

CERRESA

NO.233



特集 市内の食文化の移り変わり

セラサ
2

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

2017.February

Contents

特集	市内の食文化の移り変わり	3
	川崎探検隊 黒川周辺を歩く	8
PICK UP		10
逸	自然の神秘に感銘 高津区 渡邊 幹夫さん	14
地域	地域の歴史を伝える 中原区 長谷川 平三郎さん	15
パワー全開	選ばれる生産者を目指して 多摩区 関 真介さん	16
食農NOU	タカナ	17
	農作業ノート ナスの半身萎凋病防除方法 営農技術顧問 大森 庄次	18
Healthy LIFE	うつ病と認知症の新常識	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 樋山有希子さん 吉田 恵一さん	21
INFORMATION		22
enjoy	アピ	23
Dish Up!	ダイコンと手羽元と卵の煮物 中原区 朝山 多恵子さん	24

3月の行事予定

2日(木)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、麻生市民館)
3日(金)	女性部大会 (13時～、本店)
6日(月)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、高津市民館)
7日(火)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、高津市民館)
8日(水)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、高津市民館)
9日(木)	共済高額契約者一泊招待旅行 (～10日、弓ヶ浜温泉)
13日(月)	各種共進会・品評会褒賞授与式 (15時～、本店)
14日(火)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、多摩市民館)
15日(水)	組合員の集い (10時30分～、14時10分～、川崎市教育文化会館)
17日(金)	共済高額契約者観劇招待会 (明治座)
20日(月)	春分の日
21日(火)	定例理事会
28日(火)	臨時理事会
31日(金)	経済センターパーシモン決算棚卸し休業 (正午～)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

キャベツの収穫作業

今月の表紙は、キャベツの収穫作業に励む宮前区野川の森敬起さん。畑では、ダイコンやブロッコリー、カリフラワー、ホウレンソウなど年間40品目ほど栽培。収穫した農産物は、ほぼ全量を宮前直売所に出荷しています。

消費者のニーズに応えるため、キャベツはやわらかめの品種を栽培。「今年も例年通り良いキャベツができた」と笑顔を見せています。

これからの時期は、のらぼう菜の収穫や夏野菜の準備で忙しい日々が続きます。



市内の食文化の 移り変わり



私たちの暮らしに欠かすことのできない「食」。かつて市内では自給自足を柱とし、身近にある材料や道具を使って工夫を凝らしながら家族との食事の時間を大切にしていました。

しかし、現代では時代の流れとともに食を取り巻く環境が変化し、食を大切にする心が失われつつあります。そこで今号では、昭和時代の食生活の様子を市内に住む4人の方のお話とともに振り返ります。食の移り変わりや食の風景などを通して、改めて現代の食文化を見つめ直すきっかけにいただければと思います。



懐かしい思い出の味

幸区古市場 中塚榮子さん(76)

子どもの頃は鶴見区の実家に父と母の三人で暮らしていました。

小学生の頃は台所に立つ母の隣で、「余ったタケノコの皮に梅干しを入れて包んだものをおやつに食べていたのを覚えています」。

昭和40年に結婚し、中塚家に嫁ぐとすぐに台所を任せられるようになりました。「当時はあまり料理が得意ではなかったので、初めはカレーやギョウザなど簡単な物ばかり作っていました(笑)」。

古市場に来てからは、義母から野菜のおいしい食べ方や古くから伝わる行事食などを教わりました。最初に教えてもらったのは、水ようかん。大鍋で柔らかくなるま



中塚榮子さん

(練馬区立石神井公園ふるさと文化館蔵)



当時使われていた漬け物用の樽

で小豆を茹で、砂糖と寒天を一緒に混ぜて冷やして仕上げたものでした。「ほのかな甘味が好きで、今でも行事や町会の集まりなど人が集まる時によく作っています」。

白米や汁物などの他、毎日の食事に欠かせなかったのが漬け物。自宅にぬか床や塩漬け用の一斗樽があつたため、冬場は樽に大量のハクサイを漬けておき、塩出しをしながら夏頃まで食べていました。当時は限られた時間の中で食事をしていたため、働きに出る人から順番に食事をする事になっていました。「夫が一番で、その次に義父、義母、私の順で食べていました」。

長女を出産してからは、和食の

他にハンバーグやシチューなど、子どもが好きな洋風のメニューも作るようになりました。「誕生日などの特別な日は、揚げ鶏が特に喜ばれました」。

昭和50年代後半からは現在と変わらない食事になりましたが、なるべく旬の食材を毎日の食事に取り入れるようにしていました。

買い物は昭和の終わり頃まで近くの弁天通り商店街で済ませていましたが、平成に入るとほとんどの店が姿を消し、現在では古くから店を構える八百屋だけが昭和の面影を残しています。

今も店の前を通るたびに、商店街が多くの買い物客でにぎわっていた頃の様子を思い出しています。



自宅内にわずかに残る畑

知恵と工夫で食を楽しむ

多摩区登戸 吉澤明夫さん(82)

昭和10年頃、登戸周辺は市内でも有数の梨や桃の一大産地でした。自宅では果樹やダイコン、小松菜などの定番野菜の他、うるち米などを栽培。周りにも梨や米を生産する農家が多く、「毎日忙しそうに働く父の姿を見ては、進んで農作業を手伝っていました」。

農家は冬の間も作業が多く、手足に冷たい風を受けながら父と二人で梨や桃の木を剪定しました。切り落とした枝は軒下に積んで乾かし、風呂や調理用の貴重な燃料として保管していました。

時には作業が遅くまで続くこともあったため、3回の食事の他、午前10時と午後3時におやつを食



吉澤明夫さん

べていました。

昭和20年頃によく食べていたのがふかしたサツマイモと、残ったご飯に小麦粉を混ぜ、焙烙^{ほうらく}で平らに焼いて醤油をつけて食べるたらし焼き。「バナナやリンゴは風邪の時にだけ食べられる貴重な物でした」。

また、サツマイモやサトイモはまとめて収穫してから地下約1メートルの穴に入れ、その上にもみ殻や稲わらなどをせて保存し、食べるたびに取り出していました。

昭和30年代前半の食事はご飯にみそ汁、漬け物が基本で、その他に朝食と昼食には煮物、夕食には魚などが並んでいました。

昭和36年から38年頃までは、自宅脇の鶏舎で50羽ほど鶏を飼い、



昭和30年頃の吉澤さん宅の風景と現在の様子



卵の味も近所の人が買いに来るほど評判でした。卵はスクランブルエッグにして食べていましたが、「父が食用に鶏を絞めている所を見てしまい、今でも鶏肉だけは食べるのができません」。

昭和40年頃は、家から徒歩15分ほどの東通りにある商店街に買い物に行っていました。それまでは和食を中心とした食事が続いていたのですが、50年以降になるとハンバーグなどの洋風の食事も食卓に上るようになり、食生活は一変しました。

登戸に生まれ育ち、80年以上経った現在も、サトイモやキュウリなどの野菜を栽培。無人直売所で販売し、近所の方に喜ばれています。

自給自足の時代

宮前区平 山田トシエさん(83)

長尾から平に嫁いできたのは、昭和36年頃。現在は閑静な住宅街となっておりますが、かつては遠くまで辺りが見渡せるほどのどかな田園風景が広がっていました。

当時、料理などの家事全般は全て女性の仕事でした。早朝から食事の準備に追われ、多い日は11人分の食事を用意したこともありましたが、「多様な食材はありませんでしたが、手間を掛けて用意した料理のおいしさは格別でした」。

