

CERRESA

NO.201



特集 ミニ系野菜と注目の品種を紹介

セラサ
6

2014.June

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

Contents

特集	ミニ系野菜と注目の品種を紹介	3
	川崎探検隊 川崎新町駅周辺を歩く	8
PICK UP		10
逸	カラオケに魅せられて 高津区 河口 幸子さん	14
Asseman	畑とともに過ごして100歳 宮前区 柴原 ハナさん	15
パワー全開	基礎を固めて祖母の思いを守り継ぐ 幸区 石井 尊さん	16
食農NOU	サヤインゲン	17
	農作業ノート 夏から初秋の果樹管理 営農技術顧問 片木 新作	18
くらしNAVI	胃がん検診の新しいカタチ	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	殿町支部・中有馬支部	21
INFORMATION		22
enjoy 7E	柿生支部 民踊グループ	23
Dish Up!	旬野菜の春巻 宮前区 高田 恵子さん	24

7月の行事予定

5日(土)	セレサオープンカレッジ開校式 (10時～、本店)
10日(木)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、麻生市民館)
11日(金)	健康大学開校式 (10時～、13時半～、本店)
15日(火)	定例理事会
17日(木)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、高津市民館)
28日(月)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、川崎市総合福祉センター(エポックなかはら))
29日(火)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、川崎市総合福祉センター(エポックなかはら))

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

新タマネギの出荷作業

今月の表紙は、新タマネギの袋詰め作業をする麻生区早野の守谷公作さん。3月末から6月中旬頃まで、3,4品種を順番に栽培、販売しています。この時期の新タマネギは、少し硬いのが特徴。セレサモスへ出荷しているほか、自宅前の直売所でも人気を集めています。

また、この時期の直売所には、新タマネギのほかに、トマトやキュウリ、ニンジン、ラディッシュなど約10品目を並べて、毎日新鮮な野菜を届けています。





「雪小町」



「紅化粧」



「ごちそう」



「みさき」



「コリンキー」



「ブッチーニ」

小さな 野菜に注目



「オレンジ美星」



「美星」



「べか菜」

核家族化が進んでいる今日、消費者は大量購入ではなく、その日に必要な分だけの農産物を購入するスタイルに移行してきています。

そこで本号では、ミニ系の野菜や消費者の要望に応じて生産している品種を紹介。今後の栽培品種の参考になればと思います。



「セニョリータ」のミックス



「栗坊」



「シャオパオ」



「あやめ雪」

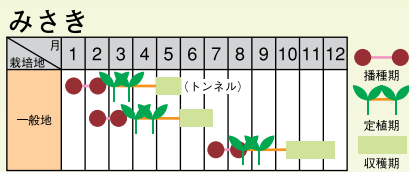


「フールドム」

タケノコ形でやわらかい キャベツ「みさき」



「みさき」は、葉肉がやや厚めでやわらかく、生食でも甘くて食味がよいです。一球の重さは1.2kg前後でそろいがよく、春まきや夏まきに適しています。萎黄病いおうびょうに抵抗性があり、草姿は開張性ですが外葉は小さく、密植栽培することができます。



以前は、家族そろって食卓を囲む生活が一般的だったため、カットした野菜よりも荷姿そのものが販売の主流でした。ところが、核家族化や共働き世帯が増えてきたことから次第に食卓風景も変わりました。

そのような背景もあり、消費者

ミニ系野菜と 注目の品種を紹介

は「その日に食べる分だけ購入する」ようになりました。店頭に並ぶ農産物も消費者の動向を受け、 $\frac{1}{2}$ や $\frac{1}{4}$ にカットされるようになりました。また、従来のパック販売のほかに、大粒化したイチゴを粒単位で販売している市内生産者もいます。

そこで今回は、食べきりサイズのミニ系や消費者のリクエストに
 応え生産している生産者の様子などを紹介いたします。

どちらも人気！手のひらサイズのカリフラワー

彩りが鮮やかな「オレンジ美星」

右に紹介している「美星」に比べ5~7日早く収穫でき、花蕾がオレンジ色の他は基本的には「美星」と同じです。光に当たることによりオレンジ色の発色が豊かになり、加熱調理後も鮮やかなオレンジ色を保ち、食卓が華やきます。また、生食用にも適しています。

春まき栽培では、発芽を均一にするため地温(20~25℃)を確保し、夏まき栽培では、通風、日当たりの良い場所を選ぶことがポイントです。



味も大きさも凝縮された「美星」

草姿は非常にコンパクトで、直径約10cm、重さ350g程度の使いきりサイズです。生食にも適し、定植後70日前後で収穫でき、耐暑性に優れた早生品種です。3月の播種で5・6月に、7・8月の播種で10月末~12月中旬まで収穫できます。

栽植密度は作型や出荷したい花蕾のサイズによっても変わってきますが、60cm×25cmを標準とします。やや大きめサイズで出荷する時は、30cmまで株間を広げることができます。



消費者のニーズに応えて栽培

「べか菜」を栽培して10年以上になる宮前区野川の筒井正彦さん。畑の近隣に住む消費者から「べか菜を食べたい」との要望を受け、作り始めました。

「べか菜」は、小松菜やホウレンソウと比べると知名度が低く、なじみが薄いかも知れませんが、明治の初期に、日本に入ってきた山東菜の一種。葉は肉厚できれいな淡緑色をしています。くせがないので、みそ汁の具やおひたし、漬け物など様々な用途に使い、調理方法は白菜や他の葉物野菜に似ています。

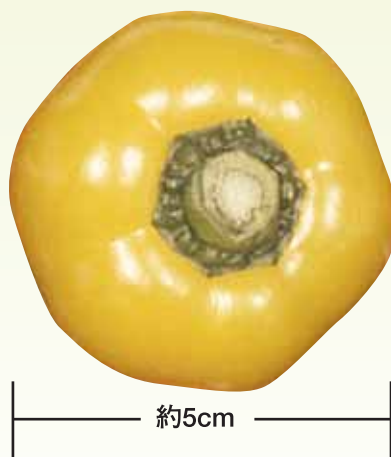
温度管理に注意すれば周年栽培が可能で、播種後、夏の時期なら20〜25日、冬の時期は30〜40日程で収穫できます。端境期にも収穫できる青物野菜として重宝されています。



筒井さんは、夏野菜を準備する合間の4〜5月にかけて少しづつ時期をずらして栽培。どうしても品薄になってしまいう端境期の貴重な収入源として活用しています。日持ちはせず、1日でおれてしまうのが難点ですが、直売や消費者にその日に必要な量を直接引き抜いてもらうなどして、鮮度を生かした販売を手がけています。

フルーツパプリカ「セニョリータ」

極早生で多収できるので作りやすく、果ぞろいのよいトマト型のピーマンです。果実は、果高約4cm×肩幅約5cmで、一果重50〜60gの楕円形。糖度はおよそ8度で、さわやかな甘みがあります。開花後45〜50日(夏期)程で完熟果が収穫でき、レッド・ゴールド・オレンジの3色があります。どの色の果実も未熟果はすべてグリーンです。完熟果と未熟果を半分ずつ収穫することで、草勢の維持がはかられ、収穫期間が伸びるので、総収量も上がり、カラフルな青果の出荷ができます。



