

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ

# なぎさ

nagisa

No.572

京急のまちマガジン

Town Magazine of Keiikyū  
June 2012

東京スカイツリータウン® 開業記念

## 東京・横浜 天空への誘い

Lesson5

トレイン&ウォークで健康生活

地元の逸品 vol.8

純正 岩井の胡麻油

京急で行く

空チカ スポットガイド



東京スカイツリータワー® 開業記念

# 東京・横浜 天空への誘い

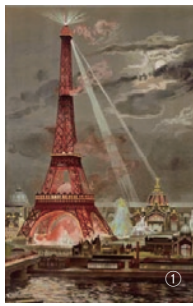
いざな



2012年5月22日(火)、東京の新たなランドマークとして、オープンした東京スカイツリーは、開業前から人気のスポットとして注目を集めています。タワーはなぜ、こんなにも私たちを魅了し、私たちはタワーに登りたくなるのでしょうか？江戸東京博物館で今年開催された特別展「ザ・タワー～都市と塔のものがたり～」を企画した同館学芸員の岩城紀子さんに、タワーの魅力についてお話をうかがいました。

「そもそもバベルの塔や仏塔、天守閣など近代以前のタワーは、神が存在する天空の高みに近づいたためのもの、仏に祈りを捧げる対象、権力者らの特別なものでした。しかし近代という市民の時代が到来し、都市のタワーが登場して、高所からの眺望も市民に開放されるようになりました」と岩城さん。近代のタワーの先駆けとなったのはパリのエッフェル塔で、教会の塔がもつ宗教性と決別し、万国博覧会の会場に、純粹に眺望を楽しむために建てられました。

日本でも明治になると江戸時代の建物の高さ規制が撤廃され、浅草に建てられた12階建ての「凌雲閣」は大いに賑わいました。「しかし、日本の場合、西洋とは異なり、もともと社寺詣でが行楽を兼ねるなど、信仰とレジャーが結びついているのが特徴です。東京タワーは増上寺、東京スカイツリーは浅草寺の近くという立



画像は5月6日まで江戸東京博物館で開催されていた特別展「ザ・タワー～都市と塔のものがたり～」から。現在は大阪歴史博物館にて、7月16日(月・祝)まで開催中。写真は①ジョルジュ・ギャレン「エッフェル塔のサーチライト」1889年(明治22)オルセー美術館蔵、Gift from Ms Solange Granet, Mrs Bernard Granet and her children, descendants of Gustave Eiffel, 1981©RMN (Musée d'Orsay) / René-Gabriel Ojéda distributed by AMF-OADIS ②「浅草公園陵雲閣之図」坂井金三郎発行 明治24年(1891)1月 大判錦絵 江戸東京博物館蔵、③「(大阪名勝)新世界ルナパークより通天閣を望む」新世界開設式記念 明治45年(1912)10月 絵葉書 江戸東京博物館蔵

「ザ・タワー」展を企画した学芸員 岩城紀子さん

**東京スカイツリー® 周辺散歩できたい!**

**東京都 江戸東京博物館**

開館／9:30～17:30 (土曜日は～19:30) ※入館は閉館の30分前まで

休館／月曜日(月曜日が祝日・休日の場合はその翌日)

料金／常設展(企画展示観覧料を含む)一般600円、特別展は企画により異なる

交通／都営大江戸線「両国」駅A4出口から徒歩1分、JR総武線「両国」駅西口から徒歩3分

Tel／03-3626-9974

Web／[www.edo-tokyo-museum.or.jp/](http://www.edo-tokyo-museum.or.jp/)



「都市のタワーの魅力は、遠くから眺め、近寄って足元から見上げ、登り、風景を見晴らし、その記憶が思い出となると一連の行動ともあります」と岩城さん。「この意味で、東京スカイツリーが都市の塔として完成するのはこれからといえます」。

東京スカイツリーに私たちはこれからのような思い出を刻み、私たちのタワー“としていくのでしょうか。

地や、大阪の通天閣にはピリケンさん、東京タワーには天照皇大神が祀られているのも、日本人の心性と無縁ではないでしょう。

タワーには、時代の最先端技術が結集されています。頂上からサーチライトを放つエッフェル塔は電気の時代、東京タワーは電波の時代、東京スカイツリーのLEDの光を身にまとった夜の姿……、それぞれが、時代の技術の象徴でもあるのです。



①地上350m、天望デッキからの眺望。  
 ②地上450m、チューブ型でガラス張りの天望回廊。ゆるやかなスロープになっているおり、天空を空中散歩しているかのような開放感を堪能できる。③東京スカイツリーを下から見上げる。躯体の色は日本の伝統色「藍白」をベースにしたオリジナルカラー「スカイツリーホワイト」。写真©TOKYO-SKYTREE

