



# EMほっかいどう

EMで環境浄化



## 目 次

1. 理事長挨拶 . . . . . 細川 義治 1
2. LINE の情報交換 (2024 年 8 月 9 日～11 月 20 日まで)  
. . . . . 3
3. 5 G 基地局周辺で起きた健康被害のドキュメンタリー映画  
環境ジャーナリストいのち環境ネットワーク代表  
加藤やすこ . . . 16
4. 情報交換会の予定 . . . . . 18

**\* トマトの保存法** トマトの粗みじん切りが簡単。暑い時期に火を使わないので楽です。  
保存袋に入れて平らに伸ばして冷凍庫へ。使う分だけ折って使えるので便利。味噌汁にも  
スプーン一杯分入れるだけで旨みが増します。

**\* シャボン玉通信に掲載されていた記事です。なぜ？禁止されないのが不思議です**  
石油から人工的に作られた合成界面活性剤は、強力な界面活性作用を発揮して皮膚バリア  
機能を破壊します。その代表が、現在でも使用されているラウリル硫酸ナトリウム（S L  
S）です。乳化剤、発泡剤、洗浄剤として、歯磨き剤、シャンプー、シェービングクリーム、  
泡風呂、などに使われています。これは、皮膚や眼などに炎症を起こす可能性があります  
ネズミを使った実験では、合成洗剤を背中に塗布されたネズミが肝機能障害や腎機能障害  
などの内臓障害をおこし、なかには死に至ったネズミもいました。これは、皮膚細胞から侵  
入した合成界面活性剤の成分が血流に乗って内臓に到達し、内臓細胞まで破壊したという  
証拠です

### **\* せんべい布団**

になってしまうのは、綿の繊維が静電気により密着してしまうからと知りました。昔、よく  
見られた、布団叩きではふかふかにならないようです。

我が家では、朝、EMWを 50 倍に薄めた希釈液を布団にスプレーしてビシャビシャ状態に  
します。あとは乾燥を待つだけです。

EMの微生物たちが電子のやりとりをしてくれて、ついでに、汗などの不純物も分解してく  
れて、夜にはふかふか布団に変身しています。

**TEL : 011-398-5817(エコ) FAX : 011-398-5827**

**<https://em-hokkaido.wixsite.com/website>**

**Mail: [e.m.eco.yoshi@kfd.biglobe.ne.jp](mailto:e.m.eco.yoshi@kfd.biglobe.ne.jp)**

強権的な政権による軍事行動には目を覆い耳を塞ぎ口を閉ざしたくなりますが、しっかりとした情報は確保しておき、日本に何が出来るのか、そして、絶対に偏らない外交を目指すにはどうすべきなのか自分自身で考えておくことも必要です。

周りに流されないようにしましょう。

そして、精神的に落ち込むことは避けて、明るい話題で心を穏やかにしておきましょう。4年目の新庄日ハムは期待通りに好調を持続しています。このまま優勝へまっしぐらで行ってほしいと思います。6月16日の7点差をひっくり返してのサヨナラ勝ち、長嶋巨人が阪急に0対7から逆転サヨナラ勝利したことを思い出させてくれました。ネットで探してみると1976年の日本シリーズ第6戦目でした。青函トンネル工事に従事していたころで、坑内から上がってくる途中に試合結果を聞いて興奮したものです。

6月から大谷選手も二刀流が解禁となり、これからの大活躍を期待しています。

北海道新聞の地方版に掲載された記事です

instagram

ログイン 登録する

6月22日 岩見沢市で「夢みる給食」上映会開催

共催 「岩見沢ゴミと環境を考える市民の会」「岩見沢友の会」「生活クラブ岩見沢支部」  
協賛 「空知の給食を考える会」

様々な市民団体との繋がりが出来ました。長沼町にある「まおい学びのさと」の代表理事さんともお話が出来て、大変、有意義な集まりとなりました。80人以上の方の参加があり、アンケートには感動の声が多くみられました。来年、菌ちゃん先生にも講演をしてもらい、より大きな輪になることを夢んでいます

