

あおば

No. 88
Spring 2019

特集

平成31年度
新入職員紹介

大好評



きじまりゅうた
あおばの台所



01 NEWS

平成30年度 JA東京あおば 教育文化活動セミナー

JA東京あおばは2月22日（金）、教育文化活動セミナーを開きました。JA役員、青壮年部員、女性部員を含む約330人が参加しました。同JAで教育文化活動セミナーの開催は今年で5回目となります。

社会福祉法人松本ハイランドの高山さんが「組合員が動き回るJAづくりの大切なこと」と題し、講演しました。講演では、「組合員である農家が地道にやっていたことが語られないことで、価値を見失っている。紡いで

きた価値を高めることが必要である」と話しました。

また、ファシリテーションを用いた会議手法にも触れ、「従来の参加型の会議ではなく、意見が行き交う双方向の会議を行うことで、語られてこなかった意見や言葉を集めることが出来る。組合員が会議に『参加している』意識を高めることが必要」などと話しました。

参加者は、「組合員さんとの接点はあるが、普段苦労されていることや、価値のある話を聞く機会が少ない。普段の接し方や会議の方法をもう一度見直し、行動を変えていきたい」と語りました。

JA東京あおばでは昨年度2回、組合員との座談会を開催しており、話し合いの場を設けています。組合員が積極的にJAへ参加できる機会環境を作り続けるとともに、意見を募るだけでなく双方の合意形成が図れる会議体の実現を目指します。

02 NEWS

「家の光」記事活用体験発表最優秀賞受賞 板橋地区女性部 田中さん



2月4日（月）に中野サンプラザで開催された、第35回東京都家の光大会で、板橋地区女性部の田中さんが「ゴーヤが守る 緑の地球と子供の命」を発表しました。田中さんは「家の光」の記事を活用し、ゴーヤ苗の栽培や配布、料理教室の開催を通して、地域の皆様に緑化の推進等を行いました。また、ゴーヤ苗はペットボトルキャップと引き換えに配布し、集めたキャップを世界の子供たちのワクチン用に提供しました。赤塚支店や板橋地区アグリセンターと共に活動を行った様子を堂々と発表し、見事最優秀賞を受賞。来月2月に福岡県で行われる、第62回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会へ出場します。

03 NEWS

各地区果樹部会の剪定講習会

2月上旬～中旬、ブドウ、ブルーベリー、カキ、それぞれの部会で剪定講習会を開催しました。

2月頃に剪定する果樹がほとんどで、城北ぶどう研究会、ブルーベリー研究会、果樹組織協議会と各地区生産者の圃場で行いました。ブドウ、カキの剪定は講師として中央農業改良普及センターの方々、ブルーベ

リーの剪定は講師として東京農業大学グリーンアカデミーの方を招き、技術向上や知識を深めました。剪定は、実の付きが良くなる収穫に直結する重要な作業です。果樹生産者のみでなく、果樹に興味のある組合員は気軽に体験や講習ができる環境を整えています。今後も果樹組織協議会を中心に果

樹栽培に力を入れていきながら、様々な講習会を行っていきます。



04 NEWS

第68回 関東東海 花の展覧会



2月1日（金）～3日（日）まで、池袋サンシャインシティ文化会館で「第68回関東東海花の展覧会」が開催されました。今年は、特別展示として「日々の暮らしに彩りを」をテーマに、今年度展覧会の事務局を務める埼玉県が、盆栽の産地の特徴を生かして庭や茶室、池などを設け、会場内に鯉を泳がせるなど、県内の特色を活かした展示を行い、会場を盛り

り上げました。品評会には東京都だけで219点、全体で1766点の出品があり、管内からは5人が入賞しました。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6団体が主催する国内最大級の花のイベントです。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もあり、来場者を楽しませました。

JA東京あおば管内の入賞者一覧（敬称略）

賞	特別賞	部門	種類名	品種名	氏名	地区
金	日本花き卸売市場協会会長賞	一般鉢物	プリムラ・マラコイデス	うぐいす	小川さん	大泉
銀	JFTD 会長賞	一般鉢物	プリムラ・オプユニカ	プリノ	田中さん	大泉
銀		観葉植物	多肉植物	アレシ	高橋さん	大泉
銅		花 苗	プリムラ・ボリアンサ	セブンティシリーズ	高橋さん	大泉
銅		一般鉢物	プリムラ・マラコイデス		水橋さん	練馬
銅		一般鉢物	マーガレット	ディジーイエロー	小川さん	大泉

