



## みやもとファーム野菜教室

# 野菜教室通信

2011.NOV

### 農園レストラン

みやもとファーム

ご予約承ります!

## モツ鍋&焼き肉

宴会メニュー



上記写真は4名様分

モツ鍋と焼き肉が一緒になったお得な宴会メニュー

飲み放題コース  
1時間半

お一人様  
¥5000 (税込)  
4名様以上より

### ■Kitchen Garden みやもとファーム野菜教室

2012年度生募集中

利用料金 73,500円

利用期間 2012年3月23日(金)～  
2013年1月27日(日)



道具、種、苗、肥料、農薬、支柱はご用意します  
汚れてもいい服装で来て下さい  
詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.miyamotofarm.com>



### 交通のご案内

- ・電車 都営地下鉄大江戸線 練馬春日町 A2出口より徒歩12分
- ・車 環八通り目白通り方面より《高松八幡神社》信号を左折

### ■レストラン

予約 03-3577-3929  
(10:00~22:30)

■野菜教室 03-3926-6507  
(平日 10:00~15:00)

野菜教室へのお問い合わせは  
メールにてお願いいたします  
[miyamotofarm@mbr.ocn.ne.jp](mailto:miyamotofarm@mbr.ocn.ne.jp)

〒179-0075

東京都練馬区高松2-15-18

P30台 駐車場完備



MIYAMOTO SHIGEAKI  
みやもとファーム野菜教室 塾長 宮本 茂昭

この1年いかがでしたか?

野菜がうまく出来た方、うまく出来なかった方、さぼったわりにはまあまあ出来てしまった方、いろいろな方がいらっしゃったと思います。

今年はどちらかといいますと後半はいつまでも暖かい日が続き、恵まれた年でした。

おかげで野菜作りにとりまして大変楽な年だったと思います。多少虫の発生はありましたが、何もなくてもできてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかしこんな恵まれた年ばかりではございません。かならず大変な年があります。そんなときでも自然と共生していくすべを養いつつ自然の恵みのありがたさを楽しんでいただければ幸いです。自然は猛威をふるいますが微笑みもします。

今年度、私たちみやもとファームはエコファーマーとして東京都から認定されました。

これからも自然と共生していく農業を大切にしていける所存です。それとともに未来の農業の可能性に夢を持って向かっていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、日ごろの皆様のご声援に励まされ感謝しております。

この一年ありがとうございます。

## ブルーベリー摘み取り

7月下旬から8月中旬までブルーベリーの収穫時期を迎えます。

農園ではブルーベリーの収穫体験を行っており、どなたでも参加できます。

開催時期はホームページ、「練馬区ブルーベリー観光農園」の冊子にてご確認ください。



# MEMBER'S STORY

## Member's story 01 ペンネーム 茄子撫子 様

塾長はじめ関係者の皆様の日頃のサポートに感謝申し上げます。  
広々とした手入れの行き届いた農園の一角での季節の野菜作りは楽しく心豊かなサポートに感謝申し上げます。収穫した野菜を食すると体に優しく元気になった様な気がします。  
土台である土作りの大切さも分かり、実り多き野菜教室と思います。



## Member's story 02 金井美絵 様

毎回畑に行く度にたくさんの収穫と心のリフレッシュをいただいています。「ピーマンの葉っぱって美味しいんだねえ。」と息子が言いました。  
2人の子供に種や苗から野菜を育てることを体験させたかった夢が今年かないました！  
経験や知識のないママも一緒に教えていただける農業塾、参加は週末だけでも可能で仕事を持つママにも負担の少ない農業塾、大変有難いです！  
これからも続けたいと思いますのでどうぞよろしくお願いたします。

## Member's story 03 明治わくわく楽座 春日 房安 達郎 様

私どもは明和物産(株)法人として契約させて頂いており明治の牛乳販売店を経営している会社です。  
今回より高卒の新入社員教育の一環として土に触れ、畑に来ている方と触れ合い、野菜を育てることで、何か人として成長できないものか？また、仲間と一緒に協力して助けあうことで感じるものが何かあるのではないかとそんなことから始めさせて頂きました。  
最初はなにか、しょうがなく畑にきて作業をするという感じでしたが回数を重ねるたびに自発的に講習がない日も来るようになり、楽しいという言葉がでるようになりました。とても嬉しい瞬間でした。  
まだまだ、畑も上手いかず、教育としても試行錯誤しながらですが、今後も継続して行っていきたく感じております。  
今後ともよろしくお願致します。



