

クリエイティブ
ファーム

あなたのいくとこきつとある
こどもクリエイターが感じて伝える

村上農園

ほくとこ

HOKUTOCO

Vol.5
2025.1

TAKE FREE

ぴたら村

四井真治

マン
ン

山の
水
農場

北杜の

農家

子どもローカルマガジン
COLOMAGA project
コロマガプロジェクト 北杜市
主催 NPO法人大志

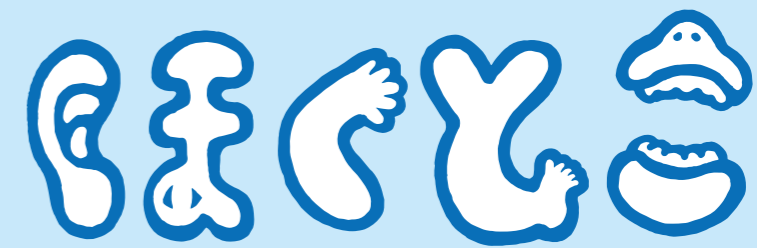


presents by
水の山
こども
情報局

The local magazine
created by kids creators
in Hokuto City
HOKUTOCO vol.5 / 2025 .1
COLOMAGA project in HOKUTO



北杜市の子どもたちがつくる ローカルマガジン



こどもローカルマガジン「ほくとこ」へようこそ！
「ほくとこ」は山梨県北杜市に住む小中学生のこどもクリエイターがプロのライター・カメラマン・デザイナーたちといっしょにつくるフリーペーパーだよ。

こどもクリエイターが「北杜のすごいところ」を探しに、まちへ取材に出かけて、文章と写真とイラストをつくる。それを、プロのクリエイターがまとめて、整えて一冊の本に仕上げているよ。

「ほくとこ」をつくと、地域のことをもっと好きになる。読んだ人が「北杜ってイイところだね。」って思えるような本を目指しているんだ。北杜のみんなでつくる「ほくとこ」、ぜひ楽しんでね！

HOKUTO CO Vol.5 CONTENTS

特集

北杜の「農」

- 04 | ファームから村へめぐるコミュニティ **びたら村**
- 06 | クレイジーという名の農園 **クレイジーファーム**
- 08 | 生きることは集め蓄えることだ。 **四井真治の自給自足**
- 10 | 極上の愛つまる豆苗工場 **村上農園**
- 12 | 「農×ポドゲ」 **ファーマン**
- 14 | 工夫大好ききのこ専門店 ~つくるだけでは終われない~ **山の水農場**
- 16 | **ウェールズは酪農の国**
- 17 | **身近な地産地消を見つけよう!**
- 20 | プロフェッショナルに学ぶ! **キッズクリエイター講座**
- 21 | ほくとこニュース **フォトコラージュアートワークショップ**

北杜市は、一年を通して涼しい気候と山から湧き出るきれいな水、太陽の日照時間に恵まれているため農業がさかんです。今回はそんな北杜市で「農」を営む人と会社取材しました。仕事、暮らし、遊びなどさまざまな「農」の関わり方を紹介しているので、ぜひご覧ください。

- 22 | 水の山こども情報局メンバー
- 23 | コロマガプロジェクトについて

水の山こども情報局の協賛サポーター、大募集中!

『水の山こども情報局』は、地域にゆかりのあるデザイナーやライターなどのクリエイターが運営する非営利事業です。団体・個人さまからのご協賛によって活動しています。支援金は主に『ほくとこ』の制作費、その他イベント・企画などに充てさせていただいております。みなさまのご支援・ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

協賛サポーター 一口 11,000円/年

- 特典1** 制作した冊子をプレゼントします!
- 特典2** ホームページや冊子に会社や団体のロゴやお名前を掲載いたします! (任意)

協賛サポーターの応募方法

- 1 下のQRコードより公式サイトへアクセスください。
- 2 サポーター募集のページから応募フォームに入り、必須項目を入力しお申し込みください。
- 3 指定の振込先へ寄付金(会員費)をご入金ください。

お問い合わせはメールまたは「お問い合わせフォーム」へ

✉ info@kids-news.net



詳しい活動はこちら



公式サイト



Instagram



Facebook

ファームから村へ めぐる コミュニティ、びたら村

ライター/コーイチ、あやの
イラストレーター/あやの
カメラマン/はるつく



畑で食べたもぎたてのピーマンは甘くて美味しかったです。まるで小さいスイカのようなきゅうりは「メロンキュウリ」という名前で、酸っぱい味がしました。

体験談 1 あやの



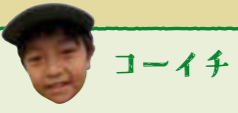
合鴨を田んぼで見る事ができました。田んぼで育てているお米の栽培方法は合鴨農法でした。学校の社会の授業で学んでいた合鴨農法を実際に見ることができました。

体験談 3 はるつく



びたら村で飼っているヤギの乳を飲ませてもらいました。すごくさっぱりした味で、とても飲みやすく美味しかったです。ヤギの乳を加工して、チーズにしたものもたべさせてもらいました。塩とオリーブオイルをつけて食べたのがとても美味しかったです。

体験談 2 コーイチ



「びたらファームとびたら村の違いは？」

Q1 びたらファームでは、4、5人のスタッフが同じ場で一緒に暮らし、一緒に運営をしてお客さんに向けて野菜の宅配や農業イベント、貸し菜園などをしていました。ファームの頃は、[運営するスタッフ]⇔[お客さんや関わってくれる人]という関係性でした。ですが、村になったことでみんなが同じ立ち位置で関わりができるようになる仕組みを実現することができました。この場を使って助け合うということについて、より豊かにみんなで考えることができます。また、料理を作って売る許可(保健所からの許可)などいろいろな許可をみんなが共有して使ったり、自分では買えないトラクターなどの機械を共有したりできます。みんなそれぞれ田植えをしたり、貸し菜園をしたり色々なことをして自分で自分の暮らしをつかっていくことを始めました。

「パーマカルチャーって何？」

持続可能な形(デザイン)のこと。放射熱を使うアースオープンや発酵させて堆肥資源にするコンポストトイレ、太陽の熱を使って野菜を乾燥させるソーラードライヤーなどこれらすべて持続可能な形、パーマカルチャーです。

