

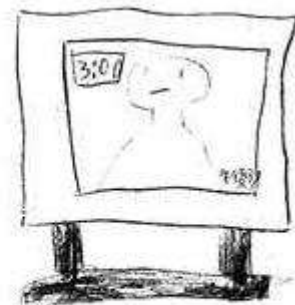
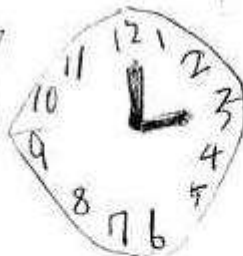
上田地域もの・こと交換制度 蚕都くらぶ



蚕都くらぶ・ま〜ゆ会報

No.160

2025年12月20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。

10月のま～ゆ市

10月10日(金)にま～ゆ市を開催しました。
今回の司会はけんちゃん。元気よく挨拶して始めました。

モノ・コト交換

- ◆ どんべえさん(新米を販売)※新米を精米して持ってきました。
昨年に比べ 20%ほど多く収穫できました。
- ◆ ぶんちゃん(特大のサツマイモ、ブロッコリー)

ハッピーバースデー



- ◆ どんべえさん(10月14日生まれ)
ちょうど 80 歳になります。80 の壁は本当にあると感じるほど、今年は脱穀の後に疲れが出ました。それでも出来る限り続けたいと思いますので、お見限りなく。
- ◆ どんちゃん(10月10日生まれ)
人生の転機之年でした。転職したおかげで楽しくやらせてもらっています。念願だったま～ゆ田んぼの作業にも関わらせてもらい、いい経験をさせてもらいました。



インフォメーション

- ◆ 「ロマンチック金銭感覚」上田映劇で上映。お金って何？から始まり、地域通貨にも触れてユニークにお金を深堀りする新感覚映画。
- ◆ ま～ゆ寺子屋のお知らせ「携帯アプリを利用して認知症を予防しよう！講師はうさぎさん。エイザイが開発した認知症医療をサポートするアプリの活用の仕方を学びます。
- ◆ 10月のほっこりカフェのご案内 ランチメニューは、きのこの炊き込みご飯&すいとん汁
※午後の企画は GOKU(ゴク)さんの朗読 LIVE と、オープニングアクトとして高校生の倫太郎くんが落語を一席。
- ◆ 北國街道まち歩き。11月3日黒姫駅から妙高高原駅までの約8キロを歩きます。
- ◆ 総会&ま～ゆまつりのご案内11月9日塩田公民館 大ホール。楽しく過ごせるように考えています。
みなさんご参加ください。年会費を納める日とま～ゆ通帳もお忘れなく。(ヒデさん)

小グループに分かれて井戸端会議！

ヒデさんからの提案で、来年ま～ゆが 25 周年を迎えるので、記念事業としてやってみたいことを話題にしてもらえると助かります…という話から、どんな企画がいいかな？と話し合ったグループもあったようです。私のいたグループでは、主に近況や最近感じた事を語っていました。

この日、はじめは肌寒い気温でしたが、おしゃべりが盛り上がると次第に室内温度も上がり、帰る頃には暑く感じるほどに。

どのグループも井戸端会議が盛り上がったようです



みんなの歌

先月が古～い曲だったので、今回は比較的新しい曲を…ということで「涙そうそう」を歌いました。

今回も皆さんのキレイな声が響いていました。

あやちゃん



10月のほっこりカフェ 19日(日)今回はとくに「秋」らしい一日になりました

ランチメニュー



～キノコの炊き込みご飯～
秋の味覚、キノコを味わうには炊き込みご飯が一番！しめじ、椎茸、舞茸、エリンギ、4種のキノコをふんだんに入れた炊き込みご飯は大好評でした。



～すいとん汁～

大根、白菜、ねぎ、ちくわ、油揚げ、かぼちゃが入った具だくさんのすいとん汁。ま～ゆ味噌で味付けして懐かしい味に。たくさんおかわりして、美味しくいただきました。

出店

ぶんちゃんが、自宅で採れたニラとカボチャを持ってきてくれました。(ニラはニラ卵に！カボチャは煮物にしました)

インフォメーション

◆ま～ゆ寺子屋のお知らせ「携帯アプリを利用して認知症を予防しよう！」(ケセラさん) ◆おいしい水を広める市民の会から、第8回勉強会開催のご案内(ごんべえさん) ◆北國街道まち歩き 黒姫駅から妙高高原駅までの約8キロを歩きます。 ◆総会&ま～ゆまつりのご案内 11月9日(日) 塩田公民館 大ホール ◆長野市ネオンホールで毎月オープンマイクを開催しています。

午後の企画、スタート！

～落語～

オープニングアクトとして高校生落語家の千曲川倫太郎くんに一席 務めてもらいました。はじめはけんちゃんが創作した落語「出石そば」を披露。国替えにより上田藩から出石藩へ行った仙石政明様が、上田の蕎麦を出石に伝えたという史実をもとに、他の逸話を織り交ぜながら上田と出石の関係性を紹介する話。次は「初天神」。天神様へ参拝に行く父親と息子。道中に飴玉や団子や飴を買ってくれと父親にねだるシーンなど、親子のコミカルな会話が魅力の演目。テンポの良いセリフ回しが見事で、コロコロ変化する表情にも笑わせてもらいました。



～朗読～



GOKU さんには宮沢賢治の「注文の多い料理店・序」「なめとこ山の熊」の朗読と、自作の詩「はじめまして」「つばさ」「歌う人」他、計5作を聞かせていただきました。GOKU さんの朗読は言葉を丁寧に発し、聞きとりやすい声質。だからこそ物語の世界に引き込まれ、没頭できるのだと思います。静寂の中で言葉に集中する、至高の時間になりました。

～歌～

自作詩「歌う人」が終わったら一曲お願いします…との要望があり、けんちゃんがモアラのオリジナル曲「深呼吸」を歌いました。

落語→朗読→歌の流れがとてもいい雰囲気を作っていました。秋にぴったりの文化的な企画になりました。

最後に...

