

# CERRESA

NO.217



特集 受け継がれる『我が家の味』

セラサ  
10

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

2015.October

# Contents

<b>特集</b> 受け継がれる『我が家の味』	3
川崎探検隊 梶が谷駅周辺を歩く	8
<b>PICK UP</b>	10
<b>逸</b> 鎌倉彫の魅力に惹かれ 中原区 志村 洋子さん	14
<b>Hand</b> ハーモニカで交流を育む 多摩区 佐保田 光弘さん	15
<b>パワー全開</b> ニーズに応える直売所を 多摩区 松澤 大地さん	16
<b>食農NOU</b> 栗	17
農作業ノート ナノハナの切花栽培 営農技術顧問 志村 隆	18
<b>Healthy life</b> ロコモ予防で健康長寿を目指しましょう	19
<b>mail box &amp; クロスワードパズル</b>	20
JAからのお知らせ & 組織だより 三ツ又支部・南野川支部	21
<b>INFORMATION</b>	22
<b>enjoy</b> 7E 柿生支部 卓球グループ	23
<b>Dish Up!</b> レタスのサラダ 宮前区 小泉 ふさ代さん	24

## 11月の行事予定

3日(火)	文化の日
14日(土)	第19回農業まつり農産物品評会
15日(日)	第19回農業まつり (9時～14時、会場は各統括支店)
17日(火)	県農協大会 (13時～、パシフィコ横浜)
18日(水)	定例理事会
20日(金)	平成27年度川崎市園芸展覧会園芸生産物品評会 (11時～、本店)
23日(月)	勤労感謝の日

※日程等は変更されることがあります

## 今月の表紙

### ダイコンの消毒作業

今月の表紙は、ダイコンの消毒作業で忙しい高津区久末の藤田利継さん。

現在、藤田さんは、11月上旬頃の収穫に向けて青首ダイコンと、昨年から栽培を始めた手で簡単に剥けるピンク色の皮が特徴のサラダカブ「ものすけ」を手がけています。

これからは、白菜やネギ、ニンジンなどの冬野菜に向けて作業の手を進め、収穫した農産物は庭先の自販機で販売するほか、セレスモ宮前店へ出荷する予定です。





# 受け継がれる 『我が家の味』



日本人の伝統的な食文化である『和食』。『和食』文化は自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、家族や地域の絆を深めていることなどが評価され、平成25年12月にはユネスコ(国連教育科学文化機関)無形文化遺産に登録されました。

しかし、近年では食生活の変化や少子高齢化、核家族化などが進み、それぞれの家庭で独自の料理や伝承文化が失われつつあります。

そこで今回の特集では、各家庭で受け継がれている料理にまつわる思い出や作り方を市内7区の方に伺いました。行事食や旬の食材を活かして簡単に調理できる『我が家の味』を紹介します。



入口家に嫁ぎ、母から教わった「おからの炒り煮」。桜エビを入れることで風味豊かになり、バラバラに仕上げるのが特徴です。

ニンジン油で炒め、こんにゃくとタケノコを入れて火を通した後、水で戻した干しシイタケを汁ごと鍋に投入。水、醤油、酒、みりん、めんつゆ、和風だしの調味料、砂糖を入れて味付けし、桜エビを入れます。おからを別の鍋で炒めた後、具材を入れて混ぜ、最後に刻んだネギを入れよく混ぜたら完成です。熱した鍋にごま油を多めに入れ、おからを煙が出る位まで温めてから炒めるのが、バラバラに仕上げるコツです。

「この料理を作ると時々母を思い出します」と笑顔で話す満子さん。作り方とともに、大皿から取り分けるスタイルも昔から変わらず、今でも家族みんながお気に入りの1品になっています。

## おからの炒り煮

昔から変わらぬ味とスタイル



宮前区馬絹 入口 満子さん



## 山菜おこわ

両家をつなぐ大切な味

人が集まる時によく作る「山菜おこわ」。20年以上前からもちつき機で作られ、ふっくらとやわらかな食感に仕上がっています。昔は自家製のもち米で調理していましたが、佐織さんが中山家に嫁いでからは、岩手県の実家からもち米が届くようになり、作る回数が増えました。

季節によりマイタケやシイタケなどのきのこ類や栗などを入れ、旬の味も楽しむようになっています。また、おこわの決め手は実家から届くワラビ。ワラビを入れることで風味が増し、シャキシャキとした食感も楽しめ、「山菜おこわ」には欠かせない食材になっています。

「山菜おこわ」にはだし汁や醤油などでしっかりと味を付け、子どもたちも含め家族みんなに大好評。たくさん作った時には知人や近所の人たちにもおすそ分けし、大変喜ばれています。



高津区末長 中山 佐織さんと 君江さん





中原区宮内 黒田 京子さん

## ちりめん山椒

山椒の香り際立つ一品

昔、旅行先で「ちりめん山椒」を食べ、その味わいの深さに虜になり、よく買って食べていました。「自分でも作ってみたい」と、醤油、砂糖、みりん、酒の分量を調整し、微妙な味付けに試行錯誤を繰り返しました。味付けとともに苦労したのが火加減。強すぎるとちりめんが硬くなるため、適度な食感を習得するまで時間がかかりました。

ちりめんを炒め終えたら、バットに移してあら熱をとり、よく冷ましてから山椒を入れるのがポイント。こうすることで山椒の香りがより一層引き立つようになります。

「ちりめん山椒」は、一度にたくさん作れるので、たびたび近所の知人や友人にもおすそ分け。「ご飯のおともにピッタリ」と喜ばれています。今では「黒田家の味」として定着し、お嫁さんや孫のお嫁さんにも作り方を伝えています。



実家でお盆やお彼岸など、行事食として作っていた「おはぎ」。母の作り方をまね、もち米の粒が半分位残る程度に潰して、少し甘じょっぱく仕上げています。

当初は、普通のこし餡を作り、小豆の皮を捨てていました。栄養面を考え現在では、小豆の中がやわらかくなるまで煮た後ミキサーで潰し、サラシの袋で絞ってから煮詰めて、皮ごと食べられるようにしています。

「子どもはもちろん、孫も小さい頃から食べ、『1日3食食べても飽きない』と大好評」。親戚からも『おはぎ』を食べるためにお盆とお彼岸のお墓参りに来ている(笑)」と言われるほど、小林家を代表する味になっています。

秋のお彼岸には、栗入りの餡をもち米で包み、シンの粉をふりかけた「おはぎ」も作っています。



## おはぎ

3食食べても飽きない味



麻生区栗木 小林 あさ子さん



## 栗おこわ

旬を楽しみむ定番料理

秋になると食べたくなる「栗おこわ」。昔は母が庭で大きなかまどに載せたせいろで、蒸しあげていました。数十年前、母が芽の出た栗を庭に植えたところ大きく育ち、一時はこの栗の木から収穫した栗でおこわを作っていました。

