

広報誌 Ⅱ “知って応援” 都市農業

# あおば

No.115

Winter 2026



JA東京あおば HP

2026年  
冬号



【特集】

新年のごあいさつ

第19回練馬大根引っこ抜き競技大会開催

令和7年度上半期の取り組み報告

〈大人気〉

きじまりゅうた あおばの台所



01  
NEWS令和7年度  
農業関係各功労章受章

令和7年度農業関係各功労章受章者が決定いたしました。受章者は下記のとおりです。受章された皆さま、おめでとうございます。

## ◇受章者一覧(敬称略)

(公財)内田農業振興会 紫綬功労章

田中 喜一郎  
(徳丸第3支部)

練馬区民表彰 農林水産功労

相原 好和

(中部第2支部)



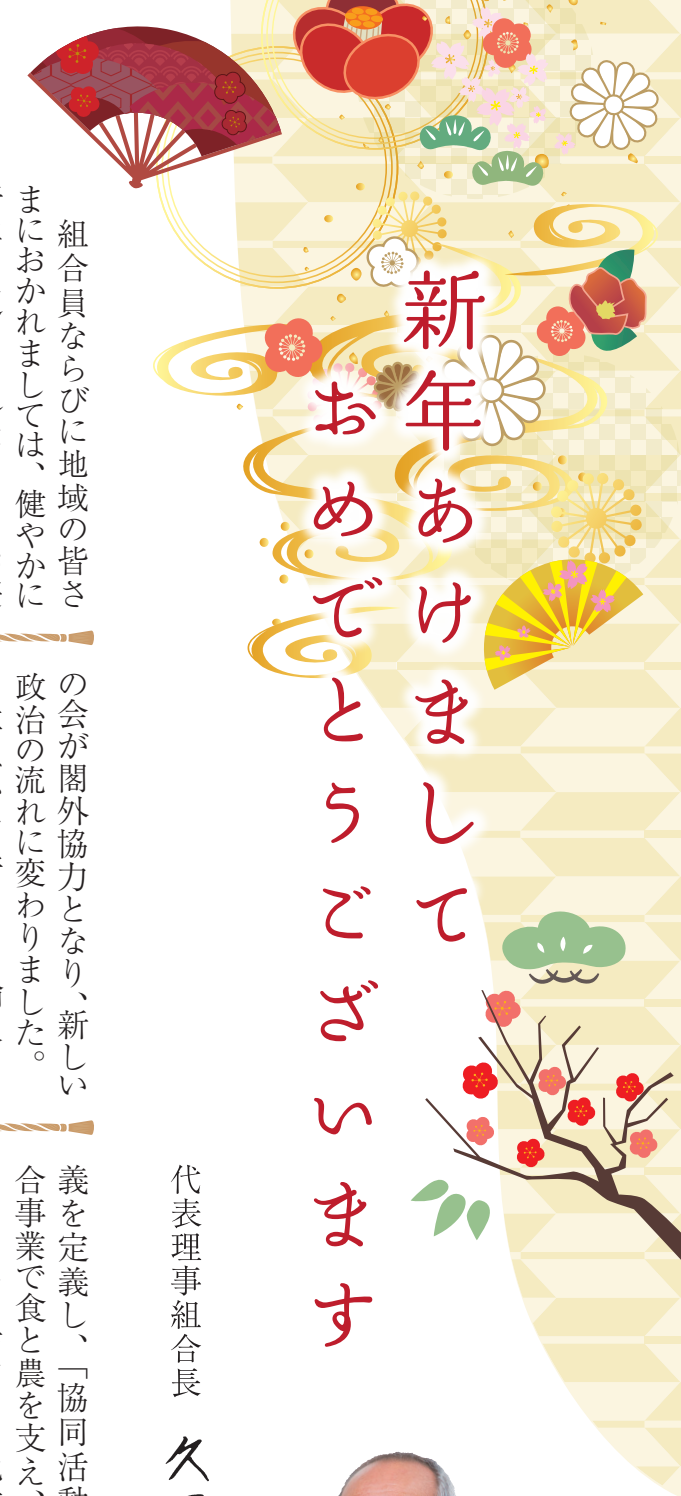
篠 貞夫

(南湿支部)



吉田 節子

(南田柄支部)



新年あけまして  
おめでとうございます

代表理事組合長 久保 秀一



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とお慶び申し上げます。

昨年中は当J A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。

昨年を振り返りますと、「大阪・関西万博2025」が158カ国・地域が参加し、盛大に開催され、日本における未来社会の姿を世界へ発信する大きな契機となりました。

政治では日本史上初の女性総理大臣が誕生し、大きな転換期を迎えました。公明党が26年間連立政権に携わっていましたが、高市内閣では、連立を離脱し、代わりに日本維新

の会が閣外協力となり、新しい政治の流れに変わりました。

一方で、円安による輸入コストの増加や資源・原材料の高騰、人手不足による物流費・人件費の上昇による物価高に加え、全国各地で頻発する自然災害などの影響により、「食」と「農」を取り巻く環境は一段と厳しい状況となっています。我が国の農業情勢は、米を中心とした需要の逼迫や価格の高騰により、「主食の安定供給」の重要性が改めて浮き彫りとなりました。

このようななか、当J Aでは、第10次中期経営計画（農業振興計画含む）―令和7年度・令和9年度―の初年度として、当J Aの社会的存在意

義を定義し、「協同活動と総合事業で食と農を支え、豊かな暮らしと活力ある地域社会を実現する」に向けて「農業振興計画」、「組合員のくらしサポート」、「経営基盤強化」、「地域貢献活動」の4つの戦略を柱に13項目の重点施策に取り組んでまいりました。

「J A東京あおば組合員アンケート2024」で最も要望の多かった「相続」について、総合事業の強みを活かした各部署が連携を図りながら、農地の保全を第一に、組合員の事業や資産が後継者・担い手に承継されるよう、相続サポートに取り組んでいます。