数ある料理の中で最も印象深いのが、毎年9月頃につっていた祭礼用の煮しめ。ニンジンやゴボウなどの野菜や厚揚げ、ちくわなどを入れて仕上げます。作りたての



山田トシエさん

煮しめは赤飯と一緒に重箱に詰め、「実家や親戚など数軒の家に配りに行っていました」。

また、昭和30年代後半まで周辺に商店などはほとんどなく、調味料や茶葉などは全て手作りで、自給自足の生活を送っていました。

特にみそと醤油は毎年欠かさず家族で仕込み、手造りのみそは田楽やみそ汁にして食べていました。また、醤油はサトイモやニンジン、豆腐などを入れてけんちん汁にし、大鍋から取り分けて食べていました。

昭和40年頃はバスで溝ノ口へ行き、大型商店で1〜2週間分の食材をまとめて買っていました。そのため、今までのポテトサラダ



昭和40年代頃の平の風景

やコロッケなどの夕食に加え、魚や肉料理なども少しずつ食卓に上るようになりました。

昭和50年頃には近所にスーパーマーケットができ、取り扱う食材が増えたことで料理の幅がさらに広がりました。

辺りにはレストランやコンビニエンスストアなども増え、食の多様化が進んでいきましたが、「家族の健康を考え、食事はできるだけ手作りを心掛けていました」。

昭和60年代以降は夫や息子などの家族の好みに合わせ、素材の味を生かした料理を作り続けています。

「忙しかった毎日が懐かしい」とかつての様子を振り返りながら、家族との食事の時間を楽しんでいます。



昭和30年頃のみそ造りの風景

(川崎市中央農協二十年史より)

豊かになった食生活

中原区下小田中 猪股博義さん(75)

代々続く農家の長男として生まれ育ち、幼い頃は自宅前の畑でとれたトマトやネギなどの野菜を食べていました。戦後しばらくは食糧難のため、大麦や芋類を中心とした食生活が続いていました。

昭和25年頃になると食糧事情も少しずつ改善されましたが、小学4年生の頃は、白米と麦を混ぜた二穀米におかずが梅干しと漬け物だけの弁当を学校に持っていったこともありました。「同級生の弁当箱に白米やおかずがたっぷり入っているのを見て、とてもうらやましかったのを覚えています」。当時はまだガスが通っていないため、祖母がかまどに丸めた



猪股博義さん

わらを入れて火をおこし、羽釜でご飯を炊いていました。学校から帰ると夕飯の準備を手伝うのが日課となり、「調理用の薪を運び入れるたり、かつお節削りなどは全て子どもの仕事でした」。

家での食事は、二穀米と野菜が入ったみそ汁や漬け物、野菜の煮物が中心。「母から『食べることも仕事のうち』とよく言われていたので、三食とも残さずに食べていました」。

また、醤油やみそなどの調味料は、家に職人が来て一年分をまとめて作っていました。麴から造るみそや醤油はとても塩辛く、そのままでは食べられないほどでした。昭和30年代後半には自動炊飯器



昭和30年代前半まで使われていた羽釜

(川崎市市民ミュージアム蔵)



昭和46年頃の中原マーケットの様子

が登場し、スイッチ一つで好きな時間にご飯が炊けるようになり、食事の準備の負担が軽減しました。

昭和40年代後半になると、乾物屋や魚屋など数十軒の店が建ち並び中原街道沿いの「中原マーケット」が建て直され、食生活も豊かになりました。中でも肉屋のコロッケは絶品で、「今でもあの時の味が忘れられず、ジャガイモが多めに入ったコロッケを見かけると、つい購入してしまいます(笑)」。

昭和50年代にはスーパーなども増え、旬の時期に限らずいつでも食べ物が手に入るようになりました。現在では、昔と同じ畑で自家消費の野菜を栽培しながら、当時の食生活に思いを馳せています。

現代の食生活との違い

これまで見てきたように、昭和時代の食生活は、素材から丁寧に調理を行い、完成までに多くの時間が掛かっていました。

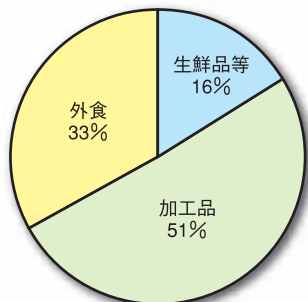
家族全員が協力し合って毎日の食事を留意し、調理の過程を体験していたため、旬の食材をおいしく食べる調理法も親から子へ自然と受け継がれていました。

同時に、毎日の食事を通して生き物に感謝し、食を大切にする心も育んでいました。

現代では食の簡素化や多様化が進み、食事を自分で作る機会が減りつつあります。

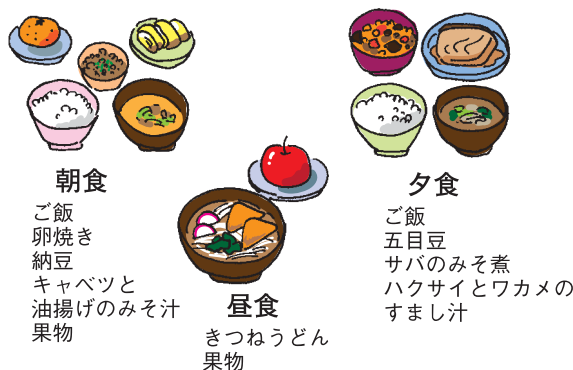
平成23年の農林水産省による「飲食料の消費に関する統計」に

平成23年 飲食料の消費に関する統計



資料：農林水産省「平成23年（2011年）農林漁業及び関連産業を中心とした産業連関表」より

昭和50年代頃の平均的な食事



よると、国内における飲食に使われる消費額は、加工品が約51%、外食が約33%を占め、生鮮食品を使って家庭で調理をする割合はわずかに16%ほどとなっています。

また、日本人の理想的な食事とされる昭和50年代頃の平均的な食事は、白米を中心に汁物、焼き魚や煮物などの副菜を加えた「一汁三菜」型の栄養バランスに優れたメニューとなっています。

食を支える農業の再評価

近年では、生産者と消費者の距離が遠くなり、地域の食文化や旬の食材が消費者に伝わりにくくな

っているのが現状です。さらに近年では、一人で食事をする孤食や朝食をとらない子どもたちが増え、大きな社会問題となつていきます。そのような中、将来を担う子どもたちに対し、「食農教育」を実施することの意義や重要性が改めて見直されています。

食べることが単に消費するだけになってしまうと、食事を通して生きる力を学ぶことから遠ざかってしまいます。

今一度、一人ひとりが食事を通して旬の食材や素材本来の味などに関心を持ち、自ら調理を体験し、食に対する正しい知識を持つことで、次世代への食文化の継承につながっていくのではないのでしょうか。

J Aでは、組合員や地域と連携し、親子料理教室や田植えから収穫までの農作業を体験する「GO GO!! 田植えレンジャー」など年間を通してさまざまなイベントを開催しています。

