



Illustration: 小林 煌

PERMACULTURE CALENDAR 2017

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。

パーマカルチャーの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*をもっとも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。

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。

Earth Care
地球への配慮
People Care
人への配慮
Fair Share
資源のわかち合い

エネルギーの循環 (Energy Cycling)

身近で無難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 2017

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々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あります。 |

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）

『命のレイー Lei of life』2008

わたしたちは一人一人が、すべてのいのちとつながって、生かされ、護られ、祝福されている。1979年東京生まれ。

八ヶ岳の麓にて自分たちでリフォームした旧工場をアトリエ&住まい&ギャラリーとし小さな田畑をしながら画家の夫古川卓と二人の娘そわかと愛笑、犬のきなことともに暮らす。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産んでいる。わたしたちは光。光り愛い、響き愛って生きている。今、ここ、出会える奇跡にありがとう！
<http://kiramekou.com>

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懐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/>

Natural Succession
 ナチュラルな継承
 使い込まれほどに育っていく
 次の世代に使える
 自然に還る
 嬉しい美味しいが連鎖する
 伝統技術

南部鉄器のパン焼き鍋とキッチンパーマカルチャー

Kitchen Permaculture
 with my favorite
Cast iron baking Pan
 by YOSHI VEGGIE

Biological Resources
 生物資源
 植木や草
 手作り料理
 酵母・こし etc
 発酵食品を
 取り入れたメニュー



Multi function
 多機能性



レスキルパン



野菜たっぷりミトローフ



大納言と抹茶のケーキ



茄子とトマトのもちきびクレープクワタン



Avocado アボカド



Shiso 青じり



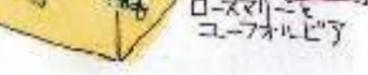
Rosemary



Parsley



Oregano オレガノ



ローズマリー ユーフォルビア

Multi Dimension
 多次元性

コンロで焼く
 アカガアで焼く
 オートで焼く
 HIで焼く



Diversity + Edge Effect
 多様な火の通り具合
 様々な味の楽しさ

この木は蒸し焼きにふわりやさしく
 底面・側面はカリッと香ばしい
 エネルギーが
 いい焼き色

こねないクミンパン

みんな夢中になる!!
 材料 A. 強力粉 180g 全粒粉 20g 塩 10g/2g
 B. 卵黄 1個 1-スト 小さじ 1/2 ぬるま湯 200ml
 C. オリゴ糖 大さじ 1 酵母 1g/2g/1/2
 粗塩 小さじ 1/2

① Aをふるってボウルに入れる。Bをボウルに合わせる。
 ブレンダーにかき混ぜ、ゆるゆるな状態にする。
 ラップをし、室温で1時間ほど発酵させる。

② 生地がぷくぷくになったら、油半分を塗った
 鍋にクミンパンと粗塩を振って、生地を
 そーっと流し入れる。上から残り油を
 振る。29を弱火で20~25分焼く。
 (火加減は最初から弱火で)

with OIGEN社製「タミバシマック」
 Italian Parsley 1971
 1971

南部鉄器のパン焼き鍋とキッチンパーマカルチャー

毎日の台所仕事で、南部鉄器と呼ばれる岩手の鑄鉄鍋を愛用している。なかでもこのパン焼き鍋は都市型、自給自足型、どんなパーマカルチャーライフスタイルにも似合う。作る楽しみ、焼き上がったときの楽しみ。もてなす楽しみ。

そうするうちにも鍋は黒光り美しく育っていく。ひとつの自然素材の調理器具にも、熱の流れ、生地の表情、楽しみの連鎖、パーマカルチャーの要素がそこそこに見出せる。飽きがない道具とは、そういうものかもしれない。

