

CERRESA

NO.218



特集 都市農業の象徴『セレサモス』

セレサ
11

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

2015.November

Contents

特集 都市農業の象徴『セレサモス』	3
川崎探検隊 水沢周辺を歩く	8
PICK UP	10
逸 愛しいインコに囲まれて 麻生区 鈴木 忠一さん	14
地域の人たちとの信頼を繋ぐ 高津区 池田 清夫さん	15
パワー全開 お客さんに寄り添った農業を 宮前区 矢澤 満さん	16
食農NOU セロリ	17
農作業ノート ホウレンソウの周年栽培 営農技術顧問 大森 庄次	18
Healthy life 113-717 朝ごはんて良い睡眠を	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 南馬場支部・宮内支部	21
INFORMATION	22
enjoy 7E 生田支部 あじさい大正琴グループ	23
Dish Up! 厚揚げのカレーあんかけ 幸区 菅原 具子さん	24

12月の行事予定

9日(水)	総代研修会 (14時～、本店)
15日(火)	定例理事会
16日(水)	第4回生活総合展示会「得する市」 (9時30分～、本店セレサホール飛翔・1階102会議室)
17日(木)	第4回生活総合展示会「得する市」 (9時30分～、本店セレサホール飛翔・1階102会議室)
23日(水)	天皇誕生日
30日(水)	仕事納め (年末年始の営業時間については次号で掲載いたします)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

シクラメンの葉組作業

今月の表紙は、シクラメンの葉組作業に励む中原区井田杉山町の永塚育男さん。

永塚さんは、約3,500鉢のシクラメンを栽培。葉組、水やり、温度管理などの作業を経て約1年かけて育てたシクラメンは、ポインセチアやパンジーなどの鉢物とともに、11月20日頃から自宅前の直売所で直売しています。また、シクラメンとパンジーなどの寄せ植えも手がけ、ピンク、白、赤など色とりどりの花々が、直売所を明るく彩ります。





都市農業の象徴『セレスモス』

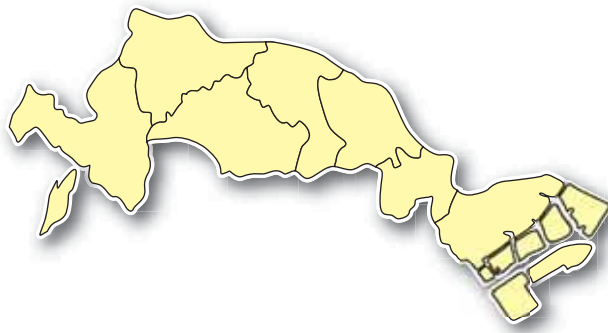
10月27日 宮前店がオープン

平成20年4月、麻生区黒川にセレスモス麻生店が誕生し、生産者と消費者の意識は大きく変わりました。消費者の新鮮で安全・安心な市内産農畜産物に対する関心が高まり、生産者はますます意欲的になっていきます。そうしたなか、市民からの要望も高まり、10月27日、宮前区宮崎に2店舗目となるセレスモス宮前店がオープンしました。

今号では、セレスモスが果たしてきた役割を見つめ直すとともに、宮前店の概要とオープン当日の様子を紹介したいと思います。

都市農業振興の大きな礎

平成25年度川崎市農業実態調査によると、市内の農家世帯数は1172戸、農業従事者数は、2164人です。これは市の世帯数約69万8000戸、人口約147万人(共に平成27年9月1日現在)に対して、わずか0・1%です。また耕作面積は、約391畝で、市の面積約1万4435畝に対して、2・7%ほど。市内の農家、農地ともに大変貴重な存在となっていることを示しています。



への就労などにより、都市部で農業を継続していくには大変厳しい環境が続いてきました。

多くの農家は、育てた農産物を主に市場へ出荷し、一部の庭先販売などを除き、価格を自分で決めることはできませんでした。また、消費者の農畜産物に関する産地への関心も低く、生産者と消費者の距離が近い「地の利」を生かした販売も数多くありませんでした。

そうした状況のなか、市内産の農畜産物をより多くの消費者に知ってもらい、販路の拡大と都市農業への理解促進に繋げようと、市の農業公園構想と連携し、平成20年4月26日、麻生区黒川にJ A直営の大型農産物直売所「セレスモス麻生店」がオープンしました。

初年度の出荷登録者数は282人で来場者は約25万人、売上金額は約3億7300万円となりました。

日を追うごとに、鮮度の良さと品質の高さが評判になり来場者が増加。平成22年1月に累計来場者数50万人を達成し、平成23年7月には100万人を突破しました。



セレスモス麻生店オープン(平成20年4月26日)

畜産物の価値が見直されると、生産者の意欲も向上。市場出荷からセレスモス出荷へ切り替える生産者も増え、出荷登録者数と出荷量は増加の一途をたどりました。

「都市部での農業でも安定した収入を得ることができると、後継者が農業を職業の選択肢の1つとして考えるようになり、Uターン就農する後継者も増加しました。市内生産者はさらなる農業所得の向上を目指し、多様化する消費者のニーズに応えようと、少量多品目栽培を実践。定番野菜のほかに新顔野菜の導入や、時期をずらした栽培、出荷を行うなど、少しでも多く自分の農産物を買ってもら

セレスモス麻生店取扱実績

年度	来場者数(人)	販売数量(点)	売上金額(千円)	1日平均 来場者数(人)	1日平均 販売数量(点)	1日平均 売上金額(千円)
20年度	252,633	1,904,262	373,404	874	6,589	1,292
21年度	305,281	2,490,337	501,921	988	8,059	1,624
22年度	332,882	2,830,184	583,867	1,070	9,100	1,877
23年度	339,480	2,925,528	607,613	1,095	9,437	1,960
24年度	340,245	3,047,495	638,315	1,087	9,736	2,039
25年度	367,421	3,273,393	700,240	1,174	10,458	2,237
26年度	372,689	3,240,963	703,001	1,183	10,289	2,232
27年度 (9月末現在)	210,384	1,815,827	412,903	1,323	11,420	2,597



セレサモス麻生店内の賑わい

える方策を考えるなど、生産者の意識も大きく変わってきました。こうした生産者の努力とともに、消費者の食に対する安全・安心への意識も高まりを見せ、都市農業に対する理解も深まってきました。また、セレサモス麻生店がある黒川地区は、市内では数少ない農業振興地域に指定されており、地域内には水田や畑、農道などが整備され、緑豊かな里山の風景が残る貴重な場として親しまれています。そうした環境の良さも消費者から支持され、セレサモス麻生店の1日平均来場者数は、約1200人。今年の9月には累計来場者数が



