



あおば

No. 80
Spring 2017

おかげさまで
20周年

特集

●平成29年度
新人職員紹介

●春を彩るイベント
続々スタート



JA東京あおば
<http://www.ja-tokyoaoba.or.jp>

20th anniversary

PICK UP
EVENT



「農家さんの自慢の野菜苗で、
家庭菜園を始めてみませんか？」

夏野菜苗・ 花・野菜の即売会

ファーマーズショップ こぐれ村
練馬区大泉学園町2-12-17
☎03-3925-3113



「カーネーションを贈って、
感謝の気持ちを伝えましょう！」

母の日応援セール

総合園芸センター ふれあいの里
練馬区桜台3-35-18
☎03-3991-8711

「毎年春と秋に開催される
植木市のお気に入りの植
木を探してみませんか？」

春の植木市

高島平緑地噴水広場
板橋区高島平 2-34



「色とりどりの花や、
新鮮な野菜が店頭にあります！」

とれたて村 感謝祭

とれたて村石神井
練馬区石神井町5-11-7
☎03-3995-3132



春を彩るイベント 続々スタート!

JA東京あおばの直売所では、4月から春の即売会やセールが始まります。
生産者が丹精込めて育てた野菜や花が店頭にありますので、ぜひ皆さま
お誘い合わせの上お越しください。

「農家さんに野菜の
おすすめの食べ方など
教えてもらえるかも」

すず夏ちゃん まつり

板橋地区アグリセンター
板橋区四葉2-8-3
☎03-3930-0186



即売会・セール(4月～6月)の開催スケジュール

	日程	時間	会場	イベント名
4月	22日(土)～23日(日)	9:00～17:00	高島平緑地噴水広場	春の植木市
	26日(水)～5月1日(月)	10:00～17:00	総合園芸センター ふれあいの里	夏野菜苗即売会
	29日(土)	8:00～13:00	とれたて村石神井	野菜苗の即売
	29日(土)～30日(日)	10:00～16:00	ファーマーズショップ こぐれ村	夏野菜苗・花・野菜の即売会
5月	10日(水)～14日(日)	10:00～17:00	総合園芸センター ふれあいの里	母の日応援セール
	12日(金)～14日(日)	9:00～17:00	高島平緑地噴水広場	春の植木市
	15日(月)～18日(木)	8:30～17:00 (18日は13:00まで)	板橋区役所本庁舎 北館1階区民イベントスペース	さつきフェスティバル
	17日(水)～21日(日)	10:00～17:00	総合園芸センター ふれあいの里	皐月展示共進会
6月	27日(土)～28日(日)	10:00～16:00	ファーマーズショップ こぐれ村	花・野菜の即売会
	10日(土)～11日(日)	9:00～16:30	とれたて村石神井	とれたて村感謝祭
	16日(金)	16:00～18:00	ファーマーズショップ こぐれ村	夕市
	17日(土)～18日(日)	10:00～17:00	総合園芸センター ふれあいの里	お客様が選ぶ夏の農産物品評会
	23日(金)	16:00～18:00	ファーマーズショップ こぐれ村	夕市
	24日(土)～25日(日)	9:00～15:00	板橋地区アグリセンター	すず夏ちゃんまつり



おかげさまで 20周年

20th
anniversary

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月に誕生しました。そして平成
29年4月1日をもちまして、20周年の節目の年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。

当JAはこの節目を迎えるにあたり、組合員ならびに地域の皆さまへの感謝を込め、さまざまな記念事
業を企画いたしました。また、初めての取り組みとして、20周年記念事業プロジェクト「NEXT AOBA
PJ」を立ち上げ、若手職員のアイデアによるイベントを企画し準備しております。多くの皆さまにご参
加いただき、記念事業を通じてJA東京あおばをより身近に感じていただければ幸いです。

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

20周年記念事業



第20回JA東京あおば農業祭



感謝の集い 豪華歌手による歌謡ショー



20周年記念特別定期貯金



20周年記念
謝恩企画

海外 大自然への感動の旅 ニューゼaland 北島満喫 5日間
国内 飯坂温泉郷の2日間



20周年記念事業プロジェクト「NEXT AOBA PJ」によるイベント

01 NEWS

平成28年度 JA東京あおば 教育文化活動セミナー

2月18日(土)、石神井支店で「教育文化活動セミナー」を開催し、役職員や青壮年・女性部員など約400名が参加しました。第1部では、女性部活動体験発表として練馬地区の吉野さんが「60年の歴史を未来へ」、大泉地区の小川さんが「輪・てぬぐいに込めて」というテーマで発表を行いました。また、第2部では長崎県立大学の木村務名誉教授をお招きし「JAらしさ」を發揮する教育文化活動「JA自己改革の核心」というテーマでご講演いただき、教育文化活動への理解を深めました。



02 NEWS

JA女性組織リーダーセミナー！ 第33回東京都家の光大会

2月28日(火)、中野サンブラザにて、「JA女性組織リーダーセミナー」第33回東京都家の光大会が開催されました。JA女性組織の発展と活動の活性化を図り、各組織の結束を強めることが目的で、都内JAの役員、女性部員ら295名が出席しました。



