

あおば

No. 86
Autumn 2018

特集

● 第21回 JA東京あおば農業祭

● 食べて応援！ 都市農業

志村みの早生大根

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>

お待たせ
しました!

第21回

「JA東京あおば」農業祭

場所 練馬区 光が丘公園 けやき広場

日時 11月17日(土)・18日(日) 10時～16時

秋の豊かな実りに感謝し、今年も「JA東京あおば農業祭」を開催いたします。
昨年度はおかげさまで、約10万人の方にご来場いただきました。
ご家族で楽しめるイベントが盛りだくさんとなっておりますので、皆さまぜひお越しください。

アクセス



都営大江戸線「光が丘駅」に到着
改札口から会場の光が丘公園までは、歩いて約8分です。当日は公共の交通機関をご利用ください。



美しいイチョウ並木にほればれ
秋の青空と黄色いイチョウのコントラストはとてもきれいです。



農業祭のシンボル「宝船」がお出迎え
農産物の豊穡を祈願する野菜宝船。18日には、「宝分け」として、野菜をお分けします。



けやき広場に到着
メインステージを中心に、広場全体が農業祭の会場です。

農に触れ合う2日間



お気に入りを探そう 農園芸畜産物品評会
生産者が丹精込めて育てた自慢の農園芸畜産物がずらりと並ぶ様子は圧巻です。ぜひご覧ください。



「たち編み」で練馬大根干しています
「たち編み」と呼ばれる昔ながらの大根の干し方です。練馬大根の販売も行います。



採れたて新鮮! 食べなきゃ損!
JA東京あおば管内で採れた新鮮な野菜や果実の販売は、毎年多くの人で賑います。



たくさんあって迷います
シクラメンや寄せ植えなど、暮らしに彩をもたらす花々が会場に。ガーデニングやプレゼントにいかがでしょうか。

食べよう! 農業祭



蒸したて ほかほか「田舎まんじゅう」
心を込めて女性部が作る「田舎まんじゅう」。素朴で優しい甘みの味わいです。



ピリッと辛い 作りたて「からみ餅」
つくってたてのお餅とたっぷりの大根おろしは相性抜群、やっぱり最高です。



JA東京あおばオリジナル「練馬野菜餃子」
練馬産のキャベツを使った、大人気のPB商品「練馬野菜餃子」をご賞味ください。



お母ちゃんの味「手作り赤飯」
ハレの日のご飯「お赤飯」。秋空の下食べる手作りの味は格別です。

日本全国ツツうらうら
旅行気分



広い大地の恵みを感じる
北の大地より、取れたての秋の美味しさを届けます。ジャガイモ、ニンジン、タマネギの他、オニオンスープもご用意しております。



ジューシーで、甘いリンゴたくさん
全国でも高い生産量を誇る長野のリンゴはジューシーでとても甘いです。



熊本の恵み食べなっせ!!
太陽の恵を受けて育った美味しいトマト等を販売します



寒い冬も沖縄の名産で温かく
時間がなくて沖縄に行けない～! そんな方でも沖縄の農産物や名産品を気軽に味わえるブースとなっています。

家族みんなで楽しもう



バラエティにとんだステージイベント
昨年同様、様々な演目をご用意しております。詳細は、ホームページでご確認ください。



「ヨイショー!」と応援してね
青壮年部員が力強く餅をつきます。その姿は迫力満点! 応援もよろしくお願いいたします。



優しい心を育てます ふれあい動物園
ウサギやモルモットなど、可愛い小動物がお待ちしております。(18日のみ)



GODAI君とすず夏ちゃんになりきろう
大人気の顔はめパネル。記念写真を家族で撮るにはぴったりのスポットです。

詳細(ステージスケジュール等)につきましては、ホームページをご覧ください



食べて応援!! 都市農業



江戸時代の書物には「清水夏大根」という名で記されていた、「志村みの早生大根」は江戸東京野菜の一つです。一時は全く栽培されなくなりましたが、板橋区の農家とJAが協力し、復活栽培に取り組んでいます。遺伝資源センターから取り寄せた種はほんの少しでしたが、今では1万粒の種を採種し、夏と秋の2回栽培されています。

何て読むの？

シムラミノワセダイコンと読みます。

JA東京あおばでは、8年前から、江戸東京野菜「志村みの早生大根」の復活栽培を板橋区の生産者と協力しながら行っています。

シムラミノワセダイコンという、珍しい名前の夏ダイコンは、種をまいてから55〜60日という短期間で収穫出来ます。また、葉も柔らかく辛みが強いのが特徴です。これから収穫の時期を迎え、秋のイベントで販売されますので、ぜひ皆さまに賞味ください。

復活栽培の取り組み

復活栽培を開始

「志村みの早生大根」の種を遺伝資源センターから取り寄せ、板橋地区青壮年部員2人が栽培を試みました。固定種ではないため、栽培・管理が青首大根に比べて非常に難しいものでした。