とれたてを届けられる距離で生産されている農産物

消費者の市内産農畜産物に対する関心が高まるなか、市民からは「市の中心部でも買えるようにし

消費者の要望に応え出張販売

250万人を突破。出荷登録者は450人を超えるなど「セレサモス麻生店」は市内農業の振興と市民へ信頼の高い農畜産物の供給という大きな役割を果たしてきました。



黒川地区の里山の風景

る機会となりました。その後も市内産農畜産物の良さをPRするため「セレサモス」エキサイトマッチと銘打って協賛したJ1リーグ川崎フロンターレの試合や市民祭などのイベントでも出張販売を開催。消費者の関心はさらに高まりを見せていきました。

てほしい」との声が増えてきました。すぐに直売所を作ることではできないため、JA内で検討を進め、JAみなみ支店や御幸支店などで出張販売を始めました。毎月定期的に行われる出張販売には、開店前から行列ができるようになり、消費者の市内産農畜産物に対する関心の高さと期待を改めて実感する機会となりました。



御幸支店での出張販売

市内産農畜産物をPR

JAでは10月4日、等々力競技場で行われたサッカーJ1リーグ、川崎フロンターレ対ガンバ大阪戦に「セレサモス」エキサイトマッチと銘打って協賛し、JA事業と市内産農畜産物をPRしました。競技場に入るサポーターに住宅ローンなどのちらしを配り、JA事業をPR。ハーフタイム抽選会では、市内産新鮮野菜などを1000人にプレゼントしました。また、競技場前のフロンパークでは、セレサモスの出張販売も行い、新鮮で安全・安心な市内産農畜産物をPRしました。



フロンパークでの出張販売

待望の宮前店がオープン

10月27日、市のほぼ中央に当たる宮前区宮崎のJA全農かながわ牛乳工場跡地に「セレスモス宮前店」がグランドオープンしました。

宮前店は、東急田園都市線宮崎台駅から徒歩約6分、JA本店から300メートルほどの場所にあり、麻生店の雰囲気とは大きく異なり、周辺には多くの住宅や大型スーパーなどが建ち並び、まさに「地域と共生する都市農業」を実感できる場所になっています。

敷地面積は7136・3平方メートル



料理教室などでも活用できる多目的ホール



114台分整備されている駐車場

で鉄骨造2階建。LED照明や地震などの災害発生時にも電力を供給できる太陽光発電システムを備えているほか、光や熱を反射して店内の温度を快適に保つLow-Eガラスを使用し、環境に配慮した店舗になっています。

売場面積は約300平方メートル



家庭用園芸資材も販売しています

セレスモス宮前店

住所：川崎市宮前区宮崎2-1-4

TEL：044-853-5011

FAX：044-853-0505

交通：東急田園都市線宮崎台駅から徒歩約6分



※セレスモス宮前店へは梶ヶ谷方面からの右折入場はできません。

生店とほぼ同じ広さ。新たに加工スペースを設けています。2階には研修や料理教室などにも利用できる多目的スペースを設置しています。

さらに、肥料や農薬などの農業資材のほか、家庭菜園を楽しむ一般消費者向けの商品を取り扱う資材店舗も併設。利用者の利便性の向上に努めています。

一人でも多くの消費者に足を運んでいただけるよう、114台分の駐車場と32台分の駐輪場を確保しています。

宮前店の営業時間は、午前10時から午後6時まで、定休日は水曜日と年末年始となっています。

オープン当日に多くの人出

オープン当日は、天候に恵まれ、開店時間前から長蛇の列ができ、消費者の新鮮な市内産農畜産物に対する関心の高さが伺える賑わいとなりました。

開店前に行われたオープニングセレモニーで、柴原組合長は「生産者と消費者が直接ふれあい、新鮮で安全・安心な市内産農畜産物への信頼を築く場になるとともに、生産者の所得増大に繋げていきたい」。続いて福田紀彦川崎市長が「セレスモス宮前店が都市農業を象徴する場所として発展すること



J A 役員と組合員の代表者らによるテープカット

を期待するとともに、消費者である市民の理解をいただきながら、川崎の農地と農業を守っていききたい」と、来場者に向けあいさつしました。

柴原組合長をはじめ、組合員の代表らによるテープカットが行われ、オープンとなりました。第1来場者で宮前区野川の芦沢郁子さんに、柴原組合長から花束と記念品が贈られました。芦沢さんは「以前からオープンを楽しみにしていました。今までは野菜をスーパーで買っていました。これからは新鮮な農産物を買いたい。セレスモス宮前店に通いたいです」と、笑顔を見せていました。



第1来場者への記念品贈呈

その後、お待ちかねの開店となりましたが、来場者が一度に店内に入りきらず、入場制限が行われました。店内に入った来場者は「新鮮」たくさんの種類がある」などと話をしながら、買い物かごいっぱい新鮮な農畜産物を買って求めています。

店外では、J A 氷見市の氷見牛コロッケやJ A 京都やましろの宇治茶、J A 南三陸の海苔など提携先J A の特産品販売も行われ、来場者は、日頃なかなか味わうことができない各地の味を買い求めています。

また「ふるさとの生活技術指導士の会」による豚汁の無料配布や宮前三行会による餅つきの実演販売が行われ、多くの来場者で賑わいを見せていたほか、宮前区平の



報道各社向けの記者会見

小泉博司さんによる移動販売車での市内産農産物を使用したメニューも人気を集めていました。

時間を追うごとに来場者の数は増えていき、長蛇の列は駐車場の出入口付近まで伸びていました。

多目的ホールでは、取材に訪れた報道各社向けに会見が開かれました。記者からは、地場産率や市内農畜産物の特徴などについて質問が寄せられ、J A 役員が1問ずつ丁寧に答えました。

オープニングフェアは、11月3日まで8日間行われ、合わせて1万4309人の来場者が訪れ、大盛況となりました。

J A では今後も、市内で里山の風景を味わえる地にある麻生店と



セレスモス宮前店のオープン当日の賑わい

市のほぼ中央で住宅地にあり都市農業を実感できる宮前店を通じて、さらなる都市農業の振興をはかるとともに、新鮮で安全・安心な市内産農畜産物の安定した供給に力を入れてまいります。



