

ONE23

東京 23 区が見える。わかる。季刊誌「ワンツースリー」

2011
SUMMER
Vol.5



東京23区の 水にまつわるお薦めスポットをご紹介します!

- 「歩く」荒川区南千住周辺の暑さが和らぐお散歩コース
- 「知る」『東京23区統計データ』調べもの日乗、中野区の魅力紹介展示
- 「学ぶ」OU講座紹介、特別展実施報告 ●「食べる」うなぎ料理の歴史と栄養素



足立区：新田わくわく♡水辺広場
荒川の自然が体感できます。のんびり水辺で生き物と触れあってみませんか。



荒川区：あらかわ遊園スワンの池
あらかわ遊園の西側にある白鳥に会える池です。奥の橋はめがね橋と呼ばれています。



板橋区：見次公園
自然の湧き水をたえた、緑豊かな公園です。休日はボートで遊ぶ人々が賑わっています。



江戸川区：小松川境川親水公園
水と親しめる区内最長の親水公園。都会の中に流れる清流が、人々に潤いを与えています。



大田区：旧六郷用水の遊歩道
桜並木の遊歩道に沿ったせせらぎには、鯉が泳いでおり散策する人を楽しませてくれる。



葛飾区：曳舟川親水公園
曳舟川の面影を残し、水をテーマとして整備された全長約3kmの公園で水遊びができます。



北区：名主の滝公園
落差8メートルを誇る男滝を含む4つの滝や溪流、池が随所にある都会のオアシスです。



江東区：横十間川親水公園内
昔ながらの「ろ」で漕ぐ和船。「和船友の会」のボランティアで乗船体験を週1回実施。



品川区：しながわ水族館
皆様に親しまれ今年20周年のしながわ水族館。暑い夏は水辺の仲間たちが癒してくれます。



渋谷区：鍋島松濤公園
渋谷駅から徒歩約20分。あずまやで涼をとりながら池の水車を眺めるのも良いものです。



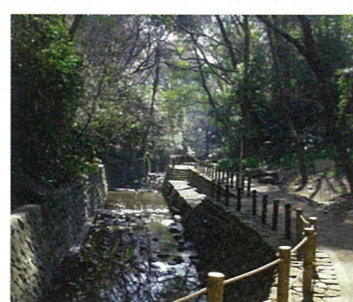
新宿区：玉川上水・内藤新宿分水散歩道
玉川上水の流れを新宿御苑の散歩路に復元。四季の草木も植え潤いと安らぎの空間を提供。



杉並区：妙正寺公園
荒川水系の支流である妙正寺川の水源となっている妙正寺池を中心とした緑あふれる公園です。



墨田区：大横川親水公園
東京スカイツリー®に隣接する業平橋駅から錦糸町駅を結ぶ、緑豊かな親水公園です。



世田谷区：等々力溪谷公園
都会の喧騒を離れ、川のせせらぎや木漏れ日であなただも夏の日を涼みに来ませんか？



台東区：上野公園「不忍池と蓮の花」
夏の不忍池は、蓮の花が満開。ボートにも乗れます。涼しさを求めに来てください。



中央区：明石町河岸公園
春にはテラスに沿って桜が咲くお花見スポット。重要文化財の勝鬃橋も望めます。



千代田区：千鳥ヶ淵ボート場
桜の名所千鳥ヶ淵緑道沿いにあるボート場。混雑しない夏はお濠を独り占めできます。



豊島区：池袋の森
トンボ池を中心に多種多様な樹木に囲まれた憩いの場。涼を求め多くの方が訪れます。



中野区：神田川
神田川沿いに散歩ができます。末広橋近くの広場にはかぐや姫の神田川の歌碑があります。



練馬区：石神井公園
ボート遊びができる石神井池と、カワセミも訪れる三宝寺池。豊かな自然を満喫できます。



文京区：江戸川公園～新江戸川公園
江戸川橋から神田川を眺めながら公園を通り抜けていくと池のある日本庭園に到着します。



港区：有栖川宮記念公園
丘や溪流、池など麻布台地の変化に富んだ地形を活かした趣のある緑豊かな公園です。



目黒区：碑文谷公園
住宅街の中にある碑文谷公園の弁天池は、ボート遊びができる憩いの空間です。

歩く

水とふれあいながら夏の散歩を楽しみませんか？
時折吹く涼やかな風と水のせせらぎに癒される、
そんな水辺のお散歩コースをご紹介します。

荒川区 南千住周辺



① 都立汐入公園 (展望広場)

