

# CERRESA

NO.203



特集 読者参加企画 夏野菜の収穫と巻き寿司作り

セラサ  
8

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

2014.August

# Contents

<b>特集</b> 読者参加企画	3
川崎探検隊 矢上川周辺を歩く	8
<b>PICK UP</b>	10
<b>逸</b> 現実感を出す工芸盆栽 麻生区 白井 八重子さん	14
<b>Hand</b> 地域の仕事に大きなやりがい 麻生区 中山 儀弘さん	15
<b>パワー全開</b> これから見つける自分の農業スタイル 高津区 河崎 誠さん	16
<b>食農NOU</b> イチジク	17
農作業ノート コマツナの栽培 営農技術顧問 大森 庄次	18
<b>くらしNAVI</b> お薬の服用時間～食間ってなあに?～	19
<b>mail box &amp; クロスワードパズル</b>	20
<b>JAからのお知らせ &amp; 組織だより</b> 長沢支部・長沢支部	21
<b>INFORMATION</b>	22
<b>enjoy</b> 橘支部 カラオケグループ	23
<b>Dish Up!</b> 簡単タマネギ丼 多摩区 正地 トシ子さん	24

## 9月の行事予定

1日(月)	感謝の集い (13時15分～、16時50分～、 東京国際フォーラム)
2日(火)	感謝の集い (12時～、15時50分～、 東京国際フォーラム)
12日(金)	総代・組織リーダー研修会 (15時～、本店)
16日(火)	定例理事会
29日(月)	感謝の集い (13時15分～、16時50分～、 東京国際フォーラム)
30日(火)	感謝の集い (12時～、15時50分～、 東京国際フォーラム)

※日程等は変更されることがあります

## 今月の表紙

### トマトの収穫作業

今月の表紙は、中原区井田の中山照夫さんのトマトの収穫作業。中山さんのトマトは、自宅で作った堆肥を使って育てているため、「甘くておいしい」と直売所でも好評を得ています。

この時期はトマトの他、ナスやキュウリ、オクラ、スイカなど20品目ほどを栽培。年間を通すと50品目以上の野菜を作っています。

畑仕事を終えたあとは、趣味のテニスで汗を流します。5年ほど前からテニスクラブでも野菜を販売し、メンバーから喜ばれています。





親子で  
体験!!

あつまれ  
カワサキッズ!

# 『夏野菜を収穫して 巻き寿司作りにチャレンジ』

## ★LET'S CHALLENGE★

川崎市内在住の小学生親子を対象に、収穫体験を通して市内の農業を知ってもらい、旬の食材を調理することでその美味しさを味わってもらおうと、読者参加型の体験を企画しました。

開催当日の7月13日には、読者を代表して5家族・12人の親子が参加。生産者やふるさとの生活技術指導士の方々と交流し、自らが体験することで、川崎の農業への理解を深め、食の大切さを実感した楽しい一日となりました。

今回はその模様を特集として取り上げ、体験記としてご紹介いたします。





これからみんなで収穫しまーす!

## 美味しい夏野菜を収穫したよ!



今回は農作業や加工品作りなどに力を入れ、夫婦二人三脚で農業に取り組んでいる坂本正さんの畑で収穫作業を体験します。

### みんな夢中に なった収穫体験

当日は小田急多摩線黒川駅に集合。夏野菜の収穫を行うため、麻生区黒川にある坂本正さんの畑に移動しました。

まずは、収穫する野菜を坂本洋子さんより紹介していただき収穫体験スタート。



今回は、露地栽培のトマト、キュウリ、ナス、ピーマンの4種類の夏野菜を収穫しました。1家族、1本ずつ収穫ばさみを持って、「熟した真っ赤なトマトを収穫して」など坂本さんの指導のもと、2種類のトマトとキュウリを収穫しました。

参加者は目を輝かせ、はさみを器用に使って収穫に没頭。坂本さんは、「とれたてを食べて新鮮な味を知ってもらいたい」と参加者に収穫した野菜をその場で食べるよう勧めました。

参加者は2種類のトマトの味比べをするとともに、もぎたてのキュウリを丸かじり。野菜嫌いだった子どもも「野菜がこんなに美味しいと初めて知った」



丸かじりしちゃった

とその美味しさに大感激。また「自分でとった野菜の味は格別」と喜んでいました。

引き続き、別の畑に移動し、ナスとピーマンを収穫。袋いっぱい夏野菜を詰め、とれたての野菜を堪能しました。

暑い日差しの中、生産者とふれ合い、収穫を体験することで、農業の大変さを実感するとともに、旬の野菜の美味しさを味わう貴重な体験となりました。



大きいのとれたよ〜!

ピーマンで がんばーい!!



上手にとれました

ピーマンとハイチーズ!





# 上手にできるかな!? 巻き寿司にチャレンジ!



『梅の花』(材料・1本分)  
酢飯…300g、ゆかり…5g、チーズ入りかまぼこ(以下チーカマ)…1本、インゲン…2本、のり…大1枚、細巻き用5枚  
『サクランボ』(材料・1本分)  
酢飯…240g、ニンジン…2本(1/2角のもの)、野沢菜…2株、のり…大2枚



きれいに  
まけるかな!?



①酢飯150gとゆかりを混ぜ、5等分に分ける。のりにゆかりご飯を載せ、花びらになる部分の細巻きを5本作る。

手水をつけながら  
作業を  
すすめてね!

## 梅の花作り

収穫後、セラサモスの情報センター室内で調理を行いました。今回は、ふるさとの生活技術指導士の小泉ふさ代さん、梶美恵子さん、新堀智恵子さんの3人に講師をしていただき、巻き寿司づくりに挑戦しました。はじめにデモンストレーションを行い、みんなで作り方の確認をしてから、調理スタート。



小泉さん

上手に  
切れるかな!?



②チーカマを中心に、花になるように細巻きを置く。大きいのりに残りの酢飯を載せて、花の部分の載せて巻く。  
巻いたら、両端をぬれ布巾で整えて、完成です。  
包丁に酢水を付けて、軽く握り、切ってみます。  
緊張の一瞬…上手にできているかな!?



お花に見えてきた

こんな感じに  
できたかな!?