夏の栽培、初の販売を試みる

イベントの日に合わせて収穫・販売できるように、種まき時期を調整しながら準備を進めました。また、販売時には特徴である独特の強い「辛み」をPRしました。

秋の栽培も可能と判断

もともと夏ダイコンですが、夏だけではなく、秋の栽培を試みた結果、秋にも栽培できることがわかり、秋の「板橋農業まつり」でも販売しました。

PR即売を中心に作付を本格始動

板橋区のいたばし食育・健康づくり協力店フェアへの協力、JA記念イベント等でPR販売をしました。

「志村みの早生大根ドレッシング」販売開始／収穫体験実施

秋作のダイコンを使い、JAのオリジナル商品として「志村みの早生大根ドレッシング」の販売を開始しました。また、生産者の圃場で地域の皆さまを対象に「志村みの早生大根収穫体験」と「試食会」を実施しました。

志村の早生大根

【し・むら】

【み・の】

【わ・せ】

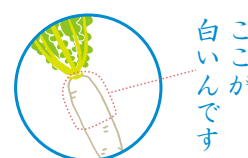
【だい・こん】

「志村」とは地名です。旧中山道で最初の難所と言われた「清水坂」周辺で育てられていたと文献に残っています。現在の板橋区志村、小豆沢あたりです。

「みの」は人名に由来します。江戸時代に板橋区志村町の百姓「みのきち（みの助）」という人が、栽培を始めたと言われています。

「早生（わせ）」とは、同種の農作物・果実などで、他よりも早く成熟するものを言います。志村みの早生大根は、夏の暑さに強い大根で、種をまいてから55〜60日で収穫できます。

美味しい根菜のひとつです。おでんやみそ汁など、和食に欠かせない食材です。志村みの早生大根は、根の部分で地中に向かって伸びるので白首大根です。



ここが白いです



姿・形 根は40センチ、首周りの太さは4センチほどの大きさで、円すいの形をしています。よく見る「青首大根」と比べて細身の形が特徴です。

食べ方 一般的な大根よりも辛みがあり、葉も柔らかくおいしいのが特徴です。昔は漬け物（べったら漬け）や、そばの薬味などによく使われていました。

どうやって食べるの？

志村みの早生大根とじゃこの混ぜごはん

レシピ from JA東京あおば板橋地区女性部

材料(2人分)	作り方
ごはん……………200g	① 大根は、8mm角に切り、大根の葉は小口切りにする。
志村みの早生大根……………80g	② フライパンにごま油を熱し、①の大根を炒める。大根が薄きつね色になるまで炒め、①の大根の葉、しらす干し、Aの調味料を加えてさっと炒める。
志村みの早生大根の葉……………20g	③ ごはんに②を混ぜ、塩気が足りないようであれば、軽く塩を振って味を調え、茶碗に盛る。
しらす干し……………5g	
ごま油……………3g	
A 塩……………0.5g	
薄口しょうゆ……………2g	
みりん……………2g	

志村みの早生大根ドレッシング使ってみました



昨年、新しく販売されたJA東京あおばオリジナル商品の「志村みの早生大根ドレッシング」。貴重な志村みの早生大根が、季節を問わず味わうことができます。ノンオイルで、野菜だけでなく、肉料理やカルパッチョなどにも使えます。各農産物販売所、アグリセンターで購入できます。



志村みの早生大根のキャラクター「すず夏（すずか）ちゃんです」よろしくね!

どこで買えるの？

秋のイベントで販売予定です

板橋地区青壮年部 木村さん



伝統野菜は、一般的な大根と「種」の性質が違うので、志村みの早生大根を育てるのは、なかなか難しく、農家同士で意見交換を行いながら栽培しています。多くの方に板橋区の特産品として「志村みの早生大根」を知っていただきたいと考えておりますので、ご興味を持たれたかたはぜひ、秋のイベントにお越しください!お待ちしております。

まだまだ、貴重な志村みの早生大根ですが、秋のイベントで販売いたします! 限定販売となりますので、ご了承ください。

- チャンス1 10月20日・21日 ▶ 板橋区民まつり
- チャンス2 10月27日・28日 ▶ 板橋支店 秋夏祭
- チャンス3 11月10日・11日 ▶ 板橋農業まつり

▶ 詳細は16ページまたは、当JAのホームページへ
※天候により、十分な数をご提供できない場合もございます。ご了承ください。

01 NEWS

平成30年度
感謝の集い

10月2日(火)～5日(金)の4日間、中野サンプラザで、1万9000名様をご招待させていただきました。JA東京あおば感謝の集いを開催しました。

榎本高一組合長が、組合員の皆さまへの日頃の感謝の言葉を述べた後、コンサートが始まりました。今年は、演歌の他、ポップス・歌謡曲も歌いこなす前川清さんとクールファイブ

プをお招きしてのコンサートでした。コンサートでは、20曲以上にもおよぶ大熱唱と楽しいトークに会場は酔いしれ、楽しいひとときとなりました。お陰様で今年も大盛況の中、無事に終わることが出来ました。これからもより多くの組合員の皆さまに喜んでいただけるよう、一層の努力をしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



