

CERRESA

NO.209



特集 「橋」の名がつく交差点周辺の農昔話

セラサ
2

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

2015.February

Contents

特集	「橋」の名がつく交差点周辺の農昔話	3
	川崎探検隊 長沢周辺を歩く	8
PICK UP		10
逸	着物を再利用したぬいぐるみ作り 幸区 軍司 マチ子さん	14
Assemari	人と人が集い、交流できる場を 高津区 河原 幸次郎さん	15
パワー全開	効率化と工夫で農業を楽しむ 宮前区 杉田 裕さん	16
食農NOU	菜の花	17
	農作業ノート ショウガの栽培について 営農技術顧問 大森 庄次	18
くらしNAVI	外来受診の満足度アップ	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	稗原支部・東有馬支部	21
INFORMATION		22
enjoy 7E	宮前支部 ダンスグループ	23
Dish Up!	懐かしのシューマイ 多摩区 吉田 トシ子さん	24

3月の行事予定

1日(日)	組合員後継者イベント (10時～、東京ディズニーシー)
4日(水)	組合員の集い (10時30分～、14時～、高津市民館)
5日(木)	組合員の集い (10時30分～、14時～、高津市民館)
6日(金)	組合員の集い (10時30分～、14時～、高津市民館) 女性部連絡協議会大会・家の光大会 (13時～、本店)
7日(土)	組合員後継者イベント (10時25分～、東京ディズニーランド)
8日(日)	組合員後継者イベント (10時～、東京ディズニーシー)
10日(火)	共済高額契約者一泊招待旅行 (～11日、富士山温泉) 組合員の集い (14時～、川崎市教育文化会館)
11日(水)	組合員の集い (10時30分～、14時～、エポックなかはら)
12日(木)	組合員の集い (10時30分～、14時～、エポックなかはら)
15日(日)	組合員後継者イベント (10時25分～、東京ディズニーランド)
17日(火)	定例理事会
18日(水)	組合員の集い (10時30分～、14時～、麻生市民館)
21日(土)	春分の日
31日(火)	経済センターパーシモン決算棚卸し休業 (正午～)※なお、4月1日(水)は終日休業

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

ネギの収穫作業

今月の表紙は、麻生区早野の伊藤孝子さんのネギの収穫作業。

伊藤さんは、ご主人の正さんが守り続けてきた畑を「絶やしたくない」と後を引き継ぎ、農作業に励んでいます。現在は、ネギやサトイモ、ハクサイなど数種類の野菜を栽培。収穫した農産物は、全量セレサモスへ出荷しています。

稲作の時期には息子さんも手伝い、親子で自家消費用の米作りにも精を出しています。



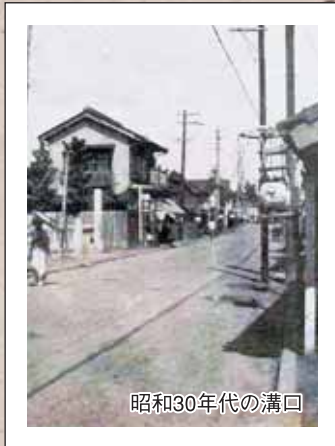
「橋」の名がつく交差点周辺の農昔話



石橋(麻生区)

昭和30年頃の石橋

栄橋(高津区)



昭和30年代の溝口



全国に数多く存在する交差点。その名称は町名や近隣の施設名などのほか、地域に伝わる昔からの呼び名であったりと様々です。そこで、今号では市内にある「橋」の名が付いている交差点の中から、実際には橋が見当たらない場所を選出。橋の歴史をひもときながら、かつて周辺ではどのような農業が行われていたのかを、4人の方のお話とともに振り返ってみます。



昭和30年頃の宮内

川崎農協五十年史より



西下橋(中原区)

観音橋(川崎区)



昭和20年頃の池上新田

川崎信用農協五十年誌より

石橋 (麻生区)

王禅寺東

よしがきゆうきち
吉垣由吉さん(75)



『石橋』は灌漑用水として利用されてきた早野川に架けられていました。最初の橋は、文政12年(1829年)に架けられ、その後何度か架け替えられました。川の水がきれいだったこともあり、水道が普及する前は、生活用水としても利用され、農機具や野菜などを洗っていました。「川での思い出と言えば、小学生の頃にフナやド

ジョウを捕ったり、友達と少し上流の堰場で泳いだことです」。

吉垣さんが子ども頃の頃、辺りでは米やネギ、ダイコン、キュウリ、トマトなど、多くの野菜を作っていました。収穫した農産物は集荷場へ出荷。大きなトラックが橋を往来し、各地の集荷場を回りなが



交差点の角にある供養塔



王禅寺日吉地区にあった集荷場
(川崎市多摩農業協同組合十年史より)



早野川の暗渠部分の出口

ら、川崎の市場へ運んでいました。そうしたなかでも、特に力を入れていたのがイチゴの栽培。収穫時期には、500gのパックを1箱に4つ入れ、毎日30〜40箱出荷していました。一番の現金収入源だったため、当時は家族総出で出荷作業に励む日々。吉垣さんも毎日夜明けから早朝にかけて最低1、2時間は手伝い、学校の始業時間に間に合わない日もありました。「学校から帰ってきてても、毎日のように作業を手伝っていたので疲れてしまい、宿題がなかなかできませんでした」。

また、昭和30年代半ば頃からは、近くの山からナラの木などを切り出し、シイタケを栽培。良質で人氣がありました。

その後就職し、自分で車を購入してからは、他の農産物と一緒に川崎や町田の方の市場まで運んで

いました。「昼間仕事をして、夜中に市場へ出荷していたので、体力的にはきつかったです。それでも若さで何とか乗り切りました(笑)」。

昭和40年代に入ると近隣に少しずつ住宅が建ち始め、各地から多くの人々が移住してきました。「東北の農家出身の方がいて、代掻きや稲刈りの時期はよく手伝ってもらいました。人出不足だったので本場にありがたかったです」。

その後、昭和50年代に早野川は暗渠化され、橋は姿を消しました。吉垣さんは現在でも、川のそばにある畑で、ダイコンなどとともにイチゴを栽培しています。





『栄橋』は平瀬川に架かる木製の橋でした。大正13年（1924年）に石橋になり、橋のそばにはコンクリート製の枠で作られた灌漑用水の『根方堀』が、平瀬川の上を跨ぐように流れていました。「子どもの頃は、幅25cm程の枠の上を歩いて遊んでいました。遊びに夢中になっていたあまり、時には約5以下を流れる平瀬川に落ち

栄橋 (高津区)

溝口 村田道進さん(77)