※ほぼ原寸サイズです

アクが少ないナス「ごちそう」

果長は10~12cm、果重は90~120g位のサイズです。濃紫色で光沢が強く、肉質は多汁で、甘みが非常に強いのが特徴です。アクが少ないので生のまま料理に使うことができます。薄くスライスして、お好みの調味料であえるだけでさっと1品作ることができます。へた・茎葉のトゲが強くなるので、栽培管理、収穫時には注意が必要です。



生でバリバリ食べたくなるキュウリ「フリーダム」



果長は18~20cmと短く、果重は100g程度と小さめのキュウリ。果色は鮮緑色で、非常に曲がりがないのが特徴で、イボがないので収穫や選果時の扱いが楽です。菌切れと食味が良いので、サラダや浅漬けなどのほか、生でバリバリ食べるのもオススメです。つるの伸びは早く、果実の伸長は比較的遅く、うどんこ病にはきわめて強い耐病性があり、べと病にも強いです。

セルトレイを活用したミニ野菜栽培

姿と食味はそのままのミニチンゲンサイ「シャオパオ」

草丈が10~15cm程のかわいらしいチンゲンサイ。スジが少なく食感がよいので、和食・洋食・中華と幅広く活用でき、切らずに1株丸ごと使えます。20~30日で収穫でき、耐暑性、耐病性に優れているので、盛夏期を除いてほぼ周年栽培することができます。栽植密度は、15×15cmの1か所3株仕立てか、15×5~7.5cmの1本仕立て、または50穴程度のセルトレイで栽培できるほか、水耕栽培にも適しています。



玉ぞろいのよい紫白小カブ「あやめ雪」



本誌のNO.188(今年の5月号)の特集でも紹介した「あやめ雪」。紫白のコントラストが鮮やかで、人気の品種になっています。もともと小さめのサイズですが、セルトレイを使用して、玉の横径を2.5~3cm程度の一口サイズに栽培することもできます。葉付きのまま4~6本を1つの袋に詰めて販売すると、かわいらしく高級感を演出できます。

ミニサイズのダイコン「雪小町」

ダイコンをそのまま超ミニサイズにしたような形のハツカダイコン。長さ8~10cm、太さ1.5cmほどで、葉は10~15cmとやや長め。サラダや一夜漬けに向いています。高温期を除けばいつでもまけますが、春と秋が最適です。パイプハウスやトンネル

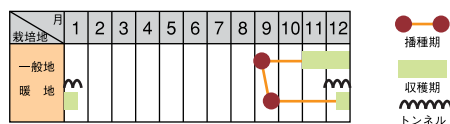


栽培では、28℃以上にならないよう注意します。酸性の強い土には向いていません。

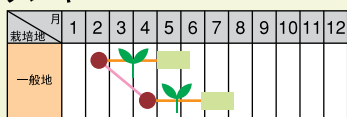
色鮮やかで色ムラの少ない赤ダイコン「紅化粧」



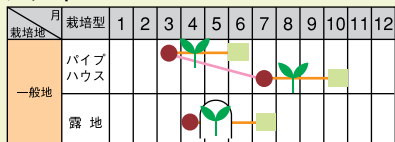
上から下まで皮が鮮やかな紅色で色ムラが少なく、肉色は純白色の赤ダイコンです。紅色の成分は、ポリフェノールの一種「アントシアン」。播種後55~75日で根長20~25cm、根径5.5~6.5cmになり、そろいがよいです。ス入りは遅く、肉質が緻密なみずみずしいダイコン。甘みが強くサラダや酢漬けなどに向いています。



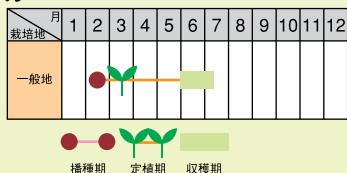
コリンキー



プッチーニ



栗坊



今回の特集では、(株)サカタのタネ野菜統括部の山内聖史さんと、広報宣伝部の杉本隆行さんに、アドバイスや写真の提供などご協力をいただきました。



山内 聖史さん



杉本 隆行さん

果皮は鮮やかなレモン色で、軟らかく皮ごと食べられる未熟果を利用します。くせがないので、そのままスライスしてサラダにしたり、浅漬けなどにも使えます。開花後15日前後、大きさは500~1,000g位で収穫します。

コリンキー



プッチーニ

淡い黄橙色にオレンジ色の縦縞模様が特徴。耐暑性があるので、低温期を除きいつでも安定した栽培が可能です。果重は200~300gで、播種してから90~110日で収穫できます。通常室内で2~3か月は貯蔵可能です。

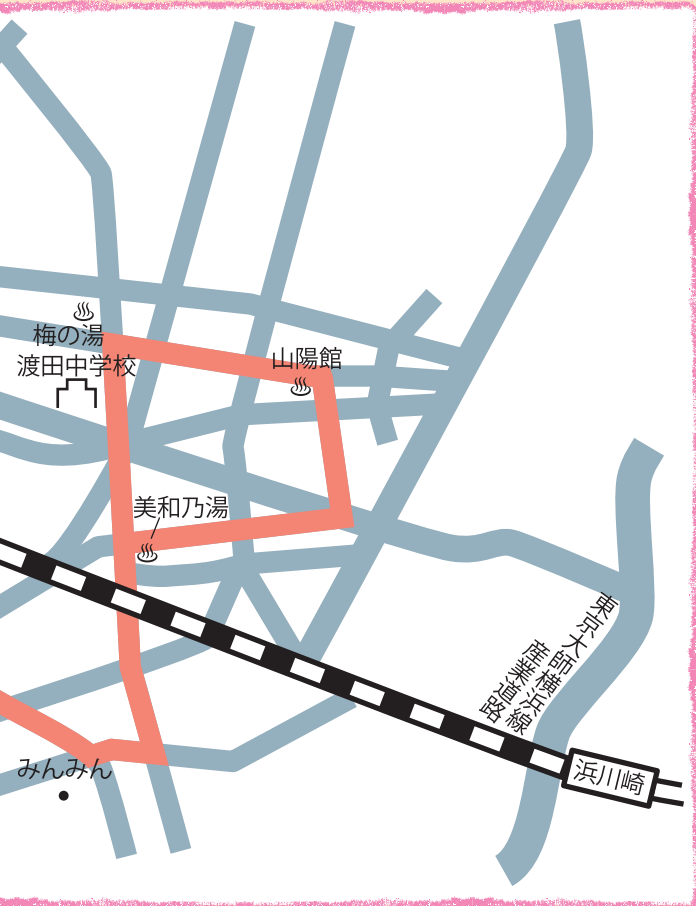
偏円形で果皮は黒緑色です。果重は500~600g前後で、肉質は極粉質。品質低下が遅く、長く貯蔵できます。成熟日数は開花後40日前後。1つるに5~6個着果し、4本仕立てで1株当たり24個程度収穫できます。

栗坊





40年以上続くお店
お好み焼、焼きそば、
夏にはかき氷も販売
しています



今回は、JR南武線(浜川崎線)の川崎新町駅から街歩きに出発します。駅を下車し、住宅街の中へと足を伸ばしてみます。しばらく歩いていると良い香りがしてきました。お店の出窓を覗いてみるとちよつと焼きそばを作っていました。通りがかりの人もここから注文していたので私も一緒に注文を…。手作りの焼きそばを堪能し腹ごしらえ完了♪

