

自然と暮らし、自然に学ぶ、豊かな暮らしを考える情報誌

ご自由にご覧を
TAKE FREE

2017.9
Autumn Issue

[宮城版]

秋刀魚、かき
くり、芋の子、
新米…。秋です!

#24

ふんわり

手のひらに太陽の家

実りと人のつながり、
そしてそこから
生まれるもの。

日本の森ハイオマスネットワーク

支部紹介

サステイナライヴ森の家

土壁でつくるツリーハウス

ふんわりズム、 ふんわりスト。 ism + ist

ばんこうぼう ゆがふ

パン工房ゆがふ

妹尾紀子さん

Noriko Senoo

ふんわりズム、ふんわりスト。ism + ist
「ゆがふ」とは？
「自然な恵みと豊かさ」を意味する沖縄の言葉

📍



data & information

〒981-1245

宮城県名取市ゆりが丘4-15-17

TEL 022-386-6444

facebook.com/yugafupan/

「パン工房ゆがふ」Facebookサイト

それぞれの場所で輝きながら、
スツ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、会いにきました。
ふんわりの、巻頭リレー。



「ゆがふ」とは？

「自然な恵みと豊かさ」を意味する沖縄の言葉

ご飯も大好きなんですけどね。

名取市の閑静な住宅街の中にそれこそひっそりと佇む天然酵母のパン屋さん。「パン工房ゆがふ」の妹尾さんはこのお店でパンを作り続け今年で9年目。

「もともと私はパンを食べなくても全然平気なんです。ご飯が大好きで…。好きなおにぎりの具は、梅、鮭、たらこ…。あ、やっぱり日本人ですね」と、ご飯好きな妹尾さんがパンづくりをはじめたのは、ご自身のお子さんへのアトピー対策がきっかけ。食べたいものが食べられない苦しみから解放させてやりたい、安心して食べられるパンを作ってみたい、との思いから、それまで敬遠していたパンづくりに取り組みはじめました。

「図書館から本を借りて勉強したら、ああ楽しい！」がそもそのスタート、その後独学で試行錯誤を重ね、パン屋さんで



おすすめ
のパンは
？

ぶちゆがふ

オーガニックのドライフルーツ&ナッツをたっぷり使ったライ麦ぶちパンです。自然の恵みがぎゅっと詰まっていて、ぶちサイズながらお腹を満たしてくれます。山登りのお供にぴったりです。

f-ist

10/21(土)

ゆがふ時間

Vol.6

「自然な恵みと豊かさ」を合言葉に多数のワークショップが開催されます。詳しくはイベントページ11Pを。



02	ふんわりズム、ふんわりスト。 パン工房ゆがふ 妹尾紀子さん
04	日本の森バイオマスネットワーク 日本の森バイオマスネットワーク支部紹介
05	しんりん 眠れる森への招待状 森を守る森林イノベーション
06	手のひらに太陽の家 実りと人のつながり、そしてそこから生まれるもの。
06	ふんわレビュー 赤ちゃんからのあったかホームケア
07	くりこま高原自然学校 ちょこっとコラム 学ぶ土台
07	もりのだいどころ 甘酒きなこ棒
08	くりこまくんえん レーザー加工やっています。／スタッフ紹介
09	サスティナライフ 森の家 土壁でつくるツリーハウス
10	イベントカレンダー
12	わたしたちのこと



05



07

09



大きなブナの木が見おろす秋の森。 Cover Photo
丸太のベンチが特等席です。



この印刷物は地産地消・輸送マイルージに
配慮したライズインキを使用しています。

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、このような形でお届けします。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。

編集長 ぼすとすくりふと

今年の夏は雨や曇りが多かったで
すね。だからこそ、ふんわりとした
秋晴れを期待しつつ、外遊び、読書、
食などいろんなことを満喫したい今
日この頃です。

No staples.
ホチキスを
使わずに。

株式会社 高橋
☎ 0176-53-4175
<http://bioene.jp/>
<http://kabutaka.jp/>

前号より全国で活躍する各支部の活動を北から順にご紹介しています。
森と暮らしをつなげ、山も人も地域も元気になる持続可能な社会の実現を目指す、全国各地、各支部の活動にぜひご参加下さい。

アースデイ青森（4月）

今年で4回目となるアースデイ青森。初回は「木質ペレットふれあいフェスタ」というイベント名で開催しましたが、一貫して発信しているメッセージは「人と自然 人とエネルギー そして、人と人とのつながりを再確認する日として、青森の自然と地球に『ありがとう』を伝えよう」です。

