

あおば

No. 85
Summer 2018

特集

● 第21回通常総代会

● 食べて応援！都市農業
旬のブルーベリー

大人気



きじまりゅうた
あおばの台所



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

損益の状況について

事業総利益	▶ 52億1,115万円
事業管理費	▶ 44億 432万円
事業利益	▶ 8億 683万円
税引前当期利益	▶ 12億 903万円
当期剰余金	▶ 9億5,512万円

事業報告について

貯金残高	▶ 5,087億9,292万円
貸出金残高	▶ 1,496億4,961万円
長期共済保有高	▶ 7,608億9,611万円
購買品供給高	▶ 3億9,493万円
販売品取扱高	▶ 5億6,495万円
利用事業(セレモニ-) 取扱高	▶ 1億3,355万円
旅行事業取扱高	▶ 1億5,159万円

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、組合員や利用者ニーズに応えるため、財務基盤強化を経営の重要課題として取り組んでいます。

単体自己資本比率 ▶ 17.97%

組合員の状況について

正組合員数	▶ 2,718人(うち女性 713人)
准組合員数	▶ 27,862人

◆ 平成30年度 基本方針 ◆

平成30年度は、第7次中期経営計画(平成28年度～平成30年度)の最終年度です。JA東京あおばの自己改革の実現に向け、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、地域になくてはならないJAをめざし、第8次中期経営計画(平成31年度～平成33年度)につながるよう、各事業を展開します。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・発展に努めます。



ホームページもご覧ください

JA東京あおばでは、第7次中期経営計画の進捗報告ならびにJA東京あおばレポートをホームページで開示しています。ぜひ、ご覧ください。HPアドレス <http://www.ja-tokyoaoba.or.jp>



報告事項

- ▶ 第21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
- ▶ 「JAバンク基本方針」の変更について

決議事項

- 第1号議案
▶ 平成29年度事業報告及び第21期剰余金処分案の承認について
- 第2号議案
▶ 平成30年度事業計画設定について
- 第3号議案
▶ 定款の一部変更について
- 第4号議案
▶ 定款附属書役員選任規程の一部変更について
- 第5号議案
▶ 規約の一部変更について
- 第6号議案
▶ 監事監査規程の全部改正について
- 第7号議案
▶ 信用事業規程の一部変更について
- 第8号議案
▶ 平成30年度理事及び監事の報酬等の額の決定について
- 第9号議案
▶ 役員退職慰労金の支給について



6月26日(火)午後2時から、練馬文化センター小ホールにて、第21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、議長に選任された練馬地区丸高支部の上原敏憲氏が挨拶し、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29年度事業報告、平成30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、鈴木裕専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21回 | 通常総代会開催

01 NEWS 平成30年度 事業推進大会

4月19日(木)、ホテルカデニツア光が丘にて、平成30年度事業推進大会を開催しました。

本大会の加藤和雄副会長が開会を宣言し、上野康夫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、地域振興事業については内堀比佐雄常務が、信用共済事業については渡邊和嘉常務が、各事業目標を説明しました。竹内康郎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、来賓の方々よりご祝辞をいただき、最後に田中文雄副会長が閉会を宣言して大会は終了しました。



02 NEWS 平成30年度 JAバンク 東京推進大会

6月11日(月)、パレスホテル立川にて、「平成30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3人、優待窓口担当者4人が表彰されました。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っています。



03 NEWS

平成29年度 JA共済優績 ライフアドバイザー 全国表彰式

7月11日(水)、ホテルニューオータニで「平成29年度JA共済優績ライフアドバイザー(以下LA)全国表彰式」が開催されました。全国で活躍する約2万人のLAのうち、JA東京あおばからは10人が、優績LAの栄誉に輝きました。



04 NEWS 第21回 皐月展示共進会

5月16日(水)、総合園芸センターふれあいの里コミュニティ広場にて「皐月展示共進会」を開催しました。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、毎年行われています。

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競技花の3部門65点の展示がありました。今年度は全体的に開花の早まり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。



