

みんなのひろば



市民の皆さんに救急業務に対する理解と認識を深めることを目的に開催した「救急キャンペーン」。親子でAED（自動体外式除細動器）の操作方法などを体験しました。
9月8日(出)／新所沢パルコ1階カレリア（撮影：市民カメラマン・箕輪香里）



▲自動車学校の教習コースを使い開催された県西部エリアで最大級のよさこいのイベント「第2回ところざわYOSAKOI元気フェスタ」。演技を見た観客からは笑顔があふれていました。
9月17日(祝)／ところざわ自動車学校（撮影：市民カメラマン・池田敏明）



▲夕暮れとともにボランティアの手でキャンドルに火が灯され、大きな「ゆめ」の文字が描かれた「ところざわ夢あかり音楽会」。幻想的な雰囲気の中、バイオリンとバレリーナのコラボレーションなどが行われました。
9月8日(出)／市民文化センターミュージズ情報市場（撮影：市民カメラマン・中村 仁）



▲赤と青の2チームに分かれ6枚のディスクをポイント目にかけて投げ競い合った「第5回埼玉県ディスク大会」。初めてのほうでもベテランと対等に楽しむことができるのが魅力のディスクスポーツです。
9月1日(出)／市民体育館（撮影：市民カメラマン・津田資雄）

おうちで食べよう！所沢の学校給食

17 チンゲン菜のナムル

栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

- ◆今回の献立
- ごはん
- 牛乳
- マーボー厚揚げ
- 肉団子のもち米蒸し
- チンゲン菜のナムル★



★チンゲン菜のナムル

- 材料（4人分）
- チンゲン菜……………2株
 - ニンジン……………1/4本
 - もやし……………100g(A)
 - 白ごま……………10g
 - しょうがすりおろし…小さじ1/4
 - にんにくすりおろし…小さじ1/6
 - しょうゆ…大さじ2
 - 砂糖……………小さじ1強
 - ごま油……………小さじ1
 - 豆板醤……………少々
 - ラー油……………少々
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①チンゲン菜は3cm程度に切り、ニンジンは千切り、もやしは洗って、ゆでる。
 - ②白ごまは、いっておく。
 - ③(A)の調味料にしょうが・にんにくを混ぜる。
 - ④①の野菜と③を混ぜ合わせ、塩で味を調え最後にごまと混ぜてできあがり。
- ◎もやしは、大豆もやしにするとかみごたえがあります。また、ごまをいってから半ずりにして加えると風味もよくなります。

ここがポイント 中華料理の代表野菜 チンゲン菜!!

チンゲン菜といえば、中華料理の代表的な野菜で、ビタミンA、ビタミンC、ベーターカロテン、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養が豊富な緑黄色野菜です。風邪の予防、肌や皮膚を若々しく保つ美肌作用、貧血の予防、便秘を改善するなどさまざまな効果が期待できます。

油との相性が良いので、炒めたり、ゆでたりすることによって、色が鮮やかになるうえに、ビタミンの吸収が良くなります。ナムルだけでなく炒め物やスープなどの料理にぜひ使ってみてください。



問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はつらつ 野老っ子



平成22年に市民体育館で行われたNHKのど自慢でMISIAの「飛び方を忘れた小さな鳥」を親子で歌い見事合格した中麻美さんを覚えていますか？麻美さんのお母さんは、小学生のとき受けたオーディションで審査員の目に留まるほどの実力で、歌手になることを目指していました。そして麻美さんも小学生のころから人前で歌うのが好きで、お母さんと同じく歌手になることが夢でしたが、所沢中央高等学校在学中に所属したバレーボール部で、声を張り上げて喉が痛くなってしまったため、一時は歌も思うように歌えませんでした。しかしお母さんがかなえられなかった夢、そして自分の夢である歌手になることを諦めることができず、ボイストレーニングに通い始めました。そして迎えたのど自慢の当日は「母と一緒に歌うことで緊張することなく歌うことができ、大勢の前で歌う喜びを知りました」と振り返ります。その後、受けた大手プロダクションのオーディションでは「私よりレベルの高い人たちがたくさんいることを知りました。プロとして活動できる自信が持ててからでないとは受けたい」と心に決め、都内のライブハウスや、市内のお祭り、ショッピングモールなどでのライブに出演し、多くの人に認められメジャーデビューすること

