

平成 24 年度 長野県地域発 元気づくり支援金事業

# 助け合い、つながる暮らし

～持続可能な地域づくり交流推進事業～



上田地域通貨  
「蚕都くらぶ・ま～ゆ」

# 1

## 事業の概要

蚕都くらぶ・ま～ゆは、「長野県地域発元気づくり支援金」で平成23年度と24年度の2年間、「持続可能な地域づくり交流推進事業Ⅰ・Ⅱ」を実施しました。

### 平成23年度持続可能な地域づくり交流推進事業Ⅰ

#### リレー講座①

「地域から始まる、足を知る暮らし」

日時：2011年5月22日(日)  
13:30～16:30  
会場：上田市塩田公民館



映画『幸せの経済学』を上映し、鑑賞後参加者で意見交換を行い、今後のリレー講座等の事業につなげました。この映画『幸せの経済学』は5月22日の国際多様性デーに合わせて全国で一斉に自主上映されたビッグイベントで、最終的には全国113箇所で開催されました。

#### リレー講座②

「地域の力で持続可能なまちへ移行する」

日時：2011年6月11日(土)  
13:30～16:00  
会場：市民プラザ・ゆう



「トランジション・タウンとは」から始まり、「日本のトランジション・タウン」について「食・農・自給的暮らし」をキーワードに講演して貰い、9月の先進地視察交流につなげました。  
講師：吉田俊郎氏（NPO法人トランジション・ジャパン代表）

#### 先進地視察交流

日時：2011年9月24日(土)7:45  
～9月25日(日)18:00  
視察先：TT藤野、TT鎌倉、TT葉山



1泊2日でTT藤野、TT鎌倉、TT葉山を訪れました。現地では講師の説明を聴き、見聞を広めると同時にそれぞれのグループの方々と活動の経験交流を深めました。最後に吉田俊郎氏に提案して頂き、蚕都くらぶ・ま～ゆもトランジション・タウンに仲間入りしました。

講師：池辺潤一氏（TT藤野）、加藤千博氏（TT鎌倉）、吉田俊郎氏（TT葉山）

#### リレー講座③

「地域を変え、暮らしを変えるお金の使い方」

日時：2011年10月22日(土)  
13:30～16:00  
会場：市民プラザ・ゆう



経済のグローバル化は、様々な格差や矛盾を生み出し暮らしの安全までも脅かしています。この「お金」のあり方を問い直すとともに、地域社会も人も幸せにする「お金」のあり方や使い方について考え、地域のお金を地域で循環させる仕組みや意味について学びました。

講師：原郁雄氏（長野県小学校教諭。「海外貧困問題」について総合学習の中で取り組んでいます）

#### リレー講座④

「地域からはじめよう!! エネルギーシフト」

日時：2011年11月11日(土)  
13:30～15:30  
会場：市民プラザ・ゆう

石油等の化石燃料に頼らない低炭素化社会を実現するために「自然エネルギー」の活用が不可欠であり、それを上小地域で推進するために必要なことなどを講演して貰いました。

講師：原亮弘氏（おひさま進歩エネルギー代表取締役。飯田市）



#### 持続可能な未来づくり全国フェスタ

日時：2012年2月18日(土)  
11:00～20:30  
2月19日(日)  
9:00～15:30  
会場：上田市塩田公民館



3.11後、これまでの暮らしのあり方を見つめ直し、子どもたちの未来、食の安全、エネルギーの自給、お金の地域内循環など、自分たちの力でしなやかに持続可能な地域社会を創ろうという動きが加速し、各地の市民グループ間で交流や知恵の交換も始まっています。

しかしながら、各地での活動を広げて行くには越えなければいけない壁がいくつもあります。でも先達の市民グループにはその壁を乗り越えてきたものもあります。

そこで、各地で活動している方々が一堂に会し、課題を共有したり、壁を乗り越えるヒントを貰ったり、ネットワークを構築するための全国レベルでの『持続可能な未来づくり全国フェスタ』を開催しました。

