

LO
VE

江戸川 Life

シティプロモーション
講座参加者が書いた
～まちの魅力～



ともに、生きる。
江戸川区

区民が推す！身近なまちの魅力

江戸川区では、区民の方を募集して、シティプロモーション講座を実施しました。（2022年1月～2月 全4回）

講座の中で、参加者に魅力的な写真の撮り方と、文章の書き方について学んでいただき、最終課題として、

「あなたが“推す”身近なまちの魅力」

について書いてもらいました。

江戸川区民はどう江戸川ライフを満喫しているのか？

講座参加者がリアルな目線で書いた江戸川区の推し。

その全部をご紹介します！

— CONTENTS —

1. 無料でうれしい！子供と楽しむオススメスポット	1
2. 推します！「江戸川総合人生大学」	3
3. 江戸川区のおかげで 10 kg 痩せました！	6
4. 2021年3月 西一之江に(仕事付き高齢者住宅)女性専用シェアハウス誕生!!	8
5. 水と自然と人とが織りなす、一之江親水公園の魅力	10
6. 妙勝寺の寺ヨガ	14
7. 河川敷と花火	16
8. 江戸川区なら本場のスパイシー体験！？	18
9. 近所のパン屋さん	22
10. SDG s に一役二役！目の付け所がすごいハンドメイド作家さん！	25
11. お勧めします！江戸川区シティプロモーション講座	27
12. # 銭湯 江戸川区	28
13. 江戸川区と金魚	30
14. 私の一押し(江戸川区の魅力)	32
15. 健康と景観を両得できる お得な中川沿いウォーキング	33
16. 妙見島に行ってみた。	36
17. フラワーガーデンはバラの香りで蜂が踊る	39
18. 平地バンザイ、自転車に乗ろう	44
19. 子どもの笑顔が街中にある、笑顔と出会いのまち	47

1.無料でうれしい！子供と楽しむオススメスポット

文／youyu

江戸川区には公園がたくさんありますが、もう、近所の公園は行き尽くしてしまったな、子供との公園遊びがマンネリ化してきたなと思ったときに気分を変えて遊びに行く場所があります。

そんな私のオススメ5施設をご紹介します。

- 1.篠崎ポニーランド
- 2.東部交通公園
- 3.篠崎子ども図書館
- 4.江戸川区自然動物園
- 5.江戸川河川敷

週1でこの5ヶ所をローテーションしたとしても次に同じ場所を訪れるのは約1ヵ月後。子供にとっては、次に訪れる時にはまた新鮮になるし、楽しんでもくれるので、オススメです。

これらの施設、魅力的な所ばかりなのに、なんと、全て無料の施設！うれしい！一つずつ簡単にご紹介します。

1.篠崎ポニーランド

江戸川河川敷にある施設です。

なんと言っても乗馬体験できるところが魅力です。

休日は少し混み合うようですが、平日は基本的に待ち時間も少なく乗馬できるので、我が子は何度も繰り返し乗らせていただいたことも。小さいうちに乗馬経験できるって結構貴重じゃないですか？

ポニーランドには砂場や滑り台も併設されているので、乗馬はまだできない小さなお子様でも馬を見ながら遊ぶことができます。

2.東部交通公園

旧江戸川沿いにある区内唯一の交通公園です。

主に交通知識や交通ルールを学ぶための施設ですが、三輪車やランバイク、自転車、足踏み式ゴーカートに乗って、信号機や横断歩道が設置されている実物さながらの施設内の道路を走行できます。

三輪車漕げるかな？自転車デビューはいつ頃？など、購入前の体験として利用してみるのもいいかもしれません。

3. 篠崎子ども図書館

こちらは、篠崎ポニーランドの目の前にある図書館です。

篠崎には駅前に篠崎図書館がありますが、子供用図書館はこちらとは別の場所になっています。

図書館といえば、静かに過ごす施設なので、子供が泣いたり騒いだり走り回ったと心配で、子連れだと少し行きづらい。

しかし子ども図書館は、そんな心配をせずに子供を連れていける図書館なので、安心です。本だけでなく、フェルトやボタンを使った知育になりそうな手作りおもちゃも置いてあります。

ポニーランド+子ども図書館という組み合わせで行くのもいいですよ。

4. 江戸川区自然動物園

西葛西の行船公園内にあります。

サルやレッサーパンダ、リスやアリクイなど、数種類の動物を見ることができ、ふれあいコーナーもあるので、実際に動物を触って肌で感じることもできます。

施設自体は子供が歩いても疲れず回れる大きさなので、イヤイヤ期で歩きたくない病頻発の2～3歳頃のお子様連れや本格的な動物園デビュー前のお子様でも安心です。

5. 江戸川河川敷

1の篠崎ポニーランドあたり一帯の河川敷、休日は野球やサッカーの試合をしているところも多いのですが、実は、その合間にちょっとした公園になっているところや、動物のオブジェが点在しているスポットが。

初めて見つけた時は、娘と二人で興奮してしまいました。

天気の良い日はお弁当や、テイクアウトをして河川敷でランチしたりおやつを食べたりするだけでも遠足感覚で楽しいですよ。

有料の遊び場は探せばたくさんありますが、毎週は行ってられないし、親にとってもちょっと大変。

無料で子供と遊べるありがたい施設が江戸川区にはたくさんありますね。

2.推します！「江戸川総合人生大学」

文/minoru

皆さん、コロナ禍いかがお過ごしでしょうか？

2年以上も異常な生活が続いていますね。ステイホーム、ソーシャル・ディスタンス、アベノマスク、デルタ株、オミクロン株、ブースター接種などなど。わけの分からない横文字もたくさん生まれました。

誰にも会えない、旅行にも行けない、飲みにも行けない。ないないづくしです。普通の日常が奪われました。そんなコロナ禍ですが私には一つの楽しみができました。それは、週に一度の仲間とのオンライン飲み会です。

オンライン飲み会って楽しいの？これが楽しいんです。コロナ禍になった2020年から始めてもう2年近く、週一のオンライン飲み会。これにはまりました。2年間一度も欠かさず毎週やっています。

根っからのお酒好き。友人との定期的な飲み会にも必ず参加していた。それがコロナ禍となり、仕方なくオンラインでの飲み会というものを試してみた。想像していた以上にこれが良かった。メリットは出かけることなく自宅で飲める。安上がり、居酒屋の手配も不要。自分の好きなものを自分のペースで飲んだり食べたりできる。やってみて初めてメリットの多さを実感できました。

オンライン飲み会を推しているのではありません。コロナ禍でも、いやコロナ禍だからこそオンラインでも繋がっていたい仲間がいる。そういう仲間がいることが大事だということを言いたいのです。そのオンライン飲み会の参加メンバーが「江戸川総合人生大学」でできた仲間たちなのです。

その私の一押し「江戸川総合人生大学」をご紹介します。

「江戸川総合人生大学」は、学校教育法上の大学ではなく、いわゆる市民大学という分類の学校になります。学生の大半は中高年。男性は定年退職をした人たち。女性は子育てを終え、子供は独り立ちをしている。そんな人たちがほとんどです。基本的には、ボランティアの育成を目的とした学校で江戸川まちづくり学科、国際コミュニティ学科、介護・健康学科、子育てささえあい学科があります。

学長は、「人生大学の教育（きょういく）とは、今日行く（きょういく）ところがあるの、今日行くです」とおっしゃっています。卒業してボランティア活動もできるように色々なことを学びますが、定年退職をした男性、子育てを終えた女性など、これからの人生の新たな目標を見いだせない人たちの居場所として人生大学があります。

年齢、職業もさまざま人たちが学生としてやってきます。過去の経歴などは関係なく、同じ一学生として学びの場に立つことになります。

私は国際コミュニティ学科に入学しました。一年次ではインドについて個人研究を行いました。インド亜大陸の成り立ち、歴史、ヒンズー教、カースト制度という特殊な身分制度。数学に強い、理工系の大学が充実していること。グローバル化の恩恵を受けたことなどでインドがIT先進国と言われるようになったことを研究しました。二年次では、グループ研究として「外国人相談」をテーマにして、自治体、NPOなどを取材し、外国人相談の実態と課題などを整理して発表しました。

大学祭も行いました。何年ぶりでしょうか、大学祭ではクラス全員で「ダンシングヒーロー」の曲に合わせてダンスをしました。今思い出しても恥ずかしいです。それでもダンスの経験がある女性の振り付け、指導で全員なんとか踊ることができました。今でも楽しい記憶として残っています。

卒業してからは、クラスの有志で外国人への日本語学習支援のボランティアグループを立ち上げました。コロナ禍でもオンラインにより外国人の日本語学習支援を行っています。このボランティア活動により人生大学の仲間と継続的な繋がりを保てています。オンライン飲み会のメンバーは、人生大学を卒業し、このボランティアグループで活動する仲間なのです。

