



ふんわり



しるくわ

それぞれの場所で輝きながら、
ずっと立っている人に、会いにいきました。
「わたしは、こっち。」
さて、あなたは？

しるくわ つむぎぶ
SILKWA・つむぎ部

阿部倫子さん

Abe Michiko

くわくらぶ
桑くら部

大橋亜美さん

Ohashi Ami



SILKWA.MARUMORI



KUWAKURABU

宮城県伊具郡丸森町
info@silkwa.jp



似ているようで正反對な二人が、皆をファンに。

ほんのりと日焼けをした肌で、桑畑の中で楽しそうに笑うお二人は、宮城県の南端、丸森町の『しるくわ』『つむぎ部』の阿部倫子さん、活動を共にする『桑くら部』の大橋亜美さん。丸森町の伝統産業『丸森シルク』を通じてつながった、姉妹のようなお二人です。お二人が取り組むのは、お蚕さま（＝蚕）の食糧でもある桑の活動。時代とともに養蚕農家と桑畑が減ってきている中で芽生えた「この町の原風景である、養蚕農家さんが大切にされてきた美しい桑畑を守り生かしたい」という想いから始まりました。桑の葉を収穫して粉末に加工したお茶『ひっぽの桑茶』の製造・販売や、養蚕過程で生まれる副産物・廃棄物をアップサイクルしたモノづくりなど、楽しみながら新しい可能性を探求しています。県内各地のイベント出店では、桑茶や桑を使用した手作り品の販売や、繭の周りにできるほわほわの毛、繭けばを使った『まゆけばアート』など、大人も子どもも楽しめるワークショップを開催。また、体験型イベントのプロデュースも行っています。参加者が家にお蚕さまを連れ帰り、一定期間育てる親子養蚕体験や、繭から糸を取り出す糸繰り体験など、その内容は個性的で、魅力的です。

「大橋さんが」いてくれることでできていることがたくさんあるんです。ご縁も活動もどんな広がりについて、一人じゃないからできることってあるんだな、と実感しています。」と語る阿部さん。似ているようで正反對のような、でもとても近い感性を持つ阿部さんと大橋さんの絶妙なバランス感が、そよ風のように心地よく周りの人々を巻き込み笑顔を生む。お話を伺っていてそんな光景が目に見えられました。シルクと桑とお蚕さま、そしてお二人に魅せられた人々の活動は、日々広がりを続けています。

養蚕過程で生まれる副産物、繭のまわりのほわほわの毛『繭けば』を使って作る『まゆけばアート』。ワークショップで楽しめます。



今号の
読者
プレゼント!



袋入り『ひっぽの桑茶』のかわいいラベルは丸森町内の小学生がデザイン。イベントのほか、丸森町内の直売所やネット通販などでも購入可。

自然な暮らしの、 おすそわけ。

Cover Story

団体名「SILKWa」はシルクと桑から誕生。その中に、絹に関わる「つむぎ部」があります。桑関連のプロジェクトは「桑くら部」という名前を冠し、その繋がりは今後もやわらかく膨らんでいます。

今回の表紙は、取材に伺った際、用意してくださっていた絹と桑に関わる商品たちを並べて撮影。桑の木で作った茶匙は「ひっぽの桑茶」を入れる時にちょうど良いサイズ。



ふんわりすと

SILKWa・つむぎ部 阿部倫子さん／桑くら部 大橋亜美さん	2
サスティナライフ森の家	
住まい手インタビュー「くつろぎデッキからの眺めを楽しむ家」	4
連載	
ZERO WASTE is Creative! No.2	6
KURIMOKU	
人と自然が循環する暮らしをつくるベレット。	6
NPO法人しんりん	
支障木と危険木。	7
キッズシェフの親子でお料理楽しもう!	
残りご飯で作る五平餅	8
社会福祉法人鳴子こども園	
鳴子こども園と申します。「木登り遊具」	9
連載	
木の図鑑「ミズキ」	10
イベント	
funwari events info	11
プレゼントコーナー	
ひっぽの桑茶／ブロックメモ	11
About Us	
キーワードはふんわり。	12
funwari児童文学	
いない いない ばあ	12

