

ONE23

東京 23 区が見える。わかる。季刊誌「ワンツースリー」

2013
SUMMER
Vol.13

暑い夏を涼しく過ごす！ 23区のおすすめ“涼”スポット

- 「歩く」江東区 旧中川・荒川散策コース
- 「知る」『所蔵資料』蔵出しー『東京五拾区縮図』でたどる赤穂浪士引き揚げの道 その1ー
- 「学ぶ」OU講座紹介、中野区文化施設魅力紹介展示
- 「食べる」涼しげな葛菓子
- 「触れる」品川区、杉並区、文京区の見学・体験施設紹介



23

暑い夏を
涼しく過ごす!

23区の
おすすめ「涼」
スポット



足立区: ギャラクシテイ
(プラネタリウム)

チリ・アタカマ天文台からの中継で世界一宇宙に近い星空を楽しめるプラネタリウムです。



荒川区: 元祖・本家 街なか避暑地

区内の公共施設(47か所)の一部を街なか避暑地として開放しています。



板橋区: 水車公園

水田稲作の風景を今に伝える園内では、水車が涼しげに回り、水田では稲の成長が楽しめます。



江戸川区: 小松川境川親水公園

滝やせせらぎなど5つのゾーンに分かれており、水遊びにはもってこいのスポットです。



大田区: 多摩川台公園

面積6万㎡以上の広大な公園。水生植物園の外、自然林の道や古墳等多くの緑に癒されます。



葛飾区: 曳舟川親水公園

水をテーマに水遊び場を3箇所整備した曳舟川の面影を残した南北約3kmの公園です。



北区: 名主の滝公園

都内有数の落差8メートルの滝がある公園。園内は木々に覆われ、涼しい風を呼び込んでいます。



江東区: 豊川河川敷公園
(カヌー・カヤック場)

5~10月の土・日曜、祝日、夏休み中は月曜を除く毎日カヤックが体験できます。



品川区: 大森貝塚遺跡庭園

近代考古学発祥地の歴史性を生かした公園で、霧による演出が幻想感と涼感を漂わせます。



渋谷区: 代々木公園

原宿駅徒歩3分、緑と水に恵まれた公園です。木陰の芝生に寝転んで涼んでみてはいかが?



新宿区: 新宿中央公園
(新宿ナイアガラ滝)

幅38m・落差5mの滝。公園では夏は親子で楽しめるジャブジャブ池も開放しています。



杉並区: 「知る区ロード」の休憩所
(みみのオアシス)

聴覚をテーマにした7種類の装置で、竹林を吹き抜ける風を楽しむことができます。



墨田区: 旧安田庭園

大名庭園の名残をとどめている名園。緑豊かな水辺でゆったりとした時間を楽しめます。



世田谷区: 北沢川緑道・代沢せせらぎ公園

木陰が涼やかな桜並木が続く緑道には、せせらぎが流れており、鳥や魚など様々な生物が見られます。



台東区: 全生庵

作家で怪談ばなしの作者、三遊亭円朝遺愛の幽霊画コレクションを毎年8月に公開しています。



中央区: 石川島公園のボードウォーク

海の桟橋をイメージしたデッキです。隅田川を渡る風が心地よい、区民憩いの場所です。



千代田区: 区内一斉打ち水

8月は打ち水期間として、区内各所で一斉に打ち水を行い、夏の暑さを和らげています。



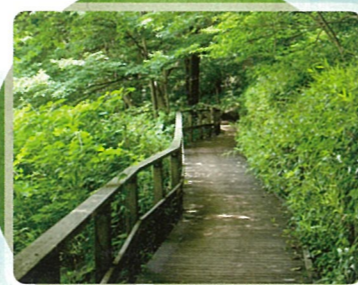
豊島区: 雑司ヶ谷鬼子母神堂

セミの鳴き声と緑の茂った木々を吹きぬげる心地良い風に都心にいることを忘れず。



中野区: 江古田の森公園

国立療養所中野病院跡地の樹林を生かした、緑豊かな公園で、お散歩等にもお薦めです。



練馬区: 石神井公園

二つの池の周囲に遊歩道があり、木陰の中の散策がのんびりと楽しめます。



文京区: 江戸川公園

神田川沿いに広がる細長い公園で、樹間を抜ける風を感じる遊歩道では涼みながらの散歩ができます。



港区: 芝公園多目的運動場
(アクアフィールド芝公園)

