

あおば

JA東京あおば

★ 祝 No.100 ★
Spring 2022

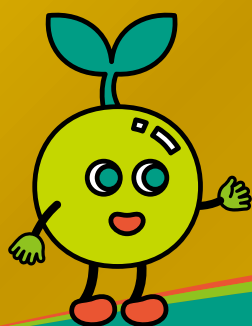
おかげさまで!

「特集」

JA東京あおば25周年/CIお披露目
おかげさまで100号!/記念プレゼント企画
新入職員紹介

25th

JA東京あおば



〈 大人気 〉

きじまりゅうた あおばの台所

おかげさまで

JA東京あおば25周年

JA東京あおばは、

「新しい青葉若葉が成長し、やがて生い茂り見事な大木となるように」

「東京にいつまでも木々の青葉や緑を残したい」という願いを込めて、

平成9年4月に誕生し、令和4年4月1日をもちまして、

25周年の節目を迎えることができました。

これもひとえに組合員ならびに地域の皆さまのひとかたならぬお力添えと

ご愛顧の賜物であると、役職員一同深く感謝申し上げます。

また、一昨年より若手職員によるプロジェクト

「第2期NEXT AOBAPJ」において、

JA東京あおばのイメージ統一のためのCI策定について取り組んでまいりました。

経営理念「わたしたちは、農業の豊かき、人の和を大切にし、

地域になくってはならない存在をめざします」をもとに、新たにキャッチフレーズと

「CIデザイン」、コーポレートカラー、ロゴマーク、ロゴタイプ、

オフィシャルキャラクターを策定いたしました。

これからも、地域に根ざし、組合員ならびに地域の皆さまに必要とされ、

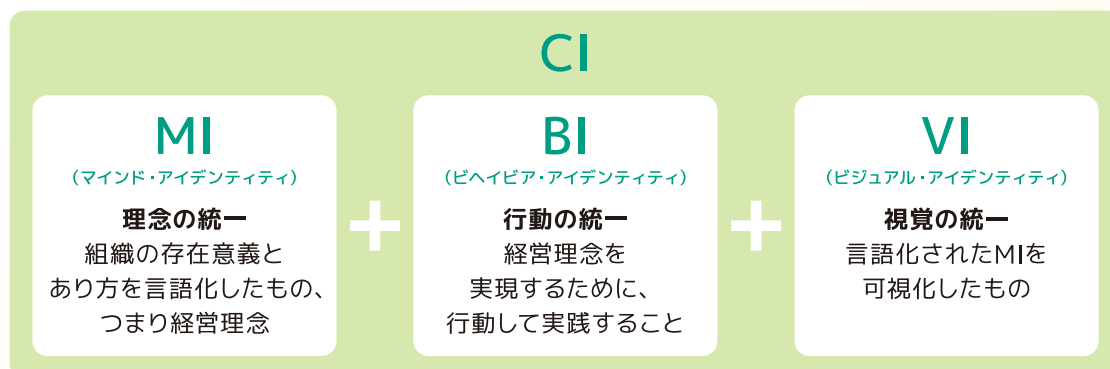
親しまれるJA東京あおばをめざし、役職員一同事業・活動に邁進して

まいりますので、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

JA東京あおば 役職員一同

CI（コーポラティブ・アイデンティティ）とは？

CIとは企業活動のあらゆる側面に一貫性をもたせ、組織力を向上させていくものです。理念実現、ビジョン実現、中期経営計画の実現を目指して、組織内外に伝えたいことを正しくしっかりと「伝える」ために行っている活動です。CIはMI、BI、VIから成り立ちます。



キャッチフレーズ

芽吹かせよう ありがとうの和

「人の和」の「種」となる「ありがとう」が春の大地のように、
地域に芽吹き、やがて生い茂り、見事な大木となる。
そして、次世代にも農地とともに、「ありがとう」がつながるよう願いを込めて、
わたしたちは経営理念の実現をめざしてまいります。

コーポレートカラー

メインカラー



「あおば色」

都会的な清涼感や
洗練された印象も
与える、少し
青みがかったグリーン



「わかば色」

明るさや若々しさ、
未来へのポジティブな
エネルギーを感じさせる、
爽やかな黄緑

アクセントカラー



「たいよう色」

温かさ、元気さ、
情熱を想起させる
濃いオレンジ

ロゴタイプ

JA東京あおば

ユニバーサルデザインの考え方のもと、視認性や読みやすさ、見た目から受ける心地よさに配慮してデザインしており、堅実で真面目、誠実さ、一生懸命さなどのイメージを与えます。



JA東京あおば

種から芽が出る様子、あるいは野菜の実と葉をモチーフに

シンボルマークを作成しました。

3つの色によって描かれたシンボルマークは、都市農業ならではの、

多様な野菜や植物の栽培をイメージしています。

そしてまた、シンボルマークの余白の部分は、

「あおば」「ありがとう」の「あ」の文字を象ったフォルムかたどとなっています。



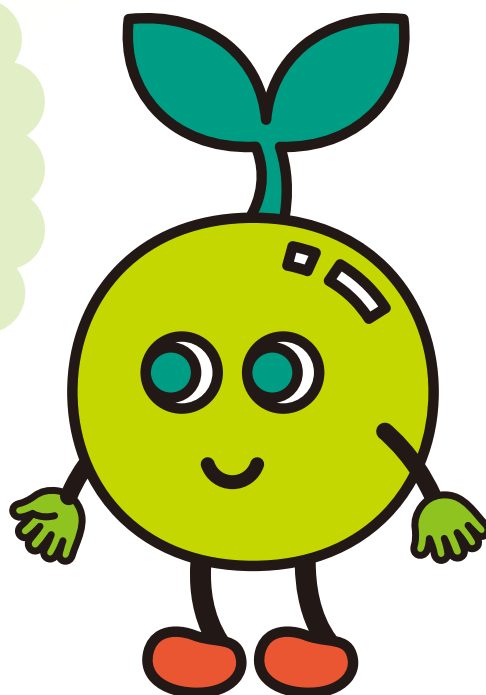
----- シンボルマーク

オフィシャルキャラクター

1月号のオフィシャルキャラクターの名前募集に
たくさんのご応募ありがとうございました。

採用者の方1名には、お米10kgを、
また採用者を除く応募者の中から
抽選で25名の方に、「たねりん」
オリジナルグッズをプレゼントいたします。
(当選の発表は5月下旬の商品の発送をもって
代えさせていただきます)

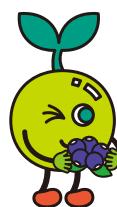
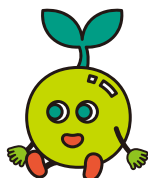
ありがとう！
応募総数 **205** 件！
たくさん応募
してくれて
嬉しかったネ～！



／ “オフィシャルキャラクター 名前募集！” 結果発表 ／

名前は **たねりん** に決まりました！

名前	たねりん
性格	元気いっぱい
チャームポイント	しっぽが根っこ
特技	ありがとうの種をまくこと 植物と土の気持ちがわかる
好きな言葉	ありがとう
口ぐせ	～ダネ、～たね
名前の由来 「たねりん」	「人の和の種(たね)」からありがとうの気持ちが芽生えて、 輪(りん)のように広がっていく様子から。



おかげさまで100号!

