

# ちんじゅの木木通信

2022  
秋号

Theme:  
土とともにある暮らし



## 今ここにあるもの 森村 衣美

田んぼで育った稲が実って稲刈りを終え、秋の豊穰を感じる季節となりました。ほぐほぐの稲作は、春、鍬と小さな耕運機で土の空気をかきまぜて「田おこし」したら、水道をひねって田んぼに水を注ぎます。水道局のサイトで住所を入力すると、文京区目白台1丁目の水道水は三郷浄水場より配水されることがわかります。その三郷浄水場は江戸川より取水する浄水場で、江戸川の本流は利根川です。利根川は群馬県の最北端、利根郡みなかみ町の大水上山（おおみなかみやま）からその一滴からはじまるそうです。大水上山からきた水を湛えた田んぼの作業の中でも特におもしろいのが「代かき」で、今年も泥水に足を取られる感触を味わいながらみんなで土をやわらかくし「田植え」の準備をしました。私の神職資格が役立つ時が年に2回あり、ご神田である田植え作業の前には「お田植祭」を行います。小さな田んぼでの作業量は多くありませんが、集まってにぎやかに行うことに楽しさがあり、神様に喜んでもらうことにもつながります。

夏は「雑草取り」をしつつ稲の成長を見守り、スズメ除けのネットをかけながら今年はスズメが少ないことが心配にもなりました。秋を迎え稲穂が垂れるほどに実ったら「稲刈り」です。稲刈りのご神事を「抜穂（ぬいぼ）祭」と言いますが、「刈る」のに「抜く」とは、鋭利な鎌がない時代に稲穂を抜き取っていたことの名残だとか。天日干しをして秋のお祭りにお供えし、脱穀、精米して、新米を食すお祝いです。残りの稲わらでしめ縄を作ってお正月を迎えます。来年は冬の終わりに稲わらをお焚き上げて灰にして、田んぼの地力を豊かにできるよう土に還すことができるとよいなと考えています。ずっと遊べば、現在の日本のお米であるジャポニカ米の栽培は縄文時代に中国から日本に伝わったとされ、高床式の米倉と神社建築との共通点を見出すことができます。

さて畑では、田植えを終えた頃に夏野菜の苗を定植します。作物の来歴を知ると面白く、ゴーヤの原産はインドなどの熱帯アジア、キュウリもインドやヒマラヤ山麓、トマトは南米アンデス高原、オクラはアフリカ出身の野菜です。馴染みの野菜は世界各地から中国や朝鮮半島、アメリカを経て日本に伝わってきたようです。稲が伸びるに合わせて夏野菜も実り、稲刈りを終えてしばらくしたら夏野菜は終わり、石灰や肥料を混ぜて土を耕し、今度は大根や蕪、春菊やほうれん草など葉物の秋冬野菜を育てます。新鮮でおいしさが増す旬の野菜をいただくことは今も昔も変わらない生活の中の楽しみかもしれません。

文京区目白台の土から直接手に入らない山の恵みや海の恵みは、出会いの叶った山や海の人たちから日々の暮らしのエッセンスとともに届けてもらいます。鳥取県の八頭町から恒例の梅や西条柿、新潟県北の山北地区からは山焼きの赤かぶ、そして今年は愛媛県の内子町から栗と里山の暮らしを届けていただきます。内子町は面積の8割が山林という豊かな自然でありながら、ハゼの流通で財をなした商家の並ぶ町並みや大正時代から100年つづく芝居小屋の内子座などを有する町で、興味魅かれます。

今ここにあるものをひも解くと、そこに蓄積された時間や直接は目には見えない関係性の網の目を感じることができま。この網の目に自分自身をからませていくことが面白い。南北に長い日本の暮らしの中で、その土地その土地で先人が大切にしてきたことは何か。私たちがこれからも大事にしていきたいものは何か。ほぐほぐの場を通して出会う人とともに探りながら、これからも楽しい時間をつくっていきたいと思います。いつも応援をいただいているみなさまには、感謝の気持ちでいっぱいです。引き続きご支援ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



