



ぬい農園
ぬいむら 縫村 啓子 さん
けいこ 啓美 さん
はるみ 啓美 さん

きらりとちぎ

市内の寺尾地区に1ターンして農業を営む縫村啓子さん(写真左)と縫村啓美さん(写真右)。今、お二人の作る、化学的に合成された農薬や肥料を使わない野菜が、市内の飲食店などから注目を集めています。

農業との出会いは・・・

埼玉県で生まれ、高校までを長野で育った啓子さん。農業には「自然と」興味がわき、進学先とした農業大学で加入した無農薬栽培のサークル活動の中で「(無農薬でも)ものがちゃんと作れるんだ」とわかったことが、現在につながっています。卒業後は就職しましたが、仕事で新潟県の米農家の方などとかかわるうちに自分でも農業をやりたいと思うようになり、3年前、祖父が一人で住んでいた寺尾地区に移住しました。

一方、鹿沼市の米農家で生まれ育った啓美さん。農業大学校で花き栽培を学び、園芸関係の職種に就職をしましたが、方向性の違いを感じ、一度は農業を離れていました。その後、観光いちご園への転職をきっかけに、再び農業を志すようになり、啓子さんとの出会いを機に、野菜の栽培に取り組むことになりました。

同世代の「美味しい」が励みに

耕作放棄地だった農地の地質に悩まされるなど、日々試行錯誤を重ねながらお二人が作る野菜は、なす、きゅうり、かぼちゃ、じゃがいもを始め、数十品目にわたります。収穫した野菜は、市内の飲食店との取引のほか、月1回の対面販売などを行っています。「同じ世代の人たちが農業や野菜に関心をもって、自分たちの野菜を買ってくれて『美味しい』って言ってくれるのが、一番うれしい」と啓子さん。市内や近隣の畜産農家から購入した牛糞や鶏糞のたい肥などを使用するなど、資源が地域の中で回っていくようにも心がけています。

自分たちに合った方法で

「農薬を使った通常の農業を否定するわけではなく、ただ、自分たちに合った方法がこの方法だった」と二人は言います。「自然の中で育つ植物と一緒に生きるうえで、そういうことをやっていくのが自分たちに合っている」と、あくまで自然体のお二人。

「むしろ、農薬を使った農業はごく当たり前であって、自分たちがやっていることはちょっと変わったこと。そうしてできたものの味の違いを楽しんでほしい。」と啓美さん。最後に「虫たち、草たち、自然たちの中で育ててきたものを食べて味わってみることも、人生の中で1回くらいあってもいいのかな、という感じで手に取ってもらえれば」と語ってくださいました。

相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所/問合先
○弁護士相談(事前に要予約) (弁護士が法的な見解等を助言)	9月8日(金)、22日(金) 10月13日(金)、27日(金) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
	9月21日(木) 10時～12時	大平隣保館 2階 相談室 / ☎(43)6611 711-9111 ☎0120-46-7830
	10月16日(月) 10時～12時	藤岡公民館 1階 研修室/ 藤岡市民生活課 ☎(62)0905
	10月24日(火) 10時～12時	都賀総合支所 別館 2階 会議室/ 都賀市民生活課 ☎(29)1124
	9月26日(火) 10時～12時	西方総合支所 1階 会議室/ 西方市民生活課 ☎(92)0308
	10月19日(木) 10時～12時	岩舟総合支所 1階 相談室/ 岩舟市民生活課 ☎(55)7763
○法律相談(事前に要予約) ※栃木市社会福祉協議会主催	9月5日(火)、19日(火) 9時～12時	大平地域福祉センター ふるさとふれあい館 / 社会福祉協議会大平支所 ☎(43)0294
○宅地建物相談(事前に要予約) (土地・建物の売買や賃貸借、所有と管理に関する相談)	9月15日(金) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
○市民相談 (日常生活の問題など)	月～金曜日 9時～17時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
○消費生活相談(商品やサービスなど消費生活全般の相談)	月～金曜日 9時～16時	入舟庁舎/ 消費生活センター ☎(23)8899
○合同相談 (行政相談・人権相談) ※移動県民相談も同時開設	9月12日(火)※、26日(火) 10時～12時	本庁舎 2階 市民相談室/ 市民生活課 ☎(21)2122
	9月21日(木)※ 10時～12時	大平総合支所 1階 相談室/ 大平市民生活課 ☎(43)9211
	10月11日(水)※ 10時～12時	藤岡公民館 1階 研修室/ 藤岡市民生活課 ☎(62)0905
	10月24日(火)※ 10時～12時	都賀総合支所 別館 2階 大会議室/ 都賀市民生活課 ☎(29)1124
○人権相談	9月26日(火) 13時30分～15時30分	西方総合支所 1階 会議室/ 西方市民生活課 ☎(92)0308
	10月19日(木) 13時30分～15時30分	岩舟総合支所 1階 相談室/ 岩舟市民生活課 ☎(55)7763
○いじめ相談電話	月～金曜日 9時～17時 ※土・日・祝日・時間外は留守番電話・FAX	本庁舎/ 青少年育成センター ☎(24)0667 FAX(21)2690
○青少年相談 (非行問題・不登校など)	月～金曜日 9時～17時	本庁舎/ 青少年育成センター ☎(23)6566 FAX(21)2690
○家庭児童相談(0～17歳の子どもの家族)	月～金曜日 9時～16時	本庁舎/ 家庭児童相談室(子育て支援課内) ☎(21)2227
○ドメスティック・バイオレンス相談(配偶者等からの暴力)	月～金曜日 9時～16時	本庁舎/ 子育て支援課 ☎(21)2229
○障がい児者相談 (福祉サービスの利用・障がいを理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止に関する相談)	月～金曜日 8時30分～17時15分	本庁舎/ 障がい児者相談支援センター(障がい福祉課内) ☎(21)2235、(21)2236、 (21)2208 FAX(21)2682
○就労支援相談(事前に要予約) (40歳未満の就労相談)	第1・3月曜日13時～21時 第1・3土曜日17時～21時 (※祝日を除く)	栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113
	第2・4月曜日13時～21時 第1・3土曜日13時～16時 (※祝日を除く)	大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191

