# 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.54 2010年7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。

# 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.54 2010年7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。

６月５日(土)

# ま～ゆ田植え終わりました！

好天に恵まれ１３名のやり手が集まり、
何と１０時４０分に終わりました。
ご苦労様でした。
須川プロジェクトごんべえ

５月30日
６月２日

# 雑穀クラブ　堆肥ちらしと種まき

暖かくなったと思うと肌寒い日が続いたり、ことしの雑穀はどう出来るのかなと心配です。
５月30日は畑に堆肥を散らして、こんにゃく、アズキ、キビの種を蒔きました。(一休みはしましたが)12 時まで仕事をしました。
６月２日に、残りの ゴマ、キビ・青豆・アズキ を蒔きました。

地主の もりちゃんこと塩入盛哉さんがま～ゆに入会しました。
ミーすけの実家の隣で、たまちゃんとは同級生という、ご縁のある方で、私たちが畑に行くと何くれとなくアドバイスをしてくださっていました。7 月初旬も「ハトが種を食っているから追い払っているが…」と連絡がありました。
トイレやお茶のみの場所も提供していただいています。

ミーすけ

ま～ゆ日和に恵まれ、「このバスは右に行くでしょうか?左でしょうか?」期待を持たせ分れ道に差し掛かりました。まさに目的地はミステリーでした。緑が深くさわやかな風景に心も洗われながら、蓼科高原を通り過ぎ茅野市に入りました。

横谷渓谷につき地図が配布され説明があり、健脚の方は最後まで歩き、自信のない方は、途中で引き返すコースが選べます。

自然の植物を観察したり、滝と渓流を楽しんだり、それぞれ仲間同士で三々五々。私は、無理と判断して、屏風岩の滝の次の滝で戻りました。上野さんと、横谷渓谷を歩いた経験のある黒柳さんと３人で戻りました。入口付近で孫の手さんがバスで迎えに来てくださり、健脚組との合流地点に向かいました。この道路は、大回りなので、ハイキングコースよりもトテモ遠かったです。

お昼は、木陰に集まり、皆さん持参のご馳走が沢山回ってきて、しばらく食べる余裕がない位、お皿に山盛りになりました。

帰りは「かっぱの湯」の温泉でゆっくりお湯に浸かりました。

バスの中では、漢字のクイズ「吾亦紅」「薺」とか難しい漢字が皆解き明かされ、「珍しい品物が何につかわれるか？」知らない品物ばかりでびっくり!! 楽しいひと時でした。道の駅によりちょっと買い物。無事予定通り帰宅しました。

かっこう　こと　古川幸子

**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

# ま～ゆ寺子屋

# フィリピン・コーディレラ 廻る命と命の田

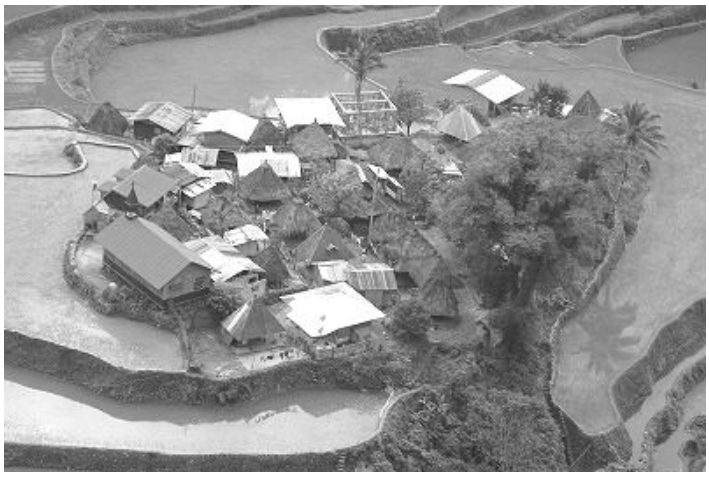
やすさんこと写真家の直井保彦さんを講師に迎えて、表題のま～ゆ寺子屋が6月18日に中央公民館で開かれました。

やすさんは子どもの頃 何もできなかったけれど、写真と出会ったことで自分のアイデンティティを取り戻すことができたそうです。その魂の込められた写真を見ながら、生きる自信に裏打ちされた淀みのない話に聴き入りました。

フィリピンの首都マニラからバスで16時間かかる標高約1,400mのコーディレラ地方。でも、やすさんは満員で座席に座れず、バスの屋根に乗って、片手でルーフレールにつかまりながら、もう片方の手でカメラのシャッターを切ったそうです。

コーディレラ地方は 1 月でも上田の秋ぐらいの気温。しかし、高地の夜は寒暖の差が大きく、寒さで亡くなる人もいるようです。急斜面につくられた棚田の畔は高低差が3mぐらいで、もし足を踏み外したら、2 階のバルコニーから落ちるくらいの衝撃を受けるでしょう。打ちどころが悪ければ死ぬかも知れません。

家が寄り集まった集落は、昔の首狩り族の末裔で、ほかの部族から襲われるのを防ぐためだったそうです。そう言われてみれば城郭都市のようにも環濠都市のようにも見えます。



美しい棚田や集落の景観からは想像できない「危険」＝「死」と隣り合わせに暮らしている様子が やすさんの話から浮かび上がってきます。村人は「死」を身近なものとして受け入れているからこそ、今生きていることを大切に、旅人を歓待してくれるのかも知れません。

アラスカの自然と動物を撮り続けた写真家星野道夫の著書『旅をする木』の中でカメラマン・キムは、星野道夫と結婚してアラスカに暮らすことになったパートナー・ナオコに「寒いことが人の気持ちを暖め、離れていることが人と人を近づける」という短いアドバイスを送ります。私はこの言葉を思い出しながら「厳しい環境に暮らす人ほど、色んなモノにやさしくなれるのでは」という思いを強くしました。被写体に対する やすさんのやさしさが伝わってくるま～ゆ寺子屋でした。どうもありがとうございました。

№130 建築よろず屋のヒデさん

# ま～ゆ長屋の縁台ばなし

今回のテーマ
**“母・かあちゃん„**

## 「母の思い出」

No..147 **かっとまん こと 河野孝志**

私は海外駐在中で、54歳という若さで亡くなった母の葬儀に列席出来ませんでした。

母は、私たち兄弟が10歳前後で、手が掛からなくなったら、突然自転車を覚え、ハイカラな赤い婦人車を買い、これも珍しいロングスカートを履き、何をしているのか朝から晩まで、私たち兄弟をほっぽらかし砂利道の郊外を さっそうと乗り回していました。

