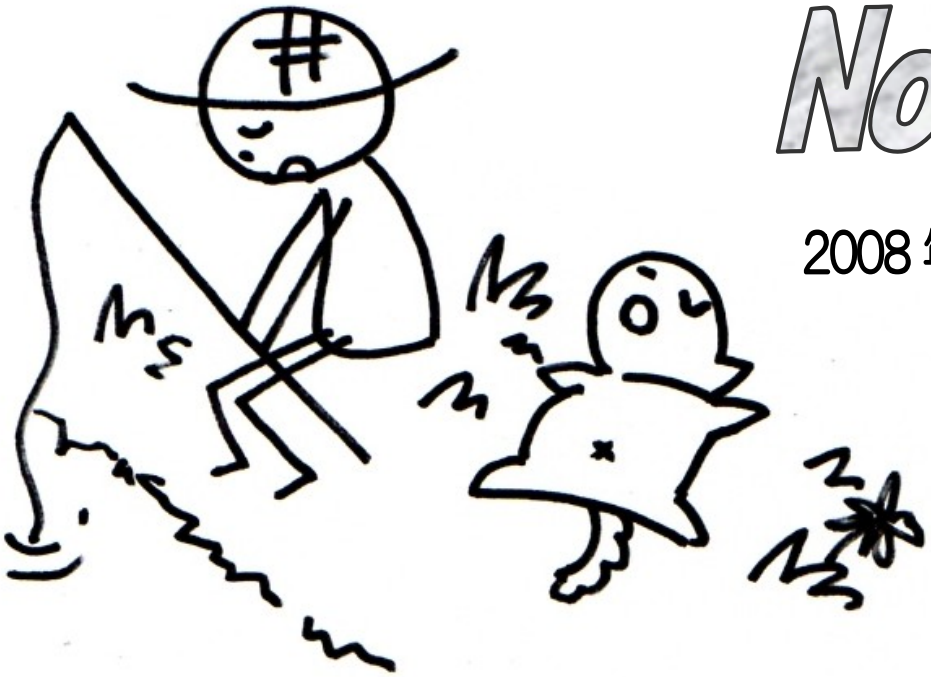
上田地域もの・こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ・ま～ゆ会報

No.42

2008年7月13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。

ミステリーツアーに参加して

No.201 くりちゃんこと 栗 林 光 江

わくわくバスを待つ

さる5月24日、ま～ゆ恒例のミステリーツアーが

今回も実施されました。今日はどこへ行くのかしらと、誰もが知りたいところですが、聞くわけにはいきません。私はこのツアーには初めての参加で少々緊張していて時間よりだいぶ早めに家を出てしまいました。しばらく待つうちに、マイクロバスが止まってくれました。運転手は何と孫の手さん。バスはほぼ満席で補助椅子まで使用してどこへやら出発となりました。

坂城インターから長野方面に向かって走っています。乗り込んだ会員たちの服装は十人十色、山菜採りスタイル、ショッピングスタイル、ちょっとした登山ができそうな格好の人も。レストランで昼食のつもりの軽装なのはこの私。目的地は一体どこなの？ふと気がつくといつのまにか飯山市内に入っていました。

阿弥陀堂

お天気もよく、飯山の町外れの道の駅でトイレタイム。最初に見学したのはアスパラ畑のある細い上り坂を 15 分くらい歩いた山の小さなお堂でした。「阿弥陀堂だより」という映画のロケのセットがそのままに残してあるという話でした。家の中に一歩入ってみると、すぐそこに台所とお風呂があって、昔の暮らしの跡が残されていました。「ただいま留守にしているのでお帰りの際には雨風が吹き込まないよう入口の戸を閉めてお帰りください。おうめ」といったような書置きがしてあって実際おうめさんの帰りをいつまでも待っていたい心境になりました。

お堂のすぐ下の菜の花畑で作業中のおじさん？いやお兄さんだったかにカメラのシャッターを押してもらってハイ ポーズの記念撮影。

↑

「このシダは何？」熱心な前期高齢者たちも

樽田の棚田

次にどこをどう走ったのか、窓の外の曲がりくねった道の下方に棚田の風景がありました。全員バスから降りて懐かしい郷愁を感じさせる小さな田んぼが折り重なっている風景に見入りました。他にも県外からというカメラを持った撮影グループが来ていました。

美人林

バスを走らせること 20 分。向かったのは「美人林」というブナの人工林。ようやくお昼のようです。早くもわらびやふきとりに夢中になっている人もいます。

森の中の少し広くなった所に大きなブルーシートが広げられ、みな靴を脱いで座りました。エッ？ここで食べるのとびっくりをそっとしまって、持ってきたおにぎりの包みを開きました。次から次へとご自慢の料理が回ってきます。あれもおいしいこれもおいしいと口に運ぶのが忙しく、さすが日頃雄弁なま～ゆ会員たちも口数が少ないようでした。恐る恐る座ったビニールシートの上で緑の木漏れ日の降る中、仲間たちと手作りのお弁当を食べる、なんとこの幸せ。

ま～ゆのこころ

これがま～ゆの心なのだと気がつきました。森の中、しかも美人林の中のかりそめのお部屋。ここがまさしくミステリーツアーの目的地なのでした。

ここまでくればもう帰りのことは書かなくてもいいでしょう。温泉に寄って、ひと風呂浴びて仲間と話をしてお土産を買って家に着くころはかなり激しい雨になりましたが無事に帰着できました。孫の手名ドライバーさんご苦労様でした。楽しい一日でした。皆さんありがとうございました。次回もよろしくお願いします。

ま～ゆ寺子屋報告

6月19日夜7時～、直井保彦氏（会員№229）による寺子屋「東チモールとつながる私たちの暮らし」が、中央公民館3Fの視聴覚室で開かれました。

東チモールの場所、歴史、独立運動などの説明の後、自作の散文調の詩とともに、民族の誇りを感じさせてくれる写真が次々と映し出されました。また、奥様ぐんちゃんによる電子ピアノの伴奏で「ライティモクライタ」という歌も披露されました。

