

あおば

No. 93
Summer 2020

特集

● 第23回通常総代会

● 第8次中期経営計画 進捗報告について

● 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

<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>



「第23回」通常総代会開催



6月29日(月)午後2時から、JA東京あおば石神井支店3階大会議室にて、第23回通常総代会を開催いたしました。

久保秀一副組合長が開会を宣言した後、酒井利博組合長が挨拶しました。続いて、議長に選任された大泉地区の関口氏が挨拶し、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31年度(令和元年度)事業報告、令和2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。

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23回 | 通常総代会 | 報告決議事項(概要)

損益の状況について

事業総利益	▶ 53億2,814万円
事業管理費	▶ 43億5,637万円
事業利益	▶ 9億7,177万円
税引前当期利益	▶ 12億2,768万円
当期剰余金	▶ 10億2,600万円

報告事項

- ▶ 第23期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について
- ▶ 第8次中期経営計画(農業振興計画含む)一令和元年度～令和3年度「未来へ続く都市農業の確立」「自己改革の実践とさらなる健全経営の構築」の進捗報告について

事業報告について

貯金残高	▶ 5,124億5,353万円
貸出金残高	▶ 1,455億9,401万円
長期共済保有高	▶ 7,552億9,098万円
購買品供給高	▶ 3億3,361万円
販売品取扱高	▶ 5億1,542万円
利用事業(セレモニ)取扱高	▶ 1億5,217万円
旅行事業取扱高	▶ 7,039万円

決議事項

- 第1号議案
▶ 平成31年度(令和元年度)事業報告及び第23期剰余金処分案の承認について
- 第2号議案
▶ 令和2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
▶ 定款附属書総代選挙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
▶ 信用事業規程の一部変更について
- 第7号議案
▶ 令和2年度理事及び監事の報酬等の額の決定について

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 ▶ 16.86%

組合員の状況について

正組合員数	▶ 2,650人(うち女性 673人)
准組合員数	▶ 27,093人

令和2年度 事業計画 経営管理方針「財務基盤強化」

1 収支構造改革取組方針

JA東京あおばは、組合員のために総合事業体としての機能を発揮し、「何かあったらすぐJA」と頼りにされるJAをめざします。そのためには、農林中央金庫が示す奨励金水準等が段階的な見直しがおこなわれる期間中(令和2年度～令和4年度末まで)に、持続可能なJA経営基盤の確立・強化に向けた収支構造改革が必須です。そこで、持続可能なJA経営基盤の確立・強化に向けて、①経費削減・②収入増加・③業務改善に取り組み、収支構造改革を図ります。

店舗統廃合
事業の見直し

既存事業の
強化・見直し

組合員との関係強化
人財育成



2 収支構造改革重点取組事項 9項目

- 第2期支店再編計画の策定
- 地域振興事業戦略構築
- 信用事業 融資伸長
- 審査態勢の見直し
- 渉外のあり方について(くらしの相談・共済LAを含む)
- 東京協同サービス(株)との事業連携のあり方について
- 業務コストの見直し
- 人財育成・働き方改革
- 業務量調査結果の課題解消に向けて

