

むさし

M U S A S H I

特集

みんなで応援！
農業・地域 盛り上げプロジェクト!!!

JA東京むさし情報誌 隔月刊

信頼が
心をつなぐ
JA東京むさし



2019年
5・6月号
Vol. 64

次号は6月28日(金)発行予定です

JA東京むさしは、三鷹・小平・国分寺・小金井・武蔵野の5市をエリアとする農業協同組合です。



— むさしの地場産 —
コマツナの旬
ハウス栽培 通年
(露地栽培 11月頃～3月頃)

豊富なカルシウムで骨を丈夫に!「コマツナ」

江戸時代に小松川地域(現在の江戸川区周辺)で栽培されていたことから「小松菜」と呼ばれるようになりました。葉は柔らかで茎はシャキッと歯ごたえがあり、アクやクセが少ないのでいろいろな料理に使うことができます。栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分、カロテン、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含んでいます。特にカルシウムは牛乳並みに含まれていて、カルシウムの吸収率を高めるにはタンパク質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイントです。成長期のお子さまや、骨粗しょう症予防のためにも積極的に食べてもらいたい野菜です。

選び方と保存の
ポイント!

- ① 葉の色の緑が濃いもの
- ② 茎が太くてハリがあるもの
- ③ 湿らせたキッチンペーパーに包み、
葉先を上にして冷蔵庫で保存



小金井市の高橋健太郎さん(35才)はコマツナを中心に生産し、市内の学校給食への納品を積極的に行っています。地域の保育園での食育活動にも精力的に取り組んでいます。「品質を大切にしているので、きれいでおいしい野菜作りを心掛けています。小金井ファーマーズ・マーケットにも出荷していますので、一度食べてみてください」と笑顔で話してくれました。

COOKING

コマツナの白和え



■材料(4人分) (1人分約71kcal)

- ・コマツナ 150g
 - ・糸こんにゃく 50g
 - ・木綿豆腐 130g
- A
- ・白練りごま 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・白すりごま 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ2

■作り方

- ① コマツナはさっと茹でて絞り、3cm位に切る。
- ② 糸こんにゃくはアク抜き後、食べやすい大きさに切り茹でる。
- ③ 豆腐は3分茹で、ふきんを敷いたざるにあげ、冷めたら絞っておく。
- ④ すり鉢に③とAを入れ調味料を入れてよくすり混ぜる。
- ⑤ ④に①②を加え、混ぜ合わせる。



イメージ

出典「採れたてがあるしあわせ 三鷹野菜でつくるごはんたち」より

JA東京むさし管内で育った新鮮な農産物は
ここで販売しています。

三鷹緑化センター／小平ファーマーズ・マーケット／国分寺ファーマーズ・マーケット
小金井ファーマーズ・マーケット／武蔵野新鮮館

そのほか、生産者が庭先販売をしているところもあります。詳しい場所は各ファーマーズ・マーケット(P3右下)までお問い合わせください。イベントや農産物直売(P3)もご利用ください。時期、または品切れ等で店頭がない場合もありますので、ご容赦ください。



みんなで応援! 農業・地域 盛り上げプロジェクト!!!



こくベジスタッフ(左)に野菜を手渡す清水農園の清水さん(国分寺市)

地場産農産物を食べて街を活性化! こくベジプロジェクト

国分寺三百年野菜、こくベジ

江戸時代から約300年もの間、大切に引き継がれた農地で育まれた国分寺野菜。それが「こくベジ」です。

こくベジプロジェクトとは?

国分寺市内の農業と農産物のすばらしさをPRし、市内飲食店との連携でこくベジを使ったオリジナルメニューを提供することで国分寺市の活性化を目指す取り組みです。こくベジの配送スタッフが生産者の畑を巡り、集荷した野菜を飲食店に届けています。



SWITCH KOKUBUNJIで人気の、こくベジを使ったサラダボウルランチ

ホームページでCHECK!



こくベジウェブサイト
http://www.kokuvege.jp/
こくベジ 検索

食べて応援! 旬のこくベジを味わえる

こくベジプロジェクトが始まった2015年にはこくベジを扱う飲食店は22店舗だったのが、現在では約100店舗で味わうことができます。お気に入りのこくベジ料理に出会えるかもしれません! 気に入った料理はご家庭でもぜひ一度、作ってみてください。旬のこくベジは国分寺ファーマーズ・マーケットや生産者の庭先直売所でお買い求めいただけます!

まちなか農家®プロジェクト

まちなか農家®プロジェクトって?

