NPO 法人愛のまちエコ倶楽部
（2024 年 3 月 1 日更新）

2024 年度 “土と暮らしと” 自然米倶楽部 について

農薬や肥料を使わず、手作業を基本に、苗床づくりから、田植え、稲刈り、稲架がけまで。
自然農・不耕起（耕さない田んぼです）をベースにした米づくりを、実践しながら学び合いましょう。
作業要領を活動日に確認し、各自の区画で実践していく形の「貸し田んぼ」です。

1 募集概要

・参加費： 15,000 円/区画（約 28 ㎡）
　※複数申込可。2～3区画目は 5,000 円/区画。4区画以上の場合は別途ご相談ください。
　※作業される方の熟達度と頑張り具合にもよりますが、1区画で1～2名、2区画で1～3名が目安と思います。
・定　員： 23 区画
・活動日： 約 8 回（予定）
・特　典： 自分の区画で収穫した米 （頑張り次第で変動します。昨年最多 9.2kg/区画）
　※朝日（あさひ）という品種を予定しています。

2 活動日（予定）

4/20（土）　オリエンテーション、苗床づくり、種もみ浸水
苗は、各区画に作った苗床で育てます。

4/27（土）　種下ろし（種蒔き）
種籾を苗床に一粒ずつ蒔いていきます。

5/11（土）　苗床草取り、追加蒔き
苗床の草取りと、発芽が思わしくないときは追加蒔きをします。

6/29（土）　田植え
代掻きはせず、苗を1本ずつ手植えしたのちに水を張ります。

苗 床

田植え直後

7/13（土）　草取り、畔草刈り・モグラ穴チェック

稲が雑草に負けないよう、手助けします。

※これ以降、2回/月を目安に、草取りは出穂（8 月後半頃）まで、モグラ穴チェックは9月末までの間、それぞれ各自で実施されてください。

稲刈り・天日干し

11/9（土）稲架立て・稲刈り

鎌で手刈りしたあと、2～4 週間ほど天日干しします。また、育ちの良い株の籾を、翌年の種籾として確保しておきます。

11/30（土）　脱穀

稲穂から籾を外します。足踏み脱穀機と唐箕を使い、人力で行う予定です。

12/7（土）籾摺り

籾摺り機で玄米にし、新米となります。

※各日とも、翌日曜日が予備日となります。
※稲の生育具合や気象条件等により、前後する可能性があります。

3 活動日のおよその流れ

① 9時半～　　実習田で実際に作業しながら、その日の作業内容・要領を説明します。
② 説明終了後　各自、それぞれの区画で実践されてください。
（適宜、スタッフが巡回しますので、質問等にも対応できます。）
（それぞれ自分のペースで作業し、流れ解散。都合に合わせて、別日で作業されても OK です。）

※作業の進行に合わせて、適宜、お昼休憩を取ります。

4 持ち物

① 長靴（田んぼ靴）や軍手、帽子ほか作業のできる服装、飲み物、お昼ご飯など
② ノコギリ鎌
③ 鍬 （鍬の背中がカーブしているものよりも、なるべく真っ平らなものがお勧めです）
④ 剣先スコップ

※②～④は、菜の花館にも貸出できるものがあります。ただし数が限られます（特に鍬が少ないです）ので、可能な方は各自なるべくお持ちください（道具には持ち主が分かるよう、名前を書いてください）。

※菜の花館の隣に道の駅あいとうマーガレットステーション（あいとう直売館）があり、そこでお弁当などを買うこともできます。

5 その他

・メンバーの方はそれぞれ、各区画に面した畔の管理（草刈り等）も行ってください。

・作業要領の説明がいらない方を除いて、原則、籾摺りまでの全ての活動日に参加するようにしてください。

※どうしても都合が合わない場合は、別途、スタッフや他のメンバーさんが作業される時に要領を尋ねるなどされてください（作業要領が紹介されている参考図書やホームページなどもご紹介できます）。

※ご自身の都合に合わせてスタッフの個別対応を必要とされた場合、別途指導料をお願いすることがあります。

・田んぼ全体の管理作業（溝切り、畦の管理・修復ほか）にも、なるべくご協力ください（必要に応じてお声かけします）。

・米づくりの方法を独自に工夫される際は、無農薬、不耕起、無肥料を原則としてください。

・活動中に撮影された写真等が、NPO 法人愛のまちエコ倶楽部が制作する会報・パンフレットやホームページ等に利用される場合があることをご承知おきください（特別のご事情がある場合はご相談ください）。

