

みんなのひろば



▲花を育て、こころ豊かな活力あるまちづくりを進めよう！をスローガンに開催された「ひまわり畑コンサート」。咲き誇るひまわりの中で、所沢ゆかりのアーティスト達が、夏の空に歌声を響かせていました。
8月21日(土)／三ヶ島四丁目(撮影：市民カメラマン・中村 仁)



▲ボランティアの方々の手によってとまれた三千個のろうそくにLEDの光も加わり、幻想的な雰囲気の中で行われた「ところざわ夢あかり音楽会」。今年は「響」の文字が描かれました。
9月4日(土)／ミュージアム情報市場(撮影：市民カメラマン・西田憲正)



▲埼玉県警察音楽隊・埼玉県警察カラーガード隊による「ポリスコンサート」。街頭パレードなど1年間に180回にも及ぶ演奏活動を行っています。
9月4日(土)／所沢航空記念公園(撮影：市民カメラマン・岩田洋一)



▶コスモス、キバナコスモスが一面に広がる「お花畑」では、9月11日(土)12日(日)の2日間、「地元農産物の直売会」が開かれました。9月11日(土)・12日(日)／北野二丁目(撮影：市民カメラマン・伊藤隆紀)

目指せ 低炭素化! 温暖化をとめよう



「朝型生活にチャレンジ」

「早起きは三文の徳」と言われています。早起きして、初秋のすがすがしい朝を迎えてみませんか。朝の時間を有意義に使い、一日を健康的に過ごし、早寝して夜間のCO₂も削減する！
・・・そんな朝型生活にチャレンジしてみましょう。

◆健康的で充実した一日を!

「早寝早起き」は、睡眠や精神安定に影響のあるホルモン・メラトニンの分泌に関係しています。メラトニンは外が明るい時間帯はほとんど分泌されず、暗くなると分泌が増え、深夜にピークを迎えて、睡眠の質を向上させ、朝の目覚めを良くするとされています。



睡眠をしっかりとり、朝の光を浴びて、朝ごはんをきちんと食べて、さらに軽い運動で血行を良くし、ゆとりをもって一日をスタートするといった健康的で、充実したライフスタイルにチャレンジしてみませんか。

◆温暖化の防止も!

朝から活動して夜には休むという自然のリズムを心がけることは、太陽の明かりのもとで暮らす時間が長くなり、その分不必要な夜の電力消費を抑えることができます。夜遅くまで使用していたエアコン、テレビ、照明などの使用時間を減らすことで、温室効果ガスのCO₂の排出が削減されます。1日1時間これらの夜の電気使用を減らした場合、1世帯あたり1年間で約165グラム、全国の全世帯が実施すると約870万トンのCO₂を削減することになります。(CO₂削減推計データ：環境省より)

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



はっぴー 野老っ子



記録的な暑さだったこの夏…。今年も中学生の各種スポーツ大会が、全国各地で繰り広げられました。今回ご紹介する本田雄輝君は、2000年のシドニーオリンピックから正式種目となったトランポリン競技の選手です。

本田君は大阪府熊取町で7月末から8月初旬に開催された『第38回全日本ジュニアトランポリン競技選手権大会』に出場し、ダブルミニトランポリン競技(中学生男子の部)という種目で6位入賞を果たしました。この競技は、体操競技の跳馬に似た競技で、ダブルミニと呼ばれる細長いトランポリン上で2種目の演技を行いマット上に着地する競技です。

本田君は、所沢中学校の1年生。小学生のころから水泳や体操に取り組み運動好きの少年です。トランポリンを始めたきっかけは「小学4年生の夏、体験会に参加して楽しかったから」と話してくれました。それは、現在所属する所沢市西地区総合型地域スポーツクラブ(WASEDA Club 2000)で、新種目の活動を立ち上げるために募集していた行事でした。「跳んでみたら、地面で跳ぶよりすごく高くて、最初は怖かったけれども楽しかった」と初体験の印象を語ります。

「大会ではいつも緊張します」と語る本田君。今年7月に静岡県掛

トランポリンで夢の高さへ

本田 雄輝さん(金山町在住)

