

みんなのひろば



◀◀かんなで削りだした木の短冊で七夕飾りをした『木の短冊をつくって七夕飾りしよう!』。子どもたちは思い思いの願い事を短冊に書き、笹に飾りつけました。
7月7日(日)/クロスケの家(三ヶ島地区)
(撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲町内を巡ったみこしや神社境内での盆踊りで大いに盛り上がった『八雲神社天王様祭礼』。力強いみこし担ぎで暑さも吹き飛びました。
7月15日(日)/八雲神社(有楽町)
(撮影:市民カメラマン・中村 仁)



▲国際交流事業で来日したベルギー王立カンターテ・ドミノ少年合唱団が所沢中学校を訪問。同校混声合唱団との合唱は優しい天使の様な歌声でした。
7月5日(日)/所沢中学校



▲今回で21回目を迎えた『ハワイアンフェスティバル』。アマチュアバンドの心地よいリズムとあでやかな衣装を身にまとったフラダンスの熱演に満員の観客は拍手喝采でした。
7月1日(日)/吾妻まちづくりセンター
(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

15 ネバネバあえ

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
- 豚肉のショウガ焼き
- ネバネバあえ★
- みそ汁
- 冷凍みかん



★ネバネバあえ

材料(モロヘイヤ1束分)

- モロヘイヤ……………1束
- オクラ……………1パック
- もやし……………100g
- ニンジン……………1/2本
- ひきわり納豆……………100g
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1
- ラー油……………少々
- かつお節(削り節)……6g

作り方

- ①モロヘイヤは、枝から葉をとって洗い、適当な大きさに切つてゆでて、水にさらす。
- ②ニンジンは千切り、オクラは薄い輪切りにし、もやしは洗ってそれぞれゆでて冷ます。
- ③ひきわり納豆に①の調味料をまぜておく。
- ④①②の野菜の水を絞って、③の納豆をあえる。
- ⑤かつお節を振りかけて、でき上がり。

ここがポイント

これであなたもクレオパトラ!

モロヘイヤは、冬のほうれん草に対して、夏のモロヘイヤと言われるように緑黄色野菜の王様です。モロヘイヤとは、アラビア語で『王家の野菜』という意味です。古代エジプトの伝説で、どんな薬を飲んでも治らなかった王様の難病がモロヘイヤのスープで治ったということからその名がつけられたとされています。

その高い栄養価は、昔から知られ、エジプトのモロヘイヤスープは国民食と言えます。あのクレオパトラも好んで食べ、その美貌にいつその磨きかけたことでしょう。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はつらつ ところ 野老っ子



「ひょうたん」と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか。豊臣秀吉の馬印、西遊記の金角・銀角それともジャッキー・チェンの酔拳…。今回ご紹介するのは、そんなひょうたんの細工に励み、昨年全日本愛瓢会の鶴鳳名人位を取得した所沢ひょうたんクラブ名誉会長の棚瀬静夫さんです。

秀吉の墨俣一夜城にほど近い岐阜県穂積町(現:瑞穂市)の出身で、父親もひょうたん細工をたしなんでいたことから見慣れていたひょうたん。所沢に移り住み、近所の方から千成ひょうたんをたくさんもらったことをきっかけに、以後30年間ひょうたん細工に励んできました。10年前、市の雑学大学で講師を頼まれたことが縁で所沢ひょうたんクラブを立ち上げ、時を同じくして秋篠宮文仁殿下が名誉総裁を務める全日本愛瓢会に入会し、「今では理事・埼玉支部長・研究部員を兼務し、市の老人福祉センターでの講習会も年6回〜7回行っています」と大忙しの棚瀬さん。緑寿荘で活動する所沢ひょうたんクラブの会員も100名を超える大所帯になりました。

棚瀬さんは「人は老後をいかに有意義に過ごすかが大事。」との思いから、ひょうたんを通じた高齢者の交流の場づくりを精力的に続

瓢箪位「鶴鳳名人」を取得

棚瀬 静夫さん(上新井在住)

ていますが、「緑寿荘の職員の協力なしには、ここまで輪は広がりませんでした」と名人らしい周囲への気配りも忘れません。「縁起物だし、プレゼントするとみんなに喜んでもらえますから」と作り続ける理由をさりりと話す棚瀬さんですが、展示会に出品する作品は1年以上かけて色塗りと研ぎ、絵付けなどの細工を行うという大変な作業で、大きいものはゆうに1mを超えます。それでも「初めてのほうでも簡単にできますよ。それに今は、会員の方が楽しめるようにおひなさまやサンタクロースなど季節に合わせたさまざまなデザインを取り入れています」と棚瀬さんは続けます。

