



Hiyori
Miyagi

PERMACULTURE CALENDAR 2021

Permaculture 3つの倫理と 10の原則

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

1
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。

「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。

2
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。

3
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。

4
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。

5
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。

6
エネルギーの循環

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。

9
多様性の
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）。

8
植生の遷移と
進化を促進

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。

7
小規模集約
システム

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。

10
接縁効果の活用

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。

豊かになる！

知れば 知るほど
楽になれば 楽になるほど
過ごせば 過ごすほど

パーマカルチャーカレンダー 2021

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。サステナブルな暮らしに役立つ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作られています。

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

製作・販売：パーマカルチャーリストネットワーク 印刷：株式会社イニユニック

カレンダーに使用しているのは、森林循環紙のグラフィーCoC（平和紙業）です。適切に管理された森林から切り出された木材を使用することにより、木の乱獲を防ぐと共に適切に伐採して新しい木の成長を促すという森林の正常な循環を目的としています。また、森林循環紙は製造工程での再生紙よりもCO2の排出量が少なく、地球温暖化防止、環境保全・環境負荷軽減する紙です。環境に優しい、植物性インクを使用しています。

表紙：「自然農の心構え」
2ページ目「パーマカルチャー倫理原則」
イラスト：藤澤菜由

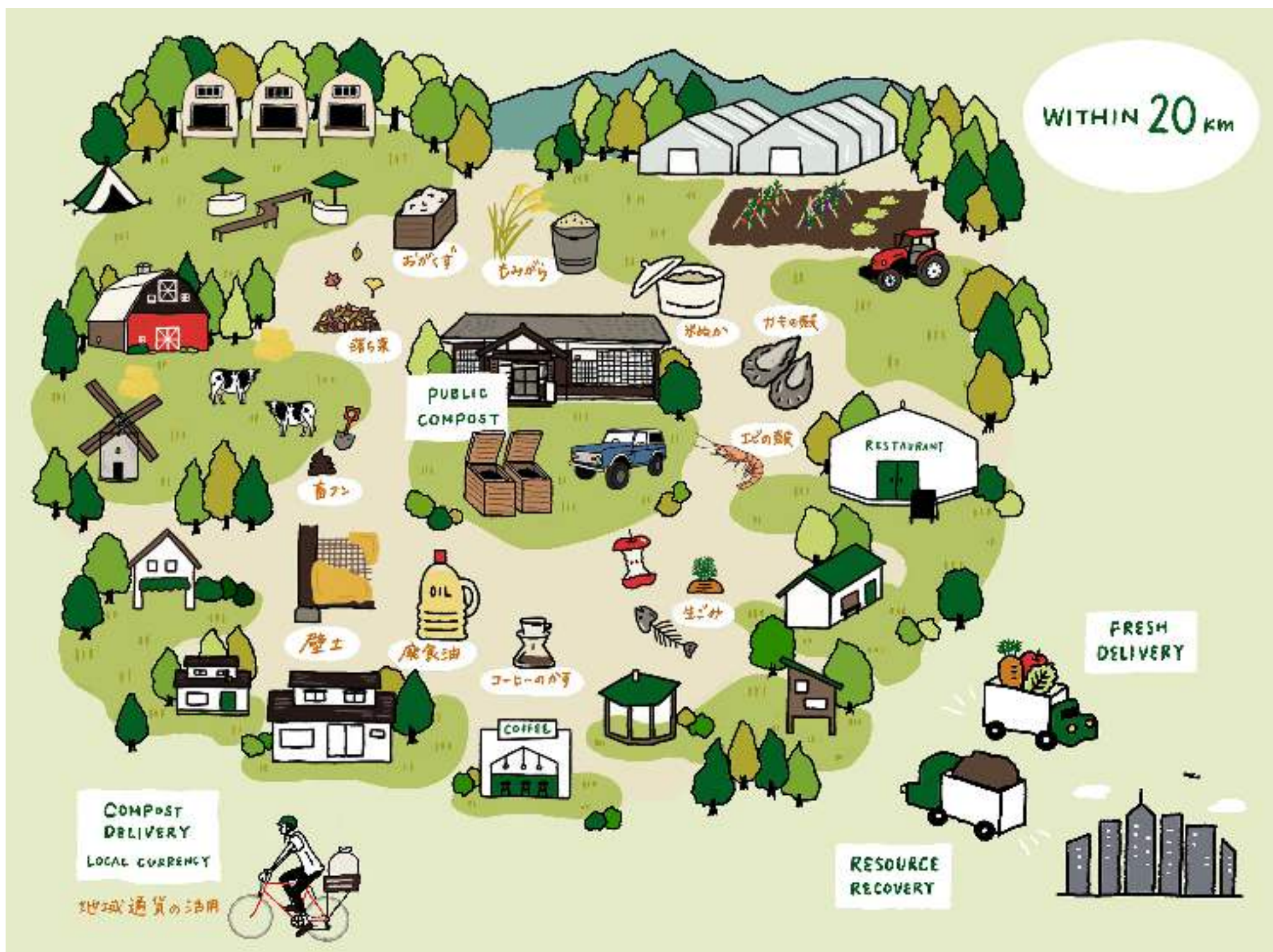
表紙題字：KUJIKI

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）
農家／グラフィックデザイナー
千葉県鴨川市の棚田で稲と野菜を育てる。カレー好き。
www.so-kurashi.com