JA東京あおばのご案内を映像でご覧ください。

組合員並びに地域の皆さまに更なるご理解をいただけるよう事業活動や経営概況がわかる映像をYouTubeで公開しております。

※本誌のQRコードより接続する際の通信料等はお客様のご負担となります。あらかじめご了承ください。

URL ▶ <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/movie/>



第 8 次中期経営計画 進捗報告書 ― 令和元年度期末 ―

				令和元年度上半期（進捗）			令和元年度期末（進捗）		
方針	計画	重点施策	目標項目	令和元年度計画	評価	実績（9／30現在）	評価	実績（3／31現在）	実施部署
未来へ続く都市農業の確立	農業振興計画	(1)都市農業・都市農地にかかる諸制度の周知徹底と特定生産緑地の指定促進	3か年行動計画	生産緑地所有者全戸訪問	進行中	9戸訪問	進行中	16戸訪問	地域振興部 農業振興課
				制度説明会 4回開催	実施	7回開催	実施	8回開催	
		(2)農地の実態把握と未利用農地の有効活用提案に取り組みます。	農地の実態把握 有効活用提案	管内全農地調査・マップ作成・制度の周知徹底	進行中	今年度、特定生産緑地申請受付後、調査を開始予定	進行中	行政と協定書締結に向けて調整中	地域振興部 農業振興課
				提案10件以上／各年度	進行中	3件	進行中	4件	
		(3)都市農業の振興を目的に創設した「都市農業振興積立金」の有効活用	都市農業振興積立金活用計画 有効活用提案	協議・検討・モデルケース	進行中	大嘗祭で活用予定	実施	大嘗祭で活用	地域振興部 農業振興課
				3件以上活用／各年度	未実施	0件	進行中	0件	
		(4)農業者の所得増大に資するため、生産効率化の提案ならびに肥料・農薬等の価格引下げに取り組みます。	3か年行動計画	肥料・農薬等生産資材の50品目以上の価格低減／各年度	進行中	12品目	進行中	14品目	地域振興部 農業振興課
		(5)生産者と消費者との懸け橋となるべく、魅力ある直売所づくりに取り組みます	来店者数・客単価	（平成31年3月末比） 10%以上／各年度	進行中	平成31年3月末比51.4%	進行中	平成31年3月末比102%	地域振興部 農業振興課
			各直売所、総合収支マイナスの解消目標の設定	（平成31年3月末比） 3年後10%解消	未実施	平成31年3月末比0%解消	進行中	平成31年3月末比4%解消	
			提携JA等の農産物取り扱い増による商品の充実	（平成31年3月末比） 10商品以上／各年度	進行中	平成31年3月末比1商品	進行中	平成31年3月末比36商品	
		(6)直売所に出荷できない生産者を中心に、集荷体制を充実させます。	集荷体制の充実	集荷体制の構築	進行中	検討中	進行中	販売事業戦略案のなかで検討中	地域振興部 農業振興課
			集荷体制充実による農産物の充実	（平成31年3月末比）10%増	進行中	平成31年3月末比0%増	未実施	集荷体制構築後実施予定	
			同上による直売所売上高	（平成31年3月末比）5%以上	進行中	平成31年3月末比0%以上	未実施	集荷体制構築後実施予定	
		(7)農業者の所得増大、農畜産物に対する付加価値の増大のため、PB商品の開発に取り組みます。	PB商品開発	2件以上／各年度	進行中	0件	進行中	2件	地域振興部 農業振興課
			PB商品開発に伴う農産物生産品目の拡大	2品目以上／各年度	進行中	0品目	未実施	PB商品開発と生産品目拡大に向けて検討中	
		(8)農畜産物に対する付加価値の増大のため、江戸東京野菜の普及・推進に取り組みます。	新たな販路の確保	2件以上／各年度	進行中	0件	未実施	販路拡大に向けて引き続き検討	地域振興部 農業振興課
			江戸東京野菜部会（仮称）組織化の検討	協議2回開催	進行中	0回開催	未実施	練馬大根について組織化を検討	
		(9)学校給食について、東京都食育推進計画に定める『生産者との交流体験と学校給食への都内産食材の供給促進』に基づき、引き続き関係機関と連携して取り組みます。	学校給食への食材提供	3回以上／各年度	実施	13回	実施	22回	地域振興部 農業振興課
			行政・生産者との協議	4回以上／各年度	進行中	1回	実施	4回	
			出荷協力体制の構築	組合員の取扱い実態把握	進行中	毎年JA東京中央会に学校給食の取組状況を報告しているが具体的な数量までは把握していない	進行中	毎年JA東京中央会に学校給食の取組状況を報告しているが具体的な数量までは把握していない	
			JAのない行政区への提供	20校以上／各年度	実施	52校	実施	67校	
		(10)地域の特性を活かしたマルシェ等の開催を後援します。	マルシェ参加計画	15回以上	進行中	6回	実施	10回	地域振興部 農業振興課
			地域情報誌等での発信	地域情報誌・J：COM など	進行中	練馬区広聴広報課、J：COM等と連携して発信している	進行中	練馬区広聴広報課、J：COM等と連携して発信している	
		(11)安全・安心な東京野菜普及のため、トレーサビリティ（生産履歴記帳）の徹底とGAP制度の普及を支援します。	栽培くん稼働率目標	100%／各年度	進行中	11%	進行中	11%	地域振興部 農業振興課
			GAP制度学習会開催	2回開催／各年度	未実施	0回開催	実施	2回開催	
			GAP認証資格の取得励行	1人	未実施	0人	実施	7人	
			GAP申請数	生産者数1人・件数1件／各年度	進行中	0人／0件	進行中	7人／2件	
		(12)JA東京あおば各直売所・JA東京アグリパーク等における多面的な情報発信	女性組織協議会の出店	1回以上／各年度	進行中	3回	実施	5回	地域振興部 農業振興課
			青壮年部の野菜講座	1回以上／各年度	進行中	0回	実施	2回	
			女性組織協議会見学会等	1回以上／各年度	進行中	0回	未実施	女性組織協議会で引き続き検討	