今後の目標を「生活の一部となっているひょうたん細工を健康である限り続けることはもちろん、幼稚園児や小学生にも作ってもらえるように動きかけ、栽培から細工までを子どもたちに楽しんでもらいたい」と笑顔で語る名人でした。皆さんも生活の一部になるような趣味を見つけて老後を有意義に過ごしてみませんか。



▲棚瀬名人の作品

誰でもできるエコセ

◆テーマ 我が家の節電術

下富 新井 智子

今年が夫が定年になり、そのまま働き続けていますが、とにかく収入がダウン。夏もお金は使えません。ということで、ヘチマのすだれで涼を呼ぼうというところになり、種をまきました。毎日朝晩せつせつと水をやり、だいぶ大きくなりました。もうすぐ家の周りに植え替えます。とても楽しみです。ヘチマ屋敷になるのが…

◆その後、夫がヘチマコンロンを作ってくれたと言っています。

◆家族みんなで節電

上新井 竹内 登志子

子ども1人の3人家族ですが、使わない家電製品のコンセントを抜くだけじゃなく、使用していない部屋のブレーカーを落として、夏は保冷剤を利用しエアコンをつけずに過ごしています。夏は保冷剤を利用しエアコンをつけずに過ごしています。夏は保冷剤を利用しエアコンをつけずに過ごしています。夏は保冷剤を利用しエアコンをつけずに過ごしています。

◆30Aから20Aへ

北秋津 成田 美穂

6月に契約アンペアを30アンペアから20アンペアにするためのブレーカー交換工事を行いました。エアコン、炊飯器、電子レンジ、ドライヤーを同時に使用しなければ問題ありません。時間をずらして家電製品を上手に使用しています。



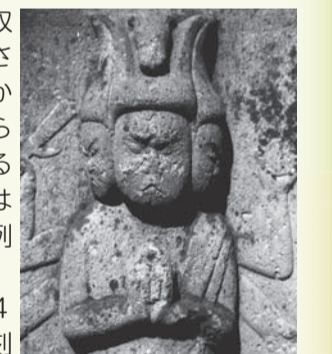
ほ

ところざわ 歴史まめ知識 20

所沢市域に関わる歴史的事項を50音順で紹介しています。今号は「は」です。

は

馬頭観音 道端の石仏のうち、お地藏さまと並んで多いのが馬頭観音です。馬の頭を頭上にいただき、仏でありながら忿怒相という怒りの表情を浮かべ、しばしば三面六臂の異相を取ります。「馬頭観世音」と文字のみで表されることもよくあります。「馬」との縁から、家畜の供養や交通安全を願って建てられることが多く、古道沿いに立って道しるべを兼ねるものもありました。市内には100基以上の馬頭観音塔がありますが、例えば北野南の全徳寺参道の馬頭観音には、日清戦争に際し北野村から徴発された馬4頭の供養と子孫長久、養蚕の繁栄などが刻まれ、当時の願いを伝えています。



▲馬頭観音の一例(小手指町)

はつらつ

初午 稲荷社のお祭りで、旧暦2月の最初の「午」の日が祭日であることが名前の由来です。屋敷神や近所の組など小規模な単位のお祭りで、規模の大小はあれ昔は年中行事としてどこでも行われていました。「正一位稲荷大明神」の幟を立て、赤飯や油揚げやめざしをお供えした後、ほこら前で火をたき、めざしを焼いて食べます。この日にはお茶を飲んではいけないとする地区もありました。小手指地区では、むしろで困った仮小屋に子どもたちがこもる、子ども中心の初午が知られています。

はたもと

旗本 旗本とは、徳川将軍家直属の家臣のうち、石高が一万石未満で将軍に御目見できる者のことを言います。江戸の主となった徳川家康が、三河などから伴った家臣に近郊の村を領地として与えると、彼ら旗本は領地に陣屋や菩提寺を設けました。当初は家族とともに陣屋に住み勤務のたびに江戸へ通っていましたが、のちに江戸城下の建設が進むと江戸屋敷を建てて移り、領地の村には菩提寺や墓所が残されました。

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