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.120** 2020年2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。

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。

上田発のドキュメンタリー映画「もうひとつの明日（あした）へ」の完成に向けて　　ケセラ

2020 年は、上田発のドキュメンタリー映画「もうひとつの明日へ」が 11 月に完成するという記念すべき年になりそうです。

昨年から孟監督を中心に、ま～ゆドキュメンタリープロジェクトと千葉大学大学院デザイン文化計画研究室のま～ゆチームのみなさん、そして岡山でまちづくりアドバイザーをされ、更に岡山映画祭を主宰されている映画監督でもある小川孝雄さんをプロデューサーに迎え、3 者【団体】による初めての協働で制作を進めています。

蚕都くらぶ・ま～ゆにとって、映画を作るなんて初体験です。右往左往の日々ですが、みなさんの心からの応援やご協力のお蔭で撮影が順調に進み、今年の春からはいよいよ編集作業に入るところまで来ました。

1 月 28 日、29 日に千葉大学で開かれた『もうひとつの明日へ～内発的地域活性化の実践と課題～』というシンポジウムに、ごんべえさん、かっとまん、ヒデさん、ケセラで参加し、「地域通貨ま～ゆを通じた地域づくり・生活づくりの 20 年の経験」というテーマで 4 人がそれぞれの体験や想いを熱く語りました。岡山から小川孝雄さんも参加され、「自由な映画＆市民が創る映画」というテーマで講演されました。千葉大学の院生からは地域課題を市民と一緒に考え解決策を研究、実践する報告もありました。一見、別々のテーマに見えますが課題を見つけ自ら実践するという共通項があるのを感じました。続いて、ま～ゆと千葉大学のみなさんと小川さんの 3 者が自由に意見交換する貴重な場も持つことができました。このような一つ一つの積み上げから 3 者が協働で進めている映画「もうひとつの明日へ」がつくられていきます。どんな映画になるのか、とても楽しみです。

✧✧

信濃毎日新聞　　1 月 18 日

上田の地域通貨 映画に

地域づくり伝えたい

上田市で地域通貨「ま～ゆ」を運営する市民団体「蚕都くらぶ・ま～ゆ」が、千葉大大学院博士課程の孟晗（もうがん）さん(31)＝千葉市＝らとドキュメンタリー映画を撮影している。ま～ゆの活動、工夫や交流で生活を楽しむ住民を追う。孟さんらは「住民の手による地域づくりの様子を伝えたい」と作業を進めている。

「ま～ゆ」の会員にインタビューをする孟さん（右）

「ま～ゆ」運営の市民団体、千葉大院生らと撮影

ま～ゆは２００１年11月に発足し、現在会員は約１８０人。送迎や得意分野の講師、野菜などをやりとりし、収支を通帳に記入して管理する。みそ造りや古民家を活用した拠点づくりなど、会員同士で有志を募って行う活動もある。

中国出身の孟さんは11年に来日し、全国の地域通貨を研究してきた。ま～ゆは17年11月に見学し、消費活動だけでなく生産活動も行うことに「他とは違うつながりがある」と感銘を受けたという。

孟さんがその後、研究のために撮影していた際、ま～ゆ会員から「発足20周年記念の映画にできないか」との声が上がった。孟さんの知り合いの映画プロデューサーも参加し、19年6月に制作委員会をつくった。現在は餅つきや繭玉作りなどの行事、会員のインタビューを撮影している。

映画は10月に完成予定で、中国語や英語に翻訳し、海外にも発信したい考えだ。「地域の過疎化は中国でも問題になっている」と孟さん。「住民の自発的な活動で地域が活性化する様子を伝えたい」と話す。ま～ゆの河野孝志さん(78)は「自分たちが楽しみながら活動する自然な様子が伝わるといい」と期待する。

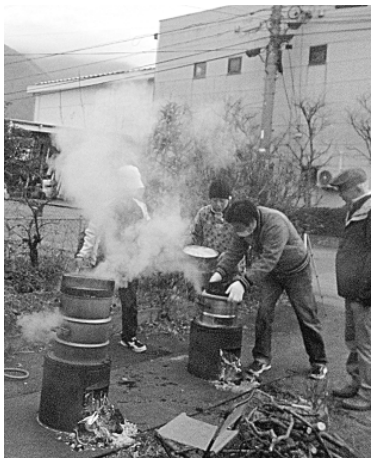
餅つき大会

12月22日

今年は大人28人子ども5人の33人の参加がありました。

朝早くからもち米を蒸かし次々とついていきました。ごんべえさん自慢のもち米はきめが良くつやつやしたお餅になります。室内ではつき上がったお餅を待ち構えて「のしもち」に成形。

28 臼つきました。その内 3 臼分はあんこ、大福、ゴマ、おろし餅のランチ用です。



ま～ゆ恒例の大福もちは今年は一人2個づつできました。2～3日かけて都々平さんが愛情たっぷりに煮てくれたあんこです。小豆は峰ちゃんから分けてもらいました。おろし餅は FUJI さん直伝。これも毎年好評です。

子どもたちも大福づくりからゴマやあんこをまぶすのを一生懸命していました。

カメラマンのウエイさんは毎回ま～ゆに来るといろいろなレシピを教えてもらうのが楽しみだそうです。

年に一度だけ参加する人やお久しぶりの人もありランチはとても賑やかでした。

私たち大人は年ごとに衰えを感じるのですが、反面子どもたちの成長は目をみはるばかりです。ま～ゆのイベントは子どもたちも楽しめる場面がいっぱいあります。親や先生とは違ういろいろな大人とふれあう事は子どもたちにとってもとても貴重な体験の場になると思います。これからもどうぞお子さん、お孫さん連れでみなさんどんどん参加してくださいね。

