

あおば

No. 95
Winter 2021

● 新年のご挨拶

特集

● 第14回 練馬大根引っこ抜き競技大会
● 食べて応援!! 都市農業
「オリジナル加工品」

お知らせ
● 農業男子×総選挙
投票結果発表



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





新年あけまして おめでとーございます

代表理事組合長 酒井利博

組合員ならびに地域の皆さまにおかれましては、健康やかに新年を迎えられたことお喜び申し上げます。

昨年中はJ A東京あおばの各事業ならびに活動に對しまして、ひとかたならぬご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は7月に熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で発生した集中豪雨で大きな被害が生じ、被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の日も早い復興・復旧を祈念しております。

また新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、世界経済に多大な影響を及ぼしております。当J Aでも、8、9月の組合員座談会、10月の感謝の集い、11月の農業祭など予定していた様々な行事やイベントを中止または規模を縮小して開催することになりました。一日も早く事態が収束することを願うばかりです。引き続き組合員や利用者の皆さまには、感染拡大防止の為、営業時間短縮等のご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お願い申し上げます。
さて、昨年7月に練馬区とより一層、区内の都市農業振興と都市農地の保全に取り組みべきだという考えが一致し、区内の都市農業の振興や都市農地の保全に関する、基本締結書と連携協定書を締結しました。基本協定書では「農業振興施策や都市農地の保全に係る施策の検討・推進に関する事項」等を明記しました。今後はその他連携事項でも協定書を結び、都市農業の振興に努めてまいります。また昨年J A東京あおば

では健全な経営を維持するため、収支構造改革重点取組事項として9項目を掲げ、6月の通常総代会でご承認いただきました。この改革を役職員が一丸となり取り組み、改革が成功するよう徹底した進捗管理と組合員の皆さまへの情報開示を今後も行つてまいります。
令和3年度は「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」を旗印に掲げた「第8次中期経営計画」（農業振興計画含む）の最終年度となります。経営理

念に掲げる「地域になくてはならない存在」を目指し、引き続き事業活動に邁進してまいりますので、今後ともご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。
結びに令和3年が組合員ならびに地域の皆さまにとつて輝かしい1年になりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

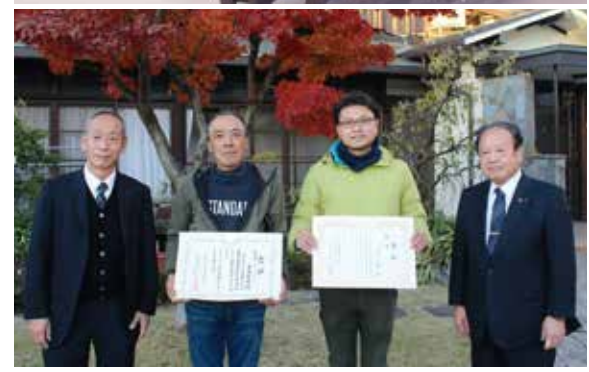


01 NEWS 令和2年 農業関係各功労章 受章

令和2年農業関係各功労章受章者が決定致しました。受章者は左記の通りです。受章された皆さま、おめでとうございます。

02 NEWS 第23回J A東京あおば農業祭 農園芸畜産物品評会

11月21日（土）、J A石神井支店3階で農園芸畜産物品評会が開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、関係者のみの観覧となり、キャベツ、ダイコン、シクラメン、ハボタインなど745点が出品されました。
品評会終了後、出品された野菜は練馬区・板橋区の計8カ所の子供食堂に、花卉類は練馬区・板橋区を通して植物園等に無償で提供しました。



