

# えんじょいスポーツ

## ポッチャ



パリ2024パラリンピックの正式種目だったポッチャ。今回はポッチャを楽しんでいるシニアクラブ「幸町さくら会」の皆さん取材しました。ボールを意味するイタリア語の「ポッチャ」から名付けられたこの競技は、気軽にできる反面、正確さと巧妙さが求められる屋内スポーツです。パドミントンコート程度の大きさの中で行われます。プレイヤーは、各エンド(ラウンド)で「ジャックボール」と呼ばれる白いボールにできるだけ近づけるように6個のボールを投げたり転がしたりします。最終的にジャックボールに対して、選手が投

げたボールを最も近づけた選手(チーム)が勝ちになります。負けている選手(チーム)のボールよりジャックボールに近い球数が点数となります。

参加者は真剣勝負の中でも笑顔で競技を楽しんでいました。話を伺うと「シンプルなスポーツで、障害のある人や高齢者でも楽しめる」「室内でもプレーできる」などポッチャの魅力を話してくれました。「これからポッチャを始めようとしている人には、体を動かす良い運動にもなるし、参加者同士でコミュニケーションを取りながらプレーできて楽しいので、ぜひ気軽に始めてほしい」と語ってくれました。90歳を超えた人も参加している幸町さくら会の皆さん、これからも元気にポッチャを楽しんでください。



# おすすめ 学校給食レシピ

## ～鶏飯～

監修 学校給食センター栄養教諭

今月は「鶏飯」を紹介します。「鶏飯」は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。給食では、具を全て混ぜあわせて煮たものをごはんの上に盛りつけますが、ご家庭では種類ずつ具をのせてからスープをかけて食べてくださいね！

材料(4人分)		(鶏飯のスープ)	
ごはん	4杯	水	600cc (3カップ)
(鶏飯の具)		ニンジン	100g (1本)
鶏こま肉	140g	しょうゆ	12g (小さじ2)
卵	100g (2個)	砂糖	6g (小さじ2)
つば漬け	30g	みりん	6g (小さじ1)
サイインゲン	25g (5本)	酒	5g (小さじ1)
しょうゆ	9g (大さじ1/2)	塩	2g (小さじ1/3)
砂糖	3g (小さじ1)	小ネギ	10g (1本)
みりん	3g (小さじ1/2)	ショウガ	2g
干し椎茸	3g (2枚)	(小さじ1/2・チューブなら2cm)	
※戻し汁も使用		レモン果汁	2g (小さじ1/2強)
きざみのり	適量	顆粒鶏ガラだし	2g (小さじ1弱)

### 作り方

- ①鍋に、鶏こま肉・スライスした干し椎茸・干し椎茸の戻し汁・Aの調味料を入れ、煮る。2cm程度に切ったサイインゲンを加える。
  - ②フライパンに卵を入れ、炒り卵を作る。
  - ③ショウガはみじん切り、ニンジンせん切り、小ネギは小口切りにする。
  - ④鍋に水・顆粒鶏ガラだし・Bの調味料を入れ、沸騰させる。
  - ⑤ショウガ・ニンジンを入れ、ニンジンがやわらかくなったら小ネギ・レモン果汁を加える。
- 器にごはんを盛り、ごはんの上に鶏肉煮・炒り卵・つば漬けを彩りよくのせる。食べる時に、スープをかけ、きざみのりをのせていただきます！

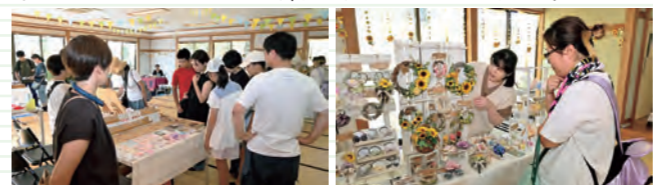
問 学校給食センター  
☎22-0741 ☎22-0742

## まちかど スケッチ

### ひまわり・軽トラ・農福連携マルシェ



8月11日(祝)、市農林公園で「ひまわり・軽トラ・農福連携マルシェ」を開催しました。マルシェでは、新鮮な農産物や手作りクラフト、雑貨、焼き菓子などが販売されました。来場者の皆さんは出店者と楽しそうに話をしながら購入されていました。作った方の声が聞けることもマルシェの楽しみのひとつですね！



