

Illustration: 川村若菜

PERMACULTURE CALENDAR 2019

PermaCulture

10 雑草効果の活用

豊かすぎる雑草が、生かすことで「エコデザイン」に活かされる。その「豊かすぎる雑草」をデザインの中に取り入れて暮らしに活用します。

9 多様性の保存と活用

生物多様性の保存と活用は、生態系を健全にする。また、食料や薬材の生産も多様性によって行われます。

8 植生の遷移と進化を促進

植生の遷移と進化を促進することで、生態系が回復し、自然の力を活かすことができます。また、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。

7 生物資源の活用

生物資源の活用は、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。また、自然の力を活かすことで、生態系が回復し、自然の力を活かすことができます。

6 エネルギーの循環

エネルギーの循環は、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。また、自然の力を活かすことで、生態系が回復し、自然の力を活かすことができます。

パーマカルチャーとは
活かし合う関係性を意識した
持続可能な暮らしのデザイン

パーマカルチャーデザイン

10の原則

原則をとおして、自然の生態系や文化的慣習から
学ぶための10の原則

From
NO!
to
YES!

1 相互作用・関連性のある配置

パーマカルチャーの核は「デザイン」です。デザインするにあたっては、自然の生態系や文化的慣習から学ぶことが大切です。また、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。

パーマカルチャー 3つの倫理

Earth care
地球への配慮

People care
人への配慮

Fair share
資源の分かち合い

2 多機能性

システムの中核となる要素は、多機能性を持つべきです。また、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。

3 連続のバックアップシステム

水、肥料、エネルギー、道具などは、自然の中で自然に循環させるべきです。また、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。

4 効率的なエネルギー計画

効率的なエネルギー計画は、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。また、自然の力を活かすことで、生態系が回復し、自然の力を活かすことができます。

5 小規模分散システム

小規模分散システムは、自然の力を活かすことで、持続可能な暮らしを実現します。また、自然の力を活かすことで、生態系が回復し、自然の力を活かすことができます。

The
problem
is
the
solution

パーマカルチャーカレンダー2019

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。日本でも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(満潮～干潮)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

製作・販売：パーマカルチャーリストネットワーク
このカレンダーに使用している「OKプリンス上質エコグリーン」は80%以上の古紙と持続可能性を目指したパルプを原料とした紙です。環境にやさしいインキを使用しています。