イベントでは、地域住民に地元で生産された旬の食材のおいしさや生産者の苦労などを知ってもらい、食材への感謝の気持ちや自分で考える力を育んでいます。この

ような体験の機会を提供することが、地域と共生するJ Aの役割なのではないでしょうか。

食を支える農業が改めて評価されている時代だからこそ、今後もJ Aでは地域の食文化や食と農の大切さを発信していきます。

食生活の変化

昭和20年	昭和30年	昭和40年	昭和50年	昭和60年
		高度経済成長期	石油ショック	
		公害問題	食品汚染	
	米の大豊作 (35年~)	米の消費最大 (37年~)	食生活の洋風化	
		米離れ現象		
	28年 自動式電気釜発売	30年 ハナナなどの輸入自由化	38年 家庭用電子レンジ	46年頃 冷凍食品生産量急増
	28年 魚肉ソーセージ発売	33年 西洋野菜の需要が増える	40年 核家族化進む	46年頃 ハンバーガーチェーン
	32年 プロイラーの生産開始	33年 インスタントラーメン登場	46年頃 レトルト食品	58年頃 多くの野菜が1年中とれるようになる
				55年 持ち帰り弁当チェーン店急増
				60年頃 宅配ピザ登場

「ウォーキングにぴったり!!」



春にはソメイヨシノやエドヒガンなど、さまざまな種類の桜を観賞することができます。随所に広場やベンチなどもあるので、のんびりと森林浴気分を楽しめます



川崎探検隊 黒川周辺を歩く

里山の風景を
体感する街歩き



オン・ザ・ヒル コーヒー ON THE HILL COFFEE



☞麻生区黒川136
☞11:00~18:00 ☞火・水曜日
店主の「黒川の街の魅力を伝えたい」との思いで、自宅の一部を改装し、2年前の11月にオープン。お洒落な店内とウッドデッキのテラス席でゆったりとした時間を過ごせます

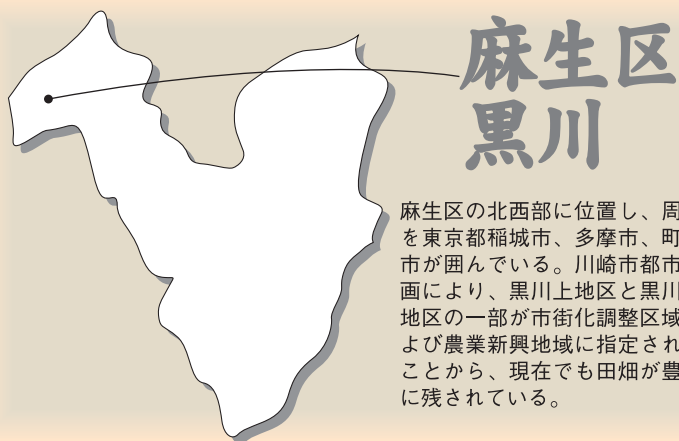
「ホッと一息!!」



風味の異なる「黒川ブレンド」や「はるひ野ブレンド」など地名をとったコーヒーと手作りのケーキなどがおすすめです

今回は小田急多摩線はるひ野駅で下車し、南口から街歩きに出発します。
改札を右に出て線路沿いに歩いていくと、住宅地の中に「よこやまの道」に通じる道しるべを発見！山道の入り口のように見えますが、一体どんな道なのか気になり、探索を開始します。
整備された遊歩道を歩き進むと、所々に道の歴史や野生動物に関する案内板や柱がありました。他にも絶景を望める広場などもあり、この道の歴史の深さや自然について詳しく知ることができました。季節ごとの景色や野鳥などを探しにウォーキングを楽しむのもよさそうです。
ハイキング気分を味わいながら歩いているうちに体が温まり、冬の風が心地よく自然と足が進みます。よこやまの道を抜けると、黒川上宮農団地

に到着。一面に広がる田畑を横目に歩き続けると、かわいらしいイチゴのイラストが描かれた看板を見つけました。早速中に入ってみると、甘いイチゴの香りが♪ハウス内では、多くの家族連れがイチゴ狩りを楽しんでいました。園主のご厚意で私もイチゴをいただきながら、こだわりの栽培方法などについてお話を聞かせていただきました。
甘いイチゴで元気を回復し、最後に散歩中の方に教えてもらったカフェを目指します。セレスモア麻生店を越えて左に曲がり、住宅地の中を歩いていくと、小高い場所に建つおしゃれなカフェを発見！こちらでは、店主おすすめの温かいコーヒーとケーキをいただき、今回の街歩きは終了。
今回は、里山など自然の風景を満喫できた一日となりました。



麻生区 黒川

麻生区の北西部に位置し、周囲を東京都稲城市、多摩市、町田市が囲んでいる。川崎市都市計画により、黒川上地区と黒川東地区の一部が市街化調整区域および農業新興地域に指定されたことから、現在でも田畑が豊富に残されている。

多摩よこやまの道



麻生区、多摩市、町田市などの市境を通る全長約10kmの遊歩道。地域のボランティア等により樹木や草花などが管理され、家族連れや行楽客が散策を楽しんでいます

★展望広場



多摩市との市境にあたる標高145mの展望広場。天気の良い日には富士山や丹沢、秩父の山々などを望むことができます

見応え抜群!!



元木いちご農園 (イチゴ狩り)



☞麻生区黒川203
 ☞5月中旬頃まで (予約制)
 水・土・日曜日・祝日
 10:00/11:00/13:30/14:30の4部制(水曜は午後の2部のみ)
 4年前にハウスを新設。休日には家族連れなど多くの来園者がイチゴ狩りを楽しんでいます。また、今年から季節によって野菜の収穫体験も行う予定です



園主の元木要介さん、成美さん夫妻

両親と4人で露地野菜を中心に、『紅ほっぺ』や『桃薫』など6品種のイチゴを約7,000株栽培しています。農薬の代わりに紫外線ライトや害虫の天敵を導入し、減農薬で安全・安心に作っています。贈答用に化粧箱も用意していますので、お気軽にお声掛けください。ホームページでハウス内の様子や予約方法など詳細をご覧ください



ビタミンCが豊富なおいCベリー



わがわがわがわがわがわ!!



イチゴのデザインをあしらったかわいいキッズスペースを設置しているので、子ども連れの家族も安心して楽しめます

新堀智恵子さんの取り組み

平成28年度ふるさとの生活技術指導士交流会が1月30日、横浜市中区の波止場会館で開かれ、神奈川県内のふるさとの生活技術指導士や関係者ら75人が参加しました。

はじめに、神奈川なでしこブランドの紹介と事例発表が行われ、当JAから幸区の新堀千恵子さんが「地域でのふるさとの生活技術指導士の取り組み」をテーマに発表しました。

新堀さんは料理教室を通じて調理の楽しさや、川崎産農産物の魅力を伝える取り組みを話し、「食を通して農業ファンを作りたい」と目標を語りました。参加者は、真剣な眼差しで新堀さんの発表に聴き入っていました。



自身の取り組みを発表する新堀さん

野菜多めの「健康給食」スタート

川崎市は1月11日から自校調理場を持つ東橋、犬蔵、中野島、はるひ野中学校4校で給食を始めました。

「健康給食」を掲げて始まった初日の給食は、市内産の「かわさきそだち」の野菜5種類を使った野菜スープや三色ナムルなど全国の給食に比べ、野菜の使用量が10%多い献立。スープに使用した野菜は、市内生産者とJAが協力し、3,000食分のハクサイやダイコンなどを納品しました。

犬蔵中学校に視察に訪れた福田紀彦市長は、生徒たちと一緒に「温かくておいしい」と給食を楽しみました。生徒は「地元の野菜がたくさん入っていておいしい。温かいスープを食べられるのがうれしい」と笑顔