03 NEWS 第49回東京都農業祭 農畜産物共進会



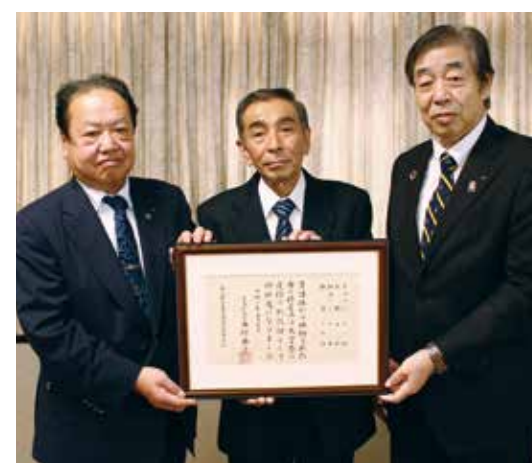
11月2日（月）～3日（火）、第49回東京都農業祭農畜産物共進会が開催されました。例年、東京都渋谷区の明治神宮で行っていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で一般向けのイベントを中止。都全域の生産者を対象とした農畜産物共進会だけの開催となり、島しょ部を含む都内各地から1200点を超える農畜産物が出展されました。審査の結果、石神井地区の井之口さんのキャベツ（Y R 藍宝）が東京都知事賞を受賞しました。

04 NEWS 野菜宝船製作 板橋農業をPR

11月13日(金)、J A 東京あおば板橋地区青壮年部は、板橋区赤塚支所で「野菜宝船」を製作しました。毎年11月に開催している「板橋農業まつり」に合わせて製作していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止となり、



05 NEWS 大嘗祭献穀に 御礼



10月13日(火)、J A 東京あおば管内の農家、井之口さんはJ A 本店で2019年度大嘗祭献穀の協力御礼として、記念の木杯とあいさつ状の複製などを受け取りました。宮内庁から大嘗祭での「庭積の机代物(にわづみのつくえしろもの)」の供納への協力御礼として、賜りの品物が東京都農業感謝実行委員会に届き、実行委員長を務めるJ A 東京中央会の城田恒良会長がJ A を来訪。献穀奉耕者である井之口さんへ賜り物が渡されました。

06 NEWS 手作りマスク 販売で寄付

10月13日(火)、J A 東京あおば大泉地区女性部は、酒井利博代表理事組合長とともに練馬区役所を訪れ、前川耀男区長に新型コロナウイルス対策支援募金として目録を渡しました。女性部は7月から手作りマスクの製作を行い、ファーマーズショップぐれ村で販売。その売り上げを練馬区の新型コロナウイルス対策支援として寄付しました。高橋女性部長は、「医療関係者やコロナウイルスと闘う地元の方の少しでも役に立てば」と笑顔で話しました。



07 NEWS 風通しよい職場に 職員提案制度開始

10月1日(木)から、J A 東京あおばは職員提案制度を開始し、業務改善や新規事業などに関する職員の提案を受け付けています。職員が経営に参加・参画して、組合員満足(MS)・組織満足(SS)・職員満足(ES)・地域満足(AS)の4つの満足(4S)に沿って、経営理念の実現を目指し、経営基盤を強化することを目的としています。提案の方法は提案書に必要事項を記入するほか、専用のWEBフォームから応募することも可能です。この制度は部署や勤続年数にかかわらず、嘱託パートを含む全職員が提案できます。



08 NEWS 若手職員の意見反映 第2期NEXT A O B A プロジェクト始動

10月19日(月)、J A 東京あおばは第2期NEXT A O B A プロジェクトを始動しました。J A が掲げる第8次中期経営計画(農業振興計画含む)の若手職員プロジェクトによるポトムアップ経営・参画に基づき、応募があった若手職員6名でプロジェクトを始動しました。



09 NEWS 「なり丸キャベツ」学校給食へ

11月11日(水)、18日(水)の2日間、練馬区は、J A 東京あおば野菜流通協議会が同区で生産した秋冬産キャベツを、区立の全小・中学校に一斉給食として届けました。同区は、学校給食に地場産野菜を活用し、毎年、6月と11月に「キャベツ」、12月に「練馬大根」の計3回実施しています。

一斉配布したキャベツは、各学校の栄養教諭・栄養士が考えたさまざまな献立になります。練馬区立豊玉第二中学校では、「ポトフ」やキャベツを使ったケーキ「キャベッキー」として提供されました。生徒は、「キャベツが甘くておいしい」「ケーキにキャベツが使われていて驚いたがおいしい」と笑顔を見せました。