JA女性組織の活動体験発表では、練馬地区女性部の小川さんの発表「輪・てぬぐいに込めて」が最優秀賞を受賞されました。小川さんは、来年開催される「全国家の光大会」に出場します。

04 NEWS

女性組織協議会 練馬こぶしハーフマラソンで すずしろ汁ふるまう



3月26日(日)、JA東京あおば女性組織協議会は、練馬区主催の「練馬こぶしハーフマラソン2017」にて、ダイコンをふんだんに使った「すずしろ汁」をふるまいました。

今回提供したすずしろ汁は、同協議会の会員約50名が前日から丹精込めて調理したもので、走り終えたランナー約4000名に提供しました。具はダイコンやニンジン、サトイモ、長ネギなど可能な限り地場産野菜を使用し、「野菜がたくさん入っていて、優しい味でおいしかった」と大好評でした。

05 NEWS

営農指導員養成研修 優良賞を受賞



2月2日(木)、JA東京第1ビルにて、第28期JA営農指導員養成研修の修了式が開催されました。都内JAより受講した16名が1年間の研修を終え、修了証を受け取りました。

「わたしは営農指導員として地域で何をすべきか」

をテーマとした論文発表会では、練馬地区アグリセンターの川村さんが優良賞を受賞しました。JA東京あおばでは、経営理念に掲げる「地域になくてはならない存在」をめざすため、今後も人材育成に努めてまいります。

03 NEWS

第66回関東東海花の展覧会



2月3日(金)～2月5日(日)まで、池袋サンシャインシティ文化会館で「第66回関東東海花の展覧会」が開催されました。花の品評会には約2000点の出品があり、JA東京あおば管内からは7名が入賞されました。

この展覧会は、関東から東海地方までの1都11県及び花卉関係の団体が主催する国内最大級の花のイベントです。会場には当番県となった栃木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、来場者を楽しませていました。

06 NEWS

小麦作付収穫体験 麦踏み



2月4日(土)、練馬区とJA東京あおばは、練馬区北町の圃場にて小麦の作付収穫体験事業の2回目の活動となる麦踏み体験を開催しました。農の魅力や都市農業に対する理解を深めていただけるよう、区と協力し毎年行っている企画です。

今回は11名が参加し、JA職員による説明を聞いた後、並んで二斉に麦を踏みました。参加者たちは慣れない畑での作業に汗を流しながら、「自分たちでまいた小麦がおいしいうどんになるのが今から楽しみ」と期待に胸を膨らませていました。

07 NEWS

東京協同サービス(株) 春の謝恩観劇会

3月14日(火)、東京協同サービス(株)春の謝恩観劇会を開催しました。日頃の感謝の気持ちを込めて、東京都中央区明治座の「細雪」公演にご招待し、約350名の方に「ご覧いただきま

す。役職員が一丸となって、賃貸物件管理・不動産売買仲介業務等、資産管理・税金対策・相続のご相談など組合員の皆さまが安心してご利用いただけるよう努めてまいります。今後ともご愛顧くださいますよう、よろしくお願いいたします。



てくてく!

あおば お散歩MAP

～光が丘周辺～

光が丘美術館

所 練馬区田柄5-27-25

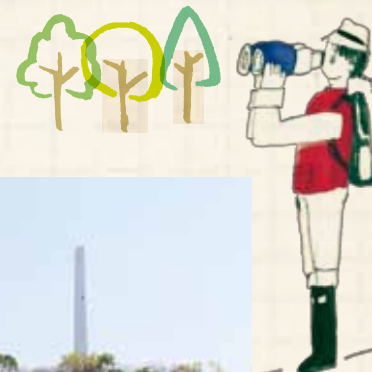
営 10:00～17:00(入館は16:30まで)

休 月曜日、第1・第3火曜日、年末年始、コンサート開催日

日本画を中心に陶芸・版画作品などを数多く展示する美術館です。また、オーストリア1000年祭を記念して、名門ウィーン・ベーゼンドルファー社が12台限定で製作した「1000年祭グランドピアノ」も展示されており、ピアノを使用したコンサートが月に1度開催されます。



今回は光が丘駅周辺を散策します。練馬区内最大の総合公園である光が丘公園をはじめ、緑あふれるスポットがいっぱいです。ぜひお出かけしてみたいはいかがですか？



四季の香ローズガーデン

所 練馬区光が丘5-2-6(四季の香公園内)

営 9:00～17:00

休 火曜日(火曜日が祝休日にあたる場合は、その直後の祝休日でない日)、年末年始(12月29日～1月3日)

フルーティー、スパイシーなど6種類のバラの香りを楽しめる「四季の香ローズガーデン」。昨年5月にオープンしたこのバラ園には約180種類のバラが植えられており、季節ごとにイベントも開催しています。見頃は5月上旬～下旬です。