東チモールってどこ？

私、直井さんが東チモールの写真を撮っていたことを知るまで、その国がどこにあるかを知りませんでした（香港の場所さえ数年前に知ったくらいですから当然？）。チベットとモンゴルを足して割ったような名前だから、大陸のどこかだろうと思っていましたが、東チモールは日本の南方約 6000km に位置し、長野県と同じくらいの面積の島国だそうです。

赦(ゆる)すことで自身が解放されて自由になれる

最初に東チモールを訪れる時、直井さんは、かつて日本も侵攻した地へ日本人の自分がどのツラ下げて行けるのか、しかも写真を撮りに･･･という、複雑な思いがあったとのことです。ところがある老人に言われたそうです。「日本人か、昔も来たね、色々あったが忘れてしまったよ。」

「食事をするだけでこんなに楽しい」

二人の子供がご飯を食べている写真のタイトルです。

「これでいいじゃないか、これ以上何を求めるのか」、東チモールの人々からの問いかけでもあり、直井さんからの問いかけでもあります。「彼らは感情のすべてをもっている」

「モノがないことから生まれる笑顔がある」直井さんのこんな言葉も心に残りました。

1つのモデルになりたい

直井さんが写真を撮るようになった経緯を聴き、「自分にできることをすればいい、自分に撮れるものを撮ればいい、無理をしなくていい。職業写真家になるよりも、お金がなくても楽しく暮らせるということを身をもって示す1つのモデルになりたい」という今の心境を聴き、彼は自分の心の奥からの声に耳を傾けることのできる人、その声にしたがって生きてきた人なんだとわかりました。

名コピーライター

写真に良し悪しがあるのか知りませんが、彼の写真はそんなもの関係ないさ、と超越して見えます。そこから受け取るものは十人十色、広い世界に目を向けようとする人、自分の足元の小さなことに気づく人。それがとてもいいと思いました。

「直井さんの写真には詩のようなキャプションをつけたらいいんじゃないか」とヒデさんが言いました。

そういえば「うえだアースデイ」のキャッチコピーを考えていた時、直井さんの提案し

たのは「木を見て森も見よう」でした。コピーライターの資質があるのは確かでしょう。
（№136
にゃんこ先生 記）

ま～ゆ寺子屋
介護される側 のお話を聞いて

5月のま～ゆ寺小屋は、今年1月に大腿部分粉砕骨折で、入院して手術をうけたヒロ坊さんの介護される側のお話でした。

肉体状況は、チタンを脚部に入れて手術した麻酔後の状況、リハビリの様子と精神状態を、交えてお話してくださいました。

治療のほうは病院側にお任せして、ヒロ坊さんの精神状態、苦悩がよくわかりました。リハビリは、いつまで続くのか、後期高齢者時代に耐えられるのか。排泄(はいせつ)も、介護士に「オムツの中にしておいて。後でとりにくるから」といわれ、「とりに来るまで便の中にいろということなのか」という人間の尊厳に関わる屈辱。排便は てるちゃん(奥さん)がいる間にしたとのこと。奥さんへの感謝の言葉がありました。

そして、妻を待つ心，友を待つ心、本当によくわかります。介護の仕事で独居老人のお宅に訪問すると、パっと表情が明るくなるのがわかります。

そして、子供を待っています。子供は それぞれの生活があり、余裕が無いと思います。それでも、介護される側になると、いつくるかわからない家族を待ち続けています。ヘルパーが帰る時は、寂しそうな顔をします。手を振って、次回の訪問を約束して帰ります。

みんな歳を取ります。体がおもうように動かなくなったときの、事実を認める無念さ。苛立ち。「困ったよ。切ないよ。」と泣いていたお年寄りを思い出します。

高齢化社会に突入します。ま～ゆで何が出来るか。重いテーマです。

そして、介護相談員のターボさんから「リハビリは、医療保険でやると理学療養士がついてしっかりやります。介護保険ではあまりリハビリはしません。」の助言がありました。

又、怪我をした人が傷口を見せるのは、今自分がこういう状態だと、相手に理解してもらいたいからだとのお話もありました。的確なアドバイスで今後の参考になります。

№76 ぶんちゃんこと **斉藤文子** 記

'08 須川 ホタルと歌う夕べ

№.59 ひっちゃんこと古見ひろ子

昨年は雨のために中止となって残念でした。今年も雨？かと心配しましたが、当日の会場・須川の棚田は緑豊かで澄んだ空気が漂っていました。

中止となった昨年の分を取り戻すように今年は内容が盛りだくさん。

大日方譲治さんの神秘的な太鼓の響きと共に始まった“ホタルと歌う夕べ”は長野大学の中国人留学生達の本場の歌。やはり長野大学生・歩笑（ほえみ）さんのオリジナル曲披露。初参加の仙田さんの素晴らしいハーモニカ演奏、それに孫の手さんのジーンと胸うつ歌も素晴らしかった。もちろん４０名の参加者が声を合わせて歌う童謡唱歌も素敵でした。早苗が波打つ須川の棚田からはカエルや虫の声がまるで相づちを打つように聞こえてきました。自然とひとつになった清々しさ！

ご馳走もあって心もお腹も満たされた楽しく賑やかな歌の夕べでした。

陽も落ち薄暗くなった頃、ポツポツと降り出した雨もいつの間にか止んでしまいました。そして、待ちに待ったホタルが登場。ホワンホワンと見え隠れするホタルが数匹。幻想的でおとぎの国に紛れ込んだようでしたね。

