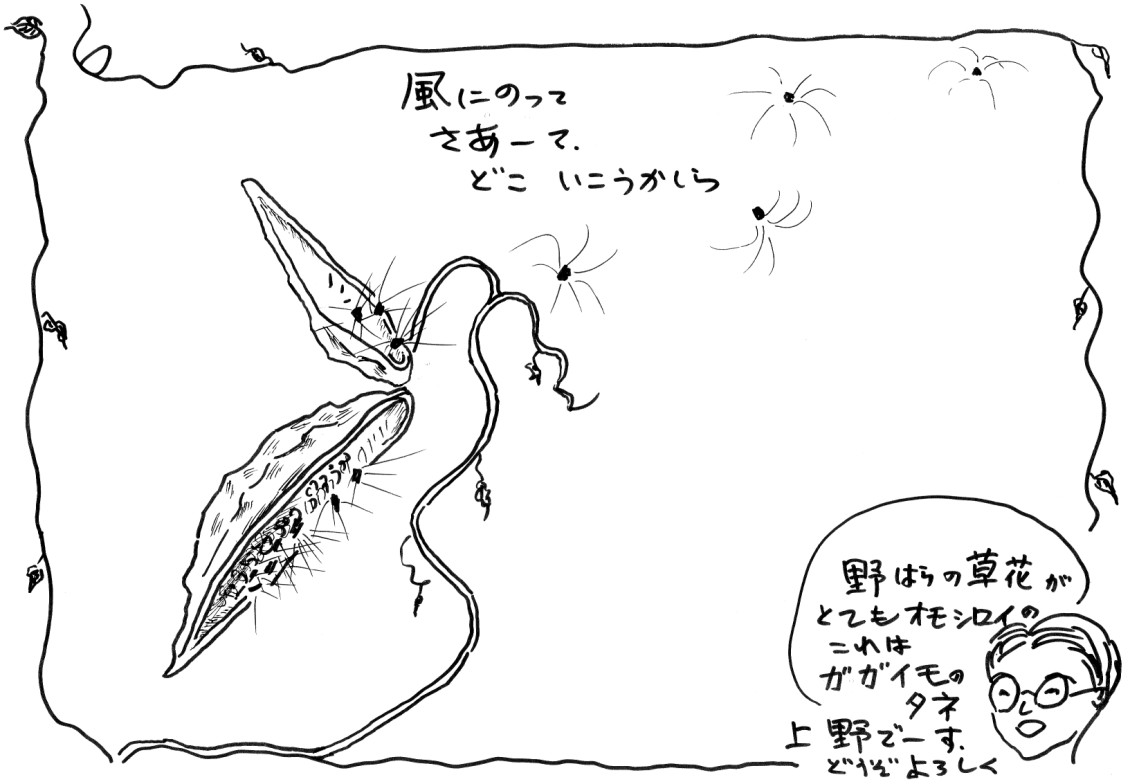
上田地域もの・こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ・ま～ゆ会報 **No.51** 2010年1月9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。

会報50号達成記念総会

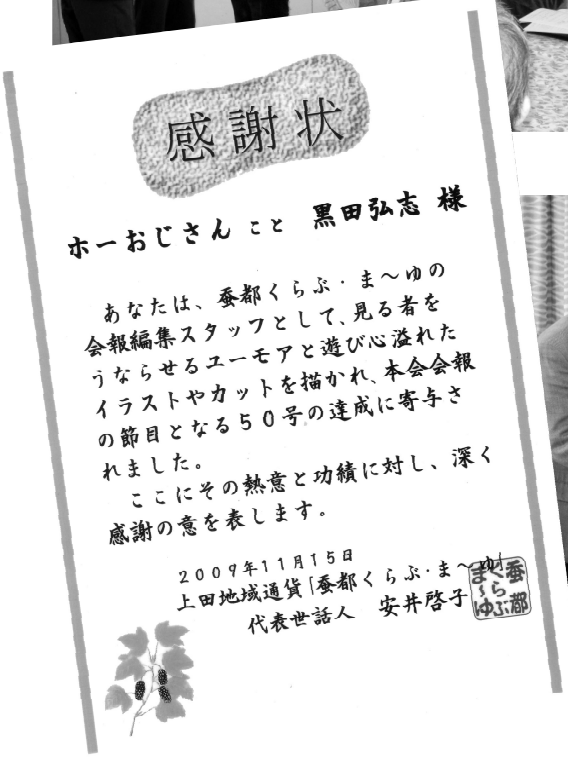
11 月 15 日(日)の 13:15～15:30 まで豊殿地域自治センターで、「総会＆ま～ゆまつり」が 50 余名の参加で盛大に行われました。