6月27日

しのつ湖  
EM活性液・  
EM団子  
投入



### 「土と脂」D. モンゴメリー A. ビクレー共著

原題「What your food ate」 あなたの食べ物が食べたもの

「土と内臓」「土・牛・微生物」の著書で知られるモンゴメリー氏の本の一部です

#### \*微量栄養素

現状の食品にはビタミン、ミネラルなどの微量栄養素が不足している

- ・高収量で収穫、加工、輸送が楽な新品種では、微量栄養素などの栄養価が低くなっている。これは、慢性疾患など健康を損ねる原因となることを知らなければならない。

#### \*ファイトケミカル (リコピン ポリフェノール フラノボイド フェノール など)

・農作物が害虫や病原体に抵抗し、それらを食い止める固有の生化学物質ファイトケミカルは、人体に入った時に予防薬の働きをする。

細胞浄化、毒素の中和、異常細胞成長の抑制に重要な役割を果たす

血圧やコレステロールを下げる作用がある

関節炎や炎症性腸疾患、パーキンソン病などの慢性疾患を防ぐのに役立つ

除草剤として使用されるグリホサート(ラウンドアップ)は、ファイトケミカルが産生されることを阻害する

慣行農業と有機農業の作物の一貫した違いがもっともはっきりするのは、一般的に栄養だと思われていない物質、ファイトケミカルやビタミンなどの抗酸化物質の量である

#### \*遺伝子組み換えトウモロコシ

テントウムシを使った毒性評価試験において、標準的タイムラインは10日間で、その時点では安全と判定されたが、実際はそれを過ぎてから、全部死んだ。しかし、この結果は研究のための資金源を失わないために公表されなかった。

人間の食事にオメガ6を多く含む油が増加したのは、変質せず長持ちする種子油が食品加工業者に好まれているため、保存を優先した事で栄養と健康を軽視する結果になった。

LINE の情報交換 (2024 年 8 月 9 日～11 月 20 日まで)

8 月 11 日 永井会員

暑さで、気が付くのを忘れてました💧 皆サーン!!

ミョウガ茗荷谷、出てますよ(^o^)

未だ未だ、そうめん、冷や麦の薬味に使えますね😊

暑さと雨不足!?! のせいか、小粒です👉

発見未だの方は、探してみてください(夕方は虫刺されに気を付けて!!)



