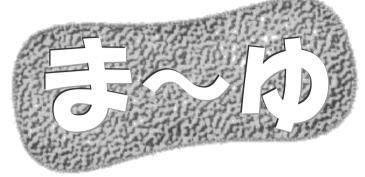
上田地域もの・こと交換制度

野部 (らぶ



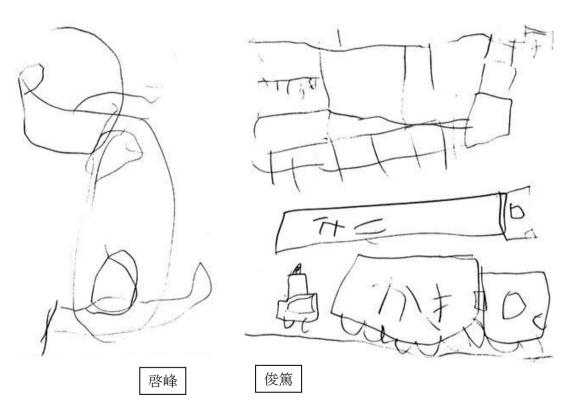




蚕都くらぶ・ま~ゆ会報



2022年4月20日発行



である。 ないでは、 かたしたちの願い をなるながらない。

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。





2月10日 朝から雪が降り続き、今晩のま~ゆ市は参加者があるかな~と、恨めしく雪空を眺めていましたが止みそうになく、誰もいなければ申し訳ないと意を決して会場に向かいました。何と参加者が思ったより多く、ま~ゆ人の逞しさを再認識しました。

今月は長大生つばめ君の司会進行です。両隣には同じ長大生のゆっきいとチャックさんが座り、その 隣にけんちゃんが さり気なく見守るように座って、とてもいい雰囲気でした。

モノコト交換

シンコちゃんがハブ茶、殿下が文庫本、にゃんこ先生が子ども支援寄付のチョコ。

ハッピーバースデー





アンジンさん、アントさんの2人を祝いました。(なんと2人の誕生日が同じ)

アンジンさん=今年の誕生日 2022 年 2 月 22 日は 2 づくしで一生に一度の記念日。コロナで思うようなことができないが早く春になって農作業を始めたい

とのこと。

アントさん=ま~ゆは言いたいことを聞いてもらえるから今日ここに来た。(内容は後述)

インフォメーション

田んぼ PT のごんべえさんから、水田の堆肥まきは機械でできるから手伝いは無しとの事。

語ろう、聴こうタイム(近況報告)

- ・つばめ君:大学の試験が一段落。PC を見続けてとても目が疲れた。2 月はスキーなどスケジュールがいっぱい。
- ・チャックさん:大学の課題に追われ、ひとつ単位を諦めた。もうひとつレポートが残っているがなかなか勉強が出来なくて、学校へ行くのがつらく、家を出るのが気が重いけどそういう時どうしてますか?

(トットちゃんから、「目指すものがあって大学に入ったんじゃないの?」と、声が飛ぶ)

・けんちゃん:ご先祖が武士だったと言われ、池田家や母方のお墓を調べ、図書館で長野県 史や小県史などを調べて先祖の功績が少しづつ見えて来た。



・殿下: ご先祖続き。 木曽義仲の系譜につながりがあるとの事。 コロナで足止めを食らっていると無性に昔の仲間に会いたくなり出かけている。 「県内在住

者」のステッカーが車に貼ってあるのに違和感がある。地域によって人の向き合い方が違う。 ・あやちゃん:けんちゃんに付き合ってお墓に行くと発見が多い。「ファミリーヒストリー」のス タッフ感がある。近所の池田さん宅の白壁の土蔵の屋号が気になって話を聞き、県史で調 べて、カナダに移住した人がいるのが分かった。



・にゃんこ先生:毎日コラボ食堂で目新しい事はない。今年は特に寒い、しもやけが痛い、 疲れた。毎朝、実家に行って母に食事を出し夕方はお風呂に入れる日々。こうして母にやっ てあげられるだけでもいいかな





- ・シンコちゃん:コロナでスケジュールが全部消されている。今日は歩いて来た。毎日1時間くらい、コースを決めて歩くと発見がある。実家の飯山は雪が凄くて一度雪下ろしに行った。シルバーさんに依頼しても空き家は後回しにされる。一度飯山の雪の凄さを見に行って実感しては?。今日はアントさんの話が聞けて良かった。
- ・かっとまん:犬の散歩は朝 3 千歩、夕方 5 千歩くらいだが今日は雪だったから 1 万歩になっていた。先祖について少し調べたが父親や叔父が生きているうちに聴いていたら良かったと思っている。



- ・アントさん:世の中が如何に「お金」で動かされているかをコロナワクチンを例に、警鐘を鳴らしている大学教授などの話を紹介。「お金」で動く社会の在り方に疑問や危機感を持っている。
- ・アンジンさん: 散歩を楽しんでいる。バイパス沿いを歩くと車の排気ガスがひどい。坂の多いところに住んでいて帰りの上りが体力のバロメーターになっている。

・ケセラ:最近気になるのが自然と人間の関係性。信毎の多士彩々の執筆者 中村桂子さんの 意見に共感することが多く彼女の本を読んでいる。生命とは?生きるとは?彼女に触発され て宮沢賢治の童話も読み始めた。

・トットちゃん:ボランティアや朗読の会で楽しんでいる反面、嫌なニュースが多く気が滅入る。政治も「年寄りは早く死ね」言うように感じる。医者はコロナが 2~3 年続くと言い、がっくり。その中で映画「香川 1 区」を見て感動した。粘り強くやり続けることが大事だと思った。



and the same of th

・ごんべえさん:自分には百姓の血が脈々と流れていると思う。毎年1月から麓の会10人くらいで山で薪用に木を切っている。既に10年くらいたつが、高齢で亡くなった方がものすごい知恵・技術を持っていて感服している。必要な分だけ分け合っているのもとてもいい。仲間との信頼と一体感の中で、この体験が、とても豊かで満足感につながっている。

・ゆっきい:最近"レポートの嵐"に追われている。今年から日記をつけ始めた。あまり良くない事ばかり書いている。春休みには、たまったストレスを発散したい。

感じてる事、思っている事を自由に語り合う時間と場がとても貴重だと思っている方が多く、楽しみにされているのを感じました。コロナに負けないで、大事だと思うことをやり続けていきましょう。

ケヤラ

はじめまして。3月19日にま~ゆの会員になったその日にま~ゆを散財し、千葉から長野にま~ゆの出稼ぎに行く必要がでてきた千葉市のかっぱと申します。

ま~ゆを知ったきっかけは、コロナ禍でのオンライン研修&飲み会でした。リアルで会えなくなることが減り、オンラインでの限界を感じていた頃、無機質な電子機器をも貫く、人のあたたかさやつながりに感動したことを今でも鮮明に覚えています。偶然にもブレイクアウトルームでどどへいさんと同じグループになり、「寿限無に遊びにおいで」とお誘いいただきました。

それで、蔓延防止の目途がたってすぐに、寿限無に飛んで参りましたところ、猫殿にも歓迎いただき、

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 Tel 28-7532 fax 28-8190 冷たい沼に長年生息していた河童としては、まさにこの世の春、ふるさととは、もしやこういう感じなのか??とミー助さんに頂いた干し柿の甘さとともに、とろけてしまった次第でございます。今後は、桃源郷のあたたかさと沼の冷たさに、血圧が異常をきたさぬように、みなさまとともに末永く「ま~ゆ」に居たいと思いますので、よろしゅうおたのもうします。



今回はにゃんこ先生、ケセラさん、そして私の 3 人。「誕生日の特権で語らせて!」と、お時間をいただきました。

にゃんこ先生(3/22 生まれ) ウクライナの悲しい報道が続く中、戦争反対!一般市民を殺すなんて非道だ!と 訴えている人は多いけど、その反面、牛や豚を殺して肉食をしているじゃないか。その矛盾を考えて、ま た悲しくなりました。

ケセラさん (3/8 生まれ) 先日、母が亡くなりました。まだ悲しみは癒えません。最後に電話で話した時「みんなは元気?」と、ずっと家族を気遣っていた。その言葉が忘れられません。

