



## 「暮らしを作る」ということ ～自分と、社会と、未来とつながる～

- ・暮らしは自分そのもの、自分の鏡
- ・自然と多くつながった暮らしは持続可能で、技術と資源的に残せるものが多いほど、未来につながる
- ・自給とは自立であり、収奪や競争のシステムから脱却し、共存と平和につながる

暮らしを作るとはどういうことか。暮らしは人それぞれ・千差万別なのに、なぜわざわざ「暮らしを作る」という言葉を使うのか。それは、今「暮らし」というものが、**素っ気のないものになっている**と思うから。家は、寝て、食べるだけの空間ではなく、日々の生活、人生そのものであり、**時間と手間をかけて育てていく、家族のようなもの**だと思います。

人生の多くの時間を過ごす、家が「**そこで寝て、食べて過ごして、それだけで楽しく、元気になる**」ような場所だといいな…と、最初に住居として作った

のが「料理を作るのがわくわくするようなキッチン、薪ストーブに明るい天窗、そして朝日や川の音で目覚めるロフト」を備えた現在のカフェです。1つ1つ手作りした家は、**見た目はボロくても、私にとって居心地の良い最高の家**でした。

暮らしを作るとは、**自分が生きていくために何が必要かを1つ1つ紐解きながら、自分自身と向かい合う作業**だと思います。活動も10年を迎え、我が家の暮らしは随分理想に近づいてきました。「なぜそれをやるのか？」一見ばらばらでも、「暮らし」を中心に全部つながっています。今回の通信では、そんな事を意識しながら書いてみました。何かの刺激になれば嬉しいです。

意識して暮らしを作る人がもっと増えて、多様な豊かな暮らしがあちこちに増えたらいいな…

# 空き部屋・スペース + たくらみ = 場所・拠点作り

住んで10年も経てば、家族構成ややりたいことも変わってくるので、これまで作ってきた建物が不要になったり、別に新しく欲しくなるなど、時間と共に場所は変わっていくのが自然だと思います。世間では家を建てる(建ててもら)ときに、バリアフリーや3世帯同居など、今でない老後を考慮して設計しますが、それで本当に住みたい家が建つのか疑問です。暮らしながら、解体とリフォームを繰り返しながら自ら手を加えていくのが”自分らしい家・暮らしを作る”ことだと思います。

## ①使い勝手の良い納屋 (物置)

5年前にセルフビルドした物置を構造から全面リフォーム。納屋としての作業性・収納性に加え、「住める」レベルまで快適に。



## ②はなれの民泊施設化と遊び場拡張

母屋に隣接する(数年立ち入ってすらい)お化け屋敷と化しているはなれを骨組みからリフォーム。2018年から緩和される民泊許可の取得を目指す。普段はワークショップや子どもの遊び部屋として使ったり、畑の奥に続く耕作放棄地を新たな子どもの遊び場として整備する拠点にしたい。部屋数が少なく、イベントの度に全てを片付けないといけない我が家にとって、フリーな自由空間は待望だ。宿泊場所と体験施設を整えば、「18歳までに家と米を作る技術を身につけよう!」「暮らしの必需品を1つ1つ手作りする」ような、長期的な連続ワークショップ(がっこう)をいつか立ち上げたいなあ…

## 変活動計画 解、再創造 もの作り



## 大きな影響を受けた場所・イベント ver.2017

### 廃材天国(香川県) 2月に来訪

見た瞬間「同じにおいがする」と直感した。食料生産、エネルギー自給、セルフビルド、器作り(陶芸、うちは木工)…とコンセプトは似ているけど、規模と技術、ダイナミックさが桁違い!さすが天国!廃品や廃材の使い方が巧みで、建物もでかい。こんなに大きな建物も廃材とセルフビルドで作れるんだ!と見せてもらいました。

溶接を駆使した手作りストーブとかまどにも脱帽。「私はストーブだ」の影響もあって、これからは「鉄」

という素材もぜひ自分の暮らしの中に組み込んでいきたいと自信と刺激をもらいました。



### 私はストーブだ(広島) 11月に出店

日本のロケットストーブの発祥の地、広島県三次市で行われる、韓国から始まった”手作りストーブ”の祭典。「私がストーブである」ということは

- ・電気及び電力会社から自立するということ。
- ・隣の人を温めることができるということ。
- ・私自身が技術であるということ。

それは、「産業社会の中で、失われた適正技術に通じる手仕事や、自給のための技術を取り戻し、豊かな暮らしを自ら作る」と言うこと(ホームページより)

熱く深く、真面目でユーモアもある、徐々に価値観の変わる具体的な学びのあるイベントでした。



# 壊れたものから創造するおもしろさ

身の回りのものは、木、土、ガラス、鉄、石油製品など、様々な素材の組み合わせで出来ています。

例えば、オープンの温度が上がらないなど、その一部の機能が破損しただけで、オープンとしては使えなくなると、大半の人は修理するより新しいオープンを買います。確かに「オープンとして」は使えなくても、電線、コンセント、スイッチ、耐熱ガラス、鉄板…と素材の集まりと見れば資源の塊となり、必要な部分だけ分解して取り出せば、別のものとして使うこともできるのです。



