

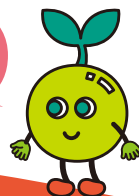
No.105

Summer 2023



JA東京あおば HP

2023年
夏号



あおば

【特集】

第26回

通常総代会開催

JA東京あおば 青壮年部

～新しい仲間 大募集!!～

〈キャンペーン〉

JA東京あおばの「組合員」になりませんか？

〈大人気〉

きじまりゅうた

あおばの台所

01
NEWS

令和5年度事業推進大会

5月10日(水)、I M Aホールにて、令和5年度事業推進大会を開催しました。

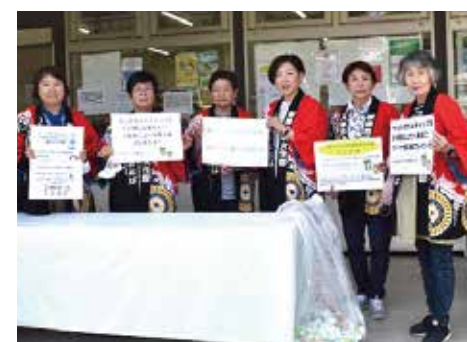
本大会の加藤和雄副会長が開会を宣言し、森田明男会長が挨拶を述べました。続く、久保秀一組合長の挨拶の後、地域振興事業については鈴木正明常務、信用・共済事業については新堀桂三常務が、各事業目標を説明しました。竹内康郎副会長が大会決議文を読み上げ、満場一致で承認されました。最後に、井口良男副会長が閉会を宣言して大会は終了しました。

02
NEWS

板橋地区女性部 ペットボトルキャップ×ゴーヤ苗配布

板橋地区女性部は、5月18日(木)、板橋地区アグリセンターとファーマーズショップにりん草にて、部員の代表がペットボトルキャップを20個以上集めて持参した来店者に、ゴーヤの苗2ポットとゴーヤ料理のレシピを配布しました。当日は、約100人が来店し、キャップは約20kg集まりました。

同女性部は、CO₂削減エコ活動の一環として、またペットボトルキャップを集めて、世界の子どもたちにワクチンを届けようという活動を行なっています。来店者は「育てるのが楽しみ。大事に育てて、たくさん収穫したい」と意気込んでいました。

03
NEWS

大泉新鮮直売組合 農機講習会開催

JA東京あおば大泉新鮮直売組合は5月17日(水)、ファーマーズショップこぐれ村に併設する駐車場で、農機講習会を開催しました。それぞれが普段使用している農機の情報交換を行なうことで作業の効率化を図ることに、使い方などを気兼ねなく話し合える場を設けることを目的としました。当日は、組合員や農機メーカーなど18人が参加し、農機や組合員自らが工夫して作成した農機具「自作道具DIY」を参加者自らが持ち寄り、27点が集まりました。

講習会では、農機を使用した組合員が自ら使用方法を説明し、説明を受けた参加者が実際に使用しました。参加者からは「農機が欲しくなった」「自作道具のアイデアを知る良い機会になった」との声が聞かれ、好評の講習会となりました。

04
NEWS

さつきフェスティバル(板橋区共催)を開催

5月15日(月)～19日(金)、板橋区との共催で、板橋区役所本庁舎北館で「さつきフェスティバル」を開きました。

色鮮やかなさつきの盆栽を展示して一般公開したほか、19日には、初夏の植物を使った寄せ植え体験を行い、多くの参加者が集まりました。同会場では、植木市や新鮮な区内農産物の販売も行われ、にぎわいを見せました。

来場者は「さつきの盆栽が本当に見事。区役所で新鮮な野菜を買うことができて楽しい。このようなイベントは今後も参加したい」と笑顔で話しました。

05
NEWS

石神井地区蔬菜部会 視察研修へ

石神井地区蔬菜部会は5月15日(月)、長野県の「KAGOME野菜生活Farm」で視察研修を行いました。部員13人が参加し、カゴメの代表的な商品の野菜ジュースの工場見学や畑から店頭へ並ぶまでを映像等で学びました。同部会尾崎賀一会長は「4年ぶりに実施した親睦をかねた日帰り研修に、多くの部員の参加があり、有意義だった。今後も生産技術の向上を目指して研修を行ってきたい」と話しました。

06
NEWS

営農指導員がバケツ稲出前授業

練馬地区アグリセンターは5月9日(火)、練馬区内の小学校でバケツ稲づくりの出前授業を行いました。児童50人に対して営農指導員資格を持つJA職員が、生活の授業のなかで「お米博士になろう」と題し、JAグループが提供するバケツ稲づくりのキットを用いて説明しました。授業は、お米の歴史や銘柄、稲の育て方などのクイズを交えながら、児童が学習内容に興味をもってもらえよう工夫されていました。バケツ稲づくりのマニュアルには載っていないワンポイントアドバイスもあり、児童は興味津々にお米博士を目指してノートにメモをとっていました。

