

# CERESA

JAセレサ川崎 機関誌

5月号

2018 May

No.248

特集

日本の伝統食

「おにぎり」の魅力



Marubeni Nisshin Feed

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

# Contents

特集	日本の伝統食「おにぎり」の魅力	3
PICK UP		8
川崎探検隊 下麻生を歩く		12
逸 私の好きなこと 子どもの頃の思いを 鉄道模型で実現	14	
川崎区・齋藤 政久さん		
HUMAN お客様の笑顔をサポート 多摩区・金子 知生さん	15	
POWER全開！ 自分スタイルの農業を目指して 中原区・久保 美幸さん	16	
食&農 トマト		17
農作業ノート 果樹の害虫 カメムシ 営農技術顧問・片木 新作	18	
農協改革 & 運勢		19
mail box & クロスワードパズル		20
JJAからのお知らせ & 教えて JA ! Q&A広場		21
インフォメーション		22
いきいきファーマーズ 高津区・小宮 智和さん 多摩区・田中 謙次さん 麻生区・吉垣 勝芳さん 宮前区・村野 恒一さん セレサモスからのお知らせ	23	
DISH UP ! カレー春巻き 宮前区・原 芳子さん	24	

## 6月の行事予定

6日 (水) 第21回通常総代会事前説明会  
(14時～柿生支店、16時～橋支店)

7日 (木) 第21回通常総代会事前説明会  
(14時30分～向丘支店、15時～菅支店)

8日 (金) 第21回通常総代会事前説明会  
(14時～みなみ支店・稻田支店、  
16時～高津支店)

11日 (月) 第21回通常総代会事前説明会  
(15時～宮前支店・日吉支店)

12日 (火) 第21回通常総代会事前説明会  
(16時～中原支店・生田支店)

19日 (火) 定例理事会

26日 (火) 第21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



### 《卵の選別作業》

今月の表紙は、戦後から続く養鶏を営む高津区宇奈根の河崎誠さん。両親や妻とボリスブラウン約1,000羽を飼育する他、梨や定番野菜を栽培し、自宅前の直売所やセレサモス宮前店、6月からは高津支店前で開く青壯年部高津支部の即売会などで販売しています。

河崎さんは、年4回鶏を仕入れ、体調管理に気を配りながら安定した生産量の確保に努めています。濃厚な卵は市内の洋菓子店などが買いに来るほど好評です。

これからの時期も卵の出荷と並行し、剪定した梨の枝で堆肥作りや消毒作業など、忙しい日々が続きます。

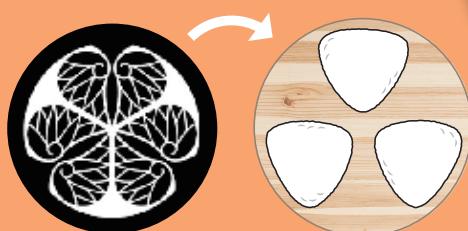
# 日本の伝統食 「おにぎり」の魅力



日本人が普段何気なく口にしている「おにぎり」。主食のご飯をどこでも手軽に食べることができ、冷めてもおいしく、形や具材などアレンジがしやすいことから、遠足や運動会の弁当などさまざまな場面で親しまれています。

そんな「おにぎり」の中でも、「三角おむすび」は、川崎が発祥の地といわれ、川崎宿が制定されてから400年を迎える2023年を前に、「三角おむすび」で地域を盛り上げようという機運が高まっています。

そこで今号の特集では、日本の伝統食ともいえるおにぎりの歴史や、魅力を広めるための取り組み、さらには各家庭で日常的に作られているおにぎりを紹介します。





## おにぎりの 起源

おにぎりの歴史は古く、石川県中能登町にある弥生時代の遺跡「杉谷チャノバタケ遺跡」から出土した、炭化した米粒の塊が日本最古のおにぎりとされています。この塊は、蒸した後に焼いて固められたもち米の化石で、チマキに近いものだったといわれています。



遺跡から出土した  
おにぎりの化石  
(中能登町役場提供)

時代を経て、おにぎりが「弁当」として重宝されるようになつたのは江戸時代。五街道の整備に伴う旅人の携行食の他、農民が農作業の合間に食べていたといわれています。さらに精米技術が進歩し、白米のおにぎりが作られるようになったことにより、海苔を巻いたおにぎりが生まれました。

現在の形に近いおにぎりが完成した江戸時代は、おにぎり文化が花開いた時代といえるのではないでしようか。



## おにぎり? おむすび?

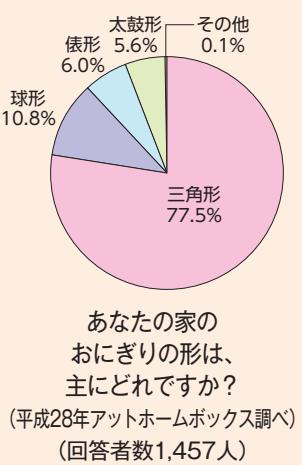
現在にわたり日本人の食を支えているおにぎりには「おむすび」や「にぎり飯」といった呼び名があります。

明確な違いはありませんが、おむすびは江戸時代に宮中に仕える女官たちが使い始めたとされ、大衆食になつたおにぎりを上品に表現したといふ説があります。

また、地域によつても呼び名は異なり、東日本では「おむすび」、西日本では「おにぎり」と呼ぶことが多いともいわれています。

一方で、地域差があるのは呼び名だけではありません。平成28年のアットホームボックス調べで「あなたの家のおにぎりの『形』は、主にどれですか?」という質問に対する答えの77.5%は「三角形」でした。

しかし、「球形」や「俵形」の回答率が全国平均より高い地域を図表にすると、地域による偏りが見られます。



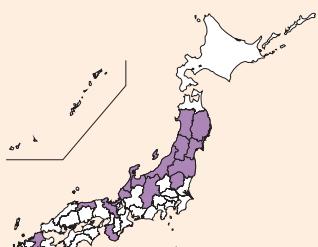
## 三角おむすびの 発祥地?!

前述の調査では差が見られなかつた神奈川県ですが、川崎が三角おむすび発祥の地とされているのをご存知でしょうか。

江戸時代、紀州から江戸に向かっていた徳川吉宗一行が、現在の川崎区にある東海道川崎宿に宿泊した際、田中本陣（宿泊施設）の主である田中休愚が一行の食事を賄つたため、おにぎりを握りました。今まで丸く握つていたおにぎりを三角形に握り、徳川家の葵の家紋に見立てて、丸い盆に3つ並べて差し出したといわれています。

このことに吉宗はとても感心し、以後「御紋むすび」と呼ばれたこのおにぎりは、川崎宿の名物となり、多くの人に親しまれています。

このように、三角形のおにぎりが全国に普及していながらも、地域ごとにさまざまなおにぎりが作られていることが分かります。



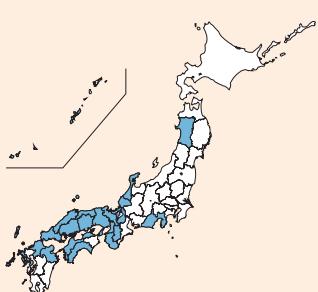
●「球形」の回答率が  
全国平均より高かった地域

## ギネス記録 更新に挑戦



ギネス記録に挑戦する女性部員

ここまで、おにぎりの歴史や三角おむすびの発祥などを紹介しましたが、次頁からは、各家庭で親しまれているおにぎりについて紹介します。



●「俵形」の回答率が  
全国平均より高かった地域

## 3種の三角おにぎり ～飽きがこない食卓の主役～

宮前区平 小泉 昌子さん

小泉家のおにぎりといえば、炊きたてのご飯に「豚の角煮」「梅おかか」「明太子マヨネーズ」をそれぞれ包んだ三角おにぎり。ご飯を熱いうちに手早く握り、最後に細長く切った焼き海苔を巻いたら完成です。

昔は近所で火災が起きた時の炊き出しで塩むすびを作っていたという昌子さん。当時から形は三角で、「角があると急いでいる時でも食べやすくて持ちやすい」と考えていますが、具材はさまざま。毎年漬けている自家製梅干しはもちろん、余り物のおかずや畑でとれた野菜を使うこともしばしば。おにぎりを作るために一度に3升もの米を炊くこともありますが、余った時は崩して雑炊にして食べるなど、応用が利く万能おにぎりです。



