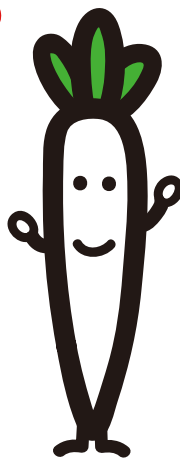


あおば



SPRING
NO. 68

2014年4月発行
広報誌



JA東京あおば ふれあいの里 母の日応援セール

01

NEWS

第63回 関東東海 花の展覧会



1

月31日(金)～2月2日(日)、池袋サンシャインシティ文化会館にて「第63回関東東海花の展覧会」が開催されました。この展覧会は、関東から東海地方までの1都11県及び花き関係の団体が主催する国内最大級の花のイベントです。

品評会には約2000点の出品があり、J A東京

あおば管内からは7名の方が入賞されました。会場には愛知県による特別展示のほか、各団体のPRコーナーや、フラワーアレンジメント等が体験できるイベントコーナーがあり、来場者を楽しませました。



賞		地区	部門	種類「品種」	
特別賞	金	東京都花卉園芸組合連合会長賞	板橋	一般鉢物	スカビオサ「エコブルー」
	金	サンシャインシティ代表取締役社長賞	大泉	一般鉢物	プリムラ・マラコイデス「うぐいす」
銀		板橋	一般鉢物	シクラメン「チモ」	
銀		大泉	花苗	プリムラ・ポリアンサ「肥後ポリアンサ」	
銀		大泉	花苗	クリサンセマム「スノーランド」	
銀		板橋	一般鉢物	シクラメン「カンパーナゴールド」	
銅		大泉	花苗	プリムラ・ジュリアン「キャンディマジック」	
銅		大泉	花苗	キンギョソウ「フローラルシャワー」	

02

NEWS

一歩進んだ 食農教育目指して

1

月22日(水)、28日(火)、石神井支店にて小学校3年生を対象とした社会科見学を受け入れました。練馬区立の石神井東小学校と橋戸小学校の5クラス計131名の子どもたちが地域の農業について勉強しました。

食の大切さ、地域農業の豊か



さ、J Aの役割を子どもたちに伝えることが目的で、J Aでの大規模な社会科見学受け入れは今回が初めての試みでした。練馬区内の小学校では、総合学習の副読本で地域農業についても学習をしています。

昨年12月にリニューアルオープンをした石神井支店で、都市農業の現状や、地元の特産品である練馬大根やキャベツの話を中心に紹介しました。また、併設している直売所「とれたて村石神井」では地場産の旬の野菜を紹介しました。その後、子どもたちは貯金店舗の窓口の見学や、実際に活躍しているトラクターやコンバインなどの大型農機を見学、試乗しました。

J Aでは今後は地域内だけでなく、東京都内のさまざまな学校へ社会科見学などの受け入れ態勢を発信し、都市農業の大切さについて広める発信基地を目指していきます。

春を彩るイベント 続々スタート!

4

月から春の即売会やセール期間が始まります。

花・野菜苗の各種即売会が開催され、見ているだけでも春の訪れを感じることが出来ます。また、5月にはJA東京あおば「一大イベント」の二つである「皐月展示共進会」や、今号の表紙でもある「母の日応援セール」がふれあいの里で開催されます。ぜひ皆さまお誘いあわせの上お越しください。



	開催日	時間	場 所	内 容
4月	12日(土)~13日(日)	9:00~16:30	とれたて村石神井	花と植木・野菜等の即売会
	19日(土)~20日(日)	9:00~17:00	板橋大山公園と高島平噴水緑地広場	植木市
	26日(土)~27日(日)	10:00~16:00	こぐれ村	野菜苗・花・野菜の即売会
	29日(火)	8:00~14:00	とれたて村石神井	野菜苗物の即売
	25日(金)~5月6日(火) (29日(火)は臨時休業)	10:00~17:00	ふれあいの里	夏野菜苗の即売会
5月	7日(水)~11日(日)			母の日応援セール
	9日(金)~11日(日)	9:00~17:00	板橋大山公園と高島平噴水緑地広場	植木市
	17日(土)~18日(日)	17日(土)10:00~16:00 18日(日)9:00~15:00	板橋区平和公園	さつきフェスティバル
	21日(水)~25日(日)	9:00~16:30	とれたて村石神井	花と植木・野菜等の即売
	24日(土)~25日(日)	10:00~17:00	ふれあいの里	第17回JA東京あおば農業祭皐月展示共進会
6月	16日(月)~17日(火)	10:00~16:00	こぐれ村	花・野菜の即売会
	21日(土)~22日(日)	9:00~16:30	板橋地区振興センター(新店舗)	赤塚支店新店舗オープン記念セール
	21日(土)~22日(日)	10:00~17:00	ふれあいの里	お客様が選ぶ夏の農産物品評会
7月	4日(金)~6日(日)	10:00~16:00	こぐれ村	こぐれ村夏の収穫祭(20周年記念)

