permaculture calendar 2024

パーマカルチャーの
3つの心がけと12の考えかた

Text by ヒラタリコ
©Permaculture Calendar

パーマカルチャーカレンダー 2024

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あります。

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：株式会社イニュニック　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。　©Permaculture Calendar

表紙：「Growing Home」
都会でできる農的暮らし。壁や屋上、小さなスペースを活かします。使わなくなったバスタブやクローゼット、長靴やペットボトルや便器をコンテナにアップサイクル。生ごみはコンポストに。身の回りに在るものを使って工夫を楽しみます。

イラスト：ハンナ・ベイリー
ハンナはサマーセットに在住し、制作活動を行っている受賞歴のあるアーティスト兼イラストレーターです。
ハンナのイラストは先ず鉛筆でのスケッチで始まります。それをトレースし、小さな形や断片は手でちぎりステンシルにします。そして鮮やかな色のインクを使ってその型をテキスチャーと色で充たします。これらの素材をデジタル化し組み替えて最終的な作品に仕上げます。
ハンナは自然界や成長するものや歴史などに刺激を受け、とりわけ子供向けのノンフィクション書籍に力を入れるとともに、論説や食べ物に関するイラストレーションを手掛けています。
https://www.hannah-bailey.co.uk/

2ページ目「パーマカルチャーの3つの心がけと12の考えかた」
イラスト：川村若菜　意訳：ヒラタリコ　編集：ほりせいら

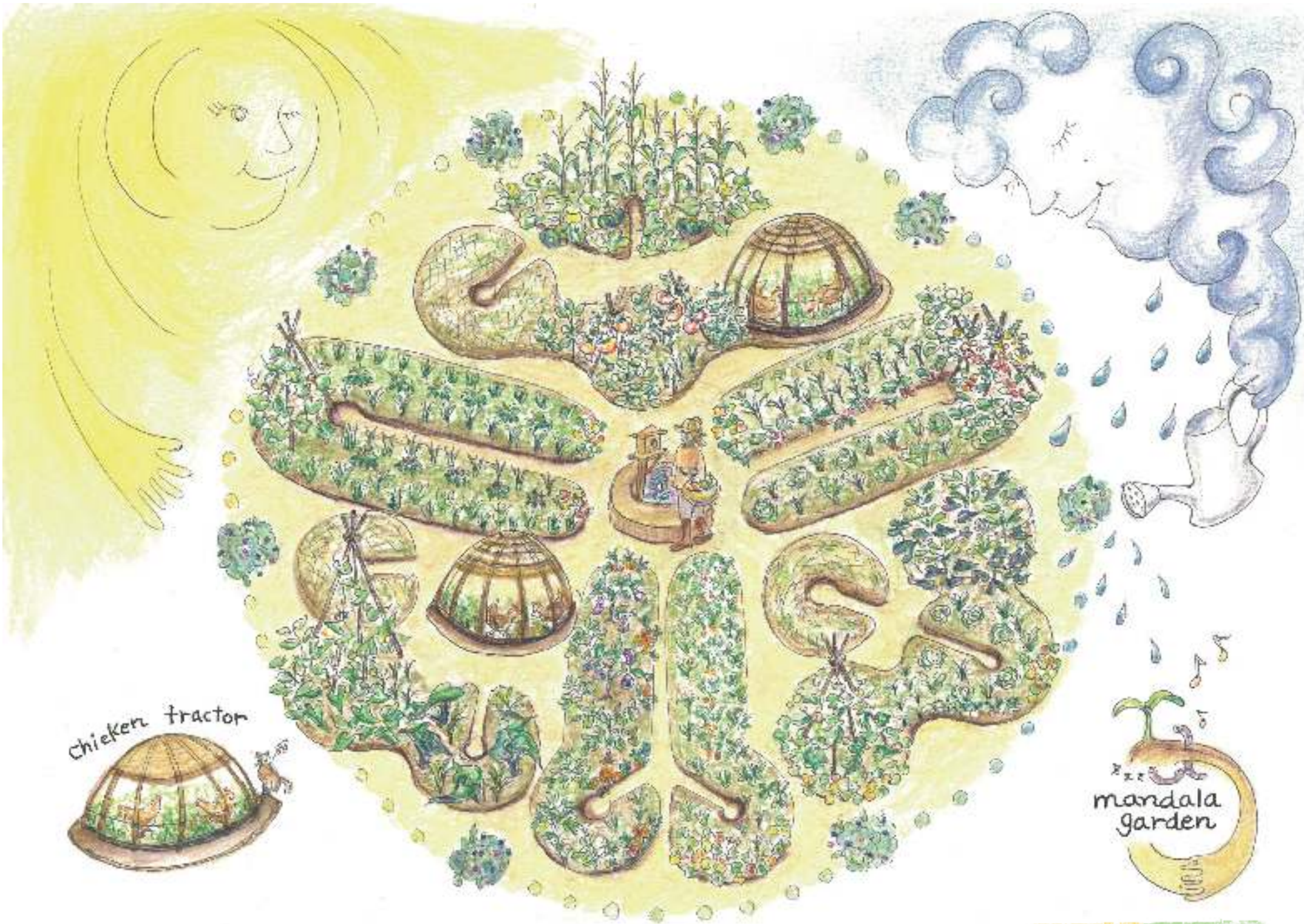
プロデュース：ヒラタリコ
パーマカルチャーデザイナー（PDC '98年@Permaculture Institute）
カリフォルニア州認定カウンセラー
全ての命は尊く等しい　と言う想いをむねに。

