

# 西町町会 かわらばん

特集

## あなたの趣味・私の趣味

みなさんは余暇をどのように過ごしていますか。

テレビ・DVD・映画を見る、美味しいものを食べに行く、読書、散歩やドライブ、スポーツ観戦、草木の手入れ、ゲームやごろ寝をする、お酒を楽しむ……などなど。

今号では、大切な時間をさまざまな趣味に意欲的に取り組み、心から楽しみながら技能・技術の向上を目指している大山西町のみなさんが登場！

9月27日(金)に仲町センター第1和室で開催された「ミニ展示会・ミニ音楽祭」からご紹介します。

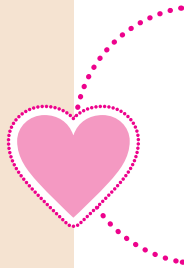
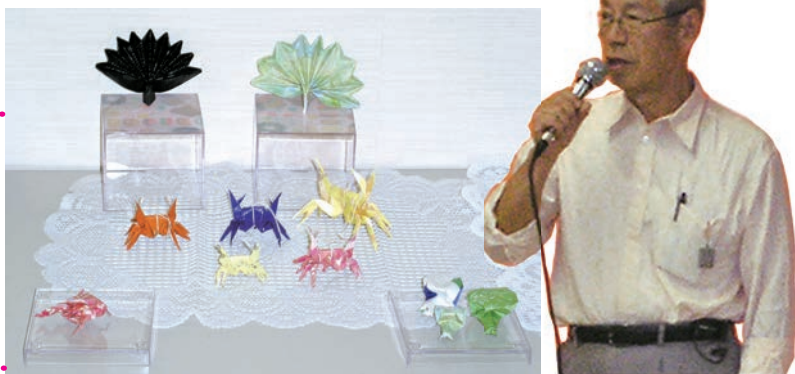
### 折り紙

後藤昭雄さん

中学生の頃より、紙を使い昆虫や鳥などを独自の方法で制作する等、手先を使う作業が得意でした。

形態の違いを数種類に表現する等、繊細な面白さを醸し出す作品の数々は、まさに手先の器用さが際立っています。さまざまなかまの動きを、微妙な折を駆使して生き生きとした生物に仕上げる楽しさは、展示された作品からも伝わってきました。

この展示作品は来場者の方にプレゼントされ、大変喜ばれました。これからの後藤会長の作品には益々熟練の味が出て来ることでしょう。



日美展・秀作受賞  
雨あがり田代池

最近ではパステル画にも挑戦しています。今年、国立美術館で行われた日美展で、上高地を題材にした油絵が秀作を受賞しました。

自然の中で季節を感じながらの創作活動は鈴木さんご夫妻にとって最大のリフレッシュになり、生きがいとなっております。

### 油絵・パステル画

鈴木九一さん



## 粘土細工

村本礼子さん

6年程前から折り紙や布を使って花や動物を創作、4年前より粘土を使うようになりました。

週2回のサークルに参加し、指導を受け、作品を作ります。気の合った仲間と、お弁当を頂き、お茶やおしゃべりに花を咲かせるのも楽しみの一つです。ご主人の部屋にはたくさんの粘土細工が飾られ、作品の成果を喜んでくれる一

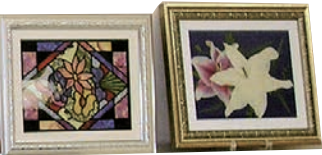
番の理解者となっています。趣味をとおして多くの人と出会い、毎日を充実して楽しく過ごすことが村本さんの元気の源です。

## 押し花

藤野ミツエさん

4年ほど前から習い始めたという押し花の作品を展示してくださいました。

11月6日～10日に開催されたグリーンホールでの区民文化祭、区民美術展にも出品されました。



## 音楽教室

楽しいことならなんでもやりたいという「音楽教室」は、

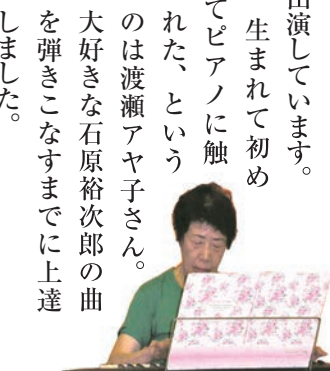
2012年春に9名のメンバーで結成。ほとんどが楽器初心者でしたが、毎月1回の練習を重ねています。

松代フサさんは、長年の夢だった大正琴を1年前から習い始め、数々の発表会に



松代さん

音楽教室のみなさんは音楽も楽しいけれど、いろいろなことにチャレンジしたい、と現在はアトフラワーづくりも楽しんでいるそうです。コサージュなどを展示してくださいました。



