

西町かわらはん

平成二十九年度 事業・行事の運営進行

会員の皆様のご協力に感謝いたします

大山西町町会 会長 後藤昭雄



平成二十九年度事業・行事も会員の皆様のご協力のおかげで
おおむね半分程度が終了しました。例年行われている、夏休み
期間中の「ラジオ体操・明るいまちづくり運動」「納涼盆踊り大会」
をはじめ板橋第二中学校校庭での「区民大運動会」も盛大に実
施されました。また、二年ぶりとなる防火防災事業の「住民防
災組織防災訓練」が幸町町会協力のもと行われました。

青少年健全育成事業として、この後「お楽しみ子供大会」「ドッ
ジボール大会」「新春むかし遊び大会」が行われます。

さらに歳末特別夜警のパトロールや、会員さん相互の親睦の
ため「大山西町町会新春の集い」「成人の日のつどい」等々計画
もしております。その都度、回覧やポスターにてお知らせいた
しますので奮ってご参加ください。

最後になりましたが、私事二十六年間勤めてまいりました保
護司を九月十六日をもって定年退職いたしました。

今後不幸にして非行や犯罪を犯してしまった人たちの更生
のお手伝いをしていきたいと考えています。

大山西町町会の 要望に応えていただきました

関東マツダ本社ビル建替工事に伴い、田
崎病院から池袋方面の一方通行の車両通行
の見通しが悪くなって(①)危ない交差点
がありました(地図参照)。

工事関係者、大山西町町会、町会を支援・
協力していただいている方々の行政へのは
たらきかけもあり、見通しが悪くなってし
まった交差点にカーブミラーの設置(②)
をしていただきました。交差点は自転車・
歩行者も一旦停止し、左右の確認をして、
無事故を心がけてまいります。



↑ 新しく設置しされた
右(①の方から来た時)方向確認のミラー

今号の内容 ■町会長あいさつ / 大山西町町会の要望に応えていただきました / 健康を考える / 大山パークフロント(東京建物)と大山西町町会との関わりについて / にしまちNEWSFLASH! / 西町アイリス / CAPS 弥生児童館 / カンタンクッキング

健康を考える

体のために今からできること

秋も深まり、澄んだ空気と高い空、
健康維持のための有酸素運動がおすすめです。



有酸素運動って？



有酸素運動は、体内に取り込んだ酸素が糖質や脂肪を燃焼させエネルギーを生みだします。軽度～中程度の運動量なので継続をすることができ、ゆっくり大きな筋肉を使うため、血行が良くなり健康維持につながります。身体にもたらす効用には心肺機能の改善・血管の柔軟性の改善・脳への刺激・骨の強化・基礎代謝量の向上・体脂肪の燃焼・ストレスの緩和・発散など良いことばかりです。

主な運動はウォーキング・縄跳び・サイクリング・水泳などですが、家の中で踏み台を使って昇り降りするだけでも基礎代謝量がアップします。体調に合わせ無理をせず、有酸素運動は継続が基本です。



リラックスタイム



さて、有酸素運動で血行が良くなり、いろいろな効果が期待されれば、その後はほっと一息ティータイム。

ここで世界中で最も消費されているお茶「紅茶」はいかがでしょうか。紅茶には活性酸素を除去する「テラフラビン」や「フラボノイド」が含まれています。体内で活性酸素が増えるとシミやメラニン色素の肌トラブルや高血圧・糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。また、「紅茶カテキン」には糖分分解酵素が、「カフェイン」には脂肪分解作用があり、運動時に紅茶を摂取するとより効果が上がります。

そのほかにも体の成長に必要なビタミン類やミネラルも豊富です。風邪ウイルスの活性を抑え感染を防ぐ殺菌作用もあります。これだけ効果・効能がある紅茶は種類により味や香りを楽しむこともできます。

有酸素運動後のリラックスタイムには一杯の紅茶をぜひお試しください。心も体もほかに温まりますよ。

年金のお受取りは当金庫で
地域とともに

 **東京信用金庫**

大山支店

板橋区大山町22-5

☎3956-1161(代)

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

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

大山パークフロント(東京建物)と 大山西町町会との関わりについて

旧大山小学校跡地に建設中の新築マンション「大山パークフロント」(2018年12月入居予定・総戸数：135戸)の購入希望者に対する説明等を通じて、大山西町町会への加入に関する案文が提示されましたのでご報告いたします。

なお、隣接する板橋交通公園、管理棟の方向性を板橋区に確認いたしました。近隣住民の意見・要望を調査中で、今年度中には決定を見ないということでもまだ現状のままのようです。

