

セブン-イレブン記念財団

みどりの風

冬
No.84
Winter
2025

特集
薪と炭でとる暖

自然学校だよ



自然学校スタッフの寒い冬の朝の日課は、薪ストーブをつけることから始まります。はじめは小枝や新聞紙、次は少し太めの枝、最後に薪。小さく燃えやすいものから順に薪を組んで火をつけます。はじめは小さな火種を絶やさぬように。そして段々と大きく……。どこか人々の努力や活動にも通じる部分がありますね。

九重ふるさと自然学校
(運営:セブン-イレブン記念財団)

オンライン寄付は
こちらから



●編集発行

一般財団法人
セブン-イレブン記念財団

〒102-8455 東京都千代田区二番町8番地8
TEL03-6238-3872 <https://www.7midori.org>

●編集協力 弘旬館
●デザイン 高橋美保
●表紙写真 土屋 明
●印刷・製本 株式会社ローヤル企画

みどりの風

2025年冬号 (vol.84)
2026年1月14日発行

©2025 セブン-イレブン記念財団 001-2510-5200 S.K.L.

CONTENTS

No.84
Winter
2025

特集 薪と炭でとる暖

小さな炎に寄り添ってみれば 大内正伸 …… 03

われら薪ストーブ派が行く …… 06
「いすみ薪ネットワーク」

備長炭づくりに魅せられて …… 09
濱田勝正 (炭焼き職人)

縄文人はこうして“火”をおこしていた …… 12
関根秀樹 (監修)

里山の保全と資源活用を両立させる …… 14
「かいろう基山」「森林ボランティア 菊炭友の会」

冬の災害 困ったときの暖のとり方 …… 18
進士 徹 (アドバイス)

連載

やまけんのうまいもの風土記
冬が旬のゴボウ 山本謙治 …… 20

探訪 わが校のおもしろ自然研究
気象観測は継続こそが“命”
東京都立立川高等学校 天文気象部 …… 22

小笠原流礼法が教える 季節のしきたり
初午といなり寿司 柴崎直人 …… 24

入門! どうする? 地球温暖化
野生動物の生息域と人の生活圏が接近! …… 26

活動レポート …… 28
セブンの森だより …… 30

定期送付・停止の
希望はこちらから



本書は環境に配慮し、FSC®森林証紙と
植物油インキを使用しています。

特集

薪と炭でとる暖

キノコや山菜、堆肥にする落ち葉、そして薪や炭の燃料を調達する場であった里山。だが、私たちの暮らしのエネルギーが電気やガス、石油にとって代わられたとき、里山は放置され荒れていった。生態系しかり。人が山に入って整備してこそ、里山の自然は守られるのである。

「暖」をテーマに、里山再生と森林資源の活用の手立てを探った。



文・絵 大内正伸

おうち・まさのぶ／1959年生まれ。イラストレーター・作家。山林の手入れ、石積み、囲炉裏づくりなど、自然暮らしに関わるさまざまなワークショップを全国でおこなう。著書に『山で暮らす愉しみと基本の技術』『楽しい山里暮らし実践術』『囲炉裏と薪火暮らしの本』『『囲炉裏暖炉』のある家づくり』『国産材でつくるインパクトドライバー木工』『大地の再生』実践マニュアル』ほか。

小さな炎に 寄り添ってみれば

薪を燃やし
炎を立てる
囲炉裏の効用とは

昔から木を燃やすのが大好きで、暖房には薪ストーブもいけれど僕はなんといっても「囲炉裏」派である。囲炉裏というと趣味的な宴会仕様の炭火を使ったテーブル囲炉裏を連想してしまうが、本物の囲炉裏は薪を燃やし炎を立てるものである。昔の日本の山間部や寒い場所では、みな「炎の囲炉裏」で生活してきた。

囲炉裏は暖をとるためだけのものではない。日々の煮炊きや料理をこなすのももちろん、湿気の多い山間部では夏でも囲炉裏を焚くことによって「家が乾く」という効果があり、虫除けやカビの防止にもなったのである。

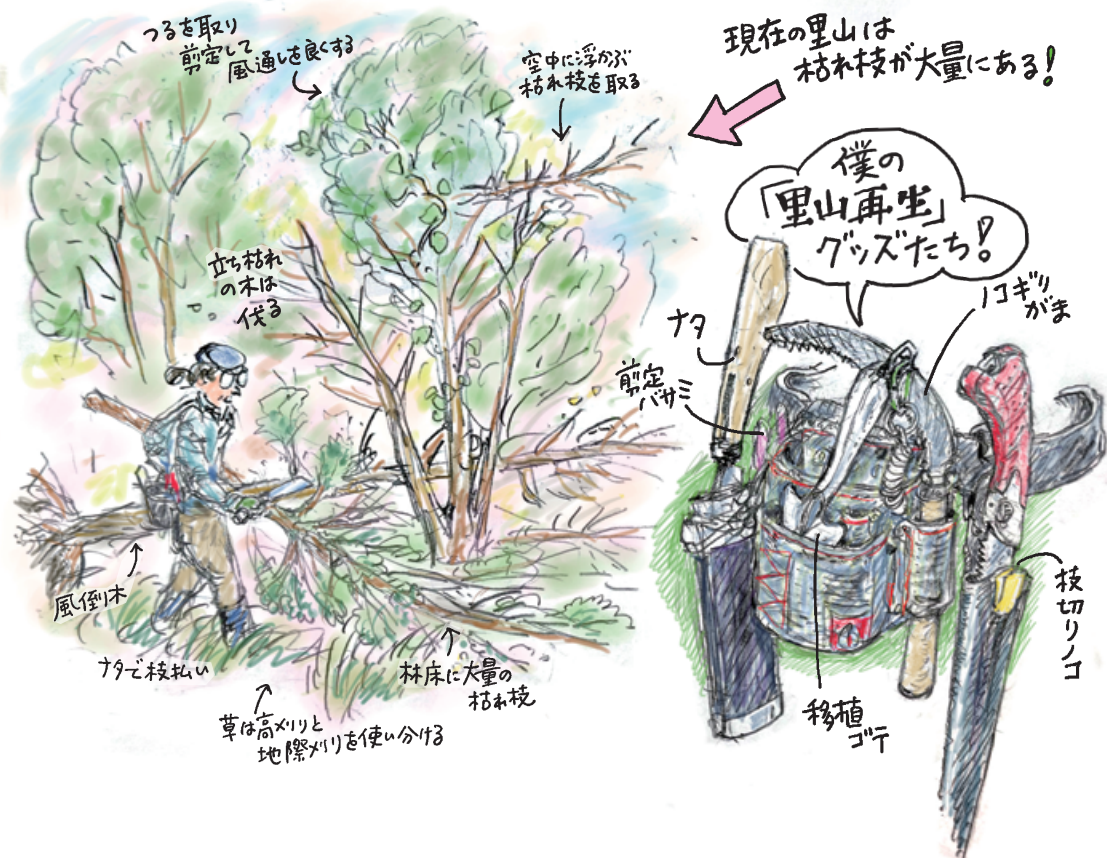
炎を立てれば当然煙が出る。部

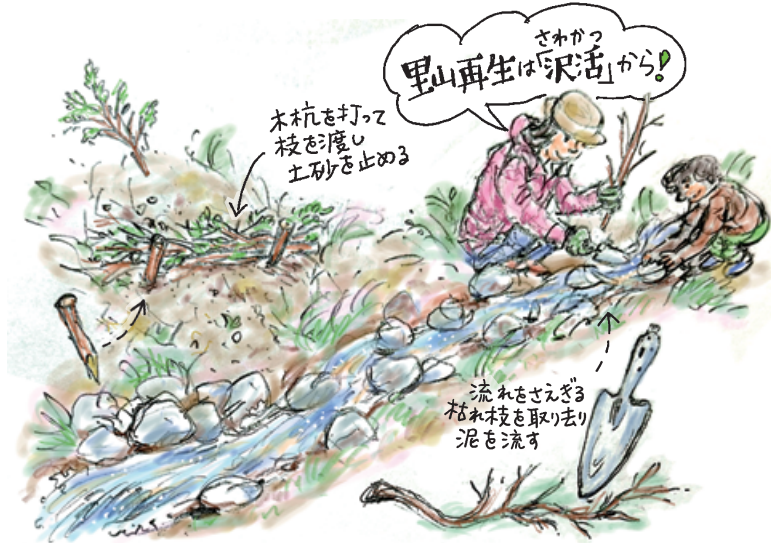
屋にこもる煙を抜くために小窓が要る。あるいは昔の茅葺き民家なら、屋根素材そのものが煙を吸収するので便利だったし、その煙しがまた屋根を長持ちさせた。

とはいえないまの暮らしに煙は困るので、僕は排煙できる「囲炉裏暖炉」を発売して使い、野外用には「三又囲炉裏」を普及して回っている。

なぜ昔の里山は
きれいだったのか

みなさんは現在の森の中に入ることがあるだろうか？ かつて薪炭林として使われた雑木林ではいま大量の枯れ枝が落ちていいる。森が放置されると、光の奪い合いによって枝が枯れ、それが風や雪で折れるのだ。地面まで落ちきれずに空中に浮かんている枝もある。また枯れた立ち木や倒木も多





数見られる。

スギ・ヒノキ林などの手入れ不足の人工林にも大量の枝葉が落ちていて、とくにスギの枝は枯れると自然に落ちやすく、その葉は分解しにくいので地面に厚く堆積している。また伐り出された跡地では膨大な量の枯れ枝や幹が放置されている。建材として必要な丸太だけを取り出して、あとは捨て置

いてしまうからだ。これらはかつて囲炉裏やカマドの薪として使われた。昔はみながござってこれを拾いに行つたものだ。背負子で枯れ枝を運ぶ二宮尊徳像は有名だが、枯れ枝は軽いので子どもでも運ぶことができる。だから昔の林の中は帚で掃いたようにきれいで、光が差して風がよく通り、草花や昆虫にあふれていた。

枯れ枝の焚き火は自然にいいことづくめ

薪ストーブの暮らしには立派な薪が必要だが、生木を薪にするには伐倒・玉切り・割り・運搬・積みを経て、最低でも数ヶ月は乾燥させねばならない。剪定した生枝もまた数日干したくらいでは燃えにくい。焚き火にくべれ