人生大学で出会い、卒業してからもボランティアグループで活動を共にし、コロナ禍による不安、孤独、ストレスを抱えがちな日常を週一のオンライン飲み会で大切な仲間と語らうことで乗り越えています。

私が人生大学に入学しようと思ったきっかけは、社会的な孤立感からでした。

当時、私は母の介護のため離職をよぎなくされました。そして一人暮らしをしている母と二人で暮らすことになりました。認知症になってしまった母の在宅介護は4年間にわたりました。母はレビー小体型認知症と診断されましたが、その特徴は記憶障害

だけでなく幻視、幻聴、幻覚などさまざまな妄想に捕らわれていて、最初の2年間は本当に苦労しました。

友達との交流も途絶え、どこへ行くこともできません。母以外に会うのは近所の人、医師、看護師、ケアマネージャくらいでした。外へ出るのはスーパーに買い物に行くことだけ、そして一時間くらいの散歩が唯一の息抜きでした。

このような生活が二年くらい過ぎたころ、母の妄想などの症状は治まりました。記憶障害はもちろんありますが、明るく穏やかな昔の母に戻りました。まだ、在宅介護は続いていましたが、社会的な孤立感が深まっていた私はかねてから気になっていた人生大学に入学してみようと思いました。母の介護をしながらの生活で不安もありました。認知症だけでなく90歳を越えた老化から来る病変により、ひと月に母を3回救急車に乗せたこともありました。それでもなんとか人生大学を無事に卒業することができました。思い切って人生大学に入学したことで、新たな仲間に出会うことができました。

現在、その仲間は私にとって欠かせない存在になっています。

会社だけが人生ではないです。子育てだけが人生ではないです。どんな会社、役職にあったとかそんな経歴に関係なく、人生大学の門を叩いてください。

「一年生になったら 友だち100人 できるかな・・・」という唄があります。あれと同じです。真新しいランドセルを背負いワクワクした小学生のように、まっさらな気持ちで人生大学に入学すれば、新たな友だちが100人くらいできます。一歩前に進むだけです。

3.江戸川区のおかげで 10 kg痩せました！

文／ぴーちゃん

「こんな素晴らしい人、なかなかいない」
私の健診データを見ながら年配のお医者さまが褒めてくださった。
ド直球に褒められて、うれしいような恥ずかしいようなどこか身の置き所がないような私。「そうなんです、〇〇さんががんばりました」
隣の保健師さんは自分のことのようにとにかく嬉しそう。
保健師さんの指導を受けてから約半年、
私は 10 kg減量することができました。

「このままでは生活習慣病になりますよ」
「ちょっと、保健指導受けてみますか？」
私の健診データを見ながら若い医師が言った。
年に一度の江戸川区の健康診断。自分の体重と正面切って向き合う日。
年々じわじわと増えていた自覚はあるのだが、痩せたいなあという思いで重いのだと
（そんなわけあるか！）と今日まで来てしまった。

体重測定さえ終われば後は気楽、とっとと終わらせてドーナツ食べて帰る。
ところが。今回はいつもと違った。今まで体重以外問題なかったのに、その他のデータも悪くなっていたのだった。

保険指導は断ることもできるのだが、使命感ダダ漏れの若い医師の有無をいわさぬ雰囲気のにのまれ「はい」としか言えなかった。
それが保健師△△さんとの出会いだった。

健診が終わって、担当になる保健師さんに健康のことや、栄養の知識などを教えてもらってこれからよろしくお願いします、と挨拶をして帰る。

それから1か月に1度、お伺いのメールが届く。
体重は何キロか、栄養管理や運動をどのくらいできたか。
そもそも体重と向き合うことを逃げてきたのに1か月に一度、他人さまに体重の報告をするなんてむーりー。
嘘ついちゃおうかな、報告だし、実際に会うわけじゃないし。
面談のときの保健師さんの笑顔や雰囲気を思い出す。
「これから一緒にがんばっていきましょう」
だめだ、嘘つけない。

保健師さんは正しく体を動かすイベント案内もしてくれる。
その中に正しい歩き方指導なるものもあり、モデルになった気分も味わう。
メールのやりとりをするたびに、自分とむきあう作業をする。
そのうちに、自分のなかで何かが変わる。
1か月に一度、保健師さんへの連絡が自分の励みなっていくのだ。
何かを学ぶとは何かが変わることに。
自分の意識が変わることによって体重も順調に減ってきた。
これは驚きだった。三食きちんと食べ、運動をちょっと意識する。
こんなに当たり前のことをなぜ今までできなかったのか。
保健師さんの指導を受けることそのものより、そのことによって
自分の意識が変わること、自分の身体や健康は自分でしか変えられないこと
に気づくこと。

「褒められましたねー。さっきの先生ここのセンター長さんなんですよ」
体重もその他のデータも改善されていたので、保健指導は今日で終了。
保健師さん手作りの卒業証書を渡される。
「本当にがんばりましたね。ありがとうございました」
いえいえ、お礼を言いたいのはこちらです。

保健師指導は受けないですむならそれが一番良いのだが、
知らず知らずのうちに意識を変えていくことができるなら、定期的に受けたい。
本当にありがとうございました。

江戸川区はその他にがん早期発見の健診、骨粗しょう症健診、肝炎や風疹抗体有無に
ついての健診があり、それらがすべて無料で受けられる。
今日健康なのはあたりまえ。でも明日は？
明日からの健康を守るために健診をあたりまえにしていきませんか。

文／下村

何件も不動産屋巡りをしたが全部入居を拒否される。どうにかこうにか入居が出来たが高齢になると不動産を見つけることが困難を経験した。

と、私は仲間に持ちかけました。

[illegible]

仕事付き高齢者住宅ですので仕事の
ない方は当法人がお仕事のお世話を
させていただきます。わたしは
当法人の理事ですが就労支援を担当
しています。若い方シニアの方外国
人の方の就労の相談を受け付けてい
ます。いつでもご相談ください。

オンライン地域コミュニティ

えどがわ PLUS

ツイキャスを使ったインターネットラジオ
<https://twitcasting.tv/edogawaplus>

@edogawaplus

ツイキャスのライブ配信で、えどがわのちよこっとプラスによる情報発信を企画しています。
 拠点は、生涯現役ハウス（西一之江）に併設の「フロー デジタルスタジオ」。10 畳ほどの床面ですが、
 配信に必要な機器・機材を揃えて、動画撮影や配信が手軽にできるよう準備中です。

フロー デジタルスタジオの場所と機材を活用して、情報発信してみませんか。
 一緒にえどがわ PLUS を盛り上げてくれる企画・運営プレイヤーを募集中です。

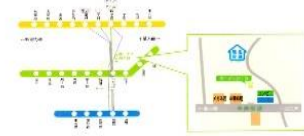
- 江戸川区の魅力をみんなに伝えたい方
- 自分の活動を PR したい方
- 様々な人に出会い、活躍の場を広げたい方
- デジタル情報発信に興味がある方
- 地元貢献、社会的活動に参加したい方

3月20日 ライブ配信見学会

3月20日（日）13:00 から、かすがわ PLUS のパーソナリティー・メイリンさんが協力いただき、えどが
 わ PLUS の生配信を行います。ライブ配信の様子を見学できます。ご興味のある方は、メールでお申込み
 ください。（※ かすがわ PLUS さんには、ライブ配信のノウハウを教えていただきます）

contact@sghouse.org

生涯現役ハウス
 フロー デジタルスタジオ
 〒132-0023
 東京都江戸川区西一之江 4-8-14
 駅徒歩！駅小田原線「西一之江」より徒歩（約 22）
 5 分
 駅徒歩！東武東上線「西一之江」より徒歩（約 25）
 4 分
 その他、バス、タクシー、自転車



現在入居者の方は元気なシニアの女
 性、70 代の方 2 名 60 代の方が 1 名
 です。1 部屋は入居者募集中となっ
 ています。元気にお仕事をしながら
 付かず離れずのお付き合いがみなさ
 ん気に入っているようです。

フローラ西一之江には 10 畳程のコミ
 ュニティスペースが用意されていま
 す。居住者の方地域の方にご利用い
 ただけるフローラデジタルスタジオ
 として Web 作業を中心として多目的
 に使えるフラットな空間です。
 3 月オンライン地域コミュニティと
 して、えどがわ PLUS が開催されま
 す。これはツイキャスを使ったイン
 ターネットラジオです。

フローラデジタルスタジオの場所と機材を活用し、情報発信してみませんか？

- 江戸川区の魅力をみんなに伝えたい
- 自分の活動を PR したい
- 様々な人に出会い、活躍の場を広げたい
- デジタル情報発信をやってみたい
- 地域貢献、社会的活動に参加したい