参加者全員で会場設営、おはぎ作り、会報の綴じ込み、受付、後片付けなどを分担したおかげでとても楽しい催しとなりました。本当にありがとうございました。

当日は 11 月にしては温かな日で、代表世話人のケイちゃんの挨拶でスタートし、ごんべえさんの滑らかな総合司会で、総会の議事やま～ゆまつりが進められました。

総会では、会報 50 号達成記念のすてきな感謝状が編集スタッフには(それぞれ文章を変えて)9 名に、また、ま～ゆ寄付者への感謝状が 6 名に、ケイちゃんから手渡されました。

(ふかちゃん)

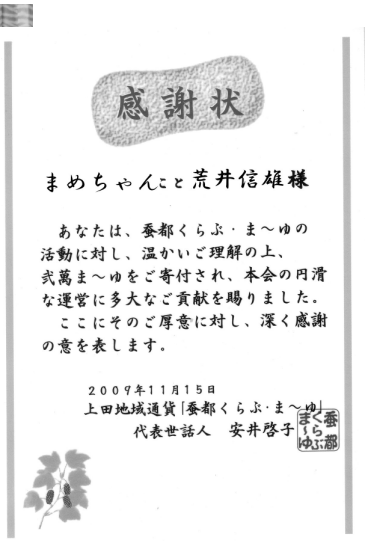


感謝状

ホーおじさん こと　黒田弘志 様

あなたは、蚕都くらぶ・ま～ゆの会報編集スタッフとして、見る者をうならせるユーモアと遊び心溢れたイラストやカットを描かれ、本会会報の節目となる５０号の達成に寄与されました。
ここにその熱意と功績に対し、深く感謝の意を表します。

2009年11月15日
上田地域通貨「蚕都くらぶ・ま～ゆ」
代表世話人　安井啓子



感謝状

まめちゃん こと 荒井信雄 様

あなたは、蚕都くらぶ・ま～ゆの活動に対し、温かいご理解の上、弐萬ま～ゆをご寄付され、本会の円滑な運営に多大なご貢献を賜りました。
ここにそのご厚意に対し、深く感謝の意を表します。

2009年11月15日
上田地域通貨「蚕都くらぶ・ま～ゆ」
代表世話人　安井啓子

ま～ゆまつりでは、かっとまんのリードで、コミュニケーションゲーム「輪になってま～ゆ」を行いました。これは全員で２重の輪になって、内側と外側でペアをつくって「自己紹介」「好きな食べ物」「好きな音楽」「今気になっていること」など 30 秒ずつ次々とペアを変えながら話し合っていくもので、時間が足りず 30 秒が１分となり最後は３分まで延長しなければならないほど盛りあがりました。

全員と話す時間はとれなかったため、今後機会をとらえて続けられると思いますのでお楽しみに。

二〇一〇年　夢は大きく、目は世界に向け、足元を耕す!!

蚕都くらぶ・ま～ゆ 代表　安井啓子

あけましておめでとうございます。

二〇一〇年の幕開けに、みなさんはどんな抱負をいだかれましたか？

私事ですが、昨年の夏にテレビが壊れ、以来テレビ無しの日々を現在まで続けています。が、驚いたことに全く不便を感じません。暮れに夫の実家に帰省し、久しぶりにテレビと対面したのですが、見たいと思うものも無く、生活のテンポにも合わないのでほとんど見ないで過ごしました。これは一例ですが、身の回りには、有れば便利かもしれないけど、無くても困らないものって結構あるんじゃないでしょうか？

日々溢れるほど流される情報もそのひとつ。本当に必要なものって案外少ないかも。

自戒をこめて今年は「沈思黙考」といきたいのですが、はたして・・・？

さらに、今年は、体重のみならず、生活のスリム化をはかり、余分なものを溜め込まないようにと思っています。ないからこそ知恵が出る。ないからこそみんなで助け合える。ないからこそゆとりが生まれる。ないからこそ得られる豊かさを求めて、なければ困るという自縛から解き放たれてみませんか？（お金もそのうち）

反面、なくてはならないものをシッカリと自分の頭で考え、こればかりは何としても大事に抱え込んで生きたいとおもいます。（お酒ではありません）

あなたにとって、なくてはならない大切なものって何ですか？

私にとって「平和」はなくてはならない大事なものです。（一年の初めなので大きく出ました）広義の平和には、環境・人権・平等なども含まれます。自然環境、生活環境、子どもの人権、高齢者の人権、人種・民族間の平等、男女平等、年齢間の平等などです。しかし、現実はそうなっていないばかりか ますます厳しくなっています。

学びたい人が学ぶことができ、働きたい人が働くことができ、食べ物があり、安心して寝る所がある。当たり前のことが当たり前に通る世の中は、一人では創れません。どうしたら、一歩でも近づくことができるか？知恵を集め、力を寄せ合って創り出して生きたいとおもっています。

あなたといっしょに！ 今年もよろしくお願いします。

餅つき大会

12月23日

初めて餅つき大会に参加させていただきました。餅つき自体が14年ぶり(そのときは地区の餅つき大会)でした。3臼ほど餅をつきましたが、つきあがる頃には汗ばむほど熱かったです^^

