

にほんこくみんは、  
せいぎとちっじよを  
きちょうとする  
こくさいへい **いわ**  
をせいじつにききゅうし  
こっけんのはつどうたる  
せんそうと、ぶりやくによる  
いかくまたは  
ぶりやくのこうしよ  
こくさいふんそうを  
かいけつするしゅだんとしては、  
えいきゅうに  
これをほうきする。



Illustration: 小林 煌

# PERMACULTURE CALENDAR 2016

# PERMACULTURE

パーマカルチャーで「つながり」をデザインするということ  
パーマカルチャー-2つの基盤

## Observation

自然のシステムをよく観察するとともに、自分自身の生活パターンもよく観察します。

## パーマカルチャー 3つの道徳

パーマカルチャーをデザイン、実践するにあたって基本となる価値観は次の3つ。

## Appropriate Technology

伝統的な生活の知恵と、現代の科学技術の知識を融合させた、適正技術を活用します。

### 相互作用、関連性のある配置

パーマカルチャーの核心はデザイン（設計）です。デザインすべき構成要素\*注をもっと効率よく機能させるために、適材を適所に配置します。

\*注 「構成要素」とは、家屋、鶏舎、森林、田畑、防風林、果樹、動物、人、微生物、昆虫など、わたしたちの生活を構成しているあらゆる要素をさしています。

### 複数のバックアップシステム

水、食料、エネルギー、防火など、生活の中で重要な基礎的ニーズは複数の方法で満たされるようデザインします。特にライフラインに関わるものは非常に重要です。

### 地球への配慮

# Earth Care People Care Fair Share

人への配慮

資源のわかち合い

### 多機能性

システムの中のひとつひとつの構成要素は、できるだけ多く（3つ以上）の機能を持たせられるよう、選択や配置を考えます。

### 効率的なエネルギー計画

物や人の移動を効率的に、利用頻度を考えた区画の利用計画を考えます。

### 生物資源の活用

動植物の特性、風、重力などの自然の力に着目し、それを有効的に利用します。

### エネルギーの循環 (Energy Cycling)

身近で無理なく調達できる資源を用い、また再利用するなど、小さなスペースの中でのエネルギー循環をデザインします。

### 植生の遷移と進化を促進 (Accelerating Succession and Evolution)

植生の自然な移り変わりに逆らわず、短い期間でわたしたちののぞむ植生への移り変わりを加速させるような環境条件をデザインします。

## パーマカルチャーデザインの 10の原則

場所を問わず、どんな気候にも、またどんな文化的条件にも適応する法則はこの10項目



### 多様性 (Diversity) の保全と活用

生物多様性の保護に重きをおきます。また、多様な動植物の特性を有効的に利用します（例：収穫期の異なる品種の導入により、長期収穫および病害虫や天候不順によるリスクを分散し、安定供給につなげます）。

### 接縁効果 (Edge Effects) の活用

異なる環境条件が出会う場所「エッジ（接縁部）」にあらわれる生産性の豊かさや多様性を、デザインの中に取り入れて有効的に利用します。

### 小規模集約システム (Small-scale Intensive System)

小さなスペースを生産性高く利用し、しっかり管理します。例えば、それぞれの植物の特性に従ってさまざまな種の植物を組み合わせるなど、植物を重層的に育てるようデザインします。また、前作が終わる前に次の作物をつくり始めるなど、時間も重層的にデザインします。

## パーマカルチャーカレンダー 2016

パーマカルチャーカレンダーは参加型のカレンダーです。

日本でパーマカルチャーの情報が少ない中、アイデアを共有する場として、実践者の方々のイラスト参加によりギフトエコロジーの精神で制作しています。

### このカレンダーの趣旨

- Permaculture/パーマカルチャー（活かし合う関係性のデザイン）の紹介。
- 日本での実践例、世界の日本人による実践例の情報の分かち合い。
- パーマカルチャーに関心を持つ人たちのつながりを紡ぐこと。

