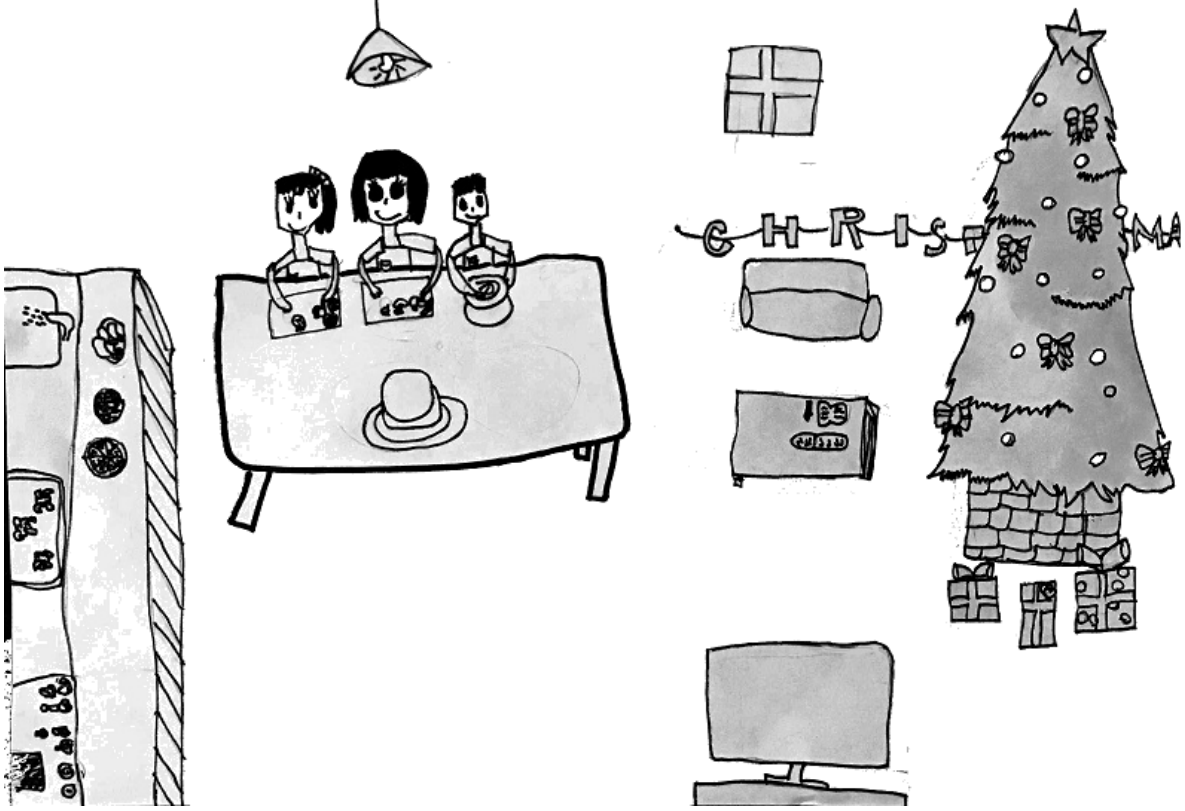
上田地域もの･こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ･ま～ゆ会報 No.119 2019年12月10日発行



わたしたちの願い

蚕都くらぶ･ま～ゆという上田地域通貨モノコト交換制度は、地域で暮らすひとびとがお互いに助け合って楽しく暮らすための制度です。

私たちは、この地域の豊かな自然やひとびとの知恵･技術･経験･人柄を地域の宝と考えます。その宝を活用することで、より豊かな地域と人間関係を目指しています。

蚕都くらぶ･ま～ゆは、地域通貨を使って人と地域をつなぐシステムです。

- ❖ 人と人との新しい関係が生まれます。
- ❖ 自分の能力を再発見できます。
- ❖ 人が活き活きすることで、地域が元気になります。

ま～ゆ総会&ま～ゆまつり　11月10日

たくさんの方の参加で「つどい、つながり、みんなで作る」ま～ゆらしい会になりました。

まずは、みんなでラジオ体操。（体が硬い？）

順次、食事を作る人、会場の飾りつけやテーブル設営する人、会報資料などを綴じこむ人など、それぞれが得意なこと分担して準備をしました。誰かに任せて、“お客さん„に、ならないのがま～ゆの素敵なところだなと思う場面です。

調理室では手際よく美味しい料理が次々出来上がりお互いの交流の場にもなっていました。

※野菜を提供して下さった方々ありがとうございました。
参加できないけれど野菜を届けて下さった方もあり、その気持ちが嬉しいです。

今回は千葉大学ま～ゆドキュメンタリーチームの学生さんが8人参加。彼らも料理作りや会場づくりで活躍してくれました。台湾、中国、内モンゴルからの留学生もいて色々な場面でミニ国際交流も活発でした。

🍄ランチは、おはぎ3種類、野菜たっぷりま～ゆ汁、リンゴ、かきにといろいろな品が並び各テーブルごとの交流も盛んでした。

⦿総会では、1 年の活動をふり返って各担当者が報告しました。限られた時間でしたので、みなさんからご意見を聞く時間が取れなかったのが残念でしたが全体の活動を知るいい機会になったと思います。

ま～ゆ汁の野菜ありがとうございました。
大根、サトイモ、ニンジン、カボチャ、ジャガイモ、白菜、ネギ、サツマイモなどはま～ゆ汁に。
カブや白菜、レタス、キャベツ、リンゴは塩もみしてサラダに、柿とリンゴはフルーツとして食しました。
せっかく持ってきてもらっても使われなかった野菜はモノコト交換に出していただきました。
メールでお願いしところ、たくさん野菜をいただき本当にありがとうございました。

ミーすけ

次は進行中のま～ゆドキュメンタリーの小孟監督から5分くらいに編集した動画を2本見せてもらいました。初めて見ましたが字幕や音楽もついてなかなか素敵でした。来年の完成がとても楽しみです。

ま～ゆまつり

初めにモノ・コト交換市。

かぶ、大根、ネギ、柿、リンゴ、ぎんなん、自然食品の数々、古本などがテーブル狭しと並び、ま～ゆならではの交換も賑やかでした。初めて参加した留学生は、ま～ゆ交換して握手するのがとても印象的だったそうです。

次は“今月のハッピーバースデイ„

毎年 11 月は大勢でしたが、今日は平均年齢が70代のおじいさん4人。でも元気ぶって、ピンキラの「恋の季節」を即興で歌って見せました。

その次はお楽しみま～ゆ芸能会。

トップバッターはパレちゃん。小室節を渋く聴かせてくれました。次は殿下のケーナ。「花まつり」などを自分で作ったケーナで吹いてくれました。落語家の都々平さん。いろいろ注文の多い落語家でしたが話芸と記憶力に脱帽です。最後はモアラのあやちゃん、健ちゃん。健ちゃんは大好きな「米」をしっとり歌ってくれました。あやちゃんは、のどを痛めているそうで今回はギター伴奏のみ。「赤とんぼ」「見上げてごらん夜の星を」「ふるさと」を全員で歌いました。

