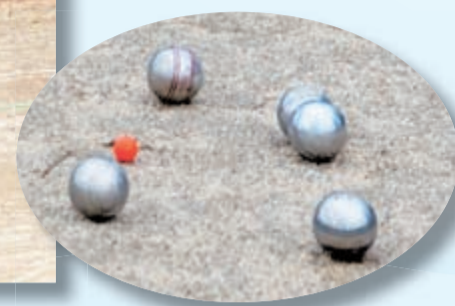


# みんなのひろば



▶市民の健康と体力の向上を目的に行われた『第10回ベタンク大会』。ベタンクは、フランス発祥の球技で、木製の目標球に金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うニュースポーツです。

3月11日(日)  
所沢航空記念公園運動場  
(撮影：市民カメラマン・塩野入好文)



▲立川断層を震源とするマグニチュード7.4の地震が発生し、東狭山ヶ丘地内でも建物や倒壊し、多数の負傷者が発生したことを想定して行われた『消防署・消防団非常招集訓練』。東狭山ヶ丘自治連合会の皆さんも参加し、消防・警察・病院との連携を図りました。  
3月11日(日)／並木病院 (撮影：市民カメラマン・八木豪彦)



▲「つながる心が世界をむすぶ」をテーマに行われた『第17回所沢市国際交流フォーラム』。参加した外国人の方は市民ホールに展示された桜の下で、着物を着てフォークダンスを楽しみました。  
3月18日(日)／市役所1階市民ホール  
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)



▶東日本大地震災害復興支援として行われた『所沢かわり餅つき大会』。地元所沢産の「サトイモ」「サツマイモ」「お茶」などの農産物を練り込んだ「かわり餅」がふるまわれました。  
3月4日(日)／西武所沢店1階正面入口  
(撮影：市民カメラマン・西田憲正)

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食 たけのこごはん

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 たけのこごはん★
- 牛乳
- えびの天ぷら
- うどのきんぴら
- かきたま汁



### ★たけのこごはん 材料(4人分)

- ・米……………2合
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ゆでたけのこ……………150g
- ・人参……………1/3本
- ・油揚げ……………1/2枚
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・油……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・塩……………少々

### 作り方

- ①といた米に④の調味料を入れて、水を2合の目盛りに合わせて炊く。
  - ②たけのこは短冊切り、人参は千切り、油揚げは油抜きして細切りにする。
  - ③油で鶏肉と②の材料を炒め、③の調味料で味付けをする。
  - ④炊き上がったごはんに、③を混ぜてできあがり。
- ◎炊き上がったご飯にすし酢を混ぜて具と合わせ、ごま・みのみり・きぬさやなどをちらし「たけのこちらし」にしてもおいしくいただけます。

### ここがポイント ～たけのこが軟らかく食べられる旬間(10日間)～

春になると竹林に「たけのこ」が芽を出し始めます。たけのこは、春の日本料理には欠かせない季節感のある食材で、ふだん食べているのは、筍(たけのこ)の芽の部分です。たけのこは成長が早く、芽が地上に出てから旬(約10日間)で竹になることから、筍という名前がついたといわれています。たけのこには、食物繊維が多く含まれ、便の量を増やし、便秘の改善に役立つ働きがあります。また、コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## ところざわ 野老っ子



東日本大震災から1年が過ぎました。皆さんも、この1年、さまざまな形で被災地の支援に関わったのではないのでしょうか。今回は、そうした一人であり、昨年5月に宮城県の大原浜にある大原浜で、生活用水路の確保や、がれきの撤去などのボランティア作業を行った山崎久司さんをご紹介します。

山崎さんは、自動車の修理業を営む傍らふだんから消防団員としても活躍しています。震災後、被災地のために何か活動ができないかと思っていたとき、消防団のつながりで、近所の造園業の方たち5人で、トラック3台に水や食糧、寝泊まりするためのプレハブ小屋や仮設トイレ、そして作業に使う重機までも積んで被災地へ向かいました。「被災した方たちは、自分たちのことで精いっぱいのはずです。ボランティアに行っても被災地の方には迷惑はかけられない」との思いからです。

山崎さんは、被災地に向かう前、テレビや新聞などで家屋が流されている悲惨な状況を見ていましたが、一番心配だったのは、人の心の状態でした。実際に被災した方と話しをして「時折、言葉を詰まらす悲しい表情の方々を見て、建物などの復興も大事なことです、何より人の心のケアが一番大事だと感じました」。

## 被災地での活動を通じて、人とのつながりの大切さを実感

山崎久司さん (小手指南在住)