まちなか農家®プロジェクトとは三鷹市・武蔵野市の「まちなか」で農業を営む農家(まちなか農家)を応援するプロジェクトです。WEBなどを使って農家の想いやこだわりを消費者へ届けたり、まちなか農家のファンコミュニティを運営することでファンを増やす活動をしています。



まちなか農家®プロジェクトの皆さん

顔の見える農家だから、声が届く!

都市農業や農家への理解を深めていただくために「顔の見える関係性づくり」を行っています。農家の人となりが分かるように、インタビューをした情報をウェブサイトやSNSで公開することで、まちなか農家を知るきっかけを作っています。ファン同士の声は農家に届き、声を受け取った農家は「もっと良いものを作ろう!」という励みになるのです。

ファンが応援してくれる「声」が嬉しいです!



江戸東京野菜の馬込半白きゅうり



江戸東京野菜を味わえる飲食店 江戸東京野菜使用店

小金井市では江戸東京野菜を積極的に使ったメニューを提供している飲食店を「江戸東京野菜使用店」として認定しています。江戸東京野菜は小金井ファーマーズ・マーケットでも購入できます※2のでぜひ一度お試しください。

江戸東京野菜使用店は
このマークが目印

SUPPORT みんなで応援! PROJECT

その他にも地域の味覚を味わえるイベントなどがいろいろ!

旬の味覚を収穫しよう! 収穫体験ツアー

当JAエリアでは各市と協力し、毎年7月頃に夏野菜などを収穫できる収穫体験ツアーを開催しています。野菜の収穫体験やブルーベリーの摘み取り体験、生産者との交流など、毎年人気の企画※1です。



子どもにも人気のブルーベリーの摘み取り体験

※1 実施していない市もございます。また、各市や各年によって企画内容異なりますので詳細は当JAホームページでご確認ください。 ※2 江戸東京野菜は収穫量が少なく、季節や天候によって出荷がない場合があります。



まちなか農家®プロジェクトの皆さん(右3人)からインタビューを受ける田辺農園の田辺さん(三鷹市)

まちなか農家®プロジェクトのメンバーとして地域の農家を応援している昔口さん。WEBなどを使って農家と消費者の距離を縮める取り組みをしています。

まちなか農家さんの想いや畑の必要性を伝えていきます!

まちなか農家®プロジェクト
こくベジ
昔口さん

交流イベントを開催し、 まちなかにある農地の大切さを知ってもら

「まちの中にある畑の大切さを感じてもらいたい」という農家の想いを受けて、実際に農家と畑で交流できるイベントも企画しています。今までに「親子でジャガイモ掘り」や農地の防災機能を体験・学べるイベント「防災×農業」、「キウイフルーツの収穫作業を学ぶ会」などを行い、農家との交流や農地の大切さを理解してもらった活動などを行っています。



地場産農産物の収穫体験イベント
炊き出しイベントで生産者と交流し、農地の防災機能を体験

ホームページでCHECK!



まちなか農家®ウェブサイト
http://machino.tokyo/
まちなか農家 検索



地域農業を応援いただいているファンの方(左右両端)と一緒に!

みんなで応援!
これからは地域の
皆さまと力を合わせて
農業と地域の活性化を
目指します!



イベント情報

マークの説明

農産物の直売イベント ムーちゃん、サッチャン登場イベント
J K L など場所のアルファベットは下の地図を参照

(登場イベントがない場合は、マークはありません)

