

NPO法人

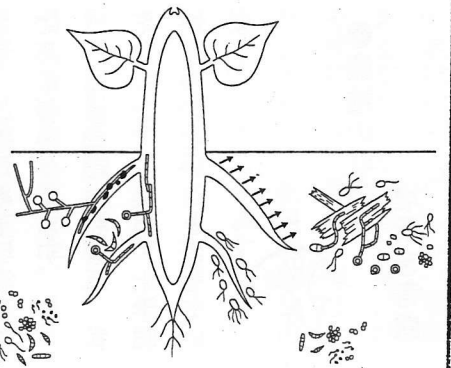
「畑と田んぼ環境」再生会

〜農ある生活を楽しむ〜

「畑と田んぼ環境」再生会  
H26年7月12日、会報9号  
編集：仲野 忠晴  
<http://hatake-tanbokankyo.org/>

# 自然の営みに沿った農法を考える

## 〜無肥料栽培編〜



自然農法、自然農、自然栽培など、自然の営みに沿った農に関する本を読んでいると「無肥料」という言葉がよく出てきます。しかし、この「無肥料」という言葉は、人によって解釈が異なったり、独自の定義をしているため誤解と混乱を引き起こしているようです。今回は、「無肥料栽培」について考えてみます。

### ●自然界は、無肥料か？

自然農法、自然農、自然栽培など、自然の営みに沿った農に関する本を読んでいると「無肥料」という言葉がよく出てきます。しかし、この「無肥料」という言葉は、人によって解釈が異なったり、独自の定義をしているため誤解と混乱を引き起こしているようです。今回は、「無肥料栽培」について考えてみます。

自然界は、無肥料か？  
自然界を見てみると、人が肥料を与えなくても様々



### ●自然界は適地適作

自然界が森林の中で行われている。これが自然の自己施肥機能として働いて、木や草に栄養分を与えているわけです。それぞれの自然環境の中で行われている生命の営み自体が、施肥となっていないので人為的な施肥は必要ないわけです。

他にもあります。それは、自然界が自動的に適期・適地・適作になっているからです。つまり、その地域の自然条件とその土質に最も適した植物が、最も適した時期に芽生え生長しているということなのです。ここで大事なことは、自然界が自己施肥機能があるからといって、自然の場所ならどんな植物でも育つわけではないということなのです。なぜなら、自然界の豊かさは、単一ではなく多種多様な豊かさだからです。栄養分豊かな土から痩せた土までいろいろです。自然が作り出す様々な環境を好み適応できる植物だけが元気に育つことができるのです。

実際、高温を好む植物、冷涼な気候を好む植物、乾燥を好む植物、湿潤を好む植物、酸性土壌を好む植物、アルカリ性土壌を好む植物、肥沃な土壌を好む植物、やせた土壌を好む植物など、植物もいろいろな好みと性格を持っています。最終的には、気候・風土だけではなく、その植物の性格と土の中の腐植や微生物、その環境内にいる動物植物との競合・共生関係など、様々で複雑な条件によって植物の適不適が決まります。

### ●農作物について



自然界では、その環境条件に最も合った植物が自生しているのです、特に人間が肥料を与える必要はなく、与えれば環境条件を変えることになってしまいます。

### ●農作物について 知っておくこと

次に農作物について考えてみましょう。まず知っておきたいことは、日本で育てられている農作物のほとんどが、日本原産のものではないということです(表参照)。帰化農作物とも言うていいのかもしれませんが、日本の原産の農作物(フキ、ウド、アサツキ、明日葉など)であれば、日本の気候や土壌条件に適応・進化し

日本原産の野菜と各時代に渡来した野菜

原産と渡来の時期	野菜名
日本が原産	フキ、セリ、ウド、ハマボウフウ、タデ、ジュンサイ、アサツキ、ラッキョウ、ミョウガ、マコモ、クロクワイ、ヒユ、ヤブカンゾウ、オニユリ、ヤマユリ、アシタバ、ミツバ、ミズアオイ
太古に日本に渡来	カブ、ハタケナ、オカノリ、シソ、シロウリ、マクワウリ、ユウガオ、ゴボウ、ネギ、ニラ、ダイコン、ワケギ、ニンニク、ショウガ
奈良～平安時代	カラシナ、ナス、トウガラシ、キュウリ、フジマメ、ササゲ、ウイキョウ、食用ギク、カキチシャ
室町～江戸時代	ホウレンソウ、日本カボチャ、ツルムラサキ、ミブナ、キョウナ、フダンソウ、インゲンマメ、エンドウ、ソラマメ、ニンジン、ジャガイモ、サツマイモ、スイカ、ニガウリ、トウモロコシ、イチゴ、シュンギク、チコリ、セルリー、スイゼンジナ、キクイモ
明治時代以降	ハクサイ、オクラ、ピーマン、レタス、キャベツ、タマネギ

ているので無肥料・無農薬でもよく生育しますが、帰化農作物はそういうわけにはいきません。日本の気候・風土に合うものもあれば合わないものもあります。また、農作物は、数千年の長い年月をかけて人間が野草から改良を重ねてきたものです。そのため、ほとんどの農作物は、人間の適切な手助け無しには自生し続けることはできません。です

から、農作物を育てるためには「放任」では育つことが難しくなります。農作物の性格を理解した上でその栄養分をどのように与えていくか、ということがとても重要になってきます。ちなみに、農薬・化学肥料が、広く使われるようになった理由は、原産地以外で農作物を育てると、病害虫の発生や生育不良が多発するからです。農薬・化学

肥料はそれらを防ぎ、時期や場所を選ぶことなく生産を安定させ収量を増加させてきました。しかし、良かれと思って開発された資材ですが、いろいろな問題を抱えています。

その一つは、農薬が、多くの生き物を殺傷して生態系のバランスを崩し、化学肥料は、そのほとんどに成分として硫酸が多く含まれているので土壌を酸性化にすることです。しかも、日本は雨が多いので土壌中のカルシウム分は流され土壌がもともと酸性です。そのため、化学肥料の使用は、土壌を強酸性にしてしまいます。このため土壌微生物に悪影響を与えます。この様な理由も含め、私たちの会では農薬・化学肥料を使わないことにしています。