06 NEWS

小麦作付収穫体験 麦踏み



2月2日（土）、練馬区とJA東京あおばは、練馬区高松の圃場で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、参加者19名が並んで一斉に麦を踏みました。麦踏みは、根の成長や増加を促進させるために行います。少しずつ横にずれながら、麦を踏んでいくという重労働です。参加者は「自分たちがまいた小麦が、おいしいうどんになるのが今から楽しみ」と笑顔で話していました。

05 NEWS

練馬こぶしハーフマラソンで すずしろ汁ふるまう



3月24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2019」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。

会員50名が、前日から準備をし、地場産のダイコン、ニンジン、サトイモ、長ネギなどをふんだんに使用し、走り終えたランナー約5400名に提供しました。

07 NEWS

東京協同サービス株式会社 春の謝恩観劇会

2月15日（金）東京協同サービス株式会社春の謝恩観劇会を開催しました。

日頃の感謝を込めて中央区日本橋の「明治座」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式会社では役員が一丸となって、賃貸物件管理・不動産売買仲介業務・資産管理・税金対策・相続のご相談など、組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう努めてまいります。今後もご愛



顧くださいますよう、よろしくお願い致します。

農の現場
都市農業の未来を探る

89

丁寧な仕事 受け継がれる都市農業



住宅街に囲まれている畑



練馬大根は白くて長い



丁寧に作業する宮本さん



美しい甘とう美人

練馬区／宮本さん

穏

やかな冬晴れの日。太陽の光を受け、軒下で一斉に干された真っ白な練馬大根が光り輝いている。「この干し方は『たち編み』と呼ばれ、紐に練馬大根を編み込んでいく方法で、たくあんを作るための伝統的な干し方だよ」と教えてくれたのは、宮本さん。

干されている練馬大根は600本。2週間ほど干した後、たくさん漬けになる。「かつては、練馬区内でよく見られた光景なんだけどね。今は珍しいでしょう」と宮本さんは話す。

宮本さんは、大学卒業後、5年間自動車販売の仕事に就いた後、300年続く農家の跡を継ぎ、今年で就農して35年になる。就農した当初は、練馬区内でブドウ栽培が盛んに行われており、宮本家でもブドウを栽培していた。「当時は、2、3人の仲間みんなで勉強しながらブドウを栽培していたな。懐かしいな」と笑顔で話す。しかし、20年経過したところで、

ブドウの木の体力が落ちてきたことや周辺に住宅街が増えてきたこと、また、消費者に直接販売できる農産物販売所ができたことがきっかけとなり、野菜類の栽培に転換。

現在は、夏はエダマメ、トマト、ナス、冬はキャベツやダイコン等、多品目を栽培している。収穫した野菜は、JAの農産物販売所、近隣のスーパー、マルシェなどで販売している。

この日、宮本さんは農産物販売所でも人気の「甘とう美人」を収穫。シシトウより大きく肉厚で、美味しいと好評だ。「農業というのは難しいね。今年は暖かい日もあったから、育たない野菜もあったな」とひょうひょうと話す口ぶりとは裏腹に、その作業する手つきはとても丁寧で、畑も整理整頓が行き届いている。

「いつまで続けられるかは、わからないけれど、現状を維持しながらこれまで通りこの場所で農業を続けていきたい」と話す宮本さんの畑には、今日も心地よい風が吹き抜ける。

知
つ
て
る
!?



元号よもやま話

「平成」もいよいよ終わり。次の元号への期待も高まるこの頃です。
ところで元号についてからある？ どうやって決めてきたの？
日本人なら知っておきたい、元号を巡るミニ知識をご紹介します！

三、

日本初の元号は「大化」

日本で最初の元号は、中大兄皇子が蘇我入鹿を討った乙巳（いつし）の変の後、人心を一新するため「元号を「大化」とし、大化の改新が進められました。それ以降、平成まで247の元号が定められています。



二、元号を使う前は どうしていた？

元号導入以前の日本では、人々は年を言い表すには干支（えと）を使いました。でも干支は60年、12支だけだと12年で一巡りします。戊（いぬ）年といつても去年？ 13年前？ これは公文書など記すには不便。ただし庶民の間では江戸時代まで干支の方が一般的でした。



