

みんなのひろば



▲中心市街地の夏の風物詩『第6回野老澤行灯廊火』。雨のため、用意した150以上の地口行灯の大半は点灯することができませんでした。仮装しお客さんを待つ日本大学芸術学部の学生もちょっぴり残念そう。7月19日(日)／元町コミュニティ広場ほか (撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲疫病除けの祭りとして「天王様」。神輿とお囃子の屋台が町内を回った後、いよいよクライマックスの火渡り。燃え盛る炎の中を神輿が勇壮に走り抜けました。7月13日(日)／八雲神社(北秋津) (撮影：市民カメラマン・西田憲正)



▲「家事場のパパチカラ」をテーマに開催された「ふらっと祭り」。パパと子どもの簡単ピザ教室では、父親と一緒に生地をこねたり、野菜を切ったりして出来上がったおいしいピザと親子で料理する楽しさを味わいました。6月29日(日)／男女共同参画推進センターふらっと (撮影：市民カメラマン・浅見司郎)



▲親子で一緒に絵本の世界を楽しんだ「聞かせ屋。けいたろう」さんによる「絵本ライブと読み聞かせ講座」。ウクレレ演奏なども交えながらの楽しい読み聞かせに、子どもも大人もくぎ付けでした。6月29日(日)／狭山ヶ丘コミュニティセンター (撮影：市民カメラマン・伊藤磨紀子)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

37 タンドリーチキン

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
- さきたまライスボールパン
 - 牛乳
 - ★タンドリーチキン★
 - マセドアンサラダ
 - キャベツのスープ
 - メロン



- ★タンドリーチキン
- 材料(4人分)
- 鶏もも肉切り身……2枚
 - サラダ油…小さじ1
 - 調味料
 - ・無糖ヨーグルト…1/4カップ
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・ウスターソース…大さじ1/2
 - ・白ワイン…小さじ1
 - ・カレー粉…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/4
 - ・ケチャップ…大さじ1

- 作り方
- ①火の通りをよくし、味がしみこみやすいように鶏もも肉全体にフォークで穴をあける。
 - ②大きめのボールに調味料と①の鶏もも肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で2時間くらい漬け込む。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の鶏もも肉を皮目を下にして両面をこんがり焼く。
 - ④焼き色がついたら、ふたをして弱火で蒸し焼きにし、中心まで火を通して出来上がり。
- ◎ビニール袋に鶏もも肉と調味料を入れてよくもみ込み、口を閉じてそのまま冷蔵庫に入れて漬け込むと簡単です。

ここがポイント **ヨーグルト**

ヨーグルトの発祥はブルガリアだと思われがちですが、実はお隣のトルコです。ヨーグルトを食べる習慣があるブルガリアのある村の人々が長寿だったことから、世界的に健康によい食品として知られるようになりました。

ヨーグルトの特長に挙げられるのが乳酸菌の効果です。乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力を高め、肝障害の軽減、コレステロールを下げるなどさまざまな効果があります。また、タンドリーチキンのように肉を漬け込むことで繊維を分解して柔らかくなります。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴー 野老っ子



「オギャー」と、産声をあげ新しい命が誕生したとき、それは同時に新米パパ・ママ誕生の瞬間でもあります。赤ちゃんが、おなかの外の世界に戸惑うのと同じように、初めての育児に不安や戸惑いを感じる親も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな母親の1人であり、歌手でもある「あきゆみこ」さんをご紹介します。

小さいころから歌好きだったあきさんは、シンガーソングライターという夢をかなえ、充実していた20歳代後半に、結婚、出産という人生の節目を迎えます。「初めての育児では戸惑うことばかりで、泣きやまない子どもと一緒に泣いたこともしばしば。とにかく必死でした。」と当時を振り返るあきさんは、無我夢中だったそのときの気持ちを音に乗せ、「ひよこのママ」という子育て応援歌を作詞・作曲しました。「常に自分の素直な気持ちを歌詞にしたためきたので、この曲が生まれたのは自然なことでした。」と語るように歌詞には、自身の未熟さと向き合いながら子どもと一緒に成長したいと願う気持ち、子どもへの愛情や周囲への感謝の気持ちが込められています。そしてこの曲を手し、「所沢発! 歌のお母さん」として親子向けコンサートを開催するなど歌手活動を再開しました。