今、一緒にえどがわ PLUS を盛り上げてくれる企画、運営プレイヤーを募集中です。
 シティープロモーション講座を学んだみなさん、一緒に発信してみませんか？
 みんなで江戸川区の魅力を西一之江から発信し、地域力を盛り上げていきましょう。

頑張れ！えどがわ

5.水と自然と人が織りなす、一之江親水公園の魅力

文・写真／菅原

私は田舎育ちで、一面アスファルトに覆われた場所にいると息苦しくなってしまうほどです。緑が豊かで四季を感じられる環境が、心穏やかな暮らしには欠かせません。

そんな私の心をつかみ、「こんな環境で暮らしたい」と思わせ、ついには一生に一度の買い物の決め手にまでなってしまった場所が、江戸川区にあります。それが「一之江境川親水公園（一之江 1 丁目から船堀 7 丁目）」です。

川に沿って整備された全長 3.2km のこの公園は、私にとって、通勤や買い物、散歩などで 1 日に何度も通る生活の道でもあります。そんな日々を 10 年以上過ごした今でもなお、「ああ、やっぱりいいなあ」とついニンマリしてしまうほど、この場所を愛してやみません。

その理由は、都内の住宅街にあるのに実に自然が豊かだから。緩やかに流れる川の、心地いいせせらぎの音。緑豊かな樹木や色とりどりの花々……「そんなの、公園なんだから当たり前だろう」と思う方がいるかもしれませんね。確かに、いわゆる“自然風”に作りこんでいる公園はたくさんあります。でも、ここにあるのは「本物の自然」なのです。

なぜそう言えるのか。それは、一之江境川親水公園が「生態系の保全」をテーマにした公園だからです。区内の親水公園で唯一、自然水（新中川から取水）を流し、魚や昆虫、水生植物といった生き物が暮らせるようにしています。それぞれの生態に合わせて、深さ 1m の深場を設けたり、粘土質の土を敷いた浅瀬を作ったりもしています。その甲斐あって、川にはメダカやモツゴ、マハゼ、ベンケイガニといった在来生物が数多く生息しているそうです。

我が家でも、休日には子どもと一緒に、タコ糸にスルメを付けた簡単な仕掛けでカニ釣りを楽しめます。仮にも東京 23 区内に住んでいて、近所でこんな遊びができるのはとても貴重な経験です。



至近距離！永遠に見ていただけるかわいさ



ときどき普通に道路を歩いたりも
している

多くの鳥に出会うことができるのも、この公園の楽しいところです。毎年ゴールデンウィークの頃には、“水辺のアイドル”カルガモがたくさんの雛鳥を連れて泳いだり、川岸で体をくっつけあって休憩を取ったりしているのを、至近距離で見ることができます。

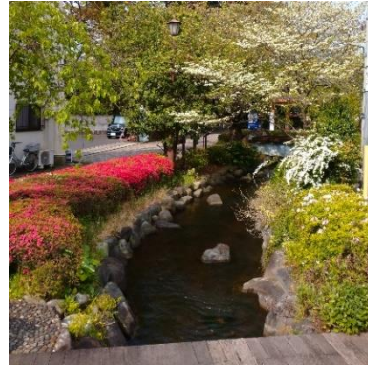
魚を狙って現れるサギや鵜は、その大きさに圧倒されます。ハクセキレイやメジロ、オナガやシジュウカラなど、かわいい野鳥たちが木の実をついばむ姿も見つけられます。この公園を散歩していれば、わざわざ遠くまでバードウォッチングに行く必要はありません。

仕事や家事に追われ、何もしなければあっという間に過ぎてしまう毎日の中で、四季の移ろいを感じることができるのもこの公園のおかげです。

梅が咲いて春が来ると、あたり一面霞がかかったような圧巻の桜。それが終わるとツツジ、紫陽花と、夏まで大忙しです。秋は金木犀の香りから始まり、目の覚めるような紅葉。こんな風景を見ながら通勤できるなんて、私はなんて幸せなんだろう。



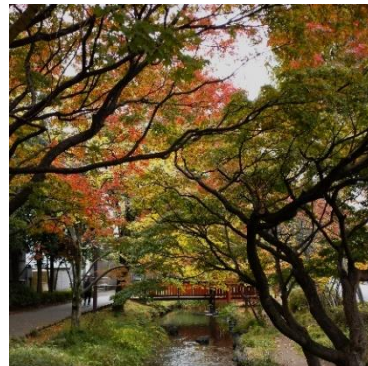
公園内の小さな「桜橋」から撮影



色とりどりのツツジは比較的
長期間楽しめる



水辺によく似合う紫陽花



あまり知られていないが紅葉も見事！

住宅地の中にありながらこのように自然豊かな環境を感じられるのには、江戸川区による「景観まちづくり」も一役買っています。一之江境川親水公園沿線は景観地区に指定され、建物の高さや色が規制されているのです。

かつては急激な都市化によって汚れ、ドブ川のような川が、親水公園として美しく整備されたこと。それだけにとどまらず、昔ながらの野の川を復活させ、周囲の景観も含めて自然を守る取り組みにまで進んだこと。周囲を海と川に囲まれ、水とともに発展してきた江戸川区だからこそできたことなのではないでしょうか。

忘れずに付け加えたいのは、親水公園の自然を介して、通りすがりの方と話すきっかけが生まれるということです。

カルガモの赤ちゃんがデビューする時期には、おっかけよろしく常に黒山の人だかりができていて、「昨日までは13羽いたんだけどねえ…」などと教えてくれるファン代表がいます。毎年秋に実るヒメリンゴを見上げていると、必ずと言っていいほど「これって食べられるんですかねえ」と話しかけられます。

ご近所付き合いが薄れている昨今、ちょうどいい距離感で話せる機会はとても貴重で、何より楽しいものです。

皆さんも自然を感じたいと思ったら、ぜひ散歩に来てみてください。3.2km 歩き終わるころには、きっと大好きな花や生き物が見つかるはずです。また、一之江境川親水公園を含め、江戸川区内には 5 つの親水公園と 18 の親水緑道があります。ご自宅近くで、これまで何気なく通っていた公園にも新たな魅力を発見できれば、毎日の生活がもっと楽しく、かけがえのないものになりますよ！

6. 妙勝寺の寺ヨガ

文・写真／かすみそう

今日は、朝からワクワクしています。それは私が楽しみにしている月に2回の寺ヨガのある日だからです。寺ヨガは江戸川区江戸川6丁目にある妙勝寺で行われ、講師は耳に心地良い柔らかな語り口で指導されるサチコ先生です。参加者は区内に住む主婦や会社員の男女が集まり、定員6人の予約制で行われます。

妙勝寺の門前には日本初の親水公園「古川親水公園」があり、ヨガに通う道すがらの散策も楽しめます。

今日は先日の名残の雪だるまに出会えました。雪だるまに別れを告げ、お寺の門をくぐるとストックやパンジーなどの色鮮やかな花々が出迎えてくれました。

また、開山700年を超える由緒あるお寺には4000坪の境内にケヤキや桜や松に紅葉の大木が天高くそびえ立ち、目を楽しませてくれます。

「ヨガ」は辞書で引くと、【サンスクリット語で「つながり」を意味している。心と体、魂が繋がっている状態のことを表す。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの。】と書いてありました。



寺ヨガはヨガなので、もちろん心身リフレッシュすることができます。でもそれだけではなく、寺ヨガは自然と調和している場所で行うヨガのため、五感を通じて心の安定と安らぎを得ることができます。ホームベースエリアのお寺で行うヨガだから、リラックスした気持ちで参加でき、お寺ならではの線香の香りに癒されます。

その癒しの中でヨガの最後に行う「シャヴァーサナ(仰向けになり、全身の力を抜いて床に溶け込めように深いリラックス状態に入ること)」のポーズは心と体を休め、究極のリラクゼーションの時間を味わえます。この瞑想から目覚める時にお寺ならではのおりんの音色に似たティンシャの音が響き、意識を戻してレッスンは終わります。心地よい清らかな音色は、心まで癒してくれます。

つまり、寺ヨガは日常とは少し気持ちを切り替え、五感を通じて清々しい空気を感じることができます。お寺ならではの穏やかな空間で自分とゆっくり向き合うヨガの時間は、私の生活に潤いをプラスしてくれます。ここで得た感覚の積み重なりは、生き生きと過ごす自分に出会えるようになりました。



ティンシャ

7.河川敷と花火

文・写真／na0mi

私は散歩が好きだ。カメラを持って散歩をするのが大好きだ。
特に解放感と緑の多い江戸川の河川敷をお散歩カメラするのが大好きだ。
なぜか時間と旅費をかけて撮りに行った遠方の景色より、身近な江戸川の河川敷で撮った景色の写真が誉められるのも大好きな理由のひとつだ。