盛りだくさんな内容の総会とま～ゆまつりでしたが、司会のごんべえさんのお蔭で、スムーズに進行し時間内に無事すべて終了しました。皆さん、ありがとうございました。

世話人会　ケセラ　（安井啓子）

力作も展示

映 画 ま～ゆドキュメンタリー の進捗状況のご報告

No.424 **小孟**こと **孟 晧**

このま～ゆドキュメンタリーは今年の3月に行った味噌仕込みの撮影からスタートして、豆まき、廿日市の陶芸教室、平和コンサートなど、ま～ゆの一年の活動を撮影記録し、計 14 回行いました。

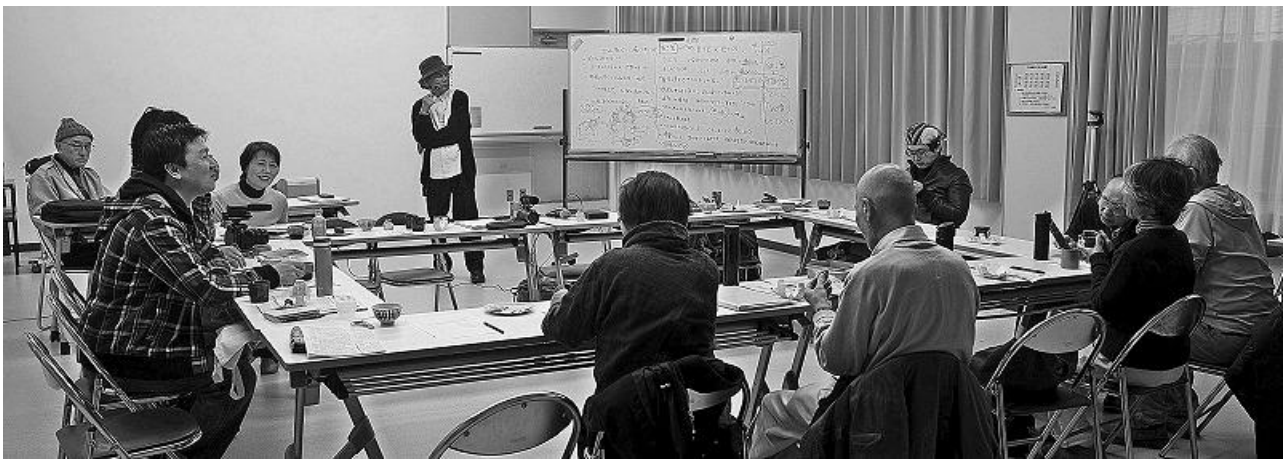
と共に都々平さん、ミーすけさん、ごんべえさん、かっとまんさん、ケセラさん、ヒデさん、ひなちゃん、陶吉さん、にゃんこ先生、リンちゃん、けんちゃん、あやちゃん、辛口さん、殿下さん、仙ちゃん、かっこうさん、のだまさん、ターミネーちゃん、トムさ、アイリスさん、じゅんちゃんの21名にご協力をいただき、インタビューをしました。

これらのインタビューを通じて、私は「蚕都くらぶ・ま～ゆ」のことだけではなく、安全な農と食のことや、市民エネルギーのこと、上田自由大学のことなどなど、たくさんの学びができました。そして、自らの手で豊かな生活を創出する生活者の力に感銘を受けました。

なお、撮影・制作にあたって、ひなちゃんやかっとまんさんがカメラを回しはじめ、にゃんこ先生の文案の添削、あやちゃんの声の出演…この白昼夢に生まれたま～ゆのドキュメンタリーが、実現に向かっている実感をしみじみ感じています。

さらに、11 月 23 日に、遥々と岡山から訪ねてきたプロデューサーの小川孝雄さんと編集マンの進巧一さんを迎え、ま～ゆドキュメンタリープロジェクトチームのメンバーと千葉大学の学生たち、合せて 16 人の制作者がま～ゆドキュメンタリー制作会議を開催しました。そこで、ま～ゆドキュメンタリーのタイトルは、〝もう一つの明日へ〟と、ついに決定しました。

「明日（あした）」を変えることは大変難しいことかもしれませんが、「この地域の豊かな自然や人びとの知恵、経験、人柄、技術はこの地域の真の宝だ」というま～ゆの理念から出発したこのドキュメンタリーを通じて、本当の豊かな暮らしとは何か、そして上田地域の宝を再確認する、そのはじめの一歩になると信じています。



街の気軽なマルチメディアショップ
㈲ 伸和印刷 No.57 中澤
●ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使いください
●今、流行りの自分史を作ってみませんか?
●会議資料作りに便利な、製本機能付き
高速デジタルコピー機導入しました
上田市国分1-7-12
TEL22-7710 Fax22-7718

ベーグル屋 ハル 春野仁宣・里美
● 県産小麦と天然酵母の
ベーグル&ヴィーガンブレッドの店
●1回のお買い物(500 円以上)で
50 ま～ゆお使いになれます
上田市中央 2 丁目 11-19
Tel & Fax: 0268-75-0777
chatte-sato@mvb.biglobe.ne.jp
http://www.fsf-haru.com

10月の はつかいち 廿日市だより

◉芸術の秋、パレ先生による、デッサン教室。
綾ちゃんをモデルに描きました。

◉秋の恵みランチ

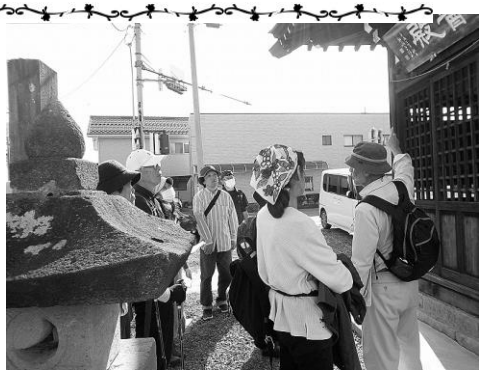
パレちゃんが作った無農薬の新米を、釜で炊き上げておむすびを食べました。！そこにキノコ汁、ポテトサラダなど旬の恵みを味わいました。

午後は◉紙芝居屋「のぽんて」の登場

上田市を中心に活動しているのぽんてさんに、クイズ仕立ての紙芝居「なにしてるところ？」やオリジナル「いかだいおうとたからのふね」などを演じていただきました。大人も童心に帰ってみんなで楽しみました。

そのほか西ちゃんの包丁研ぎ屋さんもありました。

北国街道まち歩き　№404 はらまき



初めて参加させていただきました！

屋代駅からみんなでワイワイ言いながらヒデさんの建築や碑などの解説はもちろんみなさんから様々な説明や話が飛び出し、さらに、ごんべえさんが地元の人にどんどん話しかけてくださるので、矢代宿の藤屋旅館の女将からも偶然お話を聞くことができたり、ますますこの土地の歴史を感じながら歩くことができました。

途中、台風19号による被害の爪痕は凄まじく橋桁のかなり上の方まで泥や、なぎ倒された大木やら何やらが引っ掛かり、土手の幅いっぱいまで増水した跡が残っていました。家の壁や塀、植木にもくっきりと泥の跡が残り、深いところでは1m 近く浸水していたのではないでしょうか。一日も早い復旧を祈ります。

個人的には、鼻取地蔵が気になり家に帰ってから調べたら更埴市の民話で「鼻取地蔵」があり、とてもいい話でした。上田の岩鼻をかじったネズミを退治した猫の神社があったり、昔の人の想像力の豊かさにも触れられてとても楽しかったです。