栗は前日に皮ごとさっと煮たてて皮をむき、冷蔵庫に入れておきます。当日に、栗を塩水できれいに洗った後、ザルで水を切り、栗、もち米、栗、もち米…と何層にも重ねて入れ、蒸します。

現在は、コンロと蒸し器を使っていますが、醤油と酒での味付けは、母から受け継いだまま。最近では、醤油を使わず、おこわの色がきれいになる塩水で味付けすることもあります。

中山家では、秋のお彼岸には必ず「栗おこわ」を作ってお供えするとともに、家族みんなで旬の味を楽しんでいます。



川崎区観音 中山 静枝さん



多摩区菅仙谷 原嶋 佐知子さん

## ナスの醤油炒め煮

主役にも脇役にもなる名料理



ナスと言えば甘みそで炒めた「<sup>しぎ</sup>鴨焼き」というイメージをもっていた佐知子さん。原嶋家に嫁いでから、お姑さんが「ナスの醤油炒め煮」を作ってくれた時は少し驚きましたが、そのおいさが忘れられず、すぐに作り方を教わりました。

作り方は、ナスを乱切りにし、水にさらしてアクを抜き、水を切った後に油で炒め、醤油、酒、和風だしの調味料で味付けするだけ。簡単に作ることができます。温かい内はもちろん冷めてもおいしく、食事の主役にも脇役にもなる優れた料理です。特に夏から秋にかけては、畑で収穫してきた新鮮なナスをたくさん味わえる、大切な1品となっています。

佐知子さんがお姑さんから教わった作り方を、今はお嫁さんに伝え、家族みんなで原嶋家の味として楽しんでいます。





幸区北加瀬 鈴木 優子さんとトミさん

## 煮しめ

4世代ともに楽しめる味

お盆や正月など、人が集まる時には欠かせない「煮しめ」。トミさんがお姑さんから教わった味を優子さんへ伝えていきます。

シイタケ、タケノコ、ハス、ゴボウ、ニンジン、昆布などのほか、時季のものを入れて7、8品別々に煮たものをきれいに盛りつけます。

一時期は、トミさんと優子さんが分担して作っていましたが、20年ほど前からは優子さんが1人で担当。昔は畑仕事など体力を使うことが多く、かなり甘めの味付けでしたが、健康面を考え現在では、白糖からてんさい糖に変え、甘さ控えめの味付けにしています。

4世代が同居していますが、優子さんが作る「煮しめ」はみんなに大好評。代々受け継がれ、時代に合わせて少しずつ変化してきた鈴木家の味を、今は優子さんが娘さんに伝えていきます。



## 大切にしたい『我が家の味』

都市部である川崎には、地域を代表するような郷土料理は見当たりにませんが、今回伺った7軒では、お盆やお彼岸などの行事食や旬の食材を堪能する料理、季節を問わず日頃からよく口にする料理など、大切に受け継がれている『我が家の味』が根付いています。

『我が家の味』が根付いていました。教えていただいた料理は、何代にもわたり受け継がれていたり、生活スタイルの変化から健康面などを考え、味付けや作り方を工夫しながら調理されていたりと様々。ただ、どの料理も素朴な味わいの中に「みんなに喜んでほしい」という、作り手の温もりと優しさを感ずることができました。

紹介した料理以外にも、家族が集まる時や親戚から季節の食材が届いた時に必ず作る料理など、たくさんの『我が家の味』があることも伺いました。

一方で、世の中が便利になったことにより、個々の趣向に合わせた料理が、いつでも簡単に手に入るようになり、家族に共通した温

もりを感じられる料理そのものが、失われてきているのではないのでしょうか。

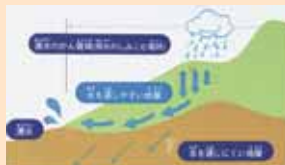
今回話を伺った7軒に共通して言えることは、一つ屋根の下に暮らしている家族はもちろん、離れて暮らしている子どもたちが集まった時などにホッとでき、家族みんなに親しまれている『我が家の味』。それは、ただ単なる料理という枠組みを超え、家族の絆を深めあえる『心のよりどころ』にもなっているのではないのでしょうか。皆さんが普段何気なく食べている料理も、大切な『我が家の味』なのかもしれません。次代へつなぐ家族の絆とともに『我が家の味』を大切に守り続けていきたいと思えます。



## 梶ヶ谷第一公園湧水地



### 湧水地とは?



湧水とは雨水が地下にしみこみ、土の中を流れて湧き出た地下水のことです

湧水地は貴重な水辺であり、ホトケドジョウなど希少な生物を育てている場所でもあります。近年、枯渇などによりかん養域が減少しつつあります



至溝の口→

石碑



Vege Labo

### 材料にこだわり

高津区新作の老舗「ばんば」製の純国産最上級餡を使用。餡が甘すぎず、しっとりとしたパン生地とよく合います

厳選した材料を使用し、安心で体に優しいパンを作っています。天然培養酵母を使用しているため、1日に作れるパンの数の限りがありますが、その日ごとの売れ行きに応じて作るパンの種類や量を工夫しています



マスコットの『ミルメルくん』。小麦の穂の上で、まんまるに焼きあがった「ばん」をイメージしています



よこみぞちかこ かんじ  
横溝近子さん、寛治さん



今回は東急田園都市線梶が谷駅で下車し、街歩きへ出発します。  
改札口を出ると、橋から駅のホームを見下ろせ、周囲には数多くのお店があり、たくさんの人で賑わっています。早速歩き進むと、黄色のイラストが特徴的な看板を見つけました。お店の方にお話を聞くと、「ダイニングバーを始める前は業務用の八百屋だった」とのことです。野菜たっぷりのしょうが焼き定食を美味しくいただきました。お腹が満たされたところで、お店のすぐ脇にある階段を降りて進みます。すると『池の谷』の由来」が書かれた石碑を発見！梶が谷駅ができる前はため池だったそうです。石碑のすぐ近くには、坂道が続いており、以前この一帯はまさに「谷」だったのかなと感じました。

散策を続けていると、可愛い色使いのお店を発見♪扉を開けると、焼き立てのパンがずらり！先ほど食べたばかりでも、パンの良い匂いで食欲が湧いてきます。こちらのお店では、高津区の工場で作られた餡を使ったこしあんぱんを堪能しました。駅周辺には洋菓子店など気になるお店が並び、次の散策時に立ち寄りたいなと思っていると、大きな公園にたどり着きました。  
公園内には、虫の鳴き声が響く丘や湧水地があり、自然を感じることが出来ます。広いベンチでお弁当を食べている親子もいたので、これからの季節、ピクニックで訪れるのも楽しいかもしれません。  
今回は階段を下ったり、坂を上ったりと梶ヶ谷の「谷」を体感できた一日となりました。



