

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
TAKE FREE

2019.12
Winter Issue

[宮城版]

Who?You?
冬が
やって来た!

#33

ふんわり

手のひらに太陽の家
時と空間をつなぐ「食」
くりこまくんえん
紙が山を守る



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、会いにいきました。
ふんわりの、巻頭リレー。

こういつ めげ

交衣室 mege

内田麻衣さん

Uchida Mai



「可愛い服には旅をさせよ」

東北の長く寒い冬を楽しむために、着るものに時間と手間をかけることは、人生を豊かにする選択肢のひとつ。でも、現実には、暮らしの基礎である「衣・食・住」の中でも、とりわけ「衣」の部分はお金も手間も削ってしまうことが多いかもしれません。こだわりのある衣類を持ちたくても、懐具合やお手入れを気にして理想通りにはいかないということも。「可愛い服には旅をさせよ」という言葉とともに、衣装の預りと貸し出しを仲介し、衣服との長い付き合い方を伝えているのが内田麻衣さん。「交衣室」という耳慣れない屋号ですが、古着屋でもなく、ただの貸し衣装屋というわけでもない、唯一無二の商いをしています。

学生時代から服飾の道を歩んでいた麻衣さん、アパレルメーカーの販売や製作の仕事を経て、震災後の石巻に里帰りしました。その後、被災した古民家を改修した建物で、石巻らしい「衣食住」の豊かな魅力を発掘するプロジェクトに出会い、「一ツ屋根の下で活動を始めます。津波で多くのものを失った故郷で、服を「買わない」そして「捨てない」という、人と衣類とを紡ぎなおす仕事が産まれました。石巻で「日和スタイル」として

2016年4月にオープンした「服のお貸し屋」さんは、借りた人・貸したい人、それぞれの共感と呼んでいきます。衣類を楽しむために、お金をかけなくてもいい、もつと身軽でもいい、誰かの思いと衣装をお裾分けし合う。高価なものを所有するのではなく、「いいもの」を身に着ける心地よさをシェアする。ひとつの衣装を巡って人と人が出会い、衣類への愛着が深まり広がっていきます。

2019年5月に松島町に移転。空き店舗だった建物を、仲間の力を借りて自分で改修したというお店の中では、日常着からハレの日の衣装、ウエディングドレスまでが出会いの時間を待っています。お気に入りの着を長く楽しむためのお手入れやお直しを学ぶワークショップを手掛けてもいる麻衣さん。セーターを切り縫いして靴下やパンツに生まれ変わらせたり、クリーニングや染み抜きを探求したり、衣類につながるさまざまなことを学び、伝える日々。「mege」という屋号は、麻衣さんの父方の実家が呼ばれていた屋号から名付けたといいます。古い時間を温めながら新しい出会いを待つ、そんな日々を丁寧に紡いでいます。

石巻出身の仲間たちでオーダーメイドの結婚式をプロデュースしている「石巻ウエディング」では、衣装スタッフとしてお手伝いしています。

www.ishinomaki-wedding.com



衣装のタグには、持ち主の顔写真・プロフィール、これまでに借りた人の名前が。



data & information

宮城県宮城郡松島町高城字町133

www.facebook.com/mege2019

instagram.com/m__mege



02	ふんわりズム、ふんわりスト。 交衣室 mege 内田麻衣さん
04	くりこま高原自然学校 工房はひふへほ ネイチャーリース
04	すがっちコラム
05	手のひらに太陽の家 時と空間をつなぐ「食」
06	くりこまくんえん 紙が山を守る
06	今栗原は、苔がアツい!!
07	サスティナライフ 森の家 木こりの山仕事体験2019 in くりこま
08	しんりん 森をつくる こけしの森
09	ふんわりレビュー にほんのいきもの暦
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	フンワリポート! オーガニックカフェインレスコーヒー



04



06

Cover Photo

栗駒山からヤッホー!
いっぱい遊んでニコッ
りしてしまう、冬の雪
山。(撮影場所: くりこ
ま高原自然学校)



この印刷物は地産地消・輸送マイルージに
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

新元号で迎える年末が来ますね。平
成31年と令和元年は皆さんにとってどん
な一年だったでしょうか? ゆく年をしっか
りと振り返り、くる年をふんわりと迎え
たいですね。

