

あおば

No. 98
Autumn 2021

特集

「農園芸畜産物品評会」に密着
准組合員は「農業振興の応援団」

<大人気>

きじまりゅうた あおばの台所



舞台裏『農園芸畜産物品評会』に密着

当日

会場の様子



消費者へ向けて、丁寧に梱包・搬出します。



⑤お届け

昨年は管内のことども食堂にお届けしました。

・材料 (10個分)

- むしパンミックス 200 g
- 水 70~80 ml
- あんこ 300 g

ポイント

よくこねて、強火厳禁。蒸しあがったらうちわであおぐと照りが出ます。

・作り方

- 1 ボールにむしパンミックスと水を入れてよくこねます。
- 2 なめらかな生地ができたら10等分し、あらかじめ10等分しておいたあんこを包みます。
- 3 適当な大きさのクッキングペーパーの上にのせ、中火で15分蒸します。

詳しい作り方は、JA東京
あおばインスタグラムをご覗ください♪

お家de農業祭気分♪
東京あおば女性部名物
『田舎まんじゅう』

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
関係者のみの観覧としました。

④搬出



毎年、都立光が丘公園で農業祭を開催し、来場者に出品物を販売していました。しかし、昨年度は新型コロナウイルスの影響で販売が中止となつたため、出品された野菜は管内のこども食堂等へ寄付、花卉類は公園の植栽等として活用されました。

J.A. 東京あおばが毎年開催している「農園芸畜産物品評会」は、管内で生産される農園芸畜産物の「品質改善」「優良品種の普及」「栽培技術の向上」「生産意欲の高揚」を図るとともに、地域内農産物を地域の皆さまに広く紹介し、都市農業の発展と農業経営の安定を図る事を目的としています。

昨年は、キャベツ、ダイコン、シクラメン等745点が出品され、会場は色とりどりの野菜や花などであふれました。

練馬地区青壮年部
吉田智博さん。

普段から、農産物の最適な時期に収穫することを心がけています。私の代から市場出荷が完全になくなり、第三者から評価される機会が減りました。その時代の流通や需要に適した評価をつける農産物品評会に出展することで、自身の栽培法と目利きの再確認の機会にしています。

東京都知事賞を受賞した
ブロッコリー

前日

●昨年の品評会の様子

①搬入



出品された野菜や花などを丁寧に会場へ搬入します。

②審査



③表彰

審査結果をもとに、個人賞、特別賞など、出品物を表彰し、入賞札がどんどんつけられていきます。



特集

准組合員は『農業振興の応援団』

JA(農業協同組合のこと 知っていますか?)

JAとは、相互扶助の精神のもとに農家の営農と生活を守り高め、より良い社会を築くことを目的に組織された協同組合です。協同組合と株式会社の一番の違いは、協同組合はあくまでも組合員の生活を守り向上させることが目的で、利潤の追求ではないことです。株式会社はたくさん株を持っている人が支配しますが、協同組合は組合員1人につき1票で、民主的な運営をしています。この協同組合を構成するのが組合員です。組合員には、正組合員と准組合員の2つの資格があります。どのような違いがあるでしょうか?

正組合員

農業に従事されていて、JAに出資をされている方です(農家でなければなりません)。

准組合員

農業に従事されていない、当JA管内にお住まいの方、もしくは勤務地が管内にあり、当JAの事業を1年以上、継続利用されている方で、JAに出資をされている方です。

准組合員の皆さまのご意見をお聞かせください

Q1 あなたの性別をご回答ください。

- 男性
- 女性
- 無回答

Q2 あなたの年齢(何歳代)をご回答ください。

- 20歳未満
- 20歳代
- 30歳代
- 40歳代
- 50歳代
- 60歳代
- 70歳代
- 80歳以上

Q3 あなたが組合員になられた理由をご回答ください。

- JAの職員に勧められた
- 家族に勧められた
- 知り合いに勧められた
- JAの事業利用(貯金・融資・共済)利用のため
- その他

Q4 あなたが農業と関わっているもしくは関わりたい項目をご回答ください。(複数回答可)

- 家庭菜園での農作物栽培
- 販売目的としての農産物栽培
- 農業体験
- 区民農園を借りる
- 地域の農業のお手伝い
- 地元の農産物を買って地域農業を応援する
- その他

Q5 現在、あなたが利用されているJAの事業をご回答ください。(複数回答可)

- 直売所での買い物(地元の農産物)
- 農業資材・米等の購買
- 貯金
- ローン
- 共済
- 不動産管理事業
- その他

Q6 今後、あなたが利用したいと思うJAの事業をご回答ください。(複数回答可)

- 直売所での買い物(地元の農産物)
- 農業資材・米等の購買
- 貯金
- ローン
- 共済
- 不動産管理事業
- その他

Q7 JA東京あおばの広報誌「あおば」をご存じですか?

