

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 52 号（発行日：平成 28 年 1 月 1 日）

新年のごあいさつ

理事長 遠藤 織太郎

皆さん明けましておめでとうございます。

NPO 法人手賀沼トラストは今年で 18 年目の初春を迎えます。開設以来、手賀沼の再生を願い、自然と共生する地域づくりをモットーとして、沼の水辺環境や農地・里山（樹林地）の保全、また根戸城跡やその周辺環境の保全と地域の景観形成など幅広く活動を続けてきました。

特に昨年からは、上記活動は主に管理活動として全員で取り組み、これに加えて部会部門活動が活発化しました。

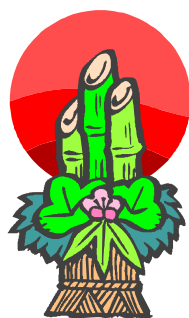
- ① 有機生態系農業を学ぶ農教室は 80 人もの参加者で 17 回目の修了式を迎えた。#
- ② 農教室特別コースでは、指導者認定制度がスタートした。#
- ③ 野菜ソムリエ部会では公式のソムリエ資格者が数名誕生した。#
- ④ 竹教室では竹細工の創作と普及。#
- ⑤ 養蜂部会では、巣箱を里山に多数設置し、ニホンミツバチの保護と育成、採蜜や蜜蝋づくり、販売も開始。#
- ⑥ ハーブ部会ではハーブの栽培とハーブ食文化の育成。#
- ⑦ そば打ち勉強会では、そば祭りなどで指導者として大活躍。#



特記すべきは、12 年目に更新した冬水田圃での水稻栽培が豊作であり、夏の案山子祭りには多くの市民が参加したことです。#

また遊休農地で、夏にはヒマワリを栽培、春には菜の花を栽培、それぞれのイベントに遠方からも多くの方が訪れ、楽しまれました。荒れた遊休地が見事に甦りました。#

案山子とヒマワリは朝日新聞千葉版に掲載されました。28 年度我孫子市の手賀沼カレンダーにもヒマワリの景観が掲載されています。このヒマワリの種子からは多くの油が採れ、大好評でした。# この一年を振り返り、改めて役員とスタッフの皆様のご尽力とリーダーシップに心から感謝申し上げます。#



さて、申年の本年は、すでに景観作物の栽培やイベントで成果を上げている遊休農地への本格的な取り組みがはじまります。この地域の遊休農地は増大する一方です。当理事会では、この遊休農地への本格的取り組みを決定しています。そのためには NPO 法人手賀沼トラストが無理なく取り組める方策の構築が必要となりますし、自治体（行政）との連携も欠かせません。何より地域（周辺）住民との協力、協調関係の強化が大切になると思います。一步前進のためにトラスト活動の情報発信と交流の輪の充実、また新陳代謝のある体制づくりが望まれると思います。#

最後に会員みなさまの健康を祈念すると共に、本年も一層のご尽力とご活躍をお願いし、明るく楽しい活動になることを願って挨拶と致します。#

#

【トラストサロン】 小松崎将一先生講演会のお知らせ

#

2 月 13 日（土） 1 時 30 分～4 時 けやき 8 階第 1 会議室

演題 『健康な土作りを目指して』

— 食品残渣や竹粉を利用した新しいコンポストの利用を中心として —

遊農チームに入って『俺の米』『私の油』を作ろう！

トラストでは、来年度から新たに80a（2400坪）の田で米づくりを始めます。とりあえず地権者をお手伝いするというかたちで出発しますが、再来年度はトラストがすべて自力でやらなければなりません。

また、新たに40a（1200坪）の遊休田で景観作物を作ります。来年度は農地の整備に終始しそうですが、再来年度は菜の花・ヒマワリを栽培することになりそうです。

遊農チームとは？

そこで、従来の里山農教室や定例活動とは別に「遊休農地活用チーム」（略称 遊農チーム）を結成して、組織の全力をあげて取り組むことになりました。

遊農チーム員として、自分の都合のよい曜日と自分ができる技能を登録しておけば、リーダーから以下のような連絡が入ります。

(例)

日時：3月15日（日）9:00～11:00

場所：宮前山側田圃 耕耘・草刈り作業

- ・トラクター要員 4名
- ・ハンマーナイフモア要員 2名
- ・刈払機要員 4名
- ・手作業要員 4名



自分が登録した曜日であっても参加しなくてもかまいません。都合と体調のよいときに、自分の技能に応じて参加してください。

『俺の米』（自家製米）『私の油』（自家製油）とは？

遊農チームに登録した人には作業時間に応じて収穫した米や油が配分されます。ひまわり油については昨年度から実施していますが、来年度からは米についても実施します。

どのくらいの作業時間でどのくらいの米や油が配られるかは収量や経費によります。

米については、来年度は地権者のお手伝いということなのであまり配分量は多くないかもしれません。しかし、再来年度は80aの田から4トンほどの収穫が見込まれます。自家の食い扶持くらいの米が配れればと思っています。

ひまわり油についても、現在の3倍強の広さが加わるのですから、全部絞れば、全体で2000ℓも採れることになります。いつも配っている100cc瓶なら2000本できます。天ぷらも楽しめるくらいの量が配ればよいなと思っています。

