

# みんなのひろば



▲開校125周年を地域の方々と祝った『小手指小学校開校125周年記念式典』。100周年記念に埋められたタイムカプセルの中身の披露や、全児童のメッセージが書かれた風船を大空に飛ばすバルーンリリースが行われました。11月15日(土)／小手指小学校 (撮影：市民カメラマン・白須信一)



▲子どもたちが、風呂敷をかぶり忍者になりきって行われた『忍者修行』。5人の師匠が一言に話す言葉を聞き分ける耳の修行や瞬時に止まる修行、チャンバラ修行などを経て、最後には子どもたちに巻物が授けられました。11月15日(土)／わかば児童館 (撮影：市民カメラマン・三平資郎)



▲消防団員が日ごろの訓練成果を発表した『平成26年度所沢市消防団特別点検』。一糸乱れぬ団員の行進や消防団ポンプ車による一斉放水などが行われ、点検者である藤本市長が厳しい目で団員の服装や態度などをチェックしました。11月16日(日)／南陵中学校 (撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲撮影：市民カメラマン・遠井洋子  
▲撮影：市民カメラマン・浅見司郎



▲ミニS Lや各地のB級グルメを味わった西武線沿線ご当地コーナーなど、さまざまな催し物が一堂に会した『第35回所沢市民フェスティバル』。ニュースポーツ体験コーナーでは、子どもたちがキンボールを楽しみました。10月25日(土)・26日(日)／所沢航空記念公園

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食

### 41 タアサイDE中華

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  
ご飯、牛乳  
かりっとねっとり里芋きょうざ  
★タアサイ DE 中華  
マーボー大根スープ  
にんじんゼリー



#### ★タアサイDE中華

材料 (4人分)

- ・タアサイ……………200g
- ・赤ピーマン……………40g
- ・しょうが……………少々
- ・にんにく……………少々
- ・キクラゲ(乾燥) ……4g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・卵……………1個
- ・ごま油……………小さじ1
- ・もやし……………50g
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・ごしょう……………少々
- ・白いりごま……………小さじ1

#### 作り方

- ①タアサイは3cm幅、赤ピーマンはスライス、しょうが・にんにくはみじん切り、キクラゲは水で戻して細切りにする。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、溶きほぐした卵液でいり卵を作って取り出しておく。
  - ③フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、キクラゲ・もやし・赤ピーマン・タアサイを加えてさらに炒める。
  - ④③に②の調味料を加え、②のいり卵・白いりごまを入れて、ざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。
- ◎タアサイはあくが少ないので、下ゆでなしで使えます。

#### ここがポイント タアサイ

冬が旬で霜が降りると甘みがましておいしくなるタアサイは、白菜やチンゲン菜の仲間の中国野菜です。肉厚の葉は縮れがあり、寒い時期はしゃもじのような葉を上げて花びらのように何重にもなり、地面をほうように広がって育ちます。タアサイは風邪に負けない体を作るビタミンAやビタミンCといった栄養素が多く含まれています。また、くせがないので炒めもの、おひたし、スープなど、さまざまな料理に使えます。

健康給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっぴー 野老っ子



10月18日～24日に開催されたインチョン2014アジアパラ競技大会。所沢市からゴールボールの江黒ヘッドコーチ・安達選手、車いすパドミントンの小倉選手、水泳の西田選手が出場しました。今回は、3選手から大会の感想と2016年のリオデジャネイロ、2020年の東京パラリンピックへの抱負を語っていただきました。

### 変わりゆく大掃除の風景

私はいつもの12月に入ると日程表を作り、毎日1〜2カ所ずつ、今日はバスルーム、明日は冷蔵庫というふうに、片付けや掃除を始めます。外回りで、窓ガラス、エアコンのフィルター、包丁研ぎは主人にお願しています。思えば幼いころ、大掃除といえば父が障子指しを取り、畳をあげ、障子を張り替え、すすを払いと、1日中、家族総出の行事でした。張り替える前の障子は、思いっきり破いてお叱りつけられ、大掃除の日の昼食にいただくおひたしやたくあんは、この上なく美味でした。時代と共に大掃除の風景も変わるのでした。

### リオ、そして東京へ…

ゴールボール・安達阿記子選手、車いすパドミントン・小倉理恵選手、水泳・西田 杏選手 (市内在住)

所、合宿などの支援体制が日本に比べ格段に整っているそうです。パドミントンの小倉選手は「1セットも取ることができず、悔しさが残る大会でした。これまでは各国の恵まれた練習環境に対し練習の質でカバーしようとしてきましたが、ここまで差が開いてしまっただと、帰国後すぐに勤めている企業に練習時間を増やせるよう業務時間の配慮をお願いしています。」とリオに照準を合わせ周囲のサポートを得るべく動き出しています。