公園の南側は、テニスコート等の運動施設、北側は広い芝生広場を中心に、野外ステージ、展望広場などがあります。また、園内には、東京インプログレス「汐入タワー」があり、建設中の東京スカイツリー®がよく見えます。所在地：荒川区南千住 8-13～16



② 瑞光橋公園

鉄道と貨物船を結ぶための運河跡地に造られた公園です。隅田川の入り江を生かし、水辺の生き物などの観察ができます。

所在地：荒川区南千住 8-18-1



③ リバーハーブコート南千住

住宅棟の敷地内に、区内在住の洋画家・荒川区観光大使の城戸真亜子氏のオブジェが10作品あります。隅田川に対する想いやハーブをイメージした作品になっています。

所在地：荒川区南千住 3-41



④ 汐入せせらぎ広場

水の流れと丘をテーマにした「水の流れゾーン」「憩いのゾーン」「やすらぎのゾーン」があります。四季を通じ、様々な花や緑が楽しめます。

所在地：荒川区南千住 8-17-2

ちょっと寄り道しませんか

科学技術展示館 (都立産業技術高等専門学校 荒川キャンパス校内)

飛行機やヘリコプターなどの実物をはじめ、NHK ロボットコンテスト出場ロボットなどが展示されています。不定期ですが、年に10日一般公開しています。(5名程度以上からのグループに対し臨時開館する場合もあります。事前にお問い合わせください。)

問合せ：03-3801-0145

所在地：荒川区南千住 8-17-1



夏の散歩を楽しむために!

近年の夏は非常に暑く、熱中症になる人が急増しているそうです。

夏の散歩を楽しむためには、緑が多い場所や日陰が多い所を選んで歩いたり、帽子をかぶり通気性の良い服を着るようにしましょう。また、のどが渇く前にスポーツドリンクなどで水分・塩分補給も心がけてください。

知る

23区をもっと知ってもらいたい。

特別区自治情報・交流センターでは、統計データ、書籍をそろえて、皆さんのお越しをお待ちしています。

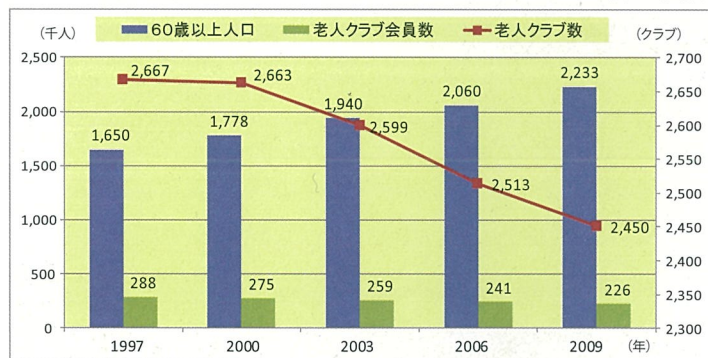
『東京23区統計データ』調べもの日乗

(23区内の60歳以上人口及び老人クラブ数・会員数、23区内の集会施設及びテニスコート利用者数)

特別区自治情報・交流センターでは、東京23区に関する統計データを収集し、統計関連書籍の閲覧、インターネット上で利用できる「特別区統計情報システム」や毎年発行する「特別区の統計」で提供しています。収集している統計データのうち、最近話題となっているテーマ(課題)に関連した統計データを紹介していきます。