渡瀬さん

出演しています。

生まれて初めてピアノに触れた、という

のは渡瀬アヤ子さん。大好きな石原裕次郎の曲を弾きこなすまでに上達しました。

▼思わず手にのせてしまう可愛い動物たち



## ☆脳エネルギー豆知識☆

健康で、趣味を生活の一部に取り入れるためには、脳にエネルギーが必要になりますね。このエネルギーのもとになるのがブドウ糖、炭水化物に含まれる栄養素。脳のブドウ糖が不足すると考える力や集中力がなくなり、色々な支障が起きてしまうんです。脳は夜の睡眠中にもブドウ糖を使って活動しているので、朝飯の内容は、その日一日の最も大切な脳のエネルギー補給なんですよ。

◀100円ショップの造花も美しく変身!



▲コサージュは展示会にいらした方にプレゼント

年金のお受取りは当金庫で

皆様のお役に立つ

 **東京信用金庫**

大山支店

板橋区大山町22-5

☎3956-1161(代)



**ヤマザキショップ**

せきぐち店

TEL.03-3956-0603

〒173-0033 板橋区大山西町 63-3

デザイン・印刷関連業務

●名刺・ハガキ・チラシ・広告・パンフレット

その他

●取材・撮影・デザイン・印刷・納品 (地方納品可)

●ご相談・お見積り無料

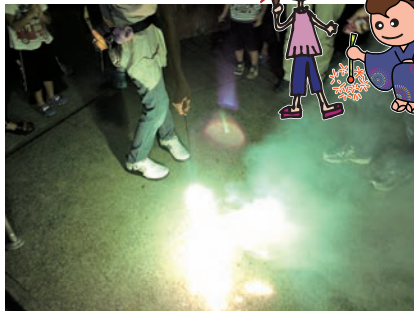
クレシェンド  
**Cresc.**

担当: 黒坂

TEL/FAX.03-3973-4233

## ※大山西町のニュースをお届けします

今年、今年は雨の心配もありましたが、大勢のご参加を  
はそれぞれに困難があります。でも、楽しそうに踊っ  
たたちの姿に触れる度、大山西町の受け継がれてきた  
けたいと思います。



いろいろな花火があり楽しそう

も神輿・中神輿・  
元気な掛け声と共に  
大山西町を回りまし  
園ではポップコー  
ンヨーすくい等も  
ました。



ワッショイ！ ワッショイ！の  
かけ声も元気です

## 町地区区民大運動会

今年度改修工事を終了した板橋第二中学校校庭で開催  
のもとみなさん楽しく参加されました。



藤野ミツエ様

## 私の町会活動

渡辺千鶴

私が町会の活動に参加するようになったのは、実は家の外に出しておいたごみ袋がくずぶっていたのを犬の散歩をしていた方がみつけ、我が家はみんな外出中で誰もいない時だったので、近所の方がバケツリレーで消して下さり、網戸をとかした程度で大事にならずに済んだことがきっかけでした。収集が終わった後にでた紙ごみの袋を安易に外に出しておいたのがまずかったです。誰かたばこの火でも投げたのでしょうか、不在の間の出来事。もし誰も気づかなかつたら、また誰も消して下さらなかつたら火事になっていたところを、近所の皆さんのおかげで本当に助けられました。その年の町会の防災訓練に参加した時から西町町会の活動に参加させていただいています。

防災はもちろん、子育て、高齢者の見守りなど、いざという時に最も必要とされるのが地域力。それは常日頃の近所づきあいやつながりからつくられていくと思います。最近小さい子どもさんと一緒に町会のラジオ体操や盆踊り、桜まつり、線香花火大会などに参加して下さる方が増えてきてうれしいですね。これからもより多くの方々に参加していただける大山西町町会を一緒につくっていきましょう。

趣味を持つことは脳を活性化し、心を豊かにするさまざまな効果・効用が期待できます。自分の好きなことなら楽しみ

ながら続けられますし、上手になれば喜びを感じ、発表の場で周囲に認められることは最高のうれしさです。人間関係の上でも多くの人と関わり、同好の趣味仲間との一体感を持つことができます。また日頃のストレスも解消され、心にゆとりのある豊かな時間を

送れるなど、趣味は意欲や創造、自信につながります。さあ、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、実りの秋、食欲の秋です。みなさんも快適な人生を送るために、脳にエネルギーを蓄えて、自分の可能性を見つけ、身近なところから趣味への一歩を踏み出してみませんか！