【評価】 未実施：未着手 進行中：着手済 実施：完遂

				令和元年度上半期（進捗）		令和元年度期末（進捗）				
方針	計画	重点施策	目標項目	令和元年度計画	評価	実績（9／30現在）	評価	実績（3／31現在）	実施部署	
自己改革の実践とさらなる健全経営の構築	信用事業	(13)組合員のくらしを豊かにするために、ライフイベントに適応するライフプランサポートに取り組みます。	農業資金（融資）の拡大	新規5件／10百万円	実施	8件／19百万円	実施	16件／40百万	信用部貯金課・融資課・くらしの相談課	
			相続相談／資産運用相談	各30件／各年度	実施	相続相談7件／資産運用相談44件	進行中	相続相談12件／資産運用相談72件		
		(14)組合員満足度向上を図るため、次代に向けた支店機能・渉外機能を構築します。	渉外体制の再構築	検討	進行中	店舗統廃合等を見据えた渉外体制の検討中	進行中	集金等を含めた渉外体制の在り方について協議中	信用部貯金課・融資課・くらしの相談課	
			ローンセンター（仮称）	開設準備	進行中	令和元年9月理事会において承認され、組織図に記載	進行中	職制規程等改定について協議中		
		(15)財務の安定化を図るため、効率化を促進し収益力向上をめざします。	貯金感謝デー	検討	進行中	関係部署と協議のうえ対応検討中	実施	直売所隣接店舗については直売所利用券へ変更	信用部貯金課・融資課・くらしの相談課	
			ATM等活用	検討・実施	進行中	ATMを利用した夏のキャンペーン定期の実施	実施	ATMを利用した夏のキャンペーン定期の実施		
			投資信託販売	導入検討	進行中	導入に向けての体制及び研修会等について検討中	進行中	導入に向け担当部署で内容について検討中		
		(16)組合員の事業や資産が後継者・担い手に円滑に継承されるよう、くらしの相談員を中心に相続対策の強化に取り組みます。	税務・法律講習会	4回／各年度	実施	4回	実施	4回	信用部くらしの相談課	
			年金無料相談会	24回／各年度	進行中	12回	実施	24回		
			資産管理部会視察研修会	各地区1回／各年度	進行中	1回	実施	4回		
			相続税シミュレーション	30件／各年度	進行中	16件	進行中	21件		
			遺言信託・資産運用提案	15件／各年度	進行中	4件	進行中	10件		
			相続税説明会・勉強会（遺言書の作成など）	実施／各年度	未実施	0回実施	実施	2回実施		
		共済事業	(17)組合員のくらしを豊かにするために、ライフイベントに適応するライフプランサポートに取り組みます。	3Q訪問活動	担当者1人あたり150件／各年度	未実施	150件達成担当者0人	進行中	150件達成担当者5人	共済部
				ペーパーレス普及率向上	90％／各年度	進行中	84.6％	進行中	87.0％	
		経営管理	(18)総合事業を自立して継続できるJA東京あおばを構築するため、経営力強化に取り組みます。	大泉支店	用地取得予定	実施	売買契約済	実施	3／31引渡	総合企画本部
	西大泉支店			—			進行中	大泉支店と統合に向けて進行中		
	関町支店			用地取得予定	実施	売買契約済	実施	引渡済み		
	中村橋支店			仮店舗候補地確保予定	進行中	候補地検討中	進行中	豊玉支店を中村橋支店と統合し、現在の豊玉支店を仮店舗として検討中		
	豊玉支店			—			進行中			
	(19)総合事業を自立して継続できるJA東京あおばを構築するため、経営力強化に取り組みます。		旅行事業	再構築	未実施	検討会議等は未実施	進行中	令和2年1月開催理事会にて「総合事業が継続可能なJA～収支構造改革に向けて～」を報告済・進捗工程表(案)を提示	総合企画本部	
			セレモニー事業	検討・協議	未実施	検討会議等は未実施	進行中	令和2年1月開催理事会にて「総合事業が継続可能なJA～収支構造改革に向けて～」を報告済・進捗工程表(案)を提示		
			購買・販売事業	検討・協議	未実施	検討会議等は未実施	進行中	令和2年1月開催理事会にて「総合事業が継続可能なJA～収支構造改革に向けて～」を報告済・進捗工程表(案)を提示		
			JA東京あおばと東京協同サービス(株)との事業連携のあり方について	検討・協議	未実施	検討会議等は未実施	進行中	令和2年1月開催理事会にて「総合事業が継続可能なJA～収支構造改革に向けて～」を報告済・進捗工程表(案)を提示		
	(20)さらなる健全経営をめざします。		農協監査士	2人	実施	2人	実施	2人	総合企画本部	
			FP資格CFP・AFP資格	5人／各年度	進行中	3人	実施	3人		
			宅地建物取引士	2人／各年度	—	—	実施	1人		
			内部監査士	2人／各年度	実施	4人	実施	7人		
			業界案内やインターンシップの積極的な参加・開催（正職員の増員）	新卒内定者20人の確保／各年度	進行中	16人の確保	実施	15人の確保		
			職員提案制度	実施／各年度	未実施	部内協議未実施	進行中	12月に若手・中堅職員対象に座談会を開催。経営参画への意識調査を実施。		
			若手職員プロジェクト（ネクストあおばプロジェクト）によるボトムアップ経営・参画	実施／各年度	進行中	部内協議実施、10月常勤理事会に素案提示予定	進行中	12月に若手・中堅職員対象に座談会を開催。経営参画への意識調査を実施。		
			感謝の集い再構築	検討・協議	進行中	常勤理事会にて検討開始	進行中	常勤理事会にて検討開始		
	(21)組合員教育を実践し、JA運営への参画を促進します。また、准組合員事業利用規制に備え、組合員との関係強化に取り組みます。		組合員大学（仮称）開講	第1期生募集	進行中	常勤役員で打合せ済み、10月常勤常勤理事会に議題提出予定。令和2年1月～2月受講者募集、4月開講予定	進行中	令和2年1月開催理事会にて「組合員大学に対する意見・要望等」を報告済・次年度以降開講に向け調整中	総合企画本部	
		准組合員向け広報活動の強化	検討・実施／各年度	進行中	11月発行に向け、制作会社と打合せ中	実施	11月農業祭特集を発行済			