家庭の  
おにぎり紹介

## ライスコロッケ ～子どもに人気の洋風おにぎり～

多摩区宿河原 田澤 巳代子さん

ピクニックやハイキングなどのお供に欠かせない「ライスコロッケ」。巳代子さんが食べ盛りの子どものために考えた、食べ応えのある洋風おにぎりです。

刻んだピーマンとハム、コーンを炒め、ご飯とケチャップを加えて混ぜ合わせたら、好みの具材を包んで衣をまぶし、油でさっと揚げるとできあがり。試行錯誤の結果、ケチャップライスに合う「うずらの卵」や「チーズ」が田澤家の定番具材。卵はめんつゆに漬けて、しっかりとした味付けにするのがポイントです。

丸形や俵形など、入れる具材によっておにぎりの形もアレンジでき、誕生日会など特別な日にもぴったりな一品です。

今では、母親になった娘さんが味を受け継いでいます。



# 高菜の菜飯おむすび ～自給自足の田舎ご飯～

中原区上小田中 志村 ヤスさん

海苔が手に入らなかった時代に、田舎の母に教わったという菜飯おむすび。塩漬けした高菜を細かく刻み、醤油、七味唐辛子の他、ほんの少し砂糖を加えてよく混ぜ合わせます。味を調えたらご飯を混ぜ、かために太鼓形に握ったらできあがり。

子どものときはラップなどがない、「畑に行くときは重箱に入れ、遠足に行くときには竹の皮やハランの葉に包んで持ち歩きました」と話すヤスさん。おにぎりの形が三角ではなく太鼓形なのは、葉に包みやすい形だったからかもしれません。

ご飯が余ったときはかつお節とめんつゆ、ゴマを混ぜ合わせて少し時間を置き、形を整え無水鍋のフタでこんがりと焼いて「焼きおにぎり」に。今でも横浜にある田んぼで収穫した自家製米を炊き、昔と変わらない志村家の味を楽しんでいます。



# アサリの炊き込みおにぎり ～記憶と共に守り継ぐ一品～

川崎区塩浜 中島 光枝さん

毎年塩浜の沖などで潮干狩りをしていたこともあり、光枝さんが嫁いですぐにお姑さんから教わった一品。アサリの茹で汁と醤油、酒で白米とアサリと一緒に炊き、三角形に握ります。醤油は米1合につき大さじ1が目安。アサリのだしが効いたおにぎりは食欲をそそり、家族みんなの大好物です。

また、昭和46年まで海苔漁をしていた中島家では当たり前の海苔巻きおにぎり。パリッとした食感を楽しむため、外出するときはおにぎりと海苔を別々に持っていき、海苔は食べる直前に巻くことにこだわっています。「川崎で海苔漁が行われていたことを忘れないように」と気持ちを込め、今まで守り継がれている家庭の味です。



# おにぎりの無限の可能性

好みの味や形に変えることがで  
き、おにぎりには「これ」という正解は  
ありません。同じ地域にいながらも、  
家庭によっておにぎりの姿はさまざま  
です。「おにぎりづ」や「スティック  
おにぎり」などユニークなレシピも  
登場する中、川崎市やJJA全国女性  
協がおにぎりのレシピコンテストを開催するなど、おにぎりを活用した  
地域振興や米の消費拡大に取り組んでいます。

最後に、健康志向の高まりから近  
年注目を集めている、おにぎりを活  
用したダイエット法をご紹介します。

## ダイエットにも効果的

おにぎりの魅力が再認識されてい  
る一方で、「炭水化物抜きダイエット」  
が話題となつたように、米は太  
りやすいと思っている方がいるのも  
事実。しかし米には、炭水化物に加  
えてタンパク質やビタミン、食物纖  
維、ミネラルなどの栄養素がバラン  
ス良く含まれている他、パンや麺類  
と異なり、塩分やコレステロールは

含みません。さらに、同じ重量なら  
パンよりも低カロリーで、魅力的な  
ダイエット食品といえます。

さらに、「ご飯に含まれるデンプン  
は、冷えると「難消化性デンプン(レ  
ジスタンントスターク)」になり、温  
かい状態に比べて糖質などが体に吸  
収されにくくなります。また、難消  
化性デンプンが不溶性の食物纖維  
としての役割を果たすことで、脂肪  
や糖質を包み込んで便として排泄し  
てくれます。つまり、冷たいご飯の  
代表格であるおにぎりは、よりダイ  
エットに効果的というわけです。

また、おにぎり1個（約100g）  
を180キロカロリーと覚えておく  
と、食事のカロリー計算が簡単。食  
べる量をコントロールしやすく、効  
率的なダイエットに繋がります。

## 実践！おにぎりダイエット

JJA全農とスポーツクラブ「ル  
ネサンス」が共同開発した「おにぎ  
りダイエットプログラム」は、体が  
使うエネルギー（消費カロリー）に  
合わせて、おにぎりで食事のエネル  
ギー（摂取カロリー）をコントロー  
ルするダイエット法です。

まずは、自分の消費エネルギーを  
知ることから始めましょう。

### ①1日の消費カロリーを計算

下記に当てはまる基礎代謝基準値  
と生活活動指数を選び、現在の体重  
を掛けてカロリーを算出します。

### ②食べるおにぎりの数を決める

①で算出した消費カロリーから  
「1日に食べるおにぎりの数とおか  
ずのカロリー」を確認し、日々の食  
生活で実践しましょう。

### ③食べたら運動を忘れずに

脂質の少ないおにぎりを食べて運  
動を行えば、「ご飯の炭水化物は優  
先的に運動のエネルギー源になります。  
椅子に座つて床から両脚を上げ  
る動作や、立つたまま壁に両手を着  
いてひじを曲げる腕立て伏せなど、  
体に適度な負荷を掛けた運動を心掛け  
ましょ。

今号では、おにぎりの魅力のほ  
んの一部を紹介しましたが、皆さ  
んも何気なく食べているおにぎり  
を見つめ直し、無限に広がるおに  
ぎりの可能性を探つてみてはいか  
がでしょうか。

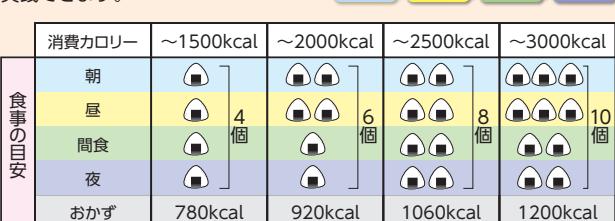


(2)

A 基礎代謝基準値			B 生活活動指数 (運動量)		
年齢	女性	男性	ジム	週1回未満	週1回
18~29歳	23.6	24.0	23.6	あまり動かない	動く・歩く
30~49歳	21.7	22.3	21.7	よく動く・よく歩く	
50歳以上	20.7	21.5	20.7		1.3
				週2回以上	1.5
					1.7

たとえば 50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

$$(A) 21.5 \times (B) 1.5 \times (C) 70 \text{ (kg)} = \text{約} 2,258 \text{ kcal}$$



●範囲内の個数でカロリーをコントロールしましょう。

●運動しない日は一番少ない個数にしましょう。

\*出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」 <http://onigiridiet.com>

## 10周年フェア4500人の来場者でにぎわう



リンゴの詰め放題に挑戦する親子



来場者に記念品を配付



マメの植え付けを楽しむ参加者



プレーを楽しむ参加者

セレサモス麻生店10周年記念

フェアを4月20日から22日の3日間、セレサモス麻生店で行い、4500人を超える来場者でにぎわいました。

店内には、旬のタケノコやトマトなど市内産の新鮮な農畜産物が所狭しと並べられ、収穫の春を演出しました。駐車場に設けた特設テントでは、提携JAによる各地の特産品を販売。JA京都やましろやJA水見市、JAつがる弘前など6JAが出店し、特に青森県産のリンゴの詰め放題や揚げたての氷見牛コロッケが人気を集めています。

店頭では、10周年を記念して、3日間限定で来店者に記念品をプレゼント。JA職員が宇治ほうじ茶ティーパックやのと米などを手渡し、日頃の愛顧に感謝を伝えるとともにフェアを盛り上げました。