Q2



びたら村のびたらとは？

ニュージーランドの民族の人たちのことばで、てんとう虫という意味。野菜づくりを助けてくれる存在です。

Q&A

Q3 村民にはどんな人がいるの？

最年少2歳から最年長80代まで近隣だけでなく九州など全国から農的暮らしに繋がりたい人が村民として関わっています。2024年11月末現在、73名の村民がいます。

Q5 遠方の村民や村民同士は、

オンラインツールを使ってイベント予定やブログを確認したり、サークル活動したりもできます。遠くにいてもつながる暮らしをしている人々がいる形です。

Q4

僕は、今回お話を聞かせてもらって村の理念にとても共感しました。[スタッフ⇔お客さん]だと少しはつながりがあるけれど、「人とのつながり・関わり」をより大切にしたい。みんなが同じ立場でいることが大切だと思ったからです。また、僕も普通の生活でも人との関わりなどを大切にしていきたいです。(コーイチ)



VISION びたら村の人たちが大切にしている理念

- 大地に根ざしたくらし
- 自然と共に循環する持続可能なくらし
- 必要なものは自分たちでつくりだすくらし
- 自分とつながり、ありのままである場
- 互いの理解を深め合い、ちがいを尊重しあう場
- 学び合いと、助け合いの循環が生まれる場



COMMUNITY PLAN プラン

- 土** 近隣に住み又は通いながら農的暮らしを自分でつくる人向け。村の田畑やしせつをいかして自立した生業を立てていきたい方向け。
- 風** 農的くらしとゆるくつながりたい人や学びたい人向け。
- 空** 遠方からつながりたい人向け。オンライン交流で参加する。

こんな人におすすめ

農的暮らしを自分でつくりたい人/農的な場を活かし自立した生業を立てていきたい人/農的暮らしとゆるくつながりたい人/農的暮らしを学びたい人

得られること

自然に還り、自分とつながる時間がもてる/自分を深め、自分らしい生き方へのインスピレーションを得られる/意識の近い仲間たちとつながる/1人ではなかなかできないことも仲間と助け合うことができる/多様性を育む、分かち合い助け合いのコミュニティのリアルな学びと実践が得られる



びたら商店SHOP

びたら商店は、プラスチックフリー(プラスチックを使用しないこと)。ゼロウェイスト(ごみをゼロにすること)や手作りのくらしを応援する「量り売り商店」(買い手の希望する分量だけ量って売ること)を行っているなんともエコなお店。売り物は自然と地球と人の体にもやさしい良質な物や調味料などなど。ちなみに買い手は自分の容器をもって買いにいきます。店で量り売りしているのは、ごま油、オリーブオイル、しょう油、ゴマ、はるさめ、ひじき、ベーキングパウダーなど。びたら村手作り加工品は、梅干しやしそふりかけなど。他にも雑穀類や野菜、生活雑貨などいろいろ売っています。ぜひ試してみてください。



石田 美都さん 田才 泰斗さん
児玉 明子さん 小杉 厚貴さん

今回お話を聞かせてくれた方たち

DATA めぐるコミュニティ びたら村
山梨県北杜市白州町横手1118



村民になるには
村民は随時募集しています。定期的に、オープンビレッジというものも開催していて、びたら村を見学したり説明を聞いたりすることができます。興味がある人は、ぜひ参加してみてください!





ライター/ひなた
イラストレーター/あいな ひまり
カメラマン/たいせい

クレイジー といる名の農園

「クレイジー」とはどういう意味だと思いますか？
「イカれている」「くるっている」と思う人も
いるかもしれません。
しかし、クレイジーファームの「クレイジー」は、
それだけではありません。
そこには、「かっこいい」「イケてる」という意味が
こめられています。

「バランスのとれた農業」
クレイジーファームでは、年間8ヶ月ほどの
野菜をしゅうかくします。
80種類とたくさんの野菜を育てていま
す。しかし、育てている野菜が、1つの季節
にかたよることはなく、各季節に7、8種
類の野菜がしゅうかくできるようなって
います。
さらに、有機さばいといって農薬を使
わずに作っているので、安心して
食べられます。
また、めずらしい野菜や
外国の野菜などが多く、い
つもと違う野菜をたのし
めます。

クレイジーファームでは、
外国の野菜を多く作っているんだよ。



「野菜作り」ではなく 「土づくり」を

クレイジーファームでは、野菜のう
まみを引き出すために、土づくり
こだわっています。
その方法とは、育てたい野菜を畑に
植える前にライ麦を育てることです。
しかし、食べるためではありません。
完全に育つ前に、ライ麦をかって畑にま
き、土のひりょうにするためです。そうす
ることで、土の中のびせいぶつが育ち、野
菜のおいしさをひき出すことができます。
しかし、全ての野菜でこの育て方を
しているわけではありません。
ライ麦は、10月ごろに植え、春ご
ろにしゅうかくします。そうする
と、期間や時期によって育てる
ことができない野菜もおおいし
く育てられるようになる
ので、しこうさくし
てるそうです。

野菜作りは 土にある

土の見定めは 職人技

野菜作りは主に、慣
行さばいと有機さば
いに分けられます。
慣行さばいは、
虫をよせつけない
ためや、病気になる
らないために農薬
を使います。
逆に、有機さば
いははいつさい農
薬を使わず手を
かけて作ります。
クレイジーファーム
は有機さばいばいをしていいます。農薬を使
わない分、虫がよってきたり、病気になる
たりしますが、そうならないための方法
があるそうです。それは、土の中にある、
栄養をバランスよくすることです。何か
1つの栄養がとて多かかったり、逆に少
なかつたりすると、虫がよってきたり、あま
り虫がよってこなくなるそうです。
土の栄養を測る機械があるそうです
が、クレイジーファームは目で見ては
だんすることが多いようです。しか
し、素人から見たら、全く分からな
いささいな違いです。それを見分
けられるのは長い間やってきた
経験が関係しているのかもし
れません。

赤、黄、白など、たくさん色や種類があり、全て味が異なる。人気のある野菜



- 育てる野菜の
選び方は？ 自分で足を運び、野菜を見に行き
種を買います。
- 人気な野菜は？ どれも人気ですが、特にビーツやトマトはよく売れます。
ビーツやトマトだけでも多くの種類があるので、人気が高いです。
- 石毛さんイチオシの
野菜は？ 全部オススメですが、個人的にケールが一番好きです。
パリパリになるまでやいて、チップスのように食べると
おいしいです。

