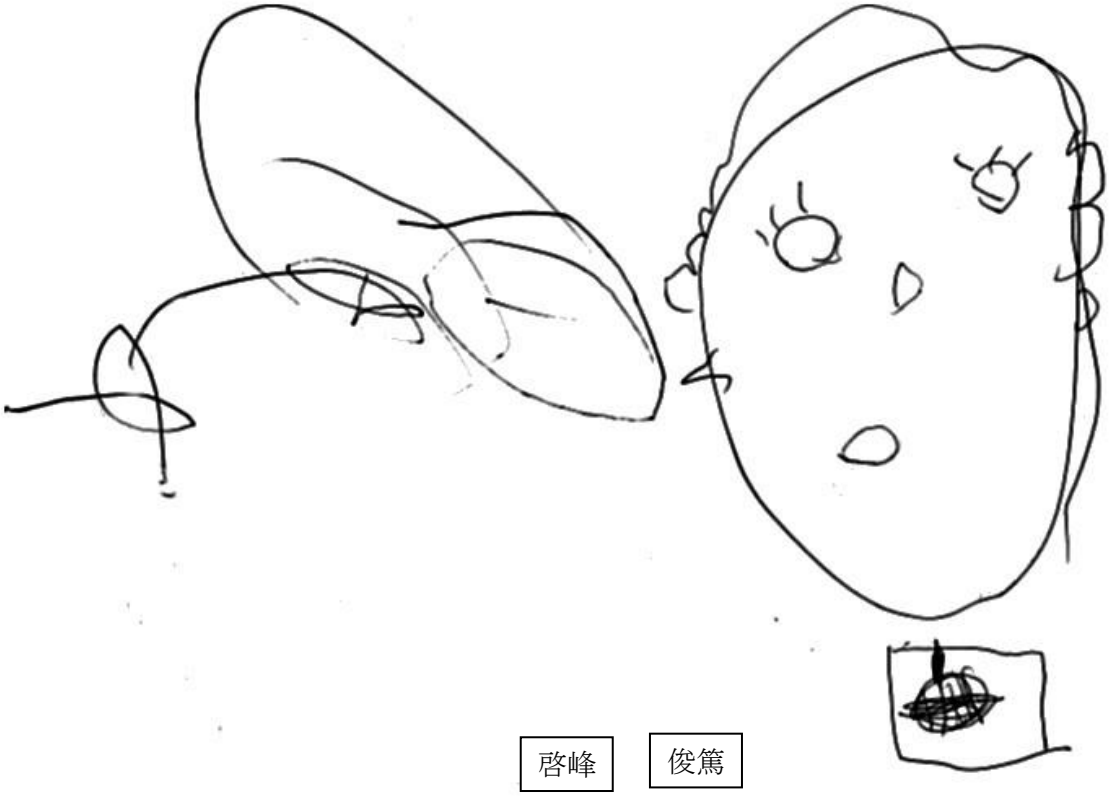
上田地域もの･こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ･ま～ゆ会報 No.130 2021年10月20日発行



啓峰　俊篤

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。

10月10日

8月以来2か月ぶりのま～ゆ市、しかも日曜日の昼間の開催で久しぶりの顔もあり「元気だった～」と会話が弾んでいました。

◆モノコト交換

◍大根のすぐり菜、ネギ類(トムさ) ◍ハックルベリーの実、ハックルベリー＆ブルーベリージャム、混合油(ぶんちゃん) ◍水俣のお茶◍紅茶等(辛口さん)
◍長豆(ささげ)の種(アンジンさん)　　それぞれお目当てを交換しました。

◆ハッピーバースデイ

8月(仙ちゃん)、9月(そだっち)10月(どんちゃん・ごんべえさん)を祝いました。

♡仙ちゃん　今年の初めに大腿骨骨折し入院していましたが歩けるようになり、ま～ゆ市に来られて嬉しいとのこと。今年 90 歳になります。

♡そだっち　「人の話を聞くのが得意」との岸田総理の言葉から、【聞く・聴く】の違いについてミニ国語講座をしました。心を込めて人の話を聴く人になりたいとのこと。

♡どんちゃん　ま～ゆ市の今日が誕生日。40 歳になり執着を「手放す」こと、自然体でいこうと思っていると語ってくれました。

♡ごんべえさん　昨年後期高齢者の仲間入りし体力の衰えを感じたが、ストレッチ等を続けたら今年はとても調子がいいそうです。

◆インフォメーション

◆ 北国街道歩き＝11 月 4 日川中島から長野まで。(ミーすけさん)◆ 今年も「サンタプロジェクトうえだ」やります。ご協力を(シゲさん)◆ 今月の廿日市は、焼き芋を焼いて秋を楽しもう(焼き芋はお持ち帰り) ゲームもします。賞品も用意。(あやちゃん)
◆ ま～ゆ 20 周年総会＆「もうひとつの明日へ」上映予定(ケセラ)

◆みんなで語ろうタイム(ま～ゆ交換ほか何でも)

＊けんちゃん　キャンプにハマったきっかけは、そだっちがメスティンをくれたこと。ま～ゆで話したら、いろいろな人からキャンプ用品が集まってきた。ま～ゆの凄いとこ。裏山でテントを張って野外料理を楽しんでいる。

＊そだっち　先程「聴く」と「聞く」を話したが、ばくちゃんから「訊く」もあると教えてもらった。この「訊く」は、尋ねるとか問いただすの意味もある。人の話を良く聴き、当たり前のことを当たり前にできる大人になりたい。

＊ばくちゃん　体調を壊して動けなくなり寿限無に電話したら都々平さんが自転車で薬とおかゆを届けてくれた。『遠くの親戚より近くのま～ゆ』を実感。本当に助けられた。因みにこのキャッチフレーズはバクチャンの発案です。

＊都々平さん　10 月 6 日の信濃毎日新聞投稿欄(力士の怪我についての意見)に掲載された。これを読んだ元会員のくりちゃんから「読んだよ、懐かしい」とはがきが届いた。

＊ごんべえさん　今年の稲刈りに 20 人が参加してくれた。昨年よりもはるかにお米のできがいい。今日は干した籾(もみ)を入れるのに午前中大忙しだった。

＊ぶんちゃん　趣味の活動に忙しくしている。ダリアが咲いたのでお誕生日プレゼントに持ってこようと思ったけどモノ・コト交換用の荷物が重くて持ってこれなかった。

＊ノセさん　石清水に土地を買ってソーラーパネルを設置したが、買い取り価格が毎年下がって、元が取れるか心配。近くに借りた土地がキャンプに使えるからどうぞ。薪もあります。

＊じゅんちゃん　コロナで外出できなくて、久しぶりに寿限無に行った時、眼鏡の留めネジが外れて困った。都々平さんに話すと、ネジもあるからとすぐに直してくれた。凄く助かった。

＊辛口さん　基本的に自分は“欲望ナチュラリスト„で身体に良い悪いは考えない。お酒も飲みたいだけ飲んでいる。以前、じゅんちゃんやミーすけさんから梅干しを、ターミネーチャンから野沢菜漬を、たまちゃんから揚げ餅をもらった。これらがすこぶる旨い。こういう家庭の味がとてもいい。

＊仙ちゃん　夜中にトイレに何度もいく。物忘れが多くて、明日の予定を書いておくが、それでも忘れることがある。みなさんこれからもよろしくお願いします。

＊トムさ　うえだ食と農の会の代表世話人をしている。有機農業はビジョンがないと進まないので「うえだ有機の里構想」を作成した。昨日、農業体験で親子が来てくれた。週 1 回有機野菜市が開けないか検討している。

