

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ

なぎさ

nagisa

No.571

京急のまちマガジン

Town Magazine of Keikyu
April 2012



『梅ちゃん先生』ヒロイン
堀北真希さんにきく
蒲田の街と『梅ちゃん先生』

梅ちゃんの時代を歩く
蒲田の街で昭和散歩

Lesson4

トレイン&ウォークで健康生活

地元の逸品 vol.7

メリーチョコレートのエスプリド メリー

京急沿線「梅」コレクション

ヒロイン・下村梅子は下村家の次女。「みなさんにごんぼれ!って思っていたるように演じています」



4月2日(月)から半年間にわたって放送される、NHK連続テレビ小説『梅ちゃん先生』は、戦後復興期の蒲田が舞台。そこで、ドラマのヒロインを演じる女優の堀北真希さんに、蒲田や戦後という時代への思い、梅子という女性についてうかがいました。

4月2日(月)スタート! NHK連続テレビ小説『梅ちゃん先生』

ストーリー

舞台は昭和20年、焼け野原と化した東京・蒲田。父は大学病院の医師、そして松子と竹夫という優秀な姉と兄をもつ下村梅子。梅子は「しょせん私は松竹梅の梅よ」と自分に自信が持てずにいます。しかしある事件をきっかけに一念発起して医師を目指し、やがて町医者として地域医療に身を投じていきます。戦後復興、高度経済成長の時代を通じて、人情あふれる蒲田の街で懸命に生きる人々に寄り添いながら、ひたむきに奮闘していく梅子の姿が描かれます。

放送時間

総合 / (月~土) 8:00~8:15、12:45~13:00
BSプレミアム / (月~土) 7:30~7:45、23:00~23:15
(土) 9:30~11:00 (1週間分)



東日本大震災とドラマの舞台・蒲田

『梅ちゃん先生』は、東日本大震災で自らも被災しながら被災地の医療活動に従事する医師や看護師の姿を見て、地域医療に焦点を当てたいと思い、企画しました。町工場がたくさんあり、にぎやかな蒲田の街で人々が助け合いながら戦後復興をしていくこのドラマを通して、未曾有の災害に見舞われた被災地、そして日本全体が、ふたたび助け合って復興していこうという元気を、少しでももっていただけたら幸いです (NHK岩谷可奈子チーフプロデューサー談)。



堀北真希さんにきく 蒲田の街と『梅ちゃん先生』

『梅ちゃん先生』撮影真つただ中の堀北真希さん。

「1日の撮影の中で、16歳のシーンを撮ったと思うと、次は22歳のシーン。年齢をまたぐので演じ分けるのが大変です」。

過密な撮影スケジュールにとまどいもあつたようですが、「ドラマでは、笑いにあふれた日常生活も描かれています。ドジな梅子の姿もそうですし、ある場面のオチが後のシーンでわかったりしますので、演じるのが楽しみです」と、朝ドラのヒロインを演じる意気込みが言葉の端々から感じ



られます。家族揃って食卓を囲んでいるシーンが多いなど、家族の温かみが描かれるのも『梅ちゃん先生』の魅力。撮影現場では、「戦後なので食事は雑炊や芋ですが、おいしくて、カットがかかっても共演者のみなさんと食べ続けたりしています」とのこと。

ドラマは、辺り一面焼け野原の戦後の蒲田から始まります。そうした中でも人々はそれぞれの夢を見つけて進んでいくという力強さのある物語。その舞台となった蒲田について「工場がたくさんあつ

て、何かをつくる街というイメージです」と堀北さん。「梅子の家の隣の安岡家も旋盤工場ですし、セットに大きな煙突があつたりします。戦後の蒲田の町工場を通して、日本が少しずつではあるけれど、活気づいていく様子が描かれていますよ」。

意外(?)にも「梅ちゃん」は、堀北さんとは性格がかなり異なるそう。「ドラマの初めのころの梅子は、戦後の混乱期にたくましく生きる家族の中で、受け身で生きている感じです。一方、私自身は次のこと

をばつぱと考えて切り変えるタイプなので、梅子がしっかりした子に見えないよう気をつけています(笑)」。

ドラマは半年間にわたる長丁場ですが、「劇的なことによつてではなく、日々の出来事や人とのふれあいの積み重ねが梅子の成長につながっているとこころを丁寧に演じていきたいと思えます」と堀北さん。また、「梅子は特別強い女性ではなく、医師になるための勉強もしょっちゅうくじけそうになります。でも、ずっと情けない梅子のままではありません。そんな梅子の姿に共感していただけるとうれしいですね」。

蒲田という街を身近に感じつつ、梅子の成長を応援し、梅子の姿に励まされる。この春は『梅ちゃん先生』から目が離せません。

京急でも『梅ちゃん先生』 関連企画が続々登場!

京急では『梅ちゃん先生』放送と連動して、『梅ちゃん先生』ラッピング電車を4月上旬から運行します。

あわせて、ドラマの舞台となる大田区内にある梅屋敷駅が、同ドラマ仕様にラッピングされます。どうぞお楽しみに!