解体物収集所は宝の山

家を作るには、まず木です。家作りにあたりどんな木材が必要なのか知れば、捨ててある廃材の山から**自分が必要とする材料を選び取ることが出来ます**。水道・電気工事が出来れば、水道管や蛇口などの金物、電線やコンセントなども捨ててあるのを放ってはおけません。そうして**ジャンルが広がるほど、身の回りで捨てられている・放置されているモノを、ほとんど自分に必要なモノとして、見ることが出来るようになります**。温度が上がらないオープンでも、別の部分が壊れて捨ててあるオープンからヒーターを回収して付け替えれば直ることがあるし、集め

たレンガと廃材を燃料にアースオープンを作ることも出来ます。「オープン」は1つではないし、使えるか・壊れたか＝ゴミでもなく、**価値のある素材の集合体**でもあるのです。

2018年度  
解体と分解  
新しいも

## 土・鉄+火・暮らし=ピザ窯、アースキッチン、薪ストーブ

冬の快適さを目的に”大きなリフォーム無しの、古民家快適化計画”を実施。また、食べること・作ることをもっと楽しめる場所作りを目指して、カフェテラスに**土と煉瓦の本格ピザ窯・燻製・かまどのある野外アースキッチン**を作ります。

### 鉄という素材と溶接技術の取得

木は切断・接合・脱着が容易で、入手も簡単で強度もあり、規格もそろっていて用途も広く、初心者でもとつきやすいエコで持続可能な、優秀な素材です。

土は断熱や防火、自由な成型など木にはない優れた素材でありながら、重くかさばり、時間と労力を要します。鉄は強い強度・耐火性に特有の雰囲気があり入手も容



### 大きなリフォーム無しの古民家快適化計画

- ・ロケットストーブ構造を取り入れた燃焼効率UP
- ・大きな薪が入る、オープン機能搭載など使い勝手の良い薪ストーブを、鉄板より溶接で自作
- ・古民家の断熱化と気密性の向上
- ・廃熱を利用した温水床暖房による部分暖房
- ・太陽光を利用したソーラーウォール暖房

易ですが、専門道具と技術が必要になります。木と比べて土と鉄は作ったら簡単には修正できないのであまり利用してきませんでしたが、土と鉄の”**耐火性**”という特性を活かして、我が家らしいストーブや調理器具を作りたい。扱える素材が増えれば、**それらを組み合わせて、これまで作れなかったものが作れるようになります**。ゴミも大幅に減るので、リサイクルや電気や食料を自給するよりもエコかもしれません。

## 総菜製造室・子ども部屋 (1/28 - 3/8)

我が家も手狭になってきたので、どこか使える空間はないかと探していたら、リフォームで利用できそうな場所がありました。新築は0から自由に設計できますが、リフォームは限られた枠の中で作る必要があるため、以外に手間がかかるので私は新築の方が楽です。

元々は外通路だった空間を、土壁を抜いて床を張り、奥は子ども部屋（四畳半）に、手前は元々あった古いキッチンを活かして総菜製造室（四畳）を作りました。早速子ども部屋はおもちゃで溢れ、製造室は保存食置き場になりましたが、置き場所が出来るのはありがたい。



## 菓子工房 (5/18 - 7/8)

かつて初めてセルフビルドで作った建物（コンポストトイレ）を解体し、菓子工房を建て、母屋とカフェをつなぐ通路を作りました。

壁・床はモルタルで仕上げたのですが、全く平に滑かになりません。想像以上に難しい！後でやり直しもできないので汚い仕上がりに…。塗る前段階で、下板・防水シート・ラスアミにたわみがあったのと、粒の大きい砂がまじっていたのが原因でした。まあ自分の家ならいい！初めてだと何も分かりませんが、1回やればいろいろ分かるので、次はもっとうまくやりたい！

## セルフビルドの魅力 ~生き方をデザインする自由~

何を食べるか、どこに住むか、何を仕事にするか、どんなエネルギーを使うか…それらを選べるように、**どんな家に住むかも自由**である。

それは、既にある住宅の中から選ぶという**“選ばされる選択”**ではなく、文字通り柱一本一本をどうしようかと自分で選び、1つ1つ組み上げていく末にできあがる家・暮らしこそが、本当の自分らしい家・暮らしだと思います。セルフビルドは家のあり方ではなく、**生き方の選択**なのです！



# 2017年度活動報告 ～建物作りこそ最大の娯楽～

## 作って見ないと、やってみないと分からない

失敗したら直すか、壊して1から新しく作り直せばいいだけ。壊しても失敗経験と学びと技術、大量の薪は残る！再び廃材・廃品を集めて構想(企み)を練って、再チャレンジ。材料・人件費タダ、リスクがないのが廃材セルフビルドの最大の魅力！

作っても壊すことが出来て、作りたいときに作れるだけ作る。企み、試行錯誤して、熱中してひたすら作れる時間は最高に楽しい。そうやって1つ1つ、人の家じゃなくて「自分の暮らし」を作っているセルフビルドは、最高の娯楽です！

### 鶏舎新築 (3/14 - 4/6)

養鶏を始めて6年。これまでの鶏舎は作りが甘く、毎年冬になるとイタチが入って全滅させられ続けました。また、場所が悪くて世話がしにくい、子ども達がふれ合いにくいなど、使い勝手がいまいちでした。近年スロープが出来て、庭に軽トラが降りられるようになったことで、薪小屋や物置など様々なレイアウトを大きく換えることができるようになりました。そんな変化もあって、

- ・野生動物から、きちんと鶏を守る
  - ・自分のところでひよこを孵す(孵卵・育雛)
  - ・世話がしやすく、子ども達がふれ合いやすい
- をテーマに、鶏舎を新築しました。

