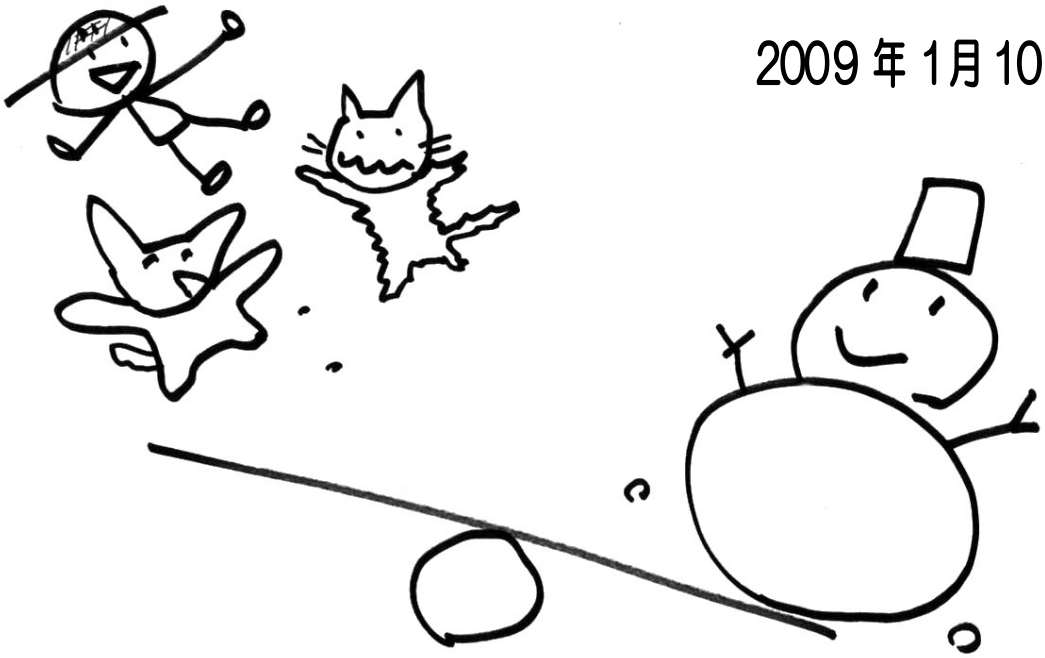
上田地域もの・こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ・ま～ゆ会報

No.45

2009年1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。

餅つき大会

前の日の荒天候から一夜明けて、すばらしい快晴となり、今年最後の共同作業「餅つき大会」が始まった。先ず準備として前日に、須川で採れたもち米115kg.を有志15名が研いでくれた。

会場の寿限無に着くと、既にかまどがしつらえてあり、もち米はせいろで蒸されて、臼が3個待機し、間もなく杵でつき始めた。最初はごんべえさんとたまちゃん組、実に手馴れた手つきで餅が完成していく。助っ人に商工会議所青年部の方が参加してくださる。子供たちも飛び入りで歓声を上げていた。室内では餅をのす人、ゴマ、きな粉、あんこ、大根おろしの材料の準備をする人たちが段取り良く作業を進めていく。

昼頃にほぼ完了し、皆テーブルに着き、出来立ての餅アラカルトと、持ち寄りの漬物、煮物に舌鼓を打った。

天皇誕生日の卸団地の中で、ここだけは 100 年に一度の大不況もどこ吹く風と言う感じで、和やかな時間が流れた。　　お甲 記

商工会議所　青年部の力持ちが　ペッタンこペッタンこ,

しめ縄づくり

12 月 14 日 寿限無で、しめ縄飾り講習会が小林利夫さんを講師にお招きして開かれました。参加者は 17 名。作品は大小様々。ごぼう締めと、しめ縄リースを作りました。どっさり縁起物もつけました。

し　幸せな年になりますように
め　めでたいことがありますように
な　難を逃れますように
わ　和、輪が広がりますように
か　かくしゃくと健康で過ごせますように
ざ　財のほうも　もうちょっと～よろしくお願いします
り　利口になれなくても、せめてボケませんように
づ　づ(ず)くを出し
く　工夫して手づくりしたしめ縄かざり
　これを飾って迎えるお正月さん！新しい年はきっと
り　(ご)利益まちがいなし！！

ばくちゃんこと永井克己

二〇〇九年　ささやかでも可能性を開く一歩を!!

蚕都くらぶ・ま～ゆ 代表　安井啓子

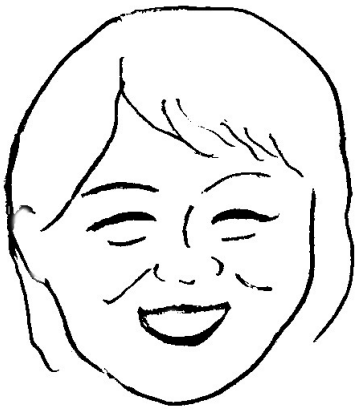
あけましておめでとうございます。

♪踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃ損！損！♪とばかりに、無自覚に踊らされてきたつけが一気に回ってきたような昨今の世相です。

