

自然と暮らし、自然に学ぶ、豊かな暮らしを考える情報誌

と自由はどうぞ
TAKE FREE

2019.6
Summer Issue

[宮城版]

どれに
しーよーおー
かーな！

#31

ふんわり



手のひらに太陽の家

自然の中には
遊びの素がいっぱい！

くりこまくんえん

無垢のフローリングって？

森林認証紙とライセンスキを
使用して作りました。

ふんわりズム、 ふんわりスト。 ism + ist

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。

いとうや

いとう屋

伊東 守さん京子さん

Mamoru Ito

Kyoko Ito



今日もふつうに、丁寧に。

一関市の藤沢町にある、小さな手作りパンのお店。入口のドアを開けると、「お店の顔」として並ぶのは、素朴な食パンやフランスパン、カンパニー、焼き菓子など。小さなお店のスペースを分け合うように、地域のお店やイベントのチラシ、若手県南の陶芸家さんの作品など、守さんと京子さんが大切にしているものがぎっしりと詰まっています。

パンを焼く守さんは、毎日午前2時半起床。毎日ただただ丁寧に、すべてのパンを手作業で焼いています。体調を崩すことがないよう日々の心掛けは怠らず、お休みはお正月だけ。お店番の京子さんは、次々に来るお客さんに、おすすめの食べ方や食材の話、地元の紹介や知り合いのイベントなど、様々な話題を提供しながら、パンを手渡します。

「おいしいパンはいっぱいあるけれど、うちに来るお客さんは「安心」も買に来てくれるんです」こだわりは、顔が見える関係から仕入れる、岩手県産や国産の素材。いい素材だけを使っている我が子のようなパンを、京子さんは自信を持って食べる人に届けています。とはいえ、いまのようなシンプルな食事パンの販売が軌道に乗るまでは、大変な時代も経験したそうです。地域のイベントでの販売や産直への納品を続けていくうちに、ハード系のパンの需要が予想以上にあることを知り、お客さんとの情報交換も増えていきました。今では、県外からはるばるパンを買いにくるお客さんも多いそうです。

「うちのパンは、料理を選ばないので、バターを塗ったり、スープを添えただけでなく、食卓に並ぶきんぴらごぼうなどの和食の惣菜にも合うんです。そういった様々な食材と共に味わって欲しい。お家でもうひとつ手間加えておいしくなるパンなんです。」と京子さん。パンを作る守さんと、届ける京子さん、今日もふつうに丁寧に、いとう屋の時間を刻んでいます。

✕



the greatest thing since sliced bread ito-ya

いとう屋

◀お店のロゴマーク。開店当初から作っている「ライ麦くるみみレーズンパン」。いまはライ麦が入り困難で残念ながらお休み中。安定して入手できる日を心待ちにしています。

data & information

岩手県一関市藤沢町藤沢字町裏34-3 TEL 0191-63-5588

営業時間 10:00~17:00 定休日：火曜・日曜・祝日



F-resent
引換券

引換券をお持ちの方に
焼き菓子を差し上げます
点検で切り取り、お店へお持ちください
(お1人様1枚のみ) 締切 2019.8月末



02	ふんわりズム、ふんわりスト。 いとう屋 伊東 守さん 京子さん
04	くりこま高原自然学校
04	工房はひふへほ とっても簡単とっても素敵な木のどって すがっちコラム
05	手のひらに太陽の家 自然の中には遊びの素がいっぱい!
06	サスティナライフ 森の家 住まい手インタビュー Oregano Cafeé様
07	しんりん 森をつくる 仙台港セブンの森
08	くりこまくんえん 無垢のフローリングって?
09	ふんわりレビュー 内部被曝を生き抜く
09	ふんわりグッズプレゼント
10	イベントカレンダー
12	わたしたちのこと
12	ファンワリポート! 赤のピーマン美噌 Rosso



05



06



Cover Photo

どれにしーよーおー
かーな! (場所: 栗原
市栗駒文字、阿部さく
らんば園)



この印刷物は地産地消・輸送マイレージに
配慮したライス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。