10 NEWS 柿のジョイント講習会開催



10月23日(金)、J A 東京あおば大泉地区果樹部会は組合員の圃場で柿のジョイント講習会を開催しました。部会員やJ A 職員9人が参加し、講師を務めたJ A 職員が、今後の管理作業のポイントや冬・季剪定作業に向けた注意点、柿の主要病害に対する防除のポイントなどを説明しました。

同地区では、柿のジョイント仕立て栽培を始めるにあたり、福岡県農林業総合試験場、神奈川県農業技術センター、ジョイント仕立てを導入している生産者への視察研修を実施。昨

年の4月から4人の部会員が栽培を始めました。

従来の立木栽培では、成園化までに10年近くかかるため、収益性の高い品種への更新が困難でした。しかし、ジョイント仕立てでは、定植4年目から立木栽培の成園と同程度の収量が見込め、品種の更新をしても生産者の収入の早期確保ができます。さらに立木栽培のように樹高が高くないため、作業の負担や作業時間も軽減されます。同講習会は今後もジョイント仕立て栽培を導入した各生産者の圃場を会場として、定期的に開催を予定しています。

SCENE 2 第14回練馬大根引っこ抜き競技大会 当日



12月6日(日)、練馬区大泉学園町の小美濃さんの畑で、練馬区とJA東京あおばは「第14回練馬大根引っこ抜き競技大会」を開催しました。

抜きにくいことで知られる練馬大根の引き抜きスピードや抜いた大根の長さを競うこの大会。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から例年の参加募集人数よりも減らし、参加者は練馬区在住者のみとし、表彰式も中止となりました。

りました。その中でも、選手権の部に75名、グループの部に62組の合計234名が競技を楽しみました。制限時間内に抜いた本数を競う選手権の部では、男性の部で19本を抜いた千葉さん、女性の部で13本を抜いた三文字さんが優勝しました。長さを競うグループの部では、94センチの大物を引き抜いた真山さんのチームが優勝しました。

※結果詳細については、当JAホームページに掲載しております。

SCENE 3 4,500本の練馬大根!! 翌日の学校給食へ

今回引き抜いた練馬大根は約5000本。そのうち4500本が、翌日以降、区内の小・中学校で学校給食の食材となりました。

練馬区春日町にある練馬小学校では「ふろふき大根」として給食のメニューに並びました。児童からは、「今日の給食の練馬大根おいしかった」「また練馬大根を作った料理を食べたい」などと大好評でした。

コメント



小美濃さん

練馬区・JAの協力のもと、無事に競技大会が終了しました。区内の小・中学校の児童・生徒においしく練馬大根を食べてもらえたら嬉しいです。これからも皆さんに喜んでもらえる野菜を作り続けていきます。



ふろふき大根

材料(4人分)

ダイコン……………約1/3本
(1人前当たり 輪切り2cm程度)
お米のとぎ汁

● 醤油……………大さじ1/2
● みりん……………大さじ1/2
★ 削り節……………35g
★ 水……………400ml
白みそ(甘みそ)……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
醤油……………小さじ1~2
ごま……………1.5g~3g
▲ 料理酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1
鶏ひき肉……………160g

作り方

- ① 鍋に水をはり、お米のとぎ汁・ダイコンを入れて沸騰させ、弱火でゆでる。(下ゆで: 30分ほど)
- ② ★の材料でだしをとり、●の調味料を入れたもので、下ゆでしたダイコンをやわらかくなるまで煮る。
- ③ 鶏ひき肉を炒める。
- ④ ▲の調味料をすべて合わせて加熱したら、炒めた③の鶏ひき肉を入れ、混ぜ合わせる。
片栗粉と水はあらかじめ混ぜ合わせておく。(水溶き片栗粉にしておく)
- ⑤ ダイコンの上に肉みそをのせて完成。

(レシピ提供: 練馬小学校)

SCENE 1 種まき~前日 生産者の圃場で約3カ月かけて大切に育てられる練馬大根

練馬大根の種は直径3mmほど!



