

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ

# なぎさ

nagisa

No.569

京急のまちマガジン

Town Magazine of Keiikyū  
November 2011



おトクなきつぷでめぐる  
スペシャルドラマ

『坂の上の雲』

Lesson2

トレイン&ウォークで健康生活

地元の逸品 vol.5

守半海苔店の「やきのり」

京急で行く

初詣・ご利益案内ガイド

おトクなきっぷでめぐる

# スペシャルドラマ『坂の上の雲』

12月の日曜日、NHKスペシャルドラマ『坂の上の雲』第3部が、4回にわたって放送されます。おトクなきっぷを使って、主人公たちが生きた時代へタイムスリップするような、小さな旅に出かけませんか？

## 『坂の上の雲』三人の主人公



秋山好古

肖像写真はすべて国立国会図書館蔵



秋山真之



正岡子規

京急沿線には、記念艦「三笠」が保存されている三笠公園をはじめ、ロケに使われた横浜港の帆船日本丸、日本郵船氷川丸などがあります。

また、東京都内には、大日本帝国陸軍や海軍関連施設の跡地や、『坂の上の雲』で活躍する、明治の軍人や政治家ゆかりの地が散在しています。

そこでおすすすめなのが、ドラマの世界に思いをめぐらせる『坂の上の雲』ゆかりの地へのお出かけ。「記念艦三笠きっぷ」や、「東京1DAYきっぷ」を使えば、途中下車しながら、おトクに小さな旅を満喫することができます。

歴史スポットめぐりに疲れたら、明治時代創業の老舗やレトロな雰囲気を楽しめるレストランの、ランチやカフェでひと休み。

爽やかな秋空の下、ゆかりの地で、主人公たちの青雲の志を感じながら日帰り旅を楽しんではいかがでしょう。



都営地下鉄&京急  
スペシャルドラマ  
『坂の上の雲』  
沿線旅マップ

これまでのあらすじ & 原作者 司馬遼太郎

明治という時代を生きた秋山好古、秋山真之兄弟と、正岡子規の3人が主人公の物語。

3人が生を受けたのは、愛媛県の松山。秋山好古は陸軍士官となり、日本にフランス騎兵

戦術を導入。後に「日本騎兵の父」と呼ばれる功績を残す。正岡子規は、文学を志すも脊椎力

リエスを患い、療養生活を余儀なくされる。病と闘いながらも俳句、短歌の世界に大きな足跡

を残し、東京・根岸の子規庵で34歳の短い生涯を閉じた。そして秋山真之は海軍士官となり、

日清戦争への参加、米西戦争視察などを通し、戦術家としての才能を開花させていく。

1904年、ついに日露戦争の火蓋が切られ、真之は連合艦隊の戦艦三笠に乗艦する。そして旅順港に閉じこもるロシア艦

隊に対する閉塞作戦のさなか、真之の海軍兵学校以来の盟友、

広瀬武夫は落命する。

第3部・歴史の舞台  
日露戦争とは？

『坂の上の雲』の原作者・司馬遼太郎の小説は、『竜馬がゆく』『国盗り物語』などNHK大河ドラマの原作にも多く取り上げられている。坂本龍馬や秋山真之など、司馬遼太郎の小説で広く知られるようになった歴史上の人物も多い。

日本は、初の対外戦争である日清戦争に勝利した。しかし南下政策をとっていたロシアとの軍事的緊張は高まっていた。

1904年に開戦した日露戦争は、朝鮮半島と満州の權益をめぐる両国の戦いであったが、同時に、日本にとっては、明治維新以来の富国強兵路線の成否を占う戦いでもあった。日本は奉天会

戦、日本海海戦などで勝利し、本格的に列強の一面を占めていくことになる。しかし、ポーツマス講和条約では賠償金などを獲得できず国民の中には、不満

が高まっていった。

### かちどきのわたし ③

明治38年、日露戦争の旅順要塞陥落を契機に、住民によって、築地と月島を結ぶ「勝鬨の渡し」が開設された。昭和15年、勝鬨橋の開通とともに廃止され、名は橋の名として受け継がれた。写真の碑は築地側の橋の袂に建つ。

住所／中央区築地6-20

交通／都営大江戸線築地市場駅 A1出口または勝どき駅A4出口から徒歩8分



### 海軍兵学校跡地 ①

現在の国立がん研究センターの土地にはかつて海軍兵学校（明治9年、海軍兵学寮から改称）があり、明治19年、秋山真之はここに入学した。「海軍兵学寮跡」の碑がある。海軍兵学校は明治21年、広島県の江田島に移転した。

住所／中央区築地5-1-1

交通／都営大江戸線築地市場駅 A3出口から徒歩1分



### 日本海軍発祥の地 ②

築地市場内、魚河岸水神社前に建つ「旗山」の石碑。「旗山」とは、ここにかつて海軍本省が置かれ、海軍御旗が掲揚されたことに由来。ここが日本海軍発祥の地であることを示している。ランチは築地場外市場でどうぞ。

住所／中央区築地5-2-1

交通／都営大江戸線築地市場駅 A3出口から徒歩5分



## 大江戸線沿線

### もとまちユニオン六本木店 GRAND OPEN

12月中旬、新宿店に続き都心部2店舗目となる「もとまちユニオン六本木店」がオープン。こだわりの輸入食材や高品質な食材はもちろん、ベーカリーもお楽しみいただけます。



