



あおば

No. 81
Summer 2017

特集

● 第20回 通常総代会開催

● JA東京あおばの
農産物販売所に行こう！



損益の状況について

JA東京あおばは経営理念に掲げる「農業の豊かさ」「人の和を大切に」「地域になくはない存在」をめざすため、事業活動に取り組んでおります。

事業総利益 ▶ 58億2,127万円

事業管理費 ▶ 41億6,163万円

事業利益 ▶ 16億5,963万円

税引前当期利益 ▶ 18億6,258万円

当期剰余金 ▶ 15億932万円

事業報告について

貯金残高 ▶ 4,944億980万円

貸出金残高 ▶ 1,510億834万円

長期共済保有高 ▶ 7,620億4,992万円

購買品供給高 ▶ 3億7,441万円

販売品取扱高 ▶ 6億1,283万円

利用事業(セレモニ)取扱高 ▶ 1億5,569万円

旅行事業取扱高 ▶ 1億137万円

自己資本比率の状況

JA東京あおばでは、多様化するリスクに対応するとともに、組合員や利用者のニーズに応えるため、財務基盤の強化を経営の重要課題として取り組んでいます。

自己資本比率 ▶ 17.14%

報告事項

▶ 第20期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について

▶ 第7次中期経営計画(平成28年度～平成30年度)「創造・改革・挑戦～耕そう、大地と地域の未来～」の進捗報告について

決議事項

第1号議案

▶ 平成28年度事業報告及び第20期剰余金処分案の承認について

第2号議案

▶ 平成29年度事業計画設定について

第3号議案

▶ 全国農業協同組合連合会が行う農業経営事業に関する同意について

第4号議案

▶ 農業経営受託規程の一部変更について

第5号議案

▶ 監事監査規程の一部変更について

第6号議案

▶ 平成29年度理事及び監事の報酬等の額の決定について

組合員の状況について

正組合員数 ▶ 2,760名(うち女性/727名)

准組合員数 ▶ 27,821名

◆ 平成29年度 基本方針 ◆

平成29年度は、JA東京あおばの自己改革の実現に向け、第7次中期経営計画(平成28年度～平成30年度)の2年目として、4つの戦略「地域農業戦略」「地域くらし戦略」「経営基盤戦略」「地域協同組合戦略」に基づき、地域になくはないJAをめざし、各事業を展開してまいります。

また、透明性の高い経営と健全性の確保に努めるために、内部統制・コンプライアンス態勢の一層の強化を図り、都市農業を守り、組合員のくらしを豊かにし、地域の活性化に貢献する協同組合の維持・発展に努めてまいります。



6月27日(火)午後2時から、練馬文化センター小ホールにて、第20回通常総代会を開催いたしました。

酒井利博副組合長が開会を宣言した後、榎本高一組合長が挨拶しました。続いて、議長に選任された板橋地区蓮根支部の中村辰三氏が挨拶し、議案の審議に移りました。担当理事・監事より各提出議案について説明が行われ、議案は平成28年度事業報告、平成29年度事業計画など多岐に及びましたが、慎重な審議の結果、すべての議案が可決されました。

議事終了後は、組合員の模範たる方、ならびに組合に功勞のあった方を表彰しました。最後に、渡邊和嘉常務の閉会の挨拶をもって、通常総代会は終了いたしました。



第20回 通常総代会開催



C ファーマーズショップ こぐれ村



住所 ●練馬区大泉学園町
2-12-17
電話 ●03-3925-3113
営業時間 ●10:00～17:00
休業日 ●水曜日

アクセス ●西武池袋
線大泉学園駅北口より
徒歩約15分

おすすめ情報!

23区内で初めて
誕生した農産物販売
所です。採れたての
野菜、花、植木のほか、女性部の加
工グループによる赤飯の販売もして
います。また、年間を通じて、花や野
菜の即売会・夕市・収穫祭などのイベ
ントも盛りだくさんです。

B 板橋地区アグリセ ンター

住所 ●板橋区四葉2-8-3
電話 ●03-3930-0186
営業時間 ●9:00～16:30
休業日 ●土曜日・日曜日・祝日

おすすめ情報!

