



# すずしろ 22 2016 - 4月報

すずしろは大根 それは大地の豊かな恵の象徴  
22世紀につなげる農のあり方を 共に考える会

## 『 援 農 』 活 動 状 況

すっかり 春めいてきました。  
暑さを 感ずる日もあります。  
草がみどりを増して いよいよ 元気ずいてきました。  
草取り作業の依頼が 目立つようになりました。  
” 草との戦い ” のはじまりでしょうか。



○ 3月の 援農実績を 報告します。

援農時間	1467h	[ 前月比 104% と微増 ]
受入農家	17軒	参加者 44人

### 援農だより

### 健康寿命を自然の恵みから

寺田町 畠山信雄

「人生の楽園」というテレビ番組をご存知だろうか。  
第二の人生を里山や海辺の豊かな自然の中で、充実した生活を営む人々の暮らしを追った  
内容で ファンも多いと聞く。 リタイア後 我生活を重ね合わせて見ていた部分もあり、  
3月、すずしろに入会して 援農活動で多少近づけた感がある。

今のところ僅かな体験ではあるが、我老体には1日三時間位の作業は適度であり、  
終了後の爽快感、達成感は久しく忘れていたものを思い起こさせてくれる。  
だが やはり普段使わない筋肉はそれなりに悲鳴をあげているようだ。

これからは多様な人達との出会い、収穫等 実に楽しみであり、結果的に我が国の  
食糧自給率アップに僅かでも貢献し、このメタボ腹が少しでも凹んでくれたらすごく嬉しい。

編集部 記 (「人生の楽園」元ビ朝日 毎週土曜日1800~1830 放映)

## 農 園 だ よ り

新富所農園の空き区画管理を兼ねての『野菜作り体験プロジェクト』  
への参加者を ひきつづき 募集します。いかがでしょうか。

清水義秋



- ① 作業謝礼 460円/h
- ② 実施期間 4月~11月 ( 8ヵ月 )
- ③ 作業日程 毎月 第2木曜日 AM 9:00 ~ 12:00 (3h 作業)  
雨天・天候状況により 翌週 木曜日 に 変更
- ④ 栽培品目 さつま芋 里芋 ミニトマト (茄子) (ピーマン) (西瓜) (キュウリ)
- ⑤ 農園申し込み者が有った場合は その区画のプロジェクトを中止して  
農園として使用していただきます。 プロジェクト参加希望の方は 清水まで 連絡方  
tel / fax 042-651-8907



小比企 市民農園 「コスモスふぁーむ」 の 会員交流会

24の全区画に 会員22人の参加があり 野菜作りをスタートされています。  
会員の交流会 -会員紹介・農園管理・技術情報交換- の場を4/24 に計画しました。

『 雨あがり ひとさし指で穴をあけ 春の地球に 種をまきたり 』 ( 歌会始 )

## 創輝さんの桑茶

創輝さんの桑茶は

すずしろ22の農家会員さん  
(中村さん 村内さん 谷津さん)

の桑の葉を使って桑茶にしています。  
(会員さん以外の桑の葉も含まれています)

昨年の夏は 3軒合わせて10507kgの桑が  
収穫され、2448kgの桑茶が製造されました。

桑茶は便秘改善。肝機能強化。糖尿病予防  
(食後の血糖値上昇を緩やかに) 脂肪の  
増加の抑制をされると言われています。

夏の桑葉収穫は大勢の人手が必要です  
7月、8月、9月上旬ご予約に入れて下さい。



### 桑粉末茶レシピ 桑茶寒天ゼリー

3月に創輝さんが桑茶を使ったレシピをイベントで  
募集しました。その時にご応募された会員の石川達  
夫さんのレシピをご紹介します。

《基本材料》4~5人分

桑の粉末 小さじ1  
湯 大さじ1/2  
砂糖 大さじ2  
寒天パウダー 2g  
水 200ml  
牛乳(又は豆乳)100ml



基本材料にバナナを加えました

①桑粉末を湯で溶いであら砂糖を加えてよく混ぜる。  
②鍋に水と寒天パウダーを入れてかき混ぜながら火  
にかけ、沸騰したら弱火にして2分くらい煮て火を  
止め牛乳(豆乳)と①を混ぜ合わせる。

## 定例理事会より

日時 2016年3月 18日 18:00 ~ 20:30 場所 由井市民センター

- |              |   |
|--------------|---|
| ① 事務局 総務担当人事 | 事務局長に 清水義秋氏 総務担当理事に 佐藤瑞恵氏   |
| ② 総会対応について   | 欠席者の対応 [議決権行使・正会員に一任] の見直しについて  |
| ③ 経理担当より     | 別紙により 予算執行状況報告  |
| ④ 入会者への対応    | 入会の打診~受付~会員NO決定~名簿記載・窓口への連絡   |
| ⑤ 窓口制導入6か月   | ① 募集方法の見直し 二次募集は窓口より直メール方式へ<br>② 窓口への事務謝礼の件 当面現行どおり<br>③ 農家代行者による一般会員への直日程調整は無し |
| ⑥ 農家 訪問計画    | 総会報告事項の実行 援農規程の改訂報告が中 等   |

## チョツと耳にした情報・アドバイス

### (1) 大根・人参・等の連作

野菜の連作被害 - 品質 病気 収穫量 - には十分な注意が必要。トマト 茄子 キュウリ 等。  
一方で 大根・人参は連作で肌がかえって良くなる傾向が有り この面から連作歓迎とも。

### (2) モロヘイヤ

「クレオパトラも食した健康野菜」とか。近年いよいよ人気上昇中。薬草図鑑にも記載され  
ビタミン類の他 カリウム カリウム リン 鉄等のミネラルが豊富。種は極小粒で「友育ち」方式で播種。

### (3) 『友育ち』

種は一粒ずつよりも 密生させて播くと よく育つ。稲粃が代表例。稲の苗床は 超密生。  
モロヘイヤ・ねぎ・ルッコラ 等なども同様。苗として育ててくれたら 株分けへ。

## 事務局からのお知らせ

人材 - 農家需要 と 市民意欲のマッチング

### (1) 新年度 1月以降 入会された方々のご紹介

よろしく お願いします

富士見町 立原	北野町 田中	梶田町 宮本	散田町 西野
富士見町 岡	犬目町 内田	寺田町 畠山	裏高尾 小西

敬称略

### (2) 「窓口担当者 会議」 - 農家訪問計画

- ・総会で改正されました援農規程の報告を主に農家訪問を事務局がすすめています。
- ・窓口制に移行して8か月あまり 窓口担当の方々の意見交流会を 4/12 開催しました。

### (3) 筍掘りのイベント

例年どおり 竹の子掘りのイベントを開催します。4/28 5/1 5/3 5/5 10時より午前中。  
土が やや硬めです。ご配慮方。ツルハシを数式 事務局でも準備します。 以上