つきたてのお餅は赤ちゃんの肌のようにもっちりとしていてとてもおいしかったです。参加させていただいてありがとうございました。(いちご大福)

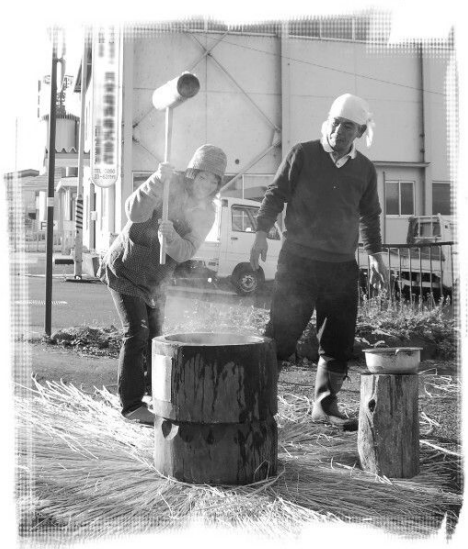
ベテランはこうつきます

もち米とキビをしっかり量って

↑「のし方」は男しょうに教わって

←うまくできました

ついたりのしたり、もちろん おなかが空きました



へっぴり腰でも馬力はあります

しめ縄づくり 12月6日

講師の小林さんに教えて貰いながら、しめ飾りつくりを和気あいあいと行いました。

何回も参加している方は講師の説明を聞き流しながら、自分のペースで作業をどんどん進めていました。

でも、初めての参加で悪戦苦闘する方もいて、そんなときは、小林さんが「こうして、こうやって、こうする」と言いながら、ほとんど作ってくれました。材料の“ワラ„や“スゲ„はごんべえさんが用意してくれました。

作業中の会話

ごんべえさん：「ヒデさんは何でもできると思っていたが、ごぼうじめ はできないか、ワッハッハ」

ヒデさん　：　「（無言でワラと格闘）」

きのさん　：　「ヒデさん、ワラをよるときに親指を抜くんだよ」

ヒデさん　：　「あっ、できた、きのさんありがとう。ごんべえさんできるようになったよ、エッヘン」

ごんべえさん：「（無言）」

「お母さんこうやるらしいよ」

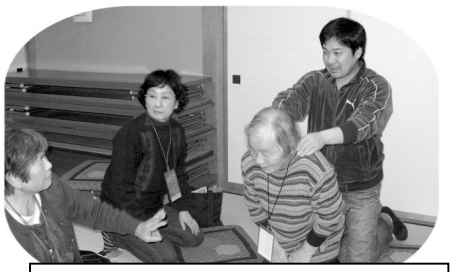
ちなみに、ごんべえさんは昨年、にゃんこ先生にも同じことを言ったそうです。

愉快な人です。

「そんなことユウカイ（言うかい）なんちゃって」とおどけるごんべえさんの顔が浮かびます。

（ヒデさん 記）

地域通貨体験ゲーム



肩もみ１分で500ま～ゆゲット

2009 年最後のま～ゆ市は、地域通貨体験ゲームで盛り上がりました。

３つのグループに分かれて、それぞれが、カードに書かれているお助け内容から、自分ができること、やってほしいことを選んで、グループ内で、交換をします。

辛口さんが依頼した庭の草取り（１年間）で、２万ま～ゆを受け取ったきみちゃんが、この日のま～ゆ長者になりました。

タイヤ交換は、ふかちゃんの専売特許？と思いきや、なんと、どんちゃんもやれるそうです。

テキトウに ま～ゆ交換して握手

普段、あまりま～ゆ交換をしていない人でも、カードを見ていると、ヒントがあって、やれること やってもらいたいことが湧いてくるようです。

また、お助け内容から話題が広がり、ま～ゆ寺子屋で取り上げたいテーマ（例えばパンづくりや餃子づくり講座、自分でできる簡単つぼ押し、マッサージ、など）も出てきました。

三人寄れば文殊の知恵ならぬ、ま～ゆが寄ればお宝知恵袋といったところでした。

このグループはおしゃべりばかり

これから、実際のま～ゆ交換に発展していくといいな～。

（ケイちゃん 記）

信濃毎日新聞　2009年（平成21年）11月23日（月曜日）地域
東信　上田　信州ワイド

生産者と消費者 共に「食」考える場に

地産地消レストラン開店

上田市中央4の旧北国街道沿いの柳町で22日、生産者と消費者の交流を目的にしたコミュニティーレストラン「コラボ食堂」が開店した。同市の主婦や農家、長野大（上田市）の学生らでつくるNPO法人「食と農のまちづくりネットワーク」が運営。旬の地元食材を使った料理を提供し、地産地消を推進する狙いだ。

