



# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.58 (2022年春)



# JAセレサ川崎の

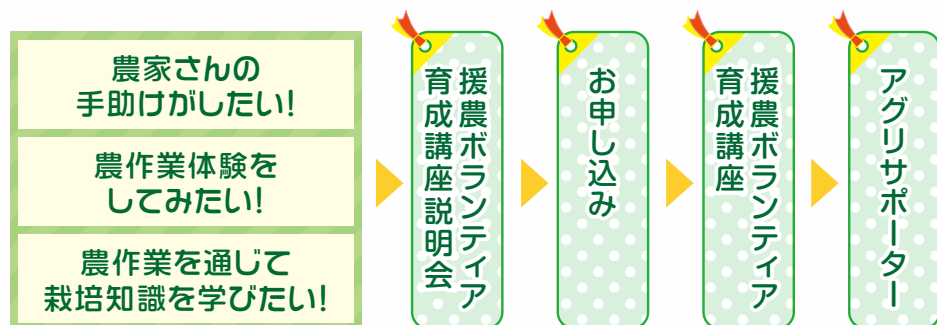
## 援農ボランティアとは

愛称：アグリサポーター

JAの育成講座を修了した皆さんが、市内農家さんの畑や作業場で1日3時間、草むしりや収穫、片付け、出荷準備などの農作業を手伝い、地域農業を支えるボランティア活動を行うことです。

令和3年3月から市内農業の活性化に向けて活躍しており、令和4年2月現在、市内農家さん宅へ延べ438人のアグリサポーターが派遣されています。

令和4年3月から新たに第2期アグリサポーターが20人加わり、総勢69人が市内農業の支援に取り組んでいます。



### 主な作業内容

草むしり・収穫・片付け・出荷準備・仕分け・果樹の摘果・苗の植付け・種まき  
野菜の手入れ・防鳥ネット張り・剪定枝拾いなど農機を使わない作業です。



開講式



育成講座

(農家宅での実践講習)



活動の様子

(片付け作業)



活動の様子

(出荷準備作業)



活動の様子

(草むしり)



## 援農ボランティア 育成講座説明会のお知らせ

Let's Start!

JAセレサ川崎では、人手が不足している市内農家さんを支援し、一緒に川崎の農業を応援する援農ボランティア「アグリサポーター」を募集します。

援農ボランティアに興味のある方は、ぜひこの機会に説明会へご参加ください。

### 説明会概要

- 開催日時：令和4年6月22日(水) 14:00～  
※当日出席できない方は、下記お問い合わせ先へご連絡ください。
- 開催場所：JAセレサ川崎本店 セレサホール飛翔(川崎市宮前区宮崎2-13-38)
- 対象：川崎市内在住の18歳～70歳までの方
- 内容：①川崎市の農業の現状について ②育成講座について

### 申込方法

「援農ボランティア育成講座 説明会参加希望」と表記し、

①住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号(携帯電話番号)を明記の上、

**メールにてお申し込みください。**

なお、ご提出いただいた個人情報は、「援農ボランティア育成講座説明会」に関する連絡以外には使用いたしません。

### 宛先・お問い合わせ先

JAセレサ川崎 営農経済部 営農支援課

メール：agrisp@jaceresa.or.jp

TEL：044-863-6602(平日8:30～17:00)

### 申込締切

令和4年6月15日(水)



説明会の様子



※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。

# セレサ 組合員カレッジ

～セレサ組合員カレッジとは～

ＪＡセレサ川崎では、准組合員向け学習講座「セレサ組合員カレッジ」を開講いたします。  
 ＪＡは協同組合として「人」と「人」との結び付きを中心に成り立っていることを知ってもらうことを目的に実施します。  
 また、各ステップで、ＪＡの役割や事業活動の紹介、川崎の農業についてより深く学んでもらいます。川崎の「農」を通じて、地域・ＪＡの事業に触れ、川崎の農業を私たちと一緒に、より一層元気にしていきましょう。

## カリキュラムイメージ

STEP	対象	テーマ
STEP 1 (1年目)	初めて受講される方	収穫体験などを通じて ＪＡ・かわさき農業を知る (収穫体験や直売所見学など)
STEP 2 (2年目)	STEP 1を受講された方	ＪＡ事業の見学や農業に触れる (品評会見学や栽培管理体験など)
STEP 3 (3年目)	STEP 2を受講された方	組合員の声がＪＡ運営・事業に 反映されていることを見て学ぶ (県内のＪＡ施設見学や事業見学)