練馬区立田柄梅林公園

所 練馬区田柄5-5-2

白梅や紅梅、ロウバイなどが植えられており、早春になると園内は梅の花でいっぱいになります。梅の季節以外でも、静かな雰囲気の中で散歩を楽しむ地域の方の憩いの場として知られています。



都立光が丘公園



所 練馬区光が丘4-1-1

練馬区内最大の総合公園で、広大な敷地には芝生広場やバーベキュー広場などさまざまな施設があります。緑に囲まれた園内では、春は桜、秋はイチョウなど四季折々の風景を楽しむことができます。



練馬大根の碑

所 練馬区春日町4-16(愛染院)

練馬大根が江戸時代からの地域の特産物であり、全国的に知名度が高まったことを記念して、昭和15年に春日町の愛染院の境内に建立されました。練馬大根は、江戸幕府の第5代将軍・徳川綱吉が病を患い、現在の練馬の地に治療に訪れた際に、栽培を命じたことから始まったと言われています。栽培が盛んになった練馬大根は、江戸住民の食生活を支える重要な野菜となりました。



練馬区立ばなな公園

所 練馬区田柄5-3-6

バナナをモチーフにしたベンチや遊具がある、こどもたちに人気の公園です。



練馬産野菜を使用しています

みやもとファーム 麦ノ家

所 練馬区高松2-15-22

営 平日 11:00～15:00

土日祝日 11:00～15:00、17:00～21:00

休 不定休

小麦の香りと出汁にこだわった武蔵野うどんを味わうことができます。一番人気の「肉汁うどん」は豚肉や野菜、お揚げが入ったおすすめ逸品。地産産の野菜をたっぷり使ったサラダも人気です。



練馬産キャベツを消費者へ 家族とともに支える都市農業

練馬区／櫻井さん

農の現場

都市農業の未来を語る

77



生育状況を確認する櫻井さん



庭先の販売所では新鮮な野菜が手に入る



トラクターを使用し畑を耕す

福祉にも貢献 都市農業を支える若手農業者

練馬区／加藤さん



加藤さんの畑では葉物を中心に栽培する



「みのりや」には加藤さんの新鮮な野菜が並ぶ



ケールと芽キャベツを交配させた“プチヴェール”は栄養満点

農の現場

都市農業の未来を語る

78

ハクサイやコマツナ、ホウレンソウなど、広々とした畑には様々な葉菜類が植えられている。「祖父の代ではいろいろな野菜を生産していました。が、売れ行きなども考慮し、今は葉物を中心に育てています」と話してくれたのは加藤さん。就農3年目、現在27歳の若手農業者だ。

大学院を卒業後、埼玉で養豚業を営む父のもとで働く予定だったが、大雪の影響で豚舎が崩壊してしまった。そのときにあらためて自分の人生を考え、代々守り続けてきた畑を少しでも残せるようにと就農を決意した。

とはいえ、初めてのことに戸惑いばかりだった。そんなとき頼りになるのは地域の先輩農家。「分からないことや困ったことがあるといつでも助けてもらっています」。同じ農業を営む仲間達に支えられながら、経験を積み、知識を身につけてきた。

現在は、葉物を中心に年間約20種類の野菜を生産する。有機肥料を使用し、愛情込めて育てる加藤さんの野菜は地域住民にも好評だ。庭先販売や飲食店に出荷するほか、大部分は「社会福祉法人つくりつこの家」が運営する農産物や加工品の販売所「みのりや」に出荷する。つくりつこの家とは、心の病や悩み、生きにくさを感じている人たちが憩い、地域で生活するための力を身につける場所として大泉学園を中心に活動する社会福祉法人だ。「祖父の代からのお付き合いなので、もう30年ほどになります。平日は毎日出荷させていただいており、本当にお世話になっています」。出荷した野菜は販売されるだけでなく、50名ほどの「つくりつこの家」のスタッフやメンバーの昼食にも使用されている。

「今は全て露地栽培で育てているので、将来的にはハウス栽培にも挑戦したいです」と今後の農業経営について意欲を見せる。都市農業には地域住民の理解が欠かせない。人とのつながりを大切にする加藤さんは、都市農業の未来を担っている。

広大な敷地の一面にキャベツ畑が広がる。「農地は約120アールほどの広さがあり、現在はキャベツを中心に栽培しています」と説明してくれたのは櫻井さん。自宅から道路を挟んですぐの農地は四方を道路と住宅に囲まれている。都市農業ならではの光景といえる。

櫻井さんは練馬区に代々続く農家の7代目。昔は芝生栽培が盛んで、櫻井家でも芝を育てていたが、昭和40年代頃キャベツ栽培へ転換した。現在は、キャベツを中心に栽培するほか、ブロッコリーやサトイモ、ニンジンなど年間約10種類の野菜を栽培する。庭先に設けられた販売所には、櫻井さんの新鮮な野菜を求めて多くの人がやってくる。道路に面しているので、通り過ぎる車が立ち寄って買っていくこともある。基本的には1日2回農産物を入れていくが、多い時では4回転することもあるという。

