

CERESA

NO.199



特集 食生活を支える加工食品

セラサ
4

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

2014.April

Contents

特集	食生活を支える加工食品	3
川崎探検隊	井田中ノ町を歩く	8
PICK UP		10
逸	文化刺繍でストレス解消 麻生区 前田 和子さん	14
Hand	第2の人生が大きな生きがい 幸区 梶 幸雄さん	15
パワー全開	苦勞を乗り越えスタートラインへ 多摩区 松澤 英二さん	16
食農	ニンニク	17
農作業ノート	コスモスの切花栽培について 営農技術顧問 志村 隆	18
くらしNAVI	もしもハチに刺されたら...	19
mail box & クロスワードパズル		20
J Aからのお知らせ & 組織だより	寺矢支部・天宿支部	21
INFORMATION		22
enjoy	向丘支部 フラダンスグループ	23
Dish Up!	竹の子とピーマンの炒め 高津区 柏木 智寿子さん	24

5月の行事予定

3日(土)	春季花と緑の園芸まつり (9時～、経済連牛乳工場跡地) 憲法記念日
4日(日)	春季花と緑の園芸まつり (9時～、経済連牛乳工場跡地) みどりの日
5日(月)	春季花と緑の園芸まつり (9時～、経済連牛乳工場跡地) こどもの日
13日(火)	セレスモス平成25年度出荷者大会 (18時半～、セレスモス)
19日(月)	第17回組合長杯チャリティーゴルフ大会 (レイクウッドゴルフクラブ)
26日(月)	第17回組合長杯チャリティーゴルフ大会 (レイクウッドゴルフクラブ)
27日(火)	定例理事会

※日程等は変更されることがあります
5月の連休の期間中は、J Aの窓口等の休業日になります
詳細は、P21およびホームページをご覧ください

今月の表紙

作付け準備で忙しい

今月の表紙は、エンドウの支柱立てとエダマメの作付け準備で忙しい中原区下小田中の小島徹さん。

同じ地区の生産者と直売グループを組織して中原支店の脇で、直売を定期開催しています。営農規模は露地野菜を中心に年間20種類以上を作付けしています。この時期は、タマネギとエンドウを定植した後、この地域の特産品エダマメを作付けして、トマトやキュウリの夏野菜とともに直売所を賑わせます。





食生活を支える加工食品

工夫とアイデアで凝縮された味

加工食品は、季節に合わせて乾燥させたり、煮詰めたり、塩や酵母などを使って作りあげてきました。昨年12月に当ＪＡが行った、初めての農産物加工品品評会では、216点が出品されました。その加工技術の高さと品目の多さから、加工食品が日常的に作られていることがわかりました。出品者たちは加工食品作りを楽しみながら、新たな挑戦を続けています。

本誌特集では、品評会での作品を紹介しながら、出品者の中から6人の方に、加工食品作りの楽しさや醍醐味を伝えてもらいました。





作品のア・ラ・カルトを紹介 216点の加工食品が出品



加工食品には 先人の知恵が

加工食品は、従来からの伝統的な加工方法から、フリーズ・ドライや瞬間冷凍、油熱乾燥法など、いろいろな方法を駆使して、作られています。また、使用方法も様々あり、加工した状態で食べたり、電子レンジやお湯などで戻したり、便利で簡単に使えるものとして、その地位を築いています。



そもそも農畜産物の多くは、そのまま食べることはまれで、美味しく消化吸収のよい食べ物にするために、煮たり焼いたり、発酵させたりと、手を加えてきました。

食品加工を表す言葉には、捏ねる・発酵させる・煎じる・焼く・干す・漬ける・つく・挽く・切る・蒸す・煮る・搾る・茹でるなど、たくさん表現の仕方があります。

これらの表現と作業の微妙な違いは、加工食品作りを続けてきた先人たちの知恵とこだわりが詰まっています。地域や時代とともに、日々の生活の中で育まれてきた「食品加工技術」。

加工食品に再びスポットをあてることで、私たちの健康や食文化を見直すとともに、丹精込めた農産物を有効に活用する新たな農業の可能性が見えてくるのではないのでしょうか。



出品者を紹介



元木 喜一さん・芳江さん（多摩区宿河原）

『いもがら・切り干し大根』
手間と根気で我が家の味に

里芋の茎に注目したのは30年ほど前。収穫作業をしていて「茎を分けてください」と次から次へと近所の方が来るので、何に使うのかと聞いてみると「田舎の味が懐かしくて探していた」とのことです。元木家ではあまり食べていなかったため、馴染みがなかったのですが、これを契機に、保存用として作るようになりました。

品評会で賞を受賞するほどの腕前を持つ、芳江さんは芋の収穫前の畑に入って、背丈以上に伸びた茎の中から丸く太い物を選んで、保存用に加工します。保存用に加工するには、茎の皮を丁寧むき、5本を「括り」で「はざかけ」のように天日干しをします。水分がなくなると細くなるので縛り直すなど、日焼けを気にしながら色合いよく仕上がるように干していきます。

今ではすっかり我が家の味になって、家族に喜ばれているので「お嫁さんにも加工を継いでもらいたい」と願っています。

『ゆずジャム』 皮のアク抜き方法が決めて

栗や柿、プラム、梅、桑の実、ブルーベリー、イチジク、原木シイタケなど、自宅周辺の畑と雑木林を活かして果樹を中心に栽培しています。セレサモスには1年を通じて、何らかの収穫物が出荷できるように作付けを工夫しています。

農家では、昔から漬け物や梅干しなどの保存食品を作ってきたので、加工食品作りには大変興味がありました。今回出品した「ゆずジャム」は、女性部の集まりで部員の方が、ゆずのコンポートを作ってくれたのがきっかけ。皮のアク抜き方法をテレビで知ってから、自家消費を中心に

に作るようになりました。

毎年たくさんの「ゆずジャム」を作るようになった時、民生委員のバザーでゆずジャムと味噌を和えた「ゆず味噌」を出品したところ大人気。手間がかかり大変でしたが、加工食品作りへの自信となりました。

現在は食品衛生責任者の資格を取得。加工施設を造り本格的に加工食品作りに挑戦してみようかと思案中です。



森 キクノさん（高津区久末）



岸井 栄さん（多摩区南生田）

『ゆかり・シソシロップ』 貴重な梅肉エキスも人気

梅と野菜の農家で、収穫の全量を庭先で直売しています。青梅の多くは毎年予約で直売していますが、販売用として梅干しも漬けています。とくに人気なのが、手間がかかる「梅肉エキス」。珍しく貴重な物なので、リピーターからの強い引き合いのある一品です。

今回出品した「ゆかり」は、梅干しを漬けて、天日干しするさいに取り除いた「シソ」を、同じように天日干しして保存。必要な量だけ取り出して電子レンジで再度乾燥させ、ミキサーで砕いて作ったものです。また、シソシロップは、シソの葉を煮立てて、濾したエキスに砂糖と酢を入れて煮込んだもの。水で割ってジュースとして、夏バテ予防や疲労回復の健康食品として利用しています。