Q&A

ハードにたえぬく 根性の源

クレイジーファームは、1日中ほとんど
活動して一年を通して休みがあまり
ありません。ぶつうならたえられないほ
どのハードスケジュールです。しかし、このス
ケジュールを続けられるのには、理由があ
ります。それは、
作った野菜を食べて
くれる人がいるこ
と、その人たちの声
を聞くことです。お
いしいと言ってくれ
る人がいることは、
とても大きな支え
になっています。
また、それを体
験してしまおうと、
もうやめられ
ないというほ
どハマるしゅん
かんだそうです。



ポルトガル産のメロン。編み目がないのが特徴

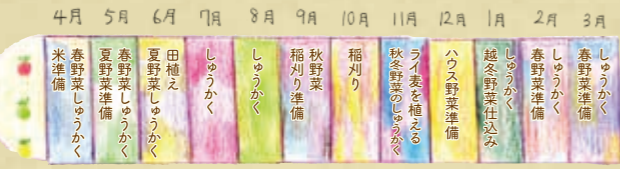


DATA
CRAZY FARM(クレイジーファーム)
いしげ やすたか
石毛 康高さん

北杜市小淵沢町下笹尾1216



[1日のスケジュール]



[年間スケジュール]



生きることは集め蓄えることだ。

四井真治の自給自足

みなさんは「自給自足」をしたらどんな暮らしをしますか？
また、この言葉にどんなイメージがありますか？今回は自給自足で持続的な暮らしをしているパーマカルチャーデザイナーの四井真治さんにお話を聞きました。

ライター/しおり イラストレーター/創汰 カメラマン/コーイチ



DATA
よついでしんじ 四井 真治さん
よついでちさと 四井 千里さん
日々の生活に寄り添った提案をするため17年前に北杜市に移住。持続可能な暮らしを目指し、暮らしを研究することや、風土に合ったデザインをするなど様々な取り組みをしている。

完全な自給自足はしたくない

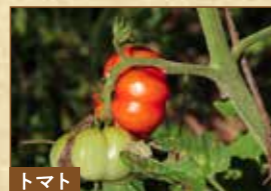
自給自足とは、自分が生活するときに必要なものを自分でまかなうことです。必要なものをイチから手作りしたり、自分で育てたりする生活のこと。四井真治さんは、等身大な持続可能な暮らしを提案するために2007年に北杜市へ移住をしました。四井さんは、完ぺきな自給自足の生活をするのではなく、「暮らしに必要な最低限のこと」を自分で出来るようにしています。なぜなら、全てを自給自足しようとすると作物の適地適作や1日の作業時間の限りがあり、難しいからです。また、全てのことを自分でできるようにしてしまったら、人との繋がりがなくなってしまう。自分で出来ることは自分でやり、難しいことは人に頼る、という暮らし方を選んだのです。逆に、全てのことを他人に頼ってしまうと、学びが少なくなり生活能力が低下します。それにより人の持続可能性も低くなってしまいます。なので、いかに持続可能な暮らしを実現するかが大切だと四井さんは話していました。

命とは続くしくみ

四井さんは北杜市で17年間、パーマカルチャーの生活実験をして、「生物とは、集め・蓄えること。無生物は、風化・拡散すること。生命とは、続くしくみであること。」を発見しました。日本で新しいパーマカルチャーを伝えるために、オンラインサロン『未来の暮らし研究所』を作りました。そこで、暮らしに合った堆肥づくりや循環する土づくりをして、未来に繋がる暮らしを広める取り組みをしています。

四井さんが買っているもの

友人のお米、お肉、魚、再生可能エネルギーの電気、古い道具、携帯、太陽光パネルなど



トマト
とても珍しい固定種のトマト



きゅうり
種を取るために大きく育てていた



バグホテル
畑に多様性を広げるために手作りの蜂の巣



レモン
冬は室内に取り込んでいる



作業小屋
暮らしの道具を修理したりして持続可能性を作る場所



水道の流し
石で手作りの流し、井戸水を使う流し



むしかまど
味噌や醤油、こんにやくなどを作る大かまど



養蜂箱
農園の生物多様性のために飼育。南に畑があるため、南を通る蜂が住みやすい



堆肥枠
落ち葉や刈った草などを詰め込んでいる。1年放ったらかししておけば堆肥ができる



果樹園
竹やぶを切り拓いて作った。農園内には60種類の果樹がある



双子の木
竹やぶを切り拓いた時に発見した



四井さんの暮らしで私たちが
気になったところをMAPにしました。



昔のかまど
手作りのかまど。焚き木を使った方がおいしい料理のときに使っている



薪ボイラー
お風呂や台所で使うお湯はここで、竹林の竹や燃えるゴミを利用して沸かしている



雨水タンク
温室で使う水を1万リットル貯められる。一般的には1日1人200リットル使う



堆肥小屋
鶏やヤギや僕たちみんなの生ゴミ、うんち、おしっこを土に還している



富永愛さんの畑
富永愛さんが LALAライフという番組でこの畑の一角に菜園を作った



トウモロコシ
竹林を切り拓いた畑で大豆や小麦、甲州モロコシの栽培をしている



サトイモ
堆肥小屋の堆肥土を使っている。四井さんよりも草丈が高く育つ



ヤギのユキちゃん
厩は畑の雑草を食べてくれて、夜は堆肥小屋で過ごしている。糞やおしっこが集まる



温室
どじょうを200匹飼っている。太陽の光が良く入るので、南国の植物やお茶も栽培することができる



村上農園のこだわりは「心と体の健康をサポートする」いつでも同じ品質を」の2つ。栄養価の高い豆苗を、いつでも同じ値段、品質、おいしさで提供し、心身の健康を手助けしたいと思っています。高柴さんは、「強いこだわりを野菜に詰め込みすぎない」ことを大切にしています。野菜そのものの持つおいしさを生かし、主役である食べる人に寄り添うような野菜を目指して、日々栽培に励んでいます。

こだわり



いしだ ななこ
石田 奈々子さん
(広報マーケティング室所属)
自分のした準備・案内が形になって多くの人に届くこと、それが自分や従業員さんのモチベーションにつながる感じがやりがい!



たかしげ ようへい
高柴 洋平さん
(山梨北杜生産センター栽培チーム)
愛情を注いで毎日成長し続ける豆苗を、自分の成果としてすぐ確認できることがやりがい!