詳しい場所につきましてはお近くの支店にお問い合わせいただくか、当JAのホームページをご覧ください。



05

NEWS

より環境に優しく、 安全・安心な農産物の提供へ

1

月29日(水)、石神井支店にて、従来のエコファーマー・特別栽培農産物認証制度に代わり1月より新たにスタートした「東京都エコ農産物認証制度」認証取得証の交付式が行われました。

式には34名の認定者のうち26名が出席し、東京都中央農業改良普及センター小林所長より一人ひとり取得証が手渡されました。

小林所長は、「環境に負荷の少



04

NEWS

日頃の感謝をこめて 東京協同サービス(株) 平成25年度新春の集い

3

月10日(月)、ホテルメトロポリタン(池袋)にて、東京協同サービス(株)の平成25年度新春の集いを開催いたしました。日頃から同社をご利用頂いております組合員の皆さまへ、これまで支えてくださいました感謝の気持ちを込めて、オーナー様、JA関係者など288名の皆さまにご参加いただきました。

東京協同サービス(株)では、組

合員の皆さまのお役に立てるよう、賃貸物件管理・不動産売買仲介業務等、資産管理・税金対策相続のご相談等安心してご利用頂けるよう、役職員一丸となつて、またJA東京あおば本店各支店とも連絡を密にし体制を確立いたします。

今後とも同社をご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

ない生産技術を用いて、消費者に安全・安心な農産物を供給してほしい」と話しました。また、東京都としてもエコ農産物の流通促進や消費者へのPR、情報提供などを通じ、認定者を支援していく考え方を強調しました。

