



ゆり北

第54号(6期第7号)

発行・光が丘パークタウン
ゆりの木北自治会
東京都板橋区赤塚新町
3-32-4-403
電話03(938)9181番
発行責任者 吉柳俊孝

光連協で 交通問題懇談会

光が丘地区住民組織連絡協議会では、十月八日(土)練馬区選出都議四名、光が丘地区・周辺居住の区議七名を招いて、光が丘地区の駐車場問題を中心とする交通問題懇談会を開きました。光連協では、都営第一の北側にある調整池、光が丘公園の駐車場の夜間開放、中央通りの地下鉄上部の利用、地下鉄車庫上部の利用、区営テニスコートの地下利用等を具体的に提案しました。これに対して、議員側から、光が丘地区の駐車問題についてはこれまでも議会でも取り上げられており、この問題の解決については協力をしたいとの意見表明がありました。しかし建築基準法の規定、公園法の規定等ネックとなることが多いこと、都営住宅の駐車場ゼロが

利用負担で行うべきだとする考えも出ており、都市計画や住宅建設者の責任を強く意見が少なかったのは残念です。私達のゆりの木北団地でも、不足分を近隣の民間駐車場に依存していますが、最近では閉鎖の話が出ており、抜本的な対応策の検討が必要となる時期にきています。駐車場問題について、あなたのお考えをお寄せ下さい。

活発な意見がとびかう一号楼集会

十月二十二日(土)一号楼の号棟集会が開かれ、活発な意見が交わされました。いくつかを紹介します。一、一階の機械室の音がうるさいので、各号棟の二階に住んでいる皆さんの騒音はどうか、……声を聞きたい。二、集合ポストについて子供達がいたずらに、手を入れて郵便物となりのポストに入れるので、注意の呼びかけのポスターを掲

示してほしい。三、自転車置き場について通路に線を引き、歩く所を広くして欲しい。また、ステッカーを取替えて欲しい。その場合、ステッカーに、号棟を明記出来るようにして欲しい。四、広報の方へ
集金の月をゆり北新聞に載せてもらいたい。たとえば、今月は集金の月です。三ヶ月で九〇〇円になりますのでよろしくと、一言。

あまりにもひどい

有楽町線を!

東上線乗り入れになってからの有楽町線の混雑ぶりは、日本の高度成長のなごりを見ているように思われます。高度情報化社会に変身した日本では、人は「豊かさ」「ゆとり」を求めているのに、朝のラッシュはそれと逆行しています。たまには、イライラして口げんかも聞けるぐらいです。このような状況に対し利用客はどう思っているのか、ちよつと生の声をお聞き下さい。

●夏はサウナのように汗が出て、事務所に着くと、一日が終ったような疲労感に夢うつつ!(ぜひとくーラーを!)
●営団赤塚駅で乗るのもやつとです。どうにかありませんか!
●大きなカバンを持って乗ると大悲劇! 何とかカバンを棚に乗せてよ! と叫ぶしかない。どうなるのかね!

●あの通路の風なんかして下さい。あたし軽いので前に進むの大変なの。
●ひんぱんに急ブレーキかけたような運転して心臓を止める気かね。世の中、健康体ばかりじゃないよ。
●朝の改札口で「おはようございます」って挨拶してくれるけど、発車時刻がいつも一分早いようで、つい階段を駆け下りるので、声がかすれてタイミングよく返答出来ないでい

●用事をすませて夕暮、大忙しで池袋ホームにつくと、「新桜台行」ガッカリ! 途端に疲れがでてきてしまう。何とかありませんか。「新桜台行」!!
●朝のラッシュは酷電なみ。東上線との相互乗り入れになって、電車の本数が増えるのかと思いきや、従来通り。営団の人達は何を考えているのやら? 沿線住民の事は、無視しているようです。
●ムカッとする奴が、いっぱいいる無楽町線!
●十二分も待つなんて、有楽町線の名がすたると思いませんか?
●便利と思って、都内に引っ越して来たのに、真っ直ぐ帰れないなんて、酔いも冷めて、お寒いことです。
●日比谷駅は快適冷房、有楽町駅は不快な暖房、同じ営団地下鉄なのにどうしてこんなに差別があるの?