また、宮前店では同期間、麻生店10周年記念に合わせたフェアを開き、約4000人の来場者でにぎわいました。

来場者は、気になるブースを見て回り、試食を楽しみながら普段味わえない各地の特産品を買い物袋いっぱいに買い求めていました。

店頭では、10周年を記念して、

青壯年部向丘支部は4月21日、宮前区初山の畑で「じゅがいも学校枝豆教室」を開きました。同教室は、市民に農業の楽しさと理解を深めてもらおうと、同支部が30年以上前から開催している農業体験です。

当日は約200人の家族が参加し、部員から「3~5cmくらいの深さの穴を掘って」などと説明を受けてから作業を開始。全員で協力して1穴2粒ずつマメを植えました。

参加した親子は「子どもと一緒に農作業ができる楽しかった」と笑顔を見せっていました。今後は、6月2日に草取りをし、7月中旬頃に収穫祭を行う予定となっています。

## 枝豆教室で農業体験

### 農業体験

## グラウンドゴルフで親睦を深める

大島・小田支店主催のグラウンドゴルフ大会を4月24日、川崎区小田の小田多目的広場で開きました。

今回で16回目を迎える同大会には、地域の老人クラブのメンバーら183人が参加。会場には、ショートとロング合わせて24ホールを設定し、男女合わせて1グループ8人ほどに分かれて日頃の練習の成果を競い合いました。

J Aは、総合成績10位までの記念品の他、参加賞やホールインワン賞など多数の賞品を用意。また、JA職員もプレーに参加し、JAと地域が一体となり大会を盛り上げました。

## 児童らがアスパラガスの収穫を体験



収穫を体験する市長と児童



市長にアスパラガスを贈呈する市川さん

麻生区の市立はるひ野小学校の3年生と福田紀彦川崎市長は4月19日、同区黒川の畑で、新栽培法で育てたアスパラガスの収穫を体験しました。栽培法は、明治大学農学部野菜園芸学研究室とバイオニアエコサイエンス株式会社が開発した、1年で収穫できるよう育てて翌春に全てとりきる「採りつき栽培」。若い苗で育てるため病気に強く、作業負担やコスト低減などが期待されています。

当日は、同大学農学部専任の元木悟准教授らが指導にあたり、はじめに元木准教授がアスパラガス栽培の歴史や品種など

を紹介。続いて同学部の学生が「手で支えながら根元から折つて収穫して」とアドバイスしました。その後、児童らは順番に畑に入り、「一番長いアスパラガスを見つけた」などと夢中になって1人1本ずつ収穫を楽しみました。

また、採りつき栽培に取り組む同区内の生産者も駆け付け、生産者を代表して市川雅貴付さんと福田市長にアスパラガスを贈呈。受け取った福田市長は、「黒川産のおいしいアスパラガスをPRしたい」と話しました。

最後に、学生がアスパラガス3本を児童一人一人に手渡し、収穫体験を締めくくりました。

「高津さんの市」が4月15日、高津区役所市民ホールで開かれました。同イベントは、同区産の農畜産物や加工品などを市民にPRすることで、地産地消を広めようとしたもの。地域住民や生産者、行政が一体となって行い、今回で55回目になります。

当日は、3軒の生産者がのらぼう菜や卵など合わせて15品目を販売。開場と同時に新鮮な農畜産物を買い求める人々でにぎわいました。

来場者は「生産者から直接話を聞くことができ、安心して購入することができます」と笑顔で話しました。

同イベントは今後、偶数月の第3日曜日9時30分から12時まで開催する予定です。

## とれたて農畜産物をPR



熱心に説明を受ける参加者

今回初となる営農スキル向上プログラムを4月16日、モスピーホールで開き、営農担当者21人が参加しました。同プログラムは、営農担当者が基礎から知識を深め、さらなる営農支援力強化をはかるうと開いたもの。野菜の播種など実習を中心に行います。

初回の講習では、営農技術顧問4人が花き、野菜、果樹栽培における病害虫対策や土作りなど

どのポイントを説明しました。参加者は「今後も講習会などを通じて知識を深め、現場で活かしたい」と意欲を見せました。



来場者と笑顔で話す生産者

## 教材本を市内全小学校へ贈呈

J Aは4月、地域貢献活動の一環として、小学5年生向けに食農教育や環境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くらし」と題した教材本は、一般社団法人J Aバンクアグリ・エコサポート基金が全国の小学生用に用意したもの。イラストや写真を使つた全28ページオールカラーで農業の基礎的な知識を掲載し、毎年各J Aによって配付され、今年で9回目となります。12日には原修一組合長が、多摩区の生田小学校を訪れ、「教



生田小学校で教材本を贈呈



贈呈された教材本



市からの説明を受ける参加者



原組合長の話を熱心に聴く役職員

材本を活用して農業を理解してもらい、川崎の農業の応援団になつてほしい」と、江良真一教頭と児童代表2人に教材本を手渡しました。児童は「生産者がどんな苦労と工夫をして農産物を作っているのか知りたい」と話していました。江良教頭は「食農授業に役立てたい」と感謝を伝えました。市内小学校では年間を通じて地元の生産者やJ Aが、児童に田植えから収穫までの一連の米作りの他、農業体験で野菜の栽培方法を指導するなど、食農授業に協力しており、教材本の活用が期待されています。

現行の生産緑地法施行から30年経過を目前に控え、川崎市は4月13日から17日にかけて計5回、生産緑地制度に関する説明会を開きました。17日の説明会には、市内生産者とJ A職員ら約150人が出席。市都市農業振興センター職員から、生産緑地の下限面積が300m<sup>2</sup>に緩和されたことなど主な変更点について説明を受けました。

続いて10年ごとに継続の可否を判断できる「特定生産緑地制度」について説明。出席者は、「申請にはどのような手続きがあるのか」と積極的に質問しながら情報を共有しました。

役職員大会を4月17日、ホテルK S Pで開き、全役職員が各事業目標の達成と自己改革の完成に向け意思の統一をはかりました。

冒頭、原修一組合長が「今年度も全事業の目標達成とともに自己改革の完遂に向け、オールセレサで取り組もう」とあいさつ。続けて、昨年度実施した中学校給食への市内産農産物の供給や農機メンテナンス会など自己改革の新たな取り組みと今年度の事業計画を映像で確認しました。

J Aは今年度も、農業所得の増大と農業生産の拡大、地域の活性化につなげる自己改革に取り組んでまいります。

## 農地の維持に向け情報共有

## 自己改革の完遂に向け意思を統一

## 市内農業の発展に向け意見を集約

J Aでは毎年、市内生産者や後継者が安心して営農を続けられるよう農業施策や農業予算に関する要望書を川崎市に提出しています。3月28日には本店で、昨年9月に提出した要望書への回答が市より示されました。

当日は、J A役職員と市職員合わせて19人が出席。G A P普及への推進策や税制上の措置など要望書の内容に沿って回答を受け、引き続き市内農業の維持・発展に向けて取り組んでいくことを確認しました。その後、市が計画する今年度の農政予算などの報告を受けました。



市から回答書を受け取る原組合長



市議会議員と意見を交わす役員

また、同日に農政学習会がホテルK S Pで行われ、業態別組織役員ら34人が参加しました。はじめに、J Aが昨年度の取り組み内容を説明。中学校給食への市内産農産物の活用や、農業総合支援対策事業により生産者の農業経営の安定化などに取り組んでいることを伝えました。続いて、市議会議員が都市農業の発展に向けた市議会対応について報告。出席者からは「もっと市内産農産物を市民にPRする必要がある」などの意見が出されました。

また、新採用職員を代表して宮前支店の秋山直道職員が「研修で学んだことを活かし、J Aの発展と地域貢献ができるよう頑張ります」と力強く誓いの言葉を述べました。

原組合長は「初心を忘れず、社会人として责任感を持つて仕事を励んでほしい」と激励しました。

## 新採用職員31人に辞令交付

ツツジ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2000株のツツジが植栽され、山門をくぐり抜けた先に広がる景観は圧巻。参拝者は「今年は例年より早く見られてうれしい」と色とりどりに咲き誇るツツジに笑顔を見せしていました。