＊あやちゃん　今日は、いろいろためになる話が聴けて良かった。話を聞いても人に話せないことは良く聴いてないということ。心を傾けて聴くということの重みを感じた。稲刈りにそだっちに迎えに来てもらって乗せてもらったが、ま～ゆを使えばよかったと後から気が付いた。いろいろもらうことがあるから、ま～ゆを使えば、もっと活用できると思った。

＊にゃんこ先生　日本の食料自給率が低いのは畜産飼料を外国産トウモロコシや小麦に依存しているから。肉食を止めれば自給率が上がる。今朝、コラボ食堂にミーすけさんが枝豆を届けてくれたので豆ごはんにして提供した。美味しいものは手間がかかる。（有機野菜栽培も含めて）

＊しげさん　年に 1 回特定健康診断を受けている。悪玉コレステロールや糖尿病等の数値が悪い。食事制限だけではだめだと朝の散歩を始めた。妻から「食べるだけで動かないなら朝食を抜く」と脅された。身体を動かすことを日常に取り入れていきたい。

＊どんちゃん　今日が誕生日なので東御市の芸術村公園で開いている火のアートフェスティバルに、旦那と行ってきた。こずえちゃんが出店していた。

＊西ちゃん　竹細工をしたい。竹で籠（かご）を編んでみたい。竹炭も焼いてみたい。いろいろやりたいことをみんなの家でやれたらいいと思っている。

＊ミーすけさん　金婚式を迎えた。あまり丈夫でなかった都々平さんの身体を心配しながら 50 年を過ごした。都々平さんは、ま～ゆに入って元気になったように思う。先日、老人会や市連合会から金婚のプレゼントがあった。

＊アンジンさん　徐々に活動範囲が限定されてきた。15 年くらい続けた佐久市の役職もこの秋に終わった。出羽三山巡りに参加し、鳥海山、月山の八合目まで行ったがマイカーが多くてびっくり。自由に旅行などしたいけどコロナで思うように出かけられなくて活動が狭まっている。

＊ケセラ　直接顔を合わせて話すこと、聴きあうことの大事さや心地良さを改めて感じた。最近コミュニケーションの場が減っているので、こうして思っていることを自由に話せる場が身近にあるのはとても貴重だと思った。

ま～ゆ市では、皆さんの話から普通の何気ない事のありがたさに気づかされることが多くあります。

世話人会　ケセラ

ま～ゆ田んぼの収穫祭　№2 ごんべえ

10 月 9 日（土） 秋晴れの絶好の天気に恵まれ、初参加のはるちゃん家族（可愛い男の子 2 人、カマキリを何匹も捕まえて嬉しそうでした）を迎え、総勢 20 人で賑やかに楽しく、ま～ゆ田んぼの収穫を終えました。

昨年は日照不足と先祖返りの赤米の影響で、最悪の作柄でしたが、今年はしっかりした茎にたわわに大粒のごんべえ米が実りました。200 坪は 3 日前にバインダーで刈り倒しておき、100坪はお楽しみ区画で今日の作業のためにわざわざ残しておきました。参加者が多かったため、生扱（なまこ）脱穀班と稲刈りハゼ掛け班の2班に分け、作業を進めました。

脱穀班はそだっちとつばめくんの若手コンビが大活躍、田んぼプロジェクトの将来に希望を持ちました。

稲刈りハゼ掛け班はいっしゅうさんが昔取った杵柄（きねづか）とばかり快調にバインダーを操りあっという間に刈り倒してしまい、手刈り鎌の出番は殆どありませんでした。ハゼ掛けも慣れた手つきでテキパキと進み、何と！約 1 時間でほぼ作業を終了してしまいました。

楽しいお茶の後、陶吉さんの指導でま～ゆ田んぼ以外の分まで全部の藁（わら）束ねを済ませてもらいました。

“すみじい堆肥„を使って 5 年目、昨年の食味テストで86点の A ランクの高い評価をもらった有機ごんべえ米。好天と高温が続きちょっと乾きすぎ（水分量が13％台の物も）気味ですが、今年の味はどんなでしょうか？間もなく届きますのでお楽しみに…

トランジション・ジャパン主催のドキュメンタリー映画〝もうひとつの明日へ〟上映会の振り返り

№130　建築よろず屋の**ヒデさん**

トランジション・ジャパンで毎月8日に開催されている「移行者たちの集い」で、7月と8月は地域通貨特集ということで蚕都くらぶ・ま～ゆも Zoom 参加しました。その際、9月の「移行者たちの集い」は何をしましょうという話題になったとき、トランジション・ジャパン理事のソーヤーりりこさんが「ドキュメンタリー映画『もうひとつの明日へ』の上映会」を提案してくれました。

この映画はたくさんの方々の寄付で制作され、その寄付者の中には、トランジション・ジャパンをはじめ、トランジション・タウンの仲間も大勢いました。しかし、昨年 10 月に『もうひとつの明日へ』を YouTube で限定公開したときに視聴された方が何故かほとんどいませんでした。そんなこともあり、トランジション・ジャパン主催の上映会が 9 月 9 日に実施されました。

当日は 75 名が『もうひとつの明日へ』を視聴され、その後も引き続き参加された約 40 名が、少人数のグループに分かれて感想や疑問などを話し合いました。「20 年続いていることがすごい！　その秘訣は？」「辛口さんはあと 2～3 年と持たないと言うけれど…」「ま～ゆはコミュニティが出来上がっていて、互いの顔を知っているからこそ地域通貨が回っていた。だからコミュニティができていないと地域通貨を回すことは難しいのでは？」「視聴していて何度も涙が出そうになった」等々。

嬉しいコメントや誤解されているコメントもありますが、小川プロデューサーの「ま～ゆ紹介の映画だったら作りません」という言葉を反芻（はんすう）し、今回の映画は孟監督の目を通したものだから「これはこれでよい」と私は納得しました。そして、誤解があったら、その都度説明すればいいのであって、そういう会話を重ねることによって蚕都くらぶ・ま～ゆへの理解がより深まればいいのだと思っています。

映画 もうひとつの明日へ 制作顛末記 Part6

ケセラ

ついに決定！

『もうひとつの明日へ』がタイトルに！

2019 年 11 月 22 日から 24 日まで、岡山からは小川孝雄プロデューサー、編集者の進 功一さんが、千葉大学からは孟監督、カメラマンのウェイさん、王一舟さんが上田に来られ、制作チーム全員が顔をそろえた初めての制作委員会が開かれました。

22 日の午後は、進功一さんが編集された短編ドキュメンタリー映画『ありがとう』を見せてもらい、映画づくりの過程をお聞きしました。その後、孟監督は上田市民エネルギーの藤川まゆみさんにインタビュー、撮影には進さんもカメラマンとして加わりました。その日の夕食交流会では、映画に懸ける思いだけでなく様々な話題が飛び出し、一気に仲間意識が深まった感がしました。

23 日は朝から第 1 回制作委員会を市民プラザ・ゆうで開きました。自己紹介を皮切りに、映画に懸ける思いを各自が出し合いました。小川さんからは、映画作りの心構えなど制作のイロハを教えていただきました。率直な話しあいを深める中で、これまでの生き方や社会の在り方とは違う（資本主義でも社会主義でもない）もうひとつの別の道（未来）を探る意味も込めて映画のタイトルが『もうひとつの明日へ』になりました。たくさんの候補が出た中で、想いを共有できるいいタイトルになったとみんなが納得した瞬間でした。

