



CERRESA

NO.190

特集 第16回通常総代会

セラサ
7

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

2013.July

Contents

特集 第16回通常総代会	3
川崎探検隊 今井南町・小杉町を歩く	8
PICK UP	10
逸 生け花で生活に潤い 高津区 中村 文子さん	14
Asemari 農業技術を追って50年 麻生区 土方 博さん	15
パワー全開 ふれあいを大切に…楽しい農業を発信 宮前区 小泉 博司さん	16
食農NOU ズッキーニ	17
農作業ノート ストックの切花栽培について 営農技術顧問 志村 隆	18
くらしNAVI 夏場のかゆ〜いお悩みにはコレ!	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 末長支部・真福寺支部	21
INFORMATION	22
NEW enjoy ナビ 川崎南支部 フラダンスグループ	23
Dish Up! いわしの蒲焼きとふりかけ入り玉子焼き 多摩区 齊藤 サクさん	24

8月の行事予定

16日(金)	協同活動推進大会 (11時～14時、本店)
20日(火)	定例理事会
28日(水)	感謝の集い (11時～、15時10分～、教育文化会館)
29日(木)	感謝の集い (11時～、15時10分～、教育文化会館)
30日(金)	感謝の集い (11時～、15時10分～、教育文化会館)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

夏野菜の収穫

表紙は、高津区下作延の木所大輔さんのキュウリの収穫作業。キュウリのつるをトンネルのように巻き付けています。

他の畑ではスイスチャートやオレンジ色カボチャ「コリンキー」、長さが20センチ以上の白長茄子など、定番野菜に混ざって珍しい野菜も栽培。高津区役所前の直売所で全量を販売しています。

また、友人とのコラボで始めた珍しい野菜を使った野菜のブーケが、父親へのプレゼントとして話題になっています。





新たな執行部体制で
新総合3か年計画の
初年度がスタート



第16回通常総代会が6月25日、本店セレサホール飛翔で行われ、総代686人が出席して全議案原案どおり可決承認されました。

今大会は役員改選期にあたり、柴原裕組合長を中心に執行体制の一新がはかられました。また、第6次総合3か年計画の初年度にあたり、JAセレサ川崎の更なる飛躍に向けた新たな第一歩を踏み出しました。

第6次総合3か年計画(平成25年度～平成27年度)

『さらなる連携と協同』

Be・Partner

～輝く未来へ向け、地域とともに歩み続けます～

基本目標

1. 地域とつながり消費者に信頼・支持される都市農業の確立
2. 健康で心豊かに暮らせる地域社会の実現と地域への貢献
3. 組織基盤の拡充と強化および新たな協同活動の展開
4. 組合員満足度が高く競争力のある事業展開と経営基盤の拡充

全事業が目標を達成

第16回通常総代会が6月25日、686人の総代が出席して開かれました。

開会を前に、議決権を有す総代、出席者の内訳が報告され、本人出席者556人、代理出席者130人で出席者総数が全総代数700人の過半数351人に達し、総代会が成立したことが告げられました。

原副組合長の開会のあいさつで総代会が始まり、出席者全員でJA綱領を唱和。続いて、演壇に立った柴原組合長が「第5次総合3か年計画の最終年度にあたり、各事業目標を全て達成することができました。組合員皆さま方のご支援に感謝いたします。今年度は第6

次総合3か年計画の初年度。地域

と共生する都市農業・JAバンク、この2つの理念を重ねて、明るい豊かな地域社会の実現に頑張ってくださいます」とあいさつ。(本頁下段にあいさつの抜粋を掲載)

議案審議に先立ち、恒例により議長を選任を組合長に一任し、組合長は多摩区の太田英男氏と宮前区の持田亮一氏を指名して議案審議に入りました。

事業実績は極めて良好

提出議案は平成25年度事業計画の設定についてなど全5議案。第1号議案は、平成24年度の事業報告と剰余金処分案に関する議案で、当期末処分剰余金が33億9436万円のうち、出資配当金は創立15周年を記念して年7%として1億7378万円、経営の安定化に向けた事業基盤強化積立金に22億円、9億9353万円を次期繰越剰余金とすることが承認されました。事業全般は全事業目標を達成し、極めて良好な実績を挙げることができ、JAバンクの信頼性と経営の健全性ははかられたことが報告されました。



組合長のあいさつ(抜粋)

第6次総合3か年計画の初年度を迎えて

代表理事組合長 柴原裕

平成24年度は創立15周年で、第5次総合3か年計画の最終年度でありました。この年を、実り多いものにするために、第5次総合3か年計画の目標達成に向け、役員一同頑張っていました。

結果と致しまして、各事業目標を達成することができ、貸出金は5000億円の大台を達成することができました。また、共済も目標を達成し、とくに年金の保有では300億円を達成することができました。セレスモス、そして販売事業、購買事業、すべての目標を達成いたしました。これもひとえに組合員皆さま方のご指導ご参加の賜物でございます。

その結果、当期末処分剰余金は予定を上回り、33億9000万円余を計上することが出来ました。その剰余金を還元の一環として農協法で定める上限である年7%配当する旨を、提案させていただきました。よろしくお願いを申し上げます。さて、平成25年度であります。

昨年末に政権が交代して、アベノミクスと称します経済政策が、大変明るい兆しをもたらしました。いいスタートを切るような状況ではありましたが、株式市場あるいは外為市場を始め、金融各市場が大変乱高下を起こしたことは、皆さまもご承知の通りでございます。このようなことを見据えて、第6次総合3か年計画を立案させていただきます。

農政においてはTPPの問題、さらには都市農業の継続のための税制問題など、県農政連とともに歩調を合わせてまいります。また、今総代会は役員の改選の年度でございます。「地域と共生する都市農業」、「地域と共生するJAバンク」、この2つの理念を重ねまして、明るい豊かな地域社会の実現のために、各事業一生涯命頑張ってくださいます。そしてより信頼を高めるよう役員員一体となって頑張ってくださいますので、是非、皆さま方のご協力をお願いする次第であります。



新執行体制で新たな目標に挑む

第2号議案の役員選任については、先に行われた役員推薦会議において決定した役員候補者を、投票により新役員として選任しました。(新役員の紹介は6・7頁に掲載)



第3号議案は、第6次総合3か年計画および第17年度(平成25年度)事業計画の設定についての審

議が行われました。平成25年度は、協同の力を次世代につなげ、事業の更なる充実をはかるため『さらなる連携と協同』をメインテーマに、「Be Partner」(「パートナー」)をサブテーマに掲げ、経営の透明性と健全性、信頼性を向上させ、都市農業の振興と、明るい未来の構築に取り組むことが承認されました。平成25年度の主要事業目標は下記の掲載内容の通りに決定しました。

第4号議案と第5号議案は、役員の報酬と退任役員に対する慰労金の贈呈について決議されました。以上のように、全ての議案が原案どおり可決承認されました。総代からは、更なる融資事業に対する進捗を求める要望が出されました。議案審議終了後、退任された役員や協同活動、事業活動に功績のあった組合員93人を表彰しました。



