

CERRESA

NO.224



特集 機能性成分が多い品種を紹介

セラサ
5

2016.May

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

Contents

特集 機能性成分が多い品種を紹介	3
川崎探検隊 木月を歩く	8
PICK UP	10
逸 仲間とともに喜びを分かち合う 幸区 三橋 明さん	14
Hand 地域の安全・安心を守って 多摩区 田澤 祐信さん	15
パワー全開 夢を追いかけて技術を磨く 多摩区 樋山 優作さん	16
食農NOU タマネギ	17
農作業ノート エゴマの栽培 営農技術顧問 大森 庄次	18
Healthy LIFE 知って対策！カンピロバクターによる食中毒	19
mail box & クロスワードパズル	20
JAからのお知らせ & ファーマーズ 森 大介さん 小峰 利平さん	21
INFORMATION	22
enjoy 7E 橘支部 大正琴グループ	23
Dish Up! 甘夏ピール 宮前区 横山 国子さん	24

6月の行事予定

8日(水)	第19回通常総代会事前説明会 (14時30分～稲田支店、16時～橘支店)
9日(木)	第19回通常総代会事前説明会 (14時～みなみ支店、14時30分～向丘支店、15時～菅支店)
10日(金)	第19回通常総代会事前説明会 (14時30分～中原支店、16時～柿生支店)
13日(月)	第19回通常総代会事前説明会 (15時～宮前支店、16時～生田支店)
14日(火)	第19回通常総代会事前説明会 (14時～日吉支店、16時～高津支店)
21日(火)	定例理事会
28日(火)	第19回通常総代会 (13時30分～本店)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

花苗物の出荷作業

今月の表紙は、花苗物の出荷作業に忙しい麻生区東百合丘の松澤浩市さん。松澤さんの畑では、浩市さん夫婦と両親の4人で、ヒヤクニチソウやホウキグサなどの花苗物の他、キュウリやトマトなどの野菜苗を合わせ、年間20品目ほどを栽培。市中央卸売市場北部市場やセレスモス両店などに出荷しています。

特に、セレスモスでは野菜苗の需要が高く、トマトは大玉、中玉、ミニを合わせて5品種を出荷し、消費者から好評を得ています。





「京くれない」



「フルティカ」



「桃太郎ゴールド」



「オレンジクイン」



「CF^{ちか}千果」

「タンニン」

機能性成分を 豊富に含んだ 野菜に注目

「リクシマン」



「クックゴールド」



「紅法師」

「アントシアニン」



「オレンジ^{ちか}千果」

「カロテン」



「コーラルリーフ プルーム」

健康志向の高まりにより、消費者は「新鮮で安全・安心」な点はもちろん、野菜のおいしさと栄養成分にも関心をもっています。そこで本号では、タキイ種苗(株)が開発した、健康維持機能をもつ成分を多く含み、なおかつ食味にすぐれた機能性野菜品種『ファイトリッチ』シリーズを紹介します。今後の作付け計画や購入する際の参考にさせていただければと思います。

「ルティン」

「ケルセチン」



「ピー太郎」



「コーラルリーフ フェザー」



「弁天丸」



「ケルたま」



「オレンジ」

野菜に含まれる機能性成分

リコピン	「体内で発生した活性酸素を除く」という抗酸化作用があるといわれています。また、「肌の状態を維持する」、「免疫力を維持する」という研究報告があります。
シスリコピン	赤色トマトなどに多く含まれるリコピンと同様の効能が期待されます。また、リコピンより2.5倍も体に吸収されやすいという研究報告があります。
カロテン	ニンジンやカボチャなどに多く含まれ、抗酸化作用があるといわれています。また、「目、気管、皮膚を正常な状態に維持する」という研究報告があります。
ルテイン	ホウレンソウやコマツナなどに多く含まれ、抗酸化作用があるといわれています。また、「目の健康を維持する」という研究報告があります。
ケルセチン	タマネギやケールなどに含まれるポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、「血糖値を正常な状態に維持する」という研究報告があります。
アントシアニン	ナスやブルーベリーなどに多く含まれるポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、「肝機能を維持する」、「目の健康を維持する」という研究報告があります。

※期待される効能については、各種研究論文で報告されたものを紹介しています。ただし、効能を保証するものではありません。

機能性成分が 多い品種を紹介

近年、消費者の食を通じた健康への関心は高まりをみせ、おいしさに加え摂取方法や栄養成分などが注目を集めています。

野菜に関しても「せっかく食べるなら、少しでも体によいものを食べたい」と考えている消費者も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、一部の品種がセラモスにも出荷されている、タキイ種苗㈱の「ファイトリッチ」シリーズを紹介します。同シリーズは、特定の機能性成分が従来品種の1.5〜2.0倍以上、もしくは従来品種にはほとんど含まれていない機能性成分が含まれています。

