



# いちまいのおさら

2016年1月1日発行 Vol.9



## 過去の中にある未来へとつながる景色 ~ 子ども達に残したいモノ ~

2007年に鳥取に戻ってきて、飲食関係の仕事をして、2008年に現在の古民家に移り、OneDayCafeをきっかけに「食べることを楽しむ」をテーマに“いちまいのおさら”の活動をスタートして今年で9年になります。その間、料理を学んで“出張料理”や“お庭ランチ会”、鶏を飼うようになってからは“鶏のいのちをいただく”、30歳で勤めを辞めて活動に専念してからは、“コンポストトイレ”や“生活排水浄化”などパーマカルチャーをベースにした循環型の暮らし作り、廃品・廃材を使ったセルフビルドの小屋作り...と、本格的に暮らしの場所を作り始めました。暮らしのベースが整ってからは“自家発電”、コミュニティの自給“たんぼり村まつり”、食の自給“田んぼ”、そして“カフェ”...と、食べることから暮らし、仕事作り、そして理想のコミュニティの実践...と、**自分がどんな暮らし、働き方、生き方をしたいのか**を1つ1つ考え、実践してきたら自然と活動の幅が広がってきました。

現在の古民家に移って丸7年。様々なご縁に恵まれ活動が広がり、結婚や出産...と家族になり、暮らしや仕事といった“基盤”は随分安定してきました。今回の通信では、活動の中で特に大切にしてきた「暮らすこと、食べること、エネルギー（電気）住居（家作り）地域（コミュニティ）」について、これまでの実践を振り返り、総括しながら、**これから何を目指していくのか**、“新しいこれからのスタイル”として提案したいと思います。章立てにしておりませんので、興味のあるところから読んでください。

- |                  |                |                   |
|------------------|----------------|-------------------|
| 1. 2016年事業計画     | 4. 食べることを楽しむ   | 8. ひふみのページ        |
| 2. 2015年事業報告     | 5. 食の自給、米作り    | 9. 日々の暮らし         |
| カフェオープン・たんぼり村まつり | 6. これからのエネルギー  | 10. お世話になった方々の言葉  |
| 3. 暮らす事、働く事、生きる事 | 7. 住の自給、仲間の家作り | 11. こんな仕事うけたまわります |

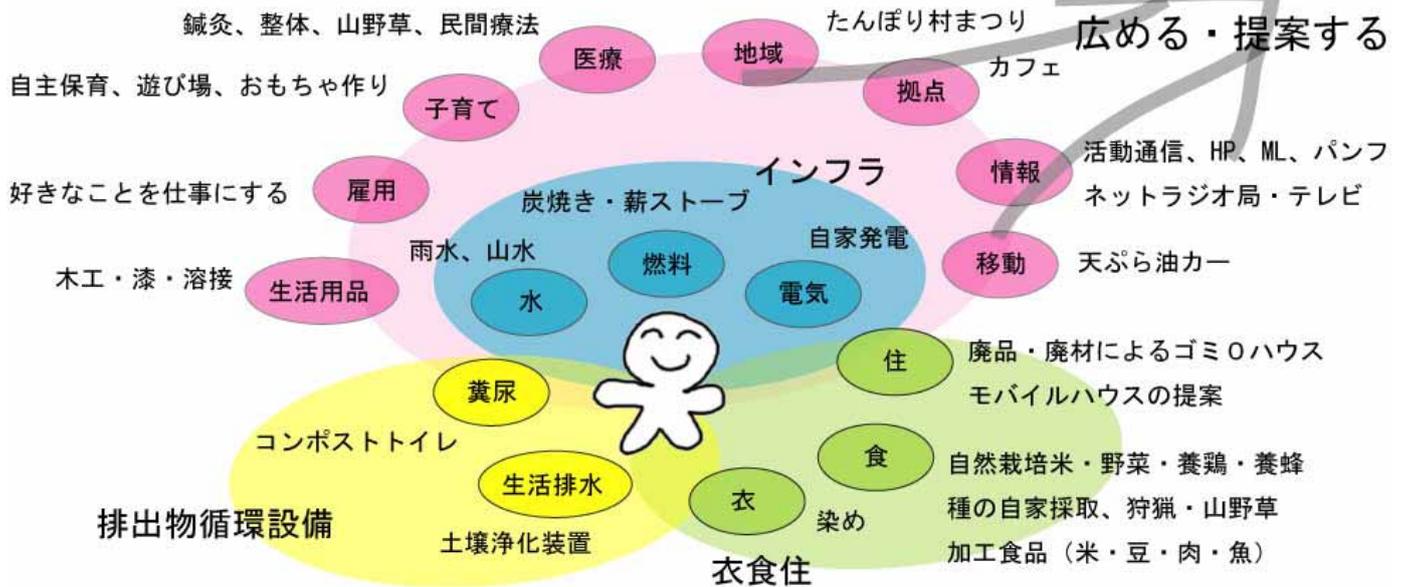
今年もよろしくお願ひします。元旦

# “いちまいのおさら”の歩みとこれから

“いちまいのおさら”の活動はOneDayCafeから始まりました。これまで、衣食住、循環設備、インフラ、雇用・子育て・地域...と暮らしを中心に自分が理想とするものを1つ1つ実践すると同時に、それを1つの未来の選択肢として「自給自足・循環型の持続可能な暮らし・働き方・地域」を提案してきました。



研究者ではなく実践者でありたい。今年は、これまでの蓄積をまとめ「読んでもらえる」方法を模索しながら、「食べることや暮らしの空間を楽しんでももらえるような場所作り」を目指して、間口を広げながら、これまでにない人達とつながり、これからの生き方や地域について、考え、自分たちで作っていきかけをつくっていきたくて考えます。



人と暮らしを中心にした、自給自足・循環型の暮らし作り

## パンフ製作：自分たちで作っていく自給自立の暮らし方(仮)の製作

“自分たちにも出来る”という自給自足を広めていきたい。既に自給自足の暮らしを実践している・これから始めたい方に向けて **Kouta 家の自給自足の暮らしの実際やノウハウ**をまとめた実践集であり、「興味はあるけど、そ



まで実践できない」という方には、「無理なく・楽しみながら・財布にも優しく」をテーマに、興味や状況に応じて“日頃から気軽に出来る実践アイデア”から、ちょっと高いハードルのものまでアイデアも掲載し、「ちょっとやってみようかな？」と実践してみたいくなるような、そんな冊子を作りたい。

そんなわくわくするような冊子を一緒に作りませんか？暮らしのちょっとしたアイデア・興味のある方はぜひ教えて下さい！

## 場所作り：食べること、過ごすことをみんなが楽しめる空間づくり

**家族みんなが楽しめる場所**って意外にないと思います。お母さんは、天気良ければ自然に囲まれたウッドデッキでゆっくりお茶を飲んで、子ども達はツリーハウスで絵本を読んだり、居眠りが出来る“子どもの基地”で遊びまわり、お父さんは火を焚いてピザを焼いたり、木工を体験できる...。そんな**食べることを、作ることを、遊ぶことをみんなが楽しめる**カフェ・場所を作りたい。カフェが本格オープンする春に向けて、通路にウッドチップを敷き詰め、入口には花や果樹でガーデニング、ウッドデッキやピザ窯作り...やりたいことは山積みだ。「素敵だなぁ～居心地いいなぁ～」と言われるような、整えられた場所にしていこう。



# 2016年事業計画 ~ つながる・輪を広げる ~

- ・カフェの営業+定期的イベントの開催
- ・ものづくりを楽しむ暮らしのがっこう
- ・モバイルハウスの開発と提案
- ・子どもの遊び場と食べることを楽しむ場所作り
- ・手仕事や食糧生産技術の向上、暮らしのバージョンアップ
- ・「情報の自給」をテーマにした新しい情報発信のメディア作り

## 食べることを楽しむ

### カフェ ~人が集える場所~

- ・定期通常営業 (年間50日営業目標)
- ・予約営業 (ランチ・ディナー)
- ・菓子工房と仕出し許可取得
- ・食品開発
- ・オープンデー ~持ち寄り食事会~  
+温泉付き お泊まり会
- ・おはなし会

### 食べることを楽しむ場所

カフェウッドテラス (野外食事スペース)  
ピザ窯、燻製窯、食べられる庭

## 子どもが楽しめる場所作り

### 子どもの秘密基地

ツリーハウス、野外キッチン  
ブランコ、滑り台、砂場

### 暮らしのがっこう

~「買う」からの自立~

ものづくりワークショップ  
(木工、自家発電、加工食品)

