



2012年も節目の年だった。雇われをあがり、ふみちゃんと結婚して、ゆきちゃんが産まれた。1人の暮らしが、家 族の暮らしに変わった。トイレと風呂ができ、古民家も片付いた。"一緒に暮らす"という空間が、心から大切に出来る 人たちがそばにいるということが、いかに温かみがあり、素敵なことかを実感した。

そして、動き回る中で自分のスタイルが見えてきた。"好きなことをして、必要とされて、仕事となって生活が成り立 つこと"を目指して、"実感のある循環型の、自給自足の暮らし"を目指したい。"循環型の暮らし"は、コンポストトイ レやバイオガスプラント、土壌浄化法や鶏や畑などを通じて、ふん尿や生活排水も資源となって、私たち人間も循環の一 員になる。それが自然に成り立つ、環境に負荷の少ない、持続可能な暮らしが実感できること。そして、" 自給自足 " と は衣食住に加えて、電気・水・燃料、手仕事、雇用、教育、福祉、地域づくりなど、人(大企業や行政)に頼っているも のを自分達の手で行おう、"自分の手に取り戻そう"というもの。自分たちの生活(の身の丈)を中心に捉え、(企業側の 値段や規格にあわせる必要がない)主体的で、自由で、心地のよいもの。企業にお金を払って依頼していた分が、自らす ることで技術として身につき、お金もかからなくなる。すると、暮らしていくために必要なお金は減っていき、稼いでこ なければならないお金も減っていく。2012年は建物作りが多かったが、木材をはじめほとんどの材料はタダで調達し てきた。自分で建てるので人件費もタダである。汗水とストレスを貯めて得た給料で工務店に頼むよりも、私にはこっち の方があっているようだ。"好きなことはお金にならない"が、お金のかからない暮らしを作っていくと、何とかまかな えるようになる。"生きる"ことに対して、"お金"というものの影響力は少なくなってくる(人脈、物々交換、原発の方 がよっぽど影響力が大きい)ので、めまぐるしく変化する景気や物価、社会の変化が気にならなくなる。そんな、自分ら しさのある、自由奔放な暮らし方が実現しつつある。結婚して子どもが産まれたので、稼ぎは増やしていく必要はあるが、 "田舎でもなんとか生きていける"という事を、故郷に帰りたい、田舎暮らしをしたい方々に発信したい。暮らしも、地

域も、社会も、未来も、若者の力で、自分たちで作っていける時代。そんな仲間を増やしていきたい。今年は新しく始め る事業も多く、これまで以上に飛躍する年になる。

# 2012年 活動報告

# One Day Cafe (5年目)

カフェじゃない場所で開催する、1日だけのカフェ

そこを創った人達と、そこを好きな人達と、"スウィーツ+ドリンク+ランチ"というカフェの時間によって、 楽しくて、美味しい時間をみんなで創り出し、共有できる。新しい楽しみ・時間を創り出す一日だけのカフェ 「いちまいのおさら」から広がる笑顔を見て、活動の名前の由来にもなった、活動の原点です

3月3日 Polka (鳥取市)

3月11日 ファイヤーワールド(津山市)

3月24・25日 野原のカフェぽすと(智頭町) 11月3日 おうちカフェ ひふみ(Kouta家)

5月22日 BRUNWORKS (鳥取市)

10月6~9日 野原のカフェぽすと(智頭町)

















カフェでない場所で、カフェをするから面白い。普段にはない、新しい発見がある。日常の中から"ちょっとい つもとちがう"ことを見つけて、みんなで楽しもう。

智頭町にある、古い郵便局を改装したカフェ"ぽすと"では、2日間限定カフェに2回登場させてもらいました。 素敵な場所で素敵な人たちと一緒に仕事が出来るということは、本当に幸せなことだと思います。"場所を育てる、 美味しい食べ物を提供する"ことで伝わる幸せ、笑顔って本当に温かくて、こっちまで幸せな気持ちになってきま す。

Kouta 家でも、ふみちゃんが夏前から少しずつ古民家を、片付け、掃除、空気 を入れ換え、隅々まで気を入れなおして、OneDayCafe を開催しました。私1人で は出来なかったことが、2人になったから出来るようになる、新しいものがうま れる。まずは自分たちが楽しむことを大切にしながら、その中から描き出した"い ちまいのおさら"を通じて、もっとたくさんの人に笑顔が届けたい。

2013年度は、Kouta家での古民家カフェもちょくちょく開催しようかな。 ランチをやってみたり、子育てカフェ、音楽コンサートカフェ、おそとカフェな んかもいいかも。菓子製造許可も取って、料理教室や商品開発ができたら素敵だ なー。自由なスタイルで、やってみたいことにどんどん挑戦する。夢が膨らみます。



野原のカフェぽすとでも、ちょっとやり方を変えてみたり、上映会をしてみたりと、ゆっくり話すことが出来る機 会や、発信できる場所にもできたらいいな~と計画中です。2月9・10日にはぽすとで TwoDaysCafe カフェを開 催しますよ

## 出張料理人 Kouta(4年目)

空間も音楽も料理も演出された料理屋もいいけど、我が家は気取らず一番落ち着ける場所 仲間や家族と"楽しもう!"っていう気持ちが一番のスパイス。私は料理を通じて、そのお手伝い 料理も、お皿も、フライパンやまな板も持ち込んで、"あなたの家へ"

3月9日 たまちゃん ディナー(島根三郷町)

3月28日 生田さん ディナー(湯梨浜町)

3月31日 永野さん ディナー (米子市)

5月24日 ぱぱげーなさん ランチ(兵庫県篠山市) 8月1日 細川さん 野外ディナー(岩手県滝沢村)