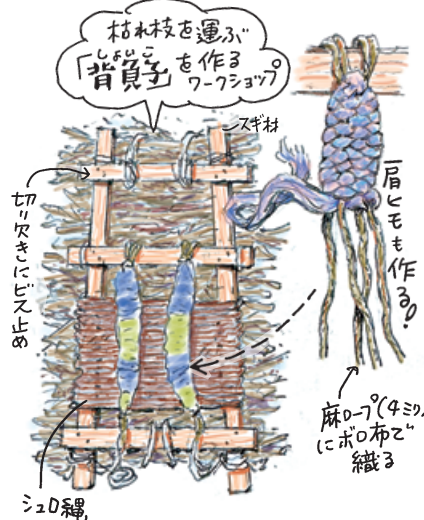
ば小口（断面）から水泡が噴き出してくるだろう。

一方、囲炉裏は細い枝でも十分に戦力となり、とくに枯れ枝が使いやすい。枯れ枝は細胞内の水分が抜けているので、夜露や雨で濡れていたとしても、2〜3日も干しておけばすぐに薪として使える。やや太い立ち枯れの木や倒木なども、芯まで乾いているのだから薪になる。

枯れ枝は煙の出も少ない。この頃は煙の臭いを嫌って田舎でも薪の火が疎まれる傾向にあるが、それは「薪の選択やその燃やし方を知らない」ことにも原因があるだろう。

木は燃えることによつて「灰」という軽く容積の小さいものになる。

灰はミネラルの宝庫で、アルカリ性でもあるので、酸性に傾いた日本の山や畑にまくことは土壌改良剤としても意味がある。また燃え残しの熾炭は土中に埋めても



三又囲炉裏でつくる料理は絶品

いい。炭は微細な穴を持ち保水力があり微生物のすみかにもなる。菌類と親和性がよく、弱った樹木を甦らせる。このように、枯れ枝を採取して燃やすことはいいことづくめなのだ。

ところが目の前に山があるのに、薪の火を日常使うことができない人は意外に多い。僕なら辺りにある竹や枝を探し出して、車にいつも積んであるインパクトドライバート綿ロープを取り出して、



30分ほどで自在カギ付きの三又囲炉裏を作ってしまう。地面には石をコの字形に並べて小さな炉を作る。これがあれば庭先で簡単に煮炊きができる。自在カギにヤカンや「吊り鍋」を下げればすぐに湯が沸き、お茶が飲める。

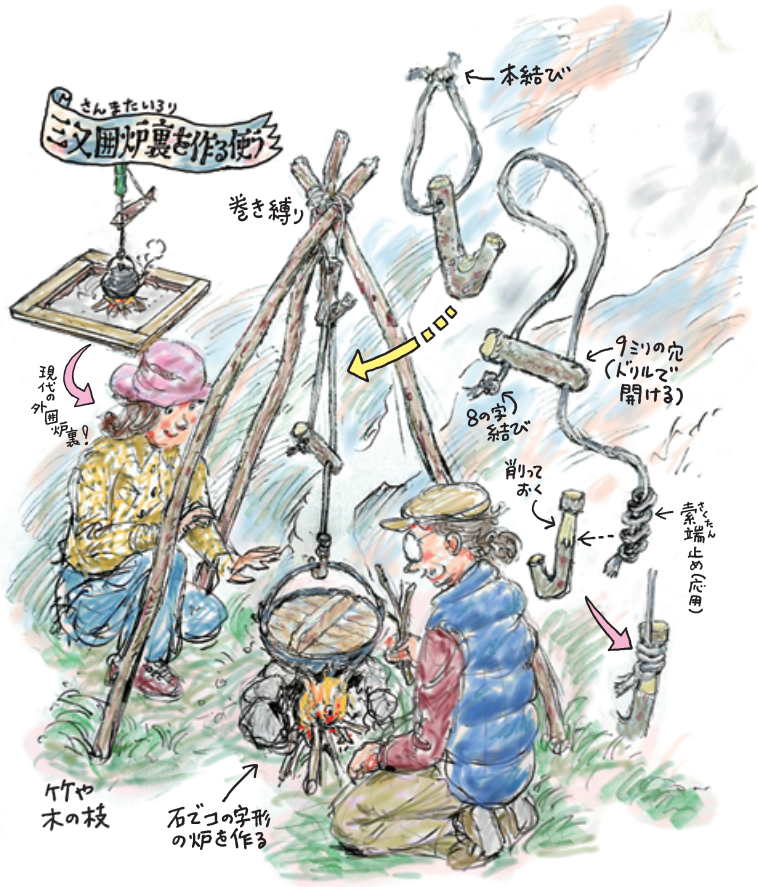
三又は重い鍋をぶら下げても安定するし、自在カギで上下すること火の熱量を調整できる。また熾炭ができたら炭火焼きも同時進行できる。残り火で焼き芋を仕込むのも素敵だ。

ワークショップでの昼食はこの三又囲炉裏で調理することになっている。薪火で炊いた米は旨く、山の水で茹でた麺類は美味しい。誰しもその味わいに感動する。そし

枯れ枝の採取が自然を再認識させる

て、わずかな枯れ枝だけで十分な煮炊きができることに誰もが驚く。参加者にはできるだけ小さな焚き火を練習してもらう。小さな火はくすぶりやすいので難しいが、枯れ枝を上手に組んでいき、ときに「火吹き竹」などで熾炭を起こしてやると持続できる。小さな炎は見えていて優しく穏やかな気持ちになれる。これが囲炉裏の火なのであり、この小さな炎こそ里山暮らしの核心なのだ。

西洋の温帯域に比べて日本は日照の長い夏に雨が多い。すなわち植物の繁茂に圧倒的に優れている。だから山の木々は勝手に育つていき、どんどん枯れ枝を生産してくれる。それを暮らしの中で上手に使い循環していくことで、水系も守られ田んぼが維持でき、海も豊かになっていく。これがかつての日本の暮らしだった。枯れ枝を採取する暮らしをしていると、四季を通して山を観察



する目を持つようになる。山菜やキノコや、花の咲く草木のあり方や、鳥獣虫魚の居場所にも敏感になる。よく歩くルートは倒木を片付けたり藪を払ったりして歩きやすくなっているから、そこに風が通って気持ちのいい空間になる。庭のない街に住んでいたとしても嘆くことはない、煙突を立てて

囲炉裏暖炉を使うことができるし、火鉢で炭火を使うこともできる。囲炉裏暖炉や火鉢はエアコンとも相性がよく、都会でもできる炎の復権である。そうして週末には里山に遊びに行き、自分の火のある暮らしや自然の食との関係性を持ちたい。これからはそんな時代になる。

われら

薪ストーブ派が行く

「いすみ薪ネットワーク」を訪ねて



チェーンソーで
原木を切っていく



緑生い茂る中、いくつかの小屋が設置されている「薪ヤード」

「いすみ市や県の山林には国有林が少なく、大半は民有林です。地権者さんの高齢化が進んでいますし、整備するにはお金もかかる。ご自身ではどうにもならない面があります。ですから、千葉県では『ちば里山センター』の活動として『里山バンク』制度があり、地権者さんがバンクに所有林を登録しておく、里山センターが所属する各地域の活動団体とマッチングし、整備するケースがほとんどです。しかし、いすみ市には登録山林はありません。私たちはそのために直接、地域住民の皆さんか

らご連絡をいただいて、里山整備をしながら薪の原木を収集しています。住宅周りの木が大きくなりすぎて、お困りのケースなどもありますね。『屋根にかかるから切ってください』と頼まれたりします」取材の日、集まったメンバーたちは20人ほど。伊藤さんによればこの日は少ないほうで、いつもなら30〜40人は集まるという。現在の会のメンバーリストの登録者は140人ほど。平均年齢は50歳以下で、20代から80代まで幅広い年代の人が参加している。薪を入手するという目的があるからこそ続けていけると伊藤さんはいう。「実利をとまなう活動でない、なかなか持続できない」と私は思っています。環境への関心だけでは、高い意識を持つ人たちがいなくなったら活動が終わってしまいうこともあるでしょう。『いすみ薪ネットワーク』はわれわれ70代がリタイアしても、誰かが受け継いでいくと思いますね」



房総半島南部の千葉県いすみ市。首都圏からの移住先としても人気のあるこの地に、薪ストーブ愛好家たちが集う。自宅で使う薪を共同作業で調達する活動を通して、荒廃しつつある里山の整備に一役買っているのだ。活動は、移住者の情報交換の場としても機能し、地域住民との交流も生まれた。原木を割って薪をつくる、ある日の現場へ。



事務局長の伊藤幹雄さん

20代から80代まで幅広い年代が参加

初冬のよく晴れた朝、「薪ヤード」と呼ばれる「いすみ薪ネットワーク」の原木置き場を訪ねた。山々に囲まれた広場に小屋が設置されている。小屋の向こうで何か動いたと思ったら、キョンだった。この地域では、里山が荒廃するにつれ、イノシシやキョンが農地だけでなく住宅地にまで現れるようになってきた。農作物の被害も問題になっていくという。

「いすみ薪ネットワーク」

伐採の技術がある人材を養成

集まったメンバーに伊藤さんが「今日、薪を持ち帰りたい人は？」と尋ねると、4人が手を挙げた。メンバーは自然とチームに分か



木を切る人、薪を運ぶ人と手分けして作業する。薪に向くのは、カシ、ナラ、ケヤキなどの広葉樹だ

れ、協力しながらチェーンソーなどで薪の原木を切っていく。切った薪を集めて運んでは、軽トラ4台の荷台に積む。途中、ベテランが若手に切り方のコツを伝授する様子も見かけた。「大型チェーンソーなどを使うにあたっては、基本的には公的機関で安全講習を受けてもらいます。

は、千葉県いすみ市を拠点に活動する薪ストーブ愛好家の団体だ。会はいすみ市周辺の住民などから依頼を受けて、里山の樹木や屋敷林を伐採し、このヤードに搬入する。そして、活動日に集ったメンバーがその原木を玉切^{たまぎ}って3台の薪割機で薪をつくる。参加者のうち希望する人が薪を持ち帰り、自宅のストーブの燃料として使うのだ。里山の整備と薪の調達を兼ねた一挙両得の活動である。

運営を担う事務局長の伊藤幹雄さんは、薪ネットワークは薪づくりにだけでなく地域の里山活動団体としても活動していると説明する。

立っている木を切り倒すには特別な技術があるので、会がお金を出して、プロ養成教室に派遣したりもします。そうやって技術のある人材を養成すると地域にも役立ちますから、結果的に里山保全につながっていきます」

大きな木を切る人、その木を裁断する人、荷台に運ぶ人……。メンバーは素早く作業をこなし、1時間も経つ頃には、薪で荷台がいっぱいに。「1台で5000円なんです」とメンバーの一人が教えてくれた。持ち帰った薪は1年