# 日本の心のシンボルとして天空にそびえる 東京スカイツリー®

634mという高さを誇る東京スカイツリー。デザインを監修した澄川喜一氏は、ツリーをただ高いだけではない、日本のシンボルにしたいとの思いを込めたのだそうです。

たとえばスカイツリーには法隆寺の五重塔と同じ制振技術が採用されていますが、それは制振のためだけではなく、まは仏舎利が納められており、古来日本人は塔に向かって祈ってきました。天に向かう五

重塔は塔そのものが卒塔婆。これになり、澄川氏はスカイツリーに心柱を設けたのです。

照明デザインを手がけた戸垣浩人氏も、日本のシンボリックな存在である富士山の夜をイメージして表現しました。「粹」と「雅」を表現した2種のライティング。いずれも先端が白いのは、冠雪した富士山をイメージしているのだそうです。

先端技術と日本の心の融合。それが東京スカイツリーの魅力の一つなのかもしれません。

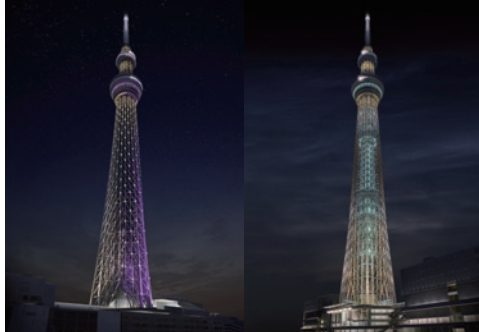




©東武ホテルマネジメント

東京スカイツリー天望デッキ（フロア345）に誕生した天空のレストラン、「Sky Restaurant 634 (musashi)」。地上345mから眼下に広がる東京の景色を眺めながら、本格的な料理を堪能することができる。コンセプトは「新日本料理 (TOKYO CUISINE)」。フランス料理の技法をベースに、江戸東京を意識し、和のテイストを融合させたもの。料理はランチ、ディナーともにコース料理のみで、ランチ4,200円～。ディナー12,600円～。ほかに鉄板焼きのコース18,900円もある。

**営業時間** / 11:00～21:45 (無休)  
**Tel** / 03-3623-0634  
 (電話予約受付時間10:00～18:00 土曜日・休日を除く)



LED、1,995台によってライティングされる夜の東京スカイツリー。江戸の心意気「粋」を表した水色（右上）と日本の美意識「雅」を表した江戸紫（左上）の2パターンが日替わりで楽しめる。写真©TOKYO-SKYTREE

ツリーとともに東京スカイツリータウンを構成する商業施設「東京ソラマチ」。スタイリッシュな空間や「下町」をコンセプトとするエリアなどがある。

写真©TOKYO-SKYTREE

### 東京スカイツリー展望台

**営業** / 8:00～22:00 (変更の場合あり)  
**料金** / 天望デッキ: 大人当日券2,000円、天望回廊 (当日購入のみ) 1,000円 ※天望回廊入場券は天望デッキ内チケットカウンターで購入。 ※当日券の販売は7月11日 (水) 以降、4階チケットカウンターにて発売。それまでは完全予約制。

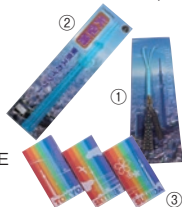
**交通** / 都営浅草線「押上 (スカイツリー前)」駅から徒歩3分、東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー」駅からすぐ

**Tel** / 0570-55-0634 (東京スカイツリーコールセンター)

**Web** / www.tokyo-skytree.jp/

東京スカイツリー近く、「すみだもの処」で販売されているグッズ。①「東京スカイツリー® ラインストーンストラップ」(420円) ②「天空箸」(700円) ③「東京スカイツリー® レインボー消しゴム」(400円)

※墨田区限定商品 ©TOKYO-SKYTREE



### すみだもの処

**営業** / 10:00～18:00 (水曜日休) **住所** / 墨田区業平2-15-5  
**交通** / 都営浅草線「押上 (スカイツリー前)」駅から徒歩3分、東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー」駅から徒歩5分  
**Tel** / 03-6658-8751

**東京スカイツリーを見るならここ!**  
**カフェ ムルソー**

パリのアパートメントのようなオシャレなカフェ。店内からは、対岸の東京スカイツリーの天望デッキより上を眺めることができます。昼間は手作りケーキ、夜はカクテルが人気。写真は日替わりの「2種類のケーキの盛り合わせ」ドリンク付きで1,100円。この日のケーキはクリームブリュレとあんずのタルト。

