

あおば

No. 99
Winter 2022

特集

新年のご挨拶

JA東京あおばオフィシャルキャラクター名前大募集
第15回練馬大根引っこ抜き競技大会開催

〈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/>



新年あけましておめでとうございます

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、健やかに新年を迎えられたことをご喜び申し上げます。

昨年中はJA東京あおばの各事業ならびに活動に対しまして、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月に静岡県や神奈川県を中心とする大雨に見舞われ、8月には九州地方で集中豪雨による大きな被害が生じ、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、被災地の一日も早い復興・復旧を祈念しております。

また、昨年も新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、日本のみならず世界経済にも大きな影響を及ぼしました。一方で、緊急事態宣言が解除となり、ワクチンの接種が進む等、明るい兆しも見

えてきております。

当JAでも、組合員座談会や感謝の集い、農業祭など予定していた行事やイベントの中止や規模縮小、店舗の営業時間短縮等、組合員や利用者の皆さまにご不便をおかけしましたが、ご理解とご協力をいただきましたことを感謝申し上げます。

さて、昨年は1年延期となった東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されました。コロナ禍での困難な状況のなか、努力を続けてきたアスリートの皆さまの活躍に感動し、勇気と希望で胸が熱くなった方も多いのではないのでしょうか。

第8次中期経営計画（農業振興計画含む）の最終年度となる令和3年度は、JAを取り巻く環境が厳しさを増すなか、役員一丸となり自己改革、収支構造改革に取

り組んでまいりました。JA営農経済プログラムについては、今年度より実践段階に入り、組合員の皆さまと対話および協議を重ね進めてまいりました。

若手職員で構成する第2期NEXTAOBAプロジェクトでは、JA東京あおばのCI策定に取り組み、新たな役員員の行動指針となるキャッチフレーズを策定するとともに、色、ロゴマーク、キャラクターについても、令和4年度の総代会でお披露目となるよう作成している段階です。

10月には「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」を主題とした第29回JA全国大会、11月には「組合員・JA・地域が紡ぐ知恵と創造と協同の輪」を主題とした第33回JA東京大会が開催されました。JA東京あおばにおき

（農業振興計画含む）の最終年度として、全役員一丸となって自己改革に取り組みとともに、次年度以降の第9次中期経営計画の策定及び実践を行ってまいります。

JA東京あおばは、4月で合併25周年を迎えます。経営理念に掲げる「地域になくはならない存在」をめざし、地域に根ざし、組合員ならびに地域の皆さまに必要とされ、親しまれるJA東京あおばとなるよう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4年が組合員ならびに地域の皆さまにとって、輝かしい1年になりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

01 NEWS

令和3年度農業関係各功労章

令和3年度農業関係各功労章受賞者が決定致しました。受賞者は左記のとおりです。受賞された皆さま、おめでとうございます。

◇受賞者一覧（敬称略）

（一財）内田農業振興会
紫綬功労章

榎本 藤二 （四葉）

練馬区民表彰
農林水産功労

篠田 スヅ子 （春日第2）

鹿嶋 藤枝 （春日第4）

五十嵐 ナツ子 （土支田第3）

櫻井 秀子 （関町6）

田中 行夫 （第18区）

田中 正春 （第5区）

東京都農業会議
農業功労者表彰

小原 昭雄 （西台第1）

瀧澤 正道 （北田中）

JA東京中央会功労表彰
職員表彰

金子 みゆき （職員表彰）

石原 あゆみ （職員表彰）

02 NEWS

第24回JA東京あおば農業祭農園芸畜産物品評会

11月20日（土）、石神井支店で農園芸畜産物品評会を開催しました。石神井地区の井之口勇喜夫妻のキャベツが東京都知事賞を受賞しました。

今年、キャベツ、ダイコン、シクラメン、ハボタシなど586点が出品されました。例年、都立光が丘公園で農業祭を開催し、品評会での農産物は、来場者へ販売しています。



11月20日（土）、石神井支店で農園芸畜産物品評会と練馬区の計12か所の子ども食堂に、花の苗や鉢を練馬区内の公園に提供しました。



03 NEWS

第50回東京都農業祭 農畜産物共進会

11月2日（月）～3日（火）、東京都渋谷区の明治神宮で第50回東京都農業祭農畜産物共進会が開催されました。

今年、新型コロナウイルスの影響で一般向けのイベントを中止し、都全域の生産者を対象とした農畜産物共進会

だけを行いました。共進会には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品されました。出品された農畜産物は共進会後、フードバンクなどに寄贈されました。



