 栽培品種選びの参考に

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

セラサ
5

2013.May

Contents

特集 栽培品種選びの参考に	3
川崎探検隊 大師駅前を歩く	8
PICK UP	10
逸 魅せられたボウリングの奥深さ 麻生区 吉垣 勝芳さん	14
Hand 時流を見極め事業を開く 高津区 持田 裕弘さん	15
パワー全開 転機をもたらした花との出あい 中原区 堀口 宏明さん	16
食農NOU タマネギ	17
農作業ノート 最近発生が多いトマトかいよう病・ナス半身萎凋病の防除方法 営農技術顧問 大森庄次	18
保健師 便り ～健やか快適！睡眠タイム～	19
mail box & クロスワードパズル	20
JAからのお知らせ & 組織だより 城下支部・宿之島支部	21
INFORMATION	22
enjoy 7E 橘支部 気功グループ	23
Dish Up! 煮グラタン 宮前区 小林 洋子さん	24

6月の行事予定

6日(木)	第16回通常総代会事前説明会 (14時～稲田支店、15時～宮前支店)
7日(金)	第16回通常総代会事前説明会 (15時～橘・中原・生田支店)
8日(土)	青壮年部ソフトボール大会 (9時～麻生水処理センター)
10日(月)	第16回通常総代会事前説明会 (14時～みなみ支店、14時半～向丘支店)
11日(火)	第16回通常総代会事前説明会 (15時～柿生支店、16時～高津支店)
12日(水)	第16回通常総代会事前説明会 (14時～日吉支店、16時～菅支店)
18日(火)	定例理事会
24日(月)	新小杉支店開店
25日(火)	第16回通常総代会(13時半～本店)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

夏野菜の作付けに向け

多摩区東生田の松本博さん。山つつじが満開の季節、夏野菜の播種に向けて畑を耕します。この時期は、直売向けにネギやインゲン、ジャガイモ、タマネギ、ナスやトマト、キュウリなど10種類以上を作付けします。

野菜がおいしくなる夏場に向けて、自宅前の直売所はにぎやかになります。少しでも多くの地元野菜を食べてもらいたいと、農作業に励んでいます。



消費者の嗜好動向にアンテナを向けて



生産者と消費者が、顔の見えるふれあいの場として、親しまれている大型農産物直売所。セレサモスでも、定番野菜から昔懐かしい伝統野菜、新顔野菜など、いろいろな野菜が、店頭に並び、生産者と消費者が野菜を通じて交流を深めています。

生産者は常に消費者の嗜好動向にアンテナを向けて、需要の高いものを生産して応えようと努力しています。生食やサラダにしておいしいもの、煮込んでおいしいもの、健康志向に合ったものなど、消費者の嗜好はいろいろです。定番野菜を含め県や種苗メーカーは、いろいろな観点から交配を重ね、ニーズに応えようとしています。

本誌は神奈川県農業技術センターが開発した新品種、サカタのタネと生産者がこだわって栽培している品種を紹介して、今後の栽培品種の参考にできればと思います。



県が開発したトマト「湘南ポモロン」

県農業技術センターが開発した新品種トマト「ポモロン」。レッドとゴールドの2種類があり、酸味をしつかり感じるレッドに対して、ゴールドは酸味を抑えたフルーティーなもの。この名称は、親しみやすいものになろうと黒岩祐治県知事が決定しました。

果実の重さは60〜80g、形は長い円筒形で果肉が厚く、多汁質、生食と調理の両方に利用可能です。1枝あたりの着果数が多く、レッドは5〜7果、ゴールドは6〜8果ほど着果します。葉が小さく全体のサイズはコンパクトで、株間25cmの密植栽培が可能です。開発を担当した県農業技術セン



開発を担当した保谷明江技師



ターの保谷明江技師は、大玉トマトに比べてレッドは、リコピンが1・5倍、うまみ成分のアミノ酸が1・2倍含まれていて、うまみと酸味のバランスが良くサラダやトマトソテーなどに向いています。また、ゴールドは、あっさりとした味わいと鮮やかな色を生かしてサラダや、シロップ煮のコンポートなどのデザートに向いています。



管内でも数か所で栽培を始める



「ポモロン」を管内で本格的に作付けを開始した麻生区岡上の横田豊さん。1月中旬に150

株の苗を定植。昨年は試験栽培でしたが、今年から本格的な栽培に乗りだしました。

従来使っている施設で大玉種と一緒に栽培して4月中旬から出荷が始まりました。出荷先は岡上農産物直売会とセレサモスです。出荷方法は、レッドとゴールドを混ぜて500gにして一緒にの袋に入れ、2種類の味を楽しめるように工夫しています。サラダにも火を入れてもいい

しいと好評で、とくにソテーにすると甘味が増えて加工用の素材として大人気です。

栽培方法は従来の品種よりも肥料を少なめに施すことが重要と、横田さんは話していました。出荷の最盛期を迎え「モスで人氣なので来年は増やしたい」と手応えを感じていました。



ネギ坊主が出ない「坊主不知」ネギ ほうずしらず



根深ネギの端境期に出荷できる「坊主不知」ネギを栽培する高津区蟹ヶ谷の萩原信芳さん。

坊主不知ネギは、5月～6月に出荷できる根深ネギで、花茎の出現がなく、茎が根本から別れて収穫時には5～6本に増えます。肉質が柔らかく、甘味が強く、食味が極めて良好です。白い部分の長さは35～40cmで、茎が別れた時にできる基部の膨らみも少なく、1本ネギに近い形状で劣ることなく出荷できます。

萩原さんは、セレサモスへの出荷を4月中旬に終えて、自宅の直売と来年度の苗として保存します。来年度の苗の定植は9月からで、気温の高い時期を乗り越える栽培



管理に工夫が必要と、こだわりを持って栽培を続け、品種を守ってきた父親の完二さんが話してくれました。今後、市内産のネギの出荷期間を伸ばし、作付け量を増やす可能性のある好品種として期待されています。



つるなしインゲン「サクサク王子」

スジが出にくく、歯ざわりのよいサラダ食感のインゲン。長さやタイプで長さが約16～19cmで、幅7mmの丸さや。短時間で茹であがりますから、シャキシャキとしたサラダ感を楽しんだり、炒め物にも人気です。比較的コンパクトに育つので、播種時期をずらして栽培しても作りやすい品種です。播種は4月中旬で収穫は6・7月ごろまで。出荷用のオリジナルの青果袋も準備されています。

