



## AZUMINO PERMACULTURE WORK SHOP 2007 REPORT

循環型社会モデルを先取りしている舎爐夢（シャロム）ヒュッテを会場に、新しいライフスタイルを考え自然と共生する生活を築いていくための実践的な技術とともに学ぶ場として2003年より安曇野パーマカルチャー塾が開催されています。講座は3-12月の毎月1回（1泊2日）年間10回開催されています。食・住・農・医・エネルギー・コミュニティーなど、暮らしに関わることを全般を対象にパーマカルチャーの基本を学びます。卒業生達は、それぞれの暮らし、地域活動の中にパーマカルチャーを取り入れながら各地で活躍しています。



# Welcome to Peace **Permaculture** Garden

## 持続可能な農的暮らしのデザイン

### パーマカルチャー！

パーマカルチャーとは、オーストラリアのビル・モリソンとデビット・ホルムグレンが構築した人間にとつての恒久的持続可能な環境を作り出すためのデザイン体系のことです。この言葉は、パーマネント（永久な）とアグリカルチャー（農業）あるいはカルチャー（文化）を組み合わせた造語です。パーマカルチャーの祖、ビル・モリソンは「パーマカルチャーの目的を、地球を森で覆い尽くす」と言いました。人類が永久に存在し続けるために、農業などで土地を痛めることなく、自然の恩恵を最大限に受けることに注力していく時代となりつづきます。

パーマカルチャーは、伝統的な農業の知恵を学び、現代の科学的・技術的な知識をも組み合わせ、通常の自然よりも高い生産性を持った「耕された生態系」を作り出すとともに、「人間の精神や社会構造をも包括した『永続する文化』をかたちづくる手法です。

### 基本の3つの要素



- 一、自然のシステムをよく観察すること
- 二、伝統的な生活（農業）の知恵を学ぶこと
- 三、現代の技術的知識（適正技術）を融合させること

それによって、自然の生態系よりも生産性の高い「耕された生態系（cultivated ecology）」を作り出します。

そしてパーマカルチャーは植物や動物だけでなく、建物、水、エネルギー、コミュニティなど、生活全てをデザインの対象にしています。それぞれの要素が、それぞれの役割を十二分に果たし、互いを搾取したり汚染したりすることなく永続するシステム「エコロジカルで、経済的にも成り立つシステム」を作り上げるのです。それは自然を豊かにし（多様性、生産性）、人間の生活の質（精神的な充足感）をも豊かにします。



パーマカルチャーの体系を作り上げたオーストラリアのビル・モリソンは、パーマカルチャーの目的を「地球上を森で埋め尽くす」と言います。そこでは人為によって失われた生態系を回復し、人間が自然環境に溶けこみ、自然の一部となって生きる姿があります。それは日本の里山や世界の先住民族がしてきた生活です。それを現代的にアレンジしたものがパーマカルチャーとも言えます。



つまり、森羅万象の関係性をいかに美しくデザインするか、それがパーマカルチャーの目指すところだと考えます。





### で始まった

パーマカルチャーがオーストラリアのビル・モリソンとデビッド・ホルムグレンのふたりによって体系づけられたのは有名な話。タスマニアに生まれたビルは、大地と海とを相手に、漁師や森林労働などさまざまな仕事をして暮らしていた。しかし彼は周りの環境が急速に失われていることに気づく。やがて環境保護運動に身を投じるが、ただ反対することでは何も変わらず疲れるだけだった。そこで彼は発想を転換した。「NO」と言わず、「YES」と言おう。彼は反対することを止め、失われた環境を本来あるべき姿に戻す作業を始めたのだ。ただ反対したり現状を告発することではなく、具体的にどうすればいいのかを提示し、実践する。そこからパーマカルチャーは始まった。

### ライフスタイル？

パーマカルチャーは、Permanent Agriculture あるいは Permanent Culture から作られた言葉。しかし皮肉なことに私たち一人ひとりの人間の人生は永遠ではない。彼らが目指したのは、より永続的なより持続可能なライフスタイルの構築だった。パーマカルチャーの実践に決まったスタイルはなく、目指す方向性があるだけで、100人いれば100通りのパーマカルチャーがある。では結局、パーマカルチャーとは何だろう？

### デザインの手法

パーマカルチャーは、自然そのものを観察し、世界中の伝統的文化の知恵を学び、現代の知識を融合させ、全ての人に適応可能なようにまとめられたライフスタイルのデザイン



### 人生が変わる？

パーマカルチャーを知ると、あなたの人生は多かれ少なかれ変わる。世界を見る目が変わってしまつたら。パーマカルチャーと出会って会社を辞めた。こんな人はもはや普通

の存在である。しかし、会社を辞めなくてもいい。今いる場所ですべてのパーマカルチャーがあるからだ。それを見つけ、実践するのはあなた自身だ。

### 3つの倫理

パーマカルチャーをデザインし、実践する上で基本となる倫理。倫理といつて堅苦しいけれど、価値観といつてもいい。  
一、地球への配慮。地球の存在なしに、人間の存在はあり得ない。また、人間は大地の守り人。  
二、人への配慮。まずは一番近い人への配慮。つまり自分自身。そしてすぐ隣にいる恋人、家族への配慮。さらに遠くの空の下、同じ地球の空気を吸っている人ひとへ。  
三、資源を共有する。他者から奪うことなく分かち合う。与え合う。

### 12の原則

パーマカルチャーを実践・デザインするときの基本的な原則。人間のライフスタイルを例にあげる。  
関連性のある配置をする。適材適所。他者とのつながりを大切に。多くの機能を持たせる。百姓であれ。でも得意分野も持つ。多くの要素が存在する。様々な個性が存在した方が豊かな社会になる。効率的なエネルギー計画。移動も効率的に。シンプルな生活を。生物資源を使う。生き物を使って仕事をしてもらう。実は人間が一番身近な生物資源。自分の体を使おう。エネルギーを循環。ポジティブなエネルギーを循環させ、ネガティブなエネルギーを垂れ流さない。小規模集約システム。小さく始め、そこに持っているエネルギーを十分つぎ込む。遷移と進化を促進させる。変わるのは今



### 実践の10の分野

情報を集める 観察する 話し合う 実践 実施する  
パーマカルチャーを実践する具体的な分野の例をあげる。以下の項目はオーストラリアのパーマカルチャー・アカデミーが、デザインコース修了者で2年以上の実践を積んだものに与えるDiploma(学位)の分野である。このようにパーマカルチャーといつても、田舎で自給的な暮らしをしなくとも、普段の社会生活の中で実践できるものだし、いつか分かる。  
教育・パーマカルチャーについて教える。パーマカルチャー的視点から教える。あらゆる種類の教育が含まれる。学校、企業、インターネット、NPO... メディア、記事にしたり、番組にしたり、パーマカルチャーを広める。サイト・テレビポッドキャスト・農場、エコレレッジなどで働く。あるいは農場やコミュニティをパーマカルチャー的に作る。サイト・デザイン、田舎であれ都会であれ、パーマカルチャー的に土地やコミュニティをデザインする。コミュニティ・サービス・障害者、老人、ホームレスなどに対するケア。コミュニティガーデンを作る... 金融&ビジネス、地域雇用、LETS、地域通貨、生活協同組合、環境ビジネスなどの促進、モデル作り。技術開発、エネルギー、リサイクル、交通加工、保全などのシステム開発および実践。資源開発、天然資源、植物や種子、家畜などの保存、効果的利用法、建築、環境に配慮した建築の設計、施工。権調査研究、パーマカルチャー全般に関する、実践的理論的調査研究。

### デザインの対象

それぞれに適切な関係を持たせ、互恵的な集合体にする。  
場所の構成要素：水、土、景観、気候、植物... エネルギーの構成要素：技術、建物、資源、外部とのつながり... 抽象的構成要素：時間、情報、倫理... 社会的構成要素：人びと、公的援助、文化、貿易、金融...  
「デザインの4つのステップ」  
デザインをしていく過程は、絶えずフィードバックをかけながら作業する。

## さあ、始めよう



足元を見よう。オーストラリア、ニュージーランドのパーマカルチャーリスト達は口々に言う、「日本には素晴らしいパーマカルチャーがある(あった)ではないか?彼らは、日本の里山文化のことを知っている、日本でかつて当たり前であった人と自然が有機的かつ生産的なつながりを持った空間、村落共同体と自然環境(生物、田畑、森や山、水、空気など)が存在し、人間が周りの環境に働きかけ(食料や建築素材の栽培・採取、薪のエネルギー利用、山林の維持管理など)、その生活から生み出される知恵や技術をベースとした持続可能なコミュニティ文化を作り上げていた。それはまさにパーマカルチャー。もう一度、日本の伝統を見直してみよう。

## ひとりが変わると世界が変わる

数年前から日本でパーマカルチャーに興味を持つ人が急増してきた。あなたもそのひとりだ。このままではいけない、何かしなければ、と気づいた人たちが増えている。仲間はずっとたくさんいる。しかし、始めるのはあなた自身だ。最後にパーマカルチャーの創設者のひとりであるデビッド・ホルムグレンの言葉を贈る。

地球上で一人ひとりが暮らし方を変えれば、とてつもない社会的な変革が達成できる可能性がある。パーマカルチャーの重点が一人ひとりの態度の変革に重きを置くのもそのためだ。パーマカルチャーが主張する変革は底辺から、一人ひとりの内から始まる。裏庭や家を起点に地域社会、世界、地球、宇宙へと広がっていくのだ。デビッド・ホルムグレン

あるいは逆のことを言っているようにもあがるがこの言葉も・・・

あなたの為すことは、ほとんど無意味であるけれど、それでも、やらなければならぬ。世界を変えるためではなく、世界によって自分が変えられないようにするために。マハトマ・ガンジー



## 心地よい暮らし

信州北アルプスの山麓・安曇野に、舎爐夢(シャロム)ヒュッテがあります。唐松林を背に安曇野を見渡せる林の端にあり20名程収容できる白壁の建物で、ヨーロッパの山岳リゾートを思わせます。宿の食事には、自然農・有機農法の畑で採れる野菜をお出ししています。近くには山や林もあり、春の摘み草の時期や秋には採りきれないほどの野草が手に入り、自然の有り難さに頭が下がります。宿を始めた動機は、少しでも自給自足に近い生活

がしたかったからです。豊富な物質生活は人間を決して幸せにはしません。社会が効率至上主義のもとに専門分業化していく中で、物があふれ人間性も失われ、人が簡単化されていく。私たちはその歪みずみの中に生きていくように思います。専門分業化の社会をつなぐものがお金であり、大変お金のかかる時代に私たちは生きています。本当はもっとシンプルに、もっと自由に、時間に縛られることなく豊かに暮らしたように思います。自らが汗して食べ物を待、自然に還らないものは使わない、これを心掛けています。自然農を始めずいぶん経ちますが、今も定期的に勉強会を続けています。そんな毎日から行き着いたところがパーマカルチャー的な持続可能な農的暮らしです。以前から冬にレタスやトマトなどの夏野菜を食卓に供することに疑問を持っていたので、旬以外のものは使わないようにしました。主食は無農薬玄米のマクロビオティック。朝食は国内産全粒粉の石窯で焼く天然酵母パン。そして、菜食メニューの石窯ピザも好評をいただいています。舎爐夢(シャロム)ではピースフードを提唱しています。何よりも無駄のない、心地よい平和な暮らしでありたいと思っています。

料理のテーマは「ピースフード」自然の中で季節の恵みをそのままいただくことや、畑を耕して食物ができる喜びを感じることは、生きていく力そのものだと考えています。周辺で採れた旬の野菜を食べることは体にとっても自然なことです。旬の野菜は季節に合わせて体を温めたり、冷やしたり、毒を外に出したりしてくれます。そして旬のもののはほっとするおいしさがあるのです。お店に行けばいつでもどんなものでも手に入る時代です。土を感じない野菜、化学調味料と合

成保存料が入った食品やお菓子など、不自然なものがたくさん並んでいます。私たちが健康でいられるように、楽しく平和に暮らせる世界を思っ毎日常事を作っています。「スロ・フード」という言葉がありますが、「ファーストフード」に対する「スロ・フード」でなくそれを乗り越えたいという思いで、私たちはこの料理を「ピースフード」と呼んでいます。このマクロビオティックを基本とした「ピースフード」が、皆さんの健康と平和な世界のために役立つことを願っています。

人間も自然も木も、草も虫もみんな仲間！自然がテーマのエコ・コミュニティ信州安曇野の雑木林に包まれた小さな宿、舎爐夢(シャロム)ヒュッテを中心に、「自然」がテーマの共同体、シャロムコミュニティが誕生したのは2001年3月下旬のことです。20世紀は、経済の効率を最優先にした競争社会でしたが、21世紀は自分の利益を追求するより、自然と共にお互いを生かすことを目指して、自然と共に新しい共同体を作りました。仲間と共に作った新しい共同体には、自然食のレストランやカフェ、自然食材を扱うショップ、フェアトレードの店やシユタイナーの木のおもちゃ、おすすめの本八巨屋、パン屋、情報コーナーがあります。ここを拠点に地域の活動(料理会や自然農の学習会、地域通貨の研究会など)が行われています。また、2002年4月、宿に隣接する雑木林の中に園舎を持たない幼稚園、野外保育森の子を、お母さんたちの手で開園、現在は25人の子どもたちが野山を駆け回っています。暮らしのベースは、耕さず、無肥料

無農薬で草や虫を敵にしない! 自然農と草生栽培、パーマカルチャー、有機農を3反の田畑で行っています。生産して加工消費するところまでをコミュニティの中で実践、今まで効率化の中で失ったものに光を当てながら暮らししています。また、解決しなければならぬのはお金の問題です。縁を切ってしまうような現実から、再び縁を結ぶ地域通貨「安曇野ハートマネー」を導入。1999年12月に、会員約50名で開始、「安曇野ハートマネー」は通帳式から、財担保証券式「ピースユニオン(銀行)の設立と試行錯誤をしながらも、地域経済の底上げにつながる新たな展開を求めて成長、人の結びつきを強めています。自然農、シユタイナー教育、マクロビオティック、地域通貨、共同体、フェアトレード、パーマカルチャーなど、21世紀の循環型社会に必要なキーワードを包み込んだエコ・コミュニティとして発展しています。(白井健一)

代です。土を感じない野菜、化学調味料と合





Azumino Permaculture Workshop

## パーマカルチャーをはじめよう！

安曇野パーマカルチャー塾5期生となる17人のメンバーと6名の講師陣がシャロム・ヒュッテに集合！これから毎月第4土曜日・日曜日に集まり、パーマカルチャーを学ぶ仲間となります。年齢も職業も地域も様々なメンバーが集まりました。すでに自宅で畑・セルビルドなどに取り組んでいる人から初心者の人まで、どんな1年になるのでしょうか。

## 簡単な自己紹介

午後1時30分  
簡単な自己紹介  
どこから来たか、パーマカルチャーとの出会い、仕事など  
メンバーはカイさん、さえちゃん、ホリさん、ブンさん、とっちみん先生、ヨシモリさん、レイナちゃん、ナオキさん(二人は夫婦)、サヨちゃん、アヤちゃん、オッチ、タロワさん、ユキさん、ユキノ、アキラさん、ヨシさん、マミさん(二人は夫婦)、講師陣は、シャロム代表ケンさん、梅さん(代表)、コカちゃん(全般・補助)、国王(建築・棟梁)、稲ちゃん(農・建築)、ナツキータ(事務局)

名前を覚えるためのボール投げゲーム

みんなで輪になって、ニックネームを呼びながらボールを投げながら渡していく。

ボールを落としたり最初からやり直し(黄色ボール、亀の子たわし、プラスチックトゲトゲボール)最初は一種類のボールで、どんどん2種類、3種類と増やしていく。回す速度も速くする。あわてること落としてしま

うのだが、より確実にはやく渡していく方法を考える。

1、輪を小さくして、隣の人と近づき渡しやすくする。体を斜めにすると近づきやすい。

2、投げていく順番に、立っている位置も並び替えて渡す。

今日はじめてであったので

最初はきこちなかったのだが、自分の気に入った名前でも何度も呼び合ひながらボールを落とさないように協力しているところ、しつこい感じがでてきた。最後の並び替えて、あまりに速く終わったので、自然と拍手がでた。

単純なゲームだが、体を動かしたせいか緊張感もとれてきたし、1回聞いただけではなかなか聞き取りにくいニックネームも何度も聞いて、ありがたかった。発想の転換でこれだけ違う！と実感。工夫できる柔軟

かな頭になりたいものです。

使用したのは、黄色いボールとピンクのとげとげボール(柔らかい素材)とたわしです。視覚でも触覚でも刺激的です。ゲームを行うことで、はやく名前も覚えるし、一体感も生まれます。問題は解決というパーマカルチャーの考えかたをすばやく体験させてくれるような遊びでした。



## シャロムツアー

午後3時  
まずはシャロムのパーマカルチャーの試みをケンさんの紹介で見学します。



森は生態系とても豊かなところ。ビルモリスンは世界を森で覆い尽くすといっています。自然と調和した暮らしを自分の手で作ることは、僕らの創造力を刺激する楽しい作業です。自分の暮らしの中で、できることから実践していく。そのことが、今ある自分の暮らし方を見つめ直すことにつながります。自分の頭で考え、手や身体を動かして、いろいろな人となら、助け合ひながら暮らしを作っていくことは、あたたかくて、気持ちよくて、楽しく、心地よい暮らし方なんだ。というのを少しでも多くの方と共有できれば、とても嬉しく思います。(ケンさん)

「コンポストトイレ」 上にふたがあるEMボカシ肥料専用容器バケツの中に網があり、下に蛇口があって水分の分離可能。まず、炭

素が多い落ち葉を入れ、使った時に隠れるくらいに落ち葉をそのつど入れる。(においも出ない)屋根は、草屋根で良い香りのするミントを植えている。

「ストロベリーハウス」 2003年のGood Cafe 安曇野ストロベリーハウスワークショップでシャンティバザールを増築した際にストロベリーハウスを作りました。基礎を作り、その上にストロベリーハウスのワラ積み、竹を前後左右に結束して、ストロベリーの隙間をワラと土を混ぜて埋める。漆喰を塗って完成。自然に還る素材の家



「自然に帰る家造り」2006年4期塾生建築実習作品。みんなで協力し合うことな家も完成できる。今日はやり残した壁塗りをされていました。基礎は版築土と石灰を混ぜ合わせて固めたものコンクリートは自然に帰らないが版築の基礎はすぐに自然に帰る。屋根も板屋根

「温室」キウイの利用夏は葉がしげり、日陰を作って涼しい。冬には、葉が落ち、日光の暖かさが入る(パッシブ・ソーラー)ペアカ



ラスは高価だが、建築の時に設計変更があつて不要になったものを無料でいただく（普通のガラスと違って切つて使えない。産業廃棄物）温室は苗作りに利用されています。

「メタンガス発生装置」台所の野菜くずすにトイレのウンチや豚糞を入れて発酵。メタンガスが発生（サブシステム）生活の中に補充システムを持つ重要性。

「雨水を貯める桶」水の再利用。ぼつからが発生するのを防ぐため、金魚が泳がせる。レストランには中水道のタンクもあります。

「草屋根・ルーフトップガーデン」屋根に草をはやすことによつて断熱材となる。家を立てた分、緑を還すといふ発想でもあります。

「水・水系のデザイン」外の水道の水は庭のスパイラルガーデン池を通つて小さな水田に流れるため、洗剤は使えない。

「風力発電」屋根の上にウィンドミル型の風力発電を設置しています。

「石窯」ドイツ式（かまぼこ型）の石窯で薪を燃やす炉を別に持ち、パンを焼く室は煙道の一部を大きな室として作り、排気でその焙焼室を温める方式。連続してパンを焼く事が可能で、薪を燃やす炉の焚き口は外部にもつけ室内側はパンの出し入れのみをする。また外部からも使えるように出し入れ口を2個持ち室内と外部から出し入れが可能。また上部に燻製室もあり。

「マルチ暖炉」床暖房や燻製作りもこなす多機能型の暖炉。火室内には折り畳み式の焼網があり、魚も焼ける。煙道から魚の焼いた煙が廃棄され室内におつこもない。煙突横の棚でパン種の発酵も可能。しかし、通常の輻射熱による暖房だけでなく、調理、パン焼



き、床暖房（シャロムの全館に暖気を循環させる管が通っている）トイレもあつたか）もできるし、燻製作りまでこなしてしまふ。冬の休暇を利用し、技術専門学校で溶接科にケンさんが通い、技術を習得して完成したものの。



「土を固めたアースオーブン」薪小屋とハーベキュー場併設のアースオーブン。2005年PC塾建築実習の作品。おいしじややパンを焼く事ができます。

「チキンホットハウス+ヤギ小屋」2004年2期生製作。鶏の体温利用で保温する自動調節の温室。ニワトリの生産物と行動をよく観察して利用する。



「自然農の畑」自然農の畑には、こぼれた種から増えた植物、残飯から芽が出た植物、鳥が運んで来た種など、さまざま植物がいつぱい。自然農では虫や鳥や草は敵としない。耕されていない土はともやわらか、多種多様な虫や沢山住んでいます。

「踏み込み温床」種をまいて発芽させるには、水と温度が必要です。温度は、種類によつて違いますが、トマトで25度から30度位で発芽します。春先に苗を植えよつとすれば冬に種をまき苗を育てることになるので、温度を上げる必要があります。電熱線を使わずに、落ち葉やワラ、コメヌカや水などを利用して、発酵熱を作ります。

「キーホールガーデン・鍵穴の庭」キーホールのような複雑な形で囲い足が入る場所を作り土を踏み固めない工夫をします。「タイヤガーデン」廃タイヤを利用します。タイヤの黒が太陽の光を集め保温効果があります。ジャガイモなどを植える場合はタイヤを積み上げて利用します。



「踏み込み温床」種をまいて発芽させるには、水と温度が必要です。温度は、種類によつて違いますが、トマトで25度から30度位で発芽します。春先に苗を植えよつとすれば冬に種をまき苗を育てることになるので、温度を上げる必要があります。電熱線を使わずに、落ち葉やワラ、コメヌカや水などを利用して、発酵熱を作ります。



「ロックスパイラルガーデン」石の蓄熱効果を利用した石の渦巻き型の庭

「チキントラクター」鶏は草や虫を食べ、土地を耕し、フンを落としてくれます。鶏利用の耕作機です。

「セルフビルドハウス」見所いっぱいシャロム・ヒュッテ。建物自体がハーセルフビルドで建てられました。設計木の切り出し・製材・組み立て・配管・家具の作成など仲間力を借りながら3年がかりで建てたセルフビルドハウスです。

# Shalom コミュニティー



「天ぷら油で走る車」シャロムの送迎用の車はディーゼル車。廃油を利用した100%植物油SVOで走る車です。菜の花を育て、その油で調理し、その廃油で車が走り、車が出したCO2を菜の花が吸収するという循環型のプロジェクトです。石油という化石燃料の消費社会からエネルギーを有効に循環させていく有機的な社会へ。

この他に、建物の周りにはハーブや花、果樹などが植えられています。雑木林や広葉樹は切つて薪にします。切つて根元から芽が出て20〜30年で更新(萌芽更新)します。森が若返り、燃料も自給できます。食べ残しがあれば(シャロムレストランには「ゆずり鉢」があり、苦手な物があれば手をつける前にそこに譲る、食べれる人が頂く)、鶏の餌になったりコンポストに入れて肥料になる。団地で鶏を飼えばゴミ問題がなくなり、芝生を畑に還ればコミュニティガーデンになる。パーマカルチャーはアイディアの宝庫。始められるところから実践に移す事が大切と感じました。心地良い暮らしを自分で作るのは楽しいですね。

午後4時30分

## 農・種まき

### 種の育て方

- 1 直播き畑に直接まく暖かい時期には可能
- 2 苗箱苗を温室である程度大きくしてから畑へ移植

この地域では気温が低いため、温室で管理。温室の中で発酵熱を利用して暖める上に箱を並べて育てる。

### 踏み込み温床の温度を利用

油かす、米ぬか、落ち葉などを重ねていく60度後半まで温度上昇。

- 1 栄養分をつくる
- 2 生ごみの処理
- 3 発酵熱で発芽促進

昔は、温床の上に糞をしき、その上に体調の悪い人を寝かせて、身体を温める治療方法もあつた(か)PCJ設置(談)

### 種を購入する際の注意

種は、在来種(昔からその土地で種を取り続けて作られている)、固定種(他から持つてきて合ってきたものを選ぶ)を選ぶこと。F1、交配種は、良いところを合わせたりするが、種は良いものがとれないことが多い。値段が高い。(種の袋に書いてあるのに注意して購入すること)防虫のため、葉が塗っているものは避ける(ピンク色などに塗られている)。植えた場所がわからなくなるので表札(牛乳パックを切つたものなどを利用)をつける。種まきの日付、野菜の名前を書く。

人差し指で一直線に5mm〜1cm



種はとてもデリケート、時々時は丁寧な。発芽するまでは注意深く扱ふ事。

種の袋は、野菜の名前を紛失しないように下を切つて、薬袋を開く時のように「用」折つて保管する。



午後6時

## シャロムはん

種まきを終えて、シャロムレストランでマクロビオティックのコースご飯。オーガニックビーツフード。すべておいしく頂きました。食事後温泉すずむし荘へ宿泊宿であるシャロムティーに移動。

What is Macrobiotic?

日本では「正食」と呼ばれる「マクロビオティック」(「仏語」という言葉は、3つの部分からなっています。MACRO(大きな) BIO(生命の「LIFE」術)をつけて、「生命を大きな観点から捕らえた健康法」という意味になります。



本日のメニュー：赤アマランサスのタラモサラダ風、キノコとにんにくのスープレモングラス風味、野沢菜まぜご飯、れんこんとひえのバーグ甘夏おろしソース、デザートは苺のムースと自家製玄米甘酒+玄米コーヒー

身土不二自分が生きている土地でとれる旬の食物を食べることにあり、その土地と季節にあった健康なカラダをつくる。

一物全体食物は全体として調和し、不要なものはない。玄米、未精製の砂糖、塩、小麦粉、野菜の皮、アックなど、できる限り丸ごとの生命を大事にいただく。

穀物菜食 穀物と野菜を中心とした伝統的な食事。主食は穀物を5とすると、副食は野菜や海藻が3から4、魚介類が中心の動物性食品が1から2が目安。

陰陽の調和「陽」は収縮していく求心的なエネルギーでカラダを温める働き。「陰」は拡散してゆく遠心的なエネルギーでカラダを冷やす働き。正食では、この陰陽の原理をもとに調理する。

正しい食べ方 食物の吸収・消化、食べ過ぎを防ぐために少なくとも30回は噛む。

陰陽調理をのぞけば、「マクロビオティック」は日本の伝統食に似ています。アメリカや日本などの先進国が悩みとして抱える肥満や生活習慣病の原因は、動物性食品の食べ過ぎによるもの。だからこそ、動物性食品を控えた低カロリーな「マクロビオティック」が、健康&美容食として注目されているのです。

他の生命をいただくことで、私たちのカラダが作られる。だからこそ感謝し、丸ごと命をいただく。

(ALL ABOUTより抜粋)

午後8時30分

## ビネオ鑑賞

宇宙船地球号(オーストラリアの事例)

夕食の後はパーマカルチャーに関するビデオ鑑賞。テレビ朝日で放映されている「素敵宇宙船地球号」で放送されたオーストラリアでのパーマカルチャーの取り組みについての番組を鑑賞しました。

あるパーマカルチャーに取り組む家族の取り組み。購入した土地は土壌が良くなかったので、鶏を放し飼い、鶏が土を引っかき、鶏ふんが土壌改良(生き物の習性を効率よく利用。土壌養分流出を防ぐため、農園周辺にバナナ(5m以上の深さの根)で囲む。化学肥料・農薬は、土壌にダメージを与える。ここは熱帯性なので、みかんはふつつ育たないが、さつまいもを一緒に植えると、さつまいもが乾燥を防いでくれて育つ。工夫を重ねて豊かな農地とし、毎日の食事に生かす。

企業の利益優先に疑問。鮮度が落ちているものが多く、新鮮なものが少ない。パリー・グッドマンさんは気温30度以上でもエアコンなしで暮らす。風が入る窓の下に、ヤシ・シダを植える。そこを通った涼しい風が反対側の窓からでていく。電気は使わない。洗濯で使った水がバスルームを通って、ごみと一緒に外に流れていく。そこにヤシ・シダがあるので水遣りの手間が省ける。暮らしを工夫する事で地球に負担のかけない生活を。オーストラリアのマレーニアでの取り組み。20年前に林業の衰退で過疎化。ジル・ジョーダンが町の復興のため、独自の融資を考えた。クレジットユニオン。新しい持続可能なパーマカルチャーの仕事、有機野菜づくり、販売への融資を優先。これまでの銀行と違って

利益よりも持続可能を促進するかどうかを優先して融資の対象とする。貧しい人や高齢者にも利用できる。地域通貨(エコマネー)労働交換(そーじ、料理)を行う。暮らしやす行っている。

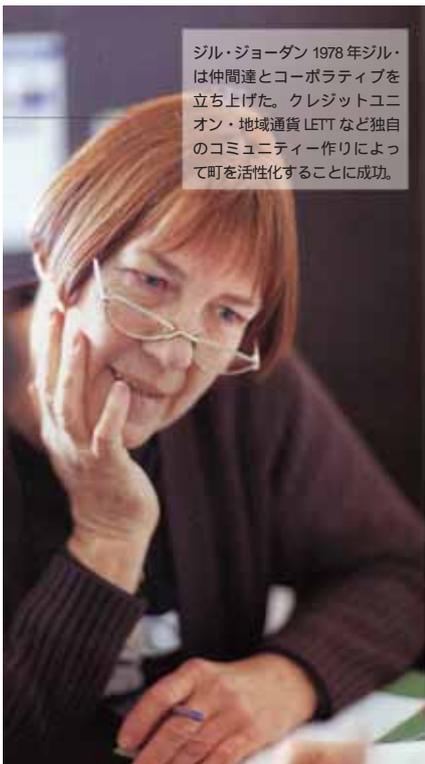
い町と評判になり、800人程度の死んだ「梅ちゃん談話」広い土地がないとパーマカルチャーができないというわけではない。生き返り、活性化していき、現在ではその取り組みが注目され、観光収入も得ている。その他、女性達のスキルトレーニングのため

の「マウンテン・フェアー女性啓発クラブ」、人道主義をベースとした子ども達の教育機関「リバー・スクール」町の情報発信交流組織としてラジオ「マレーニア・コミュニティ・ラジオ」地元芸術家達の作品販売「ピニス・オ(Y・S)



オーストラリア・ニュージーランドには有数のパーマカルチャーコミュニティがある。中でも有名なのはオーストラリア北東部のクリスタルウォーターズとオーストリア南東部にあるマレーニア。

ジル・ジョーダン 1978年ジル・は仲間達とコーポラティブを立ち上げた。クレジットユニオン・地域通貨 LETT など独自のコミュニティ作りによって町を活性化することに成功。



午前6時30分

## 建築実習 コンポストトイレ



コンポストトイレ建設予定地見学天気は小雨。予定地確認の前に昨夜遅く到着された下川さんの自己紹介、みんなの簡単な自己紹介があり、寝起きの頭のためのウォーミングアップ(ゲー・チョキ・パー体操)から2日目のプログラムがスタートしました。また朝の集合に遅れる人がいると、日全体の進行が遅れるという注意もありました。その後、早速シャントイックティ裏のコンポストトイレ予定地を確認しました。予定地では、梅崎さんからトイレの大きさ(1間×4尺≒約1800mm×約1200mm)が提示され、あわせて「間(けん)」「ヤ(尺)」「しゃく(寸)」「すん(ん)」の単位について説明がありました。復習すると、「間」9尺、「ヤ」1尺は10寸になります。「1寸が30・3mmなので、1尺は303mm(約30cm)となります。トイレの設置に際しては、大きさをだけでなく、向きも考えなくてはなりません。そのため、地形を観察したり(やや斜面になっている)、風の向きを確認したりしました(正確にはわからないが、南風が強い)。また、シャントイックティの建物から、トイレのほつ(テッキ)がつかがること、トイレ予定地のやや下に浄化槽が設置されていることについても説明を受けました。

予定地を観察している最中にも、今回の施主である白井朋子さんから「レインポー・ヴァレー・ファーム」のトイレを参考に「なぜこの」た提案がありました。シャントイックティとはネパール語で「平和の家」という意味です。



予定地確認後、シャントイックティ内に戻り、施主へのインタビューを通じて「件の整理」を行いました。

### 与件の項目「チェックリスト」

- 1. 施主に関する情報
  - 氏名: 白井朋子さん 職業: ペンションオーナー 建築施設を利用する人の構成(属性・関わり方): お散歩の会(親子15組≒30人程度)の時、外で遊んでいる時に使う。毎月2・3回、20人くらいの小学生が使う。夏場を中心とした宿泊者(平均2・3組≒5・6人)がテッキから直接来る。
  - 井戸水が涸れた時の予備(補充システム)
  - 住所: 池田町大字染染552の1(あいぞめという素敵な名前) 生活信条: 循環のある暮らし、楽しく心地よく暮らす 食習慣: 20年間ベジタリアン(健二さん) 子どもたちも含め(宿泊者については自炊+朝食のみ提供) 子どもたちは主に2人(小学6年と2年、高校生のおよそは寮生活)

### 2. 建築施設について

整備しようと思った動機、大事にしたい点

トイレは外でも気持ちよくできる 行きたくなるようなトイレ(明るいイメージ)のトイレって大体暗いので) 掃除がしやく(カビは気になる)、ナチュラルなイメージ(かわいくても良い) 機械はできるだけ使わずシンプルに、かっこしきみが見える方が良い 整備に使用できる敷地について(広さ、方位、斜度、風・季節別の方向・季節別の強さ・台風の頻度など)・前述・現地確認の箇所を参照。雪については積もっても200・30cm程度。地すべり地帯に指定されているが(あまり気にしなくて良い、健二さん談)。

必要な機能と利用方法  
固液分離が良いのでは(固体はコンポスト、液体は浄化槽へ)。固体はスコップでかき出して、畑で堆肥として使う(運ぶ必要あり)。夜間用の照明があったほうが良い。小さい子ども3歳くらいの子が使おうので洋式のほうが使いやすい。井戸水が使えない時もあるので、手洗いの水の確保も必要。敷地内にある資源



・井戸水畑 倒木(製材してテッキに使う) 整備予算

・材料費等20万円(参考: 森の家も20万くらい、ツリーハウスは12・13万円程度)  
・明らかな問題点・整備にあたっての留意点  
・泥んこで入ってくると床が汚れる。設置場所近くにあるカラムツの葉が入ってくるのも掃除が大変。ある程度、作りやすさも優先してもらってよい。水が止まることがあるのを前提として整備する。  
・整備されているインフラ  
・浄化槽・現状は未設置だが、テッキがつかがることを前提とする

・未整備だが、必要となるインフラ  
・夜の照明・手洗いの水  
午前7時45分  
与件の整理(インタビュー)を終了し、シャロムへ移動。シャロム到着後、朝食(自然酵母のパン、スープ、玄米コヒト)

### 建築実習続々

(コンポストトイレのアイデア出し、全体工程)

### 全体工程の確認

今回の実習でつくりあげるコンポストトイレのアイデア出しに先立ち、まず梅崎さんより、全体の工程について説明がありました。  
3月ヒアリング・アイデア出し。4月プラン決定(宿題の持ち寄り)。5月製図・墨付け6月材の刻み。7月(農業実習)8月(ギャザリング)。8月材の刻み。9月棟上げ、屋根・外壁。10月外壁(続き)。11月内装仕上げ。12月安曇野ギャザリング(修了)  
今回の講座の8割に出席すれば、修了証



8割に達しなかった場合は受講証が授与されません。

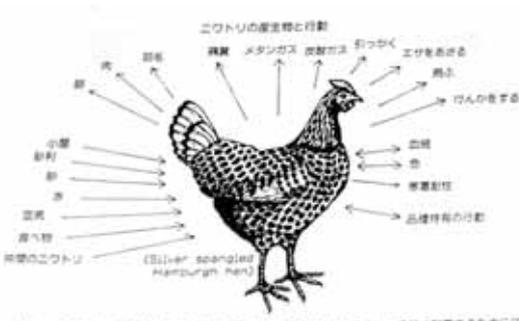
畑のグループごとにアイデア出し+共有  
全体で発表まず一人ひとりがアイデアを考え、それを畑のグループ内で共有し、グループ内の方向性や異なるアイデアが出ている所を全体で発表しました。グループごとのポイントを紹介しします。

1 班: けしきを大切に。雨水利用の時に、水を浄化する植物を活用してはどうか。  
2 班: 地すべり地帯なので安全対策を重点にする。大便と小便を分けることを考える。  
3 班: コンポストの運搬に台車を使う。  
4 班: レインボーヴァレーファームの事例を参考に、壁に瓶を埋め込んであかりとりしたり、草屋根ソーラーパネルの傾斜屋根等。これらのアイデアも参考に、参加者それぞれでコンポストトイレについてのコンセプトをまとめたものを次回までの宿題として持参する。という事で建築実習終了。

午前 11時30分  
**パーマカルチャー講座**  
 システムデザインについて

梅崎さんより鶏のインプット・アウトプットを事例としてシステムデザインについての説明がありました。鶏にとってはインプット(例:生ごみ)であってもそれは人間のアウトプットであったり(鶏卵はその逆)、鶏のアウトプット(例:糞)をチキンホットハウスで活用したりといった循環の考え方を学びました。