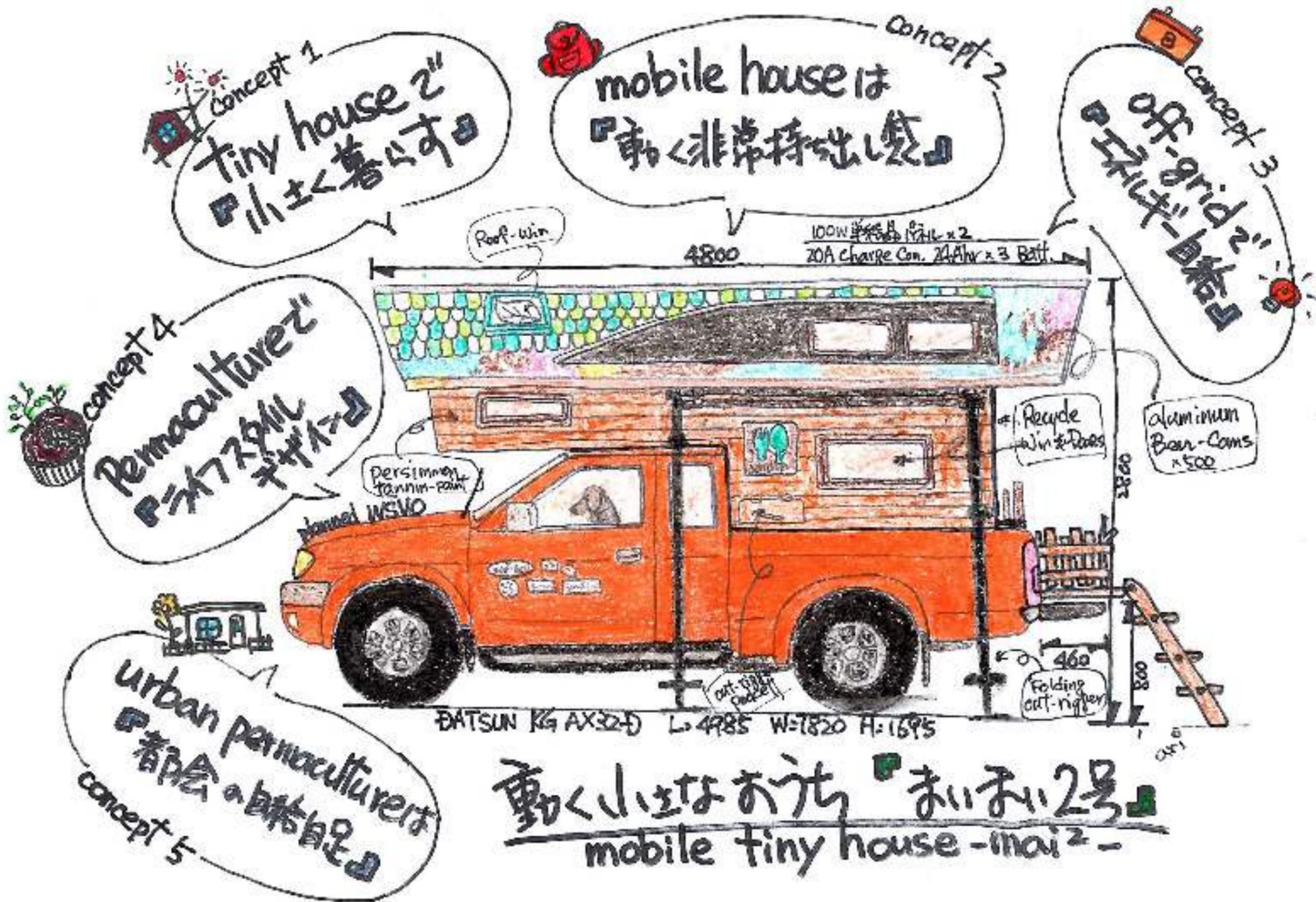
表紙イラスト：「The Bee Garden」
図鑑「蜂からみた花の世界」に魅了され、蜜源植物を描きました。

川村若菜 (Wakana Kawamura)
イラストレーター&パーマカルチャーデザイナー。
大学卒業後、神戸で看護師として働き出すも、アメリカの音楽&アートに魅了され、2008年、アメリカ西海岸に単身飛び出す。渡米後、気づけば植物のトリコになり、造園学科でデザインを学び始める。植物学&デザインを学んでいる中、パーマカルチャーと出会う。その後、サンフランシスコにあるUrban Permaculture Instituteに通い、都会を中心としたアーバンパーマカルチャーを学ぶ。2016年日本に帰国後、食べられる森づくりを日本中で行う「Permaculture Design Lab.」の一味となり、ランドスケープデザイナーとして活動しながら、イラストレーターとしても仕事を始める。現在、千葉県いすみ市にて、日本の古き良き文化が根付いた里山暮らしの日々を探索中。発酵菌や土壌微生物など目に見えないものが大好きで、日々の暮らしで出会った「いのち」のお祝いをカラフルに描いている。
HP: www.wakanakawamura.com

パーマカルチャー基本と原則：藤澤菜由(ふじさわ・まゆ)
1994年滋賀県生まれ。2017年三重大学生物資源学部を卒業。今は、千葉県鴨川市にあるPermaculture & forestgarden (食べられる森)を作っているStonebridgeで暮らしながら働いています。フリーでイラストレーターの仕事もしています。絵になるような魅力的な社会や生き方ができればいいなという思いで、自然と共にある豊かな暮らしを絵に描いています。最近では絵本や自然暮らしワークシートを作ったりと子供たちと楽しめるものを創作中です。