川市で行われた『2010インド・パシフィック大会』の日本代表にも選出され「何も考えていなかったけれど、つま先を伸ばすことを意識した」と大会を振り返ってくれました。「今後はダブルミニだけでなく、オリンピック種目になっているトランポリン競技でメダルを取りたい。トランポリンの枠から出ないように注意して、2回転回りの連続ができるようになりたい」とこれからのことを意欲的に語ってくれます。

本田君のコーチに話を聞くと「良いセンスを持っている。まじめでおとなしい性格なので、競技においても、また家庭や学校においても、今以上の積極性が出る演技が変わってくる」と期待を寄せます。「体幹が大切なスポーツなので、体が成長する時期に上達し楽しくなる」と、まさにこれから伸び盛りの本田君の可能性を話してくれました。

「上手に跳べたときは自分でも分かる。でも空中でのコントロールが難しい」と冷静に自分を見つめる本田君。夢の高さに近づくために、体も演技も成長していく本田君の積極的なトランポリンが今から楽しみです。



▲インド・パシフィック大会

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「か」です。



鎌倉街道 鎌倉に幕府が置かれてから発達した道で、東国の武士らにより鎌倉との往復に使用されました。鎌倉と上野(群馬)、信濃(長野)、越後(新潟)方面を結ぶ上道、下野(栃木)、奥州(東北)方面に向かう下道などがあります。市内を通るのはそのうちの古道で、「入間川道」と呼ばれる本道は、西富小学校前の道路から所沢中学校前、元町の実蔵院脇、久米の長久寺脇を通り南に向かうルートです。ほかに「堀兼道」「小手指道」などの枝道があります。



長久寺 久米 脇の鎌倉街道昭和49年

川越鉄道 国分寺-川越間を結んだ鉄道。現在の西武新宿線の一部と西武国分寺線に相当します。明治27年(1894)に国分寺-久米川(現東村山)間、翌28年に久米川-川越間が開通しました。所沢駅はこのとき開設されました。明治22年に開通した甲武鉄道の分岐路線として計画され、同25年に会社が設立されました。川越からの資本参加はなく、株主は所沢町(当時)や入間川町(狭山市)の有力者を中心としました。大正9年(1920)に武蔵水電に合併し、同11年に西武鉄道になりました。

関越自動車道 東京都練馬区内を起点とし新潟県長岡市内を結ぶ高速道路。群馬県藤岡市から長野県長野市を経て上越市へ至る上信越自動車道も含まれます。所沢市内は、昭和46年(1971)に東京川越道路として練馬区-川越間(約21.3キロメートル)が開通した際に完成しました。坂之下インターチェンジができたことにより、その後、柳瀬地区が物流の拠点となっていきました。

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

誰でも エッセイ

テーマ「わたしの18番」

今回のテーマは「私の十八番」。というのが私にはこれといって何もない。いま、あらためて考えてみると40代で始めた書道が40年も続いている。60代からは水墨画、俳画。最近では絵本紙と、筆に非常に縁がある。だからといって私の十八番が見えてこない。毎日気持ちよく目覚めることは羨ましい。毎日、お腹すりをから始まり手足の運動、足の指、手の指をめいりばいりに開いたり閉じたり。爪もみを最後に床から起きる。約20分から30分。東向き窓からの空気を5回深呼吸するのが、一年中の朝の日課である。決して三日坊主ではない。もう何十年も続いている。要するに私の十八番は、継続は力なりかもしれない。

道中踊り

12月になると恒例の忘年会があります。お芝居が大好きな私は、下手の横好きで男踊りが大好きです。綿のカッパに三度笠。道中もの「臉の母」「雪の渡り鳥」「大井追っかけ音次郎」などを踊り、楽しんでいきます。見てくださる皆さんが、喜んで温かい拍手をいただくと励みになります。85歳の私は、だんだん足腰が弱くなってきました。これからは、先も、踊れるように頑張りたいと思っています。



おすわり

友達(飼い主)にカメラを向けられると「おすわり」が僕の18番です。おやつももらえるからね。