提携先J A の特産物販売も人気を集めました

蔵敷橋



川のすぐ側にススキが生えており、周辺の草木の葉もだんだん色づいてきています

ススキを発見



風が冷たくなってきた今日この頃。今回はJR南武線武蔵溝ノ口駅南口からバスに乗り、「菅生小学校入口」で下車し、街歩きに出発します。さっそく、菅生支店がある方面へ歩き進むと「蔵敷橋」を発見。そこでススキを見つけ「すっかり季節が秋になったなあ」と実感しました。そこから尻手黒川道路方面へ行くと、北部市場へたどり着きました。北部市場内は業者の人たちで賑わいをみせていました。市場をめぐるっていると、水産棟の一角に市場で仕入れた魚を使った料理を楽しめる食事処を発見！こちらでは日替わり和定食を堪能しました。

お腹がいっぱいになったところで、北部市場の目の前にある菅生緑地へ向かいます。菅生緑地内を見渡すと、木の下にたくさんさんのドングリが♪短

時間でも3種類のドングリを発見し、ここでもさやかな秋を感じる事ができました。

「運動の秋」を意識し、菅生緑地からさらに稗原方面へ歩きます。すると珍しい卵の自動販売機を見つけました。すぐ隣にはお米の販売機も！つい新鮮な卵と新米で作る卵かけご飯を想像してしまいます。自動販売機の前に養鶏場があったのでお話を伺うと、連日完売するほど人気で、確実に手に入れるには予約が必要とのこと。ぜひまたの機会に食べてみたいなと思いました。

今回の街歩きは、散策の途中でさまざまな面から「秋」を感じることができました。「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」…みなさんも今しか感じることができない秋を、身近なところから探してみてはいかがでしょうか。

日本にはドングリのなる木が、約20種類あります。菅生緑地には、そのうち5種類をみつけることができるので、ぜひ全種類探してみましよう！

ドングリたち



宮前区 水沢

宮前区の西部に位置し、横浜市青葉区美しが丘に隣接している。江戸時代は下菅生村の稗原に含まれていたが、湧き水が多いところから明治初めに水沢と名付けられた。現在は尻手黒川道路が通り、住宅地が広がっている。



菅生緑地



全種類探すのは難しい



宮前区水沢1-3

木々に囲まれた緑豊かな公園の中には、斜面を利用したアスレチックや遊具もあります。また、秋にはドングリ採集も楽しめます

川崎市中央卸売市場北部市場



宮前区水沢1-1-1

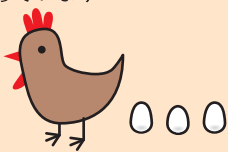
日曜日、不定休(詳細は北部市場にお問い合わせください)
多種大量の品物を1か所に集め、集中的かつ能率的な取引を行っています

その日のいいものを



市場で働く人が立ち寄る食事処「楽まる」。店長の目利きでその日のいいものを提供しています。昼食時には一般の人も訪れます

大木養鶏場



宮前区菅生ヶ丘28-5

10:00~12:00、14:00~17:00

日曜日、祝日

年に2回、鶏を入れ替え、小ぶりで若く新鮮な卵を取っています。稗原の地名から「へーばらの恵」とネーミングし、地元の人から市外の人まで買い求めに來ます

贈答用も人気



これから冬にかけて贈答用の注文が増えるそうです

新鮮なものを手軽に



平日はもちろん養鶏場が休みの日曜日、祝日も24時間稼働しています

色鮮やかな卵



大木さんの自慢の卵。味が濃く、卵の甘みを感じることができます

大木養鶏場



尻手黒川道路



菅生緑地でみつける



スタシイ

コナラ

クヌギ

女性部連絡協議会 レクリエーション大会 **白熱した支部対抗戦**

女性部連絡協議会は10月28日、中原区の「とどろきアリーナ」でレクリエーション大会を開き、女性部員ら970人が参加しました。

大会は、部員の健康増進や親睦・融和を目的に毎年行っているもので、今回で17回目を迎えました。

開会にあたり、田村俊枝会長が「女性部員、JA役職員が一体となり、ケガのないように楽しみましょう」と、あいさつ。その後、11支部対抗で「底抜け玉入れ」など各種趣向を凝らした競技に汗を流し、スポーツの秋を満喫しました。

最後は全員で輪踊りを楽しみ、親睦を深めました。



声援で盛りあげます



チーム団結が鍵の頭上送りゲーム



役員も参加した「お掃除リレー」



息もぴったりバケツリレー



白熱する玉入れ



色とりどりで綺麗な輪踊り



慣れた手つきの洗濯物リレー



あいさつする田村俊枝会長

青壮年部 ソフトボール大会 **向丘・生田チームが優勝**



優勝した向丘・生田チームのメンバー

青壮年部ソフトボール大会が10月20日、麻生水処理センター多目的広場で行われました。

大会には、橘・幸中原、宮前、高津、向丘・生田、稲田、菅、柿生の7チームが出場。トーナメント方式による対戦で、白熱した試合展開となりました。

決勝戦では、橘・幸中原チームと向丘・生田チームが対戦。点を取り合う接戦になり、17対16で向丘・生田チームが優勝しました。

気持ちの良い汗を流した試合後は、JA本店で表彰式と懇親会が行われ、部員の交流と親睦を深めた楽しい1日となりました。

かながわ FARM21発表会 香山成夫さん・立川幸宏さん健闘

J A 神奈川青壮年部協議会主催の平成27年度かながわ FARM21発表会が10月26日、横浜市の緑区民文化センターで開かれました。

発表会には、県内の青壮年部員約300人が参加し、8人の盟友が農業に対する思いや主張、青壮年部の活動実績などについて発表しました。

当 J A からは、生田支部の香山成夫さんと柿生支部の立川幸宏さんが農業青年主張の部に出場しました。

香山さんは「就農後の10年」

と題し、就農までの過程と就農後に体験した苦労、代々受け継いできた農地を次の世代へ繋ぐ決意などを語りました。

また、立川さんは「私がつなぐ農業のバトン」と題し、自身の就農前後での農業に対する考え方の変化や6次産業化に向けての意気込みなどについて発表しました。

審査の結果、2人とも惜しくも最優秀賞は逃しましたが、優秀賞に輝き、会場からは発表者の健闘を讃える盛大な拍手が送られました。



発表する生田支部の香山成夫さん



発表する柿生支部の立川幸宏さん

地域の声に応え人形を供養

セレスサービス(株)は10月18日、高津区梶ヶ谷の J A セレス梶ヶ谷ビルで人形供養祭を行いました。

2回目となる供養祭では、725人から集められた5,014体の人形が祭壇に並べられ、住職の読経後、参列者が順番に献花しました。

参列者は「家族のように暮らしてきた人形を立派に供養してもらえて嬉しい」と、別れを告げていました。



人形に献花する参列者

東北2 J A に復興義援金

J A では10月19日、20日の両日、東日本大震災により大きな被害を受けた J A 新いわてと J A 新ふくしまに義援金を手渡し、1日も早い復旧・復興を願いました。