ふんわりと 集まる

残暑きびしい。と思えば、急に秋の到来ですね。きのこを取った話をちらほら耳にします。四国出身の私はすでに薪ストーブとこたつがないと……。皆様ご自愛ください。

編集長 富張

No staples.
ホチキスを使わずに。

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。

広々としたウッドデッキは、食事を楽しんだり、
風呂上りに夜風に涼んだり、夜景を眺めたりと大活躍。



すまいて 住まい手 インタビュー

S

くつろぎデッキ からの眺めを楽しむ家

コロナ前、仕事と生活の拠点を東京に移すことを検討していたM様ご夫妻。しかし、コロナ禍になりテレワークが生活に浸透するにつれ、「地方で働くのも面白そう」と考え方をシフト。自然豊かな泉ヶ岳山麓で出会った土地で「ここでしか実現できない、日常に非日常の癒しがある住まい」を叶えよう」と家づくりを始めました。

購入した土地は敷地面積が約500坪と広大で、地盤調査やライフラインの引込みなどが必要だったため、施工困難かと不安になる中、「最高ですね！とためらわずに引き受けてくれたのがサステイナさんでした。」とM様。さらに、モデルハウスで体感した無垢の木と漆喰の醸し出す清々しい空気感と、自分たちが思い描いていた愛犬のハナちゃんとの健康的な生活がピタッと当てはまったことも、サステイナでの家づくりを決めた要因の一つだったといいます。

「出会いから打合せ、大黒柱の伐採、上棟の瞬間と、家がどんな形になっていく過程は、ワクワクの連続でした。既製品にはない、職人さんの手づくりの温かさが感じられる家になりました。朝目を覚まし、背伸びをして深呼吸する気持ちよさや風の心地よさ、夜の静けさなど、自然とのつながりが味わえるので、日々尊さを感じます。家の中は木の香りでリラクセスでき、疲れて帰ってきてても、心身ともに満たされるので、また明日も頑張ろうという気持ちになれますね」



夫妻で伐採した杉の木。もちろんこのスギは、大黒柱に使われています。



左) 無垢の木をふんだんに使った室内。「きれいな空気のおかげか、睡眠の質も格段に上がり、朝も早起きになりました。」



右) リビングの大きなサッシは戸袋に収納でき、全開放すると内と外が緩やかにつながります。



text by: Saiko Oyama

ZERO WASTE is Creative!

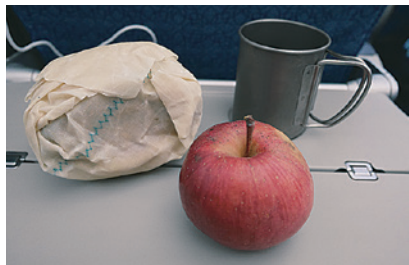
No.2

前回の湯村香子さんとともに姉妹でゆむら商店を営む大山彩子さん。このコラムは姉妹で交互に執筆していただきます。写真はモロッコのツブカル山登山中の犬との戯れ。

前回は姉が家庭でのゼロウェイストについてコラムを書きましたので、私は旅行時のゼロウェイストアイデアをご紹介しますと思います。

旅行時は、エコグッズとしておなじみのマイボトル2本（水用とコーヒー等用）、カトラリーセット、布袋に加えて、比較的長時間飛行機に乗る際は、軽くて小さいコップを持っています（チタンマグが軽量で便利）。飛行機の中で飲み物が配られる際、この持参したコップに入れてもらい、使い捨ての紙コップやプラスチックカップのゴミを出さないようにするためです。航空会社によっては、マイカップに飲み物を入れることを断られることもたまにありますが、一番最近乗った日系の航空会社では、「（マイカップを使ってくれて）ありがとうございます」と言われ、嬉しさでマイカップに入れてもらったワインが進みました！

ゼロウェイストごはん in 飛行機



使ったマイカップはハンカチにくるんで布袋に入れたり、スタッシャーに入れてからバッグに入れ、ホテルなど滞在先で、持参した重曹とびわこふきんで洗うか、水洗いすれば、帰りの飛行機でも使えます。

その他にも、ホテルの使い捨てスリッパを使わないために、ビーチサンダルを持っています。旅行用スリッパを購入しようと検討したこともありましたが、すでに家にあるビーチサンダルを持っていけば良いんだ！と気づき、新たに物を買わずに済んだ時は、心の中で小躍りしました（姉の言葉を借りれば、「ひゃっほー！」）。