組合員のニーズや課題が多様化・複雑化するなかで、収集

した情報を共有し、これまで以上に部署間連携を強化しながら、組合員にとって「身近な存在」となれるよう役職員一丸となって取り組んでまいります。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8年が組合員・地域の皆さまにとつて光り輝く年となりますことを祈念申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

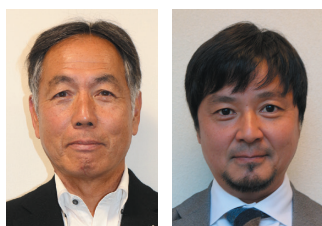
新堀 桂三  
(常勤役員表彰)石手 啓夫  
(非常勤役員表彰)古川 栄  
(職員表彰)長瀬 直子  
(職員表彰)第54回東京都農業祭  
農畜産物共進会上位入賞

上位入賞者の皆さまをご紹介いたします。(敬称略)

東京都知事賞

莊埜 晃一(カキ)

J A東京中央会会長賞

田中 聖晃  
(キャベツ)

東京都農業会議 農業功労者表彰

安井 一郎  
(徳丸第3支部)西貝 孝之  
(中村第2支部)

J A東京中央会功労表彰

鈴木 裕  
(常勤役員表彰)高橋 隆  
(常勤役員表彰)



03  
NEWS各農業祭で農園畜産物の  
共進会・品評会が開催

11月に「第48回板橋農業まつり」・「第28回J A東京あおば農業祭」で農業技術の向上等を目的に農園畜産物の共進会・品評会が開催されました。今回は上位入賞者の皆さまをご紹介します。(敬称略)

## 第28回 J A東京あおば農業祭

## 【農園芸畜産物品評会の部】

東京都知事賞

井之口 勇喜夫

(キャベツ)

東京都産業労働局長賞

莊埜 晃一

(カキ)

小川 美佐子

(ストック苗)

板橋区長賞

木村 博之

(ダイコン)

練馬区長賞

田中 理瑛

(ハクサイ)

酒井 雅博

(サトイモ)

田中 秀一

(ブロッコリー)

## 【果樹栽培技術共進会の部】

練馬区長賞

高橋 正悦

(ブルーベリー)

## 第48回 板橋農業まつり共進会

## 【蔬菜の部】

区長特別賞

木村 繁夫

(ダイコン)

区長賞

山口 賢治

(ダイコン)

田中 耕太郎

(ブロッコリー)

田中 光代

(ニンジン)

石井 隆弘

(サツマイモ)

石井 恵子

(キャベツ)

田中 将浩

(ダイコン)

農業委員会会長賞

田中 将浩

(カブ)

J A東京あおば組合長賞

田中 耕太郎

(キャベツ)

## 【果樹の部】

区長特別賞

榎本 藤二

(カキ「太秋」)

区長賞

岡田 博

(カキ「次郎」)

榎本 勇

(ミカン)

農業委員会会長賞

田中 耕太郎

(レモン)

J A東京あおば組合長賞

坂本 健

(カキ「次郎」)

## 【園芸の部】

区長特別賞

杉田 秀昭

(五葉松)

区長賞

松澤 智昭

(シクラメンジックスワインレッド)

農業委員会会長賞

古屋 義實

(ガーデンシクラメン)

J A東京あおば組合長賞

杉田 秀昭

(木瓜「東洋綿」)

## 【志村みの早生大根の部】

区長特別賞

田中 耕太郎

J A東京あおば組合長賞

山口 賢治

受賞された皆さま  
おめでとうございます。04  
NEWS地場産農産物  
食の支援世帯へ

11月9日(日) 板橋区と板橋区社会福祉協議会は、下赤塚地域センターで、「食」からつながる応援プロジェクト」として食の支援が必要なものとして親世帯、多子世帯などに、39の企業・団体等が協力し食品などを提供・配付しました。

当JAは、同月8日、9日に行われた第48回板橋農業まつりの野菜宝船や共進会に出品された野菜を提供しました。

事前に応募のあった133世帯に同区の民生・児童委員や地域のボランティア等が配りました。配付会場には個人の他、児童養護施設の運営者、子ども食堂の代表者などの姿もありました。

協議会の職員は「子どもたちの喜ぶ顔が見られ、区内農家、JAに感謝したい。地域一体となって、未来を担う子どもたちを支える活動をこれからも行っていきたい」と話しました。

05  
NEWS

## 練馬地区女性部 恒例行事に新たな風も

11月6日(木)から2日間、練馬地区女性部は練馬春日町支店で恒例の文化展を開き、部員やその家族が手作りの300点を展示しました。同部には絵手紙や手芸など様々なグループ活動があり、各活動で制作した作品も多く並びました。各グループ活動では、部員自らが先生役となつて他の部員へ教えています。今年初めて「粘土アート」の活動が行われるなど新しい活動も目立っています。

同部の西貝千鶴部長は「文化展に向けて様々なグループ活動が開かれることは、部の活性化につながっています。今後は若い部員も参加しやすい女性部をめざしたい」と話しました。

06  
NEWS地域振興部・資産管理部共催の  
各セミナー開催

9月・10月にかけて各地区2回、セミナーを開催しました。9月は「不動産オーナーが知っておくべき相続対策と財産承継の考え方」、10月は「我が家の農地を保全し継承するために」及び「小さな土地区画整理」のセミナーを開催しました。参加者は合計8回のセミナーで組合員・JA職員・練馬区職員のべ263人となり、大変意欲的なセミナーとなりました。





07 NEWS

板橋地区女性部  
よさこいで区民文化祭出演

11月23日(日) 板橋地区女性部よさこい鳴子踊りの会は、区民文化祭「令和7年度区民文化祭民踊のつどい」に出演しました。同会は2011年に発足し、現在35人の部員が在籍。これまでも農業祭など踊りを披露してきました。

