

常盤台一・二丁目町会マンスリー

2024 年 8 月号 No.56 Facebook: 常盤台一・二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121

※ 町会ニュース、マンスリーを Facebook に掲載中

天祖神社 秋季祭礼 子ども太鼓山車巡行 について

子ども太鼓山車の町内巡行の概要が決まりましたのでご連絡します。

9月21日(土)14時出発

9月22日(日)10時出発

(参加方法・その他)

- ①町会事務所前にてはんてん・はちまきを借りる(無料)
- ②最後まで参加をする
- ③ゴール地点(町会事務所前)ではんてん・はちまきを返すと参加賞としてお菓子詰め合わせをプレゼント!
- ④太鼓は整理券制です(先着70名)。整理券は出発の30分前に町会事務所前にて配布いたします。
- ⑤巡行中、交通量の多い道路を通りますので、誘導員の指示に必ず従ってください。

⑥お飲み物等は各自でご用意ください。



町内パトロール 上期の実績ご報告

令和6年1月~7月の期間、計画22日のうち、**実施15日**、雨天中止7日、**延べ参加人数78人**でした。町内の安心・安全のための地道な活動を続けています。

ときわ台駅周辺地区まちづくり協議会第2回(7/29)

- ① 今回の内容と今後のスケジュール
- ② 第1回協議会のふりかえり
- ③ ワークショップ: まちづくりの課題と方向性
- ④ まちづくり協議会だより(第2号)の発行にむけて
- ⑤ アンケート調査(第1回)の実施にむけて(9月頃実施予定)
- ⑥ その他

という議題にそって実施されました。特に③のワークショップで、協議会メンバーが3つのグループに別れ、対象(課題点)、良い点/悪い点、こうした(アクション)について意見を出し合いました。これをふまえて、今年の9月頃に、アンケート調査(第1回)を、対象地域全世帯に、また将来を担う世代として、中学生向けアンケートを実施する予定です。

(参照) [ときわ台駅周辺地区まちづくり協議会について | 板橋区公式ホームページ \(city.itabashi.tokyo.jp\)](http://city.itabashi.tokyo.jp)

あずきの話(15) 健康への効用⑥: 食物繊維 (その二)

便秘解消、大腸がん予防、コレステロール低下、脂質代謝改善 etc.

小豆やインゲン豆には、摂取(食べた)量の約18~20%もの食物繊維が含まれ、ゴボウの約3倍、サツマイモの約7.5倍も食物繊維が摂取できます。

食物繊維とは、人の消化酵素では分解されない成分で、「不溶性」と「水溶性」に大別され、「不溶性」の食物繊維には大腸ガンの予防効果、「水溶性」の食物繊維には、排便の促進、コレステロールを低下させる作用があるといわれます。

最近の研究では、小豆の餡には、豆に水を加えて加熱した時に生じる「餡粒子」が難消化性のレジスタントスターチを生成し、腸内細胞の餌(えさ)になって、有用菌といわれるビフィズス菌や乳酸菌を増加させ、腸内環境の改善や脂質代謝の改善、腸管免疫作用の改善に役立つということが分かってきました。

(参照) 「和菓子よもやま話」東京和菓子協会、井村屋ホームページ「あずきについて」