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.56 2010年11月14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。

１０月のま～ゆ市は、ちょっと趣を変えて、日中食文化交流・餃子つくり体験をしました。

～発見！実感！～
おもしろ体験！餃子つくり

大連外国語学院から長野大学に来られた宋岩先生と留学生４人を講師に４グループに分かれて餃子つくりをしました。

①グループはピーマンと豚挽き肉、②は、白菜、キノコ、小松菜、豚挽き肉、③はニラ、卵、海老、豚挽き肉、④は、セロリと牛挽き肉と、それぞれ違った具材の餃子を作りました。

白菜とニラ以外の野菜は、初めにさっと茹でて細かく刻むことや、野菜を搾った汁を肉などの具を混ぜる時に使うこと、混ぜる時には同じ方向に回すことなど初めて知ったこともたくさんありました。

意外にも辛口さんの包丁さばきが見事でびっくり。

調理室の切れない包丁で、ズクズクさんはすごい勢いで野菜を刻み、ヒデさんは包丁とぎに精を出し、留学生もさりげなく、でもしっかり中心にいてと、みなさんの手際のよさとチームプレーはさすがでした。

さて、問題は餃子の皮。

先生の簡単そうな手さばきを見て、これならできそうとやってみると、これがなかなか大変。

丸くならず、四角くなったり、楕円になったり、薄いところと厚いところができたりと個性的な皮ばかり。

でも、ごんべえさん自慢のイガチクは私たちにピッタリ。よく伸びて扱いやすく少々いびつな皮でもうまく具を包むことができ、山盛りの餃子が出来上がりました。

さあ、４つの味を食べ比べ。当然ながら各グループとも自分たちのが一番。

最後に、宋岩先生から

「日本の男性はあまり家事をしないと聞いていましたが、今日の男性たちはみなさん手際よく働いてびっくりしました。」と言われ、ま～ゆ男性は、日本の男性の株をちょっと上げたかな？

留学生にとっても地域の人と交流するよい機会になったと思います。教科書にはない生の日本の一端に触れられたのではないかな？

今度は、私たちが「おやき」を教えてあげるといいな～と思っています。

ケイちゃん

ま～ゆ 1年のあゆみ

編集委員と ま～ゆを寄付された方に感謝状贈呈
頂いているのはどっちかしら？

2009 年

11 月

15 日 総会&ま～ゆまつり「会報 50 号達成記念」
:豊殿地域自治センター

20 日 21 日 23 日 味噌プロジェクト 大豆選別 :寿限無

23 日 雑穀クラブ 収穫祭 :寿限無

〃 会報編集会議:寿限無

26 日 世話人会:寿限無

30 日 中央公民館清掃(当番＝ふかちゃん)

12 月

6 日 ま～ゆ寺子屋「しめ縄づくり
(講師小林利夫さん):寿限無

10 日 ま～ゆ市「地域通貨体験ゲーム」

23 日 餅つき大会:寿限無

26 日 世話人会&忘年会 :中華店「美華」

2010 年

1 月

9 日 繭玉ま～ゆ市:市民プラザ・ゆう

23 日 会報編集会議:寿限無

26 日 世話人会:寿限無

この日入会したばかりの子連れ会員「なっちゃん」

世話人の面々「今年も張り切って！」

2 月

2 日 ま～ゆ寺子屋
“百人一首と折り紙を愛でる会”(講師＝めばえ):寿限無

10 日 **第 100 回 ま～ゆ市**「トークセッション」:中央公民館

14 日 東御市の地域通貨“くるみ”にま～ゆの活動紹介
(ケイちゃん・ごんべえ・都々平・ヒデさん・かっとまん):東御市

23 日 世話人会:寿限無

県外会員「ゆこちゃん」初登場
(席中央)

熱心に説明するヒデさん

3 月

10 日 ま～ゆ市:中央公民館

19 日 世話人会:寿限無

21 日 会報編集会議:寿限無

23 日 24 日 味噌プロジェクト仕込み準備:寿限無

25 日 ～28 日 味噌プロジェクト 仕込み :寿限無

29 日 味噌仕込み事後掃除:寿限無

4 月

2 日 大豆プロジェクト協議(ケイちゃん・ごんべえ・ミーすけ・都々平):寿限無

4 日 秋和菜園スタート(土起し＆肥料播き)

7日 ま～ゆ寺子屋 “折り紙教室”
(講師＝めばえ) :寿限無

「ホラホラこうやって」
「意外にむずかしいのね」

10 日 お花見ま～ゆ市 :上田図書館横の公園

15 日 ま～ゆ寺子屋オウム返し講座“日本の医療を考える”
(講師＝ゆりちゃん):中央公民館

18 日 うえだアースデイに参加
ま～ゆおやきの販売 :別所東大湯会館

21 日 印刷機“リソグラフ”導入

27 日 世話人会:寿限無

5 月

10 日 ま～ゆ市 :中央公民館

25 日 世話人会 :寿限無

27 日 会報編集会議 :寿限無

インフォメーションに
耳を傾けています

ま～ゆはどこへいっても
食べてる写真ばかり？

6 月

5 日 ま～ゆ田んぼ 田植え:須川

6 日 ミステリーツアー 茅野市横谷峡へ

10 日 ま～ゆ大豆の豆腐＆納豆頒布(1回目) :寿限無

10 日 ま～ゆ市:中央公民館

15 日 味噌プロジェクト種用大豆選別 :寿限無

〃 雑穀クラブ キビ・青豆・小豆・ゴマの種蒔き:平井寺県道沿い

18 日 ま～ゆ寺子屋 “コーディレラ廻る命と命の田”
(講師＝やすさん) :中央公民館

20 日 味噌プロジェクト説明会:中央公民館

25 日 世話人会:寿限無

28 日 中央公民館清掃(当番＝ミーすけ)

