

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサバル

vol.70 (2026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セレサ川崎の援農ボランティアとは、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回につき3時間まで、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8年2月までに延べ5397回活動しました。

令和8年3月から新たに第6期アグリサポーター(※)38人が加わり、173人(令和8年4月1日現在)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。



農家さんの手助けがしたい!
農作業体験がしてみたい!
農作業を通じて栽培知識を学びたい!

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



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8年7月8日(水) 14:00 ~
- 開催場所: JAセレサ川崎本店(川崎市宮前区宮崎2-13-38)
- 対象: 川崎市内在住の原則18 ~ 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

右記二次元コードを読み取り必要事項をご入力ください。

※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。



申込期間

令和8年5月25日(月) 9:00 ~
6月19日(金) 17:00

説明会定員

定員50人
※定員になり次第、受付を終了いたします。

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: 044-877-2114
(平日 9:00 ~ 17:00)



リニューアル

セレサ 組合員カレッジ

～セレサ組合員カレッジとは～

JAセレサ川崎は、協同組合であり「人」と「人」との結び付きにより成り立っている組織です。JAでは協同組合についてより深く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。

今シーズンからは、2年間にわたりJAの役割や事業活動、川崎の農業についてより深く学びます。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

対象	初めて受講される方
テーマ	収穫体験や直売所見学などを通じてJA・かわさき農業を知る

アドバンスコース

ベーシックコース

(1年目)

(2年目)

対象	ベーシックコースを受講された方
テーマ	JA事業の見学や農作業体験からかわさき農業の実態を学ぶ

セレサ組合員『ベーシックコース』カレッジ を開講します！！

新たに受講される方を対象に7月から翌年3月まで6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JAの大型農産物直売所「セレサモス」見学などを予定しておりますので、ぜひお申し込みください。

- 対象者：准組合員およびその家族（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6回／年（2年間で12回程度）
- 参加費：体験等にかかる実費分をご負担いただけます。
- 会場：JAセレサ川崎本店・セレサモス・市内の畑
- その他：原則全ての講座に出席でき、2年間（ベーシックコース、アドバンスコース）受講できる方の募集となります。

ベーシックコース講座内容	開催日（予定）		内容
	第1回	7月17日（金）	開講式 JA・協同組合とは？・JAセレサ川崎の概要説明
第2回	8月	セレサモス見学 エダマメの収穫体験	
第3回	10月	サツマイモ掘り体験	
第4回	12月	市内産花きなどを使った寄せ植え体験	
第5回	1月	農業または協同組合に関連する施設の視察	
第6回	3月	意見交換会	

※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。
※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（いずれか）

- ①右記二次元コードを読み取り必要事項をご入力ください。
- ②最寄りの支店にある専用申込書をご記入ください。



応募期間

令和8年6月1日（月）～6月26日（金）※受講決定者にのみ7月3日（金）までに通知いたします。

お問い合わせ先

JA セレサ川崎 組合員対策室
TEL：044-948-6200（平日 8:30～17:00）

難易度★★☆

スイートコーンのプランター栽培

トウモロコシは、北アメリカ原産のイネ科の植物で、高温な気候を好み、暑くなるほど失敗が少なくなる野菜です。今号では種まきの時期が長く、粒が未熟なうちに収穫するスイートコーンを紹介します。

栽培カレンダー

- 種まき ● 5月上旬～7月中旬
 植え付け ● 5月下旬～7月下旬
 収穫 ● 8月上旬～10月中旬

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

- ✔ ポリポット (直径9cm)
- ✔ 培養土
- ✔ トウモロコシの種
- ✔ IB化成 (緩効性化成肥料)
- ✔ プランター (長さ55cm・容量約25ℓ)
- ✔ はさみ
- ✔ 化成肥料 (NPK 各成分8-8-8)
- ✔ BT剤 (自然由来の農薬)

