夢は世界選手権で優勝すること。

西村 優花（ゆか）さん（山口在住）

海辺の白い波間をすべるボディーボード。サーフィンと並んで人気のあるマリンスポーツです。サーフボードを小さくしたボードを使い、足にフィンをつけて波に乗り、エルロロ・スピン（回転）といった技術のバランスや美しさを競うスポーツです。

今回は、日焼けした肌に笑顔がとてもさわやかなボディーボーダーの西村優花さんにこの競技の魅力などを語っていただきました。

西村さんは、サーフショップを経営するお父さんやプロサーファーのお兄さんの影響を受け、小学4年生からボディーボードを始めました。「サーフィンのボードはとがっていて大きく、怖かったので父と兄について海に行くとボディーボードで遊んでいたんです」とその世界に足を踏み入れたきっかけを話してくれました。

その後、ジュニアクラスの大会をはじめとして次々と大会に出場し、優勝を勝ち取っていきます。競技に参加する選手の中では、15歳と最年少ですが、昨年の大会では、バリ島ガルーダインドネシアカップ優勝・全日本級別選手権1st2ndクラス優勝・全日本選手権優勝などの数多くの大会で輝かしい実績を残し、将来が有望されています。「絶えず自分より上の技術の選手を目標に、それ以上のボーダーになりたい」と競技にかける情熱と信念を感じさせます。

現在は、大会への出場や練習の時間をつくるため、通信制の高校へ進学し、筋力トレーニング・水泳・千葉の海岸での練習と忙しく過ごす毎日です。「プリクラやカラオケが嫌いなわけではありませんが、自分には目標があり、仲間と海にいるときの充実感はなにものにも変えがたい」とその選択に全く迷いを感じさせません。

西村さんには、日本代表になって、アマチュアの世界選手権で優勝するといった大きな夢があります。プロへの転向も可能な実力の持ち主なのですが、自分のボーダー歴に、世界選手権に参加した軌跡を残したいというしっかりした考えを持っています。

世界に通用するボディーボーダーになることを願って、西村さんにエールを送りましょう。

写真提供：TA film

はっらつ ところ 野老っ子

みんなの広場

▲集中力が決め手です。ハンカチに染料筆を使い、ていねいに描いていきます。「型絵染教室」。
6月10日㈫／山口公民館

TOKOROZAWA ものしり ウォーキング 39

日本一長いケヤキ並木

案内板

ケヤキ並木は、所沢市、新座市、富士見市、志木市、さいたま市、三芳町の5市1町にまたがり、全長17キロメートルにわたって2、417本のケヤキが植えられているということです。ケヤキ並木の東端は北浦和駅前で、西端がこの並木地区になります。

浦和所沢バイパスは、昭和50年2月21日に県道浦和所沢線のバイパス道路として全線開通しました。並木地区の部分は、すでに昭和39年に市道21号線として開通していました。

市道21号線は、市街地の交通渋滞を緩和する迂回路として開通した路線です。そのころは、まだ米軍所沢基地が返還されておらず、今の航空記念公園交差点のところが基地の正門前で、そこから宮本町交差点までの間になります。

浦和所沢バイパスは、昭和41年から工事がはじまりました。しかし、用地買収に手間取り、また志木市から埼玉県橋までの工事が難航したことから予定より1年以上遅れました。

所沢分は、同46年に当時東京

日本一長いケヤキ並木

川越道路（関越自動車道）の開通にともなって、英橋からオリンピック道路までが開通し、同49年10月に市道21号線とつながりました。

通りのケヤキは、昭和48年から同53年にかけて植えられたもので工事を担当した県道路建設課で“けやき道路”と名づけたそうです。

ケヤキ（欅）は、県の木でもあります。大木になるため防風の役割を果たすとともに、落葉樹なので冬は日光を遮ることがなく、農家の屋敷林として所沢でも昔から植えられてきました。