今回、発足15年の節目に衣装を新調し、大きな劇場での出演に挑戦しました。照明を浴びて客席から見られるステージでの踊りのため、振り付けや編成を普段とは変えて臨みました。

参加した部員からは「舞台が広くライトもまぶしくて緊張しましたが、あつという間の楽しい時間でした」と笑顔で話しました。

中尾佳美代表は「今後もいろいろな形で披露できる場を考えていきたい」と抱負を語りました。



08 NEWS

## 地元中学生 職場体験受け入れ

10月2日(木)から2日間、子会社の東京協同サービス株式会社は、練馬区立田柄中学校2年生3人を職場体験学習で受け入れました。生徒の受け入れは今回が2回目。

職場体験の目的は「働くことの意義」を考え、規律と協力の大切さを学び、自分の将来や進路を現実的に考えるきっかけにするもの。生徒は、賃貸募集の写真撮影、物件巡回・設備確認、パソコンと専用ソフトを使って間取り図作成、インターネット募集ページおよび広告チラシの作成、職員室から先生とオンライン内見などを体験しました。

参加した生徒は「人が生活するために、必要な衣食住の住に関わるすばらしい仕事だと感じ、将来自分が理想の家や部屋を探すときのイメージが湧きました。普段触れる機会がない業務なので経験ができてとても楽しかった」と話し、好評でした。



09 NEWS

## 第2期JA東京あおばカレッジ開講

10月16日(木)本店で「第2期JA東京あおばカレッジ」の入学式と記念講演を行い、8人の受講生を迎えました。

受講生は約2年間、内外講師による講義や管内視察、管外視察など、全11回のカリキュラムを受講していきます。

入学式では、久保秀一組合長が受講生一人ひとりに入学認定証を授与し「協同組合やJAについて多くを学び理解を深めてほしい。何より同じ学ぶ仲間と楽しく学んでほしい」と激励しました。

第10次中期経営計画(農業振興計画含む)

の中で、次世代の組合員リーダーの育成を重点施策に掲げています。同カレッジは、協同組合の基本理念を学びJAへの理解を深めるとともに、地域農業やJAを担う次世代リーダーを育てることを目的に行っていきます。



10 NEWS

## 第3期農業実践力養成セミナー開講

10月20日(月)大泉支店会議室で第3期農業実践力養成セミナーを開講し、10人が受講生となりました。東京都部農業改良普及センターと協力して、野菜及び果樹生産に関する栽培技術や出荷調整技術等について、ベテラン農家や普及センター職員等が講義し、実習する全10回のカリキュラムを予定しています。

当日は、久保秀一組合長をはじめ東京都部農業改良普及センター所長の小島彰氏らが来賓として参加しました。久保秀一組合長は「積極的な参加で、ぜひ多くを学びながら、同期の絆も深めてほしい」と祝辞を述べました。



11 NEWS

若手職員の経営への  
参加意識を高める座談会開催

10月の3日間、入組3年目から30歳以下の職員を対象に職員座談会を開き、48人が参加しました。

課題解決策を若手職員自らが考えることで、経営への参加意識や、当事者意識を高めるのが目的。

当日は「JA東京あおばのPR不足」をテーマに、改善に向けてどのように取り組むべきかグループに分かれ協議しました。各グループからは「職員内の情報共有不足」や「次世代や地域住民の認知度の低さ」などの問題点があり、解決に向けてすぐに実践できるものから若手ならではの新たな発想による企画書が出来あがりました。





今年のおもしろ  
練馬大根



特集

# 第19回 練馬大根引っこ抜き競技大会

343人 参加ありがとうございました。



準備体操 イチ・ニ・イチ・ニ〜月



家族でヨイショ!!



練馬地区青壮年部による  
新鮮地場産野菜の販売!!



抜けない〜



もう少し!



熱戦! 決勝戦!



立派な練馬大根

結果詳細については、  
ホームページにも  
掲載しております。



競技結果		
男性の部		
①位	No.2 秋山 英輝 (27本)	
②位	No.21 川原 大輔 (26本)	
③位	No.55 樋渡 正伸 (23本)	
女性の部		
①位	No.29 三文字祥子 (34本)	
②位	No.38 玉利奈津樹 (20本)	
③位	No.46 中澤いづみ (15本)	
③位	No.60 元谷 範望 (15本)	
※女性の部は3位が同率となりました。		
グループの部		
代表者のお名前		
①位	No.46 橋本 昌幸 (92.0cm)	
②位	No.26 高橋 陽香 (90.8cm)	
③位	No.33 太田 祐希 (90.0cm)	
※敬称略		

## 結果発表

今回の大会には、選手権の部に125人、グループの部に57組218人の合計343人が競技に参加しました。  
当日は、晴天にも恵まれ、たくさんの方々に参加いただき、また地元生産者による地場産野菜直売会も開かれ、大いに盛り上がりしました。

今回、引き抜いた練馬大根約4000本は、翌日以降に練馬区立小中学校へ納品され、大根おろしとツナを使った大人気の和風スパゲティ「練馬スパゲティ」をはじめ、栄養教諭や栄養士が考えた献立で、子どもたちの給食となりました。

同はただで実施している「練馬大根体験コース」に参加された方々にもご協力いただき、今年も立派な練馬大根が育ちました!  
練馬大根は他のダイコンに比べて根が長く、中太りで引っこ抜きにくいのが特徴です。ダイコンを引き抜くスピードや長さを競うのがこの大会の醍醐味!