その他にも梅酒や梅ジャムなど自家消費用として作るなど、これからもいろんな加工食品作りに挑戦したいと思っています。



『ニンジンとオレンジのジャム』 野菜と果物のハーモニーがベスト

自家消費用の加工食品作りを楽しんでいます。とくにトマトケチャップは、トマトの出荷が最盛期になると、選果して残ったトマトを使っています。子どもたちからは「市販の味と違って、酸味と甘さのバランスがよくて美味しい」と、我が家の味として好評価を得て、親しまれています。

2年前に、東京農大で一般者向けの加工品講座が開かれたので、基本を学びたいと受講。今までは、人の話を聞いたり、参考書を読んだりと自己流で作ってきたので、一度は作り方の基本を学びたいと受講したものです。

今回出品した「ニンジンとオレンジのジャム」は、その時のレシピに基づいて作ったもの。どこの農家でも、自家消費を含めて作付けが増えているニンジンと、最近では庭木や畑の隅に植えられるようになったオレンジを使ったジャムです。野菜と果物のハーモニーがベストマッチで、色合いも綺麗な二品になっています。



城所 千恵美さん（宮前区初山）



『梅のさとう漬』 冷蔵庫での保存が 決め手

食用菊やいもがら、切干し大根など、天日干しして保存するいろいろな農産物を加工しています。昔は「麦を栽培していたので、うどんもよく作っていました」。今回、出品した「梅のさとう漬」は、ひろ子さんの実家でよく作られていたもの。実家の味を懐かしく思い出す一品として4年前から作り始めました。

我が家の木は小梅が多いので、セレサモスなどで買った梅を、「梅わり器」で割り、種を取り除いてから漬け込んでいます。今では、食卓に欠かせない一品になっていて、温かいご飯に添えたり、お茶請けなどに人気です。

味の決め手は、果肉を漬ける甘みのバランスと「カリッ」とした食感。1年間分として6、7kgを漬け込みます。保存方法は、常温だと果肉が軟らかくなって食感を失うので、専用の冷蔵庫に入れて保存しています。



横山 ひろ子さん（多摩区生田）



白井 加壽子さん
（麻生区細山）

『梅干し』 減塩と果肉の 味にこだわる



市内梅作りのリードオフマンとして農林水産大臣賞に輝き、栽培技術を高めてきた白井家。

家族の健康と梅干し作りの奥深さを知りたいと、塩分を控えて保存が利き、果肉の味わいを楽しめる限界に挑戦。塩漬けて天日干しするまでの衛生管理の徹底をはかっています。必ず傷のない梅を使用し、お湯で梅を洗い、樽から漬け石まで注意して消毒。室温や湿度を一定に保ちながら天日干しの時期まで徹底管理します。

食材として利用するには、1年間ゆつくりと熟成させ、2年目以降のものが食卓にのびります。お弁当に入れたり、料理の隠し味に使うなど用途は多彩。漬け方は同じでも品種ごとに果肉の味わいに違いがあるため、「南高」と「十郎」ではまったく違った味わいを見せます。

これからは「塩分を抑えて果肉の味を活かす梅干し作りに挑戦していきたい」とこだわりを語ります。

から、明治
んとコラボ
を製作。作
どの人気商



かり」は地元
る井田山の
イメージして
りとした優しい
好評です



店主＆商店会長
を務める横山さん

オリジナル商品で商店街を元気に



昭和32年創業で商
店会と同じ歴史を歩
み、地域に根付く老
舗として愛されてい
る和菓子屋さん

松柏堂

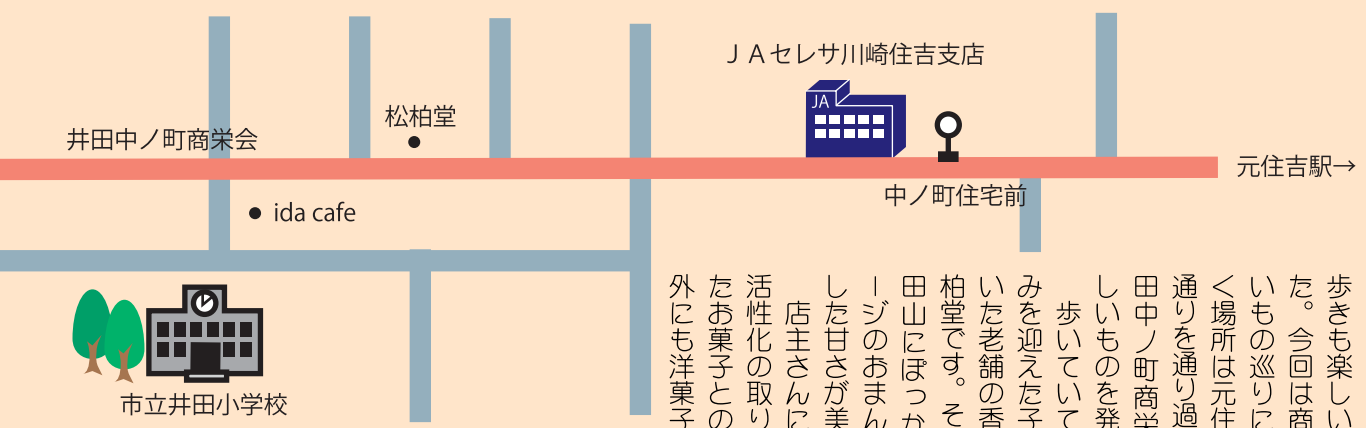
☎ 中原区井田中ノ町4-2
🕒 9:00～19:00 休 水曜日

川崎探検隊

井田中ノ町

を歩く

魅力ある個店を見つけ、
地域のつながりを感じる



年に4回
イダナTimes
を発行しています



idacafeは
会議や地域の人々の
教室として活用
されています

ほかほかの春の陽気になり、町歩きも楽しい季節になってきました。今回は商店街を歩き、美味しいもの巡りに出かけてみます。行く場所は元住吉駅からブレイメン通りを通り過ぎたところにある「井田中ノ町商栄会」。さっそく美味しいものを発掘しましょう。

歩いていて目についたのが春休みを迎えた子どもたちが集まっていた老舗の香り漂う和菓子屋・松柏堂です。そこで見つけたのが「井田山にぽつかり」と可愛いパッケージのおまんじゅう。しつとりとした甘さが美味しい一品でした。

店主さんにお話を伺うと、地域活性化の取り組みとして製作されたお菓子とのこと。この和菓子以外にも洋菓子が作られ、販売されています。

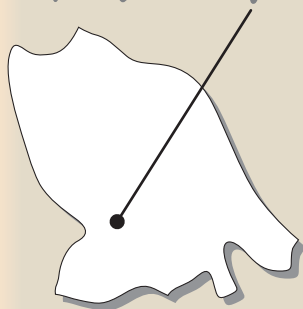
みなさんも町歩きを楽しみながら、美味しいものを探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

さらに進んでいくと、黄色の可愛いお店を発見。看板には生ジェラートの文字が♪気になり早速オーダーしたのは、一番人気のミルク味。フレッシュでとても美味しかったです。

子屋・DIVINに行ってみました。店前には「地元の醤油屋とコラボしたサブレ」と書かれた看板が。醤油と洋菓子の組み合わせはどんなものかと期待に胸を膨らませて入ったところ、なんと今日は売り切れ。残念!!! 次回の入荷も未定ということであきらめました。買えた方はラッキーですね。