それにしても、昨秋から年末にかけての大企業トヨタをはじめ多くの企業の首切り、雇い止めの数々。個々の事情はあるにせよ、労働現場が、これほどまでに細切れ雇用（派遣、期間工、アルバイトなど）と貧しい待遇になっているとは・・・・。人が人として尊重されず、まるで機械の一部か道具のように使い捨てされている現実は、寒々しい限りです。この国に明るい未来なんてあるのかしら？と、社会のセーフティーネットの脆弱さ、政治の貧困さに暗澹たる気持ちになってしまうのは、私だけではないはず。

アメリカは「チェンジ」を掲げたオバマ氏を次期大統領に選びました。ひるがえって日本は？？？

昨年の世相を表す漢字に「変」が選ばれました。世の中「なんか変！」なことが多いということでしょうか？それとも、現状を変える「チェンジ」の思いの表れでしょうか？けれど自然に変わるわけでなく、そのためには、より良く変える一人ひとりの強い意思が必要です。どこから？誰が？どのように？



私がモットーにしているのは、つどい、つながり、つくる、の三つの「つ」です。

まずは、みんなが、つどうこと。自由に思いを語り合い、お互いに信頼し安心してつながりあえば、効率性・経済性一点張りではない新しい価値観を持った文化と心地よい暮らしをつくりだすことも夢ではないと信じて。

日々の暮らしには、「お金」では評価できない、表現しきれないものがたくさんあります。例えば自然、そしてかけがえのない人間関係等など。そんなモノ・コトを大事に、大事にして、「蚕都くらぶ・ま～ゆ」が、ささやかではあっても、幸せの可能性を開く場になることを願って一歩一歩進んで生きたいものです。

総会&ま～ゆまつり

11月15日、ま～ゆ第7年度の総会&ま～ゆまつりが盛大に開かれました。

「年に一度の総会だから、何とか都合をつけて来たよ」、「しばらく来ないと顔を忘れられちゃうと思って…」などと言いながら、本当に大勢の方が集まってくださいました。

何年ぶり？かのお久しぶりの方も数名あり、「ま～ゆ」を忘れないでいてくださったこと、嬉しかったです。

また、小さいお子さん連れでの参加（茶木さん、直井ぐんちゃん、松永さん、のだまさん）も増えて、これも嬉しい限りでした。未来は明るいぞ!!

こんなに、世代も地域も超えていろいろな人が、願いや思いを持ち寄って、集まれる場があるって貴重だなと、つくづく思いました。

みなさんいかがだったでしょうか？大いに楽しめましたか？　おはぎなどもおいしかったですね。

おはぎ作り、会場作り、会報綴じ込みなど事前にいろいろ準備してくださった方、そして参加された方、みなさんのま～ゆへの気持ちと力があってこその総会とま～ゆまつりでした。お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

残念ながら、都合で参加できなかった方、次回はどうぞご参加を!!　みんなで待っています。

ケイちゃん

準備してくださった皆様

何もお手伝いしませんで、申し訳ありませんでした。総会と言うことを忘れて「まつり」とは何かしら？と思いつつ，行きました。まだまだ、参加する回数が少なくて、理解が乏しくてすみません。

大勢の方の出席の準備、大変だったと思います。おはぎ、とても美味しかったです。その他、パンやケーキなど、皆さんの手作りの品々、美味しく頂きました。

木やり歌、紙芝居、ストリートオルガン、みんな素晴らしい 企画ですね。すごい仲間が沢山いらっしゃるので、心強いですね。本当に、楽しい、有意義な会で、生きる喜びを感じられて、ありがたいと感謝申し上げます。何か、私にも出来ることを探さなければならないと、つくづく感じました。

№204 かっこう こと 古川幸子

ま～ゆ総会に参加して思う ＜自壊から永遠へ＞　№6 鬼太郎 こと 田中敏夫

ま～ゆ総会で自己紹介する機会があり、元気回復ボランティア7年と市V連のPRをさせていただきました。その続きです。

- 様々なニーズを持っている人々（主に閉じこもり、一人暮らし）に対して当事者が自分で決められるよう、形にとらわれない自在な支援（ボランティア活動）をしています。元気になり始めた方は、昔の自分に戻るというよりは、新しい自分になります。ま～ゆ会員でない方とま～ゆなつながりを流通させています。
- 今、世界金融危機と地球温暖化危機が相互増幅しながら進んでいます。残された時間は10年くらいでしょうか？それは＜「地域」「通貨」＞が再認識される時代です。そして、地球に住むすべての人々（いや、生き物）が共に行動するチャンスでもあると思います。

「味噌プロジェクト」豆の脱穀作業

誇り！ほこり！高きイベント

11 月の下旬、小春日和の午後 1 時集合の約束 15 分前「寿限無」に着いた。部屋はすでにストーブが赤々と燃え、「いらっしゃい」！とばかりに迎えてくれた。

今日は、味噌プロジェクト青豆の選別日、都々平さん、ミーすけさんは、今すぐに選別にかかれる様にすっかり準備万端用意をしてくださっていた。次々と到着する仲間と選別をしながら、先日の脱穀の話に花がさいた。

当日、集合は午後１時、私が現場に着いたのが５分ほど前だというのに、相変わらず気の早い仲間たちだ。青豆の脱穀は終わり、袋の中に光沢のある青豆が輝いていた。そして、山のように積み上げられた大豆の脱穀が始まった。マスクと帽子、そして長靴、その様子は仕事への意気込みを感じさせる出で立ちだ。