# 組合員 カレッジ STEP 1

を開講します！！

STEP 1では、新たに受講される方を対象に7月から12月まで3回にわたり開講いたします。  
 ＪＡについての講義をはじめ、農業関連の体験講座やセレサモス見学等を予定しておりますので、皆さまのご応募をお待ちしております。

- **対象者**：准組合員およびその家族（年齢18歳以上）
- **募集人数**：30名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）
- **講座数**：全3回
- **参加費**：体験等にかかる実費分をご負担いただきます。
- **会場**：ＪＡセレサ川崎本店・セレサモス・市内の畑
- **その他**：原則すべての講座に出席でき、3年間（STEP 1～STEP 3）受講ができる方の募集となります。

開催時期（予定）	内容	テーマ
第1回 7月20日 (水)	開講式 ①ＪＡ・協同組合とは？ ②ＪＡセレサ川崎の概要	協同組合・ＪＡセレサ川崎を知る
第2回 9月下旬～ 10月中旬	秋の収穫体験・セレサモス(直売所)見学 (参加費 1,000円)	「かわさき農業」の素晴らしさを知る
第3回 12月	寄せ植え講習・ＪＡ役員との意見交換 (参加費 1,000円)	地産地消の楽しみを知る

※参加費につきましては、各回の通知文書にて改めてご案内いたします。※社会情勢や天候等により日程・内容が変更になる場合があります。

## 申込方法

「セレサ組合員カレッジ受講希望」と表記し、  
 ①住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤携帯電話番号 ⑥メールアドレス  
 を明記の上、メール、FAXまたはＪＡセレサ川崎のお近くの支店にお申し込みください。  
 なお、ご提出いただいた個人情報は、「セレサ組合員カレッジ」の運営以外には使用いたしません。

## 宛先

ＪＡセレサ川崎 組織部組織支援課  
**メール**：jasoshiki@jaceresa.or.jp **FAX**：044-877-6497

● **応募期間**：令和4年6月1日(水)～令和4年6月24日(金)  
 ※受講決定者にのみ7月6日(水)までに通知いたします。

## お問い合わせ先

ＪＡセレサ川崎 組織部組織支援課  
**TEL**：044-877-2509（平日8：30～17：00）



令和3年度  
寄せ植え講習会の様子

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。

# ミニ観葉植物

## の寄せ植え

最近、セレスアモスや100円ショップでもミニ観葉植物がよく売られています。  
今回は、手軽に手に入る観葉植物でインテリアとしての癒しや植物を育てる喜び、空気清浄効果を期待して寄せ植えをしてみましょう。

### 用意するもの

- ✓ お好みの器（底に穴が開いているもの）  
今回は直径10cm、深さ15cmの鉢
- ✓ 培養土、赤玉土中粒
- ✓ 緩効性の肥料（マグアンプK中粒）
- ✓ 移植ごて ✓ 鉢底網 ✓ ジョウロ
- ✓ 割りばしなど細い棒
- ✓ お好みの観葉植物

【今回は、テーブルヤシ・オリヅルラン・スウェーデンアイビー】

### 寄せ植えイメージ図

- オリヅルラン
- テーブルヤシ
- スウェーデンアイビー

### 寄せ植えのこつ

- ・最初に赤玉土を大小に分けておくと、作業しやすくなります。
- ・奥に背の高い植物を配置し、手前を低くするとバランスが良くなります。
- ・利き手でない方から植えていくと植えやすいです。（今回は左側）

### 寄せ植えのポイント

- ・土が乾燥しないよう気を付けてください。ただし、水を与えすぎると根腐れます。
- ・4、5年すると大きく成長します。お好みの大きな器に植え替えてください。

教えてくれたのは…  
営農支援課 美濃口 薫 営農技術顧問

J Aセレス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。無料の営農相談コーナーを右記の日程で開催しますので、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。

### 寄せ植え START!!



1 鉢の底に鉢底網を敷き、排水を良くするため大きめの赤玉土を敷きます。（鹿沼土でも可）



2 培養土を1/3くらい入れます。（排水を良くしたい場合は、赤玉土の小粒を混ぜてもいいでしょう）



3 肥料を少量入れ、植物を植えていきます。植え付ける際、棒で根元に土を寄せて安定させてください。



4 カップの縁まで残りの培養土を入れて、たっぷり水を与えたら完成。部屋の直射日光が当たらない場所に飾ってください。

もちろん、寄せ植えせず単独で飾ってもOKです。  
他にも、アイビーやコーヒーの木、パキラなどさまざまな観葉植物があるので、お気に入りの鉢に植えて楽しんでください。

