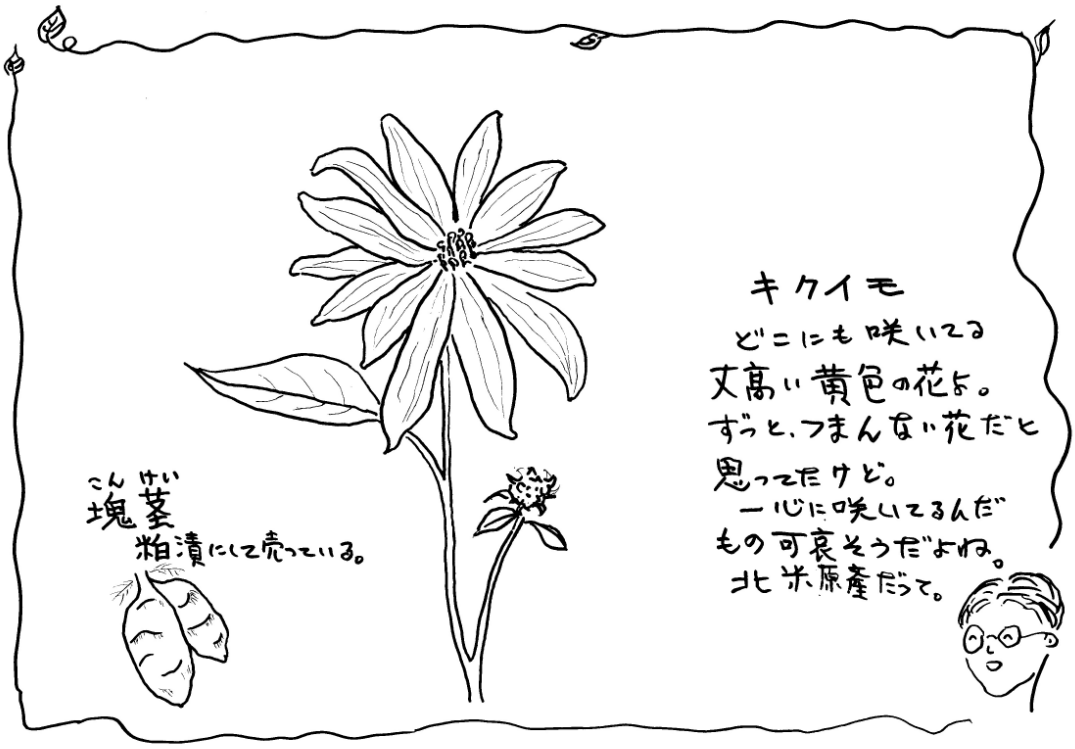
上田地域もの・こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ・ま～ゆ会報 No.53 2010年5月10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。

3月26日~29日

ま～ゆ味噌つくり

№268 丸山博子

私は、今年、味噌作りにはじめて参加しました。1年くらい前にま～ゆに入ったけれど、なかなか参加できていない新入りの私は、ドキドキしながら寿限無に向かいました。

「容器はこれで大丈夫かな？」「どのくらい時間がかかるんだろう？」「味噌はどこで保存すればいいの？」事前の説明会はだいぶ前だったので、不安や疑問もたくさんありました。

簡単な自己紹介の後、いよいよ作業が始まりました。和やかなおしゃべりの中にも、厳しい空気が漂います。私のグループでは、小学生の子供達も3人頑張って手伝ってくれました。昔からの本当の味噌作りを自分の子供にも体験させてあげたいなあと思いました。

皆さん手際がよく、大勢で作業したので、思っていたよりも早く味噌玉が出来上がり、タルに詰め込む頃にはいろいろな疑問もすっかり消えていました。

今年は子供たちが一生懸命お手伝い

こんな風に一緒に作業をしたりおしゃべりしたりできる機会がまたあったらいいなあと思いました。10月頃には食べられるとのこと、いまからとっても楽しみです。どうかカビないで、おいしいお味噌がいただけますように…。

4月10日(土)
図書館脇の公園

中国からのゲストも思わず見とれた満開の桜でした。
楽しいトークとご馳走に満足！

4月18日(日)はうえだアースデイ in 別所温泉、皆様のお陰で大成功で終わりました。

大成功と言っても何があった訳ではありませんが、多くの方々にまったりと楽しい時間を過ごして頂けました。ま～ゆの皆様には美味しいおやき、紙芝居と場を盛り上げて頂きありがとうございました。

毎度になって欲しいイガチクおやき、最高でした！！
朝から準備大変だったでしょうね。皆さんでわいわい味噌の仕込みの時のように楽しい雰囲気がおやきに詰まってました！！

にゃん子先生のおやつ、ヒデさんのフリーハグス、あかねちゃんの祝島応援スープ、さとこちゃんのお餅、ちーちゃんの山笑うフレンズと多くの笑顔を頂きました。
新しくま～ゆに入りたいと言う方もちらほら見えましたね。
この様な形で皆が仲良くなり協力し合えたら最高ですね！！

トリニティールーツのライブにも参加頂きありがとうございました。
印象的だったのは僕のお隣さんで薬師堂のすぐ下のおばあちゃん（91歳）が見に来て下さり最後には踊ってました。

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

いつも野沢菜をくれたり、色々教えてくれるおばあちゃんです。ま～ゆとだぶりますね。
トリニティールーツの皆さんもまた来たいと言って下さっているのでまた声お掛けしますね～！！
本当にありがとうございました！！

No.229 直井保彦

ゆりちゃんの　**ま～ゆ寺子屋**　4月15日

済生会栗橋病院 副院長兼外科部長 本田宏氏の講演 ～日本の医療を考える～の おうむ返し講座

おうむ役を務めた ゆりちゃんは本田氏の本を買って改めて勉強し、この日に臨んだそうです。
２時間の講演を１時間に収めるのも大変ご苦労されたと思います。以下はその概略です。(都々平)

Ⓐ日本の医療は今 崩壊の危機にあり、その原因は２つに分けられる。

医師が足りないこと

世界の多くの国々は、社会の高齢化や医療の進歩にともなって、着々と医師を増員しているが日本は、1987年を境に医療行政が大きく変化し、医師削減の方向へ。

OECD（経済協力開発機構＝ヨーロッパ諸国を中心に日・米を含め30ヶ国の先進国が加盟）に加盟している国の人口10万人当たりの平均医師数が310人なのに対し、日本は198人にとどまっている。志望者が減少し、全国で20万人も不足している。その理由は、