町会に関する事項

本マンション敷地は近隣住民により組織されている板橋区仲町支部に属する大山西町町会(以下「町会」という)の区域内であり、区分所有者は、町会からの要請に応じ町会に加入すること。また、支払の便宜上、区分所有者は管理費とは別に町会費(一住戸月額200円、2018年9月現在)を管理組合に納入し、管理組合は区分所有者を代表して当該町会費を一括して町会に支払うこと。なお、町会費は変更となる場合があること。また、町会加入は任意のため、脱会の際は管理組合へ申し入れを行うこと。



6m道路に拡幅し、自主管理歩道2mを整備します

自主管理公園には、板橋区との協議により災害時対応設備を設置(災害時の地域開放)する予定。

- マンホールトイレ
- かまどベンチ
- 街灯

※パース図：東京建物様 提供

ビジネス ストアー
24時間営業
パン・イロ・パン
廣田屋商店
〒173-0033 板橋区大山西町3-10
TEL 03-3958-5881
〒173-0027 板橋区南町26-11
TEL 03-3955-5626

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
TEL **03-3955-3002**

廣瀬歯科医院
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
診察時間 インターネット・携帯モバイルからも予約受付中!
09:00~12:30
14:30~17:00
17:00~18:30
09:00~15:00
休診日/祝祭日
〒173-0033 東京都板橋区大山西町13-8
TEL **03-3959-4127**

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
●取材・撮影・デザイン・印刷・納品(地方)
●ご相談・お見積り無料
Cresc. 担当：黒
TEL/FAX.03-3973-42

2017
7/15

板橋第二中学校バザー

板二中70周年記念バザーが開催されました。大山西町町会はかき氷とポップコーンの販売で売上金協力をしました。猛暑の中、大勢の参加者で賑わい大盛況でした。



開会式



バザー会場の様子



当町会担当のコーナーで中学生と一緒に

2017
7/22~28

朝のラジオ体操

毎年恒例のラジオ体操が行われました。早朝より60人ほどの参加者が集まり、爽やかな空気を満喫しました。最終日には交通公園周辺の清掃活動を行い、地域の協力の輪も広がりました。



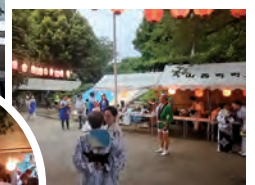
2017
7/29.30

納涼盆踊り大会

納涼盆踊り大会が開催されました。初日は大雨に見舞われましたが、2日目には大勢の参加者を迎えることができました。踊りの輪も広がり、子どもコーナーや模擬店も大盛況でした。



前日が雨だったため、この日は午後3時から子どもコーナーを開始しました



盆踊り開始の挨拶をする渡辺副会長



2017
9/9.10

氷川神社祭礼

氷川神社祭礼が行われました。晴天に恵まれ、子ども神輿と山車が大山西町町会内を巡行しました。



2017
9/21~30

交通安全運動週間

秋の全国交通安全運動が行われました。大山西町町会は西寿会と協力して交通安全の啓蒙活動を実施し、交通事故防止に努めました。



西寿会のみなさん

2017
10/9

仲町地区運動会

仲町地区運動会が行われました。晴天の中、西町町会は120人ほどの参加者がいろいろな競技に挑みました。最後のリレーでは各町会の大きな声援が響いていました。楽しい秋の一日を過ごすことができました。



大山西町町会のテント準備風景



入場行進をする参加選手たち

広告掲載のお願い
西町かわらばんは皆様のご支援のもと発行されています。広告の掲載にご協力お願いいたします


Il Ciccione
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.)
ディナー 17:30~21:30 (L.O.)
定休日
日曜日
板橋区大山西町52-11 サンローズ小森B1
Tel 03 (3579) 1800


おだ整形外科
クリニック
ODA ORTHOPAEDIC CLINIC

コンビニ
2
セブンイレブン
(有) 廣
板橋大山西町店
板橋南町店



いっしょにバレーボールしよう！ 西町アイリス

イベントもあって
楽しいよ！

🌀 コーチの一言

バレーボールの楽しさや、仲間との絆、約束を守ることなど、スポーツを通して、大切なことを学んでもらっています。東京都と板橋区の小学生連盟に加盟しているので、試合も沢山あります。また、町会の行事（盆踊り、お祭り、運動会等）にも参加しています。アイリスの行事（BBQ、遠足、合宿等）も行っていますので、気軽に見学に来てください。