特別表彰を受けた吉田恵一氏

また、関東東海花の展覧会で農林水産大臣賞を受賞した宮前区の吉田恵一氏を特別表彰しました。その他に、永年勤続職員表彰で職員79人を表彰、窓口対応コンクールで優秀な成績を挙げた伊藤尚美職員を特別表彰しました。総合部門

と貯金・融資・共済の各部門で好成績を挙げた向丘・元住吉・新百合丘・大島・橘小向支店の6店舗を優秀店舗として表彰しました。最後にTPP断固反対に関する特別決議が行われ、断固反対の決意を表明しました。

平成25年度主要事業目標

信用事業	
貯金	1兆3,060億円
貸出金	5,060億円
共済事業	
長期新契約高	1,250億円
長期保有高	1兆6,297億円
年金新契約高	27億円
年金保有高	313億3,000万円
経済事業	
購買品供給・取扱高	70億3,000万円
販売品販売・取扱高	7億4,000万円
(うちセレサモス)	6億6,000万円

第16回通常総代会提出議案

第1号議案 第16年度(平成24年度)貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表および事業報告の承認について
第2号議案 役員選任について

第3号議案 第6次総合3か年計画および第17年度(平成25年度)事業計画の設定について
第4号議案 役員報酬の決定について
第5号議案 退任役員に対する慰労金の贈呈について

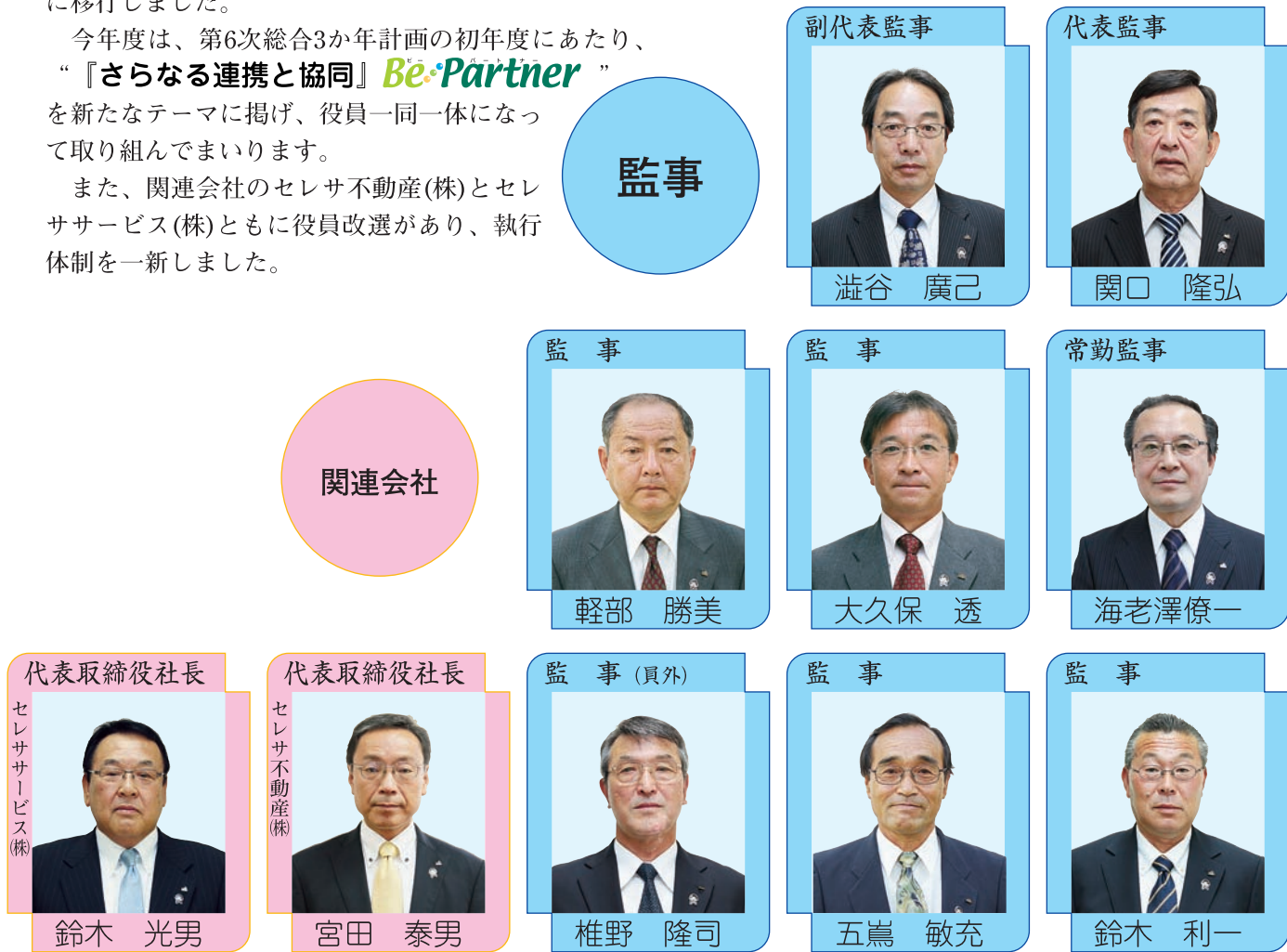
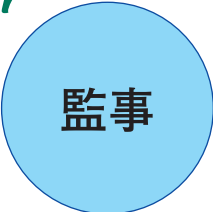


JAの新役員 新体制で事業の遂行力を強化

役員改選に伴い専務理事を含め非常勤理事の多くが改選されましたが、実務経験豊かな常勤理事が起用されて、職務遂行力の強化がはかられた新たな執行体制に移行しました。

今年度は、第6次総合3か年計画の初年度にあたり、“『さらなる連携と協同』 **Be・Partner** ”を新たなテーマに掲げ、役員一同一体になって取り組んでまいります。

また、関連会社のセレサ不動産(株)とセレササービス(株)ともに役員改選があり、執行体制を一新しました。



理事



宮前地区
持田 丞

理事



橘地区
中村 成彦

理事

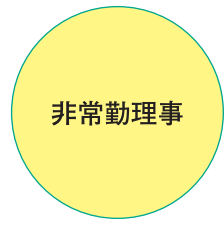


橘地区
大久保トヨ子

理事



橘地区
森 安男



理事



高津地区
戸張 晶康

理事



高津地区
川邊 光司

理事



宮前地区
田邊 昇一

理事



宮前地区
青木 敏

理事



宮前地区
篠田 勝夫

理事



川崎南地区
川島 弘子

理事



向丘地区
村野 誠治

理事



向丘地区
小金井睦雄

理事



向丘地区
井田 光政

理事



高津地区
三田 隆一

理事



日吉地区
佐野 康夫

理事



中原地区
田中 実

理事



中原地区
富岡 昭一

理事



中原地区
清水カツ子

理事



川崎南地区
野口 新二

理事



生田地区
白井 天洋

理事



菅地区
上原 宏也

理事



稲田地区
伊藤 盛夫

理事



稲田地区
松浦 隆

理事



稲田地区
三留 一泰

理事



柿生地区
安藤 良二

理事



柿生地区
熊澤 正宜

理事



柿生地区
山田 秀樹

理事



生田地区
原田 初恵

掲載順は
役員推薦書記載の順です



64Cafe+Ranai

1964年に建てられた家を内装だけ変えて使用中

道ばたで黑板に書かれた
お店の看板が…!!!



