



©Sanna Mander and Kehvola Design

PERMACULTURE CALENDAR 2020

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需要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

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、長期収穫および病虫害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 2020

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

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：「Daydreaming」
©Sanna Mander and Kevvola Design

Kevvola Design
<https://www.kevvola.com/>
illustrated by Sanna Mander
フィンランドで現在最も活躍するイラストレーターの一人。ヘルシンキ在住。その無邪気で愛らしい作品は、フィンランドの自然：彼女の周りの豊かな動植物にインスパイアされたものであったり、60年代のカタログやエディトリアルに現代風の捻りを入れたものであったりします。
<https://agentpekka.com/artist/sanna-mander>

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（カリフォルニア州認定カウンセラー）

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でお米を育てる。カレー好き。

* 無断複製、および転載はご遠慮ください。



トランジション・タウン

パーマカルチャーをベースにしたイギリス発祥の市民運動です。「日本でのトランジション・タウン活動10周年の記念イベントに揭示したい」と依頼を頂き、模造紙1枚にまとめました。活動の説明文を読みながら描いていると、仲間との味噌づくり、学生の頃夢中になった地産地消エネルギーの実践研究、その地域でおばあちゃんに刺し子を習い、炭焼き職人の技術を聞き書きしたこと、あれもこれもトランジションの活動だったんだ、こんなに楽しいこと

で私も参加できていたんだ、と心がぽっと温くなりました。原画は、トランジション・タウン説明会の度に日本中を飛び回り、大切にに使っていただいています。

中尾有里(なかおゆり)★ファシリテーター&ピースワーカー。オルタナティブスクールで7年勤め、子どもが自ら対立を解決するプロセスに面白さを見出し、平和への関心を鼓舞され、紛争の跡地をめぐるバックパッカーに。その後教育系の会社を経て、独立。人が自分を生き、地球・人が共生する知恵を紡ぐことをライフワークとしている。非暴力コミュニケーション、グラフィックファシリテーション、市民活動などの経験を通して、ワークショップや研修のデザイン・講師・パーソナルメンターなどを勤めている。自宅の庭ではパートナーと固定種の野菜を育てている。共著『こんな学校あったらいいな：小さな学校の大きな挑戦』築地書館(2013)