並木地区の国道463号沿いのケヤキは、数えると126本になります。それぞれの木には、道路側の縁石に番号を表示したプレートが貼られています。

「日本一長いケヤキ並木」とされたのは平成になってからですが、平成6年には「新日本の街路樹100景」に選ばれ、今では所沢の新しい名所の一つとなっています。

▲緑と花の美しいまちづくりをすすめます。「所沢市緑の基金100円玉募金運動」。
5月27日㈫／庁舎西口前広場

街かど ズームイン

▶皆さんからの「街かどズームイン」情報を募集▶採用者には事前に連絡します▶「誰でもエッセイ」ではテーマにそった投稿を募集▶はがきに300字以内で▶文章は添削あり▶掲載者には記念品を進呈▶次回のテーマは「旅」▶もうすぐ楽しい夏休み。旅行に出かける人も多いのでは▶家族旅行、友人との旅、それぞれに味わいがあります▶旅で起きた不思議な出来事、旅先での人とのふれあいなどのエピソードをお寄せください▶締め切りは7月14日㈪必着▶住所・氏名・年齢・電話番号を明記▶送り先：〒359-8501・並木1-1-1所沢市役所秘書広報課「みんなの広場」係

▲迫真の演技。演劇に対する情熱が伝わってきます。「高校演劇祭2003」
6月21日㈯／ミューズ・中ホール

小さなつどい ふれあい館「エコロ」不用品ガイド

●**譲ります** ▷ワープロ▷シングルベッド▷電話機▷スキーバッグ▷足付きアイロン台▷子ども用ベッド▷ガスがま▷もちつき機▷学習机▷業務用冷蔵庫

●**求めます** ▷物置▷A型ベビーカー▷ミニ・コンポ（ステレオ）▷女性用ゴルフセット▷電子ピアノ▷ベビーベッド▷2段ベッド▷ソファー（2人用）▷草刈り機▷パター（ゴルフクラブ）▷子機付き電話機▷テーブルに取り付ける子供用いす▷自転車

受付方法 電話による先着順で紹介します。
休館日 月曜日、祝休日
申し込み・問い合わせ リサイクルふれあい館（☎994-5374・FAX994-1118）

誰でもエッセイ

テーマ ダイエット

娘がダイエットをしなかった理由

東狭山ヶ丘・町田 千恵子

ダイエットと聞くと思い出すことがあります。娘が他県の大学に通うために下宿生活をしていたときのことです。

あるとき「わたしダイエットしようかしら」と言いました。

私としては親元を離れているのに、健康を損なうことがあっては困ると思い次のように言いました。

「春は花粉症で体力を消耗するからダメ。夏は夏バテしたら大変よ。秋は食欲の秋にそんなこと。冬はもしインフルエンザにでもなったらどうするの。ダメ！」

結局、親として娘のダイエットには同意できない理由をこじつけたお粗末な話でした。

病気にかかわる肥満は別として、おしゃれのためや体形云々のダイエットは、考えものかなと思っています。

無理をしないでダイエット

北野・竹下 貫二

昨年末仕事をリタイアした私は、ここまで無事に来れたことをうれしく思う。

若いときの暴飲暴食は何となく見過ごしてしまい、加齢とともにかつての容姿は面影が薄れてくる。

現役時代に激務で自宅に帰れない日々、舌に濃い目の味付けの外食が染み付いた私だったが、今は、嫁さんがつくる薄味に慣れてしまった。

風呂上がりの毎日の晩酌をやめ、週末だけ愛妻のささやかな手料理でたしなむワインにしばし酔いしれるこのごろは、2人だけの楽しい時間が過ぎて行く。

「パパ！すべてあなたが考えて決断したのが素晴らしいわ」と妻はうそうが、私の努力目標である減量値まで腹八分目の食事、適度な運動量でそれを維持出来るよう心がけたいと考えている。

すべて自分のことなんだから「無理をしないで」をモットーにして。

食べられることの喜び

小手指町・古川 聖乃

最近は断食をする人も多いとか。私はやせたいけど食べたいクチである。しかし、そんな食べることが大好きな私が昨年体調不良で入院し、食事制限で食べたいけれど食べられない生活を強いられた。つらかった。でも3食昼寝つきの生活の割に、毎食規則正しくとっていたので体重は自然に落ちた。

