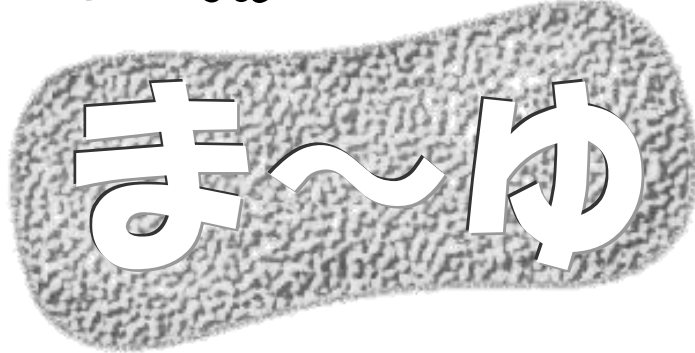


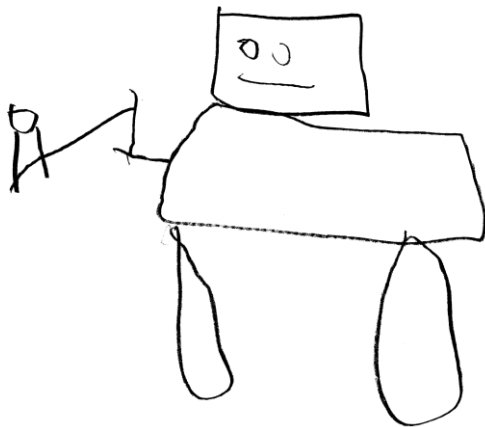
# 上田地域もの・こと交換制度 蚕都くらぶ



蚕都くらぶ・ま〜ゆ会報

**No.157**

2025年8月30日発行



## わたしたちの願い

蚕都くらぶ・ま〜ゆは、地域で暮らす人びとがお互いに助け合って楽しく暮らすことを目指しています。

私たちは、この地域の豊かな自然や人びとの知恵・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、より豊かな地域と温もりのある人間関係を目指し、活動しています。

蚕都くらぶ・ま〜ゆは、地域通貨「ま〜ゆ」を使って人と地域をつないでいます。

- ❖ 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。
- ❖ 人が生き生きすることで、地域が元気になります。

# 6月のま～ゆ市

6月10日のま～ゆ市は蒸し蒸しした夜風の中スタート。

## モノ・コト交換

◆漱石全集(春蚕さん)◆万能ボンド、流しそうめん機(都々平さん)

## ハッピーバースデー

6月17日生まれのりえちゃんをみんなでお祝いしました

「けんちゃんの作詞作曲した『ひだまり、笑顔』という曲のピアノ伴奏をするにあたり、はじめて前奏と間奏部分の作曲をしてみました。作曲の楽しさが分かったので、これからも頑張っていきます。」りえちゃん、おめでとうございます！



## インフォメーション

◇武器よさらばの集い 窪島誠一郎さん講演会(ハヤチャン) ◇いっちゃんさんの「いっちゃん落語を一席」が完成しました(かっとまんさん) ◇今年の味噌プロジェクト申し込みを(都々平さん) ◇大豆の種まきについて(ごんべえさん) ◇ほっこりカフェのお知らせ 6月はイガチク粉でおやきとニラせんべい作り、午後はモアラ LIVE を開催！(あやちゃん)

## 井戸端会議 part II

小グループに分かれて井戸端会議をしました。それぞれのテーブルではどんな話が出たのでしょうか？私がいたグループでの話題はこんな感じ…。

近況から始まり、梅仕事の話、最近観た映画の



表現の違い、ついには校正に関する話題にまで広がりました。話していると時間があっという間に過ぎるものですね。

8時半になり「星の界(よ)」と「夏の思い出」を歌って終了。



話からドラマの話に発展、そこから読んでいる本やその本の選びから、文章の書き方、新聞社による



今回の司会のかっとまんさん。テキパキしてるのに、どこかゆる～くて…。そんな進行之ま～ゆらしくていいなあ…と思いました。

あやちゃん



# 6月のぽっこりカフェ

6月22日

前日にはま～ゆの大

豆の種蒔き、当日は豆研の大豆の種蒔き…と、作業が重なるお忙しい時期にも関わらず、大勢の方に足をお運びいただき、賑やかな会となりました。

## ランチ作り

今回のメインメニューはイガチク粉を使った「おやき」と「ニラせんべい」。



おやきは「切り干し大根」とひき肉やタケノ

コ、椎茸が入った「肉まん風のおやき」の2種をご用意。おやきの生地作りから包む作業を皆さんにお手伝いしてもらい、キレイなまん丸に完成！ニラせんべいは囲炉裏の鉄板を使って焼き上げました。



お豆腐とワカメの味噌汁、白菜の浅漬けの他に、中澤さんから大玉スイカ、ひなちゃんからサクランボの差し入れがあり、テーブルにはご馳走がたくさん並びました！

途中、井戸の水が出なくなるトラブルもありましたが、アンジンさん、そだっちさん、ヒデさんのご尽力で無事に復旧！

また、陶吉さん、アンジンさん、ヒデさんには洗い場

の土台を平らに安定させる作業もしてもらい、とっても使いやすくなりました！！

## モアラ LIVE 開催！

午後の企画は、およそ半年ぶりとなるモアラ LIVE♪

のんびり楽しんでもらえるように…と夏をテーマにした曲や大自然への讃歌、お馴染みナンバーの他、追悼曲や新曲などなど…すべてオリジナル曲を披露させていただきました。

感想タイムでは楽曲を聞いて感じた事やお気に入り曲の発表など…それぞれに語っていただき、楽曲への思いを共有させていただきました。

たくさんのあったかいお気持ちに見守ってもらい無事に LIVE が終わられて良かったです！またどこかでお会い出来るのを楽しみにしています。by モアラ



暑い中、ランチ作りにご協力いただき、モアラ LIVE にお付き合いいただき、本当にありがとうございました！

あやちゃん

# 7月のま～ゆ市

7月10日、ま～ゆ市が開催されました！

連日猛暑で始まった7月でしたが、この日は比較的涼しく、心地よい風が吹いていました。

あやちゃんの司会でま～ゆ市がスタート！！

## モノコト交換

◆採れたてのきゅうり、トマト(ぶんちゃん) ◆いっちゃんさんの息子さんの本(都々平さん)