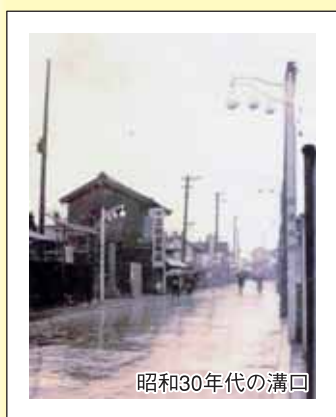
た友達もいました」。

当時、辺りは田んぼが多く、米づくりが盛んで、畦ではエダマメが栽培されていました。「田んぼで代掻きをしている時にヘビが出てきたことがあります。とても怖かったので、今でも鮮明に覚えています」。米は大部分が供出用だったため、自分たちが口にするのはほとんどありませんでした。

村田さんの家では、昭和25年頃まで約600坪の畑で桃も作っていました。桃の実を保護する袋づくりや袋掛け作業を手伝ったり、防除の時期には、学校から帰るとすぐに畑に向かい、消毒用のポンプを押すのが日課でした。「収穫時



橋の親柱石

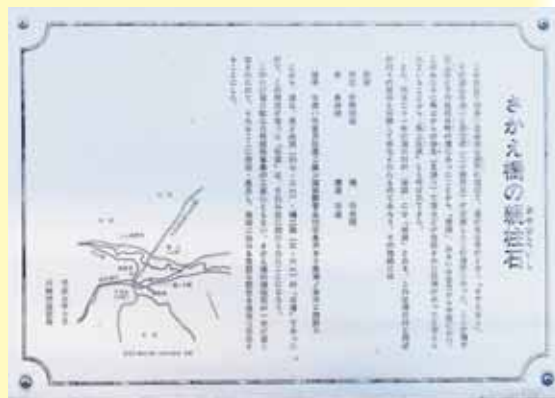


昭和30年代の溝口

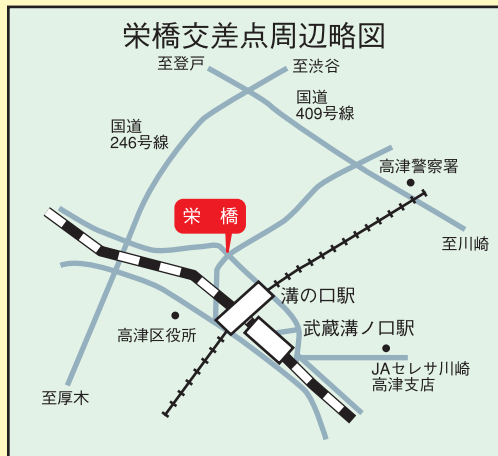
栄橋周辺道路の昔と今の様子



また、当時の家は草葺きのため、4、5年に一度は屋根の葺き替えをしていました。親戚などにも声をかけ、15人位で3日程か



交差点の脇にある「さかえ橋」の親柱石の説明



昭和50年代には『根方堀』が暗渠化され、溝口の町並みは大きく変貌を遂げていきました。

その後、時代の流れから地区内には住宅や商店などが建ち並び、次第に田畑など農の風景は姿を潜めていきました。

「屋根職人にならないか」と言われる位まで技術を身につけました(笑)。こうした草葺き屋根も、防災上の関係から、昭和30年代にはトタン葺きに変わっていきま



『観音橋』は観音川に架けられていた橋で、大正14年頃から昭和12年頃まで市電も通行し、「小さい頃は橋のそばで市電を眺めて遊んでいました」。

当時の池上新町は、辺り一面が水田でした。所々にある畑では、タマネギやキャベツ、トマト、キウリなどが栽培されていました。水が溜まりやすく作物を育て

観音橋 (川崎区)

池上新町 上野茂さん(82)



るには不向き。しかし、水が溜まる畑には葎が生えるため、冬ののり漁の必需品となっていました。学校から帰ると、7月には葎を刈って乾燥させ、8月から11月にかけては、その葎で10000〜20000枚の「のり簾」の制作に励んでいました。「一日に作れる数には限度があり、果てしなく続く作業には、毎年苦労していました」。

昭和10年代の半ばまでは、家から近い観音川に河岸があり、父がそこから海に出かけていました。川の水位が上がると橋の下を通過できず、満潮時などには苦労していたようです。「毎年2月の初午の



観音橋周辺の昔(昭和11年頃)と今の様子

(川崎信用農協五十年誌より)



日に、船上で太鼓をたたき、舞を舞いながら川を一周する水神様のお祭りを見たのを覚えています」。その後、戦時中に河口がふさがれてしまったため、昭和20年頃からは、長八(塩浜)の港からのり漁に出かけていました。

一方で、春から夏にかけては、橋の近くに畑を借り、サツマイモやカボチャ、豆などの栽培にも励んでいました。「収穫した農産物は、別の畑でとれた野菜と一緒に、母がリアカーで引き売りしていました。特に南京豆の出来が良く、お客さんからも好評でした」。畑ではのり漁で忙しい冬にも麦を作



つていましたが、経済成長の流れから、昭和30年頃には工場用地として貸主に返却。その後、のり漁は続けられていましたが、埋め立ての関係から昭和45年には漁業からも引退することになりました。

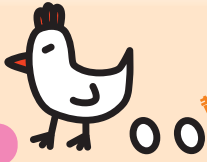
観音川は、昭和34年頃に土管方式になり、昭和38年から40年にかけて暗渠化されました。

現在では、川の面影は感じられませんが、周辺には橋の名が付く交差点が点在しています。



上野さん宅に保存されている「のり船」の模型

養鶏園



黄色い看板が目印！



あまりのおいしさに、「一度食べたら他の卵は食べられない」というお客さんもいるそうです

人気スポット



弟の関正義さん。約2,000羽の鶏を飼育しています



今回はJR南武線武蔵溝ノ口駅南口からバスに乗り、「鷺ヶ峰営業所前」バス停で下車し、街歩きに出発します。どんな出会いがあるでしょうか。バスを降り、人通りが多い道路へと足を伸ばします。すると、趣のある1件の酒屋さんを発見。さっそく中へ入ってみましょう。

店内を覗くと、たくさんのお酒がずらり。すると筆で書かれた味のあるラベルの日本酒を発見しました。長野県から仕入れた日本酒を、樽で数日間熟成させてボトルに詰め直し、来てくれたお客さんに感謝の気持ちを伝えようと、一枚一枚手書きでラベルを書いているそうです。ご主人のおもてなし精神に思わずほっこりしました♪

心が温まったところで、再び散策開始です。反対側の道路に渡り、「長沢ひろば」と書かれた建物

へ。こちらは地元の商店会を中心とした協議会の事務所で、街の活性化への取り組みについてお話を聞かせていただきました。きっと長沢の街を良くしたいという思いが、地元の人々にも伝わっていることでしょう。

今度は、百合丘高校裏の坂をひたすら上ります。少し長い道なのですが、日頃の運動不足を解消するため、もうひと踏ん張り…。すると、目の前に黄色い看板を発見しました。「うみだてタマゴ」の文字に惹かれ、近所の方にお話を聞いてみると、「この卵は新鮮でおいしいのよ♪」と教えてくれました。地元の方に愛される、隠れ人気スポットを発見しました。

さて、今日はこの辺りで散策終了。長沢の人々の地元愛を感じられた一日となりました。

長沢の六地藏



「長沢の六地藏」と呼ばれる地藏の一つ。古くから地元の人々に信仰されていて、残りの5つは近くの神社や病院の裏などにあるそうです。全部巡ったら、何かご利益があるかも？！

多摩区 長沢



長沢一丁目から四丁目は多摩区の南端で、南は宮前区、西は麻生区に接している。長沢の谷を東西に流れる谷川は、平瀬川の上流に位置している。長沢の地名は、この川が丘陵の奥まで東西に長く入りこんでいることに由来しているとの説がある。

かどや

☞多摩区長沢4-1-7 ☎9:00～20:00
休火曜・第3月曜



3代目店主の米山勝美さん



ラベル!