広報誌「あおば」は1997年8月の1号発行以来、おかげさまで100号の発行を迎えることができました。今回は100号発行記念として、創刊以来の出来事をその時々を表紙を見ながら振り返ります。

創刊号
1997年8月



かんらん
甘藍の碑完成

1998年
10月

第1回
JA東京あおば農業祭
(練馬区立夏の雲公園)

1998年
11月

総合園芸センター
ふれあいの里開店

2000年
3月

元気くん・元気ちゃん
連載開始(第19号)

2002年
1月



25号
2003年
7月



50号
2009年
10月

ファーマーズショップ
これ村リニユーアルオープン

2009年
6月

第1回練馬大根引っこ抜き
競技大会開催

2007年
12月

JA東京あおば農業祭
都立光が丘公園で開催へ

2007年
11月

金子ゴールデン
記念碑完成

2006年
10月

2004年
4月

ファーマーズショップ
にりん草開店



100号
2022年4月



設立
25周年

2022年
4月

JA東京あおば・C等
オフィシャルキャラクター
「たねりん」誕生



2017年
12月

ギネス世界記録®達成
(同時に大根を抜いた
最多人数)

2019年
9月～

JA東京あおば
各種SNSスタート

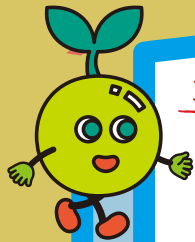
2014年
6月

JA東京あおば
ホームページリニユーアル



80号
2017年
4月





新企画

身近

に

発見!

新鮮!庭先お買い物MAP



直売所名 吉田園芸
住 所 練馬区田柄1-29-5
時間(目安) 9:00～暗くなるまで
(時期によって異なります)
おすすめ商 品 野菜苗、パンジー・ビオラ、
マーガレット、ペチュニアなど
おすすめポイント 管内でも貴重な花苗や野菜苗を
生産者から直接買える直売所



直売所名 田柄すずしろ農園
住 所 練馬区田柄1-7-2
時間(目安) 野菜の旬によって
異なります
おすすめ商 品 ブロッコリー、トマト、
キュウリ、エダマメなど

おすすめポイント

ジャガイモ掘りやエダ
マメの区画売りを行っ
たりと人気の直売所



直売所名 吉田農場
住 所 練馬区田柄1-3-11
時間(目安) 1月～ 3月 9時～16時頃
4月～12月 8時～18時頃
おすすめ商品 ブロッコリー、ホウレンソウ、
ルッコラ、サニーレタスなど
おすすめポイント 定番野菜からちょっと変
わった野菜まで、幅広い野
菜や加工品が並びます

JA東京あおば管内には、農家自身
が運営する多数の庭先直売所が存在
し、野菜や果物はもちろん、お花や
多肉植物など様々な農産物を販売し
ています。本企画ではそんな庭先直
売所を紹介していきますので、ぜひ
身近に感じてください。

100号
記念
PRESENT

採れたて新鮮な農産物をプレゼントいたします!

広報誌「あおば」100号発行を記念いたしまして、当組合直売所
や管内庭先直売所で大人気の、採れたて新鮮な農産物を抽選で25
名様にプレゼントいたします!



A 夏野菜セット **15名**



B とうもろこし **5名**
5～6本



C 枝付き
エダマメ **5名**



**応募
方法**

P22のハガキまたはwebフォームで、広報誌「あおば」へのご
意見・ご感想をお寄せください。抽選で計25名にプレゼント
を発送させていただきます。(当選は発送をもってかえさせて
いただきます)

※生育状況により農産物の内容や発送時期が変更となる可能性がございます。
予めご了承ください。

写真は
イメージです。

**7月中旬
発送予定**

01
NEWS

直売所の魅力を インスタライブで発信

2月19日、JA東京あおばの直売所PR活動の一環として、SNSサイトInstagram（インスタグラム）の当JAのアカウントでライブ配信を実施しました。

広報誌「あおば」の料理コーナーを担当する料理研究家のさじまりゅうたさんと、管内で多肉植物や花などを生産し、東京農業広報大使としても活躍する高橋徹さんが出演。

高橋さんが「多肉植物の寄せ植え教室」をさじ

まささんが「練馬大根を使ったたくあん漬け料理教室」を配信しました。

土曜日のお昼という時間帯もあつてか、常時50人程が視聴。視聴者からの質問にリアルタイムに答える等、楽しい時間となりました。

なお、高橋さんの東京農業広報大使としての任期は令和5年3月末までとなっており、今後都市農業の魅力を伝えるイベントに登場する予定となっています。



02
NEWS

青壮年組織の作品が全国大会出場！

JA東京あおば青壮年組織協議会の作成した手作り看板が「全国手作り看板コンクール」へ、大泉地区青壮年部が作成した青壮年組織PR動画作品が「JA青年組織PR動画コンテスト（全国大会）」にエントリーされました。

動画作品は農業と子どもたちのふれあい等をテーマに作成され、優秀賞を受賞しました。手作り看板は「生産と販売」を共にこなす「二

刀流の都市農家」を表現しました。動画作品はJA東京あおばホームページ

(URL: <https://www.ja-to-kyooba.or.jp/movie/>) から視聴が可能です。



03
NEWS

女性部が最優秀賞W受賞！

3月7日に中野サンプラザで行われた2021年度JA女性組織リーダーセミナー・第37回東京都家の光大会で、JA東京あおばから石神井地区女性部と練馬地区女性部が発表しました。セミナーは『YOUTUBE LIVE』でも配信され、部員やJA役職員はWEBで応援しました。

JA女性組織活動体験発表では最優秀賞には「笑顔

家の光記事活用体験発表でも最優秀賞に「どんな時も、一歩前へ」と題して発表した練馬地区女性部の西貝千鶴さんが選ばれ、2023年2月に開催される全国大会出場を決め

ました。



04
NEWS

ポリシーブック活用支援研修に参加

J A東京あおば青壮年組織協議会はJ A全国青年組織協議会（以下、J A全青協）主催のポリシーブック活用支援研修に参加しました。

「ポリシーブック」とは、

青壮年部員自身による手作りの政策提言集で、作成の基には青壮年部員一人ひとりの考えや想いがあります。

同協議会では10年ほど前からポリシーブックを作成し、地元選出議員への

要請活動やJ A役員との意見交換会等で活用してきましたが、内容を見直したいとの青壮年部員の声から、今回の研修に参加することとなりました。

瀧島伸彦協議会会長（令和4年1月当時）は「部員の高齢化、担い手不足が課題。若い農業者にとって魅力的な組織にしていきたい」と意気込みを語りました。

今回ブラッシュアップ

したポリシーブックは、令和4年度からの活用を目指しています。

05
NEWS

営農指導員研修 優秀賞受賞

第32期J A営農指導員養成研修を受講していた当J A職員の佐久間裕さんが、1年間実施された研修の集大成である論文発表大会にて優秀賞を受賞しました。

本研修は都内J Aから若手職員が参加するもので、作物の栽培基礎から、都市農家の経営まで様々

な内容を1年かけて学んでいくもの。今年は都内から17名が、当J Aからは佐久間さんを含む3名が参加しました。これからはJ A東京あおばでは都市農業を支える役割を果たすべく、職員教育に力を入れていきます。