参道を彩る満開のツツジ



原組合長から辞令を受ける新採用職員

# ・川崎探検隊・

## 下麻生を歩く

名所を訪ね、豊かな自然を感じる

### ● 麻生区下麻生

麻生区の南東部に位置し、多摩丘陵を水源とする鶴見川が流れる自然豊かな地域。「だるま市」で有名な麻生不動院があり、毎年1月28日には数万人が訪れる一大イベントが開かれます。



100年以上の歴史を誇る



毎年1月28日は初不動の縁日。境内や周辺にはだるま市が立ち、「関東納めのだるま市」としてにぎわいます。無病息災や家内安全を願う大勢の人々が、だるまや火伏せのお札を求めて訪れます

今回は小田急線柿生駅北口からバスに乗り、「下麻生」停留所で下車して街歩きへ出発します。大通りから小道に入り、畑の風景を眺めながら住宅街を散策していると、「ハーブカフェ」と書かれた大きな温室に到着。ガーデンで収穫したハーブを使つた料理を提供しているそうなので、店主おすすめのピザをいただきました♪

外のハーブガーデンを楽しみ、大通りに戻ると、「下麻生緑道」の石碑が目に留まりました。春風を感じながら緑道を歩き、川沿いをさらに歩き進むと、色とりどりの花が並ぶ店を発見！店の方に話を伺うと、地域支援活動として花苗物を栽培し、学校などに提供しているとのこと。

ラバスに乗り、「下麻生」停留所で下車して街歩きへ出発します。大通りから小道に入り、畑の風景を眺めながら住宅街を散策していると、「ハーブカフェ」と書かれた大きな温室に到着。ガーデンで収穫したハーブを使つた料理を提供しているそうなので、店主おすすめのピザをいただきました♪

店頭販売もしているそうなので、ポット苗を購入しました♪ 散歩中の方に地域のことを伺えてくれたので、早速訪ねることにします。川沿いを抜けて坂を上ると、「麻生不動院」に到着。毎年1月28日には入場規制があるほどにぎわう「だるま市」が行われるそうです。境内を参拝し、不動院を後にして先に進みます。

大通りに戻ると、おしゃれなオレンジ色の洋菓子屋を見つけました。店内をのぞき、一番人気の「蒸ショコラ」をお土産に購入したところで、今回の街歩きは終了。地域に親しまれる場所を訪ね、豊かな自然を満喫しました。

### ⑤ イルフェジュール



2004年10月にオープンしたフランス菓子店。世界中から厳選した素材を使い、約40種類のケーキや焼菓子を販売しています



大人気の看板商品

魅力的で個性的な品々  
川崎市最高峰の匠「かわさきマイスター」に認定されたシェフが作る洋菓子は、1つ1つが繊細で深みのある味わいです



特許を取得した製法で作る「蒸ショコラ」は、温めても冷やしても楽しめる逸品。手のひらサイズで食べやすく、プレゼントにもおすすめです

所 麻生区下麻生2-5-20

営 10:00~19:00(日・祝は~18:00)

休 不定期

1

## ハーブカフェららら



就労支援の場として2009年10月にオープン。併設されたガーデンで栽培されたハーブや、地元農家から仕入れた旬の野菜を使った料理を提供しています

所 麻生区下麻生3-32-5(麻生新町バス停付近)  
営 木曜日・金曜日 11:00~16:00(ラストオーダー15:30)

気軽に利用できる♪



開放的なテラス席の他、木を基調とした室内席も完備。好みに合わせて利用できます

ハーブが盛りだくさん



数種類のハーブを練り込んだトーストやピザ、ハーブティーなど、ハーブの味と香りを存分に楽しめるメニューです



隠れた名産!?

収穫したハーブなどを使ったクッキー やハーブティーなどの加工品は、「かわさき名産品」にも選ばれています



ガーデンには、レモングラスなど無農薬のハーブが40種類ほど植えられ、ハーブ苗を購入することもできます

見て触れて楽しめる

2

## 下麻生緑道

畑や住宅の間にある150mほど の緑道。大通りに面した広場から緑道に入ることができ、自然を 楽しみながら一休みできます

所 麻生区下麻生3-46-1



3

## 地域活動支援センター アルデンテ



年間を通じて数十種類の花苗物を栽培し、近隣の学校や地 域の行事に提供する他、店頭での販売も行っています

所 麻生区下麻生1-31-3 営 9:00~17:00 休 不定休

人々の目を楽しませる



センター前の川沿いに置かれた鉢植えの手入れや植え替えも 行っています

13

4

## 麻生不動院



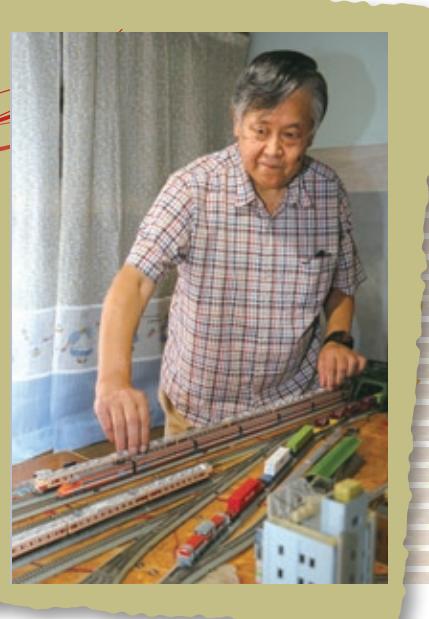
木賊不動(とくさふどう)とも呼ばれる真言宗豊山派の寺院。昔から「火伏せの不動」と言われ、火難から人を守る不動として信仰されています

所 麻生区下麻生1-21-10



私の好きなこと

# 子どもの頃の思いを 鉄道模型で実現



鉄道に興味を持ったのは5歳の時。操車場で走る列車の迫力に惹かれたことがきっかけでした。

成人後も鉄道への思いを抱きながら仕事に励んでいましたが、50歳を過ぎた頃から鉄道への思いが再燃。鉄道好きの従兄弟とともに鉄道模型制作を始め、約15年になります。

鉄道模型の魅力は、何といっても車両のリアルさ。これまで色や形などを忠実に再現している国内の車両600両以上を入手しました。中でもお気に入りは、フランス高速鉄道「TGV」のオレンジ色の初期型車両。現在は製造さ

れていないため非常に貴重で、初めて手にした時は、心臓の鼓動が収まりませんでした。

こうした車両の魅力を最大限に發揮させようと、地元の街並みや東京スカイツリーなど自分なりの世界観を表現したジオラマを3ヶ月ほどかけて制作しました。精魂を込めて作り上げたジオラマは、