No staples.
ホチキスを
使わずに。

工房 koubou

ネイチャーリース

塚原俊也



秋の夜長のクラフトシーズン。自然の美りを少しいただいて、自然を感じるネイチャーリースをつくっちゃおう。今回の私のリースのテーマは…

- ・リースの円は始めも終わりもない命のつながり「サークルオブライフ」
- ・木の実や蔓などの材料は採取してもいい場所とったり、お知り合いの人の庭などから許可を得て分けてもらいましょう。
- ・赤は太陽への感謝など
自分なりに思いを込めてみました。

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。



材料◆リースの土台（森や庭の整備で出た蔦や蔓で作成）／飾りつけの木の实など（お散歩で拾ったドングリや松ぼっくりなど）／本日のスペシャル「ツルウメモドキ」

注意◆木の実や蔓などの材料は採取してもいい場所とったり、お知り合いの人のお庭などから許可を得て分けてもらいましょう。

道具◆ホットボンド



1◆リースの土台の木の实をホットボンドでつけていく。2◆ドングリやハンの実、ブナの殻（かくと）などをつける。フローチみたいに1か所にまとめてつけるとかわいい。（ドングリは事前にツヤ出しニス塗ってあります）3◆本日のスペシャルツルウメモドキを巻き付ける位置を決めて土台に巻き付ける。

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



長男にとって、この冬ははじめての雪の通学になる。小学一年生の長男は、学校まで片道23kmを日々通学している。といっても自分で歩いているわけではなくて、地域専用のスクールバス（と呼んでいるワンボックスカー）で日々送迎してもらっている。栗駒山の冬といえば風雪。耕英地区では、積雪は1m以上。吹き溜まりが2〜3m近くになることもある。駐車場や自家用車が、一晩で雪に埋もれてしまうような吹雪の日もある。待ち合わせ場所に行くまでも、真冬には結構な道のりになる。この冬の朝はといったようなんだらうかと、考えても不安になるだけなので、なるようになる。できることをやるしかない。



すがつく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、いらっしやい！

耕英地区にも分校があった。分校には「寄宿舎」という部屋があって、真冬には生徒と先生が校舎に寝泊まりしていた。通学でできる距離の生徒たちも、スキーで通っていたという話も聞いたことがある。寄宿生活の時期には月曜から週末までずっと学校に泊まり、週末になると1週間分の着替え（洗濯物の服を両手に下げて、雪道を歩いて帰ることもあったそうだ。寝食をともにした分校の卒業生たちは、大人になっても兄弟のように仲がいい。

21世紀、いろんなことが便利になった時代に、我が家は学校に通うということが日常ではあるけれど非日常のような暮らしをしている。同年代との学校生活で、長男は山では経験できないことを、学校に通って学んでいる。またその反面、自然学校には大学生が実習やインターンとして滞在する。都市部の子どもたちが休暇中にキャンプに来て、学校では学べないことを経験しに来ている。教育の選択肢というのはいひとつではなくて、教育や暮らしの多様性が、学びを深めてくれると思っている。子どもはもちろん、大人になっても、自然や暮らしから学ぶ日々。そして、冬がいちばん苦勞も学びも多いのです！

手のひらに 太陽の家

tenohira-press | 通信 |

時と空間をつなぐ「食」



一つの空間をみんなで楽しむのに「食」は欠かせません。この秋、手のひらに太陽の家で開催された楽しいイベントの報告を2つ。

【第2回オーガニックコーヒー焙煎選手権大会―東北予選―】

10月22日、手のひらに太陽の家は、コーヒーの香りで満たされていました。コーヒーといえば、熱帯林を切り開いた畑でプランテーション栽培、というのが一般的ですが、この選手権大会で使われたのは、森林でつくられたコーヒーです。元々自生していた木をコーヒーの木と共存させことにより、化学肥料を加えなくても腐葉土によって土が肥え、強い日差しを避けられ、保水もよくなります。そのため収穫量は少ないですが、無農薬、無化学肥料が可能になります。この森林栽培のコーヒーを日本に紹介してきた中村隆市さんのお話を聞きながら「スローライフ」についてゆったり考える時間をみんなでシェアしました。



