



毎月第4土曜日開催  
**すみすみマルシェ**  
 9月25日・10月23日  
 午前10時から午後4時まで  
 会場: 大阪府営住吉公園 花と水の広場  
 南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

## 大阪 自給的暮らしを実践するパン屋と農家と花屋が 合同会社『巣箱』をオープン！



大阪府高石市で自給的暮らしを実践するパン屋のkotubuさん、花屋のnid de fleurs(ニドフルール)さん、農家のHive farmers marketさんの4人が協力して立ち上げた合同会社「巣箱」が、この度8月に本格オープン！そこで今回、パン屋kotubuを営む山内洋明さんにお話をお伺いしました。

パン屋kotubuは昨年12月、高石市でパンの販売を始められて10周年を迎えられました。会社員をやっていた時にこれがやりたいという事はなかったけど、パンを趣味でやっていたのと、付き合う友人が自然農をやっている方が多かったので、自然と影響を受けて畑を借りつつパン屋を営んでいました。

そういった人々と協力して、自分たちが食べるものは「とにかく何でも自給率をあげよう」を目標に数軒のファミリーと気の良い愉快的なメンバーと『ぐるぐる自給倶楽部』というグループを組んで活動しておられます。最初は小さかったものが徐々に大きくなり活動の幅が広がるうちに耕作放棄されている土地を借りてくれないか？という依頼が舞い込むようになりました。普通の人は依頼されても木が生えていたら嫌がったり、断ったりするのですが、僕らは喜んで引き受けています。そういった活動もだんだんと人手が足らなくなってきたので、南大阪で自然農で自分で自給できるものはやっていこうという気が少しでもある方は気軽に連絡してみてください。

高石市だけでなく、現在では再開発の名のもとに大手の流通業や大手飲食サービス業が駅前の核テナントとして入ってきて、再開発が進んで周辺の土地が値上がりし、周辺の小さなお店の経営を圧迫するようなことが起こっています。大手は採算が合わなくなると簡単に撤退します。そのあとはシャツ



ター街と値上がりした土地のみが残され町が寂れていきます。そういった事が無いように、少しでも自分たちの町が活気のあるものであるようにといった趣旨で、高石市の役所のリノベーションスクールが開催され、そこで自分たちの街を再確認し、空き物件の再活用としてこの度フローリストの稲田さん、農家の中野さん、自家製酵母パン屋の山内さんご夫妻で「巣箱」をオープンする事になりました。「巣箱」では、なるべくあるもの、リサイクル出来るもの(拾ってきた流木)などをうまく使って可愛く、オシャレに考えて手伝ってくれる方を募ってみんなであれやこれや言いつつスマートなお店づくりがなされています。お客様に提供する食器類は購入していますがそれ以外の内装や外観は極力お金を掛けずに作りました。

8月2日に正式オープンしましたが、高石市で採れた農産物を使ったオーガニック野菜と自家製酵母パンプレートや軽食、挽きたてコーヒー、自家製シロップジュースなどの飲食のイートインとテイクアウト、またその農産物を使った加工品の販売をおこなっていきます。営業は平日午前10時～午後4時までなので、夜や土、日、祝は場所貸しもおこないます。

巣箱が軌道に乗れば、次の物件も考えておられます。自分たちの町に興味を持ち、自分たちの考えを少しでも共鳴してくれる人が集まれば町はどんどん面白くなるでしょう。明治以降全国で画一的な街ばかりになってきましたが、それぞれの地域がそれぞれの色のある街になればどんなに素敵だろうと思いました。



