



暮らしも仕事も人生も ” 大好き ” を集めた宝箱

我が家は自給的な暮らしを目指していますが、風呂は薪風呂ではなく、**毎日温泉**です。車で片道 5 分の三朝温泉にある ” 河原風呂 ” という、24 時間 365 日掛け流しで無料で入れる露天風呂が気に入る。友人が泊まりに来たら露天風呂と一緒に入って（女性は 150 円で入れる屋内風呂へ）、温泉街にある酒蔵に立ち寄り、我が家でご飯とお酒を楽しむのが、**定番の ”Kouta 家のお泊まり” コース**になっています。

仕事が終わって、星空の下足を伸ばして入るお風呂は最高です。移住先の条件に温泉を入れる人は少ないですが、特に冬の寒い時期、身体の芯から温まる温泉は、何物にも代え難い魅力がありますよ！

さて、6 年間過ごした岩手から鳥取に戻り 10 年になります。何もないところから手探りで、最初は就職しながら、カフェ・家作り・自家発電・木工・田畑作り・自然養鶏に狩猟と、自分の目指す

暮らしに必要なものを、**1 つずつ積み重ねて**きました。

「家を自分で建てるなんてすごい、私には出来ない」と言う人がいます。私も大学や大工で学んだわけではなく、独学です。**最初から出来る人はいないので、**「専門でないから出来ない」は自分への言い訳です。**必要なのは、**「やってみたい」という好奇心と、「やればできる、何とかなる」という**根拠のない自信**です。私の建てた家を見て、「これならできるかも」って思ってもらえれば幸いです。

2017 年のテーマは「**カフェ**」。10 年間で積み重ねてきた暮らしや場所作り、身につけてきた技術をぎゅっと形にした Kouta 家の暮らしを、「こんな暮らしもあるんだな」と、カフェを通じて見てもらえたらと思います。**カフェは 5 月頃から土・日・月（予定）で本格オープン**します。カフェも場所もどんどん変わっていますので、お楽しみに！

」をもっと楽しめる場所に！

2. 活動パンフレット製作

これまでの活動とこれからの展望を、カフェを中心に分かりやすく伝えます！



「いちまいのおさら」を立ち上げ、いつの間にか9年。「食と暮らし」をテーマに始めましたが、セルフビルドやエネルギー、カフェや地域づくり…と活動の幅はどんどん広がってきました。それらは「暮らし」をベースに**全てがつながっている**のですが、なかなか伝えにくく、「こういう活動をしています」

と「**1枚ピラの活動が分かりやすくまとめたツール**」がほしいと近年感じていました。

ご縁があり、パンフの製作は関金町で「自然がっこう 旅をする木」を運営する得田氏に依頼。2017年春までには完成、皆様のお手元に届けられる予定です。お楽しみに！

3. 食品加工場づくり ～暮らしからのおすそわけ～

Koutaの暮らしからうまれる、ちょっと余ったものをおすそわけしたい



米作りや養鶏に始まり、食糧自給率も大分高まったことから、消費者から生産者へと、少しずつ生産物を販売できるようになってきました。

「顔の見えるものを、暮らしの成り立つ価格で届けたい」というのが、生産者であり消費者としての

想いです。いくらいいものを作ったとしても、それを暮らしの成り立つ価格で買ってもらえなければ、作り続けられません。ここでの暮らしからおすそわけできるものは多くはありませんが、そんなメッセージを届けたい。

4. 木でものを作る ～消費者から作り手へ～

身の回りにある木で出来たものを、自分たちで作っていこう



身の回りには木で作られたものが多くありますが、自らの手で作ったものが1つでもあるでしょうか。ものづくりに興味のある方に向けて、**材料・工具・**

技術と場を提供することで、器や子どものおもちゃ、子ども机から小屋まで、自分たちで作ってしまおう。

1. 親子で遊べるカフェ

秘密基地のようなロフトにツリーハウス、自然素材の手作りカフェ、ひらがいの鶏、
外で食事の出来るウッドデッキ、いろいろな遊具



自給自足的な暮らしや生き方を自ら楽しみながら、そんな楽しいライフスタイルを提案・体験してもらえ場所を作りたいと移住して、今年で9年。トイレもなく乱雑だった一人暮らしの頃から、結婚を機に整備に力を入れるようになりました。また、子どもが生まれたことで、仕事のスタイルが料理や大工などの出張から、自宅のできるカフェや農業、ワークショップなど家で出来る仕事に移行するなど、働き方も変化してきました。そんな中、一部のマニアックな人だけでなく、普