今回のお題は「ソーシャル・キャピタル」。ソーシャル・キャピタルというと、町会自治会活動、趣味的なサークル活動、ボランティア活動やNPO等を思い浮かべると思いますが。それに関連してどのような統計データがあるでしょうか。活動している「団体数」や「参加人数」、活動する「場所」から探してみます。

グラフ1 23区内の60歳以上人口及び老人クラブ数・会員数



グラフ1は、23区内の60歳以上の人口及び老人クラブ数とその会員数を表したものです。高齢化がさらに進展している反面、クラブ数と会員数は減少していることがわかります。少し意外な気がしますが、高齢者の活動が若年層との交流など変化してきているのかもしれない。

グラフ2 23区立の集会施設及びテニスコート利用者数



グラフ2は、23区立の集会施設とテニスコートの利用者数を表したものです。年々利用者数が増加しています。団体等の会合や実際の活動等には場所の確保が必須であることから、この傾向は年々地域活動が盛んになっていると推測できます。

その他、センターではソーシャル・キャピタルに関する書籍・雑誌記事や、地域振興に関する各区の事業概要や意識調査などの資料を所蔵しています。皆さんの調べものの起点として、ちょっとのぞいてみてはいかがでしょうか。

※ソーシャル・キャピタル (Social capital, 社会関係資本) は、社会学、政治学、経済学、経営学などにおいて用いられる概念。人々の協働行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念である。人間関係資本、社交資本、市民社会資本とも訳される。(ウィキペディア)

センター「統計情報」のページ <http://www.research.tokyo-23city.or.jp/toukei.html>

中野区の魅力紹介展示

『なかのひと』が伝えたい! 『中野ものがたり』

「都心へのアクセスの良さ」で名声を得ていた住宅都市・中野。その中野のまちが、突如として、ある雑誌の「2011 住んでよかった街」ランキングで1位を獲得! その秘密が今、明らかに!...ブロードウェイを中心としたサブカルチャー、エイサー、つけ麺発祥地、食の逸品を発掘するコンテストなどのイベント、昔ながらの中野区の魅力や変わりゆく中野区の魅力をご覧ください。

《開催日》2011年7月20日(水)から8月11日(木) 《展示時間》平日9時から20時30分 土曜日9時から17時(日曜を除く) 《会場》東京区政会館 1階エントランスホール



(写真提供: 中野区)

次回の展示は、「(仮題)大震災の記憶と記録」。東京都公文書館が所蔵する江戸・東京の地震に関する地図や絵画を展示予定しています。

学ぶ

あなたの「学びたい」気持ちにお応えする
東京区政会館の学べるスポットをご紹介します。

首都大学東京講座

東京区政会館3階では、
首都大学東京と連携し、どなたでも学べる
「首都大学東京オープンユニバーシティ(OU)」を
開講しています。様々な講座から、7・8・9月のお
すすめ講座を紹介します。



無料講座 OU会員でなくてもお申込みいただけます。

大震災からの復旧・復興支援のために ～今我々にできること、心ひとつに～

日時	8月3日 14:00～16:00
テーマ	「大規模災害と二次災害を理解する ～避難所における健康弱者と災害弱者の健康を守るには～」
講師	首都大学東京教授 菅又 昌実
<p>今般の「東日本大震災」は、東北関東地方の広い範囲に未曾有の被害をもたらしています。被災地では助かった方々も避難所などで不自由な避難生活を余儀なくされています。避難者の“生存の質”から“生活の質”を高めるための最大限の支援が必要です。東日本大震災の被災地のひとつである宮城県に赴き、実際に現地調査を行った首都大学東京調査団の講師が行政を中心とした支援の在り方を中心に防災対策について解説します。</p>	

特別区協議会との共同講座 申し込み方法をご覧ください。

池波正太郎の世界 夏編

日時	7月27日、8月24日、9月28日 13:30～15:00
講師	池波正太郎記念文庫 指導員 鶴松 房治
受講料	7,300円(3回)