## 7月のハッピーバースデー

残念ながら誰もいらっしゃいませんでした。が、うえのさんの誕生日が7月ということで、皆んなでハッピーバースデーを歌いお祝いしました。

ヒデさんがうえのさんの代わりに挨拶してくださいました！

## インフォメーション

☆ま～ゆ寺子屋のお知らせ(ケセラさん)「令和の米騒動」講師:ごんべえさん

☆8月のま～ゆ市のお知らせ(ヒデさん)

☆ま～ゆ味噌プロジェクト、大豆の摘芯のお知らせ(ミーすけさん、ごんべえさん) 2回目に種まきした部分の大豆の摘芯を行います。4～5人来てくださると助かります。

☆7月のほっこりカフェのお知らせ(けんちゃん)

## トーク 好評につき今月も「井戸端会議 part III」

4～5人ずつ3グループに分かれて、雑談を楽しみました！

私が参加したグループではごんべえさん、ヒデさん、そだっち、のあさん(入会予定の方)と会話を楽しみました。

他のグループでは話が転々と変わっていったとのことでしたが、私たちのグループはお米の話題で大

いに盛り上がりました。熱中症予防の話から始まり、作物のこと、そこからお米の話に…ごんべえさんがお米の知識や裏事情を話してくださり、次のま～ゆ寺子屋で話すネタの一部を先行して聞けたかなと思いました



(笑)。全て玄米で食べているよという方からは美味しい炊き方を教わり、勉強になりました！

最後はみんなで「手のひらを太陽に」を合唱しました。

ご参加くださった皆さんありがとうございました。



りえチュン

### 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

### 歯ブラシをください No.204 かつこう(古川)

- ホテルや旅館でサービスの  
歯ブラシ・石鹸・タオルをください
- 1点につき 1ま～ゆお払いします

上田市十人 74-17 080-3417-3234  
ka3716jp@gmail.com



# 7月のほっこりカフェ

7月27日、とっても暑かったですが無事にほっこりカフェを開催できました。

今回は長野市

から3名のゲストさんの参加があり、総勢21名でのほっこりカフェ。賑やかに過ごした一日をご報告します。

## 夏野菜たっぷりのランチメニュー！

夏に収穫できるお野菜の提供を呼びかけたところ、ぶんちゃんやゲストさんが、ナスやトマト、きゅうり、ミョウガ、シソ、ゴーヤ、玉ねぎなど…いろんなお野菜を持ってきてくれました。

そのおかげで、彩り美しい「サラダそうめん」の他に「ラタトゥイユ」と「ゴーヤのサラダ」など、アレンジを加えた夏メニューが完成しました。どれも全部美味しかったなあ。

お野菜をご提供くださり、そうめんを茹でたり、ラタトゥイユ作りに奮闘したり、暑い中汗して調理にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。



## ランチを食べながら…

テラさんのご案内で長野市から初参加された、さとみん、よっちゃん、はるくんの3人にはそれぞれ自己紹介をしてもらい、そのあとにま〜ゆメンバーも簡単な自己紹介をして交流しました。

明るく気さくな方々で積極的に調理のお手伝いをしたり、会を楽しみつつ盛り上げてくれました。

つながりから出会いが生まれ、またつながりを生む。素晴らしい広がりだなあと嬉しくなりました。

## インフォメーション

◆8月のま〜ゆ市のお知らせ(ヒデさん) 楽市楽座 ◆8月のほっこりカフェははやちゃんによるレクリエーション

## 午後の企画

大阪万博へ行ってきたゆっきいの話を聞こうと、…。でも序章部分でパソコントラブル発生、復旧できないか？と奮闘している間は、けんちゃんが実話怪談を1話…。次回に持ち越し…となりました。

## ゲーム大会

その後は、以前に大好評企画だった『ほっこりック』を楽しみました。

『ほっこりック』とはモルックをアレンジしたほっこりカフェのオリジナルゲームです。

高得点が出たり、ファインプレーが出ると、その度にドッと湧いて歓声上がる！16名が参加して大盛り上がるの大会となりました！

『ほっこりック』の結果 1位 ゆっきい 2位 ケセラさん 3位 りえチュン

上位3名の方には大会委員長のそだっちさんから表彰状とご褒美の品が贈られました。おめでとうございます！



異常な暑さの中での開催でどうなることか？と心配していましたが、無事に終わる事ができてホッとしました。1日を振り返った時、暑かったなあという思いよりも「楽しかったなあ」という思いが上回ってくれたら嬉しいなあと思います。

あやちゃん

初めて投稿します。きょいちです。私は松本大学で非常勤講師を務めているのですが、生涯学習支援論という授業の中で、蚕都くらぶ・ま～ゆ(以下ま～ゆ)の活動を取り上げており、学生たちがどんなことを学んでいるのか紙面を借りて紹介させていただきます。

## 1 松本大学で担当している「生涯学習支援論」の進め方

生涯学習支援論は社会教育主事・士という専門職の資格を取るための必須の授業で、今年は17人の3年生たちが学んでいます。授業は4月から7月までの前期、15回です。授業の進め方は毎回様々な分野で活動されているゲストの方をお迎えし、私とゲストによるおしゃべりの形で進めています。学生たちは毎回の授業で「気づいたこ

