山村塾は都市と農山村の住民が一緒になり、環境にやさしい米づくりや
豊かな生態系の森づくりを通じて山村の環境を守るグループです

2025年7月号

こめづくり もりづくり ひとづくり

山村塾通信

「座布団一枚の田んぼ」

茶碗一杯に必要なお米の量は 65 g（0.4 合）くらいです。令和の米騒動前にスーパーで販売される一般的なお米が 5 キロで 2,000 円くらいでしたので、茶碗一杯あたりだと 26 円になります。米価格が約 2 倍に高騰した時の 5 キロ 4,000 円では、茶碗一杯あたり 52 円です。

家計を考えると米代が倍になったと大騒ぎですが、差額は 26 円ですので、一食にかける費用全体を見ると肉や魚、調味料ほどの値上がりではありませんし、お菓子や飲み物（我が家では酒？）に費やすコストを考えると小さな金額ではないでしょうか。お肉代を 26 円増やしても唐揚げひとかけら程度ですが、ご飯ならどうでしょうか。

ちなみに、茶碗一杯に必要な米を育てるには、稲株が 2 ～ 3 株必要です。無農薬栽培は通常の 70%、山間部の棚田も 70%くらいの収量ですので、アイガモ米や棚田米だったらお茶碗一杯には 3 ～ 4 株が必要ということです。1 日 3 杯ご飯を食べるとすれば、アイガモ米だと座布団 1 枚くらいの田んぼ面積が必要になります。さて、毎日お米を食べる人は、座布団何枚の田んぼ面積になるでしょう？

「スマート農業や機械化で大規模効率化を進め、余った米は海外に売ればよい。」という話を耳にしますが、一人一人がどこの何を食べるのかによって、田んぼの風景、農の風景は大きな影響を受けます。カエルやトンボといった水辺を必要とする多様な生き物たちに、大規模効率化を進めることがどんな影響をもたらすのかは容易に想像できますし、上流域の棚田や水路を守ることは上流域に水を蓄えることであり、下流域の水資源確保や防災にもつながります。

山村塾の稲作コースや 2012 年の水害後にスタートした笠原棚田米プロジェクトは「田植えをするまえにお米を予約する仕組み」で、農家にとって心強いだけでなく、お米を食べる側にも安心できる仕組みです。ご存じの通り、5 月に種まきをして 6 月に田植えを行い、草取りや草刈りを行い、ようやく 10 月に収穫の秋を迎えます。そして、秋に収穫したお米を 1 年間かけて私たちはいただいています。米をつくるには農地や苗の準備、機械の手配等とコストがかかります。急な増減は農家の経営を脅かします。作る側と食べる側が信頼関係をもって安定した米づくりと流通と消費を行うには、大量生産大量消費の流れではなく、顔の見える関係を積み重ねて行くしかありません。農家でない人も農家と一緒に米づくりにかかわる場をこれからも大切にしていきたいと思いました。（小森耕太）

稲作コース「田の草取り」（7/13）

稲作コースより

米づくりのシーズンがやってきました。お米への関心の高まりも影響してか、稲作コース行事には毎回たくさんの参加があり、大人も子どもも一緒になって米づくりに汗を流しています。

6月の田植えはあいにくの雨模様でしたが、幸い大雨にはならず、2日間とも無事に田植えと泥合戦を行うことができました。

行事の楽しみのひとつ、まり子館長特製のお昼のカレーも毎回格別のおいしさです。秘訣はたっぷりの自家製野菜だそう。大人数のときは、昼食の仕込みを3日前から始めるそうです。（なので、料理が無駄にならないよう、欠席の際はなるべく早めのご連絡をお願いします！）

7月の田の草取りでは、雑草のヒエがたくさん生えている田んぼでの作業で大変でしたが、2時間ほどでだいたいの草を取り終えることができました。みんなでやると早くて、そのパワーにいつも驚かされます！暑いなか本当にありがとうございました。

おいしいお米が育つよう、夏も田んぼで一緒に汗を流しましょう！（原 愛子）

日付	行事名	会員	一般	WC	スタッフ	計
5/11	稲の種まき①	27	0	1	5	33
5/25	稲の種まき②	31	1	2	6	40
6/14	田植え①	24	6	2	8	40
6/15	田植え②	31	6	2	8	47
6/22	鴨進水式	45	4	1	5	55
7/13	田の草取り①	31	1	1	6	39

はしごを使ってお手植え田植え（6/15）

農家の声

みなさん、お元気ですか？6月、短い梅雨も明けて、7月に入り一気に真夏になりましたね。山間部の田植えを終わらせて平野部へ取り掛かりはじめると、暑くて、トラクター作業をしていたらついウトウトしちゃう事もありました。