今回の特集では、タキイ種苗㈱関東支店の青木圭一郎さんに、アドバースや写真提供などでご協力をいただきました。

リコピン

複合耐病性をもつミニトマト「CF千果」

果色は濃赤色で光沢があり、果重は15〜20g、きれいな球形で果ぞろいがよいミニトマトです。

低段から安定して糖度が高く、食味は良好。従来の赤大玉トマトに比べ、約2倍のリコピンが含まれています。



国内で発生している葉かび病のレースや斑点病、タバコモザイクウイルス、萎凋病、サツマイモネコブ線虫に複合耐病性があります。

根色が鮮やかな赤色ニンジン「京くれない」

金時ニンジンと五寸ニンジンとの中間型で、根色が鮮やかな赤色の夏まき専用種です。

適期栽培では、20〜22cmほどになります。リコピンとカロテンをバランスよく備え、リコピンは従来の西洋ニンジンの10倍以上含まれています。

肉質は緻密でニンジン臭が少なく、生でも甘味を感じるため、生食から加熱料理まで幅広く利用できます。



シスリコピン

生食もできるハクサイ「オレンジクイン」

外観は一般のハクサイと変わりませんが、内部は鮮やかなオレンジ色をしています。

適期栽培では2.5kg程度に太り、秋まきの他、春まきすることもできます。

歯切れがよく青臭さが少ないので、浅漬けや煮物、炒め物などの他、サラダに利用することもできます。



また、カロテンや従来のハクサイに含まれていないシス型リコピンが含まれています。

機能性に富んだ橙黄色のトマト「桃太郎ゴールド」



ピンク系トマトに含まれるリコピンより、体内に吸収されやすいとされているシス型リコピンを多く含んでいるトマトです。

果形は腰高豊円で、果重210~220gの大玉、肉質はしっかりしていて緻密です。

草勢はややおとなしく、着果性にすぐれています。作型は、夏秋雨よけ栽培に最適で、ハウス半促成栽培、ハウス抑制栽培にも適しています。

生食・調理用に適したトマト「クックゴールド」

橙黄色、卵型の果実で果肉が厚く、生食はもちろん、調理用にも適したトマトです。

ピンク系トマトのリコピンより体内に吸収されやすいとされているシス型リコピンが多く含まれています。

吸肥力の山谷が少なく、肥培管理は比較的容易で、作りやすい品種です。果重は120g前後で、着果は安定して収量性が高く、1果房あたり6~8果着果します。



葉かび病耐病性をもつ中玉トマト「フルティカ」



糖度が7~8度、果重は40~50gで、従来の赤大玉トマトに比べて、約2倍のリコピンが含まれています。

果肉は滑らかで弾力性があり、食感のよさに加え、昼夜の温度差が大きい春や秋でも裂果が少ないのが特長です。

通年で栽培することができ、トマトモザイクウイルス、葉かび病、斑点病、サツマイモネコブ線虫に複合耐病虫性をもっています。

カロテン

甘くておいしい冬どりニンジン「オランジェ」

根色は表皮から芯まで濃橙色で、カロテンが従来の西洋ニンジンの約1.5倍も含んでいます。完熟すればニンジン臭が少なくなり、糖度も高まるので、ジュースにも最適です。

葉は濃緑で耐寒性に優れ、葉軸がしっかりしています。



肉質は緻密で、冬場の作業時でも割れが少なく、二次根の発生も遅いです。

在圃性と収量性に優れ、幅広い加工用途に適した品種です。

苦くないこどもピーマン「ピー太郎」

果重は40g程度で果ぞろいがよく、ロケットのような形状です。

ピーマン嫌いの原因といわれる苦味やピーマン臭が少なく、甘みがあるのが特長です。



果肉が厚くジューシーで、素焼きや肉詰め、天ぷら、煮物、炒め物の他、サラダや浅漬けなどにも適しています。

従来のピーマンに比べて約2倍のカロテンが含まれています。

葉柄が赤紫色に色づくミズナ「紅法師」

葉柄が鮮やかな赤紫色に色づき、生育は旺盛で作りやすい早生種。立性で葉軸がしなやかなため、収穫、調整作業が容易です。

シャキシャキとした食感でくせがなく、サラダをはじめ幅広く調理でき、従来のミズナ



の10倍以上のアントシアニンを含んでいます。

アントシアニンを増加させ、発色を安定させるためには、光、風通し、気温、灌水管理が重要になります。

複合耐病性をもつミニトマト「オレンジ千果^{ちか}」

果色はきれいなオレンジ色でつやがあり、果重は15~20gです。

糖度は8~10度と高く、カロテンは従来の赤ミニトマトの約3倍も含まれています。



国内で発生している葉かび病のレースや斑点病、タバコモザイクウイルス、萎凋病、サツマイモネコブ線虫に複合耐病虫性があります。

初期から草勢はおとなしく、家庭菜園でも作りやすい品種です。

ケルセチン

長期貯蔵が可能なタマネギ「ケルたま」

葉は濃緑で草姿は立性、晩抽性(とうだちが遅いこと)が高く栽培しやすい品種です。

熟期は晩生で、玉しまりとそろいがよく、貯蔵中の萌芽や尻部の動きが遅いので、長期貯蔵に向いています。

スープや煮物にすると甘さが引き立ち、ケルセチンを従来の秋まきタマネギの約2倍含んでいます。ケルセチンが豊富なため、肉色はやや黄みを帯びています。



ルテイン

あくが少ないホウレンソウ「弁天丸」

べと病レース1~10に抵抗性をもつ秋冬どり種のホウレンソウです。

スムーズな葉面で、厳寒期でもシワの発生が少ないため、荷姿は良好。凍結による葉柄部の破裂や傷みが生じにくい品種です。

ホウレンソウ独特のあくが少なく、低温下の栽培では、葉柄の甘みが特に増加。ルテインは、従来のホウレンソウに比べ、約1.5倍含まれています。



アントシアニン

極細葉の切葉カラシナ「コーラルリーフ フェザー」

右で紹介した「コーラルリーフ プルーム」よりも葉幅が細い品種ですが、どちらの品種も草姿は立性で、安定して芯葉が展開し、葉ぞろいがよく、荷姿が調います。

また、両品種ともサラダなどの生食用では、ベビーリーフや草丈20~30cmの小株で収穫するのがおすすめ。草丈35cm以上の大株にすると葉や茎の繊維質が増すので、お浸しや漬物などに適しています。



やや幅広の切葉カラシナ「コーラルリーフ プルーム」

葉身はつやのある鮮やかな赤紫色に色づき、葉型は深い欠刻が入り、やや幅広の切葉で、サラダの彩りなどに適しています。

うま味と辛味のバランスがよく、生で食べるとシャキシャキとした食感を楽しめます。

漬物やお浸し、炒め物などにしてもおいしく食べることができますが、加熱すると赤色が抜けてしまいます。



商店街にある
“ブレイメン”を探すのも楽しい



商店街の随所で「ブレイメンの音楽隊」の像やドイツのブレイメン市の風景などを描いたシャッターアートを楽しむことができます



川崎市立
住吉小学校



渋川

↑武蔵小杉

東急東横線

元住吉
↓日吉

FABBRICA DEL DOLCE



住 中原区木月3-9-30
営 10:30~22:00
休 火曜日

ブリュレの持ち帰り、贈答を専門に扱う店。近くのイタリア料理店で提供している、ピスタチオのブリュレが好評だったことを機にオープンしました。今後も新たな味を提供していくために、焼菓子などにも挑戦中です

地元で人気のスイーツ



全部で5種類の味があり、プリンの味によって、別添えになっているカリカリのトッピングも異なります。食べる直前にトッピングすることで、風味や食感が、より一層引き立ちます

川崎探検隊

木月を歩く

人が集まる街の
理由をさぐる



新緑が芽吹き、さわやかな気候が心地良い季節になってきました。今回は東急東横線元住吉駅西口から、街歩きへ出発します。

駅前には、ブレイメン通り商店街が広がっています。商店街を歩き進むと、お年寄りから子どもまで、幅広い世代の人で賑わいをみせていました。魅力あるお店が多く、ゆっくりと巡ってみるのも楽しそうです。

商店街を歩いてみると「川崎市国際交流センター」の方向を示す標識を見つけました。どんな所か気になり、早速センターを目指します。向う途中、商店街を右折するとすべに、白を基調としたブリュレのお店を発見！ちょっと寄り道して、珍しいピスタチオのブリュレをおいしくいただきました。

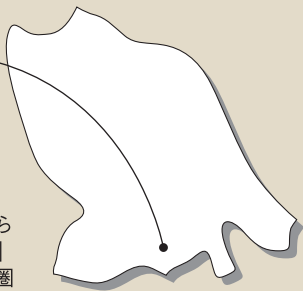
再び道なりに歩き進む、国際交流センターに着。この施設では、語学講座の他、各国の音楽や料理などを通して、多文化交流が行われています。気軽に参加できる講座も多く、外国の人たちとコミュニケーションを楽しむことができました。