ぶんちゃんのサツマイモを焼き芋にしてみんなで食べながら、GOKU さんや倫太郎くんと交流したり、感想を言ったり、最後はみんなですらう時間になりました。

春都くふま〜ゆ 総会 & ま〜ゆまつり

11月9日(日)

多くの皆さまにお集まりいただき、開始時間よりだいぶ早いうちから会場は賑やか。司会のごんべえさんの挨拶と軽妙な語り口でスムーズに進行。

◆ま〜ゆ総会◆

各プロジェクトの活動報告

◆ま〜ゆ市はヒデさん、◆ほっこりカフェはあやちゃん、◆田んぼプロジェクトはごんべえさん(配当米も配布)、◆秋和菜園はシリアさん、◆味噌プロジェクト&会報は都々平さん、◆レクリエーションはトットちゃん、◆ま〜ゆ寺子屋 & ドキュメンタリー映画プロジェクトはケセラさんが、それぞれの活動報告をしました。

ま〜ゆには色んなプロジェクトがあり、その活動は実に様々。改めて振り返ってみると、エネルギーが溢れる人達が集まる会なのだなあ、と感じました。

会計報告 かつとまん

感謝状贈呈



ま〜ゆの会計と名簿管理を担当しているかつとまん、長年会計を務められたマルちゃんへ。

重要かつ細やかな管理が必要な役目を、長年に渡って責任持って務めてくださったお二人。多大なご尽力を表して感謝状が贈られました。

総会の最後はみんなで記念撮影をしました。



◆ま〜ゆまつり◆ ケセラさんが司会です。

モノ・コト交換

・ヒデさん、殿下、かつこうさん(本)・辛口さん(お茶の販売)・都々平さん(「いっちゃ落語を一席」販売)・じゅんちゃん(銀杏)・にゃんこ先生(米粉の焼き菓子の販売)・ごんべえさん(ダリア、カンナの球根)・アントさん(カボチャいろいろ)

ハッピーバースデー

11 月生まれの…都々平さん、殿下、ノセさん、パレちゃんをお祝いしました。今井さんからムラサキクンシランの球根と食用菊のお花のセットがプレゼントされました。



新入会の方、自己紹介 5 名の方が入会され、この日は 4 名が出席。自己紹介を兼ねてご挨拶を。

◆ まさみん(寺井雅美さん)昨年 9 月に大阪から移住してきました。ゆかりのない土地ですが、ほっこりカフェに参加してやりたかった事を実現させてもらっています。

◆ さとみん(横山里美さん)まさみんに誘ってもらいました。ほっこりカフェに参加して、料理や色々な事を教えてもらったり、一緒に作業するのが素敵だな…と思っています。

◆ よっちゃん(横山慶人さん)昨年 12 月にさとみんと長野市に移住してきました。20 代〜80 代が共存しているコミュニティはなかなかないので理想のコミュニティだと感じています。役割を自らが率先してやっているのが素晴らしいと思います。



◆ みいやさん(宮崎征男さん)ま〜ゆの大豆畑の隣の畑なのでま〜ゆの存在は 25 年前から知っていました。300 坪ある畑のうち、半分ほどはま〜ゆに提供できたら…と考えています。

◆ のあさん(鈴木照子さん)この日は欠席でした。

インフォメーション

◆11 月のほっこりカフェのご案内 メニューはおでん&焼き芋、午後はおしゃべり会です。(あやちゃん)
◆おいしい水を広める市民の会から、勉強会開催のご案内(ごんべえさん)◆農と食の会から～発酵肥料(ぼかし肥)を配ります。(パレちゃん)◆うえだ環境市民会議の「環境をよくしたい人大集合」開催。(ヒデさん)◆サンタプロジェクト今年もやります。ご協力お願いします。(ヒデさん)◆市民フェスティバルテーマ「私たちの暮らしとジェンダー」(殿下)◆映画「女性の休日」最もジェンダー平等が進んだ国アイスランドのドキュメンタリー映画(殿下)

サイコロトーク

テーブル(5～6 人)に別れて、数字ごとにテーマの書かれた表をもとにサイコロを振っておしゃべりする企画。ハヤチャンがご用意。

「嬉しかったニュース」「最近ハマっていること」「行ってみたいところ」「子どもの頃の遊び」「タイムスリップできるなら…」など…。

私のいたグループでは一人一人がその都度サイコロを振り、出た目のテーマを話す流れで何周もして話しました。

普段あまりお会いする機会のない方や人前でお話するのが苦手…という方ともゆっくりお話ができて楽しい時間でした。他のテーブルではどんなお話があったでしょう？



最後に…

「総会&ま～ゆまつり」に参加すると、多くの方と思いを共有でき、これからのま～ゆが楽しみになってくるような、そんな心持ちがしました。そして新しく加入された方、長年在籍している方、年齢性別関係なくフラットに交流できるま～ゆの空気感は、他のグループにはない魅力があると改めて感じる事もできました。

蚕都くらぶ・ま～ゆは 25 周年となりますが、これからもしなやかに楽しみながら活動を続けていけたらいいな…と思います。



※ま～ゆまつりの進行をされたケセラさんが、終わり際に怪我をされてしまいました。その後にメールで脳に異常のない事が分かりホッとしたのですが 4 針縫ったとの事。心からお見舞いを申し上げます。今回、緊急な事態に大勢がいたことでとても心強かったように思います。入会したばかりのさとみんがその場で的確に処置をして、まさみんは迅速に救急車を呼んでくれました。

緊急の事態に頼れる方が仲間にいる事で助けられました。

あやちゃん

11月のほっこりカフェ

11月16日(日)

今年ラストのほっこりカフェを開催しました。11月の開催はいつもこじんまりとした会になるのですが、今回は22名の方にお集まりいただき、寒さも吹き飛ばぬ賑やかな会になりました。



おでん

この季節の定番メニュー「おでん」は大根、ちくわ、たまご、厚揚げ、こんにゃくを、寸胴鍋いっぱい煮ました。早い時間から煮始めたこんにゃくや厚揚げは味がしみ込み、大根はホロホロに。あったかおでん、最高でした。

変わり種のシウマイやウインナーも味わいのアクセントになりました！

焼き芋・焼きじゃがいも

庭の囲炉裏テーブルで、煙と格闘しながらも一生懸命焼いてくれた焼き芋は甘く、焼きじゃがいもは香ばしくてとっても美味しかったです！

シナモンが香る焼きリンゴや玉ねぎの丸焼きも味わいました！

大根の皮のキンピラや差し入れのパン、漬け物もテーブルに並び、おなかいっぱいいただきました。



インフォメーション

◆うえだ環境市民会議の「環境をよくしたい人大集合」を11月29日 中央公民館で(ヒデさん)

出店

◆ニラ、カブ、青首大根(ぶんちゃん)◆小梅漬け(ハヤチャン)※酸味と甘みが優しい梅でした！

◆サツマイモ(陶吉さんの畑から)※1本100円で販売。

趣味の話

「今年を振り返って」「子供の頃の話」のテーマから話しやすいものを選んで一人ずつ語っていきました。

中でも印象に残った話をご紹介します。先日ま～ゆに入会したばかりのさとみんの子供の頃の話。

小学生の頃、無類の子猫好きで、子猫を見ると嬉しくなって居てもたってもいられなくなる性分だったとか。子猫を見つけるとランドセルの教科書を放り出してそこに子猫を入れて家に帰る。隠れて押し入れて飼って、それが親に見つかり怒られる…そんな子供だった、と聞かせてくれました。