○医療の進歩が仕事量を劇的に増やした

○尋常ではない事務作業の量
（医療の安全と説明責任履行のため、毎日数多くの書類を作成しなければならない。）

○過重労働なのに報酬が少ない。
小児科の場合を例にとれば、民間病院は、経営効率の悪い小児科医を切り捨て始めているので、残された国公立の病院の小児科外来は、もともと人手が足りない上に、さらに民間病院からの「医療難民」が押し寄せてきて、てんやわんや状態になっている。
その結果、小児科の勤務医は過重労働状態となっている。

医療費が安い（先進国で最低）

国は「このまま租税・社会保障負担が増大すれば日本社会の活力が失われる」と世論を誘導してきた。

国の予算を見ると、医療費の総計は 32 兆円、そのうち国の負担分は 10 兆円。

薬剤・医療機器（公定）価格が世界一で、病院は軒並み赤字経営。

これに対して公共事業費は(特別会計という別枠予算が加算されて)50兆円にも上っている。これは、なんとサミット6ヵ国の合計より多い。

○日本の医療費は本当に高いのか

「2004年のＧＤＰに占める医療費の割合は、OECD 加盟国平均が8.9%、G7平均が10.2%に対し、日本は8%に留まっている。かつて日本より下位にいたイギリスは、2000年を境に医療費を増額したことから、現在は日本を上回っている。医療費が GDP の10%になれば、20兆円の増額が期待できる。」

Ⓑ医療改革制度が検討されている、「混合診療」と「病院の株式会社化」

「混合診療」

経済界主導の話し合いの中で、保険が適用されていない治療も患者の自己責任のもとに保険診療と併用できるようにして、これを解禁しようという流れがでてきた。しかし、保険外の治療の適用範囲を広げると、経済力の差によって受けられる医療にも差ができ、「命に値段がつく」ことになる。

「病院の株式会社化」

株式会社の目的は経済効率の追求にあり、その原則を医療に適応する「株式会社化」は国民のためにならない。

国の税負担抑制は国民の負担増となる。医療格差が増大し、高所得者をターゲットとする保険会社が利を得るだけ。このような理不尽な制度を導入してはならない。

※ 本田氏の講演資料(他の講演会です)がインターネットで見られます。
※ http://www.tshp.ne.jp/special/stop.pdf

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

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

一里塚―あすへ

人とのつながり

損得勘定なしの「志縁」で

正月気分もぬけたところで、パソコンの前に座って、ふと、プリンターが故障していたことを思い出した。さて、どうしよう？　まず、思い浮かんだのは、地域通貨を運営している「蚕都くらぶ・ま～ゆ」の会員Mさん（60代）の顔。彼には、なにかとアドバイスをもらっている。

「遠くの親せきより近くのま～ゆ」が、ま～ゆ仲間の合言葉。早速電話をした。すると運のいいことに、ちょうどそこにパソコンに詳しい会員Hさん（50代男性）が来ていた。事情を説明すると、わざわざHさんが家に来てくれ、なんと電気店まで同行してくれた。結局新しいものに買い換えることになったが、そのため、新しいプリンターの設置まで彼にやってもらった。本当に大助かり。

こんなとき、なにかお礼をと考えるが、ここで真価を発揮するのが地域通貨。感謝の気持ちを地域通貨「ま～ゆ」で払った。これで貸し借りなし。何とも気持ちの温まる新年初の「お助け」だった。

その後、Hさんとお茶を飲みながら、県内外からよく来る「ま～ゆ」への問い合わせを話題にした。

「地域通貨のグループをつくったが、会員が広がらないし、うまくいかない。どうしたら『ま～ゆ』のように元気にできるのでしょう？」という内容が多い。それぞれ事情は異なるので簡単に正解が見つかるわけではないが、やはり、人とのつながりが一番大事なのでは、と意見が一致。

しかし、「つながり」といってもどんなつながり方をするかだ。仕事関連のものは、それが終われば切れてしまうことが多い。だから損得勘定なしの「志縁」がいい。つまり、こころざしが同じ、向いている方向が違わないことが大切ではないだろうか。そのつながりを手助けするのが「地域通貨」。あまり肩ひじ張らず、やってみたいことを、気軽にまずやってみること。

お助け交換をする「ま～ゆ市」を月1回開いており、毎年1月は繭玉を作る。今年も30人ほどが集まり、みんなでわいわい言いながら粉をこね、蒸して丸めて柳の枝に飾った。めいめい勝手に自分の得意なことを、やりたいようにしているが、全体としてはうまくまとまっている。こんなたわいのないことでも、それぞれの個性が出て楽しい。このように、地域通貨を使った「お助け」だけでなく、みんなの希望を取り入れながら、絆を深める活動もしている。

さて、2010年は、どんなつながりが生まれるのか楽しみだ。

（1月28日）

エネルギーの地産地消

信州の豊かな自然 活用を

春の訪れの遅い信州でも、4月ともなれば、桜や桃、アンズをはじめ花々が次々に顔を出し、百花繚乱。四季の中でもとりわけ生命の息吹を感じさせられるころだ。

ところが今年は、気温が1日おきに目まぐるしく変わり、初夏のような日があるかと思えば一転して冬に逆戻り。上田市では上田城跡公園などで桜が満開のときに積雪もあった。

野菜の生育にも影響が出始め、スーパーなどでの春野菜の値段がいつもの倍以上になっている。家庭菜園をしている仲間に会うと、種まきや苗の植え付けの時期が話題になる。今年は皆、少し様子を見て5月の連休ぐらいに取り掛かるという。既にジャガイモなどを植え付けた人は遅霜の心配をしている。自然の中での農作業は心地よいが、同時に、人間の都合ではままならない自然相手の厳しさもある。

最近の気温の乱高下、異常気象は、「やはり地球温暖化の影響か」と思ってしまう。

25日の日曜日、上田市の長野大学で「気候変動を防ぐ法律がなぜ必要か」をテーマに環境講演会が開かれた。市内外から約150人が参加。講師の環境保護団体「気候ネットワーク」（京都市）代表、浅岡美恵さんは、世界の先進的取り組みを説明するとともに、「日本には温暖化を防ぐための有効な法律がない」と指摘した。