シャロムヒヨコッテでは、パーマカルチャーの考え方に基ついた様々な「しかけ」が見られますが、今回は水・栄養分・エネルギーの3つについてシステムデザインの見方で分析します。参加者の希望をとったところ、エネルギー・希望の方が多く、水1グループ、栄養分1グループ、エネルギーは2グループに分かれてグループワークを行いました。



1-1 システム内の各種要素も、他の要素との相互関係において正しい場所に配置するためには、各要素の特性、もの、および流出するものの分析が必要である。

正午  
 昼食  
 野菜をザ！玄米  
 ダルカレー  
 玄米コヒト。



午後 1時30分  
**システムデザインの  
 グループワーク**

発表・水のグループからは、中水道の活用が施設内の循環に寄与していることなどが発表されました。また、栄養分のグループからは生ごみや糞尿の堆肥化が栄養分の循環につながっていることが発表されました。(報告時のワークシートはページ下部の写真) エネルギーについては、どちらのグループの発表からも、エネルギーの循環は難しいという露田さんが伝わりましたが、一つのグループからは薪や植物油の利用(車)が二酸化炭素排出フリーになることや草履根やペアガラスといった工夫がエネルギーの有効利用につながることが指摘されました。

午後 2時30分  
**農・畑での種まき**

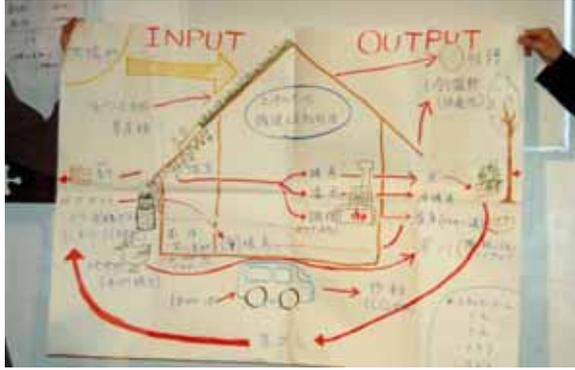
今回は昨年から残っている畝を使わせていただき、じゃがいもと薬物の種まきをしました。種まきの実演とあわせて、健一さんから自然農がパーマカルチャーを超えるというお話もありました。

農実習の後、感想シートを記入し、感想などを一言づつ述べて第一回PC塾は終了！おつかれさま！報告は簡単に以上ですが、私の感想として、初めてシャロムヒヨコッテに伺い、



ます水や空気、そして6度の食事がおいしいことに驚きました。そして、生ごみの堆肥化・ガス化、中水道などサブシステムの重要性にも気づかされました。農業実習では、なかなか稲野さん、臼井さんのような手つきにならず、いも1個、種1筋でも非常に苦労して植え、時きました。発芽から収穫までが非常に楽しみです。皆さん、どうもありがとうございました。(二回目報告・増原昌樹)

**シャロムの  
 システムデザイン分析**



各班で作成したワークシート 右上・左上・エネルギーの循環 右下・栄養分の循環 左下・水の循環 循環の見える暮らしは心地良い。



Azumino Permaculture Workshop

午後 1 時 30 分

## オリエンテーション

今回は欠席一名(れいなさん)、日曜からの参加3名(アキラさん、さえさん、カイさん)。そして新たに2名(よしさん、まみさん)の参加となりました。また、Fナさん(村さん)が補講として参加しました。

スケジュールの発表、自己紹介の後、二ナさんによるヨガのレクチャー。太陽礼拝を体ほくして、講座のスタートです。

午後 2 時

## 我が家のシステムデザイン

自宅の水、栄養分、エネルギー(の循環)について、各自A4の用紙にまとめて発表。自宅ではあまり循環していないという発表も多かったのですが、一方で、かなり循環させている人もいました。特に、太陽光と空気の流れを考えて家を自作し、新風呂(五右衛門風呂)を使っている人(ぶんさん)と(かまご)を購入し今後はもっと新エネルギーを利用したいという人(としあきさん)など。

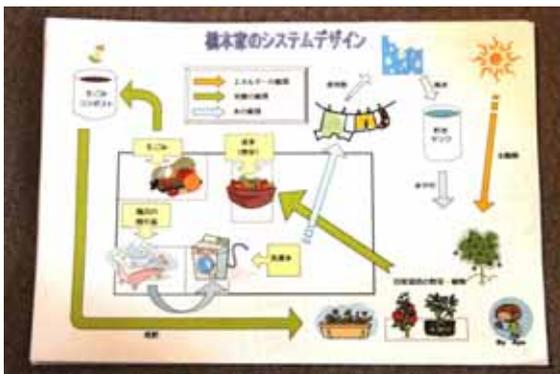
水・雨水を野菜の水やりに。皿洗った水を野菜の泥落としに。地下水の利用。風呂の残り湯を洗濯に。

有機物・コンポスト(ダンボール、ミミズなど)を設置して堆肥作り。

エネルギー・水を入れたヤカンを外に出し太陽光で暖める。夜間の冷えすぎを防止用に菜園の石やコンクリートに太陽光を蓄熱させる。夏の暑さ対策としてつる性植物でグリーンカーテンを作っている。ソーラー充電タイプの乾電池を使う。おがくず、灰、木炭を畑へ。おがくずを鳥小屋、犬小屋へ。廃油を着火剤として。日当たりの良い家に引越。

今回の宿題には他にもうひとつ、『コンポストトイレのコンセプトデザイン＆プラン』というもあり、前日の夜遅くまでかかって寝不足という人がちらほら。(自分もその一人です)

レポートの内容もそれぞれ個性的でしたが、それ以上にレポートの作り方に個性が現れていて面白かったです。パソコンを使った人、カラーで作った人、丁寧で見やすいイラストを描いた人など。個人的には、「日当たりの良い家に引越」というのは、すごく腑に落ちました。照明費と暖房費の節約、というのもありますが、日当たりの良い家はそれだけで気分が良くなりそう。良いですよ。日当たりの良い家。実際には、日当たりの良さだけで引越したりはしないと思うけど、「家を自分で作り変えていく」という以外にも「快適な家に引越す」というのもエコロジカルな生活の選択肢としてアリなんだなあ、なんてことも考えました。あと、前回の講座が終わってからコンポストを使い始めた、という人が何人かいました。自分はこの1ヶ月もしてなかったことを痛く反省。やります、やります。コンポストくらいはすぐに始めます！

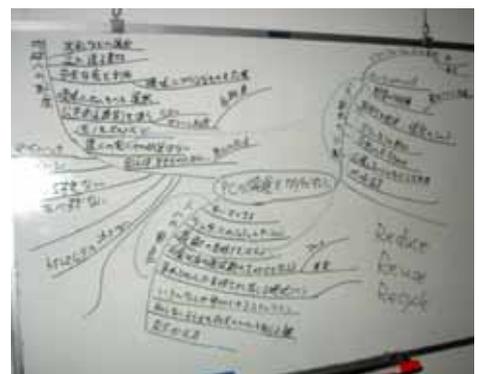


橋本家のエネルギー循環。風呂水を洗濯水として再利用はポビュラー。生ゴミコンポストがある家も多かった。雨水の利用もすぐに取り組めるので、すぐ取り入れたい。

午後 3 時 30 分

## 農実習 苗床からポットへ移植

前回の講座で苗床に蒔いた種から芽が出ていました。(トマト、ナス、キャベツでした)それを一本づつ箸で土ごとポットに移し替えました。箸を使うのは指でやるよりも根を傷つけないからだそうです。(フォークでも可。)ポットの土は今回は買った土です。畑の土を使うと様々な芽が出てそれが野菜の芽が分からなくなるからです。ポットに移し替えた土を押さえてジョウロで水をたっぷり与えます。信州では5月のゴールデンウィーク明けまで、霜が降りることがあるので、苗を畑に植えるのはそれ以降になります。もし外に出す場合はビニールをかけます。種は一度に全部時かす、2週間ほど時期をずらして次々と蒔いていくと、収穫時期もずれるので何度も収穫が楽しめます。1週間の差では短いそうです。今回キャベツは助長気味(もやし気味)だったようですが、元気に育つことを願っています。



そっと箸で根を傷つけないようにすくい、ポットに移す。デリケートなので優しく行おう！移し変えたら、土をしっかりと押さえて、芽が動かないようにし水をたっぷり与える。

午後 4 時 30 分

# コンポストトイレの コンセプトワーク&プラン

今年度の建築実習で製作するコンポストトイレのコンセプトデザイン(トイレの特徴を表現するコンセプト) - システムデザイン(水、エネルギー、有機物などのように流れ循環していくのか)

アイテムデザイン(トイレの仕組みを説明する簡単なスケッチ)  
をA4用紙にまとめて、発表。

各自発表の後、共通して出てきたアイデア等を皆で抽出しました。

- ・ コンセプト 快適 また行きたくない
- ・ コンポストの方式 大便秘便分離 二槽式 (片方の便層に溜まつたらもうひとつの便層を使い)、ミニコンポスト
- ・ 雨水利用 濾過するタンク位置(上床下) ポンプ利用
- ・ 床 タイル、テラコッタ、ビンの底、ゴミの吐き出し口をつける、ハエ取りトラップ
- ・ 屋根 天窓、手割リシングル、草屋根ソーラーライト
- ・ 大小便座(子供用の便座を用意)・ソーラチムニー
- ・ その他 花畑、ハーブ、廃水処理バイオジオフィルター(植物によって有機物を濾過)、鳥居の設置(トイレは神聖な場所?)、ここには拳がなかったのですが、こんなアイデアも出たので列挙します。

(何人分かのレポートを紛失してしまつたので、抜け落ちてくるかもしれませんが、あと、2日目から参加の方のアイデアも書いておきます)

す(スロープをつける、竹など自然素材の利用、コンポストを運び出せるよう台車を使う、タイヤを付ける、座をボックスタイプに、ベンチ風に、ポトルウォール、床下からモ光が透過する窓だらけ前後どちらでも使える便器、子供用に便器も2個、風力利用、円形の建物、クイヤー屋根、細い竹を通した窓、ストロベリー、漆喰の壁、フィールドストーンとモルタルの土台、壁にはかわいいイラスト、コンポストに漬物樽利用

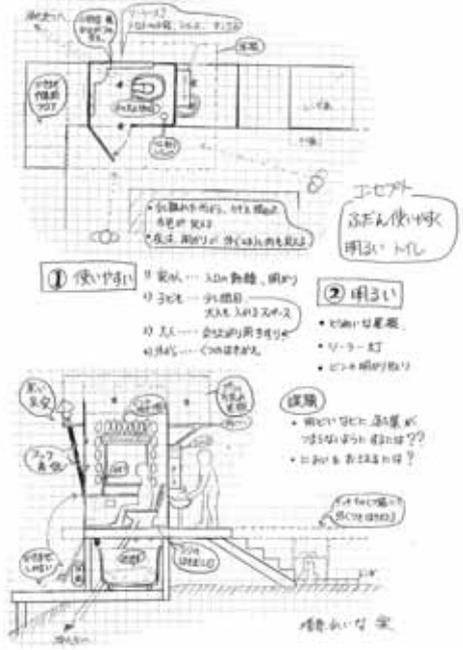
コンクリートミキサーのように回転するコンポスト、子供が遊べるよう机をつける、自転車発電、バイオガストイレ(照明にガス利用)



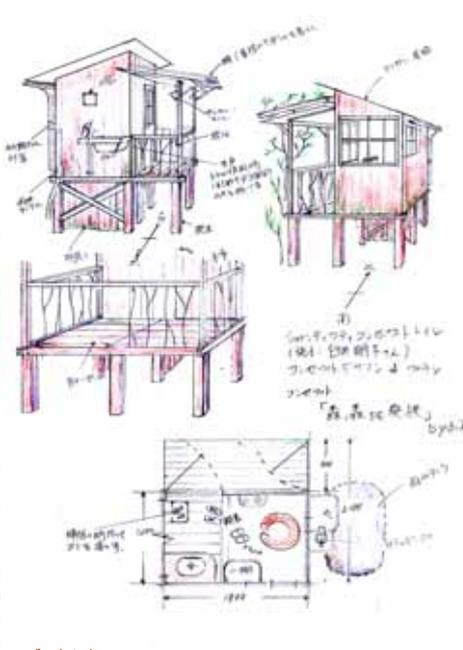
午後 5 時  
休憩 & 温泉(すずむし荘)

午後 6 時 30 分  
夕食・シャロムご飯

アマランサスのタラモサラダ風もち栗のチャウダー、セロリの香り、春の香の混ぜごはん、たかきびのハンバーグ BBQ ソースりんこのタルト & 玄米コーヒ、美味しい!



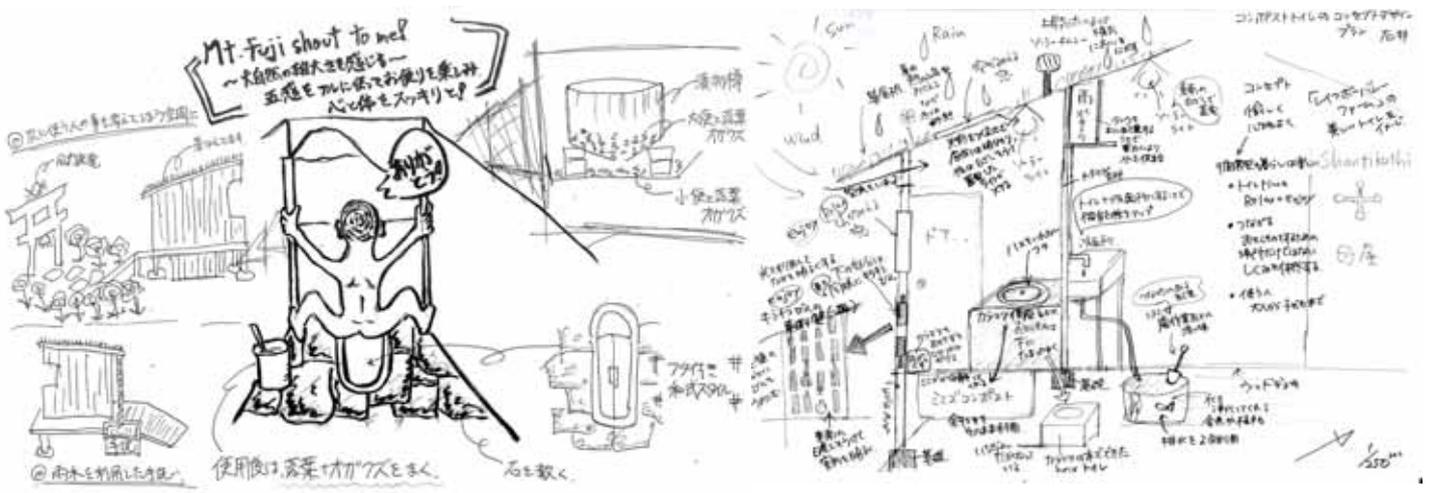
レイナさん案  
使いやすさに重点



ブンさん案  
完成のイメージが完璧!



おっち案  
子供が楽しめるトイレ



西本よしさん案  
とにかく快便! のイメージ

ユキンコ案  
具体例が盛りだくさん

午後7時45分

## ナイトハイク

夜の森に入って自然を観察する実習です。森の中にはたくさん動物がいます。それらを驚かさないうつ、できるだけ静かに森に入ります。そのための方法としてまずフォックスウォークという歩き方を教わりました。後ろの足に体重を乗せたまま、踵、小指側、親指側(全体)の順に足を地面に付け、静かに前の足に体重を移していきます。ひざにはソフボールを挟んでいる感じで。

ネイティブアメリカンには、「野生動物に気づかれないように、そっと近づいてタッチして逃げる」という遊びがあるそうです。それが熊の場合もあつかうクイズ

「野生動物に気づかれないためには、1歩進むのに何秒かけたら良いでしょうか?」答えは96秒。1分では微妙に早いそうです。

トラッキングの学校を主宰しているトム・ブラウン氏によると、自然の中に入る時のポイントとは

slow down(ゆくり歩く)  
get down(低い視線で見え、あるいは上を覗く)  
silence(静かに) などです。

さて、一人ずつ小さなシートを手渡され、希望者はタビックス(足袋型の靴下)を借りて履き、シャロムの横にある小さな森に静かに入って行きました。2グループで輪になり、中心にロウソクを灯し、右目を隠して左目で炎をしばらく見つめました。そして炎を消し、右目と左目で周囲の見え方の違いを比べ

てみました。炎を見つめていた左目では

全体に暗く、人の顔が識別出来ない程なのに対し、隠していた右目では人の顔もよく見えました。赤外線で見えているようにだという意見もありました。僅かな時間で右目の方は暗闇に順応した、ということとです。自然の中に入ると人間の感覚は研ぎ澄まされていく、野性に対する人間の適応能力もまだまだ捨てたもんじやないよ、という実験でした。

その後、バラバラになって森の中に入り、気に入った場所にシートを敷き、好きな姿勢で静かに過ごしました。15分程したらまた集合し、それぞれが感想を言い合いました。

個人的には、枯葉の上が思ったよりも暖かかったこと、風の音や枝の擦れる音がやけに鮮明に聴こえたこと、下から見上げると木が風ですく揺れているのが分かり、「木って強いなあ」と思ったこと、などが記憶に残っています。(初日報告・林太朗)



午後9時

## パーマカルチャー ツアー報告

パーマカルチャーセンター・ジャパン主催のオーストラリア&ニュージーランド研修旅行に参加してきたゆきんこにその時の様子をスライドで報告してもらいました。ツアーは今年1月から2月にかけて催され、オーストラリアのクリスタルウォーターズ・マレニーなどいくつかのパーマカルチャーサイトやエコビレッジを訪ねたのですが、今回はニュージーランドのレインボーバレーファームに限定しての報告となりました。

ジョーとトリッシュが作ったレインボーバレーファーム。この土地を観察している時に湧き水がでる場所を見つけここに住む事を決めた。そこから農場をデザインしていった。様々なゾーンに分かれた農場はとても機能的で快適そう。自宅から一番近いZONE1は「キーホールガーデン」、母屋の前に広がるガーデン、この野菜が食卓に並びます。他に畜産室やチキンホットハウスがある。

ZONE1は、毎日、心をかける場所。次は様々な果樹が混植されているZONE2。ZONE3は、Agro Forestry、アグロフォレストリー木を植えて、その下で動物を飼っています。ZONE4 植樹した林と、牧草地やがて森に還ってゆく場所。ZONE5・ニュージーランド原産の植物の森ブッシュ。ZONE1の家の周りは芝生の庭が広がり、家の近くから順に、テラス、保冷庫、そして、育苗室、鳥小屋、トイレ、物置と配置されている。芝生の向こうには、野菜ガーデン。その配置のそれぞれが確で、人の動

きの導線がよく配慮されていて、使いやすい。そして何より美しい。機能的なデザインは美しい」ということを実感。温かな食卓。そして美しいデザインは、心が休まる。心地よいのも、「美味しい」のスパイス。Joeは話す。自分のmissionは、若い人に新鮮な水をのこすこと、若い人に新鮮な食物をのこすこと、若い人に平和を伝えること。自分の技術を伝えていきたい、知恵、知識を死ぬまで深めていきたい。

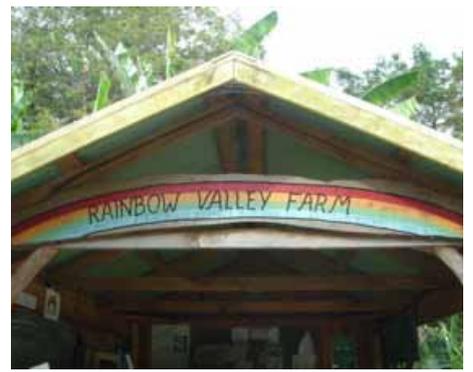
Joeが言う、「虫や菌や害もある。(けれど)自然は自らのバランスを保ってゆく。」それをいじると、いいものもわるくなる。ライブスタイルにあったデザイン・食

食べ物をどのようにとるか料理をするかストックするか中庭で収穫し、キッチンで調理し、保存庫で保存する。流れるように、場所も配置されている。ひとつの環のなかで考えてゆくPicking・Cooking・Eating運動。包装する、のエネルギー=フードマイルが

Joe & Trish



Joe & Trish



"Rainbow Valley Farm" この農園に架かる七色の虹。希望の虹。理想の虹。しあわせの虹。



まさに楽園！



タンクがトイレの下に設置され、何百万匹のミミズが住んでいます。ミミズは、日々自分の体重と同じ量の有機物を食べる。有機物を速く分解し、量を少なくしてくれます。ほんとうに大活躍。「世界の腸」ミミズ。1kgが、10gのミミズのフンになります。そうしてできたコンポストが、土に還り、肥料となって、バナナやボガの木を育ててくれます。右も農園の中にあるトイレ。

TRUE COSTING  
 どれだけのリターン  
 が得られたか  
 9:1 食へ物1  
 カロリーを得るのに  
 (OUTPUT) 9 カロ  
 リーのエネルギーを  
 使う (INPUT) とい  
 われている。PCは  
 それを 1:1 として  
 1:2 OUTPUT が



「Permaculture is perfect for me」  
 人にやさしく自然とともに生きること  
 持続可能な生活は、ある意味、自分のす  
 べて、学びながら持続可能なことを作り  
 出している。自給自足もそのなかのひと  
 つ。なんのゴミもたさないデザイン  
 をよりよくしてゆく  
 cycle thinking  
 ECOLF エコロジカル・フットプリント  
 とれだけのエネルギーを消費しているか

メッセージ性にあふれた R V F 伝えてゆくことも大切にしているのがわかる。「生きているあいだに使った紙のぶん、木を植えなければいけない」「数千本の木を植、人と自然を別だと考えるところがありました。それは、人が自然をどんどん破壊するのを見てきたから。だけど、「こ」はちがいました。人と自然がともにありました。

人間ってすごいな、そんな意識が嬉しく、「Think globally act locally」地産地消をつけ、世界をみつめている。言葉だけでなく、伝わるもの。力強くてやさしい。Joe はそんな人、ゆくり Joe の話を聴きます。R V F について、「小さな宇宙のよう、まだまだ勉強していかなければならない」「生きてゆく知識が必要とされるのが近づいている。「Life Respect」

「多くの命をどうして生きてきた」「生命は素晴らしいものであり、収奪するのではなく常に与えていきたい」「命というものを信じています」「私はこの土地のめんどろをみていだけ」「そして、若い人たちに引き継いでいきたい」



オープン オープンの熱も家全体を暖めてくれます。

「繋がる書道」と「壊してゆく書道」どっちがいい？ レインボーパレーはアイディアが沢山、これからの生活に沢山の刺激を頂きました！



瓶の再利用・明かり取りになります。

写真 + テキストは、ユキコブログ [天上の青] より抜粋 [http://sorayuki-1.blog.drecom.jp/category\\_22/](http://sorayuki-1.blog.drecom.jp/category_22/)

午前6時

### 農実習・種まき

まずは、昨日の移植した苗を、「ワラの温床」あつたかベツト」にいれまして・・・「ビニールをかけてあげて、保温します。」「チキントラクター」ニフトリ朝です。鳴いてます。自然農では、耕せば耕すほど短期ではプラスにと言われています。長期ではマイナスに畑になが〜く向き合つてゆくのならどちらがいい〜自然になつていくか。答えは自然のなかにある。人間がいなくなればやがては森になる。すべて用意されている調和して生きている。



大切なこと

・持続可能・多様性・調和  
草と共に生きる、草を活かす

植物は太陽エネルギーを固定することができる唯一のもの。自然農の畑が、「人としての生き方を示している」か。自然農はほんたうに自然にゆだねるものと。全ては用意されている。

### 種まき

鎌で、草を切りながら刈ります

草を横にだけ、表土を1センチかくと草の種まきにはなかります

土の表面をちよつとたたいて凹凸をなくす(種が競争しない)

種を蒔く。種によつて筋まきなど、蒔き方を選ぶ

土をかけ、手で土を押さえる地表との接点、種に水分が届く

草をかける保湿度。鳥から守る。枯れて来たところから芽がでる

やさしく種まき種まきあとに土を押さえるたり、hugするみたく草をかけること、ふわつとおふとんみたく、芽が出て、草をとつてあげるの

は、夕方が暮りるときに、急に明るいと芽もおどろいちゃうよ。種蒔きはひじょうにデリケート。



① 鎌で、草を切りながら刈ります。草の種の混合をふせく。種袋は下から開ける。そうする事で種の名前が残る。葉の袋を開ける形で封をする。



③ 土の表面をちよつとたたいて、凹凸をなくす。種袋は下から開ける。そうする事で種の名前が残る。葉の袋を開ける形で封をする。



⑥ 草をかける。保湿度。鳥から守る。草が枯れて来たところから、芽がでる



午前8時30分

### 建築実習

小杉(しゃばん玉王国)王(さん)から建築の基礎のお話です。

カンタン?? 作家作りといいことで、まず、知つておくこと、3つ

長さの単位を覚える(尺貫法における長さの単位)日本の昔からの長さ「尺」丈間「尺」寸分厘

一尺=303mm  
六尺=一間  
一寸=30.3mm  
一寸法師は3センチ

一分=3.03mm  
一厘=0.3mm  
六尺x六尺=坪(面積の単位、坪)

日本の建築は資材に至るまで、現在も「尺」を使っている。図面にはメートル法で記載されているが、実際は尺でなされている。「尺」はメートルになおすと端数がある。その端数が日本人には「しつこく」くる。美しさを感ずる「尺」のあなほ。

矩(さしがね)を使う

大工・建職人などが用いる直角に曲がった金属製の「L」字形の物差し。角が厚く作つてあるのが、良い指矩。墨をつけるときに厚みがあると木材に滲まないため。

表目は、実寸。  
角目は、2さんかくの対角線  
丸目は、円周(直径x3.14)

火打梁にする木材の長さを出すときに角目をはかるとすくわかる。なんてかしい道具なのでしよう。昔ながらにそれが分かつていたといつことがすい。

いろはにほへとを覚える  
木材に「いろはにほへ」と「二三四五」を組み合わせて各木材に印をつける。組み合わせがカンタンに分かります。いろはを覚えよう!

「いろはにほへとちりぬるをわかよたれそつねならむ うぬのおくやまけふこえてあさきゆめみしゑひもせす」(色は匂へど散りぬるを我が世誰ぞ常ならむ 有為の興山今日越えて浅き夢見し酔ひもせず)

「花の色は鮮やかだけれども、いずれは散つてしまつよつに、私の生きているこの世で、誰が変わらずにいられたらうか  
無常のこの世を山を越えること、今日も暮らしていき、はかない夢を見ず、酒に酔つてしまつたりはすい」



構造部材の名前を覚える布基礎、土台、根太、垂木(同じ木材でも、ある場所によつて名前が違つ)通柱、管柱、桁、梁、火打梁  
在来構法耐震のために、建築の基本柱と柱にトラス、すじかいを、すじかいだけでは引きには弱い。火打梁を、これですじかいだけでなく、引き抜こうとする力に対応。これで大丈夫



午後2時

## 建築プランの発表と検討

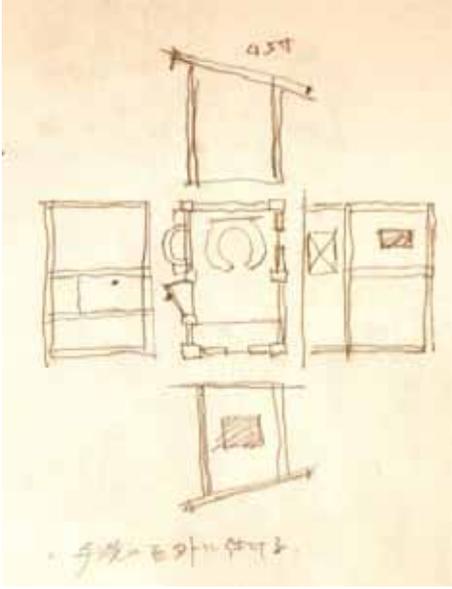
コンポストトイレの建築プラン。

昨日の各自のプランをふまえ、「心地よさ」「機能」など、ひとつひとつははずせないというポイントで、班をつくり、アイデアを結果してプランをまとめて、グループごとに発表。各班のプランが出たところで、白井さん、施主の朋子さんも交えて、プランを検討してゆきます。

母屋からみて縦長のかたち、片屋根、大窓、ソーラーパネル、板葺きの屋根など、根本の枠組みが決まりました！（報告・ゆきんこ）

各班に分かれてコンポストトイレのプラン。それぞれの班のいい所や予算の関係などをまとめて固まったプランが左上の図面。

決定したコンポストトイレの建築プラン



午後1時

## オリエンテーション



Azumino Permaculture Workshop

欠席者：たろつさん、なおきさん、アキラさん、夜から参加：さえさん、第1期補講生：丸山さん、山神さん、内山さん、また、今回からはカイさんが学業に専念されるため、出られないとのこと。会長先生の研究室に入られたとのこと。こちらは叙くなりませんが、ガンバツてください！

## ゲストトーク

午後2時  
地域資源を生かした地域づくり  
NPO 地域づくり工房 傘木宏夫さん

傘木さんは、(財)公害地域再生センター(あおぞら財団)を経て、2002年地元である長野県大町市長選に出馬を勧められ、関西から戻り立候補、惜しくも敗れた後、選挙資金で余った100万円ほどを元手に、2002年10月に「NPO 地域づくり工房」を発足しました。選挙にお金がかかるという常識を覆した選挙ということで注目を集めました。すべてが手弁当で食事も有料。お金がかからない選挙にみんなが協力、近差とわいえ敗れま



「NPO 地域づくり工房がめざすもの」

・市民からの地域づくり行政まかせでなく、自分たちの力で地域づくりをしよう  
・地域の資源をいかそう、見捨てられていたものを、新しい地域づくりの資源にしよう  
・まずは挑戦してみよう、提案するだけではなく、実際にやってみることで変えていこう

したが最後にはお金が残ってしまいました。この浄財をただ使いつ果たすのではなく地域に役立てて初めて皆さん有権者の気持ちが生かせる地域作り工房を設立。今は多方面から注目を集めています。このような地域づくりを行おうと思っただけは、30歳前後にすぎた子に。ピノチエト大統領による軍事政権の崩壊後、地域の共通課題の解決のために活動する住民組織ができました。この住民組織を見て、「政治的な指根を作らず、生活を考える場が日本にあるだろうか？」と感銘を受けました。そしてチリ人からの「自分の足元を変えるべきだ」との言葉でチリではなく日本での活動を考えることとなりました。

2003年4月より、2つのエコプロジェクトを市民実験として立ち上げ、視察やエコツアーの受け入れをしています。

くくるエコプロジェクト大町市で活かされていないものをワークショップで考えたときに、農業水路があまりに北アルプスを源に網目状に流れる水路は、220kmにも及びます。

その先人が築いた水路を資源に、と考え

1・小型水力発電(水環境保全)  
2・水車での地場産品づくり(自然エネルギー活用)  
3・あそび学習・イベント(学びと文化)  
4・新名所づくり(観光資源化)を目指すことにしました。

そして、3つの個性的な水力発電実験所を開始。しかし、ここで2つの障壁にあたります。

1・小さい用水路で、果たして有効に発電できるのか？ 市民団体なので、提言レベルにおおらせるのではなく実際にチャレンジして打破していこうと考えました。

2・水利権の問題 国土交通省に申請した際、前例がないということでダム建設と同様の申請書を要求され、大変な準備の後、ようやく許可がおりました。

・駒沢水力：この地域で被害が大きくなってきた野猿対策の電気柵を設けて威力を発揮

因みにこちらの発電機(2kw)は、ベトナムから輸入した8万円ほどのもの。日本製だと、約100万円かかるとのこと。

・小西水力：ヒートルハウス用電力補給を目的に作られたが、支援の申し出のあった地元土木会社により、規模が大きくなってしまった。当初の土地改良区申請以上のものとなってしまったため、区長の抗議を受け、それ

以上の実験ができなくなりました。

川上発電・川上さんが独自に開発したらせん型の回転軸でまわって発電し、家庭の電力の3割を供給。

菜の花エコプロジェクト

休耕田や使用されていないスキ場などで菜の花(キザキノナネ)という品種で寒さに強く良質の食用油が採れる)を栽培し、菜種油を作ったり、市内の飲食店から食用油を回収し、環境にやさしい燃料(BDF)を精製するなどの活動です。

BDF(Bio Diesel Fuel)とは、化石燃料(軽油)の代替燃料として、植物性の油を原料にしたディーゼルエンジン用燃料、いすれ枯渇してしまう化石燃料に対して、太陽風力、水力などとともに、地球の自然の中で繰り返し得られる再生可能なエネルギー。

ちなみに、廃食油の現状は・・・日本では現在推定される廃食油は、業務用・家庭用合わせて約40万トンです。そのうち業者回収(レストラン、ホテル等)できているのは20万トン。残り20万トンの大部分が燃えるゴミとして出され、一部はそのま



ま水に流されています。大きい一杯の「てんぷら油」を流すと魚が住める環境に戻すために300Lのきれいな水が必要です。今までゴミにしていた100Lの廃食油から約80リットルの燃料ができます。現在は月に1000〜1800Lの食廃油を回収する体制ができており、BDFを生産・利用しています。菜の花栽培でも、機械等にバイオディーゼルを使用しています。BDFは20代の若い人たちがよく使っているとのこと。また、菜の花商品のブランド化が他地域との差別化となるのではないかと考え、「なたねオイル」として普及活動をしています。これを料理の鉄人、石鍋シエフに試食してもらったところ、「これはエキストラバージンオイルだ」と絶賛され、今では月に15リットル使ってもらっているとのこと。石鍋シエフは「てんぷら油としてではなく、加熱しない食べ方を勧めています。傘木さんおすすめの食べ方にはんにかけてかつお節としょうゆをたらして・塩・一緒にパンにつけて・豚しゃぶの鍋の中になどなど。また、生産の安定とエコツアーを促進させるべく、菜の花オーナーの制度を立ち上げ



た。会費2000円で1000円のなたねオイル+お便りが届けられます。

「地域おこし活動」

風穴の復元・夏でも温度が低く湿度が高いのを利用して、清酒やヤギのチーズを熟成。また風穴を採検するエコツアーも実施。ヤギは、菜の花畑で糞をさせて、肥えた畑にもする。風景ポストカード・アニメの背景画として有名な木崎湖(アニメファンにとつての大巡礼地は、木崎湖・鎌倉・尾道)のポストカードをセットにして、販売。

地域通貨アルペン・2004年から始めた地域通貨アルペンの業務を手伝うことになる。商業振興を目的として、商店街としての地域通貨となっている。1年目は労働の対価としても使用していたが、割が合わなくなり、止めた。

「傘木さんたちがめざす地域社会の姿」

最近、皆がお気に入りの合言葉「地域に小金がまわるようにしよう」今年「手づくり市場」を実現させる計画

傘木さんに質問  
仕事おこしのポイントは？(by梅さん)  
・ビジネスから見た時、どんなカードがあるのか、関係者を分析し、計画する  
・ボランティア(ラテン語で「意思」といふ言葉には、「無償」という意味はない。意思があっても、お金が入ってこなければ、持続できない。傘木さんたちの給料は薄給ですが、大町には「かすみ」があるから大丈夫なのだそう。食べ物(夕食時のおかずが全部頂き物だったり)や事務所の備品など色々なものがかすみとして届き経費を削減できている。自然と繋がりの中で生かされていると感じている。地域に根づいていますね。いい町ですね。また傘木さん曰く、行政の枠

組ではなく活動していくNPOがもつと必要とのこと。



午後3時30分

「ゆきおの」  
ダンボールコンポストの作りかた

ダンボールコンポストを始めたきっかけ... 環境NPOの友人がすぐに始められるようなダンボールをプレゼントしてくれた。現在の状況(20年目)マンションの3階ベランダにて、長続きするように、腰の高さに作業台を設置し(室外機の上)、体に負担がからないようにした。

「場所」雨がかかりにくい場所。

「必要なもの」ダンボール(野菜等が入っているような丈夫なもの。30x45x45)

の大きさが使いやすい。太陽に当てなければ3年は持つ。)ガムテープ 新聞紙(約2

日分)湿度予防) 腐葉土5kg テキストボックス 種土 米ぬか5kg 油かす...

