



アツい！熱い！暑い！夏がやってくる！
夏のシブヤの「ミライ」と「シゼン」

特集



みどうさん

シブヤを猛暑から守るヒーローにインタビュー

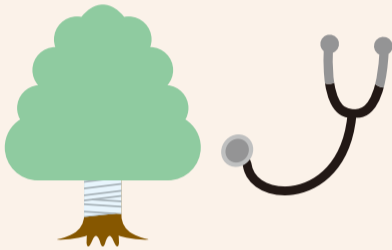


涼しさを生むミドリを守り、すごしやすいシブヤに!

ミドリの多さで、まちの暑さはぜんぜんちがうんだ。そのミドリをお世話しているヒーローが樹木医の清水さん。植物の仕組みやミドリのミライについて聞いてみたよ!

樹木医ってどんな仕事?

清水さん: 元気のない街路樹の治療をしたり、公園やまちの植え込みの手入れや草刈りの管理をしているよ。まちの木のお医者さんとして、ミドリを守るのが私たちの役目だよ。



木のそばが涼しく感じるのはどうして?

清水さん: 根から水と酸素を吸った木は、葉っぱの裏から見えない水蒸気を出しているの。これが木の「呼吸」なんだよ。そのときにまわりの熱を下げてくれるから涼しく感じるの。測ってみても温度が低いんだよ。まるで天然のエアコンみたいだよ。



シブヤのミドリを守るのは大変?

清水さん: 都会にはアスファルトがいっぱいあるでしょ? アスファルトにはミドリが苦手な成分が入っていて、それが土に染みこむと、木が育ちにくくなったり、病気になりやすくなることもあるの。だから、ミドリをお世話する仕事がとても大切なんだよ。



暑さから守ってくれるミドリは、大きな木だけ?

清水さん: ミドリは芽が出たその日から「光合成」という働きで、空気中の二酸化炭素を吸いこんで地球温暖化を防ぐお手伝いをしてくれるの。夏休みに育てたアサガオも、地球を涼しくする力になっているの。みんなが育てるいろんな植物も地球を守っているよ。



ミドリを楽しむコツは?

清水さん: 自分の「推しの木」を見つけるのはどうかな? めずらしい形の葉を持つ木や、幹に模様がある木など、シブヤには面白い木がたくさんあるよ。お気に入りの木の季節ごとの変化を観察すると楽しいし、ひとつの木を好きになると、ほかの木やミドリにも興味がわいてくるんじゃないかな。

シブヤのミドリを守るためにみんなにもできることはあるの?

清水さん: あるよ! 木の根っこはなるべく踏まないでね。根は木が呼吸したり、水を吸う大事な場所だから元気がなくなっちゃうの。とくに桜の木は根が弱りやすいから、お花見スポットでは夏も注意してみてね。少しだけ気をつければ、ミドリは元気でいてくれるんだよ。

キミもヒーローになれる?! 夏のミドリヒーロー3箇条

- ① 根っこや植え込みを踏まないようにしよう!
- ② 身近な植物を大切にしよう!
- ③ 家で植物を育ててみよう!



取材先
株式会社
石勝エクステリア
〒225-0003
神奈川県横浜市青葉区新石川3-34-1



シブヤを守るために、見えないところでもがんばっている“ヒーロー”がいる。
みんなやいきものが安心してすごせるのは、この人たちのおかげなんだ。
今回は、頼もしい2人にふどうさんとインタビューしたよ!

熱中症とたたかい、みんなの健康を守る!

暑い日に体調が悪くなったことはないかな?それは熱中症の症状かもしれない。
夏を安全に元気に過ごすコツを、小児科医の保科先生に教えてもらったよ!



なぜ熱中症になるの?

保科先生: 私たちの体は、体温が上がると汗を出して熱を逃す仕組みになっているんだよ。でも、とても暑い日はうまく熱が逃げなくなって、熱中症になってしまうことがあるの。立ちくらみや吐き気、めまいが出たら、そのサインだよ。



自分や友だちが熱中症かな、と思ったらどうすればいい?

保科先生: まずは日かげで水分補給。目安は1日に500mlのスポーツドリンク2~3本分くらい。それから、自分の体調が悪いときは、先生やまわりの大人に早めに伝えることが大切だよ。友だちの顔が真っ赤だったり、辛そうにしていたら、声をかけて休ませてあげてね。



熱中症にならないように、エアコンが効いた家にもっていけばいい?

