みんなのひろば

スマホで動画！
アプリでARのある写真を写すと動画が見られます。
詳細は市HP（「AR」で検索）へ

▲フルートやクラリネット、サックス、トロンボーンなど15パートが楽器ごとに分かれ、プロの演奏者から正しい楽器の奏法を学んだ『吹奏楽技術講習会』。参加した中学生は真剣に話を聴き、分からないことを積極的に質問するなど有意義な時間を過ごしました。
8月30日㈰／所沢中学校
（写真：市民カメラマン・浅見司郎）

▲障害のある人もない人も、一緒にスポーツを楽しもうと行われた『エンジョイ障がい者スポーツinところざわ』。参加者は、車いすスポーツやフライングディスク、ボッチャ、風船バレー、卓球バレー、スポーツ吹き矢を楽しみました。
9月6日㈰／国立障害者リハビリテーションセンター
（写真：市民カメラマン・中村　仁）

▲所沢出身・在住の若手アーティストたちが出演した『ひまわり畑コンサート』。赤い衣装を着た清水わかなさん（写真）の歌声が満開のひまわり畑に響きました。
8月23日㈰／ひまわり畑（三ケ島）
（写真：市民カメラマン・伊藤磨紀子／動画：同・宮本博史）

▲約3,000個のキャンドルで描いた「楽」の文字をバックに、所沢ゆかりのアーティストたちが、一夜限りのスペシャルユニットを結成した『第11回ところざわ夢あかり音楽会』。あかりの灯る幻想的な雰囲気の中で、心温まるひとときを過ごしました。
9月5日㈯／市民文化センターミューズ情報市場
（写真：市民カメラマン・津田資雄／動画：同・宮本博史）

突撃！ライオンズ特派員！⑥

©SEIBU Lions

今回の市民レポーター！

毎月試合に足を運ぶ永富美咲さん（左）と宇津木優一さん（右）。市内の同じ会社で働く仕事仲間で参加しました！

今回の突撃先！
永江恭平内野手（背番号59／右投げ・左打ち）
プロ4年目の佐賀県出身の22歳。平成23年ドラフト4位で入団。主にショートを守る、俊足好守が売りの内野手。今後が期待される若手の一人。

インタビュー「永江選手ってどんな人？」

インタビューすると決まってから、緊張して眠れませんでした。ガチガチの私たちの緊張が伝わったのか、永江選手も困惑気味でしたが、永江選手の持ち前の明るさで一気に場が和みました。

所沢の若獅子寮に住んでいる永江選手。普段はチームで活動する機会が多いため、休みの日は、プライベートを大切にしているそうです。山田遙楓選手と仲が良く、一緒にプロペ通りに遊びに出掛けたり、時には1人で映画を見に行ったりすることもあるとか。焼肉やしゃぶしゃぶのお店など、市内の飲食店もよく利用するそうで、所沢のことを知っている印象を受けました。

▲インタビュー風景

最後にクライマックスシリーズ（以下CS）に向けての意気込みを聞きました。「これから厳しくなる時期だけど、CSになんとしても進出し、個人としてもチームの力になって、ぜひビール掛けと所沢でパレードをやりたいです！」と抱負を語ってくれました！平成20年以来の日本一に向け、突き進んでほしいですね！（インタビュー：9月8日）

レポートを終えて

普段は聞けない選手のことを聞けてとてもうれしかったです。また、CSへの決意も聞けたので、私たちファンも「ガチ！マジ！」で応援したいと思いました。忘れられないすてきな思い出になりました。

問商業観光課☎2998-9155

はっらつ野老（ところ）っ子

スポーツを通じて障害者への理解を深めたい

江黒　直樹（なおき）さん（並木在住）

ゴールボールは、アイシェード（目隠し）をした1チーム3人の選手が、鈴の入ったボールを転がすように投球し、相手ゴールに入れる競技。

2012年ロンドンパラリンピックでゴールボール女子日本代表が金メダルを獲得。そのチームを金メダルに導いたのが、国立障害者リハビリテーションセンターに勤務する厚生労働教官の江黒直樹さんだ。

ロンドン大会でヘッドコーチを務めた江黒さんは「しっかり準備ができたので、金メダルを取れる自信があった。準備すれば結果がついてくると実感した大会だった」と振り返る。

江黒さんがゴールボールを始めたのは福岡視力障害センターに勤務していた2000年。日本ゴールボール協会から視覚障害者のリハビリとして九州地方に普及を依頼されたのがきっかけ。ゴールボール未経験だった江黒さんは「ゴールボールはアイシェードをするので選手全員が同じ条件でプレーができ、自分の意志で自発的にプレーができる。そして自分の発想を豊かにして楽しむチームスポーツ。そこが好きなところ」と、ゴールボールに魅力を感じ普及活動に尽力した。

弱視者から全盲者までいる選手への指導は、いかにプレーをイメージさせるかが課題。言葉で説明してイメージできなければ、江黒さんは体を触らせながら投球動作などを教えた。ロンドン大会決勝でゴールを決め金メダル獲得に貢献した市内在住の安達阿記子（あだちあきこ）さん（平成26年12月号掲載）ら3人を日本代表に送り出した。