所在地／港区六本木3-7-1 Tel／0120-34-0453（お客さまダイヤル）

交通／都営大江戸線・東京メトロ日比谷線六本木駅から徒歩3分、東京メトロ南北線六本木一丁目駅から徒歩6分

### NHKスペシャルドラマ『坂の上の雲』 第3部スタート



2009年放送の第1部、2010年放送の第2部が好評を博した超大型ドラマ第3部が、いよいよ「激闘完結編」が放送。長期ロケや、広大なオープンセット、ほぼ原寸大の戦艦三笠のセットなどで撮影した、「二〇三高地」や「日本海海戦」などの迫力の激闘シーンも見物。本木雅弘演じる秋山真之、阿部寛演じる秋山好古は、日露戦争をどう戦い、多大な犠牲の上にかろうじて勝ちとった勝利に何を思うのだろうか。

第3部（全4回）／12月4日（日）・11日（日）・18日（日）・25日（日）

放送時間／毎週日曜・NHK総合・19:30～BSプレミアム・18:00～

Web／[www.nhk.or.jp/sakanoue/](http://www.nhk.or.jp/sakanoue/)

都内をめぐるなら

### 東京1DAYきっぷがおトク

「京急線往復きっぷ」と指定区間の電車・バスが乗り放題の「フリー区間1日乗車券」のおトクなセットきっぷ。「都営まるごときっぷ」と同じ優待が受けられます。くわしくはWebをご覧ください。

有効期間／1日

発売駅／京急線各駅（泉岳寺駅を除く）

Web／[www.keikyu-ensen.com/otoku/index.jsp](http://www.keikyu-ensen.com/otoku/index.jsp)

### ラッピング電車 今年も運行中!

京急では『坂の上の雲』のロケ地ほかドラマにちなんだビジュアルを掲出したラッピング電車を、今年も運行中。横須賀へはぜひ「三笠号」で!



※電車の運行は毎日変更しますので、前日の14:00以降に京急ご案内センター03-5789-8686までお問い合わせください。

## 上野御徒町から上野公園 そして子規庵へ

⑥

正岡子規が晩年を過ごした子規庵。病の子規はこの小さな庭を眺めながら、多くの句や短歌を詠み、文章をしたためた。都営大江戸線上野御徒町駅で降りて上野公園に入り、東京文化会館裏手の正岡子規記念球場、さらに東京国立博物館を経て、東京芸術大学方面から鶯谷に抜ければ、子規庵まで約45分の散歩道となる。また、鶯谷から日暮里にかけて、道沿いの壁、羽二重団子や「豆腐料理」の笹乃雪の店前に、子規の句を探して歩くのも楽しい。

### 子規庵

開館／10:30～12:00、13:00～16:00

休庵／月曜日（祝日の場合は開館し翌日休庵）、夏季・冬季、休館期間有。要確認

入庵料／500円 住所／台東区根岸2-5-11

Tel／03-3876-8218 交通／JR山手線、京浜東北線鶯谷駅北口から徒歩5分



正岡子規記念球場



子規庵。病間から糸瓜棚越しに庭を臨む

## 東京大学 ④



正岡常規（子規）は、明治23年に帝国大学（後の東京帝国大学、現・東京大学）の哲学科に入学、翌年国文科に転科した。写真は明治33年の帝国大学（国立国会図書館蔵）。

住所／文京区本郷7-3-1

交通／都営大江戸線本郷三丁目駅から徒歩6分

## 講道館 ⑤

明治15年、嘉納治五郎によって創設。秋山真之の盟友、広瀬武夫は講道館に柔道を学んで心身を鍛えた。講道館柔道資料館(①)には、広瀬武夫の肖像(②)と、広瀬が旅順口閉塞作戦で戦死した際に所持していた海図(③)が展示されている。



①



②



③

### 講道館柔道資料館

開館／10:00～12:00、13:00～17:00

休館／土・日曜日、祝日、夏季休暇、年末年始

入館料／無料 住所／文京区春日1-16-30

Tel／03-3818-4562

交通／都営大江戸線・三田線春日駅A1、A2出口から徒歩1分

## 上野の森でまったりくつろぐ 上野精養軒

明治5年、築地に創業したフランス料理の老舗、精養軒。明治9年の上野公園開設にともない、不忍池畔に「上野精養軒」が誕生した。明治、大正期の政治家や文豪も多く訪れており、『坂の上の雲』に登場する夏目漱石、そして原作者の司馬遼太郎も上野精養軒の客となった。レストラン「グリル フクシマ」もあるが、ランチに気軽に立ち寄るなら、「カフェラン ランドール」がおすすめ。

### 上野精養軒 1階 カフェラン ランドール

住所／台東区上野公園4-58 Tel／03-3821-2181

交通／都営大江戸線上野御徒町駅から徒歩12分、JR上野駅公園口から徒歩5分

営業時間／喫茶10:00～、食事11:00～20:00(L.O.19:00)

年中無休（※年末年始は除く）



春の上野精養軒(左)と、カフェラン ランドールのダイニングのランチ(2,100円)(右)。ビーフシチュー(1,890円)やハヤシライス(1,360円)も人気。



### 青山霊園 ⑦

都立青山霊園には、明治以来の政治家や軍人の墓が多数あり、『坂の上の雲』ゆかりの人物も多数眠る。秋山好古をはじめ広瀬武夫、真之と広瀬の海軍兵学校時代の教官である八代六郎、連合艦隊参謀長加藤友三郎、旅順口閉塞作戦に参加した有馬良橋、陸軍では二〇三高地攻略を指揮した乃木希典と夫人、政治家では日英同盟締結に活躍した小村寿太郎などの墓がある。園内の桜並木は有名で、秋には紅葉も美しい。管理所では著名人の墓の地図をもらうことができる。

**住所** / 港区南青山2-32-2  
**Tel** / 03-3401-3652  
**交通** / 都営大江戸線青山一丁目駅から徒歩9分

### 明治神宮外苑 ⑧

旧青山練兵場跡に、明治天皇と昭憲皇太后の御遺徳を後世に伝えるために造成された。日露戦役凱旋観兵式もここで行われた。秋には、青山通りから聖徳記念絵画館を臨むいちよう並木の黄葉が見事。