このカレンダーにおいても、パーマカルチャーの基本原則のひとつである「多機能性」を活かしたデザインを採用しています。

- |            |  |
|------------|--|
| 1 図案と絵画    | 日本国内において、パーマカルチャーデザインの分野で活躍されている方やパーマカルチャーを実生活に取り入れている方々に有志にてご参加いただき、資料性の高い図案や絵画、またイラストで表現していただいております。 |
| 2 暦        | ふだんわたしたちが用いているグレゴリオ暦を記載しました。   |
| 3 二十四節気    | 季節の移ろいをあらわすための区分です。1年を24等分に区切り、各節目の最初の日を名付けます。もともと中国の気候をもとに名付けられたので、日本の気候とは合わない名称や時期もあります。             |
| 4 月の満ち欠け   | 満月、上弦、新月、下弦を記しました。   |
| 5 潮汐       | 潮の満ち引き（大潮～小潮）の移ろいをグラフィカルに図案化しました。  |
| 6 種まきカレンダー | 野菜の種まきの目安を記しました。平暖地を基準に表記しております。   |

参考資料 <パーマカルチャー 農的暮らしの永久デザイン> 農文協

表紙イラスト：小林 煌（こばやし・こう）「日本国憲法第9条」  
1979年東京生まれ。

八ヶ岳の麓にて旧工場を自分たちでリフォームしたお家で暮らす。去年5月には二人目の女の子、愛笑ちゃんを家族だけのお産で迎える。自分の真ん中が全てのいのちとつながっていることを信じて作品を生んでいる。わたしたちは光。光りあい、響きあって生きている。ともに響きあえるいまにありがとう。

表紙題字・パーマカルチャー基本と原則 デザイン：KUJIKI  
南房総の海と土のある暮らしの中で取り戻すことのできるシンプリシティへの憧憬をときにデザインで、またあるときは文章で綴っています。http://kujika.jp

プロデュース：平田理子（ひらた・りこ）  
“全ての命は等しく尊い”という思いを胸に、パーマカルチャーリストネットワークの主宰及び非暴力教育に携わる（NGO Aware, NPO Resilience, Non Violent Education）

Webデザイン：山下道生（やました・みちお）

デザイン：畑中 亨（はたなか・とおる）  
グラフィック/エディトリアルデザイナー。千葉県鴨川市で棚田を臨むカフェ、「うつわや+café 草 so」を営む。カレー好き。http://www.so-kurashi.com/



菌と暮らす

普段はほとんど目に見えないけれど、いまこの瞬間も、空気、水、土、そしてわたしたちの身体中で菌は生きています。そんな菌との暮らしを身近に感じることができる「発酵文化」。わたしが住むアメリカ西海岸では、日本の発酵食を始め、ビールの自家醸造、サワードブレッドなどの発酵ブーム中。そして、西海岸でいま最も注目されているのが、「Kombucha (コンブチャ)」という発酵飲料です。昆布茶とは全く関係のないこの飲み物、日本では「紅茶キノコ」と呼ばれています。濃い目の甘いお茶に、SCOBYという種菌(酵

母菌、酢酸菌、乳酸菌などでできている)を入れ、発酵させると、フルーティーで酸味のあるおいしいコンブチャが出来上がります。台所から始まるワクワクな菌との暮らし、みなさんも一緒に楽しみませんか？

若菜 (Wakana Kawamura) ★江戸くらし探究家 / BayEdo 女将。アメリカ・サンフランシスコベイエリア在住。江戸に恋する関西人。2011年に San Francisco Urban Permaculture Institute を卒業し、都会でできる気楽なパーマカルチャー暮らしに目覚める。2015年、仲間たちと江戸時代をモデルにしたさまざまな社会実験プロジェクト「BayEdo」を立ち上げる。現在、パークレーの日本道具屋で働きながら、ものづくりのある丁寧な暮らしを楽しんでいる。http://www.bayedo.com/

1

2016

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6 小寒	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 大寒	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4 立春	5	6
7	8	9	10 節分	11	12	13
14	15	16	17	18	19 雨水	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	1	2	3	4	5

種まきの目安[平暖地]  
 中旬 ジャガイモ(植付け)  
 下旬 ジャガイモ(植付け)