# 高津区 末長

北東部の低地中央部で第三京浜国道と南武線が交差している。また、地区面積のほぼ半分ずつがそれぞれ台地と低地になっている。現在は東急田園都市線が通る住宅地である。



## 梶ヶ谷第一公園



☞高津区梶ヶ谷2-10

春には公園全域に桜が咲き、夏は緑と蝉しぐれ、秋は紅葉や落ち葉と、四季を通じて風情を感じることができる公園です

## 梶が谷駅



駅の所在地が全体として谷間になっており、駅舎・改札口は駅前道路と同一平面で接し、ホームは1階分ほど低くなっています

### 「池の谷」の由来石碑を発見!!



駅の下をくぐるトンネル付近に石碑があります。以前この辺りに池があり、農業用水として欠くことができない貴重な水源であったことが記されています

### ベジラボ Vege Labo



☞高津区末長1-23-33 1F  
☎11:30~14:00  
17:00~23:00  
(金・土は24:00まで)

☎水曜(ランチ)、日曜、祝日

八百屋の知識を活かしながら、「野菜をたくさん食べてもらいたい」という思いが込められたダイニングバー。日替わりの野菜小鉢やサラダには店主が市場で見つけた、目新しい野菜が使われることもあります

### 店頭で野菜も販売!!

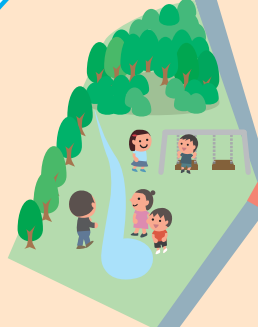


### 日替りランチが人気!!



ランチメニューはどれも野菜がたっぷり。サラダや漬物はもちろんのこと、みそ汁も具だくさんでボリューム満点です

梶ヶ谷第一公園



梶ヶ谷駅入口

J A セレサ川崎  
梶ヶ谷支店



### ミルメルシー MILLE MERCIS



☞高津区下作延2-33-16  
☎10:30~20:00  
☎第1・3月曜日、日曜日

昨年4月にオープン。以前はエンジニアだったご主人と奥さんとで営んでいます。第1・3火曜日限定の自家製フルーツグラノーラも人気です

## トマトの耐病性品種など学ぶ

J A ぞ菜部は9月8日、高津支店で施設野菜栽培講習会を開き、部員とJ A 職員ら約40人が出席しました。

講習会では、市内でも発生しているトマト黄化葉巻病の耐病性品種を取り扱うタキイ種苗株式会社と株式会社サカタのタネの社員が、各社の商品を解説。「桃太郎ピース」と「麗旬」の食味や灌水頻度など品種特性や栽培管理のポイントが伝えられ、同病害を受けたことがある部員は、高い関心を示していました。

山田陽一部長は「講習内容を参考により良い農産物を作り、市内産農産物のファンづくりに繋げてもらえればありがたい」と話していました。



資料を確認しながら説明を受けるぞ菜部員

## 次世代に繋げる相続対策学ぶ



相続対策について学ぶ受講者(稲田支店)

相続税対策セミナーが、7月11日から9月27日までの3か月に亘り、統括支店など11会場で開かれました。

同セミナーは、組合員に税制改正により身近な存在となった相続税への正しい認識を深めてもらおうと開かれたもの。6日間あわせて280人が参加しました。

J A の顧問税理士を務める清田幸弘氏が講師を担当。相続税の改正点をはじめ、生前贈与による評価減対策など、次世代に繋げる相続対策について解説しました。

また、J A 職員から遺言信託についても説明を受け、受講者は相続対策について知識を深めました。



## 平成27年度 感謝の集い 豪華ジョイントコンサートに約27,000人が集う

平成27年度の「感謝の集い」が9月7日、8日、14日、15日の4日間、東京国際フォーラムで開かれました。

今年度は、4日間合わせて約27,000人の利用者が豪華爛漫なステージを満喫しました。

式典では、柴原組合長が日頃のご愛顧に感謝するとともに「今後も安全・安心な農畜産物を届けていくことで、地域の皆さまに貢献していきます」とあいさつしました。

第1部は、布施明さんと夏川りみさんによるジョイン

トコンサート。「君は薔薇より美しい」「シクラメンのかほり」、「涙そうそう」「花」などのヒット曲に、会場からは大きな拍手が送られました。

第2部は、海外旅行や食事券などが当たるお楽しみ「ふれあい抽選会」。役員が引き当てる当選番号に、会場は一喜一憂しながら、楽しいひとときを過ごしました。

また、4日間で1,306,663円の募金をお預かりしました。皆さまの心温まる善意に、厚く御礼申し上げます。



日頃のご愛顧に感謝してあいさつする柴原組合長



熱唱する布施明さんと夏川りみさん

## 廃プラ・廃ビ5,905kg回収処分

使用済み農業用廃プラ・廃ビとあわせ、今回初めて素焼き鉢の回収作業が9月9日、10日の2日間、麻生区の黒川営農団地管理倉庫と高津区子母口のJA書庫センターで行われました。

この作業は、管内の農業維持とJAの環境に配慮した営農活動の奨励施策により行われているもの。2日間で5,905kgを回収し、専門の処理業者に委託して、適正に処理しました。



回収した資材を計量・運搬する職員

## 宮城2JAに復興義援金

JAでは9月24日、「関東・東北豪雨」により甚大な被害を受けた宮城県のJA栗っこに義援金を手渡し、1日も早い復旧を願いました。

当JAは、JA栗っこの激甚災害相互支援協定を、平成24年5月に締結しました。

当日は、原副組合長が現地を訪れ、豪雨被害とあわせ、東日本大震災の義援金をJA栗っこの吉尾組合長に手渡しました。

また、融資業務支援として当JAの職員を派遣している



吉尾組合長に義援金を手渡す原副組合長

JA南三陸も訪れ、東日本大震災からの復旧・復興を願い、義援金を手渡しました。

## セレサオープン カレッジ 市内農業への理解深まる

セレサオープンカレッジの第3回講座が9月26日に麻生区の黒川東営農団地で行われ、参加者34人が市内農業の現状について学びました。

同カレッジは、協同活動への理解を深めてもらおうと毎年行われているもので、今年度は年間を通じて計5回の講義を行います。

今回の講座では同団地内のほ場で、1人グループ10人ほどに分かれ、サツマイモとラッカセイの収穫を体験。生産者と直接会話を楽しみながら、市内産農産物や農業への理解を深めました。