撮影とインタビューはつづく。

24 日の午前中は、ま～ゆ味噌用大豆畑収穫作業日でした。そこに孟さん、小川さん、進さん、ウェイさん、王さんたちも参加して作業の様子を撮影。

（映画には子どもたちの作業風景がいっぱいありましたね。）午後は上田市生涯学習課主催の市民団体の活動紹介イベントにヒデさんが参加してま～ゆの活動を紹介しました。孟さん、かっとまんが同行して、その場面の撮影もしました。

都市・建築工房 №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

同時に孟監督がこの映画制作の PR もさせてもらいました。（あいにく映画にはこの場面は出ていませんが・・）

2019 年 12 月の撮影とインタビューと…

（21 日～23 日）

12 月 21 日に孟さんたちは上田に来て、峰ちゃん、石窯パン・ハルさんのインタビューと撮影をしました。中国から来られた研究者の王先生と大学院生の王一舟さんの二人の王さんも一緒でした。

初めに峰ちゃんの畑を見せてもらい、有機農業に挑戦する燻炭づくりや生ごみ堆肥の話を熱く語る峰ちゃんを撮影しました。夕方からは石窯パン・ハルのお店を訪ね、地元産無農薬小麦を使うパン屋とそれを生産する農家をつなぐ NPO 法人「こむぎ365」を立ち上げた経緯や願いなどをお聞きしました。

ま～ゆ恒例の餅つき会撮影（12 月 22 日）

朝早くに、かっとまんが宿舎に孟さんたちを迎えに行き寿限無へ。

ま～ゆ恒例の餅つき会の様子をいっぱい撮影しました。餅つき会の後には、西ちゃん、どんちゃん、菜っぱさんのインタビューもしました。

次の 23 日の世話人会には、孟さんたちも参加し撮影もしました。

（今回のインタビューや世話人会の様子は、残念ながら作品には反映されませんでしたが、ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。）

こうして孟監督や千葉大学スタッフは、毎月のように 2 日～3 日間、上田に来ては撮影やインタビューをこなしていきました。その度に上田駅への送迎やインタビュー・撮影場所への送迎などをケセラだけでなく、かっとまん、けんちゃん、あやちゃんも担当してくれ、とても助かりました。

2019 年末には、撮影やインタビューもかなり進んできました。撮影現場に付き合う中で、とてもたくさんの方にインタビューをしカメラを回し続けている孟さんを見て、いったいこれら長時間の映像をどのようにまとめていくのだろう・・・と、少し心配にもなりました。

つづく

映画〝もうひとつの明日へ〟のご縁が結んだ講座　No.1 ケセラ

「地域づくり支え手入門講座 第３回」が９月８日に開かれました。この講座は長野県生涯学習推進センター主催で、北信、東信、中信、南信の ４ か所の地域活動を現地で学ぶ企画です。その一つとして東信では、蚕都くらぶ・ま～ゆに現地研修の依頼が来ました。

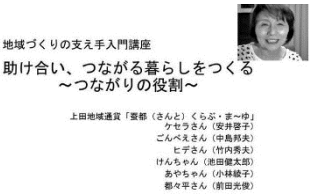
テーマは

『助け合い、つながる暮らしをつくる、つながりの役割～蚕都くらぶ・ま～ゆの活動から学ぶ～』です。

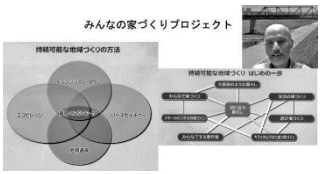
当初は受講者が上田に来て、午前はドキュメンタリー映画「もうひとつの明日へ」を視聴し、午後は、ま～ゆ世話人との座談会の予定でしたが、コロナの感染拡大が続いていたため、ZOOM を活用したオンライン講座に変更になりました。そのお蔭で参加者が当初予定の定員 25 名から 40 人に増え、嬉しい誤算になりました。（岡山や千葉など全国の方も参加が可能に）

事前に受講者には映画『もうひとつの明日へ』を視聴してもらい、当日の午後 1 時からオンラインでの講座開講になりました。

まず初めに、受講者とま～ゆメンバーが 6 グループに分かれて映画『もうひとつの明日へ』の感想などを語り合うブレイクアウトセッションをしました。



その後、改めて蚕都くらぶ・ま～ゆの概要をケセラが説明し、ごんべえさんが「この指とまれプロジェクトの田んぼと味噌つくり」について、ヒデさんが「みんなの家づくりプロジェクト」について、けんちゃんが「廿日市の活動」について、あやちゃんが「みんなの家の活用事例」を、都々平さんが「会報」について、リレートークしました。発表の合間には、かっとまん、つばめさんのひと言コメントをもらいました。限られた時間内に収めるため、かっとまんにはタイムキーパーもお願いしました。



私たちのリレートークを受けて、再びブレイクアウトルームに分かれて参加者が感想を話し合いました。出た意見の一部を以下に紹介します。

◆地域通貨を使ってつながりをつくるのに関心がある。◆どうしたらみんなが笑顔でそれぞれを肯定してつながれるのか？知りたい。◆いろいろな考えがある人たちがお互いを否定しないでつながっていて凄い。◆20 年も続いているのが凄い。◆参加されている人たちの居心地の良さが感じられた。◆競争社会とは一線を画したま～ゆの活動に参加することで穏やかになれる気がした。◆ま～ゆは聞き上手、話し上手の人が多いが、信頼がベースにあるからだろう。◆ま～ゆはオシャレな人が多い。服装のオシャレではなく、自然や人そのものを大事にしている生き方がオシャレで魅力を感じる。◆会報を 20 年間続けているのが凄い。◆会報は活動に参加できない人もつながりを感じられる。◆一緒にやることがあるのが大事なエッセンスだと感じた。

等々書ききれないほど、たくさんのご意見をいただきました。ほめ言葉が多くて面はゆい気もしますが、

こうして外部の人たちにとって、ま～ゆの活動がどうとらえられるのか？大事な点は何か？など、率直なご意見から、私たち自身がま～ゆの活動を改めて振り返るとても貴重な機会になりました。

本講座の動画を以下から視聴できます。
https://www.youtube.com/watch?v=izBSqqWp5sc&t=9s

実は、この研修のきっかけを作ったのは、映画『もうひとつの明日へ』です。

昨年（2020 年）に映画づくりの寄付をクラウドファンディングで募集した時に、知人の木下巨一さん（長野県生涯学習推進センター所長）が寄付をして下さり、この映画を観ていただいたのが始まりでした。

映画に感動され、ま～ゆの活動から、つながりの役割や地域づくりを深める機会にしたいと、今回の企画への依頼が来た次第です。

更に、おまけとして、この講座を通して木下さんがつないでくださった岡山の公民館職員の内田さん（なんと映画プロデュ―サーの小川孝雄さんの知人でした）や田中さん、千葉の社会教育関係の方達、東京と佐久の2拠点居住に踏みきった佐々木さんを結んだオンライン座談会（飲み会）も、9月 11 日に急きょ開催となりました。ここには映画のプロデュ―サー小川孝雄さんも参加され、ざっくばらんでありながらも中身の濃い意見交換の場になりました。

改めてドキュメンタリー映画『もうひとつの明日へ』がつないでくれたご縁の広がりに、感慨深さを感じた日々でした。

地域づくりの支え手入門講座に参加させていただきました。　№446 髙木一馬

まだまだ入会から１年もたっていない新入りですが、ま～ゆの一人として、参加者の方にお話をするという機会でした。正直今まで僕はま～ゆのことを聞く立場でしたが、今回初めてま～ゆのことを話すという機会であり、新人として、大学生の視点からみたま～ゆについて話すことができました。世話人の方々がま～ゆについて自らの思いや熱意を話されたことの一つ一つに重みがあり、薄っぺらい僕の発言を考えると恐縮でした。でも、そこから得られたことも多く、ま～ゆに関する歴史や、苦労話など、普段では聞けないこともあり、発表しているこちら側としても楽しい講座になりました。