園主の小美濃さんとJA職員が協力して播種。

約1週間で種が発芽します。



播種から約2週間。葉が伸び、順調に成長しています。



10/7



園主の小美濃さんの指導の下、JA職員と間引き作業。

10/20



地面を覆うように葉が成長する練馬大根。

11/26



まっすぐに伸び、80センチほどに成長。もう少し大きくなるよ!

11/6



すくすくと成長、まだまだ伸びます。

14th 練馬大根引っこ抜き競技大会 Before→After

種まきから、収穫、そして学校給食まで、約3カ月のレポートをお届けします。



いよいよ大会当日、立派に育った練馬大根。

食べて応援!! 都市農業

vol. 7

オリジナル加工品

地場産農産物で作った生産者のアイデア
いっぱい加工品を、食べて応援しませんか？

小泉牧場

区内唯一の牧場である小泉牧場で採れた、しぼりたてのミルクで作ったアイスマルクを販売しています。味は、しぼりたてミルク、チョコチップ、抹茶、ココア、ミルクティー、クリームチーズ、ソルト（塩）の7種類です。



小泉さん



アイスマルク

所在地 練馬区大泉学園町2-7-16(庭先)
営業時間 11時～18時
定休日 不定休
他の販売先 JA東京あおば「こぐれ村」など

加藤農園

東京のいちご いちごのジャム



農園で採れたいちごと国産の砂糖（てん菜）、ぶどうのしぼりかすで作った農園自慢のジャムです。

オススメ!!パンと一緒に

780円
税込



東京いちごのようかん

完熟のいちごと白あんで作ったようかんです。可愛らしいパッケージで手土産としても人気です。

800円
税込



加藤さん

所在地 練馬区三原台3丁目7(庭先)
営業時間 13時～17時
直売シーズン 12月中旬～5月下旬 休園日 不定休
他の販売先 JA東京あおば「とれたて村石神井」、「こぐれ村」など



オリーブリーフティ

1,080円
税込

ポリフェノールを豊富に含み、農薬を使わずに大切に作られたオリーブの葉を使ったフレイバーティーです。

かとちゃんファーム

ファームで採れた旬の野菜がたっぷり。ピクルス液はプレーンヨーグルトドレッシングや和風ドレッシングにもアレンジできます。



ピクルス

400円
税込



加藤さん

販売先 JA東京あおば「こぐれ村」、「にりん草」、「ふれあいの里」
営業時間 10時～16時

ベジファームかのん

高橋家自慢のサツマイモ「べにはるか」で作った焼きいもジャム。素材の味を楽しむことができます。



焼きいもジャム

750円
税込



高橋さん

ひとくち焼きいもようかん



750円
税込

収穫後、熟成させたサツマイモをたっぷり使用した本格的な焼きいもようかん。甘みの詰まった「焼きいも」の美味しさが楽しめます。

所在地 練馬区上石神井2-10-2(庭先)
営業時間 9時頃～夕方
休園日 不定休
他の販売先 JA東京あおば「とれたて村石神井」など

加藤トマトファーム

完熟トマトをたっぷり使用。濃厚なトマトと白あんのおいしさを十分に味わえます。



650円
税込

ひとくちトマトようかん



加藤さん

所在地 練馬区南大泉3-17(庭先)
営業時間 8時30分～18時
休園日 不定休
他の販売先 JA東京あおば「こぐれ村」など

(株)山口トマト農場

トマトのうま味が凝縮され、ひき肉との相性抜群!!ピリ辛で、やみつきになる本格的なキーマカレーです。



トマトキーマカレー

450円
税込



山口さん

販売先 JA東京あおば「こぐれ村」
営業時間 10時～16時

JAの農産物直売所

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



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



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



*地場産農産物を使用しているため、野菜の生育状況により商品の内容変更及び取り扱い時期の変更等生じる場合がございます。何卒ご了承ください。

今回は、生産者の個性豊かなオリジナルの加工品を集めます。管内の庭先販売所やJA農産物直売所などで、販売されています。それぞれの生産者の思いが詰まった商品にぜひ味わってみてください。