地区	月	日	イベント名	場 所	時 間	内 容
三鷹	4/29	5/31	夏野菜苗物市	三鷹緑化センター	9時~17時	夏野菜苗の販売
	11	11	夏野菜中間管理講習会	三鷹緑化センター	14時~15時半	トマト・キュウリ・ナスの栽培講習会。参加費無料。当日直接会場へ(終了後、農業管理講習会あり)
	19	19	初心者向け春の寄せ植え講習会	三鷹緑化センター	13時半~15時	寄せ植えの基礎を学べる講習会。会費1,000円。定員20名。店頭または電話で5/7より受付
	6	6	三鷹農産物駅前直売	三鷹駅南口マクドナルド前	13時~売場終了	地場産農産物の販売
小平	4/29	5/6	夏野菜苗物フェア	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	野菜苗・園芸資材の販売
	4	4	園芸大市	小平ふるさと村	10時~15時	野菜苗・鉢花の販売
	4	4	バラの栽培講習会	小平ふるさと村	11時~	バラの栽培について学べる講習会。定員20名。小平ファーマーズ・マーケットの店頭または電話で受付
	5	5	寄せ植え講習会	小平ふるさと村	13時~	寄せ植えについて学べる講習会。定員30名。小平ファーマーズ・マーケットの店頭または電話で受付
	5	5	こどもの日フェア	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	かしわ餅の販売
	11	11	母の日フェア	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	カーネーション・母の日ギフト・カラーセットの販売、お母さんの似顔絵展示など
	12	12	グリーンフェスティバル	小平市立中央公園	10時~15時	野菜苗・鉢花の販売
	1	1	ムーちゃんの誕生日イベント	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	おトクな特別セットの販売
	15	15	父の日フェア	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	父の日ギフトの販売、お父さんの似顔絵展示など
	16	16	父の日フェア	小平ファーマーズマーケット	9時~17時	父の日ギフトの販売、お父さんの似顔絵展示など
国分寺	2	2	苗物市 第2弾	国分寺ファーマーズマーケット	10時~16時	夏野菜苗の販売
	11	11	フラワーフェスティバル	国分寺ファーマーズマーケット	10時~16時	鉢花・ポット花の販売
	12	12	花の日フェア	国分寺市役所	未定	商工と連携した野菜・花の販売
	22	22	ぶんじふれあい市	国分寺市役所	未定	商工と連携した野菜・花の販売
小金井	23	23	周年祭	国分寺ファーマーズマーケット	10時~17時	店内全品特別価格で販売
	5	5	ムサコフリーマーケット	むさし小金井自動車教習所	9時半~15時	地場産農産物の販売
	29	29	小金井ファーマーズマーケット	小金井ファーマーズマーケット	9時~17時	地場産農産物の販売・ポイント5倍模擬店など
	30	30	ムサコフリーマーケット	むさし小金井自動車教習所	9時半~15時	地場産農産物の販売
武蔵野	1	1	苗物市	武蔵野新鮮館	10時~17時	野菜苗の販売
	11	11	延命寺薬師講直売	延命寺	13時~売場終了	地場産農産物の販売
	12	12	ほおずき市	武蔵野市役所	11時~売場終了	ほおずき・野菜の販売
	6	6	メモリアルセンター・ベトナム・ベトナム・ベトナム	小金井ファーマーズマーケット	10時~15時	花祭壇や仏壇・仏具、ベトナムの試食やお茶の試飲など、先着100名に相品をプレゼント
その他	6	6	メモリアルセンター・ベトナム・ベトナム・ベトナム	小金井ファーマーズマーケット	10時~15時	花祭壇や仏壇・仏具、ベトナムの試食やお茶の試飲など、先着100名に相品をプレゼント

	内 容	実施店舗	開催日	時 間
貯金感謝デー	窓口でご入金の方に野菜や花を プレゼント(品切れの際はご容赦ください)	全支店(毎月第2木曜日※休日の場合は翌営業日)	5 / 9 困	9時～15時
			6 / 13 困	

	内 容	開 催 店 舗	開 催 日	時 間
ローン相談会	無料で各種ローンのご相談を承ります	本店(小金井市)(ホームページで予約可)	5 / 18 土	10時～16時
			6 / 15 土	

●予定は予告なしに変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。●日時等詳細未定の方は決まり次第、ホームページに掲載いたします。

週末または月 農産物直売 ポイントカードはご利用いただけません

A 三鷹駅前支店	B 井口コミュニティ・センター	C 国分寺駅南口(ふれあい市)
営 (毎週)土・日曜日 時 10時頃~売場終了 ※天候等により開催できない場合があります	営 (原則毎週)火・金曜日 時 10時頃~売場終了 ※天候等により開催できない場合があります。詳細は井口コミュニティ・センターへ TEL.0422(32)7141	営 (毎月)第1日曜日 ※1月と11月は第2日曜日 時 9時~12時

D 国分寺駅北口	E 日本多わかば公園
営 (毎週)月・水・金曜日 ※月・金の祝日は休み 時 (月)金9時半~12時 (水)5(9~9月)15時~18時 (10~4月)14時~17時	営 (毎週)金曜日 ※祝日は休み 時 15時~16時

F MEGAドン・キホーテ武蔵小金井駅前店	G 鈴木町支店
営 (毎週)月・木曜日 時 10時~12時	営 (毎月)第2・第4木曜日 ※祝日は休み 時 9時半~11時半

