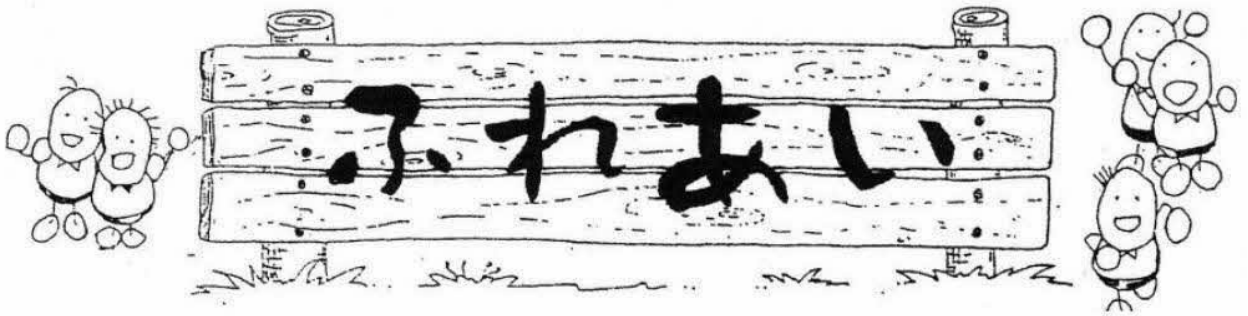




あなたと地域を結ぶミニコミ誌

2025 夏号 No.159

混ぜて冷やすヨーグルトアイス

暑い夏にさっぱりしたくちどけのヨーグルトアイスはいかがですか？



材料

- ・ヨーグルト
100グラム
- ・生クリーム
大さじ2
- ・はちみつ
大さじ1
- ・好きな果物
お好みで

作り方

①タッパーにヨーグルト、生クリーム、はちみつを混ぜ入れる。

(生クリームを牛乳、はちみつを砂糖に代用可)

②2時間冷凍庫で冷やす。

③お好きな果物を乗せる。

果物の他にチョコレートやマシュマロ、ナッツなどをトッピングしても美味しく召し上がれます。ぜひ作ってみてね！

編集：海老澤

昆虫の色の種類に応じた標本づくり

夏になると、たくさんの虫が動き回り、昆虫採集を楽しむことができます。虫の標本を作るときは、虫の色をきれいに保つために、色の種類に合わせた保存が必要です。今回は、虫の色と標本の作り方を紹介します。

