

TAKE FREE

BLUE+ GREEN JOURNAL

Okutama Town Official Magazine
奥多摩町公式タブロイド

新しい趣味をはじめたら。
Happiness In The Home

09
Ninth ISSUE

HAPPINESS IN THE HOME

新しい趣味をはじめたら。

気づけば、我々の生活にすっかり馴染んだステイホーム、

そして、ステイホームタウンというライフスタイル。

そんな日々を過ごしてわかってきたのは、ちょっとした工夫さえあれば日々、

確かな幸せを享受できるということ。

ここは、奥多摩。もしも、家の中だけで過ごすことに少し疲れたのなら、

森の中へ、清流へ、湖のほとりへと繰り出せばいい。

はじめよう、この町で。新しい趣味と新しい生き方を。

HOW TO

太陽の光を浴びながらの朝ヨガ、就寝前の夜ヨガを毎日の習慣に。まずは簡単なポーズからはじめてみよう。



体幹を鍛える

腕立て伏せのポーズから両肘をつき、踵から頭の先までを板のようにまっすぐキープ。3〜5呼吸程度続ける。腹筋、背筋、体幹が鍛えられ、運動不足がちの人にオススメ。朝に行うことで、交感神経を優位に。負荷を高めたい人は、子供を背中に乗せて行ったり、呼吸回数を増やしたりしてもOK。



副交感神経を高めるポーズ1

仰向けに寝て膝を曲げ、右に倒してキープ。次は反対に左に倒してキープ。身体中の神経が集まっている背骨をねじることで、副交感神経が優位になる。夜、寝る前に布団の上で行うのがオススメ。一連のヨガのなかで終盤に行うポーズ。



副交感神経を高めるポーズ2

仰向けのポーズから両足をあげて、つま先を頭の先に。首の前側が詰まらないように、スペースをつくる。ポーズが安定したら3呼吸。戻るときは、背中〜腰〜足の順にゆっくりと下ろす。首に負担がかかるので、怪我や持病がある場合は行わない。



LESSON 01

ヨガ

心と身体と頭を1つにしてリラックス

#01

「ヨガとは、古いインドの言葉で、「つながり」という意味を持ちます。心と身体、頭がつながっている状態のこと。ヨガとは、ライフスタイルそのものなんですよね」

雲ひとつない青空を仰ぎながら、丁寧に言葉を紡ぐのは、ヨガインストラクターの高橋志保さん。「土と川と緑があるところに住みたい」と、14年前に東京・千駄木から奥多摩町に移住。その後、ヨガと出合ってその魅力にハマリ、インストラクターに。現在は「おくたまヨガ」という看板を掲げ、ヨガ教室を主宰している。

ヨガは、やる人を選ばない。体が硬い人、運動が苦手な人、小さな子どもやお年寄りでもOK。ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想を通して、心身を整えることができる。それに、特別な道具も場所も不要だ。ヨガマットと、畳一畳分のスペースさえあれば、誰もが気軽にヨガを始めることができる。実際、コロナ禍によってオンラインでヨガレッスンを受講するニーズが増加。ヨガの魅力と効果が、今あらためて注目されている。「気持ちも身体も引きこもりがちなのは、紙一重でうつ状態に陥ることもありますよね。でも、ヨガのメソッドがあれば、心が乱れても本来の自分の状態にいつでも戻ってこられるようになる。不安な社会の中

でも、きっと心の助けになるものだと思います」

オススメは、朝晩のヨガを日々のルーティンにすること。

「一日の始まりに、交感神経のスイッチを緩やかに入れるために朝のヨガはとても効果的です。太陽とともに身体を動かして、身体をほぐします。夜はゆったりとした動きで、副交感神経を優位にしてリラックス。交感神経が優位のまま眠ろうとすると、寝付きが悪くなったり、疲れが取れなかったりすること。夜のヨガで深い腹式呼吸をすることで、自律神経のバランスも整います」

おうちエクササイズとして最適なヨガだが、晴れた日の休日は屋外もオススメ。高橋さんのお気に入りの場所は、JR奥多摩駅から徒歩15分の「香りの道 登計トレイルコース」。森林浴ウォーキングが楽しめる道中には、ヨガや座禅ができる広場があり、誰もが気軽に「森ヨガ」を堪能することができるという。

「風にそよぐ木々を眺めながら、鳥の声に包まれているだけで、とにかく気持ちがいい。勝手に癒やされているんですね。普段抑えている感情が出やすくなるなど、自然体に戻りやすい効果もあります。こういう場所がすぐ身近にあって、奥多摩はとてもいいところだと思っています」



PROFILE

高橋志保さん

ヨガインストラクター。14年前に東京・千駄木から奥多摩町へ移住。ヨガ教室「おくたまヨガ」を開催。「きこりん」でママ向けヨガの開催も。フィールドを歩き、屋外ヨガを楽しむクラスも今年からスタート。
<https://reserva.be/umeshihomeanngetu>



LESSON 02

毛糸づくり + 草木染め

羊毛から毛糸を紡ぎ、草木で染め、手編みするという奥深い、楽しみ

1984年、過疎対策のひとつとして奥多摩の峰谷地区に羊の飼育が導入され、羊肉などを利用した新たな産業が生まれる。その時、町の観光課が余った羊毛を無駄にしないため、地元の編み物教室に話を持ちかけ、草木染めと毛糸づくりが始まった。これが30年以上も続く「山染紡」の成り立ちだ。奥多摩周辺の女性たちが毛糸を紡ぎ、奥多摩に自生する植物で草木染めをし、セーターやマフラーなどの製品に。奥多摩町立氷川小学校に隣接する工房では月に数度、会員の女性たちが毛糸づくり、草木染めを楽しんでいる。「染色にはスキ、ケヤキ、アケビ、マリーゴールド、ヨモギまで、奥多摩で身の回りにあるもの、なんでも使います。藍は私たちが栽培から始めています。染色したすぐ後は思ったような色でなくても、1年、2年、置いておくと綺麗な色が出てくるものもあって、面白いんです。草木染めは生きているものだと感じます」