サラリーマンのためのピアガーデン

このピアガーデンはサラリーマンが多忙な日常から逃避する為のハッピーワールド。ビールをつくる為に必要なものは全てここで賄われます。雨水を溜め、ラジオを聴きながら大麦やホップを育て、ビール瓶は洗って再利用。Wicking Bed方式（\*注）のガーデンなので水遣り不要！週一程度で管理可能です。日々の生活のプレッシャーから解放される時間が必要な時にここが癒しの場になれば飲酒量も減ることでしょう。友達との交流の場にもなり、パーマカルチャー（PC）の本質が発揮されます。食の自給はPCの小さな一部。PCの最高の使い方は人と人のつながりを育む

こと。既存の社会、特に日本は人間へのケアに欠けるデザイン。ストレス解消や幸せの為に金がかかります。パーマカルチャーは幸せを育てます。  
\*注：Wicking Bed 重力で畝の底に水が供給され、毛細管現象により水分が吸い上げられるしくみ。

Cecilia Macaulay ★アーバン・パーマカルチャー・デザイナー／エコ・イラストレーター。オーストラリアと日本でパーマカルチャー講座やワークショップを開催。パーマカルチャーについての執筆も多い。また、パーマカルチャーの考え方を活かし、クリエイティブで効率的な庭のデザインやライフ・コンサルティング、心地よい生活のアドバイザーもしている。愛らしいデザインのイラストでも活躍中。  
<http://www.ceciliamacaulay.com.au/>

3

2016

4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	1	2	3	4	5 啓蟄
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 彼岸入り	18	19
20 春分	21 振替休日	22	23 彼岸明け	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

種まきの目安 [平暖地]  
 上旬 ジャガイモ(植付け)、ニンジン、ダイコン、コマツナ  
 中旬 ニンジン、レタス、サラダ菜、サンチュ、シュンギク、ミツバ、小カブ、ミズナ、コマツナ、西洋ホウレンソウ、ゴボウ、ネギ、トマト(温)、ピーマン(温)、ナス(温)、スイカ(温)、メロン(温)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4 清明	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 穀雨	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 昭和の日

種まきの目安 [平暖地]  
 上旬 レタス、サラダ菜、サンチュ、シュンギク、コマツナ、キュウリ、カボチャ、ズッキーニ、アスパラ、シソ、サトイモ(植付け)、ヤマイモ(植付け)  
 中旬 サラダ菜、サンチュ、シュンギク、カボチャ、ズッキーニ、ゴーヤ、シソ、トウモロコシ、ショウガ(植付け)、エダマメ、インゲンマメ、トマト



### Give Peas A Chance

自家採取ことはじめ マメ

豆科の作物は同じ個体で自家受粉（\*注）するので交雑のリスクが少なく種採りしやすい野菜の1つです。豆が熟したらよく乾燥させた後、種を採ります。何年か同じ地で繰り返し採種することで、それぞれの風土・気候に適応した種を育てることが出来ます。

\*注：同じ花に雌しべと雄しべがあります。

**Seed Savers** ★ 森の生物の種の多様性や自然からインスピレーションを受け、畑でも森と同様に多種多様な生き物が互いに作用しあって生きてくことを実感。この世から姿を消す寸前の貴重な野菜などの救出収集を始め、それを希望者と分ち合うようになり、やがてシードセイバーズネットワークへと発展。<http://www.seedsavers.net>  
ミシェル・ファントン、ジュード・ファントン  
「自家採種ハンドブック」現代書館