お腹が空いてきたので、商店街の方へ戻り歩いていると、可愛らしいパン屋さんがありました。「無添加でやさしい味だから、安心して子どもにも食べさせられる」と子育て中のお母さんから人気を集めているそうです。私も焼きたてのメロンパンを堪能しました。

今回の街歩きでは、幅広い世代、国籍を超えて人々が交流する様子をさまざまな面から知ることができました。みなさんも、身近なところから人との交流を楽しんでみてはいかがでしょうか。

中原区 木月

中原区の南部に位置し、二ヶ領用水から分かれて南流する渋川を挟んで「木月」の名がつく地域が広がっている。生活圏が平地で交通の便も良いことから、近年住宅地として人気が高まっている。



川崎市国際交流センター



【住】中原区木月祇園町2-2
【営】9:00～21:00 〔休〕年末年始・施設点検日
公益財団法人川崎市国際交流協会によって運営されています。施設は誰でも利用でき、6カ国語で相談にも対応してくれます

「文化交流を楽しむ」



毎年、7月の第1日曜日に「インターナショナル・フェスティバル in カワサキ」を開催するなど、世界各国の文化や料理の紹介、情報発信など国際交流する場を担っています

Ripple



【住】中原区木月3-10-20 1F
【営】10:00～19:00（完売次第閉店）
【休】月曜日、火曜日
「焼きたてパンの香りを笑顔に乗せて届けたい」という思いで、平成24年3月にオープンしました。夫婦で力を合わせて、素材や作り方にこだわり、おいしいパンを焼きあげています

元住吉駅



平成18年に現在のような高架駅になりました。東急東横線の渋谷駅と横浜駅間のほぼ中央に位置し、利便性の良さから、近年注目が集まっています

川崎市国際交流センター



「子どもが喜ぶパン」



顔なじみのお客さんが増えたり、「おいしかったよ」の声が力になっています

「手作り雑貨もずらり」



店頭では、パンに手作りポップをつけて、ショーケースに並べています。パンの他、オーナー手作りのフェルト雑貨も販売しています



濱田加奈子さん、薫さん

営農指導員 新たに4人が認証

J Aでは、栽培技術や担い手の育成など、幅広い組合員への指導・相談に対応する営農指導力の強化に努めています。そうした中、平成26年度から2年間行われた営農指

導員研修、試験を終了し、4月1日付けで新たに4人の職員に認証証が交付されました。

今回認証された4人を含め、当J Aの営農指導員21人を紹介します。



石井 裕二(経済部)



鈴木 豊(向丘支店)



吉岡 丈夫(営農部)



井上 淳(百合丘支店)



米山 博志(稲田支店)



矢澤 宏樹(菅支店)



杉本 季大(橘支店)



石井 正(経済部)



藤田 慎二(生田支店)



山田 真(経済部)



中原 泰人(柿生支店)



細川 順司(向丘支店)



矢澤 和洋(宮前支店)



沼田 聡(経済部)



杉山 太郎(橘支店)



森 亮介(高津支店)



田中 純也(営農部)



西野 智洋(営農部)



金子 晴一(経済部)



田代 直輝(組織部)



原 隆之(柿生支店)



営農指導員

敬称略・認定年度順

()内は所属部署

大島・小田支店 グラウンドゴルフ PRと親睦深める



熱戦を繰り広げる参加者

大島・小田支店主催グラウンドゴルフ大会が4月19日、川崎区の南部防災センター多目的広場で行われ、J Aの年金受給者や地域の老人クラブのメンバー180人が熱戦を繰り広げました。

大会は今回で14回目。会場には、ショートとロング合わせて24ホールを準

備し、男女合わせて8人ほどのグループに分かれて競い合いました。

J Aでは個人表彰の他、参加賞、ホールインワン賞など多数の賞品を用意。また、セレスモスの出張販売も行って大会を盛り上げ、J AのPRと参加者の親睦を深めた大会となりました。

セレスモス麻生店 8周年フェア 7,500人の来場者で賑わう

セレスモス麻生店8周年記念フェアが、4月22日から24日までの3日間、セレスモス両店で行われ、7,500人を超える来場者で賑わいました。

店内には人気のタケノコや菜の花など旬の地場産農畜産物が棚いっぱい並べられ、収穫の春を演出しました。この他、特設テントでは提携先JAによる特産品を販売。JA氷見市やJA京都やましろなど5JAが出店し、揚げたての氷見牛コロッケや宇治茶、青森県産リンゴの詰め放題が

人気を集めていました。

また、23日にはセレスモス宮前店で高津区久末の森三十四さんによる原木シタケの打ち込み体験会が開かれ、8家族20人が参加しました。

参加者は森さんの指導のもと、長さ90cmの原木にドリルで穴を開け、一穴ずつ植菌機で菌を打ち込みました。

参加した親子は「貴重な体験ができて楽しかった。秋の収穫が楽しみ」と笑顔を見せ、市内農業を身近に感じていました。



提携先JAによる特産品は大人気



親子で楽しみながら菌打ちに挑戦

等覚院のツツジ 見頃迎える

ツツジ寺として知られる宮前区神木本町の等覚院でツツジが見頃を迎え、多くの参拝者の目を楽しませていました。

等覚院には、霧島や大紫など約2,000株のツツジが境内に植栽され、特に山門から本堂への石段斜面の景観は圧巻。見事に咲き誇るツツジに参拝者は「夕日みたいに真っ赤できれい」と笑顔を見せていました。



真っ赤に染まる等覚院境内のツツジ

営農指導力強化へJA施肥アドバイザー認定式

「JA施肥アドバイザー」の認定証授与式が3月23日、平塚市のJAビルかながわで行われました。

この資格制度は、施肥設計や土壌診断など生産現場で有効な提案ができる知識をもった人材を育成することが目的。授与式には県下JAの営農担当者ら15人が出席し、当JAは経済部購買推進課の田中應丞職員が認定を受けました。今後、組合員からの土作りに関する相談に的確



認定を受ける田中職員

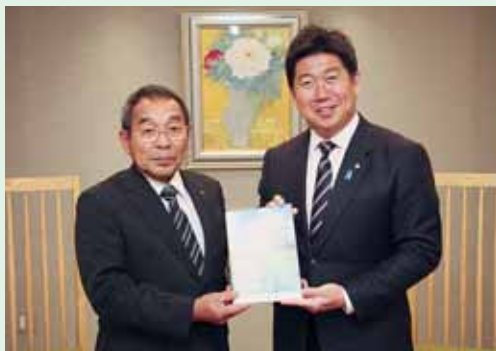
に対応していくことで、地場産農産物の品質向上や収量拡大につなげていきたいと考えています。

