

# みんなのひろば



▲樹齢約150年のしだれ桜で知られる金仙寺で行われた『金仙寺桜まつり』。あいにくしだれ桜は見ごろを過ぎていましたが、ソメイヨシノが満開の中、和太鼓・三味線の演奏や野菜の直売などが行われ、多くの人が訪れました。 4月6日(日)/金仙寺(堀之内) (撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎)

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食

### 34 オリエンタルサラダ

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

- オムライス
- 牛乳
- ひよこ豆のスープ
- オリエンタルサラダ★
- ゼリー



#### ★オリエンタルサラダ 材料(4人分)

- ・ワタンの皮……8~10枚
- ・揚げ油……適量
- ・キャベツ……100g
- ・きゅうり……1本
- ・ほうれん草……100g
- 【ドレッシング】
- ・サラダ油……大さじ1
- ・玉ねぎ……大さじ2~3 (みじん切り)
- ・塩……適量
- ・砂糖……小さじ1
- ・酢……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1・1/2

#### 作り方

- ①ワタンの皮は短冊に切り、きつね色になるように油でカリッと揚げる。
  - ②キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。
  - ③ほうれん草を3cmくらいの長さに切り、ゆでておく。
  - ④小鍋に少量のサラダ油をひき、玉ねぎをよく炒める。ポウルに塩・砂糖・酢・しょうゆを入れよく混ぜた後、炒めた玉ねぎを入れ、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜてドレッシングを作る。
  - ⑤ドレッシングと野菜をあえてお皿に盛り付け、上に揚げたワタンの皮を盛り付け出来上がり。
- ドレッシングは、味を見ながらあえる量を調整してください。

#### ここがポイント キャベツ

キャベツは一年を通して入手しやすい葉物野菜ですが、今は春キャベツがおいしい時期です。サラダにも使われますが、そのほかにもポトフなどの煮物や、野菜炒めなどの炒め物、漬物、野菜スープなどの汁物など、いろいろな料理に使われ、おいしく食べることができます。

葉物野菜の中でもビタミンCを多く含み、免疫力を高め、風邪を予防します。また、食物繊維も豊富で胃腸の調子を整える働きがあります。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167



▲「子どもがつくる 子どものまち」をテーマに開催された『トコトコタウンV』。ネイルサロンや雑貨店、飲食店など自分のしたい仕事を探したり、もらったタウン(給料)で買い物したりと、生活の仕組みについて楽しく学んでいます。

3月29日(土)/生涯学習推進センター (撮影:市民カメラマン・浅見司郎)



▲市民が集う文化の祭典として開催された『第29回市民文化フェア』。明治44年(1911)に初飛行を行ったアンリ・ファルマン機の実寸大復元機の展示や、手作り飛行機ハヤブサの搭乗体験(写真)、和太鼓フェスティバルなど盛りだくさんの内容で、2日間で約10万人が訪れました。

4月6日(日)/所沢航空記念公園 (撮影:市民カメラマン・遠井洋子)

## はっぴっ 野老っ子



副部長の野上茉樹さん・福島咲樹さんにお話を伺いました。

チアダンスとは、チアリーディングのダンス部分を独立させた競技で、組み体操のようなアクロバットを含み、約2分半の時間内でダンスの技術やチームワーク、チアスピリットなどを競い合います。

今回の全米チアダンス選手権出場は、全日本チアダンス選手権・全日本学生チアダンス選手権チアダンス高校生部門2位という優秀な成績を収めたことによるもの。「アメリカの舞台に立てるのは素直にうれしかったです。でも時間がたつにつれ、悔しさが込み上げてきて、全日本で負けた福井商業高等学校にアメリカで勝つことをみんなで誓いました。」と新井さんが当時の心境を語ってくれました。残念ながらアメリカでも2位と、福井商業を超えることはできませ

**心に響く歌**

歌を初めて歌ったのはいつだったか。小学校の手のひらサイズの歌集。先生が教えてくれた歌。模造紙に書いた歌詞、卒業式の歌。記憶の中にある歌を歌って、子どもたちを驚かしつけることもあった。子どもたちも少し大きくなり、最近は一緒に見るアニメの歌を口ずさむ。長年ファンバンドの歌をBGMにドライブが楽しい季節になった。そのバンドの歌が子どもたちを歌に聞かせるようになった。それは、何年、いつにも歌に歌があり、音楽が支えてくれる日々がある。何年も歌い続ける歌がある。そんなときも幸せなことを、子どもたちの未来にもつなげていけるようにと願っている。

