



MYタウン

赤坂 AKASAKA 青山 AOYAMA

地域情報誌

「MYタウン赤坂青山」は、地域の人が自ら企画・取材し、編集する地域情報誌です。赤坂青山の身近で魅力ある情報の発信を目指します。

特集
赤坂・青山流

スポーツ de ハルシーライフ



赤坂警察署からのお知らせ

住宅や仕事先における盗難被害を防止しましょう!
お住まいの自宅や勤務されている会社・店舗を盗難被害から守るため、次の防犯チェックポイントを確認して、適切な防犯対策を心掛けましょう。

防犯チェックポイント

チェック☑が多い場合は危険です。防犯体制の見直しを検討しましょう!

- 出入口対策
 - ☐ 短時間でれば、鍵をかけずに出かけてしまう。
 - ☐ 鍵をポストや鉢の裏などに隠して共用している。
 - ☐ 鍵が何本あって、誰が持っているか把握していない。
 - ☐ 玄関ドアに錠前が一つしかついていない。
 - ☐ ピッキングやサムターン回しの対策をしていない。
 - ☐ 自宅や店舗に多額の現金を置いてある。
- 建物の周辺対策
 - ☐ 建物の周辺に足場になるものが置いてある(改築作業中で足場を組んでいる)。
 - ☐ 防犯カメラやセンサーライトなどの防犯機器を導入していない。
 - ☐ 建物付近に暗がりが多く、街灯が設置されていない。

※店舗で勤務される皆様へ

店舗の閉店作業時間帯を狙った盗難被害が連続発生しました。閉店作業中は、売上金を常に身の回りに置き、カウンター上などに放置しないでください。また店舗付近をうろつく不審者がいたら、すぐに警察に通報してください。

●お問い合わせ/赤坂警察署 電話: 03-3475-0110(内線2612)

赤坂消防署からのお知らせ

「住宅防火10の心得」

- ① 調理中はこころから離れないようにしましょう。
- ② 寝たばこは絶対にやめましょう。
- ③ ストープの周りに物を置かないようにしましょう。
- ④ 家の周りを整理整頓しましょう。
- ⑤ ライターやマッチを子供手の届く場所に置かないようにしましょう。
- ⑥ コンセントの掃除を心掛けましょう。
- ⑦ 住宅用火災警報器を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な動作確認をしましょう。
- ⑧ 寝具類やエプロン・カーテンなどは防炎品にしましょう。
- ⑨ 万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚えましょう。
- ⑩ 近所同士で声をかけあひ火の用心に心掛けましょう。

自らの家を守り、地域で助け合いながら地域全体の安全を高めましょう

育てよう 歴史を守る 防火の心

「文化財防火デー」は昭和24年(1949)1月26日に法隆寺金堂(奈良県斑鳩町)が炎上し、国宝の壁画が焼損したことを契機としています。この日を中心として、文化財を火災などの災害から守るために全国各地で文化財防火運動が開催されるようになりました。東京消防庁では、放火火災の予防や自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進します。

●お問い合わせ/赤坂消防署 電話: 03-3478-0119

<赤坂消防署ホームページ>
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-akasaka>

1月26日は「文化財防火デー」です!

「文化財防火デー」は昭和24年(1949)1月26日に法隆寺金堂(奈良県斑鳩町)が炎上し、国宝の壁画が焼損したことを契機としています。この日を中心として、文化財を火災などの災害から守るために全国各地で文化財防火運動が開催されるようになりました。東京消防庁では、放火火災の予防や自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進します。

詳しくは、東京消防庁のホームページをご覧ください。 東京消防 緑 車

あの人この人 地域のこと

町会・自治会に加入しましょう!
●お問い合わせ/協働推進課 協働推進係 電話: 03-5413-7272

地域で活躍している町会・自治会活動を紹介します

赤坂 赤坂五丁目26自治会

赤坂五丁目26自治会は、9階建ての都営住宅の中で構成された自治会であり、約80世帯の方が暮らしています。1階には赤坂保育園があるため、朝から子どもたちの元気な声が聞こえます。都営住宅が竣工した昭和52年(1977)は、上階からは、東京湾が見え、汽笛の音が聞こえていました。現在は、近くに赤坂サカスができたことから、週末は、家族連れで賑わい、自治会周辺は散歩コースとなっています。自治会内では、安全で安心して住んでいられる住宅を目指し、都営住宅内の環境整備および美化活動には積極的に取り組んでいます。特に、集会室には、行政機関からの便りやポスターなどを掲示板に貼り、多くの自治会員に目を通してもらえるよう工夫をしています。