5月24日 ひろかず ディナー(京都府京丹後市)

6月6日 おひさま広場 ランチ(鳥取市)

6月7日 きんとちゃん ディナー(米子市)

6月9日 イル・リコッターロ ディナー(岡山県蒜山)9月2日 にいちゃん家 ディナー(岡山県落合町)

6月17日 生田さん ディナー(湯梨浜町)

6月20日 Kouta 実家 ディナー(北栄町)

7月11日 たかやさん ディナー (岡山県真庭市)

7月16日 小さな野菜畑 ディナー (岩手県盛岡市)

7月25日 荻野 ディナー(岩手県花巻市)

8月19日 ぱこちゃん ディナー(東京)

8月20日 ゆうこ ディナー(東京)

9月1日 ハスク 野外ディナー (米子市)

10月16日 石井さん ディナー(八頭町)

1 1月2日 nabika さん ディナー (米子市)



出張料理で私がいつもおもしろいなーと感じるのは、"あるものでやろう!と開き直れること"です。いろいろ準 備していっても、慣れたマイ・キッチンではない(時にはキッチンですらない場所もある)し、火口の数や冷蔵庫 の勝手も違うし、道具もないかもしれない。必ず不測の事態が起こる。そんな時に"あれがないから出来ない"で は何もうまれない。"あるものでやろう"と開き直って、あるもので工夫して、料理を作り上げる。

私の料理には一応の献立はあるが、お客様にメニューを見せることもない。それは、道具のあるなしもそうだが、 進行具合などの状況によって献立が変わるから。お客様を満足させるのは安い料金設定でも、豪華な献立や献立通 りの料理でもなく、食べながら、食べ終わって、満足したかどうか。なので、与えられたシチュエーション(材料、 技術、場所、機材など)を用いて、いかに満足してもらうか?に力を注ぐ。その意味で、お客様の前に立つという 仕事は、エキサイティングで、責任があり、直に反応も受け取ることもできる、非常に面白い仕事だと思っている。 初めて開催する場所では「本当にうちのキッチンで本格的な料理が作れるのか?」という声も聞かれるけど、そう 言われたからこそ満足してもらった時の嬉しさがある。

2013年は、"食べることを楽しむ"に加えて、"農を考える・応援する"ことにも力を入れたい。八頭町の生 産者が集まって共同のブランドを立ち上げた "風のマルシェ"の野菜や生産物を使って、"野菜のフルコース"をラ ンチやディナーで作ったり、商品開発や料理教室を通じて、野菜の美味しさや生産者の想いを伝えるお手伝いが出 来たらいいなと思います。

## いのちつながる ものがたり

鶏はのんびりと地面をついばみ、地面いっぱいに生い茂る山野草の上で、子ども達が自由に走り回る いのちかがやく場所は、同じいのちをもつ、私たちにとっても心地よい場所 そんな場所を作りたい。そんな場所で暮らしたい。

3月18日 いのちをいただく ポレポレキッズ 5月3日 いのちをいただく in Kouta家 6月23日 知人より雛鶏26羽いただいてくる

3月4日 いのちをいただく ポレポレキッズ研修会 10月下旬 知人より烏骨鶏10羽いただいてくる 11月12日 うさぎ6羽いただく 1 1 月 2 5 日 いのちをいただく in Kouta 家 11月30日 いのちをいただく in イル・リコッターロ









今年は鶏と兎が仲間入りし、草刈りと地面の耕作に活躍してくれました。外仕事の合間、ちょろちょろと動き回 る鶏に、つい目がいってしまいます。あちこちから引き取ってくるので、そのうち猫屋敷ならぬ、鶏屋敷になった りして!?鶏は放し飼いですが、いつの間にか畑の野菜の葉っぱがなくなっています。鶏の放し飼いと、畑をどう 両立しようか?微笑ましい悩みです。

毎年行っている「いのちをいただく」では、これまではいただく鶏をあちこちからもらっていましたが、今年か ら自分で育てている鶏をいただくようなりました。大学生の研修をさせていただいたり、私自身初めて兎の屠殺・ 解体・料理も行いました。同じほ乳類のためか、金属の棒で頸椎を叩くという屠殺方法のせいか、果ては慣れのせ いか、自らの手で「いのちをいただく」という重みに、手と足が震えました。兎も鶏も同じ「ひとつのいのち」だ とは分かってはいても、実感として感じる深さはまるで違いました。

鶏を飼うことも、屠殺することも、傲慢ではないか?と思うことはあります。しかし、私は鶏を飼うのは好きだ し、たまに食べるのも好きです。かわいがって、のびのびと育て、いただくならば美味しくいただこうと思う。個 人で飼育・屠殺することを、結局どう思うかは個人次第であると思うけど、非難されることはあっても、人に迷惑 をかけないというか、完結している感じがする。

いただくことを、食べることをかわいそうだと言われることもあるが、私は経済活動(儲け)のために「いき過 ぎた数の家畜を飼うことの方がかわいそうだ」と思う。なぜこんなに肉が必要なのか?肉1kgを生産するために その9倍もの穀物が必要だといわれており、私たちが肉を食べるほど、途上国で餓死してしまう人々がいる。山に は獣害として駆除しなければならないくらい、猪や鹿がたくさんいる。なのに、私たちは「安く肉を食べたい」と 要求している。安くカットされた、冷たい肉が並ぶほど私たちは肉をいのちと感じられなくなる。それでも私たち は肉が食べたいので、バランスの問題になる。たくさん飼えば肉の単価が安くなり、安く提供できるようになると いう経済的な判断ではなく、肉の食べ方、飼育の仕方、ひいてはいのちの付き合い方を具体的に、社会のシステム として考える必要があるのではないか。「いのちをいただく」ことを通じて、そんないのちの付き合い方も考えてい きたいと思います。

今年は、"養蜂(巣箱も手作りの日本蜜蜂)"と"野菜・果樹作り(畑は6坪を目標)"に加えて、"子育て"にも がんばろうと思います。まずは私たち家族のいのちがかがやく場所に。そして、来年はもっとたくさんのいのちが ふれる場所になるはずです!