また、「サクサク王子」をよりコンパクトにした長さが約15～17cm幅8～9mmで丸さやの「サクサク王子ネオ」も登場し、直売におけるインゲンの魅力を広げています。



サクサク王子ネオ



5本に別れた「坊主不知」ネギ

6月に出荷できるハクサイ「タイニーシュシュ」



平たん地では栽培しにくい夏場に出荷できるハクサイ。それでいて生でも浅漬けでも食べられるとなると、話題性を含め注目度は高くなります。栽培方法は密植が可能です。ミニでも面積当たりの収量は多いです。直売向けのベスト品種として、ここ1・2年注目されています。播種から45日で250gほどに結球を始め、65日で1・2kgほどのミニハクサイサイズになります。肉質がやわらかく浅漬けやサラダ、サンドイッチ、鍋物はもちろん、レタス代わりに使えて、さまざまな食べ方ができます。

耐暑性に優れた品種で、露地栽培で4月下旬〜9月中旬に播種ができます。横浜方面の園芸施設で4月中旬には、200gほどに結球して2つ合わせてオリジナル青果袋に入れて出荷していました。耐雨性にも非常に優れ、石灰欠乏病などの生理障害に強く作りやすい品種です。



おいしさを追求したミニトマト「キャロルパッション」

酸味と甘みのバランスがよく、コクとうまみが広がる真っ赤なミニトマト。果皮がやわらかく果肉が厚く、口に皮が残りにくい食感が特徴です。斑点病に抵抗性を持ち、異常茎の発生が少なく、栽培がしやすいです。

葉の大小	草勢	節間長	異常茎	早晚性	果形	果重(g)	果色	先トガリ
やや小	中	中	少	極早	豊円	10~15	赤	なし

栽培型	月											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一般地					●	●	●	●	●	●	●	●
抑制、促成								●	●	●	●	●
半促成	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



紫白のコントラストが鮮やか小カブ「あやめ雪」

あやめ雪は、肉質が緻密で甘みが強く食味がよい、若どりでも球形がまとまり、紫色も入るので、サラダの彩りに好評です。トンネル、ハウスで栽培すれば1月に播種して4・5月に収穫ができます。また、10月に播種すれば12月から3月まで収穫ができます。

栽植密度は15×15cmを標準とし、高温期は条間をやや広めにします。「生でも食べられる」ほか、浅漬けや酢漬けにすると2日で紫色が全体にまわり鮮やか。「カブ」の可能性を広げ、直売で人気品種になっています。出荷用にオリジナルの青果袋も準備されています。



ベーターリッチ

ベーターリッチは、なで肩長めで18~20^{センチ}の円筒形^{ぼんちゆうせい}。晩抽性で耐寒性に優れていて、密植でもつくりやすく、通年栽培が可能な中生品種。肉質が硬く、根色や芯色ともに極濃鮮紅色で、特有の臭いが少なく食味がよいです。青果や加工用と広く利用でき、直売向けとして栽培しやすい優良品種です。



香りよく、甘みのあるベーターキャロット



ベーターキャロットは、おいしく栄養成分も豊富なヘルシーニンジンの青果ブランド。サラダやジュース、煮物に美味しいベーターリッチ。品質良好でそろいもよく中早生のベーター312の2品種を揃えています。どちらの品種もニンジン特有の臭いが少ないので子どもが食べやすく、従来品種に比べてカロテンが2~3割多く含まれ、健康志向に合ったいろいろな料理に活用できます。

おいしいキャベツ **スイートらら**



キャベツは煮て、炒めて、生でおいしく、いろいろな用途に使われる定番野菜です。スイートららは、歯切れがよくみずみずしく、こだわりの品種だけに与えられるキャベツの青果ブランドです。

暑さに強い「藍天」、耐病性にすぐれた「新藍」、低温肥大性にすぐれた「冬藍」の3品種があります。JA管内でも作付けが増えて直売で人気の品種です。



藍 天 (らんてん)

藍天

栽培地	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一般地													
暖地													

新藍

栽培地	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一般地													
暖地													

冬藍

栽培地	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一般地													
暖地													



新 藍 (しらん)



冬 藍 (とうらん)

(株)サカタのタネの山根哲哉さん、大無田龍一さんには、アドバイスや写真の提供などご協力を頂きました。

表参道商店街



正月には屋合が並び、多くの人でにぎわいます



★川崎大師ならではの 通りの名前



川崎大師

平日にもぎょう川崎大師 手を合わせる人が何人もいました

京急大師線に乗り、川崎大師駅に到着。駅を降りると表参道厄除門やどりやく通りなど通るだけで良い事がありそうな通りが目につきます。多くの方にとって川崎大師はお馴染みの寺だと思えますが、今回は有名な所ではなく、表参道商店街を外れてちよつと住宅街を探索。

川崎大師の前を過ぎ、カプセル自販機(カプセルトイ)のあるお店を発見。懐かしいなあと思ひ、店内をのぞいてみると元氣な店主さんが笑顔でお出迎え。「川崎大師は混み合うけど、ここは大通りから外れているし、人通りが少ない。だけど、学校帰りに近所の子どもたちがたくさん集まるの。子どもとケンカしながら



市橋商店

40年ほど前から営業している駄菓子屋さん。幼稚園、小学校、中学校と子どもたちの学校の終わる時間が違うので混み合う時間も様々

楽しくやっていっているわ」と店主さん。駄菓子屋さんはいつの時代も子どもたちの集まる楽しい場所。なんだか子ども頃の記憶が蘇ってくるような気分になることができました。さらに進んでいくと、看板が目立つお花屋さんが…。ちよつと自転車に乗ったお客さんが「新しいのが入荷したら連絡してね」と親しげに話していました。こんな風に住宅街の中には気軽に声をかけあうことができる地域に根付いたお店が点在し、人と触れ合う温かさを実感する街歩きとなりました。

みなさんもいつもとは違ったルートを探検し、街の魅力を発見してみてください。

川崎区 大師

川崎区の北側にあり、京急大師線のほぼ中心に位置する。言わずと知れた川崎大師の門前町。正月期間中は初詣の参拝客で大変なにぎわい。商店が多く存在するが、一步奥に入ると閑静な住宅が立ち並ぶ。



京急 大師線



大師線は、京急川崎駅と小島新田駅を結ぶ京急電鉄運営の鉄道路線。東日本初の電気鉄道で、川崎大師への参詣路線として1899年に開業。以降、川崎大師は各地から参詣客でにぎわうこととなりました



大師河原の総鎮守。多摩川の洪水に悩まされた大師河原の人たちが、治水事業に縁のある仁徳天皇をお祀りしました。また、「若宮」という名から子ども・若者の守護神でもあります。隣にある金山神社の例祭「かなまら祭」は大師の風物詩となっています