と」「問いを持ったこと」についてレポート作成します。ゲストの方には2回連続で授業に参加していただき、2回目の授業では前回学生たちから出されたレポートの内容に基づきやり取りをしています。このように学生たちも参加するスタイルで、生涯学習とは、支援とはどういうことか学び合っています。

## 2 ま～ゆの活動から学生たちが学んだこと

このうちま～ゆについては、地域通貨という概念を学生たちが理解できるようにするために3回をかけています。1回目は「もう一つの明日へ」の視聴、2回目、3回目は安井啓子さんをゲストに迎えたおしゃべりの時間です。それぞれの授業を受けた学生たちのレポートのうち、特徴的なものを紹介します。

1回目の授業では、ま～ゆの取組の基盤となっている地域通貨についての理解が深まりました。

「地域通貨というものを初めて知り、地域通貨は現金とは全く異なるものだということを知った。現金では価値が認められないような働きに価値を見出し、地域通貨として認めることでお互いの人間関係を表す形となるのだと感じた。地域通貨はあくまで形であり、本質は人と人のつながりや交流の大切さを表しているのではないかと思った。」「通貨という形ではあるけれど、値段設定は自分たちで決めたりする中で、感謝の気持ちや喜びを上乗せして自主的に決めるので温かい信頼関係やつながりが作れるのだと思いました。」

2回目の授業では、ま～ゆの活動が参加する会員にとってどのような意味や価値を持つのか、理解が深まりました。

「今回の話を聞いて、地域通貨が存在する意味を知った。お話の中で、『その人の価値や関係づくりを経済のみで測るのではなく、地域通貨を用いることで、その人らしさの価値を知ることが出来る。地域価値を通して人がつながっている』という言

葉が1番心に残った。特に資本主義社会である現在はお金の有る無しがどうしてもその人を構成する要素に入りがちだが、地域通貨を使用することでそれを排除し、真正面からその人らしさを見つけることが出来るのだと感じた。まちづくりで最も重要なのは、やはりその人自身の良さを発見し活かすことなのだ」と学べた。」

3回目の授業ではま～ゆをソーシャル・キャピタルの一つととらえ、ま～ゆのような活動が行われていることが、地域や社会の諸課題の解決に取組む基盤となるという、社会の構造の理解につながりました。

「ま～ゆがソーシャル・キャピタルとして機能していることについて詳しく話を聞けて良かった。」「ま～ゆの活動があったことでそれ以外の活動の開始のきっかけとなったと思う。こうした手本があることで活動のはじめやすさにつながっていると考え。私も他の人の活動を参考にして取り組むことがあるので、まずやってみることが大切なんだと思いました。」

最後の授業では私から「安井さんにとっての生涯学習とはどういうことか」と問いかけをし答えていただいたのですが、このことについての学生のレポートも紹介します。

「最後の安井さんの生涯学習について、『人とのつながりは学びを触発される』という意見を聞き、しっかりとした経験の上からなる意見だと考え、また、様々な人と関わるま～ゆで活動しているか



らこそその意見だと思った。自分も、自分からは勉強しない分野でも様々な人と関わるからこそ勉強

することもある。このことから、しっかりとした生涯学習に対する考え方だと考えた。」

### 3 ソーシャル・キャピタルとしてのま～ゆ

学生のレポートにあるソーシャル・キャピタルは、社会関係資本と訳されますが、地域や組織など一つのコミュニティの中にある信頼、規範、つながりを指します。そしてその組織のソーシャル・キャピタルが機能していると、コミュニティに課題が生まれたときに、課題解決の道を容易につくることがで

きる、という考え方です。「相乗りくん」「農と食の安全」の取組など一人の会員が発意した取組を他のま～ゆメンバーが応援することで、取組が広がっていく、そこにソーシャル・キャピタルとしてのま～ゆの存在を見ることができます。

### 4 ウェル・ビーイングとしてのま～ゆ

社会教育主事は、人々の社会教育活動を応援する仕事・役割なのですが、社会教育活動とは、自分や仲間の間にある共通の課題を、ありたい状態に変えていくための仲間同士の学びや行動を指します。この場合のありたい状態を、最近はウェル・ビーイングと称することも多いようですが、ま

～ゆは「色々な考えや価値観を持っている人と出会う…考え方が違う人を排除しない」活動であり、「人とのつながりは学びを触発される」場でもあるという学生たちの気づきから、ま～ゆは、関わる人たちのウェル・ビーイングが実現した場でもあるととらえることができます。

### 5 社会教育主事を志す学生たちにとって格好の学び場

ま～ゆの活動を授業に取り入れて 4 年目を迎えますが、学生たちはま～ゆの活動から様々な気づきを受け取っています。そして私もそういう学生たちとのやり取りの中から、ま～ゆの活動にある、私たちの暮らす地域や社会の中で大切な価値を深く学ばせて頂いています。

私はなかなか日常の活動には参加できていませんが、機会あれば会員の皆様との交流の場に参加させてくださいね。

## 流浪の民のま～ゆプロジェクト

### No.2 ごんべえ

心配していたことが起こりました、ま～ゆ田んぼ返還です。2015 年、それまでま～ゆ立ち上げの翌年から作っていた須川が鹿の食害と水抜けで諦めざるを得なくなり、この秋和に移って来ました。以来 10 年、松代のすみじい堆肥を漉き込み有機農業の大家丹野喜三郎さんから分けてもらった大粒のこしひかりを疎植一本で手植えし育てて来ました。亡くなったすみじいや喜三郎も天国から応援してくれていたでしょう。今や初夏の田植え祭はま～ゆの一大イベントなり、実った稲穂は太く大きく風にそよぎ、周りの田んぼを圧倒していました。

