

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサバル

vol.61 (2023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ま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お手伝いして地域農業を支えるボランティア活動を行うことです。この活動は、令和3年3月から市内農業の活性化に向け行われており、令和5年2月までに延べ920回の活動をしました。

令和5年3月から新たに第3期アグリサポーター47人が加わり、116人での取り組みが始まっています。

※アグリサポーターとは援農ボランティアの皆さまが命名した愛称です。



主な作業内容

草むしり・畑の片付け・出荷準備・仕分け・収穫・果樹の摘果・種まき・苗の植付け・野菜の手入れ・防鳥ネット張り・剪定枝拾いなど



開講式



出荷準備作業



育成講座（農家宅での実践講習）



花粉付け



草むしり

援農ボランティア 育成講座説明会のお知らせ

JAセレサ川崎では、高齢化や担い手不足で困っ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を募集します。ご興味のある方は、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5年7月12日(水) 14:00～
- 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、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)

受付期間

令和5年6月1日(木)～令和5年6月16日(金)

説明会定員

定員30人

※定員になり次第、受付を終了いたします。



令和4年度説明会の様子

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、当ＪＡが協同組合として「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、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。

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、「かわさき農業」の応援団として、私たちと一緒に地域を盛り上げていきましょう。

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 (農作業の体験や事業見学)

「Step1」
初めて受講される方

「Step2」
STEP 1を受講
された方

「Step3」
STEP 2を受講
された方

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、皆さまぜひご応募ください。

- 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人（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。

講座内容	開催時期（予定）		内容	講義テーマ
	第1回	7月19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・ ＪＡセレサ川崎を知る
	第2回	8月下旬～ 10月上旬	収穫体験・セレサモス（直売所）見学 (参加費 1,000円※予定)	「かわさき農業」を 知る
	第3回	12月	市内産花き類を使用した講習会 ＪＡ役員との意見交換 (参加費 1,000円※予定)	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。

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

⑦最寄りの支店を明記の上、メール、FAXまたはお近くの支店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、「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5年6月1日（木）～令和5年6月23日（金）

※受講決定者にのみ7月5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4年度 講習会の様子

令和4年度動画 QR



STEP1



STEP2

※社会情勢や天候等により日程・講義内容等が変更になる場合があります。

ベビーリーフの栽培

ベビーリーフは、アブラナ科のリーフレタスを早どりしてサラダなどで楽しむ野菜です。種苗会社各社から「サラダレタスマックス」や「ガーデンレタスマックス」などの名称で販売しており、5種類ほどのリーフレタスを同時に栽培します。今号では虫書を受けにくく一年を通じて栽培ができるベビーリーフの栽培方法をご紹介します。

栽培カレンダー

春植え ● 種まき4月～6月、● 収穫5月～7月
秋植え ● 種まき9月～10月、● 収穫10月～11月

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

- 標準プランター (長辺 65cm 容量 14ℓ)
- ネット入り鉢底石
- 培養土
- 直径 1cm 程度の棒
- サラダレタスマックスの種
- ジョウロ
- ハサミ
- 化成肥料

栽培のこつ

- 浅く種を植えるので、種が流れないように新聞紙などをかぶせて上から水やりするとよいでしょう。また、発芽までは水を切らさないようにして涼しい場所に置いてください。
- 夏場に晴天が続く場合は、1日2回水やりをしましょう。水温が上がると根に障害が出る場合があるので、冷たい水で朝か夕方に行ってください。

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。

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縁から高さ 3cm ほど余裕をもって入れる。土の表面に棒を押し付け、深さ 1cm の溝を 10cm 間隔で 2 列作る。溝に 1cm 間隔で種まきしたら上から土を軽く掛け、ジョウロのハス口を上向きにして優しく水を掛ける。



2 間引き

本葉 2~3 枚



本葉 4~5 枚

本葉が 2~3 枚になったら生育の良いものを残し、株間が 2~3cm になるように間引く。本葉が 4~5 枚になったら株間が 5cm ほどになるように間引き、根元に土を寄せて株を安定させる。



3 収穫

種をまいてから 25 日ほどで本葉が数枚になり約 10cm になったら、株元を残してハサミで丁寧に収穫する。

4 収穫後

プランターの端に大きじ 1 杯ほどの化成肥料をまき、表面がしっかり湿るぐらいの水やりをする。1 週間ほどで新しい葉を収穫することができ、2~3 回繰り返すことができる。



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

We ♥ Zucchini
新発見!?



