

大谷ゆみこの暮らしの拠点

山形小国/いのちのアトリエ

2022/12/30（金）～2023/1/3（火） 4泊5日

年末年始お正月スペシャル

いのちのアトリエ・オープンハウス

毎日の食事は、つぶつぶ三昧！

年越しそば、お餅つきなどお正月ならではのイベントも盛り沢山。

家族で雪遊びをしたり、薪ストーブを焚いたり、料理をしたり、散歩をしたり自由に過ごせます。

大人も子どもも、素の自分に戻って暮らしの中で遊び、学び、働く暮らし体験に来ませんか？

2022年11月作成

企画：つぶつぶエンジンルーム/株式会社フウ未来生活研究所

「つぶつぶ」は登録商標です。 Copyright(C)1982-2021つぶつぶ All Rights Reserved.

## 目次

- 1・はじめに
- 2・各種イベント&セミナーのご案内
- 3・オープンハウスについて
- 4・その他のイベントについて
- 5・いのちのアトリエでの過ごし方、参加者の声
- 6・服装や設備について Q&A
- 7・各種お申込み方法

## はじめに

いのちのアトリエの家は「半セルフビルド」の家作りと言っています。自分ができることは自分でし、専門の大工しかできないようなことは大工さんをお願いしました。自分でしたことは、水源から家までを水道管を這わせて、ポンプを設置しました。元々そのような技術を持っていたわけではなく、その場その場で人に聞いたり、本を読んだりして試行錯誤を繰り返してできた家です。

いのちのアトリエの周りにはコンビニやお店はありません。ですから、自炊は必須の作業です。雑穀メニューをみんなで作るのは楽しい作業です。初めての男性でもスタッフが親切に指導します。いのちのアトリエで収穫した食材で調理をするのは満足感もいっぱいです。

日本には四季があり、それに合わせた1年周期のいのちのアトリエでのいろいろな作業があります。山で立木を切るのは3月です。まだたくさんの雪が残っていて、その上をソリで切った木を運びます。雪の上でソリが滑りやすく、運ぶのに、力を節約できます。自然から学ぶことはたくさんあります。

いのちのアトリエ&つぶつぶファーム・郷田和夫

[スタッフ]

運営マネージャー池田義彦とその家族たち



つぶつぶ歴 18 年以上！



人も空気もエネルギーも食べものも、すべてが循環する家。



国産材 100%の呼吸する半セルフビルドの家

山々を吹き抜けてくる澄んだ空気、  
上流に人家のない山の新鮮な湧き水

山形県小国町、この土地に家を建ててから25年が経ちました。

雄大な山々に囲まれた広葉樹林の中にたたずむ、国産材95%の呼吸する家、山々を吹き抜けてくる澄んだ空気、上流に人家のない山の新鮮な湧き水、そして、エネルギーバランスの調和した未来食つぶつぶ三昧の食事で、あなたの体のデトックスが一气進みます。

毎日の食事で体の細胞が生まれ変わり、心がリラックスし、いのちと真剣に向き合おうとする参加者同士が家族のように過ごす日々から生まれる共感や感動や学びも、あなたという存在のバージョンを大きく更新させる力になります。

**各種イベント&セミナーのご案内**

いのちのアトリエでは、つぶつぶ会員限定のセミナーやイベントを開催しています。

♡1泊2日 和語レッスン合宿 \*和語レッスン受講者対象

♡その他合宿

## 開催概要

♡つぶつぶごはんを作って食べて遊ぶ！大家族で過ごす4泊5日

# 拡大！年末年始お正月スペシャル

## 4泊5日オープンハウス

2022年12月30日（金）～2023年1月3日（火）

集合＆解散時間：

初日 14時集合（駅から無料送迎あり）、最終日 13時ごろ解散

### 暮らしに定着！未来食生活にワープする5日間の効果は絶大！

これから、未来食をはじめようという方にはもちろん、もうすでにセミナーを受けて実践している方にとっても、のびのびと大家族で未来食ライフを楽しみ体の細胞が生まれ変わります。暮らしの場ではいのちのアトリエの大黒柱・郷田和夫と運営マネージャー池田義彦が料理と遊びをサポートします。

合宿中は大谷ゆみこも一緒に暮らしています。特別レクチャーがあるかも！？

### 【滞在中の主なプログラム】

\*クッキングやワークの参加は自由です。それぞれのペースで、リラックスして過ごせます。

30日：14時30分集合、オリエンテーション&おやつ、クッキング(夜)

