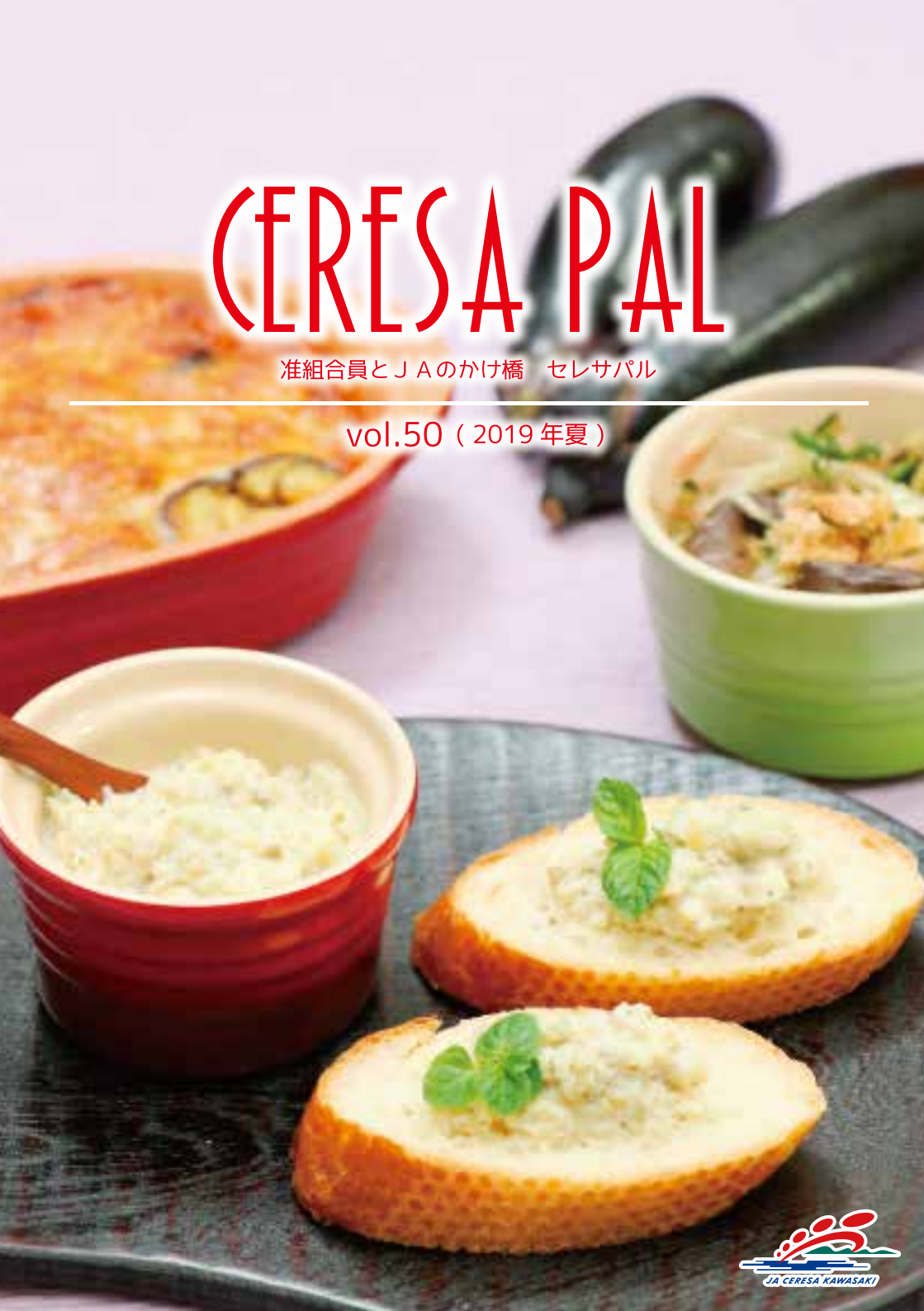


# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.50 (2019年夏)