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：KUJIKA
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/



mandala garden

野菜も花も混ぜて植えると、見た目にも美しい。そこに成長を助け合うコンパニオンプランツを取り入れたら植物同志の良い関係性が生まれ、元気に育ってくれる。

休ませたいガーデンベッドにはチキントラクターを配置。ニワトリは草を食べ、土を引っ掻き、虫を探す。おまけにフンも一緒に混ぜるから、まるで機械のトラクターで耕運したみたい。

植物と動物の特性が私たちの作業をお手伝い。観て楽しく収穫できて嬉しいマンダラガーデン。

暮土（Kurado） Katsuya&Takae&Jo
★東日本大震災を機に岡山へ移り住み
自分たちの暮らしの中で
パーマカルチャーデザインを実践中

現在ニワトリ10羽・犬1匹・猫1匹
の協力者と共に暮らす

1 2024 2

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3 節分
4 立春	5	6	7	8	9	10 旧正月
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 雨水	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	1	2

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）

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

⑦細部は全体を組み立ててから ①観察し関係づける ⑤自然と生きものの力をかりる ⑥ごみを豊かさに変える ⑩多様性を尊重し活かす ⑧別々ではなく一緒にする etc..

手作り蒸留器

「きままや」の畑にはラベンダーがわしわし生えています。干すにも干しきれず「そうだ！　ラベンダーウォーターを作ろう!」と、衝動的なワクワクにのりにのって作ったのがこの蒸留器。きっと売っている蒸留器に比べたら効率はあまりよくないかなと思います。でも作るって楽しい！

蒸留器に限らず何でも作ろうと思ったら作れるんだなーという気持ちで描きました。西洋のハーブもいいけれど、シラビソやクロモジなど日本の植物の蒸留水も作ってみたいと思っています。
（PCC2015年の作品です）

三石和薫（みついし・のどか）★長野県佐久市出身。大学進学のために移り住んだ伊那谷から離れられなくなり、アルプスに囲まれた伊那谷の自然やそこに暮らす人々から様々な恵みを頂きながら生活。その後「きままや」の住人となり、何気ない日々のなんと幸せなことかを噛みしめながらの毎日を過す。2016年「へちまくん」が絵本コンクール受賞。

3 2024 4

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

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 清明	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 土用の入り	17	18	19 穀雨	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4

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、ショウガ（植付け）、エダマメ、インゲンマメ、トマト

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

⑨小さくゆっくりはじめる　①観察し関係づける　②エネルギーを集め蓄える　③収穫する　⑤自然と生きものの力をかりる　⑪エッジや縁に目を向ける　etc..

命をいただくということ ― ブタからの知られざる恵み

私たちの生活を支えていくれている命があります。敬意と感謝を込めて、余すところなく大切に頂きます。

頂いているのはお肉ばかりではありません。ゼラチンはブタの皮膚や骨などに含まれるコラーゲンから作られます。そしてデザートやマーガリン、マシュマロや練り歯磨き、ビタミン剤などのカプセルや写真フィルムなどあらゆる物に加工されます。砕いて焼いたブタの骨は陶磁器の原料や顔料になります。昔のサッカーボールーやラグビーボールはブタの膀胱を膨らませ詰め物をしたものでした。外科医は火傷の治療にブタの皮を加工した包帯を使うことがあります。丈夫なブタの毛は筆やブラシに。ブタの心臓の弁は人間用の人工心臓弁（生体弁）の素材です。あらゆる場面で恩恵を受けているのです。そのために召される尊い命があることを思い巡らせてみてください。