作りながら、「こんな立派な建物は鶏にはもったいない！子ども小屋や宿舎にしようか」…と何度も思いました(笑)中は、成鶏用・ひよこ用と3畳ほどの部屋を2つ作り、ドアは木だとかじられたりゆがむので、廃品のサッシを使いましたが、使いやすくていい感じです。床・天井・壁はステンレス網をふんだんに使い、丁寧に隙間無く、予算をけちらず頑丈に仕上げました。

野生動物が来るのはこれからの季節です。はたしてうちの鶏たちは、春まで生き残れるだろうか！？



雪解けと共に開始。ブロックで位置を決め、廃材を刻み、基礎と土台を作る。いい加減具合なので2日で終わる



雪が降る中、1本ずつ長さ・幅が異なる材を角ノミとホゾ取りを使って、柱・梁・桁…と取り付けていく。1本と同じ規格がない廃材を使いこなすのは、臨機応変と思いつき。材料が揃っているのと違って、思うようにいかないのを乗り越えていくのが面白い！



屋根を貼って、雨がしのげるようになったら一段落。ここからは防獣メッシュやサッシなど細かい仕事が続きます



完成！鶏たちの住み心地はどうか？

## 養鶏 孵化・育雛することで循環する命

約60羽、生ゴミ・ぬか・古米・おから・草などで育てる、放し飼いの鶏。これまで鶏は成鶏をもらってきていましたが、鶏舎が新築したことで、ひよこから買って来たり、自分のところで抱かせて雛をかえすなど、**孵卵・育雛にも挑戦**しました。ひよこから買ってくると、親がないので水やエサ飲み方、寒いときの暖まり方など人間が教えないといけなくて、やり方が分からず40羽中8羽しか残すことが出来ませんでした。しかし、親が卵から抱くと、全部雛にかえったし、**きちんと子育てしてくれる**ので1羽も死ぬことがありませんでした。親ってすごい！



## 加工品 本来の保存食とは

塩作り、果物シロップ、ラッキョ、柿酢、麴、味噌、キムチ、ドライフルーツ、生ハム、ベーコン、サラミ、塩麴…1年を通じて、季節に合わせて様々な加工品を作っています。

旬の、余分に取れた分を、塩・砂糖・酢・乾燥・熟成など伝統的な技術を用いて、なるべく冷蔵(エネルギー)を使わず、保存できる加工品を作ります。



## 採取

作るよりも、めぐみを頂く方が楽  
狩猟(ワナ)、山菜、キノコ…人間が育てるものはいくら環境が整い、技術が身についても手間がかかります。それに比べると、ジビエや山菜、キノコなど**自然界には持続性のある魅力的な食材の宝庫**なので、作る技術に加えて**採取の技術**も身につけていきたい。

2017年度鳥獣捕獲数猪2頭、解体数猪10・鹿2頭。



## 自給自足シェア工房 ~保存食編~

味噌、麴、キムチ、生ハム、サラミ、ソーセージ…まずはできるところから、**1人で全部作るのは大変だけど、みんなでやれば楽しい**。どんな風に作るのか、何で作るのか。作ってみれば分かる、市販品がおかしい理由。

**"買う"から"みんなで作る"に。技術もみんなでシェア、自給自足しよう!**



## 個人6次産業 ~ 1次+2次+3次=6次産業 どうやっているの? ~

我が家は3次(飲食店営業、露天)、2次(菓子製造、総菜製造、仕出し)、1次(農業、畜産)、調理師・狩猟免許…と**6次産業の体制**になりましたが、実際は自給農業、予約制カフェ、たまにお菓子作り…で落ち着いています。野菜や果物をドライフルーツに加工・販売した年もありますが、**追われるような手間と梱包、抱える在庫。とても割にあわず、続きませんでした。**

6次産業の中でも、**時間と利益の割に合うモノと合わないモノ**があり、やはり1次→2次→3次と**収益性は**上がります。5千円儲けるのに、カフェだと1組ですが、野菜や加工品だと10以上も売らなければなりません。儲からない分野で無理して儲けようと思うから無理が来、余裕がなくなると楽しくなくなります。**でも実際食材はあまるので何かいいやり方を見つけない。**

# 食べることを楽しむ① 食糧の自給とこれから

## 買った方が楽なのに、なぜ作るのか？

ここに住んで10年、食の自給に本腰を入れたのはここ最近の話です。お金は必要だし、農業は儲けにくいし、理想や食糧だけ自給しても生きていきません。米は労働交換で手に入れていたし、農業をやるなら本腰を入れてやりたかったので、まずは大工や電気の自給から始め、暮らしを整えることを優先していたからです。

そうして田畑を耕して3年。米作りは本当に面白く、やりがいがあります。食事の中心になる米を自分で作っているという嬉しさ。お金を稼ぐ農業は大変ですが、そこそこの食の自給を目的とする農ならば、時間をやりくりしてできないこともあります。

もし作らないならば、人に作ってもらわないといけません。そうすると、少数の農家が大規模・大量に作ることになるので、肥料や農薬も使わざるをえなくなります。

## 米作り (2反)

苗作り、無肥料、無農薬、天日干しの米作り。3年目ともなり手順も慣れてきたので、苗作りに挑戦。失敗は出来ないの苗土はJAから購入しましたが、来年は苗土も自分で作れそう。盆過ぎに除草が終わって気が抜けたせいか、盛大に猪に入られてしまい1/3が壊滅状態。倒れた稲をもったいないと無理に刈ったせいで、バインダーに負荷がかかりすぎて壊れる、米にも石が混ざる。1つ何かあって無理をするとどんどん悪循環。今年は除草をがんばったにも関わらず猪にやられたことで、結局収量は8俵。自給率120%位でした。うまくいってもいなくても、改善点や「来年はこうしよう！」が見えてくるのが楽しい。

