

東京23区が  
見える。わかる。

2021 SUMMER

Vol.45

# ワンツースリー One23

公益財団法人特別区協議会 特別区自治情報・交流センター発行の東京23区情報誌

**特集**

## 東京23区で楽しむ、 スポーツ!

### ■身体、リフレッシュ!

- 千代田区…スポーツセンター
- 中央区…総合スポーツセンター
- 港区…スポーツセンター
- 新宿区…新宿スポーツセンター
- 文京区…文京スポーツセンター
- 台東区…台東リバーサイドスポーツセンター

### ■クマなくさんぽ

- …いざというときに備える  
知識や行動を学ぶ
- 北区防災センター(地震の科学館)

### ■所蔵資料蔵出し

- …「統計から見た一日の東京」



もっと活用しよう!

# 特別区自治情報

## 令和3年度第1回全国連携展示(埼玉県町村) 「ぷらっと埼玉～ちかくて楽しいプチ旅行～」

こんなことしたよ



令和3年5月11日(火)から6月24日(木)にかけて、特別区長会と連携協力協定を締結している埼玉県町村会との連携事業として、埼玉県23町村の紹介展示を東京区政会館(1階エントランスホール)で開催しました。

展示では、ぷらっと気軽にお出かけできる「マイクロツーリズム」の観点から、自然、遊び、グルメなどをテーマに各町村の魅力を紹介しました。

お祭りやイベントも充実



近くておいしいグルメ散歩



発見!近場で楽しむ大自然



埼玉県町村(伊奈町、三芳町、毛呂山町、越生町、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、鳩山町、ときがわ町、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町、東秩父村、美里町、神川町、上里町、寄居町、宮代町、杉戸町、松伏町)

※上記の写真は、参加自治体の一部を掲載しています。

こんなことやるよ

## 江東区魅力紹介展示 魅力発信!スポーツと人情があつまち、「江東区」

東京区政会館1階エントランスホールにおいて、公益財団法人特別区協議会と江東区との共催によるパネル展示「魅力発信!スポーツと人情があつまち、「江東区」」を開催します。

江東区は、東京23区の東部に位置し、隅田川、荒川、そして東京湾に囲まれた水と緑豊かな水彩都市です。江戸の歴史・文化を残し、明治期には水運、流通、工業の一大拠点となった下町情緒と人情あふれる「深川エリア」・「城東エリア」、未来型の都市整備が進む「湾岸エリア」と地域ごとにさまざまな魅力を持っています。

江戸から続く寺社と公園が一体となった門前仲町、梅～桜～藤～菊と季節ごとに花を楽しむ亀戸、市場の周りにスポーツ・レジャー施設がオープンし多くの人でにぎわいを見せる豊洲。さらに東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では全国の区市町村で最多の競技が行われます。

今回の展示で、ぜひ江東区の新しい魅力を発見ください。

### 展示スケジュール

開催日:令和3年7月15日(木)～9月6日(月)  
(日曜・祝日を除く)

展示時間:平日 午前9時～午後8時30分  
土曜日 午前9時～午後5時

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)

※展示日時が変更になる場合があります。(公財)特別区協議会ホームページ等でご確認のうえ、ご来館ください。



観光キャラクター コトミちゃん



魅力百様、江東区。オンライン観光写真コンテスト2020入選作品「カヌーで楽しむ!」

# 交流センター

## 特別区自治情報・交流センターとは？

23区(特別区)と地方自治の専門図書館として約10万冊の資料を所蔵しています。特別区や地方自治について知りたい、調べたいときなどにご利用ください。

所蔵資料  
蔵出し

おすすめのほんだよ

当センターの資料から読み解いてみよう!