●農地の状態や

場所を考慮

次に農作物を育てる田畑



とそれを取り囲んでいる環境について考えてみましょう。

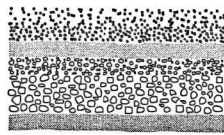
例えば、近くに自然豊かな山があり、山林や森の腐葉土の栄養分を雨水が湧き水となって供給し、秋になれば自然に落ち葉が敷き積もり様々な生き物の営みがなされている、そんな農地であれば、人為的な施肥がほとんど、あるいは全く必要ないかもしれません。自然が農地を肥沃化してくれるからです。しかし、反対に市街地の中に田畑がある場合には、地力の元になる自然界からの施肥は期待できません。

また、元の山林・草原や低湿地をそのまま利用した本畑と本田、人為的に高みを削り、くぼみを埋めるなど地形を改造した造成畑、造成田がありますが、後者の方は、土壌表面は均一でも土壌の内部構造は不均一になっています。

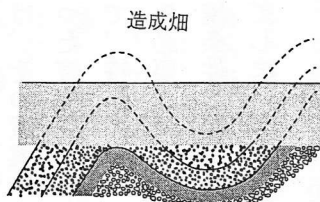
この他にも耕作放棄地で何年も草がぼうぼうの農地

と農薬・化学肥料を何十年も使われた農地では、生き物の数も多様性も全く違います。

本来の気候・風土と異なった農作物を育てていくわけですから、農作物の性質、農地の置かれてる環境・作物が最も生育しやすい環境を整えていくためには、どのような人間の関与が必要なのかを考え対処していく必要があります。



本畑



造成畑

●「無肥料」という言葉

ところで、何を持って「無肥料」というのか、この言葉の使われ方をここで整理しておきましょう。

まず、「肥料」という言葉から。肥料は、基本的に化学肥料と有機肥料に大別さ

れます。化学肥料は、窒素、リン酸、カリウム、マグネシウムなどの無機物を化学的に製造したものです。無機物であるため植物はすぐに吸収できるので肥料としての即効性があります。

次に有機肥料ですが、これは油粕、米ぬか、オカラなどの植物性の肥料、鶏糞、豚糞、牛糞などの動物性肥料があります。有機肥料は、微生物の分解によつてはじめて無機物にされ植物が吸収できるようになるので遅効性です。また、有機物が微生物のエサになりますので、農地には微生物が増えています。

この他にも収穫を目的としないで青刈りした植物を田畑にすき込んで肥料にしたり、根の力で土を改善したりする「緑肥」があります。えん麦、ライ麦、イタリアングラス、オーチャードグラスなどです。また、レンゲ、大豆、クローバー類、ベッチ類などのマメ科の植物は、根粒菌が根に共

生していて空気中の窒素を固定して土を豊かにしてくれます。緑肥作物は、土地を選ばず生長が旺盛で、空気中の窒素固定力が強く、土壌の中で分解が早いものを選びられています。

また、堆肥と呼ばれるものは、わら・落ち葉・米ぬか・動物の糞を積み重ねて発酵させたもので、これも有機肥料の中に入ります。なお、「肥料取締法」の定義では、土壌の改質のみを目的としたもの、例えば、草や落ち葉だけを堆積させ自然に腐植させた腐葉土は、肥料には含まれません。

以上が肥料の一般的な分類です。この分類でいくと「無肥料栽培」というのは、人為的に肥料（化学肥料・有機肥料・緑肥・堆肥）を全く与えない栽培方法という理解になります。では、著名な自然農法家たちは、一切何も与えないのでしょうか。自然農法という言葉を最初に使った岡田茂吉氏は、

化学肥料・人や家畜の糞尿を否定し、草や落ち葉だけを堆積させ自然に腐植させた自然堆肥（肥料取締法の定義とは異なります）は大いに利用することを提言しています。「不耕起」「無肥料」「無農薬」「無除草」を唱える福岡正信氏は、自然農園の開設計には、まず「深い肥沃な耕土を作るためには、粗大有機物を直接地中深く埋没する」と述べています。自然農の川口由一氏は、「土が肥沃になるまで、菜種粕とか米糠を振りまくとか、自然界にあるものを補つてやる」と言っています。また、木村秋則氏は、

養分を補給するためには、大豆などのマメ科植物を混植しています。以上のように「無肥料」を掲げる農法においても、農地が「無肥料栽培」に移行できるように必要に応じて有機物（肥料・緑肥など）を与えたり補なったりしています。最初から一切何も与えないわけではありません

ん。そのため「無肥料栽培」を批判している人は、この点を問題にしています。

### ●無肥料栽培の

#### 理論と方法



次に「無肥料栽培」とは、どのような原理で可能なのか、それを私の理解した範囲で簡単に説明します。緑色植物は、葉で太陽の光を取り入れ、二酸化炭素と水を使って光合成を行いデンプン（糖）と酸素を作ります。そして、その糖をもとにして根から吸収した窒素分など使つてタンパク質を合成してからだを作り生長していきます。肥料栽培の場合は、化学肥料や有機肥料でこの窒素分などを人為的に与えます。化学肥料栽培では、植物が直接吸収できる無機窒素などを、有機肥料栽培は、微生物に窒素分などを与える形をと

ります。それに対して、無肥料栽培では、肥料で窒素分などを補給するかわりに微生物（窒素固定菌など）に直接与えてもらうのです。ただ、この窒素固定菌などは、地中に窒素分が多いと繁殖しません。土壌中に窒素分が十二分にあると、それを使つて増える他の菌が占有してしまうからです。ですから、有機肥料栽培と無肥料栽培のどちらも微生物の力を借りるわけですが、それぞれの栽培に活躍する菌群は全く違うのです。ですので、当然栽培法も異なつてきます。

例えば、農地に今まで施された肥料や化学物質や未分解の有機物をなくすために、農作物の連作と自家採取を続けます。このとき農地には、肥料、枯れ草、粗大有機物は一切与えません。作物と土壌微生物にそれらを使い切つてもらふためです。ただ、場合によっては、根粒菌のつくマメ科の植物を補助的に使う場合もあり