05 NEWS 石神井地区三部会 合同視察研修

5月15日(火)・16日(水) 石神井地区蔬菜部会・花卉部会・直売部会は合同視察研修を実施し、14人が参加しました。

初日は新潟県三条市にある越後三条鍛冶伝承 あぐりの蔵を視察し、現地では鍛錬、鉄等の農具の説明を受け、各地方・地域の土質や用途に合わせた道具をそれぞれ学びました。2日目は長岡市にある「JA越後ながおかなじら」で、関原店(直売所)を視察しました。直売所の名称「なじら」とは、長岡の方言で「いかがですか」という意味で、生産者と消費者が気軽に交流できるといいます。



06 NEWS 開催 すぐ夏ちゃんまつり

6月23日(土)・24日(日)、赤塚支店・板橋地区アグリセンターで「すぐ夏ちゃんまつり」を開催しました。すぐ夏ちゃんとは、江戸東京野菜「志村みの早生大根」をモチーフにしたマスコットキャラクターです。

青壮年部員や野菜部会員が、取れたての新鮮野菜を販売。女性部員が作ったのまんじゅう、職員が焼き団子、青壮年部がPB商品の練馬野菜餃子を実演販売しました。

また、まだまだ珍しくて貴重な「志村みの早生大根」も販売し、来場者の注目を集めていました。



料金のご案内(全園統一)

- 摘み取り方式 100g 200円
- バック詰め販売がある場合、料金設定は100gあたり300円を基準に設定されています。

★食べ放題ではございません



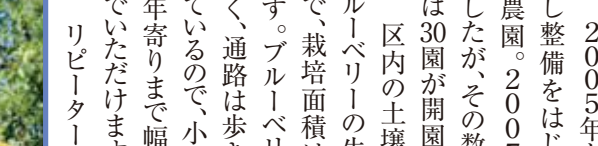
ブルーベリー
栽培面積は
23区ナンバーワン

**ブルーベリー観光農園
続々オープン！**

2005年から練馬区と協力し整備をはじめたブルーベリー農園。2007年当初は8園でしたが、その数は年々増え、今年
は30園が開園します。

区内の土壌は、酸性を好むブルーベリーの生育に適した環境で、栽培面積は23区内で最大です。ブルーベリーの木は背が低く、通路は歩きやすく整備されているので、小さなお子様からお年寄りまで幅広い年齢に楽しんでいます。

リピーターの方も多く、市街



「こちの方が美味しそうだよ」「そうだね!!」

地のなかでも農を身近に感じられると好評です。各農園、ブルーベリーが無くなり次第営業終了となりますので、ぜひお早めにおかけください！

おいしいブルーベリーの見分け方

できるだけ、色が黒く実が熟し、引つ張ると簡単に取れる実を収穫するのが、おいしい実を摘み取るコツです。パークレイ、ティフブルー……など、様々な種類があります。味も大きさもそれぞれに特徴があり、食べ比べて楽しんでみてください。



色が濃いものを選んでね

ブルーベリースタンプラリー

ブルーベリー園めぐりでお得なクーポンをもらっちゃおう!

応募方法

- 各園で配布しているスタンプラリー台紙に、3回分のスタンプが集まったら、各園に設置されている投函ボックスに投函してください。
- 応募期間：7月～9月末
- 賞品：JA東京あおばの農産物販売所で使用できる**購買品引換券(1,000円分)**を、**抽選で100名様**にプレゼントいたします。
- 当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ブルーベリーの生育状況により時期などが変わる場合がございますので、ご了承ください。

スタンプラリーのルールについては、台紙をご覧ください ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

問い合わせ先▶地域振興部：03-5910-3066

旬のブルーベリーを摘み取りに！

食べて応援!! 都市農業

vol.2

「おいしい」と評判の練馬産ブルーベリー。7月から8月にかけて、今年は30カ所の摘み取り農園がオープンします。

／ RECIPE 2 焼きズッキーニの うま味ポン酢浸し

ごろっと切って、食べごたえ満点。夏にぴったり爽やかレシピ。

材料(2人分)

