

ちんじゅの森 通信

～春～
2026

8年目の春

森村 衣美

ちんじゅの森サロンほぐほぐを開設したのが2019年の春でした。7年間の活動を経て、今年度、8年目を迎えます。本当にそれほどの時間が過ぎたのだろうか、自身の体感とのずれを感じますが、幼稚園に通っていたお子さんが中学生になり、小学生が高校生や大学生になり、大学生が社会人として歩んでいる様子を見ると、確かに年月が積み重なってきたのだと感じます。

はじまりはとても小さなものでした。最初の田植えは家族や友人、ごく近くの子どもたちが集まってくれました。らっきょう漬けを行った時も、我が子や甥っ子、友人の子どもたち。冬が来て、しめ縄づくりを始めた頃から、少しずつ身内でない方々も出入りしてくださるようになりました。

子どもたちは学年が上がるにつれ忙しさも増しながら、新陳代謝するようにこの場に関わってくれています。田植えや稲刈り、梅干しや干し柿づくり、お月見団子づくり、植物から紙をつくる体験や季節の草花の染め物、つくたてのお餅の味わいなど一五感を使って体験した感触が、身体のどこかに残り、何かを考えたり生み出したりする時の、小さな糧になってくれたらと思います。

この7年のあいだには、コロナの流行という時期もありました。スタッフのみで田植えを行ったり、オンラインで活動を続けたりと、新たな形を模索する日々でもありました。その一方で、リアルに大学に通うことが難しかった学生たちとの出会いに恵まれました。この時期でなければ出会えなかったであろうご縁に、いまでも深く感謝しています。

私自身もこの年月の中で変わってきました。当初は「花が咲いたあとに実がなるのか」「普通のお米をうるち米というのか」と言って驚かれていましたが、いまは苗の違いや旬の野菜、花の名前やその移ろいを受け取れるようになり、季節ごとの色や空気の違いにも自然と目が向くようになりました。実った稲をついばむスズメたちのネットワークの見事さも目の当たりにしています。

また、この場での営みに加え、中秋の名月の折には神楽と音楽をあわせたひとときを日枝神社の舞台上で上演させていただいたり、1300年続く伊勢神宮のご遷宮を伝えるフォーラムを東京大神宮で開いたり、少し大きな活動の機会にも恵まれています。いずれも、日々の営みの延長にある特別な時間です。

現在のNPOちんじゅの森は、農と食を大切にしていますが、農業団体ではありません。農業、食育、教育、文化、芸術、宗教といった分け方をまたいで、日々の営みの中で、それらが自然につながっていると感じられる場であれたらと思っています。

そして、NPOちんじゅの森に関わってくださる方々が、それぞれの得意なことや、やってみたいことを持ち寄り、形にしながら共有する場が少しずつ広がっています。そのことをとてもありがたく感じています。

これまでは場を支えることに力を注いできました。これからもこの場を大切にしていくことはもちろんですが、たくさんの人の力を借りながら少し肩の力を抜いて関わり、自分の生きる姿勢を整えていきたいと思っています。

いつも活動を応援いただきありがとうございます。今後とも活動へのご支援をいただけましたら幸いです。引き続き、どうぞよろしく願いいたします。



お月見団子作り

協力 日本女子大学食育ボランティアグループ
(公衆栄養学研究室)

秋の夜長のお月見の催しとして、日本女子大学食物学科の学生企画による、さつまいものお団子作りを行いました。小学1～3年生の子どもたちが参加し、十五夜の由来やさつまいもの栄養を学びながら、秋の恵みを味わいました。石川県金沢市の五郎島金時を用い、豆腐で練った団子はやわらかく、丸やハートなど思い思いの形に仕上がりました。女子トークとかわい笑い声が賑やかなおいしいお団子作りでした。



干し柿 共同作業

協力 日本女子大学食育ボランティアグループ
(公衆栄養学研究室)

恒例の干し柿作りから始まった11月。窓辺にぶりぶりの西条柿がぶら下がり、心踊る秋の景色です。子どもから大人まで集まって、皮をむき、紐に通し、熱湯消毒まで行い、あとは各家庭で干します。八頭町の岡崎ファームとZoomをつなぎ、今年の柿、農園の様子、ニフトリたちとの日常、公園からもらってきたすべり台など紹介していただきました。目白台に集まった子どもたちからは質問がたくさん。学生さんによる栄養豊かな柿の魅力のお話もとてもよかったです。