自治会に入りませんか

自治会では、ゆり北を明るく住みよいまちにするため、いろいろな課題や行事に取り組んでいます。創立5周年の節目を迎え、なお一層住民一人ひとりが力を合わせ、輪を広げていこうではありませんか。11月・12月の2カ月間を特に加入呼びかけ期間としております。入会ご希望の方は、下の申込書にご記入の上、役員または自治委員、世話人までお届け下さい。

入会申込書 (兼会員カード)

光が丘ゆりの木北自治会の目的・活動に賛同し入会を申し込みます。
昭和 年 月 日

世帯主
氏 名

住 所	板橋区赤塚新町3丁目32番 号			
世帯構成	氏 名	年 齢	氏 名	年 齢

光が丘ゆりの木北自治会御中

精鋭で掘ったおいも

今年十月二十三日須田農園にて、「いも掘り大会」があり当自治会より八名が参加し、孤軍奮闘しました。次に掲載された感想文からも伝わってくる通り大変楽しく秋の一日を過ごしました。ただ参加人数が少なかったのがなにより残念でした。

いもほり

森 千尋

「あっ、あったよ」
私達は少しおくられて会場に行きました。ついた時にはもう他の人達はおいもをほっていました。友達と私はすぐに準備をしてみんなにまじっておいもをほりはじめました。
ほっていくと、小さいおいもがコロコロと根にくっついていました。小さくて細いおいもがでてくると、「ちようせんにんじんがでてきた、でてきた」とわらっていました。けれども大きなおいもがでてくると、もう、たいへんです。おいもの戦争です。うばいとりで土けむりもやもやと空に上っていました。やつこのこどで、ふくろ一ぱい分を集めました。帰るよといわれたのでおいもをもっていこうとしたら自分の服が土だらけだったのでびっくりしてしまいました。帰りにふかしいもをもらって帰りました。
とっても、おもしろい、いもほりでした。

今年に残念！来年に期待

下赤塚地区大運動会

秋晴れのもと、十二の町会・自治会が参加し、熱戦が繰り広げられました。当自治会は例年のごとく最下位になってしまいましたが、来年こそは「ここにゆりの木北自治会あり」と言いたいものです。子供達に感想文を書いてもらいました。

来年はがんばりたい

武藤由美子

私は赤塚地区民大運動会に参加しました。はじめの入場行進のはたは、私がもちました。みんなのはたはりっぱでしたが、私たちののはたも黄緑でなかなか目立ちました。行進も終わると、次は開会式になりました。開会式は、長すぎてつまらなくて、黒羽さんや、宮永さんたちとしゃべっていました。開会式も終わりが近づいてきました。競技では、人工衛星、仲よし競走、魚つり競走、モ

参加賞になってしまいました。モレーツ競走、ドリブル競走は、中学生や大人のひととして三位になりました、けっこう楽しかったと思いました。

十二の地域のうち、ゆりの木北自治会は十二位のビリでしたが、一生けん命やったのでビリでもいいと思いました。

賞品もたくさんもらい、いろいろな競技にも出られてとても楽しい一日になりました。また来年も運動会に参加したいと思います。

心に残った人工衛星

宮永加奈子

私は、下赤塚小学校につくと、体じゅうがあつくまりました。いつもは、朝ねむいののに、とても早く目がさめてしまいました。

長い開会式が終わってきょうろぎが

シリーズ 園芸④

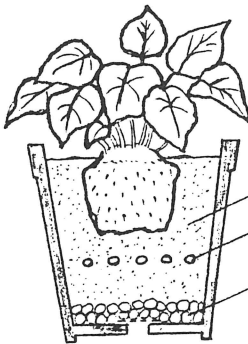
賀来佳子

木枯らしの街で暖かそうなシクラメンの赤い色を見ると、つい買い求めてしまいます。こうしてまたった去年の鉢、おとしの鉢がベランダの隅を占領していませんか。今回は、シクラメンの花を長く楽しむコツを。