番号	農園	問い合わせ()内対応時間	開園日時	予約
①	浅見農園 (桜台の畑)●桜台3-7-12 (羽沢の畑)●羽沢2-25-9	03-3991-7450	土 9:30-11:00 日 9:30-11:00	要
②	高松四丁目宮本園●高松4-21	090-8037-4389(9:00-17:00)	水・土 10:00-11:30(水曜は不定期のため要予約)	—
③	おざわ農園●高松5-1	03-3996-8701(19:00まで)	土・日 8:00-11:30(時間制限1時間)	—
④	みやもとファーム●高松1-39-5	080-8436-3555(水・木以外10:00-16:00)	月・火・金～日 10:30-12:00/13:30-15:00	—
⑤	白石農園●大泉町1-52	080-6510-6022	木・土 10:00-12:00/16:30-18:00 日 10:00-12:00	—
⑥	村田農園●大泉町1-47	090-2747-1355(10:00-18:00)	水・日 10:00-12:00	要
⑦	五十嵐ブルーベリー園●土支田1-37	03-3924-8428	火・土 9:30-12:00	—
⑧	やまはち農園●土支田4-45-10	03-3924-0254(9:00-17:00)	土 9:00-12:00(時間制限1時間)	—
⑨	芹沢農園●大泉町2-12-4	070-5580-4869	毎日 8:30-11:00/15:00-17:00	要
⑩	ベリーファーム・ハイドルベレ●土支田2-34-17	090-8509-7444(9:00-15:00)	土 9:00-11:00	要
⑪	さかい農園●東大泉2-15	090-8700-8619(10:00-17:00)	水・土・日 9:30-11:30	要
⑫	山下農園●石神井町6-32-16	03-3997-1528(9:00-17:00)	水・土・日 8:00-10:00/16:00-18:00	要
⑬	ベリーズ工房 小さな果樹園●大泉学園町2-31-8	090-1690-0313(12:00-19:00)	水 15:00-17:30 日 9:30-11:00/15:00-17:30	要
⑭	A・加藤農園●大泉学園町1-19-3	080-2006-1848(8:30-19:00)	月・木～土 9:30-11:30/14:30-16:30 日 9:30-11:30	要
⑮	ファーム大泉学園●大泉学園町3-17-72	090-6115-9168(8:00-19:00)	水～日 10:00-12:00/15:00-17:00	要
⑯	ベリーワールド・かとう (加藤果樹園) ●大泉学園町5-20 ●大泉学園町5-21	090-5212-6504(9:00-17:00)	火・水・土・日 9:00-11:00/15:30-17:00	要
⑰	内堀農園 (1)●西大泉4-19 (2)●西大泉4-21	090-9320-8303	水・金 10:00-12:00 日 10:00-12:00/15:00-17:00	要
⑱	高橋ブルーベリーガーデン●西大泉2-12	090-1124-6819	月・水・金 9:30-11:30/15:00-17:00 日 9:30-11:30	要
⑲	永井農園ブルーベリーの里●南大泉6-20	090-1544-6325(9:00-12:00)	水・土・日 9:00-11:30/16:00-18:00	要
⑳	小美濃園●南大泉5-39-7	03-3924-2264	水・土・日 9:00-11:00/15:00-17:00	要
㉑	高橋ベリーガーデン (1)●南大泉2-33 (2)●南大泉3-25	090-8847-9470(12:00-15:00)	月・土・日 8:30-11:00/15:30-17:30(時間制限1時間)	—
㉒	南大泉加藤農園●南大泉3-15-3	080-6508-6928	水・日 9:00-11:00	—
㉓	加藤ファミリー農園●東大泉6-34-31	03-3923-7749(月～金 9:00-16:00)	水・土 8:00-11:30	要
㉔	関口ブルーベリー農園●東大泉6-13-19	090-7203-0947	水・土・日 9:30-11:30/15:30-17:30	10名以上の場合要
㉕	井口農園●南大泉1-6-19	090-8809-4895(9:00-17:00)	土・日 15:00-17:30	—
㉖	尾崎農園●石神井台5-11-25	—	土・日 6:00-7:30(時間制限1時間)	—
㉗	ブルーベリーフィールズ本橋農園●石神井台4-14	090-9367-2948(10:00-17:00)	火・土・日 14:30-17:30(時間制限1時間)	要
㉘	さくら菜果園●関町北5-2-26	070-4201-4320(水・土 10:00-17:00)	水・土 15:30-17:30	団体の場合要
㉙	ベリーファームさくらい●関町北4-30	080-3711-4741	木・土・日 7:30-10:00	要
㉚	はまなか農園●関町北3-20-5	090-4524-2310(9:00-17:00)	水・土・日 9:00-11:30(時間制限1時間)	要