榎本高一組合長は、「現状に満足することなくさらに上を目指して皆で精進し、より良い制度になることを期待している」とエールを送りました。

野菜作りは
スポーツと同じ
大切なのは
「あきらめない」気持ち

練馬区／瀧島さん

農の現場
都市農業の未来を探る

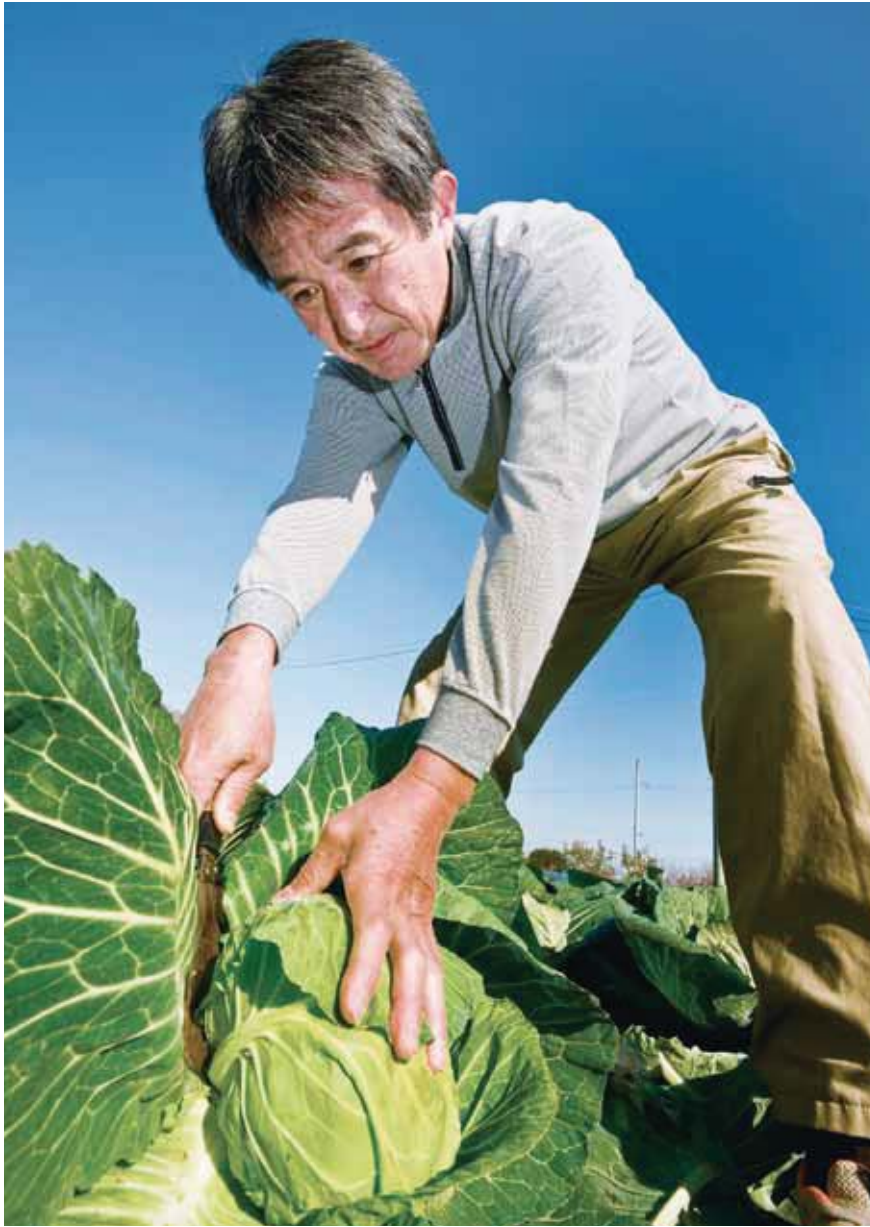
53



野菜の大きさをそろえて袋詰めする



住宅街に鮮やかなキャベツ畑が広がる



キャベツの収穫をする瀧島さん

基盤の目のように区画整理された道路に囲まれ、日差しを一身に浴びた畑には、ダイコンやキャベツなど多品目の野菜が育つ。農園主の瀧島さんはこの日、朝6時半からキャベツの収穫と出荷に精を出す。「『新鮮な野菜』と宣伝するからには朝採りのキャベツじゃないと嘘になる。『消費者に嘘をつかない』というのが、私のモットーだからね」。

生産・出荷したほうが、野菜は高く売れる。でも一番おいしいのはやっぱり旬の野菜。お客さんにはなるべくおいしい野菜を提供したいからね。

そんな瀧島さんが、ひとたび畑を離れると、トレーニングウェアに着替え、スポーツさんまの日々を過ごしている。

父親の病気を機に、40歳で家業を継いだ。現在はダイコンとキャベツを中心に、年間15種類ほどの野菜を栽培する。収穫した野菜は市場に出荷するほか、直売所や庭先でも販売している。

学生時代はバレーボールの選手として活躍。目下の趣味はマラソンだ。ほぼ毎日のように、走り出かけ、年に数回はフルマラソンや100キロのウルトラマラソンに参加する。3年前の東京マラソンでは練馬大根の着ぐるみを着て完走。沿道から「ダイコン、ガンバレ!」という声援が盛んに寄せられたとか。

瀧島さんが農業に取り組むうえで特に重視しているのが、消費者の視線だ。安全安心な野菜を食べてもらえようように、農薬の使用は極力控えている。出荷の際は、買った人が調理しやすいよう、野菜の大きさをできるだけそろえて袋詰めする。

「スポーツで大切なのは、あきらめないこと。それって農業も一緒なんだよね。あきらめず手をかけたら、それだけおいしい野菜ができる。おいしい野菜を提供すればお客さんが喜ぶ。そうすると、こっちもうれしいからね」。

