

2020年7月

42号

版瓦町番

〔特集〕

直球勝負!

がんばれ、
夏の子どもたち

一連載一

第12回
番町小学校卒業生
リレー
インタビュー

番町エンジェルス



番町小学校を中心に現在部員24名で活動する軟式野球チーム。2019年度は低学年チーム(4年生以下)が、千代田区夏季大会で3位入賞を果たした。7・8・9月と続く今年度の大会に向けて、チーム一丸となって練習に取り組んでいる。チームポリシーは「ケガなく、楽しく、元気に、みんな仲良く!」。

後半は、番町近隣での自然観察のススメ。「密」を避けながら、この夏親子で楽しめる「番町の森」へご案内。様々な生き物との出会いが待っています。

久々に再開した、番町地区の少年野球チーム「番町エンジェルス」の練習を見学。新型コロナウイルスの感染予防や、熱中症対策もあわせてレポートいたします。

緊急事態宣言は解除されたとはいえ、いまだに続く新型コロナウイルスの影響。日々、不安を抱えていらつしゃる方も多いことでしょう。

コロナに負けるな!
番町の少年少女たち

今回は、そんな中でも、勉強に運動に遊びにと、一度しかないこの夏を精一杯に楽しんでいる子どもたちの姿を特集。

まずは準備体操



全員でのランニングの後には、準備体操。ケガの防止のためにもしっかりとストレッチ

この日の参加者は19人。思いっきり野球ができると思って、みんなウズウズしてる？



距離をとって
集合!

番町エンジェルス 活動レポート

東京都の緊急事態宣言の解除を受けて再開した、少年野球チーム「番町エンジェルス」の練習。久々の仲間との再会を喜び、白球を追う子どもたちの姿を、外濠公園総合グラウンドからレポート!

豪快なスイング!



ティーバッティング組の2人。ミートを心がけ、思いっきり振りぬく!

キャッチボールは
全ての基本!



2人ひと組になってのキャッチボール。まずは肩慣らし



こちらは、穴あきボールとシャトルを使ってのトスバッティングの班



重いサンドボールを使ってのトスバッティング。真剣なまなざし!



ミートが難しいシャトルでのトスバッティング。だからこそいい練習に

きたれ!
番町エンジェルス
待ってます!

2020年度新メンバー募集中! 現在、土曜・日曜に練習中、持ち物無しで体験参加できます。気軽に参加してください。
※水曜・金曜(7:10~8:00)の朝練習はお休み中。
練習時間・場所など詳細は、<https://www.ikz.jp/hp/bancho/>まで。

左:監督●高橋明人さん
右:低学年監督●吉永公蔵さん



内野ノック。キャッチしたら素早くファーストへ送球!

元気いっぱいエンジェルスの仲間たち

今回は代表して5人のメンバーに自粛中のことや今後の目標について聞きました!

コロナに気を付けて
がんばります!



2年生
大内まぐん
「カープの鈴木誠也選手が好き。チームの役に立てるような選手になりたいです!」

早くみんなに
会いたかった!



4年生
後藤真之助くん
「もっとピッチングを磨いて、オール千代田(千代田区の選抜チーム)に出たいです!」

高学年チームでも
どんどん試合に出たい!



4年生
山岸大洲くん
「自粛が明けてから、本格的にスイッチヒッターを目指して練習に取り組んでいます!」

また野球が
できてうれしい!



6年生
中川浩市郎くん
「目標は受験勉強との両立。練習に来られる時には、全力で野球を楽しみたいです!」

目標は
千代田区大会優勝!



6年生
松本明樹くん
「自粛中はトスマシンのを買ってもらって、家でバッティングの練習をしていました!」

Check!
本日の練習メニュー

- ①集合
- ②ランニング~柔軟体操
- ③ダッシュ
- ④キャッチボール
- ⑤ティーバッティング
- ⑥トスバッティング(サンドボール、シャトルボール、穴あきボール)
- ⑦内野ノック
- ⑧シートバッティング
- ⑨解散

※⑤⑥⑦は、4班にわかれローテーションで練習



野球って楽しいな!

ミニテイングも「密」にならないように



開けた屋外といえ、常に距離を開けて「密」を回避するのが基本。この他、用具などの衛生面にも気を遣い、監督はじめスタッフや保護者がしっかり選手をサポートして練習に取り組んでいました

ハンドソープと
消毒液は必需品!

こまめな手洗いで
ウイルス撃退!



休憩時、練習終了後はきちんと手洗いとうがい。水筒のドリンクを飲む前にもしっかりと!

熱中症&
新型コロナ対策も
しっかり実行中!



土日の練習は朝涼しいうちにスタート。短時間に集中して効率率的に行い、休憩中はベンチで待機



「練習中は水を飲むな」は昔の話。現在は早め早めの水分補給で脱水症状を予防します

水分補給は必須!

