



～田んぼでいちにち過ごそう～

土とつながる。いのちをおもう。

土に直接足を入れて大地をふみしめるー

最初はだれもが、おっかなびっくり、ときどきで「そ～」っと足をふみいれます

でも土とつながるきもちよさに、からだもこころもリラックス

ひごろのストレスが吸い取られ、あたたかい大地にからだをあずける感覚はサイコーです

田植えは、「稲さんの嫁入り」とも呼ばれる、農家の一大イベント

お米からお米ができるーそんなめぐみやいのちの循環について思いを馳せるもよし

ただただ、デトックス効果を満喫するもよし

隣になった人と、山間地や農業の「モンダイ」について熱く語るもよし

モチロン、ただ田植えをしてみたい！というのもアリです

豊かな自然の中で、少し遅い初夏を満喫し、田んぼでいちにちを過ごしませんか

*主催：耕し歌ふあーむ <https://www.facebook.com/tagayashiuta>
AM ネット <http://am-net.org/>

*共催：パタゴニア京都支店（??）

*会場：京都市右京区京北下黒田町

内容

★京都、京北・黒田は京都市内から35kmほどの距離にある、桂川の源流域の自然豊かな山間地です。10年以上農薬不使用の耕し歌ふあーむの田んぼで手植えをします。植えていただく苗は自家製です。土と、泥とたわむれる1日を過ごします。

★生き物豊富な田んぼなので、手足を泥につけているだけでとても気持ちいいです（デトックス効果）。田植えで汗をかけばさらにデトックス。田んぼに日頃の毒を吸い取ってもらい感じがします。

★ランチは、耕し歌ふあーむの野菜や地元の野菜づくりの手作りお弁当です（ベジタリアン・ビーガン対応可能）。作っていただくのは京北の「里山暮らし」仲間です（予定）。「ホントにお野菜だけ～?!」と感嘆の声があがる、見た目はアーティスティック（芸術的）でおいしくて、さらに滋養たっぷりのお弁当を、深い山々をバックに田んぼの畦でいただきます。



★1日たっぷり田んぼに大地た生き物にふれ合った後は、ほっこりする時間。これまたお野菜を使った滋養あふれるスイーツをいただきながら、感想やコメントを参加者で共有します。「おこめづくりのココってどうなってるの?」というぶっちゃけ質問&トークもアリかも。

★お子さんと一緒のご参加大歓迎！ただ、お子さんのことを目にかけることのできる大人の方と一緒にご参加ください（ベビーシッター等は手配していません）。一緒にどろんこになって、田んぼ周りで遊ぶ1日をお過ごしください。

★Patagonia 京都支社の「Voice Your Choice プログラム」の助成を受けています。

★お子さん連れ大歓迎！★

ばりばり田植えにはまるもよし。

虫をひたすら追いかけるもよし。

*プログラム (予定) *

5月31日 (土)

- 9:30 耕し歌ふぁーむ集合
- 10:00-15:00 田植え&田んぼや畦であそぶ
(途中1時間ランチ休憩)
- 16:00 解散予定

*雨天の場合：小雨決行。大雨の場合は翌日6月1日(日)に延期か中止となります。

持ち物

田植えは初めて！という方は、以下の情報をご参考の上、田植えを最大限楽しめるようご準備ください。どろどろでぬかるんだ田んぼに入ります。もちろん生き物満載です。泥パックもあるぐらいで、素肌で泥と触れあうのは気持ちいいですし、肌にもいいらしいです（私個人的には実感しています）。ただ、虫や泥と触れあうのが気持ちいいかどうかは、個人差があります。「我こそは素足に素手や」という方はもちろんOK、「うーん、それはちょっと」とおっしゃる方はご自分で判断の上、必要と思われるものをご準備ください。ただ、田植えで使用したものはどろどろになってしまい、洗濯しても落ちない可能性の方が高いことだけご注意くださいね。

・どろんこになってもいい服装

→長袖、半ズボン、七分ぐらいのズボンがいいです！日よけの意味もあります。長ズボンだとまくったら落ちてこないタイプがおすすめです。

・分厚めの（どろんこOKの）靴下（長め）、あるいは地下足袋みたいなもの（素足はちょっと…という方）

→田んぼに素足で入るのも気持ちいいのですが、ちょっと抵抗があるという方は、動きを制御しない長めの分厚めの靴下（捨てても惜しくないものを！）がお勧めです。長ズボンの裾を靴下に入れると万全です！ただ、ぴったりとした脱げにくい靴下でないと、ぬかるんだ泥に取られすぐ脱げてしまい、あまり役に立ちません。いわゆる「田植え用の長靴」（膝ぐらいまであってぴったりと脱げない構造のもの）も便利です（普通のホームセンターで売ってます。安ければ1500円ぐらい）。しかし、購入するほどではないかも。

・手袋（素手はちょっと…という方）

・農作業時のタオルや手ぬぐい（首にまいておけば日よけにもなります）

・サンダル（田んぼ～家を往復するため）

・日よけグッズ（帽子、日焼け止めなど）

・着替え（必要な方は）

・マイコップ

*お箸、お茶は用意しています。

交通手段

・基本的に現地集合です。車でお越しの方には行き方の詳細を追ってご連絡します。

・JR西日本バス（高雄・京北線）のご利用も可能です。

往路：周山行き…JR京都駅7:50発、京北合同庁舎前下車9:09

復路：JR京都駅行き…周山16:40発、JR京都駅着18:06

http://www.nishinihonjrbus.co.jp/local_bus/kyoto/

ウッディ京北と耕し歌ふぁーむは車で20分程度です。

ご予約時に「JR西日本バスで参加」と明記ください。

人数によって車を手配いたします（実費をご請求します）。

参加費

おとな（中学生以上）：3,000円（耕し歌ふぁーむ定期便サポーターさん、AMネット会員さんは、2,000円）

（田植え体験料、地元野菜づくしランチおとなサイズ、お茶、スイーツ、ボランティア保険代込）

こども（小学生）：1,500円

(田植え体験料、地元野菜づくしランチおとなサイズ、お茶、スイーツ、ボランティア保険代込)
こども (小学生) : 1,000 円

(田植え体験料、地元野菜づくしランチこどもサイズ、お茶、スイーツ、ボランティア保険代込)
こども (小学生未満でランチ・スイーツ、保険ともに不要な場合) : 無料

*交通費は含まれていません。

*サポーターさん、会員さん割引はおとなのみです。

お申し込み・質問・お問い合わせ先

お申し込み期限 : 5月16日 (金) まで

定員 : 20名まで (定員になり次第締め切ります。先着順です)

お申し込みは、以下をコピーしてご記入の上、メールにてお願いします。

件名 : 「田んぼでいちにち過ごそう」 参加希望

●参加者名 :

参加人数 : 合計 名

おとな (中学生含む) 名 (耕し歌ふあーむサポーター or AM ネット会員)

こども (小学生・ランチおとな) 名

こども (小学生・ランチこども) 名

●食事

食事制限 (あり・なし) ありの場合具体的にご記入ください : ()

ベジタリアン食希望・ビーガン食希望 (ビーガン食のみになる場合もあります)

●交通手段 : 自家用車・JR 西日本バス利用

●代表の方の連絡先 : (TEL:) (携帯:)

(メールアドレス:)

ご参加お待ちしております!

耕し歌ふあーむ

松平尚也・山本奈美 tagayashiuta@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/tagayashiuta>