そこへ地主さんの他の田んぼが工場用地になり耕作出来なくなると、返還の話になったのです。いずれは？との思いがありましたが、がっかりしていたところ、近所で三度目の提供の話が持ち上が



りました。ま～ゆの仲間に相談したところ、ごんべえがやる気ならと下駄を預けられました。

米作りはま～ゆの活動の中でも重要なものです。昨今の米騒動が感心ごとになっていますが、食の自給は全ての根本です。百姓ごんべえはここでめげている訳にはいきません。やりましょう！明日へつなげる為に、重くなった下駄を履いて…

昨年夏ごろから米不足が顕在化しスーパーの棚からお米が消えました。お米はどこに消えたのか？ どうしてこんなに高くなったのか？をコメの流通、消費の需要と生産供給の問題として話が始まりました。米の高騰後も少なくとも生産者にはそのお金が渡っていないようです。諸物価高騰の折、肥料や資材費の高騰も生産に影響しています。米不足には生産調整(減反政策)により主食米が減っていることと合わせて農家の高齢化や後継者不足も影響し、品薄感と先行き不安から米の値段が一挙に跳ね上がったともいえるようです。

米の「生産調整＝減反政策」や「備蓄米」「ミニマムアクセスと関税」などの説明も交え、お米の歴史、稲の不思議(1粒から1000粒以上に)、国土面積の田んぼの占める割合(たった3・5%)、世界の米生産量の順位(1位中国、2位インドでほぼ50%の生産量。日本は11位)と、ごんべえさん流の軽妙な口調で話題を広げ話が進みました。

ピークだった1962年と2022年の米消費量を比較するとほぼ半減しています。

『米を食べると頭が悪くなる』『米を主食にする日本は畜産物主食の欧米より100年遅れている』などとマスコミや学者を動員した政策によって米の消費が減らされていったエピソードを紹介されました。今なら笑っちゃうような話ですが、反面これに踊らされ食の洋風化が進んだ日本も少し怖くなりました。(和食が見直され世界的ブームになっている今もお米の消費は日本では減っているそうです) 昨今のSNSと同じで真偽も確かめないで信じ込んでしまう風潮が恐ろしく安易で聞こえが

良い情報に流されないように気を付けなければと思った次第です。

併せて生産量は1970年の1253万トン进行ピークに2024年には679万トンに減少(主食米はもっと少ない)対して需要量は705万トンで、すでに不足しているのが分かります。このようにお米の需要と供給、生産調整、生産者の高齢化、後継者不足などに対応する農業政策の問題の指摘も絡め多方面からの切り口で話が進みました。



ごんべえさんの話の後、私たちはどうしたらいいのか？日本の農業の未来は？などを語り合いました。農業で食べていけること、JAの在り方の見直し、子どもの頃の農作業体験が大事、農業を楽しむこと、後継者がいない身近な農家のこと、優良農地が宅地化・商業施設化していく上田の農業の現状など、関心が深い問題でもあり参加者全員から多様な視点の意見が活発にでました。(※多様な意見が出せる場があるま〜ゆを再確認)

「農作業、楽しくすればレクリエーション！」を合言葉に、ま〜ゆで自給的くらしづくりを若い人も巻き込んで進められたらと思いました。

最後に講師を快く引き受けて気合の入った読みやすいレジュメを用意して下さいたごんべえさん、参加された皆さん、どうもありがとうございました。

ま〜ゆ寺子屋担当:ケセラ







## わらしべ長者

今年の夏我が家はまことにわらしべ長者。

No.55 ミーすけ

キュウリが収穫が終わって無くなったとき、ねこさんから10本とモロヘイヤ、キャベツをもらった。さらにトットちゃんからもキャベツを頂いた。「まだ糠漬けが食べられる」と都々さんは大喜び。私はモロヘイヤは作らなかったがまことにおいしい、  
来年は作ろう。きよちゃんはカボチャが日に焼けてしまうと採り入れて4個もくれた。

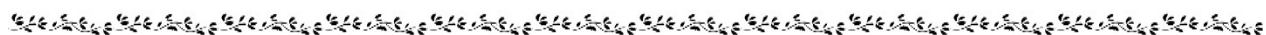
Fuji さんからは長茄子が沢山採れたからと届けてもらい、8月のま〜ゆ市ではぶんちゃんからミニトマトと T シャツ、ハヤちゃんから梅づけ、ヒデさんと殿下から本を1冊ずつ…と。

わらしべ長者は次から次と取り換えてゆくのだが、私は頂くばかり。ま〜ゆのありがたさが身に染みる。

ま〜ゆ市モノコト交換で私は梅漬けを出した。最後の1瓶が残った。そうだ去年りえちゃんが買ってくれたつけ。「どう？」と押し売りをした。やさしいね。ありがとう。

ま〜ゆ市の帰りは辛口さんを家まで送った。「駅まで」と頼まれたが八木沢の家まで行った。ハッピー・バースデーで 89 歳になると話していた。車の中でいろいろ話ができた。「もし動けなくなったら施設に入るの?」「食事は3食作っているよ」。「買い物はツルヤ」などいろいろ。こんな会話が楽しい。

私のできることでわらしべ長者を楽しもう。



### 報告とお詫び

4 月のま〜ゆ市で、岩手県大船渡市の山林火災への義援金を募りました。その後、ほっこりカフェでも募金箱に入れていただき、15,907 円集まりました。

市役所の窓口で納めるべく、いつかいつかと思っているうちに、体の不調にかこつけて時間が経過してしまい、ミーすけが届けに行ったところ、この募金は6月末に締め切りになっていました。