店内は、地場産の新鮮な野菜がいっぱい!
また、精米コーナーを設置しており、玄米をその場で
精米してお買い求めいただけます。6月と11月には江戸東京野菜「志村みの早生大根」を販売し
ます。伝統的な野菜や季節ごとの珍しい野菜も
店頭にあります。

アクセス ●東武東上線成増駅北口より国際
興業バス赤02赤羽駅西口行に乗り、「四葉
町」下車すぐ(乗車時間約11分)



A ファーマーズショップ にりん草

住所 ●板橋区高島平3-12-20
電話 ●03-3975-2189
営業時間 ●10:00～17:00
休業日 ●日曜日・祝日

おすすめ情報!

店名は「板橋区の花」で白い花を2輪ず
つ咲かせる春の花「ニリンソウ」が由来で

す。店舗内では板橋区・
練馬区の生産者から直
送される採れたてでおい
しい旬の野菜を販売して
います。

アクセス ●都営三
田線高島平駅西
口より徒歩約5分



D とれたて村石神井

住所 ●練馬区石神井町5-11-7 電話 ●03-3995-3132
休業日 ●祝日 営業時間 ●9:00～16:30

おすすめ情報!

自然豊かな石神井公園近く
にある「とれたて村石神井」では、
地元の生産者が丹精こめて
栽培した豊富な種類の農産物
や季節の切花などを販売してい
ます。

駐車場スペースでは、即売会
や感謝祭などのイベントを開催
しています。



アクセス ●西武池袋線石
神井公園駅中央改札口
を出て、南口より西武バス
石22、荻13・14荻窪駅
行に乗り、「JA東京あお
ば」下車すぐ(乗車時間
約5分)



E 練馬地区 アグリセンター

住所 ●練馬区春日町1-17-34
電話 ●03-3999-7851
営業時間 ●9:00～16:30
休業日 ●土曜日・日曜日・祝日

おすすめ情報!

地場産の旬の朝採り新鮮野菜や、お花、
食料品の販売の他、玄米の店頭精米も
行っています。また、ショップアドバイザーお
すすめのAコープマーク品の取り扱いも充
実しています。

アクセス ●都営大江戸線練馬春日町
駅A1出口より徒歩約15分

F 総合園芸センター 「ふれあいの里」

住所 ●練馬区桜台3-35-18
電話 ●03-3991-8711
営業時間 ●10:00～17:00 休業日 ●火曜日

おすすめ情報!

「練馬産」の安全・安心・新鮮な野菜や、季節
の花・園芸用品を取りそろえています。
農産物販売コーナーには、季節の
旬の野菜が毎朝畑から直送され、また
温室では贈り物にも最適なコショウラン
や鉢花も多数取り揃えています。

アクセス ●東京メトロ有楽町線氷
川台駅2番出口より徒歩約5分



新鮮な地場産野菜がいっぱい!
JA東京あおばの
農産物販売所
に行こう!



01 NEWS 平成29年度 事業推進大会

4月21日(金)、ホテルカデニツア光が丘にて、平成29年度事業推進大会を開催しました。

本大会の上野康夫副会長が開会を宣言し、榎本藤二会長が挨拶を述べました。

続く榎本高一組合長の挨拶の後、信用・共済事業については渡邊和嘉常務が、地

域振興事業については内堀比佐雄常務が、各事業目標を説明しました。田中文雄副会長が大会決議文を読み上げ、満場一致で承認されました。

その後、ご来賓の方々よりご祝辞をいただき、最後に加藤和雄副会長が閉会を宣言して大会は終了いたしました。



02 NEWS 平成29年度 JAバンク東京推進大会

6月7日(水)、パレスホテル立川にて「平成29年度JAバンク東京推進大会」が開催されました。

組合員・地域の皆さまのご理解とご協力があり、優待外担当者4名、優待窓口担当者4名が表彰されました。役職員一同、心より感謝申し上げます。今後も皆さまのお力になれるよう、より一層精進してまいりますので、今後ともJA東京あおばをよろしく願いたします。



03 NEWS 20周年記念謝恩企画 大自然への感動の旅 ニュージールランド北島満喫5日間

JA東京あおばは、20周年記念謝恩企画「ニュージールランド北島満喫5日間」旅行を実施しました。5月9日(火)～26日(金)の期間に、3班に分かれ計108名の方にご参加いただきました。