東京タワーを望むことができ、夏はプール(50m、子ども用)、それ以外の期間はフットサルが楽しめます。



目黒区: 地区プール

暑い夏もプールで泳いでリフレッシュ! ゆったり屋外50mプールもあります。

※掲載はあいうえお順です。

歩く

河川敷を吹く心地よい風を楽しみながら
かつての舟運の歴史を学ぶ
涼やかで勉強になる夏の散策コースをご紹介します

江東区 都営新宿線 東大島駅周辺



1 東大島神社

第二次世界大戦で下町地区が焼け野原となり、焼失した永平、子安、小名木、南本所牛島、北本所牛島の5つの神社が1949年に合併して東大島神社として建立されました。境内には5社から集められた文化財が祀られています。



..... 旧中川・荒川 散策コース



2 浅間神社

日本武尊が東征の時に海が荒れ、弟姫が海を鎮めるために海中に身を投じました。その後、姫の筈がこの地に流れ着き塚を築き祠を建てたという伝説があります。



3 荒川ロックゲート

震災などの被災者の救助や災害時の救援物資の調達、復旧物資を運ぶため2005年10月に防災対策の一環として荒川ロックゲートが完成。



4 旧中川・川の駅

2013年3月にオープンした旧中川・川の駅は水陸両用バスのスプラッシュポイントであるほか、買物や足湯を楽しむことができます。

ちょっと寄り道しませんか

中川船番所資料館

江戸時代に置かれた「中川番所」の一部を再現した施設。江戸の水運や江東区の開発・産業等の歴史を紹介しています。



▲館内の様子

開館時間：午前9時～午後5時まで 観覧時間：午前9時30分～午後5時まで 但し、入館は午後4時30分まで
休館日：月曜日（月曜日が祝日及び振替休日のときはその翌日）12月29日～1月3日まで
但し、展示替え等のため臨時に休館することがあります。

観覧料：一般・高校生以上 200円（150円）、小・中学生 50円（30円）←かつこ内は20人以上の団体料金です。
身体障害者手帳などを提示された方及び介護者1名は割引となります。

水分補給はしっかりと

夏の散歩は、熱中症対策が大切です。水分のとり方としては、一度に大量に飲むのではなく、少しずつ適量を飲むようにしてください。この時に気をつけていただきたいのが、緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれる飲料やお酒などのアルコール類です。カフェインやアルコールは利尿作用があるのでかえって脱水を促してしまう恐れがあります。適切な水分補給で楽しい散歩を楽しみましょう。



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。

『所蔵資料』 蔵出し 番外編

『東京五拾区縮図』でたどる赤穂浪士引き揚げの道 その1 -

『東京五拾区縮図』に描かれている区域は、旧町奉行が管轄していたものです。東は大横川、西は新宿御苑手前、南は八ッ山橋、北が本駒込辺り。町地のみならず、名称入りで藩邸や神社仏閣も数多く描かれています。

なかでも、『四十五番組』に回向院（墨田区両国二

丁目）が、『十八番組』に泉岳寺（港区高輪二丁目）が載っており、赤穂浪士が吉良邸討ち入り後に引き揚げた道は、すべて『東京五拾区縮図』に入っています。

今回は、その引き揚げた道のうち、吉良邸のあった本所松坂町（墨田区両国三丁目）から永代橋までを、『東京五拾区縮図』とともにたどってみます。

赤穂浪士引き上げの道（本所松坂町～永代橋）



■ 四十五番組 南本所元町その他

引き揚げの道が始まる本所松坂町は『四十五番組』に載っています。

吉良邸跡は公園になっており、当時の大きさはサッカー場ほど、少し離れたところには正門跡を示す案内札があります。ここから竪川に架かる一之橋へ向います。ここまでが墨田区です。



●本所松坂町公園



●吉良邸正門跡案内札

■ 四十六番組 本所相生町（五丁）その他

一之橋を渡ると『四十六番組』に入り江東区になります。橋のたもと（北側）の案内札には、赤穂浪士が引き揚げのとき最初に渡った橋と書かれています。

ここから隅田川沿いは、江東区の道路愛称名路線「一の橋通り」「万年橋通り」「佐賀町河岸通り」を進みます。



●一之橋案内札



●一之橋欄干

■ 四十七番組 深川元町その他

現在の新大橋通りが『四十六番組』と『四十七番組』の境になります。新大橋は現在より200m程下流でした（江東区芭蕉記念館南辺りに石碑があります）。

小名木川北岸には、川船で通る人や荷物を検査する番所（後に中川番所へ移転）や芭蕉の住んだ草庵がありました。



●川船番所跡案内



●江東区芭蕉記念館

■ 四十八番組 深川大和町その他

小名木川に架かる万年橋は、安藤広重「江戸名所景」や葛飾北斎「富嶽三十六景」に描かれた名所です。橋を渡ると『四十八番組』に入ります。当時永代橋に至るまでに「上之橋」「中之橋」「下之橋」を渡りました。