旬の野菜を提供することにもこだわっている。「売り上げを考えるなら、旬をずらして

瀧島さんのあきらめない気持ちが生んだ野菜は、今日もお客様を笑顔にしている。

農家に轉身し

日々自然への感性磨く

板橋区／染宮さん



生育状況を確認する染宮さん

農の現場
都市農業の未来を探る

54



虫除けネットを使い低農薬を心掛ける



野菜直売所は奥さんの担当だ

「花の植え替えもしたこと
がなかったのに、まさか農家にな
るなんて思いもしなかったで
すよ」。染宮さんは笑いながら
こう話す。普通のサラリーマン
だった染宮さんが、農家に轉身
したのは6年前のこと。きつか
けは奥さんの「やってみない？」
というひと言だった。

奥さんの実家・田中家では、
家業を継ぐはずの弟さんが急
逝。農園主の田中さんは、農業
は自分の代限りとあきらめ、
畑の規模を縮小していたの
だ。

「だったら俺がやってみるか」
と轉身を決意。しかし、そんな
染宮さんを待っていたのは、今
一つとらえどころのない義父・
田中さんの農業指導だった。

「『何となくこうなったら、こ
んなふうにな』という感じで、
すべて抽象的。失敗すると容
赦なく怒鳴られる。でも何が
悪かったのか、自分ではよくわ
からないんです」。長年の経験
と勘に頼るベテラン農家の仕
事ぶりは、デジタル思考の染宮
さんには、なかなか理解でき
なかった。

なかでも不思議だったのは、

田中さんがやたらと作物に話
しかけること。「よく成長して
くれたな」とか「立派に育て
よ」とか、愛情込めて言葉をか
けるのだ。「最初は正直、何だ
コリヤって思いましたよ(笑)」。
ところがよく見てみると、たくさ
ん言葉をかけた作物は、立派
に成長してるんです」。

そんな日々を送るうち、田
中さんの「何となく」という感
覚こそが、実は農業にとつて大
切なのだとかわかってきた。「ベテ
ラン農家には、自然に対する
研ぎすまされた感性みたいな
ものがある。それは理屈でな
く、経験で身につけるしかない
んですね」。

気が付けば染宮さんも、作
物に話しかけるようになってい
た。そして昨年初めのこと。
「これからは基本的前にお前が
全部やってくれ」と、田中さん
が突然引退を宣言した。田中
家の農業は、染宮さんに託さ
れることになったのである。

畑に立つたばかりのころは、
義父の「何となく」に戸惑うば
かりの日々だった。でも今は自
信を持ってこう語る。「農業つ
てすごく面白いですよ」。

食のはなし

ベトナムのお料理教室



アスパラガス

新陳代謝・美肌効果のあるアスパラギン酸が豊富！

春の味覚、アスパラガス。ヨーロッパでは、古代ローマ時代から食べられていたそうですが、日本にやって来たのは江戸時代。ユニークな形が当時は観賞用で、食用の野菜として栽培されるようになったのは大正時代、一般に広く売られるようになったのは、流通が発達した1970年代以降と、比較的歴史の浅い野菜です。最近ではハウス栽培や輸入で一年中出回っていますが、旬は春から初夏にかけて。南の九州産から北の北海道産まで順に露地物が出回ります。

紫色がかっているのは、アントシアニンによるもので鮮度とは関係ありません。

使うときは、切り口の堅い部分を切り落とし、根元の堅い皮は皮むき器などでむいて使います。鮮度の良いアスパラガスは、柔らかく甘味があり、さつとゆでるだけでも美味。サラダやあえ物にしたり、炒め物に。太めのものは、グリルで焼くと甘味がギュッと凝縮されるのでお勧めです。保存はポリ袋に入れ、穂先を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない場合はゆでてから冷蔵、または冷凍した方がおいしさを保てます。

アスパラガスは、ニョキニョキと伸び始めた若い茎を刈り取って食べるので、まさに季節の生命力そのもの。その鮮度も落ちやすいので、新鮮なものを買ってできるだけ早く食べるようにしましょう。選ぶときのポイントは、切り口がみずみずしく、穂先が堅く締まっているものが新鮮。穂先が

アスパラガスは栄養価も高く、緑黄色野菜の一種。うま味のもとになるアスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を活発にするので、疲労回復や美肌効果が期待できます。