ウクライナ情勢も悲しいニュースの連続。思えば 77 年前の 3 月 10 日は東京大空襲があった日。大勢の人の命が一度に奪われました。時代が変わった現在でも同じ事が繰り返されている。その愚かしさを思うと、また悲しくなります。人の命の尊さを改めて感じています。

あやちゃん (3/14 生まれ) 悲しいニュースに胸を痛めつつ、先月に引き続き、けんちゃんのご先祖様調べをしています。

岩村田藩の藩主だった内藤家とつながりがあるかもしれないとの言い伝えがあり、果たして真相やいかに…。という事で調べていくと、母方の祖母の実家は内藤さんで同じ家紋。しかも岩村田城があった敷地内に現在も実家があるので真実なのでは?…という所まで来ました。

今後は命を繋げてきてくれたご先祖様に感謝しつつ、小林家のルーツも調べてみたいです。

インフォメーション

- ・味噌作りの当番表を確認して、手伝いに入れる人はお願いします。(ミーナけさん)
- ・糀作りに使用する和手ぬぐい、ML での呼びかけに応じてお持ち頂きありがとうございました。(アイリスさん)
- ・脱原発パレードがあります。3月12日上田駅前の噴水広場にて。(ヒデさん)
- ・我が家のニワトリが卵をうみました。みなさんでどうぞ。(かっこうさん)
- ・ウクライナ支援の寄付、何かできることはないか?と考えていた所へ ML で案内が回ってきました。メディアでも取り上げられていたルートです。(ケセラさん)

モノコト交換

トカチコガネのじゃが芋、大根 (ぶんちゃん) 古本 (ケセラさん) (しんこちゃん) インクカートリッジ (アイリスさん) ひよこ豆のヴィーガンレトルトカレー& 募金チョコ (にゃんこ先生) 水俣の緑茶、ほうじ茶、紅茶 (辛口さん)

今回も和やかな雰囲気で行われました。

毎月開催しているから毎回同じようだけど、決して同じではないま~ゆ市。

ここに来れば誰かに会える、普段では知り得ない情報が聞ける、とても貴重な場だと思います。

~「**理想のまち」をみんなでつくりましょう**~ というテーマを掲げ、ヒデさんが一人一人に質問する形で進んでいきました。

アントさんにQ ストーブ用の薪はどう確保しているんですか?

A, 上田市の公園内の木を剪定&管理するチームに属しているので、そこで枯れ枝などの木を処理する だけで薪は調達できています。



ミーすけさんにQ 長く味噌作りプロジェクトを引っ張ってくれているけど、何が良くて続けられている?どんな所が楽しいとかありますか?

A, 計画を立てたら、ちゃんとみんなが出てきて作業してくれる事が嬉しい。一緒に作業して、 その後お茶を飲む時間が何より楽しいです。(今はコロナで難しいけど)

アンジンさんにQ 畑に足繁く通っているようですね。

A, 隣近所の方とたまにはおしゃべりもするけど、基本的に畑仕事は一人で黙々とできるから良い。土いじりは人間の本質的な所で喜びを感じているよう、子供が砂場で遊ぶのが好きなのと同じように。そら豆を作っているけど、寒さのせいか、なかなかうまく育たない。

ぶんちゃんにQ 畑の野菜作りに関しては、どうですか?

A, その地にあった野菜を育てなきゃ、鈴鹿にいた頃は暖かいからそら豆が良く育ったけど 長野県では難しいと思う、とくに野菜の冬越えはなかなか…。

あやちゃんにQ ハーブはどうかな?

- A, ハーブは冬越えをして、これから新芽が出てくる所。ハーブは寒さに強いものが多いので。これからの時期は、畑を覆っている落ち葉やスギの枯れ枝を片付けて、ハーブ園らしく整えて行く作業が始まる所です。
- にゃんこ先生にQ ヴィーガンの暮らしで良かった事、ヴィーガン食を提供していて良かった事などあるかな?
 - A, 気に入って来てくれる常連さんがいる事、お皿が重いほど盛りが多いのにキレイに食べてくれた時は嬉しい。料理には手間がかかるけど全然苦にならない。「畜産が環境破壊につながる」という事実を、知識が豊富な方でも知らない実情がある。だからこそ、ヴィーガンの考えを発信して行く事には意味があると思う。最近は大手チェーン店でもヴィーガンメニューが食べられるお店が増えてきています。

けんちゃんにQ よくキャンプをしているようだけど、何が楽しくてそんなにハマったのかな?

- A, キャンプがテーマのアニメが流行ったり、焚き火だけを映す動画が人気だったりので、興味はあった。 自宅にキャンプできる場所がある事に気付き、少しずつ始めた。コラボ食堂で使ってもらう薪を集め ていたら小さな小枝も集まった。それを燃やすうちにすごくハマった。家にいると、ついテレビをつけ たり音にまみれる事が多いけど、自然な音の中で過ごす心地良さを感じられるようになって良かった です。
- かっとまんにQ 移住して住む家を探す時、スキー場に近い場所という条件で選んだと聞いた記憶があるけど…。
 - A, そうですよ、仕事上、夜中でも国際電話がかかってくる暮らしをしていたので、3 日間電話が通じない所へ行く!というのが目的で夏はキャンプへ、冬はスキー場へ行き始めたことでキャンプやスキーをするようになった。

こちらに来て 60 歳過ぎてからスキーの 1 級を取得した。畑での野菜作りも特別好きってほどではないが、都会の友人達に話すと羨ましがられる事が良い。



どんちゃんにQあなたもスキーをしたり、山登りに行っているね。

A, 今年は富士山に登りたくて、友人や職場の同僚に声をかけているけど、誰も乗ってくれない。一人で登ろうと計画中。ミーすけさんとは 4 年連続でご来光を見に太郎山に登り、富士登山の練習をしています。

辛口さんにQ 須川から八木沢へ引っ越しした理由は何ですか?

A, 膝の手術をした後、椅子やベッドなど洋式の暮らしに変えなきゃいけなくなり、車も 手放さないといけない事を考えた時、公共交通機関が近い場所が良かった。現在 の場所は駅に近く、好きな温泉にも近いので選んだ。バスは考えなかった。



アイリスさんにQ 温泉といえば、あなたは別所ですね。

A, 東京にいた頃は全身アトピーで、40 歳まで生きられるだろうか?という感じだった。 今は温泉に入り玄米を食べて暮らして、今まで生きてこられています。別所の自治会 に入っていると 75 円で温泉に入れるので良いですよ。



(アントさん、良い所といえば、青木村も70歳になると温泉と村営バスが無料です。)

ノセさんにQ 上田の中心市街地にずっと住んでいるけど、そこを選んだ理由はありますか?

A, 親父の考えで今の場所に住むことになった。丸子に工場があったから近場の丸子が 良かったが、昔は丸子の方が土地が高値だった。



ケセラさんにQ みんなの話を聞いていて、どうですか?

A, 上田は一番長く住んでる場所で終の棲家になると思う。免許返納した辛口さんの言葉には身につまされるものがある。自然豊かで住みやすい場所ではあるが、自分が自由に動けなくなった時の不安はいつもある。今後、益々高齢化社会になるのに、介護やケアに携わる仕事の人材不足が問題、そういった人達の待遇が良くならないといけないと思います。



かっこうさんにQ 神畑から十人に引っ越しされたけど、暮らしはどうですか?

A, 街へ出るのに以前より 10 分くらいは余計にかかる、でも街から塩田へ入ると空気が変わる感じが分かります。

(ケセラさん, 分かります! 18 号沿いに住んでいた場所から今の太郎山の麓に移った時、空気が全然違う!って痛感したものです。)



西ちゃんにQ 空気のキレイな所に住んでいるよね。

A, 上田とはだいたい 4℃くらい違う、もちろん空気もキレイ。この頃は自転車にのって移動している。5、6 キロはやせたよ。

ゆっきいにQ 大学生で今、上田に住んでいるけど、家族や友人が来たとしたらどこを案内するかな?