ズッキーニ……丸型1個分(500g)
☆長いものでもOK

削り節……………2g

A 水……………大さじ4
酢……………大さじ4
塩昆布……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々

作り方

①削り節は、パックの上からもんで粉末にする。

②耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジで90秒加熱し、①を混ぜる。

③丸型ズッキーニは半分の高さに切ってから、12等分のくし型に切る。

④魚焼きグリルを熱し、ズッキーニの両面を10分ほど焼く。

⑤熱いうちに②に混ぜる(できれば1時間ほど置いてから食べるのがオススメ)。



材料(2人分)

ズッキーニ……………中1本(200g)

焼き豆腐……………1/2丁(水切り不要)

豚バラ肉……………200g

卵……………2個

サラダ油……………小さじ1

A しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4

B 削り節……………適宜
紅しょうが……………適宜

作り方

①ズッキーニは縦半分に切ってから7～8mm幅の斜め切りにする。豚肉は4cmの長さに切る。卵は溶きほぐす。

②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を色が変わるまで炒める。

③焼き豆腐を手でちぎりながら加え、ズッキーニも加えて3分ほど炒める。

④Aを加えてなじんだら溶き卵を流し入れる。

⑤木べらなどで大きくかき混ぜて器に盛り、Bをのせる。



／ RECIPE 1 ズッキーニチャンプルー

ゴーヤが苦手なお子様にも。焼き豆腐で水切り不要！

きじまりゅうた
あおばの台所

KIJIMA RYUTAS RECIPES

Vol.
2
ズッキーニ

ズッキーニは万能食材

みなさんこんにちは！きじまりゅうたです。今回は、JAの直売所やアグリセンターでよく見かける「ズッキーニ」の簡単で美味しいレシピをご紹介します。見た目は大きいキュウリのようですが、味や食感ハナスのようなズッキーニ(ちなみに、属性はウリ科のカボチャ属)。

料理の材料としての用途は広く、フライや中華風の炒めもの、和風の煮物など、洋食だけでなく様々な料理に使えます。まだ食べたことない！という方も、ズッキーニ大好き！という方も気軽に挑戦してみてください。

プロフィール

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。母の料理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ピが人気。NHK「きじまりゅうたの小腹がすきました！」「あさイチ」「きょうの料理」など多数メディアに出演中。





休憩中に仲間と意見交換をする安井さん(手前左)



五穀豊穡を祈願するお稻荷様



病虫害防除をする安井さん



実がなりはじめたばかりの柿



農の現場
都市農業の未来を探る

86

おいしい柿を
変わらずに
届けたい



板橋区／安井さん

爽

「やっぱり次郎柿は美味しいなあ」「そうだなあ」と庭先からJ A東京あお板橋地区果樹部会のメンバーのなごやかな会話が聞こえる。その中の一人、安井さんが教えてくれた。「20年以上前から、毎年お互いに協力し合って、果樹の殺虫と殺菌を行うのが『共同防除』。朝早くに集まって、お互いの家を回るんだよ」

安井さんは、江戸時代から続く農家に生まれ、卒業後にインフラ業界の企業に就職。13年前に、父親が体調を崩したことをきっかけに家を継ぐことを決めた。以前は、野菜作りも行っていたが、今は柿の栽培をメインに農業を営んでいる。太秋柿、次郎柿、富有柿などを育てており、11月に行われるJ Aの農業祭や板橋農業まつりで販売している。

この日は、病虫害防除のための農薬を

3種類散布。「ヘタの隙間から実の部分に侵入する虫もいる。この時期の殺虫と殺菌は、柿の出来あがりに大きく影響するから、こうやって集まって防除するのは助かる。情報交換もできるから、モチベーションも上がるね」と話す。