一、元号制度は 中国から伝わった

元号は紀元前115年ころ、前漢の武帝が自分の治世を「建元」と名付けたのが始まりです。日本へは西暦600年前後に中国のさまざまな文化や制度と共に伝わってきました。朝鮮半島やベトナムでも取り入れましたが、今も元号を使うのは日本だけです。



四、期間が一番短い元号は2カ月強！

江戸時代まで、元号は災害、遷都、戦乱、祥瑞（しやうずい）などさまざまな理由で改元されました。一番短いのは、2カ月14日間の「暦仁」、次は3カ月と15日間の「天平感宝」。最も長いのは天皇の即位から薨去（こうきょ）まで続いた「昭和」の62年13日間です。

六、

鳥やカメ、温泉から 名付けた元号

古代にはシンプルな元号もたくさんありました。「白雉（はくち）は白いキジ」、「霊亀（れいき）は不思議な模様のカメが献上されたのがきっかけ。」「和銅（わどう）は秩父で発見された自然銅で、日本初の貨幣、和同開珎（わどうかいじん）を造った年だから。また「養老（ようろう）は天皇の行幸先で温泉（温泉）が見つかったことから名付けられました。



五、使う文字は 中国の古典から

平安時代以降の日本の元号は全て『書経』『易経』『文選』『後漢書』など中国の古典が出典。元。「平成」は『史記』と『書経』にある文字です。江戸時代末期までは漢文の専門家である文章博士（もんじょうはかせ）が候補を出して天皇が承認、今は学識経験者の案を内閣で検討します。

七、

2種類の元号を 使った時代

同時に2人の天皇が並立した南北朝時代、元号も2種類ありました。1331年から1392年までのことです。南朝が「元弘」のときに北朝は「正慶（しょうぎよう）」、「弘和」のときは「永徳」という具合。内戦状態の国内で南北朝どちら側に付いていたかは、使った元号で明らかです。



八、

ハレー彗星（すいせい）や 大地震で改元！

平安時代の「天養」が、わずか1年4カ月強で「久安」になったのは、ハレー彗星が出現したからです。江戸時代の「元禄」は大地震や大火事が続いて「宝永」に。ところが3年後には富士山大噴火が起きてしまいました。



九、

なぜ一世一元になった？

元号が一世一元（1人の天皇在位中は1元号）になったのは明治時代からです。以前のように頻繁に変えるのはやめるべきと考え、中国の明時代の制度を取り入れたのです。そのときから庶民にも元号が浸透。同時に導入された太陽暦（西暦）と両方を使うようになりました。

きじまりゅうた あおばの台所

Vol.
5
新じゃがいも



皮ごと味わう 新じゃがいも

今回は、春の旬の野菜、「新じゃがいも」を使ったレシピをご紹介します。
皮が薄くて柔らかいのが特徴です。色々なお料理に使えますが、おすすめの2品をご紹介します。是非、地元野菜の新鮮なものを使ってお試しください。

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ー」、「あさイチ」、「きょうの料理」など多数メディアに出演中。

1 新じゃがのオ イスター肉じゃが

材料(2人分)

新じゃがいも……中3～4個(300g)
豚肩ロース(とんかつ用)……2枚(300g)
玉ねぎ……………1/2個
細ねぎ……………3本
水……………200ml
ごま油……………大さじ1/2
A
オイスターソース…大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

作り方

- ①じゃがいもを皮ごとよく洗い、4～8等分に切ってサッと洗い水気を切る。
- ②フライパンに油をいれてじゃがいもをいれ、中火にかける。全体にごま油が絡んだら蓋をして、時々上下を変えながら5～6分蒸し焼きにする。
- ③玉ねぎは繊維と平行に1cm幅に切る。細ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ④じゃがいもに火が通ったら取り出す。
- ⑤空いたフライパンで玉ねぎを3分ほど炒めて、肉をいれ、表面の色が変わったら水を注ぐ。
- ⑥煮立ったらAを加えて蓋をして5分ほど煮る。
- ⑦じゃがいもを加え、汁気が少なくなるまで5分ほど煮詰め、ネギを散らす。



2 新じゃがといんげんの 胡麻よごし

材料(2人分)

