

自然と暮らし、自然に学ぶ、豊かな暮らしを考える情報誌

TAKE FREE

#9

2014.1  
Winter Issue

[宮城版]

# ふんわり

寒さのせいにして、  
手でも繋ごう。



くりこま高原自然学校

雪山へおいでよ。

日本の森バイオマスネットワーク

モツタイナイ森

サステイナライフ森の家

受け継ぎたい平屋の家



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

かふえはまぐりどう

cafe はまぐり堂

大好きな浜を残したい。  
次の世代への想い。

オーナー  
亀山貴一さん  
Takakazu Kameyama

将来は民宿やキャンプ場を併設し、浜の暮らしが体験できる自然学校を作りたい。そして、次の世代へこの蛤浜を残したい。亀山さんのその想いは、海に映った夕日から伸びる光の道のように、まっすぐ続いているように見えた。

かからも沢山の人が訪れている。  
「大好きな浜を残したかった。自分が生まれ育ったこの浜に人が集まり、故郷が元気になって欲しい。」と話すのはオーナーの亀山貴一さん。もともと蛤浜には9世帯が住んでいたが、東日本大震災後は3世帯のみに。故郷がなくなってしまう、と思いはじめたのが「蛤浜再生プロジェクト」。震災で亡くなった奥さんの夢でもあった「この浜でカフェをオープンさせる」という思いのもと、亀山さんの呼びかけで全国からボランティアが集結、浜の再生が進む。「復興へのアクションを起こせたのは、全国から集まってくれたボランティアの皆さんがいたから」。震災をきっかけにして、はまぐり堂には、この魅力に遠方からも沢山の人が訪れている。



「大好きな浜を残したかった。自分が生まれ育ったこの浜に人が集まり、故郷が元気になって欲しい。」と話すのはオーナーの亀山貴一さん。もともと蛤浜には9世帯が住んでいたが、東日本大震災後



カフェはその手段の一つ。

宮城県牡鹿半島に位置した小さな浜、蛤浜を見下ろす高台にあるのがcafe はまぐり堂。築約100年の古民家を改装し、木の落ちついた雰囲気の内。ちゃぶ台がある座敷席もあり、懐かしさを感じさせる空間が時間の流れをゆっくりと感じさせてくれる。地元の食材にこだわった、宮城牡鹿の絹紅葉の鹿肉カレーや、今が旬の渡波産の海苔を使った海苔パンなど、ここでしか味わえない特別なメニューばかり。

data & information

cafe はまぐり堂

〒989-2354  
宮城県石巻市桃浦字蛤浜18  
☎ 0225-90-2909  
10:30 ~ 17:00 (close火、水)



はまぐりセット  
この日はのりばん、  
牡蠣の燻製・包み  
焼き・のりのお吸い  
物。

おすすめ  
は？

スタッフと。

地元から遠方から、この場所  
この人に惚れ込んだスタッフ  
が集まっている。カメラの後  
ろでも隣の浜から頂いたホタ  
テの貝殻、海水から作ったに  
がりを使って電を建設中のス  
タッフが作業中。



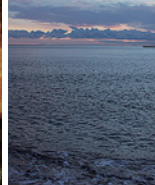
いい席は、早い者勝ち。  
広い窓があるカウンター席か  
らは、季節ごとに表情が変わ  
る浜の景色が一望できる。

モリ券加盟店

※地域通貨モリ券が  
使用できます。







ふんわりズム、ふんわりスト。

02 大好きな浜を残したい。 cafe はまぐり堂

くりこま高原自然学校

04 私を栗駒に連れてって。

05 もりのだいどころ くりこまの天然酵母パン

05 アイスノー雪と氷のワンダーランド

06 森のようちえん 虹の森 森で育つこどもたち

06 アースクエスト

日本の森バイオマスネットワーク

07 スタッフののぞき穴 eri's scope

07 支援のお願い そとつなぐ、手の力

08 Key to the Forest KURIKOMA

08 森を守る新しい林業 NPO法人しんりん

09 モツタイナイ森 眠れる森への招待状

サスティナライフ 森の家

10 住まいインタビュー 受け継ぎたい平屋の家

11 新月伐採 間伐作業

11 サスティナ社長の手帳から いえ、もの、がたり

12 funformation

ふんわりレポート「自家製天然酵母ぱん」

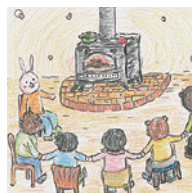


04



07

10



### Cover Picture

森のあったかパーティー

外は雪景色、部屋の中には笑顔が溢れています。薪のバチバチという音も聞こえてきます。

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、このような形で届けます。ちょっと不便だけどちょっとやさしい。どうかご理解ください。

