「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第73号 (発行日:平成29年12月1日)

来年度は創立 20 周年 理事会で 20 周年記念事業を検討中

1 記念誌の発行

- ・ネット印刷を利用し、A5 40 頁程度で 1000 部印刷 (10 万円程度)
- ・編集委員会は作らずに、理事会で大筋を決めて事務局で編集する。

2 記念講演

・遠藤理事長の講演会『土に生き、農に生き』(仮題)

3 イベント

・田植え、餅つきなど各イベントを20周年記念イベントとし、盛大に行う

とりあえず上記の線で検討中です。ご意見をお寄せください。

『手賀沼ヒマワリプロジェクト』への参加を打診されています

柏市が来年度に立ち上げる「手賀沼ヒマワリプロジェクト」への参加を打診されています。 このプロジェクトは記事にもあるように、沼南道の駅周辺の農地 4000 ㎡にヒマワリを植え、景観 形成を行うとともに、油を搾り、道の駅で販売しようというものです。

杉野副理事長がこのプロジェクトの立案にかかわっていた関係で、作業主体として手賀沼トラストに白羽の矢が立ったというわけです。

実際の作業は、杉野副理事長の指揮のもと、手賀沼トラストが播種から種採り・乾燥までを行うということのようです。

理事会で検討しましたが、参加のメリットは、柏市の事業ではあるが沼周辺の景観形成に資することができること・手賀沼トラストの名を広く知ってもらえること・収益が望めること等です。問題点は、トラストの作業と競合する恐れがあること等です。

理事会では、計画の細部がまだ未確定なので、情報をしっかりと集めて検討を続けようということになりました。

えができる優待券が贈られ

る。優待券は市内在住者も 10月から始めたふるさと納 税の返礼品も贈られる。 寄付金は、ふるさと納 ポータルサイト「ふるさと チョイス」のGCFのペー ジ(https://www.furu sato-tax.jp/gcf/)で 夢っている。問い合わせは 市企画調整課(0・7167

朝日新聞千葉版 12月4日号

会員諸氏のご意見をお待ちしています。

今回は枇杷です。

みかん山に**枇杷**の苗木を植えて3年たち、今年は花を付けました。そこで、**枇杷**を取り上げてみました。

枇杷はバラ科ビワ属の植物です。原産地は中国南西部で、日本へは 古代に持ち込まれたと考えられています。しかしこの種は種が大きく、果肉が薄いため食用には されず、薬用として用いられていました。奈良時代光明皇后が創られた「施薬院」で枇杷の葉の 療法がおこなわれていたとの記録があります。また全国の寺には枇杷の木が植えられ、難病に悩 む衆生の治療をしていました。今日食している枇杷は江戸時代末期に導入されたものです。今で は中東〜地中海地方、フランス南部、アフリカ北部、ブラジル等広範囲で栽培されています。

産地:枇杷は寒さに比較的弱く、-5℃以下になると結実しにくいため、房総半島が生産の北限とされています。 生産地は長崎県、千葉県、香川県、和歌山県、鹿児島県です。

旬は5~6月ですが、ハウス栽培では1月頃から出荷されます。

種類:房州の「田中」、長崎の「茂木」が主なものでしたが、近年 房 光,大房、土肥、なつたより、涼峰などが生産されています。また希望と いう種なしの**枇杷**も開発されています。

おいしい枇杷の選び方と保存法: きれいなオレンジ色をしていて、産毛がしっかり残っているもの、ヘタがしっかりしていて、表面に傷や茶色に変色した部分がないものを選びましょう。低温で傷みやすいので、冷蔵庫には入れず、冷暗所で保存しましょう。日持ちは2日間くらいです。