※いずれも日にち・内容が変更になる場合があります。



福田屋

建物は昭和30年代半ばのもの。店内も外観もなつかしさに満ちる。ご主人は3代目。昭和23年以来、福田屋で働いている。

氷イチゴ(180円)とクリームあんみつ(250円)。アイスクリームもあずき餡も自家製だからこの安さで提供できるのだとか。お土産にもできる今川焼き(1個100円)やアイスモナカ(1個80円)も人気。

営業時間 / 10:00~19:00 定休日 / 木曜日
住所 / 大田区大森東4-35-7
交通 / 梅屋敷駅から徒歩11分
Tel / 03-3761-0281

『梅ちゃん先生』の舞台となる蒲田は、今も下町ならではの活気があふれる地域。そんな梅屋敷く京急蒲田く雑色駅にかけての蒲田エリアで、人々が昭和の時代から変わらず集う地元の名店にご案内します。

蒲田の街で 昭和散歩

舞台は昭和20年、梅ちゃんの時代を歩く

大田区に新名物「東京大田汐焼きそば」誕生!

大田区からご当地グルメを!を合い言葉に2010年に誕生した「東京大田汐焼きそば」。大森海苔、カリカリ梅、秘伝の烏ガラ塩ダレ、ニラ、もやし、玉ねぎ、桜えび、あさり、特製麺の、大田区にゆかりのある具材10種類が使われているのが特徴。大田区内を中心に飲食店40店舗で販売されています。どのお店の味が好みか、ぜひ食べ比べてみて!



京急沿線で「東京大田汐焼きそば」を食べられる店

詳しくは公式サイトをご覧ください。www.ota-machikatsu.net

梅屋敷駅には、西側に「ぶらもーる梅屋敷商店街」、第一京浜を渡った東側に「梅屋敷東通り商店街」という元氣な2つの商店街があります。東通り商店街をぐんぐん歩き、産業道路近くまでくると、創業は昭和40年という「タケウチ製パン」があります。自家製マヨネーズでつくったぎゅうり



ドッグやずっしり館の入ったあんパンなど、先代から受け継いだ味が人気。ご主人が前日の深夜から仕込み、朝一番で焼き上げたやわらかいパンは、おやつや昼食にぴったりです。「近所に病院があるので、その帰りに必ず寄ってくださるお年寄りも多い」のだとか。

商店街の先の産業道路を



タケウチ製パン

バラエティ豊かな惣菜パン。サンドイッチ(180円～)、きゅうりドッグ(160円)、たまごドッグ(150円)、うぐいすあんぱんとごまあんぱん(各1個120円)。

営業時間 / 7:00～19:00

定休日 / 月曜日

住所 / 大田区大森中2-15-3

交通 / 梅屋敷駅から徒歩9分

Tel / 03-3764-6578



渡り、弁天神社横の道を入ると、昭和30年代にタイムスリッパしたかのような、甘味処の「福田屋」があります。創業した大正から戦前までは大森の海苔生産業者の漁師さんがよく訪れ、東京オリンピックを境に海苔の養殖が姿を消しアパートが増えると、元氣な子どもたちが、アイスモナカ

などを買いくるようになりました。少子化の現在は、中学生や高校生がバスを途中下車してこの店に寄っていくのだそう。訪れる人は時代によつて変わっても、人々が「おじさんこんにちは」と引き戸を開けて、甘味を食べながらおしゃべりする姿は今も昔も変わりません。

昭和写真館①～昭和20・30年代～



昭和24年頃の国鉄蒲田駅東口。(写真提供:大田区)



昭和31年頃の蒲田青果市場。現在は大田区産業プラザPiOとなっている(写真提供:大田区)

「おしどり夫婦」のお二人。食べやすい手羽先の包丁の入れ方は、「ひよこ」の特許。また、先代のご兄弟はかつて蒲田を牽引した焼き鳥の名店、「鳥七」「鳥久※」「河童亭」を経営していた（※鳥久は現在弁当店）。



ひよこ



営業時間 / 17:30～19:00までに入店。要予約。

定休日 / 日曜・祝日、年末年始

住所 / 大田区蒲田3-16-2

交通 / 京急蒲田駅から徒歩5分

Tel / 03-3731-1674

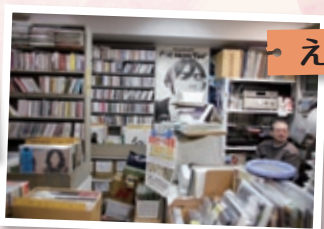
京急蒲田駅とJR蒲田駅を結ぶ多摩堤通りから少し奥に入った住宅地に、一軒家の焼き鳥店「ひよこ」があります。建物は昭和40年の創業当時のまま。新しく見える檜のカウンターも実は開店時のもので、ご主人が日々磨いているからこそその白さです。「古いもの好き」のご主人が集めた木製の氷水冷蔵庫や柱時計といった道具に囲まれ、紀州備長炭で焼いた焼き鳥に舌鼓を打つ。まさに至福の時間が流れます。

そして蒲田の顔といえば、手芸用品・生地・ホビー材料専門店の「ユザワヤ」。昭和30年の創業時は、国鉄蒲田駅西口の小さな毛糸屋さんでした。それが昭和50年代の手芸ブームで急激に成長。「店は全国展開しても、地元の方にとってはいつまでも」蒲田のユザワヤ「ですし私たちもそうありたいと思っています」と執行役員の高橋さん。「手