最後に、私のつたない司会にめげずに、大きな声で歌って下さった皆様。来年もまた須川で元気にお会いできる事を楽しみにしています。来年もきっと晴れますよね　再見！

ケイちゃんから一言

子どもたちや若い人が多かったのも嬉しいことでした。

会場設営、草刈、照明の設置などいろいろ事前準備してくださったごんべえさん、ホーおじさん、孫の手さん、ヒデさんありがとうございました。

いつもながら上手なリードで歌唱指導してくださったひっちゃん、伴奏で盛り上げてくれた古見ファミリー＆いじこさんありがとうございました。

そして、わざわざ須川まで上ってきて参加されたみなさんの想いが詰まった すてきな夕べになったことに感謝です。

ま～ゆ田んぼの田植え

天候不順の中、5 月 30 日は「この日だけ好天」に恵まれて、総勢 19 人が泥んこになって段々田んぼを手植えしました。ごんべえさんが事前に準備を整えてくれたので、キャーキャーワーワー言っているうちに、手際よく終わりました。

皆のいでたちが面白い。短パンに地下足袋姿とか、サングラス、日避け帽子。いつもはスゲ笠のまご孫の手さんが今回は麦ワラ帽子。

今年はごんべえさんが育てた、小さいながらもしっかりした苗があって、ほぐしながら束にして田んぼに放るのが結構難しく、面白くもありました。

初めて参加してくれたあかねさんご家族とお友達のこどもたちも泥んこと格闘して楽しんでくれました。

ま～ゆホームページ再始動！

イジコこと黒田敏子

長らく途絶えていたま～ゆのホームページがまた動き出しました。なぜ止まっていたの？と不思議に思うでしょうが、実はホームページを更新するのに必須なのが写真。忙しくなってくると必然的に行事に参加できなくなる。それが更新ストップの主な原因です。

今回、我ながらすごいな!!と思ったのは、昔のデータが私のパソコンのどこにも見当たらず、どうやったらホームページの更新が出来るか?? 毎日毎日そのことを考え、(湯川博士じゃないけど)或る日、突然ひらめいた訳です。そして奇跡的にほぼ全データをネット上から集めることができました。もちろん、ひらりんに頼めばデータはもらえたのですが、どうしても自分の力でやりたかった。その過程で、これまでにひらりんがきれいに整理してくれてあったファイルを理解するのに時間がかかり、何度もメールで質問することもありましたが、さすがプロ、すぐにアドバイスいただきました。

皆さんにお願いですが、行事(もちろんま～ゆ市も)のたびに全ての人が参加できるわけではないので、参加された方は携帯写真でOKですから、その写真とちょっとしたコメントを送っていただけるとありがたいです。なるべくアップしたいと思います。大勢の人が参加できるようなホームページを目指していますので、よろしくご協力のほどを。

ニックネームのい・わ・れ

No.197 お甲こと杉崎友子（本人記）

上田市民となって1年8ヶ月経った平成17年1月23日に夫が「千の風」になってしまった。しばらくは気持ちが落ち込みフィギュアースケートの荒川静香の華麗な舞いなどに慰められたり、綾小路きみまろの冊子に笑いをもらったりしていた。

そんな暮らしの中、海野町で健康イベントをやっていて参加していたら、終了間際にビラが配られ読んでみると、市民のボランティアで新上田市をPRするキャラバン隊(元気プロジェクト)を組み、県内を「真田十勇士と、くの一に扮装して回る人募集」とあった。直ぐに応募し採用してもらった。

平成18年3月6日から5日間の内4日間参加。早朝長島自治会館に集まり、男性は甲冑(かっちゅう)姿に扮装し、私は女忍者に。真っ赤な衣装なので最初はきまりが悪かったが、だんだんと慣れていった。

古いワゴン車の周囲に新市民の写真がべったりはってあるので、中からは何も見えず景観は皆無。バスの中の会話では鎧(よろい)を身につけた人が「亀の気持ちがよく分る」と話していて、笑いを誘った。何しろ寒い時期で足袋にわらじなので水がしみて辛かった。

ハイライトは、県庁で当時の県知事田中さんに会い握手をしてもらったこと。

長野県は縦に長く北は飯山市、南は飯田市まで回ったけれど、 地理に疎かった私にとってよい勉強にもなったしこのイベントからも元気をもらったので、池波正太郎 真田太平記館のビデオのナレーターの名前と今回の“くの一”と引っ掛けて「お甲」としたのである。

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

今回のテーマ

“うた”

“歌・唄・詩”　　No.25 きみちゃんこと西 澤 公 子

歌について考えている内に「歌」という名詞には色々の「うた」があると気付きました。

人間の喜怒哀楽その時々の感情が“うた”になり、表現することにより心が癒されるのだと思います。この世のあらゆる物、小鳥の鳴き声も、風も波の音も、心を向ければ歌に聴こえ詩(うた)になると思います。少し気取って書いてしまいました。

私の好きな歌は沢山あります。子供の頃、今は亡き母親が歌が好きで、いつも唄っていたのを聞いて育ちました。一歳違いの従弟と姉弟の様に育ち、一緒に「朧(おぼろ)月夜」や「賛美歌」をよく唄いました。従弟は声楽をウィーンに留学して学び、覚えてきた「ソルベーグの歌」を教えてもらい悲しい旋律が私の乙女心(?)を惹きつけました。

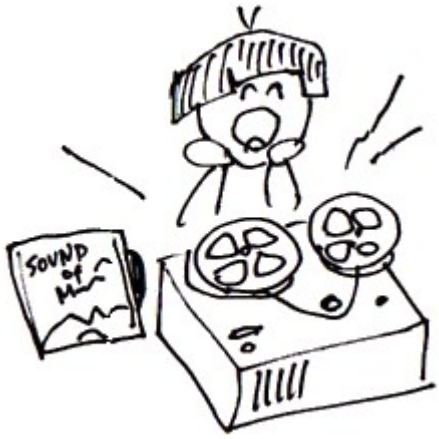
大人になってからは藤山一郎の歌が難しくても大好きでした。5～6年前に亡くなった時は本当に悲しかったです。透き通った高い声が耳に残っています。

詩人の島崎藤村の流麗な詩の調べに、ただただ憧れと、無心に味わえる喜びが凡人の私の幸せです。今年の春から、ま～ゆ会員になった中国大連外語学院の留学生、孫麗娟(スウンリイヂュエン)さんが藤村の「千曲川旅情の詩」を知っていて、二人して声を大にして一節を唄いました、日本だけでなく海外まで轟く藤村の文学の偉大さを誇らしく嬉しく思いました。