YOSHI VEGGIE(今里佳子)★フードクリエイター。パーマカルチャー、マクロビオティックを学び、飲食店修業・レストランシェフ・アジア放浪を経て、2006年より料理教室・メニュー提案を行うYOSHI VEGGIEの活動を開始。2010-2015年、レストランVege à Table CAFE TOPINAMBOURオーナーシェフ。現在 Salon de Topinambourを拠点に、ベジ料理の尽きない魅力と可能性を発信中。南部鉄器のパン焼き鍋のお菓子・パン教室も随時開催。ライフワークは各地の伝統食をめぐる研究。とくにアジア・インド圏のフィールドワークを長年続けている。

1

2017

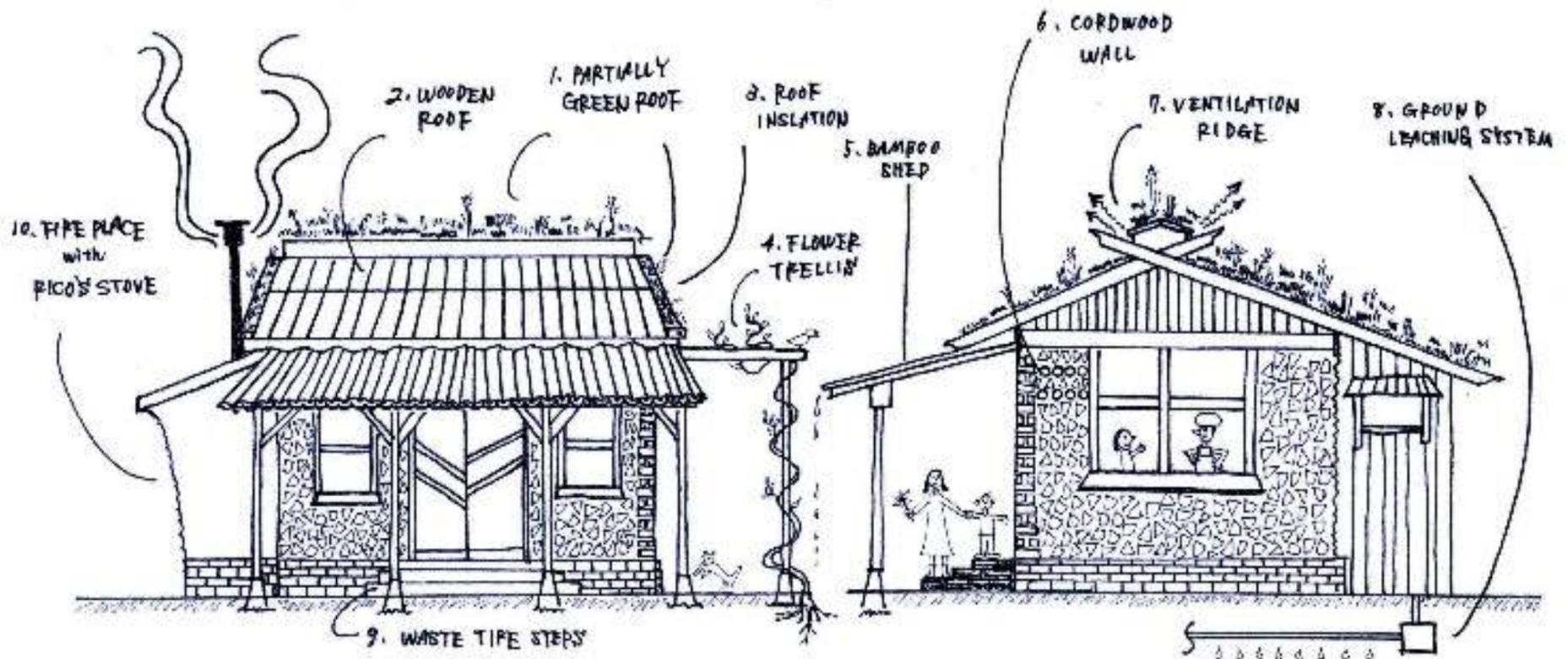
2

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

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

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)