そして7月17日に田植えが全て終わりました。5月の種蒔きからほんとあっという間に過ぎました。カモがハウスで待ちくたびれてるので、早めに田んぼに入れられるように、これから準備していきます。田んぼ周りにネットを張って電線を張って、カラス避けにテグスも張っていきます。

今、兄は父達と一緒にきゅうりの収穫を早朝からやっています。朝8時くらいには袋詰めまで終わらせてるようです。そしてそろそろブロッコリーの種蒔きの季節。早くカモに出陣してもらってハウスを空けないと苗作りできません。ので急ぎます…。ブロッコリー苗の定植も8月から11月くらいと時期をずらしているみたいです。冬が寒いか暖かいかで成長が変わってきますからね。

最近自分はトラクターや田植え機など機械にずっと乗っていて、かなり体がなまってしまいましたが、これからカモのお世話や草刈りなどに励んでいきます。夏はまだまだこれからです。熱中症に気を付けながらしっかり米づくりを頑張っていきたいと思います。

うちの5年生の娘は、最近授業で稲作について習っています。地元のJA青年部の方達と学校の食育活動として、学校の近くの田んぼで田植えをしたそうです。イベントの方にはあまり顔を出したがらないんですけどね。

稲作コース
椿原 誠

山林コースより

2025 年度最初の行事は「顔見せ会」。スタッフを含め 80 名を超える参加で、大賑わいのスタートとなりました！

えがおの森に集合したあと、春の山菜を探しながら山村塾の森づくりフィールド「ケヤキ林」に向かいました。今春は寒くて山菜はまだあまりなかったのですが、のんびりと歩くのに気持ちのいいひと時でした。稲作コースのみなさんにも、ケヤキ林がどんな森かや、今後の森づくりの方針などを紹介できてよかったです。

今年度の山林コースでは、一般財団法人 BOTANIST 財団さんより助成をいただき、『いろいろな生き物が住む森づくり』を目指して、ケヤキ林で全層間伐の作業や、東屋の改修などを行う予定です。子どもたちや初心者の方にもぜひ参加していただけたらと思います。（原 愛子）

日付	行事名	会員	一般	WC	スタッフ	計
4/13	全体行事 顔見せ会	70	0	0	12	82
5/3 ～ 4	里山ミニワーク お茶つみ	16	9	2	9	36
6/1	下草刈り①	7	1	2	4	14

宮園さんの在来茶園でお茶の手摘み（5/3）

顔見せ会でケヤキ林散策（4/13）

大鎌でザクザク下草刈り＠ケヤキ林（6/1）

会員の皆さん、お元気ですか。我が家では、一番茶、二番茶の収穫が終わり、ようやくひと段落です。これからは、来年に向けてのお茶の手入れ作業、田んぼの草取り、クヌギ・スギ林の下草刈りなど、仕事の内容を変えながら、毎日暑いなかで半日作業し、長く昼休みをとりながら過ごしています。

今年のお茶は、収穫量は昨年の 7 割でしたが、価格は昨年の 120% で買い上げられ、びっくりしているところです。日本茶の国内消費量は減っているのですが、世界的な抹茶（緑茶）ブームで、国内のお茶の価格が昨年より 120～170% も上がっているとのことです。抹茶用のお茶に生産をシフトする農家も多く、そのため国内のペットボトル用の茶葉が足りないそうで、二番茶も昨年の 150% の価格に上がったようです。またびっくりです。

世の中、令和の米騒動などなどもあり、いろんな意味で話題の多い年です。

また皆さんとお会いして、いろんな話が出来ればいいなと思います。暑い日が続きますが、みなさんお元気で。ではまたです。

山林コース
宮園 福夫

山村塾＊活動レポート

中長期個人型ボランティア

…1 か月以上の期間、笠原に滞在しながら活動するボランティアです。

ゾシャさん
from ポーランド
5/1 ～ 6/17

5/1 から約 1 か月半、ポーランドからゾシャさんが参加しました。草刈りやらっきょう仕事、イベントのサポート、特にヤギ親子の毎日のお世話などに取り組みました。日本の文化や言葉を勉強中で、地域の人や参加者の皆さんと交流しながら里山での暮らしを楽しんでいました。

活動中！

岩ちゃん
from 福岡
5/1 ～

福岡から参加の岩水くん（岩ちゃん）は、来年 3 月まで活動予定です。イベントでご一緒する機会もたくさんあると思いますので、よろしくお願いします！

日帰りボランティア

4 月～ 7 月の期間に計 9 回開催し、延べ 33 名の方々に参加いただきました。石垣の草取り、梅やらっきょうの収穫、田んぼの管理などを行いました。今年もらっきょう漬け作りが順調に進みました。ご参加ありがとうございました！