大変申し訳ありませんが、能登半島地震の方に変えて納めてきたのでご了承いただきたくよろしくご理解くださるようお願いいたします。

趣旨が違っているので不本意の方もおありかと思いますが伏してお詫び申し上げます。

受領証	
登都くさふ、まゆ 様	
金 15,907 円	
「令和6年能登半島地震災害義援金」として上記正に受領致しました。	
令和 7 年 7 月 14 日	
日赤 上田市 地区(分区)	
地区(分区)長 土屋 陽	

No.50 都々平

街の気軽なマルチメディアショップ  
(有) 仲和印刷 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

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。

# ま～ゆな人

ムーやんの生まれとニルセン テア ラーセンさん

ムーやんは兵庫県西宮の生まれです。日本海側にある香住町(かすみちょう)というところにある海洋科学を勉強する高校の調理学科に入りました。いろいろな調理をし、魚をさばく実習が多くあったそうです。

今は北海道の学校の友達からカニが送られてくることもあり、うまきさばいておいしくいただいているそうです。

京都の精華大学に入り、ノルウェー人のニルセン テア ラーセンさんと知り合いました。のちに結婚します。

彼女は子供のころ(9歳)から他の言語に興味を持ち勉強し続けて、今では日本語検定の1級を持っています



絵画にも秀でており、今年大学を卒業し勉強してきた銅版画やシルクスクリーンを製作しています。

東京の寺田倉庫美術館(版画の展示場所として有名な所)に展示を勧められ大変名誉なことと喜んで話されました。

## ムーやんの留学とその後

大学では英語の勉強に力を入れ、またフランス語を勉強するために4か月フランスへ。使った言葉を繰り返して、生活するなかで覚えたそうです。

大学を卒業して林業の山仕事に3年就きました。

それから地域おこし協力隊に参加しようと長野県を選びました。最初、伊那に行ってみましたが、ピンとくるものがなく、大学で知り合った長野大学の古田教授の息子さんがいる上田に来ることにしました。

※古田教授は「一般社団法人信州上田里山文化協会」を立ち上げて別所の奥、上手(わで)に拠点を築いています。

## 住まい

お二人は別所の野倉に居を構えました。部屋が5つあり、キッチンが付いた広い場所での生活です。いずれオープンギャラリーにしたいと改装中です。

こちらに引っ越し、古田(アイリス)さんの紹介でま～ゆに入りました。

ま～ゆメールに「布団が欲しい!」と書いたところ民ちゃん、うさぎさん、ミーすけなど幾人かから「ありますよ」と声がかかり、ま～ゆの連携の良さに感動しました。食

No.480 ムーやんこと有光大夢(ひろむ)さん

器などはこの家に残されていて、もらう必要はありませんでした。

野倉の住まいでホテルを見たそうです。サワガニがいて、自然がたくさんあることに満足しています。



## 今の仕事

「里山が荒れたり耕作放棄地が増えたりしていくなかで、移住者は勿論、都会に住む移住出来ない方にも里山に関心を持ってもらい、都会にいながら里山を支援できるように、里山の木を使った製品開発をしている」そうです。

「それに伴ってゆくゆくは製材所を復興して地域の仕事づくりや、里山の環境や文化を体験できるアクティビティや宿泊施設を作っています」と話されました。

「先日、民泊としてオープンした場所は、倉澤運平と言う方が建てた蚕室の隣の母屋です。また、その蚕室も歴史的に貴重なモノらしく、その場所の利活用などにも取り組んでいる」と宿泊所の計画を熱く語ってくださいました。

## ムーやんの好きなもの

ムーやんは ケヅメリクガメ(アフリカガメ)を飼っています。A4版の紙の大きさだそうです。食べるものはレタス、コマツナなどで、とても賢いと話されました。独身の頃はヘビやトカゲなど飼っていたとか。

筆者の家にチラシで折った菓子入れがあります。折り方を説明すると、考え考え出来上がりました。この折り紙はなかなか難しく、1回でできる人は稀です。お聞きすると、折り紙は大好きだそうです。ま～ゆにも折り紙名人(めばえさん)がいますとお話しました。

## 地域通貨は知っていた

京都にいた頃に同じ町内に住んでた飲み友達で地域通貨の映画を作っている人がいます。監督の佐伯龍蔵さんと俳優の緑茶まゆさん夫婦です。ま～ゆの話をすると「まだ続いているのか」と驚かれたそうです。

ちなみに「ロマンチック金銭感覚」という資本主義、お金について問かける映画を作った方です。

お二人はま～ゆに参加して、たくさんの人と交わりたいと楽しみにしています。

ミーすけ 記



## 投稿

# 歌は世につれづれなるままに;「サマータイム・ブルース」

469 Easy Writer 春蚕

昭和 63 年に RC サクセッションが発表したカバー曲で訳詩は忌野清志郎。

元歌は昭和 33 年にエディ・コ克蘭が発表したロカビリー。

その頃(昭和 61 年)、チェルノブイリ原発で大きな事故が起きた。

当時(今でも)日本には原子力発電所が沢山ありました。

「日本の原発は安全です」と電力会社も国も言っていました。

でも清志郎は疑っています、安全なの？ 必要なの？ 多くない？

いらいね～もういらいね～♪



## 投稿

# 中国語の変化

No.147 かつとまん

阿辻哲次さんの言葉に関するエッセイは面白い。一つご紹介します。

中国で最近、中国語に日本語の平仮名「の」が混じった看板が増えている。



食料品店「優の良品」の看板は「優の良品」。「私の鉛筆」を中国語で「我的鉛筆」というように、「的」には日本語の「～の」にあたる使い方がある。この時に画数が 8 画ある「的」を書くより、一筆書きで書ける「の」の方が簡単なのは間違いない。若い世代が好む書きやすさが影響しているのだろう。

中国語では 2 文字以上の語句が名詞を修飾する時、間に「的」が必要になり、たとえば「昨日私が買った鉛筆」を中国語では「昨天我买的鉛筆」という。そしてこの文章を中国人がカタコトの日本語で話すと「昨日私が買った『の』鉛筆」と、不必要な『の』を入れてしまう。

