

# 1億人の稲づくり一鉢運動

To the world! since 2022

稲づくりはとっても簡単！おうちで稲を育ててみませんか？

## 0. 用意するもの

### バケツ

- ・100円ショップのバケツ
- ・2Lペットボトル上部をカットしたもので代用OK

### 土

- ・田畑の土、家庭菜園用の土
- ・使用済みの土
- でも代用OK

## 1. 土の準備

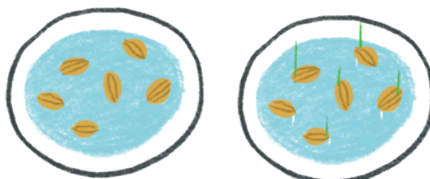
バケツに土と水を混ぜる。  
バケツは2Lペットボトルでも。  
土も田畑の土、家庭菜園用の土、  
使用済みの土など、なんでもOK！

縁から**5~10cm** あける



## 2. 芽出し

種をお皿の上で水に浸ける。  
(ちょうど種が浸るくらい)  
直射日光を避け、暖かい場所へ置く。  
白い芽が1mm出たら芽出し完了！  
(約7~10日)



**5~6粒**



芽出しのポイント  
3つ！

- ① 種は必要な分だけ芽出しを  
あまり多くと無駄になってしまいます
- ② 芽が出たら早めに種まきをしよう！  
伸びすぎると芽が絡まって痛みます
- ③ できるだけ毎日水を変えよう

### 収穫のポイント！

収穫を大幅に遅らせないように！  
どんどんお米の水分値が下がります

## 3. 種まき

芽出した種を中央にまいて、  
優しく土を被せる。  
土が湿る程度に水をあげ続ける。

**3~4粒**  
深さ1cm



## 4. 経過観察

葉が5枚になったら、水を張る。  
(縁までいっぱい)  
夏は水温が高くなりすぎるので、  
水を入れ替える。



## 5. 収穫

収穫10日前に水を抜いて軒下へ。  
穂を下にして10日位干して脱穀する。

穂が出て  
**40日位**



黄金色に  
なったら

## 1 「一億人の稲づくり一鉢運動」って？



「気軽な楽しいお米づくり体験を通して稲作に触れ、自然を感じるきっかけを持ってもらいたい」という思いで、種籾を配布しています。地域イベントでの配布や、学校や幼稚園、お店など多くの方々のご協力のおかげで、累計1000万人の方にご参加いただいています。(2024年7月現在)



土はなんでもOK!



芽出し完了!



土に植えたよ~



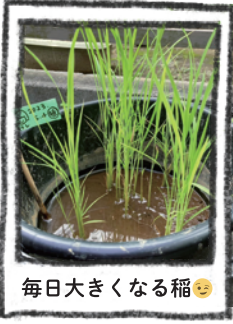
水をたっぷり



稲と一緒に



ペットボトルでも



毎日大きくなる稲



水辺に遊びにきた



陸稲(おかぼ)



こんなに実ったよ



収穫して干したよ!



お待ちかねの脱穀

## 2 お米づくりを通して、和して共に生きる生き方を考えよう!

日本古来の稲作漁労文化は、自然と人と人々が和して共に生きる生き方です。今、世界では各地で対立や異常気象による自然災害が起きています。今こそ、日本古来の「和して共に生きる生き方」が大切になるのではないのでしょうか。地球フェスタでは毎年、お田植え祭・収穫祭を開催し、田んぼのもたらす恵みと役割、そして自然と共に生きる生き方について親子で学び、体験できる取り組みを行っています。行事には各国の駐日大使館より大使やご家族、職員の皆様にもご参加いただき、国や民族・文化の垣根を超えて活動しています。また、一鉢運動を通して収穫・ご寄付いただいた玄米を玄米粉に加工し、ウクライナ、ヨーロッパ、中近東、シリア、アジア、アフリカ諸国などの支援が必要な方々へ届くよう取り組んでいます。自然と人の絆を象徴するお米づくりを通して「自然と人と人々が和して共に生きる」生き方について考え、行動するきっかけになればと願っています。

## 3 成長記録を大募集!

育てている稲の写真、実際に育てた感想などを一鉢運動のInstagramのDMへお送りください。お寄せいただいた情報は、地球フェスタ公式ウェブサイトや各種SNSでご紹介させていただきます!皆様の成長記録、ドシドシお待ちしております!



一鉢運動 Instagram



紹介ページ

## 4 玄米粉を人道支援として世界へ



玄米はビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素がとても多く含まれ、完全栄養食と言われます。小麦粉の代わりにもなります。一鉢運動では、支援を必要とする世界の方々へ玄米粉を届けています。本趣旨にご賛同頂ける場合には、収穫した玄米の半分をご寄付頂けると幸いです(必須ではありません)。玄米粉に加工し世界平和人道支援団に託させていただきます。一人でも多くの方のご支援をお待ちしております!

### 〈玄米の送り先〉

〒403-0022  
山梨県南都留郡西桂町小沼 1598-1  
FUJISAN 地球フェスタ WA 実行委員会



玄米は種籾の状態でお送り下さい!

◀種籾