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(カリフォルニア州認定カウンセラー)

表紙題字：KUJIKAWA Webデザイン：山下道生 デザイン：畑中 亨



mobile tiny house「まいまい2号」

2011年 東日本大震災のボラ活動を通して、自己完結型活動の必要性を痛感し「mobile tiny house」を製作する。これまで5度に渡る全国キャラバン・ワークショップを通し、5つのコンセプトを伝える活動を行い「動く小さなおうち」の素晴らしさを伝えている。

captain aarii・あ〜り〜★自然から学ぶ持続可能なライフスタイルをデザイン！ design office「jardin raphas」主宰。
地球に暮らす住人が皆家族となる「地球やーにんじゅ」（＝地球家族）をめざす「海歩人/うみあっちゃ〜」（＝海を歩く人） made in Okinawa

1

2019

2

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

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

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)



サイクル

農法を教わっているおばあさんの言葉が印象的でイラストで表現しています。(植物、動物、微生物、人間もサイクルでどんどん生まれ変わっていくのは同じ。星からしたら、私たちの一生も一瞬で、命の重さは皆変わりがない。)

野菜が大きくなって実や種ができる過程、微生物の動きなども描いたつもりです。人も世代交代していく様子を表しているの、そこも着目していただければ、うれしいです。

野原亜木(aki nohara)★1976年生まれ。沖縄県出身。植物や動物、自然、おいしいものが好きです。イラストも好きです。5月からコミュニティ農園(Shin-la)で、初めて畑に関わっている畑ビギナーです。畑の学校の上原文子さんから農法などを教わっています。「畑と向き合う事は、自分と向き合う事。」自分の足元から、畑との対話をしていきたいと思っています。

3 2019 4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
24	25	26	27	28	1	2
3 桃の節句	4	5	6 啓蟄	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 彼岸入り	19	20	21 春分 春分の日	22	23
24 彼岸明け	25	26	27	28	29	30
31	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 中下旬 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
31	1	2	3	4	5 清明	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 昭和の日	30	1	2	3	4
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) 中下旬 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					