**住所** / 新宿区霞ヶ丘町1-1 **Tel** / 03-3401-0312 (明治神宮外苑総務部)  
**交通** / 都営大江戸線青山一丁目駅・国立競技場駅から徒歩5分

#### 明治神宮外苑創建85年記念 第15回 神宮外苑いちよう祭り

都心の晩秋の風物詩として人気の「神宮外苑いちよう祭り」。バラエティーに富んだ模擬店や全国各地の特産品が並びます。  
**日程** / 11月18日(金)～12月11日(日)  
**時間** / 10:00～16:30  
**場所** / 神宮外苑いちよう並木噴水池周辺

### 旧乃木邸 ⑨



乃木希典陸軍大将の邸宅。建物はドイツ留学中に見たフランスの連隊本部兵舎を自ら模して設計した。東京メトロ千代田線乃木坂駅から徒歩だが、大江戸線からのアクセスもよい。

**住所** / 港区赤坂8-11-32  
**交通** / 都営大江戸線六本木駅から徒歩6分、青山一丁目駅から徒歩8分  
**Tel** / 03-5413-7011  
(港区赤坂地区総合支所 協働推進課土木係)

#### 「高輪EXイン 高輪」

#### 11月11日(金)開業!

「高輪京急ホテル」が、「京急EXイン 高輪」としてリニューアルオープン。リーズナブルな価格設定と羽田空港への好アクセスが魅力です。



**所在地** / 港区高輪4-10-8  
**Tel** / 03-5423-3910  
**交通** / 品川駅高輪口から徒歩3分

### 旧新橋停車場跡 ⑪



再現された駅舎  
(東日本鉄道文化財団提供)

#### 旧新橋停車場 鉄道歴史展示室

**住所** / 港区東新橋1-5-3  
**Tel** / 03-3572-1872  
**交通** / 都営浅草線・大江戸線新橋駅1D出口から徒歩3分  
**Web** / [www.ejrct.or.jp/index.html](http://www.ejrct.or.jp/index.html)

### こうぎょくしゃ 政玉社跡 ⑩



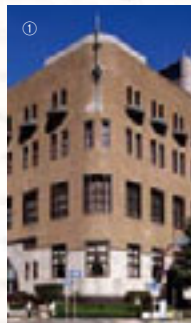
広瀬武夫が通った、海軍兵学校の予備校跡。現在は、港区立エコプラザとなっている。

**住所** / 港区浜松町1-13-1  
**交通** / 都営浅草線大門駅B1出口から徒歩3分

## 浅草線沿線

## 新宿線沿線

### 学生会館 12



東京大学予備門があった地に建つ。正岡子規、秋山真之、夏目漱石らが通い、子規は野球に熱中。自身の幼名升(のぼる)をかけて当時「野球(の・ボール)」と号した。秋山真之のちに野球を海軍兵学校の生徒に広めた。

①学生会館②敷地内の「日本野球発祥の地碑」。米国人教師によって野球が伝えられた。

住所／千代田区神田錦町3-28  
交通／都営新宿線・三田線神保町駅A9出口から徒歩1分

## 三田線沿線



### 日比谷公園 16

陸軍の練兵場であったが、明治36年、日本初の「洋風近代式公園」として開園した。明治38年、ポーツマス条約に対する不満から、日比谷焼打事件が起こった。

住所／千代田区日比谷公園1-6  
交通／都営三田線内幸町駅A7出口からすぐ

⑩⑮⑯の写真は千代田区観光協会提供

### 大山巖銅像 13



大山巖は、日露戦争では、陸軍元帥として満州軍総司令官を務めた。同郷(薩摩藩)の東郷平八郎と並んで「陸の大山、海の東郷」といわれた。

住所／千代田区九段南2-2-18 九段坂公園内  
交通／都営新宿線九段下駅2番出口から徒歩2分

### 和田倉門噴水公園 15



秋山好古は、明治16年、陸軍大学校に1期生として入学した。陸軍大学校は設置当初、現在の皇居外苑和田倉噴水公園の辺りに置かれた。

住所／千代田区皇居外苑3-1  
交通／都営三田線大手町駅D2出口から徒歩2分

### 子規の青春をイメージした御膳が登場 学生会館

旧帝国大学の同窓会組織、学生会会員の交流の場として建設された会館。建物は関東大震災後のもので、国の有形文化財に指定されている。現在は会員以外も利用でき、会館内には、フランス料理の「Latin」、中国料理の「紅樓夢」、旬菜寿司割烹の「二色」、カフェ&パブの「セブンスハウス」がある。

学生会館 住所／千代田区神田錦町3-28  
交通／都営新宿線・三田線神保町駅A9出口から徒歩1分  
レストラン営業時間／ランチ11:30~15:00 デイナー17:30~22:00  
※定休日、昼休み、ラストオーダーは、各店にお問い合わせください  
Latin／03-3292-0881 紅樓夢／03-3292-0880  
二色／03-3292-3960 セブンスハウス／03-3292-0881



左は、旬菜寿司割烹「二色」の、子規の青春をイメージした「野球(のぼる)」御膳。松山の郷土料理である松山鮓と、野球チームを表現した9種類の野菜サラダ、柿のデザートからなる(2,500円/限定10食)。右は、レトロで優雅な「Latin」のダイニング。