No staples.  
ホチキスを使わずに。

## 編集長ぼすとすくりぽと

冬を迎え、空気が澄んで乾燥し、星空が綺麗に見える季節になってきました。

先日、泉ヶ岳ふもとの事務所にて車や建物の照明をすべて消すと、今まで見えていなかった星が無数に浮かび上がってきました。条件が良ければ、「天の川」も見ることができるかも…。

普段はつい明るさを求めてしまいがちですが、夜の「暗さ」から見た景色がとても新鮮でした。視点を変えると見えてくるもの。まだ見えていないだけで、身近にたくさんありそうです。

# Take Me Out to the Kurikoma.

私を栗駒に連れてって。



- ブナの森散策コース（所要時間5時間）
- 世界谷地湿原散策コース（所要時間5時間）

※料金詳細はお問い合わせください



お問い合わせは…



くりこま高原自然学校  
<http://kurikomans.com>

☎0228-46-2626



# もりのだいどころ

File.9 Funwari-Kitchen

## 「くりこまの天然酵母パン」



料理は、暮らしの中の一歩身近なものづくり。ご近所からのいたた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。そんな愛おしさ満点の料理、さあ召し上がれ！



めえ

自然学校スタッフとして日夜酵母を研究中。目指せパン事業部発足！

**自**然学校では、その季節に実る果物や花から作った天然酵母でピザやパンを焼いています。人間に個性があるように、酵母にも個性があることが魅力です。リンゴ酵母とブルーベリー酵母ではふくらみ方が違うんです。酵母の個性を楽しみながらのんびりパンを作ってみましょう。

### 【レシピ】

- 1 煮沸消毒したビンに、果物と煮沸し冷ました水を入れる。
- 2 気温を25度に保って発酵させ酵母菌を増やす。
- 3 約一週間で気泡が盛に出るようになり、酵母液が完成。
- 4 出来上がった酵母液、塩、小麦を混ぜて捏ね、生地を作って焼く。
- 5 天然酵母パンの完成！



冬の雪山にはどんなイメージがあるでしょうか？

「寒くて、厳しい環境」。もちろんそんな一面もありますが、冬の雪山には、動物や植物たちとの出会いの楽しさがあったり、吹雪の時の舞い上がる粉雪の美しさがあったり。

そして自分の心の音と触れ合う時間をくれる、静けさもあったり。ワクワクもしたり、しっとりもしたり。

雪山の中の心洗われる時間。みなさんも栗駒山へ遊びに来てはいかがですか？



## アイスノー雪と氷のワンダーランド 2014



### 雪と氷の建造物が出現！

・アイスCafe & Bar・アイスチャペル・スノーシアター（雪の劇場）・イグルー（宿泊可）

### イベント企画

・M.O.C.（モンベル・アウトドア・チャレンジ）キッズスノーチャレンジキャンプ（1泊2日）【第1土日～第3土日】（全3回開催）  
・スノーシアター雪の映画祭（2月14,15,16日）・くりこま高原杯雪合戦（2月23日）

その他体験プログラムが満載（毎日開催※平日のみのものあり）

・スノートレッキング・エアボード遊び（mont-bell提供）など

冬の魅力満載の一大イベント！

2/1 ▶ 2/23

# 森で育つ こどもたち

あら？あたらしいおともだち？

森が真っ白に染まるころ。

何もないように見えるかな？

いえいえ、たくさん、ありますよ。

こどもたちからは、もこもこ、ぶくぶく。

遊びもお話も、湧き出てきます。

こどものじかん、こどものきもち。

今日もほっぺを赤くして。

森をのびのび、いったりきたり。

わくわくドキドキ森じかん。



森のようちえんとは、自然環境の中での幼児教育や保育のことを呼び、様々なスタイルの活動が日本全国に広がっています。虹の森は、2012年秋より仙台でスタートし、泉ヶ岳を中心に活動しています。『森の中で 共に過ごし、共に笑い、共に育つ』自然の中でこども・親・保育者が共に育ち合うことをめざしています。



