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.44

2008年11月15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。

蚕都くらぶ･ま～ゆ 活動内容

★ 蚕都くらぶ･ま～ゆとは

上田地域で暮らす人が助け合って楽しく心地よく暮らせるよう、お互いの知恵･技術･時間などを交換し、活かしあう地域通貨制度です。競争と効率第一主義の社会ではなく、ともに生きる仲間としてお互いの　生活を支えあう社会を目指します。

名称はかつて日本の経済を支えてきた“繭の産地上田„にちなんで〔ま～ゆ〕と名づけました。

★ ま～ゆ の参加方法

✻ 参加される方は参加申込書に「提供できるモノ･コト」と「希望するモノ･コト」を記入し、会費を添えて会に提出してください。

✻ 会員になると次のものが渡されて、即ま～ゆ交換が可能になります。

①ま～ゆ通帳　　交換の日付･相手･内容･取引額･残高などを記入します。

②会 報　　奇数月に発行し、会の情報･会員の投稿記事･紹介記事などが載っています。

③会員名簿・　　個人情報が掲載されているので、取り扱いには十分注意しましょう。

④お助け一覧表　　モノ･コトの具体的内容とその相手が確認できます。
(ま～ゆのホームページでも確認できます)

✻ 会費は毎月10日の□□市(常会)等の会場使用料･会報作成費用等に使われます。

11月から翌年10月までを年度として、次のように収めていただきます。

- 年間1,200円。途中入会は月割りとします。(例12月入会は1100円･１月入会は1000円)
- 納入額と同額の〔地域通貨ま～ゆ〕を通帳の受け取り欄に記帳します。

＊退会は自由ですが会費はお返ししません。また、ま～ゆ通帳を会に返却していただきます。

★ ま～ゆ 交換の仕方

①会報のお助け一覧表から自分が希望したいことを探し、名簿からその相手を見つけて直接連絡します。

②あらかじめ交換条件を話し合いましょう。１ま～ゆ＝１円を目安にお互いの合意で決めてください。
商店等で仕入れ値のある商品では、売価の５%とか10%分をま～ゆで決済する場合もあります。

③交換が成立したら、まず自分のま～ゆ通帳に記入してから相手と通帳を交換して、その通帳の右の欄に署名をします。その後必ず「ありがとう」といって握手をしましょう。

④残高のプラスマイナスは気にせずに大いに活用しましょう。ま～ゆには長者も乞食もありません。

⑤交換は個人個人の責任で行います。会員ひとり一人がお互いを尊重し信頼関係を大切にすることがま～ゆの原点です。

★ 交流の場

✻ 毎月１０日に『常会 ま～ゆ市』を開きます。(会場は中央公民館等) ここでは会の運営･地域通貨の勉強や説明と会員の情報交換･呼びかけが行われ、「モノ」や「お助け」の交換市があります。

✻ そのほかに、餅つき大会・生ビール大会・ホタルコンサート・セーカパーティー・春と秋のバスツアー等(思いつきも含めて)が開かれます。大いに交わりましょう。
呼びかけがあったら積極的に参加しましょう。

✻「この指止まれ」式 のプロジェクトにも参加して新しい発見をしませんか。
(田んぼプロジェクト･味噌作りプロジェクト等)

✻ ま～ゆは人材の宝庫です。豊富な知識と技能を持ち合わせた会員を講師に、ま～ゆ寺子屋が開かれます(随時)。参加費は原則としてま～ゆを使います。

✻「手を挙げれば誰でも世話人」です。毎月(不定期)の世話人会に気軽に顔を出してみましょう。
会の運営をテーマに、✤常会ま～ゆ市のテーマと進行について✤イベントの企画と役割分担･進め方について✤各プロジェクトの運営について✤地域通貨“ま～ゆ„のより良い運用方法について✤その他、問題が生じた時点で随時、自由に討議を行い、雑談･放談も入った賑やかな会です。

✻ インターネットで最新の情報を
ホームページとメーリングリストで活発な情報交換が行われます。インターネットを活用しましょう。

ま～ゆ 1年のあゆみ

2007 年

11 月

17 日　味噌プロジェクト 大豆刈取り・脱穀 ：平井寺

18 日　総会＆ま～ゆまつり　：市民プラザ・ゆう

29 日　会報編集会議 ：寿限無

12 月

2 日　味噌プロジェクト 豆たたき ：秋和

〃　ま～ゆ寺子屋「しめ縄づくり」

講師小林利夫さん：寿限無

「思うように よれないもんだね」

5 日　世話人会 寿限無

10 日　ま～ゆ市 ：中央公民館

19 日　文化創造祭実行委員会

23 日　餅つき大会 寿限無

27 日　文化創造祭実行委員会

(出席=ケイちゃん)

29 日　世話人会 寿限無

顔より大きいお芋を披露

売れ行き好調

モノコト交換市

*2008*年

1 月

12 日　繭玉市 ：市民プラザ・ゆう

23 日　世話人会 ：寿限無

26 日　会報編集会議 ：寿限無

将来ま～ゆを背負う〇〇ちゃんも熱心に作っています

まめちゃんの巧みな問いかけと、ぶんちゃんの明快な現場からの声

熱心な説明に「私もま～ゆに入ろう」

2 月

8 日　文化創造祭 展示資料作成

10 日　ま～ゆ市 ま～ゆ寺子屋“介護する側 受ける側”

講師 斉藤文子さん・荒井信雄さん：中央公民館

14 日　文化創造祭準備

15 日～17 日　文化創造祭に参加 ：中央公民館

26 日　世話人会 ：寿限無

3 月

8 日・9 日　味噌プロジェクト 大豆選別 ：寿限無

10 日　ま～ゆ市 中央公民館

16 日　ま～ゆ寺子屋「海外から見える日本part Ⅰ」

“チェコに暮らして”講師 長谷川貢さん

：中央公民館

18 日　味噌作り説明会　：中央公民館

21 日　世話人会 ：寿限無

25・26 日　味噌仕込み準備

27 日～30 日　味噌プロジェクト

仕込み ：寿限無

イガチクおやきは 30 分で売切

4 月

5 日　秋和菜園スタート(土起し＆肥料播き)
9 日　会報編集会議 :寿限無
10 日　ま～ゆ市 :中央公民館
20 日　お花見会 :上田図書館横の公園
23 日　ジャガイモ植え付け: 須川
24 日　世話人会 :寿限無
27 日　うえだアースディーに参加
　　ま～ゆおやきの販売 :於 おひさまクラブ