A, 以前、3 日間の予定で友人が遊びに来た時は、はじめの 2 日間で上田城と別所温泉「あいそめの湯」 そして菅平にスキーに連れて行きました。でも 3 日目には軽井沢に行きました(-_-;)上田をまだ知ら ないこともあるけど、住んでいるからこそ知っている場所という所も案内できるように、これから上田 をもっと知っていきたいです。

最後にヒデさんが…

ま~ゆ通帳の裏面に書かれてる「わたしたちの願い」にもあるように、地域の自然や人々の知恵、技術、経験、人こそが地域の宝です。ま~ゆのみなさんのように地域資源を上手に活用することが楽しく暮らせる秘訣だと思います。そして、それぞれが、ほかの暮らしの良いところを取り入れながら自分に合った暮らしを実践していく延長線上に「理想のまち」があるような気がします。

とまとめてくださり、ま~ゆ市が終了しました。

あやちゃん

集合場所「道と川の駅」に集まって、歩いて千曲公園へ行く人たちは13:00に元気よく出発しました。千曲公園は少し高い場所なので桜は六部咲きくらいでした。司会はごんべえさん。





まずは初参加の蒲生さん(しゅんさん)と東京板橋区から来られた松永龍士 (りう)さん、映理子(えり)さんの自己紹介です。〇しゅんさんは、以前廿日市 に見学に来られたこともあり、寿限無での世話人との交流を経て 3 月に入会

されました。〇松永さんご夫妻は映画『もうひとつの明日へ』を見てま〜ゆにとても興味を持たれ、ま〜ゆ facebook でお花見を知り参加されました。

その後、ま~ゆの参加者が"ま~ゆネーム"など順々に自己紹介をしました。

4月のパッピーバースデー

トムささん、しゅんさん、なみさんの3人を歌でお祝いしました。

◆トムささん=土と親しむ暮らしが元気の素。コロナも寄り付かないくらい免疫力が上がる。◆しゅんさん=川西地域包括センターの所長になった。地域での支え合いについてま~ゆは先行していると思う。消防団で音楽隊にも参加している。◆なみさん="言動"が普通ではないから周りの人から(変人?)とみられていると思うけど気にしないでありのままの自分でいたい。



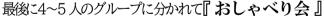
インフォメーション

- ◆上田映劇の「水俣曼荼羅」「MINAMATA-ミナマタ」と、ウクライナに関連してイタリア映画「ひまわり」上映について(殿下)
- ◆4/20の廿日市と4/23の佐久アースデーについて(あやちゃん)



音楽演奏

あやちゃんが新曲「春日和」を初お披露目。しっとりして温かい気持ちに包まれる歌でした。 しゅんさんはトランペットを。アニメ『ラピュタ』で、主人公バズ―がトランペットで鳩を呼ぶ 場面の曲を。リクエストに応えて『夜空のトランペット』とアンコールは消防団の行進曲。



話しの詳細は分かりませんが、私のグループには新会員のしゅんさん、 えりさんがいらしたので、ま~ゆの印象などをお聞きしました。えりさん= 「映画の中でみなさんの笑顔がとても素敵で、こんな人たちに会ってみた いと参加。移住も考えている。」上田が候補の一つになるといいなと思いま



した。しゅんさん=「ま~ゆは地域づ

くりやつながりづくりが 20 年も続いているのが凄い。地域包括センターでの活動に活かしたい。」

トットちゃんのお孫さんの小学生あみちゃんから 80 代まで 23 人の老若男女が集まり、爽やか青空な下でのお花見ま~ゆ市でした。



ケセラ

味噌仕込み

3月23日の会場掃除、豆洗いから始まり、28日の会場掃除、 シート洗いで今回の味噌作りが終わりました。総量は332kg。

豆洗い、味噌煮と順調に準備ができました。

26日の豆煮は午後から雨の予報だったので、1時間早めて12時から作業をしました。少し雨に当たりましたが無事に豆を煮ることができました。

味噌仕込みには3人が来られませんでした。めばえさんはお元気の 時は大豆の種蒔きから草取りと、いつも参加していましたが腰を痛め て味噌をこねることができなくなり、都々平が代わりをしました。来季か らはご主人と家で味噌作りをするそうです。頑張ってください。



遼太さんは就職先へ行ってしまったので、けんちゃんが代わりを務めてくれました。かおるんは急用で来られず、その日のチーム全員が頑張ってこねました。後からご主人が持ちに来ました。

長大生も初めてま~ゆ味噌作りに参加しました。おいしい味噌が楽しみですね

ミーすけ

2022 年仕込み ま~ゆ味噌 PT 決算書

作業内容	参 加 数	作業賃	対は~ゆ
耕運	1	800	800
耕運·草刈	1	800	800
//	1	800	800
種まき準備	1	800	800
大豆種まき	14	800	11,200
電柵設置	6	500	3,000
草取り(1回目)	14	800	11,200
草取り(2回目)	14	800	11,200
収穫準備	1	800	800
収穫	14	800	11,200
機械運び	1	500	500
脱穀	13	800	10,400
選別(1.2回目)	21	400	8,400
選別(3・4回目)	14	400	5,600
薪切り	2	500	1,000
準備・豆洗い等	30	500	15,000
糀塩買付手数料	3	400	1,200
チームリーダー手当	3	500	1,500
システム運用数料	1	2,000	2,000
合	97,400		

材料費	数量		単価	支払金額
糀代	105	kg	740	77,700
塩	37.5	kg	280	10,500
水	4	日	240	960
アルコール	1		1,045	1,045
薪				1,000
豆トラ借用料	1		1,000	1,000
脱穀機制料	1			4,290
機械燃料				2,200
ビーバー稼動料	15		500	7,500
トラクター借用料	1		2,000	2,000
電視置用電池				1,992
会場費	4	日	1,000	4,000
予備費				0
	114,187			
前年	-8,985			
豆腐	0			
味噌	-103,360			
大	-13,200			
	-125,545			
次年	11,358			

初めてのま~ゆ味噌作り

№461 **ゆっき**い

厳しい冬の寒さから一転、あたたかい春の陽気に包まれる中行われたま~ゆの味 噌作り。今回、初めて参加しました。私が参加したのは 27 日、味噌作りの最終日で す。小さな子どもも多く、「この3日間で1番平均年齢が低い」なんて声も聞かれま した。

一方で私は味噌を作ったことがなく、そもそも味噌の作り方すらよく知りませんで した。そこで周りのベテランの皆さんに教わりながら作業を進めていきます。糀をほ ぐし、大豆と塩を混ぜていきました。混ぜたものを玉にする作業ではおのおのの個



性が見えました。ものすごい早さでき れいな四角い形の玉を量産する人、

ハンバーグのような形を作って記念撮影している人、玉を 5 つほど積み重ねて塔のようにしている小さな子どもたち の姿もありました。私は形を整えるのに悪戦苦闘しつつも、 少しですが玉を作ることができました。その後、作った玉

を投げることを知らなかったので、びっくりしました。カー杯投げ込むみんなの姿を見て、私も全力で投 げ込んでいきました。

今回参加した味噌作りでは、老若男女十数人が 1 つの輪を作って和気あいあいと作業を進めていきま した。様々な年代の人が一同に集まり、お互いに教 えあいながら交流を深めていくのはま~ゆならでは だと感じました。もちろん感染対策はまだまだ必要で すが、このような機会を大事にしていきたいです。来 年度はぜひ、大豆作りから参加したいと思います。



最後に、ミーすけさんをはじめとして、ま~ゆ味噌プロジェクトの準備や運営を行ってくださった皆さん、 ありがとうございました。来年度もよろしくお願いします。

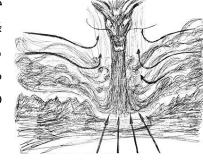
そもそも龍ってなんだ?