芸好きの方は親子何代にもわたって、ユザワヤにお越しいただいています」とのこと。

JR蒲田駅東口には、中古レコード・CDショップの「えとせとらレコード」があります。音楽がネット配信される時代にあって、レコードの魅力はモノがあるということ」と店主の小野さん。「レコードを一枚一枚手に取りながら選ぶと、思いがけない出会いもあります。また、レコード盤をジャケッットから出し、プレーヤーにセットして針を置くという動作もいじょうう?」。身体感覚とともにある音楽の経験は、デジタル社会の現在だからこそ大切にしたいものです。

キネマ通り商店街を歩けば、なつかしい風情の煎餅屋さん「風間商店」があります。ここは「10代で別の煎餅店に奉公に出て、この店にお嫁に来て以来煎餅一筋」というおばちゃんの店。焼き加減、し



えとせとらレコード

営業時間 / 12:30～20:00

定休日 / 主に木曜日(要確認)

住所 / 大田区蒲田5-45-1

交通 / JR蒲田駅東口から徒歩4分

Tel / 03-3737-0258

レコードとCDであふれる店内。若者も多く訪れる。店主の小野さんのおすすめは昭和40～50年代の女性歌手の歌。「由紀さおりの曲が欧米でヒットしたように、良い歌はいつまでも残り、私たちに元気を与えてくれます」。





風間商店

風間商店のおばちゃん。職人技で、炭火で手焼きしたお煎餅は実に香ばしく、蒲田土産としても人気。種類も豊富で選ぶのに迷うほど。

営業時間 / 9:00~19:00

定休日 / 日曜日

住所 / 大田区東蒲田2-26-1キネマ通り

交通 / 京急蒲田駅から徒歩5分

Tel / 03-3731-0303



蒲田店

営業時間 / 10:00~20:00

定休日 / 年中無休

住所 / 大田区西蒲田8-23-5

交通 / JR・東急蒲田駅南口

Tel / 03-3734-4141

もう一つ、地元の人が集う場所といえは銭湯。実は「蒲田温泉」は、スーパー銭湯の草分け的存在。創業は昭和11年ですが、家風呂が普通になつた後「銭湯だからこそ楽しむを」と、昭和61年の建て替え時に休憩室や仮眠室を設けたのだとか。休憩室にはステージもあり、カラオケなどを楽しめます。「お年寄はもちろん、小さなお子さん連れのご家族や、泉質がいいから一日の疲れが癒される、と会社帰りに来てくれる一丁関係の若い人も多いです」。

蒲田温泉

蒲田周辺は「黒湯」と呼ばれる黒褐色の温泉が出る。休憩室では楽しい催しが開かれることも(左)。新潟の銘酒や、新潟県産こしひかりを使った釜飯もおいしい。朗らかなオーナーとの会話も楽しい(左上)。

営業時間 / 10:00~翌1:00

料金 / 大人(12歳以上)450円、小学生180円、未就学児80円

定休日 / 年中無休

住所 / 大田区蒲田本町2-23-2

交通 / 京急蒲田駅から徒歩13分

Tel / 03-3732-1126

昭和写真館② ~昭和40年代~

昭和40年頃の京浜蒲田駅(現・京急蒲田駅)。



「セットメニュー(ライス・みそ汁付)」から「バラしょうが焼」(650円)と「さばの焼魚」(700円)。「まるやま食堂」は4月末日で閉店。5月からは現在の店の隣に居酒屋をオープンする。

まるやま食堂

営業時間 / 11:00~14:00(4月末日まで)

定休日 / 日曜 住所 / 大田区南蒲田1-3-2

交通 / 京急蒲田駅から徒歩3分

Tel / 03-3737-2457





もものみ 百の実フルーツ

営業時間 / 9:00~20:00
定休日 / 不定休
住所 / 大田区仲六郷2-19-10
交通 / 雑色駅から徒歩3分
Tel / 03-3733-7039

瑞々しい果物でいっぱい店頭。ご主人の実家は山梨の果物農家。実家の新鮮な果物を自分で売りたいと、昭和39年、果物店を創業した。



竹沢商店

手羽先、ねぎま、ハツ、レバーなど焼き鳥は1本100円~150円。名物のもつ煮込みは300g300円。食肉センターから直接仕入れた新鮮なもつも店頭に並ぶ。右の写真は社長さん(左)と店長さん(右)。

営業時間 / 11:00~19:00
定休日 / 不定休
住所 / 大田区仲六郷2-19-9
交通 / 雑色駅から徒歩3分
Tel / 03-3736-5618



昭和36年創業。「今は、子どもたちには1枚158円のカードゲーム用カードが人気」とご主人。

営業時間 / 10:00~19:00
定休日 / 不定休
住所 / 大田区仲六郷2-21-8
交通 / 雑色駅から徒歩4分
Tel / 03-3732-1025

丸喜屋玩具店



雑色商店街も、京急沿線の元気な商店街の代表。「春は桜、夏は笹など四季折々の飾り付け、福引きなど、商店街を来て楽しい場所にした」と張り切っている商店街会長の「百の実フルーツ」のご主人。

「戦後の蒲田駅近くの果物店は、飲んだあとと家族への土産に果物を買う人などで繁盛し、このような商店街の果物店は、休日に親戚などを訪れる人の進物用として重宝されたんですよ」。今もフルーツをいただく幸せな気持ちになるものです。

「丸喜屋玩具店」は、キャラクター商品や、ゴムまり、縄跳び、「アタリ」が出るともう一枚もらえるアイドルの下敷きなどがところ狭しと並びます。「今は大きな玩具屋さんがたくさんできたけど、子どもがお小遣いで買うにはうちみたいな商店街の玩具屋さんがなくちゃね」とご主人。

蒲田エリア散歩は「大田江戸前きっぷ」で!

