



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

健康的に野菜をおいしく食べたいなら援農ボランティア！

「おいしい野菜を食べたい」「食生活を大切にしたい」と思う方は多いのではないのでしょうか。その方法の1つとして、“あびこん”（※）などの農産物直売所で旬の新鮮な野菜を買って食べるという方法があります。

今回は、身体を動かしたり、自然に触れるのが好きという方に「援農ボランティア」という取り組みを紹介します。汗をかきながら土をいじれば、野菜がもっとおいしく、体力もついて、心身ともに豊かな生活をおくることができますよ！

※あびこん…水の館1階にある農産物直売所。我孫子産のお米や野菜が多く揃う。



あびこん（※）の
市ホームページ
QRコード

援農ボランティアとは？

援農ボランティアとは、農家さんの「お手伝い」をするボランティア活動のことです。平成16年にあびこ型「地産地消」推進協議会（市民団体）が始めた活動で、生産者と消費者が一緒に我孫子の農業を盛り上げていこうと15年以上続いています。現在は18軒の登録農家さんに対して、約70名のボランティアさんがそれぞれのペースで楽しく活動しています。



援農ボランティアの様子

援農ボランティア歴8年のベテラン・井出さんに聞いてみた！



現役で仕事をしながら活動を続けるベテランの井出さん

—今日はよろしくお願ひします。早速ですが活動の流れや雰囲気をお教へてください。

井出さん よろしくお願ひします。活動は週4回、午前と午後に各3時間あり、ボランティアは各自の予定に合わせて参加しています。基本的に楽しんで活動をしてはいますが、農家の方が販売する野菜や花が相手なので作業中は真剣ですよ。

—どんな人たちが活動していますか？

井出さん 仕事を引退した方や子育てが一段落した方、私のような現役世代も含めて様々な世代が活動しています。参加理由も「身体を動かしたい」「農業に興味がある」など様々です。共通しているのは「誰かのために役に立ちたい」という気持ちではないでしょうか。

—井出さんは現役で仕事をされていますが、仕事をしながらでも取り組めるものですか？

井出さん 確かに活動は週1回くらいに限られますが、**普段の生活とは違った環境でのボランティアはとても刺激になります。**ほかの現役世代の参加者は、「週末のボランティアが待ち遠しい！」と言われる方もいらっしゃいます。これは言い過ぎではないくらい、魅力的な活動です。

ー援農ボランティアを始めてイメージと違ったことや困ったことは無いですか？

井出さん 普通を買っている野菜を育てるのがどれだけ大変か、そしておいしい野菜を作ろうとする農家の方々の努力と工夫を知り、**農業のイメージは本当に変わりました。**日々大変な仕事ですが、素敵な仕事だと思います。夏の暑さは毎年過酷になってきていますね。でも活動時間等を工夫して無理のない範囲で作業をしています。

ー8年間続けている井出さんが思う援農ボランティアの魅力は何でしょうか？

井出さん **地元我孫子のことを深く知れること、そして世代を超えた新しい仲間と活動ができることが魅力です。**もちろん野菜にとっても詳しくなるというおまけもついてきます。



世代を超えて楽しく活動！

ー最後に、援農ボランティアに興味を持たれている人に一言お願いします。

井出さん 年齢・仕事に関係なく参加できるボランティア活動です。農業に興味があるけどきっかけが無い。ボランティア活動に参加してみたい。少しでも気になった方は是非我々のホームページをのぞいてみてください。(ホームページは下のQRコードか「あびこ地産地消コム」で検索してください。)

ーとても楽しんで活動していることが伝わってきました！ありがとうございました！

援農ボランティアを体験してみよう！

春がおすすめ！

実際に取り組もうかと思うと「体力が心配…」「馴染めるかしら…」などの不安を持たれる方もいらっしゃると思います。そのような人のために、**援農ボランティア体験を通年で受け入れています。**

まずは気軽に参加して雰囲気を感じてみてください。先輩ボランティアから直接お話を聞くこともできます。**体験は暑すぎず、寒すぎない春が1番おすすめ**です。

野菜の作り方や農家さんの知恵や苦勞を知れば、野菜をもっとおいしく楽しく食べられます！援農ボランティアで一汗かいた後のビール…お野菜は最高ですよ！

↓ **援農ボランティア体験について、まずはお気軽にご相談を！** ↓

＜援農ボランティアに参加をご希望、詳細が知りたい、ご興味がある方へ＞
あびこ型「地産地消」推進協議会までお気軽にご連絡ください。

04-7128-7770 (祝日を除く月・火・木の9時~17時)

info@abiko-chisan.com

270-1146 我孫子市高野山新田193 水の館2階



あびこ地産地消コム

◀食育だよりに関する問い合わせ▶我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126