- 毎回読んでいる
- 時々読んでいる
- 読んでいない
- 広報誌「あおば」を知らない

Q8 今後、あなたが参加したいと思うJA東京あおばのイベント・活動をご回答ください。(複数回答可)

- 農業祭
- 練馬大根引っこ抜き競技大会
- 野菜・植木等の即売会・マルシェ
- 各支店のイベント
- 年金友の会の活動イベント
- 高齢者福祉活動(ミニデイサービス)
- その他

Q9 今後、あなたがJA東京あおばの事業・活動に期待する項目をご回答ください。(複数回答可)

- 直売所での買い物(地元の農産物)
- 農業資材・米等の購買
- 体験農園・区民農園
- こどもたちへの食農体験
- 料理・農産物加工等教室
- お祭り等のイベント
- 高齢者の生きがいづくりイベント
- 貯金
- ローン
- 共済
- 不動産管理事業
- その他

アンケート専用フォーム



「JA東京あおば」を利用することで、
地域の農業やくらしを応援!
准組合員の皆さまのご意見をお聞かせください。

JA東京あおばは、農業者を中心とする協同組合です。しかし、都市農業を守り、また地域の農業を豊かにするためには、農業者だけでなく、消費者や地域の皆さまの理解も重要です。JAでは、准組合員を農業や地域を支える重要な仲間と位置づけています。具体的には、「農業振興の応援団」、さらには農業者とともに「地域振興の主人公」として、位置づけるように提起しております。

協同組合の事業は、一人ひとりの小さな活動の積み重ねです。農産物を出荷する、商品を購入する、貯金をする、共済の掛金を支払うというように、経済的な行為を東京都によって有利性を実現し、農業者所得の増加や暮らしの向上といった、わたくしの願いを実現していきます。

株式会社が行っているビジネスと、JAが行っている事業はひと味もふた味も違います。事業の利用者ではありません。組合員が、農業経営を通して、暮らしを向上させていくために利用するのが事業であり、JAでは総合事業を開拓しています。

准組合員は、「食と農を支える」協同組合の仲間です。

“知って”応援

ホームページ、SNS、広報誌「あおば」などで、JAの取り組みや直売所情報、地元の農業や農産物を知ることができます。



正組合員
(農業者)
●担い手経営体
●中核的担い手
●多様な担い手

農業振興の主人公

農業者と
地域住民の連携で
地域農業を振興

“食べて”応援

JA東京あおばでは農産物直売所を設け、地元の新鮮な農産物を地域に届けています。



“作って”応援

J Aでは農業体験などのイベントを開催しています。また、体験農園で野菜づくりや収穫を体験することができます。



准組合員
(地域住民)
農業や
地域経済の発展
を共に支える
パートナー

農業振興の応援団

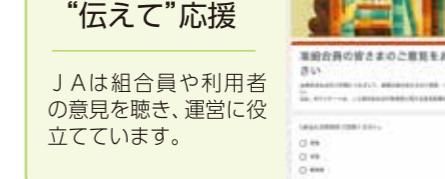
“使って”応援

J Aの取り扱う事業(信用事業、共済事業など)を利用して、農業者所得の増加や暮らしの向上を実現していきます。



“伝えて”応援

J Aは組合員や利用者の意見を聴き、運営に役立てています。



「JA東京あおば」を利用することで、
地域の農業やくらしを応援!

准組合員の皆さまのご意見をお聞かせください。



06 NEWS

「練馬大根」保存、伝承へ 採種作業

7月27日(火)、練馬区大泉町の白石好孝さんの圃場で、練馬大根の採種作業が行われました。区内農業者や東京都職員、練馬区職員、JA職員ら16人が参加しました。種は、練馬大根伝来種保存委託事業に参加する白石さんら区で割り、殻と種をとうみで分別。天候条件に恵まれ、収量はこれまでで最多の1.5キロ、数量換算で約5万粒収穫し、来年2月にはたくあん漬けとしてJA直売所や区内の庭先販売所などで販売されます。



6月25日(金)、大泉地区果樹部会と練馬地区果樹園芸部会は、管内組合員圃場でカキのジョイント勉強会を開きました。講師を務めたJA職員はジョイント仕立て栽培する際の主枝部の接ぎ木方法の実演や説明、管理作業や主要病害に対する防除のポイント等の説明を行いました。同勉強会はこれまで大泉地区で定期的に行つてきましたが、都市農業での持続可能な果樹栽培の技術として期待が高まり、練馬地区と合同開催する運びとなりました。