「京急往復乗車券(往復+フリー区間)」+「選べる江戸前食事券」+「商店街おみやげ券orレトロ喫茶券」がセットになったおトクなきっぷ。くわしくは京急まちWebをご覧ください。

Web / www.keikyu-ensen.com/otoku/

「竹沢商店」は、ジュシーでポリarium たつぷり、さらに安価という焼き鳥や、もつ煮込みでマスコミでも度々取り上げられる有名店。5店舗あるうち雑色店をはじめ数店では、生もつも売られており、近所の主婦が買っていくのだから。「ウチが長年ここにあるから、近所の奥さんにはもつの料理法も知ってるんだよ」と社長さん。地元で育てられ、地元の食を育てる。そんな姿がここにあります。

蒲田には、今も脈々と昭和の時間が流れています。昭和という時代がもつ人の温かさや元気を感覺到、蒲田の街に出かけませんか？

片柳学園理事長・片柳鴻先生にきく

蒲田は焼け野原から 始まった



『梅ちゃん先生』に時代考証のアドバイスを行った
日本工学院専門学校理事長の片柳鴻先生に、
戦後の蒲田についてお話をうかがいました。

戦前の蒲田は閑静な東京の
ベッドタウンでした。ところが
が出征していた私が戦地から
帰って蒲田を訪れると、平和
だった街が一面の焼け野原と
なっており、大きな爆弾の穴
に雨水がたまっていたりして
愕然としました。それでも
人々は、廃材にテントを張っ
て生活を始めていました。夜
になると裸電球が蛍のように
そこそこに灯っていたことを
覚えています。

復員して一度は戦前に勤め
ていた東芝に戻った私です
が、人の勧めもあって蒲田に
絵画の学校をつくることにし
ました。加えて、生活の基本
衣食住のうちの「衣」を支え、
内職で家計を支える女性の
助けになるようにと、洋裁科
を設置しました。翌年編物
科も開設しましたが、生徒の
中に、後にご夫婦でユザワヤ
を創業された守半総本舗の
お嬢さんがいらつしやっただ
けは蒲田の街のご縁ですね。
そして日本経済がGHQ頼
みから自立できるようになっ
たのは、朝鮮戦争による昭和
25年から27年にかけての特需
から。昭和30年ごろになる

と、蒲田駅東口には、土日の
夜に「ヨーヨー釣り」などの
夜店が出るようになり、子ど
もにせがまれて出かけていっ
たりもしました。

昭和28年にはNHKがテレ
ビ放送を開始。同年、日本テ
レビ技術学校を設立した本学
では校舎に街頭テレビを設置
したところ、地元の方がたく
さん観に来てくれました。

戦後の日本人が力強く復
興してこられたのは、当時の
日本人が、苦勞を苦勞とせず
に面白いと思つて乗り越えて
いくような力強さがあつたか
らだと思つています。若者も、生
活のため、そして日本の産業
の発展のためには自分たちが
勉強しなければという気概に
あふれていました。

『梅ちゃん先生』では、こん
な時代の蒲田の街や人々がど
う描かれるのか楽しみにして
います。また、番組といっし
よに蒲田の街を盛り上げてい
きたいと思つています。(談)

蒲田 いまと昔 展 ~Tribute to Kamata~

『梅ちゃん先生』放送にともない、大田区では昔の懐かしい写真やミシンなどの日用品の展示をはじめ、現在の大田区の観光スポット(名店やお土産品、商店街など)を紹介します。同番組紹介パネルや衣装、セットの一部再現などドラマに関わる展示も行いますので、ぜひご来場ください。

日時／4月1日(日)～5月6日(日) 10:00～18:00

場所／日本工学院専門学校12号館「ギャラリー」
大田区西蒲田5-23-22

Tel／大田区産業経済部観光課03-3733-6190



写真は昭和28年に設立された日本テレビ技術学校時代の校舎(写真提供:片柳学園)。現在は日本工学院専門学校と東京工科大学となり、蒲田にキャンパスを構える。両校の母体の片柳学園は戦後間もない昭和22年に創美学園としてスタートした。



京急沿線「梅」コレクション

“梅ちゃん先生”にちなんで、蒲田エリアの「梅」を使った銘品をご紹介します！

和菓子・葡萄・南蛮菓子処 清野 きよの 「梅姫」

平安時代の天慶6年、蒲田の地の蒲田杵太郎貞武という豪族が、平良文の娘梅姫を妻にしました。この梅姫にちなんだのがこのお菓子。ミルク入りの黄味あんを白あん入りビスキー生地で包み、しっとり焼き上げられています。大田区の花「梅」にちなんだお菓子でもあります（1個168円）。