## 体験型イベント

7月8日 ピザの日 in kouta家 10月7日 ソーラーオーブン作り in kouta家 6月24日 バイオガスプラント作り in ポニー牧場(鳥取市)









恒例の土窯を使っての"ピザの日"に加え、太陽の恵みを利用して料理が出来る"ソーラーオーブン"も作りました。天気の良い日には煮物やお菓子を作ってみようと思います。また、Kouta家に作った"ビニールとベニア板のバイオガスプラント"を、子ども達の成長に動物(ポニー)との触れあいを大切にしているハーモニィカレッジ(ポニー牧場)に作りにいきました。日々世話をするポニーからこぼれるうんちという資源を、子ども達とわーわーと楽しみながら、いつかポニーのうんちメタンガスが出るのが今から楽しみです。

# イベント出店

4月22日 アースデー 空山 ロケットストーブと直火のパンケーキ・バームクーヘン屋さん(鳥取市)

8月24日 Pre Favorites ワンプレートディナー+トーク(愛知県)

8月25~26日 クラフトキャンプ船岡 地元野菜を使ったきまぐれパスタ屋さん(八頭町)

9月15日 ハーモニィカレッジ15周年 地元野菜を使ったきまぐれパスタ屋さん(八頭町)

9月8~9日 Favarites イタリアンフルコース (愛知県)

9月29~31日 アートクラフトフェスティバル 丹波 スープ屋さん(兵庫県)

11月10~11日 ぶらり智頭宿ハイカラ市 いちまいのおさらのお菓子屋さん(智頭町)









毎回同じものを出店しても面白くないので、出店の際には「そこでしか出来ないことを、楽しむ」ことを大切にしている。「パスタ、お菓子を出す」くらいは決めて準備していきますが、具体的な内容を当日・その場で考えることも少なくない。そうすると、あるもの(野菜や食材など)を取り入れられるので、その場でそこの人たちと内容が組み上げることができる。自分では思いつかなかったことが実現することもあり、それがなんともいえない楽しみにもなる。そんな中でうまれたのが「きまぐれパスタ屋さん」。八頭町の生産者が集まって共同のブランドを立ち上げた"風のマルシェ"の野菜を使ってパスタを作るのですが、出店している風のマルシェから野菜を買ってきてもらって、それを使ってその場でパスタ+野菜料理にして食べてもらうというもの。作った野菜を直接お客さんに食べてもらえる、そしてその反応を聞けるというのは、料理人にとっては勿論、生産者にとっても嬉しいことだと思う。料理人にも、生産者にも、消費者にも嬉しい。そんな活動をもっと考えていきたい。

## 遠方ツアー

全国をめぐって面白い活動をしている人や、作っている場所を見てきました。それらは何物にも代え難い学びになりますが、最後はやっぱり自分の場所に戻ってきます。ただ「素敵だなー、いつかやろう!」と憧れで終わるのではなく、あちこちで学んだ事を、自分なりの形でこの場所で形にしていくことが出来る。実践できることが、また自分にとっても最高の学びと時間になる。そんな素敵な循環が出来ることに、そしていい仲間に感謝!

















#### 3月6~10日 島根・広島 (たまちゃん、共生庵など)

地域おこし協力隊として島根県三郷町でがんばっているたまちゃんを訪ねに行きました。料理作ろうかーと伝えると、地元の仲間を集めてくれて、とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。地に足を付けてがんばっているんだなーと感心させられました。島根を出たあとはぐるっと広島を回り、日本で最初にロケットストーブを導入した共生庵を訪ねました。代表の荒川さんからは、ここで作ってこられたツリーハウスやピザ窯など、ロケットストーブ以外に、歩んできた道筋を聞かせていただきました。ロケットストーブ自体も勿論素晴らしいけど、それを取り入れた共生庵の物語を聞くと、より理解が深まりました。ロケットストーブは素晴らしいが、作ることが目的ではなく、何かを達成するための手段であることを再認識させられました。

#### 3月13~15日 大阪・京都 (料理視察、料理器具などの買い出し)

恒例の料理ツアー。都会の洗練させられた料理をいただいてきました。「自己投資は消えるものにお金を使いなさい」と言ったのは誰だったかな?料理は食べたら消えてしまうけど、一生私の料理の血となるのです。

#### 5月23~31日 京都・長野・奈良

#### (京丹後、丹波、クラフト松本、シャロムヒュッテ、カナディアンファーム、くるみの木、秋篠の森)

ふみちゃんの憧れ「クラフト松本」に行くのが目的。全国から陶芸、木工、染め物、刃物、金属、ガラスなど様々なジャンルの手仕事をする職人達が一堂に集まる「クラフト」の中で、一番古いお祭り。200を超えるブースを1日かけて歩き、気に入った器やまつわる話を聞かせてもらいました。その後はシャロムヒュッテやカナディアンファームなどの名所を巡り、早くから地域で活動を始めた方々の歩みや、場所を見学してきました。その後は奈良に立ち寄り、くるみの木・秋篠の森でこれまた素晴らしい食事で、旅を締めくくりました。