栽培のこつ

- ・トウモロコシは、他の株の花粉が風で運ばれて受粉します。最低でも4株 (プランター2つ分) は栽培しましょう。栽培期間中は乾燥させないよう、小まめに水やりをします。
- ・重大害虫のアワノメイガは、株先の雄穂 (ゆうすい) が出るころに葉裏や雄穂に産卵します。農薬の活用も検討しましょう。
- ・スイートコーンは夜間に糖分を蓄えます。日の出前、または早朝に収穫すると最も甘くなります。収穫後は時間の経過とともに糖度が落ちるため、早めに調理しましょう。

教えてくれたのは… パーシモン 長谷川 努 店長

当店には、おいしい野菜や果物を作るためのアイテムがそろっています。栽培を始める際はぜひ当店で買い求めください。また、JAの営農技術顧問による無料の営農相談を右記日程で開催しています。栽培でお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

種まき START!!

1 種まき

ポリポットに培養土を入れ、種2粒を深さ2cmに押し込む。水やり後、雨の当たらない日当たりの良い場所に置く。

2 定植

本葉2～3枚になったら、IB化成約50gを混ぜた土を入れたプランターを用意する。株間を35cm取り、苗は間引かず植え付ける。

3 間引き・追肥

本葉5～6枚で残す株を傷つけないよう、はさみを使い地際で切り、1か所1株にする。間引きに合わせて、1株当たり化成肥料約15gを施し、土と混ぜて水やりする。

4 害虫防除・追肥

葉が筒状になった株の中心に穂が見えたら、株全体にBT剤を散布する。1週間ほどして雄穂がしっかり出たら雄穂と葉の付け根を中心に2回目を、さらに葉のわきの雌穂 (しすい) から絹糸 (けんし・めしべ) が出て2～5日した頃に絹糸を含め全体へ3回目の薬剤散布をする。2回目と3回目の追肥は、最初と3回目の薬剤散布と合わせ1回目同様に施す。

5 授粉・収穫

絹糸が出たらプランターを並べて受粉しやすくする。晴れた日の朝10時ごろに茎を軽く叩いて花粉を舞わせ授粉させる。絹糸が出始めてから積算温度が500度になる日を収穫の目安とし、予定日の2～3日前に穂先の粒の充実を確認して収穫する。

機関誌「セレサ」では皆さまからの「農を感じる」写真を募集中！
育つ様子を写真に撮ってぜひ投稿してください。

投稿フォーム
はこちら▶



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 ♥ Tomato

新発見!?



基礎知識

原産地は中南米のアンデス高地で、日本へは17世紀ごろに伝わったとされています。当初は観賞用として栽培されていましたが、100年ほど前から食用として広く普及しました。現在では食卓に欠かせない人気野菜の一つです。

ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜といわれています。

川崎のトマト魅力図鑑

栄養と効能

トマトの赤い色素成分のリコピンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や老化防止に役立つといわれています。また、ビタミンCやカリウムも豊富で、免疫力の向上や体内の余分な塩分排出をサポートします。

見分け方

果皮にハリとツヤがあり、全体が均一に赤く色づいているものを選びましょう。ヘタやガクがみずみずしくピンとしているものが新鮮です。放射線状の白い筋(スターマーク)は糖度が高いトマトの印で、甘みがのっている目安とされています。

保存方法

完熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。また青みが残っているものは常温で追熟させましょう。使い切れない場合は、湯むきして冷凍したり、水煮やソースに加工したりして保存すると便利です。

トマトと卵のサンラータン風スープ

- ① トマト(1個)はヘタを取り除き、1cm角に切る。(2人前)
- ② 乾燥春雨(40g)を表示通りに茹で、湯切りする。
- ③ 鍋に水(400ml)と鶏がらスープの素(小さじ2)を入れ、沸騰したら①と②を加えて中火で加熱する。
- ④ 煮立ったら酢(大さじ1と1/2)と醤油(小さじ2)、ラー油(小さじ1/2)、塩コショウ(少々)、水溶き片栗粉(大さじ1)を入れる。
- ⑤ 溶き卵(1個分)を回し入れ、卵がふんわりしたら火を止め、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした小ネギ(適量)をかけたらできあがり。