06
NEWS

女性部、青壮年部との意見交換会を実施

第9次中期経営計画（農業振興計画含む）（令和4年度（令和6年度）の策定にあたって、女性部と青壮年部の代表者と意見交換会を実施しました。意見交換会ではJ Aから「組合員との対話」や「部署横断的な取り組み」に重点を置くなどの説明があり、参加した部会員からは「J Aらしさ、強みを活かされるよう取り組みたい」と等意見が挙がりました。

07
NEWS

ブルーベリー研究会 選定講習会実施

J A東京あおばブルーベリー研究会は2月9日、練馬区内のブルーベリー農園で冬季剪定講習会を開きました。講習では、東京農業大学グリーンアカデミー福田俊さんを講師として招き、剪定の考え方と目的などを実演も交え学びました。参加した部員は「今回習った技術を栽培に活かして、ブルーベリー観

光農園の摘み取りに来るお客様に喜んで頂きたい」と意気込んでいました。4月上旬には接木講習会を予定しており、夏の開園に向けて各園での管理が進みます。



研究ノートと相棒に
納得のいく農業を
目指して

農の現場

都市農業の未来を探る

101

板橋区徳丸

たなか ひろゆき
田中宏幸さん

板橋区徳丸、かつて江戸幕府の鷹狩り場として知られたこの地で、田中宏幸さん(44)は農業を営む。板橋区内に8か所の畑を持ち、キャベツ、枝豆、白菜、大根、葉牡丹などの農産物や、スイカ、トマト、キュウリなどの野菜苗など多品種を生産する。また茨城県内にも40アールの畑を持ち、早朝の暗いうちから農作業に向かうこともしばしばだという。

田中さんは3兄弟の長男として生まれた。幼いころから農業が身近にある環境で育ったが、実のところ若いころは農業に深く関心を持っていなかった。しかし、父親の農業を頑張る姿を見てきた田中さんは、農業を継承することの重要性を認識し、父親の体調への気遣いも重なり、28歳で就農を決心した。就農当時は、近所の農家数名で運営される地場産野菜の直売施設があり、そこに出荷・販売をしていた。知識豊富な生産者との交流もあり、ここで培った経験や知識が、田中さんの農業に対する姿勢を飛躍させるきっかけとなった。その後は、JAの直売所へも出荷するようになり、JA以外にも、板橋農業まつりや板橋区民まつりなど地元のイベントにも積極的に参加する。

田中さんは研究熱心な一面を持つ。「生活のために農業を必死に取り組まなければならないが、天候や病気の発生、ちよつとした手違いなどでも、野菜の生育がうまくいかないこともある。だから、昔ながらのや



手塩にかけて育てた白菜を収穫する田中さん



整然と植えられた葉牡丹



地域との調和を大切にする田中さんの畑



田中さんの研究成果が詰まったノート



り方やルーティーンに少しずつ変化を加え、納得できる野菜を作るための実験のようなことを行っている」と試行錯誤の経験を語る。「近所の生産者の仲間、協力してくれた茨城の農家や種苗店の方々、JAの職員から、工夫や教養、農業をとりまく環境などを情報収集し、さらにこれまでに得られた実験結果も踏まえ、研究ノートにまとめてきた。このノートは自分自身の農業に欠かせない相棒のようなものだ」と意気込む。できる限り手間をかけず効率よく、消費者に喜ばれる野菜の生産を目指したいという田中さんの熱意を感じる。

また、地域との調和を重んじる田中さんの様子もうかがえた。「なるべく近所の皆さんに迷惑が掛からないように気をかけている。土埃や泥汚れを防ぐ、畑のごみを片付けるなど、ひとつひとつの行動をしっかり取り組み、地域の理解を得ることが、今後都市農業を継続するためには必須なことだと思う」と都市農業のあり方に一石を投じる。「特に農業は、健康や環境に悪影響を与える危険なものという印象を持たれている。だからこそ、散布した農薬が近隣の住宅や敷地に入り込まないよう注意を払っている」と話す。「もちろんルールに則った農薬を使用するし、健康面、環境面に配慮した安全なやり方で育てた自分の野菜は、安心して食べてもらえる」と自信をもって答えた。

「最近では『田中さんのブロッコリー』『田中さんの枝豆』などと、自分の名前が浸透しているようだ。収穫の時はもちろん、自分の作った野菜で皆さんが喜んでくれることが、農業を営むうえで楽しいと感じる瞬間だ」と笑顔で話す。誰もが納得のいく農業を目指し、今日も研究ノートを相棒に畑仕事に励んでいる。