#### 7月13日~8月25日 京都・岩手・東京・名古屋

#### (京丹後、森と風のがっこう、自然農園ウレシパモシリ、里山自然学校、自由の森学園、名古屋)

2年ぶりの岩手ツアー。3年間お世話になった森と風のがっこうの自然エネルギーをテーマにした子どもキャンプにキッチンスタッフとして参加。献立、仕入れ、調理から一貫して受け持ち、短角牛や海産、地元の野菜など使いまくり、1 mを超える巨大サンドイッチを子ども達と作ったりと、何より私自身が楽しませてもらってきました。40日間にも及ぶツアーでは、原発のこと、エネルギーのこと、復興支援のことなど、現地を見て、人々から生の情報も聞いて、これから東北や鳥取、子ども達の未来のために何をすべきなのか、何かできるのかを、与えてくれました。

## 遠方からの来訪者

4月25~27日 ときお(埼玉県) 9月27~28日 ときお(埼玉県) 10月22~23日 まるちゃん(岩手県) 11月9~10日 ひろかず(京都県)









三朝温泉の名物、河原の露天風呂に一緒に入り、薪ストーブにあたりながら、地元の新鮮な魚と野菜をメインにしたご飯を食べながら、お酒を飲むと話も弾む。そうすると、本当にこの場所は豊かだなーと感じます。誰にでも胸を張って、自慢できる場所になってきました。出張先で出会うことはあっても、来てくれるのはやっぱり嬉しい。また来てもらった時にも、「進化したな!」と新しく感動を伝えたい。

# みんなでつくる お菓子と料理

3月22日 ファイヤーワールド 薪ストーブピザ作り(津山市) 11月4日 八東公民館 スウィーツ作り(八頭町) 4月21日 ファイヤーワールド 薪ストーブお菓子作り(津山市)11月18日 三徳婚活イベント食事作り(三朝町)









岡山県津山市にある薪ストーブ展示・販売店のファイヤーワールドで、そこに置いてある(1台50万はするような!)薪ストーブを使って、ピザや焼き菓子を作りました。暖も取れて、美味しい料理も出来る、こんな素敵な薪ストーブが欲しいな~と憧れます。公民館では、シフォンケーキ・焼き林檎を作り、落ち葉や花を集めてきて、果物を切ったりしながら、参加者1人1人が自分だけのいちまいのおさらを盛りつけました。その場所でしか出来ないことを、そこに集まった人たちと、楽しめるって、本当に素敵なことだと思います。

# みつばちからの贈りもの"ポニー牧場断熱工事" 12月19日~

2011年に鳥取県内各地で上映した「ミツバチの羽音と地球の回転」の売上を委託され、その基金を使わせていただいてポニー牧場(鳥取市空山)の事務所の断熱工事を行いました。コンテナハウスは夏暑く冬寒いので、ここでがんばるスタッフのために何かできないかと考えていたところ、基金に加え、丁度良い素材が集まったので、冬が本格化する前に着工しました。床には畳を敷き、壁と天井には園芸用発泡スチロールとポリカーボネートを断熱材代わりに貼りました。これらは全てもらいもの・ひろいものですが、こうしたものを利用し、快適性を得ることは、私たちにとっては勿論、資源活用の点からも良い気がします。今後は、夏に向けてもらってきた50mm塩ビパイプ数十本を利用して、屋根に手作りで温水器を子ども達と設置する計画です。私はお金がないのでお金の支援はできませんが、使えるものを見つけてくることと、それを活かしてものを作ることは出来るので、私なりの応援のやり方でポニー牧場と連携していきたいと思います。

# ひびのくらし ~ 暮らしを楽しむ ~

# 冬 雪のしいたけ、雪景色、なおちゃんとごはん、ふみちゃんのおうちでフルート演奏会









春 ふみちゃんのおうちで"koutaとひふみ ほのぼの出発式"、外ご飯 三徳山での結婚式、イル・リコッターロお手伝い、ロケットストーブ作り、薪作り





















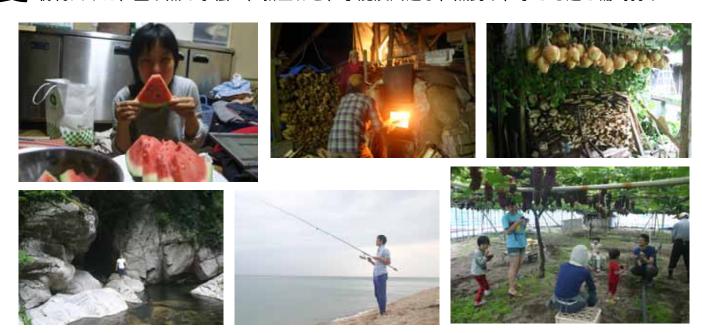








# 夏 初物スイカ、登り窯お手伝い、新玉ねぎ、小鹿渓川遊び、魚釣り、子ども達と葡萄狩り



**大** 薩摩芋収穫、おそとで散髪、むかご採り、生ハム仕込み、葡萄ジュース、 浦富海岸、渋柿作り、ホダ木作り、大型ロケットストーブ作り



ここでの暮らしには四季おりおりの風景があり、その時ならではの楽しみがある 人生における行事もある。そして、仕事もあるし、楽しみもある 誰か(大企業や国)に頼らずとも、ここは全てを満たしてくれる 日々の暮らしを楽しみながら1日1日を生きていく。隣に歩んでくれる人と一緒に。それが幸せ

# いえづくり、ばしょづくり

2012年はぐんぐんと目に見える形で暮らしが整っていきました。家も暮らしも、家族構成や価値観によって変わるもの。暮らしながら、"こういう暮らしがしたい"と感じたことを、そのまま暮らしの中に実現し続ける。常に変わり続ける暮らし、完成することのない家のものがたり。