さあ一開始。

孫の手さんの合図で機械にスイッチが入る、快調だ。機械の前に２人、補助に２人、豆入れ袋前に２人、運び手７人、ほこりだらけの吹き出し口の前に２人、各部署応援５人、手馴れた仲間たち、轟音とともに大豆は面白いように袋に入る。突然機械が止まる、湿気と容量オーバーか、詰まった枝葉を取り除く。その間こぼれた豆を拾う人、整理する人、無駄がない仲間だ。作業時間２時間あまり、音とほこりの嵐のような“誇り„ある作業が終わった。片付も終わり、11 月の日差しが傾き始めて、忘れかけていた寒さが身体にしみる。持ち寄りのお菓子、漬物で暖かいお茶をいただき解散とあいなった。

事前に準備された「雨よけシート」「機械設置」等、目に見えないところで沢山の下準備をして下さった方々に感謝、感謝です。ありがとうございました。来年もまた今年以上に美味しい味噌が出来ることを念じて…お疲れ様でした。

「手前味噌が食べたい」から早くも６年　No.54 てるちゃんこと 柴田照子

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

ま～ゆな人

No.240　まーさんこと前田幸雄さん

今回登場のまーさんこと前田幸雄さんは、総会で会場に響き渡る木遣りを披露された“元気高齢者”です

長年上田市内の田町に住んでおられ、私と縁戚関係にあることから、寿限無に顔を出す機会が多く、入会前からま～ゆの人たちの幾人かとは顔見知りになっていました。
まーさんは多彩な特技（これからどんどん出てきますが）の持ち主で、その一つ“毛筆„の腕を買われて、きよちゃんとごんべえさんはま～ゆ以前にお助けをしてもらっています。達筆ですが読みやすくて、やさしい書体ですから、「何かあったら」清書をお願いすることをお勧めします。

こうして ま～ゆの人に接していくうちに興味が出てきて「どんなことかよく分らないけれど」「入ってみれば皆さんになじんでいけるような気がして」昨年入会しました。ま～ゆ寺子屋に参加し、総会は３回目の顔出しでしたが、「年配者が多くて安心した」のと「ま～ゆの皆さんが明るい」印象をもったそうです。

そう言われるまーさんこそ、明るく（名前の通り幸せに）余生を送っておられ、（50年前に消防団で覚えた）木遣りばかりが のど自慢はではありません。詩吟は30年、謡曲は20年というキャリアを持ち、腹の底から出る声でカラオケも大好き。そして他人が歌っているときに独特の“あてふり踊り„を演じてみせるので、宴席にはなくてはならぬ人と評判です。まーさんの踊りはここからも枝葉が伸びて、社交ダンスは10年前から、さらに民謡踊りも去年から始めたというからびっくりです。さらに、弓道は53年も続けていて、週３回は上田公園の道場に通って引いています。丈夫なわけですね。

また、年に似合わぬ（失礼）メカ好きで、20年のワープロ歴から進化して只今パソコンを学習中です。多彩な人脈で旅行の機会が多く、この時に撮りためたデジカメ写真をパソコンで修正したりして楽しんでいます。適度な好奇心は老いを感じさせない栄養素となっているようです。

ご本人は「何でも適当にやっているだわい」と謙遜ともつかない言い方をされますが、肩ひじ張らない姿勢が長続きの秘訣なのでしょう。ま～ゆな人そのものでしょうか。

健康の元は、“適当な心がけ„に裏打ちされてこそで、5年前から一人で暮らすようになっても「ずくがいる食事」にしっかり取り組んでいます。お茶を粉にひいて飲んだり、自分が手造りした豆腐を食べたり、栄養バランスへの配慮も怠りません。そして消毒のため（?）にコップ2～3杯の晩酌は欠かさないそうです。そのためか風邪はひいたことがないとか。

まーさんの活躍の場が増えました。“適当„に多才ぶりを発揮してもらいましょう。

都々平 記

いまでも現役で活躍中!!

12月15日上田市体育協会発行
「体協 うえだ」に掲載

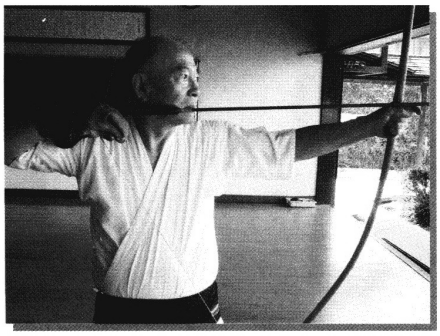
―生涯チャレンジ―

「射即人生」

前田 幸雄さん 83歳

「昭和30年頃心身を鍛えようとおもっていた矢先、町内の長老より弓道に誘われ入会し53年。良き指導者・弓友に恵まれ今に至り感謝の一言です。今後は良き人間関係を保ち余生を弓道と共に楽しく過したい」と、穏やかに語っておられる前田先生。道場では、毎朝30射を目標に正射必中を志し、的に対峙しては、心技体の調和と自己への精神的修練を銘記しておられる真摯な姿勢は、射即人生そのものです。益々のご健勝をお祈りいたします。