わたしたちは、世界中から食料をはじめさまざまなものを輸入し、豊かな暮らしを享受している。一方で、生産や加工時の安全性をめぐって問題も多くなっている。ますます高まる「地産地消」の考え方を、食料だけでなく、エネルギーの分野でも実現させて、温暖化防止に貢献できないだろうか。幸い信州は自然に恵まれており、太陽光などを活用できる。今の国会で審議が始まった「地球温暖化対策基本法案」についても、そんな観点から注目したい。

（4月29日）

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

今回のテーマ
“スポーツ”

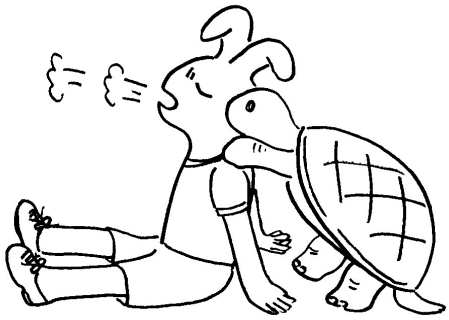
運動音痴だったおかげで

№136 **にゃんこ先生**こと **竹内紀子**

小学校の運動会、かけっこは６人で走っていつも６位。

運動が出来ないという劣等感が一番強かったのは、中学生の時だった。勉強は出来たので、尚のこと。両方出来ないほうがましだと思った。でもバスケットボール、バレーボール、サッカー等、球技は楽しかった。苦手なのは、個人の身体能力をより問われる個人競技、とりわけ陸上。

ことに 1000 メートル走は恐怖の的。毎年タイムの計測がある。中学２年の時、あまりの苦しさに最後まで走り通せず、中途で放棄してしまった。とても惨めで、クラスメートたちから白い目で見られている気さえした。



後日私だけが再度走って記録をとらねばならなくなった。校庭の 200 メートルトラックを５周走るのだが、同じ班の女の子ちょうど５人が、一人一周ずつ伴走してくれた。200 メートルずつを全力で駆ける彼女らに引っ張られ、声援を受け、おかげでその時のタイムは私のベストだ。なぜ彼女たちは、普段それほど仲良しでもなかった私にあんなにやさしかったのだろう。

高校生になると、体育の時間は息抜き的な色合いが強くなり、適当にやっていればよかった。しかし 1000 メートル走はやはり必須だった。半月ほど前から、毎晩近所の公園の周りを走って備えた。身体が苦しさにだんだん慣れてきて、どうにか最後まで走り終えることが出来た。

個人競技は自分と向き合うものだなと今思う。自分の強さや弱さを直視する場だ。登山は苦しいから嫌い。水泳も長距離は出来ない。持久力のなさ、弱さがなさけない。

でも一方では、それで人に追いつけるのならひとり黙々と練習を積むことは いとわなかった。小学三年生の頃、近くの公園で練習した鉄棒の逆上がりに始まり、ベッドのふちを使って体得した水泳の飛び込み。縄跳びの二重回しは、冬の早朝、公園に通った末、やっと出来るようになった。

地道な努力なんて真っ平なくせに、追い詰められるとやるらしい。それは決して無駄にはならない。運動が出来なかったおかげで気づいたことだ。

よくするスポーツはヨガです

№136 **なっちゃん**こと **松尾菜土子**

ヨガを始めて10年くらいになりますが子供が生まれて育児が始まってからは全然していません…!あとは昔アースダンスというのに通っていました。それぞれの魂が望むまま自由に踊り、最後はみんなで輪になって地球と宇宙に光の柱を立て、平和の祈りを捧げるダンスです。毎回かなり汗をかきま

したが…みんなで一緒になって踊るのが楽しかったです。

身体を動かすと身体が温まるしストレス解消にもなってスッキリしますね。身体を動かすことをすっかり忘れていましたが･･･、まずは家でヨガでもまた始めてみようと思います。

走る幸太郎　　№96孫の手こと宮島由幸

息子の幸太郎が小学校２年の時、上田の古戦場マラソン低学年の部で 2 位に入った。ま～ゆ市に出てみんなにメダルを披露、「すごいね、良かったね」と褒められてうれしかった思い出がある。小学生時の担任の先生も運動に理解があって、いろいろな陸上競技の大会に積極的に参加させてくれた。

横岳、雨飾山、妙高山など山登りに幸太郎を連れて行ったが足が強く、がんがん登って行ってしまうので私は置いていかれた。いくら頑張っても私が追いつくことは無かった。「これは足が強いと」思ったので長距離の練習を親子で始めた。時々大会に出て優勝や、2 位になっていた。

4 年生の時池田町のマラソン大会に出場したが、車酔いをしてしまい、具合が悪かったのにすぐスタートになって入賞できなかった。幸太郎はぷつんとマラソンをやめてしまった。それからは走ろうとせず、野球に熱中した。

6年生の時、坂城で行われた元旦マラソンに出場して優勝した。これを機にまた走りだした。野球も好きだったが両立は無理と諦めた。真田クラブというチームに入って専門のコーチについて本格的に練習を始めた。コーチは熱心に指導してくれたし、幸太郎と私も毎日夕方から家の近くを走った。努力が実って中学生になると、あちらこちらの大会でよい成績が出て東信の宮島として知られるようになった。コーチの一番の教えは、「控えめにして慢心するな」だ。「おごりは心の敵だぞ」とよく戒めてくれる。今春中学2年生になり、夜自宅や、公園のお堀の周りを走っている。私も時には自転車で付いていくが、登り坂になると付いていかれないほど早い。4月29日は市町村の大会で上田のチームの一員として走った。都道府県の代表になること。それから箱根駅伝に出ること。(上田からまだ誰も出場していないので) それが私の夢だ。

ミーすけ聞き取り

卓球と私

№55ミーすけこと前田美枝子

私が卓球を始めたのは小学校の 3,4 年の頃からです。卓球台は使えず、廊下にコートを書いてラケットで打ち合いました。中学生になりクラブ活動はもちろん卓球クラブ。指導してくださる先生も無く、自己流で遊んでいました。