# 5

# 2016

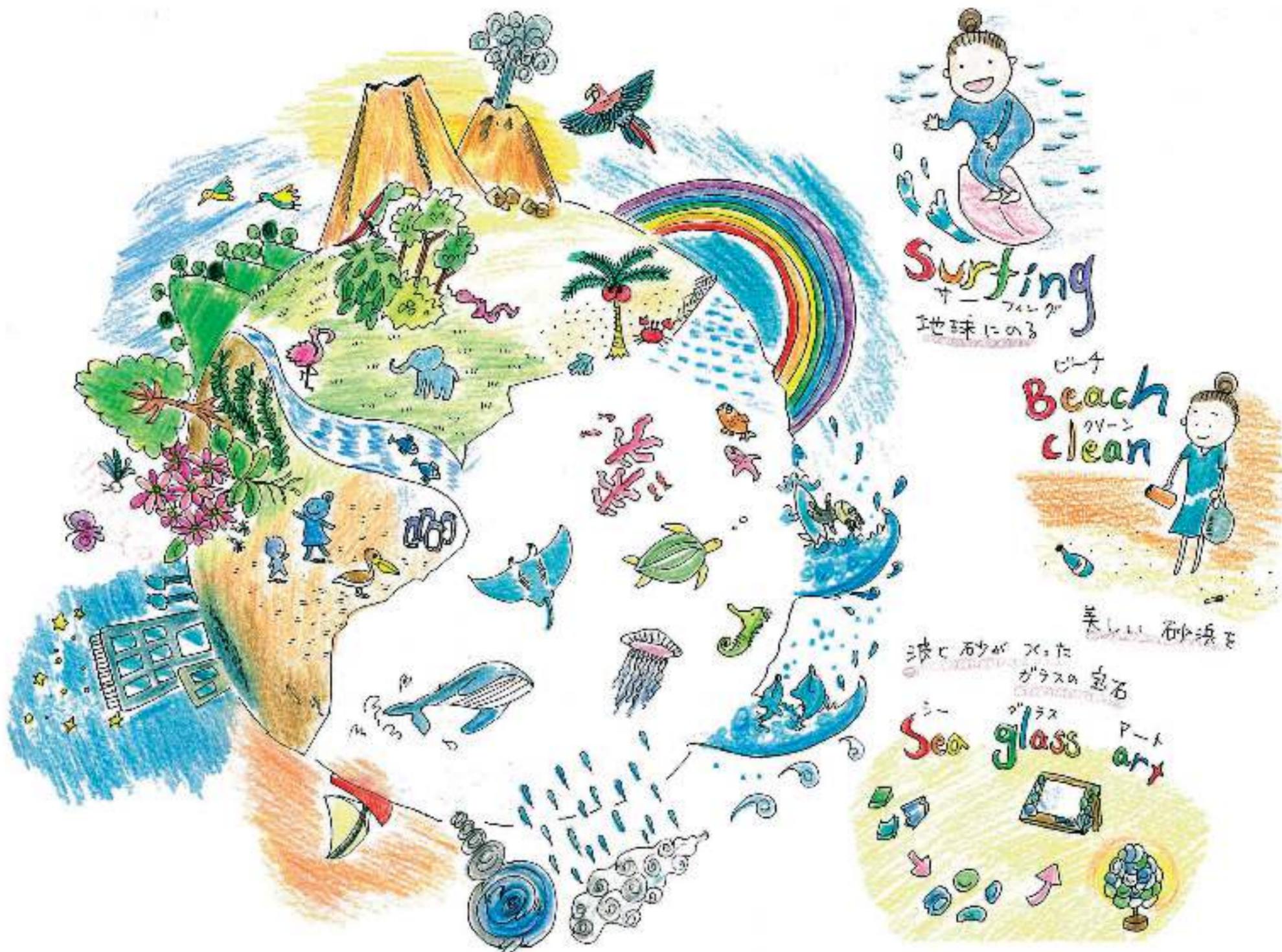
# 6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 立夏 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 小満	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

**種まきの目安**  
[平暖地]  
上旬 サラダ菜、サンチュ、シュンギク、トウモロコシ、トウガラシ、ラッカセイ、ソバ、トマト、ピーマン、ナス  
中旬 サラダ菜、サンチュ、ラッカセイ、オクラ、エンサイ、モロヘイヤ、サツマイモ、ソバ、ゴマ、エゴマ、ツルムラサキ

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5 芒種	6	7	8	9	10 入梅	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 夏至	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

**種まきの目安[平暖地]**  
上中下旬 サラダ菜、サンチュ、オクラ、エンサイ、モロヘイヤ、ニンジン、ダイズ、アズキ、ニラ(植付け)、ソバ、ゴマ



### 地球の鼓動、地球の息を感じる遊び

自然と調和するアクティビティ、あそび。山や海、川、森、空、フィールドは沢山ある。海の近くに住んで思うのは、地球も生きているということ。動き、息をして、鼓動している。遥か遠くでできた小さなうねりが重なり合い、だんだんと大きな波長になって岸边に届く。サーフィンは、一枚の板でその波を感じ、笑顔になる。それを皆で分かち合う、地球からの優しい贈り物。だから落ちたガラスのかけらは、波と砂がゆっくり角を丸くして、綺麗な玉になる。シーグラスや流木を拾って、