### 年金無料相談会

年金のお受け取りに関するご質問やお悩みについて、年金専門の社会保険労務士がお答えいたします。お気軽にご相談ください。



### 住宅ローン相談会

マンション・住宅の購入や自宅の新築・増改築、住宅ローンの借り換えをお考えの方はぜひご相談ください。最適な住宅ローン商品の紹介、ご返済のシミュレーションまで、お客さまひとりひとりに合わせたご提案を行います。



### 経営相談会

専門家に聞いてみたいけど、誰に頼んだらいいのかわからない・費用が心配などお悩みの方は、JAの顧問弁護士・税理士による相談会をご利用ください。事件・申告依頼をするまでは相談費用は無料。個人の秘密を守りながらご相談いただけます。

# 疑問や不安を解消！ JAセレサ川崎に相談しよう！！

JAセレサ川崎では各種相談会を開催しています。どこで相談したらいいかわからない、何から聞いたらいいかわからないなど、さまざまなお悩みにお答えします。お気軽にご相談ください！！



### 相続・遺言無料相談会

相続や遺言について気になること、不安なことはありませんか？相続・遺言に精通した専門の職員が親身になって分かりやすくアドバイスいたします。

※JA神奈川県信連 信託代理店 JAセレサ川崎 電話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。



### 営農・園芸相談会

家庭菜園を始めたい方や家庭菜園で栽培の悩みを抱えている方のご相談にお答えします。

お問い合わせ先：本店営農部営農指導課 (044-877-2114)



### 休日施設相談会

マイホーム・アパートの新築、建替え、リフォームなどをお考えの方は、ぜひJAにご相談ください。JAグループが施主様と施工業者の間に入り、施主様の立場に立ってサポートします。

各種相談会の詳しい日程および詳細については、当JAホームページをご覧ください。各支店にお問い合わせください。

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

JAセレサ川崎 検索 をクリック

備えあれば  
憂いなし

# 大地震に 備えましょう!



今年に入り、各地で大きな地震が発生しています。地震はいつどこで起きてもおかしくありません。今一度、防災に対する意識を高め、自分や大切な家族の命や生活を守るため、災害に備えましょう。

9月1日は



台風、高潮、津波、地震などの災害についての認識を深め、これに対処する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減のため、「防災の日」および「防災週間」が設けられています。  
「防災の日」は、毎年9月1日とし、8月30日から9月5日までが「防災週間」と定められています。

亥年(いのしし年)は災害が多い!?

関東大震災、伊勢湾台風、日本海中部地震、阪神・淡路大震災、新潟県中越沖地震などの災害が「亥年」に発生しています。また、日本での地震回数は、干支別では「亥年」が最も多いといわれています。

## 家庭における予防対策

### ①家庭内備蓄等

大地震等の災害が発生した場合、建物の崩壊や火災による焼失により、生活に支障をきたすこととなります。食料等は地域防災拠点にも備蓄されていますが限りがあり、救援物資が各地から届けられ被災者に配付されるまでに、数日かかることも予想されます。そのため、日頃から災害時に備えて、家庭内備蓄や非常持出品の準備をしておく必要があります。

最低3日分(できれば7日分)の備蓄品を!

飲料水(1人1日3ℓ)、保存食品(パックのご飯、乾麺、カップラーメン等)、乳幼児の粉ミルク・離乳食、簡易トイレ・汚物処理袋等

### ②非常持出品

チェックリストを活用し、今すぐ災害に備えましょう!