31日：クッキング(朝、おやつ、夜)、蕎麦打ち体験、年越しお楽しみ会、フリータイム

1月1日：クッキング(朝、おやつ、夜)、雪遊びや散歩など、フリータイム

2日：お餅つき、クッキング(おやつ、夜)、雪遊びや散歩など、フリータイム

3日：クッキング(朝、おやつ)、おむすび、13時30分ごろ解散

参加費：

大人 22万円（税別）

小・中学生 8万円（税別）

未就学児 5万円（税別）

乳児 3万円（税別）

参加条件：ご家族の1名以上がつぶつぶ会員であること





### [いのちのアトリエでの過ごし方]

朝は自由な時間に起きて、それぞれの好きなことをはじめます。

10時 遅めの朝ごはん

14時 おやつ

18時半 夜ごはん



食事やおやつの時間は、みんなで集まっていただきます！

そのほかの時間は、料理を手伝ったり、畑で出たり、外で遊んだり、本を読んだり、、、

ワークに参加するもよし、お昼寝するもよし、おのこのリラックスして過ごせます。

小さい子がお腹が減ったら、いつでもごはんが食べられるように準備してあります。

夜は、大人はお酒を飲みながら語ったり、ゲームをしたりして過ごします。

### [いのちのアトリエの特徴]

木造3階建のエコハウスです。

お水は全て湧き水です。

暖房は薪ストーブがメインです。

お布団は全てオーガニックコットン素材のものです。

トイレはバイオガスシステムです。

携帯電話の電波が届きません。

ご希望の方にはWIFIをご利用いただけます。



### [宿泊スタイル]

お部屋は男女別の相部屋です。

大浴場があります。

滞在中は洗濯機のご使用が可能です。タオルの貸し出し、石鹸シャンプーあります。

\* スキーウェアや大人用の長靴などは数量限定でお貸しできます。

\* パジャマの貸し出しはありません。

### [服装]

セーターなど厚手の服装、スキーウェア、手袋、マフラー、長靴

通年：動きやすい長袖、長ズボン、汚れても良い服、エプロン、防寒具、帽子など

### 《いのちのアトリエの住人》

未来食つぶつぶ創始者大谷ゆみこ  
栽培者ネット事務局長郷田和夫  
娘・郷田柚月（15歳）



### 《いのちのアトリエのスタッフ》

・5年前に山形に移住！

つぶつぶ歴18年、いのちのアトリエ運営マネージャー池田義彦がメイン講師&サポートをつとめます。

### 《禁止事項》

館内禁煙、飲食物の持ち込み不可。

未来食つぶつぶ三昧で体を調律することに集中しましょう。



### 《交通のご案内》

◆電車 最寄駅：JR 米坂線小国駅（現在米坂線は運休のため、米沢駅から代行バス利用）  
（米沢まわり・山形新幹線《つばさ》）

往路：東京駅 10:00 発 ⇒ 米沢駅 12:08 着 / 12:16 発 ⇒ 今泉駅 12:45 着 / 12:55 発 米坂線代行バス ⇒ 小国駅 14:01 着

復路：小国駅 14:40 発 米坂線代行バス ⇒ 今泉 15:45 着 / 16:26 発 ⇒ 米沢駅 16:59 着 / 17:41 発 ⇒ 東京駅 19:48 着

（新潟まわり・上越新幹線《とき》）

往路：東京駅 06:08 発 ⇒ 新潟駅 08:12 着 / 08:22 発 ⇒ 坂町 09:02 着 / 09:40 発 ⇒ 米坂線代行バス 小国駅 10:40 着

復路：小国駅 14:01 発 米坂線代行バス ⇒ 坂町駅 15:00 着 / 16:00 発 ⇒ 新潟駅 16:37 着 / 16:57 発 ⇒ 東京駅 19:00 着

\*交通機関は、各自最新情報をお調べください。

◆車でお越しの場合はナビをご利用ください。

住所：山形県西置賜郡小国町大石沢 944-1

国道 113 線から 15 分ほどさらに山奥に登って行ったところにあります。

## [よくあるご質問]

### Q1 一人でも参加できますか？

A1 もちろんです。お一人の方も、ご家族でも、大家族の一員として迎えています。

### Q2 つぶつぶの会員ではないのですが、参加できますか？

A2 つぶつぶ会員様対象となります。申込と同時入会可。

配偶者、ご家族のご参加は会員登録なしでお申し込みいただけます。

### Q3 未来食セミナーScene1受講中の託児は可能ですか？

Q3 1歳3ヶ月までのお子様は一緒にセミナーに参加になります。

それ以上のお子様は母屋でお預かりすることが可能です。詳しくはお問い合わせください。

### Q4 アトピー・アレルギー、または食事制限があるのですが対応可能ですか。

A4 事前にご相談ください。可能な範囲で対応させていただきます。

### Q5 荷物はあらかじめ宅配便などで送ってもよいですか？

A5 宅配便の事前受け取り可能です。

着払い伝票も用意してありますので、お帰りの際も宅配便をご利用できます。

### Q6 前泊、後泊はできますか？

A6 セミナー前後の宿泊受付はしていません。

### A7 途中参加はできますか？

A7 残念ながら、途中参加は不可となります。全日程参加が条件となります。

### Q8 キャンセルはできますか？

A8 お申込み、ご入金後のキャンセル・返金はできません。

あらかじめご了承ください。

## いのちのアトリエ・オープンハウス

お正月スペシャル 先着順 大人12名

2022年12月30日(金)～2023年1月3日(火)

集合&解散時間:

初日14時30分集合(駅から無料送迎あり)、最終日13時30分ごろ解散

お申込み方法:

QRコードで楽々アクセス!

1、申込ページへ飛ぶ>>>

<https://urlzs.com/SYq8n>

2、「いのちのアトリエオープンハウス」を選択

3、お申込みボタンを押す

\*セミナーやイベントにはじめてお申込みの方は、新規ウェブメンバー登録を押す

4、申込情報、決済手続きをして申込完了!自動で申込完了メールが届きます。

\*詳細受付メールは、3営業日までにお送りします。



\*お子様の参加については、オプションで選択していただけます。

\*大人2名以上の参加もオプションで選択していただけます。

---

いのちのアトリエのモットーは「遊び、学び、働く」です。

遊びの中から学ぶことは多いものです。例えば、水面に石を投げて、その石が2度も3度も飛んでから水に沈む遊びがあります。子供達の大好きな遊びの一つです。ではなぜそうなるのか、そうなるにはどのような工夫が必要なのか、一緒に考えることができます。

いのちのアトリエの家は「半セルフビルド」の家作りと言っています。自分ができることは自分でし、専門の大工しかできないようなことは大工さんをお願いしました。自分でしたことは、水源から家までを水道管を這わせて、ポンプを設置しました。元々そのような技術を持っていただけではなく、その場その場で人に聞いたり、本を読んだりして試行錯誤を繰り返してできた家です。

いのちのアトリエ大黒柱/つぶつぶ栽培者ネット事務局長  
郷田和夫