高校生になってやっと本格的な卓球を始めました。フォームをしっかり叩き込まれ、1，2，3、と三角に腕を振る練習です。1学期の間はボールを打つことも無く、ひたすら素振りの練習でした。ですから40 人程入った部員も夏休みが終わる頃は 10 人位になっていました。

高校１年の時家族で温泉へ行きました。母方の祖母も同行し、その旅館にはピンポン台があり、覚えたてのフォームで客の叔父さん達に勝つと祖母は大喜びでした。うれしそうな顔を今も忘れられません。高校の３年間卓球をし、大会にもずっと出場しましたが、勝つことは少なく、それほど上手くはなりませんでした。会社に入ってもやはり卓球は続けました。結婚して卸団地で大会が年に一度あり、生前のおじいさんが応援に来てくれたこともありました。都々平さんはほとんど無関心でした。

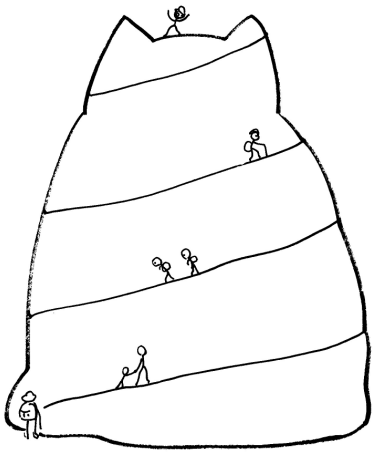
ずっと卓球をしてきましたが、これ以上上手くなれないとある時思い、上の子が 3 歳になった時、上田市のバドミントンクラブに入りました。これは動きがすばやく、シャトルについていくことが出来ず、3 年で諦めて、また卓球に戻りました。やはり卓球が一番私にあっていると思いました。それからきょうまで地区の公民館で練習をしています。以前のように勝ちたいと強く思うことも無くなり、フォアーのラリーが続くことが楽しく、スマッシュされたボールが拾えると、またうれしくなります。(めったにあることではないので)これからも体が動く限り卓球を続けて行きたいと思っています。私の生涯スポーツです。

次号のテーマは“母・おふくろ・母ちゃん”です　投稿お待ちしています

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

わたしは山登りが好きです

№277 まっつん こと 松尾昌彦



これはスポーツでしょうか？まぁ、そんな事はいいですよね。

ここ1～2年は仕事が忙しくまったく登っていませんが、以前はとにかくよく山に登りました。登るといってもグループで登るのではなく、一人で登る事が多いです。もくもくと歩きます。ただひたすら頂上を目指して･･･

頂上にたどり着いた時の達成感は、気持ちが良く楽しいのですが、それ以上の何ともいえない楽しみが私を山に引き寄せます。

興味が無い方には生産性も無く、時間もかかり、疲れるだけの事、なのかもしれません。でも、私は山登りが大好きです。

何故楽しいのか？

今回のま～ゆのスポーツ文依頼のついでに初めて真剣に考えてみました。多分ですが、一言でいうなら「心が真っ白になるから」です。山登りは疲れます。時間もかかります。気づいた時には全ての力を使い果たし、気力だけで歩いています。登りたいという「心」だけで歩いているのです。

私にとって、この「心」の状態がたまらなく気持ちよく、そしてたまらなく楽しいのです。頂上というゴールは必要ですが、それまでの過程がゴールに到達する事と同じくらい私にとっては大切でした。

ひょっとしたら、これは、日常の何かにあてはめることができるのかもしれません。結果(ゴール)だけを求める社会は無味乾燥していて、冷たく、面白みがないものです。そこに行き着くまでの過程があるからこそ、ドラマが生まれ、ストーリーとなり、人生に面白みが出ます。

こういったとらえ方をしていくと、ひとつの山を登ること、それ自体が一つの人生に見えてきます。険しい坂もあれば、緩やかな道もあり、ガレ場もあれば、一息つくのに丁度いい岩もあります。これは、一つの人生なのです。だからこそ、私は山登りが好きでたまらないのです。

ま～ゆの皆様、どうでしょうか？山登りの妙味、一度味わっていただければ幸いであります。

相撲は奇妙なスポーツ
～「立会い」の美と醜～

№50 都々平 こと 前田光俊

角通(相撲にやたら詳しい人・うるさい人)に言わせると「立会い」こそ相撲の真髄なんだそうです。私も“準角通レベル„と自負している一人ですが、「本当にそうなのだろうか?」と思うことしきりです。

奇妙の①は“美„

対戦形式のスポーツの中で相撲のスタートは異色です。仕切りを繰り返すうちに、両者の気合いが乗り、共にその気になった瞬間に立ち上がるのが本来の形で、行司はスターターではないことが肝心です。(詩人ジャン・コクトーは「バランスの奇跡」と讃えたそうです)。気が合わない場合はこれを中止して、「仕切り直し」をします。かつては気が合うまではいくらでも(時には1時間以上も)繰り返したそうですが、現在は制限時間が設定されているので、世界でも稀有なこの紳士的な精神が失われているようで残念でなりません。

奇妙の②は“醜„

相撲の勝ち方に「立会いでいきなり逃げる」という戦略があります(メディアでは変化と言っていますが本質をぼかしています)。これはスポーツマンシップに明らかに反していて許されない行為です。試合放棄をして勝利するスポーツってほかにあるでしょうか？「汚い勝ち方」では済まされないと思います。奇妙の①で述べた精神が力士に教えられていない(伝統になっていない)からで、残念でなりません。