ふるさと紹介　静岡が好きになりました

一番印象に残ったことは、ま～ゆ会員の方は十人十色であるということ。講座の中でも、いろいろな考え方が飛び出して、これぞま～ゆだなと感じる一面もありました。意見がバラバラでも強固なつながりでまとまっており、20 年間も持続し続けていることの理由が少しわかったような気がします。ま～ゆってすごい組織であるなぁと感じることができた一日でした。

投稿

この動画見て下さい。　№389 アント

私はこのコロナ騒ぎは一環しておかしいと思っています。皆さんもなんかそんな部分ありませんか。陰謀論とかすぐ言われそうですが、現実としてそのとおりになっていくのを見ていると論として棚の上にあげている場合ではないと思います。そこで是非、皆様に見て頂きたい動画があります。かなり時間の長いものなので辛抱強く最後まで聞いて欲しいです。特に最後の方で実際の映像を混じえて説明しているので理解して頂けるかと期待しております。一方で、この動画がやはり陰謀論的であるとすればどの部分が誤りであるのか次回この誌面を通じて、指摘して頂ければ幸いです。

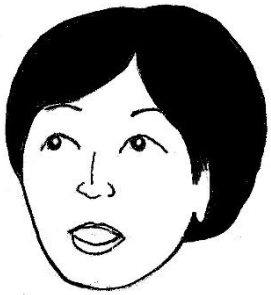
＜動画タイトル＞WhatistheworldwideDemonstration?

ま～ゆな人

№456 **はるちゃん**こと**市村春香**さん

はるちゃんは1987年8月生まれです。まだ30代で6歳(俊篤(よしとく)ちゃん)3歳(啓峰(たかみね)ちゃん)の男の子がいます。俊篤ちゃんは、コンバインやパワーショベルなどの機械ものが大好きで、ごんべえ田んぼの稲刈りに参加して稲刈り機が動くのを楽しみにしています。

福祉の会社で働く



はるちゃんは病院の看護学校に入学して看護師の資格を取りました。4年間病棟で働きました。その中で「タバコを吸ってガンになった人」、「糖尿病の治療をしないでいてちょっとした傷でも大事になってしまう人」などを見て予防ができたら病気が進行することが無かったのではないかと考えるようになりました。そこで病院勤めをひとまず終えて、保健師の資格を取りました。この資格があったので、高齢者の施設に再就職ができました。

病院と違って夜勤がなく、定時に帰れるので子育てには都合がよいと喜んでいます。両親に助けてもらいながら一人で子育てをしています。

ま～ゆに入りたい

一人で子育てをすると決めたときま～ゆの活動を知りました。子供達にはたくさんの人とかかわってほしい、と寿限無にま～ゆのことを聞きに来たのです。都々平さんがごんべえ田んぼや味噌作り、ま～ゆ市、廿日市、レクリエーションチームの活動などを話しました。「困ったことがあればメールで相談をすると答えが出る」ことも話しました。もうすぐま～ゆ総会があるからその時に入ったらと、勧めてみましたが、すぐ活動に参加したいからとその場で入会しました。

ま～ゆ交換

あやちゃんが車の塗装のことでに相談のメールをしたことを覚えていました。はるちゃんも同じ悩みがあったので、あやちゃんに聞いてみると陶吉さんにつないでくれました。早速陶吉さんを訪ねました。子供と遊びに行っていたびんぐしの湯の公園の近くだったので家はすぐわかりました。

陶吉さん宅の囲炉裏で話をし、まず板金屋さんを紹介してもらってから自分のことを話しました。陶吉さんから「肩に力が入りすぎているよ、もっと笑顔、笑顔」などアドバイスをしてもらったそうです。そのうちに子供と粘土遊びもしたいと陶芸教室に入ることにしました。

はるちゃんの子供のころ

はるちゃんが中学生の時バスケットボールが苦手だったのですが、先生から「ドリブルからシュートのお手本をクラスの前でやるように」言われました。案の定ボールを足にぶつけたり、転がしてしまったり、皆に笑われたそうです。その時は恥ずかしかったけれど…(以下につづく)

施設で

大人になって施設でスクエアーステップという、幅1m 長さ10m ほどのマットの上をトントンと指示されたように跳んでいくゲーム？で、はるちゃんが跳ぶと間違えることもあります。でもお年寄りが笑ってくれて、とても和やかな雰囲気になるそうです。子供のころは出来なかったことが恥ずかしかったが、大人になれば笑いを誘ういい雰囲気づくりなんだと、前向きに考えるようになりました。前に勤めていた病院の上司の人もはるちゃんを「物事をとっても一生懸命する人だよ」と今の上役に話してくれたとか。

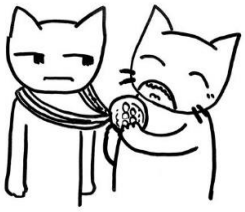
はるちゃんはま～ゆに入ってま～ゆのみんなと子供たちが触れ合って沢山の楽しいことを経験させたいと願っています。

ミーすけ記

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

ま～ゆ会員にききました。

”オリンピック„”パラリンピック„について語ってください



オリパラ　№147 かっとまん

大規模イベントの是非は、特にコロナ下では、意見が分かれるが、決ったら、何とか成功裏に終わってほしい。

超一流アスリートの真剣な姿を、現場で直接、難しければ、せめて時差のない生中継で見たい。パラリンピック自転車ロードレースの 50 才の杉浦桂子さんのお金メダルは日本での開催でなかったら見てないと思うよ。

開催直前まで各種世論調査で賛否拮抗していた。しかし、開催と同時に、特に閉幕後は賛成の方が増えてたと報道され、概ね好評でほっとした。

国内の中止を望む人たちは問題の先送りとか、不明瞭だと非難していたが、海外の報道は決定権を持つ人たちが、開催しても、中止しても問題山積みで、悩ましい状況下、ギリギリまで慎重な発言を繰り返していたことも評価していたことも付記したい。

卓球混合ダブルスの日本選手に感動

№55 ミーすけ

私は中学、高校では 3 年間みっちり、会社に勤めてからは社内の卓球クラブ、青年団でも塩田町卓球クラブに参加、結婚してからは卸団地の卓球大会、また西部公民館の大会に出ていました。いつも勝つわけではなく、参加を楽しんでいました。

今は秋和自治会館と塩尻公民館の卓球クラブへ毎週出かけて運動しています。

ですからオリンピックの卓球にはとりわけ関心があります。準決勝のドイツ戦、2対2で最後の1セットで決勝に出られるか勝負がかかった一戦。11 点で終わりのとき 2 対 9 でリードされていました。それを 1 点 1 点取って追いついていくのです。これは練習に裏打ちされた自信があるから思い切った攻撃が出来るのでしょうか。それと何としても勝つという諦めない気持ちがあるからでしょうか。見ていて鳥肌が立ちました。コンビが良かったのか、これが違う人と組んでいたら勝てなかっただろうなと思いました。小さいころから英才教育を受け、泣きながら努力してここまで来たんだろうな、誰にも負けない裏付けがある、すごいなあ。

決勝の中国戦も一度も勝ったことが無い相手に敢然と挑んでいく 2 人に目を奪われました。そして初めての金メダルを手にすることができました。すごい、すごい。感動の卓球でした。

№50 都々平

去年 1 月“繭玉ま～ゆ市„で今年の抱負に「東京オリンピックは反対なので中継放送を一切拒否したい。けれど競技種目によってはテレビに目がいってしまうかも…」と話しました。新型コロナウィルスのために開催が 1 年延びた今年、「絶対中止」の世論もあって、それに賛同した手前、五輪には背を向けるべきですが……