02 NEWS

第19回 田柄支店
ジャンボかぼちゃ大会



JA東京あおば田柄支店は8月20日(月)、第19回「ジャンボかぼちゃ大会」を開催しました。今年は記録的な猛暑が続き、高温障害など心配されましたが、昨年より大幅に大きく育ちました。

生産者8人が持ち寄った18点のカボチャはどれも立派な出来。職員が、重さを測りました。当日は支店前にジャンボカボチャを展示し、来店者や通行人が写真を撮る姿が見られました。

04 NEWS

石神井地区青壮年部
組織活動実績発表大会 最優秀賞受賞

9月11日(火)、山梨県笛吹市で、2018年度JA都青協リーダースミナー・組織活動実績発表大会が開かれ、JA東京あおば石神井地区青壮年部の本橋さんが「結束」と題して日頃の活動を発表し、「最優秀賞」を受賞しました。



関東甲信越大会に向けて、東京都代表として、練習と準備を行っていた」と意気込みを話しました。

05 NEWS

多彩な手作り作品集う
練馬地区女性部 文化展



練馬地区女性部は、8月23日(木)、24日(木)の2日間、練馬春日町支店(JA I Village)で文化展を開催しました。女性部員ら51人から手芸、絵手紙、陶芸など326点が出品されました。会場の中心で、とりわけ大きく、目を引くのが江戸東京野菜を使った「農の生け花」で、JA関係者、女性部家族友人等、約150人が訪れ、賑わいを見せていました。

03 NEWS

飛び込もう！大自然へ！
第12回夏休みこども村
in 木島平

7月23日(月)～25日(水)、「第12回夏休みこども村in木島平」を長野県木島平村で開催しました。この企画は食農教育の一環で、管内の小学生61人が参加しました。

今年のテーマは「飛び込もう！大自然へ！」。千曲川のラフティング体験や魚つかみ体験、野菜収穫体験等、木島平ならではの豊かな自然を全身で体感できるカリキュラムを中心に子どもたちは生き



06 NEWS

GO!GO! 農業探検隊
日帰りバスツアー

JA東京あおばは、7月22日(日)、練馬区内の農業に触れる日帰りバスツアーを開催しました。このバスツアーは、日本大学商学部川野ゼミナールの3年生6人が中心となつて企画運営し、小学生の子どもを持つ親子を対象に、都市農業や地産地消の大切さを知るきっかけを作ることを目的に実施しました。JAと川野ゼミとの研究活動の取り組みは、3年目を迎え、これまで直売所の販売高増加に取り組むなどしてきましたが、地域住民、若い親子を対象としたバスツアーは初めてです。

ツアーでは、午前中に同区高松の「おざわ農園」と同区三原台「楽農くらぶ」で、ブルーベリーの摘み取りや夏野菜の収穫を体験。また、昼食では、同区高松の「みやもとファーム」で、朝採れ野菜をトッピングし、自家製の窯で焼き上げるピザ作りに挑戦しました。午後には、JAの直売所「とれたて村石神井」を見学し、その後、この日の体験学習の成果を振り返るクイズ大会を行い、会場は盛り上がりを見せました。



てくてく! あおば お散歩MAP

～氷川台駅周辺～

内田園芸

所 練馬区平和台1-23-5

営 9:00～17:00

休 月曜日

地元ではよく知られている園芸店です。かつては、市場向けに販売していましたが、3代目の内田さん夫妻の代から小売りもスタートしました。四季折々、季節ごとの花がそろいます。



氷川神社

所 練馬区氷川台4-47-3

祭神は須佐之男尊です。毎年、4月と9月に祭事が行われ、氷川台の町名はこの神社に由来しています。狛犬は1787年(天明7年)に造立され、区内最古の狛犬として練馬区登録有形文化財となっています。他に角柱型水盤、大氷川の石など区文化財です。



早宮史跡公園

所 練馬区早宮1-18

この公園周辺一帯は、旧石器時代から平安時代にかけての遺跡があり、東早淵遺跡と呼ばれています。平成元年に、公園づくりの一環として、地域の児童と生徒が参加して発掘調査が行われ、縄文時代の矢じり等が出土しました。



山禅

所 練馬区桜台6-27-6

営 11:00～15:00 (L.O.14:30)、17:00～20:30 (L.O.20:00)

休 火曜日 駐 5台

まだ氷川台周辺に多くの畑が残っていた昭和56年に開店した、知る人ぞ知る手打ちそばの名店。温かい雰囲気の中で味わえる「三色蕎麦」は、季節によって味が変わるので何度訪れても楽しめます。また、ここのある名物の「鴨汁そば」も絶品です。