07
NEWS

令和4年度LA・スマイルサポーター優績者表彰式

5月31日(水)、ホテル雅叙園東京で「令和4年度LA・スマイルサポーター優績者表彰式」が開催されました。東京都内で活躍する565人のLAのうち、JA東京あおばからは4人が優績表彰を受賞しました。

優績表彰				表彰名	受賞者名	受賞時 所属店舗名
松岡賢	藤岡彩良	水上敬太	安井駿介	表彰式	赤塚支店	石神井支店
高松支店	板橋支店					

(写真右から順に)



第26回 通常総代会報告決議事項(概要)

【報告事項】

- 第26期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について
- 第9次中期経営計画(農業振興計画含む)ー令和4年度～令和6年度ー「未来へつなぐ協同の輪」の取り組み報告について
- 「JAバンク基本方針」の変更について

決議事項

- 第1号議案 ▶ 令和4年度事業報告及び第26期剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 ▶ 令和5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 ▶ 令和5年度理事及び監事の報酬等の額の決定について
- 第6号議案 ▶ 役員退職慰労金の支給について

損益の状況について

事業総利益 ▶	49億 999万円
事業管理費 ▶	46億2,873万円
事業利益 ▶	2億8,125万円
税引前当期利益 ▶	5億 366万円
当期剰余金 ▶	3億7,483万円

事業報告について

貯金残高 ▶	5,112億2,745万円
貸出金残高 ▶	1,576億5,157万円
長期共済保有高 ▶	7,459億 300万円
購買品供給高 ▶	3億6,422万円
販売品取扱高 ▶	4億7,905万円
宅地等供給事業取扱高 ▶	58億2,403万円

組合員の状況について

正組合員 ▶	2,497人 (うち女性636人)
准組合員 ▶	24,819人

令和5年度 基本方針

- JA東京あおばの10年後の「めざす姿」
1. 都市農業を守る
 2. 組合員のくらしを豊かにする
 3. 地域の活性化に貢献する
 4. 持続可能な経営基盤の強化



6月27日(火)午後2時から、IMAホールで、第26回通常総代会を開催いたしました。

相原和彦副組合長が開会を宣言した後、久保秀一組合長が挨拶しました。続いて、議長に選任された石神井地区下石二・二支部の星野茂氏が挨拶し、議案の審議に移りました。

担当理事と監事より、各提出議案について説明が行われ、議案は令和4年度事業報告、令和5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、全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。



「JA東京あおばのご案内」を映像でご覧ください

組合員ならびに地域の皆さまに、JA東京あおばについてさら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作成し、YouTubeで公開しております。

※WEBへの接続の際に生じる通信料は、ご覧になれる方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26回通常総代会開催

重点施策		成果指標・計画値			
都市農業の振興【農業者の所得増大】		令和4年度		令和5年度	令和6年度
マルシェ等農産物販売会の支援		計画	実績	計画	計画
対象者：青壮年部員等	想定：売上増加効果	10回	10回 (支援29回)	10回	10回
3年間合計：30回	1団体売上 15万円／回				
肥料・農薬を除く生産資材共同購入の実施		計画	実績	計画	計画
対象者：農業者	想定：コスト低減効果	3品目	4品目 (平均11.4% 低減)	3品目	4品目
3年間合計：10品目	1品目あたり平均10%低減				
買取販売方式の導入		計画	実績	計画	計画
対象者：直売所出荷者	想定：売上増加効果	前年比 10% 増加	前年比 17.2% 増加	前年比 10% 増加	前年比 10% 増加
各年度前年比10%増加	買取販売品売上高 前年比10%増				

組合員とのつながり強化【対話：訪問活動】		令和4年度		令和5年度	令和6年度
組合員（正・准）との対話運動の展開		計画	実績	計画	計画
組合員（正・准）加入運動の実施	3年後：組合員総数29,000人	28,300人	27,316人	28,600人	29,000人
支部長会議の開催	毎年4月、6月、10月、2月	16回、450人	16回、386人	8回、200人	8回、200人
組合員座談会の開催	毎年7～8月、1～2月	8回、200人	16回、261人	16回、450人	16回、450人
農業者訪問活動	対象農家：550戸（令和3年度基準）	550戸	502戸	全戸	全戸