テレビのない所で一日中過ごすわけにいかず、同居人が観戦しているその部屋に入ると、つい目がそこにいって “お付き合い„してしまったのです。あーぁ情けない、意志が弱いなあ。

ところが、しっかり五輪反対を貫いた人がありました。私が知っている限りで 3 人です。親族で、知り合いで、そしてま～ゆ会員でも。声高に叫ぶでもなく“至極当たり前„といった表情で「見なかったよ」と。こうでなくっちゃいけないね。

パラリンピック　　№147 かっとまん

ロンドンの某病院で第二次世界大戦後の負傷兵のリハビリ治療の一環としてスポーツを取入れました。1948 年のロンドンオリンピックに併せ、この病院で下肢麻痺障害者車椅子アーチェリー大会を開催したことが「パラリンピック」の起源です。

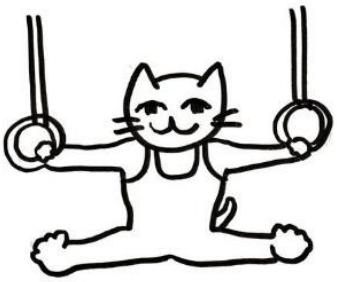
その後毎年、イギリスでは車椅子バスケットなども加え、障害者スポーツ大会を開催していたが、1952 年には国際大会に発展し、1960 年からは 4 年に 1 度、オリンピック開催に併せた国際障害者スポーツ大会となり、ローマで開催されました。この年の大会を「第 1 回パラリンピック」と呼称することに決ったのは IPC（国際パラリンピック委員会）が設立された 1989 年になってからです。

1964 年東京オリンピックでも国際障害者スポーツ大会が開催されましたが、国際大会に引き続き、日本人だけの障害者スポーツ大会も同時開催しました。

このとき、「パラリンピック」と言う呼称はありませんが、日本で障害者スポーツに関心を高めるため、paraplegla（下肢麻痺）と olympic（オリンピック）を会わせた造語で「paralympics（パラリンピック）」と言うニックネームを付けました。

このニックネームは関係者で評判となり、1988 年ソウル大会から正式に「パラリンピック」という名称になりました。しかし、「パラ」は日本が考えた「麻痺」でなく、「Parallel（並行の、そばにある、同方向の）」から取りました。

「パラリンピック」の運営に関与してきた世界の各種団体の元締めとして IPC（国際パラリンピック委員会）が設立されたのは、その翌年 1989 年で、この時期から競技毎、大会毎に違いがあった基準が統一され、今日に至っています。



№50 都々平

どんなに素晴らしープレーが見られても、日がな一日続く放送に、私はくたびれて飽きてしまいます。「24 時間テレビ」とか「今日は一日○○」（NHKFM でよくやっている）も、「そんな番組をよく見て（聴いて）いられるものだ」と感心するのです。

オリンピック放送は正に四六時中流しっぱなしでした。五輪反対を唱えるか否かは別にして、レギュラー番組を片っ端から休みにされたんじゃ「やりきれねぇ」って憤っている人だって少なくないのでは？。今度のオリンピック・パラリンピックはほぼ無観客で歓声はないがアナウンサーの叫びは「うるさい」レベルです。静かな放送を望む声なき声に NHK が耳をふさいでいるのが許せません。だって、（ビデオリサーチでみると）個人視聴率は開・閉会式を除けばほとんど 10％を切って、金メダルが期待されている競技でも10数％止まりでした。特に民放は軒並み低くて（多分）経費倒れに終わったのではないでしょうか。

中でも腹立たしかったのが NHK ラジオ。定時のニュースの時間帯に実況を入れるので、コロナの感染状況を知りたくても叶いません。「ラジオはただで聞かせているんだ」とでも言いたげに…。

オリンピックの理想と現実　　№441 そだっち

2013 年 9 月 7 日早朝、ふだんは寝ている時間に僕は早起きし、テレビの前でした。2020 年オリンピック開催地決定の瞬間を見届けるためです。トルコのイスタンブールと東京の決選投票が発表され、当時ロゲ IOC 会長の『トキョ』と発表された瞬間は一人歓声を上げ、本当に嬉しかったです。

スポーツ観戦は大好きなので、長野冬季オリンピックの時のような熱狂と興奮が自国開催でまた味わえるなんて…と感無量だったのを思い出します。

それから時が過ぎ開催準備が進む中、開催費用の高騰、エンブレム盗用疑惑、新国立競技場のデザイン変更等々、諸問題が立て続けに起き、開催に向けて少しずつ不安が増していきました。

そんな中、新型コロナウイルスが発生し、政府と招致委員会の右往左往する対応にオリンピックへの関心が薄れてしまいました。

ぼったくり男爵と揶揄されているバッハ IOC 会長の懐とメンツの為、汗水流し働いて税金を払っている気がしてしまいました。

参加選手の皆さんに罪はないのは百も承知ですが、国民の生命と生活を守るため、オリンピックは中止一択だと思っていましたが、ご存じのように一年延期の末に開催が強行されました。

開催中は抗議のため、一切見ないことを誓いましたが、好きな競技はチラチラ見てしまい、自分の意志の弱さを自覚しましたが、開催中もコロナ対応含め、やっぱり問題が起きまくりでした。

開催決定時は日本の国民性や自然の素晴らしさ、魅力を世界に発信する良い機会になると思いましたが、実際には日本は電化製品やＩＴ 分野もそうだけど、世界から周回遅れな後進国に成り下がったのだな…と痛感する、東京オリンピック 2020 でした。

131 号はのテーマは

〝気になる言葉〟 です。

新語流行語に限らず、言葉の言い回しが多様になった今、あなたはどんな言葉が気になりますか？
耳障りな言葉や、反対に耳当たりの良い言葉は？
日本語でなくても結構。気楽に一筆どうですか。

投稿

プロ野球が熱い！　　№348 シゲさん

このところのプロ野球が熱い！特にパリーグのロッテが今年はやってくれそうな勢いだ！今までは弱小球団だったのが、今年はどうしたのか現在リーグ 1 位で頑張っている！

これは長年のぶれない取り組みが今年花を開いたということなのだ。

「挑戦、熱狂、結束」をスローガンに、選手、監督、フロントが一体となって努力し続けたことが現れたのだと知った。ローマは一日にしてならず！の思いを強くした。

また、選手のリーダーを育成してきた結果だとも。

常勝軍団という言葉を聞くと、かつての阪急ブレーブス、西武ライオンズ、ソフトバンクホークスを思い出す。ロッテが常勝軍団になっていけるかはわからないが、新しい力が台頭してきて、互いに切磋琢磨してプロ野球を熱くしていく！これからが楽しみだ。

セリーグでもヤクルトスワローズがおもしろい。新しい力の台頭をみることができて楽しみが倍増だ！

投稿　すごいぜ！ま～ゆ会報

№437 あやちゃん

9 月 8 日に「地域づくり支え手講座」に参加して、ま～ゆの各プロジェクトや活動のアレコレを紹介をしてきました。外部の皆さんから、「米作りや味噌作りを協力してやる姿に楽しい雰囲気が伝わってくる」とか「多様な考え方が共存しながら緩やかなつながりで保たれている関係性が良い」など、たくさんの嬉しいお言葉をいただけました。改めてま～ゆでの活動は心豊かな暮らしや人との繋がりの潤滑油になっていると感じられて、私も嬉しくなりました。

活動に対するたくさんの感想をいただいたのですが、そんな中でも「自分でもコミュニティー新聞を作っているから分かるけど、なかなかこんな会報は作れない」「20 年間隔月での発行を継続されている事がスゴイ！」など、会報への一際大きな賛辞が印象的でした。

そうして改めて、私達が毎回手にしている会報を見返してみると、なるほどおっしゃる通り、バラエティーに富んだ内容で 20 ページにもなる会報は、行事や出来事の振り返り記事から始まり、今後の予定を掲載した告知ページに至るまで、読み手に分かりやすく、そして飽きさせない工夫がなされたものスゴイ会報だ！という事に気付かされます。

「ま～ゆ会員にききました。」のテーマにそった投稿には、様々な方からのエピソードが寄せられています。その方なりの文章で語られるエピソードは、声や顔が浮かんでくるように感じられて、実際に会って話を聞いているような不思議な感覚になります。同じテーマでも、その方によって意見や考え方が違うのも面白いです。

お会いした事のない会員さんでも、それを読むだけで、その方の人となりを共有できる「ま～ゆな人」。いざお会いした時に、あの「ま～ゆな人」にやっとお会いできた！と思う事も度々あります!(^^)!