直売所マップ作成 地産地消PR

川崎市内では、セレスモをはじめ、個人の直売所、生産者が協力して行っている共同直売所など、多くの直売所が営まれています。こうした直売所を広く知ってもらおうと、JAでは3月30日、市内の農畜産物直売所177か所の情報を掲載した「川崎の直売所マップ」を作成しました。

4月20日には立川勲副組合長が、川崎市役所を訪問。「この直売所マップが市内の直売所に来てもらうきっかけになれば」と、福田紀彦市長に手渡し、地域に根付いた直売所を紹介しました。

同マップは、市内各区ごとに、直売所の地図や販売品目などの他、対面、自動販売機などの販売方法が一覧でき、オールカラー、88ページで作成。JA本支店や市内の区役所、図書館などで閲覧できる他、JAホームページでも公開しています。



直売所マップを手渡す立川副組合長

教材本を市内全小学校へ贈呈

JAでは、小学5年生向けに食農教育などについてまとめた教材本を市内の小学校117校へ贈呈しました。

「農業とわたしたちの暮らし」と題した教材本は、JAバンクアグリ・エコサポート基金が全国の小学校用に準備したもの。毎年各JAによって配布され、今回で7回目となります。

4月13日には柴原裕組合長が、市内の小学校を代表して市立橘小学校を訪れ、「教材本を活用し、農業への理解を深めてもらえれば」と、中川通彦校長と児童代表4人に教材本を手渡しました。中川校長は「食農授業に活用していきたい」と感謝を伝えました。

市内の小学校では、地元の組合員やJAが児童たちに、田植えから収穫までの一連の米作りなどを指導し、食農授業に協力しており、教材本の活用が期待されます。



橘小学校で教材本を贈呈

役職員大会 今年度の事業方針を確認



柴原組合長の話を熱心に聴く出席者

平成28年度役職員大会が4月19日、高津区のホテルKSPで行われました。全役職員が出席し、第7次総合3か年計画の基本方針、各事業の重点項目などについて確認しました。

冒頭、柴原裕組合長が「今年度も全事業において目標を達成できるよう、力

を合わせて前進してほしい」と、あいさつ。引き続き担当役員から、事業実績や事業計画、重点事項が伝えられ、各事業目標の必達に向けて全役職員が気持ちを新たにしました。

また、部活動の紹介も行われ、活動内容などを発表し、参加を呼び掛けました。

園芸まつり 大盛況 花と緑のふれあい楽しむ

「生田緑地・JAセレサ川崎園芸まつり」がゴールデンウィーク中の5月3日と4日に行われ、2日間合わせて14,000人を超える来場者が花や緑とふれあうひとときを楽しみました。

会場では、生産者による新鮮な地場産農畜産物や野菜苗、花苗物などを販売。特に、トマトなどの夏野菜の苗や花苗物が人気を集めていました。また、JAの園芸資材販売や営農技術顧問による園芸相談コーナーも設置され、会場は

朝から行列ができるほどの大盛況となりました。

来場者は、一面に並べられた花苗物などの中から気に入った種類と色合いを選び、水やりや肥料の頻度のアドバイスを求めるなど、生産者とコミュニケーションをとりながら両手いっぱい買い求めていました。

ガーデニングが趣味と話す主婦は「いろいろな種類の花苗物を買えるので毎年楽しみ。今年もきれいな花を咲かせたい」と笑顔を見せていました。



市内産農畜産物を買求める来場者



お目当ての苗物を探す来場者

ヘアリーベッチで景観保全

JAでは、昨年秋に川崎市と連携し、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。

ヘアリーベッチは、雑草抑制効果があるとされており、緑肥として地力増進効果が期待されています。

4月中旬ごろから、麻生区早野の休耕田一帯に鮮やかな紫色の花が咲き、通行人の目を楽しませています。



休耕田に咲きわたるヘアリーベッチ

望月俊貴職員 JA南三陸での業務支援を終える

JAでは、東日本大震災による甚大な被害を受けた被災地へ、5年間にわたり計27人の役職員を派遣。復旧・復興に向けた支援活動を積極的に行ってきました。

そうした中、当JAの望月融資推進課長が、昨年4月に宮城県のJA南三陸へ出向。同JA金融共済部金融課で融資業務支援に尽力し、1年間の業務を終えました。望月課長は「被災地の状況や被災者の様子など、実際に訪れて初め



派遣された望月俊貴課長(右から5人目)

て気付くことが多くあった。この経験を糧に、今後の業務に生かしていきたい」と話しています。



仲間とともに 喜びを分かち合う

逸
ITSU
私の好きなこと



15年前、友人から老人会のチームに誘われ、グラウンドゴルフを始めました。
もともと運動が得意だったこともあり、準備やルールが簡単で、同年代の仲間と気軽に楽しむことができるグラウンドゴルフに次第に魅了されていきました。
グラウンドゴルフで最も難しいのは、ボールを打つ力加減。同じコースでもグラウンドの状態によって飛距離が変わるため、「ホールポストとの距離や土の状態を見極めて打つようにしています」。体調や気分によって思い通りに



転がらない日もあります。調子が悪い時こそ心を落ち着かせ、集中して試合に臨んでいます。
練習の成果が実り、3年前には県の大会で初優勝。「ホールインワンで仲間とハイタッチをする瞬間が最高に幸せです」と、仲間と共有する喜びを実感しています。
現在は、8年前に取得した普及指導員の資格を生かし、メンバーにボールの打ち方などを指導。メンバーから頼りにされています。
「これからも仲間と喜びを分かち合いながら、グラウンドゴルフを続けていきたい」。

PROFILE

昭和14年生まれ。グラウンドゴルフの他に、写真が趣味。一眼レフカメラを片手に外に出掛け、四季折々の風景を写真に収めています。



幸区南加瀬
三橋 明さん



■ ひゅうまん

地域の安全・安心を守って

多摩区宿河原 田澤 祐信^{たざわ すけのぶ}さん

平成元年に町会の先輩から推薦され「自分が地域の役に立てるなら」と防犯指導員の仕事を始めました。先輩指導員や警察官と一緒に駅周辺や各家を回り、ひたたくへの注意などを呼びかけました。次第に、街灯が無い場所や人通りが少ない道など、地域内の危険な場所が気になるようになり、パトロールの強化を提案。駐輪場などでは、防犯カメラの設置に協力しました。「プラスチックを加工してカメラ用の雨よけカバーを作り、全部で1000台位取り付けました」。さらに、通勤通学の時間帯には駐輪場で、盗難防止用のワイヤー錠と確実な施錠を呼びかけるチラシを配布。盗難件数の減少につながりました。「冬の時は朝早くからの作業で、手がかじかむこともあります。少しでも犯罪を減らしたいという思いで続けています」。