江戸川河川敷といえば真っ先に江戸川区花火大会を連想する。(あ、私の場合だけど)
私は、他の地域に住んでいる友人に江戸川区をアピールするときは必ず花火大会を話題にする。

「江戸川区の花火大会の打ち上げ総数は約 1 万 4 千発だよ、障害物の無い河川敷で観る花火は大迫力なんだよ」と身振り手振りで力説すると、大概の人は「じゃ一度観てみようかな」って流れになる。

場所取り係を任命される私としては、毎年 8 月の第一土曜に開催されると決まっているのがスケジュールもたて易く嬉しいのだ。

江戸川区花火大会の魅力は、オープニング 5 秒で打ち上げられる 1,000 発の花火！
ここでグッと観客の心を鷲掴みしておきながら、テーマ別の花火と BGM でどんどん引き込んでいく。打ち上げ時間 75 分始終ひと時も目が離せない。
ただ残念なことに 2020 年と 2021 年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため開催が中止。

コロナウイルス感染症の収束を願って打ち上げられたサプライズ花火も嬉しかったが、今年こそ大勢の人と花火大会を楽しむことができるように願っている。



8.江戸川区なら本場のスパイシー体験！？

文・写真／matsu

国民食と言われるカレー。あなたはどんなカレーをどこで食べますか？

私はカレーが大好きで以前はクミンやコリアンダーなどの数種類のスパイスを大量に買い込み、玉ねぎを赤茶の飴色になるまで時間をかけて炒め、スパイスを惜しまず大量投入し、豆や野菜を入れてカレーを煮込むこと数時間、1日かかりで本格的なカレーを目指し作っていました。自分で作ったカレーは格別に思えカレー作りにはまっていた。ところが一変し自分では全く作らなくなりました。

それは10年以上前に江戸川区に移り住んでからです。本格カレーは作るより食べに行った方が断然良い！と意識が変わったのです。なぜなら江戸川区には本場インドのスパイス薫る美味しいカレー店が多く、お手頃な価格で食べられるからです。メジャーではない近所のお店でさえも美味しく、本格カレーのグルメ水準が高いと個人的には感じています。なぜ江戸川区の本格カレーの店はおいしいのか？

江戸川区といえば小松菜発祥の地であり、都心でありながら野菜の収穫イメージもあります。

実際、野菜の出荷額が東京23区 No.1（令和元年産出額 1,420 百万円※江戸川区 HP 情報より）で、直売所も近くにあり新鮮な美味しい野菜が安く手に入りやすいのです。カレーに欠かせないおいしい野菜が手に入りやすいからカレーが美味しいとも思えます。

いや、江戸川区に住んでみて気づいた美味しい理由がもっと他にもありました。

ある週末に近所を歩くと、頭にターバンを巻いた方や…5組に1組はインド人の風貌とすれ違う!?私の近所にもインド人ご家族が居住、江戸川区議にインド出身者が初当選し驚いたことも。そう、ここはインド人が多い！

東京都内の自治体で1番インド人が多い街です。（江戸川区 HP 情報より）インド人はIT技術者として都心の企業に勤めているから、都心にアクセスのよい地価が安めの江戸川区に住んでいるそうです。ちなみに私もその理由で神奈川県から全く縁のないここに引っ越してきています。（IT技術とは無縁の私ですが）

本格カレーが美味しい訳は、間違いなくインド人が多いからでしょう。

インド人が多いから本格カレー店が豊富で、お客もインド人が多いから本場の厳しい目で味のレベルが高いのです。カレーを食べに行くなら日本のリトルインディアで、こここそ知られざる本格カレーの街です。



※本場インド料理店アグニのディナー1399円（税別）安くて美味しい！

2022年2月情報 撮影掲載許可了承済

インドカレーの種類について近所の「本場インド料理店アグニ」の店員に聞いたところ、世界的に人気なのが北インドカレーで、街でよく見かけるお店はほとんど北インドカレーだそうです。一方南インドカレー店は珍しく、北と味が異なり水分が多くサラサラしていて使っているスパイスも違うそうです。いずれもスパイスたっぷりで、食べているとポカポカと体の中から温まってきます。

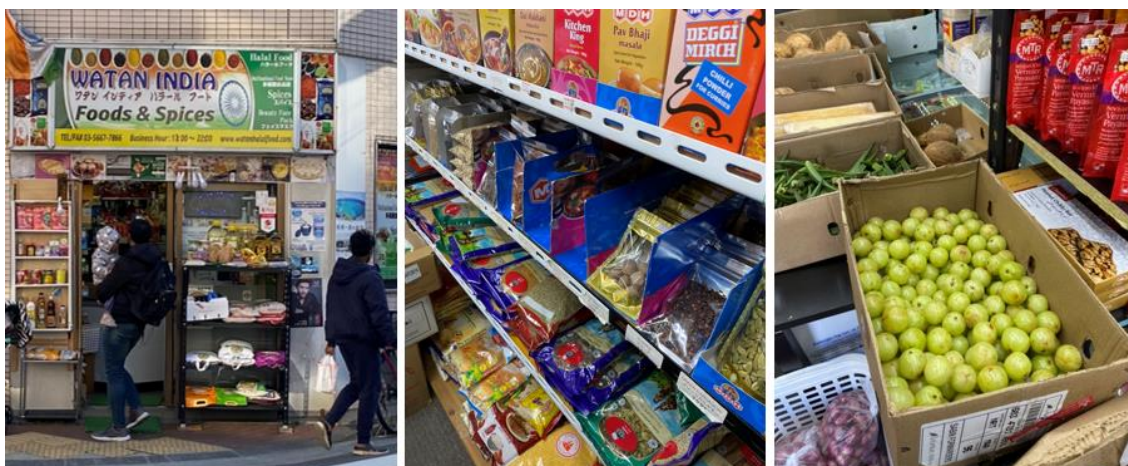
寒い冬こそスパイシーな本格カレーがおすすめですが、その北と南、両方のカレーが東京メトロ東西線の西葛西ならそろって食べられます。

そこは区内でインド人がもっとも多いようで、まさしくリトルインディアと呼ばれるエリアです。

南インドカレーでクチコミ評価の高い人気店もあります。またカレーのお店以外に、スパイス専門店やインド専門食材店も点在し、例えばインド専門「ワタンインディア食材店」に行けば新しい発見だらけです。

そのお店はインドの街角にあるような小ぢんまりした佇まいでお店に入る前からワクワク感が。

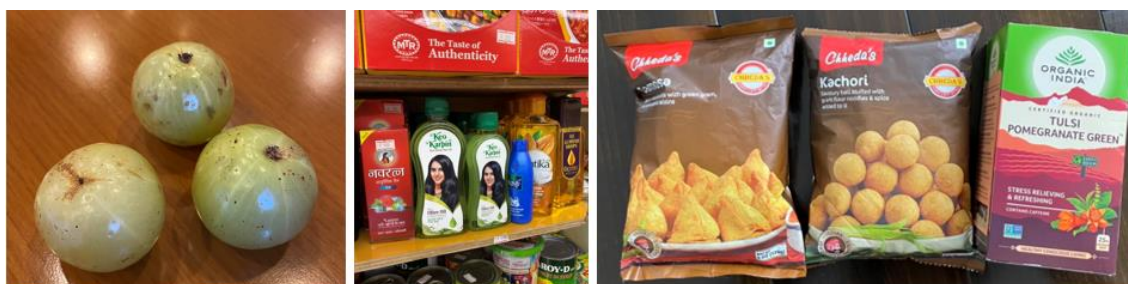
中に入れば日本のスーパーにはない珍しいスパイスやインドのオクラ、お芋などの野菜、果物やお菓子…ここでしか買えないような商品が、所狭し並んでいる。しかもスパイスはかなり安い！日本のスーパーの十分の1ぐらいの価格では。（※個人的見解）



※インド専門「ワタンインディア食材店」2022年2月情報 撮影掲載許可了承済
※写真中央は所狭し並ぶスパイス※右の写真手前はアムラ果実

お店の野菜や果物はインドから朝、空輸で届いているから新鮮そのもの。（おそろく）

写真の「アムラ果実」はビタミンCたっぷりのスーパーフードだそうで、買って食べてみると、うぁ、すっぱ…苦い、味までも刺激的！この果実は健康によいため、ヘアオイルの商品にもなっていると商品を紹介されましたが、買いませんでした。（下写真中央：「アムラ果実」入りヘアオイル）またインドのお菓子にもスパイスがたっぷり入っているそうで、どんな味なのか買ってからの楽しみですね。