J A 東京あおば総合園芸センター
ふれあいの里桜台支店



川場湯

所 練馬区桜台3-15-14

営 15:00～24:00

休 月曜日

氷川台駅から徒歩3分。2010年にリニューアルオープンしたビル型銭湯です。白湯と高濃度人工炭酸泉、露天風呂の3つの浴槽が楽しめます。



城北中央公園

所 板橋区桜川一丁目、小茂根五丁目、練馬区氷川台一丁目、羽沢三丁目

石神井川沿いの起伏に富んだ敷地に、野球場、競技場などの運動施設を備えた、23区北部における最大の運動公園です。



栗原遺跡

所 都立城北中央公園内

旧石器時代から平安時代にあたる複合遺跡。現在ここには奈良時代の住居である萱(かや)ぶき家屋が復元されています。練馬区の史跡として文化財に登録されています。



茂呂遺跡

所 板橋区小茂根5-17

昭和26年、石器が発見され、旧石器時代の遺跡であることが明らかになりました。この辺りの集落跡地から出土したナイフ形石器は、「茂呂型ナイフ形石器」と称されています(現在は東京都の公園用地となっていますが、樹林保護のため立ち入ることはできません)。





野菜コインロッカーも充実している



直売所に並ぶとすぐに売り切れる桃



生育状況を確認する横山さん



最近人気の赤タマネギ



農の現場
都市農業の未来を探る

87

義父から受け取った
農のバトン

練馬区／横山さん

練

馬区谷原の交差点近く。住宅とアパートに挟まれた路地を抜けると、広大な畑と大きな空が現れる。23区内最大の農地面積を有し、「東京の畑」とも言われる練馬区。そんな練馬区を象徴するような広い畑で、農業を営むのは、横山さん。

横山さんは、23年間、電気メーカで営業職をしていたが、先代である義父が体調を崩したことをきっかけに就農。今年で9年目に突入した。力仕事は男手で、収穫や出荷作業は女手だと、家族4人で協力しながら、農地を守っている。義父は花のプロフェッショナルで、パンジーを中心に栽培していたが、ここ最近は定番の野菜を中心に育てている。夏は、トマト、ナス、ピーマン、インゲン、ゴーヤ、冬にはダイコン、ブロッコリー、キャベツ、ニンジンなど約40種類の作物を庭先やJAの直売所に出荷している。「最初にこの家で食べさせてもらった、採れたてのエダマメの美味しさには、感動したことを覚えているよ。スーパーで売って

いるものとは、全然違う」と横山さんは笑顔で話す。

また、横山さんは、練馬区で唯一、桃を栽培している。4本の木に約500個の桃がなる。今年は、7月5日～12日の8日間、JAの直売所・とれたて村石神井で販売された。この期間は、店内が桃の甘い香りで包まれ、毎年「いまか、いまか」と桃の販売を待つ来店者も多い。「かなり古い木なので、手入れは大変だが、義父から受け継いだ大切な木」と横山さんは話す。

「試して学ぶ」スタイルで、営農技術を身に付けてきた横山さん。しかし、道のりは決して楽な訳ではなかった。最初は、義父の背中を見て、真似をするように育てて、JAの営農相談員に相談しながら、知識を蓄えてきた。

就農当初、秋まきダイコンと春まきダイコンの違いを知らずに種をまいて、ほとんどのダイコンに水が入ったときは、たいそうショックを受けたという。「こんなにも繊細なのか」と、サラリーマン時代に扱ってきた機械と、生きている農作物の違いを肌で実感した瞬間でもあった。

「自分の成果が形になるのは本当に面白い」と、横山さんは農業の魅力を語る。「農地を守るのは、容易なことではないが、このまま地道に続けて、近所の人や地域の人に喜ばれるような野菜や花を作っていきたい」と話す横山さんの家の前の庭先販売所は、色とりどりの野菜が並び、今日も賑わいを見せている。

ガーデニング入門

77

組み合わせも大事

肥料を上手に使おう



写真はJ Aの店舗駐車場を写したものです。自動車を押しのけ、色とりどりの袋が組み分けられ、山積みされています。配達する農家ごとに

仕分けされた肥料袋です。作付け時期に間に合うように、お届けするものです。この情景は、J Aでしか見られない、夏と冬の風物詩です。



ひと昔前、稲わらや麦わら、収穫残などを積み込んで発酵させたもの、家畜の糞尿を加え発酵させたものなどが肥料でした。「自給肥料」です。造ること、その扱いに手間暇は掛りますが、農作物への養分供給と共に、土に有用な微生物を増やすなどの土壌改善効果を合わせ持つ優れた資材です。

み合わせて使うと、美味しいものを、何年にもわたって栽培できるとな畑に変身します。

「有機質資材」
「無機質資材」(化学肥料)で
養分を補う

「有機質肥料」と呼ばれるものは、油粕や魚粉、骨粉、家畜糞などです。天然の物を原料にしています。特別な化学的処理をしていません。肥効の遅速は種類と使い方異なります。収穫物の味に影響する肥料です。鶏糞の成分は、家畜糞では最も濃厚です。施用法を間違えると、根に障害を与えることがあります。元

