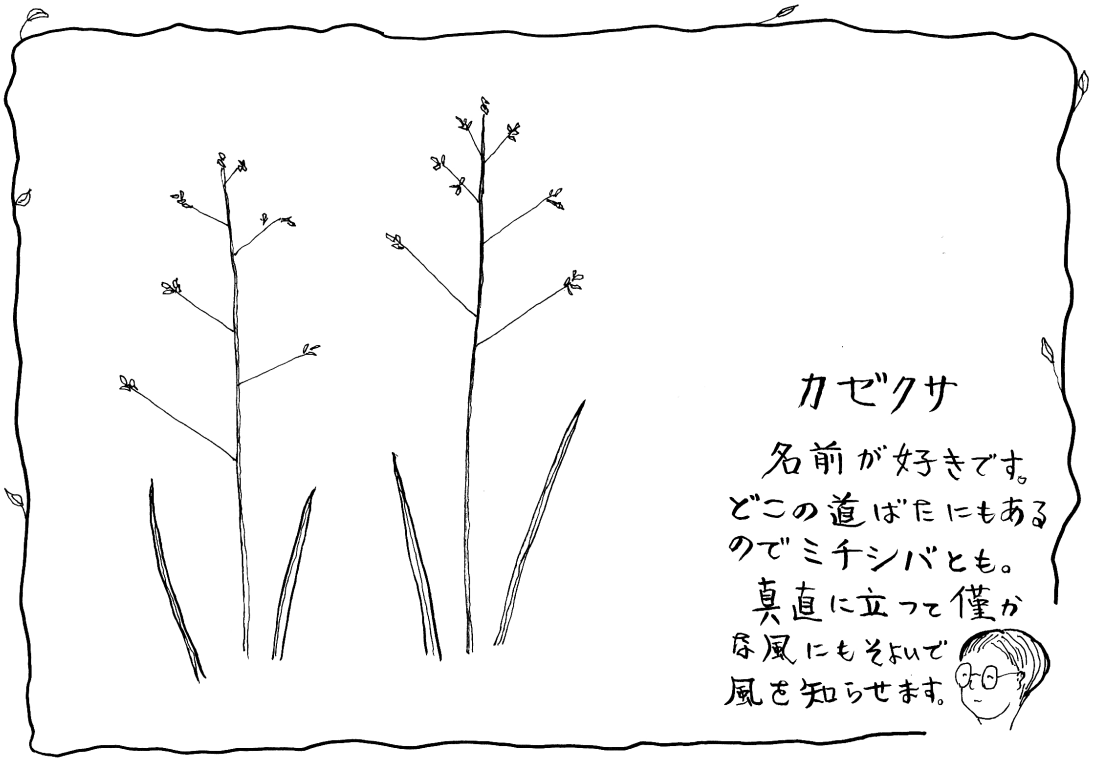
# 上田地域もの・こと交換制度
# 蚕都くらぶ

# ま～ゆ

蚕都くらぶ･ま～ゆ会報 No.60 2011年8月7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。

# 北国街道を歩く

No.305 Ｑちゃん

6月　日楽しみにしていた「北国街道を歩く」に参加しました。当日は朝から快晴。ウォーキング日和でした。

田中駅前から、みんなでスタート。歩きながらヒデさんから歴史的建造物の説明を聞くことができました。なまこ壁、海野格子、うだつ、気抜きなどなど、実際に行って見たことで、地域が身近に感じられるようになりました。

海野宿は、通りに水路が残っていて良いなと思いました。ツバメがたくさん飛び交っていました。

道中、草木にも目がいき、皆さんが道ばたに繁茂している植物を、コンフリーだと話しているのに引き込まれました。初めて知りました。

国分では、レモンイエローの花房をつけた珍しい庭木も見ました。後日、キングサリだと分かってうれしかったです。

楽しかった「北国街道を歩く」、続編も参加したいです。

# 「独鈷山（とっこさん）登山」

No.294 チャンピン改め ネコさん

レクリエーションチームの企画で晴天の6月４日独鈷山登山が実施され、参加させていただきました。

独鈷山に登るのは初めてで、日頃塩田平から見上げているあの険しく、勇壮な独鈷山に一度は挑戦してみたいと思っていました。

参加者は女性4人、男性3人、平均年齢 60 歳？登り口は何箇所かあるようですが、一番優しい登山道とのことで平井寺の駐車場から自動車も通行できる山道を登山口までおよそ1時間の徒歩。そして登山口に差し掛かると案内板には頂上まで 90 分と表示されていました。最近降った雨の影響か登山道は湿りが多く、急坂では滑りやすかったです。頂上まであと5分との表示を見て、これまでの登りの疲れが急に吹き飛んでいくようでした。

ごんべえさんの携帯電話に時折呼び出しが鳴り、「もうあと少し」といいつつ、12 時5分頂上へ到着。眼下には田植えを終えた田んぼや麦の刈り入れを待つ畑がきれいに見え、遠方にはアルプスを眺めることができました。素晴らしい景観でした。さらに寿限無の方向を見入ると古代の銅鏡の通信らしき信号が見えました。素晴らしい交信でしたが、残念ながら我方からの反射は太陽光線の陰りで実現せず、代用は“現代兵器„の携帯電話でした。

何組かの登山者が頂上を目指して登ってきましたが、元気一杯なのはやはり女性。わがグループも女性がリードを務めました。下りは登りの約半分の時間で下山。途中、山蕗（ぶき）を収穫しおみやげとなりました。帰宅後はシャワーを浴びて乾ききった咽喉にビールを注ぎこんで一服。これがたまりませんでした。翌日には大腿部の筋肉痛で「まだ修行が足りない」とつくづく思った次第です。

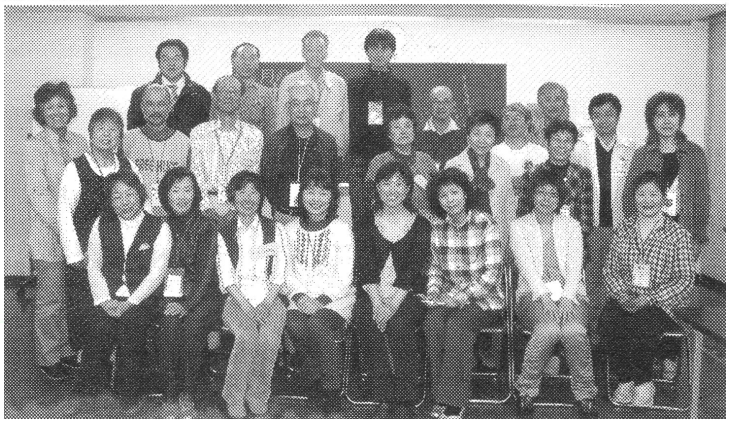
どなたに向かって発信してるの？
そりゃ、もちダンナよ

6月の司会は あかちゃん抱っこの温森さん

6月のハッピーバースデイは
アイリスさんと かっこうさん

7月のま～ゆフリーマーケットは大賑わい

# おじゃましま～す　その53
## 「蚕都くらぶ・ま～ゆ（繭）」



活き活きと活動する仲間

蚕都（さんと）くらぶ・ま～ゆ（繭）＝安井啓子代表＝は、01年11月に発足した。お互いの知恵・技術・時間などを交換し合う制度（上田地域通貨モノコト交換制度）で、共に生きる仲間としてお互いの生活を支え合う社会を目指している。「ま～ゆ」という上田地域通貨を使用し、人と地域をつなぐシステムだ。

毎月一回、「ま～ゆ市」を開催し情報交換、親睦を図り、奇数月に会報を発刊。11月から始まり収穫祭、世話人会、ま～ゆ寺子屋、餅つき大会、味噌プロジェクト、秋和菜園、田植え、雑穀クラブの種まきなどを行っている。4月には、東日本大震災支援チャリティーフリーマーケットを開いた。

ま～ゆ寺子屋では豊かな知識と技がある会員を講師とし、他の会員が学んでいる。県の平成23年度「地域発　元気づくり支援金」事業として、持続可能な地域づくりリレー講座も行う。またそれぞれのグループやプロジェクトの活動も盛んで、歌舞音曲チームは「ま～ゆ10周年」の歌を作ることも企画。レクリエーションチームの企画で、ハイキングや登山なども行う計画だ。

現在、会員は20代から60代の男女180人。お互いを愛称で呼び合い、上田市中央公民館や寿限無などで活動。会員からは「みんな積極的に活動しているので充実感がある」「技術や特技が人のために活かせる」「自分の能力が再発見できる」「会社とかの繋がりでなく人と人との繋がりが温かい」「しがらみのない仲間」などの感想があった。

安井代表は「今年10周年を迎えるので、みんなが主役になって参加できる活動をし、地域づくりをしていきたい」とし、「来年2月、持続可能な地域づくり事業の一環として、全国規模の交流フェスタをしたい」と話していた。