保科先生: たしかに暑い日は外に出たくなくなるよね。でも、外に出て日光をあびて、少しずつ暑さになれることも大切なんだよ。シブヤのまちには、冷房のきいた「クールスポット」や、ミストシャワーで体をひんやりできる場所があるよ。そうした場所を使って、シブヤのまちに出てみてね。



恵比寿こどもクリニック
小児科・アレルギー科
院長・医学博士
ほしな
保科 しほ さん

暑い夏だから冷たい水をいっぱい飲めばいい?

保科先生: うん、水分をとることは大事だけど、夏に冷たいものを飲みすぎると、秋ごろに胃や腸が弱ってしまうことがあるの。だから冷房がきいている家では常温の飲みものをえらんだり、場面によって飲み方を使い分けるのがおすすめだよ。



なんで大人たちは熱中症のことでこんなに心配するの?

保科先生: 地球温暖化などで熱中症が増えているの。私もシブヤ出身だけど、子どものころは夏でもこんなに暑くはなかった気がする。熱中症は気づかないうちにひどくなってしまうことがあるから、みんなが元気にすごせるように大人たちはがんばって呼びかけているの。

熱中症を防ぐために、みんなにメッセージを!

保科先生: 熱中症にならないように、まず生活リズムを整えることが第一歩だよ。特に寝不足だと体が疲れて、熱中症になりやすくなってしまふの。それに、しっかりごはんを食べて、軽い運動で体力をつけておくこともポイント。夏休みこそ、早寝・早起き・朝ごはんを続けて、暑さに負けない体を作ってね。

キミもヒーローになれる?! 夏の健康ヒーロー3箇条

- ① 外で遊ぶときは、こまめに休憩をとろう!
- ② 体調が悪くなったら、まわりの大人に言おう!
- ③ 規則正しい生活を送ろう!



取材先
恵比寿こどもクリニック
小児科・アレルギー科
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-9-13 中健ビル3F
TEL: 03-3442-2525 / FAX: 03-3442-2526





育ててみよう！はじめての植物

みんなの家やベランダでも、ミドリを増やすことはできるよ。
さっそく、ペットボトルや牛乳パックを使って、野菜や花を育ててみよう！
毎日観察して絵日記にまとめれば、夏休みの自由研究にもぴったりだよ！



はじめてでも 育てやすい植物は？

夏に育てやすい野菜3選！



ルッコラ

虫がつきにくい！



ミニトマト

実がたくさんなって楽しい！



ベビーリーフ

室内でも育てやすい！

夏に育てやすい花3選！



ヒマワリ

じょうぶ
丈夫で育てやすい！



マリーゴールド

かんそう
暑さや乾燥に強い！



ミントなどの
ハーブ類

しがいせん
紫外線にも乾燥にも強い！

植物の達人からの アドバイス

植物を元気に育てるには、土がとても大事だよ。ホームセンターなどで買える培養土ぼいようどがおすすめ。水やりは、土が乾いたらたっぷりあげよう。夏は朝と夕方の1日2回あげるとちょうどいいよ。暑い時間をさけて、朝は日ざしが強くなる前、夕方は日が落ちてからがベスト！夏の昼間は日ざしが強いから、日よけをつけてあげると安心だよ。

ペットボトルや牛乳パックで育てる場合は、雨の日には土がはね返るかもしれないから、家の中に入れてあげるようにしてね。

植物センターでも、野菜やハーブのタネを売っているのだから、ぜひ遊びに来てね。



渋谷ふれあい植物センター副園長
さいとうりえ
齋藤理恵さん

レッツトライ！



1. ペットボトル or 牛乳パック (20程度の大きいもの)
2. 下に敷くお皿
3. 好きな植物のタネ
4. 培養土

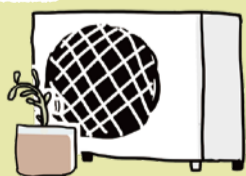
タネの植え方

- ① 鉢になるようにカットし、底に1~2mmの水抜き穴を6~7個あけてね
- ② 土を入れてタネをまく
土の量は容器の6~7分目くらいで
タネの上に薄く土をかけてね
- ③ 風通しのよい場所に置いて、たっぷり水をあげよう
- ④ 発芽！
※1週間たっても芽が出なかったら、ほかのタネでチャレンジしよう

育てるときの注意



ベランダでは、
流れ出た土や葉が
排水溝につまらないように



エアコンの室外機の前は
熱い風で乾燥してしまう
ので置かない



水のあげすぎは禁物！
水は「土が乾いたら
たっぷり」が基本

毎日観察して、
気づいたことを記録して
おくと、育てるのが
もっと楽しくなるよ！



みんなのクイズ

～地球温暖化対策 編～

Q.1

東京の最高気温が35度以上の日(猛暑日・酷暑日)は20年でどれくらい多くなったでしょう?