通の人にもふらっとこれて、楽しめるような場所にしたいと2015年にカフェをオープンしましたが、年間営業日数30日程度の「開いてないカフェ」と活かされていなかったのも、

2017年は5月頃から週3日営業(土日月 予定)を目指して、今年の軸足はカフェに移行してこうと考えています。それに伴い、さらに様々な施設・設備を整えていきますので、訪れる度に化する我が家をお楽しみに！



- ・砂場、滑り台などの遊具
- ・子どもの工作と道具基地
- ・山を一望 野外コンポストトイレ
- ・食べられるガーデニング
- ・エサやりと卵の取れる鶏小屋
- ・などなど製作予定！
- ・各設備の案内看板



2016 年度活動報告② たんぼり村まつり 2016

理想の暮らし・地域を目指して

たんぼり村まつりも3年を終えました。訪れた多くの方から「ここは素晴らしい!」という声を頂き、



佐治や活動に自信を持つことにつながりました。しかし、「集落を維持する＝人口を増やす(移住者を呼び込む)」という目的はこれからです。いくら良いものでも伝わらなければ意味がないので、「都会で移住を考えている人」に向けた情報発信ツールと、受け入れ体制の整備を整えていきたいと考えています。

たんぼり村まつりって何？

「自分の住みかを、岩を掘ってまで作るたんぼり(佐治の方言:岩魚・イワナ)のように、理想の地域を自分たちの手で作りたい!」

と中集落(限界集落)を舞台に、地元の人たちと一緒に2014年に立ち上げた暮らしを体験できる2泊3日の滞在型イベントです。

谷上村長



たんぼり村まつりの特徴 ～地元住民が中心になって限界集落に新しい未来を実践～

- ・「佐治を何とかしたい!」という想いの60才を越える地元の人たちが中心に企画、運営
- ・ここにしか無いもの、自分たちにしか出来ないことを追求、実践
- ・現地スタッフ、出店者、来場者で囲む食事作りや五右衛門風呂など、共同の暮らしを体験できる
- ・出店者もガスは使わず、薪や炭で料理。ライブも自家発電。持続不可能な資源は使わない
- ・佐治谷話も聞ける、現地スタッフによる限界集落を体験できるツアー
- ・「どうしたら地域で生きけるか」農業や子育てなどをテーマにした実践者トークや、こだわりを持つ出店者、餅つき、森の子ども遊び場、動物、子ども料理屋台など



2017年たんぼり村まつり計画

より“たんぼり村らしさ”を目指して

- ◆夫婦で足踏み大豆脱穀など「農業運動会」
- ◆森の遊び場や大工コーナーなど「子どもの遊園地」
- ◆薪割りや火付け、魚のつかみ取りなど「大人も楽しめる、子どもに格好いいところを見せるブース」など新企画盛りだくさんで開催します!

たんぼり村まつり 2017

10月7～9日(3連休)

7月15～16日に

たんぼり村夏キャンプも開催!

待ってるよ～



2016 年度活動報告①

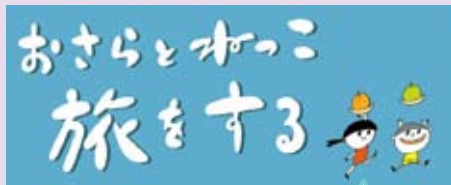
湯梨浜子そだてマーケット
おさらとねっこ 旅をする

子どもが喜ぶイベントって何だろう

11月3日 湯梨浜町の「めぐみの湯公園」にて「親子で見つける食と暮らし」をテーマに、親に連れて来られるのではなく、**子ども自身が「行きたい！」**って思うようなイベントを目指して、「いちまいのおさら（三朝町）」「あおぞら自主保育の会 木とねっこ（北栄町）」「自然がっこう旅をする木（関金町）」の3団体が主催でイベントを開催しました。