KIJIMA RYUTAS
RECIPES

きじまりゅうた あおばの台所



VOL. 16

お祝い料理

春爛漫・お祝い料理

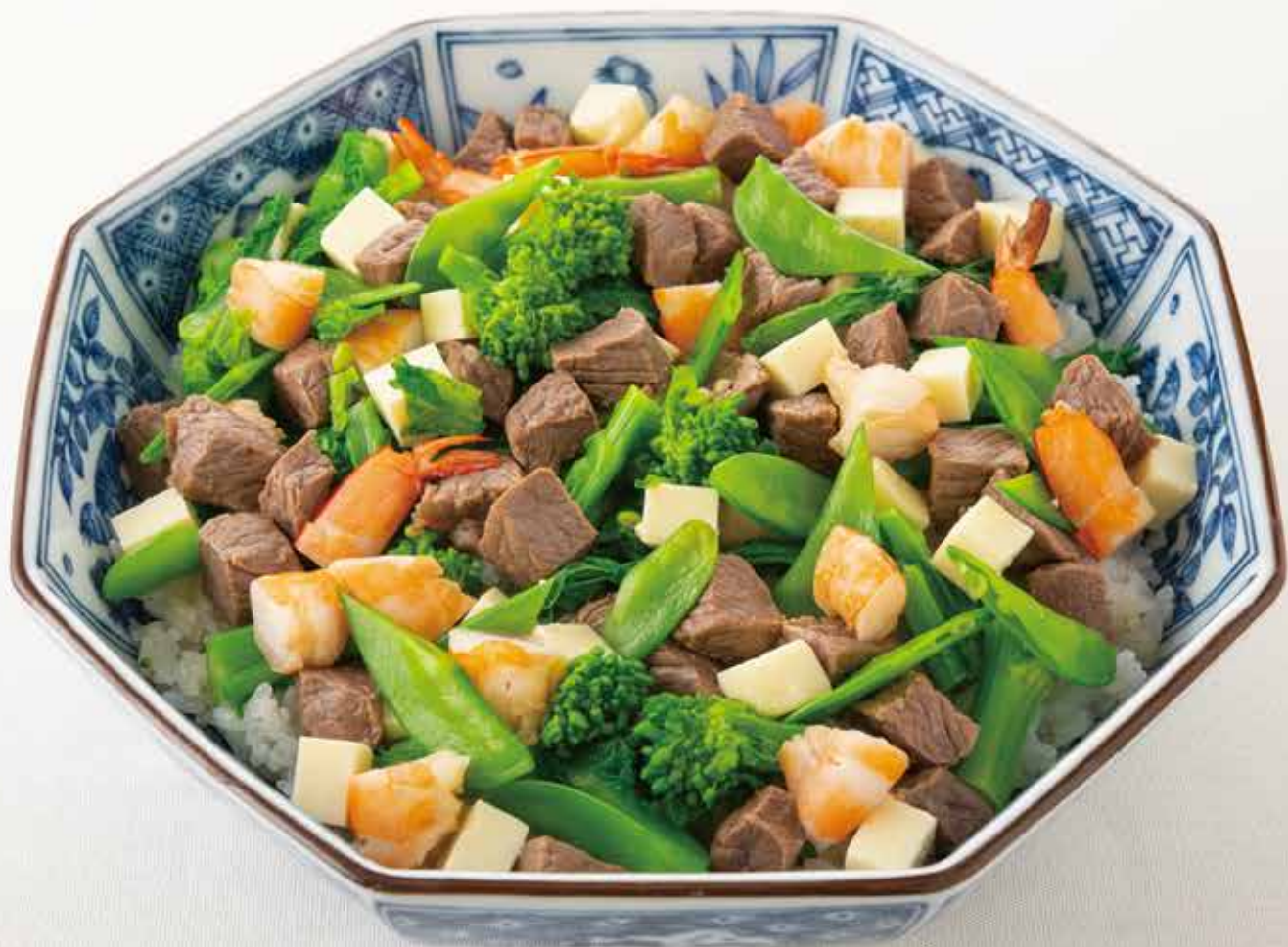
みなさん、こんにちは。きじまりゅうたです。

入園式や入学式、進級など、春はお祝い行事も多いかと思います。そこで今回は、春の野菜を使ったお祝い料理をご紹介します。

ちらし寿司にトッピングした牛肉は下茹ですること、しつとりジューシーに仕上がります、お寿司を華やかにしてくれます。リースサラダは盛り付けにひと手間加えるだけで、色どり鮮やかでお祝い料理にぴったりです。野菜もたくさん食べられます！ぜひお試しください。



と海鮮のちらし寿司





プロフィール

豊島区（J A 東京あおば管内）に生まれ育った料理研究家。料理研究家の祖母・故村上昭子氏、母・杵島直美氏という家庭に育ち、幼い頃から料理に親しむ。母のアシスタントを務めた後、独立。伝統の味を継承しながらも、若い男性の感性を生かしたレシビが大人気。NHK「きじまりゅうたの小腹すいてませんか？」「あさイチ」きょうの料理」など多数メディアに出演中。

RECIPE

02

練馬野菜の リースサラダ

材料 2 人分

キャベツ・・・・・・・・・・600g
スモークサーモン・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・1個
スナッペンとう・・・・・・・・50g
いんげん・・・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・・適量

A 砂糖・・・・小さじ1
サラダ油・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々

B マヨネーズ・大さじ3
ケチャップ・小さじ2
酢・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・少々

作り方

- ① キャベツを5cm角に切る。スナッペンとうは筋を取る。
- ② 鍋で熱湯を沸かして塩をいれ、キャベツを入れる。
- ③ 3分ほど茹でてザルに上げる。
同じ湯で、スナッペンとうと、いんげんを1分ほど茹でてザルに上げておく。それぞれ冷ます。
- ④ 卵をといてAを混ぜ入れ、小鍋でいり卵をつくる。
- ⑤ スナッペンとうは縦に裂き、いんげんは斜めに2〜3等分に切る。
- ⑥ キャベツの水気を絞って、器にドーナツ状に並べる。スモークサーモンと残りの野菜を乗せる。
Bを混ぜ、器に回しかけ、いり卵を乗せる。

RECIPE

01

あまから牛肉

材料 2 人分

牛ももステーキ・・・・・・・・1枚
からつきエビ・・・・・・・・4尾
プロセスチーズ・・・・・・・・50g
菜の花・・・・・・・・・・50g
絹さや・・・・・・・・・・10枚
ご飯・・・・・・・・・・2合
すし酢・・・・・・・・・・大さじ4〜5
塩・・・・・・・・・・適量

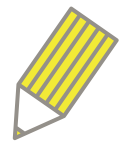
A 水・・・・・・・・150ml
みりん・・大さじ2
しょう油・小さじ2
塩・・・・小さじ1/2

B 酒・・・・・・・・大さじ3
しょう油・大さじ1と1/2
みりん・・・・大さじ1
砂糖・・・・大さじ1/2

作り方

- ① 絹さやは筋を取る。からつきエビは背わたを取る。牛ももステーキは1cm角に切る。
- ② 鍋でAを煮立て、背わたを取ったエビを入れ2〜3分煮て火を止めて、そのまま粗熱をとる。
- ③ 鍋で熱湯を沸かして塩をいれ、絹さやをサッと茹でて、続いて菜の花を茹でて水に取ってから水気を絞る。同じ湯で牛肉をサッと茹でてザルに上げる。
- ④ 別の鍋でBを煮立て、③の牛肉を入れて弱火で2分ほど煮て火を止めてそのまま粗熱を取る。
- ⑤ 絹さやを斜め半分に、菜の花を3cmの長さに切る。②のエビとプロセスチーズを1cm角に切る。
- ⑥ ご飯にすし酢を混ぜて酢飯を作る。
- ⑦ 刻んだ具材を酢飯に乗せる。

令和3年度 JA 東京あおば 准組合員アンケート結果について



●准組合員は、「食と農を支える」協同組合の仲間です

JA東京あおばでは、准組合員の皆さまを農業や地域を支える重要な仲間と位置づけ、「農業振興の応援団」・「地域振興の主人公」と位置付けるように提起をしており、昨年度当JAでは准組合員の皆さまを対象に広報誌や窓口でアンケートを実施いたしました。実施したアンケート結果についてご報告いたします。