1

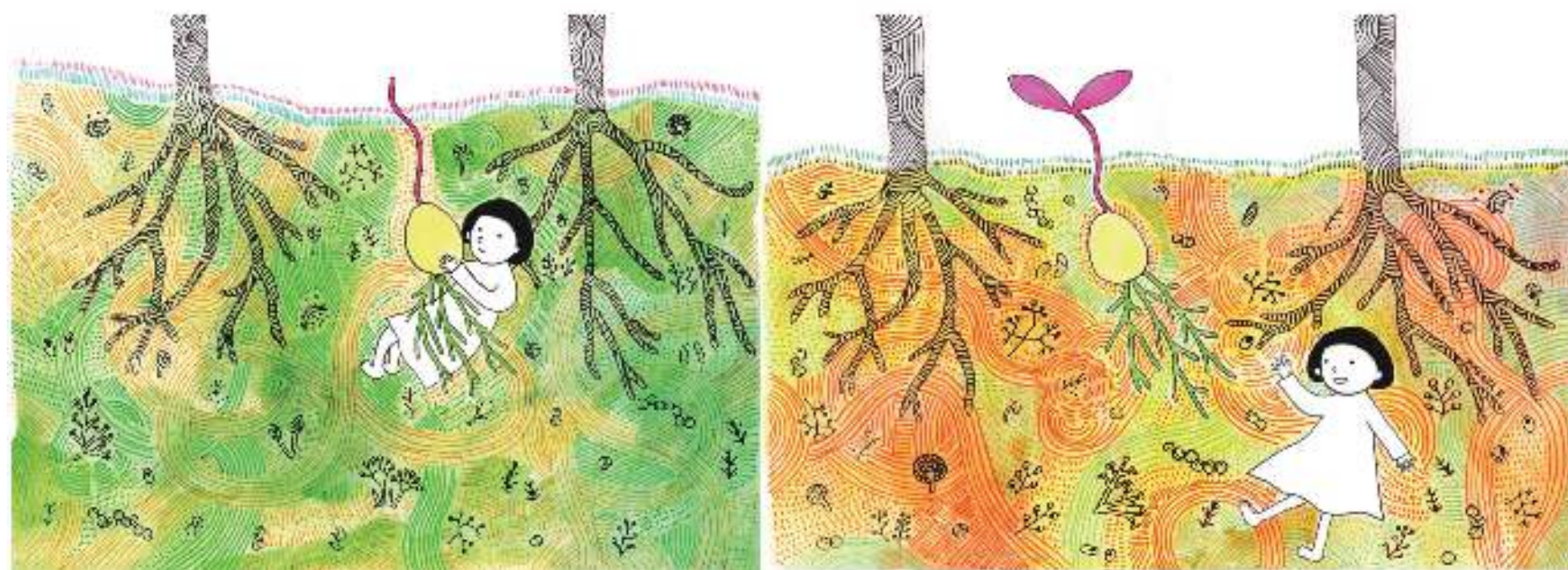
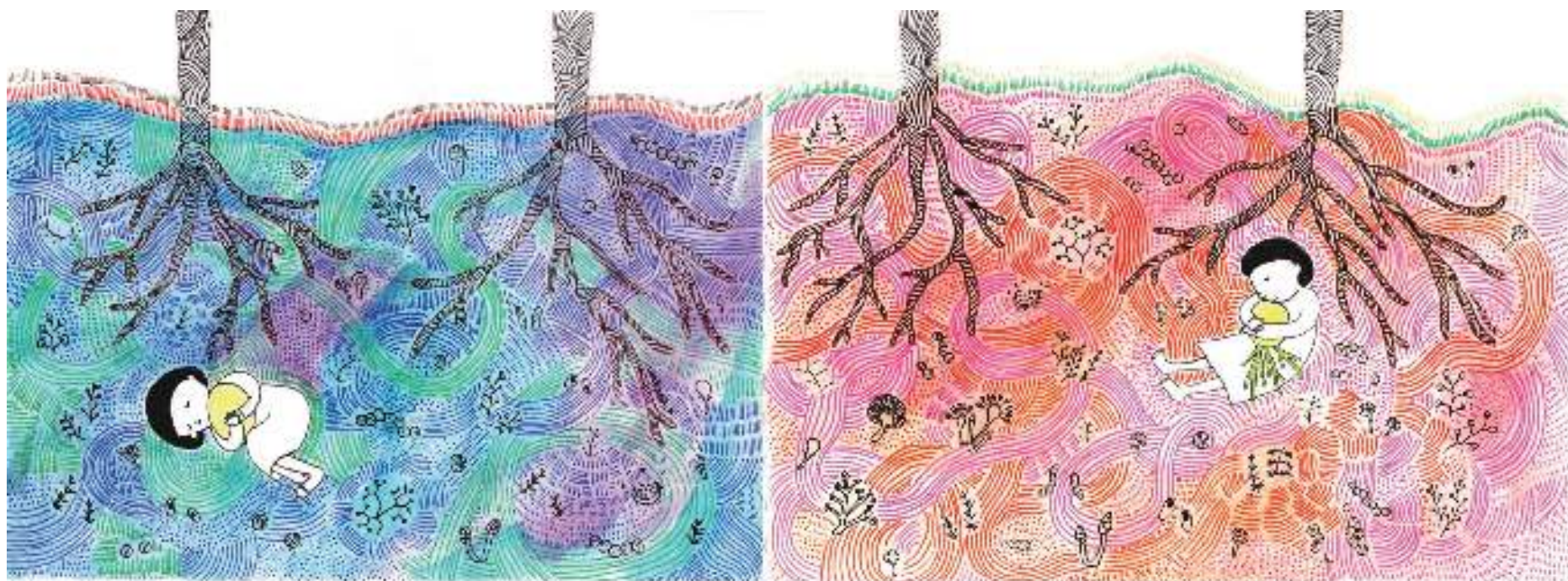
2020

2

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	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 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

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)



たねものがたり

大地がいのちのたねを抱きしめる。
冷たい大地がじんわりと温くなり、た
ねが動き始める。たねもわたしたちと同
じように呼吸をしながら、根と芽を出す
タイミングを待ちわびているのかな。た
ねが芽を出し、空へのびていくとき、大

地はまるでお母さんのように「いってらっしゃい」と、こどもたちの旅立ちをお祝っているだろう。そのこどもたちが、いつか花となり、果実となり、きつたねの姿になって、戻ってくることを楽しみにしているから。