12月7日(日)、練馬区立高松みらいのはたけでJ.A東京あおばと練馬区は「第19回練馬大根引っこ抜き競技大会」を開催しました。





JA東京あおばの自己改革工程表

重点施策		成果指標・計画値	
都市農業の振興		令和7年度	令和7年度9月末
都市農地の保全支援		計画	実績
生産緑地所有者への全戸訪問	全戸訪問	全戸(444戸)	173戸
農業所得増大に向けた取り組み強化		計画	実績
直売所売上高	令和9年度末:4億6,000万円	4億3,847万円	2億7,899万円
直売所の来店者数	3か年合計:100万人	30万人	19.4万人

第2の柱

「組合員のくらしサポート」

—組合員のくらしをサポートする—

めざす姿

組合員とのつながり深耕

渉外担当者(信用・共済)の定期的な訪問活動による組合員との関係性を強化したほか、組合員のライフスタイルの変化に対応する3Q訪問活動を行いました。

【面談率:板橋79%、練馬97%、石神井93%、大泉78% 総合面談率91%(2,075戸/2,288戸)】

総合事業の強みを発揮した相続サポート

組合員アンケート2024で最も要望の多かった「相続」については、総合事業の強みを活かした各部署・支店・アグリセンター・直売所が連携を図り、農地保全型相続対策プランの提案に取り組みました。組合員のニーズや課題が多様・複雑化するなかで、収集した情報を共有し、部署間連携を強化するための体制整備に取り組んでいます。



組合員のくらしサポート		令和7年度	令和7年度9月末
組合員とのつながり深耕		計画	実績
支部員、正組合員定期的訪問	令和9年度末:面談率90%	80%	91%
総合事業の強みを発揮した相続サポート		計画	実績
農地保全型相続対策プランの提案	3か年合計:提案件数50件	10件	1件
提案したプランの実行支援	3か年合計:実行支援25件	4件	0件
遺言信託契約	3か年合計:契約件数30件	10件	0件 (申込件数9件)

第3の柱

「経営基盤強化」

—持続可能な経営基盤の確立—

めざす姿

組織基盤の活性化

組合員組織の基盤強化をするため、一戸複数組合員制による正組合員加入を促進するとともに、「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に取り組みました。【新規加入件数(正・准組合員)557件】

また、組合の活動主体である支部・組織部会の活性化を目的とした会合(会議)を開催しました。

【支部運営支援:28件、年金友の会4地区役員交流会開催】



JA東京あおば

令和7年度 上半期の取り組みのご報告

(令和7年9月末日現在)



第10次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和7年度～令和9年度―は、社会的存在意義を定義し、「協同活動と総合事業で食と農を支え、豊かなくらしの活力ある地域社会を実現する」に向けて「農業振興計画」、「組合員のくらしサポート」、「経営基盤強化」、「地域貢献活動」の4つの戦略を柱に13項目の重点施策に取り組んでまいりました。

令和7年度の上半期の主な取り組みについてご報告いたします。

めざす姿

第1の柱

「農業振興計画」

—都市農業を守る—

都市農地の保全支援

振興渉外担当者による都市農地保全支援活動に向けた生産緑地所有者への定期的な訪問を強化し、農地貸借、補助事業の意向や相続関連等の情報収集を実施しました。また、青壮年部と連携し、JA東京中央会を通じ、国・都へ、板橋区・練馬区は直接、要望書を提出しました。

組合員やJA職員の知識向上を目的に、農地制度・税制制度・小さな土地区画整理等の学習会を実施しました。



都市農業の担い手支援・育成

農業者に対する支援として、収穫体験事業・果樹ジョイント栽培等の省力化農業、各補助金を活用した営農の提案を行いました。【29件】

次世代担い手育成を目的とした、第2期農業実践力養成セミナーを実施し、9人が修了しました。【第2期4回実施】



農業所得増大に向けた取り組み強化

直売所を拠点とした農業所得増大に向け、端境期における出荷量の増加を図るため、作付提案による販売強化をめざし、質の高い農産物の供給に向けて店長会議を含む研修等を実施しました。

【直売所売上:2億7,899万円、外部講師研修3回】

直売所利用者拡大に向け、4直売所において地場農産物の魅力・価値を伝える情報発信の強化に努めました。

【インスタグラム投稿数:ふれあいの里106回、とれたて村31回、にりん草16回、こぐれ村100回】



都市農業の多様な機能の発揮

「練馬区立高松みらいのはたけ」で、種まきから収穫までの流れを体験できるイベント6コース(ジャガイモ、トウモロコシ、エダマメ、ミニトマト、落花生、練馬大根)を実施しました。

【4コース実施終了、参加人数:1,384人】

行政と連携した食農教育として、練馬区と企画した親子で楽しめる食育イベント「ちゃんとごはん」を実施したほか、練馬区立「農の学校」と連携した特別講義等を実施しました。







## 広報活動の展開

広報誌「あおば」やSNS、デジタルサイネージを通じて、都市農業・当JAの魅力を発信し、組合員・地域の架け橋になる情報発信を行いました。

【9月末SNSフォロワー数:2,132人】

支店利用者へ都市農業・協同活動を発信するため、支店だよりを発行しました。【3支店作成／9支店】



地域貢献活動		令和7年度	令和7年度9月末
協同活動の実践		計画	実績
地域イベントへの参加	3か年合計:30回	10回	3支店13回
広報活動の展開		計画	実績
SNSの情報発信	令和9年度末:フォロワー数3,000人	2,200人	2,132人
支店だよりの発行	全支店毎年発行	全支店(9支店)	3支店発行

対話・意思反映		令和7年度	令和7年度9月末
項目		計画	実績
支部の活性化(支部活動への支援・参加)		全支店	28件
広報誌・ホームページを活用した准組合員アンケート(回数・意見提出人数)		1回、500人	下半期実施



今回は、令和7年度の上半期の主な取り組みについてご報告いたしました。令和7年度も残すところわずかになりましたが、年度計画の達成に向けて役職員一丸となって実践してまいります。