就農して40年が経ちベテラン農家の櫻井さんだが、自然が相手の農業は今も気が抜けない。「今年は悪天候が続いてホウレンソウがだめだったね。芽は出たんだけど育たなかったよ」と残念そうに話す。それでも、収穫の喜びは何物にも代えがたい。試行錯誤を繰り返しながら、農業を営んできた。虫がつかないようフェロモン剤を使用するなど、工夫しながら生産に取り組んでいる。

現在、農作業には奥さん、2人の息子さんとともに取り組む。「キャベツは重量があるので収穫が大変だけど、家族がいるから続けられる。相続の際に農地を少し手離してしまっただけ、自分の代は農業を続けていくよ。息子たちはまだお手伝い、という感じだけど、いずれ継いでくれたら嬉しいね」。

練馬産のキャベツの生産量は都内第1位の1973トンで、都内産キャベツの20%を占める区の特産物だ。多くの家庭に練馬産キャベツの味を届けるため、これからも櫻井さんは農地を守り続けていく。

ガーデニング入門 71

家庭菜園での栽培・管理



暖かくなってきました。まもなくJAの各直売所にも野菜苗が並ぶようになりま

す(JAは4月末から)。今年は何を栽培しますか? 収穫が楽しみです。ところが、ここ数年、極端な気象変化が起

こり易く、家庭菜園も影響を受けることがあります。そこで、春から夏にかけての栽培管理について、平年の気象情報とあわせ、その対策をご紹介します。

下のグラフは、練馬に設置されている気象庁アメダスが観測した気象データを利用し、各月の旬(10日間)ごとに、数年間の値を平均し、グラフ

化したものです。

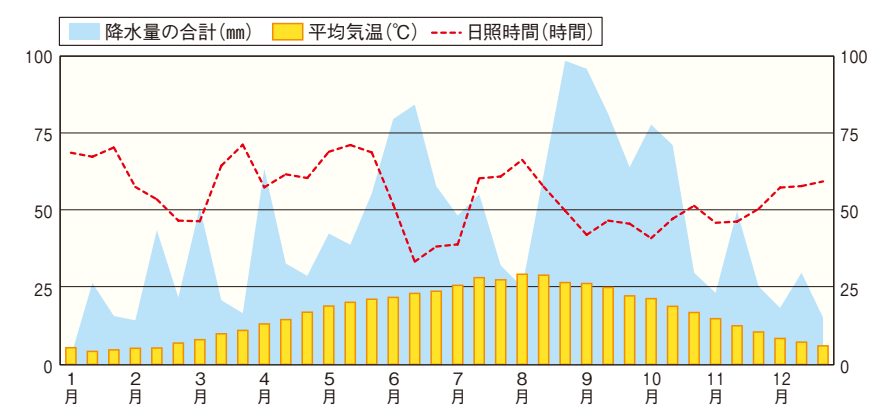
黄色の棒グラフは気温、水色の積みあげグラフは降水量、赤い折れ線グラフは日照時間を表しています。

1 苗の定植期

露地で野菜類を栽培するのに適した気温は、一般的に野菜で20℃から25℃の間です。グラフでは5月上旬に気温が18・4℃になっています。普通は、この時期に苗を定植します。栽培に適した季節だからです。

最近では、4月初旬から野菜苗の販売が始める園芸店も見られます。早い時期に苗を

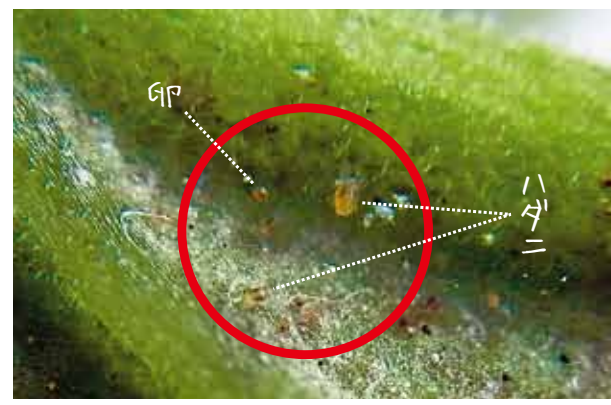
定植すると、遅霜などの被害を受けることもあります。購入した苗と定植作業が無駄になってしまいますので、注意が必要です。ビニールトンネルに定植するとか、被覆資材を使用すれば予防できます。



グラフの日照時間(赤い折れ線グラフ)を見ると、3月中旬から4月中旬にかけては、日照時間も多く、天気は安定しているようです。夏に近い日射量です。トンネル内や被覆資材の内側は、気温が激しく変化します。晴れるとあつという間に高温になり、葉が焼け、萎

2 害虫対策期

5月下旬、気温は20℃を超えるようになります。7月上旬までの間は栽培適期です。ただし、梅雨入り後、降雨量が少ない場合は、害虫の被害



に注意が必要です。ハダニが発生します。葉が黄変し、葉裏はテカテカした茶色になり、落葉します。発生数が多いと、ハダニが吐いた糸で網状の巣ができます。予防対策として、作物周囲の除草、苗の定植間隔を広くすることなどが有効です。通風が改善され、生育が進み、品質のよいものが採れます。収穫量は変わりません。農薬を使用するときは、対象作物ごとの農薬登録内容(使用条件等)を確認してください。