シリーズで連載されているいっちゃさんの「落語」、ヒデさんの「初めての海外旅行」、にゃんこ先生の「動物たちの声になりたい」、ケセラさんの「もうひとつの明日へ顛末記」は、より会報を重厚なものにしている記事。毎回とっても読み応えがあります。

「ま～ゆミュージアム」「ま～ゆ文芸堂」は、このグループの多才で多彩な魅力を物語っている素敵なページです。

振り返り記事のページは、そこに参加できなかった方にも理解しやすいように、画像を組み合わせて構成され、お見事！というべき分かりやすさ。 中でも私のお気に入りは№126 の 5 ページ。繭玉ま～ゆ市＆新年会の振り返り記事。そこの構成がスゴイんです。文章と画像に番号が振られていて、誰の事を書いているか分かるように掲載してくださってあります。この心配りはホントにスゴイと思いました！

続いて新年会です。

飲食ができないので、ちょっと淋しい新年会でしたが、1 月のハッピーバースデー❶は、かおるん、つばめさん、ぶんちゃんの 3 人をお祝いしました。つばめさんは静岡生まれの 19 歳。初めて繭玉をつくったそうです。

続いて、年男のけんちゃん❹と年女のチー坊❷、喜寿の Fuji さん❸、傘寿の都々平さん❺、かっとまん❻をお祝いしました。8 人が近況や心境を話され、特製の繭玉団子と石鹸がプレゼントされました。

←❶ ↑❷❸ ↑❹ ↑❺ ↑❻

この会報には、編集長の都々平さん。それを支えているミーすけさんのお二人を中心とした制作に携わる方々。その並々ならぬご苦労がある事を決して忘れてはいけないと思います。

「会報はま～ゆを紡ぐ糸」と語る都々平さん。その言葉を聞いた時、ま～ゆ会員をつなぐための、細やかな配慮とひとかたならぬ情熱が会報には込められていると、強く思いました

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

街の気軽なマルチメディアショップ

㈲ 伸和印刷　№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

投稿

白い皿顛末記

№309 シンコ

7 月のま～ゆ市だったか、真っ白い大きな盛りつけ皿をなん点かま～ゆ交換に持っていった。もう揃いの皿は使用頻度が少なくなったので、だれかもらってくれないかと思ったが皆さん手も触れてもらえず、持ち帰ろうとした時ケセラさんから救いの手が…「コラボ食堂に『自由にお持ち帰りください』としておいてみたら」とのアドバイス。

次の日さっそく行動に移す。その後が心配だったが勇気もなく、1 ヶ月後におそるおそる行ってみると「1 週間ほどでなくなっていたよ」とのこと。味をしめてその後、重くて使いにくくなった和食器、角食器で四隅をきれいに洗いづらくなったものなど、並べてみた。どんどん持っていってくれる人がいてうれしかった。ある時は「コラボ食堂」で食事をし、帰ろうと思ったらもうすでに何もなかった、ということもあった。ただ捨てられるのでなく、また活用してもらえることがうれしかった。

もうひとつの収穫は、食器を並べに行くときに「コラボ食堂」でヴィーガン食をいただいたこと。よく考えると昔から私たちが食べていたものはこういうものだった、という気がした。身近に採れる野菜を大事にして丁寧に自然の味付けをする。素材を活かす。（にゃんこ先生には違うよと言われるかもしれないが…）家でさっそくお麩を野菜と煮た。

また、豚肉や鶏肉、牛肉は、飼育のしかたによっては大量の CO^2が排出されることも改めて学べた。（今頃ごめんなさい）「動物性たんぱく質を必ず摂りなさい」という刷り込みから少し自由になれたかもしれない。

「モノ・コト交換」の「コト」にはいろんな要素があるなあと実感した。本の整理はま～ゆ交換でだいぶ出来て、今回食器も減りつつある。次は衣類なのだがこれがきっと食器よりさらに難しいだろう。また皆さんからの情報をお待ちしています。

投稿

№50 都々平

祝金婚式

信濃毎日新聞

ラオス侵攻作戦開始
米軍機 南部を猛爆
トンキン湾は空母増強

5年ぶりに復活へ
卓球 交渉 順調に進む
日朝 後藤金局 原則合意

明朝打ち上げ
米生産調整余剰米で歩み寄り
日経調大川報告を公開へ

デノミ 将来は必要

敬老の日に信濃毎日新聞社から、“結婚式を挙げた 50 年前の新聞„（1 月 31 日）を金婚のお祝い品としていただきました。一面だけの縮小版（63%）で、活字は 6 ポイントぐらいと小さく、虫眼鏡でかろうじて読めます。

トップ記事は「ラオス侵攻作戦開始米軍機南部を猛爆」で、次は「5 年ぶりに復活へ卓球交渉順調に進む」。以下「デノミ将来は必要」「アポロ 14 号明朝打ち上げ」「米生産調整余剰米で歩み寄り」「日経調大川報告を公開へ」……一面にタイトルがひしめいています。

下のコラム〝斜面〟を読んで驚きました。（要約）

> 使い捨ての瓶や缶に入った飲み物の販売を禁止する条例を米国の南サンフランシスコが制定した。プラスチックの廃棄物など始末に負えないゴミをこれ以上捨てられてはやり切れない。その条例制定の原動力になったのが高校生グループだ。わが国でも、高校生のあいだに、そんな声がおこるようだと、そこらのビンやカンのゴミは少なくなるのではないか。使い捨て容器のものは、消費者の方も敬遠するようにするがよい。便利さに甘えず協力しないことには、ゴミ地獄からのがれられなくなる。

数年前からようやく“プラごみ削減„が少しばかり具体化されてきたものの、この 50 年間私たちは何をしていたのでしょうか？こんなことだから環境汚染による災害が世界中で頻発したっておかしくない。と愕然としました。

初めての海外旅行 ㉑

№130 **建築よろず屋のヒデさん**

1987 年 3 月 1 日(日)は、ウィーンのカールスプラッツ旧駅舎とゼツェッシオン館(分離派会館)を見学した後、ハンス・ホラインが建物の顔となるファサードをデザインしたレッティ・ローソク店(1965 年)とシェリン宝石店(1974 年)を見た。

ハンス・ホライン(1934～2014 年)は、オーストリアの建築家で、デュッセルドルフ美術アカデミーやウィーン応用美術大学等の教授も務めた。代表作レッティ・ローソク店やシェリン宝石店等の功績が認められ、1985 年には建築界のノーベル賞と言われるプリツカー賞を受賞した。