憩いの喫煙所

府中街道から見える花のある喫煙所。地域住民が朝から無断駐輪していく方が多かったこの場所に花を置くことで問題を解消しました。今は、喫煙所コーナーとして大活躍しています



いさみや

創業50年ほどの呉服屋さん。市内でも数少ない貴重な呉服屋さんです



戦前は、桃の栽培が盛んに行われていた中原地区。戦争の時代に桃の木が伐採され、姿を消してしまいましたが、その後も小かぶや長ネギ、田んぼがある農の風景が広がっていました。そんな農業が盛んな時代に農業用水として大活躍した二ヶ領用水と渋川。現在は農業用水としての利用もほとんどなくなってしまうようですが、春には桜並木が楽しめるなど、今もなお市民の憩いの場として親しまれています。

そんな二つの用水の真ん中に位置するサライ通り商店街をメインに今回の街歩きに出発です。通りには創業50年ほどになる

老舗やおしゃれな新しい店が混在し、歩く楽しみを与えてくれます。そんな店の店主さんも川崎のものを扱っていききたいと意気込む二代目や面白いことをやっていきたいと夜はお客様の要望に応え、色々なイベントを行う若き店長を発見することができました。

時代の変遷とともに町並みやそこに暮らす人々も変化を遂げている町。そんな中、町を良くしたいと願う地域住民の存在は町の活性化に必要不可欠であり、再開発されるからこそ、地域の良さを広めていくことが大切であると改めて感じる街歩きとなりました。



代表取締役社長
萩原 ひとみ氏

中原区 今井地区



今井地区は中原区のほぼ中央JR南武線と東急東横線の武蔵小杉駅に近く企業の社宅が多い勤労者の町でしたが、今は戸建て住宅が多く、閑静なたたずまいを見せています。一方、小杉方面は急速な再開発で様変わりし、所々に昔の面影が残る今井近辺と好対照を成しています。



サライ通り商店会会長
鈴木 照明氏

サライ通り商店会

ここは、もともと今井中央通り商店街という名でしたが、町の人のオアシスのような場になれば…という願いを込め、平成5年に街路の名をサライ通り(サライはペルシャ語でオアシスの意味)というネーミングにしました

LED照明の設置

商店街の費用節約の為、暗くなった街灯から順にLED照明に交換中。全部変えるまでには約10年かかるようです



食器の店さいとう



ぶたちゃんの蚊取線香

昭和22年頃から続く食器屋さん

東屋



「川崎のものを売りたい」と地ビール等を販売。お土産として好評です



ハウス



富岡 茂太郎さんのハウス
ハウス内には10種類以上のアイビーがずらり!!!11月下旬頃には葉ボタンがこの地をいっぱいになります



精養軒

「農業は地域の宝」と、都市農業を応援する萩原社長。5、6年ほど前から新鮮で美味しい中原産の野菜を使った料理をホテルのレストランや宴会などで提供しています。7月27日～8月31日には毎年好評となっているカレーフェアを開催!!その他、昨年オープンした川崎駅にある川崎フロンティアビルのKCC1 トップラウンジで、かわさきそだちのピクルスも提供中♪「今後も市内産の野菜をできるだけ使って、お客さんに魅力を発信していきたい」と笑顔で話してくれました(詳細はHPをご覧ください)



住所：中原区小杉町3-10
TEL：711-8855

<http://www.seiyoken.com>

セレスモスの野菜がカフェで人気

JA全中の食育イベントで市内産野菜を使ったデリプレートメニューを提供した宮前区犬蔵のカフェ「cafe83」(かふえやみい)の手作り料理が、主婦や高齢者に人気を博しています。

カフェとして居心地の良さを提供したいとオープンして1年。オープン時からセレスモスで野菜を調達。野菜の味を活かしたサラダとエスニック風のデリプレートが一番人気です。

来店者は「市内産の野菜の味が美味しい!!」と絶賛。セレスモスの野菜を使った美味しいカフェメニューに年齢を超えてファンができ、「地場産野菜をPRしたい」と入口の脇に、地元生産者の直売所を設け、応援しています。



人気のエスニック風のデリプレート

新入職員 農業体験 青壮年部の協力でスタート

平成25年度採用の新入職員の農業体験実習が6月10日を皮切りに始まり、青壮年部の全面協力で、播種から収穫作業、畑の片付けまで、1年間を通じてさまざまな農業体験が行われます。

この体験実習は、新入職員が現場の農作業を体験することで、農家の暮らしや農業経営について、肌で感じ、そこから農家の苦労や喜び、JAの役割を学んでもらいたいと毎年、青壮年部の協力で実施しています。

今年度も野菜や花き、果樹、施設園芸など作業現場はまちまちですが、本店や支店の事務作業を離れて、1日農作業を体験。地元の野菜や果物を使った昼食を青壮年部員と一緒に支度して食べ、組合員との親睦をはかり、距離を縮めることで、今後の職場勤務に活かしています。



忙しくジャガイモの収穫作業に追われる



ブドウの袋掛けは腕が疲れました

初日の6月10日は、橘地区の森清行さんと森大介さんのほ場で職員6人が、ジャガイモの収穫作業とトマトの管理作業などに挑戦しました。また25日には、稲田地区の小林政勝さんのブドウ畑でブドウの袋掛け、三竹千明さんのナシ畑で防風ネットの張り替え作業を行いました。

青壮年部 ソフトボール大会 菅チームが優勝



優勝した菅チーム

青壮年部のソフトボール大会が、6月8日に麻生水処理センターで行われ、混合チームを含めて7チームが出場。接戦を制した菅チームが優勝しました。

大会は、部員間の親睦を深めようと毎年行われています。出場チームは高津・向丘、橘・中原の2チームと

稲田、生田、宮前、菅、柿生の5チームによるトーナメント方式で行われました。

守備と打線で他のチームを圧倒したのが、菅と橘・中原のチーム。結果、両チームが決勝戦に勝ち上がり、接戦の好ゲームの末、1点差で菅チームが優勝。両チームが県大会出場を決めました。

市街地再開発 小杉支店移転新築オープン

小杉町3丁目中央地区市街地再開発に伴い、移転建て替えを進めてきた小杉支店の新店舗が6月24日、13階建の再開発ビルの一 corner に完成。2日間オープンイベントが行われ、多くの来店者で賑わいました。