非常持出品チェックリスト	
水・食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携行食・非常食(ビスケット・缶詰など)
医療・衛生	<input type="checkbox"/> いつも服用している薬 <input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・口腔ケア用品 <input type="checkbox"/> 防塵マスク <input type="checkbox"/> 携帯トイレ
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証・貯(預)金通帳(コピー可)
安全対策	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 厚底の靴 <input type="checkbox"/> 軍手
道具類	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 携帯カイロ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 入れ歯・眼鏡など
衣類	<input type="checkbox"/> 上着(防寒着) <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 携帯レインコート
生活用品	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ごみ袋・ポリ袋

※上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう  
(川崎市総務企画局危機管理室発行 「備える。かわさき」より)

### ③家具の転倒および落下物の防止対策

日頃から家具類の配置に気をつけて転倒防止措置を施すことで、家の中に安全な空間を確保しましょう。また、落ちると危険な物は、家具の上など高いところには置かないようにしましょう。

### 日頃の生活にローリングストック法を取り入れましょう

日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。普段の生活で消費する食材を多めに購入し、消費と購入を繰り返すことで、消費期限が切れてしまったり、消費期限が切れる直前に毎日食べ続けて一気に入れ替えるなどの心配がなくなります。また、災害時にも普段から食べているものが食卓に並ぶことになるので、安心して食事をとることができます。

ローリングストック法を取り入れながら、非常食を備えておきましょう。



### 災害、その時・・・

あらかじめ家族との連絡方法(安否確認の方法)を決めておきましょう。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板は、災害時の安否確認に有効な方法です。いざという時にスムーズに使えるよう、事前に使い方を確認しておきましょう。

### 市民防災農地について・・・

川崎市に災害対策本部が設置されるような大地震による災害が発生したときに、市民の一時的避難場所や仮設住宅建設用地、復旧用資材置き場として、農地所有者の協力によって登録された農地を市民防災農地といいます。川崎市では、518箇所、78.7ha(平成31年1月1日現在)の防災農地が登録されており、市民の安全・安心を守る大切な役割を果たしています。



### 万が一の時に備えて・・・

J Aでは、「いの保障」として、J A共済「建物更生共済むてきプラス」をご用意しています。火災はもちろん地震や自然災害にも備えられる保障となっています。詳しくは、お近くの支店にお問い合わせください。

難易度★★☆

# のらぼう菜の栽培

川崎市多摩区菅地区で古くから栽培されている伝統野菜「のらぼう菜」。アブラナ科アブラナ属の一種で、菜の花よりも甘く苦味が少なくやわらかいのが特徴です。

今回は、「のらぼう菜」のプランター栽培をご紹介します。



## 栽培カレンダー

- 種まき…8月下旬～9月下旬 発芽適温：25℃前後
- 収穫…2月～4月 生育適温：10～20℃

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

## 用意するもの

- のらぼう菜の種
- プランター（深さ25cm以上、1株当たり10ℓ以上）
- 培養土
- 鉢底石
- 化成肥料
- 苦土石灰
- 移植ごて

## のらぼう菜の食べ方

おひたし、からし和え、みそ汁、天ぷら、パスタの具など

### 栽培のこつ

- 栽培期間が長いので、追肥は遅れずに行いましょう。
- 病害虫の発生に注意しましょう。
- 土の表面が乾いたら水をしっかりと与えましょう。ただし、水を与え過ぎてしまうと、根腐れをおこし病気になって枯れてしまうことがあるので注意しましょう。

教えてくれたのは…

営農指導課 衣巻巧 営農技術顧問

J A セレサ川崎の営農技術顧問として、組合員・利用者への指導やアドバイスを行っています。無料の営農相談を右記の日程で開催していますので、家庭菜園でお困りの点についてもお気軽にご相談ください。

## 種まき START!!

### 1 種まき

プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土を9分目の高さまで入れる。プランターに5～10粒の種をまき、薄く土を被せる。