自分なりのアートを楽しむのもいい。海からの恵みは沢山ある。私達にできることは元気で美しい海を未来に残すこと。まずは、ゴミを捨てないこと、落ちてたら拾おう。

吉田佳世(よしだ・かよ)★高校生の頃、直感で行った北海道でのファームステイは土やミズの素晴らしさ、地球の鼓動を教えてくれました。19歳で出会った新島の海。島の自然や空に圧倒され、波乗りが大好きになり環境にも興味を持ち始める。保育士の傍ら、サーフィンスクールを通じて、海や自然を感じることを日々伝える中で、海や自然を守り、大切に次の世代へ受け継いでいくのも私達の役目だと感じるようになりました。今は湘南に拠点を置き、環境や海に優しい暮らしを少しずつ広げています。

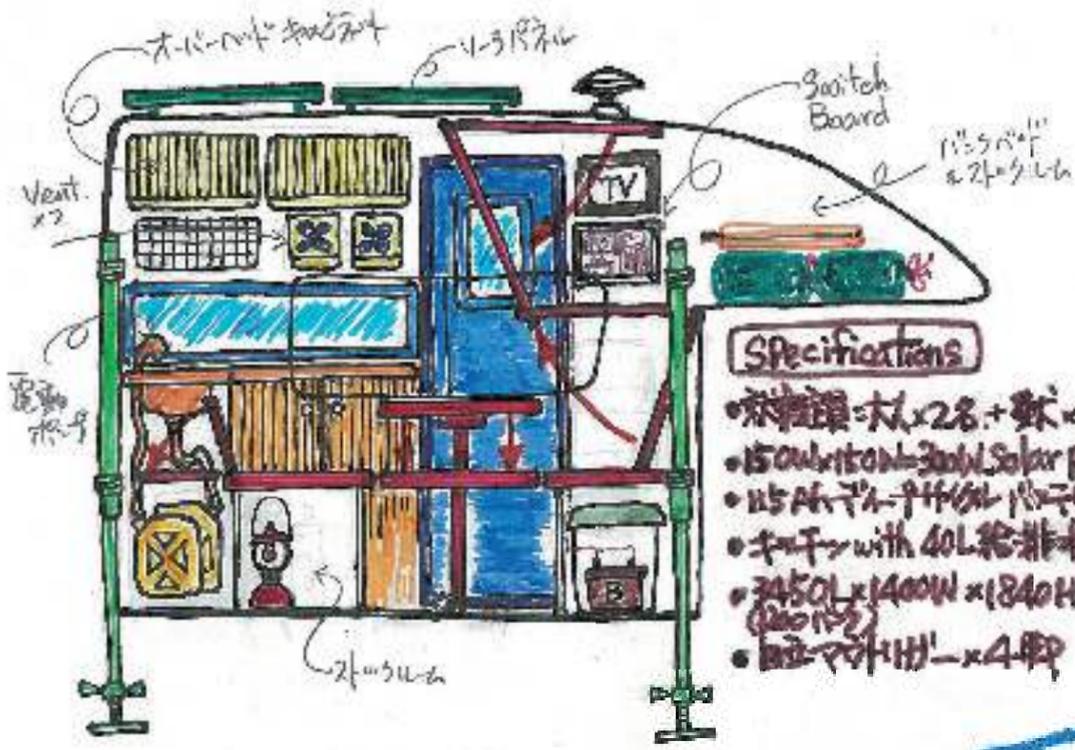
# 7

# 2016

# 8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1 <small>半夏生</small>	2
3	4	5	6	7 <small>小暑</small>	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 <small>海の日</small>	19 <small>土用の入り</small>	20	21	22 <small>大暑</small>	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<b>種まきの目安[平暖地]</b> 上中旬 サラダ菜、サンチュ、ニンジン、ソバ、ダイズ 下旬 サラダ菜、サンチュ、ニンジン、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7 <small>立秋</small>	8	9	10	11 <small>山の日</small>	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 <small>処暑</small>	24	25	26	27
28	29	30	31 <small>二百十日</small>	1	2	3
<b>種まきの目安[平暖地]</b> 上旬 キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー 中下旬 サラダ菜、サンチュ、ハクサイ、ニンジン、ソバ、ワケギ、ショウゴインダイコン、イチゴ(仮植え)、ネギ						