お米の一年 収穫のお祝い

協力 村上地域グリーン・ツーリズム協議会
川部源太氏

小春日和の一日、「収穫のお祝い」を行いました。代かき、田植え、稲刈り、お供えものとして秋のおまつりを経て、今回脱穀と初すりを体験。子どもたちはサングラス・ゴーグル姿で集中し、玄米はお土産になりました。当日は村上市高根産の米を食べ比べ、不耕起栽培を手がける山梨の源太さんの野菜の味噌汁、鈴木直登さんのおかずも並び豪華な祝宴に。源太さん・直登さんのお話は、土と水がいかにか大事かということであり、子どもたちにつなぐべきものかを確認するひとときとなりました。



令和7年度 後半

活動報告

しめ縄作り

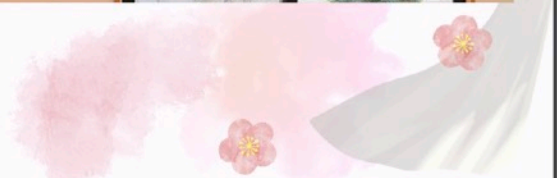
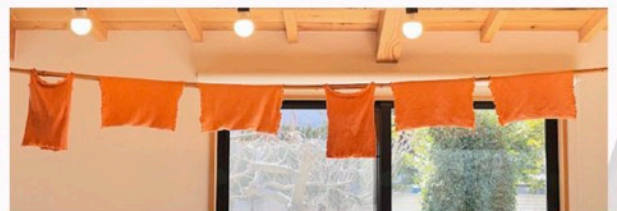
共催 一般社団法人地湧の杜

恒例のお正月準備、楽しいしめ縄づくり。今年は志岐の農家さんから受け継いだ、背丈の高い赤米の立派な稲わらを用意していただきました。小さい頃からの習慣で自然と身についたという縄ないの技術を石井先生から教わりました。飾りの材料は埼玉県西部の越生にて採集したウラジロや南天、五葉松、金柑など。柚子と昔ながらのみかんでも収穫しみんなシェアしました。強力な助っ人のメグさんには、縄つたをより美しくする方法も学びました。



季節の色を染める - 梅染 -

年末に剪定した庭の梅の木の枝を使って、梅の草木染めを行いました。念願叶い、廃棄してしまう枝で開催できたことを大変嬉しく思います。身につけられるものと考えて、まだ寒い時期なのでネックウォーマーを用意しました。紙素材としてはハガキと小皿。なんとも可愛いオレンジよりのサーモンピンク色に染まりました。枝を煮出すと赤くなるという植物の不思議。梅の木の命をもらい、形を変えてつなぐことができました。



原木椎茸の駒うち

新潟県村上市神林地区より、17代続く里山の農家さん=いそべ農場の磯部さんが、原木椎茸づくりの指導にお越しく下さいました。原木椎茸駒うち専用のドリルがあり、ナラの木に、横一直線にならないようにリズムカルに穴をあけていきます。そこに椎茸の菌である種駒を、木槌でポンとたたいて打ち込んでいきます。作業としてはこれだけです。

これを建物の北側エリアに設置。乾燥することがないように水遣りをし、およそ2年後にできる予定の原木椎茸に期待が膨らみます。



餅つき交流会

協力 村上地域グリーン・ツーリズム協議会

つきたてのお餅はおいしくて、餅つきは楽しい。もち米蒸しチーム、餅つきチーム、トッピングチームに分かれて準備しました。蒸す前のもち米を見たり、蒸し器のしくみを教わったり。よく蒸しがあがったもち米はまだつぶつぶで、よく搗いてツヤツヤの餅になったら食べどきです。辛味大根、あんこ、きな粉、胡麻、納豆、醤油と海苔、お雑煮。畑から収穫した大根や、差し入れの搾りたて醤油も美味でした。ケヤキ材の臼の故郷の高根から信之さんのご助力もあり、村上、高根の魅力を伝えていただけたのもよかったです。



ゆるく集まる夕べの会

「ゆるく集まる夕べの会」は、日々の食卓に上る食べ物がどこから来て、どのように私たちの手元に届くのか、日頃の活動でつながりのある仲間や、スタッフやゲストの方のご紹介でつながったご活躍の現場の方たちからリモートやリアルで直接お話を聞いて、その「食の由来」を深く探ることを目的としています。参加したメンバー一人ひとりが自身の食生活そのものについて考えるきっかけを創出すると同時に、他地域に顔の見えるつながりが増えて、さまざまな形で交流できる関係を築いていくきっかけとなることを願っています。