肥として使用する場合、植え付けの1〜2週間前に、できるだけ細かく砕いて施肥してください。

施肥に際しては、肥料袋に記載された特徴、施用量を確認してください。肥料袋に表示されている数字(例7-8-9)は、その袋の重さに対して、チッソ成分が



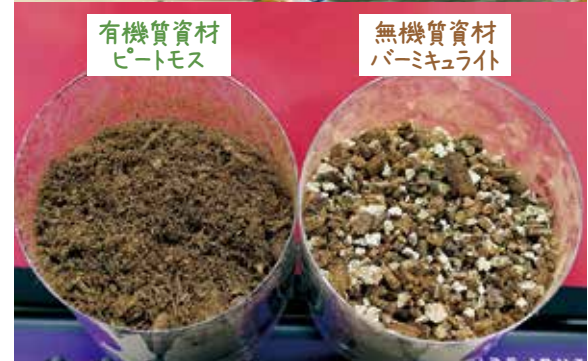
「無機質肥料(化学肥料)」は、鉱石を加工したもので、化学的に合成したものです。扱い易く、少量で優れた効き目があります。作物名が入った肥料は、生育に合わせた成分が配合されています。しかし、余分に施肥すると、茎葉だけが育ち、実付が悪くなったりすることがあります。

障害発生の原因ともなりま。計量し散布しましょう。写真のような、ペットボトル製計量カップとローレットを作っておくと、施用量を量ることや移し替えに便利です。

化学肥料の種類は多く、その性質・効果は千差万別です。

施用量ですが、基準以上に使う方が多いようです。料理の味は、レシピを守らないと整いません。施肥についても量を守らないと、濃度障害や、連作

「有機質資材」には緑肥、収穫残などを発酵させてつくる堆肥、バーク堆肥、ピートモス、稲わらなどがあります。土壌の構造や理化学性を改善する資材です。



刈り取った緑肥や雑草を利用するときは、成分の分解速度を調整するため、1〜2日間乾かし、生乾きの状態になったものをすき込んでください。ピートモスは、枯れた植物が長い期間堆積したもので



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。



タミンEが豊富です。肌の健康に良い栄養素がたっぷりです。今年の7月から8月は、梅雨も早めに明けて日照時間が多くなりました。かなり日焼けをしてしまった人も多かもしれません。サツマイモは日焼けしてしまつた肌にも良い効果がありそうです。

木枯らしが吹き、寒くなる日には、温かい焼き芋が恋しくなりますね。

お天気カレンダー
お芋掘り
気象予報士
(株式会社ハレックス)
檜山靖洋



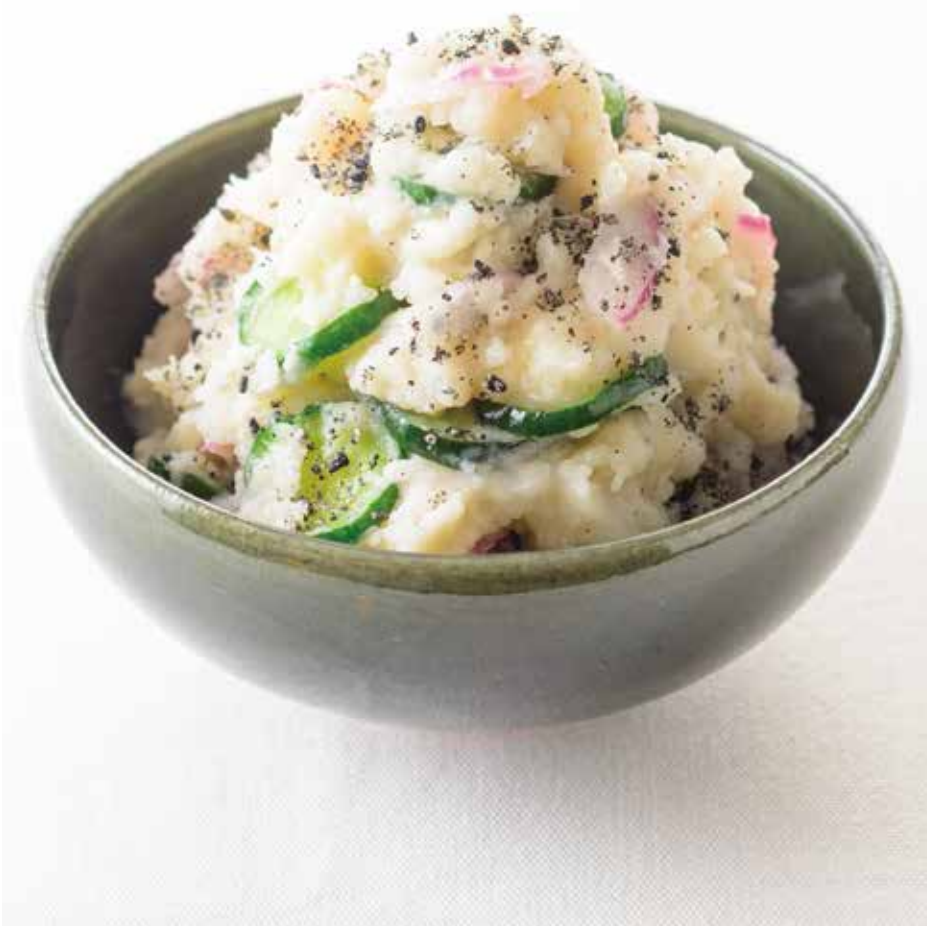
2 里芋ポテトサラダ

材料(作りやすい分量 3~4人分)