## 記念艦「三笠」⑰

『坂の上の雲』第三部では、いよいよ旗艦三笠率いる連合艦隊とロシアのバルチック艦隊の決戦が描かれる。



①日露戦争で秋山真之が乗艦した戦艦三笠を保存した記念艦「三笠」と、連合艦隊司令長官・東郷平八郎の銅像。

②「三笠」の最上艦橋。ここに東郷長官、加藤参謀長、伊地知艦長、秋山参謀が立ち、日本海海戦に臨んだ。

③艦橋に立つ観光客。

④戦闘の様子を描いた東城鉦太郎画伯の「艦橋の図」。

⑤司令長官公室。ここで連合艦隊の作戦会議も開かれた。

⑥マストに翻るZ旗。「皇国ノ興廃此ノ一戦ニアリ、各員一層奮励努力セヨ」の意味を示す信号で日本海海戦にあたって乗員の士気を鼓舞するために掲げられた。

⑦艦内の中央展示室。三笠の艦首飾り、日本海海戦のパノラマ模型、東郷長官の軍服などが展示されている。

⑧記念艦「三笠」が保存されている三笠公園。芝生の広場や、音楽にあわせて舞踏る噴水もある。

横須賀エリアをめぐるなら

**記念艦三笠きっぷがおトク**

さらに対象エリアでスタンプを集めると、オリジナルクリアファイルがもらえます！

京急線各駅からフリー区間までの往復きっぷと、追浜駅～浦賀・京急久里浜駅間乗り降り自由のフリーきっぷ、記念艦「三笠」の入艦券、「Z旗」ハンカチがセットになっています。2012年3月31日(土)までの期間限定発売。

発売駅／京急線各駅(泉岳寺駅を除く) 有効期間／1日

記念艦「三笠」(三笠公園内)

住所／横須賀市稲岡町82-19

Tel／046-822-5225

交通／横須賀中央駅から徒歩15分

観覧時間／9:00～16:30(11～2月)

入艦料／一般500円、シニア400円、高校生300円

※小・中学生無料、20名以上団体割引有

Web／[www.kinenkan-mikasa.or.jp](http://www.kinenkan-mikasa.or.jp)



## 横浜港のメモリアル船がドラマに登場

### 帆船日本丸<sup>20</sup>と日本郵船氷川丸<sup>21</sup>

横浜港に係留されている2隻のメモリアル船が、「坂の上の雲」にロケ地として登場。横浜みなとみらいにある帆船日本丸は、秋山真之が乗った練習艦「比叡」の艦上シーンに使われた。いっぽう山下公園に係留される氷川丸は、駐在武官として英国に向かう真之が乗った船と、日清戦争の従軍記者としての仕事を終え、帰国する正岡子規が乗った船のシーンで登場した。



帆船日本丸

日本郵船氷川丸

#### 帆船日本丸・横浜みなと博物館

開館／10:00～17:00(入館は16:30まで)  
休館／月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、年末(平成23年12月29日(木)～12月31日(土))

※平成24年1月3日(火)は開館 その他臨時休館日有

交通／みなとみらい線みなとみらい駅または馬車道駅、JR根岸線・市営地下鉄線桜木町駅から徒歩5分

入館料(帆船日本丸と横浜みなと博物館常設展共通券)／高校生以上600円、65歳以上・小・中学生300円、小学生未満無料 住所／横浜市中区みなとみらい2-1-1

Tel／045-221-0280

Web／www.nippon-maru.or.jp/

#### 日本郵船氷川丸

開館／10:00～17:00(入館は16:30まで)  
休館／月曜日(祝日の場合は開館、翌平日休館)  
※平成23年1月2日(月)は開館、1月4日(水)、1月17日(火)～20日(金)臨時休館、その他臨時休館日は要確認

交通／みなとみらい線元町・中華街駅1番出口から徒歩3分

入館料／一般200円、シニア(65歳以上)、高校生、小・中学生100円

住所／横浜市中区山下町山下公園地先

Tel／045-641-4362

Web／www.nyk.com/rekishi/exhibitions/hikawa.htm

## 正岡子規句碑<sup>18</sup>

ヴェルニー公園内の正岡子規の句碑。横須賀港に停泊する船の帆柱の情景を詠んだ「横須賀や只帆柱の冬木立」の句が刻まれている。



#### ヴェルニー公園

住所／横須賀市汐入町1-1

Tel／046-824-6291(三笠公園管理事務所)

交通／汐入駅から徒歩5分

#### 横浜市指定有形文化財

### 旧伊藤博文金沢別邸<sup>19</sup>

初代内閣総理大臣、伊藤博文公の別邸。野島公園内にある。伊藤博文は、日露戦争回避を模索するが、叶わず、開戦に至る。



開館／9:30～16:30

休館／第1・第3月曜日(休日の場合は翌日)、年末年始

入館料／無料 住所／横浜市金沢区野島町24

交通／金沢八景駅でシーサイドライン乗り換え。野島公園駅から徒歩5分

Tel／045-788-1919

Web／park.hama-midorinokyokai.or.jp/hakubuntei

## 帝国海軍ゆかりの老舗 大黒屋

明治時代創業の老舗。戦前は食堂で、「大黒屋で美味しいものを食べよう」と、旧海軍の兵隊とその家族でにぎわったという。懐石料理の店となった今も、「また来たいね」と思ってもらえる味と、昔と変わらぬおもてなしを大切にしている。「うな重」はもちろん、昼なら、季節感たっぷり「点心小丼」(4,725円)もおすすり。

#### 懐石料理とうなぎ 大黒屋

営業時間／11:30～20:30(日曜日:11:30～15:00)