「鬼平犯科帳」ほか、時代小説、絵画など数多くの作品を残した作家・池波正太郎。江戸前の歯切れの良い文章、人情味あふれる作風は、今もファンの心を捉えています。自筆の原稿や創作ノート、絵画を見ながら主な作品解説、描かれた舞台散策など、池波ワールドの魅力に迫ります。



特別区協議会との共同講座 申し込み方法をご覧ください。

千住から江戸・東京を考える

日時	7月25日、8月8・22日、9月26・27日 10:30～12:00
講師	荒川ふるさと文化館 館長 野尻 かおる 荒川ふるさと文化館 主任学芸員 亀川 泰照
受講料	12,100円(5回)

江戸周縁部、北の玄関口である千住界隈の千住大橋や小塚原仕置場跡等から、江戸・東京の歴史・文化を探求します。
※9月27日は、南千住駅集合・三ノ輪駅解散。荒川ふるさと文化館の入館料100円がかかります。

●申し込み方法

原則、各講座開講の2週間前までにお申し込みください。定員に達し次第、締め切ります。オープンユニバーシティは会員制です。入会金3千円を最初の受講料と一緒に支払ってください。申し込み後、銀行振込・払込票・クレジット(WEB申し込みの場合のみ)のいずれかで受講料をお支払いいただいた後、「受講のご案内」をお送りします。

申し込み先

首都大学東京オープンユニバーシティ窓口
TEL: 042-677-2362 (平日9時～19時)
WEB: <http://www.ou.tmu.ac.jp/>

特別展・講演会 実施報告 (特別区協議会)

特別展「江」がつなぐ江戸・近江・越前」6月29日～7月5日

江が幼少期を過ごした滋賀県、福井県、江が眠る増上寺のある東京都港区と連携し、江ゆかりの街を紹介する特別展を開催しました。



講演会「江の魅力～戦国を生き抜いた姫 江とは～」7月2日

大河ドラマ「江～姫たちの戦国～」を担当するNHKチーフプロデューサーの屋敷陽太郎氏をお招きし、江の魅力や人柄、ドラマの見どころなど、ご講演いただきました。



2011 SUMMER Vol.5

食べる

節電の夏、正直体に堪えますよね？

そこで ONE23 はスタミナ食材「うなぎ」に大注目！

「鰻を知り己をしれば節電の夏も危うからず」です。

うなぎ料理の歴史



昔から、夏痩せには“うなぎ”が定番

うなぎを食べる習慣は古代からあるそうで、万葉集の伴家持の歌にも「石麻呂にわれ物申す夏痩せによしと言ふものぞ鰻取り食せ」とあり、夏の体力回復にはうなぎが良いと勧めています。

「蒲焼き」という調理法は江戸時代前期に生まれ、中期に安価で良質な醤油と味噌が江戸にでまわり、今私たちが食べている甘辛いタレの蒲焼きが完成しました。

うなぎは、出前中に蒲焼きを冷めないようにご飯に挟んで運び、タレがしみて大変おいしくなったことで誕生したそうです。

夏をのりきる栄養素

だから“うなぎ”は夏に効く！

うなぎは、免疫力を強化するビタミン A や細胞を若くたもつビタミン E、他にもビタミン B1、B2、D、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛、DHA、EPA をバランス良く含む魚です。

DHA や EPA は血液や血管でおこる生活習慣病を予防し、また皮の周辺のコラーゲンは肌や毛髪に潤いをあたえてくれます。美容効果も期待できる食材だったんです。

こんな栄養満点のうなぎだから体を内から温め、夏バテを予防してくれるんですね。うなぎってスゴイ！



うなぎ調理「関東流」「関西流」？

うなぎの調理法は関東と関西で違います。蒸し方、焼き方など様々あると思いますが、私が一番興味を引かれたのは開き方のいわれです。

武家社会の関東では切腹をイメージさせない「背開き」になり、商人社会の関西では腹を割って話そうと「腹開き」になったという説が



あります。縁起をかついだり、言葉遊びをしているようで面白いですよ。

調理法から考えると、関東は蒸す工程があるので、串が抜けるのを防ぐために背から開き、身の厚い背中側に串をさしたという理由が双方の違いを生んだのかもしれない。

23区イベントピックアップ (7月～9月)