人づくり・人財育成【組合員・職員教育】		令和4年度		令和5年度	令和6年度
次世代の組合員リーダーの育成		計画	実績	計画	計画
JA東京あおばカレッジの開講・運営	3年間合計：12回	—	4回	6回	2回
組合員から頼りにされる専門性の高い職員の育成		計画	実績	計画	計画
FP2級	3年後：渉外担当者取得率80%	30%	21.5%	60%	80%
相続アドバイザー 2級	3年間合計：20人	5人	0人	12人	8人
営農指導員	3年後：新規取得6人	2人	2人	2人	2人
宅地建物取引士	3年後：新規取得6人	2人	4人	2人	2人

経営基盤の確立・強化		令和4年度		令和5年度	令和6年度
支店再編方針に基づく第1期・2期支店再編計画の実践		計画	実績	計画	計画
令和6年度	14支店を9支店へ集約	14→13支店	13支店	13→10支店	10→9支店
売れる直売所に向けた運営体制強化		計画	実績	計画	計画
令和6年度	令和3年度対比（3年後：10%増加）	3%増加	6.4%減少	6%増加	10%増加
農業資金をはじめとした各種事業資金等の積極的な展開		計画	実績	計画	計画
令和6年度	融資残高の伸長（3年後：1,660億円）	1,580億円	1,576億円	1,620億円	1,660億円
組合員・地域の皆さまのニーズに応じた、金融商品の提供		計画	実績	計画	計画
令和6年度	貯金残高の伸長（3年後：5,150億円）	5,110億円	5,112億円	5,130億円	5,150億円

対話・意思反映			
項目	令和4年度計画	令和4年度実績	令和5年度計画
支部長会議（回数、出席人数）	16回、450人	16回、386人	16回、450人
組合員座談会（回数、出席人数）	8回、200人	16回、261人	8回、200人
准組合員向け広報誌・ホームページを活用したアンケート（回数、意見提出人数）	1回、250人	1回、521人	1回、250人

JA 東京あおばの自己改革工程表

JA東京あおばは、これまで、組合員の意見・要望を反映した中期経営計画を策定し、「農業者の所得増大」「施設および事業改革」「人づくり・人財育成」を基本とする実践に全力で取り組んできました。

これまで、自己改革の取り組みについては、平成30年に実施した「JAの自己改革に関する組合員調査」等において、多くの正組合員の皆さまから、一定の評価と自己改革に一層期待するとの声をいただくことができました。

また、多くの准組合員の皆さまからは、総合事業の必要性や地域農業を応援したいとの声をいただいております。

JA東京あおばでは、こうした組合員の皆さまからの声に応え、正・准組合員が一体となった事業運営を実現するため、准組合員については、「正組合員と共に、農業や地域経済の発展を共に支える組合員」として、地域の農業振興を応援する准組合員の加入促進を実施してまいります。



JA東京あおばが、地域になくてはならない存在であり続けるため、組合員・地域の皆さまから「頼りにされる職員」の育成に取り組み、組合員との徹底した対話・訪問活動を通じた関係性（リレーションシップ）の構築を行ないながら、総合事業を基本として「東京あおばの自己改革」に取り組んでまいります。

自己改革を実践するための具体的な方針

1. 都市農業の振興

農業者の所得増大に向け、地域振興渉外担当者の訪問活動を強化し、農業者概況調査による栽培作物の体系的な把握と、営農指導・相談業務の向上を図ります。

また、生産コストの低減及び、外販への販路拡大等による、生産・販売強化に取り組めます。

2. 組合員とのつながり強化

組合員の意思を事業や活動に反映させるため、訪問活動や様々な接点を通じ、組合の事業活動に対し、意見・要望を聴き取ります。そのうえで、改善・実行を繰り返し、組合員と共に歩む事業運営を行ないます。