5 月

10 日　ま～ゆ市＆ま～ゆ寺子屋
　　「介護を受けるとは　入院体験から」
　　講師 柴田博さん・平賀妙子さん:中央公民館
24 日　ミステリーツアー
　　飯山の阿弥陀堂(セット)と
　　新潟県 十日町市の美人林・松之山温泉
27 日　世話人会 : 寿限無
31 日　会報編集会議 :寿限無

美しい林を仰ぐ美男美女

「東ティモールってどこ?」から始まりました

6 月

1 日　ま～ゆ田んぼ 田植え :須川
10 日　ま～ゆ市 :市民プラザ・ゆう
14 日　味噌プロジェクト 大豆種蒔き :平井寺
19 日　ま～ゆ寺子屋“「海外から見える日本partⅡ」
　　“東ティモールとつながる私たちの暮らし”
　　直井保彦さん :中央公民館
25 日　世話人会 :寿限無
28 日　ほたるコンサート IN須川
29 日　会報編集会議
　　PC 特訓 :寿限無

ナイーブな奏者が入魂の演奏

名古屋で 塩田で「ま～ゆの本」
売り込みに余念がありません

7 月

12 日　地域通貨＆ま～ゆの活動紹介
:名古屋 地域通貨みずほの会で（ケイちゃん、都々平）
12・13 日 味噌プロジェクト 大豆畑の草取り :平井寺
13 日　ま～ゆ市“夏まつり生ビール大会” :吉崎酒店裏庭
21 日　“地域活動交流会”に参加 :塩田公民館
24 日　世話人会 :寿限無

みんなで作りましょ

8 月

5 日　ジャガイモ掘り :須川
7 日　会報編集会議 :寿限無
10 日　ジャガパー＆ま～ゆ市 :須川グラウンド
24 日　会報編集会議　PC 特訓 :寿限無
28 日　世話人会 :寿限無

ま～ゆ市で須川プロジェクトの「そもそも」を ごんべえさんの熱い語り口から納得。
高齢化の「これから」を話し合いました。

9 月

10 日　ま～ゆ市 :中央公民館
13 日　味噌プロジェクト 大豆畑の草取り :平井寺
19 日　ま～ゆ寺子屋「裁判員制度を知ろう」
講師 滝澤修一弁護士 :中央公民館
25 日　世話人会 :寿限無
30 日　会報編集会議 :寿限無

10 月

4 日　田んぼプロジェクト 稲刈り :須川
10 日　ま～ゆ市 :中央公民館
20 日　田んぼプロジェクト 脱穀 :須川
21 日　ま～ゆ寺子屋「海外から見える日本partⅢ」
“こんなに違う!! ものの捉え方”
講師 河野孝志さん :中央公民館

23 日　世話人会 :寿限無
28 日　総会通知発送作業
30 日　小麦の種蒔き :須川

11 月

1 日　味噌用大豆の刈り取り :平井寺
3 日　小麦の種蒔き :平井寺
3 日　玉ネギ・ニンニク植え付け: 平井寺
9 日　会計監査

地域通貨を知っていますか？

①12月のま～ゆ市は ゲームを楽しみながら地域通貨がわかる機会です

上田商工会議所青年部が開く「地元学講座 part5」で、蚕都くらぶ・ま～ゆが登場します。

“現代風♪友達 100 人できるかな?” 地域通貨から始まる新生活
楽しみながら支えあう、少子高齢化時代の新生活を体験しよう。

一般参加の人たちと一緒に「地域通貨体験ゲーム」をして、ま～ゆ交換の面白さを実感しましょう。

②しっかり理解するには“エンデの遺言”を観ることです

ま～ゆ発足は、「エンデの遺言～根源からお金を問う～」(1999 年 NHK 放送)の鑑賞からでした。
誰しもが「目からウロコ」と心を揺り動かされる内容です。まだ見たことのない人はもとより、
改めて見直すことをお勧めします。

- CD(パソコン用)を寿限無で用意していますから貸し出します。
- 上映会は、数人の希望者が揃えば随時準備します。

名ばかり会員のひとり言、『言葉』と『言霊』愚考。

№21 高遠三和（ニックネーム みわ）

生きていれば当然な反応であるかもしれませんが、私はこの歳(?)になっても相手の言葉や、理不尽なことなどに触れると心が揺さぶられ、情動的な存在であることを意識することがあります。人間愛は、深くその人を理解しようと努力することであると言われますが、なかなか超越した存在になりきれなく、平常心を保つことの難しさを感じております。時には怒りがなかなか治まらないとか、憂鬱な気持ちが持続し、エネルギーが沸いてこないとか。その反面、率直で真直ぐな意見を伺った時とか、真摯的で整然と澄んだ声でお話をされる方や、慈しみ深く温かい言葉掛けをしてくれる方などに出会うと、心が澄んで穏やかな優しい気持ちなっていくだけでなく、頭の中がすっきりとしてエネルギーが湧いてくるような体感を得たことがあります。皆さんは如何でしょうか？

このような心の変化を改めて内観して見ると、その人全体から醸し出される心の姿が言葉の形になって伝わってくることに気づきます。心には形がない。心の形(姿)が言葉となって相手に伝わり、人の心や人生に影響を与えているように思います。皆さんは如何でしょうか？

こんなことを思い巡らしていたある日、NHKの番組に出演していた美輪明宏さんが「今日の社会の乱れの一つには、言葉の乱れがあり、言葉の乱れは心の乱れとなり、その心の乱れが乱暴で残虐な行動へと繋がり、窃盗、殺人、虐待など等の社会現象を起こしているのではないか」と言っていました。今日の病んでいる社会の複雑な背景要因についての突き詰めた論理的な展開はありませんでしたが、言葉の威力を改めて考えさせられました。

今は亡き茶道の師匠は、「着物を着て身支度をすると心が整う如く、逆に心が整っていれば身支度や言動に表れる」と。また、ある哲学者は、「心には形がない。唯一その形を現すものは言葉であるから、小学1年生の我が子の言葉遣いについては、しつこく注意をしていますが、『お父さんはうるさい！皆と同じ言葉なのに何でいけないの！』と反発されたよ」と話されたことを思い出しました。

昨今、脳科学の進歩はめざましく脳の前頭葉には、「人間らしさ(知性・感情・意欲)」を司る中枢があり、不快、快感のホルモンの分泌に影響があると言われています。先に挙げた心が揺さぶられる“情動的な存在”であるが故に、不快・快感の言葉は人間生活に影響を与えていることになります。脳の働きによって言葉が解釈(知性)され、感情や意欲が人の生き方にまで影響していることを考えると、言葉の威力と言葉の言霊(魂)化を感じます。