給食を楽しむ福田市長と生徒

を見せ、残さず食べ切りました。

今後川崎市では、12月までに南部、中部、北部学校給食センターがオープンし、市立52校の全中学校で完全給食が始まる予定です。

JAは生産者に直売所とは異なる給食向けの食材提供の作付け計画や品目を提案するなど、営農支援活動に率先して取り組んでいきます。



生徒たちが食べた11日の献立

果樹の栽培技術を学ぶ



農薬の散布方法を学ぶ受講者

第5回農業塾が1月23日、多摩区の市農業技術支援センターで開かれ、果樹の栽培管理方法などを学びました。

当日は、JAの営農技術顧問2人が講師を担当。出席者21人がトンネル・無加温施設の野菜栽培や農薬の使用法などについて知識を深めました。

後半の講義では、同センター内のほ場で講師が行う作業を見ながら、果樹の剪定方法や、牛乳を農薬に見立てた薬剤の散布方法について学びました。

受講者は、講師の説明や作業を見ながらメモをとり、農業技術の向上に意欲を見せていました。

農協改革を踏まえ活発な意見交換

女性部リーダーとJA役員との語る会が1月27日、本店で開かれ、農協改革を踏まえた組織活性化などの取り組みについて、意見を交わしました。

同会には女性部役員をはじめ、原修一組合長や常勤役員ら41人が出席。冒頭、原組合長が「貴重な意見を農協改革に反映し、組織活性化に努めていきたい」とあいさつしました。

引き続きJAから昨年改正農協法が施行された後の経緯や女性部各支部の部員数の推移、活動実績を報告しました。

意見交換では女性部役員から「女性部活動の楽しさをPRすることが大切」、「セレスモスに設置されているレシピの数を増やしてほしい」など、さまざまな意見や要望が寄せられました。JAからは、農業に触れる機会の少ない子どもたちに旬の農産物の魅力を伝えるため、「季節の食材を使った伝統料理などで川崎の風土を感じることができる学校給食の献立を提案してほしい」などと伝え、活発な意見交換が行われました。



要望を伝える女性部支部役員



JAの考えを伝える原組合長

市内産農畜産物をPR

地産地消を推進しようと、県下一斉のよい食プロジェクト街頭PR活動が1月26日、JR南武線登戸駅の連絡通路で行われました。

JAは、小松菜やミカンなどの市内産農産物と、セレスモス紹介用のちらしなどを袋に入れて約900セット準備。行き交う市民に手渡し、市内産農畜産物の良さとともにセレスモスの魅力をPRしました。



行き交う市民に市内産農畜産物を配布

JAの総合事業を学ぶ

JAでは地域貢献活動の一環として、平成27年度から中学生の職場体験を受け入れています。

今年度は、多摩区の市立中野島中学校の生徒2人が1月18日、菅支店で信用業務を体験。翌日は同区菅馬場の上原孔太郎さん指導の下、ミカンの収穫などを行いました。また、1月26日には宮前区の市立宮前平中学校の生徒2人が、セレスモス宮前店で商品の陳列などを体験しました。

生徒は「農業と金融を両方体験できて勉強になった」と笑顔で話しました。JAでは今後もさまざまな活動を通じて地域に貢献してまいります。



上原さんから荷造りを学ぶ生徒



森店長から陳列方法を教わる生徒

果樹の施肥管理の実情を学ぶ

果樹部講習会が1月31日、本店で開かれ、同部員ら約60人が参加しました。

講習会では、国立研究開発法人農研機構の井上博道氏が、落葉果樹の施肥管理について説明。養分吸収が少ない晩秋に基肥を施用すると樹の休眠が乱れることや、冬季の施肥が凍害症状や発芽不良を引き起こす可能性があることなどを事例を踏まえて解説し、「これまでの施肥基準を見直すことも必要」と訴えました。その後、県農業技術センターの関達哉氏が農薬飛散低減などジョイント栽培のメリットを伝えました。

参加者は、講師の話に興味深くうなずきながらメモをとり、より良質な実を収穫するための知識を深めました。

※講習会の資料等詳細につきましては、本店組織部組織指導課または指導担当者にお問い合わせください。



熱心に話を聞く受講者

市内南部の生徒たちに食農教育

食農教育活動の一環として川崎区の市立川中島中学校の生徒6人が1月11日、高津区の加藤勉さんのほ場で長ネギの収穫体験を行いました。

今回の食農教育活動は、「普段畑を見る機会が少ない市内南部の生徒たちに、土に触れる機会を作りたい」という加藤さんと先生方の思いから実現したものです。

加藤さんは、生徒たちに生産者と消費者、それぞれの立場になった気持ちで収穫するように指導。生徒たちはネギに傷をつけないよう慎重に作業を進めました。

収穫後、生徒たちは「土に植えられたネギを抜いたとき、とても感動した」と笑顔で話しました。指導した加藤さんは「多くの生産者と協力して、さまざまな農産物の収穫体験ができるように取り組んでいきたい」と今後の意気込みを語りました。



収穫体験する生徒たちと見守る加藤さん

仲間と料理の楽しさ実感



野菜の茹で加減を教わる参加者

第5回おとこの料理教室が1月31日、モスビーホールで行われ、市内産野菜を使ったサツマイモとブロッコリーの白和えなど計4品の和食作りに挑戦しました。

当日は27人が参加し、6班に分かれて調理を開始。料理研究科の小川聖子さんの指導を受けながら、調理

手順や調味料の計り方などを習得しました。はじめは複数の料理を同時進行で調理する工程に苦戦しながらも、参加者同士で協力して時間内に完成させました。

参加者は「簡単だったので家族にも作り方を教えてあげたい」と料理を作る楽しさを実感していました。

質の高い加工品が出そろう

加工品出荷登録者の新規開拓とともに、市内産農産物の6次化を支援するため、1月13日にモスピーホールで手作り加工品品評会を開きました。今年は43人の出品者から漬け物やみそ、ジャムなど計321点が出品され、厳正な審査が行われました。

当日は、県農業技術センターの職員と横浜地区の「ふるさとの生活技術指導士」2人が、加工品の味や見栄えなどを審査。中にはすぐにでも商品化できるほど高評価な加工品も出品され、審査の結果すいきの酢漬けなど

計9点が優秀賞に選ばれました。

また、品評会に合わせ、12、13日の2日間、セレスモス麻生店と宮前店で加工品の試食販売を行い、来店者に加工品の味や魅力をPR。店内では宮前区犬蔵の横山隆行さんらが来店者に試食を勧めながら、スモモや梅などの自家製ジャムやみそを販売し、人気を集めていました。

JAでは今後も、市内産農産物の6次化を積極的に支援してまいります。

※品評会の入賞者は、21ページに掲載しています。



厳正な審査が行われた品評会



来店者に加工品の魅力をPR

支部活性化で初の試み

組織活性化事業として開催された宮崎支部の日帰り旅行内のイベントで、フォトコンテストが行われ、出品写真が昨年12月から1月にかけて宮崎支店に展示されました。

同コンテストは、支部員間の交流をさらに深めようと初めて行われたもの。小田原城などの風景を写した約20点の迫力ある写真は、多くの来店者の注目を集めました。



力作がそろった写真展

地区内貯金残高1,000億円を祝う

高津支店、北見方支店、久地駅前支店による高津地区3支店貯金残高1,000億円大台達成合同報告会が1月27日、高津支店で行われ、同地区の支部長や各団体の代表の他、原修一組合長をはじめJA役職員ら約100人が出席しました。

セレス創立時の高津支店と北見方支店の貯金残高合計は436億円余。また、平成10年6月に久地駅前支店が開店した後も順調に進捗を重ね、平成28年12月に待望の1,000億円を達成しました。