ジョイント仕立ての導入は、防除作業など管理作業の効率化や省力化、農地の限られた都市農業でも収益性を確保できるメリットがあります。

05 NEWS

大泉地区・練馬地区果樹部会ジョイント勉強会合同開催

7月29日(木)、石神井地区女性部は、石神井支店で折り紙で作る万華鏡講習会を開きました。女性部役員が講師となり、部員11人が参加。コロナ禍で活動が思うようにできなかつたため、役員を中心にお家でもできる活動として企画しました。立体に組み上げていくために必要な折り紙は256枚。部員らは配色などに注意しながら、丁寧に組み上げ、色とりどりの折り紙万華鏡が完成しました。富岡尚美部長は「部員の笑顔を見ることができてよかったです。ゆくゆくは区内の福祉施設への贈呈や、共生の会(ミニディサービス)の参加者に手に取ってもらえたならうれしい」と笑顔で話しました。



07 NEWS

石神井地区女性部 色鮮やか 心も重ねて 折り紙万華鏡講習会

6月25日(金)、石神井地区青壮年部員を中心とした生産者グループ「どこでもマルシェ」は、石神井公園支店跡地で「軽トラマルシェ」を開きました。当日は軽トラックや軽バンの荷台で、石神井地区の生産者5人がエダマメやトマト、キュウリなどの朝採れ夏野菜を販売。それぞれの生産者ブースは盛況でした。来場者は「マルシェを楽しみにしていました。新鮮な野菜が買えた」と笑顔で話しました。

02 NEWS

軽トラマルシェ 開催 夏野菜大盛況



また、本年度から始まったPR動画コンテストでは、大泉地区青壮年部が「未来を耕す」と題した動画でエントリーし、「最優秀賞」を受賞、更に同コンテストの関東甲信越大会へ出場が決まりました。同動画は、今後JA東京あおばのホームページでも公開いたしますので、ぜひご覧ください。



04 NEWS

ジャンボカボチャ30点の重さ競う

7月19日(月)、田柄支店は、「第22回ジャンボカボチャ大会」と即売会を支店前で開きました。生産者16人が丹精込めて育てた30点のカボチャが並び、優勝は田柄支店の内田克彦さんで、記録は53.4キロでした。当日は支店前にカボチャが展示され、来店者や通行人が写真撮影をする姿が見られました。また、大会と一緒に即売会を開くのは初の試みでしたが、会場は多くの人でにぎわいました。



2021年度JA都青協リーダーセミナー・青年の主張発表大会開催

03 NEWS

伝統野菜PR 雜司が谷ナスの販売

7月25日(日)、JA東京あおばは豊島区雑司が谷の大鳥神社で開かれた「雑司が谷ナスと鎮守の市」に出店しました。江戸時代から伝わる伝統野菜の「雑司が谷ナス」を中心に、地域の活性化を目的としたこのイベントは今年で4回目。JAの他、大泉地区的生産者によるマルシェ団体などが出店。雑司が谷ナスは、天候不順の影響で販売量は昨年の半分ほどの66袋となり、30分ほどで完売しました。



01 NEWS

2021年度JA都青協リーダーセミナー・青年の主張発表大会開催

9月17日(金)、新宿区の都民ホールで2021年度JA都青協リーダーセミナー(青年の主張発表大会／PR動画コンテスト)が開かれました。

青年の主張発表大会では、板橋地区青壮年部の久保正敏さんが「二つの種」と題して発表し、「特別賞」を受賞しました。本大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため参集規模を縮小して開催されたため、参加できないJA青壮年部員やJA役員らが発表を見られるよう、YouTube LIVEによる配信も行われました。

また、本年度から始まったPR動画コンテストでは、大泉地区青壮年部が「未来を耕す」と題した動画でエントリーし、「最優秀賞」を受賞、更に同コンテストの関東甲信越大会へ出場が決まりました。同動画は、今後JA東京あおばのホームページでも公開いたしますので、ぜひご覧ください。

きじまりゅうた

VOL.14

ブロッコリー



栄養満点の万能野菜 ブロッコリー料理

みなさん、こんにちは！きじまりゅうたです。

今回は、晩秋の11月から3月まで旬を迎える「ブロッコリー」を使った料理をご紹介します。ブロッコリーは葉酸が非常に多く含まれ、貧血予防、動脈硬化の予防効果もあります。そんなブロッコリーを丸ごと余すところなく使います。ぜひお試しください。

プロフィール

豊島区（ＪＡ東京あおば管内）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がすいてませんか？」、「あさイチ」「きょうの料理」など多数メディアに出演中。

RECIPE //

01

エビとブロッコリーの蒸し焼き ポーチドエッグのっけ

材料 2人分

ブロッコリーの芯	1本
塩	適量
A 砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
輪切り唐辛子	適量
※芯の部分はレシピ02で使用	
むきえび	150g
卵	1個
酢	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
A 粗挽き黒こしょう	少々
A オリーブオイル 小さじ2	

