



▲所沢市からは3,539人の新成人が誕生し、市内11会場で開催された「第64回所沢市成人のついで」。中央公民館で催された所沢地区のついででは、コンサートで新しい門出を祝福しました。1月10日祝/中央公民館ほか (撮影：市民カメラマン・木村清貴)

みんなのひろば



▲新年をお祝いし、重松流祭囃子保存会の皆さんによる獅子舞が披露された「2011 新春獅子舞」。祭囃子の音とともに獅子が舞い、今年1年の無病息災を願いました。1月3日祝/彩羽亭 (所沢航空記念公園内) (撮影：市民カメラマン・松崎 満)



▲所沢の元旦には欠かせないイベントとして定着し、今回で33回目を迎えた「所沢元旦健康マラソン大会」。828人のランナーが公園の特設コースを走りました。1月1日祝/所沢航空記念公園 (撮影：市民カメラマン・塩野好好文)



▲多くの観衆が見守る中、行われた「消防出初式」。泉町保育園・双実保育園の幼年消防クラブによるパレードも行われました。1月7日祝/所沢航空記念公園 (撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)

目指せ 低炭素化! 温暖化をとめよう

寒さをしのぐちょっとした工夫を!

暖房機器の設定温度を20℃以下に保ち、暖かく感じたら設定温度を下げたり、部屋を使わないときは暖房を切ったりするなど、こまめな温度設定を心がけましょう。寒い冬でもちょっとした工夫で暖房機器に頼り過ぎないですみます。

◆効率よく部屋を暖める工夫!

天気の良い日はカーテンを開けて太陽光をとり入れ、日が沈む前には閉め、カーテンを上手に活用しましょう。床まで届くカーテンなら足もとの冷気の入り込みを防げます。



暖かい空気は上に、冷たい空気は下にたまりやすくなります。エアコンを使っているなら送風口は下に向け、部屋の上にとまった暖かい空気は扇風機を上に向け、かき混ぜるのも効果的です。

体感温度は湿度でも変わります。湿度を15%上げれば、室温を1℃下げても体感温度は変わらないと言われています。乾燥しがちな冬には加湿器を置くなどして保湿にも心がけましょう。湿度を上げることで風邪対策にもなります。

◆体の芯からしっかり温まる工夫!

適度な湯にゆっくり20分ほどつかり、体の芯から温まりましょう。入浴後は体をしっかり拭いて熱を逃がさないことです。また、湯船にゆずやみかんの皮など入れると血行が良くなり効果的です。また、足の指をマッサージすることで血行が良くなり効果的です。

寝るときには湯たんぽがおすすです。朝まで心地よくポカポカ温まり、乾燥も防げます。

朝食はしっかりとってエネルギーを摂取し体を温めましょう。また、根菜、香辛料などを温める食材を食べたり、煮込み料理、汁もの、鍋料理など温かい料理を食べたりして温まりましょう。みんなで一つの部屋に集まり、食卓を囲めば、暖房費の節約にもなります。

所沢市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています
問い合わせ 環境総務課 ☎2998-9133 ☎2998-9394
未来が変わる。日本が変わる。 25

はっらっ 野老っ子

1月5日に行われた、第89回全国高校サッカー選手権大会準々決勝で、埼玉代表西武台高校は、島根代表立正大津南高校に2対2で引き分け、PK戦の末、惜敗したものの見事ベスト8の成績を収めました。今回の野老っ子では、その大会で4試合すべてに先発出場して活躍した所沢在住の3選手にお話を伺いました。

佐々木選手 スピードを生かしたプレーで、選手権の1・2回戦で先取点を上げました。「高校に入学したときは、まさか自分が試合に出られるとは思っていませんでした。高校生活最後の選手権でベスト8の成績は悔しかったが、この仲間とやってきたことは間違っていないことが確信できました。本当に良い経験ができた」と振り返ります。「大学に進学してプロを目指し、自分と同じく背が高くないのに、スピードがあるドリブルで体の大きな選手を抜いてシュートを決める、アルゼンチン代表のリオネル・ messi選手のようになりたい」と将来の夢を話してくれました。

町山選手 2年生からセンターバックで守備の要として活躍し、ムードメーカーとしてもチームを盛り立てました。「大会後は、ボールを蹴っていない。引退したというよりも長い休みのようだ」と、今の状



佐々木 雅人さん (背番号9)