【手のひらマルシェ―登米の恵み収穫祭―】

今年度より各回テーマを決めて開催している手のひらマルシェ。11月9日開催のマルシェではcote terodeさんの企画で「ギブミー・ベジタブル」という新しい形のライブイベントを取り入れました。これは、野菜などの食材を入場料としていただき、それを素材にした即興料理とパフォーミングのライブイベントです。シェフは、cote terodeさんはじめ、台湾料理の慢瑤茶さん、ハープ農園、サンクチュアリますぶちの早坂さん、なぞのハイジ。一言では言い表せないようなバックグラウンドを持っているシェフたちから次々と出てくる「国籍不明だけど、美味い！」料理に舌鼓をうちながら、音楽とドリンクも楽しみました。



「tenohira-press」営業しています！
楽しいイベントもあっていますよ！

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！

紙が山を守る



くりこまくんえんでは木材チップを製造して、石巻や岩沼の製紙工場に納入しています。この木材チップは、山の間伐材だったり建築用材にならない不良木が原料となります。山にある木はすべてが良い木ではありません。曲がった木や病気になった木、虫が食べた木、強風や雪で割れたり折れてしまった木など、色々な理由で不良木となってしまった物がチップとなり、最終的にみなさんが使っている紙になっています。

人が植えた山は、間伐（日光が当たるように間引きする事）をしてあげないと、木の成長を妨げてしまいます。そうすると、山の保水力や二酸化炭素の吸収量が減少し自然災害をおこしたり、温暖化の原因にもなります。間伐することで、山に太陽の日が入り木は光合成をし、大きく根を張ることができます。根がしっかりと張ってれば、雨が降り土にしみ込んだ水を貯え、ゆっくり浸透させて川へ流します。（保水力）

ペーパーレスの時代ですが、紙を使う事は悪い事ではありません。段ボールや新聞紙、雑誌等リサイクルできる物は再生紙となります。正しく使い、ちゃんとリサイクルする事で山も守られていくのです。📦



【準備物】①容器 ②小石 ③お好きな苔(よく見ると色々な種類があります)
容器に小石を敷き詰め、その上に苔を乗せれば完成！！簡単にお部屋のインテリアができます。育て方も簡単。水を1日に2～3回程度霧吹きにかけてあげればイキイキしています。日陰の土の上・石の上・コンクリートの上。探すと色々なところに生えており、見ているうちに【かわいい】と思えて来るはず。ぜひ皆さんも苔のある生活をしてみてください。

今栗原は、

苔がアツい！！

10月には全国苔フェスティバルが栗原で開催され、多くの苔好きが来場していました。私たちの事務所にも苔テラリウムがあります。そこで今回は苔テラリウムについてご紹介いたします。

KURIKOM

<http://www.kurikomakunen.jp/>

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

木こりの山仕事体験 2019 in くりこま

チュイン、バキバキバキ、ザザーツ、ザーリーン!!そして「おおおー!!」思わずあがる歓声!「木こりの山仕事体験」イベントのメイン、山に入っでの伐倒体験の一コマです。

(株)天然住宅、NPO法人しんりんとともにサステイナライフが共同開催している「森を再生する」がテーマのこのイベント。毎年春と秋に、大崎市鳴子の「エコラの森」で開催しています。春のイベントでは樹木の皮むきをし、秋までに立ち枯れさせる段取りを行いました。今回はその木をチェーンソーを使って伐倒し、山から運び出します。

チェーンソーを使うのは皆さん初めて。今回は女性参加者の皆さんも、スタッフの補助付きでチャレンジします。最初は恐る恐る



斜面で伐倒を見守ります。実はすごい急斜面です。



切り出した木の枝を、のこぎりで払います

受け口と追い口。きちんと入るとこのようにきれいな切り口に。



いった雰囲気チェーンソーを構える女子たちでしたが、切り進むと意外に男気を発揮し、終わってみれば「楽しかった!」といった言葉も聞かれました。

イベントでは伐倒体験のほか、薪割り体験やこけしの絵付け体験、木工ワークショップ、田中優さんセミナー、当社が今手掛けているサステイナヴィレッジ鳴子の見学及び大場隆博さんセミナー、栗駒の製材所見学などを行います。中身の濃い3日間となりました。

次回は2020年の春に、植林と皮むき間伐のイベントを開催予定です。ぜひ一緒に「森の再生」のお手伝いをしてみませんか? 



