みんなのひろば

▶トトロの森20号地を巡った『トトロのふるさと散策』。三ケ島地区から堀之内地区にかけて、野鳥や森にすむ生き物、植物の説明を聞きながら散策しました。
2月2日㈰／トトロの森20号地ほか
（撮影：市民カメラマン・遠井洋子）

▲何枚もの紙を同じ形に折り、組み合わせてくす玉を作る『ユニット折り紙　くす玉作りに挑戦』。集まった20人の参加者は、小さな折り紙に悪戦苦闘しながら、かわいらしいくす玉作りを楽しみました。
2月1日㈯／吾妻まちづくりセンター
（撮影：市民カメラマン・三平資郎）

▲合気道、剣道、柔道、空手道、太極拳、なぎなた、弓道、杖道の連盟・団体の演武が行われた『第19回武道祭』。今回の武道祭は市内の武道愛好者約450人が一堂に会し、日ごろ鍛えた技を披露しました。
2月2日㈰／市民武道館
（撮影：市民カメラマン・滝島利男）

▲小学生440人が参加した『第18回彩の国21世紀郷土かるた大会』。個人戦・団体戦にわかれ、読み手の声に素早く反応し、取った枚数を競いました。読み札は、全て埼玉県に関連したものとなっています。
1月25日㈯／市民体育館
（撮影：市民カメラマン・津田資雄）

おうちで食べよう！ 所沢の学校給食 32 じゃがまるくん

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
味噌ラーメン
牛乳
じゃがまるくん★
ピリカラきゅうり

★じゃがまるくん

材料（4人分）
- じゃがいも……大3個
- プロセスチーズ……25g
- ハム……25g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- かたくり粉……適量
- 揚げ油……適宜

作り方
①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、蒸して熱いうちにつぶす。
②プロセスチーズ・ハムは7mm角に切る。
③じゃがいもに塩・こしょうと②を入れて混ぜる。柔らかい場合はかたくり粉を入れて硬さを調整する。
④③を4等分し、丸めてかたくり粉をまぶす。180℃の油で揚げて出来上がり。

ここがポイント　大人気！じゃがまるくん

コロッケより簡単にできて、子どもたちに人気のメニューです。また、具をプロセスチーズ・ハムから、たこ・しょうが・万能ねぎに変えて、出来上がりにソースをかけ、青のり・かつお節をちらすと、たこ焼きポテトになります。こちらも人気のメニューです。また、じゃがいもにはビタミンCやミネラル成分が豊富に含まれ、特にじゃがいものビタミンCは熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくく、がん・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や、美容に効果的です。

おかずにも、おやつにもなります。ぜひ、中身を工夫して作ってみてください。

問い合わせ　保健給食課☎2998-9249FAX2998-9167

はっらつ ところ 野老っ子

「初めて自分で自分をほめてあげたいと思ったほど頑張れた試合でした」と笑顔で話す小堀桃子さんは、学校の先生からも「おっとりとしていて、とても全国大会で活躍するほどの人とは思えない」と言われるほどの、一見した限りではどこにでもいる普通の女子中学生です。彼女は、平成25年8月に行われた全日本ジュニアテニス選手権16歳以下女子シングルスと、同年12月のＪＯＣジュニアオリンピックカップで優勝という大活躍を遂げました。特にＪＯＣジュニアオリンピックカップは、全国高校選抜個人戦、全日本ジュニア選手権、インターハイのシングルスで優勝・準優勝した選手など18歳以下の16人しか出場できない大会で、次世代の日本テニス界を背負って立つ逸材が集う中での優勝です。

小堀さんがテニスを始めたきっかけは、現在も通うテニスクラブに、「４歳年上の兄が通っていたので、年中さんくらいから自然と始めるようになりました」と話します。クラブに通い始めてから現在も指導を受けるコーチのもと、めきめきと上達し、「集中力がすごい！」とか「ミスが少なく、安定した試合運びをする」と評されるほどです。しかし「素の自分はおっちょこちょいなので、そんなに評価してもらえるほどではないんです」と照れくさそうに話します。

市外のテニスクラブのため、週５日のレッスンには親に送迎してもらったり、試合前にはコーチが雑談などで緊張をほぐしてくれたりと、「周りの人のおかげでここまでこれました」。そのかいもあって全日本ジュニア選手権では「苦しかったけど、納得のいく試合ができました」。このため冒頭のコメントをいただきましたが、「本当は、友達と遊んだり、おしゃれもしてお出かけもしたい」と話します。でもテニスでそうした余裕がないことから、「地方で行う全国大会で決勝戦まで進めたときに、決勝戦の前夜に焼き肉を食べに行くことが楽しみなんです」と笑顔で話します。

「２月末から行われている第50回島津全日本室内テニス選手権大会は、何とか予選を勝ち抜き、本選に出場したい。プロの選手や兄と同じ世代の人が参戦するので、これまでのジュニア世代から離れて、大人の選手の中でどれだけ自分が通用するのか試せるのが楽しみです！」と意気込みます。そして「2020年東京オリンピックにぜひとも出場したい」とさらに夢を膨らませます。