梶さん

綺麗な梅の花ができてみんな大成功!!  
今回は、夏らしくさっぱりとした味にするため、ゆかりを使用しましたが、ゆかりをでんぶにしたり、チーカマを卵焼きにしたり…とお好みの食材に替えて作ることができます。



## サクランボ作り

梅の花に引き続き、サクランボの巻き寿司を作りました。梅の花よりもご飯の分量や具材を置くバランス、まき方などが難しいサクランボ。これも上手にできるかな。

ちょっとだけ...  
酢めしを  
つまみぐい



①酢飯のうち、うずらの卵2個分を取り分けておく。全体を半分に分け、その半分の酢飯をのりに載せる。  
②残った半分を2つに分け、片方をさらに半分にする。全部で3つの酢飯に分ける。

③分けた酢飯

を山の字ができるように①に載せる。この時、一番量が多い酢飯を山の真ん中の部分にもって

くる。  
④上へのりを載せ、溝を作る。中の2つの溝にあらかじめ煮ておいたニンジンや1本ずつ載せ、両端に野沢菜を入れる。



⑤しっかりとまき、酢飯が足りなくなってきたら閉じない時は、最初に残しておいたうずらの卵分の酢飯を使ってしっかりと閉じる。



## 楽しい昼食タイム!!



調理が終わり、お楽しみの昼食タイム。メニューは自分たちで作った2種類の巻き寿司と、ふるさとの生活技術指導士の3人が作ってくれた冷たい夏野菜のスープです。かつおと昆布ダシのスープにはトマト、オクラ、タマネギ、卵が入っています。野菜たっぷりスープも大好評でした。

収穫したキュウリで漬物作り!!

### キュウリの漬物

まずはキュウリを乱切りにして、ジッパー付きの袋に入れる。その中に、醤油、お酢、ごま油を入れて揉み込みます。冷蔵庫に入れ、時間をおいたらできあがり。味見をして好みの味に仕上げてください。

味は  
どうかな?!

モミ  
モミ



漬物作り  
Start

新堀さん



**大成功**  
**★みんなとっても上手にできました★**

うまさぎました!!  
 もぎたての野菜は  
 度を越えた美味し  
 さでした!!



岡本さん(高津区)

野菜嫌いの息子が収穫し  
 た野菜を生で食べていた  
 ことにビックリ。これが  
 良いきっかけになると期  
 待しています。

お母さんと協  
 力して作った  
 から美味しが  
 った。

子どもが目を輝かせ  
 て収穫体験していま  
 した。とれたての野  
 菜は美味しかったです!

たくさんの野  
 菜がとれて楽  
 しかった。



福田さん(多摩区)

娘がもぎたてのナスを  
 頼張って驚きまし  
 た。とても良い勉強に  
 なりました。



小川さん(高津区)

巻き寿司が上手に  
 てきて嬉しかった。  
 他の給納にも挑戦  
 してみたい!!

娘がたくさんご飯を食べ、  
 農家の方々に積極的に話  
 かけているのを見て、実  
 際に体験することの大切  
 さを実感しました。

農家の方々とふれ合い、  
 料理を教えてもらった  
 りすることができて良  
 かったです。

巻き寿司も収  
 穫したての野  
 菜も美味しが  
 った。



田中さん(麻生区)

自分で作ったのはい  
 つも食べているのよ  
 り美味しく感じた。  
 食べ物はみんなが苦  
 労して作っているん  
 だなって思いました。



林さん(中原区)



スクリーン

汚水中に含まれている大きなごみを取り除き、主ポンプではじめに沈殿池に汚水を送ります



反応タンク

沈殿池で汚水中の砂などを沈殿させ、反応タンクへ。汚水に微生物の入っている汚泥を加え、空気を吹き込んで混ぜることにより沈殿しやすい物質にしていきます



水が茶色なのは微生物が入っているからだよ



沈殿後、きれいになった上の水だけを消毒して矢上川へ

放流  
矢上川へ



暑い日差しが照りつける8月…。涼を求め、矢上川付近の散策にでかけます。早速、川に沿って矢上川橋のあたりまで歩きますが、ここから来るのにもう汗もたらら…。少し休みながら、水分補給を行います。

川から離れ、歩いて行くと加瀬ふれあいの広場に到着しました。階段をあがると、広い運動場と滝が。足のみの入水で水遊びを楽しみ、少し涼を感じることができました。

次は、そのとりにある水処理センターの見学へ。(現在、見学は行っていませんが、今回は特別に中に入れていただきました。ここは

幸区・高津区の一部区域、中原区のほぼ全域の下水処理場として稼働しています。もともとは北系の処理施設だけでしたが、その後、処理水量の増加に伴い、平成2年より南系の増設が開始されました。現在は2系列で24時間稼働しています。

長く矢上川の被害に見舞われてきた南加瀬ですが、同センターなどができたことで被害を防ぎ、街と市民を守ってきました。また、川や海を綺麗にしたり、災害時の避難場所として機能するなど、私たちの生活環境を整えるうえで重要な役割を果たしています。

みなさんも南加瀬の「水」を感じに出掛けてみてはいかがでしょうか。

—この地域に住む方にお話をお伺いしました—

今ではまっすぐ流れている矢上川ですが、大正時代中頃には、ヘビのようにくねくねした川幅の狭い、細く浅い川でした。堤防も、今の半分程度の高さであったため、川上で雨が降ればすぐに氾濫してしまいました。

8月末から9月にかけてがもっとも水害が多く、稲が大きくなってきた時期に降るので、田舟(たぶね)という農作業用の舟を出して稲を蒔っていました。

水害が多く続くため、何度も改修工事を行うことによって、徐々に今のようなまっすぐな川になりました。



# 矢上川周辺



幸区の西端にある矢上川は、尻手黒川道路に沿うように流れていて、矢上川と鶴見川の両河川の合流付近に鷹野大橋が架かっています。矢上川や鶴見川は南加瀬や北加瀬の人々の生活と深く関わっていました。



## 加瀬水処理センター

昭和48年に出来た水処理センター。

※今年度は工事のため見学は行っていません  
お問い合わせは、587-3000まで。

こんなところで遊ぶことも!



滝と泉では、足をつけてパシャパシャ遊ぶことができます

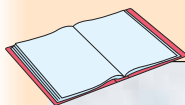
## 加瀬ふれあいの広場

加瀬水処理センター上部を平常時には多目的広場として、災害時には放水銃や防災樹林などを広場に設置することで市民の安全を確保します。

放水銃!!!