夕方になり母が戻らないと、近所のおばさんが、お風呂に入り来いとか、宿題をやれとか、母親的なことを色々指導してくれました。

母が晩飯を作るのは手品みたいに素早く、あまり待たされた記憶はありません。私が結婚した頃、妻は母が何時までもべらべらとお喋りし、晩飯の支度を始めないので心配し、どうしたら良いかと困っていました。

大正生まれの母ですが、162cm と背が高く、スラリとしていました。私が結婚した頃には、すでに 70kg 超える堂々と体格で、妻はスマートな母を知りません。

何故か家には電気オーブンがあり、時々シュークリームを山のように作り、私が近所におすそ分けに走り、珍しいと喜ばれました。

着物を着ている方が多い中で、自分で婦人雑誌を見ながら、シンガーのミシンを使い洋服を縫っていました。

当時の新興住宅地での保育園不足は極めて深刻で、母は仲間たちと、古新聞を集めたり珍しいケーキを作ったり、いろいろなことをしながら、資金を作り、行政と交渉し、地主と協議し、あれよあれよという間に保育園を作ってしまいました。

自家用車がなかった時代なので、母が行動半径を広げるために自転車を覚えたことは、保育園が完成したときに知りました。

この活動の中心的立場におられた方は、(私の同級生の母親で)100 歳位の今でも、世界的規模でご活躍です。多分、その方をはじめ多くの素晴らしい仲間に知り合えたことが、専業主婦の母を今でいうボランティア活動に没頭させたのだと思います。

母の没後□年、思いもかけず父の葬儀の席上で、多くの方から母の話を聞けたことが、今ではありがたい思い出となっています。

---

No..263 **亜季ちゃんこと中村亜季**

小さな子どもの手を引いて歩く母親の姿。
子どもの世話を焼いて怒る母親の姿。
子どもをギュッと抱きしめる母親の姿。

ずっとずっとなりたくて、でもなかなかなれなかった母親に、結婚してから6年目の夏に なることができました。

私母親になったんだ･･･。小さな赤ん坊を抱きながら、しばらくはまだまだ信じられない思いで子育てをしていました。小さい頃のことはあまり覚えていないけど、見習うとしたら自分の親しかいない。

赤ん坊を抱きながら、おっぱいをあげながら、「どんな母親だったんだろう。私をどうやって育ててくれたんだろう」とよく思っていたのを思い出します。そして思う度に、母親への感謝の気持ちがあふれ出てきました。よし！私もがんばろう !!･･･っと思ったのもつかの間。

2歳を過ぎたあたりから、魔の2歳児、すごい わがままっぷりを発揮してきたうちの子。母親って大変。しつけって大変。どうしたらいいの?? と悩んでいた時に、ある先生に言われた言葉は「母親だってわがままでいいんです！」。単純な私は、「そうか～それでいいんだ！」とスキップしながら帰って来たのを覚えています。(笑)

今、またお腹に赤ちゃんがいます。自分がまた妊娠できるとは思っていなかったので、本当に本当に奇跡のような妊娠でした。また母親になるんだ･･･。新鮮な気持ちを忘れず、ゆっくりゆっくりお産を待ちたいと思います。

## 母について

№267 くらげ こと 水沢ゆう子

母について語るのは、私にとってテーマが大き過ぎて、なかなかうまく書けませんが、母への愛憎が私の人生の多くを占めているように思います。

イヤだと思いつつ母に性格が似ている私、子供を育てながら振り返り、あ～あ・・・、と思うこともしばしばです。

一方、仕事で活躍したことのある母は、私達を育てるために諦めたり犠牲にしたことも少なくなかったはずですし、実際、義父義母の介護と子育てが重なった母の当時の苦労は並ではなかったようです。

頑張り屋で完璧主義の母は、子供のために、と相当無理をしたのでしょう。今でもよく当時の愚痴が出ます。

しかし、母の努力に感謝しつつ、気持ちがかみ合わない・・・子供のため孫のために生きるのはもうやめて自分のために生きて欲しい・・・と娘は思うのですが、「家族が生きがい」の母はなかなか家の外に目を向けてくれず、その愛情に息が詰まるようで、反発して喧嘩を繰り返すこともあります。

私は子どもを産んでから、日本の母が、母達が、どれほど何もかも背負って沢山のことをやらなければならないかを知り、ぼう然としました。自分にはとても出来そうも無い「理想の母」・・・「母」への期待の大きさ・・・

自分があまり女性らしくないと感じている私は、「母親」というイメージに圧迫されながら、何とかスレスレな毎日を過ごしてきたと言えるかもしれません。

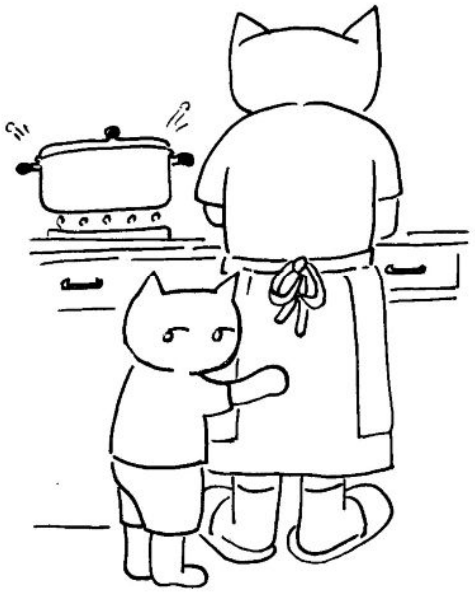
もちろん子供は可愛いし、家事も嫌いではないのですけど・・・

「母親」イメージから自由になりたい私は、自分の母にも自由になって欲しい・・・しかし母は私にもっとシッカリ母親らしくなって欲しい・・・

いえ、本当は感謝しているんですよ、お母さん。

でも、母娘との葛藤はそんなに簡単には解消しないようです・・・

ああ、なんと「母」とは大きなものか！！



## 母ちゃんの事

№80 きよちゃん こと 山岸きよ子

私の母ちゃんは歌が大好きでした。子供のころ私と母ちゃんと姉たちで草取りをしていて、飽きてくると、「さあ、しり取りで歌を歌うよ」と気持ちを変えてくれました。そのために歌に夢中になり、草取りが楽しくなったことが思い出されます。

