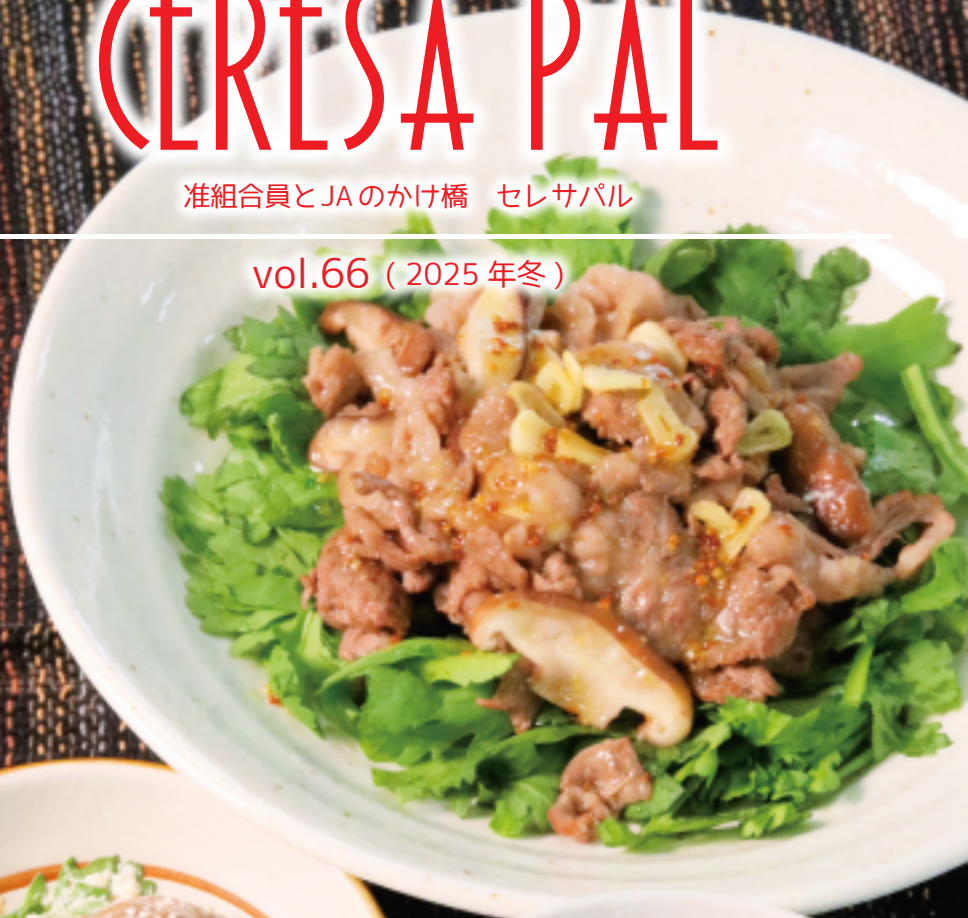


CERESA PAL

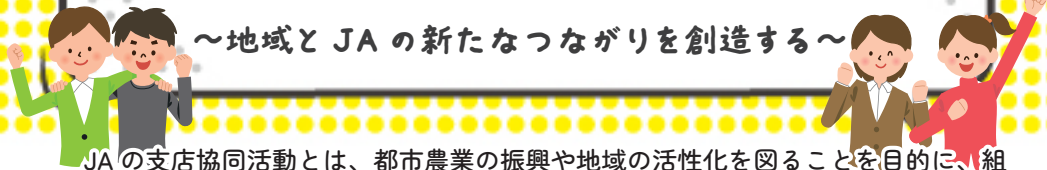
准組合員とJAのかけ橋 セレサバル

vol.66 (2025年冬)



地域に根差した支店協同活動

～地域とJAの新たなつながりを創造する～



JAの支店協同活動とは、都市農業の振興や地域の活性化を図ることを目的に、組合員・地域住民・JA役職員が一体となって行う活動です。

当JAでは、地域の組合員を構成員とした「支店協同活動運営委員会」を設置しています。令和5年度からは「1支店1協同活動」を実践するため、食と農を通じた活動などを行い、JAと組合員、地域の皆さまとの絆をより強め、JAを身近に感じてもらうために独自の活動を展開しています。