▶ 8 月以降も、月に 2 回ほど（主に第 2･4 水曜日）活動を予定しています。予定等はホームページをご覧ください。

らっきょう収穫おつかれさまでした！

その他の活動報告

日付	活動内容	会員	一般	WC	スタッフ	計
4/26	ボランティア向け 草刈機講習会	1	1	0	2	4
5/17・18	里山ミニワーク 棚田の草刈り	8	0	1	7	16
5/24	前日ワーク 棚田の草刈り	1	0	2	1	4
5/31	通常総会	6	1	0	6	13
6/21	棚田米プロジェクト 田植え	3	30	1	6	40
7/12・13	前日ワーク 棚田の草刈り	2	0	0	1	3

5/31（土）に、山村塾の第 12 回通常総会を四季菜館にて行いました。オンラインからも含め、13 名の方に出席いただきました。ありがとうございました。

山村塾 今後の予定

日程	行事名
8/23（土）	稲作前日ワーク「草刈り」
8/24（日）	稲作コース「鴨の引き上げ」
8/30（土）～ 31（日）	里山ミニワーク「棚田の草刈り」
9/15（月・祝）	唄って踊って味わう八女茶山
10/11（土）・12（日）	稲作コース「稲刈り 1・2」
10/19（日）	山林コース 「森の手入れ（間伐 1）」
10/25（土）～ 26（日）	全体行事「鴨さばき」
11/8（土）	収穫祭準備
11/9（日）	全体行事「収穫祭」
11/23（日）	山林コース 「森の手入れ（間伐 2）」

▶行事・里山ミニワーク等の開催について、最新情報はホームページ、メールニュースにてご案内します。

※イベント情報のご案内を、FAX や郵送で希望される方は、事務局までお知らせください。

山村塾の年間予定　Facebook　Instagram

山村塾の SNS 発信中！

連載ミニコラム vol.2

「Think globally, Act locally
地球規模で考え、足元から行動しよう！」

前号で書いた『温暖化による気候変動は様々な事に影響を及ぼしている』を整理してみましょう。

地球温暖化

↓

〔気温・海水温の上昇〕

- 健康被害：熱中症，熱帯性伝染病，飢餓
- 南極・北極，氷河の融解
  - 海水面の上昇：島々の国の水没危機
  - 大気中水蒸気量の増加：世界各地で豪雨，勢力大の台風→洪水，土砂災害等
- 乾燥化：水不足，山火事多発→大量の CO2 排出，森林の消失→温暖化加速
  ＊人為的な森林破壊も温暖化へ
- 食料供給の不安定化：農作物収穫量・漁獲量の減少，農作物・魚種の変化
- 野生生物…絶滅危惧種の増加（他の原因として密猟，生息環境の破壊，外来種も考えられる）＝生物多様性の危機

日本では、昨年を上回るような暑さが 6 月から到来、熱中症警戒アラートが度々出されていますが、気候変動の影響は特に発展途上国など、社会的脆弱性が高い国や地域に、より深刻な打撃を与えています。CO2 排出量は、上位 10 カ国（日本は世界 190 国中、第 5 位）で総排出量の 3 分の 2 を占めています。CO2 排出量が少ない国の人々が、温暖化でより苦しい生活を強いられているのです。地球温暖化を食い止めるために「個人が何かやっても無理でしょ！」と思う人がいるかもしれません。いえいえ、私達が出している CO2 の積み重ねが第 5 位です。

そこで、足元からの行動として今回はコンポストを紹介します。コンポストとは、生ごみを堆肥にすること、また堆肥になったもの。庭や畑がなくてもできるダンボール又は買い物かごを使ったコンポストです。

〈ダンボール〉

〈生ごみ分解中！〉

〈買い物かご〉

水分を多く含む生ごみを燃やすごみにすると大きな火力を必要とし、それだけ CO2 を多く出します。コンポストにすれば堆肥として土に戻し資源として循環させることができます。雨がしのげる場所があれば OK です。生ごみを分解してくれる微生物の存在が実感できてなかなか面白いですよ！やってみたい方は、木村までご連絡ください。

最後に、この酷暑の夏、エアコン使用は不可欠ですが、省エネと再エネの両輪で電力需要急増に備えたいものです。熱中症対策は適応策であり、地球温暖化の抑止力にはなりません！

文 / 木村 陽子

山村塾副理事長、山村塾会員暦 26 年。
福岡県地球温暖化防止活動推進員としても活動中。

卒業のごあいさつ
金澤 真里

えがおの森の近くで、「里山レストラン クターデン」を営み、山村塾パートスタッフとしても長年活躍された金澤さん。6 月末をもって卒業されました。

山村塾の事務局パートスタッフは 2012 年の豪雨災害のときからでしたので、13 年くらいかな？

7 月より、夫の実家がある福岡市南区に引っ越しました。わかっていたんですが、夜中も、朝も一日中暑い！人が、車が、たくさんおる！とまどっております…。

笠原では朝一番で入れた緑茶のおいしかったこと！水がちがう！冬は、薪ストーブで暖をとってました。薪割り、火の番と大変でしたが、冬になると、薪のゆれる火が恋しくなるんだろうな～。