実施期間 令和3年10月17日
～令和4年1月7日

回答方法 ●報誌「あおば」10月号
●専用WEBフォーム
●支店窓口でのアンケート配布

回答数 229件

質問内容 **Q1** 性別
Q2 年齢
Q3 組合員になった理由
Q4 農業と関わっているまたは関わりたい項目
Q5 利用しているJA東京あおばの事業
Q6 今後利用したいJA東京あおばの事業
Q7 広報誌「あおば」について
Q8 今後、参加したいJA東京あおばのイベント・活動
Q9 今後、JA東京あおばに期待する事業・活動

“知って” 応援

ホームページ、SNS、広報誌「あおば」などで、JAの取り組みや直売所情報、地元の農業や農産物を知ることができます。



“作って” 応援

JAでは農業体験などのイベントを開催しています。また、体験農園で野菜づくりや収穫を体験することができます。



正組合員
(農業者)



●担い手経営体
●中核的担い手
●多様な担い手

農業振興
の
主人公

農業者と
地域住民の連携で
地域農業を振興



准組合員
(地域住民)

農業や
地域経済の発展
を共に支える
パートナー

農業振興
の
応援団

地域振興の主人公

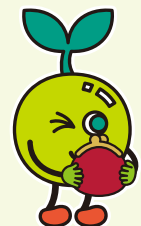
“食べて” 応援

JA東京あおばでは農産物直売所を設け、地元の新鮮な農産物を地域に届けています。



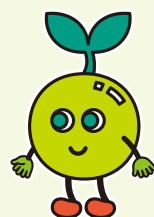
“使って” 応援

JAの取り扱う事業（信用事業、共済事業など）を利用して、農業者所得の増加や暮らしの向上を実現していきます。



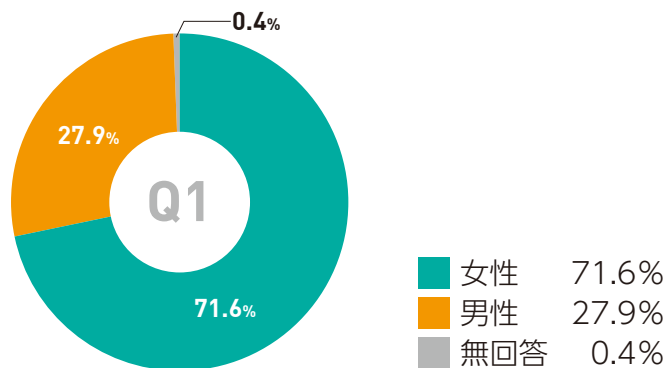
“伝えて” 応援

JAは組合員や利用者の意見を聴き、運営に役立っています。

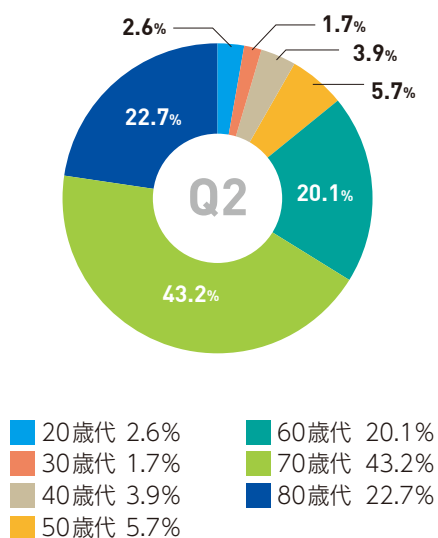


回答結果

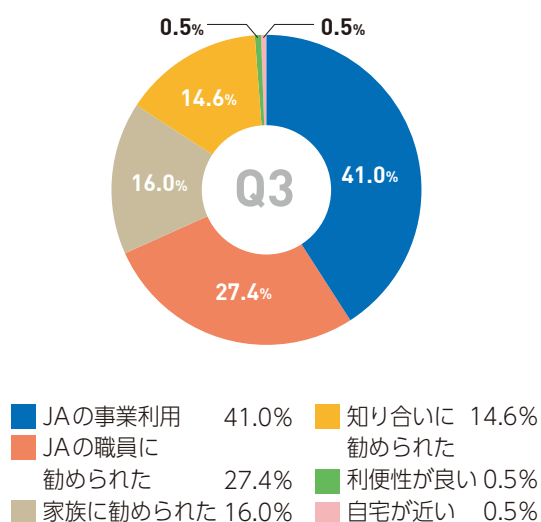
Q1 あなたの性別を
ご回答ください。



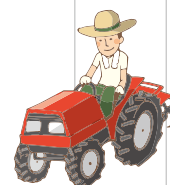
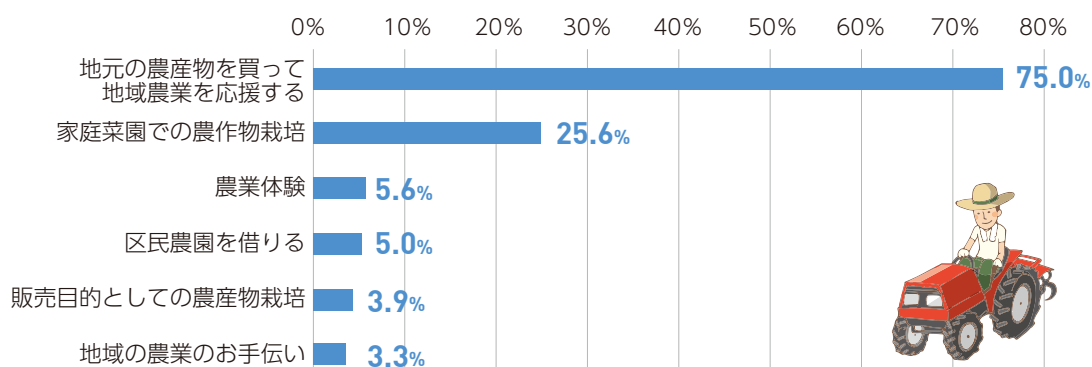
Q2 あなたの年齢(何歳代)を
ご回答ください。