上田市弓道協会　内山　記



ま～ゆな人

No.41 くん2こと 木下邦生 さん
（↑クンクンと読む）

４時半に くん2さんの取材に お店（熱勝）に伺ったら、ちょうど窯に火が入っていました。

しかも２歳の男の子を秋和保育園に迎えに行って帰ったところでした。男の子の下には12 月初めに生まれたばかりの女の子。忙しいさなか、駒ヶ根出身の くん2さんのお母さんがお手伝いに来られていました。そんな大変なところにお邪魔してしまったものだと自分にあきれながら、しっかりと ま～ゆな人を探った今回でした。

☆　☆　☆　☆　☆　☆

くん2さんは「熱勝」の責任者。

「熱勝」さんは、秋和のバイパス沿いのパチンコ店の近くにあり、前の会報44号で登場した＜ハチ捕りマン＞のあの場所である。ここは陶器を売るお店ではなく、あくまで材料を提供する、という陶芸の専門店であり、いわゆる表に出ない裏方の部分が多いように思った。駒ヶ根・甲府・上田と3店を3人の男の兄弟で経営している。かつてサラリーマンをしていた くん2さんも上田でお店を出すということで、家の仕事を手伝うことになった。当時は(もちろん)迷いもあったが、今では「その頃の経験が少し役立っている気がする」とか。

また、学生時代から旅行が好きで、バイクで北海道へ行ったり、千丈岳登山、縦走もした。サラリーマンの時代は、アジアが好きでカタコトの英語をたよりに、ベトナム、インドネシア、カンボジア、タイ、エジプト等をけいけん旅したことは、「良い経験が出来て良かったと思っている」「外国とはものの見方が違うので勉強になり、海外に出て見て初めて日本の良さが分かった」と話してくださった。（今は旅行ができないので あの頃行けたのが良かったそうだ）

ま～ゆに入会したきっかけは、お兄さん（かっちゃくさん）が退会した時で、そのまま継続することになった。「自分と同じ世代の人達が少ないためか、会話がないのがちょっと淋しい気がしてます」。「その点、サラリーマンの頃の方が仲間とのかかわりがあってよかった」とポツリ。

駒ヶ根の思い出は、校庭に水を張ってスケートをしたことを懐かしく思うそうだ。上田と駒ヶ根の違いは、降雨量が少ない事と、喫茶店が少ないような感じ。そして駒ヶ根のお勧めは、“ソースかつどん”(辛子はつけない)。ソースに独特な甘味があって それがごはんにとても合うそうで、駒ヶ根に出かけた折には是非おためしあれ。

☆　☆　☆　☆

さて、そこで、ま～ゆのみなさまへ、コボルからの提案です。陶芸教室へのお誘い

初心者でも１時間半くらいで成型までできあがる。ということですので、ま～ゆ専用の、マイカップ、マイ皿、を作ってみませんか？こんなに身近に体験できる場所がありますから、大いに利用しませんか。ま～ゆ寺子屋でいかがですか。体験学習しながら自分の個性をひきだせるかも、ね。

くん2さんは自分も陶器を作るがそれを売ることはないそうです。

そして最後に、しつこく、半ば強引にこれからの“ゆめ”を伺ったら控えめに、「陶芸のお店をしながら、お茶でも飲める場所でもできれば」と。本当に温厚なお人柄が伝わってきました。

コボル 記

都市・建築工房 No.130ヒデさん(竹内秀夫)

● 家をリフォームしたい方、お気軽にご相談ください。
● 契約料の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/

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

ま～ゆ長屋の縁台ばなし

今回のテーマ
“本”
（次号のテーマは“花„です）

№82　**堀内 稔**

わたしは絵を描くことが好き。なにも考えなくてもいいから特にいい。時間が止まってしまう感覚が好きだ。仕事はデザインの仕事だからクライアントの前でサッと絵を、デザインをスケッチして「あっそれでいい」と決まる時もあるから便利だ。絵本を作りたくて、何人ものコピーライターに物語を作ってと話したが誰も書いてくれなかった。自分で物語を考え出版社へ売り込みをしたが実現はしなかった。テレビの CM を作るときは「絵コンテ」を書く必要がある。考えずに１～２本は書けるが、生活の中のシーン、ドラマチックなシーンが必要になる。マンガとかシナリオの書き方とか脚本集とかそういう本を探し始めると色々目についてきて、集め出したら面白くなってきた。そうなると絵も変化して上手に書こうとするし、ウソは書けなくなるから資料として、昔の風俗とか道具、建築物の本が目につくようになる。何か仕事を始めると、その前の資料の費用がかかる。一枚の絵のために買った本も何冊もあるし、いつかは役に立つと求めたアメリカの本など一度も役に立たず 30 年も場所をとられている。一枚の絵でも表現される前に考えたり調べたりすることが必要だ。
私は何も考えなくて無目的に線を動かして出来る世界が好きだ。
未知の白い世界に、釣り糸を下げているような、手さぐりで何かを感じながら書く様な感覚がいい。ジャズマンが、アドリブで、どこへ行くのかさぐっている？ような感じと似ている気もする（例えが変ですが）。