ります。それに対して、無肥料栽培では、肥料で窒素分などを補給するかわりに微生物（窒素固定菌など）に直接与えてもらうのです。ただ、この窒素固定菌などは、地中に窒素分が多いと繁殖しません。土壌中に窒素分が十二分にあると、それを使つて増える他の菌が占有してしまうからです。ですから、有機肥料栽培と無肥料栽培のどちらも微生物の力を借りるわけですが、それぞれの栽培に活躍する菌群は全く違うのです。ですので、当然栽培法も異なつてきます。

ます。そうすると作物は、世代を重ねていくうちに肥料分のない環境に適応できるようになり、同時に農地では、植えられた農作物と合った微生物が共生関係を作って増えていきます。

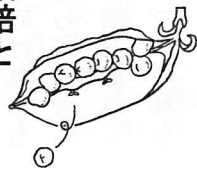
また、炭素比率の高い有機物（広葉樹のチップやおがくず、竹チップ、落ち葉、枯れ草、きのこ栽培で廃棄された廃菌床など）を農地に応じて投入し、炭素循環を森林並みかそれ以上にするやり方もあります。この場合は、窒素分が多く含まれて炭素率が低い有機物（油粕、米糠など）は、原則的に施しません。土中の窒素分を減らすことが目的だからです。そうすると、窒素固定菌などの土壤微生物の種類と量が増え、それらが団粒構造を作っていきます。また、連作によって農作物に合った微生物を増やして共生関係を作り農地を整えていきます。

以上が「無肥料栽培」の基本的な理論と最近行われ

ている代表的な栽培方法です。実際この方法を行っている農地の栄養分を測ってみると窒素分が通常の十分の一であつたり、ほとんど無かつたりしています。しかし、農作物は小ぶりでもなく見事に育っているので、微生物から直接栄養分ももらっていることになりす。ですから、「無肥料栽培」というのは、農作物を肥料で育てるという意味ではなく、微生物に育ててもらおうという意味で使っていると考えられます。つまり、有機物を、農作物ではなく微生物に与えているのです。

●有機肥料栽培と

無肥料栽培



これまでのことをまとめてみます。

植物は栄養分無しでは育つことができません。自然界は、その自己施肥機能で植物に栄養分を供給します。

だから、自然状態のまま何もしなければ、その気候・風土・土質に合った植物が自生します。農作物を育てる場合、気候・風土の異なる植物を育てる場合が多くなるわけですから、農地を個々の農作物の性格に合った環境に整え、栄養分を与える必要があります。そして、栄養分の与え方には、肥料を農作物に与えることに力点を置く場合と農地の微生物に与えることに力点を置く場合があるということです。

ただ、今まで見てきたように「無肥料栽培」といっても、一切何も使わないわけではありません。特に農地の生態系が整うまでは、米糠や油粕などの肥料も使います。また雑草を使う場合でも、それはそれで栄養分を十分に含んでいるので実際は肥料になります（表参照）。しかも、どちらの農法も「有機肥料栽培」や「無肥料栽培」に使う同じ資材を活用することができます。

有機質肥料の成分（有機質肥料成分表より） 単位：%

有機質資材名	窒素	リン酸	カリウム	カルシウム	マグネシウム	炭素
コメヌカ	3.20	6.68	1.51	0.38	2.36	33.65
大豆油粕	7.72	1.69	2.22	0.40	0.48	32.95
菜種油粕	6.22	2.84	1.38	0.49	0.96	35.72
魚滓	9.75	8.54	0.47	0.09	0.37	35.53
肉滓	10.23	2.47	0.41	3.19	0.08	37.68
蒸製骨粉	5.30	21.30	0.12	51.42	0.74	21.75
カニガラ	4.24	5.34	0.22	47.33	1.83	14.42
フェザーミール	13.78	0.60	0.10	0.37	0.04	43.05

主な雑草と緑肥の栄養成分（2007年、清水） 単位：%

植物名	窒素	リン酸	カリウム	カルシウム	マグネシウム
ギシギシ	3.82	2.82	22.46	3.41	1.46
フキ	2.93	1.91	21.12	5.69	1.80
ヨモギ	4.10	2.98	30.68	4.13	0.69
タンポポ	3.53	2.61	21.00	5.10	0.99
アレチノギク	3.43	3.06	13.48	10.91	1.20
カミツレ	3.38	2.98	19.74	7.77	1.31
オオイヌノフグリ	2.08	1.55	14.77	4.60	1.26
クローバー	4.34	2.21	17.77	7.72	1.31
アルファルファ	4.58	2.62	15.30	4.55	1.03
ムギ	2.18	1.65	13.01	1.28	0.54

例えば、廃菌性や高炭素資材を投入する場合、キノコ菌などの有用微生物を増やし定着させるために投入することもできるし、土作りのための有機資材として使うこともできます。また、米ヌカを入れるのも、キノコ菌・糸状菌が活発に動き始めるための資材に使うこともできるし、農作物への追肥として使うこともできます。緑肥についても同様のことと言えます。ですの

の区別はできません。また、資材の量も、農地の状態によつては大量に投与する場合もありますから、資材の量でも区別はできません。また、土壌の微生物の種類や量も割合の大小であつて、白黒はつきりと出来る明確な基準があるわけでもありません。

以上のことから考えると

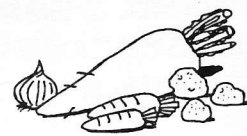
「有機肥料栽培」と「無肥料栽培」は、力点の置き方の違いはわかりませんが、厳密に分ける線を引くことは

できないということになります。また、どちらの農法がいいのか、その優劣を議論することに終始することもある生産的なこととは思えません。実際、肥料を使って農作物を育てた場合でも、しっかりと発酵させた堆肥を適切な量で使えば、病害虫も少なく、腐りにくく、

しかも栄養満点で生命力溢れた農作物は育つからです。もちろん、油粕などの肥料や家畜の飼料のほとんどが輸入に頼っていることを考えれば「無肥料栽培」が広がり、より発展・深化していくことが望まれますが、現時点では家庭から出る生ゴミ、食品の残飯、家畜の糞尿などを適切に堆肥化し利用していくことも必要です。当然、家畜の飼育方法の改善は望まれますが、「有機肥料栽培」が否定される理由にはなりません。問題があるとするれば、それら有機物をしっかりと発酵させないで使用する、そして、大量に使用して農作

