2020年 9月
43号

番町瓦版

特集

番町の秋

スポーツ、食欲、読書、あなたは何にチャレンジする？

—連載—

再び麹町小学校！第2弾スタート
第7回 麹町小学校卒業生リレーインタビュー

今年の秋はワクワク 身体もお腹も心も豊かに！

残暑も落ちつき、ようやく過ごしやすい気候になってきた今日この頃。秋は、スポーツや文化・芸術などに親しむのに絶好の季節です。

最初に訪れたのは、六番町にある「IWA ACADEMY」。野球をはじめ様々なスポーツに対応したトレーニング施設です。最先端の器具が完備されていますが、今回は初心者のためのおうちでできるエクササイズを教えてもらいました。キッズプログラムも充実しているだけあって、動物の動きを模した運動など、子どもが興味を持ちやすいメニューで、あっという間の取材でした。

料理研究家の木村先生には、今注目の「発酵ベジあん」を使ったスイーツをレクチャーしていただきました。撮影後はスタッフ一同、試食タイムに。野菜のあんと聞いて淡泊なものを想像していたら、しっかりコクのある甘さにビックリ！ オーガニック志向の方にもおすすめです。

最後は、編集部から歩いてすぐの四番町図書館。「おはなし会」スタッフの朗読や紙芝居、手遊びの名調子に、子どもたちも大喜び。近隣の方はぜひ一度のぞいてみて下さい。

特集

スポーツ、食欲、読書、あなたは何にチャレンジする？

番町の秋

残暑もようやくおさまり、様々なことに挑戦するのにぴったりな季節の到来。
まだまだ気になる新型コロナの影響もふまえ、家族一緒におうちで楽しめる「秋」を集めてみました！

PART.1 スポーツの秋

IWA ACADEMY 指導

親子でできる簡単エクササイズ

器具なしで、家の中で手軽にできるストレッチ&運動をレクチャー。
運動不足のお父さんもいっしょにトライ！

今日参加してくれたのは……
竹崎雄一郎さん　玲雄くん

小学１年生の玲雄くんは、年少さんの頃から IWA ACADEMY に通って、基礎運動と野球のトレーニングをしているそう。今日の感想は「かえるジャンプが面白かった」とか。お父さんは「伸脚がキツかったですね（笑）」とのこと。２人とも楽しそうにメニューをこなしていました！

伸脚ストレッチ（左右5回ずつ）
上体を起こして、曲げる側の脚のかかとを床に着け、伸ばす脚のつま先を上に向けるのがポイント。前かがみにならず、上体を起こす。腿（もも）裏と股関節に効く。

トレーナー 辻将信さん

楽しみながら無理なく運動！

まずは基本のストレッチからスタート！

胸とお腹のストレッチ（10 秒キープ）

ゆっくりと立ち上がる

お父さんが子どもの手首を持ち、ゆっくりと立ち上がり、そのまま 10 秒。背骨・お腹が伸び、ろっ骨が開く。持ち上げるお父さんは肩こり・腰痛に効果が期待できる。

開脚ストレッチ（交互に5回ずつ）

床に座って開脚。お互いの足の裏をあわせて手を握り、交互に引っ張り合う。引っ張られるときの股関節～内腿と背中に効く。

股割り（10 回）

脚を広げて、つま先を外側に向け、お尻が膝の高さになるまで、ゆっくりと膝を曲げる。その際、膝が内側に曲がらないよう注意。腿の内側、腿の後ろ、股関節に効果あり。

さらに足腰を鍛えたいお父さんは、お子さんを背負っての股割りや、大股歩きも。ちなみに背負っている玲雄くんは 20 kg。腰を壊さないよう、無理をせずに。

今回おじゃましたのは……

IWA ACADEMY

4階 ストレングス・フィールド

地下1階 プラクティス・フィールド

トップアスリートも通う全スポーツ全世代対応の最新スポーツ施設。自分の体の癖や改善点を知り、経験豊かなトレーナーのもと一人ひとりに合ったストレッチやトレーニング、ボディメンテナンスを体験できます。キッズコースもあり、親子でできる特別プログラムを組むことも可能。六番町にあり、市ヶ谷駅からもすぐ！