最後に拙い短歌(うた)を一首

みすずかる 上田なる地に根を張りて ま～ゆ通貨に翔く仲間

いとしのジュリーアンドリュース　　No.4 いじこ こと 黒田敏子



もうすぐ卒業という中三の夏、生まれて初めて見た本場のミュージカル映画が、「ザ・サウンドオブミュージック」。衝撃的でした。どれ程かというと、まだその頃我が家にはレコードプレーヤーが無かったにもかかわらず、お小遣いを貯めて LP レコードを買ってしまったのですから。さて、どうやって聞いたら良いのか？・・思案の末、近所の家のステレオを借り、その頃我が家にあったソニーのオープンリールのテープレコーダーに(父が新しもの好きだったので、でもプレーヤーには興味が無かったようで)録音しました。

オープニングの「山の歌」や「ドレミの歌」「私のお気に入り」など主だった歌はほとんど原語で覚えてしまいました。そしてジュリーアンドリュースのすばらしいソプラノにすっかり参ってしまった 15 歳の春。

もちろんストーリアも夢のような展開だったからですが。最近姉夫婦がドイツ旅行のついでにオーストリーに立ち寄り、あの映画の始めのシーンの噴水広場に行ったとか。それって私が行きたかったんだよ～ん(>_<) 先を越されてしまった。いつかは私も行ってみたいと思っています。

「唄」と「歌」はて？ №2ごんべえこと中 島 邦 夫

ホーおじさんから第 42 号の会報原稿「ま～ゆ長屋の縁台話」の依頼がありました。題は「唄」とのこと。うーん、普通ならば「歌」と来るところ、あえてこの字を指定したのには訳があるに違いないと深読みしたごんべえです。確かに「唄」と「歌」では全く浮かんでくるイメージが違うのです。早速広辞苑を開き調べてみました。「唄」－俗謡のこと。小唄・端唄・民謡・演歌・流行歌など とあった。やはり私の感覚に間違いは無かった様だ。

「唄」の思い出

戦後間もない子供の頃、秋和鉱泉に行くのが楽しみでした。お湯の効用がヒビあかぎれに良いとのことで、近所の子供たち連れ立って入りに行きました。何故かあの頃の子供たちは手足はヒビあかぎれだらけ、更に鼻を垂らしていたものでした。と、これは表向きの理由。なりは小さいが頭のほうは妙にませていた私は、当時の若い男女の社交の場でもあったこの鉱泉宿から醸し出されるある種の匂いに大人の世界を感じ、わくわくしながら覗いていたのです。その時ダンスホールから流れて来たのは♪山の牧場の夕暮れに雁が飛んでるただ一羽、私はひとりただひとり・・・の唄でした。その時は歌い手の名前も曲名も知りませんでしたが、私の幼心を揺すったのです。物心が付いて最初の心に残る曲でした。後で美空ひばりの「あの丘越えて」という唄だと知りました。この唄を聴くと当時の情景が浮かび、さくら鍋の馬肉の匂い（この宿の名物でした）と共に、なぜか甘酸っぱくほのかな（その後の初恋のとは違った）感傷に包まれるのです。

「歌」との出会い

あの「唄」以来音楽とは全く無縁の時が流れて行きました。そんな小学校5年の時のことです。それまで私の音楽の授業妨害に手を焼いた女の先生が懐柔策に出たのです。あなたは大きな良い声が出るからラジオの子供音楽番組に出てみないかというのです。曲はヘンデルの「調子のよい鍛冶屋」でした。結果は予選で鐘一つの落選。しかし女の先生の懐柔策にまんまとはまり、それまでの悪ガキがあっという間に変節して歌を歌い出したのです。そしてウイーン少年合唱隊の映画「野ばら」と運命的な出会いをしたのです。彼らの天使のような清らかで透き通る様なボーイソプラノの歌声。モードは自分もすっかり合唱隊の一員になった気分になっていました。事実相当 高い音まで出ていました。放課後おませな女の子にせがまれて（本当ですぞ）ちょっとしたリサイタルを開いていたのです。

以来半世紀、うれしく楽しいに付け、悲しく苦しいに付け私の周りには何時も「歌」がありました。童謡唱歌、叙情歌、歌曲、世界民謡、オペラのアリア、合唱曲など数えたら何百何千曲になるでしょう。その一曲一曲にその時々の情景が思い出となって湧き上がってくるのです。「歌」と共に歩いた人生、「歌」に救われ励まされた人生でした。

これからも「歌」は友達です。心に太陽を唇に歌を・・・

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

荒井ハリ治療室 №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

「マネー・マネー・マネー」

№130 **ヒデさん** こと **竹内秀夫**

私の思い出の歌は、約 30 年前にヒットした「マネー・マネー・マネー」だ。世界的人気グループだった「ABBA（アバ）」の曲だが、ヒットしている頃は私にとってどうでもよい歌だった。ところがそれから数年後、名画座のようなミニシアターでたまたま観た「アバ ザ・ムービー（オーストラリアのコンサートツアーの様子を撮った映画）」で、映画の過半を占めるヒット曲の字幕スーパーを読んでいるうちに、歌詞の内容を自然に受入れることができて、アバが好きになった。

「マネー・マネー・マネー」は「毎日こんなに働いているのに、お金が貯まらない。私の夢は玉の輿に乗ること。そうしたら働かなくてもいいし、遊んでいられる。でも、お金持ちの独身者は見つけにくいし、見つかっても私に好意を持ってくれるとは思えない。仕方がないから、ラスベガスかモナコへ行って、ギャンブルに勝って、私の人生を変えよう。（ヒデさんの意訳）」という何の変哲も無い内容だが、インパクトのあるメロディーと最後の「人生を変えたい」というそのひと言に惹かれ、いつまでも私の記憶に残る曲となった。