柿の木は、上に向かってどんどんと成長する性質があり、横向きに広がって成長させるには、毎年枝を剪定する必要がある。「昔からある木は、はしごに登らないと収穫できないけど、ここ数年で新しく植えた木は丁寧に管理して、収穫が楽になった」と、3年前に植えた早秋(そうしゅう)柿を指しながら、これからの収穫に期待を膨らませている。

安井さんは、自身の圃場を管理する他、野菜作りの経験を生かし、週末には農芸指導員として、板橋区民農園で活躍している。利用者は、リピーターが多く、種選び、土壌の消毒、耕し方、肥料のやり方など多くの質問にも丁寧に応える。「利用者はとても研究熱心。先生……とまでは、いけないけれど、一緒に考えながら育てているよ」

「この柿、甘くて美味しいね」と言われた時が一番嬉しいという安井さん。「自分にできること、『おいしい柿を届けていきたい』と話す。年月を重ね、大切に育てられた安井さんの柿が食べられる秋が今から待ち遠しい。」

ガーデニング入門

76

改めて考える

土作りの重要性



このところ、水耕栽培で育てたスプラウト（発芽したての新芽）が人気ようです。家庭で栽培に挑戦している方もいらつしやいます。写真はスーパーで購入した豆苗の根部を再利用したものです。上部の茎葉は切り取り、料理に使い



ました。残った根部を容器に入れ、水を補給し、乾かさないうにします。温度や光の調整は難しくありません。窓際に置くだけです。上手に育てると2回ほど収穫できます（回数多く育てているとカビなどが発生します）。

土（土壌）を利用しない栽培技術は農家にも普及してききました。J A管内でもトマトやイチゴ栽培に導入されています。養液栽培と呼ばれていま

す。ヤシ殻などを加工した、清潔な固形培地に苗を植えます。水に溶かした養分は自動的に供給します。温度や湿度、光線量などの栽培要因も複合的に管理します。最適な



環境を与えたトマトのうま味は特上です。

とはいえ、養液栽培も万能ではありません。常に、きれいな環境を保ち、寄生する病害虫や生育障害の発生リスクを抑えるためには、精密な管理技術が求められます。生育の生理生態を把握しなければなりません。まだ、すべての作物を栽培できる技術ではありません。例えば、ダイコンなどのような根菜類野菜を栽培するのは難しいです。まだまだ、土を大切に利用する栽培が主体になります。

土を大切に 栽培技術

連作障害という言葉を耳にします。土耕栽培では、同じ場所に、作物を栽培していると、生育障害が発生することを意味しています。その原因として、養分消耗、化学反応異常、各種要素の偏り、土の物理性悪化、土壌微生物の変化などが指摘されています。

土のPHを調べる

- ① 畑の数か所から少量の土を採り、乾燥させて根などを除きます。
- ② 土と倍量の蒸留水（薬局などで入手可能）を容器に入れ、よく振ります。
- ③ 静置し、上澄液に酸度測定液を見ます。付属の色紙でPHを判定します。
- ④ 中和に必要な石灰の量を計算

グネシウムが弾き出されると土に含まれるカルシウムやマグネシウムが多に残るとアルカリ性に向かうようです。生育が悪いからと、余分に施肥するのは各要素のバランスを崩す原因となるのでよくありません。

野菜に適した 土壌環境を

養液栽培の培養液は、弱酸性に調整されています。根が順調に伸びます。多くの野菜は弱酸性を好みます。土耕栽培でも、肥料の施用は土壌酸度を調べてからにしてください。養分消耗、化学反応異常、各種要素の偏りなどを推測できます。

指導・監修
J A 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J A 東京あおばの営農相談員を務める。



ります。「さじ部」の上部までやわらかい土層ならば根が張るのに問題はありません。根菜類を栽培するには、その2倍程度までやわらかい土層が必要です。深く掘り返し、土を膨軟することが必要です。繊維の多い有機物を投入すると、土の柔らかさを保つことができます。有機物の中には大量の微生物が生息しています。その活動は、有害微生物の活動を抑制したり、有用な要素を増やしたり、土の柔らかさを保つたりする効果が期待できます。