動物になってみよう！

クモ歩き（1分間）

あお向けの状態で、両手両足で身体を支え、前後に進んだり戻ったりしてみよう。腕やお尻の筋肉、体幹に効果あり。なれたら徐々にスピードアップ！

かえるジャンプ（10 回）

しゃがんだ状態から……

膝を開いてしゃがんだ状態から勢いよくジャンプ。手のひらとかかとを床に着けておくのがポイント。（ご近所迷惑にならないように）部屋の中を自由に跳び回ろう。

トカゲ歩き（左右セットで 20 歩）

四つん這いになり、足を左右交互に出してトカゲのように歩こう。お尻がぴょこんと浮かないようにするのがポイント。お腹～腕～体幹に効果あり。

千代田区六番町 1-7　https://iwa-academy.com/　お問い合わせ：03-6265-6688

※回数や時間はあくまで目安です。無理のない範囲で行いましょう。

まずは、さつまいもを例にベースとなる
「発酵ベジあん」の作り方！

監修・指導：
料理研究家
木村幸子先生

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』『悪魔のご褒美 デビルサンド』など著書多数。

レシピ参考&画像協力
『発酵ベジあんのおかずとおやつ』
木村幸子著・WAVE 出版／
9 月 25 日発売

発酵さつまいもあん
【冷蔵保存7日間】【冷凍保存3カ月】

★かぼちゃで作る際は、水の量を30 mlに。仕込み時に皮をむき、薄切りにする。

・作り方・

❶ さつまいもはお好みで皮をむき両端を切り落とし、厚さ 1 ㎝の輪切りにする。
❷ 蒸し器で15 ～ 20分蒸す（串が通ればOK）。粗熱を取る（60 ℃くらいが理想）
❸ 炊飯器に米麹、②のさつまいも、水を入れてよく混ぜ、炊飯器の蓋を開けたまま布巾を 1 枚かぶせて、炊飯器の保温モードのスイッチを入れる。
❹ 2 ～ 3 時間おきに 1 回、よく混ぜ合わせながら 8 ～ 10 時間発酵させる。写真は 3 時間発酵した状態。

・材料（でき上がり量 約560g）・

さつまいも…… 420g
米麹（乾燥）
…… 200g（生麹の場合は250 ～ 260g）
水 …… 100㎖

PART.2 食欲の秋
さつまいも ＆ かぼちゃ
秋の味覚で作る「発酵ベジあん」スイーツ

野菜から作った砂糖不使用、糖質オフの超ヘルシーなあんこ。蒸した野菜に麹と水を加えて、炊飯器で 8~10 時間発酵させるだけ！今回は、秋冬が旬の野菜から、入手しやすく安価な、さつまいも&かぼちゃを採用。親子で作れる、簡単&美味しいスイーツのレシピを紹介します！

【Recipe.2】かぼちゃあんを使った
豆乳くずプリン
冷蔵で約3日間保存可能

【ポイント】ベジあんで作ると、野菜などの裏濾しの処理もなく手軽に。あん自体には砂糖不使用なのに、あっと驚くほどの濃厚な甘さ。なめらかな食感でお年寄りから子どもまで！

・材料（100mlのプリン型8個分）・

発酵かぼちゃあん…… 200g
豆乳 …… 300㎖
本葛粉 …… 25g
上白糖 …… 30g
水 …… 大さじ 1

・作り方・

❶ 鍋に本葛粉を入れ、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜたら、発酵かぼちゃあんを加えて混ぜる。
❷ 鍋を火にかけ、常に混ぜながらとろみをつけ、器に流して粗熱が取れたら冷やし固める。
❸《キャラメルソースを作る》鍋に上白糖と水を入れ、中火にかける。時々鍋を回すようにしながら全体を溶かし、色づいてきたら弱火にしてカラメル色になるまで煮詰め、②の表面に流す。

・材料（2個分）・

冷凍パイシート（10 × 20㎝）…… 1 枚
発酵さつまいもあん…… 75g
無塩バター …… 8 g
てんさい糖 …… 5 g
生クリーム …… 大さじ1/2
卵 …… 5 g
ラム酒 …… 小さじ1/3
おからパウダー …… 大さじ 1（4 g）
卵（照りたま） …… 適量
黒ごま …… 適量

・下準備・

❶ 発酵さつまいもあんはフードプロセッサーにかけるか濾す。
❷ 冷凍パイシート以外の材料は常温に戻す。
❸ 冷凍パイシートは使う10分程度前に冷凍庫から出す。
❹ オーブンは190℃に予熱する。

