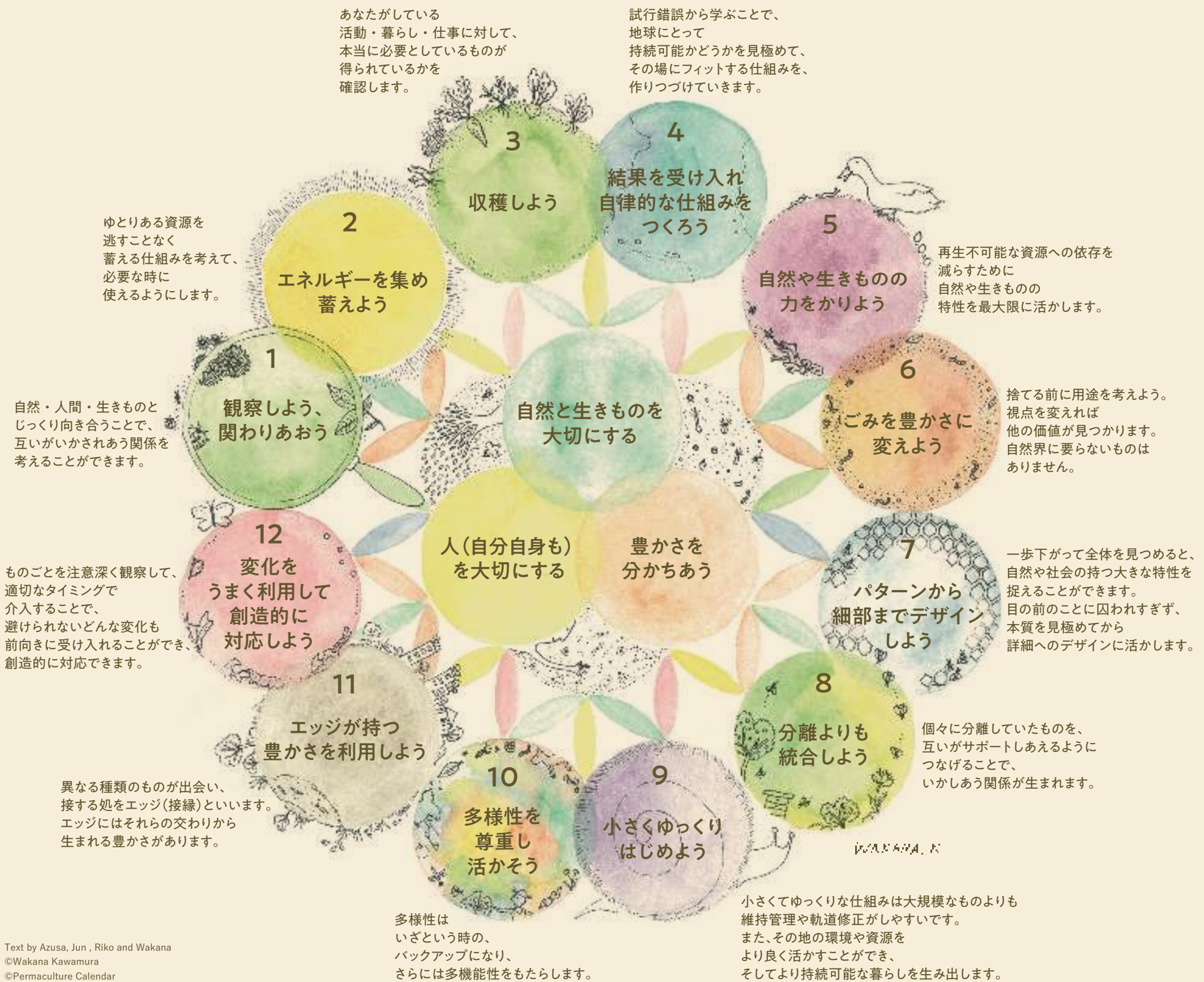




PERMACULTURE CALENDAR 2022

パーマカルチャーの3つの倫理と12の原則



パーマカルチャーカレンダー 2022

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の知恵や事例を持ち寄ったパーマカルチャーデザインの資料集でもあります。

このカレンダーの趣旨

- パーマカルチャーをイラストを通じて紹介。
- 色々なアイディアや実践例を共有。
- 共通の関心を持つ人たちのつながりを紡ぐ。

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。温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 上下巻 デビッド・ホルムグレン著 リック・タナカ訳 コモンズ
参考HP <https://permacultureprinciples.com/principles/>
Special thanks to David Holmgren