夏休み親子で自然を楽しむ

あつまれ

番町の森

大都会東京でも、番町地区は緑あふれる公園や水辺の癒しスポットにかこまれています。夏休みには「番町の森」で生き物観察なんていかが？ 植物で自宅を涼しくするグリーンカーテン作りも楽しいですよ！

※撮影は、～、※が多いほど近づいて撮影可能です

クマゼミは公園屈指のレアキャラ！

クマゼミ



レア度：★★★
体長：約6cm
出現スポット：木の通い廊

高い体に透明な羽根。姿はなかなか異つづいですが、シャアシャアという鳴き声はとて大きく、他のゼミの音が聞き分けられずはと！

観察スポット

北の丸公園

【7月～8月】

写真提供：松田和雄
監修：平武真美子（科学技術館）
<http://www.pf.or.jp/>

※現在、科学技術館は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、日替り開催の観覧のみです。詳細はホームページにて。

多彩な環境の中で暮らすさまざまな昆虫たち

定居に隣接する北の丸公園は、芝生・池・樹林など、その多様な自然環境から、様々な虫たちが暮らしているのを見ることが出来る。朝会のおアシス。今回は、公園内に施設を備える「科学技術館」スタッフの方に、代表的な夏の昆虫をピックアップしていただきました。コウチュウ、チョウ、セミ、トンボ……、レアな虫を見つけることができるかな？

昆虫観察



アオスジアゲハ



レア度：★
体長：約6cm
出現スポット：樹木の周辺

羽根の中央の青い帯が目目。如虫がクスノキを食べるので、産卵のため木の付近へ。公園や道路沿いの雑草「ヤブガラシ」の花に蜜を吸いに来る

チョウトンボ



レア度：★★
体長：約4cm
出現スポット：涼やかな水辺

羽根のほとんどが青色なところが他のトンボと見分けのポイント。ひらひら飛んでいる姿をみかけるのが数はあまり多くない

ショウジョウトンボ



レア度：★★ 体長：約5cm
出現スポット：池などの水辺

いわゆる「赤トンボ」＝アカネ属の仲間ではないが、オスは頭から腹まで真っ赤。水辺からのびる植物の枝などにとまっている

ヤマトクマムシ



レア度：★★★ 体長：約3cm
出現スポット：ケヤキやシラカバの周辺

黒いしほどの金属光沢の体をしているが、意外では意外目立たない。木の周りを飛んだり、植物などにとまっている姿を見つければラッキー

野鳥観察

してみよう！

観察スポット

皇居外苑

【7月～8月】

写真提供：松田和雄
監修：国民公園協会 皇居外苑
<https://npg.or.jp/kokukyo/>

お湯や樹上にあらわれる皇居外苑の鳥たち

自然あふれる皇居周辺にはかわいい鳥たちもいっぱい。旅先の合間に、鳴き声に耳を傾けてみるのもいいかも？ ただし、夏の皇居外苑は、日影が少なく気温が高いため熱中症に注意！ 猛暑の日は避けて、朝夕の比較的涼しい時間帯がオススメ。親子や飲料水を用意して、お弁当の鳥が割れなくとも、短時間で切り上げるのがポイントです。

カワセミ



レア度：★★★
体長：約17cm
出現スポット：お湯や北の丸公園の池

背のブルーと腹のオレンジが鮮やか。ダイビングして小魚を獲っていることも

夏の皇居は渡り鳥でなく、通年観察できる鳥をチエック！

コゲラ



レア度：★★★ 体長：約15cm
出現スポット：北の丸公園の池

日本で一番小さなキツツキ。朝夕にはコツコツと音を叩く音が聞こえてくる

カイツブリ



レア度：★★★
体長：約25cm
出現スポット：お湯や北の丸公園の池

腹の下半分が茶色なのがポイント。潜水が得意で、鼻をくわえて浮上する姿も！

ハクセキレイ



レア度：★
体長：約21cm
出現スポット：皇居外苑・北の丸公園の芝地

白と黒の装束が特徴。別けた場所にも出てきて、チチッ、チチッと鳴き声をあげる

カルガモ



レア度：★★
体長：約40cm
出現スポット：お湯や北の丸公園の池

親子そろっての引越しておなじみ。お湯で休んでいるので見つけやすい鳥

アオサギ



レア度：★★★
体長：約93cm
出現スポット：お湯の周辺や北の丸公園の池

日本で見られるサギの仲間では最大。休息ポイントは湖の上に着陸した枝や板の上



グリーンカーテンを作ろう！

植物

猛暑の日差しを遮り、冷房効率を上げ、エコにもつながると近年注目されているのが「グリーンカーテン」。ネットや支柱を使い、植物のつるを這わせて作る緑のカーテンです。きれいな花が咲くもの、果実が食用や工作に使えるものなどを選べば、夏休みの自由研究にも最適！

こんな植物がオススメ！

アサガオ

パッションフルーツ

ヘチマ

ゴーヤ

ヒョウタン



コイ

金魚

川魚



市ヶ谷
フィッシュセンター
平日：11:00～19:30
土曜日祝日：9:00～20:00
東京都新宿区市ヶ谷町1-1
<https://www.wichigaya-fc.com/>

市ヶ谷駅前のホームから見える釣り堀。大迫力のコイを扱うカーブフィッシングや、金魚や小さなコイ・川魚を扱うミニ・フィッシングの他、食魚すくいやスーパーボールすくいもあり、小さな子どもでも楽しめる施設です。