里芋……………4個(400g)
 じゃがいも……………1個(100g)
 紫玉ねぎ……………1/2個
 きゅうり……………1/2本
 塩……………小さじ1/4
 塩……………適量
 黒すりごま……………小さじ2
 A 酢……………大さじ2
 オリーブオイル……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々

作り方

- ①里芋とじゃがいもの皮をむき、それぞれ4~6等分に切る。里芋は塩(適量)を絡めてもみ洗いで水にさらす。じゃがいもも水にさらす。
- ②紫玉ねぎは縦半分に切ってから繊維と垂直向きに、ごく薄切りにしてボウルに入れ、Aを絡める。
- ③きゅうりは3mm幅の薄切りにして塩(小さじ1/4)で塩もみする。
- ④鍋に里芋とじゃがいものをいれて、かぶるくらいの水を注いで火にかける。沸騰したらフタをして弱火にし、柔らかくなるまで10分ほど茹でる。
- ⑤竹串がすっと入るくらい柔らかくなった後、湯をすべて捨てて火にかけて水分を飛ばし、マッシャーなどで荒く潰す。
- ⑥芋を②のボウルにいれてしっかりと混ぜる。
- ⑦粗熱が取れたら、きゅうりの水気を絞って混ぜる。
- ⑧器に盛って黒すりごまを振る。



1 かぼちゃと キムチのピリ辛煮

材料(作りやすい分量 3~4人分)

かぼちゃ……………300g
 キムチ……………100g
 豚こま切れ……………100g
 細ねぎ……………2本
 水……………適量
 ごま油……………小さじ2
 白すりごま……………小さじ2
 A 鶏ガラスープの素……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 一味唐辛子……………適宜

作り方

- ①かぼちゃは1cm厚さの小さな一口大に切る。キムチはざく切りにする(ハサミを使うと便利)。細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油をいれて火にかけ、豚肉とキムチをいれて肉の色が変わるまで炒める。
- ③かぼちゃを加えて馴染んだらひたひたになる程度の水(約250ml)を注ぎ、煮立ったら落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- ④Aを加え、再度落とし蓋をして5分ほど煮る。
- ⑤器に盛って、ごまとネギを散らす。

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。

JA東京あおばの直売所にもかぼちゃや里芋が出回る季節になりました。女性人気は高いけど、男性からは、おかずにならない・つまみにならない! というご意見も。甘みがあって、ほっくりしたかぼちゃは、ピリ辛に仕上げるとご飯もお酒も進みますよ! ポテサラも里芋で作れば、大人のおつまみにピッタリ。シンプルな味付けなので、色々なお酒に合います。秋の夜長はおうちごはん、ゆったり過ごしましょう!

こんにちは!
 きじまりゅうたです!



11月18日のJA東京あおば農業祭ステージに出演します!ぜひ会いに来てください

きじまりゅうた
 あおばの台所

Vol. 3
 かぼちゃ・里芋

KIJIMA RYUTAS RECIPES

手軽に健康 手指体操

複数の動きを同時に。
集中力アップ!

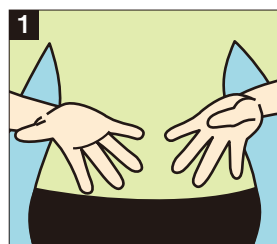
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

1、2、3と数えながら指を折り曲げる順番は、実は子どもの頃から変わらないものです。その順番をあえて変える、そんな指の体操をすることで脳に刺激を与え、集中力を鍛えます。二つ以上の動きを同時に行うと脳の働きが活性化するというわれ、集中力が増します。〇〇しながら△△する、というもお勧めです。右指と左指を別々に動かす、指を動かしながら歩く、散歩しながら人の名前を思い出すなど、ちょっとした工夫で普段の生活でも実践できそうです。

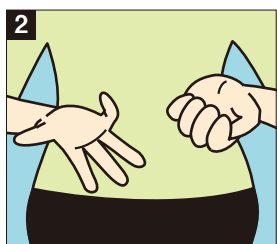
今回は指と声を同時に使う体操をご紹介します。バリエーションは無限にあります。秒針の動きに合わせた速さで行ってみてください。速ければ速いほど、脳に刺激が入り集中しますが、指の曲げ伸ばしの動きをおろそかにせず、しっかりと正確に動かすことを心掛けてください。