08

編集長 ぼすとすくりぷと

平成31年と令和元年の節目にふんわり
31号が発行されることに不思議なつなが
りを感じつつ、新たな時代もふんわりと
かろやかに自然と共生する豊かな暮らしを
つむいでゆきましょう。

No staples.
ホチキスを
使わずに。

工房 koubou

つかちゃんが見たり・聞いたり・教わってきた、暮らしに使えるクラフトをご紹介します。

はのひふへほ
火歩平穂



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。静かに燃える篝火は炭火のように強く温かい。



材料◆薪づくりのあまりや森の散歩などで拾った木
道具◆ノコギリ、ナイフ、穴あけドリル



- 1◆木の皮をナイフで削る。
- 2◆取手が割れないように、ビスを打つところにした穴をあける。
- 3◆ドアや道具箱など取手がほしい場所に取り付ける。

SUGACCHI COLUMN

栗駒山暮らし×子育て
日記のような、手紙のようなふんわりコラム

なかでも大きな音を出しているのはカッ
コウで「カッコウカッコウ…カッコウ」と
森の端から端まで響かせている。森の中で
年に1回か2回くらい、野鳥の亡骸を見つ
けることがある。片手に載るほどの、あんなに
ふわっと軽い体から、どうやってこんな
大きな音を出すんだろ、と不思議に感
じる。

栗駒山の短い夏。朝は、早起きな生き物
たちの声が、森じゅうから聞こえてくる。
夜が明けて薄明るくなってくる午前4時過
ぎには、何種類もの野鳥のさえずりが聴こ
えてくる。ウグイス、カッコウ、ホトギス、
シジュウカラ、アカゲラ、コゲラ、ツグミ。
それに、自然学校で飼っている鶏さんたち
の鳴き声も。池のほうからは、たぐさんの
カエルたちの声。夜泣きで寝不足の日々で
も、夏の朝は布団に横になったまま、この
何重奏もの鳴き声を聴くことを楽しみにし
ている。

栗駒山の夏は格別です。寝苦しいような
夜というのは数えるほどしかなくて、朝方
には涼しすぎて、ひんやり。布団をかけな
いと寝冷えしてしまいそうなくらい。昼間
はじりじりと暑い日も多いけれど、山水や
沢で遊び放題。洗濯物を乾かす場所は無制
限。どこまでも走り回って、遊びまわって
日が長いので、できることがたくさんある。
そんな夏の時間。

どんどん厳しくなる最近の暑さ。どうや
ったら涼しく過ごせるんだろ…？ひと夏の
のあいだずっと、こう考えている人は多い
のではないだろうか。エアコンを切って
山に行こう！朝から夜まで、自然のゆらぎ
を感じて過ごすのは、格別ですよ。☑



すがっちとくりこま高原自然学校のスタッフで3児の子育て中。天性のホスピタリティで来る人々をもてなし続けています。栗駒山にお越しの際は、自然学校にも、いらしゃい！

手のひらに 太陽の家

tenohira-press | 通信 |

自然の中には
遊びの素がいっぱい！



野の花が咲き乱れる春からうっそうとした緑に包まれる初夏へと移り変わるこの頃、自然遊びも幅広く楽しめる季節になりました！
GWには、一泊二日の親子プログラム「こどもの日スペシャル〜里山でぶち冒険〜」を開催しました。手のひらの前に流れる側溝でザリガニをとったり、庭でBBQをしてみたり……この辺では当たり前の風景も、仙台市周辺の市

街地に住む子供たちには新鮮。近所の竹林に行つて竹の子刈りをさせてもらったり、竹で器やお箸をつくつてみたり。山に行つてログハウスづくりや薪割り体験もさせてもらいました。「家に庭があつたら子供たちはこうやって遊ぶんだ〜！」と新しい発見をしたお母さんの声を聞き、現代の生活環境が自然から距離を置くものになっていることを再認識させられました。