日程：原則、水曜日（経済センター）／火曜日（パーシモン）  
※上記日程でも開催しない場合がありますので、詳しくは下記連絡先にお問い合わせください。  
時間：9:00～15:30 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

トウガラシは、ナス科トウガラシ属の野菜で、原産地は熱帯アメリカです。中南米で栽培されていたトウガラシは、コロンブスがスペインに持ち帰ったことから世界中に広まり、日本にはポルトガル人によって16世紀に導入されました。トウガラシは夏から開花し、実をつけ始め、12月頃まで楽しめます。国内の生産量は多くはなく、消費量の大半は輸入です。また、トウガラシにはカプサイシンという辛み成分が含まれています。カプサイシンは脂肪の分解に役立つと言われていますが、過度な摂取は胃や腸の炎症を引き起こすことがあるので、要注意です。

香辛子のピザトースト (2人分)

- ① タマネギ(1/2個)を薄切り、ピーマン(1個)は薄い輪切り、ハム(2枚)は半分に切る。
- ② 食パン(2切)にケチャップをまんべんなく塗る。
- ③ ②に①のハム、ピーマン、タマネギの順でのせ、一口大に切った香辛子(2、3個)とミックスチーズ(適量)をのせて、オーブントースターでチーズに焼き色をつけたらできあがり。



We ♥ Pepper  
新発見!?

# 川崎のトウガラシ 魅力図鑑

栄養と効能

辛み成分のカプサイシンには、胃腸の分泌をうながし、消化吸収を助け、食欲増進や血行促進などの効果があります。また、中枢神経を刺激してエネルギー代謝を促進するため、体脂肪が分解され、肥満予防や改善にも効果的です。また、アリシンを含むタマネギやニンニクなどと一緒に使うと抗酸化力が上がり、スタミナ強化に役立ちます。ビタミンCやEも豊富なので、肉や魚などのたんぱく質と合わせると体力増強につながります。

見分け方

鮮やかな赤色で表面にハリとツヤがあるものを選びましょう。先がとがっていて、ヘタの切り口が変色していないものが新鮮な証です。

保存方法

ポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。1週間以内に使い切れない場合は、天日干しすれば、長期保存できます。

島とうがらし



沖縄や九州地方で盛んに栽培されている品種で、沖縄料理によく使われます。2、3cmとやや小ぶりなのが特徴。泡盛に漬け込む他、粉末状などにした調味料も人気を集めています。

香辛子



香りがフルーティーで辛みが少ない川崎生まれの新品種。ハバネロやブートジョロキアを親に持つため、非常に燃焼性に優れています。各種ビタミンやカロテノイドも多く含まれているため、栄養素も豊富です。辛さを求めるのではなく、香り付けとして各種料理にお使いいただけます。

鷹の爪



輪切りやみじん切り、粉末にするなどさまざまな使い道があります。空に向かって伸びる実の様子から鳥の「鷹」の爪と似ていることから「鷹の爪」と呼ばれるようになったそうです。



## 夏野菜の とろーりだし

### 材料 (4人分)

- ・コマツナ … 4~5株 ・オクラ … 4本
- ・塩 … 適量 ・キュウリ … 1本
- ・ミョウガ … 4本 ・塩こんぶ … 20g
- ・めかぶ … 1パック
- ★醤油 … 大さじ1.5 ★みりん … 大さじ1
- ★ごま … 大さじ1 ★米酢 … 大さじ1

### 作り方

- ① コマツナとオクラは塩茹でする。



- ② ①とキュウリは粗みじん切りにし、キュウリには軽く塩を振って少し置き、水分をしっかり搾る。



- ③ ミョウガは少量だけ千切り(最後にのせる用)にし、残りは粗みじん切りにする。



- ④ ボウルに②と③、塩こんぶ、めかぶ、★を加えて混ぜ、冷蔵庫でよく冷やし、食べるときに千切りミョウガをのせたら、できあがり。



## ニラともやしの ピリ辛チヂミ

### 材料 (4人分)

- ・ニラ … 40g ・もやし … 200g
- ・キムチ … 200g
- ★薄力粉 … 140g ★片栗粉 … 60g
- ★卵 … 2個 ★水 … 120ml
- ★鶏がらスープの素 … 小さじ2
- ・ごま油 … 大さじ4