私と数人は、篠ノ井駅から電車に乗らずまた歩いて戻ったので、次の日筋肉痛になったのは間違いないのですが　人の指差しマークが彫刻してある面白い古い碑やさっそく教えていただいた医（醫）を使った医院を発見したりと往路には気付かなかったことがたくさんあり楽しむことができました。また参加したいと思います(^^)

下見をしたり資料を作っていただいたり準備してくださったみなさんありがとうございました。

世界の画商のパレちゃんです。これから画家の卵を育てて世界へ売り出そうと必死です。
モデルは、綾子さんです。では才能、将来とも有望な卵、紹介しちゃおう。

画家 かっとまん

自分の絵の中での表現しきれていない部分を、良くわかっているからか、ちょっとアドバイスしたら、驚くほど率直に描いて、こっちが感動しました。こりぁ、アドバイスしがいがあるなあ。

画家 ヒデさん

堂々と向かい合って勝負して、見ていて気持ちいい、文句ない。髪の毛の光の加減、服の柔らかい陰りなど表現したいところが良くわかって楽しませてくれる。

画家 ごんべえさん

なんとバランスが取れているというか
コントロールが効くというかピシャッとはまつていると言うか、はめている感じがかっこいい。着物から人物のかたちが姿勢が見るものに伝わってくる。

画家 はらまきさん

人の肌の線、服の線、描き分けてます。モデルの気持ちが姿勢に表れているところも出ていますよね。静かな時間が流れているのも、服のこまやかな描きかたからも感じます。

画家 けんちゃん

最初、顔しか描いてないので、受け取り拒否しましたところ、描いてきてくれました。どんなふうに描いてきたかと期待して見るとやはり顔に目一杯の力が入った絵でヤレヤレ疲れた。

画家 ターミねえちゃん

顔が甘くなりすぎないようにしてください。ただ美しくするより、思い切ってきれいさをぶち壊せ。その先を出してください。

画家 陶吉さん

忙しいのにモデルを見たらいきなり描きはじめた。軽く描くかと思ったら腰を据えて描きはじめたのでこっちが心配しました。何を描きたかったかが出はじめたところで時間でした。

画家 辛口さん

どうしてこういう絵を描くのか興味あります。わざとではないのは解かります。
不思議な世界を広げて見せて下さい。
いままでにない感覚を味わって見たいなあ。

画家 西ちゃん

興味ある絵です。
男の線と言うか、線に野生を感じる。
変に現実を描かずにデッサン関係ない抽象画を描いてみたら？
いい自分の線を持っているのだから、きっといい線いくよ。

画家 都々平さん

暖かい室内の雰囲気に満ちた世界が広がっていきそうな(いつも感じますが)タッチがどどへいワールド。スカートのまとめ方が幸せ感を出せています。
頭の上が空いているので楽しみです。

画家 名前わからず

わかりやすく楽しめる絵がいっぱい書けそうな絵だ。エンターテイメントと言うか絵にサービス精神的な要素がある。楽しみです。

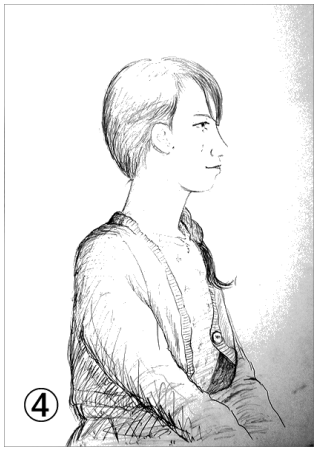
以上パレ画商の感想と願望を書きました。

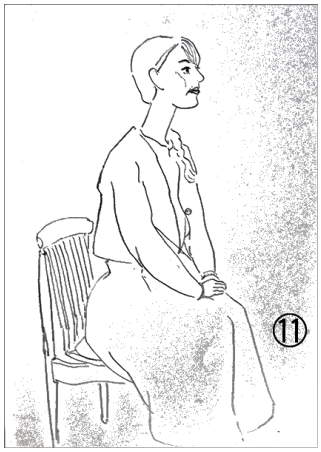
蕎麦処 いちや №312 牧野隆彦
●お食事代の 5%をまーゆでお使いください
●環境やお財布にもローインパクトな蕎麦屋を目指しています平日は予約制となっています
※前日までにご予約頂いたお客様には一品サービスします
上田市住吉1160 TEL25-1841／携帯 080-5140-6689

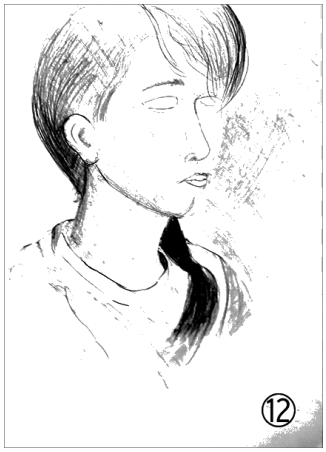
蕎麦屋 つゞき №412 近藤 薫
●お食事代のうち 100 円をま～ゆでお使いください
●浅間山麓 700mの自家製・手打ちそばです
●珍しい変わりそばや、箱寿司・蒸し寿司などもあります
●営業は4～12 月の金土日、11:30～14:00 です
◇所;湯の丸ICから山側へ 800m祢津JAの近くです
東御市祢津1308 TEL0268-63-6192

私を描いたのは誰でしょう？

綾ちゃんを描いた画家を当てましょう







ま～ゆの底力 台風19号の被災者に支援

10.16 宙蟲

長野の実家のある地域が台風で被災、連日実家の泥片付けとゴミ出しに追われています。

近所一帯大変な状態につき、ボランティアの方々の力を頂きながら、もの凄い勢いで運び出しています。

家の中の泥が片づいたら水洗いをして拭きますため、吸水性の良い古布など助かります。

地域一帯長丁場になるのでまた頂きに参りますが、良かったら呼びかけて頂けると幸いです。

今週は仕事を休んで片付けになります。宜しくお願いします

朝日新聞から

10.17 都々平さんへ　　こずえ

そらむしさんからの古布の件、もしすでに少し集まっているようなら、私、明日午後～夕方頃そちら方面に出る用事があるので預かろうと思っています。

私の携帯は080－5529－0408　ですが、明日のその時間に連絡つくお電話教えていただけるとありがたいです。

10.19 宙蟲

昨夜こずえさんからたくさんの布を受け取りました。あっという間に😄凄い！

これだけあれば十分です。ありがとう m(__)m また現場の様子でニーズも変わるので、様子見てきます皆さまに宜しくお伝え下さい、

10.21 夢子

千曲川の決壊で長野県の災害は大変ですね。

何かできればと思うのですが、文字が入っていますが、新品のタオル 50 本ほど、またもう 2 か月余りしかありませんが、カレンダーが壁掛けなら 50 本ほど、卓上なら 300 冊ほどあります。

もしお役にたつようでしたら、いつでもご連絡ください。

10.24 宙蟲

いろいろお世話様でした。

沢山の布類、とても助かりました。夢子さんやいちやさんからも必要なものをとメールや電話を戴きましたが、あちこち聞いたり尋ねる余裕なく、失礼しました。

過日は浸水被災のために、シーツやタオルなど沢山頂き、本当に有難うございました。心から感謝申しあげます。

洗ったものを拭いたり、家中の汚れを拭いたり、食器等拭いたりと使い途は沢山ありました。

また、タオルなどの他、ランドセル等どうかとの善意の問いあわせを戴いておりますので、街の友人を通して聞いて戴いておりますが、まだ返事か来ません。ただタオルなど布類は随分集まっているようです。