だが欧米人はそんな間違いをしない。それは同じ意味の文章をたとえば英語では `the pencil I bought yesterday、と、『の』にあたる要素を使わないからで、中国人の間違い方には母語の構文の特徴が反映されているわけだ。

「的」は今の中国語でもっともよく使われる文字だが、伝統的な漢文では「的」に「～の」という用法はない。「弓のまと」を表すことはもちろんあるが、用例はそんなに多くなく、「的」は「的確」のように「あきらか」という意味で使うのが普通である。

ちなみに「現実的」とか「社会的」という時の「的」は、英語の romantic などにある -tic を「音訳」したもので、日本だけの使い方である。

## 投稿

# 早速お助けをしてもらいました。

No.417 月

酷暑、熱中症常態化の時代を迎えた私達。過去からの生活を芯から見直して、反省して、個々に皆で少しでも出来る事は全てやって、これからを生きる全ての人・動植物達の未来が何よりも優先されねばと思う夏です。

長くま～ゆの集まりを欠席している私が、今更ですが、8 月イッパイで、近所へ引っ越す事にしました。まーゆのフレッシュ会員ムーやんに多大に手伝って頂きながら日々引っ越し作業をしています。断捨離出来てなかったのが荷物の多さに呆れながら箱詰めしていたら昔、一生懸命熱中というか、勉強したノートを沢山発見。仕事・仏教の何やら etc…きっと形を変えて、今の自分に役立っていると信じつつ捨てて少しスッキリです。



原題 Johnny Got His Gun;

主演 ティモシー・ボトムズ、キャシー・フィールズ;

監督 ダルトン・トランボ;製作 1971年(昭和46年)米国

第一次世界大戦が勃発した。青年は徴兵されて戦場へ行った。負傷して帰ってきた。

目、鼻、口、耳、そして両腕と両脚も失っていた。外界との意思疎通は何も無い、なににもできない。

ただの生き物と見なされた。がある日、モールス信号が伝わった、「殺してくれ、殺してくれ、殺してくれ、…」。

昔も今も青年は戦場へ行くのである。

## お薦めの映画 (11)『13 デイズ』

No.130 ヒデさん

2025年6月21日にトランプ大統領は、イランの3カ所の核施設を空爆しました。核施設を空爆することは、核爆弾を使用するのに等しいと私は考えています。現在、核爆弾を保有する国の中でもトランプ大統領以外にロシアのプーチン大統領、イスラエルのネタニヤフ首相、北朝鮮の金正恩最高指導者の独裁者らが、簡単に核爆弾を使用しそうでとても心配しています。

今回紹介するのは、1962年のキューバ危機を乗り越えたケネディ大統領の真相に迫った2000年のアメリカ映画『13 デイズ』(2時間25分)です。独裁者らの周りにイエスマンしかいない現状がとても危うく思われます。

### 【あらすじ】

1962年10月16日、米軍の偵察機がキューバに建設中のミサイル基地を発見。しかも、この基地には核弾頭が持ち込まれているらしい。それが事実であれば、アメリカ本土が核の危機にさらされる。ケネディ大統領(ブルース・グリーンウッド)は、アメリカ合衆国建国以来の、ひいては人類



全体の未曾有の危機に立ち向かうべく、緊急危機管理チームを召集した。会議では軍部がキューバのミサイル基地への空爆を提案するが、核戦争という最悪の事態を避けたいケネディ大統領は、本音を打ち明けられる弟の司法長官ロバート・ケネディ(スティーヴン・カルプ)と、親友の大統領特別補佐官ケネス・オドネル(ケビン・コスナー)とともに最善の策を探るが…

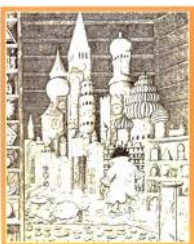
監督:ロジャー・ドナルドソン(1945年～)「世界最速のインディアン」、「バンク・ジョブ」、「スパイ・レジェンド」

## 楽しいラジオ ラジオドラマ「モモ」をご存じですか？

No.50 都々平

1985年にNHKFMで放送され、エアーチェックしたのですが、時間泥棒とか言った浮世離れした話にピンとくるものがなく、その後録音テープを散逸してしまったのです。

数年前(もう少し前かも)FMシアターで再放送され、今度はしっかり録音して保存しました。



ミヒャエル・エンデ:原作, 石山透:脚色. 斎明寺以玖子:演出.

### [キャスト]

語り:山崎努 モモ:宮城まり子 マイスター・ホラ:森繁久弥 カシオペア:大路三千緒  
ジジ:橋爪功 ペッポ:三津田健 フージー:高木均

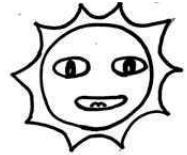
という超豪華な顔ぶれです。

著作権の関係で私と一緒に聞くのだったら OK ですから、いつかそのような機会が持てたらいいかなと思っています。

オープニングの部分がYouTubeで聞けます。

<https://www.youtube.com/watch?v=msqpdiySwFY>





今年の暑さは異常です。何が異常かというと6月に猛暑日が5日間もあったことです。6月は梅雨の時季であり、猛暑日なんてあり得ません。それくらいとんでもないことが起きているということです。そして2023年の25日間という猛暑日を今年を上回り、30日間以上になる勢いです。原因は温室効果ガスの排出です。

## 猛暑日

区分	6月	7月	8月	9月	計
2023年	0	9日間	12日間	4日間	25日間
2024年	0	8日間	7日間	1日間	16日間
2025年	5日間	14日間	?	?	?