#### 4月18~26日:コンポストトイレ2号と洗濯機小屋

生活に必要なものは、生活する場所になるべく近い方が暮らしやすい。トイレってやっぱり必要だった。







#### 4月26日~5月10日:食料保存・生八ム熟成・薪置き小屋

大工道具や木材、薪や農作業道具を置くスペースと、生ハムを熟成できる風の通るスペースを作った。ものをもらってきても、置く場所がない。「田舎の暮らしは物置からはじまる」本当にその通りだと思う。







6月25日~11月14日: 鶏舎 兼 作業小屋

基礎、構造、壁、建具まで全て廃材・もらいもので、こつこつと建てた満足のいく作業小屋。工法はホゾをほって組む日本古来の在来工法。もらいものなので規格は揃わないし、廃材なので材がねじれていたり、作るのに時間はかかったが、満足の出来映え。「家は95%のもらいものと、100%の自分の力・時間で建てられる」。家をせっせとストレスとお金を貯めて建ててもらうより、少ないお金で自分の思うように建てる方が、力となり、家となる。冬には薪ストーブを炊きながら、木工旋盤をまわしておさらを作りたい。冬は外仕事が出来ないのだから、家の中で仕事をするのが季節にあっている。



#### 9月14~15日:木材置き小屋

作業小屋を建てるのに木材を多く必要とした。木材はもらってくるので、「必要な物を、必要なだけ」という訳にはいかない。よって、使わない木材も含めて相当量の木材の管理が必要になる。あふれかえる庭の木材を整理すべく、あまった木材を用いて2×4工法により半日で建てた木材小屋。木材が減ってきても、小屋に入れたいものは山ほどある。田舎暮らしにおいて、小屋はありすぎても困ることはない。

#### 10月19日~11月16日:敷地内の給排水管と電気地下工事、土壌浄化装置作り

穴を掘るついでに、敷地内全体の給水・排水・電気工事を行った。使った水は排水管を透って最終的に土壌浄化装置で浄化される。これまではドラムコードや水道ホースを伸ばしていたけど、欲しい場所にコンセントと蛇口が出来て、便利になりました。

#### 11月9~14日:古い小屋と元コンポストトイレの解体

家の隣の古い小屋とコンポストトイレ1号を解体しました。随分風通しが良くなりました。







#### 11月16日~30日:二重玄関と渡り廊下

寒さ対策に玄関を二重にして、屋根をつけるついでにトイレと古民家までを渡り廊下でつなげました。古民家 と通路・電気がつながり、雨や雪の日に濡れたりする心配が無くなりました。







#### 12月1日~:風呂

家の隣に風呂を作り始めました。もらってきた薪ボイラーをベースに、小さな風呂になります。産まれてきた ゆきちゃんのために風呂が必要になったので、作ることにしました。温泉とどっちが便利だろうか?

#### その他:ポスト設置、階段、屋根雨漏り修理、内部屋作り







道際にポスト、階段、雨漏りをしていた屋根を直したり、手を入れたい場所には困りません。

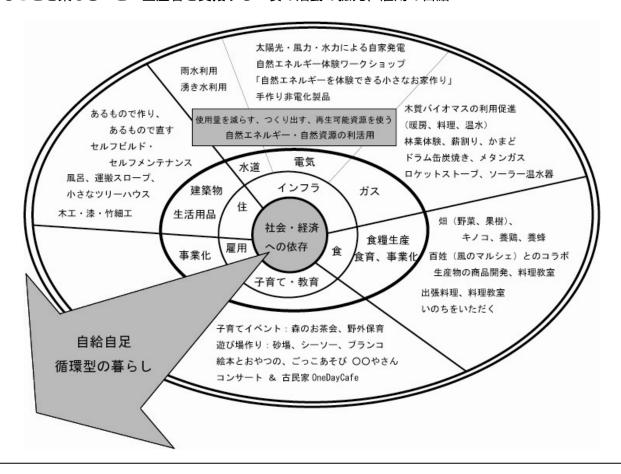
2013年はこれら土台の上に"エネルギー"と"食の自給"と"子育て"をテーマに、さらなるパワーアップします!

# 2013年度 事業計画

家族で日々の暮らしを楽しみつつ、そんな暮らしが無理なく続けていけるように、「お金をかけず、無理なく、楽しみながら、ゆっくりとした自分たちのペースで、大きな社会に依存しない、自分たちなりの自給自足・循環型の暮らし」を目指して、2013年度は"7つの自給"をテーマに、事業を進めていく。

#### 2013年度のテーマ "7つの自給"

- ・太陽電池の設置、ハブダイナモによる手作りの風車・水車を作り、電気を手作りする 発電システムの構築
- ・発電した電気で井戸からポンプで水を引く・雨水利用を貯めて、水を自給する 水利用システムの構築
- ・手作りの温水器、薪ボイラーやストーブ、ロケットストーブで木質バイオマスを活用、燃料・熱源を自給する
- ・畑(野菜と果物)や養蜂による食の自給
- ・子育てイベント・遊び場作りなどによる自主保育、子育ての自給
- ・生活用品(木工、竹、炭焼き、七輪陶芸、蜜蝋)を手作りして、生活用品を自給する
- ・"食べることを楽しむ"と"生産者を支援する"食の活動の拡充、雇用の自給



#### 電気を自給する暮らし

- 1.家の中の家電製品、暮らしを見つめ直す
- 2.電気を使わなくてできるものに変える (非電化冷蔵庫、冬は冷蔵庫の電気を切る、 窓をつけて太陽光を入れる、断熱をする、薪を使う)
- 3. 省エネ家電に切り替える
  - (買い換えもゴミが出るし作る上で電気を使うので、 あくまで使わないですむ方法を考える)
- 4. 使う分の電気は自給する