私の集落には、江戸時代からつづく戸隠講という講があります。毎年奥社の九頭龍様に田の水の心配 がないよう代参で泊まりがけでお願いしてきます。

その定宿の神主さんにお聞きしましたら、龍は大地からでると言われて、私はこれは!と感じました。 このイメージプラス、ま~ゆのいっちゃさんの研究。太郎山の南側と北側の温度差で上田、塩田側の温 度が高いと霧が生まれ、逆さ霧と呼ばれて雨になると言われている。

これは使えると感じました。いっちゃさんに尋ねました。「もし、塩田の山々のてっぺんで火をたき、盆地

の溜池でも火をたいたら上昇気流が生まれて塩田盆地へ回りの雲が 一斉になだれこんで上昇気流に乗って天に登り雨となって塩田平に降 り注ぎますか?」と。いっちゃさんは呆れながらも聞いてくれたので、も う一つ「その上昇気流を龍に見立てて絵本を描きたいんです」。と言っ てみたら、「それなら空いっぱいに龍を描いたらどう」と言ってくれたの で,私の頭のなかのイメージがピシャリと音をたててできあがりました。 いっちゃさん、定宿の神主さんありがとうございます。



ま~ゆ会員にききました。

ラジオは私 の命でした

№.50 都々平

ラジオ放送のもっとも古い記憶は"カムカム 英語"だったような気がします。1946年2月 1日から始まったらしいので5歳で聞いたこ とになるが、これによって英語に興味を持った わけではなく、証城寺の狸ばやしのメロディー が心地よく響いたのではと思われます。

この時代はNHKだけでした。私は「二十の 扉」を始めクイズ番組「話の泉」「とんち教室」 が好きで、父の聞く浪花節や落語でちょっぴ り大人の趣味の世界に入り込んで一緒に楽し んでいたのでした。「今週の明星」や「なつか しのメロディー」も同様で、戦前の流行歌も私 の脳に刻まれています。ただ、何故か人気の ドラマは記憶になく、サトウハチロー作"ジロリ ンタン物語。は夢中で聞きましたが。

私は小学 3 年から小児喘息を発病。呼吸 困難と咳に悩まされて 10 日くらい欠席が続く ことが多々あり、その間、病苦を紛らわせてく れたのがラジオでした。前述の番組は主に夜 でしたが、昼間はNHK第 2 の学校放送をか けて退屈しのぎとしていました。授業を受けな くても耳学問で少しは補っていたかもしれま せん。「マイクの旅」のマイクさん役太宰久雄 のだみ声は未だに耳に残っています。

大人になってからの私のお気に入りはTBS ラジオで「土曜ワイドラジオ東京」「六輔七転八倒」には欠かさずダイヤルを合わせていました。NHKFM「日曜喫茶室」も好きで、いっぱいカセットテープに収めました。(他にも落語や文化講演会・昭和歌謡等々のエアーチェックは山ほど)

よく聞いた番組はゴマンとあって、それを列挙すれば紙面を埋め尽くしてしまうでしょう。 しかも多分他の人は耳にしたことのないものばかり。ですからこの辺で筆をおきます。



ラヂオ No.136 にゃんこ先 生

1年半くらい前から、車の中やコラボ食堂で FM 長野の放送を聴くようになりました。 それまでは CD で好きな曲ばかりを聴いていたのですが、なんだかそれに疲れてきたんです。ラジオを聴き始めたら、未知のアーティストや楽曲との出会いが面白くなりました。 それに、音声だけで勝負するラジオで流れる音声は、テレビの情報番組のそれとは全然違いますね。

さて、私が大大大好きなパーソナリティは、この2人。

まずは、月曜から木曜の朝7時半から10時「オアシス797」の伊織智佳子さん。ふっくらした深みのある声。テンションが上がった時でも、キャンキャンしない声。彼女の声を聴くと本当に元気が出ます。

2人目は、東京 FM の「Oh ハッピーモーニング」月曜と火曜担当の井門宗之さん。ノリノリ絶好調!なトークももちろん最高ですが、リスナーからの悩み相談に答える声と中身もまたいいんです。親身になって誠実に、自分の言葉で応えています。この魅力をうまく伝えられないのがもどかしいくらいです

彼らの番組がある曜日には、朝布団から さっと出られるんです。ネット検索して顔写 真を見た時には、想像とはだいぶ違ってい て、特に井門宗之さんは見るんじゃなかっ た、と即忘れることにしました(笑)。 ラジオ No.55ミーすけ

ラジオを聞いて最初に面白いと思った番組は「巌窟王」。若山弦蔵さんが低音で胸に響くような声で語りかける物語に聞き入りました。それからラジオドラマは「赤胴鈴之介」「笛吹童子」「紅孔雀」など冒険と正義の味方に心躍らせました。家にテレビが入るとラジオを聞くことは少なくなりました。

結婚して車で商いに出るようになって南佐久や北佐久、和田、丸子方面に行くときはいつもラジオを聞くようになりました。1 時間ほどの道のりでラジオを聞きながら走るのは情報がたくさん入ってきて、楽しくドライブをしているようでした。

ある朝車に乗ってラジオをつけると地下鉄で事件が起きたとガヤガヤ言っていました。どこで何 が起きたのか分からず、いわゆる地下鉄サリン事件であることを後で知りました。

小学校でPTAの役員をしていたとき、「私の主人は英語の初級講座を聞いている」と話された 方がいてふーん、よくそんなことやるね、と思っていました。ところが今、ある講座を聞くようになり ました。テキストを買って聞いています。朝7時45分からは私の大事な時間になりました。語学が 身に着くなんてとんでもない、ただボケ防止にしかなりませんが楽しんでいます。

ラジオ大すき人間

№.71 トットちゃん

N 17 N

私のラジオは大切な情報源である朝起きるとスイッチを入れ朝食の仕度だ。アナウンサーも爽やかな声できめ細かく話され気分よく聞いてる大切な朝だ。ここぞの話はじっくり聞き入りメモをとる。

日曜日はいつも国会討論がある。今週の国会情況がよくわかる。

子供電話相談室も各専門の先生方が、子等に解りやすく工 夫して伝わる様に話されている事を感じながら最後まで聞さ入 ってしまう。

一日の仕事が終りホッとする夜の 11 時ラジオ深夜便が始まる。ナーナッ歌のように参ファフィ 気分で夜明け前の番組「明日への言葉」まで聞いている。今朝は南果歩の出場でした。深夜と言 えど話題に不足はなし素晴しい番組だ。

又昭和の時代から続いている、SBC昼の 11 時の「人生相談」もすぐれた番組だ。パーソナリティー加藤たいぞう先生はおっしゃった。犬に新しい小屋を作ったが、どうしても古い小屋入ってしまうので入口をふさいだら次の日は屋根に寝ていた。その犬の好きな場所があるのだと…その人にはその人の生き方、人格があるので大事にして…とも。

齢を重ねた今だからラジオ、テレビ、人の話の中に気づかされる事がたくさんある。

こころのアンテナをより高く張り、気づき、気づかされる心を感じながらラジオと共に成長して いけたらと思うこのごろだ

※たった今私と同年の西郷輝彦の訃報がラジオより伝えられた。私の青春時代共に輝いた巨星がひとつ消えた。たくさんの歌、思い出ありがとう。安らかに。

折 句 でラジオ

No.45 ばく

らくだ乗り

ジェノヴァの街で

おどりたい

折句はご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、あえて解説をしますと「お題に出された言葉を句なり短歌なりの頭に置いて作ります。」他にも細かいルールがあるらしいです(詳しいことは寿限無の都々平師匠に教えてもらってください。)

さて私、自粛生活で、ボケていく頭に カツを入れようと考えて、会報の「ま~ ゆ会員にききました」の"ラジオ,に取り 組んでみました。上の句です。ジェノヴァには行ったことがありません。駱駝に 乗ってジェノヴァの街中で踊れるとは思っていません。でも、それが出来たら楽 しいなあとは思います。

66666

ジャンプジャンプ

おお春だ

歩くのがやっとの私でもジャンプジャンプ!ね、楽しいでしょう。



深 夜 放 送 No.130 建築よろず屋のヒデさん

今から 50 年以上前の話です。当時、中学生だった私は、勉強をしている振りをしながらラジオの深夜放送に聴き入っていました。翌日のクラスの話題はDJが誰で、気に入った曲が何で、さらに何時まで起きていたか、ということでした。上田では文化放送は聴き辛く、やっと聴こえると思ったら、音が小さくなってしまったりを繰り返していました。



そんな中、レモンちゃんこと落 合恵子氏がパーソナリティーをし ている日だけは必死に耳を傾け ました。DJ のアイドル的存在で、 現在の怒髪で「脱原発」や「改憲 反対」を訴えている姿からは想像

できないと思いますが。でも私の目には、今の芯の通った落合恵子氏の方がとても輝いて見えます。 ウクライナ侵攻に対して、落合恵子氏は「私が言えるのは『戦争をやめろ』です。情報が入らない。わからない。それが戦争なんです。元首相が『核のシェアリング』を言うのは許せません。世の中を変えるのは少数派だということ。心に決めて前に向かいましょう」。