* 無断複製、および転載はご遠慮ください。



公共コンポスト

サーキュラーエコノミー研究家の安居昭博とコンポストアドバイザーの鴨志田純が日本で進めている公共コンポストプロジェクトについてのイラストです。廃校の利活用を促し、半径20km圏内の未利用資材を活用して堆肥をつくることで、地産地消地循環の流れを地域で生み出します。

ウェブメディア「IDEAS FOR GOOD」の以下のページに詳細があります。
<https://bit.ly/32rK9kO>

名取美樹★グラフィックレコーダー。1998年長野県富士見町生まれ。東洋大学国際観光学部在学。高校3年の秋にRebuilding Center Japanのメンバーに出会い、ものづくりと街づくりに魅了され、進路を語学系から都市計画に変更。大学在学中にはアメリカ・ポートランドとデンマークの田舎町で住み込みをしながら「住みやすい街づくり」を現地で学ぶ。帰国後はファーマーズマーケットや制作会社にてインターンを経験しながらイベントキュレーターとして活動。2020年コロナ禍にイベントは全て中止、大学もアルバイトもできなくなり、突然グラフィックレコーディングを始める。現在は素人のグラフィックレコーダーとして活動中。

1

2021

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5 小寒	6	7	8	9
10	11 成人の日	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	5	6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2 節分	3 立春	4	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 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

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)



蔵の台所 ～土からきて土にかえる～

築100年の蔵の1階を、台所として活用することにした。土壁をそのままに、窓を少し増やそう。土間は、そこで火を焚くことも、泥つき野菜の下ごしらえも、多少の水が跳ねることも許容してくれるからそのまま。外と内の境があいまいな

アジアの農村の簡素な台所がモデル。ひと昔前の日本の台所ともいえる。蔵にあったかつての道具は菜園にも活用する。見えるサイズで循環する暮らしを営んでいたい、と思う。

YOSHIVEGGIE(ヨシベジ)今里佳子★植物料理研究家。キッチン・パーマカルチャリスト。長崎出身。植物の恵み×インドのオーガニックスパイス×日本の発酵を融合させた料理の提案を行う。2017年、埼玉県秩父の山里に暮らしの場を移し、畑を耕しながら古民家カフェ「なないろごはん」を営む。
<https://www.instagram.com/yoshiveggie/>

7

2021

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2 半夏生	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 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