製作・販売：パーマカルチャーリストネットワーク 印刷：株式会社イニユニク <https://inuuniq.co.jp/>
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。
＊無断複製、および転載はご遠慮ください。

表紙：「つながる暮らしと自然 曼荼羅図」
イラスト：向田智也

流れのある曼荼羅図で自然と人の複雑で多様な繋がりを表現しています。人が自然と関わる時、手つかずの自然状態ではあり得なかったユニークな（時にはネガティブな）繋がりが生まれます。人と自然が関わることで生み出される景観、生物同士の関わり、地球環境への影響など、そうした繋がりの仕組みを知ることが、人と自然の持続可能な関係をつくりあげる第一歩になるのかもしれない。

2ページ目「パーマカルチャーの3つの倫理と12の原則」
イラスト：川村若菜 文章：若菜、アズサ、淳、リコ

プロデュース：平田理子（ひらた・りこ）
パーマカルチャーデザイナー（PDC '98年@Permaculture Institute）
カリフォルニア州認定カウンセラー
全ての命は尊く等しい と言う想いをむねに。

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）
田んぼとデザインときどきカレー。
www.so-kurashi.com

表紙題字：KUJIKAI
夫婦で旅したオーストラリア。海沿いの森のなかのオーガニックファームが日々の源泉。
いまは千葉南房総で、波に乗ったり、パンを焼いたり、野菜やみつばちを育てたりしています。
Instagram：@kujikatheoven

<https://permaculture-calendar.net/>





植物料理の多様性と調和

メニューを組み立て、料理をする際に、
脳内空間でひとつのお皿を取り巻く惑
星や衛星のように浮かんでいる要素を
キャッチし、言葉にして並べる。そこに
見えてくるのは、心身を満たす食事
には多様性と調和がある、ということ。
植物材料だけで構成すると、野菜たち
で動物的な力強さも引き出すことにな

るから、なおさらだ。
五分づきのご飯に季節の野菜の味噌
汁、漬物の食事であっても、よくよく観
察してそこに多様性と調和を見れば、
この命をつなぐ妙なる恵みに感慨を覚
えずにいられない。ありがとう。いた
だきます！

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
を耕し絵を描きながら古民家カフェ「なないろごはん chichibu_nanairo」を営む。
<https://www.instagram.com/yoshiveggie/>

1

2022

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5 小寒	6	7	8
9	10 成人の日	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	5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	25	26
27	28	1	2	3	4	5
種まきの目安〔温暖地〕 中旬 ジャガイモ(植付け) 下旬 ジャガイモ(植付け)						

このイラストに当てはまるパーマカルチャーの12の原則を照らし合わせてみよう。ほかにも思い巡らせてみよう。

①観察しよう、関わりあおう ③収穫しよう ⑦パターンから細部までデザインしよう ⑧分離よりも統合しよう ⑩多様性を尊重し活かそう ⑪エッジが持つ豊かさを利用しよう etc..



ウズラのためのパーマカルチャー

我が家にウズラがやってきました。「なぜウズラなの?」と良く聞かれますが、鶏よりも小さなスペースで飼うことができ、鳴き声もとても小さいので、住宅地だからこそ実践できるSub-Urban Permacultureの提案です。家の庭、フォレストガーデン、近所のお店、近隣の森や竹林、それぞれの

ゾーンがうみだしてくれるリソース（今まで使われていなかった資源も含めて）が、ウズラを飼うことで、さらにつながり合い、暮らしにより豊かなシステムが生まれました。

Permaculture for Quails : Design by Jun Omura & Wakana Kawamura

川村若菜 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。2016年日本に帰国後、食べれる森づくりを日本中で行う「Permaculture Design Lab.」の一味となり、パーマカルチャーデザイナーとして活動しながら、「みんなのちきゅうカタログ」でイラストレーターデビュー。現在、浜松にて食べられる森をつくるフォレストガーデンプロジェクトに関わっている。www.wakanakawamura.com