3 夏季高温期



7月中旬以降、9月下旬頃までの気温は25℃を超えるようになります。野菜の生育には、高過ぎです。トマトでは、花粉の力が落ち、実の着きが悪くなります。実が日焼けを起こし、実表面がブヨブヨした乳白色になったりします。対策として、写真のような資材を利用して、遮光をして、日陰を作り、気温を下げるようにします。伸び過ぎた枝を誘引し、株の蒸れを予防します。ナスは、8月までに枝を切り戻し、気温が下がる秋口に収穫が始まるように管理する方法もあります。

四季の花づくり 種まき、植え付け本格化

早川京子

4月も草花の種まき時期です。それでも遅霜の心配される地域や、アサガオ、サルビアなど高温を好む物は、種まきを5月まで待つてもいいでしょう。特にアサガオは、日照時間15時間以下にならないと花芽ができないとされていますので、少々種まきが遅れても、生育期間は十分にありますので、ゆっくりまけます。高温を好むこれらの草花は、霜の当たらない場所があれば、そこに種まきをしたり、室内でまいたりして、育苗し大きくしてから植え付ける手もあります。気温が上がってくる時期ですので、意外に早く苗が込み合いますので、注意しましょう。3月に早まきした草花はそろそろ株間が込み合ってきますので、頃合いを見計らって、定植します。

球根は芽が出ていようといまいと、中旬くらいまでに植え付けましょう。チューリップやスイセンなど秋植えの球根草花は、花が終わったらずに花殻を取り除き、球根への負担を少なくしてやり

ます。その後、葉が緑色を失うころになったら、掘り上げます。スイセンはかなり長い間、緑の葉を付けていますが、それでも梅雨入り近くには掘り上げましょう。球根草花以外でも花殻は取り除くようにしましょう。雨がたまって花殻が腐ると病原菌が増殖して、病気のもとになります。

菊は親木作りのために植え替えておいた冬至芽が芽を伸ばし始めたから、挿し穂を増やすため摘心します。まだ冬至芽を植え替えていない場合には、早めに4号くらいの鉢に植え付け、親木作りをします。この株から芽が伸び始めたから、摘心して側枝を出させます。摘心は下葉5〜6枚を残して先端部を摘み取ります。側枝に本葉5〜6枚以上出たころ、これを切り取り、先端の生長葉とその下の本葉2〜3枚を付けて挿し穂にします。これが、秋に花を咲かせてくれる株になります。今から菊作りを始めようとする人は、種苗会社や苗物店で苗を、4月中に購入しましょう。





[CABBAGE RECIPE]



春キャベツの 回鍋肉まん

材料(5〜6個分)

キャベツ	100g	調味料	
豚バラ肉	30g	醤油	小さじ1弱
にんにく	1/2片	酒	小さじ1/2
長ねぎ	7g	砂糖	小さじ1強
薄力粉	130g	甜面醬	小さじ1
ドライイースト	小さじ1弱	化学調味料	少々
砂糖	大さじ1強	鶏ガラスープ	15ml
水	85ml	トウモロコシ	少々
塩	少々	豆辦醬	小さじ1/2
胡麻油	適量	水溶き片栗粉	適量

作り方

- キャベツを粗い千切りにし、さっとボイルしてから氷水で冷やす。その後、水をよく切り、塩・胡麻油で下味をつける。
- 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、刻んだにんにく、長ねぎと一緒に鍋で炒め、Bを加える。豆瓣醬を加え味を整えたあと、水溶き片栗粉を入れ、回鍋肉あんを作る。
- Aを全て混ぜ、よく練り込んでから、50gずつ小分けにする。
- ③を伸ばして、キャベツと回鍋肉あんを入れてまんじゅうの形に包み、発酵させる(約40分。ドライイーストの説明を参考にする)。
- 十分に膨らんだら蒸籠で15分蒸して完成。



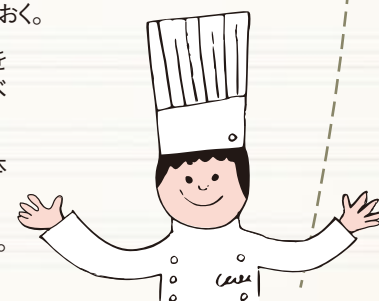
春キャベツの キッシュロレーヌ

材料(20cmの型を使用)

キャベツ	200g
ベーコンスライス	50g
玉葱	1個
パルミジャーノ・レジャーノパウダー (ご家庭にある粉チーズでも代用可)	50g
卵	2個
生クリーム	200cc
塩、胡椒	適量
バター	適量
オリーブオイル	適量
冷凍パイ生地シート	大サイズ1枚

