

ふんわりいきる、ふんわりくらす。これからの生活を、しなやかに考えるフリーペーパー。

¥0
TAKE FREE

#6

2013.4
Spring Issue

一年めぐるって、
また春。
さ、始まりだ!

f u - n - w a - r i

ふんわり

くりこま高原自然学校

世界谷地湿原

日本の森バイオマスネットワーク

森と、暮らす。

サスティナライフ 森の家

住まい手インタビュー



森林認証紙と大豆油インキを
使用して作りました。

ふんわりズム、
ふんわりスト。

ism + ist

こーひー いっぱ

coffee iPP0

なんで始めたのか、が
はっきりした。

ここで生まれ育って、ここが好き。人が集まる空間を作りたいという思いからはじめたお店。震災を機に、自分なりの表現で少しでも地域に貢献できる店になれるよう励んでいる。自分の個性を知り、コーヒーと共にこの土地で生きていくこと。シンブルに生きれば良い。やさしい風が吹いている。

それぞれの場所で輝きながら、
スッと立っている人がいます。
しかも、ふんわり。
そんな人たちに、
会いにいきました。
ふんわりの、巻頭リレー。

店主
嶋村一步さん
Ippo Shimamura



「ここにこうして、いつも通りのコーヒーショップがあつてくれるだけでいい」

自分の役割は、ここで、いろんな人がコーヒーを飲みに来て、その人その人に対して一番ホッとしてくれるような空間を提供すること。そういうふうになるようになってから、自分が必要でこの店を始めたのか、ここでやっていくべきことがかなり明確になったと話す。

のある一言に救われた。

2010年の5月にオープン。もうすぐ1周年と思っていた矢先に震災が起きた。山を一つ越えたら南三陸町。自分ができることは何かと考え、10ℓのコーヒーを背負って自転車で志津川へ。当時は隣町にいながら何もできない自分が情けなかった。そんな時、浜から来たお客様のある一言に救われた。

人が人として豊かに生きていくために、音楽やコーヒーって、とても大切なものだと思うんです。

登米市東和町。

絵本の世界に入ったような、森の中にひっそりとあるお店。

data & information



宮城県登米市東和町米谷字南沢156-1
☎ 0220-42-3060
営業時間 11:00~19:00
定休日 毎週月曜日/第2・第4火曜日
駐車場 あり
<http://www.coffee-ippo.com/>

お店のロゴは…
大好きなイラストレーター、絵本作家でもある沢田としきさんからの贈り物。

おすすめは？

だいせん
大山アイスクリーム
鳥取県大山産。濃厚でクリーミーな味わい、浅煎り・深煎り全てのコーヒーと相性が◎。



大切にしていること



一步ひいたところで、バランスをとりながらやっていきたい。

心に響く一杯。
毎日の暮らしの中に、ほんの少しのぜいたくを届けられたら嬉しい。

ふんわり
日によってさまざまな豆が焙煎されています。試飲できますのでお気軽に声をかけください。

fu-n-wa-ri contents



ふんわりズム、ふんわりスト。

02 コーヒーと共にこの土地で生きる。 coffee iPP0

くりこま高原自然学校

04 世界谷地湿原 ニッコウキスゲ

05 森のようちえん 森で育つこどもたち

06 シーカヤック アースクエスト

06 もりのだいどころ 甘酒のやさし〜いチャイ

日本の森バイオマスネットワーク

07 森と、暮らす。 日本の森バイオマスネットワーク

08 人と自然と社会がつながる復興住宅 手のひらに太陽の家

08 スタッフののぞき穴 eri's scope

09 支援のお願い 子どもたちに一日も早いワクワクの日々を

サスティナライフ 森の家

10 家族は5人。住まい手インタビュー

10 サスティナ社長のメモから いえ、もの、がたり

11 ウッド、グッドな話。 ～自然乾燥の木製建具～

12 funformation

ふんわりポート ポーリ「フクロウのピンテーゼクッション」

12 編集後記「1/f」



Cover Photo

天使、目覚める。

はじめての春にどきどきわくわく、希望湧く。小さいけれど大きな命が、腕の中で大あくび。暖かくなったよ。いろんなところに出かけようね。

No staples. ふんわりではホチキスを使用していません。リサイクルするときのことを考えて、このような形でお届けします。ちょっと不便ですけどちょっとやさしい。どうかご理解ください。