参加されたみなさんお疲れ様でした。そしてありがとうございました。

※ドキュメンタリー映画「もうひとつの明日へ」の孟監督と王さん、ウエィさん、王先生がこれらの様子を撮影しました。

ケセラ

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

餅つきの感想

千葉大学大学院工学研究科 デザイン科学専攻 デザイン文化計画研究室　　王 一舟

初めて餅つきに参加させていただいて、日本の伝統行事を知ることができ、とても素敵な会だと思いました！餅はもち米から、ついてつくるということを初めて知りました。

体験させていただいて、杵は重く、杵と臼を使って餅をつくのは思ったより難しい作業だと感じました。ま～ゆのみなさんは、息がぴったり合っていて餅つきがとてもお上手でした。協力する一面が見られて、冬の温かいシーンだと感じました。

餅つきだけではなく、もち米を蒸したり、木を燃やしたり、大福をつくったり、自分の得意な部分を活かして積極的に参加することで、最後には美味しいおろし餅やあんころ餅ができました。そして子どもたちも楽しんで一緒に餅つきに参加していました。かっこうさんのお孫さんに写真を撮ってもらいました！小さなカメラマンさん、本当にありがとうございました。

杵と臼でついた餅は伸びがよく、スーパーで買うよりも美味しいです。子どもたちはお餅を頬ばって楽しそうでした。

12月のま～ゆ市

「印刷機が故障して 10 日の会報発行ができなくなりました」と都々平さんからメールが入りました。ところが応急処置で印刷ができ、ま～ゆ市の始まる前に会報のとじ込みをしました。皆でぐるぐるとテーブルを回ってページを拾っていく、懐かしい光景になりました。
司会はかっとまん。

モノ・コト交換

◇シンコちゃんは古本 100 ま～ゆ、◇にゃんこ先生は医療支援のチョコレート 550 円、◇ミーすけは青豆 200 円＋50 ま～ゆ、◇今井さんは柿の皮無料。

12 月のハッピーバースデイは 2 人

・トットちゃん：これからも元気でいきたい。 ・ミーすけ：山に登って体力の衰えを実感。
今井さんからアーモンド、コバンソウ、落花生の種がプレゼントされました。
にゃんこ先生からお菓子の説明。

インフォメーション

◇廿日市の忘年会について＝パレちゃん◇味噌 PT 大豆の選別のお願い＝ミーすけ◇ま～ゆ餅つき大会 参加者募集＝都々平さん

続いて ミニトーク

① 「近況報告等」

◇庭の松の手入れを自分でやってみる。◇アフガンで殺害された中村哲さん悲しい。◇青木の議会だよりにこずえちゃんの記事が載っている。◇耳が遠くなった。◇光回線に替えるよう強引な勧誘があった。結果、緊急警報装置が使えず解約できた。◇風邪を引いた。◇足の指全部がしもやけに、一発で効く薬が欲しい。◇病気にかからない植物の研究をしていた。◇サハリンへ旅行した。◇野沢菜が品薄になっている。など。

② 「台風 19 号関連」

◇飯山へ行ってみたが途中のアップルラインがまだひどい被害。◇避難呼びかけがあったらすぐ避難する。◇ボランティアに行かれないが野菜を寄付した。◇台風が強くなっている、気候変動にグレタさん一生懸命警鐘を鳴らしている。◇飯山で中心地がひどい被害◇自衛隊が撤退したのが早過ぎる、もっと働くべし。◇上田に被害があると報道されたので遠くの知人から電話があった。◇千曲町で避難勧告が出た、1日目は4階に避難、次の朝、知人が歩いて迎えに来てくれた。娘さんが車で送ってくれて本当に嬉しかった。◇隣組長をしていたので、避難に必要なものをコピーして 17 軒回った。◇停電した人のためにお弁当を届けた。◇豊野の前の地名は長沼だったがイメージが悪いからと変えたので危機意識が不足したのでは？◇停電したので情報はラジオだけだった、避難するとき毛布、まくらなど準備のいい人は持っていった。など。

冬の歌を 2 曲

「冬の夜」・「スキー」を山本さんのリードで歌いました。　　ミーすけ

繭玉ま～ゆ市

1月11日

繭玉つくりと新年会に子ども 12 人、大人 31 人の総勢 43 人が集いました。

繭玉は、緑に抹茶、赤に紫蘇(しそ)エキス、黄色にターメリックを使い、みんなで一緒に粉をこね、丸める作業に精を出しとても色鮮やかな繭玉ができました。

色とりどりの繭玉を柳の枝に飾り付けると部屋が一気に華やぎ新年会のスタートです。

まずは、つくりたての繭玉と持ち寄りのごちそうをいただきながら、しばし歓談。

次に1月の**ハッピーバースデー**。ぶんちゃん、かおるんをお祝いしました。

つづいて、年男のアンジンさん、辛口さん、そだっちさん、に傘寿の孫の手さん、古希のケセラをお祝いしました。

それぞれに特大繭玉と今井さんからグラジオラスの球根がプレゼントされました。

その後は世話人の皆さんが準備してくれた**福引抽選会**。何が当たるかみんなワクワク！！。

色々なプレゼントに笑顔が弾けます。今年もいいことがありそうかな？？

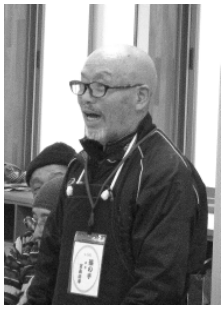
インフォメーションは、

殿下から映画の上映会、ミーすけさんから冊子「信州うえだの生きもの」、あやちゃんからモアラコンサートやバレンタインプレゼントつくりワークショップ等の紹介がありました。