発酵が早く、いい土になる。ホームセンター等で購入可能。広告の紙(水を通さない光

沢のあるもの) お茶がら用のボール(水気が切れ、お茶がらを取り出しやすいものなら

OK) ステンレス等のボール(水もれしないもの。生ゴミ入れ用) ゴム手袋 布(通

気性の良いもの。ゆきさんは古シーツを切ったものを使用) 紐(虫が入らないように布

の上からきつく締める)

夏は簾でくもりと囲み、高温防止。見た

目良く、発酵温度は50.0を越えます。

「コンポストに入れるもの」

・野菜くず・魚・お茶がら・コーヒーかす(腐敗防止・臭い消し)・みかんの皮(細かくちぎって、ミニコンポストには入れてはダメ)・すいかの皮(水分が多いのであ

る程度乾燥してから) など 入れてはいけないもの

・腐ったもの(野菜作りを目的に作っているので、避けた方がよい)・梅干の種・貝殻 など 夏は腐るのが早いので毎日入れる



タンポールに良く混ぜた種土を入れる。  
 ↳ 目：真ん中に米ぬかと油かすをまぶしながら、生ゴミを入れる。  
 米ぬか(半握り) 生ゴミ 油かす(半握り)  
 生ゴミ：の順番に、生ゴミがなくなるまで、生ゴミは ステンレスボール等に広の紙を4枚ほど敷き、その上に入れて、ある程度乾燥させておくこと。

4 順番で2と同様に生ゴミを入れる。  
 次の日からは、1日ごとに、1 2 3



6日に真中にもどる

4 までできて一巡したら、1の場所の生ゴミはある程度熟成されている。  
 タンポールの中が80%くらいになったら、土が入っていた袋などに、熟成された堆肥を移す。からからに乾きすぎているら、腐葉土を少し入れる。

1ヶ月以上熟成させたら、できあがり！  
 ゆきさんは、古い包丁をその日埋めた場所に刺しておくことで、目印としています。また、その包丁でコンポストの中を切って生ゴミなどを細かくしたり、空気を入れて発

酵しやすくしています。

この堆肥を使って、ゆきさんは約6坪の場所に、30〜50種もの野菜とハーブを育てているそうです。以上はゆきさんが実践している方法ですが、地域差もあるので、ぜひ実際に自分でトライして、学びながらやってみてほしいとのことでした。また、自宅で家庭菜園などをしている場合は、公共の花壇などに堆肥をあげて、とのことでした。



ユキさんは、夏場の日のあたりを避けるためすだれを利用している。

午後4時30分  
 温泉+タコごはん

すずむし荘でいい湯だな。男性陣は、コンボスト談議に花を咲かせたとか。  
 シャンティクテイにて、様々な園を渡り歩いてきた民さんの美味しいアジアごはん！しかし、少々遅れてしまったため、メニュー名がチャプチェとカリーしかわかりません。。どれも美味しくて、大満足。2食に備えて、沢山いただきました。



午後7時30分  
**ミツバチの話 & ピカの取り組み**

ミツバチの話  
 実家は和歌山のみかん畑。趣味でお父様が養蜂をやっていたのですが、お亡くなりになった後、むらさんがあとを引き継ぎ、現在は伊豆で蜂を増やしているそうです。

〔ミツバチ豆知識〕

日本では、ニホンミツバチとセイヨウミツバチの2種が飼育され、養蜂に使われている。  
 ・ニホンミツバチ：黒っぽい。勤勉。蜂蜜は熟成期間が長く、色々な花をブレンドしておりまろやか。巣の出入口では外の空気を入れる「動きをする」。  
 ・セイヨウミツバチ：黄色に黒い模様。効率主義。蜂蜜は、花ごとに蜜を集める。巣の出入口では、中の淀んだ空気を「出す」動きをする。

メスである働きバチが花粉や蜜を集めるに出かけたり、巣の中を掃除したり、幼虫の世話をしたり、と非常によく働くことに比べ、オスは少し大きくて、巣の中で遊んでいます。繁殖期が過ぎると、働き蜂に外に出され死んでしまいます。因みに、ミツバチのオスを指す英語「drones」は、「なまけもの」を意味するそうです。働き蜂は全てメス。卵の時には女王蜂になるか働き蜂になるかが分かれておらず、どの蜂が女王蜂になるかは、ロイヤルゼリーが鍵を握っています。若い働き蜂が花粉と蜂蜜を体内で加工して作ったロイヤルゼリーを幼虫が食べて育つと、毎日2000個も卵を生む女王蜂になります。女王蜂は6年から長くて6年生きますが、魅力がなくなってしまうと暗殺され、2代目が育てられます。(働き蜂は孵化して35日ほどの寿命)

ハチの世界もシビアです。

因みに、働き蜂は孵化して3日間は背、ロイヤルゼリーを食べられますが、その後花粉を混ぜたものに変わっていきます。蜂蜜は、炭水化物でハチのこぼれにあたります。副食にあたるのが、植物性蛋白質である花粉です。

花粉粒・・・ミツバチは花から取った花粉を蜜で練り合わせて団子状にし、両後脚につけて巣まで持ち帰ります。

蜂蜜の作り方・・・ミツバチは体の中に酵素があり、それが花の蜜を蜂蜜に変えます。吸った蜜を口移しして他のミツバチに渡すことを何回か繰り返したり、口から出した蜜を巣に広げて羽で風を送って水分を減らすのと同じように、蜜に混ぜた酵素が働きつつけて3日ほどでごろりとした蜂蜜になります。

一匹のミツバチが生きている間に作れる蜂蜜は、ティースプーンで半分くらいです。  
 プロポリス・・・森林浴物質を含む樹脂とミツバチの唾液中の酵素が混ざってできる物質です。ミツバチはこのプロポリスで巣の回りや出入口を固めて、ウイルスや細菌から巣を守っています。ミツバチが何百万年もの歳月の中で、ほとんど生態を変えずに存続したことも深い関係があるのです。

ポリネシオン・・・  
 受粉に欠かすことの出来ないミツバチの役割です。特にビートルハウスの中では、ミツバ



チのポリネーションが絶大な効果を発揮し

ます。人の手によるよりも繊細で確実。も

より自然の摂理にかなっている。果樹園

や果樹栽培農家でミツバチを飼っている

ころが増えています。

蜂針・・・ミツバチの毒といわれている物質

は生体アミン、ヘプチド、酵素などが成り

個々の物質は人にとっても重要な生理活性物

質であることがわかってきます。中国や日本

ではすでに注目し、注射用の製剤を開発しま

した。また民間療法として蜂の針そのものを

直接体に刺す「蜂針療法」は、リュウマチや

肩こりなどに効果があるといわれています。

蜜蝋・・・働き蜂は羽化後12〜20日位に、ろ

う分泌腺から「ろう」を分泌します。それが

ミツバチの巣の構築材料となるのですが、こ

の巣を集めて精製したのが蜜ろうです。蜜ら

うはヨーロッパでは中世よりロウソクとして

用いられ、最近では各種美容クリームや口紅

などの化粧品やなんとフランス菓子「カヌレ

」にも使われています。蜜蝋の蝋燭は、さすが

出にくく、炎の色合いにも温かみがあるよう

です。巣箱に占められたものがついでに、ろ

うは蜜蝋です。

巣箱について・・・巣箱の規格は世界共通で

通販で購入することができます。一つの巣箱

には10枚の板が入り、巣箱ごとが家族となっ

ています。他の巣箱に入っていると、敵と

みなされて追い出されるか殺されますが、お

土産(花粉など)を持っている場合は、OKと

なることもあります。巣箱の中がいつは

いとなっていて、引越すハチが飛び出て、

手近な木に巣を作ります。そこで、引越

す。このようにするか合議を行い、全員が納得

しない、引越しはできません。また、夏な

どの暇なときには、部屋掃除をしています。

天敵・・・

スズメバチが巣箱にやってくるので、出入口

にトラップをしかけてあります。

また、大勢のミツバチがスズメバチを取り囲

み、蜂球とよばれる塊をつくり、摂氏45

。C前後の熱を発生させ、殺してしまっ

ともあります。

むらさねあすめ蜂監・・・

アカシア、みかん、レンゲなど

また、ギリシャ神話に、養蜂の神がいるの

ことで、昔は蜜で巣箱が作られていたそう

です。このような特徴のある養蜂をパーマカル

チャーに取り入れると、いいことが沢山あ

このむらさね談でした。

じ力の取り組み

PICAとはスペイン語「スピード」の意で

「木の形」を表すモチーフとしています。

オートキャンプ場、コテージなどのアウトド

アリゾートを提供しているPICAが、今年7

月に「PICA山中湖ワイレッジ」をオープン

すことになりました。

<http://www.pica-style.co.jp/>

今までは便利さを追求してきましたが、日

本初の環境コミュニケーションリゾートとし

て、6ヶ所目となる山中湖では、パーマカル

チャーを取り入れました。

ここは、あえてパーマカルチャーに関心のな

い人をターゲットとし、親会社である富士急

行から資金を出させて、作っています。

ワイレッジ内には、研修所、温泉、コテージ

(定員8名)、キーホールガーデン、パッシ

ブソーラー、オーガニックレストラン等の設

備があります。新宿からバスで2時間。無料

で入るので、見学だけでもどうぞ・・・と

のことでした。

希望者での交流会、お酒(人によってはお茶)

とおつまみを手に、24:00まで語り合

いました。(初日報喜・橋本亜弥)



午前6時30分

## 建築実習・基本と墨付け

資料配布2種類、6枚組の墨付けの手順が書かれたもの。屋根伏図が書かれたもの。小杉さんから30分ほど基本的なことの話がありました。

配布された図の説明

平面図と構造はこうなりますという図、アレシはこれから。道具のこと

あなたはこれからどうやってこのことをやりたいか？知識として知っているか、自分でやるか？道具は変わってくる。知識だけなら必要ない。必要な道具、金槌ののぎり、のみ、鉋、さしがね

鑿(のみ)が一番いい例

同じ1寸2分のみでも厚みが違う。いわゆるたたきのみ(刻みのみ)と、いわゆる細工のみの追い入れのみの違い。たたきの

みは小回りが利かない。これは細工のみ10本

組みだが、3本あれば大概のことはできる。

刻みのみは歯が厚い頑固、厚みが違っただけ

材質は一緒、重労働用。「のみは小が大を

かねる」「道具を買ったときはいいものを買った」

特にのみ、鉋は仕事にならない。買ったのなら、

8寸のみ、24ミリの追い入れのみ、がおすすめ。

3000円前後。

鉋(のぎり)について

鉋は歯の長さで、1尺鉋、これが必要。1尺

鉋は270mm、実際には9寸の歯の長さ。9

寸鉋は実際にはもう少し歯は短い。切れる鉋

は硬い。硬いのは折れやすい。(実際に折れた鉋を見せてもらいました)ホームセンター

でなく、専門の店で買ったこと。ちょっといい

ものを買ったと結局安くなる。そのうち鉋の目

立てを教えます。1尺鉋はザクザク切れる。

目的に応じて、大小屋を作るのなら1尺鉋

抽斗を作るのなら9寸鉋、替え刃鉋はお勧め

めしないパターン。ゼットソー(商品名)1

枚100円、200円そういう時代。こ

れは3500円だが、目立てして使えば、

プロでも年々使える。素人なら20年、メーカー

はいろいろある。ちなみに、信州の丸勝粘

りがあって切れる。

玄能(げんのう)、金槌(かなづち)

玄能、金槌は重さで分かれる。のみと玄能が

一セット。きさみのみには両口玄能の大きい

の。重さは好みで、仕上げのみには250

〜300gの玄能、くぎ抜きが付いている

のは首を痛めるので、くぎ抜きは別なのがお勧め。グラスファイバーの玄能もいい

三点セットの最後は鉋(かな)

大きさは歯幅でいく。2寸4分。保管方法は

歯と歯を当てない、それだけ。厚い布を巻いてスチロールの箱に入れる。鉋は直射日光



はため。1時間で木の台がくる。台には椿油を塗る。歯を欠いたら、研ぎなおす。抵抗が大きくなって切れなくなる。電動グラインダーで水をかけながら焼かないように、面倒でもその場で直す。プロで15分、素人ならその三倍はかかる。

さしがね(指矩)の選び方  
今回はあえて1尺、2尺の尺書法で行く。ので、尺表示のものを、あと、角の肉が厚いもの。墨付けのときに毛細管現象でベターと中に墨が付いてしまうので。

自分で大手道具の店で、「高級品じゃなくても、いいものを」といって買い求める。

買ってほしいもの、玄龍のみ、鋸、さしがね。大工は一人前になるのに3から5年かかる。

「ごく基本的な墨付けの手順」図の説明。  
部材が4つある土台、柱、梁、垂木。屋根の矢印は雨水の流れる方向。黒い点は柱の位置。間口4尺、奥行(き)桁ゆき(き)6尺。構造材は3寸角(9ミリ角)寸法は柱の中心から中心の寸法。大きく関係してくるので気をつける。

墨付けの方法  
まず芯墨を打つ。芯墨は図面上の線のその線本幅の中心が中心だと思ってい。芯墨がすべてこの基準になる。

番付けをする  
削ってわからなくなるので、できるだけ守ってもらいたいことは、必ず上面からさしがねを当てる(下面でもいいけれど、さしがね基準面を決めて)。

施工図、形の理解  
梁が2本、胸差し1本、長い柱2本、短い柱4本、土台の墨付け  
ほその種類はアリという台形のもの。4隅は切り落とすので内側にほそ穴を寄せましよう。そうしないと外壁で切られてしまう



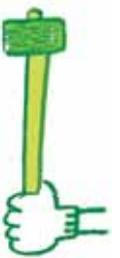
ので、とれてしまう。穴を小さくためておく。これはこの約束で、他にいろいろやり方(片アリにしたり、横にほそをつくる場合など)がある。

Q: ほそが細くなり弱くならないの?  
A: ずればいけない。釘一本でもいい。振れは筋交いでこめるので、大丈夫。  
補足この組組み構造は、伝統工法、貫工法とはまた違う。

プリントの特殊な形状、丸太の場合はどうするか? 芯墨、さしがねを当てて回すことを覚えてください。

ねじれたものはどうするか? 木口に定規板を打ち付ける。後はやったほうが早い。とりあえずやってみて、後でわかる。わからないから立ち止まるのではなく。

午前7時  
**建築実習・墨付け実習**



外に出てシジュウカラやサンショウウオがビリリと鳴く森の中の駐車場に墨付けをしました。班を分けました。  
土台4本、梁5本、柱6本。1本に一人の計算。土台班、梁班、柱班。  
柱班の場合、  
ほその長さは土台、梁班と相談し、3寸とする。

長い柱の長さの出し方  
屋根の勾配が4寸5分勾配、1尺(10寸)進むと4寸5分上がる。奥行きが4尺なので、4尺(40寸)進むと1尺8寸(18寸)上がる。短い柱が6尺なので、長い柱は7尺8寸の長さとなる。

柱に関しては先に番付けをする。  
どこにかく全部並べる。  
どこにどの材をもっていくか選んで、今度は材の上下をみる。節の年輪の中心が上になるほうが梢の方になる。柱は根元の方を下、梢の方を上にする。米松の場合は良くわからなけれど。

番付け表の見方、手前を「番前」、奥を「番向」とし、「左を「番左」、右を「番右」といふ。北や玄関が番前になる。  
墨墨を使って芯墨を打つ  
墨墨は縁起を担いで鶴亀の彫り物、車の廻手は蛙手といふ。親指で車を止めて、同じ手の人差し指で糸を材に当てて、空いている手のほうで糸をつまんで離す。ゆっくりやっている墨が乾いて付かない。刺し墨は008円。乾いたら水を注ぐ。



寸法を出してみる。  
さしがねの幅は5分、芯墨からさしがねの幅がつよって1寸幅のほそをかく。  
ひっくり返して同じようにいたら、材を表と裏から切る。切ってから、切り口に墨付けをしてさらに切る。  
かけやでとんとたたいて入るくらいがいい。きつすぎると割れる。  
ベテランはいかにしまかすが、約束事、隅を引き間違えたらVを書いて開いているほうが正解。でもいいが、ボルトの穴の間違えやすい。切るとそこには切るの、「キ」のマークを、ほそ穴と間違えないように隅の角を取るように印をつける。長い柱に梁の入るほそ位置を決める。  
番付け表を見て、ほそ穴を開ける面を間違えないように、こくあつの実演あり。とにかく仕事が速い。あつという間に墨付け、刻み、墨付け、刻み、で柱にほそができました。他班も、つめさん、いねちゃん、の指導の下、順調に墨付けが完了しました。

午後4時30分  
温泉+夕ごはん

シャントイクテイに戻ってお待ちかねのランチ。クスクスにソースを掛けて、ミントベースのたれをちょびっと。ひよこ豆の粉でとろみをつけた豆乳のスープ。



午前10時30分

## パームカルチャーの原則 日本のシステムデザイン

栄養について

ぶんさん：日本の自給率 40%。

プロイラーは肉1キロ作るのに2キロの穀物必要。豚は4キロ、牛は8キロ、大豆を自給すると日本の耕地面積の2.5倍 1200ヘクタールが必要。

よしもりさん：96年の統計では、1000万トン 国内生産 2800万トン 輸入。168万トンが飼料として再利用 1772万トンが食べられずに焼却処分！

ホリさん：大小便は活性汚泥処理、67パーセント肥料などして有効利用、33パーセント産業廃棄物として埋め立て処分。自給率 魚57%、米95%、海藻67%、野菜79%、肉47%、その他でトータル40%。

ゆきんこさん：世界から日本を見ると、穀物19億トンのうち、半分を人口の割合が五分の一の工業先進国がとって、20%を肉を食べるための飼料としている。

れいなさん：日本の自給率 129か国中、126位

あやさん：米の需要が減って、肉食が増えた。さよさん：日本の備蓄率 18%

けんさん：水による飢餓がいろんな国で起こるだろう。大黄河が干上がって、中国は食糧輸入国になった。あと5年で中国は世界の貿易額と同じくらい輸入が必要になってくる。レスター・プランの資料より。

うめさん：そうならないためには？

よしもりさん：一日年間で320Lの水を使っている。水、860億立方メートル

仮想水（バーチャルウォーター）640億立方メートルの合計が日本で使っている量。

ほりさん：地下水汚染で安全な水がなくなつた。地下水1400年で更新。地下水の浄化不可能。

ぶんさん：コンクリートを作るために砂利穴を開けてきれいな湧き水が出ているところを埋めて穴をふさぐ。地下水の汚染が進む。窒素過多でブルーベジ症が増えた。

うめさん：日本は水は豊富のように思えるが降水量を人口で割るとサウジアラビアのほうが多かった。

ゆきんこさん：地球の水の0.08%が人が利用できる淡水。8秒に一人、82%の人が汚れた水が原因で死んでいる。

うめさん：水を奪いあつた戦争があるのではない。水で苦労したところでは、水道が引かれても水を使ひ量が少なかった。

あやさん：カンボジアのますしい農村では水溜りのような水を使わなければならない現実があった。

エネルギー  
よしもりさん：日本のエネルギー自給率は20%（原発含む）30%転換ロス。重さに換算すると半分がロス。

ほりさん：原子力発電所は55基海を汚染する。ゆきんこさん：日本人1人増えると16人分増えることになる。日本が世界の丸太の三分の一を使っている。コンパネなどで熱帯材を。

れいなさん：ティッシュではなく、コットンハンカチがお薦め。  
うめさん：エネルギーをどのように自給するか。CO2を排出しない原発をまた進める流れもある。十分の一運動。オール電化は原発を応援する仕組み。原発は24時間動かさないとけない。深夜電力の利用。質の高い電気を低い

熱にするのもつたない。バイオエタノールの話。トラック1台満タンにするのに1人1年分食べられる分のとろもろこしが使われる。とろもろこしの値が上がる。飢えている人がいるの。

けんさん：世の中おかしなね。  
うめさん：長期的になにが大事か。目先のものに目を奪われていると大事なものが見えない。手を合わせるソーセージが見える。

左右の手を少し指の間を開けて指の先と指の先をくっつけて指の間から遠くを見ると、横を見ようと見えてくることがある！

みんなが宿題で持ってきたデータは、一見ばらばらのもでも、あつめてみると、一つの全体像を映し出しました。世界の中の、地球の中の日本のシステムデザインを考えることは長期的に、遠い視点で自分の生活を見つめることでした。普段忘れがちで、できれば忘

れたいと思っている現実を見つめていけないといけないと思いました。

$$\text{バーチャルウォーター（仮想投入水量）} = \frac{\text{一日の灌漑水量} \times \text{栽培日数}}{\text{面積あたりの収量} \times \text{歩留り率}}$$

$$\text{歩留り率} = \frac{\text{可食部の重量}}{\text{全重量}}$$

膨大な食料を輸入しているということは、食料そのものの輸入に加えて、膨大な量の水を輸入していることでもあります。

レスター・プランの地球白書  
2034年、二酸化炭素削減目標を達成し、ラトガーズ大学、ハーバード大学で農学・行政学を修める。農務官にて国際農業開発局長を務める。1974年、地球環境問題に取り組みワールドウォッチ研究所を創設。

2004年、『地球白書』を同研究所の年次刊行物として発行。2008年には、『ワールドウォッチ』を隔月刊地球環境総合誌として創刊。1983年には、『地球環境データブック』を同研究所の年次刊行物として発行。2001年5月、アースポリシー研究所を創設して

所長に就任。2003年12月、『プランB』を刊行。



Since 1984, We've watched the World.

午前 12時30分

## 農実習 夏野菜の種まき

シャロムに移動して農実習。自分たちの畑に行く途中で、レタス、ブロッコリーの苗を苗床から採って、稲の苗、黒米を養生している陸床を見学しました。空でヒバリの鳴くあせ道を気持ちよく移動

一ヶ月で雑草の山になっていいる畑を見てびっくり。一ヶ月に一回しかかたれないのでとりあえず草を刈る。一心不乱に刈る。

トマト(トマト)の定植

竹の支柱を3〜4本立てる。支柱の根元は9センチくらいの間隔をあけて、2本縛ったところに1本人れて縛ると、紐の下を架けるようにしていくと強く立てられる。トマトもきゅうりも支柱を立てるに地這いのやり方もあるが、支柱を立てると芽掻きがかしやすく



収穫もしやすい。芽掻きをしないと一気に探れて、一気に終わる。人間が管理しやすいように、芽を掻きとって順番に実が生るように、支柱で仕立てます。

トマトは乾燥地帯が原産の植物。定植も水はけがいいように、沈みすぎず、こもり盛り上がりやすいように植えます。ポットの土が入るくらいの穴をあけて、水をたっぷり入れて、浸み込むまで待ちます。ポットの苗は2時間くらい前に水をやってなじませておきます。移植はストレスがかかるので、夕方とか朝とかがいいです。今みたいにかんかん照りのときは本当は良くない。自然農では今後水やりは一切やらない。

茄子は熱帯性の植物で、暖かいところで冬枯れずに、高木になる。植える場所は水分が適度に保たれているところで、トマトのよこにこもりさせない。茄子は成長が遅いのので風で根っこが揺れないようにちょっと支柱に縛っておく。8の字になるように縛ってん



取ります。定植した苗の周りには草を敷きますが、病気になるやすいので、苗の根元を少し空けておく。レタス、ピーマン、ブロッコリー、ズッキーニも同じように定植しました。穂高インゲンも支柱を組んで根元に種を点蒔き、十センチくらい周りの草をよけて、三粒まきます。一つは虫のため、一つは大地のため、一つは私のため、と言いつつ時きま

す。時いたら、シュツ、シュツとした細い草の葉や、スギナだったり細かくして、上にかぶせます。乾燥防止に。トウモロコシは2列に時くと受粉しやすい。三箇所2列時く、ポット用と普通のトウモロコシは交雑するといけないので別の場所で時きます。インゲンと同じように点時きします。種を時くときは丁寧で、丁寧とこいつのは芽の視線で。サトイモは20センチくらい掘って植えます。のち2回に分けて土寄せするのでその分の土は穴の北側に寄せて置く。来月、再来月と土寄せしていく。穴は全部埋まってしまう

こんだ状態芽を上、芽の方向が判らなかつたら(結構間違いやすい)、横に植える。土には草をかけておきます。(風で飛ばされないうまいかな)

サツマイモも植えました。サツマイモは種芋から伸びた芽を切ったものを植えます。挿し木みたいな感じ。30センチ間隔で植えていくすじ状に。草をよけて、植える角度は水平、斜め、垂直、などある。水はやらない。葉っぱがしおれても大丈夫! 落花生はきゅうりの隣に時きます。殻のままでも、殻をむいてもいいです。

### まとめ!

午後3時

ここおつ: 建築実習は、素人のお遊びではなく、プロの職人がしているのと一緒。プロの職人になった第一歩と想ってやってください。

ケンさん: 二食にして、時間に余裕ができた。次は断食! 食べることから自由になるのもいい。建築、農業から全体像がみえる。

うめさん: 時間が来たからご飯を食べる。お腹すいてなくても、人はいつもと違うことに拒否反応をおこすようになっていいる。いつもとちよっと違うチャレンジをしてみるよ。また新しいものが見えてくる。見直すきっかけになり、それをみんなシェア出来ればいいな。パーマカルチャーでは知っていることで満足では良しとしない。やってみないと価値がない。実際にやってみる。スローライフは忙しい。建築は今日が抽象的で、一番難しいところ。人のつながり方、コミュニティのあり方。そういう中でどうやって風にな自分が出来ればいいか。

宿題のところで、うたをうたうるよつな現

実に暗くなつたけど、自分もそれを支えている一人だと思つた、ひとことではないですね。また来月お会いしましょう(報告:大林俊明)





Azumino Permaculture Workshop

午後 1 時 30 分

## 自然農法国際研究 開発センターを見学

今回は、松本にて集合し、自然農法国際研究開発センターの農業試験場の見学です。お休みにも関わらず、センターの首種課長の山川原さんにご案内いただきました。

中河原さん「自然農法は難しく、私もよく解らないんですよ。」とお言葉。センターでは、野菜・雑穀の首種と研究。一般の方々へ種子の頒布も行っている。大体 18000 件の申し込みのうち、6割は家庭菜園の方々。残りは兼業や専業の農家の方々。

車で移動して最初に案内された試験場は、70アール（7反部）と広い場所。麦、草地、野菜草地と、大体 1m 程度毎に編状に栽培されている。

ここは火山灰性のやわらかい土地で、17年間自然農法を行ってきた。その昔はスイカの出来も悪い荒地だったが、牧草を撒いて土を作るとよくなりました。

自然農法は、基本的に肥料はやらす、草を利用し中やミミズを集め、土ができるようにしていく。日本人の主食はお米ですが実は



土にも主食にあたる植物があります。麦や豆類、雑穀類の糞です。糞は燃えるけれど、それだけのエネルギーを持つ。この糞を敷いてそこに中やミミズが集まり、土が肥える。マメ科の根に在る根瘤菌は空気中の窒素を土に取り込む。麦、野菜、豆類、野菜、なごのよつに一つの畝で順番に栽培し、土の主食と副菜のバランスをとる。こちらの背の高い麦は、ジブリ美術館のレストロンのストローを栽培中。ライ麦と小麦の雑種。一本の糞から一本のストローしか出来ない。「わー！本場にストローみたい」種を採る麦穂は赤い印を付けている。スポーツ選手が高地トレーニングを積んだ後、低地で能力を発揮するのが同じように、植物も野生の厳しい環境の中で何世代が採種していくと、肥料に頼らず、根をしっかりと張って栄養をとる逞しい種が取れます。問題になるような病気も少ない。根っこを張ることが一番大事。良い根は、条件的に苦しい方がよく張る。土の上の見える部分

がすくすく育つ場合は根はたいいてい貧弱でまるで手抜き建築や違法建築。自然農法は見えるところは気にしない。発芽から3〜10枚の本葉が出る苗の時期は、人間の子ども時代と同じく、その子の基礎を作る大切な時期。「三つ子の魂、百まで」と言いますが、本葉一枚1歳と考え3枚位までは、適度に粗食でも厳しすぎればイケちゃあ。その子を見守ってしっかりとした苗を育てることで、根がしっかりと張る。種屋さんから新しく素材となる種を仕入れた当初は、肥料がほしい、寒ければ足元を暖めてほしい、など敏感でもブラジルへの移民と同じく、3世くらいになると、その土地の気候や条件に慣れて自律した種が採れるようになる。

「土と野菜にも、人と同じ考える力がある」というのが自然農法の考え方。子育てと同じくらい、育てる人の考え方が、その畑や作物に現れる。自然農法というと、何もやらないで放っておき、肥料も絶対やらないという人もいるけれど、ここでは、土が痩せた時には肥えた土を足すなどしている。草を刈って根元にかけて、トマトなど誘引するなども（トマトは本来放射状に3mも広がって他の草を生やさない、攻撃的な植物）畑を案内しながら、これは種採り用のレタス、こちらの交配した最初のF1世代のトマトは親世代のどちらよりも成長がいい、このヘアーベッチというマメ科の牧草は、他の雑草を抑えてくれる土を肥えさせる、など。

30個位の芽が出て競争すること、一本だけより根がよくはる。遅霜の時は高く伸びたものが犠牲になるが低いものが保険で生き残るなど、集団の方がよく育つ。「共育ち」の現象がある。兄弟同士で競争したり、我慢を学ぶことで、他の種や社会での競争に強くなる動物や人間の子どもと全く同じ。長い鎌の紹介。植物にだけ敵しくおいて、人間だけ楽をするのは良くないのでは？というのが出発点。長い鎌で屈まずに草刈が出来ると、足腰や腕を使う全身運動ビーターとは違って、小鳥の声を聞きながら、蛙の足を切ることもないし、軽く扱える。この鎌のおかげで草刈が趣味！と言えるくらい大好きに。近くの中沢工務店が特注し15,000円、9寸幅の鎌だが特に角度を工夫。この便利な鎌が広がれば、全国のつぶれつつある鍛冶屋さんの仕事ができる。（しばらくの間、何人が草刈を体験！草地の草がどんどん切れていく。その後で購入した方も）敵しい条件だと、面白



い素材が出る可能性が高い、人の顔が違つと性格が違つると同じように、作物も姿が違えば特徴が違つ。種採りする場合は、肥料をやらなかったり耕さなかったり、敵しい条件で変化する力。這い上がる力を発揮させる。販売したり食味を良くしたりする場合は違ってくる。

次は、自然生えの試験場  
この場所はトマトの果実を30個ほど10月に置いて、次の春3月頃土を掛けた。30個のうち3個ほどのトマトから一斉に発芽。果実のおかげで土が肥えている。1箇所からたくさん小さい芽が発芽しているが、そのうち集団のボスが1箇所から3本出てくる。ここでは間引きしない実験。遅霜など何かあったら他の苗が生長してくる。人がいい種を選ぶのは難しいけれど、こういつた競争の中で生育がいいものは畑に合っている株。食味の良くないものもあるが、人がおいしいものを選べば、おいしいものがどんどん出てくる。





定期的に草を刈って、雑草がイヌムギになってきた。根がよくはるほど、味にコクが出てくる。土の肥えた状態も肥料をあげたりしていると、根が張らない分、味が単調になる。  
 (きゅうりの苗を見ながら)根が良く張った作物の特徴は、茎が太い。葉が余り大きくなく厚みがあり波打つ。葉の色は余り濃くなく病気に強い。脇芽が出てくる節間が短い。自然に腐食した土はじわじわと長く効く。トマトなどは芽掻きはストレスで葉が硬くなる。青首大根と地大根の雑種。青首大根では難しい採種が出来る。  
 アブラナ科は葉を落とすことで、他の植物を枯らし土を肥えさせ、次の世代の為に土作り。野菜はみんなそつう性質を持っている。親の代わりに人は、夏の雑草を抑える程度の手助けをしてやる。でもきれいに草取りすると嫌らしい雑草が生えてくるので程々に。  
 「ペット育苗」もお勧め。冬はペットの苗を部屋に入れてかわいがっている。陽だまりや



暖かい日は外に出しても、やり方はいろいろ楽しんででもえればそれでいい。  
 質問など  
 質問：生育悪い痩せた土地ではどうしたら？  
 答：本来自然の状態では、親が果実を落とすなど土作りを工夫している。痩せすぎの土地では、種をまく場所に両手いっぱい肥えた土「お弁当」をあげるなど、いい状態の苗を育てる。苗を植えることでもいい。いわば里親になったのと同じ。自然農法と言えど放っておくのではなく、よくその子を見て、厳しすぎればいじけるし、甘やかせば根が張らない。ケース・バイ・ケース  
 質問：親世代が土作りするなら、何年も同じ作物を育てた方がいいのでは？  
 答：例えばトマトは一箇所から離れるように広がるし、厳しい条件の方が根が張る。トマトを栽培した場所は、他の作物にとっては肥えた土になっている。連作していると不思議と3年くらいで発芽しなくなってくる。他の場所に移した方が元氣



の場所に移した方が元氣  
 質問：肥えた土はどんな土？  
 答：敷き草をどけてミミズや虫のいっぱいいる土を見せて(ミミズの糞がいっぱい)の口の状態。細かい根がいっぱい混じっている。匂いかいで「らん」わいいにおい  
 質問：全国で自然農法の種を頒布しているところ？  
 答：他には1箇所程度？ここでは今年8月まで種を頒布し、次回は1月から頒布再開  
 質問：これから撒くいい作物は？  
 答：遅まきのきゅうり、インゲン、にんじんもい。  
 質問：農業の法律の改正で、自家採種が違法になるようだが？  
 答：種苗法の改正で、品種の育成者が明確な種について個人の自家採種が違法に。在来種や、育成者が決まっていけないものは大丈夫。特に新しい種苗の場合は育成者の権利が明確。例えば遺伝子組み換えの花粉が混じった

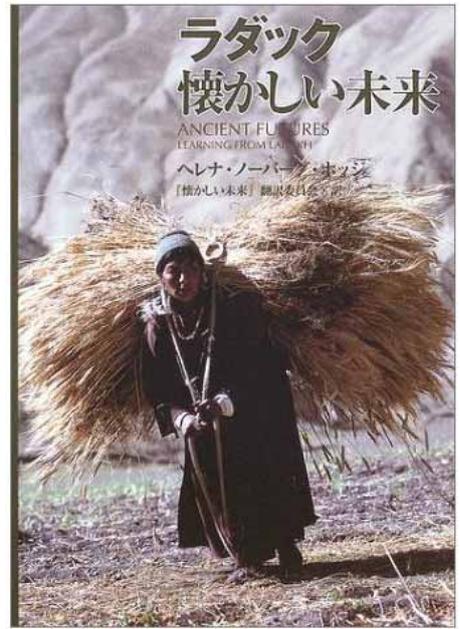


際に会社側が裁判を起こして勝訴している。これからの世界の主流だろう。育成者が不明確な品種なら自家採種OK。  
 質問：種の保存方法は？  
 答：缶に乾燥剤と共に入れて、冷蔵庫に入れるのがいい。  
 中河原さんの大きな愛情がまつた畑にみんな感動。長年培われた知恵は農業だけでなく人生にも当てはまる言葉ばかり、ずしりきまりました。  
 午後6時  
 温泉  
 タコはん  
 シヤロムとすずむし井温泉を経由してシャントイクテイへ移動。民さんの美味しい夕食



ちが作りだす。女性の世帯での働きが重要な位置にある。子どもたちは生活の中から経験で学んでいく。物事の取り決めも、世帯母から、相互助け合いの組織。そして地域コミュニティでの意思決定まで、段階的に自分たちで決定。「持続的な伝統文化」西洋文明・貨幣経済が進出してきて・・・道路が作られ車が来る。政府補助の安い小車が大量に入り、農業を続ける意味をなくす。助け合いではなく資金労働が当たり前に。世帯の男は町に働きに。子どもは学校へ。女性は家に残り、放牧や農業など残った負担が増えたのに、「貨幣を稼ぐ」ことが意味を持った中では地位は低い。町に移転してくる世帯も。でも排泄設備がなく、飲み水の小川や大気は汚染され、政府の水や物資配給に頼る。自分たちの事を

午後8時  
**「発展とは何か？」**  
**「懐かしい未来」ラダック**  
**から学ぶこと」を鑑賞**  
 チベットの西の果てのラダックは、8ヶ月も雪に閉ざされながら、伝統文化が「豊かな暮らし」を守ってきた。ところが西洋文明や貨幣経済の影響が、ラダックの文化や生活様式を変える。西洋的な視点からこれを「発展」と言いつけれど、実質的には昔より「貧しい暮らし」になる。ヨーロッパや日本でも同じプロセスが長い間をかけて進んできた。ラダックではこれが十数年の間に一気に進み、この問題がクリアに浮かび上がってくる。昔からの文化・生活様式では・・・高齢者も含めた大人数の世帯で広い畑を持つ。数世帯での相互の助け合いの組織が、放牧や農業を支える。生活に使う物全て、身の回りから自分たちが作りだす。女性の世帯での働きが重要な位置にある。子どもたちは生活の中から経験で学んでいく。物事の取り決めも、世帯母から、相互助け合いの組織。そして地域コミュニティでの意思決定まで、段階的に自分たちで決定。「持続的な伝統文化」西洋文明・貨幣経済が進出してきて・・・道路が作られ車が来る。政府補助の安い小車が大量に入り、農業を続ける意味をなくす。助け合いではなく資金労働が当たり前に。世帯の男は町に働きに。子どもは学校へ。女性は家に残り、放牧や農業など残った負担が増えたのに、「貨幣を稼ぐ」ことが意味を持った中では地位は低い。町に移転してくる世帯も。でも排泄設備がなく、飲み水の小川や大気は汚染され、政府の水や物資配給に頼る。自分たちの事を

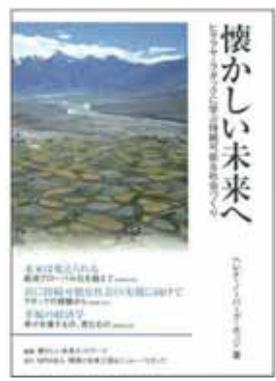


『ラダック 懐かしい未来』（ヘレナ・ノーバーク・ホッジ著 山と溪谷社 2003年）世界を取り巻く問題がますます解決から遠ざかりつつあるように見える今こそ、ヒマラヤの辺境ラダックからの深い学びを活かすときです。本当の幸せと自由の実現のために。

政府が決める。効率よく貨幣を稼いで何でも購買できるけれど、時間がない、余暇がない。コミュニティの崩壊、孤独化、近代化しなければ」といふレッシャー。一方的な西洋的な価値観ばかり宣伝され、「豊かな暮らし」の概念が変わってしまった。西洋的な「学校教育」は伝統文化や農的な暮らしについては全く教わらない。伝統文化や家族として自分に対する自尊心が希薄に。卒業後の就職試験に落ちて突然自分の居所がなくなる。物質的に豊かになっても、心の中は惨め。自分と全てのものはつながっていることに気づくことが大切。ラダックで「地域」の大切さを学べる。でも世界では反対の方向に進んでいる。視察ついでにはらく言葉がでない……。言葉にならないが心にショックを受けている。日本でも昔は貨幣経済と物々交換の経済が並存してきた。貨幣経済だけになって、貨幣だけの尺度に。全て昔の暮らしに戻るのには難しいのでは。でももう一度つながりを直す一つの切り口として、パーマカルチャーがいいのでは。（報告・増原鈴奈）