最近では、自治会内において高齢化が進み、一人暮らしの高齢者世帯が増加してきました。世間では、高齢者の孤独死といったニュースをよく耳にするようになりましたが、私たち自治会も他人事ではありません。そのため、自治会活動として、高齢者見守り事業を行い、各階の自治会員が助け合って声をかけています。

また、月3回程度親睦会を実施し、カラオケや雑談の中で会員同士が日ごろ思っていることを話しあい、情報交換を行っています。このような会員相互の交流を通じ、今後、災害などが起きたときお互いに助け合えるような関係を築いていきたいと思っております。自治会員のつながりが強く、アットホームな自治会を目指し、日々精進していきたいと思っております。
赤坂五丁目26自治会 宮内 國博 会長 談

赤坂 東京ミッドタウン町会

平成19年(2007)3月、赤坂9丁目に東京ミッドタウンが開業しました。この東京ミッドタウンで暮らす人、テナント、企業の親睦と地域コミュニティ活動の推進を目的に結成されたのが、東京ミッドタウン町会です。東京ミッドタウン建設前の発掘調査で、古墳時代や縄文時代の集落跡に加え、港区最古の遺物となる約3万年前の石器が出土したこの場所。江戸時代には長州藩毛利家の下屋敷でした。明治時代以降は、歩兵第一連隊が駐屯するなど軍用地として活用され、戦後は防衛庁が置かれていました。赤坂地区の最も新しい町会である当町会には、地域のパトロールやクリーンキャンペーン、神社祭礼などに積極的に参加しています。また、六本木駅周辺の清掃にも参加しており、生活環境の向上や街の活性化に取り組んでいます。

東京ミッドタウン町会は、防衛庁跡地の再開発事業である東京ミッドタウンのオープン時に新しく発足いたしました。それまでは地元とは隔絶された区域でしたが、町会として、地域の活動にも積極的に参加し、また、住宅、オフィスビル、ホテル、商業施設という複合施設を擁する街の特性を活かして、この地区の活性化に取り組んでいます。新しい町会ではありますが、歴史と伝統を持つ赤坂地区の町会にふさわしい息の長い活動を行ってきたいと考えています。
東京ミッドタウン町会 中村 康浩 会長 談

外国人から見た赤坂・青山 第2回



イリーナ・アモシエワさん

今回はロシアのサンクトペテルブルク出身の女性、イリーナ・アモシエワさん(38歳)にお会いしてお話を伺いました。笑顔が素敵なアモシエワさんは平成23年(2011)に来日され、現在、赤坂地区総合支所のレストランで働いています。

Q1: 来日されたきっかけは?
「5年前に結婚した主人の仕事関係で平成23年(2011)7月に来日し、青山近辺に住んでいます。日本は治安が良く、日本人はとても丁寧で礼儀正しいと思います。」

Q2: 日本語がお上手ですがどこで学ばれたのですか?
「来日前に3年間、ロシアにある日本センターで学びました。もって日本語が上手くなりたいたいで現在も毎日勉強しています。息子は来日してから地元の小学校に通っているため日本語がかなり上手くなりました。」

Q3: 来日前はどのようなお仕事をされていたか?
「ロシアでは会計士の仕事をしていました。」

Q4: 赤坂・青山で生活をしてみて、魅力的な点があれば教えてください。
「海外の商品を取り扱うスーパーマーケットや個人商店が多いため、ロシア料理を作る材料などが比較的手軽に入手できるのがあります。また、スポーツ施設や美術館など休日を楽しんで過ごせる場所が至る所にあるのが魅力です。」

Q5: 生活や仕事の上で、困っていることがあったら教えてください。
「日本では禁止されていますが、ロシアでは電車内や車の運転中に携帯電話を使うことが許されています。携帯電話が使えないという不便だなと思ってしまいますが、車の運転中に携帯電話で話すのは私も危ないと感じます。あと都心の日本の家はロシアと比べると一般的にそれほど広くないため、あまり大きな声がせませんね。」

Q6: 赤坂・青山で気に入りの場所はありますか?
「週末、人通りの少ない夕方時間帯によく散歩をしています。青山通り、表参道、明治通り、青山墓地周辺の外苑西通りなどが気に入っています。また、通りの周辺でフリーマーケットを見つけては、好みの骨董品を見つけるのが楽しみです。」