9条宝物

あらためて読むとなんて素晴らしいメッセージ。

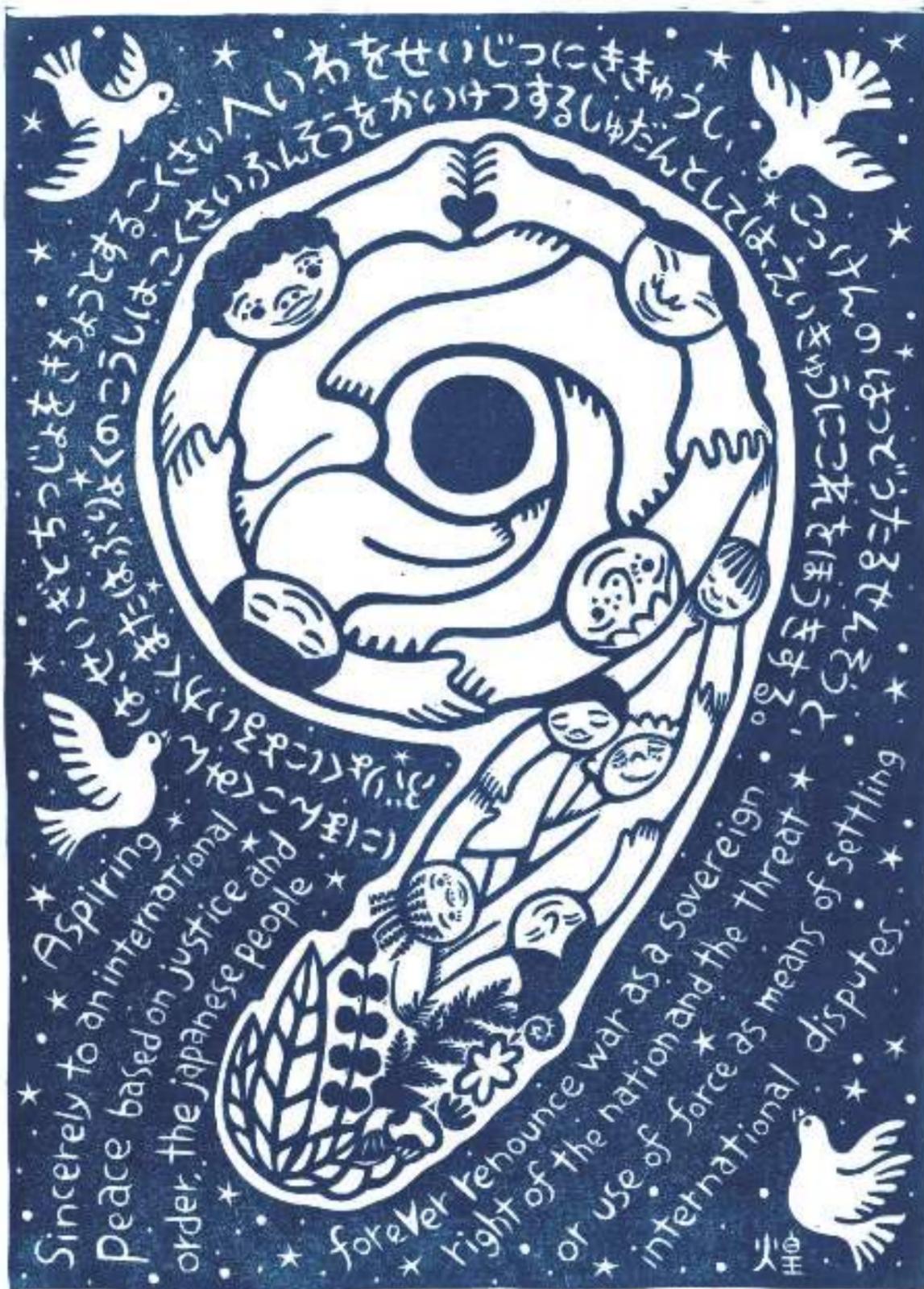
日本の、そして世界の宝物。この言霊を大切に守り、ともに生きるべきだと心から思います。

わたしたち一人一人が、日々の暮らしの中でいつも9条を守れたらと思います。そして、そうなれたら本当に9条を生きし守っていけるのではないかなと思うのです。

わたし自身がいつでも、全ての存在の平和を誠実に希求し、どんな命に対しても武力や威嚇ではなく、誠実な心と言霊で響きあっていくことを大切にしたいです。(なかなか言うこと聞いてくれない我が子につい威嚇(!?)してしまうので、日々反省です。信じる。焦らずに待つ。諦めない。こと大切ですね。)

日本人で良かったな。おいしいご飯とお味噌汁を頂くたびに思うけれど、9条読むたびに思います。

この地に生きるわたしたちの根っこの美しさ強さ賢さ神聖さをぐんぐん取り戻していきたいと思います！



小林 煌(こばやし・こう) ★ 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

5

2019

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 立夏 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 小満	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
<p>種まきの目安 [平暖地]</p> <p>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</p> <p>中下旬 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</p>						

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6 芒種	7	8
9	10	11	12 入梅	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 夏至
23	24	25	26	27	28	29
<p>種まきの目安 [平暖地]</p> <p>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</p>						