3. 人づくり・人財育成

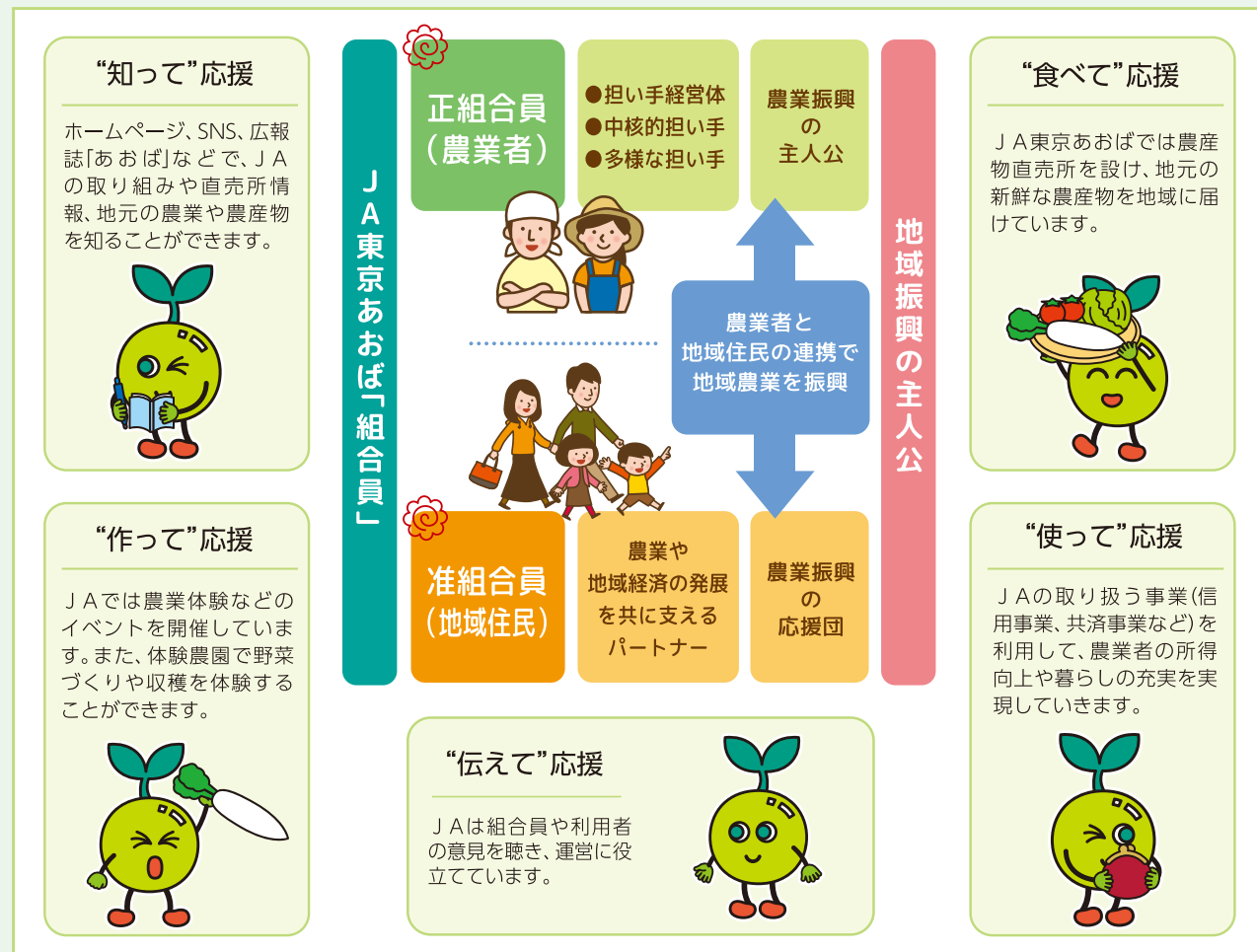
これからの地域農業やJAを担う次世代リーダーを育成するとともに、「何かあったらすぐJA」と組合員・地域の皆さまから頼りにされる、専門性の高い職員の育成に取り組めます。

4. 経営基盤の強化

総合事業の強みを発揮し、「組合員のメイン化（太く）・組合員の取引複数化（広く）・組合員の生涯取引化（長く）」を実践し、収益基盤の拡大と収益力の強化を行ない、組合員サービスを維持・提供できるよう経営基盤の強化に取り組めます。



准組合員は、「食と農を支える」協同組合の仲間です!!



食べて応援!! 都市農業!! JA東京あおばの農産物直売所に行こう!

A 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
アクセス●都営三田線高島平駅西口より徒歩約5分
電話●03-3975-2189
営業時間●10:00～17:00
休業日●日曜日・祝日
主な販売品目●野菜・果物・漬物・花・米ほか

B 板橋地区アグリセンター

住所●板橋区四葉2-8-3
アクセス●東武東上線成増駅北口より国際興業バス赤02赤羽駅西口行に乗車、「四葉町」下車すぐ(乗車時間約11分)
電話●03-3930-0186
営業時間●9:00～16:30
休業日●土曜日・日曜日・祝日
主な販売品目●野菜・漬物・花・米ほか

C 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
アクセス●西武池袋線大泉学園駅北口より徒歩約15分
電話●03-3925-3113
営業時間●10:00～17:00
休業日●水曜日
主な販売品目●野菜・果物・漬物・花・苗木・米ほか