## 長南町にある手応え

中央大学工学部2年  
志村 怜音



2021年の夏、大学のポランティアサークルでちんじゅの森の活動を発見し、ほぐほぐの清掃やウッドデッキの補修活動をさせていただきました。その後ちんじゅの森の「切れてしまったように感じられる地方と都市や、昔と今という時間のつながりを現在の世の中に再びつなぎあわせていきたい」という思いに共感し、ちんじゅの森の活動に携わっています。昨年12月には千葉県長南町で活動している一般社団法人地湧の杜（ちわきのもり）とちんじゅの森の共同企画「しめ縄作り」に参加しました。しめ縄作りの後に、ちんじゅの森 × 地湧の杜 × 現役大学生でお米について語り合う「お米トーク」が開催されました。私は環境問題に興味があり、田んぼがきたす環境問題という視点で田んぼのヘドロから発生するメタン生成菌について紹介しました。メタンは地球温暖化の要因ともなる二酸化炭素に次ぐ温室効果ガスです。日本人の暮らしから切り離すことのできない稲作からもメタンが生じることは衝撃的でした。地湧の杜のメンバーには百姓として普段から稲作に携わっている方もいらっしゃり、私の発表を聞いてメタンを発生させないためには畦道と水の管理が重要であることを教えてくださいました。地湧の杜は千葉県長南町に築270年を超える古民家を所有しており、その一帯を整備、改築してかつて（江戸時代）の暮らし方を再現しようと取り組んでいる団体です。循環型

社会を実現するためのヒントが地湧の杜、長南町にはあるのではないかと感じました。お米トークの際にそのように感じました。

私が環境問題に関心を持つようになったのは小学校高学年の夏、1週間ほどアメリカのワシントンに行った時のことでした。観光地の移動で普通に外を歩いていると、肌がジリジリと焼けるような感覚が。1秒でも早く日陰に入りたい、今まで体験したことのないような暑さを感じました。その時、地球って結構ピンチかもと幼いながら感じたことが地球温暖化、環境問題への関心の原点となっていると思います。大学生となり時間もでき、環境問題解決に向けた取り組み、生活とはどんなものなのか模索するようになりました。具体的には環境学生団体に入り、保育園で気候変動についての環境教育を行ったり、大学生に向けての食品ロスに関する料理を交えたワークショップを開催したりしてきました。様々な活動をする中で長南町と出会い、地湧の杜の代表の増田さんを窓口で長南町に定期的に訪れるようになりました。田植えの手伝いや梅やブルーベリーの収穫など様々な体験をさせてもらうとともに、環境保全活動や持続可能な生活を実践されている方とお話をする機会を作っていただき、感じるものがたくさんあります。

長南町には電車の駅がありません。なぜ駅がないのかこんなお話を聞いたことがあります。かつて長南町にも駅を作ろうという話があったそうです。しかし町民の皆さんが田んぼを壊して線路を引いてまで電車は開通しなくて良いと反対の声をあげ、その結果今でも電車は開通せず、豊かな田園風景が保たれています。また、駅がないからといって交通の便が格別悪いというわけでもありません。東京駅から直通のバスも出ており、1時間も車を走らせれば東京からでも通うこと



ができる距離なのです。この絶妙なアクセスの良さが与えてくれるプチ旅行感も長南町の魅力の一つだと思います。また長南町では築200年を超えるような古民家が珍しくなく点在し、社会の教科書でしかみたことのないような農具、例えばお米ともみ殻を選別するときに使う唐箕（とうみ）を蔵では見受けることができます。先人の知恵を無用のものとせず、昔から伝わるモノや慣習を大切にすることを心気を感じました。長南町に通いたくなる理由は他にもあります。東京の実家ではぼーっとしていると、ふと我に帰り時間を無駄にしまったと後悔する瞬間があります。他にやることあるにもかかわらず何もせずにポカンとしていたり、ソファでゴロゴロしながらスマホをいじってしまったり。しかしながら長南町で同じようにぼーっとするのは、なぜか豊かで意味のある時間を過ごしていると感じます。ゆっくりと流れる時間に身を任せてみたり、風の音、虫や鳥の声に耳を傾けたり、陽の光を肌で感じてみる。ぼーっとしているけれど頭ではないどこかが意識せずとも働く心地よい感覚。この感覚もまた私を長南町に誘うのです。