" 10 TIPS FOR AMBESSA'S SUSTAINABLE BUILDING "



- 1. PARTIALLY GREEN ROOF / 部分草屋根
→ セートランド 庭菜の提案、人工物の緑化、LIVE WITH GREEN
- 2. WOODEN ROOF / 板葺き屋根
→ ヒキ、スピルホ身(心材)を使い神楽を塗装する。
↑↑↑ 廃棄物になる一般木材の使用量を減らすことは、環境負荷の低減につながる。また、質を確保し新たな再利用可能。
- 3. ROOF INSULATION / 屋根断熱
→ 米殻、バートライト、粘土、石灰が原料の珪藻材

- 4. FLOWER TRELLIS / 花棚
→ 3種植物を利用して、雨や海風が建物を守ります。
- 5. BAMBOO SHED / 竹の下屋
→ 竹の利用方法の提案、竹林の整備
- 6. CORDWOOD WALL / 半田の土壁
→ 身の周りの物の有効活用。建材の地産
薪、米糠、海砂、石灰の土壁と和紙を加工した断熱層の三層構造。

- 7. VENTILATION RIDGE / 換気棟
→ 上封鎖の構造、自然空調、空気の循環
- 8. GROUND LEACHING SYSTEM / 土壌浄化
→ 庭の肥料に責任を持ち、植物の生理学的システムを利用して排水を浄化、水の循環
- 9. WASTE TIRE STEPS / 廃タイヤ階段
→ 再利用が困難な廃タイヤの利用
- 10. FIRE PLACE
→ WARM UP WITH LOVELY HAND MADE WOOD STOVE!

光風林とつくるサステナブルビルディング

Pure, Natural & Sustainableをコンセプトにオーガニック食材の輸入卸をしているAMBESSA & COが取り組むセルフビルドビルディング。
自然建築を手掛ける「光風林」指導の下、廃材や地場の自然素材を有効利用し、持続可能な環境デザインと施工方法により、訪れて来てくれた人が喜び

やエネルギーをもらえるような自然と調和した店舗造りに取り組んでいます。再生や再利用を心がけ、ゴミを最小限に止め、環境への負荷を減らすなど様々な思いが込められています。
www.ambessa.jp
www.koufurin.com

君島悠矢 (Yuya Kimishima) ★ AMBESSA & CO FOUNDER. 大学卒業後に経済的後進国を中心にバックパックを背負い旅をする。旅を続ける中で出会いや経験を基に自然食材の輸入卸会社を立ち上げる。千葉県南房総市で自然農法の野菜やお米を作る菜食主義者、人と自然が繋がりを持つ持続可能な生活と環境保護に取り組むナチュラルリスト。自給自足や自然建築に夢中な二児の父。

3

2017

4

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

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
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

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



Home among the gum trees

お庭に小さな丘や谷を設け、立体的にデザインするとワクワクや驚きが増します。ここには果樹の中でも病害虫に強く育てやすいプラムを植えました。周りにはアイリッシュシュチュアの材料になるじゃがいもや人参を育て羊を飼います。(私の様にオーストラリア人の多くはアイリッシュの羊飼いのお爺ちゃんの血が流れています！) ここにはコンパニオン作物としてルピナスを植えれば窒素を固定し作物が吸収できるようになります。この絵は庭の断面図です。ウィッキングベッドの水を捕らえ蓄える様子が見ることができます。水やりは月1回程度で済むのです。土が流れない様に2

枚の壁で支えてあります。傾斜のお陰でカンガルーも侵入しづらいでしょう。樹の枝の少女はお爺ちゃんに手を振る私です！私が庭を作っているのか、それとも私が庭に育てられているのでしょうか？

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/>

5

2017

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2 八十八夜	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 入梅	20
21 小満	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