手作り

一枚一枚お店の方が心を込めて書いています

明治30年創業の、歴史ある酒屋さん。昔、お店の周辺が山に囲まれていたことから、地元の人からは「やんかさん」との愛称で呼ばれ、親しまれているそうです

長沢ひろば



左から、高橋弘幸さん、長沢自治会会長の末吉一夫さん、長沢商店会会長の原山修さん

関野菜直売所 & 南生田養鶏園

☞多摩区南生田2-16-18



兄の関勝義さん。約18種類の野菜を栽培しています



直売所 &

地元の隠れ

約15年前から、兄の関勝義さんと弟の関正義さんの2人で、野菜の直売所と養鶏園をそれぞれ営んでいます。「より多くの人に、自分たちの農畜産物を食べてもらいたい」と、自販機での卵の販売の他、地区の老人会や近隣の酒屋、セレスモスなどへ出荷、販売しています



関野菜直売所 & 南生田養鶏園



県立百合丘高等学校



西長沢

地元の学校と連携したまちづくり

平成18年に発足した、長沢まちづくり協議会。地域の自治会や住民と協力し、近隣の学校と連携した「アカデミック・コミュニティ」をテーマとして活動しています。なかでも高校と協力して行う音楽祭は、毎年1,000人以上が訪れるほど、大盛況。その他にも夏の流しそうめん大会やハロウィンイベントなど、年間を通して地域の人が楽しめるような行事を企画し、「ずっとこの街に住みたい」と思ってもらえるような街づくりを目指しています



音楽祭



流しそうめん大会



ハロウィン商店会仮装ラリー

建設工事 始まる セレサモス宮前店起工式

大型農産物直売所「セレサモス宮前店」の起工式が1月27日、宮前区宮崎の建設地で行われ、2015年秋の完成に向けて建設工事がスタートしました。

起工式には、組合員やJA役職員、工事関係者ら38人が出席。柴原組合長が鍬入れをし、全員で工事の安全を祈願しました。

新店舗の概要は、約7,000平方メートルの敷地に2階建ての建物で、環境や省エネに配慮した太陽光発電システム、LED照明を採用。1階は直売所や加工室、2階には可動式キッチンを備えた多目的室を設置します。また、110台以上の駐車場を確保し、別棟で資材店舗を併設するなど、来店しやすく利便性にすぐれた施設を予定しています。

柴原組合長は「セレサモス麻生店とともに、市内農業の振興と安全・安心な農畜産物を供給する場としてぜひ皆さんに利用していただきたい」と、宮前店オープンに向け意欲を語りました。



鍬入れをする柴原組合長

に、市内農業の振興と安全・安心な農畜産物を供給する場としてぜひ皆さんに利用していただきたい」と、宮前店オープンに向け意欲を語りました。

新たに5人が認定 ふるさとの生活技術指導士認定式

平成26年度ふるさとの生活技術指導士認定証交付式が1月29日、横浜市開港記念会館で行われました。

ふるさとの生活技術指導士の制度は、平成9年から始まったもの。現在、県下で292人が認定されています。交付式には、県内から19人の生活技術指導士認定者が参加。当JAからは、橘地区の柏木智壽子さん、中山君江さん、宮前地区の持田眞弓さん、高津地区の戸張美代子さん、生田地区の関洋子さんの5人が認定されました。認定者は、順番に前に立ち、認定を受けるまでの経緯や今後の抱負などを語りました。

今回5人が認定されたことで、管内のふるさとの生活技術指導士は20人になり、今後の活躍がさらに期待されます。



柏木 智壽子さん
(高津区千年)
『らっきょうの甘酢漬』



中山 君江さん
(高津区末長)
『大根の甘酢漬』



持田 眞弓さん
(宮前区東有馬)
『小松菜の漬物』



戸張 美代子さん
(高津区北見方)
『大根のしょう油漬』



関 洋子さん
(多摩区長沢)
『ぎょうりの佃煮』

() 内は住所
『 』 内は認定技術

栽培技術 向上へ そ菜部栽培技術講習会



病害虫防除と農薬使用変更について説明する大森顧問

そ菜部栽培技術講習会が1月27日、高津支店で行われ、そ菜部部員をはじめ、青壮年部員、JA役職員ら約90人が参加しました。

講習会では、JAの営農技術顧問や県と市の農業技術支援センターの職員が講師を担当。秋野菜に適した害虫防除農薬の特徴や使用

方法の変更点、市の試験結果に基づいたダイコンの根腐れセンチュウの発生状況のほか、市内生産者の実例を取り上げた講義が行われました。

受講者は、講師の話にうなずきながらメモをとり、栽培技術向上のポイントを学びました。

若き後継者の「LINE」で新鮮野菜を販売

川崎市高津区蟹ヶ谷の萩原信芳さんが、スマートフォンのアプリ・『LINE』を活用して農産物を販売し、子育て世代から人気を集めるとともに、新たな手法として注目されています。

萩原さんは、「萩原農園」という『LINE』のグループを作成し、野菜の値段と合わせて写真を添付して情報を発信。グループ登録している利用者は、その情報を見て、個別に注文数や引き取り時間を返信する仕組みをとっています。

この方法により、買い物時間を効率的に活用できると、子育て世代から大好評。また、萩原さんも農作業を中断せずに、引き取り時間に合わせて小松菜や長ネギなどを収穫できるため、より鮮度の高い農産物を供給できるようになりました。

10人から開始したグループも口コミや自家製の名刺などの効果で、現在は約20人にまで増加。都市農業を盛り上げる新たな販売方法として利用者に支持されています。



携帯で『LINE』用の写真を撮影
『LINE』で農産物の情報を発信



内藤浩由さんが農水大臣賞を受賞

花とみどりのフェスティバル第37回神奈川県花き展覧会が1月16日から18日までの3日間、横浜の産貿ホールで行われ、中原区下小田中の内藤浩由さんがパンジーで、栄えある農林水産大臣賞を受賞しました。