作り方

- ① ブロッコリーの芯の皮を厚くむき、2mm厚さの薄切りにして袋に入れる。
- ② 重さを量り、1.5%の重量の塩を①に加え、空気を抜いて30分以上おく。
- ③ 袋の中の水分を捨て、Aを加えて30分以上漬ける。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、むきえびは背わたを除く。
- ⑤ 小鍋に熱湯を沸かして酢をいれ、卵を割り入れてポーチドエッグを作り取り出す。
- ⑥ フライパンに油をいれて火にかけ、ブロッコリーを混ぜ、むきえびを乗せて、4～5分蒸し焼きにする。
- ⑦ 具材に火が通ったら、塩を振って器に盛り、②を乗せてAをかける。



RECIPE //

02

ブロッコリーの芯の浅漬

材料 2人分

ブロッコリーの芯	1本
塩	適量
A 砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
輪切り唐辛子	適量

作り方

- ① ブロッコリーの芯の皮を厚くむき、2mm厚さの薄切りにして袋に入れる。
- ② 重さを量り、1.5%の重量の塩を①に加え、空気を抜いて30分以上おく。
- ③ 袋の中の水分を捨て、Aを加えて30分以上漬ける。

柔軟な発想と 新たな出会いで 新しい農業の形を創る

農の現場

都市農業の未来を探る

99

練馬区南大泉

小美濃邦弘さん



小美濃園のロゴマーク



ブルーベリー摘み取り園も好評



軽トラックの荷台を使用した特徴的な売り場



住宅街の中に広がる丁寧に管理された畑



小美濃さんは、農業はアウトドアだと笑いながら話す。将来は畑をキャンプ場風にしてみたいと夢を語る。「キャンプ場はドキドキ、ワクワクする場所だから、同じように畑も綺麗に整えておきたい。アウトドアを意識した農園づくりがあるように、様々な工夫を凝らした農園が増えることで、都市農業がもっと盛り上がりほしい」と熱く語った。

小美濃さんは、「農業はアウトドア」と笑いながら話す。将来自由に畑をキャンプ場風にしてみたいと夢を語る。「キャンプ場はドキドキ、ワクワクする場所だから、同じように畑も綺麗に整えておきたい。アウトドアを意識した農園づくりがあるように、様々な工夫を凝らした農園が増えることで、都市農業がもっと盛り上がりほしい」と熱く語った。

練馬区南大泉の住宅街の中に広がる畑。敷地の片隅に大きく枝葉を広げる樅の木が「小美濃園」の目印。小美濃邦弘さん(42)は、江戸時代から続く農家の8代目。ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、ナス、枝豆など、年間を通じて30品種を栽培する。また、ブルーベリーの摘み取り体験や、ジャガイモやサツマイモの収穫体験を、2007年より始めた。畑で取れた農産物は敷地内で販売する。

何よりも特徴的なのが軽トラックの荷台を使用した売り場だ。この販売方法は父親の時代より続けてきたことだが、小美濃さんはこれをアレンジ。木目調の陳列棚と軽トラックを覆うようにテントを設置するようになつた。これは、野菜のいろどりを良くし、売り場の見た目のインパクトを出すためはもちろん、小美濃さんの趣味であるキャンプを意識したものだといふ。そのおしゃれな見た目からも、若い人にも気軽に利用してもらいたいと意気込む小美濃さんの創意工夫が感じられる。また、自身でインスタグラムを開設して農園の情報発信や収穫体験の募集を行つたり、売り場ではQRコードによるキャッシュレス決済を採用するなど、ITを積極的に活用した運営を行つている。「インスタグラムを見て来店する方や、QRコード決済の利用者も多い。これも時代の流れですね」とにこやかに話す。

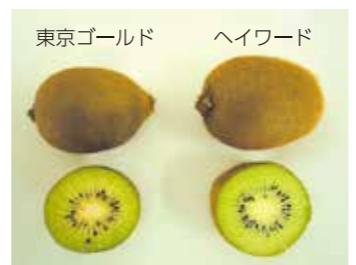
今が旬「国産キウイフルーツ」お届け

オリジナル品種

わが国のキウイ市場はゼスプリ社のシェアが高く、緑色系はヘイワード、黄色系はホート16A(ゼスプリゴールド)が主要品種です。

一方、国内産は、栽培品種の変異株や偶発実生由来のいくつかの品種しかありませんでした。近年、キウイに包括される近縁種の交雑や、わが国に自生するマタタビ属(サルナシなど)との種間交雑により新品種が生まれています。地域オリジナル品種として品種登録されたものは、(東京)東京ゴールド／(神奈川)片浦イエロー／(静岡)レインボーレッド、にじ太郎／(三重)みえ紀南蔓1号／(香川)香緑、さぬきゴールド／(徳島)紅妃／(福岡)甘ういなど多彩な品種があります。

東京都農林総合研究センターとファームショップ中村園(小平市)が育成した「東京ゴールド」¹⁾は黄色系品種で、2013年農林水産省に品種登録された東京オリジナル品種です。果肉が鮮やかな黄色で、糖度と酸度のバランスが良いのが特徴です。苗木は(一社)日本果樹種苗協会会員の種苗業者で購入できます。果実は練馬区内や多摩地区の生産者直売所で販売され好評です。



