

# 版瓦町番

番町の夏を楽しもう！



一連載一

再び番町小学校！第2弾スタート！  
第7回 番町小学校卒業生リレーインタビュー  
番町イベントレポート  
〜四・五・六番町合同の潮干狩り旅行会〜

楽しいこといっぱい!!  
番町で夏の思い出づくり

梅雨の季節も終わり、いよいよ夏本番！ 今年も暑い夏がやってきました！ 番町では、ゴールデンウィークあけに、四・五・六番町合同の潮干狩り旅行会が開催されました。みんなで仲良くバスにのり千葉県の金田海岸へ。初夏とあってまだ暑さも厳しくありません。そして、海岸に到着するとよい感じに雲も！ 懸念していた日差しにやられることもなく、快適に潮干狩りを楽しむことができました。初めての潮干狩りという子どもたちも多く、忘れられない初夏の思い出の1ページとなったのではないのでしょうか。

もちろん、毎年恒例の『日本テレビ通り振興会納涼盆踊り大会』をはじめ、番町の庭で開催されるイベントなどもありたくさん。みんなでわいわい外で遊ぶもよし、自宅で家族やお友だちと一緒にアイスクリームを作るもよし。暑さと上手に付き合いながら夏ならではの“お楽しみ”を存分に満喫してください！

油断は禁物!

## 脱水症、熱中症予防は万全に!!

夏を楽しく過ごすために欠かせない脱水症、熱中症対策。どうしたらよいか?を高齢者あんしんセンター廻町(いきいきプラザ一番町)の看護師・介護支援専門員二上さんと保健師・看護師幸村さんに教えてもらいました!

### 脱水になる原因

- ◆気温、湿度の上昇による汗 ◆食が細くなる
- ◆飲酒 ◆身体の水分保有量の低下

高齢者の場合

- ◆トイレを気にして水分制限 ◆のどの渇きを自覚しにくい

持病がある場合

- ◆腎臓の機能が低下 ◆利尿作用のある治療薬

### そもそも 脱水とは?

体液が失われ体のバランスが崩れる状態のこと。私たちの体の5~8割は体液(血液、リンパ液、唾液、粘液、汗、腸液など)です。体液は人間が生きていくために必要なもので、失われると日常活動や健康維持に障害が生じます。そして、熱中症のさまざまな症状の原因にもなっています。また、体液が足りないことで血液がドロドロになり脳梗塞を引き起こすリスクがあります。

### 熱中症とは?

高温、多湿などの環境で起こる健康障害の総称。酸素や栄養素がうまく体内に行き渡らず、めまい、顔のほてり、筋肉のけいれん(こむら返り)、頭痛、嘔吐、汗が止まらない、汗が出ない、意識障害、けいれん、呼びかけに反応がないなどの症状が出ます。夏の炎天下だけではなく、夜でも曇りでも室内でも熱中症になるので、注意しましょう。

### まずは予防!!

## 脱水・熱中症対策はコレ!

規則正しい生活をし、暑さに負けない健康な体をつくる。これにまさるものはありません。

- ☑ バランスのよい食事
- ☑ 睡眠環境を整え睡眠時間を確保
- ☑ 汗をかかないよう室温を涼しく保つ
- ☑ 体調管理をしっかり
- ☑ こまめに水を飲む。意識して飲む
- ☑ ミネラルをとる(麦茶を飲むでも)
- ☑ 日差し、照り返しをさける

### 早めの対処!!

## 熱中症かも?と思ったら……。

体の中心がほてっているのに指先・足先が冷たい、肌がじんわり湿っている、舌が白い、なども注意です。

- ☑ 経口補水液を飲む
- ☑ 涼しい場所へ移動し体を冷やす(首、脇の下、足の付け根など太い動脈が通っているところ)

軽度ならば上記の対処法を。30分経っても症状が変わらなければ病院へ。軽度以上で、自分で水分がとれない、意識がない、ふらつくなどはすぐに病院へ。

### 簡易経口補水液の作り方

どうしても市販の経口補水液が手に入らないときは手作りしましょう。分量は間違えないように。

水 1L + 塩 3g(小さじ半分) + 砂糖 40g(大さじ3) →簡易経口補水液

※保存はできないので、その日のうちに飲みきりましょう

響き渡る生声、生演奏にテンションもUP!



## 夏のお楽しみ 2

## わくわくイベント

夏の風物詩。待ちに待ったイベントはみな今年も開催。暑い夏じゃなきゃ楽しめないものばかり。思い出づりにぜひみんなで出かけよう!

焼きそばや焼き鳥などの屋台グルメや射的など遊べるものも!