祝祭日定休 住所／横須賀市大滝町2-3ヨシビル1F

Tel／046-822-0464 交通／横須賀中央駅東口から徒歩5分



裏路地に面した大黒屋本来の表玄関。

「うな重」(3,150円)。懐石料理にもあう、ふっくら上品な味。うなぎの骨で出汁をとったカルシウム豊富なタレは、明治時代から変わらない味。

京急で行く

## 初詣・ご利益案内ガイド

## 泉岳寺

慶長17(1612)年に徳川家康が創立。寛永の大火で焼失しこの地に移転した。赤穂城主浅野家ゆかりの寺で、仇討ちの成就にあやかり合格祈願、事業成就などを願い、勝守・お礼を求める人が多い。

交通／泉岳寺駅から徒歩1分  
Web／www.sengakuji.or.jp/

## 大本山總持寺

曹洞宗の大本山。「都会の中の禅苑」として一般にも参禅の門戸を開いている。約10万坪の寺域に千畳敷きの大本堂や、総檜造りの仏殿(大雄宝殿)など数々の壮大な堂宇を有し、そのうち16件が国登録文化財である。

交通／京急鶴見駅から徒歩10分  
Web／www.sojiji.jp/

## 森戸大明神(森戸神社)

天下を治めた源頼朝公が、旗揚げを祈願した三嶋明神の御分霊を勧請したのが起源。子授・安産祈願の水天宮、咳止め・病氣平癒・技芸上達のおせき稲荷もある。

交通／新逗子駅から葉山一色行き(海岸回り)バス「森戸神社」下車徒歩1分  
Web／www.moritoinja.com/

## 大本山川崎大師平間寺

弘法大師がご本尊として祀られ、災厄をことごとく消除する「厄除けのお大師さま」として親しまれている。元旦午前零時より始まる元朝大護摩供では、国家安穩、十方信徒の諸願成就が祈願される。

交通／川崎大師駅から徒歩8分  
Web／www.kawasakidaishi.com/

## 武山不動院

1月28日は本尊の不動明王がご開帳となる「初不動」の日。無病息災を願う多くの参詣者で賑わう。つり竿と魚に見立てた笹の藪菓子が名物。山頂展望台からの眺めも格別。

交通／横須賀中央駅から「林」行きバス「一騎塚」下車徒歩40分、または京急津久井浜駅下車徒歩80分  
Web／www.cocoyoko.net/takeyama\_hudou

## 海南神社

三浦半島の総鎮守で、祭神は房総の海賊を平定し民の福祉に努めた藤原資盈(すけみつ)公。社頭の狛犬をなで、その手で患部に触れると病が平癒するという。

交通／三崎口駅から三崎港行きバス「三崎港」下車徒歩5分  
Web／www.6ocn.ne.jp/kainan/

## 穴守稲荷神社

穴守の名は、風浪によって被った穴の害から田畑を守った故事による。稲荷大神は衣食住の三要を司る神。商売繁昌・家内安全・心願成就・病氣平癒・交通安全・厄除・開運などに神徳を示すという。

交通／穴守稲荷駅から徒歩3分  
Web／www.anamori.jp/

## 富岡八幡宮

建久2(1191)年、鎌倉幕府を開くにあたり、鬼門除けとして建立。難波の西宮より恵比寿様を勧請し、のちに八幡大神を併せ祀った。開運招福・商売繁盛の福の神、ハマのエビスさまとしても親しまれている。

交通／京急富岡駅から徒歩8分  
Web／www.tomioka80000goo.org/

## 瑞應山 蓮華院 弘明寺

山岡鉄舟筆の扁額「大悲殿」が示すのは、惱み苦しむ人々を救う大悲の観世音菩薩を奉る寺の意。本尊は天平9(737)年に僧行基が天下泰平を祈願し彫刻したもので、悠久の歴史を刻む横浜最古の寺。

交通／弘明寺駅から徒歩2分  
Web／www.gumyoji.jp/

## おトクなきっぷのご案内

初詣へは、施設の優待特典などもある割引きっぷがおトクです。京急線と京急バスを使って、年末年始たっぷり遊んでリフレッシュ!

## 三浦半島 1DAYきっぷ &amp; 2DAYきっぷ

▶有効期限:1日(1DAY)、連続2日間(2DAY)  
▶フリー区間:京急線(金沢文庫～浦賀間、金沢八景～新逗子間、堀の内～三崎口間)、京急バス指定区間。  
※フリー区間内25の施設で割引などの優待が受けられます。

詳しくは、[www.keikyu-ensen.com/otoku/](http://www.keikyu-ensen.com/otoku/)

## 東京 1DAYきっぷ

▶有効期限:1日  
▶フリー区間:京急線(泉岳寺～品川間)、東京都交通局(都営地下鉄全線、都電全線、都バス全線、日暮里・舎人ライナー)  
※深夜バス、その他交通局規定で定めた運行系統を除きます。

## 横浜 1DAYきっぷ

▶有効期限:1日  
▶フリー区間:京急線(横浜～上大岡間)、みなとみらい線全線、横浜市営地下鉄線(横浜～上大岡間)。ただし、阪東橋・吉野町・蒔田・弘明寺は乗り降り不可)、横浜市営バス指定路線、100円バス、観光スポット周遊バス「あかくつ」。  
※横浜市交通局発売「みなとぶらりチケット」と同じ優待が受けられます。

# 磯の香につつまれる至福のひととき 守半海苔店の「やきのり」

明治34年、江戸前の海苔の産地であった大森の地に開業し、今年で創業110年を迎える「守半海苔店」。一年中食卓にのぼる海苔ですが、旬は冬。守半海苔店では、原料の海苔は佐賀県は有明産に限り、工場長が毎年吟味して買い付けます。

焼き海苔を口に入れるとふわっと溶けて、磯の香が口いっぱい広がるのが守半の海苔の特徴。「伝統の味を最高の状態で届けたい」から、大森の店頭のみでの小売りにこだわり、仕入れた海苔を売れる分ずつ工場焼いて、香ばしさをそのまま缶詰に詰めて販売しているのだとか。