最後の一冊　　№101 **長谷川 貢**

私は本が好きですし、今まで多少は本を読み、それにより知識を深め、私の知らなかった未知の世界を知ることができ、私の人生の指針にすることもできました。困難に直面したときにも私は本の森に戻って考えることを常としています。これからの世知辛い世の中を生き抜くためには、強靭な精神力が必要だと思います。それを養うための基本は本、特に古典を読むことでしょう。

しかし最近、岩波新書創刊 70 年の評価の高い 10 冊が発表されて、そのほとんどを読んでいなかったことを知って私の視野の狭さに愕然としました。

それに今まで購入した本が、家賃も払わないで いくつかの部屋を占領してしまい、歩くこともままならない状態になっています。実はそのうちどれだけ読み終えているのかと問われると、恥ずかしいくらい読んでいないのです。

考えてみると読みたい本は家にある数少ないなかから選ぶよりも、何百万冊もある図書館のなかから選ぶほうが効率的ですし、期限が決められていると無理しても読み終えるように努力しますし、経済的にも助かります。

それでも是非読みたい本が出てきて書店に注文するときは、これが私の最後の一冊だとおもって注文します。

あと何冊の「最後の一冊」があるのやら。

自作紙しばい
「彗星 赤松小三郎」より

［本と私、そして「死よ　驕るなかれ」］

№89 **ターボ** こと **平賀妙子**

“母は”それほど本好きではなかったのに、よく「“ターボ”（このま～ゆのニックネームは、幼い時からの私の愛称でした）が本好きなのは、あなたがお腹に居た時、おかあさまが胎教のために、本ばっかり読んでいたからよ」と言っていました。確かに私は物心ついた時から、本に夢中でした。

“父は”日曜の朝などに、布団の中で“お話”をしてくれました。私はその“お話”が、父の創作だと思っていたのです。小学校に上がる頃から、父も忙しくなって、“お話”はなくなりました。そのころ私は、父の書斎で本を探していて、チェホフの全集や江戸川乱歩の本の中に、父の“お話”のルーツを見つけ、複雑な気持ちでした。でもそのことは父には言えませんでした。

父と一緒に散歩に行くと、いつも本屋さんに寄って、時には何ヶ月分かのお小遣いを貯めないと買えないような本を買ってくれました。散歩も本もどちらも楽しみでした。

母は私が本に夢中になって、本を読んでいる時は、何か言っても返事もしない。せっかくデパートへ買い物に連れて行っても、しっかり着物の袂（たもと）を持っていた筈の我が子が、忽然と消え、「どこそこの平賀さま、お嬢様が本売り場でお待ちですので、お越しくださいませ」のアナウンスが場内に響き渡るに至って、「もう、恥ずかしい！お知り合いに聞かれたらどうするの」と怒り心頭に発していました。私はといえば、本をしっかり立ち読みできて、デパートの店員さんに、迷子になっても泣かなかったことを褒められて、大満足でしたが、やはり母には、そんなこと言えませんでした。

自分が本好きなのは、母の胎教のためより、本好きだった父の影響が大きいと思った時期もありました。二人とも亡くなった今は、胎教と言って妊娠中に本を読んでくれた母にも、本を一層好きになる環境を与えてくれた父にも、限りない感謝の気持ちで一杯です。

そんな私が最も感動して、忘れられない一冊の本は「死よ　驕るなかれ」です。17歳で脳腫瘍にかかり、15ヶ月の闘いののち、1947年に亡くなった息子さんのことを、父親で世界的に有名だったジャーナリストのジョン・ガンサーが書いた本です。このような個人的な物語は、（今は世の中に溢れていますが）当時としては初めてで、“幼い子供の勇気が年上の両親たちをいかに励ますことが出来たか”、“假借（かしゃく）なき不運にもめげぬ希望、勇気、苦難、信仰”がどこの地域にあっても変わらないものとして、世界中に感動を呼び起こしたそうです。添えられた青年の手紙や日記、そしてフランシス・ガンサーの“母の言葉”は胸に響きました。内容については、残念ながら文才のない私には到底要約できません。入手が難しい古い本ですが、ぜひ皆様に読んでいただきたいと思っています。

参考まで、「死よ　驕るなかれ」ジョン・ガンサー著、中野　好夫及び矢川　徳光訳（岩波新書　青第４０）は amazon.co.jp で￥500.-～￥8,000.-でお求めになれます。

№104 **トキ** こと**鴇沢皓一**

今回、このような題の原稿を書くにあたって、本当に困りました…。

実は、私は、本というものをほとんど読まないのです。読むといっても挿絵の入った「マンガ」のみです。今でも毎週発刊されている週刊誌を愛読しています。

なぜ、小説や参考書を読まないの？と思う方もいるとは思いますが、なぜか活字だけの本を読むのが嫌いなんです。仮に読んだとしても、すぐに飽きてしまうのです。もちろん、小説や活字だけの本を購入したことはありません…。

でも、今まで1冊の本を読破したことのない私でも、1度だけ、活字だけの本を読破したことはあります。それは、ま～ゆから出版された記念誌でした。あの記念誌は会報のまとめという感じで非常に読みやすく、活字だけでも、ぜんぜん抵抗がありませんでした。読んでいるうちに興味が出てきて、どんどん読んでいくと最後のページまで到達したのです。あの時は活字が嫌いな自分でも不思議でした。多分、今まで生活しているなかで、活字だけの本を読破したのは、あの記念誌だけだと思います。