Q7: 日本で生活して何かおもしろいエピソードはありますか?
「和食店でイカの姿造りを主人が食べている時、イカがまだ動いているのを見てとても可哀そうで食べられませんでしたが、すぐさまお店の人がそのイカを焼いてくれたので、そのあと美味しく食べることができました(笑)。ロシアは冬が長く寒いので、火を通した温かいものは食べますが、生の肉や魚を食べる習慣はありません。」

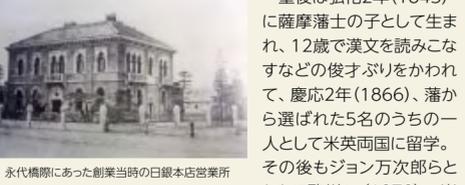
Q8: これからの目標は?
「大学の専攻は経済学でしたが、今は新たに大学で心理学を学んでいます。日本語をもっと磨いて、将来は日本で心理カウンセラーとして働きたいと思っています。」

アモシエワさん手作りのボルシチ

青山霊園眺望 ~人と歴史~

第14回
吉原 重俊(よしはら しげとし)
(1845年~1887年)
1種イ4号3~5側1番

現日銀総裁の白川方明氏は第30代ですが、さかのぼること130年、初代総裁を務めたのが吉原重俊です。日本銀行が永代橋のたもとで業務を開始したのは、明治15年(1882)10月10日のこと。明治政府や各地の国立銀行がお札を濫発したことや、明治10年(1877)に始まった西南の役の費用のために大量の換紙幣を発行したことなどにより、急激に進んだインフレーションを収束させ、通貨の安定を図ることが大きな使命でした。時の大蔵卿(現在の蔵大臣)だった松方正義のもとで大蔵次官として日本銀行の開業に力を尽くし、あついで信頼を得ていたのが松方と同郷で10歳年下の吉原重俊でした。



永代橋際にあった創業当時の日銀本店営業所

重俊は弘化2年(1845)に薩摩藩士の子として生まれ、12歳で漢文を読みこなすなどの俊才ぶりをかわれて、慶応2年(1866)、藩から選ばれた5名のうちの一人として米英両国に留学。その後もジョン万次郎らとともに欧州へ(1870)、岩倉使節団の一員として米国へ(1872)、大久保利通に同行して清国へ(1874)と、20歳代の大半を海外で過ごします。初代総裁に就いたのも37歳という若さでした。不換紙幣の回収整理をすませ、日本銀行が発行する兌換銀行券を現金通貨の中心とすることに尽力するなど、近代的な金融制度の整備に努めました。病篤におかれ、明治20年(1887)12月18日、現職のまま42歳で亡くなりました。副総裁として吉原を支え、第二代総裁となる富田鉄之助(仙台湾士)の日記には、「明治20年12月22日 雨 吉原葬儀二付 銀行休業 五時過葬式清帰宅」と記されています。

重俊の人となりについて、同日記には「温和二シテ人ト争フコトヲ好マズ。学オアリテ経済ノ道ヲ了知セル官吏中ニ、或ハ氏ノ右ニ出ルモノナカラン」とあり、同時代の名だたる個性派たちの中において、温厚な知性派の重俊が藩閥を超えて一目置かれ、重用されたことは想像にかたくありません。

霊園の東三通りに面したひととき背の高い墓石と、背面に刻まれた「享年四十三」の文字の大きさが、動き盛りの俊才を喪った無念さを物語っているように感じられます。

参考文献: 『日本銀行史1』『歴代日本銀行総裁論』『忘れられた元日銀総裁—富田鉄之助伝』(すべて吉野俊彦著) (写真: 日本銀行ホームページより)

子育て INFORMATION 2

みなと子育てサポートハウス あい・ぽーと その2

あなたの豊富な人生経験を、子育てに活かしてみませんか?

子育て・家族支援者養成講座
大日向代表理事は「育児を楽しい場にするためには地域の人の支える力が重要です。区内に支える側の人をたくさん増やしたいと、『子育て・家族支援者養成講座』を開講しました」と話されています。お母さん方が育児ストレスを解消し、育児は楽しいと思えるための子育て支援をすするとともに、「地域の人々が持っている豊かな人生経験を子育て・家族支援に活かしていただきたい」と熱く語られる代表理事の人間力を感じました。今期で12期となった「子育て・家族支援者養成講座(3級)」ですが、この人材養成事業推進室の吉開室長によると、多彩な講師による専門的な講義と保育園や子育て支援施設での実習が計30コマ(90分/1コマ)、約2カ月間にわたって行われます。講座・実習

高齢者は男女問わず、自分のことは自分で完結する!!