文京区、北区、千代田区
足立区、品川区、渋谷区

※イベント内容は各区のホームページから抜粋しています。お出かけの際は、主催者にご確認ください。

文京区

文京朝顔・ほおずき市
7月23日(土)・24日(日)



「朝顔市」は徳川家ゆかりの伝通院、「ほおずき市」は「こんにやくえんま」で知られる源覚寺が会場です。期間中は、朝顔やほおずきの鉢植え販売をはじめパフォーマンスなどの催しが多数行われます。

問合せ：文京朝顔・ほおずき市実行委員会事務局
(礒川地域活動センター) 電話 03-3813-3638

北区

北とぴあパイプオルガン演奏会
7月24日(日)



パイプオルガンの荘厳な音色をお楽しみください。午後3時～3時40分 無料
【演奏者】 英 貴子 【曲目】 N.ブルーン ス前奏曲 ホ短調

場 所：北とぴあ 1階 区民プラザ
問合せ：北とぴあ
電話 03-5390-1100

千代田区

ヒマラヤンフェア-ネパール2011
8月6日(土)・7日(日)



日本とネパールはすでに友好50周年を迎え、今後も両国の友好関係を維持・発展させていくためにフェアが開催されます。

場 所：日比谷公園大噴水広場、音楽堂
問合せ：ヒマラヤンフェア-NEPAL2011
実行委員会 電話 03-3917-6839

足立区

第9回 灯籠流しと音楽会
8月6日(土) 開始 15:00 開会式 18:30



荒川の自然の中で歌を歌いながら灯籠を流し、家族の絆や思い出を深めていただくイベントです。今年は、東日本大震災の追悼式も行います。

場 所：荒川河川敷 虹の広場
問合せ：灯籠流しと音楽会 実行委員会
千住三丁目町会館 電話 03-3882-9242

品川区

品川区民芸術祭2011
第2回 アーリーオータムジャズ in 品川
9月17日(土) 開場 17:00 開演 17:45



出 演：向井滋春
クインテット 中村誠
一カルテット 日野
皓正カルテット
入 場 料：全席指定
4,000円
チケッ ト好評発売中

販売窓口：9:00～きゅりあん・メイプルカルチャーセンター 10:00～O美術館
電話予約：10:00～きゅりあんチケットセンター 電話 5479-4140
チケットぴあ 電話 0570-02-9999
問 合 せ：きゅりあんチケットセンター 電話 5479-4140
※発売初日は、お一人様4枚まで。※電話予約では座席の指定はできません。
※未就学児の入場はできません。(託児なし)

渋谷区

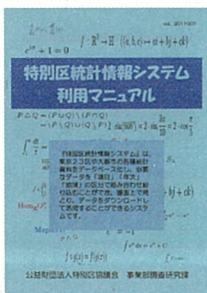
渋谷センター街 ねぶたまつり
9月17日(土)



センター街メイン通りを高さ約3メートルのねぶた1台がお囃子や跳人と共に運行する。ねぶたの展示は16日(金)からです。

運 行：センター街メイン通り
問合せ：渋谷センター商店街振興組合
電話 03-3461-3314

特別区協議会 自治情報・交流センターからのお知らせ



特別区統計情報システム
利用マニュアル

システムの利用・活用方法を、操作画面を使って解説してあります。特別区自治情報・交流センターで無料配布しています。



<http://www.research.tokyo-23city.or.jp>

〒102-0072
千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館
電話/03-5210-9051
交通/東京メトロ東西線 飯田橋駅 A5出口すぐ
JR中央・総武線 飯田橋駅 出口徒歩5分