平成17年からは多摩防犯指導員会の会長に就任。翌年、多摩区内の小学生が不審者にマンションから投げ落とされる事件が発生。強い衝撃を受けるとともに「地域の防犯対策を強化しよう」と動き始めました。各防犯指導員の住居管内にある学校で、登下校時の見守りパトロールを実施。最初は一方的に声をかけていましたが、次第に子どもたちからもあいさつされるようになり、交流の輪を広げてきました。「子どもたちの笑顔を見ていると、『地域の安全を守りたい』という思いが強くなります」。

現在は、指導員会の相談役を務めるとともに多摩防犯協会の常任理事も務め、地域の防犯活動に力を入れていきます。「これからも仲間の指導員や警察、町内会などとも協力して、安全で安心して住める地域づくりに励んでいきたい」。





「今はまだ年間を通して行う作業を覚えることで頭がいっぱいですが、1日も早く技術を身につけ、力になりたい」。大学を卒業後、すぐに就農して3年目。次期の収穫に向けて、作業の手を進めています。

『夢を追いかけて技術を磨く』

多摩区菅稲田堤 樋山 優作 さん

父や母、祖父とともに、約40^年の畑で定番野菜の他、梨や柿などの果樹を栽培。主力となる梨は、豊水や幸水などを手掛けています。農家の1人っ子だったこともあり、子ども

の頃から販売の手伝いをしていました。その中で、お客さんから言われる「この梨はおいしいね」の言葉にうれしさを感じ、いつしか「将来は梨屋さんを継ぎたい」という夢を抱いていました。

まい、思うように実をつけられなかった経験もしました。こうした経験を通じて、父たちが毎年当たり前のように行っていた栽培管理の苦労を痛感。それでも「毎年楽しみにしている常連客の期待に応えたい」と、

実際に始めてみると、剪定や授粉、摘果など、1年を通して行う作業は苦労の連続。天候によってスケジュール通りに作業を進められなかったことや、剪定時に枝を切りすぎてしまう通りに作業を進められなかったこと、父が作るような大きくて甘い梨を作りたいと、意欲を燃やしています。

父の作業や剪定講習会などで基礎を固め、技術の習得に励んでいます。

苦労や努力を重ねて栽培管理に取り組む中、日々少しずつ大きくなっていく梨を見ては、栽培する楽しさとやりがいを実感。毎年直売所に常連客が来てくれることにうれしさを感じるとともに、「1日でも早く技術を身に付け、父が作るような大きくて甘い梨を作りたい」と、意欲を燃やしています。

今はまだ完全に1人で作業をこなすことはできませんが、「夢だった梨園をこれからも盛り上げていきたい」。そんな思いで、今日も梨栽培に取り組んでいます。



ユリ科の野菜で、中央アジアが原産。栽培の歴史は紀元前からと古く、その後ヨーロッパ全土に広がり、さまざまな品種が誕生しました。古代エジプトでは、食用の他、悪魔除けとして棺に入れたり、外に吊したりとさまざまな用途で使われていました。日本には江戸時代に渡来しましたが、食べられるようになったのは明治時代からといわれています。保存の際はネットに入れ、風通しの良い場所に吊しておきましょう。

タマネギは通年市場に出回っていますが、本来の旬は春から夏。収穫後すぐに出荷されるのが新タマネギで、辛味が少ないため生食に向いています。

日本で栽培されているタマネギの大半は黄タマネギと呼ばれる品種で、水分が少なく、長期保存に適しています。一方、紫タマネギはみずみずしく辛味が少ないため、生食に適しています。中でも市内でも栽培されている「湘南レッド」は、1961年に旧神奈川県園芸試験場で開発された生食用タマネギで、かながわブランドにも登録されています。シャキシャキとした食感とたっぷりの水分が特徴で、黄タマネギに比べ、血液サラサラにするといわれている硫化アリルが豊富に含まれています。鮮やかな赤紫色で甘みも強いいため、サラダやマリネに適しています。また、皮の部分に多く含まれるケルセチンというポリフェノール成分には抗酸化作用があり、がんや老化予防にも効果があるといわれています。

タマネギは先端部分から傷みやすいため、しっかりと締まっているものを選びましょう。また、ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてつやがあるものも新鮮な証拠です。

タマネギとベーコンのバターミルクスープ

材料(2人分)

- ・タマネギ…1個
- ・ベーコン…3枚
- ・バター…10g
- ・牛乳…500ml
- ・塩・コショウ…適量
- ・パセリ…適量

作り方

- ①熱した鍋にバターを入れ、くし切りにしたタマネギを加えて炒める。
- ②タマネギが透き通ったら、細めに切ったベーコンを入れ、塩を加えて炒める。
- ③タマネギが茶色くなってきたら牛乳を入れ、沸騰しないように10分ほど煮る。
- ④塩・コショウで味を調え、仕上げにパセリを加えてできあがり。



エゴマの栽培

エゴマはシソ科に属し、古くから種実には食用や灯明油として利用されてきました。冷涼な気候を好み、肥料を吸収する力が強いので、やせ地でも栽培できます。花芽は日長時間が短くなると（短日条件）形成され、その後、葉数の増加はなく、生育は止まります。

葉と種子にはビタミンとミネラルが豊富に含まれています。また、エゴマ油には α -リノレン酸が多く含まれており、血圧の低下、血栓の解消、がん細胞の増殖を抑える等の効果があるといわれています。

[品種]

明確な品種改良は行われていませんが、茎の色から赤茎種と青茎種、種子の色から白種と黒種に分けられています。

[施肥(例)]

1a当り堆肥100kg、苦土石灰10kg、化成肥料7kg程度を全面施用します。

[播種・植付け]

直播栽培：畦幅80cm、株間30cmに1株当り5～6粒播種し、種子が隠れる程度覆土します。発芽後2回ほど間引きを行い、1株当たり1本立てにします。

移植栽培：幅1m程度のベットをつくり、条間20cmに条播きします。葉が触れ合うようになったら2回ほど間引き、本葉7～8枚（30～40日育苗）で定植します。育苗はセルトレイでもできます。

[管理]

草丈が高くなりすぎると、倒伏しやすくなるので4～5節残して摘心し、樹勢が強いときはさらに摘心し、120cm程度に抑えます。草丈が40cmの頃に中耕、培土し倒伏を防ぎます。

[収穫]

葉を利用する場合は、若い葉を早めに収穫します。

種実を収穫する場合は、全体が3分の2程度黄色くなった頃、鎌か鋏で切り取り、シートを敷いて雨に当てないように乾燥させます。

[脱粒・選別・水洗い・乾燥]

乾燥が進み、穂が茶色になると種実がこぼれやすくなるので、シートの上で棒でたたいて落とし、ふるい等で枝葉と種実に分けます。その後桶に水を張り、種実を入れて砂や土を沈ませ、浮いた種実を網ですくい、濁りがなくなるまで洗います。

乾燥は網目の小さい網戸のようなものを利用します。十分に乾燥しないとカビが発生します。

[病虫害防除]

