



枋の木からの手紙

2015年 3月号



東日本大震災から4年が経ちます。20年前の阪神淡路大震災の頃から人口問題に気付き始め、騒ぎ始めたのは東日本大震災の頃からか？今では、何もしなければ市町村消滅（現在の機能を維持できなくなる事）の危機も叫ばれている。この4年間で太陽光発電の施設をあちこちで目にするようになった。でも、原発は…。食糧を大量廃棄するように、エネルギー、工業製品も廃棄する社会…。そして人さえも…。きっと何時か、疲れた人が集まってくる時が来るかもしれない。一次産業は生活の基本としての経済の部分と癒しの働きを持っている。

- 1日：味噌づくり スポーツセンター調理室 9時から
- 6日：啓蟄 : 満月 旧 正月 16日
- 20日：美幌会総会 しやきつとぷらざ 10時から
- 20日：新月 : 旧 2月 1日
- 21日：春分
- 27日：まち育出前講座 マナビティセンター
『 身も心もリフレッシュ!! 』
10時から12時

| 3月 弥生 | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2月12日 びほーる で「みんなで考えよう！みらいの『びほろ』 まちづくりフォーラム」が、美幌町の主催で行われ、夜でしたが大勢の方の参加がありました。講演者の小磯修二氏は、NHKが制作した“なでしこジャパンのドキュメンタリー”「ひとりみんなのために」を例に挙げ、監督が不調に陥った主力選手にすべてのポジションを体験させる中で選手自身がみんなの事を考えながらプレーする事に気付き復調して行く様子は、まちづくりにも当てはまる事で、「自分に何が出来るのか？」考える事の大切さを分かりやすく話してくれました。

2月20日 マナビティセンター講座 ～ きらり☆女性セミナー ～ が、開催されました。



「心も体も美しく ～食から見つめる『私磨き』」
講師：管理栄養士 辻 綾子 主催：美幌町教育委員会
飽食の現代、食べているのになぜか体調が優れない。偏食や孤食でカロリーは十分でも身体を作る大切なたんぱく質（血液中のアルブミン成分）が不足する新型栄養失調が問題になっています。肌は内臓を映す鏡。多種の食物群を摂取して血液さらさらで、発酵食品・オリゴ糖・食物繊維で腸内環境を整える食の大切さを話してくれました。

左の写真は、8日に北見市大正地区の住民センターで行われた北見食育ネットワークの味噌づくりの様子。右側の男性はMOA自然農法北見会の原田会長。

～ 農産物のピーアール ～

2月3・4日、有機JAS認証団体である“北海道オーガニック推進協会”の研修会、総会が行われ数年振りに出席させて頂きました。

去る1月30日の有機農業セミナーで総合司会をされていた東京農業大学名誉教授の吉羽 雅昭氏の「土壌診断の基礎知識」と題する有意義な講演も行われました。

問題は、夜に行われた懇親会。自家製の農産物を懇親会料理用に提供させて頂き、うちの農産物がどのような形になるのか興味をもって参加させて頂きました。

場所は、 “ホテルクラビーサッポロ” レストラン『バーレー』
提供農産物は、芋 『 ノーザン・ルビー (赤) 』・『 シャドー・クィーン (紫) 』



ノーザン・ルビー と
シャドー・クィーン の
カラフルニョッキ



シャドー・クィーンのムース



各芋の薄切りサンド



各芋がメッシュ状の
チップスとして
右料理に散りばめている



北海道産牛のロースト
極太ごぼうの
ファルス



ごぼうサラダに
にんじん・各芋 を
形抜きして飾る

家庭で味噌づくり

MOA自然農法 美幌会

日時 : 2015年 3月 1日 (日)
9時 ~ 15時

場所 : 美幌町トレーニングセンター 調理室



明るい 笑顔



調理室の様子

〔 茹で大豆の粉碎状態 〕
手の下は ミンサー ⇒



バット内は バーミックス



バーミックス



大豆が茹で上がり次の作業前の
昼食のひと時 美味しい豚汁でした

雑草対策

オホーツク 高橋農場

1: 緑肥マルチ (まめ助)



目的

- ・マメ科植物の根に付く根粒菌による養分供給効果 (左写真は、大豆の根に付く根粒菌)
- ・雑草抑制効果

方法

- ・7月3日、本培土前に緑肥まめ助を手で散布。



7月20日には、まめ助が畝間に薄らと生育している。

6月初めに播いたまめ助は、紫色の花を付けている。



結果

・8月22・23日にチョッパーで茎葉処理。芋の本体が無くなった後、チョッパーで刈払われた雑草・まめ助は勢いをつけてくる。左写真は9月14日。

芋の収穫時に問題発生。

芋と一緒に雑草・まめ助を掘り上げて行くと、機械後方の小



芋排出防止装置に雑草が引っ掛かり作業の邪魔になる。この装置を外すと芋を排出しながら作業する事になる。結局、芋畑では雑草・緑肥マルチはしない方が収穫作業が楽になります。

他の出来事

この2年、雑草畑になりました。子どもキャンプを受入れて芋掘り中、芋の株元からカナヘビの玉子。ハーベスタで収穫中、1m程の青大将が横断。この畑で初めてヘビを見ました。





オレンジハウス 美幌店



2015年 3月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

＊ 化粧品キャンペーン ＊

★キャンペーン期間

(3月2日月曜日から4月30日木曜日まで。)

※化粧品全品※ 10% OFF!! (椿油等一部除く)

伊豆利島産・無農薬の貴重な椿油が主原料の歴史ある
自然派化粧品です。

★UV対策、保湿、エイジングケア等、こだわりのナチュラル
コスメで健康な肌作りを応援します。♪

＊キャンペーン期間中、MOAリマベール、リマナチュラル、

MOAナチュラル化粧品を

10,800円(税込)以上お買い上げで
選べるプレゼント!!

①「カメラリアビューティーソープ」100g (1,296円)

②「ウォーターミスト」 180g (1,620円)

のどちらか一点プレゼント!是非この機会にお求めください♪

※3月お買い商品※ セール期間3月2日(月)～31日(火)

・ヘルシードリンク特売キャンペーン!

「野菜飲むならこれ一日分190g×30本」

5,520円 → ★4,968円!

☆その他にもトマトジュース、果実と野菜ジュース、豆乳等。

・マヨネーズ特売キャンペーン!

「マヨネーズ400g」546円 →★507円!

「マヨネーズ300g」407円 →★378円!

・ホワイトマーガリン特売キャンペーン!

200g 336円 →★309円!

・飴 特売キャンペーン!

「ハーブ飴」、「生姜飴」、「紅茶飴」、「ニッキ飴」

265円 →★238円!

「黒飴」259円 →★233円