私は六十路半ばです。筋トレやストレッチ運動も前頭葉の「人間らしさ」を司る機能を活性化されると言われています。脳トレ、筋トレ、体力アップに心がけたいと思っています。この愚考も脳トレと名ばかり会員のひとり言としてお許し下さい。

農作業 みんなでやれば レクリェーション

（ばくちゃんの名句を拝借）

No.50 都々平こと 前田光俊

10 月 4 日、ま～ゆ田んぼの稲刈りに初めて「顔を」出しました。例年この時期（季節の変り目）は体調がすぐれず、肉体労働は避けざるを得ないのが常で、今年もそうでしたが、何故か今年は「行ってみたい」衝動に駆られてミーすけの尻尾に付いていくことにしました。風邪をひいても参加した人があったり、ここには何か知れない“ひき寄せる要素„があるようです。でも腰が弱い私には とても稲刈りは無理、だから「参加」とは書けません。

田んぼに着くと予想どおり「あれ！ 珍しいね」の言われてほしくない言葉が容赦なく私に襲いかかってきて、「家でゴロゴロしてたほうがよかったかな?」とチラっと思いました。でも、これは都々平がいつも誰彼となく からかっている“お返し„だから仕方ないようです。

鎌は持たずに、ハゼの脚を組み立てたり、稲の束を運んだり、ハゼ掛けをしたりで久しぶりに いい汗をかきました。棒を縄で括（くく）る仕事にかかり「やってみたことがないので」と不安げな私に、「みな同じですよ。年１回しか経験してないんだから」とヒデさんの温かい言葉が返ってきました。でもやっぱり棒に上下があることに無頓着だったので、ヒデさんは黙って縛（しば）り直していました。優しい人ですね。

ハゼ掛けは、ごんべえさんから「稲束は９分１分くらいに割って掛けるように」の指導がありましたが、落ちてしまいそうで不安でした。でも互い違いに掛けていくとそれが正解と納得。先人の知恵はこんなところにも活かされていることを知りました。

他人サマの仕事っぷりに目を配る余裕がなくても、わら束の束ね方・置き方に個性があって（つまりマチマチで）「これがま～ゆなんだな」と思いました。楽しく働くことが何より。どっちみち素人集団ですから。

とにかく２４人の手数はすごい戦力で、ごんべえさんが目を丸くしたくらいに仕事がはかどって、絶好の日和にも恵まれて、さらに豊作だったというから万々歳です。

一服入れたお茶のみで、おやつを頬（ほお）ばり、終わってからのお弁当でも たらふくお腹に詰め込みました。仕事は半人前でも、食べることは 1.5 人前の都々平でした。翌日になっても（その後も）意外なくらいに疲れもなく、却って体調が上向いたようで、私にとっても万々歳。一緒に働くことの愉快さを改めて体験できた、ま～ゆ田んぼ“稲刈り参加„でした。

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

地域通貨

「蚕都くらぶ・ま～ゆ」は、地域通貨を使って楽しく心地よく暮らせる地域とぬくもりのある人のつながりをつくりたいと、上田市で二〇〇一年に設立されました。地域通貨とは、一定の地域やグループ内で流通する「お金」や「モノ・コト」交換の仕組みをいいます。蚕都くらぶ・ま～ゆでは、お互いに提供できる「モノ・コト」と希望する「モノ・コト」を「ま～ゆ」という単位で交換します。私たちはこれを「お助け」と呼んでいます。例えば、AさんがBさんに二千ま～ゆでマッサージを頼んだり、BさんがCさんに野菜を百ま～ゆで分けたり、CさんがDさんに千ま～ゆで飲み会の送迎をしたりなど、いろいろな実例があります。この「お助け」には多分にお遊びの要素があります。ですからすぐに算盤をはじく人にはなじまないかもしれません。その上、地域通貨はためても利子がつかないので、今話題になっている投機マネーとは無縁です。これまでの暮らし方の矛盾か、環境問題、経済問題などさまざまな形で噴出し、このままでいいのだろうか―という漠然とした不安が広がっています。経済効率ばかりが優先され、「お金こそすべて」という価値観がまん延する世の中に限界を感じ、別な生き方を探る必要性を感じていたときに出会ったのが地域通貨でした。さて、地域通貨ま～ゆを使って気軽にお助け し合うには、まず仲良くなるのが一番。そこで、毎月十日に「ま～ゆ市」を開いて会員交流とモノ・コト交換の場をつくっています。交換が成立すると「ありがとう」と握手をします。会員にはこれがなかなか好評です。自分が何かしら人の役に立っているのを実感できるのはうれしいものです。また、社会的地位や肩書、年齢などにとらわれないフラットな関係がつくられ、これも魅力のひとつになっています。さらに、地域通貨ま～ゆは、「円」と違い感謝の心をより強く表現できます。この地域通貨ま～ゆを仲立ちにしたつながりが、新たな活動を生み出す原動力になっています。

（8月28日）

ぬくもりあるつながりつくる

田んぼプロジェクト

「自分たちの食べるものは、自分たちで作ってみませんか」と、蚕都くらぶ・ま～ゆ発起人の一人、元会社員の中島邦夫さん（63）の呼びかけで、「ま～ゆ田んぼプロジェクト」が六年前にスタートした。先行き不透明な今の時代に、お金にあまり振り回されない生活をつくり出したいと思っている人は結構いる。ま～ゆでの「自給的暮らし」の初めの一歩が、この田んぼプロジェクトだった。いくつかの候補地から、上田市の東山、標高七五〇メートルの須川湖の手前に広がる棚田を選んだ。ここには、日本の原風景を思わせるような里山の景観が、谷あいに広がっている。集まったプロジェクトメンバー二十人余は、元会社員・主婦・公務員・自営業者たち。農業体験は子どものころのお手伝い程度しかない素人ばかり。しかも「どうせなら無農薬、無化学肥料で自然にあまり負荷をかけないで作ろう」などと、怖いもの知らずの面々。農業のプロではないプロジェクトリーダーの中島さん、やはり元会社員の柴田博さん（66）は、それで、随分苦労されたようだが…耕作放棄され、荒地になっていた棚田数枚を復田し、初めてみんなで田植えをした後の達成感は忘れられない。機械植えが当たり前な昨今、手植えは久しぶりとあって、みな泥に足を取られながら悪戦苦闘。しかし、青々とした早苗が一面に広がる棚田は、たとえ苗の列がいびつに曲がっていようとも最高に美しかった。田んぼプロジェクトは「前々から、時間ができたら農業をやってみたかった」「一人で始めるには荷が重く、自信もない」という人が、農作業を生活の一部に取り入れるのに一役買っている。参加者は「農作業もみんなでやると、時間がたつのを忘れるから不思議」（60代元公務員女性）、「自分で作ってみると、食べ物がいとおしく感じられるようになった」（50代主婦）、「これからは年金も当てにならないし、自分で作っていれば安心だよ」（60代元会社員男性）との感想を持っている。今年も、十月四日に稲刈りをした。もちろん鎌での手刈りだ。稲束は、今はぜにかけられ脱穀を待っている。来月には、収穫祭を兼ねた「ま～ゆ総会を開き、みんなで新米を味わうのが恒例。これらの共同作業には、人の心を束ねる力がある。それが、その後の、「畑プロジェクト」「ま～ゆ味噌プロジェクト」「秋和菜園プロジェクト」など、「自給的」な取り組みを次々と生み出していった。

