

## 文京区図書館を使った調べる学習コンクール 入賞作品が決定しました!

図書館を使った調べる学習コンクールは、身近な疑問や興味があることについてテーマを決め、図書館などを活用して調べ、レポートなどにまとめることで、楽しく充実した学びを実現し、将来に向けて豊かな学習観・読書観を育むことを目指しています。

本年度は、区内小・中学校および高等学校から寄せられた応募総数2,311点の作品の中から26点が入賞しました。入賞作品は、どれも力作ぞろいで、審査員を魅了する情熱にあふれたものでした。入賞作品は、全国コンクールに出品し、1月中旬頃に審査結果が発表されます。



区長賞: 小学生低学年の部

ぼくのともだち  
テントウムシ2



区長賞: 小学生中学年の部

太陽光発電  
~未来をかえる、その一人になりたいな~



区長賞: 小学生高学年の部

何も起らなかった! 1年4か月、  
でもそれは偶然ではない。  
神田川が教えてくれた見えない努力の物語



区長賞: 中学生の部

人とふれあうことが大好きな  
人懐こい猫を飼うには?

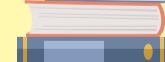


区長賞: 高校生の部

匂いと化学

### 第27回 文京区図書館を使った調べる学習コンクール入賞作品一覧

賞	応募部門	作品タイトル	学年	応募者名(敬称略)	学校名
区長賞	小学生低学年の部	ぼくのともだちテントウムシ2	2	三浦 一朗	金富小学校
	小学生中学年の部	太陽光発電 ~未来をかえる、その一人になりたいな~	4	丹野 真子	柳町小学校
	小学生高学年の部	何も起らなかった! 1年4か月、でもそれは偶然ではない。神田川が教えてくれた見えない努力の物語	6	和田 望	湯島小学校
	中学生の部	人とふれあうことが大好きな人懐こい猫を飼うには?	3	沼田 紗希	第八中学校
	高校生の部	匂いと化学	2	福田 光咲	跡見学園高等学校
教育長賞	小学生低学年の部	もえる?もえない?プラスチック大ちょうさ	2	古川 桃凜	青柳小学校
	小学生中学年の部	知りたい くわしくなりたい はにわ	3	丹野 理子	柳町小学校
	小学生高学年の部	くっさつ!!からはじまった大研究 ~食べ物による口臭のなぞ~	5	岩崎 理友	昭和小学校
	中学生の部	私たちの源 ~元素について~	1	榎元 葵子	跡見学園中学校
	高校生の部	保湿成分がうむ効果	2	青山 珠子	跡見学園高等学校
特別賞	小学生低学年の部	ここにあるよ、みちかなゆうどくしょくぶつ ~文京区でみつけたゆうどくしょくぶつたち~	1	井上 浄明	礒川小学校
	小学生中学年の部	ミニヒマワリの葉消失事件 ~ぼくのミニヒマワリの葉っぱを食べたのは誰だ!?	3	井上 光良	礒川小学校
	小学生高学年の部	わたしの中の小さな感情たち ~心のふしげ大研究~	5	鈴木 日莉	柳町小学校
	中学生の部	赤いというのに何故縁いとは言わないのか	1	白石 航	駒込学園駒込中学校
奨励賞	小学生低学年の部	ゆしま地区をまもろう! 町をあるいて地しんたいさくをかんがえた!	2	植木 杏	湯島小学校
		カレーやさんになりたい!	2	萩原 拓真	誠之小学校
		紅茶のせかいへようこそ	2	原 七彩	汐見小学校
	小学生中学年の部	お茶のすごさ 未来に伝われ!	3	福田 隼士	湯島小学校
		私の好きな文房具大研究	4	渡邊百々花	金富小学校
		浮世絵、漫画に大変身!	4	志田 律	根津小学校
	小学生高学年の部	暑い夏の、熱い研究。~暑さと向き合う夏休み~	5	新井 仁香	湯島小学校
		二ホンカワウソに会いたい!	6	岡本佑美子	小日向台町小学校
		エピペンと私	6	大坪 智子	誠之小学校
	中学生の部	身近な坂道の研究	2	武尾 そよ	跡見学園中学校
		富士山はどうして青く見えるのか?	2	藤白茉里香	跡見学園中学校
		部落差別はなくなったのか	3	内田 和海	茗台中学校



真砂中央図書館 ☎ 03(3815)6801

#### 1 特集

第27回「文京区図書館を使った調べる学習コンクール」の入賞作品が決定しました!