参加者は「来年もぜひ参加したい」と述べていました。



サツマイモ掘りを楽しむ参加者

## 介護教室 第3回講座 認知症の理解深める



寸劇で認知症の理解を深める参加者

## 名古屋重雄さん・徹さん、就任と受賞を祝う

宮前区馬絹の花き生産者、名古屋重雄さんが、神奈川県花き園芸組合連合会会長に就任され、また、ご子息の徹さんが今年1月に行われた第64回関東東海花の展覧会において、農林水産大臣賞を受賞。9月28日にJA本店で、就任・受賞祝賀会が行われ、賛辞が贈られました。

重雄さんは、県花き園芸組合連合会副会長を長年に亘り務め、馬絹地区で初めてとなる会長職に就任。徹さんは、昭和63年度と平成25年度の花とみどりのフェスティバルに続き、今回で3回目の受賞となりました。

祝賀会には、柴原組合長や福田紀彦市長をはじめ、関係者ら220人が出席。出席者からは、就任と受賞の栄誉が讃えられ、吉田義一実行委員長より記念品が贈られました。



吉田実行委員長より記念品を受け取る名古屋重雄氏(写真中央)と徹氏(同左)



壇上にて名古屋重雄さん・徹さん夫妻

席上、重雄さんは「責務の重さを励みに代え、県下の花き栽培の振興に務めていきたい」とあいさつしました。徹さんは「師でもある父の指導や母、妻の支援があってこそこの受賞。これからも花作りに誠心誠意取り組んでいきたい」と受賞の喜びを語り、出席者からは盛大な拍手が送られました。

平成27年度介護教室の第3回講座が9月18日に本店で行われ、参加者23人が認知症の初期症状や介護の方法について理解を深めました。

同教室は、JAグループが高齢者健康福祉活動として提案する健康寿命100歳プロジェクトの一環で、平

成24年から毎年行われているもの。地域包括支援センターピオラ宮崎の佐藤政幸センター長らが講師を務め、認知症患者への具体的な対応策を寸劇や講義を通じて説明しました。

参加者は「よくある事例ばかりで分かりやすかった」と話していました。



## 福祉研修会 乳和食でおいしく減塩

平成27年度福祉研修会が10月2日、本店で行われ、参加者は毎日の食生活に取り入れやすい牛乳を使った「乳和食」のレシピや、調理時のコツなどを学びました。

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163人が参加。はじめに、介護教室や健康大学などJAが行う健康福祉活動について説明しました。

引き続き、料理家・管理栄養士の小山浩子氏が「乳和食セミナー」と題し、講演を行

いました。小山氏は近年日本人の食塩摂取量が増加傾向にあることを指摘。普段使っている醤油やみそなどの調味料を牛乳に置き換えるだけで、簡単に塩分を抑えることができる「乳和食」の魅力を伝えました。その他にも牛乳に含まれる栄養成分について解説し、簡単にできる減塩レシピや調理法を紹介しました。

参加者は講師の話にうなずきながらメモを取り、「さっそく今日から実践したい」と高い関心を示していました。



講演を行う小山氏



熱心に講演を聴く参加者

## 地域の防犯に尽力 感謝状受ける

JA本支店への防犯カメラ設置への積極的な取り組みに対して10月2日、神奈川県警察本部生活安全部長よりJAに感謝状が贈られました。

感謝状贈呈後、県警本部保坂都彦部長から「日頃からの尽力に敬意を表します」と感謝の意が伝えられ、柴原組合長は「これからも役職員一体となって、安全な地域を目指していきます」と、述べました。



保坂部長から感謝状を受け取る柴原組合長

## ウォーキングで楽しい時間

菅地区協同活動強化委員会主催の健康ウォーキングが9月26日、麻生区黒川で行われ、組合員と女性部員、JA利用者、役職員合わせて約40人が心地よい汗を流しました。

セレスモス麻生店に集まった参加者は、念入りに準備体操を済ませてからスタート。田園風景や多摩よこやまの道の山道を楽しみながら、4kmほどの道のりを約1時間かけて歩きました。

ゴール地点では、おにぎりと同委員会のメン



ウォーキングを楽しむ参加者

バー手作りの豚汁が配られ、全員が完食。日頃の運動不足も解消し、楽しい時間を過ごしました。



## 鎌倉彫の

## 魅力に惹かれ

# 逸

ITSU

私の好きなこと



25年ほど前、京都で茶碗を選んでいたときに「茶碗を乗せる茶托を作ってみない」と誘われたことがきっかけでした。

鎌倉彫は、カツラやイチヨウなどの木を使って木地に文様を彫刻し、その上に漆を塗って仕上げた工芸品です。

好きなツバキなどの花の絵柄を中心に、菓子皿や茶托など、手がけた作品は100点以上になりました。揃えた彫刻刀は約30種類。彫る深さや角度などをミリ単位で調整するため、用途により使い分けています。彫り方次第で文様の

印象が変わるので「完成した姿をイメージしながらどう彫り進めていくかが腕の見せ所」と、精度の高い作品作りに励んでいます。

彫刻後は漆を塗り、乾燥させてから再び漆を塗っていきます。この作業を十数回繰り返し、4か月から6か月ほどかけて、ようやく一つの作品が完成します。手がけた作品は展示会へ出品するほか、家族や友人にプレゼントし、大変喜ばれています。

「これからも、手が動く限り一つでも多くの作品を作り続けていきたい」。

### PROFILE

元専業農家。もう一つの趣味のフラダンスと、鎌倉彫を約25年間楽しんでます。鎌倉や人形町の展示会へ行き、作品作りの勉強をしています。



中原区上小田中  
志村 洋子 さん





■ ひゅうまん

## ハーモニカで交流を育む

多摩区菅馬場 佐保田 光弘さん

定年退職後「特技のハーモニカを活かし、大勢で合唱を楽しむ歌声喫茶のような場を作りたい」と、会社のOBと地域の人や同級生らに声をかけ『1000曲歌う会』を発足。会の名前には「世界に数多くある歌の中からみんなで楽しめる選曲をし、長く活動を続けていきたい」との思いを込めました。40人ほどのメンバーが所属する会の代表として、会場の手配や連絡企画、構成、司会など全てを自分1人で担当。季節やメンバーからのリクエストに応じた曲を伴奏するため、何冊もの楽曲集や曲にあわせてキーのハーモニカを購入し、練習に力を入れていきました。

しばらくは多くのメンバーが参加していましたが、次第に予定が合わず参加できない人たちが増加。「少しでも多くのメンバーに歌を楽しんでもらいたい」と、開催時間を夜から昼間に変更し、参加者を増やしていきました。