自然をつなげる
持続可能で豊かな暮らし
サステイナライフ森の家

<https://www.sustainalife.co.jp/>



森をつくる

mori
o
tsukuru



こけしの森 (鳴子温泉川渡)

セブン-イレブン記念財団



桜井こけし店



鳴子には温泉の他にも全国的に有名なものがあります。それは『こけし』。いま若い女性の間で密かなブームとなり、海外での人気も高まっています。江戸時代から続く伝統的工芸品ですが、後継者は少なく材料となるミズキの木も手に入りづらくなって来ているのが現状。「次の世代へと繋ぐ為にミズキを植えたい」。桜井こけし店さまからご相談を受け、セブン-イレブン記念財団さまへプロジェクトを提案。宮城セブンの森(エコーラの森)に300本のミズキを植え、この秋『こけしの森』が誕生しました。まだ赤ん坊の森ですから、草を刈って守ってあげなければいけません。助っ人大募集です！来年の夏は是非鳴子へ草刈に！温泉とこけしと森づくりを楽しみに来ませんか？



ミズキの苗は柔らかくてとても繊細



白い筒を被せて鹿や雪から守ります



植えた記念にサイン



こけしの材料になるのは20～30年後



総勢130名様が植樹にご参加



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

編集部員の本棚より

くりこま高原自然学校
塚原茉衣子

FunwaReview

にほんのいきもの暦

財団法人 日本生態系協会
発行：アノニマ・スタジオ
ISBN978-4-87758-676-8



日本には四季があり、春夏秋冬さまざまな植物や動物の暮らしは変わります。日本といってもまた広く、環境は違い、その中に多様な生態系があります。寒〜い冬、冬眠する動物もいれば、冬こそ活き活きと活動する動物も。雪の下で静かに春を待つ生き物や植物、長い年月をじっと佇み過ごす樹々。

四季を6つずつ配する「二十四節気」と、その節気をさらに3つに分けた「七十二候」。それぞれに自然のめぐりや生き物の営みが名前に含まれるので、なんだか想像力がむくむくとふくらみます。

数日おきに变化していく季節の移ろいを、細かに書き記した暦を感じながら、生き物たちの暮らしを感じてみるのも、なかなかいいですね。

現代の時間を暮らしながらも「太陽暦」「太陰暦」「太陽太陰暦」（いわゆる旧暦）という3つの暦をもっと深く知ると、自分と自然との距離感がもっと近くなるかもしれません。そして、2020年は閏年。「閏年ってなに？」という質問にも、この本があれば答えられます！

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。

(多賀城市・I様)

陽あしは長くぬれた暖かい表紙。
ほろり候に美しい。
近頃に残高の残量・気に悩む……
山の暮らしの影に、はなびが咲く。
坊や草の手紙……おもしろい。カンパレ

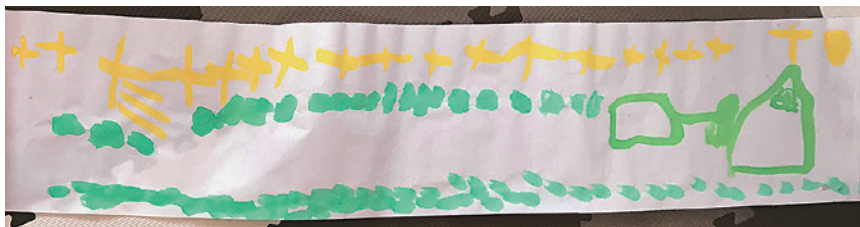
にほんのいきもの
たんぽぽ

▷（11月9日の「てのひらマルシェ」に参加して）干柿の柿剥き、子供も一緒にむきむきしてくれたのが嬉しかったです。手のひらに太陽の家は、いつも子供にも大人にも優しくて居心地が良くて大好きです！

(登米市・ペコさん)

▷イラスト

トナカイがそり引いてお星様の中を走ってる絵
(カツオくん・登米市)