JA東京あおばは、組合員・利用者皆さまの声を誠実に受け止めます。

JA東京あおばでは、組合員・利用者皆さまにご満足いただけますよう日頃から心がけておりますが、当JAの事業・活動について、ご意見ご要望等がございましたら、下記の窓口にて受け付けておりますので、お気軽にお申し出ください。

経営企画部 経営企画課 TEL.03-5372-1312

受付時間 月～金曜日(土日祝日を除く) 午前9時～午後5時

当JAに関する情報はこちらのホームページでご覧になれます。 <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>

検索



JA東京あおば



## 安定的な財務基盤の構築

組合員の多様なニーズに対応する提案推進として、夏季定期貯金キャンペーン(サマーキャンペーン)を実施し、多くのご契約をいただくことができました。

【貯金獲得額:97億7,631万円】

魅力ある直売所づくりでは、端境期の品薄対策として、買取販売の強化を行い、販路の充実を行いました。

【買取販売品取扱高:前年比158.1%】

## 人財確保・育成の強化

「組織は人である」を念頭に、協同組合の理念に基づく職員教育や専門性を高める教育・資格取得等の支援を行いました。

次世代の組合員リーダーの育成を目的とした第2期JA東京あおばカレッジの募集を行い、8人が受講生となりました。

## コンプライアンス経営の実践・内部統制の強化

組合員・地域の皆さまが安心してご利用いただけるように、マネーロンダリング等防止および社会的勢力等との取引排除のため、全職員を対象とした研修を実施しました。また、マネロン管理システム導入による取引等の監視を強化するとともに、AMLオフィサー資格取得など専門性を有する職員の配置のため、資格取得に努めました。

【全職員を対象としたマネロン・テロ資金供与対策研究会の実施、金融AMLオフィサー資格77.5%保有(172人/信用部門職員数222人)】

主な資格名	合格者
CFP・1級FP技能士	1人
AFP・2級FP技能士	4人
日本農業技術検定2級	1人
第1種証券外務員	9人
内部管理責任者(証券外務員)	19人

組織基盤強化		令和7年度	令和7年度9月末
組織基盤の活性化		計画	実績
新規組合員加入推進	3か年合計:1,500人	500人	557人
安定的な財務基盤の構築		計画	実績
貯金残高の伸長	令和9年度末:貯金残高4,910億円	4,880億円	4,857億円
融資残高の伸長	令和9年度末:貸出金残高1,780億円	1,700億円	1,661億円
長期共済保有高の維持	令和9年度末:長期共済保有高7,450億円	7,450億円	7,443億円
人財確保・育成の強化		計画	実績
多様な採用活動の実施による人財確保	令和9年度末:職員数430人	425人	431人
エンゲージメントスコアの向上	令和9年度:70ポイント以上	69ポイント	集計中

## 第4の柱

## 「地域貢献活動」

—食と農を通じた活動で地域に貢献する—

めざす姿

## 協同活動の実践

JAの社会的役割である食農教育活動を実践するため、練馬区への一斉学校給食の拡大、子ども食堂への農産物の提供を行いました。

【練馬区内への一斉学校給食3回実施、子ども食堂へ提供26回実施】

協同活動の実践として、1支店(センター・直売所)1協同活動を行い、地域活性化支援として地域イベント等へ参加しました。

【練馬地区:夏まつり(8/1)、板橋地区:収穫祭(7/5)、板橋支店即売会(毎月)、大泉地区:朝市(6/13)】







草花を手入れする宏二さん



色鮮やかな水橋園芸の花々



品評会で受賞した  
ガーデンシクラメン



新しい水橋園芸の看板



マルシェにも精力的に出店



お客様に  
色鮮やかな草花を  
いつまでも  
提供するために

農の現場

都市農業の未来を探る

115



練馬区春日町

みずはし こうじ  
水橋 宏二さん

練馬区春日町の環八通り近く、住宅街に突如ガラス温室、ビニールハウスが広がり、色とりどりの草花が並んでいる。ここは水橋宏二さん(53)が家族で営んでいる水橋園芸だ。水橋家は400年以上代々続いている農家で、祖父までは野菜農家だったが、父からは花卉栽培にも挑戦。宏二さんも継承し、今に至る。

宏二さんは学生時代、両親の農作業姿を見て育ち、いずれは自分も農家を継ぐという目標を持っていた。大学は父の母校と同じ農業大学に入り、基礎を学んでいたという。大学卒業後、就農を決意し、父から技術を教わりながら身に付けた。時にはJAの部会や青壮年部の仲間を頼り、現在では、練馬地区青壮年部部长を務めており、日々青壮年部活動にも積極的に参加している。

水橋園芸は、春から夏にかけて日々草、ペンタス、野菜苗など、秋冬期にはパンジー、シクラメンなどハウスや庭先にたくさんの草花が一年を通して並んでいる。出荷先は、庭先販売を中心に、JAの「ふれあいの里」や市場、時には公園や区役所で行うマルシェにも出店している。

なかでも、水橋園芸のシクラメンはイチオシだ。昨年、第28回JA東京あおば農業祭農園芸畜産物品評会では、ガーデンシクラメンが「東京都信用農業協同組合連合会会長賞」を、シクラメンが「東京都花卉園芸組合連合会会長賞」を受賞するほど、立派で鮮やかなシクラメンだ。

水橋園芸のシクラメンは「丈夫な花が咲く」ことで人気がある。それは「山あげ」を行っているからだ。夏の猛暑を避けるため、植物の生育や花芽の形成に冷涼な条件を必要とする植物を、標高の高い土地へ移動させる栽培方法のことだ。毎年7月頃、たくさんの草花をトラック数回に分けて、父が所有している長野県小諸市のビニールハウスに運ぶ。都心より夜の気温が低いことで、花の形成が促進され、花の数が多く形の整ったものが育ち、「早く咲いて質の良い花」を生産できる。暑い時期が過ぎ、10月中旬頃再び、練馬区のハウスへと戻ってくる。「いつまでも丈夫で色鮮やかなシクラメンをお客様に提供したい」という想いでこの大変な作業を続けているという。それだけ手間をかける水橋家は草花にかける想いや意気込みが違う。