ているとのことなので、早速洋菓子屋・DIVINに行ってみました。店前には「地元の醤油屋とコラボしたサブレ」と書かれた看板が。醤油と洋菓子の組み合わせはどんなものかと期待に胸を膨らませて入ったところ、なんと今日は売り切れ。残念!!! 次回の入荷も未定ということであきらめました。買えた方はラッキーですね。

中原区井田中ノ町



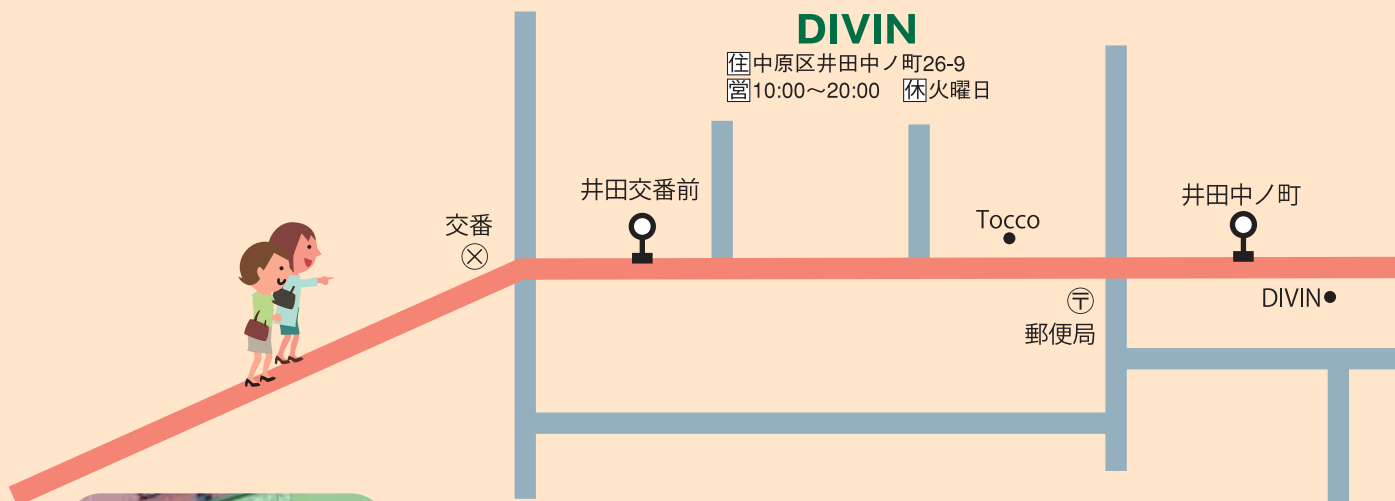
地域の南部には丘陵地で通称「井田山」と呼ばれる山があり、この井田山の北麓を西から東に向けて矢上川が流れている。以前は、畑と田んぼがあったが、昭和20年の後半から町が変化していき、駅周辺に商店街が形成されていった。30年代以降高層の社員寮や個人住宅が増加していった。



2007年にオープンした洋菓子店。「街を盛り上げたい」との思いから続いている地元の醤油屋として「しょうゆほんのりさぶれ」ったらすぐに完売してしまう商品となっています



「井田山にぼっのシンボルであ上に浮かぶ月を製作。甘くしっと味はお客様に



Tocco
 住 中原区井田中ノ町9-3
 営 10:00～21:00 休 水曜日

毎日作りたてのジェラートを提供!!
 これは一番人気のミルク味



生ジェラート!!

黄色いベンチは市内の高校生からのおくりものです



掲示板で情報発信!!

商店街の知名度をあげて街の活性化につなげたいと、井田中ノ町商栄会の有志で構成される活性化会議で話し合いを重ね、「井田」をテーマにしたオリジナルの和菓子&洋菓子を考案(上記で紹介する2品です)。商店会ではこうした商品開発の他、掲示板やフリーペーパーを作って情報発信を行い、「井田」の魅力発信に取り組んでいます

担い手支援で栽培講習会

農家の担い手支援の一環として、毎年行っている果樹栽培講習会が、3月4日、5日の両日、多摩区の市農業技術支援センターで開かれました。

講習会は、柿、ミカン、イチジクなど5種類の果樹栽培について行われ、4日に行われたブルーベリーの講習では、枝の密生による弊害を無くし、実を大きくするための剪定の仕方を、センターの職員が講師となって、実際にブルーベリーの樹木を使って行いました。

参加者からは「知らない枝を切るのも勇気がいるが、実際にやってもらえると良く理解できる」と、講習の手応えを感じていました。



農業技術支援センターで行われた栽培講習会

第17回女性部連絡協議会大会・家の光大会

第17回女性部連絡協議会大会・家の光大会が3月7日、本店セレサホール飛翔で行われ、女性部と役職員など合わせて515人が参加。来年度の活動方針の申し合わせが承認されました。

大会で上野弘子会長は「今年度は食農教育や家の光普及活動など様々な活動に積極的に取り組んだことにより、家の光文化賞を受賞することができ大変嬉しく思っています。引き続き、次世代育成に力を入れていきましょう」とあいさつしました。

引き続き、今年度の活動報告が行われた後、来年度の活動内容として若い世代が目を向けるような多様な仲間づくり活動への取り組みなどが承認されました。



あいさつする上野会長



笹野氏に花束を送る

大会後は「待機晩成 日本一の脇役が語る 人生の美学」と題して、俳優の笹野高史氏による記念講演が行われました。

笹野氏は名映画に出演した俳優人生を演技力と巧みな話術で振り返るとともに、講演中には早口言葉を織り交ぜるなどして参加者の心をつかみ、終始会場を笑いの渦に包みしました。

善意の募金を社協へ寄贈



斉藤会長へ募金を手渡す柴原組合長

J Aでは昨年度行った感謝の集いや准組合員の集いなどのイベント会場で寄せられた善意の募金、2,939,110円を社会福祉協議会へ寄贈しました。

今回の寄贈は、3月24日と25日の2日間に亘って行い、川崎市社会福祉協議会をはじめ、各区7か所の社

会福祉協議会の事務所に寄贈しました。

25日には柴原組合長が中原区の市総合福祉センターを訪れ、川崎市社会福祉協議会の斉藤二郎会長へ募金を手渡しました。斉藤会長は「ご厚意に感謝します」と述べ、J Aに感謝状が贈られました。

青壮年部が役職員と意見交換

青壮年部は3月6日、高津支店で職員と初の農業体験実習報告交流会を開きました。

同会は、JAが青壮年部の協力で行う新入職員の農業体験実習の一環として行われたもの。当日は、部員と職員合わせて79人が参加し、各支部で行った実習の成果を発表しました。