営業時間 / 9:00～19:30
定休日 / 水曜・日曜、その他不定休日
住所 / 大田区蒲田本町1-7-5
交通 / 京急蒲田駅から徒歩13分
Tel / 03-3731-2320



フランス菓子 シェイクドール 「ウメヤシキロール」

「ぶらもーる梅屋敷商店街」にある同店では梅屋敷にちなみ、紀州古城梅シロップ漬けの果肉を粗く刻み、生クリームにたっぷり混ぜてウメの香りのスポンジで巻いた「ウメヤシキロール」（1本1,000円）を販売しています。ほかに、「ウメパイ」（1個160円）、「ウメレーヌ」（1個160円）も人気です。

営業時間 / 9:00～20:00 定休日 / 水曜
住所 / 大田区大森西6-14-4
交通 / 梅屋敷駅から徒歩3分
Tel / 03-3761-2736



和菓子 甘公園 あまこうえん 「梅しぐれ」

創業昭和24年、「大森に甘公園あり」と言われる和菓子の名店が、大田区の花である「梅」にちなんで創ったのがこのお菓子。北海道産大納言を使用した餡を使った最中で、皮の上から羊羹をかけ、さらに氷餅で雪化粧した上品な甘さの一品です（1個220円）。

営業時間 / 10:00～18:00 定休日 / 日曜
住所 / 大田区大森中央4-27-9
交通 / 大森町駅から徒歩24分
Tel / 03-5709-5709



蒲田 大森 雪谷酒販協同組合 「本格梅酒」

蒲田 大森 雪谷酒販協同組合では、「梅ちゃん先生」放送を期して、国産梅酒を100%使用した酒屋の手作り梅酒、「本格梅酒」（1本1,050円）を発売します。ほどよい酸味とまろやかな味わい、青梅のさわやかな香りが楽しめる一品を是非お楽しみください。販売店は下記、組合までお問い合わせください。

Tel / 蒲田 大森 雪谷酒販協同組合
03-3731-5259





地元の
逸品

vol.7

東京都大田区

チョコレートの粹を集めた宝箱 メリーチョコレートのエスプリド メリー

可愛らしい少女の横顔のイラストで親しまれているメリーチョコレート。1969年からは大森に本社と工場を構え、近隣から社員やアルバイトとして通う人も多く、地元でも親しまれています。

同社は、創業した1950年に日本でいち早く、チョコレートにフルーツクリームやナッツクリームなどを包み込んだボンボン・ショコラを販売。以来、2009年にはサロン・ド・ショコラ パリにおいて3年連続で国際優秀賞を受賞するなど、世界が認める味を創り続けています。「エスプリド メリー」は、そんなメリーチョコレートの技術の粹を詰め込んだ代表作。どんな味かしら? と、1粒1粒、心ときめく逸品です。

INFORMATION 沿線の主なメリーチョコレート販売店舗

- ウイング高輪/港区高輪3-26-26 EAST B1F 交通/品川駅高輪口から徒歩1分 Tel/03-3441-4481
- 京急百貨店/横浜市港南区上大岡西1-6-1 B1F 交通/上大岡駅直結 Tel/045-848-1111



メリーチョコレートから『なごさ』読者に『エスプリド メリー』27個入りを5名さまにプレゼント。応募方法はP15をご覧ください。

※賞品はメリーチョコレートより発送させていただきます。
商品に関するお問い合わせは、メリーチョコレートお客様サービスセンター
(03-3763-0361/9:00~17:00 土・日・祝祭日を除く)までお願いいたします。

トレイン&ウオークで 健康生活

4 Lesson

京急沿線には魅力的な場所がいっぱい！ 体力アップとプチ観光を兼ねて電車に乗ってウォーキングに出かけませんか？ 今回は「ウォーキングの効果」について、専門講師の西田富美子さんにうかがいました。

春爛漫、草花の優しい色や小鳥のさえずりに、心浮き立つ季節になりました。春はウォーキングを始める、またとないういチャンス。心地よい風に吹かれながら、ちよつと足を伸ばしてお散歩に行きませんか。

「始めは『1日に1000歩プラスして歩く』程度を心掛けてみてください。時間にして10分ぐらいです。徐々に効率よく歩く段階へと、ステップアップするのがおすすめです」



せっかくウォーキングを始めるなら、無理のないよい姿勢で歩くことが大切です。遠くの景色を楽しみながら、背筋をすっと伸ばして歩きましょう。荷物は最小限に、重さが左右対称になるように背負い、両手は空けておきます。

**ウォーキングには
どんな効果があるの？**

ウォーキングは、最も身近なスポーツです。ひとりでも始められる手軽さも魅力の一つ。歩きやすい靴を履いて、今すぐ始めましょう。期待される効果は……、

① **脂肪を燃やし、血行促進**

「ウォーキングは、水泳やジョギングと並ぶ、有酸素運動の

代表格。呼吸をしながら長く身体を動かすことで、取り入れた酸素が体の隅々に行き渡り、効率よく脂肪が燃えます。中高年の方が気になる内臓脂肪を落とすことにつながりますから、メタボリック症候群対策としても有効ですね」と西田先生。さらに、第二の心臓といわれる、ふくらはぎの筋肉が収縮することで血液循環がよくなり、脳が活性化す