豆苗とは



みなさんは「豆苗」を知っていますか？豆苗はえんどう豆の若菜で、邪魔をしない味を持つ色々な料理に合わせやすい野菜です。豆苗の強みは大きく分けて2つ。再生栽培が可能で、1つの豆苗を何度も栽培できるため、コストがぐっと下がり、植物工場で栽培されているため外的環境に左右されず、おいしさと値段が安定していることです。

栽培の工程

村上農園には、たくさんの工夫がありました。工場に入る前には、入念な手洗いと、ホコリをコロコロでとる作業をしました。工場内の苗冷蔵庫は普通の冷蔵庫よりも低い5℃に設定されています。苗冷蔵庫は、凍えてしまうような寒い部屋です。また、たくさん機械を使っているため、金属が混入してはいけないかを人の手でチェックします。機械がメインの、まさに「最先端！」な工場でしたが、豆苗への愛情と消費者への気配りがつまった温かい場所でした。

極上の愛まる豆苗工場 村上農園

なぜ北杜？

全国に12カ所の工場を展開している村上農園。実はその4分の1が北杜にあるんです！一つの地域に工場が3カ所も集まるのはここだけ。その理由をみんなが探ってきました。

工場が集まる理由の一つは、日照時間が長いこと。北杜市の日照時間は、年間2500時間と、日本一です。私たちは暑いと感じることも多いですが、明るい場所や光を好む豆苗にとっては、晴天に恵まれていることはとても大切な要素。

また、豆苗は水をメインとする水耕栽培という方法で育てられます。そのため、水の量と質も大切。北杜は水が豊かな地域であるため、豆苗栽培に最適な場所なのだそう。

北杜の陽と水と愛をたっぷり浴びて育った豆苗を、「北杜の野菜」としてみなさんに味わって欲しいと思います！

ライター/ひなた、ひまり イラストレーター/ひまり、あいな カメラマン/ちっち

まめクマ

Recipe 1 豆苗のスープ

お鍋の上で豆苗を切って好きなものを入れればあっという間に完成！早くて簡単な絶品料理で一人暮らしの方にもおすすめ！



Recipe 2 豆苗の豚肉巻き

お肉のやわらかさと豆苗のみずみずしさが最高にマッチする逸品！一度は味わうべき食感とおいしさです！



「豆苗が出来るまでの7つのステップ！」

ひまり!
ばいおてくのろじーの工場、こんなにもたくさんの気配りや、愛情にふれる取材になるなんて予想外でした!

ひなた!
これまで意識することのなかった豆苗を「北杜の野菜」として楽しみたいです！豆苗には魅力と愛情がいっぱい!

ちっち!
工場がとても大きいのに社員が7人だけということにとっても驚きました。人ではなくほぼ機械が育てているとは思いませんでした。



DATA
村上農園 山梨北杜生産センター
北杜市明野町上手12250



FARMAN

「Agrication」のルール



「Agrication」は、プレイヤーが農業経営者となり、3年間の経営をシミュレーションするボードゲームです。プレイヤーの目的は、お金を稼ぐこととSDGsポイントを獲得することです。これらの利益とポイントの合計がプレイヤーの勝利点となります。各年ごとに、プレイヤーの畑が増えていきます。プレイヤーは育てる作物、どの畑で育てるのか、そして農法を選びます。選択が終わったら、サイコロを回します。サイコロの目と自分の選択によって売上が増減します。よりよい選択を戦略的に考えることが求められます。また、SDGsポイントを無視せずにバランスを取ることが重要です。

井上さんの情熱と努力が詰まった「Agrication」

八ヶ岳の麓で農業を営む井上さんは、農業の現実を多くの人に理解してもらうために、農業ボードゲーム「Agrication」(アグリケーション)を開発しました。このゲームでは、プレイヤーが農業経営者となり、利益を上げることとSDGsポイントを獲得することを目指して3年間の経営を行います。ゲーム内では、一般農法と有機農法などを選択でき、有機農法では収穫量が減るなど、現実の農業の挑戦をリアルに再現しています。井上さんは、「農業は体だけでなく、頭も使う仕事である」と強調し、その細かな部分をゲーム設定に組み込みました。四則演算を使うため、対象プレイヤーは小学5年

生以上としています。以前に作った2作のボードゲームから改善を重ね、日本版と台湾版を作成しました。ゲームをプレイするには、現場で働く農家がファシリテーターとして説明を行う必要があります。「ファーマン井上農場」スタッフの田中遼平さん(33歳)がその役を担っています。現場の熱意を伝えることができるのも、このゲームの大きな特徴であり、井上さんのこだわりでもあります。田中さんが初めてこのゲームを知った時、ゲーム設定がスッと入ってきたといいます。それほど農家の視点になる事ができるゲームなのも特徴です。このゲームは振り返りも含め、実施されています。振り返りの中で、ゲームを通し

て分かった農業の難しさや楽しさを皆で共有してもらいたいです。

Q3 今後の目標は何ですか？
井上さん このゲームを通じて、より多くの人に農業の楽しさと難しさを知ってもらいたいです。また、実際の農業体験とセットで行うことで、より深く農業に関心を持ってもらえるようにしたいと考えています。第4作目も作る予定です。

Q5 なぜ玉ねぎ、にんにく、レタスを主に育てるのですか？
井上さん 玉ねぎとにんにくを育てる理由は、玉ねぎとニンニクはピラミッドの壁画に働く人の腰にぶら下がって描かれていました。玉ねぎは消毒効果、にんにくは栄養強化として重宝されていました。昔からあるくらい、働く人にとって大切な作物だと思うからです。レタスはこの北杜市という高原地を活かせると思ったからです。

有機農法について

有機農法は、化学肥料や農薬を使わず、自然の生態系を活かして作物を栽培する方法です。環境保護と食品の安全性を重視しています。

とても面白かったです。運要素があり、ゲームを進めるたびにワクワクしました。少し頭を使う場面もあり、特に自分の資金とコストのバランスを取るのが難しかったです。選択肢が豊富で、自分の戦略を考える楽しさがありました。



ちっち

「Agrication」をプレイした感想

非常に面白かったです。ゲーム感覚で農業の大変さと楽しさを学ぶことができました。農法によってコストがこんなにも変わるんだと実感しました。



ゆい

「ファーマン」取材した理由

お父さんとおじいちゃんが農業をしている影響で、そのお手伝いをする中で農業に対する興味を持ちました。そこで、農業の実情やその大変さをより理解するために、取材を行うことにしました。