（10月9日）

「自給的暮らし」初めの一歩

安井啓子さん　1950年、名古屋市生まれ。地域通貨運営などをする上田市の住民団体「蚕都くらぶ・ま～ゆ」の世話人代表。名古屋市や京都市で小学校の教員を務め、79年に上田市に転居。子どもたち向けの演劇や演奏会などを開く「上田子ども劇場」の元運営委員長。

ま～ゆと私

ま～ゆとのつながりは、プールで知り合った人から、ま～ゆの本を読ませていただきました。

ま～ゆが登場したテレビの番組で、味噌豆の選別を子供さんと女優さんと一緒にやっているシーンを見ました。

№204 かっこう こと 古川幸子

味噌作り

昨年ま～ゆに入会して初めて味噌づくりに参加しました。大勢で糀と豆を混ぜてこねました。何度も味噌玉にして、また壊して、何度も練り上げる。大変な作業でした。初めて参加したので、座っているのが大変でしたが、大勢の力で沢山の塊が出来上がっていくのは、とてもうれしかった。

翌日は、外で豆を煮る方の係りでした。豆を煮る時間は結構かかりますし、茹で加減も大切で、ベテランの方が豆を食べて確かめてくださった。終わってからの片付けも、大勢の方がいっせいにやるので、すぐに片づきました。

その後、お茶の時間がとても楽しい ひとときです。知らなかった仲間に入れていただいて、いろいろなお話を聞きながら、とても楽しい味噌作りが出来ました。

今年は参加出来ませんでしたが、昨年の味噌を今、美味しく頂いています。

アクセサリーづくり

布でかわいいチューリップ型の花のブローチを作りました。布も必要な品物は揃えていただいたので、とても素敵なブローチが出来ました。皆さんの作った作品を見ますと、同じ物を作っても、色や形で、それぞれ作った方にとてもお似合いのプローチに仕上がっていて、素敵でした。

お花見

2007年4月8日、図書館の横の公園でお花見をしました。お天気に恵まれました。何もお手伝いをしないで、ご馳走だけ頂きました。

ま～ゆ寺子屋

「海外から見える日本」長谷川さんの講演。海外から帰ってくると、日本人を見て「元気が無い」と思ってしまう。

私たちは、伝統を守るとか、歴史的な遺産に対して余り関心を持っていない。何百年もかけて、教会を造るというような、長く貴重な建造物を作ることを考えていない国ではないか？

国柄か、今の世の中を目先だけで見ているような、大切な将来、これから生きていく子供たちや、その後の世代につないでいく事を、真剣に考えていく必要があるのではないか？と、思いました。

映画

「六ヶ所村ラプソディ」「日本の青空」「ひめゆり」

その他いろいろな案内メールを頂いて感謝しています。

自主上映の映画は、貴重なチャンスですので、とてもうれしく参加させていただいています。

ま～ゆな人

№189　**牧谷孝則** さん

下町生まれ

牧谷さんは昭和10年、東京の典型的な下町といわれている向島に生まれました。町には粋な花柳界があり小学校3年の夏休みまでその中の通りを抜けて通学していました。

戦争で南信州の中沢村(現駒ヶ根市)に疎開をし、小学校5年までの2年間過ごしました。

絵とデザイン

小学生の頃は絵日記の宿題を父親に代筆してもらったぐらい絵が苦手だったと話されました。しかし、美術には関心が強かったそうです。

高校2年のときクラスメートに誘われて、休部していた美術部をたちあげました。そして絵ではなく、デザインの真似事を始めました。直感的に絵の上手、下手はデザインとは関係ないと思ったそうです。この直感が後の牧谷さんの人生を決め、論理的に正しかったと思っているそうです。

上田の印象

信州大学に平成11年から5年間くる事になりました。それが上田に住むきっかけです。まだ駅前が再開発される前で、「塵っぽい、潤いのない町だな」というのが第一印象だったそうです。信州大学へ赴任した初日、学科が違う岡崎先生(岡崎酒造)に偶然話していただく機会があり、先生が住む柳町と袋町の存在を教えていただいたそうです。この2つの町によって、先に抱いた上田の印象が払拭されました。「向島の花柳界の中を通学した時の遺伝子が目覚めたのかもしれないと」と笑っていました。

ルーバン

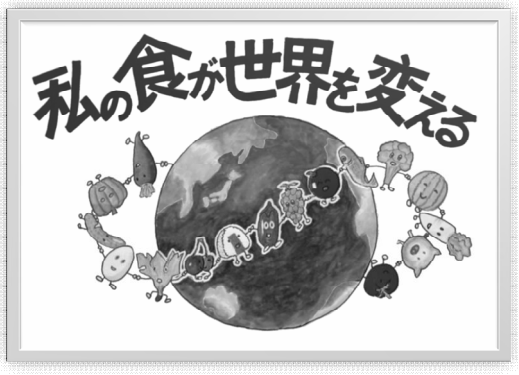
牧谷さんはルーバンデザイン研究所というNPO法人を運営しています。ルーバンとは英語で田園、農村を意味するルーラルと、都会、都市を意味するアーバンの合成語です。これまでは都市は都市、田舎は田舎として生活をしてきましたが、それぞれのよさが重なり合うような町作りをしていきたいそうです。上田ではそれが出来ると信じて研究所を立ち上げ日夜奮闘されています。

また、『上田すてき会』を立ち上げ、景観や建物のデザインなど市民に分かりやすく発信しています。

私が牧谷先生に初めてお目にかかったのは、今年１月中旬上田駅前、パレオでの配色センスアップ講座を受講したときでした。また上田すてき会の町歩きにも時々参加させていただき、そんなご縁で今回ま～ゆな人として紹介させていただきました。