私たちがとりまくさまざまなこと、食・農・教育・健康・エネルギー・経済・政治・精神性……。これらの問題の根、これは実はすべてつながっています。その根の部分を知り改善していくことで、状況は大きく変わっていくのです。インド北訶ヒマラヤの辺境ラダックやイギリスでの実践を通して、従来の一方通行的な開発ではなく、地域・地元に残る伝統智を活かした、「もう一つの未来」懐かしい未来」を提唱しつづけてきたヘレナ・ノーバーク・ホッジさんが、昨年に引き続き、今年も日本に来てくださるのになりました。「懐かしい未来」を創り出していくために、今私たちに何ができるのか。その鍵は、「ローカリゼーション」、つまり地域の力、地元を高めることにあるのではないのでしょうか。身のまわりの問題にきちんと向き合うこと、自分の住んでいる地域に深く関わってみたいと、そこに、変革への大きな兆しがひそんでいいるはず。世界を迅速へと導きつつある経済グローバル化によって、地球も人の心も荒廃が進み、苦しんでいます。しかし、風土

に根ざした循環型の地域コミュニティを蘇らせるための動きは、既に世界中で始まっています。その動きにあらためて学びつつ、一緒に私たちにできることを考え、実践していきませんか？  
「懐かしい未来ネットワークHPより」  
ヘレナ・ノーバーク・ホッジ (Helena Norberg-Hodge)  
スウェーデン生まれの言語学者・活動家。1976年にラダックに入り、ラダック語・英語辞書を作成。ISEC(エコロジーと文化のための国際協会、本部イギリス。http://sec.org.uk)の代表。1986年、持続可能で公正な地球社会実現に重要な貢献をした人々に与えられるライト・プリッド賞を受賞。著書『ラダック 懐かしい未来』は8ヶ国語以上に訳された。ラダックでの活動を継続しつつ、ローカリゼーションに対する問題提起や啓発活動を行っている。世界的なオピニオンリーダーの一人。

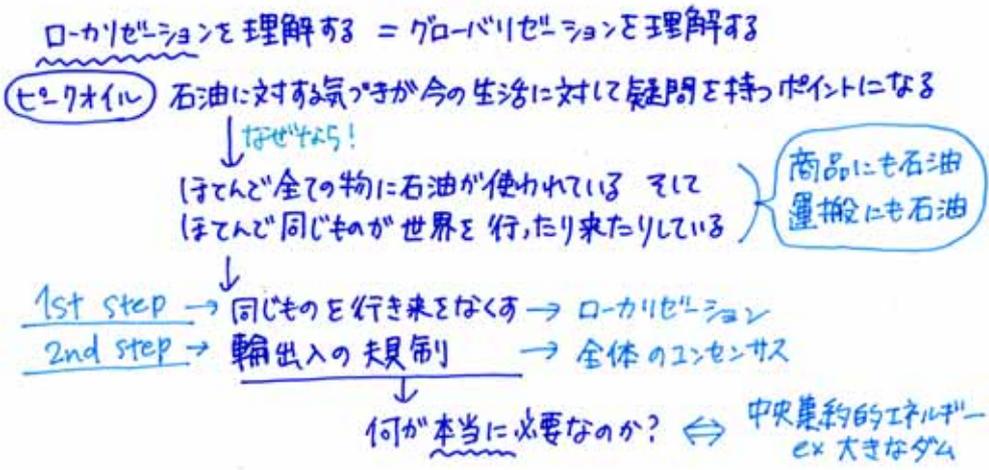


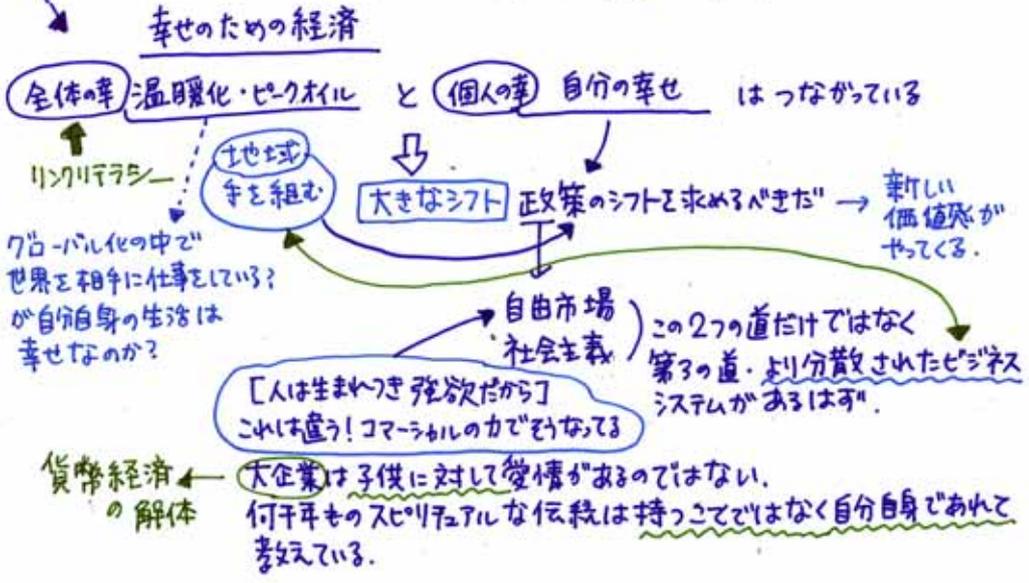
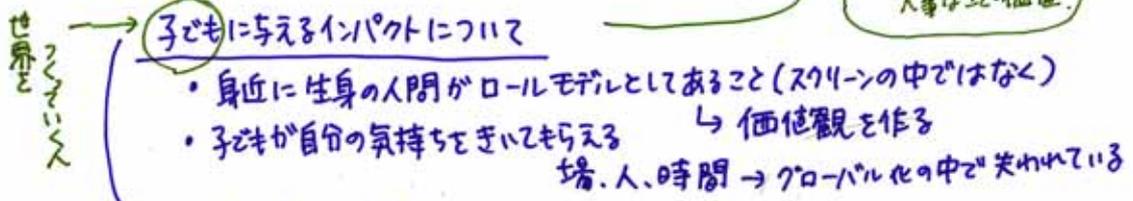
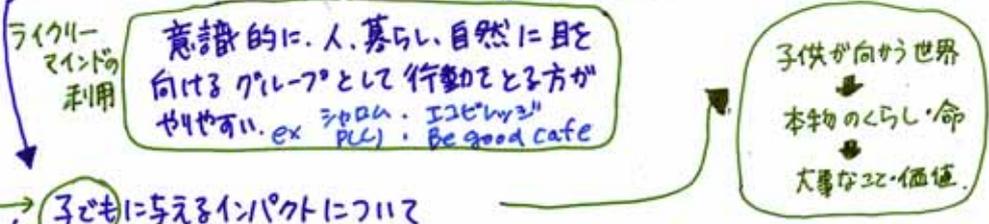
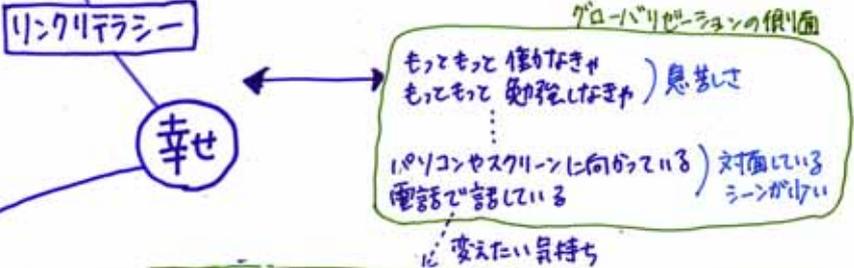
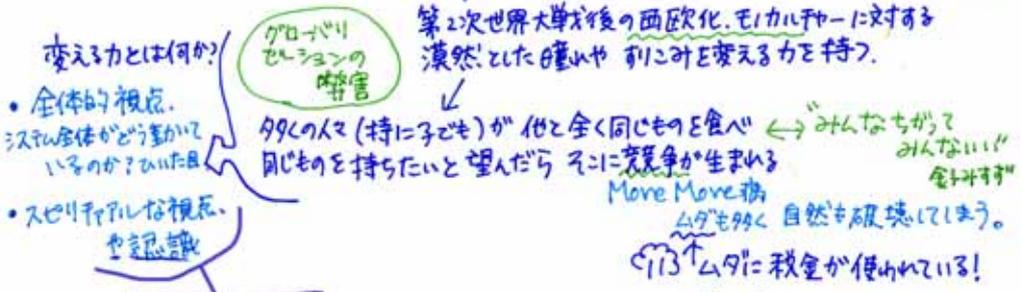
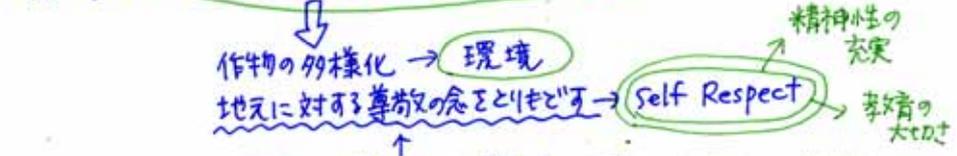
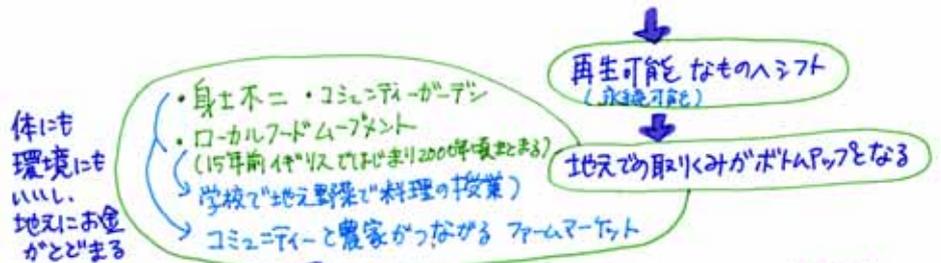
2006年に来日し、講演会を展開したヘレナ・ノーバーク・ホッジさんの講演記録。編集「懐かしい未来ネットワーク」発行NPO法人開発と未来工房&ジュレ・ラダック  
A5サイズ、64ページ 2007年7月発行  
定価：500円(税込)

亜弥とオチのハナさんの講演報告!

【ローカリゼーションの胎動：経済グローバル化を超える地力】2007年7月5日  
Helena Norberg-Hodge ISEC(エコロジーと文化のための国際協会)代表  
コメンター 中島恵理子(環境省民間活動支援室・環境教育推進室)  
主催：ハナイベント実行委員会(NPO法人開発と未来工房&ジュレ・ラダック)

「私たちがとりまく様々なこと、食・農・教育・健康・エネルギー・経済・政治・精神性……。これらの問題の根、これは実はすべてつながっています。その根の部分を知り改善することで状況は大きく変わっていくのです」と「懐かしい未来HPより」。





## 質疑応答

### Q1: グローバル化を進めている人は、状況が解っていないながら進めているのでしょうか？

H[ヘレナさん]: グローバル化を進めている人達は結果をイメージできていない。基本的に経済が定価すると生活レベルが下がると思い込んでいる。

N[中島さん]: 仕事上の経験から言うと、貿易と環境の関係について経済関係社者に提案しようとするとは非常に警戒される。

### Q2: グローバリゼーションの恩恵は残しつつグローバリゼーションに移行するの？失業者がでると思うが。。

H: 大企業に対して自由を与えると独占状態になる。これがグローバリゼーション。これを多国間のやりとりと勘違いしない事。企業が政府を動かしているような状況はおかしい。

N: 知恵や技術はグローバルに、資源や食べ物はローカルに。GDP だけでは見えない。獲得する金銭は少なくとも自給していけば生活には困らない。

H: グローバルな貿易の中で企業合併が行われる。失業者 会社を分ける事が必要で、そうするとバランスがとれるようになってくる。人を減らすと後々困難となる。価値とは政策が変われば変わるものだ。ローカリゼーションを進めれば逆にお金は増えて行く。

### Q3:WTO( 1)経済グローバルの力に対してローカリゼーションはどう向かえるのか？もっとパワフルにローカリゼーションを進めるには？企業の意識、CSR( 2) SRI( 3) 企業とローカリゼーションの強力は？ローカリゼーションと政府とのパートナーシップは？

H: 教育や多くのキャンペーンが大きな意味を成します。グローバリゼーションでは職はより不安定です。多くの人はその恩恵を受けていません。アメリカでは45年前よりももっと長く働かなくてはならなくなっています。(多分、日本も?) NGO 同士で協力し合い、自治体に働きかけ、やがて政府に対して訴えて行く事が必要です。気づきは急速に広まっていると感じています。

N: ローカリゼーションをいかに大きくしていくのか？

まず民間活動支援 地球環境パートナーシップ 企業のCSRとNPOの円卓会議 国内で企業が第2産業と第1産業をつなげる必要があります。

WTO( 1) World Trade Organization、略称WTO: 世界貿易機関: 自由貿易促進を主たる目的として作られた国際機関。GATT(関税および貿易に関する一般協定(かんぜいおよびぼうえきにかんするいっばんきょうてい、General Agreement on Tariffs and Trade) ウルグアイ・ラウンドにおける合意に基づき、マラケシュ宣言により1995年1月1日にGATTを発展解消させて成立した。フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』より抜粋

CSR( 2) “CSR”とはCorporate Social Responsibilityの頭文字をとった表現で、日本語では「企業の社会的責任」と一般的に言われます。

SRI( 3) 社会的責任投資(Socially Responsible Investment)は、欧米を起源とする投資の考え方です。欧米には、従来から倫理的投資(Ethical Investment)という考え方があり、タバコやアルコールなどの特定の業種を排除するネガティブ・スクリーニング(用語集の「スクリーニング」へリンク)が行われていました。それが、英国のサステナビリティ社ジョン・エルキントンによって1997年に「トリプル・ボトム・ライン」(用語解説の「トリプル・ボトム・ライン」にリンク)というコンセプトが提起されるに至って、新たなパラダイムが生まれました。経済性、環境適合性、社会適合性の3つの観点から企業のパフォーマンスを評価し銘柄選定をする投資行動が、今日の社会的責任投資(SRI)の代表的な形態となっています。

[CSR Archives] <http://www.csrjapan.jp/sri/what/01.html>より抜粋

[感想] ヘレナさんの講義に参加する前に、二人とも日本国際ボランティアセンターの理事や未来バンクなどユニークな活動をしている田中優さんの著書『世界から貧しさをなくす30の方法』(合同出版社)という、沢山のアイデアや重要な問題の提示が詰まった本を読んでから参加したため、沢山の事柄がヘレナさんの語るローカリゼーションの大切さに繋がって、よく理解できました。この本の中でこの企画の主催であるNPO法人開発と未来工房代表の鎌田陽司さんは、これから望まれる開発とは、1.主体的・内発的開発 2.未来志向的・温故知新的開発 3.地域コミュニティを元気にする開発の3つを上げています。今までの日本の他国への開発支援は残念ながら主体的・内発的開発ではなく、押しつけの部分があった事もこの本を読んで知りました。また開発された日本を含めた欧米社会は持続不可能であり、幸福度は低下してきている現実を見つめて、気づいた人から、これらのアイデアを実践していく必要があると痛感しています。ライクリーマインド!協力して心地良い懐かしい未来を作っていく楽しさを味わいたいと思いました。[OCHI]



午前6時30分

### 朝の体操

シャントイキテイの気持ちいい朝のびをしてーにーこり笑って力ぬく(ふー)

午前7時

### 建築実習

#### コンポストトイレの墨付け&刻み

「墨付け？前回なしてたっけ？ここは何処？わたしはだれ？」前回途中まで進めていた墨付け作業の続きがらでした。前回の作業を思い出さず、時間かかりましたが、のつてくねは「うち」のものです。皆とんてん進んでいきましました。(森の中の仕事ってほんとに気持ちいいです)

「ノミの使い方、切れないノミは怖いので、材料をまだいではけません。股があかない！くっくっ！」

「ほぞ孔をあける時は、まずラインに近づけて切



水平の出方、オートレベル登場、

のこぎりの使い方、曲がっちゃうぞ、力を入れます、材に対して垂直にノミを全部いれる。刃に軽く親指を添え、カイドにすまるとまっく切れる。  
まっく切り用、たて切り用あり、よこ切り用で木をたてには切れない。



水平の出方、オートレベル登場、

芯墨の出し方、算数は木工の基本、大ガネを作る。3対4対5で直角に(ピタゴラスの定理なつかし、わすれた！)ニツキの長手方向を基準にして、建屋(トイレ)の一边の芯になる水糸を一本張る。最初に決めた(辺(水糸)に対し、大ガネを当てながら直角になるようにもつ二本、中心の水



水平の出方、オートレベル登場、

糸を張る。糸の交点から建屋の(辺の)尺を測り、印を板(水貫)につけ釘をつ。そのくぎに水糸を引つけ、大ガネを使いまた直角の水糸を張る(後毛同じ方法)。最後に、張った水糸の交点の対角線の長さが等しいか確認して云。(ふー...)



「二こでちょっと沖繩の太玉さん、海の水糸線、基礎作りだつてからこいー！算数得意な子は木工向き、ちなみに私は大の苦手でした。(今から勉強しよう)今はオートレベル以外、レーザーやセンサーで簡単に水平取りができるそうです。お値段、レーザー3〜4万円、センサー一台、高！ちなみに私の家はパケツと水まきホースで立てました。安っ！



午前9時50分

# パーマカルチャーの原則



講義の前はよつとソレイユ。

ありさんの友人の峰村さんから下田のみずす給をいただきました。(いぢそうままでした)昔、大好きだったおばあさんの専作袋に入っていたの思い出しました。民さん、わたし大好きーって高高かか言っていました。水田果樹栽培のよつとまました。いいな。

パーマカルチャーの原則とは？

どんな気候条件、文化条件にも適用、3Dデザインに共通した原則、地球への配慮、地球は壊れませんが、人が住めなくなっても惑星として存在していきます。だから人が生きていく為に自分達がそれぞれおかれている環境への配慮を大切に考えようが大事

パーマカルチャーの原則

パーマカルチャーの創始者のビル・モリソンさんが原則を3つに分類しています。PCCの設立さんがこれを4つに整理したものを勉強していきます。

多様性ーたまたまの安全装置をつくる

単一栽培よりも多種栽培する(1)より、不具合が生じても耐えられるリスクが少なくなる。(大規模より、小規模をたくさん) 相性の良い種を組み合わせて育てるにより、お互いが健康に育つ。(料理して相性が良いものは、一緒に栽培してもうまくいく) (水やエネルギーは大陽、雨、風などをうまく利用し、電気やガス、水道など単一的なラインのみに頼らず、複数の経路で確保できるように) 農場や畑で池や水をつくり、生態系の多様性をよくし、種の隔離を生かす。

多様性ー1つの場所や要素を何通りにも利用

柵は柵だけではなく、柵にかぼちゃやうりなどを這わせ、収穫の場として利用でき。シャロムのキウイ、柵、夏は緑のカテンで涼しく冬には日が差し温かく、おいしいキウイが食べられる。森の中の構造を取り入れる。平坦のみにするのではなく、立体的にデザインすることにより、さまざまな条件が生まれる。(農場で取り入れと効果がある) (森の子のように心も育まれる)

合理性ー労力や資源を効率よく利用。

朝、新聞を取りに行くまで、台所のくす野菜を鳥小屋に、新聞を取り、畑で朝飯用の野菜を収穫、鳥小屋の所で野菜をきれいに、家に戻る。利用目的のついたソーニングをすることにより、土地を効率よく利用できる。ねずみの畑に、鷹やフクロウの止まり木をつくる。チキントラクターなど。

循環性ーあるアウトプットが、ほかの要素のインプットに。

人や鳥の排泄物が畑の肥料に、その畑の作物や鳥の卵が人と循環するように、雨で洗った水を、その水が田んぼに流れ、植物を育み空に戻っていく。PCCの心構えをきいた後、今までの園遊事をまとめて決めた終わりにしていただくと思います。PCCをきいた、もったいないことをしていただきたまっています。問題をタタと位置づけを受け入れて、創造力を発揮して可能性を見つけていく。うーん、勉強だな。

午前10時40分プランターでちっちゃな民さん特製ラジアン料理、カレー、モーおじしかったすー一回もわかちわいしてしまいました。その日限りの限定味噌汁最高でした。いろいろなことで作った野菜汁をうーん、ブレンドしてタンにしたのですね。二度と同じ味はだせないですね。

午前11時50分

## 建築実習の続き(雨のため予定変更)

雨が降ってきたので予定が変わり、シャンティクアの新しいデッキの上で続きとなりました。デッキの屋根はクリアーだから、まるでオープンデッキにいる感じ。雨なのに快適に作業ができました。もちろん作業はかたどり、なんと仮組までいってしまいました！

個人的なお願いで、ちよつなの課外授業をしていただきました。

(ちよつな=日本に古来ありある製材用道具) 国王さん力強くも簡単そうにやっています。さすがです！慣れないとかなり危ないこともわかりました(足袋を刺さります) KENさん裸足でやっています。すごすぎー！今後がんばって技術を身につけたいと思います。ありがとうございます！



丸ノコでの作業速かったです。丸ノコの音もあつてはじめてのよう。トリルを使っているのが初めて見かけました。



午後2時30分

## 農業実習

### 草刈り・苗の誘引・移植

雨のため、農業実習は予定が変わり短縮になってしまいました。(残念) じよそのかわり建築は進みました。(今回二期生の増田さんが一緒に。農業実習の指導されていること(たれがせいで？)。今度お話をせよ！

前回、畑は雑草ジャングルになっていましたが、汗水流して草刈したマルチが効いて、いい感じの真鷹畑になっていました。(おー)

1) トマトの手入れ(乾燥した土地の出身ですから雨がきらいです)

・誘引や芽かきは晴れた日。(病に倒れます)

・誘引の水イントは紐を8の字にゆったりと結ぶ。(伸びた枝は誘引を)

・芽かきと収穫時期をすらすら、いつでも簡単に

(ミニトマトは芽かきは)

(芽かきしない) 1日に1回に1回。ケチャップやジュース作りは400)

(トマトの元気がない時は芽かき)

(脇芽が大きくなると、その分の根っこも伸びているので早めに育てる)

2) きゅうりの手入れ

・支柱にネットを張ったり、紐を絡ませるとつるがつかまづ弱くなる。

・第五節までの脇芽は摘み取ります。

3) その他  
・トマトやナス、きゅうりなどの第一果房はつた方がよい。  
(子孫が残せたいと思えば、それ以上の果がつきにくくなる) (たつたにその時自然に育つてくる人もいます。)



午後2時50分

### 観察実習

#### 草のタイプを観察してみよう

1)植物達のCIRRS戦略

・Cタイプ=他の植物との競争に強く、打ち勝つタイプ。(パワー全開タイプいそいで感じて)

典型として、木本光が占有できる、草に負けない、P.C.では雑草などを上手に使い生産性をあげる。

雑草界では、ヨモギや姫女苑などゲンゲン上に大きくなるタイプ。(根っこに栄養の貯蓄あり)  
・Rタイプ=環境の変化に強いタイプ、踏まれてもへっちゃら

(逆に踏んであげないと調子がでない)マンだいにしてしまつてダメになる。ストレスを与えると=元気がでる。クロバーやハビなど畑に多く見られる。

・Sタイプ=砂漠や氷雪など過酷な環境に耐えられるタイプ。



安定した所では育つてしまつが、雑草住めない所で生き残る。(たくまし)だからその辺には見られません。(会いに行くには覚悟が必要)

過酷な環境で生き残る打たれ強いボクサー(植物)は、けて丈夫という訳ではありません  
2)雑草の伸び方

直立型 ほうく型 分枝株系など...

ふだん草刈をしていて、身近に在りながら知らないこと沢山あったんだな。一つ一つ思い出しました。P.C.を知り雑草が好きになりましたが知るほかにもっと好きになりました。メマシヨイグサの開花の瞬間見たいです!

午後3時

### ふりかえりとまとめ

こころをまですた。中川原さんのお話からです。いねさんがファンになってまじがわかります。

余剰物の分配で余剰にならない。ムダにならないうつていいですね。

国子さん、あとで道宣の紙を教えてください。私も機械の修理はやりやります。使えなかつた道員が、自分で直して元気に仕事をしてくれた時ってうれしいですね。

いつもありがとうございます。P.C.塾(帰る)やりたいことだらけになり、明日がたのしみになります。明日がたのしみって気分、そんな毎日ではないですね。(報告・大久保文二郎)



### 草の名前を覚えよう!



アレチギシギシ



オオイヌノフグリ



カラスノエンドウ



ギョウギョウシバ



ゲンゲ



ツメクサ



ノビル



ギョウギシバ



ブタナ



ナズナ



ヘラオオバコ

コンポストトイレのベースとなる型枠作り コンポストトイレの基礎工事をケンさんが進めてくれました。



6月28日 トイレの基礎の型枠を作る。



7月5日トイレのベース打ち。



7月5日半練りを0.25 m手配し、水を足して流し込む。



半分余の計算だったので、取り出し口にも土間を打ちました。2日ほどして基礎の側面型枠作りに入ります。



固まりました！



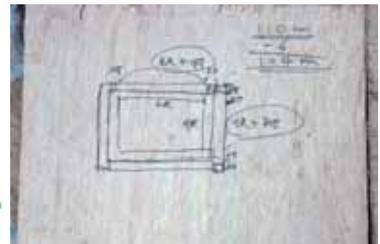
7月13日ベースの型枠をはずして、ベースの上に型枠を作り、12センチの丸せばを取り付けました。



7月18日鉄筋を切って組み立てました。結束線を使ってハッカーで結束していきます。鉄筋工事:捨てコンクリートを打った後、その上に基礎幅を出していきます。(墨出しと言います) その墨にあわせて、鉄筋を組んでいきます。鉄筋は、結束線といわれる鉄の細い線で結んで固定をしていきます。結束線を結ぶときには「ハッカー」といわれる道具を使います



鉄筋が組みあがったので外の型枠を作る作業に取りかかりました。あと半日あれば組あがりそうです。



7月19・20日外部型枠の積み立て せばの部分をつたき印を付けて穴を空けて組み立てました。ソーラチムニーの部分のボイド管を取り付ければ完了です。後はコンクリートを打てば完了です。



なぜ基礎に鉄筋が必要なのか コンクリートという素材はとても硬くちょっとやそつでは壊れたりしません。しかし、ふつうコンクリートの強さというのは、圧縮の力(押しえつけられる力)の事です。逆に引張りの力や曲げの力に関しては圧縮の力の10分の1くらいしか耐える事が出来ません。そこで、引張りの力に強い鉄筋を使うのです。鉄筋はコンクリートの引張りの力のかかる所に配置していきます。

かかった費用[基礎]・ベース基礎生コン3176円・杭角材4本1200円・貫5本2525円・型枠用1寸×2寸10本5460円・コンパネ5枚7400円・コンパネ4枚5520円・鉄筋9本2555円・型枠用1寸×1.5寸10本5460円 [木工事]3寸角13尺9本21157円



午後 1時30分

Azumino Permaculture Workshop

## シャロムに集合!

7月は自由参加です、約半数のメンバーが参加しました。

13:30 シャロムに集合

明日の天気予報が雨のため、予定を変更して参加メンバーをコンポストトイレの基礎工事と畑作業班の2グループに別れを進める事に、基礎作り班:ケンさん・朋さん・ナツキータさん・としあきさん・直樹さん・ささちゃん  
畑班:稲さん・ホリさん・フンさん・れいなちゃん・おうち

午後 2時

## 畑班の畑仕事

道具(鍬とバケツ・種)を用意して畑へGO! 畑は元気な草たちで、野菜はどこ? 状態ですが、3本の支柱につたって棚高インゲンがすくすく育っているのが見えます。入り口付近に植えたパナールポットも元気に育っています。とにかく草刈りをします。月に1回のPC塾なので、草は大量! どんどん刈っていきます。本来なら、草の種類を良く分けて、例えば「この草はアザミでも自然に枯れるから残すなど様子を見ながら刈ります。草を刈る事で太陽の光が届きやすくなる。空気を入れる。草を有機質のマルチとして利用する。



草刈りをはじめると、野菜が次々に草の中からコンニチワ。野菜との出会いが楽しいです。虫も多種類。とにかく草刈りを続けます。おじやがさんのためならエンマコーラー、モロコシさんのためならエンマコーラー、  
里芋を見つけたら、植えた時に片方にもついていた土を根元に回してかけてあげます。その上から、柔らかい草のマルチをかけます。  
今回収穫できたもの:大根・じゃがいも・ピーマン・ススキニ・キュウリ



収穫した野菜は、22日の基礎作りが終わった午後の休憩の時に朋さんがさつと調理して下さいました。おいしかった! 残りの野菜はメンバーで少しずつ分けました。

午後 4時

草刈りがだいたい終了! いま種まきです。「ソバ」ソバはやせた土地向き。1・草を刈らないうちに残しておいた畝に、草のしげっている上



から種を蒔きます。2・草を根元から刈って刈った草をその場に敷きます。ソバは草より早く成長するのでこの方法でOK! すばらしい自然農。

「ニンジン」1・畝の半分の草を刈って、鍬で表土をすくはき取ります。2・草の根を鎌で丁寧に取り除きます。土を並にならします。3・ニンジンの種を指の間から落とす感じでパラパラと蒔きます。4・ニンジンの種と同じくらい厚さになるように、手をもむ感じでほくほくして土をやさしくかけていきます。5・土を鍬の背や手でしっかりとあさる。その上に柔らかい草をかける(水の発芽を防ぐ)。

「苗用のレタス」キャベツの種も蒔きました。1・草を刈った後、鍬で表土を削る。2・草の根切りをしてから手や鍬の背で土を平にする。3・指の筋をつくる。10センチ間隔くらいに4筋つくりました。4・その筋に1センチ間隔くらいに種を蒔き、2本の指で筋をつまむようにして土をかける。あさる。5・柔らかい草をかける。この他に大豆と小豆の種を蒔きました。

全くと共通な点、最初に表土をほくのは草の種の発芽を防ぐため。また、種蒔きの後にかける土は、少し掘った部分の土を使い、表土の土を使って草の種が混在してしまふ。  
午後 5時 畑作業終了! 温泉! すずむし荘! シャンピニエターに移動





## 基礎工事班の仕事

午後 2 時

近くの生コン屋まで行って半練りを 0.25 立方を手配。シャントクティーにむかいました。半練りに水を足して型枠に流し込みます。2 弾目を手配して生コン屋まで行って 3 時 30 分までとのこと。しかたなく砂と砂利を手配して明日に備えました。今日の作業は型枠の1/3が



午後 6 時 30 分  
夕ごはん  
みんなで食卓を囲みました。

午後 8 時

## 「エンテの遺言」を鑑賞

シルビオ・ゲゼルの「時と共に価値が減るお金」のアイデアや様々な地域通貨の事例を知りました。ルドルフ・シュタイナーも老化するお金という事を考えていたようです。現在の貨幣経済の被害を一番受けているのは環境と第三世界の罪のない人々という言葉が胸に残りました。

「成長は無がなるのではなくどこかがその犠牲になっている」

貨幣は人間が作り出したものだから人間によって変えていく事ができるとエンテは言います。

「非良心的な行動が褒美を受け、良心的な行動する経済的に破滅するのが今の経済システムです。」(中略) (再度、貨幣を実際になされた労働

や物的価値の等価代償として取り戻すためには貨幣システムの何を変えようか? これは人類がこの惑星上で今後生存できるかどうかを決める決定的な問いであると感じています。

「内は『エンテの遺言』 根源からお金を問うこと。『出来出版より抜粋』 観覧後に、とあき

さんのお土産の日本酒「よさちや」のお土産のワインなどを頂きながら交流会、地域通貨(通帳)

など必要な形が種類・地域通貨は出会いのツールとして有効、問題は金銭の循環の停滞(資本

の問題)、欲張りの争いは時代おくれ、お通帳さん文化のある四国は人の交流が自然などなど面白い意見が次々出ました。

午後 11 時 交流会後に就寝

午前 6 時 30 分

## 朝ヨガでスタート

朝は鳥の声を聞きながらミニヨガで静かな時間を流しています。



シャントクティーのデッキは朝ヨガに最適です。ヨガの後には身体が開いて声も出やすくなっていました。

ランチの後コンクリート打ちにまた取りかかりました。セメント。砂の割合は 1 : 3 : 6

使用目的にもよりますが、一般的な用途でセ

メント1袋(25kg)をコンクリートとして

使用する場合、おおむね、水が 18kg、砂が

89kg、砂利が 96kg 必要になります。なお、

ご家庭で日曜工的に手練りを実施される場合はセメントに砂をまず空練りし、次に加える水

の 3/4 程度を入れ、よく練り混ぜます。最後に砂

利と残りの水を入れてさらによく練り混ぜるのが

最もよい方法かと思われますので、ぜひお試し

下さい。

セメントはそのままでは固まらないのに、水と

混ぜると固まるのはなぜですか? セメントは

水を加えると固まる性質を持っています。たと

えば、セメントに水を加えてよく練り混ぜてか

ら放置すると、最初は、まるで粘土のように形

を変えていくことができますが、時間が経つにつ

れだつて徐々に硬くなって形を変えていくこと

ができます。さらに時間が経つと完全に固ま

り固まっています。このように、セメントに

水を加えると固まるのは、セメント中の化合

物が水と反応して「新しい化合物」になるから

です。つまり、セメントは水を加えると化学反

応をおこして固まるわけです。この化学反応の

ことを「水和反応(すいはんのうたごう)

といいます。



コンクリート・モルタルの作り方

材料 各種セメント・砂・砂利

道具 角スコップ・バケツ・練りくわ・防水シート・ト口舟

コンクリートとモルタルとノロの違い それぞれ強度が異なり、用途に応じて使い分けます。コンクリート・セメントと砂と砂利を1:3:6の割合で混ぜ、水で練ったもの。強度が必要な場合は1:2:4にする。モルタル・セメントと砂を1:3の割合で混ぜ、水で練ったもの。コンクリートほどの強度はない。ノロ・セメントを水だけで練ったもの。強度はないがきめが細かい。

**必要量のコンクリート・モルタルをつくるには**  
つくりたいコンクリートやモルタルの量に応じて、「セメント」「砂」「砂利」の必要量を出します。コンクリートは砂利のぶんの量しかモルタルは砂のぶんの量しかできません。注意しましょう。

道具の後始末

スコップやコテなど、使用した道具は、コンクリートが固まらないうちにバケツの水で洗います。セメントは水中でも固まるので流しや排水口に流さずに庭などに穴を掘って流し込みます。

「コンクリート・モルタルの作り方」

1.空練り作りた分量の砂をままするいにかけて不純物を取り除いてから砂とセメントをよく混ぜ合わせます。(空練りといえます。)  
モルタルは砂とセメントを混ぜてから水を加えますが、コンクリートの場合は先に砂利を加えてよく混ぜます。

2.水練り・完成混ぜ終わったら、山をうへへてへこみをつくり、水が外にほれないように流し込んで水練りします。水は一度に加えずに少しずつ加えて練ることが上手にうへこみポイント

です。練り上がりの固さはスコップですくっても流れ落ちない程度にします。たたきのように型枠に流し込む場合は、少しやわらかめにします。



「コンクリートのたたき台の作り方」

1.枠組み テラスなどをよくる位置で高さを決めて型になる枠を組みます。枠は 15mmくらいこの厚さの木材を置いて木材でつくりをキ

で打ちつけて止めます。次に枠の外側にクイを打ち込みます。

2.砂利を敷き詰める、固める 枠の内に大きめの砂利を敷き詰めて、大めの角材でよく固めます。砂利の他に小さめの割りくわやプロックの破片などを入れてもよいでしょう。

割りくわや石・基礎事に用いる小さくしたい石のことで。

3.コンクリートを枠に流し込む コンクリートはやわらかめに練って枠に流し込みます。このとき、コーナを角材や棒などで突きながら流していくと隅々まで流れ込むので空洞ができません。

4.余分なコンクリートを取り除く 表面をコテでならして余分なコンクリートを取り除きます。次にホウキを水でぬらして掃きならしていきます。

5.乾燥させる コンクリートは急速に乾燥させるると割れたりヒビが入ったりすることがあるので、防水シートや段ボールをかぶせてゆっくりと乾燥させます。カポトなどの場合は、1週間くらいは車を入れないようにします。

6.枠をはずす 完全にコンクリートが固まったから枠をはずします。枠がはずれない時は、木片をあててカナヅチで軽いたいて枠をはずします。

7.モルタルを塗る コンクリートの表面をモルタルで仕上げます。コンクリートの表面に水をかけてから、モルタルをコンクリートがかくれる程度にコテで下塗りします。次に厚めの上塗りをして水をよそすために少しくらいの配を付けておきます。

8.仕上げる 表面のコテムラが乾いた場合は、モルタルの水がひきはじめたとき(約15分後)にホウキに水をつけてなでいくとサラツいた感じになるのでコテムラが気にならなくなります。