職員は「農業の大変さがよくわかった」、「体験で得た知識が、日本農業検定の合格につながった」など、感想や実習の成果を語りました。

交流会の一部としてボーリ

ング大会も行い、部員と職員が一段と交流を深めました。

また11日には同支店で、青壮年部リーダーフォーラムを開き、青壮年部役員と柴原組合長ら役職員合わせて27人が参加しました。

職員の農業体験実習などの活動報告に続き意見交換では青壮年部が、援農システムの充実や2月の大雪で割れたガラスの処理対策などを要望。柴原組合長ら役員が1つ1つ丁寧に答え、活発に意見交換をしました。



実習の成果を語る職員



青壮年部役員とJA役員が活発に意見を交わす

JA新採用職員が研修会

今年度のJA新採用職員の研修が3月17日から2週間の日程で行われ、42人の新採用職員が、経理の基礎や電話対応などを学びました。

研修初日には柴原組合長の講話が行われ、「これからJAを引っ張る皆さんに、日本の農業を守ってほしい」と思いを伝えました。また今年度は研修に先立って1月に農産物の栽培知識などを問う、日本農業検定試験も行われ、全員が合格しました。



真剣な表情で研修を受ける新採用職員

「家の光文化賞」祝賀会 盛大に行われる

2月に大阪で行われた、全国家の光大会で受賞した、「家の光文化賞」の受賞祝賀会が3月28日、本店セレスホール飛翔で盛大に行われました。

当日は、支部長本部連絡協議会委員や女性部連絡協議会委員、青壮年部の代表者や役職員など合わせて180人が出席。冒頭、柴原組合長が「この栄えある賞を受賞できたのは、組合員をはじめとする皆さまのおかげ。今後とも各事業への協力をお願いします」とあいさつしました。

受賞までの経過報告後、出席者全員で乾杯し、栄誉ある受賞を祝いました。



▲全員で栄誉ある受賞を祝った
◀あいさつする柴原組合長

果樹部 柿生支部 初めての柿接ぎ木講習会

果樹部柿生支部では、柿の接ぎ木講習会を3月17日に麻生区岡上の果樹園で行いました。

講習会は柿を生産している部員の要望で今回初めて行われたもの。この日は11人の部員が参加しました。

講習会は始めに岡上営農団地内の山田清成さんの倉庫で県農業技術センターの職員による接ぎ木の講義が行われ、その後山田秀樹さんの果樹園で実際に接ぎ木の作業を行いました。

参加した部員は、「去年は柿の実りが悪かったので、今年は何とかしたいと思い参加しました。接ぎ木で良い柿を作りたい」と、接ぎ木による生産増に期待を寄せています。



講師の接ぎ木作業を見入る参加者

新入学児童に黄色いランドセルカバーを贈る

J Aでは新入学児童の交通安全を願って、川崎市の交通安全パートナー事業に協賛しています。3月25日に市役所本庁舎で寄贈式が行われ、福田紀彦市長に黄色いランドセルカバーを贈りました。

市では同事業で、新入学児童に交通傷害保険付きのワッペンと、ドライバーに注意を促す黄色いランドセルカバーを贈っています。J Aは平成20年から毎年協賛し、今回で7回目になります。

ランドセルカバーとワッペンは121校の私公立小学校の全新入学児童12,374人に贈られました。

寄贈式には、児童を代表して川崎区の大師小学校、東門前小学校に入学予定の権代真^{ごんだいまこと}さんと大森悠来^{おおもりゆうら}さん



児童に黄色いランドセルカバーを贈る柴原組合長と福田市長

んが出席。柴原組合長と福田市長から、注意を促す信号機の絵と「こうつうあんぜん」と書いたランドセルカバーを受け取りました。

柴原組合長は「地域で交通安全を見守っていますので、元気に通学してください」と笑顔で、入学を祝いました。

ウォーキングで楽しい時間



春を感じながらウォーキングする参加者

中原地区で3月19日、健康ウォーキングが行われ、組合員と女性部員、一般募集で集まった人や役職員合わせて63人が参加しました。

中原支店に集まった参加者は、川崎ウォーキング協会の大箭英雄さんと鈴木サク子さんの指導の下、念入りにウォーミングアップを行い、

肌寒い曇り空のなかスタート。等々力緑地や二ヶ領用水に沿うルートを通り、道中の梅や河津桜などを楽しみながら、7^時の道のりを約2時間かけて歩きました。

ゴールに着いた頃には、すっかり体が温まり、春の訪れを感じながら、心地よい汗を流しました。

講習会と試食会でのらぼう菜をアピール

J Aと川崎市などで構成される「かわさき地産地消推進協議会」では、川崎の伝統野菜「のらぼう菜」を、川崎の代表的な野菜としてもっとアピールしようと、セレスモスでのらぼう菜の栽培講習会と試食会を開催しました。

3月10日、組合員向けに行われた栽培講習会では、保存会の高橋孝次会長が講師を務め、栽培方法や摘芯の方法について講義を行いました。

また14日には企業向けに試食会を行い、地産地消や伝

統野菜の利用に前向きな企業その他、野菜残渣等のリサイクル関係者、行政関係者などが参加。参加した企業からは、今後の生産量の確保について指摘がでるなか「葉がしおれやすい特性や収穫時期が限定的というデメリットをメリットとして捉えていきたい」、「今の時代、これほど希少性がある野菜も珍しいので、価値ある商品としてPRしていけたら」と、商品化に向けた好意的な意見も寄せられ、有意義な試食会となりました。



のらぼう菜のほ場を見学する参加者



試食会でのらぼう菜を味わう企業関係者

宮崎支店で300億円報告会

宮崎支店の貯金残高300億円達成報告会が3月10日、同支店で行われ、大台達成を祝いました。

宮崎支店のセレス創立時の貯金残高は140億円余。以来、各事業とも順調に進捗を重ね、平成25年12月に待望の300億円を達成しました。

ご支援をいただいた組合員や地域利用者に感謝し、更に地域に貢献できるように努力して参ります。



あいさつする田邊昇一理事

農業新聞優績および機関誌コンクールで表彰

県下J Aによる平成25年度日本農業新聞購読推進運動と機関誌コンクールの表彰式が3月17日、平塚市のJ Aかながわビルで行われました。

当J Aは、日本農業新聞購読推進運動において、目標を上回る優秀な成績をおさめ、最高の栄誉である特別優績J Aとして表彰を受けました。



表彰状を受け取る原副組合長

また、平成25年度機関誌コンクールにおいては、冊子の部で機関誌「セレス」が、幅広い編集内容や、記事の取り組み姿勢が評価され、優秀賞を受賞。それぞれ原副組合長が壇上で表彰を受けました。



文化刺繍で ストレス解消

逸
ITSU
私の好きなこと

学生時代に文化刺繍と出会い、今までに手がけた作品は70点以上。花や動物のほか、国内外の風景や絵画などその題材は様々です。完成までに多くの時間を要する刺繍は、細かい作業の積み重ね。忙しい日々のわずかな時間を見つけては針を刺し、3週間から半年ほどかけて仕上げていきます。

長い道のりになりますが、この時間こそが至福のひとつ。完成図を頭の中で描きながら、1針1針刺していくと、アツと言う間に時間が過ぎます。この作業を繰り返して、作品が仕上がった時の達成感