そうして順調に活動を続けてきた矢先、大病を患い手術と入院。「楽しみにしているメンバーに心配をかけるわけにはいかない」との強い思いで快復し、予定に穴を



空けることなく会を開きました。数年前からは「地域の繋がりをもっと深めたい」と、活動場所を高齢者向け住宅のホールに変更。新たにメンバー15人が加わり、現在、2か月に1度楽しく交流を続けています。

会の活動は今年で15年目を迎え、8月には150回を達成。歌ってきた曲数は延べ3850曲になりました。

「自分の伴奏で交流が深まっていることは大きな喜び。これからもたくさんさんの歌を楽しんでもらえるよう活動に励んでいきたい」。



大学を卒業後就農を決め、滋賀県のタキイ園芸専門学校に入学し、知識や栽培技術を勉強しました。4年目となる現在では、露地野菜の栽培管理を一部任されています。

約60<sup>ア</sup>の畑で、ト

マトやナス、キャベツなどの定番野菜約50種類を中心に、柿、ミカン、レモンといった果樹を栽培。収穫した農産物は、所属している「生田野菜即売会」で、母と父の3人で販売しています。



## 『ニーズに応える直売所を』

多摩区生田 松澤 大地 さん

「少しでも多くのお客さんに来てもらうにはどうしたら良いか」と常に考え、近隣のスーパーなどへ出かけて売れ行きを見ては、どんな農産物のニーズが高まっているのさりサーチしています。また、品揃えを充

目指しています。「普段見慣れない新しい品種については、おすすめめの調理法などを紹介することで、少しでも興味を持ってもらえるようにしています」。そうした努力もあり、販売する10

当番制の直売所での販売に向け、より多くのお客さんのニーズに応えようと、栽培管理に忙しい毎日。時間を見つけては映画やDVD鑑賞をしてリフレッシュしています。

また、青年協議会や青壮年部活動での農業体験のほか、消防団に所属するなど、地域の活動にも積極的に参加しています。

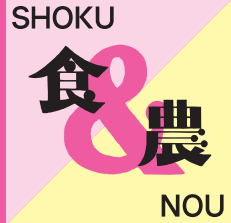


時半頃には、開店を待ちわびた多くのリピーターが来てくれるようになりました。常連のお客さんからは「前に教えてもらった調理法を試してみたら美味しかった」などの声が増え、その一言が励みにつながることも、大きなやりがいを実感しています。

直売所には、高齢の方や少人数家族のお客さんも多いので、新たにミニサイズの農産物も手がけています。今後は、加工品にも挑戦する予定。「これからも、常連のお客さんを大切にするとともに新たなファンを増やし、ニーズに応えながら個性ある直売所を目指していきたい」。



# 栗



栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。栗の歴史は約5,000年前からと大変古く、縄文時代の青森県三内丸山遺跡からも数多くの栗が出土しています。平安時代の初期には京都府で栽培され始め、その後日本各地に広がっていきました。栗は鮮度が落ちるのが早く、そのまま常温で放置しておくと香りや水分が抜け、実がやせてしまいます。食べるまではポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しておきましょう。



秋の味覚を代表する栗は、大きく分けて4つの種類があります。国内で一般的に食用栗として出回っているものは、大粒でしっとりとした食感の「ニホングリ」、天津甘栗などの甘みの強い「チウゴグリ」、ケーキの材料などに使われる「ヨーロッパグリ」です。また、現在日本で栽培することはできませんが「アメリカグリ」の樹は品質が高く、かつては木材として使われていました。

栗の主成分は炭水化物ですが、栄養価が非常に高く、ビタミンやミネラルなどをバランス良く含んでいます。なかでもビタミンCやビタミンB<sub>1</sub>が豊富で、少量でもバランスの良い栄養を摂取できると言われています。一般的に熱に弱いとされるビタミンCですが、栗のビタミンCは熱に強いのが特徴。一方で、栗のカロリーはジャガイモの倍以上と高めなので、食べ過ぎには注意が必要です。

栗を選ぶ際は、表皮が固く、光沢があるものを選びましょう。また、ずつしりと重みがあり、実がふつくと丸みをおびているものも養分を多く含んでいる証拠です。表皮に小さな丸い穴が空いているものや、黒ずんでいるものは避けましょう。

## 栗のポタージュ

材料(2人分)

- ・生栗…450g
- ・タマネギ…1/2個
- ・バター…15g
- ・コンソメ(固形)…1個
- ・牛乳…200ml
- ・生クリーム…大さじ1
- ・水…200ml
- ・塩、コショウ…少々

作り方

1. 鍋に生栗とたっぷりの水(分量外)を入れ、中火で30分ほど煮る。湯が冷めたら栗を半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。
2. 鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたタマネギを入れ、しんなりするまで炒める。
3. 2の鍋に1と水、コンソメを加え、アクを取りながら栗がやわらかくなるまで煮る。
4. 3を煮汁ごとミキサーにかける。
5. 4を鍋に移して牛乳を入れ、火にかける。最後に生クリームを加え、塩とコショウで味を調えたらできあがり。



## ナノハナの切花栽培

ナノハナは冬から春にかけて咲く季節感のある花で、さらに花桃や桜などの枝物によく似合う切花でもあります。寒さに強く、節句やお彼岸に欠かせない花になっています。



### 【品 種】

京都伏見寒咲花菜（早生）、黒川寒咲花菜（早生）、  
金木花菜（中晩生）

### 【栽培準備】

日当たりがよく排水性のよい畑で、土壌は苦土石灰を入れてpH6.0～6.5程度に矯正し、元肥はジシアン有機特806号10kg、硫加1kg／各a当りを投入してよく耕しておきます。



### 【播 種】

- ・直根性なので、一般的に直播きとします。
- ・播種幅は幅120cm、通路60cm程度に畦を作り、約10cmの鋤幅に条播きし、1cm程度の覆土をします。

### 【栽培管理】

- ・播種直後から不織布で被覆しておくとうえ揃いもよく、害虫による被害が軽減されます。
- ・抽苔(ちゅうたい)する頃にはほとんど害虫がいなくなるので、被覆をはがします。
- ・直播きした苗は本葉2～3枚、草丈5cmくらいの時に7～8cm角になるように間引きます。
- ・10月下旬～11月上旬頃には、除草を兼ねて中耕します。
- ・栽培中には倒伏もありえるので、フラワーネットを1段張ります。

### 【病虫害】

- ・根こぶ病……根にこぶが付いて生育が低下するので、事前に土壌消毒を行う。
- ・コナガ、ヨトウムシ、アブラムシ……生育中にはよく発生する害虫なので、播種後から不織布で害虫の侵入を防ぐ。発生初期から粒剤を土壌施用しても、ある程度防除できる。