### モバイルハウス

~住の自給~

組み立て式・小型ハウスの  
開発と提案

### 手仕事 ~木・鉄・草・土~

木工と漆、おもちゃ、炭焼き、  
溶接、染め物、継ぎ修復

## ものづくり・暮らしづくり

- ・電気自給率80%、年間電気代8000円
- ・食の自給率向上
- ・ベンチ付きロケットストーブ製作

### 暮らしスリム化支援

~稼がない生き方~

- ・電気代節約 電気診断
- ・インターネット貸し出し SIM
- ・好きなことを仕事にする 創業塾

### 道具のメンテナンス

錆落とし、磨き、研ぎ  
農機具の整備点検修理

### メディアを作る ~情報の自給~

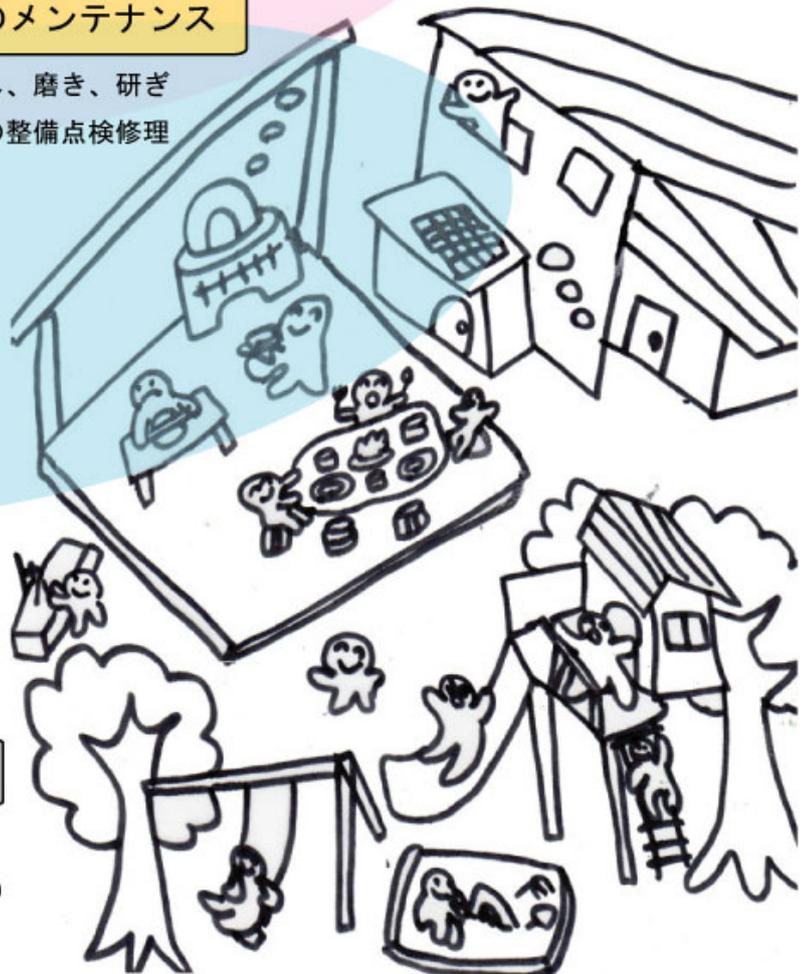
自給自立の暮らし方 (実践集)、  
ネットラジオ・テレビ局の開局

### たんぽり村まつり ~地域の自給~

地元の人達を巻き込む仕組み作り、  
古民家バンクと雇用作り、移住者の呼び込み

### イベント出店 ~買う・食べる+α~

「暮らしの見える・つながる」ブース作り  
(食事スペース、物販、本棚、自家発電、布テント)  
他のお店とのコラボ、物々交換



## 2015年活動報告 特集 暮らしの見えるカフェ いちまいのおさら

2015年3月、実際にKouta 家に来てもらい、カフェを通じて食や自給自足の暮らしを体感・提案することを目的に、4つのテーマで“うちならでは”のカフェを作りしました。

**お金をかけない** : シンク、棚、木材まで廃材・廃品を使ってセルフビルド

**自給自足** : 電気・ガス・暖房・温水・排水・ふん尿は、自然の力で自給・循環。食材もなるべく自給。

**おいしい・楽しい** : 化学調味料・混合調味料・加工食品は不使用、作れるもの・自然なものしか使わない

**つながる・出会う** : 本棚、オープンキッチン、面白い人・場所・イベント紹介コーナー



急なはしごの先には...子どもが大好き、秘密基地のようなロフト

本棚とカウンター



ひょうたんスピーカー



友達が書いてくれた絵



くつろげる畳の席と大窓



2層シンク、太陽熱温水



排水は土壌微生物が分解



薪ストーブ(料理+暖房)



暮らしの用品販売



太陽光のバッテリーに蓄え、中電と切り替えられる



イベント案内や仲間紹介



お庭遊び場

## 1～3月：カフェ作り ～ 33日間 156時間の記録 ～

このカフェになっている建物は“居住”を目的に、6年前に建てられた。かつて、今住んでいる母屋は前家主の荷物が山積みで、仕事しながら1人で暮らすには手に余っていて、「**必要最低限・シンプルに、自分がしたい理想の暮らし**」を目指して、「**マイキッチン、薪ストーブ、朝日が差し込むロフト**」をテーマに、大工さんに建物だけ作ってもらい、内装は自分で手がけながら、ゆきちゃんが産まれるまでの4年間ここで暮らしていました。

母屋に移ってからは、2年間物置・作業場になっていたが、2人目の子どもが産まれたこともあり、**家で出来る仕事にシフトしていきたい**、そして**暮らしを提案するための拠点**を作りたい。**人が来やすい仕組みを作りたい**と“カフェ”を作ることにした。

まずは雨漏りの修繕。雨漏りがしている壁の石膏ボード、断熱材をはいでいくと、(カビで)真っ黒。**水は漏り始めると良くなることはなく**、最後は建物を崩壊させる。原因は新築当初屋根に貫通させたケヤキの木で、幹が大きくなるにつれて屋根材を持ち上げ、そこに雨水が入り込むようになったからである。思い切ってケヤキの幹を一本切り落とし、水で傷みきった壁は修理を諦めて、グラインダーで壁を切り抜いて窓をつけた。



壁・天井・床に県産無垢・檜仕上げ板を貼っていく。既存のキッチンを解体し、一番手間と気持ちをかかけたのは、やはりキッチン。**机上やそれまでの常識で引いた設計図は不要で、現場に立ってシンクや冷凍庫、作業台など「あるものと置くもの」を置きながら、「どうしたら動きやすいか・どんな料理を作ろうか？」とイメージを膨らましなが**ら、寸法を決めていく。最後まで悩んだのは180センチのステン作業台がどうやってもはまらない。**180センチの作業台ではなく、素材として見る**ことで、閃いたのは**「台をカットしてしまう」**という発想。



買った数万する防水壁は、飲食店のキッチン壁だったのだろう解体場から拾ってきたステン板を金槌でたたき直した。少しくらいゆがんでいても問題ない。太陽熱温水器から洗い物用に温水が出る蛇口をつけ、コンセントや照明・音響を設置していく。薪ストーブは暖と料理兼用。**設計図がなくても、コンセプトがしっかりしていれば自分に合ったモノに仕上がる。設計図の通りに完璧に作る技術より、ゆがんでいても作りながらわき出るアイデアをカタチにしていけるしなやかな頭と技術の方が好きだ。**椅子や机も「日々の掃除のしやすさを考えて軽く、背もたれのある椅子」を目指して、「設置場所とある材料を見合わせながら」1つ1つ作っていく。



ホームセンターやインターネットを探せば自分の欲しいと思っていたものを見つけられるが、なるべくものを買わずに、もらったり拾ってくる**「お金をかけない家作り」**の場合、「自分が望むモノ」があるとは限らない。

**「ない」とねだるのではなく、必要なものはあるものを、「使うか・使えないか」ではなく、知恵を絞って自分の必要なものに造りかえる、創造力だ**と思う。この作り方は、1つ1つ自分が試されるので、面白い。

## 2015年活動報告 特集 コミュニティの自給 ~ たんぼり村まつり ~

たんぼり村まつりは、「こんな場所・地域で暮らしたい」という理想に向けて、佐治の歴史や知恵、暮らしを学びながら、鳥取市佐治町を舞台に、**こんなのがあったなあという過去と、こんな風になったらいいなあという未来が交差する**、地元住民と一緒に作り上げる宿泊滞在型のイベントです。**メンバーや場所、流れる時間が気持ちよくて、いるだけで幸せな気分になる**。これからの時代いろいろ不安もあるが、そんな「理想郷は実現する！」...と実感できるだけでも、**希望が持てる**。生き方に迷ったり、仲間と出会いたい方は、**勇気と希望が湧いてくるこのたんぼり村をぜひ訪れて欲しい**と思います。



たんぼり村まつりを始めたのは、もらいもの・田畑や山道の獣害対策・水路管理・共同作業など、**自給自足の暮らしは地域があってはじめて成り立っている**面も多く、自分の暮らしを続けていくためには**持続可能な地域が必要不可欠**だと思ったのがきっかけです。しかし、多くの地域がこの先存続が危うく、消滅する可能性があります。そんな中、それにも負けず何か**過去をベースにしながらも新しい“夢”のある地域の未来を描きたい**と思いました。

新しい暮らしや地域を作る実践には、「**消滅する！という強い危機感、住んでいることへの誇りと愛着、自分なりの挑戦と実践**」という3つが本当に大事で、たんぼり村まつりでは、楽しみながら夢と一緒に描けるメンバーに恵まれました。そんな地元メンバーが愛する佐治のためにも、移住者を呼び込みたいと思います。



HP (<http://tottoriidoumura.kakurezato.com/>) に、スタッフの想いや、トークやライブなどの音源・映像、写真やアンケートなどを3月までに順次公開します。特に「食を職にする」「田舎での子育て」「これから」をテーマにした実践者ライブトークは聞く価値がありますよ！

### コミュニティの自給 ~ コミュニティって何？そしてこれから ~

人・暮らしが集まったものが地域、すなわちコミュニティです。今地域が衰退しているのは、急激に変化しつつ時代と折り合いがつかず、存在意義を見失っているからだだと思います。**人口が減れば必要な面積も減る**のが自然であり、**全ての地域・市町村を発展・存続させることは不可能**です。これからは衰退と競争、淘汰によりどんどん消滅集落・町村が出てくるという**厳しい現状**を認識した上で、強い想いと実践を重ねて**時代とニーズを勝ち取った地域だけが生き残っていくような、二極化が進んでいく**と予想されます。

地域は出来る限り観光や輸入に頼ることなく、自立を目指して欲しいと思います。まずは、恵まれた自然資源・環境を活かして、食とエネルギーを自給し、その余剰分を都会に販売して外貨を得て、それを自分たち（地域）にはできないものにあてる（都会に頼む）。そんな、**都会に依存・従属しない、対等な共存関係の構築こそが、「コミュニティの自給」**ではないでしょうか。

