

# 版瓦町番

ばんちょうかわらばん

新年特集

## 2018年

### はじめる!!

一連載一

第五回 番町小学校卒業生  
東京の中心、番町から  
世界を知る

新たな心持ちで  
番町の生活がさらに豊かに

2018年がはじまりました!

番町、新年の幕開けは冬晴れの  
下、行なわれた「番町連合獅子  
舞・餅つき大会」から。番町地域  
の住民が集い、縁起の良い獅子舞  
や餅つき、和太鼓などで新しい年  
を華々しくスタートさせました。  
そんな、晴れ晴れとした気持ちの  
中、今年は心機一転、新しいこと  
をはじめてみませんか? 番町地  
域には毎日が楽しくなる「事がた  
くさん!」どれもライフスタイル  
を豊かに彩り、何げない日々に関  
心の良い刺激を与えてくれるもの  
ばかりです。

何をしたら良いか迷っている人  
も、本紙をきっかけに一步踏み出  
してみましよう!

番町連合  
獅子舞・餅つき大会



毎年行なわれている番町の新年の風物詩。  
2018年は1月13日土曜に番町小学校校庭で  
開催された。鏡開きや番町小学校の生徒さんによる和太鼓演奏、獅子舞、豚汁と甘酒の振る舞いなどさまざまな催しで来場者を楽しませた。



START UP NEW YEAR

# 2018年 はじめる!!

新年に新しいことをはじめてみませんか？  
文化活動、スポーツなど気になっていたけどなかなか手が出せなかったことを番町ではじめてみましょう！

01

MUSIC



## 音楽をはじめてみる

今年は楽器を始めてみるのはいかがでしょうか？音楽を聴くことは簡単にできますが、自分で音を鳴らしてみるのはなかなか手を出せないものです。ただ、実際に楽器に触れてみるともっと上手になりたい、他のものもやってみたくて楽しみなことが広がっていきます。プロの演奏者も最初は初心者。やってみたくて楽器を選んでもワクワクしますね。

### 音楽をはじめると何か変わるの…？

子どもにとっても大人にとっても音楽の道は深く広いです。自分で解釈しなければならぬ事が多く、表現の方法も様々。また、見たもの感じたものなど、日常での出来事が表現にも結びついていきます。その中で、いつまでに曲を完成させるといった計画性や新しい事を生み出す創造力なども養われます。



はじめるならココ!

## オトノアジト 市ヶ谷スタジオ

千代田区九段南四丁目7番地24 トウラント 88ビル 202  
03-6272-4566 <https://www.otonoagito.com/>

都会の森をテーマにした音楽スタジオ。ピアノやチェロ、フルート、ヴァイオリンなどのレッスンを開講しています。個別レッスンの他、ヴァイオリン・チェロ・ピアノなどのアンサンブルレッスンや同じ楽器同士のグループレッスンも展開しています。グループで助け合ったり、違う楽器を知る事ができます。オトノアジトの講師陣ははまじろうコンサートのレコーディングにも参加しており、演奏家としても第一線で活躍しています。春にはスタジオが新しく2つ増え、レッスンの幅が広がります。

02

OPERA

## #文化活動はじめてみる?

## 芸術にふれる

アート作品を見たり、音楽を聴いたりなど毎日の生活に彩りを与えてくれる芸術。今年は新たにオペラの世界をのぞいてみませんか？なんだか難しそうという声も聞こえてきそうですが、意外に知っている曲などもあったりして、親しみやすいところも。奥深いオペラの世界には知らなかった楽しみがたくさん眠っていますよ。

### そもそもオペラって？

演劇、歌、演奏からなるステージ。指揮者、歌手、オーケストラ、演出家、舞台監督、合唱・合唱指揮、照明、衣裳、メイクなど、たくさんの芸術家たちにより創り出される総合芸術。芸術の華、最高の芸術とも言われ、16世紀末からヨーロッパで数々の名作が生まれてきました。音楽や物語に心動かされる事はもちろん、時代背景を知ったり、華やかな舞台に注目したり、音楽に聴き入ってみたりと楽しみ方は様々です。



