

# みんなのひろば



▲電気・ガス・水道が使えないことを想定して行われた『避難所宿泊体験』。安松中学校の生徒と東所沢和田1～3丁目の自治会の方が仮設トイレの設営、炊き出し訓練などを体験しました。

10月13日(土)～14日(日)／安松中学校  
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲山車のひきまわし、民謡流し、サンバカーニバルなど多くのイベントが行われた『ところざわまつり』。23万人の来場者が太鼓や笛の音、サンバのリズムに酔いしれました。

10月7日(日)／市内中央地区  
(撮影：市民カメラマン・谷 亮)



▲小学生から社会人までが自分の限界に挑戦した『第13回所沢市陸上競技選手権大会』。参加選手たちは日ごろの練習の成果を遺憾なく発揮し、13の大会新記録が生まれました。

10月14日(日)／早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場  
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲bjリーグ2012・2013開幕戦をホームで迎えた『埼玉ブロンコス』。惜しくも試合には負けましたが、応援に詰めかけたファースターをスーパーレディーで魅了しました。  
10月13日(土)／市民体育館(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食 元気丼

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
- 元気丼★
- しゅうまい
- 切干大根とベーコンの炒め物



### ★元気丼

#### 材料 (4人分)

- 玉ネギ ..... 160g
- ニンジン ..... 80g
- 大根 ..... 80g
- ゴボウ ..... 80g
- しょうが ..... 少々
- 油 ..... 小さじ1
- 豚肉 ..... 200g
- だし汁 ..... 1/3カップ
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- みりん ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
- 卵 ..... 2個

#### 作り方

- ①玉ネギはスライス、ニンジンは太めの千切り、大根は短冊、ゴボウはささがきにし、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋に油をひき、しょうがを入れ豚肉を炒める。
- ③玉ネギを加えさらに炒め、ニンジン、ゴボウ、大根を入れて炒める。
- ④だし汁を加えて、材料が軟らかくなるまで煮込み、④の調味料を入れて味を調える。
- ⑤最後に卵を溶き入れて、火が通ればできあがり!

### ここがポイント

#### ニンジンは、代表的な緑黄色野菜!

ニンジンのオレンジ色は、料理の彩りには欠かせないほど鮮やかな色をしています。これは栄養素カロテン(ビタミンA)の色なのです。カロテンの呼称が、「ニンジン」の英語名である「キャロット」に由来するように「ニンジン」はカロテン量を多く含む健康野菜です。がん予防、風邪予防や皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はつらつ 野老っ子



皆さんは「マダーボール(殺人球技)」と呼ばれるほど激しい障がい者スポーツをご存知ですか? 今回は、先日のロンドンパラリンピックを4位入賞で飾った『ウィルチェアーラグビー』の日本代表・島川慎一(BLITZ所属)選手をご紹介します。

ウィルチェアーラグビーとはバスケットボールやラグビーなどの要素を取り入れ、カナダで考案された四肢まひ者などで行う4人制の車いす競技です。マダーボールと呼ばれるゆえんです。現在日本では島川選手が所属するBLITZを含めて10チームがしのぎを削っています。

島川選手は21歳のときに交通事故で車いす生活を余儀なくされ「路頭に迷うとはまさにこのことですね」と180度変わってしまった生活を送っていました。そんな折に友人が始めたウィルチェアーラグビーを渋々見学し「ガツンガツン車いす同士をぶつけ合う激しさに見入られ練習に参加するようになりました。何もわからないまま出場した全日本選手権大会での惨敗を機に一気に火がつかしました。要は負けず嫌いなんでしょね」とウィルチェアーラグビーとの出会いを振り返ります。その後日本代表としてアテネパラリンピックを戦い、その活躍を

思いがけない出会い  
 我が家から2〜3分の所沢航空記念公園内と周辺がお気に入りの散歩コースである季節ごとに色とりどりの花で楽しませてくれる花壇を眺めたり池や日本庭園をめぐり図書館に寄ったりする。私にとっては心身ともにリフレッシュできる大事な時間である。家の近くに広い公園とミュージアム、図書館があるなんてとても幸せだ。散歩しているときにしばしば道を尋ねられたりするが、思いがけない出会いもある。