※この表は、私がカレンダーに記録したもので、見落としがあるかも知れません。



世界では、産業革命以降の気温上昇を1.5℃に抑えるために、温室効果ガスの排出を2050年にゼロにしようと取り組んでいます。長野県でも2050年にゼロカーボン達成するため、2021年6月に「長野県ゼロカーボン戦略」を策定し、2030年までに温室効果ガスを2010年比で60%削減するという意欲的な数値を提示しました。上田市も2023年3月に「上田市地球温暖化対策 地域推進計画」を改訂し、2030年までに温室効果ガスを2013年度比で57%削減する目標を設定して長野県と足並みを揃えました。

みなさんにも温室効果ガスの排出抑制に取り組んで頂きたいのですが、現在のご自分の立ち位置が分からなければ効果的な取り組みができません。そこでお勧めなのが「めざせ！長野ゼロカーボンライフ (<https://nccca.or.jp/zc-life/>)」の中の「対策を選ぶ」です。回答項目にチェックを入れるだけで2030年まであとどのくらい温室効果ガスを削減しなければならないかと、達成率が表示されます。これで取組むべき目標が明らかになります。残された時間は僅かです。みんなで力を合せましょう。

## ま〜ゆ文芸堂

夏至の昼田螺<sup>たに</sup>するする穴に入る  
子の作る唐揚あまた大暑かな  
夏祭りこおどりして帰る子よ  
縁先にすいか大盛り鬼ごっこ

No.71  
トットちゃん

俳句  
六月の句  
梅雨猛暑地球沸騰現実に  
七月の句  
米騒動意見百出梅雨晴れ間

No.130  
ヒデさん

ま〜ゆ会員に聞きました  
158号のテーマは

「米」について語ってください

「3食米でなければ力が入らないよ」  
「朝はトースト、昼は麺類で米飯は夜だけ」  
「米の高騰に困っています」  
「適正な米価って、本当はいくらなの？」  
「小食なので量より質、旨い米でなけりゃ」  
「食べ盛りの子を抱えているので、安いコメが欲しい」  
といったように「米について」思いの丈を存分に書いてください。

400字程度に9月25日まで。

なお、ま〜ゆ会員に聞きましたのテーマをあなたも考えてください。

今回は7月27日に開催した上映会『フォークス・オーバー・ナイブス』の要点と感想を伝えられたらと思います。

この作品はアメリカで 2011 年に公開されたドキュメンタリーで、肉や乳製品などの動物性食品をほとんど摂らないプラントベース(植物性中心)食によって、慢性疾患を予防・改善できる可能性を示した作品なのですが、改めて食と健康の関係について深く考えさせられました。

映画では、栄養学者である T・コリン・キャンベル博士と心臓外科医のカルドウェル・エセルスティン博士が「食生活を変えることで病気を予防・治せるか?」という疑問を軸に、アメリカで急増している心臓病・糖尿病・がんなどの生活習慣病と、食事の関係を探ります。研究を進めるうちに、動物性食品を減らし、植物性の食事を中心にすることで、心臓病や糖尿病などの生活習慣病を予防・改善できるという、実証が紹介されていました。

特に印象的だったのは、薬や手術ではなく「食事」という日々の選択が、私たちの体を根本から変える力を持っているということです。登場する人々が、プラントベースの食生活を始めて健康を取り戻していく姿には、説得力と希望を感じました。

また、これは単に健康だけの話ではなく、地球環境や動物の命にもつながっているという点も大きな気づきでした。私たちがフォーク(食べ物)で選ぶ一口一口が、未来をつくっているのだと実感しました。

この映画は、食生活を見直すきっかけをくれるだけでなく、「自分の選択で変わる」という力強いメッセージを与えてくれる作品だと思います。

要約すると、、、

### ① 研究

#### ■ 疫学研究(チャイナ・スタディ)

- 中国 65 県・約 6,500 人を対象にした大規模調査
- 動物性食品摂取量が多い地域ほど心臓病・がん・糖尿病が多発

#### ■ 臨床研究(エセルスティン博士)

- 重度の心臓病患者に植物性中心食を指導
- 血管の再開通や症状改善が画像・臨床で確認

### ② 栄養メカニズム

#### ■ 動物性食品の影響

- 飽和脂肪・コレステロール → LDL コレステロール ↑ → 動脈硬化促進
- 高たんぱく(動物性) → IGF-1 ↑ → がん細胞の成長促進

#### ■ 植物性食品の効果

- 抗酸化物質・食物繊維・フィトケミカル → 酸化ストレス・炎症抑制

### ③ 結論

未加工の植物性食品を中心にした食事は、心臓病・糖尿病・がんなどの慢性疾患の予防・改善に有効。薬や手術に頼らず、食事を変えることで健康を取り戻せる可能性が高い。まさに「ナイフ(手術)よりフォーク(食事)」というメッセージ。

以上が作品内容ですが、そもそも殺されたい動物は存在しないと思いますし、動物の命を扱う、食するという事は倫理的にも道徳的にも決して良い事だとは思いません。そのような命を食する事で健康になろうなんてありえないですよね？