**巣箱**  
 大阪府高石市千代田1丁目-23-22  
 月曜～金曜: 10:00～16:00  
 (土日祝夜イベント開催あり)  
 e-mail suba.co21222@gmail.com

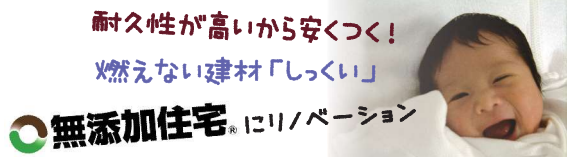


沢山の素敵な出会いが出来る優しい場所にしたいと思っています。  
 4席ほどの小さなお店ですが、追々にテイクアウトや安心安全な美味しいお品も充実させていく予定です。  
 夕方以降や土日はイベントスペースとして貸し出しもして行く予定です。皆様どうぞよろしくご依頼致します。

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)



無添加住宅。の新築・リフォーム  
**むてんかスタイル**  
**ふくろや**



耐久性が高いから安くつく！  
 燃えない建材「しっくい」

無添加住宅® にリノベーション

# オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る  
ほのほの♪ために成るコラム

奈良

## 村上メリヤス

### 綿栽培日記②

#### 花が咲き、小さなコットンボールができました

私共村上メリヤスは、アメリカのオーガニックコットンを使用した衣料雑貨と、自社農場にて農薬を使わず栽培した綿を原材料に、純奈良産の商品も取り揃えております。

今回は、その綿が成長し、商品となっていくまでのストーリーをお伝えしていけたらと思います。

\*\*\*\*\*  
ゴールデンウィークに種を植え、芽を出してきた綿さん達。あれから3ヶ月。梅雨の時期を過ぎ、どんどん気温が上昇する本格的な夏を迎え、綿の成長もグングンと加速中。大きいものでは50cmを超えるようなものもあり、細かった茎も少しずつ太くなり、木に近づきつつあります。

雑草もいっぱい生えていて、その中に埋もれているような子もいますが、そんな状態の中でもしっかりと根を張って、凜としている姿には頼もしささえ感じてしまいます。

40cmくらいになると少しずつ花が付き始めます。少しクリーム色っぽい白い花が、とても可憐で愛おしい。オクラの花に似ているという方もいらっしゃるようです。そして



安全なお米・自然食品

# 根っや

nekkoya

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日  
https://www.facebook.com/nekkoyasan/  
https://nekkoya.shop-pro.jp/  
大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



この花が優しいピンク色に変化し、しぼんだ時は濃いローズ色や紫色になっています。これがぼろっと落ちると、そこには小さなつぼみが。これがふわふわの綿が入っているコットンボールになるのです。

私は虫が嫌いでした。見た目も気持ち悪いし、何かされそうな気がして。そんな私なので、畑を始めた頃、主人は「お前が畑に入るのはムリだ」と言い、私も「そうだよな」。けれど、義父も高齢で畑仕事が多くなってきた時、ふと「畑入ってみようかな〜」と思ったんですよ〜、主人はちょっと驚いてましたが。

少しぬかるんだ畑の感触、土や葉っぱの匂い。「あれ？なんか楽しくない？」知らない名前の虫がいっぱい、20cmを超えるようなミミズもいますが、私には何もしてきません(笑)でも…カエルだけは絶対にムリー！あのフォルムと肌感と目がどうしてもムリなので、遭遇するたびに声を上げていますが、私に飛びかかってこないことに心から感謝しております。

さて、マルチの小さな穴の中では、くつつくように成長している子達もいるので、間引きをして、栄養の奪い合いをしないようにしてあげたいと思います。間引いた子もできればそのまま成長してほしいので、別の場所に移して、無事に成長していくか見守っていきたいですね。

文・村上令子(村上メリヤス)

大阪

## 自然食品の店 グッドヒル

### 熱中症の真の原因はミネラルの不足です… まともな食品を摂りましょう

最近、熱中症で緊急搬送される方が20年くらい前に比べて明らかに多いです。もちろん、その当時と比べて比較しようもないくらい、都市部ではヒートアイランド現象でかなり気温が高くなっているのは事実ですが、それにしても多くないでしょうか。