私も現地に往来するだけでも 3 時間掛かりますため、作業してくると、あちこちのセンターを尋ねる余裕なく、また返信を待ってと思います。

長期戦なので、現地は寒い冬が来る前にの想いで、頑張っています。

11.2 宙蟲

御礼がすっかり遅くなりました。過日は、布類と見舞金を戴き本当に有難うございました。

本来ならま～ゆの会に行き、皆さまのお顔を見てご挨拶すべきところ、休日はすべて長野に行き作業していますため、さすがに疲れも出ており時間があると横になるばかりです。

10 日夜には顔を出したいと考えていますが、体調次第で上田まで行かれないかもしれません。

布タオル類はアルコール消毒した床に引いたり。玄関トイレ他に引いて、長靴での出入りで汚れが重ならないないようにしています。

また仏壇の掃除から食器から学習塾の机類からから、何から何までの掃除に、布類が大活躍しています。

広く呼びかけたり、尋ね歩く余裕がないため、2件で分けあって使ってきました。早速のま～ゆの素早い対応にびっくりすると同時に感謝あるのみです。

本当にありがとうございました。

まだまだやることは山のようにあるのですが、次第に壁をはいで中の断熱材を出したりの作業になり、最後に床をはいで泥を掻き出します。

その段階には大工さんが入りますが、時期の予想もつきません。

家人は春までの居場所も決まり、ほっと一息です。

本当にありがとうございました。感謝申しあげます。

イメージ　読売新聞から

ま～ゆな人

№436 **健ちゃん**こと**池田健太郎**さん

保育園の健ちゃん

健ちゃんは浦里の出身です。幼い頃から元気いっぱいの子供でした。保育園でお絵かきの時、時計を書きました。子供たちは部屋の時計を見て、数字を入れたり、長い針、短い針と書き入れていました。ところが健ちゃんは、これらの他に時計の秒針を書いたそうです。部屋の時計には秒針はなかったといいます。保育園の先生はびっくりして「天才だ」と家まで駆け付けたとか。

弟が2人います。今まで生まれたこの地を出たことはないと話されました。

歌を歌うきっかけ

歌を歌うことになったきっかけは、まず歌わなかったことから始まります。中学生の頃、須坂青年の家で 4 泊の合宿がありました。テンションが上がり大声で歌っていると、「へたくそー」と言われ、人前では歌わなくなり、一人で練習していました。

釣りが好き

高校ではバンドを組んでいましたが、ボーカルではなくベースを弾いていたそうです。4～5 人のメンバーで練習していました。19 歳の時、1 人が抜けて解散となり、以後 20 年間音楽から離れた生活をしていました。40 歳を超えたころから釣りが趣味になり、バス釣りなど楽しんでいました。まあちゃんという釣り仲間ができました。

宍戸さん親子と知り合う

まあちゃんは父ちゃんが大好きで、2人でギターを弾いて、歌なしで音楽を楽しんでいました。まあちゃんの家に招かれた健ちゃんは豊田勇造というフォークシンガーが来て歌った「米」という歌に深く感動しました。まあちゃんと父ちゃんが「米」を練習しましたが、歌がないので面白くない。そこで健ちゃんが「歌ってみるか」と歌うと2人に喜ばれて、このメンバーにボーカルとして参加することになりました。草サッカーで前歯がない状態でしたが、大きな声が出ました。2 回練習しただけでライブをしようと誘われ、「え！」と驚きました。このまあちゃん親子が福島から原発事故のため移住してきた宍戸さんです。宍戸さんは今年お亡くなりになりました。

一人になったまあちゃんは今県外に出ています。

綾ちゃんとの出会い

健ちゃんが篠ノ井の洋品店で働いていて、佐久のマックハウスに転勤になり、アルバイトとして入ってきた綾ちゃんと知り合いになりました

ま～ゆに入ったきっかけ

宙蟲さんに頼まれて青木村の昆虫館で綾ちゃんとライブをやったことでした。宙蟲さんは「ま～ゆ」といういいグループがあるから紹介したいといつも思っていたそうです。そこへひなちゃんが地域おこし協力隊として健ちゃんのお母さんがやっている「信州うらさとハーブ園」を訪れ、ま～ゆの話をするのを聞いて、5 月の廿日市に行って皿に絵をかくことに参加し、「楽しいところ」とその場で、ま～ゆに入会しました。

この時からま～ゆの活動にはできうる限り参加したいと、稲刈り、大豆の収穫、ま～ゆ市の歌の指導、積極的に参加しています。世話人会やドキュメンタリーPT にも積極的です。

また、陶吉さんの陶芸展にも参加。ライブ活動で神畑の加美畑神社のお祭りにも綾ちゃんと一緒に歌ったりしています。

健ちゃんの趣味

日本刀を収集すること。刀の手入れの仕方は、ポンポンと粉をはたいて最初に塗ってあった古い油を粉に吸収させてぬぐい、新しい油を塗って仕舞う。やすめさやといってホウノキで作ったさやがあるとか。歴史も大好き、戦国時代、幕末の頃がいいといいます。

体が大きくて小学生の頃いつもリーダー的存在だったという健ちゃん。ま～ゆでもその特性を生かして活躍されることを期待しています。

ミーすけ 記

甲田はきもの店 №39 甲田
● ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使い下さい
● 靴、草履、下駄などの修理は20%まで使えます
上田市中央4-6-24
TEL22-1272

～行列～　　No.437 綾ちゃん

私も健ちゃんも、行列や待ち時間、渋滞などが嫌いなので、なるべく混雑を避けて生活しています。なので今回のテーマ“行列„についてのエピソードは、残念ながらないな～なんて思っていました。

締め切り2日前。仲間8人でラーメン屋さんへ行こう！という事になり、上田市街へ。土曜の夜という事もあり、大行列。普段なら別のすいているお店へ行こう！と考えるのですが、仲間達も一緒なのでそうもいかず。渋々待つ事に。所が久々に集まった仲間達、待ち時間も話題が尽きなくて話す話す。20分程の待ち時間もあっという間でした。

席についてラーメンを注文し、出来上がってきたらさっさと食べる。食べ始めれば、全員が黙々と食べる。冬の寒い日、熱々のラーメンは至極最高のご馳走でした。でも結局、一番ゆっくり皆でおしゃべりできたのは、席に着く前の待ち時間だったな～と思い返すと、行列の待ち時間も悪くないかな～と思えた、この頃です。

ま～ゆ会員にききました。
“行列„について語ってください

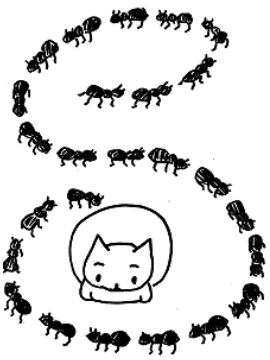
蟻の行列　　No.421 トムさ

自然農法では「神草神虫」草も虫も命の循環を担う仲間だ。除草剤も殺菌剤も毒です。命の敵だからです。ところが、この毒が蔓延している世の中。人間が病気になるのも無理はない。人間も腸内に細菌たちを住まわせて命を支えてもらっている。