※「ワタンインディア食材店」掲載許可済

写真1枚目：購入したアムラ果実。

写真2枚目：店頭で売られているアムラ果実入りヘアオイル。

写真3枚目：購入した珍しいお菓子や紅茶。

このお店では初めて見る商品、お店に続々と訪れるインド人の方々、店員とのヒンディー語？会話に興味津津で、異国情緒あふれ日本にしながら日常で異文化が楽しめるのです。

最後に本格カレーはテイクアウトして公園で食べるのがおすすめです。

コロナ禍以降お店もテイクアウトを始めていますし、江戸川区は公園面積が東京 23 区 No.1（江戸川区 HP 情報より）で公園があちこちにあります。中でも葛西臨海公園は都心で最大級の広さでのんびりくつろげ、観覧車や水族館まであります。葛西臨海公園と西葛西は車で 10 分程度の近さ、また都営バスで行き来できます。

心地よい季節に、スパイシーで美味しい本格カレーと東京でありながら緑豊かな公園のセットは区ならではのリフレッシュ方法かも。日常に刺激を、江戸川区でスパイシーな体験をしてみませんか？ 以上。

9.近所のパン屋さん

文・写真／まっちゃん

近所のパン屋さん、というとなんかイメージを持つだろう。

懐かしかったり、愛着があったり、幼いころに通ったお店の記憶が蘇る人もいないだろうか。

江戸川区に引っ越してきた当時、ミシュラン 2 つ星の銀座のフレンチレストランで働いていた私は、美味しいものへの感度が高かったと思う。

もちろん引っ越してくる前に江戸川区の美味しいものも調べたが、これと言ってレーダーに引っかかるものはなかった。

中心地にしか名店は存在しないという勝手なバイアスがかかっていたのかもしれない当時の私は、千葉県と面する東京の端っこの区に、そこまで期待をしていなかった。

江戸川区に引っ越して間もないころ、同じレストランで働いていた妻が、近所で美味しいパン屋さんを見つけたという。



うちっぴなしの建物の 1 階にあるお洒落なお店。ロゴはシックな印象で、外観からすでに期待が膨らんだ。

スペシャリテはパン・ド・ロデヴ¹（以下ロデヴ）。お店はロデヴの焼き上がり時間を公開しており、焼き上がり時間にはお客さんが列をなす。

¹ 南仏にある町ロデヴ発祥の水分量が多いハードパン



パンの厚みは 5 cm ほど、大きさは手のひらに収まりきらないくらいだろうか。持つとずっしりと重く、食べ応えがありそうだ。3 種あり、チーズ、チョコとマカダミアナッツ、くるみとレーズンが焼き上がり時間にズラリと並ぶ。外はサクッと、中はモチモチ、想像以上の食感と味で一気に心を掴まれた。しかし、ここまで推しているロデ

ヴと同じくらい美味しいパンが目白押しで、焼き立てのパンに出くわすと普段は特段興味をそそられないパンでも特に優先的に選んでしまう。焼き立てのパンの破壊力をこのお店が再認識させてくれた。

江戸川区西葛西のパン屋さん、Gonno Bakery Market。

グルメと言って江戸川区を連想する人はあまりいないかもしれない。少なくとも引越してきた当時の私はそうだった。しかしそんな私の勝手な思い込みを打ち破り、感動すら覚えるほど美味しいパンたちを提供してくれるお店があったのだ。販売員の方たちもキビキビとしていて、いつも気持ちの良い接客をしてくれる。焼き立てのパンを買うと、熱がこもらないように紙袋の封を開けたままで渡してくれる。こういった細やかな心遣いがありがたい。パンが美味しくてその上、接客も良い。私が良く通ったからか、店員さんが顔を覚えてくれて、権野さん（店主）も目が合うと会釈をしてくれるようになった。

実は Gonno Bakery Market はイタリアンレストランを併設していて、パンだけではなくランチやディナーも楽しめる。

葛西駅近くに 2 号店 Cinq（サンク）も出店されていて、サンクには 1 号店とはまた別の種類のパンが置いてあり、イートインスペースもある。

職人という言葉が似合う寡黙な雰囲気店主さんの、魂がこもったお店へのこだわりが感じられる素敵なパン屋さん、足を運んで体験してみたいだろうか。

10.SDGsに一役二役！目の付け所がすごいハンドメイド作家さん！

文・写真／クロ

「これ欲しいです！」あまりのかわいさに値段を見る前に口走ってしまいました。テーブルの上でほんわかやさしい光を放つライト。瓶の中のドライフラワーにも癒されます。まさに私好みです。

かわいいライトを見つけたのは小岩駅近くの AyasuCafe です。私がこちらのカフェを訪ね、このライトを手に取り眺めていた時、ちょうどライトを作った江戸川区在住のハンドメイド作家@classroom_kspace さん（インスタのアカウント）がいらしていて、詳しくお話を聞くことができました。



なんとこのライトはかわいいだけでなく、環境への配慮、雇用の促進、SDGs につながるというのです！

使われている瓶はソネングラスといい、7割がリサイクル素材で作られているそうです。

瓶の蓋の部分が太陽光の蓄電、発電装置になっていて、電源や電池が不要なエコなランプなのです。また、耐水性もあり持ち運びもできますので、アウトドアでも使用できます。万が一停電の時にも役立ちそうです。

さらに蓋のワイヤーの上下でランプのオンオフができるので、操作も簡単です。ある程度時間が経過すると自然に消灯するので消し忘れの心配がありません。

@classroom_kspace さんはソネングラスにご自身でドライフラワーを入れて、癒しの効果をプラスして販売させている方なのです。

機能性も高くますます欲しくなりました。一目ぼれで値段も見ずに欲しい、と口走ってしまいましたが、やはり気になるのが価格です。価格は大きいサイズ（高さが 500

m l のペットボトル程) で 7000 円程。思ったより高額でした。しかし、価格には納得できる理由がありました。ソネングラスは失業率の高い南アフリカの雇用を生み出すためにハンドメイドで生産されていて、フェアトレードで取引されている商品だということです。購入することで社会貢献につながるということがわかりました。

さらにお話をお伺いしたところ、西小岩でワークショップを開催されているそうです。

自分の好きなドライフラワーを入れて、オリジナルのライトを作ることができるのです。楽しそうですね。作るのが大好きな私。ぜひ参加して世界に一つだけのライトを作りたいと思いました。

購入されたい方は AyasuCafe の他に、小岩駅前の KOITTO TERRACE (コイトテラス) でも販売されていることがあるそうです。

今回は SDG s を身近に感じられる作品を作成している江戸川区の魅力的な方、@classroom_kspace さんの紹介でした。

11.お勧めします！江戸川区シティプロモーション講座

文/youko

この講座なに？だと思いますか。

図書館にあったチラシを手に取り読んだのですが、どうも江戸川区の良さを発信するためにお手伝いしてくれる講座のようでした。

具体的に言いますと、写真の撮り方、文章の書き方です。江戸川区の良さを発信してもらいたいための企画のようですが、他のことでも役に立ちそうな気がして早速申し込みました。

普段仕事をフルタイムでしているので平日だと参加が難しかったのですが、土曜日の午後に開催でしかもオンラインになるかもしれない更に無料ということで、私にはとても魅力的でした。

区役所の職員さんがかかわっているのに普段休みの日の開催とは区役所の本気度が高いと思いました。幸い抽選に当選し実際受講してみますと、講師の方（区役所の方ではなくその道のプロの方です）から、わかりやすい言葉でお話しいただき、実習も行いそれぞれ個人に指導がありました。

似た内容の講座を調べてみたら、延べ時間 18 時間で 100,000 円が見つかり、時間で換算すると 1 時間 5,555 円でした。よって、今回私が受講した講座はざっくり一人当たり 8 時間×5,555 円≒44,440 円位でしょうか。その経費は区が払っていただいたかと思いますので有難いことです。

実際にこの講座を受講してよかったことは江戸川区の魅力を発信することはもとより、仕事でも使えそうだからです。例えば、スマホで撮影するときの注意点ですとか、伝える文章術には型があるようでその型のお話は実際仕事のプレゼンにも有効と思いました。

また、ボランティアで「すくすくスクール」のお手伝いをしていますがその仲間づくりに活かしてみようと思いました。抽選ではありますが皆さんにもぜひ、参加をお勧めいたします。

広い湯舟でリラックスでき、低価格で日常に取り込める。その上いろんな世代とも交流できる場、数多くの銭湯が江戸川区にはあります。

緊急事態宣言が発令し、急遽会社もテレワーク体制。不要不急の外出は NG など言われてしまい、気分転換になることといえば、自宅付近の散歩。同じ道の散歩も退屈で、毎日いろんな道を開拓。とある夕方散歩の際、桶を持って同じ方向に歩いているお年寄り達を発見。空をみると煙突のある方向。銭湯だ！と思い、後をつけてみました。二手に分かれてしまったけれどそれぞれが別の銭湯。帰宅してインターネットで調べてみると、なんと近所に6軒も銭湯がありました。もちろん、翌日の散歩は6軒の銭湯の場所確認。さっそく夜、一番近い銭湯に行ってみました。

