

# 版瓦町番

ばんちょうかわらばん

特集

## 番町、学びの秋

实用科学を学ぶ



女性の社会復帰を学ぶ



災害時の日用品を学ぶ

COLUMN

親子コミュニケーションが学べる「絵本ヨガ」に潜入



一連載一

第四回  
「番町小学校卒業生  
インタビュータビユル」

番町で広げ極めよう  
学びの輪

過ぎやすい日々が続くこの季節。夜も長くなり、集中して学びを進めるには最適な「秋」がやってきました。

今回はサイエンスコミュニケーションの明石雅子さん、馬場史花さんや明治大学認定講座スマートキャリアプログラム修了生の大久保愛さん、ボランティアサークル「IVUSA」で活動する現役大学生に話をうかがい、学んできた事だけではなく使える知識も教えてもらいました。大学を中心とする教育機関で知識を吸収した人々が、番町地域を中心に伝え、学びを広めています。

今現在学びを続けている人、またそうではない人も、秋だからこそ「学び」について考えてみるのも良いかもしれません。

NPO 法人 国際ボランティア学生協会  
東京三崎町クラブ



90大学、3500人が所属する国際ボランティア学生協会 (IVUSA) の日本大学三崎町キャンパスクラブ。国際協力、地域活性化、環境保護、災害救援などをテーマにし、千代田区内を中心に活動中。

# 大学を中心に、番町で学ぶ人たちが 今知りたいたい知識を

千代田区内にある大学を飛び出して、番町周辺で知識を伝える活動が盛ん。それぞれの方の活動を知りつつ、学びについて改めて考えてみませんか？

## 実用科学を学ぶ

科学者や研究者と一般の方をつなぐサイエンスコミュニケーターであるお二人にアドバイスをもらいつつ、実験を通して科学の入り口に立ちました

科学という言葉を知って、どのような印象を持ちますか？ちょっと難しくそうだから遠ざけたい、そんな気分になりますか？でも、私たちの生活は、たくさんの科学技術で成り立っています。例えば、信号の色、圧力鍋で作ったカレー、そしてこの紙面を彩るインクも、目に映るほとんどのものが科学技術から生み出されているのです。でもこのような科学技術は、普段当たり前前に利用しすぎているので、意識に上ることは多くありません。こういった見過ごされがちな現象や、みんながいいと言っている何かに少し疑問を持ち、ちょっと立ち止まってみるだけでいいのです。私たちサイエンスコミュニケーターは、いつ何が起るかわからないこの現代を生き抜くためには、ちょっと立ち止まってみることが大切だと考えています。でも難しい説明に気が滅入ることもあるかもしれません。その時はぜひ、サイエンスコミュニケーターが関わっているイベントに参加してみてください。私たちは科学と人、科学と社会をつなぐきっかけをつくり、科学的なものの見方や考え方を生活に生かしてもらうことを目標に、さまざまな活動をしています。

今回は普段よく使っている電子レンジを例に「温める科学」について一緒に考えましょう！電子レンジと食品の間で何が起っているのかを知ること、電子レンジに向いているものは？もっと効率よく温めるには？など、新たな気づきをみなさんと見つけられたらうれしいです。



紹介してくれたのは >>>  
サイエンスコミュニケーター  
明石雅子さん(左)・馬場史花さん(右)



国立科学博物館で開講される養成講座を受講し認定を受けた二人。人と人、あるいは科学と社会をつなげる役割を担う。過去には夏休みの自由研究企画として実施した親子向けのイベントで豚肉にフォーカスしたり、偏光板を使った「桜グラス」を作って光の不思議を親子で体感するイベントなどを開催した。二人とも上智大学の卒業生。