お甲 記

うえだ環境市民会議の“環境紙芝居プロジェクト”では、『食』をテーマにした紙芝居を2年かけて作りました。



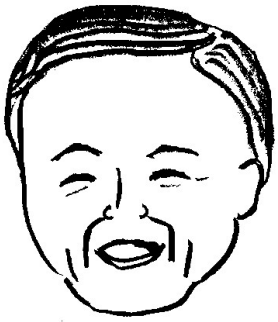
今年は、食品偽装問題や毒物混入事件が連日ニュースに流れ、輸入食料の高騰に原油高が拍車をかけて、「口に入れるもの」への関心がいやが上にも高まりました。このような問題を分かりやすく絵解きしたのが、この紙芝居です。ま～ゆまつりでも ご覧いただきましたが、これからはどこへでも出前して上演するつもりですので、遠慮なく声を掛けてください。

製作スタッフは、きょうちゃん・Fuji・都々平・ケイちゃんで、キャストはこの4人に1～2人が随時加わります。

ま～ゆ寺子屋

“かっとまんの海外から見える日本”

No.194 まめちゃん こと 荒井信雄



10月21日、ま～ゆ寺子屋が開かれました。講師は、いつも斬新な考えを発表されているかっとまん。

一流企業の商社マンとして入社のときの話や、海外に第一線の戦士として出向くとこのいきさつなどが、いかにもかっとまんらしく、そのころの様子を彷彿(ほうふつ)とさせる内容で、とても楽しく聞きました。

商社マンとして、企業の代表として世界各地を駆け巡ったかっとまんの話ですから、これからそこを目指す人に役立つ話だと思いました。海外で企業の代表として活動しているとき、そのことが日本をも代表しているのだな～と感じました。

諸外国で日本の各企業が獲得する信頼は、日本の信頼につながるのですね。

話のあちこちに出てきた、外国では当たり前という『自己責任』という言葉には、普段あまり意識していなかった私には、改めて考えさせられる言葉でした。

中でも一番の収穫となった話は

外国ではどこに行っても、国でも企業でも個人でも、それぞれに考えは違う。違うのは当たり前と認めて…お互いに共通点となるところをまず探して認め合い、そこからスタートするのだとという。このやり方はとても合理的手法と感じました。これだといい方向を早く見つけ出せるように思います。

私などは自分の考えこそが正しいといつも思っていますから、家内の意見などもすい～と聞きいれようとしませんから、いつも暗礁という大きな壁が二人を遮(さえぎ)ります。

たとえ夫婦の小さな出来事であっても、その内容に関係することの中で、まずお互いに納得のできることを確認し、そこから先に進めばいいということですよね…かっとまんさん。

これからは、我が家も明るさが、笑顔が戻ってきますね。食卓にも一品、料理が増えるかも知れません～。まずはお互いを認めるところから楽しい出会いが始まる…。これでよし!!
かっとまんさん…我が家の未来に有意義なお話をありがとうございました。

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

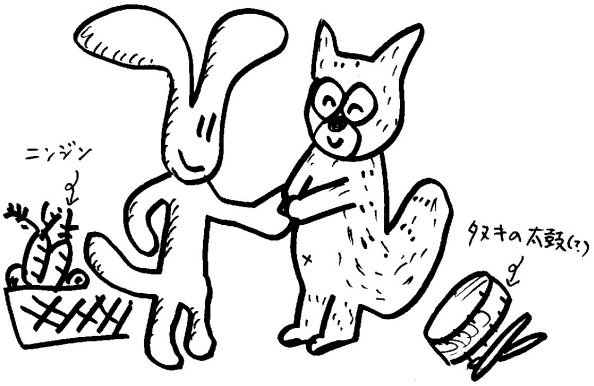
都市・建築工房 No.130ヒデさん(竹内秀夫)
●一級建築士事務所
●地元産木材を使ったローコスト環境住宅の設計料の5%まで「ま～ゆ」が使えます。
上田市御所274
TEL0268-28-7532
http://www6.ueda.ne.jp/~toshiken/

10 月のま～ゆ市でお助け事例を出し合いました

にゃんこ先生

ヒデさんと家庭内でま～ゆのやりとりをしています。たとえば、飲み会がある時に送り迎えをしたら、500ま～ゆもらえます。先日は、図面の折りたたみを200枚くらいして、冗談で3000ま～ゆと言ったらほんとにもらえました。

(家庭内の家事労働を評価することはとても大切と辛口さんが言ってくれました。)



てるちゃん

近いうちに取り壊すことになった神尾さんの家へタマちゃん、潤子ちゃん、三井さんとで行って掘り出し物をゲット。楽しかった。

ミーすけさん

神尾さんからカメを4つと踏み台をもらいました。

三井さんと一緒に並木さんの家へ 2 回草取りに行って、2000ま～ゆもらいました。

買ったけれども小さくて着られないという服をよくもらいます。

辛口さん

ま～ゆには足を向けて寝られません。

困った時に誰に助けを求めればいいか、という情報がとても大切なこと。

潤子ちゃん

神尾さんから古い着物のはぎれをたくさんもらい、すごくうれしかったです。パッチワークにして、バッグやポーチを作ります。

九州の息子のところにいろいろ送ってあげる時に、前はヤマト運輸の宅急便を使っていましたが、このごろは寿限無から送ります。手数料は1回50ま～ゆです。運賃がかなり安くなるので助かっています。

ごんべえさん

直井さん(やす)さんに畑の草取りをお願いしました。ビーバーを使って草を刈ってもらい、奥さん(ぐんちゃん)と娘さん？も手伝ってくれました。

ケイちゃん

孫の手さんとごんべえさんにテラスを作ってもらいました。

樋に枯葉が詰まってしまっていたのを、私が留守にしていたのに、孫の手さんが来て、隣の家の分まできれいに掃除してくれました。ミーすけさんが梯子を支えていてくれたそうです。

はなおさん

「植木の剪定などを安くやってくれる植木屋さんを紹介して欲しい」とお助けを出したら

ごんべえさんが「孫の手さんに聞いてみましょう。橋爪さんとか遠藤さんがいるから近いうちに伺いますよ」と良い返事をもらいました。

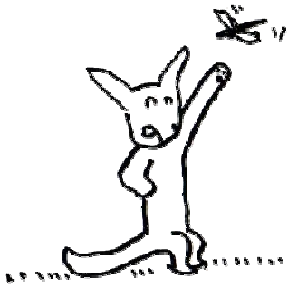
かっとまん

孫の手さんとごんべえさんにテラスを作ってもらいました。

テラスに犬小屋を置くので、日除けも上手に孫の手さんは作ってくれました。

ヒデさんにキッチン回りの改修をしてもらいました。

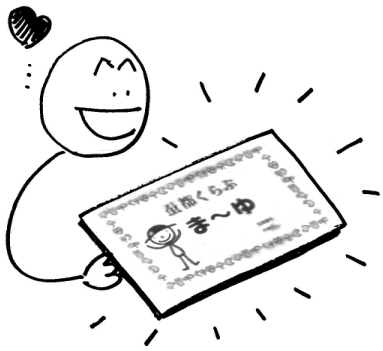
それが縁で我孫子さんに、雨水を利用できる地下タンクとして浄化槽を再利用してもらいました。再利用できることを業者は教えてくれなかったので、情報の入手が大切だと痛感しました。