21・22日の日間

メンバーは半分で少し寂しかったけれども嬉しかったのは田井家三兄弟の仁君・愛葉ちゃん・誠君が基礎工事と一緒に手伝ってくれた事です。トイレの基礎工事は全員が玉の汗、農作業もじっくり。労働の後の美味しいお茶・野菜の食卓それから朝の皆さんのヨガで身体が喜ぶ2日間を過ごさせて頂きました。ヨガはデッキで行いました。日本人で半外スペースが好きですよ。縁側・土間・もとも自然に近い民族なのではないでしょうか。今回、みんな汗を流して協力して生活の場を作っていく事の楽しさを実感しました。感激です。ありがとうございます。いつもお世話になっている梅さんは新潟県中越沖地震のためお休みでした。地震も災害も地球で起こっている出来事、地球に住まわせてもっている私たちが暮らす場所を愛する時にきこいも感じていきます。(報告・後援者(中略))

基礎工事のあとの一服は昨日採れた野菜をたっぷり明太子が調理していただきました。



追記・習作のセンターくらい足りなかったためモルタルを練り流しました。

7月29日

型枠を取りました。まあまあのはずばです。いよいよ次回に向けてですね。





基礎工事が終わった後の清々しい面々：基礎工事を一度体験すると町中で工事を見かけると、どんな風に進めているか気になるようになります。やってみる事が大事です。

いよいよパーマカルチャーギャザリング！  
2007年8月4・5日、安曇野穂高舎燻夢ヒュッテにて、第3回パーマカルチャーギャザリングを開催します。

午後1時

**シャロムに集合！**

受付シャロムヒュッテ  
交通の渋滞などがあり若干遅れた方もおられました。あちこちで旧交を語り合う姿が見られ、これからの期待がふくらみます。



Azumino Permaculture Workshop

今回のテーマは「パーマカルチャー・コミュニティ」。持続可能なそして、人間全てが自由、平等で、しかも平和に生きていくことが出来る社会の基本単位となるコミュニティをパーマカルチャーをキーワードに実際に作っていくことを考え、実践のための第一歩を踏み出したいと思えます。大きな動きを作り出すのも小さい、しかし、確実な想いと結びつきからかと思えます。新しい出会いと久しぶりの再会から新たなエネルギーを生み出しましょう。

午後2時 開会挨拶  
安曇野パーマカルチャー塾の梅崎より歓迎の挨拶そしてPCCJの事務局長の設案さんよりパーマカルチャーカルチャーが日本では始まり現在に至っている経過それからこれからのビジョンが語られました。パーマカルチャー塾が藤野で始まって11年目。2008年から安曇野塾始まって5期目、ともに境目神戸からもきてくれている。今から10年前0期参加者10人でした。今では年1000人学ぶようになっていきます。より多くの責任を感じます。学んだことを生活に生かす生かせる社会をどの様に創っていったらいいか考えたい。ギャザリングでは今までテーマを設けていなかった。祭りだった。楽しんで交流パーマカルチャーコミュニティづくりをより生かして皆さんのその社会を具体化していきたい。新しい活動をスタートしたい。10年みたら才能持った人が集まっています。100人集まったも素的なことが起こると思う。才能を共有して変化のエネルギーにし



てゆければ、それを目標の第一歩にしたいですね。パーマカルチャーコミュニティのモデルケースを作りたい。社会をよくするのみになく地球をよくする時期にきた。お互い個性を尊重し助け合いながら第一歩をあゆみたい。ハレを楽しんでケの中で使ってもらいたい。パーマカルチャーを考えて10年後その形が社会の中に希望を与えられる様な第一歩としたい。楽しみながら深く考えてその第一歩をきついで行きたい。ここには各年代層の人もいる。希望がある人はここにいて。理想的社会をはじめ第一歩をここから始めたい。

安曇野塾関係PCCJ関係卒業生一般参加の方短い時間に自分を表現一人一人がおの紹介途中休憩も含め約一時間紹介がなされました。どんな方が参加しているのかこれからの時間に期待が高まります。共感できる人たちが場を共有することは嬉しいことでした。



この〜オリエンテーションと自己紹介

16:00〜温泉

\$力所ホリデーユすむし荘しゃくなげ荘  
そしてシャロムに分散して出かけた。

18:00〜夕食

Dinner 高きびのハンバーグ・おからこん  
にやくとポウのピリ辛煮・ひよこ豆のバジ  
ル風味サラダ・モロッコインゲンと人参のエ  
ゴマ和え・干しズッキーニとひじきのナムル  
キウウリのしそ風味漬け緑豆のポタージユ



Dessert 焼き菓子「ブルーベリーのタルト」、「  
木の美の「ココアタルト」、「胡麻のケーキ」  
玄米甘酒のガトーショコラ」どれか一つ  
それぞれ好きなところでシャロムピースワ  
ードの夕食が始まりました。交流の時間です。食  
後も時間があり交流の輪が広がりました。

20:00〜各地の活動紹介等

カナダツアー報告会  
安曇野パーマカルチャー塾の活動パーマカ  
ルチャーネットワーク九州の活動神戸PCス  
クール&朽木エリカレッツ  
野菜書出し・マッターリー村の小さな農園  
・田んぼの「ミニミニ」ゆいまる「ユニク  
ン」  
・山中湖PICA  
3会場に別れて活動報告がなされました。それぞ  
れ興味深い内容に時間があっという間に過ぎて  
いきました。

安曇野パーマカルチャー塾梅ちゃん

2003年に始まり、僕はPCCJ4期実  
習コース。翌年幻のアドバンスコースに通って  
いたとき安曇野で年間コースが始まるという  
ことでお手伝いに来た。シャロムヒュッテで  
は2003年以前年4回ビッグウッドカフェ  
のなかでパーマカルチャーを1泊2日と3泊3日  
2泊3日とやっていた1年目は設楽マシカ  
ントーク。実習コースだったのでコンポスト  
イレをつつた。農藝塾は川口由一さんの自  
然農。詳しく説明してある本がレストランにお  
いてある。臼井さん、設楽さん、小田さん、梅  
崎の4人で始まる。2年目設楽さんがアメリカ  
カヘコレツジの勉強で離れ、2年目以降残  
り3人でつづけた。今も毎月、毎年たくさん申  
し込みたいでいる。実習コースだけなので  
この後、藤野デザインコースをお勧めしてい  
る。神戸、九州、安曇野をそれぞれ状況ついで  
農園とゾーンといわれる本拠地との位置関  
係、要素も違う。複数のサイトを1年間見る事  
で違った視点で見ると良さを、同じところで深く



レストランではゆいまる・まったりー村などの活動報告

学ぶのもいい。塾はPCCJとシャロムの協  
力で行っている。2005年から自然農小田  
さんが竹細工修行でぬけた。2期生の稲野さん  
がはいり、塾に来てから全労連をやめ自然農で専  
業農家山梨の三井さんのところで1年間勉強  
去年は職業訓練校で建築コースを学ぶ。去年小  
田さんがいない事もあり建築に力を入れるこ  
とに。僕の知り合いの太の棟梁小杉さん自称  
シャボン玉王国の国王といつももしろい人に来  
て頂くこととなる。昔からの職人さん。昨年一  
年間みてもらう。今年から稲野さん弟子入り。  
2006、2007年は臼井さん、小杉さん  
稲野さん、梅崎の4人。去年はたぶん小田さん  
が帰ってくる。シャロムは玄米菜食の宿。基本  
的に宿をベースに活動するので生活面のバック  
アップがあり運営に集中できるのでありがたい。  
い。どんなことをしているか。基本的にはこ  
の塾も一緒だと思う。まずパーマカルチャーの  
講義。実習として農業、建築、観察。  
パーマカルチャーの基本

1 観察 ニーズする前に1年間4期折々にど  
んな変化があるか、太陽の高さはどうか変わるか  
どんな方向からさしてくるのか。大雨が降った  
らどこに溜まりどこから溢れてくるか。そう  
いったことを把握し敵しいとき程よくみる。  
2 食べる(農業)  
3 建築  
パーマカルチャー三つの倫理 地球に対する配  
慮 2人に対する配慮 3 余剰分の分配  
パーマカルチャーの原則を集約すると  
1 多様性 2 多量性 3 多機能 4 循環  
ひとつのものに複数の機能を持たせることで効  
率的にいろんなものを循環できる。水だったら  
地形の上の方から回回も使っ、エネルギーだっ  
たら光として使っただけでなく熱として使っ、栄  
養も、有機物も、あるものハンパットがある

ものアウトプット。例えば餌を食べたワト  
リが糞と卵をつくる。卵は人間にとって食べ物  
としてはいい。糞は畑の堆肥として入る。畑に  
とってのインプット。畑からアウトプットされ  
るのは野菜。こみでなく有用。原則と倫理を基  
本としてデザインする。倫理は常に考えるべきの根  
本。原則は地球上どこに行っても通用する倫理  
約束事。塾で実際にやっている事。まずシャ  
ロムの敷地案内。夏の間は野菜についてほぼほ  
自給。それ以外の季節は買わないと間に合わない。  
自給。パーマカルチャーサイトとして  
のシャロムの取り組み紹介。多機能ストーブ、  
壁暖房、燗鍋、冷燗、床暖、レストラン草履履  
涼しく快適。キウウイ樹、春先の日さし。夏の  
日よけ。秋には食べれる。朝顔をば大きく生  
るのに時間がかかる。木は枝がすでに張ってい  
るからそこから葉が出るので早い。太陽との  
じょうずな付き合い方のひとつ。ストローペー  
ルハウス、要らなくなったら土にかえる。バイ  
オガス。風力発電。自転車利用。SVOストレー  
トベジタブルオイル。てんぷら油そのまま走  
れる。スパイラルガーデン。変化がつかいので多  
様な環境できる。タイヤガーデン。チキントラ  
クター。コンポストトイレ。既存のものに4面  
のパケツ子供使う。ホットチキンハウスア  
スキッチン。畑グループの畑もあり。倉庫は  
1日2回。シャントイクレイはマジック無国  
籍料理。そはつち。観察書書きブランドワー  
ク。土壌観察で自然度を見る。波田町の自然農  
法研究センター見学。育種。外部講師をお招き  
してセルフケア、操体法。危険なく効果大きい。  
森の家。基礎版築。土で石版をませついたもの。  
今年の建築講習はシャントイクレイでコンポ  
ストトイレ。基礎が立ち上がり。6月版組  
みが終わっている。お客さんが使っ。

パーマカルチャーネットワーク九州・ながやまさん

仕事の足で来たのでまごめてない。9年は前熊本での塾に参加しパーマカルチャーを知る。企画されたのは藤野で「デザインコースを終了された熊本の下下さん、月一回半年コースで泊。毎回1名くらい参加。会場は肥後民家村各地の古く民家を移築した民家公園みたいなところ。その中の一棟を借り座学、食事、宿泊。外の広い敷地でさまざまなワークショップをする。民家の庭がパーマカルチャーガーデンになったり、菜園できたり、ストローベールの五右衛門風呂や板の間が出来たりしました。冊子裏を冊子交流を求め、地元のお年寄りからいろんな話をきくことができた。毎回感動。特に教えられたのが地域を大切にすること。自然エネルギーがテーマの講座では養豚場の豚のつこをドラム缶で運ぶ。庭の土づくりでは

トーン屋さんからオカマを買ってきたり、川原から拾ってきた石は家庭から出る新聞等をつかいました。普通なら廃棄物になるものを生かす方でした。この事を意識させられ現代の生活には途方もない無駄がある事に気づきました。いなく思いました。身近に在る物を生かす知恵があれば「ゴミ」も豊かに生活できる可能性があることを学び、今は失われた日本の古く暮らし方にも関心が回さず一度それを見直したいという気持ちになりました。私にとって塾はためになるばかりでなく居心地のいい場所になりました。塾にいらわれない自由な発想で行動出来るのが楽しくて毎回遊びながら学ぶことができました。塾後、後毛庭をつくり変えたり農作物をつくったりしました。塾後その後味噌作りやパン作りが行われていた様。私は仕事で県外に出たのでその後の動きはよく知りませんが総務委員が5～9の人集まったところ

たよ。しかしそれまで活動の拠点だった肥後民家村が役場の人事異動で担当者かわり使用の許可がおりなくなりました。大人数を収容でき食事や宿泊の場がなくなり長くくつろげる場の確保難しくなる。ワークショップもメンバーの自宅で行うようになり餅つきや日帰りものがあ

おくなる。その為かメンバー同士の結束がゆるくなってきている。活動の見直しを図る時期に来ているよ。そんな折、代表の松本さんの仕事である産直住毛コンサルタンという任にかかわる分野と松本さんの知人でエコショップとカフェを経営されている方と食と任を全体的な施設をつくるという話を持ち上がり、そこを住や生活環境を考える間に考えています。そしてそこにパーマカルチャーの事務局をおき施設自体をメンバーで建てたらどうかと計画しています。現在は何箇所か上がっている候補地を巡っている。これが今の活動状況です。このあと活発な議論がなされました。

神戸パーマカルチャースクールさん。さんすいませぬ。ブログあるよです。

昨年2009年から関西初のパーマカルチャー(P)プレスクールが最初のパーマカルチャー年間おこなわれ「こ」盛り上がった。今年には「証」の出せるデザインコースを始める。一回授業を2人に来させました。活動場所は園芸部石海峽公園。2つに別れていてひとつは淡路島でひとつはオープンして。もうひとつが今私達が活動している藤野。神戸の三宮から電車で行ける。5年後の2012年開園予定で広さが22.6ヘクタール。里山。そのうちの9ヘクタールが2010年開園予定。現在一般は入れないが市民団体は活動でき炭焼き、田植え、ユニセフのキャンプ、ツリークラウンシンプなどをさまざまな活動がある。泊りには出来ないしあまり勝地な

ともできない。しあわせの村というところで泊って講義してフィールドは公園という変則。特徴は三宮から電車徒歩で1時間と、電車もいっぱいあり帰りが通いの人もいる。兵庫県だけでなく大阪、京都、四国、一番遠い方は島根県から20代。里山クレーション空間

という公園のコンセプトがあり開園後も今と同じ活用の仕方がされるであろうという感じ。プレスクールは昨年2月から毎月第2土曜日。2月まで。最終回は親睦会を兼ね泊り。私は去年6月から事務局担当。それ以前のことと松本さんから。一応プレスクールの時から参加してました。2月は参加できなかった。6月は広いフィールド。元は里山。うち捨てられ

笹に占領されたような場所。公園管理者のことに全部カットしていた。そしてキーホールガーデンをつくった。4月は竹がキーホールガーデンを被りつくす勢い。本日は5月あったんですがアクシデントがあり運営的なことについて公園側と「ち」側で話し合ったということ。1月あいた。9月から再開できたが初めに与えられた広大な場所は使えなくなる。管理事務所へ

いている方がフィールドとして使っている場所の一部分を好意的に借りてほしいぶん規模縮小した形となった。しかし小さいフィールドのほうで自分達の身の丈にあった活動がしやすかった。1月種時をこなした。とらぬ狸のポンポコリンで秋に収穫してなべを料理をということとでたぐさの種時をこなしたがその間ににならなかつた2月であった。でもそれなりに楽しかった。1月はキャンプとしたものを隣で分け合いながら食べたこと楽しかった。10月ダウンジング。もともと里山だから回りにため池が多い。ため池のある方には道を

歩きながらでもダウンジングの様が池のほうに移動する。という様なことを実際に体験。見ている側からはシャーマンの行為なだけと設備をんが科学的に説明されたことなんかでそれをうして新しい知識として自分達に入ってきたこととびっくり。6月。10月でスパイラルガーデンをつくった。最終2月にはあれぐらいの野菜は収穫できた。うちやうといた畑は畑なりに野菜やベツとかが火車車入のように類はなくてまは育って言うくらいになつていたのでびっくり。獣の被害についてはインシシと鹿が

ちよとでるらしくて、インシシよけとして周りに竹の棒を立てそこに針金張って間に缶カンを。公園の管理者からは物音がいたら高いとこまで針金を張ることにより鹿は低くはたは容れず。ここで昔や成分の鉄が嫌いらしく動物がけになつてあれだけの収穫が何とかができたのかな。2月については新たに朽木プロジェクトについて。後ほど紹介。参加者の感情。プレスクールに参加する以前からには

興味があり本には目を通していたもの。いま歩いていながらフィールドとして使っている場所の一部分を好意的に借りてほしいぶん規模縮小した形となった。しかし小さいフィールドのほうで自分達の身の丈にあった活動がしやすかった。1月種時をこなした。とらぬ狸のポンポコリンで秋に収穫してなべを料理をということとでたぐさの種時をこなしたがその間ににならなかつた2月であった。でもそれなりに楽しかった。1月はキャンプとしたものを隣で分け合いながら食べたこと楽しかった。10月ダウンジング。もともと里山だから回りにため池が多い。ため池のある方には道を



いちばんときていなかった。本の中には素敵なアイデアがちらばっていたが、その現実とのギャップ、その距離をいとも縮めてくれたのがプレスクールでした。設楽氏の奥深い興味深い講義。集まった素敵な仲間達。知りたいことを教えくれる先生がいて、一緒に学べる仲間がいる事。ありがたい事に僕にあっては、その技術や方法論もさる事ながらその先にある生き方そのものが見えてきたプレスクールでした。手塩にかけた息子がこの会社をわすれ3年で退社してとびかたていた全く正反対の道。うううう。い

たが若者達に囲まれて刺激的な充実した2年間。その魅力がすぐ分かりました。このコメントをして頂いたのがくえださんとこの方で事務局として私達を引っ張ってくれるリーダーです。本来ならここにきてこの説明してもらったのが一番分かりやすかったかなと思うのですが仕事で断念。皆からは生徒さんといわれている。2年目をやるのかといった時に、自主運営のこのことについて始まった。募集は2009。運営は私達フォレストフライングオアシス。1月～3月まで会議。料金、宿泊、食事をどうするか等について話し合っていました。た。・・・

プロダク、ミクシーで募集。設楽さんが説明をたくさんされた。何人かがスクールへ・・・の講義で行い六ヶ所村コソフンディも出した。3月で20名以上の生徒集まった。常時の名以上生徒いる。1回1つの参加もいる。プロダは常駐講師。活動内容は一般にも発表。漫才仕立てで笑いで。ひろさん、ゆきさん、たつた

りになる。園芸公園 屋根付ため。建物には制限がつく。刃物使用もつるさい。甲冑着脱制限 クリアーしないといけない。

朽木木工コレッジ・・・さん 坂本さんさきほどの朽木村ワークショップは京大演習林ぶな原生林 土地借りた。木工コレッジつくりたい。2月場所模様。アケサ入問題あった。神戸でデザインコースをやりこちらはワークショップ。住みわけている。坂本さん運営神戸の藍那ブレイハント一年。そこへ全国でやられた卒業生が設楽さんの講義を聞きに来ていたので8人位の人はは精神的「ミニミニ」すでにできていた。京都 大阪 和歌山 奈良 住みたいたい人「こつこつ増えている。結婚最後の家族入村。水がめ琵琶湖の水源地のふも。ここの暮で七五三の村のいきかたになる。

過疎化を元氣化した天地畑復活してぶなの森を守る木工コレッジをつくりたい。20字んだ後「ぶなの森」のテーマ。滋賀県知事の畑さん。ぶなの森ももで一緒に活動。すでにいなかつたが保全の村つくる可能性おおくなってきた。関西の活動昨年より始まった。方向いろいろある。20をどうやって生活かしていかれるか模索していきたい。藍那もあるが別な「こつこつ」も立っていた。生涯集住と通達の方法やってみないと分からない。自分達で何かしよう。ちのち「こつこつ」は「こつこつ」なのか。続けていきた。こつこつなるかわからないがこつこつやっていきた。

21:30〜ファイヤーセッション  
ミニミニサード夜

森の広場に火がたかれ火を囲んでみんなが集まってきました。歌を歌って一体となり飲み語り交流が深くまで続きました。



5日(日) 6:30頃  
朝「ヨトガシユンちゃん

気持ちの良い朝 昨日遅いのかかわらず沢山の方が早起き シユンちゃん の指導でヨトガが始まりました。立止ホース中心の気持ちの良いヨトガでした。

7:00〜千二丁ウオーク  
含爐夢ヒュッテを二巡するエコパーマカルチャー 森の話 パーマカルチャー 自然農建築など話題いろいろ少人数個別のツアー



8:30〜プレゼンテーション  
「新しい社会と経済のあり方」  
設楽さんの話

どれだけ強く思えるかが基本。個人の思いと多くの仲間力があつたとき、神様の力が働く瞬間。個人の思いと、共有の思いが「ミニミニ」家族を作る。家族は基本的な単位。自分の持っている固有の個性、才能、可能性は美しく持続可能な社会、経済、地球にとってとても大切なもの。

個人が自分の才能を100%生かせる社会大切な条件あり方。現代社会は「こつこつ」ではない。滅びるほかない。アフリカの市場で物々交換が成り立つのは、民族の個性が違つから。同じものを作ると競争がままれる。みんな個性の才能があるが、受け入れてくれる社会がない。ケの中で、思いと「こつこつ」をぶつかりながら一歩一歩進んでいく力をこのハレの場でエネルギーを与え合つて、作っていく。思いを作つていってもらいたい。作らないといけない現実がある。新しい社会のあり方。新しい社会をどうやって作っていくか。

「設楽さんのお話、とても勇気付けられました。ケの日時に戻つても、今日このハレの日の思い、感覚を忘れないようにしていきたいと思ひます。強い思いが現実になる話も本当にそうだなと思ひます。目に見えないもの、思考や願ひが現実に影響を与え、目に見えるものとして存在してくるなんて、魔法のようですが、でも、よく考えてみるどんな現実もそうやって生まれてきているんだろかなあと思ひます。(こつこつさん)

9:00〜ワークショップ  
「パーマカルチャー・ミニミニ作り」  
アトランダムに、新しい社会を考える上で大切なことをみんなで挙げていきました。



切なことをみんなで挙げていきました。新しい社会を考える上で大切なことは？

「あらゆる植物の有用性を調べる」  
心の平穩を作るためにどんな社会を作ればいいのか？  
「個性を生かした社会を作るために自分の中心を知ること」  
「どうやって知ることが出来るのか？」  
「飯面を破るためには感情に従ふ。体を自由に使う。踊ること。体の細胞が喜ぶ」  
自分自身を表現する場は？

「祭りをたくさん開催する」。「飲み会(インフォーマル・ミーティング)」「瞑想の場。自然の中」。「自分自身の中」「生産の場。作り出すことが喜びになる」。「否定されない話し合の場」  
自分の軸。アイデンティティの問題  
「何かの接点に幸せがあると思ふ。人と人と植物」。「自分が認められ、周りのことを認められる。その逆も」。「接点を増やすこと」  
軸が出来る。

今の社会は接点があるようで実はない。どういつことなのか？どんな接点が必要？

「空間を共有する。直接会う機会が必要。メールじゃ駄目」。「考えを共有する。何かを生み出す。共同作業をする。共通体験をもつ」。「接し方。争いが無い」。「意見の違いを乗り越えてその先にいけるか見れるかが大きいという気がする」。「ミニミニは永続可能な原則必要なことは？ 地域的な住の場所が必要」。「共同の風呂、加工所、作業所、洗濯機もミニミニの中にあると素敵だね。ステイジも」  
「コンセンサス作りで必要なこと」  
「平場でトップダウンじゃなく意思決定できる」  
「コンセンサスマイキングが一番必要」  
訓練が必要。教育が必要。どんな教育が必要？  
「心が豊か。愛情いっぱい」  
「ミニミニはファミリーである」  
「木の葉のファミリー園」の例  
新しい社会。家族のあり方は？

「絶対的な信頼感を培うことが出来る家庭」  
情報で自分自身を失つてしまつ。どうフィルタ化していくか？。新しい情報システム。本当のものを伝えるシステム  
「語つて」。「多世代」。「世代間」



個性を生かすには？

「楽しいこと」

「受け入れる。基本的な方向性が同じとき受け入れられる。お断りする決断も必要。」

目標像・ビジョン作り。意図的なビジョン・ビジョンの共有

「自分に所有という考えが多くなった。」

所有をどうするか？あらゆるものが所有されている。所有とは？

「大切に思うこと、自分のものだと想うこと」

全体の話の中から9つのキーワード、所有情報、コモンセンス、祭り、ビジョン、家庭教育、空間、楽しさ」が挙がりました。そして個々の部会に分かれて、10:00からのプランチ、12:00からのパーマカルチャー・マーケットを挟んで、部会ごとの検討を行いました。以上「こまごま」でのレポートはとっちみん

10:00

プランチ

12:00

パーマカルチャー・マーケット - 各自が持ち寄った不用品や得意技などを地域通貨を使って交換します

各自が持ち寄った上げた物大切にしている物不要品で役立つ物そんな物を持ち寄った交換会大いに盛り上がりました。

各自持ち寄った物の紹介の後、交換が始まりました。ボディーマッサージや散髪屋さん(シャロムスタッフ・さん)の手相見(設楽さん)貴方に一言書きます屋さんも登場アジアのバザールを彷彿させます。



覚えての1曲をひいてくれます。



自然の染色の靴下やナブキン。



おすすめの本を持って来たり。。



朗読してくれたり。。



素敵な歌声のHaloさん。



神戸パワー。一言屋。



道具がすぐ出るって！シャロムでも床屋さんなのね！



とっちみん先生、出店中！人気！



癒し系多し。

14:00 部会に分かれてパーマカルチャーのコミュニティの在り方と具体的な活動についての検討を行いました。

新しいコミュニティに向けての9つのキーワード意見交換考えを深め交流が進みました。

「1所有、2情報、3コモンセンス、4まつり、5ビジョン、6家庭、7教育、8空間、8楽しさ」を上げ、グループに分かれて意見交換が始まりました。

わたくしオッチは、教育を選んだところ、5期仲間のフンさんと梅さん、それからたろつさんの奥さんの葉月ちゃん、朋友们が同じく教育を選んでいました。その他に男性2名と女性2名の合計6名で教育について話しました。

テーマは「新しい社会にどんな教育が必要か？」です。どんな人を育てたい？ どんな人々で新しい社会は作られるか？と展開していくと自然と教育という上からの目線で教える事だけではなく「共育・共に育つ」と「響育・響き合う学び」という面が大切になるという意見がでてきました。学の上で失敗を恐れない、そのためには失敗してもいい。安心感や肯定感。が背景にある事が大事で、今までの点数主義や競争させていく学びのスタイルではない学び方に変化していくのではなにか？という意見が出ました。共育・響育のスタイルでは、自然から学ぶ事、体験から学ぶ事(暗黙知と形式値のバランス)が重要で、学ぶ際の人数についても、サティシユウマールさんのスモールスクールなどを参考に小さなグループでも学校を作る事ができるように...など様々なアイデアが上がりました。また子供と大人の関係においては、まず大人が自分自身(役割)を持っている、楽しく

# Azumino Permaculture Workshop-August-gathering



生きている。そういう事が重要であり、自分をまっすぐ信頼できて仲間を信頼することができる(ハイ・フォワード)そして子供とも向き合える。そうした大人の持つ問題に関しても意見が交換されました。核家族ではなくコミュニティの中で育てる事で、信頼する事や様々な考え方を学ぶ事ができる。最終的に、共育・響育の目的は自由への教育であり、未来を作る人達が協力して生きられる社会をつくるためのものだといった所で時間が来ました。他に上がった所有や情報ビジネスや家庭、楽しさなど様々なキーワードにクロスする議論となり、約一時間ほどの意見交換だったと思いますが、集まったメンバーみんながそれぞれの意見を積極的に話せる場でした。これから子供を産みたいと思っている私にとってとても充実した手心えのあるセッションでした。循環型社会を作り出す大きな力となりうる教育をもっと多くの人が議論する場所があるといいと思いました。



15:00

各キーワードのグループの発表

(各グループ分つ)

各班的な全てをまとめるので走り書きをしたメモを2〜3個行きます。

「所有」非所有 自分の内側の問題 バランスをとる。結、ギョ&ギョ。

「情報」惑わされない。「コミュニティ」内の情報のやりとり。

「コンセンサス」合意形成・ファシリテーションスキル。「ミット」続ける。

「まつり」祭り=間をつり合わせる。帰帰。心を開きやすい。仲間意識

「定期的」話し合い。

「家庭」子供にとって最初の社会。核家族からコミュニティへ。共同浴場、洗濯場など。得意な事書き

「教育」共育・響育。肯定感・信頼。田舎の自由への教育。

「空間」意識をシフトさせる。効果。技術の足し算だけではない。人働力のある場所。

「楽しさ」つくり育てる。本能・ポジティブな原動力。時間的余裕。コミュニティ。

なごなごなもつと複雑で重なる意見もあったのですが語りきれません。全く興味深くみんなの真剣な意見にはポジティブな原動力を感じました。ケンさんがアップして下さった写真に、各グループのワークシートの写真があります。キーワードを読んでも楽しいので、参考にさせていただきます。

〜ここからユキノコノラより〜

「新しい社会(経済)のあり方」

「いはんコミュニティに大切なこと」

個人がいかに自立、自律しているか(対依存)



個として生きているか

美しいものは個人の個性から生まれる

個人が個性を100%活かせる

ひとりひとりがきかれたこと

個性を受けとめてくれるような社会

新しい社会へ

それは、私たちがひとりひとりの意識がなまってる

ひとりひとりの夢、ウィジョン

つながり広がってゆく社会へ

「コミュニティ」のあり方と具体的な活動について

「コミュニティ」に大切なことまでできた

9つのキーワード

(私がいちばん大切なと思ったことは)

「コンセンサス」合意形成

人と人がつながる作法

すべての人の個性を認められること

生まれる意思表示

マイノリティ、迷いもみな受け入れる

だから

そこから生まれて来たものは

すべての人の意見が含まれる

そうしてひとりひとりが責任を持つ

それは時間がかかること

心を寄せあつてはじめてついで

ひとりではできなかったことが生まれること

の可能性

きつと人は、人との、他との、接点にしあ

わせを感じるもの

時間をかけて、心揺らして

その過程に、その先に

心に広がる楽しみを感じてるもの

コンセンサスの先には個の自立

自分が自分たちが、創り上げてゆく社会問題が多ければ多いほど

人間は解決してゆける

人間力 そんなコミュニティのあり方を

〜ユキノコノラ「天上の青より」より〜



110人のポジティブパワー全開！

# PERMACULTURE 2007!!

15:30〜振り返りと共有メモリーフォトあつという間の(でも濃い)2日間を設楽さん・ケンさん・梅さんがまとめて下さいました。

ロージングセレモニー  
 持続可能で多様性に富み調和した未来のコミュニティに思いをはせみんなが繋がり一体となりました。関西が動く！と確実となる日本。人が盛り上がり系のりのいい人が集まっている。可能性！バイオエナジー精神ある人多い。これからの展開が楽しみ。エコレレッジに参加してみたい。各地で学んだ人達の交流の場。2年後は関西と決まっているので朽木で1500人集めよう。まっさらからスタート。9月22・23・24日ワークキャンプやる。日本初のエコレレッジワークキャンプ。朽木村は日本の原風景の場所。日本の未来素材になるもの多い。実践課程にはいるのはおもしろい。



みんなの旅立ちを祝福するかのように安曇野に大きな虹が架かっていました。

110名のパワーはすごいです。私は初参加で少し押し入れ気味でしたが、確実に多くの人々のポジティブなエネルギーがワフワツと湧いている事を感じてエネルギーを京山頂けたし、私もエネルギーを生んでいたのではないかと思います。解散！おつかれ！となつてすぐに空に大きく虹が出ました。祝福された気持ちになりました。各地でパーマカルチャー・コミュニティが生まれ、多くの人達が本当に幸せな人生を送る事ができるよう祈り、行動したいと思います。

あれだけのパワーを受け止めてくれたケンさん、朋さん、梅さん、シャロムスタッフの皆様、それから設楽さん、PCJのメンバーに感謝します。ありがとうございました！

(二) 田目報告途中から報告・落合(佐和子)





午後1時30分

オリエンテーション

午後1時45分

三井さんの農業実習  
秋野菜の種まき・苗床作り  
グループの畑の手入れ

Azumino Permaculture Workshop



4~5人の班ごとの畑の夏野菜の手入れ方法の説明の後、伸びた草を刈って、乾燥防止のために土の上に置く。(マルチング)  
秋野菜の苗床つくりをして種まきをしました。収穫は朝や夕方涼しい時間にする。長持ちするように品種もよいものがたれる。暑いと熱で老化が進むそうです。



夏の野菜

スズキニ暑さに弱い葉を切ると痛みやすいなす。水分が多く、水はけもよく、よく日のあたる場所を選ぶ。葉が太くなるので支柱に紐固定する時は、少したけゆとりをもってゆるくし、紐は8の字になるように結ぶ。風などで実がこすれると茶色く変色するので、3本立てにして、枝や葉が実に当たらないようにする。  
さつまいも時々長く伸びてきたつるの根を地面からはさず、つるの上に上げて地面から断ち切る(つるがえし)と、栄養が他の場所に分散しないので、大きな芋が収穫できる。  
収穫ができない時、土地がやせている時窒素固定する豆で一緒に育てる。(ハーリーベッチなど)米ぬか1反に200kg土の上1反は、冬のうちまいておくがよい。  
ピーマンの種採り緑色から赤くなるまで待つ。実を枝につけたまま自然乾燥してしわわにならびてから収穫して中の種を取り出す。



良い。

ニンジンの種採りニンジンの白い花を置いておく種がカラカラに乾燥して茶色になる。穂先を紙の上などで手でもんで落とした後、細かい毛を取る。(毛が発芽抑制になっている)  
苗床作り・種まき  
表面の草を鎌やクワで刈って、土を薄く削り取る。(雑草の種がある土を除く)  
表面のほこを平らにする。(乾燥地ができないように)  
種の大きさを考え約2~5ミリ(種が隠れるくらい)の土をほくしながらかける。  
玉ねぎ 土が肥えていて、保水力のあるところを選ぶ。一番デリケートな野菜かもまく時期が8月末~9月中旬でても短い。10cm間隔のラインに、1cm間隔にまく。5mm~1cmの土をかぶせる。手で押さえすぎない。根を痛めるので間引きはしない。キャベツ10cm間隔のラインに、1.5cm間隔にまく。



チンゲンサイ葉が3枚で15cm間隔で定植する。  
ダイコン 畝幅45~60cm種が大きく発芽しやすい。根菜は深く伸びるので鎌を約5cm差し込んで切る。5cm間隔のラインに5cm間隔にまく。葉が触れ合う程度に間引き。最終的には20~30cm間隔。漬物用は8月末~9月にまく。



午後6時30分 夕食

上棟式の前祝いで手書きし、具を選ぶのが迷ってしまうくらい種類が豊富でおいしかった!いつも心にもった料理を用意してくださってありがとうございます。梅ちゃん、の差し入れの桃のデザートはジューシー!



午後7時30分

自然農三井さんのお話畑の写真を見せていただく

圃場からのトラックの風は針葉樹のヒノキを植えることで防いだ。有機農法との違い耕さない地層を混ぜない表面の土を出さないで、草で覆う。トラクターのような大型機械は使わず鎌やクワなど簡単な道具を使う。肥料などを他の場所から持ってくることも良い安心感。学校給食に野菜を卸していた事やO157の影響などもあり、自分が不安に思う材料を自分で自然農に行き着いた。

鎌やクワを使う時も根切りをするために土を混ぜているのではない。

耕すと水と空気の行き来が変わって、土の構造が壊れて微生物・小動物・土壌菌が壊される。バランスが崩れた土には栄養分として有機物を入れないといけなくなってしまう。

いのちのめぐりを意識して人間が手を出し過ぎない。成長してから手をかけるのでなく種まきを丁寧に行うことはとても大切です。ごぼりは5年同じ場所ですくれない。耕すことは今まで貯めていたものを使うこと。

土の表面が出ていない畑は緑に包まれ多種類の作物がいきいきと育ちます。

三井さんの種の自給率は30%だそうです。三井さんには新鮮な野菜や雑穀のおみやげをいただきました。

完熟なので特にトマトの濃い甘さに感動しました。

一番印象に残ったことは、やせた土にはかぼちゃ、乾燥した場所には雑穀類(キジなご)を育てるなどその土地の状態を見極める目が必要だということでした。

人間の都合で、自分がこれがほしいからここに植えるのではないことを再確認。本当に自然を読み取る能力を磨きたいですね。

悪条件の場所でも、長い目で考えてその土地を改良していく技術があります。すぐに良い結果を求めても無理なので、自分のやれる時間で少しずつ実践します。まず緑肥になる植物(豆科やイネ科)をもっと積極的に取り入れてみよつと思えます。(初日報告 Y.S.)