くじ引き、遊び場、物作り、手作りおやつ



「楽しんで終わり！」じゃなくて、訪れた人たちが「こういう食や暮らしの考え方、方法もあるんだ！」って感じてもらえて、日々の食や暮らし、子育てが少しだけ楽しくなる…そんなイベントになればいいな

イベントのルール

- ・ **ゴミ箱なし**。食器は持参かレンタル、汚れは布きれを持参し、拭き取る

→なんと**来場者の90%がマイ食器を持参！**

- ・ 来場した子どもには100ねっこ（金券）をプレゼント、出店者は100円以下のものを準備し、**子ども達は自分で買いたい物が出来る。**

- ・ 自家発電、子ども遊び場、物作り体験など…



は、**価値観を共有できる仲間**です。気軽に参加できる場所と楽しい雰囲気イベントを通じて「こういう子育てもあるよ」って提案して「こういうのもいいですね」って**出会い**がある。特に子どもが出来るから、近場で家族ぐる

自分たちが暮らす地域を自分たちで住みやすくする

社会に対して新しい提案をする活動をしていて一番欲しいもの

みで付き合いの出来る友達が増えていくことが自分や子ども達にとっても嬉しい。仲間が増えと一緒に何かができる。自分たちの暮らす地域を、楽しく＝住みやすくしていく…それが、**自分たち視点の地域づくり**なのだと思います。



5月13日「アースデー篇」を湯梨浜町で開催予定！



うまいものを食べる会

「たまには他の料理人が作ってくれるうまいものを、みんなで

楽しく食べたい！」という個人的な願望によって
始まりました。月1回ペースで、和食コース、バ

エリア、餃子、ピザ、カレー、マグロの頭などの料理を、一品持ち寄りでお酒や泊まりあり、毎回いつもの顔ぶれも多く「毎日こんな食事と暮らしが出来たらいいな」と思うような、大家族なアットホームな会でした。2017年も開催します！



いのちをいただく～生きること、は食べること～

誰かが動物を飼い、屠畜し、解体してくれるから、肉を食べることができる。生きるとは、食べること、他の命をいただくということ。そんな当たり前の感覚をきちんと身体で感じておきたいと、毎年我が家で飼っている鶏をいただく機会を作っ

ています。狩猟も始めました。



食を自給する ～生産と加工技術の共有～

無農薬・無化学肥料で暮らしから出る鶏糞や灰などを使って

田んぼと畑各2反、鶏30羽を飼い、米・卵・肉は自給率100%を達成。自分で作った食べ物を食べられるということは、何にも代え難く嬉しく

安心です。また、各自で全てを自給するのは難しいので、みんなでみんなの食べ物を自給しようと子どもと一緒に味噌やサラミ、キムチなどの加工食品を作る会も開催しています。



加工品と商品開発 ～生ハム、ジュース、ドライフルーツ、梅仕事～

梅・柿・肉を始め、実家の葡萄・桃・みかんなどで、季節ごとに保存食を作っています。作ったもの

はカフェやおやつに食べていますが、今年から少しずつ販売できればと考えています。



食べることを楽しむ企画+場所作り

外で遊ぶようになった我が子と、カフェを訪れた親子が庭で安全に遊べるように「**食べることを楽しむ場所作り**」をテーマに不要な設備を解体、新たにいろいろなものを作りました。

ごちゃごちゃしていた敷地内が随分すっきりして、住民にとっても暮らしやすくなりました。

傾いて解体した薪小屋



基礎から作るツリーハウス 7/15-16

県内外から2日間で50人近くが訪れました。初めてのノミや

電動工具も慣れてくると、塗装や壁・床貼りなど**自分の持ち場**を見つけては、黙々と個性を発揮しながら仕上げていく様子はチームのようでした。

お母さんや子ども達はご飯を作ったり、ウォータースライダーで遊んだり、宿泊有りだったの
で特に夜は賑やかな2日間でした。完成しなかった分は、引き継ぎいで、こつこつ仕上げました。