そもそも、お風呂は好きだったのですが、日常では自宅でシャワーか狭いユニットバスで済ませ、数か月に一回、スーパー銭湯で気分転換の日々でした。行ってみると、近くの銭湯は内風呂ではありえない広さを堪能でき、ジェットバスや電気風呂、水風呂なども設置されていました。湯船に浸かってゆったりと足を伸ばしたら、身体の疲れが溶け出すような気持ちに。

東京では銭湯は少ないイメージが強かったのですが、意外と身近に銭湯や温泉が残っているのだと実感し、自宅から徒歩圏内で行ける各銭湯へ行くのが楽しみになりました。

スーパー銭湯だと場所などにもよりますが、1000円以上が相場。銭湯は480円（2022年）。設備など違いはもちろんありますが、気軽に生活に取り込み楽しめます。これをきっかけに調べてみると、昔ながらの富士山の絵をバックに湯船、熱風呂やジェットバス、電気風呂、日替わり風呂、井戸から引いている水風呂、ミストサウナ、炭酸泉があるところなど、各銭湯に特長があり楽しめます。

現在、東京23区内で2番目に銭湯・温泉が多いのは江戸川区で、32軒（東京銭湯組合サイトより）。残念なことに銭湯数は5年間で（2017年～2022年）23区内で78軒も（東京銭湯組合サイトより）廃業していました。

ある時、3人の小さい子供を連れてきた20代くらいのお母さんがいました。けれども、子供たちが元気に騒いで走り回っていたので、気にしながら自分の

身体を洗い、湯船でくつろいでいる時間もなく、落ち着かない様子でした。その様子を見た常連のおばあちゃん達も気になっていたのでしょう、「子供を見てあげるから、洗っちゃいなさい」など声をかけていました。子供たちもおばあちゃん達に洗われ、楽しそうで、若いお母さんだけでなく、まわりの人も笑顔になっていました。帰り道は、身体だけでなく心も顔もホッコリ。

日本で一番古い銭湯は江戸川区にあります。また、銭湯行かれた方は、よく目にするかと思いますが、「お湯の富士」というキャラクターも江戸川区の銭湯が生みの親。貯めたスタンプ数でグッズがもらえる都内銭湯巡りのスタンプラリーや毎月のイベント湯も江戸川区の銭湯運営の方が仕掛け人だそうです。今は、高齢者と若者の情報を得る方法、行動が違うので、今銭湯組合でも若者向けに SNS を利用した情報発信の取り組みもはじめているようで、廃業が増えている中、いろんな取り組みをしている江戸川区は 23 区の銭湯牽引区的存在です。

住む人がみんな心身健康になり、気軽に通える銭湯。銭湯で元気になった人たちが町を活性化し、町自体も元気にさせる、数多くの銭湯が江戸川区にはあります。

13.江戸川区と金魚

文／Isomi Takahasi

江戸川区を横断している都営新宿線。その船堀駅の駅舎のタイル貼りの壁に金魚が描かれているのをご存知だろうか？

実は私、この江戸川区に3か月前に引っ越してきたばかり。引っ越して早々、最寄りの船堀駅の駅舎を見上げると、江戸川区のシンボル「船堀タワー」とともに目に飛び込んだもの。それがモザイクタイルに描かれた2匹の「金魚」だった。なぜ金魚がこんなところに描かれているの？

転入時に区役所でもらった冊子「くらしの便利帳」の冒頭に、「船堀・一之江の自慢どころ」として、堀口養魚場、佐々木養魚場が紹介されていた。江戸川区と金魚の結びつきを探るべく、さらに江戸川区のHPをのぞくと、「金魚のふるさと江戸川区」というページを発見。愛知県弥富市、奈良県大和郡山市と並び、東京都江戸川区は金魚三大産地の一つだという。江戸川区の金魚養殖の歴史が紹介されている。

さっそくその2つの養魚場へ足を運んでみることにする。なんとって地元も地元、両養魚場とも、船堀駅から徒歩5分の我が家からは、歩いて10分から15分の距離にある。晴れの休日のかっこうのお散歩コースだ。

まずは近い方の堀口養魚場へ。行ってみると、住宅街の中にどどんと複数の池が広がっている。養魚所ってこんなところなんだと、その雰囲気を楽しむことができる。googleMapで見ると、道路をはさんだところにもう2つの池があることになっているが、現地に行ってみると公園が整備されているところだった。埋め立てられてしまったようだ。行ってみて早々、ちょっと寂しい気持ちになった。また、12月から2月まで養魚場は休業中のため、金魚たちにお目にかかることはできなかった。暖かくなったらもう一度行ってみよう。

お次は、そのまま一之江通りを徒歩で北上すること15分強。佐々木養魚場に到着。こちらの養魚場には池はないが、たくさんの水槽とその中で元気に泳ぐ、これまたたくさんの種類の金魚たちに逢うことができた。気に入った個体を自らすくって買い求めることが可能だ。カラフルな金魚たちは大きさもさまざま、中には1匹1万円越えの品種も。お値段はピンからキリまで。私はいかにも金魚らしい、あざやかなオレンジ色の金魚たちに心惹かれた。見ていると、つい買ってみいたい気持ちに駆られたが、

冷やかして行っておめんなさい、と申し訳ない気持ちになりながら、30 分ほどの滞在で養魚場を手ぶらで後にした。それにしても、楽しいひと時を過ごしたものだ。

コロナ禍でこの2年ほどは中止となっているようだが、毎年夏には伝統の「江戸川区特産金魚まつり」が行われているそう。佐々木養魚場には、2年前の第48回金魚まつりのポスターが貼られていた。またも寂しい気持ちになってしまう。今年の夏、第51回金魚まつりが開催されることを願いつつ、今から楽しみにしているところだ。

14.私の一押し(江戸川区の魅力)

文／河越

改めて江戸川区の地図を見ますと、区内にはなんと多くの公園が整備されていることかと、驚くと同時に誇らしい気持ちになります。

その数々有る中から、この度私がお薦めしたいのは江戸川区立、行船公園（北葛西3丁目）です。

公園の始まりは昭和8年、自然動物園は昭和58年、平成庭園は平成元年に開園しました。動物園には大型ほ乳類のオタリアが悠々と泳ぎ、ワラビー、プレイリードック、レッサーパンダ、クモザル、リスザル等々の小動物がおり、子供たちに人気があります。平成庭園内には「源心庵」と主池を中心に据え、池の畔には林泉亭・つつじ亭が配置された、築山池泉回遊式の日本庭園です。

樹木も、しだれ桜・花菖蒲・松・ツツジ・紅葉並木・竹林等 四季の花々が楽しめます。これほど充実した施設で有りながら、入園が無料なのが最大の魅力です。

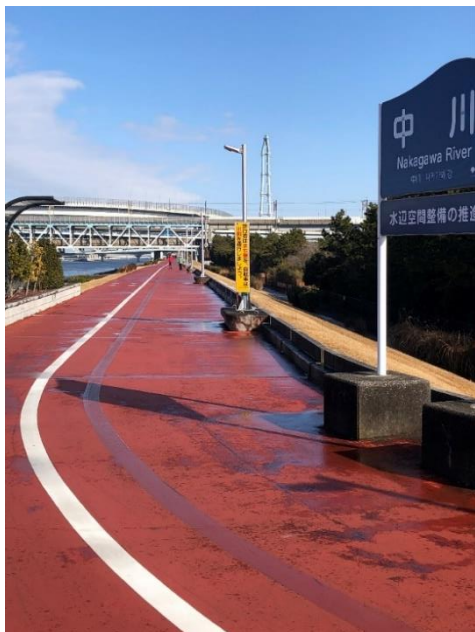
私は、暇な時、気分が晴れない時にはこの場所に来て、動物たちから「くよくよするな」と励まされ、日本庭園では、ゆったりとした気分を味わえ、落ち着いた気分になります。皆さんも是非、行船公園(平成庭園・自然動物園)をご利用下さい。

きっと元気を充電できると思います。



15.健康と景観を両得できるお得な中川沿いウォーキング

文・写真／かわりな



「健康のため」というと優等生的な発言だが、本当のところはダイエットのためにと始めたウォーキング。かれこれ 15 年は経つ。

それまで、私はあらゆるダイエットにチャレンジした。レコーディングダイエット、糖質オフダイエット、ジム通い、ホットヨガ、流行りのサウナ...なかなか痩せない、トトノイません、続かない。さあ、どうしよう...そこで目を付けたのが、ウォーキング。シューズひとつでできちゃう敷居の低さ。しかも、何と言ってもお金がかからない。だって、近所を歩くだけだから。

そして、ここ数年は、お気に入りウォーキングコースを見つけたおかげで、楽しく続けられている。それは、江戸川区と江東区を境に流れている、中川河川敷に設けられた「健康の道」だ。