桃太郎



日本で広く流通している代表的な品種。果肉がしっかりしていて、完熟しても実が崩れにくいのが特長です。

フルティカ



高い糖度と少ない酸味が特長の中玉トマトです。皮が薄く肉厚で、なめらかな果肉はフルーツのような食感。生食におすすめです。

マイクロミニ



果実の大きさが直径1cmほどの超小粒品種。かわいらしい見た目、料理の飾りやお弁当の彩りとして人気があります。

トマトのあれこれ

ブロッコリー満足レシピ



ブロッコリーチャーハン

材料 (2人前)

- ・ブロッコリー … 200g ・長ネギ … 1/3本 ・シイタケ … 4個
- ・紅しょうが … 20g ・ごま油 … 大さじ2 ・卵 … 2個 ・料理酒 … 大さじ2
- ・ご飯 … 300g ・干しエビ … 5g
- ★醤油 … 小さじ2 ★鶏がらスープの素 … 小さじ1 ★塩 … 少々
- ★コショウ … 少々 ★すりおろしニンニク … 小さじ2/3

作り方

① ブロッコリーは茎を切り落として粗めのみじん切り、ネギは1cm幅の輪切り、シイタケは軸を切り落として1cm幅に切る。



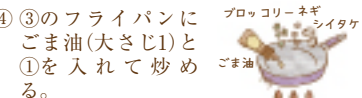
② 紅しょうがは水気を切って粗めのみじん切りにする。



③ 熱したフライパンにごま油(大さじ1)を入れ、十分に温めたら溶き卵を流し入れる。ふんわりと混ぜて半熟状態になったら一度取り出す。



④ ③のフライパンにブロッコリー・ネギ・シイタケ・ごま油(大さじ1)と①を入れて炒める。



⑤ 料理酒を加えて2分ほど中火で炒め、ネギがしんなりしたら、ご飯、干しエビ、②、★を混ぜ合わせ強火で炒める。全体に味がなじんだら③を戻し入れる。



⑥ 火を止めてふんわりと混ぜ合わせ、皿に盛りつけたらできあがり。



ブロッコリーとんかつ

材料 (2人前)

- ・ブロッコリー … 150g
- ・豚バラ肉(スライス) … 200g ・塩 … 少々
- ・黒コショウ … 少々 ・薄力粉 … 20g
- ・卵 … 1個 ・パン粉 … 20g ・サラダ油 … 適量
- ・レタス … 適量 ・ミニトマト … 適量

作り方

① ブロッコリーは小房に切り分け、1房ずつ豚肉で全体をくるむ。



② ①に塩、コショウをふり、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。



③ 鍋に底から4cmほどのサラダ油を入れて180℃に熱し、②を一つずつきつね色になるまで揚げる。



④ 皿に盛りつけ、お好みでレタスやミニトマトを添えたらできあがり。



ブロッコリーとしらすのペペロン炒め

材料 (2人前)

- ・ブロッコリー … 150g ・ニンニク … 2片
- ★オリーブオイル … 大さじ2
- ★鷹の爪(輪切り) … 1/2本分
- ★塩 … 少々 ★コショウ … 少々
- ・醤油 … 小さじ1 ・釜揚げしらす … 20g
- ・かつお節 … 適量 ・糸唐辛子 … 適量