柴原組合長が現地を訪れ、 J A の様々なイベントで皆さまからお預かりした義援金を、 J A 新いわての田沼征彦会長理事と J A 新ふくしまの菅野孝志代表理事組合長に手渡しました。

両 J A からは「復興の道半ばですが、川崎市民の皆さまの善意を有効に活用させていただきます」と、感謝の言葉をいただきました。



J A 新いわてへの贈呈

J A 新ふくしまへの贈呈

はるひ野小稲刈り体験

麻生区の市立はるひ野小学校の児童が10月7日、同区黒川の田んぼで稲刈りを体験しました。

同小学校では、毎年、地元の柿生地域の農家やＪＡと連携して各学年毎に食農教育に取り組んでいます。今年も5年生約160人が6月に植えた稲の収穫時期を迎え、農家の指導を受けながら稲刈りに挑戦しました。

児童は、3人1組になって稲刈り、束ね、はさがけ作業を体験。はじめは、鎌を持ち稲を刈る作業に戸惑いを見せていましたが、次第に慣れてくと競うように刈っていました。

児童は「早く自分たちが育てたお米を食べたい」と、12月の収穫祭を待ちわびていました。



稲刈りと束ね作業を体験する児童

市内の防犯活動に協力

ＪＡでは、市内の各警察署や交通安全協会などが行う、防犯や交通安全への活動に協力しています。

こうしたなか、10月14日には小向支店で、幸警察署と協力した強盗侵入対処訓練が行われました。犯人に扮した署員が、包丁を手に職員を人質に取り、現金を持ち去って車で逃走するという設定。犯人役の迫力に圧倒されながらも、実際に警察への通報を行い、非常事態における役割分担の重要性などを確認しました。

また、同日、武蔵溝ノ口駅キラリデッキでは、高津警察署が一日女性警察官による振り込め詐欺抑止キャンペーンを行いました。高津支店と他金融機関職員ら3人が、行き交う市民らにチラシやグッズなどを配布し、振り込め詐欺への注意を呼びかけました。



小向支店で行われた防犯訓練



武蔵溝ノ口駅前ですり抑止をPR

さらに、18日には宮前区役所前広場で行われた同区民祭で、同区内の支店と本店合わせて5人の職員が、宮前警察署の一日女性警察官として、来場者へ交通安全を呼びかけました。



宮前区民祭で交通安全をPR

休耕田を有効活用



耕耘と種まきに励むＪＡ職員

ＪＡでは10月26日、27日、30日の3日間、休耕田の有効活用と景観保全対策などを目的として、ヘアリーベッチの種まきを行いました。

今回の作業は、農地保全や休耕田対策を進める川崎市と連携し、麻生区早野の約1.1haの休耕田で実施。トラクターで土を耕した後、

約30cm間隔でヘアリーベッチの種をまきました。

ヘアリーベッチは、放出する物質により他の生物に影響を与えるアレロパシー作用により雑草抑制効果があるとされており、緑肥にもなる植物。春先には紫色の花をつけ、景観の保全にも役立ちます。

柿生禅寺丸柿保存会 「国登録記念物」プレートを建立

柿生禅寺丸柿保存会は10月21日、星宿山王禅寺境内に「国登録記念物」プレートを建立し、記念式典を行いました。

平成19年に柿生地域内にある原木を含む計7本が文化庁より登録記念物として認定されています。また、平成24年には麻生区の木に禅寺丸柿が認定されています。

記念式典には、会員をはじめ、柴原組合長らJA役職員、麻生区長、麻生観光協会など51人が参列。水野英雄保存

会会長はかつて農家の生計を支え、同地域特産品として名をとどろかせた禅寺丸柿を前に「これからも歴史を次代にしっかりと引き継いでいきたい」と、あいさつしました。

森雄幸住職により法要が行われた後、建立されたプレートの序幕を水野会長と歴代会長が務め、参列者から拍手が送られました。

同保存会発足20周年を記念して建立された記念プレートは、新たな観光名所となりました。



厳かななか行われた記念式典



建立されたプレート

畜霊祭で家畜の霊を偲ぶ

JA畜産部は10月29日、高津区久末の南林山普門院「蓮花寺」で畜霊祭を行い、関係者ら25人が参列しました。

畜霊祭は、今回で50回目を迎え、半世紀にわたり続く長い歴史を誇っています。式典では、同部の福田努部長が「今後も生命の保護と愛護に努めていきます」と祭文を読み上げ、参列者全員で焼香を行いました。



焼香を行う福田部長

親子でテーブルマナーを学ぶ

JAは次世代対策の取り組みとして11月1日、親子で学ぶテーブルマナー教室を東京ベイ・クルージングレストランで開きました。

同教室には、19組40人の親子が参加。日本ホテル・レストランサービス技能協会の加藤富一氏が講師を務めました。

加藤氏は、ナイフやナプキンの使い方を指導しながら「料理とともに会話を楽しむことが大切」と料理を楽しむポイントを伝えました。



講師の説明に聴き入る参加者

参加者は「親子でテーブルマナーを学びながら楽しい時間を過ごせた」と、笑顔を見せていました。



愛しいインコに 囲まれて



逸

ITSU

私の好きなこと

「犬のほかに、猫を15匹飼っていたこともありますよ」というほど、昔から大の動物好き。8年前に、何度も通っていたペットショップでセキセイインコになつかれ、その愛くるしさに一目惚れし、飼い始めました。

いざ飼育を始めると、インコによってそれぞれ個性があることを知りました。犬の鳴き声を真似たり、音楽に合わせてリズムを取りながら鳴いたり様々。「そのさえずりが心地よくて、聴いているだけで心が和みます」。

現在、コザクラやオカメ、ボタ



ンなどのインコを26羽飼育しています。一斉に鳴き始める15時頃になると、待ちに待った放鳥の時間。お気に入りのロールカーテンの上に並んだり、水浴びをしてゆつくり羽を伸ばし、時には肩の上に乗って一緒に食事を楽しむこともあります。毎日決まった時間に放鳥やエサやりなどをするほか、室温管理を徹底し、インコが快適に暮らせる環境を作っています。