#### 現在の発電システム

中古太陽光パネル3枚 計150W未来舎コントローラー中古バッテリー4個 約105AH未来舎インバーター 出力1500W

#### 電気について考えてみる。「太陽光発電」を通じて学んだこと

ヤフーオークションなどから中古のパネル、コントローラー、インバーターを集め、車業者から中古バッテリーをいただいた。その他に必要な配線・接続端子はホームセンターを走り回った。太陽光発電や電気の本を集めて勉強し、小さいながらも"発電所"を開設。

生活の中で発電して、発電した電気を生活の中で使ってみる、自給してみる。電気について考えてみるということは、家での過ごし方、暮らし方・生き方を考えるということだと感じた。自分の生活では一体どれだけの電気が必要なのだろうか?それぞれの家電製品はどれくらい電気を使っているのだろうか?消費する電気 > 発電する電気なので、少ない電気をいつの時間帯に、どこでどう使おうか?発電したら光を取ろうか、PCを使おうか?省エネに変えようか?昼間灯りを付けなくても良いように窓や天窓を作ろうか?家を断熱工事しようか?電気を使わずに非電化製品を作ろうか?夜は早く寝て朝は早く起きようか?と、電気について考えていくと、暮らしを変えることに行き着く。それは、"大型発電をして売電して元を取ろう"とかじゃあなくて、生活を見つめ直すということ。

電気をたくさん発電することは凄いことかもしれないけど、少ししか発電できなくても、少しの電気で快適に楽しく暮らしが出来ることの方が、私は好きだ。ずっと電力会社に依存していては何も分からないし、変われない。 売電システムのように経済性で考えるのではなく、本当に私たちの暮らしに電気がどれだけ必要なのか、私たちの子どものために電気というものをどうつなぎたいのか。どれくらいの費用で、どこまでできるのか。個人で行う太陽光・風力・水力発電はどうなのか。「太陽光システム」をきっかけに、電気について、暮らしについて、社会について、身体で実践を行いながら、頭で考えていきたい。

#### 風のマルシェの野菜を使った料理会、商品開発

農産物の価格は安すぎるのではないか?作り手がどれだけ想いを持って作っても、競争の中で安く買いたたかれては悲しい。進路選択の中に"百姓はどうだ?"と言えるくらい、職業として成り立って、若い百姓が増えて欲しい。昨年出会った、八頭町の生産者が集まって共同のブランドを立ち上げた"風のマルシェ"の活動は素晴らしいと思い、料理人として何かできないだろうか考え、提案した。

2013年は、野菜の美味しさを知ることと、地元の生産者を支える仕組み作りを目指して、風のマルシェの野菜を使って、"野菜のフルコースのランチ・ディナー"、"持ち寄り料理懇談会"、"料理講習や商品開発会"を開催させてもらう。

#### おうちの自主保育園

自分たちの子どもは、自分たちが望むような保育方法で、みんなで育てたい。自然豊かな場所でのびのびと、手作りの食事やおやつで、異なる年齢の子ども達と関わりながら、たくましく育って欲しい。そんなことが実現できる場所がないなら、自分たちで作ってしまおう!

" 親子のそとあそび場 " の開催、Kouta 家に子どもの遊び場(砂場、シーソー、ブランコ)" を作ります。

#### 手仕事をたのしむ

地元の素材で、手仕事を楽しみたい!木工旋盤でお椀やおさら、七輪陶芸、ドラム缶窯で炭焼き、竹やひょうたんでランプシェード、蜜蝋が取れたらキャンドル。生活に必要なものを、少しずつ自給したい。

#### 2013年の活動案内

1月13日 ロケットストーブ作り (風のうち 八頭町志子部)

2月2日 エネルギー未来とっとり交流会・Kouta家見学会(ランチ・ディナー・宿泊付き)

2月9・10日 TwoDaysCafe ぽすと (野原のカフェぽすと 智頭町野原)

3月10日 風のマルシェの野菜を使った、野菜のフルコースランチ・ディナー(風のうち 八頭町志子部)

# たくさんのいただきもの ~ あるものを利用する ~

あるものを利用すると、いいことがたくさんある。まずお金がかからない。そして、掘り出し物が見つかることがある。知らないものに出会い、昔の道具や知識を学ぶことができる。同じものはないし、販売もされていないようなものも、何でも多種多様に出てくるのでそれをどうやって、どこで使おうか考え、工夫する。

自然界に規格というものは存在しない。それぞれが個性を持って、必要としあい、共存している。何か作ろうと思ったときに、ホームセンターに行けば材料や木材は全て規格化されているから、プラモデルのように選んでいくだけで、必要な物が揃う。"買わなければいけない"という制約を超えて、もらえるものをひたすらに集め、自分の作りたい物を作りあげる。作るのは自分の意志だが、完成するものは集まった材料によるので、どうなるか自分にも分からない。地図のない目的地を目指して、ひたすら考え、余計に時間と工夫が必要になる。そんな目の前の集まった宝の山との掛け合いが楽しい。今日も移動がてら、道端に目を光らす。