オープン当日、市ノ坪保存会のおはやしとそ菜部中原支部による新鮮野菜の直売。花き部中原支部による店内装飾などが行われ、1番目の来店者に花束と記念品を贈って感謝を伝えました。

新店舗の施設は、1階を営

業ロビーと大小の応接室、事務室と打合室を完備。2階は大・中会議室と料理教室も開ける食堂など。館内全てにLED照明を多用して環境に配慮、ATMを2台設置しました。

新店舗の住所は、旧店舗から約50mほど離れた小杉町3丁目1501-5。TELとFAXは変わらず。JRと東急・目黒線の武蔵小杉駅に近く、利便性の向上がはかられました。協同活動の拠点として施設を充実して、更に地域に愛されるJAバンクを目指します。



オープンの門出を祝ってテープカットが行われた



多くの来店者で賑わったオープンイベント

セレスモス出張販売 定期販売で好調なスタート

川崎南地区では、セレスモスの出張販売が人気で、月に2回の販売日に行列ができる賑わいを見せています。

同地区では、市内産農産物が購入できる直売所を出店してほしいとの強い要望があり、昨年は、出荷量が安定している夏場に限りみなみ支店と幸区の日吉支店で出張販売を行い、要望に応じてきました。

通年を通じて荷揃いが安定したので今年度は、川崎南地区の5店舗を中心に期日を決めて定期販売を開始しました。

みなみ支店では毎月第3木曜日の午前11時から午後2時

まで、他の4店舗は毎月第1木曜日の同時間、各支店駐車場で順番に実施しています。

6月の第3木曜日には、みなみ支店で出張販売が行われ、セレスモスからダイコンやトマト、ニンジン、長ネギなど15品目以上の新鮮野菜が持ち込まれました。販売開始前から多くの来店者が列をつくり、お目当ての野菜を求め賑わっていました。

川崎区の主婦は「毎月、必ず来ます。新鮮でおいしいので、楽しみにしています」とレジ袋いっぱいに入っていました。



待ちわびた直売ファンで大賑わい



「新鮮でおいしい」と大好評

初の地域農業 振興大会 持続可能な地域農業を目指す

第1回地域農業振興大会が6月14日、本店セレスホール飛翔で行われ、これまでの振興計画の実践状況を確認後、今年度の取り組み内容について意思の共有をはかりました。

J Aでは、平成24年3月に今後3か年にわたる持続可能な農業を目指し、川崎市の農業実態調査や市内農業状況を分析して「地域農業振興計画書」を作成。川崎の農業が抱える問題や課題解消に向けた取り組みを進めてきました。

こうしたなか、支部長や青壮年部、女性部、業態別組織などの役員231人が参加して、初めての地域農業振興大会が行われました。冒頭、柴原組合長は「振興計画書は、各組織の意見を取り入れ、持続可能な農業振興への道筋を表しているだけでなく、川崎農業の歴史を刻み、学生の教材本としても価値がある」とあいさつ。また、来賓として駆けつけたJ A県中央会の志村善一会長から「農業振興に向けた強い意志が感じられる」と強い支持が寄せられました。

25年度の取り組みについては、地域と一体となった食農教育事業の展開など、消費者に信頼・支持される都市農業の確立を目指すことを確認しました。

続いて、取り組み事例の講演が行われ、青壮年部の牧野友和さんが直売での積極的な挑戦や思いを講演。続いて、そ菜部柿生支部の市川完治さんが、農業経営の効率化に欠かせない先進栽培技術の導入について講演。最後に、振興計画実現に向けた大会宣言が採択されました。



プロジェクターを使って講演する市川完治氏



力強く講演する牧野友和氏



あいさつする柴原組合長と真剣に聞いている各組織役員



女性部 川崎南支部 口内ケアで研修会



口内や歯のケア方法を研修する女性部員

女性部川崎南支部では7月4日、大師支店で歯周病やむし歯予防に必要な歯みがき方法と口内ケアについて各班合同で研修を行いました。

参加した女性部員は41人。大師支店管内の6班が企画したもので、女性部活動の一環として年に2回程度行

う予定。

今回の研修会では、研修会終了後にA コープ商品の販売や商品紹介、試食会も行われました。この日はセレスモス出張販売日と重なったこともあって、帰りには市内産の新鮮野菜を含め楽しい買い物ツアーにもなりました。

食農教育活動 児童や市民が田植えに挑戦

J Aでは、食農教育活動の一環で、市内の小学校と連携して米づくりや野菜の栽培などの支援を行っています。また、支部や青壮年部、統括支店などもジャガイモやダイコンの植え付け、料理講習会を開くなど、地域の特性を活かした食農活動を積極的に展開しています。

6月には、黒川地区の田んぼで、はるひ野や栗木台、東門前小学校などの児童が総合学習の一環として田植えを行い、一連の米づくりに取り組

んでいます。また、市民を対象に田植えから収穫祭までの一連の作業を体験できる「GOGO田植えレンジャー」に親子が参加。参加した児童は「収穫が楽しみ」と実りの秋に思いを馳せていました。



親子で参加GOGO田植えレンジャー



柴原組合長も児童に交じって田植えを指導 (はるひ野小)



田植えを前に「くろつけ」作業をする (岡上小)

妙楽寺でアジサイが満開

多摩区长尾の妙楽寺は、鎌倉時代には源氏の祈願寺でした。一方では境内に20種、約1,000株のアジサイが咲くことから、川崎のアジサイ寺としても知られています。

6月に入り、アジサイが見頃を迎えたことから、大勢の見物客が訪れ、境内のあちこちに咲き誇る赤や白、紫といった色とりどりのアジサイを堪能していました。



境内を埋めるように咲くアジサイ

燃油価格の高騰で緊急対策

昨今の燃油価格の上昇が、施設園芸農家の経営を圧迫する状況にあるため、国の平成24年度補正予算により燃油価格高騰緊急対策がとられることとなりました。

こうしたことを受け、J Aでは6月11日にJ A神奈川県中央会農政営農部の中村睦氏を講師に迎え、燃油価格高騰緊急対策に伴う説明会を行いました。

対策の中心は省エネ設備のリース支援とA重油価格の高騰時における生産者への資金交付の2点。支援を受けるには、細かな条件もあるので、詳しい内容についてはJ A指導相談部までお問い合わせください。



ボイラーを使う農家にとって燃油高騰は大きな痛手



逸

ITSU
私の好きなこと

生け花で生活に潤い

「私にとって生け花はビタミンのようなもの、長く生け花を休んでいると何となく体が弱ってくるんです」。中村さんにとって生け花は趣味の領域を越え、重要な生活の一部となっています。「目の前の花と向き合い、花の瞬間の美しさを表現する、そのわくわく感がたまりません」。