キウイの追熟

キウイは樹上では熟さない植物です。キウイが固くすっぱかった経験はありませんか。最近は品質管理が進み、購入したものは安心しておいしく食べられます。流通業者が追熟という工程をおこない、甘く柔らかい食感に仕上げます。家庭で収穫したものや、直売所で「追熟していない」ものを家庭で追熟する方法はリンゴをつかいます。方法は①ビニール袋にリンゴ1個とキウイ10数個を入れ、口を軽く縛る。②常温の涼しい場所に静置。③リンゴから揮発する植物ホルモン「エチレン」の作用で熟す。日数は5～10日。果実の収穫熟度や室温で追熟日数は変わる。時々、果皮を軽く押し柔らかさを感じればOK。処理しすぎると果肉が軟化し過ぎる。④大量に処理する場合は市販の果実追熟剤を用いる。



リンゴを使った追熟

1) 東京ゴールドの栽培マニュアルは東京都農林総合研究センターのHPに公開されている。

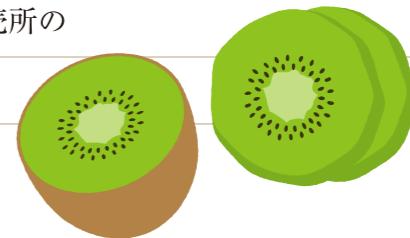
筆者プロフィール

JJA 東京あおば 地域振興部
木曾 雅昭



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JJA 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)

キウイフルーツ(kiwifruit以下キウイ)が畠の一角の棚に鉢なりという光景を目にすることがあります。キウイは近年人気が高い果物の一つです。食味、栄養成分、簡便性などが近頃の消費者ニーズにマッチするでしょう。栽培管理も果樹類としては省力で高度の熟練技術は必要としません。自家用のほかに直売所の品揃えの1品目にもなります。



キウイの消費動向

キウイの国内流通量は14万トンほどで、その80%は輸入です。輸入国はニュージーランドが96%を占めます。国産は愛媛、福岡、和歌山3県で全体の60%ほどを産出します。消費は堅調で輸入量はここ5年で50%ほど増え、2020年の輸入量は11万3千トンで過去最高となっています。



キウイフルーツの起源

キウイの原種にあたるマタタビ科マタタビ属植物は中国南部が原産地とされます。マタタビ属はわが国にも自生し、山間地に分布するサルナシはキウイに似た小型の実をつけ、成熟した果実は果実酒や加工食品に利用されます。キウイの原種はニュージーランドで品種改良が進められ、半世紀ほど前に世界に認められる果実となりました。ニュージーランドは輸出拡大にあたり、果実名を国鳥であるキーウィからとった命名したと言われています。

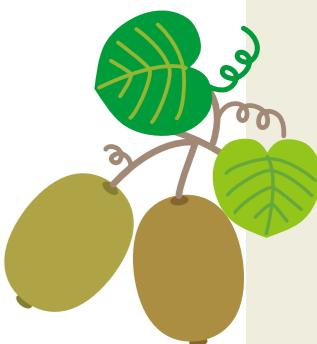
キウイが果実として認知され、消費が世界的に拡大した背景にはニュージーランドのキウイ輸出販売企業ゼスプリ社の存在があります。南半球のニュージーランドと作期が逆の日本では、同社が四国や九州で契約栽培した国産品が秋から冬にかけて出回ります。



花(5月上旬)



キウイ売り場装飾(都内スーパー)



2020年10月から2か月に渡り開催

され、多くのメディアに取り上げられた「JA東京グループ農業男子×総選挙」として3名が選ばれました。「農業男子×総選挙」と大手出版社の(株)KADOKAWAのコラボが決定。2021年5月8日発売の「農業男子とマドモアゼル2巻」では広報大使の3名が表紙の推薦オビに登場しているほか、巻末にある約10ページのおまけコーナーでも3名がマンガ化されます。

今回はコラボを記念して、漫画を描いた佐倉イサミさんと広報大使3名の紙面座談会をお届けいたします。(新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行いました)

「農業男子とマドモアゼル」とは... 東京での生活に疲れた恵里菜が長野県に移住し、年下の農業男子・優真に教わりながら過ごす農業ライフをつづったラブストーリー。



表紙の推薦オビに登場した広報大使の3名

読書の秋です

農業男子総選挙 × (株)KADOKAWA

コラボ記念座談会

農業に恋して



佐倉イサミさん
漫画家

さくら・いさみ
練馬区生まれ。漫画家。現在、ピクシブエッセイ主催「とある日常マンガ賞」大賞を受賞した「姫ばあちゃんとナイト」(KADOKAWA)を連載中。



花・多肉植物農家
高橋徹さん(35)
JA東京あおば

たかはし・とおる
就農3年目。
好きな言葉は「誠心誠意」。

笑顔に「キュン」

イチゴが収穫できるまでにたくさんのかかる工程を描いていたんですね。

佐倉 専門的な知識ばかりになると一般的の読者の方がわからなくなってしまうので、バランスがとても難しかったのですが、生産者の方に良かったと言つていただけて安心しました。