水橋園芸は、特に役割分担をするわけでもなく、生育・出荷・販売・接客等、家族みんなでやっている。取材で伺った平日の昼間にもかかわらず、庭先は多くの来店者で賑わっていた。特にお客様から草花について、いろいろと説明を求められることも多く、ていねいな対応を常に心がけているという。

宏二さんに今後の水橋園芸の展望を聞いてみると「今あるガラス温室、ビニールハウスの設備を整えたい。特に、害虫を避けるしくみを整えたい」と語る。昨今の夏の暑さも影響しているためか、害虫の対応にも苦慮しているという。

常にお客様が来店し、活気であふれている水橋園芸。住宅街の真ん中にある水橋園芸の草花が、いつまでも都会の忙しい生活に潤いを与えてくれる。

※ガーデンシクラメンとシクラメンの主な違いは耐寒性である。

シクラメンは寒さに弱く室内向き、ガーデンシクラメンは耐寒性を高めて改良されており、屋外の花壇や寄せ植えで越冬しやすい。



# みぞそこはしゅ 溝底播種で

## ホウレンソウ



### 溝底播種法

溝底播種は畑の足跡にまいた種が他より生育が良かったことに気づいたことがきっかけで生まれた方法です。真冬でも菜つ葉類がすぐ育つという、5センチの溝に生まれた※微気象という自然の力をうまく利用した画期的な方法です。

1月は最も気温が低い時期です。関東地方の平地でも一般的には種まきはしない時期です。ところが、資材を使つてなら種まきはできます。たとえば、マルチを張り、不織布のベタがけとポリトンネルであれば菜つ葉や春ダイコンやカブ、ニンジンなどの種まきはできます。

でも、ポリトンネルなどを使わないでも栽培できるものもあります。それはホウレンソウです。寒さに強く、時間はかかりますが発芽して生育し収穫ができます。9月から10月に種まきしたホウレンソウは年内に収穫できますが、11月以降にまいたホウレンソウの収穫は2月以降になります。真冬にそのまま露地まきしてもなかなか発芽しません。そこで「溝底播種法」という方法があります。私もサトイモや秋ジャガイモなどの秋野菜が終わった12月ごろからよくやっています。



溝の底に種を落とす



V字溝をつける

### 便利な道具「溝つけ君」

私は「溝つけ君」と名付けた道具を溝底播種に使っています。どんな道具かというと幅18センチの杉の野地板を縦に2分し、木ねじで直角に合わせて止め、中央に取っ手をつけただけのものです。長さは70センチで一般的な畝幅に合わせてあり、畝を成形したり、表

※微気象：表面付近の比較的小さな範囲で発生する気温、湿度、風などの大気現象のこと



面を平らに慣らす目的など幅広い用途で使えます。本来はV字型の溝をつける道具として考案したものです。取っ手を持つて体重をかけるとV字型の溝が作れます。

畑の準備は堆肥、ボカシ肥料を入れますが、ホウレンソウは土の酸性を嫌うので牡蠣殻石灰や草木灰を多めに入れます。一般的な70センチ前後の畝なら溝つけ君を畝に直角にV字溝を15センチ間隔でつけるか、畝に並行なら写真のように畝の長さのV字溝を4〜5本つけます。溝の深さは4〜5センチぐらいにします。

ホウレンソウの品種は冬用のお好みの品種を選べば良いでしょう。種は1〜2センチ間隔で落とすと自然と溝の底に並びます。覆土は溝の片側の壁を溝つけ君ですりすりして土を落とし、種が隠れたらもう一度V字溝に溝つけ君を合わせて、覆土の上から鎮圧します。溝はそのまま埋めません。溝が崩れない程度に優しく水をやり

自作の便利な道具「溝つけ君」



溝つけ君で覆土鎮圧をする



溝を崩さないように優しく水やり

### 不織布をかける

種まき後の溝は不織布をベタがけします。V字溝の上に蓋をするようにすることが重要です。溝の底は温度と湿度が安定しているので発芽しやすくなります。厳寒期なので発芽、初期生育はゆっくりですが、気長に待ちます。収穫は3月です。



不織布をベタがけする



1月または3月に収穫できる

### 街灯に注意

畑のそばに街灯があると、冬でもホウレンソウは長日と勘違いして※とう立ちするところがあります。夜明るくない畑で栽培するようにします。

※とう立ち：野菜が花を咲かせるのに茎を伸ばす現象



冬ごのみホウレンソウ



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年より日本農業新聞でおまかせ菜園フクダ流を連載中。  
貸し農園アグリス成城指導員。





## ヨーロッパ発祥のロマネスコ

こんにちは！きじまりゅうたです。

ヨーロッパ発祥の珍しいロマネスコは、見た目がサンゴ礁に似ており、食感がカリフラワー、味がブロッコリーに近いと言われている、栄養価も高い野菜です。JA東京あおばの直売所にも並んでいるときもありますので、探してみてください。

今回のレシピのうま煮は、中華風に味付けし、エビとロマネスコの相性が抜群！フライは、ロマネスコの食感を楽しみながら味わってください。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。

## エビとロマネスコのうま煮



### RECIPE

## 1

### 材料 2人分

ロマネスコ……………250g(1/2個)  
エビ……………8尾  
サラダ油……………小さじ2

A 塩……………少々  
コショウ……………少々

B 水……………200ml  
オイスターソース……………小さじ1  
鶏ガラスープの素……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4