今号では、昨年度から本年度にかけて行われた支店協同活動の一部をご紹介します。

新城支店

Shinjyo

2023 / 5~10
May to October



支店近隣に住む親子を対象に、サツマイモとラッカセイの栽培体験を行いました。最終回となった10月には、約50人の参加者が収穫体験を楽しみました。

日吉支店

Hiyoshi

2024 / 02
February



「季節の行事を楽しもう♪巻きずしづくり体験」と題し、節分に由来した料理教室やクイズを企画しました。参加者はJAや市内農業への理解を深めました。

宿河原支店

Shukugawara

2024 / 06
June



組合員と職員が協力してジャガイモやタマネギ、サツマイモなどを栽培。収穫した一部を近隣の子ども食堂に寄贈した他、窓口感謝デーで来店された方に配りました。

橘支店

Tachibana



2024 / 08
August



地域住民にとってより身近な存在でありたいという思いから、町会と連携して夏祭りイベントを開催。JAが企画した「ミニトマトすくい」では、子どもたちの笑顔があふれました。

柿生支店

Kakio



2024 / 10
October



多くの人が笑顔になる地域の観光スポットになればという願いを込めて、4000個以上の電球で支店を飾りました。点灯式では、行き交う人々がライトアップの瞬間を見届けました。

小向支店・ みなみ支店

Komikou Minami



2024 / 10
October



「寄せ植え CHALLENGE」と題し、市内産の花を使った寄せ植えイベントを開催。地域住民と支店職員が親睦を深めながら制作し、完成した寄せ植えで支店を華やかに彩りました。

中原支店

Nakahara



2024 / 11
November



市制100周年を記念し、支店管内で生産された花で「花文字アート」を制作しました。展示後は保育園や福祉施設へ寄贈し、多くの人に地元の花の魅力を伝えました。

今回ご紹介した支店以外でも、さまざまな協同活動を行っています。

JA セレサ川崎では、今後も都市農業の振興と地域社会の発展を目指し、

地域と一体となった活動に取り組んでまいります。

難易度★★★

ミカンのプランター栽培

身近でポピュラーな果物の一つであるミカン。今号では甘くてビタミンCなど栄養価が高く、プランターでも栽培できるミカンを紹介します。

温州ミカンは、極早生から晩生まで大きく4種類に分けられますが、極早生種や早生種の栽培が比較的簡単なのでおすすめです。

- ・極早生温州…9～10月に収穫できる。ゆら早生など
- ・早生温州…10～11月に収穫できるポピュラーな品種。宮川早生・原口早生など

栽培カレンダー

植え付け ● 3月ごろ (植え替えも3月ごろ、2～3年で植え替え)
 施肥 ● 3、6、10月 摘果 ● 8～9月ごろ
 収穫 ● 9～11月 剪定 ● 2～3月ごろ



用意するもの

- ▽ プランター (10号鉢) ▽ 鉢底網 ▽ 培養土
- ▽ ミカンの苗木 (2年生の苗木がおすすめ) ▽ 化成肥料 ▽ 果樹用肥料

栽培のこつ

- ・日当たりの良い場所で栽培することが豊作につながります。
- ・寒さに弱いので気温が氷点下になるときは室内に避難させるか、不織布で覆ってあげましょう。
- ・根詰まりしないよう、2～3年おきに鉢を2号ほどサイズアップさせます。木が大きくなるほどに収穫量が増えてきます。

教えてくれたのは…
 営農支援課 北見 丘 営農技術顧問

JA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しています。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。

植え付けSTART!!