成分と効用: 枇杷果肉部 100 g 当たりの成分は炭水化物 10.6 g、タンパク質 0.3 g、脂質 0.1 g でエネルギーは 40 Kcal です。ビタミンはナイアシン、ビタミン E が多く、カロテン、ビタミン B1, B2 も含んでいます。ミネラルはカリウムが多く、カルシウム、マグネシウムを含んでいます。カロテンは β —カロテンと β —クリプトキサンチンからなり、体内で、ビタミンAに変換されます。このビタミンは髪の健康維持、視力の維持、粘膜や皮膚の健康維持や呼吸器系統を守る働きがあります。カリウムはナトリウムを体内から排出し、血圧をさげます。ポリフェノールも含んでおり、ビタミンE と共に活性酸素を抑

え、老化防止やガン予防に役立ちます。

葉や種の効用:前に述べたように枇杷は昔から薬として用いられ、葉や種に果肉より、はるかに高い薬効があります。葉にはブドウ糖、ショ糖、果糖、マルトース、デンプン、デキストリン、酒石酸、クエン酸、リンゴ酸、アミグダリン、タンニン酸、サポニンが含まれています。種にはアミグダリンという成分が多量に含まれています。アミグダリンは、体内に入ると、ガン細胞が出すβ一ブルコシターゼという酵素で加水分解され、青酸とベンツアルデヒドという毒性の強い物質を発生します。これがガン細胞だけを選んで攻撃し、撲滅させてしまいます。その後ガン細胞以外に多量に含まれる保護酵素により、毒物は安息香酸とチアシアネートという安全無害な物質に変化します。アミグダリンはガン細胞を破壊する作用に加えて、体の健康な細胞に対しても強い抵抗力を与え、活性化する作用があることが認められています。

枇杷の葉茶の療法: 枇杷の葉を洗い、タワシで葉の裏の産毛を取り除き乾燥する。適当な大きさに切り、フライパンでサットあぶって炒り、枇杷の葉茶をつくる。茶 20gを 1.5 リッターの水で煮だす。**効能**として、**ガン予防、滋養強壮、疲労回復、食欲増進、胃健、下痢止め、あせも、湿診、咳止め、利尿、腰痛、糖尿病、ダイエット**に効果があるそうです。

また**枇杷の葉を直接患部に貼ったり**、もぐさと共に**温灸**にすれば、**血液を浄化し、酸性の血液をアルカリ性**にして、**炎症を抑え、痛みを和らげる**そうです。

種の効能: 枇杷の実や種を 35 度のホワイトリカーに漬けて、4 ケ月置き、**枇杷酒**をつくる。 この酒を飲むことにより、効果が出るという。**ガン、喘息、肝硬変、糖尿病などの慢性病**に効果 があります。また**胃のもたれ、口内炎、歯槽膿漏、**を和らげる。**喉の痛み、咳止め、内臓の痛み** **と炎症、水虫、切り傷、やけど、**など多くの病に効果があるそうです。 なお冷凍した枇杷の種が販売されています。

平成29年度

菜の花栽培状況-11月

遊休農地対応グループ

船戸圃場

<11月2日(木)AM 1名> ・トラクターロータリ耕耘 No1 <11月2日(木)PM 6名>

・菜の花播種 No1 予定より13日遅れの播種

- <11月6日(月) 1名>
 ・トラクターロータリ耕耘 No2
- 11月2日は、圃場の約1/3の 土壌が柔らかくて作業が出来 ず、2回に分けてロータリ耕耘 と播種作業を実施。