ゆい

幼少期からボードゲームに興味を持っており、自分自身でも作ってみたいという思いを抱いていました。そんな時、ファーマンさんがオリジナルボードゲームを制作していることを知り、その内容に強く惹かれました。どのような作品なのか、ますます気になり取材しました。



創汰

「農×ボドゲ」

ライター/創汰
イラストレーター/あや、ゆい、はるつく
カメラマン/ちっち

Q1 「Agrication」を作ったきっかけは何ですか？

井上さん 農業の現実を理解してもらいたいという思いからです。多くの方が農業を体を動かす仕事と考えていますが、実際には経営や資金のやりくりなど頭を使う部分が多いです。天候影響下での判断力や臨機応変な対応など、多様な能力が農業には求められます。それを楽しく学べる方法を考えた結果、ボードゲームに行き着きました。

Q2 ゲームの中で特にこだわった点は？

井上さん 現実の農業経営を反映させた点です。例えば、作物の種類をファーマンが主に育てるものにしたリ、メディア露出という要素を取り入れたりしています。作物を育てるための価格も市場を反映しています。

Q4 エンジン遊入ますか？

井上さん 現在、一般販売はしていません。高校生を集め清里の体育館などで、一斉にプレーをするイベントで遊んでもらっています。年間約500~1000人の人に体験してもらっています。



井上 能孝
井上能孝さん(43歳)は埼玉県出身で、20歳の頃に北杜市に移住しました。2017年より現在まで「株式会社ファーマン井上農場」を営んでいます。好きな野菜はたまねぎ。

きのこ好ききのこの専門店

〜つくるだけでは糸冬われない〜

ライター/ひなた イラストレーター/ひなた、しおり、たいせい カメラマン/しおり、たいせい



ひなたの

やまぶしたけの豆乳ポトフ

ヤマブシタケを豆乳ポトフに入れてみました。キノコというよりお肉のような食感で驚きましたが美味しかったです。



たいせいの

しいたけの肉詰め

ひき肉にシイタケのじくを混ぜて作った肉詰めです。分厚いシイタケは歯ごたえがあり、うま味たっぷりです。



しおりの

ヒマラヤひらたけのペロンチーノ

キノコと相性いい油を使って作りました。シンプルな味付けにして、とても美味しかったです。



時代のかんきょうに負けないために

比較的不ずしいので、きのこづくりに適しているそうです。
しかし、近年は温暖化により、気温が高すぎて夏のきのこがしゅうかくできる期間が短くなってきています。そんな中でもきのこを育てるためにしこうさくをくりかえしているそうです。

山の水農場では、年間30ほどのきのこをしゅうかくしています。これほどたくさんきのこを育てるには、きのこづくりに適した土地が必要です。白州町は水が豊富で

きのこへの思いを胸に始めた店

約21年前に師匠のもとで修業をつみ、18年前にお店を開いた山の水農場。お客さんに直接きのこを届けたい、知ってほしいという思いでお店だけなく、カフェでのきこをつかったコーヒーなどを提供しています。よりおいしいきのこを味わってもらうためにレストランのシェフとレシピを考えるなどニーズに答えるために工夫を続けています。

約21年前に師匠のもとで修業をつみ、18年前にお店を開いた山の水農場。お客さんに直接きのこを届けたい、知ってほしいという思いでお店だけなく、カフェでのきこをつかったコーヒーなどを提供しています。

工夫を続けるきのこづくり

きのこづくりは、原木さばいと菌床さばいがあります。原木さばいは自然の中の木できのこを育てることで、菌床さばいは、温度や湿度を調節して、人の手で育てることです。
山の水農場では菌床さばいをしていきます。ですが、ただの菌床さばいではありません。それぞれのきのこにあわせて、最大限の味を引き出すために工夫を続けています。

きのこができるまで

- 1 どんぐりの木などを細かくし、チップにする
- 2 培地というきのこを育てるためのたまをつくる
- 3 ふくろに入れてつつみ、100℃前後のかまにに入れてさっきんする
- 4 その後、別室に移し、ひやしてきのこの菌をうえる
- 5 菌をたまの中でふやしていく
- 6 水分や温度、湿度を調節して、きのこにあった環境をつくる
- 7 ある程度したらふくろに切りこみをいれる
- 8 そこからはえてきたきのこをしゅうかくする

めずらしいすぎるきのこたち

山の水農場のきのこづくりは、めずらしいきのこが多いところが特ちょうです。その数は合計16種類。その時の旬のきのこを提供し、おいしく食べてほしいという思いが詰まっています。

クロアリビタマ



しゅうかく時期は6月～8月ごろ
令和の大嘗祭に奉納した夏の人気のきのこ

りもぎダケ



しゅうかく時期は5月～9月ごろ
あざやかな黄色が特ちょう
しゅうかく期間が短く、「幻のきのこ」とよばれている

きのこのよさをフル活用

きのこはかんそうさせるとえいようが100倍ほど多くなります。それを活かすためにドライキノコ、お茶、だしなどの加工品を作り、食べた人が少しでも健康になれるように努力をしているそうです。



【れいし】
コルクのように固く、苦みが特ちょう薬用としてもつかわれている

れいし粉末にしてお茶にしたものとても苦い



みずたに たち
水谷 多呂さん
8月31日生まれ
東京都出身
クロアワビタケがオススメ

みずたに みえこ
水谷 三重子さん
8月19日生まれ 神奈川県出身
両親と誕生日が同じ!!
三つの重なる子とわいて三重子になった

DATA
白州山の水農場
北杜市白州町白須5810

webサイト



01 岩窪農場

取材者 あや

小淵沢町の岩窪にある岩窪農場さんについて取材しました。まず取材に協力してくれた、大塚さんたちは、主に畑でトウモロコシ・ミニトマト・米・ネギ・タマネギなどを育てています。畑の面積は約14haくらいで、たい肥は牛のフンだそう。値段は買う量によってちがいがです。(多い…安、少ない…高)
大塚さんは農業をけっこう前からやり始め楽しいと思いつつながら農業をやっているそうです。岩窪農場のイチオシはミニトマト!東京や他の所へも出荷。以上、岩窪農場さんでした。



02 O-B-Iベリー

取材者 コーイチ

僕は長坂町にあるO-B-Iベリーの小尾能敏さんにインタビューしました。小尾さんは、70種類以上のブルーベリーの栽培や販売、セミナーも行っています。種類ごとの味の違いを伝える取り組みも行っており、僕も実際に食べてみて味の違いを感じました。どれもとてもおいしかったです。