人気のお役立ち講座レポート

男性のための料理教室
一赤坂いきいきプラザ (10/23(火)開催)
港南、白金、青山、赤坂から8名が参加。管理栄養士2名の方が指導され、献立の買い物、包丁の持ち方・切り方、ご飯の炊き方、だしの取り方、野菜の扱い方、豆腐・肉・卵・魚・種類について学ぶことができます。食品衛生、冷凍食品、備蓄品についても学び、最終日には参加者希望のレシピを作るまでになります。退職された方、奥様を亡くされた方、2度目のリピーターの方など、今後の和気あいあいとした料理づくりが想像できるような雰囲気でした。

ケータイ基礎講座
一青山いきいきプラザ (10/23(火)開催)
男性3名、女性7名が参加。一人暮らしだと聞く人もなく、教えてもらう機会も少ないため、講師3名の方に丁寧に質問に答えていただき、お互いにメールを送り合って楽しそうでした。

青山いきいきプラザ 赤坂いきいきプラザ 青南いきいきプラザ
南青山2-16-5 TEL03-3403-2011 赤坂6-4-8 TEL03-3583-1207 南青山4-10-1 TEL03-3423-4920
HP <http://akasakaarea-ikiikiplaza.com/> ●開館時間・休館日は各施設にお問い合わせください。

地域の美化活動に参加したい方へ

環境美化推進員・道路美化協力員を募集しています

区では、地域の美化活動に取り組んでいただける18歳以上の方を、環境美化推進員・道路美化協力員に委嘱し、清掃活動やはり紙の除却など、まちの美化のために活動していただいています。用具の貸し出しもあります。皆さんの活動で、赤坂・青山地区をきれいにしましょう!

詳しくは下記までお問い合わせください。
※はり紙の除却などを道路美化協力員は、5人以上の団体での申込みとなります。

●お問い合わせ/協働推進課 協働推進係 電話: 03-5413-7272

「地域猫対策」に理解をお願いします

みなと保健所や総合支所には、住民の皆さんから飼主のいない猫に関する苦情や相談が寄せられます。しかし、猫の増える原因を解決せずに猫だけを排除しても、問題は解決しません(保健所では、捕獲・処分はしていません)。もともと、飼主のいない猫は、このような猫たちです。

- 心ない飼主に捨てられてしまった...
- 飼い猫が迷子になってしまった...
- 去勢・不妊手術をしていない猫がどこかで子猫を生んでしまった...

そこで、「地域猫対策」にご協力ください

「地域猫対策」とは?

「地域猫対策」は、地域住民と問題解決に取り組むボランティアや行政が協力あって、人と猫との調和のとれた街づくりを目指す協働事業です。飼主のいない猫の去勢・不妊手術をすすめ、正しいえさのあたえ方をし、食べ残しやふんの清掃などを積極的に行うことで、地域における適正な管理を進めています。このような管理がうまく続けば、街の猫問題は減少していくと考えています。港区では、手術費用の一部を助成し、このような活動をバックアップしています。

●お問い合わせ/協働推進課 協働推進係 電話: 03-5413-7272

赤坂青山地域情報誌 第22号
編集: 港区赤坂・青山地区タウンミーティング地域情報の発信・交流分科会
発行: 港区赤坂地区総合支所協働推進課 発行部数: 22,000部
この情報誌についてのご意見等ございましたら、ご一報ください。
赤坂地区総合支所協働推進課
電話: 03-5413-7013 FAX: 03-5413-2019

の皆勤や毎回のレポート課題の提出など、研修は高度で厳しい内容にもかかわらず、多くの方が講座の申し込みをされていることは、地域の人々の期待が高いことがうかがえることとです。講座を修了し、3級の認定を受けた方々は、「あい・ぽーと」施設内や港区の一帯保育など、集団保育の現場で活躍ができる講座となっています。その他にも、区内の家庭に出向いて保育を行う人材養成に対応した2級講座など、活動内容に応じて講座が構成されています。また、認定を受けた方々を対象に、活動支援や資格の維持向上のためのバックアップ研修も毎月開催されています。