**営業時間** / 月～金 11:00～22:00、カフェバーのみ 23:30まで、土・日・祝 11:00～22:00 (無休)  
**住所** / 台東区雷門2-1-5 中村ビル  
**交通** / 都営浅草線「浅草」駅A2a出口から徒歩1分  
**Tel** / 03-3843-8008  
**Web** / cafe-meursault.com/

**東京スカイツリー® や浅草散策に便利でおトク!**  
**京急&東京スカイツリー® 周辺散策フリーきっぷ** **5月22日からリニューアル!**

東京スカイツリー開業で注目のエリアとなっている、浅草ほか下町の話題のスポットや店舗での優待割引も充実。さらに散歩に便利なマップもついていますので、東京スカイツリー観光や下町散策にご利用ください!

**発売駅** / 京急線各駅 (「京岳寺」駅を除く)  
**有効期間** / 1日 **内容** / 京急線発売駅⇄都営浅草線「押上 (スカイツリー前)」駅・「浅草」駅往復と右路線図の東武線フリー区間のセット乗車券 **フリー区間** / 「浅草」駅～「北千住」駅間、「押上 (スカイツリー前)」駅～「曳舟」駅間、「曳舟」駅～「亀戸」駅間

**優待割引がさらに充実!**  
 東京スカイツリータウン®内にある「すみだ水族館」の割引をはじめ、浅草などの周辺施設で利用できる割引特典あり

詳しくは、きっぷ購入時にお渡しする「散策MAP&お得な下町特典ガイド」をご覧ください

品川から	横浜から	上大岡から
980円	1,240円	1,400円
金沢文庫から	横須賀中央から	京急久里浜から
2012年5月22日から 1,480円	1,700円	1,820円

**京急線から浅草・押上までダイレクト!** (東武動物公園方面)

フリー区間  
 東武線フリー区間  
 往復のみ

浅草 (とうきょうスカイツリー)  
 曳舟  
 亀戸

京急線 都営浅草線 東武スカイツリータウン®  
 発売駅 京岳寺 浅草 押上 (スカイツリー前)

# 東京という都市の物語を見守り続ける 東京タワー



419 段目



333 段目



260 段目



5 段目



0 段目

東京タワーを  
階段で昇ろう!

土・日・祝日  
11:00～16:00  
(雨天中止)



昇りきると認定  
証がもらえる。

ゆるキャラの「ノッポン」に  
励まされたり美しい鉄骨の  
構造を間近に見たりしなが  
ら、15分程度で昇れる。



①大展望台2階。手前の神社は「タワー大神宮」。祭神は天照皇大神。昭和52年、東京タワー創立20周年を記念して創建。②大展望台1階のレックダウンウインドウ。③は高さ145mの大展望台1階から、④は高さ250mの特別展望台からお台場方面を望んだ風景。

## 東京タワー

営業時間 / 9:00～22:00

(入場は大展望台は21:45、特別展望台は21:00まで)  
展望台入場料 / 大人(高校生以上)大展望台820円、  
特別展望台は+600円

交通 / 都営大江戸線「赤羽橋」駅から徒歩5分、都  
営三田線「御成門」駅から徒歩6分、都営浅草線「大  
門」駅から徒歩10分 Tel / 03-3433-5111

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



昭和33年に関東一円の電波塔として建設された東京タワー。設計時から東京のランドマークにふさわしい美しさが追究され、力学が描き出した力強くかつ優美な姿は、見上げて、遠くから眺めても、人々を魅了してやみません。そんな東京タワーだから、時には怪物に壊されたりもしながら、数々の映画や小説の舞台となってきました。

また、夜は通常のライトアップ「ランドマークライト」に加え、金曜、土曜、祝日には「水・命」(青)、「愛・感謝」(赤)などメッセージを込めた「七彩の光色」に輝く「ダイヤモンドヴェール」が点灯。東京の夜空を彩ります。

そして東京タワーのもう一つの魅力はやはり展望台からの眺望。昼は大都会東京ならではのダイナミックな景観を楽しみ、夜は煌めく夜景を間近に見ながら、ロマンチックな時間を過ごすことができます。

## 天の川イルミネーションが今年も登場

今年も東京タワー大展望台1階に、LED電球を“天の川”に見立てたイルミネーションが点灯。“天の川に一番近い展望台”に幻想的な空間が広がります。



期間／6月1日(金)～7月8日(日)  
料金／通常の展望台料金のみ

東京タワー土産の数々。写真は①ラムネなどのお菓子が入った「タワーストル」(各500円)②「東京タワーコレクションブックマーク」(840円)③「純米吟醸東京タワー」(1,890円)