8 月 12 日 高野会員

ミョウガは私も気になってみてみましたが、我が家はまだでした。

明日の雨でヒョコヒョコ出てくるかも🍀

皆さん、玉葱収穫しましたか? 明日、どの程度の雨か知りませんが、取り込もうかと思えます。カビたらイヤなので～(^-^)/

昨日は指で押したら転がる感じで少し収穫しました。日曜日まで行けないので微妙です😊

8 月 13 日 石塚会員

昨日は暑かったですねー長沼は 36 度あり大変でした

2 週間振りに畑に行ったら草だらけ草取りしてたらハーロイン🍷 が 50 センチ位になり桃も色付き🍑 富裕柿が初めて実を付けていました😊

柿は 20 年前種から育てた物です



竹下会員

石塚さん、富裕柿なんですね🎵

桃栗 3 年柿 8 年とありますが、私も種から育てて 15、6 年でなり出しました。最初の年は数が少ないですが、年々多くなりますよ👍

8月15日 石塚会員  
ハロウィンカボチャ



8月18日 石塚会員  
メロン



8月16日 荒澤会員  
ジャガイモ



8月18日 永井会員 干し野菜作り



8月18日 竹下会員 トマトソース



8月25日 永井会員

早生プルーンにチャドクガ



9月9日 永井会員 クルミを運ぶエゾリス



9月16日 吉岡会員 珍しい蘭



9月17日 小林会員 📖 マークでも



9月17日 永井会員

先程、鳴門金時と紅はるか試し掘り！  
昨日は真ん中を、2株！大小5本  
今日は端っこだったのでデカかったです 🍷  
もう芽が出てました 😊👏



9月16日 松本会員 リンゴ



9月20日 永井会員

頂いた公園の栗🍂

初🍂です

とてもデカイです❤️



試し掘り！

落花生!!(≧▽≦)未だ2週間位早いです😄



9月20日松本会員 サツマイモ



9月22日 高野会員

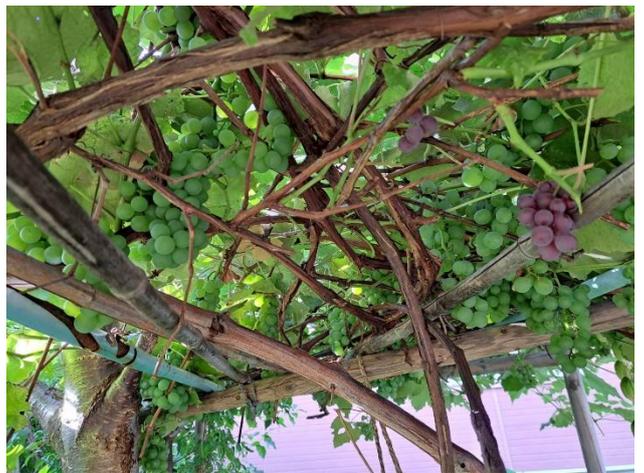
いつもの鹿ちゃん遊びにきました。長葱は夫が、毎年このように栽培しています。



9月23日 荒澤会員

今日は人参掘りました(smile)

私の希望より大きく育って、タコ足や割れが少なく、良い出来だと思えます



9月24日 高野会員今年も、庭の物干し利用棚に、3種のぶどうが実りました  
庭の枯れ葉や草堆肥で育っています 🍇

10月1日 石塚会員

今年も厚別交番の所にハーロインのカボチャ🎃を只今交通安全週間中なので置きました  
こんなに大きくそだちました  
菌ちゃん、農法で育てました



10月1日 永井会員 プルーンに花

ひと月前位（8月25日写真）に、茶毒蛾の幼虫に葉っぱを木の半分程、食べ尽くされていた、早生のプルーンの木に、花が咲きました🍷💧

10月2日 永井会員

廣瀬さんから頂いたビーツでピクルスを、作り、更に前日にゆで卵を、入れて持参しました😊👌

人気有りました(ˆoˆ)v

ビーツのピクルス良いですね 上のタッパーは、とろけるチーズを、入れて焼いた今期の南瓜餅です  
肉まん作りを、しました

ビーツのピクルスとゆで玉子

浸けすぎると、黄身迄赤くなりますので、コントラストには1日半位が丁度良いです🍷

キュウリもビーツと一緒に入れましたが色では分からなくなりましたが😊食感がとても合いました

♪👏🍀

皆様もお試しあれ…(ˆoˆ)v💕



10月3日石塚会員

10日振りで畑に行ったら、栗が🍂沢山落ちていました

秋じまいの作業が沢山ありすぎましたが栗の大きさが立派なのに驚きました!!

春に茶毒蛾にやられ木の半分は葉が出ない状態で心配してましたが丹波栗の様でした🍂

でも毎年の半分の収穫でした

テレビでやっていましたが、栗は冷凍にしてから茹でると皮を簡単に剥けるようです



10月5日 永井会員 160坪の畑(雑草地に成っていた)を、購入した若いご夫婦が、ユーチューブで「菌ちゃんファーム」を見ならい、実践しています！

昨日の雨で、こんな状態に成って、水はけ(水)に困惑していました！



10月7日 高野会員 クリ



10月9日 石塚会員

ニンニク🔥植えに畑に来たのですが又沢山の栗が  
🍂落ちていたので拾って選別していた所大きな  
カマキリが栗の上に来ました  
ビックリ!!函館に住んでいた時はよく見ましたが札幌  
に来て初めて函館のカマキリはこの倍ありました  
お腹が大きくパンパン もうすぐ、お産?