そう考えると、田舎で暮らしているものとして、食べ物を自給することは儲からないとか楽でないという以前に、依存すべきでないナリワイであると考えようになりました。実際それが出来ない人も大勢いるので、プランターでもいいし、農家の手伝いでもいいので、少しでも農に関わって欲しいと思います。また米を作ることは日本人にとっても特別で、地域の一員への仲間入りの証でありました。今は機械にも頼っていますが、持続不可能な現代の社会が崩壊したときのためにも、農業や化学肥料に頼らない農業技術を身につけ、持続可能な技術として子ども達に伝えたい。

「時間とお金のことだけ考えれば、他で稼いで米を買った方がよっぽど楽」であることは間違いありません。いつか誰も作ってくれなくなった時に自分でも作れるように、今技術を取得=投資するのです。



## 畑 (1反)

カフェで使う洋野菜とちょっと自給を目指した畑作り。畑はちょこちょことした作業も多く、気分よく私に向いておらず、黒マルチ・灌水システム・管理機…と資材を活用するにも草ボウボウ。トマトやジャガイモはまあまあ取れたけど…畑は段取りとタイミングだと思うので、もっとうまくやりたい。

## いのちをいただく～非日常体験を日常空間の中で～

私たちの身体は食べ物でできています。日々、他のいのちをいただいて（料理して）生きているのに、分業化・効率化・都市化などによって、生産と消費の現場が切り離されたこともあり、私たちは**その実感を失って**しまいました。しかし、私たちが他のいのちをいただいて生きている以上、その現実を知るべきだと思いますし、それが何より**私たちのために失われるいのちへの義務**であると考えます。

うちに遊びに来てくれた素晴さん（鹿児島）からは新しい解体のやり方を教えてもらい、締め方や解体の仕方も少し変わりました。人のやり方を学ぶ機会はなかなかないので、勉強になりました。日々の暮らしという日常の中で鶏を飼い、そのいのちをいただく（殺める、食べる）という行為が、特別なんかじゃなく、少しでも当たり前になって欲しいと思います。



何年にもなるこのイベントに慣れてきたメンバーが増えてきた



せいか、雰囲気も穏やかに余裕が出てきました。そのうち鶏を飼うワークショップも開催したい。

## 出張料理 ～自宅で気軽に本格料理～

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」。食事会、イベントランチ、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。ご依頼お待ちしております◎



## 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）、三八市（湯梨浜町）、私はストーブだ（広島）など、暮らしから生まれた生ハムや薪パン、生パスタのワンプレートで出店。



## 自家製生ハム通貨～

生ハムは食べきれないので、物々交換を依頼しています。そうするとリンゴ、パン、魚、うどん、野菜…と様々な形になって還ってきます。それぞれ役割や技術を交換する…全部一人で自給する必要は無いので、こんなお金でない仕組みも作っていきたい。



## 食べることを楽しむ② 食べる、集う、コミュニティ



### 暮らしの見える 遊べるカフェ いちまいのおさら

2017年の営業日数は年間30日くらいでした。春には土日月と営業していましたが、夏前には田んぼや葡萄が忙しくなり、事前予約が入らないと休みになって、秋になると完全に予約営業…という感じでした。

うちのカフェは生計を立てるといよりも、**自給自足的な暮らしを見に来てもらうためのきっかけ**



としてやっているのですが、1日1組の営業はゆっくり対応できたのは良いですが、やはり知り合いが多く**本当に気づいて欲しい・知って欲しい大多数の人たち**に来てもらうためには、曜日を決めた営業が必要なので、今年はどうしようか検討中です。庭でハーブを育て畑を耕したことで、少しずつですがカフェの食材の自給も進みました。カフェという拠点があることで、やりがいも出き、試したりもいろいろできます。ぜひ遊びに来て下さい～！



とくやん(旅をする木)に頼んだカフェチラシも作成

### うまいものを食べる会 ～美味しいものが好きなコミュニティ～

あちこちから料理人を招いて、うまいものをいただくことができました。**近所レベルで近くに住むという「コミュニティ」**もあるけど、車を使うけど定期的と一緒にご飯を食べて、しゃべって、泊まったりするのも立派なコミュニティの形だなあ…

1月22日：ひとやすみカフェ

2月26日：ひとやすみ(おばんざい)

6月24日：アジアキッチンとりどり(エスニック)

7月22日：ゆうこさん(雑穀料理)

8月6日：Atelier 虹の手(ローフード)

9月2日：suncl(多国籍料理)

10月22日：ななちゃん(ハンガリー)

11月18日：Kouta 家収穫祭(新米とジビエ)

12月9日：生ハム食べ比べ

と思います。移住できる人たちばかりではないので、出来ることから、出来る形から**これからの関係性(コミュニティ)のあり方**を模索してみたい。



# これからのエネルギー ～個人レベルで出来ることと、選択肢～



大塚：自エネ組（自給エネルギーチーム）の共同代表の大塚尚幹です。幸田さんは自エネ組の鳥取組長をしてもらっており、共に新しい時代を創る仲間です。

幸田：ありがとうございます。これからの自エネ組の提案する自エネ（自給エネルギー）システムを教えてください。

大塚：2018年の目標は太陽光発電に代わる新しい発電システムの提案とその普及です。紫外線をつかったもので、日本海側の冬は勿論、天候にあまり左右されることなく一般家庭の平均電力量である10kwh/日以上の電気を得ることが出来ます。これを電気自動車に載せたら、昼間は充電せずに走り続けることが出来ます。