カフェウッドデッキと遊具作り

ウッドデッキによって外で食事が出来るようになりました。木で統一したカフェの中も雰囲気

素敵ですが、山を正面にした自然いっぱいの景色はここならではの。**庭で子どもが遊ぶのを見ながら、食事が楽しめます。**

こどもの日に子どもに作ったジャングルジム、シーソー、プール、ブランコ、ピザ窯・・・と、作っ

た遊具で子ども達が遊んでくれるのは嬉しい。

2 m × 2 m の

プール&ウォータースライダーは大人気！大人もかがまなくても入れるので、外仕事で汗をかいてはひと浴びしていました。





木工ワークショップ ～器・おもちゃ・生活用品～

大工であまった木切れや、伐採した丸太などから薪にするのはもっ

チェンソーや大型マルノコなどによって板を挽ける環境も整いました。道具が揃ったことで手軽に木工が出来るようになったので、自分自身も食やおもちゃなどの作品作りに力を入れながら、その楽しさを伝えていきたい。

たいない木材をストック。丸太を割ってベンチ、子どもの誕生日プレゼントに木のおもちゃ、ワークショップでみんなが欲しい椅子や机などを作ったりしました。漆も習ったので、器の仕上げや割れた器の修繕もしたいのですが、私が漆に弱いのでなかなか進みません。



暮らしオープンデー 8/10

「親子で楽しめる夏休みイベント」として Kouta 家を開放するオープンデーを開催しました。夏らしく手作りプールとウォータースライダー、鶏やブランコで遊んだ後は、自家製ジェラートをみんなで作りました。

出張大工・電気仕事

庭木仕事、草刈り、片付け、壁・屋根貼り、自家発電の増設工事、小型自家発電機器作りワークショップなどを請け負いました。



いただきもの ～買うより、作るより、ひろう・もらう～

解体屋、引っ越し、蔵の片付け、製材所、ガラス屋、農家、道ばた…様々なところに「捨てられてしまう、私は欲しいモノ」が眠っています。慣れてくると「これ、多分もらえるな」が分かるので、車を運転しながらも欲しいものが落ちていないか見ています。我が家はもらいもので出来ている！

農機具、建築資材、シンク、調理器具、電動工具、古米や菜っ葉など鶏エサ、廃材、もみながら燻炭、照明機器、コンセント、ブロック、ペアガラス、収納ボックス、畳、トタン、餅つき機など

いろいろもらいました



暮らしを楽しむ、暮らしを作る

貯蓄より安心！

「何を食べようか、どうエネルギーを使おうか」を安いや高いという経済ベースではなく、0から自分がどうしたいか？と「暮らし」を考えることは自分と向かい合うこと。その積み重ねが自分達

の暮らしとなり、暮らしが集まると社会になります。1人1人の暮らしが変われば社会が変わるはず。無理なく、楽しめる、きちんと続く暮らしを子ども達に残したい。

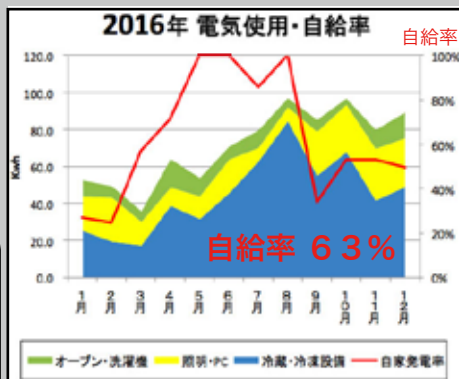
インフラを自給する ～電気 ガス 水～

人が生きていく上で必要不可欠な水やエネルギーの裏には、利権と搾取が潜んでいます。原発に反対するよりもまずは実践、自給してしまうの方が自由と自立につながると思います。我が家では数ヶ月ライフラインが寸断されても普段の暮らしを続けられるので、何が起こっても安心です。

- ・2017年目標は電気代8千円・自給率80%
- ・暖房と料理はほぼ薪ストーブ（コンロ兼用）
- ・井戸に電気ポンプ、洗濯機と洗いの水を自給
- ・コンポストトイレと排水浄化装置で下水も自前
- ・米や肉は自給、野菜もそこそこ手作り