ラジオが私の人生を変えました

No.137 にゃんこ先生

私が中学3年生の1977年12月のこと、「渋谷陽一のロック講座」というロックの歴史をたどる6夜連続の ラジオ番組を毎晩楽しみに聴いていました。ある晩、青池保子という少女漫画家がゲストとして出演。私の 家では、漫画は事実上禁止でしたので、全く知らない人でした。でも、渋谷氏との話の中で、彼女の漫画の 登場人物はロックミュージシャンがモデルになってることを知り、俄然興味を惹かれました。さっそく買って 読んでみた「イブの息子たち」は、主人公の男性3人のうち2人はホモセクシュアルの、どたばたコメディで、 私はすっかりはまってしまいました。その後、私が高校2年の秋に第5巻が発行されたんですが、そこに登場する、クールでニヒルで美形の「無名の端役」に惚れこんだ私は、そのモデルが、イタリア・ルネッサンス期を生きたチェーザレ・ボルジアだとつきとめます。すると母から、塩野七生の『チェーザレ・ボルジア或いは優雅なる冷酷』という本の存在を教えられました。以後、私は坂を転げ落ちるようにイタリアの虜となり、どうしてもイタリア語を習いたいと大学へ進み(中略)、今に至っています。

渋谷陽一氏の声も大好きでした。彼の顔写真を見て愕然としたことも思い出すと、進歩がないですね。

ラジオと共に過ごす時間

No.441 そだっち

子供の頃からずっとテレビっ子だった自分は、テレビ無しでは生きられないと思っていましたが、そんな概念を打ち壊してくれたのがラジオでした。

中学生の頃、勉強の合間に何げに聞き始めた深夜ラジオは本当に面白くて、勉強の励み&妨げになりました笑。

ニッポン放送で今も続く長寿番組『JAL ジェットストリーム』は飛行機好きな僕には、飛行機に乗って海外を旅してる気分になれたし、城達也さんの名ナレーションは今でも心に残っています。

前職の整備士時代、深夜残業で働いていたときに日付が変わってラジオから流れてくる、ジェットストリームは仕事がまだ終わらない悲壮感たっぷりでしたが…(・・;)

『オールナイトニッポン』の各パーソナリティも、中学~高校当時はビートたけしさん、とんねるずさんとか人気絶頂の芸人さんやアイドルさんが出ていて、テレビとは違う一面、顔の見えないラジオならではの面白さでした!

あと、当時ベストテン等で人気のヒット曲を買えるお金もなかったので、電波感度の良い信越放送 の番組でフルコーラス流れていたので、ラジカセで息を止め、音をたてないよう録音していたのも懐か しいです(笑)

今でもクルマで聴くのはラジオが多いし、エフエム長野で日曜夕方のラジオドラマ『あ、安部礼司』、 残念ながら大人の事情で3月いっぱいで終わってしまう金曜夕方『346 グルーヴフライデー』も仕事 疲れを癒やしてくれた好きな番組です!

顔の見えないラジオは想像力を働かせて、パーソナリティさんはどんな顔してるのだろう?、どんなシチュエーションなんだろう?とあれこれ考えるのが楽しくて好きなメディアです。

今はネット等もあるけどラジオの魅力は変わらないので、これからもラジオと共に過ごす時間は自分の宝物にしたいと思います。



離 れていくラジオ

№.50 都々平

ここ数年来ラジオの魅力が薄らいできました。

テレビが 2011 年 7 月 24 日の正午アナログから地デジにの完全移行となった際、決別を宣言 (?)してから、より多くラジオを聞くようになりました。

ところが、NHK大河ドラマで"真田丸"が放映されると知って「世間話についていくため」にミーすけの実家から液晶テレビを譲ってもらいラジオオンリーを返上する羽目に。それからは、このドラマ以外に興味のある番組が見つかり(主にEテレ)、テレビに親しみが沸いてきたのです。

反面、ラジオから「俺好み」が激減し、番組を選んで聞くことがあまりなくなりました。素人はだし (?)の薄っぺらなタレントたちがガヤガヤとバカ騒ぎしているのなんか不愉快千万。歌も耳障りな(メロディーもリズムも声も)安易に作られた曲ばかりで…

数年先にNHKは第 2 放送を廃止するとか。ますます魅力がなくなるラジオは私の終末と一緒に推移していくようで、「ちょうどいい」ような気もしますが。

ラジオと過ごした6年間

№461 **ゆっき**い

私がよくラジオを聞いていたのは、中学生になった8年前から高校を卒業するまでの6年間です。英語の教材のCDを聞くためにと親がラジカセを買ってくれたのがラジオとの出会いです。気づいたらCDはほとんど聞かず、代わりにラジオをつけていることが多くなりました。

私のラジオライフは夜 9 時に始まります。両親が厳しく、うちは小さい弟妹がいるからと、テレビは夜 9 時までには消さないといけないというルールがありました。このルールはプロ野球好きの私にとっては耐えがたいものです。ナイターは 6 時から試合が始まり、約 3 時間で試合が終わります。夜 9 時といえば試合終盤、1 番盛り上がるタイミング。それでもテレビを切らなければいけません。あと 1 球で試合が終わる場面でも、一打サヨナラの場面でもです。そこで、私はテレビを切ったあと自室にこもり、ラジオをつけます。もちろん映像はないものの、それでも試合の臨場感は十分に伝わってきます。映像は翌朝のテレビのニュースまで我慢です。ラジオで試合を楽しんだあとも寝るまでつけっぱなしです。ニュース番組やバラエティ番組、NHK のラジオ深夜便なんかも夜遅くまで聞いていました。そして気がつけば自分の部屋にいるときは常にラジオをつけているようになりました。ときどき隣の部屋の弟にうるさいと言われながら…

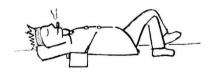
最近は、芸能人の結婚発表もラジオで行われることがあるなど、ラジオに対する注目度が高まっています。また、インターネットやスマートフォンを使って手軽にラジオが聴けるようになっています。しかし、私は 1 人暮らしを始めて、何時まででもテレビが見られる生活を手に入れてしまったため、今はほとんどラジオを聞いていません。すっかりほこりを被ってしまったラジカセが部屋の片隅においてあります。久しぶりにそのスイッチを入れて、もう 1 度ラジオを楽しんでみようかななんて思いました。

135 号のテーマは

"時間"(時刻も可)

「いつも時刻が気になる」「体内時計」「腹時計」「目覚まし時計が役に立たない寝坊さん」「睡眠時間が不安定」「時間に縛られたくない」「遅刻した苦い体験」「〇〇時間は当たり前」「至福の〇〇時間」「短く感じる時間」「長く感じる時間」等々

"時" にまつわるあなたの一言を!



街の気軽なマルチメディアショップ (有) 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

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。

コロボックル(西山)

No.381 殿下 No.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

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
- ●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

ああ!憧れの冴子さん

№2 ごんべえ

我が家にはラジオ棚があって、三段目の一番高いところに木の箱型の古いラジオが鎮座していました。恐らく終戦の玉音放送もここから流れたのでしょう。その戦争の傷跡が色濃く残っていた子どもの頃、外で遊んでいても夕方6時頃には必ず家に飛んで帰りました。〜、ヒャラリヒャラリコヒャラリヒャラレロ誰が吹くのか不思議な笛だ・・・そのころ始まったラジオドラマ新諸国物語「笛吹童子」を聞くためでした。その翌年は「紅孔雀」でした。例の棚に腰掛けて夢中になって聞きました。時たま音声が乱れると木箱を叩きました、あら不思議とばかり直ってしまったのです。

その後楽しみにして聞いたのが「一丁目一番地」でした。、、「ちょっと失礼お尋ねしたいここらは何丁目何番地?」「向うの橋のたもとからこちらの角のポストまで、みんなの町です・・・」で始まるホームドラマです。普通のサラリーマン家庭の日常を描いた言わば何でもない筋なのですが、未来の家庭のありようなものを感じ取っていました。キャストはお父さん役の名古屋章。バリトンの包み込むような渋い声が素敵でした。お母さんは岸旗江、そして何よりも素敵だったのは、妹役の黒柳徹子の冴子さんの声でした。彼女の声を聞いているだけでしびれてしまいました。小学校3,4年生のマセガキが声に恋してしまったと言ったところでしょうか?初恋と言えるかもしれません。