04 NEWS 果樹栽培技術 共進会開催

10月21日(木)、果樹組織協議会は、練馬区内の圃場で果樹栽培技術共進会を開催しました。都農業振興事務所、都中央農業改良普及センターの職員が審査し、大泉地区の庄埜晃一さんが樹種イチジクで練馬区長賞を受賞しました。



05 NEWS ローズガーデンで野菜や花苗を販売

10月31日(日)、J A東京あおばは練馬区光が丘にある四季の香ローズガーデンで開かれた「オータムフェスティバル」に出店し、区内産の新鮮な野菜を販売しました。また、区内の生産者による花苗の即売や、園芸資材の販売も行われました。同施設は2016年



06 NEWS NPO法人に地場産野菜や生活用品を寄付

11月9日(火)、大泉地区女性部は、練馬区でこども食堂やシニア食堂などの活動を行う「NPO法人ハッピーひろばお茶家」に、地場産野菜約100キロ、座卓や座布団、食器用洗剤や長期保存の利く缶詰などを持ち寄り、寄付しました。コロナ禍で貧困に苦しむ人々の支援が目的で、今回が初の活動でした。



07 NEWS 「ねり丸キャベツ」 学校給食へ

11月10日(水)・17日(水)の2日間、野菜流通協議会は、練馬区立の全小・中学校に一斉学校給食食材として地域ブランド野菜「ねり丸キャベツ」を提供しました。同区は、食農教育活動の一環として、毎年6月と11月に「ねり丸キャベツ」12月に「練馬大根」の計3回を一斉学校給食の日に設定し、地場産野菜を各学校の栄養教諭・栄養士が考えた様々な献立の食材として提供します。練馬区立光和小学校では、「キャベツをふんだんに使った「キャベツスープ」「キャベツライス」「キャベジンコロッセ」などとして提供されました。児童は「キャベツがとても甘くておいしい」と笑顔を見せました。



08 NEWS 野菜宝船製作 板橋野菜農業をPR

11月12日(金)、板橋地区青壮年部は、赤塚支店で野菜宝船を製作し、住民らに地元農業をPRしました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、板橋農業まつりは中止となりましたが、マルシェや共進会が開催され、地元農家がつけた野菜や果物などが並びました。



10 NEWS フラワーアレンジメント 講習会開催

12月1日(水)、石神井地区女性部「つほみの会」は、フラワーアレンジメント講習会を開きました。地元のフラワーアレンジメント教室から講師を招き、部員ら5人が参加しました。今回はラウンド型のフラワーアレンジ作りに挑戦。ワイヤーを使い、綿花やリンドゴの装飾物を挿せるように作業しました。それぞれの個性が出て、素敵なアレンジとなりました。



09 NEWS 練馬区役所に野菜無人販売機登場

11月1日(月)から、東京都練馬区は区役所内に地場産農産物のコインロッカー式無人販売機「ねり丸直売所」を設置しました。練馬区によると、都内の自治体の庁舎内で野菜無人販売機を設置した例は初めて。設置のきっかけは2019年に同区で開かれた世界都市農業サミット。来日した海外の招へい都市の関係者から、農家の軒先にある野菜の無人販売機が好評でした。



11 NEWS 「農」の魅力をPR 動画コンテスト最優秀賞

12月13日(月)、群馬県で開催された関東甲信越地区農協青年組織協議会幹部研修会で、大泉地区青壮年部が「未来を耕す」をテーマに制作したPR動画が最優秀賞を受賞しました。2月に開催されるJ A全国青年大会に出場します。同動画はJ A東京あおばのHPで公開して



★ オフィシャルキャラクター誕生経緯 /
第2期NEXT AOBA PJ 活動報告

JA東京あおばでは、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ボトムアップ経営・参画」に基づき、令和2年10月に第2期NEXT AOBA PJ（プロジェクト）を始動しました。メンバーは、35歳以下（募集開始時）で部署横断的なプロジェクトとなっています。プロジェクトの内容は、JA東京あおばのCI（コーポラティブアイデンティティ）策定です。1年間にわたり、経営理念に基づくJA東京あおばのイメージの統一、コーポレートカラー、ロゴマーク、オフィシャルキャラクター等の策定などに取り組んできました。今回、「オフィシャルキャラクター」の名前を公募いたします。JA東京あおば同様、多くの方に愛されるキャラクターとなることを願っています。