収穫は6月中旬から2か月間ほどで、一番は生で食べるのがおすすめとのこと。地産地消は、その地域で生産したものをその地域で消費することで農家の収入が増え、若者が農業をするきっかけにもなっているということも教えてくださいました。



03 渡辺ファーム

取材者 しおり

渡辺ファームは原木しいたけの栽培をビニールハウスで行っています。原木しいたけは一般的な菌で育てる菌床しいたけとは違い、原木を使って育てるしいたけです。ここでは、栽培の方法が環境に良いです。環境に良い理

由は、ガソリンや電気を最低限しか使っていないからです。キノコは温度が大切ですが、温度の調節にはお金がかかってしまいます。なので、井戸水をビニールの上からかけることで温度を調節しています。井戸水なので年中14度で、夏は冷たい、冬は温かい水がでるそうです。また、他にも暖房は薪ストーブにしたり、木の伐採はガソリンの使用を最低限にしたりしているそうです。



身近な地産地消を

見つけよう!

こどもクリエイターたちの近所にある地産地消(作られたその地で食べられる)農作物とその生産者さん取材しました。

ウェールズは酪農の国



この夏、私はイギリスに1ヶ月行ってきました。そのうち3日間ウェールズ地方の北西にある半島のティドゥアイリオグというところに行き、酪農の様子を見てきました。

ライター・イラストレーター/ゆう カメラマン/ゆう、ブンブン

出荷用に袋詰めされた羊毛



羊の体には雄と雌、年齢などを区別するために赤や青のスプレーで数字などが書かれていました。



赤い竜はウェールズ国旗に描かれているシンボルです。ウェールズはイギリスの中の国で、イングランドとは違った言葉と歴史を持っています。

ティドゥアイリオグはロンドンから約480キロ、車で7時間ほどのところ。海が近くても、日本と違い崖の上に広い台地があつて、たくさんの牛や羊がいました。
酪農家さんにとって「農業とは命を育てること」だと言っていました。
酪農家さんに通じることがある。酪農家さんは牛や羊の餌になる牧草を作る仕事をしているそうです。
8月の後半は夏の終わり。気温は18度くらいと涼しく、羊は毛刈りが終わった後で痩せて見えました。刈り取った出荷する前の羊毛の袋詰めされたものも見せてもらいました。毛刈りを終えた羊はまた羊毛を取るために引き続き育てられる子と、お肉に加工されて食べられる子があります。
酪農家さんにとって「農業とは命を育てること」だと言っていました。



牛小屋の見学をさせてもらい、生まれたての子牛を見ました。

ウェールズから次の街へ行く途中、道路が通行止めになっていました。なんだろうと思いつつ待っていると、なんと何十頭もの牛の群れの引越でした。

ティドゥアイリオグの海岸線は険しくて、岩山もたくさんありました

12

そらくも農場

取材者 たいせい

Q.鈴木さんはなぜ農家になった？

A.30年前建ちく業をしていて、たまたま白州にきたのがきっかけ。白州が気に入って1年農家をやってみようと思った。

Q.そらくも農場では、何種類の野菜を作っている？

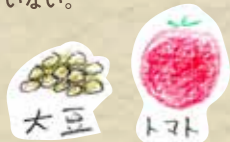
A.約20種類くらい。おもに作っているのは、お米、大豆、とまと、むぎ、とうもろこし、葉もの野菜。

Q.作るのが一番むずかしい野菜はどれですか？

A.全部。どれも土づくりや、たねをまくタイミングをまちがえると味がかわってしまうから。

Q.鈴木さんの一番好きな野菜は？

A.全部。自分の好きな野菜しか作っていない。



13

加藤貴博さん

取材者 大野ひなた

加藤貴博(ティカトウ)さんは、2匹のヤギを大切に育てている「山梨住みます芸人」。お仕事をしながら、愛情込めた野菜作りに励んでいます。様々な野菜を栽培していますが、主に育てているのは「辛い」「甘長とうがらし」。しらすと一緒に炒めると香り豊かな料理の完成!野菜作りの他にも、民家の再生・ヤギ小屋の建築もしています。

八ヶ岳の麓で「人にうけるものを常に考え作り続けることは芸も農も同じ」と胸を張って語るティさんは、自分の好きを大切にすキラキラした人でした。



09

星空ファーム

取材者 ゆい

除草剤不使用など自然栽培をしている4年目の農家さんです。農業を始めたきっかけは固定種栽培の野菜が売っていないからつくろうと思ったと聞いてとてもおどろきました。子どもたちにも安心安全な物を食べさせたいとも言っていました。ピーマンが苦手な私でしたが、苦みも全くなく紅オクラは初めて食べたけれど粘り気がありもりもり食べられてとても美味しかったです。



10

レストラン 亜絲花

取材者 ゆう

毎日八ヶ岳の周辺の山で野生のきのこをとっている。とれたきのこはお店のフランス料理の材料に使っている。自然のめぐみを大事に思い、ていねいに料理しているレストランなので食べにきてください。



DOROでは、約1万㎡の畑で、ごぼう、ながいも、にんじん、かぼちゃの4種類を育てています。少ないと思うかもしれませんが、実際はそんなことはありません。

ごぼう3t、にんじん2.5t、かぼちゃ1tと種類が少ない分たくさん量をつくらせているのです。また、これらは無農薬でつくられています。これほどだと、作業時間がたくさん必要だと思いますが、実際は8時~17時ごろまでとまわりの農家に比べて、多くはありません。なぜ、この時間でできるのでしょうか。それは、育てる野菜の種類に関係しています。

取材者 越野ひなた

11

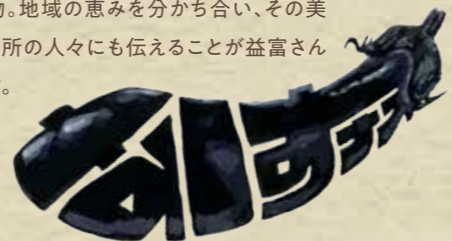
DORO

06

益富和人さん

取材者 創汰

八ヶ岳の美しい自然に囲まれた益富和人さん(75歳)は、15年前に会社を退職し、土いじりの楽しさに目覚めました。今年の5月に苗から育てたナスは、雨が多い中でも立派に成長しました。益富さんは、野菜を育てる喜びと、自分で収穫した新鮮な野菜を味わう楽しみを満喫しています。特におすすめなのはナスの炒め物。地域の恵みを分かち合い、その美味しさを近所の人々にも伝えることが益富さんの喜びです。