ホチキスを使わずに。

ふんわり
[ふ・ん・わ・り]

ふんわり 第6号

【2013年4月10日】

季刊（年4回発行）

宮城版 7,000部 / 埼玉版 1,000部
神奈川・山梨版 3,000部 / 岐阜版 500部

印刷：コンカツ印刷
岩手県一関市山目
字中野82
☎0191-25-4264

目を閉じて、子どもの頃を思い返してみる。限りない夢や希望を将来に抱き、世界がキラキラ輝いて見えたあの頃が、鮮明に匂いまで思い起こされてくる。ふんわりいきる、ふんわりくらす。これからの生活をしなやかに考えるフリーペーパー。

let me hear, PLEASE!

紙面の感想、私だけのふんわり情報…
などなど、E-mailやお便りでもどんど
んお寄せ下さい。



ふんわり編集部 〒989-5625
宮城県栗原市志波姫堀口源光11-1
☎0228-22-6721
funwarinfo@gmail.com

【花ごよみ】

他にも、様々な植物がみられます。
天候によって、多少のずれがあります。

Sekaiyachi

世界谷地湿原

宮城県栗原市栗駒沼倉栗駒国有林内
JRくりこま高原駅から車で約1時間10分
東北道若柳金成ICから自動車で約50分
駐車場▷無料(普通車 60台程度)
第一湿原まで徒歩約15分(約0.5km)

5月	6月	7月	8月
ミスバショウ ショウジョウバカマ		キンコウカ ウメバチソウ	
ワタスゲ・ミツガシフ ウラジロヨーラク			ミスギク エゾヤマリンドウ
	ニッコウキスゲ・サラサドウダン レンゲツツジ・タデヤマリンドウ		
		イワカガミ サワラン	

おつはよう！



新緑の中で目を覚ましたニッコウキスゲ。
今年はどうな人たちがこの「世界谷地湿原」に来るのだろうか。標高700mに位置する約15haの広大なこの湿原地帯では、毎年ニッコウキスゲが沢山の人たちに出会うのを心待ちに、鮮やかな黄色を咲かせています。
その美しさは、昔この地に修行のために訪れたお坊さんたちが「さながら極楽浄土の世界にきたようだ」と言ったことが、世界谷地湿原の名前の由来になったほど。
さらに奥に足を踏み入れればブナやミズナラの原生林。悠々と大きく生きる木々に触れると、包み込んでくれているような安心感を感じます。
木漏れ日にくれて、澄みきった空気の中で深呼吸をして、心の中から重たい荷物を降ろすような、ふんわりした気持ちになつてみませんか？

ながいながい冬の後には、ぽかぽかおひさま春の色。
一步、また一步と、自分の足で歩くみち。
さあ、でかけよう!



森で育つ こどもたち

はじまりの春。

4月になって一つおにいさん、
おねえさんになるこどもたち。

嬉しいきもちと、
誇らしげな気持ちとで、
足取りは軽くなる。

青々とした葉っぱが生い茂る 夏
色とりどりの葉っぱを身にまとう 秋
小枝が青空に映える 冬
つぼみが膨らみ 小さな芽が出る 春

いろんな時があっていい
いろんな人がいていい

森の木々たちは、
そっと教えてくれます。

こどもたちとのかかわりは、
種蒔きに似ています。
どんな芽が出るか、
どんな花が咲くかもわからない、
小さな小さな種。
土を耕し、水をやり、
その種が育つことを信じて、待つ。