発電量：2Kwh 蓄電量：20Kwh

年間電気料金：9,109円（中電購入量379Kwh）



自家発電



調理薪ストーブ



井戸電気ポンプ

暮らしのまわりの設備作り

「こんなのがあったらいいな」が少しずつ形になって自分の暮らしに。家全体を整理するため、薪は1ヶ所にまと



め、木材・農具・シンク・窓ガラスなどすぐに使わないものは蔵の後ろに実家から調達した単管で3段の物置を作りました。

台風で畑の小屋が潰れるトラブルもあり、改めてここは風が強いことを実感。建築より解体は心が疲れます。家の中にも台所や机周りに棚を作るな

ど機能性が向上。つい家の中は後回しになります。冬に玄関脇の通路の壁を直して、子ども部屋&保存食置き場を作りたい。



おすすめ！いい道具と技術たち

これはいい！

「こんなことできないかな～」と日々考えていると、ある時「これだ！」という人・道具・技術に出会うときがあります。いろいろ試し

してみたいので、失敗！も多々ありますが、そんな中でおすすめなものを紹介します。



シューグー100（靴補修材）

ゴム同士の接着力も抜群、コーキングのようにも使えるので、横・靴底の穴あきの補修やめくれの接着も出来ます。長靴は穴が開くと



使えませんが、これがあれば実用レベルで修理が出来ます。アマゾンで購入可。

吸太郎（真空パック包装機 ASV001）

蒜山工藝さんの紹介。固形物から液体まで、真空パックとシーラーを簡単・手軽に出来ます。干し物や肉、穀物やソースなど、保存性は勿論、収納や商品化、友達へのお土産と日々の暮らしに役立っています。



その他にも…



マックノートパソコン、丸太カットや材を挽ける 390mm 日立製マルノコ、農器具や洗車に便利な高压洗浄機、ヤンマー 4 列田植機とディーゼルハーベスター、川本製ステンレス電気水道ポンプ、ジェラートマシン、TONE ラチェットレンチなど。中古農機具やヤフオクにて購入。

九州ツアー

1 日に 1 県移動、泊めてもらって食事を作り、共に酒を飲む。進みながら、次の友人を紹介。自家製生ハム・生パスタ持参のツアースタイル。

2 月 3 ～ 1 5 日（1 5 日間）

移動距離 2 5 0 0 Km

ワイン樽風呂（宮崎県ロトハウス）



主な訪れた場所

kuraniwa、風のえんがわ、IKEA、糸島シェアハウス、やまあいむら、テnder、素晴さん、ネジくん、カフェジール、サイハテ、ロトハウスなど



導入したい、出会った技術

天ぶら油カー、塩焼き、屋内ロケットストーブ、ロケットマスヒーター、パエリア、木工技術

全国に仲間を増やし中！

いろいろな活動報告

2016 年もいろいろ
やりました～



カフェをオープンした事で出張 OneDayCafe がなくなったのが寂しい。出張料理は毎年恒例、イベント出店も多いですが、**今年こそは**

週末はカフェ営業と主催イベントに力を入れていきたい。

出張料理 ～自宅気軽に本格料理～

食材からお皿まで全てを持参、自宅へ赴き、キッチンだけお借りして、イタリアンのフルコースを作らせてもらう「出張料理」。同窓会、お食い初め、お盆や忘年会など親族の集まり、仕事の接待、誕生日、女子会、ディナーイベントなど、ランチからディナーまで、様々な場所・スタイルで、美味しい食事と時間を作らせてもらいました。



イベント出店

春のパンまつり（鳥取市）、たんぼり荘春まつり（佐治町）、アースデー空山（八頭町）、オーガニックマーケット感謝祭（気高町）、赫山 YogaDay（真庭市）、三八市（湯梨浜町）、クラフト船岡（八頭町）、てのひらまつり（和気町）など、県内外の面白いイベントで生パスタのワンプレートで出店。