### Q 電子レンジの仕組みって…？

A 両手を合わせてすると温かくなりますよね。実は電子レンジの仕組みはこれと一緒！二つのものを擦り合わせることで発生する摩擦熱が食品をあたためているんです。では、何が擦れているのかというと、食品の中の「水分子」。「マグネトロン」という装置から発生する「マイクロ波（光のなかま）が水分子を一秒間に24億5千万回揺らすことで、水分子同士が擦れて摩擦熱が発生し、食品が温まるのです。

KEYWORD 「揺れる水分子」。今回は3つを考察してみました。

#### 1 タオルを温めたい



濡らしてから電子レンジに入れば、ホットタオルができる。乾いたタオルと濡らして絞ったタオルを電子レンジに入れると、乾いたタオルは温まりません。マイクロ波が水分子を揺らして熱を発生させるので、乾いたタオルは温まらず、濡れたタオルだけが温まります。

#### 2 生卵を電子レンジに入れてはいけないのはなぜ？



爆発するからです！  
マイクロ波は、水分子を温めます。つまり、最初に卵の内部の水が温まります。水が温まり、100度を超えると水蒸気になるので体積が膨張します。卵は殻に覆われているので水蒸気の逃げ場がなく、卵が爆発してしまうのです。

#### 3 食品をアルミホイルに包んでチンしてはいけないのはなぜ？



火災が発生するからです！  
金属はマイクロ波を反射してしまいます。食品をアルミホイルに包んでも、中までマイクロ波が届かないので温まりません。それ以上に、金属は電気を非常によく伝えるため、庫内にパチパチと稲妻が走り、アルミホイルが燃えて、火災が起こります。大変危険なので、絶対にやらないでください。金縁のお皿なども同じ理由で大変危険なので、電子レンジの中には絶対に入れないでください。

※取り扱い説明書をよく読んで、絶対間違った使い方はしないで下さい

## 女性の社会復帰を学ぶ

明治大学のスマートキャリアプログラムで学んだ大久保さん  
プログラムで感じたことや転職になった本について語っていただきました



一番町在住 大久保愛さん

は、マーケティング、企業戦略、金融や自分の夢を視覚化し道筋を決めていくビジョンロードマップの作成など、著名な講師の授業を受けることができました。その中で私は『100年時代の人生戦略』という本に出会い、人生設計を考え直しました。皆さんも是非この本を読んで、人生設計を考えてみてくださいね。

LIFE SHIFT (ライフ・シフト)  
—100年時代の人生戦略  
リンダ・グラットン / アンドリュー・スコット著  
池村千秋 訳  
出版：東洋経済新報社

人間の寿命は100年となることを分析し、それに対する人生戦略が描かれています。日本は60歳で社会生活が終わることを前提に、人生設計をします。ところがこの先は健康な100歳の時代がやってくるそうです。自分はまだ人生の折り返し地点にも達していないのに気がつき、「今からでも何か始めるには遅くないのでは」と思わせてくれる一冊でした。本の一説に「人生の最

大のイベントは出産と子育てだった。そのような時代には、長生きをすることに進化した上のメリットはなかった。しかし、寿命が延びれば、人生のなかで子育てに費やされない期間が長くなる」とあります。子育て中の私にとって、子育ての次に続く自分のための第4ステージに向けて、今から準備する必要があると思いました。人生の転換のきっかけになるかもしれません。

## 災害時の日用品を学ぶ

地域活性化や災害援助などの活動をするサークルに属する三人  
今回は緊急時に手作りできる防災グッズを紹介してもらいました



日本大学3年 日本大学3年 日本大学3年  
若佐谷脩平さん 堀川修平さん 久永祥希さん

私たちは大学周辺の地域事業に力を入れて取り組んでいます。特に防災や児童館の運営補助などを行っています。実は千代田区と防災協定を2016年の8月に結びました。番町を含め千代田区全体で災害が起きた際の避難所運営などにいち早く携われるよう、各地域の防災訓練にも参加しています。ボランティアサークルには研修制度があり、AEDの使い方や、包帯の巻き方などの講習を受けています。インプットした知識をどのようにアウトプットするかを大事に考え、例えばキッチンペーパーでのマスクの作り方を教えたり、防災クイズなどを開催しています。今回は、緊急時簡易的に使える新聞紙で作るスリッパを伝授します。