各農園、ブルーベリーがなくなり次第、閉園いたしますのでご了承ください。
詳細は、JA東京あおばホームページをご覧ください HP : <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/> >>>



特集 食べて応援!! 都市農業 vol.5

都市の中で農を体験できるブルーベリー摘み取り園。今年は30カ所の農園がオープンします。
ぜひ旬のブルーベリーを摘み取りにご来園ください!

練馬の農を体験できる季節がやってきました。今が旬のブルーベリー摘み取り園。2005年から練馬区と協力し整備が進められ、2007年当初は8園でしたが、2020年には31園に増加し、今年は30園が開園します。それぞれ園によって栽培している品種が異なりますので、各園主がこだわりを持って栽培したブルーベリーをぜひ味わってみてください。各農園ではブルーベリーの実が子どもたちの手の届く高さに剪定され、通路は歩きやすく整備されているので、子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。毎年この時期を楽しみにしているリピーターの方も多く、初めての方ももちろん大歓迎。各農園、ブルーベリーがなくなり次第営業終了となりますので、ぜひお早めにお出かけください。摘み取りの他に今年もJA東京あおばブルーベリー研究会では、ブルーベリースタンプラリーを行います。ぜひスタンプを3個集め、賞品をゲットしてください。



from JA東京あおばブルーベリー研究会

7月～9月末

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!

- 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開園時期が早まる場合がありますので、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味わいに摘み取り園へ!!
スタンプラリーにも参加しよう!!

おいしい
ブルーベリーの
見分け方

たくさん実がなっている中で、できるだけ色が黒く実が熟し、引く張ると簡単に取れる実を収穫するのが、おいしいブルーベリーを摘み取るコツです。品種によって味や食感、大きさなどさまざまですので、ぜひ食べ比べて自分好みのブルーベリーを見つけてみてください。

練馬区での主力は
ラビットアイ系

他の作物と異なり、酸性の土壌を好むブルーベリー。関東ローム層に覆われた練馬区は、生育に適した土壌条件を持ち、現在東京23区内で最大の栽培面積を誇っています。ブルーベリーはツジ科のスノキ属の植物で、主にアメリカ北部を原産とするハイブッシュ系(寒冷地に適したノーザンハイブッシュ)と、アメリカ東南部を原産とするラビットアイ系(暖地での栽培に適した系統)に大きく分けることができます。練馬区では、ティフブルー、ブライトウェル、ホームベルなどラビットアイ系の品種の栽培が中心で、最盛期は7月下旬から8月上旬になります。最近ではハイブッシュ系の栽培に挑戦する摘み取り園も増えており、最盛期は7月上旬～中旬になります。それぞれの品種が持つ特徴を感じてみるのも、面白いかもしれません。

きじまりゅうた あおばの台所

Vol.
9
ナス



やわらかくてみずみずしい

夏野菜の代表格

みなさんこんにちは！きじまりゅうたです。今回は、夏野菜の定番「ナス」を使ったレシピをご紹介します。

ナスは暑い夏を乗り切る食材として、焼いてよし、炒めてよし。きじまりゅうたおすすめ料理レシピ2品をぜひお試しください！

プロフィール

J A東京あおば管内の豊島区に生まれ育った料理研究家。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大人気。NHK「きじまりゅうたの小腹すいてませんか？」「あさイチ」きょうの料理」など多数メディアに出演中。



2 レンジナスの ガーリック醤油かけ

材料(2人分)

ナス.....2本
にんにく.....2片
オリーブオイル.....大さじ1
A 醤油.....大さじ1
みりん.....大さじ1

作り方

- ①ナスはヘタを落として、ピーラーで皮をむき、水を少し吸わせ、2本まとめてラップで包む。
- ②電子レンジに3分かけ、粗熱を取る。
- ③にんにくをあらみじん切りにして小さいフライパンに入れ、オリーブオイルを加えて火にかける。薄く色づいてきたらAを加えて、ゆるいとりみが付いたら火を止める。
- ④ナスを放射状に食べやすい大きさに切って器に盛り、③をかける。

1 ナスと鶏肉の しそ味噌炒め

材料(2人分)