ネットワークの会員が日替わりで調理を担当し、木曜と金曜を除く午前11時半～午後1時半に800円のランチや地元の農産物を販売する。この日は、調理担当者が自慢の料理を並べた試食イベント「ワンディシェフ腕自慢フェスティバル」があり、訪れた人たちが米粉のクレープやサツマイモのコロッケ、サラダなど13品を無料で味わった。

上田市御所の西沢早紀さん(9)は「おいしい」と笑顔。母親の由美子さんは「生産者の顔を見て買えるのは安心。食材の料理方法も聞ける」と話していた。同市や東御市の農家による大根やコメ、リンゴなどの販売もあった。

今後は上田市の伝統野菜「山口大根」のアイデア料理提供やコーヒーの入れ方を学ぶ講座なども行っていく。NPO法人代表の竹堤やす子さん(67)は「生産者と消費者が、一緒に農業の将来や食を考える場所にしたい」とした。

コラボ食堂オープン

昨年 11 月 22 日に柳町の木工小物ショップ「木楽歩（こらぼ）」の一角にオープンしたコラボ食堂は、コミュニティレストランです。地域の食文化を未来に伝え、農家の思いを消費者に伝えることで、安全とおいしさを追求し地産地消を推進するという理念を掲げています。

と同時に、コラボ食堂はワンデイシェフレストラン。毎日 日替わりの主婦がランチを作ります。自慢の料理を提供することで、主婦でもアマチュアの料理人もそれぞれが「自分の色で輝く」ことを目指しています。

わたくし、にゃんこ先生がシェフになる日は、屋号をLa（ラ） Verdura（ヴェルドゥーラ）（イタリア語で「やさい」）として、植物性素材だけで作った料理をお出しています。アシスタントはケイさんとミーすけさんです。

毎回、メニューの組み立て、手順の整理、材料の準備はたいへんですが、とても楽しくやっています。ま～ゆのメンバーにも、アシスタントとして、食材提供者として、そして食べに来て下さるお客様として、様々に助けていただいています。

12 月 2 日には、ごんべえさん手打ちの幅広のうどん(粉はもちろんイガチクです)を、コラボ・スタッフ手作りのこんにゃくの味噌田楽などと組み合わせて、素敵においしいランチを提供しました。

今年 1 月からは、ま～ゆも“食と農のまちづくりネットワーク„の団体会員になります。皆さんもシェフ、アシスタント、コーディネーターなどなど、さまざまな形で参加してみませんか。是非一度、コラボ食堂に足を運んでみてください。

にゃんこ先生

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

今回のテーマ
“酒”

「お酒」の話ナンダカンダ

No.215 つゆくさ こと 山内春美

原稿依頼の電話を受けた時、「私はよほど飲んべえに見られてるんだ～」と思いつつ、半分は「やっぱり～」と変に納得した私です。考えてみれば、父親の血筋をひとりで受け継いだような…（３人兄妹の末っ子です)。最近兄がやっと飲めるようになったところです。若い頃は体質に合わず飲めませんでした。

私の家族は夫と子供２人で、子供達はしっかりと両親の血筋を幸か不幸か受け継いでいて、間違いなく２人の子供だなどと変な事で納得､うなずいているバカ夫婦です。実家に住んでいた頃、偶然なことに、転居先転居先で隣が酒屋でした。これは、父があえてそういう場所を選んだのかはナゾのままですが、私的にはただの偶然と思っていて、私の飲んべえとは何の因果関係もなさそうです。

夫はビール党、私は何でもOKですが、好きなのはビールかな‼ 夫の仕事柄（イタリアンレストラン勤務）いろんなワインが台所にひしめいています。ワインも大好きです。

でも最近私は、ご年配の方との交流が多くなり、日本酒を教育されて、身体のほうも受け入れモード回路ができたようで、注がれるままに おちょこでチビチビと頂いています。最近は酔うほどに飲むこともなく（ちょっとつまんない)、基本的に食べながら飲むタイプですから、夢中で食べている時はお酌は控えめにお願いしたいところで～す。よろしく‼

お酒の思い出

No.204 かっこうこと古川幸子

東京の神田に勤めていた時、夏になると、職場の女性仲間と、「ビアホールへ行きましょう‼」と計画を立てました。仕事が終わって５時に行きますと、まだ誰もお客はいません。

近くのビルの屋上は、広々として夏の陽射もまぶしいまだ明るい時間です。ビールとおつまみの枝豆などを食べながら、おしゃべりをします。沢山飲む人もいませんが、雰囲気を楽しみました。私は弱いので、ゆっくり飲みますがすぐにお酒が回って、足の指先まで かゆくなります。

その頃の職場の仲間は、皆仲良くて、忘年会も私のアパートで、中国から引き上げの友人が、水餃子を作ってくれました。その他色々なものを作って食べました。何かやろうと言うと、いつも話がすぐまとまりました。

社長が東京に来られると、女性全員7～8人位で、お芝居も沢山見せていただきました。新聞の切抜きを持ってきて、「このお芝居を観に行きましょう‼」と言われて、チケットを用意してくださいました。

