



すずしろ 22

2025 5月報

No.233

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

2025年4月の援農報告

4月の援農時間は2,101時間となり昨年同月比で356時間増で、既に4ヶ月で累計援農時間は7,000時間を超えました。昨年よりも656時間も多くなっています。農家さんも26軒からの依頼があり、援農者72人の協力がありました。

今月は菜花・かぶ・ほうれん草、サニーレタス、大根、ネギなどの収穫・出荷作業や、種まき、鉢上げ、畑の雑草取り、ブルーベリーの剪定、トンネル整備等作業も多様でした。連休明けは気候が不順でしたが、その後は暑い日が続いています。これからは畑作業もさらに忙しくなります。水分補給や休憩など体調管理をして作業をお願いします。

4月は2人の方の入会があり、現在の援農会員は、144名となっています。(援農担当/若林)

	協力農家数(軒)	参加者数(人)	参加延べ人数(人)	援農時間(h)	累計援農時間(h)
2025年4月	26	72	588	2,101	7,272
2024年4月	24	69	496	1,745	6,616
増/減	+2	+3	+92	+356	+656

理事会報告

以下の通り、定例理事会を開催しました。

4月15日(火) 出席者7名

- ・援農サポーターの役割分担確認
- ・新規入会希望農家さんへの対応について
- ・梅イベントについて
- ・20周年記念イベントについて

イベントのお知らせ!

NPO法人設立20周年記念イベント開催

日時: 2025年10月19日(日) 午後からの予定
『タネは誰のもの』映画上映と懇親会を予定しています。詳細は決まり次第お知らせ致します。
すずしろ22の活動を知ってもらうためにも
会員以外のお友達もお誘い可能です。



イベントのお知らせ! つづき~

じゃがいも掘り

日時: 6/7(土) 10時 現地集合 ※雨天順延 6/21(土)

場所: 坂本農園さん(犬目町)(西部会館バス停 安養寺付近)

参加費: 会員無料 非会員と小学生100円 幼児無料 先着8組様(最小開催3組)

申し込み&問合せ 小泉 ✉:asafue193g@gmail.com ☎:080-5956-4568

★1キロに対し250円で買い取りです。

【持ち物】

- ・収穫に合った服装 (長袖、長ズボン、長靴、帽子、手袋など)
- ・飲み物
- ・持ち帰り用袋

申し込みはこちら
からでもできます!





長沼さんのご紹介で、木下さん、夫と共に昨年11月からすずしろに参加させていただいています。農業のボランティア？だから外で土や植物をさわったりするのかな、なんてぼんやり考えていました。私が小さいとき、母も畑でじゃがいもやほうれんそう、ニンジン、ダイコン、カボチャなどいろいろ作っていました。

私はそばで手伝うというよりは遊んでいるようなものでしたが、そのときの情景が蘇ってきてちょっとわくわくしていました。実際に援農をしてみると、サツマイモの根切り、ネギの皮むき、白菜やブロッコリーなどの形を整えたり、ニンジンやネギの袋詰めなど、野菜を消費者さんのもとに届けるためにいくつかの作業があることを知りました。農家さんの手塩にかけた野菜がきれいになって運ばれていくのは、ほんの少しのお手伝いですがうれしくなります。

援農で畑で作業したり、屋内で作業したりすると、土や野菜と触れられるので、気持ちが無になれる感じで心が落ち着きます。まだまだ不慣れで初心者ですが、これからもよろしく願いいたします。



活動報告（たけのこ掘り）

4/12から5/3にかけて、常盤牧場さんでたけのこ掘りをさせていただきました。雨で中止もありましたが、6日間の開催で延べ130人の参加がありました（大人101人、子供・未就学児29人）。

今年は裏年でしたが、みなさん上手にたけのこを見つけられ、合計で344.9キロもの収穫がありました。

「楽しかった！」「また来年も参加したい！」と仰って下さったり、すずしろ22の活動に興味を持って下さる方もいらっしゃって、とても充実したイベントだったと思います。常盤牧場さん、お手伝いして下さったスタッフのみなさん、ありがとうございました。



年中行事と食べもの



～夏野菜が野菜売り場に並ぶ季節、彩り豊かなごはんを楽しもう！～

スーパーや八百屋さんの野菜売り場に、ナスやトマト、ピーマンなどの夏野菜がちらほらと並び始めました。鮮やかな色合いに思わず目を引かれ、料理のアイデアがふくらむ季節ですね。

この時期に旬を迎える野菜は、みずみずしく栄養価もたっぷり。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい梅雨どきこそ、旬の野菜をおいしく取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう。

- ・ ナ ス：体の熱を冷まし、利尿作用でむくみ予防に効果的。油との相性もよく、炒めものや揚げ物にぴったり。
- ・ ピーマン：ビタミンCが豊富で、疲労回復や美肌に◎。苦みがアクセントになり、味に深みが出ます。
- ・ トマト：リコピンが含まれ、抗酸化作用や美白効果も。酸味がさわやかで、冷たい料理にも使いやすい野菜です。