母親が花好きで、身近で色々な花を見て育ってきたことから、「花のある暮らしを続けていきたい」と、生け花を習い始めました。

現在は、町内会の生け花教室で講師をしている他、福祉施設で生



け花講習のボランティアもいい、生け花の魅力を伝えていきます。

当初は自分のイメージ通りに仕上げることに満足感も得られていましたが、最近では、作品に相対すると、「なにかものたりなさを感じる時もあります」。経験を積むほど、「もっと違う表現があるのでは」と思えてしまう。

素材の花の良さを最大限に引き出すのが生け花。花を熟知している、見る人に等しく美しいと思ってもらうのは大変なこと。「その難しさがあるから、やり甲斐も感じられます」。

PROFILE

家業はナシの生産販売。
草月流師範の免許を持ち、
横浜華道協会理事など、
生け花関連の役職も多く
こなしている



高津区諏訪
中村文子 さん



■ ひゅうまん

農業技術を追って50年

麻生区千代ヶ丘 土方 博さん

大正15年の生まれ、子どもの頃から農業一筋、まさに昭和の時代を農業と共に生き抜いてきました。「細山は川が無く、溜池がつくれなかったので水には苦労しました」。井戸もありましたが、炊事など家事に回すのが精一杯で田畑に水を流す余裕はありませんでした。野菜の質も量も他の地域に比べ見劣りして見えました。「このままでは将来の展望が開けない」。この不利な現状を打開するためには、新しい農業技術の導入が必要だと考え、市場で出会う農業仲間から、新しい農法を取り入れている農家があると聞けば、県外まで出掛け、教えを請いました。

今でこそキュウリは支柱を立て、蔓をからませて立たせる栽培法が当たり前ですが、かつてはスイカのように地面に這わせて作付けするのが一般的でした。戦後間もなく、支柱を使う変わったキュウリの栽培法が埼玉で行われていると聞いたときは、いても立ってもいられず、すぐさま現地へ出掛け、栽培法を教わりました。「試してみたら成りがよい、それからずっと



キュウリは支柱で作りました。この辺りでは私が最初でしたね」。懸案だった水対策も、自力で畑に井戸を掘る事で解決。それからはトマト用のビニールハウスやガラス温室の設置、オート三輪の利便など、時流を見ながらその時々で、最善の策と思えるものを、他に先駆けて導入していきました。今は農作業の多くを息子さんに任せ、自らは露地で多少の野菜作りを楽しんでいます。「大変でしたが、やり遂げた満足感もあります。農業が好きなので、これからも体が動くかぎり畑に立っていたい」。



「とにかくお客さんに楽しんでもらいたい。どうしたら満足してもらえるのかといういろいろ考えることが農業をやる面白さです」。こう語るのも、サラリーマン時代に培った何でもアイデア勝負といった発想があるからこそ。農産物の販売だけで終わらせずに、人を巻き込んで楽しい農業をする、これがサード精神を持ち続けて農業に取り組み博司流スタイル。

直売から始めたイチゴ栽培も今や

『ふれあいを大切に： 楽しい農業を発信』

宮前区平 小泉博司 さん

レストラン3軒と提携、もぎ取りもHPの予約でいっぱいになるほどの人気ぶりです。また「土に触れ、農産物に愛着を持ってもらいたい」と、体験型のイベントや提携レストランと協力して農園でライブを行い、消

栽培面の向上をはかり、幅広い業種と付き合うことで農業の持つ可能性を広げるアイデアに繋がっています。挑戦を続ける一方で、ゆるがなない土台を作っていきたいとエダメなどの定番野菜の栽培にも取り

費者が楽しみながら農に親めるイベントを実施しています。こうした取り組みのポイントとなっているのが他県のイチゴ農家や他業者との繋がります。情報共有することで経営や

「仲間に恵まれました」と、本人が言うほど、イチゴを通じて知り合えたレストランの関係者や、サラリーマン時代の仲間など、身の回りには個性的な仲間が大勢集まっています。そうした仲間の力は農場で行うイベントで大きな支えの一つになっています。

組んでいます。作付け時期を早めたり、いち早く消費者ニーズをつかみ新顔野菜を導入するなどの工夫を凝らしています。

今後の目標は、第6次産業としてイチゴのアイス作りに取り組む事。そして、これに次ぐ主となる農産物の育成です。これに選んだのがメロン。3年前から栽培を始め、良質な味を追求しながら自分なりの個性を加えることで新たなブランドへと育てています。

常に新しいことに目を向け、様々なイベントで、地域活性化を行う若き後継者。大きな夢に向かい、挑戦は続いています。



ウリ科カボチャ属の淡色野菜でアメリカからメキシコが原産。購入の際は、なるべく上から下までの太さが均一なもので、表面に傷がなく、ツヤのあるものを選びましょう。育ちすぎて太く、大きくなりすぎたものは味が落ちるので注意しましょう。また、古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べきることをおすすめします。温度が低すぎると傷みが早くなるので、保存する場合は新聞紙で包み、冷暗所に置きましょう。

見た目はキュウリに似ているズッキーニですが、ペポカボチャというカボチャの仲間。イタリア語でズッキーニとは、「小さなカボチャ」を意味します。

完熟した実を食べるカボチャとは異なり、ズッキーニは、開花後3日後くらいの未熟果を食べます。果肉は柔らかく、しつとり感があり、歯ごたえや味はナスに似ています。

ズッキーニは、カボチャほど栄養価は高くありませんが、バランス良く様々な栄養が含まれています。中でもカリウムを多く含んでおり、ナトリウムを排出し、高血圧予防に効果的。この他、ビタミンB、Cやベータカロテンの含有量も多く、風邪予防や身体の代謝を促進し、アンチエイジングも期待できます。そんなズッキーニの魅力は、味に癖がなく、加熱しても綺麗な皮の色が残ること。油との相性が抜群で、生食の他、薄くスライスしてサッと茹で、バターやオリーブオイルなどと絡めるだけで美味しく食べることができます。この他、天ぷらやフライなどの揚げ物、味噌汁の具や洋食のラタトゥイユといった煮物、生のまま酢漬けにしてピクルスにも最適。ぜひ様々な料理に活用してみてください。

ズッキーニのナムル

材料

- ・ズッキーニ…1本
- ・塩…小さじ1/2
- ★(・鶏ガラスープの素…小さじ1/4
- ・醤油…小さじ1/2)
- ・煎りごま…適量
- ・ごま油…小さじ1.5)

作り方

- ①ズッキーニを薄く切り、ビニール袋にズッキーニと塩を入れて、混ぜ合わせ、15分～20分ほど置く。
- ②ビニール袋から取り出し、出た水を絞る。
- ③ボウルにズッキーニと★の材料を入れて良く混ぜ合わせて出来上がり。