〈表紙〉

## 統計から見た一日の東京

昭和26(1951)年発行

今回は、「統計から見た一日の東京」を紹介します。

本書が東京都総務局統計課から発行された昭和26年は、第二次世界大戦における太平洋戦争終戦から約6年経ち、東京の復興状況に大きな関心が寄せられていました。本書では、イラストとともに一日平均で表した統計値と解説が記載され、当時の東京の一日の姿が分かりやすく示されています。

### — 人口 —

当時の東京では急激に人口が増加していました。

地方に疎開していた人々が終戦とともに東京に戻ってきたことで転入者数が増加し、一日当たり1,013人の社会増となっていたようです。

また、出生数が死亡数の3倍以上になっています。これは、「男子の復員、引揚、その他による結婚ラッシュ」や「保健衛生施設の整備充實と保健衛生思想の普及<sup>せんびん</sup>並びに都民の協力によるもの」だと述べられています。



〈人口〉

### — 文化 —

この項目では、図書館、動物園、興行場の利用者数について記載されています。

興行場の入場人員に注目してみると、「映画館の入場人員は二十二萬一千七百人」と記述されています。演劇は「映画館の十三分の一に<sup>あた</sup>當る」、演芸やスポーツも「映画館入場人員に<sup>くら</sup>較べれば微々たるもの」とあることから、まだ各家庭にテレビが普及していなかった当時、映画が特に人気の娯楽だったことがわかります。



〈文化〉

★これらの古い資料は実際に手にとって閲覧いただけます。興味のある方はお気軽にカウンターまでお声がけください。

普段とは違う視点から見た23区、  
知ればもっと面白い!

# コマなく さんぽ



北区

いざというときに備える  
知識や行動を学ぶ

## 「北区防災センター」

北区防災センターでは、展示や体験、訓練をとおして、防災に関する正しい知識や、防災技術を身につけることができます。今後高い確率で起こり得る大地震に備え、事前の対策と発災時の行動について、考える機会を与えてくれる施設です。

### 平時と有事に機能する防災拠点

「地震の科学館」として知られる「北区防災センター」は、国の「防災基地建設モデル事業」の一環として、1984年に開館しました。

大地震等が発生した災害時には、北区災害対策本部のバックアップ施設として機能し、情報の収集・発信などの役割を果たします。平時には、地震に関する展示やさまざまな体験をとおして、防災意識の高揚と防災行動力の向上を図っています。家族連れのほか、児童生徒や自主防災組織などに利用されています。

### 展示と体験で地震災害を知る

展示は、「命を守る」、「生活を守る」、「地域を守る」、「デジタル・ステーション」、「地震の基礎知識」の5つのテーマで構成されています。地震の際に屋内外に潜む危険箇所や、大地震発生後のライフラインの復旧、地域での防災活動と避難所での生活、災害時にとるべき行動など、地震対策に必要な情報が、わかりやすく展示されています。

「地震体験」、「煙体験」、「消火器取扱い」、「心肺蘇生」、「応急救護」からなる体験コーナーでは、震度7の揺れや火災の煙、負傷者の応急手当、消火器を使った消火訓練などが体験できます。関東大震災から熊本地震までの揺れを起震装置で再現しており、揺れの大きさだけでなく、それぞれの地震の揺れ方や強弱、揺れていた時間などをリアルに体験することができます。

### 地震について学んだ後は散策を

施設の指導員として、元消防職員が複数在籍しており、各体験エリアでは、指導員の実体験を踏まえた説明を受けながら体験することができます。家族連れの利用が多いですが、学校や社員教育などに利用できるプログラムも用意されています。

所長の櫻岡さんは、「首都直下型地震は、30年以内に70%の確率で発生すると言われています。当施設で体験したことや学んだことを通じて、いつどこで発生するかわからない大地震災害に備えていただければと思います」と話しています。

日本最初の公園のひとつに指定されている飛鳥山公園や、渋沢栄一翁が新しい一万円札の肖像画に決まるなど話題となっている渋沢史料館などとともに、「歩きたくなるまち 北区」を堪能してみたいかでしょうか？



屋内外に潜む危険箇所を展示する「命を守る」



災害時にとるべき行動を学ぶ「デジタル・ステーション」



自主防災組織と避難所について知る「生活を守る」



(左上)揺れの激しさと恐ろしさを知ることができる「地震体験」

(右上)密閉した部屋で人工的に作った煙を体験する「煙体験」

(左)応急手当の正しい知識と方法を学ぶ「応急救護」体験

### 北区防災センター(地震の科学館)

所在地 北区西ヶ原2-1-6  
開館時間 9:00~17:00  
休園日 毎週月曜日(国民の祝日・休日の場合は、翌日)、国民の祝日(ただし土曜日の場合は開館)、年末年始  
入館料 無料  
アクセス JR京浜東北線中里駅より徒歩5分  
お問い合わせ 03-3940-1811



