

大自然に囲まれた6,000坪のフィールド

いのちのアトリエの四季を一緒に楽しみませんか

暮らしの中で

遊び学び働く

食卓

おいしい食卓

未来食つぶつぶの雑穀料理

健全な畑暮らし

エネルギーあふれる雑穀と野菜

地球

健康な心身

大地と繋がった暮らし

体



# 地球に抱かれて生きる2泊3日 未来食ライフ体験合宿 毎月開催@いのちのアトリエ / 山形小国

## 大地の再生7年プロジェクト

「杜人」矢野智徳さん直伝の大地の再生の7年継続プロジェクトがスタートしています。今年3月からの記録動画で直伝技を学びながら実践的に学びその成果を体感していきます。

## 雑穀と野菜と野山の幸で未来食クッキング

みんなで収穫して、雑穀や野菜や調味料と火と水と風と人と、対話しながらの料理時間は異次元との交流タイム、食卓を囲む幸せを満喫。

## 暮らしを支える仕事&遊び体験

餅つき、雪かき、木の切り出し、雪囲いはずし、薪割り、畑の準備、種まき、キノコ植菌、炭焼きそり遊び、かまくら作り、川遊び、草刈り、収穫高菜漬け込み etc.



# 地球に抱かれて生きる2泊3日 未来食ライフ体験合宿

毎月開催@いのちのアトリエ / 山形小国

日程 6月23日(金)~25日(日) / 7月15日(土)~17日(月祝) / 8月11日(金祝)~13日(日)

参加費 各月ごとに8万円(税別) 中学生以下半額

参加資格 つぶつぶの会員であること(つぶつぶ会員との同時申し込み可)

## 作業や料理、イベント内容一部(予定)

- 6月 <雑穀栽培1>Q ホーによる草取り <大地の再生1>水脈メンテ <未来食つぶつぶ料理>大地のロケットストーブでの羽釜で馳走ご飯 <座学>郷田和夫の雑穀栽培と子育ての類似点1(育苗と幼少期編) <その他イベント>夏に雪のトンネルを歩き山菜とり など
- 7月 <雑穀栽培2>土よせ <大地の再生2>樹木周りの天穴掘り <未来食つぶつぶ料理>エゴマときゅうりの冷やしソーメン <座学>郷田和夫の雑穀栽培と子育ての類似点2(土よせと少年期編) <その他イベント>竹を使ってソーメン流し台作り など
- 8月 <雑穀栽培3>畑周りの草管理 <大地の再生3>風の草刈り <未来食つぶつぶ料理>畑で採れた夏野菜のベジバーベキュー <座学>郷田和夫の雑穀栽培と子育ての類似点3(収穫と青年期編) <その他イベント>川遊び(畑で採れたて!焼きとうもろこし スイカ割り) など

## いのちのアトリエについて

未来食つぶつぶ創始者大谷ゆみことその家族の暮らしの拠点です。1996年、6000坪のフィールドに半セルフビルドで家族と一緒に建てた国産材95%のエコハウスを、未来の食と暮らしを創造する場という意味を込めて「いのちのアトリエ」と名付けました。「暮らしの中で遊び、学び、働く」をメインコンセプトに、未来食をベースにした大地と繋がり循環する暮らしを探究実践しています。飯豊連峰と朝日連峰に囲まれた森の中、こんこんと湧く清水、そよぐ風、日々変化していく景色に包まれる異次元空間です。

## 講師紹介



つぶつぶ栽培者ネット事務局長  
郷田 和夫

山形・いのちのアトリエを拠点に、つぶつぶファームでの雑穀や野菜の栽培、雑穀を栽培する会員ネットワーク「つぶつぶ栽培者ネット」の運営を担当。常に自然体で大きな仕事をこなすダンディーな71歳。郷田和夫の著書「育てて楽しむ雑穀 栽培・加工・利用」(創森社)



大谷ゆみこ一番弟子・  
つぶつぶ料理コーチ 池田 美保

長野県リンゴの専業農家の三姉妹の長女として生まれる。ゆみこの内弟子として上京。3年みっちり仕事も食も暮らしも全てつぶつぶ三昧で過ごす。その後、つぶつぶカフェ店長、パーティー担当、商品開発担当などの仕事を経験。現在つぶつぶ料理コーチとして活動中



郷田和夫の一番弟子・  
いのちのアトリエ運営マネージャー  
池田 義彦

つぶつぶ歴19年。東京でつぶつぶのパーティー、イベント出店のリーダーを勤める。6年前に家族で山形に移住。郷田和夫に雑穀栽培をはじめ、いのちのアトリエの暮らし術を学び実践。山形で未来食ライフの魅力を発信することにやりがいと情熱を持って活動中

詳細・お申し込みはこちらから!

詳しくは、  
いのちのアトリエ  
紹介サイトを  
ご確認ください▶▶▶



地球に抱かれて生きる2泊3日  
未来食ライフ体験合宿  
毎月開催@いのちのアトリエ / 山形小国

<https://seminar.tsubutsubu.jp/life-gashuku>

[お問い合わせ]

つぶつぶエンジンルーム

通話 03-3203-2090 (平日 11:00~18:00)

FAX 03-3203-2091

メール info@tubu-tubu.net