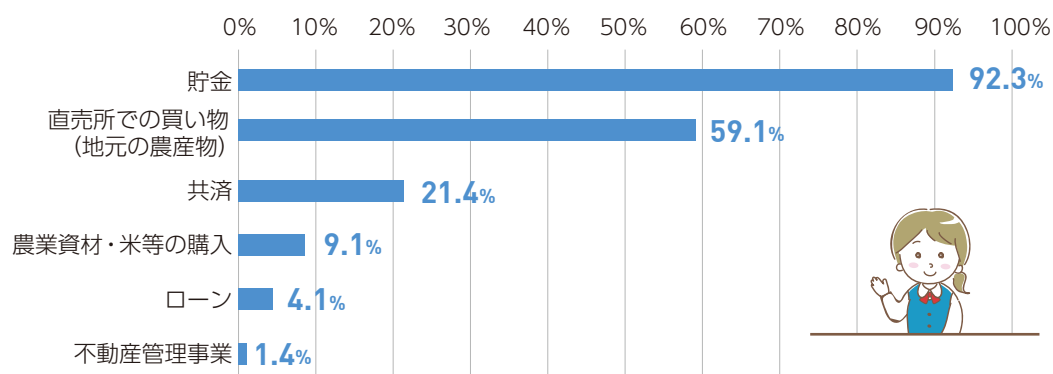
Q3 あなたが組合員になられた理由を
ご回答ください。



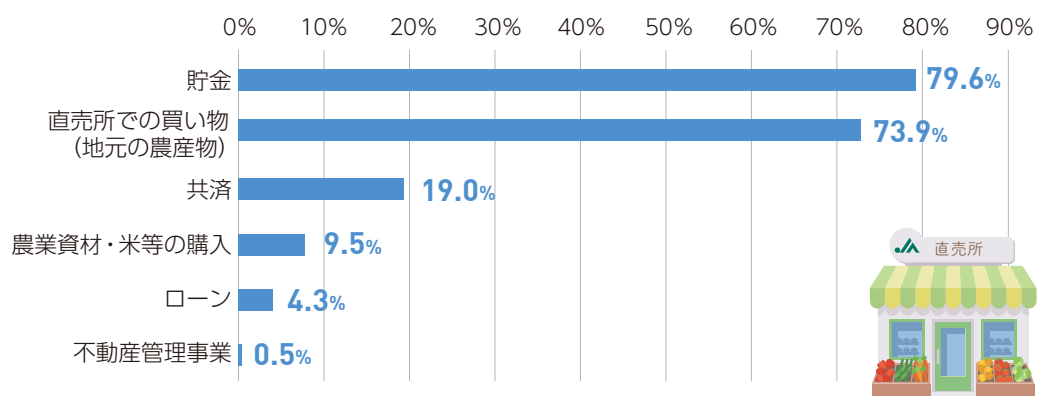
Q4 あなたが農業と関わっている・関わりたい項目に
チェックを入れてください(複数回答)。