お金や、ない資源に依存したままでは、今までのように都会やグローバルに蹂躪・搾取し続けられ、利用価値が無くなったら捨てられるだけです。“コミュニティ”というスケールが大きくなりますが、**コミュニティは個々（家族や暮らし）の集まり**です。個人の力は弱くても、集まれば強い力=変える力になります。**無関心では何も始まらない**ので、まずは自分の頭で“どうありたいのか・何を指すか”を考える必要があると思います。私の場合は自分がやりたい暮らしの実践でしたが、小さな事からやってみることが必要です。シャロムの臼井さんが提唱するような、**個々が自立して、重なり合う...全体で支え合うような個人の集まり=コミュニティ**は、理想郷と呼べるものだと思います。そんな個人の集まりがあちこちに出来たら、私たちはもっと自由に、楽しく、生きやすくなるのではないかと思います。



2017年秋に第3回開催予定！  
運営スタッフも募集中

# たんぼり村まつり 3日間の景色

開村式 村長代理挨拶、みんなが使う薪作り、入口、火付け、集落ツアー、受付



まつりの様子。夜から朝はスタッフ・出店者・一般宿泊者が一緒になって薪でご飯・風呂を沸かす共同生活の時間。  
電気とガスを使わないので、薪ストーブやロケットストーブを使って料理は全て薪、電気は自家発電です。



「食と職」「子育て」のトーク、自然エネルギーライブ、2時間半100人近くが語り合った3日目のシェア会



# 暮らすこと + 働くこと・生きること ~私が目指す暮らし~

理想の暮らしのイメージは、  
身体や心が無理のない“**自然体**”でいられて、  
着飾らず、あくまでも“**日々の日常**”であり、  
仕事も暮らしも、百姓のようにいろいろなものが“**混じり合って**”いて、  
非日常があっても、立ち返られるような“**ベース**”

“暮らすこと”を掘り下げていくと、**働くことも、生きることもつながっている**。旅行やイベントのような、**非日常の楽しさがたくさんあるよりも**、いつものように薪で料理をして、自分たちで作ったごはんや味噌汁を食べて、子どもと遊んで、晴れたら外で仕事して、夜になったら**温泉**に入って、寝る。**「好きな場所で、好きな人と、好きな仕事をして、好きなように生きる」**昨日何したっけ？と思うような**平凡な日々が、24時間・365日続いていく...**それが私にとってかけがえのない幸せです。



## 暮らしのテーマ ~日々大切にしていること~

食べること、暮らすことを楽しむ

好きなことを仕事にする

無理なく、楽しみながら、きちんと稼ぎながら

ある物を活かす ~買う・作るよりも、ひろう・もらう。農業よりも採取（山菜・きのこ・山野草・獣肉）~  
どこでも・お金に頼らなくても、生き抜く力（技術・知恵・ネットワーク）を身につける

自給自足、循環型の持続可能な暮らし方・働き方・生き方を実践する

~自分で食べるもの・使うもの、排出するものを出来る限り自分で作る（自給） 資源にする（循環）~

1. 資源（水・ガス・電気）を使わないシステム = 科学の力よりも、人力よりも、自然の力を借りる
2. お金は稼ぐより、稼がなくてよい暮らしに
3. 自家発電よりも省エネ！（作るより、作らなくてもよいように）



コンポストトイレや排水土壌浄化、薪の活用といったエネルギー（水・ガス・電気）を使わない暮らし方・ライフスタイルに移行していくことは大切だと思うけど、脱・文明社会が目的ではありません。農機具や電動工具、車やインターネットといった**近代技術は本当に便利で、それらのおかげで今の暮らしが出来ていることには間違いはありません。**“**あれもダメ、これもダメ**”とスティックになると、楽しさもやる気も半減するので、「無理なく・楽しみながら」やることは大切で、**「楽しいよ！やろうよ！」**と言えるものでないと、**広がらないし、残りません。**「原発に反対するなら、電気のない江戸時代に戻るのか？」と言う人もいるが、**過去には戻りたくないし、戻るつもりもありません。**“YES, NO”ではなく、過去の暮らしや知恵の中から、未来に向けて必要なものを選び取り、現代の技術とミックスしながら「自分たちで**現実的な未来**を作っていく」という発想と実践が必要です。

**個人や家庭のような小さな単位で出来ないことは、大きな単位（社会）ではもっとできません。**私が自給持続の暮らしをしたところで地球にとっては無意味のようなものかもしれない。しかし**社会を変えるのは小さな実践と「わくわくする」という実感**だと思います。この小さな暮らしから、みんなが真似しなくても、「現実的な、新しい暮らし・働き方・生き方」の**選択肢の1つ**を提案していきたい。

# 2016年の暮らしとやってみたいこと

## 暮らしの目標「あせらず、1つ1つを丁寧に」

今までは「とりあえず」でどんどんやってきた。今年からは倍の時間をかける位の気持ちで、1つ1つに丁寧に取り組んだり、天気良かったら外で食べたり、音楽を楽しむなど、余裕を持って暮らしと向かい合いたい  
野菜作りをしっかりとやる

木工・染め・溶接・炭焼き・燻製に挑戦

快適性や美しさといった「訪れた人が心地よく過ごせる場所作り」

情報発信・提案、広めることで反響を得ながら「みんなが(で・と)出来ること」を探る

### 木工弟子入り ~ 木地師と塗師 ~

師匠は境港の岸本さん。木地師・塗師を生業にする岸本さんは、自分の仕事は「木がなければ器を作ることも、漆も塗ることもできない。だから、山や自然があっ**はじめて成り立っている**」と話す。自給自足の暮らしも自然と直につながっている

ので、「木」を通じて、あらためて自然とじっくりと向き合ってみたいと思います。陶芸や金物もあるけど、なんだか木工が一番じっくりきます。それは、**庭木の剪定や間伐作業**などから材料が身の回りから無理なく調達できるという山暮らしとの

の相性の良さ、**機械は使うが大きな設備は必要なく、燃料となる電気も自家発電できる範囲であること。触ったときのあたたかさや、カーブのなめらかさに惹かれる**からでした。木工を通じて私なりの「いちまいのおさら」を作りたい。その地(場所)で作ったおさらは、自家製の野菜と料理が盛り付けられる...今年はそのようなカフェになればいいなあ...



### 染めと布の活用 ~ 草木染め・ベンガラ染め ~

暮らしや働き方、直接口に入れる食べるものも大事だけど、**気持ちのいい衣類**を身につけることもとても大切だと思います。まずは、その衣類の色...**染めだけでもその土地にあるもので“衣・色の自給”**を目指したい。綿や絹から布を作るまでは出来ないけど、身の回りにある天然素材(野菜・草木・ベンガラ)を煮出して、衣服や小物などを染めてみることから始めたい。

### 小麦の活用 ~ 麺(うどん・中華麺・冷麺)、天然酵母パン、ピザ ~

「パスタマシーンで作る麺作り」という本に出会い、パスタマシーンで美味い**うどん・冷麺・中華麺**が簡単に作れるようになった。技術と手間をかけて麺棒を使いこなす職人技にも憧れるけど、「**簡単に・手軽に・美味しく**」も捨てがたい。岩手盛岡は冷麺が有名で、なつかしい記憶の味です。それが作れるのは嬉しい。ごはん食の我が家ではパンの需要はあまりないけど、**薪ストーブをオープンに改造**して、冬の間**に天然酵母パンやピザにも挑戦**したい。



### モバイルハウス(小さな小屋)作り ~ 新しい“住の自給”の提案 ~

「作ってもらう・買うのが当たり前」と思い込まされている“家”を、**安く、用途に合わせた必要最低限の機能・大きさで、簡単に組み立てられて、解体したら移動も出来る**“モバイルハウス”をキット化し、“新しい住のカタチ”として提案したい。

「置いてある」だけなので、固定資産税や建築基準法もフリー。駐車場や畑・山奥に、隠れ家・別荘、ミニショップ、定住前のお試しなど好きな場所に設置して、**気軽に、自由に“家”を楽しみたい。**

# 「食べる」ことを楽しむ ～ 仕事と自給 ～

出来合いの冷凍食品や化学調味料付けの食品、時間に追われて食べるファーストフードや孤食のように、「食べることを楽しむ」どころか、食べることが**カロリー補給の作業**になっている。“**食べることの楽しさ・いただくことの意味**”を様々な形で提案しながら、去年は“**食べる+暮らしを提案する**”カフェがオープン、無農薬の米作りも始めた。今年ももっと、食べることをみんなで楽しんでいきたい。

## 2015年「食べる」に関する活動報告

### 出張料理人 Kouta

料理屋もいいけど、肩肘張らない家で仲間達と食べるのも楽しい。**食材からお皿まで持ち込んでのフルコース。**

- 1月20日：すぎぼっくりディナー
- 1月30日・2月11日：島田さんディナー
- 6月4日：自エネ組ランチ
- 6月14日：みどりとっとり まつりランチ+トーク
- 6月25・26日：つきとおひさま TwoDaysCafe
- 7月8日・10月19日：島田さんディナー
- 10月31日・11月1日：岸本工房展示会ランチ
- 11月21日：奇跡の林檎スープ物語 試食会
- 12月22日：パルス建設ディナー

### イベント出店

**仕事+宣伝とつながり作り。**最近は「生パスタ+ドリンク+スイーツ+トーク・発電」で出店。カフェやたんぼり村まつりの紹介・宣伝も大事だけど、最近の楽しみはみんなの美味しいものが食べ歩くこと。

- 2月22日：ふふふまつり+トーク（島根）
- 3月29日：鳥取春のパンまつり
- 4月18日：たんぼり荘 春まつり
- 4月25・26日：空山アースデー
- 4月29日：アースマルシェ+トーク（岡山）
- 5月5日：オールウェイズ
- 5月17日：ELEVEN VILLAGE 文化祭（大阪）
- 6月6日：クラフトキャンプ八頭
- 6月24日：空山ほんもの市
- 8月1日：オーガニックマーケット 2周年
- 8月21・22日：てのひらまつり（岡山）
- 9月26日：ジュピタリアンヒル
- 9月27日：蒜山 YogaDay（岡山）
- 9月22日：ピースフルマーケット（岡山）
- 10月17・18日：アムズ オーガニックマルシェ
- 11月3日：イクママカーニバル
- 11月8日：とっとり屋台村