利用時間  
(3月~10月) 8:00~17:30  
(11月~2月) 8:00~17:00  
※毎週月曜日、年末年始は閉鎖

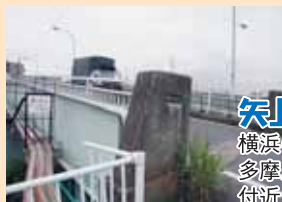


## 矢上川について



### 矢上川 — 川崎と横浜の市境を流れる川 —

宮前区の菅生緑地にわき出していたシミズカシラを水源としていた矢上川は、南加瀬で川崎市と横浜市の市境にもなっている鶴見川と合流します。



### 矢上橋

横浜の綱島から多摩川のカス橋付近まで続いていた、旧鎌倉街道の一部だった橋



### 八兵衛橋

昔、八兵衛さんという人が自分の耕地へ渡る為にかけたと言われている橋



### 一本橋

かつては一本の木のみが架かる橋だったとか。



### 矢上川橋

矢上川の最下流で鶴見川と合流する手前に位置する橋

## 新・農業委員決まる 会長に長瀬和徳氏が就任

任期満了を迎えて、川崎市農業委員の一般選挙が告示されましたが、立候補者が定数の20人を超えなかったため、投票は行われず、全候補者が当選となりました。

7月7日に当選証書が付与され、28日に第1回総会を開催。会長に長瀬和徳氏、会長職務代理者に森修二氏が就任しました。新しい川崎市農業委員は、以下の方々です。  
敬称略・順不同 ( )内は地区



平井 正彦(中原)



青山 武司(中原)



小宮三智雄(橘)



森 修二(橘)



河崎 幸一(高津)



福田 熙(宮前)



朝倉 敏夫(宮前)



柴原 道夫(宮前)



大木 次郎(向丘)



山田 祐二(向丘)



小川 耕平(向丘)



小林 秀夫(稲田)



関山 育男(稲田)



小嶋 靖夫(菅)



太田 毅(生田)



関 正義(生田)



飯草 誠一(柿生)



吉垣 博(柿生)



長瀬 和徳(柿生)



山田 邦夫(柿生)

## 農業のノウハウなどを学ぶ



資料を見ながら話を聴く受講生

平成26年度第2回農業塾が7月14日、JA本店で開催され、受講生16人が農業のノウハウなどを学びました。

この農業塾は、平成20年度に農業基礎実践講座としてスタートしたもの。今年度は、来年3月まで全6回開催します。JAの営農技術顧問3人が講師を務め、花き・

植木、果樹、野菜の各分野ごとに講義が行われます。

今回は、「夏秋咲き切花類の栽培」、「果樹の病害虫防除」、「野菜の土づくりと秋野菜の栽培方法」について講義が行われました。

受講生は、資料を見ながら講師の話に耳を傾け、農業の知識をさらに深めました。

## 宮前メロンの出来映えを組合長と区長に報告

川崎市を代表する農産物「宮前メロン」。今年も6月末から収穫が始まり、待ちわびた顧客からの注文が殺到し、10日間ほどで予約完売となりました。

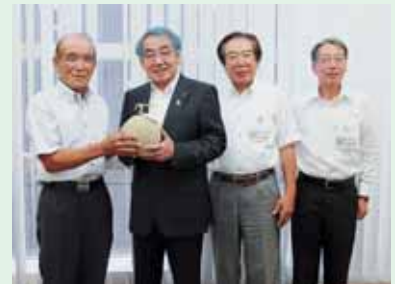
その出来映えを報告しようと7月11日、宮前メロン部の秋山勲部長がJA本店と宮前区役所を訪れ、柴原組合長と野本区長に宮前メロンを贈りました。

宮前メロンは、1977年に7軒の生産者がトマトの裏作として栽培を開始。82年に高津区から分区され、生産地が宮

前区となったことから「宮前メロン」と命名しました。

現在では、生産者が3軒に減ってしまいましたが、合わせて5,000個のメロンを栽培。ハウス内の温度管理や水やりなど細やかな管理を徹底し、40年近く伝統のブランドを守り続けています。

メロンを食した柴原組合長は「みずみずしくてとても甘い」と絶賛。秋山部長も「長年栽培してきたなかで、今年は最高に出来が良い」と出来映えに太鼓判を押していました。



メロンを受け取る柴原組合長



野本区長にメロンを手渡す秋山部長

## 中原子ども料理教室

女性部中原支部は7月29日、中原支店で子ども料理教室を開きました。

同教室には、中原区内の小学生ら11人が参加。メニューは、地場産野菜を使った「夏野菜たっぷりのカレー」と「ジャガイモの丸ごとカップピザ」、「フルーツゼリー」の3品。

女性部員の手ほどきを受けながら楽しく料理に挑戦。「うまく出来た」と、出来映えに満足していました。



パプリカの切り方を教わる子どもたち

## セレスモス2号店 ワーキンググループ会議

「(仮称)セレスモス2号店」開設ワーキンググループ会議が7月14日、本店で開かれました。

会議には、業態別組織の代表者とJA役職員合わせて20人が出席。6月に行われた2号店の開設に向けた事前説明会で寄せられた質問への回答や、店舗のレイアウト(案)の説明が行われました。

出席者からは、「駐車場の台数は十分か」、「女性部活動や料理教室のためにも調理室を設置してほしい」などの質問や要望が寄せられました。



意見・要望を収集したワーキンググループ会議

今後も、寄せられた意見や要望をもとに、2号店開設に向けて検討を進めていくことにしています。

## 果樹5品目の栽培講習

担い手支援果樹栽培講習会が7月8日、9日の2日間、多摩区の市農業技術支援センターで開催されました。

2日間合わせて、68人の生産者らが参加。果樹の品質向上と収穫量を増やすための知識と技術を学びました。

講習会は、みかん、イチジク、柿、ブルーベリー、キウイフルーツの5品目を対象に、午前と午後に分かれて開催。県農業技術センターの関主査とJAの片木営農技術顧問が講師を務め、肥培管理や病害虫防除のポイントなど事例を挙げて講義が行われました。

また、ほ場の果樹を使った実技指導では、果実の肥大や成熟に向けた摘果や剪定などの方法を具体的に学びました。



講師の説明に聞き入る参加者

## ひまわり会の集いで歌と笑いを満喫

セレサひまわり会の集いが、7月10日を皮切りに29日まで3会場で8公演が行われ、6,400人の会員が、漫談や歌謡ショーなどを楽しみました。

各会場では、開始にあたり役員より、日頃のご愛顧に対するお礼とともに、各事業が順調に推移していることが報告されました。

お楽しみの演芸ショーは、川田恋さんによるものまねやトランペット演奏からスタート。続いて山田夢心さんが、手相の解説をしながら自身の経験を交えた漫談を繰り広げ、会場に笑いの渦を巻き起こしました。