ニュージールランド北島の「オークランド」「ロトルア」の2都市を巡りながら、ニュージールランドなどで見られないワイトモ洞窟の土ボタル見学、羊の毛刈り

ショー、先住民マオリの伝統文化に触れることのできるハンギダイナーショー、ワイナリーでのニュージールランドワインの試飲などをお楽しみいただきました。



ロトルアガバメントガーデン



羊の毛刈りショー



MJサベージ記念公園



テピア間欠泉



ニュージールランドの朝食

04 NEWS 平成28年度 JA共済優績 ライフアドバイザー 全国表彰式

7月12日(水)、ホテルニューオータニで「平成28年度JA共済優績ライフアドバイザー(以下L A)全国表彰式」が開催されました。全国で活躍する2万975名のL Aのうち、JA東京あおばからは、11名のL Aが出席し、優績L Aの荣誉に輝きました。

スペシャルゲストにはJA共済イメージキャラクターを務める女優の仲間由紀恵さんが登場し、盛大な表彰式となりました。



05 NEWS 第20回 皐月展示共進会

5月17日(水)、総合園芸センターふれあいの里にて、「皐月展示共進会」を開催しました。共進会はJA東京あおば練馬地区さつき部会員の技術向上を目的に毎年開催しています。

品評会形式で行われ、花を評価する銘花部門と、盆栽としての出来栄を競う盆栽部門、また年度ごとの指定品種で出来栄を競う競技花の3部門71点の出品がありました。今年度は全体的に開花の遅れが心配されていましたが、会場には見事なサツキが並びました。



06 NEWS 魅力ある直売所づくり 2年目の取り組み

JA東京あおばでは、自己改革の一つである「農業者の所得増大」をテーマに、日本大学商学部川野ゼミへの調査・研究への協力を行い、魅力ある直売所づくりに取り組んでいます。

昨年の4年生4名の調査・研究を3年生5名が引き継ぎ、「ファーマーズショップこぐれ村」で活動

を続けています。また、2年生7名も受け入れ、こちらは「都市農業の振興」をテーマに、都市農業に関わる課題について多方面に調査・研究を行っています。

ゼミ生たちはひたむきに取り組んでいますので、ぜひ応援のメッセージをお願いします！



フェア

農機を駆使して効率的に 伝統野菜の栽培にも取り組む

板橋区／稲本さん

農の現場

都市農業の未来を探る

79



志村みの早生大根を収穫する稲本さん



サツマイモの芽。今年の出来が楽しみだ



トラクターでの耕耘作業

農家に転身して1年半 高品質な野菜を消費者へ

練馬区／篠田さん



ジャガイモを収穫する篠田さん



エダマメの生育も順調だ



きれいに咲いたジャガイモの花

農の現場

都市農業の未来を探る

80

初夏の日差しが降り注ぐ中、畑の一面でジャガイモの白い花が咲いている。出迎えてくれたのは稲本さん。四方を住宅地に囲まれた畑では、ジャガイモやサツマイモなどの根菜類を中心に、エダマメ、トウモロコシなど年間約10種類の野菜を生産する。

以前は製造業に携わっていたが、父が他界したことをきっかけに10年前に就農した。「農業を手伝っていたのは小学生の頃。大人になってからはやっていなかったから、幼い頃の祖父との思い出を振り返りながら作業をしているよ」。教わる相手がいない中、記憶を頼りに作業を行いながら知識や技術を身に付けてきた。

畑の横にはトラクターやコンボ、耕運機などの農機がずらりと並ぶ。土づくりから収穫まで1人で行う稲本さんにとつての大きな味方だ。いかに時間を短縮して作業するか考えながら、効率の良い農業経営をめざしている。

板橋区の伝統野菜である志村みの早生大根の生産にも継続して取り組んできた。栽培方法が確立されておらず、生産が難しいと言われる大根だが、消費者に届けるため毎年生産に取り組み、約7年が経つ。過去にはその取り組みが評価され、JA東京青壮年組織協議会より特別賞を受賞したこともある。

「自分が思った通りに野菜ができたときの達成感は大い。失敗したかな、と思っても結果的にうまくできていれば良いし、完璧にやったつもりでも上手に育たないと落胆する。そこがやり甲斐でもあるし、苦労するところだね」。今は、サツマイモが悩みだという。「父が作っていたようにうまくできない。元肥や追肥の量を調整したり、毎年やり方を変えて試行錯誤しているよ」。何が原因だったのか、次はどう育ててみるか…自然が相手の農業は、常に研究が必要だ。

「今後は葉物やトマト、ナスなど、手がかかる野菜の出荷も拡大していきたいね」。そう笑顔で語る稲本さんの目には、おいしい野菜を消費者に届けたいという強い意志が見てとれた。

