

# シルバー須高

第59号

(公社)須高広域シルバー人材センター  
会報編集委員会

あけましておめでとうございます



村山農園（信州の伝統野菜 村山早生ごぼうを栽培）

## 主な内容

- P 2 信州の伝統野菜村山早生ごぼう・八町きゅうり・沼目越瓜しろりを栽培種を蒔く
- P 3 笑顔とともに交流  
村山農園での実践講座  
シルバー料理教室

- P 4 空き家等管理のお手伝い  
会員互助会活動のご紹介
- P 5 シルバーさんとのニコニコ交流♡  
お知らせ（公開講座ほか）
- P 6 シルバー業務のご案内・会員募集

### シルバー農園事業 (独自事業)

## 信州の伝統野菜

村山早生ごぼう・  
八町きゅうり・沼目越瓜  
を栽培

シルバー人材センターは「自  
主・自立、共働・共助」の理念の  
もと、会員の生きがいとなる就労  
機会の提供や地域貢献の一環とし  
て、シルバー農園事業（独自事  
業）に取り組んでいます。

このシルバー農園事業は、高橋  
町に約八〇〇㎡の畑を平成22年に  
お借りし、理事など役員が中心と  
なり、就業機会の確保と拡大を目  
的に高橋農園が開園、ジャガイモ、  
ねぎなどの野菜栽培が始まりまし  
た。

平成23年には、高橋農園で東部  
保育園園児とのジャガイモ収穫交  
流が、平成24年からは須坂市育  
て支援センター利用の親子との世  
代間交流が始まりました。

そして、シルバー農園運営委員  
会が平成24年にスタートし、村山

町の千曲川河川敷内に約八〇〇㎡  
の村山農園が実験農園として開園  
信州の伝統野菜「村山早生ごぼ  
う」の栽培が始まりました。

平成29年には、村山農園を約六  
〇〇㎡拡張し、信州の伝統野菜  
「沼目越瓜、八町きゅうり」の栽  
培も始めました。

また、今年は新たに高山圃場が  
整備され、さつまいもを栽培、高  
山村子育て支援センター利用の親  
子との世代間交流が始まりました。  
高橋農園は、主に交流農園とし  
て、村山農園は、主に信州伝統野  
菜の栽培農園として活用していま  
す。

農園作業に参加した延べ会員数  
は平成28年度は約二〇〇人で、就  
業機会の拡大などにつながってい  
ます。

収穫された野菜は、交流会や料  
理講習会、福祉会館ロビーでの販  
売のほか、ふれあい広場や銀座通  
りうまいもん市などイベントでも  
販売しています。

## 種を蒔く

村山農園長

黒岩 彦二

平成24年5月17日、信州の伝統  
野菜「村山早生ごぼう」の種を蒔  
く。あれから6年経ちました。シ  
ルバー農園運営委員会で、地域活  
性化に向けて、地域の伝統野菜  
「村山早生ごぼう」の栽培をしよ  
うと企画しました。村山町の共有  
地の理解を頂き農地約八〇〇㎡を  
借用して実験農園を作りました。

「村山早生ごぼう生産者組合」の  
役員様の指導で、まず土作り土壤  
改良として重機で約1.5mの深さの  
天地返しを行い、細菌消毒して整  
えました。種蒔きの日には会員大勢  
参加して二十畝を蒔き、夏は草取  
り等に汗をかきました。葉も繁り  
農家の畑と遜色ない位に成長し、  
密かに「取らぬ狸の…」を夢をみ



村山農園のごぼう掘り

### 信濃では

村山早生の牛蒡引く

て収穫した所一年目としては、ま  
あまあでした。このごぼうを地域  
の皆様販売しました。毎年の連  
作を避けるために里芋等も栽培し  
試行錯誤を重ねて来ました。  
今年、美味しい「ごぼう」を  
収穫する事が出来ました。男性は  
掘り、女性は商品として出荷でき  
るようにします。一服のお茶の談  
笑…。

しかし、自然は恐ろしいです。  
超大型台風21号で10月23日に千曲  
川が氾濫して畑は冠水しましたが、  
災害に負けず前進あるのみです。

# 笑顔とともに交流

総務広報部長

小林ゆき江

私達シルバー人材センターでは、核家族化などで高齢者とふれあう機会の少なくなつた子ども達やお母さん達と、楽しみあうことを目的にいろいろな交流事業を行っています。少しご紹介します。

春になると子育て支援センターを利用する親子や東部保育園の子ども達と「ねぎとジャガイモ」の植えつけをし、夏の暑い盛りに収穫をします。土の中から顔を出す大小のジャガイモ。「あつたあつた」と夢中になつて掘る子や恐る恐る手を出す子いろいろです。子ども達の歓声は私達に元気をくれます。秋には村山農園で収穫した早生ごぼうや里芋、高橋農園の大根や