長南町で学んだことの中でも特に印象深いのは、土が木を作り、木が土を作るということです。前半の土が木を作るはすぐに納得できましたが、後半の木が土を作るとはどういうことでしょうか。ここで土壌について少し紹介します。実は土壌は大きく二つの成分からできているのです。一つが岩や砂、泥といった無機物。もう一つは生物や微生物の死骸が元となった有機物です。簡単に言えば生き物が関わっていないものと生き物が関わっているものとの二つに分けることができます。後者の生き物が関わる土を育む上で重要になってくるのが多種多様な木の根っこです。多種多様な樹木が根付いた土中には大小、長短さまざまな根が広がります。この根が腐りなくなると隙間が生まれます。この空間に微生物が生きることができ、生きた土が出来上がるのです。この生きた土を元にまた木が育ちます。このように土が木を育て、木が土を育てるそんな共存関係の元に成り立つもりを昔の人は「杜（もり）」という漢字に示したそうです。「杜」は木編に土

と書きます。先人の知恵にハッとさせられた瞬間でした。一般社団法人地湧の杜の「もり」が「森」ではなく「杜」である理由もここにあるのではないかと思います。森から杜へと変化していくためには人の手が欠かせません。定期的な人が間伐を行うことで森の風通しが良くなったり、日の当たる場所が新しく生まれやすくなることで新たな種の芽生えを促し、多種多様な植物が育まれた杜が出来上がるのです。自然はそのままにしておけば良いというものでもなく、人がその自然の中で生きていくためには、定期的な人による管理が大切であることをより身をもって知ることができました。人と自然とがうまく付き合っていく里山、里地のあり方、生き方をこの長南町で学び実感しています。

持続可能に私たちがこの地で住み続けるためにも地域資源を積極的に活用していく「さとやま」的考え方が今後重要になってくるのではないかと思います。私にとっては生まれた時からインターネットのある生活は当たり前で、インターネットによって私たちが扱うことのできる情報、モノの選択肢が広いことは、当然メリットだと感じています。しかしその一方でモノを運ぶ距離が長くなり、モノが手に届くまでの環境負荷が増大したり、地域産業の衰退に繋がったりといったデメリットも生じたと思います。それを改善するには「ヒトとモノ、自然の距離を縮めること」が鍵となるのではないのでしょうか。人と自然との距離を近くする。できる限り自給自足や、小さなコミュニティで協力し合うといった人と人、人と自然との距離感をバランスよく保つことを目指して今後の社会を作っていきたいです。私は都心に住んでいますが、これからも長南町に通いながら、都心の人たちの日常が他地域とのつながりで成り立っていることを意識できる仕組みや、これからの関係の在り方を考えていきたいです。

一般社団法人 地湧の杜  
chiwakinomori.com



## @ちんじゅの森サロンほぐほぐ

### お米の一年

田んぼのぬめりを歩き回るのが楽しい代かき、お田植えの神事と雨の中の田植え、スズメ除けのための支柱作りとネットかけ、抜穂祭と好天に恵まれた稲刈りを終え、おいしいお米がいただけますように！



作物をつくる

#### これまでの記録

2022.4/24 代かき

2022.5/1 田植え・辻川牧子さんお話

2022.7月～8月 支柱づくり ネットかけ

2022.9/17 稲刈り・濱千代早由美さんお話

### 彫り物作り体験を通して知る夜神楽の世界

開催：2022年7月3日

協力：高千穂町岩戸地区神楽保存会



宮崎県高千穂町。神話「古事記」で神々が最初に地上に降り立った場所として知られます。古くからこの地に伝わる「夜神楽」は収穫への感謝と豊作を

祈願するために夜を徹して舞われる神楽です。高千穂町の神楽の館とオンラインでつなぎ、夜神楽の舞台を飾る切り絵のような彫り物(えりもの)を作り、神話の世界に触れました。