年々参加団体と来場者が増え、今年は40団体が出展、1,000人が来場しました。



青 森支部は、NPO法人青森バイオマスエネルギー推進協議会と株式会社高橋の2つの団体を中心に活動しています。
主 なイベントとしては次の3つで、それぞれ回を重ねるごとに認知度も高まり、参加者も増えています。

実践的キコリ講座（6月）

今年の6月で7回目となるキコリ講座。新聞、ラジオ、テレビ、書籍、ネットなど、様々なメディアで取り上げられることが多いため、男女問わず幅広い年代の方が参加します。県外からの参加者も多く、一昨年は女子高生キコリも誕生しました！

世界伐木チャンピオンシップで有名な小田桐久一郎師範が直々に指導してくださるのは、青森で開催される講座ならではの。

伐倒技術のみならず、チェーンソーの基礎から森のデザインまで、幅広いノウハウを学べる4日間、仲間たちと一緒に受講してみませんか。



小学校講話（12～2月）

キャリア教育出前講座の一環として、地元小学校数校からの依頼により、「森とエネルギー、私たちの暮らしと将来の仕事」という内容の講話をしております。子どもたちの真っ直ぐな目を見ながら話をするのは、とても緊張しますが、毎回、彼らにキチンと受け渡す責任を痛感します。

青 森支部の活動には、2つの特徴があります。
ひ とつめは「補助金や助成金を一切使用していないこと」です。できるだけ費用をかけずに、会費の範囲内で運営することを意識しています。
ふ たつめは「地元関連団体との連携」です。環境系、ロハス系、アウトドア系、行政など、それぞれのポジションで、持続可能な未来に繋がる活動をしている団体と連携を取りながら、イベントを行っています。

Letter 18

森を守る 林業イノベーション

山仕事の パートナー Ⅱ

眠れる森への 招待状



ジャージー牛に続いて、今回はエコラで働く馬たちをご紹介。力強く小回りの効く馬は、山の斜面に散らばる木材を作業道まで運ぶ集材のお仕事をしています。どっこい（馬搬具）の音を響かせ重い丸太を引く様は大迫力。これぞまさしく「馬力！」馬パワーを実感です。そして小型林業機械との連携で、大規模な作業道は不要。森を傷めずに沢山の木を運び出すことができます。森を美しく保つ意識が高いヨーロッパでは、今も馬搬が現役で活躍しているそうですよ。しんりんが目指す美しい森づくりに、馬は欠かせないパートナーです。



岬（寒立馬）
力持ちのエース！
魅惑のフルフル唇♡

道にズラリ～
沢山運んだでしょ？



琴姫（木曾馬）
心配性の母さん
つぶらな瞳にキョソ



銀龍&樹姫（琴姫の子供）
仲良し兄弟♪お仕事見習中だよ



重機の入らない屋敷林も
お任せあれ

エコラの馬は出張もしています。小回りと機動力を活かした細やかな仕事で、諦めていた山林にもアプローチ可能です。ご先祖様から受け継いだ大切な山、美しくお手入れしてみませんか？

手のひらに 太陽の家

tenohira-press | 通信 |

実りと人のつながり、
そしてそこから
生まれるもの。

いつもお世話になっているお隣さんへ
かぼちゃで「ぎりすべ」



援します。

①

手のひらに太陽の家はそんなつながりと場作りを応援します。

コンポストから芽を出したカボチャが次々と実をつけています。半野生のトマトは葉っぱの影でかくれんぼ。次から次へと育っています。ナスもきゅうりも油断するとたまげたことになっています。ご近所さんからも、季節の野菜や果物をいただきます。あまりたくさんあるので、糠床を作って漬物作りへとステップアップ。そうやって人は知恵を積み重ねてきたのだなと実感させられます。

あげたりもらったりすることを方言で「ぎりすべ」と言います。そこには人と人のつながりがあり、人のつながりが地域を耕し、文化を作ってきたのでしょう。実りの多い秋には、あちらこちらで芋煮会の様子が見られます。そこに生まれるものを紐解いたり結んだりするのも楽しいことです。