近所の大人や子どもに大好評。日々飛び込みで訪れては、みんなでレールの上を走らせ、和氣あいあいと楽しい時間を共有しています。

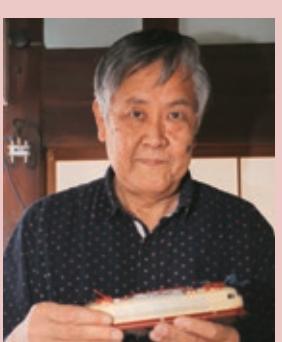
これからも世代を超えた「新たな仲間探しの旅へ出発!」と車両を走らせます。



## PROFILE

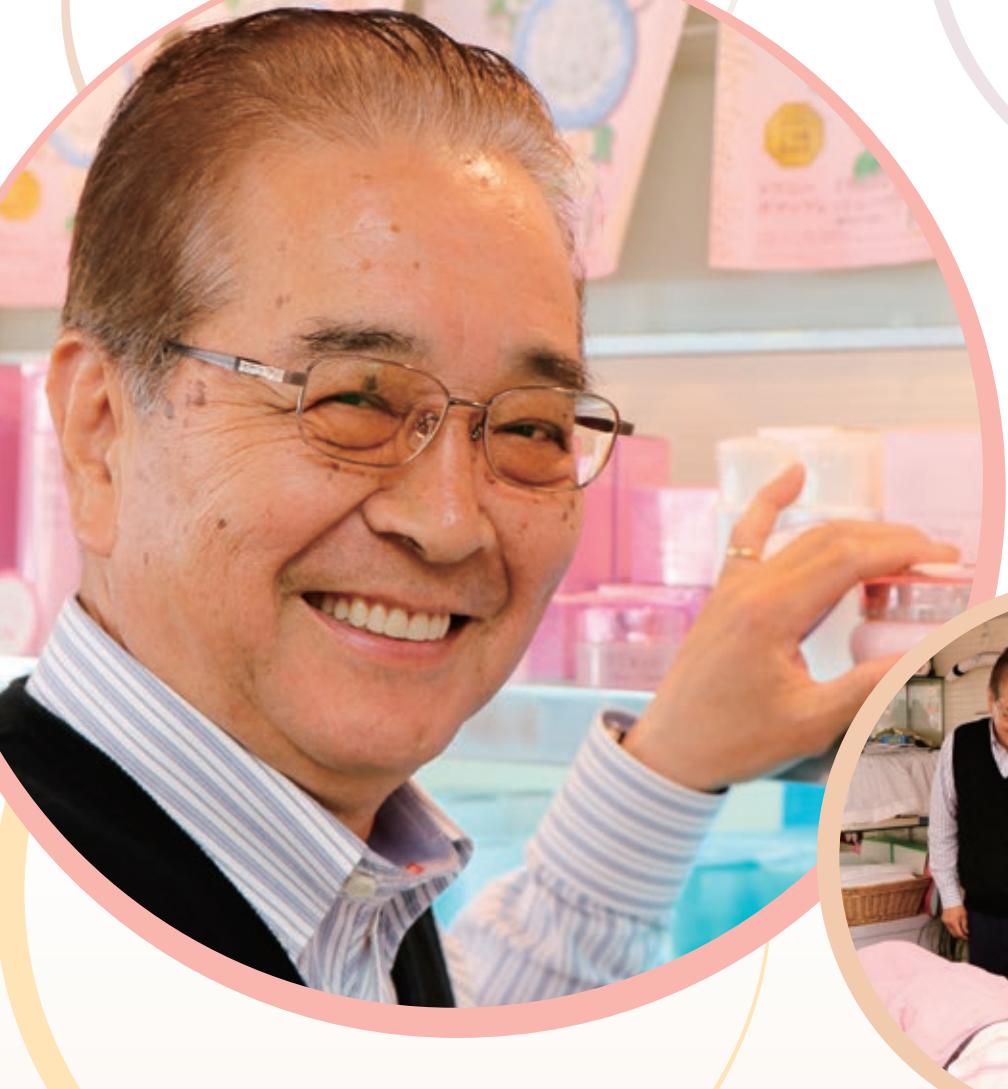
川崎区日ノ出  
**齋藤 政久さん**

鉄道模型の他に、登山も楽しんでいます。日本百名山踏破を目指し、現在75座。体力維持のため、普段から体を動かすことを心掛けています。



# ひゅーまん

HUMAN



## お客様の笑顔をサポート

多摩区堰 金子 知生さん

「お客様が笑顔になってくれることが何よりの幸せ」と考えている金子さん。両親が開業した化粧品店を40年ほど前に受け継ぎました。

大学生の頃から店を手伝っていきましたが、自らお客様に合った製品を提案するのは初めて。「やるからには一から基礎を身に付けてみたい」と化粧品メーカーの講習会に参加し、製品の知識やメイクの技術を学びました。

当初は個人の雰囲気に合わせた色使いなど、理屈だけでは通じない女性ならではの感性や感覚がつかめず頭を抱える毎日。自信を無くしかけたこともありましたが、他の受講者の技術や雑誌を参考にするなど、寝る間も惜しんで勉強に明け暮れました。

講習会を終え店頭に立つようになつてからは、早速学んだ知識を

実践。肌の質や色を観察し、成分や効能などお客様により適した製品を提案しています。

肌の悩みを抱えるお客様には、パッチテストや生活習慣のアドバイスなど時間を掛けて個別に対応。一人一人に寄り添った提案を行い、「悩みが解消して外出するのが楽しくなった」と話すお客様の笑顔に、大きな喜びを感じています。

現在は「お客様の要望に最大限応えたい」とエステサロンを毎日開く他、スタッフに研修会へ参加してもらうなど後任の育成にも尽力。次第に「相談があるとすぐに来ちやうの」というお客様の声も増え、手応えを感じています。

これからも「ここに来て良かつた」とお客様に思つてもらえるよう、肌ケアのサポートに励んでいきます。

# POWER 全開!



## 『自分スタイルの農業を目指して』

中原区井田 久保 美幸さん

3年前に父が他界。「代々大切に守ってきた畑を絶やしたくない」と就農を決意しました。

現在10アールほどの畑でナスやハクサイなど年間約30品目を露地で栽培。収穫した農産物は畑前の直売所やセサモス宮前店で販売しています。就農時、農業に関する知識や経験はゼロ。種をまいて芽が出なかつたことや黒マルチが風に飛ばされるなどの経験も多くありました。

そうした中でも「農業をやると決めたからにはおいしい野菜を作りたい」と書籍やSNS「インスタグラム」を通して、全国の生産者から基本的な知識や栽培方法などのアドバイスと励ましの言葉をもらいながら、試行錯誤。初めて収穫できたコマツナを食べた時の感動は今でも覚えています。

今後は、情報収集していた「インスタグラム」を情報発信のツールとして活用することを検討。畑の様子や農産物の写真を投稿するなど「お客様との増加につなげる策にチャレンジしていく」と意欲を燃やしています。

が直売所を利用しやすいように農産物の名前と特徴を書いたPOPやレシピ、ミニサイズのカゴを用意。こうした取り組みは常連客だけでなく同年代の主婦からも好評で、農作業中に「美幸ちゃん、今日のおすすめを教えて」と声を掛けられ、次第に新しいお客様も増加するなど確かな手応えを感じています。



農作業の合間に多肉植物も育てています。水色やピンクといったかわいらしい色合いもあり、お気に入りの容器に寄せ植えすることもできるので、インテリアとして最適。休みの日は、子どもと一緒に眺めながら癒されています。

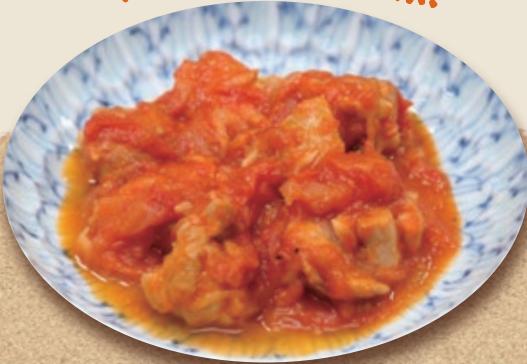
**Power's Voice**

# トマト

ナス科トマト属で、原産地は中南米のアンデス高地といわれています。日本へ伝わったのは17世紀頃で、当初は観賞用として栽培されていました。食用になったのは明治以降ですが、一般に広まつたのは昭和に入ってからです。完熟トマトはポリ袋などに入れてから冷蔵庫で保存しましょう。青みが残っているトマトは、常温で保存すると甘みが増します。



## チキンのトマト煮



### 材料(4人分)

- |       |           |          |            |
|-------|-----------|----------|------------|
| ●鶏肉   | .....700g | ●オリーブオイル | .....適量    |
| ●トマト  | .....5個   | ●ビール     | .....135ml |
| ●タマネギ | .....1個   | ●粉末ブイヨン  | .....12g   |
| ●ニンニク | .....2片   | ●塩、コショウ  | .....適量    |

### 作り方

- ①鶏肉とトマトは一口大に、タマネギとニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが出たら鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の両面に焼き色が付いたらビールをかけ、タマネギ、トマト、粉末ブイヨンを加えてふたをして煮込む。
- ④トマトとタマネギがしんなりしたらふたを開け、時々混ぜながら水分が飛ぶまで中火で煮込む。最後に塩、コショウで味を調えたら、できあがり。

トマトは人気の高い野菜の一つで、大玉やミニトマトなどサイズや色々なバリエーションが豊富で、さまざまな品種があります。特別な栽培方法でつくられた高糖度のフルーツトマトも、近年人気を集めています。トマトは、通年市場に出回っていますが、旬は6～8月。日光をたくさん浴びて乾燥した気候の中で育ったトマトは、糖度が高く栄養価も高くなります。

トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などを予防する効果があるといわれています。また、ビタミンCやベー