特集

第1回(全4回)

# 東京23区で楽しむ、スポーツ！

東京23区のスポーツ施設を特集！  
今回は計6区をピックアップします！

新型コロナウイルス感染症対策のため、臨時休館や設備が利用できなくなる場合があります。  
開館時間等は各施設ホームページ等をご確認ください。

千代田区



## 若年層から高齢者まで気軽にスポーツを楽しむ

大手町に近い立地の「千代田区立スポーツセンター」は、近隣の会社員の利用がとても多く、昼休みや会社帰りに利用するひともし少なくありません。トレーニング室やプール、主競技場、卓球場、剣道場、柔道場、相撲場、ゴルフレンジなどを完備し、個人利用や様々な競技の個人開放も行っていきます。千代田区在住が、気軽に健康づくりや体力づくり、生涯学習に取り組める環境を目指し、スポーツが苦手なひとにも利用できるように、新しいプログラム等も展開してまいります。



60歳以上の区民は無料で参加できる体操やエクササイズなど、週間プログラムが用意されています。会員制度の「すばすちよだクラブ」では、ヨガやコアトレーニング等のプログラムが人気です。レベルに合わせた英会話(初級・中級・上級)や、中国語講座といった、スタディプログラムも充実しています。

**スポーツセンター**  
所在地 千代田区内神田2-1-8  
開館時間 9:00～21:00  
休館日 第3月曜日(祝日の場合 翌平日)、12/29～1/3  
利用料金 トレーニングルーム 一般500円、  
プール 大人一般2時間600円ほか  
アクセス JR神田駅より徒歩5分  
お問い合わせ 03-3256-8444

中央区



## 区民の身近な総合スポーツ施設

総合スポーツセンターは、スポーツ・レクリエーションの振興を図り、区民の心身の健全な発展に寄与する総合的なスポーツ施設として1996年にオープンしました。都営新宿線浜町駅、日比谷線人形町駅、半蔵門線水天宮前駅と複数路線からのアクセスが可能であることから、区民をはじめ多くの方が利用しています。また、トレーニングルーム、ゴルフ練習場、温水プールは朝7時から営業しているため、出勤前に利用される方が多い点の特徴です。競技場のほか、武道場や弓道場、アーチェリー場、卓球場、エアライフル場などがあり、中央区のスポーツ活動の拠点施設となっています。



主競技場は床面積1,320㎡の広さがあり、移動式バスケットゴールやトランポリンなどを備えています。さらに、会議室を併設しており、講演会や研修等で使用できます。総合スポーツセンター独自の取組みとして、年1回の施設無料開放日や指導公開事業(個人利用者に実技指導等を行う)があります。指定管理者によるスポーツ教室も多数開催されています。

**総合スポーツセンター**  
所在地 中央区日本橋浜町2-59-1 浜町公園内  
開館時間 7:00～21:30  
休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始  
利用料金 トレーニングルーム2時間400円、  
プール2時間500円(一般)、  
ゴルフ練習場50球400円ほか  
アクセス 都営新宿線浜町駅より徒歩2分  
お問い合わせ 03-3666-1501

港区



## 設備やプログラムが充実した都内屈指の施設

80台以上のマシンを備えたトレーニングパークや、2つのジャグジーを備えた大小のプール、観客席のある広いアリーナなど、設備が充実した施設です。港区在住が勤在学者であれば500円で、区民以外も800円で1日中利用でき、週80本以上の多彩なプログラムも追加料金なしとあって、コロナ禍以前の平日夜や週末は人数制限を行うほどの人気でした。今後はさらに、港区民の高齢化に備えて体操や運動など高齢者向けプログラムを実施し、地域の人たちの健康を支えてまいります。