手のひらに太陽の家 TEL 0220-23-9755

一般社団法人くりこま高原自然学校

TEL&FAX 0228-46-2626 / E-mail kouei@kurikomans.com

facebook 手のひらに太陽の家プロジェクト

検索



mont-bell



手のひらに太陽の家では研修宿泊、ワークショップ、イベント時のレンタルスペースの利用など、ご希望にあわせてご相談に応じます。ぜひ一度お気軽にお問い合わせ下さい！

FunwaReview

編集部員の本棚より

くりこま高原自然学校
塚原菜衣子

王先生のすてきな救急箱 赤ちゃんからの あったかホームケア

最寄りの病院までは車で30分。栗駒山の中腹に暮らす我が家の子育ては、とにかく健康が第一です。子どもの成長は、病気やケガと隣り合わせ。急な不調にオロオロしたり、不安になったり、そんなときに手元にあると安心な一冊です。内科や皮膚のトラブルについて、症状の見極め方や家庭でできるケアが紹介されています。必要以上にビクビクしないで、まずはシンプルなケアとともに見守ること。王先生の頼もしいアドバイスも、子育て中の心をほぐしてくれます。📖



王 瑞雲 著

合同出版 (2005/6)

ISBN4-7726-0317-4

「学ぶ土台」

学習と教育。この2つの言葉の中身はどう違うのでしょうか。人はみな「学ぶ人」であり「教わる人」です。生涯学び続けるためにはどちらも大切です。しかし、出発点となるのは本人の主体的に学ぼうとする意欲だと思います。学習意欲があるから教育によって、さらに学びや成長を深め、さらなる学習意欲を引き出していくのだと思います。

教育とは、あくまでも本人の自己学習力を高めるために必要な、知識や技術や枠組みを教えるものだと思います。学習は本人が主体、教育は教える側が主体です。本人に学習意欲の基礎となる「学ぶ土台」がどれくらいあるか、ということが自己学習の基礎になります。学ぶ土台があれば、学習意欲が低くても教育によって学習意欲が引き出されることもあります。ここでいう学びとはいわゆる勉強だけでなく、人間が幸せに生きていくためのすべての学びです。学ぶ土台は幼児期に育まれます。子どもが生まれながらに持ち合わせている興味関心、五感や体をつかって遊ぶ。そういうことが保障された場が必要です。自然の中で子どもが自発的に外遊びができる。でこぼこ道を歩いて転んで、泥んこになって。思いっきり水遊びして、焚き火で料理して。色んなものを手で触って、口で確かめて、泣いて、笑って、「学ぶ土台」が育まれていきます。📍

くりこま高原自然学校 ちよっこつとコラム。



塚原俊也

くりこま高原自然学校のアクティビティ担当。運営から指導まで八面六臂の大活躍。静かに燃える闘志は炭火のように強くて温かい。



甘酒きなこ棒

夏が終わり、こんどは食欲の秋！食べ物おいしい季節ですが、不安定な夏を過ごした体は、滋養のあるものを求めているかも。甘酒・きな粉・はちみつ、と良質の栄養素を補給できる簡単おやつで、秋を元気に過ごしましょう♪📍

【材料 (1cm×5cm・約30個分)】▷きな粉 130g ▷甘酒 100cc ▷はちみつ 大さじ2〜3
▷塩 ひとつまみ ▷打ち粉にする分のきな粉 大さじ3〜5程度

【作り方】

①甘酒を鍋に入れて弱火で熱し、人肌程度に温める。②火を止めて、粗熱を取り、きな粉を加えてよく練り込む。はちみつ・塩も加えてひとまとめにする。まとまりにくいときは、水を少量ずつ加える。③ビニール袋やラップでくるんで板状に伸ばし、冷蔵庫に入れて2時間程度かけて固める。④まな板にきな粉をふりかけて打ち粉にし、包丁で細長く切り分ける。やわらかく、ちぎれやすいので、優しく扱きましょう。