Recipe

アスパラガスの肉巻きグリル

調理時間 15分

材料 (2人分)

グリーンアスパラガス(太めのもの).....6本
豚ばら肉(薄切り).....6枚
塩・こしょう.....各少々
ミニトマト.....4個
スイートチリソース※.....大さじ2

※スイートチリソースは、タイの唐辛子入りの甘酸っぱいソース。ケチャップやマヨネーズでも。

作り方

- ①アスパラガスは、根元の堅い皮をむきます。
- ②豚肉を広げて、塩、こしょうを振りまします。アスパラ1本に肉を1枚ずつ、斜めに巻き付けます。
- ③②を強火のグリルで約10分、途中上下を返しながら様子を見ながら焼きます。
- ④皿に盛り、ミニトマトを添えます。チリソースを付けて食べます。



撮影:中里一暁

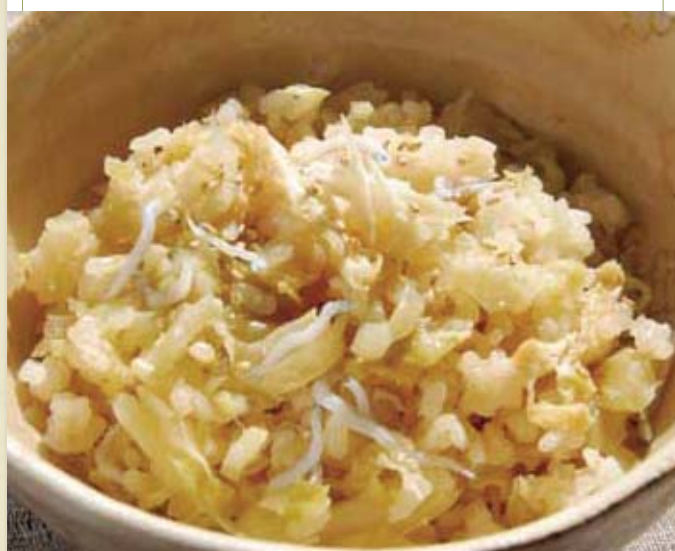
1人分
274kcal

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 高島 陽子

春キャベツの炊き込みご飯

1食当たり約320kcal



材料(2人分)

米	2合
キャベツ	1/4個
油揚げ	1/2枚
しらす	大さじ4
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	小さじ1
シウガ・白ごま	各少々

作り方

- ①米をといでざるにあげ30分ほど置く。
- ②キャベツと油揚げを千切りにする。
- ③炊飯器に①、酒、しょうゆ、塩を入れ、油揚げ、キャベツも入れて炊く。
- ④炊き上がったご飯にしらすをまぶし、シウガ、白ごまを添えていただく。

春キャベツの甘味をたっぷり味わっていただきたい炊き込みご飯です。キャベツの量は多いように感じますが、炊いてしまうとちょうどよい分量になります。しらす以外に桜エビと合わせてもとてもおいしい一品です。

クレソンのポタージュ

1食当たり約129kcal



材料(2人分)

クレソン	150g	生クリーム	大さじ1
ジャガイモ	300g	水	400cc
タマネギ	150g	塩	小さじ1
バター	20g		

作り方

- ①ジャガイモは皮をむき5mmくらいの輪切りに、タマネギはくし形切りに、クレソンは茎と葉の部分を分け、茎の部分は細かく切っておき、葉の部分はそのままにしておく。
- ②鍋を中火にかけバターを溶かし、バターの水分が飛んだところでタマネギを入れ焦がさないように炒める。
- ③タマネギが半透明になってきたらジャガイモ、クレソンの茎を入れ水を加えて中火にかける。
- ④沸騰したら弱火にして10分ほど煮込む。
- ⑤クレソンの葉の部分を3分ほどゆで、ざるにあげて細かく刻んでおく。
- ⑥③のジャガイモが菜箸で触ってすぐに崩れるくらいまで軟らかくなったら火を止める。
- ⑦⑤⑥と塩をミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑧最後に生クリームを入れる。