鶏もも肉からあげ用.....250g
ナス.....2本
大葉.....5枚
サラダ油.....大さじ1/2
A 水.....大さじ4
味噌.....大さじ2
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1

作り方

- ①ナスはヘタを落として、縦半分に切って、さらに半分の長さに切って水にさらす。
- ②フライパンに油をいれて、鶏肉の皮を下にして並べ、横に水気を切ったナスの皮を下にして並べ、中火にかける。
- ③Aを混ぜておく。
- ④鶏肉の皮目に焼色がついたら、鶏肉とナスを裏返して、中火のまま2分ほど焼く。
- ⑤Aを加えて3分ほど煮つめる。汁気が少なくなったら大葉をちぎって混ぜ、器に盛る。





祖父から受け継いで大切にしているクリの木



秋の収穫が楽しみなサツマイモ畑



露地栽培用イチゴ「東京おひさまベリー」は庭先で大人気



サツマイモを使った「焼きいもジャム」



昔の上石神井村の小名「観音山」から名付けた庭先直売所



農の現場
都市農業の未来を探る

94

次代を担う 若手農業者の挑戦

練馬区／高橋さん
たかはし

梅

雨入り前の強い日差しの下、時折電車の通り過ぎる音が聞こえる畑で作業していたのは、今年就農して4年目の高橋さん。現在32歳の高橋さんは両親と奥さんの4人で、トマト、エダマメ、トウモロコシ、サツマイモ、クリなど年間約30種類の農産物を95アールの畑で栽培している。自ら育てた農産物は、自宅にある庭先直売所「ベジファームかのん」やJAの農産物直売所「とれたて村石神井」、地元の飲食店に出荷している。庭先直売所のボードには、その日出荷されている野菜がお客さんに分かるように掲示されている。また今年から新たにTwitterやInstagramなどのSNSを活用し、庭先で販売する新鮮な農産物についての情報を発信している。さらにJAの青壮年部員とともに都市農業を盛り上げるマルシェやイベントなどに参加し、自ら育てた野菜のPR活動も欠かさない。高橋さんは、「自分が育てた野菜を求めるお客さんが少しずつ増えてきた。地元の方から声を掛けられる機会も多く

なり、嬉しい」と話した。

高橋さんは、大学卒業後、地元のJAに就職した。JA職員として働いていた当時、担当していた農家さんから聞いた話が就農を決意するきっかけとなった。「イチゴって収穫は基本的に年に1回だから、俺もあと何年イチゴをつくれるかなあ」と笑いながら話したという。その話を聞いた高橋さんは、「意外と生きている間に野菜を作る回数に限られている」と実感した。その後高橋さんは、父が元氣なうちに一緒に農業をやりたい、父から学びたいと就農を決意した。

高橋さんは現在、父が栽培を得意としてきたエダマメやトウモロコシなどの栽培技術を受け継ぎながら、新たにトマトの養液栽培や東京オリジナルの露地栽培用イチゴ「東京おひさまベリー」の栽培に挑戦している。また出荷できない規格外のサツマイモをペーストにした「焼きいもジャム」を加工品として販売するなど、若手農業者ならではの発想で直売所に来る人たちを楽しませている。

これからも父や祖父が代々得意としてきた野菜の栽培を継承しながら、新たな野菜の栽培にも挑戦して自分の色を出していきたいと語る高橋さん。今後の目標として「年間を通じ、安定して野菜を生産していきたい。端境期も安定して消費者に農産物を供給していきたいように、農業技術を磨いていきたい」と意気込んだ。今後も都市農業を支える若手農業者の挑戦から目が離せない。

手軽に健康 手指体操

手首ぶらぶらで
心も体もスッキリ!

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

梅雨が明けたかと思ったら厳しい暑さが始まります。湿気も多いため、心も体もスッキリせず、一日中だるさを感じる季節です。暑さのあまり家にこもる時間が増え、ストレスもたまりがち。そんな季節を乗り切るために、お勧めの体操をご紹介します。

今回は手と足を使った簡単な体操です。手首足首をぶらぶらと振ることで全身の血行を促進し、むくみなどの解消に効果的です。手首、足首の周りにあるつぼが刺激され、気の巡りも良くなります。

この体操は、できるだけ朝起きるときと夜寝る前の、1日2回行ってください。気持ち良い程度の回数で構いません。続けるうちに体が軽くなり頭もスッキリして、心穏やかに過ごせるようになるでしょう。

手首、足首をリズムよく振る

1



あおむけに寝転がり、両手を上げて手首を上下にぶらぶら振ります。リズムカルに20回を目安に行います。こつは手首の力を抜くこと。

2



その体勢のまま両足も上げ、手首と一緒に足首も上下にぶらぶらさせます。20回程度行います。足は膝を緩く曲げて、左右交互に振るとやりやすいでしょう。

3



1 2 の動きを、今度は左右に振ってみましょう。20回が目安ですが、無理せず気持ち良いと思う回数で構いません。毎日、続けることがポイントです。

税務・法律相談のご案内

練馬春日町支店

所在地 練馬区春日町1-17-34

☎03-3999-1451

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

赤塚支店

所在地 板橋区四葉2-8-3

☎03-3930-0115

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

石神井支店

所在地 練馬区石神井町5-11-7

☎03-3995-4121

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

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。

お気軽にご相談ください

大泉支店

所在地 練馬区大泉学園町2-12-17

☎03-3925-3111

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

東京協同サービス(株) 平和台支店

所在地 練馬区早宮2-17-50 平和台STビルII

☎03-3931-6051

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

特定生産緑地の 指定申請はお済みですか?