広い畑には、野菜の青々とした葉が茂っている。「出荷の時期が重ならないように、定植の時期をずらしています」と教えてくれたのは篠田さんだ。自宅から少し離れた畑では、ジャガイモをはじめ、ダイコンやエダマメなどさまざまな種類の野菜が育てられている。

育てる野菜は年間で約25種類にも及ぶ。父の代、昭和20年代には麦やゴボウ、サツマイモなどを生産していたが、消費者のニーズに合わせ、多品目の野菜を栽培するようになった。収穫した野菜は主にJAの農産物販売所に出荷している。

篠田さんが就農したのは、1年半ほど前のこと。それまでは会社勤めをしていたが、父が病気になったことがきっかけとなり、代々受け継いできた農地を守るため就農を決意した。「農作業はずっと中腰の作業だから、思っていた以上に重労働です。サラリーマン時代は繁忙期に時々手伝うくらいだったから大変ですね」。現在は、回復した父に作業を教わりながら、親子二人

三脚で農業を営んでいる。「農業を継いでから、スーパーの野菜売り場をよく見るようになりました。価格の相場や売り方など、勉強になりますね。直売所への出荷の際は、バーコードラベルに名前が載るので下手なものは作れない。品質の向上のほか、袋詰めなど見栄えがよく見えるよう丁寧な作業をしています」。篠田さんの野菜は直売所でも好評で、消費者からの「おいしい」との声も多い。

「今後は、農閑期にも出荷できるよう、新しい品種の野菜にも挑戦したいです」と意欲を見せる。今年は芽キャベツとケールを掛け合わせた「プチヴェール」の栽培に挑戦する。ビタミンやカロテンなどを多く含む、栄養満点の野菜だ。静岡の農家から苗を取り寄せ、8月下旬から栽培に取り組み予定だという。

高品質でおいしい地場産野菜を消費者に届けるため、これからも多忙な日々が続く。篠田さんの農家としての第二の人生は始まったばかりだ。

草花の類別

花を楽しむ植物には、アサガオやパンジー、チューリップの



ペチュニアの花

ような草本性のものから、バラやサツキのように花色や樹形を競う花木類まで多くの種類があります。そのうち、

草本性の草花は、生育の期間を基準に、一年草と二年草類（多年草と記載している種苗カタログもある）と宿根草類とに分けることができます。

一年草は、種子が発芽して生長、開花、結実して枯れ

るまでの期間がおおよそ1年未満のもので、春から秋に利用されるペチュニアやベコニア（センパ）などがそうです。

二年草は、一定の大きさになった株が寒さに遭うと花芽ができて開花するものや、種子をまいてから枯れるまでの生育期間が、おおよそ一年以上で二年未満の草花をさします。早春、JA農産物販売所の店頭を彩るプリムラの仲間などがそうです。

最近では、気候条件の変化や品種の改良が行われてきたことなどから、一年・二年草を区別することが難しくなっています。



指導・監修
JA東京あおば地域振興部
渡辺 耕造

平成22年3月まで東京都農林水産部に勤務。現在はJA東京あおばの営農指導員を務める。

宿根草（球根類を含む）は、生育に適さない時期を葉茎や根で乗りきり、永年に渡り開花する草花を指します。梅雨のころ、水辺を彩るハナシロウプは、湿地でも生育できる宿根草です。

はなもよう 秋へのそなえ



四季の花づくり パンジーの 種まきはいかが

早川京子

7月から8月にかけては水やりと草取りが重要な作業です。水やりは涼しい午前中にたっぷりとやっておきましょう。

夏季の花壇は「雑草との闘い」といえるほど、雑草の旺盛な生育と草取りの競争になります。雑草を1本も残らず取り除こうなどと考えるとうんざりしますが、「草丈の高くなったものを取り除く」という程度に考えれば、気楽ではないでしょうか。

真夏に種まきするものは多くありませんが、今ではほとんどが園芸店やホームセンターで、苗を買ってきて植えることが多くなつたハボタンやパンジーは真夏にまくことができます。ハボタンは、いつまでも発芽しますが、葉が色づく晩秋から初冬に程よい大きさにするには、七夕ころにまくとよいでしょう。また、パンジーは暑い中での種まきは発芽が良くないのですが、早くまけばまくほど花が早く咲くので、箱や鉢に種まきして涼しい風通しの良い場所で管理したり、冷房の効いた部屋で発