この道の何が良いのかという理由は二つある。



まず一つ目、それは信号が無いこと。ダイエットウォーカーにとって、信号で止まるのはなるべく避けたい。何故ならば、心拍数が下がるから。なんでも、有酸素運動は 20 分以上続けないと効果がないそう。信号待ちで今まで歩いた時間をリセットされたら、たまったもんじゃない。

かつては、住宅街を歩いていた。新しいお店発見や、季節の移り変わりを目の当たりにできて、それはそれで楽しめた。しかし、気持ちよく歩いている途中で、いかんせん信号に捕まる。

信号待ちの都度、私は必死に足踏みをして、心拍数を下げまいと腕を振る。皆が立ち止まっているなか、わたし一人が上下に動いている。恥ずかしい。



信号のない道を探した。それは、ごく身近にあった。中川沿いの健康の道。信号が全くない！ノン・ストレスだ。しかもこの道は、ウォーキング用に整備されている。アスファルトも固くなく、足のあたりがやさしいので、歩きやすい。当然、車も来ないし、自転車と歩行者のレーンが分けられている。ウォーキングやランニング、散歩にもってこいだ。

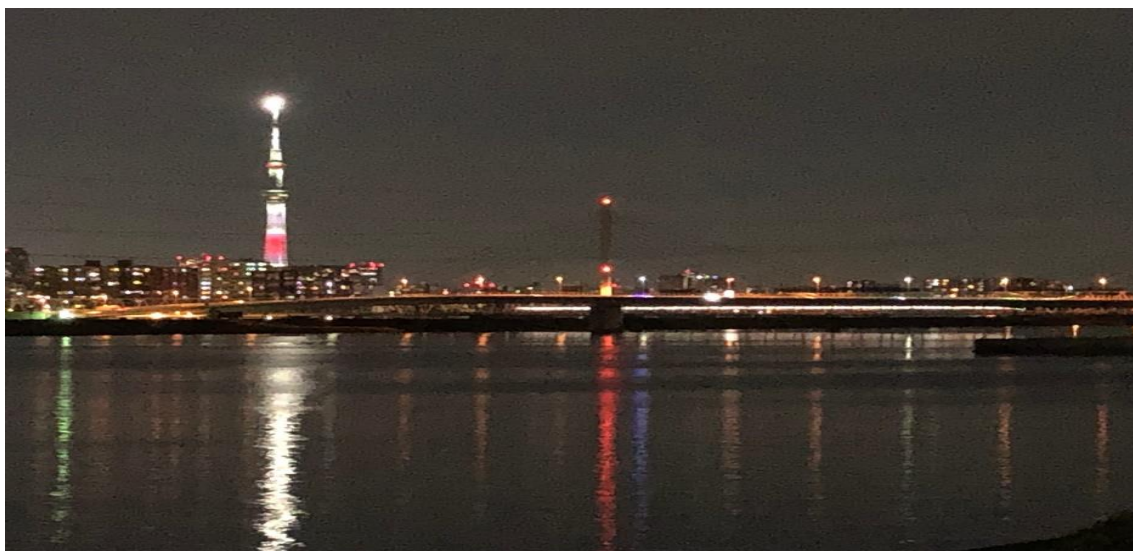
そして、二つ目の理由は、中川沿いの景観のよさだ。日中と夜の表情が異なるのも興味深い。朝から夕方にかけては、川面にカモが列をなして泳いでいるときもある。水質改善され、餌となる魚が生息しているのかな？ そういえば、釣り人も増えた。何が釣れるか、今度聞いてみよう。



川向こうには江東区の高層マンションがひしめき合って立っている。天気の良い日は、はるか彼方に富士山だって見える。都心（一応 23 区内）の中で川と海と山を眺めて歩けるとは、なんて贅沢だ。歩き続けて突き当たり、中川の河口は東京湾に繋がっている。水平線を確認し、折り返すのが私のウォーキングコース。

夜のウォーキングもまた格別だ。川向こうには高層マンションの隙間から東京タワーが小さく見える。しかしながら、それはまるでルビーのような輝きを放つため、他を寄せつけない存在感だ。河口突き当たりの東京湾の右手には、東京ゲートブリッジが青白く光る。左手奥には舞浜のホテル群が、黄色く窓明かりを放ち、まるで蛍のよう。

いつものように中川河口、東京湾に着いたら折り返し、川の流に逆らいながら家路を目指す。前方左手奥に、青く光るスカイツリーを眺めながら歩く。その手前に東西線が通ればボルテージは最高潮。電車内から黄色く漏れる光は、幻想的。荒川鉄橋を走り抜ける東西線車両は、さながら銀河鉄道 999 を彷彿とさせる。ツリーと電車のコラボレーションは夜景 100 選に選ばれてもおかしくない。



わたしはこのパノラマに、すっかり魅了された。

心の解放感を得られる、海へと向かう道。それは、心身の健康と景観を同時に得られるコスパ最強な、中川沿いウォーキング。今日もいそいそと歩いてきた。

皆さんもお気に入りのウォーキングコースを見つけてみてはいかがでしょうか。

16.妙見島に行ってみた。

文・写真／ときわ

「江戸川区には島がある。」

変わったモノ、不思議なモノに心ひかれる私は都市部に島が存在することの珍しさにロマンを感じずにはいられない。

なぜ珍しいのか。ここは埋め立てられた人工の島ではなく、自然に出来た島だからだ。なんと神秘的な！

しかし、こうは言ってみたものの実はまだ1度も行ったことが無い。

これには理由がある。おもに二つ。

一つめは、島への入り方がよくわからない。

二つめは、行ったところで何もない(こちらが理由の9割)。

だが、今この歳になって思う。

何もないって逆にスゴくないか！

この世に生を受けて半世紀。いろいろな経験を重ねた今なら何もないことの良さに気付けるような気がする。そんな訳で現地に行ってきた。

妙見島は住所でいうと東葛西3丁目にあたる。

島のまわりはコンクリート護岸で、ぐるっと囲まれている。工事をするまでは形を変えながら下流に移動する「流れる島」だった(まるで、ひょうたん島！)。

大きさは、南北に700m、東西に200m。

航空写真で見るとミドリムシのような形をしている。

先ほど、島には何もないと書いたが本当に何もないわけではなく、マーガリンなどを作る会社や産業廃棄物を扱う会社がある。

心配していた島への入り方だが浦安橋の中ほどに階段があり、そこを下って行くだけ。カンタンすぎて拍子抜けした。

鼻歌交じりで下るも束の間、何台ものダンプが目の前を走っていく状況にビビる。

そうだった！ここはそういう場所だった。

メインストリート側に行くには、ここを渡らなければならない。ダンプの運転手さんに迷惑が掛からないよう、ササッと渡る。そこからは、歩道と車道が分かれているので安心して歩ける。



島に降り立ったこの瞬間、ここから川が見えたら最高だと思うが防潮堤が高くて見えない。しかし、これがこの島を守っていると思うと職人魂を感じる。
江戸川区民は水害に悩まされた過去があるので、水には敏感なのだ。

話を戻すと、突き当たりには「ニューポート江戸川」という施設があり小型船舶操縦士の免許が取れるそうだ。2階にはレストランがある。
道なりに進むと工場が見えてくる。こんな間近にプラントを見ることもなかなかないので、しばし鑑賞。この先は私有地になるので、来た道に戻り、西側へ移動する。

こちらは駐車している車は数台あるがすべて止まっていたので、東側と比べてのんびりした雰囲気だ。しかし、防潮堤がメインストリート側よりドーンと高くなっているの、さらにストイックさを感じる。

今回、妙見島に行ってみて思ったのは、何も無いのは事実だが（言ってしまった）好奇心を持って歩いてみると様々な気づきがあるということ。
それは余計な情報が入ってこない分、自然とアンテナの感度がよくなるからだ。



たとえば、工場のプラント。
無機質なのにかわいい。
遠くに見ると圧巻な景色だが、近くで見るとまるかったりしかくかったり、その形のかわいさが際立って見える。

そして、これは島全体に言えること。世にいういわゆる写真映えするスポットもないので、あんまり来ないでね感は否めない。なのに来たかったら来てもいいよという懐の深さを感じる。

それは真っ先に見える、ひろい、ひろい空がそう思わせてくれるのかもしれない。



ゴリゴリの要塞のような非日常的な場所。ここにいると、防潮堤の向こう側にもそれがずっと続くように想像できる。しかし、実際は人々が住む家があり、バスが走り、サイクリングを楽しむ人がある。つつがなく、ありふれた日常が広がっている。非日常と日常がとなり合う、その不思議さこそ、この島の魅力だ！