宮前沼圃場

<11月10日(金)AM 4名> ・トラクターロータリ耕耘 3台 <11月10日(金)PM 11名> ・菜の花播種、 播種機 2台

やっとトラクター作業が出来る状態になったので計画より24日遅れての播種。







三角田圃

<11月10日(金)PM 3名> ・菜の花追加播種

台風21号と22号等の影響で長い間、池となっていた場所は発芽しなかったので、10日に手作業で追加播種を実施。









11	月消	E	助実	線	報台	5				
11	1	水	8:30	?	15:00	臨時里山農教室 合同活動	日暮会場	ソバ刈取り・脱穀	37	名
11	2	¥	9:00	?	14:00	遊休農地	船戸圃場	ロータリ耕耘(道路側の柔らかい場所は 耕耘出来ず)、菜の花播種(後日実施)	6	名
11	5	日	8:30	~	12:00	定例活動	城址	そばの実調整,薪作り、城址枯れ枝集め	14	名
11	10	金	8:30	~	12:00	遊休農地	宮前沼圃場	トラクターロータリ耕耘 3台	4	名
11	10	金	13:00	~	14:30	遊休農地	三角田圃	菜の花追い蒔き(未出芽場所)	3	名
11	10	金	13:00	?	15:45	遊休農地	宮前沼圃場	菜の花播種 三角田圃の追い播きも実施	11	名
11	11	H	8:30	`	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ・サトイモ収穫、 米分配準備(修了式用)	52	名
11	17	金	8:30	\	12:00	交流	日暮会場	そば祭り準備・ミカン収穫	17	名
11	19	日	8:30	\	14:00	交流・農教室	日暮会場	【イベント】そば祭り	74	名
11	20	月	8:30	\	10:30	交流	城址	そば祭り後片付け	13	名
11	23	木	9:00	?	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
11	25	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(花ハス池除草)	41	名
11	25 26	十四	10:00	~	16:00	交流•遊農	けやきプラザ	我孫子市民活動メッセ	8	名

12	2, 1	, ,	2月混	뒐	予定	2月3日に小松崎先生講演会の講演会があります			
12	2	土	8:30			里山農教室	日暮会場	大根・ネギ・ニンジン・レタス収穫、	
12	2	_	8:30	~	12:00	生 山辰 叙 至	口春云场	大掃除、修了式、芋煮会、 スタッフ反省会	
12	3	日	9:00	~	12:00	定例活動	城址	ミカン山用堆肥作り	
							ミカン山	縁辺草刈り	
12	3	日	15:00	~		事務局	けやき10階	11月定例理事会	
12	9	土	9:00	~	12:00	養蜂部会	日暮会場	運営会議、巣箱回り清掃	
12	15	金	9:00	~	12:00	定例活動•交流	ミカン山 城址	ミカン全量収穫 餅つき大会準備	
12	16	土	8:30	~	15:00	定例活動•交流	城址	餅つき大会	
12	17	日	9:00	~		定例活動·交流	城址	片付け、城址管理、年末場内整理	
12	28	木	9:00	~		竹教室	日暮会場	竹教室	
12	未定					遊休農地	宮前田んぼ	トラクターロータリ耕耘	
1	7	日	9:00	~	12:00	定例活動	城址	枯れ枝焼却	
1	20	土	9:00	\	12:00	里山農教室	けやき8階	平成30年度スタッフ会議	
1	21	日	9:00	١	12:00	定例活動	ミカン山	カイガラムシ防除、マシン油散布,松、モミ ジ枝降し	
1	25	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	
1	28	日	15:00	~	17:00	事務局	けやき10階	1月定例理事会(小会議室)	
1	未定			\		遊休農地	船戸圃場	散策小路作成	
2	3	土	9:00	\	12:00	事務局•交流	けやき8階	小松崎先生講演会『緑肥について』	
2	3 4	土口	10:00	~	16:00	事務局•交流	市民ホール	我孫子市消費生活展	
2	4	日	9:00	~	12:00	定例活動	城址 ミカン山	城址管理 剪定	
2	18	日	9:00	~	12:00	里山農教室	けやき7階	平成30年度里山農教室説明会	
2	22	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	
2	25	日	15:00	~	17:00	事務局	けやき10階	2月定例理事会	
2				~		遊休農地	船戸圃場	追肥	
2				~		遊休農地	三角田圃	追肥	
2	未定			~		遊休農地	宮前沼圃場	追肥	

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/