最後にみんなで **2020 年の抱負**を語り合いました。

✧平和な世界になるようにしたい。✧体力をつけて元気に暮らしたい。✧災害などが無いいい年にしたい。✧車の免許を返上した暮らしにチャレンジ。✧できることに励みま～ゆでいろいろやってみたい。✧オリンピックイヤーに流されないようにしたい。などそれぞれが抱負を語りました。

小孟さんからま～ゆドキュメンタリー「もうひとつの明日へ」完成の抱負も語られました。



高齢者が多くなったま～ゆですが、子どもたちの元気な姿に大いに励まされま～ゆの未来に希望を感じる新年会になりました。

※繭玉材料や柳の枝、福引の品と準備をしてくださったみなさんありがとうございました。

今年もみんなでそれぞれできることを出し合って楽しく心地よく暮らせる社会を作っていきましょう。ケセラ

繭玉ま～ゆ市には久しぶりに参加しました。

子供たちがたくさん参加していて、子供たちが作る繭玉の形が個性にあふれ、楽しかったです。

みんなで柳の木に取り付けたら、本当に花がパッと咲いたようでした。

福引抽選会では、ウッドクラフトが当たりました。帰ってから久しぶりに必死になって設計図と格闘しました。出来上がりバンザイ

どんど焼きの日に地区の行事にその繭玉を持って出かけてきました。焼けた繭玉をおすそ分けし、黄色・ピンク・緑、それぞれの色の由来を自慢し感心されました。

今年もみな元気に健康で一年が過ごせますように。

No.309 **シンコ**

◇ 書き損じはがきの寄付をお願い ◇

JOCS（公益社団法人日本キリスト教海外医療協力会）が、ポストに出さなかった、書き間違え・印刷間違え・汚れや変色して使わないはがき。古くても可能(5 円・20 円等)を求めています。

郵便局で新品の切手やはがきに交換して、企業や個人に販売し、その収益を国際保健医療協力活動に役立てるそうです。

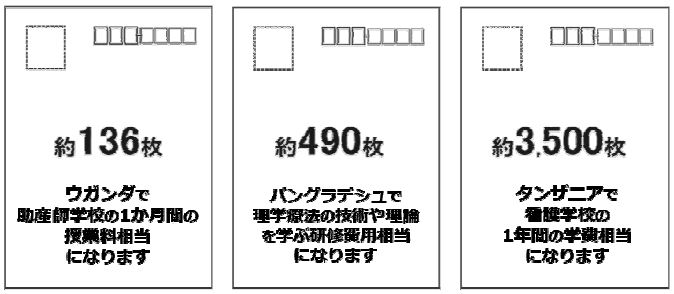
ま～ゆ市でお渡しいただくか、寿限無に届けてもらって、ある程度まとまってから。JOCS に送ります。

ご協力よろしくお願いします。

都々平

※ベルマークも集めています

中学校に勤めている娘からの要請です。時限は定めませんのでいつでもいただければありがたいです。



あなたの書き損じハガキでできること

10,000 枚の書き損じハガキ（62 円ハガキの場合）で、例えば、アフリカ・タンザニアで看護師になるために必要な 3 年間の勉強を支援できる金額相当になります。

ま～ゆな人

№422 **ちいちゃん**こと**戸谷ちず子**さん

別所温泉に住む

ちいちゃんは別所に住んでいます。「いつでも別所の温泉に入れていいな」と思ってお聞きすると、「それがね、お湯が肌に合わなくて室賀のささらの湯に行くんだよ」との返事。1月から3月は畑の仕事が減るので真田町の十福の湯にも行くそうです。

畑を借りて野菜作り

近くに畑を借りて6年になりますが、借りたころは作物が作られてない場所だったので、鉄の塊やブロックが出てくる大変なところでした。

農業は初心者でした。農業講座を主宰している山宮先生のところに勉強に行き、新聞紙マルチを使ったり、先生のアドバイスを守って作るととてもよく収穫できました。しかし消毒や化学肥料を使わない野菜作りをしている今井さんを知って「食と農の会」に入ってトットちゃんと会いました。

トットちゃんとは以前から知り合いでした。彼女から「ま～ゆというグループがあるよ」と紹介されて入会しました。

子ども食堂

更生保護女性の会の友人から 2019 年に「子ども食堂」をやらないかと声をかけられて参加することにしました。塩田公民館を会場に、およそ 10 時から14時30分までしています。ちいちゃんは塩田の食生活推進協議会のメンバーでもあります。

そのうちに子供だけではなく一人暮らしのお年寄りも参加するようになり、名前も「みんなの塩田食堂」となりました。70 人ほどの食事を作ります。長野大生や、民生委員などが時々手伝いに入るそうです。大人は 300 円、子供は無料です。食材はフードバンクから援助があります。フードバンクはボランティアで活動しているところで利用できます。お米や餅米はたいてい手に入るそうです。私はジャガイモがたくさんあるので聞いてみると、「いっぱいあります」、とのことでした。「春になってしなしなのジャガイモはサラダやてんぷらにするとおいしいよね」、とさすが料理をしている人の言葉でした。タマネギはここで使う分を責任をもって育てているそうす。

炊き出し

昨年の 19 号台風の時は避難する人が、創造館から長野大学にながれて、塩田公民館に移動してきました。この人たちに炊き出しをしました。3升釜と1升釜3個で米を炊いておむすびを作りました。

ちいちゃんの夢とボランティア

地域で出前食堂を開きたい。名前は「食楽会」と決めてあります。

別所の本通りでない小道の草取りは1か月に1回程度。繭玉づくりのお手伝いや、餅つき、岳の幟などのイベントにボランティア参加しています。

「みんなの塩田食堂」がテレビで紹介されてちいちゃんも出ていました。今井さんが「よく映っていたね」と声をかけていました。テレビに映ったことで、野菜がたくさん集まるようになりました。特にジャガイモが多くあるそうです。