若宮八幡宮



大師西町公園

- 若宮八幡宮
- 金山神社

若宮八幡宮前

大師駅前商業会
「ごりやく通り」

esse esse

園芸クラブ
ぶう

▼わんちゃんのパン



▼種類豊富なパン



esse esse

エッセエッセ
☎044-245-5430
食パンにこだわりを持っているパン屋さん。常連さんからのリクエスト「わんちゃんのパン」も人気です

キレイな花が住宅街を彩っています



目立つ看板発見。一見「ぶう」!?「ぶら」!?と考えてしまいました

親子でみそ作りに挑戦

親子みそ作り教室が3月28日、セレスモスの園芸コーナーと農業情報センター室で行われ、親子55人がみそ作りと、おにぎり作りに挑戦しました。

みそ作りでは、茹で上がった大豆を、子どもたちがミンチ機に入れて潰し、さらに桶に移してから、塩切り麴と混ぜ合わせる作業に奮闘。そうして出来上がったみそを500gずつ小分けして自宅に持ち帰り、半年間熟成させて、美味しいみそに出来上がるのを待ちます。

最後に準備したおにぎりも、手作りみそで作った豚汁をいただく、半年先に出来上がるみその仕上がり具合に思いを巡らせていました。



両手を使って大豆と塩切り麴を混ぜる子どもたち

農家の感覚を生かした野菜工場

中原区新城の石塚静さんは、LED光源を使った植物育成システムを開発して話題になっています。

農業後継者だった石塚さんは、農業を断念し、自分でダイオード検査装置の会社を創業。世界シェア60%を占めるまでに発展させました。会社は、その技術を生かしLED部門に進出しました。

LEDの活用について、石塚さんは農家の直感で「植物の栽培に使える新しい光源にしたい」と考え、試作したLED光源を使って明治大学と共同で植物育成システムの研究開発を続けてきました。

育成に使う新たなLEDは、通常の植物工場に使われているLED性能の2倍の能力があり、更に消費電力を抑えることに成功。部屋の中で24時間休むことなく光合成ができ、植物の成長を自然環境よりも早くすることが可能になりました。



最小の育成システムの前で説明する石塚静さん

栽培システムは、LED光源とホームセンターなどにある液肥で栽培するもの。液肥を蓄えるトレーに軟弱野菜ならセルトレーで芽がでたものをそのまま載せて、液肥が乾けば注入するだけの方法。制御システムなどはなく、直売などの品薄を補える栽培手段として注目されています。

県初・屋上にディーゼル発電設置



説明を聞く立川副組合長(中央)、久保田専務(左)

非常時に本支店間の通信をつなぎ、職員の安否とともに施設の被害状況を把握することを目的にディーゼル発電機を本店の屋上に設置。職員の安全と災害対策強化に取り組んでいます。

発電機は、約4日間使用可能で、非常回路として本店の各階にLED照明・コ

ンセントを設置。本店が停電した場合、通常約30分ほど、充電された電気によって明るさは保たれますが、今回設置した発電機によりLEDに電力が送られ、最低限の明るさを維持しながら通信網を確保するなど、万が一の災害に備えることができます。

園芸まつりに5,000人の人出

ゴールデンウィーク中の5月3日から5日まで「春季花と緑の園芸まつり」が、JA本店駐車場で行われ、3日間で5,000人を越える人々が花と緑の祭典を堪能しました。

初日の開園時には、主催者を代表して高橋孝次実行委員長が、「園芸まつりも今年で16年。これからは20周年を目標に、より良い花を提供していきたい」とあいさつし、開園を待ちわびていた来場者を迎えました。

会場には、植木や花鉢物の

出店の他に、ふれあい動物ランドや、ふるさとの生活技術指導士の会による赤飯の販売。震災を受けた東北地方への支援活動の一環として、岩手県花巻市東和町の物産を販売するコーナーも設けられ、それぞれ来場者の関心を呼んでいました。

出店している生産者は、「ここ数年、野菜苗の売れ行きが良い」と、家庭菜園の人気ぶりを示し、この日も多くの人が、植木や花と共に野菜苗を購入する姿が見られました。



にぎわう園芸まつり会場



子どもたちに人気のふれあい動物ランド

子どもの日たらい舟が出航

5月5日の子どもの日に、楽しい思い出をつくって貰いたいと、たらい舟を使った川下り体験が行われ、大勢の子どもたちでにぎわいました。

会場は、新城公園から矢上川に注ぐ人工の水辺「江川せせらぎ遊歩道」。下小田中6丁目と明津地区の有志が、清流の道と名付けた場所の流れを利用して、「たらい」を舟のように工夫したものです。子どもたちは「揺れて楽しかった」と笑顔が溢れていました。



バランス取りは真剣そのもの

梨の花の音楽祭を楽しむ

宮前区有馬の持田正さんの梨園で4月14日、「有馬梨の花見音楽祭」が開かれ、150人ほどの来場者がプロ歌手の歌や演奏を楽しみました。

花が咲くと受粉作業などで忙しくなりますが、持田さんは「地域の方に梨の栽培について理解してもらいたい」と、毎年この時期に、地元の人たちを園に迎えて、音楽祭を開きます。今年は開花が早すぎて、花は終わってしまいましたが、天候も良く音楽祭は盛況となりました。



盛り上がりを見せた梨園でのコンサート

セレサモス5周年フェアにぎわいを見せ大好評

セレサモス5周年記念フェアが4月20日から23日までの4日間、セレサモスで開かれ、5,700人の来場者でにぎわいました。

フェア初日、柴原組合長は日頃のご愛顧に感謝し「質の高い農畜産物を提供しようと、生産者は意欲を燃やしています。今後も消費者との交流を深め、市内農業の情報発信拠点として更に発展していきます」とあいさつ。

来場者は「新鮮さが良く、いつも利用しています。フェアは他県のものも買えるので楽しみ」と開店を待ちわびていました。

駐車場の特設テントではJA間提携商品の、氷見牛カレーパンやコロッケなどの他、米や海産物なども販売され、好評を博しました。



にぎわいを見せた特設会場

ひょう害対策に防災ネットを市内ではじめて設置

市内の基幹農産物であるナシが、ここ数年ひょう害や台風で大きな被害を受けています。とくに、昨年の上・中旬に市内陸部で、ひょうが降り果樹や野菜、花きなど178件に及ぶ被害が発生しました。なかでも、ナシ農家の被害面積は大きく、ほ場によっては90%に及んだ園もありました。JAでは、ひょう害対策会議を開き素早く対応し、阿部孝夫川崎市長も被害先を視察するなど、JAも行政も対応に追われました。