帝劇へ「風と共に去りぬ」「ラ･マンチャの男」他 沢山見せて頂きました。お芝居の休憩に、社長の財布を預かり、「オペラグラスを借りていらっしゃい」と言われました。「いくら入っているのかしらね？」と言って驚きました。実際の中身を覚えていませんが‥‥‥ ただ、そう言われたことを思い出します。

その後､食事をしながら(社長はお酒が弱いのですが)ポツリポツリと話をしながら一人で飲んで、私たちと歓談しました。

あの頃の仲間は、競争心もないトテモ和やかでした。

今考えると、どうしてあんなに仲良く、自然体でいられたのか?不思議な気がします。

それが普通なのでしょうが、その後の人間関係で、ずいぶん相手の感情や起伏がある事を知りしました。何時までも心に残る、懐かしい思い出です。

お酒＝会話

No.127 **コボル**こと**中村良子**

今、お酒を飲むというと、何故か変わり者のように思われる節がある。しかし決して変わり者ばかりが、飲むものではないことを、知って欲しいと思う。

わたしにとって、お酒とは、つまみとは＝会話である。以前、職場で、どうしてもウマのあわない人がいた。しかし仕事を一緒にするには、逃げてばかりはいられない。不思議なもので、こちらが苦手な人は、相手も私を苦手な人、と思うものである。そこで飲み会の時に、隣へ席を取り、先ずカンパ～イと‥‥。後はわたしの得意技、次から次へと会話を引き出し、職場でも難なく過ごせた。たまたま、彼女も飲めたのも良かった。

しかし、今飲み会のようなことが、会社でも無くなった。そして会話も。少し淋しい感じがしてならない。そんなことを思うのは、私だけかしら??

酒とのお付き合い

No.64 **いっしゅう**こと**城下一秀**

初めて酒を口にしたのは、小学校低学年の頃、お猪口でちょっとなめた程度でしたが「大人はこんなまずいものをよく飲むものだ」と思いました。

その後、飲んだのは東京の会社に就職してからで、先輩のおごりでラーメン屋でビールを飲みましたが、たいへん苦かったですね。量も飲めず二次会にいきましたが、ただただ背中をさすってもらい「大丈夫」といってもらっていただけでした。銀座・赤坂等の若いホステスのいるバーでしたが…

本格的に飲むようになったのは、現在の仕事に就いてからです。30年も前は会議が終わると酒の席がつきものでした。事務局の職員として、出席の方々にお酌して廻ると、盃をだして「俺の酒が飲めないのか」といわれ無理して飲み、その都度手ぬぐいのお世話になっておりました。

現在は、徐々に強くなり、飲むのは決して嫌いではありませんが、たくさんは飲めません。二次会に行くとカラオケを楽しみ、水を飲んでいるだけです。

一日の疲れをいやしてくれ、健康のバロメーターでもあり、百薬の長と言われるお酒と、これからも細く長いお付き合いをさせていただきたいと念願しています。

日本酒についての考察

No.7 **のび太**こと**早川　潤**

日本酒が衰退の一途であるらしい。

昨年の、とある20代から50代まで十数人の忘年会の席では、「とりあえずビール」というのも すでに過去形になりつつあるらしく、ビールでの乾杯は半分にも満たなかった。

その後日本酒を注文したのはたったの2人きり。なんとも寂しい限りである。

思うに、日本酒の消費をどんどん減らしているのは大手と呼ばれるメーカーではないか？

と、最近思うようになった。最初に呑む日本酒が月桂〇とか松竹〇ではさもありなん。

本当に美味しい酒を作り続けている中小の酒蔵は「文化」を継承している、とも言える。

酩酊して「文化」を台無しにしてきた過去を反省？しつつ、「皆さん、地酒を大いにたしなみましょう！」と声を大にして叫びたい。

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

ま～ゆ会員に聞きました。

お酒のおつまみ、あなたはどれが好き？

好きなおつまみ…昔は鳥の軟骨唐揚げでしたね～
今はお酒を飲む機会がなかなかありません！
胸キュンするような恋話やバカ話や真面目トークをつまみに誰か甘口のお酒を飲みながら語り合いましょう～よ～
ということでつまみはズバリお話相手