トレーニングパークには指導員が在籍しており、初心者でも安心して利用できます。ダンスやヨガなど週80本以上の無料レッスンプログラムのほかに、ピラティスや水泳教室など有料のレッスンも充実しています。少人数制で行う子ども水泳教室は、短時間での上達を見込め、人気レッスンのひとつになっています。

**スポーツセンター**  
所在地 港区芝浦1-16-1  
開館時間 8:30～22:30(最終入場21:30)  
休館日 第1月曜日(祝日および振替休日の場合は翌平日)、  
施設点検、12/31～1/3  
利用料金 港区在住が勤在学者500円、  
一般800円ほか  
アクセス JR田町駅より徒歩5分  
お問い合わせ 03-3452-4151

新宿区



## ライフステージに応じてスポーツに親しむ

トレーニングルームや温水プール、体育室、スタジオなどを有する「新宿スポーツセンター」は、2駅利用できる好アクセスな立地にあります。輻射式の冷暖房設備を設置した大体育室と小体育室では、風の影響を受けずに競技を楽しむことができます。令和3年には、指定管理者の交代に伴いトレーニング室に、最新のマシンが導入されました。同施設は、区民一人一人が、個々の目的やレベルに応じてスポーツを楽しめるよう、施設の設定や機能の充実をさらに目指してまいります。



温水プールには水深がすべて1mとなる専用台を常設し、ウォーキングも楽しめるようになっています。プール、フロア、ゴルフ等、週191プログラムを実施し、幼児・小学生向けの教室は、抽選となるほどの人気です。成人向けには、トレーニング室利用券プラス200円で参加できる自由参加教室も開講しています。

**新宿スポーツセンター**  
所在地 新宿区大久保3-5-1  
開館時間 9:00～22:00  
休館日 第4月曜日、12/29～1/3  
利用料金 温水プール 個人一般400円、  
トレーニング室 個人一般400円ほか  
アクセス JR高田馬場駅より徒歩10分、  
東京メトロ西早稲田駅より徒歩5分  
お問い合わせ 03-3232-0171

文京区



## 安全で快適な空間を提供し、区民の健康を支える

緑豊かな公園内にある「文京スポーツセンター」は、年齢や障がいのあるなしに関わらず、すべての人がより快適に利用できる施設を目指しています。同施設は、約2年の改修工事を経て、2018年にリニューアルオープンしました。コンクリートのモダンなデザイン建物であり、空調設備の整備や、採暖室とジャグジーを備えた大小のプール、キッズルームを設置することでさらに快適な施設になり、老若男女問わず年間40万人以上の区民に利用されています。



広々とした大小のプールにトレーニング室、競技場、柔道場、剣道場、弓道場、卓球場、壁打ちテニス、スポーツ多目的室など充実した施設に加え、親子水泳教室やヨガ教室などスポーツプログラムも提供しています。安心して利用できるように、設備の安全性の高さと感染症対策を万全にしています。※感染症対策により利用を見合わせている施設(室場)もあります。

**文京スポーツセンター**  
所在地 文京区大塚3-29-2  
開館時間 9:00～22:30  
休館日 12/29～1/3  
利用料金 トレーニングルーム3時間 一般600円、  
プール 一般550円ほか  
個人利用(一般公開) 一般310円、  
東京メトロ丸の内線茗荷谷駅より徒歩5分  
アクセス 03-3944-2271

台東区



## 誰でも気軽にスポーツとふれあい楽しめる場

隅田川沿いにある「台東リバーサイドスポーツセンター」は、台東区のスポーツ施設の中心的な役割を果たしています。体育館や陸上競技場、野球場、テニスコートのほか、弓道場、エアライフル場、相撲場などがあります。一般開放日に個人で競技を楽しむことができるほか、初心者向けに、アーチェリーや弓道、水泳、ソフトテニス、卓球、バウンドテニス、バドミントンなど多種目の教室を開催し、スポーツを始める機会を提供しています。



体力増強や健康増進のために安心してスポーツを楽しめる施設として、区民を中心に幅広い年代が利用しています。トレーニングルームは、ウエイトや器具が充実しており、本格的に鍛えることができる場として人気があります。今後は、さらに機能の向上を図り、利用しやすい環境の整備を進めていく予定です。

