

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしゃ～い～

いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

突然、サラリーマンから専業農家に転身!?
二人三脚で一からブルーベリー農園を作
り上げたご夫婦の物語♡

溝畑 晃さん・真紀子さん(東本庄)



のどかな田園地帯に広がる「さんだブルーベリー
ガーデン」では、76種類 約500本のブルーベリー
が栽培されています。

今月の輝人さんは、脱サラ後、専業農家に転身
してブルーベリー農園を一から作り上げた溝畑さ
ん夫妻です。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階） Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



21い高8-039A4

サラリーマンから專業農家に

「会社勤めより農業の方が楽しい！」その思いが強くなり、長年勤めた会社を早期退職して、專業農家になったのは約9年前。

同じするなら周りとは違うものを作りたい。さて何を作ろうか？と思っていた時に、友人に誘われて四国のブルーベリー農園を訪れた。「よし、ブルーベリーにしよう！」…その味に魅了され、ブルーベリーを栽培することに決めた。



二人で一人前

專業農家として再出発した晃さんの大きな支えとなったのが、妻の真紀子さん。

それまで兼業農家として米や自家用野菜は作っていたものの、ブルーベリー栽培は一からのスタート。県内外10カ所以上のブルーベリー農園を二人で訪れ、栽培法などを勉強した。どうすれば甘くて美味しいブルーベリーが作れるのか、試行錯誤を重ねて今に至る。

ブルーベリー以外にも、ハウレン草や小松菜などの野菜も作っている。育てた野菜が余ってはもったいない、とジャムやピクルスなどの加工品を作るのも真紀子さんの仕事。直売所に並ぶ溝畑さんの野菜やブルーベリーには、可愛いシールが貼られている。たくさん並ぶ野菜の中から自分たちの野菜を手にとってもらうための、真紀子さんのアイデアだ。

「退職金はブルーベリー農園を作るために使いました。会社が倒産して退職金が無かったと思えばいいかな」と笑顔で話す真紀子さん。真紀子さんのポジティブな姿勢が晃さんにとっては、一番の支えかもしれない。

「お父さんが一生懸命作ってくれるからこそ。私も頑張らないと。喧嘩をすることも多いけれど…私たちは二人で一人前なので」二人で苦勞を共にしながら、同じ方を向いて楽しく人生を歩んでいる。



◀丹精込めて育てた野菜はピクルスやジャムに加工もしている。

素敵な縁に恵まれて

出荷する時に貼るシールのデザインに悩んでいたら、いところがデザイナーを紹介してくれたり、忙しいときに旧知の友人が畑の草抜きを手伝ってくれたり、受粉のためのミツバチをどうしようかと悩んでいると、親戚が養蜂をしている人を紹介してくれたり…溝畑さん夫妻がここまでやってこられたのは、他にもたくさんの人の助けがあってこそ。「本当に、人の縁には恵まれていて…感謝しています」と二人とも声をそろえる。



▲思わず商品を手にとりたくなるかわいいデザインのシール

百姓百笑

近年、定年退職後や早期退職をして就農を目指すシニアもいる。夢を持って農業の世界へ飛び込む人は多いが、現実には途中で挫折する人も多い。

「夢だけでは無理。本当に続けられるのか、資金面を含め計画性を持って飛び込んだ方が良い」と溝畑さんはアドバイスする。

最近、真紀子さんは地域で作る法被はっぴに書く言葉の考案を頼まれた。真紀子さんが考えた言葉は「百姓百笑」。

農家の仕事は、たくさんの作業や苦勞がある。その反面、育てる楽しみ、収穫する喜び、「美味しかったよ」という消費者から直接届く声など、たくさんの喜びもあるという思いを込めた言葉だ。

農業を通じて、自分も周りもみんながハッピーになれば、というのが二人の願いである。



キラキラ輝くシニア募集中！

あなたの周りのキラキラ輝いているシニア…
教えてください！
自薦・他薦を問いません。
情報提供をお待ちしています！



三田ピーマン

三田の旬の
おいしいもん
食べよう！



旬は6～10月。ビタミン類が豊富で、特にカロテン、ビタミンB1、ビタミンCを多く含みます。完熟すると、甘みが強い赤いピーマンになります。三田地区で栽培している品種は、緑が鮮やかで苦みが少なく食べやすいことが特徴です。

♡ピーマンと油あげの炒め煮♡

- 〈材料〉ピーマン 2個、油あげ 1枚、
★砂糖 大さじ2/3、 ★しょう油 大さじ2/3
★みりん 大さじ1、 ★酒 大さじ1/2
★赤とうがらし 少々

〈作り方〉

- ①油あげは熱湯をかけ油抜きする。湯を切り細かい千切りにする。ピーマンはヘタ・種を取り、千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ピーマンを炒め、油あげも加えて炒める。
- ③★の調味料を加え汁気がなくなるまで炒め煮する。
※煮詰めすぎると濃い味になるので注意！



(出典元/ JA兵庫六甲 レシピ提供/ パスカルさんだ一番館)



注意！！シニアの熱中症



三田市消防本部 救急課長 山本さんに聞く！注意すべきポイント

6月17日
放送より抜粋

【3つのポイント】

- ①意識して水分補給
- ②こまめに休憩をとる
- ③適度な室温管理

高齢者は体の変化に気付かず、急に体調を崩し、倒れることがあります。また、エアコンを点けることに抵抗があるシニアも多いようです。周囲の人が注意して、適度な室温管理を心掛けていただければと思います。



ハニーFM「教えて☆スターシニア」
毎月第3木曜日15時10分～15時20分 放送中！

いきいきと活躍するシニアの皆さんを紹介します。
健康に過ごすための情報もお届け。
過去の放送もホームページで聴けますよ★



いきがい応援バンクを活用しませんか？

いきがい応援バンクは、「いきがい応援プラザ～HOT～」が運営する人材バンクです。豊富な経験の中で培ってこられた知識・技能を持つシニアとそれを必要とする団体・個人をつなげます！

登録者の紹介 part 1

ホームページには、他にもたくさんのシニアを紹介しています。
気になるシニアがいたら、HOTにご連絡ください♪



上中 健 さん

ウクレレを使った音楽ボランティアをします。レパートリーは、1000曲以上!!ウクレレ講師も。



扇 千恵 さん

ロシア語やロシア料理の作り方を教えます。ロシアの文化に触れてみませんか！



勝本 淳弘 さん

三田・北摂の郷土史の講話、史跡の現地ガイドをします。情報誌「HONEY」に創刊号より寄稿。



金谷 善高 さん

相続を一度考えてみませんか？相続士上級、不動産コンサルティングマスター有資格者。



川村 榮太郎 さん

ブラジル在住26年。経験と知識を活かし「ブラジルと日本」「グローバル人材の育成」など語ります。



北藤 博 さん

パソコンの簡単な使い方、カメラのご相談はお気軽に。写真展示会のアドバイスも。

登録者随時募集中!!

あなたの経験・知識・技術を活かしませんか？
それを求めている人がきっといます！