▲シェリン宝石店

レッティ・ローソク店は、2001 年に世界遺産に登録されたウィーン歴史地区内の歴史的建造物の 1 階部分につくられた、広さ 6 畳程度の小さな店舗だが、この未来をイメージさせるポストモダンの先駆けとなったファサードが世界を驚かせ、一躍有名になった。そのためかローソクの需要がこんなにあるのかと思うほど客が絶えることがない。狭い空間なので、他の人の邪魔にならないようにローソクを 1 本買い、早めに店を出た。シェリン宝石店もすぐ近くにあるのだが、私は宝石に興味もないし、入る勇気もなく、ファサードの写真だけに留めた。

▲レッティ・ローソク店

話は日本へ飛ぶが、1998 年に大店法が廃止され、大規模店舗の出店による地方の中心市街地の空洞化が深刻になった。上田も例外ではなく、シャッターを閉めた店舗が年々増えた。そんなとき、私はレッティ・ローソク店を思い出す。たった 3 mの間口の店舗が世界的に有名になり得ること、そして、それに魅かれて世界から客が訪れることを。例えば、日本の有名建築家 10 人が上田の中心商店街である原町・海野町・松尾町の店舗のファサードをデザインしたら、それを観るために世界中は無理かも知れないが、日本中から客が訪れるのではないかと、ひそかに思っている。

(つづく)

投稿

コロナ騒ぎで感じたこと

№147 **かっとまん**

教室で先生が「ワクチンを打った人は挙手して」と言ったことが問題になり、学校側が謝罪したと報道があった。学校がワクチン接種を済ませた生徒の割合を調査するのはアンケート用紙で行うべきだと。ごもっともだが、生徒自身に考えさせる教育面から見るともっと論議をしてほしい。

「この町では 7%接種した」などと話しても、中学生には実感が湧かない。仕方ないから、生徒は考えず、流れに任せる。目の前で、友達が挙手すれば、実感が湧き、結構沢山いるなとか、慎重な親が意外に多いなとか、君はどうするのとか意見交換も始まる。その上で、親とも話す切っ掛けになろう。

無論、弊害も予想され、配慮は必要だ。「学校は授業方針を決めるに当たり、実態を知りたい。意見が分かれており、大人でも判断に迷い、国も推奨はするが強制出来ない。挙手をしなくても良いよ」などと説明すべきだろう。対処方法の決め手はないが、心配で何もしないと言うのは論議の目を潰している。

最近、詳細を指示しろとか、明確な規則を作れとか自己判断を放棄する意見が闊歩してるのも嘆かわしい。強制力のある規則は出来るだけ作らない方が良い。その代わり自分で考え、論議し、行動すべきだろう。

落語

No. 395

八ッあん　先生こんちわ
先生　おう、八っつあん、元気かい
八　なんとかやってヤスが、コロナにはマイッタ。最近、カミさんがピーシーアール検査というやつを受けろ、ってうるさいンだが、ピーシーアールって何のことで？ピーナッツは食ったが。ピーシーアールは食ったことがネエ。ひとつ教えてくンねエ
先生　ダメダ、ダメダお前達の頭ではわかりっこない
八　そんなこと云わんで、先だって飲み屋で、先生、財布を忘れてオレが立て替えてやったじゃあねエか
先生　そうだったな、そんなに言うなら話してみるか
八　ありがテエ、一つやってくンねえ
先生　ピーシーアールというのはポリメラーゼ　チェイン　リアクション(Polymerase chain Reaction)の頭文字をとってPCRという
八　チンプンカンプンだが、そのPCRってやつにどんなご利益があるンで？
先生　これは1984年に工夫された方法で、この方法を使うと、その人がどんなウイルスに感染しているかが分かる
八　それは便利だ。どうして分かるンだろう
先生　ウイルスはすごく小さくて特別な顕微鏡でなければその姿をみることがでない。まして、コロナウイルスとインフルエンザウイルスなどを簡単には区別できない
八　それではどうしてコロナウイルスだってことがわかるのか
先生　ウイルスはそれぞれ種類ごとに異なったDNAかRNAをもっていて、それをカプシドという殻に包んだだけの単純な構造をしている。
八　なるほど。ところでDNAってなんです？
先生　DNAは、アデニン(A)、グアニン(G)、シトシン(C)、チミン(T)という化学物質で、これを塩基というが、糖やリン酸と結びついて鎖状につながっている。それが生き物の形や性質を決めている遺伝子だ
八　それで、PCRとどんな関係があるンで
先生　その鎖をつくっている塩基の並び方がウイルスごとに違っているので、並び方が分かればコロナウイルスかどうかわかる。ポリメラーゼというのはその塩基をつなぎあわせてDNAを作る働きをする。その鎖が1本あれば、このPCR法をつかって鎖を百万倍にも増やせる
八　なるほど、喉の奥の粘膜細胞から採ったウイルスの塩基の並び方を調べてコロナかどうかをみるのか
先生　そうだ、しかもこのPCRは髪の毛1本のDNAの鎖からでも、1本の鎖をたくさんの鎖に複製でき、しかもそれが誰のものかがわかるので、犯罪捜査などにも使われる
八　なるほど、医学は進歩したものだ。昔と全くちがう。そのうちコロナに効く薬もできるだろう
先生　そうだが、ウイルスに抵抗する仕組みは人類の進化のなかで我々はすで持っている。それを大事にしないで、すぐ薬に頼るのはよくない
八　それもそうだ、健康な身体を持っていればウイルスをむやみに恐れることはない

ま～ゆ文芸堂

俳句

八月の句
終戦日玉音放送語る義母（はは）

九月の句
秋分やりんごパイ貰ふバースデイ　No. 130 ヒデさん

織込み都々逸

㋑聞く耳持たない　㋺白けた答弁
㋩代表質問　はぐらかし　No. 50 都々平

動物たちの声になりたい その41

No.136　にゃんこ先生

東京オリンピックとパラリンピックが終わりました

結局、アニマルウェルフェアになんら配慮されない食材が使われ続けました。（大量の弁当廃棄もありました）。次の大会や次の世代に、何か正の遺産を残したのでしょうか。

9月初めにヴィーガン界を駆け巡ったニュース

ケンタッキーフライドチキン、ピザハット、タコベルなど、世界中で5万近くの店を展開する世界最大のレストランチェーン「Yum！ブランズ」が、使用するすべての卵を、2030年（早い所では2026年）までにケージフリーのものへと移行すると発表しました。日本も対象になっています。これによって、世界中で数百万の鶏の飼育環境が改善されます。

喜んでばかりもいられない アニマルウェルフェア

「アニマルウェルフェア（動物の福祉）」という言葉は日本国内でもだいぶ広まってきました。ですが、実際に飼育環境が改善されたとか、屠畜の方法が苦痛の少ない短時間ですむ方法に変わったなどという話はほぼ皆無。まだまだこれからです。

また、「アニマルウェルフェア」という概念は、動物の利用すなわち搾取を前提としています。したがって、アニマルウェルフェアに配慮さえしていれば、畜産動物も、展示動物も、実験動物も、利用してOK，ということになりはしないか、「アニマルウェルフェアに配慮しました」が、動物搾取の免罪符にされてしまうのではと、大いに危惧を覚えます。

最終目標は動物の搾取がゼロの世界、

私の考えでは、アニマルウェルフェアはあくまでも、理想の社会へと移行する過渡期（たとえば、畜産業者が別の職業に転換するまで。たとえば動物園や水族館に今いる生き物が寿命を全うするまで）になされるべきものです。

ケージフリー宣言をする飲食業者や、ファーフリー宣言をするファッションブランドが増えてきているのも、喜ばしいことではあります。でも、毛皮だけでなく皮革も使わないで欲しい、そもそも玉子料理を提供しないで欲しい、というのが正直なところです。