指を曲げながら、声に出して数えましょう

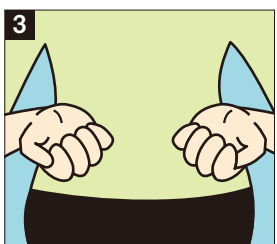
ステップ1



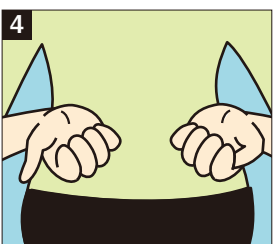
左手の親指から曲げます。続いて、人さし指、中指の順に隣の指を曲げていきます。



左手を小指まで曲げたら、右手は小指から曲げます。薬指、中指……と順に曲げていきます。



右手の親指まで曲げていきます。左手の親指は手の中で、右手の親指は手の外で握ります。



右手の親指から順に伸ばし、左手の親指まで伸ばします。逆からも同様に行ってみましょう。

ステップ2

ステップ1を発声しながら数えます。このとき、数に2種類の単位を付け、交互に数えます。例えば、1枚、2脚、3枚、4脚……、あるいは、1匹、2台、3匹、4台など。50まで数えてみましょう。

農林健保大会 JA東京あおば 野球部&ビーチボールバレー部 大躍進

野球部

JA東京あおば野球部は、5月中旬から始まった、農林健保第43回軟式野球大会(トーナメント方式)で、21チームが参加するなか、決勝大会に勝ち進み、見事3位になりました。初戦は、エースの活躍によりノーヒットノーラン。3回戦では、劇的な逆転サヨナラ勝ちなど、熱戦を繰り広げました。



ビーチボールバレー部

8月4日(土)に「出版健保すこやかプラザ」において、農林健保第13回ビーチボール大会が開催されました。23チーム、総勢121人が参加し、熱戦を繰り広げました。

JA東京あおばは、男子Aチームが準優勝、女子Gチームが準優勝と、男女ベテラン職員のチームがダブル準優勝を収めました。来年は優勝を目指し頑張っています!



笑りの秋に感謝

EVENTS

2018
October

10



20土 第47回
21日 板橋区民まつり
時間 20日 11:30~18:30
21日 9:00~16:30
会場 板橋区立グリーンホール前道路及び周辺
主催 板橋区・板橋観光協会

21日 練馬産業見本市
時間 10:00~16:00
会場 としまえん
主催 練馬区

27土 秋の感謝セール
28日 時間 10:00~17:00
会場 ふれあいの里

とれたて村感謝祭
時間 9:00~16:30
会場 とれたて村石神井

秋夏祭
時間 10:00~15:00
会場 板橋支店

28日 練馬をキラッと
野菜販売
時間 9:00~12:00
会場 光が丘夏の雲公園
主催 練馬をキラッと実行委員会

2018
November

11



2金 第47回
3土 東京都農業祭
時間 2日 10:00~16:00
3日 9:00~15:00
会場 明治神宮 宝物殿前広場

10土 こぐれ村
11日 秋の収穫祭
時間 10:00~16:00
会場 こぐれ村

第41回
板橋農業まつり
時間 10日 11:30~16:00
11日 10:00~15:30
会場 板橋区赤塚体育館 通り周辺
主催 板橋区

17土 第21回
18日 JA東京あおば
農業祭
時間 10:00~16:00
会場 都立光が丘公園 けやき広場

24土 ねりマルシェ
時間 10:00~15:00
会場 平成つつじ公園

練馬区主催の「世界都市農業サミット・プレイベント」も23(祝)~25日(日)で開催されます。

2018
December

12



2日 第12回 練馬大根
引っこ抜き競技大会
時間 9:30~
会場 練馬区内園場

5水 シクラメンと
9日 冬の華セール
時間 10:00~17:00
会場 ふれあいの里

7金 とれたて村5周年
9日 感謝祭
時間 9:00~16:30
会場 とれたて村石神井

11火 JA東京アグリパークイベント
15土 時間 11:00~18:30
会場 JA東京アグリパーク

22土 年末花・
30日 野菜即売会
時間 10:00~17:00
※26日(水) 臨時営業
会場 こぐれ村

26水 とれたて村歳末感謝祭
30日 時間 9:00~16:30
会場 とれたて村石神井

歳末感謝セール
時間 10:00~17:00
会場 ふれあいの里

▶ 詳細はJA東京あおばHPイベント情報で! <http://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>

第12回 練馬大根引っこ抜き競技大会

「練馬と言えば、練馬大根」と言われるくらい全国的にも知名度の高い練馬大根。

今年も、練馬区とJAが共催で、「第12回 練馬大根引っこ抜き競技大会」を開催します。当日は、温かい「すずしろ汁」もご用意しておりますので、皆さまのご参加お待ちしております。

10月22日(月) 募集開始!