### 巡って、遊んで、みんなニコニコ

8月22日(木)、南地区体育館・高坂市民活動センターで「このゆびと〜まれ! フェスタ2024」を開催しました。

多くの団体の協力により、子どもたちがワクワクするブースがたくさんありました。絵本コーナーや魚釣りなど親子で楽しむ姿が見られました。

「毎年、この日が楽しみ!」「毎日暑いので、屋内のイベントは本当にありがたい」など感想が聞かれました。



この広報紙にあなたが写っていましたら広報広聴課へご連絡ください。写真や写真データを差し上げます。

## ミニ情報

人口と世帯(9月1日現在)	
人口	91,067人 (- 48)
男	45,696人 (- 27)
女	45,371人 (- 21)
出生(8月中)	48人 (- 7)
死亡(8月中)	92人 (+ 7)
転入等(8月中)	284人 (- 79)
転出等(8月中)	288人 (- 41)
世帯数	43,433世帯 (+ 1)

\*( )は前月比

交通事故発生件数(8月中)	
発生件数	356件※
人身事故	37件(死者:0人、けが人:43人)
物損事故	319件

※東松山警察署管内(東松山市、滑川町、川島町、吉見町)の件数

火災と救急件数(8月中)	
火災件数	4件
救急件数	572件(交通:24件、急病:378件、その他:170件)
搬送人員	487人

市内の空間放射線量測定結果	
測定箇所	市内34か所で空間放射線量を定期的に測定しています。
9月の測定	9月の測定においても、基準値を下回っています。
詳細情報	測定結果の詳細については、市HPに掲載しています。
お問い合わせ	☎環境政策課 ☎63-5006 ☎23-7700



# 植物ZOO鑑

埼玉県子ども動物自然公園

花だより

【秋分】 昼と夜の長さが同じになる日。

秋になり葉っぱだけではなく、木々の実も色づいてきました。水鳥池の目の前には、ピラカンサがあります。無数についた赤いつやつやの実が目を引きまします。鳥たちに食べられ運んでもらうことで、分布域のパターンを広げることがねらいだとか。美味しそうではありますが、残念ながら私たち人間にとってはあまり美味しくありません。

森の教室の西側には、サンシュユが植えられています。こちら赤いつやつやの実なので、同じく美味しくないのかと思いきや、完熟した実は生で食べることができるしジャムとしても食べられているようです。なかなか奥が深いですね。

秋の実はまだありますが、そんな中でも異彩を放つのが、ムラサキシキブです。鮮やかな紫色の実、黄葉する葉と相まって、森のなかでも目立ちます。こちらは美味しくないようですが、やはり鳥は食べに来るようです。目的は同じなのに、なぜ紫なのか？秋の夜長に考えてみましょうか。

★ピラカンサ バラ科トキワサンザシ属。南ヨーロッパ、西アジア原産の常緑低木。明治時代に日本に入ってくる。白い花ときれいな赤い実、手もかからず刈込にも耐える。

★サンシュユ ミズキ科ミズキ属。朝鮮・中国原産の落葉高木。実を生薬に利用するため、江戸時代中期に渡来する。

★ムラサキシキブ シン科ムラサキシキブ属。北海道以南に分布する落葉低木。きれいな紫の実から、平安時代の女流作家、紫式部にちなんだ命名とされている。

※11月号は動物ZOO鑑です。



つややかなピラカンサ



サンシュユ



異端児ムラサキシキブ