**【蚕都くらぶ・ま～ゆ（繭）】場所**／上田市中央公民館、寿限無。**日時**／ま～ゆ市は毎月10日。**会費**／年間1200円。**問い合わせ先**／☎27―1230（前田光俊さん）。

積極的なディスカッション

5月のハッピーバースデイは
ジンズーさんと
入会したばかりの いちやさん

## 5月･6月･7月の ま～ゆ市は 東日本大震災のあと「この国をどのように立て直すか？」の課題を小グループに分けて話し合いました

## 「環境」 No.130 建築よろず屋のヒデさん

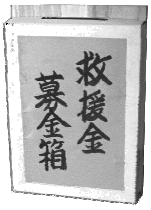
環境にいいことを何かしていますか?の私の問いに、びーちゃんは段ボールで生ごみを堆肥化しているが、小バエが気になるとのこと。かずちゃん は旦那さんがデイツーで小バエに効くと書かれたモノを買ってきたので、生ゴミに振りかけたが、まったく効果が無かったとのこと。私も生ゴミの小バエに悩まされていて、何とかしたいと思っていたが、最終的に堆肥として畑に戻すので、薬剤で小バエを殺すことは毛頭考えていなかった。最近、たまたま梅を漬けて余った赤ジソを生ゴミと一緒に捨てたら、赤ジソの匂いのせいか抗菌作用なのか分からないが、小バエがいなくなったので、早速お二人にお勧めした。

びーちゃんは合成洗剤を使わないように、生活クラブの石けんを愛用している。でも美容院で髪を切ることだけをお願いしても、石けんで洗っている 髪は切り辛いらしく、洗わなくていいと言っているのにシャンプーで洗われてしまい、その美容院へは二度と行かなくなったそうだ。

かずちゃんは美容師で、かずちゃんの美容院では普通のシャンプーの他に天然素材のシャンプーも置いてあって、要望があれば天然素材のシャンプーを使うけれど、9割の人は要望しないそうだ。どうしたら環境に対する意識を変えらるのか尋ねてみたら、「自分で気づかなければ、変われないんだよ」と直井さんに教えてもらったとの返事でした。ここで時間切れになったので、その先の「どうしたら気づくことができるのか?」はみんなで考えましょう。

## 「被災者支援」 No.114 辛口

私の担当したテーブルのテーマは「被災者支援」でしたので、まず一人ひとりがこれまでどんな支援をしたかを出し合いました。「何もしなかった」という人は一人も居らず、全員が何らかの行動をしておりました。当り前といえばそれまでですが、今回の災害・事故のショックの大きさと、ま～ゆのメンバーの質の高さを感じました。




さてどんな支援をどういう方法でしかたですが、①赤十字・自治体などへの寄託②業界・まーゆなど自分の所属するところを通じての支援③現地へ行ってのボランティア活動④被災地からの避難（転居）の受入などが主なところでした。

で自分の支援が効果をあげているかを実感できたかですが、上記②、③が実感度が高く、④は実務の段階になると、所有権や期間の点などで難しさが出てきて、きれい事だけではすまないということでした。①は実感が無いばかりか、膨大なお金が途中で止まってしまって、一体どうなっているのという不満が噴出しました。また支援の中身も、地域や季節によって必要とされるものが変化したり、手伝い（労働）だったり、単純にお金が一番というわけにもいかないなどの問題点も指摘されました。また長期化した場合に続くのかという疑問を自分の問題として率直に自問された人もいました。

というわけで、一言で「支援」と言ってもいろいろあり、必要なものが必要な人に必要な時に届いているかを確認できなければならない、そうしないと活きた支援にならないということになりました。そういうルートを見つけたり、作っていくことは難しいけれど（行政を通じた「支援」が糞(ふん)づまりの状態にある以上）それぞれが個人的に、あるいは所属するグループを通じて「顔の見える支援」に努力するしかないというのが一応の結論でした。

## 「脱原発」　No.130 ヒデさん

事前にふかちゃんから相談を受けたので、5月25日に社民党が発表した「脱原発アクション・プログラム」に基づいて話をリードしようと準備をして臨みましたが、蓋を開けると話はどんどん違う方向に進みました。でも、却ってその方が話に広がりや深みがあってよかったと思います。話し合われた内容を箇条書きでまとめました。

- ✦放射能のことをよく知らないので、地球が持っている自浄作用に期待したい。
- ✦今までやってきたことが通用しなくなった、ということが分かり、これからいい世の中に変わるきっかけになったのではないか。
- ✦これまでは相手の顔色を伺って原発の話をしたが、今は原発について気軽に話せるようになった。
- ✦正確な情報があれば、自分で判断し、行動できると思うが、東電も政府も専門家も嘘を言うのでどれが正確な情報か分からなくなってしまった。
- ✦国民投票で原発の賛否を決するべきである。でも、現状では原発賛成になりかねないので、ちょっと心配。
- ✦23 兆円も使って石油を買っているが、その何割かを自然エネルギーの導入促進に回せば、国内でお金が回り、エネルギーの自立に向かうことができる。これを地域分散型にすれば、地域自立につながる。

## 「節電・省エネ」　No.50 都々平

私たちのテーブルでは「常に心がけ実践していることを伝えたい人」、「具体的な方法を知りたい人」「アイディアがほしい人」が集まり話し合いました。

省エネでは、

節約の精神を含めて紹介され、新聞紙の活用がいくつかありました。

✦衣類をたんすに入れるとき新聞紙で包めば虫除けになる。✦冷蔵庫に食品を包んで入れると鮮度が保たれる。✦小さく切ってフロスに。✦昔は鼻紙やトイレの落とし紙に使っていた(もっと昔はフキの葉も)。今は電話帳で鼻をかんでいたり、チラシでナプキンの代用をしている人もありました。また、✦炭を脱臭剤として✦風呂の湯の浄化に使っている例も紹介されました。

※雨水利用は今年秋和菜園で実用化しています。

節電については

✦待機電力カット✦アンペアを落とす✦不要な照明は消す✦冷蔵庫に詰め込まない等、節電意思は　かなり広がっているようです。また、斜めドラムの洗濯機では月に4,000円節約になったという耳寄り情報もありました。

身近なことで「その気」になれば電気ばかりに頼らなくて済むのではないだろうか。子供の頃家電製品はなかった。熱で電気を起こし、その電気を熱に変えるのはロスが大きい。

と言いつつＩＨクッキングヒーターを設置してしまい反省している。オール電化住宅にしたのを悔やんでいる。そんな人もありました。(日本に54基も原発があるのを知らなかった)

昔の生活は　けして不幸ではなかった。暑い・寒いは当たり前、着方で調整すればいいし、体を慣らし、子供を省エネタイプに育てるべし。でまとめになったようです。

## 持続可能なくらしと社会「エネルギー」　No.183 ふかちゃん

①持続可能な時間や空間の広がりをどこまでかんがえるか！

対象とする時間軸と空間軸は話し合いにより、時間長さで7～8代先の500年以上、空間軸は最低でも長野県の範囲は考えることにしました。(数万年先には氷河期が再来するかもしれないし、大陸移動により大地も変動し、50億年先には太陽の膨張により地球の軌道が飲み込まれる)

②エネルギーの自給自足について

長野県での持続可能なエネルギー候補としては、太陽光発電、地熱発電、木材チップを燃料とする火力発電などが有望で、風力発電は風の流れが複雑で、水力発電は適当な河川はほぼ使いきっており それぞれ不向きではないかと考え、いずれにしても小規模発電を有機的に組み合わせていく方向が現実的と考えました。

③更なる省エネ・省電力について

- 家庭での省エネは、メンバーの3人の家にはエアコンはなく、エアコンがある1名も1部屋分しか設置してない状況から、更なる省エネのためには よほど知恵と工夫を絞っていく必要があり、使用電力が2番目に大きい冷蔵庫はなくすわけにはいかないことが皆の実感でした。しかし、地域産の旬の食材を地消していくのも冷蔵庫に過大に頼り過ぎない生活に変えられるのではないかとも考えました。
- また、夏に住まいを涼しくするための工夫として、ま～ゆでスポンサーを募り緑のカーテンを皆で広める案や屋根の上に子屋根(小屋根)をつけて家の中の風を循環させること、打ち水の継続・徹底などの案が出ました。
- 更に、自家用車の使用を極力控えて自転車での移動を拡大していくこと、アシスト式自転車は少々の上り坂でも思ったより威力を発揮するとの紹介もありました。
- もっと昔のように暑さ寒さに強い体をつくっていくことも暖房・冷房の節約に大きく寄与できるのではないか、子育てもこの観点から見直していくべきときではないかとの意見もありました。

# ま～ゆ会員にききました。

節電・省エネ 2011 夏

## めざせ！省エネ住宅

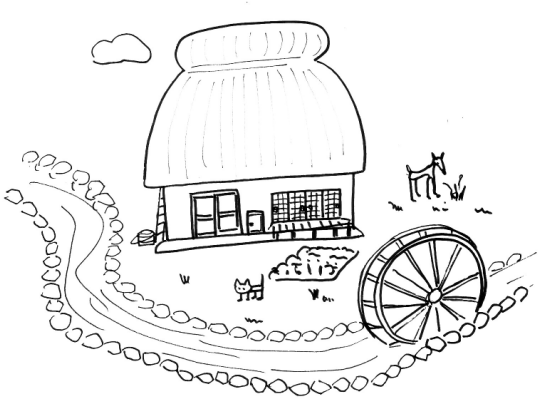
№298 こずえ

以前から環境問題などに関心の高かった私たち夫婦が、Iターン先である青木村に家を建てることに決めた時に考えたことは、当然地球環境に配慮した暮らしができる家ということでした。

