



すずしろ 22 2017 1月報

発行責任者 合津秀雄
080 1351 4860

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

新春 お喜び申しあげます。「冬来たりなば 春遠からじ」とか。

新緑の季節が待ちどおしいところです。おかげさまで NPO法人 **すずしろ22** は12年生の春を迎えることができました。活動への ご参加 ご協力 ご支援を 引き続き よろしくお願ひします。

『 援 農 』 活 動 状 況

一段と 寒さの増しました12月も 大勢の皆様に 参加いただきました。
有難うございました。おかげさまで
2016通年での 援農時間は 16903 h (昨年比 105%) となりました。



春の七草

12月 の 援農状況

援 農 時 間	1230 h	[昨年同月 1320 h]
受 入 農 家	16 軒	[参加者 38 人]

活動展開のための 仕組み と 窓口

活動三本柱 窓口

①援農作業

農 家

窓口担当

固定者
など

一斉通報
で募集の方々

②農地応援

市民農園

富所 & 新富所
清水 651-8907

コスモス ふぁーむ
川井田 080-6721 0775

援農サポータ 酒井 090-9233 9055

③地産地消

料理教室

であいふれあい市
佐藤 090-4912 2117

○ その他 会員募集等の窓口

合津 080-1351 4860

農 園 便 り

川井田 晃

「コスモスふぁーむ」農園の管理を担当し、

初めての農園の契約更新時期を昨年末に迎え、会員の方々が更新されるか気掛かりでした。これまでの会員の方々の活動状況を見ていると、活発に野菜作りに励んでおられる区画がある一方で、何らかの理由で農園に来られず、草等が伸び放題になっている区画もあったからです。そこで、早めの意思確認が必要と判断し、12月から会員の方々にフォローを掛けました。結果、3区画から辞退者が出ました。

一方、現在行っている月2回のミーティングで、現在借りている区画を増床したいとの会員の声の事前にも聞こえていたため、現会員を対象に募集をかけました。

結果は、3区画とも応募者があり、スムーズに充足しました。今回改めて感じたことは、会員の方々とのコミュニケーションの大切さです。また、共有区画については、会員皆さんの協力がなければ運用できません。これからも皆さんの意見を聞きながら、楽しく、くつろげる農園作りに少しでも貢献できたらと思います。



正月休み明け 疲れていませんか？ 免疫力アップの食生活を

暴飲暴食、寝不足、運動不足などで疲れていませんか？こんな時は様々な疾病に罹りやすい時。免疫力をアップする食生活を心がけましょう。

【体を温める。体温アップが大切】

免疫細胞（白血球）は血液の中に存在しますので、血液によって体内を巡回し、異物（細菌やウィルスなど）から守ってくれています。体の冷えなどによって体温が下がると、血管が収縮して血行が悪くなります。そうすると、白血球が異物に対して早急な対応ができなくなり、罹患してしまいます。

※免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に5~6倍アップと言われています。



体を温める食物を食べましょう

一般的に冬の根菜類（特に大根、牛蒡）は体を温めると言われています。それから、生姜、にんにく、長葱、にら、玉葱、唐辛子などの野菜。鶏肉、たまご、鯖、鰯、鰯、などの魚や松の実、栗などの種実類、味噌、酒かすなどの発酵調味料、日本酒、紅茶、ココアなどの嗜好品（コーヒーは体を冷やします）も体を温めると言われていますので、これらの食品を組み合わせることを考えてみてください。

根菜と鰯のつみれ汁や酒かすを使った粕汁。お手軽に作れる汁物としては、根菜類と生揚げ、鶏肉、長葱の具汁に片栗粉でとろみをつけたのっぺい汁がお勧めです。

また、すりおろしたにんにくとにらをたっぷり入れた玉子おじやも一杯としてお勧めします。

※1月14日台町市民センターにて免疫力アップの冬野菜を使った料理会を行います。参加ご希望の方は佐藤までご連絡下さい。



(佐藤瑞恵)

12月度 定例理事会より

12月16日 子安市民センター

- ① 予算執行状況 年間の収支状況について概算確認
- ② 援農活動の実績 11月実績 1446h (11月末 今年度累計で 15673h)
- ③ 市民農園の開設計画 調査・準備作業を進めながら 総会后 早急に農業委員会に申請。
- ④ スタッフ謝礼金 農園窓口・その他の事務関係業務への謝礼の見直しを検討
- ⑤ 新年度活動計画 任期満了に伴う理事候補・運用体制・活動計画について
- ⑥ 総会まで準備作業 1/20 理事会 総会議案—2/1 印刷—2/5 送付—2/19 総会 等

チョッと耳にした情報・アドバイス

- 京都 掘川牛蒡 その太さと美味で有名。一度収穫し更に横に寝かして栽培6か月後商品化。
- 土の寒ざらし 土を塊ごと天地返しすると 酸素注入 有機養分の分解 害虫対策に有効。
- 酸性土壌 ブルベには適地。ホウレンソウには嫌地。枝豆にとっても嫌地とのこと。

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) 新春を 迎えました

小寒の1/5 から 大寒の1/20の 間が がもっとも寒い期間とか。ご自愛下さい。今年の 節分は 2月3日(金)。春の到来が 待ち遠しいところです。

(2) 「冬の地場野菜をつかった料理教室」

1月14日(土) 11:00~14:00 台町市民センター調理室(西八王子盲学校南側) 参加費 1000円
お申込み mizue06230415@yahoo.co.jp 090-4912-2117 佐藤

(3) **すずしろ22** 総会 について

2月19日(日)10:00より市役所食堂。講演会・懇親の場も予定。御出席 ご配慮方。