人間の体は臓器同士がメッセージ物質[エクソソーム]を通して機能を果たしている事が分かってきた。

更に驚くべき事に、腸内細菌叢と人体もエクソソームでメッセージを遣り取りしている事が分かった。食べた物で体は出来ている。食べ物によって体が変わる。不味い・美味しいと感情と行動も影響を受ける。考えてみると当たり前のことだ。

となると、腸内細菌達は私達の身体の一部と言える。



そこで蟻の行列の話に入る。蟻達の命の営みが行列を通して理解できる。夏の間に餌を集め集積して冬に備える。中には、巣の中で菌(きのこ)を栽培する蟻もいる。ところが、蟻を目の敵にする人間が殺虫剤を撒く様になった。殺虫剤は、全ての虫を殺す。つまり命の連鎖を断ち切ってしまう。

命の営みの不思議を観察する為に実験をした。動機はカロリーゼロの甘味料を使ったとされる飴を、蟻の行列が避けて通る画像を見たからである。早速、身近な飴や糖を庭先に置いて観察した。顕著な結果は得られず画像も偽物と判明し、実験は中断した。

しかし、命が循環している事、菌も虫も草も敵ではなく折り合いを付けて共存していく事が大切であると学んだ。

万博の行列

№55 ミーすけ

まだ会社に勤めていたころ大阪万博がありました。友と2人。東京の初台に弟が下宿していて、そこに一晩泊めてもらい新幹線で行きました。

万博会場はものすごくたくさんの人です。オーストラリア館から入ったと思います。

目指すはアメリカ館の月の石です。館内、人、人でいっぱいでした。何時間待ったのか覚えはありません。

月の石はケースの中に入っていて、ただそれだけ。「止まらないでください」とじっとアナウンスがありました。行列に並ぶのが嫌だなんてこれっぽっちも思わず、月の石を見たんだという満足感でいっぱいでした。その日は母の弟の家が大阪にあり、泊めてもらいました。

二つの思い出

№71 トットちゃん

一つ目は息子が小学３年生の頃、当時ファミコンゲームのおもちゃが大ブームで、誕生日に年１回だけ買う約束のファミコンゲームが売り切れだ。「Xマスにね」と言ったもののどこの店も売り切れ。約束がおぼつかなくなった。

12 月のある日、神川にあったサンアイ(今は閉店)のチラシに先着 5 台限りを息子が発見！次の日主人は早速大昔のオーバーを着込み、えりまきで頬かむりして携帯のコンロ、新聞と椅子を持参してサンアイに１番に並んで買い求め子供との約束を果たせた。今はないサンアイとの懐かしい思い出だ。

2 つ目は今年も並んだ東御市のブドウ祭り。一人一房配られる行列だ。健康のためと称して毎年主人と 2 人でゲットして祭りを楽しんでくる。

先着とか、○○名無料とかつくものは前日からの覚悟がいるものだと毎回感じる。楽には手に入らないのだ。

秋和に行列のできるパン屋ができたそうで、これも是非行ってみようと思っている。

行列のできる店

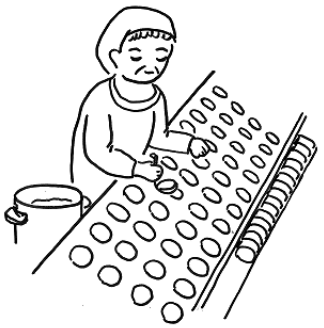
№50 都々平

富士アイスがそれです。「え？どこにそんな店があるの」と思われるかもしれませんね。〝志〟まん焼き〟といったらお分かりでしょう。さびれた市街の中で唯一(といっていいかな)行列のできる店がここで、この店の前は何時通っても客が並んでいます。

ネット検索してみたら、なんと UCV がライブカメラで中継していました。そして以下のコメントも。

昭和初期から開店している富士アイス。長野県で初めてアイスクリームを売り出したことから富士アイスという店名になった。店名の由来である富士山は日本一を自慢しているからこの名前になったが、志”まん焼きの「志」になぜ濁点がつくかはわかっていない。

じまんやきを二つに割ると、こんがりきつね色に焼かれた薄めの皮からはじけんばかりのあんこやカスタードクリームがとびだしてきます。北海道十勝産のつぶあんは 8 時間以上かけてじっくり炊きあげられたものです。



「あんを無駄にするぐらいならお客様に一粒でも多くサービスしたい！」という心意気と一朝一夕には築けない長年の積み重ねで、２０年以上味と価格を守り続けています。

※初めての方にお節介の一言

料金先払いシステムになっているので、すぐに行列の尻尾につかないようご注意。

長野オリンピックの券を求めて

No.155 **黒柳**

長野オリンピックの前に各家庭に配られた観戦希望は抽選で全て外れました。「えー！見れないの～？」と落胆した娘の言葉で発奮！残りの券の販売を新聞で知り、軽井沢まで買いに行きました。

雪降りの日、駅前での販売は長い行列で、並ぶこと約4時間。一番見たかったフィギャーのエキシビションは売り切れ。本田武史君が出るフィギャー男子ショートと閉会式の券が買えました。でも雪のため電車が動かず、また駅で 2 時間ほど待ち新幹線で帰り、1 日仕事になりました。

遠くの席からですが、娘と生でフィギャー観戦できたこと、息子・娘と行った閉会式も印象的で、行列の思い出と共に長野オリンピックのよい思い出になりました。

1年後のメモリアルアイスショーの券を買うときは勇んでいき、短い行列の先頭になりました。

「行列」と「列」。

どう違うと思いますか？

No.136 **にゃんこ先生**

ほとんど同じなんですが、どこかしら違う2つの単語の、いったいとこが違うんだろう、そんなことを考えるのが好きです。

で、考えたところ、「行列」は、自ら何かを求めて並ぶ場合が多い気がします。相撲の切符、新しいゲームソフト、おいしいラーメン、そういったもののために何時間も場合によっては何日も並んで待つ。はたから見れば、理解不能な物好きたちですが、本人は好きで並んでいるんだから幸せです。

一方、「列」は、別にうれしいわけでもなく、日常的な習慣化している列。たとえば、役所の窓口に並ぶ列、通勤時にプラットフォームで電車を待つ列。

そして「列」には、自らの意思に関係なく、時に強制的に作らされるものもあります。強制収容所へ向かう列車に乗る人々の列、ガス室へ歩かされるユダヤ人の列、屠畜場へと向かう馬の列…。

そんな悲しい列が地上からなくなりますように！

クリスマスが誕生日

No. 430 **やよい**

行列はとにかく苦手です。待つくらいなら空いてるほうへ。

それでも以前は年に一度どうしても並ばなくてはならないことがありました！

それはクリスマス＝息子の誕生日。私としては誕生日の感覚なので、前日くらいになってからプレゼントを購入にいくのですが世間はクリスマス！！

プレゼントはどこも売り切れで、泣く泣く人気ないものを購入するか、いくつも店をはしご。レジは長蛇の列！！早めの購入もうっかり忘れ、毎年並んでいました。うちは誕生日なのにーーーー！と叫びたくなります。