昨年、“六ヶ所会議 in うえだ„ 主催の自然エネルギー講座に出席した際に、「家を建てる予定があるので、その勉強になれば」と話したところ、その後主催した のだまさんに「浜田邸を作るのに、ワークショップをしてみない??」と持ちかけられ、「それは面白そう!」と、乗り気になり、ヒデさんをファシリテーターとした「浜田邸ワークショップ」を開催することになりました。

ヒデさんも、「個人住宅でワークショップをするのは初めて」とのことでしたが、昨年秋～今年春まで計6回にわたるワークショップでは、エネルギーのこと、お金のこと、間取りのことなどなどを集まった皆さんに意見を出していただき、自分たちだけでは思いもよらなかった考え方を聞く とても貴重な場となりました。

第1回目のワークショップでは、「どんなことをこのワークショップで話し合いたいか?」ということを出し合ったのですが、その第1位は「エネルギー関連のこと」でした。みなさんの関心が高いのはそこですよね～。薪ストーブや囲炉裏で暖をとったり、基礎コンクリートで断熱をしっかりすることで床を暖かくする、太陽熱や雨水などの自然エネルギーを活用する、生活そのものを省エネルギーにする、熱の利用や風の通り道など構造上による低エネルギー住宅に～～などなどたくさんの考え方を出していただきました。とってもユニークだったのは、脇に水路があるので、それを利用して、水車を作り、脱穀や粉ひきに利用する!というもの。実現したら面白そう～～。



現在、設計図を作ってもらっているところですが、経費節減と自分たちの楽しみも兼ねて、できることは自分たちで！と思っています。建設の際にも、ワークショップのような形でみなさんにもご協力いただけたら…などと思っております。

夢はでっかく、衣食住（エネルギーも）すべての地産地消ですが、もちろん現時点でそれをすべてというのは不可能かもしれませんが、少しづつ実現するよう、そんな家を建てて生活をしていきたいです。

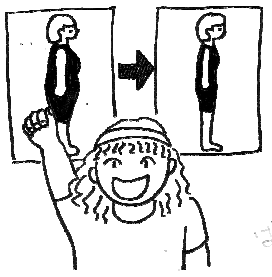
№45 ばくの声

**エコライフなのだ**

えらいこっちゃ……**そ**
今度こそ何とかしなくちゃ！……**の**
らっちもない事言って足を引っ張り合ってないで……**き**
一歩ずつ、一から生活を見直して頑張らねば……**に**
普段から省エネは挑戦してるしなあ……**な**
何とかしなくては……**り**
望みを捨てないで～うん？～無い知恵絞って！そうだ！…**ゃ**
ダイエット！ ダイエットだ！
ダイエット中は食料消費量が減る。
ダイエットに成功すれば、
痩せたら着られると仕舞っておいた服が着られてゴミが減る。
自動車のガソリン消費量も減るかもしれない。
暑苦しさも減って冷房のための電力使用量も減るかもしれない。
みんなが痩せたら、訴えるにも迫力ありそう
残る手段はダイエット！
みんなで頑張ろう！ダイエット！

陰の声

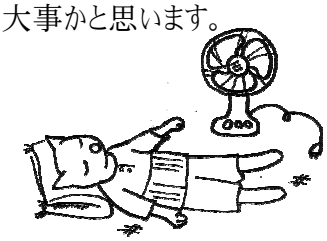
そうだ、大変だ
乗り気になってきたな
期待してるよ、一致団結
荷物は重いが
生半可じゃだめ！
理想より有言半行でも良いから
やってみなくちゃ。



**で**……でも、まず自分で実践だよ
**き**……期待してるよ
**る**……ルンルンするのは結果が出てからね

今まで家で使用していた2台の古い冷蔵庫を思いきって少し大きめの省エネタイプの冷蔵庫一台に買い換えることにしました。ついでにアンペアダウンもできたらいいなと計画中です。

クーラーより自然の風や扇風機の風が好きな冷え性気味の私は職場や公共の場ではクーラーが効きすぎて毎年レッグウォーマや膝掛け、長袖の服などが必需品です。職場では早めにクーラーを高い温度で入れておく、サーキュレータ、扇風機、うちわなどを使い たまに部屋の風を動かすと少し涼しくなり低すぎる温度に設定されてしまう事もない気もします。今年は高速バスや新幹線などあまりにも涼しい時は思いきって運転手さんに伝えてみたりもしています。かといって熱中症になってしまう方もいるとの事で省エネも頑張りすぎに注意することも大事かと思います。



家庭では旬のものを食べる、照明を少しだけ暗めにしてみるなども少し涼しくなりそうです。震災後、今まで車で通勤していたのを電車通勤にしてみたり大きい車を使わないようにしたりしたら思った以上に通勤費が減らせて喜んでいます。ま～ゆの皆さんはきっとすでに実践されている事ばかりかと思いますが小さいことから無理なく楽しみながら始めていきたいです。

No.266 **えもしち**

## 「この夏の節電」

No.267 **くらげ**

これといった節電アイディアがなくて困っています。今の家に引っ越してからあまり省エネしてきませんでした。その反省も含めて書きます。

この家に引っ越す前に住んでいた借家はすごい省エネハウスでして、電気代は月3000円以上払った事は滅多になかったですし、水道代も4000円くらい、食費も月2万円台でおさめていた時期があり、その節約が実って中古住宅を購入しました。

何でそんなに安かったかと言うと、電気は今時珍しい20A(!)、水道は下水代を取られてなかったし、食費は夫の実家が農家でお米と野菜をもらっていた…という事情があります。3DKのレトロな借家は、しょっちゅうブレーカーが飛び、時に水道管が凍りましたが、どの電化製品を重ねて使うと危険かを覚え、幼い子供と親子3人で充分でした。

そして、今の家ですが…広くなったと言う事を考慮しても電気代がかかる家です。まず、引っ越した時の電気アンペアが「9K」とか言う初めて見る表示で、電気工事屋さんも「民家でこれは初めてだ」と笑っていましたが、昔の工場の基準だそうです!各部屋の天井に蛍光灯がふんだんにはめ込まれていて、家を建てた人はお金持ちだったのです。50A に下げてもらいましたが、毎月なかなか電気代がかかります。うっそうとした緑に囲まれて池もあるので冷房不要、家族もいつも一部屋に集まり、暖房もガス中心なのに、この電気料は…? 問題の一つは冷蔵庫の不調です。時々凍らず温まってしまう…この修理が必要。もう一つは庭の池です。水道水は使っていないのですが、井戸からポンプで水を上げているので、随時ポンプが稼働していて、この電気代が疑わしい。この夏はタイマーで夜間のポンプを止めてみて、どのくらい電気がかかっているかを検証してみたいと思います。もともと夏は涼しく冷房要らずなので、とりあえずの節電はその位しかアイディアがありません。

また、長期的な課題ですが、切れば薪が手に入る環境にも関わらず暖房の主力がガスなので、まきストーブの設置。家の隣を流れる川を利用した小規模水力発電を検討(これで池の水が確保できれば言うことなし!)。太陽光パネル設置…など、いろいろやってみたいですが、初期投資も大きいので段階的にせざるを得ません。詳しい方に教わりたいです。

将来的には 30A まで落とせればと思っていますが、先は長そうです。

## 「我が家の夏」

No.268 **びーちゃん**

我が家には、小1の息子と8ヶ月の娘がいるので、夜は 8 時消灯を心がけています。

私も一緒に寝てしまい、早寝早起きです!

この春から引っ越した家には、最低限の目隠しカーテンしか買えなかったのですが、暮らしてみると、自然に目覚めるし、厚手のカーテンをあける手間も省けるし、カーテンのない窓は山が見えて気持ちいいです。

夕飯時は 60W の白熱電球一つだけで、テレビもつけません。

夏は蚊帳を吊るして、みんなでもぐりこんで眠ります。

今年は四方に窓があるので、よく風が抜けるのではないかと、今から楽しみです。

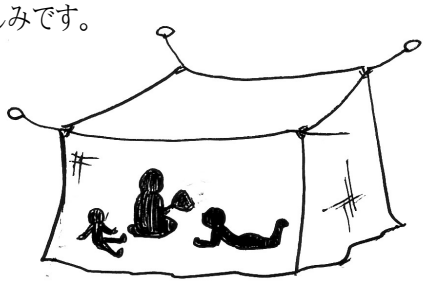
考えてみると、私は、昔の生活に憧れがあるのかもしれませんね。

布おむつにおまる、せっけんで洗濯、ほうきで掃除、やってみると、どれもとっても快適です。

この夏はアンペアダウンもしようと思っています。

もっと何か自分にも出来ることがあるのではないかと思っています。

皆さんの省エネ術を参考にさせて頂きたいです。



飲食チーム アンケート報告

# あなたの好きなお蕎麦屋さん

食飲チームにておこなったアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
お陰様で41 件の方の回答をいただきました。なによりこの回収作業がとても楽しく、
思わずその後にお蕎麦を食べに行ってしまいました！その結果をお知らせいたします。
集計した食飲チームスタッフがはじめて聞くお蕎麦屋さんもいくつかあったため、後日、
場所を調べて“ま～ゆおすすめ蕎麦マップ„を作れたらと思っています。