10kwh/日は、  
月電気料金8千円の  
家庭に相当

幸田：自然エネルギーの自給システムというと太陽光が中心で、梅雨や日本海側は冬がネックでしたが、ついに解決テクノロジーができるんですね！家の電気も車の燃料も手軽に自給…そんな時代がもう来るんですね。

大塚：他にも、2℃の温度差で発電が始まり、それ自体の発熱で生じる温度差で800wの発電が続くという温度差発電という技術もあります。これも手に入れて実験したい。

常時800Wは  
20kwh/日相当

幸田：新しい技術は高価だったり、使い勝手が悪かったり信頼性がいまいちだったりすると思いますが、「実際どうなんだ!？」と心が躍りますね。「まずはやってみる!」の精神は実践者であり科学者(?)の尚幹さんらしいです。私も好きですが、お金はないので導入できない(笑)

大塚：次は蓄電です。原子力や火力に頼らないようにするには電気を貯める仕組みが必要です。そこで注目しているのが「オオマサガス」です。

細かい仕組みは省きますが、発電効率が高く、都市ガスのように扱え、既存のガス発電機にそのまま使えます。さらに、このオオマサガスでゴミを燃やすとダイオキシンを分解する性質まであります。なんとかこれを利用したシステムも構築したい。

幸田：化石燃料のガスとは違ったまさに「オオサマ」みたいなガスですね！「(原発みたいに)これがあれば全て解決する!」のではなく、いろいろな技術を試しながら、技術も複数の選択肢を設けるのはいいと思います。人によって導入したいモノは違うし、隣同士違った技術を使っていれば、片方がダメになっても助け合えるので。パーマカルチャー的ですね。



大塚：わくわくする技術が日本には満載なんです。最後に農業です。

最低気温3℃でミニトマトの花が咲くというあり得ない現象が起こる、水耕栽培です。

2月4日に岡山県建部町でワークショップがあるので、興味のある方のご連絡下さい。

幸田：発電、蓄電から農業まで幅広く新しい技術を教えて頂きありがとうございます。時代を変える技術は最初は一見「うさんくさい」から始まるかもしれませんが、それを挑戦と試行錯誤によって世に広まるのだと思います。興味のある方はぜひ「自エネ組 (HP、FB)」をご覧ください。

チルチンビト (94号 2017.12月) の「自エネ組特集」はとても分かりやすい！全国各地に実践メンバーがいます。ぜひHP (自エネ組) をご覧ください。FBもありますよ

# 暮らしを楽しむ ~楽しむとは、続くこと、自立すること、自由であること~

## インフラもエネルギーも自立

経済破綻や原発事故、戦争や大災害（うち3つは人災だが）がおこって物流やライフラインが止まったときに、日常生活で一番困るのは「食料とエネルギー（水、ガス、電気）」です。サラリーマン化（分業）が進み、お金で何でも買える（と幻想させられている）ようになり、自分たちの命を自分で守る術をどんどん奪われていきました。住と食に続く**第三の自給はエネルギー**です。

### 発電量倍増！ 2.0 → 5.2kwh

自エネ組経由で撤去した古い廃パネルを40枚近く安くもらって母屋に設置。発電量が倍増しました。20年前のパネルでも性能の半分は発電するので、性能が下がっているなら数を並べればいい。あちこちの屋根に分散させたことで、長時間発電するので、自家発電（蓄電）で使うにはいい状況になりました。



発電量：5.2kwh 蓄電量：20kwh

年間電気料金：約 12,000 円（自給率 65%）

まずは小さな自家発電装置を作って、”照明、ラジオ、携帯充電”くらいから、自給してみよう。自分の頭と手を使ってやることで、技術と知恵が身につきます。使うことで電気のことがよく分かってきます。自分では作れない・お金に合わないのは持続不可能な技術だから。自分たちで作れるエネルギーは、確かで、持続している！



### 我が家の自給状況

~何かあっても変わらない Kouta 家の暮らし~

- ・暖房と料理は新ストーブ（コンロ併用）
- ・井戸に電気ポンプ、洗濯機と洗い物の水を自給
- ・コンポストトイレと排水浄化装置で下水も自給

## 暮らしと技術、社会と平和 ~自分たちに必要な技術を、自分たちで作出す~

2017年に出席したイベント「私はストーブだ（広島）」では、「技術とは何か、技術を選ぶことが平和につながる」ということを考えさせられました。成長ばかり追いかける多国籍企業や国家が作り出した、大量生産・大量消費型の持続不可能な技術によって支えられた現代生活ではなく、私が自家発電や廃材セルフビルド、無農薬農業のように、自分でコントロール可能で、手に収まる身の丈に合った持続可能な技術を選んだのは、それはより持続可能な技術であるからです。

「技術はただ発展すればいいというものではない。技術がどこに属しているかを見なければ、原発のように暴走してしまう。成長ばかり目指している企業や国家に属している技術は収奪と格差、競争を生み出す。庶民に属した技術は自分たちでコントロール可能で、暮らしと地域と、平和を作り出すことができる（本より）」