葉利用の登録農薬：Zボルドー、トアロー水和剤CT、スタークル顆粒水溶剤、カリグリーン

種実利用の登録農薬：トアロー水和剤CT

[栽培暦]

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
作業					○	○	■			□		

○ 播種 ■ 葉収穫 □ 種実収穫

※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。



厚生労働省の食中毒統計によると、例年5月頃から夏場にかけて「カンピロバクター」による食中毒患者が急増します。今回は、このカンピロバクターによる食中毒やその対策についてお話しします。

カンピロバクターってなあに？

カンピロバクターは、さまざまな動物の腸の中に生息する細菌です。そのため、カンピロバクターを持つ動物の糞便中にも、カンピロバクターが存在します。この糞便に汚染された食肉や魚を食べることにより起こるのが、カンピロバクターによる食中毒です。2～3日の潜伏期間を経て同疾患にかかると、下痢・吐き気や嘔吐・腹痛などの消化器症状や発熱・倦怠感などの症状が現れます。

カンピロバクターによる食中毒の予防

カンピロバクターに汚染された食品(鶏肉が多い)の生・生焼けでの摂取や、汚染された食品を調理した器具を介して感染します。したがって感染防止のポイントは、**加熱と消毒**です。

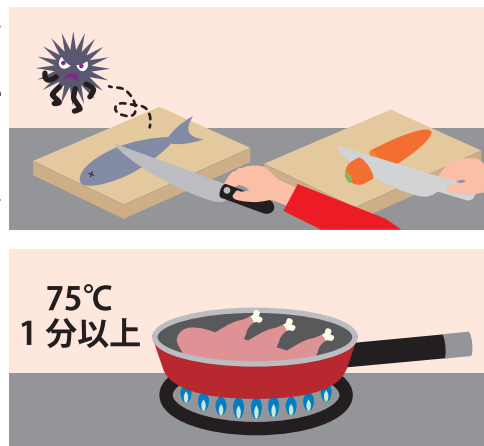
①肉や魚はよく加熱して摂取しましょう。加熱の目安は、**75℃1分以上**です。ただし、動物性食材の焦げは発がん性をもちますので、強火にしないよう気をつけてください。弱火でじっくりと食材の中心部まで加熱しましょう。

②まな板や包丁などの調理器具は、動物性の食材とそれ以外のものに分けて使うか、野菜やきのこなどを先に切り、最後に肉や魚を切るなどして細菌を広げないようにしましょう。先に肉などを切った場合には、調理器具を洗剤でよく洗った後**熱湯**をかけるなどして消毒しましょう。

③手指の清潔保持も大切です。調理の前後やトイレの後には、石鹸で30秒以上手をよく洗い、10秒以上かけて洗い流します。また、食肉・魚を調理する際にはポリ手袋などを使い素手で触らないようにしましょう。

カンピロバクターは通常、食材中で増殖しません。加熱と消毒を守れば必要以上に恐れることはありませんし、他の原因物質による食中毒予防にもなります。

なお、食中毒にかかった疑いがあるとき、自己判断で下痢止めや吐き気止めを服用することは、細菌を体内にとどめて回復を遅らせることもあります。かかりつけ医に相談するとともに、しっかりと水分を摂って養生しましょう。



(保健師：運天 智子)

6月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21～4/19

【全体運】フットワークが軽くなりそう。興味のあることには意欲的にトライしよう。旅行も大賛成【健康運】こまめに運動すると体力アップ効果大【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

おうし座 4/20～5/20

【全体運】部屋の片付けや、趣味・好きなことを楽しんでゆったり過ごして。じっくり情報を集めるのにも最適【健康運】自然体が一番。徹夜など無理は×【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

ふたご座 5/21～6/21

【全体運】新しいことを始めるのに◎。温めていたプランを実行してみて。未体験ジャンルでも成功の兆し【健康運】オーパーワークにご用心。ほどほどが○【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ

かに座 6/22～7/22

【全体運】気配り上手を目指す。ツキが巡ってきそう。持ち前の面倒見の良さを生かして。鏡を磨くと吉【健康運】何か運動を始めると、上達が早く刺激に【幸運を呼ぶ食べ物】アンズ

しし座 7/23～8/22

【全体運】人脈を広げるチャンス。飲み会やレジャーの誘いには気軽に応じて。美術館巡りも良い刺激に【健康運】うっかりしがち。慎重な行動を心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

おとめ座 8/23～9/22

【全体運】自分の殻に閉じこもりやすい月。周囲の意見に耳を傾け、柔軟性を発揮しよう。読書で気分転換を【健康運】健康法を発見。元気に過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

てんびん座 9/23～10/23

【全体運】行動力がアップ。過去に駄目だったことへの再トライも成功率は高め。海外に興味を持つのも○【健康運】食生活の見直しを。栄養バランスが大事【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

さそり座 10/24～11/22

【全体運】物事を悪い方に考えがち。プラス思考を心掛けて。ヒーリング音楽を聴くとリラックス効果大【健康運】疲労をため込まないよう、休息が必須【幸運を呼ぶ食べ物】サンショウ

いて座 11/23～12/21

【全体運】コロコロ意見を変え、印象ダウン。気まぐれな言動は厳禁。運気回復には花を飾るのが◎【健康運】不規則な生活リズムを改善すれば好転【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

やぎ座 12/22～1/19

【全体運】心理的に不安定になりやすい月。不平不満や愚痴が増え、運を落とす結果に。笑顔をキープしよう【健康運】ストレッチを習慣にすると体調に好影響【幸運を呼ぶ食べ物】シソ

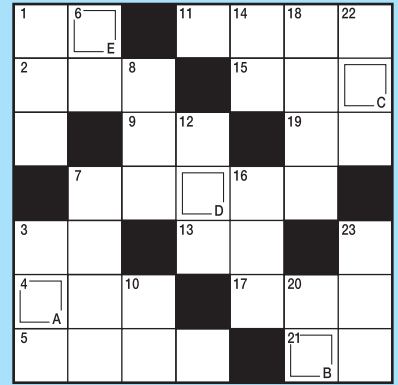
みずがめ座 1/20～2/18

【全体運】気の合う仲間たちと賑やかに過ごすのに良い期間。レジャーを満喫すると、自然と運も上向きに【健康運】笑いのある生活がストレス解消の秘訣【幸運を呼ぶ食べ物】アナゴ

うお座 2/19～3/20

【全体運】些細なことでイライラ。周囲の欠点に目が行きやすいので長所を見るようにして。気晴らしには料理が吉【健康運】スポーツで体の調子アップ【幸運を呼ぶ食べ物】シシトウ