## 『好きな県内の蕎麦屋さんアンケート』（ ）内は主な好きな理由

1位 (14票) **草 笛** (量が多い,自社農場の蕎麦粉,手軽)
2位 (9票) **くろつぼ** (雰囲気よい,近所,つゆが甘くて美味、雰囲気がおしゃれ)
**刀 屋** (量が多い,地元の粉,腰がある)
4位 (7票) **丸 屋** (麺もつゆも美味,つゆが甘い,友人)
5位 (5票) **やぐら亭** (つゆが甘い,おいしい,こしがある,量ちょうど)
6位 (4票) **茜 屋** (麺もつゆも美味)
7位 (3票) **福 田** (美味しい,価格と質のバランス)
**さくら** (雰囲気よし,デザートが美味)
**かみしな** (雰囲気よい,近所,つゆが甘い)
**倉 乃** (麺もつゆも美味)
11位 (2票) 秋和の**車 屋**(くるみソバがオススメ)
**かぐら** (雰囲気,美味)
**おお西** (高いけど美味,友達)
コラボ食堂の **一 祥**(自家製粉のぶっとい蕎麦が一度は食べる価値あり,麺つゆ共においしい)

以下各1票

**萱** (近所)
**つる忠** (家庭的)
**いちや** (今後に期待)
**更科そば**(ダシが美味)
**太平庵** (そばが柔らかく細い)
**よし田** (価格とのバランスがよい)
**小林そば**(自家製粉,風味・つゆよし)
**義民そば**(地粉を石臼でひいている,化学調味料なしのつゆ)
農家レストラン**夢楽家**(十割なのに滑らか,井戸水利用)
**黒 菱** (落ち着いている,味が一定)
**ささくら** (自家製粉にしてから美味に)
**しみずや** (そばまんじゅうが美味らしい)
**宝 屋** (粗挽きそばの舌ざわり)
**もみじや** (太めの田舎そば,甘くないつゆが好み)
**はしば食堂**(おやまぼくちを練りこんだ独特な食感)
**そば久** (きれいで庭園よし,そば湯も美味)

**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

**蕎麦処 いちや** No.312 牧野隆彦
●お食事代の 5%をま一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 10 月より平日は予約制となります
※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

## 『あなたが伝えたいおふくろの味』　には以下の回答が寄せられました。

❖ **粉もの**　◇おやき（4票）◇うす焼き（3票）◇こねつけ

❖ **ご飯もの**　◇野菜おいなり（2票）◇山菜チラシ ◇五目ご飯
◇くるみおはぎ

❖ **和風汁物**　◇ほうとう（3票）◇すいとん（2票（内イガチクの指定1票））
◇豚汁 ◇ケンチン汁 ◇おにかけうどん
◇水炊きスープにポン酢 ◇鍋焼うどん

❖ **和惣菜系**　◇キンピラゴボウ（3票）◇おから煮（2票）
◇麦とろ ◇煮魚 ◇豆腐ハンバーグ
◇茶碗蒸し ◇ふき味噌 ◇サンショ煮 ◇ふき煮
◇（古くなった）ジャガイモ甘辛煮 ◇切干大根の煮物 ◇白菜漬け

❖ **洋　食**　◇シチュー（ビーフ・ミルク）（2票）◇ピーマン油炒め（ナスやベーコン）（2票）
◇ポテトコロッケ（2票）◇ピザ ◇トンテキ ◇マグロフライ ◇大きなキャベツ巻

❖ **その他**　◇パン ◇シュークリーム ◇柏餅 ◇酢豚の甘酢あん

信州ならではのおふくろの味から、意外にも(?)ハイカラ洋食まで。
きっとお店では絶対に買うことができない、そのお宅ならではの味。
その背景にはきっと一言では語り尽くせないお母様への思いや
小さい頃の思い出があるのだろうなぁ･･･などと想像させられました。
たくさんのご回答本当にありがとうございました。

アンケートの回答を受け、食飲チームで話し合った結果、
今後、**『いろいろな味を作ってみよう！こねつけ大会』**
を開催しようと思っています。

「こねつけ」とは、残ったご飯と小麦粉を混ぜてこねてから、味噌などを使って焼いた信州の郷土料理です。味噌だけではなく、いろいろな残り野菜などを入れることで、種類には無限の可能性が！！！

ここから、ま～ゆオリジナル料理が創作されるかもしれません？！
次回の企画をお楽しみに～～～～。

---

7月から入会しました、№313 **関根幸（さち）**です^^よろしくお願いします☆

ヒデさん田んぼで初めてのお助けでしたが、ちゃんと手助けになっていたかどうか…(^^;)
皆さんのご指導のもと、よい経験をさせて頂き、ありがとうございました!
不耕起での田植えの感想としましては、穴を開けている所に植えるので、根を真っ直ぐ植えることができ、普通の手植えより根付きが良いような気がしました。（ヒデさん田んぼについては次のページ）

とはいえ、上田に引っ越して来てまだ２年の私は、まだまだ勉強中ですので、また何かありましたら、お手伝い?させてください☆
それと、私は「幸海（さきみ）」という芸名で舞踏をしています。師匠は天然肉体詩人として、屋久島にて半農半芸で暮らしており、関西での公演の際には参加しています。
基本的にはさっちゃんと呼ばれていますが、ま～ゆでは既にさっちゃんがいらっしゃるので、ま～ゆニックネームは「海」でお願いします☆

２月に聞いた岩澤信夫さんの不耕起栽培の講演会にいたく共鳴し、早速出来るところから挑戦することにしました。

ま～ゆ寺子屋でお話しましたが、具体的なこの栽培方法は

①冬季湛水（田んぼにずっと水を入れておくこと）
②不耕起（秋起し春起し代掻きをしない）
③低温長期育苗（寒さに強く丈夫な苗作り）による冷害に強く、結果として無化学肥料無農薬の美味しく安全な米作りを目指すことにあります。

③の筋蒔きは例年より１ヶ月ほど早い４月５日に、塩尻の畑にビニールを敷いたプールを作り伏せ、５月の連休前には保温の覆を外し、外気温の育苗にしました。結果は今まで見たことも無い様なしっかり根の張ったずんぐりして丈夫そうな5.5葉苗ができました。

問題は①と②でした。冬季湛水は須川湖からの滲み出した水を湛水したところ、隣のお宅の田んぼまで掛り、春起こし･代掻きに支障が出て断念せざるを得ませんでした。不耕起は秋、春起こしはやりませんでしたが、草と水漏れで止む無く代掻きをやることにしました。

６月５日例年よりちょっと少なめのま～ゆ仲間で賑やかに田植えをやりました。2～3本植えでお願いしましたが用意した苗が足りず、翌日ヒデさんと比較のため残った田んぼに、一本植えを試してみました。結果がどうなるか興味深く楽しみです。

田の草取り（大変でしたね、この作業の配当は倍にしようと思います）もどうやら終え、周りの田んぼよりかなり遅れての生育ですが、最後に追いつくから（10年もやっていると余裕です）不思議ですよね。

# 不耕起栽培･青木の田植え

**青木の田んぼの田植えのお助け**、本当にありがとうございました。

一人が竹で穴をあけ、もう一人が苗を植えるという不耕起栽培の田植えが、お陰様で無事に終えることができました。

私としては楽しかったのですが、参加された方々はどう思われたことか、ちょっと心配です。

来年はごんべえさんのアドバイスどおり真直ぐになるように綱を張ろうと思います。芸術的な曲線も味があっていいのですが。

№130 **ヒデさん**

№224 **あかねちゃん**です。

今日のヒデさんの不耕起田んぼの田植えのみなさまお疲れ様でした。お天気もちょうどよく、昼には終わりお弁当タイムもたくさん美味しいものをありがとうございました。お昼で終わってよかったね。

だったはずが、私の田植え(手植え)が終わってないという事で午後、今度は私の田植えをお助けしていただきました。ヒデさんとごんべえさんが要領よく指導して下さり新しくま～ゆに入った友人と田植えが初めてというごんべえさんのご友人S氏まで午前の田植えに引き続き手伝っていただきました。

大変助かりました！改めてありがとうございました。

先日は足の怪我が治って間もないごんべえさんに代掻きまでしてもらいま～ゆ依存率高し！な今日この頃です。

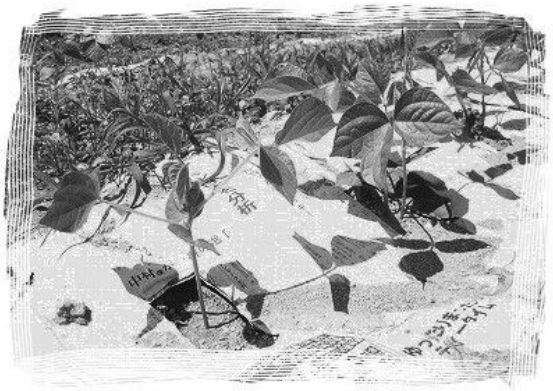
夕方もう一度小4の娘が田植えやる！といいまして やってきました。半分以上終わりました！

これからささらの湯行ってきま～す。今日一日ありがとうございました!!