シニアの方の受講も多く、資格を取得し、「あい・ぽーと」をはじめ区内のさまざまな場で子どもや親に寄り添い、支援をしてくれる人がいることは、子育て中の親にとっても心強いことと思いませんか?。詳細は、事務局にお問い合わせください。

子育てひろば「あい・ぽーと」
南青山2-51-1
TEL 03-5786-3250
Email info@ai-port.jp
HP <http://www.ai-port.jp/>

養成講座の受講風景
●講座受講には申込が必要です。詳細は、お問い合わせください。

青山・赤坂・青南 いきいきプラザ その2

高齢者お役立ち情報 2

はじめてのスマートフォン

一青山いきいきプラザ (10/23(火)開催)
54名の応募者から抽選で選ばれた男性2名、女性8名が参加。一人ひとりのスマートフォンを渡され、皆さん嬉しそうにメニューボタンなどよく使う基本の3つのボタンを操作。タップ、ダブルタップと進み、ドラッグ(スライド)スクロール、ピンチの操作までを習い、YouTubeの視聴、路線や地図の検索、メールと盛りだくさんの体験でした。参加者の方々も扱いにも慣れておられて、70代の女性でも楽しそうに操作されていました。

今回いろいろな講座を取材して考えたことは、少子高齢化が進み、一人暮らしが増えていることから、男女問わず衣・食・住に自己完結できないと、快適な生活、老後は送れなくなっているということ。一人で暮らしては世の中の動きが実感できず取り残されてしまいます。いきいきプラザに行くことによって明日からの生活が変わるはずです。興味があることからぜひ参加してみてください。

- 今後の講座等の予定
- 地域後援サポーター養成講座
 - 赤坂地区3館合同演奏会
 - 屋形船ランチツアー
 - 麻雀交流会
 - 節分の豆まき

スポーツ de ハルシーライフ

脱! 三日坊主

赤坂・青山地区では、意外にも様々なところでスポーツを楽しむ人がいます。神社や公園、小学校のプールや区の武道場にグラウンドなど。今回は、スポーツを楽しむ施設やサークルの特集です。寒さで体が硬くなってしまふ時期、ちょっと体を動かして、出かけてみませんか。

ご紹介している施設・サークルは、お気軽に利用、参加できるところばかりです。冬場の運動不足解消にぴったり。目指せ! 脱! 三日坊主!

スポーツは見てる人に 勇気・希望・感動を!

Q: スポーツから得た一番大きいものは?

スポーツは見てる人に勇気・希望・感動などプラスなものを必ず与えます。マイナスはありません。おかげで我々も「明日から頑張ってみよう」と思えます。絶対的にプラスなのが大きいです。

Q: 番組開始後スポーツに対する考え方は変わりましたか?

去年のオリンピックイヤーで沢山の選手を取材でき、彼らの強い想いに直接触れられた大変刺激的でした。4年後は彼らと少しでも同じ想いで現地で取材したいと強く思います。

Q: 視聴者へ話題を届けるために気を使っていることは?

試合の結果などは各局同じ情報を流します。限られた取材時間内でいかに選手の素の部分を引き出せるかが鍵なので、事前にブログやツイッターも調べ、独自の質問を考えます。トランプリンで8メートルも空中に飛び伊藤正樹選手が、実は高所恐怖症だと聞き出し話題が弾んだ時は「やった!」と思いました。

Q: スポーツをこれから始める方へメッセージをお願いします

スポーツにはウォーキングなど気楽に始められるものもあります。酸素を取り入れ、気持ちも体もリフレッシュでき、ストレス発散になるので、運動の得意不得意に関係なく、ぜひ自分にあったスポーツを見つけてトライしてみてください。

● 取材を終えて

スポーツの感動を視聴者へ少しでも多く伝えたいと常に考え、「何を、いつ、どのように」と工夫されている方です。学生時代には週に1度、障害者のスポーツ教室をサポートするボランティアに参加し、体を動かす楽しさを一緒に味わったとのこと。明るく前向きで、「全てがプラス」とおっしゃるスポーツ精神にピッタリの方でした。

さとう なぎさ プロフィール
仙台市出身、平成22年(2010) TBSテレビ入社。「Nスタ」報道特集」でスポーツを担当。



サークル紹介

自然の中で ラジオ体操と太極拳

赤坂に住む久嶋昭さん(84歳)は、健康保持のため30年近く、雨の日を除いて毎朝、赤坂の氷川神社境内でラジオ体操と太極拳をやっています。久嶋さんは以前、NHKの太極拳講座を受講して太極拳を始められたそうです。