ゲストスピーカー：鎌仲ひとみ氏（映像作家）、田中優氏（未来バンク理事長）





## 平成24年度持続可能な地域づくり交流推進事業 II

### リレー講座①

「始めよう！ 足るを知る暮らし」

日時：2012年7月8日(日)  
13:30～16:30

会場：上田市塩田公民館



映画『コミュニティの力』を上映後、「みんなでトーク&カフェ」で脱石油社会に向けてどのように対応したらよいか、参加者に感想や意見を出して貰い、持続可能な地域のあり方を探りました。

### リレー講座②

「今、なぜキューバか」

日時：2012年8月18日(土)  
13:30～16:00

会場：上田市中央公民館



持続可能な社会へのヒントがあるドキュメンタリー映画『サルー!ハバナ ～キューバ都市農業レポート～』を上映後、キューバの農業、環境、森林、住宅等に詳しい吉田太郎氏に講演して貰いました。

講師：吉田太郎氏(長野県農業大学校教員)

### リレー講座③

「未来に向けて希望の種をまく」

日時：2012年9月8日(土)  
13:30～16:00

会場：上田市塩田公民館



鴨川自然王国、大山千枚田、半農半Xの暮らし、地域通貨安房マネーなどの取り組みを紹介して貰い、11月の先進地視察交流につなげました。

講師：林良樹氏(「鴨川地球生活楽校」主宰。加藤登紀子・林良樹共著「スマイル・レボリューション～3.11から持続可能な地域社会へ～」)

### リレー講座④

「笑顔がつながる暮らしを求めて」

日時：2012年10月14日(日)  
13:30～16:30

会場：上田市塩田公民館



「エコビレッジとは」から始まり、日本型エコビレッジのあり方やエコビレッジ設立に役立つノウハウなどについて分かりやすく講演して貰い、ワークショップで持続可能な地域づくりにおける拠点施設の機能などを明確にしていきました。

講師：鎌田陽司氏(NPO法人懐かしい未来ネットワーク代表)

### 先進地視察交流

「半農半Xな里山ネットワークの魅力を探る」

日時：2012年11月13日(火)6:45  
～11月14日(水)19:30

場所：千葉県鴨川市

林良樹氏にコーディネートして貰い、人がつながり、自然との共生を目指す里山ネットワークを実現している先進地、千葉県鴨川市の「鴨川自然王国」、棚田の保全に留まらず家づくり体験などを幅広く実践している「大山千枚田」、鴨川の里山と古民家を舞台に持続可能な昔の知恵と新しい知恵を学ぶ「鴨川地球生活楽校」、地域の人とモノをつなぐ地域通貨「安房マネー」などの取り組みを視察・研修し、地域の方々と交流することによって、上田地域における持続可能な地域づくりの全体像を構築する手掛かりとしました。



## ② 持続可能な地域づくりのキーワード

2012年2月18日(土)・19日(日)に開催された「持続可能な未来づくり全国フェスタ～今、何をするか語り合おう～」で小づくセッション(テーマ別座談会)を実施しました。より具体的に知恵、アイデア、未来構想が浮かぶよう、(1)食、(2)エネルギーシフト、(3)地域通貨の可能性、(4)お金の地域内循環、(5)昔の知恵、新しい知恵、(6)コミュニティの絆、(7)欲望のコントロール、(8)自然とのつきあい方の8つのテーマを用意しました。

小づくセッション(テーマ別座談会)では、およそ考えられるあらゆる項目、ヒント、希望などが挙げられており、参加者及び蚕都くらぶ・ま～ゆのメンバーが目指しているこれからの地域社会像が大まかながら浮かび上がっています。私たちのこれまでの、そしてこれからの活動の輪郭を示すものといえましょう。

### 持続可能な地域づくりのキーワード

#### (1) 食

- ① 健康
- ② 安全で安心な食
- ③ 美味しい食
- ④ 手作り
- ⑤ 持続可能な食
- ⑥ 食を見直す
- ⑦ 農業を見直す
- ⑧ 地産地消

#### (2) エネルギーシフト

- ① 省エネ
- ② エネルギーシフト
- ③ 太陽を利用
- ④ 木質バイオマス
- ⑤ 自然エネルギーを利用
- ⑥ 雨水利用
- ⑦ 氷や雪を利用
- ⑧ 新たなエネルギー
- ⑨ エネルギーの自給自足
- ⑩ 電気自動車等の普及
- ⑪ エネルギー会社を作る
- ⑫ リサイクル