基礎知識

ズッキーニはカボチャの仲間で、イタリア語で「小さなカボチャ」を意味します。原産地は北アメリカ南部やメキシコ。日本で普及し始めたのは1980年代に入ってからですが、現在では定番の緑色以外に黄色や丸型、花付きのものなども見かけるようになりました。炒め物や煮物に使える他、薄くスライスすればサラダなどの生食にも向いています。

川崎のズッキーニ 魅力図鑑

栄養と効能

余分な塩分を排泄する働きがあるカリウムを多く含み、高血圧の予防や改善、老化の抑制などに役立ちます。またβカロテンをほどよく含み、オリーブオイルなどの油で焼いたり炒めたりすることで吸収力がアップします。

見分け方

皮の表面に光沢があり、ヘタの切り口がきれいでみずみずしいものが新鮮です。あまり太いものは果肉が硬いので、適度な太さで、かつ均一なものを選びましょう。

保存方法

ラップや新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。皮が軟らかく、種やワタを取り除く必要もないので、調理の際はそのまま切り分けて使うことができます。

ズッキーニとベーコンのぶっかけうどん

- ズッキーニ(1本)は5mm幅の輪切りにする。(2人分)
ブロックベーコン(80g)は1cm幅に切る。
- うどん(2玉)を茹で、ざるにあげて冷水でしめ、水気を切る。
- フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、①を焼く。
- ②を2皿に分け、それぞれに③と温泉卵をのせ、めんつゆ(適量)とオリーブオイル(適量)を回し入れ、あらびき黒コショウ(適量)をかけたら、できあがり。

丸ズッキーニ



球形のズッキーニで、果皮の色は緑色や黄色、薄緑色とさまざまです。未熟なうちに収穫するため、果肉が軟らかいのが特徴。持った時にしっかりと重みを感じるものが良いでしょう。

花ズッキーニ



ズッキーニの花の部分です。開花する前の状態で収穫するのが特徴で、出荷数は少ないですが初夏には市内の直売所にも並びます。揚げたり炒めたりして、特有の食感と風味を楽しめます。

UFOズッキーニ



平たい円盤型のズッキーニで、白や黄色、緑色などのものがあります。ある程度熟して種がしっかりしてきたものは、種の部分をくり抜き肉詰めなどにするのがおすすめです。

ズッキーニのあれこれ





トマトと メカブの和え物

材料 (2人前)

- ・トマト … 1個 ・ミョウガ … 1個
- ・キュウリ … 1本 ・塩 … 適量
- ・メカブ … 1パック
- ★ごま油 … 大さじ1 ★醤油 … 小さじ2
- ★酢 … 小さじ1
- ・白ごま … 適量

作り方

- ① トマトは小さめの乱切りにする。ミョウガは粗目のみじん切りにする。



- ② キュウリは小さめの乱切りにし、塩もみする。しんなりしたら軽く水気を切る。



- ③ ボウルに①と②、付属のたれを混ぜたメカブを入れ、★を加えて混ぜ合わせ、白ごまをかけたら、できあがり。



トマトの 炊き込みご飯

材料 (2人前)

- ・トマト … 1個 ・大葉 … 3枚
- ・サバ缶 … 1缶 ・米 … 2合 ・水 … 適量
- ★コンソメスープの素 … 小さじ1
- ★醤油 … 小さじ2 ★塩 … ひとつまみ
- ★ショウガ(すりおろし) … 小さじ1

作り方

- ① トマトはヘタを取る。大葉はさっと洗い、茎を切り落として千切りにする。



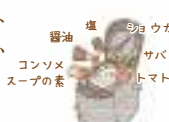
- ② サバ缶を身と汁に分け、身についている骨は取り除く。



- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、②の汁を入れてから、米2合分のメモリまで水を入れる。