7月

1 日 ま～ゆホームページスタッフ研修:マルチメディア情報センター

3 日 味噌プロジェクト 大豆の種蒔き:平井寺大郷

10 日 ま～ゆ大豆の豆腐＆納豆頒布(2回目) :寿限無

10 日 ま～ゆ市
駒ヶ根ボランティア協議会と交流会＆ま～ゆの活動紹介
:中央公民館

22 日 会報編集会議:寿限無

26 日 世話人会:寿限無

8月

7日　ま～ゆ市“夏まつり縁日・生ビール大会”:吉崎酒店裏庭

10日　ま～ゆ大豆の豆腐＆納豆頒布(3回目) :寿限無

21日　味噌プロジェクト 大豆畑の草取り:平井寺大郷

20日　会報編集委員 PC 特訓:寿限無

25日　世話人会:寿限無

四日市市からゲスト
海山さんの
ネギ焼きは絶品

世話人会の半分は
お茶飲み会？

9月

10日　ま～ゆ大豆の豆腐＆納豆頒布(4回目) :寿限無

〃　ま～ゆ市:中央公民館

15日　会報編集会議:寿限無

24日　世話人会:寿限無

作って楽しい！食べてうれしい！

10月

1日から順次　雑穀クラブ キビ・青豆・小豆・ゴマの収穫 :平井寺県道沿

3日　田んぼプロジェクト 稲刈り :須川

5日　ま～ゆ寺子屋“パソコン救うる”(講師＝都々平) :寿限無

8日　ま～ゆ大豆の豆腐＆納豆頒布(5回目) :寿限無

ユーチューブでご覧ください

10日　ま～ゆ市“日中食文化交流 餃子つくり” :中央公民館

11日　蚕都上田放送局番組“蚕都喫茶室”に出演 ま～ゆを紹介
(ケイちゃん・都々平・ヒデさん) :常田館

16日　田んぼプロジェクト 脱穀 :須川

18日　ま～ゆ寺子屋“パソコン救うる”(講師＝都々平)

19日　世話人会 :寿限無

28日　総会通知発送作業
(ケイちゃん・都々平・ミーすけ・かっとまん) :寿限無

11月　9日　会計監査 :寿限無

平成 22 年度須川平井寺だより

ごんべえ

猛暑から長雨、急激な冷え込みと今年の天候は何からなにまで何十年来という異常振りでした。特に刈り入れ時の雨には参りました、田んぼが泥だらけでバインダーが使えなかったのです。(ヒデさんの青木の田んぼは四回も稲刈りの仕切り直し、お助けのかっとまんは「40分も掛けて青木の道の駅までお茶を飲みに来たよ」と苦笑いでした。)

そんな中で一番力を発揮したのはま～ゆの“人海戦術„でした。須川の泥田も鹿の遊び場でぐちゃぐちゃになった田んぼも難なく片付けてしまいました。参加したみなさんの汗の結晶の新米を思い入れを込めて味わってみて下さい。

さて一方平井寺の大豆です。鹿と芯食い虫の被害でほぼ全滅状態なのです。来年の味噌用の原料を如何するか、又、栽培方法、鹿対策を含めて皆さんに相談しなければと思っています。

今「自然との共生」が謳われています。もし我々人間だけに都合の良い世界を創り続けたら、地球と共に我々人類も滅ぶでしょう。分かっています、知っています。でもでも ごんべえは鹿や芯食い虫は憎いのです。

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

“旅”

No.114 辛 口

「ラスベガス」が映すもの

今年２月、久しぶりにラスベガスに行きました。私はラスベガスが大好きでこれまで少なくとも 10 回は行っていますが、今度ばかりは本当にびっくりしました。行った時期が旧正月に近かったせいもありますが、中国人観光客で溢れかえっているといっても過言ではありません。超一流のホテルがロビーいっぱいに中国流の赤い大きな提灯や「恭賀新年」の垂れ幕を下げ、中国人観光客を「熱烈歓迎」しています。新しいホテルやその運営会社の名前には、「マンダリン」、「オリエント」、「公司」といった名前が並び、単に客として多いだけでなく、莫大な中国資本が流入していることが分かります。「ラスベガス」はもはや中国人観光客抜きではやっていけないでしょう。「アメリカ」や「日本」の時代は終わったとの印象を他ならぬ「アメリカ」の地で痛感した次第です。同じ印象は 2005 年にヨーロッパを訪ねた時や、「東京」でも持ちましたが、これほど強烈なのは初めてでした。ロシア人観光客も増えており、単純に中国だけの時代とは言えないと思いますが、とにもかくにもびっくりしました。ちなみにラスベガス市の公式ホームページは英語の他スペイン語と中国語で閲覧できますが、日本語もロシア語もありません。

私がラスベガスを好きなのは、そこが「アメリカ」を象徴しているからです。何もない砂漠のど真ん中に「飲む、打つ、買う」という人間の欲望を中心とした全くの人工都市を作り上げ、人間の自然に対する優位性を誇示しているからです。ラスベガスの近くにはグランドキャニオンとフーバーダムがあり、この三つが一体となってアメリカ人の自然観、文明観、ひいては人間観を見事に表現しているのです。

グランドキャニオンは少なくとも一億年の歳月を費やして自然が作り上げた人間を拒否する巨大な世界です。その前に立つ人間は物の数ではなく、そのままでは自然に殺されてしまいます。人間が生き延びるためにはこの自然と闘い征服しなければなりません。日本のように自然との調和、共生、自然の中に生きるといった甘い態度は許されません。何としても自然を征服し、人間の力が自然に勝っていることを自然に見せ付けてやらなければなりません。そうしなければ人間は滅びてしまうのです。

グランドキャニオンを形成したコロラド川の氾濫を防ぐとして建設されたのがフーバーダムですが、総貯水量400億トン。日本の全部のダムの貯水量を合わせても250億トンといいますからその巨大さがわかります。これをわずか4年で仕上げたのですから、いかに人間と機械を酷使した超巨大事業だったかが分かります。

このフーバーダム建設の拠点になったのがラスベガスで、工事の始まった1931年にラスベガスで賭博が解禁になっています。こうして自然を征服する人工都市は始まり、以来拡大を続けています。ラスベガスのホテルの総収容人員は約 30 万人/日です。