### その他のイベント

加工食品作り、料理教室、いのちをいただく…。**加工品を作る技術もみんなで取得していきたい。**

- 2月10日、12日、17日：味噌づくり
- 2月18日：サラミ作り
- 9月13日：料理講習会 北栄町
- 10月15日：猪いのちをいただく
- 11月9日・14日・18日：鴨いのちをいただく
- 12月23日：鶏いのちをいただく



# 食の自給への取り組み

実家から米や野菜をもらえることに甘えて、自給自足といいながらも“食”の自給には本格的に手をつけてこなかった。去年頃から暮らしと仕事の基盤が随分整ってきて、時間と気持ちの余裕がうまれたことから、ようやく“食の自給”に本腰を入れて向かえるようになりました。

自分1人で衣食住から全てをやりきる必要はなく、できる人とそれぞれ分担すればいいと思いますが、去年米作りをやってみると、改めて「自分が食べるモノを自分で作る」という意味や、面白さ、嬉しさに気づかされました。田畑は無農薬・無肥料で行っているが、収量がなければ意味がありません。農業自体が既に自然なものではないので、**農法には捕らわれず**、無農薬・無化学肥料をベースに、もらいものの機械や廃ビニールも利用しながら、鶏糞や人糞などあるもので堆肥を作り、**出来る限り楽に、きちんと食べられるもの・量を穫れる農業**を目指していきたい。

## Kouta 家の食糧生産状況と実績

田んぼ：6畝（10×60m）から無農薬米約200kg（コシヒカリ・キヌムスメ・黒米）収穫

4年前から4反を手伝う労働報酬として、慣行農法の米360kgいただいている

我が家では年間360kg食べて、麴として40kg使うので、**自給率は約140%**

畑：3年前から耕作放棄地を1反借地。無農薬・無肥料・不耕起で、あまり手をかけないこともあってまともに収穫できるのはジャガイモ、薩摩芋、大豆、小豆くらいで、自給率はかなり低い。今年は畔の作れる耕耘機や廃ビニールマルチ、自家製堆肥などを活用しながら、我が家で食べる位の野菜は自給したい。

鶏：28羽 品種：紅葉（卵用種）3～4歳、年間約1500個採卵

岡山で個人養鶏をされていた方から廃鶏をいただきました。鶏は手もかからないし、**食糧は生ゴミや、地域で捨てられているモノ（草・精米所の古米・旅館の生ゴミ・魚のアラなど）**など人間には不要なもので、**無料で入手でき、地域内で循環させることができる。**私にとって鶏はペットではなく、暮らしのパートナーです。

ホダ木：約100本。原木は山に行けばタダで得ることが出来て、駒菌を打ちさえすれば、大して管理せず何年も収穫できるので、面倒くさがりやの私にはぴったりです。

塩：薪ストーブの上が空いている時に、漬け物などの強い塩水や海水をかけて塩を作ると、20Lタンクで500gは取れる。**一冬で約5kg**は塩を作ることができます。

その他：肉はあまり食べないが鶏や獣肉（猪・鹿・鴨など）をもらえるし、マコモ・蓬・熊笹などを天日乾燥させているのでお茶も自給できている。果物は実家にお世話になっているので、少しずつで果樹も植えていきたい。

## 今後の課題

- ・F1ではなく、在来種を中心に栽培、種を自家採取し**“種の交換会”**を開催したい。
- ・山菜、きのこ、山野草、養蜂など**作るよりもあるもの**を採取、食べる技術を取得したい。

## 食品加工

- 冬：干し芋、干し大根・沢庵、麴、味噌、料理酒、キムチ、サラミ・ソーセージ作り、猪  
春：山菜、山野草のお茶作り、実山椒  
夏：プラムやぶどうジュース、桃のコンポート、トマトの水煮、梅干し  
秋：乾燥きのこ、梨・林檎ジュース、ボン酢





近所のお世話になっている方が高齢で1人では田んぼが出来なくなったので、4年前から、慣行農法の田んぼ約4反の畔シート・田植え・草刈りといった**力仕事を請け負うかわりに、玄米を毎月30kg**もらっていたので、米は自給していた。しかし、米や野菜をもらっていた專業農家の祖父母や父母が高齢化などの理由で田んぼを委託するようになり、今度は両親の分の米を作ったり、もらってばかりだった野菜も自分たちで作ったりする必要が出てきました。

「自分で無農薬で米を作る」仲間が増えていることからの刺激や、子どもには安心安全なものを食べさせたい・米を作る技術も取得したい...という想いや、日々の体を作るのは三食の“米”からだと、**手伝いではなく、0から10まで自分の思うような米作りがしたい**と思っていたら田んぼを借りることができ、米作りがスタートした。「米作りはやるだけ赤字。何でやるの?」と言われるが、実際慣行農法でやればその通りになります。しかし、主食であり、日本人にとって特別である“米を作る”ということは、やってみるとお金でははかれない何かがあり、それを人にゆだねることはおかしいと思うようになりました。農薬や肥料を使わず、育苗して、機械は買わずに借りて、人に頼まなければお金はほとんどかかりません。**「米くらい自給が当たり前」**そんな社会になればいいなあ。

## 田んぼの1年

- 4月：急遽田んぼが借りられることになり、米作りがスタート
- 5月上旬畔シート、あら起こし、水入れ、しろかき、11日 田植え（手植え）
- ～8月：除草（手押し車、自作草刈り取り器・チェーン除草）。中干しはせず
- 9月：ひえ取り、14日 稲刈り（バインダーで天日干し）
- 10月：3日 脱穀（ハーベスター）、片付け、追肥はせず

### 品種と育苗 コシヒカリ・キヌムスメ（JA）、黒米（自家育苗）

育苗にも挑戦したが、加温が足りなかったせいか大失敗！余った苗箱を分けてもらうことになりました。全て手植えでしたが**2人で1日**かかりました。しばらくすると雑草が生えてきたが、稲と雑草の区別がつかない。苗がまっすぐ植わっていたら、変な場所に生えているものは雑草だと分かるけど、手植えだったせいもあってまっすぐ植わっていないので、とにかく除草がやりにくかったし、稲刈りもしにくかった。**「段取り八分、苗半作」という言葉の通り育苗も大切だが、植え方にしても、米作りでは1つ1つの仕事ととにかくごまかしがきかない。妥協したらその分どこかでつげが回ってきた。1つ1つの作業に意味があり、きちんとやらなければ後に響くことが“苦労する”という実感で身に染みて分かった。機械を使わないことにもこだわろうかと思っていたが、それが目的ではないし大変だったので、今年は田植機で“楽に・簡単に”植えるかも知れない。**



田んぼは最上流にあり、水はきれいだが、遠い・日陰など条件の悪いから耕作放棄されたのだろう。畔シートは肉体労働、すぐに子ども達は飽きて日陰でピクニック。水がなかなかたまらずに苦労したが、地主が“ごーごー”採水してもいいと教えてくれたのでそうしたら、一晩でたまった。水がはらないと次の行程に進まないので一安心。



“手植え用の紐”を借りたが人数が少ないと効率が悪く、紐を使うのもまっすぐ植えるのもすぐ諦めた。畔から苗を投げてもらうそばで赤子が眠っている...昔の写真にあるような光景。稲作民のDNAだろうか？なんだか懐かしい。

「雑草が見えたら刈るのが中農で、見える前に刈るのが上農、刈らないのが下農」と教えてもらったが、除草も“どの段階で、何を使って、どうすればいいのか？”経験も知識もないのでとにかく何も分からない。段取りが悪く初期の除草が遅れ、それが後を引き除草が大変になった。草取り作業を通じて手で取っては確かに腰が曲がる！「しゃがまずに立ったまま、雑草の根本を土と切り離せる道具」が欲しいと思っていたら、“コナギ刈った朗”という道具があると知り、便利だと思ったが高かったので、パール缶を細く切って逆三角に曲げて、折れた鍬の柄に取り付けて自作してみた。手で取るよりはマシだったが、切れ味は悪いし、三角形が使いづらかった。そこで、長くて薄いのこぎりを曲げて刃にしたものが大成功！刃があるので根を刈ることも出来るし、アールがいい具合で使いやすかった。

米作りでは地道な手仕事が多い。少しでも作業を楽にしたいと、「**どういう場所で、どういう作業をしたいのか、どんな素材で、どんな道具が欲しいか**」が分かってくる。市販されている道具はある程度使い勝手はいいが、自分の田んぼと手にあったようにカスタマイズはされていない。道具を作業にあわせるのではなく、作業がありそれに合った道具が必要で、それを作るのは面白かった。



米作りでは、トラクター・田植機・バインダー・ハーベスター...と、段階によって機械が必要になるため、**揃えたらお金もかかるし場所を取ることも実感**(機械を揃えるとローンや経費がかかる。これが農業の機械貧乏！)、「**米が出来る**」そんな当たり前のことにも感動した。除草は頑張ったつもりだったがヒエの勢いはすさまじく、稲と一緒に刈り取ることに。稲刈りも手刈りでは2人で半日かけても1畝も進まない。祖父からもらってきたバインダーを整備・使い方を教えてもらったら、さくさく刈り終わった。機械はすごい！



3種類の米があったが、結局黒米以外は混じる。来年は種類を減らそう。借りたハーベスターのおかげで脱穀は半日で、**昔のようにこれを手でやろう...とは全く思わない。どんな農業をしたいのか？実際に出来るのか？やってみて機械化農業がどういう事が分かってくる。**薪と、は釜で炊いた最初の新米の美しさと美味しさは忘れられない...