ま～ゆでやりたいこと

今まで行くことがなかった廿日市に参加したいそうです。ボランティアの日程と重ならない日にと考えています。お昼作りやイベントが楽しそうだからと話されました。

それから手芸も。また手芸教室が復活できるといいなと思いました。

ミーすけ 記

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

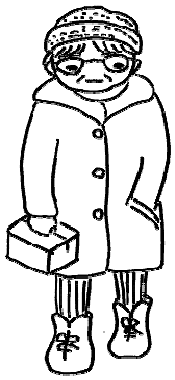
ま～ゆ会員にききました。

”私の贅沢” を語ってください

私の贅沢　　No.158 うえのさん

お天気が良ければ、毎日午後 2 時になると 30 分余りの散歩を心がけている。

いったん国道へ出て角を曲がって、市内に向かう。ちょうど半分の距離を歩いた角にケーキ屋がある。折々そこに寄って 1 ケずつ 4 種類のケーキを求める。ケーキはそれぞれに趣向を凝らして飾られている。



あの何もなかった戦争中を生きのびた私は、今でもそれを見ると胸がときめくような気がする。

4ケのケーキは毎日1ケずつ三時のお八つに食べられる。今や欲しいものなど思い浮かばなくなった 88 歳の贅沢なのである。

私の贅沢　　No.55 ミーすけ

好きな時間に本を読むことができる時だろうか。あれをしなければいけない、これもしなければ、と頭に引っかかることが無く、ゆったりした気持ちで本が読めるときは幸せだと思う。

今年のお正月はお客がなく、アンジンさんからま～ゆで譲っていただいた高村薫の本「土の記」上、下巻を一気に読んだ。

読み始めはなかなか面白さが頭に入ってこないが、読み進めると惹き込まれた。

今年は好きなぜいたくな時間がたっぷり作れそうでうれしい。

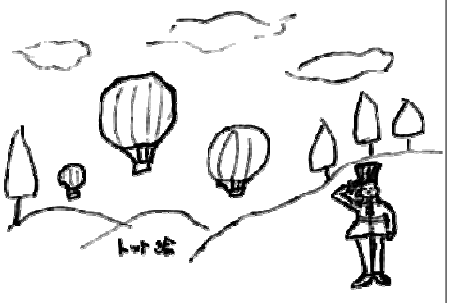
私の贅沢　　No.71 トットちゃん

贅沢？戦後生まれの私は母の生き方に贅沢することは罪悪に等しいと感じた。当時どの家も貧しかったが子供たち一人ひとりどの子もパワーがあり輝いていた。大きくなったら「親を助けるのだ」と誰の心にも大志があった。井沢八郎の「ああ上野駅」なんぞ胸に迫る歌である。

私も社会人になり青春の真っただ中「貧乏人は麦を食え」を発端に、所得倍増論（本当にわしの給料倍になるんかい）、日本列島改造論（改造とは何ぞや）。に踊らされあれよあれよびっくりキョロキョロしている間に自然に一人 1 台の車社会に導かれ、高度成長期をこの目でしっかり体感。猛烈サラリーマンも続々現れバブル絶好調。私も波に乗り土地を買いマイホームを手に入れ、子供達にも教育がつけられ生活の土台を築いた。

欲しいものは何でも手に入った（夢のようだった）。とにかく働いた。楽しく、面白く働いたよ。だがもうあの時代には絶対戻りたくない。まもなくオイルショック、バブル崩壊、大卒生就職氷河期、平成の大合併。今は分断、階級、格差社会。上野千鶴子先生の新春信毎対談では「今は辞めればホームレス」と話された。気が付けばこんな立派な世の中になっていた。温暖化、少子化、災害続々。

そうそう贅沢の話だよね。私はバナナ、卵は病気にでもならないと食べさせてもらえなかった。その時を思えば今は毎日が贅沢だよ。時々は大好きな映画を見に行き、年 1 回の海外旅行することが私の唯一の贅沢である。これからはＩＲ（統合型リゾート施設）をしっかり見守り孫たちの未来に胸を張れる社会を作らなければならない。



ささやかな贅沢

№136 **にゃんこ先生**

真っ先に思い浮かぶのは、パール・バックの小説「大地」です。確か冒頭の場面でした。主人公の貧しい男が嫁を迎えるという朝です。いつもなら白湯を飲むところを、その特別な日にはひとつまみの茶葉を入れるのです。そのつましさが子供心に忘れられませんでした。

私はおかげさまで家族や友人にも恵まれ、なんの不満も不自由もなく、常に贅沢の連続を生きている気がします。温かいお風呂につかる贅沢も毎晩味わっています。

その中であえて「ささやかな贅沢」らしき時間を探すならば、やはり朝のお茶でしょうか。毎朝豆乳を入れてミルクティーを飲みますが、茶葉は、毎朝違います。辛口さんから買った紅茶とほうじ茶、ハーブティ、色々なフレーバーのティーバッグ。中でも一番好きなのがベルガモット風味のレディグレーです。いつ買ったかわからないごぼう茶を発見したので、あまり好きでないのになぜかあるラベンダーティーとブレンドしてみたり。。。。今日はどのお茶にしようかなと迷って選ぶ、たった十数秒の贅沢な時間です。

№76 **ぶんちゃん**

お茶にとってのお正月は初釜である。皆さん品の良い着物を着てくる。

床の間には寿の掛け軸と、青竹の花入れには、結びヤナギが畳までたれさがりそこに赤と白のツバキが添えられている。炉に炭でまりをすませ、沈金の朱塗りの杯でお酒をいただく。次からは黒いお椀の白味噌仕立てのお餅や、漆塗りの器に次から次にとお正月のごちそうが出てくる。