File.24

料理は、暮らしている中の一環。身近なものへ。なにか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！

すがっち

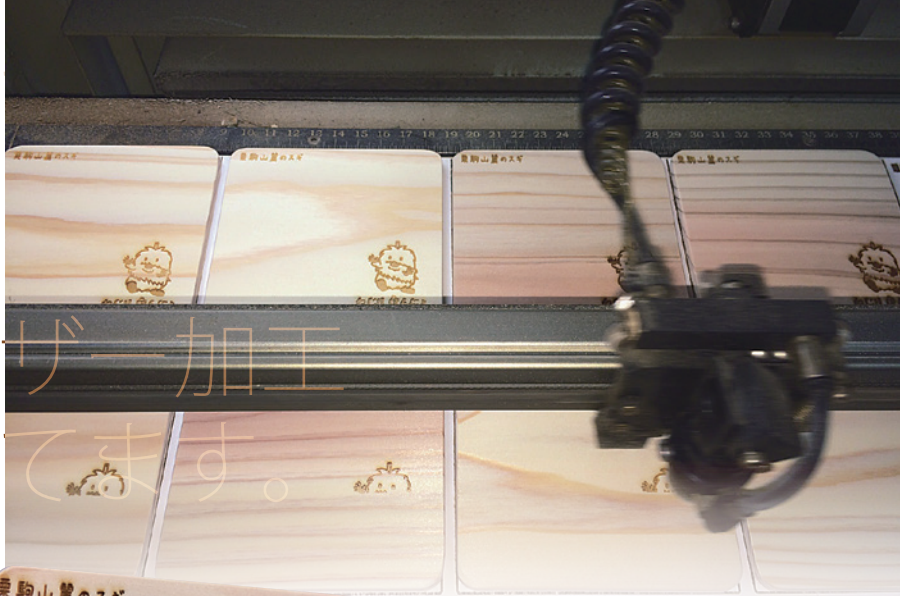
くりこま高原自然学校の胃袋担当。シンプルなのに、おいしい料理にはスタッフならずとも、多くのファンが。



もりのだいどころ

Funwari-Kitchen

レーザー加工
やってます。



（株）くりこまくんえんではレーザー加工機で表札・コースターへの加工をおこなっております。好きな書体・デザインを正確に焼き付ける事が可能です。今加工しているのは、栗原市のマスコットキャラクター「ねじりほんによ」が焼き付けられた、栗駒山麓の杉コースター。
このコースターは、加工板を作った際に発生する、端材等を利用して作っています。今後、栗原市内観光施設などで販売していく予定です、是非手に取ってみてください。



スタッフ 紹介

佐藤 秀和
(加工グループ ベレット)

ベレット製造担当として今シーズン分の生産を毎日行っております。

KURI[▲]OKU

栗駒木材

株式会社くりこまくんえん

〒989-5401 宮城県栗原市鶯沢袋島巡44-7

☎0228-55-3261 info@kurimoku.com

<http://www.kurimoku.com/>

※リニューアル中Facebookにリンクしています。

土壁でつくる ツリーハウス

～土練りと 竹小舞づくり～



ワラを混ぜて攪拌した土



◀竹割り機
形状により3～8分割にできる。
写真は4分割用



▲割った竹にナワを巻きつける。
数にして100本以上。

◀組み上がった竹小舞。採光
にはガラスブロックを使用。

サスティナライフ本社屋協のツリーデッキ上で、長年の懸案だったツリーハウスづくりがいよいよ始動。構造は土壁づくりでどんぐりの形をした曲線状のツリーハウス。土壁のワークショップに先立ち、下準備が始まりました。

【発酵と攪拌】

ツリーハウスの本体工事に先駆けてまずは土づくり。七北田川産の土に水と藁を混ぜしっかり攪拌します。土に混ぜたワラは発酵すると繊維がほぐれ粘着力が高まり、粘土の粒子とより絡みやすくなります。ワラを入れて攪拌し、土を寝かせて発酵させる。この作業の繰り返しにより、発酵したワラがより粘着力を発揮。より割れにくいなめらかな土へと変化します。こうして攪拌と発酵を繰り返すこと約一ヶ月、本番用の土づくりが完了です。

【竹を組みワラで編み込む竹小舞】

土づくりにあわせて竹小舞用の竹づくりを同時進行。昔は竹割りといえバタが相場でしたが、「竹割り器」を使い1本の竹をきれいに4分割。そして割った竹に藁ナワを巻きつけ小舞用の竹が完成。こうして100本以上の竹をつくり、いよいよ現場での小舞掻き^{こまいか}が開始。竹を格子状に組みナワで縛る小舞掻きは、細かい間隔で格子を組むことが重要で、ナワで縛る箇所は合計数百箇所。一連の工程をすべて手作業で行う左官屋さんは、地道な作業ながらも最後まで集中力は途切れず、職人としての気概が感じられました。