「やっぱり！フォークソング」

№3 **ホーおじ** こと **黒田弘志**

自分で好んで歌を聞いたり歌うようになったのは高校時代。時は 1967～1970、世情騒乱の時代。多感な高校生がガツンとショックを受けたのはフォークソング。

ボブ・ディラン、ジョーン・バエズ、PPM など、それはそれは魅力的でした。激しくて、ストレートで、格好良くて、共感できる歌ばかり。もちろん日本のフォークシンガーも魅力的でした。別格は岡林信康（彼はその当時フォークの神様と呼ばれていました）。数ある歌の中でも「手紙」や「友よ」などは忘れることが出来ません。

「天性の音痴」の私は音楽の授業が大の苦手、だから自分で歌うことはほとんどありませんでした。そんな私が「フォークソング」に飛びついたのは、当時のフォークソングが「教養や慰みの歌」ではなく、「時代から生まれた鋭い歌」だったからに違いないと思っています。

そのフォークソングも時代が平穏無事に変化するにつれ、極私的な愛や出来事を連綿と語る歌に変わっていきました。全く個人的な感想を言わせてもらえば、ガロの「学生街の喫茶店」を初めて聞いたとき「あ～、フォークは歌謡曲になってしまった」と落胆。

あれから40年以上が過ぎて、私のフォークソングもかなり「ナツメロ化」した感があります。しかし、フォークソングに共感したあの時代の熱い思いは、今も少しも風化していません。よっしゃ、久しぶりに岡林を聞いてみるか！

次号のテーマは **“祭„** です。投稿歓迎！（〆切は偶数月 25 日）

「祭」「まつり」「祀り」 あるいは「あとのまつり」なんてのも、あってもいいかな?
とにかく、あなたの胸の中にあるものを適当に書き綴ってみませんか。

テーマも募集しています　　採用された方には **500 ま～ゆ** 進呈!!

会報の原稿料は500ま～ゆです。ドンドン投稿し、提案して“ま～ゆ„を稼ぎましょう。

ま～ゆな人

今回は No.112 長谷川芽生（めばえ）さんを ご紹介します

子供の頃

長谷川芽生さんは長野県境の旧奈川村(現松本市)の生まれです。子供の頃はおてんばで、野山を駆け巡りよく遊びました。あるとき橋の上に山と積まれた炭俵に登って遊んでいて、川に落ちたこともあるそうです。

村は種繭作りが盛んで芽生さんの家にもたくさんの蚕の鑑別をする人がきていました。小学校 4 年のとき、とても尊敬できる教師に出会い、「先生になりたい！」と思ったそうです。成人して教職につき、最初の赴任が木曽郡大桑村の須原宿という所でした。ここで最初の子供が誕生しました。

芽生さんは「なんて読むのですか」といつも聞かれたので、子供の名前はシンプルにと思い、和恵・啓子・隆とつけました。すると外へ出かけたとき「けいこ」、「けいこ」と呼ぶ声がして振り向くと、「よその子だったの」と笑っていました。

先生になって、次に創造館に勤める

芽生さんの子育ての頃は、産前産後 8 週ずつの休みしかとれず、子守りのおばさんに預けて仕事にでました。赴任先が望月の布施小学校になり、仕事と育児が両立できず、仕事をやめました。三人目の子供ができたときは上田に移りました。

上田で子供劇場ができた頃で、この活動に親子で参加し、演劇やキャンプやスケート教室などを楽しみました。この中で、三井さん、藤倉さんと知り合いました。「子ども劇場で子育て出来た事と、そこでの人間関係は今も私にとって大きな宝となっています」と、懐かしそうに話されました。

子供たちが学生生活を送るようになった頃、上田創造館に勤めました。事業企画係として、折り紙教室やプラネタリウムを見ながらのコンサート、切絵教室などを企画しました。沢山の子供たちとそれはそれは充実した時間を持ちました。忙しいときは、三井さん、藤倉さんにお手伝いをお願いしたこともあるそうです。

ま～ゆに入って、そして今思うこと

創造館は 14 年間勤めて退職しました。そんな時、「草もち作りがあるけど行ってみない」と藤倉さんに誘われて縁舎にいったのがま～ゆに入るきっかけでした。ま～ゆでは味噌プロジェクトに参加しています。味噌作りの後のお茶飲みに、「おはぎを作ってきましたね。得意なんですか？」と聞くと、「奈川で、味噌作りのときのご馳走はいつもおはぎだったの」との答えでした。

会報はNo.129 みさおさんに届けてもらっていて、隅から隅まで楽しみに読むそうです。41 号の記事ではアースデイのとき、おやきを包む経木の話がありましたが、「さすがま～ゆはこだわるね」と、印象的だったとか。「ちんたら百人一首のような寺子屋もいいね。私も折り紙教室なんかやってみたい」と思ったそうで、いつか“芽生さんを囲んだミニ寺子屋”の案内が入ることを楽しみに待ちましょう。

「ふるさとへの郷愁かな」。ふと見かける道端の花や、山、道などから奈川の景色が時々思い出されるようです。昔、奈川の朝食はご飯の前に「そば焼きもち」を食べていたそうです。今は主人のため本格的なそばが打てるようになりたいとがんばっています。「目立つ事は苦手なの」と控えめな芽生さんですが、ま～ゆのことは 会報やメールでしっかり把握しています。

芽生という名前

芽生さんが知っているだけで上田近辺に「芽生（めい）」さんと読むかわいい娘さんが 2 人います。一人は絵本の語りの会に行って偶然知ったとか。もう一人は造り酒屋の孫娘です。この店では芽生（めい）というお酒を販売していると聞いていたので、いつか飲んでみたいと思っていたところ、つい先ごろ かわいい孫さんが生まれたので記念に買ったそうです。おめでとうございました。

