

# みんなのひろば



▲春が芽吹き始めた所沢航空記念公園を子どもたちが駆け抜けた『所沢市スポーツ少年団交流大会・小学校駅伝大会』。1,573人の子どもたちがマラソンや駅伝に参加し、他チームや他校の子どもたちと交流を深めました。2月15日(日)／所沢航空記念公園 (撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲ソフトバレーやミニテニス、インディアカ、スポーツ吹き矢などさまざまな室内レクリエーションが行われた『平成26年度所沢レクリエーション祭り』。400人が参加し、楽しく汗を流しました。2月7日(出)／市民体育館 (撮影：市民カメラマン・浅見司郎)



▲親子や友達同士で気軽にキャッチボールを楽しんでもらおうと行われた『首都圏プロ野球5球団共同事業 公園キャッチボールプロジェクト』。参加した16組の親子は、ライオンズOBによるキャッチボール教室やバッティング教室などを楽しみました。2月8日(日)／カルチャーパーク (撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲埼玉県や所沢市のことをもっと知ってもらおうと行われた『第19回彩の国21世紀郷土かるた大会』。参加した450人の小学生は、目の前の絵札に神経を張り巡らせ、読み手が読むのと同時に手を伸ばしていました。1月24日(出)／市民体育館 (撮影：市民カメラマン・滝島利男)

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食

### 43 チャーシュー蒸しパン

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

- 四川風みそラーメン
- 牛乳
- チャーシュー蒸しパン★
- 華風あえ



#### ★チャーシュー蒸しパン

- 材料 (4人分)
- 蒸しパンミックス… 160g
  - 牛乳… 80cc
  - 水… 20cc
  - チャーシュー… 60g
  - にんにく… 少々
  - しょうが… 少々
  - ねぎ… 20g
  - ごま油… 少々
  - ① テンメンジャン… 小さじ1
  - ② コチュジャン… 少々
  - ③ みそ… 小さじ1/2
  - ④ 酒… 小さじ1
  - ⑤ 三温糖… 小さじ1/2
  - ⑥ オイスターソース… 少々
  - ⑦ 水… 小さじ1
  - ⑧ 紙カップ… 4個

#### 作り方

- ① ボールに蒸しパンミックスを入れ、牛乳、水で溶いて生地を作り、2等分しておく。
- ② チャーシューは1cm位の角切り、にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 小鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、④の調味料とチャーシューを加えて煮詰める。
- ④ ①の生地の半量を紙カップ4個に流し込み、③の具を乗せ、残りの生地をかぶせるように乗せる。
- ⑤ 湯を沸かした蒸し器に④を入れ、生地が大きく膨らみ、竹串で刺して生地が付かないようになったら出来上がり。

#### ここがポイント チャーシュー蒸しパン

チャーシュー(焼き豚)は、中国語の串焼き肉の意味の「チャーシューロウ」が語源です。日本ではしょうゆを含むタレで肉を煮たものや、肉をタレに漬けて焼いたものがあり、ラーメンやチャーハンの具に使われています。春休みに簡単にできる手作りおやつとして、親子で一緒に作ってみませんか?

保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっぴー 野老っ子



錦織 圭選手のプロテニス四大大会アジア人男子初となる全米オープン準優勝も記憶に新しいですが、所沢にもテニスで輝かしい活躍を見せる方がいます。今回は、日本テニス協会のベテランランキングで70歳以上女子ダブルス日本1位の岩崎紀久代さんをご紹介します。

学生時代はワンダーフォーゲル部に所属していた岩崎さんが、テニスを始めたのはなんと40歳のころ。「友人に誘われたのがきっかけでした。子どもも手を離れたし、また山登りを始めようと考えていたので、足腰を鍛えるためにちょうどいいという気持ちでしたが、はまっちゃいました。」と笑います。

日本テニス協会の傘下、日本女子テニス連盟のD級(初心者)大会からスタート。A級昇格を目標に、双美テニスクラブで仲間とテニスを楽しんでいました。目標としていたA級に昇格し、A級大会などで活躍するそんなとき、現在ペアを組んでいる麻生さんに「ベテラン大会と一緒に出来ないか。」と声を掛けられました。「若い選手が増え、勝つことも難しくなり、次の目標を決めかねていたところでした。」と、60歳からはベテラン大会を主戦場とし、麻生さんと大会に出るようになりました。65歳になると、お孫さんの誕生やお主人の退職に伴

り、月明かりが白い雪を照らし出し、母と2人で雪を踏みしめる長くつづいた音だけがギョ、ギョと聞こえ何となく早く家に帰り着きたいと、ただただ歩いたものです。

4年前に亡くなった主人は、2年間の闘病生活の中で介護用の機械を取り付けたお風呂や訪問入浴のお世話になりました。

今は蛇口をひねると浴槽いっぱいになり温かいお湯がはられ、溜まったお湯まで知らせてくれます。誰の手も借りずに一人で入浴できるのはいかに幸せなことかと実感しています。これからは健康で暮らしたいと願っています。