洋高気圧がどつしりと日本付近に居座ることが多いためです。

強い日差しが照り付ける夏の土用に行う虫干しを土用干しといいます。かびや虫の害を防ぐために、衣類や書物を干して風に当てるのです。また、梅干しを作るのに、6月に塩漬けにした梅を数日間「土用干し」とすると、おいしい梅干しが出来上がります。梅雨明け直後の夏空は、とても貴重ですね。



お天気カレンダー 土用干し

気象予報士
（株式会社ハレックス）
檜山靖洋

土用の丑（うし）の日というウナギを食べることで有名です。土用とは立春、立夏、立秋、立冬の前のおよそ18日間のことです。中でも立秋の前、つまり夏の土用の丑の日にウナギを食べる習慣があります。

夏の土用は7月の終わりがころからです。ちょうど梅雨が明けて夏空が広がり、猛暑が始まるころです。「梅雨明け十日」という言葉があります。梅雨明けして10日くらいは安定した夏空が続くという意味です。梅雨明け直後は、太平



てく！
てく！

あおば お散歩MAP

～上板橋・東武練馬周辺～

昆虫公園

所 板橋区徳丸3-37-9

公園の名前に付けられているように、昆虫をテーマとした公園です。雑木林が広がり、自然の中で、昆虫や植物を楽しむことができます。



KAMIITABASHI
TOBUNERIMA

今回は、上板橋駅～東武練馬駅周辺を散策します。

昆虫公園や教育科学館など、夏休みの自由研究に役立つスポットがあります。汗をたくさんかく季節ですので、水分補給を忘れずにおかけください。



西台公園

所 板橋区西台1-23-1

西台公園は小高い丘の森のなかにある公園です。普通の公園にあるような遊具ではなく、傾斜を利用した長いスライダーやターザンロープ、低めのクライミングウォールがあります。区内でもっとも長い全長30メートルのスライダーは子どもたちにも人気です。



下練馬の富士塚

所 練馬区北町2-41 (浅間神社境内)

江戸時代に富士講の人たちが、富士山に模して築いた塚です。富士山に似せた富士塚に登拝すると、実際に富士山に出かけたのと同じ御利益があるとされていました。1993年に練馬区の有形民俗文化財に指定されており、現在も町会の有志により7月1日に山開きが行われています。



想像以上に
険しい坂でした



徳川綱吉御殿跡之碑

所 練馬区北町1-14

江戸幕府400年を記念して、2003年に建てられました。「寛永通宝」を模されています。練馬区立北町小学校周辺は、かつて「御殿」の小字で呼ばれていました。江戸幕府第五代将軍の徳川綱吉が館林藩主だった頃、この周辺を鷹場とし、宿泊所として「鷹狩御殿」を建てたことに由来しています。



(練馬区立電車の見える公園内)

川越街道 下練馬宿

所 練馬区北町1丁目・2丁目

川越街道は、板橋宿から分かれ、江戸城から川越城を結ぶ道として整備されました。練馬区唯一の宿場町として栄えた北町は、現在も商店街が続いています。江戸から近い下練馬宿は、宿泊よりも休憩する所として利用されることが多かったようですが、参勤交代のほか行商人や富士・大山参詣の旅人など、さまざまな人々の往来でにぎわっていたようです。



板橋区立教育科学館

所 板橋区常盤台4-14-1

開 通常 9:00～16:30

夏休み期間(7/21～9/2) 9:00～17:00

休 毎週月曜(祝日の場合は翌平日)

体験型の科学展示やプラネタリウム、恐竜化石や昆虫標本の展示など、広く科学について学べる科学館です。地下の展示室には体の錯覚を体験できる「ふしぎな部屋」や揺れを体験できる「地震体験装置」等、楽しみながら科学を学べる展示物がたくさんあります。また、科学やパソコン等の各種教室も実施しています。



五本けやき

所 板橋区上板橋1-19

昭和初期の川越街道の拡幅工事の際、当時の上板橋村村長であった飯島氏が屋敷林の一部のけやきを残すことを条件に土地を提供しました。こうして残された屋敷林が5本残り「五本けやき」とよばれるようになりました。今では、川越街道上板橋付近のランドマークとなっています。