旅行時も、少しの工夫と準備で、使い捨てゴミが減らせます。すでに家にあるものを使えば、旅行用に新たに物を購入しなくて済み、支出も抑えられて、ダブルでハッピー。

次回のコラムはまた姉にバトンタッチ。どんなゼロウェイストアイデアが出てくるのか、私も楽しみです。



マイ容器に入れた宿の朝食の残り



ゆむら商店

宮城県大崎市岩出山下川原10-2
Instagram @yumura_shouten

人と自然が 循環する暮らしをつくる ペレット。

前号ちょこつとご紹介した宝来工場の様子。
工場を丸ごと木で建てる。木をすぐに燃やさ
ずに、建物に使うことで少しでも多くの炭素を
固定したいの思いから出来上がったこの新工
場。機械や人のお引越しが完了し心機一転、各
工場での稼働がスタートしています！
今号は木になる（気になる）空飛ぶペレット
が作られる様子をクローズアップ。

ペレットが出来るまで

step:1

お客様ご注文に合わせて木材のカンナ
かけを行う際に発生する柔らかい木屑など、工場での木材加工で出てくる色々な
木屑が、ペレットの原材料として使用されて
います。

step:2

加工棟から排出された木屑は、乾燥・一
時保管される棟へ、見上げた先にあるシ
ルバーの配管から空送されていきます。

step:3

乾燥を経た木屑が配管を通して、ペレ
ット製造機へ送られ、圧縮・固形化されて
いきます。



ロケットストーブ▷コンパクトな持ち運びが楽々。これからの紅葉シーズン、キャンプ
などちょっとした暖をとるのに◎※このロケットストーブの販売は行っていません。
ペレットストーブ▷石油ストーブのような即効的な温かさはないものの、お日様に包
まれているかのようなじわじわと持続する暖かさ。今シーズン、ペレットストーブご検
討の方、ぜひ弊社までお問合せください。

猫砂▷固形化する際の接着剤一切不使用。猫ちゃんにも人にも優しい仕様です。ま
た木材100%で作られているため、木の香りに包まれるヒーリング効果も有◎

近年の灯油、電気価格の
高騰などエネルギーのこ
れからを考えるきっかけ
に。森林に携わるスタッ
フがオススメする！地域
の森林資源を100%活
用したエコなペレットの
使い方をご紹介。

start>>>

支障木と危険木。

突然ですが、みなさんの周りに支障木や危険木はありませんか？

それぞれどんな木のことか、漢字でなんとなくはわかるかもしれませんが簡単に説明すると、支障木は歩道や道路に張り出して人や車の通行を妨げる木、危険木は倒れて建物や道路、電線などにダメージを与えてしまう可能性が高い木のことです。

木の成長は緩やかだからこそ、いつの間にか大きくなって、当たり前のようにそこにあるから気が付かないけどよく見ると意外と危険、ということがあります。

最近、NPOしんりんでは、この支障木・危険木の伐採依頼が少しずつ増えてきました。

森の中での伐採作業とは違い、ドーンと豪快に切り倒す作業というのは少なめ。建物や電柱の近くでは木に登って少しずつ切り落としていきます。

いつもは100年続く森づくりを目指して森の中にいることが多い私たちですが、この作業は基本的に道路の脇や民家の近くなど、比較的目に入りやすい場所で行っています。木に登っての伐採作業を見かける機会というのはあまりないと思いますので、もし見かけた時は是非、安全な距離から（←大事）ご見学ください！

※木に登っての伐採は、慣れない方が行くと、大きな事故やケガの原因になります。決してマネしないようにお願いいたします。

▶電柱とフェンスの間に立っている木を伐るべく、登っていきます。



1

▼左側の枝を落としたら、木でほとんど見えなくなっていた電柱が見えてきました。右側もこまめに安全を確認しながら作業していきます。



2



3



goal!



4

▶電柱がしっかり見えるようになりました。このあと、奥側の1本も伐採しました。

▲幹も少しずつ切つて、倒しても危険がない高さにしていきます。（こつするとどんな立派な木でも建材として活かすことが難しくなつてしまい、そこがちよつと残念ではありますが、安全第一。）

chef TAIHEI
& MICHI mama

recipe: 2

キッズシェフの

親子でお料理
楽しもう!

残りご飯で
作る
五平餅

材料 (五平餅約3本分) :

- ・ご飯……………お茶碗1〜2杯
- 味噌ダレ
- ・ミックスナッツ
(今回はクルミ・アーモンド・カシューナッツを使用)
……………15g
- ・味噌……………15g
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・みりん……………小さじ2



僕は、朝ご飯を
たくさん食べられないので、
おやつにしました。

お料理大好き的小学3年生の男の子が、親子で簡単においしく作れるメニューをいろいろ考案するコーナー。
今回は、残りご飯で作る五平餅です。秋らしく、ナッツをたっぷり入れるのが美味しくなる秘訣です。