PROFILE

父から受け継いだ盆栽の世話を楽しむ。他に梅干しやらっきょう漬、ユズやキウイフルーツジャム、梅やカリンの果実酒など加工品づくりも楽しむ。



麻生区王禅寺東
前田 和子 さん





■ ひゅ う ま ん

第2の人生が大きな生きがい

幸区鹿島田 梶 幸雄さん

金型メーカーの役員を引退後、市のシルバー人材センターに登録し、第2の人生として、庭木剪定の仕事を始めました。

子どもの頃から植物の手入れが大好きで、自宅の庭木の剪定も50年以上自分で手がけてきました。

その経験から、多少の自信はありましたが、初めて扱う樹木の対応に苦慮することもしばしば。「仕事として携わる以上、基礎から勉強しなければ」とすぐに通信教育を始めました。毎朝5時から2時間程度、仕事の前に勉強し、民間の「庭園管理士」と「庭園指導学習指導員」の資格を取りました。

同時に、木に登ったり、高い場所での作業が多かったりと体力が必要なため、腹式呼吸や腹筋運動などのトレーニングを毎日実践。体力は向上し、体は二十歳の頃の体型になっていきました。

知識と体力が充実し、経験を積み重ねていくことで、剪定の仕事にも自信がつけられました。

その結果、指名してくれるお客様が増え、最近では3か月先まで予約が入るようになりました。「長い時間待っていただくお客様をが

っかりさせることはできない」。責任感が増すとともに、大きな励みにもなっています。

依頼者のなかには高齢者や一人暮らしの人も多く、仕事以外にも世間話や個人的な相談をされるなど、お互いに信頼し合えるよい関係を築いています。

たくさんの方の知り合いができることがありがたく、誰かの役に立っているという実感が、日々の生活の大きな生きがいになっています。「これからも健康を維持して、剪定の仕事を続けたい」と楽しみにながら今日もはさみを動かします。



父が亡くなったのをきっかけに、パンコンシヨップでの仕事を辞め、就農しました。子どもの頃に収穫や販売の手伝いをした程度で、実際には農業の知識や経験はゼロ。就農当初は苦労の連続でした。

鍬を持ち土を耕すことから始めてみると、見慣れたはずの畑が今まで見ていた時とは違いとても広く感じ「一人できれいにしていたなんて」と、父の偉大さを改めて感じました。作付け前の除草作業でも手伝いに来

『苦労を乗り越え スタートラインへ』

多摩区長沢 松澤英二さん

てくれていた叔父から「もう1回やったほうがいい」と言われました。「一生懸命やったのに」と一度は投げやりな気持ちになりましたが、叔父の作業と見比べるとその差は歴然。自分の未熟さを思い知り、農業の大

おいしく、とれたて野菜の魅力を実感しました。それからは近所の人に差し上げる程度だった野菜の品目を増やし、直売所を開設しました。少しずつ地域にも浸透し、固定客も増えました。

変さを痛感しました。改めて感じた父の偉大さや農作業の大変さなど、様々な苦労を経験し、初収穫したトウモロコシ。食べてみると今まで食べたものよりも格段に

「このナスがおいしいからまた来たよ」と言ってくれる人や宅配便のドライバーから「水分と栄養補給を兼ねてこのトマトを食べたら調子がいいよ」の声が励みにもなり、やりがいにつながっています。

最近では、共生植物を植えて害虫を防いだり、株間を広げたりと、環境にも配慮しながら栽培方法を工夫しています。

「やっとスタートラインに立ったばかりで、まだまだ努力が必要」。これからも同世代との情報交換をしながら「さらによいものを作りたい」と、なじんできた鍬を手に畑にかけます。



4年前に結婚し、1歳の息子の子育てを、妻と一緒に楽しんでいます。妻の両親も農業に携わっているため、いろいろとアドバイスしてくれることに感謝しています。最近は近所の直売所などを巡り、品目や値段、包装方法などの参考にしています。





ユリ科ネギ属の中央アジア原産。
ニンニクを選ぶポイントは、皮の乾燥具合と重さ。皮が茶色く変色しているものは避け、外側の皮が数枚重なっており、カサカサに乾燥しているものを選びましょう。また、大きさの割に軽い物は中がすかすかの可能性もあるので、丸く重いものがオススメです。購入後は、ネットに入れ、風通しのよいところにつるして保存しましょう。長期保存する場合は、ネットのまま新聞紙に包み冷蔵庫へ。

市内でも栽培が増えてきているニンニク。独特の匂いがあることから、無病息災を祈り魔除けとして使用されたり、ドラキュラに近づけると難を逃れられるという説があったり、世界中で古くから親しまれてきました。そんなニンニクの匂いのもとにはタマネギにも含まれる硫化アリルの一種・アリシンという成分。これは腸を整えるとともに、食欲増進、アンチエイジングに効果的です。また、スタミナ源となるスコルジニンと呼ばれる成分はビタミンB₁の働きを高めてくれます。ビタミンB₁は肉や魚などのタンパク質を含む食品に多く含まれているので、これらと一緒に食べることで、疲労回復や脳の活性化、滋養強壮などの効果を発揮します。

ニンニクの活用方法は様々あり、芋のようなホクホク感を味わいたい場合はホイル焼きにするのがオススメ。また炒めてそのまま食べたり、焼き肉料理などで材料のクセを消し香辛料としても活用することができます。

このように様々な栄養と調理法を楽しむことができますが、食べ過ぎには注意が必要です。刺激が強いのので、生の場合は1日1片、加熱したものは2〜3片を目安に食べましょう。

ガーリックトースト

材料

- ・フランスパン…1/2本 ・バター…25g ・パセリ…適量
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・ニンニク…〈おろしとみじん切り用〉各1片

作り方

- ①バターを電子レンジに30秒ほどかけて柔らかくし、オリーブオイルとおろしニンニクを混ぜる。
- ②フランスパンの真ん中に切れ目を入れ、その間とパンの表面に①のガーリックバターを塗る。その上にみじん切りにしたニンニクをかけ、トースターで焼く。最後にパセリをふりかけてできあがり。



コスモスの切花栽培について

コスモスはメキシコ原産のキク科一年草で、「秋桜」と書かれるように可憐な花が夏から秋まで切花としても人気です。

【品 種】

ベルサイユ	…大輪〈レッド、スペシャル、ピンク、ホワイト〉
センセーション	…中大輪・早生種 赤色、桃色、白色
あかつき	…中大輪・絞り咲きの極早生種
キャンパスシリーズ	…中大輪 晩生種で10月から咲く秋咲き品種 〈ディープレッド、イエロー、オレンジ〉



センセーション

【栽培準備】

日当たりよく排水のよい場所を選び、前作の肥料分が残っていれば肥料を施しません。肥料過多にならない程度の元肥はジシアン有機特806号10kg、BM苦土重焼燐2kg、硫酸加里2kg／各a当りを施用します。栽植間隔は10×10cmに1本程度とし、15cm角5マス目のフラワーネットを1段張ります。

