



▲昔を思い出すようなことなく懐かしい古着物、古布、骨董品の市や、テンポの良い口上にひかれたガマの油売り口上などが行われた『復活新三八市』。毎月三と八のつく日に開催されていたので「三八の市」と呼ばれ、今年で開催375年目の節目となり復活しました。3月8日(日)／元町コミュニティ広場 (撮影：市民カメラマン・遠井洋子)

# みんなのひろば



▲スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競う『大学生とユニホックをやるう!』。参加した子どもたちは、学生ボランティアにスティックの持ち方からドリブル、パス、シュートまでを教わり試合を楽しみました。3月15日(日)／みどり児童館 (撮影：市民カメラマン・浅見司郎)



▲市民ホールに展示された河津桜の下で行われた『第20回所沢市国際交流フォーラム』。所沢市の姉妹都市である安養市韓日親善協会の訪問団も訪れ、市内在住の外国人市民と交流を深めました。3月15日(日)／市役所1階市民ホール (撮影：市民カメラマン・滝島利男)



▲シャボン玉の直径や長さなどの世界記録保持者である杉山兄弟の『スーパーシャボン玉ショー』。子どもたちは、シャボン玉の中に入る親子を興味津々に見ていました。3月14日(日)／小手指公民館分館 (撮影：市民カメラマン・白須信一)

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食

### 最終回 44 小松菜の元気サラダ

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
- あずきごはん
  - 牛乳
  - エコ豚肉のごぼう揚げ
  - オーロラソースがけ
  - 小松菜の元気サラダ★
  - さんどめのあったかみそ汁
  - ほうれん草のパパロア



- ★小松菜の元気サラダ  
材料(4人分)
- 小松菜.....1/2袋
  - ゆで塩.....適量
  - もやし.....1/4袋
  - 冷凍ホールコーン.....40g
  - ベーコン.....2~3枚
- ④ サラダ油.....大さじ1  
④ ワインビネガー.....大さじ1  
④ 三温糖.....小さじ1  
④ 白すりごま.....小さじ1  
④ からし.....少々  
④ 塩.....小さじ1/4  
④ こしょう.....少々

- 作り方
- ①小松菜は根を切り落とし、根元の土をよく洗い流し3cmくらいの長さに切る。もやしはひげ根を取っておく。
  - ②鍋に湯を沸かしてゆで塩を加え、小松菜を2分程度ゆでて水にさらして冷まし、水気をよくしぼっておく。
  - ③もやし、冷凍ホールコーンも、ゆでて冷ましておく。
  - ④5mm幅に切ったベーコンをフライパンでカリカリになるまで弱火で炒め、キッチンペーパーなどで余分な油をとっておく。
  - ⑤Aの調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
  - ⑥ボールにほぐした小松菜、もやし、ホールコーンを入れよく混ぜる。
  - ⑦ベーコンとドレッシングを加え、味を調べて出来上がり。
  - ⑧ドレッシングを和風や中華味に変えてもおいしいです。

### ここがポイント カルシウムや鉄分が豊富な小松菜

小松菜は、栽培しやすいこともあって、三富(三芳町上富と所沢市中富・下富)の多くの農家で作っている野菜です。栄養的にもカルシウムや鉄分が多く含まれていて、あくが少ないため、幅広い料理に使用できる食材の一つです。

保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっぴー 野老っ子



今年の『第22回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会』で、長拳6位、長拳短器械5位(中学生クラス)の成績を収め、東日本の強化選手に指定されている池内佳奈さんを紹介いたします。

長拳は中国武術の一つでカンフーとも呼ばれています。太極拳のゆったりとした動作と違い、スピードがあり、跳躍が多く含まれ、優美なところが特徴で、体操の床運動のように全身を用いて縦横に動き回ります。池内さんが入賞した長拳や長拳短器械などは、姿勢と動作の正しさ、動作の均衡と力の運用の正しさ、精神・風格などの表現を競います。

池内さんは、5歳から4歳上の姉とカンフーを習い始めますが、中国で学生チャンピオンになった先生の指導が厳しくて練習を抜け出しは砂場遊びをしていました。小学生になると同時期に始めた友だちが県大会で嬉しそうに賞状をもらうのを見て奮起し「自分も賞状をもらいたい」と練習に励みました。当時は学校の友だちに誘われても「カンフーの練習が有るから」と言えず「習い事が有るから」と断っていました。「まだ成績が良くなかったので、自分からあえてカンフーを習っていると言いませんでした」と振り返ります。

中学生になると全国大会で入賞する程の選手に成長しました。「練

と帰宅途中に、かばんから携帯電話を出したときに落としたりしたような気がしました。家を守ってくれる大切な鍵が戻り、もうこんな思いは絶対にしたくなくて一念発起し「ミスはしない」と毎日を送るよう心掛けています。