今日ものんびり 森をあるく。
わくわくドキドキ 森じかん。



Mama's voices

- ▶子どもがこんなに長い時間楽しそうに過ごせるなんて思わなかったです。参加してよかったです。
- ▶いろんな歳の友達と遊べるのがよかったです。
- ▶大人も森を散策でき、心地よい時間をすごせました。木々のことや虫たちのことなども知りたかったです。
- ▶森の中をゆっくり散歩して、自然を感じることができました。

アンケート (2012/11/25) より

お申込み・お問い合わせ



☎022-343-6442
<http://kurikomans.com/nijinomori/>

SEAKAYAKING TOUR & SCHOOL EARTH QUEST

海を旅する舟、シーカヤック
旅の合間にちよつと休憩
シーカヤックでしか上陸できない
秘密の浜辺で、軽く岩登り。
岩の上には、
春の心地よい風が吹いていました。



夢中になれる、海からの旅。

シーカヤック
ってなに？



海を旅するために作られているカヤック
(カヌー)。安全に海を旅する工夫が、
たくさん盛り込まれています。



アースクエスト

検索



<http://www.h5.dion.ne.jp/~equest>

「甘酒のやさし〜いチャイ」

File.6



すがっち

くりこま高原自然学校の
胃袋担当。シンプル
なのに、おいしい料理
にはスタッフならずと
も、多くのファンが。



【レシピ】

Funwari-Kitchen

▶紅茶と甘酒を2対1の割合で温める。(沸騰しないように注意！) ▶お好みで砂糖・しょうがのすりおろし・スパイスを適量加える。▶温かいうちに、ゆっくりほっこりしながら飲む。※慌てて飲むとヤケドします！深呼吸しながら、のんびり味わってください！

もりのだいどころ

飲む点滴とも呼ばれる甘酒。昔から夏バテ予防に飲む習慣があったそうですが、季節の変わり目に滋養をつけて風邪を予防したり、体を温めたり、と体調維持に一年中重宝します。

今年1月に第一子を授かり、たがいま母乳育児に奮闘中の私も、栄養補給のため甘酒を口にする機会が増えました。体を強くしたいと、ショウガやスパイスを加えて全身ぽかぽか。チャイといえば紅茶ですが、カフェインを抑えたいときは、ほうじ茶や番茶で作るのもまろやかでオススメ。甘〜いだけではない、体にしっかりと効く一杯です。

料理は、暮らしている中の一番身近なものづくり。ご近所からのいたたまきものや旬の食材でせっせと作ります。特別じゃないけど、贅沢。そんな愛おしい満点の料理、さあ召し上がれ！

春夏アクティビティ・ダッチオープン料理など受付中！

くりこま高原自然学校
<http://kurikomans.com>

☎0228-46-2626

森と、暮らす。

日本の森
バイオマス
ネットワーク



——自然との共生が求められる現代社会に、もう一度森と暮らす
ライフスタイルを広めて荒廃した森林を再生したい——

森を守る新しい林業。
森を育てる、木こりを育てます。



木こり講座、
はじめました。



日本の森バイオマスネットワークは国産材の住宅や家具、薪、ペレット燃料など、森と共生するライフスタイルを提案しています。森を育てるきこりを育成するNPO法人しんりんと連携しながら、循環型の未来の森づくりに取り組んでいます。

私たちNPO法人日本の森バイオマスネットワークは全国の環境教育団体、工務店、製材所などからなる民間のネットワークです。

会員▷54名
(2013年4月現在)
支部▷13支部
会員募集中！

NPO法人しんりん <http://blog.canpan.info/kikori-kikori/>

お問合せ

NPO法人 日本の森バイオマスネットワーク
〒989-5625 宮城県栗原市志波姫堀口源光11-1
TEL 0228-22-6721 メール office@jfbn.org