熱中症原因は、脱水による水分の不足もあるのですが、見落とされがちなのがミネラル不足です。汗と共に出て行ってしまったミネラル分の補給が必要です。最近は塩あめなどもあるのですが、ミネラルの補給には梅干しが最適です。しかし、最近一般的に販売されている梅干しは全然ダメです。まず減塩思想によって、塩分が少ないです。塩が少ないので日持ちしない為、保存料を入れてPHを調整してと添加物漬けになっています。それに塩がダメです。現在の塩は化学的に作られた、いわゆる99,999%がNaClの塩でミネラルはほぼ含有していません。そのためいくら食べてもミネラルの不足は改善ができません。高齢者の独り暮らしは食事が困るので、お弁当などの宅配サービ

スを取っているご家庭がありますが、あの宅配弁当もミネラルは期待できません。

栄養学を専門とするえらい栄養士の先生が、指導の下作っていることになっていますが、計算では入っていることになっているミネラルや栄養素もほぼ入っていません。今、多くの方は医師や栄養士の言う事を信じていると思うのですが、そうでないことも実は多いです。現代は自分で調べた情報を、自分の頭で考える時代になって来ているように思います。そういった事の少しでもお手伝いができれば考えています。

私はインスタント食品が出だした頃に子供時代を過ごしました。簡単便利は良い事だと言う考えの下育ちでしたが、今そういった考えが間違っていないか？と気づく人がインターネットの普及で増えてきました。少しでもそういった方々の疑問に応えたい。お役にたきたいと思っておりますので、食や日用品に対する疑問などがありましたらお気軽にお越しくださいませ。皆さんで持続可能な時代を作っていきましょう。

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)

オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

# ムソ株式会社

〒540-0021

【本社】大阪府中央区大手通2-2-7

☎06-6945-0511 ■06-6946-0307



自然食品の店

# good hill

グッドヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特栽培などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで、国産品優先で幅広く2000品超の自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500  
平日 9時30分～19時、日曜・祝日 10時～18時30分(土曜定休日)

大阪

# たむたむふぁーむ 自然農と共に暮らしていく 憧れから出発！

大阪府泉佐野市で農業を使わず野菜を育てるたむたむふぁーむさんを訪ねました。新規就農からもうすぐ6年目を迎える田村良太さん(32歳)です。



10代の頃は家のためと、将来の目標を立て機械設計の道を決め高校、大学と進み卒業後は希望通り機械設計の会社に就職。一生懸命働いたそうです。それが3年目にして、ひどく体調を崩し目まいが頻繁に起こり、並行するように「収入の為だけに働いている自分」に迷いだしました。子供の頃、母に連れられて行った場所でなんとなく聞いていた、自然に野菜を育てる話を思い出していました。一人でのびのびと野菜作りをする農業への憧れのような思いが少しずつのびていきました。

その頃読んだ一冊の本レイチェル・カーソン著「沈黙の春」。農業DITや化学物質の危険性を科学者である彼女が世の中に訴えた著書です。これを読み思いがよじつよくなっていきます。そして、次に出会ったのが、福岡正信著「わら一本の革命」自然農。耕さず、肥料やらず、農薬やらず、草取らず、それでいて豊かな収穫を得ると、書かれていました。「これや!!」と、決意します。そして、退職しました。

さーこれからがたいへんです。農業の知識も無ければ、農家さんの知人も無い、肝心の農地も無い、三無いです。自分にできることは、まずは貸してくれる農地だと考え、大阪府農業委員会に相談に行きますが、けんもほろろ「素人に貸せる農地はない」と、言われます。すぐ借りられると思っていた自身の甘さを知ります。できないから相談に行ったのに・・・。じゃ、実績つけるしかないかと奮起。インターネットで検索しかないです。いくつも見てやっと和歌山県橋本の自然農農家さんで研修生として受け入れられました。一から農作業を教えてもらいながらも、ここでは自身のやる気です。しんどいことよりも、日々発見ばかりで農の楽しさも感じました。こうして8か月間お世話になりました。そして、大阪府みどり公社へ行きます。やっと立ち立ちするための、農地一反五畝(450坪)を泉南で借りることができました。ほんとに、これからが農業でやっていく一歩です。畝をつくり種播きをしました。これでいいのか？不安になってきました。こうして初めてオクラを収穫した時には、一人でもできたことにほっとしたそうです。