08

Fairy Valley

取材者 ちっち

2013年から小淵沢インターの近くの1000㎡の畑で100本のブルーベリーを夫婦で育てています。作っているブルーベリーは無農薬、無化学肥料で「Fairy Valley」という名前で販売しています。そして子供が摘んで安心安全に食べることができるブルーベリーを作りたいと思っています。私は地産地消をしています。地産地消は新鮮なままお客様に食べてもらえることや、輸送しないので環境負荷が少ないこと、お客様の顔を見ることができるとの利点があります。



07

しげさん

取材者 はるつぐ

ぼくの家の周りには野菜を育てている家が何軒かあります。野菜がいっぱいとれたときは連らぐがきます。なので今回はしげさんの家に質問にいきました。その中でキュウリとトマトのことを質問しました。
Q キュウリとトマトはどれぐらいうえますか？
A 4-5月ぐらいにうえます

Q キュウリを使ったおいしい料理は何ですか
A キュウリを使っためずらしいポタージュがおいしかったよと教えてくれましたけど、ぼくは生のキュウリにみそをつけて食べました。最後に取材をしてみて思ったことは野菜のとれたてはおいしい!ぼくの家も来年は何か育ててみたい。

05

取材者 ひまり

農林大学



ぶどう栽培の取材に行きました!ぶどうを育てるのは簡単ではありません。暑中での作業、ハクビシンの対策等、たくさんの作業があることを聞きました。ぶどうに対する気持ちがガラッと変わりました。今までぶどうを当たり前のように美味しいと思っていたけれど、今はぶどうを宝のように食べたいと思っています。長坂駅前びたみん市場や、農林大学のマーケットで買えます。QRコードからぶどう食べ比べ動画をご覧ください。



食べ比べ動画はこちら



フォトコラージュアート ワークショップ



「カラージュ」とはいろいろな素材を組み合わせて、自分だけの新しいイメージを作る技法のことです。今回のワークショップでは、雑誌の切り抜き、ドライフラワー、キラキラのテープやシール、リボン、お菓子の袋など、みんなが「これを使いたい!」と思う素材を自由に持ち寄りしました。



「カラージュ」とはいろいろな素材を組み合わせて、自分だけの新しいイメージを作る技法のことです。今回のワークショップでは、雑誌の切り抜き、ドライフラワー、キラキラのテープやシール、リボン、お菓子の袋など、みんなが「これを使いたい!」と思う素材を自由に持ち寄りしました。

まず、高島先生が一人ひとりの写真を撮影。それを大きくプリントして配られると、いよいよアート作りがスタート!

はじめての人ばかりだったのに、みんなの想像力がどんどん広がりが、気がつけばびっくりするような力作が次々と生まれました。高島先生や美術館のスタッフさんも「すごいね!」と驚いていました。

2024年の春から秋にかけて「清里フォトアートミュージアム」と「水の山子育て情報局」のコラボ企画「フォトカラージュアートワークショップ」が行

ワークショップの流れ



DATA
清里フォトアートミュージアム
北杜市高根町清里3545-1222



たかしま くろた
高島 空太先生
写真家・現代作家。1988年東京生まれ、北杜市小淵沢町育ち。山梨大学卒業後、独学で写真を学び、写真家として独立。2016年、キャンノン主催「写真新世紀」で優秀賞を受賞。2014、2016、2018、2019年度ヤング・ポートフォリオ収蔵。

ココ大事!!
編集とはある思いや
意図を持って情報を集め、
並べ替えること



編集講座

テレビや本、
お店、お弁当も
編集されているよ

かがみ よしのり
加々美 吉憲先生
山梨県の子育て情報誌
「Chibikko Press」発行人・
編集者。バイクが好き。

編集講座では「お店を編集してみよう」ワークショップを開催しました。自分の好きなものを売るお店の棚に、商品をどんな順番で並べるか、お客さんの動きを想像しながら考えました。普段あまり意識しない「編集」を楽しく身近に感じることができました。

キッズ クリエイター 講座

プロフェッショナルな先生に
編集、イラスト、写真、
コピーライティングのことを
教えてもらいました!



ココ大事!!
細かい部分は気にしないで
人体の重心や流れを
とらえるようにする

イラスト講座

何度も何度も描くことで
人の体のことがわかってきて
うまく描けるようになります

たんじ たくみ
丹治 匠先生
映画「君の名は」「すずめの戸締り」などを手がける美術監督。絵本作家。夢は漫画家。

イラスト講座では、クローッキー(速写)のワークショップを行いました。中央のモデルを囲み、パステルを使って5分間ですばやくスケッチ! 対象の印象をつかむため、あえて細かく描き込まずに、動きや骨格をとらえる訓練をしました。

写真講座では、構図による情報の伝わり方の違いと光と影の関係について学びました。ワークショップでは一人ずつ順番に、教室の中に置かれた石膏像を2分間撮影し放題! 最後にみんなの写真を講評し、写真の切り取り方でどんな違いが生まれるか検証しました。



写真講座

「何を写したいか」
「どんな写真に仕上げたいか」を
イメージして撮影しよう!

ココ大事!!
同じ被写体でも
順光、サイド光、逆光
で印象は変わる

たなか ふんたろう
田中 文太郎先生
ほくとこ専属フォトグラファー。音楽、釣り、マウンテンバイクが好き。



コピーライティング講座



前半はコピーライティングの基本的な技術や考え方、そして「言葉とは何か?」を渡辺さんが制作したコピー例を見ながら学びました。後半は「ほくとこ」のキャッチコピーづくりに挑戦! 人を惹きつける言葉を考えるという慣れない作業に戸惑いながらも、子どもたちによる新しいキャッチコピーが生まれました。

- ① 言いたいことをひとつにしぼる
- ② 「正しい」言葉じゃなく、「楽しい」言葉

いい文章を書くには
マンガでもなんでもいいから
毎日「読む」ことが大切!

わたなべ じゅんぺい
渡辺 潤平先生
コピーライター。渡辺潤平社代表。八ヶ岳の麓にある人気の本屋「のほん」店主。バスケットボールが好き。



こどもローカルマガジン COLOMAGA project

Point 1

子どもたちが自分のまちを取材し冊子を作る。

『COLOMAGA(コロマガ)』は、こどもローカルマガジンの略。子どもたちとプロのクリエイターが自分の“まち”を取材し、ローカルマガジン(地域情報誌)と一緒に作る非営利の活動です。現在、東京都、静岡県、山梨県、長野県などの1都2府5県16エリアが参画し、地域を超えた交流も行っていきます!