講演・トーク・研修会

私の実家である北栄町から「役場と市民で作る環境基本計画の会」で「環境と市民活動」をテーマで講演。母校の由良育英高校の総合学習の他、婦

人会、ポレポレキッズなどでも研修会をさせてもらいました。



メディア掲載

◆ ホンダスマイルミッション ラジオ出演

12/7 ラジオ FM 自給自足の暮らしを取材

（ホンダスマイルミッションの SEARCH REPORTS の鳥取県に取材の様子が掲載中）



◆ ぼくらは地方で幸せを見つける

（ソトコト編集長 指出一正 著書）

幸田直人（鳥取県三朝町）

「DIY で暮らしまると自給自足に挑む（10P）」掲載



取得資格

- ・露天商営業許可
- ・狩猟免許（ワナ）



暮らしが子育て、暮らしは親の姿そのもの

子育てでも感覚、感性は大事なんだと思う。子どもにとって親は人的環境。個性、性格もあるが、いろんな事を身につける第一歩は親の影響が大きい。部屋をきれいにしておくこと、ご飯をおいしく作ること、何気なくそっと花を飾ること、そんな毎日の積み重ねが子ども達の感性を育てていくんだと思うと、自分も子どもも心地よくいられるようにしたいと思う。しつけの面でもあれこれ口うるさく言って

いたが、こうしてほしい、こうなってほしいは親の姿を見せる、して見せたり雰囲気伝えることで伝わると教えてもらい、自分のふるまいも丁寧にしようと思った。手をかけ、時間をかけ、心を込めることで、いつか伝わってくれたらいい、そんな思いで日々過ごしていこうと思った。



親も子どもマイペースに・・・



我が家の子ども達もすくすく大きくなり、4歳と2歳を迎えた。おかげさまで時々病気はしても病院にかかることはほとんどなく元気に過ごしている。私の子育ての基本は“命に別状がなく障害が残らなければ何でも”。暮らしの中で遊んだり手伝いをしたりしながら子ども達が自分でいろんな事を身につけていけたらと思うので、時間や心に余裕がある時はなるべくしたいこと、やりたい姿を見守ったり手伝ったりする。料理をしたりいろんな物を作ったり、外で父さんの大工仕事の真似ごとをしたり、ゆきのしたいこと

は少しずつ経験を積み重ねていっている。健一も包丁を持ったり薪ストーブに薪をくべたり、ロフトやツリーハウスの階段(はしご)を上り下りしたり、ちょっと危ないようなこともだいぶ見守るだけようになってきている。近々病院のお世話になりましたとお伝えすることがあるかも知れませんが・・・今年もまた子ども達とともに成長しながらいろんな気付きや発見、経験をしていけたらと思う。シンブルにマイペースに、自分の感覚に耳を傾けながら進んでいこう。



ゆきちゃん・けんちゃんの1年





自分の感覚との出会い

私はずっと迷いの中にいた。子どもの時、周りを気にしていた。仕事をしている時、どうしたらいいだろうと分からずにいた。生活の中で、“私は何がしたいんだろう”と何かを求め

ではなく、どうしたい？＝「自分」の感覚に素直でいる。それでいい、それだけでいいんだと思った。この自分の感覚を大切にすることで、自分の中に一本芯が通り、迷いのブレが小さくなる。そのためにはもちろん、こうだと思えること、成功することの「経験」が必要になってくる。こうだと思い失敗もし、それを糧に次の経験をする。そのことで自分の中に“何となく”がたまっていく。この“何となく”があればシンプルに生きられると思った。今は便利な道具や情報に頼ってばかり。道具や情報をうまく使うことも自分の技量として大切だが、そこも自分の感覚で選びながら、本当に必要な物以外は自分の感覚で何とかなっていくのかもと思った。



るように、でもはっきりと探すではなく日々をこなす中でうろろと迷っていた。そんな迷いだだけの今までだったが、“感性”について考えるようになり、絡まっていた糸がほぐれたり、点と点だったものがつながるように、少しずつずっと心の中が落ち着いてきた。