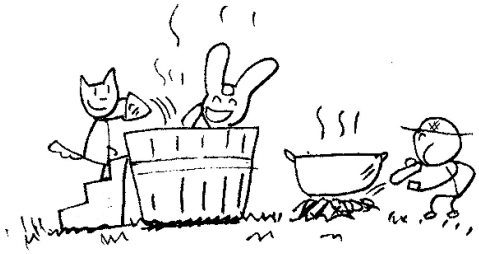
ケイちゃん
孫の手さん、ごんべえさん、クマさんに庭木を切ってもらいました。「ごんべえさんはバサバサ切るので、美的感覚がない」とは孫の手さんの評です。

ヒデさん
以前にかっとまんさんのうちの改築の仕事をさせてもらいました。それが気に入ってもらえて、かっとまんさんの紹介で、小諸の小料理屋さんの設計をしました。仕事をもらえてありがたかったです。

ふかちゃん
3 年前にま～ゆに入会。出来ることはタイヤの交換と書きました。以来アンジンさん、都々平さんなどが利用してくれました。道具もそろえましたし、腕も上がりました。1 台 1000 ま～ゆです。軽自動車は 30 分、普通車 40 分。季節物なのでシーズンオフは暇です。3 万ま～ゆ貯まったら、事務局に寄付しようと思っています。



たみちゃん
「冷蔵庫を欲しい」と言ったら、ごんべえさんが見つけて運んできてくれました。



えーちゃん
9月15日スタジオ101へ歌いにいきました。この日は敬老の日で無料でした。都々平さんらと一緒で思いっきり歌ってきました。

ごんべえさん
神尾さんから桐の箪笥をもらってきました。

並木さん
着ないけど捨てられない洋服を、ウエスにするには惜しいので、どなたか着てくれないかしら？と思って今日のま～ゆ市に持ってきました。辛口さんに 2000 ま～ゆで買っていただきました。

やすさん
ごんべえさんの田んぼの稲刈りを手伝いました。どんちゃんの結婚式の写真を撮って以来仲良しになりました。ま～ゆを巻き込んで別所の薬師堂のところで風呂敷マーケットをやりたいと思っています。出展料は薬師堂のお賽銭に。　(ケイさん「桜の季節がいいね」)

コボルさん
孫の手さんとごんべえさんに古い犬小屋を片付けてもらいました。254 号線沿いの遠いところだったのに直ぐ来てくれてうれしかったです。

ばくちゃん
娘に「おやき作れるよね」と言われ、あわててミーすけさんの家で講習会を開いてもらいました。大野さん、沓掛さんを仲間に誘い、作り方をしっかりメモにとりました。困ったときのま～ゆです。私はま～ゆで生きています。ま～ゆ貧乏なので、何かで稼ぎたいです。

ま～ゆ通帳を持ち歩いてチャンスを逃さない

あなたのま～ゆ残高はプラスですか？それともマイナスでしょうか？
マイナスが何万ま～ゆであろうとも、それは「プラスになった相手を喜ばせた証し」なので、気にすることはありません。が、「借金は少ないほうがいいなぁ」と思うのは当り前ではあります。

では、どうしたらま～ゆを獲得できるのでしょう？　このページをご覧になって、そのヒントが得られたかもしれませんが、もうひと押し。

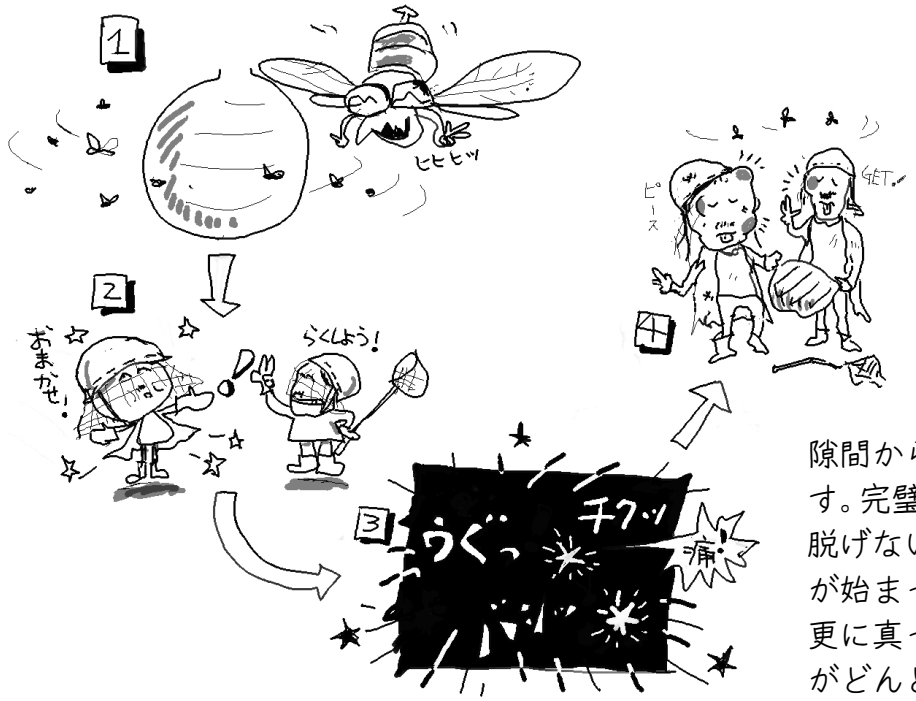
それは 1 に、“常に、ま～ゆ通帳を持ち歩いてチャンスを逃さない”こと。ま～ゆ交換の機会ができたら遠慮なく通帳を出して「ま～ゆをちょうだい」って言いましょう。

その 2 は、ま～ゆの会からま～ゆが支給されることが結構ありますから、ちゃっかりもらっちゃいましょう。①ま～ゆ市に参加すれば「ごほうび」として 200 ま～ゆが。②世話人会に顔を出して 300 ま～ゆが、③会報に投稿すれば(採用されないことはまずありません)500 ま～ゆが、あなたの手に入るんです。