#### (3) 地域通貨の可能性

- ① 地域通貨に対する理解を深める
- ② イベントで知って貰う
- ③ 懐かしい未来
- ④ 人とのつながり
- ⑤ ニックネームの大切さ
- ⑥ コミュニティづくり
- ⑦ 新しい価値観
- ⑧ 地域通貨の使い方
- ⑨ 市民事業の立ち上げ

#### (4) お金の地域内循環

- ① お金の流れを知る
- ② 地域とのつながりを大事にする
- ③ 地域の資源を活用する
- ④ 地元の商店で買う
- ⑤ 地域通貨を活用する

#### (5) 昔の知恵、新しい知恵

- ① 昔の知恵を知る
- ② 神とのつながり
- ③ 自然との調和
- ④ 農作業
- ⑤ 食べ物
- ⑥ 味噌作り
- ⑦ 餅つき
- ⑧ 動物を利用
- ⑨ 人とのつながり
- ⑩ 子育て
- ⑪ エネルギー
- ⑫ 歴史から学ぶ
- ⑬ 新しい技術
- ⑭ 節約

#### (6) コミュニティの絆

- ① 交流する
- ② お互いを認め合う
- ③ 助け合い
- ④ 思いやり
- ⑤ 人の役に立つ
- ⑥ 目的を共有する
- ⑦ 人のつながり
- ⑧ 楽しむ
- ⑨ 伝統を伝える

#### (7) 欲望のコントロール

- ① コントロールしなくてもいい
- ② コントロールの仕方
- ③ 購買欲
- ④ 所有欲
- ⑤ 食欲
- ⑥ 幸せになりたい
- ⑦ 健康になりたい
- ⑧ 比較することによって生まれる欲

#### (8) 自然とのつきあい方

- ① 自然を感じる
- ② 人間が都合で手を出さない
- ③ 農作業
- ④ 空と風
- ⑤ 山と森と水
- ⑥ 動物や植物

## 3 持続可能な地域づくりの方法

### ● トランジション・タウン

トランジション・タウンとは 2005 年にイギリス南部のトットネスで、パーマカルチャーの講師ロブ・ホプキンスを中心に始まり、エネルギーを多量に消費する脆弱な社会から、適正な量のエネルギーを使いながら、地域の人々が協力し合い柔軟にして強靱で持続可能な社会へ移行する運動です。

### ● パーマカルチャー

パーマカルチャーとはオーストラリアのビル・モリソン氏が 1979 年に確立した理論で、持続可能な環境をつくり出すためのデザイン体系のことです。パーマカルチャーという言葉は、パーマネント(permanent 永久の)とアグリカルチャー(agriculture 農業)の造語ですが、カルチャー(culture: 文化)の意味もあります。植物、動物・建物・水・エネルギー・コミュニケーションなどを考慮しながら、組み合わせて全体をデザインします。

### ● エコビレッジ

エコビレッジとは地球環境の破壊、ピークオイル、都市化による自然生態系やコミュニティの崩壊、子育てや老後の不安が深刻化するなかで、互いが支え合い、ともに生きることによって持続可能な未来をつくっていく方法です。