物を栄養過多に育ててしまうこと、そして、自然環境を汚染し、その浄化と回復に長い年月がかかるということ。私を養育する場合は、まず「無肥料」という言葉にあまり囚われないほうがいいと思います。この言葉に感化され突っ走ると、農地の状態やその周りの環境を一切考慮しないまま、肥料だけでなく水も与えないで農作物を育ててしまう人が多いからです（私でくす）。また、この言葉に縛られ有機物や肥料を使うことにいちいち罪悪感を持ってしまい、それを適切に使用できなくなる場合もあります（私でくす）。これでは、ある程度の収穫も望めないし、やっつけても楽しくありません。

具体的な考えてみましょう。トマト、かぼちゃ、スイカなどの果菜類の種は、動物に食べられるとその糞と一緒に蒔かれるか、食べられなければ果実がそのまま腐熟して種の周りに残ります。種が発芽するための栄養分は、どちらも十分にあります。このことを考えると、果菜類の種を蒔く時には、痩せた農地であれば堆肥などの肥料を与えたほうが発芽後の初期生育が良くなります。大事なことは、理論に当てはめて自然を見るのではなく、自然を絶えず観察する中で、適切な手助けは何かを考え、それを行っていくことです。理論は取っ掛かりになりますが、囚われると自由な見方ができなくなります。



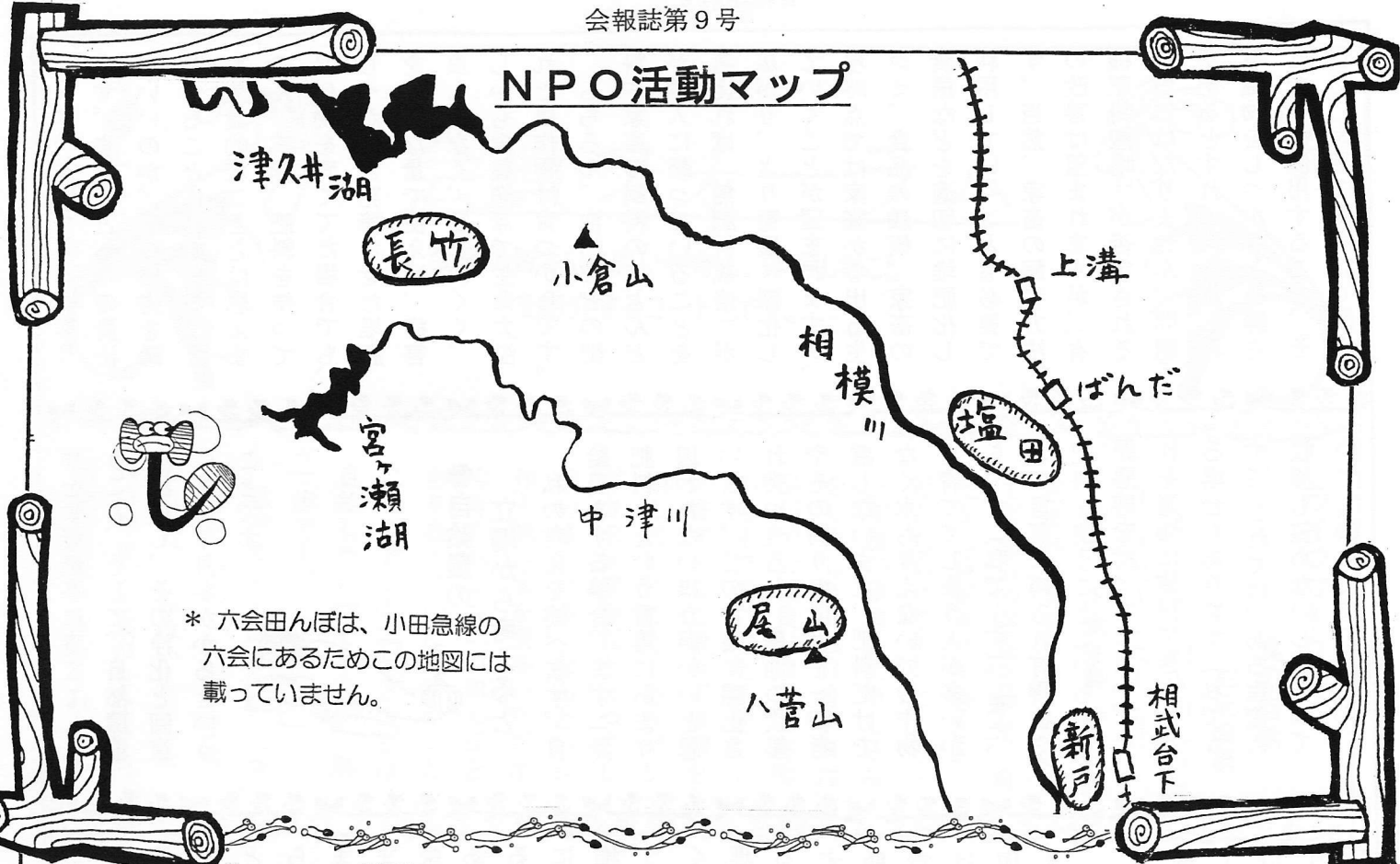
### ●自給農の立場から考えると

1%で、残りの99.9%はわからないのです。この前提で土壌の中のことについて議論して答えを出そうとしても無理があります。菌切れの良い理論はいくらでも言えますが、それが事実と合っているのかどうかはわかりません。知らないこと、わからないこと、多いという前提で見・情報を交換する謙虚さを忘れないことが大切です。ですから「無肥料栽培」ではなく「少肥料栽培」という考えで農作物を育てたほうが、囚われも少なく、気楽にでき、しかも収穫も楽しめるのではないのでしょうか。実際、実情にも合っていると思います。自給農をする場合、それぞれ使える時間とかけられるエネルギーは、人それぞれです。自分の事情を踏まえて、出来ることから出来る範囲でやり始めることが大事です。もちろん「無肥料栽培」を追及したい人は、大いにしてください。