ストックの切花栽培について

ストックは香りが良く、冬から春にかけて季節感のある花で、仏花としての利用だけでなく、様々な用途で用いられ、人気があります。



【品 種】

スプレータイプ：カルテットシリーズ（早生分枝系で主枝の蕾を除去）

早生系一本立：雪波(白)、早麗（ピンク）、早艶（濃赤）、マリーブルー（藤色）

分枝タイプ：ファミリーシリーズ…ホホワイト、ピンク、マリン

その他分枝系…若桜（濃赤）、彼岸王（鮮赤）、紫鸚（薄桃）



【栽培準備】

日当たり、排水の良いところが適します。連作地や立枯性病原菌の恐れのあるところは土壤消毒を行います。土づくりとして完熟堆肥を250kg/a、石灰資材10kg/a当りを施用し、栽培期間が長いので、元肥にはC D U複合磷加安555号など11kg/a当りを施用します。

【育 苗】

8月中旬に育苗箱かプラグトレーに播きますが、トンネル無加温栽培は9月上旬播きとなります。いずれも発芽適温は20℃なので、季節柄日除けを行って、涼しい状態にします。

発芽が早く、子葉が大きく大苗になりそうなもの、本葉に欠刻のあるもの、子葉の色が淡く楕円形で長めのものを残すように他を間引けば、八重咲株の率が高くなります。

ストックは炭そ病が出やすいので、育苗期から殺菌剤で防除します。

【定 植】

植付は床幅75cmの高畦で通路を45cm取って、15×20cmを栽植距離とします。9月中旬～下旬頃、本葉が3枚程度になった時期に定植します。定植直前には十分しみ込むくらい灌水すること、定植後は寒冷紗等の遮光で活着が良くなります。活着すれば苗に光を当てて育てます。

【栽培管理】

生育前半は十分灌水し、後半は乾かし気味に管理します。

ハウス内の気温は25℃以下に保ち、冬期は夜温が3℃以下にならないよう保温します。

一本立系ストックの分枝、側枝は早めに摘み取ります。分枝系ストックは本葉8～10枚の時期に本葉6枚を残して先端を摘み取り、茎立ちしてきたらフラワーネットを一段張ります。

ユーラックカンキを使ったトンネル栽培では花穂がトンネルに使えるようになったら、トンネルを引き上げ、雨除けだけのトンネルにします。

【収 穫】

小花が10輪程度、分枝系は5輪程度開花した時に収穫します。

【栽培暦】

月		7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
作業	ハウス		○	△						■			
	トンネル			○	△						■		

○播種 △定植 ■収穫期間

※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、被害作物もご持参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。

梅雨が明けましたが、今度は蒸し暑い季節の到来ですね。この時期には何かとお体の不調を感じる方もいるかと思いますが。また、高温多湿の日本の夏には、いわゆる「水虫」に悩まされる人も増えてきます。今回は、なかなか人には聞けないお悩み「水虫」について予防を中心にご紹介いたします。

高温多湿時には水虫患者が増加！

いわゆる「水虫」の原因菌である白癬菌はくせんきんは真菌(カビ)の一種であり、温度18〜20℃以上湿度60〜70%以上の環境を好んで人体に繁殖します。高温多湿の梅雨時〜夏場に水虫に悩まされる人が多いのは、このためです。



水虫の予防法

高温多湿下で白癬菌が繁殖することから、水虫予防のポイントは「清潔」と「乾燥」を保つことであるといえます。特に足は靴を履いて水虫の好む環境を作ります。そのため**一番大事なのは、外から帰ったらすぐに指の間まで石鹸で足を洗うことです**。洗った後は、濡れたままにせず、ドライヤーで吹き出し口から20cm以上離して足にあて乾燥させます。糖尿病による神経障害や脳梗塞による麻痺がある人は、温度感覚がわかりにくくやけどをしやすいので送(冷)風のみを用いましょう。その後、家では素足で過ごします。靴下は毎日取り替え、共用の足拭きマットもこまめに取り替えます。スリッパはなるべく共用を避け、床はこまめに掃除しましょう。これらの実践により、水虫になるリスクを軽減できます。

もしも水虫かな？と思ったら…

前述したのはあくまで予防法です。もしも足にかゆみが生じたり、小さな水疱ができる、皮膚が乾燥して分厚くなるなどの水虫が疑われる症状が見られたら、自己判断せず早めに皮膚科を受診しましょう。近年では、市販の水虫薬で正常な皮膚までかぶれてしまう例も起こっています。

水虫の予防や早期治療で、かゆ〜いお悩みを解消し気持ちよく過ごしましょう！
(保健師：運天 智子)

8月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】楽しいことに縁がありそう。お祭りや海水浴など、行楽に誘われたら、気軽に参加して【健康運】ちょっとしたケガに気を付けて。慎重に【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

おうし座 4/20~5/20

【全体運】判断を誤りやすく、独断で行動すると、トラブルを招きがち。周囲の助言に耳を傾けて【健康運】口コミで評判の体操や健康術に注目して【幸運を呼ぶ食べ物】カマス

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】趣味や習い事など、自分が得意なジャンルに打ち込める月。人脈拡大にも最適【健康運】暴飲暴食はNG。腹八分目にとどめること【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

かに座 6/22~7/22

【全体運】気持ちにゆとりが生まれ、のんびりできるはず。やるべき作業を早めに片付けた後自分の時間を【健康運】熱中症対策の徹底を。リラックスも大事【幸運を呼ぶ食べ物】アワビ

しし座 7/23~8/22

【全体運】自分に自信が持てるので、何事にも意欲的に取り組める時期。過去に失敗した事柄に再チャレンジを【健康運】不規則な生活の改善が体調回復の鍵【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】小さな喜びが数多くある期間。ただ、物事を強引に推し進めると、失敗しやすいよう【健康運】ヨガや気功など、軽い運動が健康の秘訣【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】好奇心を生かせば、さまざまなチャンスに出合える予感。やりたいことには果敢にトライを【健康運】無理は禁物。自分の体調をよく見極めて【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

さそり座 10/24~11/22

【全体運】頑固になりやすい傾向が大。つまらない意地を張らず、常に素直な言動を心掛けて【健康運】積極的に体を動かせば、体調に好影響【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ

いて座 11/23~12/21

【全体運】アクティブに動き回ること、新たな発見や自分自身の可能性が見つかる気配【健康運】クーラーの使い過ぎは厳禁。自然が一番【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】マイナス思考しやすいよう。意識的に笑顔を作り、気分を盛り上げてみて。気力回復にはアロマセラピーが有効【健康運】疲れをため込まないこと【幸運を呼ぶ食べ物】シソ

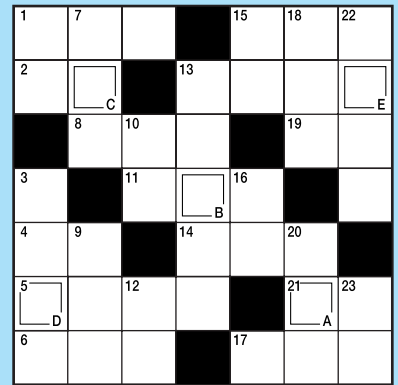
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】優柔不断になる暗示。迷ったときは、独りで悩まず、身近な人に話してみ。気分転換には芸術鑑賞を【健康運】胃腸をいたわると体調が回復してきそう【幸運を呼ぶ食べ物】梨