神様の物語とつながる

#### 季節の手しごと

### 梅干しづくり

開催：2022年6月26日

協力：しこべ交流体験事業

日本女子大学食育ボランティアグループ

志子部オリジナルの梅で今年も梅干しを漬けました。志子部集落の梅は干しても実がしっかりと大きいのが特徴です。梅シロップもたっぷり作り、炭酸や水で割る梅シロップジュースが好評です。



#### 季節の庭をつくる

### 園芸班活動



色とりどりのきれいな花に誘われて、蜂や蝶々が訪れます。蚊も多くて作業しにくい時期もありますが、水遣りや雑草取りなどできるメンバーができる時に行い、お散歩中の方の癒しスポットになっています！

#### これまでの記録

2022.5/29 初夏の寄せ植え

2022.10/2 秋の寄せ植え

### 藍の生葉染め

開催：2022年8月14日

台風一過の藍の生葉染め日和。鮮やかに染まるシルクのストールと、身近に使える綿の手ぬぐいが素材です。小さなこと、できることから自然の循環を意識して、染め終わった藍の葉や染液は土に戻して肥料にしました。



## 竹コップ作り

開催：2022年6月19日  
協力：ボーイスカウト文京第1団

梅雨の晴れ間にミニワークショップ竹コップ作りを行いました。竹には抗菌性や消臭性などがあり、昔からおにぎりを竹皮で包んで持ち運んだり、お肉屋さんの包材として利用してきたそう。お正月の門松に利用した竹を譲っていただいたものです。



素材をいかす

## 乾物は未来食 干し野菜 夏

開催：2022年8月29日  
講師：小笠原 真紀子さん  
共催：日本女子大学食育ボランティアグループ

お日様は天然のオーブンで、戻す時間は天然の調味料に！野菜を「干すこと」が未来へのPEACEとなり、食品ロスの軽減、食糧備蓄、干し野菜そのものが「だし」になります。お料理デモ、グループワーク、お楽しみの試食と盛りだくさんの講座でした。



知恵をアップデートする

大学生がつくる

## 古工房～夏を感じる和菓子作り・水ようかん～

開催：2022年8月7日  
共催：日本女子大学食育ボランティアグループ

大学生による和の手仕事講座。見た目も口どけも涼やかな水ようかんをベースに、カラフルな寒天をくりぬいて二層のオリジナル水ようかんを作りました。天然の色素や天然寒天作りも紹介し、夏休み中の小学生親子のみなさんにご参加いただきました。



靖國神社にて開催された「親子の集い」のお楽しみ部門にご協力させていただきました。ご本殿でのお参りを終えたお子さん保護者のみなさんに、日本の遊びや物語をお楽しみいただきました。

ちんじゅの森の物語  
@靖國神社

こどもの日 親子の集い

## 日本の遊びを体験しよう！紙芝居とけん玉ショー

ほっこりとしたイメージをくつがえす迫力満点の紙芝居とけん玉ショー。元気いっぱいのお子さんから大人のみなさんまで、昔から息づいてきた日本の遊びを、お楽しみいただきました。



開催：2022年4月29日  
紙芝居師：三橋 とらさん  
けん玉師：伊藤 佑介さん

七夕まつり 親子の集い

## チーム励風の民話語り

開催：2022年7月10日

語り継がれてきた民話や昔話には、自然とともに暮らした先人の知恵がたくさんつまっています。「へやのおこり」「三枚のお札」...二人語りのシンプルな舞台では多彩な登場人物がいきいきと動き出します。



## 新潟県村上市高根集落や山北地区へ行きました！

5月末、NPO ちんじゅの森が設立当初からお世話になっている新潟県村上市高根集落を訪れました。遠山實さんには美しくおいしい山菜料理やいろりで焼く魚をごちそうになり、2019年に「ほぐほぐ」ができてからお世話になっている鈴木信之さんや能登谷愛貴さんには、去年のオンラインイベント「山の暮らしと赤かぶ」でお世話になった板垣さんご夫妻の元へお連れいただきました。山焼きの現場を案内していただき、お金を持つことよりも「木を育てる」ことが安心につながった時代のお話を伺い、時代の価値観が反映される森林や林業の学びを深くしたいと思いました。



