



## 大野の古民家で暮らす 小畑さん一家の“半農半X”ライフ

もともとは東京でアパレル関係の仕事をしていた麻夫さん。「なるべく地球環境に負担をかけない暮らしをしたい」と日本全国を回り、いすみ市大野の古民家に辿りつきました。

田んぼと畑を借りて、自給自足をめざした生活をスタート。米作りのありがたさに感謝して作った「NO RICE NO LIFE (米のない人生なんてありえない。ごはんのない生活なんて考えられない)」のメッセージTシャツが有名に。「農」+「α」の新しいライフスタイルで注目されています。

現在、市原の「道の駅」で農産物直売所の責任者として働きながら、まちづくりに積極的に取り組んでいます。市内の農家さんと「いすみ農的暮らしをすすめる会」を結成し、イベントを企画するなど、いすみの農的暮らしをPRしています。



### 小畑 麻夫さん

40代 大阪府出身  
「亀吉」代表・農産物直売所勤務・  
移住相談員  
<http://www.kamekiti-t.com/>

## やさしい&おいしいお菓子づくりと 古民家カフェライフ

2003年広島からいすみ市布施に移住。ご主人が古民家を修復してカフェ「おちちや」を開き、イベントや通販などで手づくりのお菓子を販売しています。材料は国内産の無農薬栽培、海外のオーガニック認定のものを可能な限り選び、地元の農家さんとのつながりを大切にしています。

子どもの体質改善のためにはじめた食事法がきっかけで、動物性たんぱくや砂糖を使わない、体にやさしいお菓子づくりをはじめました。風格ある古民家と、そこで味わえる素材にこだわったおいしいランチは評判で、雑誌などにも紹介されています。

2男2女の4人の母親でもある澄絵さんの愛情のこもった料理とお菓子を求めて、土曜限定のカフェには遠くからもファンが訪れます。また、地元の子供達を対象にしたお菓子づくり教室も開催しています。



### 周東 澄絵さん

30代 埼玉県出身  
カフェオーナー  
<http://www.ochichiya.com/>  
※カフェはしばらくの間お休みします。

自分生活  
@  
いすみ

## ヘナ・農・ガムラン — 松尾明子さんの ナチュラルライフ

### 松尾 明子さん

20代 福岡県出身  
ヘナ屋「セオリー・セオリー」  
主宰  
<http://www.seory-theory.com>



グラフィックデザイナーとして働いていた頃、ハードな仕事とストレスで病んでしまった体を治そうと、玄米菜食や、オールマイティに使えるインド薬草「ヘナ」に出会います。

次第に心身ともに健康になるのを実感し、さらに農と食を学ぶ場所を求めていすみへ。自給自足型のコミュニティ「ブラウズフィールド」にて、畑担当の研修生として1年過ごし、そのまま定住しました。

現在、「ヘナインストラクター」として活動。自宅サロンや出張施術を通して、女性の健康づくりに邁進しています。また、自然農に取り組む農家さんを手伝う「援農」などを通して、「農ある暮らし」を実践中。様々なボランティア活動やガムラン演奏にも参加し、地域の人とのつながりの中で暮らしています。

## 楽園“のり島”作り & 波乗りエンジョイライフ

### 小幡 範光さん

40代 千葉県出身  
セルフビルダー・輸入雑貨販売・  
旅サーファー  
<http://noranori.exblog.jp/>



サーフィン好きが高じて、11年前に八千代市から移住。いすみを選んだ理由は、「海だけでなく、山も川もあって自然が豊かなこと。人々が素朴で感じがよかった」から。

移住前は理髪店勤務、輸入雑貨販売、内装請負、バーの経営などたくさんの職業を経験。いすみでは、仲間や大工さんの協力を得て、自分の住みたい家づくりにもチャレンジ。2年前に漏電が元で全焼するも、「今度はもっといいものを」と、めげずに再建。もうすぐ完成です。

一方、波を求めて毎年2カ月は仲間のいる海外へ。「旅をしてその土地の波と遊ぶことが好き。自然と対話とか調和とか、そういうものを求めている」。お金を使わないよう工夫しながら理想の家を作り、気のおけない仲間達と海辺の生活を楽んでいます。

## 玉崎神社 ～いすみにあるレイラインの出発点～



いすみ市中原にある玉崎神社は、物部氏直系の子孫が代々神職を務め、1200年以上も続く歴史のある神社です。かつては、安房神社・香取神宮と並び房総三大神社と呼ばれたそうです。

また、隠れたパワースポットとも言われています。それは、春分・秋分の日太陽の軌道(レイライン、天道)の入口にあたる神社だからだそうです。昼と夜の時間が等分に

なる春分・秋分の日には陰と陽のバランスがよく、人間の身体の気の流れもよくなると言われています。この日の太陽の軌道上には寒川神社・七面山・富士山・元伊勢・出雲大社などの主要な聖地が並ぶ特別な線。霊能者やヒーラー達が密かに訪れて、パワーチャージしていくこともあるとか。一度お参りに行ってみては。