そのような状況の下、大きな被害を受けた多摩区菅田の白井正寿さんは、有効な被害対策となる多目的防災ネットの設置を決意し、4月中旬までに80%のほ場に市内で初めて防災ネットを設置しました。

このネットは、ひょうや風の影響を和らげ、害虫の侵入を防いでくれるなどのメリットがある反面、編み目が



防災ネットを確認する白井さん

狭いため園内の温度が上がるのが難点です。白井さんは「有効な対策だけに、ダニ対策に注意しながら、新たな管理方法を模索したい」と、摘蕾作業に追われ、作業の手を休めることなく話してくれました。

大島・小田支店 グランドゴルフPRと親睦を深め



楽しくてもプレーは真剣

大島・小田支店主催のグランドゴルフ大会が4月16日、175人が参加して川崎区の南部防災センター多目的の広場で行われました。

参加者はJAの年金受給者と地域の老人クラブのメンバーたち。会場にはショートとロング合わせて24ホールを準備。ベテランも

初心者もハンデなしで、男女合わせて6人ほどのグループに分かれて、競い合いました。

JAでは全員への参加賞の他、総合成績10位までの記念品、ホールイン賞や飛び賞など、PRを兼ねて楽しい賞を多数用意し、大会を彩りました。

食農教育教材本を市内全小学校に贈る

J A では、小学5年生の総合学習授業に役立つように食農教育教材本を、市内全域の小学校へ贈りました。

4月12日には柴原組合長が、市内小学校を代表して栗木台小学校を訪れ、「この教材本を活用して、食や農業について、理解を深めてください」と、矢野ゆう子校長に手渡しました。矢野校長は「この地域は、緑豊かで農業も身近にあるので、積極的に活用していきたい」と感謝を伝えました。

「農業とわたしたちのくら

し」と題したこの教材本は、J Aバンクアグリ・エコサポート基金が、全国の小学校用に準備したもの。市内の小学校では、J Aや地元組合員が児童たちに、野菜の育て方や田植えから収穫までの一連の米作りなどを指導し、食農授業に協力しています。このような状況もあって、教材本の活用が期待されています。

当J Aからは、市内全117校の5年生全員に行き渡るよう配布を行い、食農教育活動の更なる充実を図って参ります。



矢野校長に教材本を手渡す柴原組合長



贈られた「農業とわたしたちの暮らし」教材本

等覚院でツツジが見ごろ

ツツジの寺として知られる宮前区神木本町の等覚院で、山門脇のツツジが見ごろを迎え、多くの花見客が咲き誇るツツジを堪能していました。

等覚院には、約2,000株のツツジがあり、特に仁王門裏手の石段の周囲の景観は圧巻。棚田のように連なるツツジの花に、この日訪れていた子どもたちやお年寄りも思わず声を上げるほどでした。



あざやかな赤に染まった等覚院境内

農業新聞 新入社員 セレサモスで研修

日本農業新聞の新入社員研修会が4月12日、J Aの大型農産物直売所セレサモスで行われ、新入社員8人がJ Aの広報活動やJ Aの現状・課題について知識を深めました。

研修会では、出荷者が陳列した開店前の店内を見学。会場を農業情報センター室へ移し、当J Aの全国的に評価の高い対外広報について研修。プレスリリースを通じてマスコミやメディアに発信する具体的なアプローチの仕方など、パブリシティ活動について具体的に研修しました。



セレサモスで研修する日本農業新聞の新入社員



逸

ITSU
私の好きなこと

魅せられた ボウリングの奥深さ

ゲームに臨むときには、レーンのコンディション、ボウルの特性や自分の体調など、様々なことを計算に入れますが、それでもなかなか思い通りにはいきません。「その時の気持ちによって結果が違ってきます。日によって微妙な違いが出るからこそ何回やっても面白いし、やり甲斐も出ます」。初めは点数を競い合うことに気持ちが向いていましたが、「順位にこだわるよりも、むしろどれだけゲームを楽しめたかということの方が大事です」と、今は必ずしも勝つことだけを目的に投げている



訳ではありません。大学時代にボウリングを始め、30年。アマチュアの全国組織「日本ボウラーズ連盟」に所属し、これまでに数え切れない程の試合をこなしてきました。県大会では優勝も経験。パーフェクトも3回達成しています。現在は、支部理事に就任し、県大会の運営や、進行など裏方の仕事にも力を注いでいます。「ボウリングを通じて知り合った人間関係も自分の宝。シニアの大会もあるので、体力が続く限り仲間と共に投げ続けたい」。

PROFILE

昭和40年生まれ。植木の生産と、造園工事、ブルーベリーの生産販売が主な仕事。趣味はボウリングの他、ドライブ、クラシック鑑賞など。



麻生区王禅寺東
吉垣勝芳さん



■ ひゅうまん

時流を見極め事業を開く

高津区久本 持田 裕弘さん

昭和10年生まれ。少年期は戦中戦後の混乱の時代。自分の将来について不安に思う毎日でした。当時、農業は野菜が主でしたが、「年間を通して収入が安定する養鶏をやってみよう」と家族に話したところ、父親の賛同が得られ、養鶏のノウハウを身に付けるため、都立園芸高校の畜産科に入学。卒業後は世田谷畜産の養鶏場へ住み込みで働きに出るなど、下積みを重ねました。そうした努力の末、昭和25年頃には父親の出資で畑だった300坪の土地に、鶏舎を造り、養鶏の道を歩み始めました。

当時の養鶏は、餌やりからタマゴの収穫まで全て手作業。特に鶏糞の処理は重労働だったそうです。「500羽の鶏が3段のゲージに分けて入っていたので、鶏糞集めは苦労しました。全ての作業をこなすには朝早くから夜遅くまでかかり、一日働きづめでした」。

こうして始めた養鶏は、タマゴ需要の伸びもあって、順調に発展しました。しかし、10年ほどたった昭和30年代半ばには周囲に住宅が増加。臭いへの苦情も出るようになり、タマゴの需要はあったも

の環境対策は厳しいものがありました。「このままここで養鶏を続けるのは無理だろう」。程なくして養鶏を止め、それからは空いた土地にアパートを建て賃貸業を開始。それが後に不動産会社(株)丸貞へと発展しました。

「その時々々の状況にあった仕事を考えた結果が今の自分の姿。地元の人々の助力があってこそできたことです」。消防や町会などの地域活動にも尽力し、盛り立ててくれた高津の人たちへ感謝の気持ちを込め、今も地域の発展に力を尽くしています。