米寿のお祝いのときにアカペラで「さざんかの宿」を1番2番間違えずに歌いきったときには姉妹でびっくりしたものです。

おやつを作ることが好きで、学校から帰ってくるといつもおやつ(豆を炒ったり煮たり、母ちゃん特製のかりんとうと、炭火でふくらませ砂糖を綺麗にからませたあられ、そしてゼリーもありました)がお皿の上に一人ずつ分けて載せてあって毎日楽しみでした。

面倒見がよい人で、父ちゃんの姉妹が来たときも、おばさんたちは本家にちょっと顔を出すだけで、すぐ私の家に来てお茶を飲み、幾日も泊まっていくのでした。それは母ちゃんが心からおもてなしをしたからだと思います。

私が通信の教材で人形のセットなどを取り寄せ作り始めたことがありましたが、ほっておくと、いつの間にか きれいに仕上げてありました。年をとりデイサービスに行くようになり、そこで教わりながらいろいろなものを作ることが大好きでした。ここに行かない日は縁側に座り、なにやら手仕事をしていました。やっと自分の時間が持てて、好きなことができることに満足していたようです。ペン立て、印鑑入れ、ティッシュ入れなど、母ちゃんの残してくれたものは私の宝物です。

**自由に、気楽に！ あなたも一筆いかが、 次号のテーマは“涙”です。**

## ふかちゃんのかあちゃん「ヒサちゃん」

No.183 金井　深

スープの冷めない距離で私の妹と同居しているヒサちゃんは、大正4年生まれの94歳。体力も脳力も歳相応となり、手すりにつかまってトイレに行き、手を引いてもらって外を歩き、ついさっきのことはすぐ忘れ、今の瞬間と昔の鮮明な想い出を楽しんでいる。

こんなヒサちゃんの今の大得意は、想い出ばなしを一言の間違いもなく何十回も繰り返せること、電話での会話は若い時とほとんど変わらず生き生きとしていること、数字に強く前の車のナンバーを瞬時に加減乗除して10にすること、畑の草をとても綺麗に楽しんで取り続けられることなどである。何十回も正確に繰り返すことができる話はとても多いがその例をあげると…

### 上田電話局の火災

一人娘のヒサちゃんは婿取りの前まで上田電話局で電話交換手をしていたが、ある日火災が発生し煙が入り込んで来るぎりぎりまで2階の交換室で電話を受け続けていた時の緊迫したやりとり；男性の声「火事はどこだ？」、ヒサちゃん「電話局です」男性「電話局はわかっている、火事はどこなのだ？」ヒサちゃん「ですから電話局です」。鎮火後の写真では2階の電話交換室の屋根が完全に焼け落ちていた。

### 草軽電鉄

昭和20年3月に赤紙で応召されたヒサちゃんの夫(私の父ちゃん)は、海軍の横須賀基地にいるとの便りはあったが、終戦になっても音沙汰がなく、しばらくして病気で草津温泉の海軍の療養所にいることがわかり、ヒサちゃんは満4歳の私を連れ草軽電鉄で草津に向った。

途中駅で私がうんこをしたくなり、駅のトイレに連れ込んだ。車掌さんからは次の列車にしてくれと急かされたが、車内に荷物を置いたままなので待ってと頼み、ヒサちゃん「ふかちゃんうんこでたかい？」私「まだだ～」ヒサちゃん「まだかい？」私「まだだ～」このやりとりを4回くりかえし、列車をだいぶ待たせてしまった。

私にはこの記憶は全くないが、父ちゃんと会った かすかな記憶と、もらった肩章の切れ端を帰りの草軽電鉄の窓枠の隙間に落としてしまい、大切な宝ものをなくしてしまったとの想いは鮮明に残っている。

10月に帰宅した父ちゃんだが12月にはコタツで1歳の妹を抱いてねそべりながら眠るように亡くなった(享年36歳)。このときのヒサちゃんの記憶は鮮明だがあまり多くは語りたがらない。

私達兄妹3人と老父母を抱え戦争未亡人となったヒサちゃんの戦い

### 東京にヤミ米を売りに行ったこと

米を背負って信越線の夜行で早朝上野駅に着いたがどこにいったらいいかわからず、上野の下町を歩いていたら、ある家の前にいた中年の女性(武田さん)から「おねえさんお米をもってどこへ行くの」と聞かれ、事情を話すと家に招き入れ、眠いだろうと自分が寝ていた布団に寝かせてくれ、目が覚めたら近所の奥さん方が何人か来て持っていった米はすぐに売れてしまった。帰りには「次に来たらまっすぐ私の家においで」と言っていただき地獄に仏と感謝し、その後何回か同じことを繰り返した。ヒサちゃんは武田さんを大恩人として亡くなるまでお付き合いを続け，上田へ招いた時は私もあちこちご案内した。

その後、縁があって専売公社上田工場で電話交換手となったヒサちゃん。定年まで約 20 年間勤務し，一家を安定して支えることができた。

この間の印象的な出来事の一つ。

### 槍ヶ岳の穂先

肩の小屋から槍ヶ岳の穂先を登り始め、後一歩のところで先を見たらさえぎるもののない崖下が見え、とたんに高所恐怖症におそわれ目をつぶって動けなくなってしまった。その後は悲劇の下りとなり、目をつぶったまま同行者の「右足を少し下に」「左手をちょっと下げて」などの指示に従って命からがら下山した。

### リタイヤ後のヒサちゃん

専売公社を退職後も弓道(在職中に3人団体戦で長野・新潟・富山3県代表として長崎国体に出場、5段練士)・洋裁・絵画・書道・民謡・詩吟などに意欲的に取り組み、楽しく充実した生活を続けてきた。今では週一回近くのデイサービスに通い、週一回私と一緒に畑の草取りと その報酬としての採れたて野菜をとても楽しみにしている。

私には結婚から子育ての期間がちょうど戦争と重なったために苦労しながらも、好奇心旺盛で前向きに立ち向かってきたヒサちゃんへの感謝と尊敬の念は、言葉では語り尽くすことは出来ない。

私の生きる目標は、若い時は「父ちゃんの年齢より長く生きて妻子に生活の苦労をさせたくないこと」だったが、今では「ヒサちゃんより先には死なない」に変わっている。ヒサちゃんが一日も長く畑の草取りを一緒に楽しんでくれることも心から願いながら。