再び駅まで戻り、踏切を渡って市電通りの方へと歩いて行きます。すると住宅街の中に煙突を発見…。表に回ってみると銭湯・「美

和乃湯」でした。さらに市電通りを渡り、歩き進めていくと「梅の湯」という歴史を感じる銭湯を発見しました。

銭湯が多いなあと感じながらさらに歩いてみると洗面用具をもって建物に入っていく人を発見。この辺りはちよつとした銭湯街という感じで、昭和の雰囲気を感じることが出来ます。現在は近隣住民だけでなく、遠方からも大きいお風呂を求めて銭湯に足を運ぶ人も多いようです。

今回の街歩きは広範囲になってしまいましたが、これから暑い夏の到来。みなさんも汗を流しに銭湯に出掛けてみませんか。

住川崎区渡田4-2-4
☎14:30~24:00 ㊟月曜日(変更もあり)
営業を始めて60年ほど。平成元年頃に建て直しをしました

美和乃湯



お風呂後の至福の一杯♪



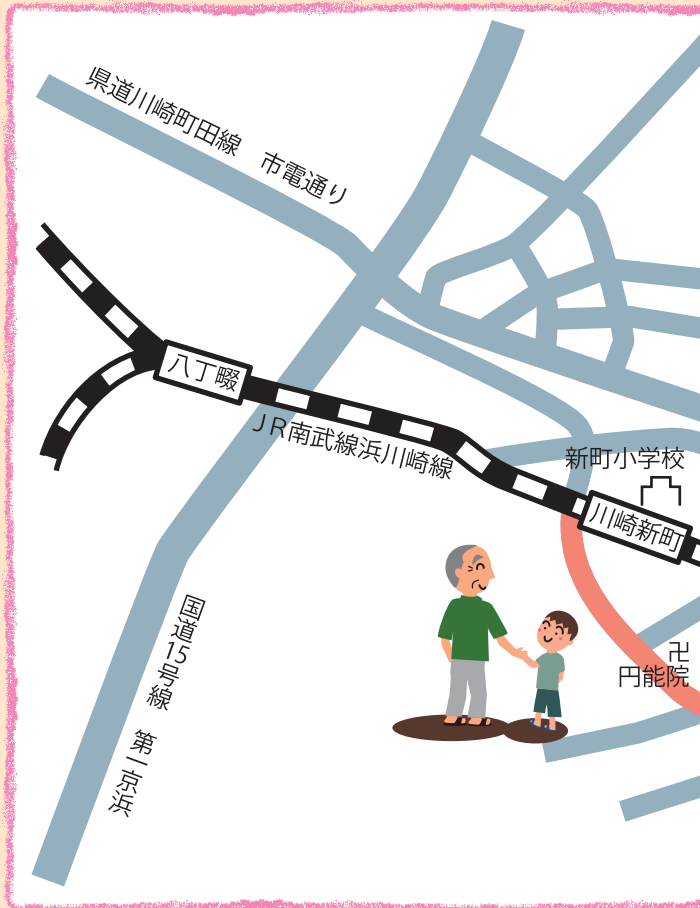
川崎新町駅



みんな
 住 川崎区小田4丁目6-8
 営 10:30~18:00 休 水曜日

銭湯が多い理由とは!?

工場の街・川崎と呼ばれたように川崎には多くの工場があり、特に北部よりも南部に工場が集中。現在は、都市化の進行やイメージ戦略により工業のイメージは一新されましたが、川崎区にはまだまだ昔の面影を残している地域が多くあります。そんな理由から工場勤めの人々が簡易旅館や銭湯を利用していたため、南部に銭湯が多くあるようです。昭和30年代頃は銭湯の数が最も多く、南部だけでも40数軒はあったとのこと。当時は、洗い場を確保するのも大変なくらい多くの職人などで賑わっていたようです。



梅の湯

めずらしい番台があります!!



住 川崎区渡田向町17-6
 営 15:00~23:00 休 不定休
 50年以上前から営業を開始。以来、一度も建て替えずに続けています。ご主人一人での営業なので、番台に立てないほど忙しくしていました



山陽館

住 川崎区渡田3-14-7
 営 13:40~24:00 休 7がつく日
 営業を始めて60年ほど。何回か建て直しを行い、現在では番台がカウンター形式に

セレスモスで出荷者大会

セレスモスの出荷者大会が5月13日、同店舗内で行われ、平成25年度の売り上げ実績を確認し、26年度の取り組みについて意思を結集しました。

同大会には出荷者とJA役員合わせて約100人が出席。柴原組合長が「セレスモスは開設してから6年が経過し、昨年度の売り上げは7億円の大台を達成できました。今年度も皆さんの協力をいただき、地場産の農畜産物を供給していきたい」とあいさつしました。

出荷奨励要項に基づいて、部門別に売り上げ上位者の表彰が行われたほか、開設を検討しているセレスモス2号店について、これまでに協議されている内容などについても報告されました。



あいさつする柴原組合長

吉田義一さん 花き功労者表彰受賞を祝う

宮前区馬絹の花き生産者吉田義一さんが、本年2月に千葉県で開催された「日本花き生産者大会ちば」において、花き功労者表彰を受賞。5月14日、JA本店において受賞祝賀会が行われ、賛辞が贈られました。

宮前区馬絹は、江戸時代から続く花き生産地で全国的にもその名が知られています。吉田さんは、馬絹の地で枝物や切り花の生産を行っている生産者の3代目。代々引き継がれてきた枝折りや、ふかしと呼ばれる高度な技術を継承し、花き生産技術向上への先導的役割を担っています。その長年にわたる功績が、今回の功労者表彰受賞に結びつきました。

祝賀会には福田市長や柴原組合長ら、総勢238人の関係者が駆けつけ、栄えある受賞を祝いました。福田市長は「市にとっても大きな誇り」と榮譽をたたえました。



受賞の喜びを語る吉田義一さん

席上、吉田さんは、「家族の支えあればこそこの受賞。後継者の息子とともに、これからも花き生産に精進していきたい」とあいさつし、出席した人たちから盛大な拍手が送られました。

JA共済大賞の榮譽に輝く



表彰を受ける柴原組合長

JA共済連による平成25年度JA共済優績組合表彰式が5月15日、東京都中央区の明治座で開かれました。

表彰式は、契約実績や普及活動において、優秀な業績を収めたJAを表彰するもの。

今回は合わせて570JAが表彰され、当JAは、JA兵庫六甲、JAならけんと

ともに、表彰のなかでも最も榮譽ある「JA共済大賞」を受賞しました。

柴原組合長は「厳しい環境のなかで、保有高純増を意識して、全役職員が一体となって取り組んだ成果の受賞」と、全国でトップに立てた喜びを伝え、会場から盛大な拍手が送られました。

PICK UP

第17回組合長杯 チャリティーゴルフ大会 約320人が熱戦を繰り広げる

組合長杯チャリティーゴルフ大会が5月19日・26日の両日、大磯町のレイクウッドゴルフクラブで行われ、約320人が日頃の練習成果を競いました。

上位入賞者は次の通りです。

【第1日目（19日）】

優勝＝手塚和之(野川)
準優勝＝吉田義一(宮前)
第3位＝渡辺健司(千代ヶ丘)