こんな魚が釣れるよ！

魚

釣り堀に行ってみよう！

※写真はイメージです。川魚はウグイスが種類によってかわります

第12回

番町小学校卒業生
リレーインタビュー

羽鳥 健一朗さん



1991年卒業。麹町で生まれ育ち、2012年に半蔵門整骨院を開業。院長・柔道整復師として地域医療に当たる。麹町在住。

羽鳥さんの家は、羽鳥さんが生まれる少し前に麹町へ移り住みました。飲食店を営む両親はしつげに厳しく、子どものころは家庭でも学校でも叱られることが多かったのだとか。「きつと言葉遣いや態度とか、生意気な子どもだったんでしょね(笑)。でも、ささいなことでも本気で叱ってくれた親や先生は、ありがたい存在だなと思います」

番町小学校の恩師はどの先生も印象深く、生徒一人ひとりと真剣に向かい合うその姿勢から、人としての大事な部分を育てていただいたそうで、「だから、今の自分はこうして生きていられるのかな」と振り返ります。

「自分を含め卒業生は、多分みんなが番町小学校で育った誇りのようなものをどこかに持っているんだと思います。そんな風に思わせてくれるのは、学校の先生や周りの友だちのおかげ。教育環境はともよかったですね」番町小学校には1974(昭和49)年にできた「番町ひょうたん池」があり、羽鳥さんは池でおたまじゃくしを捕まえたり、学校のビワの木に登って実をとったりして遊んでい

小学校時代は遊びが大好きな、やんちゃな子どもだったという羽鳥さん。恩師のことなど、忘れられない記憶もたくさんあるようです。

ました。都会の真ん中にありながら、自然の遊びも事欠かなかったそうです。

「僕が小学生のころは学校の周りにまだ平屋が多くて、家の中よりも外で遊んでいた記憶があります。平日の放課後や休日の校庭開放日は、校庭で野球やサッカーもやりました」

その後、羽鳥さんは両親が肩こりや腰痛持ちだったこともあり、20代で一念発起して現在の整復師の道へ。患者さんから「痛みがとれた」と感じ、直接喜びの声が聞ける仕事にやりがいを感じ、地元の人力になれたらと、34歳のときに生まれ育った麹町に整骨院を開業しました。

「開業から8年が経ち、最近はより深く患者さんにアプローチしていきたいと思うようになりました。世の中にはどこの整骨院や病院に行っても治らなくて困っている人や、治療をあきらめてしまっている人がたくさんいます。そういう人たちの痛みの原因や治療法をみつけてあげられたら、患者さんにこれまで以上に喜んでもらえるだろうし、自分もうれしいだろうなと」地域の住民や周辺のオフィスで働くビジネスマン、ひいては長年の痛みを悩む社会の人々のために。施術を通じて貢献したいと願う羽鳥さんです。

次号からは
麹町小学校卒業生リレーです

ほっとひといき

番町

クロスワードパズル

今号のしめくりは、番町地区にちなんだヒントをちりばめたクロスワードパズル。家事や仕事の合間、勉強の息抜きに、ちょっとした頭の体操はいかが？

12x12 crossword grid with letters G, D, C, E, B, A in specific cells.

A～Gをつなげた言葉が答え。名門小学校や大学のキャンパスも多い番町は……？
答えは前ページ下段に！

タテのカギ

- 1. ランナーが皇居を一周
2. お弁当を〇〇〇してママ友との集まりへ
3. シカの頭にある
4. 東京メトロの半蔵門〇〇を出て地上へ
5. 北の丸公園は自然とふれあう〇〇〇〇の場
6. なんとか赤字を回避
8. 文人通りをブラブラと町〇〇〇
11. エンジェルスは番町の野球〇〇〇
12. 東京からも見える日本一の名峰
13. 「千代田区歌」も作曲した〇〇〇耕稼
15. はじめて子どもを産みます
17. 日枝神社の〇〇〇〇祭でお神輿をかつぎましよ
18. ちよだニャンをかわいがってね
19. 学童〇〇〇に子どもを預ける
20. 落語を聞いたら、いきいきプラザの番町〇〇
22. ホタルのサナギが成虫に



次号 9月中旬発行

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 (柳井洋二、石井稔哉、長谷川みほ)、達 弥生、パズル作成：結城靖高 撮影：吉村永、P.M.A. トライアングル 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

ヨコのカギ

- 1. 小説よりも奇なり
4. 住所は一番町1、駐日〇〇〇〇大使館
7. 『みだれ髪』で有名な、番町ゆかりの女性歌人
9. 「しろがね」はこの金属
10. 「ちよくる」で自転車を〇〇〇〇利用
12. プツと吹いたら相手に刺さる
14. 靖国神社の現在の〇〇〇は13代目
16. 独眼竜といわれた伊達〇〇〇〇は、江戸が終焉の地
19. 2018年に新校舎となった〇〇〇小学校
20. 春は千鳥ヶ淵でライトアップ！
21. ある鷹は爪を隠すとか
23. ワインはコルクでします
24. 法隆寺夢殿がモデルの八角形、日本〇〇〇〇〇〇