こう話すのは山染紡が始まった当初からのメン

バー達。30年以上もかけて毛糸の紡ぎ方から染色まで、会員たちで試行錯誤。基本的な工程は共有しつつ、おのおのやり方は尊重しながら、製品販売までのビジネスプロセスをきちんと成立させてしまっているという。聞けば、羊毛の選別、染毛、染色、カーディング(毛の方向を揃える)、糸紡ぎと複雑な工程。糸紡ぎに必要な紡ぎ車や染色の時に使う寸胴鍋などを家に持ち帰り、自分のペースで楽しむ会員たちもいるとか。趣味として独学で始めるには難しすぎる作業だが、ワークショップなどを利用してその面白さに触れることはできるだろう。それにしても、草木染めは奥深く、不思議なものだ。「同じ植物でも春先に染めたものと初夏に染めたものでは色が違うんですよ。ピワなんて12か月それぞれ、出てくる色が違うんですから。染色にしても編み物にしても集中しないといけないですから、日常の心配事などもすっかり忘れることができますし(笑)。みなさんでやり方を教え合ったり、自分で発見したりで試行錯誤も楽しいんです」



PROFILE

山染紡 (さんせんぼう)

左から、小峰和子さん、松本帽子さん、島崎ツル子さん(会長)、松尾ユミさん。奥多摩の女性たちが中心となり地元の新興産業を発展させるべく、30年以上前に設立された工房。現在は月2,3回程度、メンバーが集まり毛糸の賣り付けから染色、製品づくりまでを楽しみ行う。ワークショップも不定期で開催中。



HOW TO

山染紡から発売されている、羊毛から羊の人形がつけれる可愛いキット。まずは4本のモールをよじりながら骨組みをつくる。次に約10gの羊毛を足、尻、首と胸、胴の4つに分け、それぞれの位置に羊毛を巻きつけ、整えると約15分で出来上がり。

HOW TO

木片を採集した後はひたすら削る。アントニオさんのアクセサリーづくりをチェック!



木のキャラクターを鮮明に

地面から水を吸い上げるための管や虫食いの後などを上手に活かすよう、ひたすらカッターで削っていく。次に番手の異なる複数の紙やすりで丁寧に表面を磨きつ仕上げへ。ただ削るだけでもペンダントヘッドなどに最適な仕上がりに。「木片をどうやって探せばよいかなど、いつでも教えますよ」とアントニオさんは話す。



PROFILE

アントニオ・ムニョス・ドミンゲスさん

スペイン・バルセロナ出身。奥多摩出身のパートナーと結婚し、奥多摩へ移住。工業デザイナーとしての経験を活かし、引退後は自由な創作として木片のアクセサリーづくりに挑戦。ブランド「Pino no Ki」として多数のプロダクトをリリースし、奥多摩周辺のカフェ、イベントなどで販売している。

LESSON 03

木のアクセサリー

山や川で採集した木片を、可愛いアクセサリーにしてみない?

美しい山や川に囲まれた奥多摩では、日常的に自然の癒やしを享受できるのが大きな利点。そんな自然のフィールドが、木工作家・アントニオさんの創作の場だ。近所の川辺を気ままに歩くのは、流されてきた流木の欠片を見つけるため。拾ってきた欠片は手で削り出し、世界に一つのアクセサリーとなっていく。

「どんな欠片がいいかは人それぞれ。僕の場合は暖かくて、気持ちがいい感じの欠片かな。川辺を歩いていると、時々、何かを感じるんです。気になるままに木片を拾って重みとか、揺すった時の音を確かめて、持ち帰るかどうか決める。外側から見た感じというより、中身がどうなっているかが気になりますね。誰でも楽しめるのがいいところですよ」

拾ってきた欠片はカッターとヤスリで念入りに削っていく。削り方のポイントを聞くと「木のラインに沿って削ること」だというアントニオさん。

正解がないのが面白く、すべてを自分で模索していくのが楽しいと話す。

「その木が僕にどうしてほしいかを理解する。僕は丸みを帯びた形が好きなのでカッターとヤスリでそんな形に近づけていくんです。虫食いの後とか水が通る管の部分などは美しく利用できることも多いので好きですね。やればやるほど木の欠片というものは自然からの素晴らしい贈り物だなと感じます。もし僕が拾わなければ川のゴミになるだけでしょ。それなら新しい命を吹き込んでみようと思って続けているんです」

古里駅からほど近くの場所に住むアントニオさん。お気に入りの場所は海沢の川が合流する地点と、鳩ノ巣の山の中だとか。とはいえ木片を探すには事欠かない奥多摩だから、誰でもすぐに材料を見つけられる。激しい雨が降った後は面白い木片を探すチャンス。カッターとヤスリを用意して挑戦してみてもどうだろう。



アントニオさんの工房「Pino no Ki」に掲げられた可愛い看板は、奥多摩在住の相田恵美さんがデザインした



#03



LESSON 04

水石

奥多摩は素敵な石の宝庫
石の採集と鑑賞という贅沢

水石（すいせき）とは、石を鑑賞する日本古来の文化。山の連想させる山形石、滝を連想させる滝石といった分類もあるが、楽しみ方はもちろん自由だ。

「いろんな場所へ石を探しに行くけど奥多摩で一番好きなのは川乗山の菊花石だね。まあ人それぞれで探し方も鑑賞方法も自由だけど。私の場合は、出張ったりへこんだり変化があるんだけど座りが良いっていう石が好きですね。大きさは関係ありません。自分の場合は気に入った石を見つけたら台座まで作って、展示室に飾る。置いてみてうん、座りがいい、風流だと感じるわけですね」

こう話すのは趣味が高じて自宅に展示室まで開設してしまった原島征治さん。聞けば、盆栽のように手をかけてというより、石を探す行為そのものがメイン。川の流れにもまれて長年の間、削られた石はまさに天然の芸術品。自然の営みをそこはかとなく感じさせる石こそ魅力があると原島さんは話す。

「山にある石っていうのは角張ってて、川にあるのは滑らかでしょう。そういうことしか知らなくても楽しめますよ、石の採集は」



美しくユニークな造形は何度見ても飽きないもの。原島さんが選ぶのは、置いてみて安定感を感じさせる石、変化のある石が基本だとか。

SUISEKI



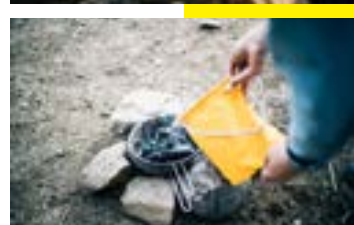
PROFILE

原島 征治さん

水石を始めて30年以上。奥多摩の海沢で建築業を営むかわら、水石展示の「安茂野庵」を主宰する。石の採集は機会さえあれば遠方へも向う、フィールドは奥多摩にとどまらない。美しい台座づくりに積極的で、安茂野庵ではアーティスティックな石と台座のコラボを楽しめる。
TEL090-5585-8062