タカロテンも多く含んでいます。トマトを日持ちさせるため、完熟前に収穫したもののが店頭に並べられますが、完熟してから収穫したトマトの方が栄養価は高いとされています。トマトは加熱することで甘みやうまみが増すので、生食だけではなく加熱して食べるのもおすすめ。加熱するとビタミンCは減少しますが、リコピンの吸収率がアップするといわれています。

購入の際は、果肉の色が均一でハリがあるものを選びましょう。また、ヘタやガクがみずみずしく、重みがあるのが新鮮です。

# 農作業 ノート

## 果樹の害虫 カメムシ

カメムシは主要なものだけでも数十種いて多くの農作物を加害します。果樹ではチャバネアオカメムシ、ツヤアオカメムシ、クサギカメムシの3種が主要なもので、3種を合わせて果樹カメムシ類と言います(図1)。これらの虫は外見や動きはかわいいですが、いじめたり踏みつぶすとパクチーに似た独特的の臭いを発します。



営農技術顧問  
片木 新作

### 生態

- ・寿命は約1年で、夏に新成虫が発生します。多発年には秋にカキやミカンを加害し、成虫のまま越冬して翌春から夏にかけてナシなどを加害します。夏に2世代が同時に加害して大被害になることがあります。
- ・果実には強力な唾液を出しながら口針を刺して加害します。ナシやカキは肥大の途中で吸われるとその部分が成長しないので、エクボ状に凹みます(図2・3)。果肉の内部はスポンジ状になり、激しい場合は落果します。
- ・繁殖はスギやヒノキの樹上で毬果(きゅうか)を餌にして行います。果樹は本来の餌ではありませんが、大発生の年は餌が不足するため、果樹園に飛来して加害します。なお、果実だけの餌では子孫を残せないことが知られています。
- ・発生量は年による差が大きく、数年に1度多発する傾向があり、少



図1  
果樹カメムシ類



図2  
ナシの被害果  
(凹むが穴は見えない)



図3  
カキの被害果  
(ヘタの周囲の凹みと  
中心の黒い吸汁痕)

発生の年は特段の防除は不要です。平成29年は静岡県から鹿児島県までの大部分の府県で多発し、病害虫の注意報が多数出されました。各府県は今春の被害に注意しています。神奈川県では、ツヤアオカメムシの越冬数が多いとの情報が3月に出されており注意が必要です。

- ・夜間、蛍光灯や水銀灯に多く飛来しますので発生の目安になります。白熱電球やLED照明ではやや少ないようです。

### 防除対策

- ・発生情報の把握と園内の観察が重要です。夜間に飛来しますが、多発時は昼も園内に止まります。特定の園地、特定の木に偏って寄生や被害が集中するため、広く観察が望まれます。
- ・防虫には多目的防災網や防虫網など目の細かい網で覆う他、チャバネアオカメムシには夜間の黄色灯が忌避効果があるといわれています。
- ・適用薬剤は多いですが、外部から果樹園に飛来する害虫のため、薬剤防除は効果が出にくいでです。散布による殺虫効果や忌避効果、吸汁阻害効果の長い薬剤が望まれますが、スミチオンなど有機リン系薬剤の効果は1~2日です。オディーなどの合成ピレスロイド系やモスピランなどのネオニコチノイド系薬剤の残効が長いとされていますが、それでも1~2週間です。ナシでは、ナシヒメシンクイの薬剤がカメムシにも効くものが多いので、同時防除が可能です。また、夜間の飛来が多いので、夕方の薬剤散布が一層効果的です。
- ・防除時期などは防除暦が参考になります。さらに最新の情報は、県農業技術センターや市農業技術支援センターのホームページの防除情報やトラップ調査が参考になります。

# 農協改革

## 改正農協法に基づく体制整備も加速

平成29年度の実績も確定し、今後は6月26日(火)に開催予定の第21回通常総代会に向けて、事前説明会などさまざまなか場で組合員の皆さんに当JAの昨年度の「自己改革」の取り組み内容とその成果について報告する予定です。

一方、改正農協法の規定に基づき整備のスケジュールが決まっている公認会計士監査への移行や新たな理事構成要件に基づく役員の選出等、「農協改革」の課題に対しても、平成31年6月に開催予定の第22回通常総代会への関連議案の上程に向けて、整備や手続きを加速していきます。

特に公認会計士監査への移行にあたっては、実際に監査を担う「会計監査人の選任」が最も重要であり、当JAでは具体的な選定作業を段階的に進めていきます。公認会計士監査は、独立した第三者として企業(JA)等の財務情報について、適正に表示させることを利害関係者に証明することを目的としています。会計監査人の選任はさまざまな視点から慎重に検討を進めることとしており、十分な時間を掛けて調整を進めているところ