### ◎タレ

- ・醤油 … 大さじ2 ・酢 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2 ・白いりごま … 小さじ2

### 作り方

- ① ニラは1cm幅に切り、もやしは粗みじん切り、キムチは一口大にする。



- ② ボウルに①と★を入れ、混ぜ合わせる。



- ③ フライパンに強火でごま油を半分熱し、②を入れて焼く。



- ④ 表面が乾いてきたら裏返し、残りのごま油を鍋肌から入れ、きつね色になるまで中火で焼く。



- ⑤ ボウルにタレの材料を入れて混ぜ合わせておく。④を食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけ、タレを添えたら、できあがり。



# スタミナレシピ



## トウモロコシと ひき肉のドライカレー

### 材料 (4人分)

- ・トウモロコシ … 100g ・タマネギ … 1個 ・ピーマン … 1/2個
- ・ニンニク … 1片 ・バター … 10g ・合い挽き肉 … 250g ・ご飯 … 500g
- ・カレー粉 … 大さじ3 ・塩 … 適量 ・コショウ … 適量 ・レタス … お好みで

### 作り方

- ① トウモロコシは実をはずし、タマネギとピーマン、ニンニクはみじん切りにする。



- ② フライパンにバターを熱し、ニンニクを炒める。香りが立ったらタマネギを加え、透き通るまで炒め、さらにひき肉を加えて、火が通ったら、トウモロコシとピーマンを加えて炒める。



- ③ ②にご飯とカレー粉、塩、コショウを加えて炒め、味を調える。



- ④ ③を器に盛りつけ、レタスを添えたら、できあがり。



右側のQRコードから  
レシピ動画が  
ご覧いただけます。



年金・社会保険セミナー（予約制）

JA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。

6月26日（日）

10:00~12:00 小杉支店  
14:00~16:00 みなみ支店

8月7日（日）

10:00~12:00 高津支店  
14:00~16:00 向丘支店

詳しくは本店コンサルティング部ライフサポート課（TEL044-863-6601）までお問い合わせください。

年金無料相談会（予約制）

JA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、JAセレス川崎ホームページ（<https://www.jaceres.or.jp/>）またはお近くの支店へお問い合わせください。

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。

◇ 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。

セレスの DATA (3月31日現在・速報値)

購買品取扱高	9億19百万円
販売品取扱高	11億96百万円
施設事業契約高	132億72百万円
貯 金	1兆5,196億円
貸 出 金	5,644億円
長期共済保有高	1兆7,192億円
年金共済保有高	327億円
組 合 員 数	68,349人
うち正組合員	5,277人
准組合員	63,072人

セレスモス出荷者紹介 ~わたしが作っています~

①住所 ②出荷店舗 ③主な出荷品目



藤田 進さん

- ①高津区下作延
- ②宮前店
- ③ダイコン・トマト・キュウリなど

植木から野菜に変えて約6年。現在、季節の野菜を年間15品目ほど出荷しています。味はもちろん見た目にもこだわり生産し、5月ごろから出荷予定のインゲンが甘さが自慢の品です。ぜひご賞味ください。



越畑 真司さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③ミカン・ダイコン・キャベツなど

定年退職後、就農して2年。年間15品目ほどの野菜と果樹を栽培しています。畑からセレスモスまでの距離の近さを生かし、毎朝とれたての新鮮な農産物を出荷していますので、ぜひ食べてみてください。



森 和代さん

- ①高津区子母口
- ②宮前店
- ③卵・湘南レッド・新ジャガイモなど

養鶏を中心に年間を通じて旬の野菜を栽培しています。中でも水と飼料に徹底してこだわった「モリモリ卵」は多くの来店者に好評です。日々の生産量に限りがありますので、品切れになる前にぜひお買い求めください！



吉澤 勉さん

- ①麻生区高石
- ②麻生店
- ③トマト・ダイコン・ホウレンソウなど

就農して約10年。年間30品目の野菜を露地栽培しています。土づくりにこだわり、品質や見た目の良い野菜を作り、さらに減農薬栽培に取り組んでいます。冬場には自家製のキムチやたくあんも出荷しています。