・活動中に発生した傷病・紛失・事故等に関しては責任を負いかねますので、心配な方はご自身で保険の加入を検討されてください。

6 参考図書 （主な作業要領がまとめられています）

『自然農・栽培の手引き ―いのちの営み、田畑の営み―』 川口由一監修、鏡山悦子著、（株）南方新社、2007 年

7 自然農について

「自然農」は、川口由一（かわぐちよしかず）さんという方が提唱された農法で、

・草や虫を敵としない

・何も持ち込まず、持ち出さない

・耕さない

ことなどを特徴としています。

農薬や肥料を使わず、化石燃料や石油製品も使わず、草も虫も小さな生き物たちも含めたいのちの営みの中で、その場に応じて作物に育ってもらう。自分たちはその手助けをする。これが基

本的な姿勢・考え方です。

詳細は川口さんの本や DVD が出版されているほか、実践を通した学びの場として開かれた三重県の赤目自然農塾（https://akameshizennoujuku.jimdofree.com/）などを参照されてください。

手作業の労力こそ必要ですが、シンプルかつ省エネで、田んぼと水とお日様があれば続けていける、持続可能な農法だと思います。

8 自然米倶楽部での米づくりについて

愛のまちエコ倶楽部の自然米倶楽部では、赤目自然農塾で学ぶ自然農をベースに、米づくりを行っていきます。

ただ、この場の田んぼにそのやり方が全てそのまま当てはまり、上手くいくというわけではありません。農地によって条件は変わりますし、気象条件も毎年変わります。気候も、近年はだんだん変わってきているような気もします。その場その場の環境や条件に応じながら、命の営みに沿って、試行錯誤しながらやっていくことになります。

また、自然米倶楽部の田んぼでは 2005 年から2022年まで、無農薬ではありますが、機械で代掻きをする方法で米づくりを行ってきました。それを 2023 年のシーズンから、自然農の方法に切り替えていく形を取っています。耕さない田んぼとして、生き物たちの営みが定着し、その中で栄養分が積み重なって土壌が変わり、自然農の田んぼとしての地力が培われていくのには何年かの時間がかかると思います。

自然米倶楽部は、このような状況の田んぼの上で、スタッフの私が赤目自然農塾で学んできた米づくりを基本的な方法としてお伝えし、メンバーみんなで実践しながらこの場の条件に合ったやり方を探っていく、というイメージでご理解ください。こうした試行錯誤の過程が、今後また別の場所で米づくりをされる際にも役に立つ学びになっていくと思います。

なお私は、赤目自然農塾に通って7年目、その前から参加してきた赤目の流れを汲む田んぼを含めれば、米づくりを始めて 14 年目になります。自然農の米づくりには他に多くの先輩方がおられる中でおこがましいですが、今自分が置かれた環境のもと、関心のある皆さんの学びのお手伝いをし、目指す方向を同じくする仲間が少しでも増えることにつながればと願っています。

※さらに本腰を入れて自然農を学びたい方は、赤目自然農塾への参加を検討されると良いと思います。

9 自然米倶楽部の考え方について

愛のまちエコ倶楽部の米づくり体験事業は、2022 年までは代掻きや脱穀を機械で行いつつ、可能な部分を手作業で、農薬は使わず、というやり方でやってきました。

折から、世界的な食料・エネルギー問題のあおりを受け、農業資材や肥料などの値段が高騰し、あるいは手に入れることすらままならない、そんな状況がよく耳にされるようになっています。食料をはじめとする物価も、ここのところどんどん上がっています。

私は、この職場で 2022 年からこの米づくり体験事業を担当し、その中で考えました。

米づくり体験に来てくれる方の動機は、それぞれあると思います。主食のお米を自分で作ってみたい。お米のできる過程を経験したい…。ただ、就農を目標としてここに参加する人は多くありません。だとすれば、お金をかけて大型の機械やいろいろな資材を使わずとも、自らの手と少しの道具があればできるやり方で米づくりを経験・実践し、身に着けていけた方が良いのでは。

このことから、米づくりの方法を、自然農を基本にした栽培に切り替えていきたいと考えました。

一部には生産農家として、販売を目的とした”農業”として、自然農に取り組まれている方もありますが、自然農はどちらかというと生活のための、自給に適した農法だと思います。就農を目指すというよりは、それぞれが自立した生活者として、自分の食べるお米は、なるべく人に頼らず自分の手でつくり、そこからまた次の年に種もみをつないでいく。そうした生きる力を、集まるメンバーで学び合い、身に着けていける。少しずつここがそんな場になっていけばと考えています。

（自然米倶楽部　担当　大西）