動画を見て猛勉強

高橋 僕が印象的だったのは恵里菜が誤つて除草剤を撒いてしまったシーンですね。

佐倉 あのシーンは原作でも起承転結の「転」の重要な部分なのでページ数を取つて描きました。普段の農作業でも失敗はありますか。

金子 優真と同じイチゴを生産する者としてうれしかったのは、普段の作業がすごく丁寧に表現されていて、な表情はとても共感できましたね。

高橋 土は育てる野菜によつても違うますし、僕の育てている花や多肉植物だとまた適した土も違つてきますね。

金子 優真と同様にイチゴを生産する者としてうれしかったのは、普段の作業がすごく丁寧に表現されていて、な表情はとても共感できましたね。

高橋 土は育てる野菜によつても違うますし、僕の育てている花や多肉植物だとまた適した土も違つてきますね。

佐倉 今日は原作でも起承転結の「転」の重要な部分なのでページ数を取つて描きました。普段の農作業でも失敗はありますか。

高橋 葉に水分が多く含まれる多肉植物はハウス内でも直射日光を防いります(笑)それにもしても佐倉さんは農機の絵やイチゴの農作業をとてもうまく描いていますね。

金子 除草剤を入れてしまつたジョウロがもう使えない。まさに経験あります(笑)それにもしても佐倉さんは農機の絵やイチゴの農作業をとてもうまく描いていますね。

高橋 また次の機会があつてコラボで描いたらしいですね。広報大使の皆さんも面白くて、何度も読み返しちゃつたほどでした。

佐倉 今回の「農業男子とマドモアゼル」をきっかけに僕ら広報大使を初めて知つた方も多いと思うので、東京の農業に興味を持つてくれる方が増えたのもうれしいですね。

高橋 また次の機会があつてコラボで描いたらしいですね。広報大使の皆さんも面白くて、何度も読み返しちゃつたほどでした。

佐倉 私もこのような形で巻末マンガを描くのは初めてで、本当は畑にお邪魔して私の体験マンガを予定していたのですがコロナ禍で難しくて。実はどういう構成にしようか1か月くらい本気で悩みました(笑)



野菜農家
岡田啓太さん(33)
JA東京むさし



おかだ・けいた
就農4年目。
アメフト元日本代表。

佐倉 農機具はネットでかなり調べました。実は、夫の実家が兼業農家でトラクタがあつたので、マンガを描くため夫の父に乗つてもらい、顔だけ若いイケメンに描き変えました(笑)農作業部はイチゴ農家さんの動画を30本以上見ています。

金子 イチゴ農家さんで動画をアップされている方がけつこういますよね。僕も参考にしています。

岡田 実は僕もよく農作業動画を見てい、支柱の立て方など勉強していますね。

佐倉 金子さんで動画を見ますね(笑)

卷末のおまけ漫画では広報大使の3人が約10ページにわたって紹介されている。



漫画を描いた佐倉さん(右から2人目)とJA東京あおば大泉地区の高橋さん(右)ら広報大使



手軽に健康 手指体操

親指グーパーで
巡りも脳も活性化

健康生活研究所所長 堀 喜久雄

手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかりと握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

グーパーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があり、グーパーの握り方に変化を与えることで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ1でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ2に挑戦してみましょう。



ポイント
ゆっくり構いません。
「グー、パー」と声に出すと楽しくできますよ。



両手同時に同じグーパーを5セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中にいるグーパーで行います。

次に親指を外に出すグーパーで、グーパーを5セット行います。



グーパー体操を繰り返します。このとき、1回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2回目は逆で行います。これを5セット行います。

税務・法律相談のご案内

お気軽にご相談ください
予約制

無料
予約制

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 TEL.03-3999-1451



石神井支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
毎月第2火曜日/13時~16時

法律相談
深沢総合法律事務所
毎月第3水曜日/13時30分~15時30分

所在地 練馬区石神井町5-11-7 TEL.03-3995-4121



平和台支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
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S TビルⅡ TEL.03-3931-6051



大泉支店

税務相談
鈴木一郎公認会計士事務所
毎月第2火曜日/9時~12時

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 TEL.03-3925-3111



第24回JA東京あおば農業祭 開催中止のご案内

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、11月20日(土)・21日(日)に都立光が丘公園にて開催を予定していた「第24回JA東京あおば農業祭」について、開催を中止とさせていただきます。開催を楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、誠に心苦しく存じますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

恒例行事中止のお知らせ

10月

- 感謝の集い
- 第50回板橋区民まつり
- 練馬産業見本市
- 秋の感謝セール(総合園芸センターふれあいの里)
- とれたて村感謝祭(とれたて村石神井)

11月

- こぐれ村 秋の収穫祭(こぐれ村)
- 第44回板橋農業まつり

12月以降の行事につきましては、JA東京あおばHPで随時お知らせ致します。

HP:<https://www.ja-tokyoaooba.or.jp>



第15回練馬大根引っ抜き競技大会

10月21日木 9時より募集開始!