他にも…かつとまんの陶芸の話からモノ作りをする趣味の話題が広がり、裁縫や刺繍、編み物をしている…という方も多くいました。

この日、諏訪から来て初めて参加したあきちゃんは、ステンドグラス作りが趣味…という事で、その奥深さも話してくれました。多趣味な方が多くて、いろんな趣味の話が聞けました。

ツキトモちゃんから料理の話が出ると、他県から移住してきている方からは、それぞれの出身地の郷土食の話題になりました。そういう郷土食を学び合える機会があってもいいね！など…今後のヒントにつながる話も。

自由に語らう事で、皆さんから色々な話が聞けて新しい扉が開くきっかけにもなり、とっても楽しい時間でした。

最後に...

寒い時期にも関わらず、たくさんの方にお越しいただけた事、心から感謝致します。

みんなで作ってみんなで食べる、昨今こういった機会は少なくなっていると思います。

いろんな人が集まり、みんなでテーブルを囲んで食事をする光景が、他にはなかなかない貴重な一場面だと思うと、この集まりの場を大事にしてこれからもつなげていけたらいいな…と改めて思いました。

今年も一年、ご参加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。

「スマホアプリを活用して認知症を予防しよう」

このテーマが関心と呼んだのか20人余の参加がありました。講師はうさぎさん(宇佐美博子さん)です。



初めに製薬会社エーザイが開発した『ササエル』の仕組みと、なぜこのアプリが開発されたのかを説明してもらいました。

人生100年時代を迎え、90代の二人に一人が認知症になるとの予想があり、その対策が急がれていること。そのため製薬会社として日本人の状況・情報を広く集約して対応する薬の開発に活かしたいこと。

さらにアプリ『ササエル』を活用するメリットとデメリット、特に利用規約をよく読みこむことも含めて、納得してアプリをインストールするように促されました。

最後にアプリをみんなでお試しにインストールしてみました。そこまでで今回は終了しました。

今後アプリを活用しようと思う人は利用規約を読み込んだ上で進めてくださいとの事。

私は個人情報アプリ管理者のものになること等々、気軽に考えていたことを反省。

うさぎさんは「認知症」を意識しすぎるあまり老人なら誰でも物忘れしたり間違ったりすることがあるので悲観したり恐れたりしない方がいいのではと、あのゆったりした口調で話され安心しました。

認知症になっても全てが失われるわけでないので、認知症の人も含め誰もが安心してありのままの自分で生きられるような社会であるようにとの話が特に印象に残りました。

参加された皆さんはいかがだったでしょうか？

講師のうさぎさん、どうもありがとうございました。

ま〜ゆ寺子屋担当:ケセラ



ま〜ゆ文芸堂

俳句
十月の句
柿すだれ落語披露す高校生
十一月の句
手分けして醤油瓶詰める猫
吊し柿燗火のやうにめらめらと
秋深しおぶっこ鍋の具沢山
山りんだう湖を見下し我の時
野に生きて父の自慢のきのこ鍋
松虫草一人でないよおしやれして
No.71 トットチャン

年会費未納の方へ
お願い
1 月中に収めてください

歯ブラシをください

No.204 かっこう(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

会報157号で多少の恨みを込めて書きましたが、まだまだ漂流は続くのでした。

第1期は2002年から2015年までの須川プロジェクトです。2001年11月に蚕都くらぶ・ま～ゆがスタートし、その翌年から自給的生活を目指して遊休地を探し、日本の原風景のような谷あいの約30軒の集落須川にその場を求めました。

荒れ果てた棚田や畑を正に開墾し、米や麦や大豆やそば、じゃがいも等を作りました。地元の人々と棚田を舞台に変えて蛍コンサート、須川の味自慢のじゃがいもを使ったジャガパーティー、幻の粉“伊賀筑後オレゴン”を手打ちにしてのうどんパーティーと地域の人々を巻き込んでの交流を楽しみました。

しかし、2010年頃から鹿と猪の被害が大きくなり、畑作は2012年から塩田の平井寺に移りました。実はここも重機を使っただけの開墾でした。そうですね「どうぞ」というところはこんな所しかありませんよね。ところがせっかく開墾して大豆や小麦が良く穫れるようになった途端、都会から帰って来た若夫婦がズッキーニの栽培を事業化するという事で半ば強引に解約されてしまいました。

その後に借りた畑も条件の良い方に乗り換えられ、言いがかりとしか思えない理由付けで解約され、追い出されました。更にその後の畑は鹿にやられ2年前、結局引き上げざるを得なくなり、またまた秋和に移りました。が、

今度は土地のせいかな異常気象の為か大豆は全く実りませんでした。



話が前後しましたが、須川では何とか田んぼだけは続けましたが、2015年8月まで順調に育った稲が9月に行くと見ると、猪の^{ぬたば}薙場となり、ほぼ全滅で果然と立ち尽くすしかありませんでした。

第2期は2016年から2026年までの秋和ま～ゆ田んぼと秋和菜園です。当地の方が田んぼと畑を提供してくれ、タイミング良く移ることが出来ました。

しかし、すみじい堆肥と喜三郎米の疎植一本手植え農法で^{こたわ}拘ったおいしい大粒の有機米の出来る秋和田んぼを来年で返さなければならなくなりました。いつかはと覚悟はしていましたが複雑な思いで一杯です。再来年からは提供してくれる方が見つかり近所に移りますが、また一からの土づくりです。

菜園の方も5年ほど前に現在の場所に移りましたが、またまた地主さんの都合で返さなければならなくなりました。来年からは現在の秋和ま～ゆ畑が大豆が出来ない為、そこに移ります。

第3期は2026年からはなります。来年でま～ゆも25年になります。今まではあっちに行きこっちに行き本当に流浪の生活をして来ました。土地を持たないで農業を続けることの難しさを味わいました。

しかし、先祖伝来の土地に縛り付けられ、いやいやながらにやる農業や土地の値上がりを待ち望む成金趣味で日本の農業や食料は守れるのでしょうか。私達の楽しみながら自給的生活をするライフスタイルは、この先どんな時代になろうとも全ての原点だと心から思っています。でも皆さん後何年体は持ちますか？何歳まで頑張りますか？