10月11日 荒澤会員

サツマイモ 22株程今、収穫しました  
大小さまざまヒモみたいのもあります  
すが、大事に食べたいとおもいます



10月13日 荒澤会員

廣瀬さんから頂いたヤーコン5株  
収穫しました(smile)すごく成績良い  
と思います



10月13日 竹下会員

家の柿2種類 少し色づいてきました。  
収穫はまだです。



10月14日 小林会員

廣瀬さんから頂いたヤーコン！わたしも昨日収穫して来ま  
した～ 立派に育ちました♥ありがとうございました  
立派になりました😊💎 ヤーコンは甘みがあって本当に美  
味いですよね！ 沢山取れたので、お友達、お近所さんにも  
おすそ分け出来て嬉しいです😊わたしもこれから調理  
します～👍 本当にありがとうございました🙇

#### \*廣瀬さんからアドバイス

(ヤーコンは1~2カ月追熟させると美味しくなりますよ。  
サツマイモは15度前後の温度で、出来れば1個毎新聞紙に包み段ボール等に入れます。決  
して冷蔵庫で保存しないで下さい。低温を嫌います。  
カボチャは風通しの良い日陰に2~4週間程度置いて下さい。  
ヤーコンは収穫後2日程度陰干しし、段ボールに新聞紙を入れ乾燥しないよう10~20度程  
度の部屋で1~2ヶ月置くと甘くなりますよ。  
大事なことです、根の野菜たちは、収穫後決して水洗いしないで下さい。土をつけた状態  
で保存してください。



10月21日 石塚会員 早速菌ちゃん農法で枯れ木を入れ畝  
を作りニンニクを一行植えて来ました 三列畝作りしました  
今日は一行だけ植え又後日植えます  
左の畝は長ネギを畝に沿って植えてみようと思っています



10月24日 永井会員 我が家のヤーコン掘りです(^^)v 今年は、豊作です♪

ヤーコンと、続きの畝の蒟蒻芋も、成績良かったのは、落ち葉🍂堆肥のお陰だと思います😊

切り返しは出来ない(体力的に😓)

積み上げた落ち葉🍂(ミッチリ状態)に、糠、活性液を、振り掛けて、ビニールで覆いして1冬経ったら、クワガタ!?!カナブンの幼虫がウヨウヨで、すっかり形がないくらい分解していました😓(一部残ってた所もありましたが💎)

それを畑に入れた際、

一番多くなってしまった所に、植えたものです👉

春先、畝を作る時に幼虫を、拾い集めるのが手間掛かりました👉

更に苗を、植える一週間位前に1株につき、魚ボカシ、発酵ペレット状鶏糞、苦土石灰を、一握りずつ植え穴の間に埋め込んで置いた、畝の上に海水活性液を、ジョウロで撒いて、黒マルチをしておきます😊 追肥は、一切無しです



10月29日 高野会員

お尋ねですが、落花生は皆さん、どのようにしてらっしゃいますか？早めに実の部分は外して乾かすのですか？

種に分残して食べてしまうのが良いですかね？あまり、密植だったせいか、株は皆さんのように大きくなかなかたけど、初めてこんなになったので、ビールのつまみに、毎日食べています。今年は大豆がサッパリでした。

### \*永井会員からアドバイス

「乾燥ピーナッツにする場合、豆の付いた根の部分を、上にして逆さに葉っぱを、付けたまま乾燥させて、カラカラと乾燥してからサヤごとちぎり取ってオーブンや、フライパンで空入りします！ピーナッツだけの、何も加えない、ピーナッツバターは、ほんのりと甘くて香りも良く、最高ですよ👉 ピーナッツ味噌レシピを、見てみたら(イロイロ)

生でも、乾燥でも両方OK👉👉👉らしいです😊

一般的なのは乾燥ピーナッツ👉👉👉ぽい…!?