手（市民）と技術が離れすぎないように、私たちは常に技術をコントロールしなければならないのだと思いました。

## 湯梨浜子そだてマーケット おさらとねっこ 旅をする ～アースデー編～ 5/13

子育てをしていると地球（アース）の環境問題も大切なことは分かっていても、現実には目の前にいる子どもの事で手一杯になってしまうもの。だったら**自分の手の届く範囲の「明日（アース）」のことからまずは考えてみよう**、そして楽しもうよ、という1日です。

環境への負荷を抑えた農産物や食事、木工品や工作、地元の綿や草木染めの衣類など、「こういう食べ物、衣類、生活用品、そして考え方が広まれば環境問題は良くなるだろうなあ！」と思えるようなブースが並びました。

また、大山の名水地に産業最終処分場を作るという鳥取の環境問題「**淀江産廃問題**」をテーマに、



実際その問題で活動している人たちにトークしてもらい、参加者にまずは知って欲しいと呼びかけました。

**知って、考えて、選択・行動…**。一人の力は無力でも、広まれば、少しずつ地域や社会、世界が変わっていくのではなはいかと思っています！



### おさらとねっこ 旅をするって何？

「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提案ができるような子育てイベントをしよう…というイベントです。

### 大変なのに、なぜイベントを主催するのか？

私のように一人団体ではできないことができるからです。”いちまいのおさら”のテーマは「暮らしと食べること」ですが、その個人の暮らしも地域（コミュニティ）に守られています。

自分の”理想の暮らし”は見てきたので、**次は理想のコミュニティを作ろう！と思ったのが”たんぼり村”**です。かなり理想的なのですが、私の家（生活圏）からは遠いので、**もっと近くで参加者が気楽に来て欲しいと思ったのが”おさらとねっこ 旅をする（マルシェ）”**です。いいチームを組むことで、新しいアイデアも出だし、より集客力のある、**インパクトのある事業**ができます。

イベントの開催に限らず、一人では何も出来ません。仲間と何かをやることで、どんどんつながって、巻き込んで、自然にコミュニティが出来ていた…なんて理想です。

これからも「この人達と何かやってみたい」と感じさせる、わくわくできるメンバーとテーマがあればどんどんやりたいです。しかし、イベント主催は儲かるモノでもないの、あくまで**自分の事業を補足する手段に過ぎないので、ベースである自分の活動や暮らし**からはみ出ないのだ大切だと思います。



# 主催イベント ～楽しく提案、たくさんの人たちに知ってほしい～

## たんぼり村まつり 10/7-9 ～理想の暮らし・地域を目指して 限界集落の挑戦～

地域おこしとは極端に言えば、存続のための「こうなったらいいな」の理想や夢を、どれだけ共感者を増やし、現実に近づけていくかだと思います。

2017年度に1組の親子移住者が、この限界集落に移り住んだのは嬉しい出来事でした。自分たちはいくら良いものだと思っていたとしても、何が良さを何をどこにどう伝えていくのか。移住してもらうにはどんな体制が必要なのか。まだまだ、できること・やってみたいことがあるうちは”限界”ではありません。



### 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、暮らしとコミュニティを体験できる、親子も楽しめる2泊3日の滞在型イベントです。



火おこし、縄ない  
夜の移住者トーク



連日100人以上の  
宿泊者と暮らしを共にする



子どもブース  
(子ども屋台や火屋さん)

### たんぼり村まつり 2017の様子



みんなで暮らしを共にするという  
楽しさ・心地よさ・満足感は、来て、泊まって、過ごしてみないと  
分からない！ぜひ泊まりに来て下さい～



大好評・大ご馳走のプロの出店者と  
作る夜ご飯、ワークショップ

## 2018年度計画予定

5月12～13日：山菜採りと山菜料理を学ぶ、薪割りキャンプ

7月14～15日：夏子どもキャンプ

8月5日：出張！たんぼり村まつり

10月6～8日：たんぼり村まつり

きてね～



# ツアー ～新しい人・知識・アイデア・技術と出会う～



1日1県くらいちょっとづつ買い食いしながら移動。泊めてもらって食事を作り、自家製の生ハムをつまみに一緒に酒を飲む。

あちこちに仲間がいて、料理の腕があれば「どこでも生きていけるようになるはず！」という

ねらいで始まった、お金をかけない、楽しく美味

しい、出会いと学びのツアー。近況報告や情報交換、新しい出会いと学び…それらは全て、また我が家の礎（アイデア）になってます。

## 四国ツアー (2/6-13)

主な訪問地：友人宅（尚幹さん、パイボン畑さん、マヤカカオさん）ゴミゼロウェスト上勝町、高知 笹の家、アンパンマン列車、廃材天国



どこを見ても、廃品廃材を独自の積みあげた技術と工夫によって、セルフビルで溢れた**廃材天国**は、私にとっても刺激されまくりの天国だった！



導入したい出会った技術：木のおもちゃ、民泊取得、かまど、溶接、鉄加工、手作りストーブ、野外キッチン、ジェラート、投資

## 信州ツアー (11/24-30)

主な訪問地：友人宅（弘和、ジャンさん、りょうこさん、原さん）みんなの森 吉成さん、シャロムヒュッテ ごろご、トーマスランド、滋賀 たねや など

導入したい技術：ピザ窯、手作りピネガー、廃品利用の看板、タイ料理、図書館



これからの時代を一緒に作る仲間と出会う  
ツアーでの一番の成果は、なんとと言っても「出会い」です。自分の枠に収まらず、特に**社会全体を意識して、自分の活動を位置づけている人の実践**や戦略、価値観は魅力的です。ふとした瞬間に