ねぎを たつぷり 入れて大 きな鍋で すいとん を作り皆 んなでい ただきま す。美味 しく皆ん



高橋農園でのジャガイモ掘り

なニコニコです。なお、収穫した野菜は福祉会館でも売っていますから、どうぞ買ってくださいね。

## 村山農園での実践講座

元県農業改良普及センター

須坂支所長

小林 靖子

須高広域シルバー人材センター公開講座で野菜栽培の話をお聞きしました。これは教室で講義を主体とした「座学」でした。実際の畑で管理作業を体得していただくため実践講座が村山農園で開催されました。

農園には、須坂市の伝統野菜村山早生ごぼう、八町きゅうり、沼目越瓜がすでに作付けられています。いずれの作物も大繁茂です。

参加者皆で2種類のうりを観察し、次の共通点を発見しました。  
①1株に必ず雄花と雌花が咲きます。  
②雄花と雌花は別々に咲き、誰でも区別が付きません。  
③雄花の花粉が雌花に付き、うりの果実が実ります。花粉は蜂や蝶によって運ばれます。

品質の良い沼目越瓜と八町きゅうりを収穫するため、伸びすぎた

蔓を整理・誘引し、日光と風が良く通るようにしました。上手な種まきができるように、じかまきによる大根の種まきと、ポット育苗の種まきを体験しました。皆さん慣れた手つきで作業に取り組み、日頃の作業の様子がうかがえました。私達の暮しで、食べることは重要なことです。自分の作った野菜を食べられることは、人生の贅沢です。



村山農園での伝統野菜などの育て方講座

## シルバー料理教室

郷土食ブランド作りグループ代表

高田もと子

9月29日に、須高シルバー人材センターの皆さんと一緒に秋の収穫野菜を使った料理教室を行いました。ご一緒させて頂いてから今

年で6年目になります。毎年のお馴染みさんの顔を見ると嬉しくこちらも笑顔になりました。今年も村山早生ごぼうを使って、ごぼう南蛮とごぼうの甘煮を、沼目越瓜を使って、カレー漬け等、信州の伝統野菜を使った料理が並びました。カレー漬けは9月末になると瓜が無くなってしまふので、予め作っておいた物を頂きました。

須坂の伝統野菜は村山早生ごぼう、八町きゅうり、沼目越瓜です。今、沼目越瓜は粕漬け等で使われていますが、新しい利用方法が生産者によって考えられています。上手に行くと、レパートリーがぐっと増えると期待しています。これらの事などを含めて、先人が大事にされて来た物を、我々世代が子どもや孫に伝えていく事が、大事ではないかと思っています。

また、料理人の楽しみは、食べた人が美味しいと言っている笑顔を見る事です。これからもその笑顔を見るために、一緒にお料理を勉強していきたいと思えます。



伝統野菜を使った料理教室

# 須高三市町村と協定を結ぶ

## —— 空き家等管理のお手伝い ——

全国的に空き家が増えていく状況の中、須高地域においても例外ではありません。

空き家の所有者が遠方に住んでいて管理できない方もいらっ



須高三市町村との協定

また、各市町村のふるさと応援寄附金の返礼品として「空き家の見回りサービス」と「お墓の管理サービス」を当センターが実施することとしました。

なお、昨年4月～11月までの空き家等の管理依頼件数は、須坂市206件、小布施町29件、高山村19件の合計254件となっております。

しやいます。このことから須高三市町村と連携・協力し、空き家等の適正管理のお手伝いをするため、須坂市、小布施町、高山村と当センターが「空き家等の適正管理に関する協定」を昨年11月13日に締結しました。

### 会員互助会活動のご紹介

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて、自らの生きがいを得ると共に、地域社会に貢献する組織です。

また、就業以外にも、会員の教養向上、健康増進、会員相互の親睦等を図ることを目的に、会員の自主的な運営による互助会（みつば会）を設け、様々な活動を行っています。

互助会は、シルバー世代の皆さんの心身の健康や生きがいのある生活の実現、そして仲間づくりなどを支援しています。

#### 会員互助会の主な活動

- ・マレットゴルフ大会
  - ・親睦旅行
  - ・交流研修会
  - ・会員作品展とチャリティバザー
  - ・会員の作品展・野菜販売等
  - ・サークル活動
  - ・マレットゴルフ・健康麻雀・手芸など7サークルが活動
  - ・ポランティア活動
  - ・須高地域の福祉施設でのポランティア活動
- (平成28年度は延454人が活動)

【会員作品展とチャリティバザー開催】  
大勢の皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

#### 日時

3月17日(土)・18日(日)

午前10時～午後3時

#### 会場

須坂市福祉会館(馬場町)

#### 開催内容

- ・作品展
- 書道・絵画・手芸・工芸ほか
- ・チャリティバザー
- 野菜・米・おやき・手芸品・衣類・日用品などの販売
- ・喫茶コーナー
- 綿あめ・すいとん・飲み物・抹茶など無料