新鮮で風味豊かな海苔をほかほかご飯と一緒に食べれば、日本人でよかつたとしみじみ思えます。酒の肴としてそのまま食べたり、小さなお子さんのおやつにもおすすめです。



地元の  
逸品  
vol.5  
大田区

## INFORMATION 守半海苔店

営業時間／月～金9:00～19:00、土9:00～18:00、祝日10:00～17:00

定休日／日曜・元日（7月1、2週目の日曜日と12月の日曜日は営業）

交通／大森海岸駅から徒歩10分 住所／大田区大森北1-29-3

Tel／03-3761-4077 ☎0120-62-4077 Web／www.morihan.jp/

※やきのりのほか、味付けのり、平やきのり、ほしのり、のり茶漬けなども好評

## 「守半海苔店」 クーポン

期間中、ご来店の上1,000円以上お買い上げの方に、「もみのり」または「のり茶漬け」（2食分）プレゼント

期 間

2011年11月1日（火）～11月30日（水）

※切り取ってご持参ください。

# 見た目にも美しく、 疲れにくい歩き方

## 視線は遠く

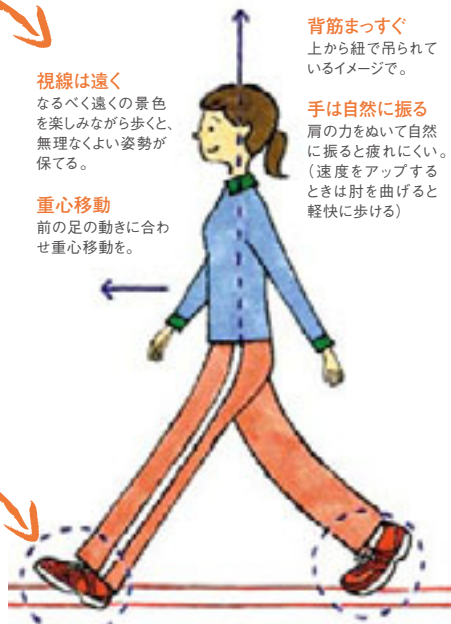
なるべく遠くの景色を楽しみながら歩く、無理なくよい姿勢が保てる。

## 重心移動

前の足の動きに合わせ重心移動を。

背筋まっすぐ  
上から紐で吊られて  
いるイメージで。

手は自然に振る  
肩の力をぬいて自然  
に振ると疲れにくい。  
(速度をアップする  
ときは肘を曲げると  
軽快に歩ける)



## 平行した二本線の上を歩くつもりで

2本のラインの間はこぶし1つ分くらいが目安。  
つま先がまっすぐ前を向くように歩こう。

## よい姿勢を体感しよう

左右の肩の高さが違っていたり、前かがみになっていたり、歪んだ姿勢がクセになっていることも。下図を参考に、まずはよい姿勢にリセットしよう。



### 両手上げ背伸び▶

肩幅で立ち、両手を合わせて手のひらを上に向け、ぐーっと背伸び。おなかとおしりを引き締めて、自然に手を下すと、背筋の伸びたよい姿勢に。

### ◀壁を背に立つ

横から見て、頭頂部、耳、肩、足の付け根、くるぶしまで一直線になっていればOK。



# トレイン&ウオークで 健康生活

## 2 Lesson

京急沿線には、歩いてみたくなるコースがたくさんあります。体カ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てみませんか？ 前回に引き続き、専門講師の西田富美子さんにうかがいました。

秋はウォーキングのベストシーズン。景色をゆったりと楽しみ、気持ちよく体を動かせる季節です。そこで今回は、長時間歩いても疲れにくく、腰や膝に負担のかからない歩き方をご紹介します。  
大切なのは、歪んだ姿勢で歩かないこと。荷物の重さが左右違うだけでも体には負担です。よい姿勢で颯爽と歩けば、健康面はもちろん、好感度もぐんと上がりますよ。



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。

## ウォーキング前後のケアも大事

寒い季節はなおのこと、歩き始める前のウォーミングアップが欠かせない。また、歩き終えた後のクールダウン次第で、翌日の疲れが断然違う。歩く前後のケアも忘れずに。

### ウォーミングアップ = 体を温め、関節をほぐす

前号Lesson1で紹介。バックナンバーは「京急まちWebマガジン」で閲覧可。  
[www.keikyuu-ensen.com/magazine](http://www.keikyuu-ensen.com/magazine)



### ウォーキング = 無理なく歩く

今号Lesson2で紹介。疲れにくい歩き方をマスターしよう。



### クールダウン = 筋肉をほぐし、疲れを抜く

次号Lesson3で紹介。ほぐしのポイントがっちり解説する予定。

よこすか京急沿線ウォーク

「第4回 観音崎フェスタ  
ウォーク」



久里浜港の潮風を感じながら、野比海岸、久里浜港、浦賀、観音崎公園を経て、横須賀美術館までの約11kmを歩く。当日は観音崎公園で「観音崎フェスタ」を開催。ウォーク後は、観音崎京急ホテルの温浴施設SPASSOでリラクセス。

開催日／11月3日(木・祝)YRP野比駅集合

「第5回 野島歴史探訪ウォーク」

追浜駅から貝山緑地、夏島(第三海堡)、野島公園を経て、旧伊藤博文金沢別邸や明治憲法草創の碑を見学、金沢八景駅を目指す。ガイド付きウォークを予定。

開催日／12月3日(土)追浜駅集合

※いずれも参加費無料、事前申し込み不要、荒天中止  
受付時間／9:00～11:00(受付次第各自随時出発。ゴール受付は15:00まで)