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

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



庭から始める豊かな暮らし

春・夏に向けて「エッジ、多様性、循環」を意識し、自宅の庭のデザインをしました。左端には、近所の枯れ木や落ち葉を重ねて野菜づくりのための土をつくります。食べた後の野菜くずもここに捨てて、循環を生み出します。この場所は小さな虫の住み家にもなり、隣家との間の壁にもなります。多くのエッジから成るS型スパイラルガーデンの真ん中には、多様性をうながす小さな田んぼをつくりました。また、右奥には円形で段差のあるレイズベッドがあります。手前には日よけになるへ

チマのティピをつくり、その下にハンモックを置きます。ハンモックに乗って田んぼのほうに目をやると、稲とレイズベッドに映える植物が重なりあって見え、緑を楽しむことができます。

中野結子 (Yuko Nakano) ★都会の端っこで自宅の庭を耕すパーマカルチャーリスト。実現したいのは「全ての存在」は尊いという理念のもと、一人ひとりが尊重される社会。誰もが持っているギフトが引き出され、交わり、化学反応する場を提供していく。今までにない自由な発想により、社会の課題を解決する仕組みを、みんなで生み出していくコーディネイターを目指している。今はそんな場づくりを日々、妄想中。

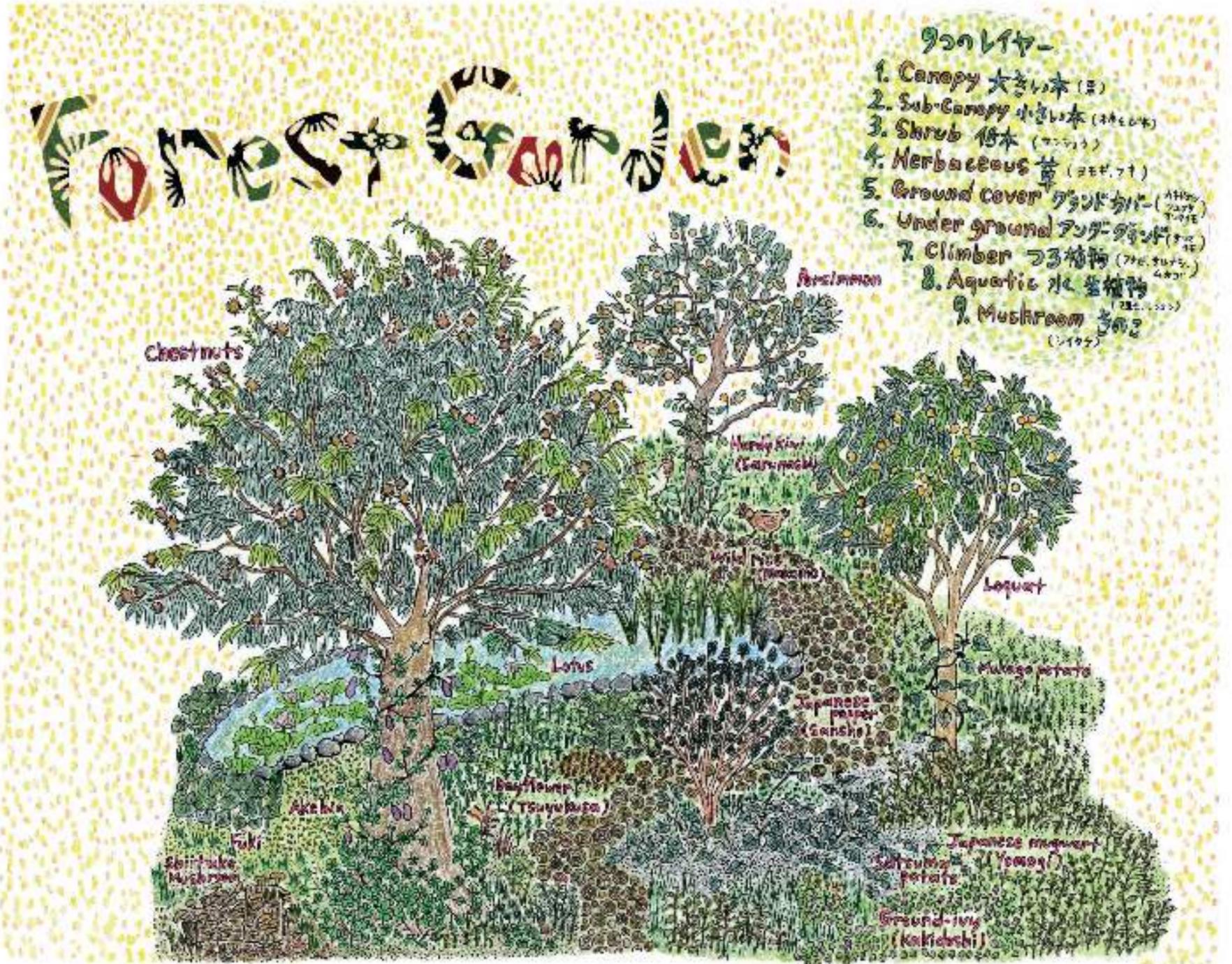
7

2017

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 <small>小暑</small>	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 <small>海の日</small>	18	19 <small>土用の入り</small>	20	21	22
23 <small>大暑</small>	24	25	26	27	28	29
30	31	種まきの目安〔平暖地〕 上旬 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
30	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	1	2
種まきの目安〔平暖地〕 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						



フォレストガーデン

フォレストガーデンとは自然の中にある若い森をモデルに、暮らしのために必要な食べものや、暮らしに利用できる様々な実りを持続可能な方法でより多く手に入れるための森のデザイン手法です。

森の仕組みをモデルに限られたスパー

スに9つの『畑』を重ねることによって生まれるフォレストガーデン。この森をきっかけに、人間だけでなく、動物や虫、微生物たちの豊かな暮らしが生まれることを祈りながら、和の植物で彩りました。