あいさつする三田隆一理事

ご支援をいただいた組合員や地域利用者に感謝し、さらに地域に貢献できるよう努力してまいります。



「石とのめぐりあい」
 あなたに会えてほんとうに
 よかった。
 ひとつでもいいすばらしい石
 との出会いを、大切にしている 幹夫



自然の神秘に 感銘

逸
 ITSU
 私の好きなこと



60歳の時に高校時代の友人に誘われ、天然石の収集を始めました。初めはただ友人の動きを眺めているだけでしたが、探索する場所によって同じ石でも形や色などの質感が異なる点に魅力を感じ、本格的に活動に取り組むようになりました。現在は「新日本愛石友好会」に所属し、年に2回ほど多摩川や静岡県富士川など、各地の河原や海岸を探索。岩石が多く集まる川の上流や鉄橋付近を歩き回り、さまざまな石の中から気に入ったものをピッケルで掘り出します。「自分の好みや感性に合った石を見つけ

た時は、思わず胸が高まります」。集めた石は自宅の棚に飾って楽しむ他、「ありのままの自然の美しさをより多くの人に見てもらいたい」と友好会の展示会にも出品。メンバーからも高く評価されています。200個以上のコレクションの中でも一番のお気に入りには、多摩川で見つけた黒い変成岩。時折自宅で石を眺めては「自然が作り上げた形に何万年もの歴史の流れを感じ、感銘を受けています」。「これからも各地の珍しい石を探しに元気に活動が続けていきたい」と、今日も各地を歩き回ります。

PROFILE

日本やアメリカ、旧ソ連、北朝鮮など世界各国の硬貨を収集するのも趣味の一つです。これまでに集めた硬貨の数は50種類以上にもなります。



高津区下作延
渡邊幹夫 さん



■ ひゅうまん

地域の歴史を伝える

中原区上平間 長谷川 平三郎さん

大正の初め頃、毎年のように氾濫を繰り返していた多摩川の築堤工事を求めて500人以上が集まり、目印の「アミガサ」を被って神奈川県庁へ陳情に赴いた『アミガサ事件』。事件から100年を前に、地元の発起人の方から「『アミガサ事件百年の会』の発足メンバーになってほしい」と声を掛けられました。初めて聞く内容に興味を引かれ、「地元の歴史を知る良い機会」と引き受けることにしました。

約60人の有志の会員とともに、事件の経緯や川の決壊被害などの歴史をまとめた会報誌を発刊。会員が高齢なこともあり、自ら中心となって作成しています。地域住民の話や資料と写真を集約するため、発刊まで3〜5か月掛かりますが「水害の無い平穏な暮らしを築いた先輩方の活躍を後世に伝えたい」と、作業に励みます。

発刊した会報誌は、地元の市民館や小学校へ寄贈。他にも「事件を知るきっかけになれば」と地域住民から寄付金を募り、3年前には八幡大神、昨年には中丸子児童公園に記念碑を建立しました。合わせて500人以上が参加した除幕



式には、地元の幼稚園児や小・中学生など多くの住民が集い、「広い世代に知ってもらおう良い機会になりました」。さまざまな活動を通じて、小学校の記念誌への掲載や興味をもった児童が夏休みの自由研究に事件を取り扱ってくれるようになり、成果を実感しています。

最近では老人会と連携し、地域のウォーキンググループで記念碑をコースに組み込み、手製の資料を配って解説などを行っています。「今後も地域の歴史を風化させないよう後世に伝えていきたい」と、活動に力を注いでいきます。



代々続く畑を「自分の代で絶やしたくない」と昨年の4月に就農しました。両親と約40坪の畑でダイコンやシュンギク、ブロッコリーなど年間70品目以上を栽培。収穫した農産物はセレサモスと自宅前の直売所で販売しています。

大学卒業後、会社勤めをしていたので、農業の知識や経験はほとんどゼロ。「基礎を学んでから就農したい」と農業アカデミーに入学しました。1年間学校で野菜の特徴や栽培

『選ばれる生産者を目指して』

多摩区南生田 関 真介 さん

方法などを学び知識を深めると、今まで両親が話していた分からなかった農業用語や栽培方法についても少しずつ理解できるようになりました。現在は父が中心に作付け計画を立てていますが、収穫や荷造り、運搬

中でもセレサモスに出荷すると「売り上げ」として、目に見える形で消費者に自分の野菜が選ばれていることがわかります。「出荷した野菜が全て売り切れるとうれしく、日々の作業の励みになっています」。

時間ができると1人でよくスーパー銭湯に行き、岩盤浴などで疲れを取ってリフレッシュしています。休日は子どもと公園に遊びに行く他、子どもの同級生の親同士で構成されるバドミントンサークルで汗を流しています。

また、最近では畑の一区画を一人で任せてもらえるようになりました。父のアドバイスを基に、学校で学んだ知識を生かして小松菜の栽培に挑戦。播種の間隔が狭かったため、小ぶりのものや葉が重なり傷ついてしまったものもありました。他にも病害虫の被害が出るなど「作物を育てる難しさ」を実感。父にサポートしてもらい、出荷にこぎ着けました。

まだ就農したばかりで思うように作業が進まないこともありですが、野菜嫌いな人にも「関さんの野菜はおいしいから食べられる」と思ってもらえる生産者になりたい」と、畑で汗を流します。



アブラナ科アブラナ属、中央アジアが原産地の野菜。日本へは、平安時代以前に中国から伝わりました。また、タカナは1メートル以上も高く育つことから名付けられたともいわれています。保存の際は、湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れるか、ラップで密封して冷蔵庫で保存し、なるべく早めに使い切りましょう。すぐに食べ切れないときは、堅めに茹でて冷凍保存しましょう。塩漬けにするときに長期間保存できます。

タカナは関東以南で多く栽培されています。九州が主な産地ですが、三池高菜や柳川高菜、阿蘇高菜など地域ごとに特色がある品種が多数あります。

タカナの葉は、ピリッとした辛味があり、この辛味成分はワサビやからしにも含まれるアリルイソチオシアネート。殺菌作用や食欲増進の他、血栓をできにくくしたり、がん予防にも効果があるといわれています。

タカナは緑黄色野菜なので、ベータカロテンを豊富に含んでいます。ベータカロテンには肌や粘膜を健康に保つ作用に加え、細胞の老化を防ぐ働きがあるとされています。油と一緒に摂取すると、ベータカロテンの吸収率が上がるので、油炒めにして食べるのがおすすめです。

タカナの食べ方としては、漬け物がよく知られています。他の青菜のように茹でたり、炒めてもおいしく食べることができ、下茹でをしつかり行えばあくや苦みもなくなり、しつかりとした食感と甘みを得られます。

購入の際は、葉の色が鮮やかでつやがあるものを選びましょう。また、株がしっかりし、葉がやわらかく肉厚なものもおいしです。

タカナのおやき

材料(4個分)

- ・タカナ漬け…30g ・たくあん…15g
- ★小麦粉…165g ★砂糖…15g
- ★ベーキングパウダー…小さじ1 ・水…90ml
- ☆醤油…小さじ1 ☆みりん…小さじ1
- ☆砂糖…小さじ1/2 ☆酒…小さじ1/2 ・ごま油…適量

作り方

- ①タカナ漬けはみじん切りにし、水気を切っておく。たくあんは細切りにしておく。ふるいにかけて★に少しずつ水を加えて、よくこねる。1つにまとめたら、ラップをかけて生地を休ませる。
- ②フライパンにごま油をひき、タカナ漬けと☆を入れて炒める。炒めたタカナ漬けとたくあんを混ぜ合わせ、中に入れる具を作っておく。
- ③休ませていた生地を4等分に分け、手でうすく伸ばし具を包んで成形する。フライパンにクッキングシートをひき、弱火で両面焼いたらできあがり。