「インコ中心の生活なので、子どもを育てていた時のことをよく思い出します」と、今では大切な家族の一員となっています。

PROFILE

インコのほかに、盆栽や家庭菜園を楽しんでいます。キュウリやトマトなどの野菜を栽培し、季節ごとに旬の味を楽しんでいます。



麻生区白鳥
鈴木忠一さん



■ ひゅうまん

地域の人たちとの信頼を繋ぐ

高津区下野毛 池田 ^{すが} ^お清夫 ^{さん}

長年造船会社に勤めた後、池田家の将来を考え、食料品や雑貨などを販売する家業の商店を手伝い始めました。

当時は、周辺にコンビニなどが無く、地域の人たちから頼りにされる毎日。子どもの入学式や卒業式などがある時は、店を開けたまま留守にしたこともありました。「用事を済ませて店に戻ると、買った商品のメモと代金が置かれてあり、強い信頼関係を感じました」。

さらにお客さんの利便性を考え、開店時間を朝9時から7時に変更。地域の人たちや近隣工場の人たちなど順調に客足が増え、買い物中に「近くにいい土地や賃貸はないかな」など不動産に関する質問を受けるようになりました。知っている話や地区内の環境など、細かな情報を伝えていると「役に立つ」と次第に問い合わせが増えました。「大切なお客さんのためにもっと役に立ちたい」と、サラリーマン時代に取得した宅地建物取引主任者の資格を活かし、昭和62年に不動産会社を立ち上げました。

相談に来た人に、生まれ育った下野毛地区の歴史や特徴、魅力を



はじめ、高津区内の観光名所、近くを流れる多摩川の良さなどを力説。また、万一川が氾濫した場合に備え、ハザードマップなどを提示しながら、避難場所などについて話しています。「ひとり暮らしの入居者が急に体調を崩した時には、病院へ案内するなど、少しでも安心して暮らしてもらえよう励んでいます」。

現在は、ボランティア活動にも参加して不動産業務に専念しています。「これからも地域の人たちから頼りにされ、信頼される仕事に励んでいきたい」。



「いつかは跡を継ぎ、力になりたい」と思い、冬野菜の収穫作業の手を進める矢澤さん。就農して約20年になります。「普段からお客さんが口にしている野菜にこそ需要がある」と考え、小松菜やキャベツ、サトイモなどの定番野菜をメインに栽培。より多くの旬の味を堪能してほしいと、柿やイチジクなどの果樹も手がけています。また、「少しでも新鮮な農産物を旬の季節に届けたい」との思いから、

『お客さんに寄り添った農業を』

宮前区平 矢澤 満 さん

南向きで日当たりの良い畑の位置を活かして露地栽培にこだわり、朝収穫した農産物はその日のうちに直売所で販売。会社勤めのお客さんも来店しやすいように、土・日・祝日に販売しています。

まい、何度もやり直すことがありました。それでも「自分が作った農産物をお客さんに食べてもらいたい」と苦勞を乗り越え、栽培管理を徹底しながら毎年順調に収穫まで繋げてきま

した。播種や定植のタイミングなどをずらして収穫期を調整し、品揃えにばらつきが出ないようにする努力を続けています。そうした努力の甲斐もあり「この直売所に行けば欲しいものが手に入る」と口コミが広がり、区外からのお客さんも多く来店してもらえようになりました。ささいな話で盛り上がることもあり、時にはお客さんからレシビを教わることもありま

す。会話の中から情報を収集し、今後の作付け計画に繋がっています。これからも「定番野菜をメインに、みんなが求める農産物を届けていきたい」。

母、姉とともに、「季節ごとの旬な農産物を届けたい」と、露地野菜の栽培管理に忙しい毎日を過ごしています。「いつも忙しく動き回っているので、この時期くらいまでは半袖で作業しています。暑がりなのもありますけどね(笑)」



セロリはセリ科オランダミツバ属の淡色野菜で、古代エジプトではミイラ作りの防腐剤として、ギリシャやローマでは薬や香料として古くから用いられてきました。江戸時代に日本へ持ち込まれましたが、香りが強すぎるため、当時はあまり普及しませんでした。戦後は食の欧米化が進み、昭和50年代頃には日本でも本格的に栽培されるようになりました。購入後は、茎と葉を別々にラップに包み、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

シャキシャキとした歯ごたえと、爽やかな香りが特徴的なセロリ。セロリ独特の香りは、アピインという香り成分によるもの。イライラした気分を落ち着かせ、精神を安定させる効果があると言われてます。その他にもセロリに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃酸の分泌を抑えたり、胃腸の粘膜を修復する働きがあります。また、セロリは茎より葉の部分に多くの栄養が含まれてます。特に疲労回復作用のあるビタミンB₁や食物繊維も葉の方が豊富なので、葉の部分も積極的に食べましょう。

サラダを作る場合は、茎の部分は薄く短冊形にスライスして加えます。香りを抑えたい場合はあらかじめ冷水にさらしておくと良いでしょう。また、みじん切りにしてタルタルソースに加えたり、浅漬けにしても香りや食感のアクセントになり、おいしくいただけます。

セロリは鮮度が落ちてくると黄みを帯びてくるため、購入の際は葉の緑が鮮やかで、茎の部分が太くて長くハリがあるものを選びましょう。

栄養価の高い旬のセロリを、さまざまな調理法で味わってみてください。

たことセロリのさっぱりマリネ

材料(2人分)

- ・セロリ…1本
- ・たこ(生食用)…50g
- ・ミニトマト…8個
- ★レモン汁…大さじ1
- ★オリーブオイル…大さじ2
- ★塩、コショウ…少々

作り方

1. たこ、ミニトマト、セロリを一口大にカットする。
2. ジッパー付きの袋に★を加え、1を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫で20分ほど冷やし、味が全体になじんだらできあがり。



ホウレンソウの周年栽培

特性

冷涼な気候を好み、生育適温は10～20℃ですが、耐寒性も強く0℃でも生育し、-10℃以下の低温にも耐えます。一方高温には弱く、25℃以上では生育が抑えられます。春先から夏にかけて日照時間が長くなると、花芽ができてとう立ちします。とう立ちは、街灯など夜間に長時間照明が当たる場所でも起きます。栽培時期に適した品種を選ぶことにより、周年栽培することができます。