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

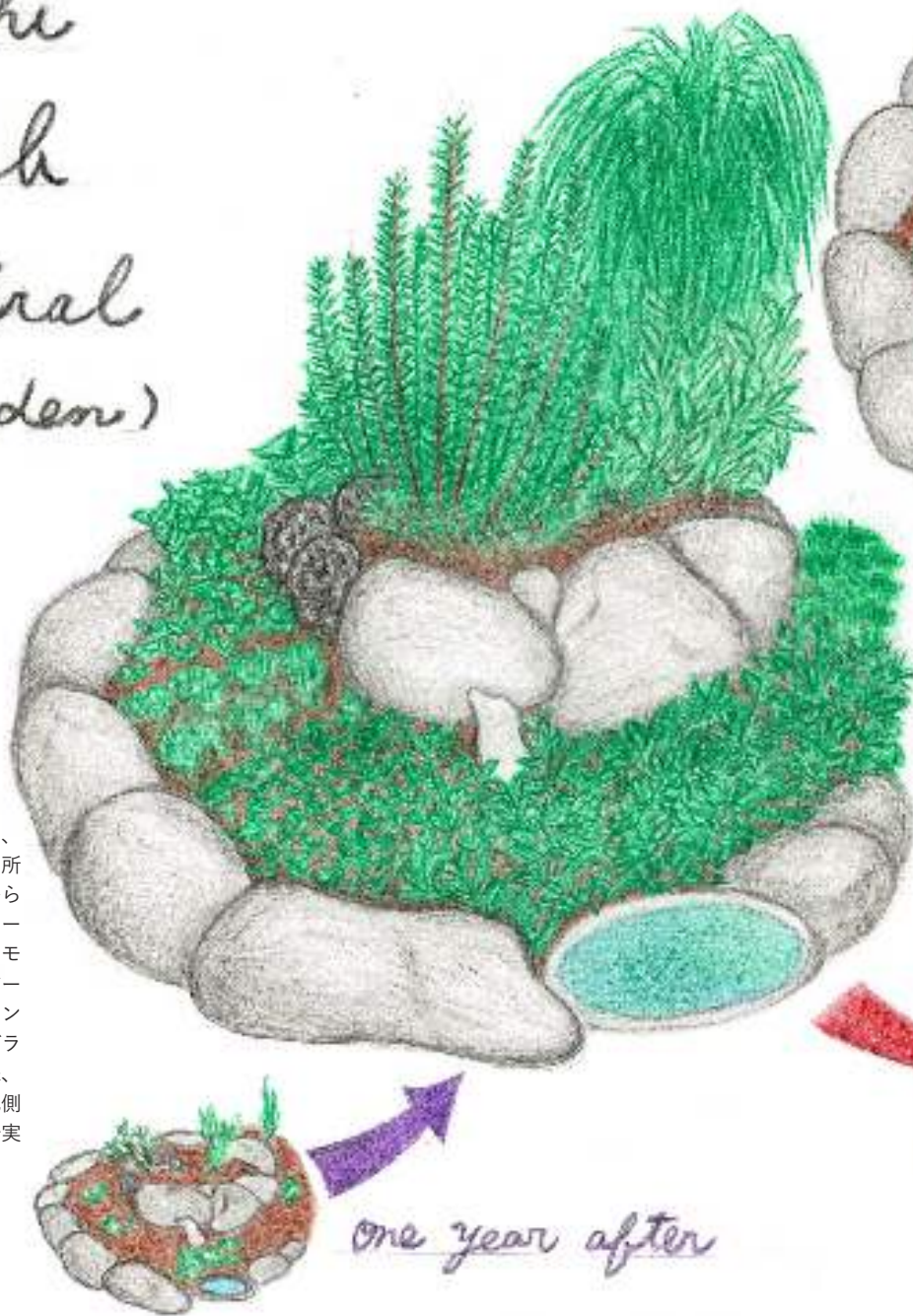
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7 立秋
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 処暑	24	25	26	27	28
29	30	31 二百十日	1	2	3	4

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

Bushi Herb Spiral (Garden)



※ハーブの性質に合わせて、日向、日陰、乾燥、湿潤の所に植える。仏子では上部から螺旋状にローズマリー、セージ、タイム、チャイブ、カモミール、バジル、レモンバーム、パセリ、オレガノ、ミント、ゼラニウム、レモングラスの12種類植える。本来、背の高いレモングラスは北側に植えますが、越冬対策で実験的に南側に植えました。

One year after

ブシ・ハーブスパイラル(ガーデン) & ホット・ハニービーハイブ

埼玉県入間市仏子にあるハーブスパイラル。上部にはより乾燥するように火山岩を使用し、中・下部には庭石を再利用。大きな庭石は隣接する畑に行く為のステップの役割もあります。ホット・ビーハイブは、冬場に蜜蜂の巣箱を温めるのに、横に小さな温室

を設置。温室には越冬する鉢上げしたハーブと植木を収納。春に植え替えます。ハーブのローズマリーやタイム等は蜜源にもなります。NZ・RVFの故ジョー・ボラッシャーさんのChicken-heated Greenhouseを参考に考えました。

宮下正義★埼玉県在住 鍼灸・マッサージ師&ハーブ研究家

2001年NZ・OTAMATEA ECO-VILLAGEのPCDコース修了。富士山の麓の施設や東京の屋上菜園でバーマカルチャーや養蜂を实践。2020年アース治療院を東京都千代田区より埼玉県入間市に移転・開業する。地元のマーケットやフリマにも出店。モーリス・メッセゲのハーブ療法を参考にハーブを栽培する。東京で日本蜜蜂、埼玉で西洋蜜蜂の飼育する。トランジション・タウンや座禅、木工に関心あり。お仲間募集中!主著『ツボdeセルフケア』ほんの木刊、共著『2100年未来の街への旅』学研刊