です。  
改正農協法に基づく体制整備は経営管理体制強化の側面からも重要なことですので、今後も進捗状況を報告してまいります。

### 公認会計士監査移行スケジュール



## 6月の運勢

モナ・カサンドラ

**♈ おひつじ座** 3/21~4/19

**【全体運】**知識欲が旺盛になっていく月なので、引かれることがあつたら、情報収集を。耳寄りな話題をゲットできるかも。

**【健康運】**おおむね安定。運動で軽く汗を流しましょう。

**【幸運の食べ物】**エダマメ

**♉ しし座** 7/23~8/22

**【全体運】**対人運が華やぐ時期です。飲み会や旅行など、レジャーに誘われたら気軽に参加すると楽しく、うれしい結果に。

**【健康運】**ちょっとしたけがが心配。慌てず行動を。

**【幸運の食べ物】**トマト

**♊ いて座** 11/23~12/21

**【全体運】**気分のむらが激しくなりやすいよう。気まぐれな言動が過ぎるとトラブルを招いてしまうため、ほどほどにして。

**【健康運】**健康系の話題に注目を。耳寄り情報あり

**【幸運の食べ物】**アナゴ

**♉ おうし座** 4/20~5/20

**【全体運】**プライベートの充実に意識を向けるとグッド。やるべき作業を早めに片付けて、好きなことや趣味に打ち込んで

**【健康運】**小まめなストレス解消を。笑顔に効果大

**【幸運の食べ物】**スズキ

**♊ おとめ座** 8/23~9/22

**【全体運】**できる人と比べて落ち込みやすい暗示。「人は人、自分は自分」と捉えるのがベスト。気晴らしには散歩が吉

**【健康運】**食べ過ぎる傾向があるかも。節制が必要

**【幸運の食べ物】**スルメイカ

**♋ やぎ座** 12/22~1/19

**【全体運】**心理的に不安定になり、あれこれ悩んでしまいます。深刻になり過ぎないことを。根拠のないうわさ話にも気を付けて

**【健康運】**上手な気分転換が回復の鍵になります

**【幸運の食べ物】**ズッキーニ

**♊ ふたご座** 5/21~6/21

**【全体運】**行動意欲が増して、さまざまな分野に挑戦したくなりそう。試せるものから、前向きに取り組んでみるのが正解

**【健康運】**体を動かせば、ますます元気になります

**【幸運の食べ物】**オクラ

**♋ てんびん座** 9/23~10/23

**【全体運】**何事もプラス思考をすることで、思わぬひらめきや発見があるはず。思い切って新しい世界に飛び込むのも◎

**【健康運】**良好。特に問題なく、快適に過ごせそう

**【幸運の食べ物】**サザエ

**♍ みずがめ座** 1/20~2/18

**【全体運】**レジャー運が活性化。気の合う仲間たちと一緒にぎやかに過ごせば、より刺激的なひととき。創作活動にも幸運あり

**【健康運】**体調不良時は無理せず、しっかり休んで

**【幸運の食べ物】**シットウ

**♎ かに座** 6/22~7/22

**【全体運】**サービス精神を發揮すれば、自然と人気運がアップする予感。縁の下の力持ち的な役割でも早く引き受けでみて

**【健康運】**運動不足にご用心。身軽さをモットーに

**【幸運の食べ物】**アンズ

**♏ さそり座** 10/24~11/22

**【全体運】**いつまでもささいなことを引きずりやすい期間。暗い顔でさらなる運気ダウンを招かないように。鏡を磨くと開運に

**【健康運】**疲労をためずに、十分な休息を心掛けて

**【幸運の食べ物】**サクランボ

**♐ うお座** 2/19~3/20

**【全体運】**余計なひと言でもめ事を呼び込みがち。すぐに思ったことを口にするのは避けて。運気アップには掃除が有効

**【健康運】**生活リズムを整えれば、体にも好影響が

**【幸運の食べ物】**大葉

mail  
box

読者からの  
おたより



## 巨大な花が咲いた！

高津区千年の柏木智壽子さんの畠で、高さ一五〇センチを超える巨大なコンニャク芋の花が咲きました。

近所に直売所がないため、最寄りの支店で月に一度行われるセレサモスの出張販売を楽しみにしています。タケノコが売られていたら買いたいなと思っています。

（川崎区・南さん）



## 今年も風物詩がやってきた！



毎年子どもの日に合わせて4月下旬から平瀬川に舞う300匹のこいのぼり。中には子どもたちが描いたこいのぼりも泳ぎ、多くの人々の目を楽しませていました。

（宮前区・らんさん）

## おいしくできました

DISH UP!で紹介されたヨーグルトムースを作りました。クラッカーがなくビスケットを代用しましたが、おいしくできました。（多摩区・安部さん）

## 先進的な取り組み

特集を読み、自然を利用した農法を実践し、一步先を進むエコファーマーがいることに感心しました。

（多摩区・小泉さん）

## 楽しい家庭菜園

窓口やセレサモスで機関誌を手に取り読んでいます。准組合員ですが、農園を借りて、機関誌を参考にしながら家庭菜園を楽しんでいます。

（麻生区・中村さん）

## 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、感想などをお待ちしております。

ピカピカの一年生が小学校に通う姿を見て、「頑張れ！頑張れ！」とエールを送っています。（幸区・木村さん）

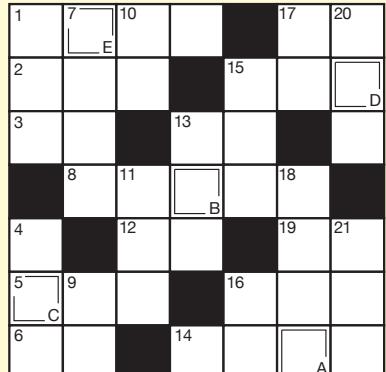
## エールを送ります

## 濃厚な味の虜に

セレサモス宮前店でイチゴのソフトクリームをいただきました。いつも素通りしていましたが、濃厚な味わいですっかりファンになりました。他の味も楽しみです。

（高津区・山崎さん）

## クロスワードパズル

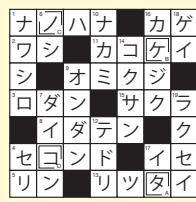


## タケノコ

応募総数34通  
当選者5人の発表は賞品の発送をもって交代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注意ください。

## 3月号のことえ

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できます。



## ◆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ロスワードパズルにお答えいただいた方の中から抽選で5の方にセレサモス等で使える農協全国商品券1,000円分をプレゼントします。送付方法は郵送で、郵便番号、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。なお、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18日(月) 必着

①〒・住所・氏名・  
年齢・電話番号  
②クロスワードパズル  
の答え  
③本誌やJAへの  
ご感想・イラスト等  
④農業やJAに関する  
身近な疑問等

62 216-0033  
川崎市宮前区宮崎  
2-13-38  
JAセレサ川崎  
広報課セレサ係

## J Aからのお知らせ

### 「セレサオーブンカレッジ」を開校します

【対象】組合員およびその家族(18歳以上)で新規受講の方については第1回(8/18)の講義を受講できる方。

【定員】50人(応募者多数の場合は抽選)

【講座数】全5回(8/18, 9/13, 10/13, 11/3, 12/22)  
一部会費を徴収致します。第1回は必修、第2回以降は選択可。

【応募方法】「セレサオーブンカレッジ受講希望」と表記し、①参加希望回(新規受講者は第1回必修)、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥携帯電話番号を明記のうえeメール、FAXまたはJAセレサ川崎の支店にてお申込みください。

【宛先】JAセレサ川崎 組合員総合対策室  
TEL: 877-2197 FAX: 877-6519  
eメール: soshiki@jaceresa.or.jp

【応募期間】6月1日(金)~29日(金)

受講決定者にのみ、7月13日(金)までに通知いたします。  
\*詳しくはHPをご覧ください。http://www.jaceresa.or.jp/

### 晴れの入賞者

敬称略( )内住所

#### 平成30年度市施設野菜立毛共進会(4月の部)

4月3日 市内巡回 出品点数 6点

▽特選=トマト・松井秋彦(初山)

#### 第47回県施設野菜共進会 立毛の部

3月6・7・14日 4月10・11日 出品点数 42点

▽特選=トマト・梅澤進(黒川)

### 農業体験 田植えレンジャー 参加者募集中

親子で楽しくお米作りにチャレンジしましょう!

【開催日時】第1回 田植え作業

6月9日(土)14時集合

(16時頃解散・小雨決行)

第2回 稲刈り 10月13日(土)

第3回 収穫祭 12月 8日(土)

※天候・生育状況により、日程や開催内容が変更となる場合がございます。

【参加費】無料(交通費等実費は参加者負担)

【会場】麻生区黒川の田んぼ

【対象】小・中学生親子40組(120人程度)

【締切】5月29日(火)

お申込み、お問合せについては、JAセレサ川崎都市農業振興課までご連絡ください。

TEL: 044-877-2114(平日のみ8時30分~17時)

※申込者多数の場合は抽選となります。

### 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、菅生支店の望月裕成職員に4月10日、長沢支店の村上慎慈支店長と尾方清美貯金支店代理に4月20日、各警察署長より感謝状が贈られました。



感謝状を受けた望月職員



感謝状を受けた村上支店長と尾方代理

### 本誌4月号(No.247)記載内容の訂正とお詫び

本誌4月号13頁「川崎探検隊」の記事の中で、①イロハカエデの所在地に誤りがございました。

お詫びして下記の通り訂正いたします。

〈正誤表〉

誤	宮前区小台 2-2
正	宮前区小台 1-2-1

### 節電、環境対策への取り組み

5月1日(火)から10月31日(水)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°C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。

教えてJA!

## Q & A 広場

農業やJAに関する  
身近な疑問等をお寄せください



アパートが古くなつたのでリフォームを考えています。

JAではどのようなサポートをしてくれるのでしょうか。

A

施主代行方式をとっているJAグループでは、施主様の立場に立ち、建築に関わるさまざまな支援を行っています。リフォームだけでなく、外壁や水回りなどのメンテナンスを請け負っている他、税金や相続対策としてアパートなどの建築をお考えの場合も、施工業者の選定から価格交渉、入居管理、建物のアフターメンテナンスなど長期間にわたってサポートいたします。

各支店が窓口となり、ご相談を承っておりますので、お気軽にお問合せください。

また、昨年度からは、各統括支店で年2回ずつ休日施設相談会も開催していますので、平日にご都合がつかない方もぜひご利用ください。



支店で相談できることは知りませんでした。早速問合せしてみます。



## 理事会だより

## 第1回定例理事会 4月17日(火)

本店で開催

## 【報告事項】

## 開催結果

- 平成29年度使用済農業用品・農薬の適正回収  
<廃プラ・廃ビニール・素焼き鉢>  
日程:平成29年9月13日(水)、14日(木)  
平成30年3月7日(水)、8日(木)  
場所:黒川管理倉庫、子母口書庫センター  
合計:202件  
<残農薬回収処理>  
日程:平成30年1月10日(水)  
場所:黒川管理倉庫、アグリベース  
合計:82件

## 今後実施すること

- JA健康寿命100歳プロジェクト  
日程:平成30年5月より  
場所:セレサホール飛翔・モスピーホール他  
内容:健康ウォーキング(各地区)・明日へつなぐ学びのひろば他
- JAセレサ川崎環境保全活動  
内容:当JA全店舗・子会社にエコ植物(サンスペリア)を配付  
市内公立小中学校等にゴーヤ苗を配付(5月中旬)
- 果樹栽培講習会  
日程:第1回 平成30年7月5日(木)  
第2回 平成31年2月頃  
場所:モスピーホール  
内容:カキ・ミカンを中心とした各種果樹の栽培講習  
他18項目を報告