ハウスのなかに所狭しと並ぶ色とりどりの花々やサボテン、多肉植物。朝早くから水やりや、寄せ植えの下準備に余念がありません。義父の田辺正則さんは、多種多様な植物の育成を手がけ、さらに寄せ植えを使った空間デザインの構成作業も行っており、様々な園芸教室の講師も行うベテラン。その下で花の生産販売を手伝うようになって4年になります。

結婚後、花栽培の仕事への誘いが

『転機をもたらしただ花との出会い』

中原区下小田中 堀口宏明さん

あった時、「その道の達人と言えるような技術を持った人と、一緒に仕事ができるのはすごいことだ。これは自分にとって大きな転機になるかもしれない」と、仕事を受ける決断をしました。

いく出来にはなかなかありません。「父のものは自然の風景がそこにあるような迫力があります。自分のものはなにか、まだもの足りないものが感じられる」。

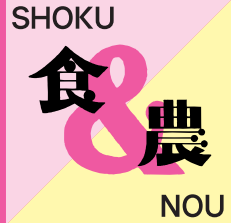
多肉植物は、肥料や水やりの加減

これまで務めてきた仕事はスタジオカメラマン。今も時々ファッション雑誌などから撮影の依頼を受けています。物に対する観察眼には自信がありましたが、栽培する花の特性を個別に掴むのは難しく、「種類が多くて花の名前を覚えるのも苦労しています」。

も、全て目分量なので経験が全て。鉢の湿り具合や葉を手で触った感じなど、感覚で健康状態を掴む努力をし、旅行先でも、花が目にとまれば、どういう環境でどの様に咲いているかを気にかけるようにしています。

「毎日の積み重ねの中から自分のコツを覚えて行くしかない。父が目標なので、時間をかけて少しも近づければと思っています」。

一日でも早く一人前になることを目指し、独り立ちできた時には、「自分が咲かせた花を通して、花作りが盛んなこの地域の為に、なにかやれることはないか探してみたい」とも考えています。



ユリ科ネギ属の淡色野菜。中央アジアから中東にかけての地域が原産。購入時には、表面の皮に傷がなく、乾いていてツヤツヤしているものを選びましょう。また、全体がしっかりとしっていて、固く重いものがオススメです。湿気に弱いので、乾燥した涼しい場所に吊すか、新聞紙に包んでからダンボールに入れ、ふたをせず日の当たらないところで保存しましょう。使いかけの場合は、ラップに包んで冷蔵庫で保存します。



生のまま保存が可能で、ストック野菜として家庭で重宝するタマネギ。本来の旬は5〜7月頃。一般的なものは、保存を良くするため、収穫後1ヶ月ほど日陰に置いて乾燥させています。一方、春に出回る新タマネギは、乾燥させずに出荷。保存には不向きですが、みずみずしさを持ち合わせています。

ところで、タマネギを切つて涙が出たり、生で食べると強い辛みを感じた方も多いのではないのでしょうか。この原因は、硫化アリルという成分。硫化アリルを多く含むのが辛味種で、代表的なものに外の皮が黄色い黄タマネギがあります。

一方の甘味種には、辛みが少なく、柔らかい白タマネギや、同様に辛みが少なく、柔らかくて甘い紫タマネギなどがあります。そんな硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を盛んにするので、疲労回復、食欲増進に効果的。また同時に肉の臭みを消すこともできます。水と熱に弱いので、できるだけ生食で取ると効率的に摂取できます。6月は紫タマネギの湘南レッドの出荷が始まります。様々な種類のタマネギを食べ、旬の美味しさを堪能しましょう。

タマネギの丸ごとスープ

材料(4人前)

- ・タマネギ…4個
- ・ベーコン…適量
- ・水…3カップ
- ・鶏ガラスープの素…大さじ1
- ・塩、コショウ…少々
- ・片栗粉…小さじ2(倍量の水で溶く)
- ・ごま油…小さじ2

作り方

- ①タマネギは皮をむいて上下を切り、十字の切れ目を入れてラップで包み、電子レンジで5分加熱する。
- ②ベーコンは適当な大きさに切る。
- ③鍋にタマネギとベーコン、水、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、約10分煮る。
- ④塩、コショウで味をととのえ、水で溶いた片栗粉を入れる。とろみがついたらごま油を回しかける。



最近発生が多いトマトかいよう病・ナス半身萎凋病の防除方法

トマトかいよう病

【症状】

下葉の周縁が褐変し、病気が進むと葉縁から巻き上がってきます。やがて葉は枯れ、茎の内部はオガクズ状となり、外から手で押すとつぶれるようになります。

【伝染】

土壌中に入った被害茎葉や種子に付着した病原細菌がトマトの傷ついた根から侵入して増殖していきます。降雨が続いたり、湿度が高いと病株から滲み出した細菌が、健全なトマトの傷口や気孔などから侵入し感染します。発病適温は、25～28℃くらいです。

【防除対策】

管理作業はなるべく晴天日に行う。病株は畑の外に出す。

支柱、テープ類は消毒する。資材消毒方法は、ケミクロンG 1000倍液に10分、または500倍液をジョロで散布する。

【防除農薬】

定植後は予防に重点を置き、早めに薬剤を散布する。

Zボルドー500倍(制限なし)、カスミンボルドー1000倍(前日まで、5回)



トマトかいよう病

ナス半身萎凋病

【症状】

株の片側の下葉が部分的に黄化し、徐々に褐変してしおれ、全体に広がっていきます。

【伝染】

病原菌は菌核の形で土壌中で生存し、根の先端や傷口から侵入して、導管内を移動して増殖します。発病適温は、20～24℃で湿潤条件で発病しやすく、盛夏期の高温時には回復することがあります。

【防除対策】

発病株は早めに根ごと抜き取り処分する。

土壌が加湿にならないように畦を高くし、排水をよくする。

連作は避ける。抵抗性台木を利用する。(条件により発病することがある)

【防除農薬】

定植前土壌消毒 クロロピクリン、ガスタード

定植後 ベンレート水和剤500倍、または1000倍液を土壌灌注(定植後～収穫14日前まで、3回)



ナス半身萎凋病

※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、被害作物もお持ちくださると助かります。開催日は22ページをご参照ください。

健やかな睡眠と気持ちのよい目覚め・・・誰しもが望むものではないでしょうか。ところが、現代成人の4～5人に1人、高齢者のおよそ3人に1人が睡眠に関して何らかの問題を抱えていると言われています。そこで今回は、健やかな眠りのための工夫をご紹介します。