こうちゅう 【甲虫（カブトムシやクワガタ）】

甲虫の色は、メラニンとオモクロームという色素で決まります。

メラニン：黒や茶色の色で、甲虫の体に多くあります。紫外線から体を守ります。

オモクローム：赤や黄色の色で、甲虫の目や体にあります。視覚にも関係しています。

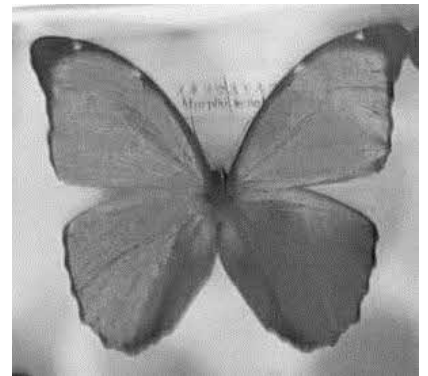
【チョウやガ】

チョウやガのはねの色は、色素だけでなく、構造色という仕組みでも作られます。

構造色：はねの表面にある小さな構造が光を反射して色を作ります。

モルフォチョウ：青い構造色で有名です。見る角度で色が変わります。

ウラギンシジミ：金属のような輝きを持つ構造色です。



モルフォチョウの標本

【トンボ】

トンボの色は、オモクロームという色素で決まります。

酸化型オモクローム：黄色やオレンジ色です。

還元型オモクローム：赤や赤紫色です。

トンボの色は、成長や環境で変わります。例えば、アカトンボのオスは成長すると、黄色から赤に変わります。この色の変化は、繁殖や縄張り争いに重要です。



シオカラトンボ

標本の作り方

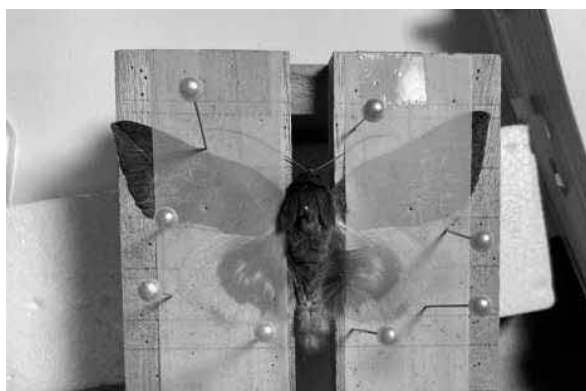
【材料と道具】

- ・つかまえた昆虫
- ・透明なビニールフィルム^{*1}
- ・昆虫針^{*1}
- ・ピンセット^{*1}
- ・発泡スチロール板^{*1}
- ・乾燥剤^{*1}
- ・マチ針^{*2}
- ・標本箱^{*2}
- ・てんしばん^{*2}
- ・展翅板^{*2}



^{*1}100 円均一ショップで買えるもの、^{*2} 志賀昆虫普及社（品川区平塚 2 丁目 5 番 8 号）で買えるもの

甲虫は昆虫針を胴体の真ん中に刺したあと、発泡スチロール板に刺して固定します。^{あし}脚や触角の形を左右のバランスがよくなるようにマチ針を使ってととのえます。形がととのったらマチ針を外し、昆虫針に刺した状態で標本箱にうつし、乾燥剤を入れて保管します。



チョウやガは昆虫針を胴体の真ん中に刺したあと、展翅板に刺して固定します。展翅板の中央のくぼみにチョウやガの胴体を入れて左右のはねをビニールフィルムで押さえ、フィルムをマチ針でとめます。マチ針を少しずつ動かして左右のはねと触角のバランスをととのえます。りんぷんがきれいな色の元なので、りんぷんに触らないよう気をつけます。このまま乾燥させて、乾燥したら標本箱にうつし、乾燥剤を入れて保管します。

標本箱に入れて展示するときには、虫の名前、捕まえた場所、捕まえた日、捕まえた人の名前を書いた紙をそえましょう。



編集：網田

暑さを乗り越えよう!!

近年、5月のゴールデンウィークに半袖で休みを楽しむなんてことも多くなり冬から春をとばして夏が猛スピードでやってきます。夏休みやプール、海水浴やキャンプなど楽しみも多い季節ですが、熱中症の心配をしながら過ごすことや、学校のプールが暑さで中止になることも多くなりました。どこかに行きたいけど暑くて出かけるのに悩んでしまったり、室内にいたいけど温度調節が難しかったり…どちらにいても快適に過ごせなくて悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、夏の温度からくる不調や猛暑を乗り越えるためにはどんなことをしたら良いかを知り、楽しく夏を乗り越えましょう。

そもそも熱中症になるとどうなるの？

軽度

- ・めまい
- ・筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）
- ・手足のしびれ
- ・不快感

中度

- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・全身のだるさ
- ・力が入らない

重度

- ・高体温
- ・意識がない
- ・呼びかけに反応しない
- ・全身の痙攣
- ・真っ直ぐ歩けない、走れない

熱中症になってしまったら

- ・まず涼しい場所に移動して衣服をゆるめて安静にしてください。
 - ・水分補給と塩分補給を行ってください。
 - ・体が熱ければ、保冷剤・水・濡れたタオルなどで脇の下や太もものつけねを冷やしてください。
- 健康な大人は軽度であれば10分～長くても24時間で回復します。早めの対処が大切です。

猛暑の夏バテはどんな夏バテ？

冬と春の間が短く、最高気温が35℃以上になる今の夏バテは少し前の夏バテとは違ってきています。猛暑ゆえに室内や電車、お店ではかなり冷房の温度が低く設定されています。室内に入れば汗をかいた体は冷えて寒くなり、外に出れば強烈な暑さ。これを1日に何度も繰り返すことによって、自律神経が乱れたり、内臓の動きが鈍ったり、疲れがたまりやすくなったりして「冷房バテ」状態の体になります。

暑さから、氷の入った飲み物や冷たいビール、アイスやかき氷などつつい冷たいものに手が伸びてしまいます。冷房漬けの人がこうした冷たいものばかりを食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こしてしまう事もあります。これが「食冷えバテ」です。

暑くても38℃のぬるめのお風呂に10分～30分つかると副交感神経も優位になり自律神経が整って心身も元気になります。思っている以上に冷えている体を温めることが重要です。