早寝早起き

私は、この春から社会人になる予定の大学4年生です。保育士の資格を取るために入った大学では、同じ目的を持って集まった仲間と出会い、大変な実習も励まし合いながら頑張ることができました。そして無事に資格を取得し、保育の仕事に就けることになりました。学生時代には、勉強とともにアルバイトにも力を注ぎました。飲食店のアルバイトだったので、どうしても夜型の生活になってしまっていたのですが、そこで一念発起し「社会人としてのスタートをきるまでの残り半月の期間ですが、夜は0時前に布団に入り、朝は7時前に起きる!」と張り切ろうと思いましたが、簡単そうですが、今の私にとっては、かなり努力の要りそうな決断なのです。

花園 杉本 渚

## 目指すはカンフー日本代表選手、そして世界大会へ

池内 佳奈さん (北有楽町在住)

習すればするほど大会で結果を残せるのが、カンフーの楽しさであり、魅力でもあります」と言います。所属クラブでの練習は、月・火・木曜日に2時間半、土・日曜日は朝から夕方までと強化選手の練習があり帰宅は遅くになります。友だちが部活動を引退し受験勉強に専念する中でも練習を続けてきた池内さんは「練習を休んでいる間に他の選手が自分より上手になるのが嫌でした。また練習後の方が頭がすっきりして勉強に集中できたので休まませんでした」と話します。

4月から高校生の池内さんは「これからはもっと練習ができる」と喜んでいます。4月25日・26日に出場する第23回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会は、第8回アジアジュニア武術選手権大会の日本代表候補選手選考を兼ねています。「高校生になってクラスが上がりますが、優勝して、全日本強化選手に選ばれ、世界大会に出場したいです」と力強く目標を語ってくれました。今後の活躍が楽しみです。

▲大会での長拳短器械の演武



▲大会での長拳短器械の演武

## 地域の絆 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。

### 所沢ニュータウン自治会

～ほう・れん・そうで地域連携を! 会報でつくる開かれた自治会～

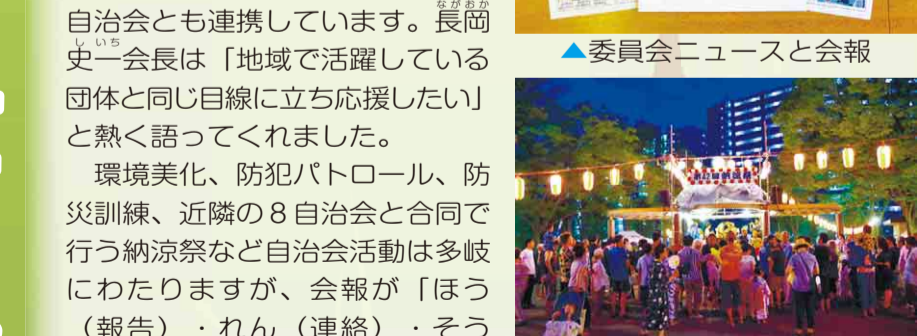
所沢ニュータウン自治会は、中新井3～5丁目にある閑静な住宅街の自治会です。約1,150世帯で「明るく住みよいまちづくり」「会員相互の親睦」を図ることを目的に活動しています。

同自治会は、会員の情報共有を大切にしており、開かれた自治会運営をしています。月に1回、20班全ての班長・副班長約50人で定例委員会を開催し、行事担当者からの連絡や地域内で起きたことを共有しています。出席者の負担軽減と伝達漏れがないように会議概要の資料を配布し、委員会終了後は、役員ではなくても自治会活動として何をしているのか、地域でどんなことが起きているのかわかるように「委員会ニュース」を全世帯に配布しています。また、年3回カラーで発行する会報紙「いぶき」は、写真をたくさん掲載して行事をいきいきと伝えるだけでなく、中央小学校や美原中学校、警察署取材し、学校情報や防犯対策などを掲載して好評を得ています。

この他、小学校での田植え体験やウォーキングイベントを実施している「ふれあい会」などの地域のボランティア団体や、近隣の8自治会とも連携しています。長岡史一会長は「地域で活躍している団体と同じ目線に立ち応援したい」と熱く語ってくれました。

環境美化、防犯パトロール、防災訓練、近隣の8自治会と合同で行う納涼祭など自治会活動は多岐にわたりますが、会報が「ほう(報告)・れん(連絡)・そう(相談)」の方法として幅広い情報を地域全体で共有することに役立っています。「自分たちのまちを知ること」が自治会活動への理解と連帯感につながり、地域が一体となることで所沢ニュータウンの絆となっています。

▲委員会ニュースと会報



▲8自治会合同の納涼祭

▲8自治会合同の納涼祭

「自分たちのまちを知ること」が自治会活動への理解と連帯感につながり、地域が一体となることで所沢ニュータウンの絆となっています。

▲(今回は、松井地区の天安自治会を紹介します。お楽しみに!)

▲地域づくり推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491

お問い合わせ ☎2998-9083 ☎2998-9491