ハチ捕りマンの吊しの舞い

No.2 ごんべえ こと 中島邦夫

９月の中旬、(元会員の)かっちゃくから電話がありました。「ハチをどうにかしてくれる人いませんか」「ハチ？」「そうハチ」「ハチって何のハチ？」・・・ハチだのクだのと会話がなかなか噛み合いません。聞けばどうやら熱勝(くん^{2}の店)の3 階の軒下にハチが巣を作ったらしいのです。困ったときの孫の手さん。さっそく相談したところ、「ハチだったらまっかせろ」と心強い返事。さっすが孫の手さんと改めて頼もしく感じたごんべえでした。



翌日、さっそく現場へ下見に行ったところ、何と長さ 50ｃｍ以上も有ろうかと思われる、黄色スズメバチの巣が架かっていたのです。「ひえーこりゃ大変だ」とごんべえが奇声を発すると、孫さん少しも騒がず大きくうなづいていたのです。(たのもしいー)。孫の手さんの見立てで雨の日の晩、「生け捕りは難しいので、専用スプレーで 3 階の窓から身を乗り出してやっつけ、巣を網袋に掻きとろう」ということになりました。

10 日ほど待って その日がやって来ました。その時の孫の手さんの物々しいイデタチ（分厚い雨合羽、網の付いたヘルメット、溶接用の皮手袋）は、正に戦に赴(おもむ)く古武士も斯(か)くやと思わせるものでした。電気を消していざ突撃です。ごんべえと言えば、梁に掛けたロープを安全帯に孫の手さんの体を及び腰で支えていたのです。

あっという間にやっつけるはずでした。ところが暗闇の中で何かが起きていたのです。「いてー、いてー」と孫の手さんのあわてる声。ヘルメットの隙間からハチが進入したのです。完璧な装備が逆に災いし、脱げないため、奇妙なダンスが始まってしまったのです。更に真っ暗な部屋の中でハチがどんどん増えてくるのです。何と慌てたため、ハチの入った網袋を中に持ち込んでしまっていたのでした。

孫の手さんが 3 発、ごんべえが 1 発、被弾しました。二人とも「いてー」なんて言えず痩せ我慢をしていたのでありますが、本当は ？ トホホ・・・

ま～ゆのみなさんに助けていただいたこと

№121 宮 原 弘 子

ま～ゆに入会して6年。行事などに参加したのはたったの3回。ま～ゆの劣等生なのに、「原稿を・・・・・」と依頼され、正直戸惑い何を書いたらよいやら、ただいまパニック状態。

気を取り直して、何か書かなくちゃ！そうそう、あった、あった。ま～ゆのみなさんに助けていただいたことがありました！

2003年11月の「梅原麦子布絵展と川口京子コンサート」で、安井代表はじめ10人もの方々にご協力いただき大助かり。「ま～ゆの会員でほんとうによかった」と皆さんに心から感謝した気持ち、いまも忘れません。

- 講談師の神田微音さんの送迎、コンサートの前日の椅子並べなどに、田玉さんや前田さんにも何回もお世話になり有難かったです。
- コンサートなどの記事を会報に掲載していただいたり、ちらしの配布もしていただきました。

助けていただくばかりの私は、マイナス額1万数千ま～ゆで、心苦しいばかりです。私にも何か役に立つことがあればいいのに・・と思ってます。

現在、家業、小さなピアノ教室のかたわら、毎年1、2回のコンサートや映画会の開催、図書館や小学校での本の読み聞かせ、小3年と4年の算数授業のサポート、月1回老人ホームでの童謡唱歌をうたおう会などのボランティアをやってます。

ま～ゆのみなさんにもお会いしたいのですが、日程が合わなかったり、なにより一番のネックは車の運転ができないこと。せめて、1年に1回ぐらいは・・・と願ってます。

裁判員制度の勉強会に参加して

№135 ヨシミ こと **山口　好美**

いよいよ来年から裁判員制度が実施されます。

もし裁判員に選ばれたら逃げる選択はないか講師の話しを聞きたく参加しました。

不安に思っていることは、自分が一市民として人を裁くことの人格を持ち得ない、裁判員の義務として評議の秘密、その他の職務上知りえた秘密を漏らしてはならない義務があるが、それを守ることができるか自信がない。人を裁くことに、精神的に耐えられるかどうか？（私ば非常に弱い人間である）冷静に判断できるかどうか？（私は情に流されやすい欠点かある）裁判員の個人情報が守られるか？

これらのことを、考えると出来る事なら避けたいが、この勉強会に参加して結論は、避けることはできないとわかりました。それは義務だからです。

避けることができないなら、裁判員制度の勉強しておくことが必要と思う。新聞紙上では裁判員制度の記事が多く掲載されている、模擬裁判なども行われているので参加してみたいと思います。

でも本音では、どうか自分だけには当たらないよう強く願うばかりです。

この席には座りたくないなぁ

第７年度 **蚕都くらぶ・ま～ゆ** 会計報告書

会計期間：平成 19 年 11 月 1 日～平成 20 年 10 月 31 日

（収入の部）

項　　目	予算額	決 算 額	比較増減	摘　　要
会費	168,000	182,700	14,700	
出版事業配当	0	90,000	90,000	
雑収入	30,000	17,268	-12,732	会報郵送料ほか
実収入合計		**289,968**	**91,968**	
前年度より繰越	105,191	105,191		
合　　計	303,191	395,159		

（支出の部）

項　　目	予算額	決 算 額	比較増減	摘　　要
会報製作費	50,000	41,934	-8,066	用紙・プリンターインクほか
通信費	80,000	56,080	-23,920	はがき通信・メール管理料・会報郵送料
会場費	30,000	23,000	-7,000	寿限無ほか
消耗品費	30,000	19,322	-10,678	事務用品
総会費	10,000	24,800	14,800	総会通知（2 期分）
会議費	30,000	30,000	0	世話人会
雑費	5,000	6,711	1,711	食材
予備費	68,191	0	-68,191	
実支出合計		**201,847**	**101,344**	
次年度へ繰越		193,312		現金　11,182　郵便貯金 182,130
合　　計	303,191	395,159		

会 計　丸山 久美子

平成 20 年 11 月9日

会計監査の結果、適正に処理されていたことを認めます。

会 計 監 査　河野 孝志

第８年度 ま～ゆ会計予算書（案）

平成 20 年11月1日～21 年10月 31 日

収入の部

費 目	予算額	内 訳
前年度繰越	193,312	
会費	216,000	1,200 円×180 人
雑収入	18,000	600 円× 30 人
合計	427,312	