1 植え付け

プランターに鉢底網を入れ、その上から培養土を入れる。苗木の根を傷めないようほぐして植え付け、水やりは鉢底から出るくらいたっぷり施し、以降は土が乾いたら行う。



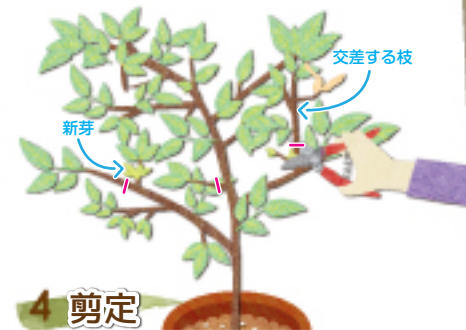
2 管理

1～2年目は木の成長を促すため、花を全て摘み取り、枝の間引きは樹形を整える程度の最小限にとどめ、化成肥料10gを毎月株の回りに施す。2年目以降は3月に果樹専用肥料50gを土の表面にまき、3年目からは夏肥として6月、秋肥として10月に化成肥料20gを与える。アゲハ蝶の幼虫は葉を食べるので注意する。



3 収穫

品種にもよるが、果皮がオレンジ色に変われば収穫する。剪定ばさみなどで実から2cmほど上の枝を切ってからヘタの部分ギリギリまで枝や葉を切り落とす。



4 剪定

収穫後、枯れた枝や混雑箇所、枝が交差する場所を新芽があるところまで切り戻し剪定する。果樹全体の風通しや日当たりを意識しながら切りすぎないように樹形を整える。

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 ♥ Lettuce

新発見!?



基礎知識

原産地は地中海沿岸から西アジアです。和名を「ちしゃ」と言い、新鮮なレタスの茎を切ると白い液体が出てくることから「乳草(ちちくさ)」と呼ばれていたものが変化したと言われています。日本には10世紀ごろに渡来し本格的に栽培されるようになったのは明治時代に入ってからです。多くの食材と相性が良くサラダに必須の人気者です。

川崎のレタス魅力図鑑

栄養と効能

さまざまなビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。抗酸化作用に優れ、老化防止や生活習慣病予防に役立つ他、肌の調子を整えたり、血行を改善したりする働きもあります。

見分け方

葉は淡い色をしてみずみずしく巻きがふんわりとして芯の切り口が変色していないものが新鮮です。手に取って弾力があり、軽い物を選びましょう。

保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存してください。芯の部分に湿らせたキッチンペーパーなどを当て、外葉で使いかけのレタスを包むと長持ちします。包丁で切ると、切り口が赤く変色することがあるので、できるだけ手でちぎって使いましょう。

レタス回鍋肉

(2人分)

- ①レタス(1/2玉)は一口大にちぎる。豚バラ肉(200g)とピーマン(2個)は一口大に切る。長ネギ(1/2本)は斜め薄切りにする。
- ②ボウルに水(大さじ2)とオイスターソース(大さじ2)、豆板醤(小さじ1)、おろしニンニク(小さじ1)、鶏がらスープの素(小さじ1)、片栗粉(小さじ1)を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、①の豚肉とピーマン、長ネギを入れて炒める。
- ④火が通ったら、①のレタスと②を加えて炒め合わせる。皿に盛ったらできあがり。

玉レタス



みずみずしくてくせがなく、シャキシャキとした歯ごたえがサラダやサンドイッチにピッタリです。

サニーレタス



玉レタスに比べ栄養価が豊富です。βカロテンは玉レタスの約8倍、カルシウムは約3倍。料理に彩りを添えるのに使えます。

ロメインレタス



シーザーサラダによく使われます。葉は厚くしっかりしているので、加熱調理にもおすすめです。

レタスのあれこれ

鍋だけじゃない!?



