



平成20年(2008年) 11月14日発行

# ふくしまファンクラブ 会報

第7号



昼夜の寒暖差が大きいこと、標高が高く病害虫による被害が少ないことなど、野菜をつくるのに適した気候の小野町で、安全、安心でおいしい野菜づくりに取り組んでいる小野町ミネラル野菜部会長の藤井崇さんにお話を伺いました。

## ◆ミネラル野菜への取り組み◆

取組みが始まったのは7年前。視察先で食べた根菜が、生で食べても渋味やえぐ味がなく驚きました。

今は、約170の農家がミネラル野菜に取り組んでいて、枝豆やトマト、さやいんげん、ほうれん草など約30種類をつづけています。なかには、小野町への移住者の方もいるんです。

最初からうまくいったわけではなく、発芽や生育のバラツキがあったため、栽培をやり直したこともありました。うまくいきはじめたのは、4年目ぐ

らいからですね。

## ◆野菜づくりのポイント◆

ミネラル野菜をつくるには、土づくりがポイント。土壌分析をして、不足しているミネラル分を補い、作物に適した健康な土づくりをしています。健康な土づくりが健康な野菜を育てます。土づくりに手を抜くと味が落ちるんですよ。

肥料の値段が高騰し、厳しい状況ではあるけれど、食に対する不安がある今だから、安全で安心なものを提供したいという想いがあります。

直売所で「藤井さんの野菜待ってたんだよ」と声をかけられると、やっぱり励みになりますね。最近では、農家以外の人から「ミネラル野菜」って言ってもらえるようになってきて、これも嬉しい。あとは、安定して供給

できるようにになると、いいですね。

## ◆おいしい食べ方◆

野菜の甘みを感じられるおすすめの食べ方は、ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ。

収穫は、12月から2月にかけて。通常60日程度でできるものですが、糖度を上げるために冬の寒さにさらし、倍の120日ほどかけてできあがります。えぐ味の原因となる硝酸値も低く、生で食べてもおいしいですよ。

小野町商工会では、ミネラル野菜の加工品開発に取り組みしており、年間を通してミネラル野菜商品を提供できるよう模索中です。

そんなミネラル野菜を取り扱っているのが、町内にある直



1



2



3

①ミネラル野菜部会長の藤井さん ②土壌分析をし、不足しているミネラル分を混合します ③ミネラル野菜が並ぶエプロン館。笑顔の素敵な吉田店長

## ちぢみほうれん草ができるまで



120日ほどかけて、甘みのあるほうれん草に。



約1ヶ月から育てられる。ちぢみほうれん草の苗は1株から。



ちぢみほうれん草の完成。小野小町誕生の地にちなんでブランド名は「美女伝説」。

売所の「エプロン館」。現在は、立て替え中のため仮店舗で販売していますが、来年3月には新店舗が完成します。また、ネット販売でも購入できます。

■問い合わせ先 小野町役場 農林振興課(電話0247-16935) / エプロン館(小野町大字小野新町字荒町36-1 電話0247-172-2001 hit p://apronkan.ccnk.net/)



童心に戻ってしまいたいような里山がっこう



# ふくしまに住む Reason to Live in Fukushima

日本百景やふくしま百名山にも選ばれている霊山。ゴツゴツした岩山で、紅葉の時期をはじめ多くの登山客が訪れます。今回は、霊山のふもとで、地域を元気にしたいという想いを持ち、地域活動に取り組んでいる「NPO法人りょうぜん里山がっこう」と「あすなるの里」をご紹介します。

## 里山から広がる笑顔の輪

平成12年から様々な交流体験事業を行っている「りょうぜん里山がっこう」。建物は廃校を利用し、会員は60名ほど。活動を聞いてボランティアにくなる方もいるようです。小林誠事務局長も「スタッフの知恵とボランティアの善意によって、里山がっこうは運営されてます」と、話します。

体験教室は、米粉パン教室のほか、木工体験や絵手紙教室など様々。講師のスタッフが丁寧に教えてくれます。また、農業体験ができる「里山野菜クラブ」や保育所の子どもと親子が参加する「里山保育」、団塊の世代向けの「わく・どき塾」、地域の高齢者が集まる「ふれあいサロン」など、地域の幅広い

年代に向けて事業が行われます。施設の2階にある教室には「ギャラリー里山」が常設され、地域文化の発表の場にもなっています。今後は、合宿体験などでもできるよう受入の準備を進めているところです。「地域との交流をもっと深めて、ここが地域みんなのよりどころとなつてほしい。」と、話すのは、高野すみ子校長先生。スタッフの笑顔とホッとする空間が広がる里山がっこうを訪ねてみませんか。

うまく焼けるかな？



ハイ！  
焼き上がり！



高野すみ子  
校長先生

### ■ NPO法人りょうぜん里山がっこう

住所：伊達市霊山町大石細倉17

電話：024-587-1032

<http://www3.plala.or.jp/satoyama7/>

## 癒しの場所をめざして

「ここに来た時は、ほんと竹藪の中だったんですよ」と、明るく話すのは、東京から移住して、今年12月で7年になる小関さんご夫妻。広い土地を探していて、山と沢があり、国道が近かったこと、そして何よりもこの土地から見えた霊山の素晴らしさに心打たれ、霊山に移住を決めました。