1.朝日を浴びよう！

朝に日光を浴びると体内時計がリセットされて、体がスイッチオン状態になります。また、朝起きて日の光を浴びることによって、夜になってから体内に睡眠物質「メラトニン」が分泌されて体内時計のリズムを整えます。



2.昼寝は控えめに！

午後1時から3時ごろの30分以内の睡眠は、疲れを適度にとって夕方の活動量を増加させます。その結果、体を動かして上昇した体温が夜に向けて徐々に下がることで、眠りに入るのをスムーズにします。お昼寝のし過ぎは夜間の睡眠を妨げるので逆効果です。

3.お風呂でリラックス！

38～40℃の少しぬるめを感じる湯温でお風呂に入りましょう。ぬるめのお風呂は、自律神経のうちリラックス感をもたらす副交感神経の働きを高めます。また、筋肉の凝りや疲労を回復させます。その結果、神経の高まりを鎮めて体を深い眠りに導きます。

4.アロマでいい香り！

植物の花や葉から抽出した純粋な香り成分をアロマオイルといいます。アロマオイルのうちラベンダーやスイートオレンジは、安眠を誘います。好きな方は、このアロマオイルを用いるのも一つです。ティッシュペーパーに少量のアロマオイルを垂らして、枕元の近くに置いてみましょう。ただし、アロマオイルは薬ではありませんので、ご自身の体調に合わせて自己責任で香りを楽しんでください。



(保健師：^{うんてん} 運天 ^{きとこ} 智子)

6月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21～4/19

【全体運】知的好奇心を刺激され、いろいろなことにトライしてみたくなる気配【健康運】軽く手足を動かせば、快適に過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

おうし座 4/20～5/20

【全体運】まずは頼まれ事を片付け、その後、自分のやりたいことに打ち込みたい月【健康運】喉荒れに用心を。うがいの励行が必須【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

ふたご座 5/21～6/21

【全体運】前向きな気持ちになり、パワフルに動き回れるはず。過去に駄目だったことにリベンジできる【健康運】適度に気分転換すれば体調キープが可能【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

かに座 6/22～7/22

【全体運】誰にでも優しく親切に振る舞えば、人気はうなぎ上り。思いやり精神を発揮すると、恵まれそう【健康運】不規則な生活を改善すると、好影響あり【幸運を呼ぶ食べ物】パプリカ

しし座 7/23～8/22

【全体運】人脈のネットワークを広げるチャンス。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加して【健康運】正しい姿勢を心掛けることで、体調好転【幸運を呼ぶ食べ物】梅

おとめ座 8/23～9/22

【全体運】思うようにならないことが多くなる時期。すぐにイライラせず、笑顔で乗り切って【健康運】運動するなら十分な準備体操を忘れずに【幸運を呼ぶ食べ物】カワハギ

てんびん座 9/23～10/23

【全体運】守りより攻めの姿勢で行動すると新たな可能性が見えてくるかも【健康運】シェイプアップがすんなりはかどる期間【幸運を呼ぶ食べ物】シトウ

さそり座 10/24～11/22

【全体運】物事を邪推しやすいため。親切にされたのに「何か裏がある」などと考えるのはNG。素直にお礼を言うこと【健康運】運動不足になりやすい月【幸運を呼ぶ食べ物】ズキ

いて座 11/23～12/21

【全体運】状況判断を間違えやすい傾向に。大切な決定は急がず、先送りするのが正解【健康運】ゆっくり入浴するなどして、疲労回復を【幸運を呼ぶ食べ物】アンズ

やぎ座 12/22～1/19

【全体運】不安や心配事が気になりがち。意識的に楽しいことを考えるようにすると運氣回復効果が【健康運】オーバーワークは×。マイペースが大事【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

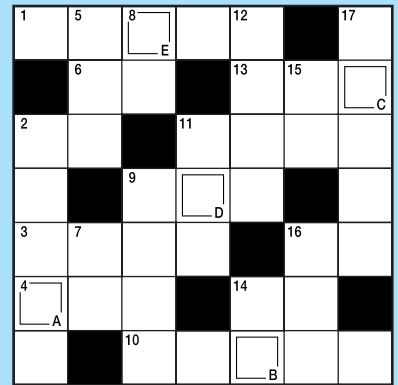
みずがめ座 1/20～2/18

【全体運】にぎやかなことに縁がある期間。遊びや催し物への参加は積極的に。情報収集が完璧なら新しいチャレンジも吉【健康運】トラブルの心配はゼロ【幸運を呼ぶ食べ物】アユ

うお座 2/19～3/20

【全体運】感情的になりやすく、つまらないことで身近な人もめる暗示。悪いと思ったら、きちんと謝れば修復は簡単【健康運】ちょっとしたけがに注意【幸運を呼ぶ食べ物】ビワ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ②ポークは豚肉、ビーフは?
- ⑤眼鏡もコンタクトレンズも付けていません
- ⑦魚をすくう網
- ⑧カエルがポチャリと飛び込みます
- ⑨ほんのわずかの間
- ⑪紙____、猿____、____小屋
- ⑫塩ゆでにするとおつまみにぴったり
- ⑭病気やけがが治ること
- ⑮____こつけ難い良い出来だ
- ⑯実からたわしが作れるウリ科の植物
- ⑰ズボンを買うときに合わせるサイズの一つ

ヨコのかぎ

- ①アハハ、ウフフ、オッホッホ
- ②オリンピックで2位のメダルの色
- ③和歌を披露する集まり
- ④ことこと炊いて作ります
- ⑥福井県の東尋坊や和歌山県の三段壁が有名
- ⑨この鳥が軒先に巣を作ると縁起がいいとか
- ⑩ゼラチンや卵白で作ったふわふわした洋菓子
- ⑪英語ではゼブラ、白黒模様の動物です
- ⑬くねくねと曲がりながら進むこと
- ⑭6月の第3日曜日は____の日
- ⑯もののふちの部分

3月号のこたえ

ヤマザクラ



応募総数通32通
当選者5人の発表は賞品の発送をもって替えさせていただきます。
*住所・氏名等の記入忘れがある場合は正解しても無効となりますのでご注意ください。



◇白い花が咲きました◇

今年には桜も椿の花も、みんなあのヒヨ鳥に咲かないうちに、食べられてしまいました。でもうれしいのは、7年も紅く咲いていたガーデンシクラメンに、何と白い花が可愛らしく今咲いています。もう一つ新しい葉が出て来ます。

(中原区・田中さん)



◇岡上のキジ◇

麻生区岡上の菅農団地内で頻りにキジが目撃され、バードウォッチャーの人気を呼んでいます。この写真は地元農家の、星野昇さんが、畑を耕作中にすぐ横に現れたキジを撮ったもの。

◇お花見◇

心待ちにしていたお花見が雨と寒さのために中止に。畑でのお花見は他の人に気を遣う事も無く、コンロを持ち込んで外で温かい物を食べたたりするのも楽しいの一つです。本当に残念!!