【第2日目（26日）】

優勝＝鈴木秀雄(新百合丘)
準優勝＝小黒潔(北見方)
第3位＝片山治郎(菅生)
大会初のホールインワン賞
片山治郎(菅生)
敬称略()内は支店名



楽しみながらも真剣なプレーが続く



5/19の上位入賞者の皆さん



5/26の上位入賞者の皆さん

青壮年部 ・女性協 新代表が決まる

青壮年部通常総会が5月7日、本店で開かれ、部員やJA役職員ら89人が出席しました。事業計画の承認や役員改選などが行われ、新委員長に向丘支部の矢澤大之さんが選ばれました。

また、女性部連絡協議会総会が9日、本店で開かれ、女性部員と役職員ら約300人が出席。新会長には橘支部の森キクノさんが選出され、清田幸弘税理士による研修会も行われました。



矢澤大之委員長



森キクノ会長

日本農業新聞 全国大会 栄えある大賞を受賞

日本農業新聞全国大会が5月8日、東京・ホテルオークラ東京で行われました。大会では普及拡大や一村逸品大賞など、年間を通じ普及推進で優秀な実績を上げ、タイムリーな記事を投稿したJAや個人を表彰。当JAは農協教育広報優秀表彰において、最も栄誉ある大賞を受賞しました。



表彰状を受ける原副組合長

原副組合長は、「当JAでは都市農業、地域貢献活動を中心に情報発信し、役職員と組合員との情報共有をはかっています。引き続き広報活動を通じて、協同活動の重要性をPRしていきたい」と抱負を語りました。

資産管理部 総会で専門家が講演

資産管理部会連絡協議会の通常総会が5月29日、本店で開かれ、部員ら43人が出席しました。

総会では、平成25年度の収支内容や26年度の事業計画などが全会一致で承認。また、新会長に中原地区の田辺幹夫さんが選任され「JAや組合員のために、楽しく一生懸命に運営いたします」とあいさつしました。

総会終了後には、「地震で建物が損壊した場合の賃貸建物所有者の責任」と題した講演が行われました。シティユーク法律事務所の田中秀幸弁護士が講師を務め、実際に起きた裁判事例をもとに解説。出席者は、管理者として注意しなければならないポイントやトラブルへの対処法について、知識を深めました。



講演を行う田中秀幸弁護士

白井正壽さん 農水大臣賞受賞を祝う

多摩区菅稲田堤の白井正壽さんが、2月に行われた「平成25年度神奈川県果樹立毛共進会」において、ナシの部門で農林水産大臣賞を受賞。5月21日、JA本店で祝賀会を行い、白井さんの功績を称え盛大に祝いました。

白井さんは平成5年に果樹生産者の4代目として就農。翌年には後継者講座を設立し、技術の向上に努めてきました。白井さんは消費者需要の高い果実肥大推進を重視するとともに、春先の摘蕾や人工授粉作業などを工夫したり、自然災害からの被害を防ぐ多目的防災網を設置するなど、栽培の研究を行ってきました。こうした梨への情熱、日々の努力の積み重ねにより、今回の受賞に繋がりました。

祝賀会当日は、柴原組合長をはじめ、関係者ら129人が出席しました。白井さんは「果樹部の仲間や先輩、



授賞のあいさつをする白井正壽さん

なにより家族のサポートがあってこそこの受賞です。この受賞を励みにさらなる栽培技術の向上に努め、梨栽培の発展に貢献していきたい」と周りへの感謝の気持ちを伝え、出席した人たちから盛大な拍手が送られました。

久末神社の復興に向けて



息を合わせて切り分け作業を進める

昨年の10月中旬に不審火と見られる火災で全焼した、高津区の久末神社の復興に向けた作業が、5月の初めからスタートしました。

作業が進むなか、23日には日露戦争の勝利を祈願して植えられた御神木(クスノキ)の伐採作業が行われました。作業は、同地区

の石井竜也さん、森一彦さん、石井敏之さん、森恭一さんの4人が担当。全員で息を合わせながら、約1トンもの巨木に成長したクスノキを、クレーン車を使って3回にわたり切り分けました。

今後、様々な行程を経ながら、来年の10月に再建される予定です。

市内の小学校で食農教育始まる

J Aでは、食農教育活動の一環として、市内の小学校と連携し、米づくりや野菜の栽培などの支援を行っています。

5月16日には、麻生区の栗木台小学校の6年生145人が、同区黒川の畑で、サトイモ苗の植え付けを行いました。

児童はJ A職員の指導を受けながら、慣れない農作業に汗を流しました。参加した児童は「一生懸命植えたサトイモがどう育つか楽しみ」と11月に行う収穫祭に胸を膨らませました。

また28日には、多摩区にあ

る生田小学校の3年生、81人が梨の袋かけに挑戦しました。同地区の太田毅さんの梨園で、今年の4月から花粉付けや摘果作業を体験し、今回は3回目。

毅さん・聡さん親子から説明を聞いた児童は、自分の名前を書いた袋を持ち、まだ小さい梨の実を探して、慎重に袋をかけていきました。

作業後には「なぜ今袋かけしないといけないのか」などの質問が寄せられ、太田さんが1つずつ丁寧に答えていました。9月初旬に収穫する予定です。



サトイモの苗を懸命に植える児童ら(栗木台小)



児童の作業を見守る太田毅さん(生田小)

後継者婚活イベント初開催

組合員後継者を対象とした初の結婚活動支援イベントが5月18日、相模湖プレジャーフォレストを会場に開かれ、懇親を深めました。

当日は、39人の男女が参加。緊張した空気もバーベキューをしながら次第に打ち解け、食事の時には笑顔が見えていました。時間の経過とともに会話も弾み、和やかな初イベントとなりました。



「いい感じに焼けてきたね」と会話も弾む参加者

J A旅行事業で優秀賞に輝く

株式会社農協観光では5月20日、東京都江東区のホテルイースト21東京で、平成26年度J A旅行事業協議会全国会議を開きました。

同会議には全国の農協旅行事業協議会や中央会など約100団体が出席。組合員・地域住民とJ Aの絆づくりに向けて、支店を拠点に催しなどを企画する「J A支店ふれあい企画」を進めることなどを申し合わせました。



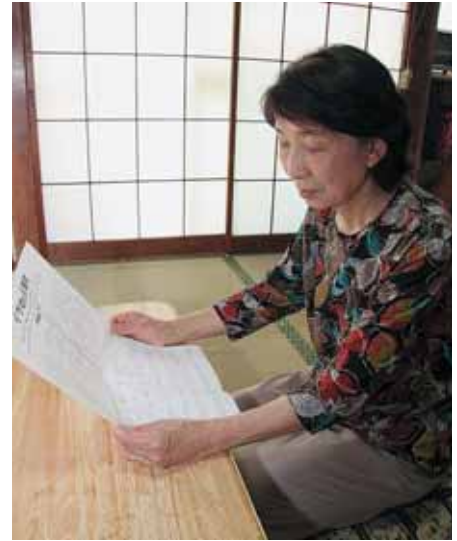
表彰状を受ける柴原組合長

席上当J Aは、事業運営協力方式J A部門で優れた成果を収めたとして、J A花巻、J A庄内みどりとともに優秀賞を受賞しました。

席上当J Aは、事業運営協力方式J A部門で優れた成果を収めたとして、J A花巻、J A庄内みどりとともに優秀賞を受賞しました。



カラオケに 魅せられて



逸
ITSU
私の好きなこと

10年前、友人から「カラオケ教室に一緒に行ってみない」と、誘われたことがキッカケでした。それまでカラオケに行く機会はあまりなかったのですが、友人が歌う姿をみて「私ももっとうまく歌を表現できれば」と、思うようになりました。