大切なことは、農法の違いを批判し合ったり、自分のやり方を押し付けることでもありません。お互いの興味・関心、プロセスを尊重し、私たち自身が農作物を元気に育てることを楽しむことだと思えます。言葉よりも、畑で育つ農作物の姿が、一番の説得力を持ち、人の心を動かすからです。私たちの会が、ある特定の農法だけに限定しないで、4原則（1・農薬・化学肥料は使わない2・草や虫を敵としない3・手作業を基本とする4・自然の循環を妨げない）に基づいて各自が創意工夫して自由にできるようにしているのは、このためです。農法は、目的ではなく手段なので、いろいろあって当然です。私たちの会が、農的生活を広める目的は、農作物を育てることを通じて生活の質をより豊かにするためです。このことを心に留めて自給農をエンジョイして下さい。

大切なことは、農法の違いを批判し合ったり、自分のやり方を押し付けることでもありません。お互いの興味・関心、プロセスを尊重し、私たち自身が農作物を元気に育てることを楽しむことだと思えます。言葉よりも、畑で育つ農作物の姿が、一番の説得力を持ち、人の心を動かすからです。私たちの会が、ある特定の農法だけに限定しないで、4原則（1・農薬・化学肥料は使わない2・草や虫を敵としない3・手作業を基本とする4・自然の循環を妨げない）に基づいて各自が創意工夫して自由にできるようにしているのは、このためです。農法は、目的ではなく手段なので、いろいろあって当然です。私たちの会が、農的生活を広める目的は、農作物を育てることを通じて生活の質をより豊かにするためです。このことを心に留めて自給農をエンジョイして下さい。

# NPO活動マップ



\* 六会田んぼは、小田急線の六会にあるためこの地図には載っていません。

## 尾山地区

二〇〇六年5畝の田んぼから始まり今は9枚3反を7人でやっています。去年は2人、ことしも1人参加してもらえてとても良いです。何しろ遠いので1人2人でやっているととても寂しいですからね。

中津川と丹沢の山に挟まれた100枚ほどの田んぼは尾山耕地と呼ばれています。開墾記念碑によると昭和一七年に食糧増産の為に開拓開田が竣工したとあります。「オレは対岸からモッコで石を運んだんだ」と田んぼのじいちゃんが言っていました。

色々我々を構ってくれる農家の方のお付き合いはラブリー！ですよ。昔の色々事聞けます。ただし話し好きな方が多く当方も同じな為、作業遅れる事多々あります。尾山では与太話が作業に優先みたいです。

猟師さんから時々イノシシ、鹿、アライグマ貰えます。

す。食べます。

有機田んぼやってくる人も多いのでお互い助け助けられで竹取り等やります。

お猿も群れで沢山出ます。少々悪さします。悪さに必死で余り我々を構ってくれませんね。冷たいです。遠くからこちらを睨んで「早く出て行かねーか！」という感じです。ボス猿は群れを守っていてとても立派ですヨ。敬出来ます！丹沢山地全体でお猿は二〇数群れ千匹チョイしかいないそうです。人間より自主独立でしぶとく生き継いでいます

遊休地あるのでまだ広がる余地は有ります。尾山に近い人なら畑やる余地も有りますね。(田島清春)

## 長竹・稲生地区



長竹の田んぼはもともとクレソンの田んぼでしたが、その後十三年間草原になっていました。そこをイガチヤン(五十嵐淳一)が二〇

一〇年十一月地主さんから貸していただき、二〇一一年春さきより総勢十人で草を刈り、クレソンの業者が埋めた膨大なブルーシート、寒冷紗、古タイヤ、杭等を掘り出し、荒起こし、代かきをして田んぼに変え、二〇一一年六月田植えをしました。

昨年はシノチャン(篠崎亨)が稲生に3畝弱のクレソン田んぼを借り、昨春土木工事をいたしました。と申しますのは、そこは上のクレソン田んぼからあふれ出る水をくい止めるため、四〇cm×一二〇cmの波板を三〇枚ほど埋め、水路を掘り、イナチャン(稲田浩一)がトラクターで草を刈り、土を掘り起こし、後は鍬やスコップで均平をはかり、代かきをして昨年六月田植えをしました。長竹は1反5畝、稲生は3畝弱の田んぼにて今年は十人で汗を流します。長竹では二〇一一年より1

反5畝の畑にて8人で野菜を作っております。うち3畝は共有の畑で、そこは十一月に小麦を播き、六月に収穫し、小川商店でうどんにしております。小麦収穫後直ぐ大豆を播き、十一月に収穫し、年を越して一、二月各人家で味噌を仕込んでおります。

シノチャン、イガチャンの率先垂範、陣頭指揮のもと和やかに楽しく野良に励んでおります。虫飛び交い、イモリが群れ、雉が闊歩する長竹・稻生は桃源郷の趣です。



(宮脇正)

### 六会地区

二〇一一年より湘南六会で田畑を細々とやっております足達と申します。田畑の研修を終えたあと2年間、三角田んぼでやっております。

畑(4畝位)と隣接している田んぼ(5畝)を当初3名で分割してやっております。

基本的に不耕起栽培でやっておりますが、かなり我流になっており、うまく育てられていないのが現状です。しかし、週一日の農作業を楽しんでおります。

周囲の農家の方々から声を掛けていただいたり、色々と教わりながらやっております。苗を分けていただいたり、野菜をいただいたりとかとお世話になっております。

とにかく周囲に迷惑をかける程度に草刈などの手入れは気をつけてやっておりますが、かなりゆるく取り組んでいます。(足達聡)



### 塩田地区

塩田んぼはJ R相模線の番田駅より徒歩一五〜二〇分くらいのところにあります。

現在約2反5畝の田んぼを7家族で各自の体力に合わせて分担し、米作りをやっています。

昨年からは田んぼの地主さんが畑も貸してくだり、田んぼの近くで畑をやるメンバーもいます。

塩田は水が潤沢にあり、稲作に向いた土地だなくと感じております。

また田んぼの横にはきれいな小川や小さな森もあり、春にはセリ、ノビル、クレソン、秋には地主さんの柿の木の柿や、隣の栗畑から栗がコロコロと転がってくる栗(田んぼや畑に勝手に転がってくるので)などが手に入ります。

田んぼの角には5年ほど前に男性陣が作った小屋があり、夏には小屋のとなりハスの花を見ることができきます。

塩田はとっても環境の良い田んぼですが、広いので体力がいります。

ご興味のある方は田植え、稲刈りの際、是非塩田に遊びにいらしてくださいませ。

(米田由利子)