【快適でサスティナブル】

こうしてツリーハウスの下地工事が完了、あとはいよいよ土壁を塗るばかり。土と水とワラでつくった土、竹を編み込んだ竹小舞。どちらも素材はまさしく土に還る素材です。季節に応じて水分を調整してくれる土壁は、快適でありしかもサスティナブル。次代に受け継ぎたい技術の一つです。S

お気軽にご参加下さい！

**ツリーハウス土壁
ワークショップ開催!!**

10/21(土)

場所 サスティナライフ森の家 本社

土壁ワークショップを開催します！
→詳しくはHPにて…



自然をつなげる
持続可能で豊かな暮らし

サスティナライフ森の家

秋 よ 来 い。 百 千 秋



くりこま高原自然学校 常設プログラム

【K】

ネイチャーラフト、ブナの森トレッキングガイド、石窯クッキングなど。ログハウスの宿泊も受付中！栗駒山の森をガイドいたします。

森のようちえん指導者養成講座

【K】 9/16(土)-17(火)

幼稚園教諭、保育士、育児中の母親、教諭、保育士を目指す方、学生、自然体験活動団体指導者へ森のようちえん全国ネットワークの運営委員が総力をあけて指導します。

栗駒伐採ツアー

【M】 11/3(金)-5(日) (2泊3日)

春に皮むきした杉を伐倒体験！田中優さんのセミナー付き（セミナーのみのご参加も可能です）



ふんわりグッズ プレゼント

present!

1

くりこま高原自然学校
オリジナル手ぬぐい
【1組様】【K】

2

森林木香 きこり箸
【3組様】【S】

3

ふんわりと同じ
森林認証紙で作った
10x10x10cmメモ
【3名様】



巻末の応募券とともに希望の番号を書いてご応募ください。その際以下の項目もお書き添えくだされば嬉しいです。
【①よかった記事 ②つまらなかった記事 ③プレゼント応募の理由 ④プレゼントの使い道 ⑤ふんわりを手に入れた場所】



森のようちえん・しょうがっこう 秋の親子キャンプ

【9/23(土)-24(日) (1泊2日)】

テーマは「は・ひ・ふ・へ・ほいく」自然の中で、大人も子どももリラックス♪1日だけの日帰り参加も可能です。

CONEリスクマネジメント講習会

【11/18(土)】

会場：手のひらに太陽の家。自然体験活動を提供する指導者対象の、リスクマネジメントに関する基礎講座です。

メディックファーストエイド講習会

【12/3(日)】

応急手当の心得、レスキュー呼吸、けがの対応、病気の兆候の発見など、ビデオ学習と講義、演習を通して、応急手当てを行うスキルと自信を身につけます。修了者にはMFA国際認定カードが授与されます。



2017 板倉マイスター講座 チェーンソー講座

【11/12(日)-13(月) (1泊2日)】

板倉小屋作りは、材になる木の伐倒から学ぶ。夜は安藤先生のセミナーで板倉についての知識を深める。宿泊は名湯の宿、旅館大沼で癒される。濃厚な一泊二日の講座。

2017
September
-December

f-calender

ふんわり関連イベントカレンダー

詳しい情報は巻末一覧から
各団体HPをご覧ください。

チェーンソー作業従事者特別教育講習

【11/12(日)-13(月)】

刈払機取扱い作業者安全衛生教育

【11/14(火)】

林業に従事する上で必須の「チェーンソー」「刈払機」の取扱講習。名講師、安倍拓先生の丁寧でユーモアあふれる指導が好評です。作業従事者はもちろん、日頃からチェーンソーや刈払機を使用される方にオススメです！正しい扱いで危険防止に。それぞれ修了証が発行されます。

みちのく薪びと祭り

【11/18(土)】

県内最大級の、薪・ベレットストーブ展示・体験フェスタが、あ・ら・伊達道の駅に登場！専門家のアドバイスから木工クラフト体験まで盛りだくさんな内容。ご家族みんなで楽しめます。

ゆがふ時間 Vol.6

【10/21(土)10:00-16:00】

会場：サスティナライフ森の家
「ゆがふ」とは沖縄の方で「天から授かる恵み、豊かさ」という意味。「自分への信頼を取り戻す力(豊かさ)は自分の中にある」。同じ思いを持つ個性的なメンバーが集まり、多数のワークショップ等を開催します。



ツリーハウス土壁ワークショップ

【10/21(土)10:00-15:00】

会場：サスティナライフ森の家 本社
ツリーハウスを土壁で仕上げる左官ワークショップ。竹小舞で壁の下地を組み、ワラを入れて発酵させた土を塗る昔ながらの土壁で仕上げます。