11月 竹下会員

18日~丸い柿 13Kg



19日、20日で洗って皮剥き、干しました。



22日 長い柿を収穫しました 😊 なんと ! 28.5Kg  
ありました。今日 23日皮剥きして 150個干しました。



11月25日 竹下 柿の渋抜き



11月23日 永井会員

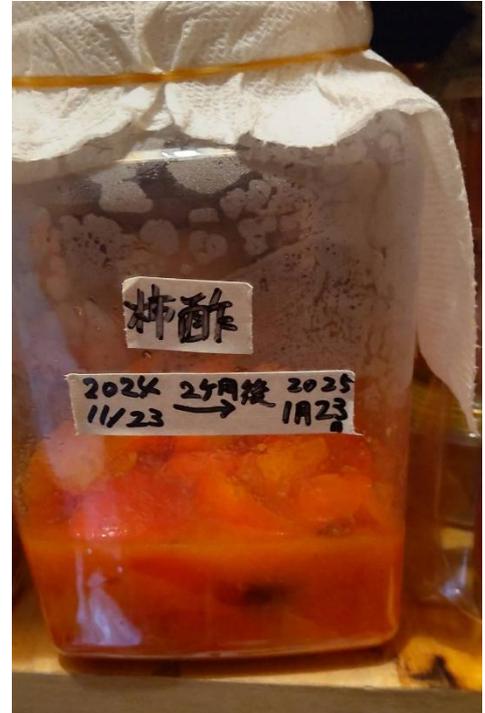
壮観ですね!! 収穫も大変でしょうが、皮剥きから干すのも大変な作業ですよね 🍂💧  
私は送ってきたのと、頂き物で40個剥いて干しただけでも、(時間差有り 😊)  
少しだけ、大変と思ってました! (笑)

こんなに沢山有るなら、『柿酢』を、作ると沢山出来ますよね(^o^)

4ヶ月位で出来るそうですが、2年3年と熟成させたものは、フルーティーでまるやかで、高級品らしいです(^o^)

私は干し柿が好きなので、試しに柿酢は6個だけ今日作りました 😊💧

簡単なので、来年頂けたらもっと沢山作ります 😊



10月21日 永井会員 今日収穫した蒟蒻芋です 😊 3日行かないうちに霜が来てしまいましたね 蒟蒻芋1個 350~400gを、植えて3kgになってました 😊  
驚きデスネ 🍀



## 5G基地局周辺で起きた健康被害のドキュメンタリー映画

環境ジャーナリスト

いのち環境ネットワーク代表

加藤やすこ

2025年6月11日、5G基地局からの無線周波数電磁波によって健康被害を受けた人々を紹介するドキュメンタリーがYouTubeで公開されています。

ドキュメンタリー映画のタイトルは「5G 語られざる物語 (5G-The Untold Story)」で、下記URLで公開されています。映画の長さは30分程度で、日本語字幕を選択して見ることもできます。

<https://www.youtube.com/watch?v=7-4NaHu9Eo4>

この映画はスウェーデンで電磁波問題に取り組む「スウェーデン放射線防護財団」の共同設立者で理事でもある、モナ・ニルソンさんが脚本を手がけています。ニルソンさんは、腫瘍学者で長年にわたって携帯電話電磁波と脳腫瘍の関連性を研究してきたレナート・ハーデル医学博士とともに、スウェーデン、ストックホルム市で5G基地局によって健康被害を受けた人の症例を報告してきました。このドキュメンタリー映画では、実際に被害を受けた人たちが当時の状況を説明しており、5G基地局による健康影響をわかりやすく伝えています。

### 電話通信エンジニアの健康被害

電話通信エンジニアでITコンサルタントのトーマスさんは、2021年にアパートの屋根で5Gアンテナを設置していることに気づきました。

トーマスさんはこのアパートに10年以上住んでいて、屋上にはすでに3Gや4Gアンテナもあり、特に体調不良を感じたことはなかったそうです。しかし、パートナーのカースティンさんは、5Gアンテナ稼働後、すぐに気分が悪くなり、頭痛やめまい、耳鳴り、皮膚の痛みなどが起きました。

セラピストだったカースティンさんは、プラシーボ効果（ある考えや思い込みなどで症状が起きること）があるかもしれないと考え、部屋の中や外、他の人の家にいる時、工作中などで体調がどのように変化するのか、慎重に自分自身を観察しました。その結果、寝室のベッドのいる時に、とくに症状が悪化することに気づきました。

### 非常に高い値が測定される

トーマスさんは、5G設置前に、電磁波を正確に測定できる専門家に依頼して電磁波を測定してもらっていました。カースティンさんが体調不良を起こした後、専門家にもう一度依頼して電磁波を測定してもらいました。5G設置前の