Happy子育て 59

9月病になる前に!



子どもたちは長い休みを楽しく過ごしていることと思います。しかし、学校といった制限にしばらく慣れないことから、つい遅くまで起きていたり、冷たい物を飲み過ぎ・食べ過ぎたりと、いつもより生活習慣が乱れがちになっていませんか?今までも何となくあったのに、朝起きられない、眠れない、だるい、頭痛がする、やる気が出ない、焦りがある。こんな心身の不調を感じたら、9月病のサインかもしれません。

9月病は適応障害の一つととらえられています。休み明けに、学習中心の生活への切り替えが迫られる「心のストレス」と、夏のうだるような暑さにより、栄養不足や疲労が解消されず体力を消耗する「体のストレス」とが重なると発症するそうです。また、この症状を夏バテくらいに考え、いつか改善するだろうとそのままの生活を続けると、本格的なうつ病になってしまう可能性が高いそうです。

9月病になる前に、2学期を前にした子どもたち、お父さんやお母さんも、十分な栄養・質の良い睡眠・バランスの良い食事をとったり、悩みがあればご家族や友人に相談したりして、積極的に心と体のストレス予防と解消をしていきましょう。そうして、家族そろって豊かな実りの秋を迎えたいものです。

生涯学習課 ☎(21)2490

くらしの窓

減らそう!食品ロス!

まだ食べられるのに捨てられる食べ物が「食品ロス」。日本では年間およそ632万トンの食品の年間援助量より多く、毎日一人当たりお茶碗約一杯分の食料を捨てていることになりました。しかも、その半分は家庭から出されています。家庭から出される食品ロスには調理の際に食べられる部分を捨てている/食べ残し/冷蔵庫に入れたまま期限を超えた食品 等があります。これらは工夫次第で減らすことができます。

食品ロスを減らす工夫

食材を「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」
安いからと買いすぎず、使い切れる、食べ切れる量だけを買うように心がけましょう。

残った食材は別の料理に活用

中途半端に残った食材は、別の料理に活用しましょう。消費者庁では「食材を無駄にしないレシピ」を紹介しています。一度検索してみてください。

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解

消費期限は劣化の早い食品に対し、「安全に食べられる期限」を定めています。

賞味期限は劣化の遅い食品に対し、「おいしく食べられる期限」を定めたもので、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、色やにおいなどで個別に判断しましょう。なお、どちらの期限も未開封で、定められた方法により保存した場合は、開封後は期限内にかかわらず早めに食べ切らしましょう。

消費生活センター(入舟庁舎内) ☎(23)8899



栃木ガスなら・・・
エネワンでんきで、電気代がお安く!
ガスと電気のセット割で、さらにお得に!

地元密着の私たちに
お気軽にご相談下さい!

栃木ガス株式会社
栃木市城内町2-2-23 TEL 22-2939

か・た・づ・け屋☆栃木 です!!

★/ご家庭の中で処理に困った/机・椅子・家具・衣服・家電など/★
★/空き家バンク/廃屋等の解体処分/★

～か・た・づ・け屋☆栃木が処理いたします!～

問い合わせ先 / 株式会社Cri-Kai(くりかい)
栃木県栃木市宮町55番地1
☎ 0282-30-1632

栃木市指定環境 19号【一般廃棄物許可】/ 栃木県知事第23922号【建設業(解体)許可】/ 栃木県知事第161721号【産業廃棄物許可】

経営・会計・税務・国際税務のパートナー
[資産継承・相続準備]のご相談を承っております

(関東信越税理士会所属)

板倉公認会計士事務所
公認会計士・税理士 板倉 聡

税理士 板倉 優 公認会計士 日向野 司 司法書士 三輪 誠
税理士 松嶋 央行 税理士 大島 康

〒328-0125 栃木市吹上町691-1 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:anshu@cc9.ne.jp