この倍あれば家族の米が自給できる計算になる。**自給自足では「出来る・出来ない、それを選ぶか？」において、この実感の持てるスケール感**がとても大切だと思う。6畝しかない田んぼでも、農薬を使わなければとても大変。

# これからのエネルギー ~ 電気は発電ではなく、使うのが目的 ~

## 1. どうすればいいのか? ~ 答えは分からなくても、手探りで実践していくしかない ~

エネルギー問題は複雑で、人によって解釈も違うし、「これだ」という答えはこれからは出ない。しかし、**分からないからといって国や大企業を盲信・依存することの危険性は**大震災でも実証されました。原発のように答えは時代によって変わるので、自然エネルギーも完全ではありません。大事なのは**出来る限り情報を集め、自分でやってみて、間違っていたら修正しながら、実感したものを元に、答えをさぐっていくこと**だと考えます。

## 2. 自分なりの実践 ~ 自家発電 ~



専門書やネットから独学で、中古パーツをかき集めて 2012 年に自家発電を開始。やりながら「質の悪いパーツは電気を発電・蓄電せず、すぐ使えなくなる」などの**欠点を実感しながら「もっといい方法はないか?」**と試行錯誤を繰り返していた。2013 年に自家発電のノウハウを持った“**自エネ組(岡山・共同代表大塚)**”と出会い、**自家発電の仕組みや質の高いパーツ**を教えてもらってからは、それまで 5% に満たなかった自給率が、30~40% まで上がった。その後パネルやバッテリーの増設を重ね、現在は約 50% を自給している。電気はテクノロジーです。テクノロジーの問題は、我慢や節約といった精神論ではなく、**テクノロジーでしか根本的には問題は解決できないのだ**と実感しています。

## 3. エネルギーの使い方 ~ 電気を使いこなす ~

エネルギーの消費を減らしていくことは出来ても**0 にはなりません**。それほど電気は便利なものですが、原発のように制御・処理できないゴミが出るものは、使うべきではありません。また、大人達が使い切ったからといって、**子どもに「使うな」とは言いたくありません**。

それではどうすればいいのか? **エネルギーは暮らしと生き方の問題**です。社会は個人の集まり、個人によって社会が形成されているので、**個人が変われば社会は変えられます**。「使えないから不便だ」ではなくて「**エネルギーを使わなくても、楽しみながら生きていけるようなやり方・技術**」を前向きに模索していきたいと考えます。

我が家では、家電製品の見直しや薪の利用などによって使う電気を減らしながら(2015 年は年間約 12,000 円) 最低限使う分を「太陽光パネルによる自家発電」で発電していこう! というスタイルに行き着きました。



## 実践の中から見えてきた、これからのエネルギーのあり方

外国(資源)・大企業(電力会社)に依存するのではなく、出来るかぎり**小さな単位で自給・自立する**あらゆる発電方法は**大なり小なり環境に負荷をかけるので、発電量を増やすよりも消費を減らしていく**電気は熱を作る(料理・暖房など)のが**苦手(効率が悪い)**なので、ガスや持続可能な薪を使うなど、自分が望む仕事(調理、暖房、移動)にあった**エネルギーを選んでいく**

## 4. 自然エネルギー発電の是非 ~ 発電がすごいのではなく、使わないのが一番 ~

自然エネルギー発電も工業製品なので、**製作や廃棄には大量のエネルギーを使います**。江戸時代のように発電する必要がないのが一番エコですが、そうもいきません。現在の自然エネルギーで問題だと思うのは、自然エネルギーの売電による発電者(売電主)の利益は“**自然エネルギー課税金**”として電気代に上乗せされており、売電が増えるほど電気代は上がるという**弱者負担の仕組み**と、それでも原発の変わりになって原発が減っていくのならばいいのですが、立地場所や条件にもよりますが、**作った電気は使えていない**という問題です。発電はしているので電気メーターは回るのでありますが、それを送電線で運ぼうとすると、様々な理由でロスする・流れないようになっているのです。風や太陽まかせの発電は、需要に合わせて出力を調整できないので、あえて送電線に電気を流れないよう

にしているという話も聞きますが、真偽は分かりません。コストはかかっても蓄電池を使えば解決する問題です。安く・安定して電気を供給しなければならない電力会社の事情も分かりますが、売電事業者は儲かる一方、国民の電気代は高くなり、しかも意味がないという構造は**公共事業そっくり**です。電気は運ぶほどロスが出るので、**使う場所で作るというのが原則**です。都会でエネルギーの地産地消が出来ないのは**何か不自然なことがあるから**で、それを金で地域に押しつけ、科学でやりくりしたのが福島の子供の事故の原因の根幹だと思います。「便利だ」という理由で「本当に必要があるのか？」分からない24時間膨大な電気を垂れ流すコンビニや自販機の異常な乱立など、そのつけは子どもや弱者に回ります。

それでも**自然エネルギーは使い方次第**であり、自分たちの暮らしや社会のエネルギーの使い方を一つ一つ見直し**“身の丈にあったエネルギーの使い方”**を目指すべきだと思います。そのためには、売電でも実際にどのように電気が流れ・使われているのかを計測器を使って数字で実態を測ったり、自家発電のように**“電気を目に見えるようにすることで、作った限られた電気をきちんと使う”**という実体験が必要ではないかと思えます。

### Kouta 発電所の概要 2015年7月更新。総費用約80万円

- ・発電量：1,328W（シャープ製中古太陽光パネル、単結晶166W×8枚）
- ・蓄電量：1,080AH（フォークリフトバッテリー 2V225Ah×24直列）
- ・コントローラー：SUNSTAR SS-40CX（MPPT、24～48V、40A、最高発電量約2KW）
- ・インバーター：トランス式 正弦波、48V・連続1500W出力



### 自家発電を通じて分かること・得られること

**増設せずに、今あるシステムで自給率を上げるためにはどうすればいいのか？**エコチェッカーで自分が何にどれだけ電気を使っているか調べるようになって**“電気が見える化”**され、**効果的な節電対策**が出来るようになり、全体の電気消費量が下がった。また、なぜ給湯ポットやIHがダメなのか、電気と得意・不得意が分かるようになり、**自然エネルギーの実用性や最適な電気の発電・使い方を実感**できるようになる = 電気を使いこなすことにつながる。

### 我が家の電気使用状況と分かること

**自家発電量**：気候が良くなると共に発電量が上がる。  
 最高の8月と最低の1月で**4倍近い開き**がある。  
**自給率**：発電量が多くても、電気を多く使えば自給率は上がらない。5月は自給率**95%**、2月は**30%**。  
**電気使用内訳**：夏の電力消費は**6割を冷蔵設備**が占める。**1台減らせば、自給率は10%あがる。**

### それぞれが出来ることを

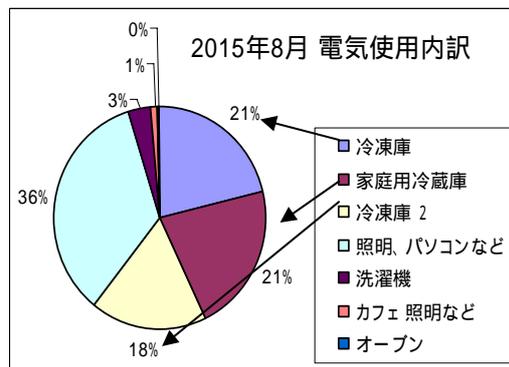
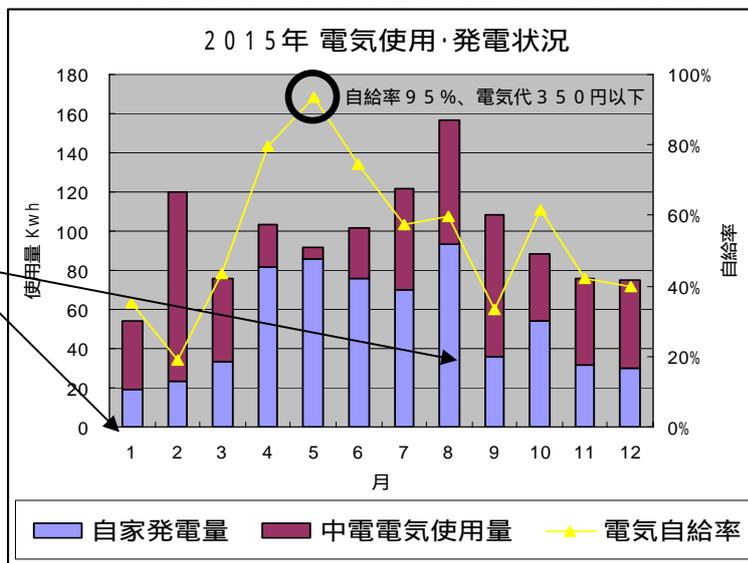
私は薪と炎が大好きで、炊飯器・ポット・こたつは使わず、自然と省エネの暮らしをしていた。**大切なのは「我慢」ではなく、それを楽しみながら、かつ財布にも優しくなるという「メリット」**です。

手軽なのは**「ワットチェッカー（1500円REVEX ET30D）」**と不要な時間に電源をオフにしてくれる**「24時間タイマー（800円REVEX PT24）」**は各1000円位です。電気を多く使っている家電を探し出し、不要な時間はカットするだけで、無理なく電気代が大幅に下がった家庭もあります。電気診断・アドバイスも行っていますので、興味ある方はお問い合わせ下さい。