芽させたりするとよいでしょう。パンジーの種子は小さいので、種まき後の箱や鉢の水やりは、それらより大きい容器の中で、底から吸水させます。

菊は、8〜9月咲きには支柱を立てるか摘心をし、草丈を低くして倒れない工夫をしてやり、10〜12月咲き品種では、枝数を増やすために摘心をします。11月開花の大菊は、7月中〜下旬に9号くらいの大鉢に定植します。大菊では、早ければ7月にも、つぼみに似ているが花にならない柳のように細い柳芽が出てきますので、摘み取ってしまいます。下の節から側枝が出てきますので、これから花を咲かせます。7〜8月は気温が高く、鉢はむろんのこと、花壇もよく乾きます。この時期は菊が最もよく成長する時期でもあります。水を十分にやりましょう。日中にはしおれていても、夕方や夜には回復しているようにします。



早春、白や黄色の花を咲かせるスイセンは球根類に区分されます。宿根草ですが、葉茎や根の形態、特性がやや異なっているので球根類として分けています。スイセンの球は、葉が肥大したもので、養分の貯蔵器官になつています。

宿根草類の 管理・繁殖

数年の間、宿根草を植え替えずにおくと、株立は大きくなり、芽数は増えますが、草勢が衰えてきます。新しい根を伸ばす所がなくなり、



スイセン地上部の枯れ上がり



掘り上げたスイセンの球根

根が老化し、養分を吸収する力が弱くなるからです。繁殖を兼ねて植え替える必要がありま。ハナシロウプは、花が咲き終わった頃に株分けします。

スイセンは、6月の中旬

になると地上部の葉が枯れてきます。写真の丸く囲った部分は、スイセンの葉が枯れてきた様子です。この頃、地下部の球根を掘り上げ貯蔵します。

掘り上げた球根は、写真のように分球しています。腐敗を予防するため、この時期には切り分けません。傷をつけないよう丁寧に扱います。

通風のよい日陰で乾かし、ネット状の袋に入れて、軒下などに吊るしておきます。この期間、球根は休眠しています。しかし、球根の内部では花芽が形成されています。スイセンは秋に植え付けま

屋外の花壇では、球根の高さの二倍程度に溝を掘りま。10程度の間隔をあけてならべ、土をかけます。

屋内で鑑賞する時には、お好みの鉢に球根を隙間なくならべ、球根が隠れる程度に土をかけます。屋内で管理すると早春に花が楽しめます。





【EGGPLANT RECIPE】



雑司ヶ谷ナスの 豚挽き肉の味噌そば

材料(4人前)

雑司ヶ谷ナス	……4本	調味料	
豚挽き肉	……320g	醤油	……大さじ4
鶏ガラスープ	……400cc	酒	……大さじ2½強
長ネギ	……10g	砂糖	……少々
ショウガ	……10g	胡麻油	……少々
ニンニク	……10g	豆板醤	……少々(お好み)
香菜	……適量	旨味調味料	……少々
中華麺	……4ケ	甜面醬	……大さじ6
		水溶き片栗粉	……適量

作り方

- ① 雑司ヶ谷ナスを皮付きのまま1cmのさいのめに切りショウガ・ニンニクをみじん切りする。長ネギは細切りし、水にさらしておく。
- ② 鍋の中に、ショウガ・ニンニクを入れて軽く炒め、豚挽き肉を加えてそばろ状に炒める。豆板醤・酒・醤油・砂糖・甜面醬を加えて少々炒める。鶏ガラスープを入れ、味をととのえてから水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。最後に胡麻油で香り付けする。

- ③ 中華麺を茹でてよく洗ってからよく水気を切り、薄味(醤油大さじ1½弱、酒大さじ1½弱、旨味調味料少々)を付けてから皿に盛りつける。あんをかけ、さらしネギと香菜を飾って完成。



02

雑司ヶ谷ナスの 冷製ポタージュ

材料(4人前)

雑司ヶ谷ナス	……200g
タマネギ	……100g
セロリ	……50g
ベーコン	……30g
ジャガイモ	……1個
チキンブイヨン	……100cc
バター	……10g
生クリーム(動物性)	……100cc
牛乳	……50cc
ホウレンソウ(裏ごし)	……少々
エキストラヴァージン(EV)オリーブオイル	……少々