HOW TO

周囲にある手頃な岩を利用して、焚き火台に。現場で調達した枯れ葉を使って焚き火スタート！薪を入れる器にはザルを利用して、焚き火中は燃えやすく、終わった後の片付けもラクラク。



PROFILE

白田 武司さん

おくたま地域振興財団スタッフ。森林のいやし効果を活用した「森林セラピー」ツアーなど奥多摩の山や川、森の自然環境を日々、ナビゲート。アウトドアにおける楽しい過ごし方を企画、運営するエキスパートだ。



LESSON 05

焚き火

ディテールまでこだわれば、
焚き火はもっと面白く、
奥深くなっていく

ゆっくりと燃えていく薪を眺めるのは格別の贅沢。自然の中で遊ぶからこそ意識していることがあると、おくたま地域振興財団の白田武司さんは話す。「焚き火そのものももちろん楽しいですが、終わった後、跡形もなく綺麗にするのが気持ちいいですね。だから、燃え残りの処理を考えて、太い薪はきちんと割ってから燃やす。焚き火台もザルとボウルで代用すれば、片付けが綺麗にできるんです」

薪を入れるのは鉄製のザル。そのザルをボウルと重ねると、ススなどがボウルに落ちてくれるので持続的に燃えやすい。また、焚き火後はザルに水をバシャッとかけただけで燃えカスの処理もラクラク。「焚き火の後を残すのはゴミを捨てていくのと同じ」と話す様は実にスマートだ。「後始末はマナーとしてだけでなく、火事の防止という意味でもとても大切です。念入りすぎると消火するとか、風の強い日は絶対やらないとか、その場所が禁止場所でないかの確認など、焚き火好きなら様々な心配りを忘れないようにしたいですね。皆が安全に、適切に楽しむことで、焚き火好きの文化が続いていくと思うんです」

BONFIRE

奥多摩で、
プリミティブな
趣味の時間

自然が身近にある暮らしは、
心を豊かにするプリミティブな
楽しみが満載だ。

河原で拾った石や流木に
自然の造形美を感じ入り、
焚き火をすれば揺らめく
炎の美しさに見惚れる。

四季折々に表情を変え、
チルハイクに最適な山々も、
宇宙空間に放り出されたかのような
満点の星空だって。

この町でなら、日常のすぐ隣に。

気が向くまま、心が赴くままに、
とっておきの自分時間を愉しみたい。

HOW TO

用意するもの

材料の苔、石のほか、次のものを用意しよう。霧吹き、水やりボトルは苔を湿らせておくために必要。ほかには苔を摘んで配置するためのピンセットや竹串（箸でも代用可）、形を整えるハサミなど。特別なものは必要ないのだ。



底に砂利を敷く

空き瓶に、水質浄化の効果があるゼオライトという砂利を敷く。粒々感のある砂利でも代用可。



霧吹きをかける

砂利をしっとりと湿らせ、瓶のなかの湿度を上げる。



石を配置する

苔を置わせやすいように小石を置く。小石は白丸湖畔で拾ったもの。



ヤマゴケを入れる

箸を使い、苔を入れていく。乾燥防止のため、苔と苔の間は空けず、ぎっしり詰め込むイメージ。



スギゴケを入れる

ヤマゴケの隙間を埋めるようにスギゴケを配置。茎が細いため、ピンセットを使うと便利。



地衣類を入れる

一般には苔と呼ばれるが正確には菌類の「地衣類」。種類の異なる苔をバランス良くレイアウト。



花で彩りを添える

苔を敷き詰めたら、小さな花や多肉植物をアクセントに。写真は万年草のセダム。山野草が馴染みがいい。

完成

空気を循環させるため、瓶のフタはかっちりと閉めないこと。隙間をあけてかぶせる程度に。適宜、霧吹きで水やりを。苔は光を好むため、室内ならLED照明の下に置くと良い。

LESSON 06

コケ

苔盆栽 & テラリウム

手のひらサイズの小さな森を慈しむ

色・形さまざまな苔。それらを石や野花とともに、瓶のなかにレイアウトする苔テラリウム。まるでそれは、手の上に乗る小さな森。部屋の隅に置き、見ているだけで、ワクワク楽しい心持ちになってくる。

「日本には昔から見たての文化がありますが、苔盆栽もまさにそう。山奥の風景にも見えるし、枯山水のお庭のようにも見える。そういう世界を近くに置いて楽しめるのが魅力ですね」

そう語るのは、奥多摩にアトリエを構え、苔アーティストとして活動する「リマー二」の高瀬任子さん。庭で苔を育てながら、山野草と苔を使って、一味違う草盆栽「てのひら山野草」を楽しんでいる。豊かな山川を有し、温度が高い奥多摩は、苔が育つには最適な環境だ。園芸店で購入するのも手だが、奥多摩なら身近な場所でも良質な苔を手することは可能だと高瀬さんは話す。

「奥多摩には石積みがたくさんありますよね。よく見てみると、苔の存在に気がつくはず。あとは、川沿いの石、杉の根元にもよく生えています。横

に這うように育つシノブゴケやハイゴケ、庭園つくりにも人気のスギゴケ、傘のような形がかわいいカサゴケがこの辺りではよく見られます」

高瀬さんの庭には、現在約 10 種類の苔が生育。特に苔盆栽にオススメの苔は、3 つあるという。

「もこもことしたヤマゴケは、こんもりと茂った姿が美しく、使いやすい。それから、1 本でよきと立っているスギゴケは、木の雰囲気が出ます。横に広がるハイゴケは、ボリュームもあって苔玉にもテラリウムにも使いやすいです」

苔盆栽の世界は、奥が深い。その一方で、シンプルに、拾った石と苔を皿に置いて飾るだけでも楽しい。誰でも簡単に始めることができる点も魅力なのだ。

「テラリウムなら適切に手入れすれば、3 か月くらいは持ちます。軽石などに定着させた苔盆栽なら、もっと長く楽しめる。苔って花は咲かないけれど、見ていて飽きません。苔によって同じ緑色でもいろいろな緑色があって、形状も性質もさまざま。アップで見るとまた違うかわいさにも気が付きます。目に優しいし、癒やされますよ」