現在「上之橋」辺り（仙台堀川と隅田川の合流地点）には、内部の川が氾濫した際に水を隅田川へ排水する施設があります。また水路（堀）のあった辺りが、道路の起伏（凸部）で分かります。



●上之橋跡



●清澄排水機場案内



●起伏のある佐賀町河岸通り

「明治当初の地図では道の様子が変わっているだろう」と考えがちですが、「東京五拾区縮図」（複製）と現行地図を片手に、本所松坂町公園から永代橋まで実際に道をたどってみると、思いのほか地図どおりに歩くことができます。地図は古来より貴重なものであったのです。

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、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、特別区協議会との共同講座を紹介します。

特別区協議会との共同講座 申込み方法をご覧ください。

江戸・東京の農業 その歴史と未来を学ぶ

| | |
|---|--|
| 日時 | 7月2日(火)10:00～12:00 7月9日(火)10:00～12:30 |
| 講師 | 葛飾区郷土と天文の博物館 学芸員 堀 充宏 |
| 受講料 | 4,900円(全2回) |
| 江戸時代、世界最大の都市であった江戸の町に住む人たちの食糧を供給してきた江戸近郊農村の農業の歴史と伝統の江戸野菜の発祥について学びます。あわせて現在も都民に美味しい野菜を供給する葛飾区柴又地区をフィールドワークします。 ※7月9日の集合場所は北総線新柴又駅 | |

●申込み方法

原則、各講座開講の2週間前までにお申込みください。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。

お申込み後、銀行振込・払込票・クレジット(WEB申込みの場合のみ可)のいずれかで受講料をお支払いただいた後、「受講のご案内」をお送りします。

申込み先

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

中野区文化施設魅力紹介展示

たしなむスポーツ健康展 —中野区立歴史民俗資料館—

当館の紹介とともに、“スポーツ祭東京2013～第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会～”の年にちなみ、収蔵品の中から普段はお目にかかれない「スポーツ」と「健康」に関する戦前のポスターを展示します。昭和初期にはすでにスポーツが盛んに行われ、健康第一!の意識があったことがわかります。



(写真提供：中野区立歴史民俗資料館)

展示スケジュール

◀開催日▶ 7月10日(水)～8月7日(水) (日曜・祝日を除く) ◀展示時間▶ 平日9:00～20:30 土曜日9:00～17:00
◀会場▶ 東京区政会館1階 エントランスホール (JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅下車)

次回の展示は、(公財)特別区協議会主催の貴重図書キャンペーン(仮題)。平成25年8月の開催を予定しています。

食べる

爽やかに、涼しげに！

今年の夏は

葛菓子で健康的に過ごしましょう。



葛菓子のアレコレ



目で楽しむ夏の和菓子！

今年の夏は、アイスクリームやかき氷もいいですが、さっぱりとおしゃれな葛菓子を召し上がってはいかがですか。

葛を使った、涼しげなお菓子が世に広まりはじめたのは砂糖が安価に普及した江戸時代後半の頃で、見た目に涼しげで夏の暑さを忘れさせてくれるので大変人気があったそうです。

葛菓子の主な原料は、植物の葛の根から採取した葛粉（でんぷ粉）です。この葛粉は、漢方でおなじみの葛根湯の主原料でもあり、人気の背景として健康的なお菓子という側面もあったようです。

葛菓子の水まんじゅうは、清流の涼しさを思わせるので水仙まんじゅうとも呼ばれ、透けて見える中の餡をより涼しげな緑にするなどの工夫もされていました。江戸時代の頃は夏に氷を手に入れることは難しかったので、様々な工夫で涼しげなお菓子を生み出していたのでしょう。



爽やかに夏を過ごす

美味しく、涼しく、健康的！

葛は、ダイゼイン、キシロイド、プエラリン、ホルモネチンなどのイソフラボン誘導体を含み、ホルモンの補助、血管拡張神経系の安定などに作用するそうです。

数多く含まれるサポニン類は、肝臓機能向上や血圧安定に、β-シトステロールという成分は、免疫力向上、コレステロール調整、炎症改善に、アラントインという成分は皮膚組織の強化、ピニトールという成分は肝臓機能向上、糖代謝向上に効果があるそうです。



体調を崩したときにも

葛は初期の風邪の寒気をやわらげ、発汗作用や解熱作用があり、下痢などにも効果があるとされ、民間療法として古くから用いられているようです。私も母に葛湯をよく作ってもらったことを思い出します。