【播 種】

4月～7月に直播きで行いますが、出荷時期が集中しないように播種時期を少しずつずらします。発芽適温は15～20℃です。株間5cm×畦間10cmの6条植え（通路50cm）の1粒播きか、6条のスジ播きにし、種子が隠れる程度に覆土します。発芽が揃うまでの2週間は、乾燥させないようにします。雑草の多いほ場では5穴黒マルチを使うか、播種後すぐにトレファノサイド乳剤300倍を散布して防草を行います。

【栽培管理】

本葉が出始めた頃に、株間が10cm×10cmになるように間引きます。生育するにつれて倒伏しやすくなるので、こまめにネットを引き上げます。茎が太くならないように、明らかな肥料不足でない限り、追肥はしません。

【病害虫】

うどんこ病、灰色かび病、炭そ病、ネキリムシ、ハダニ、アブラムシ、アザミウマなどが発生するので、早期発見早期防除に努めますが、特にうどんこ病は甚大な被害となるので、早めの的確な防除を行います。

【収穫調整】

小花が色づき、やや開花した状態が収穫適期ですが、この時、頂花は七分咲きの状態で収穫です。地際から切り取り、下葉を15～20cm取り除いて、すぐに水揚げします。出荷までの間は花持剤を使つての水揚げを行います。

【栽培暦】

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
旬	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
〈7月出荷〉				○							
〈8月盆出荷〉					○						
〈9月彼岸出荷〉							○				
〈10月出荷〉								○			
〈11月出荷〉									○		

○: 播種 □: 収穫時期

※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。

いつにない寒さで積雪した冬も終わり、ポカポカ陽気の春到来ですね。行楽を予定されている方も多いことでしょう。野山や海で自然を満喫すると気持ちの良いものですが、そんな中の心配事に「虫刺され」があるのではないのでしょうか。中でも「ハチ」に刺されることは、痛みや恐怖がともなうばかりでなく、時には命に関わりますのでしっかりと対策をすることが必要です。そこで今日は、ハチに刺された時の応急手当をご紹介します。

1. 毒を出す

刺された傷口を指でつまむと、さらに体内にハチの毒液を注入させてしまう恐れがあります。爪で毒針を弾き抜くとともに、爪で傷口を圧迫しながら**流水で洗い流します**。毒を体内に取り入れる恐れがあるため、救護者が口で吸い出す行為は厳禁です。

2. 薬を塗る

抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を傷口に塗布します。そうすることで、症状や炎症を鎮めます。アンモニア水は効果がないばかりでなく、傷口がただれるので用いないようにしましょう。



3. 冷やす

薬を塗布した上から、**傷口をよく冷やします**。そうすることで、傷口の痛みや腫れを軽減させるとともにハチの毒液が体内に吸収されにくくなります。

4. 場合によっては救急車！

1～3が基本の応急手当となりますが、中には**アナフィラキシーショック**といって重篤なアレルギー症状を起こす人もいます。アナフィラキシーショックの症状は、全身のじんましん・吐き気・呼吸困難・意識消失などです。これらの症状を含めて様子がおかしいと感じたら、迷わず救急車を呼びましょう。

応急手当をするにも、何も手元に準備がなければ対応ができません。行楽へ出かける時には、「ペットボトル入りの水・抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏・瞬間冷却剤」などを持って行きましょう。備えあれば憂いなしです。万一に備えてこれらを持参し、春を満喫してくださいね。

(保健師：^{うんてん}運天 ^{さとこ}智子)

5月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21～4/19

【全体運】ゆったり過ごせば、英気を養える。近場の温泉でのんびりしては。趣味や楽しみに熱中して【健康運】無理は禁物。リラックスを心掛けると◎【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ

おうし座 4/20～5/20

【全体運】自分に自信が持てるはず。やってみたいことには果敢に挑戦。未体験分野ほど成功率は高め【健康運】オーバーペースはNG。休息を忘れずに【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

ふたご座 5/21～6/21

【全体運】インスピレーションがさえそう。ピンときたら直感を信じて。サービス精神を発揮するのも大事【健康運】興味あるスポーツを始めれば好影響大【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ

かに座 6/22～7/22

【全体運】得意なことや好きなジャンルがきっかけで人脈が広がる。講演会などに積極的に参加して【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に【幸運を呼ぶ食べ物】アオリイカ

しし座 7/23～8/22

【全体運】持論に固執するあまり、チャンスを見逃しやすい。もっと柔軟に周囲の意見を取り入れて【健康運】評判の健康法が体質にぴったり合うかも【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

おとめ座 8/23～9/22

【全体運】行動力が上昇。普段なら躊躇することに思い切って挑める。保留していた事柄にも解決の糸口が【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと【幸運を呼ぶ食べ物】アジ

てんびん座 9/23～10/23

【全体運】物事を邪推しやすい傾向がチャリ。親切にされたら裏を読まず、素直にお礼を言って【健康運】疲れをため込みやすい月。適度に発散を【幸運を呼ぶ食べ物】イサキ

さそり座 10/24～11/22

【全体運】ひとつの作業に集中できず、注意力が散漫気味。好きな絵を飾り、つきを呼び込んで【健康運】食事のバランスを整えると好結果に【幸運を呼ぶ食べ物】しらす

いて座 11/23～12/21

【全体運】些細なことでイライラしやすい。人の揚げ足を取るのは避けて。いつもの笑顔をキープすれば開運に【健康運】簡単な柔軟体操で体をほぐすとグッド【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

やぎ座 12/22～1/19

【全体運】レジャー運が活性化。話題のリゾートに出掛け、リフレッシュを。プランをオープンにしても正解【健康運】心を落ち着ければ体調も上向いてきそう【幸運を呼ぶ食べ物】メロン

みずがめ座 1/20～2/18

【全体運】余計なおせっかいが原因でトラブルを招きやすい。人のことより、自分がやるべき作業に意識を向けて【健康運】体力増強に励むと効果を感じる【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

うお座 2/19～3/20

【全体運】好奇心が旺盛になる。興味を引かれるジャンルについて調べて。トレンド情報に注目すると良い刺激に【健康運】ウォーキングなど軽い運動が◎【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

◇雪にも負けず◇
散歩の途中にいつも立ち寄る寺の河津桜が、2度の大雪にも負けず、見事に咲いていました。
(高津区・今村さん)

◇ビックリ!◇
2月号の特集に祖父母が出ていたのでビックリしました。川崎に方言があることにも驚きました。
(中原区・長谷川さん)



◇頭の体操◇
いつも楽しくクロスワードパズルに挑戦しています。頭の体操にもなり、続けていきたいと思っています。
(麻生区・東川さん)

◇過ぎやすくなった◇
3月に入ってから寒い日が続いていましたが、ここに来て気温も上がり、過ぎやすくなってきました。
(多摩区・伊藤さん)

◇美味しそう◇
2月号の特集を読み、川崎にも方言があることがわかりました。最終ページの「だご汁」が美味しそうですね、母と一緒に作ってみようと思いました。
(川崎区・村谷さん)

◇春が来た◇
2週続けての大雪。庭の雪が少しずつ溶けはじめた所に、フキノトウが顔を出していました。春はそこまで来ているんですね。
(高津区・小宮さん)