また、観客に対しても「相撲を取って見せない」のは失礼千万です。ステージに立った歌手が前奏が終わったとたん背を向けて楽屋に戻ってしまうのと同じではないでしょうか。

朝青龍のガッツポーズが云々されたことがありましたが、それどころではない卑怯な勝ち方を許している大相撲協会と評論家たちの愚かさは目を覆うものがあります。

でも私は次ページの「嫌いなスポーツ」に相撲を挙げませんでした。本来の相撲は大好きですから。

ま～ゆ会員に聞きました

嫌いなスポーツ、ありますか？

嫌いってほどじゃないけれど、**ラグビー**。
何をやっているのかさっぱりわからないから。　（№158　うえの）

嫌いってほどじゃないけれど、**アメフト**。何をやっているのか、さっぱりわからんから。それに、知性を感じないんだな～。偏見！？

昔はよくスキーに行ったけど、**雪のないスキー場**を見てショックだった。以来スキーをやめた、というのは建前。本音は、年をとって寒さに弱くなったから！？

暴力的なスポーツはもちろんイヤ。殴られている相手は納得してやってるんだからいいのかも…。でも見たくはない。

動物を傷めつけるスポーツはもっとイヤ。そういうのはスポーツと呼びたくない。狩猟をスポーツと言う人には、いっぺん自分が獲物になってみたまえと言いたい。

（№136　にゃんこ先生）

かけっこをスポーツというかわかりませんが、小学校の時から「かっけこ」が苦手でした。運動会で走っている私をみて皆前へ走っているのに後へ走っているといわれたものです。だいたいかなり離れてのビリでしたからそうみえたのだと思いますが…リレーなどで速く走っている同級生は憧れの的でした。大人になって区民運動会に見かけ速そうと無理に出場されあまりの遅さに呆れられてしまった事も。子ども達まで似なくてもいいのにとおもうのですが…

（№112　めばえ）

それは**ゴルフ**

●貧乏人には無縁だから「いや」。
数十年前のようなブルジョア階級の社交場の時代は「高嶺の花」でなんとも思わなかったけれど…

●“賞金王„というタイトルが「いや」。選手を商品化しているから。
ご当人が喜んでいるのは理解に苦しむ。

●ゴルフ場は自然破壊の権化だから「いや」。紀伊半島を上空から眺めたとき、砂利っ禿になっていて恐ろしくなった。

（№50 都々平）

ボクシングとかの殴り合い系。気分が悪くなります。

（№282　堀内孝恵）

思わぬ切り口！　はっとさせられましたわ。このスポーツ嫌いって言っていいんだって。

普通スポーツって美しくて批判しにくい感じがありません？

さてわたしの嫌いなスポーツは、**レスリング**。なんだかずっと絡まって寝ててなかなか勝負がつかず、すっきりしないのがその理由です。あ、これは見る場合です。

自分でする場合なら、できるスポーツがあまりにも少ないのですが、どうしてもやりたくないスポーツと言えば…やっぱりレスリングかな・笑。

（№226　のだま）

私の嫌いな、見るのがイヤなスポーツは、**ボクシング**とか**K1**とか**プロレス**。

とにかくキックやパンチを本気になってやるやつ！

鼻血がでても、鼻が曲がっても、目がはれても、とにかく本気になって殴りあうのは見てられません！

うちのハットは好きでよく見ていましたが（今はテレビあまり見てません）、う～寒気がします！！

前にメキシコに旅行に行った時に「ルチャリブレ」という、メキシコではとても人気のある大衆芸能、格闘技を見に行きました。どちらがいい者で悪い者かも決まっていて、応援も野次もすごくおもしろく、こういうのならいいんだけどなぁ。　（№263　あき）

ゴルフです。やるために山を切り開き（まぁこれを言ったらスキー場などもそうかな）多量の農薬を撒いてチンタラ歩き回りどこがいいのかさっぱり分かりません。　（№224　あかねちゃん）

ま～ゆな人

№232 たみちゃん こと 田玉民子さん

おじいさんのこと

たみちゃんの家は三好町で酒屋さんをしています。ま～ゆな人のインタビューにお伺いした時、先ずおじいさん(舅さん)の話がでました。「大正、昭和、平成を生き抜き戦争という貴重な体験をしていますから是非話を聞いて欲しい」と言われました。この日はデイサービスに行っていたのでお会いできませんでした。

おじいさんは 3 歳でお母さんを亡くし、継母に邪険にされ(朝学校に行く時は起してもらえず、日曜日になると家の仕事のため朝早くから起された、お弁当は自分で作った)。全てにこのような仕打ちを受けましたが、陰でかばってくれるおばさんが居て、ひねくれもせず、人間的にやさしい、人の気持ちが分かる人になっていきました。そして田玉家に養子に入りました。

たみちゃんがお嫁に来た時、おばあさんは3回目の脳梗塞の発作で倒れて、半身不随になっていました。こんなに尽くす人がいるかと思うほど大事にしたそうです。おじいさんが一緒にお風呂に入って面倒を見るので、おばあさんはいつも「ありがとう」と感謝の言葉をいい、二人の諍(いさか)いを一度も見たことがなかったといいます、こういう家族の中で育った子供たちですから中学生になって学校から帰った息子さんはおばあさんを車椅子に乗せて、千曲川の土手を妹と連れだってよく散歩をしてくれたと話されました。38 年間面倒を見たおばあさんは3年前亡くなりました。おじいさんは今 95歳です。

たみちゃんの子供の頃

たみちゃんが小学校 5 年の時、担任になったのが図工の先生でした。父親が学校に呼ばれて、一番明るい絵と暗い絵を見せて、「どちらがお宅の子供の絵か分かりますか」と聞いたそうです。「この暗い絵がたみちゃんで、このままだと手のつけられない子供になる」と言われました。

お父さんは戦争に行き、暗号文を扱う部署にいました。神経をすり減らす仕事をしていたため戦争が終わって帰ってきても何事にもぴりぴりしていたそうです。特に長女のたみちゃんには生活面で厳しかったといいます。

反省したお父さんは授業参観日には必ず学校へ行くようになりました。すると PTA の会長に推されました。学校の役員は、妹たちの時もしたそうです。先生たちと仲良くなり、たみちゃんの家によく集まってきたとか。たみちゃんは小学校の登山の時足が痛くなり、先生におんぶして山を下りたそうです。中学生になって運動をすると手や脚が痛くなることがありました。リウマチが出ていたのだと今は思うそうです。

「大きくなったら看護婦さんか保育園の先生になりたいな」と思っていましたが、団体職員になり、9 年間勤めて田玉酒店にお嫁に来ました。酒店を手伝いました。今たみちゃんの娘さんが看護婦さんになっていて、私の夢を引き継いでくれてうれしいと話されました。