ぜひとも、小堀さんが2020年東京オリンピックでコートに立つ姿を観たいものですね。皆さんも一緒に応援しませんか。

JOCジュニアオリンピックカップ 第34回全日本ジュニア選抜室内テニス選手権大会優勝

小堀（こぼり）　桃子（ももこ）さん（東中学校３年）

▲ＪＯＣジュニアオリンピックカップの優勝トロフィーを持つ小堀さん

誰でもエッセイ

◆テーマ「私のお気に入り」◆

かっぽう着

狭山ケ丘　新井　由子

誰がなんと言おうと、私のお気に入りは白のかっぽう着です。主婦歴50年を通して、毎日のようにかっぽう着にはお世話になっています。色は白で清潔、袖口はゴムが入っていて、中に着ている洋服を汚さない。本当にありがたいことこの上なし。

そして世界をあっと言わせた「新万能細胞発見」の小保方さんも、おばあちゃんよりプレゼントされた白のかっぽう着で研究されておられたとか。万歳かっぽう着！

小さくて軽いデジタルカメラ

狭山ケ丘　佐々木　利光

3年前より私は、市の高齢者大学で出来た仲間とサークルなどの活動で充実した日々を過ごしている。その頃から、個人で楽しめる趣味も必要と考え、旅行時に「旅の記録とフォトエッセイ集」なるものを作り始めた。旅の記録が時系列で追えるように、写真を貼り付けている。

その時重宝するのが「コンクールピクスS9100。軽くて自在に扱え、コンパクトながら一眼レフばりのシャッター音がする。作り始めた「旅の記録」は23冊目になるが、一眼レフを使い出すときは、また違うまとめ方になるだろう。

所沢航空記念公園

中新井　高橋　祥子

所沢航空記念公園の中をボールウォーキングしています。春は桜が咲き、お弁当を広げ会話が弾み、夏は木陰の下を汗をかいて歩きます。秋はコスモスが咲き、イチョウが朝日を受けて黄金色に輝いて美しいです。おまけにぎんなんも拾います。冬は小さなロウバイが甘い香りを漂わせ癒やされます。空を見上げると、青い空に白い線を引く飛行機が悠々と飛んでいます。寒風の中、幼稚園児が走っていました。たくましい子に育つことでしょう。

公園は人々を活性化させてくれる場所だと思います。私のお気に入りの場所です。

ところざわ 歴史まめ知識 45

所沢の市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「わ」です。

わ

吾木香（われもこう）　市内出身の歌人、三ケ島葭子（みかじまよしこ）（本名：倉片よし）が生前に唯一遺した歌集です。明治19年（1866）、三ケ島中氷川（みかじまなかひかわ）神社の神職の家に生まれた葭子は、少女のころから歌を作りはじめ、「スバル」「アララギ」「青鞜（せいとう）」などの雑誌に作品を発表、叙情的な歌風は与謝野晶子などから高く評価されました。しかし、病や不本意な結婚生活、親友を弁護したことによる師からの破門など、その後半生は不遇なものでした。そんな中で生涯に6,000首を越える歌を詠み、大正10年（1921）には『吾木香』を自費出版しました。昭和２年３月、東京麻布谷町（現在の六本木）の自宅で40歳の若さで永眠、所沢の実蔵院（じっぞいん）に葬られました。三ケ島まちづくりセンターには、遺族から寄贈された資料を展示する「三ヶ島葭子資料室」があります。

【生家ゆかりの三ケ島中氷川神社の歌碑より】
春の雨　けぶる欅（けやき）の　梢（こずえ）より　をりをり露（つゆ）の　かがやきて落つ

▲歌集「吾木香」

ワルツ　所沢駅西口を市の「玄関口」にふさわしく整備するための再開発事業で、昭和61年、西武百貨店をキーテナントとする商業ビルが完成しました。名称は、「都会的でモダン」「軽快なリズム」などのイメージを理由に、2,147通の応募から「ワルツ」が選ばれました。最終候補には、他に「ファルマン」「ウィング」「オーロラ」がありました。

和ケ原（わがはら）　戦後の一時期、各地で行われた開拓事業では、旧来の住民と新しく入植した人々との間にあつれきが生じることもありました。三ケ島地区の山林を切り開いた和ケ原では、命名に際し、住民の和を願って「和」の文字を用い、新天地の「若」さに掛けて「ワカ」と読ませ、そして「ケ」を使うことで、地元「三ケ島」との結び付きを表現したということです。

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 FAX2991-0309

▶市内で撮影した写真（撮影日・場所・コメント）▶エッセイ次のテーマは『 出会い 』▶締切3月7日㈮▶掲載者には記念品を進呈▶文章（300字）は添削あり▶投稿写　真・原稿は返却しません▶住所・氏名（ふりがな）・電話番号を明記し〒359-8501広報課「みんなのひろば」係へ郵送または ✉hiroba@city.tokorozawa.saitama.jp