「あ、こういう人が、これからの新しい社会・価値観（ムーブメント）を作っていくんだ」と理解しました。**社会は自然に作られるのではなく、中心には発起人がいて明確な意思がある。**そういう人たちがつながれるのが嬉しい。

# いただきもの ~我が家はいただきものというご縁でできている~

我が家でものを手に入れる手段は5つあります。

1. もらう・物々交換。あの人がくれるかも。
2. ひろう。どこかに落ちているかもしれません。
3. 待つ、考える。実は不要かもしれないし、代替できるものがあるかもしれません。
4. 作る。手間がかかるので出来たら避ける。
5. 買う。最終手段です。

## 我が家の廃品・廃材・いただきものの活かし方

1. そのまま使う (文具、家電、建築材料)
2. 分解して部品だけ使う (折りたたみ機の脚金具、こたつヒーター、手押し車のタイヤ、家電製品のコード・スイッチ・レセプタクルなど)
3. 修理して元に直す (農機具、壊れた農具)
4. 燃料、資源 (薪、鉄)

もらうときに、それをどこにどうやって使い、最終的にゴミなのか、資源になるのか見極めてもらうようにしています。ただのゴミはいらない！

「お金で買ってしまおう」のは、早いし楽ですが、達成感もなく、面白くありません。「欲しいモノが落ちていた! (?)」り、既に持っているもので代用できる方法を閃いたりした方が、面白い。暮らしも人生も同じ。新しいぴかぴかなものだけが良いのではなくて、古くてもいいものをうまく使って、乗り切りながら生きるのが面白い。

## たくさんのいただきものに感謝!

大雪で倒れた海側の松を1シーズン分以上の薪、解体した実家の建物(自分で剥がした)からは100枚ものトタン、アルミサッシ、水道・電気・鉄パイプ、廃材・建材含む大量の建築材料は。知り合いからキャンプ・文具など様々な備品



これはいい!



## 発見! おすすめないいい道具

「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るものを紹介します。

### 空調服 (夏場 作業着)

バッテリーで動く扇風機をつける穴の開いた作業服。扇風機をまわすと「ウィーン」という音と、ぶくりと作業着が膨らみ、見た人は「なんだあれは?」と思わずにはいられない。これを着ると夏場作業の快適性・疲労度が全然違う。もうこれ無しではいられない。電気は使うし「我慢」も大切だけど、身体にはかえられないと思う。格安で空調服を作るワークショップも開催予定。



### グリーンマスター (非常に履きやすい長靴)

イベントで実際に販売しているのを発見。ウェットスーツの素材で作られており、耐水性・暖かさは勿論、田植え長靴のようにフィットするけど、やわらかく脱ぎ履きが非常に楽という、使い勝手の良さ。フィットと耐水性から脱ぐと汗で寒いのが難点だけど、雪道でも滑らず、これまで様々な長靴を履いてきた中では「これは!」と思わせる長靴です。後は何年耐久性があるか!?

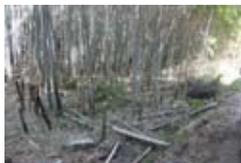


# 土下（実家） 葡萄作りと日々の暮らし

無農薬や無化学肥料ではありませんが、今年から父親に習いながら、**葡萄を1反ほど**作ることになりました。子どもの頃から祖父について手伝いはしてきましたが、一連の流れでやるのは初めて。葡萄作り1年生です。

**葡萄は多年生**なので、1年1年の収量や様子だけではなく、その先のことも考え、木を作らなければなりません。今やっている作業が、何年後にどう影響してくるのか…まだまだ目の前の仕事を覚えるだけで精一杯。子育てと一緒にですね。

また、葡萄作りの他にもやる事がたくさんあります。所有する竹林の整備、不要施設の解体工事、リフォーム、何十年分も貯まった膨大な片付けも進行中です。可燃ゴミ、不燃ゴミ、農業ゴミ、鉄くず…もう何トンも片付けたことやら…。