9

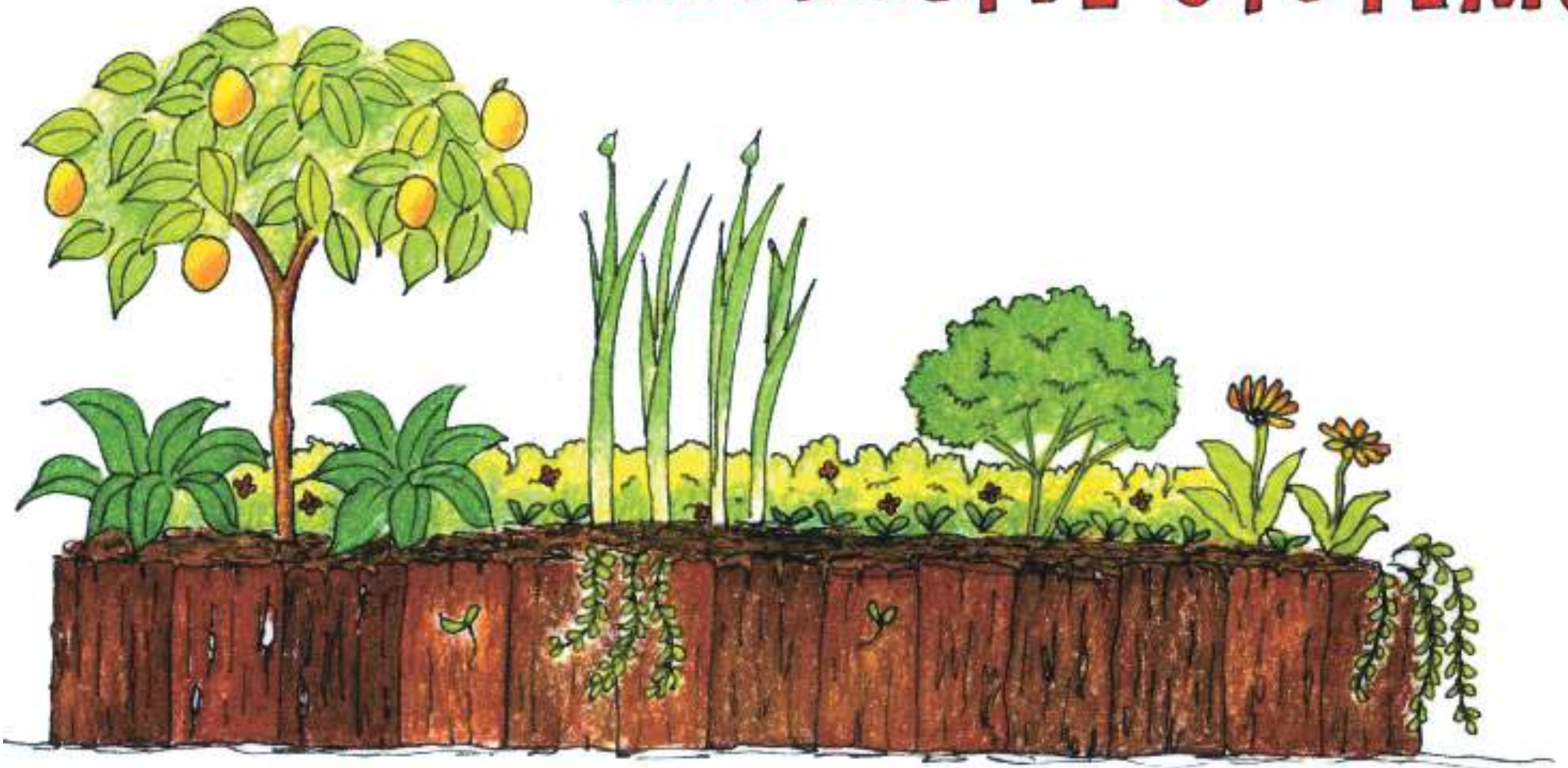
2021

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7 白露	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 彼岸入り	21 十五夜	22	23 秋分 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2
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
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8 寒露	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 十三夜	19	20	21	22	23 霜降
24	25	26	27	28	29	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 中下旬 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)					

SMALL SCALE INTENSIVE SYSTEMS



SMALL SCALE INTENSIVE SYSTEMS

小さなスペースでも仲良しの野菜や植物を植えてあげると、実に多種多様な野菜や植物が生きる密度の濃いスペースになります。自分のライフスタイルに合わせて、手の届く範囲で、しっかりと世話をし、育てることは可能です。自分で育てた野菜は格別の美味しさです。

kicodesign 田内亜紀子 ★ 1999年日本大学芸術学部卒業後、広告制作会社に勤務。2006年から1年間ニュージーランドで自然と共生する暮らしをしながらパーマカルチャーを学ぶ。同年 Rainbow Valley Farm にて Permaculture Design Course 修了。帰国後、フリーランスのグラフィックデザイナーとして kicodesign を開始し、現在は京都を拠点に、フリーランスのデザイン事務所として地域に根ざした活動をしている。ナチュラルで暖かみのあるデザインを得意とし、パンフレットやフライヤー、ウェブサイトなど幅広い媒体でデザインを提供している。www.kicodesign.com

11

2021

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	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

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	22 冬至	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1