8月2日(金)、3日(土)

## 第42回日本テレビ通り振興会納涼盆踊り大会

廻町の日本テレビ駐車場で行われていた毎年恒例の納涼盆踊り大会。今年からは番町の庭の隣の駐車場で開催されることになりました。大きなやぐら、生音演奏はもちろんそのまま、さらにパワーアップ!老若男女が集まる、番町の人気イベントです。

開催時間 18:00~20:20  
開催場所 番町の庭隣の駐車場

写真は昨年(2018年)の様子



- 鈴虫無料配布(500個・お子さま優先) 引換券配布は18時~、鈴虫との引換は20時20分~
- 「新みやこ音頭・名入手拭」無料配布
- 「ジュース・お茶」無料配布(お子さま優先)
- 「樽酒」「麦茶」無料配布



7月31日(水)~8月3日(土)

## Summer Garden 夏祭り2019

おいしいビールとハンモックと心地よい音楽に酔いしれる

毎年恒例の「納涼盆踊り大会」を盛り上げる夏祭りウィークのイベント。今年もビアトラック「EL CAMION」とハンモックが登場。ご近所の方だけでなく、仕事帰りにふらりと立ち寄る大人たちも集まり、連日大賑わい。夕方からは、アーティストによる日替わりステージもあります。

開催時間 「EL CAMION」は16:00~21:30、ハンモックは10:00~17:30(8月2日まで)  
開催場所 番町の庭



写真は昨年(2018年)の様子



## 家族で花火 夏休みの思い出に



写真は昨年(2018年)の様子

8月30日(金) 雨天、強風の場合中止

## 番町の夏・庭の花火

花火ができる場所もなかなか見つからない番町界隈ではうれしいイベント。500円の花火を購入した人は、番町の庭に作られた手持ち花火ブースにて花火ができます(花火の販売は18時から。花火ができるのは18:30~19:30。持ち込みは不可)。

開催時間: 18:00~20:00  
開催場所: 番町の庭

## 初心者でも簡単!

おいしいアイスクリームの作り方を教えてもらいました!



木村幸子さん  
料理家、洋菓子研究家。洋菓子教室トロワ・スール(東京北青山)主宰。『保存容器と電子レンジでできるアイスクリーム&シャーベット』(主婦の友社)、『悪魔のご褒美 デビルサンド』(主婦の友社)など著書多数。



### レシピ1

濃厚&リッチな味わい 栄養価も高いヘルシーアイス

## グラノーラバナナアイス



材料(3~4人分)  
牛乳…………… 300ml  
卵黄…………… 3個  
てんさい糖…………… 60g  
バナナのさや…………… 1/3本(なければバナナオイルを少々)  
フルーツグラノーラ…………… 適量

### 作り方

- 1 耐熱保存容器(コンテナ型)にてんさい糖と卵黄を入れ、よく混ぜます
- 2 牛乳を①に少しずつ加え、溶いてのぼしていきま
- 3 よく混ぜたら、バナナのさやを2枚に割り、中の種を取り出し、種とバナナのさやごとを加えます
- 4 耐熱保存容器に蓋またはラップをし、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱したら、取り出して泡立て器でよく混ぜます。さらに10秒ずつ、様子を見ながら加熱、混ぜるを繰り返します。軽くとろみ(ヘラについた生地がこぼれ落ちず残る)がついたらOK
- 5 別の保存容器に濾し、氷水にあてて冷やします
- 6 保存容器に蓋またはラップをし冷凍庫へ入れます。3~4時間たち固まり始めたら、冷凍庫から取り出し、スプーンで全体をかき混ぜます。これを2~3回繰り返して冷やし固め、最後にフルーツグラノーラを混ぜ込めば完成!



できあがり!



### POINT

- ・レンジでの加熱がキモ。注意深くこまめにチェック(温めすぎると卵に、)
- ・レンジでの加熱時間は、卵や牛乳の温度(常温、冷え冷えなど)により調整
- ・レンジを使用せず、ボウルと鍋でもできます!
- ・未使用の残ったバナナのさやは冷凍保存!

# 番町の夏を楽しもう!

暑くて熱い夏が始まりました!暑さ対策をしっかりして、今年の夏も存分に楽しみましょう!!



### 夏のお楽しみ1

## ひんやりスイーツ

夏バテ対策にもぴったり!ヘルシーでおいしいアイスが自宅にある道具で、簡単に作れます!お子さんと一緒にレッツトライ♪

### レシピ2

## パイナップルシャーベット

フレッシュフルーツならではの甘酸っぱさが魅力!!



材料(3~4人分)  
パイナップル(生)… 200g  
水…………… 75ml  
てんさい糖…………… 50g  
レモン果汁…………… 10g

### POINT

- ・スーパーやコンビニで売っているカットパイナップルを使うと楽ちん
- ・飾り付け用にパイナップルは全て使わず、少し残しておこう
- ・①の行程はレンジでなく鍋に火をかけても作れます

### レシピ3

## チョコバナナアイスクリーム

混ぜて冷やすだけ!みんな大好きチョコバナナ



材料(3~4人分)  
バナナ(完熟)…………… 約2本(220g)  
ココアパウダー(無糖)…………… 9g  
豆乳…………… 100ml  
太白ゴマ油(なければ米油)…………… 大さじ1と1/2  
メープルシロップ…………… 大さじ2と2/3

### POINT

- ・レンジ不使用(火は使わない)。保存容器ひとつで作れます!
- ・バナナはカットしておくとうぶししやすい
- ・油は香りがないものがよい

おすすすめはクッキーサンド! 氷リウムもUP!