同展覧会には、市内の生産者が苗物や枝物、シクラメンの3部門に29点を出品。全体では、全10部門に303点が出品され、栽培・管理技術の高さを披露する、県内で最大規模の伝統ある花の展覧会として親しまれています。



受賞した内藤さんのパンジー

なお、この展覧会の晴れの入賞者は、P21に掲載しています。

なお、この展覧会の晴れの入賞者は、P21に掲載しています。

名古屋徹さんが農水大臣賞を受賞

第64回関東東海花の展覧会が1月30日から2月1日までの3日間、東京・池袋のサンシャインシティ文化会館で行われ、宮前区馬絹の名古屋徹さんが苔ボケで、栄えある農林水産大臣賞を受賞しました。

同展覧会には、市内の生産者が枝物や花苗、一般鉢物の3部門に11点を出品。関東・東海地域の1都11県全体では、全10部門に1,782点が出品され、日本で最大規模の伝統ある花の展覧会として親しまれています。



受賞した名古屋さんの苔ボケ

なお、この展覧会の晴れの入賞者は、P21に掲載しています。

なお、この展覧会の晴れの入賞者は、P21に掲載しています。

おとこの料理教室 みんなで作る楽しさを実感

第2回目おとこの料理教室が1月21日、中原支店にて行われ、バレンタインに向けた甘くて美味しいワンプレートメニューにチャレンジしました。

同教室は、高齢者福祉活動の一環として、男性がいつまでも健康で生きがいのある生活が送れるようにと、毎年実施しているもの。今回は20人が参加し、4班に分かれて作業をスタート。生チョコレートをはじめ、フレンチトーストやタンドリーチキンなどを作りました。

参加者は、「一人でやると大変なことでもみんなで協力して作ることで、楽しみながらできる」と仲間と料理を作れる喜びを実感していました。



協力しながら作業を行う参加者

福祉研修会 お口から健康づくりを

平成26年度福祉研修会が1月19日、本店で行われ、参加者は口の機能と健康の関係性について知識を深めました。

同研修会には、女性部員や助け合い組織会員、役職員ら合わせて112人が参加。はじめに、介護教室や健康大学について説明し、JAが行う健康福祉活動について紹介しました。

引き続き、鶴見大学歯学部の高橋明久教授が「健康寿命を創るお口の体操～お口の健康づくりを広めよう～」と題し、講演を行いました。高橋教授は、「口は幸せの元」と話し、運動能力や視覚・聴覚の状態が口の機能と深く関係していると説明。また、高齢になって起こりうるドライマウスについて語り、抗菌作用や発



講演を行う高橋教授



体操をする参加者

がん物質を無毒化するといった効果がある唾液の重要性を解説しました。

参加者は教授から口の機能をアップする顔面体操や咀嚼(そしゃく)力を鍛える舌体操などを教わり、手軽にできる体操を習得。地域のみんで実践することの楽しさや喜びを再確認しました。

女性部 日吉支部 中原支部 でみそ造り



協力してみそ造りを行う女性部員

女性部による「みそ造り」が日吉地区で1月23日、中原地区で2月6日に行われ、それぞれの支部が仕込み作業に汗を流しました。

日吉支部では、「みその発酵具合などを各自で確認し、みそ造りについて知識を深めてほしい」と、加賀見支部長の発案のもと、今回初

めて透明の保存容器を使用し、各自が自宅で保管しました。また、作業中には、自宅での管理方法や万が一カビが生えてしまった時の対処法などをベテランの部員がアドバイスするなど、部員同士で教え合い、地域に伝わる伝統行事について知識を深めました。

女性部リーダーとJA役員の話 組織基盤の拡充と強化を目指す

女性部リーダーとJA役員の話が1月26日、本店で開かれ、女性部組織の活性化と次世代対策に向けた今後の方針について、活発な意見交換を行いました。

同会には、女性部連絡協議会役員と、柴原組合長をはじめ常勤役員、女性理事ら40人が出席。柴原組合長が「貴重な意見をJA事業へ反映し、組織活性化につなげたい」とあいさつしました。

意見交換では、女性協役員が、「観劇会を開催し、子育て

て世代の加入促進に取り組んだ」など、各支部の推進状況を発表。また、「次世代の方が来やすいよう、午前中にイベントを開催してはどうか」、「女性部のグループ活動への助成金をもう少し増やしてほしい」など、さまざまな意見や要望が寄せられました。

JAからは「活動しやすい環境を整え、できる限りサポートしたい」と応え、組合員と共に組織基盤の拡充に努めていくことを確認しました。



あいさつする柴原組合長



支部の取り組みについて報告する女性協役員

CS改善プログラム支店への導入始まる

JAでは、組合員や利用者の方々により一層満足度を高めてもらおうと、1月5日からCS（顧客満足度）改善プログラムを、橘・宮前・高津・向丘・みなみ・中原・生田・柿生の8支店に導入しました。

同プログラムでは、職員が目指す姿と上司の求める姿をすりあわせ、本人の考えに基づき具体的な方針や行動を決定するコーチングを実施。また、内勤・渉外ごとに集まり、現状分析や現状改善策を話し合うミーティングなどを行い、全員で決めた活動を



窓口改善ミーティングの様子(中原支店)

を実践していきます。

今後順次全支店に導入していくことになっています。

組合員後継者イベント始まる

今回で2回目となる組合員後継者イベントが、1月17日・18日の2日間、千葉県浦安市の東京ディズニーシーで行われました。

このイベントは、今後も組合員として活躍される次世代の方々とJAとの絆をより深めたいとの思いから開いたもの。2日間で約1,300人の後継者家族らが参加し、キャラクターのグッズが当たる抽選会をはじめ、ショーやキャラクターたちとのふれ合いを楽しみました。

今後、3月にも同会場と東京ディズニー



後継者家族を笑顔で出迎える原副組合長

ランドで、計4回のイベントが行われ、多くの後継者らが参加する予定です。



着物を再利用した ぬいぐるみ作り

逸
ITSU
私の好きなこと

一日の締めくくりを、ぬいぐるみ作りで過ごすことが自分をリフレッシュする時間。昔から手先が器用だったこともあり、「着なくなった着物でぬいぐるみを作ってみよう」と思い、作り始めて10年程になります。

作品を手掛けるなかで、特に気を付けていることは、左右のバランスを揃えること。バランスが悪いと、座らせたり立たせたりすることができずに倒れてしまうので、寸法を測りながら慎重に縫い合わせていきます。「一度作り始めると、時間を忘れて没頭してしまうこと

もありました」。

作品の材料は、どれも思い入れのある着物。生地を使用し、思い出の詰まった作品として残しています。作品の多くは展示会に出品するほか、時には孫や友人へプレゼントし、大変喜ばれています。愛着のある作品を手放すことは寂しく感じますが、喜んで受け取ってくれる姿を見て「次はもっといい作品をプレゼントしたい」と、作品作りに励んでいます。「毎年欠かさず千支を作っています。二周目を目指して、手の動く限り続けていきたいですね」。