C 片栗粉……………小さじ2  
水……………小さじ3

### 作り方

- ① ロマネスコは小房に分けて小さめに食べやすく切る。
- ② エビの殻と背わたを除いてAを振る。
- ③ フライパンにサラダ油をひいてエビをサッと炒めて取り出す。
- ④ 空いたフライパンでロマネスコを炒めBを加える。煮立ったら蓋をして2分ほど煮る。
- ⑤ エビを戻し入れ、混ぜたCでとろみを付ける。

### RECIPE

## 2

## ロマネスコのフライ

### 材料 2人分

ロマネスコ……………250g(1/2個)  
パン粉……………適量  
揚げ油……………適量

A 小麦粉……………大さじ3  
水……………大さじ3  
マヨネーズ……………大さじ1/2

B マヨネーズ……………大さじ2  
ケチャップ……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
タバスコ……………適宜

### 作り方

- ① ロマネスコは小房に分けて大きめに食べやすく切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ロマネスコの花蕾をさけ、A・パン粉の順でつける。
- ④ 3cm程度の油を中温に熱してロマネスコを2~3分ほど揚げる。
- ⑤ 器に盛って混ぜたBを添える。

これまでご紹介したレシピを  
JA東京あおばのホームページ  
に掲載しています。▶▶▶





## 体を動かすためのヒント

# 手軽に体操

腰をねじってリフレッシュしませんか？

日本体育大学准教授●伊藤由美子

日本体操協会公認体操プログラム  
「The Taiso (ザ・タイソウ)」20秒バージョン



号令あり

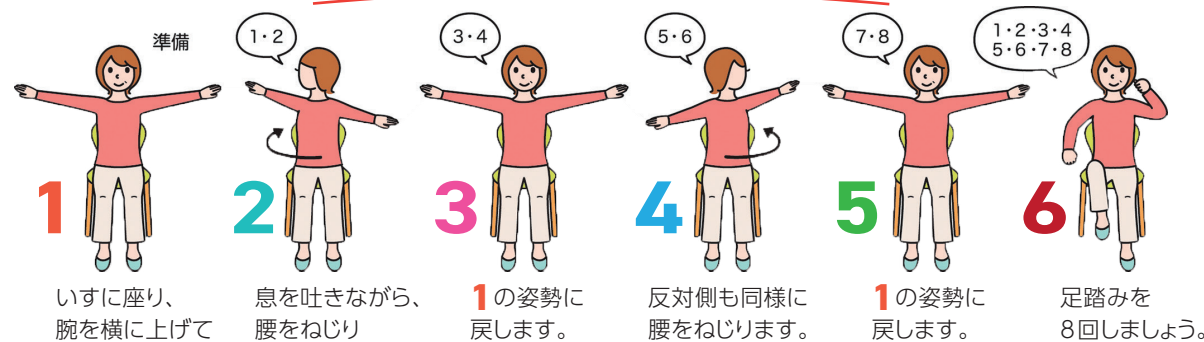


号令なし

今回は、腰をねじる運動と足踏みをご紹介します。長時間座って作業をした後などに、腰周りの筋肉をほぐしたり、気分転換をしてみませんか。

腰をねじるときは息を吐きながら、無理のない範囲で取り組みましょう。体に気を付けてお過ごしください。

## レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+足踏み



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

日頃の感謝をこめて  
「野菜」や「花」などをプレゼントいたします。

## 貯金感謝デー

配布条件

- 定期積金・積立定期
- ご契約期間：3年以上
- お預入れ金額：10,000円以上

奇数月の18日に開催  
休日の場合「翌営業日」

## 年金感謝デー

配布条件

当組合にて年金を受給されているお客さま

偶数月の15日に開催  
休日の場合「前営業日」

# 直売所・販売所 お客様感謝デー

金融店舗の感謝デーに合わせて、各直売所・販売所でも嬉しい特売やイベントを開催！合わせて利用してください。



開催日

1月19日(月)  
2月13日(金)  
3月18日(水)

(こぐれ村は19日に開催)



直売所にデジタルサイネージを設置したんだネ！  
生産者さんを紹介するショート動画、お料理レシピやお得な情報をお知らせするんだネ！



# 食べて応援!! 都市農業

JA東京あおばの  
農産物直売所・販売所に行こう!!

## 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  
電話番号 03-3975-2189  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 日曜日・祝日

サイネージあり



## B 板橋地区アグリセンター

住所 板橋区四葉2-8-3  
電話番号 03-3930-0186  
営業時間 9:00~16:30  
定休日 土曜日・日曜日・祝日



## 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  
電話番号 03-3925-3113  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 水曜日

サイネージあり



## D とれたて村石神井

住所 練馬区石神井町5-11-7  
電話番号 03-3995-3132  
営業時間 9:00~16:30  
定休日 祝日

サイネージあり



## E 練馬地区アグリセンター

住所 練馬区春日町1-17-34  
電話番号 03-3999-7851  
営業時間 9:00~16:30  
定休日 土曜日・日曜日・祝日



## F ふれあいの里

住所 練馬区桜台3-35-18  
電話番号 03-3991-8711  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 火曜日

サイネージあり





# 読んで、アンケートに答えて すてきなプレゼントをもらおう!!

※クロスワードの解答は任意です。

皆さまのご意見・ご要望を  
お聞かせください。

## プレゼント応募締め切り2月27日(金)必着

### 読者プレゼント

- 1 各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)
- 2 85円切手を貼って郵送
- 3 専用webフォームからも応募できます▶▶

### 応募要項

氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・取引支店名・JAと本誌へのご意見や感想、地域の話、楽しいお話、俳句など、自由にお書き添えのうえ応募ください。なお、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。抽選で5名様にプレゼントいたします。

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広報活動の目的以外では使用いたしません。



## プレゼント

たためる  
たねりん特製エコバッグ



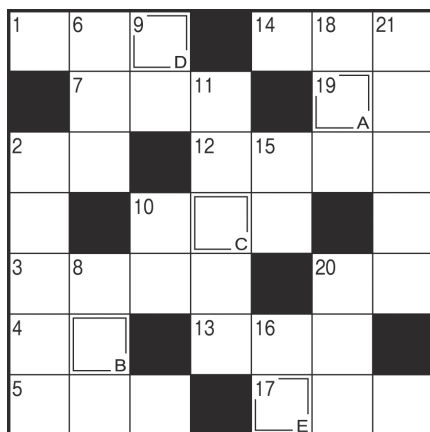
※イメージ

5名様



出題●ニコリ

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?