### 新戸地区

新戸田んぼの最寄の駅は、相模線の相武台下です。そこから大山と丹沢の山々をバックに見通しのよい田園風景が広がっています。冬などは、雪化粧した山々が澄んだ空気の中、凜とした美しさを湛えています。

ここ新戸は、会の活動を始めたとき、最初に田んぼと畑を貸していただいた記念すべき場所です。本当に、地主の方々には、とても感謝しています。そして、その田んぼは、現在、研修田(一反2畝)として、畑(一反)は、新戸畑として使わせてもらっています。

新戸畑は、十二名が、耕起・不耕起など、自分の興味にあるやり方で野菜を育てています。

ここが他の地区と違ってある点は、田んぼが、一ヶ所に集まっていないところ。6枚の田んぼが分散しています。そのため、新戸畑の一部を共有地にして、みんなが集まれるようにし

ています。そこで昼食をとりたり、お鍋をしたりして、とてもいい情報交換の場所になっております。

また、各田んぼには、ユニークな名前がついています。名前は、「どじょう田んぼ」(4畝)、「ニコニコ田んぼ」(5畝)、「駅前田んぼ」(4畝)、「三角田んぼ」(4畝)、「タンポポ田んぼ」(4畝)です。こちらも育土、苗作り、耕起・不耕起など、十一名の会員が、様々な工夫を凝らして自由に行っています。(仲野忠晴)



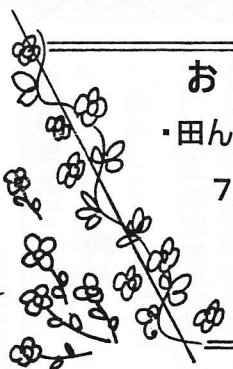
## お知らせ

・田んぼ見学ツアー

7月20日(日)

・収穫祭

11月16日(日)



# 会員フォーラム

会員の皆さんの思いや考え、体験したことを紹介するコーナーです。

## ライフワークは、

### 食の自給

三宅麻美

つ、ついにMY田んぼを手に入れました！（喜）  
 昨年、平勤休農（平日勤務&休日農業）HPを通じて再生会の存在を知り、自宅から自転車で十分という近さもあってすぐに二〇一三年度の研修会に申し込みをしました。私自身平日は品川で会社員、週末は座間の自宅で過ごす生活をしています。ここ数年、体調を崩していたこともありギリギリの出席回数となっていました。私も自給したい。そんな夢の第一歩です。

と貧困、安全保障と食料自給率等、巨大で多様で複雑に私たちを取り巻くシステムの事情とそれに対する活動の実践と知識を細々と学びながら過ごしていました。社会に負担をかけずに、もっと気楽に暮らすにはどうしたらいいのか？そんな事を悶々と考えている中で、PARC自由学校のクラスで田植えを体験したのでした（有機無農薬栽培）。皆でぬかるみに入り、作業し、一緒に食事をする。単純に気持ちよさと楽しさを実感しました。

その後は、練馬の“風の学校”での野菜作りを皮切りにいくつかの農家さんのところに通いました。仕事でどんなに疲れていても、ひたすら玉ねぎの植え付けをしているうちに疲れがアースされ、作業しながらのおしゃべりの中で元気が沸いてくる。理屈ではなく気持ちがあつかりハマってしまいました。今では、趣味

## 自給自足ライフに

### 向かって

神山純一

二〇一三年研修生の神山淳一です。かみじゅんと呼んでください。

わたしは、将来北海道で自給自足的な生活をしたいと思っており、この会に入る4ヶ月ほど前も北海道の実家に一年弱帰っていました。

オホーツクブルーの空の下で、父親の家庭菜園を手伝ったり、毎日2時間服が真っ赤になるまでラズベリーを収穫してジャムを作ったり、山菜採りに行ったり、鱒の滝登りや背丈より大きい螺旋藻を見に行ったり、花や景色や星の写真を撮りに行ったり！「野菜ってこんなに早く成長するんだ！」「こんなにいろんな花が咲いていたんだ！」「地球最高！」なんてゆつたりした時間を過ごさせてもらいました。

しかし二〇年以上も北海道を離れていると、親し



い友人が誰もいないということに気がつきました。

その年の秋に上京したときに、僕が北海道で自給自足生活をしたいという夢を仲間と話したところ、こつちでもそんな計画があるから戻ってきて手伝ってくれないか！ということになりまた関東に戻ってくることになりました。

現在 - LOVE THE EARTH

(<http://love-the-earth.com>)

仲間とともに将来は自給自足的な生活をしたいね！ということと積立てをはじめ場所を探しています。とは言ってもみんな農業の経験もなく頭の中で考えているだけじゃダメだと思い、野菜やお米を栽培できるようなところはないかと探していたところこの会を見つけたました。

さて研修田でのお米作りですが、無農薬でありながら実際にやってみると意外と手がかからないものだと感じました。

しかし大変だったのが、草取り！腰が痛くなり、そして次の日は筋肉痛！でも楽しいので止められない。

なんででしょうかね、土に触っていると落ち着くというか・・・、かえるやどじょうやタニシもいるし、本当に癒されます。

田んぼの作業は初めてなので、もちろんはじめに聞くことばかりでしたが、仲野さんが親切に教えてくれたり、お昼の田島さんの焼き火料理やメンバーの料理でも毎回盛り上がりました。またいっしょに作業したメンバーがいい人ばかりで、本当に田んぼのある週末は楽しみでしようがないです。

ある日脱穀作業をしているときにハーベスターが動かなくなり、お声がかかり応急処置をすることができました。もともと自動車部品の設計という仕事をしていた、また車好きで競技をやっていたり、簡単な整備はいつもやっていたので

それを活かすことができ、みなさんに喜ばれてとても光栄でした。また、何かありましたらお声かけください。

今年は、駅前田んぼの一角をお借りしてお米作りをしています。まだまだひとりでは自信がないので、今年の研修生の方々といっしょに作業をし、そのあと自分の田んぼで作業するという形でやろうと思っっています。

二〇一四年の研修生のみなさん、お邪魔しますのよろしくお願いします。

そして新戸田んぼのみなさんや他の地区の方、そしてNPOのみなさんも今後ともよろしく願っています。



花粉症、マクロビ

そして自給農へ

服部慶子

子供の頃、父が小さいながらも家庭菜園をしていた

ので、朝採った野菜を朝食で食べる、そんなことも特別なことではありませんでした。幼いころは、旬の時期には嫌と言うほど同じ野菜ばかり食べるのが苦痛だったのですが、今思えば、かなりゼイタクなことですよ。けれども、当時は、ほとんど手伝うわけでもなく、もっぱら食べるだけ。