(上) 軽トラの荷台にいっぱいの薪。これで5000円 (下) 薪ストーブの炎は眺めるだけで、癒される



ほど乾燥させて、翌年に使う。

「乾燥薪をほかのメンバーに融通する場合、1台分1万5000円で取引するのが決まりです。値段は相場の2分の1程度とかなり安い。その10%の1500円を会に納めてもらう。会には入会金などの会費はありません。ただルールとして、薪を得ることだけを目的にメンバーになることはできない。里山の保全活動や薪づくりに参加する意思があることが条件です。そうであれば薪屋さんになってしまいますし、薪販売をしている業者さんの仕事の妨げになりますからね」

移住者の情報交換の場

メンバーたちは、さまざまなおしゃべりをしながら作業をしている。ストーブやチェンソーの話もあれば、野菜作りや隣近所の情報など、話題は多岐にわたる。

「その日、薪を持つ



メンバー同士、切り方を指導したり談笑したり、あっという間に時間が過ぎていく

会長の山口清治郎さんは、あいた時間にカヌーを制作中



トワーク」が誕生したのだ。いまでは移住する前に地域の様子を知らするため、都会から活動に参加して情報収集する人もいるという。

薪を安価で入手するメリットと里山保全への貢献、そして移住者と地域住民の交流。「いすみ薪ネットワーク」は薪ストーブでつながるコミュニティとして、地域社会の一つのあり方を提示している。

遍路が伝えた炭焼きの技 備長炭づくりに 魅せられて

備長炭といえば紀州(和歌山県)産が知られるが、2014年以降は、高知県が全国生産一位となった。常緑広葉樹、とりわけ備長炭の原料となるブナ科のウバメガシが数多く自生するからだ。高知県大月町に、名人の技を受け継いで「土佐備長炭」づくりに励む若き炭職人がいる――炭のなかでも別格といわれる備長炭づくりの秘訣とは。



備長炭と呼べるのは ウバメガシかカシの炭

――ひと口に炭といっても、その種類は、白炭、黒炭、竹炭、おがくずを圧縮成形したオガ炭の、おおよそ四つに分かれる。私たちが高級木炭として知る備長炭は、白炭のひとつに分類される。

備長炭が高知に伝わったのは明治期。紀州からお遍路にやって来た炭焼き職人が、土地の人がウバメガシを、ただの薪として使っているのに驚いた。紀州ではウバメガシは高級炭、備長炭をつくるための貴重な原木だからだ。その職人は土佐に留まり、備長炭の製法を伝えたという。



濱田勝正

はまだ・かつまさ/1986年高知県幡多郡大月町生まれ。2010年、土佐備長炭づくりの名人の一人、森本生長氏のもとに弟子入りし、製炭の修業を積む。翌年より森本氏の指導を受けて製作した炭窯で備長炭づくりを始める。自ら森に入り木の切り出しをおこなう、昔ながらの方法で炭を焼いている。現在、大月町の備長炭生産組合組合長。

土佐備長炭の始まりである。
濱田 白炭と黒炭では、そもそもすみを焼く炭窯の構造が違っている。備長炭は白炭のひとつに分類されますが、いま私たちが使っている備長炭の窯で、ウバメガシないしカシを焼いたものだけが備長炭になるんです。それ以外の雑木を焼いたものは白炭と呼んで区別しています。日本に自生する木は六百種類ほどありますけど、そのなかでもウバメガシかカシの二種しか備長炭になりません。大月町



(上) 備長炭に最適のウバメガシ(右)山に入り、ウバメガシをチェーンソーで切断するところから炭焼きの仕事が始まる。かつてはウバメガシのそばに窯を作っていたが、いまは道を作って軽トラで運搬する。山の中には、かつての窯跡が点在している

には、このウバメガシが数多く自生しているんです。

—— 備長炭の産出が西日本のごく一部地域に限られるのはこのためだ。このウバメガシで町おこしができないか——

かつて大月町でも備長炭が焼かれていたが、炭焼きのなり手が少なく、しばらく途絶えていた。これを復活させようというプロジェクトが立ち上がった。2010年のことである。かねてから山仕事に興味を持っていた濱田さんはさっそく手をあげた。だが、それまでしていた介護の仕事とは畑違い。転職には勇気がいったが初志を貫徹。土佐備長炭づくりの名人、と誉れの高い森



窯出しする備長炭。トリマタという棒を使って長いまま窯から取り出していく

ますね。時間をかけて木のなかの水分を飛ばすわけです。その間ずっと窯口から薪をくべていきます。それから火をあげて(もっとと燃やして)、中の木を乾燥させる。ただでさえ暑い夏場は、窯の高温とあいまって、もの凄い熱さの中の作業になりますよ。

—— 中の見えない炭窯は、五感に頼るしかない。まさに勘所の勝負である。

濱田 炭になったかどうかは匂いでわかります。窯の水分がある程度抜けると、酸っぱい匂いがしてくるんです。あと煙の量とか色も

本生長(せいちよう)さんに弟子入りし、一年半の住み込みの修業を終えた。前職以上に楽しさとやりがいを感じたというが、いざひとり立ちしてみると、それは苦労の連続だった。

濱田 炭焼きは、基本、すべてひとりの作業なのです。組合が借りた山に入って木の伐り出しから始めるわけですが、最初の頃は、とても仕事になりませんでした。チェーンソーで木を切るつもりが石を切つて刃をつけ替えるのに凄い時間がかかったりして。山の確保や販売委託は組合がやりますが、原木の伐り出しは自分ひとり。原木の仕入れを山師さんまかせに

判断の基準になります。蒸気が多いときは、煙はあまりのぼらない。煙と蒸気の違いはしっかり見ておかなければなりません。炭化は、蒸気から煙になるときが始まりのサインですから。

さらに炭化がすすむと、薪を焚かなくても勝手に燃えているような感じですよ。このとき木の中の水分を含む不純物が抜けていく状態になっています。その頃には、最初は酸っぱかった匂いも、だんだん変わってきて煙の量も少なくなってくる。そして煙がなくなったらできあがりの合図です。

なぜ焼き料理には備長炭が欠かせないのか

—— 濱田さんは備長炭の魅力をどのように感じているのだろうか。

濱田 備長炭の持つ力というのは、なんといっても、火力と火持ちの時間、そして火が起こったときの、きれいな見栄え



水道水のカルキ臭をやわらげ、ミネラル分が染み出し、おいしいご飯になる



大月町の宝物「備長炭」

すると、価格も山師さんまかせになってしまいかねません。

—— 原木の切り出しは、炭の品質にかかわってくる、という。

濱田 原木は、若くて腕ぐらいの太さの、丸いのがいいですね。太いのは割って焼きます。もちろんこちらにも需要があります。でも、歳をとった木よりも若いほうが炭のきはいいですね。

蒸気や煙の色、匂いは五感で確かめる

—— 原木の伐り出しを終え、木を割ると、いよいよ炭焼きである。高知県では昭和初期に考案された「横くべ」式の炭窯を使う。備長炭が高知で増産されたのは、この窯のおかげである。2022年には1357トンを記録する。

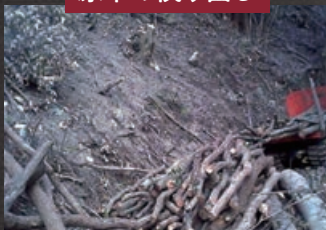
濱田 窯に木を入れたらすぐに薪で炙(あぶ)って焚(た)き始めます。中の木を薪で蒸し焼きにするんです。乾燥が始まって、だいたい最短で五、六日ぐらいで乾燥が終わります。原木の水分量の状態によっては、十日ぐらいかけて炙るときもあり

ですよ。もう少しいうと、ガスでも黒炭でも備長炭でも、大なり小なり遠赤外線効果とか近赤外線効果があるんです。とくに炭はお肉や魚を焼いたとき、赤外線の効果で、旨味の成分「グルタミン酸」が引き出されるんです。ただ備長炭というのは、火力が強いものだから最初に表面をぱりっと焼き上げて、旨味成分をしっかり閉じ込めてくれる。よく料理人が「やはり備長炭じゃないか」というのは、そういう意味なんです。

ほかにも洗浄や脱臭など、備長炭の使い道は、いろいろあるとは思いますが、私としては、煮炊きのほか、暖をとるための燃料として大いに使ってほしいと思っています。自然由来ですからね。

製造工程

原木の伐り出し



炭焼きの仕事は、原木を用意することから始まる。原料となるウバメガシやカシの原木をチェーンソーで伐採する

原木の製材



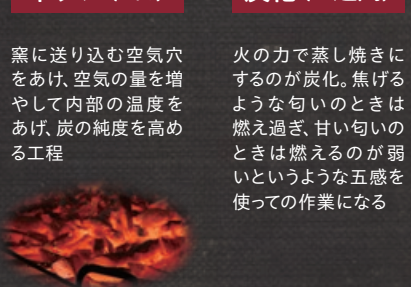
炭窯に運ばれた原木は、太さをそろえるために適時割られる。若いウバメガシのほうが良い炭ができる

乾燥(1週間)



窯に木を入れ乾燥に入り、熱分解が始まる。炭を焼く人の勘所で日数や工程が微妙に変わってくる

炭化(1週間)



火の力で蒸し焼きにするのが炭化。焦げるような匂いときは燃え過ぎ、甘い匂いときは燃えるのが弱いというような五感を使っての作業になる

ネラシ(1日)

窯に送り込む空気穴をあけ、空気の量を増やして内部の温度をあげ、炭の純度を高める工程

窯出し



真っ赤に燃えている炭を窯から引き出す。そして灰床に運び、水分を含んだスパイ(消し粉)を被せて消火していく。※窯が熱いうちに次の木を入れる「窯くべ」が始めることが重要

選別・箱詰め



備長炭はとても硬く、刃物では切れない。専用の機械で炭切りをして、箱詰め。商品の完成だ

3 火種を育てよう

キリモミ式、弓ギリ式のいずれも、木くずから煙が立ち始めたら火種を育てましょう。板の下には火種を取り出しやすいように、丈夫な木の葉や板などを敷いておきます。

1

火種ができ、焦げた木くずの中心から煙が出ている様子。



2

敷いておいた木の葉にたまった火種を、ほぐした麻ひもの火口のくぼみの真ん中にのせる。



3

火種がこぼれ落ちないように中心にくるみ、端をつまんで何度か大きく振り回すと、煙が勢いよく出て、ポツと炎が上がる。



4

小さな火種からほんとうに火がおきました。3千年以上も前の縄文人がおこした火と変わらない、木と木の摩擦でおこした火です。



ここは注意!