# 大豆の栽培からスタートを切った味噌プロジェクト

「今年はたくさん採れるといいね、豆腐や納豆も食べたいし」で始まった大豆の栽培。

6月 26 日の種蒔きは、すっかり板についた“新聞紙マルチ方式„。今年はこれに加えて“根切り摘心栽培法„を ごんべえさんの提唱で試みることになりました。



## 大豆の根切り摘心栽培

岩澤さんの講演会で伺った大豆の根切り摘心栽培に衝撃を受け、早速これも試すことにしました。

この栽培法は根っこを切り生長芽を摘んでしまうという、なんとも残酷なやり方なのです。その結果非常用の強い根が出、芽も二股になり、ずんぐりした木に鈴なりの豆がなるのだそうです。

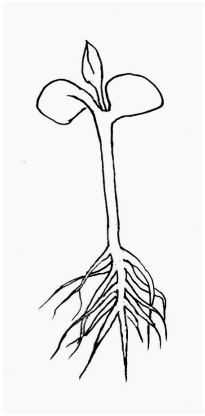
6 月 14 日田植えが終わり空いた塩尻のプール苗床に、苗箱を利用して 120 粒程きれいに並べて播きました。

この方法に不安が残るため、大郷の 300 坪の畑の半分を従来の種蒔きで、半分をこの移植栽培にすることにしました。

6 月 26 日の播種の後、根切り摘心苗の挿し木を恐る恐るやり、7 月 5 日に大郷に移植しました。丁度その晩雷雨があり、うまく付いてくれる事を願いました。

7 月 23 日に草取りをお願いし、きれいになった畑に大豆の木がさわさわと風にゆれていました。しかし今のところ種からの方が発芽、生長とも良いのです。さぁ 最後はどうなるか･･･昨年は天候の具合で全滅だっただけに、気を抜けない後半です。

新技法に挑戦する ごんべえ



上と下を切られてちょっと可哀想

いじめにもめげず、立派に根も芽も出てきました。

## 寺子屋チーム主催、

# ドキュメンタリー映画「幸せの経済学」上映会

「地域から始まる、足るを知る暮らし」をサブタイトルに、5 月 22 日 塩田公民館にて無事、開催されました。

この映画は、世界多様性デーの5月 22 日に合わせて、全国 100 か所での同時上映が目標とされていました。結果的には 113 か所で上映されたそうです。

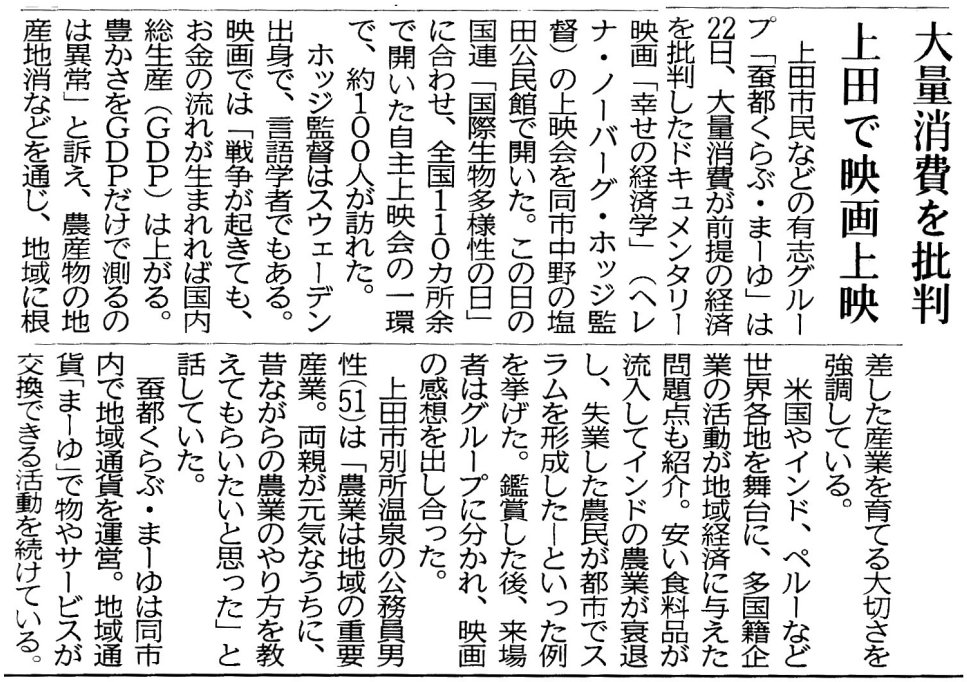
さて上田では、昼前には土砂降りの雨が降るあいにくの天気でしたが、安曇野、長野市など遠方からの参加もあり、当日券がたくさん売れて、受付のミーすけさんもびっくり。80 名以上の方が来て下さいました。

第一部の上映が終わってから、コーヒー、紅茶、万能茶などの飲み物とクッキー（高橋朱門さんの奥さんが作ってくださいました。）を手に、8つのテーブルに分かれて着席して頂きました。

第二部、「みんなでトーク＆カフェ」の始まりです。

実は、上映会の実行委員会で3月末に試写を見た際に、情報量があまりに多く、画面切り替えも早いため、字幕を読むのが精いっぱいで見るだけでは消化不良を起こしそうな感じがありました。そこで、気づいたことや疑問に思ったことなどを話し合って共有する時間が必要、と考えました。

具体的には、6～8人ずつのグループに分かれ、各グループのホストが進行をしながら銘々が印象に残ったことなどを発言して、それについてまた意見や感想を出し合います。途中でホスト以外の全員が別のテーブルに席を移り、再び話し合いを続けました。これによって、多くの人の考えを知ったり、思いを共有したりできます。決してひとつの結論を出すためのものではありません。これはワールド・カフェと言う形式だそうです。参加者の方々にも、「初めての方式で参加して大変楽しかった」「みんなでゆっくり話し合うことで、自分の中が見つめられて楽しかった。」「新しいつながりが持てた。」などと、おおむね好評でした。



大量消費を批判

上田で映画上映

上田市民などの有志グループ「蚕都くらぶ・まーゆ」は22日、大量消費が前提の経済を批判したドキュメンタリー映画「幸せの経済学」（ヘレナ・ノーバーグ・ホッジ監督）の上映会を同市中野の塩田公民館で開いた。この日の国連「国際生物多様性の日」に合わせ、全国110カ所余で開いた自主上映会の一環で、約100人が訪れた。

ホッジ監督はスウェーデン出身で、言語学者でもある。映画では「戦争が起きても、お金の流れが生まれれば国内総生産（GDP）は上がる。豊かさをGDPだけで測るのは異常」と訴え、農産物の地産地消などを通じ、地域に根差した産業を育てる大切さを強調している。

米国やインド、ペルーなど世界各地を舞台に、多国籍企業の活動が地域経済に与えた問題点も紹介。安い食料品が流入してインドの農業が衰退し、失業した農民が都市でスラムを形成した―といった例を挙げた。鑑賞した後、来場者はグループに分かれ、映画の感想を出し合った。

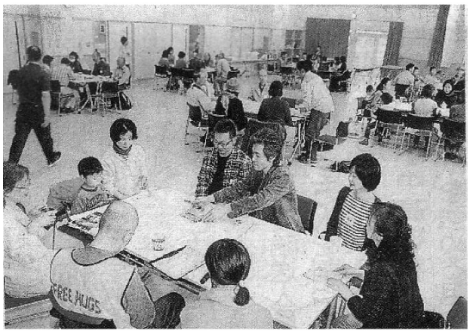
上田市別所温泉の公務員男性(51)は「農業は地域の重要産業。両親が元気なうちに、昔ながらの農業のやり方を教えてもらいたいと思った」と話していた。

蚕都くらぶ・まーゆは同市内で地域通貨を運営。地域通貨「まーゆ」で物やサービスが交換できる活動を続けている。

信濃毎日新聞　2011 年 5 月 24 日

アンケート「**あなたにとって「幸せ」とは、なんですか？**」（抜粋）

◇「幸せ」という言葉を忘却できる社会であること。
◇ 夢を持ち続けること。
◇ 人が人とつながって平和な世界になること。
◇ 納得のいく人生の実践。
◇ 感情の表現ができること。泣く、笑う、怒る。
◇ 友と真実を語れること、偏見に気がつけること（自分の持つ）。自由。
◇ 人と分かち合うこと。自分にできないことは、人に助けていただくのが嬉しい。
◇ 人間として当たり前のことができること。小さな幸せを自覚する、喜び感が味わえる（お金でなく）仕事、生活ができること。