江黒さんは選手たちに「ゴールボールを通じて人として成長して欲しい。ゴールボールを辞めたからといって、人として社会で生きていくことには変わらない。自立して欲しい」と、期待を込める。

小学校などでのゴールボール体験会を通じて『パラリンピック』や『障害者スポーツ』『障害者』への理解を深める活動をしている。

「視覚障害者が安全に移動するには、点字ブロックや盲導犬などが必要。それを理解して欲しいです。目で見える情報を伝えてあげれば、周囲の状況をイメージでき自由に移動できるので、見える情報を伝えてあげてください」と子どもたちに呼び掛ける。

小学校でのゴールボール体験会

誰でもエッセイ

◆テーマ「運動」◆◆◆

運動の大切さを感じた3カ月

荒幡　久保田　チイ子

学生時代は、体育の時間は図書館で本を読み、休み時間はみんながはしゃぎ回っている姿を窓越しに見ている私でした。とにかく運動嫌いの私でしたが、子育ても終わり70歳にして始めたのが、友人と参加した、あづま荘の「いきいき健康体操教室」。初めはなんとなく気恥ずかしく嫌でしたが、回を重ねることに楽しくなり、卒業を迎えた3カ月目には、新しい友人もできました。時間を作っては体操を行うようになり、現在も少しずつですが続けています。

歩く事も楽しくなり、夫と愛犬と一緒に20分程度の散歩を楽しんでいます。あれほど嫌だった運動も、健康のためにと歳にあった体の動かし方で頑張っています。3カ月間毎週通った体操教室に感謝し、今日も張り切っています。

運動の習慣

和ケ原　石附（いしづき）　東（あずま）

50歳を過ぎたころ腰痛がひどく、悩んでいた。いすに座ると電気が走るように痛むので、通勤電車も腰を下ろすことができず辛かった。会社のデスクワークも思わず顔をしかめていた。

病院に行っても治らないだろうと勝手に思い込み痛みはますます激しくなった。

ある日、テレビで腰痛に効くストレッチ運動をたまたま見た。試しに起床後、痛みに耐えながら10分ほどのストレッチ運動を実行した。1週間ほど続けるとだいぶ痛みが和らいできたのを実感した。

それ以来、朝一番のストレッチ運動は、日課となり、もう20数年続いている。

亀のごとく

東所沢　金子　登美子

何を血迷ったか運動音痴の私がゴルフスクールに通い始めたのが今から4年前。案の定悪戦苦闘しながらのレッスンでした。

亀のごとく進歩の度合いも遅く落ち込む日々ですが少しできると楽しく気合いを入れちゃいます。体重計に乗っても運動になっているのかわからない状態ですが、今は日々努力あるのみです。

地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ！⑰

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。

城（しろ）自治会

～顔の見える安心感。自治会は大きな家族～

▲伊藤会長

東所沢駅から武蔵野線を浦和方面に進むと、左側に見える木々に覆われた小高い丘。それが城山神社です。その近くに古くから住んでいた8軒が現在の柳瀬地区城自治会の始まりだと考えられています。

城山神社の名前は「滝（たき）の城（じょう）」と呼ばれたお城の神社であったことに由来するといわれています。竜退治の伝説が残るなど歴史あるこの城跡で毎年5月に開催されるのが、武者行列や合戦絵巻などが行われる「戦国滝の城まつり」です。この祭りの運営は滝の城跡（じょうあと）保存会など地域の方が中心となり、城自治会も全面的に協力をしています。今年で4回目を迎え、回を重ねるごとに盛大になり、市外からも協力を得るなど広がりを見せているこのお祭りの実施には、地域住民同士の絆が欠かせないものとなっています。

城自治会は地元出身の方が多く、ほとんどの方が子どものころからの知り合いで、お互いの顔を知っているという安心感があります。伊藤正明（まさあき）会長は「自治会は一つの大きな家族。今はその家の家長をやっているようなものだ」と語ります。子どものころから一緒に城山神社や周りの田んぼで遊んできた仲間が、今は自治会の中心となって地域のために活動しています。昔から一緒に教わったり、叱られたり、褒められたりしてきた仲間同士。意見が対立することもありますが、強い絆で結ばれた自治会です。

最初に城地区に住んでいた8軒それぞれの名字が多く残っているため、お互いを下の名前で呼び合う様子がより一層仲の良さを感じさせます。

城自治会主催の納涼盆踊り大会や、柳瀬中学校と柳瀬地区が合同で開催する体育祭に参加するなど、城自治会の絆の強さはいろいろな場面で発揮されています。

復活した天王（てんのう）様の子どもみこし

旧柳瀬村が所沢市と合併して60年という節目の今年、城の天王様の子どもみこしが復活しました。顔の見える安心感が生み出す地域の絆は、次の世代にも引き継がれていくことでしょう。

《次回は三ケ島地区の三ケ島第九区自治会を紹介します。》

問地域づくり推進課☎2998-9083

▶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『秋刀魚』▶締切10月8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.lg.jp