日光と温度 ガラスごしの日光をふんだんに。五度以下になる場所を避け、十〜十五度の温度を保ちます。

水やり 鉢土の表面が乾いたらたっぷり。葉をもち上げ、直

植替えのしかた



※ 植替え後の水やりはなるべく元鉢に水をかける

接鉢土に水をやります。葉の上からかけると、根元のつぼみを腐らせる原因に。

肥料 液肥を週一回、粒状固形肥料を月一回くらいやります。

花がらつみ 花がらや枯葉は病気のもと。ねじって抜き取りましょう。

これで、四月まで次々と咲き続けてくれるはず。五月、風通しよく日当たりのよい戸外に出し、水やりを続けます。真夏は直射日光を避けて。枯葉は取り除きます。新芽が伸び始める九月半ばごろ、ひと回り大きな鉢に新しい用土・赤玉土を五、腐葉土を四、ピートモスを一の割合）を入れて植替えま

たくさんの賞品

黒羽 千鶴

私は、運動会に武藤さんと宮永さんと三人で行きました。入場行進の時、武藤さんが旗を持って入場して

きました。そのあとに宮永さんと私がついていきました。そして三人いっしょに、いろいろな競技に出ました。ゆりの木は人数が少なかったの

で競技にいっぱい出られて参加賞などもいっぱいもらえて、よかったです。人工星という得点の入る種目では、女の方はビリになってしま

スポーツウォーキング入門パートII

本格的ウォーカーをめざす人に――
トレーニングの仕方

「歩けばスポーツ」の時代です。歩くことをスポーツとして楽しみたい。ダラダラ歩いてはダメ！（美しく・力強く・軽やかに）それがスポーツウォーキングです。

前号に続いてのパートIIは、本格的にスポーツとして歩く場合の技術と、トレーニング方法です。

△第三段階・最高の技術で歩くV

す。（図2）

三、トレーニングの仕方

① ゆっくり歩いてフォーム作り
正しいフォーム（特にヒザの使い方）が身につかないうちに、無理にスピードを上げて歩くとフォームが乱れ、「走」になってしまいます。

② 正しいフォームが身につくまでは
タイムは気にしない。くらの、大らかな心がウォーカーには必要です。

③ 体力に応じたスピードで歩く
一キロを7分30秒〜10分（体力に応じて）のスピードで3〜4キロ（約30分）フォームに気をつけて歩きます。（週3〜4日）

④ リラックスと大きなストライド
初心者はピッチばかりを上げようとしますが、やがて行きづまってしまう。『ピッチよりストライド』を常に頭において、腰の回転を十分

風船わりゲームやたのしい種目にでた。魚つりゲームで楽しくも二位になってしまった。私は、武藤さんたちと、「賞品がいっぱいもらった。」と

午後からの〇×クイズは自転車などのような賞品だったのでがっかり。ただどのおしきもはなれて花のたねになってしまった。ゆりの木はひょう

しょうしきの時に「びり」だったのでとてもなまなかった。せめて、七位ぐらいまでに入りたかった。帰り歩いていくのにつかれてしまった。賞品がいっぱいもらったからよかった。

に使った大きなフォームでリラックスして歩くことが大切です。

④ ストライド（歩幅）の目安
ストライドは各人の体型や柔軟性などにも左右されますが、大体の基準として④スピードをあげた時は身長4/7以上、⑤ゆっくりの時は④の95%以上を目安にして下さい。

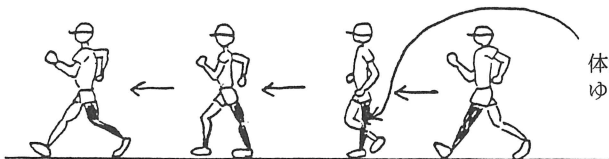
例えば、身長百七〇cmの人は約97cm位、ゆっくりの時は92cm位となります。（鍛えられたウォーカーはもっと広いストライドで歩きます。）

⑤ あせらずジックリ歩き込む
このトレーニングによってフォームが身につくと同時に、ウォーキングに必要な筋肉が強くなり、スピードをあげて歩くための基礎ができます。初めはスネが痛くなりますが、少しずつ慣れてきますので、進歩をあせらず、光が丘公園という絶好のトレーニング環境を最大に利用してジックリ歩きこんで下さい。

体が直立になる時、ヒザの上の筋肉がゆるんで（リラックス）いること。

（図1. ヒザを伸ばす）

（図2. 踵から着地）



着地から、直立姿勢までの間、ヒザをのばすよう心がける。



・スネ強化法
踵だけで歩きます。