お膳がさがると、濃茶である。濃茶用の「主菓子」がでてくる。先生のお手前で内側に金箔、銀箔を張った京焼きのお茶椀でたてた濃茶を頂く。お釜からは「松風」の音が聞こえる。このあと休憩を入れてまた鐘の音を合図に薄茶を頂く。

ゆったりした時間、日常では使わないお膳。この時間は私にとっては、とても贅沢と感じています。

オリンピックは贅沢の極み

№50 **都々平**

そもそも贅沢とは何ぞや？先ず〝贅〟の文字は何を表しているのか？数冊の辞書を引いてみました。「こぶ」「いぼ」「無駄」「役に立たない」とあり、贅沢＝必要以上に要らないもの、が引き出された答でした。

ということは、先進国と呼ばれている所に暮らしている人々は「贅沢三昧」をしていることになります。

その象徴とも言えるのは〝オリンピック〟だ！と声を大にして叫びたい心境です。

特に東京五輪は招致の段階から嘘八百でIOCを騙し、環境には最も適さない猛暑のもとに強行。立派過ぎる競技場を作ってみたり…「日本は偉い」と言ってもらいたいのでしょうか。“おもてなしには裏がある〟のです。

スポーツの美名のもとに、メディアのよいしょが凄まじく、２０２０（ニーマルニーマル）の大合唱。

夏に入れば、どこを向いても「五輪」「五輪」で大騒ぎになるのでしょう。「俺は背中を向けよう」と決意、のつもりではありますがさーてどうでしょう？「出来るかな？」。去年は試しにラグビーのナンタラに徹底して無視し続けました。でも磨き抜かれた選手たちの戦いぶりには興味があります。「どうしよう？」どうしたらよいと思いますか。

※次号に異論反論を寄せてください。

121号のテーマは〝うそ〟です。

「あの時ついうそをついてしまった」・「うそを見破るには」・「こんなうそに騙された」・「嘘も方便」・「うそ発見器は必要？」・「可愛いうそ」・「私はうそをついた事がありません」等々。

匿名でも結構です。難しく考えないで書いてみませんか。

２食目は贅沢

№389 **アント**

一日１食健康法を実践しようと思い立って早2年ほどが経ちました。現状はまだ一日２食であります。ゆえに私にとって2食目は贅沢な食事です。一日１食でよいという考え方は、現代栄養学からすれば理解しがたい人も多いかと思いますが、「腹八分で医者いらず」とかの諺もあったりして、小食健康法の一つの形かと思います。

一方で研究もされていてカロリー摂取量を半減させた場合、寿命が 30％伸びることが証明されているそうです。私たちが一日3回の食事を2回に減らすだけで直ちに地球資源を 30％削減できるわけです。また消化に費やす時間が短くなるので、ゆっくりと解毒が始まり、身体の調子がよくなります、と、偉そうに言っておりますが、これらの情報は、私が今読んでいる本「神々の食べ物」からの引用であります。

著者ジャスムヒーン（オーストラリア人、女性 63 歳）はこの本を出す前の数年間、ほとんど食事をとらずに光（プラーナ）だけで生きていたという、いわゆる不食の人です。彼女とか、伝説のカスミを食べて生きているという仙人達からすれば一日３食の普通の食生活は究極の贅沢三昧ということになるのかな？

初めての海外旅行 ⑫

№130 **建築よろず屋のヒデさん**

1987 年 2 月 15 日（日）の午前中は、前日の夜行列車でバルセロナを発ち、マドリードを経由してマドリードの南方約 70km に位置する古都トレドに向かう列車に乗っていました。マドリードを出発してからまもなく男子児童 7 人が乗り込んできました。私は 6 人掛けのボックス席の窓側に座り、外の景色を眺めていました。児童のうち 4 人が私の座っているボックス席に、残りの 3 人が通路を挟んだ反対側の席に座りました。

4 人は一生懸命何かを書いているようで、書き終わると、今度はそれで遊び始めました。あまり面白そうに遊んでいるので、じっと眺めていたら、私の視線に気づき、何やら相談を始めました。そして勇気のある子が英語で私に話しかけてきました。子どもたちのゲームに参加させてくれるようで、ゲームの説明を聞いていると、まず 1 から 31 の数字で、好きな数字を思い浮かべ、その数字が 5 枚の手書きのカードにあるときは「Yes」、ないときは「No」と言うだけで、私が思い浮かべた数字を子どもたちが当てるというものでした。

3回やって3回とも見事に当たり、私が不思議がっていると種明かしをしてくれました。それは「Yes」と言ったカードの右下の数字を足すだけで、思い浮かべた数字になるというものでした。半信半疑で、今度は私が当てる方になり、子どもたちに数字を思い浮かべてもらいました。私もすべて当てることができ、とても気に入ったので、このカードがほしいと頼みました。最初は渋っていましたが、遠い日本から来た観光客だから仕方ないと思ったかは分かりませんが、カードをくれました。お礼にチョコレートをあげると、それぞれひと欠けずつ取って残りを返すので、全部上げると言いかけて、子どもたちの欲張らない精神を尊重し、何も言わずにそのまま受け取りました。

トレド駅に着くと、隣の車両に乗っていた女子児童 2 人が加わり、記念写真を撮りました。真ん中でしゃがんでいる子がリーダー格で、私に話しかけてきた勇気ある子です。向かって左端に半分隠れている子がリーダー格の子の弟で、お茶目で、よく兄さんから注意されていました。けっして恥ずかしくて隠れているのではないと思います。子どもたちもこれからトレドの見学でしたが、子どもたちの世界を邪魔してはいけないと思い、ここで別れることにしました。子どもたちと触れ合った宝のような時間でした。