「出場した6種目のうち5種目で入賞することができましたが、目標だったメダルは獲得できませんでした。大学受験も控えています。練習量を減らすつもりはありません。それで失うものの方が大きいと思います。」と話してくれた水泳の西田選手は、学生のため練習時間には恵まれてはいるものの、場所は一般の人でも利用するスポーツジムの25mプール。「すぐに状況が変わるとは思いませんが、皆さんに現状を知ってもらい、リオ・東京に向けてサポートの輪が少しずつ広がってほしいです。」と3選手は口をそろえます。

リオそして56年ぶりとなる日本での夏季オリンピック・パラリンピック。日本人選手たちへの支援体制はもちろん、各国から来る選手や観客を『おもてなし』できるよう、市でもプロジェクトチームを立ち上げました。皆さんもご協力をお願いします。

## 地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 8

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。

### 緑町町会

～絆を紡いで50年 絆づくりの仕組みづくり～

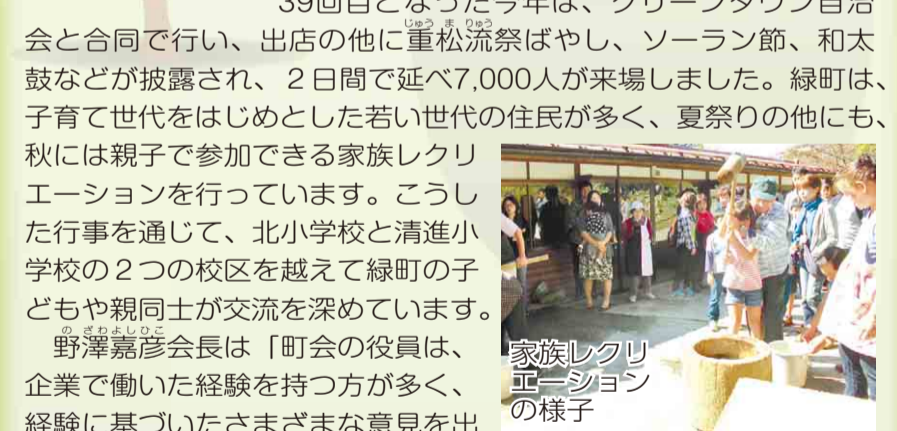
緑町町会は、新所沢駅西口に面した緑町1～4丁目にある自治会です。戦後、公団住宅の開発と土地の分譲が進み、分譲戸建住宅に入居した400世帯の住民で昭和37年に発足、まちの発展に伴い現在は約2,500世帯の大きな自治会となりました。町会設立50周年に完成した緑町会館を拠点に活動を行っています。

緑町町会の最大イベントは、夏祭りです。39回目となった今年は、グリーントウン自治会と合同で行い、出店の他に重松流祭ばやし、ソーラン節、和太鼓などが披露され、2日間で延べ7,000人が来場しました。緑町は、子育て世代をはじめとした若い世代の住民が多く、夏祭りの他にも、秋には親子で参加できる家族レクリエーションを行っています。こうした行事を通じて、北小学校と清進小学校の2つの校区を越えて緑町の子どもや親同士が交流を深めています。

野澤嘉彦会長は「町会の役員は、企業で働いた経験を持つ方が多く、経験に基づいたさまざまな意見を出してくれます。世帯数が多くて大変なときもありますが、意見が多いとその分素晴らしいアイデアが生まれてくるものです。何かやる際には、大勢の力が一つになり、とても盛り上がるので、楽しいです。」と世帯数の多い自治会ならではの経験を語ってくださいました。役員や班長がそれぞれの地域の課題を話し合うために月1回会議を開催したり、会員の意見や地域の様子を把握するために月曜日から金曜日まで緑町会館に事務員を常駐させたりするなど、情報共有と意見交換の仕組みづくりをしています。

緑町町会ができて50年以上が経ち、単身高齢者が住みよい地域をつくること、若い世代にも町会の活動にもっと参加してもらうことが今後の課題です。戸建分譲住宅地という地域性に即して、個々の要望に対応できるよう、一人一人の意見を大切にしながら、大きな力となるよう団結し、会員の絆づくりに取り組んでいきます。

#### ▲野澤会長



家族レクリエーションの様子

## 誰でもできる! 大掃除

今年も大掃除の季節がやってきます。思い出すのは、子どものころの障子紙の張り替えです。古い障子紙を剥がすのが、私と弟の仕事でした。最初は楽しんで剥がしていましたが、細かくなると面倒で、よく母に奇麗に剥がさないかと怒られていました。そんな様子を笑顔で見ている父。

母に怒られながらも、障子紙剥がしと、寡黙な父の笑顔。大掃除の時期になると、真っ先に浮かぶのは、亡き父と母の思い出です。

### 毎週が大掃除

和ヶ原 小池 文子

もうすぐ年に一度の大掃除の日が来るのか、なんて私は思わない。むしろ掃除大好き、毎週が大掃除、あの全部終わった時の充実感と達成感が私は好きです。まずは子ども部屋。娘は小学3年生。手紙のかたの紙な