自分の感覚を大切にすることは、例えば一步を踏み出す時も、右足？左足？自分はどれをどうしたいんだろうと問いかける。どうすればいいだろう？＝「周り」



自分のペースと自分らしさ

最近は物欲も若い頃よりずいぶんなくなり、逆に必要な物、大切な物を大事に丁寧

にやっつけていこうと思う。結婚し子どもが生まれ、女の生活は場所も時間も使い方が激変すると思うが、私も4年経ち、ようやく自分の過ごしやすい方法が見えてきたといったところだ。シンプルにマイペースに、言葉にすると当たり前、何でもないことだけど、これを感じて分かってまでには私はこれまでの時間を要した。いくら本で読んだりいろんな人からアドバイスを受けても分からなかったが、今はいろんな言葉がずっと入ってくるような気がする。

に使い暮らしていきたいと思う。そうすると身の回りに溢れている物がすっきりとシンプルになる。やりたいと思うこともたくさんあるが、子どもを産んでから私は産後うつなのか、気持ちのアップダウンが激しくある。元気な時はいいが、落ちた時は気持ち、体共にしんどい。今までどうしたら落ちすぎずに過ごせるだろうとあれこれ悩んできたが、元気な時に頑張るすぎるとあるのかと思う。やりたいことがあればできるだけ、元気な時くらいせめて子ども達にも心をさいて、自分の容量以上のことを、疲れたーと思いながらもやっていた。



今年は自分にできることをできるだけ、マイペース

お世話になった人の言葉

みわ（境港市 天と地のあいだ研究所）

綿を育てるところからの「衣」をつくりたいと2015年春鳥取県に移住。境港で綿（伯州綿）を栽培からものづくりや、地域の学校で綿について知ってもらう授業「はくしゅうめん学」開講など、いろいろ活動しております。幸田くん一家に出会ったのは空山アースディ。あの日食べた幸田くん特製パスタやけんちゃん可愛さにやられたのを覚えています。

Kouta 家&カフェに訪れ、あれこれを見て触れては「ああ、これって自分たちでも作ることができるんだ！」と心が踊りました。大地に根をはって「生きる」ことを全身で受け止め、感じながら暮らしている一家との出会いは、自身の忘れかけていた身体感覚を取り戻していくようでした。改めて「生きる」とは「いのち」とは何かを教えてくれる場でもあります。

それは小難しいとか押しつけのようなものではなく、あたたかな日差しや爽やかな風のように軽やかに、そして力強く。素晴らしい出会いに感謝。

トスキー（関金町 地域おこし協力隊）

12年間イタリアで楽器関係の仕事に従事しながら、アグリツーリズモ（食堂付き農家民宿）で調理をしていましたが、「海と山と温泉に近い山陰の中山間地区で、トスカナ式アグリツーリズモを開業したい」と、家族で倉吉市関金町に移住。現在は関金温泉開湯1300年祭に副会長として関わりながら、イタリア料理教室やイタリアン屋台の出店など、調理経験を活かした活動も積極的に行っています。

鳥取中部の食材にこだわって、自家製生ハム、平飼いのパスタなどを作る幸田さんと出会うのは、必然。会った瞬間に意気投合し、いろいろ一緒にやっています。幸田さんは、自分の中にある軸を見失うことなく、この世の中をシンプルな方法で最大限に楽しむ方法を知っている数少ない人、引き出しも沢山持っている方なので、今後は、食に限らず、住まい作りなど他の分野でもどんどんコラボレーションしたいです。

ハルカムイ（岡山県 吉備中央町）

スパイス料理+雑貨のハルカムイです。出身は茨城県・神奈川県で、5年前にご縁あって岡山に移住しました。Kouta くんとはイベントで何度か顔合わせ中、“たんぼり村まつり”に声をかけていただきました。生活を共にしながら、集まる人々のあたたかさを感じ、ほんとうにすてきなまつりでした。

2015年、新たな地での生活がはじまり、三人目の子どもも生まれ、毎日を生きることに精一杯ですが、ここに喜びを見つけながら、食べること、唄い音を奏でること、ものづくりしながら、みなさんとつながっていけたら幸せだなあ、と思っています。