今は、泉佐野、泉南の畑で約40種類の野菜、果物を栽培し収穫した野菜は、自然食品店などに販売しています。そんな中、5年過ぎた頃から除草しながら、農薬不使用、化学肥料不使用をひとりでするのは無理があると考えようになります。ちょうどその頃、同じく自然農のご縁で、ふふふ自然農園さんの師匠で



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野  
ナチュラルマルシェ Naturel marché

大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL: 072-465-0828  
OPEN 11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)



もある辻川宏喜さん(自然農歴そろそろ60年)に出会わせてもらいます。

辻川さんの畑を見た瞬間「すごいきれいや！できるんや！感動したー！」思わず口からでていました。根、茎、葉が枯れる草を循環させ、しっかりと、りっぱな野菜が育っています。『耕さず、肥料やらず、農薬やらず、枯れる草を循環させる』こんなに、きれいな畑は、辻川さんの人柄そのものです。そして、辻川さんから実践、勉強できる機会を得ました。草の見極め方から、昔は農家だったら当たり前でできていた畑の作り方等々切りがありません。こうして、自分もやりたい、これをやっていこうと決めたら、また新たな楽しみがでてきたそうです。

農業の持続可能性に自然農は一石を投じる農法です。ここに可能性を秘めた大いに期待できる人が、また一人増えました。

私達にできることは、出会いある方たちに農を初め、衣・食・住の本当にだいじなことを、大きいことはできませんが、身の丈に合ったことを伝え、その話す中から「何か、きっかけ」をつかんでくれることを願って、これからも、あちこちで話していきます。



たむたむふぁーむ

大阪府泉佐野市日根野3408-2

問合せ: 090-3627-6261 / Email: tamutamuf@gmail.com

【イベント出店】

POP UP マルシェ: 毎月第3木曜に開催

会場: THE MARKET店頭(東天下茶屋)

お寺でバザール神戸照光寺: 毎月第4日曜に開催

会場: 神戸照光寺前(神戸市灘区)

【取扱店】グッドヒル、Aina

文・岩崎恵(自然食品Aina)

**タネからはじめる! オーガニック家庭菜園ライフ!!**

命につながる野菜のたね 固定種・在来種 家族で食べるものだから、種の安全にもこだわります。

NON-GMO 安全な栽培方法で安心安全 美味しい! 野菜の味を最大限に引き出す!

高い発芽率 低発芽にも強い 雑草な種 農薬・化学肥料で育てない

毎年作物から種を採れば、次の年も作物増が出来る!!

種 → 採種 → 種 → 採種 → 種 → 採種

採種は収穫後、種を1層で採る。採種は収穫後、種を1層で採る。採種は収穫後、種を1層で採る。

ナチュラルライフステーション <https://organicseeds.jp>

Organic shop  
自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL: 072-485-0261  
時間 9:30 ~ 18:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日  
<https://organicaina.jimdo.com/>

# 大阪

## いなほ料理教室

### キッチンからはじめるSDGs ①まな板ふきん

SDGs ゴールって世界中で取り組む持続可能な人と地球環境の健康を目指す17の開発目標です。いなほ料理教室が掲げるビジョンは「人の心と体と自然との調和」ですので、実は、家庭のキッチンを見直すだけで、17のゴールを目指せます。

さて、当教室では、キッチンペーパーをほとんど使いません。準備するのは、煮沸したサラシの「まな板ふきん」でぬぐいぐらいのサイズです。調理中のまな板や包丁は、毎回、洗わずまな板ふきんで拭くだけ。計量スプーンもしかり。切る順序、計量スプーンを使う順序を考えるようになれば、頭の体操になりますよ。