間もなくテレビの放送が始まり誰かが「黒柳徹子を見た」と言うのです。秋和鉱泉にテレビが入り見に行きました。これが黒柳徹子だと言われた時のショックは今でも忘れません。この一瞬で我が初恋は儚いものになったのです。

言っておきますが黒柳さんを否定しているのではなく、自分が勝手に作ったあの素晴らしい声の冴子さんのイメージと違っていただけの事なのです。現在の黒柳徹子さんの人柄、ご活躍には、家内共々心底から敬服申し上げております。



この動画見て下さい。 <第3弾>

No.389 アント

私はこのコロナ騒ぎは一貫しておかしいと思いています。

今までに徳島大学の名誉教授(大橋真)の情報をずっと追ってきましたが、今回世界のさまざまな分野で権威のある多くの有識者が同じような発言をしてくれたものをまとめた動画があること事を知りました。 タイトルは『プラネット・ロックダウン』

(惑星封鎖・キュメンタリー・ジャパニーズ)です。

かって、世話人会にTomorrow」の上映会をお願いしたことがありました。皆さんで観てもらいたいという気持ちは、今回その時の数 10 倍程の強いものがあると感じています。国会やマスメディアが表現している今の世の中が真実であるのかと現実を見つめ直すキッカケなればと願っています。

以下、この動画の紹介文をそのまま記しておきます。

「プラネット・ロックダウン」は、いま世界が置かれている状況を描いたドキュメンタリー映像です。疫学者、科学者、医師、弁護士、政治家、王族など世界で最も聡明で 勇敢な人たちから話しを聞きました。これらの勇敢な魂は、あらゆる困難にもかかわらず真実を語る勇気を持ち、私たちに同じことをするように促してくれたのです。

私たちは恐怖心を克服する気を持たなければなりません。一度の勇気で、次は簡単にそれを克服できるでしょう。

映画 もうひとつの明日へ 制作顛末記 Part9

映画編集で孟さんが考えていたこと(つづき)

内容2:地域通貨としての「ま~ゆ」交換も「遊び」 の一部かも?

- ・表現したいのは、地域通貨のやりとりは金銭で のやりとりと比べて遊びの要素を持っている。
- ・一定のルールに従い価値づけの自由があり利 害関係が生まれにくい。
- ・値段の決め方:回数制にする(辛口さん)ケセラ さん(価値を自由に決めることに意義ある)各自 の判断に任されている。
- ・値段を気にしない、つまり収入を気にしないこと。 代わりに"やること"自体の価値に注目すると、 楽しめることができるのではないか。

ま~ゆネームの活用。

- ・ケセラさんとヒデさんのニックネーム論から、肩 書きがなければ、平等で仲良くなれる。
- ・ま~ゆは「おままごとのよう」と見る反面「閉鎖性」 の心配もある。(辛口さんのインタビュー)

内容 3:ま~ゆへの参加で、「働く」「交換」と「学 び」と「つながり」とが遊び化することによって、人 びとの生活と地域づくりに関してどんな影響があ るか?

- 1、『遊びは人間にとってより本源的な「生の形式」 と呼ぶにふさわしい存在である』。現在社会は 遊びと生活とが分裂されたように感じられる。働 くことや地域の付き合いで、「遊び」抜きで遊ぶ 時は単純な遊びになる。
- それに対して、蚕都くらぶ・ま〜ゆのような市民活動が遊び化することによって創造的な活動に寄与する。
- 2、利害関係から離れて歓喜感や達成感を得やすくなる。
- 3、やや非日常感がある。諸活動への参加を強制 しないことで安心感が生まれ、かえって参加し やすくなるのでは?

.....

内発的地域づくりの研究者である孟さんは、前回に続き上記の内容 2・3 のような観点を『もうひとつの明日へ』に反映させたいと試行錯誤されていた様子が分かります。(余談ですがこれらをベースに研究論文も書いています)

さらに、孟さんにとっては母語ではない日本語の表現にも不安があったようで、「編集を一緒に悩む会」が千葉大チームに生まれ、ま~ゆのけんちゃん、あやちゃんもZOOMでこれに参加するようになりました。(孟さんの日本語は結構達者でしたが…)

2022:4:7 ケセラ

岡山の小川さん、進さんとの L&R メンバーに よる編集会議がオンラインで開催されたのが 2020年3月14日からでした。コロナ禍でやむ なくオンライン編集会議になりましたが、反面、交 通宿泊費の負担がないので大勢の方が会議に参 加できたのがメリットになりました。

以下編集会議の詳細を記しておきます。

- 3月2回、4月3回、5月6回、6月4回(挿入 するアニメーション編集会議も2回)この6月 には追加で、再度上田での撮影とインタビュー も入りました。
- 7月は、ま〜ゆチームも参加する2回の全体編集 会議&第1回試写会も含めて14回(編集を悩 む会3回、アニメーション編集会議5回)。
- 8月14回(編集を悩む会4回、アニメーション編集会議5回)
- 9月13回(全体編集会議&試写会1回、編集を 悩む会2回、アニメーション会議1回、ナレーション録音1回)。9月には編集作業もかなり進み、 岡山のL&Rでは集中的に土曜日、日曜日に2 回も編集会議をした日もありました。いよいよ 完成に向けて最終調整です。
- 10月11回(ナレーション録音2回、悩む会1回)。 10月24日に全体編集会議で最終試写会をしま した。その後、みなさんから出た意見を孟監督 やプロデューサーの小川さんが尊重して下さり 再度のL&R編集会議が4回も開かれました。

こうして、43 回の編集会議、編集を悩む会、アニメーション編集、ナレーション録音を含め、様々な人たちの力と想いを集めて 2020 年 10 月 30 日にドキュメンタリー映画『もうひとつの明日へ』が完成しました。

パンフレット・宣伝物の制作開始

編集作業と同時進行で 7 月からは映画パンフレット、チラシ、ポスターの制作も始まりました。パンフレット制作には、千葉大学院生の高橋真央さんをチーフに、王一舟さん、陳祉祐さん、孟さん、ま~ゆチームからは殿下、しん子ちゃん、かっとまん、ヒデさん、にゃんこ先生、ケセラが関わりました。

映画が完成していないのでどんな内容かが良 く分かりません。(試写もまだ見ていませんでした) こんな中で制作する訳ですから無謀です。しかも 映画完成予定を 10 月末までとしたためパンフ等 の制作時間が限定され 11 月 8 日のお披露目上 映会までに間に合うのだろうかと不安を抱えなが らのスタートでした。

どんな内容にするか、写真は何を使うか、コメントをどのように入れるかなど初めから手探り状態でした。ただ、千葉大学デザイン文化計画研究室の院生が関わってくれたお蔭で、様々な意見を次回にはきちんと紙面構成をして見せてくれ流石でした。7月から9月まで編集会議を何度も開き、孟さんとは会議の事前事後の打ち合わせを何度もして、何とか原稿を仕上げ印刷所に入稿した時には本当にほっとしました。

ま~ゆ文芸堂

徘 A A 0 節で句 句 寒萌 句 满 ż 1 宿つららつらつら空穿つ 月 出らどの子どの子も中 ジ すぐに 圂 児 句 泣 戦 き が 争 124 好 始 :ٰذ きと妻が まるよ 130 鬼 ヒデさん 11 外 ۲ 5,0

歯スラシをください No204 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

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

投稿

処方箋薬局で定期的に数種類 の薬を投薬してもらっています。

都合があって薬局を替えたところ、薬を入れる 袋がチャック付きのプラ製で使い捨てるには忍び なく、ちょっとした小物(レシートとかSDカードと か)を入れるケースに利用してみますが使いきれ なく思案に暮れていました。

処方箋を差し出す際に思い切って「プラごみは嫌なので次からは袋に入れず輪ゴムで束ねてくださいませんか?」と訴えてみました。幸い嫌な顔もせず良い返事をもらい、ほっとしました。

翌日、まとめて入れてくるつもりで買い物袋を 提げて薬局に行ったところ、「紙袋に替えました。」 と大小3種類の袋に入れられている薬を出してき ました。わたしの要望に理解を示し、快く素早く応 じてくれたこの店にすっかりファンになりました。