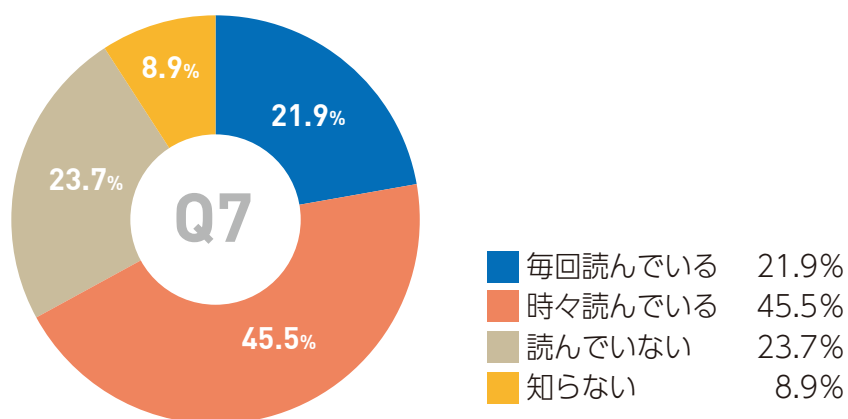
Q5 現在、あなたが利用されているＪＡの事業をご回答ください（複数回答）。



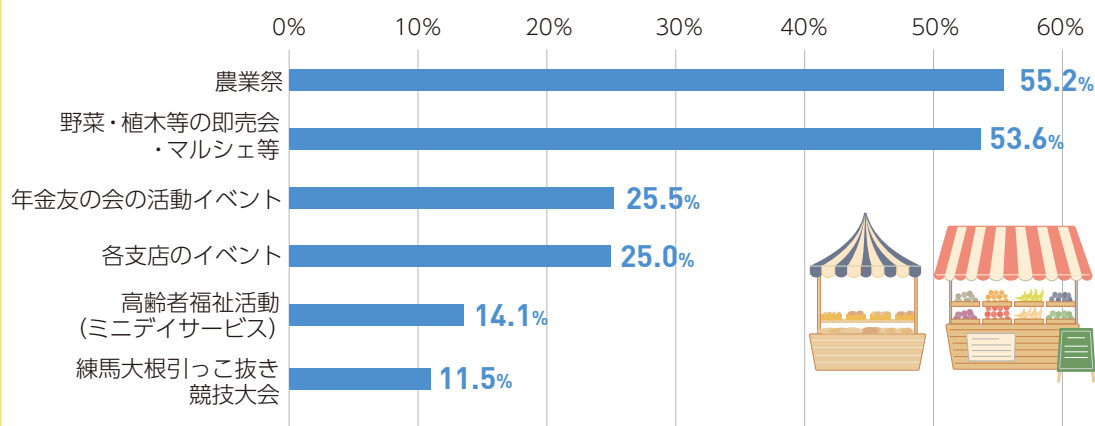
Q6 今後、あなたが利用したいと思うＪＡの事業をご回答ください（複数回答）。



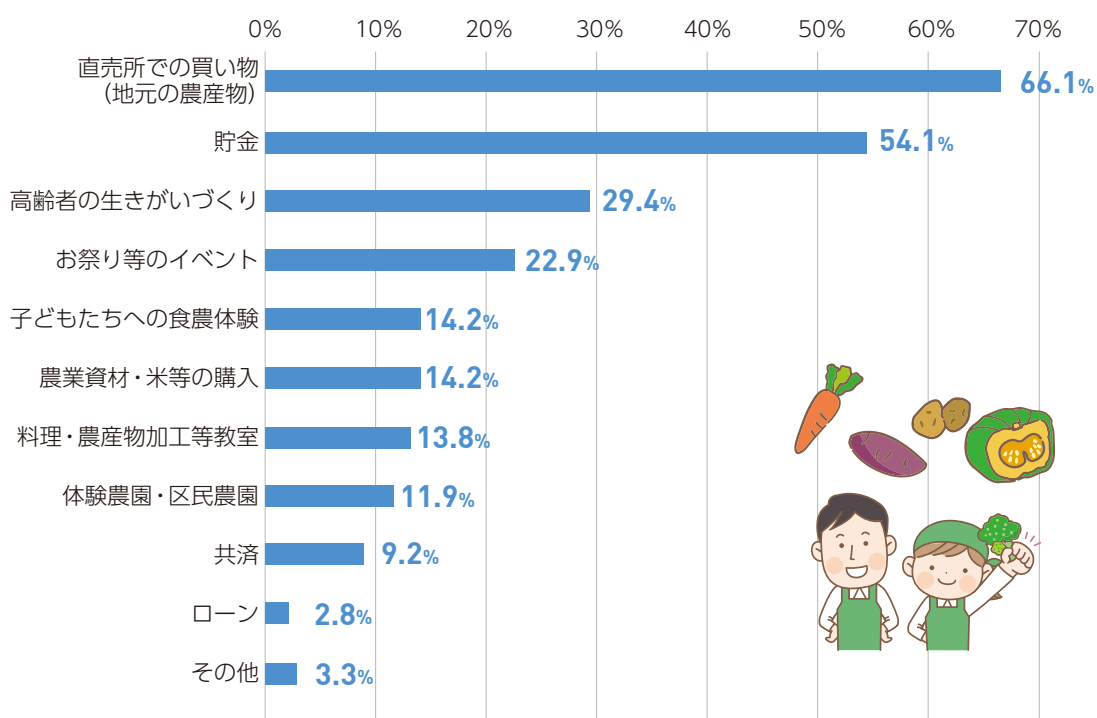
Q7 ＪＡ東京あおばの広報誌「あおば」をご存じですか？



Q8 現在、あなたが利用されているＪＡの事業・活動をご回答ください(複数回答)。



Q9 今後、ＪＡ東京あおばに期待する事業・活動をご回答ください(複数回答)。



今後、ＪＡ東京あおばの事業活動に皆さまのご意見・ご要望を反映させてまいります。
アンケートにご協力いただいた准組合員の皆さま、
ありがとうございました。

組合員の皆さまへ お困りごとはございませんか？

？



相続税って
どれくらいかかるのしら？

子ども達や孫達に
負担をかけたくないなあ。



できるだけ
次の世代に農地を残したい。



農地の有効活用をしたいけれど、
どこに相談すればよいのかな。



\\ JA東京あおば『資産管理部』にご相談ください //

相続の相談

資産に係る
相談

資産有効活用

不動産売買

資産管理事業の取り組み方針

JA東京あおばは、資産管理業務(資産に係る相談・不動産売買・資産有効活用等)全般にわたり対応するため、資産管理体制の充実・強化を図るとともに、東京協同サービス(株)と連携し、総合的な資産相談業務を強化し組合員の要望に応じてまいります。

JA東京あおば資産管理部

住所 練馬区春日町1-17-34

電話 03-5848-3291
(平日9時～17時)※水、日休

FAX 03-5848-7251

税務・法律相談の ご案内

お気軽にご相談ください

無料
予約制

ご予約は各相談日の前営業日の午後3時までとさせていただきます。
※相談日が祝・祭日の場合は、店舗にお問い合わせください。

練馬春日町支店

税務相談
ランドマーク税理士法人
毎週木曜日／9時～12時

法律相談
深沢総合法律事務所
毎月第2金曜日／9時～12時

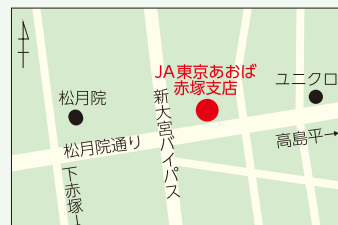


所在地 練馬区春日町1-17-34 TEL.03-3999-1451

赤塚支店

税務相談
ランドマーク税理士法人
毎月第1・第3火曜日／10時～16時

法律相談
深沢総合法律事務所
毎月第2木曜日／13時～16時



所在地 板橋区四葉2-8-3

TEL.03-3930-0115

石神井支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
毎月第2火曜日／13時～16時

ランドマーク税理士法人
毎月第3水曜日／13時30分～15時30分

法律相談
深沢総合法律事務所
毎月第2月曜日／13時～16時



所在地 練馬区石神井町5-11-7 TEL.03-3995-4121

東京協同サービス(株) 平和台支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
毎月第1・第4土曜日／9時～16時



所在地 練馬区早宮2-17-50
平和台S TビルⅡ

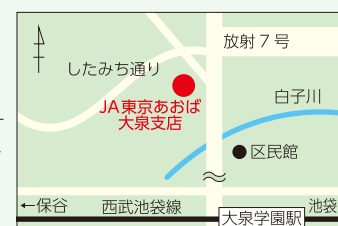
TEL.03-3931-6051

大泉支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
毎月第2火曜日／9時～12時

ランドマーク税理士法人
毎週木曜日／13時30分～15時30分

法律相談
深沢総合法律事務所
毎月第3火曜日／9時～16時



所在地 練馬区大泉学園町2-12-17 TEL.03-3925-3111

第1期生 募集

JA東京あおばカレッジ開講

ー農業協同組合を学ぶー

JA東京あおばカレッジ【組合員大学】とは
組合員を対象に、JA東京あおばカレッジを実施することで、協同組合の基本理念を学び、
JAへの理解を深めるとともに、視野を広げ、JA東京あおばの経営理念の実現に向け、将
来のJAを担い、次世代のリーダーとなる組合員を育成することを目的としております。

入 学 資 格

満20歳以上の正組合員およびその家族
※原則、全講座を受講可能な方

入 学 金 ・ 受 講 料

無料 ※必要に応じて、一部ご負担していただく場合がございます。

定 員

8～16人（申込者多数の場合には、選考となることがあります）

期 間

令和4年10月から令和6年8月まで
講座は計12回、卒業視察研修1回を予定しております。

カリキュラムについて

当JAホームページをご覧ください(5月下旬にアップ予定)

応 募 期 間

令和4年6月1日～8月31日

お 問 い 合 わ せ

JA東京あおば 地域振興部・農業振興課
電話 03-5910-3066(平日 9時～17時)

※昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により開講を延期いたしました。再度、受講者を募集いたします。

手軽に健康 手指体操

グーパー体操で眠りと
目覚めを快適に

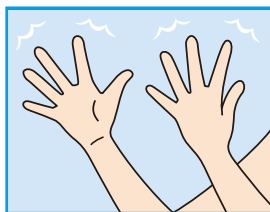


健康生活研究所所長 堤 喜久雄

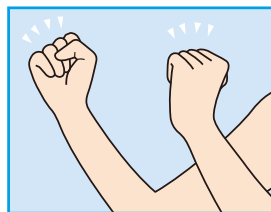
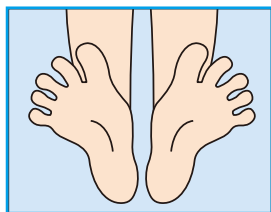
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかりとって体調の安定を図りたいものです。

今回は、「眠り」にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能の体操です。手に加え、足も使うことで全身の血行を促します。

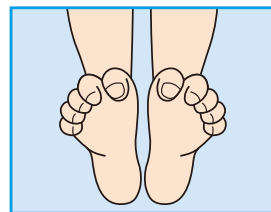
夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのこつを解説します。シンプルな動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。



1 手と足の指を同時に開いて（パー）3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。



2 手と足の指をぐっと閉じて（グー）3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかりと曲げます。(1)と(2)をゆっくり呼吸しながら10～20回繰り返します。



浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の動きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。