新じゃがいも……中3～4個(300g)
いんげん……………6本
A
黒すりごま……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- ①じゃがいもを皮ごとよく洗い、鍋に入れてかぶるくらいの水を注いで火にかける。煮立ったら弱火にして蓋をして10～15分ほど茹でる。
- ②竹串がすっと刺さったらいんげんをいれて30秒ほど茹でてザルに上げる。
- ③じゃがいもは皮をむいて4～8等分に切り、いんげんは4cm長さに切る。
- ④ボウルにAを混ぜ、③を入れてざっくりと混ぜる。



手軽に健康 手指体操

座って全身運動その1
手足20本の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

いよいよ農作業が本格的に始まります。とはいえ春先は寒い日と暖かい日が交互に訪れ、体調を崩しやすい季節でもあります。今回ご紹介する体操は、座ったままで行えるグーとパーだけを使ったシンプルなもの。手足同時に動かすことがポイントです。

夜、手先や足先が冷たくて寝付けないとき、あるいは朝起き抜けに体が動かないときなどに行うのがお勧めです。運動量は少なくとも、血行促進に効果があります。脳梗塞や心筋梗塞の予防にも役立ちます。

慣れてきたら右半身と左半身の使い分けをするなど応用してみましょう。スピードを変えたり、「グー、パー」と声に出したり、立ってやってみたりと自由自在にアレンジが可能です。シンプルな動きだからこそ、飽きずに続けられる体操でもあります。

ステップ1 手足同時にグーパー



椅子に座り、両手と両足同時にグーにします。手の親指は内側に握り込み、足は床から爪先を上げて指を丸めます。



両手と両足を同時にパーにします。このとき、爪先は床に着け、指をリラックスさせます。このグーパー体操を1分間、秒針の速さで交互に繰り返します。

ステップ2 右半身と左半身で交互にグーパー

右半身と左半身で交互にグーパー

3 右手と右足をグーに、左手と左足をパーにします。

4 右手と右足をパーに、左手と左足をグーにします。ステップ1と同じ速さで繰り返します。

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

深沢綜合法律事務所
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

深沢綜合法律事務所
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

深沢綜合法律事務所
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

深沢綜合法律事務所
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

春はイベント盛りだくさん

EVENTS

2019 April

4

19金 ファーマーズショップ「にりん草」
20土 新店舗オープニングセール



時間 ●10:00～17:00
会場 ファーマーズショップ「にりん草」

20土 春の植木市
21日 時間 ●9:00～17:00
会場 高島平緑地噴水公園

26金 夏野菜苗即売会
30火祝 時間 ●10:00～17:00
会場 総合園芸センターふれあいの里

27土 夏野菜苗・花・植木・野菜の即売会
28日 時間 ●10:00～16:00
会場 こぐれ村

29月祝 野菜苗の即売会
時間 ●8:00～12:00
会場 とれたて村石神井

2019 May

5

8水 母の日応援セール
12日 時間 ●10:00～17:00
会場 総合園芸センターふれあいの里

10金 春の植木市
12日 時間 ●9:00～17:00
会場 高島平緑地噴水公園

15水 第22回 JA東京あおば農業祭 皐月展示共進会
19日 時間 ●10:00～17:00
会場 総合園芸センターふれあいの里

20月 さつきフェスティバル
24金 時間 ●9:00～17:00
会場 板橋区役所本庁舎北館

25土 花・植木・野菜・赤飯の即売会
26日 時間 ●10:00～16:00
会場 こぐれ村

2019 June

6

8土 とれたて村感謝祭
9日 時間 ●9:00～15:30
会場 とれたて村石神井

14金 すず夏ちゃんまつり
16日 時間 ●9:00～15:00
会場 板橋地区アグリセンター

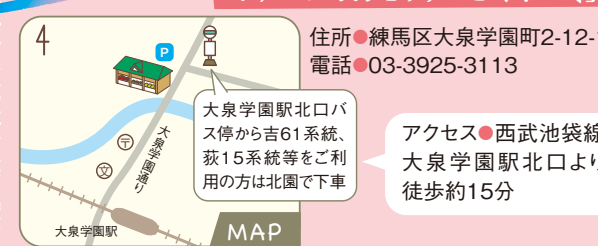
22土 お客様が選ぶ夏の農産物品評会
23日 時間 ●10:00～17:00
会場 総合園芸センターふれあいの里



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

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

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)



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

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)