その後 8月初旬の台風は、村上市に大きな被害をもたらし、高根集落や山北地区にも大きな影響がありました。高根より発信される情報を共有し、ちんじゅの森の会員のみなさんにもできる形で支援をお願いし、たくさんのご協力をいただきました。離れた地域の方々と、顔の見える人間関係を紡いでいくことの大事さを改めて思い知った出来事でした。みなさまにはご支援を賜り、誠にありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。



松山市

内子町

高知県

# 里山で暮らす

～愛媛県 内子町～

瀬戸内と黒潮の海、急峻な山々がさまざまな恵みを与えてくれる四国。

そんな愛媛県 内子町 石畳地区で栗農家を営む、亀岡一彦さん 理恵さん夫婦をご紹介します。内子町の栗農家で生まれ育ち、父親から「他人の釜の飯を食ってこい」と若い頃に家を出された一彦さん。松山でサラリーマンを勤めた後、Uターンで家業の栗農家を継ぎました。料理家の理恵さんは東京のデザイン会社に勤めていた時に仕事で内子町を訪れたことをきっかけに一彦さんと出会い、亀岡家に嫁いだ後、持ち前のクリエイティビティーを発揮して、お二人で「亀岡家」の屋号を掲げ、農薬や除草剤を使わない栗の栽培、里山資源の有



▲ 理恵さんと一彦さん。栗の園地で



▲ 漆喰のお屋敷が並ぶ「八日町・護国地区」。日本の道100選に選ばれ、中秋の名月の夜に町並みが灯籠でライトアップされる。

効活用、栗にまつわる商品づくり、食のイベントを行っています。

そんなお二人に会いに、この9月初旬に内子町に行ってきました。ちょうど実りの時期に当たり、田んぼではぎ掛けされた稲たち、梨やぶどうや栗がたわわに実っているのをそこから中で見ることができました。瀬戸内海にもほど近く、山と海の恵みに溢れていて移住者も多いそうです。

また、内子町には平安時代から作られていたという手漉き和紙「大洲和紙」、江戸から明治にかけて木蠟（もくろう、ハゼの実を原料にした和ろうそく）の日本有数の生産地としても栄えていたそうで、現在も特産品として人気があります。そんな歴史の積み重なった内子町では「町並み、村並み、山並みが美しい持続的に発展するまち」として町ぐるみで魅力アップに取り組んでいるそうです。

そんな内子町より亀岡家さんをお招きして、来たる11月27日にイベントを行います。

お二人に里山暮らしと内子町をご紹介いただきながら、亀岡家さんによる「手作りランチ」を味わっていただきます。季節の恵みを味わい、土地の魅力をお伝えする「風土まるごと旬を味わう手しごと講座」。ぜひともご参加ください。

11/27  
-Sunday-



## 旬を味わう 手しごと講座

愛媛 内子町 ~栗~

時間 12時～14時ごろ

参加費 4,000円（ランチプレート+栗のお土産つき）

会場 ちんじゅの森サロンほぐほぐ ※限定20名

詳細・お申し込みはちんじゅの森ホームページをご参照ください。

お米の一年

11月

脱穀、収穫のお祝い

12月

しめ縄作り

旅

11月

高千穂ツアー

集い

1/14  
Saturday

ちんじゅの森サロン

季節の手仕事 衣食住

10月

干し柿づくり

11/27  
Sunday

風土まるごと  
旬を味わう手しごと講座  
愛媛 内子町～栗～

12月

大そうじ

2月

豆まき 餅つき

「親子サロンほぐほぐ」



感性を育てるあそび

4月どんこ代かき  
5月 穂の田んぼで田植え  
7月 稲の花が咲いたよ!