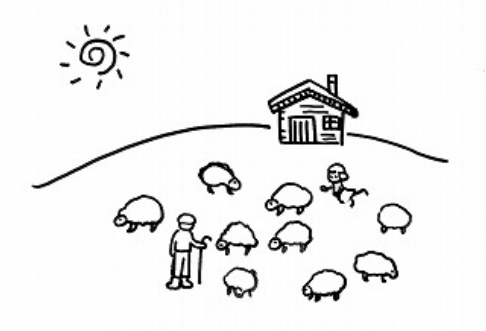
アメリカ人の家に行くと、敷地が建物かコンクリートか芝生におおわれているのがほとんどなのに気がつきます。土が自然のまま露出していることはまずありません。ここにアメリカ人の自然観が表れていると思います。自然は人間によって克服され、征服されるべきものなのです。超高層ビルや桁違いのスケールを持つ建造物、巨大なものに対するあこがれ、機械信仰などアメリカ人の特徴がラスベガスの3点セットのなかにすべてあると言って良いでしょう。

私は日本の風土も大好きです。日本の自然には人間に対する優しさがあります。自然と人間の関係の違い、そこに私が両方を好きになるわけがあるような気がします。

（行かれた方も多いと思いますが、まだの方は是非一度ラスベガスに行かれることをお勧めします。）

最初で最後のヨーロッパ旅行

No.129 みさお



2001 年 8 月 13 日から 21 日までの9日間、スイス、オーストリアの旅に参加しました。

企画はアバコというキリスト教視聴覚センターで、団長は名古屋の玉木功牧師でした。ハイジの世界と屋外受難劇見学ということでした。私はハイジの世界に浸りたかったのです。村岡花子訳の「アルプスの少女」を読み返そうと探したのですが、見当たりません。そうだ、何年か前に満州残留婦人のもとへ送ったのに気が付きました。お盆をはさんだ9日間で、誘った方は皆都合がわるく、私は上田からひとりで参加しました、夫が留守番をしてくれました。札幌、山形、東京、横浜、京都、広島、長崎、熊本、那覇、各地から集まった 34 名のツアーでした。72 歳が最高齢で、私を含めて3名でした。

一日目は成田からフランクフルト乗り継ぎでチューリッヒへ、確か 12 時間かかりました。

二日目は、ハイジの作者ヨハンナ・スピリーの文学館見学。スピリーのお墓のある中央墓地へ。午後はスピリーの故郷ヒルツェルへ。スピリーミュージアム見学。宮崎駿のハイジのポスターやシール等もありました。スピリーの生家という黄色いアパートがあり、花壇に水をやっている婦人もいました。パイプオルガンの音につられて小さな教会へ入ると、年配の婦人がオルガンの練習をしていました。スピリーの孫にあたる方とかでした。

三日目は終日ハイジの里を満喫しました、野生のシクラメンが菫（すみれ）のように咲いていたり松虫草も白や黄色の野の花もみな小さく咲いているのです。あんな広い所を草刈りするわけはないのですが、どこまでもなだらかな丘が続いていました。ハイジがデーテおばさんにせかされて汗をかいて上っていく姿が彷彿と浮かんできました。途中の泉にはハイジの像があったり、ピーターがひっくり返した木の椅子が置いてあったり、アルプス小舎までハイジの世界に作ってありました。野苺（のいちご）を摘んだりして、スピリーの散歩道を歩いてアルプス小舎目指して上りました。ハイジのお爺さんは気難しいようでしたが、小舎では愛想のよいお爺さんが迎えてくれました。屋根裏部屋には藁（わら）布団もあって、物語の小舎になっていました。小舎を下りて行くと牛が何頭か草を食んでいる牧場や黒山羊が寝ている原っぱがありました。農家も何軒か見えて、一輪車に子供を乗せた陽気な農夫にも出逢いました。水呑場には透き通った水が溢れていました。でも日本ではないから飲まないようにと言われました。

四日目はバスでサルガンスへ。そこから列車で5時間ザルツブルグへ。モーツァルトの生家を見学。

五日目は「きよしこの夜」の教会へ。六日目はウイーン見学。七日目はステファン教会の礼拝に参列。午後石切場跡の野外劇場でキリスト受難劇見学。八日目、朝暗い中に宿を出て、フランクフルトで5時間待ち、成田へ帰ってきました。くたびれてこれが最後と思いました。

夢の旅

No.45 ばくちゃん

以前、医師団がとっても小さくなってカプセルに乗り、病人の体内に入っていって治療を行うという映画の解説を読んだことがある。残念ながらその映画は見てない。

物理的に不可能なことは分かっているが、このような旅が出来たら…楽しいか?恐ろしいか?

同じように不可能とされているが、タイムマシーンに乗って旅が出来たら…過去に行くことが出来てもマシーンから降りたら現代へは戻れないでしょうね。過去を多少でも変えてしまったら現在は違うものになってしまっているでしょうから。

マシーンから降りられないのなら過去より未来に行ってみたいですね。しかし、未来を見て、〇〇さんは××で事故に遭うから××には近づかないように伝えようとか、競馬で△△が当たることが分かったから買い占めようとかしたら未来も見てきた未来と違うものになってしまうでしょうね。

考えすぎるから夢が無くなるのかなあ?

話変わって、いままでの旅を振り返ってみると、やっぱり、自分の足で歩いて、初めて通った小路に素敵な喫茶店を見つけたり、久しぶりに歩いたら懐かしい風景に出会ったり、そんな小さな旅が出来る故郷上田が一番ですね。

どなたか、素敵な喫茶店付きの小路ツアーに私を連れて行って下さ〜い。ウン是は虫が良すぎるか…一緒に素敵な喫茶店付きの小路ツアーをしませんか!でどうでしょうか?

旅 3 題 №69 エーチャン

その1

20年位前の7月、グアムに行った時のこと、同行の女性が前夜のお酒が程よくめぐってきたのか、早朝専用バスでグアム空港へ出発となったが、彼女は自分のスーツケースも運べない状態でやっと飛行機のシートに座ったときはほっとした。そんな思い出がある。

その 2

私一人の参加でロスアンゼルスツアーに申し込んだ時のこと、ロスアンゼルスのホテルに一人で泊まるのは不安で怖いなと思ったので、事前に旅行社の人に同じく一人旅の人と同室になるよう図ってもらった。(今はプライバシーがあってできない)成田空港へ行くと、その人は私を見つけ売店のほうから「松井さーん」と弾んだ声をかけてくれた。コスモスの花のようだったこの人は、一人旅の達人であった。オプショナルツアーも一緒でチョウ楽しかった。旅の 3 日目グランドキャニオンからラスベガスへ行くための 10 人乗りぐらいの小さな飛行機が時間になってもやってこない。日没後の出発となったが、おかげでラスベガスの上空からのすばらしい眺めといったら一生忘れられないものだった。望んでもかなわないことだと思うと、もう最高の気分だった。機内の天井から満天の星が丸見えのつくりで、ホント天空にとどまっているようであった。あと死ぬまでにもう一度行きたいグランドキャッスルとラスベガサスよ。