農業機械講習会を開催します（刈払機・管理機・モア・トラクターなど）

遊農チームには手作業だけの方も参加できますが、刈払機などが使えると格段に作業能率が上がります。しかし、機械を安全に扱うには学習・練習が必要です。

そこで、来年1月から講習会を開催します。講師は県の農業大学校などで研修を積んだトラストのベテランがつとめます。

颯爽とトラクターに乗って広い畑を耕してみませんか。

講習会（いずれも9～12時 日暮会場）（講習会参加も作業時間としてカウントします。）

1月10日（日）：刈払機講習、宮前沼側田んぼ暗渠用竹運搬・結束

30日（土）：ハンマーナイフモア講習、宮前沼側田んぼ暗渠埋設

2月14日（日）：（予定）管理機講習、作業

27日（土）：（予定）トラクター講習、作業

***1月10日は初日です。出来るだけご都合をつけて参加してください。**

申し込みは事務局富沢まで

takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp

090-2234-5610#

菜の花栽培とイベント-No4

遊休農地活用部門



12月の作業状況

【船戸圃場】

- ①12月 8日(火): 小路作りのための目印棒の設置
- ②12月 9日(水): ハンマーナイフモアで目印棒に沿って小路作り
- ③12月22日(火): 目印棒の設置直し
 - ・棒を短く、設置間隔を短くして設置直し
 - ・一部の株に花芽が付いた

【三角田圃】

- ①12月 3日(木): キカランの種を追い蒔き
 - ・雨で水没した場所の出芽と生育が悪い

＝花芽摘みイベントのお知らせ＝

1. 日時: 1月17日(日)
定例活動終了後から
2. 場所: 船戸圃場
3. 対象者: トラスト会員
メルマガ会員
4. その他:
 - ・摘み取った花芽は持ち帰る
 - ・摘み取るためのハサミやナイフ
および持ち帰る袋を持参してください



12月22日
撮 影

月	日	曜日	圃場		主 な 作 業 予 定
			船戸	三角	
1	17	日	○		① 会員対象イベント: 花芽摘み取り
2	未定		○	○	① 除草 ② 追肥
3	未定		○	○	① 除草
	31	木	○		① 「菜の花小路散策と頭の体操」イベント準備
4	1~4	金	○		① 「菜の花小路散策と頭の体操」イベント開催



体を温める野菜

第9回野菜ソムリエ部会では、**体を温める野菜**について話し合いました。調べた野菜は、レンコン、ショウガ、さつまいも、やまといも、冬瓜です。

野菜の効能と作った料理

れんこん：れんこんのネバネバの成分ムシレージは、熱でも壊れないビタミンCが含まれていて、タンパク質や脂肪の消化を助ける。料理は、「れんこんとさつまいもの甘辛煮」。

しょうが：マグネシウム・カリウムを多く含む。ショウガオールはしょうが特有の香りと辛味成分で、強い殺菌・消臭能力があり、血行を良くする。料理はしょうが、にんにくとねぎをたっぷり使った「たまチリ丼」。

さつまいも：ビタミンEやカリウムを多く含む。アントシアニンには皮に含まれる赤い色素で活性酸素を抑え、老化防止、視力回復、肝臓機能の向上、血圧の降下に効果がある。料理は「大学いも」。

やまといも：アミラーゼはデンプンの消化を助ける、ネバネバ成分はマンナンとタンパク質の混合物(ムシレージ)で新陳代謝や細胞の増殖機能を促進し、老化防止や血糖上昇を抑え、高血圧予防に効果がある。ディオスコリントというタンパク質はインフルエンザの予防の効果がある。カリウムも多い。料理はやまといもと体を温める野菜7種類も入った風邪予防料理の「温野菜サラダ」。

冬瓜：ビタミンCは風邪予防、粘液強化、カリウムはむくみ対策、サポニン糖や脂肪の吸収を抑える働きがある。料理は「冬瓜の葛あんかけ」。冬瓜は本来冷やす野菜だが、温かい料理で提案をした。

温める野菜といっても、生のままの野菜はその性質に関係なく体を冷やすことになるので、煮物、炒め物、スープにしたり温野菜にしたりして食べることがおすすめです。体を冷やす野菜も温めることにより体を温めることにもなります。

おいしい食事は新陳代謝を高めます。家族や友人とおいしい食事を楽しむと体からたくさんの熱を作り出すそうです。

体を温める野菜や食材

穀類：もち米、黒米、小豆、黒豆など

野菜きのこ類：うど、かぶ、かぼちゃ、からし菜、グリーンアスパラガス、小松菜、さつまいも、紫蘇、玉ねぎ、つくし、菜の花、にら、人参、ねぎ、パセリ、ピーマンなど

果物・ナッツ類：杏、杏仁、オレンジ、銀杏、栗、くるみ、ごま、さくらんぼ、ざくろ、なつめ、松の実、陳皮、桃、ココナッツ、ライチ

肉・卵・鶏肉：鳥レバー、豚レバー、羊肉、鹿肉、牛の骨や髓など

水産物：あなご、イワシ、えび、干しえび、かつお、鮭、ちりめんじゃこ、なまこ、明太子など

香辛料・調味料：しょうが、コショウ、山椒、クローブ、酒、天然塩、唐辛子、醤油、シナモン、にんにく、八角、フェンネル、わさび、みそ、しょうゆなど

油脂：**大豆油**：ピーナッツ油、ひまわり油、サンフラワー油など



辻ひろ子 記
(自画像)

発行責任者 遠藤織太郎 (TEL: 04-7182-0387) 編集責任者 富沢 崇 (TEL: 04-7115-1109)

事務所：我孫子市白山二丁目13番5号

e-mail: info@teganuma-trust.jp

ホームページ: <http://teganuma-trust.jp/>