・作り方・

❶《フィリングを作る》ボウルに無塩バターをほぐし、てんさい糖、発酵さつまいもあん、生クリーム、卵、ラム酒、おからパウダーの順に加え混ぜる。
❷ ①を鍋に入れて弱火にかけ、混ぜる。絞れる程度のかたさに水分が飛んだら、直系 1 ㎝の星口金をセットした絞り袋に入れる。
❸《パイ生地を成型する》冷凍パイシートは 2 等分し、正方形にする。それぞれを三角形に折り、折山の縁から 1 ㎝のところに 2 カ所切込みを入れる。
❹ ③を開いたら、切れ込み部分を交差させる。
❺ ④の中央に②を絞って、パイ生地の表面に卵を塗り、フィリングに黒ごまを散らし、190℃のオーブンで20分焼く。

【Recipe.1】さつまいもあんを使った
スイートポテトパイ
常温で約2日間保存可能

【ポイント】さつまいもあんを使用すれば、おいもを茹でたり濾したりする作業がなくなり、さらに砂糖も減らせます。あっさりした中にもしっかりとした甘みで、子どもにも好評！

PART.3 読書の秋
四番町図書館推薦
小学生&幼児向けこの秋のオススメ本

ぬくぬくのお風呂、どんぐりや秋の虫、まんまるのお月さまなど、秋の夜長にぴったりな本をピックアップ！

スタッフ
小野さん

小学 1 ～ 2 年生向き

『きつねのおふろ』
国松エリカ/作・絵（偕成社）

「紅葉の季節を舞台に、きつねのお風呂屋さんに訪れるさまざまな動物たちが登場するユーモアあふれる絵本です」

これもオススメ！
『たった ひとつの ドングリが』（評論社）
『しぶがき ほしがき あまいかき』
（福音館書店）

小学 3 ～ 4 年生向き

『ぽっとん ころころ どんぐり』
いわさ ゆうこ/作（童心社）

「どんぐりと、その木に集う生き物たち。美しい絵と歌うような文章の科学絵本。図鑑としても楽しめる一冊です」

これもオススメ！
『せかいでいちばん大きなおいも』
（佼成出版社）
『おばけ屋のおばけかき』（小峰書店）

小学 5 ～ 6 年生向き

『虫愛づる姫もどき』
おの りえん/作　秋山あゆこ/絵（理論社）

「大人でも楽しめる人気ファンタジー。秋の虫や自然を描いたイラストも美しく、思わず手に取ってみたくなります」

これもオススメ！
『よむプラネタリウム 秋の星空案内』（アリス館）
『月でたんじょうパーティーをひらいたら』
（廣済堂あかつき）

幼児にオススメ「読み聞かせ本」

『おつきさまこんばんは』
林明子/作（福音館書店）

「0才から対象の人気読み聞かせ本。まんまるのお月さまに、小さいお子さんも指をさして反応してくれると好評です」

これもオススメ！
『なんのおと　あき』
（絵本塾出版）
『どんぐり』
（大日本図書）

四番町図書館

2020 年 4 月に現在の場所に移転してきた「四番町図書館」。一般閲覧室のほかに、児童室・赤ちゃんルームを設けており、毎週金曜・第 1･3 土曜には、図書館の人が絵本を読んだり、いっしょに手遊びなどをする「おはなし会」を実施（金：幼児から小学生向け、土：赤ちゃん向け）。みんなとっても楽しそう！

東京都千代田区三番町 14-7　https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/yonbancho/

特別企画

With コロナの時代に

「3密」や「マスク」「手洗い」など、基本の予防策は浸透してきましたが、いざ新型コロナウイルスに直面したとき、どのように対処すればいいのでしょうか？　千代田区医師会「半蔵門のびすこどもクリニック」の先生に、緊急時のこと、家庭で気を付けることなど、本当に気になることを聞いてみました。

外出時の注意　おでかけの際などに気を付けることは？

お子さん同士がお互いの家に遊びに行く際は、密にならないよう注意しましょう。事前に親同士が連絡をとって了承を得るのがいいですね。こんな時ですから、ストレス軽減にもなります。ママ友やお子さんを自宅に招いた場合は、1時間に1度の換気を忘れずに。公園などで遊ぶ際は、遊具などを触った手でそのままお菓子を食べないように。必ず手を洗って！

第2波、第3波にそなえて

秋冬に向けての対策は？

1回着るごとに洗濯できない冬ものの衣料は、アルコール消毒に加え、玄関近くにコート掛けなどを用意して、部屋の中に持ち込まないようにするといいですね。また、お子さんの予防接種などは、予定通りきちんと受けておきましょう。新型コロナだけでなく、インフルエンザほか従来の感染症と同時にかかって重症化する危険性も十分あります。まずは、睡眠をよく取って抵抗力をあげておきましょう。