また、メインにはテレビの歌番組やCMなどにも出演している実力派の演歌歌手石原詢子さんが登場。軽快なトークを交えながら、新曲「濃尾恋歌」など9曲を熱唱し、会場から大きな拍手が送られていました。



素敵なお歌声で魅了する石原詢子さん



あいさつする柴原組合理長



会場に笑いの渦を巻き起こした山田夢心さん

## 健康的な体づくり目指す



片足をあげてバランスを取る参加者

健康大学の開校式が7月11日セレサホール飛翔で行われ、199人が参加しました。

健康大学は健康寿命100歳プロジェクトの一環として開校。組合員や女性部員とその家族、助け合い組織の会員が対象で、計4回にわたりハイキングや料理教室などが行われます。

第1回目の授業は握力や片足立ちなどの体力測定を行い、現時点での体力を客観的に見つめ直しました。

また、測定後は健康運動指導士の高橋章氏による「正しい姿勢で腰痛・ひざ痛予防」と題した講演が行われ、参加者は姿勢が悪くなる原因や改善策を学びました。

## 地産地消フェア 新鮮野菜や加工品販売で盛況

今年4回目となるかわさき地産地消フェアが7月5日、川崎地下街アゼリアのサンライト広場で開かれました。

同フェアは、川崎市とJAなどで構成する「かわさき地産地消推進協議会」が主催。市内産の新鮮な農畜産物をより多くの人に食べてもらい、良さを知ってほしいと、開かれています。

会場には、キュウリやナスなど新鮮野菜の直売コーナーの他、ジャムや梅干、ドレッシングなど加工品の販売コー

ナーを設置。買い求める多くの市民で賑わいました。

そのなかで声優の早乃香織さんが、各コーナーの1日店長として参加。野菜や加工品などを役職員と一緒に販売し、会場を盛り上げました。

同時に夏季農産物品評会も行われ、タマネギやトマト、ナスなど173点が審査され、審査終了後に即売されました。

また、同品評会の表彰式に、福田紀彦市長が駆けつけ、川崎市長賞を手渡しました。

(入賞者名は21ページに掲載)



▲新鮮野菜を買い求める市民  
173点の市内産農産物の審査

## セレサオープンカレッジ開校

JAでは7月5日、「セレサオープンカレッジ」を本店で開き、48人がセレサの歴史などについて学びました。

同カレッジは、組合員とその家族に楽しみながら幅広い見識を身につけてもらおうと、始められたもの。初回は、セレサの経営理念や歴史、川崎の農業についての講義が行われました。

今後は、11月まで各種の体験や視察研修などを行うことになっています。



セレサの経営理念を語る柴原組合長

## おしゃべりコンサートでクラシックを堪能

毎年恒例の宮前フィルハーモニー交響楽団によるセレサ川崎クラシックコンサートが7月26日、本店セレサホール飛翔で開かれました。

当日は、326人のクラシックファンが来場。おしゃべりコンサートと題し、曲にまつわるエピソードや楽器の紹介などを交えながら、「ボレロ」など6曲が演奏されました。アンコール曲「剣士の入場」では、指揮に合わせ全員が手拍子、コンサート会場は一体感に包まれました。



客席の間近で行われた迫力ある演奏

来場者は、「手が届きそうなほどの距離で演奏が聴けてよかった」と話し、間近で行われた迫力ある演奏を堪能しました。



## 現実感を出す 工芸盆栽

**逸**  
ITSU  
私の好きなこと



工芸盆栽と出会ったのは20年程前のこと。布や針金、パン粘土などを使い、生木の盆栽と見間違う程に精巧に作られた先生の作品を見て、「私もこれを作りたい」とすぐに教室に通い始めました。

当初は、葉や幹など質感をうまく表現できず、悪戦苦闘する日々。特に色使いが難しく、「葉のツヤ加減や苔の生え具合など、思い通りの色に仕上げるまでは大変でした」。

そんななか、桃の実に化粧品パウダーを試して、成功した時の感動は忘れられません。

このような細かい作業を積み重



ね、大作ともなると半年以上かかることも。「だからこそ完成した時の達成感はひとしおなんです」。

その後も「作品にもっと現実感を出したい」と、本物の花木の観察にも余念がありません。根の曲がり方や葉の枯れ具合などを見ては、できるだけ忠実に表現。時には果実が鳥についばまれていたり様子なども再現して楽しんでいきます。

四季に合わせた作品を飾り、見た人が本物だと思ってくれた時は思わず嬉しくなります。「これからますますに現実感を出しながら、作品を作り続けていきたいですね」。

### PROFILE

工芸盆栽のほかに、御詠歌や寺院の参拝も楽しむ。四国の札所八十八ヶ所を結願したほか、今年の春には小豆島の八十八ヶ所巡りを達成した。



麻生区千代ヶ丘  
白井八重子さん



■ ひゅうまん

## 地域の仕事に大きなやりがい

麻生区五力田 中山 <sup>のりひろ</sup>儀弘さん

大学を卒業後、サラリーマンを続けていましたが、13年前、父が骨折したのを機に、家業を継ぎました。農業と不動産管理という今までとは違う仕事に戸惑いながらも、次第に慣れていきました。

そうしたなか、「町内会の総務担当を確立するので手伝ってほしい」と声をかけられました。サラリーマン時代には、町内会とのかかわりはほとんどありませんでしたが、「家に入ったのだから、地域での仕事も大切にしよう」と、すぐに引き受けることにしました。

総務担当として、町内会館の植木の手入れや草刈り、備品庫の棚の新設など、何でもこなしていききました。また、備品の修理や交換などの依頼が入れば、すぐに対応。「性格上、頼まれたことはすぐにやらないと気が済まないんです。でもそのおかげで、先輩から仕事が早いと褒められました。」

こうした業務をこなしながら、役員会にも出席。先輩から年間スケジュールや運営方針などを学び、実際の業務に携わることで、町内会活動の重要性を感じていきました。

数年前からは会計を担当。町内

会費や募金などを集金して届けてくれる地区長と年に数回顔を合わせることで、多くの人と顔見知りになりました。「散歩中に声をかけられることが増えました。交流が増えるのが嬉しいですね」。サラリーマン時代には、あまりできなかった地域の人たちとのつながりの大切さを実感しています。