D とれたて村石神井

住所●練馬区石神井町5-11-7
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荻窪駅行に乗り、「JA東京あおば」下車すぐ(乗車時間約5分)
電話●03-3995-3132
休業日●祝日
営業時間●9:00～16:30
主な販売品目●野菜・果物・漬物・花・米ほか

E 練馬地区アグリセンター

住所●練馬区春日町1-17-34
アクセス●都営大江戸線練馬春日町駅A1出口より徒歩約15分
電話●03-3999-7851
営業時間●9:00～16:30
休業日●土曜日・日曜日・祝日
主な販売品目●野菜・米・園芸資材ほか

F 総合園芸センター「ふれあいの里」

住所●練馬区桜台3-35-18
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
電話●03-3991-8711
営業時間●10:00～17:00
休業日●火曜日
主な販売品目●野菜・花・苗木・園芸資材・米ほか

JA 東京あおばの「組合員」になりませんか?

キャンペーン
実施中

JA東京あおばの組合員になって、地域で暮らす協同組合の仲間として、JAをもっと利用してみませんか? JA東京あおば管内(板橋区・練馬区・北区・豊島区)にお住まいの方、お勤めの方などが、JAに出資金をお預けいただくことで、組合員になることができます。組合員には、「正組合員」と「准組合員」があります。「正組合員」は農業を営む方、「准組合員」は管内にお住まいのそれ以外の方です。准組合員は、正組合員と違い、総会(総代会)での議決権等、JAの運営に直接関与することはできませんが、食と農を支える協同組合の仲間として、事業やサービスをご利用いただけます。

JA東京あおば 経営理念

わたしたちは、農業の豊かさ、人の和を大切にし、
地域になくてはならない存在をめざします。

キャンペーン内容

募集期間 令和5年7月1日(土) ▶ 令和6年2月29日(木)

募集期間については、状況に応じ前後する場合があります。

期間中、JA東京あおばの「組合員」に新規加入された方にJA東京あおばの直売所でも使える

農協全国商品券
1,000円(500円×2枚)分を
プレゼントいたします。



※農協全国商品券は、左記の取扱店ステッカーマークのあるJA農産物直売所等でご利用いただけます。詳しくは全国農業協同組合連合会の農協全国商品券のホームページでご確認ください。
(<http://www.zennoh.or.jp/bu/seikatu/gift/index.htm>)



詳細は、JA東京あおばの各支店へお問い合わせください

JA東京あおば



練馬春日町支店 TEL.3999-1451	田柄支店 TEL.3939-0021	赤塚支店 TEL.3930-0115	大泉支店 TEL.3925-3111
中村橋支店 TEL.3999-1611	平和台支店 TEL.3937-0881	石神井支店 TEL.3995-4121	東大泉支店 TEL.3925-3211
桜台支店 TEL.3992-6188	板橋支店 TEL.3932-1131	関町支店 TEL.3920-4128	西大泉支店 TEL.3978-1711
高松支店 TEL.3997-5231			



売れ行き好調のブロッコリー



収穫した野菜はすぐに野菜販売機へ



子どもたちにも人気の大粒ブルーベリー



丹精込めて育てたブロッコリーを収穫する高橋さん



年間を通じて収穫体験を実施している



畑違い!? 薬剤師から農家に転身

「農の楽しさを共有したい、残したい」

農の現場

都市農業の未来を探る

106

練馬区南大泉

たかはし ようへい
高橋 洋平さん

西武池袋線保谷駅から南へ徒歩数分、練馬区南大泉の閑静な住宅街を歩いていると、大きな「高橋農園・収穫体験」という看板が目に入り、その奥には広い畑が広がっている。そこで農業を営む高橋洋平さん(39)は、就農4年目の若手農業者。夫婦で2人の子どもを育てながら、叔父・叔母らと約2ヘクタールの畑でブロッコリー、カブ、ホウレンソウ、キャベツなどを露地で栽培するほか、ブルーベリー摘み取り農園を営んでいる。現在は、庭先販売所をメインに、JAのファーマーズショップこぐれ村、地元の小学校の学校給食に出荷しており、なかでも畑の前に6台ある無人販売機は1日に何回転もするほどの盛況ぶりだ、地元の人に大人気だ。

実は高橋さん、前職が薬剤師という異色の経歴の持ち主。薬剤師時代は、薬局を知人と共同経営し、調剤だけでなく窓口での接客等を行っていた。高橋さんは、患者の話を聞き、親身に寄り添いコミュニケーションを取ることにやりがいを感じていたという。