① 火を起こす実験をする際は、まわりに燃えやすいものがないコンクリートの上や砂の上などでおこない、必ず消火用の水をそばにおいてから始めましょう。風の強い日は、絶対に実験をおこなわないようにします。また、条例などで焚き火が禁止されている場所でもおこなわないように。

② 山や森の黒土の上で実験をおこなうのもやめましょう。黒土は腐葉土などを含んでいるため、乾くと燃え出すことがあります。とくに乾燥季は危険です。

③ 燃えカスは、水をかけても完全に消えていない場合もあります。完全に消えてから蓋つきの缶などで持ち帰るのが一番のマナーです。あるいは、水をかけて消した後に土と混ぜて、手で触ってみて熱くなければ大丈夫。実験からもわかるように、ほんの小さな火種から火がおきるの、よくよく注意しましょう。

2 火をおこそう

【事前に用意すること】

「キリモミ式」「弓ギリ式」どちらの場合も、あらかじめ麻ひもで火口をつくる。



2

ほぐした麻ひもは丸めて真ん中を凹まして、鳥の巣状にする。

1

麻ひもをほぐし、フワフワの繊維にもどす。

キリモミ式

柔らかい杉板で作った火きり板のくぼみに火きり棒を強く押し当てて左右に回転させると、焦げた木の粉が落ちてたまり、さらに摩擦熱が供給されます。黒い粉の中心部分が発火温度に達すると、真ん中から火種がおきます。

【用意するもの】



2

棒の先端から白い煙が立ち、棒にまといつき、やがてこぼれた木くずの中から煙が出る。

1

火きり板のくぼみに火きり棒を押しつけながら、手のひらで火きり棒を左右に強く回転させる。

弓ギリ式

直径2cm前後、長さ45~60cm程度のわずかに弓なりになった丈夫な枝の両端に、ひもを結ぶえぐりを作り、長さ80cmほどの木綿のロープを張ります。火きり棒の先端は、硬い木で作ったハンドピースで押さえます。弓を動かすと、キリモミ式と同じ原理で火種がおきます。

【用意するもの】



2

火きり棒の下端を火きり板のくぼみに当て、ハンドピースで上から押さえながら弓を前後に動かして棒を回転させる。

1

火きり棒に、弓に張ったロープを2回巻きつけて緩みのないようピンと張る。

縄文人はこうして“火”をおこしていた

監修 関根秀樹

せきね・ひでき/1960年福島県生まれ。古代技術史・民族文化研究家。和光大学非常勤講師。火の文化史から民族楽器までさまざまな分野を研究。主な著書に『縄文人になる!』(ヤマケイ文庫)、『焚き火大全』(創森社、編著)など。キリモミ式古代発火法で火種ができるまで3秒の記録を持つ「火おこし世界チャンピオン」。



マッチもライターもない時代、人はどうやって火をおこしていたのか。簡単な道具で火おこしをしていた縄文人の知恵をご紹介します。

1 火きり板と火きり棒を用意

キリモミ式、弓ギリ式のどちらにも使うのが、火きり棒と火きり板。最も発火効率がよい火きり棒は、厚みが1~1.2cm程度の柎目の杉板です。



厚さ1cmの杉板。

火きり板



5

これで火きり棒がずれない。下の絵のように丸い穴でもかまわない。



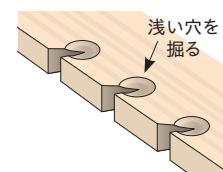
3

V字形の切れ込みを大きくする。



1

45~60度のV字形の切れ込みを入れる。



4

V字奥の表面を削り取る。



2

V字形に切れ込みを入れる。



火きり棒(火きり杵)

火きり棒は直径1cm前後、長さ70cm前後で、中が空洞のウツギや、軟らかいズイのあるアジサイの枝を使います。長い篠竹の先にカートリッジ式にウツギの枝を差し込んでもOKです。

人類の祖先は長い間、木と木を摩擦して火をおこしていました。縄文時代から日本列島の多くの地域でおこなわれていたのは、「キリモミ式発火法」です。これは細長い棒の先をやわらかい板のくぼみに立て、両手で錐をもむように回転させて摩擦熱で火をおこす方法です。やがて棒の下から白い煙が立ち上り、焦げた木くずが板からこ

ぼれ、木くずにポツと赤い火種が生まれます。二見、簡単そうですが、道具を正確に作り、練習もしないと、なかなか火をおこせません。北海道の一部では、縄文時代の終わり頃、シベリアや樺太から「弓ギリ式発火具」も伝わったようです。これを使うと、それほど腕力もいらず、慣れたら子どもでも火をおこすことができます。

里山の保全と資源活用を両立させる

竹林を整備しながら里山を守る

「かいろう基山」

竹チップ竹炭を原料に堆肥づくり

佐賀県東部、福岡との県境に位置する人口約1万7600人の町、基山町。筑紫の山々が北部に連なり、南部は丘陵が続く自然豊かな地域だが、放置された山林で



スティック炭



ポラス竹炭。放置竹林の整備にうってつけ



「竹の循環システム」により生産された牛ふん堆肥「基山の力」



すぐれた土壌改良材として実力を発揮！ふかふか土でブロックリーも元気いっぱい



秋のある日、竹灯ろうづくりのための竹伐り。森再生を願い、熟練の動きで作業は進んでいく

を取る「快老」に由来する。近年は快(皆)労(いたわる)、快(皆)朗(ほがらか)の意味が加わった。「自衛隊のOBが中心になって2004年1月に発足し、年に3000本の竹を伐採するペースで、約5.7haの竹林を整備してきました。課題は、伐採した竹をどう処分するかでした。そんななか、2012年、セブニーイレブン記念財団の自立支援事業に採択され、竹をパウダーにする機械を購入。そこからいまの活動につながっています」(松原幸孝代表理事)

竹は簡単に朽ちず、かといって焼却すれば二酸化炭素を排出する。NPOの設立当初から、伐竹を竹炭や竹酢液づくり、竹細工などに利用していた。しかし徐々に大量に竹チップをつくるための粉碎機が必要になり、15年、県の補助金で購入し、「竹の循環システム」を構築し、実践。そして生まれたのが、オリジナル新商品「基山の力」だ。竹チップと竹炭を原

料にした無臭の牛ふん堆肥である。運び出した伐竹や枯れ竹で竹チップや竹炭をつくり、佐賀牛の畜産農家で畜舎の敷料(家畜の保護や糞尿を吸収させるために床に敷く材料)として活用。さらにこれを家畜排せつ物とともに回収し、攪拌して完熟、自然乾燥させて、こんどは土壌改良剤や生ごみコンポストの基材にするのである。竹の微生物が土中の微生物を活性化させる。酸素や窒素を取り込んでふかふかになっ

た土は、作物がよく育ち、美味しくなる。「基山の力」は、高品質の堆肥として評価され、24年度「佐賀県FUNBAL堆肥コンクール」で最優秀賞を受賞した。

市民の力でよみがえった里山

「かいろう基山」のメンバーは、火曜日の午前中はほぼ毎日山に入り、竹林の整備、竹の資源化をおこなっている。自然乾燥させて窯に入れ、じっくり焼き上げた竹炭を使いやすいスティック状にする。竹は多孔質で、におい成分を微細な穴に吸着させる消臭効果を持つ。また窯焼きをしていないポラス竹炭も、水道水のおい消しや



伐採した竹と粉碎機でつくった竹チップが並び



気力も体力も合わせ持ついつものメンバー



粉碎機で次々と竹チップが作り出される

「かいろう基山」のメンバーは、火曜日の午前中はほぼ毎日山に入り、竹林の整備、竹の資源化をおこなっている。自然乾燥させて窯に入れ、じっくり焼き上げた竹炭を使いやすいスティック状にする。竹は多孔質で、におい成分を微細な穴に吸着させる消臭効果を持つ。また窯焼きをしていないポラス竹炭も、水道水のおい消しや

肥料など、多彩な用途がある。「炭焼きは高温に上げることが大事なので、ステンレスの窯を導入しました。毎日9〜10人ほどが来てくれます。最高齢は82歳です。おしゃべりしながら汗をかくのは健康にいい。しかも世の中の役にも立って、いきいきと老いることができるのですから。あと10年ぐらいの間にナショナル・トラスト団体にしたいですね。竹の資源化で少しの収益を得てはいますが、まだ自立したとはいえません。町の人に愛され、支え合えることができてこそ自立といえるんじゃないか。そのためにも活動をもっと多くの人に知ってもらおうと思っています」

2014年からは、セブニーイレブン記念財団と協定を結び、基山町にある4.7haの山林を整備する「佐賀セブンの森づくり」を開始。25年9月におこなわれた19回目の活動には72人が参加。竹の伐採、枯れ竹の運び出し、竹の切断に取り組んだ。



第19回セブンの森づくりでは、72人の参加者で、枯れ竹運びなど通常の何倍もの作業が一日で完了。みなさんの力を実感!



*当時の公募助成制度「自立支援事業」は、現在終了しております。

伝統手法を受け継ぎ、里山を守る

「森林ボランティア 菊炭友の会」

クヌギ林から
生まれた菊炭

兵庫県の南東部、妙見山の麓に位置する川西市黒川は、地元産のクヌギを輪伐してつくる、高級炭「二庫炭（菊炭）」の特産地として知られる。2008年には、「ほんの里100選」に選ばれた。生育年の違うクヌギ林が織りなす美しいパッチワークは、まさに日本の原風景といつてよい。また、この地は、希少な野生桜、エドヒガンが自生する場所でもある。「森林ボランティア 菊炭友の会」は、この黒川に拠点を置き、エド

ヒガンの保護、菊炭の生産、自然体験学習などを通じて里山の保全活動をおこなっているボランティア団体だ。発足は、05年3月。「菊炭生産体験講座」を修了した12人が、古くからこの地につづく炭焼きを実践していかうと衆議一決したのがきっかけだった。06年8月からは黒川自治会と協定を結び、エドヒガンの保護を目的に、黒川の山林の整備を始めた。それから約7年、荒廃林は再生し、「黒川・桜の森」としてよみがえった。「春から夏にかけては植樹や下草刈りを。秋は除伐・間伐と伐採時期を迎えたクヌギを切り出し、冬

に炭を焼きます。毎年、春と秋に子どもたちと里山体験学習を実施して、ドングリから育てた約50本ほどのクヌギの苗木を植えるんですが、ようやく子どもたちが植えたクヌギから菊炭を生産できるようになりました。小学生だと土を掘り起こすのも大変ですが、みんな楽しそうにやってくれていますよ」菊炭友の会代表、中川彰さん。良質なクヌギが育つ黒川では、室町時代から炭焼きが盛んにおこなわれていたとい

近郊には鉾山があり、火力の強い菊炭は、銀や銅の精錬用に使われていた。しかし、石油やガスが普及すると、薪や炭の需要は減り、さらに人口の流出と高齢化があいまって、里山は放置され、徐々に荒れていった。1950年代半ばには、30軒ほどあった黒川の炭焼き農家は、いまは1軒だけになっている。