田んぼや畑に興味を持つようになったのは、花粉症を食事療法で治したことがきっかけです。十年前位に突然重度の花粉症になり、洗濯物を外に干せないくらいひどいものでした。外出時も、帽子、メガネ、コートというあやしい状態だったので、何とか治さないとイケなかったのですが、かといって、薬漬けになるのも何となく嫌だったので生活や食事を見直すことで治そうと思ひ、いろいろ調べ、まず食事に気を付けるようになりまし。その時に、玄米を食べ始めたところ、

とても美味しい！白米より断然美味しい！食べにくいとかポソポソしてるとかチマタで言われているのとは裏腹に、とても美味しく感じたのです。

玄米を食べていると、今度は、行く着くべくしてマクロビオティックというものを知り、料理教室に通い始めました。今でもちよこちよこ行っています。きちり食事を整えているうちに、気が付けば、花粉症はすっかり治っていました。(ただし、最近はゆるゆるなので、すこし復活しています(笑))当初の目的は、達成したものの、体調がすごく良くなったので、マクロビをそのまま続けています。マクロビでは、身土不二や一物全体などを大事にするので、どうせなら自分でお米や野菜を作りたくなっています。しかも自然食品店で買う野菜ですら、家庭菜園で食べた新鮮な野菜とは勝負になりません。そんな思いから、不耕起

栽培の研修に参加したのが、二〇一三年。そして、今年、駅前のお田んぼを借りることができました。NPOの方たちは、田んぼや畑についてはもちろんのこと、いろいろな知識経験が豊富で、とても勉強になります。将来的には、半農半Xをしつつ、普通の人も農業をもっと身近なものになるような活動をしていきたいと思っています。まだまだひよっこですが、どうぞよろしくお願いします。



鳥猟体験、超雑感

豊田大作

僕が米作りを体験してみたいと思ったのは、“食べる”ようになりたいからだ。編集者という、いろんな人と関わり合ってこそ成果を得られる職をずいぶん続けているが、どうやらそういう作業はあまり得意じゃないらしい。だから、いざという時に「うるせー、辞めてやるっ。もう給料いらね

え。俺はひとりです。食べてくれるんだ」と吠えるための米作り研修だ（ちよっと極端）。そう、なかなか姑息なものです。

で、そうなったときには米や野菜だけじゃなく、肉も食いたい。というわけで狩猟にも興味がある。今年の1月には、鳥猟見学ツアーというのに参加してみた。銃は所有を届け出た人以外は触れられないので、撃つことはできないが、まずは現場の雰囲気を感じるのが重要だろうと思った次第。

ツアーでは、午前中に鳥が獲ればそれが昼食になるはずだったが、そうはいかなかったたので、あらかじめ用意されたキジバトを捌いて食べることに。羽をむしるのは、予想外にスムーズで気持ちがいいほど。ストレス解消にもなりそうなくらいプチプチとむしれる。その後、腹部にナイフを入れ、ワタ抜き。これは魚を

捌くのに似ている。やってみれば、キジバトを捌くのは、どうってことない作業だった。塩コショウをかけて焼いた肉は、フツーにおいしい鳥肉（味覚、記憶力、表現力乏し）。ハツもレバーも小さいけど旨かった。午後はガイドさんがヒョドリを1羽撃ち落としてくれたので、それを持ち帰り、子どもと一緒に捌いた。キジバトより一回りから二回り小さく、羽をむしり解体したらごくわずかになってしまった肉を、強引に分けて合せて食べたが、旨かった。羽むしりから参加した小学2年生のナナコが「ナナは自分の肉を食べられたくないなあ」と言いながらむしやぶりついていたのが印象的だった。

さて、その後ときどき自宅近辺でキジバトを見かけるが、もはや食材にしか見えなくウズウズしてしまう。これもまた少しづつ“食べる”暮らしに近づいているというところだろうか？

雑草の花言葉

雑草が元気に生い茂る季節ですね。何かと敵視される雑草ですが、その花言葉を調べてみると素敵なものばかりでした（シロツメクサは物騒ですが）。田んぼや畑で雑草を見たときに、この花言葉を思い出してください。

- スイバ（酸い葉）花言葉：親愛の情
- イヌタデ（犬蓼・アカマンマ）花言葉：あなたのお役に立ちたい
- アカツメクサ（赤詰草）花言葉：勤勉・実直
- シロツメクサ（白詰草）花言葉：復讐・約束・私を思って
- ヘビイチゴ（蛇莓）花言葉：可憐
- セイタカアワダチソウ（背高泡立草）花言葉：生命力
- ムラサキツユクサ（紫露草）花言葉：快活
- ギシギシ（羊蹄）花言葉：忍耐
- スギナ（杉菜）花言葉：向上心
- カヤツリグサ（蚊帳吊草）花言葉：伝統
- チカラシバ（力芝）花言葉：信念
- エノコログサ（狗尾草）花言葉：遊び・愛嬌

### 四代目の田島です。

皆さんあまり口には出しませんが結構色々な希望、要望、提案なんかあるみたいですね。私はその様な要望等を意図的に、時にはシツコク、チューチュー吸い上げたいと思っています。

そこでお願いたいです。ダメ元と思って大風呂敷小風呂敷を広げまくって頂きたいのです！ バランスのとれた優しい言い方、やり方でこの会の情報交換、話し合いを活発に行きたいのですね。皆さんお願いしましたよ！

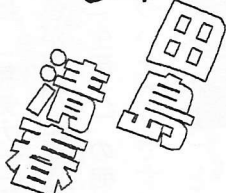
### クリーンキャンペーン

4月20日新戸地区クリーンキャンペーン&新旧交流天ぷらパーティーを行いました。総勢26名が堀さらい、草刈り、ゴミ拾いを実施。私達は普通の農家の方々とちよつと違うやり方で畑や田んぼをやります。大体草が多く外から見るとチャンとやってないように見えてしまう訳です。



