

あおば

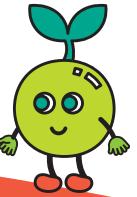
No.115

Winter 2026



JA東京あおば HP

2026年
冬号



[特集]

新年のじあいせつ
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



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。



第2期JA東京あおばカレッジ開講

09
NEWS

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人の受講生を迎えるました。

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

と目的に行っています。

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」などの問題点があがり、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。



第3期農業実践力養成セミナー開講

10
NEWS

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。東京都区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区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、ぜひ多くのを学びながら、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。

よさこいで区民文化祭出演

地元中学生 職場体験受け入れ

08
NEWS

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るとても楽しかった」と話し、好評でした。



今年の
練馬大根
おもしろ根

特集

第19回 練馬大根引っこ抜き競技大会

343人

ご参加ありがとうございました。

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 橋渡 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)

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

準備体操 イチ・二・イチ・二～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～～

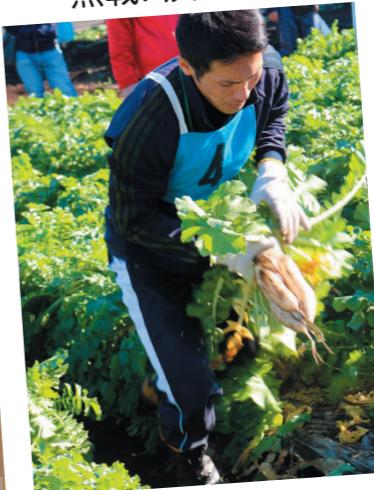


第19回 練馬大根引っこ抜き競技大会 開催しました！

もう少し!



熱戦! 決勝戦!



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、たくさんの方々にご参加いただき、また地元生産者による地場産野菜直売会も開かれ、大いに盛り上りました。

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。

練馬大根は他のダイコンに比べて根が長く、中太りで引き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！

同はたけで実施している「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！

12月7日(日)、練馬区立高松

みらいのはたけでJA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。

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。



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	
令和7年度	令和7年度9月末	計画	実績
都市農業の振興		計画	実績
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 (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】



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】

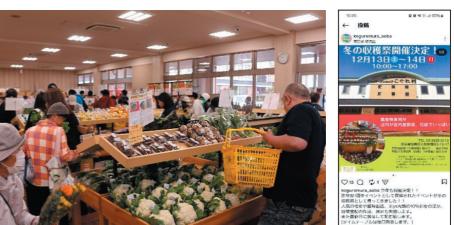


農業所得増大に向けた取り組み強化

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。



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)ー令和7年度～令和9年度ーは、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。



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・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反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

めざす姿

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－

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)】



お客様に
いつまでも
提供するためには
色鮮やかな草花を



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



農の現場

都市農業の未来を探る

115

練馬区春日町 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、いざ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長を務めており、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中花が一年を通して並んでいる。出荷先は、庭先販売を中心に行う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。昨年の第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、家族みんなで行っている。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、ていねいな応対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。

家庭菜園～フクダ流～

みぞそこはしゅ

溝底播種で

ホウレンソウ

溝底播種法

溝底播種は畠の足跡にまいた種が他より生育が良かつ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くすく育つという、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、資材を使っ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。



V字溝をつける
溝の底に種を落とす

※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

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。どんな道具かとすると幅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センチで一般的な畠幅に合わせてあり、畠を成形したり、表



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

街灯に注意

畠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※とう立ちすることがあります。夜明るくない畠で栽培するようにします。



冬ごのみホウレンソウ

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。



ふくだ 俊
福田 俊



1月または3月に収穫できる

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なります。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。



1月または3月に収穫できる



1月または3月に収穫できる

※とう立ち：野菜が花を咲かせるのに茎を伸ばす現象

きじまりゆうた

あおばの台所

VOL.31

ロマネスコ



ヨーロッパ発祥のロマネスコ

こんにちは！きじまりゆうたです。

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て、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！



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。▶▶▶



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「きじまりゆ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 1

エビとロマネスコのうま煮

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。



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」

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。

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ね!
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ね!

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 フア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



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 フア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



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



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





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



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)



板橋地区

練馬地区

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ろころ」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

ずき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。



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)