クレソンは茎と葉を分けて調理することで鮮やかなグリーンのポタージュが出来上がります。クレソン以外にニンジンやカボチャを使ったアレンジも可能です。その場合は③のときにニンジンやカボチャを入れます。



日照不足を手軽に解消

植物が成長するうえで、なくてはならないのが太陽の光。とはいえ家屋の込み入った住宅街でガーデニングを楽しむような場合、常に十分な日照を確保するのは、なかなか難しいでしょう。

そこで今回は多少の日照不足でも、植物をしつかり育てる「裏技」をご紹介します。

料理の際に膨張剤として使う「重曹」。これを水で薄めて葉の表面に散布してあげること、半日しか日の当たらないような場所でも野菜や花を元気に育てることが出来ます。

植物は、根から吸い上げた水と空気中の二酸化

炭素と太陽の光を使って、

成長に必要な栄養分を作り出します。いわゆる「光合成」です。これを助長するものの一つとして「光合成細菌」と呼ばれるバクテリアがあります。重曹は光合成細菌のエサとなり、その働きを活発にしてくれるのです。

それでは実際にどれくらい成長が変わるのか試してみた結果が、ページ下の表です。アイスパラント、小ネギ、チューリップの苗をプランターに植え、100倍に薄めた重曹を葉に散布しました。すると重曹をまいた植物はそうでない植物に比べ、葉の長さや幅が1・1倍～1・6倍程

度に成長しました。

重曹の効果は、曇天よりも晴天続きのときの方が、はつきりすると思われまます。またキュウリやナス、ヒマワリ、アサガオといった、成長が早く葉の大きい植物の方が、効き目は高いでしょう。みなさんいろいろと工夫して、重曹の意外なパワーを体感してみてください。

指導・監修

J A 東京あおば地域振興部

佐藤 鉄郎



重曹と植物の成長

11時～16時だけ日の当たる場所で、アイスパラント、小ネギ、チューリップを約2カ月間、栽培しました。どの植物も重曹をまいた方が、順調に成長しています。

	アイスパラント		小ネギ	チューリップ		
	葉の長さ	葉の幅	葉の長さ	葉の長さ	茎の長さ	花卉の長さ
重曹なし	7.8cm	5.0cm	16.5cm	21.0cm	18.8cm	6.6cm
重曹あり	9.2cm	7.8cm	17.7cm	22.3cm	20.0cm	7.9cm

四季の花づくり

植え広げで
良苗作る

早川京子

宿根草の根は活動を始め、球根は土に下ろしてやればすぐに活動を始めますので、株分けや植え付けを早めに進めましょう。種まきはゆつくりやりましょう。

「ソメイヨシノ」の花が散る頃を目安にまいた1年生草花は、気温の上昇が急激な4月には、急速に育ちます。本葉1～2枚で植え広げて、丈夫な苗に育て上げます。多くの草花は、定植までに1～2度移植して、細根を出させるとともに、株全体の風通しや日当たりを良くしてやることで、丈夫な苗に育ちます。ただ、クレオメ、ケイトウ類、ヒマワリ、センニチコウなどは移植を嫌いますので、定植場所にしなやかに、間引きをして1株にしてやるか、最初の移植時のまだ小さい苗のときに、よく育った苗を定植します。

チューリップ、スイセンなど秋植えの球根は、間もなく花が終りますが、次年の開花を良くするための管理に気を配りましょう。まず、花が咲き終わったら、花茎を切り取って、種子を付けさせ