PROFILE

高瀬任子さん

苔を使った草盆栽「てのひら山野草」を創作する苔アーティスト。東京・練馬区在住だが、10 年前に奥多摩にアトリエ「黄色い家・リマー二」を構え、現在も二拠点生活。アトリエの庭で苔を育て、そこから作品を生み出す。苔テラリウムの教室も随時開催。



苔盆

好きなお皿や盆の上に、白い砂を撒く。三角形を意識して砂の上に石を配置し、その石に沿わせるように苔を置いていく。霧吹きをかけ、しっとりと湿らせば完成。切り花と同程度に楽しめる。



苔玉

横に伸びていくハイゴケを使い、苔玉盆栽を作る。野花の根っこをハイゴケで包んでボール状に。その上をしつけ糸などでグルグル巻きにしていく。余分なハイゴケをハサミで切って形を整え、お皿の上に乗せる。水やりをしっかり行えば、1 か月程度は楽しめる。

LESSON 07

器のお手入れ

器を大切に扱うことは、自分を大切に扱うということ

日々の暮らしに彩りを添える、お気に入りの食器。でも、ちょっとした不注意で欠けたり割れたりすると、自己嫌悪と喪失感でしばらく立ち直れなくなることも……。そんな負の感情をなかったことにするどころか、プラスにまで転じてくれるのが「金継ぎ」だ。金継ぎとは、割れや欠け、ヒビが入った陶磁器を漆で接着し、継いだ部分を金などで装飾する修復技法のこと。壊れた箇所を装飾としてあえて見せることで、唯一無二のデザインになり、さらに愛着も増す。日本ならではの美意識と技術の結晶だ。

「金継ぎを施すようになれば、割ってしまった時の感じが 180 度変わります。罪悪感がなくなりますし、「お、いい割れだなあ」と思うときも(笑)。それに、割れても継ぎばいいと思えたら、食器棚の奥の方にしまいがちな大事な器だって、普段使うことができます。その場しのぎの器にさよならして、日々、お気に入りの器を使えたら、自己肯定感も高まると思います」

そう語るのは、奥多摩町のお隣、青梅市二俣尾にある「漆工房 皎月（うろし こうげつ こうづつ）」の福田奈々子さん。「漆工房 皎月」では、日本産漆を用いる伝統的な継ぎ方による金継ぎ教室を開催。初心者でも一歩ずつ技術の習得ができるように丁寧な指導を心がけている。金継ぎの魅力について福田さんに尋ねると、「万人に当てはまることではないかもしれないけど」と前置きをしつつ、言葉を紡いだ。

「小さい頃からジグソーパズルが好きで、単純に形が元に戻るのが楽しい。作業そのものが癒やされるし、幸せな時間なんです。物質世界で器を繕うことで、心の傷も癒す感覚というか。掃除をすると、心の中も掃除されてスッキリしますよね、それと同じ。作業中は、瞑想状態に近い」

接着、研ぎ、塗り、乾燥など多岐に渡る工程を、器の状態や気候なども踏まえながら、繊細に重ねていく金継ぎの技術は、一朝一夕に習得できるものではない。教室では、割れたもので 7～8 回、ほつれで 4～5 回をかけて、同時に 4～5 点を金継ぎするという。今回は、初回の教室で開催している「器の煮洗い」の手順について教えてもらった。

「漆で金継ぎをする場合は、器の中に入ってる汚れ、塩分、油が漆の乾きを悪くしてしまうので、まず煮洗いをします。気持ちいいほどきれいになるので、ビフォーアフターを体験すると、みなさん驚いて喜んでくださって。教室の後、自宅で金継ぎする予定のない器も煮洗いました、という方も多いです」

まさしく、茶道や花道と同じように。突き詰めれば、金継ぎも“道”になると思っている、と福田さんはこやかに語る。まずは煮洗いから、その道の入口に立ってみたい。



食器棚の整理もちょっとした工夫で、器にとってもやさしい空間に。福田さんのオススメは、漆器、陶器、磁器など素材別に並べること。「食器は、柔らかいものに硬いものが当たったときに割れやすい。ざっくりと素材別に置くだけでも割れにくくなりますし、見た目にもスッキリ来ますよ」。

金継ぎのハイライト

繊細な手つきで金粉を蒔いていく。



PROFILE

うろし こうげつ 漆工房 皎月

金継ぎ教室「つぎづき」を主催。時絵師の十亀英也さん、漆塗り龍など暮らしの道具をつくる福田奈々子さんからなるユニット。生活に根ざした古き良き物にひかりを当てアレンジし、制作している。青梅市二俣尾2-585



金継ぎの工程は多岐に渡る。その分、完成時の喜びもひとしおだ。

HOW TO

漆で金継ぎをする場合、まず最初に行うという「煮洗い」。汚れがさっぱり落ち、ワントーン明るい表情に。戸棚の整理をする日には、ぜひ煮洗いも。



洗いたい食器を選ぶ

茶渋がついた湯呑みやコップ、油が染み込んでしまったサラダ皿など。特に陶器は、油染がかかっていても吸水性があり、汚れが染み込みやすいため、定期的な煮洗いがオススメ。