- ④ ③に★と②の身、①のトマトを丸ごと入れて、炊く。



- ⑤ 炊き上がったら、軽くトマトをほぐしながら大きくかき混ぜ、器に盛り、①の大葉をのせたら、できあがり。



豚ロースと 夏野菜のマリネ

材料 (2人前)

- ・トマト … 1個 ・ナス … 2本 ・ズッキーニ … 1/2本 ・豚ロース … 3枚
- ・塩 … 適量 ・コショウ … 適量 ・酒 … 適量 ・片栗粉 … 適量
- ★塩 … 小さじ1と1/2 ★砂糖 … 小さじ1 ★ガーリックパウダー … 小さじ1/2
- ★バルサミコ酢 … 大さじ2 ★オリーブオイル … 大さじ2
- ・サラダ油 … 適量

作り方

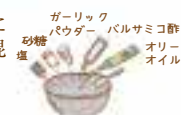
- ① トマトとナス、ズッキーニは一口大に切る。



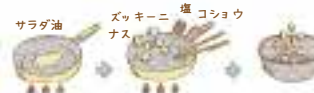
- ② 豚肉は短冊切りにし、塩とコショウをふり、酒をもみ込み、片栗粉を薄くまぶす。



- ③ 大きめのボウルに★を入れ、よく混ぜ合わせる。



- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①のナスとズッキーニを中火で炒め、しんなりしたら塩とコショウをふり、③に加える。



- ⑤ トマトは軽く焼き、塩とコショウをふり、同じく④に加える。



- ⑥ フライパンを拭いてサラダ油を熱し、②を中火でカリッとさせるまで焼く。



- ⑦ ⑥を⑤に加えて、全体を混ぜ合わせたら、できあがり。



ト
マ
ト
レ
シ
ピ

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25日（日）
 10:00~12:00 橘支店
 14:00~16:00 鷺沼支店
- 8月20日（日）
 10:00~12:00 生田支店
 14:00~16:00 柿生支店

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）までお問合せください。

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.jaceresa.or.jp/>）またはお近くの支店へお問い合わせください。

◇ 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 (3月31日現在・速報値)

購買品取扱高	10億51百万円
販売品取扱高	11億40百万円
施設事業契約高	132億78百万円
貯金	1兆4,905億円
貸出金	5,802億円
長期共済保有高	1兆7,134億円
年金共済保有高	317億円
組合員数	67,636人
うち正組合員	5,194人
准組合員	62,442人

セレサモス出荷者紹介 ~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



市川 雅貴さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③卵

約4200羽のニワトリを飼育しています。独自の餌を与え、栄養価の高い卵を生産する他、鶏舎はより自然に近い環境を整備。濃厚でコクのある卵を産みやすい工夫をしていますので、ぜひ食べてみてください。



森 慶三さん

- ①高津区久末
- ②宮前店
- ③湘南ゴールド・エダマメ・長ネギなど

約60㎡の畑で年間20品目ほどの野菜や果樹を生産しています。かんきつ類は土作りにこだわり、排水性や保肥力を高めようとぬかを混ぜ込んだ肥料を使用。貯蔵して糖度と酸の調和が取れたのを確認して出荷しています。



森 そめ代さん

- ①高津区久末
- ②宮前店
- ③トマトジャム・焼肉のたれ・漬物など

自家栽培した旬の農産物を使い、年間を通じて加工品づくりをしています。おすすめは自慢のトマトをたっぷり使ったジャム。リコピンやビタミンCが豊富でこれからの季節にぴったりです。地元の味をぜひご賞味ください。



志村 晃さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③トマト・キュウリ・ブロッコリーなど

35年ほど前に就農し、年間20品目以上を作っています。ハウス栽培するトマトは有機栽培にこだわり、葉かきすることで風通しを良くしています。新品種の栽培にも取り組んでいるので、見つけたら手に取ってみてください。