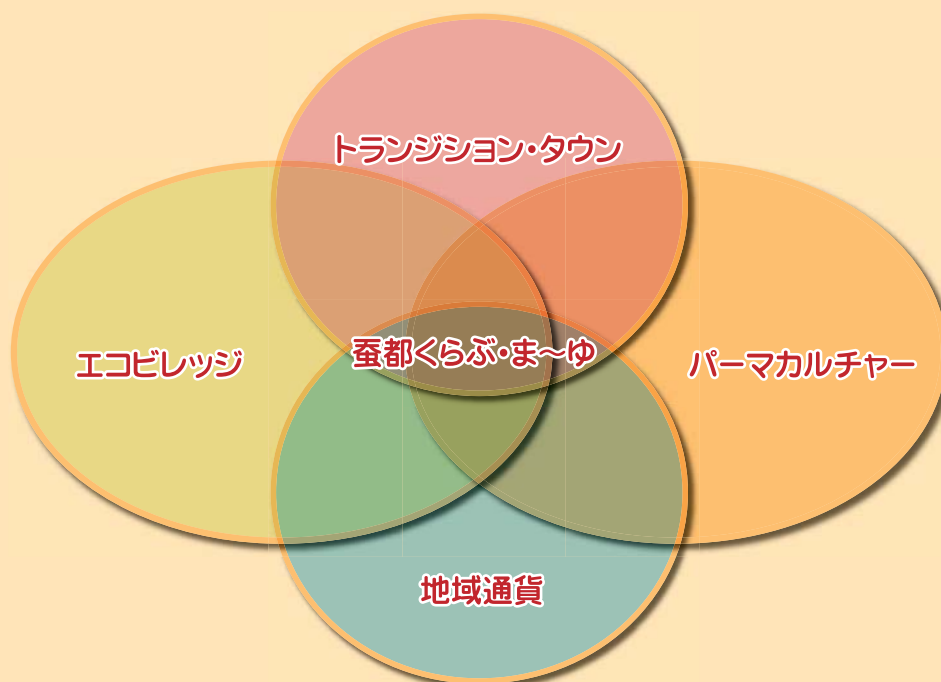
### ● 地域通貨

地域通貨とは、①地域やグループの中で発行し、信頼に基づいて流通する「お金」や「交換の仕組み」です。②市場では成り立ちにくい価値も認め合い、暮らしやすい地域を自分たちで創るための道具のひとつです。③目的・運用方法により、使い方も様々で紙幣方式、通帳方式、借用証書、電子マネーなどがあります。ちなみに、蚕都くらぶ・ま〜ゆでは通帳方式を採用しています。

### ● 蚕都くらぶ・ま〜ゆ

蚕都くらぶ・ま〜ゆのはじまりは、2001 年に観たビデオ「エンデの遺言〜根源からお金を問う〜」(1999 年 5 月に NHK・BS で放映)でした。これまでの暮らし方の矛盾が、環境問題、経済問題などと様々な形で噴出しています。それは快適で便利なものを、より早くより多くと追い求め、「お金こそ全て」という価値観に大きく縛られてきたからだと思います。「お金」の多寡ではなく、地域の豊かな自然やそこに暮らす普通の人々が持っている知恵、技術、時間、そして人柄こそが、地域の真の宝(財産)だと考えました。これらの宝を本当に価値あるものとして互いに認め、「地域通貨」を使って活かしあおうと思いました。目指したのは、楽しく心地よい暮らしを大事にし、共に生きる仲間としての温もりのある人のつながりをつくること。そして、この信頼をベースにして、安心して暮らし続けられる地域をつくるために 2001 年 11 月にスタートしました。

## 持続可能な地域づくりの方法





## 4 持続可能な地域づくりと蚕都くらぶ・ま～ゆ

### 繭の糸でつなぐ輪と和「ま～ゆ市」

地域通貨「ま～ゆ」を使って“物やサービス”を交換し合う場として毎月10日に「ま～ゆ市」を開いています。会員の交流と情報交換も盛んです。



### ま～ゆの元気の素!!「この指とまれプロジェクト」

やりたい人が手を挙げて自由に始めるプロジェクトです。自給的暮らしの第一歩として「田んぼプロジェクト」がスタート。安心・安全は自分たちで「味噌プロジェクト」も大好評。



### お宝活用「ま～ゆ寺子屋」

ま～ゆには、職業も年齢も育った場所も様々な人たちが集まっています。この一人ひとりが何かしら隠れた才能や技術、経験を持っています。ま～ゆでは、それこそが真の地域の宝と考えています。これを活かす場が「ま～ゆ寺子屋」です。





## 季節のイベント花盛り

お互いの信頼が深まり大きな輪になって広がることを願って、季節ごとのイベントを開いています。春のお花見、夏の生ビールまつり、秋の収穫祭、冬の餅つき大会など、会員の“やってみたい”を大切にして、みんなで楽しんでいます。



## 仲間を結びつなく「会報」

会員間のコミュニケーションを活発にするために隔月に会報を発行しています。2013年2月で、71号になりました。



## 現代版井戸端会議「世話人会」

「手を挙げれば、誰でも世話人」をモットーに、毎月世話人会を開いています。ま～ゆの運営にとどまらず、日頃感じていることや社会の出来事など、雑談・放談も賑やかです。



## 5 蚕都くらぶ・ま~ゆ のこれから

私たちは、これまで競争と効率性を第一に求める社会の中で、お金と欲望に振り回され、損か得かで物事を判断していたのではないのでしょうか。持続可能な未来を考えた時、価値のものさしを“マネー第一”から“命が第一”に転換することが求められています。とりわけ3.11以降の社会状況を見るにつけ、自分たちの未来は自分たちで、足元からつくっていくしかないと思うようになりました。

