



すずしろ 22

2025 11月報 No.239

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10月の援農報告



外での農作業に快適な季節となりました。

10月からは大根・白菜・イモ類・ネギなどの収穫作業が忙しくなってきました。

今年は、4月から10月までの援農時間が、7か月連続で2,000時間を超えました。(昨年は5月～8月の4か月連続で2,000時間超過)

日頃より多くのご協力をいただき、誠にありがとうございます。また、現在インフルエンザが流行しています。体調管理には十分お気をつけいただき、援農に出かける際も無理のないようご対応ください。

(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10月	24	73	603	2,108	22,044
2024年10月	25	66	538	1,833	19,634
増/減	-1	+7	+65	+275	+2,410



援農体験記 海老根真理子



結婚を機に退職し、八王子に越してきたタイミングですずしろさんを知りました。久しぶりにできた自由時間で新しいことに挑戦をしたいと思い、援農に参加しました。

援農では苗の植え替えや出荷作業をしました。初めての現場は緊張しますが、みなさん優しく、作業をしているとあっという間に時間が過ぎます。新鮮なお野菜をいただけることもあり、地域に加わった感じがとても嬉しいです。一方、暑い日も寒い日も、休まず外で作業をされている農家の方には頭が下がる思いになりました。私は暑さに弱く、夏場はあまり参加できなかったため、体力をつけたいと思いストレッチやウォーキングを始めました。秋から仕事を再開したので、今後も無理のない範囲での参加になると思いますが、これからも地域の一員として活動したいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



会議報告

以下の通り、会議を開催しました。

◆ 11月度理事会 11/18(火) 台町市民センターにて。9名出席。

・2026年通常総会について

・こみちのマルシェについて

・2月7日消費生活フェスティバルについて

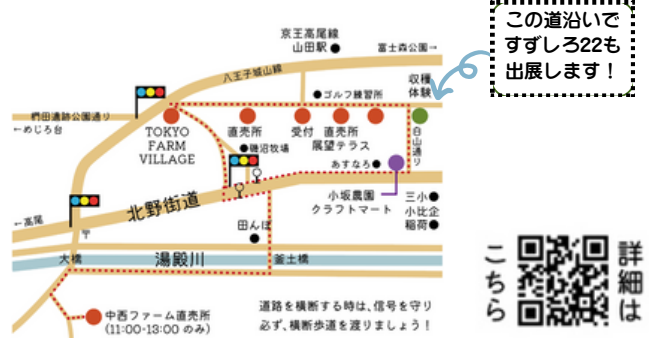
・農園管理について

イベント等のお知らせ

- ◆ 「こみちのマルシェ」にすずしろ22もパネル展示で出展します。11/30(日)10:00～14:00。
「こみちのマルシェ」は小比企の農家さん達とゆるやかにつながるイベントです。
車での来場はできません。

marche 野菜販売
activity 収穫体験
exhibit 展示紹介
terrace 畑テラス
event ワークショップ
craft クラフトマート

TOKYO FARM VILLAGE から、ゴルフ練習場に向かう畑の道沿いと、同時開催地(小坂農園のクラフトマート/中西ファームの直売所)で「こみちのマルシェ」を今年も開催します！
小比企の農家の新鮮野菜の直売と、野菜を使った飲食、加工品などの物販やワークショップ、収穫体験、ランドスケープデザインFOLKによるワークショップ、そして東京都立大学 観光まちづくり研究室(川原 晋教授)の学生たちによるスタンプラリーもあります！イベントの詳細は、右2次元コードより随時お知らせします。



- ◆ 消費生活フェスティバル 2026年2月7日(土) 11:00～16:00 クリエイトホール5階に出展します。
- ◆ 2026年度通常総会 2026年2月22日(日) 9:30～11:30 富士森体育館第2・3会議室

季節のほっとコラム

干し柿の季節がやってきました！

秋から冬にかけての風物詩といえば、軒先に並ぶ「干し柿」鮮やかな橙色がゆっくりと深い飴色へと変わっていく様子は、まさに季節の移ろいを感じさせてくれます。



● 干し柿ができるまで

渋柿を皮むきし、紐で吊るして自然乾燥させることで、渋みの原因であるタンニンが不溶化し、優しい甘さへと変わります。乾燥が進むにつれ水分が抜け、甘味がぎゅっと凝縮されていくのが特徴です。最近ではカビを防ぐため、熱湯にさっとくぐらせたり、焼酎を吹きかける方法も一般的になっています。

● 栄養たっぷりの自然食

干し柿は、ビタミンA・食物繊維・カリウムが豊富で、昔から「冬の保存食」として親しまれてきました。適度な量をおやつにすると、体を温めるのにも役立ちます。

● 地域のつながりも育む食文化

ご近所とお裾分けし合ったり、子どもたちと一緒に皮むきをしたりと、干し柿づくりは地域の交流のきっかけにもなります。最近では家庭で気軽に作れる乾燥器を使った方法も広まり、再び人気が高まっています。

(嘉藤・山本)