問い合わせ／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。

平成25年第62回伊勢神宮式年遷宮記念  
「第7回 東京神社巡りウォーク」

2年後の「式年遷宮」(伊勢神宮の社殿等を一新する行事)を折念して、東京都内の神社を巡り歩く。約27km、約22km、約16km、約8kmの4コースあるので、体力自慢も初心者も無理なく参加できる。

開催日／12月3日(土)、8:30、9:00、9:30スタート  
集合／神田神社、浅草神社、富岡八幡宮、日枝神社  
※スタート時間、集合いずれもコースによる  
当日参加費／一般1,500円、中高生700円、小学生以下無料 ※事前申込割引有  
Tel／03-5256-7855(日本ウォーキング協会)

美しい日本の歩きたくなる道500選公式ウォーク  
「第19回 汽笛一声ウォーク」

「汽笛一声新橋を……」の唱歌にちなみ、新橋をスタート。往時に思いを馳せながら、桜木町(赤レンガパーク)までの約33kmの景観を楽しむ。新橋から川崎までの20km、川崎から桜木町までの13kmを歩くコースも。

開催日／12月23日(金・祝)、8:00、8:45、10:15スタート(コースによる)、雨天決行  
集合／日比谷公園または川崎・稲毛神社  
当日参加費／大人1,500円 中学生1,000円、小学生以下(家族同伴)無料 ※事前申込割引有  
Tel／045-290-1029(よこはまウォーキング協会)

社団法人日本ウォーキング協会

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

よい姿勢をキープする

背筋を伸ばそうと意識しすぎると反った無理な姿勢になることも。また、足元ばかり見て歩いていると、猫背になりがちなので気をつけて。上から紐で吊られていると思って歩くと、背筋は自然に伸びる。

× 反りすぎ!



× 猫背!



足裏の水平面三角型を意識する

かかと、小指の付け根、親指の付け根を結んだ三角を意識して歩くのもポイントだ。かかとからやわらかく着地し、小指の付け根から親指の付け根の順に重心が移っていく感覚を磨くことバランスよく歩ける。



滑らかにつま先を倒す。



②重心移動を丁寧に  
前足移行した重心がかかとからつま先に移る様子を感じて。

①かかとからやわらかく衝撃を吸収し、足への負担が軽くなる。ドンとつくのはNG。

寒い季節は  
首、手首、足首を閉じて



動きやすい服装なのはもちろん、寒くなるこれからの季節は、着脱で温度調節ができ、空気層を作って暖かい「重ね着」がおすすめ。首、手首、足首をカバーして冷たい空気を遮断すると、体感温度がかなり違う。マフラー、手袋、レッグウォーマーは強い味方だ。



# 沿線の新着情報

## 京急電鉄

### マスコットキャラクター 愛称募集

羽田空港国際線ターミナル駅開業1周年を記念して、京急電鉄のマスコットキャラクターが誕生。そこで、キャラクターの愛称を募集します。採用された方には京急オリジナルQUOカードをプレゼント！詳細は京急電鉄ホームページ「京急まちWeb」をご覧ください。



応募方法／郵便はがき1枚につき1名称を記入し、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・連絡先・愛称名・愛称の説明を添えて、切手を貼付してご応募ください。

締切／11月30日（水）消印有効

## 京急ステーションコマース

### キティとのコラボレーション第2弾！

根付やボールペン・タオルなど6種類のアイテムが登場。さらに京急電車をモチーフにした子ども用靴下も新発売。東京銘菓「東京ラスク」とのコラボスイーツは好評発売中！

KEIKYUキティ（飛行機バージョン）

発売日／11月1日（火） 価格／350円～600円

KEIKYUキッズソックス（16cm～19cm）

発売日／11月15日（火） 価格／420円

販売場所／京急線駅売店（セブン-イレブンおよび京急ステーションストア

※一部取り扱いのない店舗があります）・京急百貨店5Fおもちゃ売場

京急電車のオリジナルパッケージ入り東京ラスク

価格／630円

販売場所／駅ナカ セブン-イレブンにて好評発売中

## 京急百貨店

### 『ゆずのオールナイトニッポンGOLD』 タイアップ弁当「横濱ぶらうん」発売！

京急百貨店開店15周年を記念し、人気デュオ「ゆず」がパーソナリティを務めるニッポン放送のラジオ番組とタイアップ。2人の学生時代の思い出をもとにしたオリジナル弁当が誕生しました。期間限定発売ですので、お買い逃しなく！



価格／840円（数量限定販売）

販売期間／～12月31日（土）

販売場所／京急百貨店地下1階食品フロア「尾島商店」

Tel／045-848-1111（代） 交通／上大岡駅直結

## 京急電鉄

### 京急カレンダー2012「近、いい、三浦半島。」 好評発売中

京急線の駅や電車内に掲出されている「近、いい、三浦半島。」ポスターが、京急カレンダー2012として今年も発売中。三浦半島の素晴らしい景観と美しい色彩をお楽しみください。



価格／1,050円 発売場所／京急線駅売店（一部店舗を除く）、京急線駅構内のセブン-イレブン（一部店舗を除く）、オンラインショップ「おとどけいぎゅう」(<https://otodo.keikyu-sc.com>)、京急百貨店7F、京急ストア20店、もとまちユニオン3店、ヨコサン6店、スパーク2店

## 京急電鉄

### 個人投資家向け 会社説明会開催

京急電鉄は12月1日（木）個人投資家の皆さまに京急グループの事業や京急電鉄株式の魅力等をご理解いただくため、会社説明会を開催いたします。当日は日本経済新聞夕刊のコラムで好評を博している小泉武夫さんによる特別講演も開催いたしますので、皆さまのお申し込みをお待ちしております。