きじまりゅうた あおばの台所

Vol.
11
小松菜



冬が旬！おすすめ小松菜料理を
ぜひご家庭で！！

皆さんこんにちは！きじまりゅうたです。今回は、冬に旬を迎える小松菜を使ったレシピをご紹介します。小松菜は通年流通していますが、冬の小松菜は、茎も太くずっしりして、旨みもアップ。JA東京あおば管内でもたくさん生産されています！

小松菜は、シャキシャキの食感と鮮やかな緑色が魅力で、季節に合わせていろいろな調理法で楽しめます。栄養価も高く、β-カロテンをはじめビタミン・ミネラルが豊富です。

今回は、小松菜と餅が相性抜群の中華炒めと素材の味を生かした野沢菜風漬け物を皆さまにご紹介します！ぜひお試しください。

プロフィール

JA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。

1 小松菜と餅の中華炒め

材料(2人分)

餅(切り餅).....	2枚
小松菜.....	150g
豚こま切れ.....	50g
ごま油.....	大さじ1/2
水.....	150ml
オイスターソース.....	大さじ1
A 醤油.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2

作り方

- ①餅は3等分に切る。
- ②小松菜は長さ4cmに切り、根本が太ければ縦に切る。
- ③フライパンにごま油をひいて、餅を離して並べ、両面に焼色がついて、中が温まるまで焼いて取り出す。
- ④空いたフライパンに豚肉をいれ、色が変わったら、小松菜を加える。油が回ったら混ぜたAを加える。
- ⑤とろみが付いてきたら③の餅を戻し入れてざっと混ぜて器にもる。



2 小松菜の野沢菜風漬け物

材料(2人分)

小松菜.....	300g
A 醤油.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
塩.....	小さじ1
輪切り唐辛子.....	1本分

作り方

- ①小松菜は長さ4cmに切り、根本が太ければ縦に切る。
- ②袋に小松菜とAをいれて空気を抜き、できれば一晩以上漬ける。
- ③汁気を軽く切って器に盛る。



板橋区の「にりん草」にも出荷している



畑は住宅街に囲まれている



4世代賑やかな相原さんのご家族



近所の方から大人気!!
どれでも100円の野菜直売所



JA直売所に出荷している新鮮な野菜



自宅前の畑でニンジン収穫する相原さん



農の現場
都市農業の未来を探る

96

家族とともに 若手農業者の挑戦

練馬区田柄／相原さん
あいはら

農 家の家に生まれ、自然といつか自分が跡を継ぐのだろう。祖父や父の農業を継承しながら、自分の農業スタイルを確立したい」と目を輝かせながら若手農業者は話した。

練馬区田柄で農家を営む相原さん(30)は、450年以上続く農家の長男として生まれた。大学卒業後会社員を経て3年前に就農。就農を決意したきっかけは、祖父が体調を崩したこと。今までかわいがってくれた祖父と一緒に農業をやりたいと就農を決意。

相原さんは自宅の前に広がる20アールの畑と埼玉にある畑の2つの拠点で生産を行っている。作業は4世代11人の大家族のなかで、主に祖父、祖母、父、母、自分の5人で行い、家族ひとりひとりが自然と役割を認識し、作業を行っている。その時期に合わせた少量多品目の野菜を主に3か所のJA直売所に出荷している。また一昨年から庭先直売所を畑に設置し、どれでも100円で販売している。地域の人たちが自転車や足を止めて、野菜を喜んで購入してくれる反響を間近で感じている。さらに地元の生産者と年に数回開催している「麦わらマルシェ」に参加し、地域の人たちと触れ合うことも多い。お客さんの中には、リピーターになってくれる方もいる。早く新型コロナウイルスが落ち着いて、またマルシェで再会できるように頑張ってほしいとイベントの再開を願っている。