余談ですが市販のクリスマスケーキは、必ずサンタがのってきます(誕生日ケーキは断られることがほとんど)もう大きくなった今となってはいい想い出ですね。

行列が嫌いなごんべえです

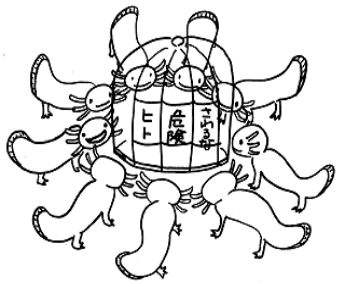
① 勝った勝ったのちょうちん行列。日清、日露戦争から太平洋戦争までの戦勝祝賀行列の翼賛ニュース映画を観て、何だか虚しさを覚えました。

② アウシュビッツへの死の行進。人類最悪の蛮行。

③ 東京オリンピック、大阪万博の長い行列。行く気がしませんでした。

④ 一度だけ行ったディズニーランドでの長い行列。何であんなに待っていられるのか、二度と行きたくない。

⑤ 息子にせがまれて行ったウーパールーパー（分かりますか）見学の水族館で何時間も待たされてのばか騒ぎ。暫く後で息子が「近所のスーパーでウーパールーパーがいたよ。周りに人はいなかったよ」あの騒ぎは何だったんだろう。



⑥ 行列の出来るお店。誰が行くか！

まだまだ続きます。こうして見るとごんべえは偏屈男なんですね。

120 号のテーマは "私の贅沢(ぜいたく)" です。

食べる物・着るもの・遊ぶこと等、人それぞれにあるのでは？

「年に 1 度こんなことしています」・「目にすると、つい財布をはたいてしまう」・「○○には目がないもので」・「ついブレーキが利かず、後悔してる」「贅沢したくても…」・「贅沢は敵だ！」・「質素だけど、これって贅沢かも」

とにかく**「贅沢」に関することなら**結構。気軽に書いて寄せてください。

大豆の収穫

11 月 15 日大豆の刈り取りをしました。どういうわけか新聞マルチを敷かなかったところが葉を落としています。ビーバーを使って5割程刈り取り、棚を作って干しました。後は 24 日の脱穀の時に刈り取ることにしました。脱穀機にかけるときに落ちる豆があり、もったいないと皆でたくさん拾いました。d

24 日は気持ちの良い日で脱穀はどんどんはかどりました。脱穀をしながら残っていた豆を刈り取り棚に積み上げて次の脱穀まで干します。ヒデさんとかっとまん、孟さんらは生涯シンポジュウムのため移動。岡山の小川さんら希望者は奈良尾のそば祭りに行き腹いっぱい新そばを食べました。思いのほか大豆が収穫できました。今年は自前の豆でみそ作りができそうです。　　ミーすけ

EQWEL チャイルドアカデミー上田教室

№11竹田

● 体験レッスンの20％まで「ま～ゆ」をお使い下さい

上田市中之条101-1利幸第2ビル201号

TEL23-2952

コロボックル　（西山）

№381 殿下 №388 キョン

オーガニック・フェアトレードの自然食品を25 年にわたって自宅で扱っています

代金の10％分　ま～ゆが使えます

上田市古里 699-6　P 2台ほど可能

Tel　0268-27-3903

初めての海外旅行 ⑪

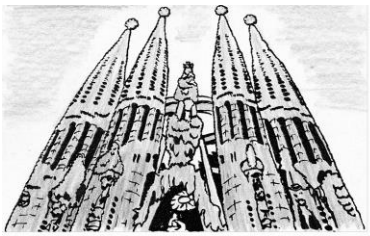
№130 建築よろず屋のヒデさん

1987 年 2 月 13 日(金)は、バルセロナで一番観たかったサグラダ・ファミリアに行きました。着工から 100 年以上経っていましたが、現場で働いている人が 5～6 人しか見当たらず、この様子ならあと100 年かかっても無理はないと思いました。日本人彫刻家の外尾(そとお)悦郎氏の姿もありましたが、まだ生誕の門の彫刻を任せられていなかった頃だと思います。

外尾氏は 1978 年からサグラダ・ファミリアの彫刻に関わり始め、35 年経った 2013 年に主任彫刻家になりました。現在、生誕の門に飾られている外尾氏の「15 体の天使の像」は、「天使は石から掘り出されるのを待ちわびていたようだ」と称賛されているそうです。

サグラダ・ファミリアは、初代建築家フランシスコ・ビリャールが無償で設計を引き受け、1882 年 3 月に着工しましたが、意見の対立から翌年にビリャールは辞任し、その後を引き継いだのが、アントニ・ガウディでした。ガウディは建築現場に泊まり込むほど熱中していましたが、完成を見ることなく、1926 年 6 月、ミサに向かう途中、段差に躓(つまづ)き転倒し、路面電車に轢(ひ)かれてしまいました。みすぼらしい身なりをしていたため浮浪者と間違われて手当てが遅れ、事故の 3 日に 73 歳で亡くなりました。遺体はサグラダ・ファミリアに埋葬されているそうです。

ガウディが実現できたのは地下聖堂と生誕のファサードなど、全体の 4 分の 1 未満ですが、2005 年に「アントニオ・ガウディの作品群」を構成する物件として世界文化遺産に登録されました。



2008 年には 270 万人の観光客が押し寄せるなど、1990 年代以降、資金状況が好転し、現在の設計責任者のジョルディ・ファウリは、ガウディの没後 100 年にあたる 2026 年に完成予定と発表しました。ＩＴ を駆使し、3D 構造解析技術と 3D プリンターにより、完成予定が現実のものとなりつつあります。インターネットで完成予想図の動画を見ることができますが、あと数年で完成した姿を見ることができると思うと、わくわくします。

そう言えば、生誕の門の鐘塔を眺めているとき、俳優の故米倉斉加年氏が上下白の目立つ格好で現れ、テレビのリポーターのようにサグラダ・ファミリアを説明していたっけ。　　(つづく)

熊　無理もない。自分の発見がそんなことに使われたのだから
先生　戦後、多くの原子物理学者が原子力を核兵器として使わないようにという運動を起こした。しかし大国の政治家は核兵器が戦争の抑止力になるといってお互いに核兵器で威嚇しあって今日に至っている
熊　オレたちはおっかねえ世の中に暮らしている
先生　クマさん、ワシは時々思うのだが、科学者が発明・発見しなければ地球はよほど平和だったんじゃないかね
熊　先生ガラにもなくしんみりしてきやがった。けえって一杯やって寝るか

俳句

秋深む　ローマ教皇　来日す
小春日や　小さき庭に　野鳥来る　No.158 うえのさん

十月の句
秋出水　決壊防ぐ　難工事
十一月の句
立ち話　甍の上の　紅葉かな　No.130 ヒデさん

川柳

秋陽ざし　初冬の風が　霜さそう
幼子が　真っ赤なリンゴ　抱く笑顔
秋の香を　気高くかおる　菊人形　No.171 山本

西洋占星術・ヒーリング

№267 くらげ(水沢)

● タロット・自然療法・不思議いろいろ
●ま～ゆ会員は2割引。
　さらに半額までま～ゆ払い可能です。
●障害や不具合をお持ちの方の介護や
　お手伝いも、ま～ゆで承ります(介護福祉士)