- 1 フードプロセッサーにミックスナッツを入れ、細くなるまで砕く
- 2 味噌・砂糖・みりんを加え再度スイッチを入れて混ぜる
- 3 ご飯をラップに包み、手でもみもみして潰す
- 4 割りばしを挿し、形を整える
- 5 ご飯の両面に味噌ダレを塗る
- 6 オープントースター等で両面をこんがりと焼いて出来上がり



鳴子温泉にある
社会福祉法人
鳴子こども園と
申します。

R

木登り遊具



新園舎には木登り遊具があります。真ん中がくるみ、両脇が楓です。くるみは瀬峰の職員の実家、楓はエコラの森にありました。最初この木にどの程度の子どもたちが登れるのかが気がかりでした。あまり難しすぎても興味を失いますし、簡単に登れると飽きてしまいます。結果ちょうどいい塩梅でした。現在年長さんと年中さんの4人が自力で登ります。その姿を見た下の年齢の子も「ぼくも、わたしも」と登ろうとしています。

園庭のツリーハウスもそうですが、私たちは決して上に登るように声をかけたり、登ろうとする子のお手伝いをすることはありません。子どもの中に「どうしても登りたい」という気持ちが芽生えることを大切にしているからです。子どもはその気になれば、頭と体を使っている方法を試しながら登ろうとし、集中力も半端ではないです。また自分の力で登った子は、高さの感覚と適度な恐怖心を獲得するので上に登っても無謀なことをせずかえって安全です。一番危ないのはその感覚がつかめないまま、大人が手伝ったり勝手にあげてしまうことです。

また登ることも登らないことも大切にしています。登れば「自分の力で登れた」という達成感が、だめなら「悔しい」という気持ち芽生え「もう一度やってみよう」とチャレンジしたり、またあきらめる子もいます。でもあきらめることも大事です。自分の身を守るという判断をしたからです。何を選び、何をやりたいか、答えを出すのは子どもです。そういう姿を見守りながら子どもと向き合っています。

ミズキ(水木)

Swida controversa

図木鑑の

鳴子では色白こけしの材料としてお馴染み。伐ると材は柔らかく、肌馴染みがよく下駄の材料というのも頷けます。材や木屑は白っぽいクリーム色。スギなどと違い、灰色の樹皮は自然には剥がれません。

山では、道の脇や沢沿いや他の立木がなくなった所などに幼木をよく見かける気がします。明るくなると生長スピードが早いせいか、年輪の幅も広いものが多く、それで柔らかい材なのではないでしょうか。

こけし用の国産材がなかなか手に入らなくなったそう、湿っぽい地面にも生えることから、乱伐跡の荒地と化したエコラの森にも植えてみえています。(ちよっと水でぐちゃぐちゃすぎるかな?)

覚えてしまうと独特な樹形はよく目立ち、カシが立っているように水平に枝を広げ、葉っぱは両腕全体に袖を掛けたようにのべーっと枝の上側に隙間なく並べます。

腕は段々で何本も。幹はすーっと一本で、手観音ならぬ千手カシです。太陽の光を効率的に受けて、生長を早めるお行儀のよい貪欲さ。初夏にはその「カカシ」に雪が積もったように、枝の上側に白い花が一斉に咲きます。

そして秋には黒く熟した実は小鳥やクマたちに大人気のごちそうに。

鳥たちに種を運んでもらい離れたところへ子孫を拡げる戦略のようです。

今回は、しんりんの樹木好きがミズキのイメージを紹介しました。



遠くから見ても赤い柄はよく目立ち、花が散ると「カカシ」に積もった雪は赤く目立ちます。



花や実の柄の部分は、赤い珊瑚のような形。葉っぱの水面から宇宙人がたくさん並んで潜望鏡のような目を出しているように見えませんか?



funwari events info

昔の奥深い世界を楽しめるイベント

全国昔フェスティバルin栗原2023

10/28± 10:00~15:00

会場：栗駒山麓ジオパークビジターセンター

(〒989-5372 宮城県栗原市栗駒松倉東貴船5番地)