### 【収 穫】

- ・冬季は花が1～2輪程度咲いたら収穫適期です。
- ・春先は蕾の先が色づき、開花直前が適期です。
- ・収穫は株ごと抜き取り、根を切り取って、下葉を除きます。

### 【栽培暦】

月旬	1 上中下	2 上中下	3 上中下	4 上中下	5 上中下	6 上中下	7 上中下	8 上中下	9 上中下	10 上中下	11 上中下	12 上中下
主な作業	[播種]			(品種によって開花時期が異なる)								
									○	○	○	○
										○	○	○
										○	○	○

○播種、□出荷期

※ J A 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。



# ロコモ予防で健康長寿を目指しましょう

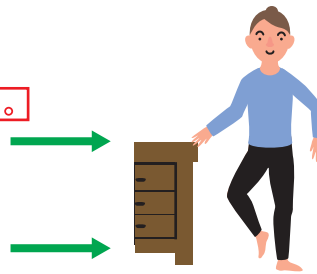
今、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称：ロコモ)という概念が注目されています。ロコモとは、人体を支え動かす、**筋肉・腱・靭帯・骨・神経**などの器官が機能低下することにより、「要介護」となるリスクが高い状態をいいます。日本整形外科学会では、10月を「骨と関節の月間」と定めて、ロコモの予防啓発活動などを行っています。これに合わせ、今月はロコモ対策であり同学会の推奨する2つの「ロコトレ」を紹介します。

ロコトレ1：片足立ち (バランス能力アップ)

**目標：左右1分間ずつの片足立ちを1日3回行う。**

転びそうになったときに、とっさにつかまるものがある場所で行う。

足を挙げるのは、「床に着かない」程度の高さでOK。



ロコトレ2：スクワット(下肢の筋力アップ)

**目標：5~6回のスクワットを1日3回行う。**

(深呼吸をするペースで行う。)

肩幅よりも少し広めに足を広げて立つ。つま先は、左右ともに30度ぐらい開く。

ゆっくりと腰を落とす。膝に負担をかけないために、曲げた膝はつま先より前に出ないようにし、お尻を突き出すようにする。



この2つのロコトレは、毎日継続して行うことが大切です。

また、ロコモ対策で忘れてはならないことは、**運動器は使わないと衰える**という事実です。運動器の機能低下の要因は、加齢よりも運動不足にあるのです。だからこそ、機能低下「していく」のを受け入れてしまうのではなく、機能低下「させない」意志と自らロコトレ等に積極的に取り組む行動力が必要になります。

ロコモを防ぐことにより要介護になるのを予防しましょう。そして、いつまでも自分らしきや生活の質を保ち、健康長寿を目指してくださいね。  
(保健師：運天 智子)

## 11月の運勢

モナ・カサンドラ

### おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】ネガティブになりがち。意識してプラスに考えて。日記や手帳を読み返すと参考になりそう【健康運】何かと心配し過ぎる暗示。自然体が◎【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

### おうし座 4/20~5/20

【全体運】発想が両極端になり、思わぬ失敗を招きそう。客観的な立場の人の助言を大切に。気晴らしには音楽鑑賞を【健康運】まめに体を動かすと上昇傾向に【幸運を呼ぶ食べ物】シシャモ

### ふたご座 5/21~6/21

【全体運】思い悩みやすい傾向あり。あれこれ気にせず、開き直ってしまうのが正解。花を飾ると運氣上昇に効果的【健康運】リラックスが大事。深呼吸をして【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

### かに座 6/22~7/22

【全体運】気の合う仲間たちとにぎやかに過ごしたい期間。飲み会や旅行などの企画を。温めていたプランの実行も好結果に【健康運】軽い運動が◎【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

### しし座 7/23~8/22

【全体運】わがままになりやすい月。周囲の意見に耳を傾けると、開運のきっかけに。気分転換には創作活動を【健康運】食生活の改善を。栄養の偏りに注意【幸運を呼ぶ食べ物】コハダ

### おとめ座 8/23~9/22

【全体運】対人運に恵まれる予感。初対面の相手でも気軽に話し掛けて。趣味などの集まりに参加すると幸運が【健康運】寝不足にご用心。良質な睡眠を【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

### てんびん座 9/23~10/23

【全体運】人と協調することで、チャンスに恵まれそう。持ち前のサービス精神を発揮して。気分転換にはダンスを【健康運】不規則になりがち。早寝早起きが◎【幸運を呼ぶ食べ物】サバ

### さそり座 10/24~11/22

【全体運】パワフルに行動できそう。新しい試みが成功しやすいので、積極的に挑戦を。未体験のことほどツキあり【健康運】ストレッチで柔軟性を高めると吉【幸運を呼ぶ食べ物】のり

### いて座 11/23~12/21

【全体運】のんびり過ごせそう。頼まれ事など、やるべき作業を済ませてからプライベートタイムを満喫して【健康運】体操などで軽く動くと、ストレス解消に【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

### やぎ座 12/22~1/19

【全体運】少しの変化が幸運を招く鍵に。部屋の模様替えを行って。グループレジャーも◎【健康運】腕前が上達しやすい月。屋外スポーツに打ち込んで【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

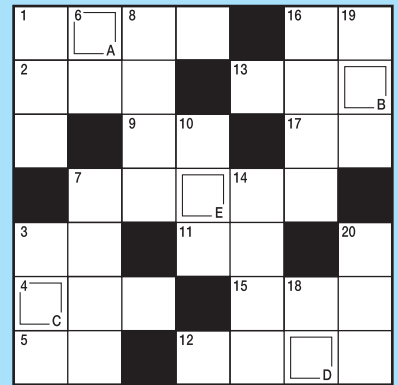
### みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】こだわりが強くなり、周りともめる原因に。意固地になるのは×。行楽に出掛けリラックスして【健康運】寒さで体調が下降気味。十分な防寒対策を【幸運を呼ぶ食べ物】フグ

### うお座 2/19~3/20

【全体運】やる気が高まり、諦めていた事柄にも再挑戦する勇気が湧いてきそう。ひらめきアップにはドライブが最適【健康運】ゆったり過ごす好機。足湯が◎【幸運を呼ぶ食べ物】柿

# クロスワードパズル



## タテのかぎ

- ①土俵の上で戦います
- ③馬に乗る人 ジョッキーともいいます
- ⑥牛の頭に生えるもの
- ⑦11月23日は\_\_\_感謝の日
- ⑧ポストに郵便物を入れること
- ⑩食紅は食品用の\_\_\_
- ⑭代表的な品種はラ・フランス
- ⑯土を使わずに植物を育てる\_\_\_栽培
- ⑰栗の実を守るトゲトゲ
- ⑱イカを干して作ります
- ⑳テレビなどの出演料のこと