人々に元気を与えるシンガー目指して

中 麻美さん（東狭山ヶ丘在住）

を目標に活動を始めます。ライブなどで一番よく歌う曲は、歌手の夢を一度諦めてから、再度歌手になることを目標に活動してきた思いを込めて作詞した「Feel the Destiny」は運命を感じるというタイトルのとおり、「人生は険しい道だけど突き進め!!どんなに暗く苦しくとも…と言う前向きな曲なので、落ち込んだり悩んでいるときに聞いて、元気を出してほしいです」と曲への思いを語ります。麻美さんのライブに来た人が、インターネットに動画を配信して、それを見た人がライブに訪れ、少しずつファンが増えてきています。ライブでは「生まれも育ちも所沢の「純所沢」の中麻美です。歌だけではなく、バラエティや演劇もできるマルチタレントとして幅広く活動していきたいです」と所沢のPRもしています。ハスキーでパワフルに歌う麻美さんには、早くメジャーデビューして、所沢を全国にPRして欲しいです。



▲ひまわり畑で歌う麻美さん

ところざわ 歴史まめ知識 28

所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「ふ」です。

ふるやじゅうまつ 古谷重松 (1830-1891) 今年も山車まつりの季節がやって来ました。所沢のまつりにお隣は欠かせませんが、その流派の一つ、重松流を編み出したのが、天保元年(1830)に所沢の植宿(旭町・東町近辺)で生まれた古谷重松です。流派の名称は「じゅうまつ」、創始者の名は「じゅうまつ」と読み分けます。幕末から明治にかけて、重松流は所沢を中心に上藤沢(入間市)、殿ヶ谷(瑞穂町)、清戸(清瀬市)、砂川(立川市)など入間・多摩地域に広まりました。重松流の特徴はテンポの良さや小太鼓の掛け合いにあり、時にケンカ囃子とも称される勇壮さが自慢です。

フール大佐 (1869-1924) 大正8年に航空技術や教育体制の充実のため招聘されたフランス航空教育団、その団長がフール大佐です。当時第一級の操縦士として知られた大佐と一行46人は、約15カ月間国内各地で指導にあたりました。昭和2年、所沢飛行場内に顕彰のため大佐の胸像が建てられますが、戦後の混乱で失われてしまいました。その後、昭和50年代に、元少年飛行兵など関係者の努力で像の原型が発見され、昭和54年、前年に開園した所沢航空記念公園内に、ゆかりの胸像がよみがえりました。



▲フール大佐の胸像

富士講 日本一の山、富士山に対する人の思いは今も昔も格別です。現在ではレジャーとしての登山が盛んですが、江戸時代中期以降、秀峰富士への信仰は「富士講」という形で江戸の庶民と近郊の農村へ広まりました。指導者(先達)に率いられて富士山に登り、地元で登山記念の碑を残したり(所沢・梶谷・下安松ほか)、また富士山に見立てた小塚を築いたり(北秋津ほか)するなど、その信仰の跡が市域でも各所に見い出せます。

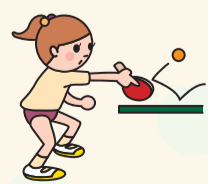
問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究 ☎2991-0308 ☎2991-0309

誰でもエッセイ

◆テーマ「オリンピック」 ◆感動・感激をありがたう

松郷 島村 紀一郎

ロンドンオリンピックで、日本は史上最多の38個のメダルを獲得。特に女子競技での活躍が目覚ましかった。卓球は、私もやっていたので、メダル獲得を期待し応援していた。決勝で中国と対戦し、健闘むなしく敗れましたが、期待通りの活躍を福原、平野、石川の3選手が女子団体で見せてくれ、オリンピック史上初の銀メダルを獲得しました。3人とも、自分の持っている力を全て出し切り素晴らしい感動を与えてくれました。新聞にオリンピックでの日本選手活躍は世界に誇れる。そして選手たちから仲間や家族との絆、結果を語る言葉が多く聞かされた。ありがたう五輪と掲載された。だが、まったくその通りだと思いません。



東京オリンピック 北中 宮人 雅子

東京オリンピックの開会式の空は晴れ渡っていた。スポーツ好きの父は、この日をとても楽しみにしていたが、ある日届いた結婚式の招待状は10月10日。故郷仙台での結婚式に後髪を引かれる思いで出かけた父。モノクロの小さなテレビ画面で子どもたちだけが見たオリンピックの開会式。父はしばらくの間、10月10日の結婚式を愚痴っていた。それまでの東京は、あちこちで工事が行われ、銀座には外国人が歩き、外国人に会うことが多かった子どもたちはサインをもらっていた。あれから半世紀近くがたち、いまや世界同時にきれいなテレビ画面で感動を共有できる。半世紀後の世界はどんなことになっているのか、知るよしもない私は、美しい地球、平和な世界であることを願うばかりです。