うお座 2/19~3/20

【全体運】やたらと人のことが気になるかも。余計な口を挟んで、もめないよう、ご用心【健康運】特に問題なし。スポーツを始めてみては【幸運を呼ぶ食べ物】カワハギ

クロスワードパズル



タテのかぎ

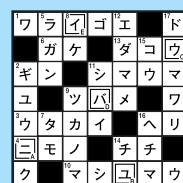
- ①夜店でふわふわの___菓子を買った
- ③夏に咲く黄色い花
- ⑦神棚に供える緑色の葉
- ⑨にっこり笑うとへこみます
- ⑩人が並んで作るもの
- ⑫10を3回掛け合わせると
- ⑬シジミやアサリ、ハマグリなど
- ⑮おけやたるにはめるもの
- ⑯タンポポもコスモスもこの仲間
- ⑰激しく燃える火のこと
- ⑲押し入れと部屋とを仕切ります
- ㉒世界三大珍味の一つ 香り高いきのこです
- ㉔クラゲの体は90%以上がこれ

ヨコのかぎ

- ①ざるそばに合う緑色の薬味
- ②能ある___は爪を隠す
- ④後ろの反対側
- ⑤水金地火木土天海といえは
- ⑥贈り物に掛けたり髪に結んだり
- ⑧雲の___から日が差す
- ⑪後ろから書き足しました
- ⑬ゴーヤともいいます
- ⑭五線や音符が書かれています
- ⑮和服の袖のポケット代わりになる部分
- ⑰大きな口と長いひげが特徴である魚
- ⑲奈良ではほうじ茶で米を炊いて作ることもあります
- ㉒タコが吐きます

5月号のこたえ

ニユウバイ



応募総数21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。



◆紫陽花◆

いよいよ梅雨に入室しましたら庭の紫陽花が咲き始め、一花一花をよく観ると、小さな花びらが可憐でかわいいです。

◆おはよう◆

毎朝、外犬に「おはよう」の挨拶をしてくれる、ピカピカの新しい一年生。家の中でその声を

(多摩区・伊藤さん)



◆太鼓披露◆

福島県内に復興を願って依頼していた町会の太鼓が完成。6月15日にお披露目式が稗原会館で行われ集まった関係者が福島

の復興と完成を祝いました。
聞いていただけで、明るい一日が始まる気がします。「ありがとうございます」。(麻生区・篠木さん)

◆ハーモニカ◆

先日、友人が川崎ハーモニカ音楽祭に出演されたので見に行きました。いろいろなハーモニカの美しい音色を聞いて、とてもいい気分転換になりました。

◆動物園◆

先日、家族3人で動物園に行ってきた。2才の息子は、去年はあまり興味を示さなかったのですが、今年はキリンと象を気に入って、しばらくその場で眺めていました。でも、一番好きなのは園内を走っている、バスやトラックでした。広い園内を楽しそうに駆け回り、最後はペピーカーですっかり寝てしまいました。そんな我が子に日々

(高津区・今村さん)

◆雨を楽しむ◆

これから約2カ月雨の季節。なるべく前向きに雨を楽しむ気持ちを持ちたいと思います。ずっと後回しになっていた家の中の片付けをする。ゆっくり本を読む。録り貯めた映画を観る。そしてのんびりお茶を飲む。雨だからこそ落ち着いた時間が持てるような気がします。

◆ツツジ寺◆

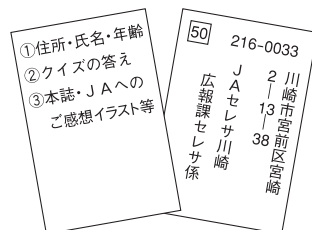
ツツジの寺として有名な等覚院へ先日、ツツジ見物に行ってきました。見事な咲きっぷりで、あちこちから歓声が上がってい

(麻生区・飯草さん)

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 8月16日(金)必着



お寄せ頂いたご感想、イラスト等は本誌に掲載することがあります。

振り込め詐欺未然防止で感謝状

最近、毎日のようにマスメディアで被害が報道されている振り込め詐欺。その手口は巧妙かつ複雑化しています。そのような中、振り込め詐欺による被害を未然に防いだとして、6月にJA 3店舗の計5人の職員に、各警察署より感謝状が贈られました。



大島支店 渡辺幹雄副支店長(右)



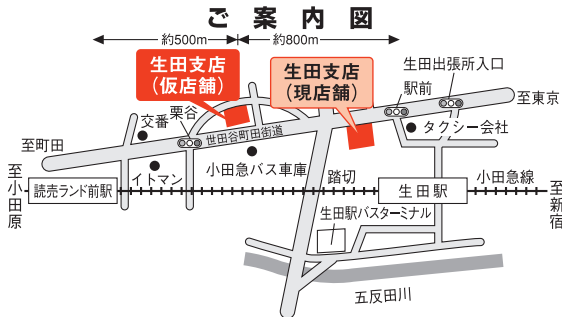
稲田支店 安立行孝副支店長(右)と宇田譲貯金支店長代理(左)



菅支店 石塚芳枝貯金支店長代理(左)と久保田千尋職員(中央)

生田支店が仮店舗で営業開始

生田支店が7月16日から仮店舗で営業しています。



宮前区馬絹の小川保雄さんの自宅新築現場で、今では少なくなった上棟を祝う四方投げ餅が行われました。紅白の角餅と丸餅が屋根から投げられ、近所の方々が餅を拾いながら、自宅新築を祝いました。

(川崎市・陶山さん)

ました。

祝5周年

黒川のセレサモス5周年おめでとうございます。我が家から尾根を越え、はるばるという感じですが、車ではほんの数分。毎週1回は通っています。「CERESA」5月号もJAの皆さまの活動がいっぱい載っていて、面白かったです。とても身近になってしまいました。

(町田市・山本さん)

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。

(JA広報課)

晴れの入賞者

敬称略()内住所

平成25年度川崎市果菜類立毛共進会

6月18日 市内巡回

キュウリの部 出品点数14点

▽特選=夏ばやし・森育三(久末)

トマトの部 出品点数25点

▽特選=麗夏・永井敏雄(神木本町)・麗夏・松井秋彦(初山)・麗夏・関口博満(南生田)

平成25年度川崎市花き立毛共進会

露地切り花(夏の部)

6月19日 市内巡回 出品点数11点

▽特選=小菊・吉田恵一(馬絹)

組織 だより

末長支部 (橋地区)

高津区末長は、南西部の丘陵地帯と東北部の平野部の二つの地形に分れています。平野部は主に水田地帯でしたが、現在はほとんどが宅地にかわり、耕作地はJR南武線を越えた新城との境に、一部残るだけになっています。

一方の丘陵地帯とその周りの谷戸では、住宅やマンションが増えつつありますが、まだ畑も多く、野菜作りが盛んに行われています。組合員戸数は72戸。中山講一支部長は年1回研修旅行を行い、部員の研鑽と親睦に努めています。