ま～ゆ会員にききました。

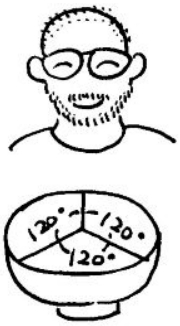
# あなたの「おふくろの味」はなんですか？

私のおふくろの味は「かみなり」です。
たぶん、かぼちゃを油でいため 砂糖・しょうゆで味付けをし、水溶きした小麦粉で絡めるものでしょうか。自分で作ってみますが、子供のころのおいしかった味にはなりません。母に聞いてみても、「どう作ったかいねえ」と覚えていない様子です。
私の娘のおふくろの味は「おやき」だそうです。「作り方を教わっておかなければ」といってくれます。ちょっとうれしいです。
（№55 ミーすけ）

「芋ようかん」です。
角切りにしたさつまいもを少量の砂糖と小麦粉を溶いたものに混ぜて、ふきんを敷いた蒸し器で蒸すだけで、ふくらんでない蒸しパンみたいなものです。ほんとにようかんという名前で呼んでよいのか不明ですけど、実家ではそう呼ばれていました。ビンボーだったので、ほとんど主食でした。
（№32 アイリス）

「てんぷら」です。母はバリバリ外で働き、そして家業が寺院だったので土日は法事や行事で休む暇があまりありませんでした。そんな母が晩ご飯の献立に詰まると「てんぷら」。夕方暗くなってから帰ってくる母でしたので、自家菜園で作った野菜と、買い物してきたお肉や魚で、エイヤッと作るのに「てんぷら」は他にいろいろ作らなくても満足感があるからか、よく食卓に上っていました。料理にそれほどこだわりがない母の「てんぷら」は冷めるとべちゃっとする家庭の味。
祖母(姑)の食後の「あ～、お茶が一番おいしい～」という口癖に「むっ」とする母でした。
（№226 のだま）

「三色ご飯（みいろごはん）」。
母親が「みいろご飯」と言っていたので、私も「さんしょく」とは言わずに「みいろご飯」と言っています。丼にご飯をよそい、その上に鳥そぼろ（茶色）、いり卵（黄色）、味付けした大根葉（緑色）を中心から 120 度ずつ三等分して載せます。子どもの頃、大根葉は好きではなかったのですが、大根葉の緑があるからこそ、丼が美味しそうに見えるんだ、と納得しながら食べていた記憶があります。
今から11年前に月に1回、上田から名古屋へ出張していたことがありました。帰りには名古屋駅でいつも鳥そぼろ弁当と缶ビールを買って電車に乗り込みました。鳥そぼろ弁当は鳥そぼろといり卵の二色で見栄えがしないので、何で緑を入れて三色にしないんだろう、などと考えながら食べていました。今でも鳥そぼろ弁当が好きなのも、三色にこだわるのも、ルーツは母親の「三色ご飯」のようです。
（№130 ヒデさん）




「ナスとかぼちゃとささげとじゃがいもの煮もの」。
大学生の時、奈良の大学から家（現飯田市）に帰省すると、母が必ず作ってくれた、夏野菜の煮物です。おいしかったというよりは、これを食べると「ああ、うちに帰って来たんだな」と実感しました。（№158 うえの）

母は、祖父のスーツから私の中学・高校の制服、就職してからのスーツやワンピース、コートまで何でも縫ってしまうプロ並みの腕前だった。しかし料理は、これだ！という特別なものが思い浮かばない。むしろ、祖母がお祭りになると作ってくれた小鯵の押し寿司やさば寿司などがなつかしく思い出される。

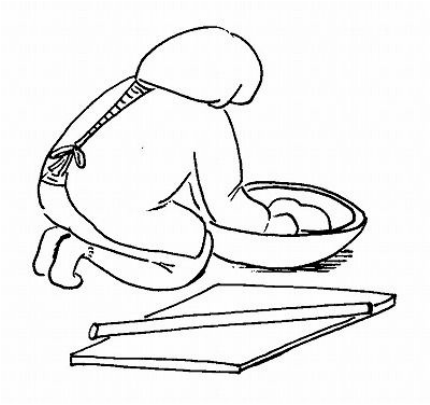
母の料理は、肉じゃが、てんぷら、オムライス、野菜の煮っ転がしなどの日常食。ただ、私の子どもの頃のすき焼きは、いつも「かしわ」といわれた鶏肉。しかも我が家で飼っていた鶏を祖母が絞めたものだった。これがすごくいやだったのを覚えている。

また、おやつはふかしたサツマイモ、すいか、黄瓜（きうり）、手作りのあられ、こうせんなど我が家で採れたものが多かった。母が得意だったのが「鬼まんじゅう？」。これは名古屋地方ではお菓子やさんでも売っている。小麦粉にさいの目に切ったサツマイモを混ぜて蒸かしたもので蒸しパンのようなものだがちょっと違う。今度つくり方を教えてもらわなくちゃ。

母はよく「今晩何にする？」と夕食の献立を聞いてきた。どうして、こういつも聞くんだろうと、ちょっとうっとおしかった。しかし、毎日の献立を考えるのは結構大変なことがわかったのは結婚してから。こうして振り返ってみると、おふくろの味は我が家の食文化かも・・・とも思える。　　（№1　ケイちゃん）

母の得意料理は、「蕎麦」でした。母の生家の武石村（今は上田市）から 少しそば殻のはいった石臼で挽いたそば粉を取り寄せていました。 私が実家に行くと、「隆文さん（サイヤン）が好きだから」と言って仕事が忙しいのに、すぐに蕎麦を作ってくれました。時間もかからず 長くてこしがあり、これぞ蕎麦というおいしい蕎麦でした。母は 68 歳で くも膜下出血 になってしまいました。その後退院して作ってくれた蕎麦は、握力がなくなり ゆでたら短い蕎麦になってしまいました。母は、寂しそうな顔をしていました。 その後は余病を併発して、75 歳で他界しました。今でも、どこの蕎麦やさんより母の蕎麦はおいしかったと思っています。

（№76　ぶんちゃん）



おふくろの味と呼ぶにはずいぶんハイカラなものを母はよく作ってくれました。「にじますのムニエルとか、鮭缶のクレープ包みとか…」。

「玉子のサンドイッチ」も絶品でしたが、私は玉子を食べるのを止めたのでもう食べられません。よくある普通の玉子サンドではありません。甘いのです。茹で玉子の黄身とたっぷりのバターと砂糖をぐるぐるかき混ぜてクリームにしてサンドします。思い出すとヨダレが出ます。カロリーとコレステロール、すごそうですが…。

「シュークリーム」もお得意で、私たちが東京に暮らしていた頃に帰省すると、20個くらいももたせてくれました。猫のアンジーもクリームをなめたがりました。上に少し焦がした「メレンゲの乗ったレモンパイ」も思い出します。そして「アイスクリーム」、市販のものには絶対にない上品な味。小さくて深いアルミのお弁当箱に作ってくれました。