「代々、黒川で炭焼き農家を営む今西さんに教わりながら、菊炭をつくっています。炭にする木を切り揃えて窯の中に立てて並べ、その上に束ねた柴を積み上げて、入り口で火を焚くんです。所定の温度まで上げたら、木自体が炭になろうとし始めるので、1日目の夕方に火を止め、空気を絞る。そ



大径の台場クヌギ

して2〜3日目に空気調整をしながら密閉状態にしていき、あとは徐々に冷えるのを待ちます。熟練の今西さんは煙の色や匂いでもわかるようですが、私たちにはとてもとても。煙の温度を計測して進行状況を確認しています」

生物多様性が維持された
森を継承していきたい

川西市や大阪府能勢町などの猪名川上流域には、「台場クヌギ」と呼ばれる特異な形をしたクヌギ林があり、その樹液を吸うオオク



黒川は、台場クヌギの林と野生の桜・エドヒガンなどが群生する桜の名所。「菊炭友の会」は両方を守っている

を若返らせている。黒川に設置してから18年経った炭窯は、セブン・イレブン記念財団の助成もあつてつくり直した。「各地にいろんな炭焼きの手法がありますが、いまも台場クヌギを材料に炭

を焼いているのは、北摂だけになりました。茶道の先生方に使っていた炭を焼くのは、誇りと生きがいを感じます。作業自体は毎年繰り返しますが、一日、一日やり遂げると、達成感があります。ここにはエドヒガン、ヤマザクラ、カスミザクラ、ウワミズザクラの4種の桜がありますが、開花



里山再生に貢献したことを、環境省から地域環境保全功労者として表彰(25年)され、メンバーで喜びを分かち合う



小学生の里山体験学習での、クヌギ植樹の様子



小学生がドングリから育てたクヌギの初伐り



窯内のクヌギが、自炭炭化するまで火を焚く



桜の森シンボルツリー「微笑み桜」



クヌギの木口は放射状で、炭になると菊の花びらのようなになる



茶道具用道具炭(炉用組炭)

と香りがよく、煙が立たず静かに燃えることから、千利休が好んで茶席で使ったといわれるが、今日でも茶道の世界で愛用されている高級炭だ。かつて黒川

手近なものを使って暖をとる

2024年1月1日に起きた能登半島地震では、強烈な寒さのなか、多くの人たちが避難所や停電した自宅、車中での生活をしいられた。難渋したのは、暖をどうとるかだった。とくに注意したいのが、低体温症に陥る危険性だ。まさかのとき、知っておきたい寒さ対策。

アドバイス 進士 徹

しんし・とおる／一般社団法人あぶくまエヌエスネット代表理事。体験民宿「WARERA 元気倶楽部」運営。防災士。農山村の生活体験をプログラム化し、地域と連携して都市との交流事業に取り組む。最新刊は、『超図解 災害サバイバルガイド』（農文協）。



広げた新聞紙をテープなどでつないで体を包む。

新聞紙を 防寒着に

新聞紙を衣類と下着の間に巻く。何枚かをつなぎ合わせて、マントのように体を覆う。



新聞紙で体を包んだ上に、衣類を着る。

さらに新聞紙をつなぎ合わせてマントのように羽織る。



野外体験の 学びが役立つ

「災害に遭遇したら、まずは冷静になることが生存の鍵です。深呼吸し、情報を正しく収集しましょう。長期化も想

定して、どんなときもあきらめない姿勢こそ大切です」そう語るのは、一般社団法人あぶくまエヌエスネット代表理事の進士徹さん。福島県鮎川村で農的自然学校を営み、里山の体験を通して、火おこし、飯炊きなどを教えてきた。進士さんは東日本大震災の避難所で、電気、ガス、水道が止まったときに頼れるのは、原始的な技術だとあらためて実感したという。

手に入るもので 生き抜く知恵

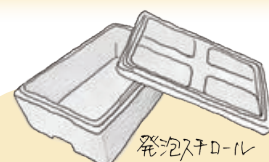
能登半島地震では、避難所で暖房器具を使えなかったり、

車中泊する人がガソリンの節約のためにエンジンを止めたリするなど、厳しい避難生活が続いた。食料は自治体の支援に頼るとして、公民館や体育館などの避難所では、暖房設備の不十分なところが少なくない。アルミブランケットや使い捨てカイロは欠かせない。では、それもないときには他にどんな暖のとり方があるのか。「限られた道具で生き抜く知恵を働かせる必要があります。身の回りから代用できるもの、役立つものを見つけ、最大限活用するのです」

進士さんが教える方法とは。

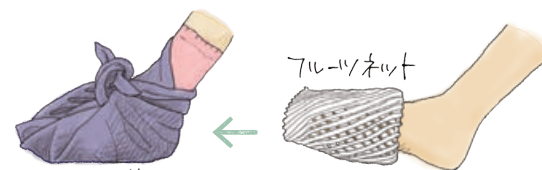
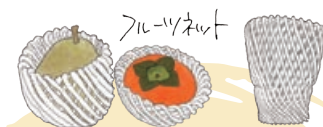
発泡スチロールベッド

発泡スチロールの箱があれば、切り開いてベッドにする。下からブルーシート、段ボール、発泡スチロールを重ねてベッドを作り、新聞紙をブランケットにするとよい。



発泡のフルーツネット ソックス・手袋

りんごやカキ、ナシを包む保護ネットは保温力があり、伸縮性もあって重宝だ。つま先に被せてから靴下を履いたり、腕に巻いたりする。

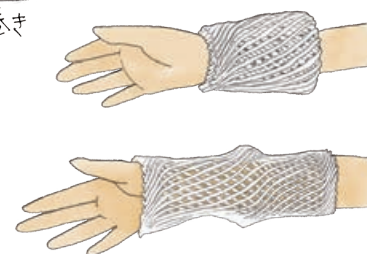


バンダナ巻き



ビニール袋巻き

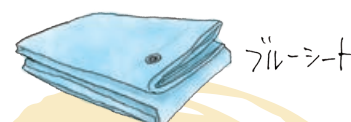
つま先にフルーツネットをかぶせ、靴下を履く。バンダナやビニール袋などで覆うとさらに保温力アップ。



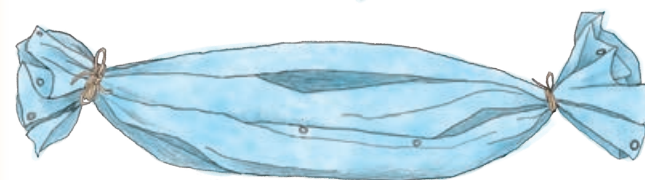
フルーツネットは保温力がバツグンで、伸縮性もあるので、包帯代わりにも。

ブルーシートで キャンディ寝袋

ブルーシートの両端を絞って、ひもで縛り、キャンディ状の寝袋にする。中に毛布や新聞、段ボール、発泡スチロールなどを入れると一層暖かくなる。



ブルーシートの中に毛布などを入れて、手で前をしっかりと重ね合わせることがポイント！





味も香りも堪能したい 冬が旬のゴボウ

文・写真

山本謙治

やまもと・けんじ／1971年愛媛県生まれ、埼玉県育ち。慶應義塾大学在学中から野菜の栽培にいそしむ。2004年グッドテールズを設立、農産物流通コンサルタントとして全国を駆け巡る一方、ブログ「やまけんの出張食い倒れ日記」を書き続ける。著書に『日本の「食」は安すぎる』『炎の牛肉教室!』などがある。

ゴボウは木の根ではありません

きんぴらゴボウにゴマよごし、ゴボウ巻きに煮物の具材にと、和食にゴボウは欠かせない存在だ。じつはゴボウを日常的に食べる国は日本くらい。近頃は中国や台湾でも食べられているが、まだまだ一般野菜としての立ち位置ではないようだ。ゴボウはもともと、中国から薬草として伝来したのだ

が、日本においては薬用という枠を超え、日本食に欠かせぬ素材として愛されている。

そんなゴボウという野菜が木の根っこだと思っている人がいるようだが、そうではない。ゴボウはスッと伸びた直根を食べる、れっきとしたキク科植物の野菜だ。ゴボウの土っぽい香りの奥には意外な華やかさを持つ香りがあるが、大輪菊やシユンギクなど、香りの強い植物の仲間といわれれば納得

できるだろう。

なお、漬物にする

ヤマゴボウは同じキ

ク科の仲間ではあるも

の、ゴボウ属ではなく

アザミ属なので、遠縁の親戚

という感じだ。

ゴボウにも他の野菜のように多岐にわたる品種がある……といったところだが、昨今の流通に乗るゴボウ品種はかなり集約が進んでいる。もっとも多く栽培されているのは「滝野川」という系統の品種で、1メートルほどの長い根になるゴボウの代表選手だ。それ以外には、50センチ程度と短めに育つ短根種と呼ばれる品種群もあって、店頭から持ち帰りやすい長さの洗いゴボウとして並んでいる。伝統野菜として、太く肥大して真ん中に穴があいた千葉県の「大浦ゴボウ」や京都の「堀

「滝野川」という系統の長根種



トタン波板を埋めて、それに沿わせて斜めにゴボウを植えると、収穫が楽になる

川ゴボウ」が有名だが、品種の違いではなく栽培方法で違いを出している。

なかなか大変なゴボウ栽培

ゴボウは全国的に栽培可能だが、代表的な産地といえば青森県の三沢市周辺。見渡す限りのゴボウ畑の土は黒々とした火山灰土で、特有の土っぽい風味がしっかりとついた長根種のゴボウが栽培される。一方、サラサラした



砂質土壌でゴボウを育てると、スッとやわらかなゴボウになる



全国一の産地である青森県三沢市のゴボウ畑



ゴマよごし



きんぴらゴボウ

ペリッと壁から剥がすように収穫する。掘りとった長いゴボウをコンテナに入れて、ある程度たまったらトラックの荷台に載せるのだが、これがじつに重い！ もちろん現在は機械化が進んでおり、大きなショベルのついた重機でグワングワンと土を掘り出さず、専用の収穫機でゴボウを掘り出している。だいぶ楽にはなったが、最後にゴボウを運ぶのは人力だから、相変わらず大変だ。ありがたいたたこう。

すき焼きにゴボウを入れるかどうかでわかる 出身地

あなたの家のすき焼きに、ゴボウのさがきを入れるだろうか？ 入れ

るといふ人はおそらく関西地方出身に違いない。私は埼玉で育ったが、母が愛媛なので、ゴボウは必ず入っていた。岡山県高梁市の神原地区は土が夕焼けの色のように真っ赤な土質で、ここで育った「神原ゴボウ」はやわらかくて筋が無く、深い味わいで大人気。もちろんこの地のすき焼きには山盛りのさがきゴボウが入っており、心ゆくまで堪能した。関東のすき焼きにはゴボウが入らないと話すと、みな「信じられない」の大喝喝。関東風で育った人からすれば「ゴボウなんて入れないよ！」と驚くだろうが、牛肉と醤油のうま味を吸ったさがきゴボウは最高においしい。