支出の部

費 目	予算額	内　訳
会報作成費	60,000	用紙・プリンターインク ほか
通信費	80,000	はがき通信・メール管理料 会報送料
会場費	30,000	会場借り上げ代　12,000 円 世話人会(寿限無)　12,000 円 編集委員会(寿限無)　6,000 円
消耗品費	30,000	事務用品
総会費	15,000	総会通知 ほか
会議費	40,000	世話人会・編集委員会
雑費	10,000	
予備費	162,312	
合計	427,312	

編集後記（この一年も振り返って）

ま～ゆはめでたく八年目に入りました。今号の編集にあたって、〝ま～ゆ一年のあゆみ〟をまとめていく中で「何とまぁ多くの人が、いろいろな分野にかかわり、精力的に動いてきたことか」と感じ入りました。

十月のま～ゆ市で披露された「お助けの数々」や、ごんべえさんの痛い体験談から「日頃のま～ゆ交換」の一端がうかがい知れます。このように地域通貨を活用することによって得られる喜びが日常的に広がっていけば、「遠くの親戚より近くのま～ゆ」は実生活で経済的な意味を持つ活動になっていくでしょう。七年間の足取りをたどると、それが着実に進行している感触を「私は持っています」が、いかがでしょうか。

安井代表のエッセー〝一里塚〟（信濃毎日新聞紙掲載）を読んだ会員の幾人かから、「これで、ま～ゆってどんなものか理解できた」の感想を聞きました。モノ・コト交換にとらわれずに〝ぬくもりあるつながりをつくる〟ための場を常に作っているま～ゆは、全国の地域通貨団体の中でもユニークな存在となっているようです。

今年度は、ま～ゆ寺子屋で〝海外から見える日本〟シリーズ講座を開き、三人の論客から示唆に富んだ興味深いお話をお聞きして、視点を変えることの重要さを知りました。中でも（直井）やすさんの「これ以上何を求めるのか」の問いかけは、重く胸に響きました。世界恐慌が懸念され、生活必需品の高騰が追い打ちをかけて、社会不安が深まるばかりの今日こそ、価値観の転換が これを切り拓く道であろうことはメディアでも多くの識者が訴えています。

『アブク銭の経済こそが好景気・人を幸せにする道だと信じ過ぎたのではないか。好況でもないが不景気でもない、それでいいではないか』（中馬清福氏）

『資本主義は、人が徹底して利己的に行動することを前提にしているが、人間が持つものはそれだけではない。仲間と楽しみ、助け合う心も持っているし、社会に貢献したいという利他の心も持っている。』（堀田 力氏）

『朝バナナダイエットをする前に、冷凍食品で済ませる前に、レトルトやジャンクフードを食べる前に、することがあるのではないだろうか。』（村井吉敬氏）

どれも信濃毎日新聞のコラムから拾い書きしたものです。

意識すると否とにかかわらず、私たちま～ゆはこのような価値観に基づいて〝社会の変革運動〟をしているのかもしれません。自発的に「楽しみながら」やっているうちに、何かしら影響を受けて生活が変わった経験は、少なからずあるのではないでしょうか。どんどん交歓を深めていこうではありませんか。

ま～ゆ会報の役割の一つとして、ま～ゆ市等に出られなくても、この紙面を通して、ふれあう機会を持てることが挙げられますが、44号まで積み重ねてきて、お互いを認め合い、支えあう機運は確実に湧きあがっていると感じています。今では何気なく付き合っている仲間でも、「ま～ゆに入ったからこそ」の〝ちょっといい話〟があるでしょう。それを、そっと しまっておかないで、みんなに聞かせてくださいませんか？

11・12ページに掲載されている事例のような記事の投稿を期待しています。書くのが苦手でしたら、私に耳打ちしてください。

都々平

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

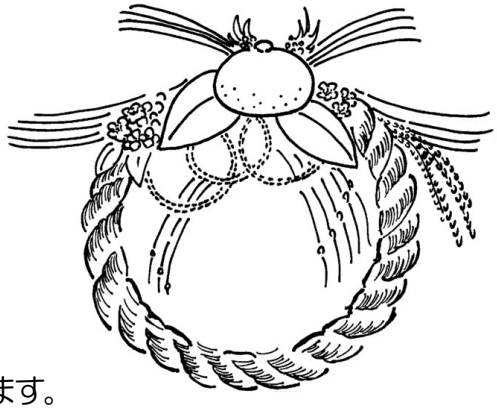
上田市中央3-7-7 TEL22-0300 Fax22-4525

12月のま～ゆ市

12月10日(水)7時から　上田商工会議所

“現代風„♪ともだち100人できるかな?
地域通貨から始まる新生活
楽しみながら支えあう、少子高齢化時代の新生活を体験しよう。

「地元学講座」(上田商工会議所青年部主催)にま～ゆが相乗りします。
一般参加の人たちと一緒に「地域通貨体験ゲーム」をして、
ま～ゆ交換の面白さを実感しましょう。



餅つき大会 参加者募集

12月23日(祝) 詳細は はがき通信で

〆縄飾り講習会

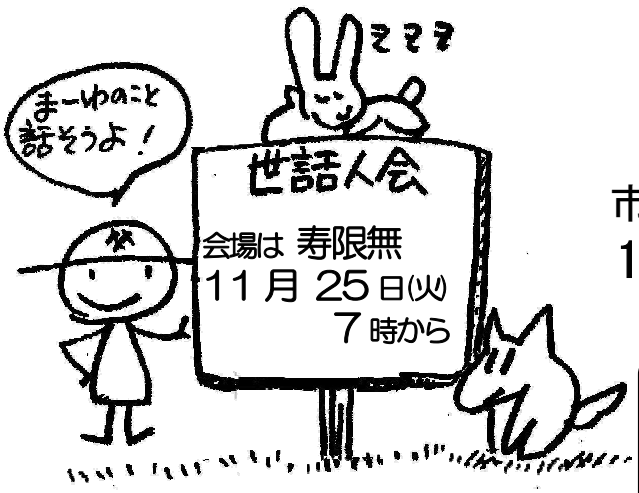
12月14日(日) 寿限無で
ごご1時30分から

- 参加費＝300円＋200ま～ゆ
- 持ち物＝花切りハサミ

新年会&ま～ゆ市

1月10日(土)

市民ふらざ・ゆうで
1月10日(土) 1時30分から



会費未納の会員さんへ

12月の末日までに年会費1200円を納めてください。
会報を郵送希望の方は、＋600円です。
ご都合でその日までに納められない場合は会員として継続する意思を事務局にお伝えください。27 - 1230

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
  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

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)