「切干大根煮」や「きんぴらごぼう」は、今もリクエストして作ってもらう「おふくろの味」。甘えるのも親孝行のうち、と思いつつ。「じゃがいも甘辛煮」は、前年の残りのしなびたおいもがおいしく食べられます。

「いなり寿司」はヒデさんも大好物。 手がかかって申し訳ないかなと思いながらも、たまにねだって作ってもらいます。

たくさん書いてしまいました。幸せ者です。

（№136　にゃんこ先生）

# ま～ゆな人

№271 **やまちゃん** こと **安藤ゆかり**さん

## 坂が怖い

「やまちゃんというニックネームはどうして付けたのですか」とお聞きしたところ「山が好きだから」と簡単な答えが返ってきました。山に入ると空気や緑が気持ちよく大好きだったと話してくれました。

でも子供のころは坂が怖くて両手をついて下りていたとか。山は眺めるものだと思っていたそうです。

東京の出身で富士山も遠くから見ていました。

## 山岳クラブに入る

成人して上田に来て、裾野が見える山々がとても不思議に思えたそうです、あるとき勧め上手の友達の誘いで山の会につい入ってしまいました。

初めて行った群馬県の物語山で、登りは何とかついていきましたが、下りるときに「坂道が苦手」を思い出し、動けなくなりました、周りの人に励まされ、手をとってもらいやっと下山することができました。この会の人は「ゆかりさんはもう山登りは続けないだろう」と思ったそうです。こんなに苦労して登った山でしたが、山は気持ちが良く、仲間が助けてくれた満足感に止めようとは思いませんでした。

「山は歩いているうちに慣れるから」と、会の山行のほかに、個人の山行にも誘ってもらい、あちらこちらの山を歩きました。特に中年のご夫婦からは山道の歩き方や、ストックのつき方など、山歩きの初歩からから手ほどきをしていただいたそうです。

(歩き方のコツは、歩き始めの30分間は特にゆっくり歩き、小休止し、その後は、ずっと歩き続けられる一定のペースで歩く。ストックは腕を 90度に曲げたときに地面につく長さがちょうど良いそうです)

アルプスはもとより、各地の山をたくさん登りました。その後この ご夫婦の家に遊びに行き、そこの息子さんと出会い、結婚しました。夫になる人よりずっと先に義理のお父さんたちとお付き合いしていたなんて面白いですね。

## 4 人の子供たち

今は小4、小2、年少、の3人の男の子と1歳の女の子のお母さんです。小4の息子さんは今年の味噌作りのとき下の弟さんと参加。つぶした豆をシートまで運んだり、味噌こねをしたり、最後までお母さんを手伝っていました。出来上がった味噌を樽に仕込むときも力を入れて平らにきれいに詰めていました。

お母さんの山好きは そのまま小4の息子さんに受け継がれました。祖父母に水晶山に連れて行ってもらったとき、クラスの友達の数だけ水晶を拾ってきたそうです。岩石に興味を持ち、「将来は鉱物博士になりたい」と有線放送で夢を発表したら賞をもらいました。

「上3人の子供たちはみな卵を割りたがるの、おやつも作っていると寄ってきて手伝いたがるの」。とやまちゃんは「手間がかかり大変」と言いながら、うれしそうに話してくれました。何でもやりたがる子供たちは、NPO 法人“おひさまくらぶ„で「キャンプがあったり、自炊をしたり、いろいろ経験しているからかも」、と話されました。

## やまちゃんのこれから

これからやりたいことは何ですかとお聞きすると、子供たちの成長を見守りつつ、「土に親しめる農業をやり」、「ま～ゆを楽しみたい」。「本格的な山登りもいつかは復活したい」。以前義理のご両親と北穂岳を登ったとき怖くなって、どんなに励まされ待ってもらっても足が動かなくなり、登山を断念させて迷惑をかけたことが何より心残りだったと話してくれました。いつか登頂できる日が来るのかな。

やまちゃんのインタビューは山の話でいっぱいでした。

ミーすけ 記


**我孫子設備設計**（わびこ） №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

# 私の ま～ゆあぶり出し

No.45 **ばくちゃん** こと **永井克己**

S…あらまあ、いちごも植えてえ！

A…そうなのよ、頑張っているでしょう。イチゴは「ま～ゆのサイヤンさん」から苗を頂いて植えたの。栽培方法のレシピもつけて下さったのよ。

アスパラもネギ苗もオクラの種も「ま～ゆ」でいただいたの。

ジャガイモもすごく元気でしょう。「ま～ゆのミーすけさん」に教えていただいた通りに植えたら、ほら、バッチリでしょう。

オクラも「ま～ゆのマルちゃん」からいただいた木酢液のお陰でアブラムシが減ったし、

ところで、はい、お約束の音楽 2 曲。テープに録音しておきました。

S…あれ？インターネットから取り込んだ曲を、テープに録音出来ないって・・・・

A…実はね、「ま～ゆの都々平さん」に CD に焼いていただいたから、テープに録音出来たの。

S…すごいのねえ。その「ま～ゆ」ってのは。多才な人が集まっているのねえ。

でも、いただいたとか、もらったとか言ってないで、ちゃんとお礼はしなくちゃいけないよ。

A…勿論、“地域通貨ま～ゆ„でお支払いしています。

S…どうも、その“地域通貨ま～ゆ„で支払うという仕組みが良く分からないのよねえ？お金がかからないって事？

A…違う。円やドルと同じように“ま～ゆ„は「ま～ゆの会」の仲間内で通用する地域通貨なの。

S…じゃあ、“ま～ゆ„を沢山貯めれば色々な事が沢山していただけるということ？

A…以前私もそう思ったことがありました。
それは、ウン十年前、ボランティア貯金と言うものが、テレビで紹介されたの。
ヨーロッパのどこかの小さな町での試みなんだけれど、ボランティアをすると、活動した時間が通帳に記載されて貯まっていくの。役場の窓口に行って登録して、図書館の蔵書整理とか街路樹の落ち葉掃きとか、老人の買い物とか、自分が出来る事を選んで活動する。それが時間量として記帳されていくシステムで、ボランティア貯金とか呼ばれていました。
貯めたボランティア貯金は、自分が旅行中に犬の世話をしていただく時に支払ったり、老後に備えたりするというもので「これは良い！」と思いました。