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水川台駅2番出口より徒歩約5分

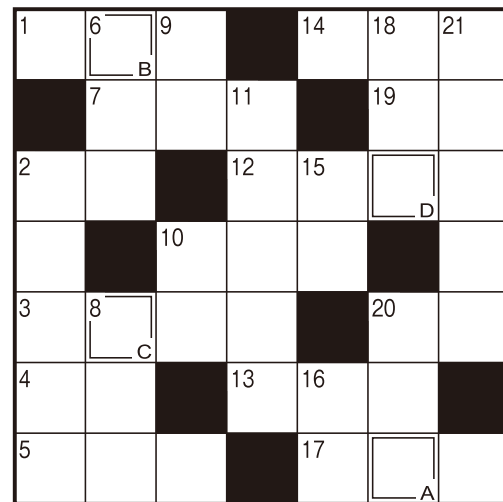


クロスワードパズルに答えて プレゼントを当てよう!

出題：ニコリ

PRESENT 応募締め切り》》5月31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

- 2 お酒にのまれている人
- 6 先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- 8 眼鏡のフレームにはめす
- 9 両手と両足のこと
- 10 彼は質問に——なく答えた
- 11 首の前部にある出っ張り
- 15 牧場の周りによく立てられています
- 16 踏むことでよく育つ穀物
- 18 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- 20 阿寒湖の物は特別天然記念物
- 21 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ

- 1 春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- 2 和・——中の料理が味わえるレストラン
- 3 絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- 4 開店祝いに胡蝶(こちょう)——を贈った
- 5 水が湧き出てくる所
- 7 奈良県の桜の名所
- 10 あまり飾り気がありません
- 12 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- 13 火のない所に——は立たぬ
- 14 米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- 17 「!」は感嘆符、「?」は——符
- 19 はさみを振りつつ横歩き
- 20 一、十、百、千、——

✓ 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
エコープ銘茶セット

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

4/19(金)10時より
にりん草
リニューアル
オープン



新住所:板橋区高島平3-12-21
TEL:03-3975-2189
営業時間:10:00~17:00

表紙の写真

石神井の
本橋さん家の

タラの芽



広報誌「あおば」88号の表紙はタラの芽です。タラの芽は、タラノキの新芽のことで、日本では、薬用、食用に古くから食べられてきました。ほろ苦さが春の息吹を感じる食材ですね。

前号の
答え

A B C D E
コ マ マ ワ シ



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

いちご狩り
写真撮るより
食べ急ぐ

from.C.Oさん
〒 石神井支店

地元密着型のJAであってほしい
新鮮な野菜を提供していただき
感謝しています。

from.M.Sさん
〒 中村橋支店

ひっこ抜き
大根かつぐ笑顔の子
未来の日本
希望あり

from.Y.Kさん
〒 中村橋支店

定期貯金の野菜・花鉢などの
プレゼントうれしいです。

from.M.Sさん
〒 練馬春日町支店

大根ドレッシングを使ってい
ますがとても美味しいです。

from.M.Iさん
〒 赤塚支店

毎日の生活に欠かせない食
をこれからも守り発展させて
下さい。

from.K.Oさん
〒 桜台支店

おつれて
日の出をまつや
道の霜

from.K.Oさん
〒 東大泉支店

本当に野菜がおいしいです。
これからも地元の野菜の事
を知りたいので楽しみにして
います。

from.M.Yさん
〒 大泉支店

2才のこども(男)が食べるのが
大好き!
野菜や納豆が好きなので、「た
くあんと納豆のろぼろ炒め」を
早速作ったら、喜んで食べてい
ました!
貯金デーで頂いた大根を使っ
て練馬スパゲティも作ろうと思
います。

from.A.Iさん
〒 平和台支店

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

待ちに待った春が来ました。今年に入り、雨が非常に少なく乾燥した日々が続くことが多くありました。水を好む農産物には厳しい環境が続く、農家の方も

苦勞をした時期になったと思います。世間では風邪やインフルエンザが流行し、仕事を休むことになってしまった方もいらっしゃると思います。ぜひ力を付けるためにも近くのJA直売所に足を運び、新鮮で栄養満点の農産物を食べて活力

を付け、心も体もお腹いっぱいにして下さい。

また、4月から各地区でイベントも始まり賑やかになりますので、皆様満足してもらえ準備をしていますのでご期待下さい。(広報委員・松下)