こんな私に、最後まで読めるような活字だけの本があったら、紹介して下さい。

ま～ゆ会員に訊いてみました。

無人島に一冊だけ本を持っていくとしたら、あなたは何を持っていきますか？

『カラマーゾフの兄弟』
ドストエフスキー著　　亀山郁夫訳
（匿名希望／「無人島」と限定されると、時間はたっぷりあるし、落着くし、読書に専念出来るので、約半世紀前に読んで、何度も読み返したくても時間が無くて果たせなかったこの本になるでしょうか。特に、新訳が出て話題になっていることもその気にさせてくれました。）

『万葉集』
（会員№158 うえの／飽きないと思うから）

『窓際のトットちゃん』　黒柳徹子著
（会員№253 ももちゃん）

『養生の実技』　五木寛之　著
（会員№112 めばえ）

『にほんのうたふるさとのうた』
１００曲集
（会員№2 ごんべえ／うーん難しいね。人間関係で悩んだときの本て意外と多いんだよね。でも誰もいないんでしょ、たった一人。宗教、哲学、サバイバル法…最後は一人で死んでゆくんだよね。そうだ寂しさを紛らすために毎日歌を歌っていよう。今まで嬉しいに付け悲しいに付け口ずさみ慰められてきました。無人島でもこれらの歌を歌い続け、望郷の念に駆られながら静かに息を引き取るのです。）

『世界地図帳』
（会員№183 ふかちゃん／本といえるかどうかわかりませんが、世界地図帳を見ているとつい時間を忘れます。世界地図で無人島からの脱出方向を見つけるためではありません。
自分が訪れた各地を地図で見ていると、かの地の風景や出会った人々、通りのつくり、気に入った美術館、簡単な歴史、気象条件、食べたものの味、など鮮明な 想い出としてよみがえってきます。②地図から経度、緯度、高度、湿度などがわかり、時差、日照時間、空気の薄さ、　湿気の具合から居住環境や住んでいる人々の気質まで想像することができる気がします。

『聖書』(新約と旧約の両方)
（会員№129 みさお／時間がないと読めないので。）

『源氏物語』
（会員№204　かっこう／時間が充分あったら、読んでみたい本です。でも難しすぎるから、古語辞典が必要かも？）

『トルストイの民話』
（会員№1 ケイちゃん／「イワンのばか」など、なかなか含蓄に富んだ話がいっぱいあって、おもしろいです）

『オデッセイ』
（会員№101 長谷川貢）

『次郎物語』　下村湖人　著
（会員№50 都々平／２０代に読んだ本です。曖昧ですが第３部あたりが特に感銘したと記憶しています。次郎の父“俊亮”は理想の父親像でした。）

『シルバーバーチの霊訓』
近藤千雄　訳　潮文社
（匿名希望／間違いなく心を守ってくれると思うから。）

『グリム童話』
（会員№.55 ミーすけ／心細いとき、いやな気持ちにならず、自然と楽しく前向きに物事が考えられるようになると思うから）

『広辞苑』
（会員№. 7 のびた／理由はその厚さ、そして、時の総理より賢くなれそうだから）

『もんでニューヨーク』　竹中あこ　著
（会員№.226 のだま／ひょんなことから５００人のニューヨーカーを指圧してまわった女の子が語るアメリカの不思議な「凝り」の世界

『都市の文化』
ルイス・マンフォード 著　生田勉 訳
（会員№.67 高須／何時間も悩みましたが、なかなか１冊に絞れません．．．生命の保障はされている前提で、生きているうちに、しっかり、じっくりと向き合いたい本と定義することにしました。本当は、読みかけの本を全部ダンボールに詰め込んで行きたいのですが．．．。）

本は持っていきません。
（会員№.89 ターボ）

『生きていることを楽しんで』
ターシャ・テューダー　著
（会員№.29 三井／自信をなくしたときなど、このままの自分でいいんだ・・と気つかせてくれたり、励ましてくれるように思うのです。）

『フンデルトヴァッサーの画集』
（会員№.75FUJI／持っていけるたった一冊の本、
ず～っと考えていましたが、やっぱりいき付く所はこの本です。初めて出会った２０センチ角の黒い本です。）

『新・人間革命』全巻　池田大作　著
（会員№.106 さなえ／まだ未完なので、「生き延びて続きを読みたい!」という願望をもって、がんばって暮らせると思います。）

『英和辞典』
（会員№.130 ヒデさん／嫌々ながらも中学・高校・大学と８年間も英語を学んだので、せめて英会話ができるようになりたい。それに無人島から救出してくれる人が日本人とは限らないし、日本人じゃない場合、意思の疎通がうまく行かず、置き去られることもあり得るから。）

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

一里塚―あすへ

隠れた経験生かす寺子屋

「蚕都くらぶ・ま～ゆには、職業も年代も住んでる地域も異なる人たちが集まっています。この人たち一人一人が持っている、隠れた才能や技能、経験が「真の地域の宝」ではないかと考えています。そこで、これを生かさない手はないと始めたのが、「ま～ゆ寺子屋」です。

公民館やカルチャーセンターなどの講座では、著名な方が講師をされることが多いですが、ま～ゆ寺子屋では、肩書などにとらわれず、会員が講師になることを基本にしています。もちろん、講師料や参加費は、地域通貨「ま～ゆ」で支払います。地域通貨の循環がより活発になるのも狙ってのことです。