シュンギクとシイタケの牛肉サラダ

材料 (2人前)

- ・シュンギク … 100g ・シイタケ … 3個 ・ニンニク … 2片 ・牛こま肉 … 150g
- ★オリーブオイル … 大さじ2 ★はちみつ … 大さじ1/2
- ★レモン汁 … 大さじ1/2 ★粒マスタード … 小さじ1
- ・オリーブオイル … 大さじ1 ・塩 … 少々 ・コショウ … 少々

作り方

- ① シュンギクは葉を3cm幅、茎を1cm幅に切る。シイタケとニンニクは薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。

- ② ①のシュンギクをボウルに入れて水を注ぎ、5分ほどさらしたら水気を拭き取る。

- ③ ★をボウルに入れて混ぜ合わせておく。

- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、中火で①のニンニクを炒める。焼き色がついたら皿にとる。

- ⑤ ④のフライパンに①の牛肉を入れ中火で熱し、色が変わり始めたならシイタケを入れてさらに炒める。塩コショウで味を整える。

- ⑥ 皿に②をのせ、⑤を盛りつけたら③のドレッシングをかける。④を散らしたらできあがり。









シュンギクと鮭の混ぜご飯

材料 (4人前)

- ・米 … 2合分 ・シュンギク … 100g
- ・ごま油 … 小さじ1 ・塩鮭 … 2切れ
- ・酢 … 大さじ2 ・白いりごま … 大さじ2

作り方

- ① 米は2合分炊く。

- ② シュンギクは葉を2cm幅、茎を1cm幅に切る。フライパンにごま油を中火で熱し、シュンギクをさっと炒めて皿にとる。

- ③ フライパンに塩鮭を並べ、中火で両面に焼き目が付くまで5分ほど焼く。焼けたら骨と皮を取り除いて粗めにほぐす。

- ④ 大きめのボウルに①と酢を入れ、全体を切るように混ぜる。

- ⑤ ④に②と③、白いりごまを加え、全体を混ぜ合わせる。器に盛ったらできあがり。









シュンギクとマイタケの白あえ

材料 (2人前)

- ・シュンギク(葉の部分) … 50g
- ・マイタケ … 150g ・木綿豆腐 … 200g
- ★醤油 … 大さじ1 ★砂糖 … 小さじ1
- ★塩 … 少々 ★水 … 1/4カップ
- ・白練りごま … 大さじ2

作り方

- ① シュンギクは茎の太い部分を切り落とし、葉を中心に3cmほどの長さ切る。マイタケは根元を落として大きめにほぐす。

- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分ほど水切りする。大きめにちぎりザルにあげる。

- ③ 鍋に★を入れ煮立て、①のマイタケを2分ほど茹でたらザルにあげて冷ます。煮汁はとっておく。

- ④ フードプロセッサーに②と③の煮汁、白練りごまを入れて滑らかにするまでかける。

- ⑤ ④をボウルに移して①のシュンギクと③のマイタケを加えてあえる。器に盛ったらできあがり。


セレスアモス出荷者紹介 ~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



山田 友保さん

- ①宮前区平
- ②宮前店
- ③ナガイモ・ゴボウ・ショウガなど

季節の野菜を中心に年間30品目ほどを栽培しています。根菜類は土の管理を大切に、栄養が全体に行き渡るよう心掛けています。地産産のナガイモやゴボウはこの時期しか食べられないので、ぜひ手に取ってみてください。



元木 要介さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③イチゴ

紅ほっぺ・おいてベリー・桃薫など9品種のイチゴを栽培しています。セレスアモス麻生店のすぐ先にハウスがありますので、お買い物と併せて「元木農園」でのイチゴ狩りもぜひお楽しみください。(要予約)



小山 仁美さん

- ①麻生区栗木
- ②麻生店・宮前店
- ③生キクラゲ

防空壕を補修・改修し、キクラゲ栽培をしています。設備を整え環境を一定に保つことで、肉厚でおいしいキクラゲを一年中出荷しています。考案したレシピも置いてありますので、ぜひご賞味ください。



伊藤 宏さん

- ①宮前区有馬
- ②宮前店・麻生店
- ③ピーマン・小松菜・ルッコラなど

牛ふんたい肥など有機質の肥料で土作りし、小松菜や葉ダイコンなど葉物野菜の通年栽培に取り組んでいます。これからの季節は冬の寒さで味や香りが濃くなったルッコラをぜひお試しください。



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）

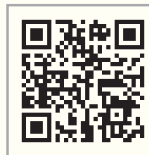


Instagram

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ライフサポート課(TEL044-863-6601)までお問い合わせいただくか、右記二次元バーコードよりお申し込みフォームをご利用ください。