午前7時

朋友们による簡単ヨガでストレッチ

昨晩は遅くまで三井さんのトークでしたので、ちょっとゆっくりめのスタートでした。



午前7時10分

### 建築実習 建前・屋根ふき

本日は「建前」です。

それは木造住宅として木造トイレにおいて、最大のイベントと言っても過言ではありません！建前とは出来上がった土台の上に柱を立てていき、次に柱と柱を梁でつないで最終的には屋根で最も高い部分の部材である棟木を取りつけるという作業です。この作業でコンボストイレの骨格がはっきりできあがります。

まず、足場を組み立てます。落ちたら危険なので、べらべらしくないように、先月は型枠にコンクリートを流し込んだので、残っていた型枠をはずしました。因みに、コンクリートは、押しつぶす力には強いですが、引っ張る力には弱い性質があるため、コンクリートの中に、鉄筋を入れ強度を持たせています。また、型枠を作り組み立てるのが専門の「型枠大工」さんもいらっしやるそうです。



足場を組みます。



残っていた型枠をはずします。



ソーラーチューブ用の穴です。



コンクリートに、土台を置く場所を墨壺で墨を打っていきます。



アンカーボルトが土台にはまるようにきちんと計る。

墨壺で墨刺し。  
墨刺しは、竹を加したもので、墨壺の墨をつけて使います。幅のある方で線を引き、細い方で、印をつけたり文字を書きます。鉛筆だとすぐに芯が減ってしまいますが、墨刺しなら、ずっと使えます。  
コンクリートに、土台を置く場所を墨壺で墨を打っていきます。アンカーボルト(土台と基礎を固定するボルト)は、コンクリートの真ん中にあるとは限りませんので、きちんと測ってしるじをつけます。まず土台を据える両端を墨付けして墨を打ちます。



土台を墨に沿って置きアンカーボルトに両端に墨を打ち中心線を求めます。そして端から何寸あるかをはかり土台に墨を打ちます。墨刺してバテン、そしてをつけておきます。×部分を、ドリルで穴を開けます。



4本全ての土台に、穴を開けたら、いよいよ土台を設置していきます。アリの部分がぴったりはまりました!手違いにより?はまらなかったところは、国王こと小杉棟梁がその部分を切り落とし、調整してもらいました。



こちらは、座彫り。今回は、アンカーボルトを土台の上に出さない方式なので、座彫りという穴をあけます。ドリルを使って、Kenさんが穴を開けてくださいました。

土台が座ったところで柱を立てます。いの1番から立て始めます。



最後に梁です。こちらも順調に取り付け終了。



朝は肌寒いくらいでしたが、この頃にはすっかり暑くなり、ここでちょっとブレイクです。・三井さんの差し入れトマト、きゅうり with ゴカちゃん特製手作りお味噌・昨日の収穫の枝豆 どれもおいしかった～ 枝豆、甘かったです。



実質、再開です。

今度は、屋根をとりつけるため、垂木をとりつけます。今回の屋根勾配は 4 : 5 寸です。底辺を10としたときに、縦の長さが 4 : 5 となる勾配ですね。我々のコンポストイレは底辺が4尺となるので高さは尺8寸(1尺8寸)です。因みに、日本瓦は滑りやすいので、5寸だと危ないそうです。トタン屋根なら5寸、鉄骨なら5分とのことでした。梁と梁の間に、垂木を渡して取り付けていくのですが、このとき垂木がぶつかる梁の角部分を、鋸のみを使って、欠きます。こうすることで、梁と垂木の接触部分が安定し、釘も打てるようになります。垂木の取り付けの前に、筋交い(筋違い)をつけます。筋交いは、台風や地震などの横から建物にかかる力に耐え、軸組の変形を防ぐために対角線方向に入れる部材です。筋交いをいれることで、建物は横から押される力に突っ張って抵抗します。建物全体を強固にするために必ず入れ、釣り合いをよく配置し、ねじれが生じないようにします。

柱の上の方に下げ振りを付け、柱が垂直かどうかを測定します。下げ振りは、糸の先端逆円錐形の重りがついており、上下の寸法が同一になれば、垂直ということになります。上で測った長さと同じで測った長さが違う柱はそれが同一になるまで、柱を押ししたり、引張ります。垂直になったところで、仮筋交いを打ち付けます。

垂木の取り付けに戻ります。屋根の出幅ですが、今回はトイレドア側に通路ができます。通路にも屋根をつけるため、正面の屋根出幅は小さくしました。出幅が決定した後、垂木に釘を打ちます。この時、下で垂木にまとめて釘穴をあけておくと、上での作業がやりやすくなります。



ここで、上棟祭です。

お供え物をし、祝詞を読み上げ(読み方とイントネーションが全くわかりませんが)して、施主の朋子さんとぶんさんがお餅をまきました。お餅は一人2、3個ゲット。縁起がいいので、お土産です。

上棟祭 2007.8.26 池田シャントイクター

上棟祭は「むねあげのまつり」といいますが、普通は「じょうとうさい」または「棟上げ・建て前」ともいいます。基礎事が終わって、柱が立ち棟木があがったときにむねあげの神事です。建物の新築あるいは増改築の際、棟木を上げるに当たり、家屋の守護神並びに匠の神をまつり、未長く禍なく、良き建物として栄えることを祈るお祭りです。このお祭りは、建物に関わるお祭りとして、最も重宝な神事です。

御祭神(お祭りする神様)

- ・座土大神(その土地の守り神) 氏神様
- ・屋船久遠神、屋船豊受姫神(家屋の守り神)
- ・手置帆負神・彦狭知神(一匠の守り神)
- 地鎮祭と違うところは、上棟、槌打、散餅、散銭の儀があることです。

槌打の儀というのは「千歳棟」「万歳棟」「永々棟」のかけ声とともに、木槌で棟木の元末を打ち堅める儀式です。

散餅・散銭の儀というのは、屋根の上より餅と銭を撒く儀式で、方位の神様へのお供え物とも、また福を頒ける意ともいわれています。

『此れの所を殿(イツ)の懸境(イハサカ)と斎(イハヒ)定めて招(ヨキ)奉る、掛けまくも長き産土(ウフスナ)大神を始め、大地主(オホトコノサシ)大神・埴安姫(ハニヤスヒメ)大神、また屋船(ヤフネ)大神等の御前に恐み恐みも白(マホ)さく。この度「シャントイクター」白井朋子」が新しい家

居を「パーマカルチャー」の面々が、讀み建て

むとして、此の所の産木根(アラカサキノネ)を刈除き大石小石を拾ひ均(ナラ)して、今日の生口(イクヒ)の足白(タルヒ)にしも地鎮ト(コシズメ)祭を慎み敬ひ執行(トリオコナ)はむと、種々(クサクサ)物を献り御祭仕奉(ツカハ)る事を平らげく安らげく聞食(キコシメ)して、今ゆ行先此の事に關係(アツカ)れる上

匠人(タクミシビト)等に手の蹟(マガ)ひ足の蹟(マガ)ひ有らしめず、工業(タクミワザ)は飛驒人の打つ繩(スミチハ)の速く事成(コトナ)さしめ給ひて、建上(タチア)げむ真柱直く正しく取直(トリフ)かむ懸の高く美はしく、躑(トリス)らす土平らかに築(チキ)し懸(イハクラ)の弥(イヤ)回らかに、雨風の災害(ワザハヒ)は更なり地震(チクワ)ナイイハクエ)の損害(ソコナヒ)無く、弥(チクワ)水(トホナカ)に些(イササ)かの異(ケ)しき事危き事有らしめ給はず、安(ヤスラ)けく平(タヒ)らかに當(ウツ)り(トキハカキハ)に子孫(ウミノコ)の八十(ヤソツ)きと共に立(タチ)立(タチ)せしめ給へと、恐み恐みも称(ナマ)申(マウ)納(ナメ)タタヘトマツシ

シスメラサ(め畢)ヨ(ハ)奉(ウケ)て白(マホ)さく。



# Azumino Permaculture Workshop-August



10時30分すぎにランチ

本日も民ちゃんのおいしいアジア料理です。

・アジアカレー

・春雨サラダ(カンボジア風)

・チャートロップ(茄子炒めカンボジア風)

・塩豆腐・ごはん・パン・愚コブリン

先程の、お餅も少し焼いて食べました。今回のランチもおなかいっぱい。

12時 建築実習続き

垂木の釘打ちの続きです。

上に登っての作業なので、気をつけて！

次に、垂木の両端を切って、長ささを揃えます。

その後、鼻隠しを取り付けました。鼻隠しは、

雨樋を取り付けたりする水平の部分で、垂木

の上へ2箇所です。ぶんさんより、アドバイ

スをいただきました。垂木に鼻隠しを取り

付ける前に、取り付ける垂木の端部に「端

から端までの墨線」をつけてから切り取る

作業があります。「これを忘れると、鼻隠しが必

ず波打ってしまう。」



この後は、垂木の上に野地板を張っていくのですが、ニッキの層根にぶつかってしまつたので、垂木本分を途中で切り取り、鼻隠しもその部分を付け直しました。  
野地板をほとんど垂木に打ち付けていきます。野地板は層根の下地となる薄い板です。出っ張った部分は丸鋸で切り落して、正式な筋交いを打ち付け仮筋交いをとりました。



コンポストトイレの水分を分離し排水するための穴です。 いつの間にか、Kenさんがルーフィングを張っておいてくれました。屋根を雨水や湿気から守ってくれます。



今日の建築実習は終了です。  
実は、小杉さんが私の欠けたのみを、磨いて見事に復活させてくれました。  
これで、祖父の形見が蘇りました。ありがとうございました！！



完成ー!! (100人乗っても大丈夫?)

午後2時10分

## 観察実習 森林土壌の生き物調査

1グループ4人×3チームに分かれて、シャントイクテイ横の雑木林にどんな生き物たちがどれだけ住んでいるのか観察しました。

必要な物：ふるい用の籠、生き物を入れるタッパ、シャベル、ポリ袋、虫眼鏡、ルーペ、ビニール紐(1辺50cmの四角にしています)

生き物観察に選んだ場所にビニール紐と小枝を使って調査区を作ります。

調査区内の落ち葉をポリ袋に移します。

地表から深さ5cmまでの土を掘り、ふるいにかけて、もう一つのポリ袋の上に、土を落としていきます。生き物を発見したら、タッパへ。

2のポリ袋の中から、生き物を探し、見つかったらタッパへ移す。

タッパにいれながら、調査票に結果を記入していくとあとで楽です。が、私たちの班は、捕まえた生物が何なのかわからず、放置。でした。生き物を、ルーペで観察すると、新しい発見があるかも？



30分ほど調査をしたところで、チームが集まり、結果報告。その後、3チーム全体の調査結果を集計したところ、100点中、61点、自然豊かな森林であればあるほど、ザトウムシ、オオムカデなどの高得点生物が生息しています。因みに、私が蜘蛛と間違えたザトウムシと蜘蛛の違いですが、蜘蛛は頭と体が分かれていますが、ザトウムシは、頭と体が一つです。なかなか面白い生物です。

もう少し時間があれば、もっと色々な生き物を観察できたのではないかと、思うのですが。また、小さすぎて手で捕まえられない生物も沢山いました。

ユキさんより、畑をするときには沢山の虫がいた方がよいのでしょうか、という問いには、Yesとのことでした。多様な生き物がいる方が、自然界のバランス(細菌バランス)などがとれ、自然農に合っているそうです。確かに、シャロムの畑に行くと、様々な種類の虫たちがたくさんいますね。

実は、いつも見たこともない虫たちを見るのも、楽しみにしています。

小さい頃は、近所に雑木林があったり、その近くには小川が流れていてさりがり取りなどをして、楽しかったのですが、今は跡形もありません。今そして未来の子供たちにも、ずっとこのような遊び場があるといいなと思います。それを残していくのは、私たちにですね。



午後3時

## まとめとふりかえり

昨日の三井さんは、種まきの仕方など丁寧だとは思っていないが、私たちの思う丁寧さとは、程度が違う。自然農はほっておいていいと思われてしまうところがあるが、それは違う。子育てと同じで、小さいうちは手をかけず、大きくなってから手をかけようとするからおかしくなる。

おうちの感想より、自分の時間を会社に売って、それで得たお金で必要なものを買ったりしている。自分で作るということは、楽しいことなのに、もったいない。

三井さんの話の、「自然の中に全て答えがある」という言葉が印象的でした。(「毎日報告」橋本亜弥)



番外編・パーマカルチャー 塾終了後

## 三井さん宅訪問

三井さんのご好意に甘えて、ぶんさん、太郎さん、あっち、私の友人もありと、帰る途中に山梨県長岡の三井さん宅に寄り寄らせてもらいました。畑を見せていただきました。

三井さんの畑はとっても広く、色々なところに色々な野菜たちがすくすくと育っています。皆で一列になって、三井さんに案内してもらいながら、次はどんな野菜がどんなこ

ろに、植わっているのだろうか?とわくわくしてしまいました。宝探しのようでした。

三井さん宅も、シャロムと同様セルフレビルドです。常時2人で、3年がかりで作ったとのこと。長さバラバラの丸太がそのまま出っ張ったままになっているおもしろい&あつたかログハウスでした。中にはロフトもあるようで、天井が高く、まるで山小屋でした。

奥様もすてきな方で、実は夕食もいただいたてしまいました。突然押しかけた上に、ありがたかったです。素麺たっぷり、トマト、焼き茄子などなど沢山出してくださまし



た。焼き茄子、美味しかった。ちおりさんは生トマトが苦手だったので、皆が美味しい美味しいということで、蒸気を出して10年ぶりに食べてみたところ、「おいしい!」とおかわりしていました。今回の塾は、畑も建築も時間をかけてじっくり勉強することができました。また、三井さんの「巨毛や畑を拝見し(これは塾じゃないですね)、またすてき



まつぼっくりハウス!

なお人柄に触れることができ、とても有意義でした。

来月も都合をつけて、また参加したいと思いました。ありがとうございました。(橋本亜弥)

三井さんの畑を鳥撃させて頂いたのは、夕方6時頃でした。夏の夜、少し涼しくなった時間で、満月2日前のまんまるお月様が照らしています。自然農の広い畑には、様々な野菜が育っていました。私は初めて自然農の水田を見ました。植物や野菜は話しましたが、三井さんと一緒に畑を見て

回ると、野菜が三井さんを知っていて(当たり前ですが)「ちょっと話しかけるような気配があるように思います(家に三井さんが戻った時に猫も、ちゃんと挨拶に来ました)塾の感想で、稲子さんが命の繋がりについて話していた事が少し解ったような気がします。東京に戻って映画ガイアシンフォニーの3、4、5番を見ました。いずれも命の繋がりを深く描いたものです。繋がりの中に生きる事が、様々な問題の解決になると思います。貴重な体験をさせて頂きました。(落合佐和子)





Azumino Permaculture Workshop

オリエンテーション

午後1時30分  
午後1時40分

農業実習

1・現状観察

・ぶんさん時いた蕎麦だいが種入ってきた。  
先々月時いた。葉茶色っぽいので今日刈り取る。しばらくすると追熟。成らしておくと種落ちてしまうので。白井さん時いたのはまだ早い。レタス 芽かわいくでている。サニーレタスはこうだちしている。とうだちすると苦くなる。ロメインレタスもとうだち。

・先月三井さんと手入れしたピーマン1〜2本種取り用に残しておく。あとは収穫バナナのような形のピーマン。ナスは虫にやられていていない。トマトは青くても食べれる。炒めたりフライやサルサルソースで。来月になるこしなびる。

・スツキニの白いはんてんは病気。草をかき風をとおしてあげるとだいが元気になる。霜降るまで採れる。(別の場所のスツキニは)初めのころだめかなと思っただが復活元気になってきた。種取り用は自分でカット。大きいものゆきさんカット。中型はぶんさんカット。大豆はこやし地なのでよくできるが風とついで良くした方がいい。下草を刈る。

葉っぱ枯れたところは一気に収穫する。

・あぶき いんげんできるのは来月。草刈る。あぶきは茶色くなってから収穫。インゲンも順番に収穫。サツマイモは元気。もろこしの種用は枯れるまで残しておく。収穫したらひげを取り除く。上下部分はカットし真ん中部分を種取り用とする。・種高インゲン6月時いたもの。鞘カビカビ。食べられそうにないもの種取り用に。雨多いときはカビるまえに収穫してカビ心配なら日に当て干す。たたくとほろりと落ちる。虫出るので秋晴れの日に2〜3日又干す。・落花生草すこいので草を刈る。土掘ると実入っている。・もちきび収穫する。触っただけで落ちてしまう。全部熟するのを待たずに収穫する。米と同じように天日干し。はざかけみたいにして7日間くらい。脱穀は手でして。初搾り機使える。・キャベツは元気。大根1列三井さんに時いてもらった。先月草刈した。虫にやられているがだいぶづぶ。これからの草勢は弱まる。けれど野菜に草がかぶっていたら草を刈る。又冷え込んでくるので発芽しない。虫 コオロギ例年より多いかも思わない。こぼれ種はやしているの特別多いと思われる。・じゅずたま元気。かた。

・藍はとうちみん先生がもってきたもの。ピントの花 インド藍? 藍染農作業の防虫になる。サトイモ収穫時期ではない。葉がかれてきたら時期

2・収穫

・パウルポット種取り用 ひよつたんズッキーニ種取り用 食用 インゲン豆 レタスソバこちゃん収穫 たかきびさきさんが時いたもの、種取り用トマト、種取り用種高インゲン、ピーマン食用 種取り用もついで

3・草刈おかた断別で

4・種まき時期  
日本ほうれん草まき時 かぶと大根大きくするには遅いが間引いて食べれる。関東なら間に合う。白菜も。にんにく時き時 暖かいところは10月まで。

5・種まきのやり方

・日本ほうれん草 草を刈り脇にとける。クワで根ぎり、靴で畝を平らにする。そばの種まきと同じようにほら時き。種隠れるくらい土を被せる。そして草マルチ。赤カブ(黄金の赤カブ)に在来種たくさん有り。自分の住んでいるところのもの探すのもいい。大根も 調べてみるとその土地のこと分かっておもしろい。畝の真ん中に刈った草を置き両側に種を蒔く。これは自然農の一般的なやり方。このやり方で種を蒔く。白井さん静岡では冬に大根 4月にジャガイモでできる。こことはぜんぜん違つた。にんにく 今日買ってきた。9月10月時きとき 暖かいところ10月までOK。青森にたにく有名。暖地用にんにくもあるようだ。この辺りは寒い



蕎麦はすすく育っています

ので青森にんにく スーパーで売っている中国産でも安いOK やってみるといい。ただし芽止めるのもあるので確実なのは種苗店で買ったもの。ホワイトロックスヘン6個にんにくつ。1個ずつに分ける。芋と同じ。リンペンは玉葱と同じ。畝間30cm株間15cm植え穴5cm。緑芽出ているもの植木鉢に落とすと簡単に収穫できる。6月ぐらいいもつ二つの植え方 白井さんより。くわで土にく字型切れ込みを作りにんにくをその中に差込み切り口を開き草マルチするだけ。植えた事を表示しこの上に違う種をまくことのないように気をつける。この両方で植え付け。

6・種蒔き

・大根 みず菜 小松菜 春菊 日本ほうれん草 他? JAで買った種 日本ほうれん草は殻堅いので水に浸けたほうがいい。ソバの種に似てとんがりがあるように見えた。ボイント  
・ユリ科の玉葱 にらなどの匂い虫嫌がる。



にんにくを植えました。



毎回収穫が増えて楽しいです。



太郎さん家のマヒナちゃんも収穫をお手伝い。

例えば中に葉物(ほうれん草・小松菜・キャベツ・ブロッコリー)まわりを二つで囲む。ゆきさんより。  
・わが班は、日本ほうれん草とみず菜を蒔く。・帰路自然農塾の畑でアマランサスの赤と鞘を破りそつな実の詰まった大豆をちぎる。

午後 3時 30分  
大工道具の手入れ

1・ノミと鉋の研ぎ方

・砥石、おおきく分けて2種類あり。  
人工砥石 天然砥石 目が粗いか細かいかで  
中砥、仕上げ砥、仕上げ砥、天然砥に人造砥は  
かなわない。・皆さんは、人造砥の中砥仕上げ  
砥でいい。・知人の床屋のものは吸い付くよ  
うに仕上がる。カミソリ用4〜5万円する。  
いい砥石ほど割れる。目が細かく通っている  
ので。ポンドつけ接着可。振動に気をつける。

・よく砥ぐ方法 なかなか難しいがまっすぐ  
平らに砥ぐ。・鉋例、稲ちゃんや國王さん鋼  
と地金の境、ぼけている部分あると切れない。  
丸く振れて砥げている。何度もやり、手に覚  
えさず。・僕のノミで体験を。ノミと鉋は、  
裏まつ平らが基本。平らにすることを裏だし  
という。刃が欠けている場合(ほんとうは混  
合砥を使う)と、裏が平らになっていない場  
合裏だしをしてから表を砥ぐ。



國王(棟梁)道具の大事さを説く。



道具を研ぐための道具達。いろいろ種類がありますね。



なかなか難しい。手で覚えるために何度もチャレンジ。

・裏だしのやり方ノミの場合金はん(金属で  
できた砥石)の上に金合砂(金属の粉、粒度  
あり)を少々振り落とし水を少しつけぬら  
す(水は殆どいらないといいたほうがいいか  
も)。水気がなくなると押す引く同じ力の要  
領で(砥ぐ時は押す)。これを行った後荒砥  
中砥、仕上げ砥と砥ぐ。金属やすりなどで水は別  
にする。特に鉋は、刃の角度ずれてはいけな  
い。裏爪で引くかかりないと砥げている。  
・ノミの場合、包丁用砥石使える。・鉋は鏡  
のようにツルツルにしないとだめ。ノミはそ  
れ程でなくてもいい。・人造砥は2〜3分水  
に浸す。天然砥は指につけた水をこすり付け  
るだけでオケイ。

・刃先の形ノミは真ん中とくへら両端ほん  
の少し出る。鉋は真ん中がほんの少し出る。  
・砥げかす出てくる。合わせ砥(仕上げ)に  
名倉砥で汗を汗を作りそれで砥ぐ?

水すってしまつて使い物にならない。  
・人造砥の粒度中砥 1000番 仕上げ  
6000〜7000番 番数多いほど目  
が細かい。天然砥には目あらい細かい位しか  
ない。包丁もノミも1000番でいい。重  
宝する。・砥石は真ん中が減る。ウスラ直し  
をする。コンクリートブロックの上でこすり  
つけるのと平らになることをさす。理想的には  
かまほこ型がよい。・中砥の種類天然砥の青  
砥はかたく時間がかかる。色あおい。人造砥は  
白い。白砥?  
・中砥でできたバリ(めくれ)を仕上げでと  
る。・研ぎ方まっすぐ6、斜め10の要領で  
2・鉋の目立て

・本職いる。1枚4〜5千円するので替  
え刃3千円くらいなので買つてしまつてと  
多い。  
・鉋の目立てそんなにテクニクいら  
ない。  
・大きい目は鉋引き、板を平行に切る。小  
さい目は横引き、板を縦に切る。

・刃のつき方が違つていて一枚おきに互い違  
いになっている。鉋が食い込めるよう溝つ  
くつていけるようになってる。  
・薄い刃を真上から見ると、が見える。この  
頭、白く光っている。ここがなまる。切れな  
くなる。それが潰れているので目立てヤスリ  
でする。目立てヤスリの刃先の一面をわざ  
と潰した刃先をわざとて、部をヤスリ

がけ。フロはハイスで押さえて行く。ここで  
は横に寝かせた太目の丸太に1000番強くら  
いの釘を鉛直に打ち込みヤスリの押す力の受  
けとする。互い違いになっているので同じ方向  
は一刀おきに。左右同じ刃の長さといつか高  
さといつかになるようにする。片方こすりす  
ぎてしまつて、鉋をひくときに曲がつてしま  
うので注意。

3・あさりだし  
・木の摩擦で切れなくなる。刃が交互に外側  
に曲がつていることで切れる。縮幅以上に切  
れノコす排出。この曲がりをあさりといふ。



ノコの刃研ぎは根気のいる作業。でも確実に切れるようになります

あさり出しという道具有り。ホームセンター  
で売られている。ピン先で刃先を押す。鋼か  
たい。うっかりすると刃、飛ぶ。  
切れる鉋ほど割れ易い。  
・横引き?は鉋の目の粗さによりヤスリ  
のちがいがあり。  
・縦引きは背をこすらなければ切れる様に  
なる?。  
・ヤスリは押すだけ。  
・尺、5尺鉋の目立てヤスリはあぶらめ(目  
の細かい)でやる。  
・刃先だけ焼きいれしてあるのは、そこを越  
したただの鋼なので、目たてはきかない。  
4時35分終了

いつものすずむし荘で温泉に入る。  
シャントイクティへ移動  
夕食6時40分より  
いつものように、民ちゃんのあつたかアジア  
家庭料理  
8時からレインボーパレーファームのピテ  
オを見る。 8時45分終了



あさり出しという道具がホームセンターなどに売っている。



大人気・民ちゃんの家庭料理

9月23日(日)二日目 曇り  
午前6時00分

## モーニングヨガ

皆さんのモーニングヨガ すみません寝坊してしまいました。後半から参加 でも気持ちよかったです。



シャンティクティーのオープンデッキヨガ

午前7時00分

## 建築実習(みっちり段取り&KY)

現場仕事は「7割が段取り」と言われています。1) KY(危険予知)はしっかりと。

・電気工具に軍手は危険です。(巻き込まれ防止)

・上着のすそはスポンに納めて、ヘルトで締める。(巻き込まれ防止)

・丸ノコは押し切ること。(引くと工具が自分に飛んできます)

・丸ノコは材から離れた位置で回してから切ります。

(材につけてから回すと強く弾かれます)

・下での作業は上からの落下物に注意する。

・上での作業は下の人に配慮を。(材料や道具を落とさないように)

### 2)作業分担

・屋根チーム・あっちさん、あやさん、としあきさん

・壁チーム ゆきさん、じゅんさん、ほりさん、たろっさん

後から、よしもりさん(いとこ)で合流してくれました。

・なんでも屋根・マークン(ありがとっ、ぶん)

### 3)作業内容説明

・屋根板の張り方  
40ミリ×18ミリ(だったかな)の長材を横に20センチスパンで打っていく。

長材の上に、23センチ板を軒先3センチ出して一列張り、43センチ板を軒先揃えてもう一列。さらに63センチ板を軒先揃えてまた一列。あとは60センチ板を棟に向かって一列一列(列の間隔20センチスパン)張っていきます。

・板を重ねて張るときは下板をずらして(板幅の半分ずらす)張ります。(これにより雨が漏れなくなぬ)

・ワンポイント、屋根張りは正確過ぎると、屋根が密に見え大きさがでない。

・適度ないい加減さが、質感を生む。(センスだな)

・壁、ラス板の張り方  
1センチ間隔でひたすら。

・ワンポイント、正確さにこだわらない所は、全体のバランスを見ながら、スピードに進めよう(時にはいい加減も大事です)

ラス材にベニヤ板のような正確な材を使うと、かえってすれてやりにくい。板材で「1センチくらいいい」で張ればやりやすい。(「くらい」「あそびあそびがある」と楽になる)

午前10時 プランチ

インドネシア&カンボジア風料理でした。肉体労働の後だけに、もう最高おいしかったです。

です。



プランチ



マー君(臼井家次男坊)たびたび手伝ってくれる



ノコにもだいぶ慣れました



完成が見えてきました。

午前11時20分 建築実習再開

〜建築の最中に、KENさんVコンポストにミキサーをつけて便器に座ったまま、ハンドルでミキサーを回すのいいなあ！

^^いねさんVペダルでこぐのもいいですねえ。(それってスポン脱いだまま)

^^ともさんVいらぬい！ただまぜたらいい！うーんドリブってたのしいなあ。ってうちに屋根完成！壁もラス板打ちつけ終了しました！

今回、KENさんが浮き球を明り取りにしようとしていたので、私んが、うちから浮き球を持参してまいりました。妻の物(よかつたら使ってください)と言っていました。それなりに大事にした物だから、なんか妻が参加してる気分になりました。(ちょっと嬉しくなりました)

午後 1 時 30 分

## 建築講義 山田貴宏さん パーマカルチャー的建築

山田貴宏さん（一級建築士事務所ヒオフォ  
ルム環境デザイン室）の講義

パーマカルチャー建築の第一人者！地産地  
消、建てる人、地域の人たちと顔が見える関  
係を大事に家造りをしているそうです。

### 環境と調和する建築の基本

#### 1) 現在に見られる多くの家造り

・造り手の論理 市場原理で都会でつくられ  
る。食の世界を生耳するファーストフード店に  
あるように、産業側の論理と同様につくられ  
ている。（安い、はやい、うまく）

・どのような材料、構造で造られているのか  
わからない。結果、メーカーに言われるま  
ま、理解できずに家が建つ。・市場原理の  
家。カプセル化 高気密、高断熱により空  
調などの管理がしやすくなるが周辺環境から  
閉ざされること。冷房 ヒートアイラン  
ドに（外の環境を犠牲に室内を快適にする）  
家電の充実 ツールとしての機能を強調（便  
利は必ずしも快適ではない） 広告 莫大な  
広告費は家造りのコストとして償却される。  
（イメージを売りに、かわりに質がさがる）  
ファッション的に あきられる、すぐに建て  
替えられてしまう。（こみになる）割れない、  
反らない新建材の使用 ボンド、塗料に化学  
薬品を多用（化石、鉱物資源など地下資源  
が材料）（シックハウスの原因に）  
大量生産 大量廃棄 廃棄にかかる税は自分  
達の負担。安価な輸入材を大量に使用、他国  
の環境も悪化させている。（木材の輸入 8 割）

「良い家」をついた文句の広告をよく見かけ  
ます。じゃあ良い家ってどんなの？ツール  
として 100 点でも健康を損なってしまっ  
ては問題です。（マイナスマンはだれも教えて  
くれません）

#### 2) 昔の家造り

・住む人の論理 安心、やすさを第一に考  
える。・土間が生活の中心に。（仕事場が  
中心）・長持ち、長年の風合いがでる。  
・住まい手だけでなく、環境、社会に配慮が  
されている。・天然素材を使用する。（生  
物である人間の五感に優れた素材）・周辺  
環境との調和を重視。

世界では 7 割が土を素材の家造りをしてい  
る。（国連データより）



藤野の PCCJ でも活動をしている山田さん

午後 3 時 00 分

ちよっとブレイク。ブレイク中も話題はつき  
ません。みなさん、生活の中心となる家には  
興味がつきない様子です。

午後 3 時 20 分

### 自然素材の使い方など

#### 1) 自然素材とは

材料当てクイズ（断熱防止もかねて）  
・栗の木、杉、ヒバ、ヒノキ、米松、ホワイ  
トウッドの材を用意してどれがどの材なのか  
クイズがだされました。  
栗 堅く土台向き、ヒノキ、ヒバ ヒノキチ  
オールが含まれ防虫効果あり土台にも使用  
松 堅く梁に最適、杉 柱に最適、赤身部分  
が多いほど良い材（まさに適材適所）



栗の木、杉、ヒバ、ヒノキ、米松、ホワイトウッドの材を触ってどんな用途が合うのかを考えます。



・断熱材 自然素材の断熱材をいくつか現物  
を見せていただきました。  
ロックウール、グラスウールは安価ですが施  
工する人の健康を害するそうです。（触ると  
チクチクする。吸い込むと気管系に悪影響）  
断熱のポイントは材の中の空気層（断熱効  
果は空気が一番）ウールはほんと暖かそうで  
した。・床材 杉の無垢材と合板の床材を手  
にとって比較しました。杉は暖かです。ソフトな  
手触り。合板は堅く冷たい感じ。



断熱材いろいろ。ロックウール・グラスウール、ウール。床材となる杉の木材など。



長持ちの家造りの必要なこと。構造体の  
材料に、高価であっても良い材を、その素材  
を使いこなせる大工さんをさがし、消耗的で  
ある設備（ツール類）にお金をかけ過ぎない。

#### 2) パッシブシステム、手法の説明の中で

・重力換気＝煙突効果。  
屋根から空気が抜けると、フレッシュな空  
が入ってくる。・熱の伝達の感じ方 無垢  
材 熱の伝わりがゆっくり。新建材 熱の  
伝わりがはやい為、冷えやすくなる。

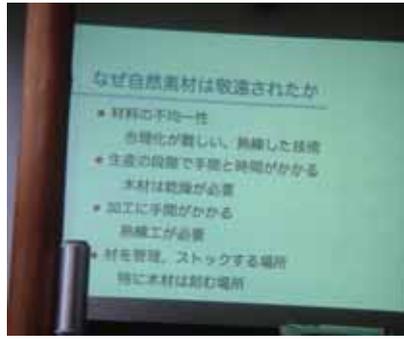
・太陽の利用 天窓、通常窓の 2 倍の照明効  
果が得られる。・屋根の熱利用 屋根表面  
が冬でも 50～60 度まで上がる。この熱を暖房  
に取り入れる。

（2）ソーラー、高価（その風、取り付けが  
容易で安価）3 割の暖房効果が得られる。  
・木陰、葡萄棚など、植物の特性を活かすこ  
とで日射がコントロールされる。  
日射、熱風、湿度を工夫して取り入れるこ  
とにより、夏を快適に  
過ごすことが可能になる。

#### 3) 地産地消の家造り

地場の材料、技術、経済、自然素材、エネル  
ギー、水、廃棄物の小さな循環の実現、自然  
環境とのやり取り、環境の手入れなど。

その土地に育った木をその場所で材として  
使う、不思議に反れたり割れたりしないそ  
うです。（その言つた大工さんは多いそう）  
地産地消をめざすなら、子孫が使ったための  
木を育てよう！（20 年後の未来を考えた）



アイデアが沢山つまった山田さんの「環境と調和する建築の基本」講座。お金も時間も沢山使うマイホームの建設を人任せにしてしまっている現状を考えさせられました

午後 5 時 00 分  
温泉・すずむし荘  
午後 6 時 30 分  
夕食・タイ & 中国風こかちゃんのみし入れ  
のなすとミョウガ、味噌炒めでおいしかった  
です！

午後 7 時 30 分  
**セルフケア・操体法**  
藤田政弘(ヒロさん) 快医学実践者



民ちゃんご飯

快医学の説明

(ヒロさん 瓜生良介先生に学ぶ)

瓜生良介・v1935年九州若松生まれ  
日本の優れた自然療法を、快療法として再構  
成。鍼灸師、1960年代演劇集団。発見  
の会設立。アンダーグラウンドの演芸運動をは  
じめる。(当時演出家)演出の表現に必要な  
こと。身体が健やかであることが重要。快療  
法を再構成する。

快療法

快療法の 4 本柱 1. 操体法 2. 温熱療  
法 3. 圧力 4. 尿療法があり、この 4 つ

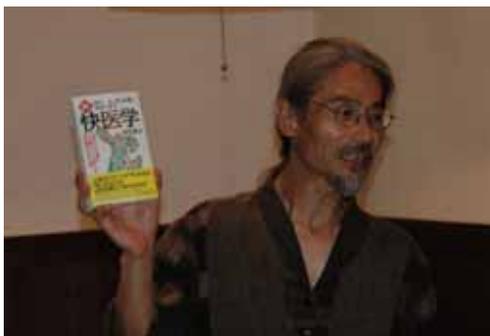
を一体化した治療法

1 操体法 v 橋本敬三医師(1897~  
1993年)が人間の健康と姿勢、動作と  
病気の関係やメカニズムを、高橋みち雄氏  
の正体法を基にして生み出した。

2 温熱療法 v 病気の原因は体液の滞り  
であり、流れている水は腐らない。のと同じ  
ように、体液がスムーズに流れていけば、浄  
化された状態で体の隅々まで働きかけ、病氣  
の原因を取り去ることができるといふ。統  
統医学や東洋医学がベース。統統医学は、多田  
政一先生(1911~1998年)の学生  
時代に発表された。統統医学提唱論が基になっ  
ている。

3 LEETV2 本の指でつくった輪を検査  
器として、本人の心からだのユガミや救助  
信号を聞き取る病気の判断方法

4 尿療法 v 簡単にいえば自分の尿を飲む  
こと。全身を回ってきた血液から濾しだされ  
た尿には、血液が持っている体の情報がすべ  
て転写されている。病気の人の尿にはその病  
気の原因がすべて書き写されている。その尿



ヒロさん(藤田政弘さん)

を飲むと、ノドを通って体内に入る。ノドと  
鼻の奥の突き当たりの部分には、科学では解  
明されていない未知の感覚装置やセンサー細  
胞(リンパ腺あたり)があり、そこで尿に転  
写された情報が読み取られ、からだは改めて  
病気の原因に気づき、癒しのメカニズムがは  
たらくのだろつといわれている。

食物が小腸で吸収される時に、食物から血  
液が造られる。(腸内造血説)造られた赤血  
球は、体内のそれぞれの場所に運ばれその  
細胞になるといふ説がある。

病気は愛で治る。(基本ですが、医学の世  
界で口にするのはNG)

実習

今回は操体法について実際に体を動かし、運  
動療法やその意味について勉強していきまし  
た。脈から確認していく。スピード(はい、  
中くらい、おそいか?)。触ってすぐに脈を  
感じる場合、少し押さえて感じて感じる場合、  
強押ししないと感しない場合、なめらか、滞  
るような、脈のでやすい位置など、それぞ  
れ 3 段階で分ける。それらの組み合わせ(28  
通りくらい)で体の状態が判断できる。  
(アーユルベーターと共通点がある)

動診と操体法の手順

1 動診。体を左右、前後に動かしてみ  
て、どちらが動きやすいか見分ける。  
パートナリー：相手の圧痛点の確認(押さえる  
とかなり痛むしりのようなこと)  
2 動作。痛いところからスタート。いき  
をゆっくり吐きながら、動きやすい方へ体を動  
かす。  
パートナリー：圧痛点を押さえながら、本人の  
動きやすい方向に対し、逆方向に力をいれて  
あげる。

3 停止。限界点で鼻から息を吸って 3  
4 秒とめ、緊張を味わう。

パートナリー：そのまま力をいれておく。

4 脱力。息をフツと吐きながら瞬間脱力  
パートナリー：そのまま力をいれておく。

5 深呼吸。大きく息を吸って、ため息一回  
6 再動診。からだの変化を確認してみ  
る。今まで痛かったところが改善していたら



身体が快いと感じる動きや方向を重視。



自分の身体についてもっと良く知ろう。

OK  
「同時相関相補性」= 相かわり合う。相を  
抱い合う力が体は持っている。  
動きやすい方をのばして、痛い方を克服する。

人の個性も同じことだそうです。(個性もばそう)

現在の医学は西洋的で、科学が中心なんだなあとしみじみ感じました。病気は気からといわれますが、見えないものの大きさが失われている現在、薬や、手術により、見えるものを取り去ることで完治したと思いい、根本の気については、あまり見向きされていないのだと思います。