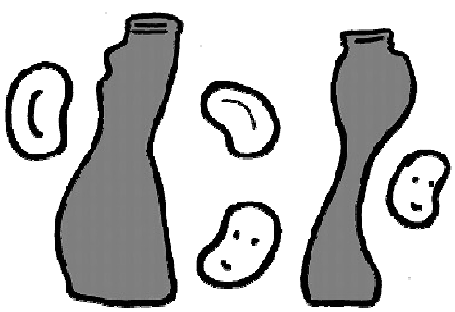
（つづく）

落語

糖尿病

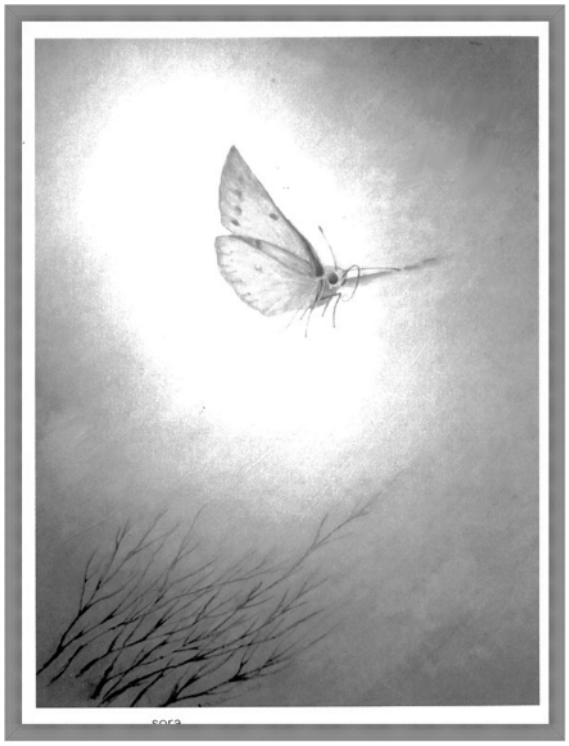
No. 395 いっちゃ

八ッあん先生こんにちは
先生　オウ、八ッあんどうした元気無いじゃないか
八　ヘエ、先だって、長屋の集団検診で、血液中にヘマな黒いビンが多いので糖尿病の疑いがある、放っておくと腎臓病や失明すると医者に言われた
先生　その黒いビンとはヘモグロビンのことかな、また、〝失明する〟ではなくて〝失明の恐れがある〟ということだ。〝失明する〟と〝恐れがある〟とは違うなるほど、少し安心した。ところで糖尿病ってなんです？
八　それは、血液中の糖の量が基準値より高いことから診断される病気だな
先生　ヘエ、その糖って何です？
八　ブドウ糖ともいい、炭素が6個鎖の様につながった化学物質の名前で、それがいくつも結びついてデンプンを作っている。毎日、ご飯やパンなどを食べてそれを体の中でエネルギーに変える重要な物質だ。
先生　そういえば毎日飯を食っている
八　人間は食べ物を胃や腸で消化して、血液に溶かし身体中に届けて細胞の中に取り込む。
先生　なるほど、メシを食わねえと力がでねえ
八　それを細胞質の中で十段階の化学反応でピルビン酸というものにまで分解する。さらにそれを細胞内にあるミトコンドリアという細胞器官の中に入れ分解して生きて行くのに必要なエネルギーを取り出す。だから糖がなければ人間は生きていけない。
先生　そんな大事なものが血液の中にあってなぜ悪いンで？
八　糖は細胞の中でエネルギーになるまで分解されないと、血液中に残って臓器を傷つける。特に眼の網膜や腎臓の毛細血管に作用する。毛細血管は髪の毛の十分の一の太さだ。
先生　どうやってです？
八　六個つながった糖の炭素の鎖の先にアルデヒドという分子がある。
先生　アルとヒデエんかその分子は
八　それがアミノ酸と反応して臓器を作っているタンパク質を変性させるからだ
先生　それじゃあ早く糖を細胞の中に取り込めば良いじゃないか
八　そうだ。その働きをするのがインスリンというホルモンで、膵臓で作られて血液に放出される
先生　スリの親分みてえな名前だな
八　インスリンは細胞中の糖が足りなくなると血液から細胞内に糖を輸送するのを助けるので血液の中の糖が減る。ところがそのインスリンが足りなくなると糖が血液の中に残る
先生　それが問題か
八　糖は腎臓で再吸収されるが、それでもまだ吸収できない分は尿に出る。それが糖尿病のサインだ。
先生　尿の中に糖が出る
八　健康なら血液の中に糖が余るとその糖を肝臓でグリコーゲンとして蓄える。運動してエネルギーが必要になるとグリコーゲンから糖に戻す
先生　なるほど、うまくできている
八　身体はそうやって糖の量を調節している
先生　それじゃあ血液中の糖を減らすにはどうしたら良いかね？
八　糖の吸収と分解のバランスを取るように筋肉などを使って糖をエネルギーに変えることだ
先生　そうか筋肉などを使う運動が良いとはそういうことか
八　運動不足を避ける
先生　ところで、さっきの黒いビンとはなんです？
八　それはヘモグロビンという物質で身体中に酸素を届ける働きをする。それに糖が結びついたもので、ヘモグロビンA1cなどと言われている。その値が6％を超えると糖尿病が疑われる。だがヘモグロビンA1c自身は臓器を傷めることはない。ただ、血液の中に糖が多いかどうかの目安になるためになるが先生の無駄話はキリがねえ。黒い瓶で思い出した。けえって薪ストーブの前で水割りでもやるか。