竹村さん（用瀬町 佐治式拾叁職員）

生まれ育った佐治町で地域の仕事をしています。幸田さんとは、3年前たんぼり村まつりを開催することが決まって幸田さんと出会いました。自分も何かと時間に追われる毎日ではありますが、幸田さんと出会いもっと自分の手で生活を作っていきたいとなあと思うようになりました。現在進行形で進化し続ける幸田さんは同い年なんだよな…すごいです。これからも沢山刺激をうけると思うので、自分もそういう存在になれるよう頑張ります。

玉井夫妻（倉吉市）

幸田さん家族には、暮らしや食、季節の楽しみをたくさんもらいました。幸田さんに教えてもらった事は、ソーセージやキムチの作り方、塩や味噌作り、鶏のさばき方やカマド作り、子供たちも、火のおこし方や薪割り、ニワトリとの戯れなどなど。

お家にお邪魔した帰り道は、本当にありがたい気持ちや、また自力で生かされる力をもらったような気がして、いつもワクワクで帰ります。私が小学生や中学生の頃に道で採った草をどう食べるか考えながら歩いていた事や、フキの皮むきや栗を干したりと、私が大好きだったあの時間を思い出します。

これからも『生きる知恵と力』を教えてもらいながら、大好きな時間を子供たちの笑い声や泣き声と一緒に過ごせたらと思います。

日々大切にしていることと日々の暮らし

- ・ 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。収入を増やすより、支出を減らす。
- ・ 無理なく、楽しみながら、きちんと稼ぐ。でないと続かない
- ・ ある物を活かす ～買う・作るよりも、ひろう・もらう～
- ・ どこでも・お金に頼らなくても、生き抜く力を身につける
- ・ きちんと続く、未来に引き渡す価値のある知恵・技術を模索、暮らして実践しながら、提案する



- ・ 手作りのものや、できることは、なるべく自分でする
- ・ 「もったいない」と思うことは、しないように心がける
- ・ 日々成長する子どもたち。今は今しかないと思って過ごす
- ・ あるもの、おこること、いろいろなことに感謝する気持ちを持つ



春



夏



秋

冬

プロフィール

自分がしたい！という自らの感覚で、「好きな場所で、好きな仕事をして、生きていくことはできる！」を提案、自給自足な暮らしを実践する



幸田直人（いちまいのおさら代表）

34歳、妻・4歳の長女・2歳の長男の4人家族。

鳥取県北条町出身、岩手大学農学部卒、環境教育・地域おこし専攻。“食べることで暮らすことを楽しむ”をテーマに2008年“いちまいのおさら”という屋号で活動をスタート。自給自足・循環型・持続可能な暮らし・働き方・生き方を実践する中で、料理・大工・電気・農業・ものづくりなど様々な技術を取得する。

そんな暮らしも見学できるカフェ”親子で過ごせるツリーハウスのあるカフェ”を2015年オープン。たんぼり村まつり、湯梨浜子育てマーケットなど様々なイベントも展開中。

できること

出張料理

自宅へ赴き、
料理教室・フルコース
内容・予算はご相談

自家発電

小型・設置式
自家発電設備を
製作・施工

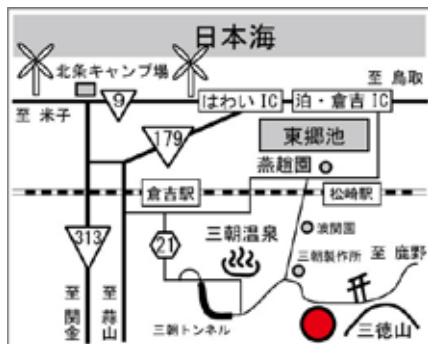
ものづくり

家、リフォーム、
木の器やおさら

講演

暮らし方や働き方、
様々なテーマで
食事付きも可能

アクセス



住宅 兼 カフェ いちまいのおさら

〒682-0136 鳥取県東伯郡三朝町坂本 1608-3
090-7997-3321, kouta.naoto@gmail.com

ブログ・HP:「いちまいのおさら」で検索

FB: 幸田直人、いちまいのおさら

イベント情報や活動は

FB・HP・ブログで発信中！

イベントチラシ・活動通信も発送します