

**すずしろ 22 2024 7 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 6 月の援農集計

	援農時間 (h)	参加人 数(人)	参加延べ 人数(人)	農家数 (軒)	累計援農 時間(h)	累計参加延 べ人数(人)
2024 年 6 月	2,269	75	616	23	10,912	3,074
2023 年 6 月	2,048	65	571	22	10,776	3,009
増減	+221	+10	+45	-1	+136	+65

暑中お見舞い申し上げます。この夏はいつも以上の「早い、暑い、長い夏」となっておりますが、皆様お変わりありませんか。すずしろ 22 の夏の援農を、皆様と共有させて頂きます。まずは、「①いつもの夏」です。ブルーベリー収穫作業が、中村・野嶋・番場の各農園で始まりました。この暑さで、終了時期も早まるかもしれません。そして、「②いつもと違う夏」です。例年多くの方に参加頂いた桑の葉収穫作業は、諸事情により今年の作業はなくなりました。この時間分の余力が出て、いそがしさの解消につながるものと期待しております。最後に「③いつも以上の夏」です。今年は「早く、暑い夏が始まりました。そして長い夏」となりそうです。八王子では、すでに 11 日の猛暑日が観測されております。そのため「熱中症への注意喚起」を農家会員も含め、すべての会員さんへ発信し、注意の呼びかけをさせて頂きました。



熱中症予防として、こまめに水分を取ることが重要ですが、軽度・中度の脱水症対応として「飲む点滴」と言われている「経口飲料」が薬局やコンビニ等でも販売されております。飲用方法などを確認の上対応してください。また、熱中症非常用飲料として、備えておく事もお勧めします。暑い夏ですが、安全援農への皆様のご協力をよろしくお願い致します。（援農サポータ／北尾）

理事会報告 7 月度理事会 (7/18 (木) 17:30~21:00 台町市民センター。8 名)

- ① イベントの計画（納涼祭、アクティブ市民塾）
- ② 賃借提案のあった農地（宇津貫町）の借用は、見送りとした。
- ③ 寄付金をホームページで募集することとした。
- ④ 病気で農園利用不可能になった場合の利用料返金：返金しない。
- ⑤ 来年度に向けて理事の役割、活動計画や予算等の見直しの検討

農園体験記 『自分の畑、野菜があるって、すごく嬉しい』 久保山町 本山 愛

2023 年の年末。新年度はなにか新しいことがしたい！と思っていたところ。友人が有機野菜の販売に携わることになったと報告が。その友人は以前から、家庭菜園を趣味でやっていた人でした。ふ〜ん、野菜かあ〜あの子らしいなあ〜。そういえば近所に貸し畑があったよねえ、検索してみよう。そう、これこれ。え！畑、空いてるの？農機具も貸してくれるの？！ナイスタイミング！もう、これは借りるしかない、契約しました。ちょうどその頃、子どもの幼稚園で畑の草むしりをしたり、野菜を分けてもらうことがあり、もし、機会があれば畑をやりたいなと思っていました。家族でやれば農レジャーにもなるし、うちの子は野菜嫌いだから好きになってくれるかも？という親の目論見は外れ、基本的に私しか畑に来なくなりました。

でも、自分のペースで好きなように作業できるし、一人で畑にしゃがんで野菜を観察する



ると、なんだかほっとする気持ちに。収穫する時は野菜ってすごいなと感心しました。自分の畑、野菜があるって、なんかすごく嬉しいなと思いました。まだまだ学ぶことが盛りだくさんですが、マイペースにのんびり長く続けたいと思います。

イベントのお知らせ

① 納涼祭（会員の親睦イベント。会員外の方もどうぞ）

日時：8/31(土) 16:00～19:30

場所：高尾梅の郷まちの広場管理棟（八王子市裏高尾町 915）

参加費：1000円、中高生500円、小学生以下無料

交通：JR高尾駅北口から京王バス「小仏」行で「蛇滝口」下車徒歩2分。

帰りの最終バスは19:46「蛇滝口」発

駐車場：あり 雨天：決行

- ・軽食、飲み物用意しますが、持ち寄りも大歓迎
- ・川で遊ぶこともできます。

申込：8/27(火)迄 飛田恵美子（070-4449-2641、emiko_tobita@ybb.ne.jp）

② はちっこキッチン檜原の見学・試食会（予告）

10月中。9月に見学日程が発表されてから、日にちを決定し募集します。詳細は9月報でお知らせします。

★ブルーベリー摘み取り援農体験（8/2、3、4）は、定員に達したため締め切りました。



イベント報告

- ・竹の子掘り（4/13～29の7日間）を常盤牧場竹林で行いました。
参加者は、合計119名（会員16名、非会員69名、子ども27名、未就学児7名）、収穫量は441kg（過去最高）でした。竹の子の出が例年より遅く、4/6,7は中止でした。
- ・梅干し作りを6/22(土)、恩方市民センターで行いました。
参加者5名（会員1人、非会員2名、子ども1名、未就学児1名）
梅の早成りと不作で梅収穫ができなかったため、梅干し作りのみ行いました。講師の嘉藤理事から、梅の効能、梅の利用方法もお聞きしました（下記参照）。
- ・ジャガイモ収穫を7/6(土) 高月町澤井農園のジャガイモ畑で行いました。
参加者5名。3種類のジャガイモを収穫し、27kgを買取りました。

梅の効能、利用方法

（梅干し作り講習会より）

梅の効果効能（①動脈硬化予防 ②高血圧予防 ③疲労回復 ④食欲増進（夏バテ予防）
⑤骨の健康（Caの吸収をよくする） ⑥胃腸の働きを整える
⑦美肌・アンチエイジング ⑧ダイエット ⑨リラックス）。



梅干しを漬けた後の「梅酢」活用法♪

- ・梅酢を炭酸で割って梅酢ドリンクに！
- ・生姜を漬けて紅ショウガに！
- ・酢飯を作るときに少し混ぜるとほんのりピンク色に！

梅酢にも殺菌作用や血圧を安定させる働きがあり、生活習慣病予防に期待できます。
疲労回復にも役立つので、夏の援農にも是非ご活用ください！

（イベント担当/嘉藤洋子）

野草あれこれ

ギボウシ（擬宝珠）

キジカクシ科ギボウシ属

コバギボウシ、オオバギボウシ、ミズギボウシ、イワギボウシなど東アジアに約40種



ある。雑種ができやすく中間型も多いため見分けるのは難しい。若いつぼみが橋の欄干につける擬宝珠に似ていることから名前が付いた。葉は根生し、平行脈が目立つ。若葉はウルイと呼ばれ、山菜の中でもおいしいものの一つ。花は花茎の先に総状につき、ふつつ朝開いて夕方にしぼむ。花被片は6個あり、中部以下が合着して筒状になる。オオバギボウシ、イワギボウシなどは、さく果をつける。