読者のひろば

1本のさやえんどうの苗で、定期的に収穫出来、楽しみでありうれしかったです。

from K.Kさん

練馬春日町支店

「あおば」、今年は毎号手に入れようと思います。薄い冊子ですが、中身は濃いですね。簡単でおいしい料理のページを増やしていただけると嬉しいです。

from K.Tさん

高松支店

練馬農園の様子を拝見するうち、新鮮な野菜に感動。農業に従事している方々へ感謝です。自ら野菜を育ててみたいという夢が膨らむばかりです。

from O.Eさん

板橋支店

「あおば」楽しく拝読しています。野菜作りに尽力されている農家の皆さまのご苦労がよく分かりました。「園芸ノート」欄の遺伝子での品種改良等、今後益々注目したくなりました。

from ミヤヨシさん

平和台支店

きじまりゅうたさんの白菜料理、さっそく作って食べました。おいしかったです。

from N.Bさん

関町支店

おいしい野菜が無人ロッカーで買えて、練馬に住んでよかったと思います。

From S.Hさん

田柄支店

いつも楽しみにしています。今回のプレゼントは(ポット苗)とのこと。非常に興味があり応募しました。

from M.Rさん

東大泉支店

いつも新鮮なお野菜をいただいています。季節のお花もベランダに飾り、癒されています。

from あずさん

とれたて村石神井

前号の答え

A B C D E
プ レ ゼ ン ト

1	ク	レ	6	11	ア	14	ト	22	ウ
2	タ	イ	ヒ	8	ト	15	ナ	リ	
	ニ		9	バ	ネ	12	カ	ネ	
		7	ジ	チ	ン	16	サイ		
3	ナ	ヤ		13	ガ	ラ		23	ダ
4	マ	ン	10	キ		17	ミ	20	カン
5	エ	プ	ロ	ン		21	セ	ロ	

発当選者にはプレゼントの応募券を1枚お送りいたします。また、この号の発行にあたり、皆様からのご意見、ご要望をいただきました。誠にありがとうございます。

編集後記

世間では暗いニュースが続きますが、今年も変わらず暖かい春がやってまいりました。直売所にも華やかな春の味覚や花苗・野菜苗が次々並び、一層季節の訪れを感じられますね。

さて、本号で広報誌「あおば」は創刊100号を迎えることができました。これまで読者の皆さまに親しんでもらえる紙面作りをモットーに広報委員一同編集を続けて参りましたが、こうして記念すべき100号まで作り続けられたのも、この紙面を手になされている皆さまの応援のお陰です。本当にありがとうございます。

これからも、誰にでもわかりやすく、読んで楽しい紙面作りを心がけ、都市農業の魅力を全力で発信して参りますので、今年も目の離せない広報誌「あおば」をどうぞよろしくお願いいたします。

(広報委員・伊藤)



JA東京あおばSNSでは日々身近な農業の情報などを発信中! フォローをお願いします!!

Instagram

JA東京あおば (@jatokyoaoba)
https://www.instagram.com/jatokyoaoba/



Instagram

JA東京あおばこぐれ村 (@koguremura_aoba)
https://www.instagram.com/koguremura_aoba/



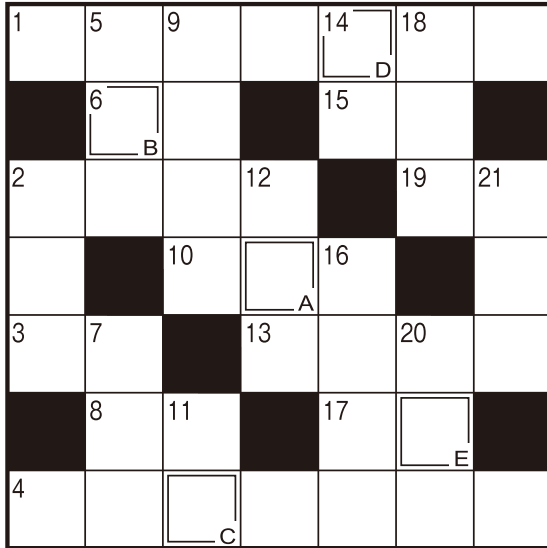
クロスワードに挑戦!



Q

二重マスの文字を A ~ E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

(答えは次号でお知らせします)



出題●ニコリ

応募締め切り 5月31日(火) 必着

ヨコのカギ

- 1 新1年生を迎える行事です
- 2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する——半島
- 4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- 6 大がし、中がMなら、小は
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は——の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したもの
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンパスに走らせませ

タテのカギ

- 2 ナットやボルトを締めます
- 5 そこが彼の彼たる——だ
- 7 自動車の、地面に触れる部分
- 9 調味料控えめで作りしました
- 11 花見のときに広げること
- 12 ——を求めて猫カフェに行った
- 14 カイコの餌になる植物
- 16 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- 18 お酒を飲んでいない状態
- 20 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました

広報誌 あおば 100号 プレゼント応募用紙

ふりがな		オ
お名前		
ペンネーム	※ペンネームでの掲載を希望される方は、こちらにご記入ください	
ご住所	〒	
お電話		
お取引支店名		
組合員資格	正組合員 ・ 准組合員 ・ 組合員以外	

ご希望のプレゼント 6ページのプレゼントからお選びください。

A

夏野菜セット

B

とうもろこし

C

枝付きエダマメ

JA東京あおばの事業へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。
そのほか、地域の話や楽しいお話、俳句などのご投稿もこちらへどうぞ。

皆さまのお声を励みに、「あおば」を編集しております。
この応募用紙に記載していただいた内容は、広報活動以外の目的では使用いたしません。

応募方法

① 63円ハガキ、63円切手を貼って郵送

※応募用紙をご利用の場合、ハガキ(ご用意ください)からはがれないよう、しっかりとのり付けしてください。

応募宛先

〒179-0075 東京都練馬区高松5-23-27
JA東京あおば 広報誌「あおば」係行

② 各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)



③ QRコードより応募



応募要項

氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・取引支店名・ご希望のプレゼント内容・JAと本誌へのご意見やご感想、地域の話、楽しいお話、俳句など、自由にお書き添えのうえご応募ください。なお、代名はペンネーム、匿名を可としますが、本名の明記を必ずお願いします。

広報誌「あおば」へのご意見、ご感想をお寄せいただいた方の中から抽選で25名様にプレゼントを発送させていただきます。

個人情報等の取り扱いについて

ご応募いただきました応募用紙等の個人情報・記載内容は、当JA広報活動目的以外では使用いたしません。

祝

キャッチフレーズ、
コーポレートカラー、ロゴマーク、
オフィシャルキャラクター誕生



JA東京あおば



ボクの名前は
4ページに
書いて
あったネ～!!

あおば

あおば No.100 令和4年4月発行 東京あおば農業協同組合 〒179-0075 東京都練馬区高松5-23-27 tel.03-5372-1311
©広報誌「あおば」で取得した個人情報、広報活動以外の目的では使用いたしません。 ©本誌内容の無断転載を禁じます。