セレスアの DATA (11月30日現在)

購買品取扱高	6億00百万円
販売品取扱高	8億19百万円
施設事業契約高	109億04百万円
貯金	1兆4,730億円
貸出金	6,048億円
長期共済保有高	1兆7,102億円
年金共済保有高	294億円
組合員数	67,313人
うち正組合員	5,084人
准組合員	62,229人

◇ 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。

スマホ教室のご案内



JA セレスア川崎では、初めての方でも安心して参加できる「スマホ教室」を開催します。どのように操作するの？カメラの使い方は？キャッシュレス決済って何？など、分からないことはありません。本年度も、ソフトバンクの方が講師となり丁寧に教えてくれます。ぜひお気軽にお申し込みください。

- 日時 令和7年2月28日(金)
①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ※2時間程度
- 定員 各回20人程度
- 会場 JA セレスア川崎 本店 (川崎市宮前区宮崎 2-13-38)
- 参加費 無料
- 内容 スマホの基本とキャッシュレス体験
カメラやマップの使い方、キャッシュレス決済の方法などを指導いたします。



申し込み

右記二次元バーコードより、お申し込みフォームをご利用ください。

申込締切

令和7年2月7日(金)

※応募多数の場合は抽選となります。受講決定者のみに2月19日(水)までに通知いたします。

お問い合わせ先

JA セレスア川崎 経営企画部広報課 TEL044-877-2964 (平日9:00～17:00)



読者からのおたより

セ レサパルを開くのがいつも本当に楽しみです。野菜や花を通じて季節を感じられるのがうれしいですね。

(幸区・青木さん)

そ ろそろ寒さ対策をと思っていた時に、ショウガの魅力が分かる記事が掲載されていて興味深く読みました。

(宮前区・八重澤さん)

葉 ダイコンの栽培がとても参考になりました。これからもいろいろな野菜の栽培方法を教えてください！

(麻生区・佐竹さん)

カ ボチャは固くて調理が大変ですが、写真がとてもきれいなのでマリネを作ってみたくなりました。

(高津区・熊田さん)

市 内産の花がこんなにあってびっくり！川崎のイメージが変わりますね。わが家の庭でも楽しみたいです。

(川崎区・村田さん)

備 蓄品のサバ缶が、ショウガとサバの炊き込みご飯に生まれ変わりました。家にある材料で作れてお手軽でした♪

(多摩区・阿部さん)

初 めてセレサパルを読みました。Aさんが関わる多くの企画が載っていてとても参考になりました。

(宮前区・村淵さん)

い つも隅々まで読んでいます。レシピは早速2品作りました。作り方が丁寧に書かれていて助かります。

(高津区・対馬さん)

毎 年シクラメンやパンジーの季節を楽しみにしています。写真で先取りして見られてうれしかったです。

(中原区・山口さん)

旬 の野菜を使ったバラエティ豊かなレシピがいつも楽しみです。カボチャのパフェおいしそうですね。

(多摩区・村上さん)

プレゼント
クイズ

この断面図なあ〜んだ？



- ヒント1**
春の七草の一つです
- ヒント2**
別名は「スズナ」です
- ヒント3**
「聖護院〇〇」などがあります

応募方法

216 0033

- 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
- ⑤本誌の満足度
(10点満点中〇点)

213-38
川崎市宮前区宮崎
川崎広報課



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7年2月28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、本誌に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.65 プレゼントクイズの答え レモン



表紙解説 鍋だけじゃない!? 春菊食べ尽くしレシピ

鍋物によく使われるシュンギクは、冬の代表的な緑黄色野菜です。シュンギクの苦味は、茎よりも葉に多く含まれ加熱すると苦味が強くなるので、苦味が苦手な方には生や短時間加熱がおすすめです。今号では、シュンギクのさまざまな味わいが楽しめるレシピ3品をご紹介します。ぜひ作ってみてください。

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・運営に対して皆さまの声ををお寄せください。