## Member's story 04 やまだ たけし様

早くも4年目。  
当初1人だった子供も3人になり、子供たちは泥んこになりながら、種をまき、クワを振り、野菜をかじって育ててくれています。  
とても嬉しく思うと同時に、畑と共に育てることができる環境に塾長、高浜さん、坪川さんをはじめファームのみなさんへの感謝でいっぱいです。



## Member's story 05 佐藤一臣 様

私どもは、今回初めて畑での野菜作りを体験いたしました。  
家庭菜園がブームですが、やるならば本当の畑でと思い、みやもとファームさんにお世話になりました。  
まず、あれこれと難しい作業をしなければならぬだろうと思っていました。例えば、肥料はこれとこれを何CCずつ配合してとか種は深さ何センチで隣との間隔は何センチごとにしてとか細かい測定の元に毎日しっかりと野菜を見守らないと育たないのだろうと。  
「親はなくとも子は育つ」そんな言葉がしっくりくる出芽とその生長の速さ。講師の方の指示があったからこそその生長であることはもちろんですが、自然の力強さにびっくりです。  
あの長大なきゅうりやなすには度肝を抜かれました。  
また、週末の講習時は当たり前ですが、平常日に収穫に行っても必ず講師の方がいてくださり、質問に丁寧に答えてくれるのは本当にありがたいことでした。  
野菜作りがまったくわからなかった私どもでも適切な土と作付方法と指導者がいてくださればおいしい野菜を育てることが出来ることを実感させてもらいました。  
本当にありがとうございます。



## Member's story 06 野本 秀夫様

「私のとしてのKitchen Garden みやもとファーム野菜教室」  
ゆっくりと広い空を見上げてみる。  
飛行船や旅客機、自衛隊機の編隊やヘリコプター。  
季節の流れに従って入道雲、うろこ雲。  
ブルーベリー、銀杏、真っ赤に熟れた柿。  
夕立でビニールハウスに叩きつける雨音。  
そしてモンシロチョウ・アゲハ蝶・おおむし・テントウムシ・コナガ・赤とんぼ。  
練馬ネリマの街歩き・プラタモリ・プラねりま・プチピクニック。  
こころの避難基地・大人の隠れ場所・季節を感じる心と野菜の洗濯処。  
自分を知る思索の大地・おのれに気づく哲学の作物？？  
週に1〜2回は訪問しているのだが、何となく妻の実家に永年通っている感覚かなあ。  
何年経っても量で大の字では眠れない気分かなあ。



## Member's story 07 藤井宏文 様

みやもとファーム野菜教室にお世話になって4年目を迎えました。  
ちょうど4年前には、中国キョーザ事件、粉ミルク事件、米や肉の賞味期限等の偽装事件等々、食の安全・安心が脅かされていた時でした。  
そんな時に練馬区報に農業体験塾の記事が載っていて、すぐに応募したので、残念ながらハズレ。  
もともと農業には関心があり、ホームページを通じて色々探していた時「みやもとファームの野菜教室」のを知り、応募しました。  
野菜教室が始まった年でした。  
1年目は何もわからず、とにかく塾長をはじめ先生に教えられたとおりに作業をするだけでしたが、思っていたより多くのキュウリ、ピーマン、ナス等が食べきれないほど収穫できました。毎日キュウリ、ナス料理が食卓に並び食費は大助かりだったものの、子供たちにはちょっとうんざりされましたがその味はいえスーパーのものとは違い「色、味が濃い」といったものでした。



特に採りたてのトウモロコシの美味しさは何と表現していいかわからないほどの美味しさでした。  
食の安全・安心を求めると、農業は当然使わないので、2年目以降は「しんくい虫、アブラムシや青虫等」との戦いでした。畑に行くときまず一番に葉っぱの裏を見ようという習慣ができました。  
今の私にとって「ものを作る楽しみ」は、何といてもストレスの解消、癒しになっています。手をかければかけるほど野菜がすすくと育ち、その育っている姿を見ると、もともと元気に大きく育ってほしいと願いがら、今日も畑に足を運んでいます。