その 3

友と2人で五能線～北海道の旅の話。あの頃は「大人の休日くらぶ」でグリーン車に乗れた。五能線の「リゾートビュウくまげら」で旅を堪能した。帰路 深浦から秋田へ向かうはずが、並んで停車していた別の列車に乗ってしまった。青森へ行くことになって「しまった！」。気づいたが後の祭り、飲みかけのお茶もこぼすほどのあわてぶり。ハイヤーで追いかけるしかないと、言い合っていると、たまたまそれを聞いていた男性客が「ハイヤーは止めな」と私たちに忠告。「このまま乗っていても大丈夫だ」と。大宮まで二階のあるグリーン車に乗る予定を止めたので、お金を余分に払うことも無く大宮から予定どおりのグリーン車で上田駅に降りた。今でも友と たびたび思いだしてはては盛り上がっている。

旅を心の糧に №241 仙ちゃん

★ 旅行好きな私は仕事柄、招待旅行や、同業者、趣味の会など旅行仲間で多数各地を巡る旅に恵まれ、楽しんできました。豪華客船で尾道大三島クルーズは船内プール、映画、夜の楽団入りパーティ他遊興施設がある海の旅。また北海道行きは日本海を車窓に眺め寝台、食堂車付き北斗トワイライズで青函トンネル通過着…帰途は空路で帰着も格別でした。

★子供たちが家庭を持って、家を離れた後は、お城を見て歩く旅を好んだ夫と姫路城、鶴ヶ城や各地を巡る旅に。(彼の運転はベテランですが、車酔い防止) 私の運転でドライブに出回りました。当時遠路高速道路を走り続けてきた私の運転はそのときのスピード感覚が十数年たった現在も抜け切れず、事故を起こして車の修理もしばしば、全く要注意！！です。

★海外旅行は最初夫とヨーロッパの旅を皮切りに行って、次回は友達とカナダの絶景ナイヤガラの滝で感動、「世界三大瀑布を見たい」そんな目標を心に決めて、毎年一回の各国世界遺産を巡るたびを計画し続けています。南米ではマチュピチュ、セスナ機でナスカの地上絵、そしてイグアスの滝と、さすがそれぞれ見ごたえ満喫。翌年は南アフリカのケープタウン喜望峰、そして第三希望のビクトリアの滝を観覧、６年前、遂に目標達成「万歳」でした。

★旅のよさはなんと言っても出会いと発見、感動、そのすばらしい想い出の数々は私の人生に於ける心の財産です。今は、夫を亡くし友人も病に伏して同行者の無いのが残念ですが、一人参加のツアー旅行にも慣れて、思い立ったら何時でも何処でも気ままにツアーの旅に即、申し込んで出かけています。年とともに不安感が増し、躊躇うこともありますが、元気なうちに行かれる限り心の糧として旅ができたら幸せです。

ま～ゆ会員に聞きました。
あなたはどこに旅したいですか？

今　行きたいところはカッパドキア・ガラパゴス・・・イグアナに会いたいな。

そしてフランスにいる6月8日に生まれたアキラ・アレクサンドル・セヴァスチャンのところ。

南フランスのラングドック・ルション地方にあるカルカソンヌの町の近くにあるヴィクトル・ヒューゴー村に住んでいる。時間のゆったりと流れている、素敵な町で～す。

(No.63　杉)

旅ですか、やはり東チモールかな。
友達の皆さんに再会したいです。
後はネパール、南インド、フィリピンのコーディレラ、どこか新しい所よりかは一度お邪魔した所に行き友人に会いたいです。
後は日本、許される事なら地図を作るくらいの勢いで くまなく歩きたいです。

(No.229　ヤス)

イタリアです。イタリアへいつか必ず行くことを夢見ています。

でも実現してしまうと夢がなくなってしまうので、ずーと思い続けていることでしょう。

(No.55　ミーすけ)

もう一度行きたいのはイタリア、ギリシャ、スペイン。青森

さんざん行ったイタリアにも、ふと、その匂いをかぎたくなる時があります。

まだ行ってないところでは、エジプト、トルコのカッパドキア、カンボジアのアンコールワット、モロッコのマラケシュ、ブエノスアイレス、ヴェトナム、タイ、香港などなど。

インドのガンジス川の段々に一日座っているのもいいな。

行きたくないところなんてないかも…。でもカナダとかドイツとか北欧とかはあんまり行きたくないな。私には清潔過ぎる感じ。

ここではないどこかに行きたいのかな。帰って来る場所があるからそう思うのかな。

つけたし。ヒデさんは天空都市マチュピチュに行きたいそうです。

(No.136　にゃんこ先生)

どこだっていいです。旅には縁の薄い人生でしたから。

体力に自信が無いので、2泊3日が限度かな？

また、どこにも行かないでもいいです。

(No.50　都々平)

ずばり「マチュピチュ」です。
前々からこの空中都市に泊まりたくて（ホテルが一軒あります）パソコンの画面にもしているくらいです^^
山の頂から朝、眺めていると朝もやから現れるマチュピチュ うーん^^想像しただけで行きたいですね^^

(No.270　イチゴ大福)

本の紹介「しにがみとおばあさん」

「ね、聞いて、昨日ねえ・・・・・」
「私なんてねえ・・・・・・・・・」
忘れ物をした失敗談が続く。
我ながら情けないくらい忘れる。
必要な物があって2階に上がったのに、そこにある本に目が行って、必要な物を持たずに降りて来て、また2階に取りに行く。
映画の思い出話をしていて、役者の名が出て来ない。顔もシーンも思い出しているのに・・・
最近、同年配の友人知人が集まると（物忘れの武勇伝）披露が始まります。
「私もそうなのよ。」の一言にほっとする反面、それでは何の解決策にもならず、自分の老いと向き合う度に様々な不安と恐怖を感じます。
ドアに鍵を掛けたか心配で、もう一度戻る。
火を消したか心配で、もう一度戻る。
まだ良い。探したり戻ったり出来るうちは。忘れたことすら理解できなくなったらどうしよう。