たみちゃんと絵本

たみちゃんは城下小学校区で母親文庫から発展した「まほうのランプ」というグループに入って小学生に絵本の読み聞かせをしています。最初は低学年だけでしたが集中力が付くことが分かり、全学年を対象に、月曜日の朝 15 分間読んでいるそうです。指導してくださる先生には、「子供の前で読むには 100 回練習しなさい」といわれるとか。年に 1 回は絵本の話を朗読劇にして城下小学校の体育館で発表して、15 年も続いています。保母さんになりたかった夢はこの絵本の読み聞かせで叶ったと思うそうです。このような絵本の読み聞かせが続けられたのは、昔家族が夜なべで柿むきをした時、お父さんが昔話をしてくれ、自分で作った話か分かりませんが、とっても楽しい話で今でも思い出すことが出来るとか。

右がたみちゃん

たみちゃんとま～ゆ

たみちゃんは月一回のま～ゆ市に出来るだけ出席しています。ま～ゆ市の他にま～ゆ味噌作り、にゃんこ先生のパン作り教室、めばえさんの折り紙教室に積極的に参加しました。ま～ゆの活動はとても楽しく、良い仲間だねとしみじみおっしゃいました。これからもま～ゆの行事に参加して行きたいと話されました。

ミーすけ 記

お助け万華鏡

4 月はじめ、**サイヤン**が「**イチゴ苗**を配布します」と ML で発信しました。

「昨年秋に、移植した残りのいちご苗をポットに植えておいたものが200鉢ほどあります。
花が咲き出した鉢もあります。昨年のランナーから伸びた2番・3番(次郎・三郎とも言う)の苗です。品種は、章姫(あきひめ)と豊の香(とよのか)ですが表示板が風で飛んでしまったためどちらかです。
3鉢で 100 ま～ゆでお分けします。(市販ですと1鉢 150～190 円程度です。)
入用の方は、メールで数量を返信しておいていただければ、10 日(土)のお花見ま～ゆ市または寿限無経由でお渡しします。」

あきちゃんです

寿限無に行きまして いただいて参りました!!おまけがたくさん入っていてビックリしました。
いちごは育てたことがなく、せっかくいただいたのに どうなるかわかりませんが、説明書読みながら、がんばって育てます!
たくさん収穫できたら、寿限無にも持っていきますね。ま～ゆに感謝です★ありがとうございました。

どんちゃんです

ありがとうございました!!名前入りの育て方の紙までつけていただいて、とても分かりやすかったです。さっそく、今朝、早起きしていちごの苗を植え替えました☆ だいじに育てます。

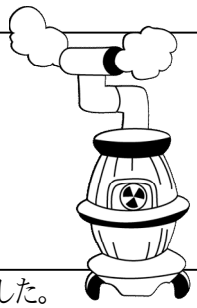
のだまです

きょう やっと寿限無に引き取りに行きました。名前入り!の丁寧な説明書付きにわたしも感動いたしました☆なんとか、育ててみます～～よき報告ができるといいのですが。 ありがとうございました。
ほかにも、ばくちゃん・幸子・サトイモ・まるちゃん・かっこう・ミーすけ・のだま・ヒデさん・あかねちゃん・ねん菌・Fuji・早苗の 14 人が苗を頂きました。

ゆきちゃんこと、松永幸江です。
先日、幼児自転車を譲って頂けないかとメールしたところ、茶木あかねさんから、さくらちゃんの自転車を貸して頂けるとご連絡いただきました。
あかねちゃん、ありがとうございます。大切に使わせて頂き、また、かえでちゃんが使う頃にお返ししますね。

長谷川貢さんがエニシダ、ヒャクニチソウ、センニチコウ、コスモス、原種のヒマワリ、黄花コスモス、アサガオの種を封筒に入れてきれいに仕分けしてま～ゆ市に出してくださいました。「秋に花が咲いたら報告して欲しい」と希望されています。
ほかにも、たみちゃん・節ちゃん・かっこう・照ちゃん・ぶんちゃん・ふかちゃん・家氏・ごんべえ・どんちゃん・まるちゃん・ミーすけが 100 から 200 ま～ゆで頂きました。

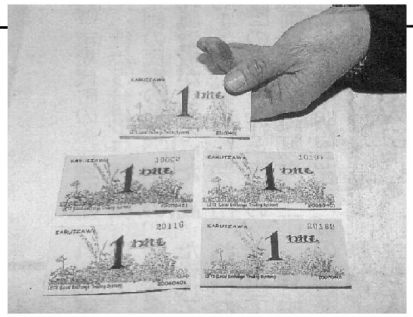
さだめちゃんの物置をかたづけた時、ころがっていた(錆で赤茶けた)あの懐かしいだるまストーブ。
貰ってきて、長瀬の中島おとっつあん (板金のプロ) に煙突を設置して頂いて、何とも言えない柔らかな温もりに至福の時を過ごしている**ごんべえ**です。



早乙女さんから電磁調理器用の**土鍋**を頂きました。
早乙女さんの妹さんがガスコンロなのに、うっかりIH仕様のを買ってしまって困っていたそうです。私の家には普通の土鍋しかなくて使えませんでした。やっと土鍋を使ったお料理が出来ます。早乙女さんは遠慮したのですが 500 円＋500 ま～ゆ支払いました。
普通の土鍋は **あかねちゃん**がちょうど欲しかったと 300 ま～ゆで買ってくれました。**ミーすけ**

ごんべえさんからストーブ用の**薪**を頂きました。
ごんべえさん達 5 人が共同で山の木を切っているとお聞きしました。ごんべえさんの分け前を私達に分配してくれたのでした。家まで運んでもらって、チェーンソーでストーブに入れる長さに切ってもらって大助かりでした。ミーすけ
薪をありがとうございました。毎日薪作りをこつこつとしております。腰が痛くなりましたがんばっています。感謝感謝でございます。あかねちゃん
もぐ ヒロコさん、**やすさん**も頂きました。

軽井沢 山野草植える「われもこうの会」



「われも券」根付き10年

軽井沢町内で山野草を植える活動をしている住民グループ「われもこうの会」（会員約70人）が、ボランティア活動の対価として地元の協力店で使える「われも券」（1われも＝200円）を2001年4月に導入、今年で10年目を迎えた。今では町内の他の団体も参加し、計200人ほどが利用。地域づくりに対するささやかな「ご褒美」として根付いている。