布巾に器を包み、鍋に入れる

煮込んだときの衝撃を和らげるために、台ふきんなどで器を包んで大きめの鍋に入れる。



鍋に水と粉石鹸を入れる

ひたひたになるくらいまでたっぷり水を注いだら、洗濯用の粉石鹸を入れる。油污れ具合にもよるが、粉石鹸の量は「水面が白く見える程度」が目安。



火にかけて煮る

鍋を火にかける。沸騰するまでは強火で、沸騰後は吹きこぼれないように弱火でここと煮込む。



水で洗い流す

沸騰後、40～50分。合計で1時間程度煮たら、水洗いし、洗剤のぬめりをとる。



完成

茶渋は見事にすっきり。油染みがついていたらサラダ皿も、ワントーン明るくなった印象。



LESSON 08

ワラーチ

奥多摩の大地を足裏から感じる
ナチュラルなサンダルはいかが？

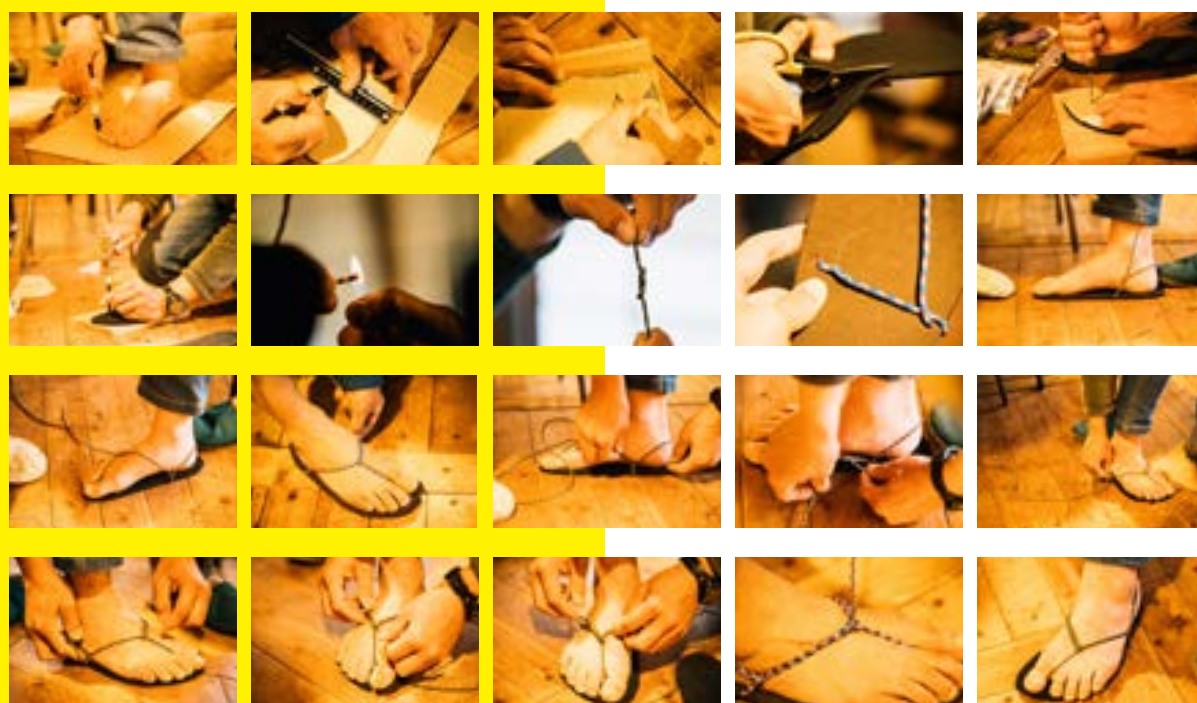
彫刻アーティストとして活躍しながら奥多摩のアウトドアでの楽しみを伝え続ける太田旭さん。太田さんが主宰するアドベンチャーツアー集団「すその」では不定期でワラーチづくりのワークショップを開催。これが密かな人気を呼んでいるという。ワラーチとはメキシコの走る部族「タラウマラ」が履くワラチェという履物をモチーフに考案されたサンダル。これを手作りしてしまおうというのである。

「主な材料はビブラム（シューズのソールに使用される素材）とパラコード（紐）だけ。直に地面を踏みしめているような感覚なので血行がよくなるという言われ方もするんだけど、僕の場合はシンプルに作って楽しい、そして出来上がりが可愛い（笑）ということに人に教えたりもする。材料の入手も簡単だし1.5〜2時間くらいでできるので手間の割には完成度が高いのも趣味としていいんじゃないかな」

そんな太田さんに手ほどきを受け、ワラーチづくりに挑戦してみるとあら楽し。出来上がりはべたっと平らな質感にやや違和感があるが、履いていくうちにビブラムが足の形にへこんでいき、自分だけに最適な履物へと成長していくのも面白い。

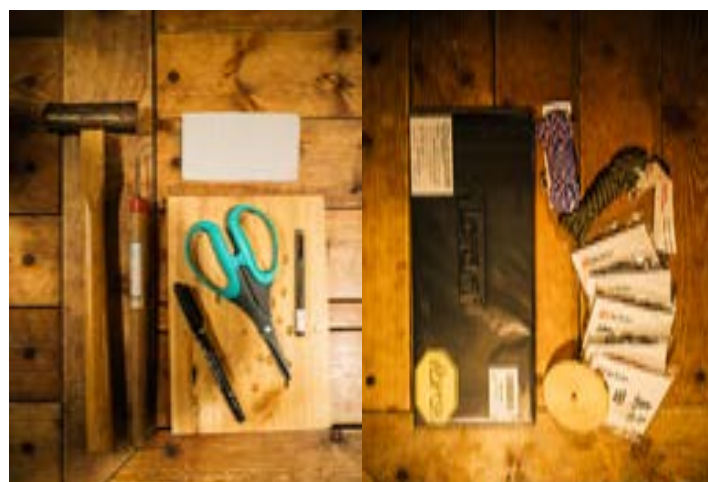
「どんどん手放せないものになっていくんですよ。紐を結んでいくのがちょっとやっかいなんだけど、集中するので気分転換にもなる。今度、このワラーチづくりとSUPでの遊びをくっつけてツアーを開催してみようかななんて思ってるんです」

川や山へ行く機会も増えてくるこれからの季節。自作のワラーチで奥多摩を楽しんでみるのもなかなかいい。



HOW TO

ワラーチづくりの段取りを紹介。左上から右下へ工程を進めていった。まずはダンボールで自分の足型を取る。その際、鼻緒が通るように親指と人差し指の付け根部分、土踏まずアーチの最も高い部分の真下、外くるぶし最前部の真下位置にそれぞれ穴をあけるための印を。できた型紙をビブラムに当ててビブラムを足型に切り取っていく。その後、印を付けた3箇所にポンチで穴をあける。そして紐を2本に分けて、指の付け根部分の穴へ裏から表に向け通す。2本の紐はそれぞれ左右の穴へ表から裏へ。裏から出た紐は足の外側から表に出し、表に出た紐の内側を通してかかと部分へ（このあたりの工程はワークショップなどでコツをつかむか、動画検索などでチェックするのも良い）。あとはかかとで結んで固定して終了。自分なりのアレンジを加えて紐の締め具合を工夫するのもアリだ。