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

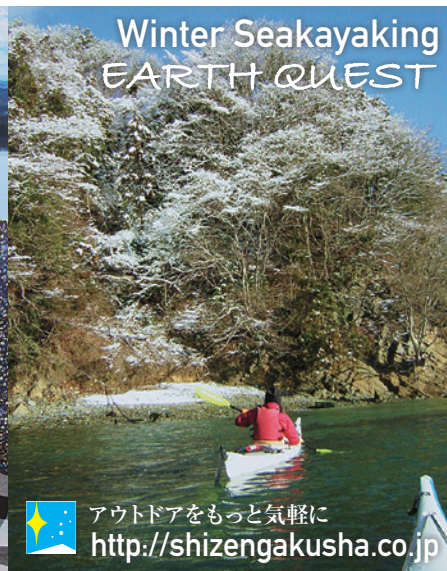
## Snow Program 泉ヶ岳スノートレッキング



## Outdoor Workshop

森のだいどころ  
地図&コンパス  
ロープワーク etc...

## Winter Seakayaking EARTH QUEST



アウトドアをもっと気軽に  
<http://shizengakusha.co.jp>

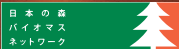




東日本大震災で被災したこどもたち・  
親子のための復興共生住宅

# 手のひらに 太陽の家

mont-bell



雪だるま作り、そり遊び、雪合戦、お餅つき、手のひら  
に太陽の家でのあたたかい冬の思い出は、子ども達が  
夢を育み続けられる、明るい未来に繋がっています。

外で自由に遊ぶ事。今も、そしてこれからも、子ども  
達に必要な大切な時間です。

## ご利用者の方々より

▶子どもは心から笑顔で遊ぶことが  
でき、大人は子どもの笑顔で元気に  
なれました。放射能を気にせず普通  
の生活をするのがこんなに気持ち  
良いことだったんだと実感しました。  
(福島市40代女性)



この材料、実はこの家を  
建てる時に出了たカンナ屑！

スタッフえりちゃんが見た手のひらに太陽の家の  
すごく普通で特別な日常

クリスマスのリースは、  
さわやかなモミの木もいいけれど  
木のかおりの詰まった太陽の家ですから、  
ほんわか ふわふわ 木のフリルも似合うでしょ。  
そっと耳を近づけてみたら  
「ただいま」って、聞こえてこないかな。



Special Ordinary Days

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

## そっとつなぐ、手の力。

皆様のご支援により、手のひらに太陽の家は  
平成24年7月の開所から延べ223家族  
3,397名様にご利用頂いています。(12月27日現在)

【銀 行 名】七十七銀行(シチジュウシチギンコウ) 築館(ツキダテ)支店 店コード 700  
【口座番号】普通 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>



日本の森を元気にする一品

いつもの暮らしに  
木のぬくもりを。  
国産材を使った商品や、  
日本の森に優しいグッズを紹介します。

Item No.003  
KURIKOMA



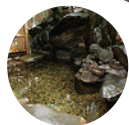
**国**産材100%の家具を  
提案するワイス・ワ  
イスがプロデュースした宮  
城県産の杉を使った家具  
「KURIKOMA」シリーズ。  
2012年のグッドデザイン・  
ものづくりデザイン賞受賞。

**被**災地周辺の杉の間伐材  
を有効利用した商品は、  
包み込まれるような座り心地  
です。優しい木の温もりを是  
非体感して下さい。

木材利用ポイント対象商品です

## 森を守る 新しい林業

森の恵みは木と食べ物そして温泉! 大崎市鳴子のエコラの森にて、焚き火でクッキング、きこり体験や森の探検をしたら家族そろって温泉にお泊まり「きこりキッズ鳴子の雪で遊ぼう1泊2日」を2月と3月に開催します。詳しくはNPO法人しんりんHPのイベントご案内をどうぞ。



NPO法人しんりん <http://shinrin.org/>

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



# 眠れる森への招待状



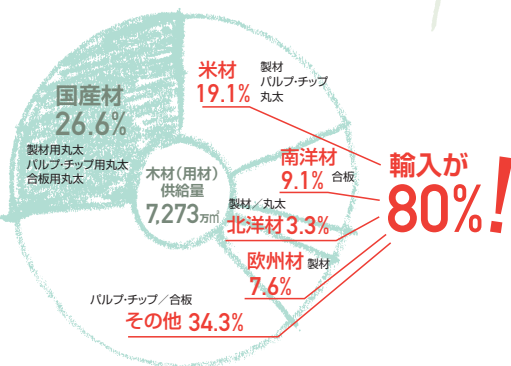
## Letter 3 モッタイナイ森

前号でご紹介した日本と世界の森林率。国土の約70%が森林の日本は、世界トップクラスの森の国という事が分かりました。しかし現在、日本で使われている木材の約80%は海外からの輸入材です。

日本には沢山の森林資源がありますが、他の国と比べても、自国の森林資源を使っていないのです。「今日から、生活の中の木工製品全てを国産材に!」とは言いません。

私たちが使う木材はどこから来ているの?