MEGAドン・キホーテ武蔵小金井駅前店の様子

常 設 ファーマーズ・マーケット(農産物直売所) ポイントカード・クレジットカードがご利用できます

J 三鷹緑化センター	K 小平ファーマーズ・マーケット	L 国分寺ファーマーズ・マーケット
人見街道 三鷹支店 三鷹緑化センター 東川道路 海上技術安全研究所 時 9時~17時(※なし)(3月9月の最終平日は休み) 0422(48)7482	南多摩街道 小平ファーマーズ・マーケット 青荷街道 市役所 時 9時~17時(※なし)(3月9月の最終平日は休み) 042(348)7244 ※第2駐車場含む	国分寺駅南口 SHIDAX 国分寺ファーマーズ・マーケット 時 10時~17時(※なし)(3月9月の最終平日は休み) 042(324)2115

M 小金井ファーマーズ・マーケット	N 武蔵野新鮮館
武蔵小金井駅 小金井ファーマーズ・マーケット 農工大通り 連雀通り 時 9時~17時(※なし)(3月9月の最終平日は休み) 042(385)3281 ※6月29日(土)~連雀通り沿いに移動します	井の頭通り 武蔵野新鮮館 武蔵野警察署 北口 JR中央線 三鷹駅 時 10時~17時(※なし)(3月9月の最終平日は休み) 0422(54)7150 ※その他提携駐車場あり

●販売する農産物や夏季・年末年始休業日は店舗によって異なります。 ●営業日・営業時間などは変更となる場合があります。



6/29^土
AM9:00～

連雀通り沿いに、
農産物直売所がオープン!!

OPEN!



JA東京むさし **ムーちゃん広場**

小金井ファーマーズ・マーケットオープン!

JA東京むさし 小金井支店がいきいよグランドオープン! 小金井ファーマーズ・マーケットが農工大通り沿いから連雀通り沿いの金融店舗 隣に移動して新築オープンします!
グランドオープンを記念して模擬店などのイベントやキャンペーンも行いますので、ぜひお越しください。

※オープンイベントやキャンペーンの詳細については
店頭、またはホームページをご確認ください

※画像やイラストは
イメージです

JA東京むさしで **年金をお受取り** のお客さま向け

発売中
2020年3/31^火まで

すこやか ムーちゃん **定期貯金**

新規で
お預入の方に
**スーパー
定期貯金
1年**
0.2% 金利/年
まとまった
額を
お預入れ

ご利用内容 ●お1人さま300万円まで(預入限度額) ●お預入期間/1年
●JA東京むさしで年金をお受取りの方に限ります(新しくお受取りになる方も含みます)

すこやか ムーちゃん **定期積金**

新規で
お預入の方に
**定期積金
2年以上
5年以下**
0.2% 金利/年
無理なく
毎月
お積立

ご利用内容 ●毎月の掛金1万円以上 ●お預入期間/2年以上5年以下
●JA東京むさしで年金をお受取りの方に限ります(新しくお受取りになる方も含みます)

当JAで年金をお受取りになると...

JA東京むさし年金友の会
「ムーちゃんクラブ」

の会員と
なります。

年会費無料 会員特典いろいろ、うれしいプレゼントがたくさん!

イベントへ 無料招待!!

ムーちゃんクラブ
爆笑オン・ステージへ
ご招待!
※お笑い芸人の
ショー等を予定しています。

誕生月に粗品 プレゼント!

当JAに年金受給口座を
指定されている方に
粗品をプレゼント!
※新規にご加入された方についての
誕生日の粗品プレゼントは次年度
からの対象となります。

粗品を プレゼント!

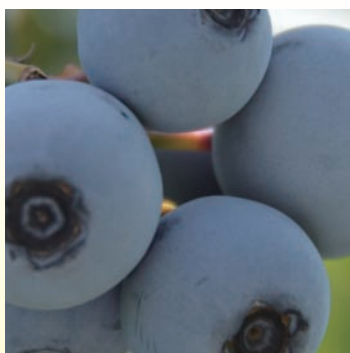
新しく年金受給口座を
当JAにご指定の方に
粗品を
プレゼント!

ギフトカードを プレゼント!

年金受給者をご紹介頂いた方に
ギフトカードを
プレゼント!
※ご紹介者が当JAにて年金受給手続
き終了後にプレゼントいたします。

詳しくは、店舗窓口までお問い合わせください

クイズコーナー



※ご応募はJA東京むさしエリアの5市に在住・
在勤・在学の方とさせていただきます。

●皆さまからお寄せいただいた「ご質問・ご要望」につきまして、おもなものを当JAのホームページに掲載しております。ぜひご覧ください。

【答えて/当てよう!】クイズ「これな～んだ!?!」

Q 左の写真は、何を拡大したものでしょうか?