電磁波の強さは  $0.6 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  (マイクロワット/平方センチメートル) でしたが、設置後は  $250 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  に増えていました。なお、 $250 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  は使用した測定器で測れる上限なので、実際にはもっと高かった可能性もあります。

とくに値が高かったのは、カースティンさんのベッドの上でした。寝室から5～7メートル上には、5G基地局がある状況でした。



症状を説明するトーマスさんとカースティンさん

5G稼働後の測定値は  $2,500,000 \mu\text{W}/\text{m}^2$  ( $250 \mu\text{W}/\text{cm}^2$ ) を記録。5G稼働前は  $0.6 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  だけでした。

測定した専門家に、「あなたたちは、ここに住むことはできない。すぐに荷物をまとめるように」と言われたので、事務所として使っていた、ソファベッドとテーブルしかない狭いアパートに急遽、引っ越しました。

ちなみに、スウェーデンの指針値では  $900 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  を被曝上限としているので、国の指針値を肥えているわけではありません。しかし、オーストリア医師会は、「正常範囲内」を  $0.0001 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  以下とし、 $0.1 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  を超えると「正常よりはるかに高い」と評価しています。5G稼働前の状態でも「正常よりはるかに高い」状態でした。 $250 \mu\text{W}/\text{cm}^2$  は非常に高いレベルであることがわかります。

トーマスさんは自覚症状がなかったため、2週間後に自宅へ戻って一人で暮らしてみることにしました。すると、睡眠障害や皮膚の発赤、耳鳴り、めまい、鼻血などの症状が初めて現れました。

「私もここに住むことはできない」と考えたトーマスさんは、カースティンさんが避難しているアパートに戻りました。すると数日で症状が消えたと言います。

ドキュメンタリー映画では他にもジャーナリストやエンジニアの健康被害例を紹介しています。

今のところ、5Gによる症例報告はハーデル博士とニルソンさんの論文しかありませんが、携帯電話基地局の設備のメーカーであるエリクソン社は、この論文を取り下げるよう、掲載誌の編集者にメールを送ってきたと言います。

ニルソンさんは「業界は私たちの研究結果や5G技術による深刻な健康影響の報告に全く関心を示していない」と批判しています。

情報交換会の予定（第2、3、5土曜日）13時～15時 担当 細川

会場 上野幌会館 札幌市厚別区厚別南5丁目22-19

開催確認は細川携帯 090-1644-3032 まで

8月30日（土） ミニトマト糖度測定

9月13日（土） 漬け物にしてみる

10月11日（土） 冬期間の保存方法

11月15日（土） 今年を振り返る

11月9日（日）13時開演 北広島市芸術文化ホール

オオタ・ヴィン監督「夢みる校長先生」上映

菌ちゃん先生 吉田俊道氏 講演

11月8日（土）13時30分 開演 新篠津農協

オオタ・ヴィン監督「夢みる給食」上映

菌ちゃん先生 吉田俊道氏 講演

有機畑で育てた十割そばEM栽培 石臼引き 挽ぐるみ粉入り

新規就農で幌加内に入植して30年以上になる「Mt.ピッシリ森の国」の宮原さんのそばは、つなぎとしての小麦を使用していないため、ゆでたときに身体に良い成分がゆで汁に大量に出てきます。美味しく食べるためのコツが届きましたので、紹介します

1. 大き目の鍋にたっぷりとお湯を沸かし、沸騰した鍋に麺を入れて最初にかきまぜた後は、できるだけ箸を入れずにかきまぜない方がいいです
2. 目安として、5分程度茹で、1分程度蒸らしてちょうどいい固さになるように、茹で時間はきっちり計ることをお勧めします
3. 茹で上げは、大きめのボールに、ボールより背の高いザルを用意して、網などで手早く掬い上げ、冷水で一気に水洗いしてください。表面のぬめりを手早く2、3度水を取り替えて洗い流すことが美味しくお召し上がりいただくコツです。
4. 茹でたあとのそば湯もとても美味しく、栄養も豊富ですので、是非そば湯として、または、味噌汁の割り湯として、焼酎のそば湯割り、葛切りのように寒天などで固めて黒蜜としていただくデザートとしてもご利用いただけます。