早朝6時、太鼓の音とともに氷川神社が開門すると、どこからともなく参加者が集まってきました。6時30分からラジオ体操(第一・第二)が始まり、その後、ラジオ体操と同じように久嶋さんに合わせて太極拳が始まります。ゆったりとした動きで自然に体中の空気が入れ替わります。大都会とは思えない自然の中で、小鳥や虫や木の音、風の音に包まれる運動によって心と体がリフレッシュ、清々しい気持ちになります。精霊が宿る場所、いいコミュニティがここにもありました。

7時10分ごろに終了。「今日も、良い日でございますよ!」と参加者同士、皆さんが挨拶して解散。この挨拶に再び感動。出欠名簿もなくどなたでも参加自由の会です。



参加費はラジオ体操が無料であるのと同じように一切無料。動作のわからない方には場名時先生(故人)の「健康太極拳」(海電社)などを紹介することもあるようです。

港区

赤坂・青山エリア

● スポーツ施設

気軽に利用できる!

健康増進センター「ヘルシーナ」 [赤坂4-18-13]

「ヘルシーナ」は、18歳以上の人が利用できるスポーツ施設。インストラクターの顔が見えるトレーニングルームには、各種トレーニング機器がずらりと並んでいます。その隣には鏡とビデオのあるコーナー。マイペースでエクササイズができます。

おススメは、毎月Kissポート誌で募集される「健康度測定」。医師、健康運動指導士、管理栄養士による2日間の健康・体力チェックです。特に運動負荷検査は、専用の部屋に設置された4台の機器を使う充実の検査。結果をもとに、運動、栄養のアドバイスを受け、3つのコースに進みます。自主トレーニングコースではセンターの利用料金が半額です。

「ヘルシーナ」には、その他、太極拳などの健康教室向けの団体トレーニングルーム、シャワー室、ミストサウナ、マッサージチェアが置かれた見晴らしのいい休憩室が完備されています。

- お問い合わせ: Kissポート財団(公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団) 電話 03-5413-2717
- HP: <http://www.kissport.or.jp/>



健康度測定を行う運動負荷検査室

30年前に地元幼稚園のママさんたちが、バドミントンを楽しむと創立した「パールクラブ」。

30年間も続いているのは、幹事さんがもともとわり制なので、会員が積極的に参加できることや、温かい気持ちでスポーツをする会員のアウトホームな雰囲気からだと思います。

体育館で元気にラケットを振る姿は、バドミントンを心から楽しんでいることがわかります。若いママさんと先輩ママさんが交流できて、いっしょに汗を流し、年数回の懇親会など、お楽しみもあります。毎週月曜日朝10時から12時まで「青山いきいきプラザ」体育館で活動中。いつでも見学体験可能です。



ママさん同士の交流の場 バドミントンクラブ「パールクラブ」

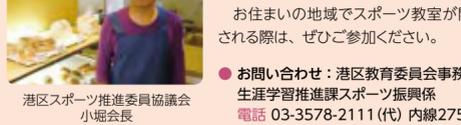
コラム

我が街のスポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、港区教育委員会が委嘱しており、現在25名が区内で活躍しています。実技指導やスポーツ教室の企画などを行い、地域スポーツや地域交流、最近では高齢者や障害者スポーツの振興にも力を入れています。

港区スポーツ推進委員協議会の小堀会長は、「自分たちが企画したスポーツ教室の参加者が楽しんでくれると嬉しい。今後は、誰もが継続してスポーツを楽しめる総合型クラブを設立し、皆さんの笑顔があふれるコミュニティを目指したい」と熱く語ってくださいました。

お住まいの地域でスポーツ教室が開催される際は、ぜひご参加ください。



● お問い合わせ: 港区教育委員会事務局生涯学習推進課スポーツ振興係 電話 03-3578-2111(代) 内線2753

青山運動場 [南青山2-21-12]

地下鉄銀座線・外苑前駅1b出口から徒歩約3分。青山墓地や港区立青山小学校に隣接し、梅野野のすぐそばに青山運動場があります。野球場1面、テニスコート2面があります。

野球場は、以前フェンス越えのホームランが出やすかったようですが、両翼と外野のフェンスを高くしたため、ホームランの量は難しくなったとのこと。

テニスコートの横、坂道沿いに桜の老木があり、桜の季節、ナイター照明が点灯すると素晴らしい光景が目飛び込めます。そのため、桜吹雪、秋になると落ち葉などの清掃・コート整備は、施設職員の方々がかかる気配っているそうです。