触れる

東京 23 区には様々な、見学・体験ができる施設やお店が沢山あります。

技法、技術など興味深い体験講習をご紹介します。

品川宿ぎゃらりー連

品川区 / 体験



平安時代から伝わる「螺鈿蒔絵」という伝統技術を用い、ジュエリーデザイン・製作・販売を行うお店です。蒔絵とは、漆器に漆で文様を描き、その漆が乾く前に金や銀などの粉を蒔いて装飾する伝統工芸。「ふだん使いに本物を」というデザイナーの永坂氏の想いを反映し、3・4歳のお子様から楽しめる蒔絵体験を行っています。

住 所：品川区北品川 1-24-21
 営業時間：11：00～18：00（日曜 11：00～16：00）
 定休日：月曜・第3日曜
 T E L・F A X：03-3471-0430 Mobile：090-8230-3512
 H P：http://www.shinagawamakie.jp/
 体験：事前予約必要
 アクセス：JR品川駅 徒歩約10分、京浜急行北品川駅 徒歩約2分

体験

銘々皿、お椀、お盆などの漆器に、蒔絵筆という専用の筆を用いて漆で文様を描いていきます。自由に描くことはもちろん、用意されている和柄デザインをトレースして描くこともできるので絵に自信がない方でも安心です。世界で1枚の素敵な一品に仕上がるのでプレゼントにも最適です。

料金：3,500円～ / 所要時間：1時間程度 / 定員：5名程度（相談可） / 対象：3・4歳～ / 体験日程：毎週日曜

杉並アニメーションミュージアム

杉並区 / 見学・体験



アニメを楽しみ、夢を与え、未来につながる杉並アニメーションミュージアム。世代を超えて、日本のアニメーション全体を体系づけて学び、体験し、理解しながら楽しめる日本ではじめての施設です。「日本のアニメの歴史」から「これからのアニメ」まで、アニメ全般を総合的に紹介しています。

住 所：杉並区上荻 3-29-5 杉並会館 3階
 営業時間：11：00～18：00（入館は17：30まで）
 定休日：月曜（祝祭日にあたる場合はその翌日）
 T E L：03-3396-1510 F A X：03-3396-1530
 H P：http://www.sam.or.jp/
 入館料：無料
 アクセス：JR中央線他荻窪駅より関東バス荻窪警察署前下車徒歩2分

見学・体験

アニメの原理が体験できるギミックやアフレコ体験などアニメ制作の過程を直接体験できる参加型展示や、常に新しいアニメ情報を盛り込んだ「企画展」などさまざまな形でアニメを楽しめる仕掛けにあふれています。

あめ細工 吉原

文京区 / 見学・体験



日本で初めて作られた「日本伝統飴細工」の専門店です。店舗内には、食べ物だということを忘れそうなくらい繊細で精巧な飴がたくさん並べられています。モチーフは十二支やお花、小鳥など色々様々です。日本伝統の飴細工をたくさんの方々に知ってもらい、楽しんでもらうためのお店。自分の手で飴細工を作ってみませんか。

住 所：文京区千駄木 1-23-5 巴ビル 1階
 営業時間：12：00～19：00
 定休日：月・火曜（祝日は営業、後日水曜振替定休日）
 T E L・F A X：03-6323-3319
 H P：http://www.ame-yoshihara.com/
 アクセス：東京メトロ千代田線千駄木駅 徒歩3分

実演販売

実演メニューの中よりお客さんの目の前で飴細工を制作してくれます。熱せられ柔らかくなった飴が、冷めて固くなるまでの約3分間で形作ります。そのスピードな手さばきに目を奪われること間違いなしです。

料金：飴代（制作物による）+ 実演料 105円
 所要時間：約3分 / 定員：10名程度

体験

飴細工の作り方についての説明を受けたあと、練習用の飴を用いて4～5本程度練習をします。本番は、「飴細工屋を体験する」ということで一発勝負。できた飴細工はお持ち帰りいただけます。

料金：2,500円 / 所要時間：60分 / 定員：6名
 対象：10歳以上 / 体験日程：毎週日曜（月初めの営業日に2ヶ月後までの予約を受付、残席数はHPに掲載）

見学・体験をするにあたってのお願い

- 事前予約が必要な場合は、必ず予約をお願いします。
- 無断や直前のキャンセルは、ご遠慮ください。
- 安全に留意し、マナーを守ってご利用ください。
- 衣服が汚れることがありますので、作業しやすく汚れてもいい格好かエプロンなど持参してご参加ください。
- 掲載内容に変更がある場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。

特別区自治情報・交流センター

<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 東口徒歩5分



「ONE 23 (ワン・ツー・スリー)」(夏 vol.13)

2013年7月1日発行

発行 / (公財) 特別区協議会 事業部

企画編集・デザイン / 株式会社アートプレスト・株式会社YDS

印刷 / シンソー印刷株式会社