そんな中、叔父から「畑をやらないか?」と言われ、最初は戸惑ったという。しかし、脳裏に焼き付いていた思い出、幼いころに食べた採

れたての野菜の美味しさが鮮明に思い出され、「もし自分が就農しないとなると、ずっとここにあった畑が無くなってしまう。美味しい野菜が食べられなくなるのはとても寂しい……」という思いが頭をよぎり、心が大きく動いた。その後、家族や職場の同僚等に相談し、背中を押されたこともあり、約1年の準備期間を経て就農したという。現在は、営農技術を磨きながら、日々の畑の情報をSNSで発信している。

「就農して、まず感じたのは、農業は楽しい!ということ」と笑顔で話す高橋さん。就農前は、農業は畑で黙々と作業をするだけだと思っていたが、そうではなかった。庭先販売所だけでなく、ブルーベリーや野菜の収穫体験等、地域に開かれた高橋農園は、多くの人が訪れ、会話をしながら農を楽しむ場となっている。そこに高橋さんは楽しさとやりがいを感じているという。「以前からの知人には仕事が大きく変わり『畑違いじゃない?』と言われることもあるけれど、共通の話題が病気の症状や薬から野菜に変わっただけで、相手とのコミュニケーションや関係性を大切にするという点で本質は変わらないと思う」と高橋さんは語気を強める。「単純に野菜を育てるための畑ではなく、多くの人が畑に入っ



おいしい黒大豆を作ろう

Vol.5



丹波の黒大豆の栽培にはコツがある

正月の黒豆の原料としても有名な「丹波の黒大豆」は、黒豆需要だけでなく10月には極上のエダマメとして味わうことができます。しかし、つるぼけして全く莢がならなかったり、花が咲く直後からカメムシに吸汁されて収穫が皆無になることもあります。そうならないようにするにはちょっとしたコツがあります。

まず発芽させる

黒大豆の種まき適期は夏至前後から7月です。つるぼけしない苗を作ります。育苗箱に土を1cm入れ、種を並べて、その上に防虫網などの網を敷いて市販のプランター用培養土を3cm入れます。数日後、育苗箱の下から根が出たら、網ごと取り除きます。大豆は膨らんで根を出しています。その状態で水をやり、太陽光に当てて豆を緑化させます。晴れていれば1日、曇りなら2日太陽光を当てます。緑化後は種が隠れるくらいの土をかけます。



土を3cm入れる



種をまいたところ



網ごと覆土を取り除く



数日後発根を確認したら



数日後子葉が地上に出てくる



1週間で発根し摘芯時から2本の芽



断根摘芯したものを挿木する



断根摘芯した状態



摘芯して根を切る

断根摘芯後、挿木をする

その後、地上に発芽します。子葉が開いた時、胚軸の下地際をハサミで切り断根します。さらに子葉の間にある初生葉の芽を摘芯します。根もなく芽も摘み取られた子葉と胚軸だけの状態にしたら、土を入れたポットまたはセルトレイなどに胚軸の半分まで挿木します。その後は毎日水を切らずにやると、1週間程で発根し、摘芯した子葉の間からは2本のわき芽が伸び始めます。

発根した苗を植える



1週間程で発根し、ポットの底から白い根が見えるようになったら畑に植えます。黒大豆は大きく茂るので株間は一般的なエダマメより広い40～50cmに植え付けます。

カメムシの襲来を防ぐためには防虫網トンネルをかけます。黒大豆は普通のエダマメより大きくなるため、できるだけ大きなトンネルにします。伸び始めたらかボカシ肥料などを追肥し、株元に土寄せをします。トンネルをしても中にカメムシが入ることもあるので、油断せずよく観察します。8月下旬頃よりピンク色の花が咲き、莢がなり始めます。

エダマメでの収穫

10月中旬頃になると、大きく莢が膨らみます。ここではエダマメとして収穫することができます。黒大豆は大きな実ですが、ほとんど2粒莢です。新鮮なうちに食べる黒大豆のエダマメは風味たっぷりで絶品です。



枝豆として収穫

枯れるまで置く

正月用の黒豆として収穫するには、11月～12月まで畑に置いて枯れてから収穫します。莢を外して育苗箱などに入れ、しばらく乾燥させてから脱粒します。脱粒時、子実が黒くなっていれば出来上がりです。赤い色でも2～3日すれば黒くなります。黒豆として食用にもなりますが、そのまま翌年の種にもできます。