- お問い合わせ: 港区スポーツセンター 電話 03-3452-4151



なぎなた体験記

2メートルを超える「なぎなた」を美しくはばく年代超え交流も

今年の東京国体では、港区に全国のなぎなた選手たちが集い、修練された技を競います。ところで「なぎなた」って何だろう。運動が苦手な若手女性編集委員が、武道への憧れと不安を胸に、港区なぎなた連盟主催のなぎなた教室の門を叩きました。

港区スポーツセンター(芝浦3-1-19)で毎週土曜日午後6時から行われる練習は、礼に始まり、礼に終わります。この日は大学生から70代まで、男性2人と女性10人が参加していました。30年以上の競技歴がある



る女性は、「ずっと続けてきたのは、難しく奥深いから。筋力が全てではないので、年は年々に続けられるのも面白さね」と語ってくれました。

2メートルを超えるなぎなたを握り、まず姿勢や構えを習いました。そして「振り上げ」で、なぎなたを剣道のように「メーン」と振り下ると、竹でできた上部がしなって、「ヒュン」と風を切る音が鳴ります。いっぴしの選手の気分になったのも束の間、最後まで気を抜かないようにしなければ、姿勢が崩れてみともないこととなります。シンプルな形も、気を抜けばすぐに乱れてしまいます。その精神と筋肉の緊張感が、心地良感じられました。

港区なぎなた連盟の西郷恵子理事長は、「子どもから大人まで、年代を超えた触れ合いがあるのも魅力」と話されます。東京国体を控えて、現在は港区内外の幼稚園や小学校での出前授業などを積極的にを行い、裾野を広げています。練習の見学を希望する方は下記へお問い合わせください。

- お問い合わせ: 港区スポーツセンター内港区体育協会 電話 03-3452-2055

女性編集委員が体を張って体験中!! 真剣勝負です



11月25日、赤坂小学校で開催された初心者バドミントン教室の様子。年齢別に分かれ、講師の方から指導を受けていました。

赤坂小学校屋内プール [赤坂8-13-29]

港区では7校の学校屋内プールを在住・在勤の方に開放しています。利用するときは「個人登録証」が必要です。赤坂・青山地区では、赤坂小学校屋内プールを開放しています。全長25mで5コースあり、自由遊泳コースや完泳コースなどをそれぞれの目的に合わせてご利用いただけます。

水泳は、生活習慣病予防に効果のある酸素運動の中でも、ケガや故障が少ないという大きなメリットがあるそうです。身近な場所で水泳にチャレンジしてみませんか。

- お問い合わせ: 港区教育委員会事務局生涯学習推進課スポーツ振興係 電話 03-3578-2111(代) 内線2752



氷川武道場 [赤坂6-6-14]

剣道の竹刀の音、柔道の掛け声が赤坂の街に響きます。ここは赤坂にある氷川武道場で、火曜日から土曜日まで開催されています。初心者の方でも指導していただけます。是非、一度参加してはいかがでしょうか。

定期講習会 火・木・土 午後3:30~5:30 子供柔道
同日の 午後6:00~8:30 大人柔道
水・金 午後3:30~5:30 子供剣道
同日の 午後6:00~8:30 大人剣道
参加費は1回200円、但し小学生、65歳以上、障害者の方は無料です。

- お問い合わせ: 港区スポーツセンター 電話 03-3452-4151



スポーツ教室

鬼ごっこ感覚で だれでも楽しめる 港区 タグラグビー教室

第1日曜日の朝10時。青山小学校の校庭では、小学生と大人が一緒に「タグ」「パス」と声をあげながら楕円球を抱えて走り回っていました。華麗なステップで大人をすりとかわす男の子、大きなストライドで男子の子を引き離してトライする女の子。鬼ごっこみたいで楽しそうでした。

タグルの代わりに腰につけた2本のタグ(リボン)を取るタグラグビーは、小学校の体育で教えるボールゲームとして注目されています(平成23年(2011)より学習指導要領で施行)。港区では青山小、東町小、港南小で月に1度「タグラグビー教室」を開催。モデルケースとして全国に普及させたいという熱い想いを込め、関係者・指導者・参加者が一体となって取り組んでいます。また、東京内外の教員や地域スポーツ指導員を対象にしたタグラグビーティーチャー研修会も、秩父宮ラグビー場で定期的に開催されています。