川村若菜(かわむら・わかな)★ パーマカルチャーデザイナー＆イラストレーター。2008年、アメリカ西海岸に単身飛び出す。気づけば植物のトリコになり、造園学科で植物学＆デザインを学んでいる中、パーマカルチャーと出会う。サンフランシスコにあるUrban Permaculture Instituteで、都会を中心としたアーバンパーマカルチャーを学んだ後、トランジョンシタウンやコミュニティガーデンに携わる。2016年日本に帰国後、パーマカルチャー造園集団・Permaculture Design Labに所属しながら、日々の暮らしを探究中。 www.wakanakawamura.com/

3

2020

4

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

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、西洋オウレンソウ、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
29	30	31	1	2	3	4 清明
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 穀雨	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2

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

世界一地球に やさしい都市 東京



世界でいちばん地球に優しい都市 東京

今自然がどんどん減って行き、高層ビルが建ち続ける東京を日々体験・観察すると、どうしても悪い将来を想像してしまいがちでした。でも私は一人一人の人間に本当はものすごい能力があり、常に自分の意識、想像力で目の前の現

実を作っているんだと信じています。なので、こうなったら東京を思い切ってポジティブで世界で最も地球に優しい、自然と人間が調和しているエコな街として想像しよう！と思い描いた絵です。

Niky Roehreke(ニキ・ローレケ) ★東京にてドイツ人の父と日本人の母の間に生まれる。ロンドンのCentral Saint Martins卒業後、ニューヨーク・ブルックリンでアーティストとしての仕事を始める。5年のニューヨーク生活を経て、2014年にワシントン州のオーカス島に拠点を移し森の中でキャンピングカー生活をはじめて以来、自然と都会生活を行き来する旅が続いている。下書きをなぞるのではなく、その時の直感で仕上げられる手描きのアートやコラージュは、グラフィカルながらもあたたかさを感じさせる。心がワクワクする事、直感に従って生きる事、絵を描く事が、人と自然が再び繋がる方法だと信じて、国内外で活躍中。