### ヨコのカギ

- 1 正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- 2 どんぶり焼に挟み込まれているもの
- 3 おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 4 交差——、及第——
- 5 右手が——、という人が多数派です
- 7 本を読み終えること
- 10 ガラガラとものを洗います
- 12 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- 13 ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 14 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 17 椅子のこと。ロッキング——
- 19 アルカリと混ぜると中和します
- 20 焚くとよいかがりが広がります

### タテのカギ

- 2 メレンゲを作るときに使う道具
- 6 鍋料理の締めにも使う麺
- 8 晴れかなあ、雨かなあ
- 9 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 10 令和8年の干支です
- 11 歯ブラシにつけます
- 15 自分の兄弟姉妹の息子
- 16 ダルメシアンは——模様の犬です
- 18 書初め大会で——に選ばれた
- 20 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 21 単位はアンペアです

答えは次号で  
お知らせダネ!



### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。日頃より広報誌「あおば」をご愛読いただきありがとうございます。読者の皆さまはどのような年越しをされたでしょうか。私はお餅を食べたり、お酒を飲んだり、どうしても「食」に偏りがちなこの頃です。

さて、今年の十干十二支は「丙午(ひのえうま)」ということで「情熱と行動力で突き進む」といった意味があるそうです。物価高騰や、まだまだ収まらない感染症など、マイナスなイメージが多い近年ですが、馬に乗った勢いで乗り切っていきたいですね。

2026年も地域や農産物等の情報をどんどんと発信していきますのでよろしくお願いいたします!(広報委員 安達)

前号の答え  
ブ ン カ サ イ



たくさんのご応募  
ありがとうございました。

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

「農の現場」の記事が  
興味深い!  
「浮間の生産緑地」に  
関して特集してほしい!

from  
**John sonさん**

赤塚支店

田柄支店の店先にある  
お花がきれいです。  
珠の汗を流して暑さと戦って  
植え替えたのですね。  
毎日のように  
見せてもらっていますよ!

from **M.Oさん**

田柄支店

お野菜は  
スーパーより新鮮  
だと思います。

from **T.Sさん**

石神井支店

今回初めて板橋地区  
アグリセンターで米と  
野菜を購入しました!  
ありがとう!

from **桔葉さん**

赤塚支店

毎回、広報誌「あおば」は  
読み応えがあり、とても  
楽しみにしています!

from **R.Tさん**

大泉支店

窓口の担当さんが  
いつもていねいに  
説明してくれて  
分かりやすいです!

from **Y.Oさん**

練馬春日町支店

## 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ST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

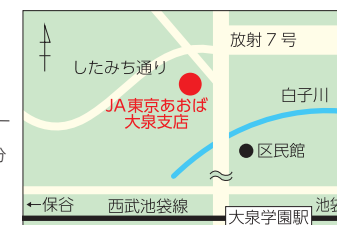
法律相談  
深沢総合法律事務所  
毎月第2日曜日/13時~16時  
所在地 練馬区石神井町5-11-7



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





# 青壮年部は農業祭で大活躍！

板橋地区青壮年部は第48回板橋農業まつりで、大泉地区青壮年部は第28回JA東京あおば農業祭で「宝船」をそれぞれ製作しました。夏の猛暑の影響で管内からの野菜集めに苦労しましたが、部員らの協力で立派な宝船が完成しました。

JA東京あおば農業祭では、練馬地区青壮年部「焼きだんご」、石神井地区青壮年部「ポップコーン」、大泉地区青壮年部「練馬野菜餃子とビール」を販売。販売開始時刻にはすでに長蛇の列で、今年もすべて完売!! 来年の農業祭もご期待ください。



大泉地区



板橋地区



練馬地区



石神井地区

問い合わせ先

JA東京あおば青壮年組織協議会事務局(地域振興部農業振興課)  
電話:03-5910-3066(平日9時~17時)

## 子どもたちの笑顔のために

大泉地区女性部は毎年2回、子ども食堂などの活動を行う「NPO法人ハッピーひろばお茶家こころ」に地場産野菜と生活用品を寄付しています。このような活動はSDGsの取り組みや福祉活動の一環として継続的に行っています。

## 農業祭では「田舎まんじゅう」「赤飯」を手作り販売！

第28回JA東京あおば農業祭では、「田舎まんじゅう」500パックと「赤飯」565個を販売し、すぐに完売! 皆さん楽しみながら作成していました。

## よさこいサークル「すずしろ」日頃の成果をご披露！

よさこいサークル「すずしろ」は10月12日(日)、豊島区池袋を中心に開催する「第26回東京よさこい」に出演しました。農業をテーマとしたよさこい「笑顔花」を20人で披露。大塚会場ではトップバッターを務め多くの観客の前で元気よくスタート。巣鴨駅前、池袋みずぎ通りでも踊りを披露し、アゼリア通りでは大トリを務めました。



## 大泉地区女性部紹介

新メンバー大募集!!

問い合わせ先

JA東京あおば女性組織協議会事務局(地域振興部農業振興課)  
電話:03-5910-3066(平日9時~17時)