光合成を活発にする重曹活用術

市販の重曹を、スプレーで散布するだけという手軽さが魅力。「ウチは日当たりが悪いから…」とあきらめる前に、ぜひ一度お試しください。

1 重曹を薄める

重曹を100倍の水で薄め、スプレーの容器に入れます。



2 重曹を散布

重曹を1週間に1回、葉の表側(日の当たる方)が全体的に湿る程度に、スプレーで散布します。小ネギのように表裏がない植物は、全体にまんべんなくかけてやります。



アイスプラント



小ネギ



チューリップ

3 2カ月後

プランターに苗を植えてから約2カ月後のようす。チューリップは美しい花を咲かせました。アイスプラントも重曹をまいた方(写真下の左側)が一回り大きくなっています。



ないようにします。種子を作ると栄養を使いますので、球根は充実できなくなります。球根の充実には、光合成でしっかり栄養を作らせることが大切です、その役目をする葉が重要になります。なるべく傷つけないようにしてやりましょう。葉が黄ばんできたら、梅雨入り前に、球根を掘り起こし、軒下など風通しの良い場所ですて蔵します。チューリップは毎年、スイセンは3年に1度の間隔で掘り上げましょう。チューリップは、毎年新しい小球根が数個ずつできますので、何年も掘り上げなくておくと、生育のスペースがなくなり、花の咲かない小さな球根ばかりになってしまいます。一方、スイセンは毎年、球根の中心部に2枚ずつの鱗片(りんぺん)ができ、4年で『人前』の球根になります。分球もあるので、スペースを確保しなければなりませんから、いつまでも植えっ放しにしておくわけにはいきません。

JA共済の レインボー体操

血液循環健康法

レインボー体操とは

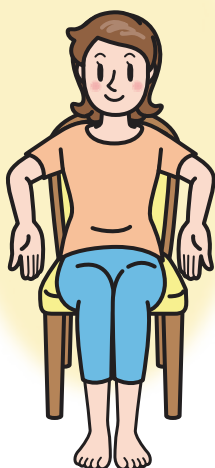
レインボー体操は、JA共済がJA女性組織の皆さんと取り組んでいる健康体操です。皆さんに健康で楽しく生活していただこうと、JA共済ですすめています。

【症例に応じた体操】

肩こりに効く

肩をほぐし、疲労物質をとる。1～4を、3セット繰り返します。

- 1** 両肘を引き上げて、手のひらを前に向けて、8回、肩を上下にゆする



- 2** 手のひらを前に向けて体の中心に寄せ、8回、肩を上下にゆする



- 3** 手のひらを上に向け、「1」で左上に向かって右手を突き出し、「2」で右上に向かって左手を突き出す。各4回繰り返す。



- 4** 左腕を左上に伸ばし、前腕部から肩まで8回たたく。右腕も同様に。



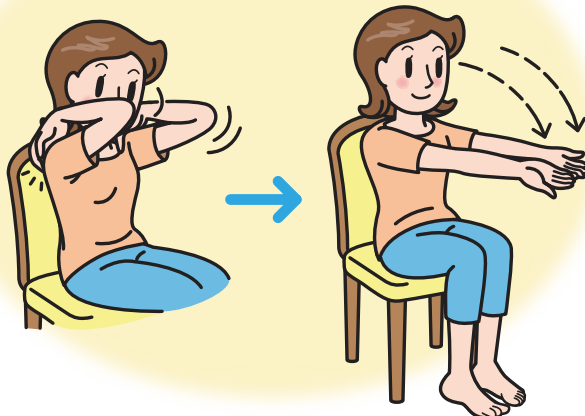
五十肩に効く

肩を温める体操で痛みが軽減。1～3を、3セット繰り返します。

- 1** 左腕を左上に伸ばし、前腕部から肩まで8回たたく。右腕も同様に。



- 2** 「1」で両肘を曲げて指先で肩をさわり、「2」で肘を伸ばす。4回繰り返す。肘を伸ばすとき、腕が上がる範囲で徐々に上のほうへ伸ばすようにすると効果的。



- 3** 手の甲を前に向けて、8回、肩を上下に大きくゆっくりゆする。このとき、腕も前後に動かす。



お母さんにも、子どもにも
いいこといっぱい!

日本型食生活のすすめ

Q 家族の健康にいい食事って、どんなことに
気をつければいいの?