初夏のパミモミ。

開拓2年目パミモミでは、50種類以上の野菜やハーブ、それに加え野草や果樹がたくさん育っています。フィールドを探索するだけで、喜びが溢れてきます。
2年目の今年を彩るお野菜たちは、ほとんどが去年ここで種をとったもや、友人知人からわけてもらった種から育ったものです。ここを訪れたたくさんの人の手や、気持ちの入ったこのフィールドから、目の口の、鼻の、心のごちそうをわけてもらい、ちんぷいぷい共働作業！暮らしを豊かにするあれやこれやが生まれます。

そんなパミモミでの夏の暮らしをお知らせ。
これを見た人が、少しでもわくわくし豊かな暮らしへのヒントが生まれますように。

@PermacultureKamimomi

麻生真澄(あそう・ますみ)★豊かな暮らしの探究家。管理栄養士。大学在学中マクロビオティック学び、実践を始める。その中で、土や大地への興味が湧き、2008年パーマカルチャーデザインコース修了。コースの1回目で仕事をやめることを決意し、以後暮らしの探求を続けています。アロマセラピー、ヨガ、チネイザン、自然療法、染織、植物まわりのあれやこれや学びと実践を続け、心地よい持続可能な暮らしを探究中。自然界が与えてくれる豊かな恵み、楽しみ、きらきらとした幸せを収穫し、喜びをわかちあうことが好き。また、出逢ったたくさんの素敵な先輩たちから頂いたものをみんなと分かち合っけてゆくことも大切にしている。

7

2019

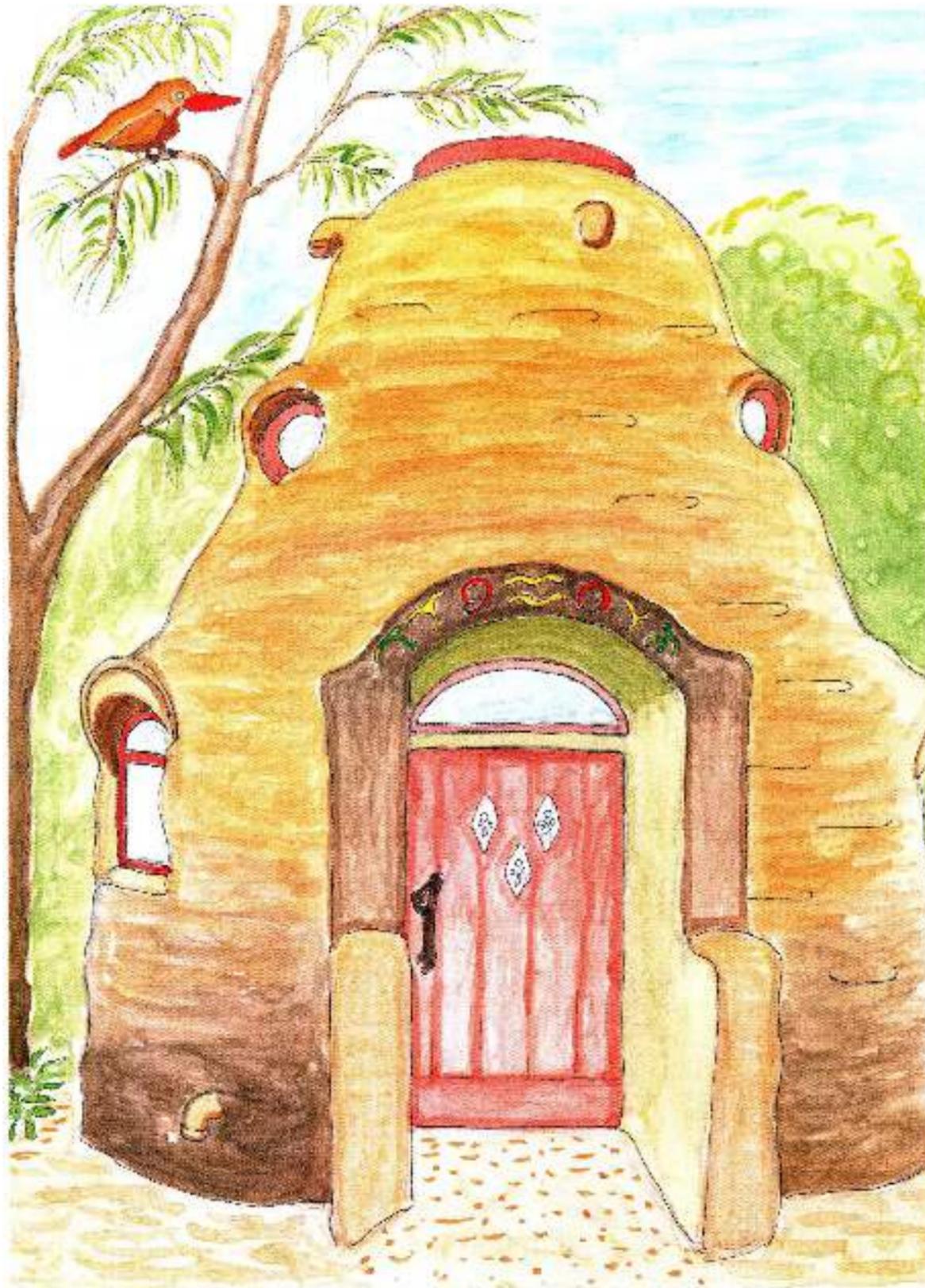
8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2 半夏生	3	4	5	6
7 小暑 七夕	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20 土用の入り
21	22	23 大暑	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