木材需給状況 [平成23年]



参考資料：森林林業白書（平成23年版）

## 「森と、暮らす。」 豊かな世界へようこそ。

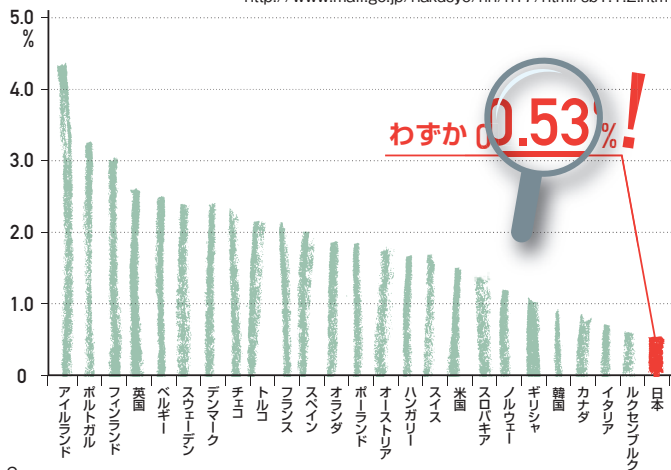
詳しくは「木材利用ポイント」で検索!

自分たちの森からどれくらい使っているの?

自国の森林蓄積量に対する年間伐採用 [OECD加盟国 25カ国]

参考資料：農林水産省

<http://www.maff.go.jp/hakusyo/rin/h17/html/sb1.1.2.htm>



1位 アイルランド  
2位 ポルトガル  
3位 フィンランド

17位 アメリカ  
21位 韓国

25位 日本《最下位!》0.53%

——実はよく知らない  
日本の森のこと。——

次号は「木の畑」人工林と天然林についてご紹介します。

私たち日本の森バイオマスネットワークの思い「森と、暮らす。」

それは、人にも森にも優しいライフスタイル。ちょっとした意識がけで誰でも、どこでも始められる暮らし。



## 受け継ぎたい平屋の家

塩竈市 Sさま

昨年9月、緑豊かな閑静な住宅地に平家の家が完成しました。

「本当は家族で暮らすための家づくりでしたが、今となっては両親やお姉さんの意思を継ぐ形での家づくりとなってしまいました」

と目を細めながら語るのは、御歳87歳になるご主人。土地を購入して25年目、満を持しての家づくりでした。周りの景観に良く馴染んだオープンガーデンが来る人を明るく迎えます。

「家族揃って東京から宮城に移り、伝統的な木の家を建てて暮らすのが夢でした。だから素材や工法などの研究は相当しましたよ。ポイントは健康・安心・住み心地の良いこと。太い柱や梁を眺めていると、とても安心感があります。木とコーヒーの香りがとてもいいですね。また、庭は、四季の移ろいがかかるように植えてもらいました。秋の紅葉のあと、木々の葉が落ちて海が見えたときには本当に感動しました。これから春、夏の庭がどんな表情を見せてくれるのか、今から楽しみです。」





月の引力を感じながら、

# 新月伐採 間伐作業

紅葉が終わり、道路に落ち葉のじゅうたんが敷きつまるころ、大崎市「エコラの森」で新月伐採、間伐作業が行われました。通常は冷たい冬の風が吹き付ける北側斜面での作業ですが、当日は風も弱く、時々差し込む日差しが身体を暖めてくれました。

この日の作業は間伐がメインで、参加者の皆さんは慣れないチェーンソーに悪戦苦闘しながらも、「(チェーンソーは)重いけど楽しい!」「癖になるかも!」と寒さを忘れて楽しそう。

当日の講師、NPOしんりんの伊藤さんは「木は本数が多すぎると、一定以上育たない。間伐をして木の本数が減れば、1本1本が得られる水分が多くなり、さらに大きく成長する。」と間伐の重要性を教えてくださいました。