気軽に見に来て  
くださいな♪



ヴィオレッタ役  
黒田詩織さん

## 公益財団法人 さわかみオペラ芸術振興財団

千代田区一番町29番地2 03-6380-9862  
<http://www.sawakami-opera.org/>

「日本にオペラ文化を広め、多くの人々に心の贅沢を味わっていただき、それが人生の豊かさにつながっていく」という想いで活動。全国各地でオペラ公演の企画・開催、歌手・演奏家の育成をしています。2017年12月27日には、「最高の音楽の旅へ」シリーズとしてハイライト形式のオペラ「椿姫」を主催。開演前にわかりやすく解説する「プレトーク」を設けるなど、初心者でも楽しめる公演が人気。また、子どもから大人まで、コーラスを通して、歌や音楽を楽しく学ぶことのできる「Coro Cammino (コーロ・カミーノ)」もスタート。イタリア留学経験のあるオペラ歌手が講師を務めています。

## 武道をはじめてみる!

剣道、柔道、合気道… 武道に由来し技をみがき、稽古を重ねて人格の形成も目指す武道。日本人として興味はあるけどなかなか踏み出せない人も多いのでは? そんな方にオススメしたいのが、沖縄から日本全国、世界へと伝わり、今では誰もが知る「空手道」。2018年、思い切って武道をはじめ、心と体を鍛えてみませんか?



### 武道の目的って?

武道にもいろいろありますが、空手道に限っては、本来身を守るためのものです。同時に自分の心をコントロールできるようにするための手段でもあります。稽古を続けることで人にやさしく、己に厳しく、礼儀正しい強い人間に成長していくことを目的としています。それはあらゆる武道に共通している精神です。

はじめるならココ!

### 番町武道教室



◎千代田区六番町1番地15  
◎03-3947-2484 (代表)  
<http://home.b-star.jp/~banchoubudou/>

番町武道教室では剛柔流空手道を指導しています。また、名前の通り、身を守る「武」術と、人としての「道」を教えています。子どもの教室では、武道を通じて「主体的に生きる力を養い相手を思いやる心を育む」ことを目指して日々稽古を行なっています。新設の成人女性の教室では、護身に役立つ技を特に重視して稽古を行なっています。(各教室ともに定員制。スケジュールはHPを要確認)

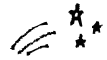
中川くん



高橋くん



## # スポーツをはじめてみる?



はじめるならココ!

### IWA ACADEMY



◎千代田区六番町1番地7  
◎03-6265-6688  
<http://iwa-academy.com/>

トップアスリートである岩隈久志選手が監修する全スポーツ全世代対応の会員制複合型スポーツ空間。岩隈選手が培った練習・治療方法などを、スポーツをする全ての方に伝えたいという想いからスタートしました。あらゆるスポーツの指導ができるよう、施設内で実践・回復・強化のサイクルが完結できるようになっています。トレーニング後は家で実践できる事も教えてくれるので、これから体を動かすためのキッカケ作りにも、技術向上にも生かせる施設になっています。



## 04

M A I N T E N A N C E

## 体のメンテナンスをはじめ

「年末年始に食べ過ぎて体型が気になってきた」「簡単でも良いから体を動かしたい」「長年やっている競技をより本格的にやりたい」そんな健康と運動に関する悩みを持つ読者も多いのでは? 2018年は思い切って何かスポーツをはじめてみてはいかがでしょうか。



### IWA ACADEMYで最新技術に出会う



4.5階のリカバリーフィールドでは最新の機器を導入。治療はもちろん美容にも効果的な施術が受けられます。特に注目は伊藤超短波株式会社サポートの回転式EMS。周波数が干渉しあい、立体的な治療が受けられる立体動態波®で体幹に力を入れやすくなり、自律神経を整える事ができます。



### 番町瓦版スタッフの2018年 目標は始めます!

編集 長谷川 500円玉貯金をはじめます!  
編集 佐藤 DJスクールに通いはじめます!  
カメラマン 川口 犬が苦手なので犬と仲良くなります!  
デザイナー 鈴木 ジャズピアノをはじめます!

### メンテナンスをすると 何がかわるの…?

単純運動でも正しい体の動きを知ることで、効率よく技術向上ができたたり体の不調の改善が期待できたりします。例えば四股トレーニングは腰を割る、脚を上げて体重移動するという一見簡単な運動ながら、足腰の不調を改善できたり血行促進につながったりします。どの世代でも自分の体を知りながら、体作りをすることで、スポーツができるだけでなく普段の生活でも快適に動けるようになります。