応募方法

- 練馬区報(10/21刊)
- J A東京あおばHPをご覧ください
HP:<https://www.ja-tokyoaooba.or.jp>



J A東京あおば 農産物直売所 元気に営業中!!

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

大泉学園駅南口バス停から吉61
系統、荻15系統等をご利用の方
は北園下車

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
武バス荻14荻窪駅に乗車、「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

クロスワードパズルに答えて

プレゼントを当てよう!

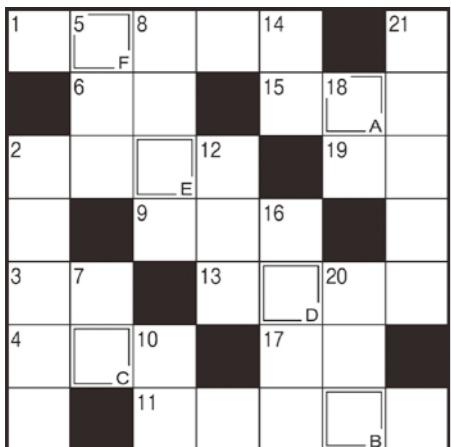


©よりぞう

出題●ニコリ

Q 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



ヨコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

タテのカギ

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きものの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くとこぼしたくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

応募締め切り11月30日(火)必着

応募方法

- 63円ハガキ、63円切手を貼って郵送

応募宛先
〒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

*応募用紙をご利用の場合、ハガキからはがれないよう、
しっかりとり付けしてください。

- 各支店の窓口ポストに
ハガキ投函
(無料)



- QRコードより
応募



応募要項

氏名・フリガナ・年齢・住所・電話番号・取引支店名・クロスワードパズル答え・JAと本誌へのご意見やご感想、地域の話題、楽しいお話、俳句など、自由にお書き添えのうえご応募ください。なお、代名はペンネーム、匿名を可としますが、本名の明記を必ずお願いします。

個人情報等の取り扱いについて

ご応募いただきましたハガキ等の個人情報・記載内容は、当JA広報活動目的以外では使用いたしません。

広報誌 あおば 98号 応募用紙

ふりがな	
お名前	才
ペンネーム	※ペンネームでの掲載を希望される方は、こちらにご記入ください
ご住所	
お電話	
お支店名	
組合員資格	正組合員 · 準組合員 · 組合員以外

クロスワードパズル解答欄

A	B	C	D	E	F

プレゼント

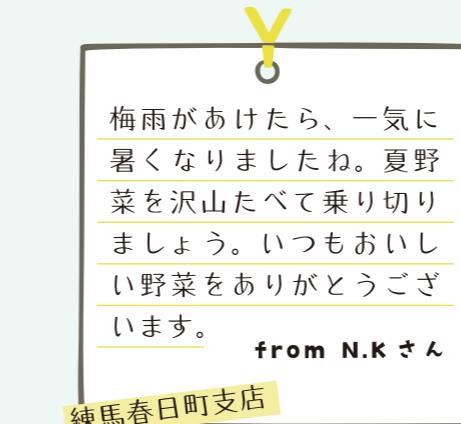
ラベルリニューアル!
練馬大根
ドレッシング



5名様

J.A東京あおばの事業へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。
そのほか、地域の話題や楽しいお話、俳句などのご投稿もこちらへどうぞ。