初めは曲のテンポや、声に強弱をつけることに苦労しました。先生のアドバイスを徐々にコツをつかみ、「上達してきたね」の一言にやり甲斐を感じていきました。今では、気がつくこと、家事の合間やドライブ中に、歌を口ずさむほど、歌の世界に魅了されています。

PROFILE

外へ出かけることが好きで、ドライブやウォーキングなども趣味の一つ。特にドライブが好きで、一日一回は車に乗って買い物や散歩に出かけます。



高津区末長
河口幸子さん



■ ひゅうまん

畑とともに過ごして100歳

宮前区土橋 柴原 ハナさん

大正生まれで今年100歳。若い頃から畑が好きで、長い間農業を続けてきました。そのハナさんが結婚したのは22歳の時。実家が農家だったこともあり、嫁ぎ先でも耕耘から収穫まで、休まない作業も苦にせず精を出していました。そうしたなかで、時代は戦争に突入。大事な家族を戦地に送り出し、「自分が家族を支えなければ」と、義父と一緒に畑に立ちました。生きていくため、とにかく必死で作業を続ける毎日。「少しでも多くつくらなければ」。耕作する手を緩めることはありませんでした。

無我夢中で日々を過ごすうちに終戦を迎え、安堵するとともに、野菜づくりへの意識に変化が訪れました。「これからは今まで以上においしい野菜をつくりたい」。ダイコンやキュウリ、ナスなどの定番野菜を中心に、栽培に力を入れていきました。野菜のわずかな変化を見落とさないよう、どんなに忙しくても毎日畑に出かけました。日々の手入に慣れてくれる野菜の味は近隣からも評判で、収穫するたびに大きな喜びを実感。「生きるための農業」から「生きがいと



しての農業」に変化を遂げました。その後も楽しみながら農業を続けてきましたが、体力の関係で昨年の夏、現役を引退。今は畑をお嫁さんに託し、助言しながら農作物の出来に一喜一憂しています。人生の大半を占める畑仕事が生きがいでしたが、最近では、御詠歌や編み物、パソコンゲームなどを楽しみながら、充実した日々を送っています。

「畑には立てませんが、お嫁さんが育ててくれた野菜を味わい、自然の恵みに感謝して、1日でも長く元気に過ごしていきたい」。



「亡き祖母の思いが詰まった畑を守る」。

そんな思いで就農して4年。祖母が大切にしてきたブドウ畑で、摘果作業に汗を流す尊さん。

農業の知識がほとんど無いままの就農は、今も苦労と悩み

の連続です。同地区には生産者が少ないこともあり、相談できる人があまりいません。父や親戚からのアドバイスを頼りに、「とにかく、今はひとつずつ確実に自分のものになりたい。基礎固めが重要」と、焦る気持ちを

『基礎を固めて 祖母の思いを守り継ぐ』

幸区南加瀬 石井 尊^{たかし}さん

ドライブや洗車、整備などとにかく車に携わることが大好き。どんなに忙しくても毎週必ず洗車をして、気分をリフレッシュしています。

自分が育てた野菜を使って料理をすることも好きで、家族や姪っ子が喜んでくれると嬉しくなります。

抑え技術習得に励んでいます。

ブドウ以外にもダイコンやナス、エダマメなど夏野菜の栽培管理に忙しい毎日。そんななか、直売所でも人気が高いトマトを「冬にもつくりたい」と、親戚からのアドバイスで、

を知り、大きなやりがいを感じています。

消費者のニーズに合わせるために「品数を増やしたい」とも思いますが、栽培管理、収穫、直売所での販売とほとんど一人でこなしているので「な

かなか難しい」のが現状です。

一人での作業には限界があり、時折休んだり、手を抜いたりしたくなることもあります。そんな時、フツと頭をよぎるのは、マルチをなかなかまっすぐに引けず、やり直しや手直しされた祖母とのやりとりです。当時は悔しい思いをしましたが、「今では自分の作業を見守っていてくれる、そんな気がするんです」。

代々受け継がれてきた畑を守り、農産物を通して笑顔を届けてきた、「亡き祖母の思いを受け継いでいく。そのためにも今はしっかりと足固めをし、すべての品を自信を持って消費者に届けたい」。



マメ科インゲンマメ属の緑黄色野菜で中南米が原産。日本には江戸時代に隠元禅師がもたらしたことでその名がついたという説があります。購入の際は、緑色が鮮やかであまり太くないものを。若く細いもののほうが柔らかく美味しいです。時間が経つとともに黄色みを帯び、香りが抜けていくので注意しましょう。乾燥しやすくそのままにしておくとすぐにしんなりしてしまうので、袋や密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

肉厚で青々としたサヤが美味しいサヤインゲン。冷凍物やハウス栽培などにより年中出回っていますが、本来は6月から9月に旬をむかえる夏野菜。旬の時期の若いサヤは柔らかく、取り立てのものならではのぜいたくな味を楽しむことができます。こうした美味しさに加え、様々な栄養素を豊富に含んでいるのもサヤインゲンの魅力の一つ。ビタミン、ミネラル、食物繊維などをまんべんなく含んでいるとともに、疲労回復や美肌効果に最適なアスパラギン酸を含有しています。また、カリウムの含有量も多いので、高血圧やむくみ解消に効果的です。

サヤインゲンには硬い筋があるため、筋を取る作業に手間がかかりますが、最近では品種改良が進み、筋なしのものも多く出回るようになりました。

主な調理法は、サラダや和え物、炒め物、煮物、料理の付け合わせなどで幅広く活用することができます。特に油との相性が良いので、炒め物にすると鮮やかな色合いを楽しむことができます。

また、心地良い歯ざわりを楽しむために、火を通しすぎないのも調理のポイントです。

サヤインゲンとニンジンのゴマ和え

材料

・サヤインゲン…90グラム ・ニンジン…20グラム ・塩(茹でる用)…適量

☆めんつゆ…小さじ1 ☆醤油…小さじ1 ☆すりゴマ…大さじ1(※めんつゆと醤油はお好みで量を調整してください)

作り方

1. サヤインゲンの両端を少し切り落とす。
2. サヤインゲン、ニンジンは同じ大きさになるように適当な大きさにカットする。
3. 鍋に水を入れ、沸騰したら塩とサヤインゲンを入れ、ニンジンも加えゆでる。
4. 1分ほどしたらザルにあげてお湯をきる。
5. ボウルに4を入れ、熱いうちに☆の材料を入れてよく混ぜ合わせて完成。