作り方

① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき短冊切りにする。



② ニンニクは薄切りにする。



③ 耐熱皿に①と水を入れてラップをかけ、500Wのレンジで1分30秒ほど加熱する。



④ フライパンに★と②を入れて中火で熱し、ニンニクの香りが立ったら、醤油を加える。



⑤ 水気を切った③を入れて中火で炒め、全体をなじませる。



⑥ 皿に盛りつけ、しらすとかつお節をかけ、糸唐辛子を添えたらできあがり。



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 ※()は出荷登録者名



市川 修さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③トマト・キュウリ・ジャガイモなど

約40%の施設と畑で、10品目ほどの野菜を栽培しています。トマトは甘みとコクが出るように一つ一つ丁寧に育て、完熟してから収穫しています。新鮮な農産物の濃厚な味をぜひ楽しんでください。



藤田 信夫さん
(藤田 清美さん)

- ①宮前区水沢
- ②宮前店
- ③ミョウガ・ホウレンソウ・サニーレタスなど

施設でミョウガを栽培し、3月から7月まで出荷しています。収穫時期が近づいたら週1回ほど、陽に当てて鮮やかなピンク色に育てています。春から夏までシャキシャキの食感をぜひお試しください。



澁谷 一夫さん

- ①高津区末長
- ②宮前店
- ③柿・ミカン・レモンなど

「楽しく、元気に、良いものを作りたい」をモットーに果樹を栽培しています。毎日畑に行き、細やかな管理を心がけています。濃厚な甘みが特徴の柿や爽やかな香りが広がるかんきつ類をぜひご賞味ください。



市川 悟さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③トマト・ジャガイモ・タケノコなど

約1畝の施設や畑で旬の農産物を生産しています。水耕栽培で育てたトマトはみずみずしく、さっぱりとしているので子どもでも食べやすいと好評です。目印として袋に家紋のシールを貼っているので、探してみてください。



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7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5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）
 その他：ジェラート専門店「GALA GELATO」を併設しております。ぜひお立ち寄りください。



Instagram

セレサの DATA (3月31日現在・速報値)

購買品取扱高	9億80百万円	長期共済保有高	1兆7,014億円
販売品取扱高	10億87百万円	年金共済保有高	287億円
施設事業契約高	169億91百万円	組合員数	68,533人
貯金	1兆5,003億円	うち正組合員	5,039人
貸出金	6,330億円	准組合員	63,494人

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、社会保険労務士が講師となりご説明いたします。

- 6月21日(日)
 - 10:00~12:00 高津支店
 - 14:00~16:00 小杉支店
- 8月16日(日)
 - 10:00~12:00 生田支店
 - 14:00~16:00 新百合丘支店

年金無料相談会（予約制）

JAでは「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社会保険労務士が個別でお受けしています。

詳しくは本店コンサルティング部推進支援課 (TEL044-877-2140) までお問い合わせいただくか、右記二次元コードよりお申し込みフォームをご利用ください。



◇ 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。



あたたかく寄り添い、見送る心でお手伝いします

セレササービス(株)はJAセレサ川崎の関連会社として、組合員や利用者の皆さまの葬儀、墓地、終活などに関するさまざまなご相談を承っています。

当社には厚生労働省認定の1級葬祭ディレクターが在籍しており、ご家族の思いがきちんと届く、あたたかなお見送りを目指して対応いたします。家族葬から一般葬まで、心を込めてお手伝いし、ご希望に沿ったご葬儀を提案いたします。

「安心と信頼」をお届けすること——それが私たちの理念です。きめ細やかな対応を心がけ、葬儀の形式や内容、費用などについても、ご納得いただけるまで丁寧に説明いたします。

悔いの残らないお別れのために、最寄りのJA各支店などを通じてぜひ無料の事前相談をご利用ください。

JAセレサ川崎グループ
セレササービス株式会社

みおくる ころろ
0120-3096-56
 危急のご連絡は24時間受付・年中無休



ホームページ

セ レサモス出荷者紹介コーナーが大好きです。生産者の方を身近に感じることが出来る素晴らしいコーナーですね。

(高津区・五月女さん)

か わさきそだち」が学校給食に使われていることを初めて知りました。子どもたちが農業に親しみを感じ、興味を持つための大切な取り組みだと思いました。

(中原区・塩田さん)