🌀 保護者の声

我が家が西町アイリスにお世話になり、早8年目。今年最後の一年を過ごしています。バレーもよくわからないまま入会した長女。監督・コーチの指導のもと、バレーの基本や楽しさをしっかり教えていただきました。長女はやればやるほど楽しくなり、すべてをバレーに費やす日々となりました。そんな姉をみて妹も気づけば入会。姉と共にバレー三昧になりました。

監督・コーチの指導は鉛と鞭。もちろん怒られるときはガツリと怒られます。しかしながら、そんな監督・コーチにしっかりついていき、むしろ、バレーがやりたい！と長女は中学でもバレー部に入り、そして高校でもバレーをやりたいと、今高校選び真っ只中です。

バレーの楽しさを教えてくれた西町アイリス、そしていつでも子供に本気で向き合ってくれる監督・コーチへは感謝しかありません。西町アイリスでバレーができてよかったと、親子共々心から思っています！

部員募集中！

バレーボールを知らないお子さんも、1年生から受け入れています。監督・コーチは指導者講習を受け、指導者の勉強をしっかりとしています。

【練習】 金曜日 18:00～20:30 上板橋第二小学校
土曜日 9:00～15:00 上板橋第二小学校
日曜日/祝祭日 9:00～17:00 板橋第十小学校

【会費】 月 1,500円

【連絡先】 監督 谷口 090-1607-2539
コーチ 岩田 090-1111-6614

見学・体験大歓迎！ お気軽にお問い合わせください。

boutique
KONDO
new

TEL.03-3955-7927

〒173-0033 板橋区大山西町 49-2

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

自家製和菓子
四季折々の生菓子/カステラ

佐倉堂

〒173-0023

板橋区大山町24-14

ハッピーロード大山上

☎03-3956-5519



かぼちゃのポタージュ

寒くなってきましたので、温かいスープをいただきたく
なりますね。

玉ねぎとセロリのうまみを加えた、なめらかな口あた
りのスープです。

【材 料】(4人分)

- かぼちゃ…………… 1/6個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- セロリ…………… 1/2本
- 牛乳…………… 1カップ
- 水…………… 3カップ
- 固形スープの素…………… 2個
- 塩、こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1
- パン粉 (から炒り) …… 少々
- パセリのみじん切り…………… 少々



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき3～4ミリの厚さにいちょう切りに、玉ねぎとセロリは薄切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、セロリを炒め、かぼちゃを加え炒めます。
水3カップとスープの素も加えて、やわらかくなるまで煮ます。そこに牛乳を注ぎます。
- ③ ②をミキサーに移し滑らかに攪拌し、鍋に戻してひと煮し、塩、こしょうをして味を見ます。
- ④ 器に盛り、から炒りしたパン粉、パセリを散らしたら出来上がりです。

●町会内に子どもたちが増えている実感がありません。イベントを開催していると以前と比べて大変賑やかで盛り上がっています。参加してくれた親子の笑顔が忘れられませんが、次の行事をがんばろうという励みとなります。(黒坂)

●大震災後の家族のきずなをテーマにした演劇「秋咲く頃に」を鑑賞しました。薄れて行く記憶は災害への備えも甘くなりがち。再認識が必要です。備えあれば憂い無し。普段の心がけが肝心ですね。防災訓練はその第一歩。(山本)

編集後記

大山西町町会 参与
平成二十九年六月十九日逝去
享年七十二歳

川田 武士 さん

悼
川田武士さんが逝去されました。生前のご功績をしのび、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



ねんねフォト (ファミリー)

CAP'S
弥生です

ようこそ！
サンタフェスタへ

子育て応援児童館

★12月15日(金)に
CAP'S弥生児童館が、
サンタの国に変身?!



サンタの国のお祭りです。

サンタさんのお店に行ったり、サンタさんと写真をとったり、サンタさんと一緒にあそびましょう!!

ぜひ、みんなであそびに来てください。

詳しいことは、弥生児童館ホームページをご覧ください。

CAP'S弥生児童館

住 所：板橋区弥生町16-3

弥生保育園の上、階段を上がって3階になります♪

電 話：03-3956-8311

開館日：月～金曜日 午前9時～午後5時

(年末年始は除く)

(土日は施設開放になります)

ツイッター



板橋区公式ホームページ

【HP】

http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_sections/yayoi/

【携帯サイト】

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/mobile/>

お知らせ

大山町交番は、補助26号道路の
拡幅工事に伴い、
本年中に移転予定です。
地図を参照ください。



こちらに
移転します