生まれてきて、死んでいく事は分かっている。老いていくことも分かっている。でも我が事として降りかかって来ると、どうしたらいいのか途方に暮れる。
追い打ちをかけるように、先輩方のお噂が伝わってくる「〇〇さん、ぼけてしまって××だって～」・・・
自分の身を自分で処せなくなったら・・・情け無いし・・・皆にも迷惑だし・・・まったく粗大ゴミだよなあ・・・。

『ちよ女著　　たま出版
それ行けちよさん９３歳』

なんと副題が「粗大ゴミからの脱出」

自らを粗大ゴミと称し、迷惑掛けて済まない、早くお迎えがこないかしらが口癖のちよさん。

彼女が長女宅、次女宅とタライ回しにされ、遂に末の四女の家に到着したところから話は始まります。脳梗塞も癌の手術もした満身創痍（まんしんそうい）のちよさん。

ところが、新しい環境でどんどん明るく素直になり、山ほど飲んでいた薬も飲まなくなり、幸せに日々を暮らす中で益々脳が活性化し、DNAのなんたるかを理解し、宝塚や歌舞伎を見、本まで出してしまう話で、1時間ほどで一気に読んでしまいました。
幸せな日々があるのは、ちよさんの心がけも有るでしょうが、四女一家が素晴らしい。娘と孫夫婦の考え方が素晴らしい。
ちよさんを一人の人として遇している。
そして、永眠なさるまで
『それ行けちよさん　９４歳』
『それ行けちよさん　９５歳』

『それいけちよさん　９６歳』
と、毎年新しく本を出版し、最後に某賞に応募するつもりで書かれた
『それいけちよさん　ありがとさん』
も出版されて、5冊のシリーズです。

しかし、ちよさんのような老後生活は誰もが望めることではない。
だからこそ、「**ま～ゆ**」があるじゅあないの「**遠くの親戚より近くのま～ゆ**」でしょう！とか思うけれど、満身創痍になった身の全生活を見ていただくわけにはいかないし・・・

段々と、ちよさんは良いよなあ～でも、私には・・・じゃあ、出来ることは・・・日頃からの心がけは・・・と探しておりましたら、あった！ありました！

『鎌田暢子絵著　　大日本図書
しにがみとおばあさん』

副題は「生きてることのよろこびをつたえる絵本」
素晴らしい四女一家を持たない私は、この「しにがみとおばあさん」の主人公のおばあさんに自分を重ねてしまいました。
草が伸び放題の畑にぶつぶつ言い、散らかり放題の部屋に溜息しながらも美味しいものを食べたいと思っているこの『しにがみとおばあさん』の主人公のおばあさん・・・死に神がやって来た時に取った行動は・・・ユーモアあふれるお話です。

老いることや死についてばかり話題にしていたら友人に「ヤメナ！聞いていると暗くなる。」「生きている時が大事！今が大事。」「元気が出る話をしたら元気になるよ。」と言われてしまった。

そうよそうよ、今を大事に元気いっぱい楽しく・・・・・ちよさんも精一杯生きた！しかも楽しく。しにがみとおばあさんの主人公もグチをこぼしながらも機転を利かせながら精一杯生きている。私も楽しく、この日々に感謝しながらせいいっぱい～頑張りましょう！

どちらの本も元気が出ます。読んでみて下さい。

ま～ゆな人

№159 じゅんちゃんこと宮坂潤子さん

お蚕さんのこと

じゅんちゃんは室賀で生まれ育ちました。子供の頃の思い出として、お蚕を飼っていたことが懐かしかったと話してくれました。お勝手と寝起きする部屋を残してほかの部屋は蚕室にしていました。春蚕、夏蚕、秋蚕と一年中蚕を飼い、桑切りを手伝いました。リヤカーも入らない畑へ子供用の背負子をしょって、山の細い道を斜めに歩いたとか。

繭を作るようになる蚕を選ぶ、ひき拾いは蚕の柔らかな冷たさが気持ち悪く、触ることがいやだったそうです。冬は蚕飼いに使うむしろを編んだ思い出もあるよと話してくれました。

じゅんちゃんの この記憶は私も共有するものが多くあり、とても話が弾みました。

乳牛のこと

小学校の6年ぐらいまでにじゅんちゃんの家は養蚕を止めて、酪農に切り替えました。桑畑や田んぼをオーチャード(牧草)や飼料用のトウモロコシ畑に替えて、牛の数も 10 頭まで増やしていきました。お母さんは家族の食事の時が乳絞りの時間になるため、じゅんちゃんと妹さんとで食事の用意をすることが決まりでした。

じゅんちゃんが 20 歳の時お父さんが亡くなりました。下の弟さんはまだ小学生だったそうです。

お母さんは牛の飼育を続けました。じゅんちゃんは餌やりや牛糞の片付けを手伝い、また牛のお産にも立会い子牛を引っ張り出した思い出もあるそうです。「家で飲む濃い牛乳より市販の牛乳が飲みたかったんだよ」と笑って話してくれました。

じゅんちゃんはお父さんが亡くなったとき、酪農は大変だから牛を売ってしまうだろうと思ったそうですが、お母さんは「牛がいたから家族が暮らせたのだよ」と話してくれたそうです。子供の頃の体験は大変だったけれど、辛い事ではなかった、周りの子供も皆お手伝いをしていたので、当たり前だと思っていたそうです。でも農家へ嫁ぐのはいやだなと密かに思っていたと打ち明けてくれました。

趣味の木彫り

じゅんちゃんは会社に勤める人と結婚して専業主婦をしていました。

子供の手が離れた頃、山本鼎記念館で初歩の木彫り教室の募集があり、受講しました。その教室は2年で終りましたが、同好者が集まり 30 年たった今も続けているそうです。お伺いしたとき、お座敷には上田獅子が 3 人踊っている大きな額が掛かっていました。また玄関には木彫りの洋服掛けがあり、家の中は木彫りの彫刻がそこかしこにあり、とても素敵に活かされていました。