ミーすけ記

ま～ゆな人

№195 **ゆりちゃん**こと**荒井百合子**さん

今回は、市内踏入で荒井ハリ治療院を、まめちゃんと息子さんと三人で経営しているゆりちゃんにお会いしました。

小さい頃から30代まで

横浜生まれ、秋田育ち。という事で、秋田の冬の思い出をお聞きしました。

あの頃の秋田は雪が多く、お正月は旧の正月でした。小学校の低学年の頃、“ぽっくりスキー“と言ってぽっくりにスキー板をつけて、普通の道を滑って遊んでいました。竹スキーでも、滑ったそうです。

また、雪が降ると雪でバスが通わなくなってしまうので、バスの代用として馬がソリを曳いて通っていたので これに乗り利用しました。

農家ではなかったので田んぼは、作っていなかったが、わらのサンダル（ぞうりとは別物らしい）というもので、土間などを歩いた記憶があるとか。

上田へ来てから２１年になるけれど、当時の上田はとても「寒いなあ」って感じたそうです。

30 代になって何か手に職を付けたいと考えていたので、お兄さんがやっていた“鍼灸師”の資格を持ちたいと思い、学校へ通い資格を取得。それからもハリの先生のところで実技の経験を積みました。そこで“まめちゃん”に出会い、話はトントンと進み、現在に…。（ここで“まめちゃん”取得ですね）

ま～ゆでは・・・・・

まめちゃんがインターネットで蚕都くらぶ･ま～ゆを見つけて「おもしろそう！」と思い、知り合いの高須さんにメールして総会に参加。そこで即入会しました。ゆりちゃんは後を追いかけての入会です。

「通帳のシステムはとっても良いと思っています。」

「初めて行ったミステリーツアーも楽しかったです。」

「都合がつけばいろんな行事に出来るだけ参加したいです。」

「本当は人見知りをする性格だったんです。でも、まめちゃんがプラス思考なので、一緒にプラス思考になりました。」

「現在は、畑が楽しい。」

豆まきはタイヘンだったが、自分で作ったものを食べられるということが、とっても楽しみになり、今は家の近くでも作るようにしました。採って直ぐ食べられる野菜は「格別の味」とご満悦。

「ま～ゆにたいして、してもらいたいことは？」の質問に、「寺子屋で、家庭菜園の、農業講座を開いて欲しい。」と控えめに答えられました。

そして今・・・・・

現在は、まめちゃんの母親と、ゆりちゃんの三人暮らし。

時々ゆりちゃんは、娘さんの子供さん（お孫さん）のお子守にかりだされるので、東京へ行く機会が多いそうです。

ガーデニングをしたり、本を読んだりの余暇を楽しむ。

甘味が好きだから、自分で作ると食べ過ぎてしまうので、お菓子は作らないとか。ちなみに、まめちゃんのまめおやきは、まめちゃんまかせ。ゆりちゃんは、材料を用意するだけだそうです。

そうそう、そういえば秋田のおやきは、親戚の家に行くと、いろりがあって、その灰の中から掘って出してくれて、食べたことがあるが、中身は、全部アンコだとか。おやきの中身が野沢菜や切干大根とかは上田へきて初めて食べたそうです。

最後に社会に一言・・・・・

「戦争はいけない。いつも傷つくのは子供たちなのだから。」としんみり語られた。

お宅へ伺った時、作りはじめた まめちゃんおやきが、インタビューを終える頃に出来上がり、作り立てをいただく事に…。

ここばかりは私の役得である。わたしとゆりちゃんで、まだ熱々のおやきをほおばる。

そこでわたしは、びっくり、「いつもより、塩気がきついよ」とゆりちゃんが、やんわりと、きつく言いました。いつも、まめちゃんの陰になっているゆりちゃんが。……。でもすぐ「まだ熱いからね」ってフォローしました。

鍼灸師としての仕事をこなしながら、まめちゃんをいつもマメマメしく見守っている、ゆりちゃんでした。

コボル記

６月の **ま～ゆ井戸端会議** では ３グループに分かれ、４人の方から話の内容や感想など原稿を頂きました

A グループ

柳沢喜代子

私達が着いた机の上には、たまたま どんちゃんの結婚式の時の写真とミステリーツアーで撮影した写真が置かれていました。

井戸端会議は、まず自己紹介から始まり、物覚えの悪い私は名前が覚えられず困惑する。男性４人、女性６人のグループで、その中には従姉妹同志、高校、中学の同級生、同期生？の方もおられた。ところが、その話を聞いていた“かっとまん”さん曰く、「その話にはついていけないよー」とボヤク。なるほど生まれも育ちもお江戸方面ならごもっとも！すると酒屋を営んでおられる“たみちゃん”が、息子さんが変身したというパンフを配布して、ただ今花嫁募集中なんだけれど、誰かいい人いないかね～」と話が盛り上がる。それこそ机上にある写真の“どんちゃん”にあやかって良い縁談が纏まりますように！
その前に“たみちゃん”の従姉妹の“はなをちゃん”は目下苦境のど真ん中、「忙しくて来られない事もあるかもしれないけれど、この会がズーと続いていて欲しい」とハンカチを目頭に当てながら訴える。内心今後のご健闘を祈り、陰ながら応援したいと思う。
突然“ばくちゃん”が「大豆は枝豆から出来るの？」との質問に皆唖然、“都々平”さん「その話はこの話題が終わってからネ」。するとサット立ち上が“ごんべえさん”が、即刻農協の【ＪＡＮ！ＪＡＮ！】のコピーを“ばくちゃん”に手渡した。なんと手際の良いことか。まるで手品師のような早業だった。“ばくちゃん”はどう思った？このタイミング！！！
楽しい時間は瞬く間に過ぎて、話下手な私も仲間に入れていただき皆さんに感謝。タケノコもお安く頂けて満足。次回のお楽しみは大豆の種蒔だ～。

B グループ

西ちゃん

テルちゃん　テルちゃんの家の台所を綺麗にしていることが話題になりました。来客があると もてなし料理を出しながら片付ける習慣にしているそうです。「難しい」と全員が口をそろえていました。