町山 阿記さん (背番号4)



澤本 玲さん (背番号2)

『負けず嫌いで戦った』全国ベスト8

佐々木 雅人さん (安松中学校卒業)
町山 阿記さん (柳瀬中学校卒業)
澤本 玲さん (北野中学校卒業)

況に戸惑っている様子です。「大学でも早くレギュラーになれるように頑張りたい。高校時代無名ながら、日本代表になった横浜F・マリノスの中澤佑二選手のような選手になってプロの世界で活躍したい」と抱負を話してくれました。
澤本選手 勉強もサッカーもできるので、チームメイトから文武両道の言葉が最も当てはまる選手と言われています。「準々決勝でアシストしたとき、クロスボールを上げれば必ずゴールを決めてくれる仲間を信じて蹴った。負けた試合はゴールの枠に当たるシュートが多くて運がなかった」と分析します。「サッカーと同じぐらい勉強も頑張ってきた。大学に進学し就職してもサッカーは一生続けていきたい。この仲間たちとサッカーができてよかった」と笑顔で話してくれました。

監督から『負けず嫌いで戦え』と言われ続けた結果のベスト8。後悔はしていないと口を揃えて話す3人は、休みの日はボウリングやカラオケに出かける普通の高校生。今後の彼らの活躍に期待しましょう!

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「け」です。

け ケヤキ並木 所沢航空記念公園の南側を通る国道463号線(通称:浦所バイパス)の街路樹。西新井町交差点付近からさいたま市北浦和駅前まで、全長17kmに2,417本が植えられています。同バイパスは昭和50年2月に全線開通し、ケヤキは53年までに植えられました。平成に入って「日本一長いケヤキ並木」と呼ばれるようになり、平成6年に「新日本の街路樹100景」に選ばれました。



▲日本一長いケヤキ並木 (西新井町)

け 元弘青石塔婆所在跡 元弘3年(1333)、新田義貞が鎌倉幕府を倒すため挙兵したとき、討死した飽間斎藤三郎盛貞ら3人を供養した板碑があったとされる場所。狭山丘陵の東端、八国山にあり、同地には昭和12年に吾妻村史蹟保存会によって建てられた記念碑があります。板碑そのものは現在東村山市の徳蔵寺にあり、国の重要文化財に指定されています。

け 検地 江戸時代、幕府や藩が実施した土地調査のこと。検地帳と呼ばれる台帳を作成し、それをもとに年貢を徴収しました。天正年間(1573~92)に山口地区の村々で実施されたのがもっとも早く、その後、寛文・延宝年間(1660~81)に集中して幕府や川越藩が実施したことが知られています。

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

新春クイズの回答

1月号の新春クイズの答えは「百シュウネン」でした。正解者の中から厳正な抽選のうえ、50人の方に記念品をお送りしました。なお、当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。



箱膳で祝うお正月 上山口 山口満子
私たちが心ついたころからのお正月の行事は、大みそかの年越しから始まりました。5人のきょうだいは、和服に着替えて床の間を背に父と母、子どもたちが並ぶ。普段は丸いちゃが台に輪になって食事をしますが、お正月は一人ひとりの箱膳が特別なお正月となる。それが子どもにも誇らしく思えた。元日は家族そろって神棚に灯明をともし拍手を打ってから箱膳の前に座る。母が姉と作ったおせち料理が、きれいに皿に盛り込まれて「おめでとございませう」のあいさつの後、おとせちをお祝いをする。その後、父から一人ひとりの名前が呼ばれお年玉を頂く。これがたまたまなく嬉しい。お正月の風景が画家の満平さんのようになつかしく思われる。



来年からは当たり前な普通のお正月となると嬉しいです!
北有楽町 加納知明
今年結婚してから初めて迎える、まさに特別なお正月でした。これまで年越しは一人で迎えてたり、あるいは実家に戻って親と過ごしたりしていましたが、今年は妻となった女性と一緒の、新鮮なお正月となりました。もっとも妻は元旦から仕事で、結局は一人でのんびりテレビなどを見ていた。例年と同じような過ごし方になってしまいましたが、二人で年賀状を書き、年越しそばを食べ、おせちを食べ、初詣でをし、気持ちも新たなお正月でした。今年も特別でしたが、それが



誰でもエッセイ
テーマ 特別なお正月
夫婦で迎えるお正月