畑はカラフル♪ 色水あそび



季節のおはなしタイム



好奇心の先には  
気づきがいっぱい



他にも。。。お話しと伴奏に合わせて歌おう♪  
手あそびで楽しく親子スキャンシップ!。。。などなど  
出会いを結び、育む、親子の居場所。

対 象 0～3歳児とその親

日 時 毎月第3木曜日 13時～15時

場 所 ちんじゅの森サロンほぐほぐ

問合せ oyako.hoguhogu@gmail.com

【運営：目白台親子サロン運営グループ】

※NPOちんじゅの森の独自事業でなく、文京区社会福祉協議会や地域の民生委員さんたちと運営しています。

※文京区社会福祉協議会の「いきいきふれあいサロン」登録事業です。

随時メンバー募集!

季節の花の寄せ植えと一緒に楽しみながら、ちんじゅの森サロンほぐほぐの庭の花々の手入れ、枯れ草や糠(ぬか)で再生土作りなど行います。持ち帰る場合、実費がかかります。

※ちんじゅの森会員となって活動をサポートしていただきますようお願いいたします。

リーダーの前島 千穂子さんより

高山のお花畑のような花壇にたくたく、無造作な感じで植えています。様々な種類の花の草丈、色合いの変化を考えて綺麗に見せるのが苦勞するポイントです。秋になり花壇奥にフジバカマが咲き始め白とピンクの野趣あふれる素朴な姿が花壇全体に彩りを加えています。よかったら見にいらしてください!



日程と詳細はHPとSNSでお知らせいたします。ご確認ください!

お問い合わせはちんじゅの森事務局まで。※新型コロナウイルス感染症の状況により開催を見合わせる可能性もございます。



フォロー&チェックもお願いします! /



ちんじゅの森

webURL : chinju-no-mori.or.jp

【お問合せ】ちんじゅの森事務局

TEL ▶ 03-6877-0425

Mail ▶ hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp

## 追悼 おおたか静流さん、ありがとうございました

ちんじゅの森の活動に魂の歌を響かせてくれた、おおたか静流さんが去る9月5日に旅立たれました。  
多くの方のおっしゃるように、きっと宇宙へ！

2019年秋には、中秋の名月前夜に、赤坂日枝神社にて「月の宴」を開催しました。  
やわらかな風の心地よい夜で、夏休みに子どもたちと作った行燈を飾って光の演出をし、  
最高のアーティストさんとともに、集まってくれたたくさんの方々で過ごした、幻想的な「月の宴」でした。  
ご出演くださったアーティストのお一人が、おおたか静流さんでした。

あの夜も響かせてくれた「The Voice Is Coming」…  
おおたかさんからは、いつも、確かな魂の在り処を教えてもらっているようでした。

コロナ禍においては2020年、おおたかさんの後押しをいただいて、  
Asuさんとおながく紙芝居「江戸モダン 裏宿七兵衛ものがたり」を制作しました。  
青梅の地に、川は今も流れ山々に光溢れ…、おおたかさんの歌が沁み、笑顔が思い出されます。

ふたたび一緒にいただける日を楽しみにしていましたが、寂しく、残念です。  
そして感謝の気持ちでいっぱいです。おおたかさん、どうもありがとうございました。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。

ちんじゅの森スタッフ一同



## 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。会費は年間一口2,000円です。ご寄付に規定はございません。

【郵便振替】口座番号 00100-5-29217 特定非営利活動法人ちんじゅの森

【三菱UFJ銀行】恵比寿支店 普通 1318980 特定非営利活動法人ちんじゅの森

●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。



会員申込フォームはこちらから  
<https://www.chinju-no-mori.or.jp/shien>

TEL ▶ 03-6877-0425 (平日10:00～16:00) Mail ▶ [hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp](mailto:hoguhogu@chinju-no-mori.or.jp)

🏠 NPO ちんじゅの森 〒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)

\*NPOちんじゅの森は現在、文京区目白台にある東京大神宮菜園のある場所を拠点にお借りし、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再確認し、それらを未来につなぐ活動をしています。