これを「ま～ゆの活動」に自分勝手に重ねてしまって、“ま～ゆ„を貯めて老後に備えようって思っていました。でも、活動して分かった。それとは違うの、ま～ゆは。

売り買いでもないし、ボランティアでもなくて、人と人とのつながりの上にあるモノコト交換なの。ギブ＆テイクって言う意味の交換でもなくて～

S…難しいねえ。

A…入会して活動してみればすぐ分かりますよ。「ま～ゆ」に入って楽しい毎日です。

S A…Q さん、こんにちは。

Q…はい、こんにちは。露地の松もいくらか元気になってきたし、ツツジも今年は、しっかりと花をつけて咲いたね。

A …「ま～ゆのごんべえさん」に良い植木屋さんを紹介していただいて、助かったのよ。

Q…あれ、わしが、窓を開けたんで落ちて割れてしまった歯ブラシ立て作り直したんかいや。

A…それがね、この前にも、陶製置物のトラちゃんのしっぽが割れてしまって、それを「ま～ゆの都々平さん」が接着剤で直して下さったの。その後、また、この歯ブラシ立てが棚から落ちて、複雑骨折だったのに見事なおしていただいて、完治！

Q…これも「ま～ゆ」のお陰かい。相変わらず「ま～ゆ」で楽しく活動してるんだ。Sさん聞いてャ、すごいんだに。包丁やハサミも研いでもらったり、タイヤも交換してもらったり、ホレ、そこの鯉のぼりと猫の折り紙・・・それも「ま～ゆのめばえさん」に教えてもらったんだと・・・。

S…へええ、すごいのねえ！


**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

# 6年目の秋和菜園

## 作り手が少しずつ変わっていますが、6年目の秋和菜園の特集をしました。

№29 幸子

今年は、気温が低かったためか、苗が大きくならず心配です。

秋和菜園の土は、早くから準備してもらった堆肥等の他には、生ごみ堆肥を入れるだけですが、なす、とまと、ゴーヤ、白ウリ、里いもなどたくさん収穫できました。

秋の収穫後は、溝を掘り、地上にあった枝、葉、草など全て埋め、土に返します。ゴーヤを待っていてくださった方々、ごめんなさい。

棒を運ぶのが大変で、バイパス沿いの畑で作っています。

苗がありますので、植えてみてください

ま～ゆ畑 №119 たまちゃん

今朝の我が家、初採りナスの糠(ぬか)漬けを食べてお茶を一服、おいしい～。小さな幸せがのどを通り過ぎた。

ま～ゆ畑の仲間に入れてもらったのは、最初からだから何年になるかしら?

農家生まれでも手伝い程度の野菜作りだったので、知らないことだらけです。トマト、キュウリ、菜っ葉、ジャガイモ、など家で食べ切れるくらいの作り。でもネギ、大根などは一冬食べていられる。虫がついたり、病気になったり、みなに相談し近くで話し合えるお仲間が居るってことは最高だヨ。

今春ミニニンジンと思い種子を蒔いたらなんと赤く長いラデッシュ?すくすく大きくなって畑で会う人に食べてもらったら、わりとと評判がよく、「おいしかった」と言われた。そして「今度種を買うときは写真だけ見るじゃなく、字も読んで買うように」とのごんべえさんのご注意でした。ゴソマツ

「秋和菜園は癒しの空間?それとも…?」 №1 ケイちゃん

見よう見まねで野菜つくりを始めてから、もう?年。しかし、毎年順調にステップアップとはいかないのが、野菜つくりのおもしろいところでもあり苦労でもある。

種は蒔いたがしばらく畑に行かないうちに雑草が元気に伸び放題。気になりながらも時間調整がつかなかったり、時間が空いている日は雨降りだったりで、かえってそれがストレスになることも。しかし、畑は不思議な空間。苗の育ち具合を見ながら無心に草取りをしていると何だか心が落ち着いてゆったりしてくる。ここには別の時間の流れがあるような気がする。さらに毎回感動してしまうのは、種の生命力のすごさ。ゴマ粒よりも小さな小さな種から立派な人参やカブができること。当たり前と言ってしまえばそれまでだが、人の力の及ばない不思議なパワーを感じる。そんな生命力に魅せられ、素直さと謙虚さを呼び戻される場でもある畑。欲張らないで、ストレスをためないほどほどの距離感を保って畑と付き合っていければいいな。

楽しみな秋和菜園 №141 まるちゃん

まさか野菜作りがま～ゆで出来るとは思ってもいなかったので、毎年楽しみが増えています。

早いもので、6年目になりました。毎年雑草との戦いがあり、今年も悪戦苦闘しております。

アスパラは終わりましたが、太くおいしいものが今年は良く採れました。孫のふうちゃんが月曜日のお弁当に持ってゆき、喜んで食べてくれました。畑に行きたがり、みんなの名札を読んで楽しんでいます。畑でミーすけさんに行き会ってからは、我が家では孫2人がミーすけさんのファンです。

秋和菜園での、たまねぎ作り2年目が終わりました。カレーにハンバーグにとママが食卓を賑やかにしてくれると思います。

ばあが作った野菜だと喜んで食べてくれるので、かじやさんはじめ皆さんに助けてもらいながら、家庭菜園を楽しんでゆきます。

昨年から、孫の手さんがタンクを設置してくれました。今年は一段と使いやすいように、蛇口をつけていただき、水くれに助かっております。孫の手さん ありがとう。

「畑の学校」　№263 あきちゃん

ま～ゆの畑は、まるで畑の学校みたいです。私あきちゃんとハットは、ま～ゆ畑は今年で2年目。そして畑を始めて2年生。両方の親が田畑をやっているわけでもなく、やってみたいね～なんて言って始めたので、ど素人もいいところ。何にも知識がなくスタートしました。でも、このま～ゆ畑に来ると、周りのいろんな人たちが、いろんなことを申し訳ないくらい親切に教えてくれて、畑の学校みたいです。

去年は1区画借りて、1年生の私たちはあたふたしながら、なんとか夏には枝豆やじゃがいもをたくさん収穫して、秋には大量の大根とかぶを収穫しました。とうもろこしはカラスにやられてしまったけれど、きっとこれが勉強なのですね。今年は2区画借りました。寿限無で斡旋していただいたナスやキュウリ、ピーマンの苗を、教わりながら大切に育てています。本当にま～ゆ畑のみなさんに感謝!夏の収穫がたのしみです★