ご応募お待ちしております！



第2期NEXT AOBA PJ メンバー

coming soon

4月中旬発行の広報誌「あおば」および当JAのHPで、JA東京あおばのキャッチフレーズ、コーポレートカラー、ロゴマーク、ロゴタイプ、オフィシャルキャラクターを大発表!! お楽しみに。

JA東京あおば オフィシャルキャラクター
名前応募用紙

名前

理由

応募者の連絡先

お名前

ご住所 〒

電話 ()

※個人情報は、キャラクター名前募集以外の目的で使用いたしません。

応募はこちらから！

① 専用WEBフォームから

右のQRコードから応募フォームへアクセスしてください。



② ハガキで応募する場合

左の応募用紙を点線で切り取り、

• 最寄りの支店にご持参ください。

または

• 下記住所までお送りください。

〒179-0075 練馬区高松5-23-27

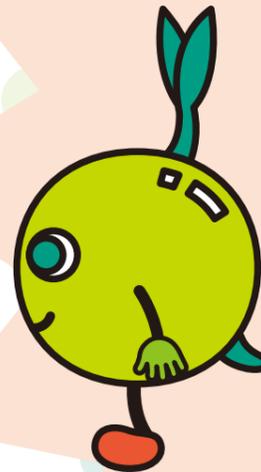
JA東京あおば
第2期NEXT AOBA PJ 事務局（経営企画部）

※切手はご用意ください。応募用紙は、切り取ってお手持ちのハガキに貼ってお使いください。

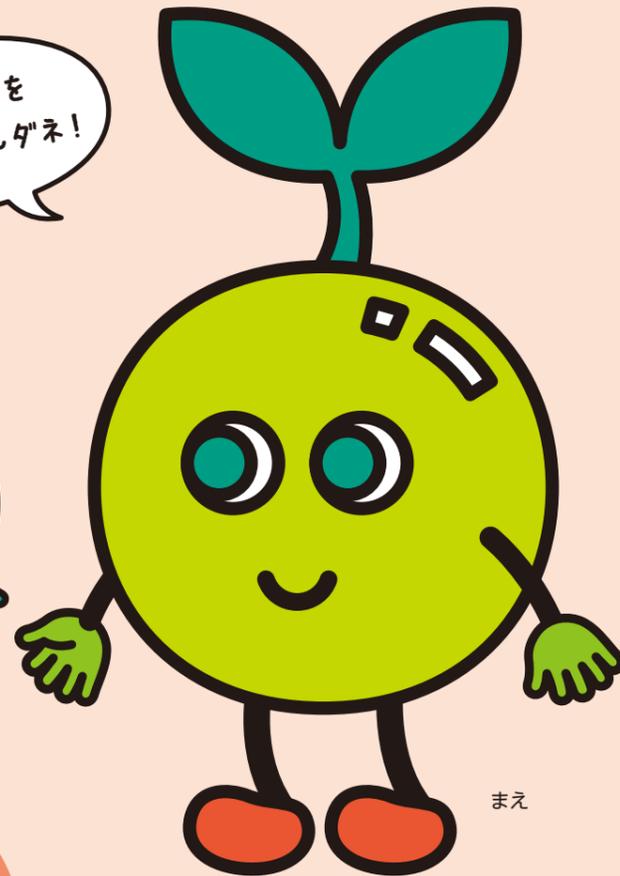


JA東京あおば
オフィシャルキャラクター誕生
名前大募集!!

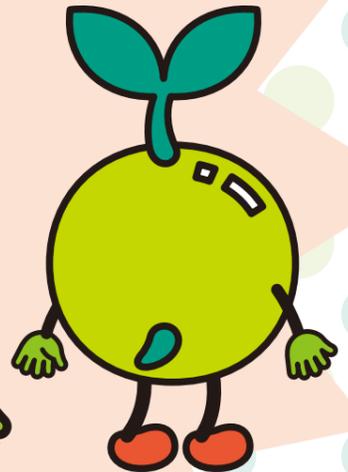
ホクの名前を
考えてほしいんだネ!