西田富美子さん
社団法人日本ウォーキング協会指導
チーム主席指導員。健康ウォーキン
グ指導士、歩育コーチ。

よい歩き方と前後のケアを覚えよう

歩く前はウォーミングアップ、歩いた後はクールダウン、よい歩き方とセットで覚えておきましょう。

ウォーミングアップ = 体を温め、関節をほぐす

ストレッチのやり方や靴の選び方はLesson1 (No.568) で紹介しています。



ウォーキング = 無理なく歩く

長時間歩いても疲れにくい歩き方はLesson2 (No.569) をご参照ください。

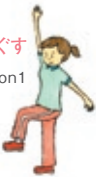


クールダウン = 筋肉をほぐし、疲れを抜く

歩き方の応用やほぐしのポイントはLesson3 (No.570) で解説しています。



バックナンバーは「京急まちWeb」で閲覧できます。
www.keikyu-ensen.com/magazine



電車で出かけてみよう！ 沿線おすすめウォーク

よこすか京急沿線ウォーク 「咸臨丸フェスティバルウォーク」

平成24年度第1回目の「よこすか京急沿線ウォーク」は「満開のフジと咸臨丸出港の地、浦賀をめざす」と題し、「咸臨丸フェスティバル」を目指して歩きます。フェスティバルでは浦賀ドックが特別開放されるなど、楽しみどころも満載です。

開催日／4月28日(土) ※雨天決行(荒天中止)
コース／逸見駅(受付時間9:00～11:00)→しょうぶ園→咸臨丸フェスティバル会場→浦賀駅
※コースは変更になる場合があります。
参加費／無料(しょうぶ園は有料)、事前申込不要
Tel／046-822-8124(横須賀集客促進実行委員会)
平日9:00～17:00
当日開催確認／046-822-2500(横須賀市コールセンター) ※7:00～8:00まではテープでのご案内になります。



浦賀ドック

「多摩丘陵・よこやまのみち」 ウォーキング

多摩丘陵の尾根筋は「多摩の横山」と呼ばれ、万葉集にも詠まれた古代の幹線ルート。清々しい新緑のなか、武蔵野と相模野を眺める高台のおよそ10kmを歩きます。

開催日／5月9日(水)
集合／9:30 鶴牧西公園
コース／鶴牧西公園(10:00スタート)→一本杉公園→もみじの広場→展望広場→小学校西交差点→京王相模原線若葉台駅(ゴール14:00頃)
参加費／一般500円
Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

花めぐり・薬師池公園へのみち

16世紀に灌漑用として作られた薬師池公園には、菖蒲園、梅林、ハス池などがあり、6月は花の見頃。山野草が群生する「えびね苑」も見逃せません。市内を周遊しながら公園へと続く約11kmを楽しみます。

開催日／6月13日(水)
集合／9:30 小田急小田原線玉川学園前駅
参加費／一般500円
Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

社団法人日本ウォーキング協会

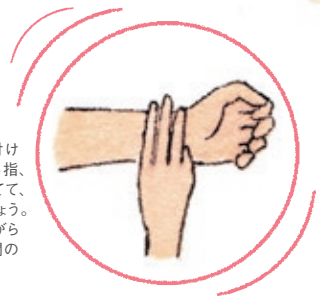
Tel／03-5256-7855 Web／www.walking.or.jp

ときめくぐらいが効果的

運動効果を上げようと思って、はあはあ、ぜいぜいと息が切れるくらい激しく歩いてしまうのはかえって逆効果。有酸素運動になりません。

最初は楽に歩ける速度から始め、慣れてきたら「ちょっときついな」と感じる程度の運動を10分以上続けるようにするのが効果的です。「少し胸がときめくくらい」のドキドキ感がちょうどいいのです。

1分間の心拍数でいうと、「(220-年齢)×0.7ぐらい」。40歳の人なら心拍数が126を目安に無理なく歩くのが理想的です。



〈心拍数の数え方〉

手首の動脈(親指の付け根の下辺り)に人差し指、中指、薬指の3本を当てて、脈打つ場所を探しましょう。秒針のある時計を見ながら「歩いた直後」の10秒間の脈拍を数え、6倍します。

るため老化防止にももってこないのだそう。そして……、
②心のリフレッシュ効果
「ストレス解消やリフレッシュ効果など、心理的要素も大きいんですよ。さまざまな場所でウォーキングの指導をしています。戸外を歩いていると、皆さんの表情が生き生きしてくるんです。身体を動かすだけでなく、移り変わる景色を見ることが、大きな刺激になります。ときには立ち止



目安は1日30分程度

歩く目安は1日30分ぐらい。10分ずつ3回に分けても構いません。気軽に歩いてみてくださいね。

イベントに参加しても

始めるきっかけが欲しいなら、まずはウォーキングイベントに参加してみるのをお手。最初は短い距離を自分のペースで歩きましょう。

まつて、美しい花を見たり、小鳥の声を聞いたり、風を感じたりするのも効果的です」



沿線の新着情報

葉山マリーナ

Spring Cruise クルージング&ランチプラン

江ノ島・裕次郎灯台周遊ショートクルージングと葉山マリーナでのランチがセットになったお得なプランが、期間限定でさらにお得に！潮風と春の日差しが心地よい、贅沢な時間を満喫できます。