使用したツールは左からカナヅチ、キリ、サインペン、ハサミ、ポンチ、ビブラム、パラコード。パラコードでなく真田紐を使う場合も多い。



PROFILE
太田旭さん

彫刻アーティストでありながら、アドベンチャーツアー「すその」を主宰。SUPやカヌーなどのほか、ワラーチや木のスプーンづくりといった手作りワークショップを開催し、複合的に奥多摩を楽しむ企画が好評。
<http://www.susonookutama.com>

HOW TO

教室では、スケッチ前の“肩慣らし”として行われる、真っ白な紙に「適当に描く」ペインティング。自由に筆を動かすだけで日常を忘れ、頭も心も柔らかくなっていく。



用意するもの

画用紙、水彩絵の具、筆、パレット、水入れを用意。迷いをなくするため、絵の具は色数を少なくするのがコツ。足りない色があれば、混ぜて作ればOK。赤、青、黄色、白がオススメ。



自由に筆を動かす

自由に、適当に描いてOK。とはいえ、最初のひと筆を描くまでは誰もが逡巡してしまいがちだ。逆に最初の一步を踏み出せば、あとはスラスラと筆が進むことが多いという。どうしても描きづらい場合は、「空から描く」と進めやすい。自分が心地良く感じるがままに、筆を滑らせていく。



完成

“適当”に塗っていると、具体的な何かに見えてくることがある。そうしたら、色鉛筆など道具を変えて描き足してもおもしろい。もちろん、そのまま抽象画として完成させてもいいし、好きのように完成させよう。描くことに集中すると、日常から切り離され、牧野さんいわく「5cmくらい浮いている感覚」になることも。

LESSON 09

お絵描き

人生が豊かになる、
究極のひとり遊び

鳩ノ巣駅からほど近く。山々をぐるりと望む見晴らしのいいロケーションに画家・牧野光代さんのアトリエはある。月2回の絵画教室では、この場所で子どもたちが思い思いに手を動かしている。

「目標は、子どもたちに一生遊べる楽しいツールを身につけてもらうこと。別に将来、絵が仕事にならなくてもいい。描くことや創ることでも一人でも充実した時間を持てるようになれば、90歳になって人生楽しいじゃない?」

子ども達をはじめは思うままに絵を描き、小学校高学年から中学生頃になると描くためのノウハウを教わる。そうすると、個性と技術がバランス良く両立できるようになるのだという。「絵は才能じゃない。続けることが大切。ノウハウを身につければ、誰でも絵を描けるようになります」と牧野さんは話す。

「算数を教えるみたいに、絵にも『こう描いたらこう見えます』というノウハウがあるんです。例えば、積み木や箱を立体的に描くにはどうすればいいか。ここここは長さを同じに、この線は斜めに、ここは垂直で、と論理的に教えられる。瓶やコップ、お花を描くのだってすべてにノウハウがある。ノウハウを知り、あらゆる角度から描く感覚が身につけば、なんでも描けるようになります」

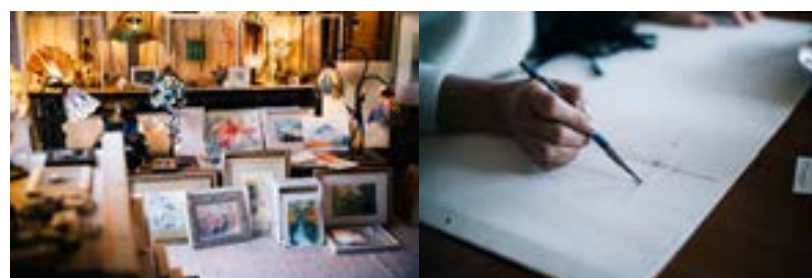
しかし、大人の場合、「自分にはできないどこかで刷り込まれている」ケースが多いという。大人の生徒に対しては、ノウハウよりも、とにかく心を柔らかく、感受性を高めることを意識して教えているそうだ。

「何にいいなと感じるのか、を一緒に探してあげられます。そうすると生徒さんもワクワクして、目の色が変わってくる。絵を描くと視点が変わって、世の中や物事の見え方も変わるの。ああ、今日の空の色、水色に黄緑が混ざっているな、とか、つい人の顔を見てこの人の目はきれいだからどう描こうかな、とか。私にとってはそれが日常だけど、常にきれいなものを探しているからワクワクしていますよ。視点に気が付けばいいだけだから、誰でも、何歳からでも身に付くものだと思います」

春先の萌木色、鮮烈な夏色、紅葉のグラデーション、雪化粧をした山々。アートな視点が加われば、きっと、この町の四季折々の風景もより一層深く、美しく、心に響いてくることだろう。



#09



PROFILE
牧野光代さん

水彩画家・ステンドグラス作家。武蔵野美術大学造形学部油絵学科卒業。2016年から個展、グループ展、海外アートフェア等で作品を発表。青梅市在住。奥多摩町には2000年にアトリエ「工房エムエム」を構え、教室も開催。

LESSON 10

星空観察

四季を感じる星空観察を
新たな趣味に加えたい

奥多摩に住んでいるならぜひ、日常に取り入れたい趣味の代表格が星空観察だ。特別な道具などなくても今すぐ趣味にできる手軽さと、知れば知るほどのめりこんでいく宇宙の面白さ。かつて運営されていた青梅市のプラネタリウムに勤務していた森澤一郎さん、雙木（なみき）潤さんはこう口を開える。

「利点は山々が街の明かりを遮ってくれるので実に星が見やすいこと。そして小高い山を利用して空を眺められること。森林の浄化作用で空気が綺麗だということも星空観察には有利。奥多摩は実に恵まれた場所だと思いますね」

とはいえ、星座なんてからっきし覚えられないという人も少なくない。そんな場合でも星空を楽しむようになるにはどうすればいいか、聞いてみた。「まずは明るい星を探すことだけに集中するのがいいでしょうね。最も明るい一等星は 21 個あって、これらがいつどの位置に見られるかを確認すると分かりやすい。それと北極星に注目するのは基本ですよ。北極星は 2 等星ですが、いつも北の空にあって最も判別しやすい星。方位磁石やスマホなどで北の方角に向いたら、地平から 35°程度上の位置にあるはずだと信じて空を眺めればきっと見つかりますから」