よこ



まえ



うしろ

採用された
方の中から
抽選で1名様に

お米
10kg

応募いただいた
方の中から
抽選で25名様に

キャラクター
オリジナル
グッズ

キャラクタープロフィール

野菜やお花の「種」の、キャラクターです。頭から出ているのは若葉の芽、しっぽのように見えているのは根っこです。いつも感謝の気持ちを忘れずに、みんなと仲良くしたいと思っています。「～タネ」「～ダネ」が口ぐせです!

応募方法

- ① 専用WEBフォームからの応募
- ② ハガキで応募（支店のポストに投函または郵送）

募集期間

令和4年 1月 28日（金）必着

当選発表

令和4年広報誌「あおば」4月号・当JAのHP等で公表いたします。

問い合わせ先

JA東京あおば 経営企画部 電話：03-5372-1312（平日9時～17時）

冬だ！練馬だ！大根だ！



第15回

練馬大根引っこ抜き 競技大会開催 特集



419名 ご参加ありがとうございました。



約4,500本が
翌日の学校給食へ



練馬区とJA東京あおばの協力のもと、無事に練馬大根引っこ抜き競技大会が終了しました。区内の子どもたちに新鮮な練馬大根を食べてもらえてうれしいです。
榎本多良さん



★結果発表★
選手権の部では74名、グループの部では69組の合計345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18本を抜いた谷口さん、女性の部で15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、101センチの練馬大根を引き抜いた稲葉さんチームが優勝しました。
※結果については、当JAホームページにも掲載しております。

収穫された約4,500本の練馬大根は、翌日の学校給食へ
今回引き抜いた練馬大根は約5,000本。そのうち4,500本は、翌日以降に練馬区内の小・中学校で学校給食の食材となりました。練馬地区の南町小学校では、「練馬スパゲティ」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はおいしかった」「家でも練馬大根を使った料理が食べたい」と好評でした。



12月5日(日)、練馬区南田中の榎本さんの畑で、練馬区とJA東京あおばは「第15回練馬大根引っこ抜き競技大会」を開催しました。
青首大根とくらべ、抜きにくいことで知られる練馬大根。その練馬大根を引き抜くスピードや抜いた大根の長さを競うこの大会。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加人数を減らし、参加者は練馬区内在住者のみとなりました。



簡単！ヘルシー！
白菜料理で寒い冬も元気に！

みなさん、こんにちは！きじまりゅうたです！
今回は、冬の定番野菜「白菜」を使った料理をご紹介します。白菜は、鍋や炒め物、サラダなど、調理の仕方によって違った食感が楽しめる野菜です。冬の白菜は甘味たっぷり。JA東京あおばの直売所には、大きくて立派な白菜がたくさん出荷されています。そこで、今回は白菜をたっぷり使った鍋料理とおひたしを紹介いたします。鶏団子のうまみを吸った白菜鍋はヘルシーであっさり。おひたしは、ひと手間加えてすだれで巻くことで、食卓が華やかになる一品です。地場産の白菜を食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう！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人気。NHK「きじまりゅうたの小腹すいてませんか？」「あさいち」きょうの料理」など多数メディアに出演中。



「 RECIPE 」

01

即席白菜漬けと鶏団子の鍋

材料2人分

白菜 …………… 500g
鶏ひき肉(もも) …………… 200g
水 …………… 500ml
ラー油 …………… 適量

A [酢 …………… 大さじ2
塩 …………… 大さじ1/2
B [溶き卵 …………… 1/2個
片栗粉 …………… 大さじ2

作り方

- ① 白菜は1 cm幅の細切りにして袋に入れてAを加えて空気を抜き、1時間以上漬ける。
- ② 鶏ひき肉(もも)を練り、Bを加える。
- ③ 鍋に白菜と水をいれて火にかけ、煮立ったら、②を丸めて入れる。
- ④ フタをして5分ほど煮て火を通す。
- ⑤ 仕上げに好みでラー油をかける。



「 RECIPE 」

02

白菜の
巻きおひたし

材料2人分

白菜 …………… 400g
塩 …………… 適量
鰹節 …………… 2g
しょう油 …………… 小さじ2
おろしショウガ …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 白菜は一枚ずつはがし、半分の長さに切る。
- ② 塩を入れた熱湯に白菜の下半分をいれ、3~4分たったら上半分を加える。
- ③ 2~3分ゆでて下半分も柔らかくなったら、ザルに上げて粗熱を取る。
- ④ 巻きすに、白菜を横向きに敷き詰める。
- ⑤ 手前から巻きずしの要領で水気を押し絞りながら巻き、ひとくち大に切る。
- ⑥ 鰹節としょう油をかけ、おろしショウガを添える。