作り方

- 冷凍パイ生地シートを解凍し、キッシュの型にセットする。フォークで空気穴を開けておく。
- パイ生地シートの上にクッキングシートを敷き、パイ用重石をのせる。180℃で予熱しておいたオーブンで20分焼く。
- キャベツは一口大、ベーコンは1cm、玉葱はみじん切りにカットする。
- みじん切りにした玉葱をオリーブオイルでじっくり炒め、ベーコンとキャベツを加えてさらに炒め、塩・胡椒で味を整え粗熱を取っておく。
- ボールに卵、生クリーム、パルミジャーノ・レジャーノを入れよく混ぜ合わせ、④に半分加えなじませておく。
- 粗熱を取ったパイ生地に、⑤の具材を流し入れ、残りのソースを上からまんべんなくかける。
- 180℃のオーブンで25分程焼く(全体に焼き色が付いたら焼き上がり)。
- 粗熱が取れたら型から抜き、切り分ける。



キャベツは大きく分けて二種類あります。葉がしっかりと巻かれていてずっしり

とした重量感があり、煮物に適した冬キャベツ(寒玉系)と、葉の巻きがゆるく、

おすすめ 春キャベツ レシピ

ホテルカデンツァ光が丘のシェフが教える!

かつ質感がやわらかい、内部まで黄緑色をしているサラダに向けた春キャベツ(春系)です。胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や改善に効果があります。

練馬区では戦後、練馬大根の生産に代わる形でキャベツの生産が盛んになりました。現在では区を代表する特産品となっており、都内一の生産量を誇っています。さまざまな品種の練馬産キャベツが栽培されていますが、甘くてシャキシャキした食感が特徴で、春と秋・冬、年に2回の収穫期があります。何の食材にも合い、栄養価も高いキャベツはまさに万能の野菜です。今回は、ホテルカデンツァ光が丘の石川総料理長におすすめのレシピを教えてくださいました!

ホテルカデンツァ光が丘

東京都練馬区高松5-8 J. CITY ☎03-5372-4411

都営大江戸線光が丘駅から徒歩10分。大型複合施設「Jシティ」に直結するおしゃれな都市型ホテルです。建物内には4つのレストランがあり、地場産の旬の農産物を使用したメニューを味わうことができます。地産地消にこだわった料理を提供しています。



**CADENZA
RESTAURANT**
カデンツァのレストラン



ホテル棟 1階 「バイキングレストラン ルミエール」
TEL. 03-5372-4499



ホテル棟 1階 「日本料理 むさしの」
TEL. 03-5372-4501



ホテル棟 1階 「中国料理 白楽天」
TEL. 03-5372-4500



ホテル棟 1階 「ベーカリー ポンパルファン」
TEL. 03-5372-4518



J. CITY ビル22階 「ビアレストラン&バー J.VIGO」
TEL. 03-5372-4908

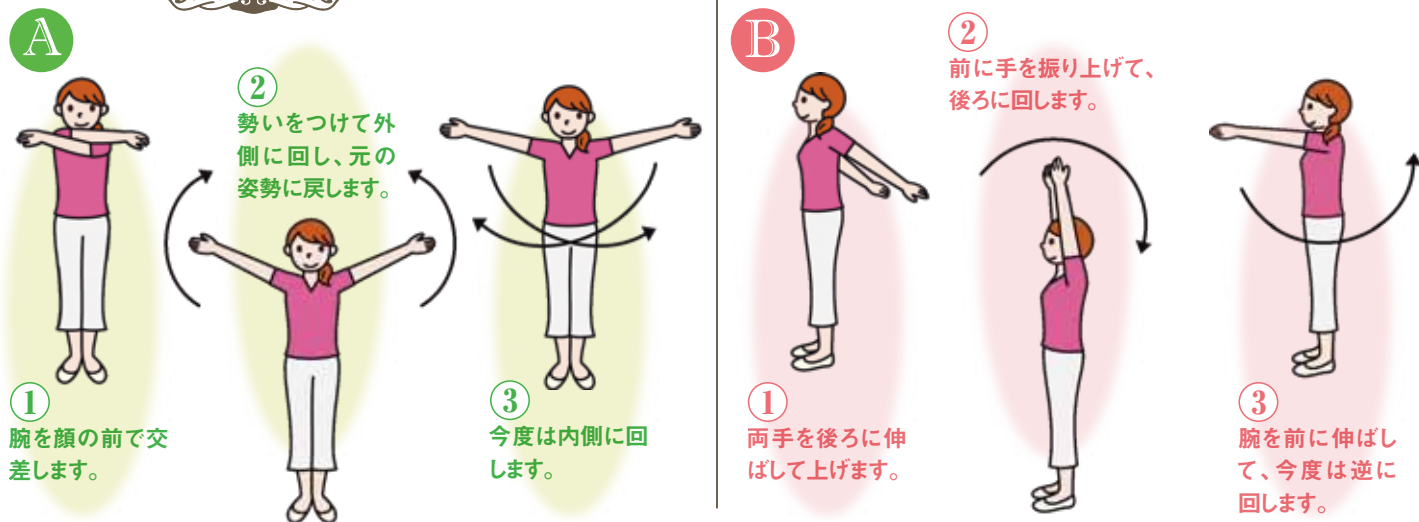
いつでもどこでも 手軽に体操

やって実感
部位別基本体操

今回は
腕

日本体育大学運動方法体操研究室教授●荒木達雄

春本番です。農業も仕事も本格的なスタートとなる方も多いのではないのでしょうか。でも、張り切り過ぎてお疲れという方はいませんか。そこで、農作業や仕事、朝晩のちよっと空いた時間に体操をして気分をリフレッシュしましょう。体操は7つの部位に分けられます。今回は腕の体操を紹介します。