手軽に健康 手指体操

指・手のひらストレッチで
肩凝り解消！

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

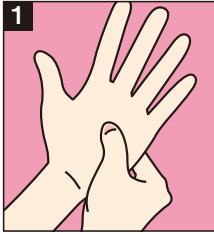
便利で快適な暮らしが実現する一方、現代社会では多くの人がストレスにさらされています。過度のストレスは心身のバランスを崩し、健康を損ねる原因になります。今回はストレスを和らげるといわれるつぼを利用した手指体操です。

手のひらのほぼ中央に「**労宮**」^{ろうきゆう}というつぼがあります。中国では古くから不老長寿のつぼといわれています。ここを親指で押しながら、呼吸に合わせて押されている手の指を一本一本曲げたり伸ばしたりします。

手首の周りは、重要なつぼがいくつもある場所でもあります。手首を指でつかんだ状態で回すことでつぼを刺激する運動もお勧めです。これらの体操で気分をリフレッシュさせましょう。

つぼを刺激しながら手指を動かす

ステップ1



「**労宮**」は手のひらのほぼ中央にあります。ストレスを和らげる他、精神統一、集中力を高める効果もあるといわれます。

ステップ2



左手のひらの「**労宮**」を右手の親指で押します。押した状態で息を大きく吐き出します。続いて左手の親指、人さし指……と順番に指を曲げていきます。

ステップ3



指が全て曲がったら、呼吸を止めて1秒置いて、息を吐きながら小指から一本一本指を広げていきます。息を吐き切ったら、この動きをもう一度やってみましょう。反対の手も同様に行います。

ステップ4



左手首を右手の親指と人さし指で包み込むように押さえます。ゆっくり息を吸います。

ステップ5



息を吐きつつ左手のひらを前へ出し、回転する左手首のつぼをこするように刺激します。同様に右手首も行います。

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・祭日の場合は各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
☎03-3999-1451

東京協同サービス(株) 平和台支店

税務相談

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



所在地 練馬区早宮2-17-50 平和台STビルII
☎03-3931-6051

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
☎03-3930-0115

石神井支店

税務相談

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

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
☎03-3995-4121

大泉支店

税務相談

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

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
☎03-3925-3111

夏祭りの季節です

EVENTS

7月

13日(金)～15日(日)
9:00-16:30

お盆感謝祭(とれたて村石神井)

19日(木)
16:00-18:00

こぐれ村 夕市

地場産農産物を使った料理の
試食会、スタンプラリーを行います

8月

4日(土)～5日(日)
17:00-20:00

ふれあいの里夏まつり(ふれあいの里)

企画 中 夏休み 親子料理教室

毎年、ご好評をいただいております「親子料理教室」を今年も開催いたします。開催日時、場所等詳細につきましては、決まり次第、当JAホームページでお知らせいたします!

HP: <http://www.ja-tokyoaoba.or.jp>



Access

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

アクセス ● 西武池袋線
大泉学園駅北口より
徒歩約15分

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

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

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

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)



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

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



東京協同サービス(株) 春の謝恩観劇会

3月6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、中央区銀座の「歌舞伎座」に、約400名の方をご招待し、ご観覧いただきました。東京協同サービス(株)では、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。





クロスワードパズルに答えて プレゼントを当てよう!