ちなみに我が家ではゴボウを切った後、水につけてアク抜きするのをだいたい前からやめた。純白の色の料理にしたいならともかく、ゴボウが持つ味や香りも落ちてしまう。水を茶色に染めるのはクロロゲン酸を始めとするポリフェノール類。さまざまな効果が期待できるので、むしろ積極的に摂ったほうがいいともいえるのだ。

ところで店頭でゴボウを買うとき、洗うのが面倒と、洗いゴボウを選んでしまう人も多いだろう。私は断然、泥付きをお薦めする。泥は根菜にとっては皮膚のようなもの。鮮度劣化を防ぎ、美味しさや栄養価を持続してくれるありがたい皮膜なのだ。水をかけてタワシなどで軽くこすり落とすだけで、香り高く心地よい食感のゴボウを楽しめる。今年のゴボウ産地の出来は良さそうだから、ぜひアク抜きせずに、すき焼きを試してほしい。



砂質の土壌ではやわらかくアクの少ない、サラダなどにも向いた短根種のゴボウを栽培していることが多い。店頭にならぶゴボウについた土の色や粒の状態をみて、産地の状態を想像してみても楽しい。



岡山県高梁市の神原ゴボウ



畝を立てて作付けをし、収穫時には畝の間をスコップで掘る

穴を掘ってゴボウを剥がすように収穫する

神原ゴボウの畑の土は真っ赤！ この土で栽培されるゴボウはおいしいと評判で、現地でもブランド価値が高い



わが校のおもしろ自然研究

東京都立立川高等学校
天文気象部

目標物を目視で どのくらい識別できるか 気象観測は 継続こそが “命”

80年間、蓄積された気象観測データは、
黒点や流星などのデータと一元化し、
公開方法を検討中だ。

校舎の上のぞく
天体観測ドーム



口径約15cmの屈折式望遠鏡をのぞく部員。
天体観測ドーム内で

天文気象部が撮影した
「オリオン座星雲」(天文気象部提供)

屋上からスカイツリーを 目視で観測する

授業の終わった午後3時。東京都立立川高校(立川市錦町)の屋上で天文気象部の鶴田晃基さん(2年)ら8人が「視程観測」を始めた。視程とは肉眼で観測場所から識別できる距離を表す気象用語だ。どの程度、空の見通しがきくかの情報で、大気汚染の指標になる。観測場所の屋上から近い順に目標物を1階級から設定。3km先の一橋大学本部棟を5階級、25km先の新宿ビル群と36km先の東京スカイツリー

を8階級に定めている。

観測は当番の部員が複数で目視でおこなう。終わると、何階級まで見えたかを話し合って記録用紙に記入する。この日は東京スカイツリーまで見えたことを記録した。

天文気象部の創立は1945年。現在、部員は119人と大所帯、校舎5階にある部室は観測室も兼ねているので、とても広い。「気象班」をはじめ、太陽の活動

を観測する「黒点班」、流星を観測する「流星班」がある。毎年8月には長野県で流星観測の合宿をおこなっている。

終戦直後の 観測用紙も保管

目視による視程観測は1946年から始め、中断の時期をのぞいて、現在まで続けられている。部室の書棚に、この視程観測や1日2回、百葉箱で観測した気温、気圧、風速、湿度、雨量などの気象観測記録が保管されている。



1946年と付箋が貼られ茶色く変色した手書きの観測用紙には、「10h(午前10時)——富士見えず」などと記載されていた。高校から72km離れた富士山は、当時から観測対象だった。こ

の気象データ(1946～1995年)は立川市中央図書館に「天気統計」として保管されている。

立川高校は2018年度、先進的な理数教育をおこなう文部科学省の「スーパーサイエンスハイスクール(SSHS)」に指定された。当時、天文気象部員だった田口小桃さん(3年)は2019年の全国SSH生徒研究発表会で「立川高校における50年間の視程の変化と戦後の大気汚染について」と題して発表をおこなった。

田口さんに代わって、顧問の可長清美教諭は「OBに聞いてみると、1980年代まで午後の視

↑校舎の屋上から視程観測結果を記録用紙に記入する部員の鶴田晃基さん

←部室の書棚に保管されている1946年からの観測記録

大気汚染で視程が悪化

田口さんは発表で「戦後しばらくは、いまでは考えられないほど視程が悪かった。1951～1973年当時は、1年のうち悪視程(4km未満)の日が約40%の年が続き、大気汚染対策が進んだ1970年代に改善する」と、悪視程のおもな原因は、石炭燃料

流星の自動観測装置の前に集まる天文気象部顧問の可長清美教諭(手前左)と部員たち。右から2人目が部長の星野汐里さん



の使用などによる大気汚染があると結論付けた。ほかにも現在より最低気温が低く、湿度が高かったことから、朝もやが頻繁に発生していたと考えられることも指摘。

田口さんの発表について可長教諭は、「長年にわたる視程観測データの成果です。いま、気象観測までおこなう天文部のある学校が激減しています。気づきや発見は、日々観測することで生まれるのです」と話す。

進む観測のデジタル化

天文気象部では最近、観測のデジタル化を進めている。2019年に一眼レフカメラとパソコン(PC)を使って開発した自動撮影装置だ。30分ごとに撮影



視程観測はデジタル化され、30分ごとに撮影画像が送信される

に周辺のアメダス地点を調査したい」と話す。部員たちの探究心は、80年間にわたって絶えることなく脈々と受け継がれている。

季節のしきたり

初午といなり寿司

春の農作業が始まる前に稲荷神社でおこなう「初午祭」。
稲荷神のお使い（眷属）の好物が、いなり寿司の起源といわれています。

監修

柴崎直人

（小笠原流礼法総師範）

しばさき・なおと／1966年東京都生まれ。学習院大学卒、筑波大学大学院教育研究科修士課程カウンセリング専攻修了。小笠原流礼法の伝承と指導者の育成に努める一方、ビジネスマナーの講師としても活躍。2015年より岐阜大学大学院教育学研究科准教授。著書に『いま生きる礼儀作法』『小笠原流礼法が教える正しいビジネスマナー』などがある。

商売繁盛や五穀豊穡を願う稲荷神社の初午祭

2月の最初の「午」の日を初午といひ、稲荷神社の祭日とされています。この日に「初午祭」をおこなうのは、稲荷社の本宮である京都の伏見稲荷大社の祭神が稲荷山に降臨したのが、和銅4（711）年の初午の日だったとされていることに由来しています。

稲荷神社は、寺院に併設されているものも含めると全国で3万社を超えます。また、個人や企業に祀られているものや小さな祠も入れると、膨大な数になります。それだけ人々の生活に

身近な存在ということでしょう。

赤い鳥居は稲荷信仰の象徴とされ、奉納された鳥居がたくさん並んでいる稲荷神社もあり、最近では写真映えることから海外の観光客にも人気です。

いまでこそ稲荷神は商売繁盛の神様として知られています。が、もともとは五穀豊穡の神、農耕神として広く信仰されてきました。「いなり」が「いねなり」に通じるところから、農家では

稲の神様として信仰され、春の農作業が始まる前の初午の日に、1年の五穀豊穡を祈願して初午祭をおこなったのです。

全国の稲荷神社のなかには初午祭を



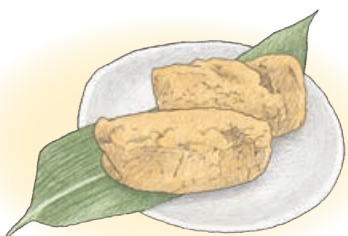
大々的におこなうところもあり、この日にお供えするものも、地方によって違ってきました。たとえば北関東地方では赤飯とともに「しもつかれ」という

料理をお供えます。これは、大根、人参、塩鮭の頭、大豆、酒かす、油揚げなどを煮込んだ料理です。また、藁筒の中に赤飯を入れたものや、お米とお酒、油揚げをお供える神社もあります。ちなみに京都の伏見稲荷大社では、いなり寿司をお供えする人が多いようです。

稲荷神に仕える狐の好物は油揚げ

初午祭りは地域ごとに独自の特色がありますが、お供えものに共通しているのが油揚げです。ではなぜ、稲荷神社に油揚げをお供えするのでしょうか。

稲荷神社では、稲荷神の「お使い」である狐の像が置かれ、通常、雌雄一対となっています。赤い前掛けをしている狐像も多く、初午の日に新しい前掛けに取り換える神社もあります。このお使いの狐の好物が油揚げとされているため、



油揚げそのものや、油揚げを使った料理をお供えするのです。いなり寿司をお供えするのも、いなり寿司は油揚げで包まれているからです。

いなり寿司の起源は、江戸時代に遡ります。安くておいしいことから、庶民に愛される手軽な食事として大流行。市中では、狐の面を描いた旗を立てていなり寿司を売る屋台や、天秤棒の前後にざるや木桶をくくりつけ、いなり寿司を売り歩く行商人がよく見かけられました。

ちなみに、いなり寿司を「しのだ寿司」と呼ぶこともあります。これは、ある伝説がいわれとなっています。

平安時代、大阪和泉にある信太山の森に住んでいた白狐は、「葛の葉」という名の美女に化けて、陰陽師の安倍保名との間に息子の安倍晴明をもうけます。しかし正体を知られてしまい、「恋しくばたずね来てみよ

いずみなるしのだの森のうらみ葛の葉」という歌を残して、森に戻っていききました。この伝説は、浄瑠璃や歌舞伎にもなっています。

そんなわけで、「しのだ」は狐のすみかで、油揚げは狐の好物。そこから、油揚げを使ったいなり寿司を「しのだ寿司」の名でも呼ぶようになったのです。また、いなり寿司のことを「こんこん寿司」「きつね寿司」とも呼ぶ地方もあるようです。寿司飯に紅シヨウウガとクルミを入れる、辛子をきかせる、人参やしいたけ、ごまを入れるなど、地方色も豊かです。

初午の日付は、十二支と暦の組み合わせによって毎年日付が変わります。2026年の初午は2月1日、2027年は2月8日です。また、旧暦の2月は新暦では3月にあたることから、3月に初午を祝う稲荷神社もあります。ちなみに毎年2月11日は、「初午いなりの日」として、いなり寿司が持つ縁起物の魅力を広める記念日とされています。