乾燥したら脱粒する



莢を外して乾燥させる



枯れたら黒豆になる



黒豆および翌年の種

ふくだとし 福田 俊

プロフィール

1972年 東京農工大学農学科卒。
2005年 協和種苗(株)退職。
2011～2022年 東京農業大学グリーンアカデミー講師。
サラリーマン時代より貸し農園での野菜づくりを研究。
2012年～「日本農業新聞」で「フクダ流」を連載中。





新鮮だからこそ！アレンジレシピも 楽しめるエダマメ料理

こんにちは！きじまりゅうたです。
今回は、J A 東京あおば管内でも、夏になると多く出荷されているエダマメのレシピをご紹介します。塩ゆで、シンブルに食べるだけでなく、実はさまざまな料理に使える優秀な食材です。
夏の食材のタコとナスの白和えにエダマメを加えることで、うまみと風味がアップして、主役になる一皿に。甘煮は、ほんのりとした甘みでエダマメそのものの美味しさが引き立つ一皿です。ぜひ、ご家庭でお試ください。

プロフィール

豊島区（J A 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

02

エダマメの 甘煮

材料 2 人分

エダマメ（枝からはずす）……………300g

A	水……………250ml
	しょう油……………大さじ1と1/2
	みりん……………大さじ1
	砂糖……………大さじ1
	塩……………小さじ1/3

作り方

- ① エダマメは房の両脇をハサミで切り落とす。
- ② 鍋にエダマメをいれてAを注ぐ。
- ③ 中火にかけ、煮たったら落し蓋をして3分煮る。
- ④ 火を止め粗熱が取れるまでおく。

RECIPE

01

タコとレンジナスのずんだ白和え

材料 2 人分

エダマメ（枝からはずす）……………200g
塩……………適量
ナス……………2本
刺身用蒸しダコ……………50g
木綿豆腐……………1/4丁（100g）

A	砂糖……………小さじ2
	味噌……………小さじ1
	塩……………小さじ1/3

作り方

- ① 鍋に熱湯を沸かして塩を入れ、エダマメを3分茹でてザルに上げて粗熱を取る。
- ② ナスはヘタを落として、縦に1cm 間隔の切り目を入れる。水にさっとくぐらせてラップで包み、レンジで4分加熱する。
- ③ タコは5mm 厚さのそぎ切りにする。
- ④ エダマメの豆を取り出してフードプロセッサーに入れ、豆腐とAを加えてなめらかになるまでかけ、ずんだを作る。
- ⑤ ②のナスを1cm 幅の輪切りにし、タコとともに、④のずんだで和える。



15

《 こんなところも忘れずに！小まめに節電・省エネ 》

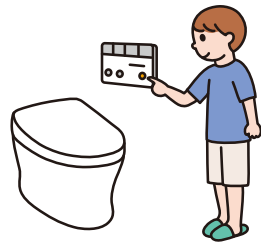
トイロ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果

930円 26.4kWh 12.9kg

※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



冷蔵庫

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果

2170円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果

3230円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



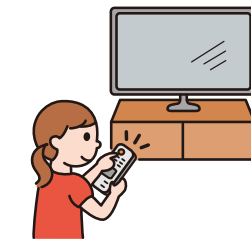
テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果

590円 16.8kWh 8.2kg

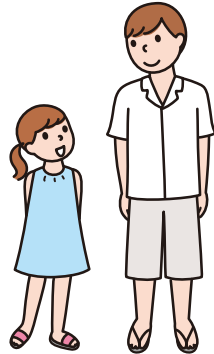
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



《 暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア！ 》

古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

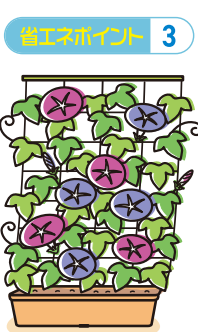
省エネポイント 1



省エネポイント 2



省エネポイント 3



省エネポイント 4



省エネポイント 1

夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がおすすめです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤ、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ（シェード）・すだれ

窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。

夏をクール＆スマートに！ 省エネ・節約術

いよいよ夏本番！ 暑～い季節を無駄なく無理なく乗り切る、賢い節電・省エネのこつをご紹介します。

イラスト：出口由加子

節約できる金額

節電効果

CO₂ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《 エアコン（冷房）の快適 省エネ術 》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果

1120円 32.0kWh 15.6kg

※フィルターが目詰まりしていたエアコン（2.2kW）とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較（期間は6月2日～9月21日）。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果

660円 18.8kWh 9.2kg

※設定温度28度の場合（期間は6月2日～9月21日）。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果

1060円 30.2kWh 14.8kg

※外気温31度でエアコン（2.2kW）を9時間/日（使用期間は6月2日～9月21日）。



⚠ 要注意！

家の中でも熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターが有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにもものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