リハビリへのこだわり

星の宮 藤本亮一

リハビリの専門家である私は、リハビリはして貰うものではなく、自分でするものだというこだわりを持っている。専門家として大切なことは、いかに自分でリハビリ、いわゆるセルフトレーニングを促すこと。リハビリによってその効果が変わってくる。リハビリ依存を作ってしまうと「リハビリはやってもらおうもの」という考えから逸脱できず、真の「自律」にはつながらない。最良のリハビリテーションを提供するためにも、このこだわりを大切にしていきたい。

所沢発! 歌のお母さん

あき ゆみこさん (小手指町在住)

コンサートでは、代表曲の「ひよこのママ」のほかにも、子育て中の親に向けて書いた歌をたくさん披露しています。そして、曲の間には自身の子育て経験について話をしたり、親子と一緒に歌って体を動かす手遊びを披露するなど、2歳と5歳の母親ならではの工夫がたくさん見られます。そんなコンサートの反響は想像以上で、あきさんも驚いています。「曲を聞いて、励まされたとか、元気をもらったと言ってもらえたり、涙を流すお母さんも珍しくありません。そんな姿を見ると、こちらも胸が熱くなります。」とほほ笑みます。

「子育ては楽しいことばかりではなく、つらくて前向きにならないこともあることを、身をもって感じています。悩みながら子どもと向き合う親の気持ちを受け止め、笑顔を増やしていくための歌手活動をずっと続けていきたい。母親だからこそ、できることがあると思うんです。」と情熱が尽きないあきさんの穏やかで優しいまなざしの奥に、母親としての強さを垣間見ました。



▲親子の前で歌を披露するあきさん

地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 4

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。

菩提樹自治会

～安心して暮らせるまちを目指して～



▲関口会長

菩提樹自治会は、山口地区にある約350世帯で組織され、「犯罪を未然に防ぎたい」との思いから防犯活動に積極的に取り組んでいる自治会です。訪れると、「あいさつ運動」と書かれた黄色い旗が目に入ります。これは、日ごろから住民同士であいさつをすることで顔見知りになり、犯罪の抑止力につながることを目的に設置したもので、今では菩提樹自治会のシンボルとなっています。

地区内には林に隣接し見通しが悪く、夜間は真っ暗になって危険な道がありました。住民から夜にその道を通れず、遠回りしなくてはならないという声が多く寄せられ、自治会で4本の防犯灯を新設しました。今では「仕事帰りの夜間でも通れるようになった。」と安心・安全のまちづくりとともに、利便性も向上しました。

このような積極的な防犯活動について、関口会長にお話を伺うと、「犯罪は起きてから対策をするのでは後の祭りです。未然に防止するためには、『危険な場所だな』と思ったら直ちに対策をしたほうがいいと思うんです。」と語ってくださいました。



▲『あいさつ運動』推進の旗

他にも、見通しの悪い交差点を土地所有者の協力を得て道幅を広げたり、防犯灯の光が行き届くように山の本や枝を手入れし、伐採したり、地元のお寺である密蔵院の協力のもと自治会の防災倉庫を設置したり、情報発信ができるよう掲示板を新設するなど、細やかに取り組んでいます。

関コミュニティ推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491

誰でもエッセイ

◆テーマ「こだわり」

「こだわり」がないのが「こだわり」

思えばこの年になるまでいくつかのボランティアや、仕事をしていたら、ファミリーサポート関係、相談員関係、仕事に入る前の面接で、必ず私が言った言葉がある。「私には、こだわりと偏見がないのが、コトです。異文化交流が大好きです。今思えば恥ずかしい限りであるが、偉そうに堂々とそう言い切ったのである。考えてみれば、このだわりのない人がこの世にいるのだからだろうか。私など、気が小さくて、いつもは「こだわり」ばかり自信が無い裏返したたかもしれない。今から私のこだわりを言い直そう。「みんなと仲良く、優しく」である。

20代とき、職場の先輩から「お力を貸して」

上新井 中嶋 美智子