いいね！

日本の森
バイオマスネットワーク



Facebook

日本の森バイオマスネットワークで検索！



mont·bell

日本の森
バイオマス
ネットワーク



人と自然と社会が つながる復興住宅 「手のひらに太陽の家」 プロジェクト

<http://taiyounoie.org/>

仮設住宅に代わる新しい復興のモデルとしてNPO法人日本の森バイオマスネットワークが推進している復興共生住宅「手のひらに太陽の家プロジェクト」。

アウトドアメーカーのモンベルを始め多数の協力団体のご支援により宮城県登米市登米町に建設を開始し、昨年の7月より東日本大震災で被災した子どもたちの受け入れを行っています。



今日のワンシーンは
<http://taiyounoie.org/blog>
からどうぞ。



Special Ordinary Days

手のひらに太陽の家の1シーン
スタッフのえりちゃんには
こんな風に見えています。
普通の日常は、とっても特別。

真っ白ふわふわ
ハートのマシュマロ。
ぼっちゃんの心とおんなじだ。
「おーとどーぞ!!」
君にもらったマシュマロ食べていると、私の心も
ほんのり白く染まったみたい。
もうひと口食べたなら、もう少し柔らかい心になれるかな。

手のひらに太陽の家の春休み。 沢山の子ども達が 手のひらに太陽の家へ訪れます。

参加者の方々よりコメント

▶子どもの性格によっては日常生活からあまりにもかけはなれていると逆にストレスがたまりイライラしたりしているのですが、「太陽の家」に滞在しているときは楽しそうで心も落ち着いているようです。また来ようねと子どもから言ってきます。▶子ども達もとてもおのびのびとしていてすごく良かったです。空気が汚れることなく廃棄するものを上手に利用している話がすごく関心を持ちました。▶太陽の家が50年後も、同じようにみんなに使われている太陽の家のようなあたたかい家であって欲しいです。▶出逢いの中から新たに私自身、考えて前進するきっかけをまた頂いた気がします。ありがとうございました。



手のひらに太陽の家では、開所から延べ人数117組498人のご家族にご利用頂いています。(2013年4月現在)

子どもたちが、一日も早く
ワクワクした毎日を
とり戻せるように。

手のひらに太陽の家プロジェクトの運営は皆様の寄付金によって支えられています。被災した子どもたちのために活動支援金へのご協力をよろしくお願いいたします。

【銀行名】七十七銀行(シチジュウシチギンコウ)

【支店名】築館(ツキダテ)支店 店コード 700

【口座番号】普通預金 5411882

【口座名義】手のひらに太陽の家基金理事 佐々木豊志(ササキトヨシ)

手のひらに太陽の家基金オンライン寄付

<http://taiyounoie.org/donation>



利用者募集中

手のひらに太陽の家では随時入居希望者を募集しています。東日本大震災(福島原発問題を含める)に被災したことで今までの生活が困難になった子どもや親子の入居を受け付けています。詳しい入居条件や申込み方法はお問い合わせください。

☎0220-23-9755

手のひらに太陽の家



手のひらに太陽の家プロジェクト

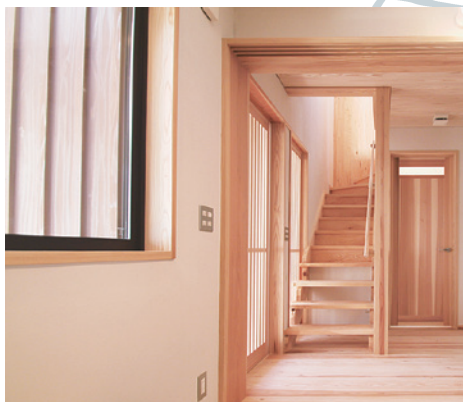


Facebook「手のひらに太陽の家」で検索!