	中電明細		自家発電 KWH	自給率 %	電気 使用量
	KWH	円			
2013年	1,790	42,281	80	4.3%	1,870
2014年	1,119	22,199	376	25.2%	1,495
2015年	538	11,673	634	54.1%	1,172

**電気使用量 = 中電明細 + 自家発電**

**自家発電に移行するだけでなく、使用量も減少！**



# 住まい（家）を自分で作る ～ 家作り・場所作り ～

「家」は人生において長い時間を過ごす場所、**文字通り中心**です。大金をかけて建てた家はローン返却のために働く必要があり、その意味でも人生の中心です。日本の家は本当にいい家も多くありますが、何千万円と生涯収入の何割も占める割に、**30年程度の低い耐久性しかなく**、石油のように偽物を組み合わせた現代建築は年月と共に劣化し、壊しても土に還らない有害物質の固まりも少なくありません。借金と土地は自由を縛ります。10件に1件と言われる空き屋もますます増えていくので、それを利用しない手もないと思います。自分で家を建てることできれば、**生涯年収の1/3は不要になり、その分働く必要がなくなる**のです。

「理想の家・場所作り」は、お金の節約や技術の取得だけでなく、立地・広さ・材質・用途・誰が作るか・いつ作るか・どうやって作るか...**自分がそこでどう過ごしたいのか？形のない、自分の中にしかないものを、手探りする行程**で、それは**自分の人生とどう向き合うか？**ということでもあります。自分で考え、手を動かし、技術を磨きながら、作り上げている場所や家は、**1つ1つのパーツに人生が宿っている**ので本当に居心地がいい。お金で人にとってもらえば、その1生に1度しかない**チャンス**を逃し、人生を人にゆだねることであり**もったいない**です。

家・場所を作るということは、生き方・人生であり、仕事であり、遊びでもあります。お金はないけど時間はあるので、廃品・廃材を使って出来る限り**お金＝リスクをかけず、土に還るものを使って作る**。自分で作るからこそ、**家族構成ややりたいことの変化などによって、リフォームや修理も出来る**。家を作る技術の自給は「**家に人生をあわせるのではなく、人生に家をあわせていく**」ことのできる技術でもあるのです。

## 2015年の家作りカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	カフェ						ウッドテラス	スロープ		薪小屋	

## 8～10月：ウッドテラス・木作業所作り（15日間 43時間）

夏はだらだらしがちなので、気合いを入れて大物（ウッドデッキ）作りを始めることにしました。寸法は約3×7m、用途は、薪のストック、夏場の野外薪料理場、木作業、子どもの遊び場、サンルーム、物干し、豆仕事...と**多機能**です。材料はあるもので、屋根のポリカだけ購入。**家作りは「出来る限り買わない」**。いかに、あるものにとらめっこしながら、どうやって**必要なものを創り出すか**...腕と知恵が試されます。



**木作業所の設備**：使いながらどんどん手を加えることで、使いやすい場所になっていく。木工旋盤、チャックを挟む穴をあけるボール盤、中心を出するくる盤、チェンソーで割った板を丸く切り出すバンドソー、刃物を研ぎ直すベルトグラインダー、木くずを吹き飛ばすエアコンプレッサーなどを一通りのモノが揃ってしまいました。

## 10月：スロープ（駐車場から家への階段）作り

最初はただの斜面で、そのうち木の杭で段を作りました。そんな使い勝手の悪い階段で家を建てる材料や薪など、一体何トンの荷物を運んできたでしょうか？今回はふみちゃんのお父さん（左官）が施工してくれました。**プロは早く、美しい！** 廃材、鶏工サ、畑の収穫物、電気関係...重量物を軽トラで乗り入れて、運べるようになりました。これまで仕方ないと人力で荷物を運んでいましたが、今では道がないことが考えられないくらい**便利**になりました。



## 11月：屋根トタン張り替え、薪小屋作り

錆でぼろぼろと穴が空いてきた屋根トタンを張り替え。庭に車が降りられるようになったので、薪置き場と動線を一新。雪が降っても薪を割れる屋根付き薪置き場を新築。



### たくさんのいただきもの ~ 買ったら負け！ 捨てる・もらう、そして作る ~

欲しい物を得る手段はたくさんある。しかし、それは本当に必要なのか？それを買うために悩んだ時間は、1分か、1年か。インターネットでは好きなときに、**欲しいモノをクリック一つ**で買い物ができるようになり、安易に「買って」しまうようになりました。買うことは楽しいけど、お金が必要になるので、**働く必要性がうまれます**。やがて、**生きるために働いているのか、働くために生きているのか**、順位がひっくり返るようになると、**時間や気持ちの余裕がなくなり、工夫・代用する知恵を絞る機会や、“ない”ことでうまれる人とつながる機会をどんどん損失**させてしまいます。世の中には、まだまだ使えるものが山のようにある場所がたくさんあります。それを知ること、お金の依存した“買う”とは異なる、**人とつながる、もらう・ひろうという新しいモノの入手経路**がうまれます。**欲しいモノが必ずしもあるか分からない代わりに、待つことや、別のもので代用する知恵が閃いたり、予期しなかった宝物！？に出会えたりします。**ここは私にとってのイオンです



いただきもの一例（製材所、解体所、精米所、旅館、魚屋などから）

薪：製材所の廃材。製材所の木材は乾いていて、適度な長さで、四角いので収納が良くて最高！

農具：一輪車、スコップや鍬、精米器、蓋付きバケツ、は釜、金網、ジャッキ、バインダー

鶏工サ：河川の青草、庭木の枝、籾・ぬか、魚のアラ、旅館の残飯、牡蠣殻、古米

その他：三輪車、タッパー、保存缶、電動工具、電線ケーブル、プリンター、トタン

# 仲間の家作り

新築は家主と一緒に何ヶ月もわたって作りあげるやりがいと面白さがあるが、小さなリフォームにもそれならではの面白さと大変さがあります。下見をして状態や寸法、かかる日数や自分の力量の把握といった、**見通しと段取りを考え、完成までの道筋をイメージできないと仕事が止まる**ので、プレッシャーは大きいです。

## 1月：つきとおひさま ドア・床塗り（3時間）

勝手口にコンクリを上塗りし、ドアを設置。  
踏み台の下にははるさんのサインが



## 2月：土下はま家作り（4日間 16時間）

2年がかりで完成。2部屋に畳とフロアリングを貼り終え、夏には収穫した葡萄の選果場として大活躍！



## 4月：ポニー牧場コンポストトイレ（2日間 8時間）

施工場所の寸法を測り、それにあわせて木材を刻んで仮組みし、現地で組み立てる**モバイルハウス形式**で建築。



### 施工主：ポニー牧場から

空山ポニー牧場にコンポストトイレが設置され、多くの人をスッキリさせてきた。始めは戸惑う方もおられるが、知ってもらう機会になれば嬉しい。ティッシュは流さずに箱の中に。箱にたまったティッシュを焚火で燃やすのが、好きだ。少し手間はかかるけれど、自分でできることが意外とあることに気づく。そんな機会をくれたこうたくんとトイレに感謝。来年は堆肥化して、野菜作りもできるかな。馬と人の堆肥比べも面白そう。楽しみが広がります。

## 12月：大野木さん屋根張り替え（2日間 8時間）

雨漏りする屋根の修理。トタンをはぐって貼り直すのが一番だがお金も時間もかかる。「安く、しばらく持てばいい」というニーズから、上に角材を打ってトタンを貼ることに。面積は広くても、面が四角くいと貼りやすい。



### 施工主：大野木さんから「我が家のトタン屋根補修作戦！」

大山町の築40年の借家に住んで3年の大野木家です。先日、物置になっている一室を久しぶりにのぞいたところ、雨漏りしている！10年以上空家だったこのうち。いろいろ傷みはありますが、一階部分のトタン屋根のサビが進み、ついに雨漏りしたのでした。専門業者さんに修理見積もりを出してもらったところ、軽自動車（新車のね）一台買えちゃう金額！県外に住む大家さんは、そこまで出せば直されないということで、うーん困った。なんとか自分たちでやるしかない。とはいえ、日曜大工すら誰もできない我が家。一番できそうなのは私？自分でってどうしたらいいんだろう...ちびっこが二人いるし...悶々。そんなときに、なおさんの顔がパッと浮かびました。すぐ電話して話したところ、「方法はありますよ」との返事。「やったー！」と小躍りする私。「トタン釘を打つの、やってみます？」と言われ、自分の家のことだもん、できることはなんでもやろう！と覚悟を決めました。我が家のちびっこ二人は実家に預け、一日半かけて屋根の上でなおさんと作業に励みました。久しぶりにちびっこたちと離れ、無心でトンカチで釘を打つ.....楽しい~（笑）いいリフレッシュになったとともに、自分の家を自分で手入れできる喜びを感じました。なおさんには、短い時間のなかで作業を進めてもらい、大変だったと思います。おかげさまで、無事に冬を越せそうです。本当にありがとうございます。とはいえ、古い我が家、まだまだなにか起こりそうです。なおさん、そのときはまた相談にのってくださいー！

# 2015年活動報告 ものづくり・講演・メディア掲載

「自分が目指す暮らしは自分にしか分からない」ので、自分でやるしかない！と、料理、大工、電気...と自然と技術が身についてきました。そして、面白いことに私の作った家や自家発電を見て、「作りたい・作って欲しい」と仕事にもつながっています。「持続可能な暮らしとコミュニティ」では、自分たちのことを自分たちで出来る“技術の自給自足”も必須です。これからは「私を作る」から「一緒に作る」ことで、みんなが大工も農も、電気のことも出来るような、「お互いが自立しながら、支え合う」ようなコミュニティを目指していきたいと思います。

