

今回は、本年度「凜輝創生」のスローガンのもと、創立百周年を迎えた松山女子高等学校の陸上競技部で活躍している土崎心緒さんにお話を伺いました。

土崎さんは、7月25日(金)～29日(火)に広島県で開催された全国高等学校総合体育大会(インターハイ)陸上競技の「やり投げ」に出場しました。同校では2年ぶりの全国大会出場となりました。

小学生まで家族で野球に親しんだ土崎さんは、東松山陸上スポーツ少年団で陸上競技を始め、肩が強かったこともあり、高校でやり投げを選びました。やり投げの魅力は、試合会場の雰囲気や自己ベストが伸びることだそうです。普段の練習では、時間を無駄にせず、自分の実力に自信をもって試合に臨むにはどうしたらよいかということを意識しています。出場したインターハイでは決勝進出とならず、経



土崎心緒さん



験値と筋力不足を感じ悔しい思いをしました。これからウェイトトレーニングで腹筋などをさらに強化しながら技術と集中力を高め、試合に出場し経験を積んでいくそうです。「1回の記録に一喜一憂しない強い選手を目指し、目標は全国大会で入賞することです」と力強く話してくれました。

また、陸上競技部については「部員同士すごく仲のいい部です。競技は個人ですが、みんなで練習して記録を伸ばしていけるように、異なる種目でも、もう少しこうしたらいいよ、とアドバイスとして伝えながらお互いを高め合っています」とのことです。

陸上競技部の皆さんの今後のご活躍を期待しています。頑張ってください。



【神無月】 かなづきとは神様が出雲大社に集まるため、各地の神様が不在になるからという説と、実りの秋を迎え神様に感謝する月という説があるようです。

園内で、来園者に「この植物の名前はなんですか」と聞かれることがあります。なかでも、この季節はゴンズイが多いです。真っ赤な果皮が裂けて中から艶やかな黒い種子がのぞきます。植物が分布を広げる方法のひとつに「鳥にその種子を食べさせる」というものがあります。ゴンズイも同様で、その種子は硬く、簡単に消化ができないようになっています。

赤と黒の強いコントラストはとても目を引くため、この色の組み合わせは、人間界でもいろいろなデザインに使われています。このような実や種子による鳥への視覚的な誘導は同じ季節にクサギもよく目にします。こちらは、黒ではなく藍色の実で(これを見ると飛驒の人の人形サルボボを思い浮かべてしまいます)中には1～4個の種子が入っています。こちらも鳥が食べることによって分布を広げていますが、おいしくなさそうなのは、名前から察しがつかますね。

秋の動物園は他にも鳥の注意を引くような実がいっぱいあります。探してみてくださいね。

★ゴンズイ…ミツバウツギ科の落葉小高木。関東以南に分布。名前の由来は諸説あるが、もろく木材に利用できないことから食用として役に立たない魚のゴンズイからとられたといわれている。

★クサギ…シソ科の落葉小高木。日本全土に分布。果実は灰汁を媒染に用いて、黄色の草木染ができます。悪臭があるため、漢字にすると臭木という。

※11月号は動物ZOO鑑です。



ゴンズイ



クサギ



クサギの花

おすすめ 学校給食レシピ ～豚肉とれんこんの甘辛炒め～

監修 学校給食センター栄養教諭



今月は「豚肉とれんこんの甘辛炒め」を紹介します。れんこんは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。れんこんは、穴がたくさんあいていて向こう側が見えることから「見通しがよい」ということで、縁起のよい食材として知られています。では、ここで問題です。れんこんに穴があいている理由は次のうちどれでしょう。

①呼吸をするため ②変色しないようにするため ③吸収した水をろ過するため

正解は、①の「呼吸をするため」です。れんこんの穴は、地上に出ている葉から泥沼の中で育つ地下茎へ空気を送るためにあいています。たくさんの穴があいているのは、1つの穴がふさがっても、他の穴から空気を送ることができるようにするためなのです。「豚肉とれんこんの甘辛炒め」は、副菜にも主菜にもなる料理です。主菜として食べる場合は、表記されている材料よりも多めに作るのがおすすめです。

材料(4人分)

・豚こま肉	100g	・砂糖	9g (大さじ1)
・レンコン	100g (大1/3節)	・白いりごま	6g (小さじ2)
・ニンジン	50g (1/2本)	・酒	5g (小さじ1)
・コンニャク	30g	・ごま油	4g (小さじ1)
・しょうゆ	18g (大さじ1)	・一味唐辛子	少々

～作り方～

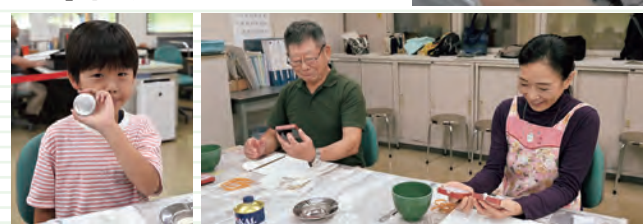
- ①コンニャクを細切り、レンコン・ニンジンはいちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉・酒・砂糖1/2・しょうゆ1/2を加え、中火で炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、コンニャク・レンコン・ニンジンを加える。
- ④全体がなじんだら、残りの砂糖・しょうゆを加え、ニンジンに火が通るまで炒める。
- ⑤一味唐辛子・ごまをふり入れて完成。

問 学校給食センター
☎22-0741 ☎22-0742

まちかど スケッチ ミニ三角縁神獣鏡を作ろう!



8月8日(金)、社会教育講座「ミニ三角縁神獣鏡鑄造体験」を開催しました。参加者は県内で初めて出土した本物の「三角縁神獣鏡」を見学して歴史などを学びながら、手のひらサイズの神獣鏡を作りました。参加者からは「磨く工程を頑張ったので、とてもきれいな仕上がりになってうれしい」等の声がありました。



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: 91,285人	(+ 15)
男: 45,768人	(+ 11)
女: 45,517人	(+ 4)
出生(8月中): 38人	(- 4)
死亡(8月中): 71人	(- 13)
転入等(8月中): 330人	(- 176)
転出等(8月中): 282人	(- 49)
世帯数: 44,211世帯	(+ 45)
*()は前月比	

交通事故発生件数(8月中)

発生件数: 334件※
人身事故: 25件(死者: 0人、けが人: 36人)
物損事故: 309件
※東松山警察管内(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: 6件
救急件数: 537件(交通: 23件、急病: 357件、その他: 157件)
搬送人員: 442人

フードドライブに関する情報

令和6年度 へありがとうございました～
フードドライブ実績 提供者 17人
提供数 315点
令和7年度 へご協力をお願いします～
10月1日(水)～11月28(金)にフードドライブを実施します。詳細は15ページをご確認ください。