家族は5人。
(夫婦＋ネコ3匹)

栗原市一迫 太宰様



住まいの手 インテリア

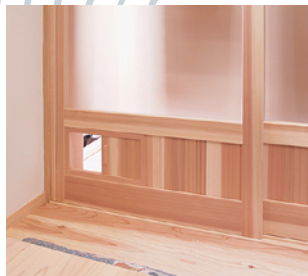
震災を機に実家の隣に新築することになったんですが、人生の半分以上を過ごすにあたり、我が家の家づくりは「生活するうえで心身ともに負荷がかからないこと」を大前提にしました。そのためには「自然素材は必須」でした。実家が古民家だった事もあり、木や塗り壁には無意識に愛着を感じるんです。

自然素材の家にあまり乗り気ではなかった妻には、粘り強い説得をしました。が、住んでから「あの時言っていたのはこの事ね!」と納得しています。結果的に一番喜んでいるのは妻ですね。

また、ネコについての打合せをかなりしましたよ。ネコが歩き回る姿を想像し、柵や手すり、などを検討しました。(ネコにとって) 住み心地はとても快適そうですね。建具の専用入口も扉を自分で開けるようになってしまつて…。ただその後は閉めませんけどね(笑)。



もう1匹いますが、シャイで隠れています。



これが眺(あつら)えのネコ用出入口



大地や木々からの芽吹き、たくさんの花々が開花する、春。ワクワク感が漂う大好きな季節がまた今年もやってきました。このところ映画を外で観る機会に恵まれ、心にも「感動」という栄養をいただき

き満足満足りその数々の映像をとおし日本の伝統や文化、地域風土に寄り添う暮らしを、次の未来を担う子どもたちに伝えて行かなければと共感しました。そして「豊かさとは何か」を見つめなおすと、幸せにつながると感じています。



大場江美

現在子育て真っ最中。柔らかな目線で住むことを考える、サスティナライフ森の家代表取締役社長。

家物語
いえ、ものがたり

サスティナライフ森の家社長の手帳から。



味が出ている。
「二度の震災（岩手・宮城内陸地震、東日本大震災）がきても土壁は一つも落ちなかったね。コンクリートの基礎も金具も使っていないのに大丈夫だね。」先人の技術と知恵がここにもあった。
先日の木材市場で仕入れた杉材はどれも樹齢百年以上。
また、仕入れた材料は必ず半年以上自然乾燥。

ウッド、グッドな話。

EPISODE-5

good story.
wood story.



△市場で購入した樹齢80年の杉丸太
▽半年以上屋外で自然乾燥させる



「薬剤処理でカビは抑えられるけど、せっかくの無垢材の素材を活かしたいので薬は使わない。途中雨に当たりながらも、半年かけてじっくりと天日干しさせると、杉の成分（油分）だけが残り、しっとりとした手触りになる。」との事。
手間ひまをかけた素材の建具は、この作業場と同様に長い年月を経ても、その都度しっかりと存在感を発揮するだろう。

栗

原市築館の鈴勝建具店は地元材の材料を使った木製建具を製作して今年で創業三十七年。

作業場の壁は今では懐かしい土壁づくりで、これまた珍しい竹小舞（竹製の塗り壁下地）がところどころに顔をのぞかせる。年季の入った自然素材の作業場は何とも言えない

～自然乾燥の木製建具～

sustaina INFO.

泉ヶ岳のふもとに
本社屋を
移転します！



○塗り壁ワークショップを開催(予定)
漆喰の壁をみんなで塗ってみよう！

○ツリーハウスを作ろう！
敷地内のモミの木にツリーハウスを設置します。
木の上からは何が見える？
ツリーハウスの使い道は…まだ秘密!!



最新の情報はホームページをご覧ください。

www.sustainalife.co.jp



サスティナライフ 森の家

<http://www.sustainalife.co.jp/> info@sustainalife.co.jp

本 社▷ 〒981-3217 宮城県仙台市泉区実沢字中山南31-5 双葉ビル301
TEL 0120-317-618/022-343-6710 FAX 022-343-6712
くりはら支店▷ 〒989-5625 宮城県栗原市志波姫壇口源光11-1
TEL 0228-25-4437 FAX 0228-25-4439

funformation;-)