他人の不幸を土台にして幸せになろうとする人は映画での悪役で、最終的に失敗するのがオチですよ？

ともかく、人生は健康な体があってこそ楽しく生きられると思います。

食生活・子供の頃にあった道徳心を今一度振り返って、見つめ直してみてください。





数年前、なんとなくネットの古本屋を見ていたら、「上田城城主の書状」というのが販売されていました。自分のご先祖が手に触れる事も出来なかったであろう、お殿様の書状。

それがなんとも欲しくなり、購入しました。上田に住んでいる者として、他県の方に買われるのは、なんとなく嫌だな…という思いもありました。

それは上田藩三代目城主、仙石政明(せんごくまさあきら)というお殿様の書状でした。

まあ、本文は右筆<sup>ゆうひつ</sup>に書かせて、花押だけ本人が書いたという書状でしょうが、大切にしております。

話しは変わって…

私の怪談仲間に倫太郎くんという少年がいます。彼は怪談だけではなく、「話芸」自体に興味を持ち、落語を始めました。

その倫太郎くんがこの度、「落語甲子園」という大会に参加する事となりました！

会場は、兵庫県豊岡市の「出石永楽館」。映画「国宝」のロケにも使われた、由緒ある演芸場です。それで思い出したのが、「仙石政明」。

上田藩の藩主だったのですが、幕府から国替え

を命じられて、出石藩の藩主となりました。

名物「出石蕎麦」も、この政明が信州蕎麦を伝えた事により誕生したそうです。

出石永楽館の名前も、仙石家の家紋「永楽銭」から名付けられたとの事。

倫太郎くんも仙石政明と同様、上田藩から出石藩に行くというわけです。これは何かの縁だ！と考えた私は、仙石政明を題材にした創作落語を書いてみる事にしました。

創作落語を作るにあたり、仙石政明の事を調べ、驚きの事実がありました。かなり遠いのですが、なんと！仙石政明は、私の親戚にあたるといいます！

この事も、創作落語を作るモチベーションになりました。

とはいえ、私は落語を知りません。都々平さんの落語を聞いたぐらいの知識なのですが、それを思い出し、なんとか書き上げました。

倫太郎くんが大会で、私の書いた落語をやってくれるかは、彼次第なのでわかりませんが、倫太郎に来て貰って、いつかま〜ゆで披露しようと思っています。

不器用なのでどんな事でも流れにまかせ中途半端に流れ流れてこまできた。

あれは社会人 18 才になった 4 月、友達と卒業以来楽しくランチをしている時に「車の免許取らない？」と誘われた。

私はメカに弱く車はハンドルとタイヤしか知らない。昼は会社なので夕方 6 時よりの教習所入りになる。

不安はあったが「これからは車社会だ、今がチャンス」と即決断、これがどっこい。

法令も実技も難しく実技は予約の取れた日は毎日車に乗った。別室でハンドルさばきも練習した。毎日教習所に行かないと落ち着かない。先生も熱心にご指導下さり、半クラッチの感覚がつかめないうち、手を私の靴に押しあて「半クラはここだよ」と何回も教えてもらった。

ある日の朝教習所へ行くよと言うと父曰く「今日は日曜日だよ、入試勉強の時より本気じゃないか」とポツリ…60 年前のことだから、父は「女のく

せに車の免許取るなんて!!」と思っていただろう。

法令の試験は篠ノ井自動車学校で受験。運

転試験は 5 コースあり試験当日個々に発表される。先生と後部座席に生徒一人乗せての運転試験だ。普段は先生と二人だがその日は違うので緊張した。切磋琢磨の甲斐があり私は最短コースで合格した。

間もなく私は三菱ミニカ(可愛い軽自動車)を買って通勤した。



## 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

# 三峰山登山

レクリエーションチーム企画

9月15日(月・祝)

霧ヶ峰と美ヶ原の間にある、アルプス、富士山まで 360°展望できる静かな山。標高 1887m。  
片道 30 分コース。誰でも行けます！ぜひご参加ください。



- \*集合 寿限無 9:00
- \*費用 交通費 1000 円 + 保険 100 円
- \*持ち物 昼食、飲み物、防寒着、雨具
- \*参加申し込み: 9 月 10 日まで きよちゃん・ハヤチャン

## 森將軍塚古墳 & 県立博物館見学

10 月 12 日(日) 詳細は後日 ML でお知らせします



**9 月の ま～ゆ市は**  
**10 日(水) 夜 7 時から**  
**中央公民館**

**ま～ゆ田んぼの稲刈り**

**10 月 5 日(日) 9:00**

雨天順延

テレビドラマをほとんど見ない私が NHK ドラマ  
“舟を編む”に魅了されました。

広辞苑級の辞書を作る過程を、言葉の奥深さ  
や、言葉が人々の生活や感情に与える影響を描  
く作品です。辞書作りを通して、言葉への敬意と  
愛情、そして人をつなぐ言葉の力を伝えたいとい  
う編集者の緻密で根気強い執念がひしひしと伝  
わって息を呑む思いで見入ってしまいました。

会報の編集は、辞書とは桁違いにスケールに  
落差のある仕事ですが、その労苦の一端が垣間  
見える思いです。共通しているのは「言葉への  
愛」であることを知らされました。

親しまれる会報を目指して今日も明日も。都々平

**9 月のほっこりカフェ**  
**AMANA 平和コンサート**

参加費 1,000 円(昼食代込み)

**21 日(日) 10 時から**  
**室賀 みんな家**

**10 月の ま～ゆ市は**  
**10 日(金) 夜 7 時から**  
**中央公民館**

**10 月のほっこりカフェ**  
**GOKU(ゴク)さんの朗読 LIVE**

参加費 1,000 円(昼食代込み)

**19 日(日) 10 時から**  
**室賀 みんな家**

### 会報に携わった人

- ◆ 編集長 前田光俊
- ◆ 記事 小林綾子・瀧澤梨恵
- ◆ イラスト 竹内紀子(カット)  
市村俊篤<sup>よしとく</sup>・市村啓峰<sup>たかみね</sup>(表紙)
- ◆ 写真 竹内秀夫・前田光俊・小林綾子
- ◆ 校正 前田光俊・前田美枝子・竹内紀子・曾田充

代 表 竹内 秀 夫

ま～ゆ 連絡先 前 田 光 俊

〒386-0041 上田市 秋和 503-6

TEL (0268) 27-1230

ホームページ (蚕都くらぶ ま～ゆで検索)

<http://mayu.lolipop.jp/santo/>