上田市中央東 1－19
連絡先:090-2755-1383

落語

熊　先生こんちわ
先生　やあ熊さん、元気だな。どこかでイッパイ引っ掛けてきたか
熊　何言ってンデ、最近、日本人が世界的な偉い賞をもらってテレビや新聞で騒いでいる
先生　うむ、吉野彰博士のノーベル賞のことかな
熊　何しろ世界で一番偉い賞だそうだ。先生とはだいぶ違う
先生　マアそうだな
熊　ところでノーメル賞って何です?どこでも何時でもただで呑める賞デヤスカ。何でもあちらでかい宴会があるそうだ
先生　ナニ、バカなこと言っている、ノーベルはダイナマイトを発明した偉い科学者・実業家の名前で、ノーメルではないノーベルだ。
熊　そうか〝め〟と〝べ〟の違いか
先生　１８６０年頃、ノーベルはダイナマイトを発明した。その爆発力は強力だったので、鉄道工事や鉱山などで大いに社会の役に立ったから、莫大な資産を得た。
熊　そうだろうな
先生　ところがそれが戦争にも使われるようになって、多くの人が傷つき死んだ。ノーベルはダイナマイトのような強力な武器があると人はそれを恐れて、戦争がなくなるだろうと思っていた。ところが戦争はその後も起こった
熊　残念だが抑止力にならなかった
先生　そのため、世間から、多くの人を殺傷するものを発明した人物と言われ悩んだ末、人類に役立つ優れた研究をした人に贈られる、平和賞を含むノーベル賞を創設した
熊　なるほど、人々に役立つ研究も一方では戦争に使われて人を傷つけたのか。科学は危ねえ面を持つものだナ
先生　そのことは、その後もっと深刻な出来事を起した。それが原子力だ。１９３８年、オットー・ハーンとリーゼ・マイトナーというドイツ人の二人の学者がウランの原子核に中性子を衝突させると超強力なエネルギーを出すという原子力を発見した。この発見はノーベル賞に値するものだったが、しかし時期が悪かった。その年はヒットラーがオーストリアに侵攻した年だ。ナチスがそれを使って爆弾を作ったら大変だった
熊　第二次世界大戦の時期か
先生　アメリカに亡命していたアインシュタインは大統領に手紙を書いてヒットラーが作る前にこの爆弾を完成するように訴えた。そうして完成した原子爆弾は、１９４５年８月６日に一千万度という灼熱で広島、長崎をおそった。その後、今に至るまで人々は苦しんでいる。しかし、その時はすでにドイツは降伏していた
熊　それでは、使う必要がなかったではないか
先生　日本もその前に降伏していれば、十六万人もの人が亡くなることは無かったとも言える
熊　難しいものだ
先生　ハーンやマイトナーは原子力を発見しようとして研究したのではない。原子の構造を知りたいという、純粋な科学的探究心からだった。しかし、その結果が戦争に使われた
熊　学者の純粋な探究心も時には迷惑だ
先生　ドイツが戦争に負けたので、オットー・ハーンを含むドイツ人の学者は連合軍の捕虜となってイギリスの田舎の一軒家に収容された
熊　捕虜になったのか
先生　その時、連合国側は、８月６日の広島への爆弾投下とその惨状のラジオニュースを捕虜の学者たち聞かせた
熊　原子力を発見したハーンの反応はどうだったろう
先生　それを聞いたハーンは、まわりの人たちが、彼は自殺をするのではないかと心配するほど動揺したそうだ

動物たちの声になりたい その30

No.136　にゃんこ先生

「令和元年はヴィーガン元年！」なんてコトバを、ほんとかな？と聞いていたら、このところ、毎日のように嬉しいニュースを耳にするので、もしかしたらそうかも…と思う今日この頃です。

海外のニュース

- ついにマクドナルドも植物素材のパテを使ったヴィーガンバーガーを開発。カナダで試験販売が開始されました。
- ケンタッキーは、アメリカ、カナダ、イギリスなどで植物素材のチキンナゲットやチキンサンドを発売しています。
- スターバックスは、ヴィーガンラップサンドを発売しました。

（以上の3つ、日本でもそう遠くない将来、発売されることでしょう）

- エリザベス女王が、今後はリアルファーは買わないと宣言しました。
- 韓国ソウルの食肉用のイヌ屠畜場がすべて閉鎖されました。
- カリフォルニア州で毛皮が販売禁止に。
- ニューヨーク市でフォアグラ禁止条例が可決されました。

国内では…

- 日清食品の社長が、日清カップヌードルの全種類をいずれは全部ヴィーガン仕様にすると宣言しました。環境への負荷を削減するためです。同時にカップヌードルの容器も、植物由来のプラステイックにすることも検討中、だそうです。
- マヨネーズの最大手メーカーのキューピーが昨年8月から食品の動物実験を廃止していたことが明らかになりました。
- セブンイレブン都内10店舗でヴィーガンOKのトマトソースパスタを発売
- 12月3日、浅草にヴィーガン専門のコンビニオープン
- 11月6日、国会内に与野党議員による超党派の「ベジタリアン・ヴィーガン関連制度推奨のための議員連盟」発足

たった一日ヴィーガンになれば…

一日ヴィーガンになったら、ひとつの命、約20kgの穀物、約2.8㎡の森林、約4.8klの水が救えるそうです。

「ひとつの命」とは、あいまいで漠然としていますが、ほんのひと切れのお肉を食べただけでも、そのお肉の持ち主のたったひとつしかない命は奪われると考えてください。

逆に、きょう一日、お肉を一切口にしなかったなら、ひとつの命を救ったことになるのです。すごいことだと思いませんか！？

「ヴィーガンになれただけでまるもうけ」という歌を日本人の女の子が歌ってました。「Happy because vegan」だと。本当にその通りです。

皆さんにクリスマスプレゼント

イギリスのシンガーソングライターQueenVの「地獄はどんなところか」、日本語字幕付きで聴くことができます。VEGETIMEのHPの、アニマルライツのページをご覧くださいね。

どうか皆様が真に聖いクリスマスをお迎えになられますことを切に願います！

私の通った幼稚園はキリスト教系だったので、クリスマスには園児たちがキリスト誕生の前後を劇で演じました。そのせいか、外国人＝白人＝キリスト教徒であり、キリスト教徒が罪を犯すなんてことはなくて、もちろん殺人なんて絶対にしないと信じていました。あはは、バカですね～

ところで、あなたがなりたかった人はどんな人ですか？

私は子供のころから、文章（日本語）をいじくる仕事に就きたいと思っていました。唯一、それが得意だったからです。でも、弁護士になりたかった時期もあります。冤罪をかけられた人を救いたかったんです。

今、私が「動物たちの声になりたい」と細々と書き続けているのは、なんの罪もないのに、不当にも監禁・虐待・死刑を課せられている動物たちの弁護士をやっているのかもね、とふと思いました。

都市・建築工房 No.130ヒデさん(竹内秀夫)
●トラブルの多いリフォームだからこそ
お任せください
●家のことなら何でもお気軽にご相談ください
●消費税分「ま～ゆ」が使えます
上田市御所274
TEL28-7532 fax 28-8190

