

ONE23

東京 23 区が見える。わかる。季刊誌「ワンツースリー」

2013
AUTUMN
Vol.14

スポーツの秋！ 23区のスポート施設等ご紹介

- 「歩く」中野区 都営大江戸線 新江古田駅周辺散策コース
- 「知る」『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2-
- 「学ぶ」OU講座紹介、東京9区文化財古民家紹介展示 ○「食べる」こんにゃくでスッキリ！
- 「触れる」大田区、葛飾区、豊島区の見学・体験施設紹介



スポーツの秋

楽しい 23 区の

スポーツ施設や

イベント等をご紹介します!



足立区：ギャラクシティ
(こども未来創造館)
クライミングウォールや大きなネット遊具など全身を使い思いっきり遊べる施設です。



荒川区：生涯スポーツフェスティバル2013
“親子で体力アップ!”
子どもの体力向上と保護者の健康増進のためニュースポーツなどを親子で体験しています。



葛飾区：かつしかスポーツフェスティバル
体育の日のスポーツ祭典! 誰もが楽しめるスポーツ体験コーナーなど盛りだくさんです。



北区：赤羽スポーツの森公園競技場
人工芝の競技場がある公園。屋内施設も併設しており天候を気にせずスポーツを楽しめます。



江東区：こうとう子どもスポーツデー
有名コーチの実演・指導で、好きなスポーツに挑戦! オール小学校長縄跳び大会も会場を盛り上げます。



杉並区：すぎなみ名物 ファミリー駅伝
4人1組でゴール予想タイムと実際のタイムの誤差を競うユニークな駅伝です。



墨田区：ホームタウン・スポーツチームフウガすみだ
フットサルを通じて「すみだ」の知名度アップと、地域の元気を推進しています。



世田谷区：世田谷246ハーフマソン
今年で第8回を迎え、毎回多くのランナーが国道246号線など秋の世田谷を駆け抜けます。



豊島区：南長崎スポーツ公園
中学校跡地がスポーツを通じた健康増進の拠点施設として7月20日に全面オープンしました。



中野区：哲学堂公園・運動施設
会議室・巻簾室付弓道場と野球場、庭球場があり、シャワー付更衣室を完備しています。



練馬区：ねりすぽフェスティバル
体育協会のほか、区内のスポーツ団体が協力して実施する、体験型のスポーツイベントです。



板橋区：板橋 City マラソン
春の荒川を彩る板橋のビッグイベントです。全国から集まったランナーが健脚を競います。



江戸川区：江戸川区総合体育館
(アーチェリー場)
全国初の本格的な屋内専用施設。射程距離50m、17人が横一列に並んで競技ができます。



大田区：大田区総合体育館
観客席が約4,000席あり、国際大会や各競技トップリーグの試合が開催されています。



品川区：スポクラ・しながわ
いつでも誰でも楽しめる地域スポーツクラブ「スポクラ・しながわ」は、大崎・品川地区の小・中学校を拠点に活動しています。



渋谷区：サッカー教室
元Jリーガーが指導するサッカー教室。月1回、小学4～6年生の強化練習をしています。



新宿区：スポーツ環境整備方針
スポーツの力で「新宿のまち」が元気になるよう、スポーツ環境の整備を推進します。



台東区：台東リバーサイドスポーツセンター
台東リバーサイドスポーツセンターは区のスポーツ拠点施設として親しまれています。



中央区：区民スポーツの日
体育の日の恒例行事です。マラソン大会をはじめ、さまざまなスポーツイベントを行います。



千代田区：千代田区民体育大会
区民約8千人が集まり、玉入れや綱引き、地区別対抗リレーなどで大いに盛り上がります。



文京区：読売巨人軍 文京区民感謝デー
東京ドーム球場で、巨人軍選手と区内の子どもたちとの交流イベントを開催しています。



港区：日本初のプロ野球チーム発祥の地 芝浦球場跡地
(埠頭少年野球場)
大正10年3月、この付近に芝浦球場が建設されました。今は、子どもたちが大リーガーめざして、毎日練習に励んでいます。