街の気軽なマルチメディアショップ

(有) 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

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。

会員にとって「どうせ買うなら仲間の店から」の連帯感が強まり、ま～ゆ交換が一層活発になります。

ま～ゆな人

No.485 のあこと 鈴木照子さん

「上田市の生まれで上田育ち、上田から出たことはないです」と、ま～ゆに参加したいきさつや感じたことなど話してくださいました。

ま～ゆの不思議



去年の11月から体験ま～ゆとして行事に参加しています。「名簿を見ると100人からいますが、ほっこりカフェやま～ゆ市で参加する人は多くて30人足らず」、他の人は「どこに？」

「何をしているのいる？」「会費は？」不思議に思い次々に質問が…。面白いことが気になったんですね。

都々平さんが名古屋や、県外にも会員がいることを話して、顔を出さない人はま～ゆメールや会報でつながっていることを説明しました。

ま～ゆに参加

ま～ゆに入ったきっかけは、陶吉さんの陶芸教室に入会して、そこで作品展があり、ここのお手伝いしている「そだっち」がいたからでした。彼はま～ゆのことを詳しく説明し、楽しいところだと語ってくれたそうです。

子供が小さい頃、青木村の「地球クラブ」に入って活動していたので、ま～ゆのような集まりも関心があって、「ま～ゆを知っていたらもっと早く入りたかったわ」と話されました。

家を建てる

去年11月に”家を建てる”一大決心をしました。持っている田んぼの宅地転用や上田市に届ける書類など沢山の用件を短期間にスムーズにクリアして、建築屋さんを探し、ある人の紹介で親身に相談に乗ってくれる佐久の工務店の社長さんに会いました。「懇切丁寧な説明をしてくれ、いい家が出来た。こんなめぐり合わせが…不思議な

くらい」、また「建築費が日に日に高騰しているのでもいいチャンスをつかめた」と感慨深く話されました。15坪のかわいい満足な家が出来上がりました。

ごんべえさんの助っ人

広い庭があり土地もあるので野菜作りを始めたい。両親は野菜作りをしていたが自分で作ったことはないから、ま～ゆの秋和菜園の仲間になって教わりたいと希望されるので、ごんべえさんに電話するとすぐ駆けつけてくれて、秋和菜園に加わることが決まりました。

「場所は分かりますか？」「はい」。「3月の終わりごろから畑は始まりますよ」と温かいごんべえさんの言葉でした。

ここで修行をして、みんなに教えてもらい将来は自分の畑で野菜作りができることが願いです。

のあさんのできること、教えてほしいこと

以前勤めていた寝具関係の職場で経験してきたので快適なベッドから枕、素敵な睡眠についてアドバイスができるそうです。

寝たままでゴロゴロ寝返りができる硬さのベッドがいいそう。低反発のベッドはあまりお勧めではないとのこと。ご自分では素晴らしく高級な寝具を使っています。

教えてほしいことが野菜作りの他にも、それはお裁縫です。手縫いから編み物、なんでも始めてみたい。どなたか教えてください。

リンちゃんに会いたかった

みんなの家に行くこととリンちゃんのことをよく話に出て、会って話してみたかった、相談にのってもらいたかったと思うそうです。亡くなってしまわれたことがとても残念です

ま～ゆ市

ま～ゆ市は今の勤めがシフト制になっていて遅れて参加することが心苦しいと言われます。

遅刻してもま～ゆ市に参加しようとする のあさんはすごいです。

ミーすけ記

ふと気づいたのは、世の中には「お金にならないことほど大切なものが多い」という当たり前のようで見落としがちな事実だ。お金になることは人生の一部分でしかなく、人は本来それ以外の価値で生きている。そんな感覚を呼び起こしてくれる。

世の中を力強く生き抜く清涼剤のように感じている前付けという言葉遊びがある。例えば「それにつけても金のほしさよ」の前に五七五(俳句を)くっつけて狂歌にする。

朝顔やつるべとられてもらい水
それにつけても金のほしさよ

降る雪や明治は遠くなりけり
それにつけても金のほしさよ

いろいろな方面からケシカランと言われ
そうだが高質な句に
庶民の本音を混ぜ込むことで、笑い飛ばしつつ現実を生き抜く知恵が息づいている。

現代は金融商品や投資が花盛りで、経済は複雑に分析されるが、では実際いくら収入があれば暮らせるのか。多いに越したことはないが、金だけでは測れない世界が確かに存在する。家事や地域の清掃、農家の草むしりなど、時給換算が馴染まない価値は昔からある。最低賃金や貨幣価値だけでは語れない「営み」が人間の生活を支えているのだ。

ところが利潤の分配は偏り、一極集中の弊害も出てきた。企業の社会的責任が根づきにくい日本では、富が循環しにくく、社会全体の息苦

しさに繋がっているように思う。そこで提案したいのは、労働の斡旋や最低限の生活保障をもっと柔軟に広げることだ。川や公園の掃除、花壇の手入れ、地域の食堂づくりなど、参加できる場を増やし、多くの人に小さくても対価を届ける。清貧をよしとする無償の場があってもいいし、その日に食べる分だけを得るような素朴な暮らしがあってもいい。

かつての終身雇用は企業が社員に一定の分配をする仕組みでもあったが、今は生活の見通しさえ立てにくい。鳥でさえ子育てをするのに、人間だけが不安に縛られるのはどこおかしい。実際、収入が少なくても生きること自体には大きな支障はない。問題は「安心」が足りないことなのだ。土地や自然を個人が所有する制度が生む不均衡もあり、イギリスのナショナルトラストのように「みんなのもの」と捉える視点も必要だろう。

カナダの友人は「貯金なんて100万もあれば十分。日本人は働きすぎ」と笑った。価値観はさまざまで、幸せの基準は他人が決められるものではない。物があふれていても精神的に満たされない日本人の姿は確かにある。稲刈りの時期、子どもは居るだけで役割を果たしている。何もしなくても居場所がある環境を大人が作るこそ、受け継ぐべき優しさではないか。

「働かざる者食うべからず」という言葉に縛られすぎず、働かない人や働けない人がいても穏やかに暮らせる社会こそ目指すべき姿だと思う。

PS このエッセイはnote『ゆるゆる経済学』を

編集しました。よろしければご笑読ください。



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

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
Tel 22-1272

この度入会した方々に自己紹介をお願いしました。



秋和在住のNo.486 ま〜ゆネーム「みいや」こと宮崎征男(いくお)と申します。
どうぞよろしくお願いします。

「蚕都くらぶま〜ゆ」は発足から知っていましたが土日も仕事でなかなか時間がとれず過ぎていました。今春から非常勤になりようやく訪ねることが叶いました。田圃と畑がアクアプラザ前にあり「ま〜ゆ畑」は隣接なので大豆の生育はよく見ていました。教えていただきながら農業中心に参加できれば嬉しいです。今回は書き溜めたものをたまたま都々平さんに見てもらったところお声がけいただきました。お