●住所:いすみ市御町中原3628 <http://tamasaki.petit.cc/>

## 広大な大地と大自然！地球にやさしい「高秀牧場」

須賀谷の畜産団地にある「高秀牧場」。ここでは、広い大地と大自然の中で150頭程の乳牛を飼育している酪農牧場です。「八千代牛乳」に毎日絞ったのミルクを出荷しています。

また、「EM小清水」という微生物を混ぜた独自の飼料を使い循環型酪農を実践、臭くない有機堆肥・液肥を作っています。その肥料は、牧草を育てるだけでなく、周辺の農家さんにも提供し、おいしい作物作り

に役立っています。

千葉県産の3大良食味米の1つにあげられる人気ブランド国産米「万喜」は、高秀牧場の堆肥と液肥で作られているのです。健康な牛たちを育てるばかりでなく、周辺の農家さんを助け、安全でおいしい牛乳やお米、野菜、お酒を作る「地球にやさしい牧場」なのです。

●住所:いすみ市須賀谷1339-1 電話0470-86-2131 <http://isumi-takahide.petit.cc/>



## 農産物直売所なのはな

地元でとれた新鮮な野菜や特産品、手芸などの工芸品、観葉植物や苗などがズラッと並び店内。店はいつも地元のお客さんや観光客でにぎわっています。

地元の旬の時期で採れないものもそろっていて、値段も安い。それは、野菜の品数を揃え、しかも安く提供することでリピーター客を増やし、地元の農家さんが作る野菜の売り上げにつながれば、という考え方で

運営しているのからなのです。コンビニの片隅に立つ小さな無人販売所からスタートした「なのはな」。「がんばっている生産者を応援したい」というオーナーの気持ちが、着々と地元でファンを増やしている人気の理由。農家さんとお客さんを応援し続けるお店です。ぜひみなさんも寄ってみてください。

●住所:いすみ市日在1180-1 電話 0470-64-0502 <http://isumi.info/shop/nanohana/>



## 手打蕎麦「ひらが」



「夷隅川そば」が食べられる唯一のお店。オーナーの平賀吉雄さん自ら5反歩の畑を持ち、お店で出す蕎麦を栽培しています。自家栽培・自家製粉のお蕎麦は、蕎麦粉8:小麦粉2で打った「二八」。星がかすかに見える中細の麺はとても食べやすく、遠方からファンも訪れます。さらにここでは、いすみ産のお米と旬の素材を使った「いすみつけむすび」も味わえます。

お蕎麦との相性もよく、美味しいと評判です。一緒にオーダーしてはいかがでしょう？

また、敷地内には「離れ」があり、「蕎麦打ち教室」と、「貸しギャラリー」が展開されています。少しでも夷隅川産の蕎麦を知ってもらおう、地域を活性化しようというオーナーの思いが溢れるお蕎麦屋さんです。

●住所:いすみ市 御町東中滝429 電話0470-87-3036 <http://www.isuminavi.jp/hiraga/>

スタッフ

おすすめスポット



## isumi-style.comとは

NPO法人いすみライフスタイル研究所が運営するwebサイトです。

「いすみ暮らし」を楽しくする情報がいっぱいです。

- ・「自分生活@いすみ」、「癒し・パワースポットめぐり」、「スタッフオススメ情報」は、当NPOスタッフが実際に取材をして記事を書き、生の「いすみ」ご紹介。
- ・「いすみ暮らしお役立ち情報」では、行政関係の情報をまとめました。いすみで生活す

る上で、知っておくと役立つことが掲載されています。

- ・当NPOメンバーのブログや市民のブログの更新情報を見ることができますので、市内の新しい情報、楽しい話題をいち早くキャッチできます。
- ・当NPOが発行するメールマガジン「isumi-style通信」や、当NPO主催のイベント、NPOへの参加申込み、このサイトで承ります。
- ・イベントなどの情報提供などもお待ちしております。