どうする？ 地球温暖化

生物は環境変化にどう順応しているのか？ 野生動物の生息域と人の生活圏が接近！

クマの出没が増え、スズメバチやマダニの被害が増えている——
彼らが生息域を拡大させる大きな要因のひとつに温暖化による気温上昇がある。

なぜクマの出没が増えたのか

環境省は2025年12月5日、同年4～11月のクマによる人身被害が、230人（速報値）だったと発表した。06年の統計開始以来、最多だった23年度の年間219人を8カ月で上回った。4～10月の出没情報は3万6814件で、23年度の年間2万513件を上回っている。

雑食性のクマは、秋にドングリ（ブナ、ナラなどの実）や果実を大量に食べて脂肪をため込んで冬眠に備えるが、25年はドングリが凶作で餌を十分に摂れなかった。このため、餌を探しに人里に下りてきたことが出没の多さにつながった。気温の高さも冬眠が遅れた理由のひとつだ。

クマの出没の増加は、複数の要因が絡み合っている。ひとつは、山間地の人口の減少と高齢化で耕作放棄地や空き家が増え、奥山と人里の緩衝帯だった里山がクマの生息域

になり、人とクマの距離が縮まった。

気候変動も大きく影響している。クマは、秋に川を遡上するサケやマスを捕食するが、温暖化によって海水温の高くなった日本近海にサケやマスが少なく、遡上数が激減。クマはかつてほど餌にありつけず、川をつたって人里に下りてくるようになった。

日本には、北海道にヒグマ、本州と四国にはツキノワグマと、34都道府県にクマが生息するが、近年は、四国以外の全地域でクマ類の分布が拡大、それも人の生活圏である低標高地に拡大している。

活発に活動したスズメバチ

気候変動はすべての生物に影響を及ぼしている。春から秋に営巣するスズメバチは、雨が少なく高温が続くと、活動期間が延び、巣を大きくする。近年、駆除の件数が増えているのは、活動的になったハチと人との接触機会が増えているからだ。

禁だ。口内に傷があれば、そこからハチ毒が体内に入りかねない。

ただスズメバチは「緑のパトロール隊」と呼ばれるように、カミキリムシなどの森の害虫を食べてくれる益虫でもある。オオスズメバチを駆除すれば、ほかのスズメバチが勢力を広げることになる。大量の駆除は、生態系のバランスに留意しながらおこなう必要がある。

マダニによる ウイルス感染に要注意

もうひとつ、近年頻発しているのが、マダニの被害だ。マダニは野山や畑などの草むらに生息、通りかかる動物にとりついて寄生するダニで、春から秋にかけ、気温が15度以上になると活発に動き出す。25年8月、北海道で、マダニに刺され「重症熱性血小板減少症候群」（SFTS）を発症した患者が初めて確認された。SFTSを発症した患者はこれまで西日本が中心だったが、シカ、イノシシ、アライグマ、クマなどの野生動物が生息域を拡大させるとともに、マダニも自らの生息域を拡大させてきた。20年まで60～100人だった患者数は、21年以降は100人を超え、25年は183人となった（11月2日時点）。

マダニは人に咬みつくと、数日から10日、肌にはりついて吸血するが、痛みや痒みを感じ

25年7月、北

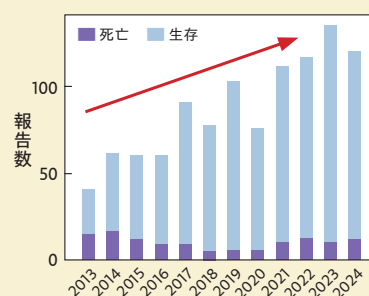
海道帯広市でテニス大会に参加していた17人がスズメバチの被害にあった。これまで気温の低い7月の北海道で被害が報告されることはほとんどなかった。平年気温が上昇し、例年より早い時期から活動が活発になったと思われる。日本に生息するスズメバチは17種。山で遭遇しやすいのは、攻撃性の高いオオスズメバチだ。おもに大木の洞や地中に巣をつくり、カマキリやコガネムシなどの大型昆虫から、他のスズメバチの幼虫も捕食する。

一方、都市部でよく見られるのがコガタスズメバチとキイロスズメバチ。アブやハエ、ミツバチなどの飛翔する昆虫を獲物にし、人家の軒下や雨戸、屋根裏、通風口や排水管など、雨風のしのげる場所ならどこにでも営巣する。いずれも暖かい時期が続くと、繁

軒下につくられたスズメバチの巣

マダニ媒介SFTS・報告患者数の年次推移

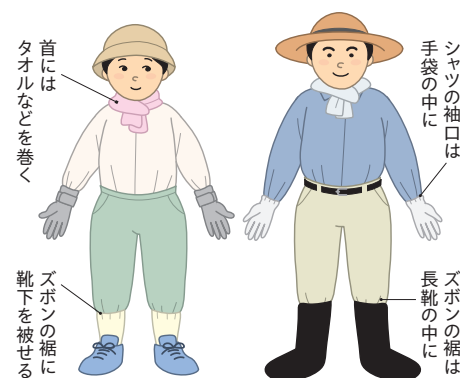
●これまでに1,071名（うち死亡事例117件）の発症報告があり、増加傾向にある。



出典：国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト
ホームページより <https://id-info.jihs.go.jp/diseases/ta/tick-borne-diseases/tick-prevention/>

山林に入る場合や、野外作業時の マダニから身を守る服装

野外ではできるだけ、肌の露出を少なくする。
明るい色の服を着ると、マダニを発見しやすい。



環境が変わると、生物は、①暮らしやすい場所への移動②順応③進化という反応を主にとる。日本における生物分布は、温暖化による気候変動によってどう変化していくのだろうか。

じないため、往々にして気がつくのが遅くなることがある。感染すると、倦怠感、発熱や嘔吐、下痢などの症状を呈すほか、重症化すると、意識障害や下血などの症状を引き起こすことがある。ただマダニのすべてがSFTSウイルスを保有しているわけではなく、全体の約20%ほどだといわれる。マダニがペットに感染し、その体液から人に感染することがあるので、野山に立ち入る際は注意を要する。野外から帰ったら服についてい

自然環境保護・保全 ● 静岡県伊豆の国市

江川邸竹灯り実行委員会
<https://egawatei-takeakari.jimdofree.com/>



放置竹林へのアプローチと「江川邸竹灯り」を未来へ

江川邸竹灯りイベントのオープニング、県立荏山高校書道部による大型横幕



国の重要文化財として知られる江川邸(江川家住宅)。この一帯の敷地は荏山役所跡として国指定史跡にもなっている「地域の宝」です。江戸時代後期には「品川台場」の建設や、世界遺産の構成資産である「荏山反射炉」の築造、日本で初めて兵糧用のパンを焼いたことで知られる江川太郎左衛門英龍をはじめ、江川家が850年以上にわたり守り続けてきた場所でもあります。

私たちは、江川邸周辺が竹害により荒廃しつつある現状に対し、何か対策はないかと考え、江川家関係者や地元有志とともに2022年に「江川邸竹灯り実行委員会」を立ち上げました。若い世代から年配者まで、職種や所属団体もさまざまなメンバーが、毎月1回以上の竹林整備活動をおこない、伐採した竹を活用して「江川邸竹灯り」イベントを毎年11月に開催しています。



竹の生態を学びながらタケノコ掘り(親子向け)

活動のモットーは「楽しみながら、遊び心を忘れずに」「“食べにケーション”で絆づくり」。今後も地域の課題を前向きに改善できるよう、長く継続していきたいと考えています。



親子で参加できる竹林整備ワークショップ

自然環境保護・保全 ● 神奈川県川崎市

水沢森人の会
<https://sites.google.com/view/mizusawamorindo>



自然豊かな森を市民の手で保全していく

水沢森人の会は、川崎市北部に位置する「水沢の森」の保全活動をおこなう団体です。1999年、川崎市が各区に策定した「市民健康の森」市民協働事業から始まり、宮前区民が選んだのは、里山の保全と生きものの復活でした。畑の風景や樹林の整備をおこなう一方で、生きものの観察や、近隣小学校の環境学習のお手伝いもしています。

活動は多岐にわたり、不要木の伐採、竹林の手入れ、林床の草刈り、樹木の萌芽更新、竹炭焼き、農作業など、伝統的な仕事のやり方を踏襲しています。また、外来植物の繁茂を抑え在来野草を守り、水辺の生きもののためのビオトープ池の管理も担っています。地域の子どものための農作業体験、植樹や間伐体験、森の恵みを楽しむ市民参加イベントは、毎回人気です。これからの未来を切り拓く若い世代に、森や自然の仕組みを伝えながら、次世代へ笑顔あふれる会として継承すべく活動しています。また、生涯学習の場として、ともに知恵を出し合える場でありたいとも願っています。

手入れした雑木林で姿を見せてくれたマヤラン



整備された竹林は明るさを保っている



ビオトープ池



自然環境保護・保全 ● 広島県安芸高田市

木の駅八千代
<https://www.facebook.com/kinoekiyachiyo>



間伐で荒廃した里山を元気にする



八千代小学校にて、環境学習

「木の駅八千代」は、地元の森林資源と人的資源を活用し、里山を元気にする目的で設立されました。山に入る仕組みを整えることで、里山再生・災害防止・鳥獣被害防止・地域コミュニティの形成・環境学習などに役立つ事業をおこなっています。林内に日光が差し込むよう、荒廃した里山(人工林)を間伐し、樹間を適正に保って風通しを良くすることで荒廃や土砂災害を未然に防ぐ作業を進めています。間伐した木材は地域のチップ工場に買い取ってもらい、その代金を「木の駅八千代」で地域通貨(たかたん券)として発行。地域の商店で利用できるようにしました。地域経済にも、微力ながら貢献しているのではないかと自負しています。

また、環境学習の一環として年に一度、八千代小学校の6年生に里山保全の必要性を説明し、間伐体験をしてもらっています。さらに、地域住民を対象としたチェーンソー講習会なども開催しています。今後は、地域内外での仲間づくりを進め、都市部と中山間地域の住民同士が交流できるコミュニティを形成していきたいと考えています。



地域住民対象の実技講習会に集まった面々



実技研修、チェーンソー講習会の様子

自然環境保護・保全 ● 岐阜県岐阜市

NPO法人竹林救援隊
<https://www.chikurin.or.jp>



竹とともに生きる～環境保全と地域の絆～

放置竹林の問題を解決したいという思いから、25年前にNPO法人を立ち上げました。当初は竹林整備の廃竹を活用して竹細工を制作し、銀行のロビーなどで作品展を開催してきました。しかし、根本的な解決のためには、もっと多くの市民の皆様に竹林への関心を持っていただく必要があると考え、各種イベントや祭りに参加しながら、ミニ門松づくり講習会やタケノコ掘りなどの自主イベントに力を入れてまいりました。