環境は地域や住まい、人の心にいたるまでつながりがあり、すべてのものは滞りなく流れていく。操体法の実習の中で、ヒロさんの声かけがとても気持ち良さそうでした。施される側との一体感があり、心から癒されていく感じがしました。

21:00交流会  
終〜おつかれさまでした! ぐぶん



交流会でもセルフケアの話はつきませんでした。



9月24日(月)二日目 午前6時00分

## モーニングヨガ

デッキにて、シトシト雨に虫の音蛙の合唱、秋の気配、朝の空気を体に充滿させて、ゆっくり大きく体を動かす。気を吐いて身体も爽やかにお目覚め。

午前6時00分

## ヒロさんの操体法〜二人操体〜

支える方の身体も快方することが一人操体の大切なところ。

基本の流れを押さえたら、全ての関節に應用可能だそうです。

### 〜二人操体の流れ〜

#### 1 動診

〔動く側〕部位を左右(前後、上下、伸縮)に動かし、左右の差を感じる

〔支える側〕動きの差を診る

本人の感覚で動かす方向を決める。

2 動作(カッコ内は圧痛点押さえる場合)

ア. 動く側 (圧痛点を感じる。)

〔支える側〕正しい位置で動く側に対す。

(圧痛点を探る。)

イ. 動く側 動かす箇所を、まず動かすに

くい方向(痛い場所)で静止しておき、息を吸う。

ウ. 支える側 (圧痛点を押す。)

〔動く側〕動かし易い方向(痛みのとれる場所)へと動かしながら、息を吐く。

〔支える側〕(圧痛点を押しながら、反対の手で、)動く箇所を手で支えて抵抗をかける。

エ. 動く側 支える側の抵抗をかけてくる

手を押しながら、最大限動かしたら、息を吸う。

オ. 支える側 支える側の抵抗をかける。

カ. 動く側 支える側の抵抗をかける。

キ. 支える側 支える側の抵抗をかける。

ク. 支える側 支える側の抵抗をかける。

コ. 支える側 支える側の抵抗をかける。



日常的にできる操体法。

〔支える側〕(圧痛点を押しながら、)動く側が最大限動かしたところでしょうかりと抵抗をかける。

#### 3 停止

〔動く側〕吸った息を3秒程止めて、たわみの時間(緊張状態)を作る。

〔支える側〕(圧痛点を押しながら、)しっかりと抵抗をかける。

4 脱力

〔動く側〕息を吐いて脱力

〔支える側〕(圧痛点を押しながら、)反対の手は、(脱力の勢いで支えている箇所の位置が変わらないように、)しっかりと支え続ける。

5 深呼吸

〔動く側〕息を吸って、ため息をつく。深く脱力

〔支える側〕支えている箇所の位置が変わらないように、しっかりと支え続ける。

6 再動診

動かし易くなっていたり、痛みが和らいでいたりするか確認

圧痛点の場所が変わる時もある。表面の緊張

がとれて、奥の緊張が出てくる。

それでは早速

〔脚の操体〕

(1) 脚を伸ばす動き(仰向けにて)

動診ポイント: 左右の脚でどちらが伸ばし易いか

圧痛点: 伸ばしにくい方の足裏(親指付根、土踏まず辺り)

動かし方: 伸ばし易い方の脚を自然な位置

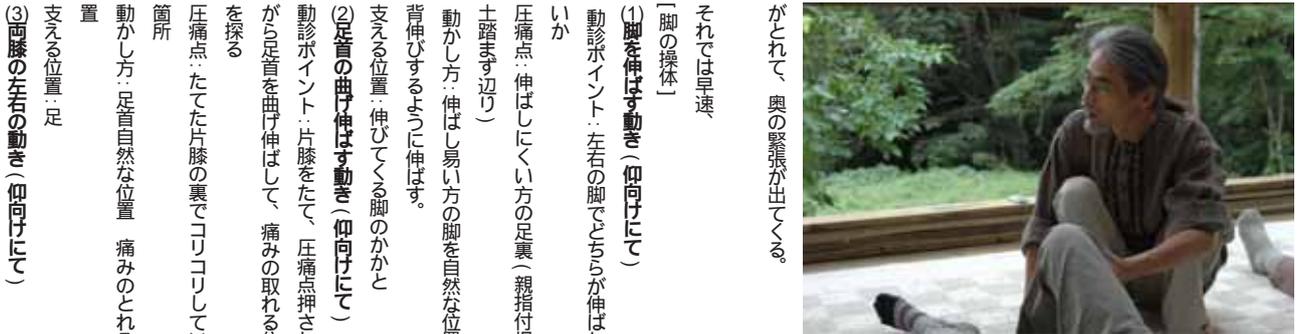
背伸びするように伸ばす。

支える位置: 伸びてくる脚のかかと

(2) 足首の曲げ伸ばす動き(仰向けにて)

動診ポイント: 片膝をたて、圧痛点押されながら足首を曲げ伸ばして、痛みの取れる位置を探る

圧痛点: たてた片膝の裏でコリコリしている箇所



圧痛点を探すのにはコツと慣れが必要?。

動診ポイント: 両膝をたて、左右に振ったときにどちらが無理無く振れるか。

動かし方: 振りにくい方向、振り易い方向、支える位置、膝の横

(4) 膝の曲げ伸ばす動き(俯せにて)

動診ポイント: かかたがお尻に触れるくらいに膝を曲げた時に、左右どちらが曲げ易いか

圧痛点: 曲げにくい方の足裏

動かし方: 曲げ易い方の脚を曲げる、伸ばす

支える位置: 伸びてくる脚の甲

(5) 片膝の内外の動き(俯せにて)

動診ポイント: 片膝を内外に振ったときに、内と外どちらが振り易いか

動かし方: 曲げ易い方の脚を曲げる、伸ばす

支える位置: 伸びてくる脚の甲

(6) 足首の左右の動き(俯せにて)

動診ポイント: 膝を曲げ、足首を内外に振ったときに、内と外どちらが振り易いか

動かし方: 振りにくい方向、振り易い方向

支える位置: 足首を支え、足先に抵抗をかける

〔首の操体〕

(1) 首の左右の動き(仰向けにて)

動診ポイント: 首を耳が肩に付くように倒し、左右どちらが倒し易いか。

動かし方: 倒しにくい方向、倒し易い方向

支える位置: 左右の首筋から後頭部を両手で。

(2) 首を回旋する動き(仰向けにて)

動診ポイント: 首を耳が肩に付くように倒し、左右どちらが倒し易いか。

動かし方: 倒しにくい方向、倒し易い方向

支える位置: 左右の首筋から後頭部を両手で。



動診ポイント：首を左右に回し、左右どちらが回しやすいか。

動かし方：回しにくい方向、回しやすい方向  
支える位置：回ってくる側のあとと、反対側の後頭部

③首を上下する動き(仰向けにて)

動診ポイント：あごを引く動きと伸ばす動きで、どちらが動かし易いか。  
動かし方：動かしにくい方向、動かしやすい方向  
支える位置：首筋から後頭部にかけてを両手で包み込むように。

硬膜の動きを感じる。  
頭蓋骨の内側にある硬膜は、背骨、仙骨に繋がっており、足先と頭の方にゆっくりとダイナミックに動いている。

「感じられる側」仰向けになり、穏やかに呼吸する。  
「感じとる側」後頭部を両手で受け、頭蓋骨の動きを感じる。その下の、波のような動きを感じる。繊細な、しかしダイナミックな動き。

呼吸よりもゆっくりとしたリズム。受けた両手に収まらない程の動き。手のひらの感覚を高めれば、必ず感じられる。

### 〔参考図書〕

- ・いのちの法則 快療法(バイオ・カイロ生良介 著) (00)・・・図解で実技補助に最適
- ・新快医学(トクマブック 瓜生 生良介 著) (00)・・・理論の理解に適当
- フウウ。圧痛点は痛かった！  
身体の変みも解消！「二」でプランチ。  
いつのまにか雨も上がりました。

午前10時00分  
プランチ

・・・食にかまけて仔細なメモリーは忘却。  
インドです。お豆のカレー。お豆のコロケなどなど。美味しいアジアン食旅行。こちらこそまで。

さて、午後プログラムの観察実習。の前にに口さん交えて眞般経済などについて、意見を交換をしました。

午後0時30分

### 観察実習

①イネさんによる種選びと作付け講義(プリント4枚配布)

・種の種類  
在来種：日本古来の野菜種

固定種：地域に根付き、風土に馴染んだ野菜種  
肥料：農業はあまり必要としない。

交配種：人工交配で親の良い性質を受け継いだ一代種  
2代目は悪い性質がやすい。多くは農業使用が前提

・作付け  
連作障害：同じ種類(科)を同じ場所で連続して作る。1 養分が偏る。2 病害虫が集まりやすくなる。3 土壌の細菌バランスが崩れるなどの理由で、生育が悪くなったり被害がでる。

輪作：連作障害が起きないように、異なる科を順繰りに植えて行く。  
ナス科 マメ科 ウリ科 アブラナ科 ナス科  
コナバニオンプランツ：一緒に作る。お互いに病虫を抑える作物(科)の組み合わせ。日照の考慮：南側に低いもの、北側に高いものなど、成長時の日当たり日陰を考慮して植える。

種取り実演  
【インゲン(パールポット)】  
枯れたところをすかさず摘み取る。天日に干す。鞘から簡単に外れるようになった種を袋に集め、冷蔵庫で保存。

(マメは鞘付きでも植えれば芽が出る。)  
【ズッキーニ】  
完全したら収穫。縦に割って、スプーンで種をすくいとる。種表面のヌメリをとるため、ジップロックなどに袋に入れて水に浸す。2-3日後、発酵してブクブク泡立ったら取り出してヌメリをとる。乾燥させてから冷蔵庫で保存。

【トマト】  
完全したら収穫。瓶の中で漬して、2-3日置く。ザルに受けて水洗い。乾燥させて冷蔵庫で保存。  
【ピーマン】  
完全(赤い状態)したら収穫  
そのままシワシワになるまで放置。種をとる。種の採取から手掛けられたら、作物への愛着もぎゅとひとしお、自然農がより楽しめそうです。

(2)簡単な火熾し方法  
マッチ一本と薪数本でたき火を作る。  
ポイントは、赤ちゃんを扱うように。  
・用意するもの：マッチ一本  
薪数本(杉の白い部分や落葉松は油多くて燻ししやすい。乾いている事が重要)  
木の板きれ一枚  
1 薪に鉋をあてがい、細かく割っていく。手が刃の延長線上に来ないように  
割った薪は地面に直置きしない。湿気を吸ってしまふ。

2 板きれを地面に置く。この上で火を熾す。  
地面の湿気を遮断するために必要。(赤ちゃん火の敷き布団)

3 板きれの上に、割った薪を一本置く。(枕) 4 割った薪を刃物で薄く削いで、幾つかの削り片を枕木に立てかける。(ミルク)  
5 マッチに火をつけ(火の赤ちゃん)、枕木と削り片の隙間に入れる。  
赤ちゃんはミルクを飲んでちよっと成長。  
6 ミルクを与えながら、小さく割った薪(離乳食)も与えていく。  
7 離乳食を食べ始めたら、薪を与えて成長させていく。

火は寂しがりやなので、ちりぢりにならないように一点に集める「ホットスポット」と、火熾しを習ったところでゲーム形式の実習です。

4 グループに分かれて、どのグループが速く立派な火を熾せるか。グループは、板きれから45cm程上に張った風糸を一言スタートで速く焼き切ることで判定。  
与えられた材料は、マッチ5本に薪6本、板きれにミルク用削ぎ木です。どこが少なければマッチ本数で速く焼き切れるかな。さあ、スタート。

実際にやってみると、同じような材料を使っても、ミルクや離乳食の与え方で火の育ち方は全然違ふし、せっかくながら、風向きをよんでいないと違う方向へ成長したりと、結構グループごとで焼き切れる時間や使うマッチの本数が差が出ました。

最後は残り火を集めて昨日収穫したズッキーニピーマンをホイル焼きに。オイスィー



野菜のホイル焼き。そのままの味が美味しい。



焚き火が得意っていいですね。



限られた素材で火を起こす。

午後2時30分  
**パーマカルチャー講座**

自然のデザインを考えよう。

**エッジ効果**：自然にはエッジと呼ばれる領域が存在し、多様性が育まれている。  
草原と森の境界など。トンボは水辺と森のエッジを利用して生きている。

ヤゴは水中・亜成虫で森・成虫で水辺。  
曲線：川の蛇行、木の幹・枝

液体を運ぶのに適した形であることがわかる。  
人体では血管

**つすまき**：カタツムリ、ゼンマイ、台風  
収納に適した形。エネルギーを持った流れを集約する形。

**放野状**：草の葉付き  
エネルギーを受け止める形  
互い違い：ブドウの房、蜂の巣、トウモロコシの実、多くを密に並べる形

これら自然界の現象を人工物の機能に応用すること。バイオミミクリとよぶ。

カワセミの嘴角度と新幹線の先端、フクロウの羽根とパンタグラフなど  
**バイオミミクリは、理にかなった無難無駄の少ない人工物を作り出すのが目的。**

午後3時30分  
**ふりかえり・まとめ**  
いつものように、講座のふりかえり。

そして、今回補講として参加の4期生ジュンコさんがめでたく修了。おめでとございます。カフェ運営がんばってくださいね。そしてこれからますますおながいします。



Azumino Permaculture Workshop

午後1時30分・雨(自風接近)  
**オリエンテーション**

メンバーが揃うまでシャロムの暖炉スペースで雑談。吉森さんがマコ山田さん設計の畑付きエコアパートに入居が決まりました。落合のブログを読んでユキさんが福岡正信さんのビデオなどを持ってきてくれたり、近状を報告し合っ和やかな時間を過ごしました。

午後1時40分  
**農実習・畑観察**

台風が接近している雨の中、PC塾用・自然農畑の観察に向かう。  
それぞれの野菜で確認した事：  
蕎麦：収穫できるほどに育っている。天気の良い日に収穫する。スッキーニ：大きく大根以上の大きさ(育ったものを種とり用)に収穫×2本。大根：大根は沢山育ってきたので、葉が重ならない程度に間引く。  
落花生：葉が紅葉しはじめると中の身が完熟してきている印なので、収穫できる。ピーマン：赤くなっているかと思っただが、まだ緑のものがあり、いくつか収穫できた。水菜：大根同様、混んで葉が重なり、ところどころを間引く。引き抜くのではなく土が浮いてしまったため(ハサミで切る。里芋：霜に当たって葉がしなっとしたら収穫する。

ニンニク：先月植えたニンニクの芽が元よく出ている事を確認。大豆：収穫できるほどに育っていましたので、3・4本夕飯の枝豆用に収穫しました。この大豆の種は自家採取したものです。小豆：さやが黄色くなったら収穫できる。大豆とちがって五月雨式に黄色くなるので、その都度収穫する。  
サツマイモ：霜が降りるとツルや葉がしんなりしてくる。そうすると芋掘り(収穫)できやすく育っています。キャベツの葉が丸く巻き込むのはすくエネルギーが必要。  
葉が丸く巻かれていませんが、とても生き生きとした感じで育っています。虫にも食べられていません。  
雨なので観察だけのつもりでしたが、種取り用の野菜も含めて薊っぱい収穫がありました。

野菜はたくましいし、思っていた以上に長いスパンで収穫が可能な事を知りました。  
畑からの帰り道、シャロムスタッフの畑で綿ができていました。綿は、地に生えている状態の場合、木へんの綿で、収穫後のものを糸へんの綿というそうです。また綿が下向きなのは和綿、上向きなのは洋綿。  
和綿は下向きのため、雨に強いそうです。綿から糸とりもやってみたいですね。

午後2時40分  
**ビデオ鑑賞**

『サルーハバナキューバ都市農レポート』  
要約：ソ連崩壊後、輸入の8割をソ連に頼っていたキューバ共和国では生活スタイルの転換を余儀なくされた。食料の自給は最も重要な課題で、食料を自給するため都市でも各地に有機農園(有機も必然の選択・農薬などの輸入



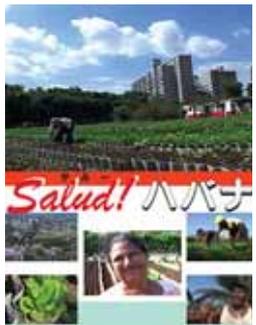
たくさん野菜が収穫できました。



ほくほく、サツマイモ。



稲さんを中心に野菜の状況を確認。



2006年制作。

もできなくなったため(一)を作り、現在の食料自給率はほぼ100%に近い。消費者が生産者にならざるをえなかった。経済危機を乗り越え独自の生きめく道を有機農法に見いだしたキューバを、農業を初めて5年という若い男性・小林さんと語学が得意なNPO勤務の女性・原田さんがレポートしたドキュメンタリー。  
ビデオのポイント：  
政府機関の集まる都市(日本で言うと霞ヶ関あたり?)の中心にも有機農園があります。空いている土地はビルの間でも農園に有効利用します。畑(直売所(量り売り)消費者へ。身不二で健康的  
市の中心から10キロ離れた所にあるアラマー共同農場は東京ドーム2倍の広さ。土作りにミミズを利用して、ひまわりやハーブやニーム等を防虫に利用しています。農園をはじめた人にもとこの農家はいなかったが、現在では市の12%が農場となり、農場は8000カ所にもなるという。都市で耕せる土地がなくてモククリで困った中に土を入れ畑とした。郊外では伝統的な農法が復活した。こうした指導の中心にあるのが「コンサルタントショップ」新しく農業をはじめた人の指導や用具・種の販売などを行うお店です。メディア(テレビやラジオなど)を利用して有機農法を伝える番組などがたくさん放映されているそうです。

農業だけでなく、公共機関の交通はラクダバスと呼ばれる。連結のバスが人々の足となり、さらには自家用車のヒッチハイクが盛んで、交通エネルギーの不足も補っています。自宅で畑を持つ人も大勢います。アメリカさんという個人農園を持つ女性へのインタビューでは畑を持つ事によって、野菜食が増え以前より健康になった。ほぼ食料は自給し余ったものは販売もできる。地域の人々の役にたっているという自信にもなった。カナダに有機農法の研修にもでかけ世界が広がったので、畑を中心としてコミュニティが生まれ、自分はとても幸せだという。小学校にも畑があつて、とれた作物は給食となる。食農教育は自給の大切さを伝えている。キユーバでは、地域の地域による地域のための持続可能な農業を目指し、成果が現れている。都市農の中に畑がある事によって癒される。都市農は人々の価値観を変える事ができる。物質的豊かさ以上に精神的豊かさをキユーバは選んだというコメントが印象的でした。

感想：  
社会主義という事もあり、必要にせまられた事もありみんなが有機農の方を向けたのは、(太朗さん)

モノカルチャー(単一農業)で有名だったキユーバは土作りから始めなければならなかった。(梅さん)  
午後3時25分

## 種の自家採種

もしも畑を持っていなくてもプランターや道ばたの土で野菜は育つから種を捨てないで時々と楽しんで。

『自家採種ハンドブック』現代書館 2000  
食べる時には逆に横から包丁を入れて真ん中

で切る。スプーンですくい瓶に入れ、2日発酵させて種の周りのヌルヌルを除く。その後、新聞紙の上で乾かす。(美味しくかつ株の実の種とりをしよう)



同じ種類の野菜は別の日に種取りをしないと、種が混ざって解らなくなってしまうから注意。

唐辛子：  
完熟して赤くなったものを縦にさいて種をとる。新聞紙の上で乾燥させる。

ズッキーニ：  
種取り用に大きくなったズッキーニのお尻の方をまず落し、その後たてに割って種をスプーンですくい新聞紙の上で乾燥させる。

### 在来種(口カルシード)の入手先

- ・自然農法センター
  - ・光郷成畑懐(コウゴウセイハフウ)
  - ・種の森
- 地域野菜の種が欲しい場合は、地域の人に聞いたり、その地域のホームセンターに行くと在来種がある場合が多い。

書籍の紹介：  
『岩崎さんの種とり家庭菜園』(家の光協会) 岩崎政利・著 1600  
『1つぼん種とりハンドブック』現代書館 2000

『自家採種ハンドブック』現代書館 2000

## そば打ち実習体験

先生・西川朋子さん

太朗さん・文さん・紗代ちゃんも実際に体験  
他の人は見学

蕎麦は75日あると育つので冷夏の時の飢饉食だった。長野県は山が多いので水が下に流れてしまう為、米作りは盛んではない。中力粉となる麦作りは盛ん、麦は冬でも育つ。中力粉を使った、おやき、やうす焼き、やうどん、は良く作られる。蕎麦は小麦粉のグルテンとは正反対の成分・タンパク質でできている。寒ざらし蕎麦といつて冷水(4・C)に実のまま入れておくとか灰汁がなくなつてぷつぷつした蕎麦になる。

### そば打ち

1. 粉(中力粉200g 荒引き蕎麦200g)・細かい蕎麦600gの2・8蕎麦を桶に入れる。

指を開いて指先で桶の底に触れながら粉をかき混ぜる。混ぜながら480mlの水を少しづつ足す。

2. 水が入っても指はそのまま、桶の底を掃除するように動かす。手を休めない事がコツ。
3. 蕎麦がまとまってきたら、まこめて体重をのせるようにして押す。8度位づつ回転しながら揉みこむ。(菊練り)

4. 延し台の上に打ち粉をふり、角を下向きにして置き、手の平の親指の付け根の部分で外側に押し出すように延す。(地延し)

手早く・手を休めない事が大事



西川先生・そば打ちの道具もオリジナル

5. 打ち粉をふり、さらに麺棒で丸く広げる。(丸だし)30度位ずつ回転させながらのばす。

麺棒の持ち方、猫の手。親指の側面で麺棒を押し出す感じ指は丸めてのせます。

6. 丸い生地を四角にする。打ち粉をふり、生地の手前から棒に生地をまきつけ、麺棒を手前から奥の方へ転がす。



手早く・手を休めない事が大事



7. 四角を長方形にのばす。下の部分を棒に巻いておいて、上の部分をのばす。逆側も同じようにのばす。
8. 15ミリくらいの薄さまでのばしたら、打ち粉をふり折りたたみ、蕎麦包丁と定規になる板を利用してリズム良く切る。



身体全体で蕎麦打ちをしている感じ

9. 大きな鍋にお湯を沸騰させる。流しにはボールに水を入れザルも重ねておいてゆであがった蕎麦を受け取る準備をしておく。となりにヤカンに沸騰させた湯を用意し、温度が下がってしまった時に足す湯として用意。



ゆでるのは、スピード勝負！

10・ゆでる。目安としては500gを3回に分けてゆでる。今回は約1分ゆでました。40〜60秒という感じでした。すぐに水にさらして流水で引き締め、分弱、ザルに上げて食卓へ完成。頂きます。ゆであがった蕎麦は、口に入れた時にふわっといい香りがしました！蕎麦の中のアヒロスという成分が癒えたえ



打ちたて蕎麦 ちらし寿司 枝豆 (本日収穫したもの) 切り干し大根の煮物

や風味を生み出しているの、こだわっている人は、粒くらいについている時、粒くらいが黒くなったら刈り取って蕎麦を作るそうです。西川先生の所作が美しく、武士道のようなものを感じました。道具類も自分に合ったものを作ったそうです(テーブルやまな板)。とても美味しかったです。

午後8時30分  
**パーマカルチャー講座**  
「再生可能エネルギーの可能性について」  
先生：恒任東士(つねとうじ)さん(グリーンポスト代表)ケンさんとは20年来のお知り合い  
1988年「命の祭り」に参加し、水車を作ったのはじまり。「命の祭り」は86年におきたチエルノブリ原発事故の流れを汲んだ反原発の祭り。そこに昭和シエルや佐藤電



そば打ち西川先生とグリーンポスト代表・恒任東士さんと塾メンバー！ <http://www.greenpost.jp/>  
打ちたて蕎麦を食べた直後なので、みんなにっこにこです。おいしいもののパワーはすごいですねー。

機工作所が参加し、自然エネルギーの開発がはじまった。系統連携システムインパーター屋間蓄えた電力を売るシステムなどを開発。1991年グリーンポスト設立独立系発電を中心とする。  
独立系発電 現在多くの人が電力会社から電気を購入しているが、自宅に太陽電池などを設置し発電する方法を独立系発電という。  
10W(40センチ×30センチ位の大きさ)用太陽発電パネルを見ながら太陽電池について伺う。

化石燃料は太陽のエネルギーを長い年月を経て地層の中に蓄積した資源。使ってしまうばそれでおしまいで枯渇について近年議論的になってきている。一方、水力・風力・地力・太陽など周囲の環境から得られる資源は繰り返し利用できる持続可能なエネルギー。その中で非常に可能性があるのが太陽電池。屋上は緑化し、フェンスは太陽電池にすることして環境への負担を減らせる。  
「電力会社からの供給・便利さはあるが問題点は何か？」  
送電ロス(枯渇制燃料(石油・石炭など)輸入燃料)依存(中東などの地域に油田が集中しているため)地震(原発の危険性)

「太陽光発電のメリットとデメリット」  
規模(小さい)分散型/地域/無限/天候には左右される/条件・木の枝などで日陰になつてしまう等/コスト(今はまだ高め)  
500Wの太陽電池を入れれば1Kgくらいの電力を使える。3kg取れば60%の電力はまかなえる。  
2015年くらいから値が高くなり石油を買わなければならないと予測されている。



グリーンポスト代表・恒任東士さん

る。日本はこれから依存エネルギーに頼らず、日見のだが循環可能な自然エネルギーでまかなって行く方向に進むだろう。

**太陽電池の設置について**：30V以下は無資格で扱える。標準日射・年間日射時間が年に1850時間の平均的な地域において、冬至の日の朝10時・14時まで太陽電池面に直射太陽の光が当たる事が条件。取り付け位置は南中方向。パネル自体の寿命も長い（アルミサッシと同じくらい約25年・塩害があるので注意。ハンタ部分に水分がありそこが劣化する）

明日シヤンティクティーの母屋の屋根にパネルを2枚設置予定。

**水力発電について**：水力発電のエネルギーの源は地球の重力。上流から下流まで流れる時に生まれる位置エネルギーの変化を利用して、タービンを回して発電機によって発電する。有効最小落差8メートル（推奨15m）・水量範囲1〜15L/秒・水車の特徴は24時間発電

**小型風力発電について**：15m以上の高さがある風車が回転しやすいが周囲に他の建物などが無い場合によるので、都会などで個人的な風力発電は難しい。

風力の発電量は風の強さの三乗に比例する。風力発電の三乗則

個人で取り組む事のできる規模の風車は10kW未満。

$P$  (発電量)  $\propto$   $V^3$  (風速) $\times$   $A$  (面積)  $\times$   $\rho$  (空気密度)  $\times$   $C_p$  (発電効率)

$V$  (風速) は  $20\%$  増すと出力は  $73\%$  増しになる。

国内では「ゼファー」といふメーカーの風力発電機が300機くらい国内に設置されて

いる。

始動性がよく(2.2mでも回転する)発電能力が高い。シヤンティクティーのコンポストトイレに設置予定。グリーンポストでやるつもりとしているのは人口密集地ではない田舎で分散型発電を普及させること。

照明・通信(パソコン+携帯)・冷蔵庫の1.5kgの電量を太陽光パネルで補う事ができる。現在の建て売りなどの照明スタイル(多段照明)は消費量が多いので、照明のあり方を考えたい。

蛍光灯は消費量が少ないがちらつきが気になる人がいる。蛍光灯は身体から30cm以上離れていれば害なし。例えば埼玉玉川町では太陽光とメタンガスのシステムによって700万の投資で1000人の生ゴミ処理問題を解決し、なおかつ自給エネルギーを生み出している。ニュージーランドでは風力発電に力を入れている。日本は普及が遅れているが、技術力は落ちていないからこれからどうするか。イギリスは京都議定書の内容を実行できず。アメリカではサブパリスとパーマカルチャーリストが協力し始め、自然エネルギーを利用している。農家の暮らした(百姓)と自然エネルギーは相性がいい。電力使用量1kgでやりくりしてみると面白い。

21:50 講義終了(以後は自由にそれぞれおしゃべり)。

23:50 全員就寝おやすみなさい。恒任さんの講義は、計算に弱い私としては説明が難しかったのですが、もっと良く知りたいた場合はグリーンポストのHPをご覧ください。具体的に教えて頂くとうち家発電もできるかな?と思ってきました。電力会社にすべて依存しなくても生活スタイルを変えれば自

家発電でかなりエネルギーも自給できると思います。これから需要の増える分野なので、若い人達の情熱を傾けられる分野になるなと思いました。キューバの例もこれからの日本の参考になる事例だと思います。まだまだやるべき事・改善できる事・みんな(地域や)ういったPC塾などの集まり)で取り組めそうな具体例が見れてワクワクしました。ありがとうございます。(報告・落合)



午前6時30分

### 太極拳の予備式・恒任さん

予備式は太極拳の準備運動。気を練り、身体をほくす。伸筋と骨格筋を使うのが太極拳のポイント。伸筋は普通は力んでいる。その力みを抜くのが予備式になる。力みを抜くと、伸筋が使えるようになる。伸筋は骨格筋と繋がっている。大きな力を生める。

#### 股割り

胡座をかくように座り、足裏を合わせて股に引き付ける。つま先を両手で持って手前に引いては緩めを繰り返す。「P.O.N.T」骨盤を回すまた、ひざを揺らす。これを1日20分、毎日行つと、2週間完全に開脚できるよつになる。太極拳に限らず、股を開いて後ろからグイグイ押す場合があるがそれでは筋を痛める。呼吸法(懐中包開)

垂を抱えるように手を身体の前へ。ひざはつま先より前へ出ないように曲げる。抱えた重さが10kg、20kg、30kgと、どんどん重くなるイメージを持ちながら、背中で息を吸つ。

「P.O.N.T」太極拳の呼吸は、逆腹式呼吸。吸つときはおなかを引つ込めて胸で吸つ。手を下ろし背骨を伸ばしながら、息を吐く。落手

両手を上に挙げる。中指を伸ばすよつにグツと伸ばしたら、バサツと降ろす。挙げるとき



力を抜くことがポイント



股割りは太極拳でも大事なんですね



に背骨の裏で息を吸うて、息を吐き背骨伸ばしながら足の中指に向かって落とすよつに。同様にして5指全て行つ。腰の軸を整える

太極拳の身体の運びは、骨盤を開いて閉じる動き。それは腰の3軸(車輪軸、独楽軸、滑車軸)が使えないとできない。逆腹式呼吸と合せながら3軸を使う動きを習いました。呼吸と動きを合すのは結構難しかったです。動きの感覚としては、馬に乗る感覚です。

武道としての太極拳の動きを、手足の繰り出しで披露してもらいました。力は抜けるのに真似の出来ない速さ。そして動きながら平然と喋ってます。逆腹式呼吸と伸筋活用をした時の動きが良く判りました。



午前7時00分

### 自然エネルギー講座

小水力発電 小型風力発電 太陽光発電のシステムと現状については、前日のおつちさんレポートを参照ください。今回シヤンティクティーに取りつける具体的なシステムについて。

- 1 多結晶太陽電池 (600mm×200mm) システム (134Wp パネル×2) (過充電コントローラ) (12V DC バッテリー)
  - ・ 発電期待容量: 設備容量の2倍 = 536Wh/day
  - つまり60Wの電球1個なら、536÷60=8.9時間点灯させることができます。
  - ・ 用途: コンポストトイレLED照明その他
  - ・ 設置場所: 母屋の屋根
  - DC バッテリーの寿命は10年程度で、寿命来た時はリサイクルルートに乗せることができます。
  - 太陽電池パネルは中古品を探して購入するとコスト削減可能。また、稼働時の温度が低いほど内部抵抗が下がるので、効率が高くなる。このこと、屋根など金属板上に設置する際は断熱を考えると良いようです。
  - 2 小型風力発電機 (ラットランド・ウィンドチャージャー WG913 72Wp・DC12V)
  - ・ システム: ローター直径910mm、発電開始風速2.2m、水平抗力70kg (WG913) (過充電コントローラ) (12V DC バッテリー)
  - ・ 設置場所: コンポストトイレ脇
- 風の通りは地面や建物など近接する構造物から6m離れると良くなるので、5mの足場用短管をコンポストトイレ脇に立て、その上に1mの短管に固定したWG913を取りつけます。(15m以上にすると認可が必要になるが、高さ2倍で風速は20%増すので、できるだけ高く設置したい)

午前8時45分  
**建築実習: バイオコンポストトイレ**

コンポストバイオトイレの外壁 内部 屋根 窓枠の作業と、太陽光発電&風力発電システムの設置を、それぞれグループに分かれて作業にかかりました。  
**外部壁下地作り**  
まずルーフィングを張りラス網をはりガンタッカーで止めて下地を作る。10cm間隔くらいでラス網をガンタッカーで止める。  
用意するもの



外壁下地作り・地道な作業です。



まずケンさんが段取りを説明。

ルーフィングカッターラス網ガンタッカーガンタッカーの玉(釘)スケール  
**内部壁下地作り**  
電気配線が終了したらラスボードを壁面に張る。胴縁などを使って下地を作りラスボードをカッターで切って釘かビスで止める。  
用意するもの  
ラスボードカッターラスボード用ヤスリ定規ビススクリュードライバースケール  
**屋根板張り**  
屋根下地から破風方向に一寸でるように板を加工釘で止める



できてきました、暖かそうなトイレに。



紗代ちゃんの山友達・理恵さん大活躍

屋根の峰まで60cm40cm20cmの板を加工して張る野地板より1寸はできるように最後に調整する。  
用意するもの  
屋根板(野地板)釘金槌釘袋曲尺スケール  
**窓枠作り**  
窓枠にガラスを入れて野地板を切って止める。窓に蝶番を付けてビスで内側に止める木の取手を加工して止める  
窓2個はめ殺し1個網を外に固定  
用意するもの  
野地板を切って角材を作り見切りとする丸



マルノコにもだいぶ慣れました。



屋根マスターとなりつつある亜弥ちゃん。

鋸カンナ釘金槌蝶番キリドライバール当てり網戸用の網外に張って板で固定  
**トイレドア作り**(窓枠が終了後時間があれば取りかかる)  
**風車ソーラーパネル取り付け**  
短管5メートルを梁に自在クリップを取り付けて固定する。下部は円錐ジョイントを付けて大地に打ち込む穴を掘って20~30cm埋めて固定する金具を付けて1メートルの短管を足して電線をだし風車を固定する4方にステーを張る。  
架台及びパネル取付ソーラーパネルを屋根に



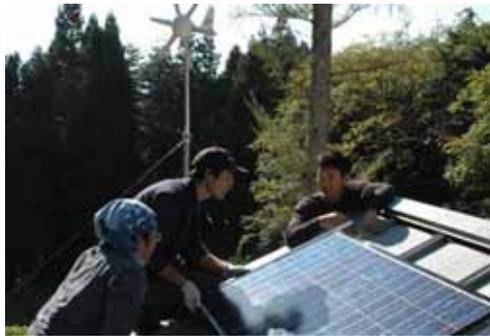
風車がつくぞ〜。



風車ソーラーパネルの準備・恒任さん



コンポストバイオトイレに風車がつきました！カッコいいですね！  
 シャンティクティの屋根に太陽電池もつきました！



固定する。雪止めのクリップを屋根の垂木に固定して角パイプを固定。ソーラーパネルを架台に置きビスで固定する。太陽光パネルから出たリード線を架台に取付け、屋内まで配線をする。インバーター取付バッテリー配線

午前10時30分  
 おまかね民さんのランチです。ハヤト瓜のグラタンなど。  
 休憩中にはケンさんも汗を流して場も和みの一時。日く発電システムの電力を駆使して棚田と風呂を屋根で楽しみ排水を下の畑に使うシステムを作る。名付けてルーフトップ棚田とソーラーズパ



ブンさんの奥様ご提供の浮き球。それをトイレの窓に固定するブンさん。土をこねるの楽しそうです。



民ちゃんランチ・はやと瓜のグラタン美味しかった！

ケンさん曰く「男は田で力を出すと書きます。その田を売ってサラーイマンになります。田をわたた たわけ者と呼びます。  
 僕らはみんなたわけ者です。そろそろまた男にならなくてははいけません。大地に返る。風が吹き大地と共に生きる。そこに風土が生まれます。風でありたいしそれを受け入れる大地でありたいものです。  
 百姓 百姓はたくさんのお金を指します。英語で言うとスーパー 姓とはかばね作り出す人のことです。百姓とはスーパーマン空も飛べるかもしれません。  
 プランチ後「引き続き建築実習」  
 青空の中、外壁のルーフィング、窓枠、風車の固定、太陽光パネル、屋根板張り順調に進んでいきます。  
 ニヨキッとそびえる風車は良い眺めです。シャンティクティの新しいランドマークとしてクルクル頑張ってくれそうです。  
 今日は無風でしたが、どれだけ発電してくれるのかワクワクします。太陽光パネルも屋根と固定部の間に断熱材として木切れを挟み、架台とワイヤーで固定して設置完了。



みなさん感想を真剣に書いています。。

壁のラス網はりも屋根板の調整も浮玉窓も無事完成して、作業は終。  
 午後3時30分「ぶりかえり・まとめ」  
 恒任さんの太極拳やキューバの事例から感想を得た人が多かったようです。  
 今回も沢山の事を学び体験できて、有意義な講座でした。ありがとうございました。(ヨシモリ)  
 「恒任さんからの便り」白井さん、塾生のみなさん大変お世話になりました。コンポストトイレ、完成したところにまた伺いたいです！  
 十年ぶりにおとすれた安曇野は、びっくりするくらい開けて、商業地域が拡大していたのでびっくりしました。それでも、空気はきれい、そばもおいしかったです。風車あまり回らないかもしれませんが役に立つ日もあります。欲を言えば、さらに取り付け高度をあげたいですね。樹林帯の上まで、太陽電池は、活躍してくれると思います。また、機会を作ったかがわらせてください。みなさんとのご縁を大切に、自分のフィールド探しを続けます。今後ともよろしくお願いたします。