目黒区：オーパス夢ひろば
首都高速道路大橋ジャンクション内側空間を活用した3,000㎡の広場。フットサルなどに使えます。

※掲載区は五十音順です。なお、イベント等の詳細な情報に関しては、各区へお問い合わせください。

歩く

歴史と触れ合う秋の散歩道

物思いにふけりながらの散歩も楽しいものです。

心地良い“歴史散歩”にご案内します。

中野区 都営大江戸線 新江古田駅周辺



① 江古田の森公園

旧北江古田公園が区域と名称を変更し、平成19年4月1日に開園した新しい公園です。旧国立療養所中野病院跡地の豊かな既存樹林を生かし、保健福祉施設とも調和した中野区北部の防災公園です。



..... 散策コース



② 江古田の氷川神社

この神社は、寛正元(1460年)、素盞鳴尊を祭ったことから始めると伝えられています。毎年10月第1日曜日には、中野区指定無形民俗文化財である「獅子舞」が行われます。



③ 野方配水塔

「近代上水道の父」中島鋭治博士が設計した野方配水塔は、荒玉水道の給水場につくられた塔でそのエキゾチックなドームは周囲からもよく見え、江古田のシンボルともなっています。



④ 哲学堂公園

明治39年、井上円了氏によって創設された公園内には、彫刻家の故ワグナー・ナンドール氏が、世界の平和と友好を願い、世界の思想家・哲学者11体を彫刻にした「哲学の庭」があります。

ちょっと寄り道しませんか

歴史民俗資料館

名誉都民である山崎喜作氏から資料館用地に役立ててほしいと土地を寄付されたことを契機に、郷土の文化遺産を保存し展示活用していくために、1989年「山崎記念中野区立歴史民俗資料館」として開設しました。



開館時間：午前9時から午後5時まで（但し入館は午後4時30分まで） 休館日：月曜日・第3日曜日
入館料：無料 電話番号：03-3319-9221
アクセス方法：西武新宿線沼袋駅から徒歩8分
JR中野駅南口から京王バス（中92系統練馬行）江古田2丁目下車徒歩2分ほか

デジカメ散歩の楽しみ方



デジカメ片手にちょっと小粋な散歩を楽しんでいる方も多いと思います。一眼レフカメラでなくても良い写真が撮れるものですが、もう一歩うまくやりたいという方におすすめの方法があります。

その方法とは、漠然と被写体に向かうのではなく、今から撮る写真で何を伝えたいのか考え、物語性を加えてあげるとのことなんです。雰囲気のある写真が撮れると散歩がもっと楽しくなるのではないのでしょうか。

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

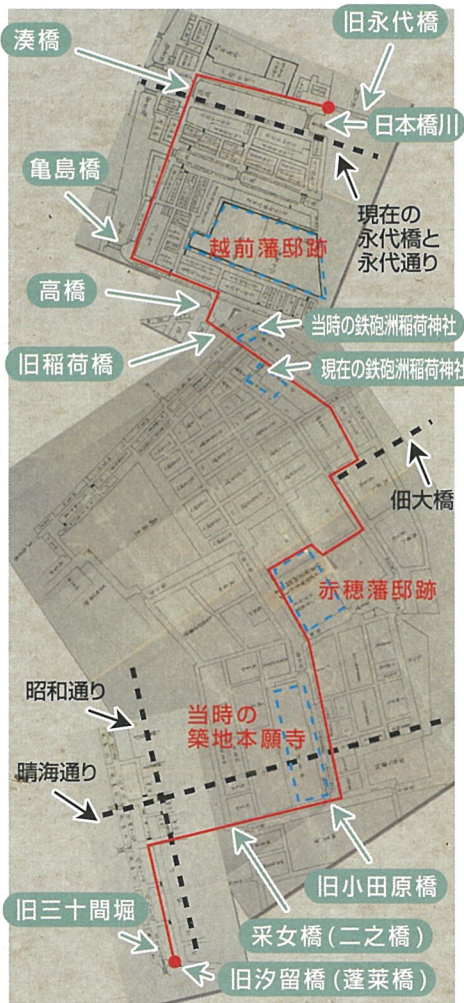
-『東京五拾区縮図』でたどる赤穂浪士引き揚げの道 その2-

『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、東は大横川、西は新宿御苑手前、南は八ッ山橋、北が本駒込辺りです。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