### 2 間引き①

発芽して本葉2～3枚になったら、よい苗を3本残して間引く。

### 3 間引き②

成長をみながら、さらに間引きし、中央1本にして株を大きく育てる。

### 4 追肥

本葉が7～8枚の頃、用土1ℓ当たり、苦土石灰1g、化成肥料2g程度施用する。

### 5 摘心・収穫

草丈60cmくらいになったらところで、主枝のつぼみを摘心・収穫する。摘心後、わき芽（つぼみ）が伸び出すので、順次収穫する。

### ★収穫方法

茎が20cm程度伸びた頃、花の咲く前に、葉の根元から手で折って収穫する。わき芽が次々と出てくるので、2か月ほど収穫が楽しめます。

※品種によって生育が異なる場合があります。

日程：原則、水曜日と金曜日（経済センター）／火曜日と木曜日（パーシモン）

※上記日程でも開催しない場合がございますので、詳しくは下記連絡先にお問い合わせください。

時間：9:00～16:00 予約：不要

場所：【経済センター】川崎市宮前区有馬 2-13-1 ☎044-855-3561

【パーシモン】川崎市麻生区片平 2-30-15 ☎044-988-7405



## 基礎知識

シイタケは、キシメジ科シイタケ属で、原産地はアジアの熱帯高地。日本で栽培され始めたのは江戸時代になってからで、本格的な栽培が行われるようになったのは明治時代になってからといわれています。ヨーロッパやアメリカでもシイタケが食べられており、「Shiitake」という名前で店頭に並ぶこともあるそうです。

We ♥ Shiitake

# 新発見!?

# 川崎のシイタケ魅力図鑑

### 栄養と効能

キノコの中でもシイタケ特有の成分であるエリタデニン、血圧の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす効果が期待できます。シイタケは、調理する前に1時間ほど日光に当てることで、ビタミンDがアップするといわれています。

### 見分け方

軸は短く太く、かさに丸みがあるものを選びましょう。また、縁が内側に巻き込んでいるものがおすすめです。かさが開ききつていたり、ひたが茶色く変色しているものは鮮度が落ちている証拠です。かさの裏側のひたがきれいな白色のものを選びましょう。

### 保存方法

軸を上にして、新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。かさの中にある胞子が落ちてしまうと鮮度が落ちやすくなります。すぐに使わない場合は、軸を切り離して冷凍保存しましょう。冷凍することで、うま味が増しておいしくなります。

### シイタケのうま辛煮

- ① フライパンにゴマ油を熱し、千切りにしたシイタケ(5個)を炒める。
- ② シイタケに火が通ったら、塩(適量)、酒(大さじ1)、すりおろしショウガ(小さじ1)、すりおろしニンニク(小さじ1)を加えて軽く炒める。
- ③ ②にコチュジャン(小さじ1)と醤油(大さじ1)を加えてさらに炒めたら、できあがり。

## 原木栽培 と 菌床栽培

### 原木栽培



自然栽培で、主にクヌギやコナラなどの丸太に穴をあけて種菌を植える方法。菌応えがあり、香りが良く風味が強いのが特徴。国産の乾燥シイタケのほとんどは原木栽培のシイタケを使っています。

### 菌床栽培



おがくずに米ぬかやふすまなどを混ぜて作った培地に植えて育てる方法。原木栽培よりも、大量に安定してシイタケを作ることができます。肉質はやわらかくなめらかな食感が特徴です。





## ナスとキュウリの さっぱり和え

### 材料 (2人分)

- ・ナス … 2本
- ・キュウリ … 1/2本
- ・ミョウガ … 1個
- ・青ジソ … 3枚
- ・かつお節 … 適量
- ・ポン酢 … 適量

### 作り方

- ① ナスは縦に8等分し、耐熱皿に並べて電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する。



- ② キュウリは薄くスライスし、ミョウガと青ジソは千切りにする。



- ③ ナスと②の具材を混ぜ合わせる。



- ④ ③にかつお節とポン酢をかけたら、できあがり。



## ナスのディップ

### 材料 (2人分)

- ・ナス … 2本
- ★すりおろしニンニク … 1片
- ★レモン汁 … 小さじ1
- ★プレーンヨーグルト … 大さじ2
- ★塩、コショウ … 適量
- ★オリーブ油 … 小さじ1
- ・フランスパン … 適量