会員作品展

## シルバーさんとの ニコニコ交流♡

子育て支援センター所長  
宮澤久美子

シルバー人材センターの会員の皆様と子育て中の親子さんとの交流は、毎年楽しくさせていただいております。

今年も、家庭ではなかなか経験できない畑体験をさせていただいたり、「七夕交流」では飾り作りをして一緒にお祭りを楽しみました。ジャガイモ掘りでは「おイモさんいたよ!」「ここにも!」「ヨイショ、ヨイショ」とかわいい声がか聞こえました。おじいちゃん、おばあちゃん達と遊んだり、触れ合ったりしていただくことで、親子共々とても温かくて和やかな気持ちになります。

また10月には、シルバー会員の方が大勢でセンター敷地内の枝切り、草取りなどしていただきました。お蔭様で、とてもスッキリきれいになりました。ありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱいです。今年度は一緒に「昔の伝承遊び」の交



子育て支援センターでの七夕交流



流をする予定ですので楽しみにしております。  
時代が大きく変化してきて、核家族が増える中、世代間交流の大切さ、必要性を感じます。隣同士の建物であることで、さらにシルバー会員の方々と身近に貴重な関わりが持てる環境にあります。この交流をこれからも大切に継続していきたいと思っております。

# お知らせ

## 果樹剪定講習の開催について

日 時 2月2日(金)・7日(水)・8日(木)  
午後1時～4時  
場 所 須坂市福祉会館ほか  
(圃場での実技講習もあります)  
募集人数 10人  
募集期間 1月22日(月)まで  
対象者 60才以上の方  
受講料 無料  
※剪定ばさみ等は受講者で用意してください。

## 公開講座

## 「野菜の栽培方法 シリーズⅤ」

日 時 2月16日(金)  
午後2時～3時30分  
場 所 須坂市福祉会館(2階)作業・訓練室  
講座内容 「信州の伝統野菜(村山早生ごぼう・八町きゅうり・沼田越瓜)などの育て方」  
講 師 元県農業改良普及センター須坂支所長  
小林 靖子 氏  
定 員 40名(定員になり次第締め切ります)  
参加費 無料  
持 物 筆記用具  
※駐車場は長電パーキングをご利用ください。  
お帰りにチケットをお渡しします。

## 新鮮野菜販売中

シルバー農園で栽培した野菜や会員が栽培した野菜などを須坂市福祉会館の玄関にて販売しています。(収穫時期などがあり品数が少ない時もあります。)



☆お申し込み・お問い合わせは「シルバー人材センター事務局」(TEL 026-246-2003)まで!

### 入会説明会(各事務所)

(原則毎月第3水曜日)

13:30~2時間位

1月17日

2月21日

3月14日(第2水曜に変更)

4月18日

5月16日

6月20日

7月18日

# 会 員 募 集

## 公益社団法人 須高広域シルバー人材センター

〒382-0076 長野県須崎市馬場町1218番地(須崎市福祉会館内)

TEL:026-246-2003(代)

FAX:026-246-2579 メール:sukou@sjc.ne.jp URL http://www.sjc.ne.jp/sukou/  
小布施事務所(老人福祉センター桃源荘内) 開所日:月・水・金曜日 8:30~12:00

高山事務所(保健福祉総合センター内) 開所日:火・木・金曜日 13:00~17:00

◆ 須高地区に在住している方で、60歳以上で活動に賛同いただける方

◆ 入会説明を受け、入会申込書を提出した方

◆ 定められた会費の納入をいただける方(年会費3,000円)

※ 1か月一人当たり平均30,000円位の配分金を得ております。(28年度実績)

### 請負・委任事業



宛名書き・賞状書き



皿洗い・給食作業・賄・配膳



施設管理



刃物とぎ(包丁・かま・なた)



植木剪定・消毒  
障子・襖の貼り替え



福祉・家事援助



屋内外の簡単な作業



草取り・草刈り・農作業

この他の仕事についてもセンターへご相談ください

### シルバー派遣事業

これまでの請負や委任による働き方だけでは対応できなかった「発注者の従業員との混在作業」や「指揮命令を受ける作業」など、多様な働き方が可能となりました。是非ご利用を検討ください。



明けましておめでとうござい  
す。一年の計は元旦にありとはこ  
の時期良く使われる言葉です。  
日々の生活からしばし離れて去年  
を振り返りこれからの思う一時で  
もあるのでしょうか。雑誌文藝春  
秋10月号は特集記事を組みました  
タイトルは「定年後の常識が変わ  
る」です。記事の一つはシルバー  
人材センターを取り上げています。  
その働きが社会で大きな役割を担  
いつつあり今後も大きな働きをす  
るであろうというのです。私たち  
はこの言葉に励まされています。  
ご多忙の中、原稿執筆をしてくだ  
さった皆様、そして関係者の皆様  
に感謝します。  
(若林治郎)

## 編集後記