アレンジ!



—第7回—

番町小学校卒業生  
リリースインタビュー

廻町消防団副団長  
石井 利之さん



1968年卒業。消防団の活動のほかに、10年以上前から日本テレビ通り振興会事務局として盆踊り大会の運営などに携わる。

石井さんの生家は六番町で、大正元年から続く青果店です。当時から周りはお屋敷などが多く、小説家の内田百閒邸にも御用聞きに行っていた石井さんのお父さまは、百閒氏の愛猫ノラとも顔なじみだったそうです。石井さんが生まれる前から、そんなお父さまのお店に番町小学校の飼育部員が昼休みに毎日顔を出していました。学校で生徒たちが世話をしていた、うさぎや孔雀、七面鳥などのエサを受け取りにくるためです。「父がキャベツや白菜の外葉などを段ボールに用意しておくんです。あのころ番町小学校では『ペーコ』という名前のサルも飼っていて、たまにペーコのためにバナナを入れたりしていました。母校の子どもの喜び顔が、うれしかったんじゃないでしょうか。」

番町で生まれ育った石井さん。父、自分、子ども3代が通ったという、番町小学校にまつわる出来事を振り返ってもらいました。

「小学生は新しくできた講堂で行われた式典にも参加し、私たち幼稚園児は小学校の校門から校舎までのお出迎えだったんですが、自分の目の前をお通りになった当時の皇太子さまのお姿は、今もはっきり覚えています。」  
実は石井さんのお子さんも、同じような経験をしています。1993（平成5）年に皇太子さま（現天皇陛下）と雅子さまのご結婚祝賀会が東京都体育館で開かれたとき、石井さんのお子さんが番町幼稚園の園児の一人としてお祝いのお花束を渡しました。  
「親子二代で奇遇なことですよ。子どもが雅子さまに花束を渡したときの写真は、一生の思い出として大切に残してあります。」  
番町に愛着をもつ石井さんは、地元消防団の活動を36年続けています。日ごろから訓練を積んで火事や災害時に出勤するほか、地域の人や子どもたちに消火器やAEDの使い方を教える防災指導も行っています。  
「番町小学校の愛育会などが主催している毎年恒例のどじょうつかみには、消防団も協賛しています。子どもたちがとても楽しそうに参加してくれるので、こちらもうれしくなります。卒業生は各方面で活躍しているので、今の子どもたちも日本で活躍する人材に育ってほしいですね。」

今回は  
片岡乃吾さん

番町イベントカレンダー

四・五・六番町合同春の潮干狩り旅行会

春に開催された四・五・六番町の合同イベントに密着！バスにゆられ木更津まで。初めての子たちもみんな楽しんで、たくさんの貝を採りました！！

たくさんとれたよ！！



いっぱい見つかるので初めての子でも気づいたら夢中に！？



各町ごとに色違いのリボンをつけて。みんなでわいわい楽しめました

当日の動き

2019年5月18日(土)

- 6:45 市ヶ谷 (5番町) 集合
- 7:00 出発
- アクアライン利用
- 8:00-8:30 海ほたるパーキングエリア 休憩
- 10:00 龍宮城スパ三日月到着
- 10:20-12:00 金田海岸にて潮干狩り
- 12:00-15:30 龍宮城スパ三日月 (ランチ・入浴)
- アクアライン利用
- 17:00 市ヶ谷到着

総勢122名、大型バスを3台貸切でのイベントとなりました。各町ごとにバスに乗り込みいざ出発！！首都高から見える東京名所を眺めつつ、アクアラインへ。少し渋滞にはまり1時間くらい遅れたものの無事到着！潮干狩りを楽しみます。ホテル三日月での入浴も込みのプランなので、潮干狩りの後は、お風呂ですっきり。ランチバイキングでおなかいっぱい食べてのんびりしたら、帰りのバスへ。行きの渋滞分で17時になったものの、帰りは渋滞もなくスムーズに市ヶ谷に着きました！

次号 9月下旬発行

発行：日本テレビ通り振興会 協力：日本テレビプロデューサー：P.M.A. トライアングル（谷本 裕英）  
編集制作・取材・執筆：P.M.A. トライアングル（長谷川 みは）、達 弥生  
撮影：P.M.A. トライアングル（鶴居 龍一）  
デザイン：アトムスタジオ（鈴木 聖恵）

お問い合わせ：日本テレビ通り振興会  
「番町まちづくり広場」運営事務局  
エリアワークス（株）  
☎ 03-6380-8306  
✉ bancho-machihiro@areaworks.jp