B 日本の森バイオマスネットワーク

S サスティナライフ 森の家

K くりこま高原自然学校

T 手のひらに太陽の家

M NPO法人しんりん

R 栗駒木材

わたしたちのこと。

ふんわりをキーワードに集まった私たち。
業種もフィールドも違うけど、ユニークでオンラインで、おもしろいことができそうです。

くりこま高原自然学校

☎ 0228-46-2626

宮城県栗原市栗駒沼倉耕英中 57-1

http://kurikomans.com/

栗駒山麓をフィールドに、栗駒山、ブナの森、世界谷地温泉など大自然をご案内します。



日本の森バイオマスネットワーク

office@jfbn.org

宮城県栗原市鶯沢袋島巡 44-7-2階

http://jfbn.org/

森と暮らし、山も人も元気になれる持続可能な社会を目指し、森林資源普及に取り組んでいます。



手のひらに太陽の家

☎ 0220-23-9755

宮城県登米市登米町寺地辺山 17 番地 1

http://taiyounoie.org/

東日本大震災で被災した子どもたちを受け入れている復興共生住宅。環境教育、企業研修、レンタルスペースなど多面的に事業を展開中。



栗駒木材

☎ 0228-55-3261

宮城県栗原市鶯沢袋島巡 44-7

http://www.kurimoku.com/

伐採・製材・チップ・ベレットと一貫した事業を行っている、材木屋です。お客様が安心して暮らせる木材を提供しています。



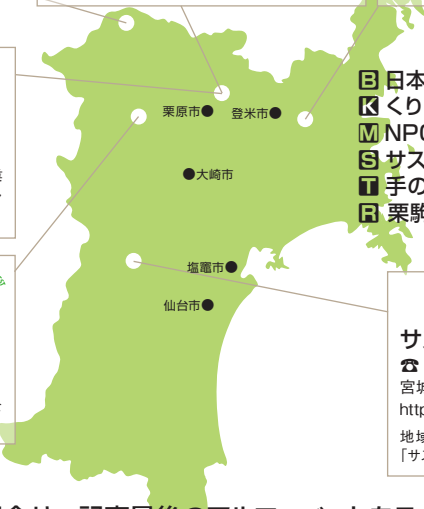
NPO法人 しんりん

☎ 0228-22-6721

宮城県大崎市鳴子温泉字玉ノ木 70 番地 エコラの森内

http://shinrin.org/

森林再生と地域活性化を目指し、持続可能な森づくりときこりの育成を実行中。



日本の森バイオマスネットワーク

K くりこま高原自然学校

M NPO法人 しんりん

S サスティナライフ森の家

T 手のひらに太陽の家

R 栗駒木材

サスティナライフ 森の家

☎ 022-725-2775

宮城県仙台市泉区福岡字西森下 39-13

http://www.sustainablelife.co.jp/

地域の資源や職人の技術を次代に受け継ぐ、「サスティナブルな暮らし」を提案する住宅会社。



記事執筆・お問合せ…記事最後のアルファベットをご参照ください。

「えがおのはなさくみんなのほいくえん」と「ちいさなもりのほいくえん」は加美町にある小規模認可保育園。「みんな」は27年「ちいもり」は今年4月にオープンしました。送迎時には保護者もほっと和むカフェのような外観。そして天然の木がいっぱい園舎は木のぬくもりにあふれています。緑いっぱいの自然の中、「森のようちえん」スタイルを取り入れながら、大人も子どもものびのびと育ちあっています。一人ひとりの「ふしぎ」と「おもしろい」をたくさん発見しながら、とこじん遊びつくりしていきたいと思っています。

えがおのはなさくカンパニー 宮城県加美郡加美町字大門三番 57 番地 1 TEL0229-25-8746



えがおのはなさくみんなのほいくえん



ちいさなもりのほいくえん



ふんわり 第24号

[宮城版]

[2017年9月10日] 季刊 (年4回発行)

ふんわり編集部

〒981-3225

宮城県仙台市泉区福岡字西森下39-13

☎022-725-2775

funwariinfo@gmail.com

twitter funwari_miyagi

f freefunwari

宮城版 5,000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

京線で切り取り、ご希望のプレゼント番号をそえてご応募ください。
2017年11月30日まで有効
応募券