映画「幸せの経済学」を見た後、意見交換をする参加者

私の幸せは、みなさんのご協力のおかげでこの上映会を実現できたこと、です。

（No.136 にゃんこ先生 記）

# 「幸せの経済学」上映会に参加して

№311 与作こと石橋博雄

定年退職をし、20数年ぶりに単身生活を終えて、上田に帰ってきました。家族の住んでいる上田ですが、私にとっては浦島太郎の世界で、私が育った上田とはちがい、あまりに変わってしまった上田に驚きました。市街地はシャッター通りで、私の好きであった映画館もなくなり、その代わりに、イオン、先般はアリオが開店になり、上田市の住民は何を考えているのだろうと思い、いろいろな集会、学習会に出席し勉強させていただいています。

そんな中、地域から始まる足るを知る「幸せの経済学」という映画上映会と話し合いに参加させていただきました。企画は蚕都くらぶ・ま～ゆというところでした。共感することが多くあり、事務局を訪問し、前田さん夫婦とお話しさせていただき、素敵な暮らしぶりと またその暮らしをつくっている生活感覚に非常に共感することがあり、入会させていただきました。よろしくお願いします。

3月 11 日 東日本震災と原発事故があり、私は今回の事故を、日本全体のライフスタイル・価値観すべてを考え直す試金石だと考えています。地球環境の面だけでいえば、経済成長率は下降するのがいい。下降しても生活の質が上昇すればいい。今の消費生活は人間にとって不要なもの・有害なものであふれています。経済成長なしで幸福な社会を目指す。これが今後の日本の進むべき方向ではないか思っています。

生活は確かに便利になりました。スイッチ一つでお風呂が沸く。昔はお風呂を焚く日は、水運びに始まって燃料集めの半日仕事だったと思います。しかし何故か あの頃より忙しい。便利になるということは、忙しくなることのように思います。

さらに一般家庭の電力使用量は1ヶ月300kWh が平均だそうですが、50年代の暮らしから見ると、5倍の電力を使う暮らしになっているそうです。1日10kWh の暮らしというのは、インド人の暮らしから見ると、20倍の電力使用量だそうです。それは自動販売機1台と同じでもあるといわれています。

貧乏は怖い。恐怖です。あの恐怖に耐えるには、よほどの確立した思想がいります。ご先祖さまとともに暮らすという方向を見失えば、何を頼りにするかというと、経済お金様のご本尊が居座ります。貧乏になるか、あの四角い箱（原発）かと言われると、 あの箱の爆発は怖いが貧乏よりはましだろう、と大方の人が内心思っていたと思います。しかし、爆発してみてわかったことは、あの箱はパンドラの箱で じつに危険極まりない。想定外の箱だったです。

方向を変える時が来ています。昔ほどでないにしても、少しなら便利をやめてもいいのではないか。自分だけでも変えたいと思うなら暮らしを変えることが必要だと思います。

世界大恐慌・昭和恐慌がむらを苦しめた1930年代、長野県の地理の教師だった三沢勝衛は、「自力更生より自然力更生」を訴え、地域の自然、資源、農林業を巧みに活かす「風土産業」による地域の再生を提唱しました。「自然力更生」…は、見直したい大事な視点だと思います。同時に石油も原子力もなかった江戸期の自然力活用にも学ぶべきことは多いと思います。江戸期の人々の暮らしを支えた食品から日常生活用品まで、その原料のほとんどは農作物を含む植物資源であり、世界にまれにみる「植物資源立国」にしました。食品から日常生活用品までのすべてを国内で自給したということは、太陽エネルギーだけで3000万人に及ぶ人口を養い、再生産できるだけの高い技術力と文化的な水準を持っていたと思います。

たとえば、綿を、人々は浴衣から寝間着へ、さらに最後は雑巾にと、ぼろぼろになるまで使いました。綿作の副産物である綿実から油を搾る技術も開発され、菜種にならぶ灯油の原料になり、そのカスは肥料として利用されました。二毛作によってつくられる菜種も茎葉は飼料に、子実からとる油は灯火用に使われ、その搾りかすは肥料にされました。地域資源の活用を基本に、農村と結びついた紡績業、醸造業、食品加工業、製紙業、搾油業、製糖業、製蝋業などの地場産業が発展し、個性的な地方都市が生まれました。このように農林漁業を基礎に、多様な地域産業を興し、仕事、雇用を創造し、地域を再生することが「日本という国の転換点」ではないだろうかと思います

「自給の思想」で、地域の田畑や作物や天候と一体感を求め、お金を出して買うものを減らせば減らすほど、自然の恵みに感動し、感謝し、心が豊かになる自給的な暮らしが基本に社会が変わっていくと思われます。そのために地域にある地域の生活・生産文化を発見し、紡ぎ、自給的暮らしの技能を磨いていくことを第二の人生の生き方の基本しようと思っています。足るを知る自給自足の生活を目指して、心豊かな暮らしのネットワークづくりができればと思っています。よろしくお願いします。

# ま～ゆな人

No.173 **ノセ** こと **一之瀬輝雄** さん

### 自営業の頃

ノセさんは 1952 年生まれです。20年前、お父さんと一緒に鉄工所の仕事をしていました。(株)東京特殊電線や(株)ニチロ毛皮などの会社の営繕係として、機械を治し、備品や日常の生活で修理が必要なものは、全て引き受けていました。マニュアルはなく、工夫して作業をこなしていました。

この頃、青色申告会の青年部に入っていて、「前田(都々平)さんとは研修旅行で三協精機のオルゴール見学に行きましたね」と懐かしそうに話していました。

### 会社員となって

自営を止めて(株)ニチロ毛皮に修理専門の社員として入社しました。正社員になれたので うれしかったそうです。機械の取り付けや修理が仕事で、皮を洗ったり軟らかくするため、塩や薬品が多く使われ、ここで出た汚水をろ過し、沈殿させる汚水処理もしました。「機械に故障が無ければ暇な職場でしたが、実際は土曜も日曜も会社に出ていましたよ」と言われました。200 メートルの工場の中を行ったりきたり、毎日3万歩は歩いていたそうです。

友達の誘いがあって、坂城の会社に移りました。何年か勤めましたが、景気が悪い時代に入ってから退社しました。

### 入院して

去年の4月、盲腸をこじらせて、腹膜炎になり上田病院へ入院しました。1年の中で入退院を繰り返し、体重も落ち、何か生きがいになるものが欲しいと探していたそうです。そんな時、足の指を怪我したごんべえさんが入院してきました。この人はアクアプラザで会ったことがあると思ったそうです。話好きなごんべえさんはま～ゆの行事をいろいろ話してくれました。「前田さんがお見舞いに来て、青色申告会の時代を懐かしく思い出した」と話され、プールで顔を知っていた安井さん・柴田さんご夫妻、が見えたり、お見舞いに来たま～ゆの人々の楽しそうな、賑やかな会話を聞いて、退院したらこの会に入りたいと、強く思ったそうです。

### ま～ゆに入る

ごんべえさんが退院するのと同じころ退院し、早速ま～ゆの会員になりました。ま～ゆ市に出席し、インフォメーションで知った終末処理場の見学にも参加しました。以前仕事をしていた(株)ニチロ毛皮の汚水処理と、機能は違うが、根本的には同じだなと、実感できたそうです。

環境やエネルギーに関心があり、薪ストーブや、雨水タンクも興味がある、と話されました。

6月16日松本で行われた「風土エネルギーフォーラム」も聴講してきました。

秋和菜園に加入し、皆と一緒に耕しに出ましたが、次の日、またお腹が痛くなり入院してしまいました。1ヶ月で退院できましたが、これからは無理をせず、ゆっくり ま～ゆに参加していこうと決心したそうです。

### 営繕は任せて

菜園にある小屋の屋根にトイをつけ、雨水タンクを完成させ、蛇口も家にある部品を使って、付けてくださいました。

去年は誰もが どう工夫してもポリエチレンのタンクに蛇口を取り付けることは出来ませんでした。「配管の仕事をしていたので、そんなに難しいことはありませんでしたよ」と、こともなげに話されました。菜園の皆は、大助かりです。また菜園でどんちゃんのミツマタの柄が抜けるのを見て修理をし、私のぼかしのバケツに栓を取り付けて完成品にしてもらい、クワガラ、ミツマタの柄も治してもらいました。道具が生き返りうれしいと感謝すると「出来ることはやってあげますよ」とやさしい笑顔で答えてくださいました。

頼もしいノセさんです。

ミーすけ記

# テルミー万歳

No.50 都々平

例年より記録的に早く梅雨が上がり、とたんに猛暑に襲われた6月下旬。環境の変化に弱い体質の私は、気候の激変に順応できなくて体調を崩しました。

27日腰と大腿部が鈍痛になり(多分坐骨神経痛)どのような姿勢でも、寝ていても ずきんずきんと病めるのです。翌々日はそれが頂点に達して、背中が気持ち悪く吐き気すらもよおす状態に陥ってしまったのです。

幸い、ごんべえさんが居合わせてくれたので、マッサージを丹念にしていただきました。おかげでかなり楽になりました。でもまだ神経痛は残っています。

このとき、思い出したのが“テルミー„という治療です。同級生だった親友の K さん(千葉県在住)から数十年も前に「前田さんにテルミーをかけてあげられたらなぁ」その効果が絶大だと よく聞かされていたので興味を持ち続けていました。

昨年ま～ゆに入会した「温森(ぬくもり)」さんが、テルミーの施術をされると知って「何かの折にいつか」と思っていたところでしたから、わらにもすがる思いで電話を入れ、翌日出向いていただきました。