SDGsが叫ばれ、テーマの一つにプラごみ削減があります。エコな暮らしに心掛けてみても、一人ひとりがちっぽけな行動をしたところで砂漠にコップの水をまくようなもの。もどかしい思いに悶々としていましたが、わたしの一言が波紋を広げる効果に結び付いたのです。

地球環境改善は喫緊の課題です。これからも この経験に意を強くして「小さな一歩から広めて いく」努力をしていきたいと思います。

No. 395

ワクチン

先生 おう熊さんか、どうした渋い顔で

熊 いやね、ワクチンの3度目を打とうと思って横丁のタバコやの隠居に相談

したら、あんなものは効かねから止めとけ、といわれた

先生

ホウ、どうしてだろうね

どこかの国では3回打ってもコロナにかかる人が沢山いるそうだ、そのう え、打った人の中には心筋炎になったり、副反応に苦しむ者もいるとい

先生 は言っている だが、ワクチンを打つと予防になり、罹っても重症にならないと厚生省

熊 テレビに出る大学の偉い先生も、政府の委員会のお医者様もみなそうい っている

先生 日本医師会や学会もその立場だ。しかし、街で患者を見ているお医者さ 下の子供に打つことには慎重で、その人たちが有志医師の会を作って多 んの中にはワクチンの副反応を心配している方もいる。とくに十一歳以

くの県で会を立ちあげているようだ

どっちが正しいで?

先生 ワシにも分からん

なんだ、毎日本ばかり読んでいて、そのくらいのことが分からんのか、だ

めだナア

その人たちはマスクもあまり効果がないという人が多い

どうしたらいんだろう

先生 そういう時は原点にもどって考えるのがいい

どういうことで?

まずウイルスとは何か、ワクチンとは何かを考える

ウイルスとは何で?

先生 ウイルスは自分では増殖できないでほかの生物の細胞に入ってはじめて

子孫を殖やせる

そこが普通の生物とは違う

他の生物には大腸菌のような微生物もあるので、それに侵入するにはサ

イズがそれより小さくてナノメーターの大きさだ

ナノメーターってどのくらいで

先生 1ミリの千分の一のそのまた千分の一だ。コロナウイルスのサイズはほぼ

百ナノメーターだ

そんな小さいものが世の中にあるのか

熊

不織布のマスクの網の目のサイズ5百ナノメーターだそうで、コロナには

あまり効果はなくウイルスは簡単に咽喉の細胞に達するようだ、

ワクチンはどうです?

先生 ワクチンは人がウイルスに感染した時、身体が自然に起こす反応を薬で

起こさせるものだ

熊 ほう、その反応とはどんなもので

先牛 ウイルスが体に入ってくると、まずマクロファージがそ

スごと殺す、またB細胞が作り出す抗体がウイルスを れを食べる。またキラー細胞が感染した細胞をウイル

そういう力を人の身体は元々もっているのか

先 生 それを免疫力といってその力を強化することが大事

ダメ!

どうやって強化するンで?

T細胞やB細胞などは人の骨髄でつくられるので、タンパク質や野菜を

食べて身体を鍛えておくことだ

なんだ、それでは焼き鳥屋でネギマを食って早く寝ればいいのか

熊



インタビューの前に

お話をお聞きする約束の日、娘が上田駅に着く ので「一緒に伺ってもいいでしょうか?」と電話が あり、「どうぞ、どうぞ」とうれしい気持ちでお待ち しました。

ま〜ゆネームの「ながとも」というとサッカーの 有名な選手にいますね、なんて言う話からインタ ビューが始まりした。娘さんは高校2年生で長野 高校に通っているとのことです。上田から長野高 校に通う人もいることにちょっと驚きました。

ながともさんの仕事

ながともさんは PureBlue というリラクゼーションルームを開いています。およそ10代から80代の人が通って来て、体の悩み…食欲がない、体がだるい、頭が痛い、気が晴れない…。また入院して退院したが体がしっかりしない、障害のある人の相談にものり、施術をしています。

上田自由塾の講師も 4 年間勤めています。かりがね福祉会にも出向いています。

地域福祉を考える

仕事をする中で、地域の人たちの福祉につい て考えるようになりました。

ま~ゆ会員のいっしゃんが相談に乗ってくださり、「泉の会」を立ち上げました。食事が大切であること、運動をしない人がいる、仲間がいないなど問題がどんどん見えてきました。いっしゃんから上野が丘公民館の利用者団体に登録するようアドバイスを受け規約を作りました。

泉の会

目的=地域住民の交流を通じ、世代を超えて発展、継承される「健やかな暮らし」を実現するために活動する。

という内容です。

例会はありませんが、大人12 人参加。ユニークなのは会員の子供たちが高校生、中学生、小学生になっているのでこの会を継承していくため会員になっていることです。娘さんにお聞きすると、将来地域のため、上田市のためにここに残って何かやっていきたいと話されました。素晴らしい。

「安心の地域づくりセミナー」へ参加したとき、 同じ地域の仲間が最低3人いると活動がつなが M.444 ながともこと永 井 智 子 さん



車椅子の人とか元気でない人も参加できるよう な運動会にできないか議論しています。

ま~ゆに参加

いっしゃんにま~ゆのことを聞き、ながともさんが活動し、やろうとしていることにつながりがありそうと思ってま~ゆに入りました。ま~ゆ市は仕事をしているのでなかなか時間が合いませんが、廿日市は会員のしげさんに誘われて 2 回ほど参加しました。焼き芋の回でした。

サンタプロジェクト

しげさんに誘われてサンタプロジェクトに参加しています。

令和2年から始めましたが、2年目になると、地元の高校生、大学生が募金活動などにも積極的に参加してくれるようになり、会が広がっています。本を送ることから図書券を送ることもするようになりました。また、子ども食堂にも支援するようになりました。

お母さん

ながともさんのお母さんは体の弱い人でした。 体調が悪くもお医者さんの薬は多すぎて飲むこと ができませんでした。そこで食べるものを工夫し ました。無農薬のものを食べる、化学肥料を使わ ない野菜作りを。

このようなお母さんを見て育ったので、トムささんの野菜作りも興味があると話されました。

今自分のしていることも娘さんに見せていきた いとおっしゃいました。

これからやりたいことがたくさんあるながともさ ん頑張ってください。

ミーすけ 記

動物たちの声になりたい、その44、

「人間が無防備な生き物を傷つける限り、 平和も自由も調和もない。屠殺と正義は 相容れない」

作家アイザック・パシェヴィス・シンガー (ポーランドで生まれ、ナチスから逃れてアメリカに移住。少数者や社会的弱者を書いてノーベル賞を受賞)の言葉です。

ヴィーガン女優ナタリー・ポートマン(映画「レオン」でジャン・レノと共演した少女です)が、彼を讃える数分の動画に出演しています。毎晩見てうるうるしています。肉食を止めた時に彼が誇らしげに言ったそうです。「私の健康のためではない。鶏の健康のためだ。」

上記に関連して、3月のま~ゆ市でもちょっとお話したことを、あらためて。

会報が発行される頃には、ロシアとウクライナの状況 はどうなっているでしょう。この文章をお読みのあなたも この戦争に心を痛め、平和を切に願っていることでしょ う。

ではお訊きします。あなたは、左手の拳を振りかざして「ウクライナに平和を!」と叫びながら、右手に持った箸でとんかつを食べていませんか? そこに矛盾を感じませんか?

肉も玉子も牛乳も、動物たちへのすさまじい暴力の産物です。戦争で、命を奪われた子供たちと同じく、なにひとつわるいことをしていない動物たちのたったひとつの命を踏みにじって得たのが、肉や玉子や乳製品です。そして、ウールやダウンや革製品や毛皮です。

あらゆる暴力に NO!と言うこと、あらゆる暴力から身を遠ざけようと努めること、それが平和を真に望むことではないですか? 食卓に暴力の産物を載せながら平和を訴える人々が、私は不思議でしょうがないと同時に耐え難く思っています。私の考えが間違っているとお思いの方は、私を納得させる説明をお願いします。

エシカル消費

SDG 's(持続可能な開発目標)と合わせて、「エシカル消費」という言葉を耳にすることも多くなりました。エシカルつまり倫理的、道徳的に正しい消費(買い物)のことです。

お金を使う時にはよく考えてみましょう。私の買い物は誰かの足を踏みつけてはいないだろうか?と。

子どもの強制労働(おとなの場合も動物の場合 もあります)を招いていないだろうか?