恥ずかしいですがご笑読いただければ幸いです。※9 ページ参照



No.484 ま〜ゆネーム「さとみん」こと横山里美と申します。

11 月ま〜ゆの総会から入会させて頂きました。

昨年、神奈川県川崎市から長野市へ移住してきて、ほっこりカフェで美味しいご飯を皆で作り温かく迎えて下さいまして、ありがとうございます。

ずっと福祉業界にいましたが、古民家再生やDIY、畑、神社巡りや日本の歴史、美味しい食べ物に興味があります。

何かお役に立てる事などありましたら、お声掛けてくださると嬉しいです。

宜しくお願いします。



No.485 ま〜ゆネーム「のあ」こと鈴木照子

私は上田で産まれて、上田で育って、ずっと上田に住んでいます。

最近感じている事

それは、上田って自然がたくさんあっていい所だなあ〜って、しみじみ、心からそう感じています。

私は今年人生最大の決心をして、新築で家を建てました。ずっとここに暮らして、これからもここで暮らせることが…幸せです。私のパワースポットはこの家です。

皆様と一緒に楽しく活動させて頂きたいと思っています。

よろしくお願い致します。

No.483 横山慶人（よしひと） ま〜ゆネーム「よっちゃん」



出身地 神奈川県川崎市 長野市在住

縁もゆかりもない土地ですが、人、気候 食材の良さに惹かれて、5 年越しに夢の長野県移住を達成しました！

今までの場所から離れて新たなチャレンジの一つとして同じ移住者のまさみんに誘われてま〜ゆに参加させていただき、温かくそして生き生きと活動してる皆様のお仲間になりたいと思い会員にさせて頂きました。

趣味 温泉巡り K-pop 手相診断 カフェ巡り

これからやりたいこと

みんなで食材集めてワチャワチャご飯作ったり、

趣味でつながるコミュニティ作りを一緒にしていきたいです。

ま〜ゆ会員にきました。

あなたの好きな“麺類”は何ですか

ぶち込みうどん

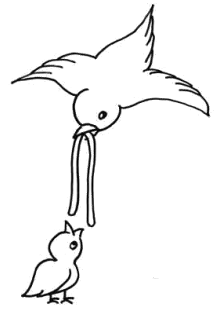
No.232 田玉民子

うどんと言うと、ぶち込みうどんと言って、昔農家だった我が家は忙しかった父母に替わり、私が時々食の用意をしていました。

学校から帰ると、母がボールに小麦粉をこねて丸めてあったのを大きなまな板に広く伸ばして、鍋に味噌汁を作りそこに切ってぶち込んで煮込んだぶち込みうどん。皆でおしゃべりしながら食べた一家だんだんのひと時を懐かしく思い出しました。

そしてそのうどんを翌日、温めて食べた味が染み込んだ美味しさが忘れられません。

ぶち込みの手打ちうどんの味わいは最高でした。



鉄鍋のほうとう囲む冬の夕

No.426 ハヤチャン

麺といえば、いちばん思い出すのが祖母のおほうとう。

「今夜はおほうとだよ。」と聞けば、それだけでぽっかぽか。わくわく。

大きなこね鉢で自家製の小麦粉をこねて生地づくり。

ねかせている間に、鯉節削り器で、カチカチの鯉節を削る…簡単そうだがなかなか上手に削るのは難しい。

いったいいつ頃まで、この削り器は活躍したのかなあ？じきに袋入りる。削り節になった気がする。

だしは、鯉節の他、煮干しや昆布。

野菜は、椎茸、油揚げ以外はみんな自家製。家の周りの畑で育てた、かぼちゃ、ネギ、ジャガイモ、人参、白菜、大根…など。

そして、広いのし板の上で、麺棒で生地を平らに延ばす。麺棒でぐるりと巻いて向きを変えて繰返し、見事に生地が平たくなった。それを折りたたんで大きな包丁で切る…今でもその様子を覚えている。

火を炊いて大きな鉄鍋で、手打ちのコシのある太めの麺を、たっぷりの野菜と煮込む。みそ味で。

夕食は家族6人でほうとう鍋を囲む。この日は、ほうとうが主食。

次の朝は、夕べ残ったおほうとうが、汁物。

手間をかけたおほうとうは、栄養バランスもよく、あったかくてどこかほっとして、心も身体も満たされた。

私には作れないけど、いつか、ま〜ゆで食べられるといいな！！



勤めていた時代。仕事を終えて駅のホームにある立ち食い蕎麦屋。その醤油の匂いがたまらなかったですね。

足がそっちへ向いていっちゃうんです。

そこのおばちゃんの手拭いを頭にした姿がいい。

蕎麦だけを頼みます。ワカメや、玉子や天婦羅入れたこと無かった。



家に帰れば奥さんの夕飯がまってるし、軽くしとこうと思ったのか、いつか全部入れて食べてみたいなと思いつつ一度もなかった。

「はいお待ちどうさま」と出された蕎麦。湯気と温かい醤油の匂いが顔いっぱいにひろがります。葱をたっぷり掛けて、唐辛子を少々。

すると今まで、店の前は私一人だったのに、一人、又一人、匂いに引き寄せられて寄ってくるんですね。

ご馳走さま、旨かったと言うとおばちゃんが嬉しそうにありがとうございます。と言うのがセットになって旨いんです。

ハードな仕事から解放されて自分が戻って、駅のホームに降り立つ頃に鼻に入った醤油の匂いに強く引かれるんでしょうか。

何か単純というか醤油の匂いだけが協調されたような駅の蕎麦には負けてしまいます。

最近は全く行っていません。

私はうどんが好きです。

まだ現役で働いていた時、農業改良普及員として地元の活性化のため、地域で開発された小麦品種”夢セイキ”の生産からうどん加工・販売までのコーディネートに携わった思い出があります。その一環として香川県を訪問しました。うどんのことを語るにはやっぱり香川県のことを知らないと話にならないと思って、思い切って行ってみました。レンタカーでこだわりのうどん店を訪ね歩きました。食べてみると、やっぱり腰の強さと弾力に富んでいてすぐにうどんのとりこになりました。



なかでも釜たもうどんがぞっこんでした。夢セイキと比べてやっぱり違うなあとも思いました。2泊3日のうどん紀行でしたが、うどんを堪能しつくしました。ただ、残念だったのは、うどんの名店が行ったときに、生憎休日で食すことができませんでした。