小さいお子さん連れも安心してご利用いただける「みんなのカフェテア」もあります。眼の前にある側溝でザリガニとりをするもよし、庭で遊ぶもよし、近くにある明治村を散策するもよし。夏は川遊び、川下りなど、海へも車で30分ほど。近隣各種お楽しみスポットもご紹介できます。宿泊施設でもある「手のひらに太陽の家」。街中にお住まいのみならず、たまには息抜きに来てください。 **I**



「M7 estate total」営業しています！
楽しいイベントもあつきますよ！

手のひらに太陽の家
TEL 0220-23-9755
E-mail tenohira@kurikomans.com

facebook 手のひらに太陽の家プロジェクト

検索



mont-bell

ご興味のある方は
手のひらに太陽の家までご連絡ください。

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！

カウンターにずらっと並ぶハーブ。今からの季節はフレッシュハーブのハーブティーに。



sumai-te
interview



住まい手
インタビュー

仙台市泉区福岡

Oregano Cafe様

6月でオープン1周年を迎える泉ヶ岳山麓の隠れ家のカフェ「Oregano Cafe (オレガノカフェ)」眼下には清流が流れ、地形のアップダウンをうまく活かしたアプローチと建物はハッと目を引きま

す。「もともと仙台で育ったので、帰って来ようとは思っていたんです。」と語る、仙台出身のオーナー銀座や築地の割烹料理店などで15年経験を積んだオーナーが作るおすすめメニューはスープレレー。スープはなんと和風ベースで、地場で育った旬の野菜がたくさん入ります。スパイスはオーナーのオリジナルブレンド、自家栽培のハーブが15種類以上入っています。優しい辛さで、あまり辛い物が得意ではない方にも好評です。

サステイナ本社のほど近くに位置するこの場所は、オーナーが月に1回仙台に帰って来た時に釣りに来ていたところだそう。ロケーションが気に入って、先に土地を購入。



物の木を使ったかったから。色んなメーカーなどを見て、最終的にサステイナさんへ戻ってきた感じです」と、オーナー談。もともと生えていたかやの木は、伐採後大黒柱となり活かされました。

オーナーご自身で外壁・屋根の施工やウッドデッキの拡張工事も手掛け、お店の照明やインテリアもチョイスし、イメージ通り・狙い通りに仕上がったお店づくり。この先ももっとウッドデッキを広げたり、小川を引き込んで水場を作ったりしていきたいと、この先の構想もお持ちです。

「無理に宣伝をしたくさんの人を呼びたいとは思っていないんです。山があって、自然があって人が集まって。伝わる人に伝わる、そういう人が集まれる、そういう場所になればいいと思っています」

オープンから1年。主に口コミでじわじわとファンが広がってきています。オーナーの語る「そういう場所」になる日も遠くはないのではないのでしょうか。S



今日のカレーには近くで採れたふきのとうが入っていました

一人で厨房を切り盛りしているので、混みあっているときはお時間をいただくこともあります。



〒981-3225 宮城県仙台市泉区福岡字下泥畑19-28

TEL 090-7326-6687

11:30~17:00

定休日 水曜（祝日の場合は営業。翌木曜休み）



自然をつなげる
持続可能で豊かな暮らし

サステナライフ森の家

森を つくる

mori
o
tsukuru

1年目



最初はこんな小さな苗でした！

3年目

まだ新しい看板
苗も元気に成長しています



4年目

くすが大繁殖。SOS！
こうやって取りましょう！
刈り方をお伝えし皆様の活動を補佐するのがしんりんの仕事です。



6年目

人が隠れるくらい大きくなりました！
看板もいい風合いに



ボランティアのご参加、延べ399名様。
セブンの皆様の熱い想いが仙台湾海岸林の
再生・復興を支えました。



NPO法人 しんりん
☎0229-25-4668 <http://shinrin.org/>

無垢の フローリングって？



フローリングと聞いて皆さんはどのようなフローリングを想像しますか？

合板の上に木の模様を印刷した物があるなど、木のように見えるけど木では無いと言う物もあります。私達が作っているのは無垢のフローリングです。無垢のフローリングとは、原木を切り出し、製材・乾燥・加工を行いフローリングに用いた木材そのものの床になります。