10月18日 根田仁さん（菌類きのこ研究者）

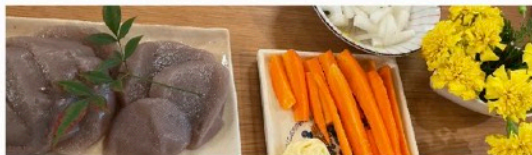
きのこの専門家である根田仁先生をお招きしました。きのこは菌・カビの仲間です。きのこは、地下に広がる菌糸のことで、一般にきのこと思っているものは子実体。馬糞と稲わらで育つマッシュルーム、エリンギは草の子、シイタケ栽培の歴史、林業の神様スサノオなど、広く「日本の自然」と「日本人の暮らし」と「日本のきのこ」の関係をお話いただきました。その後、先生を囲んで、鳥取・八頭町より届けてもらった材料で、新鮮なきのこ汁を味わう懇親会を行いました。森の神秘的な恵みである「木の子」について学び、交流を深める素敵な夕べとなりました。



11月15日 磯貝一幸さん（徳島県にし阿波の傾斜地農業）

標高430mの山腹、徳島県つるぎ町三木枋(みきどち)集落。源平合戦後、三浦半島から移り住み、一幸さんは磯貝家の17代目です。世界農業遺産にも認定された40度の急傾斜での農業を可能にした技術が、石垣文化とかや農法。石垣は土砂流出を防ぎ、余分な水を排出し、かやの葉に含まれるケイ素(ガラス)には撥水性があり、敷くと長期間土を守ります。阿波の語源は「粟」。徳島産雑穀は江戸期の大坂・京都の重要な食糧源として山が都市を支えました。400年間受け継がれてきた山の知恵は、土地と人が重ねてきた文化の蓄積そのもの。

お話のあとは、徳島のソウルフード蕎麦ごめ雑炊と、自家製蕎麦の灰汁を利用した磯貝さんのお母様の手づくりこんにゃくを、いただきました。



月の宴 - 石見の夜神楽 -

石見神楽東京社中・Kurasika

中秋の名月翌日の10月7日、日枝神社にて「月の宴 - 石見の夜神楽 -」を開催しました。

管絃祭のための特別な舞台をお借りして、一年の中でも特に美しいとされる中秋の月夜を楽しむ機会をいただいています。

神楽と音楽のコラボレーションの舞台3年目。

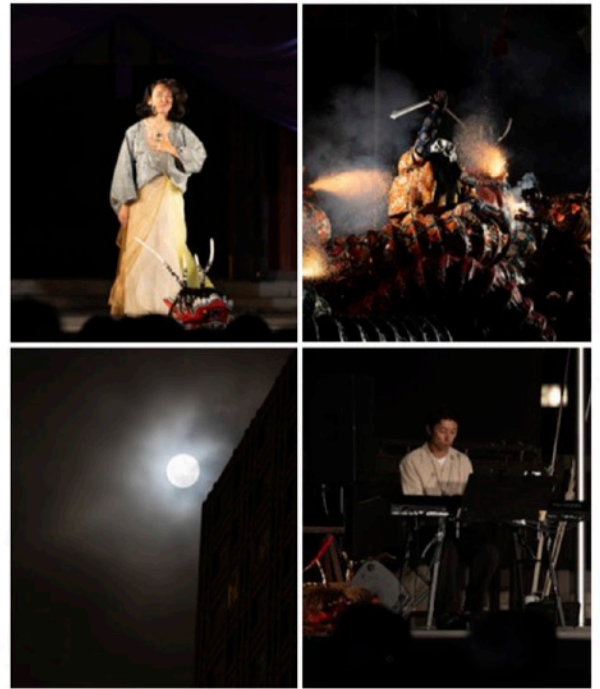
自然や神様への感謝を、舞や歌で表現してきた「神楽」という祈りの形。神楽はまさに私たちの祖先がどのように自然と付き合いしてきたか、その一端を見える形で伝えてくれているものだと思います。

石見神楽東京社中×Kurasikaによる『大蛇（おろち）』。

夜のしじま、屋外の特設舞台で、火を吹き大暴れするヤマタノオロチから、スサノオがクシナダヒメを守りました。物語から溢れた時のしずくが、歌とピアノの音となり夜に溶けていきました。