同会は1998年に発足。長野新幹線沿線など町内の空き地に在来の山野草を植えたり、帰化植物を抜いたりしている。「われも券」は、活動を楽しみながら続ける励みにしようと取り入れた。

原資は、同会の会費。草むしりや事務仕事などに参加すると、会員に1～2枚の「われも券」を配る。受け取った会員は、取り組みに協力する町内の小売店21店（4月末現在）で買い物に使える。協力店は同会の会計担当者に券を渡して換金する仕組みだ。

券の額面は「1われも」のみで、毎年数百枚を発行している。「どの会員も気兼ねなく参加しています」と同会の猪又裕子代表(49)。地域活性化のため、協力店は地元店舗に限定している。

ボランティア対価
町内で200人が利用

流通には、同会のほか「中軽井沢を考える女性の集い」（土屋純子代表）、環境保全に取り組む「軽井沢サクラソウ会議」（須永久・代表幹事）も参加。軽井沢サクラソウ会議は、幹事以外の一般会員の活動に配布。「女性の集い」は、活動を手伝ってくれた会員外の人にお礼で渡すことも。不思議そうな顔をしながらも喜んでくれるという。

10年ほど前に「われもこうの会」の会員になった女性(76)＝同町長倉＝は「お金よりも、われも券の方が気楽に受け取れます」。ケーキなどを買い、友人と食べることが多いという。

会員らは「ボランティアはやはり遊び心が大切。協力して『われも』を使ってみようという人が増えればうれしいですね」と話している。

5月1日(土) 信濃毎日新聞 掲載

あれー？ 軽井沢町で地域通貨そっくりのこんな活動が10年も前からあったんだ。ま～ゆの先輩ですね。

ま～ゆは8年余りの活動で「人と人とのふれあい」に重点を置いてきました。5周年で刊行した本のタイトルを“地域通貨をこえる„としたように、地域通貨の目指すべき道として（8ページに書かれているように）一定の成果を挙げたといって良いと思います。

でも、もっと欲張って「通貨という名に値するようなま～ゆの使い方」を軽井沢町の“われも券„のような事例を参考にして「新機軸」を打ち出してもいいのではないでしょか？

新政権が唱える「新しい価値観」はイマイチ浸透にかけているようですが、市民が自らの手であたらしい社会を作っていくことこそが、地域通貨の理念にかなうものだと思います。　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1133-1

TEL&Fax 26-2679

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

平成22年 農作業計画

冬が頑張っているせいで、4月6日に開花した桜が今日28日でもわずかに残っています。

感覚とは贅沢なもので、さらりと散るとちょっとあっけなく残念に思うのですが、これ程しがみ付かれると、惨めに感じてしまいます。何とも早や･･･

てな感傷に浸っている間も無く、今年も忙しくなるのです。楽しく作業を進めましょう。

ごんべえ

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
田んぼ		育苗（上旬）		田の草取り②（上旬）	田の草取り③（上旬）	落水（上旬）	田起し（上旬）	**収穫祭**（上旬）
	春起し（中旬）	田植え準備（中旬）	田の草取り①（中旬）	中干し（中旬）		畔草刈③（中旬）		
		田植え（下旬）	畔草刈①（下旬）	畔草刈②（下旬）		**稲刈り脱穀**（下旬）		
麦畑			**麦収穫**（下旬）					**麦播き**（上旬）
豆畑			**大豆種播き**（下旬）	草取り①（中旬）	草取り②（中旬）			**大豆収穫 脱穀**（上旬）

田植えのおしらせ

✻ 日　時　5月 30日（日）
9時から お昼頃まで

✻ 場　所　須川ま～ゆ田んぼ

✻ 持ち物　お弁当、おやつ、飲み物、
田植えスタイル(天候によっては雨具)

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

大豆種播きのおしらせ

✻ 日　時　7月 3日（土）予定
9時から お昼頃まで

✻ 場　所　平井寺(大郷)の畑

✻ 持ち物　おやつ、飲み物

※ 雨天のときは変更あり。

上田城の花見の感想

長野大学・研究生　曹　培培

先日、先生たちと一緒に上田城へ花見に行きました。まだ四月の上旬頃なので、花は満開になっているのかと心配しましたが、行ってみたら、その心配は全く余計なものでした。桜はきれいに咲いていました。とても素晴らしかったです。お城はちょっと古いが、その中に歴史の流れが読み取れます。そこには相当の人が集まって、みんなゆっくり桜の美を楽しんでいました。桜の道を歩いた時、自分も自然と一体になる感じがします。なんだかとても落ち着いた感じです。この時、日本人がなぜ花見がこんなに好きなのかちょっと分かるようになりました。

日本では桜がどこでも見られて、日本人は毎年春になると、花見をする習慣があって、その祭りでもあります。この点では、私はとてもびっくりしました。中国では、日本のような花見がありません。公園などで、菊の展示会を開催することがありますが、それはただ一時的なもので、長くは続けません。そして、みんな行くわけでもありません。その他、中国の道で花を見るのも珍しいです。この点から見て、日本人は中国人より自然の美が好きだと私は思います。これは日本人の衣、食、住にもよく見えます。日本の服と言ったら、もちろん着物です。季節の草花や自然、風物を映した柄が着物や帯を飾ることで、自然との完璧な融合を体現することができます。日本の料理は味が薄くて、自然の特色を保留することを重んじます。日本の特色料理としての刺身にいつも白い大根を飾り添えていて、日本人が自然に親しむ食文化がよく見えます。日本人は近代的な住宅設計の中で地方の気候、風土によって家屋の配置を手配します。住宅の空間をなるべく自然な日光、風と緑色と融合して、室外の景物を視野の内に組み入れます。あるいは様々な人工の手法を通して、自然な情趣を庭に満たさせます。人々は家屋で自然界の変化を見ることができて、自然の生命力の脈拍を感じて、中から人生の意義を体得します。