一春は新芽を出すために水分を吸い上げ、夏はさかんに光合成をし、養分を吸い上げ、秋には冬に備えて木材の水分を排出し、冬はまた訪れる春にむけて「ひと眠り」する。一

木の生命力を感じ、これまでの成長に感謝しながら好天のうちに作業が終了しました。



## しんげつぱっさい?

「木が眠る」、すなわち、木の成長が止まる冬が「伐り旬」とされ、木の伐採に適していると言われる。なかでも新月の時期に伐採すると、「反り」や「割れ」、「腐れ」が少なくなるといわれ、北欧でさかんに行われてきており、日本でも一部の地域で行われてきた。



一年の始まり、新たな年を迎える月。年中行事の中でもひときわ日本の風土に根ざした文化、伝統を感じる季節。時代は移り変わっても親世代から受け継いだ、あたりまえの暮らしの数々

を次の子世代に素直に伝えていきたい。

持続することの意味、心に想いを馳せるひととき。新たな年の始まりに寄せて。



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、サステナライフ森の家代表取締役社長。

家物語  
が  
い  
え  
り  
の  
、



## サステナライフ 森の家

<http://www.sustainalife.co.jp/> [info@sustainalife.co.jp](mailto:info@sustainalife.co.jp)

本社▷〒981-3225 仙台市泉区福岡字西森下39-13

TEL 0120-317-618

本社が  
移転しました。



# funformation;-)

【ふあん・ふおもーしょん】fun + funwari + information

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

✉ funwarinfo@gmail.com

## 森のようちえん 虹の森

▶虹の森cafe ~全国に広がる森のようちえんの輪~

1/28(火) 18:30~20:30

全国で活動している森のようちえんの紹介をします。  
フリーcafe&トーク、ざっくばらんに話す時間もあります。

対象▷森のようちえんに興味がある方

場所▷せんだいメディアテーク 2階会議室

料金▷300円/1名 (お茶・資料代)

お問合せ▷森のようちえん 虹の森 森銀河自然学舎 内

担当 大和田 電話 022-343-6442  
http://kurikomans.com/nijinomor/

## くりこま高原自然学校

~冬から春の予定~

▶森のようちえん・小学校 (毎月1~2回開催)

▶くりこま高原冬の冒険キャンプ

春休み中に開催

お問合せ▷くりこま高原自然学校

TEL&FAX 0228-46-2626 info@kurikomans.com



## 手のひらの ツジヤマグ ライブ!!!

手のひらに太陽の家で、ウクレレシンガーツジヤマグさんのコンサートが決定。利用者さんは無料の一般向けコンサートです。

2/9(日) 19:00開演

前売券【ワンドリンク付】¥1,500 中学生¥500 小学生以下無料

お問合せ▷手のひらに太陽の家 ☎0220-23-9755 info@taiyounoie.org

## Funwari-report ふんわりレポート!

## 自家製 天然酵母ぱん

住宅にある、小さな小さなパン屋さん。自家製天然酵母、北海道十勝産の小麦、塩と水とてんさい糖。添加物は一切使わず自然な素材だけを使った体にも心にも優しいパンが、ここにあります。

食べたら、ほっと緊張がほどけ自然と優しい顔になる、シアワセを感じるパンです。季節限定のパンも気まぐれで登場します!



totomaぱん.

http://totoma-pan.com/

TEL 022-220-1107 営業 毎週水~土曜日 10:00~18:00  
仙台市泉区寺岡1丁目17-2



## サステナライフ 森の家 完成&構造見学会



1/25(土)・26(日) 10:00~16:00

▶完成住宅「食を楽しむ家」

(名取市愛の杜 28.5坪)

▶施工中建物「住み継ぎの家」

(仙台市泉区福岡 35坪)

お問合せ▷サステナライフ 森の家

電話 0120-317-618 FAX 022-725-2772  
http://www.sustainablelife.co.jp/

ふんわりリンク。funwaLINK! つながり続けるふんわりの輪。山梨版・岐阜版・埼玉版も好評発行中!

## ふんわり 第9号 [宮城版]

【2014年1月10日】季刊 (年4回発行)

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

宮城版 9,000部

印刷: コンカツ印刷

岩手県一関市中央町1丁目7-16 ☎0191-48-5963

tell us,  
please!

ご意見ご感想を  
お聞かせ下さい。

お寄せ頂いた方に編集部が選んだ  
「特選ふんわりグッズ」をプレゼント。

京線で切り取ってハガキに貼るか  
封筒に同封して応募ください。  
2014年3月31日まで有効  
応募券