祖父の時代はキャベツを市場に出荷していたが、徐々に直売所に出荷する形態に変わっていた。現在は祖父や父が作っていたものを継承しながら、種苗会社や仲間の生産者 YouTubeなどで情報を集め、少しずつ新しい野菜を育てている。「かわいい野菜を作るのが好きなんです」と語る相原さん。小さくて見た目がかわいらしい野菜を育てるのが好きなのかと思いきやそうではない。「野菜は愛情をかけた分だけ野菜の出来にかえてくるんですよ。日々手間暇かけて育てていくとかわいらしく見えてくる」と野菜への愛情を語り、「特に育てていて好きな野菜は、ナスなどの果菜類。最近では落花生を育て、土から収穫するとたくさんの実がついていて、こんなに実がなっているのか」と驚きや面白さを感じている。

就農と同時に子供が生まれ、ライフスタイルが変化。「家族と過ごす時間が増え、子供の成長が見える喜びがある」と嬉しそうに語る相原さん。「これからは家族仲良く農業を行いながら、少しずつ自分の農業スタイルを確立し、消費者に喜んでもらえる野菜を作っていきたい。今後の目標として、自宅前の畑にハウスを建て、トマトの養液栽培に挑戦したい」と意気込む。「自分も祖父や父の背中を小さいころから自然と見ながら、現在農業を営んでいる。子供には自由なことをやらせてあげたいけど、いつかお父さんの跡を継ぎたいと言ってくれたら幸せだな」と小さな子供を見ながら、農業への熱い思いを胸に、今日も家族とわきあいあい畑仕事をを行う。

新春の一点景

新たな年を迎える年末年始の行事や風習には、
農耕を起源、背景としたものが少なくありません。
社会の移り変わりにより変遷しながらも伝えられてい
るものがあります。日本の正月の原風景を探します。



門松

基本的材料は稲わら、なわ、青竹、松、梅の枝です。作り方は、まず青竹を磨いて斜めに切り落とし、稲わらを巻きます。次になわを編み込み、最後に松と梅の枝を配します。しっ
かり固定し、全体をバランスよく仕上げるには経験を要します。

近頃、「手作り用のミニ門松セット」が人気のようで、巣ごもり生活のDIYにはちょうど良
いかもしれません。

都立職業能力開発センターで庭園施工を学ぶ訓練生は、実習で門松を製作しま
す。その門松が、都庁本庁舎前に飾られたというニュースを耳にすると、今年も残り少
なくなったと感じます。



東京都農林総合研究センターで
農園芸作物の試験研究に従事。
現在はJA東京あおば地域振興
部で営農相談員を務める。
技術士（農業部門）



プロフィール
JA東京あおば
地域振興部
木曾 雅昭



しめ縄・しめ飾り

新年を迎えるにあたり、住宅の門戸や神社の拝殿に「しめ縄」や「しめ
飾り」が飾られます。年末のホームセンターや駅前広場には、特設売り場を
見かけます。

近年、材料の稲わらが簡単には手に入らなくなりました。コンバインによる刈
取りで、稲わらは細断されてしまうからです。ひと昔前は農家の副業としても
作られましたが、昨今では作り手の減少や技術の伝承が心配されています。

特別に手刈りした稲わらは、水にぬらして木づちで柔らかくしてから編み込まれま
す。実とり用でなく、しめ縄用に特別に栽培し、青刈りする専門的な作り方もあります。東
京では江戸川区内でしめ縄作りの技術が継承されて残っています。



黒豆

おせち料理としてなじみの深い黒豆ですが、豆の
正体はダイズです。種皮にブルーベリーと同じ紫色
の色素であるアントシアニンを含むため黒く見えま
す。京都の丹波地方の黒豆がよく知られていま
すが、日本各地に黒豆の在来品種があります。

江戸時代、全国から作物の優良品種が江戸に集
まり、江戸近郊の農家により交配と選抜が繰り返さ
れ、いわゆる江戸野菜が作出されました。

豆類についても、当時は重要な農作物であり、全
国から優良な在来種が江戸に集まったと考えられま
す。古文書には、丹波篠山
産黒豆が名産品として江
戸府内で流通していたこと
が記されています。