この花見を通して、私は日本人の自然への愛をしみじみに感じます。自然に恵まれた日本人は、自然の変わる容姿を鑑賞して、自然と融合して生活しているのです。

花見―日本人の自然観

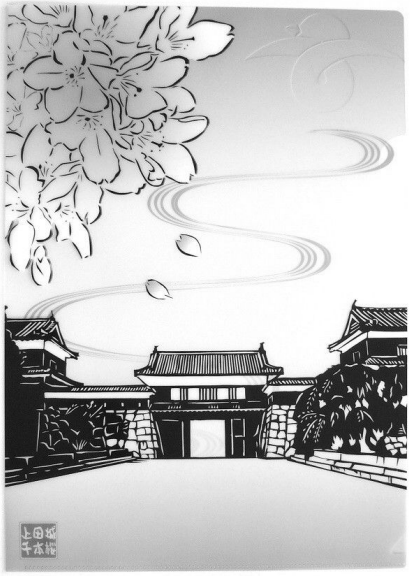
桜――その美しさ、静かさ、人の心を奪った。

長野大学・研究生　安　偉

四月九日、安井先生たちの案内で、上田城〈花見に行った。その前にまず ま～ゆの活動に参加した。みんないくつかのグループを作って、満開の桜の下で座って、自分で作った食べものをみんなと分かち合って、美味しい料理を味わいながら、環境や食品など、いろいろな話題を話し合って、新しい友達と知り合っていた。みんなすっきりした気持ちがにじみ出ていて、楽しんでいる様子を今でも忘れられない。これは中国で見られなくて、日本の特色ある文化を反映する情景だと思う。また、日本人の集団意識が見られた。日本人は集団に対する帰属意識が強く、集団に属していることによって安定感を感じ、生きがい、満足感などを感じると言われている。例えば、環境保護について、みんな自分を環境の一部として意識して、力を尽くす。自己より自己の属している社会、環境が重要だと思われている。環境と自然との調和を求めている。

それから、上田城〈行った。上田城は古い城として歴史の息吹にあふれている。城内の桜がいまにもほころびようとしているのも、満開しているのも、雪みたいな桜がいっぱいある、そんな素敵な景色は、元気を出させる力があると思う。長かった冬ごもりから覚めた躍動的な春を象徴する桜は、日本人にとって明るい希望と勇気をもたらす心の故郷である」と言われている。日本では、四月は入学、入社の時期、桜と同時に、新しい人生を始めるような気持ちを伝えて、みんな新しい生活を送るように頑張らなければならないと思っている。

ちょうど桜祭りが行われていた。大勢の人出であった。いろいろな日本料理が展示されていた。みんな、写真を撮ったり、料理を食べたり、話し合ったりしている。喜び、幸せなどのいい気持ちが現れていた。この機会に日本の文化、生活を身をもって体験できた。日本人の自然に対する愛を、身にしみて感じた。自然に恵まれている日本人のきちんと自然を守る気持ちも感じた。



日本人の自然観について、以前はただ文章で理解していただけだが、今度の体験は日本人の自然観を親しく感じた。自然への好感が日本人の普通の生活の中で現れている。日本は自然に恵まれているので、日本人は自然に対して親和的だ。いつも自然を大切にし、感謝の気持ちを持っている。日本文化の特徴の中には、自然に親しく、自然と調和されたものを好む傾向が見られる。

よく考えると、中国で日本の古典文学として学習したものが次々と頭に浮かんできた。「もののあわれ」とか「無常観」とか、日本人の美意識に関する言葉と自然との調和的な関係を示すものが多く見られる。

今度の花見は、美味しくて、本場の日本料理を食べたこととか、桜の美しさを楽しめたことだけではなく、日本の文化を身にしみて感じられたのが、一番価値あるものだと思った。

2010年度 味噌プロジェクト 説明会

6月20日(日) 1時30分から

参加申込者は 必ず 出席してください

中央公民館 2階第1会議室

原料の大豆を栽培するための作業、種まき(6月下旬)から味噌プロジェクトが始まります。
おいしいま～ゆ味噌のためには、来年の仕込まで いくつかの作業があります。
1 年間の計画を立て、チーム編成等の打ち合わせをする大変重要な会です。

6月のま～ゆ市

10日(木) 夜7時から

中央公民館 3階和室

ま～ゆおお屋

フィリピン

「コーディレラ 廻る命と命の田」

講　師：№229 直井保彦さん

日本ともつながりの深いコーディレラ、悲しい過去をも包み込む自然の神々と人々
その暮らしと生活から感じた事を、写真を通して少しでも共有して頂けたら嬉しく思います　直井

日　時：6月18日(金)　午後7時

会　場：上田中央公民館 2階 第1会議室

参加費：200 ま～ゆ

緑のミステリーツアー

6月6日(日) 寿限無集合

8時30分出発

持ち物　弁当・飲み物・

参加費　約2500円

※申込み・問合せは 寿限無に
☎0268-27-1230

7月のま～ゆ市

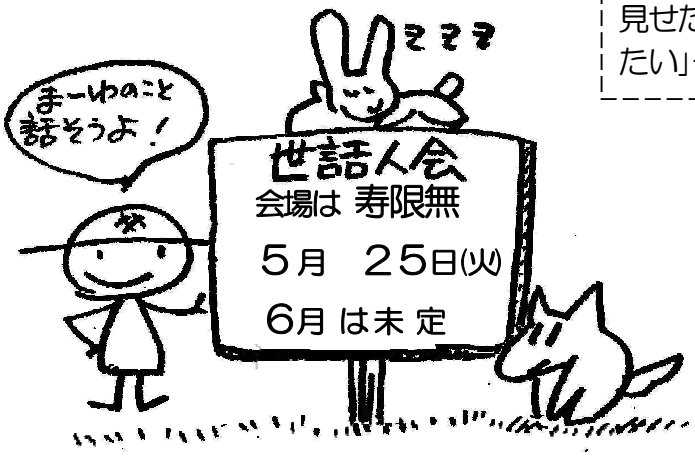
10日(土) 午後1時30分から

中央公民館 3階 大会議室

駒ヶ根市ボランティア協議会との交流会

同会の代表を務める 元ま～ゆ会員「かっちゃく」さんのメッセージ

自主的に活動して地域の皆さんと共に楽しく生活するという事は、ボランティア団体とま～ゆの共通するテーマだと思います。「ま～ゆの皆さんが闊達に活動している姿を見せたい」「なぜ地域通貨をやっているのか生の声を聞かせたい」それがこの交流会の目的です。



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 (検索で地域通貨 ま～ゆ を開いてください)