星空の知識が深まれば、夜空を見て四季の変化を感じるという風流な楽しみも増える。春の大三角、夏の大三角、秋のカシオペア座、冬はオリオン座など、季節ごとに主だった星座だけを覚えておくだけで奥多摩の四季の移ろいを星間とは違った形で楽しめるのだ。

「奥多摩のように明かりが少なく、星の色が分かりやすいのも特徴なんです。たとえば冬のオリオン座には右肩にベテルギウスという星があってこれはオレンジ色。反対側のリゲルという星は青。オレンジは高齢で青は若い星ということだけでも知っていれば、色の違いを確認しただけで壮大なストーリーに思いを馳せることができますよね。星座は少しずつ覚えていけばいいんです」



二人がお勧めしてくれた星空観察の場「登計（とけ）トレイル」。ここなら星空浴用のベンチなどもあり、存分に星空を堪能できる。



登計トレイルに常備された大型望遠鏡。登計では不定期で星空観察のツアーが開催される（問・おくたま地域振興財団 <https://www.okutama-therapy.com>）。



Photo : Atsuhiko Kodama



PROFILE

雙木潤さん

青梅市役所勤務。星空案内人制度（星のソムリエ）の資格を所持するなど、星のエキスパートとして多様な活動を行う。日食や星空観察のために海外遠征なども行うほどのマニア。



PROFILE

森澤一郎さん

かつて青梅市役所に勤務し、青梅市にあったプラネタリウムで長年、星のガイドを務めた経験を持つ。現在も西多摩エリアで星空案内に関わる多様な活動を行う。

わたしの場合。

my time, my home

奥多摩で過ごす心豊かなおうち時間。三者三様のライフスタイル。



育休パパ

菅原和利さんの場合

子ども向け木製遊具などを製造販売する会社で練腕をふるっていた菅原和利さん。これまでは長男（2歳）の世話を妻の円香さんに基本的にはおまかせしていたが、昨年暮れに次男が誕生したのをキッカケに大きく方向転換。思い切って育児休暇を取ることにした。期間はなんと1年間だ。

「少なくとも下の子が一歳半くらいになるまでは二人がかりで子供たちの世話するくらいの気持ちでやらないと大変だなと思うようになって。それに会社は育休制度があるのになかなか機能してないなとも感じていました。それなら思い切って自分が取得して、後輩たちも育休を利用しやすくてできれば。奥多摩で12年半、仕事のことしか考えてなかったんですが、これから新しいプロジェクトを始めるにあたってても良いリフレッシュの期間になるんじゃないかと考えました。実際、大正解でしたね」

まだ生まれて3か月の次男のケアは円香さん、2歳の長男は和利さんという割り振り。朝の支度、保育園への送り迎え、その間は在宅ながら会社や顧客とのやりとりなどもこなす。保育園の帰り

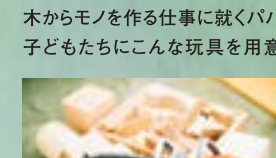
に長男と一緒に会社へ遊びに行くこともあるとか。会社には仕事上、遊具や玩具がたくさんあるので長男を遊ばせつつ、和利さんは会社のスタッフたちとコミュニケーションをとるなど、育休中とはいえ仕事の接点はほどよくキープできている。「幼児向けの遊具を制作する仕事なので、子どもと四六時中接したり、保育士さんと関わったりすることは自分自身の学びにもなってます。なにより子どもの成長も体感できるし、妻だけに育児の負担をかけずに済むなど、メリットばかりです」

そんな和利さんといつも一緒にいる長男はパパが大好きな甘えん坊。まだまだ抱っこ好きだから、片手に長男、片手で料理なんてことも。「僕は生まれた時から父親がいない環境で育って、小さい時から自分は最高の父親になりたいと思ってました。だからこうして子供たちといつも一緒にいられる時間に満足していますね」

完全な職場復帰は2022年初頭から。育休後はどれだけ新しい仕事ができるかを考えるのが今は楽しいと話す和利さん。充実のおうち時間が今日も、ゆっくり、流れていく。



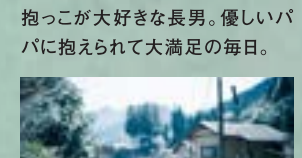
まだまだ幼い次男坊。育休パパの存在を感じているだろうか？



木からモノを作る仕事に就くパパ。子どもたちにこんな玩具を用意。



パパがつきっきりだから、お外で遊ぶ時間も増える。奥多摩は最高の遊び場だらけ。



抱っこが大好きな長男。優しいパパに抱えられて大満足の毎日。

※和利さんが自身の生活や仕事について著した書籍「自分の地域をつくる ワーク・ライフ・ブレイミックス」は現在、好評発売中。

陶芸家 金井雄二さん & 希和子さんの場合

人気のご飯茶碗。
作品はハンドメイド通販・
販売サイト「Creema」でも販売



絵付けはすべて希和子さんが
担当。淡く優しい色合いが特徴

陶器の人形は
希和子さんによる作品



いい感じに焼けたね。次は何を作る？

メゾネットタイプの町営若者住宅。ドアを開けると、玄関の上がりがまちの脇に、金庫のように堅牢な箱が置いてある。その箱の正体とは、電気窯。窯のなかの温度は、現在、800度近くまで上がっている。金井雄二さんと希和子さんは、「大福窯」として活動する陶芸家夫婦だ。雄二さんは、神奈川県出身。希和子さんは、東京都出身。京都伝統工芸高等学校で陶芸を学んだ後、岐阜県内で「大福窯」をスタートさせたが、子どもが生まれ、ゆくゆくは東京に戻ろうと夫婦で計画。都下でありながら自然が豊かで、定住対策や子育てで支援にも手厚い奥多摩町に魅力を感じて、

2019年に移住したという。「岐阜も田舎だったけど、奥多摩は緑が多いのにはどく便利で都会にも近く、遊べる川がすぐ近くにあるのが気に入っています」と雄二さんは話す。陶芸は夫婦で完全分業制。2階にある作業部屋で、雄二さんがろくろで器の形を作り、希和子さんがそれに絵付けをする。普段、八王子まで通勤しているという雄二さんは、主に仕事が終わりの平日に作陶し、希和子さんは子どもが保育園に通う間にせっせと手を動かしている。「何の絵を描こうかなって考えながら描くのはやっぱり楽しい。自分でかわいくなって思いながら描いてます（笑）」と希和