丸太の製材所:かまぼこ板、規格外の板・柱・スタイロフォーム

製材の製材所:柱用廃材、蝶番などの金具、薪用の切れ端、コンポストトイレ用おがくず

建設業者:短くなった製材、断熱材、ステンレス棚、VVF ケーブル

解体業者:塩ビパイプ、温水器、水道金具、はしご、がっちゃんポンプ、二層式洗濯機、農業用道具

ガラス屋:初期型のペアガラス、加工用薄いガラス

廃棄物場:木製の机、単管、竹ざる、うす、ブロック、柱用廃材、畳、木製さっし、部品取り用家電製品

知人つながり:鶏舎、鶏小屋用の鉄網、ドラム缶、自動車バッテリー、稲藁、シンク、作業台、耐火レンガ、

煙突、精密電気機械、薪ボイラー、五右衛門風呂、農業用廃ビニール、雨水枡、一輪車、醤油おけ、 選挙で使ったポリカ、園芸用発泡スチロール、煙突、鉄骨、電気部品、畜産用プラスチックドラム缶 赤ちゃん用品(肌着、ベビー服、チャイルドシート、おもちゃ、おくるみ)など













今日も車で走ると野ざらしにされている宝の山(のように私は見える)が見つかる。ありとあらゆるものが見つかるが、暮らしは"自分の範囲で処分・再利用が可能な素材(燃やして暖を取れる木材や、回収してもらえる鉄くずなど)"で、作りたいと思う。古民家の掃除や解体したとき、ゴミにしかならない石油科学系のプラスチックが大量に出た。大量のゴミ袋を出さなければならず、心が痛む。お金もかかる。

しかし、断熱材(スタイロフォームなど)や農業用廃ビニールなど、どのみち捨てられる物を使うことで、ゴミ(資源)の寿命を延ばすことは良しとしている。石油科学系の工業用製品は、自然資源に比べて(残念ながら)安価で、丈夫で、機能的だ。はっきり言って素晴らしいが、ザルが欲しいなーと思ったら、プラスチックのザルを100均で買ってくるのではなく、手間と時間をかけても竹で編めるような暮らし方がしたいな・・・と思う。

### ふみちゃんのページ

智頭町ぽすとの直ちゃん祥ちゃんから頂いたご縁で、こーた君と出会い、2012年 3月に入籍、5月に結婚式を挙げ、岡山県の美咲町から三朝に引っ越してきた嫁のふみ です。ずっと田舎で自給的な暮らしをしたいと思っていた私には(美咲町の実家も十分 ど田舎ですが…)、この人、この場所はまさに運命の出会い!?風呂なし、ガスなし、テ レビなしの生活にまわりのみんなからは「どんな生活!?」「大丈夫!?」と心配される こともありますが、当の本人はいたってのんきに、この自然いっぱい、のんびり平和な 暮らしを楽しんでいます。



畑をしたいな、カフェやお菓子作りをしながら、いろんな人とつながっていきたいな ...なんて思っていましたが、入籍した後すぐ妊娠していることが分かり、本格的な仕事



は子育てが落ち着いてからということになりました。体調 と相談しながら…と思っていたけど、つわりもほとんどな く、体もよく動かせたので、3人(?)であちこち出かけ たり、時々イベントにも参加させてもらってお菓子の販売

をしたりと元気いっぱいの健やか妊婦ライフを楽しむことができました。



みんなが大丈夫!?と心配するもう1つの理由は、庭は草だらけ、何年もすんでい なかった古民家はゴミとほこりと荷物にあふれ、心地よく生活できる場所とは言い難 い環境にあったからです。夏が過ぎだんだん大きくなるお腹をかかえ、いよいよ赤ち

ゃんと過ごす空間を何とかしなくてはと思い、古民家の片付けを始めました。古い荷物や道具の片付け、ぞうきん を何十回も洗って床や柱の拭き掃除、障子の張り替えや、畳の入れ替え、玄関の塗り直し…と、まさに古民家再生。 これだけ動いているんだから安産であってよ…と心で思いながら、毎日毎日掃除に明け暮れていました。でも、友 達が掃除の手伝いに来てくれたり、こーた君のお父さん、お母さんが休みごとに来て下さり、ジャングルのようだ った庭を見違える程きれいに整えて下さったりと、いろんな人に助けてもらって、古い家は赤ちゃんとすごすのに 十分な場所になりました。きれいになった古民家は予想以上に素敵だったので、お披露目もかねて11月3日に古 民家 OneDayCafe を開催しました。地元の方々を始め、たくさんの友達もお祝いに来てくれました。里帰り出産のた め Café が終わるとすぐに実家に帰ったので、この家でまだ生活はしていませんが、雪がとけてあたたかくなった春 からは、赤ちゃんと一緒に新しい生活がスタートします。結婚して県をまたぎ、全く知らない土地に来たのに、こ ーた君のまわりにはステキなお友達がたくさんいて、私はさみしい思いを一つもすることなく、毎日楽しく過ごせ ています。山や周りの自然を感じて幸せだなぁと思ったり、庭で飼っている鶏を見てかわいいなぁと思ったり、の

# ゆきちゃん 誕生

んびりのんきな生活をしている私なのでかなり平和ボケしていますが、 こうしてここで心豊かに過ごせていけたらなぁと思っています。



予定日が来ても産まれる気配が全くなく、いつになったら出てくるんだろうとドキ ドキしていましたが、その1週間後、ついに来た来た陣痛!ゆったりリラックスして 力を抜いたら、赤ちゃんも苦しくないと聞いていたので、気持ちを落ち着けて出産に 挑みましたが…本当に痛いんですね!体力には自信があると思っていましたが、もう 限界と思うことしばしば。立ち会い出産で、ずっと腰をさすってくれたこーた君、私

の母、そして看護師さんに励ましてもらいながら、12月6日午前0時7分、無事女の子を出産しました。産まれ る前から名前を考えていて、こーた君が「夢や希望がある名前がいいなぁ」と言った一言から、ゆ めやきぼうのゆきちゃんに決めていました。ゆきんこ(今、私は彼女をこう呼んでいます)が産ま れた朝、津山も初雪が降り、友達も「祝福を受けてる感じだね」と言ってくれました。のんびり母 ちゃんとしっかり父ちゃんのもとに産まれて来てくれたゆきんこ、さてさて来年はどんな成長の様 子をご報告できるでしょうか。