水分のとり方を知っておこう！

のどが渇いていなくてもコップ一杯数回にわけてこまめに水分を取りましょう。一気にたくさんの量を飲むと、大半が尿として体外に排出されてしまうため脱水予防の効果はあまり見込めません。こまめな水分補給は、脳梗塞や心筋梗塞の予防、むくみの解消や便秘の解消など熱中症以外にも様々なことに効果的です。

みずみずしい生野菜や果物を積極的に食卓へ取り入れるようにすると、水分補給ができる上に、ビタミンやミネラルの不足も解消できて健康維持にも役立ちます。

熱中症対策に最適な飲み物

- ・経口補水液（脱水時の水分補給として）
- ・スポーツドリンク
- ・麦茶や黒豆茶など
（ノンカフェインのお茶）

スポーツドリンクが苦手な方は、水や麦茶に一つまみ塩を入れたり、熱中症対策のタブレットや塩飴などを食べて塩分を補ってください。

飲みすぎを避けたい飲み物

- ・コーヒーや紅茶
- ・緑茶やウーロン茶など
（カフェインの入っているお茶）
- ・アルコール
- ・牛乳

カフェインなど利尿作用があるものは、水分を短時間で排出してしまうので注意が必要です。牛乳は体温を上げて発汗を促す作用があるため熱中症対策にはNG。

汗をかくことを上手に利用しちゃおう！

水分補給以外に暑熱順化（暑さに慣れること）も熱中症の症状を起こしにくくします。人の体は汗をかいた後、乾く時に体温を下げる働きがあります。暑熱順化された時の汗は、それ以前に比べて30%～40%ナトリウムイオンの濃度が低下します。ナトリウムなどのミネラルが汗と一緒に出てしまう量が減るということは熱中症特有の症状が起こりにくくなる事につながります。

そして、暑熱順化されることによって体温がそれほど上昇しなくても皮膚血管が拡張し、体から熱を逃がしやすくなります。

夏が突然来るなら強制的に暑熱順化させよう！

手足温浴法

- ・約42℃のお湯を準備する。
- ・手足（足首まで）をつけて30分温浴する。
2週間続ける事によって汗腺機能の向上が期待できます。

注意

- ※めまいや貧血症状が出たら中止しましょう。
- ※普段汗をかく習慣がない方はいきなり汗をかかない様に徐々に汗の量を増やしていきましょう。

暑さに負けない体で、夏の楽しい思い出をいっぱい作りましょう！

監修：柔道整復師 阿部時久
編集：阿部・時友

WHAT MUSEUM 建 築 倉 庫

WHAT MUSEUMについて

倉庫空間を現代アートや建築との出会いの場へと昇華させた倉庫ならではのミュージアムです。現代アートや建築を中心に幅広い展覧会を開催しています。

建築倉庫

アートの島＝天王洲アイルの寺田倉庫株式会社が運営する WHAT MUSEUM 内にある施設です。建築模型を保管しながら展示する日本でも珍しいミュージアムで、建築模型が変色、変形等しないように湿度、温度、照明が管理されています。

建築家や設計事務所の建築模型を800点以上保管し、倉庫内でその一部を展示しています。展示物の中には都内にある施設、有名な建築物の貴重な模型もあり見応えがあります。

今年の春には子どもから大人まで楽しめる体験型のスペースを増設し、建築文化に親しみ、体感することができるようになりました。



Photo by Katsuhiro Aoki

エントランス「三灯小径」

エントランスには竹の特性を活かした構造で作られた「三灯小径」が展示されています。

設 計：滋賀県立大学陶器浩一研究室

制 作：滋賀県立大学陶器浩一研究室

＋ワークショップ参加のみなさま

＋建築倉庫スタッフ

建築模型

模型を通して、平面図や文字情報だけでは捉えきれない全体的な空間のイメージを共有することができます。建築家や設計事務所により使用している素材、大きさ等が違い、建築家や設計事務所が伝えたいイメージや個性が感じ取れます。日本の建築文化を学ぶ上で非常に貴重な資料であると同時に芸術性の高いアート作品ともいえます。



Photo by Katsuhiro Aoki



Photo by Katsuhiro Aoki



Photo by Katsuhiro Aoki

長野市オリンピック記念アリーナ「エムウェーブ」の建築模型はふんだんに木材を使用しています。繊細でありながら迫力のある佇まいを表現した高度な技術は圧巻の一言です。

体験型スペース

子どもや中高生向け、また実際に家を建てる予定のある方向けのワークショップなど、さまざまなプログラムが用意され、建築模型を通じて幅広い層が楽しみながら体験し学べるスペースになっています。また、建築文化や建築物の歴史についても学ぶことができます。