雑煮

雑煮は多種多様で、地域や家庭ごとにさまざまな
のがあります。全国で広く食べられ、これだけバラエ
ティに富む料理も珍しいです。

具材のコマツナは、東京をはじめとした関東地域
で、雑煮に欠かせない野菜の一つとなっています。

コマツナは江戸時代に小松川村(現 江戸川区小松
川)で栽培されていた漬け菜を起源とします。近年ま
で栽培は関東地方に限られ、食されてきたことから、
東京風あるいは関東風雑煮を特徴づ
ける具材に位置付けられています。



春の七草

正月7日に春の七草を入れた粥を食べ、一年の健
康を祈念します。春の七草はせり(セリ)、なずな(ナ
ズナ)、ごぎょう(ハハコグサ)、はこべら(ハコベ)、ほと
けのぎ(コオニタビラコ)、すずな(カブ)、すずしろ(ダ
イコン)です。

ほとけのぎは、コオニタビラコが正式和名のキク科
植物で、別名がホトケノザです。ところがややこしいこ
とに、ホトケノザという和名を持つシソ科植物がありま
す。もちろんこちらは春の七草ではありません。七草
のコオニタビラコは湿地を好む雑草で、今日では都

会で見つけるのは難しくなりました。

年末年始には、春の七草を寄せ植えした鉢物をよ
く見かけます。都内で生産されるものもありますが、手
頃なサイズの7品目を揃えるのは大変です。



手軽に健康 手指体操

大きな動きのグーパーで
血行促進

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

いよいよ寒さも本番です。この時期は体が縮こまりやすく、血行も滞りがち。肩凝りをはじめ、関節痛や首痛など〇〇痛がこの時期に多く現れるのは、寒さで筋肉が収縮して硬くなるのが大きな原因の一つです。

今回は、腕の曲げ伸ばしなどの大きな動きを取り入れて血行を促進し、肩凝り解消にも役立つ体操をご紹介します。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げる、をゆっくりしたペースで繰り返し、30秒ほど行います。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で行いましょう。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー



両肩の位置で両手を握ります。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



両腕を前に伸ばし、指先まで元気に開きます。



両肩の位置に戻して両手を握ります。



腕を上へ伸ばして指先を開きます。1～4の動きを繰り返します。

応用 1のときに両手を開き、2では伸ばした両手を握るというように、グーとパーを逆にやってみましょう。

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

「JA東京グループ 農業男子×総選挙」投票終了！ 当JA代表の高橋 徹さんが広報大使に！！

たくさんの応援ありがとうございました！

昨年10月から始まり、約2ヶ月間開催されました「JA東京グループ 農業男子×総選挙」(JA東京中央会主催)の投票が12月15日(火)に終了しました。たくさんの応援、ありがとうございました。

おかげさまで138,052票もの投票が集まり、東京農業のPRに貢献していただく広報大使3名の1人にJA東京あおば代表の高橋徹さんが選ばれました！！



「農業男子×総選挙」東京の農業は、オレに任せろ！ 最終結果

- 1位 JA東京むさし代表 岡田 啓太さん (20,270票)
- 2位 JA東京みどり代表 金子 倫康さん (18,544票)
- 3位 JA東京あおば代表 高橋 徹さん (18,283票)

公式サイトでは、広報大使に選ばれた農業男子3名のメッセージや出場全14名のプロフィールなどがご覧いただけます。

公式サイトURL <https://www.agriboy-senkyo.jp/>

QRコードまたは 農業男子総選挙 検索 で検索!



高橋さんからひとこと

応援して下さいました皆さま、本当にありがとうございました。これから東京の農業を明るく、楽しくしていけるように頑張っていきます。引き続き東京の農業を盛り上げていきますので、応援よろしくお願いします。

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 2月26日(金) 必着

② 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 羽根突きに使う道具
4 すずりですります
6 止まらずに進むこと
7 重さを知りたいときに使います
8 テレビやエアコンに向けてボタンを押します
10 ご飯のこと。焼き____
12 いんいちがいち、いんにがに……
14 ____付きのタイで成人を祝った
17 車が動きださないようにタイヤにかませます
18 同種の事例は枚挙に____がない
20 凍った場合は水瀑(ばく)と呼べれます
21 ひもの____が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