ナスの半身萎凋病防除方法

毎年発生件数が増加していて、防除が困難な病気です。被害は下葉からしおれはじめて、葉の縁が上に巻き上がり、次第に褐変して落葉します。病原菌は発病したナスの根、茎、葉にできた小菌核が土壤中に残り、10年以上生存し、伝染源となります。発病適温は地温22～25℃で、18℃以下の低温、30℃以上の高温では発病しにくくなります。



防除方法は抵抗性台木に接木することと、土壤消毒をして病原菌の密度を下げることです。



[抵抗性台木]

トルバムビガー：半身萎凋病、青枯病、半枯病に強く、草勢特に強い。

トナシム：半身萎凋病、青枯病、半枯病、ネコブセンチュウに強く、草勢強い。

[土壤消毒方法]

1. クロルピクリン液剤

クロルピクリン液剤は土壤中でガス化して土壤病原菌、センチュウ及び害虫防除に効果があります。ナス半身萎凋病の土壤消毒は次の手順によって行います。

①堆肥、化成肥料等の元肥を施用し、耕起する。

②畦立てしてポリマルチを被覆する。

ポリマルチは95cm幅のものだと、ナスの根が消毒したマルチの幅以上に伸び、病害が発生する危険性があるので、135cm幅以上のものを利用する。

③クロルピクリン液剤を灌注器で30cm間隔、深さ15cm程度に注入する。

④処理後、被覆状態で20日以上放置する（ガス抜きは行わない）。

⑤畦を崩さずに、マルチに穴をあけ、定植する。

2. クロルピクリン錠剤

クロルピクリン錠剤は気体となって土壤中に拡散するため、地表面が白く乾燥している状態のとき処理します。

土壤消毒は錠剤を30cm間隔、深さ15cm程度に埋め込み、ポリマルチで被覆します。施肥、定植等はクロルピクリン液剤に準じて行います。

3. ガスタード微粒剤（バスアミド微粒剤）

ガスタード微粒剤は土壤水分により分解して活性ガスとなり、土壤病害の防除に効果を発揮します。ナスを定植する21日以上前で地温が10℃以上のときに処理します。

①本剤を1a当り2～3kgを散布し、土壤と混和する。土壤水分は土を握り、くずれない程度。

②処理後は農ポリ等で被覆する。被覆期間は地温15℃（4月中旬以降）で14～20日程度。

③被覆を除去して1回目の耕起を行い、ガス抜きする。その2～7日後に2回目のガス抜きをする
が、このとき、元肥を行い、耕起する。

④畦立て、マルチ被覆を行い、定植する。

※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。

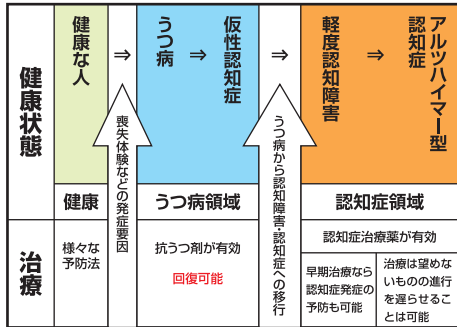
家族や身近な人がうつ病や認知症になった…これらの病気は決して他人事ではないと思われず。そこで今回は、うつ病と認知症の関連や予防などについて紹介します。

うつ病と認知症

うつ病と認知症は、いずれも脳の病気です。うつ病は、脳の神経伝達物質が減少して引き起こされる病気であり、症状として2週間以上落ち込んだ気分が回復せず、体の不調も起こります。一方認知症は、脳の神経細胞の減少や死滅と脳の萎縮により引き起こされ、記憶障害や見当識障害(時間や場所が分かりづらくなる)が見られます。

うつ病と認知症の関連

従来まったくの別物だと考えられていたうつ病と認知症。しかし、近年の研究ではうつ病とアルツハイマー型認知症には以下の図の通り、深い関連があることが分かってきました。うつ病と認知症の発症に、時系列の関係が見られるのです。健康な人がうつ病になると、うつ病を原因とした抑うつ状態と記憶障害をともなう仮性認知症という状態が起こることがあります。仮性認知症の早期治療を行なわないと、認知症へ移行すると考えられています。



Copyright (C) 2016 PHN S.Unten All Rights Reserved.

また、本格的なアルツハイマー型認知症になる前駆状態として、軽度認知障害という状態が起こります。この段階で本人や家族が「いつもと様子が違う」と気がついて早期発見・早期治療を行えば、アルツハイマー型認知症の予防も不可能ではありません。

うつ病と認知症の予防

うつ病のきっかけで多いのは、近親者との死別や仕事からの引退や失業、体力の低下など何かを失う「喪失」体験が重なることです。こうした生活上の大きな変化があるときこそ、本人が感じている以上に心身は悲鳴をあげています。自ら「休養が必要なとき」であると自覚して、頑張りすぎずにご自身を労わりましょう。またそのうつ病を放置せず、専門家の力を借りて治療し、仮性認知症や軽度認知障害に移行するのを防ぐことが大切です。

また認知症の予防として、運動では脳を活性化させる有酸素運動(自転車やウォーキング)、食事では脳の神経物質を活性化させる背中の青い魚(サバ・イワシ・サンマなど)がお勧めです。また家庭内や地域で役割を持ち続けることも、有効な予防法です。

アロマがお好きな方は、うつ病予防としてリラックス効果のあるスイートオレンジや気分の沈みに効果のあるネロリを、認知症予防には集中力を高める効果や頭脳を明晰にする効果のあるローズマリーやスペアミントを使ってみてください。(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】リラックスできそう。ヒーリング効果やアロマなど、癒やし効果のあることを取り入れるのに最適【健康運】食べ過ぎに注意。食事の栄養価も考えて【幸運の食べ物】ハッサク

おうし座 4/20~5/20

【全体運】人脈のネットワークを広げる良い機会。飲み会はもちろん、オフ会などにも積極的に参加して【健康運】疲労回復にはマッサージを。効果は絶大【幸運の食べ物】カラシナ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】落ち着いて行動したい時期。焦って動くミス誘発するだけなので、冷静に。開運には精進料理を食べると吉【健康運】小まめな休養を【幸運の食べ物】クレソン

かに座 6/22~7/22

【全体運】いろいろなことに興味を抱く時期。意欲的に取り組み、手応えを得られそう。海外に関する事柄にも幸運あり【健康運】ストレス発散に軽い運動を【幸運の食べ物】タイ

しし座 7/23~8/22

【全体運】物事を邪推しやすく、親切にされても何か裏があるように思いがち。考え過ぎないこと【健康運】イライラは体調に悪影響。気分転換を【幸運の食べ物】シイタケ

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を。ただ、重要な決定は延期が正解【健康運】次第に好転。体力アップにも最適【幸運の食べ物】ワカメ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】ネガティブに物事を捉えてしまいそう。意識してプラス思考を。神社など、神聖な場所に出掛けると開運が【健康運】急激な運動は×【幸運の食べ物】ワケギ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】クリエイティブな活動を楽しむのに向いている月。芸術的な趣味を堪能して。親しい友人たちとの行楽も◎【健康運】ちょっとしたけがに気を付けて【幸運の食べ物】ナバナ