出題：ニコリ

PRESENT 応募締め切り》》8月31日(金)必着

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？

☆答えは次号でお知らせします

1	6	8			16	19
2				13		
		9	10		17	
	7			14		
3			11			20
4				15	18	
5			12			

タテのカギ

- 水着の痕がついたり皮がめくれたり
- 学校の教室に並べます
- 酒などを量る四角い容器
- ミノ、ハツ、センマイといえ
- 全生徒中の男子生徒の_____を計算で求めた
- お盆休みに帰る人もいます
- プールで習うことの_____
- ビーチ_____を広げて日陰をつくった
- 一般的に縄より太め
- バットを持って1人でもできる練習
- 釣りに使う透明な糸

ヨコのカギ

- 夏らしい黄色い花
- 爪を削って整えるときに使います
- アサガオやヘチマが伸ばす物
- 天気予報では雲のマークで表されることが多い天候
- コンパスだときれいに描けます
- サッカーの主審が吹きます
- 舌で感じます
- ウミウシも実はこの仲間
- プラスの反対
- UAEとも呼ばれる_____首長国連邦
- 卵を英語でいうと
- 定期券を入れた_____ケース
- あの2人はどうも_____が合わないようだなあ

専用応募ハガキに
クイズの答えを記入
※郵便ハガキでもOK

各支店の窓口ポスト
に投函(無料)

62円切手を貼って
郵送

プレゼント
東京牛乳ラスク&東京牛乳サブレ

15名様



イラスト・絵手紙也大募集!

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

Information

甘藍(キャベツ)の碑について

甘藍(キャベツ)の碑は、旧石神井ファーマーズセンターに隣接する土地に建立していましたが、現在設置予定地が工事中のため、一時的の場所に保管しています。工事終了後、石神井支店西側に移転する予定です(時期未定)。

表紙の
写真

練馬区佐久間さん家の
カラフルピーマン

こんなに、カラフルなピーマンがあるなんて!初めて知りました。お料理するのが楽しくなる色鮮やかなピーマンは、撮影後、美味しくいただきました。

前号の
答え

A B C D

タ ケ ノ コ

1	ナ	6	ノ	10	ハ	16	カ	18	ゲ
2	ワ	シ		11	カ	14	コ	ケ	イ
	シ		9	オ	ミ	ク	ジ		
3	ロ	7	ダ	ン		15	サ	ク	ラ
		8	イ	ダ	12	テ	ン		ク
4	セ		コ	ン	ド		17	イ	セ
5	リン			13	リ	ツ	タ	イ	

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



手軽に健康で脳トレになる手指体操を毎日続けたいと思います。
from.T.Tさん
田柄支店

我が家は、初めての家庭菜園を今年から始めました。野菜がすくすく育っていく様子だけで、うれしく感じています。“育つ”“育てる”深いですね!
from.みーさん
桜台支店

週1回 ストレッチ体操を20年続けております。身体はコチコチですが、元気で過ごしております。
from.M.Mさん
東大泉支店

雨上がり大きな虹を置き土産を
from.I.Cさん
練馬春日町支店

月庭にさくらんぼが今年もなつて、赤くなりました。春から夏になるのを感じます。うれしいです。
from.Y.Yさん
赤塚支店

たくさんの野菜を作られて
いるのにおどろき。
from.M.Hさん
関町支店

作り手のわかる野菜は、安心です。販売所へ行くのが楽しみです。
from.F.Yさん
石神井支店

空に舞い散りては川の花筏
from.H.Mさん
平和台支店

生でよし煮てよし練馬の春大根
from.MIHOさん
富士見台支店

「きじまりゅうた あおばの台所」作り方が簡単で男性にも作れます。
from.E.Yさん
桜台支店

あれあれであれかとわかる老夫婦
from.T.Sさん
豊玉支店

絵手紙の輪の中に楽しく描きました。
from.E.Yさん
練馬春日町支店

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・俳句なども大募集!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

夏は食べやすい素麺などの炭水化物中心の食事になりがちで、結果的に太る「夏太り」が起こるのです。では、どうしたら夏太りが防げるのでしょうか?日頃からバランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活をしていれば、代謝を落とさないばかりか夏バテにかかる悪循環を防げます。

今回料理のページで使った「ズッキーニ」は、低カロリーで、カリウム、ビタミンなどの夏バテ防止になる栄養がたくさん含まれていますので、「うだるような暑さで食欲もわかないよ!」という方も、ぜひこの夏に作ってみてはいかがでしょうか。

(広報委員・川村)