このようなつながりを築けた町内会の仕事には、大きなやりがいを感じています。「一人でも多くの人にこの町の住人で良かったと思ってもらえるように、これからも地域の仕事に励んでいきます」。





家業に転じて4か月。「ほんとの新人です」と笑いながらも、「農業を一本化し、メインになるものを見つけて力を注いでいきたい」と都市農業を担う若き後継者として目標を高く持ち農作業に励む河崎さん。

このように考えるようになったのも4月からJAの青壮年部、果樹部、さらに川崎市農業青年協議会に加入し、地区の仲間とふれ合ったからこそ。「農業に真剣に取り組んでいる仲間の姿を見て、自分も真剣に取り組み

## 『これから見つける自分の農業スタイル』

高津区宇奈根 河崎 誠さん

たい」と後継者としての自覚を持ち、自分なりの農業を確立していきたいと思うようになりました。

現在は養鶏をメインに、梨と柿の果樹、自家消費程度の野菜を栽培していますが、父の代から続く養鶏も

父とはまた違った形で農業を確立していきたいと模索しています。

そんな中、7月中旬は収穫を前にした梨の摘果作業に追われる日々。まだ白さが残る肌と慣れない作業に、腱鞘炎になりそうな手で懸命に摘果

を行っています。ようやく小玉に成長した梨を見ては「なんとかが大きくなるものですね」と栽培した梨を見て喜び、初出荷の日を心待ちにしています。

こうして作物を栽培する楽しさと農業のやりがいを実感する毎日。今は年間を通じた作業を覚えるのがやっとなのですが、今後は得意分野を活かしてHPを作成したり、セラサモスに持ち込んだりと工夫を凝らし、販路拡大も視野に入れていきます。

「無限大に広がっている農業の道。何をメインにするかは決まっていますが、いつか『立派な農園だね』と言ってもらえるような担い手になりたいです」。

今朝ジョギングをして農作業に必要な体力作りに奮闘中。体をたくさん動かすので、「なによりご飯がおいしい!」と毎日を健康的に過ごしています。

休みの時は家族でこどもの国やドライブにでかけてリフレッシュしています。





クワ科イチジク属の果物で、アラビア半島南部、地中海沿岸地方が原産。紀元前3000年前から食されており、栄養価の高さから不老長寿の食べ物として名高い、歴史ある果物です。購入の際は、果皮にハリがあり、お尻から付け根の切り口部分まで赤褐色に色づいているものを選びましょう。皮に傷があるものやしなびたものは避けたほうがよいでしょう。また保存の際は、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べ切りましょう。

ほどよい甘みと、さっぱりとした風味が特徴的なイチジク。イチジクは漢字で「無花果」と表記しますが、実の中に花をつけるため、外からは確認できません。半分に切断したときに中に詰まっている赤い粒が、イチジクの花の部分です。

イチジクに含まれるカリウムは高血圧や動脈硬化、脳梗塞の予防に効果的。またペクチンなどの食物繊維によって整腸作用や便秘改善、美容効果も期待できます。さらにフィシンと呼ばれるタンパク質分解酵素も含まれているため、食後のデザートとして食べれば消化を促進することができます。

そのまま食べてもおいしいですが、より風味を引き立たせるワイン煮やジャムもおすすめ。ジャムを作る際は、クエン酸を加えると味が締まり、見た目も鮮やかになります。ゼリーやムースに使う場合は、イチジクを一度加熱しないとゼラチンが固まらないので、注意が必要です。皮を剥くときは、付け根の方から剥きましょう。それでも剥きにくい場合は、沸騰したお湯に浸け、しばらくしてから氷水で冷やすと簡単に剥けます。さまざまな効果をもつイチジク。旬の味覚を、ぜひ味わってみてください。

## イチジクのさっぱりゼリー

材料(2人分)

- ・イチジク…2個
- ・グラニュー糖…50g
- ・ゼラチン…5g
- ・ミントの葉…適量
- ・水…25cc(ゼラチン用)、270cc(火にかける用)

作り方

- 1.イチジクの皮を剥き、半分に切る。皮はとっておく。
- 2.水にゼラチンを入れて溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- 3.鍋にグラニュー糖と水を入れ、火にかける。沸騰したらイチジクの皮を入れ、淡い色が出たら皮を取り出す。
- 4.再び火にかけ、沸騰したらイチジクの果実を入れ、30秒程度で引き上げる。
- 5.火を止め、2をちぎり入れる。ゼラチンが溶けたらこしながらボウルに移し、氷水で冷やす。
- 6.容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。お好みでミントの葉を飾る。



## コマツナの栽培

コマツナは暑さ、寒さに強いいため、露地とトンネル栽培を行うことにより周年栽培ができます。また土壌の適応性も広く、連作にも強いので、ほとんどの畑で栽培可能です。生育温度は5～35℃、発芽適温は15～30℃程度ですが、耐寒性が強く、0℃以下でも耐えることができます。



### 【播種時期と品種】

播種時期	収穫までの日数	品 種 (白さび病耐病性品種)
春まき(3～5月)	35～40日	わかみ(サカタ)、きよすみ(サカタ)
夏まき(6～8月)	25～30日	きよすみ(サカタ)、はっけい(サカタ)、菜々音(タキイ)
秋まき(9～10月)	30～50日	わかみ(サカタ)、きよすみ(サカタ)、はっけい(サカタ)
冬まき(11～2月)	65～110日	わかみ(サカタ)、夏楽天(タキイ・白さび病に耐病性なし)



### 【播種の準備】

施肥は全量元肥とし、1a当り(例)堆肥200kg、苦土石灰10kg、化成肥料(10-10-10)15kg程度を施用し耕うん、整地します。

### 【播種方法】

播種機利用の場合は、畝幅90～120cm程度の平畝としますが、排水の悪い圃場では高畝とします。条間12～15cm、株間3～5cm程度とし、低温期は狭く、高温期は広くします。手まきでは、くわ幅にばらまきして本葉が2～3枚になったら3～5cm間隔に間引きます。