A 答え「ブローベリー」 ※答えはすべて
ご記入ください 締切5/31^金まで

応募 方法

必要事項をハガキまたはホームページの応募フォームでお送りください。5月31日
(金)の消印・ご応募まで有効です。①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名
⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧本誌の入手方法(新聞名・JA店舗名等) ⑨本誌を
ご覧いただいたご意見・ご感想・ご要望を明記のうえ、下の宛先までお送りください
(内容により、店舗からご連絡をさせていただく場合がございます)。

ハガキ

〒184-0015 小金井市貫井北町1-10-1 JA東京むさし本店 東棟 広報係



応募フォーム

抽選で25名さま にプレゼント! 新鮮農産物 詰め合わせ



JA東京むさしエリアでとれた新鮮農産物詰め合わせを差し上げます。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

*前号の答えは「コマツナ」でした。新鮮農産物詰め合わせは前田さま(武蔵野)他24名の方に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。*お客さまの個人情報は、アンケートの集計、賞品の発送、JA東京むさしのマーケティング活動の目的以外に使用することはありません。

JA東京むさし「ご利用ガイド」

JA東京むさしは、三鷹市・小平市・国分寺市・小金井市・武蔵野市をエリアとする農業協同組合です。
農業に従事する方々の助け合いの組織(協同組合)として生まれ、指導経済事業(地場産農産物の販売や
営農指導業務、農業機械の販売・修理)、信用事業(貯金・融資などの金融業務)、共済事業(生命・損害保障
業務)、資産管理事業(不動産等管理業務)、結婚相談、葬祭事業(ご葬儀・法要のご対応、ペットのご葬儀)
など、組合員や地域の皆さまのニーズに応えるさまざまな事業を行なっています。エリア内にお住まい
の方であれば、1口1,000円(初回のみ)のご出資で「准組合員」にご加入、JA東京むさしの様々な事業を
ご利用いただけます(一定の条件がございますので、詳しくはお近くの支店にお問い合わせください)。

次号7・8月号は、**6月28日(金)**の新聞折り込みで配布予定です。情報誌「むさし」は新聞
折り込みでお届けしていますが、JA東京むさし各支店の窓口などにも置いてあります。

JA東京むさし情報誌「むさし」
2019年5・6月号 Vol.64

●発行/東京むさし農業協同組合 ●発行日/2019年4月26日(金)
●編集/総合企画部 企画広報課 〒184-0015 東京都小金井市貫井北町1-10-1
TEL.042(388)8832 ●制作/(株)むさしプランニング *本誌内容の無断転載を禁じます

金融店舗/営業のご案内 (営業時間:平日9時～15時 定休日:土・日・祝日)

■三鷹支店	TEL.0422 (46) 2149	■国分寺支店	TEL.042 (324) 2111
■三鷹駅前支店	TEL.0422 (44) 5321	■新町支店	TEL.042 (325) 2250
■牟礼支店	TEL.0422 (44) 7341	■小金井支店	TEL.042 (381) 6665
■中仙川支店	TEL.0422 (44) 7391	■小金井北支店	TEL.042 (384) 1231
■西野支店	TEL.0422 (31) 8511	■武蔵野支店	TEL.0422 (51) 2412
■大沢支店	TEL.0422 (32) 7411	■境支店	TEL.0422 (36) 3011
■小平支店	TEL.042 (341) 5111		
■鈴木町支店	TEL.042 (463) 8822		
■たかの台支店	TEL.042 (345) 1211	■本店 *営業店舗ではありません	TEL.042 (388) 8831

その他/営業のご案内

■ハートフルむさし	(営業時間:平日9時～17時 定休日:土・日・祝日)	TEL.042 (388) 8781
■メモリアルセンター	(営業時間:年中無休・24時間)	TEL.042 (388) 0634
■ペットエンジェル	(営業時間:平日9時～17時 定休日:土・日・祝日)	TEL.042 (388) 6694

ファーマーズ・マーケット (営業時間はP3)

■三鷹緑化センター	TEL.0422 (48) 7482
■小平ファーマーズ・マーケット	TEL.042 (348) 7244
■国分寺ファーマーズ・マーケット	TEL.042 (324) 2115
■小金井ファーマーズ・マーケット	TEL.042 (385) 3281
■武蔵野新鮮館	TEL.0422 (54) 7150
■三鷹経済センター	TEL.0422 (46) 2153

当JAへのご意見・ご要望はお近くの支店
またはホームページまでお寄せください。
ホームページ <https://www.jatm.or.jp>

東京むさし

検索



JA東京むさし