作り方

- ① 雑司ヶ谷ナス(皮付きのまま)、タマネギ、セロリ、ベーコンを薄切り、ジャガイモ(皮をむく)はざく切りにする。
- ② スライスしたタマネギ・セロリ・ベーコンをバターで茶色くなるまで炒め雑司ヶ谷ナスを入れさらに炒める。
- ③ ②にチキンブイヨン・ジャガイモを入れて30分煮込む。
- ④ ③をジューサーミキサーにかけ、裏ごししてもう一度沸騰させ、塩胡椒で味をととのえる。
- ⑤ 冷まして、生クリームと牛乳を入れて盛り付ける。ゆでたホウレンソウを裏ごし、EVオリーブオイルと共にあしらう。



江戸東京野菜
皆さまは江戸東京野菜をご存知でしょうか。江戸から東京に至る歴史の中で、江

戸市中や近郊で栽培され、江戸・東京市民の食生活を支えてきた伝統的な野菜のことをいいます。今回は、その一つである「雑司ヶ谷ナス」を使ったレシピを教えてくださいました。

江戸東京野菜

雑司ヶ谷ナスレシピ

ホテルカデンツァ光が丘のシェフが教える！

雑司ヶ谷ナスの歴史

江戸時代、清戸坂の北側一帯は雑司ヶ谷村の畑(現在の雑司ヶ谷墓地は一部)で、坂の道ぞいには雑司ヶ谷清戸村百姓町があり、江戸への野菜供給基地としてナスのほか、ダイコンや青菜などを生産していました。特に、味がいいと評判になった雑司ヶ谷ナスは、江戸時代後半から大正時代の中頃までとても愛用されていました。ナスはその用途が広いため需要も多く、夏野菜のなかで重要な地位を占めていました。

文献によると当時の北豊島郡(現在の荒川・板橋・北・豊島・練馬の各区)のナスの作付け面積は、約2000haと記されています。

JA東京あおばでは、2011年から復活栽培に取り組んできました。

雑司ヶ谷ナスの特徴

雑司ヶ谷ナスは、皮が固いのが特徴で、肉質がしまり、しっかりと煮物用に適しています。加熱すると独特のとろみが出て、非常に甘みがあります。

希少価値の高い雑司ヶ谷ナスですが、生産者の方々の努力により、今では農産物販売所でも購入することができるようになりました。2017年は板橋区・練馬区の15軒の生産者に協力をいただき、順調に生育しています。収穫時期は、6月初旬～10月下旬です。JA東京あおばの農産物販売所でも購入できますので、ぜひ、来店ください！

※時期や生育状況によってご用意がない場合もございます。お買い求めの際はJA東京あおばの各農産物販売所にお問い合わせください。

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。



PROFILE

ホテルカデンツァ光が丘
中国料理 白楽天 劉 和平 料理長

- 1960年 中国武漢に生まれ 1987年来日する
- 1990年 千代田ビジネス専門学校卒業後 中国料理中央飯店 入社
- 1995年 中国料理中央飯店 料理長就任
- 1998年 第一ホテル光が丘 中国料理白楽天 入社
- 2004年 ホテルカデンツァ光が丘 中国料理白楽天 料理長就任
- 2005年 (社)日本中国料理協会 功績賞
- 2008年 東京都知事優良調理師感謝状
- 2010年 (社)日本中国料理協会 池袋副都心支部 技術委員長
- 2015年 中華人民共和国駐日本国特命全権大使賞
- 2015年 としま健康チャレンジ! 食育講座 講師



いつでもどこでも 手軽に体操

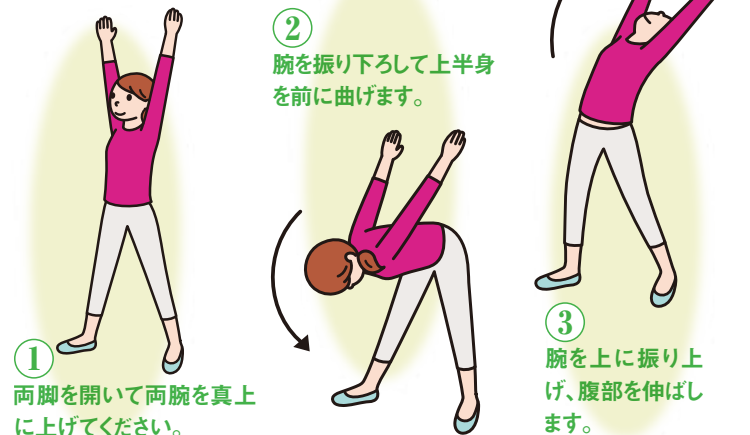
やって実感
部位別基本体操

今回は
背腹

日本体育大学運動方法体操研究室教授●荒木達雄

今回は「背腹」の体操です。体を曲げたり、伸ばしたり、倒したり
いろいろな動きをします。簡単そうに見えますが、油断は禁物です。
バランスや力加減に注意してください。

前曲げ、後ろ曲げ運動



前に倒す運動



アドバイス

前曲げ、後ろ曲げ運動
前に倒す運動

腕をできるだけ大きく振り、反動を利用して体を動かしましょう。
背筋を伸ばしたまま動かし、顔は常に正面へ向けてください。

気になる情報を発信!