（№224　あかねちゃん）

なんといってもグリコの「クラッツ　ペッパーベーコン」が好きです。ブラックペッパーをきかせたベーコンの旨みとカリッとした食感が、お酒の味を引き立てて美味しいです。

（№270　イチゴ大福）

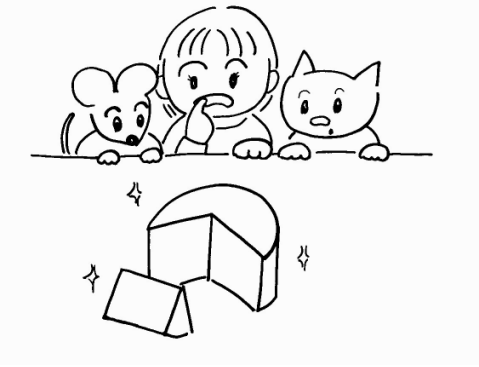
吾人の酒肴の楽しみは以下のとおりです。

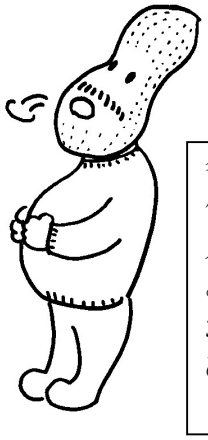
春	新鮮なラッキョウにまーゆの味噌を添えて あるときは、ひねた沢庵を細かく刻み、ネギと生姜のみじん切りに醤油と七味を利かせて。
夏	庭で取れたきゅうりにまた味噌。または冷ヤッコ。
秋	山のきのこに大根おろしを添えて。
冬	湯豆腐にしょうがを十分きかせて。

（№103　ダイテツ）

ビールにもワインにもなんといってもチーズでしょう。前にツルヤに売ってたブリーチーズが大好きでした。が、2年位前に乳製品不足でチーズやバターが手に入れにくくなった時にそのブリーチーズはふたまわりくらい小さくなって値段も高くなり、もう手の届かない贅沢すぎるおつまみになってしまいました。 かなしー。

（№226　のだま）





私の好きな酒のつまみは、たこわさ・烏賊（いか）の塩辛・めかぶ酢です。

（ちーちゃんこと№284 中山千明）

冬は落花生の塩茹でが最高です。
作り方は簡単。殻から実を出して、軽く水洗いします。鍋に水と塩と実を入れて、沸騰してから 6～7 分で出来上りです。塩加減はパスタを茹でるときと同じ 1～2%です。
お試しください。食べ始めると止まらなくなるので、最初に食べる量を決めておくといいですよ。

（№130　ヒデさん）

甲田はきもの店　№39 甲田

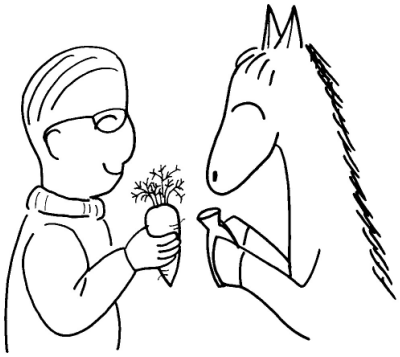
● ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使い下さい
●靴、草履、下駄などの修理も20%まで使えます

上田市中央4-6-24
TEL22-1272

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



我が家はお酒大好き。飲む時いつも夫が作る つまみは人参の漬け物。大きいボールいっぱい人参を切り昆布とするめを酒や醤油で味付けして馬のようにバクバク。もちろん子ども達もバクバク。そのせいか夫はますます馬顔に。私の父も毎晩コップ一杯の日本酒をとても楽しんでいました。

(№112 めばえ)

お酒はあんまり飲みませんが、大豆の半乾きをこのあいだストーブであぶって食べてみました。なかなか美味しくて、塩をふって食べるとお酒にも合いそうです。

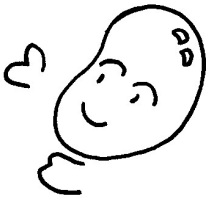
(№229 直井)

好きなおつまみ、自分では意外に思いつきませんでした。せいぜいワインにグリーンオリーブ。酒量がめっきり減ったからかな。今は食べるほう専門です。

№136 にゃんこ先生

私の好きなおつまみは炒り豆です。
煎った大豆を水、醤油、酢、昆布、赤唐辛子を煮立てたところにいれてしばらくおくと味が染みてとてもいいおつまみになります。 これは欠かさず冷蔵庫に入れておくようにしています。
書きながら朝からビールが飲みたくなってきました。

(№253 ももちゃん)



①辛口の日本酒にホタルイカの沖漬け（これはこれだけであんまりこだわりないです。）
②ビール（発泡酒でも第３のビールでも）にかぼちゃの種（殻付）。
かぼちゃの種を捨てるのがもったいなくて始めました。
煎ると香ばしくて歯ごたえがあって気に入ってます。

(№15 みっちゃん)

好きなおつまみアンケートは、回答が少なかったので、酒好きと思われる会員を厳選して狙い撃ち的に回答をお願い（強要？）したところ、結構いい確率でご返答いただきました。ありがとうございました。