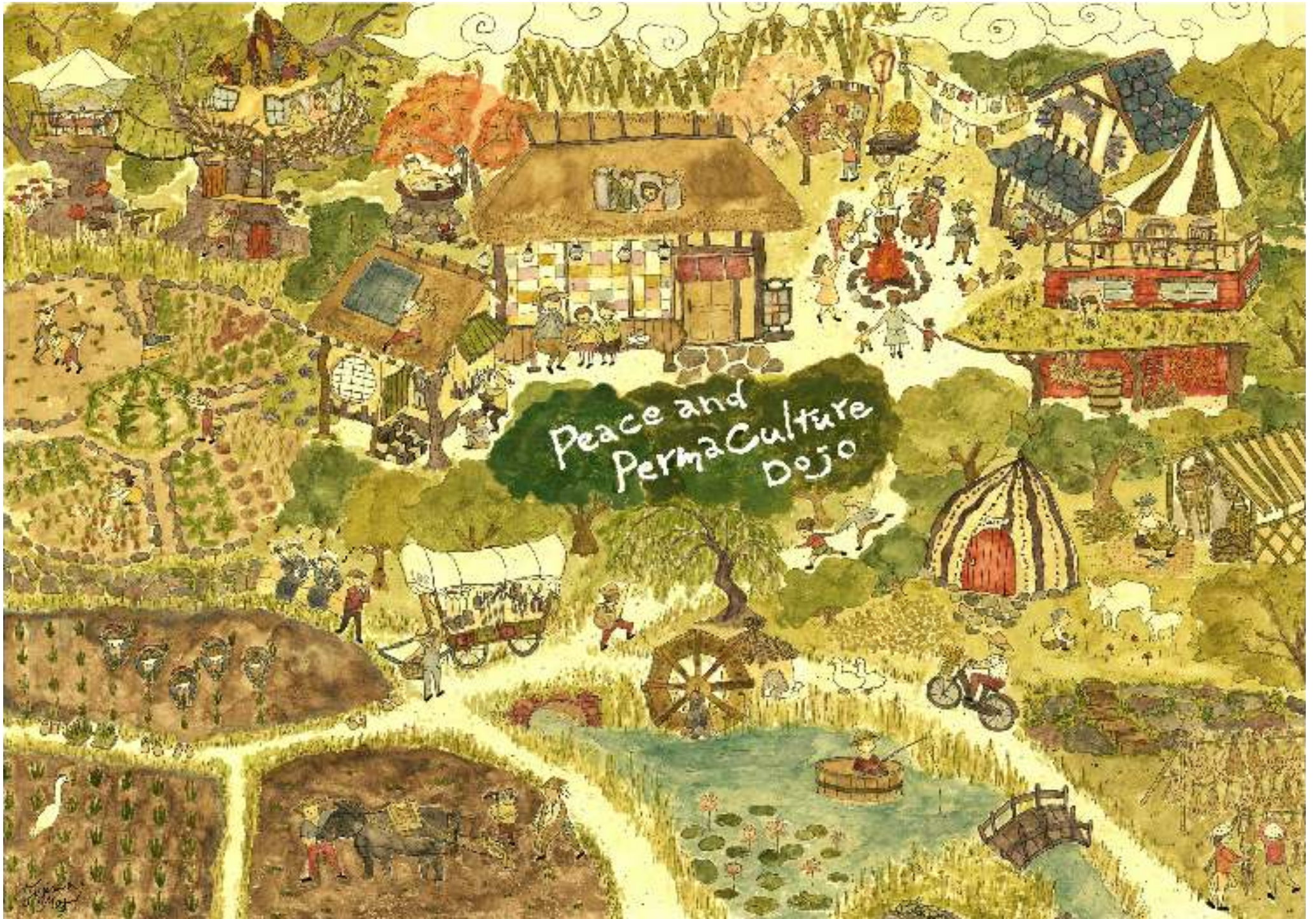
7

2020

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 半夏生	2	3	4
5	6	7 小暑 七夕	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 土用の入り	20	21	22 大暑	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	1
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
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 立秋	8
9	10 山の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 処暑	24	25	26	27	28	29
30	31 二百十日	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				



Dojo 物語

千葉県いすみ市にある、ソーヤー海さんがはじめたプロジェクト「パーマカルチャーと平和道場」のイメージを描いたものです。自然と共に生きる暮らしを遊ぶ人たちのいる、わたしの理想郷のようなところを描きました。

藤澤 茉由(ふじさわ・まゆ)★滋賀県在住 イラストアーティスト。

2018 年パーマカルチャーデザインコース修了。大学卒業後、千葉県鴨川市のパーマカルチャーサイト『uzume』で自給的暮らしの実践していました。絵になる暮らしや社会を創りたいという想いで、絵を中心に創作活動を楽しんでいます。イラストの依頼、滋賀の盆踊り「江州音頭」仲間募集中です ^^！

9

2020

10

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

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
27	28	29	30	1 十五夜	2	3
4	5	6	7	8 寒露	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 霜降	24
25	26	27	28	29 十二夜	30	31

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

中旬 スナッペンエンドウ、グリーンピース、レンゲ、タマネギ(植付け)



犬動アシスト三輪車 他

パーマカルチャーとは、活かし合う関係性のデザイン。犬の性質を私たちの生活に活かすアイデアを描いてみました。モデルは散歩で“ひつつき虫”を沢山つけてタネを運び歩く我が家の愛犬です。

犬は、走ったり追いかけてたり褒められるのが大好きで、捕まえたり守るのが得意で、嗅覚、聴覚も優れていて……。それを活かし、犬ソリ・狩猟犬・牧羊犬・補助犬（盲導犬、聴導犬、介護犬）・セラピードッグ・番犬（家、畑）・警察犬（足跡追求、臭気選別）・

探知犬（麻薬、検疫、地雷探知）・救助犬（水難、山岳、災害救助）と、様々な場面で活躍しています。最近では、血糖値アラート犬やアレルギーを嗅ぎ分けて発作を事前に回避するアラート犬が人の命を救っています。そして何より“愛くるしい♡”その存在自体が人の役に立っています。

平田理子(ひらた・りこ) ★パーマカルチャーリストネットワーク主宰、カリフォルニア州認定カウンセラー。98年 豪 Permaculture InstituteにてPDC終了。

11 2020 12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬
8	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	1	2	3	4	5
種まきの目安 [平暖地] 上中旬 スナッペンドウ、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
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	1	2