これまでに、「擬洋風建築見学&まち歩き」「市町村合併と私たち」「注連縄作り」「健康講座」など、硬・軟取り交ぜたテーマで、随時開催してきました。「介護する側、される側」のテーマでは、長年ヘルパーとして、介護の現場で働いておられるSさんと鍼灸師のAさんを講師に話を聞きました。

会員が講師に 情報・知識を交換

例えば、体の不自由な人を移動させる際、相手に安心感を与え、支える人も軽くなる方法とか、各種介護サービスや施設の上手な利用法など。案外、知っているようで知らないことが多いことも分かりました。また、いざというときの相談先も分かって安心との声もあり、誰もが避けて通れない高齢化に対処していく心構えができたと好評でした。

「シリーズ・海外から見える日本」では、旅行者ではなく、生活者としての滞在経験を三人の方に語っていただきました。国によって、ものの見方や考え方に随分違いがあるのが分かり、あらためて日本や私たちの暮らし方を見つめなおす機会になりました。

会員同士の会話や何げないつぶやきの中に、私たちが本当に必要としている情報や知識はころがっています。ま～ゆ寺子屋のテーマは、そこから拾い出すことが多々あります。さらに、寺子屋がきっかけで、ま～ゆを使った「お助け交換」につながったり、本業の仕事を依頼されたりすることもあるようです。

（11月20日）

ま～ゆ味噌

十一月の中旬、上田市の平井寺の畑で大豆の脱穀をした。さほど広くもない畑（約五百㎡）に、三十人近くが集まった。この大豆は来春に仕込むま～ゆ味噌用のもの。自分たちで食べるのだから添加物など一切加えないので、安全で安心。しかも、味が抜群にいいと評判だ。口コミで、味噌プロジェクトのメンバーは年々増え、現在は四十人ほど。作業に参加すると、このプロジェクトの名称「ま～め」経費の一部。地域通貨「ま～ゆ」。

六年前のスタート時には、原材料を買っていたが、できることなら材料も自分たちで賄おうと、四年前から畑を借りて大豆を作り始めた。農薬を使わずに栽培するので、夏場の草取りが大変だ。

「本物」失われているのでは

そこで、環境への影響も考慮し、今年は、新聞紙のマルチを使った。プロジェクトリーダーの前田美枝子さん（61）の発案で、夏場の草取りは一回で済み、なおかつ収量も昨年より増え、三百キロあった。農作業をしてみると、作物を育てる喜びと同時に、それがいかに大変かも分かるようになる。特に自然相手だから、こっちの都合どおりにはいかない。

味噌を手作りしてみて考えさせられたこともある。味噌は、材料の大豆、米麹、塩をよく混ぜ、じっくり、ゆっくり時間をかけて発酵を待ち、熟成させる必要がある。促成ではうまい味わいは出てこない。つまり本物の味にはならない。効率性や経済性ばかりが優先され、より早く、安くを要求する社会では、本物がどんどん失われているのではないだろうか。

冷凍ギョーザ事件をはじめ、各種食品メーカーの偽装事件、事故米など、次々と発覚する食に関する事件の背景には、このような社会のゆがみがあるように思う。儲かれば何でもOKの業者は言うまでもなく、商品を「高い」「安い」と、値段だけで判断しがちな消費者の行動にも一因がある気がする。

今、私たちの暮らしは、何でも買ってくるのが当たり前になってしまった。それに、すべてを手作りできるわけではないが、せめて、なぜこの商品はこんなに安いのか？、どこでどのようにして作られたのか？、と想像力を働かせることはできる。また、商品が生み出される過程には、多くの人の手があること、働く人の暮らしがあることに思いをはせるだけの心のゆとりは持っていたいと思う。

（12月18日）

12月のま～ゆ市　　地域通貨体験ゲーム

地元学公開講座　第５部「現代風「♪ともだち100人　できるかな？」で上田商工会議所青年部の方々と一緒に 地域通貨体験ゲームを楽しみながら学習しました。

地域通貨から始まる新生活」に参加して

上田商工会議所青年部
研修委員会委員長　箱 山

「地域通貨」とは何か？という疑問に対する答えが欲しく、セミナーに参加させていただきました。実際の運用を模したゲームを通し、体験するという形でその答えを得ようということでしたが、漠然とした解答を得るにとどまりました。それもそのはず。お金で得られる豊かさ以外のそれというものは、理解はできても得心するには、私自身の未熟さも加わり、大変難しい課題であります。ただま～ゆさんがこの課題に真正面から取り組む会であるということも同時にわかり、その凄さに驚くばかりでありました。

先の見えない不況に突入し、新しいパラダイムが必要とされる今だからこそ、一人一人が真剣に考えなくてはならない問題であるなと痛感いたしました。

ま～ゆの方々のいきいきとした姿をみて、大変刺激を受けることが出来ました。このような機会を作っていただき深く感謝いたします。

初めまして 松永幸江と申します

結婚前は旧姓が珍しかったので、名字で呼ばれることが多かったのですが、結婚し、改めて親がつけてくれた名前を大切にしたいと思い、「ま～ゆ」では「ゆきちゃん」と呼んでいただければ嬉しいです。