れており、赤穂浪士が引き揚げた道も入っています。

今回は、前回の本所松坂町～永代橋間に引き続き、引き揚げの道のうち、永代橋から汐留橋までを『東京五拾区縮図』とともにたどってみます。

赤穂浪士引き揚げの道（永代橋～汐留橋）



■ 七番組 南新堀（二丁）其他

深川から永代橋を渡ると『七番組』に入ります。日本橋川に架かる湊橋を渡り、亀島橋のたもとを通り、亀島川（越前掘）に架かる高橋へと向かったと思われます。なお、亀島橋のたもとには浪士の一人「堀部安兵衛武庸之碑」があります。



●深川から日本橋川に架かる豊海橋を望む。左の永代橋は、当時豊海橋の右側に架かっていました ●亀島橋のたもとにある「堀部安兵衛武庸之碑」

■ 八番組 本八丁堀（五丁）その他

『八番組』は高橋を渡って南側にある稲荷橋を渡るまでで、すぐ『十番組』に入ってしまう。稲荷橋は八丁堀に架かる橋でしたが、埋立てにより今では石碑が残っているだけです。『十番組』の管轄地域になりますが、当時、稲荷橋のたもとには「鉄砲洲稲荷神社」があり、安藤広重の「江戸名所百景」にも描かれています。



●稲荷橋の石碑 ●現在の鉄砲洲稲荷神社

■ 十番組 南八丁堀（四丁）その他

浪士一行は隅田川沿いから一本西の道を進み、現在の佃大橋西詰を通り、聖路加看護大学敷地にあった赤穂藩邸に向かい、藩邸門前で仇討ち完遂の儀式を行ったと言われています。敷地内には「都旧跡浅野内匠頭邸跡」の石碑があります。その後、築地本願寺脇の水路沿いを南に向い、築地場外市場にあった小田原橋を渡り、今は高速道路に架かる采女橋を渡ったと思われます。なお、築地本願寺には浪士の間新六の墓碑があります。



●聖路加看護大学にある「都旧跡浅野内匠頭邸跡」の石碑 ●東京大学工学部教授伊東忠太が設計した現在の築地本願寺

■ 十一番組 木挽町（七丁）其他

采女橋を渡ってから昭和海通りまでの辺りは、当時武家地で町地が無く、町地の管轄図であった「五十番組」には載っていません。浪士一行は、昭和海通りの一本西側の道を汐留橋へ進んだと思われます。この道の右側には三十間堀があり、引き揚げルートには水路沿の道が多かったように思います。



●采女橋の欄干 ●汐留橋があったと思われる辺りは首都高速都心環状線が通っています。

平成 25 年 8 月 10 日（土）、前回と同じく『東京五拾区縮図』（複製）と現在の地図を持って、永代橋から汐留橋まで歩きました。今回のルート（すべて中央区内）は、当時の道・水路・橋が部分的に無くなってしまったため、何度か引き返しながらたどりましました。しかし、地図上に残っている道や水路などの向きが大幅に変わることはなく、進む方角を大きくそれることはありませんでした。やはり地図は面白いですね。

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。

特別区協議会との共同講座 申込み方法をご覧ください。

さんま・タケノコ・めぐる鮎 ～目黒の食文化から歴史を学ぶ～ 哲学散歩と歴史遺産を訪ねて

日時	10月24日(木)13:00～15:30 10月31日(木)13:00～16:00
講師	目黒区めぐろ歴史資料館主査(学芸員) 横山 昭一
受講料	4,900円(全2回)
<p>徳川将軍家の鷹場として知られ、落語「目黒のさんま」の舞台になった目黒は、江戸近郊の行楽地としてにぎわい、タケノコの名産地でした。目黒不動や富士塚でにぎわった江戸近郊の目黒界隈を、食文化をテーマにたどります。</p> <p>※10月31日の集合場所は東急東横線代官山駅。</p>	