変わりゆく街の中でも 大切にされてきた 農の風景

農の現場

都市農業の未来を探る

100



練馬区高松
おざわかついち
としあき
小澤勝一さん・俊明さん

練馬区高松、江戸時代には練馬で取れた野菜を江戸まで運ぶ重要ルートであった清戸道。その古道のかたわらで農業を営む小澤さん家族。どこかなつかしさを感ずるたまたまの軒の農家。

勝一さん(82)は、農家歴70年以上の大ベテラン。就農当時は約8反の畑で、ネギ、キャベツ、トマト、小松菜などの野菜を栽培し、市場に出荷していた。また、野菜を販売するだけでなく、他の農家に手伝いに行き収入を得る生活を送っていた。母屋はわら葺きの屋根、家の中でも火鉢や囲炉裏が現役だった当時、米を炊くために麦わらを燃料としていた。また、道路の整備状態は現在と比べ芳しくなく、自動車も高価で現在のようには普及していない時代、勝一さんは「市場のある新宿に野菜を持っていくのに、リアカーを使っていた。山積みにした野菜の運搬は大変だった」と当時の苦勞を語る。昭和末期には左官の仕事もこなすようになり、渋滞を考慮して早朝の暗い時間に現場に向けて出発したこともしばしばだったと、当時のことを思い返した。生活の大変さを振り返りながらも「技術の進歩や道路の整備のおかげで、今の生活はかなり楽になったなあ」とこやかに話す。

勝一さんは社会貢献活動にも精力的に活躍し、地元消防団では、分団長として地域の安全の為に努めてきた。消防団を退団し、80代となった今でも、精力的に畑に出ては、これまで培ってきた知恵と経験で野菜を大切に栽培している。

勝一さんの長男の俊明さん(50)は、2年前からJA練馬地区青壮年部の部長を務める。農業は幼い頃から身近なもので、学生時代から葉物野菜を洗ったりなど、父親である勝一さんと一緒に農業を手伝ってきた。畑の規模はかなり減ってしまったが、現在はブロッコリー、ほうれん草、ネギ、キュウリ、トウモロコシなど、少量ながらも多品種の野菜を栽培する。約10年前からは本格的に農業を始め、その頃から野菜をJAの「ふれあいの里」へ出荷するよう切り替えた。「市場へ出荷していたころは一度の出荷量が多く、必然的に仕事量が増えるのでしんどく感じることもあった。今は近場への出荷なので、負担は軽くなった」と話す。青壮年部への加入も、ふれあいの里へ出荷の際に、仲間たちに誘われたことがきっかけとなった。

時代が進むにつれ、小澤さんの畑周囲の宅地化が進行し、日照の問題や、動物に畑を荒らされるといった悩みを抱えている。また、気候も極端になりつつある昨今、台風や大雨の被害、暖冬の影響など、野菜の生育管理の難しさを感じているという。「昔と違って収穫時期がずれてきて、コントロールが難しい。自然が相手だからこそ、うまくいかないこともたくさん経験したが、繰り返していけば少しずつでも改善していくもの」と意気込む。

ふれあいの里へ出荷することがほとんどのため、自身が栽培した野菜の評価を知る機会はほとんどない。しかし、毎年トウモロコシやキュウリの収穫時期を迎える頃、近所の方が直接庭先に野菜を買いに来ることもあった。「あまり大きく展開はできないが、小さな期待に応えながら、地道に農業を続けていきたい」と笑顔で語る。



ふれあいの里に出荷された新鮮なほうれん草



健康に気を遣いながら農作業に向かう勝一さん



立派な農産物が育つ小澤さんの畑



昔も今も変わらず栽培を続けてきたネギ



朝取れのほうれん草を丁寧に出荷する俊明さん

種と、従来の突然変異利用による新品種は、遺伝子解析では区別はつきません。よって次の遺伝子組み換え技術とは性格が異なるものとされます。

今後この手法で様々な有用形質を持つ品種が誕生すると言われて



(本文のトマトとは関係ありません)