## 自家発電ワークショップ

用途と予算から、システムを提案し、一緒に製作します。一緒に作ると仕組みも分かり、使う喜びも一層。

「電気って意外と簡単にできちゃう」のです。

3月22日：自家発電システム設置 森本家

5月20日：小型自家発電作り ともさん

5月28日：小型自家発電作り 井上さん

7月26日：自家発電システム設置 岸本家

8月30日：小型自家発電作り 鳥取県地球温暖化防止活動推進センター



## トーク・講演

電気や暮らしをテーマに、実践や暮らしを提案。カフェがオープンしたことで、来てもらいやすくなりました。

2月24日：鳥取県地球温暖化防止活動推進センター

3月9日：環境と地域を考える座談会 北栄町

6月27日：シェーナウの想い 岸本家 境港

11月7日：電気ことはじめ 講演 松江

12月14日：ポレポレキッズ研修会 鳥取市

12月20日：キャンドルナイト境港



## 大工・ものづくり

自分が必要とするモノを、材料と道具とアイデアだけ貸し出して、自分の手で作ります。

4月15日：オリバーかまど作り

10月15日：はるさん、まりちゃん 看板・風よけ

11月2日：ののちゃん お盆作り



## メディア掲載

どんな風に見えるのか？客観的に書いてもらえるのは嬉しい。活動紹介に使わせてもらっています。

5月20日：日本海新聞 水ヤン、カフェと暮らし紹介ソトコト6月号：「自給自足の暮らしを作る」6P特集

## 資格取得

就職には役に立たないけど、暮らしには必要な技術。

- ・電気工事士二種（600V以下の電気が扱える）
- ・調理師免許（飲食店が出来ます。5年おきに食品衛生管理責任者講習を受ける必要がなくなります）
- ・今年は狩猟免許（罟）を取る予定



## ひふみのページ ~妻(ふみ)の1年の振り返り~

私の暮らしの中心は子どもたち。家族がいる、子育てをしている幸せを感じない日はないくらいいろいろな事に感謝しながら過ごしている毎日。2人の子どもたちはおかげさまで元気にすくすく成長し、12月で1歳と3歳を迎えました。

ゆきは友達と遊ぶことが楽しくなり、外へ出かけるとみんなと一緒に遊び、家に誰か来てくれると、大人でも自分の友達かのように絵本やおもちゃを持ち出し遊んでもらっている。家ではまだまだ甘えん坊ですが、外ではそうして友達や親ではない大人を求めて遊んでおり、少しずつ世界が広がっていることを感じています。

健一はおさんぼの時など抱っこするとすぐ眠り、ほぼ抱っこひもの中で過ごしていましたが、1歳を迎えてから急に動きたくなってきたようで、抱っこを嫌がり自分の行きたい所を目掛けて高速はいはいする姿は見ていておもしろいです。年末から少しずつ歩き始め、これからますます目が離せなくなりそうです。



そんな2人を連れて出かけるのが、活動を始めて3年目になるあおぞら自主保育の会「木とねっこ」。前年までの週1回のおさんぼ会に加えて、週2回の森のようちえんも始めました。ようちえん組はスタッフ3家族ともう1家族、計7人の子どもたち、おさんぼ会は多い時で10家族程度集まり、春には畑仕事や田植え、夏には海、川、滝と涼を求め、秋は稲刈り、山歩き、冬は(去年)雪遊びやたき火と、外遊びをのんびりのびのび楽しんでいます。

秋、ずっと行きたいと思っていた森のようちえん全国フォーラムに初めて参加しました。全国各地から森のようちえんや自主保育に関わる方、保育関係の方、また普通のお母さん方も多く参加されており、たくさんの学びと交流にワクワクしっぱなしの3日間でした。森のようちえんに共通する「子どもを信じて見守る保育」、今回自分が選んだ分科会のテーマが待つこと、見守ることについて多かったのもありますが、全体を通してやはりそれは大きなテーマとして、他の講演やいろいろな人と話していても度々話題にあがるなど、どの場面でも感じられました。我が子の子育て、自由にのびのび、失敗してもいいよと見守り、経験して学べるように口を出さずに・・・と気をつけているつもりでも、やっぱりあれこれ言ってしまう、考える点、参考になることがたくさんありました。またフォーラムで学び、自分の子育てにも生かしていきたいと思ったのが、子どもたちが自己肯定感をしっかり持てるように育てていくこと。子どもが親や周りから愛され認められしっかりと受け止めてもらい、自分で自分を認めることができたなら、大きくなっていく過程、そして大人になってからも、少々のに負けずしっかりと自分の想いをもち進んでいけるのだと思います。小さいうちにその根っこをしっかりと作ることが大切と、親として大人としてできるだけのことをしてあげたいと改めて感じました。親としての学びもそうしてたくさんあるこのフォーラム、私は今まで森のようちえんにまだ関わりきれていないと気後れして参加できずにいましたが、たくさんの刺激と学びがあり、すてきな人たちともつながれるので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



そして木とねっこでもブースを持ち参加した今年のたんぼり村まつり。会場全体に今年はたくさんの子どもの姿があり、それだけできらきらまぶしくて、あっと楽しいお祭りでした。そんな中、私が一番ステキだなと思ったのがスタッフでもある佐治のおじさんたち。子どもたちとみるとニカッと笑いこそっと遊びを持ってくる。子どもたちが食いついてくるとさらにスゴ技を見せ、最後には道具を持ち出しおしげもなくおもちゃを作ってふるまう。そこにはいつしか子どもたちの長蛇の列ができていて、子どもたちもワクワクしながら待っていました。おじさんたちが子どもの頃遊んでいた遊びを、言ってしまうと普通に伝えただけ。でも今はこの“普通に伝えること”がほぼ全くなっているのではと思います。イベント的に会を催す、お金を出して参加する、インターネットで温もりもなく教わる・・・そんな今、このニカッと笑い子どもたちの心をわしづかみにするおじさんたちに私が惚れてしまいました。



この伝えるということ、遊びに限らず暮らしの技術や知恵など全般において、ちょうど私たち世代でぷつぷつ切れていることが多い今の世の中。母は祖母から暮らしの中で普通に教わっていたのに、私は面倒、後回し、他の物で何とかなる・・・様々な理由で覚えずに大人になってしまった。そして我が子に教えたいと思った今、自分の中に何も無いことに気づき後悔しています。やっぱりこれも子どもをもったことで教えられ、子どものためにすることで自分のためになり、改めて子どもがいることに感謝していますが、遅ればせながら今から少しずつ身につけ、子どもたちに伝えていけたらと思っています。



友達からすてきな暮らしをされているおばあちゃんの本を紹介してもらい、読んでいくうちに私もこんなおばあちゃんになりたいと思いました。それもこれもあり、私の目標が「すてきなおばあちゃんになること」になりました。まずは子育ての中で暮らしの一つ一つを大切にしながら、子どもたちにきちんと伝えられるように自分の身につけること。庭、家、畑を整え、料理、手仕事、季節の仕事・・・少しずつ自分の形にしながら今年も過ごしていきたいと思います。おばあちゃんになる前に大人になりきれていない私、今年も子どもたちに成長させてもらうことになると思います。



友達から教えてもらったすてきなおばあちゃんの本  
**「あしたも、こはるびより。」つばた英子 主婦と生活社**

ゆきが気に入って何度も読んだ3つの絵本

**「だいすきひゃっかい」村上しいこ 作 大島妙子 絵 岩崎書店**

初めて読んだ時からゆきの心に響いたのがわかった。この本が好きになってから、寝るときぎゅ～っと抱っこしてほしいと、「だいすきひゃっかいして」と言うようになった。

**「ちょっとだけ」瀧村有子 絵 作 鈴木永子 絵 福音館書店**

健一が生まれてお姉ちゃんになったゆきの心にヒット。絵も素敵で私も好きな絵本。

**「おかあしゃん。はあい」くすのきしげのり 作 岡田千晶 絵 佼成出版社**

3歳になったゆきの、できるようになったことやしてほしいことが絵本とぴったりで何度も読んだ。

## 本の紹介



ゆきちゃん・けんちゃんの1年



# ひびのくらし ~ 暮らしを楽しむ ~

**冬** 四国旅行、宮参り、雪遊び、ひなまつり、ソトコト取材



**春** 木とねっこ新年会、こいのぼり、お盆づくり、自転車散歩



**夏** 葡萄手伝い、岸本さん大山ガイド、プール、キャンプ



**秋** 薪ストーブメロンパン、猪解体、七五三、お誕生日



## 暮らしに約立つ “最適な道具と技術たち” 紹介 Ver.2015年

**シャトルシェフ** もうこれ無しではいられない！カフェ・イベント・出張料理などで、家で仕込んであたため直さなくても長時間保温してくれる。ガスの節約・手間の削減など良いことばかり！あるもの...毛布や発泡トレイの活用もいいけど、**きちんと“そのために”作られた製品はやはり性能が良い。** 4台持ってます。

**打栓機** 夏は葡萄、秋は林檎や梨、冬は八朔...果物は生で食べるのが美味しいが、日持ちしなかったり、食べきらなかったり...我が家では果物がコンテナ単位で余る時がある。今年からはミキサーにかけて、薪ストーブで加熱殺菌して、飲み終わったジュース瓶に詰め直して、打栓機にかけると、ストレート・無加水・無添加のジュースの出来上がり！炭酸ガスを注入しても美味しい！これのおかげで、液体系のものは冷凍・瓶詰めしなくても保存が出来るようになりました。