Azumino Permaculture Workshop

オリエンテーション

午後1時30分・

今回が5期生のみで塾は終了となります。  
出席・堀さん、ユキさん、ぶんさん、としち  
みん先生、さきさん、あやさん、あつちさん  
ユキノさん、ヨシモリさん、たろつ。3月  
に自己紹介した時が思い出されます。

午後1時45分

解説実習

シャロムのパーマカルチャーの取り組みにつ  
いて、塾生が解説をしました。

コブハウス、自然に還る森の家、ホットチキ  
ンハウス、コンポストトイレ、アースオーブ  
ン併設の新小屋、バイオガスタンク、パッシ  
ブソーラーのキウイ棚、ストロベリーハウス、  
ロックスバイラルガーデン、キーホール  
ガーデン、チキントラクター。

けっこう難しかったです。知識として細かい  
ことを知っていても、深いところまで理解し  
ていない人にはなかなか説明できません。  
解説するときに聞き手に質問してみたりは喻  
を使ったり、というテクニックも理解や印象  
を高めるのに効果があるそうです。



夏に日陰をつくり、冬は葉が落ち日が入る、キューイ。



コンポストトイレ水分分離型。



4期生の森の家・基礎は版築。手前がコブハウス。



人をひきつける話し方とは？



キーホールガーデンやストロベリーハウス



説明すると理解も深まる

農業実習

午後3時20分

野菜が出来ているか確認し、収穫と片付けを  
しました。霜にやられたものが多かったです。  
農業実習は今回で最後なので、本日の夕食に  
使つて、まだ小さいものでも収穫しました。  
・ほつれん草  
芽が出ていた。寒さに強い。凍らないように  
葉に糖分をためて、越冬するので冬ものは  
甘い。東京だと10月位に時く。

・赤カブ  
パリパリになってる。寒さに弱い。越冬で  
きるものもある。春にとつだちする。土の上  
に少し出ているものはその部分が凍ってダメ  
になる。

・大豆  
鞘は茶色く乾いているが中の豆は緑色。鞘が  
また緑色の時に霜にあたってたよ。(茶色く  
なつて中も乾燥したら茎ごと刈り取り、束ね  
て下向きにして干しておく。)

・水菜  
根元から切つて収穫

・ニンニク

順調。冬を越したお花の芽が真ん中から出て  
くる。6月頃に収穫できる。

・大根  
小さなものが出来ている。冬を越すと春に花  
が咲き、とつだちする。赤カブと同様。土の  
上に少し出ているものはその部分が凍ってダ  
メになる。タネをとる時は土の上に出ている  
部分に土を寄せる。

大根の保存方法(土に埋める方法)  
茎と根の間に成長点がある。そこより少し上  
の部分から茎を切る。生えていたのと同じよ  
うに下向きにして土の中に埋める。



小さくても生き生きしている。



小さくても収穫は嬉しい。

・落花生  
葉が枯れていて見つけにくかったが、たくさ  
ん出来ていた。収穫

・小豆

大部分が霜にあたってダメになっていた(ふ  
にゃふにゃ)。乾燥している鞘を収穫

・サトイモ

親イモがフニャフニャになつてる。  
子イモが少し出来ていた。収穫

・ターサイ  
元氣、寒さに強い。





落花生もとれた。



小豆がとれた。

・ブロッコリー  
 まだまだ小さい(5cmくらい)が収穫  
 ・キャベツ  
 巻いてるところから採る。また小さい。春に  
 また収穫できる。ブロッコリーやキャベツは  
 真ん中から収穫していくとまた横から生えて  
 くる。  
 ・レタス  
 とうだちしていた。ふわふわしてる部分がタ  
 ネ。タネをとり。



畑の恵み。

午後4時30分

### 夕食準備

本日の夕食は「ほうとう」。

森の広場で焚き火を使って調理しました。

野菜は畑で収穫したもの(赤カブ、大根、ブ  
 ロccoli、ターサイ、サトイモ)と買って  
 きたもの。

#### ほうとうの作り方

材料:小麦粉、水、塩、野菜

中力粉100gに対し、水45g、塩  
 5gほど。

1、大きな寸胴鍋に水を入れ、火にかける。  
 これはほうとう用。

2、野菜を切る。

3、野菜は重ね煮。  
 別の寸胴鍋に野菜を順番に層になるように入  
 れていく。上に向かって伸びるものから下に

敷き詰める。下の方に陰、上の方に陽の野  
 菜(下が葉物、上が根菜)。塩を一つまみ入れ、

蓋をして火にかける。

重ね煮は野菜の旨みを最大限引き出せるヘ  
 ルシーな調理法らしいのですが、「火の通り」  
 が早いそうです。(重ね煮については、「百姓  
 屋敷わら」のHPに詳しく載っています。)

4、小麦粉に水を加え、指を開いて混ぜる。  
 そはの水まわしといっ  
 しょ。まとまったら寝かしておき、寝かせる  
 ほど腰が出る。

5、生地は、板で延ばして包丁で切るのと  
 手延への通りで細長くし  
 ました。板で延ばして包丁で切るのとはその  
 時と同様。しかし少し硬

かった。寒かったせい。手延べは、生地を少  
 しちぎって両手をすり合わせて細く伸ばして  
 いきます。屋外で寒かったのでお湯の入った  
 鍋を取り囲んでひたすらスリスリ。出来たら  
 順次鍋に入れていきます。

6、ほうとうの入った鍋に野菜と味噌を入れ  
 て、出来上がり。



ほうとうは包丁で切っても、手でのばしてもいい、お好みで。



外のご飯は楽しい。年末の雰囲気です。



「ヒザ」  
 材料は、長野産地粉「しらね」、全粒粉「ハ  
 ルユタカ」、水、塩、今回はホシノ天然酵母。  
 生地を回しながら指で円形に押し広げる。縁  
 に耳が残るようにする(ナポリヒザ)。さら  
 に薄くするため、生地をひっくり返して手の  
 上に乗せ、下から回していく。生地の重み  
 を利用。薄くなったら、台に戻して具を乗せる。  
 今回はトマトソース、オリブオイル、チー  
 ズ、コン、ローズマリー。打ち粉をしたス  
 リップピルをすばやくヒザの下に差し込  
 む。アースオーブンの中を濡れ雑巾で拭き、  
 ヒザを入れる。(濡れ雑巾で拭くのは汚れを  
 取るため。パンの場合には温度を下げる、蒸気  
 を出すという意味合いもある。)1、2分ほ  
 どで焼き上がり。早い！

「ヒザと天然酵母パン作り」  
 講師:シャロムのスタッフ 麻美さん  
 ヒザとパンの生地はスタップが予め用意して  
 くれました。アースオーブンで焼きます。  
 窯は200。C以上。慣れたら手を入れ  
 た感で判断できる。パンの場合は熱すぎる  
 と中まで火が通らない。ヒザは時間をかける  
 と硬くなるので高温で短時間。業務用だと  
 500。Cで一分とか。ヒザは炎。パン  
 は余熱。



天然酵母は何からでもできる。



ビザ生地をのばす。丁寧に、やさしく。



シャロムの麻美さんが楽しく教えて下さいました！



コンコン？焼け具合はノックの音で確認します。

「パン」  
粉100gに対して、酵母エキス40g、水60cc、塩2g今回は成形、2次発酵まで済んでいたの、窯に入れる所から石釜は輻射熱を利用。上火が240℃、下火が210/220℃。上火が弱いと

「天然酵母の元種の作り方」  
天然酵母は空気中など自然界にはたくさん存在していて、果物、穀物などから元種を作ることができる。シャロムの場合、オイルコーティングしてないリースンなどから作る。清潔な瓶にリースンを入れ、水をひたひたに注ぎ、フタをして暖かい所に置く。ぶくぶくと泡が出てくる。1日1回フタを空ける。1週間位するとリースンが浮いてくる。ガーゼに取り出し酵母エキスを搾る。エキスは冷蔵保存できる。エキス100ccに対して、全粒粉125gを混ぜて、密閉容器に入れる。6~8時間で2倍に発酵。そこに水150cc、全粒粉20gを加えて捏ねる。6~8時間でさらに2倍。元種完成。冷蔵庫で保存。水と粉を足していくといつまでも使えるそうです。

色が付かない。生地に斜めに切れ目(クープ)を入れ、濡れ雑巾で窯の下面を拭いてから中に入れ、フタをする。待つこと7、8分フタを開けてみると、膨らんでる！今回は生地を寒い屋外にしばらく置いていたので少しダレていてあまり膨らまないうちでも焼いていたので驚きました。その後、もう数分焼いて、出来上がり。早っ!!

パンと言えは、数十分は焼くもの、と思っていたので、この焼き上がりの早さは衝撃的でした。うん、アースオープンすこい。パンは次の日のフロンチへ。  
屋外での調理準備、寒かった。特に野菜を洗う水の冷たさ。けれど、時々焚き火で暖を取りながら、仲間とのんびり調理はやはり楽しいです。そして、暖かいほつとつ、出来立のビザ、美味しかったです。  
午後7時~午後8時  
移動&温泉(すずむし荘)  
午後8時50分



### ビジョン発表

パーマカルチャー塾で1年間学んだことをふまえて、今後のビジョンを各自発表しました。  
ユキさん  
雨水の有効利用(飲料として使えるレベルまで浄化)。自宅から近い所で米作り。グリーンカーテンを自然素材にする。収穫物を使っておみやげ、商品になるようなお菓子を開発する。炭作り。より多くの人に環境問題やパーマカルチャーなどが伝わるよう、話の中に楽しさなど笑いの要素を取り入れていく。  
堀さん  
理想的なある一日(起床から就寝まで)を具体的に発表されました。物情報、エネルギーを可能な限り少なくする。目標や時間と「競争しない」。また、衣食住の中で抜けがちな「衣」にも時間をあてる。  
たろつ  
大事にしたいこと。  
パーマカルチャー的生活:自然農、建築、料理、自然エネルギー、養蜂  
教育:子どもの教育機関シユタイナー学校など。3年以内には。  
エコビレッジ:仲間であそぶ。自分たちで作る。



様々なビジョンがあり、みんな真剣です。

ボティワーク:日々の生活の中に取り入れる  
また、「野生生物の保護」の活動にも関わりたい。  
ぶんさん  
暮らしの変化  
食生活が変わり、みるみる健康になった。自然農の畑が増えた。新建材の問題を知り、自

然素材を使うようになった。(手間をかける面白さ)  
「ビジョン」  
子孫につながるような暮らし。  
自然エネルギーを取り入れ、省エネ。自給自足。中古を大事に、新品は長く使える良いものを。生活の場(台所、畑、作業部屋)を想像創作、工夫が育めるような「共育」ができる環境にする。地域との関係の中で、持続的・循環的な生活スタイルを勇気を持って守っていきたい。  
さよさん  
小川が近くを流れて、山々が見渡せる場所にセルフビルドの家を作る。  
周囲には畑、アースオープン、ツリーハウスなどパーマカルチャー的なアイテム  
おつちさん  
大切にしたい3か条  
「Don't think, Feel...」 「Open mind」 「share, receive, gift」  
^畑^自然農、畑でチャントを唱える。日常の中にお祈りの場所と時間を持つ。  
^料理^自信がついたA SUNDAY CAFE (ANO-ZO)を開いて仲間が集まる場所を作る。  
^創造^身体のもつ太古の記憶が蘇るような制作。それとは別に、パーマカルチャー・自然農・エココミュニティ・民俗学・文化人類学などの書籍の編集やデザインの仕事。  
ゆきんごさん  
今年、「田んぼコミュニティ」ゆいまーる」を始めた。これは夢への第一歩。  
その先にあるのは、しょうがいのある人な  
い人を分ける必要のない社会。地産地消の、いのちのつながる「農」コミュニティ。  
3年以内に実現したいのは、「田んぼカフェ」。自然に恵まれた葦山で、野菜を作り、その持

ち味を活かした料理を出すカフェ。パーマカルチャー情報の発信の場としてもあやさん

△今後3年のビジョン△

山または海のある地(近所には仲間)で一軒家に住む。畑を作り、食料自給率60%。国際協力に携わる。希望や夢がない子どもたちが少しでもいなくなるサポート。スローライフ。瞑想・ヨガを日課に。四季を楽しむ。手作り生活

ヨシモリさん

都市圏にて安心安全な農産物の育成と販売(製販一体型)。国内農業の活性化と食育を考えた販売法を目指す。商業スケールでの有機農業を学ぶ日本の食事情の把握。ターゲットの明確化。エコーパートに住み、相方と小規模での農作業を実践。

とつちみん先生

エココミュニティ(でかせき班とベースキャンプ班)

△ベースキャンプ班△

ホームエコレッジ。大地に根をはる農的生活。既存のコミュニティに参加。

自然農 味噌・醤油作りの作業小屋。宿泊可能な非電化生活体験館

△でかせき班△

季節と共に全国のエコレッジを渡り歩く狩猟・採集の森林食。心と体のメンテナンス(本能死・儀式・体操・出産)。ドングリクッキー、樹木葬。技術の修得と生産販売(うるし細工、わら細工、ひょうたんなど)ウメさんより

年一回はビジョンを考えると良い。パンフ、雑誌などの切り抜きからでも自分がどこに行こうとしているのかイメージがインプットされる。紙に書くことと実現する可能性が高まる。

午後9時30分

## 一芸発表

ぶんさん：機械(工具)の簡単な修理法実演

ヨシモリさん：漆塗り実演

ユキさん：漫談

さよさん：逆立ち

おつちさん&あやさん：ハワイアン・チャント、口琴(おつちさん)

ヨガの逆立ちのポーズ(あやさん)

たろう：沖縄の伝統行事の民謡

ゆきんこさん：落ち葉を使った相撲遊び

とつちみん先生：綿紡ぎ実演

堀さん：長野では有名な歌(すみません名前

メモし忘れました)の替え歌(パーマカルチャー編)

一芸発表は個人的にはかなりのプレッシャー

でしたが、始めてみるとどうでもなく、他の人の芸も楽しめました。意外にも職人技的な芸が多く、そんなところがパーマカルチャー塾ならではの醍醐味だと思います。



道具を使うには、手入れも知ってないと。



糸(綿)紡ぎ、



沖縄文化体験者



身体が資本だ!



唄は一芸の基本だ!



うるしに詳しい。

午前6時30分

## 朋さんのヨガ(希望者)

午前6時30分

## 設楽さんのPC講義

## パーマカルチャーの視点から コミュニティを考える。

二人一組となり、「パーマカルチャーとは何かを話し合ふ。二人で話すことがコミュニティの基本。」「合意形成」となる。

コミュニティの△3つのレベルを想定△

1、内的コミュニティ

2、人間の集団としてのコミュニティ

3、外的コミュニティ

(コミュニティ同士が結びついたもの。人間と環境・生物など・・・)

内的コミュニティとは、合意形成

つまり言う(自)と聞いてくれる(他)の意見を一致させること。

その為に必要なものは

1、個人の確立・・・一番の基本。

2、個を極めた上で他の為に使う。

『百姓』は、百のものを作り出すことが出来る人。『百一姓』は、自分しか出来ないものをフラスコ持っている人。そして、その一つを他のために使える人。百一姓は、これからのPC(パーマカルチャー)の目指すもの。

人と人が結びつくには、違う要素が必要。文化はコミュニティによって生まれてくる。変わっていく文化を共有して伝えられていく。コミュニティは、個性ある文化を創っていく。



ごろーん。

グローバリゼーションで、文化はつぶれ、お金にも依存する。設楽さんの思う、現在文化を失っている国は・・・日本と北朝鮮。個性ではなく上から与えられているもの。上からのことを従順に行う人を育てることが今の日本社会になっている。設楽さんはこのことを会社に飼われていると例え、社畜と言ふ。一人一人が人間としての個性を持った社会にしていく。そのためには、小さなコミュニティから作り、次の世代に示していく。

エコロジーな都市は『江戸』だった。農村社会は抑圧的で、6世代たないとよ者扱い。明治になると『ハレ』と『ケ』の日。ケ・・・日常生活。欲求不満になったりするケガレ。ハレ・・・祭り。ストレス発散。戦後資本主義が入ってきて、持っていたものを壊してきた。現在の日本の食糧自給率は(%)実質は30%



中国の小麦の輸入が去年から始まった。今後日本の経済が低下してきたら、日本に小麦が入ってこなくなる可能性もある。

しかし、農業人口は3〜5%。専業農家は1%を下回る。  
PCが目指しているのは、世界中を森にすること。

人間はコミュニケーションなくしてはあり得ない。人間の本質を成熟すること。人間には止むを得ず、その両面を含め、すべてを受け止めるのがコミュニティにつながる。

絶対的信頼感とは親との一体感により、赤ちゃんの時に養われる。

信頼をおけることがないと恐怖が生まれ、キレる。一人一人がコミュニティを作ることすればほとんどの社会問題は解決する。自他を「致させるもの」=「コンセンサス」

**コミュニティの役割**

- ・人間の本質を成就する場であること
- ・生命の保証
- ・精神的基盤の提供
- ・社会的機能を果たす場と機会の提供

(スライド)

PCの目指すものは、世界を森にすることで生態系が完成され、人間だけでなくあらゆる生物がバランスよく生きられる。カナダの北にある『コルテス島』原生林が残り、自然に生かされていると実感する。森を造ることで海も豊かになる。

映画『カブールの幽霊』は「コミュニティによる社会の再生を目指している。」

『プラトン』『国家』コミュニティが描かれている。『ユートピア』は、経済よりも自分たちのつながりが大切。映画『不都合な真実』『アニマル・フェードマン』『空間の生産』『エンヂの遺言』地域通貨

ニューヨークの『ガナス(GANAS)』コミュニティ。100人の人が住み、リサイクルビジネスをしている。インカムシェアリング(自分たちで稼いだお金を一つのお財布に入れる)を行っている。

これからのキーワードは、『コミュニティ』ある人のアイデンティティの確立仲間と共に生きること。

Q. グローバリゼーションとは・・・?

A. 均一化、食べ物や衣類も。

Q. コンセンサスとは・・・?

A. コンセンサス作り=自他との融合。問題の受け止め方や解決方法は皆違う。

まずは意見をもち、個を確立する。

KJ法(カワキタジロウ法)

情報を出し、ジャンル別に分ける。共有している中から、相違している部分を見つけ、なぜなのか突き止める。

またその意見を言う自分の根拠を見つける。インフォーマルミーティング・共同作業を形成させるとコンセンサスが容易となる。コンセンサス作りは「コミュニティ作り」に一番大切!

午後10時30分 プラトン



**建築実習**

午前11時40分

△外壁▽下地のモルタル塗り。

木部に養生テープ(マスキングテープ)を貼り、汚れないようにする。

混ぜればいいだけのモルタルを使用。水をいれ、耳たぶ位の硬さにする。

コテ板に取り、コテに乗せ塗り。

ラス網からはがれてしまい、慣れるまで難しい・・・

塗り終わったら、養生テープをはがし、端を修正しきれいにする。見切りの掃除をする(下部の汚れを水はけできれいにする)ポイント等セメントはアルカリが強く、手で触ると荒れるので手袋着用。コテ板の上でタマを無くすため混ぜてから塗るといい。



△内壁▽養生テープを貼る。下地用磨き塗材(内装用カーボンプラスター)に水を加えるを作る。外壁同様塗りつけていく(薄く)見切りの掃除をする。



△窓▽蟻齧部分を削り、蟻齧を取り付け、窓に固定する。固定1枚は次回・・・





立派な姿です。住めそうなくらいしっかりしてます。



内壁もいい感じですよ。



天窓ビュー。



片付けまできちんと行います。

かたづけは最後の大事な仕事。



味の出してきた外壁。

午後3時  
ふりかえりとまとめ

PCCJの設楽さんのお話は、印象的で感想も多かったです。また、4期生の造ったアースオーブンを使ってのピザやパン焼き。火を囲んでのほつと作り、食事は大切な共有の時間となったと思います。5期生のみの塾は今回で最後となります。9ヶ月間でそれぞれのビジョンが見えてきたと思います。そして、何よりこの人と人とのつながりが一番の財産となりました。これからもよろしくお願います。

(サヨ)

Thank You!

午後2時30分  
安曇野ギャザリング

12月の安曇野パーマカルチャー塾は、安曇野ギャザリング。今期5期生までのみなさんが集うハレの日。



Azumino Permaculture Workshop

### 取り組み事例報告

「我が家のパーマカルチャーの試み」と「我が家のお醤油作り」のプレゼン発表...としあきさん。

「我が家のパーマカルチャーの試み」  
パーマカルチャー塾に参加するようになり、塾で教わった、持続可能な生活を試してみてきました。としあきさんのブログに写真がまとめられています。CJでは下記を御参照下さい。

自然農の畑 田んぼの土手で作った、土手かぼちゃ。雑穀もちきびの栽培と加工の様子。ミツバチ、ニワトリ、うさぎの動物、きのこの園類、栗、梅、柿の木などの果樹、それぞれの生物資源の活用、雨水利用の様子。コンポストトイレ、薪と灯油のハイブリッド風呂釜、台所に薪ストーブ導入、血縁を超えた大家族作りの第一歩、お泊り会の様子。ノマドの生活への準備など。(塾でならった内容を家に戻ってそく実践！がすばらしいです。)



ノマド生活への第1歩・テントに泊まってみまーす。



発表するとしあきさん(とっちみん先生)

「我が家のお醤油作り」  
お醤油作りの報告で、出来た醤油の諸味(もろみ)、生醤油、お醤油の味の試飲、試食。今年3月28日、友人が、豊岡村でのお醤油絞りを見て、自分も仕込みたい!と思い、みんなに相談、仲間4人でお醤油つくりをする事になりました。4月8日、搾り師の岩崎さんに会って、いろいろ、醤油の作り方、添加物の話なども聞き、自家製大豆を託しました。

準備するもの(一樽 30分)

1. 大豆 15kg 持ち込みでなくてよければ、麴屋さんで手配する脱脂大豆)
2. 90リットルの樽 2個\*
3. 塩 12kg 天日粉砕塩メキシコ産 25kg ￥1417 使用)
4. 水 32リットル 33リットル(源智の井戸水使用)
5. 蓋をする布 黒の寒冷紗使用)
6. 樽を1年間置いておける場所(ビニールハウスを使用)

4月24日、麹が出来たとの知らせを受け大岡村まで取りに行きました。そして蒸れないようにその日のうちに、仕込みをしました。

仕込みの手順

1. ほかほかの麹をほぐす(胞子が舞って周りが黄色になります。場所衣服の選定とマスクを着けましょう。)
2. 1日目→3日目日は「ぶつですか」と声かけて、毎日混ぜる。(4月25日→27日)
3. 4日目、初めての天地返し。仕込んだ樽から、空の樽に移す。(4月28日)
4. 1週間後に再び天地返し。(5月6日)
5. その後は一ヶ月ごとに天地返し。(6月5日、7月5日、8月11日、9月21日、10月29日)
6. その年の秋以降降れます。1・2年とおいてから搾ってもよい。ただし、カビの生えやすい15〜16度以上の時期は搾るのには向かない。



できたてのお醤油です。透き通っていて奇麗、おいしい。

事前に用意するもの

1. 釜で用意した水 600l を沸かします。
2. 水を沸かしている間に搾り槽の組み立てをします。
3. お湯がしっかりと沸騰したら、バケツに汲んでもろ味の入った樽の中に何杯かに分けて入れていきます。長い竹の棒でよく混ぜて、温度を均等にします(40〜60度)。
4. もろ味を絞り袋に入れて搾り槽の中に重ねていきます。自重でお醤油が搾り出てきます！
5. 全部入れ終わったら、油圧の機械をセツトして、圧力をかけていきます。透明な琥珀色のお醤油がどんどん出てきます。
6. 油圧をかけ終わる最後のほうのお醤油はおりのないきれいな醤油なので、生醤油として何本かとおきまします。
7. 搾ったお醤油を釜に移して、火にかけておくをこります。(90度)
8. 樽に移し変えて1週間静かに置くことと、瓶詰めして完成です！

まとめ

今回、初めての試みでしたが、とてもおいしいお醤油ができて、良かったです。共同作業も月一回、みんなで集まってやるので、楽しかったです。醤油絞り、便詰めには、広くいろんな人に声かけて、仲間の輪が広がりました。そのなかから、自分たちもやりたい人も出てきて、来年は3樽、総勢10人以上がかかわっていく、共同作業になりそうです。

おいしいお醤油が食べられて、人の輪、つながりも広がりました。また、食物や添加物を見直すきっかけにもなり、とてもいい経験を得ました。皆さんもお醤油づくりをしてみませんか？お勧めです！

「ゆいまーるの試み」発表「ゆいまーる」の活動場所である横浜市の公園「舞岡公園」の案内と、田んぼの四季についてです。



しぼった後はこのようになります。ご飯にのせて食べる。

長年のファンの、神岡字さんをお願いしました。言葉以外で、伝わる方法はないかな。

想いをカタチに人とお米とたくさんのお米のいとと子どもや、しょうがいのあるみんなにとってはきつと視覚的なものがない素敵なデザイン

「ゆいまーる君」がいてくれることで、みんなに伝えやすくなりました。田んぼ「コミュニケーション」ゆいまーるのある舞岡公園案内から、田んぼは三方を山に囲まれた里山の公園(上記の写真も参照)です。



ゆいまーる君



公園内には古民家が移築され、歳時々の様々な習わしや、藁などの農具が学ぶことができます。他にも、炊き出し場、炭焼き、畑、雑木林...と里山をトータルに楽しみながら、学び、守り、受け継いでゆく場になっています。私が子どもの頃は、ここは休耕田で放置された場所。子どもで足で暗くなるまで遊ぶのに、ちょうどよい距離にあり、探検したのを覚えています。



ゆいまーるは様々な要素を持っていますね。

やがて、学生となり、部活が忙しくなったりして、生活圏は広がります。その間に、舞岡公園は長い道を経て、そのような公園になったので、私は、公園の存在を最近まで知りませんでした。正確にいうと、公園は知っていたけれど、その中身を知らなかった。大人になっただけ、こうして、楽しみながら、活動に参加しながら、横浜で希少な自然環境を保全してゆくことに感慨深さを感じています。

公園の活動を主導となっているのは、会社をリタイアした世代ですが、いろんな世代と一緒に生まれ来る子どもたちのために、そしてこの自然、たくさんのお米のいのちを大切にしようと思つています。「ゆいまーる」は、いろんな人たちが集まる場所

人と人のつながりを大切に思っています。心のお金「地域通貨」まるもその手立て



「ゆいまーる」の地域通貨「まーる」

「60m<sup>2</sup>、約20坪のゆいまる田」

ちっちゃな田んぼに子どもから、団塊の世代のおじさま、しょうがいのあるみんな、いろんな世代が集まる。だからおもしろい。

自分の知らないこと、自分の知らない自分他を知ること。しあわせは、きつとその過程のなかにある目に見えないもの

田んぼには、人だけではない、たくさんいのちがある

「トンボは田んぼで生まれ育つ」

お米つくりを通して、たくさん生きものたちと植物に出会う、人の手による田んぼで、自然を壊してもできる人の手は、こうして自然をつくり育て、守ってゆくこともできる。こうして、ともに在ることができる

田んぼ「ミニティ」ゆいまる

それぞれにそれぞれの絵りを、どうぞ、一緒に。

「アーユルヴェーダ入門報告」発表：さよこさん、ハーモニクススペースにじあのさよこさんが今年からシャンティクティーではじめた「アーユルヴェーダ入門の報告を行いました」

アーユルヴェーダとは、インド・スリランカで3000年以上実践されている科学と哲学が結合した伝統医学。健康と幸福に必要な数多くの身体的、心的、感情的、精神的な生命の要素を考慮した生命科学。あらゆるレベルの健康に取り組んでいるという意味でホリスティックなアプローチ。6月7月9月10月の4回行われ、来年は8回に回数を増やして行く予定だそうです。今回パーマカルチャー塾で夕食とプランチを担当して頂いていた民ちゃんのアーユルヴェーダ料理も講

座の中で学べる様子。その他には、釈和尚の座禅、ヨガ、ダンスセラピー、物との関わり方など色々、さよこさんが目指す「心と体を調和すること」で本来の自分の輝きを手にする。ためのツールがたくさん盛り込まれた講座でした。来年も楽しみにしてますね



午後6時30分

### ポトラックパーティー

パーマカルチャー塾では恒例の持ち寄り(ポトラック)パーティーです。

一人一品持ち寄ります  
いっぱいのお饗応は「鶏肉入りつくだい」

「梅ちゃんの子」もたちとのいのちの授業で鶏をいただきます

わいわいがやがやお食事の時間  
一品はいったッッパーが手渡しでまわりま

す。大根メニューが多いのは旬だから。かかゆ、私も、葉山の畑で抜いてきた大根の漬け物ゆず風味と、大根葉のみそ炒めおむすび(とつちみん先生お味噌です)

みんなのお料理の話の花が咲きます  
おなかいっぱい  
ほっこり おいしいね安曇野の夜

食事が一段落したところで、第5期の修了式を行いました。自然に一人一人塾の感想を述べていましたが、みなさんやはり出会いが一番だったようです



これは誰々さんの料理だよとお皿やタッパーが回ってきます。お皿は種類のおかずでいっぱい！豪華な食事です。



先輩・シブカズさんの赤カブの漬け物。



ゆきさんの美味しいお野菜料理、ご自分の畑から。



太郎さん作のかぼちゃまるごとプリン。

### ビデオ鑑賞・メイナク族

午後8時00分

こはんのあとに、森谷さんのアマゾン先住民族メイナク族のドキュメンタリーを鑑賞しました。(TBS「生命38億年」スペシャル人間とは何だ！〜2〜)

「森の哲学者メイナク」  
ブラジル・アマゾン  
先住民族保護区200人のメイナク族  
(1999年当時)  
服を着ないことが美しい

日の出とともに起き、日の入りとともに眠る。森のなか自然のなか、自分もその森のいのちの一部

子どもたちは自由に暮らしている。好きなときに好きなだけ食べる。家族の食卓はない。食卓で、家族を意識する必要はない程。日常に家族としての暮らしがあり、家族とは、メイナク族せんたいそのもの

赤ん坊が生まれると、2ヶ月母子は家に隔離される。母親との2ヶ月、ずっと一緒に過ごすこと。ひとり産む勇気と体力、赤ちゃんも強くなければここでは生きてゆけない

2ヶ月を過ぎると、赤ん坊は子どもたちが育てる。子どもが子どもを育てる。生きてゆくための術を体験して育つ

何をして良いのか悪いのかを知っている大人たちは、しぜんに覚えるのを待っている。13才女の子は初潮をむかえると、母と子だけで一年を過ごす。

隔離は、女から女へと 大人への通過儀式  
女性に受け継いでゆく儀式 伝統を受継ぎ  
家族の要として生きてゆく大切な儀式

個人ではなく村全体を祈るまつり  
子どもをたくさん育て家族が人生のすべて

みんないっしょでなければたのしくない  
みんなが健康みんながそろってはじめてメ  
イナク

「しあわせ」しあわせという言葉はない  
しあわせとは西洋人の言葉だ あえていっ  
たら みんながぎやかみんながおだやかに  
過している ということ

祈り踊り  
ゆたかな自然があつてこそ

自然とはあえていっなら世界 自然といっ言  
葉はない 自然を切り離したからこそ 自然  
とよび 自分と世界を切り離して考えから  
こそ  
シャロムエ「百姓カルチャー」森谷博



メイナク族長・その言葉は示唆に富んでいます。

## モーニングヨガ

午前7時00分  
木村さよさんのモーニングヨガ。おっちゃん  
のハワイアンチャントで朝が始まりまし  
た。



リラックスヨガ

## 建築実習

午前8時30分  
ソーラーチーム二（たろうさん、  
としあきさん、平松さん、須之部さん）  
破風側にソーラーチーム二を取り付け。妻  
側だと雪が落ちて壊れてしまうので。



材料は、黒い雨トコを利用。便槽から太いパイ  
プを水平に突き出して、垂直に立ち上げ、  
60度の角度で破風側に伸ばし、そこからま  
た垂直に屋根の上まで立ち上げ、固定金具で  
固定しました。

窓取り付け（さよさん おっちゃん）  
蝶番部分を掻き取り、柱に固定、戸当たりと  
窓キャッチャーを付け完了。

1 下穴を開け、蝶番をつける（窓 枠の順）  
2 上下のスペースを均一にし、窓の位置を  
決める。  
3 一箇所決め、窓を枠に固定（仮止め）して  
位置を確認し、良ければ固定する。

4 戸当たりをつける。  
5 ローラーキャッチャーを、木をあてがい、  
（窓 枠の順で）固定する。

ドア取り付け（ゆきんこさん、ユキさん、ほ  
りさん）  
蝶番部分を掻き取り、柱に固定

戸当たりと窓キャッチャーを付け完了。  
1 蝶番をつける（ノミで取り付け部分を掘  
る。）  
2 ドアをはめて、蝶番を仮固定して、位置  
を確認し、よければ固定する。

3 蝶番の穴のねじを止める。  
4 外回りの片付け

メモリアルプレートに名前を書いて、トイレ  
の中のパネルの上に取り付けました。



メモリアルプレート・欠席した人は名前を書きこよう！



バイオコンポストトイレの全容！



ドアもついたよー

## ブランチ

午前10時30分  
ともこさん、木村さよさんの  
マクロビのお料理。  
「天と地の恵みで、作った人に  
感謝していただきます。」



食べながら、ルーフトップ棚田の話や、うた  
つの話で盛り上がりました。飛び入り参加  
須之部さん、国営アルプス安曇野公園 管理  
センターの方、ソーラーチーム二の取り付け  
にも協力していただきました。



朋さんとさよこさんのマクロビランチ。



薪の火は人を近づけます。



バイオコンポストトイレの前で集合写真。いい顔してますねー。



ランチの後は、今日の感想と一年を通しての感想。継続して見て行く面白さが経験できた。大勢の人でやっていく、そのことが大事。デザインコースでは学べないことが学べた。自然農では、ヶ月に一回では少なくて、残念だった。手を出さなければ、目はかけた。い（ゆきんこさん）

のんびりとしていたと、食事の持ち寄り良かったし、楽しかった。アマソンのビデオは感動した。大事なことがいっぱい、気持ちが洗われる感じがした。コンポストトイレが完成してよかったなあという感じ。人のつながりが貴重だし、刺激だった。自然農のやり方に触れることが出来たのは大きいな。い（たろさん）

今日は余裕です。こいつペースは合っていた。プレゼンで、日ごろの取り組みが見られたのは良かった。森谷さんの画像や話しが聞けたことが、印象に残っている。次にどうやるってことが明確化され、再認識した。人とのつながりが、一番、自分には人になれないし、自分を出さないと人にはわかってもらえない、自分でやるしかない。それをやらないといけないかと再認識した。（ほりさん）

コンポストトイレが完成してよかった。でも、後から見ると、どうやって作ったんだろうって思うところがいっぱいあって、反省講座で学んだことが、日ごろの生活での判断材料になり、迷いが少なくなった。講座でいろんな人と出会えたことがとても良かった。（としあきさん）

美しいコンポストトイレを作れてよかった。人が集まってくるには美しさも必要。シャロムにはセンスがいいものがいっぱいある。有機農法しかやってなかったので、自然農にはびっくりした。広い目を持てる人になりたい。その中からチョイスできるような。そしてわかりやすい言葉で伝えていきたい。（ゆきさん）

二期生も合流して、たのしかった。まとめて発表すること、まずは自分の考えをまとめることまでやっていきたい。自分が幸せじゃないとまわりを幸せに出来ないこと、少し分かったかな。復習して、自分でやってみて問題解決をしていきたい。（さきさん）

実験で語っているのがすごいな。塾は

一生の宝もの。まとめて人に話す勉強になる。現実から離れて、みんなシェアする体験が出来てよかった。分かりやすい言葉で続けて行きたい。プログラムを立ち上げます！（木村さよさん）

持ち寄りのご飯が回ってくる楽しさ。サンデーキッチンにつながる。一年を通して、まあまあ病ですが、大事なものを思い出す一年だった。出会いがあって、これからもみんなつながっていかないとおもったので、よかった。（おうちさん）

無事にトイレもできていいなという感じ。でも、維持管理が大事だと思う。利用できるようになってからまた遊びに来てください。（ともさん）

建築はクリエイティブで楽しい。いかに生かすか？と大事。シャロムは忙しくてやりたい時代を迎えた方がいいのかなあ。シャロムはマイナス成長する企業を目指します。再来年から、コーポラティズムと、互理論で運営していきたい。繋がりと受け入れ、私はこんなことが出来るという方、ぜひ協力ください。（ケンさん）

これがおしまいでなくて、スタートです。doingではなくてbeing。どうありたいから、どうしよう。なにを実現するかクリアに持つ。自分ひとりでは出来ることはいらないことありません。いろんな人とのつながり、このつながりをつかっていく。

この講座で、それぞれ種が託されて、自分のところで大きく育てていってほしい。



みんなまとめてグループハグ。手をつないで渦巻きにぐるぐるとなります。



そして、同時多発的に広がっていかばいいな。（つめさん）最後にみんなで、おしくらまんじゅうじゃなくて、みんなでグルグルハグしました。1年間、本当にありがとうございました。みんな感謝の気持ちでいっぱいになりました。ギャザリングレポート報告・大林俊明 ゆきんこ、一部・落尾匠和子