若菜(Wakana Kawamura) ★ PCT-Design Lab/ パーマカルチャーデザイナー。PCT-Design Labは【人と自然が双方豊かになる暮らし】をデザインするパーマカルチャー造園集団です。東海地域を中心に、持続可能な森の仕組みを取り入れたパーマカルチャーのデザインをもとに、食べられるものを中心とした、暮らしに利用できる森のガーデン(フォレストガーデン)の施工管理を行っています。未来の子どもたちにもつながる、暮らしが豊かになるガーデン作りをお手伝いしています。Facebook page/PCT-Design Lab

9 2017 10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 二百十日	2
3	4	5	6	7 白露	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20 彼岸入り	21	22	23 秋分
24	25	26 彼岸明け	27	28	29	30

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
1	2	3	4 十五夜	5	6	7
8 寒露	9 体育の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 霜降	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

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)



アトムハウス

日大キャンパス（藤沢市）のパーマカルチャーガーデンもあるエコセンター（生物環境科学研究センター）内に学生達と自力建設したストローベ

イルハウス。2004年からのプロジェクト。建築家の遠野未来や平田理子、パーマカルチャーの仲間も関わった。

糸長浩司 (Koji Itonaga) ★日本大学生物資源科学部教授、国際地域研究所所長。建築・地域共生デザイン研究室主宰、環境建築家、パーマカルチャーリスト。NPO 法人エコロジー・アーキスケーブ理事長、環境雑誌『BIOCITY』監修人。飯館村放射能エコロジー研究会共同世話人。1994年からパーマカルチャー、エコビレッジ研究者。自然と共生した農の生きた地域づくりの国内外での実践的研究者。長崎県対馬市でのツシマヤマメコ共生域学連携地域づくり等。

11

2017

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 <small>十三夜</small>	2	3 <small>文化の日</small>	4
5	6	7 <small>立冬</small>	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 <small>小雪</small>	23 <small>勤労感謝の日</small>	24	25
26	27	28	29	30	1	2

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

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

31