PROFILE

ぬいぐるみ作りのほかに、絵手紙や押し花などを楽しむ。週に1度は友人と集まり、展示会に向けてアドバイスし合いながら取り組んでいます。



幸区遠藤町
軍司マチ子 さん



■ ひゅうまん

人と人が集い、交流できる場を

高津区宇奈根 河原 幸次郎 さん

「人と人が集い、繋がる場を提供していきたい」。宇奈根町内会の会長を努めて4年目になる河原さんは、地域の伝統を重んじながらも、新住民が入りやすいような雰囲気作りを心がけ、地域活動に尽力しています。

準工業地帯を含む宇奈根では、工場や企業が撤退したあと、マンションや戸建て住宅が建ち、10年ほどで世帯数が倍増。住民と地域の繋がりが希薄化している現代において、住民同士が交流できる場が重要と、地域の催しを大切にしています。

他の町内会よりも狭い範囲で形成されている宇奈根町内会は、年々催しを行うスペースが減少しているといった問題を抱えながらも、納涼会や氷川神社の例大祭は、町の伝統行事として毎年実施。300人余りの家族が集まり、楽しみを共有しています。こうした行事では、「少しでも地域住民に楽しんででもらいたい」と、寄付や町内会の会計からできる限り費用を捻出し、焼きそばなどを無料で配布。また、地元の生産者の協力のもと、ゲームの景品として地元の野菜や



卵を提供してもらおうなど、地域のみんなで協力し合うことで、一つ一つの催しを作り上げていきます。昨年の9月には、人々の足として活躍していた世田谷区と高津区の両岸を結ぶ「宇奈根の渡し」を6年ぶりに再現。舟を利用していた世代は昔を懐かしく振り返るとともに、子どもたちも地域の歴史に触れる良い機会となりました。今後も諸先輩方が残してくれた伝統や設立当初からの「和」を大切に、宇奈根らしさを生み出す行事で地域の魅力を発信し、交流の輪を広げていきます。



「今秋開店予定の『セレスモス宮前店』に出荷してみたい」。

勤めを辞め5年程前に就農した当初は、農業に関する知識や経験はほとんどゼロ。作付けから収穫に至るまで、父に教わりながら作業を進めていく日々が続きました。次第に一連の作業にも慣れ、父から大半を任せられるようになったのを機に、「効率よく作業するにはどうすればよいか」と考えるようになりました。

その一つが別々に行っていた作業

『効率化と工夫で

農業を楽しむ』

宮前区菅生 杉田 裕さん

を一つにまとめることでした。それまでは、収穫してから選別していましたが、収穫と同時に選りすぐり、良品とB級品の箱に分けて入れるよう改善。こうすることで手間が一つ減り、大きな時間の短縮をはかるこ

ため、ニンジンやダイコンなどは葉付きのまま出荷するほか、お客さんの要望に添えてより多くの野菜を栽培。その甲斐あって、週3日の直売日には、いつも開店前から長い行列ができるようになりました。「販売は

地元消防団に加入して20年以上。昨年10月からは、向丘分団長として、会議や訓練など多忙な日々を過ごしています。また、体を動かすことが好きなので、毎日のようにスポーツクラブに通い、体力づくりに励んでいるほか、30年以上続けているゴルフで、仲間との親睦を深めています。



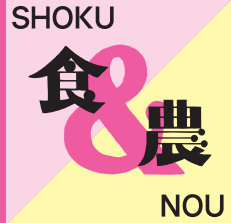
とができました。また、販売では、昔から共同直売をしている親戚と相談し、栽培品目や収穫時期を変え、直売所の品揃えを充実させました。さらに、鮮度の良さをアピールする

全て親戚に一任していますが、ほぼ毎回完売している話を聞き、喜びとやりがいを感じています」。

最近では、弟の力も借りて少しずつ耕作面積を拡張。昨年3月には、電気代の節約を兼ねて太陽光パネルを搭載した作業小屋を新設しました。広くなったスペースで出荷の準備や、インターネットで新しい品種や栽培方法の研究にも励んでいます。

「農業は、自分の努力と工夫の結果を直接お客さんに届けられるので楽しい」。これからも長く安心して農業に取り組めるよう、生産緑地の申請に向けて新たなほ場の整備を進めています。





菜の花はアブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜で、地中海沿岸が原産。菜の花と聞くと黄色い花を思い浮かべますが、実はアブラナ科の黄色い花の総称で、一種を限定した名称ではありません。観賞用の他、菜種油用のナタネ、食用の菜花があり、それぞれ品種が異なります。葉が柔らかくしおれやすいため、保存の際は湿らせた新聞紙に包み、冷蔵庫で保管しましょう。固めに茹でてラップに包み冷凍すると、長く保存できます。



春の味覚の代表的存在として、ほろ苦い味わいが特徴的な菜の花。菜の花の蕾の部分には花を咲かせるための養分が詰まっているため、栄養満点。ベータカロテンやビタミンB、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウムなど豊富な栄養素がバランス良く含まれています。

ベータカロテンやビタミンCには身体の免疫力を高める働きがあるため、がんや風邪予防に効果的。また、ベータカロテンは、油を使って調理すると体内への吸収率が上昇するので、炒め物や、オイル系のパスタにして食べるのがおすすめです。

サラダ、揚げ物、お吸い物などさまざまな調理法を楽しめますが、定番のからし和えやお浸しを作る際は、注意が必要です。菜の花は茹ですぎるとビタミンCやビタミンD類がお湯に溶け出してしまいます。火の通りにくい茎の部分から先に入れ、サッと短時間で茹でましょう。

菜の花は蕾が開くとえぐみが出て味が落ちるので、蕾が固く閉じているものが食べ頃です。茎の切り口がみずみずしく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽく変色しているものは、鮮度が落ちていく証拠です。

菜の花と海老のバター煮

材料(2人分)

・菜の花…1束 ・ブラックタイガー…6尾 ・卵…2個
 ・水…100ml ・バター10g ・塩…小さじ1/3

作り方


- 1.ブラックタイガーは背ワタ、殻、尾を取り除き、よく水洗いする。
- 2.菜の花は3等分に切る。
- 3.鍋に1、2、水、バター、塩を入れ、強火で煮立たせる。煮立ったら弱火にする。
- 4.中火にかけ、溶き卵を回し入れ、半熟になったら火を止めて出来上がり。



ショウガの栽培について

ショウガは熱帯性の作物で、15℃以上で萌芽し、生育適温は25～30℃で多湿を好みます。塊茎の肥大には高温、多日照が必要です。塊茎の大きさによって小ショウガ、中ショウガ、大ショウガに大別されます。