クロスワードパズル



タテのかぎ

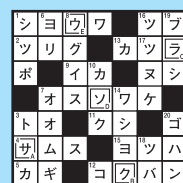
- ①風呂場の中の体を沈める所。浴槽ともいいます
- ③東大寺の大仏の頭には492個あったといわれています
- ⑥仏壇の前で鳴らします
- ⑦グリーンピースは青___のこと
- ⑧ランキングのトップ
- ⑩釣り糸の途中に付けます
- ⑫左右反対に映ります
- ⑭真実ではありません
- ⑯甲羅があり、キュウリが好きな妖怪
- ⑰キャベツの名産地、嬌恋___
- ⑲ジャムの瓶の___が固くて開かない
- ⑳塗り物に塗ってある物
- ㉑田んぼでゲコゲコ鳴きます

ヨコのかぎ

- ①テッポウ、クルマ、ヤマといえは何の花?
- ②分数の棒の上部に書きます
- ③1467年に起きた応仁の___
- ④車は車道、人はここを通ります
- ⑤自宅から職場へ向かうこと
- ⑦スクリーンが複数ある所もあります
- ⑨雑巾やモップで掃除します
- ⑪飛行機が離着陸する施設。エアポート
- ⑬植物が作る甘い液
- ⑮韓国の首都
- ⑰アイスクリームや果物を盛り付けて作るデザート
- ⑲1年で一番昼が長い日
- ㉑漬物や酒を詰めます

3月号のこたえ

サクラソウ



応募総数 50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。



加工食品に感激

3月号に加工食品を製造されている方の特集があり、とても感激しました。私もみそやジャム、漬物を手作りしています。先日もセレスモスで夏ミカンの砂糖漬けを見かけ、よくできているなあと思いました。今度行つたときは購入して味わってみたいですね。(麻生区・藤野さん)

うわさのセレスモスへ

情報につられて、先週初めてセレスモス宮前店に行つてきました!きれいでよかったです。(高津区・長崎さん)

のらぼう菜との出会い

昨年初めてののらぼう菜を知りました。友人に話すと当然のごとく知っており、知らずにいたのは私だけかと恥ずかしくなりました。今年もからし和えて食べるつもりです。(麻生区・田辺さん)

タケノコの季節です

今年もタケノコが掘れるようになりしました。友達に送つたり、タケノコ掘りに来たり、竹やぶはにぎやかです。(宮前区・和田さん)

おいしかったです

のらぼう菜を友人からいただき、ちょうど3月号に「のらぼう菜とベーコンのドリア」のレシピが載っていたので作りました。おいしかったです。(中原区・関戸さん)

イチゴ探し大会

セレスモスでイチゴを1ケース購入し、娘たちと家でイチゴ探し大会をしました。とても盛り上がりました。(麻生区・岩澤さん)

買いに行きます

農家の皆さんが作っている加工品がセレスモスで販売されているのを知り、手作りのみそやケチャップを買いに行こうと思いました。(川崎区・南さん)

息子の成長

私には9か月になる息子がおり、毎日離乳食を食べさせています。セレスモスで買った新鮮な野菜を食べ、どんどん大きくなっていったほほしいです。息子の成長を見るたびにセレスモスでの野菜選びも楽しくて仕方ありません。(多摩区・衣笠さん)

毎月楽しみです

毎回クロスワードパズルを楽しみにしています。子どもと一緒に考えながら答えを出すのはとても楽しいです。(麻生区・白井さん)

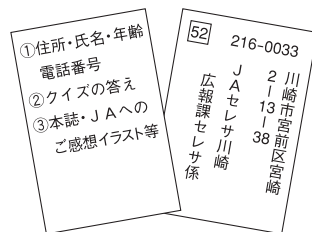
応援しています

地元の新鮮な野菜を応援していきたいです。(宮前区・小林さん)

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 6月17日(金)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。

◇月日が経つのは早いのか◇

農業一筋70年余り。現在自宅
で優しいお嫁さんの世話になり
ひ孫が、嫁いだ頃の私と同じ17
歳になります。

◇梅の美がなりました◇

(麻生区・松澤さん)
陽気も良くなり、梅の木に美
がなりました。夏には梅干しを
作ろうと思います。

◇投稿のお礼◇

(多摩区・伊藤さん)
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28年度市施設野菜立毛共進会(4月の部)
4月5日 市内巡回 出品点数4点
▽特選=トマト・梅澤進(黒川)
第45回県施設野菜共進会
立毛の部 3月10・11・18日 4月14・15日 出品点数48点
▽特選=トマト・持田栄一(東有馬)

節電、環境対策への取り組み

5月2日(月)から10月31日(月)まで、当JAでは節電
及び環境対策の一環として、冷房時における室内温度28
℃設定とノーネクタイ・ワイシャツ等の軽装による執務
を実施しております。

「セレサオープンカレッジ」を開校します

【対象】組合員およびその家族(18歳以上)で、第1回
(7/30)の講義(必修)を受講できる方。

【定員】50人(最大80人、応募者多数の場合は抽選)

【講座数】全5回(7/30、8/27、10/13、12/3、1/19)、一部会費
を徴収いたします。第1回は必修、第2回以降は選択可

【申込方法】「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記
し、参加希望回(第1回は必修)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、
電話番号、緊急連絡先(携帯電話)を明記のうえ、ハガキ、eメ
ール、FAXまたはお近くの支店でお申し込みください。

【宛先】〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38

JAセレサ川崎組織対策室 TEL:877-2197 FAX:877-6519

eメール:soshiki@jaceresa.or.jp

【締切】平成28年6月20日(月)

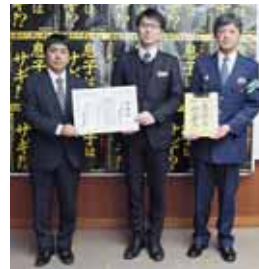
※詳細はHPをご覧ください。http://www.jaceresa.or.jp/

ディスクロージャー誌の記載内容の訂正とお詫び

平成27年6月に作成いたしました「平成27年版ディスク
ロージャー誌」91ページ【Ⅶ 退職給付に関する注記】
におきまして、退職給付債務額をはじめ、年金資産額
等に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

なお、正誤表ならびに訂正後の内容につきましては、
JAホームページに記載しております。

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4月13日、
宮崎支店の佐藤高志渉外支店
長代理と大淵哲弥職員に、宮
前警察署長より感謝状が贈ら
れました。JAでは今後も、
詐欺被害の未然防止に努めて
まいります。

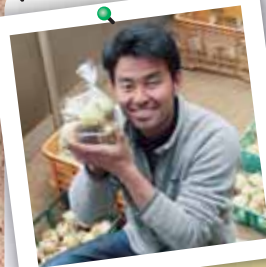
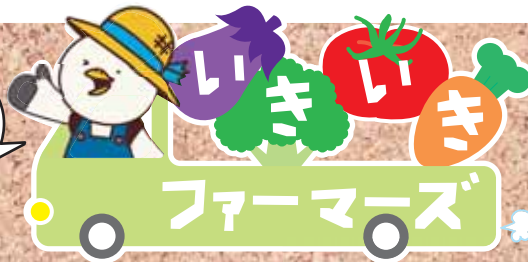
JAのホームページをご覧ください