そこで大切なのがゴミ拾い、草刈り等の清掃作業です。畑や田んぼの中はともかく少なくとも周辺だけはビシッと決めて置かないとマズいのです。「この人達草刈りもまともに出来ないのか！」と思われちゃったらもうアウトです。そんな訳なのでとにかくにも草刈りを是非是非よろしくお願いしますね。(女性は体柔

## 4代目理事長



## ネハネハ伝言板



らかい人も多く鎌でもかなり草刈り、除草出来るように見受けられます。しかし体の硬いアナタはキツト草刈り機必要ですね。草刈り機マスターしましょう！



あります。今年はお米作れるし来年もきつと……という感じ。色々な試みを試す実験田んぼにしても良いし新人が入るなら二人から三人でしょうか？



新戸には田んぼ獲得に積極的なグループが3つほど有りまして条件の良い五枚を今年からやり始めています。成りに任せては田んぼ借りられませんのでこころでちよつと考えるとよいですね。



新田んぼは田植え遅れ生育はまだまだです。でもコシヒカリだからきつと旨いでしょう。畦には大豆蒔き



理するの楽しいですね。畑田んぼ生活の賜りものですよ！

今後も研修作業後、田んぼツアー、収穫祭等あらゆる機会を逃さず楽しみましょう！ 畑田んぼ回りキレイに致しましょう！

**新田んぼ作業スタート**

新戸畑より東に30メートル。エラく便利な念願の庭先田んぼが手に入りつ



人間関係最優先で水管理、草管理していかねければならない訳です。

今、中川さんと畦作り等やってますが人手も無いので機械も使える物は使っちゃって行く作戦です。会員は年々増えるから田んぼも少しづつ増えていかなければいけない計算ですがこれからは新自作人自ら新田んぼ開発する方向も必要かもしれませぬ。



ました。枝豆食べられるでしょうか？

新田んぼは作業量にに応じて作物分けます。研修生の皆さんも参加、協力、提言して下さいね。余裕無いかな？

**焚き火の条件**

畑で焚き火してたら市役所の人に来て焚き火をしてはいけないと言われた。しかし色々話してる内に次の事を教えてもらい無事放免された。

① 「どんど焼き」など地域行事での文化的焼却、焚き火

② 暖取り、料理等日常生活を営むための焚き火

③ 農業、林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焚き火等で地域生活環境に与える影響が軽微なものは許されると言うこととです。農業者で言う③の稲わらの焼却、私の場合は②料理等日常生活を営むための焚き火として認められると言うことです。もちろんゴミ処理目的だったり

煙で迷惑レベルになると許されません。目配り、気配りのあるチャンとした焚き火をやりなさいと言う事なのでしよう。

そして市のパンフレットでは暖取り、料理には「炭」を勧めています。「炭」は煙が出ないから人間にも優しい上等な燃料なのです。私はまた炭焼きをやりたい。山中でも畑でも良いです。モチロン泊まりは必要です。



### 畑で塩炊き

5月10日 海水は前日の炭素循環農法交流会の帰りに大磯海岸で汲んできた。ガンガン火を焚いて夕刻チヨ一原始的塩を三合手に入れた。海水運び、火の世話をみんなやってみんな分けた。砂金のように貴重な塩……大事に使う!

「追記 7月4日に薪を二トン畑に運んだ。太さ長さ焚き火にちょうど良い

寸法。シニア戦前生まれ世代安藤、田中、斎藤氏等数人結集し腰サスリサスリ重労働を終えた。これで今冬は持ちこたえられるか?まだ補充きくので炭焼きも考えられる。

### 今後の私的展望

#### アットランダムに

ニワトリ、シエルターの極小住宅風ゼロ円畑小屋、シニア向けIT教室、下町緑台風寄りどころ、和風ハーブ庭園、安全な畑パーゴラ展望台、池、富士塚、熊肉流通ネットワーク……やりたい事色々有るので仕事縮小、田んぼ縮小必至か?



## 本 の 紹 介

### 「正しいパンツのたたみ方」

南野忠晴

岩波ジュニア新書

著者は、十三年間英語の教員後、家庭科の教員になった人です。理由の一つは、筆者自身が必要に迫られて身につけた家事のお陰で、生活全般を楽しめるようになった体験です。もう一つは、「無気力」「不機嫌」「顔色が悪い」生徒達の原因が、「生活力」の弱さだと気がついたことです。

「生活力」とは何かという、それは「自分で自分の生活を整えていく力である」と筆者は言っています。私たちの暮らしは、衣食住、育児や家族関係、経済問題が相互につながり影響し合っているから成り立っています。このバランスを保ち、自分や他者と気持ちのいい関係を作れる力が「生活力」なのです。

本の内容は、私、家族、社会……と徐々に視野を

広げながら、筆者がテーマを生徒に与え、それを話し合いながら展開していきま。そして、この問答が、とても面白い。読んでいる人の固定概念を揺さぶり「自分の暮らしを自分で整えていくために必要なことは何か」をじっくりと考えさせてくれます。

しかも、筆者のパーソナルな技術とプロの技術の違いの指摘は、自給農を広める活動をしている私たちに大事なことを教えてくれます。プロの場合、お客さんがお金を喜んで支払ってくれるための知識と技術でなければなりません。しかしパーソナルな技術は、日々の生活の快適さを支え、潤したりするためのものです。ですから、自給農であれば、自分や家族が安心して食べられる農作物の育て方、自分や家族が好きな野菜やお米をまず考えます。また、自然食品店で有機栽培の野菜やお米を買った場合と比べてどれだけお徳かも大事

なポイントです。それに家族でやれば、家族のコミュニケーションの場にも役立ち、からだを動かすことで気持ちのいい汗を流せます。しかも、農作物を収穫し食べるときは、格別の充実感が得られます。その上、豊作であれば、知人・友人にお裾分けをして喜んでもらえます。また、自給分の広さなので自然環境の保全にも無理がありません。このように私たちの日々の生活に快適さを与え、自分の周りにおける関係性を豊かにしてくれるのが、パーソナルな技術です。ですから、関心も満足感も、プロとは全く違うものなのです。

食事、家族、働くこと、お金、時間、恋愛と結婚、夫婦のコミュニケーションなど、パーソナルな生活力をいかに身につけるか、そのためのヒント、参考になるアドバイスが満載の本です。