A 昔に比べて、食事からとる脂質の割合が増えているので、
「日本型食生活」を取り入れるといいですよ

現在、わたしたちの食生活は、昭和50年代
の「日本型食生活」から、さらに欧米化。お米
や豆腐、いも類などの穀類や根菜をとる量が
減った一方、肉や卵、牛乳や乳製品などの脂
質を含む食品をとる量が増えています。

平成22年に厚生労働省が行った調査で
は、1日に摂取するエネルギーの3割以上を
脂質からとる成人の割合が、4人に1人にも。
その結果、肥満や生活習慣病の増加や低年
齢化が社会問題になっています。

また食習慣の面でも、「朝食の欠食」や、1

人で食事をとる「孤食」が増加。「1食あたり
の食事量が増える」「好きなものしか食べない」
など、栄養バランスが崩れ、肥満や生活
習慣病が増える一因になっています。

崩れた栄養バランスの回復におすすめな
のが、ごはんを中心とした一汁三菜の「日本
型食生活」。脂質の摂取を約25%に抑えるな
ど、栄養バランスに優れた、健康にいい理想
の食事とされています。家族の健康のためにも、
この機会にご家庭で取り組んでみてはい
かがでしょうか。

日本型食生活とは

日本型食生活とは、ごはんを主食にした伝
統的な和食に、牛乳や乳製品、肉、卵、果物
などを組み合わせた献立のこと。栄養バラン
スに優れているとされています。

今月の「よい食」キーワード

PFCバランス

たんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化
物(C)という三大栄養素の摂取バ
ランスのこと。

それぞれを適量とっていた昭和50
年代には、きれいな正三角形だった
が、お米(炭水化物)の摂取量が減
り、いびつな三角形となっている。



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、そ
れを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただ
こう、という運動です。

JA東京あおばグループ 東京協同サービス(株)からのお知らせ 法律・税務無料相談実施中!!

インターネットからも空室検索ができます!

▶▶▶▶▶ <http://www.tokyo-kyodo.co.jp/>

※都合により中止になる場合がございます。
事前にお電話にてご確認ください。

■本店

税務相談日

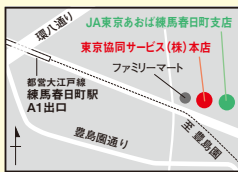
税理士 ランドマーク税理士法人
毎週木曜日/9時~12時

公認会計士

毎月第1・第4土曜日/9時~16時 要予約

法律相談日

弁護士 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
☎03-3577-8108

■石神井大泉支店

税務相談日

税理士 ランドマーク税理士法人
毎週木曜日/13時30分~15時30分

公認会計士

毎月第3土曜日/9時~16時 要予約

法律相談日

弁護士 深沢総合法律事務所
毎月10日/9時~16時 要予約
※水・土・日・祝日の場合は翌営業日



所在地 練馬区東大泉1-33-2
☎03-3925-3114

■平和台支店

税務相談日

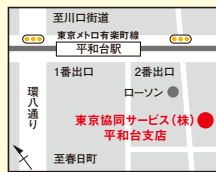
税理士 ランドマーク税理士法人
毎月第1・第4土曜日/9時~12時

公認会計士

毎月第2・第5土曜日/9時~16時 要予約

法律相談日

弁護士 深沢総合法律事務所
毎月第3・第6土曜日/9時~16時 要予約



所在地 練馬区早宮2-17-50
☎03-3931-6051



JA東京あおば年金無料相談予定表

平成26年4月~6月

相談受付時間 午前10時~午後3時

◆当JAでお取引がない方も大歓迎。◆ご相談ご希望の方は各支店にご予約をお願いいたします。

	4月	5月	6月
練馬春日町支店 ☎3999-1451	2日(水)		2日(月)
中村橋支店 ☎3999-1611		2日(金)	
桜台支店 ☎3992-6188	9日(水)		9日(月)
高松支店 ☎3997-5231		14日(水)	
田柄支店 ☎3939-0021	16日(水)		18日(水)
豊玉支店 ☎3994-2911		26日(月)	
平和台支店 ☎3937-0881	23日(水)		25日(水)
板橋支店 ☎3932-1131		7日(水)	
赤塚支店 ☎3930-0115	11日(金)		11日(水)

	4月	5月	6月
高島平支店 ☎3975-2161		28日(水)	
石神井支店 ☎3995-4121	7日(月)		6日(金)
石神井公園支店 ☎3996-4166		12日(月)	
関町支店 ☎3920-4128	14日(月)		16日(月)
富士見台支店 ☎3995-4191		21日(水)	
大泉支店 ☎3925-3111	4日(金)		4日(水)
東大泉支店 ☎3925-3211		19日(月)	
西大泉支店 ☎3978-1711	21日(月)		23日(月)