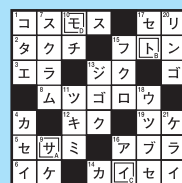
## ヨコのかぎ

- ①暦の上ではこの日から冬です
- ②今から24時間前はこれ
- ③五輪で優勝した選手のメダルの色
- ④黄身を取り囲んでいます
- ⑤作物の等級「特秀・秀・\_\_\_・良」
- ⑦友人に手紙で\_\_\_を報告した
- ⑨カラオケ機器の画面に表示されます
- ⑪小船を数えるときに使う言葉
- ⑫金太郎がクマと相撲を取った\_\_\_山
- ⑬登山に使う綱のこと
- ⑮野球場のダイヤモンド\_\_\_手
- ⑰ろうそくを燃やすと出てくる黒い粉
- ⑱稲穂に実ります

## 8月号のこたえ

### サトイモ

応募総数 41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。



### ◆新鮮野菜が美味しい◆

毎月募参りの時にセレサモス麻生店に寄っています。新鮮野菜を友人にも分け、美味しくいただいています。

(川崎区・高橋さん)

### ◆心配です◆

このところ天候が急に変わり、作物の発育などが心配です。

(高津区・芹田さん)

### ◆朝の楽しみ◆

7月半ばに急いで植えたアサガオが、ようやく花を咲かせ始めました。毎朝、いくつ咲いているか見るのが楽しみです。

(麻生区・ゆうこさん)

### ◆中原区のパンジー◆

PICK UPで小田中地区のパンジーが県内有数の生産量だと知りました。

(高津区・榎さん)

### ◆感動しました◆

読者参加企画を読んで心を打たれました。農業に対する心を大人になっても忘れないうで欲しいですね。

(多摩区・上原さん)

### ◆行ってみたいです◆

東柿生支店の即売会の写真を見て行ってみたいと思いました。

(麻生区・北原さん)

### ◆初物が楽しみです◆

5年間日記をつけていると、秋の果物が始まる時期がわかります。その頃になると、久地方面へ初物を買に出掛けています。

(高津区・今村さん)

### ◆ワクワクしています◆

セレサモス宮前店を楽しみにしています。

(麻生区・門木さん)

### ◆自転車めぐっています◆

毎月、川崎探検隊を楽しみにしています。近くに住んでいても知らない場所は、休みの日に主人と自転車で行っています。

(中原区・川口さん)

### ◆鳴き声が・・・◆

お盆からスズ虫の音が聞こえます。今夜も賑やかです。

(宮前区・和田さん)

### ◆これからは新ショウガも◆

今まで古根ショウガしか食べていなかったのですが、新ショウガの美味しい食べ方を知れて良かったです。

(中原区・永塚さん)

### ◆応援しています◆

私と同年代の若者が活躍している記事に感動しています。

(宮前区・井田さん)

### ◆初めて行きました◆

天候不順のため、野菜が高騰していますね。初めてセレサモスに行き、野菜をたくさん買ってきました。

(多摩区・伊藤さん)

### ◆試してみました◆

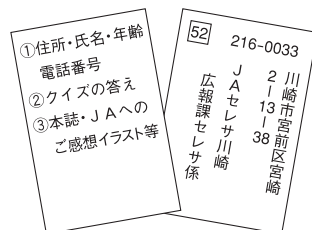
八百屋で買ったサトイモを食べずに家庭菜園に植えてみました。2か月経ち、20cmほどに成長しました。

(宮前区・遠藤さん)

## 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 11月19日(木)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。



晴れの入賞者 敬称略 ( ) 内住所

第49回川崎市畜産共進会(乳牛の部)  
9月25日 市内巡回 出品点数9点  
▽金賞=ホルスタイン・福田努(新作)

農業者年金加入推進で表彰

平成26年度農業者年金加入推進優良団体表彰式が9月10日、横浜市のJ Aグループ神奈川ビルで行われました。当J Aは、加入推進に積極的に取り組み、優秀な成績を収めたことで表彰を受けました。



表彰を受ける梶常務

平成26年度の当J Aの新規加入者実績は9人。8月末現在の加入者数は、全国で488,379人、川崎市内では92人となっています。

セレサ「得する市」(第4回生活総合展示会)を開催します

**開催日時** 平成27年12月16日(水)・17日(木) 2日間  
午前9時30分～午後3時  
**開催場所** J A セレサ川崎本店  
セレサホール飛翔・102会議室・アトリウム

**出店内容**  
○食品=お米・乾麺・年末年始商品など  
**試食コーナーがあります**  
○生活用品=衣料品・化粧品・美容器具など  
○セレサモスの出張販売・医療器メーカーによる展示会  
**送迎バス** ご利用には事前予約が必要です。  
予約やバスルート、時間など詳細につきましては、10月30日(金)までに下記までお電話ください。  
J A セレサ川崎経済センター(TEL:044-855-3561)  
皆さままでぜひお越しください。

◆最近の楽しみ◆

近所のレストランに行き、地元野菜を使った料理を美味しくいただきました。最近では地域に根ざしたお店が増えてとても嬉しいです。(麻生区・飯草さん)

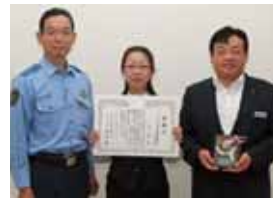
◆初めて応募しました◆

クロスワードパズルの答えをいつも書きこんでそのままですが、今回初めて応募しました。(高津区・多田さん)

(J A 広報課)

振り込め詐欺未然防止で感謝状

振り込め詐欺による被害を未然に防いだことで9月、北見方支店の尾方清美職員と小向支店の樋山光幸副支店長に各警察署より感謝状が贈られました。J Aでは今後も、詐欺被害の未然防止に努めてまいります。



感謝状を受けた尾方職員(写真中央)



感謝状を受けた樋山副支店長

セレサモス宮前店オープニングイベントのお知らせ

10月27日(火)にセレサモス宮前店がオープン。それに伴い、オープニングイベントを開催いたします。

**開催日時** 平成27年10月27日(火)～11月3日(祝)8日間  
**開催場所** セレサモス宮前店 川崎市宮前区宮崎2-14  
**内容**

期間中は、J A京都やましろの宇治茶・抹茶スイーツ、J A氷見市の氷見牛コロッケなどを販売。また、J AはくいやJ A栗っこなどの特産品を日替わりで販売いたします。詳しくはホームページをご覧ください。皆さままでぜひお越しください。

組織  
だより

三ツ又支部(宮前地区)

