四方木全域をフィールドに活動する
みんなの拠点が＜したなおい＞。
DIY で改装中の空き家では、調理や工作を。
2 反の畑を含む敷地では、野菜づくりのほか、
キャンプや BBQ、ハンモックでのんびりお昼寝も！
「ピザ釜を作りたい！」「ドラム缶風呂に入ってみたい」。
そんな声もみんなで実現させていきます。





四方木ベイス
したなおい

YOMOGI BASE SHITANAOI

千葉県鴨川市四方木 345

週末、通いではじめよう！

自然に寄り添う、四方木（よもぎ）の暮らし。

遊びで、食べ物で、手仕事で。移り変わる季節を自然が教えてくれる、四方木の生活。
そんな暮らしを、いつでも、誰でも、手に入れることができる場所。
それが＜四方木ベイス したなおい＞です。

http://yomogiyomogi.jp



とある活動日のタイムスケジュール

9:00

おはようございますー！全員**集合！**

みんなが集まったら、
「野菜収穫」「草刈り」「ペンキ塗り」「ベンチづくり」
など、その日のプログラムを発表。
やりたいパートに参加しましょう。
※「ごほうび day」など全員で一緒に進行する場合もあります。

9:15

そろそろ
始めま〜す！

担当パートごとに装備や道具を準備して始動。
田舎暮らしの腕と知識を持った
地元の人が先生だから、
わからないことは、どんどん尋ねましょう！
途中 1~2 回のお茶休憩を挟みます。

12:00

みなさ〜ん、
お昼だよ〜

メニューはしたなおいの畑や地元産の食材が中心。
海にも近い四方木では、
お魚の差し入れがあるラッキーな日も。
地元食材を美味しく食べるための研究を兼ね、
1 品くらいはチャレンジメニューも登場 !?

13:30

さてと、
やっつけちゃいますか 。.

午前のやり残しを片付けるのが理想ですが、
暑すぎる真夏や凍える冬場は
ガンバリすぎずに、散策やお茶タイムに。
「次はこんな野菜を作ってみたい！」
「小麦から作ったピザが食べたいなぁ」など
やりたいことは休憩時にリクエストを。
みんなで叶えていきます！

15:00

お疲れ様でした！

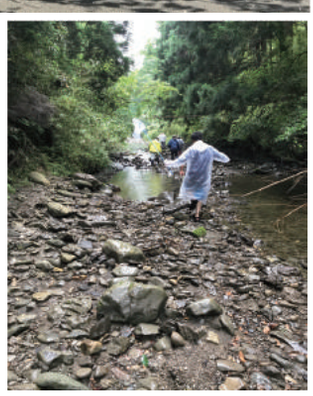
一緒に汗を流した人同士はもう仲間！
次の予定が決まっていたら、
帰り際に予約しておくと次の参加がスムーズです。

したなおいでは、どんなことができる？

HOW TO SPEND in SHITANAOI



遊ぶ PLAY



4 月・12 月フットパス walk
7 月川遊び　8 月キャンプ
1 月源流探検　2 月木こり体験

野の花が咲き誇る春と紅葉の秋は、自然観察をしながら、みんなで里山散策。暑い夏は涼しい小櫃川へ！澄んだ川に棲む水辺の生き物探しやハヤ釣り、川のトンネルへ探検に出かけましょう。冬は森に入って木こりにトライ。季節ごとの里山をたっぷり遊び尽くします。







作る CREATE

拠点の空き家は現在も改装中。リノベ作業で DIY の腕を磨きましょう。また、木こり体験などで伐採した木材を活用し、カッティングボードやネームプレートなどウッドクラフトの機会もたくさん。キャンプや BBQ で使うスモークチップ＆スウェーデントーチも作ります。