脳トレ！ 手足の体操

手足のグーパー体操で
全身の巡りを促進

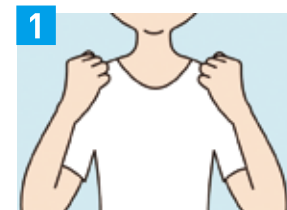


健康生活研究所所長 ● 堀 喜久雄

内回し・外回しの両方向に回す



慣れてきたら少しずつテンポを速めてみましょう。
両手を開くときは、1本1本の指の関節をしっかり
伸ばすことを意識するとより効果的です。



肘を曲げ伸ばしながらグーパーの体操を行います。両手を握ったときに肘を曲げます。



両手を開いたときには肘を伸ばし、全ての指先を伸ばします。まずは、1から2を10回程度行って動きに慣れましょう。



1と2の動作に慣れたら、いすに座った状態で足の動きを加えます。肘を曲げて両手を握ると同時に、腹筋に力を入れて右膝を引き上げます。



両手を開いて肘を伸ばしたときに足を下ろし、再び肘を曲げて両手を握るときに今度は左膝を上げます。3から4の動作を10回繰り返します。

体を動かしやすい季節です。今回のテーマは「巡り」。手足の指と同時に肘や膝も動かし、全身の血液、気の巡りを良くしてデトックスしましょう。

血行不良は冷えやむくみの原因になるので、体を動かす習慣を取り入れることが大切です。座ってできる手足のグーパー体操なら、いつでも無理なく行えるので続けやすいと思います。

ビートの効いた音楽をかけながら音に合わせてたり、『うさぎとかめ』や『とんぼのめがね』など童謡に合わせて歌いながらなど、工夫しながら楽しく体操するのがお勧めです。グループでも楽しめます。アイデア次第で応用できるので、ご自身の体操のレパートリーにぜひ加えてみてくださいね。



TOPICS

洒井 雅博 さん (大泉地区青壮年部)

JA全青協(全国農協青年組織協議会) 副会長就任

令和5年5月18日、JA全青協の第70回通常総会において、会長に稲村政崇氏(北海道・JA北いしかり)が就任。当JAの洒井雅博氏と前原祐樹氏(鹿児島県・JAいぶすき)が副会長に就任しました。洒井さんに決意表明をお伺いしました。

決意表明

令和5年度JA全青協の副会長に就任いたしました、洒井雅博です。これからJA全青協という大きな組織を運営していきますが、私の原点はJA東京あおばの青壮年部にあります！今年度も変わらず青壮年部の行事に積極的に参加し、地元青壮年部員と多くの事を語らい、地域の声、想いを全国に届けていきます。

青壮年部に入部して8年間で学び、経験した事を糧にJA全青協の発展に尽力していきますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします！



JA全青協は、46都道府県青年組織を会員とし、関係諸団体と提携して、農業青年協同意識を高め、農業をよりどころとして、豊かな地域社会を築くことを目的に昭和29年に設立された全国組織です。

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、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



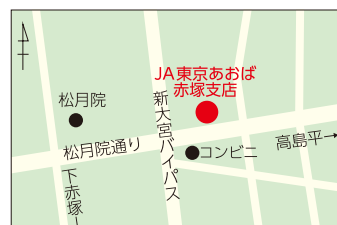
所在地 練馬区早宮2-17-50 平和台S TビルⅡ TEL.03-3931-6051

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

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



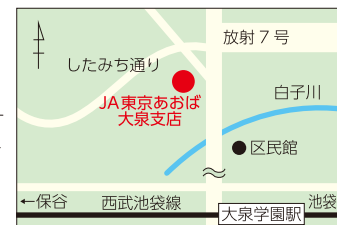
TEL.03-3995-4121

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

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



Information

高松支店

ご利用のお客様へ（お知らせ）

継承店舗のご案内

令和5年8月18日(金)
をもちまして廃店となり、
練馬春日町支店での
営業となります。

令和5年8月18日(金)の午後より、
窓口・ATMは休止となります。

窓口	ATM	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)
正年まで営業	正年より休止	営業	終日休止	終日休止	終日休止
		9:00より練馬春日町支店で営業			8:45よりご利用可能

令和5年8月21日(月)より、練馬春日町支店での営業となります。



職員一同
お待ちしております。

廃止店舗 高松支店

令和5年8月18日(金)の正午までの営業となります。ただし、ATMは令和5年8月21日(月)午前8時45分より当面の間、ご利用いただけます。



継承店舗
練馬春日町支店

(大江戸線)
練馬春日町駅
A1出口より
徒歩15分