キッチンペーパーで作るマスク。ゴムを通し、マスク型に応用して使用する

私は明治大学の『女性のためのスマートキャリアプログラム』を3期生として修了しています。これは、出産などで仕事をやめざるを得なかった女性が、再び社会復帰できるよう教育支援するものです。私も社会復帰のため本当に自分が何をやりたいか向き合い、現在はインテリアのデザインスクールに通い勉強中です。講座で

### 推薦図書



### 新聞紙スリッパの作り方

材料：新聞紙2枚

1. まずは新聞紙を一枚準備。開いた状態からスタート
2. 真ん中に向かって右から左に1度折る
3. 同じ方向にもう1度右から左へ折る
4. 新聞紙を裏返す(折り重なっている方を上に、重なっていない方を手前にして裏返す)
5. 3分の1の幅で右から左に向かって折る
6. さらに左から右に折る(重なるようにさらに折る)
7. 折った片方を、もう片方の中に折り入れる
8. 上面を内側に向かって三角に折り入れる
9. 裏返し、四隅に三角の折り目をつける

### 絵本ヨガとは…？

絵本を子どもに読み聞かせながら、その物語に描かれている絵にリンクするさまざまなヨガポーズや呼吸法を楽しむもの。絵本では自然や動物のイメージをふくらませることができ、ヨガでは絵本の描写を体感することによって、絵本の世界観を心に刻むことができる。

「しあわせならでをたたこう」「パパ、お月さまとって！」「森のくるん」の三誌を読み聞かせ

ヨガは絵本の内容にリンク。動物や木、夜空の星などをイメージしてポーズをとる

次回絵本ヨガは  
12月20日(水) 11:00~12:00  
詳細はこちら  
絵本ヨガオフィシャルサイト  
www.ehonyoga.com

アナウンサー、絵本セラピスト、絵本専門士  
近藤麻智子さん



## COLUMN 親子コミュニケーションが学べる「絵本ヨガ」に潜入

親子の距離がグッと縮まる絵本ヨガ。子どもとの触れ合いで心も体もあたたかくなった空間に番町版が潜入しました

—第4回—

番町小学校卒業生  
リレーインタビュー

田口敬子さん



二児の母で子どもも番町小に通う。  
趣味は食べ歩きで三つ星フレンチから立飲み、赤ちょうちんまで巡る。

「息子、娘を番町小学校（以下、番町小）に入れてから、在学当時の友人と再会することが多くなりました」と語る田口さん。「私は第107回の卒業生なのですが、今まで横のつながりはあまりなかったんです。子ども2人が番町小に入学してから、同級生とばったり出会うことが度々ありました。同世代の親御さんはやっぱり番町小にそれぞれ思い入れがあって、子どもにも母校に通ってもらいたいんだと思いますよ（笑）」高校卒業後から疎遠になってしまった友人にも繋がって、今では一緒に飲みに行くそうです。

「私たちの世代くらいまでだと思おうのですが、とにかく愛校心が強かったんだと思います。当時の思い出が鮮明に残っていますね。一例として、当時の校長先生は非常に威厳があったのを覚えています。校長先生が全校集会で、本日は秋晴れですね」と言うのではなく、快晴が番町小のイメージ

リレーインタビューの第四回は主婦の田口さん。学校を卒業してから同級生と出会うまでのことや、自分の子どものことなどを語ってもらいました。

であるかのように、本日は番町晴れですと話し始めたり。日々の積み重ねで愛校心が自然と身につき、子どもを入れるなら番町小で！と番町地域に戻ってくる人が多いんだと思います。そう語る田口さんも番町地域に戻り、子どもを通じて再度番町小との関わりができ、新しく思い出もできたようです。