◇ちよきんぎょ◇

JAのきんぎょグッズがかわいいですね。集めています。

◇学童疎開◇

68年前、学童疎開で長尾地区に3年間ご厄介になりました。かつては、桃・梨畑で自然が一杯でした。改めて歩いてみて、時代の変遷に驚くばかりです。

(川崎区・陶山さん)

◇癒やされます◇

目の前に矢上川が流れており、時折白鷺の様な鳥が羽根を休めておられます。2階の窓から時間の経つのも忘れ、見とれております。都会とは思えない情景で、一幅の絵を見ている様。凄く心が癒やされます。

◇春はいいな◇

暖かくなってきたので、手作り品を作る今日この頃。ポンドの出口がよくなり、仕事もはかどり、仕上がりもきれいで、楽しみながら作っております。

◇春が来た◇

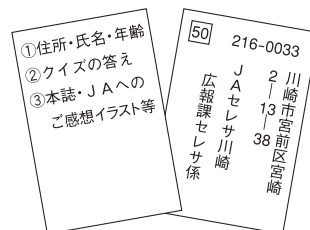
毎年、近くの道端に「つくし」や「すみれ」が咲くのを見ると、春が来たなと思います。1年は早いんですね。

(麻生区・山本さん)

応募方法

■このコーナーでは身近なできごと等、皆様からお便りをお待ちしております。お便りをいただいた方およびクイズにお答えいただいた方の中から抽選で5人の方に図書カード1,000円をプレゼントします。送付方法は、郵送で、お名前(匿名の方はペンネームを添えて)、住所、電話番号、年齢を入れて右記まで送付してください。写真の掲載をご希望される方は、プリントを封書でご送付ください。※匿名を希望される場合は必ずペンネームをお書き添えください。個人情報保護法に基づき、応募された方の個人情報は賞品発送以外には使用しません。

©縮切 6月14日(金)必着



お寄せ頂いた感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

振り込め詐欺防止で感謝状

J A 宮前支店では4月26日、振り込め詐欺の被害を未然に防いだことにより、宮前警察署より感謝状が贈られました。

宮前支店では、4月15日の午後1時20分、定期貯金を中途解約して息子に振り込みたいと顧客が来店、窓口担当の岡庭佳代職員が対応。振込先が遠方であり、なおかつ息子の名字が相違していたことから不審に思い、来店者に確認を促しました。しかし、急いだ様子で至急振り込んでほしいと言われたことから、依田和也貯金支店長代理に報告。



感謝状を受ける依田貯金支店長代理

その後息子の連絡先が、本来の携帯番号と相違していることがわかり、本人に確認し、振り込め詐欺であることが判明。被害を防ぐことができました。

節電、環境対策への取り組み

5月1日(水)から10月31日(木)まで当 J A では、節電及び環境対策の一環として、冷房時における室内温度28℃設定とノーネクタイ・ワイシャツ等の軽装による執務を実施しております。

◇見えてきた◇

50才を過ぎてから、自宅から東京の仕事場だけの往復だったのが、周囲のいろいろな風景や物にも目が行くようになりまし。自宅から駅まで、車窓からの景色、帰る時の空とか…。年をとったのか、余裕が出来たのか、気付くのが遅いのかはわかりませんが、毎日の気分は良いですよ。(多摩区・河崎さん)

◇投稿のお礼◇

たくさんのお便りありがとうございました。これからもご感想お待ちしております。

(J A 広報課)

県女性協会長に戸張さんを選出

J A 神奈川県女性組織協議会第60回総会が、4月25日に横浜で開催されました。当 J A 女性部連絡協議会副会長の、戸張美代子さんが会長に選出されました。



晴れの入賞者

平成24年度市施設野菜立毛共進会(3月の部)

3月5日 市内巡回 出品点数4点
▽特選=トマト・持田栄一(東有馬)

▽入選=トマト・持田高弘(同)

平成25年度市施設野菜立毛共進会(4月の部)

4月9日 市内巡回 出品点数5点

▽特選=トマト・横田豊(岡上)

▽入選=トマト・山田悠二(白幡台)

第42回県施設野菜共進会

トマト立毛の部 4月12日 出品点数31点

▽特選=持田高弘(東有馬)、持田栄一(同)

トマト品評会の部

▽入選=川端浩之(黒川)、松井秋彦(初山)

敬称略()内住所

組織 だより

しろした 城下支部 (菅地区)

多摩区菅城下は菅地区の西側、東京都稲城市に隣接するほぼ平坦な地域です。かつては稲毛米を産する水田地帯でしたが、後に果樹の栽培も行われるようになりました。現在は、大部分が住宅地ですが、その中に果樹園や畑も点在しています。

組合員戸数は23戸。馬場勝利支部長は、2年に1回、研修旅行を行っている他、古くから伝わる稲荷講も支部で引き継ぎ、月に1回支部会合を兼ね



講の集まりを行っています。

※次回は新作支部(橘地区)と新城支部(中原地区)です。

しゅくのしま 宿之島支部 (稲田地区)

宿之島支部は、多摩区宿河原6丁目が主たる範囲。J R 南武線と二ヶ領用水に沿って東西に伸びた地域です。古くから稲作の他、ナシやモモなどの果樹栽培も行われてきましたが、時代とともに宅地化が進んでいます。

二ヶ領用水沿いには遊歩道も整備され、昔の用水の趣を伝えています。組合員戸数は22戸。

河合亀蔵支部長は、1年おきに親睦を兼ねた研



修旅行を行う他、市の緑化センターなどで随時研修を行い、支部の発展に努めています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第1回定例理事会…4月16日(火)本店で開催【報告事項】平成25年度総代研修会…5月21日(火)15時～、セラサホール飛翔にて開催。小杉支店新築開店特別推進運動…統一キャッチフレーズ:「活気ある街、明るい未来!さあ、JAバンクとご一緒に。」、推進期間:6月24日(月)～7月31日(水)、推進実施項目:ポスティング、ローラー予約推進、チラシ新聞折込、開店挨拶状発送、新支店オープン記念ご来店窓口感謝デー。平成24年度廃プラ・廃ビニール適正処理回収および残農薬回収処理結果報告…〈廃プラ・廃ビニール適正処理回収結果〉計177件・17,986kg、〈残農薬回収処理結果〉計78件・900kg。平成24年度女性部連絡協議会総会…5月10日(金)13時～16時、セラサホール飛翔にて女性部連絡協議会役員(平成24・25年度)・平成25年度支部役員および班長・組長を対象に開催。健康大学の開催(健康寿命100歳プロジェクト)…予定人数:200人、対象者:組合員・女性部員とその家族、募集方法:5月支部・女性部回覧、募集締切日:6月14日(金)。他20項目を報告。【協議事項】9項目を協議決定。