3

2022

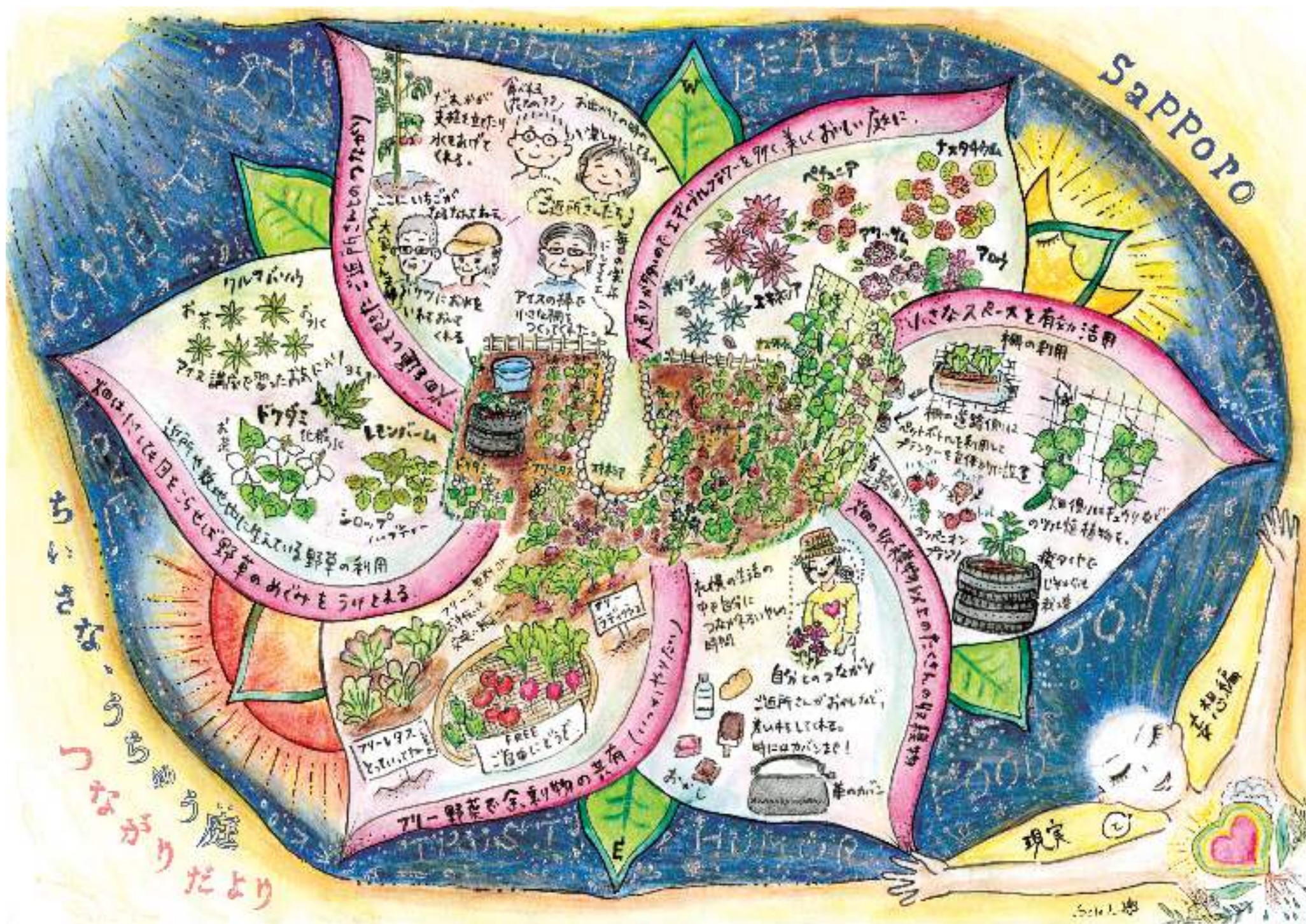
4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	1	2	3 桃の節句	4	5 啓蟄
6	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	25	26
27	28	29	30	31	1	2
種まきの目安 [温暖地] 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、ミズバ、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	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
種まきの目安 [温暖地] 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						

このイラストに当てはまるパーマカルチャーの12の原則を照らし合わせてみよう。ほかにも思い巡らせてみよう。

① 観察しよう、関わりあおう ③ 収穫しよう ④ 結果を受け入れ自律的な仕組みをつくろう ⑤ 自然や生きものの力をかりよう ⑧ 分離よりも統合しよう ⑫ 変化をうまく利用して創造的に対応しよう etc..