アドバイス ▶ それぞれ4、5回繰り返してください。Aは、交差する腕は、できるだけ顔に近づけるようにすることで、動作が大きくなります。Bは、上に腕を上げたとき腕が耳に付くようにしましょう。

法律・税務無料相談実施中!!

◆ご相談ご希望の方は下記支店にご予約をお願いいたします。

東京協同サービス(株)本店

税務相談日

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・税理士 鈴木一郎事務所
毎月第1・第4土曜日/9時～16時

法律相談日

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
☎03-3999-1451
(練馬春日町支店内)

石神井支店

税務相談日

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

公認会計士・税理士 鈴木一郎事務所
毎月第2火曜日/13時～16時

法律相談日

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
☎03-3995-4121

大泉支店

税務相談日

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・税理士 鈴木一郎事務所
毎月第2火曜日/9時～12時

法律相談日

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



所在地 練馬区大泉学園町2-12-17
☎03-3925-3111

赤塚支店

税務相談日

ランドマーク税理士法人
毎月第1・第3火曜日/10時～16時

法律相談日

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
☎03-3930-0115

気になる情報を発信!

TOPICS

板橋
地区

福の種まき1000年「田遊び」

2月11日(土)、板橋区の徳丸北野神社で「田遊び」が行われました。1022年続くこの行事は、年間の田仕事を模擬的に演じて神に奉納し、その年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願するものです。同神社の田遊びは、儀式がほぼ完全な形で現在に伝承されている全国的に珍しい事例として、国の重要無形民俗文化財に指定されています。

種まきの場面では「およまーこう およまーこう 福の種をまーこうよ」と朗らかな声が境内に響き、地域の皆さまや観光客300名が、古くから伝わる伝統行事に感心していました。



練馬
地区

練馬地区女性部 60周年祝賀会を開催

1月24日(火)、ホテルカデンツァ光が丘にて、練馬地区女性部の創立60周年を記念した祝賀会を開催しました。JA東京あおばの役員をはじめ、練馬地区女性部歴代部長、関係者など総勢90名が参加しました。

会の中では、部員による日本舞踊とお琴の演奏や、60年を振り返るスライドなども用意されました。吉野部長は「70年目も80年目も元気な女性部であるために、新たなことにもどんどんチャレンジしていきましょう」と語りました。



石神井
地区

石神井地区青壮年部 視察研修

1月30日(月)～31日(火)、石神井地区青壮年部は視察研修を実施し、15名が参加しました。

初日は横浜港を視察し、輸入食品の現状と課題について学び、輸入食品に潜む危険性や国産農産物の重要性を再確認しました。2日目は千葉県大多喜町にある平林物産株式会社の工場を見学し、パイプハウス用のパイプ・ビニルの加工現場、包装資材の生産現場などを視察しました。田中部長は「視察研修で学んだことを今後の営農・販売に活かしていきたい」と意欲を語りました。



大泉
地区

子牛と触れ合い 乳搾りにも挑戦

2月12日(日)、NPO法人畑の教室(主催:白石好孝氏)は、練馬区大泉学園町にある東京23区唯一の牧場「小泉牧場」で、半日牧場体験を行いました。親子23組61名が参加し、酪農経営の話、子牛との触れ合い、搾乳体験、バター作りなどを体験しました。

乳搾り体験では、同牧場3代目の小泉さんが「搾りたての牛乳は温かい。命があるから温かいということを忘れないで欲しい」と説明し、参加者は熱心に耳を傾けていました。参加した子どもたちは「牛乳の良い匂いがする。乳搾りは楽しい」と笑顔で話しました。



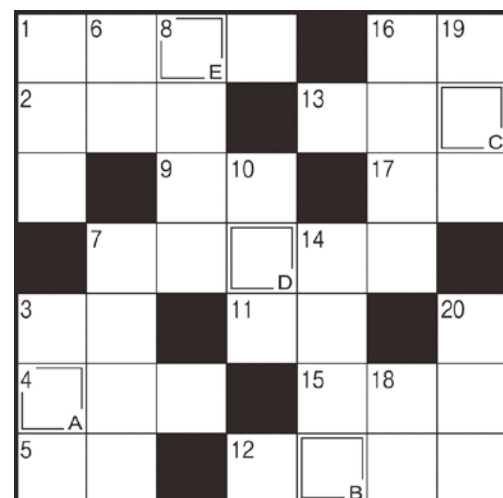
プレゼント

クロスワードパズル

出題：ニコリ



① 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？



タテのカギ

- 1 危険を感じると切って逃げるトカゲもいます
- 3 鶏の頭に付いています
- 6 腕に_____をかけて料理を作った
- 7 ビールの原料によく使われる穀物
- 8 ホーホケキョと鳴きます
- 10 スピードを上げること
- 14 日本風の料理のこと
- 16 話し声が周囲にすっきり漏れている状態
- 18 緊張したときにゴクリと飲み込む
- 19 髪をとかすのに使います
- 20 この上で白い石と黒い石が戦います