## 【協議事項】

13項目を協議決定

## セレサのDATA (4月30日現在)

購買品供給高	92百万円
販売品取扱高	1億21百万円
施設事業契約高	1億57百万円
貯金	1兆4,766億円
貸出金	5,413億円
長期共済保有高	1兆6,859億円
年金共済保有高	347億円
組合員数	67,035人
うち正組合員	5,483人
准組合員	61,552人

## 6月の営農相談コーナー

- 経渋センター店  
(宮前区有馬 2-13-1)  
1日(金)、6日(水)、8日(金)、  
13日(水)、20日(水)、22日(金)
- 資材店舗パーシモン  
(麻生区片平 2-30-15)  
5日(火)、7日(木)、12日(火)、  
14日(木)、19日(火)、26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。

## 営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00
  - ATM 8:00~21:00  
(セレサモス麻生店は営業時間内の稼働)
  - 経渋センター店  
平日・土日9:00~16:30  
※祝日は休み
  - 資材店舗パーシモン  
平日・土日9:00~16:30  
※祝日は休み
  - セレサモス麻生店 10:00~18:00
  - セレサモス宮前店 10:00~18:00  
(定休日:水曜・年末年始他)
- ※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月の年金無料相談会

- 3日(日) 栗平支店
- 5日(火) 宮前支店
- 7日(木) 北見方支店
- 10日(日) 菅生支店
- 14日(木) 宮崎支店
- 19日(火) 宿河原支店
- 21日(木) 久地駅前支店
- 26日(火) 宮前平支店
- 28日(木) 鷺沼支店

開催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。

## 6月のセレササロン

- <通常開催>
- 7日(木) 中原支店
  - 13日(水) 高津支店
  - 27日(水) 生田支店
  - 内容 フラワーアレンジメント
  - 会費 1,400円
  - 対象 おおむね60歳以上の方  
お問合せ・お申込み  
本店生活福祉課(TEL877-2509)

## 6月の遺言信託個別相談会

- 13日(水) 菅生支店、柿生支店
- 14日(木) 中原支店
- 時間:9:00~16:00
- 相談員:JA神奈川県信連の財務コンサルタント等  
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  
16:00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合  
せください。
- ※JA神奈川県信連 信託代理店  
JAセレサ川崎 本店金融推進部  
(TEL877-2140)  
当JAが行う遺言信託代理業務は契  
約締結の媒介です。

## 6月の経営相談日(法律経営)

- 5日(火) 9:30~11:30 向丘支店  
13:30~15:30 中原支店
  - 12日(火) 13:30~15:30 みなみ支店  
13:30~15:30 柿生支店
  - 19日(火) 13:30~15:30 中原支店
  - 26日(火) 13:30~15:30 稲田支店
  - 30日(土) 9:30~11:30 梶ヶ谷ビル
- 相談時間は原則30分程度。予約制。  
ご予約は相談日前営業日 16:00までに  
各会場支店の総合相談担当まで。  
(梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで)  
土曜日の相談会については、ご予約が  
ない場合は開催いたしません。

## セレササービスのご案内

- J Aセレサ葬祭センターは、ご葬儀  
ご法事など、信頼と安心・安全をモットー  
にまごころを込めてご奉仕いたします。  
提携式場として、「中野島ほうさい殿」  
もご利用いただけます。  
事前相談や見積もり等承っておりま  
す。お気軽にお問合せください。  
(日・祭日除く 9:00~17:00)  
● 0120-3096-56

危急のご連絡は 24時間・年中無休  
<http://www.ceresa-service.co.jp>



◀ JAセレサ川崎 ホームページ <http://www.jaceresa.or.jp/>



『モスピー』の

## セレサモス 出荷者紹介

小宮 智和さん



- ①高津区新作  
②宮前店  
③トマト・キュウリ・ダイコンなど

出荷者のコメント

年間50品目ほどの野菜を露地栽培しています。「お客様に喜んでもらうのはもちろん、自分も農業を楽しみたい」と毎年新しい品種をチェックし、今期はトマトの「麗月」に挑戦。裂果に強く、甘さと酸味のバランスが良い品種なので、ぜひ食べてみてください。

田中 謙次さん



- ①多摩区登戸  
②宮前店  
③モロヘイヤ・ナス・タマネギなど

出荷者のコメント

妻と2人で年間30品目ほどの野菜を露地栽培しています。消費者のニーズに応えるため、パクチーなどを含め少量多品目を心掛けています。3年ほど前からは子どもに人気の高いエダマメの栽培も始め、今年は「湯あがり娘」という品種に挑戦します。

吉垣 勝芳さん



- ①麻生区王禅寺東  
②麻生店  
③植木類・野菜苗・花苗物など

出荷者のコメント

造園業を営む傍ら、約1haの露地と温室で植木類や苗物を栽培しています。セレサモスには、手入れしやすく実が収穫できるオリーブ類や柑橘類、ブルーベリーなどを出荷。持ち帰りやすいサイズの植木を用意していますので、ぜひ育ててみてください。

村野 恭一さん



- ①宮前区犬藏  
②宮前店  
③レタス・トマト・長ネギなど

出荷者のコメント

2年前に就農し、約25㌃の畑で年間10品目ほどの野菜を栽培しています。品目数を限定して、1つ1つ新鮮で品質の良い野菜を消費者に届けられるように心掛けています。今年は新たにレタスに挑戦し、4月から出荷を始めました。旬の味をぜひご賞味ください。

①住所 ②出荷店舗 ③主な出荷品目

### セレサモスからのお知らせ



#### セレサモス麻生店

5月下旬以降、トマトやキュウリ、ウメなどが多く出荷される予定です。

トマトやキュウリは、ごまやわさびで手軽に和えるのもおすすめ。ウメは、梅干しはもちろん砂糖で漬けて、ジュースにしてみてはいかがでしょうか。

他にもセレサモス麻生店では、毎月各種イベントを開催しております。日程や内容など詳細についてはホームページをご確認ください。

所在地：川崎市麻生区黒川172  
電話：044-989-5311  
営業時間：(4月～10月)10:00～18:00  
定休日：毎週水曜日、年末年始他

#### 6月の出張販売

7日(木)11:00～御幸支店  
14日(木)11:00～大島支店  
21日(木)11:00～みなみ支店

#### お米の日

(4月から変更になりました)  
【麻生店・宮前店】  
毎週金・土曜日は1銘柄を2割引で販売いたします。  
※割引制度については、予告なく変更する場合があります。

☆セレサモスの駐車について  
警察署からの要請により、入場時の路上待機は一切できません。

#### セレサモス宮前店

5月下旬以降、トマトやインゲンなどの夏野菜が多く出荷される予定です。

夏野菜をメインにセレサモスに出荷される新鮮で安全・安心な農畜産物をふんだんに使って野菜カレーにしてみてはいかがでしょうか。

他にもセレサモス宮前店では、毎月各種イベントを開催しております。日程や内容など詳細についてはホームページをご確認ください。

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4  
電話：044-853-5011  
営業時間：(通年)10:00～18:00  
定休日：毎週水曜日、年末年始他



## 材料 (10本分)

- ・ピーマン…10個
- ・タマネギ…1個
- ・合い挽き肉…300g
- ・カレー粉…小さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・カレールウ…1片
- ・春巻きの皮…10枚
- ・水溶き小麦粉…適量
- ・サラダ油…適量



## カレー春巻き

### 作り方

① ピーマンとタマネギを薄切りにする。



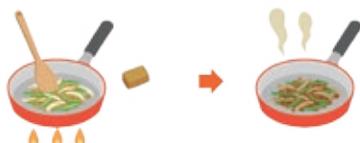
② フライパンで合い挽き肉を炒める。



③ ②に①とカレー粉、塩を加えてさらに炒める。



④ ③にカレールウを加えてさっと炒め、人肌くらいの温度になるまで冷ます。



⑤ 春巻きの皮に④をのせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。



⑥ サラダ油を180°Cくらいに熱し、春巻きの合わせ目を下にして揚げ、きつね色にならできあがり。



### ワンポイントアドバイス



宮前区小台 原 芳子さん

カレールウを入れることで具がまとまり、包みやすくなります。また、冷めてもおいしく食べられるので弁当のおかずにもおすすめです。お好みでケチャップを付けてお召し上がりください。