夏から初秋の果樹管理

カキ

○摘果：着果が多い木は7月に摘果します。20～25枚の葉に1果を目安に、大きめでヘタがしっかりしている下向きか横向きの果実を残します。

○病虫害防除：夏季はうどんこ病が発生しやすく、ストロビードライフロアブルなどで防除します。ヘタムシガの2回目の防除適期は8月上旬で、ダントツ水溶剤やスミチオン水和剤などを散布します。

○施肥：6月下旬と10月下旬に窒素成分が8%程度の肥料ではそれぞれ10a当たり50kg施します。

ウメ

○夏季剪定：冬の剪定の補助に、茂りすぎた枝の間引きを8月末から9月に行います。

○病虫害防除：カイガラムシの多発園では収穫終了直後にスプラサイド乳剤やアプロードフロアブルで防除します。

○施肥：7月上旬と9月上旬に窒素成分が8%程度の肥料ではそれぞれ10a当たり80～100kg施します。

カンキツ

○摘果：7月中旬から9月まで、傷果、小玉果などを取り除き、さらに着果量の調整をします。早生温州ミカンは20～25枚の葉に1果、普通温州ミカンは25～30枚、大きな果実のなる中晩生カンキツは100枚に1果程度が目安です。

○病虫害防除：ヤノネカイガラムシには6月20日前後に97%マシン油乳剤など、8月下旬にスプラサイド乳剤などを丁寧に散布します。ミカンサビダニにはコテツフロアブルやダニエモンフロアブルなどを7月～9月に散布します。黒点病防除は樹上や園内の枯れ枝を処分するとともにジマンダイセン水和剤などを予防散布します。苗木では夏芽

(枝)にミカンハモグリガやアブラムシが多発します。スタークル顆粒水溶剤などで防除し、健全な枝や葉を確保して早期生育を図ります。

○施肥：少し着色が始まる頃（早生温州は9月、普通温州は11月）に秋肥を施用します。

クリ

○病虫害防除：モモノゴマダラノメイガは8月上旬にエルサン乳剤などで防除します。また変色して味や香りが悪くなる実たんそ病防除には同時期にベルコート水和剤などを散布します。

果樹全般

果樹を加害するカメムシ類が、本年は8月まで多い見込みで、県から注意報が出ています。ナシやキウイで特に注意が必要で、果樹園内外で見かけたらスタークル顆粒水溶剤などで継続的な防除が必要です。

※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。病虫害被害の場合は、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。



ミカンサビダニの被害果



モモノゴマダラノメイガ幼虫



チャバネアオカメムシ

血液で調べることのできる胃がん検診をご存知でしょうか？ABC検診と呼ばれ、なかにはもう受診された方もいらっしゃることでしょう。今回はこのABC検診について、従来の胃がん検診（胃X線検査、胃内視鏡検査）との違いや、メリットなどをご紹介します。

従来の胃がん検診との違いは？

従来からある胃X線検査（バリウム検査）や胃内視鏡検査（胃カメラ検査）は、**胃の病変を直接的に探し出す検査**です。これに対し、ABC検診は**胃がんにかかるリスクを血液で調べる検査**です。血液で調べるリスク項目は2つあります。1つは、胃がんの原因となる「ピロリ菌」感染の有無を調べる**ピロリ菌抗体検査**、もう1つは、胃粘膜萎縮の程度を予測する**ペプシノゲン検査**です。2つとも陰性の場合には胃がんになるリスクが低い（A群）と判定されます。分類にはA群からD群までの4段階があります。詳細は、表をご参照ください。

ABC分類	A群	B群	C群	D群
ピロリ菌抗体	－	＋	＋	－
ペプシノゲン	－	－	＋	＋
胃がんにかかるリスク	低			高
胃の健康度	健康	胃潰瘍に要注意	胃粘膜萎縮	胃がんの可能性
年間の胃がん発生頻度	ほぼゼロ	1000人に1人	500人に1人	80人に1人
ピロリ菌除菌の必要性	不要	必要	必要	必要

ABC検診を受けるメリット

- ・バリウムを飲むのが苦手な人や、胃カメラで嘔吐反射が起こりやすい人にも受けやすい検査です。
- ・従来の胃がん検診ではわからなかったピロリ菌感染の有無がわかり、早期の除菌治療に活かれます。
- ・リスクが低い場合（A群）、毎年の内視鏡検査は不要です。（5年に1回程度は受けましょう。）
- ・判定結果を元に、内視鏡検査の受診計画を立てることができます。

ABC検診を積極的に受診して、胃の健康を保ちましょう！

（保健師：^{うんてん}運天 ^{まこと}智子）

7月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21～4/19

【全体運】感情的になりやすい傾向が。深呼吸で冷静さを取り戻して。ハンドメイドを楽しむのも良い気晴らしに【健康運】疲れをため込みやすい。休養が大事【幸運を呼ぶ食べ物】昆布

おうし座 4/20～5/20

【全体運】出会い運が上々。趣味を通じて意気投合できる相手と知り合えそう。気の合う友人との交流も吉【健康運】散歩やウォーキングがストレス解消に◎【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ

ふたご座 5/21～6/21

【全体運】ゆったりできる時期。必要な仕事を終えたら自分が好きなことを満喫しよう。習い事に励むのも◎【健康運】スポーツに打ち込めば上達が早いはず【幸運を呼ぶ食べ物】イチジク

かに座 6/22～7/22

【全体運】未体験の分野に取り組むチャンス。思い切って挑戦しよう。過去に駄目だったことにもリベンジを【健康運】リラックスして過ごせば問題なさそう【幸運を呼ぶ食べ物】ウナギ

しし座 7/23～8/22

【全体運】誰にでも優しくなれ、自然と人気者に。特に年下の人から慕われます。運気上昇には風鈴を飾って【健康運】体質に合う食べ物や運動が見つかる予感【幸運を呼ぶ食べ物】ハモ

おとめ座 8/23～9/22

【全体運】やる気が高まっています。読書をすれば意外な発見や驚きがありそう。ネットサーフィンもお勧め【健康運】腰が重くなる月。適度に体を動かして【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ

てんびん座 9/23～10/23

【全体運】つまらないことにこだわりがち。柔軟な発想を。扇子などの和風小物を使うと開運に【健康運】夏バテに注意。ミネラルと水分の補給を【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ

さそり座 10/24～11/22

【全体運】積極性アップ！何事にも挑戦すれば満足のいく結果に。買い物はインポートアイテムにツキ【健康運】寝不足になりやすい時期。睡眠を大切に【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン

いて座 11/23～12/21

【全体運】ピリピリしやすい期間。多少の失敗で落ち込まないで。リフレッシュには足裏マッサージを【健康運】血行促進にストレッチやヨガが効果的【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ

やぎ座 12/22～1/19

【全体運】珍しく気まぐれになりそう。意見をコロコロ変えないよう、ご用心。カンキツ系ドリンクで集中力を高めて【健康運】運動前は十分な準備体操を【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

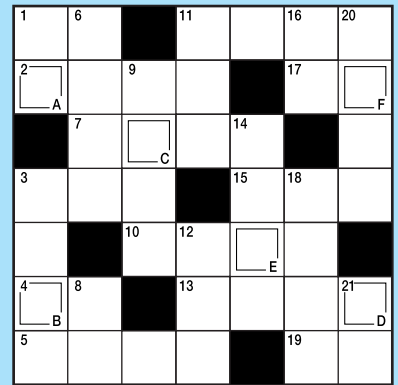
みずがめ座 1/20～2/18

【全体運】周りの悪い部分ばかり目に付くかも。長所を見るようにして。毎日姿を映す鏡を磨くと運を呼びきっかけに【健康運】シェイプアップはスポーツが◎【幸運を呼ぶ食べ物】アユ

