

月に一度はムラ暮らし



《しごと塾さいはら》
古谷 玲子

「しごと塾さいはら」とは？



フィールドは？

→山梨県上野原市
西原（さいはら）地区



「しごと塾さいはら」とは？



池袋が発祥！？

→2010年に都市と農山漁村の
交流について考えるセミナー
から誕生！活動歴15年

どんな人たち？

→都会の人（東京23区内外、横浜、川崎など）
→上野原・小菅村・桧原村に移住した人、元々の上野原
市民、移住を考えている人、大学のゼミ生など



「しごと塾さいはら」とは？



- 西原地区に残る手しごとを
「学ぶ」「手伝う」「伝える」をモットー
- 「まち」と「むら」の相互交流
- 「まちからむらへ通い続けるきかけ・
しかけ作り」につながる活動を継続



どんな活動しているの？



【春編】



- ◆じゃがいもの植え付け
- ◆麦の収穫
- ◆大豆の植え付けなど



どんな活動しているの？

【夏編】

- ◆ じゃがいもの収穫
- ◆ そばの植ええ
- ◆ 草取りなど



どんな活動しているの？

【秋編】



- ◆ そば・大豆の収穫
- ◆ そば・大豆の脱穀
- ◆ 麦の種まき



どんな活動しているの？

【冬編】

- ◆ 落ち葉掃き
- ◆ 冬伏せ
- ◆ そばの石臼挽き・そば打ち



どんな活動しているの？

【冬編】



- ◆味噌づくり
- ◆暮らしの道具づくり



どんな活動しているの？

【番外編】

- ◆ お茶作り
- ◆ 西原まつり



どんな活動しているの？

【番外編】

- ◆ 酒まんじゅう作り
- ◆ 門男作り



「しごと塾さいはら」のこだわり



◆ 手しごと

→ そば打ち、味噌づくり、暮らしの道具づくり

◆ 基本の栽培作物3種

→ そば、じゃがいも、大豆

◆ 伝統的な道具

→ 鍬、唐箕、木槌、背負子、ぬきなし、かご

◆ 在来種→じゃがいも：ねがた、大豆：千石

◆ 種まきから食べるまで一貫（種取りも！）

→ 大豆、小麦、そば

◆ 無肥料・無農薬→落ち葉堆肥など

.....

◆ 地元との交流→交流人口

◆ ゆるいコミュニティ



手しごととともにある暮らし



◆ 自分の暮らしを自分でつくる

→ 生きている実感

◆ さまざまな「関わり」の中で暮らす

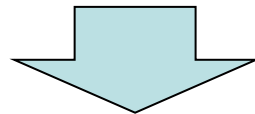
→ 安心感

◆ 手間暇かける

→ 過程の楽しさ

◆ あるもので工夫する

→ 先人たちの知恵や精神



真の豊かさにつながるヒントがいっぱい！



しごと塾とは……



ふ

べん

えき

不 便 益