### 【播種後の管理】

播種後土壌が乾燥していたら灌水を行い、発芽を均一にします。また害虫や風雨の被害を防ぐため、寒冷紗や不織布(パスライト等)でベタがけまたはトンネル被覆します。

夏期は日射を弱めるため、寒冷紗等で被覆し、冬期栽培では、播種から収穫までの間、不織布のベタがけを行い、さらに穴あきポリフィルムでトンネル被覆します。

### 【収穫】

草丈25cm、葉枚数4～5枚程度になったら抜き取って収穫します。

### 【病害虫防除】

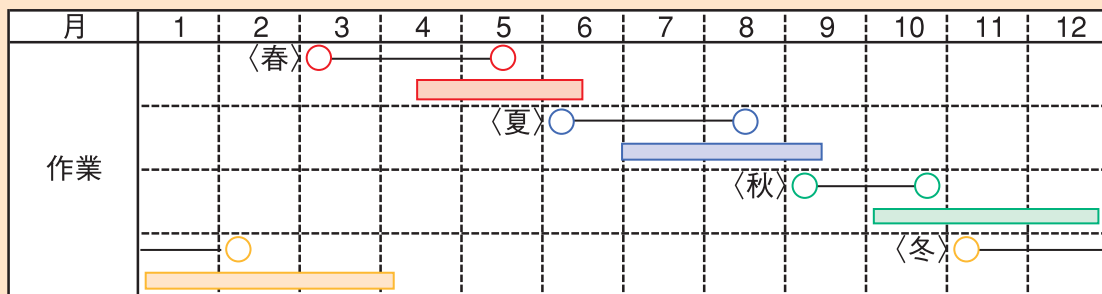
白さび病：アミスター20フロアブル(7日前、2回)、ライメイフロアブル(3日前、3回)

アブラムシ類：スタークル顆粒水溶剤(3日前、2回)、ウララDF(前日、2回)

コナガ・ヨトウムシ類：アニキ乳剤(前日、3回)、コテツフロアブル(3日前、1回)

○寒冷紗やサンサンネット等のトンネル被覆することにより害虫防除ができます。

### 【栽培暦】



※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。

暑さ厳しい日々が続いていますが、皆様元気にお過ごしでしょうか。体調はいかがですか。元気にしていても、何かしらの理由で定期通院し、また風邪などで一時的に受診し、薬を処方されている人も多いかと思えます。今回は、病院などでもらう薬の服用方法(服用時間)についてお話します。

### 食前・食後とは？

「食前」とは、食事の30分ぐらい前のことを指します。忘れないように食事の前に服用するようにしてください。特に血糖降下剤などは、同じ食前でも「食直前」と指示される場合がありますので、食事を始める直前に服用しましょう。また、多くの薬で指示されることの多い「食後」とは、食事の30分ぐらい後のことを指します。食事とともに食卓に食後薬を用意しておくのも、飲み忘れを防ぐ一つの工夫です。

### 食間とは？

食前薬や食後薬と比べてわかりづらいのは、「食間」と指示された薬ではないでしょうか。誤解されることの多いのが、食間とは「食事中に服用するもの」という解釈。これは誤りで、食間とは、「食事の2時間ぐらい後のこと」を指します。つまり食間の「間」は、食事の合間ではなく次の食事までの間ということです。漢方薬などでは、食間に服用するよう指示が出ることが多いです。薬の効果をしっかり得るために、食間薬も服用時間を間違えないように自己管理しましょう！



### 注意点

食前・後や食間以外にも、主治医がお薬の服用時間を指示する場合があります。その場合には食事に関係なく、指示通りに服用してください。

(保健師：<sup>うんてん</sup> 運天 <sup>まこと</sup> 智子)

## 9月の運勢

モナ・カサンドラ

### おひつじ座 3/21～4/19

【全体運】神経質になりやすいよう。「石橋をたたいて…」壊してしまう傾向が。開き直りの気持ちが必要【健康運】運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ

### おうし座 4/20～5/20

【全体運】前向きになれそう。レジャーなどの誘いを受けたら気軽に応じて。クリエイティブな活動も幸運【健康運】過激なダイエットは厳禁。自然体が一番【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ

### ふたご座 5/21～6/21

【全体運】感情のコントロールが難しい月。一時的な怒りに任せ暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果が【健康運】ストレスを感じそう。胃腸のケアを【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ

### かに座 6/22～7/22

【全体運】新しいことに興味津々。やりたいことがあればまずは情報収集を。体験教室などのお試しも吉【健康運】快適に過ごせます。スポーツにトライを【幸運を呼ぶ食べ物】マイタケ

### しし座 7/23～8/22

【全体運】リラックス気分に浸れます。やるべき作業を済ませ、趣味などに集中を。グルメを満喫するのも◎【健康運】ちょっとしたケガに気をつけて。慎重に【幸運を呼ぶ食べ物】シソ

### おとめ座 8/23～9/22

【全体運】積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能。にぎやかな場所にツキ【健康運】スポーツや家事で体を動かすと◎【幸運を呼ぶ食べ物】サケ

### てんびん座 9/23～10/23

【全体運】思いやりを示せば人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換に入浴がお勧め【健康運】喉のケアが大事。うがいの励行を【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

### さそり座 10/24～11/22

【全体運】対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会などの参加も◎【健康運】慢性疲労を感じるかも。休息を心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

### いて座 11/23～12/21

【全体運】意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾ければ、好運の兆し。聞き上手を目指しましょう【健康運】食生活が乱れる暗示。肌荒れの心配あり【幸運を呼ぶ食べ物】梨

### やぎ座 12/22～1/19

【全体運】アクティブモード！思い切って行動すれば、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに【健康運】血行促進すると吉。ストレッチが有効【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ

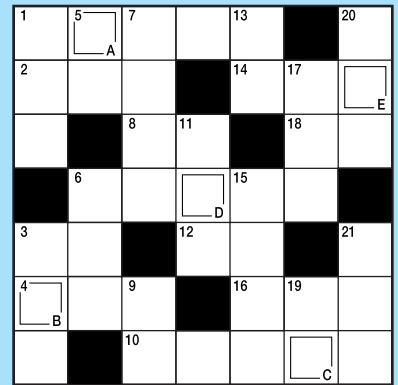
### みずがめ座 1/20～2/18

【全体運】些細なことでクヨクヨしそう。思い悩むとさらに気力ダウン。小さな失敗は笑い飛ばすくらいで正解【健康運】気楽さが体の抵抗力を高めてくれそう【幸運を呼ぶ食べ物】ゴマ

### うお座 2/19～3/20

【全体運】気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュには芸術鑑賞が◎【健康運】体力増強に最適。スポーツに励んで【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ

## クロスワードパズル



### タテのかぎ

- ①生のままの魚を味わいます
- ③頭から潮を吹く海の生き物
- ⑤金魚はこの魚を品種改良したもの
- ⑥\_\_\_で作業したかいあって朝には完成した
- ⑦「おはよう」「こんにちは」「さよなら」など
- ⑨正確\_\_\_の一撃
- ⑪神社で玉串に使ったり、神棚に供えたり
- ⑬少しずつ夏の暑さを忘れていく季節
- ⑮流行の服を着て店頭に立ちます
- ⑰フリーザーを開けると出てきます
- ⑲この帽子、\_\_\_が広いから日差しを避けるのにぴったり
- ⑳出雲大社や石見銀山がある県
- ㉑はがきの表の中心に書くもの

### ヨコのかぎ

- ①美しい青色をした、9月の誕生日
- ②剣道をするとき手に持つ物
- ③土足禁止の所で脱ぎます
- ④果物と砂糖を煮て作ります
- ⑥マグロの赤身を入れた巻きずし
- ⑧パンダがよく食べる物
- ⑩マンジュシャゲともいう花
- ⑫白の相方
- ⑭雲の\_\_\_から日の光が差す
- ⑯郵便料金分をべたりと貼ります
- ⑰米が実ります

### 6月号のこたえ

#### ギオンマツリ



応募総数 43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。



### ◇水遊び◇

来月1才になる娘に、ビニールのプールと水着を買いました。暑い日の水遊び、とても楽しみです。(中原区・岡田さん)

### ◇重宝しています◇

お弁当のおかず迷うことが多いので、機関誌の「Dish Up」は重宝しています。(麻生区・井上さん)

### ◇ナスに挑戦◇

去年は、ミニトマトがうどんこ病になりショックでしたが、今年はナスに挑戦しています。春に米ナスのタネを植えました。5才の息子と水やりをして、すくすく葉が出てきているのを観察して楽しんでます。(川崎区・村谷さん)

### ◇大収穫◇

我が家では、今年はゴーヤがたくさん実をつけました。すでに25個以上になります。こんなに実をつけたのは初めてです。(高津区・堀田さん)

### ◇参考になる◇

機関誌の食&農のコーナーは、大変参考になります。(宮前区・小石さん)

### ◇珍しい野菜がとれた◇

宮前区白幡台の山田祐二さんの畑で、天狗のような鼻があるナスがとれました。



また、麻生区高石の木下孝一さんの畑では、二つがつながったカボチャがとれました。



### ◇緑のカーテン◇

今年もゴーヤで緑のカーテンを作ろうと思っています。ポットに種をまき、先日大型プランターに植え替えました。去年同様楽しませてくださいね、ゴーヤ君。(中原区・齊藤さん)

### ◇興味深い◇

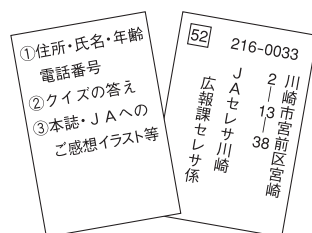
6月号特集の「小さめ・希少な野菜に注目」を読みました。2人暮らしだと、大きすぎると、毎日同じ食材ばかり食べる事になってしまうので、興味深く読みました。(高津区・伊藤さん)

### ◇投稿のお礼◇

たくさんのお便りありがとうございます。これからもご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、電話番号を記入し、右記まで送付してください。写真の掲載を希望される方は、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 9月17日(水)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。

### 営農災害対策資金を新設

先般の大雪や降ひょうなどの自然災害による農業被害からの復旧や、自然災害対策のために必要な資金に迅速に対応するため、営農災害対策資金を新設しました。

#### 【資金使途】

自然災害対策および自然災害等による被害農業者等の経営安定に必要な資金で、施設等の新設・復旧・補修、農産物の再生産、農地等の復旧に要する資金。

#### 【貸出資金】

所要資金の範囲内(2,000万円以内については無担保)

#### 【貸出期間】

20年以内(運転資金については5年以内)

#### 【金 利】

短期プライムレート-1.0%

(変動金利型・平成26年7月15日現在0.475%)

※その他、詳しくは最寄りの店舗までご相談ください。

### 『家の光』年間購読推進

『家の光』は「食の安全・安心」「地産地消」を基本に、旬の素材を使った料理レシピや身近な材料で作る手芸、日々の生活に役立つワンポイントアドバイス、楽しくなる家庭園芸など、生活向上に役立つ情報が満載です。また、年に数回の付録が便利と好評です。この機会には是非ご愛読ください。

#### 【推進期間】

平成26年8月1日(金)～9月12日(金)

#### 【購読期間】

平成26年12月号～平成27年11月号(年間購読)

#### 【年間購読料】 8,623円(税込)

※お問い合わせは、支店の生活福祉担当者または本店の生活福祉課(TEL877-2509)まで。

### 組合員のみなさまへ

組合員資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。

### 川崎市農業技術支援センターからのお知らせ

植え付けや出荷、除草、片付けなどの手伝いが必要なとき、援農ボランティア団体『結実農会(ゆみのかい)』を活用してみませんか。『結実農会』は、かわさきそだち栽培支援講座の修了生が平成23年に作った会です。

野菜農家の栽培支援(援農)をしたいという市民が、播種、接ぎ木、植え付け、片付けなど講義と実習を通じて勉強してきました。ぜひご活用ください。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

【連絡先】 川崎市農業技術支援センター

TEL 945-0153 FAX 945-6655

### 晴れの入賞者

敬称略( )内住所

#### 第17回JAセレサ川崎夏季農産物品評会

7月5日 川崎アゼリアサンライト広場 出品点数173点

▽優秀賞＝湘南レッド・成田里子(千年)、トマト・城所秀男(初山)、ナス・関口享(末長)、枝豆・本多武司(上作延)、ジャガイモ・関口博満(南生田)

#### そ菜部幸中原支部えだまめ立毛共進会

7月1日 区内巡回 出品点数11点

▽特選＝湯あがり娘・井上佳則(上新城)

#### そ菜部高津支部第35回枝豆品評会

7月10日 高津支店 出品店数17点

▽優秀賞＝湯あがり娘・加藤佳子(下作延)

## 組織 だより

### 長沢支部 (向丘地区)

営生1～2丁目にかけてが支部の範囲。平瀬川支川に沿って位置しています。かつては野菜栽培のほか米作り、養豚、養鶏、花の栽培など、幅広く盛んに行われていました。最近では、マンションや住宅が建ち並び、町並みは次第に様変わりしてきましたが、一部では野菜の直売所も残っています。