支部は、宮前区の東側に位置し、国道246号線と東急田園都市線が域内を走っています。花き栽培が盛んな地域で、馬絹伝統の卓越した技術は今も受け継がれ、高い評価を受けています。支部では、馬絹神社のお祭りで神輿の担ぎ手に料理を振る舞うなど、地域の活動にも積極的に協力しています。

組合員戸数は26戸。目代鉄男支部長は、年2回行われる家族で参加できる研修旅行を通じて、支部の活性化と結束を深めています。



※次回は南馬場支部(菅地区)と宮内支部(中原地区)です。

南野川支部(宮前地区)

支部は、宮前区の東側、高津区野川にまたがり位置し、第三京浜道路と有馬街道が域内を走っています。昔から農業が盛んな地域で、かつては野菜や米作りなどが行われていました。宅地化が進む現在でも、トマトやブロッコリーなどの定番野菜のほか、花き栽培なども行われ、セレサモスや北部市場へ出荷しています。

組合員戸数は40戸。和田精一支部長は、今年度は休日に研修旅行を行うことで部員の家族も含めた交流と親睦をはかっています。



JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第6回定例理事会…9月16日(水)本店で開催【報告事項】第19回農業まつり開催について…『Relay for Future～未来へつなぐ 都市農業の力～』を統一キャッチフレーズとし、11月15日(日)9時～14時まで開催。第19回農業まつり農産物品評会実施について…期日：11月14日(土)出品物搬入・審査、15日(日)一般観覧・出品物即売。平成27年度手作り加工品評会の開催について…平成28年1月19日(火)セレスアモス宮前店にて開催。平成27年度川崎市園芸展覧会園芸生産物品評会の開催について…11月20日(金)本店アトリウムにて開催。平成27年度仕込みみそ推進について…推進期間：10月1日(木)～2月29日(月)、推進目標：<数量>7,000kg、<金額>4,000,000円。セレスアモス宮前店オープニングフェア開催および「セレスアモス・キャラクター」の採用について…オープニングイベント開催日：10月27日(火)、内容：オープニングセレモニー、来場者記念品配布(米300g・5,000個)、大根無料配布1,500本、宮前三行会による餅つき実演販売、ふるさとの生活技術指導士の会による豚汁無料配布。オープニングフェア：10月27日(火)～11月3日(火)、提携JAによる各種イベント。セレスアモス・キャラクターの採用目的：多くの利用者、次世代の子供たちに親しみを持ってもらいセレスアモスの利用につなげるため専用キャラクターを採用。他14項目を報告。【協議事項】7項目を協議決定。  
◇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。

セレスのDATA

貯金	1兆3,662億円
貸出金	5,510億円
長期共済保有高	1兆6,401億円
年金共済保有高	332億円
購買品供給高	5億09百万円
販売品取扱高	4億71百万円
施設事業契約高	58億05百万円
組合員数	62,834人
うち正組合員	5,756人
准組合員	57,078人
	(9月30日現在)

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00  
☆A T M…平日8:00～21:00、土日祝9:00～19:00、(セレスアモス麻生店は、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  
☆セレスアパーシモン…平日・土日9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み  
☆セレスアモス麻生店…11月～3月10:00～17:00、セレスアモス宮前店…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。

11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)…4日(水)、6日(金)、11日(水)、18日(水)、25日(水)  
☆セレスアパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…10日(火)、12日(木)、17日(火)、24日(火)、26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。

11月の経営相談日(法律)

4日(水) 9:30～11:30 宮前支店  
13:30～15:30 中原支店  
10日(火) 13:30～15:30 生田支店  
17日(火) 9:30～11:30 高津支店  
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。

11月の年金無料相談会

5日(木)宮崎支店  
10日(火)向丘支店  
12日(木)住吉支店  
17日(火)高津支店  
19日(木)野川支店  
26日(木)上作延支店  
予約は開催支店まで。

11月の休日住宅ローン相談会

29日(日)小杉支店、子母口支店、長沢支店、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。

11月のセレスサロン

4日(水)高津支店  
5日(木)中原支店  
25日(水)生田支店  
会費：1,400円(中原支店)  
1,600円(高津・生田支店)  
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

セレスサービスのご案内

セレスサービス(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/>

11月の遺言信託個別相談会

26日(木)宮前支店  
・開催時間…9:00～16:00  
・相談員はJA神奈川県信連の財務コンサルタント  
・相談時間は原則1時間半まで  
・ご相談無料・予約制・秘密厳守  
・ご予約は、相談会開催日の前々営業日16時までにお近くの支店まで  
※開催日に都合がつかない場合は、お気軽にお近くの支店までお問い合わせください。  
※JA神奈川県信連 信託代理店  
JAセレスア川崎本店金融推進部  
<044-877-2140>当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。



11月のセレスアモス行事予定

☆出張販売  
5日(木)11:00～小向支店  
19日(木)11:00～みなみ支店  
21日(土)11:00～千代ヶ丘支店  
※荷がなくなり次第終了となります。  
☆セレスアモスの駐車について  
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。  
☆セレスアモスでは、毎月各種イベントを開催しています。詳しくは下記ホームページをご確認ください。





柿生支部  
卓球グループ



お揃いのユニフォームで元気に動き回る9人のメンバーたち。今年の7月からボールの材質が変わり、今までと違う感触に「跳ね方が違う」など戸惑う声もありますが「早く慣れなきゃね」と前向きに練習に励んでいます。

練習は、先生から出されたボールをフォアハンドやバックハンドで打ち返し、それぞれの苦手なスイングを克服していきます。

初めはなかなか続かなか



つたラリーも今では続くようになり、メンバーの息もピッタリ合っています。

また「ナイス！今の良かったよ」とお互いに声を掛け合いながら、気張らずに楽しむことで絆を深めています。

チームの元気の秘訣は、楽しく気持ちの良い汗を流すこと。いつかグループで試合に出ることを目指し、これからも和気あいあいと活動を続けます。



# Dish Up!

## 材料 (2人分)

- ・レタス…1個
- ・タマネギ…1/2個
- ・塩…適量
- ・レモン汁…レモン1個分
- ・かつおぶし…適量
- ・醤油…適量



## レタスのサラダ

### 作り方

①レタスを水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。その後、ザルで水を切っておく。



③レタス、タマネギ、かつおぶし、レモン汁、レタス、タマネギ…の順で何層にもなるように盛り付ける。



②タマネギを半分に切って薄切りにする。しんなりするまで塩でもみ、水にさらしてから水気を絞る。



④上から醤油を適量かけ、できあがり。

### ワンポイントアドバイス

宮前区平 小泉ふさ代さん  
味付けがシンプルでさっぱりしているので、いくらでも食べられます。タマネギを塩もみすることで、辛みが取れ食べやすくなります。とても簡単なので、ぜひお試しください。