新設 ま～ゆ美術館

今号から、ま～ゆ会員の「私の作品コーナー」を設けました。
絵画・陶芸・彫刻・手芸 等(写真で掲載)、あなたの作品をどしどしお寄せください。



トップバッターは No.265 **宙蟲**さん。

―宙(そら)へ―　P30号

気が遠くなるほどの、広大無辺無窮の宇宙空間。

その中にぽっかり浮かぶ奇跡の天体地球。自分もその内の小さな点として生かされていることは、奇跡としか言いようがなく、生きて在ること自体を本当に有り難く思います。

普段は具象的な絵を描くことは少ないのですが、この絵は 、いずれ誰もが還るところに飛び立ったひとつの魂に、蝶の姿を重ねました。来し方行く末を見据えながら、魂は一心に懐かしいところに帰るのでしょう。

(2月 29 日～3 月 29 日、青木村郷土美術館でグループ展を開催します。遊びに来てください)

ま～ゆ文芸堂

俳句

数え日や 宅急便の 荷物待ち
師走なり 目の悪くなり 心細
No.158 うえのさん

十二月の句
冬帽子 亡き母が編み 義母被る
一月の句
手袋も マフラーもせぬ 大寒や
No.130 ヒデさん

今号からこのコーナーを“ま～ゆ文芸堂„と名付けました。
これまでは、俳句と川柳を載せてきましたが、幅広い文芸作品に登場してほしいと願います。
自由律の俳句(川柳・短歌) のように形式にとらわれない幅広い短詩形文芸を作ってみませんか。
詩や散文も歓迎します。

また、「私の主張」「知識のひけらかし」といったような自由テーマや、会報に載った記事への感想も期待します。

蕎麦屋 つゞき　No.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

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

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

動物たちの声になりたい その31。

No.136 にゃんこ先生

令和2年の願い

20年後の2040年にはアメリカの「肉」市場の6割を代替え肉や培養肉が占め、動物を殺した肉は4割になるだろうという予測がされています。畜産業界は、危機感を感じて必死です。医薬品業界も焦っているでしょうね。家畜に投与する大量の抗生物質が売れなくなります。それに 肉の消費が減れば、病人が減ってしまいますから。

皆さんは今後、「長生きしたければ肉を食べよう」と叫ぶ声をますます耳にするに違いありません。罪悪感なしに肉を食べたい人、肉を食べていいんだよと許可して欲しい人は、それを喜んで信じるでしょう。ま～ゆの皆さんの目が開いていることを心より願っています。

生き残りをかけて、日本ハムは肉を使わないハムやソーセージを3 月から発売します。(卵や乳は使っているそうなので、ヴィーガン向けではありません。)

乳製品を使わない「グリーン・カルピス」が 4月に発売されるそうです。カルピスを飲むことはもう一生ないだろうと思っていましたが、20年ぶりの初恋の味に出会えるかも! ?

私は「ヴィーガンへの道」というフェイスブックを毎日見て、いろんな情報を得ています。嬉しいニュースも悲惨な映像もあります。ハワイやオーストラリアのヴィーガンたちからも情報が入ってきます。

バンジージャンプをさせられた豚が、先日「ヴィーガンへの道」で、話題になりました。中国のあるテーマパークで、バンジージャンプ台設置記念に生きた豚を縛り付けてジャンプさせたのです。もちろん許しがたい行為です。でも私が悲しかったのは、中国をののしるコメントが多かったことです。(幸いすぐに、FB管理人の女性が、「中国という国を批判するコメントはしないでください。書かれたら即刻削除します。」と毅然とした対応をしてくれました。) 豚を狭い檻に監禁して殺し、恐怖と苦痛を与えている点で日本も中国も変わりありません。ちなみに日本で一日に屠殺される豚は45,000頭です。

超おすすめ3分アニメ「ターニングポイント」が、「ヴィーガンへの道」に1月 16日に投稿されました。ぜひご覧ください。どんな内容かというと…

都会の朝、渋滞の車の中や、オフィスや、ファーストフード店、そこにいるのはみんな動物たち。消費社会で動物たちが暮らす一方、森で暮らしていた人間の家族が、ブルドーザーに乗った開発業者のクマに追われています。広い海を泳ぎまわっていた人間の家族、その一人が網で捕えられて売り飛ばされます。絶滅の危機に瀕した「ヒト」を救おうと保護活動に立ちあがる動物が現れます。それを抑え込もうとする警察官も動物です。山火事の中を逃げ惑う人間、河川に捨てられたプラスティックゴミに苦しんだ挙句、浜に打ち上げられる人間。ラストシーンは、とうとう、「絶滅した動物」として展示される「ホモサピエンス」の標本。

俳優**ホアキン・フェニックス**は、昨年公開の映画「ジョーカー」で、ゴールデングローブ賞と全米映画俳優組合賞(SAJ 賞)の主演男優賞を受賞しました。アカデミー賞の有力候補でもあります。

彼は、SAJ 賞授賞式を早めに退席して、地元のアニマリストたちと、屠場へと向かうブタたちを見送る活動に参加しました。曰く、「ほとんどの人は畜産業と酪農業界の裏にある拷問や殺しを全く知らない。私はその現状を知っている。だからここにいる。」「私たちにはその隠された問題を暴いて現状を知らせる道徳的義務がある。社会は畜産業のマーケティングに洗脳されて、畜産動物たちはいい環境で幸せに暮らしていると思い込まされているが、それは真っ赤なウソだ。」

これまでも、これからも、自分の影響力と財産を動物たちのために使うと彼は語っています。本物のヴィーガン、かっこいいですね。

尚、ゴールデングローブ賞授賞式で供される食事が今年はヴィーガン対応になったそうで、レオナルド・ディカプリオも喜びのコメントを発しています。(未確認情報ですが、アカデミー賞授賞式の食事も後に続くらしいです。)

コロナウィルスと肉食の関係!?