大雪で倒れた竹林を整備



傘をさして歩けるように



人手のかかるハウスかけ



穴を掘り肥料をいれる



解体される前に回収



廃材もたっぷり



畑に作った小屋で仕分け



畑に建てた作業所



たわわに実る葡萄



巨峰



産直に出荷しました



8つ子の葡萄？



1町歩の大型葡萄ハウスと広大な畑



## ワイン用葡萄作り

既に約40本の苗木（ベリーA、シャルドネ、甲州など）を植え終え、春に向けて約3反の棚作りの準備を進めています。2～3年後には収穫できる予定です。



少量でも作ってくれるワイナリーもあるので、Kouta ワインもできるかな！？

## 葡萄販売いたします

葡萄が欲しい方は1000円/kgで販売します  
ご希望の方は連絡下さい（シャインは2,000円）

7月上旬：デラウェア

中旬：巨峰

8月上旬：ピオーネ

9月上旬：シャイン

マスカット



こどもたちも大好き！

# その他の事業

## Atelier 虹の手 出張大工 5/30

ローフードの容子さんから飲食店営業許可を取得する工事を請け負いました。水道・壁・床と半日程度の工事で、無事取得できました。

「店を本業にはしないからお金はかけたくないけど、飲食店の許可は欲しい」方は多いと思います。安く気軽にできますのでご相談下さい。



## 寺子屋くまむし 自家発電講座 7/31

気高を拠点にセルフビルドで拠点作りや、シェア形式の畑作り、寺子屋の開催など様々な活動を行

っている”寺子屋くまむし”の山際君の依頼で、子ども達とモバイル自家発電キットと、ハンダ小生も使って充電式懐中電灯を作りました。



## 取得資格

- ・総菜製造業、菓子製造業、仕出し 許可証
- ・溶接講習、狩猟講座修了証

# Kouta 家の一年の様子

春



夏



冬



秋



# お世話になった人の言

## 秋山 陣さん (香川 廃材天国)

今年は香川の廃材天国に来てくれてありがとうございました！

お互いに「自給自足」「セルフビルド」「田舎暮らし」「手作り」というキーワードでの有意義な情報交換ができました。何よりも、持参してくれた猪の生ハムが絶品で、家族みんなで美味しく頂きました。教えてもらった「ミドボン」もすぐに導入して、今年の夏には大活躍してくれました。

こういうように、「何それ!？」と、ピンと来たものをすぐに取り入れられる生活。それが、自給自足や手作り生活の醍醐味だと思います。よく、「やりたいけれど、中々ねー。」という声も頂きますが、こういう生活は

計画性を持ってじっくりと熟考しては始められません。「やりたい!」「これだ!」「よっしゃ!」という、論理性的のない瞬発力によってしかスタート出来ないのです。

なぜなら幸田家にも秋山家にも共通するキーワードは、「自分がやりたいからやる!」という確固たる信念に基づいた自信に溢れた行動力です。

これこそが、不景気、少子高齢化、ワーキングプアなどというネガティブな社会に風穴を開ける生き方に他ならないのです。

これからも、またお互いに相乗効果で楽しい生き方を高めて行きましょう!!!

## まどかさん (倉吉)

「幸田さんの家に行くよー!」と言うと、大喜びするうちのこともたち。到着するやいなや、庭のフランコをよじ登る息子、カフェのロフトでおままごとをする娘、イキイキとした笑顔で「お母さん見て見て!」と双方から大きな声か飛び交います。

春の野草でトッピングされた彩り鮮やかなパスタ、夏の手作りプール、秋の新米は釜こはん、冬の薪ストーブの暖かさ…など、幸田家だからこそ感じることできる素敵な時間を過ごさせてもらっている事に、感謝の気持ちでいっぱいです。

美味しいものをたくさんの人たちと一緒に食べて、いつの間にか皆が仲良くなって、どんどん幸せの輪が広がっていくようです。幸田家の皆さんの事が大好きです。今後ともよろしくお願いします。

## 天川さん (倉吉 カフェ&パティスリージョンヌ)

初めて「いちまいのおさら」にお邪魔した時のショックは、半年がすぎた今も忘れません。刺激が強すぎて、僕も妻もその夜は眠れなかったほどです。なんでもかなーと今振り返ってみると、僕が疑問を感じつつも、「しょうがないかあ・・・」とあきらめてしまったことや、実現出来なっていた事を、流さずに受け止めて体ごと人生まるのまま体现している幸田さんや幸田家の在り方に自分自身の原点を見せつけられたからだ気づきました。以来たんぼり村まつりへの出店や、鶏の命を頂く会など、何かとお声をかけていただき、僕だけでなく家族皆良い影響を与えていただいています。今年は幸田家とお会いする事で得た良い刺激をすこしでも形に出来たら良いなーと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

## 谷口樹里さん (鳥取市 とりどり)

幸田家と知り合って何年目でしょうか。たんぼりまつりが大好きで、ツリーハウス作りや夏休みには自家発電を教わり、とても貴重な体験が出来ました。3人の子供も私たち夫婦も幸田家が好きで、親戚のような気持ちであります(笑)

幸田家の暮らし方や考え方に会い、谷口家もたくさん変化しました。夫は料理人の道へ入りアジアンキッ

チンとりどりを五臓園薬局の2階で始め、妻である私はちくちくの会をしながら、薪で染めができる草木染め工房「アトリエ本家」を鳥取市松上にオープンしました。どちらもたくさんの人に支えられて実現した夢です。

今年も幸田家や沢山に人に刺激をもらいながら地球と自然と共に寄り添う暮らしを楽しんで、谷口家らしい進化を続けていきたいと思っています◎

# ゆきちゃん・けんちゃんの1年



ゆきちゃん（5歳）けんちゃんの（3歳）

## 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）



35歳、妻・5歳の長女・3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”として活動スタート。  
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自給自足なカフェも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。

## こんなことができます

### ケータリング

自宅へ赴き  
フルコースの出張料理、  
料理教室など

### 大工

小屋、家、カフェ  
リフォームから  
新築、解体

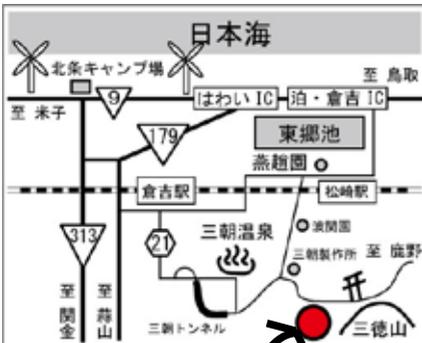
### エネルギー

太陽光による  
自家発電設備施工、  
出張講座

### ものづくり

木工、工作、  
電気工作など

## 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！

カフェ来店、物々交換 大歓迎