川 崎の野菜を使った料理のレシピはどれも作ってみたいくなります。小さい冊子なので、台所に置いて見ながら料理ができて助かっています。

(中原区・堀さん)

紙 面に載っていた「梨ゼリー」を見た子どもが「食べたことある！」とうれしそうでした。ちょっとしたきっかけから地元愛が育ってくれたら良いですね。

(宮前区・森のラムネさん)

初 めてセレサモスに行きました！新鮮さと品数の多さに驚きました。また行くのが楽しみです。

(多摩区・吉村さん)

採 れたての野菜が市内で買えることに幸せを感じています。農地が減っていく中、維持していくことは大変なことだと思いますが、これからも川崎の農業を応援します。

(多摩区・長井さん)

サ インゲンプランターの栽培は、細かな説明が書かれていて参考になりました。「大切に育てた野菜はおいしいだろう」と興味を持ち、挑戦したくなりました。

(高津区・すだちさん)

料 理のレシピを毎号楽しみにしています。小松菜のサンドイッチとポタージュは目からうろこでした。参考にします。

(高津区・熊田さん)

ウ インターキャンペーンのくじ引きを子どもたちと引いたところ、思いのほか盛り上がり楽しめました。

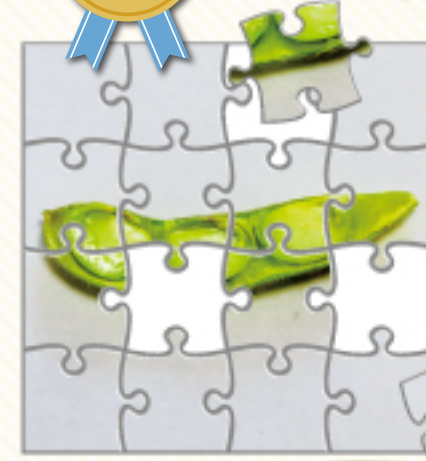
(多摩区・息子は鉄オタさん)

ヤ マノイモの魅力図鑑は、栄養と効能、見分け方、保存方法などを知ることができて勉強になりました。

(幸区・外木さん)



この断面図なあ〜んだ？



ヒント1

大豆を早採りして食べます

ヒント2

直売所では枝付きで売られることもあります

ヒント3

夏はビールと〇〇が定番です

応募方法

216 0033

213 38
川崎市宮前区宮崎
セレサパルサ川崎広報課

- 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
をしてみたい、など
- ⑤本誌の満足度
(10点満点中口点)



大型農産物直売所「セレサモス」や「セレサモス」の出張販売などにご利用いただける「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 8 年 6 月 19 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>

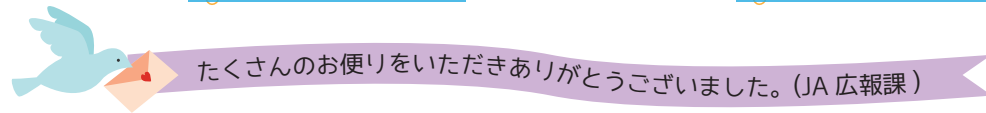
セレサパル vol.69 プレゼントクイズの答え イチゴ



表紙解説 ブロッコリー満足レシピ

春の食卓に彩りを添えるブロッコリー。2026年4月より新たに「指定野菜」に加わりました。指定野菜とは、国民の食卓に欠かせない野菜のうち、農林水産省が特に重要と認めたもの。安定して手に入るよう国が生産や出荷を支えています。

サラダや炒め物などさまざまな料理に使い、ビタミンCや食物繊維、タンパク質など栄養も豊富です。今号では、満足感たっぷりのブロッコリーレシピ3品をご紹介します。



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、正組合員と共に都市農業の振興と地域社会の発展を支えるJAの主體的な構成員」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・運営に対して皆さまの声を寄せてください。