JAホームページでは、各
事業内容やイベント情報など
のコンテンツを随時更新し
お知らせしています。



ホームページ
QRコード

『モスビー』の
セレサモス
出荷者紹介



- ① 森 大介さん
- ② 高津区久末
- ③ 宮前店
- ④ タマネギ・ブロッコリーなど

出荷者のコメント

「新鮮でおいしい野菜を食べてもらいた
い」という思いで、日々野菜作りに励んでい
ます。近年ペーパーポットを使った栽培にも
挑戦し、農作業の効率化をはかっています。
トマトやキャベツなど多品目の野菜を栽培し、
これからも旬の野菜を消費者に届けたいです。

①氏名 ②住所 ③出荷店舗 ④主な出荷品目



- ① 小峰 利平さん
- ② 多摩区栗谷
- ③ 麻生店
- ④ 梅・ミカンなど

出荷者のコメント

明治時代から残る「白加賀」「南高梅」など約
20本の梅畑を、家族4人で守り続けています。
毎年梅の出荷を心待ちにしている常連客も多
く、午前中で売り切れてしまう日もあります。
今年は例年に比べて収量も多く、玉ぞろいも
均一に仕上がっています。

JAからのお知らせ

セレサのDATA

貯金	1兆3,961億円
貸出金	5,153億円
長期共済保有高	1兆6,504億円
年金共済保有高	335億円
購買品供給高	71百万円
販売品取扱高	1億14百万円
施設事業契約高	4億44百万円
組合員数	64,282人
うち正組合員	5,774人
准組合員	58,508人

(4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…8:00～21:00(セレサモス麻生店は営業時間内の稼働、新城支店は仮店舗につき平日8:30～17:00、土日祝は休止)
 ☆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
 ☆セレサモス麻生店…10:00～18:00
 ☆セレサモス宮前店…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。

6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)…1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)
 ☆セレサモス宮前店園芸館(宮前区宮崎2-14)…3日(金)、17日(金)
 ☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…7日(火)、9日(木)、14日(火)、21日(火)、23日(木)、28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。

6月の経営相談日(法律)

7日(火) 9:30～11:30 向丘支店
 13:30～15:30 中原支店
 14日(火) 13:30～15:30 柿生支店
 21日(火) 9:30～11:30 橘支店
 13:30～15:30 中原支店
 25日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
 28日(火) 13:30～15:30 稲田支店
 相談時間は原則30分程度。要予約。
 予約は相談日の前営業日16:00までに各会場支店の総合相談担当・梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで。予約のない方は、予約者の相談終了後となります。

6月の年金無料相談会

7日(火)高津支店
 9日(木)稲田支店
 12日(日)新百合丘支店
 14日(火)向丘支店
 16日(木)みなみ支店
 19日(日)野川支店
 21日(火)北見方支店
 26日(日)小杉支店
 30日(木)小向支店
 予約は開催支店まで。
 ◇年金・社会保険セミナー◇
 5日(日)10:00～12:00 中原支店
 14:00～16:00 小杉支店
 参加ご希望の方は、金融推進部(TEL877-2140)までご連絡ください。(予約優先)※定員により次第締め切らせていただきます。

6月の休日住宅ローン相談会

26日(日)大島支店、小向支店、小杉支店、高津支店、橘支店、宮崎支店、菅生支店、菅支店、千代ヶ丘支店、東柿生支店
 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。

6月のセレササロン

2日(木)中原支店
 8日(水)高津支店
 15日(水)生田支店
 17日(金)御幸支店
 会費：900円(中原支店)
 1,400円(高津・生田支店)
 800円(御幸支店)
 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

セレササービスのご案内

セレササービス(株)はまごころを込めたご葬儀をご提案し、ご奉仕でお応えしています。当社は川崎市内で唯一のJ Aが100%出資している葬祭センターです。
 危急のご連絡・ご相談は下記のフリーダイヤルまで。
 フリーダイヤル みおくる ところ
0120-3096-56
 (24時間受付・年中無休)
<http://www.ceresaservice.co.jp/>

6月の遺言信託個別相談会

15日(水)柿生支店
 ・開催時間…9:00～16:00
 ・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30分まで
 ・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。
 ※J A 神奈川県信連 信託代理店 J A セレサ川崎本店金融推進部 <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。



6月のセレサモス行事予定

☆出張販売
 2日(木)11:00～御幸支店
 9日(木)11:00～大島支店
 16日(木)11:00～みなみ支店
 ※荷がなくなり次第終了となります。
 ☆お米の日
 [宮前店]毎週金曜日は全銘柄を1割引(第2金曜日を除く)
 [第2金曜日は1銘柄を2割引]
 [麻生店]第3,4金曜日は1銘柄を2割引にて販売いたします。
 また、セレサモスでは、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
 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。



橘支部
大正琴グループ



現在、6人のメンバーが在籍する大正琴グループ。メンバーのほとんどが、琴歴20年以上のベテランです。「こんなに長く続けると思わなかった」と声を揃え、先生からも「熱心な方が多いの」と言われるほど。

月2回の活動では、発表会に向け、課題曲の練習に取り組んでいます。きめ細かい指導を受けられるのも、少人数ならではの良さ。始めはゆつくりのテンポで、曲の全体と指使いを確認し、



練習を重ねます。大正琴は、「曲ごとに指使いが異なるのが難しい」と譜面と向き合うメンバー。発表会では、他のグループと一緒に演奏をするので、「迷惑をかけられない」と練習にも熱が入ります。

休憩時間には世間話に花を咲かせ、「新たな仲間が増えるところうれしいわね」と期待を膨らませています。

これからもマイペースに活動を続けます。

Dish Up!

材料 (2~3人分)

- ・甘夏の皮…300g(約2~3個分)
- ・砂糖…300g
- ・グラニュー糖…適量



甘夏ピール

作り方

- ①洗った甘夏に十文字に包丁を入れ、皮を剥く。
剥いた皮は1cmほどの太さに切る。



- ②ボウルにお湯と切った皮を入れて強くもみ込み、あく抜きをする。黄色くなったお湯は捨て、新しいお湯に替える。これを3回行う。



- ③水気を絞った皮に砂糖をからめ、炊飯器で炊く。



- ④炊きあがったら、全体を混ぜ、そのまま蓋を閉めて30分ほど蒸らし、味をなじませる。



- ⑤皮をバットに移し、風通しのよい所で2日ほど乾かす。乾いた皮にグラニュー糖をまぶしたら、できあがり。

ワンポイントアドバイス

宮前区野川 横山 国子 さん
 乾かした後に、グラニュー糖をまぶすので、炊くときの砂糖の量はお好みで調節してください。捨ててしまいがちな皮も、この調理法で簡単においしく食べることができるので、ぜひ試してみてください。