作型

春まき栽培：比較的栽培しやすい時期ですが、日照が長くなっていくのでとう立ちの遅い品種を選びます。

夏まき栽培：気温が高く、日照時間が長いのでとう立ちしやすく、栽培が難しい時期です。雨よけによる病害回避と、高温・乾燥対策として遮光や灌水を行います。

秋まき栽培：ホウレンソウ栽培に最も適した時期です。11月以降の播種では、不織布のべたがけやトンネル栽培をします。

冬まき栽培：トンネルまたはハウスで栽培します。厳寒期には不織布等を利用して保温に努めます。収穫期の気温上昇期には、換気による温度管理が必要です。

品種と収穫日数

播種時期	収穫までの日数	適用品種
春(3～5月)	30～60日	パレード(サカタ)、ミラージュ(サカタ)、プリウスアーリー7(トキタ)
夏(7～8月)	25～35日	アクティブ(サカタ)、ミラージュ(サカタ)、ジョーカー(トキタ)
秋(9～11月)	35～90日	クロノス(サカタ)、ミラージュ(サカタ)、ハンター(カネコ)
冬(12～2月)	80～110日	クロノス(サカタ)、ミラージュ(サカタ)、スパイダー(トキタ)

土壌管理

ホウレンソウは土の酸性に最も弱い野菜です。最適土壌pHは6.5～7.0です。

施肥量は、1a当り完熟堆肥を200kg、苦土石灰10～15kg、化成肥料で15～20kg程度(成分量でチッソーリン酸ーカリ=1.5-1.0-1.5kg程度)を施します。

播種

播種機利用では条間15～20cm、株間3～4cm程度とします。マルチ栽培では夏まきでは白黒ダブルマルチかシルバーマルチ、冬まきでは黒マルチの9515等を利用し、1穴当り7～8粒播きとします。

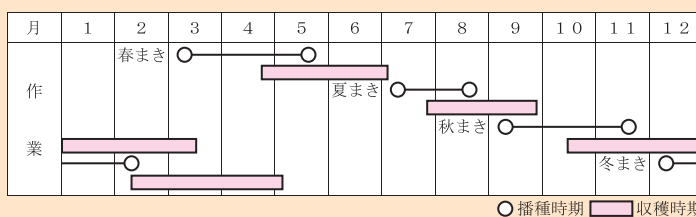
主な病害虫

べと病：春や晩秋に降雨、曇天が続くと発生しやすいです。葉に不正円形の斑点を生じ、その裏側に灰紫色のカビが生じます。発生しやすい時期の栽培では抵抗性品種の利用が効果的です。

ホウレンソウケナガコナダニ：体長0.5mm前後で乳白色のコナダニです。新芽、新葉部分に寄生し、加害部は小さな穴があき奇形となります。

ハスモンヨトウ・ヨトウガ：孵化幼虫は表皮を残して葉裏から食害し、幼虫が大きくなると葉全体を食害します。老齢幼虫になるほど薬剤の効果は低くなります。

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。

子どもの頃学校で、「朝ごはんをしっかり食べましょう」と言われたことはありませんか。1日の活力をつけるために朝ごはんが大切であることは、皆さん周知のことでしょう。しかし、朝ごはんの効能はそれだけではありません。朝ごはんをしっかり摂ると、良い睡眠につながるのです。そこで今日は、朝ごはんと睡眠の関係についてお話しします。

睡眠の仕組み

まず理解していただきたいのは、睡眠の成立には次のように2つの仕組みがあるということです。

朝は目覚め、夜は自然に眠たくなる

体内時計機構

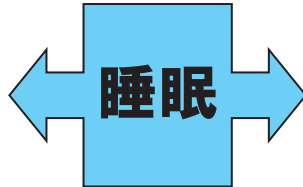
どんな環境下でも、夜になると眠り、朝になると起きるといふ体のサイクル



疲れを感じて眠る

恒常性維持機構

起きて活動すると疲労を感じ、休息をとるために眠たくなるという体のバランス



朝ごはんと睡眠

朝ごはんを摂った栄養素のトリプトファン(必須アミノ酸。豆腐や納豆などの大豆加工品や、卵、バナナなどに含まれる)が、夜には睡眠を促すホルモンであるメラトニンへと変化します。朝ごはんが眠りホルモンの素ともいえます。またメラトニンは、朝、太陽の光を浴びて14~16時間後に分泌されます。これが、先ほど図示した体内時計機構です。朝ごはんを食べること、太陽の光を浴びること。この2つがそろうことが、良い睡眠の鍵を握っているのです。心地の良い睡眠で、明日も元気に過ごしましょう。

(保健師：運天 智子)

12月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】さまざまなお事に挑戦できそうな月。周囲から頼られやすくなるので、面倒見よく接してみて【健康運】睡眠不足になりがち。体調管理を大切に【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

おうし座 4/20~5/20

【全体運】試す前から失敗したときの心配ばかりしそう。考え過ぎず開き直ると◎。開運には鏡を磨くと吉【健康運】暴飲暴食に注意。腹八分目が健康の秘訣【幸運を呼ぶ食べ物】水菜

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】思い込みが激しくなる暗示。人の助言を聞く、心のゆとりを持って。冷静さアップには芸術鑑賞を【健康運】スポーツを満喫すると好機が【幸運を呼ぶ食べ物】キンメダイ

かに座 6/22~7/22

【全体運】対人運が不安定。うわさ話に興味を持つと運気低下へ。思いやりの姿勢と笑顔を忘れないで【健康運】ストレスをため込む傾向に。気分転換を【幸運を呼ぶ食べ物】タラコ

しし座 7/23~8/22

【全体運】忘年会やパーティーなどのイベントで大いに楽しめる月。新しいことへの挑戦も大賛成【健康運】行動的になるほど、より元気になるそう【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】感情的になりやすい気配。ささいなことでイライラしないよう、おおらかに構えて。掃除をすると◎【健康運】腰が重くなるかも。動けば運氣好転へ【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】発想力がさえ、素晴らしいプランやアイデアがひらめくはず。忘れないうちにメモしよう【健康運】疲労を蓄積しやすいとき。適度な休息を【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】ゆったり過ごせる、心穏やかな月。趣味や習い事に励み、プライベートの充実を図ると◎【健康運】食生活を正すことで体調にも好影響が【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

いて座 11/23~12/21

【全体運】前向きになれる予感。過去に駄目だったことも今度は成功できそう。クリエイティブな活動に幸運あり【健康運】血行促進を図れば、さらに好転の兆し【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】縁の下の力持ち的役割でも、快くこなせるでしょう。誰にでも親切にできるので自然と人気運アップ【健康運】ゆったりすることで調子が上がります【幸運を呼ぶ食べ物】レモン