※次回は諏訪支部(高津地区)と堰支部(稲田地区)です。

真福寺支部 (柿生地区)

真福寺支部は旧王禅寺村の西半分、現在の住居表示では王禅寺西が主たる支部範囲です。かつては真福寺川を中心に、山林と畑が広がる丘と、そこへ深く入り込んだ谷戸によって形成された農村でした。昭和40年代以降、大規模な宅地開発が次々に行われ、風景は一変しましたが、一部には今も農地が残されています。

組合員戸数は31戸。井上崇支部長は總會の他、



年1回程度の研修旅行や、随時行う食事会などで、支部の結束と融和を図っています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第3回定例理事会…6月18日(火)本店で開催【報告事項】第16回通常総代会事前説明会開催結果について…出席者数：312人、前年出席者数：272人、前年対比：114.7%。平成25年度農産加工セミナーについて…農産加工品製造者の育成を目的に、農産加工の基礎を学ぶ初心者コース、加工経営を開始した方をサポートする起業開始初期コース、及び加工品販売者の技術向上を目指す起業応用コースの3講座を開催。平成25年度農業塾について…担い手育成を目的に農作業についての基礎知識及び技術を習得されたい方(新規就農者・Uターン就農者・帰農者含む)を対象に開催。担い手支援「果樹栽培講習会」について…担い手支援の一環として、みかん・イチジク・カキ・ブルーベリー・キウイフルーツの5品目の果樹栽培を対象として講習会を実施。他14項目を報告。【協議事項】遺言信託営業店の全支店への拡大について…相続・遺言関連業務へのニーズが年々高まってきていることなどから、各支店に営業店資格を付与し、遺言信託業務の更なる強化を図る。開始日：8月1日(木)、取扱業務：遺言信託・遺産整理。他6項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆2,831億円
貸出金	5,053億円
長期共済保有高	1兆6,189億円
年金共済保有高	310億円
購買品供給高	280百万円
販売品取扱高	213百万円
施設事業契約高	23億59百万円
組合員数	58,394人
うち正組合員	5,875人
准組合員	52,519人
	(6月30日現在)

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00
 ☆A T M…平日8:00～21:00、土日祝9:00～19:00、(セレサモスは、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
 ☆セレサパーシモン…平日・土日9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み
 ☆セレサモス…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。

8月の営農相談コーナー

☆J A 経済センター(宮前区有馬2-13-1)…2日(金)、7日(水)、9日(金)、21日(水)、23日(金)、28日(水)、30日(金)
 ☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…1日(木)、6日(火)、8日(木)、20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)
 時間：9:00～16:00
 相談員：J A の営農技術顧問
 その他：予約は不要です。

8月の経営相談日(法律)

6日(火) 9:30～11:30 宮前支店
 13:30～15:30 中原支店
 20日(火) 13:30～15:30みなみ支店
 13:30～15:30 柿生支店
 25日(日) 9:30～11:30梶ヶ谷ビル
 27日(火) 9:30～11:30 高津支店
 13:30～15:30 中原支店
 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。

8月の年金無料相談会

1日(木)久地駅前支店
 6日(火)日吉支店
 8日(木)新百合丘支店
 20日(火)住吉支店
 22日(木)宮崎支店
 25日(日)小向支店(※)
 27日(火)宿河原支店
 29日(木)長沢支店
 予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。

8月の休日住宅ローン相談会

10日(土)橘支店、向丘支店、元住吉支店
 11日(日)大島支店、小向支店、宿河原支店
 24日(土)新城支店、北見方支店、宮崎支店、上作延支店、菅支店
 25日(日)大師支店、鹿島田支店、子母口支店、生田支店、東柿生支店
 時間は9:00～15:00
 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-ceresajp/>)

8月のセレササロン

1日(木)中原支店
 7日(水)高津支店
 21日(水)新百合丘支店
 会費：1,100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

セレササービスのご案内

セレササービス(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J A 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.ceresaservice.co.jp>

8月の遺言信託個別相談会

28日(木)稲田支店
 ★9:00～16:00(昼1時間休憩)
 ・相談員はJ A 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。
 ※J A 神奈川県信連 信託代理店
 J A セレサ川崎本店事業推進部
 <044-877-2140> 当J A が行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。



8月のセレサモス行事予定

1日(木)11:00～14:00 御幸支店
 15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。
 セレサモスの情報につきましては、HPをご覧ください。



川崎南支部
フラダンスグループ



踊る曲は、『涙そうそ
う』の日本語の曲など多
様で、今は、みんなが大

好きな曲『ここに幸あり』
をハワイ語に直したものを
練習中。「フラは歌を踊
りで表現するものだから、
まずは歌の意味を知る事
が重要」と、メンバーの
1人が手作りの歌詞を
プリントしてみんなに手
渡し、口ずさみながら歌
詞を覚えていました。



鮮やかなオレンジ色の
パウスカートを揺らし、
レイを身にまとい準備は
バッチリ。「ここにいと
楽しくなるの」と声を揃
える7人のフラメンバー。
フラ歴10年以上のベテラ
ンから健康の為に始めて
2、3年になる方が活動
しています。

今日も「明るく楽しく」
をモットーに、はじける
笑顔でフラを踊ります♪

Dish Up!

材料

- 〈いわしの蒲焼き〉
- ・いわし…4匹
- ・小麦粉…適量
- ・ごま油…大さじ3
- ★タレ
- ・薄く切ったショウガ…少々
- ・水…100cc弱
- ・醤油、みりん…大さじ2
- ・砂糖、酒…大さじ1
- 〈ふりかけ入り玉子焼き〉
- ・タマゴ…2個
- ・砂糖…小さじ2
- ・ふりかけ…大さじ1
- ・昆布だし…大さじ1
- ・塩…少々
- ・油…適量



〈ふりかけ入り玉子焼き〉

〈いわしの蒲焼き〉

いわしの蒲焼きとふりかけ入り玉子焼き

作り方

〈いわしの蒲焼き〉

①いわしを3枚におろし、水洗いし、水気を良くふき、小麦粉を両面にまぶす。フライパンにごま油をしき、身の方から焼き、焼いたらもう一方も焼く。



②焼いたら一回出して冷ます。



③タレの材料を鍋に入れ、煮立たせる。その中に②を入れ、弱火で煮詰める。(煮詰める際に、両面に味を染みこませるように1回ひっくり返す)

〈ふりかけ入り玉子焼き〉

①ボウルに材料を入れて混ぜ合わせ、フライパンを火にかけ油をしき、そこに少量の生地を流し入れる。これをくるくると巻き、残りの生地も何回かに分けて入れ、巻く。



ワンポイントアドバイス

多摩区登戸 齊藤 サクさん

いわしは、夏バテ予防に効果的なのでこれからの時期にぴったりです。また、タレに絡めずに焼いてそのまま大根おろしで食べてもOK! さっぱりして美味しいです。ぜひお試しください。