### 作り方

- ① ナスは包丁で線を入れてからグリルで皮が黒くなるまで焼き、皮をめくる。



- ② ①のヘタを切り落とし、包丁でたたくかフォークの背でつぶしてペースト状にする。



- ③ ②をボウルに移し、★を加えて混ぜ合わせる。



- ④ お好みでフランスパンなどにつけて、できあがり。



# 簡単！ナスレシピ



## ナスとジャガイモの チーズ焼き

### 材料 (2人分)

- ・ナス … 2本
- ・ジャガイモ … 2個
- ・ミートソース … 1缶
- ・とろけるチーズ … 適量
- ・サラダ油 … 適量

### 作り方

- ① ナスは輪切りにして、サラダ油を熱したフライパンで軽く炒める。



- ② ジャガイモは輪切りにし、耐熱皿に並べて電子レンジ(600w)で4分ほど加熱する。



- ③ ジャガイモとナスを耐熱皿に並べ、ミートソースとチーズをのせる。



- ④ 180℃のオーブンで15～20分ほど焼いたら、できあがり。



住宅ローン相談会 (予約制)

J Aでは「休日住宅ローン相談会」を開催しています。住宅の新築、購入、リフォーム、ローンの借り換えなどをお考えの方は、ぜひこの機会にご家族でお気軽にお越しください。

<9月相談会日程>

- 28日(土) 子母口支店、菅生支店、宮前平支店、御幸支店、小杉支店、宿河原支店、東柿生支店、千代ヶ丘支店
- 29日(日) 橘支店、宮崎支店、向丘支店、北見方支店、大師支店、小田支店、新城支店、菅支店、新百合丘支店、小向支店

<10月相談会日程>

- 26日(土) 宮崎支店、向丘支店、北見方支店、御幸支店、大師支店、小田支店、中原支店、日吉支店、鹿島田支店、稲田支店、生田支店、柿生支店、東柿生支店
- 27日(日) 宮前支店、鷺沼支店、高津支店、梶ヶ谷支店、みなみ支店、住吉支店、長沢支店、栗平支店、新百合丘支店、久地駅前支店、千代ヶ丘支店、小向支店

※各会場とも9:00~15:00  
ご予約は各支店まで。(予約優先となります)  
詳しくは、J Aセレサ川崎ホームページ  
(<https://www.jaceresa.or.jp/service/loan/index.html>)  
をご覧ください。  
皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

年金無料相談会 (予約制)

J Aでは社会保険労務士による「年金無料相談会」を開催し、公的年金の受給に関するご相談をお受けしています。詳しくはお近くの支店またはJ Aホームページ (<https://www.jaceresa.or.jp/>) または本店金融推進部 (TEL044-877-2140) まで。

年金・社会保険セミナー (予約制)

J Aでは「年金・社会保険セミナー」を開催し、退職前後の年金や雇用保険などの基礎知識について、社会保険労務士がご説明いたします。

10月20日(日)  
10:00~12:00 高津支店  
14:00~16:00 鷺沼支店

詳しくは本店金融推進部 (TEL044-877-2140) まで。

セレサの DATA (6月30日現在)

購買品供給高	2億89百万円
販売品取扱高	3億10百万円
施設事業契約高	5億06百万円
貯金	1兆5,191億円
貸出金	5,388億円
長期共済保有高	1兆6,957億円
年金共済保有高	345億円
組合員数	67,873人
うち正組合員	54,577人
准組合員	62,416人

◇ 組合員の皆さまへ ◇ 組合員資格に変更のある場合は、当J Aまでお申し出ください。

「定期性貯金期日のご案内」「定期積金期日のご案内」  
発送終了のお知らせ  
(令和元年10月31日作成分をもって発送を終了)

この度当J Aを含むJ Aバンクでは、定期性貯金(定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金、定期積金)のお取引をいただいているお客さまに発送しておりますご案内状につきまして、誠に勝手ながら、令和元年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などでご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