山野草

室賀のお母さんがシュンランを室に入れて、早く咲かせ楽しんでいるのを見て、野草に興味を持ち、小諸の山野草の店へ出かけて買い求め育てていました。探花会に入って、名前を覚えたり、きれいな花を楽しみました。山野草の本を取っていましたが本の中で湿原一面に咲くハクサンコザクラを見て、その美しさに是非その場所に行って見たいと、山登りをすることにしました。そこは火打岳と妙高山の間にある高谷池湿原天狗の庭でした。

北アルプスの白馬岳のお花畑、八ヶ岳の山々の花は忘れられないそうです。

じゅんちゃんの願い

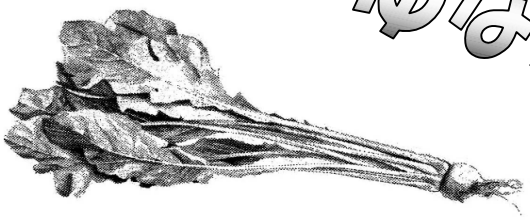
じゅんちゃんはにぎやかな所へ出てわいわい騒ぐより、家にいて木彫りやパッチワークをしていることが好きだとおっしゃいます。

でも少しは外に出ようと思ってま～ゆに入ったそうです。強制される事も無く、自分のできることを出来る範囲でやればよい、ええ頃加減なところが心地よいそうです。同級会に出席すると「おいはおとなしかったな」といわれるとか。

同居している保育園年長組のお孫さん。元気がよすぎて、振り回されてしまうけど、何より成長が楽しみと、明るく笑うじゅんちゃんです。

ミーすけ

ま～ゆな人



今日からパレちゃん　№82 堀内　稔さん

パレちゃんの特技は“絵„です。ここにも細密画が載っていますが、会報 45 号 (7 ページ参照)で挿絵として寄せていただいた時、「こりゃ本格派！」とビックリしたものです。それも そのはず…これからそのことを記します。

子供の頃から絵が好きで得意だったパレちゃんは、高校では当然美術班で活躍しました。そして芸大を志望しましたが、40 倍の狭き門は押し開くのが難しく、一浪の後に断念してデザイン学校に転向しました。ここで腕を磨いたパレちゃんは、デッサンの実力を認められて助手に取り立ててもらったそうです。

その後、東京の海外広告代理店に勤務するようになって、「かっこいいファッション」をポスターやチラシに取り入れたり、コマーシャルを作ったりの広告デザインをしていました。特技を活かすチャンスがあり、仕事の面白さにすっかり絵描きの願望を忘れたとか。

35 歳になって長野市のＡ広告代理店に籍を移したパレちゃんは、ここでもう一つの特技(?)を遺憾なく発揮することになります。この業界は人間関係が大変で“足の引っ張り合い„が常にある上に、お客とのトラブルも少なくない世界だそうです。だまされやすいパレちゃんは、しばしば“会社のゴミ溜め役”を買って出る局面に遭います。始末書を書かされ、減俸の憂き目にも上手く自分をコントロールして凌いできたようで、「これが成功につながった」と笑って話すパレちゃんです。

昭和 21 年生れのパレちゃんは今年 6 月退職して「農家に転職」し、“土との生活”が始まりました。肥料を施した土作りをしっかりやって植物と親しくすれば「野菜は応えてくれる」と感動、すっかりはまり込んでしまいました。なかでも茄子は大豊作で、「ワラをマルチにした」のが成功だったと自慢げなパレちゃん。竹炭に関心があり「土作りに活かしたい」とか工夫に余念がありません。

1000 坪の田んぼに除草剤は欠かせなく、「撒くタイミングを誤らなければそれほど危険ではない。その証拠に土手にイナゴがたくさんいる」が持論のようです。

雲霞(うんか)晴れて(しがらみが解けて晴れ晴れした気分)自由な身となったパレちゃんは、「これから絵描きになるぞう！」と張り切っています。

これまで頼まれて描いてきた絵は挿絵や紙芝居。時代考証をしてそれなりの意欲で筆を運んでいましたが本当に描きたい絵は“抽象画„ だそうです。

「絵の中で旅をしたい」と聞いた時、私の思考はハタと止まってしまいました。彼は言います。

「“鳥”をイメージすると、それに派生した“くちばし”が浮かんでくるでしょ。それが“天狗”に進んで“鬼”につながっていく。それが旅なんです。そのイメージに近づきたい」

何だか連想ゲームのような感じで分かったような気もしますが、それがどんな絵になるのでしょう？どうも凡庸な筆者と感性豊かな画家との間にはかなり開きがあるようです。それから「“ユーモアのある絵„も」と話されました。その辺のことを“ま～ゆ寺子屋„に立っていただいてじっくりお話しいただきたいものです。

追記

どこやら不思議な人。堀内稔さんをいつか俎上に載せてみたいと思っていて実現したのは私にとって大変な喜びです。でも、ま～ゆな人として紹介するには骨が折れました。インタビューの中で何度か聞き返しても思考がバラバラになって まとまりません。ですから読者とパレちゃんには失礼な記事になってしまったかと後悔しています。お詫びするしかありません。

都々平

ま～ゆと私（余暇について考える）

№278 **サイヤン**

ま～ゆ９周年おめでとうございます。

ま～ゆへ入ったのは、昨年（平成21年）５月でした。まだ１年半ほどしか経っていません。妻（№76ぶんちゃん）に、ま～ゆが新しく借りた畑が人手不足なので応援を頼まれました。石拾いから始まりました。それが昨年の５月19日。そのまま、ま～ゆに入った次第です。今年の春には、いちご苗を14人とま～ゆ交換したので覚えている方もいるかと思います。皆さんとの交流の場を広げたいと思う半面、正直なところ参加するには暇も必要でした。