「在学時、息子は番町エンジェルズに所属していて、娘はBJB（番町ジュニアバンド）に所属していました。実は私の姉が器楽部、現在のBJBに在籍していたんです。私自身も器楽部によく遊びに行っていましたよ。世代を超えて同じところで楽器を触っていたと思うと感慨深いですね」世代を超えて学び舎でリンクする部分がある。子どもを育てる親にとって、これほど嬉しいことはありません。



四ッ谷駅近くの土手が小学生時代の田口さんの思い出の場所。昔はここでそりすべりができたという。

次回は  
中村香織さん

番町イベントカレンダー

2017年を締めくくりにぴったりなビッグイベントが開催！  
寒さを吹き飛ばす楽しいイベントに出かけて温まろう！！

11月25日(土曜)

サンさん秋祭り2017

2年に一度のお楽しみ！麴町出張所地区で活動されている人たちが、日ごろの成果を発表！サンさんステージでの各種ステージはもちろん、ほかにも楽しいイベントが目白押し！見て、参加して、考えて、面白くてタメになるものばかりです！！

互版編集部が勝手にオススメ3

- 1 ポッチャ体験 おもちよ2015**  
パラリンピック正式種目でもあるスポーツ「ポッチャ」。障がいのある方も健常者も楽しめます。2020年を取引き、今から「ポッチャ」デビューしてみよう！  
協力：麴町中学校PTA  
会場：麴町出張所・麴町区民館 洋室 AB
- 2 防災体験**  
バッテリーカー、煙ハウス※、非常食（防災備蓄品）試食・配布、起震車体験※など。貴重な疑似体験をすることで、防災の意識もより高まるはず。親子で参加してほしいです！！  
協力：麴町消防署、千代田区災害対策・危機管理課  
会場：麴町小学校校庭  
時間：第1回11:00～12:30、第2回13:30～15:00 ※は雨天中止
- 3 チャンピオン超絶技披露**  
第29回全日本大会チャンピオンである花野井潤5段による豪快なけん玉パフォーマンスは必見！目の前で見る、チャンピオンならではの華麗な技の数々は圧巻！！  
協力：公益財団法人日本けん玉協会  
会場：麴町出張所・麴町区民館 和室 A（サンさんステージ）  
時間：13:00～13:30

12月10日(日曜)

クリスマスを楽しむ @ 番町の庭

番町の庭に登場するクリスマスツリーにデコレーションをしたり、親子でバルーンを使って雪だるまを作ったり。また、オトノアジト音楽教室によるクリスマスコンサートも開催！クリスマス本番の前に、クリスマス気分が盛り上がります！！

こんなイベントがあります！！

- みんなでつくろう！「クリスマスツリー」  
先着150名（参加無料。当日受付。3～15歳対象）
- 松ぼっくりでつくろミニツリー  
先着50名（参加無料。当日受付。3～15歳対象）
- クリスマスを彩る親子バルーン教室  
事前申込各回8組（参加無料。3～12歳対象。4回開催各回先着8組）

DATA  
会場：番町の庭  
時間：11:00～16:45（雨天中止）  
主催：日本テレビ通り振興会  
お問い合わせ：03-6380-8306  
（日本テレビ通り振興会「番町の庭」広場運営事務局）

次号 1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、佐藤 俊介）  
撮影：P.M.A. トライアングル（橋本 千尋、川口 浩輝、越屋 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



今までのステージや展示のパワーアップはもちろん、今年は、体験ものがたくさんあります！家族みんなで、1日楽しめますよ。また、レアなキャラクターの登場もあるので、最後まで見逃せません！！  
実行委員会委員長 石井さん

DATA  
会場：麴町出張所、麴町区民館、麴町小学校校庭  
時間：10時～16時  
主催：麴町出張所地区連合町会地域コミュニティ活性化事業実行委員会  
お問い合わせ：03-3263-3831（千代田区役所 麴町出張所内）  
ホームページ：http://koujimachi.net/