孫の手さんの水タンク　№55 ミーすけ

去年から秋和菜園に水タンクが置かれました。

桝網用水の水は野沢菜などには良くないと近所の方が教えてくれたからです。塩尻から水を運び、タンクに移し、タンクの頭からバケツでくみ出して使っていました。

今年孫の手さんは蛇口をつけてやると改良に取り掛かりました。ところがタンクのネジと、バルブが合わず、せっかくいっぱいにした水がぽたぽた落ちてしまいました。「大変だからもういいよ」とか「ホースをつけて上に引っ掛けておけば」など周りは言いましたが、「だめ、俺がなんとしても蛇口をつけてやると」頑として受け付けません。

その後ネジ山を削って、バルブをつけテープでぐるぐる巻いて蛇口を取り付けてくれました。今ではタンクに水が充満しています。これで菜園の野菜作りは大助かりです。

孫の手さんありがとうございました。

待望の秋和菜園に参加して　№204 かっこう

昨年は、とうもろこし等を作りましたが、とうもろこしは、寸前に倒れたり、何かに食べられたり、虫にやられたりで、ぜんぜん食べられなかったので今年はやめて、トマト・きゅうり・茄子・ピーマン・豆などにしました。

昨年末に玉ねぎの植え方をマルちゃんに教わって、冬越しマルチもかじやさんから頂き年を越し,先日初めて、収穫しました。

最近体調を崩したりで、あまり畑に行けないので、きゅうりが大きくなりすぎて、心配でした。主人に頼んで採ってきて貰いましたが、やっぱり大きく成り過ぎていました。

やりたいと思うことと、畑を管理する事とは、やっぱり違いますね。

何とか、自分の出来る範囲で、楽しんで野菜作りをやりたいと思っています。

№231 どんちゃん

今年で農業2年生目になりました。

平日は見にいけないので、週末に秋和菜園に行ってます。

平日の炎天下は水やりの心配がたえません。

太陽の下で土いじり、たのしいです!!紫外線なんて気になりません（笑）

今年は去年何故か作らなかったきゅうりを植えました。

とっても楽しみです。

野菜が出来たら、あとは料理の腕ですね…

農業も料理もうまくならなければいけませんねっ、頑張ります☆

ま～ゆ秋和菜園に思う　№2 ごんべえ

素人が勝手にわいわい楽しんでやっている秋和菜園。近所で長年やっているプロのお百姓さんからはどんな風に見えていたのかな?と、この何年かのかかわりを思い起こしてみますと、確かに違ってきています。

最初は「ものずきな」「変わり者が」といったちょっとさめて冷ややかな反応でしたが、その内にいろんな会話や情報交換、アドバイスと交流が生まれ、今ではちょっとした社交場の感があります。ま～ゆの仲間だけの連帯から地域の人々を巻き込む連帯が生まれつつあるのです。

豊かさを追い求める中で私たちは「みんなで一緒に」という絆を断ち切り、バラバラになってしまったのです。「もう一度この畑で地に足を着け、手をつなぎ共に生きることを実感してみようよ」と。

古田のとっつあんの作ってくれた看板は、私たちと通りかかる大勢の人々に語りかけてくれているのです。

# 今年の大豆種まき

## 何と 40 人もの大部隊が・・・

梅雨空で足元がぬかるんだ条件の悪い中、40人を超える会員の共同作業は圧巻で、来年の味噌仕込み用大豆(糀いらず)の蒔きつけがどうにか出来ました。こうして皆で汗を流しながら原料の大豆からの味噌はおいしいはずです、思い入れが違いますものね。あーくたびれた。

さて今年のここまでの段取りは、かなりドタバタしたものでした。

6月25日の世話入会の時点では、麦の生育の遅れと連日の雨により、麦の刈り取りが出来ず、当初予定していた7月3日の種蒔きを延期せざるを得なかったのです。(麦を刈り取った後に種蒔きを予定していた)昨年の経験から7月10日までには種蒔きを終わらせないと収量に影響が出ると考えていたので、ちょっとあせっていました。

ミーすけさんが動いてくれ、実家のご好意で転作休耕田をお借りすることが出来、保険のつもりで準備しておきました。更に僅かな晴れ間に200坪の雑穀畑と350坪の大郷の麦を、サイヤンのお助けで強引に刈り取り、同時進行で起こし準備をしたのです。

ほっとしたのも束の間、何と言うことでしょう、その晩強烈な雷鳴が轟きバケツをひっくり返したような雨です、それも二日続けての・・・。保険のはずの休耕田は水浸し、雑穀畑もぐっちゃぐちゃ、残るは大郷の畑しかありませんでした。二転三転、時間をずらし、何とか間に合った次第です。近所の古老が言ってました「長年百姓をやっているが、こんな年は初めてだ」と。お天とう様にはかないませんね。インターネットのポイント天気予報を開いての溜息が暫く続きそうです。

あそうそう、このように状況が刻々と変わりますので、お出かけの30分前には必ずMLを開いて確認してくださいね。

**味噌プロジェクト ごんべえ**

---

## 上田に住んでみて　　No.287 ジンズーこと 金子弘美

今朝(6月7日)は久しぶりの心地良い疲労感と共に、昨日ミステリーツアーで行った横谷峡の雄大な王滝、そしてそこに行くまで見た数々の滝と深い緑の自然から受けた感動の余韻に浸っています。日頃運動不足なので皆さんと行動を共に出来るだろうかと心配でしたが必死でついていきました。