日時	11月1日(金)14:00～15:30 11月8日(金)13:30～15:30
講師	中野区立歴史民俗資料館館長 比田井 克仁
受講料	4,900円(全2回)
<p>第1回では、世界にも類を見ない哲学をテーマとする東京都指定名勝「哲学堂公園」と江古田地域の歴史について解説します。第2回では、現地を訪ねて、地形から今はなき田んぼや森を想像しつつ哲学・歴史体験を深めます。</p> <p>※11月8日の集合場所は哲学堂公園。(中野区松が丘1-34)</p>	

●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・クレジットカード(WEB申込みの場合のみ可)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/

東京文化財ウィーク 2013 参加事業
東京9区文化財古民家めぐり実行委員会・(公財)特別区協議会共催

東京9区文化財古民家紹介展示

来て見て発見!

はじめよう文化財古民家めぐり

かつて江戸近郊農村であった9区には文化財となっている古民家が保存されています。パネルや模型などを通して、これら9区の古民家を紹介します。今回は特に囲炉裏端を再現して、炊事や食事など、かつての民家の暮らしのようすがわかる資料も展示します。映像コーナーもあります。

展示スケジュール

《開催日》10月2日(水)～30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(千代田区飯田橋3-5-1)



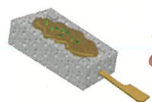
一之江名主屋敷(写真提供：江戸川区教育委員会)

食べる

食欲の秋！

つつい食べ過ぎたときの心強い味方

『こんにやく』を楽しく、詳しくご紹介します。



こんにやくのアレコレ



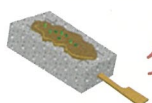
お腹スッキリの『食欲の秋!』

秋は、美味しい食材が多く、つつい食べ過ぎてしまいます。そこで今回は「食欲の秋」を健康的に過ごすために「こんにやく」を詳しくご紹介します。

こんにやくは昔、僧侶が食べる精進料理の食材でした。それが庶民の間でも食べられるようになり、こんにやく粉精製の成功にともなって全国に広まったそうです。

また、富士山の大噴火がこんにやく人気の引き金になりました。こんにやくには昔から「腹の中をキレイにしてくれる」という俗説があり、体に入った富士山の火山灰を外に出そうとする人が後をたたず、値段が暴騰したと記録されています。

江戸時代におけるこんにやくの人気の食べ方は、味噌ダレをつけた田楽でした。手軽に食べられる料理を生み出すプロの江戸っ子が、こんにやくや大根を味噌ダレにつけ込み、「おでん」の原型をつくったそうです。



ダイエット効果に期待!

健康的な『食欲の秋!』

こんにやくは 95～97%が水分で、残りがグルコマンナンという水溶性食物繊維です。ほとんどカロリーがないので、ダイエット食品に広く利用されています。この水溶性食物繊維は、コレステロールのほかにも脂質や糖質などの吸収を抑制する効果もあるといわれています。

参考文献：江戸の食卓 おいしすぎる雑学知識 (著) 歴史の謎を探る会 (発行者) 若森 繁男 (出版) 河出書房新社



当日は
ぐんまちゃんもくるよ!



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

こんにやくいも生産量第1位は、群馬県!

味噌、こんにやく、きのこをはじめとして、自然の恵みがいっぱいの群馬県。特に、こんにやくいもの生産量は全国の9割近くを占めています。そんな群馬県の魅力を紹介するイベント「ぐんまの山村フェア in 東京」を開催します。群馬県内8つの自治体とアンテナショップ「ぐんまちゃん家」が農産物や特産品を販売する市町村PRコーナーなどを設置します。ぜひお越しください。