# お世話になった方々の言葉

#### まるちゃん (米子市、百姓)

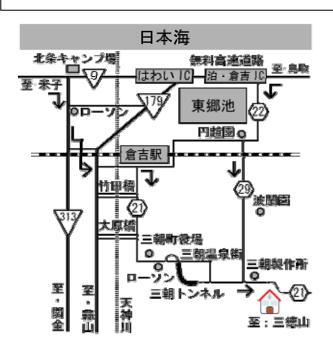
胡麻を見る目が変わります!?『問題:1gの 胡麻って胡麻何粒?』『答:約300粒。。国内消費量の99.9%を輸入している胡麻事情。日本の食卓にこんなに不可欠なモノなのに…何とかしようこの現状!自然栽培(無農薬・無肥料)で挑戦します。おまけに故郷の特産長ネギも。ってことで2013年より自給自足を目指しながらの百姓生活始めます。また、日本の島々で活躍するオーガニックな心を持つ人々をまとめたイケイケ百姓map(仮)も制作していきたいと思います。どうぞ、お楽しみに!追伸手作り幸田邸をはじめあの場の空気感、素敵でした。今後の進化に注目してます!またお邪魔させてください!3人仲良くお幸せに~

#### **しょうちゃん、なおちゃん**(智頭町、野原のカフェぼすと)

Kouta くん、ふみちゃん、そして新しい仲間のゆきちゃん!2012年 もたくさんの楽しい時間をありがとう。大切なものを共感・共有しなが ら、こんな風に楽しく過ごさせてもらっていて本当に感謝です。長らく 休業中の「野原の CAFÉ ぽすと」でも度々料理人として腕を振るってくれ てありがとう。これからもお互い、大切なものを感じ、考え、行動し、 伝えてゆく…そんな中でつながっていこうね。大きな夢と希望を携えて やってきた、かけがえのない命のためにも未来に花を咲かせられますように…笑顔と共に、感謝と共に、そして美味しいものと一緒にね~^^

#### ゴルゴ (八頭町。百姓 風鈴)

「薪ストーブをつけたいんだけど」と相談すると、パパッと設置してくれたり、風のマルシェの野菜をおいしいパスタやサラダで活かしてくれたりと、いろんな引き出しを持っていて、身軽に動いてカタチにしてしまうこうたくん。いつもよくしてもらうから、恩返し(しきれないけど)したくなって、人にも伝えたくなって、こういうつながりが拡がっていけばいいなぁ~。ゆきちゃん、ふみちゃんっの新しい生活、子育ても楽しみにしてます。いつもよい刺激をありがとう。これからもよろしくね。



#### 佐藤 弘和 (京都府京丹後、土の再生家)

秋も深まる折、ほぼ 1 年ぶりに幸田宅へ遊びに行くと鶏小屋付きの機能的な作業小屋が建っていた。コンポストトイレもバージョンアップして母屋と正門側の庭もぐーんときれいに…着実に循環型の暮らしを前に進める幸田に迷いは感じられない。今年からふみちゃん、ゆきちゃんも加わってさらに賑やかになって、平和で幸せな空気がこちらにも伝わってくるよう。うーん、うらやましい! どんどん形になってく幸田家から目が離せない!

#### 前田 瑞希ちゃん (鹿野町、時を旅する drink)

初めて幸田くんの三朝の家を訪れたのは、"いのちをいただく会"だった。この経験は、言葉にならない様々なもの(価値観、出会い)を私のもとに連れてきた。いつも見ているようで見えていないものがたくさんあることに気付く。身軽でいたいなーと思いながらも、大切にしたい人やことが増えている。幸田くん、ふみちゃんと出会えて本当によかった。私は希望の色をつくりたい。ふたりの色はどんなだろう。とても楽しみだ。ホントのきもちだから、言葉にすると照れくさいから、残りは直接伝えようと思う。

#### しゅーと (鳥取市空山ポニー牧場 ハーモニィカレッジ理事長)

幸田くんとの出合いは衝撃でした。さっきまで牧場を走り回っていた鶏の最期を大勢の親子と一緒に手を握りしめ、静かに見届けました。「死」を知ることは「生」を知ること、食べることは生命をつなぐこと。その連鎖で人間は生かされていることをハッキリ感じる瞬間でした。

今年度も、循環型社会作りプロジェクトとして、親子や青年ボランティアたちとバイオガスプラントを作りました。手作りプラントにはみんなの想いと馬のボロが詰め込まれ、「このガスで美味しいココアを飲みたい!」や「取れた液肥で野菜を作ろうよ」。またひとつ、子どもたちのワクワクが増え、手間のかかることが楽しみとなりました。

大きな自然や奥深いいのちの世界に触れていると、理屈抜きに自分もその一部であることに気づかされます。ハーモニィカレッジでは魂の根底から耕していくような、深いいのちの世界を中心にすえた教育を展開していきたいと思っています。今後益々、激変する社会が予想されます。それなら我々は、ますます腰を落ち着けてドーンと構えてホンモノの力を育てる子育て、教育に取り組んでいきましょう。これからも、幸田くんよろしくお願いします!

### いちまいのおさら 代表 : 幸田 直人

〒682-0136 鳥取県東伯郡三朝町坂本 1608-3

TEL/mail: 090-7997-3321 kouta.naoto@gmail.com

blog: http://blog.canpan.info/osara/facebook:幸田直人 skype:koutanaoto

#### メーリングリスト会員も募集中!

希望者は上記のアドレスにご連絡ください