（ファーフリー宣言をする日本のファッションメーカーはごくわずか。今は毛皮人気も下火だから宣言してもいいけれど、また流行するかもしれない、その時のためにヘタな宣言はしないでおこうという、動物の命よりも利益重視のさもしい考えの企業が多いらしいです。）

「持続可能な開発のために 国連が掲げる17の目標 SDG‘s」

この中で、動物の権利についてなんら触れられていないことが思議でもあり、不満でもあります。

持続可能な社会は、動物の幸せ抜きにはありえないと思うのですが。

SDG‘sの中の特に以下の4項目は、大量畜産と密接に結びついています。

2「飢餓をゼロに」
3「すべての人に健康と福祉を」
13「気候変動に具体的な対策を」
15「陸の豊かさ」

環境白書が初めて代替肉に言及

環境省が毎年発行する環境白書の令和3年度版の「食と環境とのつながり」の項で、食の生産から加工、廃棄までの全体において、環境への負荷を意識することの重要性が明記されました。畜産業に関連する温室効果ガス排出量の多さが指摘され、私たちが何を食べるかの日々の選択の積み重ねが環境に大きな影響を与えることが指摘されています。 それに続く「食の一つの選択肢としての代替肉」のコラムでは、日本でも植物由来の代替肉を使った商品を目にする機会が増えている状況を紹介しています。代替肉という選択肢が、価値あるものとして明白に位置づけられました。（衆議院第二議員会館の食堂でも、毎日ヴィーガンメニューが提供されるようになりましたよ。）

最後に、**マハトマ・ガンジーの言葉**を。

「動物実験は、神がつくりたまうた美しい動物たちに対して人間がおかしている罪の中で最も罪深いものである。自分たちの生きる代償に他の有情の生き物を苦しめるくらいなら、我々は自分の命を断念すべきである」

私は新型コロナのワクチンを打ちません。

投稿　これがま～ゆの良いところ　№436 けんちゃん

最近はアウトドアブームなんです！

私は昔からアウトドアが大好きだったのですが自分でやろう！とは思わず、テレビ番組で人がキャンプをしているのを見て満足していました。

ですがある日、そだっちから1合用メスティン（飯ごう）と折りたたみ式の五徳をいただきました。

そだっちに教わって試しにご飯を炊いてみたところ、とても上手に炊けてアウトドア魂に火がつきました！

早速、お会いしたま～ゆ会員の方がたに

「アウトドアをはじめたい！」と話をすると、ケセラさんから飯ごう 2 個と食器のセット、未使用のイタリアメーカーのフライパン、スキレットをいただきました！陶吉さんからも、新品の飯ごう、クッカーセット、調理器具セット、シングルバーナーをいただき、さらには映画のおかげで知り合えたトランディションジャパンのファティマさんから、土鍋と鉄鍋をいただきました。

以前、にゃんこ先生にタープテントをいただいてあったので、それも合わせて、アウトドア用品が揃ってしまいました!!!

毎日、裏山でキャンプ飯を楽しんでいます。

みなさま、本当にありがとうございました！

これがま～ゆなんですよね！

投稿　動物のいのち❸　№50 都々平

128 号で「次は人間はどの位置に」と書きましたが次号に回して“弱い動物„に触れてみたいと思います。

そもそも命って何でしょう。動物に限って進めていきますが。生から死に至るまでの生涯は“種„によって異なっていて、長い短いはいうに及ばず、一生の過ごし方は神が決めるかどうかわかりませんが運不運で大きな差異があります。

普通目にする動物の中で特に短命なのはイエバエで、たった 4 週間しか生きられないそうです。一茶の「やれうつなハエが手をする足をする」はこんな意味合いもあるのでしょう。

また、アリやハチの生態を観ると、彼らは群れの中で与えられた役割をひたすら尽くすだけで生涯を送り、個人（？）的な楽しみや幸せ（生き甲斐）などあるのでしょうか？。それぞれ何のために生まれ何のために生きていくのか？

さらに、メスがオスを食べてしまう虫（カマキリ・クモ・スズムシ）もあります。食べられるオスはどんな思いなのでしょう？。子孫繁栄のためには仕方ないのか分かりませんが、人間には到底理解し得ないことです。

〝仕方ないこと〟であるとしたら、前々号で述べた「捕食されるために生まれてくる動物」は彼らを食料として繁殖する動物のためなら仕方ないのですか？分からなくなってきました。

会報の広告欄を活用しましょう

1 年間 1200 ま～ゆで、
あなたのお店の広告が掲載されます。

会員にとって「どうせ買うなら仲間の店から」の連帯感が強まり、ま～ゆ交換が一層活発になります。

石窯パン ハル　春野仁宣

● 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

20周年 ま～ゆ総会 11月13日(土)

ドキュメンタリー映画 **午後1時～**

〝もうひとつの明日へ〟上映 **会場　西部公民館**

蚕都くらぶ・ま～ゆ20年の活動から結実した映画〝もうひとつの明日へ〟を「20周年総会」のメインとして上映します。
鑑賞の機会を逸してしまった方はもとより、すでに観た方も改めて「暮らし方の再発見」を！！
新型コロナウィルスの影響で、飲食は困難ですが、3密を避け感染予防を怠りなくした上で、大いに歓談し楽しみましょう※ 詳細は後日ご案内します。

レクリエーションチーム企画

第11回 旧北国街道まち歩き　11月4日（木）　小雨決行

川中島駅から長野駅まで約 5 kmの行程です。簡単な資料は用意しますが、ヒデさんの案内で道順、歴史など皆さんと意見交換しながら歩きましょう。

- ✧ 集合　9:40 川中島駅前集合　※小諸発普通上田発 9:00 川中島着 9:37が便利です。
- ✧ 解散　長野駅 15:30 頃を目指します。
  ※小諸行普通 長野発 15:12 上田着 15:55
  あるいは軽井沢行普通 川中島発 15:42 上田着 16:26
- ✧ 持ち物　マスク お弁当 飲み物 雨具など必要と思われるもの
- ✧ 参加費　300 円（保険代として 100 円を含む）
- ✧ 緊急連絡：当日朝は 090-2454-3080（ちゃーこ）

申込期限　11月1日（月）
申込：ちゃーこ（河野）
m-ohno0620@key.ocn.ne.jp
電話 36-4722（留守電に）
メールまたは留守電に氏名（本名で）、電話番号、年齢を連絡下さい。

12月のま～ゆ市

10日（金）夜7時から
会場は **中央公民館**

歯ブラシをください No.204 かっこう（古川）
- ●ホテルや旅館でサービスの歯ブラシ・石鹸・タオルをください
- ●1点につき 1ま～ゆお払いします

上田市十人 74-17
080-3417-3234
ka3716jp@gmail.com

編集を終って
9月末日「原稿が欲しいので締め切り延長。まだまだ間に合います。薄っぺらな誌面にならないよう、是非お願いします」と泣き言を。それに応えていただいた投稿が多く、“みんなで作る会報〟が実現しました。ありがとうございました。　都々平

甲田はきもの店 No.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

会報に携わった人
- 編集長 前田光俊
- 記事　安井啓子・中島邦夫
- イラスト 竹内紀子（カット）
  市村俊篤（よしとく）・市村啓峰（たかみね）（表紙）
- 似顔・写真　前田光俊・竹内秀夫
- 校正　前田光俊・竹内紀子・前田美枝子・曽田充

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 27-1230
ホームページhttp://mayu.lolipop.jp/santo/
蚕都くらぶ・ま～ゆで検索