A 約1.5倍

B 約3倍

C 約6倍

Q.2

大好きなお寿司!地球が暑くなると食べられなくなるかもしれないネタはどれ?

A サーモン

B たまご

C カップ巻き

Q.3

夏休みの海水浴がピンチ!?地球が暑くなって海の水が1m上がると、日本の砂浜はどれくらい減ると思う?

A 30%

B 50%

C 90%

Q.4

エアコンの省エネのために、東急不動産がシブヤのビルの屋上で育てている植物は何でしょう?

A 収穫が楽しみ! サツマイモ

B とても甘い! キウイ

C きれいに飾れる! バラ

Q.5

地球が暑くなりすぎると、数が減って生態系のバランスが崩れる原因になる、シブヤでも見られるいきものはどれかな?

A オオカミ

B ミツバチ

C ラッコ

Q.6

みんなが今の日本と同じくらい便利な生活を続けるとしたら、地球の資源は何個ぶん必要になると思う?

A 1.2個

B 2.5個

C 2.9個

難問!?

世界中の人が日本と同じように生活をすると、石油や水などの資源をたくさん使い、地球1個ぶんでは足りなくなるといわれています。



0.6 答えC

すべて「キーストーン種」として、生態系には欠かせない役割を担っています。



0.5 答えB

エアコン室外機の間で育てている植物が暑さをやわらげることができる、地球にやさしい取り組みなんです。



0.4 答えA

海の水が1m上がると砂浜が水に押し流され、海で遊べる場所やいきものすみかも減ってしまいます。



0.3 答えC

サーモンは地球温暖化で海や川の水温が高くなっている影響で、獲れる量が減っています。



0.2 答えA

地球温暖化が進んで、東京でも暑い日が増えてきています。



0.1 答えC

クイズの答え

答えはさかさにして読んでね

ミツバチはシブヤの生活を守るヒーロー!?

クイズにもあったとおり、東京の猛暑日は、20年前の約6倍。このままもっと暑くなると、いろいろな生きものが住みにくくなって、数が減ったり、いなくなってしまうかもしれない。とくに大事なのがミツバチ!ミツバチが少なくなると、ハチミツが減るだけじゃなく、彼らが花粉を運ぶことで実がなる野菜や果物も食べられなくなってしまうかもしれない。

だから「そんなミライはイヤだ!」と、東京や世界の都心のビルの屋上にミツバチの巣箱を置いて育てる活動もされているよ。ミツバチは『キーストーン種』と呼ばれる生態系のバランスを支える役を持っていて、小さいけれどとってもすごいヒーローなんだ!たくさんのいきものが元気なことは、ぼくらの生活を守ることにつながるんだよ。



Column



クールですごしやすいまちを目指す！ シブヤのひんやり化計画!?

シブヤのまちでは、みんなが少しでも涼しくすごせるように毎年さまざまな工夫をしているよ。
今年もスタートするいろいろな取り組みをふどうさんが紹介するよ!



打ち水でさっぱり涼しく!

打ち水は、エアコンのない時代から続く、日本の涼しくなるための工夫だよ。暑い日に庭や道路に水をまくと、水が蒸発するときにまわりの温度を下げしてくれるんだ。

シブヤでは「クールダウン公園通り」というイベントが毎年行われているよ。区役所やデパートの前でたくさんの人が打ち水をして、まちを涼しくしよう!という取り組みなんだ。今年も開催が決まったらみんなも行ってみてね!

ひんやりスポットへGO!

去年の夏から東急不動産など4つの会社が「まちなかにおける屋外クールダウンプロジェクト」をスタート。北谷公園や代々木公園 BE STAGE、渋谷サクラステージにエアコンを置いたり、ミストを噴出させてみんなが涼めるようにしたんだよ。

外でエアコンの涼しさを感じられるなんて、暑い日にはとっても助かるよね。このクールダウンプロジェクトは今年も計画されているよ!ぜひ立ち寄って、涼しくすごしてね。



代々木公園 BE STAGE
(昨年の様子)

渋谷サクラステージ
(昨年の様子)



渋谷区のウェブサイト
で涼める場所をさがせるよ!