# 番町小学校

—第5回—

## リレーインタビュー

番町小学校教員  
中村香織さん



現在理科の教員として番町小に勤務。同窓会事務局の運営にも携わり、番町小に通っていた仲間を繋ぐ架け橋になっている。

「同窓会U・50はまだ仮称ですが、平成26年の第一回を機に毎年開催しています。意図としては、特に同窓会に関心の薄い20代後半〜50代はじめの会員の方々が気軽に参加できる場を作りたい、ということですが、仕事に子育てに一番忙しい世代ではあります。繋がりを深めていくことが番町小の未来に必要な土台になっていくと思うんです」と熱い思いを語る中村さん。「引越してきて音信不通になってしまった方も多くいらっしゃいますが、SNSの力を借りて事務局のホームページなどで発信しています。1人でも多くの方の目に留まってくれるように、これからさらに力を入れていきたいです。横の繋がりがだけでなく、幅広い世代の方に参加してもらえそうな企画を作っていけたらと思います」お祖父さん、お祖母さんの代から3代、4代と番町小に通っている家も多いそうですが、中村さんのお母様を通じていたということ

### ニコニコ堂



中村さんが毎日のように足を運んだ文房具店「ニコニコ堂」は、大正8（1919）年創業の老舗。動物やお寿司の消しゴムなどを集めていたそう。

今回は  
原田麻樹さん

リレーインタビューの第五回目は中村さん。同級生との繋がりを深める同窓会のことや、理科の教員として番町小に通う夢をお話してくださいました。

で、思い入れのある学校というのが原動力になっているとの事。

「ご縁があり、現在理科の教員として番町小で働いています。子どものころは実験が大好きで、理科の授業になるとワクワクしていました。今でも実験の授業が行われる特別教室は、通るたび懐かしく感じます。建物も通っていたころのままなんですよ」色褪せない思い出と共に日々を過ごされているようです。

「将来自分の子どもが産まれたら、番町小に通わせることが憧れでもあり、夢でもあります。旦那さんになる人をこれから説得しなければならぬのですが（笑）」近々結婚予定の中村さん。教員として戻ってきた今、自分の子どもが通うことも夢見ながら教壇に立ちます。その日が来るのはそう遠くはないかもしれません。

# 東京の中心、番町から世界を知る

## 世界の新年

今回は番町にある各国の大使館の方から世界の新年について伺いました。日本以外の国ではどのようにして新年を迎えるのか？少しだけのぞいてみましょう。

<p>Belgium ベルギー 二番町</p>	<p>Paraguay パラグアイ 一番町</p>	<p>Israel イスラエル 二番町</p>
<p>家族と一緒にテーブルを囲んで祝うこともあったり、親友と一緒に外に出て、パーティーに参加したりします。大晦日の日には各地で花火大会が開催されます。</p>	<p>一般的な新年の過ごし方は、大晦日に家族全員で実家に集まり、夜中12時の少し前に夕食を共にします。南半球に位置するパラグアイでは、真夏に新年を迎えます。お酒を飲みながらダンスを踊って、朝が明けるまで新年のパーティーが続きます。</p>	<p>ユダヤ新年は月の満ち欠けに基づくユダヤ暦で数えるため、秋に新年を迎えます（9月10日〜11日。西暦の1月1日はイスラエルでは平日です）。イスラエルで最も大きい祝日の1つであり、家族や親戚で集まって夕食を囲み祝います。</p>
<p>シャンパン、ワインやベルギービールと一緒に豪華な料理が並ぶことが多いです。例えば、カキもしくはロブスター料理。シビエ料理などが並ぶ場合もあります。</p>	<p>家族の人数が多いパラグアイでは、大晦日は早い時間から大人数分の夕食の準備が始まるので、冷えても味が落ちないような料理を食べます。中でも、レングア・ア・ラ・ピナグレタ（牛タンと野菜の酢漬け）やロモ・フリオ・デ・チャンチョ（豚フィレ）のサンドイッチがよく食べられます。また、クレリコと呼ばれるフルーツ入りのワインがよく飲まれます。</p>	<p>イスラエルの縁起のよい食べ物はざくろ、魚、蜂蜜にディップしたりんご。それぞれ願いが込められており、ざくろは種ほどたくさんの幸福が訪れる年になることを願い、魚は魚の頭のように先頭を行けるようにとの願いを込めて、蜂蜜にディップしたりんごのように甘い1年になりますように、との願いを込めて食べます。 ※ディップ=漬ける</p>

Q1 新年の迎え方は？

Q2 新年ならではの食べ物は何？

次号 3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（長谷川みほ、佐藤俊介）、高藤 祐子撮影：P.M.A. トライアングル（橋本千尋、川口浩輝、鮎居 龍一）デザイン：アトムスタジオ（鈴木 聖恵） イラスト：岡本 倫幸

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