風や虫の音、そしてさらさらと雨の降る時間…。

屋外開催を決定する際に参考にしたアプリの雨雲レーダーでは確認することのできなかつた神々との共演の舞台となりました。終演後にはお帰りになるみなさんを満月が見送ってくれました。



ひなまつり親子の集い 春をことほぐ 獅子と神楽の舞あそび



季節ごとに開催される靖國神社の「親子の集い」。NPOちんじゅの森は、「ひなまつり親子の集い」のお手伝いをさせていただきました。

今回は、伝統文化親子教室で毎年お世話になっている相模里神楽垣澤社中のみなさまにご協力をいただきました。神奈川県厚木市を拠点に、明治45年（1912年）より100年以上にわたり里神楽の伝統を受け継いでこられた、世襲制のプロフェッショナル集団です。

当日はたくさんのお子さんたちに、ダイナミックに獅子が舞う「寿獅子」や、両面踊りと呼ばれるおめでたいご祝儀演目を楽しんでもらいました。

ちんじゅの森の獅子頭「ほぐちゃん」も初出張の機会となり、お子さんたちには実際に獅子頭をかぶってもらい、手踊りのワークショップに参加してもらって、「聞く・観る・体験する」の三つのかたちで神楽の魅力に触れていただきました。

ひなまつりや春の訪れ、そして4月からの新しい日々が健やかなものとなるよう願いを込め、獅子舞と神楽でお祝いしました。



Vol.3 「日本文学と伊勢」

ゲスト：林望氏 ナビゲーター：櫻井治男氏

令和のご遷宮、1300年の歴史の上に、新しい時がはじまります。

東京のお伊勢さまで学ぶ
ご遷宮フォーラム

Vol.3 日本文学と伊勢

東京大神宮会館
東京都千代田区富士見2-4-1
ゲスト：林望氏 ナビゲーター：櫻井治男氏

19:00～20:30
一般/2,000円 学生/無料(祝祭日)
オンライン配信/2,000円(当日配信)

2026.5/15

主催：NPO法人S.A.C.A. 協賛：NPO法人読書会 / 読書文化 / 小学館 / 東京大学 アソシエーション 読書の未来 後援：03-6277-0425 (NPO) S.A.C.A. (株)

伊勢神宮は、なぜこれほど長く、人の心を惹きつけてきたのでしょうか。

〈伊勢〉は、神宮の鎮座地というだけではありません。古くは『伊勢物語』をはじめ、多くの和歌に詠まれ、物語・道中記などの散文学、能楽、近代文学に至るまで、「伊勢」という地名は文学の中に繰り返し現れ、聖地への憧れが描かれてきました。

人はそれぞれの時代の中で、祈りとともに、さまざまな思いを伊勢に託してきたのではないのでしょうか。本フォーラムでは、日本文学を切り口に、人の営みが重なってきた伊勢の姿を、文学を通してたどります。

当日は、作家・国文学者として長年にわたり日本文学と向き合ってこられた林望先生をお迎えします。研究者としての確かな視座と、作家ならではの豊かな語りを通して、文学の中に息づく「伊勢」の姿を大きな視野からお話しいたします。ふだん文学に親しんでいない方にも、楽しんでいただけることと思います。文学を通して伊勢を知るひとときを、どうぞ一緒に過ごしてください。

詳細・お申し込みはこちら▶



Vol.2 「伊勢神宮の森と水 - 循環の聖地 - 」 終了報告

「伊勢神宮の森と水 - 循環の聖地 - 」では、写真家の稲田美織さんを迎え、伊勢神宮の森と五十鈴川が生み出す水の循環を、写真とともに学びました。五十鈴川は約20キロ、その背景には約5,500ヘクタールの森が広がります。かつておかげ参りの流行で伐採が進み荒廃した山も、大正期の森林経営計画や天然更新によって再生し、森に降るひと滴の水が川となって宮域を潤します。流域には神様にお供えするお米を育てる神宮神田があり、下流では海と川のミネラルが出会う汐谷で塩作りが行われています。

令和7年9月に行われた御船代祭では、大地に伏して祈る所作に、日本人の自然への向き合い方を感じたというお話も印

象的でした。森と水の循環の中に祈りと暮らしが息づくこと、そして伊勢神宮の基盤となる自然のしくみを改めて感じることができた、貴重な機会となりました。



ちんじゅの森サロンほぐほぐ

令和8年度前半の活動予定

4月	26日	お米の一年 代かき
5月	3日	お米の一年 お田植祭と田植え
6月	20日	じゃがいもの会
	28日	梅仕事
7,8月	7月31日	伝統文化親子教室
	8月1日	
	8月2日	
その他	4月18日	午前中 はたけ班活動/午後 園芸班活動
	5月9日	
	6月6日	
	7月11日	

活動予定は変更することがあります。



今後開催する企画の情報は、HP・SNS・メールにて随時更新します。
イベント告知のメールをご希望の方は、下記QRよりご登録ください。



HP



Instagram



告知メールをご希望の方は
コチラ

始まりました! はたけ班の活動

はたけ班活動がはじまりました!