ある日池の近くでしばらく無沙汰していた友人にばったり出会った。ご主人を亡くされたばかりだった。お若かったためさかかと、桜の花びら舞う中ベンチに腰掛けてじっくり彼女の話を傾けた。一日も早く元気になることを祈りながら駅まで一緒にゆつくりと歩いた。

こんなことがあって、よりいっそう一日一日を大切に生きていこうと思った。

並木 菅原 俊江

## ウィルチェアーラグビーを通じた出会い

島川 慎一さん(けやき台在住)

見ていたアメリカ代表の選手から誘われ、悩み抜いた末に仕事も辞め家も引き払い裸一貫でアメリカのリーグに挑戦しました。言葉の壁もある中、海外選手として初めて年間最優秀選手を獲得するほどの活躍を見せました。「今考えるとんでもないことをしてましたね。でもアメリカでの出会いも含めて本当にいろいろな人たちとの競技を通じたつながりが今の自分を形作っています。出会うはずのなかった数多くの人たちや契約してくれた企業に助けられながら今までやってこられました。特にロンドン大会後は近所の方たちが慰労会までしてくれて人の温かさをあらためて感じました」と照れながらも明るく語る島川選手の前には180度変わったことでより多くの人たちとのつながりや世界が広がっているようでした。今後について聞くと「日本代表のことは全く考えていません。12月の全日本選手権大会(会場:千葉ポートアリーナ)で優勝することしか頭にありません」とライバルチームに明け渡している王座奪回を約束してくれました。皆さんも会場でガツンガツンと響き渡る熱い戦いを体感してみませんか。



▲ボールを追う島川選手

## 誰でもできる「散歩」

### ◆テーマ「散歩」◆

愛犬に教えられて  
 小手指町 高橋 馨  
 今はいない愛犬に17年間朝夕歩くことを教えられた。その習慣のおかげか、いつの間にか散歩が身についた。体型の変化は期待できないが、体調良好が散歩の効果かと思いついた。自然に身についた自己流で歩いている。かつての家と最寄り駅の間を往復するだけの生活と違い、広く所沢を知ることができ、ここをふるさとと感じられるようになったのも散歩のおかげかと思われている。季節・天候・体調に合わせて歩くコースは無制限。夏の猛暑は「暖かい」、冬の寒さは「涼しい」と自分に言い聞かせて歩いている。最近の自己診断で散歩依存症ではと思うこともあるが、これには一生付き合わなければならないと覚悟を決めている。



## ところざわ 歴史まめ知識

所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介していきます。今号は「へ」です。



**米軍通信基地** 昭和20年、日本初の飛行場である所沢飛行場は米軍に接収されました。最初に進駐したのは在日米陸軍の航空通信隊で、後に兵站センターが置かれ、国内およびアジア各地の物資補給を支えました。しかし昭和30年代後半、徐々にその業務は縮小し、反比例して基地返還運動が盛り上がりを見せるようになりました。昭和46年に部分返還が成り、残りの敷地には空軍の通信隊が入って陸軍の利用は終了しました。現在も、所沢の通信隊は空軍基地である横田基地に属し、米軍航空機や艦船との通信業務を行っています。

**平一揆** 「一揆」とは、本来「心と同じくしてまとまること」、またはその集団のことを指します。「平一揆」は平氏の流れをくむ武士の一族の集まりのことで、市内を本拠とする山口氏もその一員でした。まだ戦乱の収まらない南北朝期の応安元年(1368)、平一揆は足利幕府の出先機関である鎌倉府に対して反乱を起こします。戦闘の詳細は伝わりませんが、大字山口の瑞岩寺には、この前後の戦によって討ち死にした山口氏一族、山口高清、高実の位牌や墓塔が伝わっています。



▲山口氏の墓塔(瑞岩寺)

**弁才天** 弁財天とも書き、また弁天と略されます。もともと水神ですが、のちに芸能の神に転じ、さらに福德の神として七福神の一人となりました。市内には6基の弁才天像と9基の石祠・碑があり、水を司る神として、または、一定の日(己巳など)に集まって潔斎し深夜まで祈願する「巳待」行事の本尊として信仰されたようです。その像容は、江の島の尊像など琵琶を奏する姿が知られますが、市内の像は、時に複数の手を持ち、剣や弓矢を携えた勇ましい女神の姿です。



▲弁才天像(神米金)

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