#### 2 「文の京こどもまつり」を開催しました

区立図書館  
セルフ貸出機を導入します!  
安全教育推進校の取組みをご紹介します

#### 3 国際バカロレア (IB) 機構と連携した教員研修

文京区平和特派員事業  
コラム 健康・体力アップ! のヒント  
第7弾

#### 4 きあら推しスポット

東京大学総合研究博物館  
スクール・モバイルミュージアム  
「食の貝」展 開催中  
学校給食おすすめレシピ  
「リヨネーズポテト」

編集後記

ふみ みやこ  
「文の京こどもまつり」を開催しました

令和7年11月9日、文京スポーツセンターにて「文の京こどもまつり」が開催されました。このまつりは、区内9つの青少年健全育成会を中心に、地域の多くの方の協力のもと行われました。今年はあ



いにくの天気となり、すべてのイベントがスポーツセンター内で実施されました。個性豊かな仮装をした子どもたちが集まり、親子連れを中心に約3,300人の方にお越しいただきました。



会場では、輪投げなどの体を使った遊びをはじめ、モンスターに「へんしんメイク」、カードバトルやフォトスポットなど、楽しいイベントに子どもたちは夢中で参加していました。中には、楽しみながらあいさつの大切さを学べるイベントがあり、子どもたちが積極的にあいさつをする姿が見られました。

スペシャルステージでは、子どもたちによる合唱、ダンス、和太鼓演奏の発表があり、会場は大きな拍手に包まれました。

親子の触れ合いの場として、笑顔あふれる1日となりました。

児童青少年課 ☎03(5803)1186

## 区立図書館 セルフ貸出機を導入します！



1月17日（土）から区立図書館全館でセルフ貸出機を導入します。（本駒込図書館仮事務室、向丘および大塚地域活動センター内の窓口を除く）

セルフ貸出機は、ご自身で手軽に貸出手続きをを行うことができるタッチパネル式の機器です。カウンターに並ばず、お好きなタイミングで本やCDなどを借りることができます。

図書館カウンターでは、引き続き本や調べものとの相談などに対応します。どうぞご利用ください。

図書館の利用カードをお持ちでない方は、こ

の機会に利用登録をしてみてはいかがでしょうか。図書館利用カードがなくても館内で本や雑誌などを読むことができますので、お気軽にご来館ください。

※図書館は1月16日（金）まで休館しています。

※1月17日（土）からは、図書館ホームページも新しくなります。



真砂中央図書館 ☎03(3815)6801

## 安全教育推進校の取組みをご紹介します

根津小学校は、令和6・7年度東京都の安全教育推進校として、安全教育の3領域「生活安全」「交通安全」「災害安全」における取組みをとおして、子どもたちの危険を予測し回避する能力や、他者や社会の安全に貢献できる資質や

能力の育成を目指しています。

本年度の防災宿泊学習では、本郷消防署根津出張所の皆さんに初期消火やロープワーク、応急救護の仕方を教わりました。また、高校生の防災士からは、防災士の役割や防災士を目指し

たきっかけ、実際に災害が起きたときはどのようにしたらよいかのお話を聞きました。

地域・関係機関と連携した体験的な学習も取り入れながら、引き続き安全教育を推進していきます。



▲本郷消防署根津出張所の皆さんとの防災学習活動の様子



▲都立小石川中等教育学校の防災士による防災についてのお話

教育指導課 ☎03(5803)1300

## 国際バカロレア (IB) 機構と連携した教員研修

区では、学校教育において、探究心をもち、世界を理解し、持続可能な社会および平和な世界を築くことに貢献できる資質・能力を一層育むため、区立幼稚園と小・中学校の教員を対象に国際バカロレア機構が文京区のためにカスタマイズした研修を実施しています。