ヨコのカギ

- 1 4月29日は国民の祝日、_____の日です
- 2 さおやリール、浮き、糸など
- 3 ななつ、やつ、ここのつ、_____
- 4 お坊さんの作業着 それ以外の人も普段着として着ることがあります
- 5 玄関や金庫の扉に掛けるもの
- 7 山菜をたくさんもらったので、隣近所へ_____した
- 9 えんべらがある生き物
- 11 髪をとかすのに使います
- 12 チョークで字や図を描きます
- 13 時代劇の俳優はたいい頭に着けています
- 15 _____のクローバーは幸せを呼ぶそうです
- 16 真珠を数えるときに使う言葉
- 17 琵琶湖の_____はオオナマズ？

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！
郵便ハガキでもOK

専用応募ハガキの使い方

- ①各支店の窓口ポストに投函
- ②52円切手を貼って郵送

イラスト・絵手紙也大募集！



A-coop煎茶3種
(白楽・夕鶴・紫鳳)と
HARIO水出し茶ポット

15
名様



《 Present 》

今回の景品は、JAの直売所で人気の3種類の煎茶(各100g)と、茶こし付で水出しも可能な便利なポットのセットです。おいしいお茶で、ほっとするひとときをお過ごしください。

応募締め切り

5月末日必着

応募あて先

〒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
答えは次号でお知らせします。

表紙の
写真

イチゴ



広報誌「あおば」80号の表紙はイチゴです。練馬区でもイチゴが栽培されていること、ご存知でしたか？直売所をのぞくといろいろな発見があります。ぜひ遊びに来てくださいね！

Information

部署の名称変更について

平成29年4月1日(土)より、部署の名称を変更いたしました。第7次中期経営計画に沿って、農業所得の増大に向け、①地域振興課を **農業振興課** に、また②各地区振興センターを **各地区アグリセンター** に、生産資材価格の引き下げ、農産物の有利販売に取り組むため、③経済課を **購買販売課** に変更いたしました。これからも都市農業を守るため尽力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。



前号の
答え

A B C D
マ ラ ソ ン

当選者はプレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。

たくさんのご応募
ありがとうございました！



読者のひろば

広報誌「あおば」79号のガーデニング入門(柿の剪定)を読み、なるほどと思いました。庭の柿は、私達が住むようになった時はすでに高くなっていました。渋柿ですが、焼酎で渋を抜いて楽しんでいます。

(石神井支店 まりねこさん)

農業の活性化に努力されていることが、また地域の活性化になり、広報誌が楽しみです。野菜で皆が元気に!!

(西大泉支店 ゆきさん)



冬野菜の季節が終わり、今度は春野菜！大好きな白菜とは、しばしのお別れです。

(石神井支店 チキン南蛮さん)

農業祭をたまたま見かけてJAに加入したのが3年前。練馬の農業は健在だとアピールしているようで身近に感じた。

(高松支店 K.Kさん)

毎日のようにJAに行き、新鮮な野菜を買ったり積み立てをしています。その中、広報誌「あおば」が出ると必ず読ませていただいています。カラフル・字や写真が大きく、料理など活用させていただいています。

(赤塚支店 ゆーぴーさん)

今日、オレンジカリフラワーを買って求めました。きれいなオレンジ色、ゆでたら“甘さ”を感じました。新鮮な野菜は、近所に住む母の分も求めます。喜ばれます。

(練馬春日町支店 K.Kさん)

直売所で売っている野菜を、水性鉛筆で描きました。

(豊玉支店 ぎもちゃんさん)



練馬にもまだまだ沢山の畑があるのですね。大切にしたいです。

(大泉支店 F.Nさん)

皆さまのお声を励みに、広報誌「あおば」を編集しております。イラスト・絵手紙なども大募集！皆さまからのお便りを心よりお待ちしております！

編集後記

4月に入り過ごしやす季節となりました。春の陽気に誘われてこの時期に練馬を散歩すると、厳しい冬を越えた小さなキャベツが住宅街の中

で一面に広がる様子を見ることが出来ます。夏野菜の苗も大きくなり、もうすぐ定植適期。どんどん畑が賑やかになっていくので、皆さまもぜひ見て食べて「地域の農」を感じてみてください。

さて、誌面にも特集ページがありま

したが、JA東京あおばは今年で20周年を迎えました。そして広報誌あおばは今号で第80号となりリニューアル！広報委員一同頑張ってまいりますので、これからもご愛読のほどよろしくお願いいたします。

(広報委員・村田)