【ふあん・ふおめーしょん】fun + funwari + information

編集部が集めた、ふんわり楽しい情報。
皆様の耳寄り情報もお待ちしています。
応募・投稿はこちら。

✉ funwarinfo@gmail.com

シーカヤックスクール・ツアー

アースクエスト

▶ 随時開催【要予約】

- ・初心者スクール ¥10,500
- ・宮城県内各地1dayツアー ¥12,600
- ・GW遠征ツアー
5/3▷5/4 笹川流れ2daysキャンプツアー
5/5▷5/6 猪苗代湖2daysキャンプツアー
レンタル艇参加 ¥25,200 / 自艇参加 ¥22,050

お申込み・お問合せ▶ 倭銀河自然学舎

担当 紺野 電話 022-343-6442 FAX 022-343-6712
konno@shizengakusha.co.jp

快調に工事中!

平屋の家(塩電市)

塩電市にて施工中のお宅、柱と床はヒノキ、内外装は漆喰の建物です。見学は随時受付中ですので、お気軽にお問い合わせください。



お問合せ▶ サスティナライフ 森の家

担当 荻野 電話 0120-317-618・FAX 022-343-6710
info@sustainalife.co.jp http://www.sustainalife.co.jp/

さあ、活動開始!

くりこま高原自然学校、春～夏の予定。

▶ アコースティック音楽祭 6/22(土)

▶ 新企画! 満月の夜、代表の佐々木豊志とゲストが熱く語ります!

豊志塾 4/26(土)・5/25(土)・6/23(日) 18:00～夜更け

▶ 夏休みキャンプ! カウボーイキャンプ 7/28(日)～7/30(火) 2泊3日

バイオニアキャンプ 8/4(日)～8/11(日) 7泊8日

▶ 森のようちえん・小学校 4/13(土)・4/14(日)・5/18(土)・6/2(日)・6/15(日)

FUNwari report ふんわりレポート!

ライフスタイル・オブ
スカンジナビア
ボーリ

1 960年代ビンテージファブリックを使用した、オリジナル・ハンドメイドのふくらみクッション。手仕事を積み重ねて、ひとつひとつ丁寧に作られたため、表情の無い特別感が楽しい、仙台で作られている逸品です。



ビンテージファブリックの
フクロウ クッション

BOLIG lifestyle of scandinavia

宮城県仙台市泉区寺岡6丁目5-1 泉パークタウンタピオ南館1F
TEL 022-344-9927

森のようちえん 虹の森 仙台

▶ 森のママcafe

毎週 火・木曜日【仙台市内の公園】

(対象 乳幼児・親御さん)

▶ 週末イベント

毎週 土・日曜日【泉ヶ岳のふもと、仙台市内の森】

▶ 親子キャンプ

7/27(土)・28(日) 1泊2日

お申込み・お問合せ▶ 森のようちえん 虹の森

担当 清水 電話 022-343-6442
nijninomori@kurikomans.com
http://kurikomans.com/nijninomori/

お申込み・お問合せ
くりこま高原自然学校

担当 塚原
電話・FAX 0228-46-2626
kouei@kurikomans.com
http://kurikomans.com

ふんわりリンク。funwaLINK!

ふんわりの輪がさらに繋がっています。「神奈川・山梨版」と「岐阜版」につづいて、前号から「埼玉版」が登場しています。

はじめてこのことを知ったときは、思いがけずに地球の丸さを実感しました。そして、自分が思っているほど、景色は見えていないんだな、とも思いました。ふんわりが伝えたいのは、これからの暮らしをしながらに考えること。読んだ人の、地球への思いの水平線が、より広がる紙面になれば良いなと思っています。(K)

水平線までの距離って、どれぐらいあると思いますか? 水面から1mの高さで水平線までの距離は、約3.6km。

editor's note

[編集後記]

いぶえ
ちんふ
の

1/f

ろうそくのゆらぎやそよかせのリズムにもみられる心地よさのキーワード。持ち回りの編集後記なので、そんな名前をつけました。