札幌・ちいさな、うちゅう庭 つながりだよりー現実と妄想編ー

2019年からアパートの横の空き地を借りられることになり、そこで植物を育てています。狭いですが植えた食べ物以外にたくさんの収穫物を得ていることに気づき、ちいさな庭に宇宙のような広がり(土の中もまるで宇宙!)を感じ、「ちいさなうちゅう庭」と名付けました。今回はそのちいさな庭から広がる大きな宇宙を描きました。真ん中に庭の全体図、その周りの6枚の花びらは庭の6つの特

徴と少しの妄想を足して描いています。その周りには庭を通して満たされているわたしの価値(ニーズ)の言葉の星座と、土壌微生物の形をした星が散らばっています。札幌の街中の小さな庭でも、つながりが広がっていることを嬉しく思う日々です。

ほりせいら★札幌市在住。デザイナー。(ですが、肩書きや何かにとらわれることなく自分自身を表現することが本当の仕事だと思っています) 幼少期、山の中の小学校やフリースクールに通い、自然に囲まれた環境でユニークな教育を受ける。2011年の震災後、パーマカルチャーと出会い、「自然も人も全ては繋がって連鎖していて影響し合っている。良い影響を与え合いたい」と言う自分の考え方にパーマカルチャーがしっくりきたので学び始める。大きな時間が取れると色んな場所に行ったり研修生を試みたり、自分の勤と流れを信じて気まぐれに暮らしています。わたしらしく在ることに興味があり、わたしの人生を味わい尽くしたいと願っています。

5

2022

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	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	2	3	4
種まきの目安 [温暖地] 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(植え付け)、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	6 芒種	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	2
種まきの目安[温暖地] 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(植え付け)、ソバ、ゴマ						

このイラストに当てはまるパーマカルチャーの12の原則を照らし合わせてみよう。ほかにも思い巡らせてみよう。

③収穫しよう ⑥ごみを豊かさに変えよう ⑧分離よりも統合しよう ⑨小さくゆっくりはじめよう ⑩多様性を尊重し活かそう ⑪エッジを持つ豊かさを利用しよう etc..



食べもの、どこでつくってるの？

この絵は食育に関する絵本の企画のために描いたものです。自分の暮らしている場所、流れてくる水、食べているものの由来を知るとは、サステナブルな未来への第一歩という思いから、ひとつの風景の中に食の生産現場をデフォルメし

て組み込んだ風景図です。お米がつけられる田んぼ、漬物や味噌汁の具などの野菜がつけられる畑、卵は養鶏場の鶏が産み、果物は水はけのよい場所にある果樹園で栽培されています。

向田 智也(むかいだ・ともや) ★1972年神奈川県川崎市生まれ。日本の暮らしと自然の関わりをテーマに創作活動を行っている。企画、文章、イラスト、デザインを行い、著書に『田んぼの一年』『雑木林の一年』『畑の一年』(いずれも小学館)、イラスト・デザインの仕事に『ビジュアルデータブック 日本の生き物』(学研)などがある。ほか、パーマカルチャーに関連する仕事として、宮城県石巻市雄勝町にあるこどもの複合型体験施設「モリウミナス」の広報物を多数制作している。