収納や手順などテキパキした作業をすることは難しい。見習いたいことですね！

西ちゃん　私は遅れてきたので自己紹介から始めました。№９西ちゃんこと西沢修です。上田市第２給食センターに勤めています。先日、塩尻小学校に学校訪問に行ったことについて話しました。生徒は１年生、３年生、４年生は１クラスのみです。みんな驚

いていました。全員で２７名の１年の生徒達は、給食時間で、おとなしく、盛り付けも綺麗で、配膳の後「いただきます」を言ってから少食の子は、食管、天入れ、菜入れに戻すように指導されていました。「おかわり」のある子は再度もらいにきました。

安井さん　地産池消について話してくださいました。上田産ではキュウリ、きのこ類、果物ではイチゴ、りんごなど使用しています。お米は上小産のコシヒカリ１００％を使用しています。

茶木さん　さくらちゃんは川西小学校で給食を食べています。西ちゃんは配達しているおじさんですよ！

茶木さんダンナ　昨年１０月から鹿教湯病院で介護の仕事を行っていて、今、勉強をして介護士の資格を取るために頑張っています。

孫（ソン）さん　長野大学の研究生（院生）として中国大連から交換留学生として一年間（今年４月より）きていて経済学を学んでいるそうです。難しい研究ですね！

C グループ

どんちゃん

さっそく、「秋葉原無差別殺傷事件」の話に。

すごい世の中になってしまったと改めて実感しつつ、毎日のようにニュースに出ているこの事件は、社会問題のすべてに絡んでくる、避けられない問題なのだと思う。

職の問題、これも現代社会の問題点の一つ。　派遣社員の良い点と悪い点、秋葉原の事件は派遣社員の悪い点を突いた事件なのだと思う。

私は決してあってはいけない事なのだと思うけど、どうしてそうなってしまったのかとか、なぜ、こんな事件が起きてしまったのかと考えると、答えが出ません。

原因は多々あるし、生まれ育った環境だとか、人間の生まれ持った性格、そして 25 年の人生の中で起こった数々の出来事のなかにあると思うからです。

続いて、食の問題へ。

私は食材を隅から隅まで使う術が分かりません。ファミレスだって嫌いじゃないし、ファーストフードだって食べます。ま～ゆのみなさんは、本当に食べ物の美味しい食べ方をしっている人の集まりだと思います。これから、いろんな食べ物の食し方を習って、食べ物の上手な料理方法を知っておきたいです。

タケちゃん

秋葉原事件が話題に上った。学生時代、池袋に住んでいた私はアルバイトでためたお金を持っては「秋葉原」に行きレコードデッキなどを手に入れた。３０年も経って「街」は様変わりしてしまったのか、今も昔も生きることに耐えられなくなった人々は自らを滅すことで終わりとした。が、最近はその一部の人達は耐えられなくなった気持ちを「他人」に向け事件を引きおこす。あらゆる場面で歯止めが利かず多発する事件の多いこと。経済的なものと共に心の貧困を感じる。『愛された人ほど人を愛せる』という私の好きな言葉があります。『親』の愛をいっぱい受けた子供は多くの人を愛し、こんな事件を起こすことは無いと私は信じます。《ヤッパリ親だね》の言葉がフリートーキングの中で耳に残りました。

どうも まーゆ会員番号239のおびなたじょうじです
ぼくは自己紹介なんて苦手ですし まだまだ自分はこうだって決めてしまいたくないこともあり 最近想うことしか言えません
ご勘弁ください
ぼくは数々の尊きつながりから地域通貨を学び 美しく素晴らしいものと再確認し今回のような運びとなりました
いま別所の古家でギリギリの生活をしています そして和太鼓をやっています

でも もっと文化とか伝統とか流派とか
和太鼓を超えた和太鼓が打ちたい
こんな時代に命に寄り添うほっこりする
和太鼓を叩きたい
そりゃ音楽をやるからには夢は大きく
世界平和に協力する和太鼓を打ちたい
そして ありのままにぼくをぼくの生活
や生き様を表したい
和太鼓ではタブーとされている 振る舞いだったり ぼくのおっちょこちょいさ ダサさ 不器用さをそのまま出すんだ

百万光年の宇宙の歴史で たかが80年一緒になってる人生の中で
権力とか 年功序列とか 男女とか 偉いとか偉くないとか 物とか 人とか
演じるとか 観るとかっていう分別
みんな同じだと思う つながりあって響きあって溶けたい
だから いろんなものに名前がついてるだけで?とは思うけど
まぁこんな人がいてもいいかなって思う
なんか〜したいとかばっか ぼくは言ってますがこのエコロジーな流れの中 欲望を止めるというのは違うと思っています
我慢や犠牲はもう要らない お互いで支え合う気持ちよさを体現したいと思います
あれ?支え合うって ま〜ゆのテーマだよなぁ
ほたるコンサート最高でした
ぼくの演奏 笑顔で聴いてくださり感無量でした
ぼくもみんながほっとするような生活感ある和太鼓を叩きたいです
これからも ぼくなりにみなさんと楽しいことしたいです

ま〜ゆのお仲間に入れていただいた会員番号241 **仙ちゃん**(小学校時代からのニックネーム)こと**仙田しげる**です。3月の寺子屋「海外から見える日本、チェコに暮らして」の演題に魅かれて出席。実は私も東欧4ヶ国を回った旅で百島の美しいプラハ カレル橋が特に印象に残っていたので……お話を興味深く拝聴。
帰りに受付でま〜ゆを紹介されてこれが縁となり入会。会員名簿に私が各グループでご一緒だったお友達や、顔見知りの方が沢山おられたので驚きました。年代や考え、生き方の異なる方々と広く交流がもてることがうれしいです。通貨制度の仕組みがまだなじめませんが、順次慣れて会の趣旨に沿ってゆきたいと思っております。
趣味は何にでも興味が持てて、若い頃からいろいろとたしなんできました。一つのものから関連したもの、あれもこれも。ほたるコンサートでは早速ハーモニカを吹かせていただきました。今でも読書、コーラス、旅行、園芸などに追われています。
性格が気早のせっかちで、失敗がしばしば。思ったことが案外口に出していえず、反面 余計な口を出して後悔したりして、人付き合いは下手で苦手かもしれません。
好きな食べ物は山菜や果物。自分の口に合った調理で、食事は健康な身体を作る源なので、食生活を大切に。適度な運動と心の安静に心掛けています。願いは後期高齢者の私はせめて自分のことが自分でできて、今日一日が無事に過ごす事ができたら、幸せで感謝です。