Point 2

見て聞いて感じたことをプロに学び、創造する。

自分たちが住む“まち”をもっと知るために、実際に足を運んで子どもたちが取材をします。プロのクリエイターに素材づくりのノウハウを教わりながら、写真を撮ったり、イラストを描いたり、文章を書いたりして、目で見て聞いて感じたことをカタチにしていきます。みんなの集めた情報をプロが冊子にまとめて完成です!

Point 3

子どもも大人も地域を知り繋がるきっかけに!

子どもたちが世代を超えて出会う人々と交わすコミュニケーションは、かけがえない思い出や体験。“まち”の魅力を知れば知るほど好きになり、自分の居場所になっていく。“まち”のために何ができるだろうと考える人がひとりでも多く育って欲しい。『COLOMAGA Project』はその想いで活動しています。



私たちの活動は、SDGsの「No.4-質の高い教育をみんなに」「No.11-住み続けられるまちづくりを」を実現する実践者として、ESD-J(持続可能な開発のための教育)の「未来を変える人づくり」活動として高く評価されています。2018年、経済産業省が制定した「キッズデザイン賞・子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン部門」にて受賞いたしました。

各地域で続々と
コロマガ活動エリアが
拡大中!!

GOOD DESIGN AWARD
2023年度受賞

COLOMAGA projectは10年間の実績と各地域の参加者の子どもたち大人たちの取り組みが評価されました。



 東京都文京区 「MIMIYO!!」 VOL.04	 静岡県伊豆の国市 「IZUCCO」 VOL.05	 静岡県沼津市内浦西浦 「うらっち」 VOL.04	 静岡県伊豆市 「KURURA」 VOL.12	 長野県安曇野市 「AZUMO」 VOL.03	 神奈川県鎌倉市 「ことごと」 VOL.01	各地域の メンバー紹介
 静岡県富士市 「FUJIRA」 VOL.02	 静岡県富士宮市 「misora」 VOL.02	 静岡県三島市 「みしまんま」 VOL.01	 東京都目黒区祐天寺 「ゆーまが」 VOL.01	 神奈川県横須賀市 「SCATTO!」 VOL.01	 旅するアレルギーっ子CAT 「アレハビ」 VOL.01	coming soon! coming soon! バックナンバー 読めます!

企業・団体・個人さまとのコラボ募集中!!

立ち上げ・応援・視察・講演・コラボなど、コロマガはさまざまなカタチで参加することができます。詳しくは公式サイトよりお問い合わせください。

 コロマガに 参加したい	 コロマガを 応援したい	 コロマガを 視察したい	 コロマガの 講演を聴きたい	 コロマガと コラボしたい
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------	---------------------

2022年10月
SITE OPEN!!



COLOMAGA Project
公式ウェブサイト

各地域ごとに有志が集い、資金調達にも日々励んでおります。ご支援のほど、ぜひお待ちしております。

水の山こども情報局メンバー

ほくこのキャッチコピー考えてみました!

こどもクリエイター (50音順)



おとなスタッフ

 コーディネーター しの てっぺい 篠 鉄平 (しのびい)	 マネージャー ならはた あやか 檜畑 彩香 (なるりー)	 アートディレクター つちや きょうこ 土屋 恭子 (きよんぎよん)	 フォトグラファー たなか ふんたろう 田中 文太郎 (ぶんぶん)	 ライター/エディター かみ よしのり 加々美 吉憲 (かみさん)
 アシスタント おおわ しゅうと 大輪 崇人 (しゅうちゃん)	 アシスタント はまの えいこ 濱野 永子 (えいこちゃん)	 ゲスト講師 美術監督 たんし たくみ 丹治 匠 (たんたん)	 ゲスト講師 コピーライター わたなべ じゅんぺい 渡辺 潤平 (じくん)	
 プロデューサー えいき としふみ 栄木 利文 (えーちゃん)	 デザイナー しみず まりあ 清水 まりあ (まりあ)	 アシスタント しまだ たまき 島田 環 (たまきさん)	 アシスタント のろせ りょう 野呂 瀬亮 (のろびー)	 アシスタント いとう かな 伊藤 加奈 (いかちゃん)

あとがき

「農」をテーマにした『ほくこと』vol.05、楽しんでいただけましたか?北杜市にとって「農」は、一冊では語りきれないほど魅力がたくさんあります。今回の号では、その中でも特に面白い取り組みをしている方々取材しました。また、家族で地元の生産者さんを訪ねて取材するという、新しいチャレンジもしてみました。さらに、夏に開催したコピーライティング講座では、渡辺潤平さんと一緒に『ほくこと』のキャッチコピーを考えました。表紙のタイトルの上に新しいコピーが載っていますので、ぜひ見てみてくださいね!

COLOMAGA project 北杜市版「ほくこと」Vol.5 2025年1月発行

発行者: NPO 法人大志 協力: 石毛康高、四井真治、びたら村、株式会社ファーマン、株式会社村上農園、山の水農場、岩窪農場、O-B-I ベリー、渡辺ファーム、農林大学校、Fairy Valley、DORO、そらくも農場、星空ファーム、レストラン垂絲花
制作: 水の山こども情報局
デザイン: 土屋恭子、清水まりあ 協賛: Blowin' in the Wind、irodori Branding(株)、(株)JKL331、あさかわ農場、伊藤石材工業(株)、いとう農園、オフィス kiyoharu、清里フォトアートミュージアム、(株)サンニチ印刷、素朴屋(株)、高圭吾、(株)タビゼン、手伝う屋・ほく杜、(株)日新宣伝用品社、ハーベストテラス八ヶ岳、ヒラサワユカ、(株)ファーストアセスメント、フーシカオーガニック、保坂雪江、前田会計事務所、まちほくら(株)、みさお倶楽部、萌木の村(株)、山梨県立八ヶ岳自然ふれあいセンター、山梨銘醸(株)、ワカバ(株) [50音順]
お問い合わせ: 水の山こども情報局実行委員会 〒408-0001 山梨県北杜市高根町長澤 2141 旧高根北小学校 3F TEL 090-2746-7279(篠) MAIL info@kids-news.net https://kids-news.net/ 印刷・製本: 株式会社サンニチ印刷