◇なかなか見事◇
農業まつりでいただいた一輪のスミレが、今は7つ8つときれいに咲いています。色も良く、紫、白、芯に黄色となかなか見事です。
(川崎区・須山さん)

◇臨場感に納得◇
本誌2月号の特集「川崎言葉を探して」を読み、聞き慣れない言い回しも、慣れれば愛着も湧き、方言の持つ臨場感に思わず納得してしまいました。
(多摩区・大縄さん)

◇思い出した◇
2月号の「川崎言葉を探して」を読み、亡くなった母のことを思い出しました。冬には「こたつに入っていると、ずつなしになつていけない」とよく言っていました。
(宮前区・森さん)

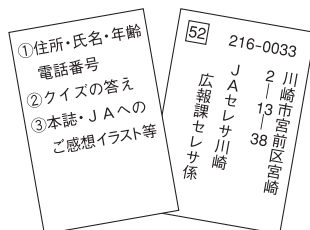
◇セレサモス◇
いつもセレサモスを利用し、地場の野菜を楽しんでいます。
(麻生区・広瀬さん)

◇良かった◇
方言の特集がとても良かったです。
(中原区・若山さん)

◇投稿のお礼◇
たくさんのお便りありがとうございました。これからも感想お待ちしております。
(JA広報課)

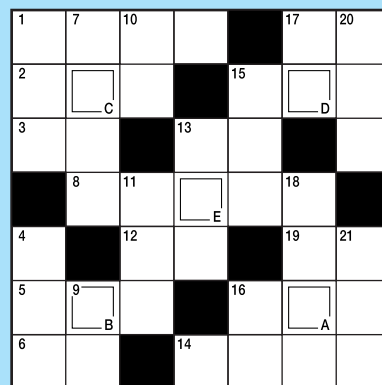
応募方法

■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円分をプレゼントします。送付方法は、郵送で、住所、氏名（匿名の方はペンネームを添えて）、年齢、電話番号、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。
◎締切 5月16日(金)必着



お寄せ頂いた
ご感想、イラスト等
は本誌で掲載する
ことがあります。
ます。

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①吐く糸は絹になります
- ④端午の節句に食べる和菓子
- ⑦中身は開けてのお_____
- ⑨赤、青、黄、緑、紫など
- ⑩グー対チョキならグーの方
- ⑪人間_____に入って健康をチェックした
- ⑬ぴん札には入ってません
- ⑮ラスベガスやマカオのものが有名
- ⑯もう精も_____も尽き果てたよ
- ⑰指でギュッと押すと気持ち良い
- ⑱荷造りをし、転出届を出して……
- ⑳うりのつるに_____はならぬ
- ㉑フランス語で栗のこと

ヨコのかぎ

- ①漢字の一部から作られたという文字
- ②生きているものに一つずつあります
- ③背中とお尻の間
- ⑤司会者が手に持つ商売道具
- ⑥帰り道のこと
- ⑧5月4日は「_____」 祝日です
- ⑫指の先に生えています
- ⑬父や母の兄弟
- ⑭アナログ時計では1日に2周します
- ⑮大分名産のかんきつ類
- ⑯良い話を聞くと温かくなります
- ⑰一般的に縄より太め
- ⑱夫のいる身です

2月号のこたえ

ソツギョウ



応募総数 39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。

晴れの入賞者

敬称略()内住所

平成25年度市施設野菜立毛共進会(3月の部)
3月4日 市内巡回 出品点数3点
▽特選=トマト(ごぼうび)・持田高弘(東有馬)
平成25年度県植木品評会
3月12日 大船フラワーセンター 出品点数140点(市内12点)
▽銅賞=カクレミノ・内田晴夫(有馬)、ヒサカキ・内田幸一(同)

振り込め詐欺防止で感謝状



感謝状を受ける重久職員(右) 未然防止に努めてまいります。

様々な手口で今も発生し続けている振り込め詐欺。この被害を未然に防いだことで、梶ヶ谷支店の重久美穂職員に3月12日、高津警察署から感謝状が贈られました。

J A では今後も詐欺被害の

農業用廃プラ・廃ビニールの回収を実施

J A セレサ川崎では農業用廃プラ・廃ビニールの回収作業を3月19、20日の両日に麻生区の黒川営農団地管理倉庫と宮前区宮崎の経済連牛乳工場跡地で行い、合計7,255kgを回収しました。



麻生区黒川での回収作業

連休の営業のご案内

※5月連休(3日～6日)の営業は次の通りです。

	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
本支店	休業			
ATM	休止	9:00～19:00 県内JAカード以外のご利用は17:00まで	9:00～19:00 県内JAカードのみ取扱い	9:00～19:00 県内JAカード以外のご利用は17:00まで
※生田支店は仮店舗営業につき3日～6日のATMを休止させていただきます。				
〔セレサモス〕	休止	10:00～18:00 県内JAカード以外のご利用は17:00まで	10:00～18:00 県内JAカードのみ取扱い	10:00～18:00 県内JAカード以外のご利用は17:00まで
※営業時間外・休日の緊急連絡先:0120-50-9874(県信連集中監視センター)				
JA共済自動車事故	※緊急連絡先:0120-258931(フリーダイヤル事故はクミアイ)			
資料販売窓口(店舗)	営業	営業	営業	営業
予約・注文事務所	休業			
経済センター	4月25日(金)注文分 → 28日(月)配達			
	28日(月)注文分 → 30日(水)配達			
	30日(水)注文分 → 5月1日(木)配達			
	5月1日(木)注文分 → 2日(金)配達			
	2日(金)注文分 → 7日(水)配達			
パーシモン	営業	営業	営業	営業
コイン精米機	9:00～16:00稼働			
セレサモス	通常通り営業			
セレササービス(株)【葬祭センター】	休業 ※緊急連絡先:0120-3096-56(フリーダイヤルみおくところ)まで			
セレサ不動産(株)本社・営業所	休業 ※管営業所は7日(水)まで休み			
全農かながわJAプロパンセンター川崎	休業 ※緊急連絡先:046-231-2014(JA-LPガス保安センター)			

広報モニターになりませんか

J A では26年度の広報モニターを下記要領で募集します。
【資格】市内在住の成人の方で、J A 事業や広報活動に関心のある方
【公募人数】30人(応募者多数の場合選考)
【任期】平成26年5月20日～平成27年3月31日
【任務】広報活動に対する意見や情報提供。アンケート

トの提出と広報モニター会議への出席

【締切】平成26年5月7日(水)必着
【申込方法】ハガキまたはメールにて「広報モニター応募」と明記。住所・氏名・年齢・電話番号・応募動機を明記。
【宛先】〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38
※問い合わせは、J A セレサ川崎広報課 (044-877-2964)
eメール info@jaceresa.or.jp

組織だより

てらや

寺矢支部(宮前地区)

支部は、尻手黒川道路の馬絹交差点の南側、中央部を国道246号線が通っています。かつてはそこかしこに田畑が広がっていましたが、現在は一面住宅地となり、地区全体を通して畑はほとんど見られなくなりました。その一方、馬絹の伝統として長く続けられてきた花き栽培は、地区外に植木場を確保しつつ今も受け継がれ、卓越した技術の継承もなされています。