昨年の実施風景



小泉武夫さん

日時／12月1日（木）13:30～15:30

会場／SHINAGAWA GOOS（シナガワグース）

交通／品川駅高輪口から徒歩3分

内容／特別講演「心と体を作る食事学」

東京農業大学名誉教授 小泉武夫さん

社長による京急グループ事業説明

役員との懇談会（お茶菓子つき）

応募締切／11月9日（水）までに下記にお電話ください。

お申し込み・お問い合わせ／京急ご案内センター

03-5789-8686または045-441-0999

（受付時間：平日7:30～21:00、土・日・祝日9:00～17:00）

※応募者多数の場合には、抽選とさせていただきます。ご当選者の発表は出席票の発送をもって代えさせていただきます。※ご同伴は一名さまのみ承ります。

Web／[www.keikyu.co.jp](http://www.keikyu.co.jp)



# 秋&冬のおでかけ情報

神奈川県立金沢文庫

## 愛染明王 愛と怒りのほとけ展

愛染明王の仏像や仏画の名品が一堂に会すまたとない機会。また、文献からもその姿の秘密に迫りつつ、密教修法の実態と歴史をたどります。



PRESENT Check!

会期／～12月4日(日)

開館／9:00～16:30(入館は16:00まで)

休館／月曜、11月24日(木)

料金／20歳以上600円、20歳未満・学生400円、65歳以上・高校生100円、中学生以下・障がい者の方は無料

※団体料金割引有(要問い合わせ)

交通／金沢文庫駅東口から徒歩12分

Tel／045-701-9069

横浜美術館

## 松井冬子展

—世界中の子と友達になれる—

新進気鋭の日本画家、松井冬子。その独特の美意識で描かれた画布には、人間存在の力強さと優さがたゆたい、観る者を惹きつけて離さない魅力があります。



世界中の子と友達になれる(2002年)

PRESENT Check!

会期／12月17日(土)～2012年3月18日(日)

開館／10:00～18:00(入館は17:30まで)

休館／木曜、年末年始(12月29日(木)～1月3日(火))

料金／一般1,100円、大学・高校生700円、中学生400円、小学生以下無料。※各種割引有(要問い合わせ)

Tel／045-221-0300 Web／www.yaf.or.jp/yma/

横浜クルージング

## マリールージュで味わう船上の贅沢なひととき

窓一面が海に包まれ、ゆったりと流れる優雅な時間。ちょっとした船旅気分で、ワインが似合う贅沢なひとときが味わえます。



PRESENT Check!

乗船場所／山下公園～みなとみらい～ピア赤レンガ

乗船時間／ランチクルーズ 12:00～13:30、ディナークルーズ 19:00～21:00

料金／大人1名(子ども1名):ランチクルーズ90分5,500円(3,600円)・ディナークルーズ120分11,000円(5,800円) ※いずれも乗船料・税込

Tel／045-671-7719((株)ポートサービス)

Web／www.yokohama-cruising.jp

よこすか市民会議(YCC)

## ゴスペルクワイア10周年記念 2011クリスマスコンサート

結成10周年を迎えた「YCCゴスペルクワイア」が、客席と一体となって魂の賛歌を歌い上げる恒例のイベント。米軍横須賀基地内ゴスペルブレイズも友情出演、本物のゴスペルに出会えます。



PRESENT Check!

日時／12月3日(土) 14:30～16:30

会場／横須賀市文化会館 大ホール

交通／横須賀中央駅西口から徒歩10分

チケット／500円(全席自由席)ローソンほかで販売

Tel／090-9965-2284(よこすか市民会議事務局)

## PRESENT

A

「マリールージュ」ペアランチクルーズ券  
1組2名さま

B

横浜美術館「松井冬子展」ご招待券  
12月17日(土)～2012年3月18日(日) 5組10名さま

C

YCCゴスペルクワイア クリスマスコンサート  
12月3日(土) 2組4名さま

D

金沢文庫「愛染明王 愛と怒りのほとけ展」ご招待券  
5組10名さま

はがきに ①A～D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、

11月14日(月)当日消印有効。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先／〒108-8720  
日本郵便高輪支店 私書箱65号  
「なぎさ」569号 プレゼント係

横須賀芸術劇場

## オペラ宅配便シリーズ X メノッティ「泥棒とオールドミス」

原語上演・字幕付

現代オペラの作曲家メノッティの生誕100周年記念第二弾。小劇場ならではの密な空間で、人気の若手実力派歌手が、風来坊の青年に心奪われるオールドミスの悲喜劇をコミカルに演じます。出演は、金子美香(メゾソプラノ)、小川里美(ソプラノ)、鶴木絵里(ソプラノ)、与那城 敬(バリトン)。



前回の公演写真より

日時／11月19日(土)16:00開演

料金／S席3,500円、A席2,500円(学生半額24歳まで)

Tel／横須賀芸術劇場電話予約センター046-823-9999

インターネットチケット／www.yokosuka-arts.or.jp

あんしんを羽ばたく力に——京急グループ

地に根付いた底力がすごい。  
**Power of You**

お歳暮

京急百貨店の



**2011 お歳暮ギフトセンター**  
**開設** ●会期 / 11月10日(木)~12月22日(木)  
●会場 / 7階=催事場

※最終日12月22日(木)は、当会場のみ午後3時にて閉場いたします。

**年内は、全館休まず営業いたします。**

KEIKYU

京急百貨店・上大岡駅

<http://www.keikyudo.com/>  
営業時間:午前10時~午後8時 電話:045-848-1111(代表)

**おせち料理ご予約承り**

◆12月25日(日)まで

地下1階=食品フロア「おせち料理ご予約承り特設カウンター」



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.keikyudo.com.jp](http://www.keikyudo.com/)

KEIKYU  
京急電鉄