うお座 2/19～3/20

【全体運】レジャー運が活性化。海や高原などの避暑地に出かけると、爽やかな夏気分を味わえそう【健康運】クーラーの効き過ぎは×。木陰で涼んで【幸運を呼ぶ食べ物】葉ショウガ

クロスワードパズル



タテのかぎ

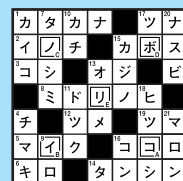
- ①あなたが今見ているのはタテの___
- ③商品を多めに購入して蓄えること
- ⑥部屋と部屋を隔てる建具などのこと
- ⑧今日のおかずはメンチ___よ
- ⑨茶わんより大きめの鉢
- ⑪セーフではなくて
- ⑫韓国料理の一つ 生肉の細切りを調味料であえたもの
- ⑭くちばしで樹木に穴を開ける鳥
- ⑯何度も何度もかむ菓子
- ⑰ビールのこと
- ⑲七夕に「彦星」と会います
- ⑳山寺の和尚さんが蹴りたかったもの

ヨコのかぎ

- ①草刈りに使う道具
- ②国会___に代議士が集まった
- ③ジャマイカは___海に浮かぶ島国
- ④周囲より小高くなった土地
- ⑤この本が___で小説家を目指したんだ
- ⑦小豆を添えたかき氷のこと
- ⑩ハイキングに行くとき背負います
- ⑪夏の日の出のころに咲きます
- ⑬もんじゃ焼きで有名な東京の人工島
- ⑮この鳥が軒に巣を作ると縁起がいいとか
- ⑰___が通れば道理が引込む
- ⑲テッポウ、ヒメ、オコといえど何の花?

4月号のこたえ

コイノボリ



応募総数 33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。



◇興味津々◇

5月の連休に、花と緑の園芸まつりに出かけてきました。珍しい花や昔懐かしい花たちに興味津々。お店の人のアドバイスを聞き、楽しみながら、迷いに迷って苗を購入。早速植えて、肥料をたっぷりあげました。見ると心に優しくなり、なごみます。(宮前区・桶山さん)

◇箱入り◇

今年もまた、夫、息子、孫三代の5月飾りを出しました。箱入りの品々は色あせていません。私も箱入りになりたいな。(幸区・梶さん)

◇作ってみよう◇

セレスモスで、竹の子を購入しました。4月号裏面の竹の子とピーマンの炒めを作ってみようと思いました。(麻生区・岩澤さん)

◇挑戦したい◇

4月号の加工食品の特集を読みました。農産物を生産していただきますが、加工食品は別世界のものでした。これを機に、挑戦してみたいと思います。(多摩区・松浦さん)

◇レンヤクイモの花◇

5月初めに、麻生区黒川でコンヤクイモの花が咲きました。めったに咲くことはなく、以前に咲いたのは10年前のこと。とても珍しい花です。



◇大興奮◇

保育園の子供たちがダイコンを掘りに来ました。途中で折れてしまったり、小さかったりしましたが、みんなダイコン掘りに大興奮していました。(中原区・加藤さん)

◇ひと工夫◇

サバの煮付けをした時、干し芋も一緒に煮たら、味がよくしみてとても美味しかったです。(高津区・今村さん)

◇新野菜?◇

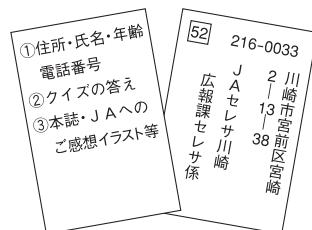
先日、JAの野菜売り場で「レン草」と書かれた野菜を発見。「初めて聞く野菜だ!」と思い、購入時に「レン草ってなんですか?」と聞きました。「ホウレン草」のことだけど・・・名前が省略されていたのでした!(麻生区・カッパさん)

◇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。©縮切 7月16日(水)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。

読者参加企画 参加者募集中

市内の野菜を収穫体験して、巻き寿司作りにチャレンジ！
親子で楽しく、おいしい巻き寿司を作ってみましょう！
開催日時 平成26年7月13日(日曜日)午前9:30集合
(午後2時ごろ解散・雨天決行)
費用 無料(交通費等実費は参加者負担)
会場 麻生区黒川近隣の畑とセレスアモス
(集合は小田急多摩線黒川駅)
参加資格 市内在住の方
機関誌「セレス」の読者で、誌上に写真等を掲載してもよい方
募集者 小学生親子5組(10人)
締め切り 平成26年7月3日(木)
この内容は、機関誌「セレス」8月号の特集記事に掲載いたします。
応募方法、宛先については支店窓口のチラシ・HP(<http://www.jaceresa.or.jp>)をご覧ください。
ご不明な点・お問い合わせは、JAセレス川崎・広報課までご連絡ください。
TEL 877-2964(平日のみ午前8:30~午後5:00)

平成25年度花き関係褒賞授与式が5月29日、平塚市の神奈川県農業技術センターで行われ、田中実さんが花き園芸功労賞、名古屋徹さんが農林水産大臣賞と農林水産省生産局長賞、内藤浩由さんが農林水産省生産局長賞を受賞しました。おめでとうございます。



田中 実さん



名古屋 徹さん



内藤 浩由さん

生田支店が新店舗に移りました

生田支店の建て替え工事が完了し、6月16日の月曜日から新店舗での営業を始めました。
新店舗の住所 〒214-0038 川崎市多摩区生田7-8-1
TEL: 044-911-3154 FAX: 044-922-2210
TELとFAXは変更ありません。

アンケート調査ご協力をお願い

JAでは、商品やサービスに対するお客さまの評価やご要望をお聞かせいただき、今後のサービス向上に活かすため、「CS(お客様満足度)改善プログラム」の一環として「JAおよびその他金融機関に関する満足度調査」アンケートを企画いたしました。
同アンケートは、無作為に抽出した当JAのお客さまに、7月10日発送いたします。いただいた貴重なご意見・ご要望を参考に、一層ご満足いただけるサービスの向上に努めてまいりますので、7月29日までにご回答・ご返送いただきますようお願いいたします。

晴れの入賞者 敬称略()内住所

平成26年度川崎市ウメ立毛共進会
5月9日 市内巡回 出品点数4点
▽特選=持田康夫(東有馬)
平成26年度川崎市園芸展覧会植木品評会
5月23日・24日 等々力緑地催し物広場 出品点数78点
▽優秀賞=ジコンベリー・小川米夫(布田)、石付・関谷芳夫(菅北浦)
平成26年度JAセレス川崎花卉部「花の品評会」
5月23日・24日 等々力緑地催し物広場 出品点数170点
▽優秀賞=カンパニユラ・吉田貴次(馬絹)、ギボシ・名古屋重雄(同)、花桃・名古屋徹(同)、寄植・野口昇(中丸子)、マリーゴールド・和田政義(野川)
第48回川崎市畜産共進会(鶏卵の部)
5月25日 等々力緑地催し物広場 出品点数28点
▽金賞=ボリスブラウン・森正(子母口)