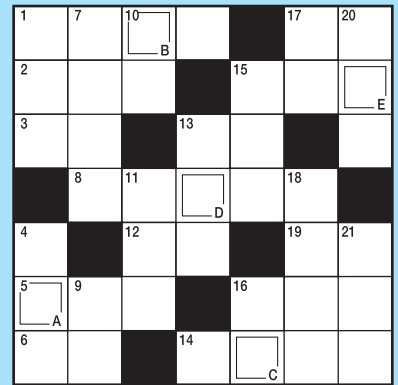
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】興味のあることに意識を向けると新しい出会いに恵まれそう。ネットやメールを通じた情報収集も◎【健康運】体力増強にツキ。運動を始めよう【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

うお座 2/19~3/20

【全体運】プレッシャーを感じやすい月。独断で動くとうまくいく結果に。周囲との連携プレーを大事にして【健康運】体を冷やすのは×。動いて温めると吉【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①書籍の本文の前に入れられるイラスト
- ④火消しが火事場で振りました
- ⑦お通し、先付けということもあります
- ⑨100なら3、1000なら4
- ⑩リンゴを丸かじりすると残ります
- ⑪カレンダーや手帳に書き込みます
- ⑬サケやマスの卵の塩漬け
- ⑮昨日、今日、_____
- ⑯カヤなどを編んで作った雨具
- ⑰太陽や月が輝く所
- ⑱かかとのすぐ上にある出っ張り
- ⑳版木に載せた紙を上からこする道具
- ㉑領収書に収入_____を貼った

ヨコのかぎ

- ①枕元につるしてサンタクロースを待ちます
- ②クリスマスイブにフライド_____を食べた
- ③切って植木の形を整えます
- ⑤時刻を知るために見ます
- ⑥スキーヤーが足に着けるもの
- ⑧ダイニングテーブルのこと
- ⑫地図記号は㊦
- ⑬_____の上にも三年
- ⑭肉はばたんと呼ばれます
- ⑮気象用語では、ひょうより小粒な物を指します
- ⑯運転免許証や保険証で証明することも
- ⑰年越しに付きものの麺類
- ⑱_____16世はマリー・アントワネットの夫

9月号のこたえ

タイクノヒ



応募総数 29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。



◆食べ比べをしています◆

梨の季節になり、多摩川梨とスーパーで売っている有名産地の梨を食べ比べしています。

(麻生区・梅沢さん)

◆懐かしい思い出◆

川崎探検隊の中野島の記事を読み、孫の子守で毎日のように通っていたことを思い出しました。

(中原区・黒瀬さん)

◆もう秋ですわ◆

紅葉が近づき、嬉しいような寂しいような気持ちです。

(高津区・芹田さん)

◆鮮やかな菊の花◆

関東川崎菊花会の稲葉禎吉さんより、JAセレサ川崎本店へ寄贈された国華金山が訪れる人の目を楽しました。



◆そろそろ銅の季節◆

セレサモスで野菜をたくさん買って鍋料理を食べたいです。

(多摩区・伊藤さん)

◆好企画でした◆

今年で終戦70年を迎えた節目の年での特集が良かったです。貴重な戦争の体験談は、平和に暮らす日本人にとって永遠に語り継いでほしいものです。

(川崎区・陶山さん)

◆嬉しい発見◆

今年の夏に植えたミニトマトが10月になってまだまだたくさんの実をつけています。こんなに長い期間収穫できるなんて嬉しい発見です。

(麻生区・飯草さん)

◆ジェラートを食べに◆

セレサモス麻生店を知らなかったので、ジェラートを食べに行ってみようと思います。今後、宮前店にも行ってみたいです。

(多摩区・佐藤さん)

◆千輪咲の菊◆

高津区千年の木眞一さんが育てた千輪咲の菊が、本店受付前に展示され、大勢の目を楽しました。



◆市内産を食べたいです◆

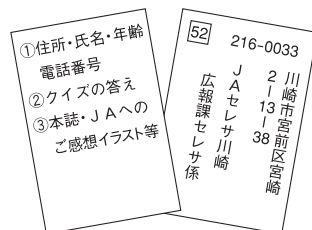
表紙のイチジクを見て、市内産のものが食べたくなりました。

(川崎区・南さん)

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 12月18日(金)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。

◆楽しみます◆

セレサモス宮前店ができて、とても嬉しいです。次は高津店ができることを願っています。

(高津区・鳥井さん)

◆勉強になりました◆

年代が違っていると、わからないことが多いので「戦争と戦後の農業体験談」の企画とその内容がとても良かったです。

(麻生区・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した。これからもご感想お待ちしております。

(JA広報課)

晴れの入賞者 敬称略()内住所

平成27年度川崎市花き立毛共進会
露地切花(秋の部)
10月19日 市内巡回 出品点数15点
▽特選=ドリアン・都倉敏信(馬絹)、同・吉田恵一(馬絹)
▽入選=ドリアン・田辺裕崇(馬絹)、ケイトウ・中村成彦(新作)、ドリアン・小泉健次(馬絹)
パンジー・ビオラの部
10月23日 市内巡回 出品点数8点
▽特選=ポット・手塚和之(野川)
▽入選=ポット・秋山智男(東有馬)、同・内藤浩由(下小田中)

JAホームページをご覧ください

『地域との共生』を理念としたJA事業の様子を紹介した動画を、JAセレサ川崎ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。



また、ホームページでは、住宅ローン相談会の開催日の検索や予約申し込みなども行えます。セレサモスのコンテンツも新しくなりましたので、ぜひ一度アクセスしてみてください。

ウインターセールを開催します

開催日時 平成28年1月23日(土)・24日(日) 9:00~16:30

開催場所

経済センター(川崎市宮前区有馬2-13-1)
TEL:044-855-3561
パーシモン(川崎市麻生区片平2-30-15)
TEL:044-988-7405

内容

農業用肥料や農薬、資材、乾麺、仕込み味噌などの店内商品を、10%割引にて販売。また、会場では、農業機械展示相談会、軽自動車展示販売なども行います。詳しくは、上記開催場所までお電話ください。皆さままでぜひお越しください。