作業から数か月後、大原浜から山崎さんのもとに、所沢では見たことのない大きなサンマが届きました。「きっと市場に出せば高値で取り引きされるものをわざわざ送ってくれたのだと思います。5日間の作業でしたが、大原浜の方は絆で結ばれた気がします。復興するまで何年かかるかわかりませんが、今後も支援を続けていきたい。そして、復興した大原浜を自分の家族にも見せたい」と熱く語ります。

山崎さんは、「震災で失ったものは甚大ですが、このことが近年失われつつあった日本人の道徳観を再生させていくきっかけとなって欲しい」と、強く感じたと話します。また、被災地での活動を通じて、人と人とのつながりの大切さを教えてもらったことで、あらためて家族のありがたみや大切さを実感したそうです。「家族を守るために、災害に備えてお互いに話し合い、常に災害への意識を持つことが重要。また、隣近所とのつながりが薄れる中、ふだんから声掛けをして、つながりを持っておくことが大切」と感じ、消防団の立場からも市民の方に伝えていきたいと話してくれました。皆さんもこの機会に災害について考えてみてはいかがでしょうか。



▲被災地での作業の様子

## 誰でもエッセイ

テーマ「告白」アラフォーの「告白」

10年前の私であれば、「告白」という言葉から連想するのは、なんとも甘酸っぱくて、もっぴらお恥ずかしい恋愛の思い出やら若気の至りで犯してしまった悪行の数々であろう。しかし今、アラフォーという域にもなって気が付くのは、不思議と告白の意味がわりと軽くなってきていることである。言い換えると「恥ずかしい」という感覚に少々鈍くなっている自分に気が付く。外出中に会う初対面の人々に躊躇なく話しかけたり、昔ならば恥ずかしくて、またプライドが邪魔して言えなかったであろう誇賞や感謝の言葉もすんなり出てきたり。なるほど、歳を重ねるのには、まんざらでもない。昔のようには軽やかに飛び跳ねることはできないけれど、せめて心はますますふわりふわりと軽くなるものである。



遊ぶか・されるか

松が丘 工藤 直子  
遊園地に行きたい。ジェットコースターに乗って、あのスピードとスリルを味わいたい。そんな話を友人たちにしてみたら「いいね、いいね!」と盛り上がった。私を含め30歳過ぎの大人たちである。みな独身で決まった相手はいない…と思われつつも、いい話好きの君が黙ったままいる理由を聞くと、高いところが苦手らしい。「じゃあ観覧車に乗って愛の告白なんてできないね」観覧車の一番高いところで告白すると、成功するといふジンクスを出し、冷やかに半分言いつつ「そっだね。告白されても『降りてからにして』って言うね」とまじめな答えが返ってきた。彼は告白される側を想像したようです。自信があるっていいですね。



## ところざわ 歴史まめ知識

所沢市域にかかわる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「な」です。

### な

**中氷川神社** 三ヶ島と山口に同名の神社があります。平安時代初期の「延喜式」に名が記され、当時から存在していたことがわかる古い神社です。しかし三ヶ島と山口の神社のどちらがこの延喜式内の社であるか説が分かれ、現在も決着はついていません。江戸時代にはそれぞれ「長宮明神」(三ヶ島)、「氷川明神」(山口)と称していました。「中氷川」の名は、武蔵国一宮氷川神社(さいたま市)と、奥多摩に所在する奥氷川神社との中間に位置するためとも言われます。氷川神社は、神明社や熊野社など全国にまんべんなく所在する神社とは異なり、旧武蔵国の範囲内の分布が顕著な、古代の武蔵国の信仰を伝える地域性の強い神社と考えられています。

**七曲り** 柳瀬地区と松井地区に「七曲り」の通称を持つ道があります。柳瀬地区の七曲坂は、滝の城の西側を急なカーブを描いて柳瀬川の面に下る切り通し状の道です。道の際には城跡にちなんで「血の出る松」の跡や「霧吹きの井戸」の跡が残ります。ところバスの停留所名にもなっている松井地区の七曲通りは、東消防署のある上安松の信号から南に下り、直角に何度か曲がって柳瀬川にかかる松戸橋に、あるいは引又道と呼ばれる古道に接続します。



▲かつての「血の出る松」(昭和40年撮影)

**中新井** 上新井と下新井は江戸時代からある地名ですが、中新井は戦後新しく生まれた名前です。終戦後、米軍の接収を免れた旧所沢飛行場の一部では、食糧増産のため一斉に開拓がはじまりました。そのうち、北端に位置する三角形の一角が、上新井と下新井の間をとり、昭和27年に「中新井」と命名されました。

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