※5月31日(木)までこちらの記事をお持ちいただいた方、500円割引



出港時間/11:00～、13:30～ ※1回45分、予約制
料金/平日4,000円、土・日・祝日4,500円
交通/新逗子駅から葉山(海岸廻り)行バス「葉山マリーナ」下車
Tel/046-875-2670 Web/www.hayamamarina.com

京急開発

「天然温泉 平和島」山野愛子美容室 ビューティ ウェルネスセミナー開催

「天然温泉 平和島」では現在、女性にうれしい「健康と美容に」に関するセミナーを開催中。セミナー後は「天然温泉」でおくつろぎください。



開催予定日/4月10日(火)・24日(火) ※詳細はお問い合わせください
料金/事前予約の場合:入館料+講座料2,500円
当日参加の場合:入館料+講座料3,000円
入館料/平日1,500円、土・日・祝日1,800円 ※タオル・館内着付
交通/平和島駅から無料送迎バスで5分
Tel/天然温泉 平和島03-3768-9121

長崎ビードロ会(長崎市人会)

「長崎ハタあげin東京」開催

長崎ビードロ会では、昭和の日に凧(ハタ)揚げ大会を開催。今年もハタ揚げ教室、一銭凧の無料配布(小学生以下先着100名)を実施。籠(じゃ)踊り、六郷とんび凧も登場。チャンボンなど長崎特産品も販売されます。



日時/4月29日(日・祝)9:30～14:30
※荒天時は5月13日(日)に順延
場所/六郷土手 大田区多摩川緑地区民広場
交通/六郷土手駅から徒歩7分
参加費/無料 ※ハタ(凧)、よま(凧糸)は実費配布
Tel/長崎市東京事務所03-3591-7600(前々日まで)
福砂屋03-3793-2938(当日荒天時の問い合わせのみ)

三溪園

さくらそう展&新緑の古建築公開

四季折々の行事を開催している三溪園。花や新緑の美しいこの季節は特におすすめ。ぜひ三溪園にお出かけください。



さくらそう展/4月19日(木)～25日(水) 臨春閣(重文)
新緑の古建築公開-重要文化財 臨春閣-聴秋閣/
4月28日(土)～5月6日(日)
開園/9:00～17:00(入場は16:30まで)
休園日/12月29・30・31日
入園料/大人(中学生以上)500円、子ども(小学生)200円
交通/横浜駅東口からバス「本牧三溪園前」下車、徒歩3分
Tel/045-621-0634 Web/www.sankeien.or.jp

称名寺

第15回称名寺新能

称名寺浄土式庭園を背景に演じられる幽玄な新能の世界をお楽しみください。名曲能「土蜘蛛(つちぐも)」、狂言「長光(ながみつ)」を上演します。



日時/5月6日(日)17:30開演(16:30開場) (写真提供:櫻間会)
場所/称名寺境内特設能舞台 ※雨天時は金沢公会堂
交通/金沢文庫駅から徒歩11分
出演者/櫻間右陣、野村萬斎ほか
チケット/
前売り券 S席:5,000円、A席:4,500円
※金沢区役所にて4月2日(月)まで、チケットぴあにて発売
当日券:4,500円 ※称名寺仁王門前で16:00～、雨天販売なし
Tel/金沢区役所地域振興課045-788-7804

ハウジングプラザ横須賀

ハウジングプラザ横須賀 4月28日(土)OPEN!

横須賀市平成町に統合住宅展示場「ハウジングプラザ横須賀」がOPEN。コンセプトは「ECO TOWN」。新話題のスマートハウスも展示されます。GWは、OPENイベントを多数開催予定。ぜひご家族でお出かけください。



※写真はイメージです

営業時間/10:00～18:00 料金/入場無料
場所/横須賀市平成町3-11-1
交通/横須賀中央駅からバス「リヴィン前」下車
Tel/サンフジ企画横浜支社045-314-8466
(平日9:30～18:00 ※土・日・祝日を除く)



春のおでかけ情報

江戸東京博物館



ザ・タワー ～都市と塔のものがたり～

東京スカイツリー®完成を記念した特別展。オルセー美術館等からのエッフェル塔関係資料や、同館所蔵喜多川周之コレクションなど、約360件が展示されます。



【俳優出世書土登山春語六】
歌川国貞(3代)画
明治20(1887)
木版双六
江戸東京博物館蔵

会期/5月6日(日)まで

開館/9:30~17:30(土曜日~19:30)

※入館は閉館の30分前まで

休館/月曜 ※4月30日(月)は開館

料金/特別展当日券一般1,300円

※特別展・常設展との共通券、児童・生徒や学生、団体等の各種割引有

交通/都営大江戸線両国駅A4出口から徒歩1分

Tel/03-3626-9974(代) Web/tower-ten.jp

横須賀芸術劇場

デジレ・ランカトーレ ソプラノ・リサイタル

世界の名門オペラ・ハウスに出演し、多くの聴衆を虜にしているランカトーレ。しなやかで強靱、豊かな高音と成熟した表現力をもつ彼女が得意とする、アリアや歌曲をお楽しみください。



日時/4月21日(土)16:00開演

料金/S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円(学生半額24歳まで)

Tel/横須賀芸術劇場チケット予約センター046-823-9999

インターネットチケット/www.yokosuka-arts.or.jp

日本ビーチバレー連盟(JBV)



JBVツアー開幕戦開催

オリンピック出場を目指す選手が出場する、国内大会の中ではトップレベルの大会です。白熱のゲームを応援に来ませんか?