栗原地域の豊かな農林水産物や加工品、地場産品等の魅力を広く紹介する「くりはらマルシェ」も同時開催します。

【KURIMOKU出店】



写真はイメージです

サスティナライフ森の家《完成見学会》

食卓から田園風景を楽しむ家

2024年 新春 開催予定

場所：栗原市栗駒

家族がそれぞれのプライベート空間を確保しつつ

機能的につながり合う間取りの家。

オリジナルの造作キッチンと洗面台も見どころです。



こけしの森の植樹祭

11/18± 8:45集合 9:00開会 正午終了

場所：エコラの森（大崎市鳴子温泉字玉ノ木70）

活動内容：鳴子こけしの材料となるミズキの苗の補植

参加費：大人2,000円／中学生以下1,000円／未就学児無料（保護者同伴）※要事前申し込み

お問合せ：鳴子温泉もりたびの会 info@moritabi.org

まつり全体がハロウィン仕様！

いちばさま 秋の大収穫祭 ―ハロウィンマルシェ―

10/29日 10:00~15:00

会場：栗原市一迫総合支所駐車場（〒987-2308 宮城県栗原市一迫真坂清水田河前5）

旬の農産物や、お米を購入できるほか、飲食店なども軒を連ねます。ほかにも歌やダンス

が楽しめるステージもあり。【KURIMOKU出店】

希望の番号・ご応募の方の住所とお名前（プレゼント送り先）を書いてメール（左下のQRコード）か、ハガキでお送りください。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】



1

ふんわりすとご紹介した袋入り「ひつぽの桑茶」。桑の葉を加工した微細な粉末はお湯でも水でも溶けやすい。ケーキやアイスクリームにトッピングしても◎。

【3名様】

プレゼント コーナー

2

ふんわりと同じ森林認証紙で作った10x10x10cmの立方体メモ【3名様】



点線で切り取り、ご希望の番号と感想をそえてご応募ください。
2023年11月30日まで有効
応募券

KURIMOKU

☎ 0228-55-3261

宮城県栗原市鶯沢気島巡 44-7



トレーサビリティの確かな丸太の製材と建築用材、木材のカスケード利用(木材の副産物利用・残材利用)により生まれた家具・木工品、木質ペレットなど森林資源活用の中で作られた商品の提案と販売を行っています。

社会福祉法人 鳴子こども園



☎ 0229-83-2153

〒989-6825 宮城県大崎市鳴子温泉字上鳴子 19-1
https://narukodomoen.jp/

私たちは鳴子温泉地域で『自然の中で生きる力』を目標に教育保育を行っている認定こども園です。鳴子は自然、特に森のめぐみに育まれてきたすばらしいところです。そんな素敵なところに暮らしている子どもたちが『自然が大好き!』『鳴子に生まれてよかった』と感じ、生きる力が育まれることを願っています。

鳴子温泉もりたびの会

鳴子温泉字玉ノ木 70
https://moritabi.org



地元旅館や林業家、工芸家など多様な関係者からなる協議会。森林資源を活用した体験プログラムの提供により新しい旅の仕組みづくりを目指します。



NPO法人 しんりん

☎ 0229-25-4668

〒981-6711 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/
https://www.facebook.com/NPOSHINRIN/

森林再生と地域活性化を目指し、持続可能な森づくりとごきりの育成を実行中。

キーワードを「ふんわり」にして
集まったわたしたち。
業種もフィールドも違うからこそ、
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。



ウェスタ

☎ 0228-25-4714

〒981-4254 宮城県加美郡加美町字北町三番 44-1
https://woodenergy.co.jp

木質バイオマス燃料の製造、CHP、木質チップボイラーや薪ボイラーの導入、ペレットストーブ販売、熱供給を行っています!!

サスティナライフ 森の家

☎ 0120-317-618

〒981-3225 宮城県仙台市泉区福岡字西森下 39-13
https://www.sustainalife.co.jp/
https://www.facebook.com/sustainalife

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。



About Us

記事執筆・お問合せ…記事最後のアルファベットをご参照下さい

- ☒ サスティナライフ森の家
 ☒ KURIMOKU
☒ NPO 法人 しんりん
 ☒ 鳴子温泉もりたびの会
☒ ウェスタ
 ☒ 社会福祉法人鳴子こども園

funwari 児童文学

鳴子こども園職員おすすめの児童文学を紹介します



いないいないばあ

松谷みよ子 文

瀬川康男 画 発行 童心社

20ページ サイズ B5変形判/21×18.6cm

定価 770円(本体 700円)

ISBN 978-4-494-00101-9

1967年発行/SLA選定/JLA選定/よい絵本

今こども園の子どもたちのお気に入りの絵本です。
子どもは「いないいない」の絵では不安そうな顔ですが、
「バー」となるとまがいなく
とびきりの笑顔になるおすすめの絵本です。

ふんわり 第46号

2023年10月20日 季刊(年4回発行)

ふんわり編集部

〒989-5333 宮城県栗原市栗駒片子沢山城54番

☎0228-25-4697