  
**オステリア「イル チッチョーネ」**
  
 営業時間  
 ランチ 11:30~14:00 (L.O.)  
 デイナー 17:30~21:30 (L.O.)  
 定休日  
 木曜日、第3水曜日  
 板橋区大山西町52-11 サンローヌ小林B1  
 Tel 03 (3579) 1800

空調設備  
 一般電気設備 設計 施行  
**松下電気株式会社**  
 〒173-0033  
 板橋区大山西町33-5  
 ☎03-3955-3002

短期宿泊  
**WEEKLY RESIDENCE**  
**ゴトウ**  
 日大板橋病院より徒歩2分  
 生活必需品をすべて揃え、一室を低料金で提供！  
**TEL.03-3974-4001**  
 〒173-0033板橋区大山西町58-10  
 有限会社 後藤商店

7/7 七夕祭り

大山小学校では最後になってしまいます。子どもたちは想いを短冊に書き、笹に結び、星に願いを込めました。どうか願いが叶いますように。輪投げやヨーヨーすくい、ポップコーンやフランクフルト、笑顔がほころびます。町会員の方のご協力により、かぶと虫の抽選会も行われ、昆虫好きの50人が当選しました。



子どもたちにと、ポップコーンやフランクフルトの準備をする役員のみなさん



8/23 花火大会

雨天模様のため人出が少なく、予定した花火はすべてできませんでした。その中でも、子どもたちは楽しそうに歓声を上げていました。



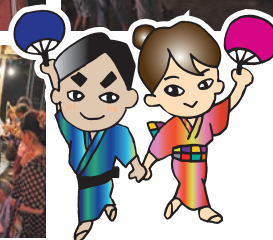
7/28・29 納涼盆踊り大会

毎年大盛況の子供ミニミニ縁日、くじ引き・金魚すくい・お菓子の釣り等雨にも負けずたくさんの子供達が集まりました。踊りの輪の中に、ラジオ体操の後に練習を重ねた「オバQ音頭」を得意に踊っているちびっ子がいてとても可愛かったです。連日の猛暑の中、踊りの稽古にお付き合い下さったみなさんは、新曲の「スカイツリー音頭」を披露、会場はたいへん盛り上がりました。

盆踊りの前には交通公園集会所で練習があります



ラジオ体操の後に「オバQ音頭」を練習



9/7・8 お祭り

子ども山車が大山に大出陣した。公園やヨシキリ楽しみの



10/14 第45回 仲秋祭

10月14日(月)に開催されました。快晴の



必勝の看板設置をしています

ミセスのための  
セレクト shop

ブティック KONDO

TEL.03-3955-7927

〒173-0033 板橋区大山西町 49-2

思い出に残るお写真は……

中島写真館

日大病院入口

TEL.03-3956-0164

〒173-0033 板橋区大山西町58-10

そば処 盛一庵

営業時間

AM11:30~PM3:00/PM4:00~PM8:00

定休日

木曜日

板橋区大山西町65-4

Tel 03-3956-4044

# 創立60周年記念「運動会」 大山小学校

副校長 齋木義仁

十月六日(日)、雨で一日順

延の後、大山小学校六十年の歴史で最後の運動会を行いました。今年も、全校児童数四十名のため、団体競技や表現種目はすべて全校児童による演技となりました。子どもたちは、職員・来賓・PTA競技以外すべての種目に出場し、最後まで力いっぱいやり遂げました。

スローガン「努力・全力・団

結力」のもとに、全校児童が合同で練習を重ね、赤組白組それぞれが協力し合い、励まし合い、応援し合いながら、みんなの心が一つになったとてもすばらしい運動会でした。

## 60周年キャラクター ポプライオン



保護者、地域の皆様には、準備や片付け等でご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

また、「四十人でやっているとは思えないほど、迫力がある運動会だった」、「上級生が、下級生のフォローをされていて、思いやりのあるとても温かい運動会だった」など、お褒めのお言葉をいただきました。ありがとうございました。ございました。

