



2026年3月の援農報告



4月も半ばとなり畑作業も忙しくなってきました。草取りも雑草との競争になっています。中腰の作業と暑さとの戦いです、水分と休憩を取りながらくれぐれも体調管理を大事に作業を行ってください。

4月は援農参加者、援農時間が昨年よりも減少しました。まだまだ作業者の足りない農家さんが多くいらっしゃいます。募集がありましたら是非ご協力をお願いします。(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)
2026年3月	25	68	461	1,607	4,916
2025年3月	25	72	528	1,869	5,172
増/減	0	-4	-67	-262	-256

※ 3月1日~4月21日までに8人の援農会員の入会がありました。



援農体験記 小林 実季

自宅でニワトリを飼育し始めたことがきっかけで、養鶏場でボランティアをしている方の話を伺ったのを思い出し、すずしろさんの援農に参加しました。

洗卵機に卵を置き、大きさごとに選別された卵をケースに並べていく作業を教わりました。割れてしまわないようにと、おっかなびっくり卵を1つずつ手に取っていましたが、山ほどある卵、私のスピードでは明日になっても終わりません。

すずしろボランティアの先輩方の手捌きは素早く無駄がなく素晴らしい動きでした。ちょっとしたコツを教わり、回を重ねるごとに作業にも慣れてきました。ケースからはみ出る程の大きな卵を見つけたときは「頑張って産んだんだろう」とニワトリが愛おしく思えます。

世間では最近卵が高いとの声を聞きますが、出荷されるまでに沢山の工程があることを学び、今では感謝の気持ちを持って卵を食しています。ほんの一部分のお手伝いですがとてもやりがいを感じています。



理事会報告

以下の通り、会議を開催しました。

- ◆ 2026年度第1回援農窓口会議 3/31(火) 台町市民センターにて。13名出席
 - ・農家さんと援農の状況共有
 - ・窓口の変更、窓口の募集について
 - ・農家さんへの連絡方法について
 - ・窓口担当者からの意見、要望
- ◆ 3月度理事会 4/21(火) 台町市民センターにて。10名出席。
 - ・各種イベント開催について
 - ・会員へのメール配信の確認
 - ・新規農家会員について

イベント等のお知らせ

◆ 梅の実収穫

日時：6/3(水)、6/13(土) 10時～12時（最終受付11時30分） 雨天中止

場所：小山勲農園（川町234）

参加費：会員無料、非会員150円、小中学生100円、未就学児50円

1キロに対して500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)、帽子、飲み物、収穫した梅を入れる袋
先着5組

申込先：嘉藤 nechan926@gmail.com 080-6098-7539



◆ ほたる鑑賞会&親睦会

日時：6/6(土) 17:00～ 雨天延期 6/13(土)

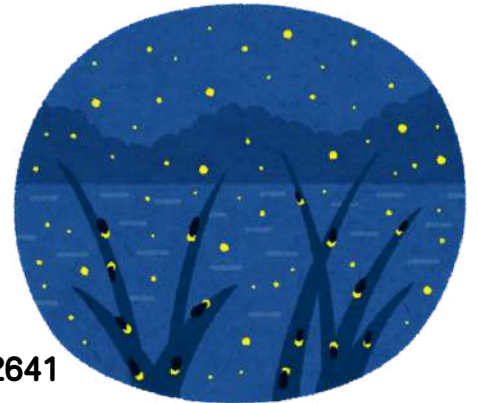
場所：殿入中央公園横のこども広場（館町）駐車場あり

参加費：大人1,000円、小中学生500円、未就学児50円

ちょっとした飲食物の用意があります。

申込締め切り：5/30(土)

申込先：飛田恵美子 emiko_tobita@ybb.ne.jp 070-4449-2641



⚠️ ジャガイモ掘りは中止です。

季節のほっとコラム

『春のごちそう「たけのこ」で元気チャージ!』



春になると楽しみなのが、旬のたけのこ。シャキッとした食感とやさしい甘みが魅力ですが、実は体にうれしい栄養もたっぷりなんです!!

■ おなかスッキリ! 食物繊維

たけのこには食物繊維が豊富に含まれています。腸の働きを助けてくれるので、便秘の改善や腸内環境を整えるのにぴったり。毎日のスッキリをサポートしてくれます。

■ むくみ対策にカリウム

外食や塩分の多い食事が続くと気になる“むくみ”。たけのこに含まれるカリウムは、余分な塩分を外に出してくれるので、体をすっきり整えてくれます。

■ 低カロリーでヘルシー

たけのこは低カロリーなのに食べ応えあり。「ちょっと食べすぎたかも…」というときにも、安心して取り入れやすい食材です。

■ やる気アップ!? チロシン

たけのこの白い粒、見たことありますか? あれは「チロシン」という成分で、集中力ややる気をサポートしてくれると言われています。新生活が始まるこの時期にうれしいですね。



■ 旬を楽しむのがいちばん!

たけのこは鮮度が大切。旬の今だからこそ、やわらかくて栄養もたっぷりの美味しさを楽しめます。たけのこご飯や煮物など、春ならではの味覚をぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。(山本)