その後、竹藪を取り払い、木々を切り、整地をして、土地を利用できるように開拓していきました。古民家も泥だらけで、竹が飛び出していた床の張り替えなど、改修にあけくれた一年だったようです。その古民家も今では、アート館として、裕美子さんの水墨画ヌードクローキ作品などが並んでいます。

す。また、粘土細工や炭焼きなど、ここにあるものであれば、何でも体験としてできるそう。他にも、沢から水を引いた釣り堀は、さとるさんの手作りで、イワナ釣りを楽しめます。山羊やウサギなどの動物に触れ合うこともできます。「自然の力は、ほんとに大きい」と話す小関さん。ここに来るだけで、元気になつて帰って行く人も多いとか。

霊山の恵まれた自然の中にある癒しの場所に足を運んでみませんか。



大好きな霊山が近くに見える

### ■ あすなるの里

住所：伊達市霊山町石田字見入石63

電話：024-564-5350

<http://www5.ocn.ne.jp/~asunaro/>



- 1 学校だった面影を残す外観
- 2 たくさんの作品が並ぶ館内
- 3 ふれあいサロンで昔話を披露する川辺さんも里山がっこうのメンバー
- 4 イチオシ！のパン教室は、参加者の笑顔が絶えない



- 1 古民家を改修したアート館
- 2 館内には裕美子さんの作品もたくさん並んでいます
- 3 身近な花もアートに変身
- 4 自然の岩を活かした釣り堀





お話を伺った会長の根本さん



古民家を再生した家の内部

**快適古民家再生協会 本部(福島支部)**  
〒962-0402  
須賀川市関下71-2  
電話 0248-72-3911  
電子メール kominka@kiyou-kensetu.co.jp  
ホームページ http://www.kominka-kyoukai.jp

福島県内に点在する空き古民家や民家を、安全で冬も暖かく快適に過ごせる古民家として再生し、二地域居住や定住希望者に提供することが、地域の活性化に寄与できるという考えを広く伝えるため、平成19年に協会を設立しました。

**+++ 福島で頑張ってます +++**  
**古民家再生**  
田舎暮らしをするなら古民家で...そんな願いを持っている方も多いはず。今回は、安全でより快適に過ごせる空間として古民家を再生する取り組みを行っている「快適古民家再生協会」についてご紹介します。

**これまでの活動について**  
今年2月と3月には東京で、田舎暮らしをする魅力や協会の取り組みを伝える「東京古民家塾」を、また5月には県内で、再生古民家見学など福島を体験する「ふくしま古民家塾」も開催しました。  
協会は、福島を始め、山形・宮城の3県の建築関係業者が提携しています。地元業者による家づくりのほか、古民家や空き民家探し、畑作業ができる田舎の土地探しなどもお手伝いしています。

**今後の取り組みや目標**  
古材再利用と地場材で造る家づくりや古民家解体現場の見学体験、地元の森林観察などを企画します。  
また、似た者同士で気兼ねなく自分流を楽しむ自然村づくり(2戸から5戸の移住者村)も進めています。

**今後の予定**  
■東京古民家塾  
11月28日 東京・銀座  
■ふるさと福島大交流フェア  
12月14日 東京・大手町

## ふるさと福島大交流フェア

今年の2月に開催して大好評だった「ふくしまファンのつどい」をさらにパワーアップした「ふるさと福島大交流フェア」を開催します。トークショーや、福島の産品や体験ブースなど、ふるさとの魅力を丸ごと準備してお待ちしておりますので、ぜひお越しください。なお、事前に申込みが必要です。

**平成20年12月14日(日)午後1時~午後4時**  
**JAビル8階 JAホール・国際会議場**ほか  
(東京都千代田区大手町1-8-3)

**申込方法** はがき、ファクシミリ、メールのいずれかに  
①ふくしま大交流フェア参加希望 ②会員氏名 ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤参加人数(ご家族・お友だちなど本人を含めた人数) ⑥会員番号をお書きの上、お申し込みください。 ※電話での申込みは、不可。  
**申込締切** 平成20年12月3日(水)必着  
**申込先** 〒960-8670 福島市杉妻町2-16  
福島県観光交流課「ふくしま大交流フェア」宛  
FAX 024-521-7888  
電子メール f.fanclub@pref.fukushima.jp  
後日、申込みされた方へ招待状をお送りします。

**入場無料**

## ふくしま移住者e-ネット

<http://www.f-ijuusya.net/>

移住者と地域の方を結ぶ「ふくしま移住者e-ネット」が、このたび立ち上がりました。福島県に熱い思いを持つ移住者と地域の方、また移住者同士をつなぐネットワークづくりのためのサイトです。福島県への定住・二地域居住をお考えの方からの質問もお待ちしております。

## ふくしまのうまいもん プレゼントクイズ

クイズに答えてくれた方の中から抽選で2名様に、小野町のミネラル野菜詰合せをプレゼント!

### 問題

小野町で栽培されている甘みのあるほうれん草のなまえは何でしょう? ヒントは1ページ...

答:○○○ほうれん草



詰合せイメージ

**応募方法** はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、会員番号、クイズの答え、今回の会報の感想などを明記し、下記のあて先へお送りください。  
**応募締切** 12月26日(金) 必着  
**あて先** 〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16  
福島県観光交流課  
ふくしまファンクラブ「プレゼント」係  
\*当選者の発表は賞品の発送に代えさせていただきます。お預かりした個人情報は、賞品の発送などファンクラブに関する事務以外に使用することはありません。福島県個人情報保護条例に基づき、個人情報の目的外利用はいたしません。