赤組のマスコットは「かめなかとしあき」くんです。みんなの大好きなタワーがモチーフになっています。



白組のマスコットは「タートロ」くんです。大山小のカメが60年をお祝いしています。

### 60年をひっばって 「棒引き」

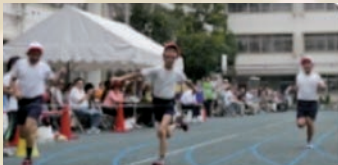


今年に来賓・PTA・卒業生競技は棒引きでした、多数の参加をいただき、2回戦に分けて行われました。スピード感あふれる試合に、子どもたちの歓声がありました。

### スパシーバ大山〈ダンス・タタロチカ〉



ダンス・タタロチカを会場にお越しのみなさんと一緒に踊りました。本当にたくさんの方々にも愛され、支えられていると感じました。



50・80・100走



みんななかよく〈組体操〉



宝運び



大山  
聖火リレー



心をつないで〈全員リレー〉



板橋第二中学校のみなさんが今年もお手伝いをしてくださいました。



- 山間の深むし「あら茶」  
200g……¥1,500
- “幸せ”印「あら茶づくり」  
300g……¥1,050

美容・健康長寿に緑茶パワー



池袋名物  
ふくろう最中

池袋西口2丁目30-18  
お茶のり 東京園  
TEL03-3983-8755 FAX03-3983-1888  
配達・発送承ります



〒173-0033

板橋区大山西町58-13-101ハイツ大山

中華料理 いけ麺 天竜

TEL03-3974-2948

### 快適ライフのアドバイザー

多様化するニーズに対応するため  
これからもアイデーマンは躍進していきます



IDグループ

株式会社 石井電工

tel: (03) 3973-8529 fax: (03) 3959-6067

東京都板橋区南常盤台1-11-9 IDビル

## マチでうわさの 気になるお店

大山西町で開業してから9年目の「居酒屋 大山 だいこんの花」は大橋さんご夫妻が地元で愛着を感じ出店した待望のお店です。新鮮な食材を駆使して調理される旬のお料理には定評があり、この美味しさを知る家族連れや近隣の常連客で、いつもにぎわっています。

最近では、ボリュームのある工夫を凝

らしたランチを楽しみに来店するお客様が多くなり、メニューにもこだわりを持ち期待に答えています。お二人の努力で手軽に季節のお料理を堪能できるアットホームなお店になりました。

店先には白いのれん、酒びんをかたどった提灯、そして可愛いだいこんの飾りが揺れています。



### 居酒屋 大山 だいこんの花

住 所 大山西町58-9  
T E L 03-3957-0276  
営業時間 午後5時30分～  
午後10時30分ラストオーダー  
(月曜日～土曜日)  
午前11時30分～午後1時30分  
(月曜日～金曜日のランチ)  
定休日 日曜・祝日

## カンタンクッキング Cooking

### きのこの炊き込みご飯



秋の味覚きのこ類は、成人病に陥りやすい現代人にとって理想的な健康食品です。

- カルシウム代謝に重要なビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果があります。
- 低カロリーでビタミン・ミネラルが豊富なことからダイエット効果があります。
- エリタデニンという特有成分にはコレステロール値を下げ、血圧を低下させる効果があります。
- 多糖類(ベータ・グルカン)は免疫の活性化を高め、ウィルスに対する抵抗力を示し、抗腫瘍効果があります。

健康を保つため、栄養いっぱいきのこを食卓にたくさん取り入れましょう。

#### 【材 料】

- ・生しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきだけ  
などのきのこ類 …………… 適量
- ・米…………… 3合
- ・だし汁…………… 1カップ
- ・砂糖・塩・酒・醤油…………… 適量

#### 【作り方】

米は1時間前に洗ってザルにあげておく。  
だし汁と調味料を煮立て、きのこ類を入れ火を通す。ザルにあげ、きのこ類と煮汁に分ける。  
米と煮汁を炊飯器に入れ、水を3合の目盛りまで加え普通に炊く。  
炊きあがったご飯に、煮たきのこ類を混ぜ合わせる。

きのこ類と一緒に豚肉や鶏肉を入れたり、油揚げや人参、ツナ缶などを入れても美味しくできます。  
お好みで出来上がりに三つ葉やもみ海苔を散らしてもいいですね。

### 編集後記

●洋裁好きの友人と日暮里繊維街に行きました。素敵で生地や可愛い小物がいっぱい、創造力の無い私でもたくさん買物をしてしまいました。ミシンを出して簡単にエプロンでも！その時に思ったのですが、これは友人の手で完成。私には別の趣味が向いているようです。(山本)

●今号から、かわらばん紙面が新しくなりました。いかがでしょうか。特集の趣味のコーナーですが、これからも取材していきます。自薦・他薦、編集担当までお声をかけていただければ幸いです。(黒坂)

### お知らせ

●12月1日(日)交通公園に於いて西町町会防災訓練を実施します。午前中に消火器による消火訓練、スタンプパイプの実技指導、炊出し訓練の予定です。午後には子どもコーナーなど西町町会を知っていただくイベントを開催します。ぜひみなさんご参加ください。

●年末には町会を見回る防火・防犯活動があります。寒さも厳しくなる時期で暖房器具などの使用に注意が必要ですが、また、地域の安全にも心がけ見回りをしていきます。みなさんのご協力よろしくお願ひいたします。