軽トラキャンパー まいまい号

軽トラキャンパーで「足るを知る」パーマカルチャーはあなたのライフスタイルをデザインする素晴らしいツールです。そんな考え方で作った「軽トラキャンパー」一台あればすてきな暮らし方をデザイン出来ます！

手作りキャンパーのコンセプトは

- (1) small house で小さく暮らす
- (2) solar camper は動く非常持ち出し袋
- (3) urban permaculture は都会の時給自足
- (4) off-grid でエネルギー自給
- (5) permaculture でライフスタイルデザイン

でも……動くおうち「軽トラキャンパー」の目指す本当の「目的地」は……まだ出会えていない素敵な「友」や「家族」と巡り会うことなのかもしれません……

captain aarii/あ〜り〜★自然から学ぶ持続可能なライフスタイルをめざす design office 「jardinraphas」主宰、「ストローベイルハウス (ワラの家)」などのセルフビルドを通して、理想のエコビレッジを創ることがライフワーク。シーカヤックも手作りする「海歩人/うみあっちゃー (沖縄の方言で海を歩く人)」 made in Okinawa



# 9 2016 10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7 白露	8	9	10
11	12	13	14	15 十五夜	16	17
18	19 彼岸入り 敬老の日	20	21	22 秋分 秋分の日	23	24
25 彼岸明け	26	27	28	29	30	1

種まきの目安 [平暖地]

上中下旬 ハクサイ、ダイコン、ラディッシュ、小カブ、サラダ菜、サンチュ、ミズナ、シュンギク、コマツナ、カラシナ、チンゲンサイ、ホウレンソウ、タマネギ

下旬 イチゴ(植付け)、ネギ、ニンニク(植付け)、ゴボウ、ミツバ、シュンギク、ナバナ

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8 寒露
9	10 体育の日	11	12	13 十三夜	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 霜降	24	25	26	27	28	29
30	31					

種まきの目安 [平暖地]

月上旬 西洋ホウレンソウ、ニンニク(植付け)、シュンギク、ナバナ、コウサイタイ、ミズナ、コマツナ、チンゲンサイ

中下旬 スナップエンドウ、グリーンピース、レンゲ、タマネギ(植付け)



**CASA DE PAZ**

CASA DE PAZ (カサデパス) はスペイン語で「平和の家」。カリフォルニア州のオークランドにある、治安が悪くギャングなど貧しい人々が暮らす地区にあるコミュニティの名前です。ここに住んでいるサム&パンチョは24時間ドアに鍵をかけず、さまざまな問題を抱えて生きている近所の人々と一緒に、裏庭にある菜園で野菜を育てたり、瞑想会をしたり、非暴力や愛と思いやりあふれた活動をギフトエコロジーで実践しています。この絵は東京アーバンパーマカ

ルチャーのギフトエコロジーツアーでカサデパスを訪れた時に描きました。多くの人々の手が自然と繋がり行動すると、とてもパワフルで美しい力が生まれると思います。

**Niky Roehreke** (ニキ・ローレケ)★アーティスト。ドイツ人の父と日本人の母の間に東京で生まれる。2008年ロンドンのセントラルセントマーチンズ芸術大学グラフィック学科を卒業後、ニューヨーク・ブルックリンでイラストレーターとして仕事を始める。2015年からワシントン州のオーカス島に拠点を移し、現在はベルリンと行き来している。イラスト、テキスタイル、グラフィック、アニメーションなど様々なフィールドで活動。手描きのイラストとコラージュは下書きをせず即興的に仕上げる。現在はアートを通して環境問題、反原発、そして本来存在していた自然と人間のコネクションを繋げるための制作を進めている。

# 11 2016 12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7 立冬	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 小雪	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7 大雪	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 冬至	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

種まきの目安 [平暖地]  
 上中旬 スナップエンドウ、キヌサヤ、グリーンピース、ソラマメ、タマネギ(植付け)、アスパラガス(株分け)、レンゲ  
 中旬 小麦、大麦 下旬 小麦