特定生産緑地制度は、指定から30年を経過する
生産緑地について、買取申請できる始期を10年毎に
延長できる仕組みです。

指定を希望される方で、まだ手続きを行っていない
方は、指定の区役所へお尋ねいただき、必ず期限内
にお手続きください。

こちらの制度内容で何か不明な点やご心配がご
ざいましたら、是非お気軽にご相談ください。

ご相談窓口

地域振興部 農業振興課

☎03-5910-3066 FAX 03-3995-5535



なお、上記内容による税務・法律相談につきましては左記の
ご案内をご利用ください。

ファーマーズショップ 「にりん草」

リニューアルオープン

板橋区高島平にあるファーマーズショップ「にりん草」
は、2020年4月19日にリニューアルオープン1周年を
迎えました。

皆さまの日頃からのご愛顧に心より感謝致しますと
ともに、これからも新鮮で安全・安心な地場産農産物の販
売を通じ、生産者と消費者との懸け橋となる店舗づくりに
努めてまいります。



ファーマーズショップ「にりん草」所長●飯森 伸哉



平素はファーマーズショップ「にりん草」をご
利用いただきまして、誠にありがとうございます。

この度、ファーマーズショップ「にりん草」はリ
ニューアルオープンから1周年を迎えることがで
きました。これもひとえに普段ご利用いただい
ている地域の皆さまのご愛顧、また毎日出荷いた
だいております地元板橋をはじめ、練馬、石神
井、大泉の各地区生産者の方々のお力添え
のおかげと存じます。この場をお借りして御礼
申し上げます。

本来であれば皆さまに喜んでいただくべく1周
年記念イベントを開催する予定になっておりまし
たが、コロナ禍での安全を考慮した結果、残念
ながらイベントに関しては自粛させていただきました。

今後も地域の方々に地場産の生産物をお
届けするという使命を忘れず、安全に配慮しな
がら皆さまに愛される店舗運営をしてみたい
と存じます。

何卒よろしくお願い致します。

JA東京あおば農産物直売所 元気に営業中!!

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

MAP

ファーマーズショップ「にりん草」

住所 ● 板橋区高島平3-12-21
電話 ● 03-3975-2189

アクセス ● 都営三田線 高島平駅西口より徒歩
約5分

MAP

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)

MAP

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

MAP



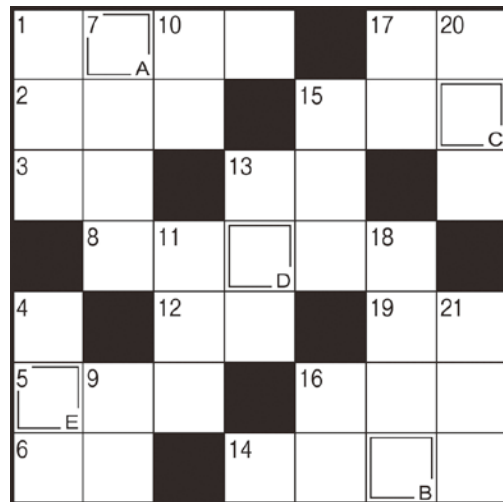
クロスワードパズルに答えて プレゼントを当てよう!

出題：ニコリ

PRESENT 応募締め切り》》8月31日(月) 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



ヨコのカギ

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると一つ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→→脱水と進みます
- 起業して巨万の→を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは→無きなり

タテのカギ

- セーフではなくて
- 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- 漂白や殺菌に用いる白い粉
- タコやイカが吐きます
- 銃のこと。モデル→
- 土用の丑(うし)の日によく食べられます
- 冷やし中華に添える黄色い薬味
- 水稻が育つ場所
- 雨や日光を遮るために差します
- 眼鏡、→巻き
- 寺社を巡って集めている人もいます
- 畳表にも使われる植物
- 目からぼろりと落ちることも

✓ 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)
✓ 63円切手を貼って
郵送

✓ プレゼント
エコープ 純正ごま油・こめ油

15
名様



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

練馬金子ゴール
デンビールのラベ
ルを一新しました。
各直売所では、6
月1日～8月31日
の期間限定で、ラ
ベルのリニューア
ルキャンペーンを
実施中です。前年度醸造の旧ラベル
製品と今年度醸造の新ラベル製品の
セット販売をしています。この機会に、本
品の魅力である「熟成」の違いを楽しん
で下さい。