組織
だより

とのま
殿町支部 (川崎南地区)

川崎区の殿町1~3丁目、江川1~2丁目、田町1~3丁目が支部の範囲。中央に首都高速道路、京急大師線が走っています。現在ではビルやマンションが増え、地区内のほとんどが住宅地となりましたが、昭和の中頃までは水田が一面に広がり、海苔の養殖や、イチジクなどの果樹栽培も盛んに行われていました。

組合員戸数は24戸。小泉二三男支部長は、年に一回の研修旅行や食事会を通じて、支部の活性化と部員の交流をはかっています。



※今回は長尾支部(向丘地区)と中上支部(稲田地区)です。

なかありま
中有馬支部 (宮前地区)

宮前区の南部に位置し、域内全体を通して坂の多い地域。大正時代から野菜の栽培が始まり、田畑の広がる、緑の豊富な地域でした。昭和の後半になると、宅地化が進み、農地は次第に減少していきましたが、一部では、野菜栽培のほか、ナシやブルーベリーなどの果樹栽培は今もなお盛んに行われています。

組合員戸数は28戸。持田正美支部長は、年に一回の家族で参加できる日帰り研修旅行を通じて、部員の交流と親睦を深めています。



JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第2回定例理事会…5月27日(火)本店で開催【報告事項】平成25年度廃プラ・廃ビニール適正回収処理および残農薬回収処理結果報告…〈廃プラ・廃ビニール適正回収処理結果〉計196件・13,177kg、〈残農薬回収処理結果〉計80件・868kg。担い手支援「果樹栽培講習会」…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に講習会を実施。平成26年度介護教室…対象者：組合員・青壮年部員・女性部員とその家族、予定人数：15人、募集締切：7月4日(金)。他34項目を報告。【協議事項】第17回通常総代会…6月24日(火)13時半～、本店セレサホール飛翔にて開催。今年度は役員補欠選任および特別決議を予定。他19項目を協議決定。

クラシックコンサート開催のご案内

日時：7月26日(土)
13時半開場/14時開演
会場：本店セレサホール飛翔
料金：無料
申し込み方法：各支店窓口にてお申し込みください。(土日を除く)
締め切り：7月18日(金)
※受付は先着順となります。

セレサのDATA

貯金	1兆2,981億円
貸出金	5,106億円
長期共済保有高	1兆6,291億円
年金共済保有高	319億円
購買品供給高	149百万円
販売品取扱高	147百万円
施設事業契約高	10億50百万円
組合員数	59,965人
うち正組合員	5,816人
准組合員	54,149人
(5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。

7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(水)、4日(金)、9日(水)、11日(金)、16日(水)、18日(金)、23日(水)、30日(水)
☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…1日(火)、3日(木)、8日(火)、10日(木)、15日(火)、17日(木)、22日(火)、29日(火)、31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。

7月の経営相談日(法律)

1日(火) 9:30～11:30 向丘支店
13:30～15:30 中原支店
8日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
13:30～15:30 柿生支店
22日(火) 13:30～15:30 中原支店
26日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
29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。

7月の年金無料相談会

3日(木)宮崎支店
6日(日)御幸支店(※)
13日(日)久地駅前支店(※)
24日(木)長沢支店
27日(日)住吉支店(※)
予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。

7月の休日住宅ローン相談会

26日(土)御幸支店、高津支店、宮前平支店、稲田支店
27日(日)みなみ支店、中原支店、梶ヶ谷支店、上作延支店、新百合丘支店
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-ceresa.jp/>)

7月のセレササロン

3日(木)中原支店
9日(水)高津支店
23日(水)生田支店
会費：1,200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.ceresa-service.co.jp>

7月の遺言信託個別相談会

4日(金)向丘支店
17日(木)菅支店
・開催時間…9:00～16:00(昼1時間休憩)
・相談員はJ A 神奈川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時までに近隣の支店まで。
※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。「相続・遺言セミナー」
11日(金)稲田支店
★15:00～16:00



7月のセレサモス行事予定

☆出張販売
1日(火)11:00～ ミューザ川崎2階
ゲートプラザ内
3日(木)11:00～ 小向支店
17日(木)11:00～ みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆セレサ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。



柿生支部
民踊グループ



今年で8年目を迎える民踊グループはメンバー全員
の仲が良く、「29人もいて踊
りが揃うのはすごい!!」と
先生からお墨付きをもらっ
たほど、息がぴったりと合っ
た踊りをしています。

活動は月に2回。年に1
回はバス旅行を計画し、全
国各地を訪れ盆踊りなどに
参加しています。また、早
野や上麻生などの各地区の
盆踊りに参加したり、地域
の桜祭りや区民祭、ボラン
ティア活動で地域の高齢者
のもとを訪れ、踊りを披露



一年を通してこうした様々
な活動と一緒に行うことで
グループ内の絆を深めてい
ます。

日々の活動では、着物を
着用して細やかな踊りをし
ていますが、この活動によ
り、綺麗な姿勢が身につく
とともに、女性らしい立ち
振る舞いや所作も一緒に習
得しています。

『元気で笑いが絶えないグ
ループ』は今後も踊りとし
てもキラキラの笑顔と元気
を届けていきます。

Dish Up!



材料 (4人分)

- ・豚もも肉…200g
- ・タケノコ…中1個
- ・干し椎茸…2~3枚
- ★・ニンジン…1/2本
- ・ピーマン…2個
- ・インゲン…5~6本
- ・タマネギ…中2個
- ・春巻の皮…10枚
- ・緑豆春雨…35g
- ・サラダ油…
 - ・炒める用…大さじ1
 - ・揚げる用…適量
- ・塩、コショウ…適量
- ・小麦粉 (水溶きし、巻くときにのり付けに使用) …大さじ1
- ・酒…大さじ1

旬野菜の春巻

作り方

①干し椎茸は水で戻しておき、軸を切り落とす。タケノコは下ゆでし、皮をむき水洗いする。

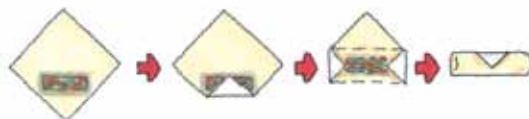


②★の材料は千切り、豚肉は細切りにする。

③フライパンに油を入れ、豚肉を炒め塩、コショウする。豚肉の色が変わったら★と酒を加え、炒め合わせる。火が通ったら3等分にカットした春雨を入れ、しんなりするまで炒める。炒めたら具をバットに移し、冷蔵庫でよく冷ます。



④③を春巻の皮の中央にのせ、合わせ目に小麦粉を水溶きしたものでのり付けして巻く。



⑤たっぷりの油で、はじめは130度くらいで、春巻の合わせ目を下にして揚げる。徐々に180度まで温度を上げていき、まんべんなく色がつくまで揚げる。



⑥火を止め、斜めに2等分し、盛りつける。からし醤油やマヨネーズなどにつけていただく。



ワンポイントアドバイス

宮前区営生 高田 恵子 さん

春巻を包むとき、きつく巻くと、揚げたときに皮が破れずパリッとした食感に仕上がります。中の具は各家庭のお好みで、季節の野菜を入れてください。