## Member's story 08 横山義弘 様

「農業体験塾」に続き「野菜教室」も、12年間お世話になっています。  
一輪車を押せばふらつき、「天地返し」などと言う言葉を聞いて戸惑った当時は懐かしく思い出されます。  
畠作業で思う存分汗を掻き、そのお蔭か高めの血圧も降下し、今や健康管理に不可欠なものとなっています。

畠作業の何よりの喜びは作物の収穫ですが、ここで出会った仲間と折に触れゴルフ、囲碁、料理、ウォーキング等を楽しんでます。  
畠から授かった大きな私の財産です。  
作業着に地下足袋姿で健康を維持し、もう暫く続けられることを願っています。



畠作業の何よりの喜びは作物の収穫ですが、ここで出会った仲間と折に触れゴルフ、囲碁、料理、ウォーキング等を楽しんでます。  
畠から授かった大きな私の財産です。  
作業着に地下足袋姿で健康を維持し、もう暫く続けられることを願っています。

みやもとファーム野菜教室は農業を楽しみたい!という方を対象とした農園です。  
食の安全、食育といった昨今の関心の高まりにより2008年に開室いたしました。  
講習を行うので農業の経験がない方にも野菜作りのたのしさを味わっていただくことができます。

# STAFF 紹介

Staff 宮本 茂昭 東京都練馬区出身 趣味:山登り  
好きな野菜はトマト。  
以前は会社勤めをしていたが家業の農業を継ぐことに。生産だけでなく開かれた農地と様々な地域の人の交流が生まれる農業を目指しています。

Staff 高浜 真理子 東京都文京区出身 趣味:サイクリング  
みやもとファームに来てから12年。  
毎日新しいことに挑戦。日々の生活を綴ったブログ「兼業農民 晴耕雨読」は丸6年。  
ハーブと花と緑にかこまれて生活していきたいです。

Staff 渡邊 智之 東京都練馬区出身 趣味:野菜作り  
熱血サラリーマンから華麗なる転身!  
今までは全く違う仕事に四苦八苦。  
土と戯れ、四季を感じ、「仕事」が出来る喜びを実感。  
まだ就農3年目、日々が勉強の毎日です。

Staff 浅野 真知子 福岡県福岡市出身 趣味:アウトドアキャンプ  
農業体験はありませんが野菜を食べるのは大好き!  
野菜教室ではホームページ更新、メール配信など事務仕事担当。ブルーベリーの収穫や野菜教室のイベントの際には畑に出てお手伝いもしています。

Staff 坪川 国三郎 福岡県北井市出身 趣味:ゴルフ  
「つぼちゃん」の愛称で人気のみやもとファームのアイドル的存在。ギャグは百発百中ハズレなし。  
人を楽しませることに關しては野菜作り以上に並々ならぬ情熱を注いでいる。

Staff 辰野 政美 新潟県長岡市出身 趣味:野菜作り、カラオケ  
以前は大工さんだったつとさん。  
好きな野菜は大根。「冬は特に煮た大根がうまいねえ」と野菜の話になると顔をほころばせる笑顔がかわい。野菜作りに関しては以前が丘で行われた農業祭において賞を受賞したほどの腕前です!

Staff 浅野 茂子 千葉県千葉市出身 趣味:ゴルフ 山登り  
野菜だけでなく果物の手入れも上手なあさのさん。  
面倒見がよく初心者の方の質問にも真剣に答えてくれる。テキパキと明るいう笑顔で対応してくれるので頼もしい存在。

Staff 神郡 好造 茨城県下妻市出身 趣味:ゴルフ  
奥様と一緒に野菜作りを楽しむカンゴオリさん。  
野菜はなんでも好きで、お孫さんと種まきから収穫まで一緒に行うなど優しい一面も。  
手先が器用でなんでも作り修理してしまう姿はまるで職人さん!

## 畑のお手伝い募集しています