グリーンアップ
クールダウンプロジェクトについて
詳しくはこちら



動画の見すぎが地球を暑くする!? 知っておきたい電気の話

YouTubeを見るのが大好きな人!実はそれ、かなりたくさん電気を使っているんだ。たとえば、1年間、毎日テレビで1~2時間YouTubeを見ると……その電気だけで冷蔵庫を半年も冷やせるとも外国の調査で言われている。びっくりだよ。どうしてそんなに電気を使うのかというと、インターネットを使うときに、データセンターが動くからなんだ。データセンターは、世界中の動画・写真・

ゲームのデータをしまっておく大きな建物のこと。動画を見たりゲームをすると、中にあるたくさんのコンピューターがデータをみんなに送り届けるんだ。そのときに大きな電力が必要になるんだよ。もうすぐ夏休み! SNSやゲームの時間を毎日30分短くするだけでも、みんなが協力すれば、しっかり地球を助ける力になるよ。



いきもの図鑑

アオスジアゲハ編

こう見えて 自然が苦手!?

シブヤにも生息するアオスジアゲハは、自然がたくさんある場所では少なくなる。幼虫がハチなどに食べられてしまうからと考えられているよ。

意外と 身近な存在!?

幼虫のエサであるクスノキやタブノキが街路樹で植えられていることが多いから。近所の公園で会えるかも?



しゅんそく 俊足だけど 短命!?

飛ぶスピードが速いのもアオスジアゲハの特徴なんだ。鳥やカマキリに捕まると食べられてしまうんだけど、逃げ足が速いからあまり捕まらないよ。ただし成虫は1~2週間しか生きられないんだ。

レアカラー

たまに、青緑色の模様がないまっ黒なアオスジアゲハが生まれることもあるよ。突然変異っていうんだけど、見られたらいいことがあるかも?



グリーンアップクールダウンプロジェクト
【WEBいきもの図鑑】06 アオスジアゲハ



夏から秋のシブヤはイベントが盛りだくさん!



渋谷ズンチャカ!

1日だけの音楽解放区。

日時: 6月7日 (日) 11~18時

場所: 渋谷のまちなか

みんなはどんな音楽が好きかな?

シブヤのまちにいろいろな音楽があふれる1日になるよ。みんなで盛り上がりよう!

例年開催されているイベントの一例

- 原宿表参道元氣祭スーパーよさこい …… 8月下旬ごろ
- 桜丘秋祭り …… 9月中旬ごろ
- 代官山爽涼祭 …… 9月下旬ごろ

「地球のために何ができるかな？」 環境教育サポーターと学ぼう！

「環境教育サポーター」は、東急不動産で働く社員が、シブヤの小学生や中学生のほか、
たくさんの方と一緒に、環境を学んで守る活動だよ。
「環境によいまちをつくるために、自分たちにできることはなんだろう？」と考えながら、
たくさんの方のアクションをしているんだ。今回はTENOHADA代官山での活動を紹介しますね！

猿楽小学校「地球ひとつワークショップ」

猿楽小学校の4年生は、SDGsをテーマに「シブヤ未来科」で探究学習をしているんだ。学校の近くのTENOHADA代官山で、建物の工夫や取り組みをサポーターから学んだよ。そのあと教室で、学校や家でできそうなことを、みんなで話し合ったよ。

「TENOHADA WEEK」ワークショップ

ハンカチに代官山の植物を叩き染める草木染めや、ロスフラワー（本当はすてられてしまうお花）でリースづくりをしたよ。サポーターと一緒に、大人も子どももわくわくの体験！身近なミドリも大切にしたいね。



環境授業の様子



ワークショップの様子

サポーターの想い

「環境教育サポーター」は、これからもたくさんの仲間と一緒に環境のことを考えていくよ。
地球や自然のために、できることを一緒に見つけて、やってみよう！

本のじかん

身近な虫の“別の顔”が見えてくる

ふだん見ている虫たちの“びっくりポイント”がぎゅっとつまった一冊だよ。たとえばカメムシ。においが強いイメージがあるけれど、実はいいにおいがするカメムシもあるんだって！カブトムシのかっこいいツノが、どうやってできるかもわかるよ。「えっ、本当に!？」と思うような、新しい発見がいっぱい。写真や図も多くて読みやすく、自由研究のヒントにもなるよ。ぜひ読んでみてね！



「知ってる虫のしつぽがすべてわかる!」
すこすぎる身近な昆虫の図鑑
著：平井文彦 監修：丸山宗利
(KADOKAWA)

この本を読める主な図書館

渋谷区立中央図書館
渋谷区立本町図書館
渋谷区立笹塚こども図書館



「TENOHADA代官山」
のライブラリーにも
あるよ！

代官山駅徒歩1分
「フォレストゲート代官山」内
TENOHADA棟