帰り際に、香川県の農事試験場で小麦の品種開発をしている研究員から話が聞けました。これからのうどんは白くなければだめではないかと話されていたことが耳に残っています。夢セイキは黒いなあと思いました。逆転の発想で、黒さを活かしたうどんもありかなあ？とも思いました。

残念ながら、夢セイキうどんは現在食べられません。幻のうどんです。ただ、スーパーツルヤでおやきとして販売されています。モチモチ感がおやきにぴったりです。機会があればツルヤで探してみてください。

好きな麺→ラーメン

No.484 さとみん

移住して来て「味噌ラーメン」の美味しさを知りました♪オススメは、2店舗あります。

一つ目は、長野駅前にある「みそ家」。

いつも並んでいるお店に行って食べてみました！

餃子などサイドメニュー無し、味噌ラーメンで勝負しているお店でした。

麺も長野県産の小麦を使用！

めっちゃ美味しいです。

二つ目は、「蔵出し味噌竹田」。

日本各地の味噌ラーメンが食べられます。その中でもオススメは伊勢湾味噌ラーメン、八丁味噌と伊勢湾の海苔が入っていてヤミツキになります。炙りチャーシューも美味しいのでトッピングもお忘れなく。

味噌ラーメンを食べると体も温まり、心とお腹もほっこり、ぽっこりします。



ごんべえさんのうどん

No.55 ミーすけ

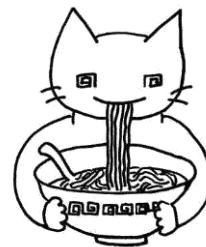
かつてコラボ食堂が日替わりシェフで運営していた時、ごんべえさんのうどんも月1~2日あり、私もお手伝いしました。イガチク小麦の手打ちうどんは甘みがあり、腰が強く、とても評判が良かったです。

お客さんが入ってからでは間に合わないの、先に茹でておき、お客さんが見えるとサッとお出しすることができました。

ところが「おいしいけど切れるな」という声がちょっと聞こえたので、「もしかして先に茹でたためかな」と思いつきました。

前の日から準備して生地を作っていたごんべえさんに申し訳ないことをしたと反省しました。

ごんべえうどんは、それからいつまで続いたの分かりません。ごんべえさんのうどんの日はいつも大入り満員でした。



「そば茶屋さくら」

No.130 建築よろず屋のヒデさん

私の好きなそば屋は、国道18号の一本南側を走る旧北国街道沿いで、しなの鉄道田中駅と滋野駅の間位置する東御市加沢の「そば茶屋さくら」です。2015年9月の旧北国街道まち歩きの際、休憩させてもらったので、覚えている方もいるかも知れません。店主は幼馴染の吉田智子さんと十割の「粗(あら)そば」と「さらしなそば」を打っています。

「さらしなそば」はそばの実の中心だけを使った贅沢な白いそばですが、風味に欠けるため、私はいつも「粗(あら)そば」を注文しています。お通しと野菜のミニ天ぷらとデザートが付いて1,200円です。

天ぷらが付くので、そばの量を控えめにと何度かお願いしたときもありましたが、十割で消化がいいからと店主がこちらの言うことを聴いてくれなかったの、言うのを諦めました。もちろん完食で胃がもたれることはありません。

駐車場が狭いので、もし行かれる場合は時間を遅めに12:30以降にした方がいいみたいです。



草笛・刀屋の大盛蕎麦

No.50 都々平

若かりし頃といっても60代、ま〜ゆの仲間で長野へ行ったことがありました。昼食はそばにしようということからひろ坊さんの案内で駅前ビルの草笛に。ごんべえさんと2人は大盛を注文しました。私はこのそばを食べたことがなかったので「草笛の大盛りは普通の人では食べられない量だよ」の忠告を無視して…。

ざるそばなのに桶のような器に盛ってあり、食べても食べても減っていかない感じで、山が終わると今度は掘っても掘ってもに…

ごんべえさんは音を上げてリタイア。ところが4歳上で体力もはるかに劣る私が完食！「バンザーイ ごんべえさんに勝った！」周りの仲間をびっくりさせました。



およそ20年前(後期高齢者になった頃)、刀屋の大盛りに挑戦したことがありました。店の方から「うちのは量が多いですよ」と念を押されましたが迷うことなく注文すると、なるほど半端じゃない山盛りです。刀屋のそばは硬いとの評判は耳にしたことがありますが、半分ほど食べるとなかなか喉に通っていきづらい。でも無理をして平らげました。年寄りの冷や水でした。

もう、こんなバカな食べ方をしません(できません)。

ラーメン、つけ麺、僕イケメ…

No.441 そだっち

あ、『メン』違いで大変失礼しました(笑)



好きな麺類といえば、僕は地元・青木村のタチアカネ蕎麦がやっぱり好きです！

長野県は蕎麦の名産地だし、一県民として蕎麦は身近ですが、青木村の特産品として売り出している、タチアカネ蕎麦は香りと喉ごしの良さ、ほのかな甘さがとても絶品だと思います！

道の駅、村内にも蕎麦店がありますので、ぜひご賞味頂けると嬉しいです。

近年では、東京方面でも売り込んでいて、2019年にはプロ野球・読売巨人軍の主催試合スポンサーとなり、青木村タチアカネナイターが行われ、しかもサヨナラ勝ちしたのでそりゃもう最高でした(笑)

そして、蕎麦と同じくらいラーメンも好きです！

長野県、とりわけ上田市はラーメン激戦区と言われるくらい、名店がひしめき合っていますので、気軽に立ち寄れるのが良いです。

最近は年のせいか、脂っこいラーメンが苦手であっさり系のラーメンが好みですが、古里の『上田らあめん はち』さんの豚骨醤油ラーメンは、豚骨なのにあっさりとお食べられるので、ずっとお気に入りだし、上田原の『麺道 千鶏』さんの澄んだ鶏の旨味たっぷりのスープに絡んだ麺がスルスルっと食べられます。あと、丁寧な接客もすごい感銘を受けました！

他にもパスタも好きだし、実はお米より麺類やパン派だけど、高くなったとはいえ、ご飯は外せないし、なんでもバランスよく食べるのが健康の秘訣だと思うので、これからもいろいろな食事を楽しみたいです！

うどん うどん おしぼりうどん

No.71 トットチャン

私の家は子供時代夕食は必ず粉物でした。

うどんの日は父は必ず自分で大根をたっぷりおろし、おしぼりうどんを旨そうに食べていました。私は「あんなに辛いものを!!」と横目で眺めていました。



しかし大人になって坂城のびんぐしの湯直売所“あいさい”でのおしぼりうどんもネヅミ大根がピリッとほど辛く風味よく甘もっころつゆで絶品のうどんです。一度は召し上がれ。