カミッラ・ピントナート★ベニスを拠点とする作家兼イラストレーター、グラフィックデザイナー、テキスタイルデザイナー。ミラノのMiMasterでイラストを学びウルビーノ大学にてエディトリアルデザインの修士号を取得。好きなもの（順不同）：オリバー・ジェファーズ、ジョン・エイジーやジョン・クラッセンの本、スパゲティアラビアータ、猫のローズマリーそしてニワトリ。余暇の過ごし方：ガーデニング、ローズマリーを撫でること。著書：フルムーン、モール探偵、ゴールデンランタン。イラスト：世界一のピアノ弾きウォンバット ウォーリー、受賞作：究極の百科事典 -（ちかくにあるいのち図鑑）- ブタ、ニワトリ、ヤギ。
彼女の本は10カ国以上の言語に訳されています。https://camillapintonato.com/

5 2024 6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 立夏 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12 母の日	13	14	15	16	17	18
19	20 小満	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

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

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（植付け）、ソバ、ゴマ

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

10多様性を尊重し活かす　5自然と生きものの力をかりる　3収穫する　6ごみを豊かさに変える　11エッジや縁に目を向ける　1観察し関係づける　etc..

海女

海に潜ってアワビや海藻などを採る、海女。厳しい環境下での命がけの仕事に敬意を示し描かれた作品です。海女は手当たり次第に海産物を捕獲したり、収穫したりしません。労働時間、労働日数、魚介類の最小サイズなどはコミュニティで決められ、デリケートな海洋生態系へのダメージを最小限に抑えた持続可能で伝統的な漁業です。海女の平均年齢は60歳で最高齢80歳です。

アン・ベントレー★イラストレーター。ボストンのthe Museum of Fine Arts（美術館）の学校で絵画を学ぶ。サンフランシスコのベイエイリアのスタジオで子供用の絵本、事務用品、出版物、パズル、家庭装飾品、広告などを手掛けている。Hyung S. Kim の素晴らしい写真を見て以来、驚くべき海女たち、その団結心、海への敬意などを知るためにあらゆる資料を読み心動かされ、海女に関する一連のイラストレーションを作成している。
https://annembentley.com/

7 2024 8

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

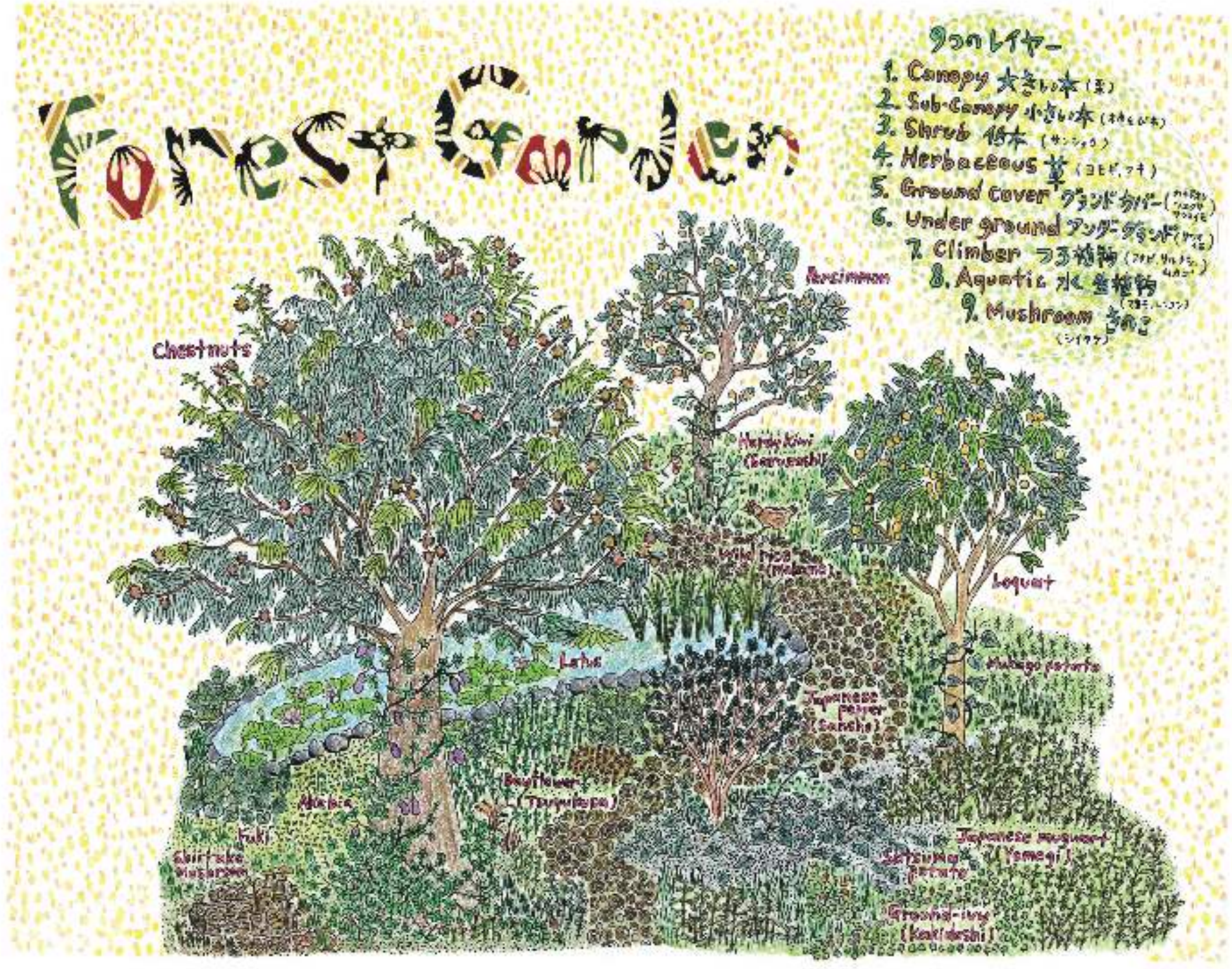
種まきの目安［温暖地］
- 上中旬：サラダ菜、サンチュ、ニンジン、ソバ、ダイズ
- 下旬：サラダ菜、サンチュ、ニンジン、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー

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

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

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

1観察し関係づける　3収穫する　4自律的な仕組みをつくる　5自然と生きものの力をかりる　9小さくゆっくりはじめる　10多様性を尊重し活かす　etc..



フォレストガーデン

こちらは2016年の作品です。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、暮らしの為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為の森のデザイン手法です。森の仕組みをモデルに、限られたスペースに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。

川村若菜（Wakana Kawamura）★パーマカルチャーデザイナー＆イラストレーター、Permaculture Design Lab共同代表。兵庫県生まれ、静岡県浜松市在住。アメリカ西海岸留学中に植物の虜になり、造園学科でランドスケープデザインを学び始め、パーマカルチャーと出会う。帰国後の2018年に仲間とともに『みんなのちきゅうカタログ』（トゥーヴァージンズ）を制作、イラストレーターとしてデビューする。現在は浜松市郊外のフォレストガーデンや公共の場でのパーマカルチャープロジェクトに携わりながら、自宅でできるパーマカルチャーを実践し、日々を絵に描いている。www.wakanakawamura.comLab

9 2024 10

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

種まきの目安［温暖地］
- 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	7	8 寒露	9	10	11	12
13	14 スポーツの日	15 十三夜	16	17	18	19
20 土用の入り	21	22	23 霜降	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

種まきの目安［温暖地］
- 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）

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

1観察し関係づける　7細部は全体を組み立ててから　8別々ではなく一緒にする　4自律的な仕組みをつくる　10多様性を尊重し活かす　11エッジや縁に目を向ける　etc..

バイオジオフィルターのある暮らし

人間の暮らしで出た生活排水を自然の力を借りて浄化するバイオジオフィルターを描きました。バイオジオフィルターに敷き詰められた瓦チップなどの多孔石には微生物が棲みつきます。微生物は水の中の有機物などを分解し、植物が栄養として吸収できる状態にします。その分解された栄養を植物が吸うことで、水を浄化する仕組みになっています。浄化槽から流れ出た排水は傾斜のついた第一層目から二層目、三層目…と流れていきます。一層目は浄化する力がより強い植物を植え、四層目の下層になるにつれクレソンなどの人が食べられるものを植えていきます。排水の浄化の中で育った野菜は収穫でき人のエネルギーに変わり循環する仕組みです。

勅使河原香苗★筑波大学大学院人間総合科学研究科美術専攻卒業。都内のギャラリーで勤務したのち千葉のサステナブルファーム「KURKKU FIELDS」、東京のコミュニティーガーデン「Edible Kayabaen」でハーブや野菜の栽培と子ども達の自然体験プログラムづくりに携わる。現在は自然や地球のことを伝えるイラストレーターをしながら、山形で手しごとや食、アートを通した自然保育の分野を探求中。自然や暮らしの中で子ども達一人一人の成長やその子らしさが輝く瞬間を大切にしながら日々、子ども達と共に表現している。
https://instagram.com/kanae_teshigahara

11 2024 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 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

種まきの目安［温暖地］
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
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	3	4

このイラストと“パーマカルチャーデザインの12の考えかた”を照らし合わせてみよう。他にも思い巡らせてみよう。

1観察し関係づける　4自律的な仕組みをつくる　5自然と生きものの力をかりる　6ごみを豊かさに変える　7細部は全体を組み立ててから　8別々ではなく一緒にする　etc..