先日知人より、「火と水は料理の命」と教わりました。その大切な二つが、笠原には揃っています。そんな所で 17 年生活できたことは私の宝となってます。この火と水が、いつ帰ってきても私をやさしく迎え入れてくれることでしょう。

そのためにも、今までとは違うかたちで山村塾に関わっていきたいと思っています。長いあいだ大変お世話になりました。いまからもヨロシクです！

事務局より

会員募集中！

■ **NPO 会員：**山村塾の趣旨に賛同し、会員として私たちの活動を継続的に応援してくださる NPO 会員を募集しています。総会での議決権を持つ「正会員」と、議決権を持たない「賛助会員」があります。

■**活動コース会員：**いっしょに田んぼや山で働く活動コース会員（稲作・山林、稲作、稲作 30kg、山林、古里）をいつでも募集しています。

ご寄附のお願い

山村塾の活動は、皆様からのご寄附で支えられています。山村の暮らしに学び、山村の環境を守る取り組みに、ぜひご協力をお願いいたします。

【山村塾は「認定 NPO 法人」です】

山村塾へのご寄附は、確定申告をすることで寄付金控除の対象となります。

▶ご寄附の方法

■郵便振込口座から

加入者名：特定非営利活動法人山村塾
口座番号：０１７９０－３－１６９３９８

■銀行から

・銀行名：ゆうちょ銀行　店名：一七九（店番：１７９）
　口座：当座　０１６９３９８
・銀行名：福岡銀行　黒木支店
　口座：普通　１０８５３９８
　　特定非営利活動法人山村塾 理事長 小森耕太

※銀行からお振込みされた方は、お名前とご住所またはメールアドレスをお知らせ下さい。

■農産物を買う

会員の方が、椿原家と宮園家の農産物・林産物を購入されると、その一割がヤマヤマ基金へ入ります。

■古本で寄付ができます！

古本や DVD を「きしゃぽん」にお送りいただくと、買取金額が山村塾への寄付となります。ぜひご協力をお願いします。（古本集荷依頼 TEL：0120-29-7000、山村塾に寄附したい旨をお伝えください。）

会員状況（2025 年 7 月 18 日現在）

▶ NPO 会員

【正会員】　個人：32 名、団体：4 団体
【賛助会員】　個人：98 名、団体：2 団体

▶ 2025 年度活動コース会員

稲作・山林：6 名、稲作 30kg・山林：5 名、稲作 27 名、稲作 30kg：15 名、山林：8 名、古里：9 名

▶笠原棚田米サポーター

114 名（個人 111 名、企業・団体 3 名）

寄附者（2025 年 4 月～ 6 月）

▶個人からのご寄附

2025 年 4 月 1 日から 6 月 30 日までに、18 件 180,500 円のご寄附を頂きました。

▶企業・団体からのご寄附

・古本募金きしゃぽん様を通じてご寄附をいただきました。（4 ～ 6 月：計 4,900 円）
・OSUSO 様からご寄附をいただきました。（4 ～ 6 月：計 2,434 円）
・KDDI 株式会社九州総支社様から社員参加型の社会貢献活動「＋ α プロジェクト」を通じて、100,000 円のご寄附を贈呈いただきました(7/16)。棚田や森林の保全に役立たせていただきます。

山村塾の事務局スタッフ募集中！

認定 NPO 法人山村塾では、ともに学び働く事務局スタッフを募集しています。

棚田や山林といった農山村環境の保全を目指し、人と自然、人と人、地域をつなぐ仕事です。イベントや研修の運営、農作業や山仕事など、幅広い仕事に関心のある方は、ぜひホームページをご覧ください！

スタッフ募集 詳細ページ▶
https://sansonjuku.com/news/archives/264

編集後記

記録的な早さで梅雨が明け、6 月末からすでに夏本番の気候が続いています。今年の夏は長そうですね…。笠原も昼間は超暑い！ですが、朝晩はわりと涼しいです。棚田の爽やかな風景に癒されながら、夏を乗り切りたいと思います。（原 愛子）

↑お気に入りの棚田

＼お問い合わせ大歓迎！／

山村塾（こめづくり もりづくり ひとづくり）　**認定 NPO 法人 山村塾**
〒 834-1222　福岡県八女市黒木町笠原 9836-1
TEL・FAX 0943-42-4300
Email：info@sansonjuku.com　**HP** https://sansonjuku.com
FB　@ sansonjuku　**Instagram**　@sansonjuku_official

発行者：小森 耕太
編集者：原 愛子

※山村塾は認定 NPO 法人です。山村塾へのご寄付は寄付金控除の対象となります。

最新情報はホームページより

山村塾　検索