東所沢 瀧口 紀子

## 県立所沢北高等学校チアダンス部『Jellys』

10期部長・新井晴乃さん、  
10期副部長・野上茉樹さん・福島咲樹さん

んでしたが「全力を出し切ったので悔いはありません。」と笑顔の野上さん。「アメリカでの経験を新1年生に伝えたいです。」と福島さん。既に3人の目は新チームに何を残せるかに向いているようでした。

「11期には、私たちができなかったことというよりは自分たちならではの目標を見つけてほしい。」と新井さんが話すように、部の方針は自分たちで決めていくのが北高チアダンス部の習わし。次の部長たちも現役の部長たちが決めます。「自分たちのチームが始動するときは、技術面やテクニクカも磨いていこうとみんなで決めました。けがに泣かされることも多かったけれど、それが今までの結果につながったのだと思います。11期にも伝統を受け継いでほしいです。」と野上さんが話すと、「何でも言い合えて、みんなで高め合えるチームを作ってほしい。」と福島さんが後輩への思いを話してくれました。

3年生の思いを受け継ぐ新チームの活躍に期待しましょう。



▲全米チアダンス選手権を終えて



▲好天に恵まれ、桜も満開の中で開催された「東西新井町さくら祭り」。東川沿いの桜並木は市内の観光スポットでもあり、当日は山車のパレードも行われ、たくさんの方がお花見とお祭りを楽しみました。また、熊野神社ではよさこいのパフォーマンスなどもありました。 4月5日(土)/熊野神社(西新井町)ほか (撮影:市民カメラマン・白須信一)

## 地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! ①

今号から、ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

### 西原自治会

～絆を高めて“西原 春夏秋冬”イベントの実践!～

第1回目は西原自治会の活動をご紹介します。西原自治会は、松井地区の中心の南に位置し、区域内にある富士山の眺望が抜群の安松神社などを活動拠点に「住めば都 安全・安心・思いやり」をスローガンに430世帯の会員で活動しています。

区域内には、自治会会員がデザインした、思わず足を止めて眺めたい行事のお知らせポスターが掲示されています。春は「敬老絆の会(お花見)」、夏は「ちびっ子ラジオ体操」、秋は「グラウンドゴルフ大会」、冬は「西原アート展」が開催され、絆を高めているアットホームな自治会です。

西原自治会の朝は、午前6時30分からのラジオ放送で始まります。元日と1月2日以外の363日、安松神社の境内でラジオ体操が行われます。昭和59年ごろから高齢者の健康管理、コミュニケーションやあいさつの場として始まった西原自治会のラジオ体操ですが、特に夏休みの期間中は、子どもを中心に「ちびっ子ラジオ体操」がにぎやかに行われます。廣瀬照夫会長は「スローガンは「夏やすみ 早ね・早おき・朝ごはん」です。子どもたちに早起きやあいさつの習慣を身につけて、ラジオ体操を通してみんなで集う楽しさを知ってほしいです。」と熱く語ってくださいました。

昨年の夏は、ラジオ体操優良団体の埼玉県表彰を受賞。自治会会員以外の地域の子もたちも集まるようになり、37日間で延べ5,835人が参加しました。たくさんの方が運営に協力し、多くの人から愛され、親しまれる西原自治会の夏の恒例行事です。



▲「ちびっ子ラジオ体操」に参加した子どもたち

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083

## 誰でも「エイセイ」

◆テーマ「歌」◆

童謡は母の温もり

私は童謡が大好きだ。戦争のため幼稚園生活がない中、母は私によく童謡を歌ってくれた。兄と私が小さな手でしっかりとすり鉢を叩き、母はすりこ木でリズムを取るかのようにつま先を動かして、3人で「雨降るお月さん」や「花嫁人形」などを歌った。そして、歌い終わらないうちに「ワタシ」の身が出来上がった。今でも童謡を聞いたり口ずさんだりすると、母の面影が浮かび、温もりを感じる。現在の若者の歌はあまり理解できないが、良い歌はいつまでも歌い続けられる。歌は私の心のよりどころ。月3回のコーラスに通うのがとても楽しみである。

若狭 伊藤 佳子

### 聞いてあげよう

下富 松岡 ゆきあ

わが家では、テレビの歌番組を見ながら夫婦で自分の好きな曲を丁寧な発声に見ながら夫婦で大きな声で歌っています。私は時にはパソコンに向かって、カラオケの伴奏に合わせて心を込めて歌っています。