旬の野菜を育てて、収穫して、お供えて、調理して、いただく。

このサイクルを大切にまず一年間取り組んでまいります。

初回、3月初旬にジャガイモを植え付けました。子どもたちは、虫に夢中になり、大人は土の感触に癒される…。「動的な子どもは動くものが大好きで、大人は土に還る静かな時を想像して土と一体になることを好むのでは?…」とたわいもない会話も楽しいひと時です。多世代さまざまみなさんと楽しく作業できました。作物の育ちや実りに合わせて、季節の小さな行事や集まりを行なっていきたいと思えます。

はたけ班活動は、月1回1~2時間程度の予定です。ご興味ある方は、ちんじゅの森事務局までご連絡ください(ちんじゅの森会員登録が必要です)。

はたけ時間を一緒に楽しみましょう!



NPO法人ちんじゅの森 サポーター募集!

NPO法人ちんじゅの森の活動は会員の皆さまからの会費と寄付で運営しております。活動の趣旨に賛同してくださる方はぜひ会員になって、活動へのサポートをお願いいたします。会費は年間1口2,000円です。ご寄付に規定はございません。

はじめて会費や寄付にご協力くださる皆様へ

ちんじゅの森HP「ご支援のお願い」より、「会員申込フォーム」にてお手続きくださいますようお願いいたします。右記QRコードからページにアクセスいただけます。

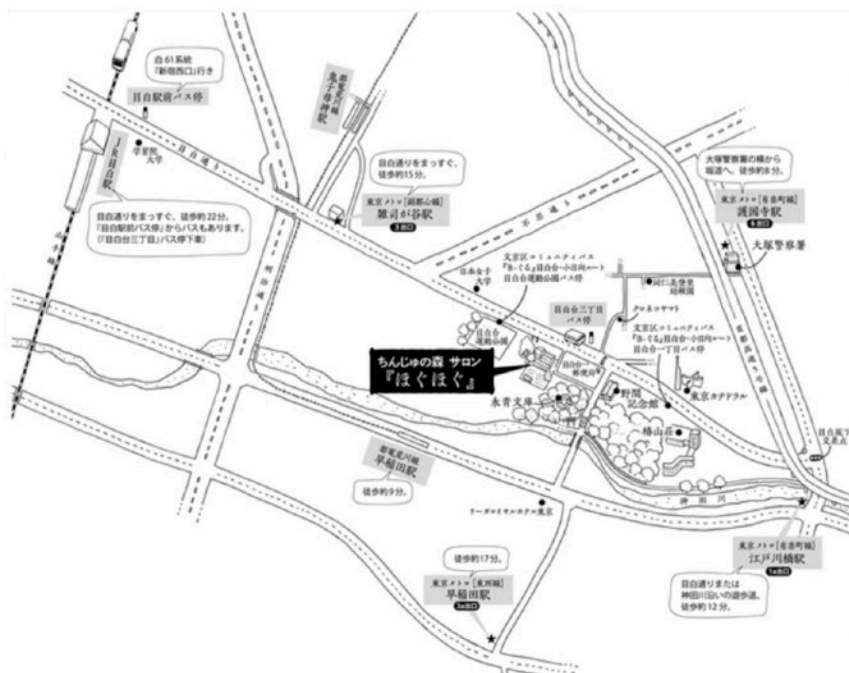


<https://www.chinju-no-mori.or.jp/shien>

NPO法人ちんじゅの森

☎03-6877-0425 ✉hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp

📍〒112-0015 東京都文京区目白台1-22-2 (ちんじゅの森サロンほぐほぐ)



ちんじゅの森サロンほぐほぐは、東京大神宮菜園のある場所をお借りしている、NPO法人ちんじゅの森の活動拠点です。年中行事や季節の手仕事、トークイベントなどを通して、日本の暮らしの中で大切にされてきたものを確認し、それらを未来につなぐ活動拠点として運営しています。 **ほぐほぐ**

HP



Instagram