## NPO 法人いすみライフスタイル研究所 2010年度の活動報告 その1



「いすみツーリズム2010」を冠に、移住・定住促進のためのイベントやツアーを実施しました。

イベント・ツアー名	開催日	内 容
田植え de 農コン	2010年 4月17日(土) 日帰り	桑田にある安藤クニさん主宰の楽働会の田んぼを借りて、独身男女の農業体験(田植え)とピザ作りを中心とした、出会いの交流会をおこないました。田植えは悪天候のため30分ほどで終了しましたが、ピザ小屋では、近くで採れた野草のてんぷらとピザを作りながら交流できました。NHK(bizスポ)、千葉日報、フリーペーパー(シティライフ)等の取材がありました。(参加者16名)
草取り de 交流会	5月30日(日) 日帰り	田んぼシリーズ第2弾。楽働会の田んぼとピザ小屋にて、独身男女の農業体験と交流をおこないました。晴天の下、田んぼでは雑草の草刈り、畑ではサツマイモの定植をおこないました。昼食は、男女一緒になって地元産野菜を使ったピザを作り、午後は近くのブラウنزフィールドやパン屋タルマーリーに立ち寄り、周辺の散策を楽しみました。(参加者10名)
稲刈り de 交流会	8月29日(日) 日帰り	田んぼシリーズ第3弾。楽働会の田んぼでは4月に植えた稲の刈り取り、昼食は「つけむすび」を一緒に作りました。午後は野菜ソムリエの農園を訪問、ブラウنزフィールド、パン屋タルマーリーを見学。オーナー夫婦に起業やいすみ暮らしなどのお話をうかがいました。大原に移動し、909カフェにて一休み。海も散策しました。名刺交換ののち、実際に進展したカップルも1組誕生したようです。(参加者11名)
美と健康と癒し 体験ツアー	10月23日(土) ~24日(日) 1泊2日	女性限定のツアー。いすみの自然を満喫しながら、美しく健康になって癒されようと呼び掛け、「女性が楽しめるいすみライフスタイル」を提案。イキイキと暮らす女性先輩移住者との交流をはじめ、地産のヘルシーな食事、農園カフェでのマクロビオティックランチ、自分を知る「オーラソーマセラピー」、海辺での朝ヨガ、山田の農園でいちじく狩を体験しました。当ツアーは「オーライ!ニッポンG T商品コンテスト2010」で優秀賞を受賞し、話題となりました。(参加者8名)
農的田舎暮らし 体感ツアー	11月20日(土) 日帰り	「農的暮らし」にテーマをしぼって開催したツアー。30代が多く参加されました。半農半Tシャツデザイナーの小畑麻夫さんの農園や古民家のお宅を見学後、楽働会で田舎弁当を楽しみつつ、いすみ農的暮らしをすすめる会メンバーとの交流をおこないました。その後、パン屋タルマーリー、ブラウنزフィールド見学などをおこない、農に根ざした若い世代が可能な新しいライフスタイルを見聞きしていただきました。(参加者12組18名(大人14・子供4))
房総いすみで 子育て体感ツアー	12月21日(火) 日帰り	子育て世代を対象にしたツアー。実際に移住し、いすみでネットワークづくりなどに活躍している子育て世代の家族のお宅を訪問してお話を伺ったり、地域の自主保育サークル「やかましむら」におじゃまし、クリスマスランチを一緒に楽しみました。午後は、市内の保育所・小学校を訪問し、教育現場の様子やのびのび育てられる自然環境のよさなどを確認していただきました。参加者6組16名(大人9・子供7)
農的田舎暮らし 体感ツアー	2011年 2月26日(土)~27日(日) 1泊2日	1日目の風の谷ファームでは農園を見学し、自然農で栽培されたご飯をいただきながら移住体験や生活ぶり等を伺いました。パン屋タルマーリー、ブラウنزフィールドを訪問・お話を伺い、万木城や国吉神社等を観光しました。夕食はいすみ農的暮らしをすすめる会メンバーらと交流。2日目の朝は海辺をウォーキング。小畑麻夫さん宅や田んぼを見学し、お話を伺いました。ランチは古民家カフェ「おちちや」で玄米菜食。オーナーに暮らしぶりを伺いながら地域の様子を見てまわりました。(参加者12組16名)

## 2010年度の活動報告 その2

2010年度は、ツアー企画の他に、サイトによる情報発信、メルマガの発行、いすみの新・食ブランド「つけむすび」プロデュースと1日カフェ運営、ナチュラルライフマーケット出店(出張移住相談)、テレビ番組撮影協力、映像制作、まちおこし人形制作、健康イベント企画、講演会のゲストスピーカー、房総だっぺ会議(房総移住関係団体情報交換会)開催、(株)アースカラー農業研修受け入れなどをおこないました。



JAいすみ女性部短期大学第11期生入学式



- ①まちおこしオブジェ制作 ②いすみの食ブランド「いすみつけむすび」プロデュース 1 day café @いすみ健康マラソン ③九十九里ドライブインのつけむすび ④野菜ソムリエによる講演会 ⑤出張移住相談@ナチュラルライフマーケット ⑥いすみの自然をテーマにした映像制作 ⑦房総移住情報交換会(房総だっぺ会議) ⑧サイトによる情報発信(取材) ⑨骨盤体操無料体験会開催



編集・発行 NPO法人いすみライフスタイル研究所

〒299-4692 千葉県 いすみ市 岬町長者町549 (いすみ市役所岬庁舎内)  
J R外房線長者町駅下車徒歩10分  
平日9時~17時まで  
Tel 0470-62-6730 Fax 0470-62-6731

Website <http://www.isumi-style.com>

E-mail [isumi-style@bz03.plala.or.jp](mailto:isumi-style@bz03.plala.or.jp)

2011年3月 第1号 不定期発行 発行責任者 君塚正芳

メールマガジン「isumi-style通信」は、携帯からも購読できます。  
QRコードからアクセスして、お申し込みください。



### 【会員募集中】

当NPOでは、持続可能な地域づくりに向けて、私達の活動を応援してくれる会員(正会員・賛助会員・ボランティア会員)を募集しています。  
詳しくはサイトをご覧ください。NPO事務所にお問い合わせください。