みんなのひろば

▲市民の皆さんに健康と医療の知識を深めていただくようにと、毎年開催される『第26回所沢市健康まつり』。今年も健康相談や鍼灸の体験治療、ビンゴゲームなどイベントが盛りだくさんで、皆さん楽しみながら参加していました。 11月10日㈰／保健センター
（撮影：市民カメラマン・白須信一）

▲20店舗が料理を提供して食べ比べを行い、投票により所沢グルメ王座を決めた『第１回所沢グルメ王座決定戦2013』。見事１位に輝いたのは、ほうれん草のカレーうどんを油揚げに入れて、ハンバーガーに見立てた「重松流ZAWAカレー（ZAWAバーガー）」でした。
11月16日㈯／所沢航空記念公園
（撮影：市民カメラマン・木村清貴）

▲青少年の健全な心身の発達を促進し、相互交流を図ることを目的として開催された『第54回所沢市青少年三道大会』。柔道・剣道・弓道の各種目で、選手たちは熱戦を繰り広げました。
11月10日㈰／市民体育館・武道館
（撮影：市民カメラマン・津田資雄）

▲撮影：市民カメラマン・浅見司郎

▲撮影：市民カメラマン・遠井洋子

▲撮影：市民カメラマン・滝島利男

▲台風の影響が心配されましたが、1日目の午後には雨が上がり、2日目はみごとな秋晴れの下、開催された『第34回所沢市民フェスティバル』。夕方まで列が続いたミニSLやステージイベント、バザールなどを楽しみました。
10月26日㈯・27日㈰／所沢航空記念公園

おうちで食べよう！所沢の学校給食 30 ゆずのドレッシングあえ

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
ごはん
牛乳
さんまのおろしがけ
ゆずのドレッシングあえ★
沢煮椀

★ゆずのドレッシングあえ

材料（４人分）
・ほうれん草…１／２束
・白菜……200ｇ
・にんじん…中１／２本
・ゆで塩……適宜
【ドレッシング】Ⓐ
・ゆず果汁…大さじ１・１／２弱
・砂糖……小さじ１
・薄口しょうゆ……大さじ１弱
・酢……小さじ１強
・サラダ油……小さじ２

作り方
①ほうれん草は３cmぐらいに切り、沸騰した湯に塩を入れてゆで、水にとって冷まし、水気を絞っておく。
②白菜は短冊切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯に塩を入れてゆで、水分をきって冷ましておく。
③Ⓐの材料を合わせドレッシングを作る。
④①②の野菜を混ぜ合わせ、③のドレッシングであえたらできあがり。
◎ドレッシングとあえて置いておくと、野菜の色が悪くなることがあります。あえてからは、早めに食べてください。

ここがポイント　冬はゆずがおいしい季節です

ゆずには、強い酸味と独特な香りがあり、ゆずそのものがメインになることはありませんが、日本料理にはたくさん使われ欠かすことのできない食材の一つです。ゆずの香りも楽しみながらゆずのドレッシングあえを食べましょう。

また、12月の冬至にはゆずを浮かべた湯舟に入浴する習慣があり、「ゆず湯に入れば風邪をひかない」といわれています。今年の冬至は12月22日です。皆さんもゆず湯で温まってみませんか？

問い合わせ　保健給食課☎2998-9249FAX2998-9167

はつらつ ところ 野老っ子

所沢のマチを住みよい街へ！

仲　重夫（なか しげお）さん（上新井在住）

皆さん「聴覚障害」には「音が聞こえない」というほかにどのような障害があると思いますか。聴覚障害者は見た目には分かりづらいため、周りの理解を得られないことが多く、コミュニケーションをとることが困難です。また、情報を得る手段が少なく、孤立しやすくなっています。そうしたことから「情報障害」「コミュニケーション障害」があるともいわれています。

今回ご紹介するのは、生まれも育ちも所沢で、所沢市聴覚障害者協会会長として10年間活動している仲重夫さんです。

仲さんは、先天性の聴覚障害があり、周りの人とコミュニケーションがうまくとれないという経験をしてきました。仲さんが幼いころは、手を使って会話をする「手話」ではなく、口の開き方で言葉を読み取る「口話」でコミュニケーションをとるのが一般的でした。県立坂戸ろう学校小学部（現：埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園）の授業でも口話でした。「授業の内容を理解することが難しく、授業終了後に先生に筆談で質問をするなどして分からないところを補っていました」と幼少期を振り返ります。

幼少期の体験から、聴覚障害者が多くの方とコミュニケーションをとりながら住みよい環境で生活できるようにしたいと、手話や要約筆記の講習会の開催や、手話通訳者、要約筆記者の育成などに取り組んでいます。

情報が入りにくい聴覚障害者にとって、災害時には大きな不安が襲います。そんな時に聴覚障害者であることを周りにアピールすることでスムーズに支援が受けられるように作った『聴覚障害者災害時援助用バンダナ』も活動の一つです。バンダナには“耳がきこえません”“手話ができます”“筆談ができます”と書かれています。「このバンダナをすることで周りの人とスムーズにコミュニケーションがとれるので、災害時の不安が軽減されます」と、いつも持ち歩いているバンダナを見せてくれました。