令和7年7月・8月に実施された研修はオンラインで実施され、8人程度の小グループごとにファシリテーターが付き、進められました。受講者は、自身の今までの教育実践を踏まえながら、他校の教員と授業展開や指導法について熱心に協議・意見交換を行い、探究的な学習について理解を深めました。

受講者からは、「探究学習への理解が深まった」「認定校の研究や事例からさらに学びたい意欲が高まった」「今後の授業計画では、『探究』の視点を取り入れ、子どもの興味・好奇心に焦点をあて、より意図的に単元を構成・計画・実践していきたい」などの意見がありました。

本研修を生かし、子どもたち自身が問い合わせ立て、解決へと導く学習活動を一層推進してまいります。



▲研修はオンラインで実施されました

**授業に児童生徒の興味と好奇心を反映させる機会を見出すためのステップ**

- ①指導の中から柔軟性のある要素を見いだす
- ②児童生徒の興味と好奇心を考慮する
- ③柔軟性のある要素を児童生徒の興味や好奇心につなげる
- ④①～③を行っても、変わらず学習成果を達成できることを確認する

※柔軟性のある要素とは、カリキュラムを大きく変えることなく、また児童生徒が学習成果を達成できるかどうかに影響を与えることなく、修正することが可能な要素のことです。

教育指導課 ☎03(5803)1300

## 文京区平和特派員事業



▲作成した資料を見せながら学習発表をする様子

令和7年8月5日から8月8日にかけて、区立中学の第2学年代表生徒20人が平和特派員として、文京区の友好都市である沖縄県うるま市を訪問しました。戦跡を訪れたほか、うるま市の代表中学生と



▲全校で願いを込めて作った千羽鶴を奉納する様子(ひめゆりの塔)

もに沖縄の伝統芸能「エイサー」を体験して交流を深めました。また、事前学習で作成した資料を使い、平和についての学習発表や意見交換を行いました。現地を訪れ見聞きした内容や、体験を経て考えたこ

とは、各校の学習発表会などで平和特派員から校内の他の生徒に発信しています。

教育指導課 ☎03(5803)1300

## コラム

健康・体力アップ！  
のヒント 第7弾

「わかっているけど  
なかなかできない…」  
運動意欲を高めるヒント



順天堂大学 スポーツ健康科学部  
准教授 山中 航

**1. 運動が健康に良いことはわかっている…  
でも、なかなかできませんよね**

適度な運動が健康に良いことは、もはや常識となっています。厚生労働省のガイドラインにも、運動や身体活動の習慣が、死亡率や病気のリスク(心疾患、高血圧、糖尿病、がんなど)を下げるだけでなく、メンタルヘルスや生活の質の向上にも役立つことが示されています。高齢者においても、歩行などの日常的な活動が、寝たきりやさまざまな疾病の予防に効果があるとされています。

しかし、いくら良いとわかっていても、日々の忙しさや気分の波によって「始められない」「続かない」という声も多く聞かれます。ジムに通う、早朝にランニングをするといったことが現実的でない人もいるでしょう。だからこそ、まずは無理のない範囲で「日常生活の中でいかに体を動かすか」を考えることが大切です。

**2. 運動意欲はどう生まれるのか？  
—神経科学の視点から**

ランニングに出かけようとしても気分が乗らず挫折してしまったこと、あるいは嫌々ながら走り出すと気持ちよくなつて「やってよかった」と感じたことはないでしょうか。こうした「運動することで運動意欲が生まれる」という逆説的な現象の背景には、脳内のドーパミンという神経調整物質の働きがあると考えられています。運動によってドーパミン放出が促され(Ando et al., 2024; Bastiolo et al., 2022)、結果として「また運動したい」という気持ちを生むというわけです。こうした知見からも、「やる気がないから運動できない」のではなく、「運動することでやる気が湧いてくる」可能性があると考えられます。