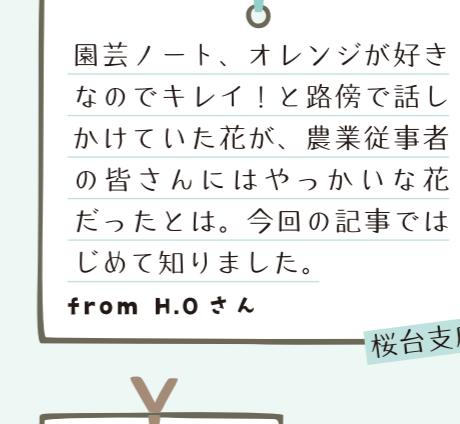
読者のひろば



梅雨があけたら、一気に暑くなりましたね。夏野菜を沢山たべて乗り切りましょう。いつもおいしい野菜をありがとうございます。

from N.Kさん

練馬春日町支店



園芸ノート、オレンジが好きなのでキレイ!と路傍で話しかけていた花が、農業従事者の皆さんにはやっかいな花だったとは。今回の記事ではじめて知りました。

from H.Oさん

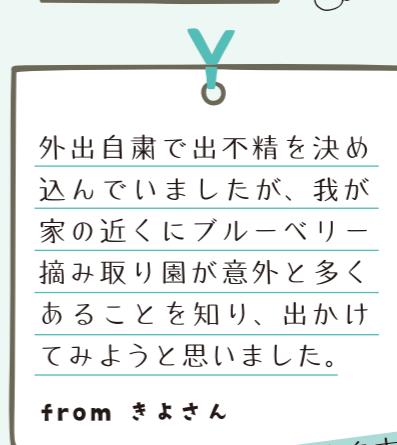
桜台支店



JA 東京あおばとしての農業、国としての農業 今度どうなるか詳しく知りたい。

from F.Tさん

赤塚支店



こぐれ村の新鮮な美味しいお野菜を提供して頂いている皆様に感謝しております。

from S.Eさん

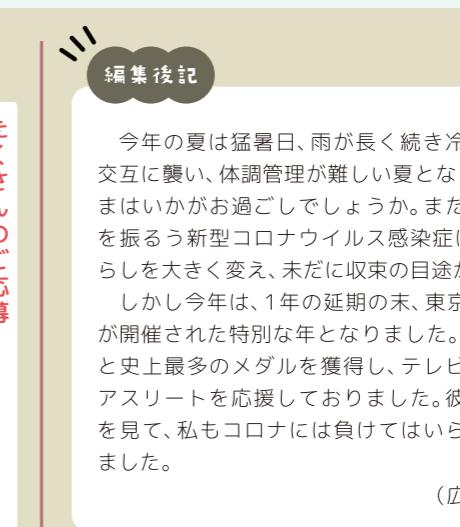
東大泉支店



外出自粛で出不精を決め込んでいましたが、我が家近くにブルーベリー摘み取り園が意外と多くあることを知り、出かけたみようと思いました。

from きょさん

東大泉支店



今年の夏は猛暑日、雨が長く続き冷夏となる日が交互に襲い、体調管理が難しい夏となりました。皆さまはいかがお過ごしだしょうか。また去年から猛威を振るう新型コロナウイルス感染症は、私たちの暮らしを大きく変え、未だに収束の目途が立ちません。

しかし今年は、1年の延期の末、東京オリンピックが開催された特別な年となりました。日本は計58個と史上最多のメダルを獲得し、テレビから奮起するアスリートを応援しておりました。彼らの頑張る姿を見て、私もコロナには負けてはいられないと思いました。

(広報委員・愛智)

きじまりゅうたさんのあおばの台所、時短で簡単レシピ活躍をされて、毎回楽しみにしています。早くコロナ禍が終息し、イベントが復活する日を祈るばかりです。

from E.Oさん 板橋支店

とれたて村は、新鮮安心なお野菜をいただけてありがとうございます。

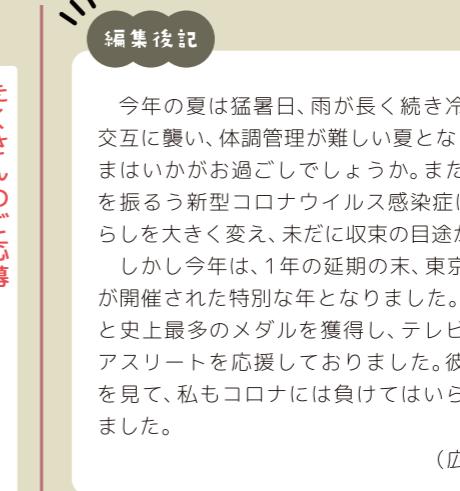
from すかあれっとさん 石神井支店

第8次中期経営計画の使命にあるとおり、JA 東京あおばが都市農業を守り、更なる地域の活性化に貢献していただくよう願っております。

from S.Sさん 富士見台支店

いつもとれたて村石神井の花苗を買って咲かせています。

from T.Kさん とれたて村石神井



今年の夏は猛暑日、雨が長く続き冷夏となる日が交互に襲い、体調管理が難しい夏となりました。皆さまはいかがお過ごしだしょうか。また去年から猛威を振るう新型コロナウイルス感染症は、私たちの暮らしを大きく変え、未だに収束の目途が立ちません。

しかし今年は、1年の延期の末、東京オリンピックが開催された特別な年となりました。日本は計58個と史上最多のメダルを獲得し、テレビから奮起するアスリートを応援しておりました。彼らの頑張る姿を見て、私もコロナには負けてはいられないと思いました。

練馬地区の篠田果樹園さんのキウイフルーツ。左はレインボーレッド、右はヘイワード。追熟させて甘く柔らかいキウイフルーツを楽しみましょう。