JAセレス川崎

パワーアップ 定期貯金 キャンペーン

令和5年5月1日~令和5年7月31日

●募集金額▶総額350億円

●対象商品▶スーパー定期貯金(単利型・複利型) 大口定期貯金

自動継続定期貯金(新規預入のみ)期間3年もの

適用金利 年0.10%

※取扱期間中であっても募集総額に達した場合は取扱いを終了いたします。
 ※上記期間中に現金または他金融機関からの振込資金に限ります。
 ※当JAで既にご契約いただいている定期貯金および定期積金の満期もしくは解約による資金は対象外といたします。
 ※金利情勢等に大幅な変動があった場合には、適用金利の見直しや取扱いを中止する場合があります。
 ※本定期貯金はATM・ネットバンク定期貯金ではご契約いただけません。
 ※自動継続後は、スーパー定期貯金(単利型・複利型)または大口定期貯金の店頭表示金利が適用されます。

詳しくは最寄りの支店窓口または渉外担当職員までお問い合わせください



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
 定休日：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



Instagram



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
 定休日：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)



Instagram

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

ウリ科の野菜です

ヒント2

有名な産地は沖縄です

ヒント3

表面は無数のイボで覆われています

応募方法

63

216 0033

セ J 2 川
レ A 1 崎
サ セ 13 市
パ レ 38 宮
ル サ 係 崎
バ 川
レ 崎
サ 広
パ 報
ル 課
レ 崎
サ 宮
バ 前
レ 区
サ 宮
パ 崎
ル 係
レ 川
サ 崎
バ 広
レ 報
サ 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
をしてみたい、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5年6月23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>

セレサバレ vol.60 プレゼントクイズの答え ミカン

表紙解説 トマトレシピ

さまざまな調理方法が可能で、生で食べてもおいしく、料理の付け合わせや彩りにも重宝するトマト。今回は、そんなトマトをアレンジした夏にぴったりの3品をご紹介します。トマトを丸ごと炊く栄養たっぷりの炊き込みご飯や、トマトとキュウリ、メカブに調味料を混ぜるだけの中華風和え物など、誰でも簡単に挑戦できるレシピとなっています。ぜひ作ってみてください。

野 菜の知識が得られる他、おいしい食べ方や栽培方法など、勉強になることがたくさんあります。食品ロスのページを読み、真剣に考えなくてはならないと感じました。

(宮前区・折田さん)

小 さな冊子ですが、内容が面白く文章も読みやすいので、届くのをいつも楽しみにしています。

(幸区・鈴木さん)

カ リフラワーが生で食べられるとは思っていませんでした。茹ですぎてばらばらになってしまうことがあり困っていたので、とても役立つ情報でした。

(多摩区・正地さん)

セ レサモス出荷者紹介を見て、若手農業者のがんばっている姿がとても頼もしく感じました。これからも応援しています。

(中原区・武田さん)

食 品ロスを考え、あまり買い物しすぎないように気を付けています。今回の記事を読み、フードドライブをぜひ活用したいと思いました。

(高津区・有井さん)

韓 国料理が大好きなので、レシピ動画を見ながら「ハクサイのチャプチェ」を作ろうと思っています。表紙の料理写真もおしゃれですね。

(川崎区・樋口さん)

全 体を通じて、地元と直結した話題が多くて大変参考になります。中でも川崎の野菜魅力図鑑が面白いので、これからも続けてほしいです。

(高津区・西田さん)

レ シピのコーナーを特に楽しみにしています。またJAは窓口の方の対応が丁寧で温かく、とても感動しました。

(多摩区・前山さん)

食 品ロスの問題については、心が痛くなりました。取り組むべき課題がたくさんあると思うので、自分にできることをしていきたいと思います。

(宮前区・吉田さん)

い つも広報誌を楽しみにしており、レシピなどを参考にしています。先日初めてセレスアモス宮前店も利用しましたが、新鮮な野菜や花などを買うことができました。

(中原区・本木さん)



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)

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

JAセレサ川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？

JAセレサ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。

今後も当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ください。