Instagram インスタグラムで情報発信中！！

JAセレス川崎、セレスモス麻生店、セレスモス宮前店は、それぞれInstagramで旬な情報を発信していますので、皆さまぜひフォローをお願いします。

JAセレス川崎の公式Instagramでは、普段見ることができない畑の様子や、農産物の収穫作業の様子などを投稿しています。セレスモス両店のInstagramでは、出荷されている旬の農産物や、おすすめの食べ方、イチオシ商品などを投稿しています！ぜひ覗いてみてください！

各InstagramはこちらからQRコードを読み取ってください。



JAセレス川崎



セレスモス麻生店



セレスモス宮前店



所在地：川崎市麻生区黒川172  
電話番号：044-989-5311  
営業時間：9:30～15:00  
休日：水曜日、年末年始  
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



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：9:30～15:00  
休日：水曜日、年末年始  
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、路上での駐車場入場待ちは一切できません。また、混雑状況により、入店制限をさせていただく場合があります。



# この断面図なあ〜んだ？



**ヒント1**

ウリ科の野菜

**ヒント2**

定番の夏野菜

**ヒント3**

サラダや漬け物などが代表的



応募方法

63

216 0033

セ J 2 川  
レ A 1 崎  
サ セ 13 市  
パ セ 38 宮  
ル サ 前  
係 川 区  
崎 宮  
広 崎  
報 廣  
課 報  
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  
を試みたい、など
- ⑤本誌の満足度  
(10点満点中□点)

大型農産物直売所  
「セレスアモス」や  
「セレスアモス」の出張販売などで  
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！！



答えが分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4年6月24日(金)

- ・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いたしません。
- ・お寄せいただいたご感想等は、本誌で掲載することがあります。  
(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)

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



セレスアモス vol.57 プレゼントクイズの答え ブロッコリー

## 表紙解説 スタミナレシピ

これからの暑い夏を乗り切るために、旬を迎えて栄養価が高くなる夏野菜を使った料理にチャレンジしました。今回は、ニンニクやニラ、オクラ、ミョウガなど滋養強壮に効くアリシンやビタミンB1などが豊富に含まれる食材に注目。簡単に作れて免疫力を高めることができますので、ぜひ作ってみてください。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

**セ** レサモス麻生店と宮前店のインスタグラムをフォローし、最新の情報をチェックしています。

(多摩区・万年さん)

**川** 崎市内の新鮮でおいしい野菜が手に入るのありがたいです。セレスアモスは、野菜のことも詳しく知ることができ、レシピなどはイラスト付きで紹介されているので作ってみようと思える冊子ですね。

(川崎区・市川さん)

**結** 婚を機に麻生区に住み始めました。当初は生まれ育った場所への愛着が強かったですが、セレスアモスを読むようになってからは川崎市が大好きになりました。

(麻生区・竹邊さん)

**近** 所にセレスアモス宮前店があるので新鮮な農産物を買に行き、おいしく食べています。生産者の名前も書いてあって安心ですね。

(高津区・大島さん)

**旬** の野菜でおいしく簡単にできるレシピは大変ありがたいです。

(幸区・山崎さん)

**セ** レサパルを読んだり、セレスアモスの出張販売を利用したりと、最近では市内農業を応援したい気持ちが大きくなりました。自給率を高めていきたいですね。

(川崎区・下澤さん)

**旬** の野菜の情報が詳しく載っていてとても勉強になりました。知識がまた一つ増え、友人や家族に自慢したいと思いました。

(宮前区・桶山さん)

**今** まではハクサイを1玉購入してもなかなか使い切れずに困っていましたが、掲載されているレシピはハクサイを無駄なく消費でき、とても役に立ちました。

(宮前区・柴田さん)

**数** 字で知るかわさき農業」を読み、川崎の農業をさまざまな数字で知れて、中でも川崎が多摩川梨の産地であることと、市民防災農地が532か所もあることに驚きました。

(川崎区・高橋さん)

**読** 者からのおたより」や「WAI WAI PAL」では生の声が掲載されていて楽しいですね。

(麻生区・中北さん)



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)

## JAセレスアモス川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？

JAセレスアモス川崎では准組合員の皆さまを「食と農・JA活動を通じて、正組合員とともに都市農業の振興と地域社会の発展を支えるJAの主体的な構成員」として、当JAの事業・運営に皆さまの声を反映していく姿勢を明確にしています。

今後当JAの各事業はもとより、「食と農・JA活動」への積極的なご参加をお願いするとともに、当JAの事業・経営に対して皆さまの声を寄せてください。