にゃんこ先生

50号のクイズ解答

５０号までを数字にしたら･･･

会報は「原稿が揃うこと」によって成り立つものです。わが“ま～ゆ会報„は、じつに２０５人もの人が記事やエッセー感想文などを寄稿されました。

“ま～ゆな人„と“ニックネームのいわれ„で紹介された人は６７人で、似顔絵を載せられた人も１２１人に及んでいます。

１号から５０号までの総ページ数は８４５ページで、５０冊の重さは１７５０ｇです。ばらして縦に並べると１２５ｍにもなります。

気が付けばちょっと“変？„

Q,2001年11月に１号が誕生して2009年11月に50号発行になりましたが、年６回×８年間＝48で、「あれー？２つ足りない」ことになりませんか。

A,会報は奇数月に発行されてきました。ところが第2号だけは「隔月の掟(?)」を破って12月に発行しました。

また、「年６回×８年間=48」はトリックで、50号は9年目の1号なので「プラス１」ということになります。

ニックネームの い・わ・れ

ま～ゆ会員にはユニークだったり、難解なニックネームを つけた人がたくさんいらっしゃいます。その「なーに？」を ⇒

№103 大耋（だいてつ） こと 大野里司さん

耋という字は大漢和辞典によれば 70 歳、80歳の人のことで一条の光明を望みながら生きている隠居といったほどの意味だそうです。60 歳代の後半でま～ゆに入会した大野さんは、ちょっと気取って(老という字は陳腐だから使わず)大耋というあざ名(あだ名ではありません)をつけました。

中国は古来より親のつけた名前を友達が呼ぶのは失礼だからと避けて、あざ名をつけて呼んでいたとか。この場合はあざ名と言うより「号」に近いとのこと。お茶で有名な松江の松平公は号を不昧（ふまい）としました。禅話からとった名前だそうです。

※「あざな」というのは、名前と敬称をくっつけたようなものです。つまり、曹操と呼んだら呼び捨てとなり、あざなである孟徳と呼べば「～さん」や「～さま」をつけた形になります。(インターネットの「歴史初心者が送るあざな講座」による)

国分寺資料館の講座で奈良の史跡めぐりがあり、私も大耋さんにくっついて参加しました。彦根のドライブインに寄ったとき、ここの銘菓は「埋もれ木」であると教えていただきました。彦根は井伊直弼の居城で、幕府の大老になるまでは、「埋もれ木の舎」という自分の庵を建てて、そこで剣と禅とお茶を、そして和歌を嗜（たしな）んでいたそうです。その庵の名前からとったお菓子が「埋もれ木」で、お茶のお菓子として有名だそうです。私はそれを聞いて買ってきました。

大耋さんは別所の安楽寺の開山の師、樵谷惟仙（しょうこくいせん）禅師と弟子の中国僧、幼牛恵仁（ようぎゅうえにん）という興味の深い名前の二人について、いろいろ調べてみたのですが、どうしても分からなかったそうです。今年、安楽寺の八角三重塔は日本唯一の八角の塔であり、その由来を求めて中国の南の方寧波（にんぽう）(明州)へ行ってきました。寧波は上田とは姉妹都市になっていて、上田の駅前に寧波から送られた一対の獅子の像があります。皆さんご存知でしょうか。

ここまでお話を聞き、「どうしてこんなに中国に詳しいのか」お聞きしてみました。中学生か高校生の頃、三国志演義と西遊記を読んだ記憶があり、その後、中国語の習得に意欲を燃やしたことがあったそうです。その当時、朝日新聞から出た中国古典選集,全 20 巻を数年かかって購入しましたが、その後仕事がエレクトロニクス関係のために中国と中国語に関する勉強を断念せざるを得なくなったと話されました。50 歳になって(天命を知る)やっと長年希望していた中国古典の本を読み始めました。詩経、易経、書経,礼教、春秋、いわゆる四書五経です。とっても難しいそうです。因みに山鹿素行は 9 歳で読み終えたが、遅かったと言っていたとか。頭脳明晰な大耋さんでも「とても信じられない」と語られました。

ま～ゆに参加した理由は、「地元の人間ではないので、ここでは友達が居ない。農業などを通じて、みんなとの交流をしたい」とのことです。

難しい漢字や言葉の由来など、大耋さんにお聞きすれば分かることが多いと思います。とても親切に教えてくださいます。楽しく交流しましょう。

ミーすけ記

都市・建築工房 №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

おいしい雑穀も作るのは大変

雑穀を作ってみて「手がかかるものだな」と、つくづく思いました。

昨年の餅つきのとき、キビ餅を見て、「キビを作ってみたい」と誰ともなく言い出し、「アズキ、エゴマ、青豆もいいなあ」と賛同した 16 人が始めました。

タネを蒔くときは簡単でした。新聞マルチを敷いたので、草取りも手間がかかりませんでした。ところが収穫の大変だったこと。

キビは穂が実ったとき、スズメにつつかれないように回りに糸を張りました。収穫は穂をチョキンチョキン、と切り取ってしばらく干してから網にこすり付けて実を落としました。なんとも原始的な作業です。“とうみ”をかけてきれいな粒にして,製粒所で皮をむいてもらって、やっと食べられるようになりました。