私自身、「運動しよう」と思って靴を履く、ドアを開けて外に出るといった最初の行動を引き出す脳の仕組みに興味を持っていますが、まだ解明されていないことが多いのが現状です。

**3. まずは歩くことから：  
わずかな積み重ねが大きな成果に**

それでは、どんな運動をどれくらいすれば良いのでしょうか？これは実はとても難しい問いただす。なぜなら、適切な運動の内容や量は、年齢や体力、健康状態などによって大きく異なるからです。『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』では、対象者に応じた具体的な指針が記載されていますが、「個人差を踏まえ、無理なく、今よりも少し多く体を動かすこと」がまず推奨されています。

2025年に発表されたメタ分析研究(Ding et al.,

Lancet Public Health, 2025)では、1日2,000歩しか歩かない人に比べ、7,000歩歩く人は死亡率が47%も低下していたと報告されています。4,000歩でも36%の低下があり、歩数が増えるにつれてリスクが下がる傾向は1万2,000歩程度まで続くとされています。

このように、毎日少しでも多く歩くことが、健康効果につながる可能性があります。実施のしやすさ、安全性、記録の簡便さを考えても、まずは運動の基本である「歩行」運動から始めてみてはいかがでしょうか。

**4. 継続のヒント：昨日の自分と競争しよう  
(レコーディング・エクササイズのすすめ)**

どんなに良い運動プログラムでも、継続できなければ意味がありません。「継続する」ためのおすすめの方法の一つは「記録して、見える化すること」です。スマートウォッチや歩数計、アプリなどを使って、毎日の歩数を見る形で記録し、振り返る習慣をつけることで、「昨日の自分に勝った」という小さな成功体験が生まれます。これは脳にとっての報酬となり、また次の日も歩こうという気持ちを後押ししてくれます。

まずは「昨日より少し多く歩けた自分」、「2日続けられた自分」を褒めてあげることから始めましょう。ただし、何でもそうですが「過ぎたるは及ばざるが如し」で、無理をしてケガをしてしまっては本末転倒です。自分にとって疲れない、「ちょうどいい」運動習慣を見つけて、気づいたら楽しく続けていたーそのようなアプローチが結局はいちばんの近道なのかもしれません。家族や友人の方と、ぜひ楽しんでみてください。

教育センター学校支援係 ☎03(5800)2591

## きあら 推しスポット

区立幼稚園や小・中学校自慢の“推し”スポットをご紹介します。



新しい人工芝で校庭リニューアル!

## 根津小学校

昨年の夏休みに、校庭が生まれ変わりました。念願だった人工芝の張替え工事が行われたのです。青々とした新しい芝は、寝転んだり、全力で走ったりするのに最適です。校庭が、これまで以上に子どもたちのお気に入りの場所になりました。



## 誠之小学校

玄関を入ったところに「校歴ギャラリー」があります。開校150周年を記念して今年度新たに整備されました。昔の教科書や写真、学校日誌などが飾られていて、誠之小学校が開校したころから今までの歴史が分かります。まるで博物館のようです。



生徒たちの憩いの場「たんぽぽ庭園」

## 文林中学校

旧校舎側の「たんぽぽ庭園」には、草木や池があり、季節ごとに咲く花々と水辺を泳ぐ鯉の風情を味わうことができます。春に教室から見る景色は、窓越しに切り取られた桜が、まるで1枚の屏風絵のように広がります。