TOPICS

板橋
地区

すず夏ちゃんまつり開催

6月24日(土)～25日(日)、赤塚支店・板橋地区アグリセンターで開店3周年を記念する「すず夏ちゃんまつり」を開きました。青壮年部員と野菜部員が朝取り野菜を販売し、女性部員が作りたてのまんじゅう、職員が焼き団子、青壮年部員が焼き餃子を実演販売しました。その他、長野県木島平村特産品や漬物を販売し会場内はにぎわいをみせました。

野菜の販売では江戸東京野菜の「志村みの早生大根」も販売し、来場者の注目を集めました。

志村みの早生大根は、辛みの強いダイコンのため、食べやすいレシピを職員が配布しました。



練馬地区アグリセンター 練馬をキラッと!へ出店

練馬
地区

6月11日(日)、光が丘夏の雲公園で行われた「練馬をキラッと!」へ、練馬地区アグリセンターが初出店しました。生産者の新鮮な夏野菜・花やPB商品を販売しました。

同イベントは、練馬の主要産業・芸術・福祉・音楽などが一堂に集まる練馬のブランド化イベントプログラムが満載で、当日は晴天にも恵まれ、多くの来場者でにぎわいました。

石神井
地区

石神井地区3部会 視察研修

5月9日(火)～10日(水)、JA東京あおば石神井地区野菜部会・直売部会・花卉部会の3部会は視察研修を実施し、14名が参加しました。

今回は長野県を研修先とし、協友アグリ(株)長野工場では農業の生産ラインや農業の効果について、Aコープびんぐし店では魅力ある直売所づくりについて学びました。

野菜部会会長の富岡忠明さんは、3部会を代表して「今回の視察を通じて、新たな農業に対する知識などについて学んだ。これからもおいしい野菜を消費者に届けられるように努めていきたい」と話しました。



大泉
地区

こぐれ村夏の風物詩「夕市」

6月16日(金)大泉地区の農産物販売所こぐれ村は、第1回夏の夕市を開きました。夏野菜が豊富な時期に夕涼みを連想させるこのイベントは、今年で4年目の開催となります。

新鮮な地場産野菜は、16時の開店に合わせて生産者が出荷し全て入れ替えます。エダマメ・トマト・ジャガイモの品種食べ比べや、農産物販売所で開催する料理教室の講師による夏野菜料理試食、500円購入ごとにもらえるスタンプを集めるスタンプラリーなどで大いににぎわいました。

今後も7月21日まで計5回、金曜日の16時～18時に開催します。



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

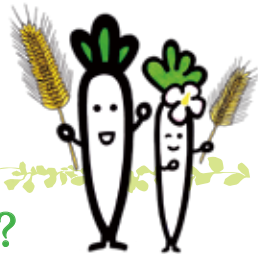


所在地 板橋区四葉2-8-3
☎03-3930-0115

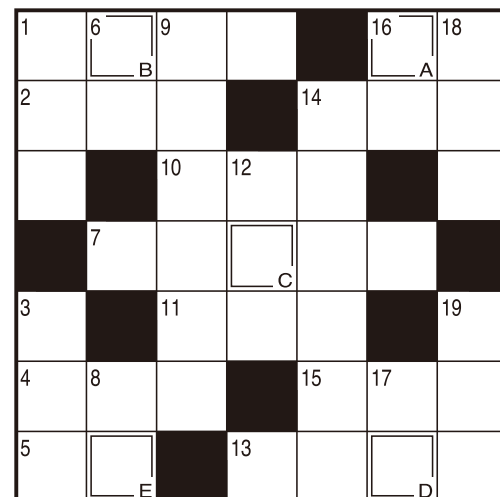
プレゼント PRESENT

クロスワード パズル

出題：ニコリ



④ 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 火を付けて一服
- 3 めめりの強いきのこ
- 6 カレーに添えることもあるインドのパン
- 8 キャンドルからぼたりと垂れます
- 9 シャトルを打ち合う球技
- 12 みそ汁の具に使われる二枚貝
- 14 金時、ウズラ、手亡といえは何の豆？
- 16 考え事をする際に組む人もいます
- 17 明ければ夏本番
- 18 もう着ない服が、____の肥やしになっている
- 19 行きはよいよい、____は怖い