退院して好きなものを食べられるとあって、食べられることの喜びをかみしめていたら体形に危険信号が点滅し始めた。さすがにマズイと思い、病院食を見習うことにした。

最近では、玄米・野菜中心の食事にしている。少しずつ体重も減ってきた。

この調子だ。健康であることに感謝し、自分の体をねぎらってあげたい。そしていつか憧れの体形へと近づけたら良いと思っている。

楽しみながらダイエット

狭山ヶ丘・新井 由子

私の1日は午前6時30分のラジオ体操から始まり、朝食の支度まで30分を趣味の園芸で、植物と朝のあいさつをします。農家育ちのおかげで、土いじり大好き人間。いつのまにか狭い庭にも花がいっぱい。最近は、ガーデニングにも興味があり、寄せ植えにもこっています。

そのほか、カラオケ、陶芸と還暦を過ぎた今、年金と相談しつつなんと忙しい毎日でしょう。

食べ物もおいしくて、グルメ人間ですが、10日に1度の体重測定は現状維持か、1キログラムは軽くなっています。だれかが言っていました。「中高年女性よ、無理なダイエットはおやめなさい。歳をとれば皆やせるのです」と…。

永遠のテーマ

青葉台・岩間 喜久子

ダイエット…。私にとって永遠のテーマかもしれない。夏が近づく度に試みる。食事制限・散歩・スイミングに加え、ダイエット食品を夫にないしょで買い求めたり、ダイエットに成功した人に方法を聞いてみたりもした。

しかし、食いしん坊の私は、食品を前にすると我慢という二文字が消えてしまう。情けない！今年もダイエットという目標を残したまま夏に入ってしまった。

母のダイエット

和ケ原・山ノ井 義治

母は小柄で少し小太りだった。大して肥満ではなかったが、母は気にしていろいろなダイエットを試みた。漢方薬・ジョギング・やせるお茶・ヨガ…。しかしいずれも母にはあまり合っていないのか目に見える効果はなかった。

あるとき、家計の足しにと総菜屋のパートの仕事に出た。揚げ物の担当で、1日中てんぷらなべの前で長ばしを使っていた。当時は冷暖房設備などはなく、夏には顔中汗いっぱいで揚げていた。

やがて母は見る見るやせてきたが、しわも増えた。スマートになったが、急にふけたような気がした。

遺影の細い肩を見るたびに、本当に苦労かけたとほろ苦く思い出す。

とことこ 町内会めぐり

【富岡地区・向陽ハイツ自治会】
～会員の親睦交流を大切に～

向陽ハイツ自治会は富岡地区18自治会の1つで、昭和49年7月に発足しました。会員は、当時勤労者向け中高層住宅として建設されたマンションの225世帯の入居者で構成されています。

当自治会は、東は中富地区から西は北中地区まで東西に細長く伸びる富岡地区の一角に位置し、7階建の中高層マンション群内にあります。

富岡地区の自治会では、地区体育祭、スポーツ大会、各地区の夏まつりなどの地域交流が盛んです。他の多くの地域と同様に少子化や高齢化が進んでおり、福祉の充実を目的に介護教室を開催し、在宅介護や健康管理に向けた生涯学習の活動も行っています。

また、環境美化運動として月1回の一斉清掃やリサイクル運動として月2回の資源回収も実施しています。

今年度は自治会創立30周年に当たることから、さまざまな記念事業を計画しています。

グラウンドゴルフ大会のようす

6月1日には、幅広い年齢層で楽しめるグラウンドゴルフ大会を開催し、早朝までの雨にもかかわらず約50人の参加者があり、時々笑い声が起きる中、和やかに1日を過ごしました。

また、創立30周年記念冊子の発行、記念植樹なども計画しています。

今後も、地域の親睦交流を第1に生活環境改善に向けた防災対策や防犯対策についても積極的に取り組んでいきたいと考えています。

次回のテーマは「旅」です