さて、これだけで原稿が終わっては短かすぎるので、“余暇”について考えてみました。

☆小学生の頃は、今の子供と違うところは、テレビも塾もなく、年中、外で遊んでいた。

☆高校生の頃は、通学時間が片道１時間ほど掛かり、部活で明け暮れ余暇の記憶がない。

☆大学生の頃は、授業も出たが、山登りやアルバイトに費やす時間の方が結構多かった。

☆社会人になってからは、がむしゃらに働いた。就労当時は、休みは日曜日だけだった。

土曜・日曜が休日の週休２日制はずっと後のことである。休みは疲れ果てて寝ていた。

☆50歳を過ぎて、仕事にも余裕が出てきた頃から畑を借り、家庭菜園を本格的に始めた。

☆平成18年１月に39年間勤めた会社を退職し、その後も、しばらく関連の仕事を続けた。

この関連の仕事は、あまり忙しくなかったので余暇を有効活用するには充分であった。

家庭菜園に精を出し、体力を維持するために週２～３回スポーツジムに通ったりした。

平成21年４月から余暇の有効活用する目的とボケ防止のため、シニア大学へ入校した。

自治会内のグループで樹木の整枝や花壇の手入れもボランティア活動で参加していた。

☆変化が起きたのは、今年１月から住んでいる団地の自治会長を引き受けてからである。

おまけに神科地区の自治会連合会の会長まで負うことになって余暇は極端に減少した。

１日に３つも会議があったり、各種の行事にもよく呼ばれ挨拶もしなければならない。

☆　余暇は減ったがボランティア活動が増えたとわり切って考え、頑張ろうと思っている。

ま～ゆと私

№279 **サトイモ**

まず始めに、すみません。

あきちゃんに連れられ寿限無に名前を書きに行って 1 年半ほど経ちますが、味噌作りも畑も身内でやっていたり、タイミングが合わなかったりでずっと幽霊会員をやっています。

こんな私ですが、恐れ多くも今回原稿書きをお受けしまして、何を書いたらよいものかとま～ゆ HP を開いたり、引き出しの奥からま～ゆ通帳を引っ張り出しているところです。

HP をみて改めて思うことは、ま～ゆは人と繋がりを持つことをとても大切にしているんだなあということです。食べものを囲んでの様々なイベントなど、参加したくなる楽しそうな企画力も素晴らしいと思います。仲間と美味しい食べ物があるところにとても魅力を感じます。

私のま～ゆ通帳はまだピカピカで 1 ページ目なのですが、いくらかやり取りをした記録もあり、振り返ると楽しいです。今でも誰かに物をもらったり、してもらったりしている訳なので、通帳は引き出しにしまっておかずにいざという時にちらつかせられるように身につけておこうかなと思います。

たまにポストに入るま～ゆ通信、パソコンを開くと来ているメールをみるにつけ、あまり積極的に参加はしていないけど繋がっているような気がしています。

今度は思い切ってちゃんと計画して（布、はぎれの新しいものから古いものまでありますので、持って）ま～ゆ市にも出かけていきたいと思っています。

ま～ゆと私

No.68 **大野満里子**

ま～ゆには８年程前に或る講座でケイちゃん、ごんべえさん達とご一緒だったのが縁で入会いたしました。

多種多様な立場の方達との交流に興味もありました。毎月１０日のま～ゆ市ばかりでなく、ミステリーツアー等の企画もあり、最初の頃はただ顔を出しているだけでしたが、今は味噌プロジェクト、雑穀くらぶ、ま～ゆ畑などのメンバーに入れてもらっています。畑仕事の経験が全くなく、庭も主人任せの私ですので皆さんの足を引っ張っている状態ですが、色々な場所で作業をしながらのオシャベリも楽しいですし、自分達で育てた大豆で仕込んだ味噌の味も格別です。

ま～ゆ通帳の方は積極的にお助けする事がなく、マイナスが続いています。ここ３，４年程は若い会員が増えて来ており頼もしい限りですが、私の方はと言うと夜の運転が無理になってきて、夜のま～ゆ市の出席は余程の時でもなければ出来なくなって来ました。後期高齢者入りを間近にして、何時まで皆さんと一緒にやって行けるのかと考えているこの頃です。

私のアミーゴ

No.101 **101**（イチマルイチ）＝今日から長谷川　貢のニックネーム

私の家は昭和初めに建てられ、80年以上経っています。もともと土壁造りの木造2階建てです。何回かの改造が行われましたが、外壁のデザインが、この地域がかつて昭和のバブル期まで上田の歓楽街の中心だった頃の面影を残す唯一の建物になっています。

私がこの家に住み始めて26年になりますが、古い家ですから世間並みに年に数回はアミーゴがやって来ることはありましたが、大抵は金網の器に餌を入れて捕えることができました。

15年程前に家の半分をリフォームしたときに、家の周りをモルタルで完全に塞ぎましたので、これで絶対アミーゴは来ないと安心していました。

ところが10年位前に２階の天井でガリガリ音がして３か月程して１階でガリガリやりだし、ついに5か月程して1階の厨房が荒らされたときには一瞬凍りついてしまいました。アミーゴがやって来たのです。そのアミーゴは金網の捕獲器にも毒入り餌も効きません。粘着剤のペタペタを置いてもなかなかかかりません。それでも2か月位で何とか捕えることが出来ました。

それから3年後、近所の空き家が壊されて更地になったとたんに又かなりの数のアミーゴが運動会をするようになりました。専門家のアドバイスを受け可能性のある所に20枚以上のペタペタを置きました。しばらくは面白い程捕れ、最後の一匹は何度も逃げられましたが、ついに御用となりました。捕えてみると猫よりも大きい（？）アミーゴでした。

これでひと安心と思っていましたら、昨年の6月から別のアミーゴが訪れるようになりました。今回もペタペタを置く作戦を始め、何度か引っかかりそうになりましたが逃げられてしまいました。それ以後は警戒してか1階には現れなくなりましたが、忘れた頃に天井を散歩しています。

ここまで書くと、家の侵入口はモルタルで塞いだのではないかと言われそうですが、ひとつだけ盲点がありました。私の家と隣の家とは一枚壁なので手を加えることができませんでした。アミーゴは隣の家の天井から私の家にやって来ていたのです。

最初に現れたアミーゴは昔から日本にいた仲間ですが、10年程前から現れたアミーゴの正式の名前はクマネズミ。戦後アメリカ軍と一緒に入ってきたか、東南アジアからの貿易品と一緒に来たといわれています。上田には15年位前から広がったそうです。

頭が良くて、ネコイラズでも死なず、警戒心も強くネズミ捕りにもなかなか掛かりません。

何しろノーベル賞作家の大江健三郎の家でも業者に頼んでも捕まらなかったつわものです。

中世から近世にかけて全ヨーロッパで都市の人口を半減させたり、村を全滅させ，死の恐怖に震え上がらせペストをまき散らしたのも、中近東からの貿易品にまぎれこんでやって来た悪名高きクマネズミです。