日々の予防

家庭内感染を防ぐためにできることは？

ドアノブや電気のスイッチなど、帰ってきた家族が触るところはアルコール消毒を。消毒液に関しては、市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めたものを使用してもOK。薄め方は、各メーカーのHPに記載してあります。例えば、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が6％の製品の場合、水3Lに液を25ml入れることで、濃度0.05％のものが完成します。

まずは、基本の予防策をしっかりと！

- マスク
- 3密を避ける
- 手洗い

マスクを外す際に、外からの飛沫にさらされてる表面を触らないように注意。左右のゴムを持って外しましょう。また、手洗いは石鹸だけでなく、できれば「アルコール消毒液による手指消毒」も！

今回お話を聞いたのは……

半蔵門のびすこどもクリニック

院長 河嶌美穂先生

副院長 河嶌譲先生

地下鉄半蔵門駅5番出口から徒歩1分、小児科、児童精神科の医院です。
千代田区一番町 4-16 プルミエール一番町 1階
https://nobisuko.jp/

もしもの時！　家族の誰かに新型コロナっぽい症状が出たら、どう対処すればいい？

まずは千代田区の電話相談窓口に連絡を！

03-5211-4111（平日 9 ～ 17 時）

千代田区医師会 03-3264-5449（平日のみ）では、対応可能な最寄りの医療機関をご紹介いたします。
https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/kenko/kansensho/pcr-kensa.html

★検査後の対処につきましては、医療機関の指示に沿ってください。

心のケア

新型コロナでおうち時間が続き、子どもたちのストレスを軽減するには？

現在、自粛は緩和されていますが、お休みや自宅学習が続いてメンタルが不調になる大きな原因は、生活バランスが崩れること。自宅ですごすときでも夜更かしさせたりせずに、早寝早起きを心がけるようにしましょう。また、家の近所で縄跳びをするなど、規則正しいリズムに乗った運動は心身を安定させます。ストレスが溜まりがちなお子さんにオススメです。

★ぐずったり暴れたりするのは、ストレスに対する正常な反応なので、自己判断で市販薬を与えたりしないように。まずは、医師と相談してください！

麹町小学校だより

麹町小学校卒業生 リレーインタビュー

—第7回—

今井 彦人（げんと）さん

1991年卒業。大手町「鮨今よし」の三代目。麹町中学校を卒業後、都内の寿司店で修業し、23歳で家業を継ぐ。麹町在住。

リレーインタビューは今回から麹町小学校卒業生にバトンタッチ。麹町で生まれ育った今井さんに、小学校の思い出をうかがいました。

小学校時代は地域の剣道会の稽古と、学校の少年野球チームの練習に明け暮れていたという今井さん。「家の中にいるよりも外で体を動かすことが好きだったので、毎日楽しかったですね」と振り返ります。特に印象に残っているのは、区の少年野球大会でのこと。なかなか勝てない強豪校があって、麹町小学校は常に準優勝に甘んじていたのだとか。

「1度くらい勝ったことがあったのかもしれないけど、負けた悔しさの方が強いですね」

今井さんのポジションはキャッチャー。バッテリーを組んでいたピッチャーは保育園から一緒に過ごしてきた友だちで、大人になった今も親しい関係は変わらないそうです。

一方、子どものころの遊びで思い出に残っているのは、秘密基地づくり。ビルの谷間や空き地を利用して、今井さんたちが編み出した都会っ子ならではの遊びです。

「ビルの周りを探検してみると、あまり人の通らない隙間や、裏側がぽっかり空き地になったところがあるんです。自分たちしか知らない場所に集まって、友だちとお菓子を食べたりするのが楽しいんですよね」

忘れられない恩師は小学校1、2年のときに担任だった先生。卒業してからも年賀状などのやりとりがあり、家業を継いだときにはお寿司を食べにきてくれたそうです。

「板場に立つ私を見て、あの落ち着きのなかった今井君がこんな風になるなんてねと言ってくれて（笑）。すごくうれしかったです」

それから教え子を連れて訪れてくれたり、足を運んでくれるように。しかし昨年ごろから姿を見なくなり、今年の春、来店した親族から先生が亡くなったことを告げられました。

「びっくりして悲しかったですが、先生に自分の握る寿司を食べてもらえたことは、とてもありがたかったなと思っています」

自分自身がそうだったように、いまの麹町小学校の子どもたちにも、大人になっても続くような友だちや恩師との関係を築いてほしいと今井さんは願っています。

次回も麹町小リレーが続きます！

次号　11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
撮影：佐藤侑治、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