組合員戸数は19戸。竹間重雄支部長は、部員



の交流と懇親、支部の活性化を目的として、日帰りの研修旅行などを計画しています。

※次回は中相支部(稲田地区)と中丸子支部(川崎南地区)です。

### 長沢支部 (生田地区)

支部の範囲は、多摩区の長沢と南生田、麻生区の東百合丘にまたがっています。昔から農業が盛んで、現在でも定番野菜などが栽培されている他、一部では養鶏も行われています。

組合員の戸数は83戸。松澤良一支部長は、毎月1回役員定例会を開き、支部員間で情報を共有しています。また、年に1度研修旅行を行い親睦を深めている他、講習会を開き知識の向上にも努めています。



写真は、長沢支店の職員と一緒にAEDの講習を受けた時の様子です。

## JAからのお知らせ

### ◇理事会だより◇

☆第4回定例理事会…7月15日(火)本店で開催【報告事項】第67回神奈川県農協大会について…日時：11月27日(木)13時～、場所：伊勢原市民文化会館大ホール。平成26年度セラサモス取扱実績報告(平成26年6月末現在)…客数：102,261人、数量：884,497点、売上：194,243千円、地場産割合：74.4%、セラサモス6周年フェア実績(4/26～4/29)売上：14,257千円、来客数：6,532人、数量54,748点、200万人達成感謝フェア実績(6/7～6/8)売上：5,919千円、来客数：2,988人、数量24,695点。平成26年度新茶推進結果報告について…推進実績：〈数量〉4,468kg、〈金額〉35,482千円。他17項目を報告。【協議事項】平成26年版ディスクロージャー誌について…作成部数：5,700冊。他13項目を協議決定。

### ◇農業生産資材ミニ展示会開催のご案内◇

日時：9月12日(金)13時～16時半  
場所：本店南口入口駐車場  
内容：自動販売機・農具等の展示・冷茶サービスの実施  
お気軽にお立ち寄りください。

## セラサのDATA

貯金	1兆3,296億円
貸出金	5,116億円
長期共済保有高	1兆6,235億円
年金共済保有高	320億円
購買品供給高	328百万円
販売品取扱高	295百万円
施設事業契約高	22億81百万円
組合員数	60,464人
うち正組合員	5,811人
准組合員	54,653人
	(7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。

## 9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)…3日(水)、5日(金)、10日(水)、12日(金)、17日(水)、19日(金)、24日(水)  
☆セラサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、30日(火)  
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。

## 9月の経営相談日(法律)

2日(火) 9:30～11:30 向丘支店  
13:30～15:30 中原支店  
9日(火) 13:30～15:30 みなみ支店  
13:30～15:30 柿生支店  
16日(火) 9:30～11:30 橘支店  
24日(水) 13:30～15:30 稲田支店  
27日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル  
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。

## 9月の年金無料相談会

2日(火)日吉支店  
4日(木)菅支店  
9日(火)宿河原支店  
11日(木)大島支店  
18日(木)栗平支店  
28日(日)橘支店(※)  
30日(火)向丘支店  
予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。  
◇年金・社会保険セミナー  
7日(日)10:00～12:00 橘支店  
14:00～16:00 宮前支店  
参加ご希望の方は事業推進部までご連絡ください(予約優先)。※定員になり次第締め切らせていただきます。

## 9月の休日住宅ローン相談会

27日(土)大島支店、住吉支店、  
子母口支店、向丘支店、東柿生支店  
28日(日)日吉支店、高津支店、  
宮崎支店、菅支店  
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/>)

## 9月のセラササロン

★セラササロン合同ミニ運動会  
(高津支店・中原支店・生田支店3支店合同で開催)  
日時：9月10日(水)本店セラサホール飛翔  
会費：1,500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>

## 9月の遺言信託個別相談会

4日(木)高津支店  
9日(火)宮前支店  
10日(水)みなみ支店  
11日(木)日吉支店  
17日(水)中原支店  
・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 神奈川県信連 信託代理店 J A セラ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」  
26日(金)15:00～17:00 橘支店



## 9月のセラサモス行事予定

4日(木)11:00～ 小向支店  
18日(木)11:00～ みなみ支店  
※荷がなくなり次第終了となります。  
☆6日(土)7日(日)多摩川梨フェア  
☆毎月第3金曜日は「お米の日」  
☆セラ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。  
☆セラサモスでは、毎月各種イベントを開催しています。詳しくはセラサモスホームページをご確認ください。  
([https://www.jaceresa.or.jp/ceresamos/ceresamos\\_top.htm](https://www.jaceresa.or.jp/ceresamos/ceresamos_top.htm))



橘支部  
カラオケグループ



「のびのびと気持ちよく歌えることが楽しいの」と熱心に歌の練習を続ける11人のメンバー。おなかから大きく声を出し、イキイキとした表情で元気に歌います。活動は月2回。月1回は講師の先生を招き、演歌や歌謡曲を中心に練習していきます。



また、カラオケは心身の健康維持にも効果的。腹式呼吸をしながら酸素を大量に取り入れることで脳が活性化し、大声で歌うことで、気分もスッキリ。カラオケの効果を実感した後は、お待ちかねのお茶の時間。同世代の仲間が多いので、お菓子を片手に自然と会話も弾みます。また毎年食事で親睦を深めているため、グループ内の雰囲気はいつも和気あいあいとしています。

全員がさまざまな効果を実感しながら、今日も楽しくすこやかに練習に励みます。

## 材料 (2人前)

- ・ご飯…茶碗2杯分
- ・タマネギ…中1個
- ・卵…2個
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…70cc
- ・水…140cc
- ・グリーンピース…適量



## 簡単タマネギ丼

### 作り方

①タマネギを5ミリ幅のくし型に切る。



②フライパンにタマネギ、めんつゆ、水を加え、ひと煮立ちさせる。



③タマネギがやわらかくなったら、溶き卵を回し入れ、フタをする。卵が煮えたら火を止める。



④丼にご飯を盛り、その上に③のをのせる。お好みでグリーンピースを散らす。



### ワンポイントアドバイス

多摩区宿河原 正地 トシ子 さん  
 タマネギと卵があればすぐ作れるので、忙しい方におすすめです。②で鶏肉を加えれば、親子丼にアレンジできます。