# お世話になった方々の言葉

## ののちゃん（八頭町、ひとやすみ）

八頭町を走る若桜鉄道の駅舎の一つ、『八東駅』を使って【駅中喫茶ひとやすみ】という、小さな喫茶店をしています。今年は本当に目まぐるしかったですね。笑 今年の1月に初めて鳥取に来て、あれよあれよでご縁が繋がり、お店まで持たせてもらいました。そして、そんなご縁の中でも幸田さんと出会い、たんぼり村まつりに参加できたことは、本当に良かったです。木に囲まれながら、子どもたちがのびのび遊び回ってる。心も体もうれしくなるようなごはんたち、丁寧に作られた暮らしに寄り添う服や小物。自らの手で感じながら形にできるワークショップや、人が人を思う優しさを形にした医療など。どこを見ても『思いやり』が形になったものばかり。そんな空間に自分が身を置いてみて『私が生きたいのはこんな場所だ！』と確信しました。本当にすてきなお祭りをつくって下さった幸田さん、スタッフのみなさんに、心から感謝いたします。来年は自分の暮らしづくりを丁寧にやっていきたいと思っています。『働き方は生き方』に通じると思っていますので、普通の暮らし、仕事スタイルも、何を大切にしたいのか、を常に心にとめて進んでいきたいと思えます。きっとまた幸田ファミリーの家に通うことになると思います(笑)

## オリバー（鹿野町、ひとむすび）

将来おむすび屋を目指している鹿野在住の小橋俊哉(オリバー)です。たんぼり村まつりではスタッフ達と一緒に活動してみて、みなさんの目が輝きに満ちイキイキしてる印象でした。この人達とならなんでもできる気がしました。打ち合わせやイベント準備の時、ものすごい団結力で地元愛が感じました。私もこのような人たちになれるよう頑張ります！来年の抱負は「いろんな地を知る」です。4月から全国出張おむすび屋をやりたいと考えてます。その土地ならではの食材を使いそれをおむすびにする企画です。ブログとFacebookで近況報告を致しますので応援よろしくをお願いします。

## 岸本さん（境港、岸本工房）

コウタくんとはまだ独身だった頃から、ずいぶん長いおつきあい。最初はどこか頼りなげだったのに、今やライフスタイルだけでなく目指す方向までが私の師匠ともいえる存在で、家族ぐるみのおつきあいになりました。今年は我が家で<持続可能な社会>を考える様々なワークショップをしましたが、夏にはコウタくんを講師に招いて太陽光パネル発電設置のためのワークショップを開催。11月には木工展でランチ会をしていただき、ジビエ料理が大好評でした！！そのほかにもいろいろなワークショップで<持続可能な社会>をつくっていくための具体的なアドバイスをもらいました。その中で、大人たちにまじってのびのびと動き回る長女のゆきちゃんの言動は、来られた方々にも好ましく受け止められていました。コウタ家の子育て環境や子どもを見守る教育方針はこれからの<持続可能な社会>になくてはならないもので、この点でもコウタくんは私の師匠です。これからもヨロシク～！！

## 秋山さん（鳥取市、sunc1）

2、3年前帰ってきた地元鳥取の地。それぞれの個性的な生き方をする人達のモーションを知り、わくわく楽しみな光を感じ始めた。幸田さんもおひとり。いのちをいただくワークショップ、たんぼり村まつりのチラシしか何かで知った「幸田」さんの存在。主催するイベントの主旨より、鳥取にこんなアバンギャルドな事を思いつく方がいらっしゃるのかと感激したのを覚えている。実際お会いしてからは会う度に、「生活者」「人間力」の強さを感じる。暮らしの中のあらゆるジャンルでの手づくり。特に時間が美味しくする発酵食への興味の尽きない私にとって、幸田さん家の台所はリアル参考書だ。私も和洋折衷もっというんな発酵チャレンジをしていこう。

そう。一番心に残る経験はカモの命をいただいたあの日。私にとってショッキングな体験ではあったが、動物も植物からも命をいただきながら、私たはいのちといのちを繋いでいるのだと改めて実感した。本質の価値を見て、経済に捉われず、暮らし、未来、仲間を自らつくりだすLifeArtist 幸田さん。いつもいつもあったかあゝむかえて下さるふみさん。成長が楽しみなゆきちゃん&けんちゃん。共に過ごす時間で暮らしてこんなに楽しみと愛に溢れているのかと改めて気づかされる。

答えのない生活の授業に、参加の皆様、傍観の方も巻き込んで楽しい事、美味しい事をまた共有いたしましょう。いつもありがとうございます。

## おせち（湯梨浜町、木とねっこ スタッフ）

「火がぼーぼー燃えててね、お鍋がぐつぐつして、キャンプして、風がびゅーって吹いて、もりさやが歌っててね」と3歳の息子がいまだにたんぼり村まつりのことを話す。よっぽど楽しかったのだと思う。よっぽど魂に残ったのだと思う。3年前に同じように大きなおなかを抱えたふみちゃんと出会い「この人たちと子どもを育てるんだなあ」と予感したのか心に決めたのか...そこから今に至り、私たち家族にとっても「木とねっこ」にとっても幸田家はかけがえのない存在です。「いのちに大切な生き方」をさらりとやってのける幸田くん。子ども達も親達もまだまだいろいろふれさせてください。

## 田川さん（岡山県、ゲストハウス ELEVEN VILLAGE）

ELEVEN VILLAGE という理想の村作りを目指し日々活動しています。幸田さんとは、アースディ岡山で出逢ったのがきっかけで、面白い活動をしている方だと思い、遊びに行きました。本や雑誌では循環型の暮らしについて読んだことがあったけど、こんなに近くに実践している方がいて、衝撃を受けました！そこから沢山のことを教えていただき、せっかく学びに行ったのだから自分達の暮らしに活かそう！と思い、まずは電気代と通信費の節約を！お陰様で、電気代は毎月13000円→2500円に。通信費(携帯2台とネット代)は、12000円→4000円になり、毎月必ずかかる固定費の節約が出来たので大変助かってます。このことを友人にも知って欲しいと思い、先日友人と一緒に「いちまいのおさら」へ行き、安心して食べれる美味しいランチを食べに行かせて頂きました！今回私たちは、コンポストと薪ストーブにチャレンジします。毎回遊びにいくと、必ず刺激をもらえ、とても感謝してます。幸田さん、これからもお互い刺激し合いながら、人にも環境にも優しい世の中を目指していきたいと思っていますので、どうか末長く宜しくお願いします！！

## こんな仕事受けております

興味がある・やってほしい、我が家やカフェに来たいと思ったときなど、ぜひお問い合わせ下さい

### 暮らしの見えるカフェ “いちまいのおさら” と食べることを楽しむ

- ・通常営業（営業日はお問い合わせ下さい）+ 予約営業（昼・夜も可）
- ・「見て、食べて、やってみて」ランチ付き、自給自足暮らし体験ツアー
- ・ものづくり、鶏の“いのちをいただく”ワークショップの開催
- ・「食べることを楽しむ！」ピザの日、燻製の日、生ハムの日
- ・料理教室、味噌・麹・生ハム・サラミなどの加工食品づくり
- ・松ヤニ洗剤、卵、小麦粉、塩、醤油など生活用品と食材の販売
- ・地元の廃棄・余剰の食材を活用した加工食品開発

### 小型自家発電製作、自家発電設備施工、他ワークショップ

- ・自家発電システムの紹介、「電気が数字で見える」体感ワークショップ
- ・予算と用途に合わせた小型自家発電設備製作、電気の自給を目指した自家発電設備設置

### 出張料理

食材は勿論、お皿からまな板まで全て持参し自宅などに出向いて、料理を作ります。

イタリアンで、ピュッフェ形式（大皿取り分け）。野菜を中心に、熟成魚・肉や手打ち生パスタなどの料理を組み込みながら、少しずつたくさんの種類を食べていただくフルコース仕立て（スープ、前菜、生パスタ、デザートまで10種以上）です。お祝いや誕生日など、用途・予算などオーダーメイドできます。

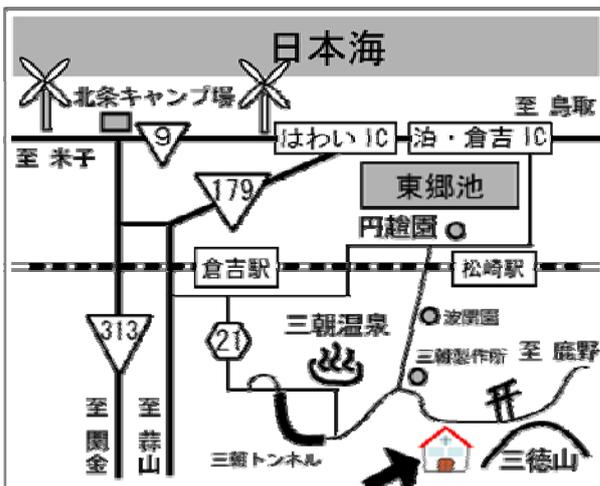
“食べることをゆっくり楽しんで欲しい”と思いますので、食事の所用時間は2～3時間くらい。全て私が行いますのでお母さんはゆっくり食べていただける他、小さな子どもさんや高齢者など、出かけるのが困難な家庭のお祝いの席などにいかがでしょうか。ランチ8人以上（2000円/人）、ディナー6人以上（3000円/人）の完全予約制、別途交通費3000円～頂きます。

### 家と暮らしの相談・施工

断熱化、薪ストーブ、キッチン、増築、リフォームなど「こういう暮らしがしたい」の相談・施工

### その他

- ・固定費を下げる！格安インターネットSIM貸し出し（月1,200円で4G高速通信）
- ・好きなことを仕事にする！創業支援、相談・トーク・講演・自給自足の宿泊体験など



三朝温泉と三徳山の中間あたりにあります

倉吉から20分、鳥取市から40分

### 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

ブログ: <http://blog.livedoor.jp/itimainoosara/>

ホームページ: <http://jizokutottori.dokkoisho.com/>

facebook: 幸田直人、いちまいのおさら、たんぼり村まつり

たんぼり村: <http://tottoriidoumura.kakurezato.com/>

#### メーリングリスト・登録会員も募集中！

イベント情報、イベントチラシ・通信郵送希望者は  
上記にメールアドレス・住所をご連絡下さい