#### 五右衛門風呂

小手指元町 小谷 末代

私の実家には風呂がなく、学生時代まで親戚や知人の家をお借りして暮らしていました。

当時ほとんどの家が庭に風呂場があり、寒い冬の時はお湯が冷めるのも早かったため、その家の方に入浴して、母がいつもお風呂を何本も持つていきました。五右衛門風呂は回りが熱く入るのが大変でしたが、お世話になった田舎の皆さんには感謝しています。



## テニス 70歳以上女子ダブルス 全日本ランキング1位

岩崎 紀久代さん (中新井在住)

う海外長期滞在などがあり、テニスは続けるもベテラン大会からは引退していました。

数年後、麻生さんから再度誘いがあり、70歳以上の部で再びベテラン大会を戦うことに。東京オープンや関東オープンなどの優勝でポイントを稼ぎ、昨年10月の全日本ベテランテニス選手権で堂々の優勝。遂にランキングも5位から1位へとランクアップしました。

「70歳以上の部では、一番若いですし、たまたまです。」と謙遜しながら「ベテランの試合はコントロールが最も重要です。遅くからテニスを始めたので、パワーやスピードがある若いときのイメージみたいなものが無いのかもしれない。」と笑顔の岩崎さん。「今年は70歳になりたての選手が入ってきますので、まずはランキング1位を維持することが目標です。」と力強く話してくれました。

サークルのコーチとしてテニスの普及にも力を入れる岩崎さんが「何事も辞めるのは簡単。続けることが大切です。」と話すように、皆さんも生涯打ち込める何かを見つけてみませんか。



▲ボレー練習

#### お風呂に感謝

私がお風呂に入るのは木のお風呂をまきで沸かしていました。そのころにはもう湯もおり親戚の家へ出掛けました。お風呂の後でいそがしく遊んだり、お菓子を食べたりするのが楽しかったです。母たちは漬物やお茶を飲んでいたのを思い出します。

冬の寒い日の帰り道は、シーンと静まり返る感じが好きです。

上新井 古見 友子

## 誰でもエッセイ

#### テーマ 風呂の水

我が家の昔の風呂は、釜だきの木製のものでした。風呂の水は井戸から手動式の水道ポンプでバケツにくみ上げ、約7メートル先の風呂まで運んでいました。それは小学校6年生ごろの私の大切な仕事でした。帰ってから行う水くみが、いやでいやで仕方なかったことを覚えています。まさにうまく火がつかず一生懸命うちわであおいたことも忘れられない思い出の一つです。この体験が今の心身の健康に役立っているように感じます。

山口 秋和 久

## 地域絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! ⑩

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。

### 北有楽町町内会



▲岩淵会長

北有楽町町内会は、航空公園駅の西口側、市のほぼ中央に位置し、520世帯で活動しています。「福祉の北有(きたゆう)」を目指し、平成26年度からは、見守り活動をさらに強化し、北有楽町見守り隊を結成しました。明峰小学校の下校時刻には、交差点や通学路に見守り隊が出勤します。「子どもたちやお母さんたち、隣近所の人が声を掛けてくれるようになって顔見知りになれるし、1時間立っていることは健康にもいいんです。」

と見守り隊の方が語る様子から充実した活動がうかがえます。毎日立っていると子どもたちの顔がわかるようになり、町内の子どもだけでなく、通学路を通る子どもたちみんなを気に掛けているそうです。「見守り隊の人が立ってくださるから安心。」と、保護者からたくさんのお声が寄せられています。

さらに見守り隊は、一人暮らしのお年寄りの見守り活動も行っています。雨戸の開け閉めがないなど生活に異変があれば、すぐに隣近所が気づくよう日頃から見守りしています。大勢の人が集まるイベントを通して、地域活動への参加のきっかけづくりもしています。恒例の餅つき大会では「お年寄りが安心して暮らせるように町内会がいつも見守っていますよ。」という思いを込めて、民生委員や中学生ボランティアと一緒に餅の代わりにみかんを届けました。

その他、近隣の町内会と共に毎年12月に明峰小学校の1年生に昔遊び交流会と重松流(しげむら)祭りの演奏会を開催しています。昔遊び交流会では、けん玉・竹馬・缶ぽっくりなど7種類の遊びを子どもたちに経験してもらい、2月に昔遊びの練習の成果を披露する発表会も行います。幼いうちから伝統に触れる機会をつくることで、世代を越えて未来につながる交流を大切にしています。

「福祉のまちづくりというような大きなことはできなくても、人に優しい町内会を目指す取り組みを行っていきたくです。」と岩淵望会長。北有楽町町内会のお年寄りや明峰小学校の児童を見守るやさしさの輪は、自治会の枠を越えて地域全体の絆となって広がっています。

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491



▲餅つき大会の様子