線香を太くしたようなものに火をつけ、それを器具に収めて患部は言うに及ばず、全身をこするのですが、程よい温もりがあって非常に気持ちの良い治療でした。その翌日は2回に分け、都合3回施術をしていただきました。初回は「少し物足りない感じ」と「もみ疲れ」のような反応がありましたが、嘘のように痛みと全身の不調感が抜けていきました。

私は長年いろいろな病と付き合わされてきたので、西洋医学の限界を知っています。“本来持っている自己の治癒力„を引き出す東洋医学には関心があり、事実40年苦しみ続けた喘息は“鼻(ビ)ースポット療法„が決定打でしたし、ぎっくり腰・五十肩共に痛み止め薬は飲まず、前立腺炎も漢方薬を処方してもらいました。

テルミー療法が究極であるかどうかは不明ですが、これから(何年か知れませんが)の人生で私の支えになってくれるであろうことは間違いないと思っています。

ありがとうテルミー

## 私のアトピーと母の末期ガン

No. 295 温森

私は、物心ついたころからアトピーと付き合ってきました。イトオテルミー学院の救育を受講したのはアトピーが全開で、常に痒みが伴い、肌はガサガサしていて体中に掻いたあとがある状態でした。

学院の授業で週に一度、お互いに施術しあうのを2か月。そのあたりから、お風呂で体を洗うときに肌の感じが変わってきました。変わってきたかな?と気づき始めてからみるみる変化していき、ガサガサだった肌がスベスベになり、いままで感じたことのない肌感になったのです。常に体のどこかを掻いていた手はいつの間にか止まっており、4か月後にお風呂でふと見た鏡には、掻き傷のない白く輝く肌がありました。まるで違う人の肌でした。全身が白い肌となり、掻きあともほんの少しになっていました。

もう一つ紹介したいのは母のことです。3年前の8月、食道ガンがみつかりました。ステージ4の末期ガンです。リンパ節への転移もみられ、すぐ入院して化学療法が始まりました。母はじっとしているのが嫌いなので、抗ガン剤治療中でも、投薬がない土日の週末は家に帰っていました。そこで、私はテルミーをかけてみました。母の体は氷のように冷たく、私の技術では、熱を入れても入れてもすぐに冷たくなってしまいますが、それでも母は「気持ちいい、温かくなった」と喜んでくれました。

化学療法を無事終えて退院し、しばらく経ってから病院で検査をしました。主治医の先生がカルテを見直してしまうほど、ガンは小さくなって、内視鏡で見た写真ではガンが確認できなくなっていたのです。「細胞レベルでは残っていると考えるのが普通ですが…いまは初期のガンと同等でしょう」と言ってくださいました。当然、化学療法が母に合っていたと思いますが、末期ガンが半年ほどで細胞レベルにまで回復するでしょうか?私はテルミーが手助けしてくれたと思います。ガンは熱に非常に弱く、冷えが大好きだとか。そんなガンにテルミーの熱が効いたとしか私には考えられません。

長年のストレスであった私のアトピーを改善し、母の命までも救ってくれたテルミーは、わが家で欠かせないものになっています。

# 死と生と人口問題の中で（自死を考える）
## 坂口弘幸氏の講座をお聞きして

先生のお話の中で一番私の心に留まったのは自分が今まで使ったことの無い「自死」という言葉でした。講演後に にゃんこ先生が感想として「自殺」という言葉には暴力性を感じるが「自死」にはそれが無いと云っていました。その指摘もとても印象強いものでした。

考えてみれば、与えられた(誰から？)自らの命を自然に逆らって自分の意志で絶つなどということは、動物の中で人間だけが実行する行為ですよね。結果としては志向した通りにいかなくても人間はそういうことをする生物、本能としてそれを備えた生物に造られているのかもしれないと思いました。人口問題を調節する機能として。

先生は現代社会のホットな問題を幾つか挙げられて、未来に向けた責任ある行動として拡大を許さぬ「縮小再生産」の方向を示されたと考えます。

全体の感じは、主語の取る述語がはっきりしないで消えたような気分があり ましたが、興味深い時間でした。№158 **うえのさん**

**七田チャイルドアカデミー上田教室** №11竹田

● 体験レッスンの20％まで「ま～ゆ」をお使い下さい

上田市中之条101-1利幸第2ビル201号

TEL23-2952

№50 **都々平**

数日後エンディングチームでこの講演をテーマに話し合いました。坂口氏の自死については肯定的な意見はありませんでしたが「いつかは確実に迎える“死„について」考えるひとつのテーマをいただいたような気がします。

さまざまな話を整理していく中で、「自然に逆らって生きながらえる延命治療は受けたくない」「自死ではなく、尊厳死を選びたい」と思うようになりました。

たまたま耳にした大石玄氏の話では「終末を認識したら無理に食べようとしない。そうしたら枯れ木が朽ちるような“往生„をとげられる」そうです。「迷わずこれでいこう！」

№294 **ネコさん**（チャンピン改め）

正直言ってお話の範囲が広いことやそれぞれに重要な点があることなどで焦点を絞るには難しかった。会場では自殺と自死についてある程度話が集中したので、それについて感想を述べたい。

自殺と自死は同義語であり、各自それぞれにとらえ方、感じ方が違う。死は個体の消滅を意味するものでまさに個人の問題である。人間は地球上に生を受け消滅していく運命で、何千年という人類の歴史の中で“死„は“人間„であるが故に重く受け止められてきた。人間以外の哺乳類は“死„という概念が分からないと聞く。言葉を持ち、かつ感情があればこそ“死„について考え、遺体を処理するなど対応することができるのだ。死ぬ時は自分自身の遺体の後始末も考えて死なければならないと思う。

№136 **にゃんこ先生**

「自殺」にくらべ、「自死」は穏やかな言葉です。「殺」は暴力的で、イヤです。

でも実質はどちらも同じ、私は容認しません。よっぽど利他的な理由がない限りは。

人口問題に結び付けるのは、危険な気がします。

自死しない人が白い目で見られるのでは？真っ先に障害者が自死を迫られるのでは？と思うからです。

けれど、いつまで続くかわからない「老後」への不安を、「自死の社会的容認」は解消できますね。

私は死は怖くないですが、老後のことを考えると、不安があります。

一番いいのは、老後への不安がなく暮らせる社会を作ること。

でも、社会の制度を変えても、不安を完全になくすことは不可能と思います。認知症にでもならない限りは。

そして「認知症になること」こそが、私の不安の半分を占めています。

**甲田はきもの店** №39 甲田

● ご利用金額の 10％まで「ま～ゆ」をお使い下さい

● 靴、草履、下駄などの修理は20％まで使えます

上田市中央4-6-24

TEL22-1272

# ネットワークハウス“縁舎„と歩んだ８年間

No.15 みっちゃん

**この度、ネットワークハウス縁舎を一旦閉めることになりました。管理をしていたときのエピソードなどに触れてみたいと思います。**

縁舎と歩んだ8年間は、私が活動していた“こみっと„について語ることから始まります。

ま～ゆの立ち上げから1年が経過したことを受け、会員のみなさんにアンケート調査を実施し、地域通貨についての卒業論文を書き終えた私。普通の仕事に就くことに疑問を抱き、考えあぐねていたときでした。そんな折に、長野大学の古田先生から「学生と地域を結ぶNPOをやってみないか」と話をいただきました。すぐには返事ができませんでしたが、平成15年4月4日に学部生と研究生で“学生地域くらし創り考房こみっと„を立ち上げることになりました。

“こみっと„の初年度の大きな活動が、ネットワークハウス“縁舎„の整備です。学生の活動拠点と地域活動の拠点を兼ねた建物として、上田市下之郷、生島足島神社北隣の長福寺境内にある平屋の建物を“こみっと„がお借りすることになりました。

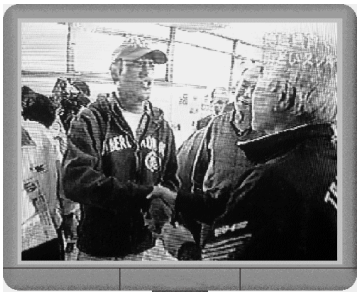
保育園だった園舎の改装が始まります。慣れない大工作業が多く、その他資材の買い付けなど、私たちには初めてのことばかりで大変でした。しかし、多くの人のお力添えがあり、特にま～ゆ会員の孫の手さんには大変お世話になりました。

なんとか平成15年10月19日（日）にオープンすることができました。オープン当日、ま～ゆのメンバーの方々にもたくさん来ていただいて、とても嬉しかったことを覚えています。

オープン以降は様々な“こみっと„の活動はもちろんのこと、いろいろな行事や実行委員会、上映会、音楽会、会議、長野大学のゼミ活動や学生の飲み会などで使っていただきました。

ま～ゆとしては、ま～ゆ市の開催や、ま～ゆ総会、そのほか他団体が視察に来るときの会場などで使っていただきましたし、(ま～ゆの会員の方も参加していた)NPO現代座の「虹の立つ海」、「約束の水」の公演の実行委員会の会場としても使っていただきました。ま～ゆのホームページのトップの画像の真ん中が縁舎で行なわれた お花見ま～ゆ市のものでしたね。