【木】本来のぬくもりや優しさをそのまま感じることができます。

無垢の木には調湿機能があるので、夏の暑い日には水分を吸収し部屋の湿度を下げてくれます。寒い冬の日には水分を放出して乾燥しすぎないようにし、ひんやりとした冷たさを感じにくくしてくれます。

そんな魅力的な無垢のフローリングを、当社では生産販売しています。主に生産しているのは杉のフローリング。杉のフローリングは、他の材に比べて柔らかく、質感、肌触り共にナチュラル。小さなお子さんをお持ちのご家庭には特におすすめです。

傷がつきやすいと言う面もありますが、ついた傷もその家の歴史であり思い出の一部分と思ってみてください。年月が経つほどに木材の質感、色味など風合いが変化していくため、おもむきも深く、長い間その空間を楽しむことができます。

5年後、10年後、30年後と家族と共に歴史を刻み、その家だけのフローリングを作ってみませんか？



KURI  **MOKU**

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.kurikomakunen.jp/>

編集部員の本棚より

内部被曝を生き抜く

監督：鎌仲ひとみ

東日本大震災から8年を経て沿岸部は新しい町づくりが始まっています。では、あの時世界中に拡散された放射性微粒子はどうなったのでしょうか？福島原発で比較的多かったセシウム137の半減期は30年。放射性微粒子は空気や水、土を通し生態系の中に紛れ込み、気をつけていてもどこかで体内に入ってくることは避けられないでしょう。それらが蓄積された時、果たしてどうなるのか？国の安全基準は変わり、海外では独自の基準が発表されてきました。私たちは、何を信じてよいのかわからなくなってきます。実際は、科学者でさえ、確証を持っていないというのが実情のようです。福島での先の見えない不安は、現代を生きる誰でもが持つ不安と重なります。

そんな中、このドキュメンタリー中で語られる過去の広島/長崎、イラク、チェルノブイリの被災者を見てきた医師たちの証言は、一つの指標になります。この映画は私達がつくる未来への問いかけとも言えるでしょう。📺

「手のひら市民上映会」にて鎌仲ひとみ監督作品を上映予定！！
詳しくはFacebookページ (@tenohira.taiyounoie) でお知らせいたします。



5/12に開催した「里山のお宝をいadakou! 竹の子編」に参加した感想▶タケノコ掘りに夢中になってどんどん山を登る姿をみて、その成長に驚きました。

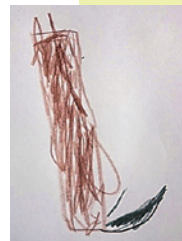
5/19に開催した「手のひら科学教室【北上山地の地史と登米町のスレート】」に参加した感想▶真っ暗なスレート鉱山の中に、ヘッドライトを付けての大冒険。石を金槌で叩くと面白いように綺麗に割れて、何度も何度も飽きずに叩きました。
(登米市豊里町・鈴木さん)

プレゼント応募はがきや、イベント時に書いていただいた、読者のみなさんからの感想やイラストを紹介します。



イラストは5歳のYくんが描きました。

ふんわり
たんぽぽ





こっちの夏は、涼しいぞ。

森のようちえん・小学校 夏の親子キャンプ

㊦ 8/24(土)-25日(1泊2日)

未就学児と小学生、その親子対象のキャンプです。森遊び、沢遊び、焚き火、アウトドアッキングなど、親子で自然を満喫しましょう！

くりこま高原自然学校 キャンプサイト利用できます！

㊦

広葉樹に囲まれた、栗駒山のキャンプサイト。トイレ・水道設備あり。入浴は近隣の温泉をご利用ください。焚き火・野外調理できます。駐車場完備・乳幼児無料。各種キャンプ用品のレンタルもしています。

こどもと森とみんなの未来 ～幼児教育・子育てと自然体験を考える～

㊦ 6/29(土)-30日

子どもと森と外遊び、そこから生まれる未来の力。一緒に考え、わかちあい、深めていこうという集まりです。会場：エルパーク仙台【仙台市青葉区一番町4-11-1 141ビル（仙台三越定禅寺通り館）5・6階】対象：幼児期の自然体験、野外保育、森のようちえんに興味のある方などでも。詳しくはウェブサイトで…<http://kmmm.strikingly.com/Facebook> :「子どもと森とみんなの未来」