日時 10月17日(木)11:00～15:00

会場 東京区政会館1階

出展団体 桐生市、沼田市、上野村、神流町、南牧村、片品村、みなかみ町、東吾妻町、アンテナショップ「ぐんまちゃん家」

主催 ぐんまの山村・都市交流事業実行委員会、群馬県、(公財)特別区協議会

2013 AUTUMN Vol.14

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。

JAL工場見学 ～SKY MUSEUM～ 大田区／見学・体験



飛行機に関わるさまざまな仕事や JAL の歴史を身近に知るとともに、工場では本物の飛行機を間近に見ることができる見学と体験の施設です。

“本物”に出会える見学コースは、まさに気づきと驚きに溢れています。

住所：大田区羽田空港 3-5-1

H P : <http://www.jal.co.jp/kengaku/>

予約方法：インターネット予約制（詳細は「JAL 工場見学」HP にて）

※ 電話による予約は不可

アクセス：東京モノレール新整備場駅 徒歩 2 分 JAL メンテナンスセンター 1

見学・体験

コース内容は、アーカイブズ・空のお仕事・新サービスエリア見学と航空の実務経験者による航空教室、その解説を受けながら格納庫で本物の飛行機を見る構成になっています。

料金：無料／所要時間：90 分程度／対象：小学生以上

見学コース：毎日(10:00～)(11:00～)(13:00～)(15:00～)の4回(年末年始を除く)

手拭染体験 東京和晒創造館 葛飾区／体験



注染職人の後継者発掘や育成、またより多くの方に東京本染手拭を知ってもらいたいとの想いから開講された「手拭実染塾」。日本独自の「注染」と呼ばれる伝統技法で染める手拭は、裏表の区別なく染めることができ、染料の注ぎ具合や使い分けによってできる“ぼかし”といった独特の風合いを楽しめるのが特徴です。注染体験ができるのは世界でここだけです。

住所：葛飾区立石 4-14-9 営業時間：9:00～18:00

T E L : 03-3693-3335

H P : <http://www.tezome.com/index.htm>

予約方法：インターネット予約制

アクセス：京成押上線京成立石駅 徒歩 5 分

体験 手拭染体験ショートコース

本コースでは、型付け、染色、生地洗いなど、手拭の製作過程をグループ単位(1 グループ 4 名まで)で体験していただきます。型紙のデザインは月替わり。染めた手拭はその日のお持ち帰りいただけ、また併設の手拭ショップにてお買い物も楽しめます。

料金：4,000 円／所要時間：2 時間／定員：6 名／対象：10 歳以上／体験日程：詳細は HP にて

※ ショートコースのほか、「手拭染体験本格コース」や、手拭の型紙を製作する「手拭型紙教室」もあります。詳細は「手拭実染塾」HP にてご確認ください。

大和サンプル製作所 第二工房 豊島区／体験



誰もが一度は目にしたことのある食品サンプル。1952 年に岐阜県で設立されて以来、製法や過程を変えながらより精巧なものへと進化し続けています。日本独特の技術、文化でもあるこの食品サンプルは、海外でも高い評価を受けています。大和サンプル製作所では、職人が一つひとつ手で仕上げた食品サンプルを送料無料で販売しています。

住所：豊島区上池袋 4-21-12

営業時間：9:00～17:00 定休日：水・木

T E L ・ F A X : 03-5980-8099

H P : <http://www.yamato-sample.com/>

予約方法：インターネット予約制

アクセス：東武東上線北池袋駅 徒歩 5 分

体験① リアルサイズパフェ

開口部 7cm、高さ 9cm のミドルサイズのパフェ。リアルサイズのフルーツを 5 個選び、ソースを流し込むところから作成し、絞りやトッピングなどの体験ができます。

料金：2,100 円／所要時間：30 分／対象：8 歳以上

※ 体験メニューは、体験①②のほかにも多数あります。詳細は「大和サンプル製作所」HP にて

体験② ラーメン

ロウを使った棒状の麺を曲げ、各具材を切って盛り付け、スープを注ぐ体験ができます。

※ 麺、具材とスープは既に完成している物をそれぞれ加工して作成します。

料金：2,310 円／所要時間：30 分／対象：10 歳以上

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。



<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 4 階

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



「ONE23(ワン・ツー・スリー)」(秋 vol.14)

2013 年 10 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