4〜7 月空き家の DIY リノベ
＊かまど＆五右衛門風呂再生、
トタン葺きなどを予定。
6 月カッティングボード
2 月木こり体験

都心から車で 90 分！
手つかずの自然が広がる
里山・四方木

LOCATION









海岸線から県道 81 号を約 10 分。鴨川市北西部に位置します。
名瀑・不動滝や紅葉が美しい白岩橋など、観光名所が点在。

☑ おっきなスケールで自然を満喫できます！

活動の場は四方木全域だから、山や川がある豊かな環境で
のびのび思いきり自然に触れられます。

☑ やりたいこと、リクエストできます！

やりたいことは言った者勝ち。初めての試みであっても
みんなで策を練って実行します。育てたい野菜や
作りたいクラフトなど、現在の活動の延長の事柄は即実現！

☑ 地域とダイレクトに交流できます！

活動には地元スタッフが参加。田舎暮らしの先輩からの
アドバイスや地域ならではのレア情報も得られます。

☑ 本格的な移住相談もできます！

地域の空き物件紹介や生業修行などもバックアップします。
鴨川市の移住促進部署とも連携しているので安心です。

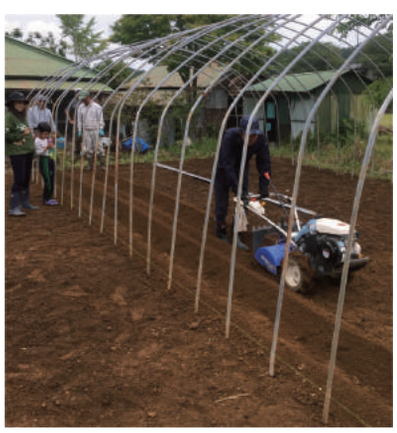


育てる CULTIVATE

1 年を通じて行っている野菜づくり。季節ごとの野菜をはじめ、昔から四方木でおいしくできるヤツガシラ（里芋）、秋は蕎麦、冬はしいたけの原木栽培も行います。採れた野菜は、みんなでシェアしてお持ち帰り。有機栽培のための元気な土作りも研究中です。

4 月〜11 月野菜づくり
＊季節ごとに 10 品種程度を栽培予定。
9〜11 月蕎麦栽培
2〜3 月しいたけのホダ木づくり













食べる EAT

4 月山菜採り　5 月調理会　9 月スモーク調理会
10 月調理会　11 月蕎麦打ち　1 月こんにゃくづくり

みんなで作った野菜以外にも、里山にはごちそうがいっぱい！ふきのとうやたらの芽、たけのこなど山菜は天ぷらで。山の天敵イノシシはスモークベーコンに。秋蒔きがおいしい蕎麦はみんなで手打ち。昔ながらの四方木名物、ぷるぷるこんにゃくも手作りします。

スケジュール

時間は毎回 9:00〜15:00。来れるときだけの参加で OK ！
月に 1 度、季節のトピックを体験するごほうび day を開催。

4 月	7 ㊏・8 ㊐・21 ㊏・22 ㊐ 空き家 DIY リノベ / 山菜採りなど 29 ㊐　フットパス walk	10 月	6 ㊏・7 ㊐・20 ㊏ 秋野菜収穫など 21 ㊐　秋の味覚調理会
5 月	5 ㊏・6 ㊐・19 ㊏ 空き家 DIY リノベ / 夏野菜づくりなど 20 ㊐　春の味覚調理会	11 月	3 ㊏・4 ㊐・17 ㊏ 冬野菜づくり・蕎麦収穫など 18 ㊐　蕎麦打ち会
6 月	2 ㊏・3 ㊐・16 ㊏ 空き家 DIY リノベ / 夏野菜づくりなど 17 ㊐　カッティングボードづくり	12 月	1 ㊏・15 ㊏・16 ㊐ 冬野菜収穫など 2 ㊐　フットパス walk
7 月	7 ㊏・8 ㊐・21 ㊏ 空き家 DIY リノベ / 夏野菜収穫 22 ㊐　川遊び	1 月	19 ㊏ 源流探検など 20 ㊐　こんにゃくづくり
8 月	4 ㊏・5 ㊐ 夏野菜収穫 18 ㊏・19 ㊐ キャンプ	2 月	2 ㊏・3 ㊐・16 ㊏ きのこホダ木準備など 17 ㊐　木こり体験
9 月	1 ㊏・2 ㊐・15 ㊏ 秋野菜づくり・蕎麦播種 16 ㊐　スモーク調理会	3 月	2 ㊏・3 ㊐・16 ㊏ 畑開墾・土作りなど 17 ㊐　きのこ塾

＊天候などにより予定が変わることがあります。＊ごほうび day は会員以外の一般参加者も募ります。一般参加の料金は 1,500〜4,000 円です。＊毎回の詳しい情報は HP でご案内しています。http://yomogiyomogi.jp

参加費

したなおいは会員制です。

月会費 1, 000 円

＋

当日参加費 500 円

（昼食代・保険料込み）

会員特典

断然お得です！

- **ごほうび day も 500 円で参加可能！**
  （一般参加は 1, 500〜4, 000 円）
- **道具や材料は不要！　手ぶらで参加いただけます。**
- **収穫した野菜は、みんなで山分けしてお土産に。**
- **電車・バスをご利用の方は、駅まで無料送迎あり。**
- **活動日以外のしたなおいの利用が可能。**
  （予約制・内容により実費をいただくことがあります）

＊現地までの交通費は各自ご負担ください。＊ごほうび day 以外の初回参加は無料です。＊ごほうび day が初回参加の場合は 1 人 1,500 円。その日に会員登録いただく場合は会員料金でご利用いただけます。＊月会費は入会月から翌 3 月分までまとめてお支払いいただきます。＊ご家族で参加の場合は 2 人目以降月会費半額。同伴の小学生以下のお子さんは無料です。＊当日参加費は中学生以上は 1 人につき 500 円です。

お申し込み・参加方法

参加希望日の 1 週間前までに電話 or メールでお申し込みください。

TEL04・7094・1736　E-mail　info@yomogiyomogi.jp

千葉県鴨川市四方木 345（四方木ベイス したなおい）

http://yomogiyomogi.jp