**台東リバーサイドスポーツセンター**  
所在地 台東区今川1-1-10  
開館時間 9:00～22:00  
休館日 (第1および祝日の月曜日は17:00まで)  
月曜日(第1および休日の月曜日を除く)  
体育館および陸上競技場一般開放  
大人1回250円ほか  
アクセス 東京メトロ浅草駅より徒歩12分  
お問い合わせ 03-3872-3181

# 特別区自治情報・交流センターからのご案内

## 特別区自治情報・交流センターのご利用について

- 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館4階
- 開館時間：9:30～20:30(土曜日は9:30～17:00)、休館日：日曜日、祝日、年末年始等
- ※特別区自治情報・交流センターでは、開館日や開館時間が変更になる場合がありますので、ご利用にあたっては、(公財)特別区協議会ホームページ等でご確認のうえ、ご来館ください。

(公財)特別区協議会ホームページ

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

特別区自治情報・交流センターホームページ

<https://ilisod004.apsel.jp/tokyo-23city/>

特別区自治情報・交流センター Twitter公式アカウント

@tokubetsukuma23

## 東京区政会館1階展示スペース

東京区政会館1階エントランスホールで各種展示を行っています。どなたでも自由にご覧いただけますが、開催期間・時間が変更になる場合もあります。ホームページ等でご確認のうえ、ご来館ください。

開催時間 平日|9:00～20:30 土曜日|9:00～17:00 日曜日・祝日|休館

**江東区魅力紹介展示 ～魅力発信！  
スポーツと人情があつまち、「江東区」～**

主催 江東区、(公財)特別区協議会  
期間 令和3年7月15日(木)～9月6日(月)

**東京都公文書館紹介展示  
「庁舎の歴史～新宿庁舎開庁30周年記念展示」**

主催 東京都公文書館、(公財)特別区協議会  
期間 令和3年9月10日(金)～11月1日(月)

## 東京大都市地域の物語5「東京23区 復権へのみちのり」の発行

東京23区の自治のあゆみを時代を追いながらたどる「東京大都市地域の物語」シリーズ。このたび、集大成として本シリーズの5冊目となる「東京23区 復権へのみちのり」を発行しました。昭和50(1975)年4月27日、24年ぶりに復活した区長選挙が23区で一斉に行われました。この記念すべき日から、この巻の物語は始まります。

区長公選を復活させた昭和49(1974)年の地方自治法の改正は、事務や人事の面でも特別区の自治を大きく進展させるものでした。しかし、特別区の性格は明確な規定がなく、解釈が定まらない状態であったため、特別区は、復権を確かなものにするため、さらに運動を続けていくことになります。

法改正前夜から始まる都区の協議や準備作業、さらなる改革に向けた特別区からの改革の提起を経て、都を動かし、都と連携して難題を乗り越え、国を巻き込み、住民に身近な政府を目指して、特別区の運動は展開していきます。そして、ついに、平成10(1998)年5月、特別区を市と同様に「基礎的な自治体」と明確に位置づける地方自治法の改正を実現します。

名実ともに復権をはたすこの道のりを、そこに携わった人々の視点からたどる物語です。



HP:<https://www.tokyo23city.or.jp/chosa/tokei/shodana/monogatari.html>

本書は、特別区自治情報・交流センターで無料配布しているほか、ホームページでも全文をご覧ください。また、シリーズ完結を記念して、全5巻限定セットを特別区自治情報・交流センターで配布しています。

## 編集後記

今号から、4回にわたって「東京23区で楽しむ、スポーツ!」をテーマに各区のスポーツ施設を紹介していきます。23区には様々な競技の施設があります。各区のホームページ等で探して、ぜひいい汗をかいてください。

(K、K&H)



令和3年3月発行(無料)

## 特別区自治情報・交流センター



東京メトロ 東西線 飯田橋駅 A5出口すぐ  
東京メトロ 有楽町線 飯田橋駅 A2出口徒歩2分  
東京メトロ 南北線 飯田橋駅 A2出口徒歩2分  
都営地下鉄 大江戸線 飯田橋駅 A2出口徒歩2分  
JR中央・総武線 飯田橋駅 東口徒歩5分