今世界中でたいへんな脅威になっている新型肺炎のコロナウィルス(coronavirus)。この文字を並べ替えると、肉食(carnivorous)になるんですよ。

これってただの偶然でしょうか?

蚕都くらぶ・ま～ゆ 年間予定表 ※ 諸事情によって変更される場合があります

企画	ま～ゆ市		みんなの家		レクリエーション（✾は担当者）		この指とまれプロジェクト		「もうーつの明日へ」映画プロジェクト	
3月	10日（火）	ま～ゆ市					27日～29日	味噌仕込み		
4月	12日（日）	お花見 AM11:30～	20日（月）	オープンセレモニー 餅つき			上旬	秋和菜園スタート		
5月	10日（日）	ま～ゆ市（時間未定）	20日（水）		14日（木）	サイクリング 軽井沢散策 ✾ねこ	下旬	苗代幡種		
								育苗管理 田植え準備 畦草刈①		
6月	10日（水）	ま～ゆ市 夜７時～	20日（土）		未定	弘法山（塩田）トレッキング ✾ミーすけ	6日（土）	田植え		
							中旬	補植・除草①		
7月	10日（金）	ま～ゆ市 夜７時～	20日（水）	ま～ゆ楽校	28日（火）	飯盛山（野辺山）登山 ✾きよちゃん	23日（木）	大豆種まき	4日（土）5日（日）	第１回 編集会議（試写）（PTメンバー） 於：上田市
								畦草刈② 除草②		
8月	10日（祝）	夏まつり 生ビール大会 17：00	20日（木）		29日（土）	橘倉酒造 書画展見学 ✾今井		畦草刈③	29日（土）30日（日）	第２回 編集会議（試写）（PTメンバー） 於：岡山市
9月	10日（木）	ま～ゆ市 夜７時～	20日（日）	アマナ平和コンサート			下旬	大豆畑草取②	上旬	第３回 編集会議（試写）（PTメンバー）
10月	10日（土）	ま～ゆ市 夜７時～	20日（火）		下旬	北国街道 まち歩き 篠ノ井→川中島 ✾ちゃーこ・ヒデさん	上旬	稲刈り		
							中旬	稲脱穀		
11月	10日（火）	ま～ゆ市 夜７時～					中旬	大豆刈取	8日（土）	上映会 於：上田映劇（予定）
12月	6日（日）	ま～ゆ総会 & ま～ゆまつり					上旬	大豆脱穀		

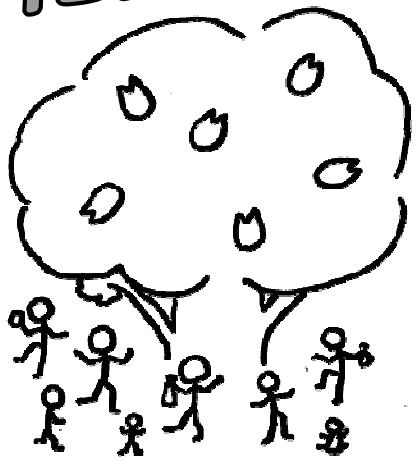
街の気軽なマルチメディアショップ
㈲ 伸和印刷 No.57 中澤
●ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使いください
●今、流行りの自分史を作ってみませんか?
●会議資料作りに便利な、製本機能付き
高速デジタルコピー機導入しました
上田市国分1-7-12
TEL22-7710 Fax22-7718

西洋占星術・ヒーリング
No.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～ゆさくらをみるかい

お花見ま～ゆ市

4月12日(日)
午前11時30分～
(お昼は持ち寄り)



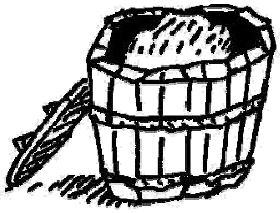
会場は☀ 千曲公園
（道と川の駅に11時15分集合）
☂ 雨が降ったら屋内で
（会場未定）

※詳細はま～ゆＭＬで

ま～ゆ味噌作り

力を合わせて仕込みましょう。

3月25日(会場作り・豆洗い)から始まります
26日は豆洗いと豆煮
27日～29日は仕込み
30日(後片付け)



※開始時刻はいずれも午後1時から

新年度の**参加者募集**は4月のま～ゆ市で
大豆の栽培から参加して いただきます

3月10日(火) 夜7時～
ま～ゆ市
(会場 時間未定)MLでお知らせ

4月20日(月) 10時～
カフェま～ゆ廿日市オープン
よもぎ餅をついてお祝いしよう

会費未納の会員さんへ
総会から３か月経ちました。
年会費1500円を至急納めてください。

編集長のつぶやき

12月の餅つき大会や正月の繭玉ま～ゆ市は大勢の方が集って、大変にぎやかに開かれました。

どちらも“みんなで作って、みんなで食べる„参加型の行事です。

ま～ゆが18年も続いている源泉に“お互いに„の精神があると思います。「おもてなし」ではありません。〝やってもらうありがたさ〟もさることながら〝喜んでもらう心地よさ〟は人としてレベルの高い満足感ではないでしょうか。

相変わらずお金に関わる不祥事が相次ぐ一方、被災地でのボランティア活動は一筋の光明をもたらしてくれます。〝ジブンヲカンジョウニイレズ〟までには至らずとも、助け合いのこころを持ち続ける世の中でありたいと願う今日この頃です。

都々平

蕎麦処 いちや No.312 牧野隆彦
●お食事代の5%をま～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

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
- イラスト 竹内紀子・丸山恵子 斎藤ゆゆい（表紙）
- 似顔・写真 前田光俊・竹内秀夫
- 校正 竹内紀子・前田光俊・前田美枝子

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 27-1230
ホームページ ま～ゆ で検索可(～に注意)
http://mayu.lolipop.jp/santo/