応募方法

- ①練馬区報(10/21刊)
- ②JA東京あおばHPを
ご覧ください

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

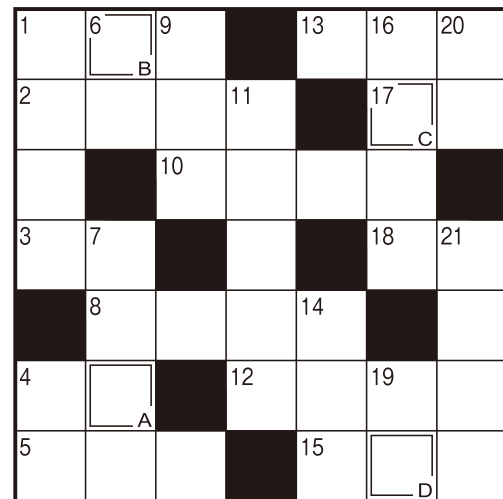


クロスワードパズルに答えて プレゼントを当てよう!

出題：ニコリ

PRESENT 応募締め切り》》11月30日(金) 必着

① 二重マスの文字をA～D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



タテのカギ

- 1 電流を流したり切ったりする装置
- 4 深谷、下仁田、九条といえば
- 6 膝より下、くるぶしより上
- 7 野山を耕して田畑にすること
- 9 鉄棒や跳び箱を使って行う____体操
- 11 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
- 14 体の90%以上が水分だという、水にすむ生き物
- 16 年下の女きょうだい
- 19 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
- 20 あ、おいしそう。ひと____ちょうだい!
- 21 カイコの繭から作ります

ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 米の収穫作業の一つ
- 3 エレベーターの表示では「B」
- 4 よく飼われているペットなんだニャ
- 5 石原裕次郎と牧村句子のデュエット曲「____の恋の物語」
- 8 ____足りて礼節を知る
- 10 和風の携帯入れ。黄門様のドラマでおなじみです
- 12 恋愛運や金運などを見てもらいます
- 13 カラオケ店で離さない人もいます
- 15 招く人がホストなら、招かれる人は
- 17 月の模様はウサギがこれをついているように見えるとか
- 18 佐渡島に保護センターがある鳥

✓ 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
志村みの早生大根ドレッシング3本

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

別冊広報誌「あおば」 第1回組合員座談会 意見集約について

JA東京あおばは、5月7日～6月14日に全15支店で第1回組合員座談会を開催し、延べ224人の組合員の皆さまにご参加いただきました。その中でお預かりしたご意見・ご要望を別冊広報誌「あおば」として冊子にまとめたので、ぜひご覧ください。

表紙の写真 | 練馬の
漆原さん家の 栗



いただいた栗で、さっそく栗ご飯を作りました。少し栗が柔らかくなってしまいましたが、サンマの塩焼きと一緒に秋のご馳走をいただきました。少し先の話ですが、「勝ち栗」と呼ばれる縁起ものの栗で、おせち料理を華やかにする「栗きんとん」を作るのも、楽しみです。

前号の
答え A B C D E
ナ ツ マ ツ リ



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

小4の孫娘の塾の算数の問題、サイコロ5個が立体に積んであり難い。お手上げのバババ(私)。父(90歳)に電話で言うと、立体を作り問題を解き、ビックリ!! from.N.Tさん
〒中村橋支店

夏休みに入って、毎週末、としまえんで花火が見られ、我が家は家の窓から見えるので、すごく得した気分です。毎週楽しみました。 from.くまにゃんさん
〒高松支店

ボケ防止
孫と一緒に
「あおば」読み
from.N.Kさん
〒田柄支店

この暑さ
野菜を食べて
頑張ろう
from.A.Tさん
〒こぐれ村

7/18 赤塚支店で農家の方が、ゴーヤを使った試食会で何種類も食べさせてくれました。今は亡き母を思いだし、温かい気持ちになりました。とても良いイベントですね。ありがとうございます。 from.ゆうりんさん
〒赤塚支店

ロールキャベツ、ギョウザ、大好きです。 from.I.Kさん
〒東大泉支店

毎回、料理の紹介楽しみです。今回のズッキーニチャンプルー挑戦してみたいです。 from.T.Iさん
〒西大泉支店

8月に東京に引っ越してきました。想像していたよりも、自然が多く、道端の野菜直売所にびっくりです! from.N.Nさん
〒石神井支店

ふれあいの里は、野菜やお花の種類が豊富なので、土日の朝一番で買いに行きます。新鮮でうれしい! from.こんこんさん
〒ふれあいの里

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

今年の夏は酷暑と呼ばれ、東京も40度を超えるなど記録的な暑さとなりました。夏バテや熱中症に関するニュースが絶えず、厳しい残暑が続きましたが、

季節はようやく実りの秋を迎えます。

秋といえば、食欲の秋。多くの農産物が旬を迎える秋に、人間は本来の食欲に回復し、夏に弱った体調を整えると言われています。旬の食材を意識的に摂り、疲れた身体を癒しましょう!

本誌でもご紹介の通り、JA東京あおばでは今年も農業祭を開催します。新鮮な農産物の販売やご家族で楽しめるイベントもご用意していますので、ぜひご来場ください。

(広報委員・西)