セレサ野球部 毎日杯野球大会優勝を飾る

第39回毎日杯全川崎選抜野球大会が11月3日、川崎市内の各球場で行われ、JAセレサ川崎野球部が初出場。激戦の末、みごと優勝を果たしました。

同野球部は「厳しい予選を勝ち抜き、最高の仲間と優勝できた。来年は連覇を目指したい」と、喜びを語りました。



優勝したJA野球部のメンバー

組織
だより

南馬場支部(菅地区)

多摩区菅馬場1丁目から3丁目にかけてが支部の範囲。府中街道が域内の北側を通っています。果樹栽培が非常に盛んな地域で、一昔前までは、米作りや酪農、養豚、養鶏なども行われていました。宅地化が進む現在でも、梨やブドウなどの栽培が行われ、直売や地方発送のほか、セレサモスへ出荷しています。

組合員戸数は18戸。関谷卓弘支部長は、年1



回の家族で参加できる日帰り研修旅行を通じて、支部の親睦と活性化をはかっています。

※今回は馬絹北部支部(宮前地区)と明王宿支部(生田地区)です。

宮内支部(中原地区)

中原区宮内の全域が支部の範囲。昭和の初め頃までは柿や桃、野菜、米作りが行われ、緑豊かな農村地帯でした。昭和20年頃から開発が進み、かつて見られた畑は次第に減少していきましたが、一部では野菜の栽培が行われ、近隣のスーパーなどへ出荷しています。支部では、宮内自治会主催の文化祭で野菜即売会を開き、新鮮な地場産農産物を地域住民へ届けています。



組合員戸数は63戸。清水義之支部長は、毎年の研修旅行で部員の交流に努めています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第7回定例理事会…10月27日(火)
本店で開催【報告事項】平成27年度
総代研修会の開催について…12月9
日(水)14時～、本店セレスホール飛
翔にて開催。「笑う門には福来たる」
と題し、落語家の三遊亭小遊三氏に
よる講演を実施。平成27年度歳末特
別貯蓄推進運動実施について…実施
期間：11月2日(月)～12月30日(水)。
大豆と米粉を使った親子料理教室の
開催について…平成28年1月17日
(日)10時30分～、セレスモス宮前店
にて小学生とその保護者を対象に、
次世代対策および食農教育活動の一
環として実施。内容：大豆とツナの
サモサ、大豆のからあげ、米粉を使
ったピザ、豆乳味噌スープなど。おと
この料理教室の開催について…「い
きがいに」と「ゆとり」のあるくらし
づくりを目的とした、健康寿命100
歳プロジェクトの取り組みとして、
JA利用者(男性限定)を対象に全3
回実施。内容：①牛乳を使って賢く
減塩レシピ「乳和食」②食材選びか
らスタート!!おとこの本格中華料理
③山梨方面へ研修旅行、予定人数：
30人、募集方法：支部回覧および
HP掲載、店頭掲示、募集締切：12
月18日(金)。他29項目を報告。【協
議事項】14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	1兆3,668億円
貸出金	5,512億円
長期共済保有高	1兆6,454億円
年金共済保有高	333億円
購買品供給高	5億83百万円
販売品取扱高	5億54百万円
施設事業契約高	63億80百万円
組合員数	62,890人
うち正組合員	5,756人
准組合員	57,134人

(10月31日現在)

営業時間のご案内

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

12月の営農相談コーナー

☆JA経済センター(宮前区有馬
2-13-1)…2日(水)、4日(金)、9日(水)、
16日(水)、18日(金)
☆セレスパーシモン(資材店舗：麻
生区片平2-30-15)…1日(火)、8日(火)、
10日(木)、15日(火)、22日(火)
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。

12月の経営相談日(法律)

1日(火) 9:30～11:30 宮前支店
13:30～15:30 中原支店
8日(火) 13:30～15:30みなみ支店
13:30～15:30 生田支店
15日(火) 9:30～11:30 高津支店
19日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
22日(火) 13:30～15:30 中原支店
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。

12月の年金無料相談会

1日(火)小田支店
3日(木)橘支店
6日(日)小杉支店
13日(日)中原支店
15日(火)栗平支店
17日(木)宮前支店
予約は開催支店まで。

12月の休日住宅ローン相談会

12月の休日住宅ローン相談会
6日(日) 大師支店、日吉支店、
宿河原支店、鷺沼支店、
東柿生支店
19日(土) 大島支店、中原支店、
高津支店、橘支店、菅生支店、
稲田支店、栗平支店、
宮前支店
20日(日) 鹿島田支店
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。

12月のセレスサロン

3日(木) 中原支店
9日(水) セレスモス宮前店
16日(水) 生田支店
会費：1,000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/>

12月の遺言信託個別相談会

9日(水) 中原支店
18日(金) 稲田支店
・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。



12月のセレスモス行事予定

☆出張販売

3日(木) 11:00～御幸支店
24日(木) 11:00～みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆セレスモスの駐車について
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。



生田支部
あじさい大正琴グループ



今年でちょうど30年目を迎える大正琴グループ。発足当時からメンバーも多く、現在は60〜70代の6人が所属しています。

活動は、琴を調弦するところから始め、発表会で演奏する曲を中心に月2回練習しています。

「無理せず、マイペースに活動すること」が長続きのコツと話すメンバーですが、琴に触れるとやわらかい表情から一変、真剣なまなざしで練習に取り組みます。



琴にはいろいろな弾き方があり、同じ曲でも易しいものから難しい譜もあるので、「曲が弾けるようになる」と楽しい」と声を揃えるメンバー。

集中して練習した後は、反省も兼ねつつ、お菓子などを持ち寄り世間話に花を咲かせています。

12月の発表会に向け、今後も息の合ったメンバーと和気あいあいとマイペースに活動を続けます。

Dish Up!

材料 (3人分)

- ・厚揚げ…2枚
- ・めんつゆ…100cc
- ・水…50cc
- ★ 砂糖…大さじ1
- ・カレー粉…小さじ1
- ・水溶き片栗粉…適量



厚揚げのカレーあんかけ

作り方

①鍋に湯を沸かしておく。一口大に切った厚揚げを20～30秒ほど入れ、ザルにあげて油抜きする。



②鍋に★を入れ、こげないように加熱する。全体が温まったら水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。



③油抜きした厚揚げを②に入れ、あんをからめながらひと煮立ちさせたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス

幸区戸手本町 菅原 真子ともしこさん
油抜きは、厚揚げの中心が温まるぐらいまで、湯にくぐらせるのがポイントです。カレーあんはお好みで分量を調節してください。我が家ではご飯がすすむ一品として好評です。