蚕都くらぶ･ま～ゆ 活動内容

★ま～ゆの参加入会方法

✲ 参加される方は参加申込書に「提供できるモノ･コト」と「希望するモノ･コト」を記入し、会費を添えて会事務局に提出してください。

✲ 会員になると次のものが渡されて、即ま～ゆ交換が可能になります。

① **ま～ゆ通帳**　交換の日付･相手･内容･取引額･残高などを記入します。

② **会 報**　偶数月に発行し、会の情報･会員の投稿記事･紹介記事などが載っています。

③ **会員名簿**　個人情報が掲載されているので、取り扱いには十分注意しましょう。

✲ 会費は毎月10日のま～ゆ市(常会)等の会場使用料･会報作成費用等に使われます。
11月から翌年10月までを年度として、次のように収めていただきます。

- ●年間1,500円。途中入会も同額です(初入会は入会金込みです)。
- ●納入額と同額の〔地域通貨ま～ゆ〕を通帳の受け取り欄に記帳します。

＊退会は自由ですが会費はお返ししません。また、ま～ゆ通帳を会に返却していただきます。

★ま～ゆ 交換の仕方

① お助けは 知り合い又は寿限無(27-1230)に相談して その相手を見つけ 直接連絡します。
大勢に呼びかける「ま～ゆＭＬ」は大変有効で即効性があります。

② あらかじめ交換条件を話し合いましょう。**１ま～ゆ＝１円**を目安にお互いの合意で決めてください。
商店等で仕入れ値のある商品では、売価の５%とか10%分をま～ゆで決済する場合もあります。

③ 交換が成立したら、まず自分のま～ゆ通帳に記入してから相手と通帳を交換して、その通帳の右の欄に署名をします。その後必ず「**ありがとう**」といって**握手**をしましょう。

④ 残高のプラスマイナスは気にせずに大いに活用しましょう。ま～ゆには富豪もサラ金地獄もありません。

⑤ 交換は個人個人の責任で行います。会員ひとり一人がお互いを尊重し信頼関係を大切にすることがま～ゆの原点です。

★交流の場

✲ 毎月１０日に『常会**ま～ゆ市**』を開きます。(会場は中央公民館等) ここでは会の運営･地域通貨の勉強や説明と会員の情報交換･呼びかけが行われ、「モノ」や「お助け」の交換市があります。

✲ 4月～10月の２０日は『**カフェま～ゆ廿日市**』です。(会場は 室賀 みんなの家) ここではマーケットとカフェ,イベントがゆるりと融合した縁日・寄合のような一日を過ごします。企画イベントも同時開催します。会員外の参加を歓迎します。

✲ そのほかに、餅つき大会・お花見・生ビール大会 等(思いつきも含めて)が催されます。大いに交わりましょう。
呼びかけがあったら積極的に参加しましょう。

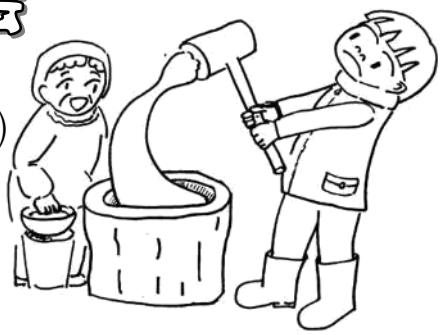
✲「この指止まれ」式の**プロジェクト**にも参加して新しい発見をしませんか。
(田んぼプロジェクト･味噌作りプロジェクト等)

✲ ま～ゆは人材の宝庫です。豊富な知識と技能を持ち合わせた会員を講師に、**ま～ゆ寺子屋**が開かれます(随時)。「折り紙教室」・「てずくな教室」のような趣味や実益のミニ寺子屋もあります。
参加費は原則としてま～ゆを使います。

✲「手を挙げれば誰でも世話人」です。
毎月(不定期)の**世話人会**に気軽に顔を出してみましょう。
会の運営をテーマに、✤常会ま～ゆ市のテーマと進行について ✤イベントの企画と役割分担･進め方について ✤各プロジェクトの運営について ✤地域通貨 “ま～ゆ„ のより良い運用方法について ✤その他、問題が生じた時点で随時、自由に討議を行い、雑談･放談も入った賑やかな会です。

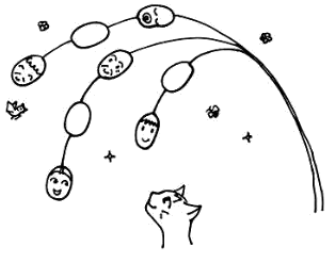
✲ インターネットで最新の情報を
ホームページとメーリングリストで活発な情報交換が行われます。インターネットを活用しましょう。

ま～ゆ 餅つき大会



- １２月22日(日)８時から 寿限無で
- 持物　箸、皿、カップ、のし餅を運ぶ板(段ボール可)
- 会費　大人５００円＋１００ま～ゆ、
  子供３００円＋１００ま～ゆ
  ※ま～ゆ通帳を持ってこない場合は＋１００円です
- 参加申込　寿限無へ 締切り １２月１５日（日）
- のし餅　１６００円＋ のし板代 ２００円(デポジット＝返却時返金)

20日(金)午前10時から **会場づくりと米洗い**です。(※参加者には５００円の手当が出ます)



繭玉ま～ゆ市&新年会

1月11日(土) 1時30分から 西部公民館

※ 詳細はま～ゆMLで

56人が参加

前年度の会報(112 号～117 号まで)に名前が載った方は56 名でした。毎号呼びかけに応えていただいた結果です。そして、原稿等の投稿数は延 152 にも及んでいます。皆様のご協力あってこそ2カ月毎に発行してこられました。ありがとうございます。

毎号のように登場する“ご常連„の数人に「いつも同じ人が」と思われるかもしれませんが、ある意味“この方々があってこそ„会報の内容が充実するのではないでしょうか。

私はラジオをよく聞きますが、リスナーの投稿に支えられている番組は実に多く、常連さんの名前をよく耳にします。全国放送の聞き手の中ですら参加する人は意外に少ないような感じです。

それからして、ま～ゆは会員の 3 割以上もが参加してくだっており(編集者として)感謝しつつ誇りを抱き、継続の意欲がわくのです。これからも伝える役割ばかりでない「親しみやすく楽しい」〝みんなのま～ゆ会報〟を目指して進みたいと思います。

更に大勢の方々に参加していただくよう願って尽力しますので、よろしくお願いします。

※数字は正確ではないかもしれませんがご了解ください。

会報編集長と委員一同

反応が欲しい

会報には多様な内容の記事が載っています。でも、それを読んだ感想はほとんど寄せられていません。今号の編集中、原稿がMLで流れてしまって、これに反応された方が(やはり)感想を ML で返しました。反応があったことは喜ばしいのですが、これは伝言ではないので、今回敢えて掲載しません。感想は会報発行の後に原稿として送ってください。活発なやりとりがあると楽しいですね。

２月のま～ゆ市は
10日(月)夜7時～
中央公民館で

会費未納の会員さんへ

1 月のま～ゆ市までに年会費 1500 円を納めてください。
都合でその日までに納められない場合は会員として継続する意思を事務局にお伝えください。 ☎(0268)27-1230

会報に携わった人

- 編集長前田光俊
- 記事　安井啓子・前田美枝子・孟晗・前田光俊・
- イラスト　竹内紀子(カット) 斉藤唯結(ゆゆい)(表紙)
- 似顔・写真　前田光俊・竹内秀夫・孟晗・佐藤妃七子
- 校正　前田光俊・竹内紀子・安井啓子・古川幸子

代表　安井啓子
ま～ゆ連絡先　前田光俊
〒386-0041 上田市秋和 503-6
TEL (0268) 27-1230
ホームページ　http://mayu.lolipop.jp/santo/