又、丸子の直売所“あさつゆ”のうどんも美味しいですね。あちらの方面へ行くと必ずいただきます。人気なので売切れの時があるのが残念です。

私の郷 真田の“駅前食堂”のおばあちゃんの作るうどんも抜群でしたが、今もやっているかな？ ラーメンは今でも人気です。こちらへ見えた時は是非どうぞ。

又、昔から有名な上田駅前の“中村屋”のうどんはご存じのとおり。今は駐車場も広くなり行きやすくなりましたね。

母が毎夜作ってくれた具沢山の手打ちうどん・摘み入れ・手打ちラーメン・ぶち入れ・茄子のおやきが思われる。

袋のインスタントラーメン・

銘柄問わず

No.417 月

普段は、食べる事のないインスタントラーメン。アウトドアじゃ、とっても美味しいんです。

美ヶ原高原で、数年前、孫と食べた時、車に燃料・コップ・水やらを積み、少し歩いた 標高 2000m 位の 空の下。袋のラーメンに、野菜・卵・お餅を入れ、うーんと美味しいね って喜ばれました。

友達と、山やスキー場で食べる時も美味しいんです。通りがかった人から、「私はハラルだけど おいしそうですね」って言われた、積雪数mの上、空の下。何物にも代えがたい極上の美味しさと激安のランチです。

No.296 夢子

夏はそうめんですが、冬はなんといっても、味噌煮込みうどんです。

ひげじいと夢子の鍋は、いつも味噌煮込みうどんなんです。

今はまっているのは、お餅入りで、白菜、ネギ、しいたけ、卵、天かすに神社のおさがりの丸いお餅です。お餅がトロトロになって、最後の汁までもいただきます。

No.136 にゃんこ

なんといっても蕎麦がー！な私がこよなく愛するのは、コラボ食堂で月2回営業する「一祥」さんのお蕎麦。ま〜ゆの中にもファンが多いです。

食堂で提供しているのは前日に打った蕎麦ですが、全然そんなこと感じさせません。自家栽培した玄蕎麦を打つ直前に製粉しているので、毎回新蕎麦みたいな味わいです。量もたっぷり！ また、料理センス抜群の奥様が作るお惣菜2品とデザートも、いつも間違いなく美味しいです。

上田市内の蕎麦屋では「茜屋」と「もみじや」が好きでしたが、どちらも閉店してしまいました。いつか一祥さんが引退されたら、蕎麦難民になってしまうこと必至、今から心配です。

追記： こんべえさんのイガチクうどんも美味しかったなあ。



お薦めの映画 (13)『風をつかまえた少年』

No.130 ヒデさん

2025 年 11 月 10 日～同月 22 日に、ブラジル・ベレンにおいて、COP30 が開催されました。地球温暖化の主な原因である化石燃料からの脱却は、COP28 で合意済みでしたが、実行段階で世界は足並みを揃えることができませんでした。日本も、ロードマップの提案に賛成しなかったため、不名誉な「化石賞」を 6 回連続で受賞してしまいました。

今回紹介するのは、2019 年のイギリスとマラウイの合作で、『風をつかまえた少年』(1 時間 53 分)です。世界でもっとも貧しい国のひとつと言われるアフリカのマラウイで、少年が風車で自家発電に成功した実話に基づき、アカデミー賞を受賞した『それでも夜は明ける』の俳優のキウエテル・イジョフォー



ーが初監督した作品です。観賞後にさわやかな風が心の中を吹抜けます。

【あらすじ】

2001 年、アフリカの最貧国のマラウイを大干ばつが襲う。14 歳のウィリアム(マックスウェル・シンバ)は貧困で学費を払えず通学を断念するが、図書館で出会った 1 冊の本をきっかけに、独学で風力発電のできる風車を作り、畑に水を引くこと

を思いつく。しかし、ウィリアムの暮らす村はいまだに祈りで雨を降らせようとしているところで、ウィリアムの考えに耳を貸す者はいなかった。それでも家族を助けたいというウィリアム

の思いが、徐々に周囲を動かし始める・・・

監督:キウエテル・イジョフォー(1974 年～)

キネマ春報～episode VIII～『ロミオとジュリエット』

No.469 Easy Writer 春 蚕



原題 Romeo and Juliet

原作 シェイクスピア

主演 オリヴィア・ハッセー、レナード・ホワイティング

監督 フランコ・ゼフィレッリ

製作 1968 年(昭和 43 年) 英・伊

ストーリーは説明するまでも無いね。

主演のオリヴィアは当時 15 歳そしてレナードは 16 歳、なんという初々しさ。

見どころの一つ、ロミオが人を殺め追放となり、一方ジュリエットは他の男と結婚させられそうに。

ここで奇策を思いつく。その毒薬? を飲めばまるで死んだようになる、でもしかし、ロレンス神父曰く、「・・・42 時間経てば元通りに生き返る・・・」

ここで注目してほしいのは、普通、英語で 42 は「forty-two」ですね。しかし映画の中では「two and forty」と言ってます。これは独語と同じ語順ですね。「Zweiundvierzig」(Zwei は 2、vierzig は 40)。昔の英語では独語と同じ様に「42」を「2 と 40」と言っていた。

2 つの言語ともゲルマン語派で親戚関係にある、ということの証です。

本当、キネマって面白いですね。

会報編集者からお願い

「ま～ゆ会員に聞きました」のテーマに窮しています。

なかなかふさわしい案が出てこないの、皆様に提案してもらいたいのです。

以前にも同様のお願いをして、いくつか出していただきましたが(失礼ですが)そのメモを残しておかなかったの、改めてお願いします。

採用の場合は 500 ま～ゆのお礼を差し上げます。

編集長 都々平

11月2日「第7回まあるいヴィーガンフェスタ」が無事に幕を閉じました。

毎年2回(5月と11月)に開催される国内最もホットなイベントなのですが、会場は晴天に恵まれ、出店者や来場者の笑い声、子どもたちの弾む足音、そして香り豊かなヴィーガンフード——そのすべてが、一日を鮮やかに彩ってくれました。