兵器の購入や戦争の資金に使われていないだ ろうか? 弱者の搾取に加担していないだろうか? 野生動物の住処を奪っていないだろうか? 罪のないものの命を奪っていないだろうか? 製造や廃棄の際に空気や水を汚染していない だろうか?

子どもならいざしらず、いい大人が、しかもこの情報社会に生きていて、知らなかったではすまされません。知る義務があると思います。そして、知ってしまったら責任が生じます。無人島で完全に自給自足しているのでもない限り、私たちは全く手を汚さないではいられません。でも、出来る限りの倫理的選択をすることは誰にでもすぐ始められます。

3月26日

岩手県八幡平市の豚舎5棟が火事で全焼、飼育されていた豚7700頭が焼死、というニュースをヴィーガンサイトで知りました。

どんなに怖かったか、どんなに苦しかったことか。「かわいそうになあ、かわいそうになあ」と呆けたようにしばらく呟いていた私ですが、ふと思いました。彼らは早晩屠殺される運命でした。つまり、長時間の輸送、飲水設備さえない場所での放置、殴る蹴るの暴行と追い込み、逆さ吊り、屠殺が待ち受けていたわけです。仲間の悲鳴と惨殺を間近に見聞きする恐怖も伴います。火災の煙や有害ガスで窒息して死ぬまでにかかる時間がどのくらいかわかりませんが、もしかしたら、火事で死ぬほうがましだったのかも、せめてそうであって欲しい…、

そう思ってしまったことがまた、底無しに悲しくもありました。

死んだ後の生きがい

死んだらそれっきり、とお考えの方もいらっしゃると思いますが、私は時に死後の世界(=この世に生まれる前にいた世界)でやりたいことを考えます。



2つあります。

- ① 苦痛と恐怖と無念と悲しみを抱えて惨殺されていった動物たちが、あの世に到着した後の心のケア。
- ② 世に生きる動物たちの苦痛を減らそうと活動されている方々のお手伝い。

最近急激に身体が思うように動かなくなりました。 本当にやりたいことをできるのは、肉体から解放された 後なのかなとも思うのです。 1月の繭玉ま~ゆ市で、10年後のま~ゆ30周年に、ま~ゆ会員の半生記をまとめた記念誌を出版したいとお話ししました。2月の世話人会でより具体的に、各自に『半生記』を3,000字程度(A5版4ページ)で書いて貰い、10年後に冊子にまとめたい、と提案したところ、これに対して次のような意見が出されました。

- ①提案理由を丁寧に説明するところから始めた方 がいい。
- ②本にする前に、まずは会報に掲載すべきでは。
- ③いきなり 3,000 字書くのは難しいので、会報の「ま~ゆの人」を膨らませる程度では。
- ④会報の文章は長いと読まないので、せいぜい見 開き 2 ページした方がいい。

ということで、順番に説明したいと思います。

きっかけは、ケセラさんから借りた冊子「平和と 手仕事」23 号~25 号でした。23 号は「愛ターン 特集」として旧望月町に I ターンして来た人たちに スポットを当てて、それぞれが、どんな思いで旧望 月町にやって来たのかや、この地で何を生業として 暮らしているのかが詳細に記されていて、ここに登 場する人たちがとても輝いて見えたことと、この人 たちとま~ゆの人たちがつながれたらと思ったのが 最初でした。

24 号は「特集過疎地に生きる若い世代」と題し

て、I ターンの続編が編まれており、魅力的な人たちがこんなにもたくさんいるのかと驚かされます。 25 号は「特集多津衛民芸館開館 25 周年」と題して小林多津衛氏のつながりとともに自然薯(じねんじょ)と称する地元で生まれ育った人たちの話と、外部の応援団である宮本憲一氏や窪島誠一郎氏等々の話が掲載されています。

26 号は、私も NPO 多津衛民芸館の会員になり入 手しました。「大人の学び」と題してロジャー・マクド ナルド氏がま〜ゆの会員でもあった前オーストラリ ア大学教授のテッサ・モーリス・スズキ氏の英文の 本の概要や、社会教育の研究の延長線上で望月 町に住むようになり、望月町長までなった吉川徹氏 の半生記が記されています。

コロナ禍でたくさんの人が一堂に会することができるようになるのは、何時になるのか分からない状況の中、足元を見るとま~ゆ会員も旧望月町の I ターンや自然薯に勝るとも劣らない面々であることを思い出し、ま~ゆ会員の半生記を活字にして、まずは文字で交流するのもいいかなと考えました。

なお、「平和と手仕事」23号~26号は、ケセラさんとごんべえさんのほか、私も所有していますから、 興味のある方にはお貸ししますので、ご連絡ください。

(つづく)

会報の電子版は効気っ化します。

ホームページに先月 100 号以降がアップされました。99 号以前は追々載せていく準備をしていますので、ま~ゆ 20 年の歴史を紐解く、あるいは懐かしむ意味で閲覧いただければ幸いです。また、中途入会 (多くの会員さんはこれにあたるでしょう)の方は活動の変遷や会報の内容の変化を知ることによって、これらをヒントに新たなアイディアを提案できるでしょう。

~~~**~** 

連続して掲載している"ま〜ゆなひと,,は古株(?)の人は既に紹介されているために未読の方には興味深く読んでいただけるでしょう。

なお、今号から電子版(ホームページ)では 写真がカラー化され、よりきれいな会報をご 覧になっていただけます。配布する会報(紙 ベース)は費用と印刷スピードの面から従来 通りモノクロです。

#### 蕎麦処 いちや No.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-

## レクリエーションチーム企画 サイクリング IN 小布施

期日 5月 12 日(木)雨天の場合は中止 行程

9:00「寿限無」(分乗)出発→「小布施森の駐車場」→小布施町をサイクリング→駐車場着・→マイカー(分乗)で移動

14:30「穴観音の湯」(入浴)

17:00「寿限無」帰着

\*電動自転車はありません

持ち物 ◆帽子(ヘルメット)◆昼食◆飲料

◆タオル、◆サングラス等

費用 ◆貸自転車代(2 時間)400 円

- ◆温泉入浴料 600 円
- ◆交通費(分乗、駐車料等)1000円
- ♦保険代 100 円

合計 2,100 円(概算)

申し込み 5月5日(木)まで ミーすけ・ねこへ

# 5go 鼠~炒玩

10<sub>日(火)</sub> 夜 7 時~ 中央公民館

6gg 鼠~炒订

10日 (金) 夜 7 時~ 中央公民館

## レクリエーションチームから

4 月に予定していた「信州大学真綿の蚕糸館の見学」はコロナが収まらないためしばらく延期します。

#### 会報に携わった人

- ◆ 編集長 前田光俊
- ◆ 記事 安井啓子·小林綾子·前田美枝子
- ◆ イラスト 竹内紀子(カット)・

市村俊篤·市村啓峰(表紙)

- ◆ 似顔 前田光俊(写真アプリで作成)
- ◆ 写真 前田光俊·竹内秀夫·小林綾子
- ◆ 校正 竹内紀子·安井啓子·前田美枝子

若尾伸子·曽田充·前田光俊

## 秋和ま~ゆ田んぼの田植祭

今年もにぎやかに田植えをしましょう No.2 ごんべえ

日時 6月4日(土)午前9時から2時間程

場所 秋和ま~ゆ田んぼ

(秋和保育園北側。バイパスに向かって一本目の道沿い)

配当 1回参加につき、ごんべえ米2kg

持ち物 長靴、飲み物、田植のできるスタイル

※雨天決行です

# 大豆種播き

\* 日 時 **6** 月 **25** 日 (土)

9時から お昼頃まで

- ※ 場 所 平井寺(大郷)の畑
- \* 持ち物 軍手、日除け帽子、飲み物、
- ※ 雨天のときは変更あり。

# 5月の廿日市

20 日 (金) 10 時~ 室賀 みんなの家

# 6月の 廿日市 20日(月) 10時~ 室質 みんなの家

#### 石窯パン ハル 春野仁宣

- 県産/麦と天然韓田の
  - 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~ゆお使いごかれます

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

代表 竹内秀夫ま~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 ま~ゆ で検索可(~に注意)

http://mayu.lolipop.jp/