7

2022

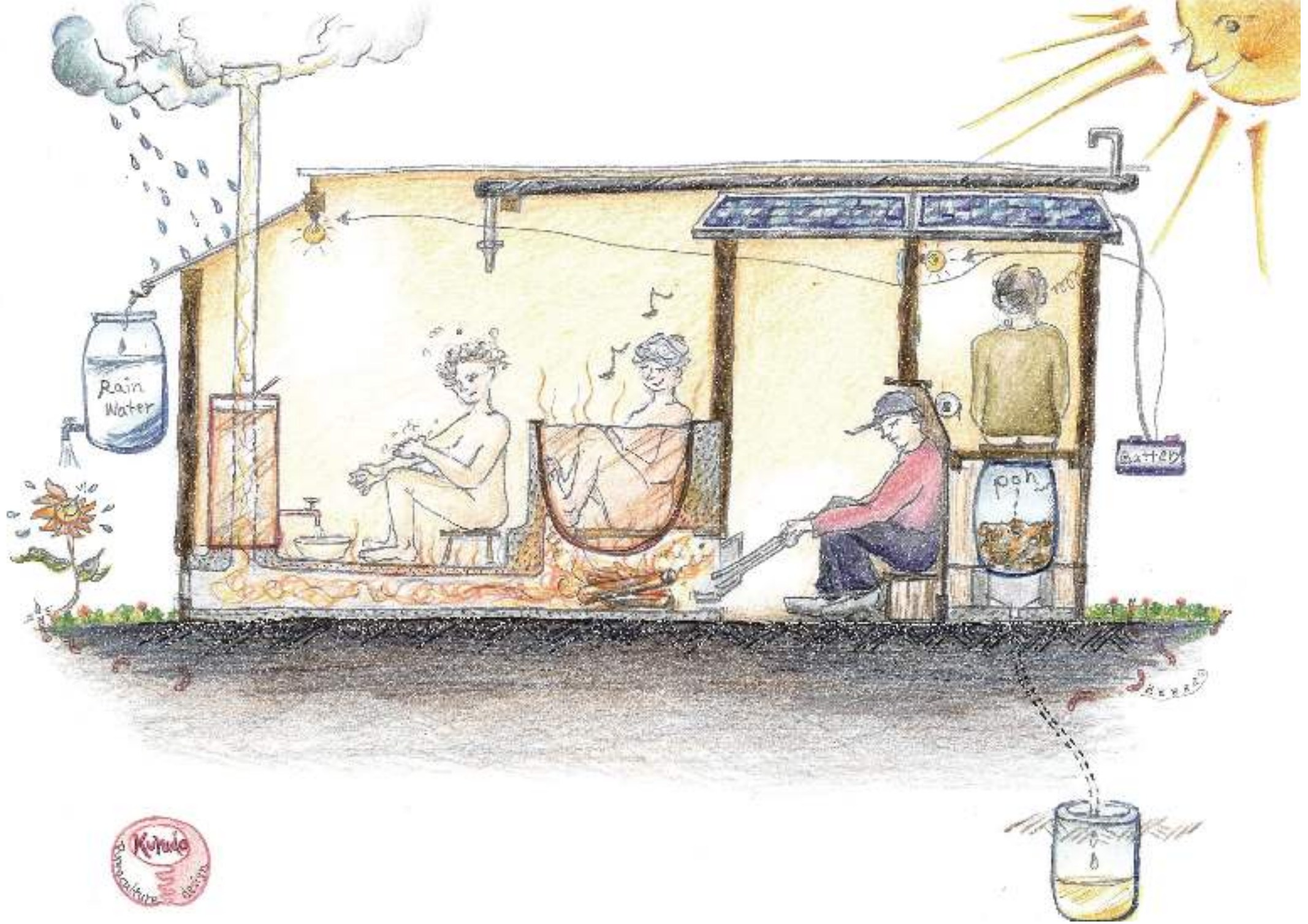
8

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

このイラストに当てはまるパーマカルチャーの12の原則を照らし合わせてみよう。ほかにも思い巡らせてみよう。

① 観察しよう、関わりあおう ② エネルギーを集め蓄えよう ③ 収穫しよう ⑤ 自然や生きものの力をかりよう ⑦ パターンから細部までデザインしよう ⑧ 分離よりも統合しよう etc..



Multi Purpose Bath & Composting Toilet

福島県に移住した初期、パーマカルチャーをもとにデザインして実験施設として建築。

【排熱利用】

- 風呂を焚く薪の熱を→床暖房→給湯器へと熱をできるだけ使うデザイン

【自然エネルギー】

- 独立型太陽光発電→照明と洗濯機に
- 手作り太陽熱温水器→風呂浴槽へ
- 雨水利用→植物と洗濯に

【大地へ循環】

- コンポストトイレ→畑や果樹の肥料に

暮土(kurado) 小林功弥 & 孝枝 & 成★

福島県三春町にパーマカルチャーを実践するため移住。2011年震災を期に岡山県久米南町へ再移住。岡山の自宅にはクッキングオープンベチカを製作。自分たちの身の周りから緩やかにパーマカルチャーデザインを構築中！

11

2022

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7 立冬	8 初霜月食	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
種まきの目安 [温暖地] 上中旬 スナッペンエンドウ、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
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	22 冬至	23	24
25	26	27	28	29	30	31

このイラストに当てはまるパーマカルチャーの12の原則を照らし合わせてみよう。ほかにも思い巡らせてみよう。

② エネルギーを集め蓄えよう ③ 収穫しよう ⑤ 自然や生きものの力をかりよう ⑥ ごみを豊かさに変えよう ⑧ 分離よりも統合しよう ⑪ エッジが持つ豊かさを利用しよう etc..