なお、J Aネットバンクをご契約のお客さまを対象に、ご案内状と同様の内容をEメールで受け取ることができるサービスを令和元年11月頃開始予定ですので、この機会に、J Aネットバンクのご利用をご検討いただけますようお願い申し上げます。

出資証券の電子化に伴う証券廃止のお知らせ

当J Aでは組合員の皆さまからお預かりした出資金につきましては、出資証券を発行させていただいておりましたが、令和元年9月1日より出資金の電子管理に移行し、出資証券を廃止することにいたしました。

出資証券の廃止に伴い、現在お持ちの出資証券は無効となりますが、お預かりしている出資金ならびに組合員としての権利等には何ら変わりはなく、今後も電子データにより厳格な残高管理を行うとともに、下記のとおりご対応させていただきますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 現在お持ちの出資証券は無効となりますので、ご自身で廃棄していただきますようお願い申し上げます。
2. 出資金残高は、毎年7月初めに郵送いたします「出資配当金お支払い・残高のご案内」にてご確認いただけます。また、支店窓口でもご確認いただけます。
3. ご不明な点は、各支店にお問い合わせください。

# 大型農産物直売所セレサモス

安全・安心な市内産農畜産物をお買い求めください!

セレサモスでは川崎市内でとれた新鮮な農畜産物を豊富に取りそろえています。

生産者が直接セレサモスへ出荷するので、とれたての味ももちろんのこと、生産者とも触れ合える場となっています。全国の提携J Aフェアなどさまざまなイベントも開催していますので、ぜひご来店ください。



## セレサモス麻生店

所在地: 川崎市麻生区黒川172  
電話番号: 044-989-5311  
営業時間: (4月~10月)10:00~18:00  
(11月~3月)10:00~17:00  
定休日: 水曜日、年末年始他  
交通機関: 小田急多摩線「黒川」駅より徒歩約6分  
駐車場: 100台収容



## セレサモス宮前店

所在地: 川崎市宮前区宮崎2-1-4  
電話番号: 044-853-5011  
営業時間: (通年)10:00~18:00  
定休日: 水曜日、年末年始他  
交通機関: 東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分  
駐車場: 114台収容(梶ヶ谷方面からの右折入場はできません。)

※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。

Instagram フォローしてほしいんだもん

Instagramで情報発信中!  
セレサモス麻生店・宮前店の公式Instagramで各店舗の情報を発信しています。

セレサモス 検索

<https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/index.html>

# セレサモス出張販売を行っています!



セレサモスに行きたいけど、遠くてなかなか行けない方は、J Aの一部支店で行っている出張販売をご利用ください!

セレサモスオリジナルキャラクター「モスピーー」のイラストでラッピングしたワゴン車「モスピーー号」が登場! 出張販売の移動車両として活躍しています。街中を走る「モスピーー号」をぜひ見つけてみてください。

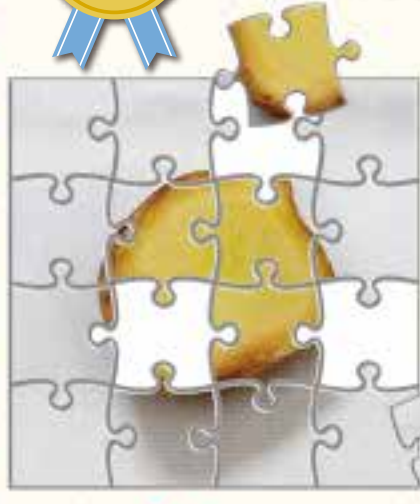
セレサモス出張販売の日程については、セレサモスホームページもしくは当J A各支店にてご確認ください。

[https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/event\\_sale/index.html](https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/event_sale/index.html)





# この断面図なあ〜んだ？



## ヒント1

薬味として使用されることが多いです

## ヒント2

血行を良くして身体を温める効果があります

## ヒント3

〇〇〇〇

### 応募方法

62 2116 00333  
 セ J 2 川  
 レ A 13 崎  
 サ セ 18 市  
 ル セ パ 38 宮  
 ル サ ル 係 崎  
 係 川 前  
 崎 区  
 広 宮  
 報 崎  
 課