はじめまして新入会員です

はじめまして、わたくし今年 三月、念願のま～ゆ会員になりました。**タミちゃん**こと**田玉民子**です。

以前ＮＨＫテレビ「ご近所の底力」で地域通貨のことが取り上げられ、上田市でも取り組まれていますと、数人の若い女性が活動の様子を話されていました。地域の人たちがお互い出来る事を出し合い、助け合い、人と人のつながりを大事に、住み良い、豊かな地域づくりをしていこうと報道されていて、「えっ！上田でもこんないい事やってるんだ。それもこんな若い女性が立ち上げているんだ」とビックリ・・・

この番組の中に竹内みさおさんが映し出されて、「えっ近所の人だ」とテレビにクギづけになりました。その時わたしも入りたいと思いましたが、寝たきりの義母を抱えていましたので、外へ出る事が出来ませんでした。その義母を昨年見送り、92歳の義父も元気で居てくれるので、今なら少し出られるかな と今年ま～ゆに入らせていただきました。

まだ ま～ゆの事はよく分りませんが色々学んで行きたいと思います。

現在わたしの家族は、義父と主人と次男【33歳花嫁募集中】末娘【26歳看護師東京在住】長男は結婚し2 女児のパパ、東御市に出ています。家業の酒屋は、次男が継いでくれて頑張っています。

我が家の92歳のおじいさんは、大正・昭和・平成と長い年月戦争という大変な体験をして、今にあります。そのおじいさんの言うことがま～ゆに通じるものがあるのではないかと思い、ここに記してみます。

…昔と比べると180度ひっくり返ったと言うおじいさんの話は、どれもこれも聞き逃せない重みがあります。その一つに昔も不景気だった。でも今の不景気とは違った。昔はみんなで助け合ってきた。今は蹴落としあっている。「生き残り」「生き残り」と言うが、これはおかしい。水は高い所から低い所に流れるが、今は下から上に流れて行く。弱い者や小さい者もみんなが生きていかなけりゃいけねえー

「共存共栄」共に栄えるこんな言葉を教えてくれました。

よかったら、そんなおじいさんのお話をいっぱい聴きに来て下さい。

会員番号250の**堀内将樹**です。

今年5歳になる孫がいますが、孫の生まれる前から体に良い新鮮野菜を作ろうと無農薬 有機栽培の家庭菜園をやってます。

父が晩年人間は死ぬと土に還るから、歳をとると土いじりをしていると落ち着くもんだと言ってましたが、その通りです。出荷するのが目的でなく自家用の野菜なので収穫量は少なくても時間をかけて土を育てます。殺虫剤を使わず木酢、酢、焼酎、アセビ、などを使うので孫が土をなめても安全です。

食品の安全は妊婦さんから始まって、離乳食、幼児の食事と続きますが、成人病予防や老人食に共通していると思います、そして現在は酵素に関心を寄せています。

春先、孫と摘んできたヨモギで酵素液を作り野菜に散布しています、今後は酵素で自分の体も健康にしようと考えています。皆さんよろしくお願いします。

8月10日(日) とれたてのジャガイモで

真夏の恒例 ジャガパーin須川

詳しくは 後日ＭＬでお知らせします

9月のま～ゆ市

内容未定

10日((水)) 中央公民館

夜7時から

世話人会

7月は24日(木)

夜7時

場所は **寿限無**

誰でも、その時だけでも世話人です

編集後記　No.3 ホーおじ

ま～ゆのメンバーの多くが６０才以上。耳にタコの繰り返された話だが、まさに戦後の日本・昭和を肌身で実感した方々だ。
この世代から学ぶことは本当に多いと思っている。
いつもこの編集後記を書いている都々平さんもそのひとり。どんな苦労があったか知らないが、都々家の超エコ生活は、もし「エコ博物館」があれば堂々と正面の模範展示を飾れる本物。それにエコ住人というと何となく控えめな人物を連想しがちだが、そこは「理屈の信州人」。このま～ゆエコ住人の理屈機関銃はちょっとやそっとで「玉切れ」しない高性能。思いも深いのです。
そんな人物達と気楽に出会えるま～ゆは素晴らしい。
ゴチャゴチャ書いたけど、つまり高齢のま～ゆメンバーから、もっともっと聞き出し、記事にして学ばなければ「もったいない」とつくづく思う今日この頃です。

後々記　No.50 都々平

例年“夏やせ„する７月発行の会報ですが、今年は逆に昨年より４ページも太ってしまいました。（すごい！）
これだけの量をこなすのは「大変」と、編集委員がパソコン操作の腕を磨いて、都々平の肩の荷を降ろすことにしました。６月に「厳しい特訓」を行い、以後「しごき」を繰り返して、魅力溢れる会報作りに邁進する心構えです。
ホーおじさんは、私のことを「ナンタラ」云ってらっしゃいますが、高齢はともかく、ま～ゆのメンバーから聞き出したいものはゴマンとあります。
本人の投稿は勿論、ま～ゆな人の推薦でも結構ですから、人材の宝庫をお蔵入りさせずに、表に引き出してほしいと願うばかりです。

都市・建築工房 No.130ヒデさん(竹内秀夫)

●一級建築士事務所
●地元産木材を使ったローコスト環境住宅の設計料の5%まで「ま～ゆ」が使えます。

上田市御所274
TEL0268-28-7532
http://www6.ueda.ne.jp/~toshiken/

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

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

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

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
（検索エンジンで地域通貨 ま～ゆ を開いてください）