雪山においでよ。



ファミリースノーキャンプ

区 1/4土-5日 (1泊2日)

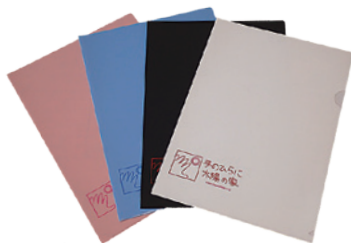
雪遊び、雪のテーブルでランチ&ティータイム、スノーシュー体験、雪灯りのキャンドルナイトなど、くりこま高原自然学校の雪の楽しみをたっぷり満喫しましょう! 対象は、小学1年生以上のお子さんご家族、小学4年生以上はお子さんだけでも参加できます。



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】



2

森林木香 きこり箸
【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】



ふんわり
グッズ
プレゼント

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

☑ 12/22(日), 1/26(日), 2/23(日)

毎月1〜2回、週末に開催します。
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♪

森のようちえん・小学校 親子キャンプ

☑ 3/21(土)~22(日)

栗駒山の自然の中で、おとな子どももリ
ラックス♪0歳からのお子さんご家族と
一緒に参加できるキャンプです。まだまだ
雪の残る自然学校で一緒に遊びましょう！



山の子どもキャンプ 冬休み編

☑ 12/25(水)~28(土) (3泊4日)

子どもは風の子、元気の子！寒ーい冬こそ、
栗駒山で仲間と一緒にチャレンジ！自然学
校ならではの遊びと暮らしをたっぷり楽し
むキャンプです。

山の忘年会

☑ 12/28(土)

ありがとう2019！おつかれさまでした
2019！いろいろありました2019年。
2020年を「望年」でできるような会にしまし
よう♪

手のひらマルシェ

〜春立つ手しごとフェスタ〜

☑ 2/9(日)

ワークショップ盛りだくさんのマルシェで
す。心こもった手作り品で春を祝いましょう。

自然学校イグルーランド

☑ 2/9(日)~23(日) (予定)

自然学校にイグルー村が出現！雪という栗
駒山最大の自然の資源を活かして、人力で
作った大きなイグルーが待っています。イ
グルーの中でティータイム♪夜のキャンドルナ
イトなど、寒〜い冬、つかの間だけの楽し
みですよ。(気候によって予定が変わるこ
ともあります。興味のある方はお問合せく
ださい。)

2019 December-
2020 March

f_calendar

ふんわり関連イベントカレンダー

27 28 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

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 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

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



New Year スノーシューツアー

☑ 1/3(金)

2020年の第一弾はスノーシューでネイ
チャーレッキング！雪原をどこまでも歩け
る、栗駒山の冬ならではの体験です。一年
のはじまりに、栗駒山のどっかい自然を満
喫しよう！初心者の方も大歓迎。スノー
シューはレンタルできます。

【森Café2020 vol.1】

オールアース®住宅セミナー

☑ 1/19(日) 13:00-

会場：サスティナライフ森の家 本社隣 森の
樹の家。
詳細はHP、facebookを。https://www.
sustainlife.co.jp/

完成見学会

☑ 2月 (日付未定)

コミュニティスペースのある家(仙台市青葉
区) 詳細はHP、facebookを。https://
www.sustainlife.co.jp/



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。



KURIKOMAN

(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字玉ノ木 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池辺室山 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

<https://www.sustainalife.co.jp/>

地域の資源や職人の技術を次々に受け継ぐ、「サスティナブル暮らし」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33号

[宮城版]

[2019年12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!

オーガニック カフェインレスコーヒー

手のひらに太陽の家で安心安全そして「おいしい」にこだわったCafé tetoteのオーガニックコーヒーをご紹介します。常に鮮度のいい生豆を店内にて少量焙煎しています。カフェイン除去は科学薬品を使わない安心のウォータープロセス。カフェイン摂取が出来ない妊婦さんにも安心して飲みいただけます。すっきり飲みやすく香り高いコーヒーぜひ1度飲んで見てはいかがでしょうか



みんなのカフェ tetote

宮城県登米市登米町寺池辺室山17-1 手のひらに太陽の家内
TEL: 080-8159-2716