作業の途中で汚れて洗うのは「まな板ふきん」だけ。水を節約できて、キッチンペーパーを使わないのでゴミも減る。毎日のことですからね。チリも積もれば、人と地球への愛情が溢れます。生活排水は下水処理場で処理されても、淀川の汚れよりひどいと聞いています。コップにいっぱい牛乳を排水溝に流すと、魚が住める水質に戻すのに、バスタブに10杯分(約2880リットル)の水が必要になるそうです。日本では、蛇口をひねれば簡単に手に入る水ですが、世界では不衛生な水を飲んで亡くなる子どもさんは毎日4,900人もいるそうです。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



#### 【まな板ふきんの煮沸】

水:1リットル、重曹:大さじ1

お水を沸騰させて、重曹を投入。泡が溢れてくるので、すかさずふきんを入れる。蓋をして、15分ほど放置。ふきんを取り出して、残った重曹入りのお湯は汚れのひどい食器洗いに活用。洗剤も減らせて一石二鳥です。ふきんをすすいだいお水も、できれば無駄なく使しましょう。

#### 【SDGs ゴール】

- ⑥安全な水とトイレを世界中に
- ⑦エネルギーをみんなに。そしてクリーンに
- ⑪住み続けられるまちづくりを
- ⑫つくる責任。つかう責任
- ⑭海の豊かさを守ろう

いなほ料理教室の目指すゴールは、健康的で美味しい家庭料理が作れること。国家予算の巨額の医療費を削減できて社会福祉や教育の充実が可能になります。

- ③すべての人に健康と福祉を
- ④質の高い教育をみんなに
- ⑧働き甲斐も経済成長も

家庭料理から、こんなに社会貢献ができるんです。一人の百歩より百人の一步。できることから一歩ずつ、まずは、まな板ふきん生活から始めてみませんか？

文・おくのひろみ(いなほ料理教室)

## オーガニックダイアリー 作:吉岡かな



### 関西のオーガニック情報サイト

## Organic Story



関西のオーガニック情報を随時更新。  
店舗情報、生産者情報、  
イベント情報など随時掲載

フリーペーパー  
オーガニックダイアリー  
記事の自然食品店では  
入手法で自然食品店では  
記事の自然食品店では

自然食品の店 good hill	大阪市住之江御崎3-3-16	06-6115-1500
ナチュラルライフステーションキャロット	大阪市天王寺区上本町7丁目2-1	06-6771-2455
ムスピガーデン大手通店	大阪市中央区大手通2丁目2-7	06-6945-0618
正食協会	大阪市中央区大手通2丁目2-7	06-6941-7506
Healthy & Natural 自然館	大阪市中央区瓦町3-2-3	06-6231-1341
健康スタ 健友館	大阪市城東区関目1丁目11-31	06-6930-4649
クレヨンハウス大阪店	大阪府吹田市垂水町3丁目34-24	06-6330-8071
ナチュラルフーズ グラン	大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3	072-855-0114
根っこや	大阪府柏原市大正3丁目1-35	072-972-0467
ゆうきの八百屋	大阪府富田林市桜井町1丁目2-5	0721-26-2619
ナチュラルマルシェ	大阪府泉佐野市長滝1528	072-465-0828
自然食品Aina	大阪府泉南市幡代2丁目35-29	072-485-0261
和歌山オーガニックマルシェ	和歌山市堀止西1-1-17	073-427-3100
毎日おいしいオーガニック かんとい	奈良市東登美ヶ丘4丁目16-5	0742-43-6629
ハートビートショップ hana	滋賀県草津市下笠町731-4	

現在設置先になってくださるオーガニック店舗を募集しています。ご希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡ください。  
organicstoryjpn@gmail.com



通販・ケータリング・農薬不使用野菜  
**帝塚山 ミル・メルシー**  
有機・農薬不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001  
ランチ11:30~13:30 / ディナー17:30~21:30  
休: 水・木曜日・他不定休あり



オーガニック&ナチュラルフード  
和歌山 **オーガニックマルシェ**  
ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-7 TEL: 073-427-3100  
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日