実は、夫婦そろって栃木県出身です。結婚してすぐの頃は、東京で働く夫と共に埼玉県に住んでいましたが、四年前に長野県上田市に引っ越してきました。海に囲まれた日本の中で、数少ない海なし県の３県に住んだことのある人は少ないのではないでしょうか。私は海が好きなんですけれど（苦笑）。

何故、上田市に引っ越して来たのかと申しますと・・・夫が「山で働きたい」という夢を叶えるため、林業という職に就いたからです。そうです、「きこり」です。♪与作は木～を伐るぅ～♪でなのです。いくつかの場所で就職活動をしていましたが、縁あって、上田市に住むことに決まりました。

この「上田市」。わたくし、引っ越してくる前に一度、来たことがあります。東京で仕事をしていた頃、初めての出張先が「上田市」だったのです。あるインストラクターをしていた私は、初めて担当する研修会に、とても緊張していました。その時の会場が、上田城の隣にある会館。そして、研修を終え、一息ついて食べた「刀屋」のおそばの美味しかったこと。あぁ、懐かしい。

あの頃は、自分がここに住むことになるとは、少しも考えていませんでした。

上田に引っ越してきて初めての冬に息子を授かりました。早いもので、先日、三歳の誕生日を迎えることができました。彼にとっては、上田市が「ふるさと」です。

上田のこと、風習や文化を知りたい。地元になじんでいきたい。そして、自分たちで食べる野菜は出来るだけ作っていきたいし、お味噌もつくれたら良いなぁ～と考えていた頃、直井さん夫妻やあかねちゃんから『ま～ゆ』のことを聞きました。そして、今年の夏、みどりちゃんと入会することになりました。

教えていただきたいことばかりで、私がお返しできること、私に出来ることは・・・少ないかもしれませんが、どうぞ、よろしくお願いします。

2月のま～ゆ市

10日 午後7時～
中央公民館

味噌プロジェクトのグループ分けをします
都合をつけて出席してください
※ 仕込みは 3月26日(木)～29日(日)
（予定に組み込んでおきましょう）

3月のま～ゆ市

10日 午後7時～
中央公民館

ま～ゆの寄付をいただきました

○ ひろ坊さんから本会に　10,000 ま～ゆ
○ ふかちゃんから編集部に 30,000 ま～ゆ

通帳残高が貯まった方は「本会に寄付」をしてください。ただいま大赤字ですので、お願いします。

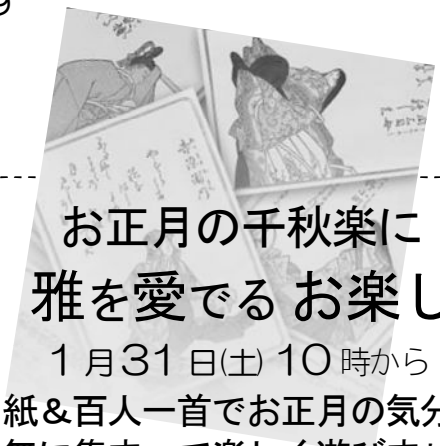
編集を終わって

45 号も多くの方々の協力で多彩な内容になりました。

世の中、大変不安になって、このような協力の精神がより求められる時代に入ったと思います。地域通貨がその意味で有力な手段になりうる可能性があるはずです。

わがま～ゆでは、会員相互の触れ合いがますます強まってきました。そして(私が知りうる限りでも)交換も盛んになっています。

この事例を、ま～ゆ市や会報でどんどん発表してほしいと思います。



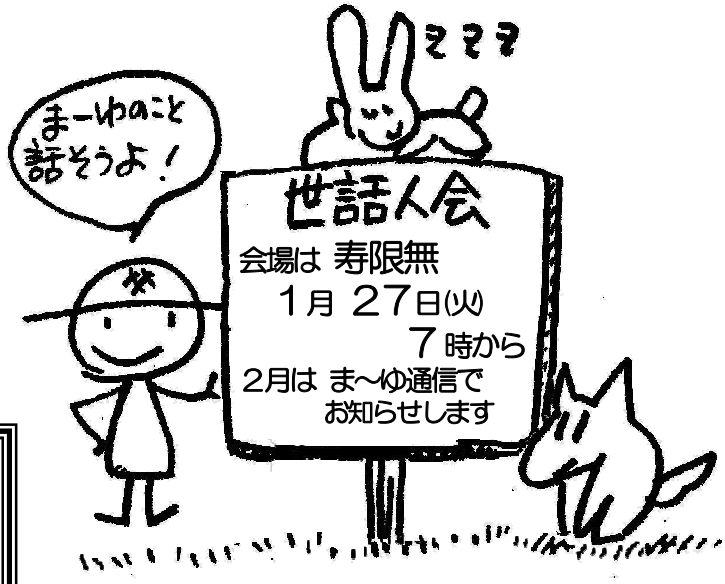
お正月の千秋楽に
雅を愛でる お楽しみ会

1 月31 日(土) 10 時から

折り紙＆百人一首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
  （のし損ないの餅です）
- 午後　折り紙（長谷川芽生さん指導）

会費　100 円＋100 ま～ゆ



我孫子設備設計（わびこ）　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

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）