〔品種〕	塊茎の大きさ	品 種	用 途
	小ショウガ	谷中、金時、三州	葉ショウガ、根ショウガ、漬物、煮食
	中ショウガ	らくだ	根ショウガ、漬物、煮食
	大ショウガ	インド	根ショウガ、漬物、煮食

〔植付け準備〕

植付けの10～20日前に1 a 当り堆肥200kg、苦土石灰15kg、化成肥料15kg程度を全面施用し、耕うんしておきます。

〔植付け方法〕

地温が15℃程度になる4月下旬から5月上旬が植付け時期です。種ショウガは50～60 g に手で分割し、畝幅60～70cm、株間30cm程度に植付けます。植付けは深さ10cm程度の溝を掘り、芽を上に向けて並べ、覆土します。

〔植付け後の管理〕

6月下旬と8月上旬に化成肥料を1 a 当り5kgずつ施用し、土寄せします。乾燥を防ぐため、株元に敷きわらを行い、乾燥が激しいときは灌水をします。ショウガは強風に弱いので風当たりの強いところでは防風ネットを張ります。

〔収穫〕

8月中旬以降、茎が増加し、ショウガも増大していくので順次、葉ショウガとして収穫できます。根ショウガとして収穫する場合は株全体を掘りあげ、水で洗ってから種ショウガを取り除きます。

〔貯蔵方法〕

ショウガを降霜前に掘上げ、茎と根を切り落として光や風に当てないようにして貯蔵します。貯蔵庫は温度、湿度が十分に確保できる縦穴式・横穴式の室等を利用します。

貯蔵適温は13～15℃で湿度90%以上が適します。

〔病虫害防除〕

■根茎腐敗病：ランマンフロアブル（土壌灌中）、リドミル粒剤2（定植前土壌混和又は生育期土壌表面散布）

■アワノメイガ・イネヨトウ：パダンSG水溶剤、トルネードフロアブル

〔栽培暦〕

月	3			4			5			6			7			8			9			10			11			12					
	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					▲	▲																											

▲：植え付け □：収穫

◇農薬登録内容の変更情報◇

2月4日から変更

◎ジメトエート乳剤〈かぶ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・みかん・なつみかん・かんきつ・はくさい・トマト・ピーマン・かぼちゃ・しろうり・にら・さやいんげん〉 作物削除

◎ジメトエート粒剤〈ねぎ・だいこん・なす・だいず・わさび〉 作物削除

2月18日から変更 [内容変更の作物は県病虫害雑草防除指針掲載分のみ記載]

◎ルビゲン水和剤〈トマト・もも〉 作物削除

◎マブリック水和剤20〈トマト・ぶどう〉 作物削除

◎クロロピクリン80%フロア剤〈メロン〉 作物削除〈ウリ類（漬物用）〉→ウリ類（漬物用、ただし漬物用メロンを除く）に作物名変更

◎エスレル10〈きんかん〉着色始期 → 着色始期、ただし14日前

※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。

「3時間待ちの3分間診療」…外来受診の時間について、こう揶揄されることがあります。医療を受ける患者にとって、「待ち時間」や「診療時間」がその満足度を左右する大きな問題である証拠ともいえます。今回は、それらのうち患者側ができる、外来診療時間の満足度を上げるコツについてお話しします。

☆診療時間を有効活用しましょう

「長く待ったのに、聞きたかったことを聞き忘れた」。こうした受診経験のある方も多いのではないのでしょうか。医師や看護師の前で緊張し血圧が上昇する「白衣高血圧」があるように、緊張してうまく医師と対話ができない方もいます。こんな経験のある方は、限られた診療時間の中でスムーズに対話や質問ができるよう、予め「メモ」の用意をしましょう。

☆どんなメモを作ればいいの？

ものごとの計画や文章を構成する際の確認事項と同様、「5W1H」を意識してメモを作ることをおすすめします。5W1Hは、「Who…だれが、What…何を、When…いつ、Where…どこで、Why…なぜ、How…どのように」ですが、これを受診に至った症状にあてはめます。医師に、「今日はどうされましたか」と尋ねられて、「えーっと、いつからかなんとかお腹の調子が悪いんです」と答えるよりは、「2日前に親戚から牡蠣をいただいて。その日に家で家族は牡蠣鍋で、私は生牡蠣を食べました。昨夜から私だけ、嘔吐と下痢が10数回あり、しくしくと左下腹部が痛みます」と答えるほうが、より多くの情報が医師に伝わり、見立てもしやすくなります。

また、質問があるときには、それも併せてメモしておきましょう。その際のポイントは「簡潔明瞭に！」です。



ようやくまわってきた貴重な診療時間が満足度の高いものとなるよう、次回からは5W1Hと簡潔明瞭を意識した「メモ」の用意をして受診しましょう。

(保健師：運天 智子)

3月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】思いやりを示すとラッキーチャンスが増える時期。優しさが幸運の鍵に。開運には清掃がベスト【健康運】疲労回復が大事。入浴やマッサージが◎【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】新しい出会いに恵まれそう。飲み会などに誘われたら気軽に参加して。講演会に行くのも刺激に【健康運】規則正しい生活を続ければ好転の兆し【幸運を呼ぶ食べ物】ハッサク

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】意固地にならず周囲の言い分に耳を傾けた方が得るものあり。迷った時には謙虚に助言を求めて。盆栽にツキ【健康運】適度に体を動かせば効果的【幸運を呼ぶ食べ物】春菊

かに座 6/22~7/22

【全体運】行動力がアップ！やりたいことに果敢にトライすると好結果に。アウトドアな趣味を始めるのも最適【健康運】スポーツを楽しむなら準備体操は必須【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

しし座 7/23~8/22

【全体運】言葉の裏を読み、物事を難しく考えがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操などで気分転換を【健康運】運動することで好状態をキープ可能【幸運を呼ぶ食べ物】数の子

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】優柔不断になりやすい月。独りで悩まず信頼できる人に相談しましょう。趣味などで自分を磨くと吉【健康運】新陳代謝が悪くなりがち。運動を【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】ネガティブになりやすい傾向。失敗しても駄目と決め付けないで。手帳整理で運を引き寄せて【健康運】リラックスが健康のもと。笑顔も忘れずに【幸運を呼ぶ食べ物】パセリ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】レジャー運が上昇。仲間と花見などの季節行事を楽しんで。創作活動に励むのも◎【健康運】食べ過ぎに気を付けたい時期。自重して【幸運を呼ぶ食べ物】ワカサギ

いて座 11/23~12/21

【全体運】短気になりやすい暗示。些細なことでもめて後悔する可能性大。一人の時間を過ごして気晴らしを【健康運】睡眠の質向上に励むとより良好に【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じる相手とも楽しく会話が弾みそう。出会いにも期待が【健康運】少しでも不調なら休息を心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ

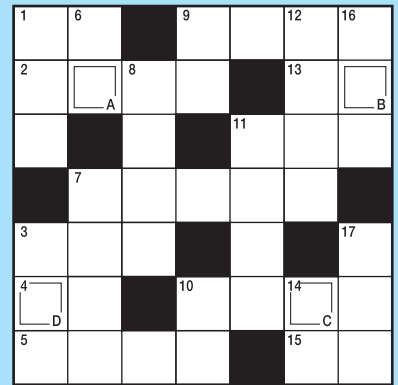
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】和やかムードに包まれてのんびり過ごせそう。好きなことを満喫する好機。芸術鑑賞も良い刺激に【健康運】健康情報に注目を。役立つ話があるはず【幸運を呼ぶ食べ物】京菜

うお座 2/19~3/20

【全体運】自分に自信が持て何にでも意欲的に臨める星回り。新しい取り組みもスムーズに発展しやすいでしょう【健康運】風邪予防に努めれば問題なし【幸運を呼ぶ食べ物】サワラ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①伊予カンやポンカンの主産地
- ③新潟の民謡「佐渡_____」
- ⑥昆布やかつお節で取ります
- ⑦3月14日は_____デー
- ⑧知識を多く蓄えた人のこと
- ⑨_____を聞いて十を知る
- ⑩アヒルはこの鳥の仲間を品種改良して作られました
- ⑪_____大関は、負け越すと大関から陥落します
- ⑫水族館にはたくさん並んでいます
- ⑭ゆでた野菜や麺の水分を切るときに使います
- ⑯マラソンの自己_____を更新した
- ⑰夕方に窓から差し込みます

ヨコのかぎ

- ①木々が空中で伸ばします
- ②ひな人形に供える四角い食べ物
- ③_____良ければ全て良し
- ④便箋に引かれた線のこと
- ⑤「石川早生(わせ)」や「セレベス」などの品種があります
- ⑦レーズンともいいます
- ⑨砂蒸し風呂で有名な鹿児島島の温泉地
- ⑩日本髪に挿す飾り
- ⑪アクセルを踏んで_____する
- ⑬塗り絵に付けます
- ⑮文字のそばに小さな文字で振ります

12月号のこたえ

オトシダマ

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。



◇オヤっせく夕食に!◇

先日、野菜の詰め合わせが届きました。思わぬプレゼントを頂戴し、喜んでいきます。新鮮な野菜を、タジン鍋でカジキマゴロと一緒に蒸して、いただいたドレッシングをかけて食卓に載せようと思っています。きつと家族も、夕食を楽しんでくれると思います。(高津区・小坂さん)

◇果樹の剪定講習会◇

細山支部(千代ヶ丘支店)は1月29日、管内の畑で柿などの剪定講習会を行いました。



◇楽しみます◇

初めてセラサモスに行きました。地元野菜のことで、いろいろ勉強になりました。季節の野菜を楽しんでいます。(宮前区・樋口さん)

◇良いことありそう◇

毎年暮れに、とらやの羊羹が届きます。今年もひつじ年。羊羹には「羊」に似た字がついているので、何か良いことがあります。 (幸区・梅の花さん)

◇立派に生けました◇

昨年、千両や万両、オモトなどが、多く実をつけてくれました。玄関の松とよく合い、立派に生けられました。(高津区・今村さん)

◇重宝しています◇

12月号の食&農に載っていたルッコラが、毎年畑に植えられています。種がこぼれて、庭にも出ています。生でも食べられるので、とても重宝しています。(麻生区・松下さん)

◇野菜いっぱい◇

寒さが厳しくなってきた、我が家の夕食には野菜いっぱいの鍋料理が多くなってきました。(多摩区・伊藤さん)

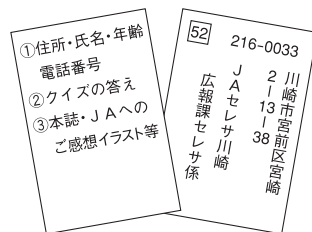
◇観光気分◇

沖繩「糸満の観光&物産展」が1月17日と18日、セラサモスで行われ、エイサーが披露されるなど、多くの来場者で賑わいました。



応募方法

■このコーナーでは身近なできごと等、皆さま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てください。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 3月17日(火)必着



お寄せ頂いた感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

◇嬉しいですよ◇

機関誌には、時々知人の名前や写真が掲載されているので、懐かしく、嬉しく感じます。

(川崎区・高橋さん)

◇手作りラスタ◇

誕生日プレゼントにいただいた砂糖を、パンの耳で作ったラスタにふりかけたら、美味しかったです。

(中原区・料理好きカズコさん)

◇投稿のお礼◇

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

(J A 広報課)

晴れの入賞者

敬称略()内住所

花とみどりのフェスティバル 第37回神奈川県花き展覧会

1月16日～1月18日 横浜産貿ホール 出品点数303点

枝物の部

▽金賞＝ボケ・名古屋徹(馬絹)

▽銀賞＝ハナモモ・吉田恵一(馬絹)、ウメ・都倉光太郎(宮崎)

▽銅賞＝モクレン・名古屋重雄(馬絹)、ハイビヤクシン・佐々木祥教(同)

苗物の部

▽金賞＝パンジー・内藤浩由(下小田中)

▽銀賞＝パンジー・内藤恭正(下小田中)

▽銅賞＝アリッサムとピオラ・永塚育男(井田杉山町)、パンジー・内藤浩由(下小田中)

シクラメンの部

▽銅賞＝シクラメン・田中修(下小田中)

第64回関東東海花の展覧会

1月30日～2月1日 東京 池袋 サンシャインシティ

市内の出品点数11点(枝物8点、花苗2点、一般鉢物1点)

枝物の部

▽金賞＝ボケ・名古屋徹(馬絹)、ハナモモ・吉田貴次(同)、サンシュユ・都倉光太郎(宮崎)、ハイビヤクシン・佐々木祥教(馬絹)

▽銀賞＝ハナモモ・中村成彦(新作)、

▽銅賞＝ハナモモ・都倉信幸(馬絹)

花苗の部

▽銅賞＝パンジー・内藤恭正(下小田中)

一般鉢物の部

▽銅賞＝シクラメン・田中修(下小田中)

J A のホームページをご活用ください

J A は昨年10月1日、公式ホームページを大幅に見直し、携帯端末機からも閲覧しやすく、一層利用しやすい内容に一新しました。重要なお知らせや新着情報などをカテゴリ分けして掲載。携帯版では、TOP画面の写真を指でまわす機能など、スマートフォンの特性を活かした動きのある画面を展開しています。また、ローンインフォメーションページも大幅にリニューアルしました。

各種相談会日程やキャンペーン、イベント情報など、今後もタイムリーな情報発信に努めてまいりますので、ぜひご活用ください。



組合員のみなさまへ

組合員資格に変更のある場合は、当 J A までお申し出ください。

組織
だより

稗原支部(向丘地区)