- ①こたえ
- ②〒・住所・氏名  
年齢・電話番号
- ③本誌のご感想等
- ④農業・JAについて  
関心のあることを  
教えてください  
(例)地域の農業を  
もっと知りたい、農業  
を試してみたい、など



大型農産物直売所  
「セレスモス」などで  
ご利用いただける  
「農協全国商品券」  
1,000円分を30名様に  
プレゼントいたします!!

答えがわかった方はぜひ応募してくださいね。  
 応募方法は右記のとおりはがきまたは Web サイトより。  
 応募締切：令和元年9月30日(月)

- ・応募の際にお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づきJA内で  
厳重に管理し、賞品発送以外には使用しません。
- ・お寄せいただいたご感想は本誌で掲載することがあります。

Web サイトからの応募はこちらから <https://www.jaceresa.or.jp/contact/quiz.html>



セレスパル vol.49 プレゼントクイズの答え ミヨウガ

## 表紙解説 ナス料理

7月～9月頃が旬のナス。ハウス栽培で1年中出回っていますが、夏を代表する野菜です。ナスに含まれているカリウムには、体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消におすすめです。今回は、ナスを使用したレシピ3品にチャレンジ。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

**タ** マネギの見分け方が参考になりました。これから購入する際は、よく見て買おうと思います。

(川崎区・鈴木さん)

**レ** シピを参考にして、妻がさっそくアスパラガス料理を作ってくれました。

(高津区・水谷さん)

**農** 産物に対する愛情がたくさん伝わってきます。参考にしています。

(宮前区・武藤さん)

**キ** ユウリの栽培方法がとても参考になりました。おいしいキュウリ作りにチャレンジしたいです。

(多摩区・斉藤さん)

**料** 理は毎日のことなので、レシピはとても役立っています。アスパラガス料理をすぐに作ってみます!

(高津区・川口さん)

**野** 菜の知識を改めて深く知り、ますます興味が湧きました。次号も楽しみです。

(高津区・黒田さん)

**レ** シピを参考にして、料理を作るのが楽しみです。表紙のごはんおいしそう～。

(麻生区・北原さん)

**い** ろいろと教えてくれるセレスパルが届くのが楽しみです。

(中原区・渡辺さん)

**セ** レサモスでは新鮮な野菜が買えてとてもうれしいです。

(高津区・木村さん)

**毎** 号楽しみにしています。タマネギに関する記事はとても勉強になりました。

(宮前区・中島さん)

**い** つも楽しみにしています。今後も頑張って情報を提供してください。

(多摩区・清水さん)

たくさんのお便りをいただきありがとうございました。(JA広報課)

### 見分け方のポイント

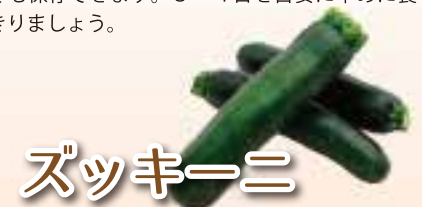
なるべく上から下までの太さが均一なものを選びましょう。皮の表面に光沢があり、へたの切り口がみずみずしいものが新鮮です。育ち過ぎたものは味が落ちるので、あまり大きくないものを選びましょう。

### 保存のポイント

温度が低すぎると傷みが早くなるので、新聞紙などで包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。涼しい環境であれば、冷明所でも保存できます。3～4日を目安に早めに食べきりましょう。

### 高血圧予防に効果的

血圧を下げる効果が期待できるカリウムを含んでいます。ベータカロテンやビタミン群もほどよく含んでおり、油との相性が良いのでオリーブオイルで炒めたり、揚げたりして食べるのがおすすめです。



ズッキーニ

—ウリ科カボチャ属—アメリカ南部

ようこそセレスモス