◇遺伝子組み換え作物

他の生物の有用な遺伝子を作物に組み込むと、新しい性質を持った作物ができます。画期的な性質機能を持つ作物の育種が可能です。植物と細菌など自然界では起こらない生物間の遺伝子のやりとりも可能で、環境やヒトへの影響の懸念も根強い。

現在、わが国では遺伝子組み換え作物(以下GM作物)の商業栽培は認められていません。製油用、飼料用などを用途にナタネ、トウモロコシなど8作物についてはGM作物の輸入・販売を認めている。

わが国ではGM作物について、安全性、表示制度など様々な考え方があります。

3 動物（野生生物の遺伝子）

◇ニホンライチョウ(雷鳥)

2018年7月、長野県の中央アルプス(木曾山脈)駒ヶ岳(2956m)でライチョウが半世紀ぶりに1羽見つかりました。特別天然記念物のライチョウはわが国高山帯に生息する氷河期の生き残り生物です。生息数は1500羽ほどに減り、現在わが国中部山岳の5つの山域のみに生息しています。中央アルプスでは58年前に絶滅している。

この1羽の雌は遺留物の遺伝子解析で乗鞍岳系の個体と特定された。空を飛ばないライチョウがどのようにして、60km離れた孤立した地点間を移動したかはわかりません。環境省は、乗鞍岳から卵や成幼鳥を移すなどし、試行錯誤を重ね、21年に自然繁殖に至りました。生まれた数十羽のヒナは現地でケージ保護を経て成長しました。

生息地復活には遺伝的多様性の維持、近交弱勢、遺伝子攪乱など野生生物保護にかかわる遺伝子レベルの課題があります。



ライチョウ(白馬大池2021)

- 1) ウイルス：電子顕微鏡写真国立感染症研究所
- 2) ゲノム：生物体の細胞に含まれる染色体の一組で、その中の遺伝子に含まれる遺伝情報の全体。遺伝子のセットがゲノム。
- 3) ギャバ：アミノ酸のひとつで正式名称はγ-アミノ酪酸。血圧降下作用等が知られる。略称 GABA (ギャバ)。

筆者プロフィール

JA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)

遺伝子、DNA、染色体・・・と聞くとなんとなく難しそう。後まわしと敬遠しがちです。コロナ禍のこの2年、PCR、ウイルス変異、mRNA

ワクチンなど遺伝子関連の報道を連日耳にし、

少し身近な存在に感じます。

最近のこの分野のできごとを、

「やさしく」考えてみましょう。

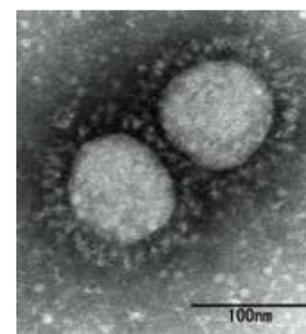


1 人間（遺伝子技術とワクチン）

◇新型コロナワクチン

新型コロナウイルス感染抑止策の一つとして、ワクチン接種が進みました。今までにないワクチン製法のmRNAワクチン(メッセンジャー・アールエヌエー)という言葉は、日本人が広く知るところとなりました。わが国で主に使用されている米国2社のワクチンはこの製法です。

コロナウイルスのたんぱく質を作る遺伝子情報(設計図にあたる)をヒトに注射します。ヒトは自分の細胞内でコロナウイルスの一部のタンパク質を作ります。このタンパク質に対する抗体ができ、コロナウイ



新型コロナウイルス¹⁾

ルスに免疫ができるという仕組みです。言うならば、今まで製薬会社の工場で作っていたワクチンを、ヒトの体内でヒト自身に作らせるというものです。

この新しい製法が大規模に使用されたのは人類史上初めてです。

2 植物（遺伝子工学と品種改良）

◇ゲノム編集育種

2020年わが国で初めてとなるゲノム²⁾編集育種による新品種として、ギャバ³⁾含有量を飛躍的に高めたトマト品種が、筑波大学とサナテックシード(株)で共同開発されました。

ゲノム編集とは遺伝子の一部を改変する新技術です。自然界では突然変異で遺伝子のどこかが壊れ性状が変わることは普通に起こります。

本法では、人工的な酵素を用い、狙った場所の遺伝子配列を変更させることで、植物がもともと持つ性状を強化したり、弱めたりする品種改良の方法です。本法による新品

手軽に健康 手指体操

両手握りで集中力アップ!