いて座 11/23~12/21

【全体運】感情的になりやすい期間。他人の行動にあれこれ口を挟むとトラブルの原因に。過干渉は控えて【健康運】下り坂。でも、心配し過ぎは逆効果【幸運の食べ物】パセリ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】知的好奇心が旺盛な月。興味を引かれることがあれば、試してみる。新しい趣味を始めるのもお勧め【健康運】体調が上向き兆し。元気に活動できそう【幸運の食べ物】数の子

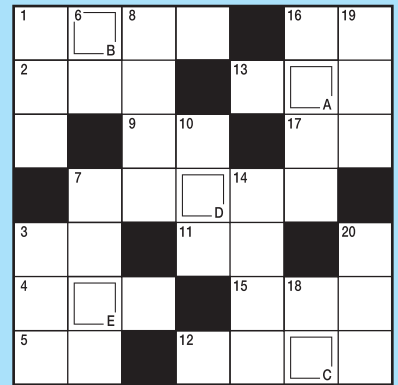
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】和やかムード。やるべき作業を片付けたら、その後はプライベートタイムを満喫できそう【健康運】食生活の乱れから悪影響が。改善が必須【幸運の食べ物】ハマグリ

うお座 2/19~3/20

【全体運】性格のプラス面が評価される気配。周囲のサポートもあり、新たな展開も【健康運】軽く体を動かせば、体調に好影響あり【幸運の食べ物】キャベツ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①役者が観客に見せるもの
- ③卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ドラマの___地を見学しに行った
- ⑦ボラの卵巣から作る珍味
- ⑧ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩自分の目では見ることができない範囲
- ⑭鍋料理の締めに作ることも
- ⑯阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑰中敷きを入れると履きやすくなることも
- ⑱京都市内の道は___の目のようだと いわれます
- ⑳知多半島、渥美半島がある県

ヨコのかぎ

- ①桃の節句に付きものの飲み物
- ②水をくんで運ぶのに適した容器
- ③流れ星が横切る所
- ④雲の切れ間から___が差す
- ⑤栄養があっておいしい物のこと
- ⑦両親と未婚の子どもで構成されます
- ⑨背中とお尻の間
- ⑪陸・海・___
- ⑫ONとOFFを切り替える装置
- ⑬白歯の別名です
- ⑮周囲が___の手を差し伸べた
- ⑯12時から23時の終わりまで
- ⑰エビネやサギソウもこの仲間

12月号のこたえ

デゾメシキ



応募総数 46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。



◇散歩の途中で◇

立ち寄った野菜の自動販売機が全て売り切れていたのですが、ベビーカーを押した女性が補充に来た農家の方に「ダイコンはありますか」と尋ねたところ、農家の方は快く対応していました。うれしそうな女性を見て、気持ちの良い一日になりました。

(中原区・井田さん)

◇大きな蜂が入ってきました！◇

セレサモスで販売している野菜は新鮮でおいしいので大好きです！先日麻生店に行ったら、大きな蜂が入っている蜂蜜がありビックリしました！

(麻生区・望月さん)

◇猿の貯金箱◇

JAでいただいた猿の貯金箱を孫にあげたら、大喜びしていました。猿の貯金箱を気に入ってくれたようで、とてもうれし正月になりました。

(川崎区・土屋さん)

◇目に優しい◇

毎年JAのカレンダーをいただいています。緑の風景が目優しく、とてもきれいです。

(宮前区・小石さん)

◇赤いイチゴが◇

イチゴ狩りのシーズンも近づいてきて、農家の方も大忙しだと思います。頑張ってください。(幸区・木村さん)



◇蕾がたくさん◇

梅の木に蕾がたくさんなっていました。これからかわいい花が見られると思うと楽しみです。(多摩区・伊藤さん)

◇ラ後も◇

車で出掛けた際、セレサモスを見掛けました。新鮮で品数も多く、素晴らしいです。今後も車で出掛ける際は立ち寄りたいと思います。(町田市・星野さん)

◇表紙の宝船を見て◇

12月号の表紙の野菜の宝船を見て、機関誌セレサを見るようになりました。川崎探検隊やひょうまん、パワー全開など、楽しく読んでいます。(中原区・中館さん)

◇参考になりました◇

機関誌セレサの農作業ノートを見ました。落葉をそのままにしておく病原菌の越冬場所になるとのこと。さっそく集めて埋めることにします。(川崎区・南さん)

◇投稿のお礼◇

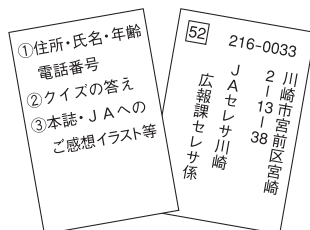
たくさんのお便りありがとうございました。これからも感想お待ちしております。(JA広報課)

(JA広報課)

応募方法

■このコーナーでは身近なできごと等、皆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 3月17日(金)必着



お寄せ頂いたご感想、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

平成28年度手作り加工品品評会

1月13日 セレサモス宮前店モスピーホール 出品点数321点
▽優秀賞＝ずいきの酢漬・北見アヤ子(枳形)・玉葱の粕漬・中山君江(末長)・青トマトの酢漬と切干し大根・新堀智恵子(南加瀬)・黒大豆の煮豆と自家製みそ・碓井智子(布田)・夏みかんピール・森そめ代(久末)・柿ドレッシング・森キノ(同)・ゆずジャム・柏木智壽子(千年)

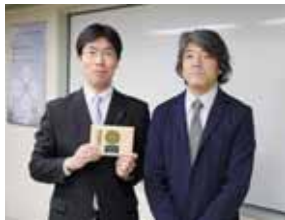
平成28年度小田原梅品評会(梅干しの部)

1月17日 小田原市梅の里センター 出品点数39点
▽一等賞＝十郎・森そめ代(久末)

「1都3県機関紙コンクール」で表彰

今回で2回目の開催となる東京、神奈川、千葉、埼玉の「1都3県機関紙コンクール」表彰式が1月13日、東京都台東区の日本農業新聞本社で行われました。

表彰式では、応募があった37JAから8JAが表彰され、当JAは優秀賞を受賞。取材力が発揮された興味深い内容が多く、企画ごとに読みやすくデザインが工夫されていることが高く評価されました。



残農薬1,567Kgを回収



JAでは1月19日、麻生区の黒川営農団地管理倉庫と、高津区千年では初めてセレサアグリコ(株)で残農薬1,567Kgを回収し、適正に処理しました。

平成30年度職員採用のお知らせ

新採用職員の募集を3月1日(水)より開始します。

【対象】平成30年3月に大学(院)、短大、専門学校を卒業予定の方。大学(院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内で一度も就職していない方

【説明会日程】4月14日(金)10:00～/14:00～
4月15日(土)10:00～/14:00～

【場所】JAセレサ川崎本店(川崎市宮前区宮崎2-13-38)

東急田園都市線「宮崎台」駅下車徒歩約5分

※宮崎支店ではありませんのでご注意ください。

関心のある方は、JAセレサ川崎ホームページから「マイナビ2018」をご覧ください。採用に関する詳細が記載されております。

都市農業、JA理解深まる

セレサオープンカレッジの最終講座と閉校式が1月19日、モスピーホールで行われ、組合員42人が参加しました。

最終講座は、8月から行われてきたそばづくりの集大成として、収穫したそば粉を使用したそば打ちを体験。



参加者は水回し、こねなど5つの作業を、グループで協力しながら行いました。

閉校式では、森安男副組合長が感謝の気持ちを込め、参加者一人ひとりに記念品を手渡しました。

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1月31日、宮前支店の窪田敬子職員、菅生支店の泉山早苗職員、野川支店の福本理紗職員、宮崎支店の大村美鈴職員に、宮前警察署より感謝状が贈られました。