もし災害時に“耳が聞こえません”とバンダナをしている人がいたら、支援を求めているサインです。積極的にコミュニケーションをとって、私たちみんなで、所沢を誰もが住みよいマチにしていきましょう。

▲市長にバンダナ作製の報告をする仲さん

ところざわ 歴史まめ知識 42

所沢の市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「れ」です。

れ

連合戸長役場（れんごうこちょうやくば）　明治14年（1881）、所沢村は「所沢町」となることを県に願い出ましたが、この時、村の代表は「村長」ではなく「戸長」でした。実は明治前期の村に村長はおらず、もともと戸籍事務のため設けられた「戸長」が、この時期徴税や教育、徴兵などの各種事務を執り行っていました。戸長は名主など旧来の有力者から選ばれることが多く、政府の末端的な立場であるとともに、地域の指導層でもありました。その結果、明治10年代に興隆した自由民権運動を、行政担当者である戸長が担う状況が起こります。明治17年（1884）、政府は制度を変更、複数の村による連合村を編成し、戸長は知事による任命制として統制を強めようとしました。市域での連合戸長役場は、所沢町のほか、三ケ島村、山口村、神米金村、南永井村、下新井村に置かれました。

歴史的建造物（れきしてきけんぞうぶつ）　銀座通りには、町場の繁栄を伝える建物として、いわゆる蔵造りやモダンな看板建築の商家がありました。昭和37年に買い物客の利便性のためアーケードが設置され、これらの外観はその奥へ隠れ忘れられますが、再開発が始まると、知られざる所沢の文化財としてにわかに注目を集めることになりました。市は調査を実施し、一部の部材が将来の活用を見越して保存されています。

連（れん）　俳諧（はいかい）（俳句）は江戸後期から大変盛んになり、市域でも「所沢連」「武蔵野連」などの同好集団がそれをけん引しました。「所沢連」の中心人物として、三上里恵（みかみりけい）やその夫一巣（いっそう）らが知られています。その活動は次第に農村部へ広がり、有力者層の交際手段として俳諧は必須の教養となりました。豪農でもあった田中藤詠（たなかとうえい）などは、江戸から著名な俳人を招く一方で、地域の宗匠格として俳諧の隆盛を支えました。

▲三上里恵の墓碑（薬王寺）

◎今回の歴史まめ知識42は、「る」の項目がないため「れ」となります。

問い合わせ　生涯学習推進センターふるさと研究グループ
☎2991-0308 FAX2991-0309

誰でもエッセイ

◆テーマ「冬の旅」◆

スキーでの旅

上山口　山口　満子

北海道の名寄（なよろ）の町に赴任した私たち家族は、休日には決まってスキーに出かけ、夫を先頭に小学1年の長男、3歳の長女と続き、後方は私が見守った。天塩川の土手が初心者向きで、官舎から真っすぐに広い雪に覆われた畑を突っ切る。すっかり上達していたには近くの山に遠征し、頂上からの直滑降はとても快適。親子は雪まみれになり、大きなおむすびを頬張った。

思い出がたくさんの中、子どもたちが中学1年生と小学3年生に成長し、再び青函連絡船で本土へ帰って来た、冬の旅であった。

価値のある旅

南住吉　宮下　広子

20代の終わりごろ、年末から年始にかけてよく一人旅をしました。最初に訪れたのは津和野。山梨から身延線、寝台特急、山口線と乗り継いで、着いたときには細かい雪が舞っていました。山陰の小京都と呼ばれるにふさわしい、「ふるさと」そのものような深い歴史をたたえた町。知らない町を歩くことの楽しみを知りました。翌年は会津若松の熱塩温泉へ。夜、宿の窓から音もなく降り積もる雪を眺めました。まるで物語のような大みそか。翌朝、近くの神社に初詣に出かけたとき、振り向くとそこには私一人だけの足跡がありました。

若いころの旅は本当に価値のあるものです。それから先の人生を心豊かにしてくれた、そんな冬の旅でした。

憧れの北国

並木　小林　研一

ドラマ「北の国から」が好きで、冬の北海道に行きたいと思っていました。ちょうど札幌に友人がいたため、思い切って北国へ。半袖短パンでごみ出しをしている人などもいて、初めての本格的な雪国は刺激的でした。念願だった雪まつりも見れて、巨大な雪像は圧巻でした。

そして足を延ばして、富良野に行こうと思ったのですが、バスを乗り過ごし、たった2時間の滞在となってしまいました。駅周辺を歩いて、その日のうちに札幌に帰ったのですが、まさかその時は、富良野に住むことになるなんて思ってもいませんでした。

▶市内で撮影した写真（撮影日・場所・コメント）▶エッセイ次のテーマは『 イルミネーション 』▶締切12月6日㈮▶掲載者には記念品を進呈▶文章（300字）は添削あり　▶投稿写真・原稿は返却しません▶住所・氏名（ふりがな）・電話番号を明記し〒359-8501広報課「みんなのひろば」係へ郵送または ✉hiroba@city.tokorozawa.saitama.jp