ヨコのカギ

- 1 織り姫とひこ星が出会います
- 2 ジャズ____の演奏を聞きに行った
- 4 夕張産が有名な果物
- 5 手のひらの裏側です
- 7 平面は二次元、立体は____
- 10 カタカタと布を縫います
- 11 東京に住んでいる人のこと
- 13 ____の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です
- 14 親と子の顔が似る理由
- 15 島根県の県庁所在地である市
- 16 カラオケに行って楽しむもの

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

☆答えは次号でお知らせします

専用応募ハガキの使い方

- ①各支店の窓口ポストに投函
- ②62円切手を貼って郵送

イラスト・絵手紙也大募集！



ハイポネックス マグンプK中粒600g ステンレス製移植ゴテ

15
名様



景品

今回の景品は、初めての園芸に使える心強い味方、植えつけ・植え替え時に元肥として土に混ぜ込むだけの「ハイポネックス マグンプK中粒600g」と、「ステンレス製移植ゴテ」です。ガーデニングや寄せ植えをはじめてみてはいかがでしょうか。

応募締め切り

8月31日(木) 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

表紙の写真

西貝さん家の

花ズッキーニ

今回の表紙は花ズッキーニです。花ズッキーニとは、その名の通り、ズッキーニの花です。黄色い花の部分に詰め物をし、揚げたり炒めたりして特有の食感と風味を楽しめます。出荷量は、大変少ないのですが、JA東京あおばの「ふれあいの里」にも出荷されています。食卓が華やかになる食材ですね！

前号の 答え

A B C D E
サ ク ラ ソ ウ

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



JA東京あおば発足20周年おめでとうございます。直売所へ行き、新鮮野菜を買うのが楽しみです。

from.トモソーさん

㊦とれたて村石神井



コイツの季節がやってきました。ピール冷やそうっと。

from.ジョコビッチさん

㊦大泉地区アグリセンター

皆さま笑顔でとてもがんばっていらっしゃいます。窓口の方もとても良くしてくれます。

from.T.Sさん

㊦大泉支店

あおばお散歩MAPを楽しみました。近場にこんな所があるのかと、改めて思いました。クロスワードパズル大好きです。

from.H.Kさん

㊦赤塚支店

今年は桜が長く咲き続け、しかもいろいろの種類が楽しめました。散って花むしろ又、良いものでした。そしてあつという間に新緑に!!(おそうじしてくださった方々ありがとう！)

from.アイアイさん

㊦西大泉支店

No.80「あおば」の表紙の苺のなんと美しい事。目を奪われました。自然の恵みの素晴らしさを実感しました。次回の表紙が楽しみです。みずみずしく手をのばせばつかめそうな感じ！

from.KAZUCHANさん

㊦関町支店

畑をかりて野菜作りをしています。小さな種からグングン伸びて、育っていく様子が好きです。農家の方々のご苦労もよく判ります。

from.S.Hさん

㊦高松支店

20周年おめでとうございます。これからもがんばって下さい。楽しみにしています。

from.M.Aさん

㊦練馬春日町支店

JA東京あおば2017 新入職員紹介。皆さんの笑顔がいいですね。店舗でどなたに会えるのか楽しみです。がんばってください。

from.S.Hさん

㊦高松支店

皆さまのお声を励みに、広報誌「あおば」は編集しております。

今号は、20周年への祝辞や、新入職員へのエールをたくさんいただき、まことにありがとうございました。引き続き、イラストや絵手紙などのお便りも、心よりお待ちしております！

編集後記

暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？夏にご注意いただきたいのは「夏バテ」です。暑い屋外とエアコンの効いた室内の温度差で、体調を崩す方もおられると思います。夏バテ予防で一番大事なのは「食事」です。中でも野菜を摂ることが良いとされてい

ます。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたくさん詰まっています。「旬の野菜には旬の効能がある」と言ってもいいほど。JA東京あおばの農産物販売所では色とりどりの夏野菜が盛りだくさん！トマト・キュウリ・ナス…さまざまな野菜を使った料理を楽しみながら健康な夏を過ごしましょう！

(広報委員・関口)



A B C D E
サ ク ラ ソ ウ

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！