「AIDA BLOCK」

建築の空間構成の把握と認識とを目的とした積み木です。人型の模型も用意されています。積み木を並べ建物と見立て、人とフロアの高さや広さをリアルに体感できます。



「ドームをつくろう！」

色紙、のり、ホッチキスを使い、平面から半球を作ることによって立体物の構造を体感することができます。いろいろな色の用紙が用意されているので子どもも楽しめます。出来上がった半球は持ち帰ることができます。



「起こし絵図」

平面図を描いた台紙に壁面や天井の図を貼り付け、建物の立体的な構造を再現する折り畳み式の簡易模型。茶室などの小さな空間のような複雑な建物の再現に適した図法です。組み立てた後は再び折りたたんで持ち運ぶことができるので、江戸時代には起こし絵図を参考に有名な茶室の写しが各地に建てられたと言われています。



「模型で考える土地から間取りまで」

これから家づくりをはじめめる人向けに、土地の長所を生かした住宅配置や部屋の間取り、家具のレイアウトなどの実践的な視点で模型を使いながら建築家から学ぶワークショップです。
(2025年10月～12月まで全4回)

WHAT MUSEUM

住所：東京都品川区東品川2丁目6-10 寺田倉庫G号

現在開催中の展覧会

「Reborn—いのちを織りなすアーティストたち—」展

本展では、日本文化の根底に流れる「自然との共生」と「いのちの行方」をテーマに、現代アーティスト6人による約67点を紹介しています。

会期：2025年4月26日（土）～2025年7月6日（日）

開館時間：11:00～18:00（最終入館17:00）

月曜休館（月曜日が祝日の場合は月曜日を開館し翌日休館）

入場料：

【展覧会】一般1,500円、大学生／専門学生800円、高校生以下無料

【建築倉庫】一般900円、大学生／専門学生700円、中高生500円、小学生以下無料

【展覧会＋建築倉庫】一般2,000円、大学生／専門学生1,300円、中高生500円

※区民割…品川区・港区在住の方は、展覧会チケットおよび展覧会＋建築倉庫のセットチケットが100円引きになります。



ホームページはこちら

取材／編集：波木・後藤・片桐

☆新任先生インタビュー☆



三木小学校副校長 齋藤 珠恵 先生

～品川区立第四日野小学校より～

4月に三木小学校副校長に着任された齋藤 珠恵先生にお話をお伺いしました。

Q. 三木小学校の第一印象は？

A. 大人も子どもも、やさしくて、温かい雰囲気の学校。

Q. 三木小学校の子どもたちの印象は？

A. 親切でフレンドリーな子どもが多いなあ、と思いました。

Q. 先生になられたきっかけは？

A. 就職難の時代だったので「とりあえず」学校で介助員をしたら、とても楽しくて、先生になりたいと思いました。

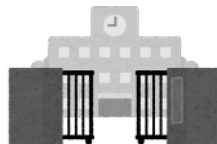
Q. 好きな言葉は？

A. 人に迷惑をかけない限り、自分らしくいていい。
尊敬する先生がおっしゃっていた言葉です。

Q. これからの抱負などをお聞かせください。

A. まだ初めてのことで、抱負までは描けないのですが、みんなが幸せに生きるための学校が作れたらうれしいです。

これからどうぞよろしくお願いいたします！



【予告】品川区民まつり(大崎第二地区)

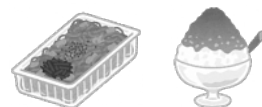
日時: 8月2日(土) 午後3時～6時【雨天決行・荒天中止】(予定)

会場: 大崎中学校(西品川3-10-6)

★模擬店(焼きそば・かき氷など) ★子どもコーナー(無料)

★アトラクション(ダンスパフォーマンスなど)を実施予定♪

※詳細はホームページをご覧ください。



地域コミュニティ誌『ふれあい』 2025年 夏号 No.159 2025.6.20発行

事務局: 大崎第二地域センター TEL: 3492-2000 FAX: 3492-2095

「ふれあい」は、大崎第二地区の地域の方(大崎中・芳水小・三木小のPTA)が
ボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。

「ふれあい」は、品川区役所ホームページからもご覧いただけます。

⇒<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

品川区 地域ニュース ふれあい

検索

詳しくは
こちら⇒