ここに来る意味なんて、まったく考えなくていい。

フラットな気持ちで空を見上げれば、おだやかな気持ちになれるはず。

くれぐれも、車に気を付けて！

いざ、参らん 妙見島



17.フラワーガーデンはバラの香りで蜂が踊る

文・写真/hasunuma



冬の(2月7日)総合レクリエーション公園フラワーガーデンにやってきました
見ごろはゴールデンウィーク、5月中は111種類のバラに出会えます



バラを見に来たのですが枯れ木に見えますね
今年は例年より寒いのでまだまだですね



昨年の5月1日の写真ですが3か月で一気に満開です！



バラの香りで
初夏を感じる公園がフラワーガーデン

知っているようであまり知られていない
花と緑の公園
バラの香りで酔いそうなほど香りが濃いです

花の種類によって香りの違いを感じる
距離0メートル
こんな感じで



香水と違いいつまでもあきない香り
ソフトで自分を主張しているようで
まわりにとけこむ自然な香りが好きです
バラの香りを楽しみたくて近づくと、蜂さんがいることが…

散歩好きの人
写真が趣味の方
バラ好きには外せない公園です

2月には花も葉っぱのないアーチですが



5月には見事なフラワーアーチになります

お子さんと一緒に

あおくんに乗って総合リクリエーション公園をめぐる旅も素敵です



縦に長い公園ですが売店がないのでランチは持参するのがおすすめです。
飲み物はところどころに自販機があります。

ゆったり流れる時間
五感を刺激する香り景色を堪能できる

バラ園がおすすめです！

追伸：以下は江戸川区ホームページより

「フラワーガーデン」は
4か所の噴水とバラの植栽を基調とした洋風庭園
広々とした回遊式の庭園内では
噴水を中心として左右対称に111種約600株のバラが色鮮やかに咲き誇り
甘い香りを漂わせた花々を歩きながら楽しむことができます。

同園のバラは

「江戸川ローズボランティアサークル」
のメンバーらが管理しています。

見応えのある花を咲かせようと年間を通じて同園のバラを手入れしており、
毎年、春バラと秋バラを楽しむことができます

18.平地バンザイ、自転車に乗ろう

文・写真／ito

「ここにはダメです」と書かれたハザードマップはご存知ですか？

2019年に改定されたハザードマップでは、「区内のほとんどが水没」と書かれていて、2019年台風19号の時にはネットを中心に話題になりました。

約1年前の転居時には契約前の確認で真っ赤なハザードマップが出てきて「え、これ本当ですか？」と聞き返しました。区の方針でリスクを認識してからの契約のようです。

その時はかなり驚いて動揺しましたが、現状を正しく認識するようにという優しさを前向きに捉えています。

ハザードマップが赤い。そこだけ見るとデメリットにしか見えませんが、メリットもあります。

江戸川区は土地の7割が「ゼロメートル地帯」

つまり、区内のほとんどが平地なのです。

坂道がない。

ということは、歩いたり自転車で移動するのにとても向いている土地だと言えます。

見回してみると江戸川区は自転車を使う人がとても多いです。

朝は学生・出勤する人が通学通勤に、昼間は高齢者が買い物に、夕方は子供をお迎えの親御さんが…終日多くの人が自転車を利用しています。

私も普段の移動は徒歩と自転車で、自家用車は持っていません。

平地なので自転車移動がとても楽なので、少し遠いとところならバスより自転車の方が早く移動できます。

例えば葛西からほぼ新小岩にある区役所の移動はバスで1時間弱のところを自転車だと30分程度で移動できますし、カーシェアが増えた分コイン駐車が減っているのので、駅から離れたパン屋やカフェなどは自転車移動の方が楽に出かけられます。

近所では自転車屋はセオサイクル、サイクルあさひなど多数見かけるので、一人1台自分の自転車を持っていて損はありません。

頻度は少なく都度借りたい時や、少し遠出して現地で自転車に乗りたい時には、地下鉄の駅には24時間200円で借りられるeサイクルがあります。他にもダイチャリや

HELLOCYCLING などのシェアサイクルも増えていて、自転車を持ってなくても自転車に乗る選択肢は豊富です。

レンタサイクルを使って行って配達を行う UbarEats ドライバーも見かけます。

これから季節、おすすめのお出かけはやはり桜見物でしょう。

家の前のバス通りも桜並木ですし、公園でもベンチに座って花を眺められるので、江戸川区に住むようになってから区外にわざわざ花見に出かけなくなりました。

少し遠くのところも自転車で行けば気軽に何ヶ所も桜見物できてとても気分が上がります。

名所はたくさんありますが、私のお気に入り是新川の千本桜です。

「新川さくら館」という施設で休憩もできるので、桜見物の後立ち寄ってコーヒーを飲むのが定番です。

今年の桜見物は自転車で巡ることを強くおすすめします。

(写真 1 : 新川千本桜・新川さくら館付近)



(写真2：新川千本桜・新川さくら館付近)



(写真3：葛西地区・滝野公園)



(写真4：葛西地区・葛西区民館前)



19.子どもの笑顔が街中にある、笑顔と出会いのまち

文・写真／青木

はじめての子育てにドキドキしながら足を運んだ場所で

「お子さんイケメンですね。」「あ、女の子です」という会話からはじまった関係。あの出会いから7年子どもたちは小学生になり、下の子達も幼稚園、保育園に通い始めた今でも時々集まり子どものこと、好きな芸能人のこと、ママ友からなんでも話せる友達になりました。

その出会いのきっかけは江戸川区の共育プラザでした。

共育プラザで知り合い、江戸川区の公園で子どもたちを遊ばせ春にはお花見、秋はバーベキュー、ママたちは区民館でフラを踊る日々です。

江戸川区に住んでいなければ出会うことがなかった、仲間がいます。

そんな仲間との時間を楽しめる江戸川区の魅力をご紹介します。

「誰もが安心して自分らしく暮らせるまち」江戸川区

子育て世代もちろん安心して暮らせるまちです。

子育て世代にうれしいことそれは、公園が多いことです。

江戸川区は少し歩けば公園！というくらい公園が多いまちです。それもそのはず、江戸川区は23区最大の公園面積なんです。

小さい公園から大きな公園さまざまな公園が江戸川区内にはあります。



子どもと毎日過ごすママ、毎日同じ公園ではあきてしまいますが、公園の数が多いと今日はこの公園、明日はあっちの公園と子どももママも飽きることなく公園を楽しめます。

また、季節によって公園を楽しむことができるのも魅力の1つです。

春は桜がきれいな公園、夏は水遊びができる公園、秋はバーベキューが楽しめる公園など、たくさんある公園でどこに行こうか迷ってしまいます。

行船公園のように1年中、動物とふれ合うことができる公園もあります。



そして、共育プラザで楽しむことももちろんできます。

共育プラザとは江戸川区に7施設ある、子育て支援や中高生支援をしている公共の場です。

子育て世代の私が利用していたのは共育プラザにある「子育てひろば」です。

「子育てひろば」は就学前の乳幼児と保護者を対象に主に屋内で自由に遊び、交流しながら、子育ての仲間づくりや情報交換ができる場です。

子育てひろばでは、子どもを遊ばせるだけでなく、身長・体重を測れたり、ボランティアの方が色々な活動をしてれています。

幼稚園入園前は、子どもと二人で何をして過ごそう？と思っていたので、子育てひろばに頻繁に通い似顔絵のボランティアの方に子どもの似顔絵を書いてもらったり、絵本の読み聞かせのボランティアの方の手遊びを交えた読み聞かせに、子どもよりも親の私が楽しくなって通っていたり今では懐かしい思い出になっています。

他にも中学生と赤ちゃんのふれあいや、子育てフェスティバルもあり、いろいろな年代の方との交流も楽しめます。

公園や共育プラザでいろいろな体験、出会いを楽しめることが江戸川区の魅力の1つです。

また、公園や共有プラザのように人が集う場所では、いろいろな交流も生まれます。

同じくらい子どもをもつママ、最初は挨拶からのスタートが、気づけばいろいろな話ができる子育ての仲間になるかもしれません。

子育ては、孤立しがちです。そんな時にちょっと気分転換に出た公園や共有プラザでの出会いが、これから先の子育てを楽しくするきっかけになります。

「誰もが安心して自分らしく暮らせるまち」
の誰もは公園で遊ぶ子どもたちだけではなく、それを見守り毎日がんばるママも安心して自分らしく暮らせるまちです。

公園で四季を「楽しむ」
出会いを「楽しむ」
そして、「自分らしく」

多くの場所があるということは自分で選べる
ということです。

あなたらしい、「楽しさ」を発見できる、そんな「楽しい」がたくさんある江戸川区です。

まちに元気な子どもの声が聞こえる、みんなが笑顔で見守るまちは、ママたちが笑顔になるのはもちろんですが、子育てをしていない方にも、笑顔を届ける素敵なまちではないでしょうか。