【体の接触がないので親としても安心だし、年齢や男女に関係ないのがタグラグビーの魅力。運動が苦手でもトライチャンスがあるのもいいですね】と参加のお父さん。春には秩父宮ラグビー場で「港区タグラグビーフェスティバル」が開催されます。老若男女だれでもできるタグラグビー、まず見学からでも参加してみませんか。

- お問い合わせ: 財団法人日本ラグビーフットボール協会 電話 03-3401-3289



タグを取られたらボールを放すのがルール



青山教室は第1日曜日10時~12時

1 Kissポート財団 (公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区が地域のコミュニティの振興を図り、それにより健康で文化的な区民生活の向上、地域社会の発展を目指すために設立。所在地は赤坂4-18-13。

2 港区スポーツ情報ネット <http://www.minato-sports.jp/>
港区立のスポーツ施設の利用案内やイベント情報が紹介されています。「スポーツネット」では施設利用の予約もできます。

3 港区スポーツ推進計画2012~2017
港区基本計画の下位プランで平成24年度から29年度の6カ年計画。区民の誰もが生涯を通じてスポーツに親しみ、楽しむことができる環境を整えるため、区のスポーツ施策を総合的、計画的に推進しようとする施策。成人の週1回のスポーツ実施率が65%以上になることが目標とされています。

4 第68回国体なぎなた会場・マスコットキャラクター「ゆりーと」
平成25年(2013)、東京で第68回国国民体育大会が開催され、港区はなぎなた競技の会場地となります。会場は港区スポーツセンター、期間は9月29日(日)~10月1日(火)。「ゆりーと」は都民の鳥「ゆりかもめ」をモチーフとしたスポーツ祭東京2013(第68回国国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)のマスコットキャラクター。

5 2019ラグビーワールドカップ
2019年9月ラグビーワールドカップが日本で開催されることになっており、国立競技場などが会場となります。港区は平成21年(2009)2月に、財団法人日本ラグビーフットボール協会とスポーツ振興、教育、地域振興の分野において連携・協力する協定を締結。この協定をもとに小学生以上の区内在住・在勤・在学者を対象にしたタグラグビー教室が開催され、赤坂・青山地区では青山小学校が会場となっています。

スポーツ関連情報 エトセラ



ゆりーと



実際的に向かっての練習

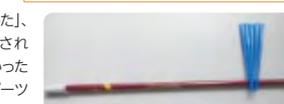
誰もが無理なくできて健康になれる スポーツ吹矢(ふきや)教室

高齢者や障害者も含めて老若男女だれもが無理なくできて健康になれるスポーツ、「スポーツ吹矢」をご存知ですか? 平成10年(1998)に日本で生まれた、円形の的を目標けて自分の息を使って矢を放つスポーツで、腹式呼吸を用いて集中力と精神力を高め、1ラウンド5本の矢を吹き放ち点数を競います。毎週金曜日に青山いきいきプラザで開催されているスポーツ吹矢の教室を取材しました。

12月15日には第3回スポーツ吹矢区民大会が青山いきいきプラザ体育館で開催されました。

- お問い合わせ: 社団法人日本スポーツ吹矢協会 電話 03-3543-1071

スポーツ吹矢(ふきや)教室



スポーツ吹矢の筒と矢

の中には、「血行が良くなった」、「呼吸器系の症状が改善された」、「体力が向上した」といった報告があるようです。スポーツ吹矢により腹式呼吸が鍛えられ、健康増進に大きく貢献するスポーツと言えるでしょう。

秩父宮ラグビー場

ALL FOR ONE, ONE FOR ALL — 日本ラグビーの聖地



秩父宮殿下の像

青山通りから明治神宮外苑へのスタジアム通りに面して正面入場ゲートがあります。第二次大戦で焦土と化した青山の地に、終戦わずか2年後の昭和22年(1947)11月に、「東京ラグビー場」として開場。これには、秩父宮殿下をはじめ、ラグビー関係者の想像を絶する尽力があったと言われています。昭和28年(1953)の殿下のご逝去を機に、「秩父宮ラグビー場」と改称され、独立行政法人日本スポーツ振興センター(国立競技場)に移管され、現在に至っています。芝生・観覧席その他工夫改善

- HP: <http://naash.go.jp/chichibunomiya/>
- 住所: 北青山2-8-35



©2012,RFU photo by RJF