ま～ゆ関係でのエピソードとして濃厚な思い出があります。2004年11月7日（日）に行なわれた ま～ゆの総会は、当時ＮＨＫテレビで放送されていた「難問解決！ご近所の底力」の収録も兼ねていた日でした。ＮＨＫの取材クルーやタレントの清水圭さんなどがいらして、とっても盛り上がった総会だったと思います。そこで当時、私が実行委員長をしていたイベントの告知をさせていただき、大変緊張したのを覚えています。



また、失敗して迷惑をかけたこともあります。どこかの団体がま～ゆの視察に訪れたときだったでしょうか、縁舎を使う予定だったのに、私がダブルブッキングしてしまい、先に他の団体が使っていて、ま～ゆのみなさんに別なところにいっていただいたということがありました。大変申し訳ないことをしたと反省したのを忘れられません。

このたび縁舎は、平成23年7月31日をもって一旦閉じて長福寺にお返しすることになりました。一旦という言葉を使っているのは、(まだ明確ではありませんが)長野大学がお借りして学生の拠点として再度動き出すかもしれないという話が出ているからです。私は縁舎の管理人ではなくなります。ですが、次の学生たちが再び縁舎を使って動き出したときはぜひ、また地域のみなさんに関わっていただき、学生たちを応援してくださるよう願っています。

今まで本当に、縁舎をありがとうございました。

## 寺子屋チームからお知らせ

# 「ラダック 懐かしい未来」上映会＋ミニトーク

❖ 8月26日(金)夜7：00～9：30

❖ 中央公民館 第一会議室

インド北部の秘境ラダックには、ヒマラヤ山岳地域で冬は－20℃を超える厳しい自然の中、相互扶助の助け合いや、自給自足の農村社会が残っています。

そこに襲いかかった近代化、グローバル化の波によって崩れ始めているラダックの伝統や環境を描いたドキュメンタリー

## ＤＶＤ連続上映会

# 「福島原発で何が起こっているのか」

京都大学原子炉実験所 小出裕章助教のＤＶＤ全７巻の連続上映会を実施します。

① 9月 6日 （火）19時～20時半　　中央公民館　視聴覚室

② 9月 20日 （火）19時～20時半　　中央公民館　第一会議室

③ 9月 27日 （火）19時～20時半　　中央公民館　第一会議室

※10月も毎週火曜日の夜に上映会を開く予定です。

【小出裕章】(こいで ひろあき、1949年生) 専門は放射線計測、原子力安全。
原子力の平和利用に夢をいだき、東北大学の原子核工学科に入学するが、在学中に原子力発電に関わる様々な問題点も同時に知ることとなる。
その後、伊方原発裁判、人形峠のウラン残土問題、JCO臨界事故などで放射線で被害を受ける住民の側に立って活動。
原子力の専門家でありながら、そのリスクや問題点についての研究活動に精力的に取り組んできた。
3月11日の地震以降、福島原発について昼夜を分かたず奮闘し続けている。
著書:「放射能汚染の現実を超えて」「原子力と共存できるのか」「環境と人間」「人間と放射線」

**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

**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

『持続可能な地域づくり･リレー講座』

# まーゆ寺子屋

## 吉田俊郎さんの講演

# トランジション・タウン

－地域の力で持続可能なまちへ移行する－

### 神奈川のNPO代表招く

神奈川県を中心に自然エネルギーを活用したまちづくりなどに取り組むNPO法人「トランジション・ジャパン」の代表、吉田俊郎（しゅんろう）さん(50)＝神奈川県逗子市＝の講演会が11日、上田市材木（ざいもく）町の市民プラザ・ゆうで開かれた＝写真。同市民などの有志グループ「蚕都くらぶ・まーゆ」の主催で約50人が参加。福島第1原発の事故を踏まえ、石油や原発に依存しない生活の在り方を考えた。

同法人は2008年に設立。05年に英国南部で始まり、持続可能な社会への移行を目指す「トランジション・タウン（TT）」運動を展開している。吉田さんは「石油の大量消費を前提とした社会から、地域を基礎にし、人間本来のしなやかな強さを持った社会へと移行する運動だ」と説明。定置網に掛かった商品価値のない雑魚を活用したり、古民家を再生して共同生活を進めたりしている活動を紹介した。

東日本大震災の後、日本でTT運動に取り組む地域は四つ増え、24になった（県内はなし）といい、「考え方が違う人とも一緒に、楽しみながら進めていくことが重要」と話した。

信濃毎日新聞　6月12日　掲載

## トランジション・タウン視察研修旅行 参加者募集

トランジション・タウン(TT)は、食・エネルギー・経済などの地域内循環と地域自立を目指し、持続可能でしなやかなまちづくりを市民主体で進めてます。トランジション・タウン先進地である神奈川県の藤野・鎌倉・葉山への視察研修を下記のように実施します。
めったに行けない他所での魅力的な取り組みについて知るいい機会です。どうぞ奮ってご参加下さい。

❖ **実施日**　　**9月24日（土）、9月25日（日）　一泊二日**

❖ **日程＆主な視察先**

〔9月24日〕　集合：上田市民体育館前(8:00)出発 → TT 藤野視察・交流
セルフビルドの共同住宅「里山長屋暮らし」見学(12:00～15:00)
→ ホテル(17:30)→TT 鎌倉視察・交流(18:00～21:00)→ホテル

〔9月25日〕　TT 鎌倉＆TT 葉山視察・交流(10:00～13:30)
古民家再生コミュニティー＆宿泊施設「亀時間」見学
鎌倉(13:30)→ 上田市民体育館前(18:30)解散

❖ **参加費**　　**13,000円（宿泊費、食事代4回分、保険代含む）**

❖ **参加申し込み方法**　希望者は氏名、住所、電話番号、年齢を下記へ電話でお知らせ下さい。

申し込み先：0268-27-1230　前田

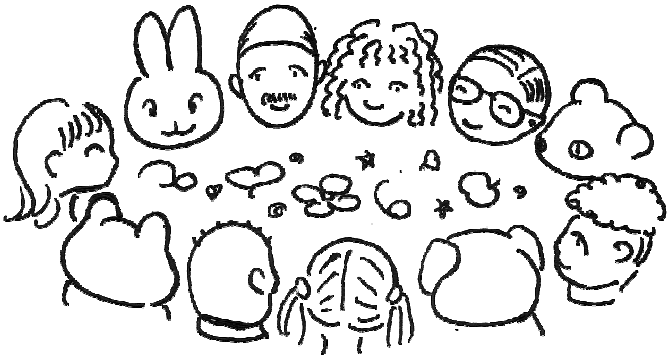
★視察先と視察内容の詳細については後日参加者にお送りします。

❖ **締め切り：8月20日**（ 定員になり次第締め切ります）

# 9月の ま～ゆ市

何か楽しいことしたいね。提案してね。

**10日(土)昼1時30分～**
**塩田公民館 小ホール**



## 10月のま～ゆ市

**10日（日）昼 1時30分～**
**中央公民館 2階 第1会議室**

## ホームリーダー&世話人会

**8月31日(水)**
**7時から 寿限無で**
**誰でも参加できます気軽に顔を出してね！**

### 今号から偶数月発行に変わりました

「共に作り、情報を共有する」趣旨で続けてきました“ま～ゆ会報”は めでたく60号を達成しました。会員の皆様の協力があってこその快挙と信じます。

編集に携わるメンバーも徐々に増えてゆき、昨年導入した印刷機の威力もあって、編集作業はずいぶんスムーズに運ぶようにもなりました。

次に、お詫びを申し上げなければなりません。

60号は7月10日発行の予定でしたが、編集部の事情から1ヶ月延長になりました。

7月のま～ゆ市に出席なさらなかった会員の皆様は「どうして？休刊？廃刊？」と思われたかもしれません。まことに申し訳ありません。

5月の編集委員会で「61号からは偶数月発行に変更する」ことを協議し、世話人会での承認を得ましたので、次号(61号)は10月発行、62号は総会資料として「ま～ゆ1年のあゆみ」と「会計報告」を掲載します。そして63号からは12月・2月・4月・・・というようになります。

言い訳を言わせてもらえば、
長年慣行として「奇数月発行」を続けてきましたが、編集者は1月は正月気分に浸れず、5月も心理的なゆとりに欠けるゴールデンウィークでした。また11月は総会と重なり、その準備と同時進行を余儀なくされてきました。これらの不都合を「偶数月発行」によって回避できることに気づいたわけです。何卒ご理解とご協力をよろしくお願いします。

1ヶ月のブランクは、10周年記念イベントが盛んに行われたことと あいまって原稿の数が増えるという現象を生みました。ページ数を抑えたので今号は文字がぎっしり詰め込まれて、あるいは読みにくいかもしれません。諸々の編集事情をご推察・ご理解いただきたいと思います。　　都々平


**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

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



代 表　安井啓子
ま～ゆ 連絡先　前田光俊
〒386-0041
上田市 秋和 503-6
TEL（0268）27-1230
ホームページ
http://zuku.umic.jp/hp/ma-yu/