活動はやがて岐阜県庁の職員にも認知されるようになり、2025年に開催された「全国都市緑化フェア岐阜大会」では、百年公園の竹製ブランコや養老公園の竹灯籠などの設置をまかされるまでになりました。

また、二酸化炭素を長期間固定するとされる多孔質のポラス竹炭を、無煙炭化器を用いて製造しています。ポラス竹炭は樹木の植栽にも有効であり、一部ではゴルフ場跡地を里山に戻す事業に大量に投入されています。私たちの団体も地球温暖化対策の一助となるべく、活動していきたいと思っています。



平均年齢75歳。元気に、竹と雑木の粉砕処理



竹で作ったピタゴラスイッチはイベントで人気



公園に230本の竹灯籠を設置

PayPayでも募金ができるようになりました

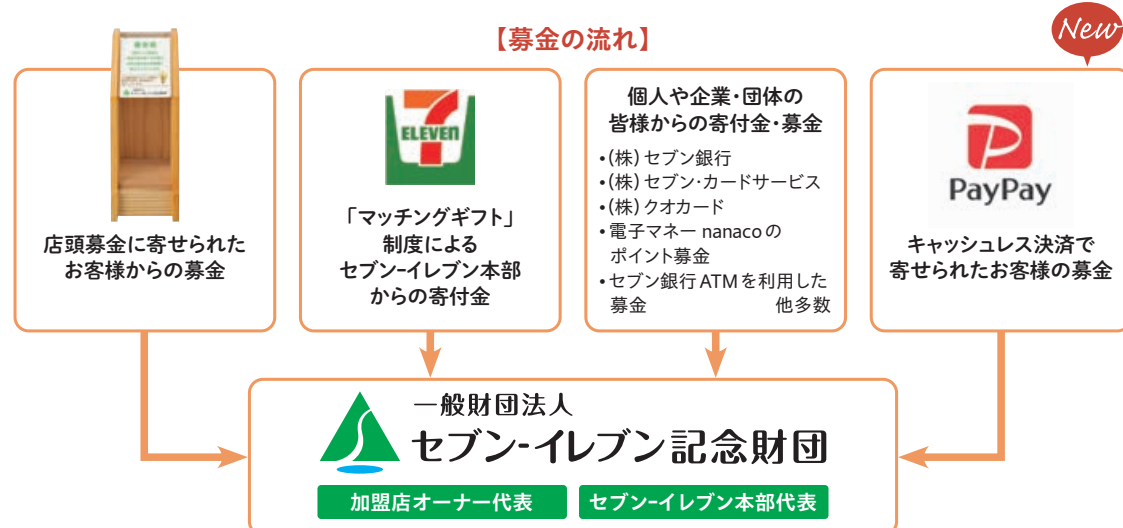
全国のセブン-イレブン店頭で寄せられたお客様からの募金は、
(株)セブン-イレブン・ジャパンからの寄付金と合わせて、
環境をテーマにした市民活動の支援や自然環境の保護・保全活動に活用されています。



このたび、店頭の募金箱に加え、PayPayを利用した
キャッシュレス募金が可能となり、気軽にご支援いただ
ける環境が整いました。

また、地域のセブン-イレブンで集められた募金は、その
地域の環境保全活動などに還元される仕組みとなっており、
皆様のご協力が地域の未来を支える力となります。

セブン-イレブン記念財団ホームページや活動・イベン
ト時に設置されている二次元コードから、ぜひご支援・ご
協力をお願いいたします。



自然環境保護・保全事業

- 森林保護・保全事業
- 生物多様性保全活動
- 九重ふるさと自然学校
- 高尾の森自然学校



環境を テーマにした 社会貢献活動

環境市民活動支援事業

- 環境市民活動
- NPO基盤強化支援
- 環境NPOリーダー支援
- 地域の環境美化支援



災害復興支援事業

- 東日本大震災復興支援
- 自然災害復興活動
- 義援金募金活動



広報事業

- 環境イベント支援
- 広報誌『みどりの風』
- ホームページ



店頭の募金箱だけでなく、セブン-イレブン記念財団のホームページや
活動・イベント時に設置される二次元コードからも、気軽に募金できるようになりました。



セブンの森だより

セブン-イレブン記念財団は、日本の美しい自然を次世代に引き継ぐため、
自然環境保護・保全事業を行なっています。
そのひとつであるセブンの森・セブンの海の森活動では、自然環境の特徴やニーズに合わせて
環境活動団体の方々と計画を立て、10年～20年後を見据え、
次世代につなぐ、地域一体型の長期的な自然環境保護・保全活動を実施しています。

青森セブンの海の森



砂浜に打ちあがった小石を、レーキを使って除去。うまく引かないと砂がたくさん入って重くなる



スゲアマモの種



きょうだいで
生きもの観察

2025年秋の活動に
参加したみなさん。
掛け声は方言で「へばね! (またね)」

【2025年秋の活動報告】

第7回「青森セブンの海の森」では、青森駅前干潟とその周辺の自然を次世代に引き継ぐこと——人と自然・人とまちがつながる場づくりを目指し、40名が参加しました。

活動は、まず座学で海洋ゴミやアマモについて学び、干潟の役割や保全の大切さの理解を深めました。その後、地引網を使った生きもの調査や海岸清掃を実施。水温が低く、生きものは少なめでしたが、稚魚の姿も見られ、子どもたちは楽しそうに観察していました。昨秋に植えたアマモは枯れてしまいましたが、同時期にまいたスゲアマモは約半数が順調に育っています。スゲアマモは環境省レッドリスト掲載種。今後もその保全と干潟の魅力発信に取り組んでいきます。



子どもたちが協力し合い、地引網でビーチの生きものを調査。元気いっぱいの掛け声で引く

アマモ場再生の活動

青森市の「あおもり駅前ビーチ (青森港駅前干潟)」は、2021年7月にオープンしました。かつて陸奥湾には日本最大級のアマモ場が広がっていましたが、環境の変化でその数は減少。震災後は市民も海から離れがちに。そこで産官学民が協力し、干潟とアマモ場の再生に取り組んでいます。活動の場「あおもり駅前ビーチ」は、2024 (令和6) 年度後期の自然共生サイトに認定され、生きものにやさしい場所として注目されています。「青森セブンの海の森」は、自然と人がつながる未来を目指して活動を続けています。



海中のプラスチックゴミを拾う
清掃活動



子どもたちも、器具を使えば簡単に
播種 (はしゅ) 活動に参加できる

セブン-イレブン記念財団のHPでは、青森セブンの海の森を動画でも紹介しております。
URL: <https://www.7midori.org/katsudo/sizen/711forest/aomori/>



セブン-イレブン記念財団『みどりの風』アンケート

2025年冬号 特集「薪と炭でとる暖」

Q1 面白い、役に立ったと感じた記事を、□欄に✓をつけてお選びください。(複数回答可)
また、それについての感想があれば下の □□□□ 欄にご記入ください。

☐ 小さな炎に寄り添ってみれば 大内正伸

☐ われら薪ストーブ派が行く
いすみ薪ネットワーク

☐ 備長炭づくりに魅せられて 濱田勝正

☐ 縄文人はこうして“火”をおこしていた
関根秀樹

☐ 里山の保全と資源活用を両立させる
「かいろう基山」・「森林ボランティア 菊炭友の会」

☐ 冬の災害 困ったときの暖のとり方 進士徹

☐ やまけんのうまいもの風土記
冬が旬のゴボウ 山本謙治

☐ 探訪 わが校のおもしろ自然研究
気象観測は継続こそが“命”
東京都立立川高等学校 天文気象部

☐ 小笠原流礼法が教える季節のしきたり
はつづき 初午といなり寿司 柴崎直人

☐ 入門! どうする? 地球温暖化
野生動物の生息域と人の生活圏が接近!

☐ 活動レポート

☐ セブンの森だより

☐ セブンの森だより動画(二次元バーコードより視聴可能)

☐ PayPay 募金開始

Q2 本誌に対するご意見・ご感想、今後読んでみたい記事など、ご自由にご記入ください。

Q3 本誌をどのような立場でお読みになられましたか?

☐ セブン-イレブン加盟店オーナー ☐ 加盟店従業員 ☐ 行政機関 ☐ 企業
☐ 環境市民団体 ☐ サポートセンター ☐ 研究機関 ☐ 教諭
☐ 財団・社団法人 ☐ その他 ()

Q4 年齢についてご記入ください。

(年齢) ☐ 20歳未満 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70歳以上

●アンケートにお答えいただいた方のなかから抽選で3名様にセブンプリカ(1000円分)を
プレゼントいたします。ご希望の方はお名前・ご住所をご記入ください。

★プレゼントの応募締切：2026年2月28日(当日消印有効)★

お名前: _____

〒 _____
ご住所: _____

※ご記入いただいたお名前・ご住所は、プレゼント発送以外の目的では使用いたしません。

セブン-イレブン記念財団 FAX: 03-3261-2513

各位

『みどりの風』2025年冬号送付のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り
厚くお礼申し上げます。

『みどりの風』は、日本各地で自然環境の保護保全に尽力されている個人や団体を取り
あげ、「人と自然の共生」のための新しい視点や方向性を提示していく広報誌です。

今号は「薪と炭でとる暖」を特集しました。近年、放置される里山が増えています。
人口減少と過疎化、高齢化による人手不足など、さまざまな理由が挙げられますが、それ
でも山に入って森を整備し、里山の自然を守ろうとする人たちがいます。森林資源の有効
活用と里山の再生の両立を「暖」をテーマに探ってみました。

当財団では、皆様から率直なご意見・ご感想をいただき、これからの活動と広報誌『み
どりの風』の誌面づくりに生かしていきたいと考えております。今後ともセブン-イレブ
ン記念財団ならびに広報誌『みどりの風』をよろしくお願い申し上げます。

敬具

一般財団法人 セブン-イレブン記念財団
〒102-8455 東京都千代田区二番町 8 番地 8
TEL:03-6238-3872 FAX:03-3261-2513

～皆様のご意見・ご感想をお聞かせください～

WEBでのアンケート入力が可能になりました。

こちらのURLまたは二次元バーコードよりお願いいたします。

【URL】<https://ws.formzu.net/dist/S50941006/>



従来どおり FAX でのアンケート受付も可能です。

裏面のアンケート用紙にご記入の上、セブン-イレブン記念財団 事務局まで FAX し
ていただけますようお願い申し上げます。2026/2/28 まで(当日消印有効)

セブン-イレブン記念財団 FAX: 03-3261-2513

アンケートにご回答いただいた皆様から抽選で3名様に
セブンプリカ(1000円分)をプレゼント!