はじめまして「ジンズー」と申します。

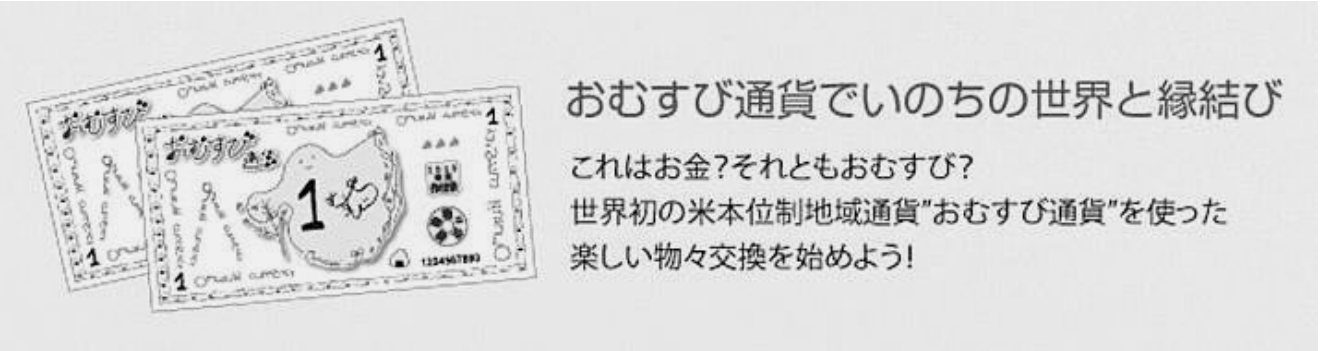
昨年の5月に大阪から越して来まして一年余りが経ちました。

便利で快適、しかも沢山の物で溢れた都会で生活をしていた私にとって、上田は全く住んだ事もなく、自然環境・食生活も異なり、まして友人知人もいない土地ですので、はたしてここで根を下ろす事が出来るだろうかと不安に思っていました。しかし、たまたま長野大学主催の講座に通い始め、メンバーの方からこの会にお誘いいただき、会の主旨もわからないままに即入会、即ツアーに参加させていただきました。初めての参加にもかかわらず皆さん気さくに話しかけてくださり、とても和やかな雰囲気の中で、又素晴らしい自然の中で一日を過ごす事が出来ました。

(ま～ゆ) 入会をきっかけとして上田の事をもっと知りもっと好きになり、出来るだけ多くの人と関わり、地域との関わりを持って行けたらと思っています。

私から提供出来るようなモノ・コトはありませんがお役に立てることがあればお手伝いをしたいと思いますし、この入会により私自身今まで経験し得なかったことを経験し、又新しい発見があるのではと楽しみです。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。　　謝謝！




# 世界初！
# 愛知県豊田市で誕生したコメ兌換通貨の凄味
# 「腐るおカネ化」で流通の加速を目指す

ダイヤモンド・オンライン 5 月 14 日(金)から

愛知県豊田市でコメと交換できる地域通貨が誕生し、今年の５月１日から一部の地域で流通が始まった。その名も“おむすび通貨”だ。

発行元は弁理士で代表を務める吉田大氏や、大学准教授の村田尚生氏などが中心となって立ち上げた「物々交換局」という共同事業組合。吉田氏によれば、コメで価値が担保された地域通貨というのは世界で初めてだという。

通貨単位は“むすび”といい、1 むすびは無農薬・有機栽培・天日乾燥の玄米 0.5 合（おにぎり 1 個分）と交換できる。この通貨を幅広く流通させることで、荒廃した農山村の振興を図ろうというのが目的だ。

さらに、コメとの交換以外でも、飲食店や雑貨屋など 20 店舗以上ある協力店舗で代金を支払う際にも利用できる。通常の通貨との交換レートが決まっていないため、販売者と消費者が商品やサービスの価値がいかほどなのか互いに決める形だ。

「価格の裏に隠れた本当のコストを、消費者が意識するきっかけになれば」と、吉田氏は話す。

だが、それだけではない。じつはこのおむすび通貨、これまでの通貨の概念自体を覆すことにもチャレンジしている。それは通貨の“腐るおカネ化”だ。普通のおカネならば、時間が経てば金利分だけ価値が増えるところを、逆に減価させようというのだ。

現在は作付けした年内の間にコメと交換しなければならないが、ゆくゆくは交換可能期間を延ばす予定だという。古米になれば価値が下がるので、それを価値の担保としているおむすび通貨も、自動的に減価するというわけだ。

そうすることで、価値が下がる前に早く使いたくなり、流通速度が上がる。どこか一部の人に留まることなく、社会を循環していくと考えているのだ。

これは「普通のおカネは利息の支払いと金利の受け取りが起こり、貧しい人から富める人のところにおカネが流れて滞留し、富の偏在を招く」（吉田氏）ことに対する挑戦でもある。

おむすび通貨が資金決済法の適用にあたるかどうか検討している東海財務局は、コメを担保にした通貨というのも、腐るおカネというのも「今まで見たことがない」（担当者）と語る。

物々交換局は今後、腐るおカネ化に加え、「流通領域をさらに広げ、農家が収穫したコメの分だけ通貨を自主発行できるようにしたい」と意気込む。

（「週刊ダイヤモンド」編集部鈴木崇久）

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

# 8月のま～ゆ市は　夏まつり「縁日」生ビール大会

**7日(土) 5時から 吉崎酒店裏庭**

## 出店募集！

**★ 得意料理のお店を出してみませんか？★**

✪ 一皿　ワン・コイン(１００円) ぐらいで。

✪ 20～30 人分ぐらい用意。

売り切れごめんもOK

（例えば、きゅうり味噌、漬物アラカルト、おやき、サラダ、薄焼き、揚げ物など 何でもOK。）

✻ 希望者は、7月２５日までにケイちゃんに申し込んでください。 FAX　27-3186

メール meili@ued.janis.or.jp

・もちろん手ぶらでお客としての参加も大歓迎です。

**今年は一味ちがった まつりにしよう。**

※毎年１品持ち寄りでしたが、今年はそれをやめます。

★ ７月26日(月) 夜７時から

★ 寿限無で

8 月の生ビール大会を、こんな祭りにしたいというアイデアなど募集します。
是非みなさんご参加下さい。

## 9月のま～ゆ市は 10日(金)夜7時から 中央公民館 3F 和室

## 編集を終って

毎号、編集委員会で「この次はどんな記事を載せようか？」が話しあわれ、イベント・“ま～ゆな人„・“ま～ゆ長屋の縁台ばなし„・“ま～ゆ会員に聞きました„等の原稿依頼をどなたにしようか決めます。

委員それぞれに この方々に連絡を取って原稿を集め、編集にかかります。内容を検討して、それにふさわしい写真を貼り付けたりイラスト(殆ど にゃんこ先生に担ってもらっています)を付けたりして校正にかかります。ページの割付をして印刷。ざっとこんな流れで会報が仕上がります。

皆さんのご協力によって、またまた今号も 16 ページです。締切日以降の投稿がいつもより多くて、うれしい悲鳴をあげたのも事実です。また、結構 長文が寄せられて、縮めることにご理解をいただきもしました。

会報を読んで、「みんな上手で私にはとても書けない」と尻込みをされる方があるようですが、もっと気軽に「会報に参加」してほしいのです。苦手の方には編集委員がお手伝いしますよ。“ま～ゆ会員に聞きました„では、「短い文」を歓迎しています。大勢の方々に気楽に「ちょっとひとこと」を寄せてほしいのです。一つのテーマにいろいろな発想や考え方が並ぶのは面白いじゃないですか。カミシモを脱いで会報に入ってきてください。

都々平


**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　※予約は電話で。
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。

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**　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 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)