健康生活研究所長 堤 喜久雄

集中して仕事に取り掛からなければならないときや、こころで集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につばや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることのないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

指をずらしながら両手を握る



1 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



2 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



3 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



4 そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3~5セット続けましょう。

気になる情報を発信!

TOPICS

“農鉄連携” 地場産野菜を鉄道で輸送

11月2日(火)、豊島区の東武東上線池袋駅で「『農』との出会いin池袋」が開かれました。農水省と東武鉄道が主催し、記念セレモニーと、JA東京あおばが提供して鉄道で運んだキャベツ、柿、花苗の無料配布を行いました。



野菜の鉄道輸送と販売などに取り組む東武鉄道を含む東武グループと農水省が連携し、都市農地の保全に向けて農村のファンを増やす「農鉄連携」の取り組みの第1弾。11月23日(火)、24日(水)にはマルシェも開かれ、都市農業の魅力が鉄道利用者に伝えることができました。

農業体験でひとり親家庭を応援



10月30日(土)、練馬区は区内の農園でひとり親家庭の親子を対象に、野菜の収穫体験などができる農業体験を開きました。練馬区ひとり親家庭自立応援プロジェクトの一環で、当日は16組34人が参加。JA職員が都市の中で農業と農地を守ることの大切さを説明し、農園主の高橋洋平さんから育て方の工夫などの説明を受けた後、大根、カブ等の収穫に挑戦しました。参加者は「数日前から楽しみにしていた。親子で収穫した野菜を食べるのが楽しみだ」と笑顔で話しました。

(仮称) 農の風景公園で大根収穫体験と小麦の種まき体験

11月7日(日)、JA東京あおばと練馬区は(仮称)農の風景公園予定地で、地域住民を対象としたイベントを開催しました。参加者はJA練馬地区青壮年部が丹精込めて栽培した大根の収穫体験と、小麦の種まき体験を楽しみました。



同公園は、練馬区高松の「農の風景育成地区」内に位置し、「農の景観を区民とともに育て・守る畑」をコンセプトに、誰もが気軽に農とふれあえる畑として練馬区が整備を進めています。収穫体験等のイベントなど区民が農と親しむ拠点として、練馬区とJA東京あおばが共同で運営しています。今後も、大根の収穫体験や小麦の麦踏み体験などのイベントを予定しています。

“消費者と生産者をつなぐ” 都市農業発信アプリ リリース



11月1日(月)、練馬区は公式アプリ「とれたてねりま」をリリースしました。主な機能は、①直売所や飲食店などの場所の情報検索、②販売情報通知、③イベント情報通知です。生産者、JA東京あおば直売所、飲食店などが直接アプリを更新するので、販売している農産物等の情報、飲食店などのメニュー、新商品、マルシェ、収穫体験などの情報がタイムリーに受け取れます。

AppStore
から
ダウンロード



GooglePlay
から
ダウンロード



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、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

東京協同サービス(株) 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

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
深沢総合法律事務所
毎月第2木曜日/13時~16時



所在地 板橋区四葉2-8-3

TEL.03-3930-0115

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
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

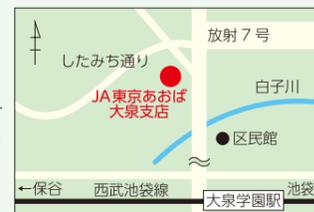


所在地 練馬区石神井町5-11-7

TEL.03-3995-4121

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
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



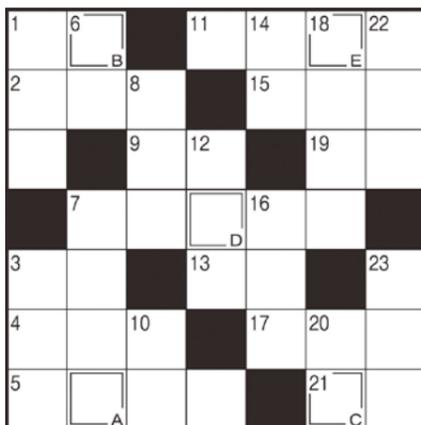
所在地 練馬区大泉学園町2-12-17 TEL.03-3925-3111

クロスワードパズルに答えて

プレゼントを当てよう!