1 一富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
2 キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
3 港を表す地図記号はこの形
4 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
5 1/100はセンチ、1/1000は____
7 なぜか猫が入りたがる物
9 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
11 物事をするのにちょうど良い頃合い
13 おせち料理に入れる煮豆
15 鶴は千年、____は万年
16 ご飯のこと。カレー____
17 ぬいぐるみに詰めます
19 ピーヒーロ口と鳴く大きな鳥

✓ 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

ハガキ付属のQRコードより応募することも可能!

✓ 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
ソース焼そば・焼うどんソース味・焼うどんしょうゆ味 3種類セット

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

JA東京あおばの人気商品「練馬野菜餃子」に買い得サイズが新登場!「練馬野菜餃子30個入り」は770円!!大容量なので、家族みんなでお腹いっぱい食べられます。商品はJA農産物直売所で販売していますので、ぜひご利用下さい。

表紙の写真 田柄の相原さんの
あやめ雪かぶ

農の現場で取材させていただいた相原さんの「あやめ雪かぶ」です。甘きめ細やかな肉質で、サラダや甘酢漬け等生食がおすすめです。淡い紫色はアントシアニンです。

前号の答え A B C D E
ヒ メ リン ゴ

1	シ	6	メ	ジ	13	ア	16	オ	19	イ
2	ヨ	イ			14	ツ	ナ	ヒ		キ
3	セ	ン	タ	ク				レ		
	キ		9	ナ	リ	14	タ		20	ツ
		7	サ		12	ツ	レ	17	ア	イ
4	ビ	ン	10	ツ	ケ			18	イ	ス
5	ク	マ	ノ		15	ネ	ゴ			ト

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。

読者のひろば

2021 今年、あおばの農業祭からみもち食べられるといいなあ。

from.M.Mさん 石神井支店

職員さんの親切な対応に本当に有難いと思っております。これからも宜しくお願いします。コロナで大変な中、皆様も御身体に気を付けてください。

from.S.Sさん 大泉支店

すべり台 孫と一緒に 落下する

from.N.Aさん 田柄支店

広報誌あおばを初めて読みました。これからも楽しみにしています。

from.H.Yさん 富士見台支店

いつも両親と子供たちと光が丘のJA東京あおばの農業祭へ行ってきました。今回は中止で残念です。

from.S.Mさん 石神井支店

だるま絵

from.A.Kさん 練馬地区アグリセンター

クロスワードパズルは楽しみで、広報誌を頂くとすぐに考えて始めます。

from.I.Sさん 関町支店

諸行事が中止になり残念です。

from.N.Kさん 豊玉支店

すずしろを 元気に抜くよ 練馬の子

from.K.Yさん 桜台支店

新鮮な野菜・果物を作っている農家さんの気持ちや写真を農の現場のページで見ても素敵だと思いました。

from.O.Sさん 西大泉支店

先日アグリセンターを利用させていただきました。新鮮なお野菜と親しみやすい店員さんにお会いできて嬉しかったです。

from.M.Rさん 赤塚支店

楽しい誌面作り、期待しています。

from.O.Mさん 東大泉支店

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

去年のお正月、いったいどれだけの人がこのような一年後(今)を想像していたでしょうか。去年の今頃は、自分自身も他人事のように新型コロナウイルスのニュースを見ていました。しかし今はすっかり身近な存在となっていました。

今回の広報誌あおばを作成している中で、新たな形でのイベントが増え、新型コロナウイルスと共存していくライフスタイルが今後の"当たり前"になるのではないかと感じました。在宅で過ごす時間が増える中、地元で過ごす時間も増えているはず。これまで地元に

元に関心のなかった人にも、身近に農や緑があることを感じてもらえるよう、また、その良さに気づいてもらえるよう、この一年がんばりたいと思っています。新しい"当たり前"の中に、農や緑という存在があることを目指して。本年もJA東京あおばをよろしくお願いいたします。(広報委員 加藤)