エゴマは実ったところを刈り取って、少し干してから桶にたたきつけて、実を落とします。実と小さくなった葉が桶にたまり、網の目の大きさをいくつも変えて篩(ふるい)にかけましたが、それは大変な作業でした。

アズキは最初のさやが実って収穫したとき、まだ黄色い花がたくさん咲いていました。大豆のように木を刈り取って収穫することができないのです。畑に行かれる人が 3 日置きぐらいに通ってさやをとり、最後のさやを採りきるまで 1 ヶ月もかかりました。

青豆は昔の農作業に使ったガーゴンを畑に持ち込んでやりました。ごんべえさんがガーゴン、ガーゴンと汗をびっしょりかいて踏んで、きよちゃんが豆を落としました。昔父親が一人で踏んで、稲核をしていたことを懐かしく思い出しました。

収穫祝の前にお楽しみの山分け

雑穀が全部揃った 11 月の下旬、待ちに待った山分けをしました。アズキもキビもエゴマも自らの手で作ることが出来て、私は大満足でした。

分配の後は昼食を皆で作り、収穫祝いをしました。ご馳走がテーブルいっぱいに並び、お腹いっぱいの楽しい食事でした。

それにしても「雑穀の値段が高いのは無理ないなあ」と実感しました。

ミーすけ

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

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

2月のま～ゆ市

10日（水）午後7時～
市民プラザ・ゆう 2階 教養室

3月のま～ゆ市

10日（水）午後7時～
中央公民館 3階 和室

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。
条件はただ一つ、「ま～ゆが使えること」だけです。

申し込みは寿限無にどうぞ

編集を終わって

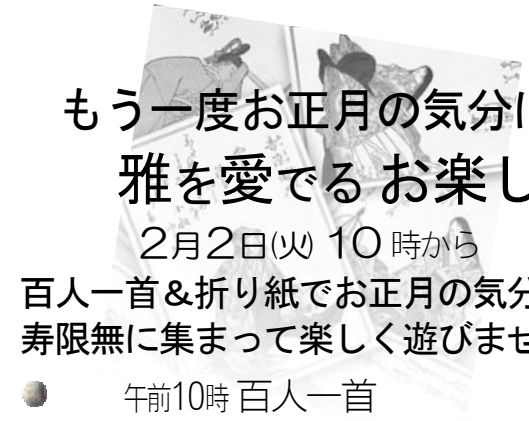
51号から表紙がイメージチェンジしました。花をモチーフにして毎号上野さんが描いてくださいます。ホーおじさんのタッチとは一味違った味わいが楽しめますね。

ま～ゆには多彩な技を持っておられる方がいらっしゃることに感嘆します。

みなさん、新年をどのように迎えられましたでしょうか。厳しい経済環境の中で「何かが変わりそう」な斯待もありますが、政府の政策に頼らずとも、ま～ゆの仲間たちとの触れ合いから新しい生き方を知ることが少なからず あるような気がします。

会報の役目はどこにあるのか?常にそれを問いながら、これからもより意義深い内容にしていくよう努めるつもりです。みな様のご協力と忌憚のないご意見をよろしくお願いします。

都々平



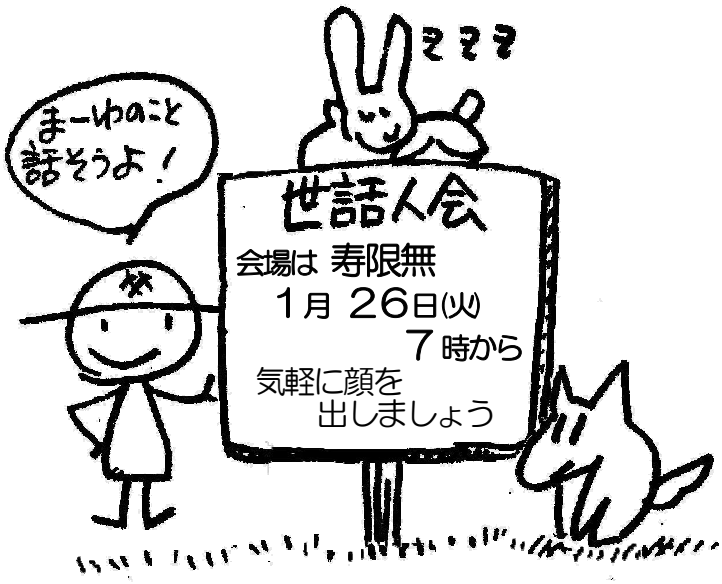
もう一度お正月の気分に
雅を愛でるお楽しみ会

2月2日(火) 10時から

百人一首＆折り紙でお正月の気分をもう一度
寿限無に集まって楽しく遊びませんか

- 午前10時 百人一首
  （又は別室で花合わせも）
- お昼　お汁粉
- 午後　くす玉と簡単に遊べる折り紙
  （長谷川芽生さん指導）

会費　200円＋200ま～ゆ



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

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）