1

present

手のひらに太陽の家
ロゴマーク入り
クリアファイルセット
A4サイズ・4色8枚セット
【3名様】㊦



3

ふんわりと同じ
森林認証紙で作った
10x10x10cmメモ
【3名様】



2

森林木香 きこり箸
【3名様】㊦



ふんわり
グッズ
プレゼント

1 巻末の応募券と希望の番号・差出人の住所とお名前（プレゼント送り先）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ふんわりを読んだ感想（気持ちや気づき・編集部へのメッセージなど）②プレゼントを選んだ理由・使い道③ふんわりを手に入れた場所】



森のようちえん・小学校

☑ 6/16日, 7/7日 (毎月1~2回開催)

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♪



カウボーイキャンプ2019

☑ 7/31水-8/2金 (2泊3日)

室根高原で、馬と過ごす3日間。対象は小学4年生~中学3年生です。

夏のくりこま高原

日独子ども交流キャンプ

☑ 7/24水-28日 (4泊5日)

今年の夏は、日本とドイツの子どもたちの交流キャンプ! 栗駒山の大自然で、仲間づくりと冒険にチャレンジ!



初夏のワイン会 (Cafe tetote)

☑ 6/29土 19:00~ (要予約)

日本ワインのみをセレクトします。オーガニック野菜とお肉が味わえるコース/最高の会。お泊りでも参加できます。お問合せ下さい。

手のひらマルシェ~創造力は遊びから~

☑ 9/29日 10:00-15:00

人は遊びからいろんなものを創り出してきました。大人も子どもも思いっきり遊んじゃおう!! 場所: 手のひらに太陽の家

2019 June
- September

f_calendar

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。

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

日 月 火 水 木 金 土
1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26



里山でプチ冒険~オーガニック畑でじゃがいも掘り体験~

☑ 7/3水-4木

1泊2日の体験プログラム。沢あそび、BBQ、オーガニック農家おかやち農園さんのじゃがいも掘り体験、とれたて夏野菜の試食など、登米市をまるごと味わえます。



里山でプチ冒険~沢遊び&流しそうめん~

☑ 8月下旬開催予定

詳細はウェブサイト・Facebookページにてご確認ください。

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 くりこまくんえん

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、ユニークでオンリーワンで、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
湿原など大自然をご案内します。



KURIOKU

(株)くりこまくんえん

☎ 0228-55-3261

宮城県栗原市鶯沢袋島巡 44-7

http://www.kurikomakunen.jp/

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

☎ 0229-25-4668

宮城県大崎市鳴子温泉玉ノ木 70 番地
エコラの森内

http://shinrin.or.jp/

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。

手のひらに太陽の家

☎ 0220-23-9755

宮城県登米市登米町寺地辺室山 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。



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。

☒ くりこま高原自然学校

☒ NPO法人 しんりん

☒ サスティナライフ森の家

☒ 手のひらに太陽の家

☒ くりこまくんえん

ふんわりに広告を載せてみませんか。

詳しくは編集部までお問合せください。

ふんわり 第31号

[宮城版]

[2019年6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

freefunwari

Funwari-report フンワリレポート!

真っ赤になるまで待ってから
収穫された実果からつくった
ピーマン美噌。深い甘みとコク
はまるで濃厚なトマトソースの
よう。ご飯のおとも他、パン
やチーズなどの相性も抜群。
緑ピーマンより4倍も含まれると
いうビタミンA・C・Eも嬉しい。

千田辨商店 ピーマン美噌本舗

〒021-0881 岩手県一関市大町6-39 千田辨商店内
電話 0191-21-0131
https://ja-jp.facebook.com/pimanmiso/



赤のピーマン美噌 Rosso

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
ナンバーをそえてご応募ください。
2019年8月31日まで有効
応募券