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)



出題●ニコリ

ヨコのカギ

- 1 一年の終わり。年の――
- 2 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 3 農機具などをしまっておく建物
- 4 定期貯金が――を迎えた
- 5 家事をする際に着ける前掛け
- 7 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- 9 スプリングとも呼ばれる部品
- 11 酒よりお菓子のほうが好きです
- 13 無地のものには付いていません
- 15 お――の家に回覧板を回した
- 17 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- 19 大みそかの空に響く除夜の――
- 21 プラスでもマイナスでもないことを示す数字

タテのカギ

- 1 石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
- 3 出生届を出すまでに決めます
- 6 花などで作るハワイの首飾り
- 7 ホップ・ステップ・――
- 8 炭を入れて使う暖房器具
- 10 kg, km の k
- 12 はがきを買ってきて――状を書いた
- 14 弓に矢をつがえて狙うもの
- 16 ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- 18 サンタクロースのそりを引きます
- 20 木枯らしも風(おろし)もこれ
- 22 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- 23 まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

応募締め切り
2月28日(月)必着

広報誌 あおば 99号 応募用紙

ふりがな	
お名前	オ
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	
お取引支店名	
組合員資格	正組合員 ・ 准組合員 ・ 組合員以外

クロスワードパズル解答欄

A	B	C	D	E

JA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、地域の話や楽しいお話、俳句などのご投稿もこちらへどうぞ。

皆さまのお声を励みに、「あおば」を編集しております。この応募用紙に記載していただいた内容は、広報活動以外の目的では使用いたしません。

応募方法

- 63円ハガキ、63円切手を貼って郵送
※応募用紙をご利用の場合、ハガキ(ご用意ください)からはがれないよう、しっかりとのり付けしてください。
- 各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)
- QRコードより応募

応募要項

氏名・ふりがな・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、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応募用紙等の個人情報・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。

プレゼント

JA東京あおば管内で育てられた季節の花セット(ポット苗)



※色や種類はお選びいただけません。

5名様

読者のひろば

毎月、12月に売り出す農家の皆さんが漬けた、たくあん、白菜漬けが楽しみで、これを食べるともうすぐ正月だなーと思います。
from H.Eさん
練馬春日町支店

税務・法律相談。いざという時の心強い窓口ですね。
from H.Mさん
練馬春日町支店

地域の方が農業を一生懸命やっている姿がほほえましいです。料理のページをもう少し増やしてほしいです。
from T.Aさん
赤塚支店

園芸ノートの「国産キウイフルーツ」が面白かったです。
from K.Cさん
桜台支店

直売所での買い物を通して、日々安全、安心な食物を摂取し、健康第一で毎日の生活を営んでいます。
from T.Uさん
石神井支店

地域の野菜を買うことで間接的に皆さんを応援したいと思います。
from ヤギのユキさん
とれたて村石神井

「あおば」は、毎回楽しみに見せていただいています。練馬の野菜無人売場を自転車であちこち利用しています。
from N.Nさん
関町支店

東京あおば「田舎まんじゅう」食べたいな!自分で作ってみようかな。うまく出来るといいな。
from S.Yさん
大泉支店

こぐれ村で買ったトマトの苗で今年の夏も美味しく頂きました。冬野菜も楽しみです。
from R.Mさん
大泉支店

旬の花のお手入れだったり、植え時期の花など、お花のことがもっと知りたい。
from S.Oさん
西大泉支店

前号の答え



発当表選に者かはえプレさせでントのだ発き送をもつて
ありがとんのご応募
たぐさんのご応募

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。どんな時もマスクをし、手洗い・うがい・消毒の徹底や黙食等、新しい行動様式も今や「当たり前」となりました。コロナ禍がこんなに長引くとは誰も想像できなかったと思います。JA東京あおばは、昨年は感染対策を徹底してイベント等を開催し、新鮮な野菜やオリジナル商品をお届けできました。以前のような規模の大きなイベントの開催は当面難しいですが、元の日常に戻ってくるのではないかと期待も垣間見えてきました。今年もJA東京あおばは邁進して参ります。皆様にとって、この1年が良い年となるようお祈りしております。今年もJA東京あおばをよろしく願いいたします。(広報委員・山下)

表紙の写真

練馬区産のラディッシュ。鮮やかな赤色の大根の一種で、薄く切って添えるだけでサラダが華やかになります。

