



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

## 援農状況

2019年12月援農時間 1263時間（昨年同月1141時間）、  
受入農家16軒（昨年同月12軒）、参加会員44人（昨年同月43人）

暖冬で野菜の生育が良いため、前年より援農が増えました。  
2019年度の年間援農時間は、16479時間でした。

## 理事会報告

1月度理事会（1/16(木)18:00~21:00、大横保健福祉センター、  
10人出席）

- ・2019年12月度報告（会員の動向、名簿管理、援農、市民農園）
- ・2019年度報告（援農：16479時間、  
会計：収入2,469,012円、支出2,396,332円、繰越37,690円）
- ・『総会案内配布に電磁的方法を追加できる』とした定款変更（昨年臨時総会で可決）を  
都庁へ申請した。本年度の通常総会には手続きが間に合わず、2021年度総会から実施  
する。
- ・新たな市民農園について。詳細2ページ目。
- ・臨時総会（12/15）の報告
- ・通常総会の議案書の練り上げ

総会議案書読み合わせ（1/23(木)18:00~21:00、大横保健福祉センター、  
6人出席）

- ・市民農園の現状・問題点とその解決方法について
- ・定款変更（理事任期）について
- ・2020年度活動計画



## 2020年度通常総会と研修会のご案内

2020年度通常総会を下記の通り開催しま  
す。会員のみならず、出席をお願いいたしま  
す。議決権は正会員のみですが、出席は家族会員も構いません。終了後は、研修会として、  
前市議会議員の鳴海有理氏に『八王子の農業』と題し、お話をさせていただきます。

◎日時：2月23日（日） 13:00~15:00・・・2020年度通常総会  
15:30~17:00・・・研修会

◎場所：エスフォルタアリーナ 会議室A  
（京王線狭間駅より徒歩1分）

## 援農体験記

### 「土に触れることがそもそも好きなんです」

川口町 山田幸助

定年後は好きな農について見習うことができると考えていましたが、ある紙面に「すず  
しろ22」が載っており、援農活動体験ができることを知りました。早速紹介してもらい、  
初めての体験が出来ました。

人生で、様々な事がありましたが、農作業をしたのは高校生のとき以来でした。太陽を浴び、  
汗を流し、土に触れることがそもそも好きなんです。農作業は決して楽ではありませんが、  
農に携われること、援農者と農家さんとのコミュニケーションを取れることに感謝しつつ、  
今に至っています。農作業をしていると、様々なことに思いを巡らし  
ます。春夏秋冬、お手伝いした野菜の出来栄はどうかだったかなとか、  
天気は左右され、農家さんは大変だなあとか。

これからも援農を通じて、八王子の農業に少しでも貢献できれば幸  
いです。

★ちなみに、私の一番好きな野菜は、春採りノラボーです。





73歳、援農歴12年。3カ月前から肩甲骨と首のストレッチをやっています。結果、肩の凝りが解消し、首の動きもスムーズ且つ軽くなり、車を運転時の左右確認が以前より少し広角になったと実感しています。自己流ですが、私のストレッチ法を紹介します。

- ① タオルを肩幅よりやや広めに握り
- ② 腕はまっすぐに、タオルをピンと張る
- ③ この状態をキープし、体の正面から頭上に腕をしっかりと伸ばし
- ④ 頭の後方でゆっくりとタオルを肩のラインまで引き下げ
- ⑤ 左右の肩甲骨をくっつけるイメージで胸をグッと張り5秒維持。  
この動作を10回繰り返す
- ⑥ 次に頭の後方で左右の脇をしっかりと伸ばす（体は直立）
- ⑦ 次に首のストレッチ、左右（ヒネリ、横倒し）、左右回し、各4回実施



注；無理すると肩を痛める恐れがありますので初めは軽めに

加齢とともに丸くなる背中への矯正にもなるのではと、このストレッチを日課にしています。（清水）

★皆様へお願い 農業は肉体のみならず頭を使います。食事面、ストレッチ、脳トレなど、これをやったら効果ありの体験談を寄稿いただけますようお願いいたします。事務局飛田まで（emiko.agri@gmail.com 070-4449-2641）

### 農園だより

小比企町にすずしろ22では第5番目の農園『ジョイファーム栗の木』（仮称）を3月1日開設をめざし、準備をすすめています。面積は1766㎡、50㎡の区画を30作る予定です。既存のこすもすファーム、タンポポふぁーむの近くです。

こすもすファーム5区画（17000円/年）、新富所農園（加住町）1区画（20000円/年）の空き区画の利用者も募集しています。

お問合せ・申込は、合津（highz\_85@cosmos.ocn.ne.jp、080-1351-4860、清水（042-651-8907）、飛田（emiko.agri@gmail.com 070-4449-2641）まで

### イベントのお知らせ

#### 映画上映会

#### 「たねと私の旅」

カナダ発、10年の記録「私たちが選べば、世界を変えられる」トークは八田純人氏（農民連食品分析センター所長）の『ゲノム編集食品ってなあに？』と題したお話しです。

◎日時：2/2（日） 上映 10:30～、トーク 12:30～、上映 14:30～

◎会場：アマダステーション（八王子市東町3-4）

◎料金：1000円

◎主催：生活クラブ運動グループ八王子地域協議会、てんぐシネマ倶楽部

◎申込：042-623-8802、hachiouji-net@nifty.com または

飛田（emiko.agri@gmail.com 070-4449-2641）まで



#### 草木染講習会

#### ブルーベリーで、エコバッグを染めます

日時：2/26（水）9:00～14:00

場所：川上利恵子さん宅（高尾町）

申し込みされた方に場所をお知らせします。

参加費：800円

用意するもの：エプロン、昼食

定員：8名

お問合せ・申込：飛田（emiko.agri@gmail.com 070-4449-2641）



1/26「冬の地場野菜を使っていつもの料理を一工夫！！」は定員に達し、申し込みは締め切りました。