セラサのDATA

貯金	1兆2,767億円
貸出金	5,027億円
長期共済保有高	1兆6,249億円
年金共済保有高	304億円
購買品供給高	94百万円
販売品取扱高	69百万円
施設事業契約高	3億96百万円
組合員数	58,320人
うち正組合員	5,889人
准組合員	52,431人
	(4月30日現在)

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00
 ☆ATM…平日8:00～21:00、土日祝9:00～19:00、(セラサモスは、営業時間内の稼働)
 ☆経済センター店舗…平日・土日9:00～16:30(月末12:00)※祝日は休み
 ☆セラサパーシモン…平日・土日9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み
 ☆セラサモス…4月～10月10:00～18:00(定休日:水曜・年末年始ほか)※節電対策により、営業時間が一部変更になっております。

6月の営農相談コーナー

☆JA経済センター(宮前区有馬2-13-1)…5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)、19日(水)、21日(金)、26日(水)、28日(金)
 ☆セラサパーシモン(資材店舗:麻生区片平2-30-15)…4日(火)、6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木)
 時間:9:00～16:00
 相談員:JAの営農技術顧問
 その他:予約は不要です。

6月の経営相談日(法律)

4日(火)9:30～11:30 宮前支店
 13:30～15:30 中原支店
 11日(火)13:30～15:30みなみ支店
 18日(火)9:30～11:30 高津支店
 13:30～15:30 中原支店
 23日(日)9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
 25日(火)13:30～15:30 稲田支店
 相談時間は原則30分程度。要予約。
 予約は相談日の前営業日16:00までに各会場支店の総合相談担当・梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで。予約のない方は、予約者の相談終了後となります。資産相談課(TEL877-2509)

6月の年金無料相談会

4日(火)栗平支店
 6日(木)大師支店
 9日(日)菅生支店(※)
 11日(火)柿生支店
 16日(日)鷺沼支店(※)
 18日(火)橋支店(※)
 20日(木)中原支店
 23日(日)生田支店(※)
 原則予約制です。
 ご予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。お一人様45分以内の相談とさせていただきます。

6月の休日住宅ローン相談会

8日(土)元住吉支店、長沢支店、百合丘支店
 9日(日)小向支店、橋支店、上作延支店
 29日(土)中原支店、高津支店、野川支店、鷺沼支店、菅支店、向丘支店、東柿生支店
 30日(日)大師支店、鹿島田支店、宮崎支店、新百合丘支店
 時間は9:00～15:00(※は10:00～16:00)
 各会場支店または下記ホームページからご予約できます。予約がない方はお待ちいただくことがございます。専用ホームページ(<http://www.ja-ceresa.jp/>)

6月のセラササロン

6日(木)中原支店
 12日(水)高津支店
 26日(水)新百合丘支店
 会費:1,300円
 対象:おおむね60歳以上の方
 ご参加の方は事前にご連絡をお願いします。お問い合わせ・お申し込みは本店生活福祉課まで。TEL877-2509

セラササービスのご案内

セラササービス(株)はまごころを込めたご葬儀をご提案し、ご奉仕でお応えしています。当社は川崎市内で唯一のJAが100%出資している葬祭センターです。
 危急のご連絡・ご相談は下記のフリーダイヤルまで。
 フリーダイヤル みおくる ところ
0120-3096-56
 (24時間受付・年中無休)
<http://www.ceresa-service.co.jp>

6月の遺言信託個別相談会

14日(金)9:00～16:00 柿生支店(昼1時間休憩)
 ・相談員はJA神奈川県信連の財務コンサルタント
 ・相談時間は原則1時間半まで
 ・ご相談無料・予約制・秘密厳守
 ・ご予約は、相談会開催日の前々営業日16時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、日程調整のうえ、お近くの支店で個別相談にも応じますので、お気軽にお問い合わせください。
 ※JA神奈川県信連 信託代理店
 JAセラサ川崎本店事業推進部
 <044-877-2140> 当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。



6月のセラサモス行事予定

☆出張販売…
 6日(木)11:00～14:00 大島支店
 20日(木)11:00～14:00みなみ支店
 ※出張販売につきましては、荷がなくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。
 セラサモスの情報につきましては、HPをご覧ください。



橘支部
気功グループ



橘支部気功グループでは、9人のメンバーが月2回、橘支店に集まり中国伝来の健康法を楽しんでいます。呼吸を整え、血流を良くすることで体の健康を保つことが気功の基本理念です。

ハードな動きはないので、50代から最高齢は90代まで、幅広い年齢層の方が参加しています。30分ほどの動きの中で、基



本となる18の型を繰り返し出しますが、皆さんゆっくりと一定のリズムで呼吸を続け、終了しても呼吸が乱れることはありません。参加者の方々も「元気でいられるのも気功のおかげ」「みなさんと和気あいあい、楽しく体を動かせるので長続きしています」と、楽しみながら健康維持を続けています。

Dish Up!

材料 (4人分)

- ・タマネギ…中2個
- ・ジャガイモ…中4個
- ・ベーコン…70g
- ・バター…30g
- ・小麦粉…大さじ4
- ・牛乳…500ml
- ・塩、コショウ…少々
- ・粉チーズ…適量



煮グラタン

作り方

- ①タマネギは、半分に切って薄切りにする。
ジャガイモは皮をむき、1cmくらいの輪切りにする。
ベーコンは、2cmに切る。
バターは、角切りにする。



- ②火にかけて鍋に具材をタマネギ、ジャガイモ、ベーコン、バター、小麦粉の順で半量重ねるように入れ、残った半量を同じ順番で重ね入れていく。



- ③塩・コショウで味を付け、最後に牛乳を入れ、中火にかけ、ジャガイモが柔らかくなったら上から粉チーズをかける。(煮る時間は10分ほど)

ワンポイントアドバイス

宮前区馬絹 小林 洋子 さん

誰でも簡単に手早く作ることができます。粉チーズはあってもなくてもOKですが、入れたほうがコクが出て美味しさがアップします。ぜひお試しください!!