「お金」への依存度を減らし、自給的な暮ら

しを作る。地域での仕事起こし、自分の働き方を自分でつくる。さらには、自然生態系の中での循環の輪を活用した食糧やエネルギーなどの地産地消を進める。そのためには大胆な発想と新たなコミュニティが求められています。

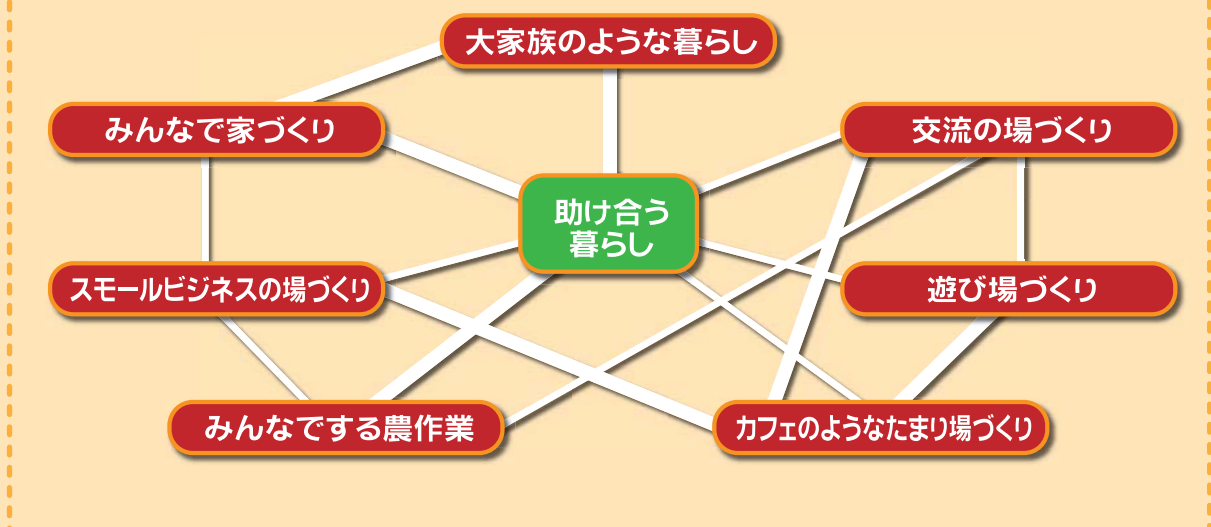
各地で取り組まれている先進的实践に学びつつ、私たちなりのやり方で、常に柔軟にネットワーク軽く、どこでもない此処で、じっくり楽しみながら進めていきたいと考えています。

## 6 持続可能な地域づくり はじめの一步

持続可能な地域づくりは、「助け合う暮らし」を中心に「大家族のような暮らし」や「みんなで家づくり」をはじめとしたすべてのテーマと結ばれていることに気が付きます。それから、「交流の場づくり」や「カフェのようなたまり場づくり」、「遊び場づくり」といった人との関係を構築する場と、「スモールビジネスの場づくり」や「みんなでする農作業」のように自給的暮らしの基礎が必要ながります。

これらは1箇所にまとまっている必要はなく、例えば、陽がよく当たるあたたかいところ、温泉が近くにあるところ、桜が咲くところ、湧き水が湧いてるところ、瞑想のできる空間になりそうな森が近くにあるところなど、それぞれの条件に合ったところに、みんなで助け合いながら家づくりをしたり、遊び場や交流の場、スモールビジネスの場をつくれればいいのです。分散してつくられた拠点が信頼という絹糸で結ばれ、有機的につながることで「持続可能な地域」が創出されるものと考えています。

### 持続可能な地域づくり はじめの一步



### 上田地域通貨「蚕都くらぶ・ま~ゆ」

お問い合わせ：寿限無（前田） 〒386-0041 上田市秋和503-6 tel & fax 0268-27-1230  
Email: meili@ued.janis.or.jp