組合員戸数は24戸。角田一夫支部長は、年1回の研修旅行で部員の親睦を深めています。

※次回は東部支部(稲田地区)と東部支部(柿生地区)です。

てんしゆく

天宿支部(菅地区)

多摩区菅の2丁目から5丁目にかけてが支部範囲。府中街道を挟んだ平坦な地域で、一昔前まで、ナシとモモの栽培も盛んでした。昭和30年代から宅地化が進み、今では地区内の多くは住宅地となりましたが、一部には耕作地が残り、ナシの栽培も行われています。

組合員戸数は30戸。西山正一支部長は部員の積み立てで行う3年に1回の研修旅行と、支部



活性化として行っている毎年のバス旅行などで、部員の結束と研鑽を図っています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第12回定例理事会…3月18日(火)
本店で開催【報告事項】平成26年度
支部長研修旅行…日程：7月24日(木)
～25日(金)1泊2日、視察研修先：神
奈川県農業技術センター、参加対象
者：146名。退職金限定定期貯金・
相続定期貯金の取り扱い…退職金の
獲得、相続による貯金流出防衛を目的に「退職金限定定期貯金」、「相続定期貯金」の新商品の取り扱いを開始する。組合員後継者結婚活動支援イベント…実施日：5月18日(日)、場所：さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト(相模原市緑区若柳1634)、内容：バーベキュー、募集人数：50名、申込締切：4月30日(水)。平成26年度JAバンク食農教育事業による小学生向け教材本の贈呈…食農・環境・金融経済教育を基本テーマとする教材本を市内小学校5年生を対象に贈呈する。対象小学校数：117校(市立113校、私立4校)、補助教材本の内容：「農業とわたしたちのくらし」5年生用・教師用指導書。他15項目を報告。【協議事項】平成26年度JA住宅ローンキャンペーン実施要領…名称：『JA住宅ローンとくとくプラン』、商品：(1)JA住宅ローン、(2)JAリフォームローン、実施期間：4月1日(火)～翌3月31日(火)、目標：450件。他18項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆3,119億円
貸出金	5,152億円
長期共済保有高	1兆6,324億円
年金共済保有高	315億円
購買品供給高	1,112百万円
販売品取扱高	782百万円
施設事業契約高	155億36百万円
組合員数	60,083人
うち正組合員	5,834人
准組合員	54,249人
	(3月31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、(セレスモスは、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
☆セレスモス…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。

5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)…2日(金)、7日(水)、9日(金)、14日(水)、16日(金)、21日(水)、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)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、27日(火)、29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。

5月の経営相談日(法律)

7日(水) 9:30～11:30 向丘支店
13:30～15:30 中原支店
13日(火) 13:30～15:30 柿生支店
20日(火) 9:30～11:30 橘支店
13:30～15:30 中原支店
24日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
27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。

5月の年金無料相談会

8日(木)鹿島田支店
11日(日)菅支店(※)
13日(火)鷺沼支店
15日(木)百合丘支店
18日(日)大師支店(※)
20日(火)宮前平支店
22日(木)子母口支店
25日(日)稲田支店(※)
27日(火)東柿生支店
29日(木)小田支店
予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。

5月の休日住宅ローン相談会

24日(土)大師支店、鹿島田支店、新城支店、高津支店、橘支店、宮崎支店、長沢支店、稲田支店、菅支店
25日(日)大島支店、日吉支店、小杉支店、住吉支店、久地駅前支店、子母口支店、鷺沼支店、向丘支店、百合丘支店、東柿生支店、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/)

5月のセレササロン

8日(木)中原支店
14日(水)高津支店
28日(水)新百合丘支店
会費：1,700円(中原支店会場)
2,000円(高津・新百合丘支店会場)
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.ceresaservice.co.jp



5月のセレスモス行事予定

☆出張販売
1日(木)11:00～ 小向支店
15日(木)11:00～ みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆セレスモスの駐車について
麻生警察署からの指導により、駐車場への路上待機は一切できません。

「セレサオープンカレッジ」開校します

対象：組合員およびその家族(18歳以上)で第1回(7/5)、第2回(8/23)の講義を受講できる方
申込方法：「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、参加希望回、住所、氏名、年齢、電話番号を明記しハガキ、eメール、FAXまたはお近くの支店までお申し込みください。宛先：〒216-0033宮前区宮崎2-13-38
JAセレサ川崎組織対策室

eメール：soshiki@jaceresajp

TEL:877-2197 FAX:877-6519

締切：6月6日(金)

※ご提出いただきました個人情報にはセレサオープンカレッジの運営にのみ使用させていただきます。詳細はHPをご覧ください。



向丘支部
フラダンスグループ



「フラダンスはなにより笑顔が大切!!」と素敵な笑顔を覗かせる30人のメンバー。カラフルなスカートで軽やかに揺らし、練習に励んでいます。

平成19年に結成したグループには、50〜70代の方が在籍。練習はAとBのグループに分かれて月に2回実施しています。

練習では、曲や手話の意味を理解することを大切に、フラの一つ一つの動作に想いを込めて踊っています。



中でも「一番得意なのはやっぱりアイラブユーの動きかしら(笑)」と冗談を言う場面も。こんな和気藹々とした雰囲気が出るのもこのグループの魅力の一つとなっています。

フラは全身を使うので、健康に良く、肩こりや腰痛などにも効果的。そんな様々な効果を実感しながら、日々笑顔を絶やさず、今日も元気にフラダンスを楽しみます♪



材料 (4人分)

- ・竹の子…500g
- ・ピーマン…5～6個
- ・醤油…大さじ4～5
- ・サラダ油…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1
- ・調味料(味の素)…少々

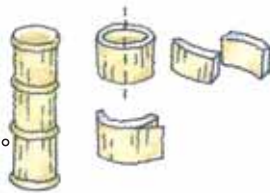


竹の子とピーマンの炒め

作り方

<竹の子の準備>

- ①伸びた竹の子の節と節の間を使用します。図のように縦半分にして、外皮をカットする。



- ①冷凍庫から出した竹の子を水でさらし、ざるにあけて水を切る。



- ②鍋に水をたっぷり入れわかす。そこに糖を入れ、竹の子を入れてあく抜きをする。鍋の水を捨てて、水にさらす。



- ②鍋に油を入れ、竹の子を炒める。その上に醤油を入れる。少し濃い色に仕上げる。(好みに調味料を入れる)

- ③竹の子を出し、縦5ミリの千切りにする。(シナチク仕立て) 水をはったボウルに入れ、よくかき混ぜ、白い濁りがなくなるまで水をかえてあく抜きを2～3回する。



- ③火を止め、余熱でピーマンを炒めてできあがり。

- ④ビニール袋やジッパーにいれ、水をしっかりと切る。平らにして何枚も重ね、冷凍庫へ入れる。(一年間使用可)

ワンポイントアドバイス

高津区千年 柏木 智寿子 さん

竹の子は一夜にして大きくなるので、節と節の間に包丁が入る部分を利用した保存用の竹の子をおかず仕立てました。何にでも便利に使えるので、ぜひ保存用にお試しください。