子さん。分業制ゆえ、肩を並べて作業することは少ないが、同じ屋根の下で思い思いに作品に向き合った結果、夫婦合作が誕生する瞬間は、毎度、喜びを伴うという。「窯から出す瞬間がやっぱり一番嬉しいし、楽しい。出来上がったものを奥さんと一緒に見ながら、こんなのができたんだね、次はこんなものを作ったらいいかもね、みたいな感じで話したり」。植物や動物をモチーフに優しいタッチで彩られた食器は、スッと手に馴染み、使い勝手が良い。雄二さんが紡ぐ機能性と希和子さんが紡ぐ世界観が交わる器が、家の食卓にそっと幸せを添えてくれるのだ。

履いて寝ると様々な健康効果が期待できると
いう草履「あしなか(足半)」も製作・販売
<https://ashinakayuki.thebase.in>



奥多摩に移住したきっかけは、
6匹の保護猫と健やかに暮らせる
環境を求めて

ドラマーとして10年ほどのバンド活動
経験も。今でも新しいフレーズができ
るようになると嬉しいという



整体師 加藤雪子さんの場合

奥多摩町に
暮らす

自然がいちばん濃いTOKYO

都心から約1時間半、
東京最西端に位置する奥多摩町。
近年、自然豊かなこの町に、
移り住む人が増加中だ。
自分らしい生き方を謳歌する
移住者へのミニ・インタビュー。

Line On 高井淳也さんファミリー



古里駅から徒歩5分という好立地に、2020年3月に新築された「町営若者住宅（小舟波第4（宮ノ下）」は、全8戸。そのうちの1棟に入居しているのが、東京都三鷹市から移住してきた高井淳也さんファミリーだ。「夏に家族で奥多摩に川遊びをしに来て、すっかり気に入ってしまったんです。調べたら、「町営若者住宅」がちょうど募集を開始していたので、すぐに応募。三鷹で購入したマンションも手放して、移住してきました。淳也さんは、府中にある職場まで通勤。通勤時間は多少増えたものの、昨年は在宅勤務が増えたこともあり、むしろ、奥多摩暮らしのメリットを感じているという。「この家は日常たりも良く、見晴らしも抜群。バーベキュー三昧です（笑）。都会に疲れたという訳ではないんですが、今は自然の良さを日々実感していますね」。5歳の長男、3歳の長女は、近隣の古里保育園に通園。帰りは近所の神社に立ち寄って、異年齢の子ども達と遊ぶのが日課だ。「周りに子育て世帯が多く、子ども達も楽しそう。近所の図書館にもよく行きます。コンビニも駅も近いし、野菜はJAで買える。生活に不便さは感じていません」と、妻の玲奈さん。家族全員がすっかり気に入った奥多摩暮らし。定住を視野に入れ、マイホームを建てる理想の土地を現在探 중이다。

町営若者住宅とは？

若年世帯などを対象とした転入人口の増加を図るために、奥多摩町では町営若者住宅の新設を展開。一般的な住宅よりも低額な家賃設定で賃貸している。町営若者住宅（小舟波第4（宮ノ下）」は、戸建タイプ2DK。空きが出次第、入居者を募集。応募に当たって年齢条件あり。



— Welcome to —

OKUTAMA
TOWN

東京の森へ移住定住のススメ

都下での生活と自然豊かな環境を両立する奥多摩町では、移住・定住者を迎えるために、さまざまな支援を行なっている。住宅支援や子育て支援制度も充実しており、ファミリー世帯にも暮らしやすい町だ。

移住・定住応援補助金

奥多摩町では、次代を担う若者等の定住を応援するため、定住を目的として住宅の購入・リフォーム等をした方に対して、事業費10万円以上で、事業費の1/2 以内、最大200万円の補助金を交付します。事業補助金の限度額200万円を超えて、次の条件に当てはまる場合は、町内で使える各々10万円ずつの商品券を上乗せして補給します。
1) 奥多摩町内に所在する事業所等に事業を依頼した場合
2) 壁、床等に地場木材（多摩産材）を10㎡以上使用した場合
◎年齢条件 以下の方を対象にしています。
●45歳以下の夫婦 ●18歳以下の子どもを持つ世帯
●35歳以下の方

その他

いなか暮らし支援住宅、空家バンク制度、安く家が借りられる町営若者住宅、多子家庭の助成制度など、ほかにも定住および子育てにまつわるさまざまな支援を行っています。

お問い合わせ：奥多摩町定住応援総合窓口 Tel.0428 83 2310 <http://www.town.okutama.tokyo.jp>

住宅資金借入の利子補給

奥多摩町に定住を目的とした住宅の購入・リフォーム等をされた方に、金融機関などからの資金借入に対する利子補給を行っています。条件は、400万円以上の融資を受け、償還期間が10年以上であること。町内金融機関を利用する場合は、最大年額33万円まで補給します。給付期間は36カ月。
◎年齢条件 以下の方を対象にしています。
●45歳以下の夫婦 ●18歳以下の子どもを持つ世帯
●35歳以下の方

子育て支援

子育てのしやすい町をめざし、町独自で15項目の子育て支援事業を行っています。入園・入学・進学等の支援や、保育料をはじめとした学校給食費、中学制服代、高校生進学定期代など、子育てを頑張っている方への負担を軽減するための助成があります。また、都の制度を拡充し、所得基準を超えた世帯にも医療費を全額助成します。

Edit & Text & Photo: Yukiko Soda [miguel] Piroshi Utsunomiya [miguel] Art direction: Atsushi Kodani Illustration: Toshiyuki Hirano

発行: 東京都奥多摩町 <http://www.town.okutama.tokyo.jp> 編集&制作: 株式会社ミゲル 〒198-0101 東京都西多摩郡奥多摩町大丹波640 miguel@dg8.so-net.ne.jp <http://www.miguel-web.info>
2021年3月発行 本誌は奥多摩町内の各観光施設、JR青梅線各駅構内、都内協力店などで無料配布にご協力いただける施設を募集中です。ぜひお問い合わせください。
Cover story: 窓の外に広がるのは、眩しいほどの緑のパノラマ。BGMは、小鳥のさえずり。心地よい、奥多摩のおうち時間を表現。家に居ながらにして、自然の豊かさを感じられるのはなんとも贅沢だ。