自分は普通に生きていれば知る事のない動物利用・搾取の実態や健康、倫理、道徳心等、この世界の真実・事実をより多くの人に知ってもらうために活動をしています。

それは SMS や路上での CUBU 活動、そしてマルシェ等のイベント活動等を通して行っていますが、この「まあるいヴィーガンフェスタ」は本当に特別です。

フェスタの間、ふと足を止めてくださる方々の表情には「興味」や「驚き」、そして「うれしい発見」がありました。初めてヴィーガン料理を食べて「おいしい！」と目を輝かせる人。生産者さんの思いに耳を傾けながら深くうなずく人。子どもたちが自然体で動物にやさしい選択をしている姿。

そのひとつひとつが、私たちが続けてきたことの意味をそっと教えてくれているようでした。

ヴィーガンフードの出展以外でも、ステージがあり、そこでは色々なゲストの方達が音楽や絵本

の読み聞かせ等を通して動物搾取・利用問題を伝えてくれたり、一見当たり前、普通だと思う事が本当に正しい事なのか等、対談を通して訴追したりと盛りだくさんでした。



“まあるい”という名前のとおり、このイベントは誰かを責めるためではなく、やさしさの輪を広げるための場です。完璧じゃなくていい。ほんの少し「やってみよう」という気持ちが集まると、こんなにも温かい空間が生まれるのだと、改めて感じました。

フェスタが終わった今も、心にはあの場のぬくもりがまだ残っています。この一日が、参加して下さった方々にとって、小さなきっかけや新しい選択につながっていたら嬉しいです。

そして私自身も、今日いただいた笑顔と学びを胸に、また次へと歩んでいきたいと思います。

これからも、動物にも地球にも、そして自分自身にもやさしい“まあるい”日々が続きますように。

第8回は令和8年5月17日(日)です。

この記事を見た方、是非一度足を運んでみてください♪

投稿

歌は世につれづれなるままに；

「木綿のハンカチーフ」と「ブルージーンズメモリー」

No.469 Easy Writer 春蚕

「木綿の～」；昭和 50 年(1975 年)、歌は太田裕美

「ブルージーンズ～」；昭和 56 年(1981 年)、歌は近藤真彦

♪恋人よ僕は旅立つ、東へと向かう列車で♪

青年は彼女を捨てて都会へ行く。そして 6 年後、女性も社会進出なのだ。

♪俺には分からないよお前が何故、ガラスの都会へと旅立つのか♪

今度は彼女が彼を振って都会へ向かう。女性参政権が認められたのが昭和 20 年でした。それから 80 年、ようやく日本にも女性首相が誕生です。女性はもっともっと強くなって良いと思う。

因みに両曲とも、作詞は松本隆、作曲は筒美京平でした。

蚕都くらぶ・ま〜ゆ 活動内容



★ ま〜ゆ の参加入会方法

- * 参加される方は参加申込書に、会費を添えて会事務局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 ② 会員名簿 ③ 会報 (偶数月発行)
- * 入会金1,500円(その年度の会費を含む)
- * 会費(年間1,500円)は毎月10日のま〜ゆ市(常会)等の会場使用料・会報作成費用・郵送料等に使われます。
- * 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 お助けは 知り合い又は寿限無(27-1230)に相談して その相手を見つけ 直接連絡します。
大勢に呼びかける「ま〜ゆメーリングリスト(ML)」は大変有効で即効性があります。
- ② あらかじめ交換条件を話し合ひましょう。1 ま〜ゆ = 1 円を目安にお互いの合意で決めてください。
- 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」と言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〜ゆには富豪もサウ金地獄もありません。
- 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。

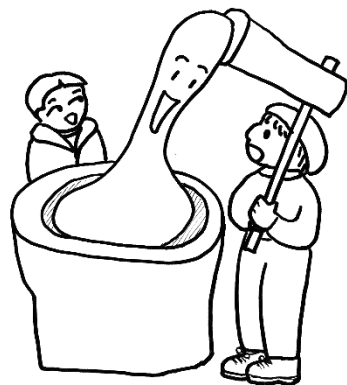
★ 交流の場

- * 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。
- * (4月から11月までの)各月20日前後の日曜日に『**ほっこりカフェ**』を室賀みんなの家で開きます。
- * そのほかに、餅つき大会・お花見・山登り等(思いつきも含めて)が催されます。大いに交わりましょう。
- * 「この指止まれ」式の**プロジェクト**(みんなの家・味噌作り等)にも参加して新しい発見をしませんか。
- * 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)。ま〜ゆ市の時にミニ寺子屋が開かれることもあります。
- * 「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・放談も混ざ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 餅つき大会

「餅三昧セット」(あんころ餅・きなこ餅・大福 等)を
餅持ち帰りとします。

- ☆ 12月21日(日) 8時から 寿限無で
- ☆ 持物 タッパー・のし餅を運ぶ板(段ボール可)
- ☆ 会費 大人500円+100ま～ゆ
子供300円+100ま～ゆ
※ ま～ゆ通帳を持ってこない場合は+100円です



☆ のし餅 半枚(1/2) 900円+のし板代200円(デポジット)

19日(金) 午前 10時から 会場づくりと米洗いです。(※参加者には500円の手当が出ます)



蘭玉ま～ゆ市&新年会

1月10日(土) 1時30分から

中央公民館 調理室&第2・3会議室

1月生まれ・年男・年女・還暦・古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿のお祝い

お楽しみ福引会(外れ無し)

持ち物:エプロン、三角巾、布巾、タオル

都々平の嘆き

「今年の漢字」が「熊」に決まったそうです。そもそもこんな複雑な世の中を一字だけで表すなんてナンセンス。と思いますが・・・それはともかく、熊が人里に出てきて作物は食い荒らし、人を襲って殺傷までしたのは事実です。でもこれは異常事態で「今年に限ったこと」でしょうか？

「熊が怖い」から駆除するだけで解決する問題ではないはずです。熊の弁解を聞いてみたでしょうか。彼らが危険を省みず恐ろしい人間の世界に現れるには、よほど差し迫った事情があればこそ。山のドングリが激減して冬眠前の食事に事欠いているからと報じられています。

ならば山に餌を撒いてやって「難民対策」としては如何。そんな発想もあっていいのでは？

しかし根源は地球温暖化にあるはず。この影響で世界中災害が起き、食糧は不足。そしてエネルギーの奪い合い等々…深く深く考え、すぐに対策を打たなければ。でもでもでも…デモでも???

熊より先に人類が絶えてしまう未来が見えてきそう。そんな危機感を抱いてしまうのです。

2月のま～ゆ市は
10日(火) 夜7時～
中央公民館

会報に携わった人

- ◆ 編集長 前田光俊
- ◆ 記事 小林綾子
- ◆ イラスト 市村俊篤よしとく・市村啓峰たかみね(表紙)
竹内紀子(カット)
- ◆ 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

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]

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