『モスピー』の
セレサモス
出荷者紹介

い
き
い
き

ファーマーズ

ファーマーズマーケット
せいけもす

- ① 樋山 有希子さん
(正地 輝次さん)
- ② 多摩区宿河原
- ③ 麻生店
- ④ クリスマスローズ・レタスなど

出荷者のコメント

家族で野菜・果樹・花を年間約40品目栽培しています。野菜は有機栽培を、花は品種によって水量や光の当て方を調整。消費者に喜ばれる農産物を作るために、栽培方法や管理を徹底しています。今後はカラフルミニトマトなど新たな品目にも挑戦していきます。

- ① 吉田 恵一さん
- ② 宮前区馬絹
- ③ 宮前店・麻生店
- ④ ハナモモ・ケイトウ・小菊など

出荷者のコメント

家族3人で20品目以上の切り花や枝物を栽培しています。花が長持ちするように水上げ剤を使用し、ご家庭で飾る時にきれいに咲くように出荷調整をしています。今後も長く楽しんでもらえるように良い花を提供していきます。

①氏名 ②住所 ③出荷店舗 ④主な出荷品目 ※()は出荷登録者名

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第10回定例理事会…1月17日(火)
本店で開催【報告事項】平成29年度
新茶推進について…推進期間：2月1
日(水)～6月30日(金)、推進目標：<
数量>5,100Kg<金額>3,570万円<
取扱商品>エコープ茶・足柄茶・
宇治茶。支部長本部連絡協議会研修旅
行の実施について…旅行日程：2月16
日(木)、研修先：千葉大学植物工場、
参加対象者：46名。平成28年度第2
回総代・組織リーダー研修会の開催
について…開催日時：2月2日(木)15
時～、本店セレサホール飛翔にて開
催、講演内容：東京理科大学学長藤
嶋昭氏による講演を実施、演題：
「科学のおもしろさ光触媒の現状と
農業への応用」。平成28年度共済契
約者奨励の実施について…旅行招待
会ならびに観劇招待会を下記の通り
実施。一泊招待旅行、実施日：3月9
日(木)～3月10日(金)1泊2日、宿泊
先：弓ヶ浜温泉/季一遊。観劇招待
会、開催日：3月17日(金)、開催場
所：明治座、出演者：賀来千香子・
水野真紀・紫吹淳・壮一帆ほか。他
16項目を報告。【協議事項】5項目
を協議決定。

◇組合員の皆さまへ◇

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。

セレサのDATA

貯金	1兆4,449億円
貸出金	5,293億円
長期共済保有高	1兆6,606億円
年金共済保有高	338億円
購買品供給高	8億50百万円
販売品取扱高	10億97百万円
施設事業契約高	79億19百万円
組合員数	66,258人
うち正組合員	5,726人
准組合員	60,532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…8:00～21:00(セレサモス
麻生店は営業時間内の稼働、東柿生
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 ※祝日は休み
☆セレサパーシモン…平日・土日
9:00～16:30 ※祝日は休み
☆セレサモス麻生店…10:00～17:00
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。

3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)…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：JA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みなみ支店
柿生支店
21日(火) 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福田支店
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。

3月の年金無料相談会

2日(木)菅生支店
5日(日)向丘支店
7日(火)住吉支店
9日(木)小向支店
12日(日)高津支店
14日(火)小杉支店
16日(木)久地駅前支店
21日(火)宮崎支店
予約は開催支店まで。

3月の休日住宅ローン相談会

4日(土)みなみ、鹿島田、住吉、
元住吉、宿河原、梶ヶ谷、
宮崎、向丘、生田、栗平
25日(土)大師、御幸、小杉、
久地駅前、野川、宮前平、
菅生、菅、新百合丘
26日(日)小田、小向、新城、
高津、子母口、鷺沼、
上作延、福田、東柿生
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
がござります。時間は9:00～15:00

3月のセレササロン

2日(木)中原支店
8日(水)高津支店
会費:1,300円(中原支店)
900円(高津支店)
★生田会場は生きがい活動とタイア
ップをします。
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

ご葬儀や法事に関する事および引
出物・お料理・送迎バスの手配等
のご用命も承ります。
墓石の新規建立・建替え・外柵・
修繕など、お墓の事も取り扱って
おります。
事前相談もお気軽に
お問い合わせください。
(日・祭日除く 9時～17時)
フリーダイヤル みおくる ところ
0120-3096-56
危急のご連絡は24時間・年中無休
<http://www.ceresa-service.co.jp/>



3月のセレサモス行事予定

☆出張販売
2日(木)11:00～小向支店
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。

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
ことができます。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。
ぜひ情報入手のツールとしてご活用
ください。





1月号で女性部各支部のグループ紹介が全て終了しましたので、今号では年間を通して女性部の活動を抜粋して紹介します。

年度初めの4月には、年間の活動計画を確認する総会が各支部で、5月には本店で女性部連絡協議会通常総会が行われました。通常総会では、役員改選や前年度の活動報告などが行われた他、『女性部』への名称変更など規約の一部改定について審議され、満場一致で可決しました。



通常総会の様子

生田支部では、6月8日にグルメの会を開きました。小岩菖蒲園の花菖蒲や浅草など都内の観光名所を巡り、カレッタ汐留のなだ万できれいな景色を眺めながらのランチを楽しみました。



生田支部

柿生支部では7月6日と14日に料理講習会を開き、ふるさとの生活技術指導士の指導の下、カボチャを使った計4品のレシピを学びました。また、日吉支部では22日に山梨県笛吹市方面へ行き、ぶどう狩りなどを行い、とれたての旬の味覚を味わいました。



柿生支部



日吉支部

中原支部では9月15日、横須賀へ軍港めぐりを行い、めったに見られない潜水艦などを見学。昼食には懐石料理を堪能しました。26日には稲田支部で、お台場を散

策してから地上30階の絶景でピュッフェを楽しんだ他、清澄庭園などを見学し、楽しい一日を過ごしました。



中原支部

3月号では、下期の活動を紹介する予定です。



稲田支部

Dish Up!

材料 (4人分)

- ・ダイコン…1/2本
- ・キヌサヤ…8枚
- ・手羽元…8本
- ・ゆで卵…4個
- ・ミニトマト(へたをとる)…4個
- ・ショウガ(輪切り)…1片
- ・すき焼きのたれ…300ml
- ★ 砂糖…大さじ3
- ・酒…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・水…500ml



ダイコンと手羽元と卵の煮物

作り方

①ダイコンは3cm幅の輪切りにして皮を剥き、キヌサヤと一緒に下茹でをしておく。手羽元は包丁の刃先で刺すように数か所切り込みを入れる。



②鍋に①(キヌサヤ以外)と★を入れ、強火で煮込む。



③煮立ってきたら中火にし、20分ほど煮込む。ダイコンに味が染み込み、竹串が通るくらいまでやわらかく煮たら、ゆで卵を入れて弱火でさらに15分ほど煮込む。



④煮汁以外を器に盛り付ける。煮汁は再度火にかけ、ミニトマトとキヌサヤをサッとくぐらせ、上からかけてできあがり。



ワンポイントアドバイス

中原区上小田中 朝山 多恵子さん
手羽元は切り込みを入れることで、煮込んだときに味がよく染み込みます。ミニトマトとキヌサヤは鍋の材料が多いと火が通りにくいので、最後に煮ると中までしっかり火が通り、おいしく食べることができます。