大会名/JBVツアー-2012スポーツクラブNASオープン

開催日/5月4日(金・祝)~6日(日) 会場/お台場海浜公園交通/ゆりかもめお台場海浜公園駅・台場駅から徒歩3分、りんかい線東京テレポート駅から徒歩7分

チケット/P席:4,500円(5,000円)、A席:2,700円(3,000円)

※()内は当日価格 ※高校生以下、65歳以上で当日身分証明書提示の方は無料(A席のみ)。4月4日(水)~発売

Tel/03-3552-1078 Web/www.jbv-tour.jp/

太田記念美術館



春信・清長・歌麿とその時代

浮世絵が江戸庶民の間で不動の人気を築いた18世紀後半。当時の流行を牽引した鈴木春信、鳥居清長、喜多川歌麿の作品を中心に、ライバルたちの作品も紹介します。



喜多川歌麿
【五人美人愛敬競
松葉屋喜瀬川】

会期/4月1日(日)~26日(木)

開館/10:30~17:30(入館は閉館の30分前まで)

休館/月曜(祝日の場合は翌日)。展示替期間(要確認)

料金/一般700円、大学生500円、中学生以下無料

※団体(10名以上)は1名あたり100円割引

交通/JR山手線原宿駅から徒歩5分

Tel/03-5777-8600 Web/www.ukiyoe-ota-muse.jp/

PRESENT

A

江戸東京博物館

特別展「ザ・タワー～都市と塔のものがたり～」
ご招待券

10組20名さま

開催日/5月6日(日)まで

C

太田記念美術館

「春信・清長・歌麿とその時代」
ご招待券

5組10名さま

開催日/4月26日(木)まで

E

称名寺新能

指定席 2組4名さま

開催日/5月6日(日)17:30開演

F

メリーチョコレート

「エスプリドメリ」27個入り 5名さま

※詳しくはP11をご覧ください

B

JBVツアー開幕戦A席ご招待券

各日 10組20名さま

開催日/5月4日(金・祝)~6日(日)

D

天然温泉 平和島

無料入館券

5組10名さま

G

ハウジングプラザ横須賀

OPEN記念オリジナルプレゼント

5名さま 何が届くかお楽しみに!

はがきに ①A~G賞のうちご希望の賞品、②郵便番号・住所・電話番号、③氏名・年齢、④本誌の入手場所、⑤今月号で面白かった記事、⑥本誌についての感想をご記入のうえ、ご応募ください。

締め切りは、

4月16日(月)必着

※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先/〒108-0074

港区高輪3-25-23 京急第2ビル3F
(株)京急アドエンタープライズ
「なぎさ」571号 プレゼント係

大田江戸前きっぷ

漁師町の面影と下町風情が今も残る大田エリアを満喫できる「大田江戸前きっぷ」が登場！
江戸前を夫直に貫く名店10店舗から、選べる江戸前食事券に京急線往復乗車券、
さらに活気溢れる商店街で使えるおみやげorレトロ喫茶券も付いたおトクなきっぷです。

フリー区間内の 発売額(大人)	平和島・大森町・梅屋敷・ 京急蒲田・雑色・六郷土手・糀谷・大鳥居・穴守稲荷・天空橋を			1,880円
	羽田空港国際線ターミナル・ 羽田空港国内線ターミナル駅 ^{から}			1,880円

主要駅からの 発売額(大人)	品川を	京急川崎を	横浜を	1,950円	1,950円	1,980円
	上大岡を	金沢文庫を	横須賀中央を	2,130円	2,280円	2,680円



窓口
窓口で買い
求めください。



メニューガイドつき!

電車乗車券
(往復+フリー区間)

+

大田江戸前きっぷ限定
選べる江戸前食事券

+

商店街おみやげ券 or
レトロ喫茶券

大田江戸前きっぷ限定 選べる江戸前食事券

新鮮な素材を使用する「江戸前の美味い店」10店舗の中から、
大田江戸前きっぷ限定メニュー1つをお選びいただけます。



貰って嬉しい。
ちょっと一息

商店街おみやげ券
or
レトロ喫茶券

梅屋敷、雑色、糀谷・糀中商店街指定の
店舗から1つをお選びいただけます。
【各店舗のメニュー内容は季節等により異なります】

雑色商店街

糀谷・糀中商店街



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
京急ご案内センター (平日7:30~21:00 土日・祝日9:00~17:00)
03-5789-8686 / 045-441-0999
京急ホームページ www.keikyu.co.jp

KEIKYU
京急電鉄

なぎさ

No.571 April 2012

なぎさ571号 平成24年4月1日発行
発行：京急急行電鉄株式会社 〒108-8625 東京都港区高輪2-20-20 TEL:03-5789-8686
編集：株式会社京急プロモーションズ 印刷：山崎印刷株式会社

表紙の写真：梅屋敷(東通り)商店街