



すずしろ 22 2020 5 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

援農状況

4月援農時間 1543 時間（昨年同月 1397 時間）、

受入農家 18 軒（昨年同月 19 軒）、参加会員 52 人（昨年同月 50 人）

学校給食がなくなったり、「道の駅」休業の影響は、援農時間で見る限り少ないように見受けられますが、出荷先が減って困っておられる農家さんのお話しをお聞きします。また、5 月末まで休校・休業が延び、これからが心配との声も聞きます。今後もコロナ感染予防については、ご自身ばかりでなく、援農に参加する会員の皆様にもご注意いただき、引き続き援農作業へのご協力をよろしくお願い致します。（北尾）

理事会報告

5 月も 4 月同様、『5 月度理事会議事』をメールやファックスで送信し、報告事項の共有、協議事項の意見交換を行いました。

理事会議事の内容は、新入会員報告（農家会員 1 軒、一般会員 5 名）、傷害保険の更新報告、規定の見直し、他団体への登録（NPO 法人たがやす、生活クラブ運動グループ八王子地域協議会、市民活動協議会）などです。

『市民農園栗の木』 利用者募集

3 月に開設した『市民農園栗の木』は、おかげさまで 12 区画が埋まり、残り 14 区画募集中です。

広さは 1 区画 50m²。利用料は 17000 円/年（初年度は月割り。以降は年払い）。小比企町湯殿川近く。日当たり良好。ご利用をお待ちしています。申込・問合せは、

合津（highz_85@cosmos.ocn.ne.jp、080-1351-4860）、

清水（akkait@ymobile.ne.jp、080-3347-6491）まで



名前の由来になった栗の木

野草あれこれ

① ハルジオン(春紫苑) 写真左

キク科ムカシヨモギ属 学名 *Erigeron philadelphicus*。

道路や公園の隅などで良く見られる多年草。ヒメジョオンとともに「貧乏草」というありがたくない呼び名をもっている。原産は北アメリカで、観賞用として大正時代に輸入されたものが帰化した。茎が中空であることから、ヒメジョオンと判別できる。食べられる。

②ハキダメギク(掃溜菊) 写真右

キク科コゴメギク属 学名 *Galinsoga quadriradiata*。

この野草も残念な名前。窒素分の多い肥沃な場所を好み、東京のごみ捨て場で最初に見つかったのでこの名前がついた。原産は熱帯アメリカで、我が国には大正時代に入り込んだといわれる。



援農体験記

『すずしろ 22 は良いシステムですね』

四谷町 久保田 勝己

私は、すずしろ 22 の援農に年数回程度スポット的に参加しています。これまで参加してみて、各農家さんで違った体験が出来る事、農家さんやすずしろのメンバーの方々から農業に関する興味深い話を聞ける事、良い運動になる、気分転換になる事、などの点にひかれています。又、野菜をいただいた時には、スーパーのものとの違いを見たり、どうやって食べようかとアレコレ考えたりするのも楽しいです。土いじりや体を動かす事が好きで、農業に関心があり、以前は市の援農ボランティアに参加していた事や、農家さんの元で指導を受ける農業体験講座に参加した事もありました。それと比べると、すずしろ 22 の活動はお金も手間もかからず、マイペースで参加出来る、良いシステムだなと感じています。今までで印象に残っているのは、高月町の農家さんで広大な田園風景の中、田植えを体験出来た事です。都合やタイミングの問題もあり、なかなか多くは参加出来ませんが、少しでも農家さんの力になればと思っています。



熱中症への警戒が必要な季節となりました

安全PR

夏本番前のこの時期は、汗をかいて体を順応させる暑熱順化と呼ばれる機能が十分でなく、脱水症状を起こしやすいです。加えて、マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、また、着脱が面倒なため水分補給を怠ってしまいがちです。脱水は免疫力の低下につながり、ウイルス感染リスクも上げる。とりわけ体力の衰えている高齢者は、給水や冷房の適切な使用を心がけることが大切です。（朝日新聞 社説より）
 コロナ感染防止対策とあわせ、熱中症にも十分に備えてください。（清水）



自転車保険について



援農に自転車でお出かけの方もいらっしゃると思います。東京都では4月から自転車保険の加入が義務付けられました。個人賠償責任補償（加害事故を起こした時の被害者側への補償）が目的です。すすしろ22の加入している傷害保険は、会員やイベント参加の非会員が被った傷害を補償するものであり、個人賠償責任補償はありません。まずは自転車保険に入っているかを調べていただき（中には自動車保険やクレジットカードに付いている場合があります）、入っていない場合はこの機会に自転車保険に加入していただけますよう、お願いいたします。ご家族の保険も必要です。（飛田）

家庭菜園アドバイス

5月中旬から6月

ナス・トマト・きゅうり・にがうりなどの夏野菜の苗を植えましょう。肥料は牛糞がお勧め。ナスやきゅうりは鶏糞でも大丈夫ですが、トマトは牛糞が良いです。トマトの実の3段階目がピンポン玉位の大きさになったら、化学肥料（888）を木の根元付近に撒きます。この肥料を早く撒きすぎると茎だけが太くなり、実は大きくなりません。（中西 忠一さんからのアドバイス 聞き取り：佐藤 瑞恵）



料理紹介コーナー

免疫力③ 腸活 腸内に良い菌を増やす

3月報と4月報で免疫力アップの食事「ビタミンACEを多く含む食事」と免疫を「整える」食品をご紹介しました。

今月号は免疫力アップ・疾病予防の為に、腸内に良い菌を沢山増やす料理を紹介します。

◎水溶性食物繊維の多い茸と海藻を食べましょう

簡単にできるえのき茸の佃煮を作り置きしておくとお便利です。

- えのき茸 1パック（200g）
- しょうゆ 大匙2杯
- 酒 大匙2杯
- みりん 大匙1杯



★えのき茸はいしづきを切って3等分位に切ってほぐしておく。調味料とえのき茸を鍋に入れて水分が少なくなるまで煮る。このまま炊きたてご飯にのせて食べたり、調味料は加えずに春菊やのらぼう菜などの青菜のお浸しに和えて千切り海苔をのせればお洒落な一品。

◎発酵食品を毎食食べましょう

ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、麴、酵素などの発酵食品は腸内に良い菌を増やします。

我が家の夕食

- ・雑穀ごはん
- ・鮪納豆
- ・キムチチーズの豚肉巻き
- ・春菊とえのき茸の和え物
- ・大根の味噌汁



（佐藤 瑞恵）