余談ですが、私は　長い間営業していましたカラオケ店を九月に閉店させていただきました。それ以後、もしかして今夜あたりネズミのアミーゴではなくて，髪の長いアミーゴが訪れてくれるのではないかと待っています。

第 9 年度 蚕都くらぶ・ま～ゆ 会計報告書

会計期間: 平成 21 年 11 月 1 日～平成 22 年 10 月 31 日

(収入の部)

項　　目	予算額	決 算 額	比較増減	摘　　要
会費	216,000	186,100	29,900	
雑収入	18000	16,995	1,005	会報送料・コピー機使用料ほか
前年度より繰越	168,851	168,851		
合　　計	402,851	371,946	30,905	

(支出の部)

項　　目	予算額	決 算 額	比較増減	摘　　要
会報製作費	60,000	35,390	−24,610	用紙・プリンターインクほか
通信費	80,000	61,400	−18,600	はがき通信・会報送料
会場費	30,000	24,000	−6,000	寿限無ほか
消耗品費	30,000	32,042	2,042	事務用品
会議費	40,000	40,000	0	世話人会・編集会議
雑費	25,000	5,714	−19,286	食材
予備費	137,851	0	−137,851	
次年度へ繰越		173,400	173,400	
合　　計	402,851	371,946	−30,905	

会 計　丸山 久美子

2010年 11 月 9 日

会計監査の結果、適正に処理されていたこと
を認めます。

会計監査　河野 孝志

第 10 年度 ま～ゆ会計予算書（案）

平成 22 年 11 月1日～23 年 10 月 31 日

収入の部

費　目	予 算 額	内　訳
前年度繰越	173,400	
会費	192,000	1,200円×160人
雑収入	9,000	600円X15人
合　計	374,400	

支出の部

費　目	予 算 額	内　訳
会報作成費	50,000	用紙・プリンターインク ほか
通信費	80,000	はがき通信・会報送料
会場費	30,000	会場借り上げ代　12,000 円 世話人会(寿限無)　12,000 円 編集委員会(寿限無)　6,000 円
消耗品費	30,000	事務用品
会議費	40,000	世話人会・編集委員会
雑費	25,000	
予備費	119,400	
合　計	374,400	

七田チャイルドアカデミー上田教室 No.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

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

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

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

吉 崎 酒 店 No.126吉崎

●輸入元より直接仕入の厳選されたワイン
●和・洋酒各種・又健康に良いものいろいろ
●全商品５%まで「ま～ゆ」をお使い下さい

上田市中央3-7-7 TEL22-0300 Fax22-4525

荒井ハリ治療室 No.194 まめちゃん(荒井)

●まめちゃんの健康相談室
体の構造とルールに照らし合わせて、あなたの体のことを考えてみましょう。
●相談には500ま～ゆをお使いください。
●治療にはま～ゆを25%使えます。
●予約は電話で。

上田市踏入 2－15－10
TEL0268-24-5627

我孫子(わびこ)設備設計 No.33 Aya(我孫子文子)

● 上下水道・水まわりの修理 お引き受けします
●消費税分「ま～ゆ」をお使いください

上田市諏訪形113-1
TEL&Fax 26-2679

会報の広告 受付中！

年間 1200 ま～ゆで掲載します。
大いにお役立てください。

編集を終って

総会のときに発行する会報は一年の締めくくりにも当たるので、編集者としては少しばかり緊張を覚えるものです。そして「特集を！」と高揚もします。が、今年は(私だけかも？)気分が乗ってこないのです。ごんべえさんが５ページで書いているような自然環境異変が人間世界を超えて、山に棲む動物を苦しめています。彼らを憎まなければならないのは悲しいことです。こじつけの言い訳かもしれませんが…

それから、もう一つ。パソコンの不具合が都々平と かっこうさんに襲ってきました。編集の真っ只中です。このブレーキは神経にも障って、今号では(最終段階の現在分かっているだけでも)数々のミスを犯してしまいました。投稿され方、綿密に校正をした委員、そして読者の方々にお詫びします。

でも、でも、くじけることなく これからも魅力にあふれた会報を目指して努力していきます。

都々平

※ 表紙イラストはNo.158 うえのさんが更に１年延長で描いていただきます。
ほかのイラスト１３点はすべて にゃんこ先生の作品です。

〆縄飾り講習会

１２月５日(日)

ごご１時30分から

○ 参加費＝300円＋200ま～ゆ

○ 持ち物＝花切りハサミ

餅つき大会参加者募集

12月23日(祝)　寿限無で

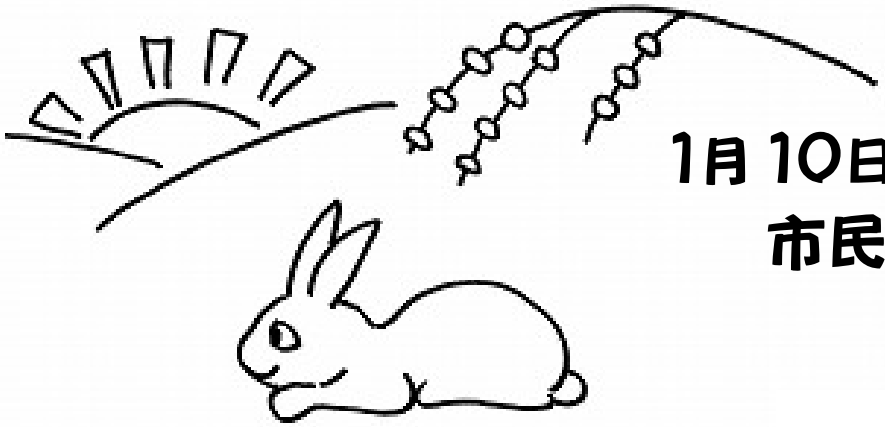
詳細ははがき通信で

12月のま～ゆ市

10日(木) 7時から

中央公民館

新年会＆繭玉市



1月10日　1時から

市民プラザ･ゆう

詳しくはま～ゆ通信で

会費未納の会員さんへ

1 月のま～ゆ市までに年会費 1200 円を納めてください。
会報を郵送希望の方は、＋600 円です。
ご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。

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　（地域通貨 ま～ゆ を検索してください）