種まきの目安[平暖地]
 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
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 立秋	9	10
11	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 処暑	24
25	26	27	28	29	30	31

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、ショウインダイコン、イチゴ(仮植え)、ネギ



アースバックハウス

またまた農園内に作ったアースバックです。主に土でできたもので、2018年2月に完成した。地元の土を土嚢袋に詰めて、家の形状に積み上げて作った家です。延べ人数約250人の手強いボランティアがあった。アースバック内は、音響がとても良く、楽器演奏にいいです。また、波動がいいので、瞑想するのも良いです。最近、朝早くアカショウビンが鳴いています。

又吉清一(またよし・せいいち)、ゆり子★2003年2月には、ジャパンバーマカルチャー主催のツアーに参加してニュージーランドのレインボーバレーファームにも行った。農園には、30年ほど前から通いつめ、自給自足を目指している。

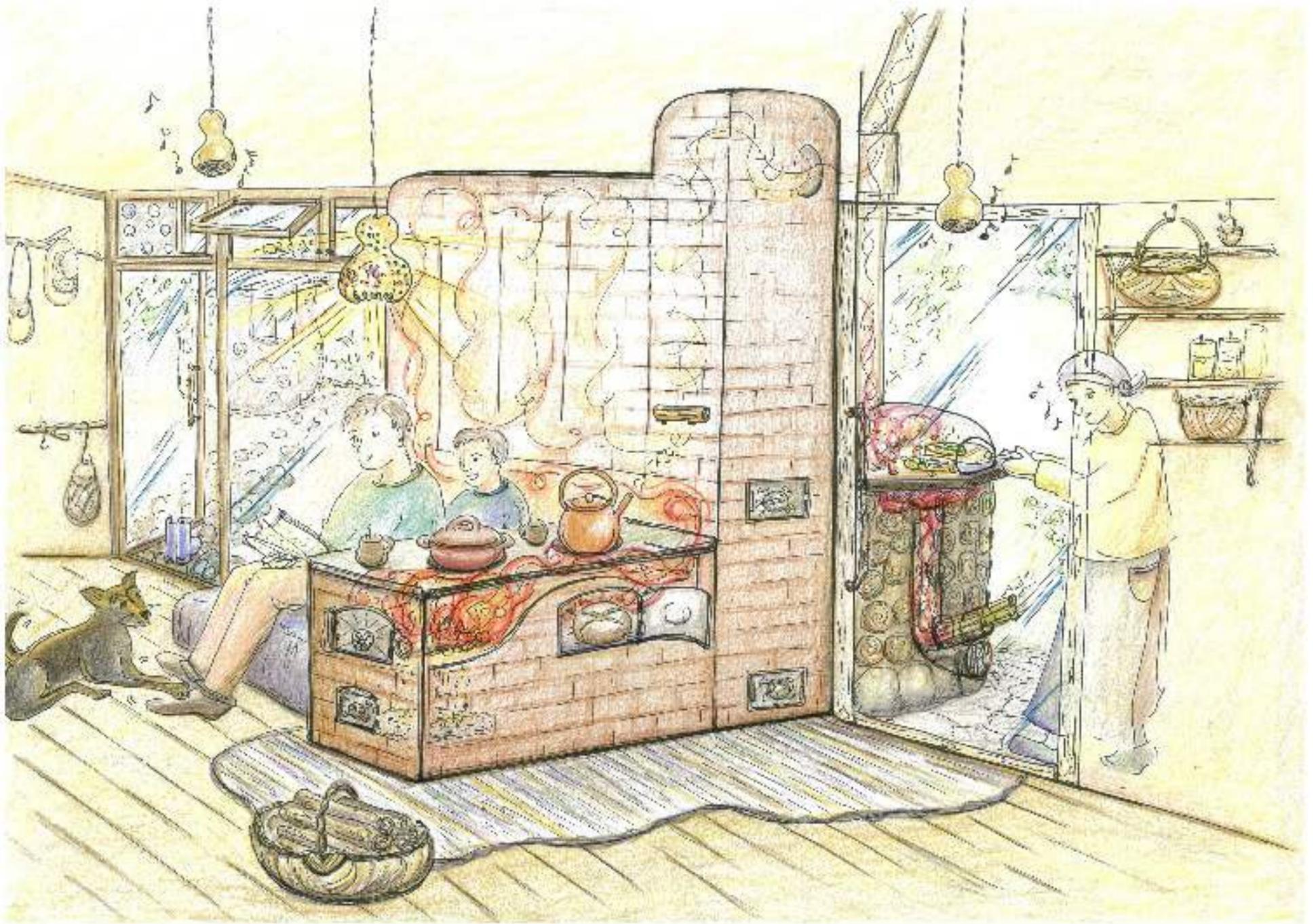
9 2019 10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 <small>二十一日</small>	2	3	4	5	6 <small>十五夜</small>	7
8 <small>白露</small>	9	10	11	12	13 <small>十五夜</small>	14
15	16 <small>敬老の日</small>	17	18	19	20 <small>彼岸入り</small>	21
22 <small>秋分</small>	23 <small>秋分の日</small>	24	25	26 <small>彼岸明け</small>	27	28
29	30	1	2	3	4	5

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
29	30	1	2	3	4	5
6 <small>寒露</small>	7	8 <small>寒露</small>	9	10	11 <small>十三夜</small>	12
13	14 <small>体育の日</small>	15	16	17	18	19
20	21 <small>霜降</small>	22	23	24 <small>霜降</small>	25	26
27	28	29	30	31	1	2

種まきの目安
[平暖地]
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)



かまどオープンペチカII

2011年のパーマカルチャーカレンダーに載せていただいた“かまどオープンペチカ”から6年の時を経て、“かまどオープンペチカII”を完成させま

した。薪の暮らしをしていると、薪のありがたみが身にしみます。だから、できるだけ多機能なものと考えました。

小林功弥(こばやし・かつや)、孝枝(たかえ)、成(じょう) ★2005年、パーマカルチャーを実践しようと福島県に移住。2011年3月11日、原発事故により自主避難。現在は、岡山県久米南町下柵にてパーマカルチャーを実践中。 <http://kurado.exblog.jp/>

11 2019 12

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

種まきの目安 [平暖地]
 上旬 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

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