品種は「千両二号」です。
太陽の光をいっぱい浴びたお
いしいナス。肉厚でみずみずし
く、夏を代表する野菜です。ぜ
ひ農産物直売所にお立ち寄
りの際は、お求めください。

表紙の
写真
本橋さん家の
ナス

前号の
答え A B C D E
ホ タ ル イ カ



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

コロナウイルス騒ぎで、みんな大変で
すね。がんばって家に居ます。

(K.Nさん 練馬春日町支店)

支店までは遠いので、外回りの方がい
つも気持ちよく来て下さるので助かり
ます。

(S.Kさん 中村橋支店)

直売所営業ありがたい限りです。こう
いう時期JA東京あおばの存在心強い
です。石川県に住んでいる親戚に「野
菜の直売所が近くにあって新鮮なもの
が手に入る」といつも自慢しています。

(U.Tさん 桜台支店)

げんきです。学校休みでもうあきた。

(O.Kさん 大泉支店)

広報誌あおばNO.92はカラー入りのと
ても立派な広報誌です。

(I.Sさん 高松支店)

今年はコロナ騒動でイベントが全部中
止で、さびしいかぎりです。

(T.Kさん 富士見台支店)

農機具の点検について、支店の担当
者にお電話したら、その後電話を取り
次いで、農機担当の方がみてくれまし
た。早い対応にビックリ!ありがとうございました。

(T.Mさん 田柄支店)

毎回広報誌をいただくのが楽しみです
です。頭の体操にもなります。

(I.Kさん 板橋支店)

コロナウイルスのせいで外出もまなら
ない状態ですが、幸いすぐ近くにJA直
売所があるので、新鮮な野菜を購入し
て健康に過ごそうと思っています。

(N.Nさん 赤塚支店)

新入職員ニューフェイスの皆さんの今
後が楽しみです。

(H.Rさん 石神井支店)

貯金感謝デーを毎月楽しみにしてます
ので、今後も続けてほしいです。

(H.Aさん 高松支店)

(俳句)自粛時に、どんどん片付く、家
の中。

(K.Rさん 東大泉支店)

今年の新入職員さんのプロフィールを
拝見でき、豚汁3杯の女の子は、頼り
がいがありそうですね。フレンドリーな職
員さんの魅力が開示されていて、良
さそうと思いました。

(I.Sさん 石神井支店)

いつも親切に対応して頂きうれい
です。貯金感謝デーの野菜が中止に
なったのは残念。7月からどうぞよろし
く。

(N.Sさん 関町支店)

23区に住み、朝採りの新鮮な野菜を
手に入れる事が出来る幸せを日々感じ
ています。農家の方々には本当に頭
が下がる思いです。今後も宜しくお願い
します。

(S.Rさん 富士見台支店)

先日コロナで大変なゴミ収集の方に
感謝の紙をはっておいたところお礼の
紙がありました。嬉しかったです。

(S.Yさん 大泉支店)

テレワークが多くなり料理を作る時間
が増えました。イカチリやたこやきを
作ったり、ポトフなど普段家で作らない
もの作ってます。次はホタルイカでア
ヒージョを作ろうと思います。

(K.Yさん 東大泉支店)

広報誌をいつ読ませていただいても
本当に良く監修されてますね。今度
もまた楽しみにしてます。頑張っ
て下さい。

(Y.Kさん 桜台支店)

些細な出し入れの利用ですが、老人
には近いのが一番です。親切な窓口
の皆さん、お世話になります。

(K.Sさん 田柄支店)

新型コロナウイルスでJA東京あ
おさんの皆様もご苦労様です。私は
家でゆっくり読書が出来るのはよい
のですが、やっぱり自由に歩きたいで
すね。早くコロナが終息したらと願っ
ています。

(N.Mさん 富士見台支店)

手首体操を実践してみました。はじめ
は変わらないと思いましたが、日々積
み重ねてゆき、今ではとても効果良
く感謝。

(O.Hさん 石神井支店)

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

新型コロナウイルス感染症関連のニュー
スが日々目まぐるしく報道されています。皆さ
ま不安の中で過ごされていることと思いま
すが、こんな時こそ毎日の生活を明るくする

工夫が大切です!

美味しいものを食べると自然と幸せな気
分になるものです。旬の新鮮な夏野菜や果
物が並ぶこの季節。トマト・キュウリ・ブルーベ
リーなど、旬の食べ物には免疫力向上や夏
バテ防止に効果的な栄養がたくさん含まれ

ています!

職員一同、万全の感染症対策とウイルス
に負けない元気と笑顔で皆さまのご来店を
お待ちしております。もちろんご自宅でJAの
“旬”を感じられる広報誌あおばの紙面
チェックもお忘れなく! (広報委員 伊藤)