支部は、宮前区の西部に位置し、尻手黒川道路が域内を通っています。平瀬川の源流があり、東西に長い地域です。昭和30年代中頃までは、野菜の栽培のほか、米作りも行われていました。

最近では、宅地化が徐々に進みつつありますが、一部では養鶏や植木のほか、ダイコンやキュウリなどの露地野菜の栽培が行われ、セレサモスに出荷しています。



組合員戸数は32戸。大久保廣幸支部長は、毎年の研修旅行で部員の親睦に努めています。

※次回は東生田支部(生田地区)と東野川支部(宮前地区)です。

東有馬支部(宮前地区)

宮前区東有馬3・5丁目と1・2・4丁目の一部が支部の範囲。かつては大正栗の栽培や米作りが盛んに行われていましたが、昭和の後半頃から開発が進み、次第に減少していきました。

地区内の多くは住宅地となりましたが、花きや植木、定番野菜のほか、区の名産品になっている宮前メロンも栽培されています。

組合員戸数は30戸。井上秀一支部長は、年一回の研修旅行や暑気払いなどを通じて交流を深め、後継者対策にも力を入れています。



研修旅行や暑気払いなどを通じて交流を深め、後継者対策にも力を入れています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第10回定例理事会…1月20日(火)
本店で開催【報告事項】支部長本部
連絡協議会研修旅行…日程：2月13
日(金)、研修先：パソナ・アーバン
ファーム、参加対象者：45名。日本
農業新聞未読者への全店一斉購読推
進運動…運動期間：1月28日(水)～2
月20日(金)、目標部数：30部。第18
回農業まつり開催結果…実施日：平
成26年11月16日(日)、来場者数(ハ
ガキ回収)：24,008人(管内：19,616
人、管外：4,392人)。担い手支援「果
樹栽培講習会」の開催について…開
催日時：2月25日(水)～26日(木)、担
い手支援の一環として、ミカン・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。平成26年度
セレサモス取扱実績報告(平成26年
12月末現在)…客数：291,026人、数
量：2,564,251点、売上：554,603千
円、地場産割合：72.6%。平成27年
度新茶推進…推進期間：2月1日(日)
～6月30日(火)、推進目標：〈数
量〉5,500kg、〈金額〉3,475万円、取
扱商品：エコープ茶、足柄茶、宇
治茶。他20項目を報告。【協議事
項】5項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆3,509億円
貸出金	5,299億円
長期共済保有高	1兆6,292億円
年金共済保有高	324億円
購買品供給高	851百万円
販売品取扱高	674百万円
施設事業契約高	91億60百万円
組合員数	61,340人
うち正組合員	5,789人
准組合員	55,551人
	(1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…11月～3月10:00～
17:00(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。

3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)…4日(水)、6日(金)、11日
(水)、13日(金)、18日(水)、20日
(金)、25日(水)
☆セレサパーシモン(資材店舗：麻
生区片平2-30-15)…3日(火)、5日(木)、
10日(火)、12日(木)、17日(火)、19
日(木)、24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。

3月の経営相談日(法務)

3日(火) 9:30～11:30 高津支店
13:30～15:30 中原支店
10日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
柿生支店
17日(火) 13:30～15:30 中原支店
24日(火) 13:30～15:30 稲田支店
28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。

3月の年金無料相談会

1日(日)高津支店(※)
3日(火)宮前支店
5日(木)柿生支店(※)
10日(火)中原支店
12日(木)生田支店(※)
15日(日)向丘支店(※)
17日(火)元住吉支店
19日(木)久地駅前支店
予約は開催支店まで。但し、※は
事業推進部(T E L 877-2140)まで。

3月の休日住宅ローン相談会

28日(土)鹿島田支店、久地駅前支店、
鷺沼支店、百合丘支店
29日(日)大師支店、小杉支店、
橘支店、長沢支店、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
からご予約のうえ、ご来場ください。
予約がない方はお待ちいただくこと
がございます。

3月のセレササロン

5日(木)中原支店
11日(水)高津支店
会費：1,000円
★生田会場は生きがい活動とタイア
ップをして開催します。
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>



3月のセレサモス行事予定

☆岩手県東和町産直フェア
1日(日)
☆J A 京都やましろ特産品フェア
21日(土)～22日(日)
☆J A かながわ西湘柑橘フェア
28日(土)
☆他県産みそフェア
28日(土)～29日(日)
☆出張販売
5日(木)11:00～ 小向支店
19日(木)11:00～みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆毎月第3金曜日は「お米の日」
☆詳しくは下記ホームページをご確
認ください。
☆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。

HPで気軽に素早く情報をゲット

機関誌セレサはHPにて閲覧する事
ができます。また、各事業内容やイ
ベント情報などを随時更新し、お知
らせしています。
せひ情報入手のツールとしてご活用
ください。

COME TOGETHER

enjoy



宮前支部
ダンスグループ



カラフルな衣装を身にまとい、華麗なステップを披露する15人のメンバーたち。「社交ダンスに出会ってから、毎日が楽しい」と和気あいあいとした雰囲気の中で、練習に励んでいます。20年前に発足したグループには、50代〜80代までのメンバーが所属。約2時間の練習では基礎のモダンから難易度の高いラテンまで、一通り習得します。社交ダンスでは体幹を意識した正しい姿勢が求めら



れるため、健康面での効果が期待できます。さらに体を動かすことでストレス解消にも繋がっています。またメンバー全員の仲が良く、練習後はお菓子などを持ち寄り、世間話に花を咲かせています。その他にも毎年忘年会や国内旅行を行い、親睦を深めています。ダンスという一つの趣味を通じて、これからも世代や性別を超えたコミュニケーションを楽しみます。



Dish Up!



材料 (5人分)

- ・シューマイの皮…40枚
- ・帆立貝柱(水煮の缶詰)…90g
- ・タマネギ…中1個
- 〔豚挽き肉…300g
- ★ 塩…小さじ1
- 砂糖…小さじ2
- しょうが汁…大さじ1
- 〔卵…1個
- ☆ コショウ…少々
- 醤油…大さじ1強
- 片栗粉…大さじ3

懐かしのシューマイ

作り方

①ボウルに★の材料と、帆立貝柱の缶詰の汁を入れ、粘りが出るまで十分に練る。



③シューマイの皮に②の肉だねを大さじ1ほどのせ、包む。



②①に帆立貝柱の水煮、みじん切りにしたタマネギ、☆を加え、よく練る。



④ガーゼを敷いたセイロに③のシューマイを並べ、蒸気の上だった鍋に入れて15分～20分ほど蒸したら完成。酢、醤油、練りがらしなどをつけて食べてください。

ワンポイントアドバイス

多摩区菅稲田堤 吉田トシ子さん
①でタマネギを入れると肉だねが水っぽくなるので、必ず②で加えてください。蒸したては皮がくっつきやすいので、一度冷ましてから再度8分蒸すと、きれいにはがれます。