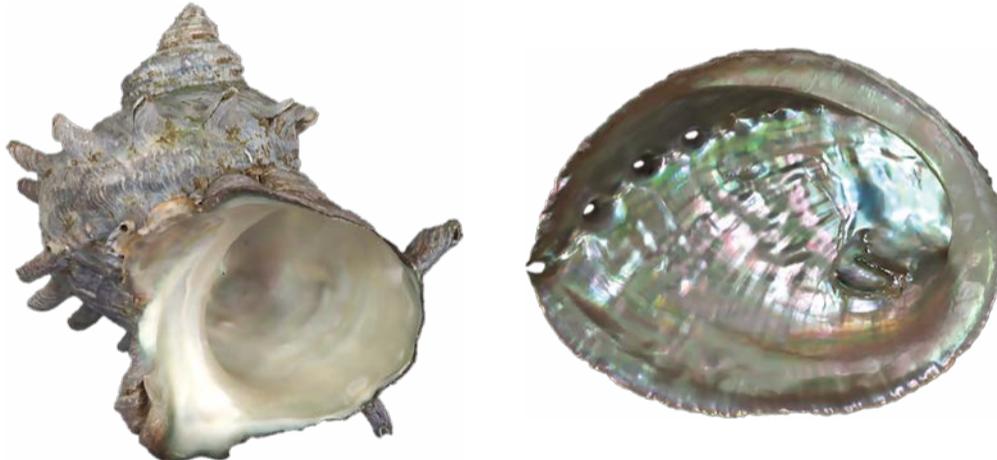


## 本駒込幼稚園

門を入ると、子どもたちが大好きなパンダ、キリン、シカの置物が出迎えてくれる本駒込幼稚園。園舎改修工事が終り、1月から新園舎での生活が始まりました。木のぬくもりが感じられる温かみのある園舎で元気いっぱい遊んでいます。

東京大学総合研究博物館  
スクール・モバイルミュージアム

## 「食の貝」展 開催中



島国日本は世界的に見ても海の幸に恵まれた希有な国であり、北海道から沖縄に至るまで多種多様な生物が日本の食文化を支えています。本展示では、食資源の一例として貝類に注目し、食用種の分類、生態、可食部の構造と成分の観点から最新の知見を紹介します。サザエ、アワビ、牡蠣、ホタテガイなど、日本の主要な食用種を取り上げます。

## Information ..... 開催情報

日 時 3月31日(火)まで  
9:00~17:00(日曜・祝日を除く)  
会 場 教育センター2階大学連携事業室  
企画・展示 東京大学総合研究博物館  
准教授・佐々木猛智氏  
教 授・遠藤秀紀氏  
対 象 どなたでも  
費 用 無料  
申 込 不要 直接会場へ  
お 問 合 せ 教育センター ☎03(5800)2591

車での  
来場不可

## ギャラリートーク(講演会)

- 1月17日(土) 14:00~15:00  
テーマ:「暑さを乗り越えられないホタテガイ」  
山崎友資氏(東洋食品研究所)
- 1月24日(土) 14:00~15:00  
テーマ:「アサリの色や模様」  
大越健嗣氏(東洋食品研究所)
- 2月14日(土) 14:00~15:00  
テーマ:「貝から進化したイカとタコ」  
佐々木猛智氏(東京大学総合研究博物館)

教育センター学校支援係 ☎03(5800)2591

## 学校給食おすすめレシピ



## リヨネーズポテト

南フランスの都市、リヨンの郷土料理です。リヨンの特産品である「玉ねぎ」を使ったじゃが芋料理がリヨネーズポテトです。名前は似ていますが、マヨネーズは使用しません。

## ★材料(5人分)

じゃが芋(いちょう切り)	500g(中4個)
炒め油	適量
玉ねぎ(スライス)	100g(中1/2個)
塩	小さじ1/2
こしょう	一振り
パセリ	適量

## ★作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて厚さ1cmのいちょうに切り、食べられる硬さに茹でて水気を切る。
- ②フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、塩こしょうで味付けする。
- ④①のじゃが芋を加え、サッと炒め合わせる。パセリを振り、皿に盛り付けて完成。



学務課給食指導担当 ☎03(5803)1299

## 編集後記

2026年がスタートしました。

今号では「図書館を使った調べる学習コンクール」の入賞作品を紹介しました。作品からは、子どもたちのテーマに対する探求

心や、まとめ上げるための大変な熱量を感じられました。次号も熱量のあるさまざまな教育の取組みをお届けします。