## 東京タワー・光の饗宴

通常の「ランドマークライト(冬バージョン)」の東京タワー(右下)。金・土・祝日の20:00～22:00に点灯する「ダイヤモンドヴェール」(上段)。ほかに、サッカー日本代表の応援をはじめ、イベント等のための特別バージョンが灯ることもある。左下は、街灯と車のライトが描き出した“もう一つの東京タワー”。展望台から探してみよう。



「Club 333」では、毎週水・木曜日にジャズやポップスのライブが、金曜日にはDJによる音楽イベントが行われる。

東京タワーを見るならここ!

## Roy's 東京 バー & グリル

日本やアジア各国の食材・調味料をフレンチと融合したハワイアン・フュージョン・キューズが楽しめる。ディナーはもちろん、ランチやフランチメニューもおすすめ。



営業時間／ディナー17:30～23:30、ランチ(月～金)・フランチ(土・日・祝)11:00～16:00(無休)  
住所／港区六本木6-10-1 六本木ヒルズウエストウオーク5F  
交通／都営大江戸線「六本木」駅から徒歩3分  
Tel. 03-5474-8181  
Web／www.roys-tokyo.com/

## 渋谷にオシャレな大人の遊び場「渋谷ヒカリエ」OPEN!

東急文化会館の跡地に新しい渋谷の文化発信地としてオープンした「渋谷ヒカリエ」。11階から16階には「東急シアターオーブ」があり、ミュージカル作品中心に上演されます。8階のクリエイティブスペース「8/」(はち)は、アート・工芸・建築などのギャラリースペースや、47都道府県のクラフトや物産販売と食の発信スペース、新しいスタイルのアートスペースなどからなる文化発信型フロア。働く大人の女性がターゲットというだけに、ファッションや雑貨、フードなどのショッピングフロアShinQsやレストランも、新しい出会いがいっぱいです。

営業時間／ShinQs10:00～21:00、Cafe & Restaurant11:00～23:00、クリエイティブスペース「8/」11:00～20:00 ※一部店舗により異なる  
交通／「渋谷」駅直結 Web／www.hikarie.jp/



①渋谷ヒカリエ外観。中央の球体は、東急文化会館プラネタリウムへのオマージュでもある。②東急シアターオーブ。こけら落とし公演は、ブロードウェイから招聘した『ウエスト・サイド・ストーリー』(7月18日開演)。③「8/」の一面。47都道府県の銘品が販売されている。



①夜のマリンタワー ②山下公園からマリンタワーを望む ③展望フロア ④展望フロアからの夜のみなとみらいの眺望



# 市民に愛されるヨコハマの顔 横浜マリンタワー

横浜マリンタワーは、横浜開港100周年を記念して発案され、昭和36年に開業しました。平成18年に一旦営業を終了しましたが、市民の後押しによって存続が決まり、平成21年にリニューアルオープンしました。29階と30階(高さ94m)の展望フロアからは、横浜港や山下公園、横浜みなとみらいの風景を間近に望み、天気の良い日は富士山や東京スカイツリーを望むことができます。



マリンタワー4階の「タワーレストラン ヨコハマ」は、三浦半島など地元の食材を取り入れたコンチネンタルレストラン。写真はローストビーフとパンまたはライスのランチセット2,000円。横浜港を一望できるオープンテラスもある。  
ランチ11:30～15:00 (L.O. 14:00)、ディナー17:00～23:00 (L.O. 22:00) **Tel/045-263-8117**

マリンタワーのオリジナルグッズ。①名誉館長、クレイジーケンバンドの横山剣さんとコラボした「CKB×マリンタワーストラップ」(1,260円) ②「マリンタワー線画フェイスタオル」(1,575円) ③「マリンタワーミネラルウォーター」(367円)



## 横浜マリンタワー

営業時間/10:00～22:30 (入場は22:00まで)

展望フロア入場料/大人750円

交通/みなとみらい線「元町・中華街」駅4番出口から徒歩1分 **Tel/045-664-1100**

Web/marinetower.jp/

いっぽう、横浜ランドマークタワー69階、地上273mのスカイガーデンからは、広々とした横浜港の風景をはじめ、360度、横浜の街を眺望することができます。そして本牧埠頭にある横浜港シンボルタワーは、航行する船や観音埼灯台などと信号をやりとりしています。緑の芝生でピクニックをしたり、行き交う大型船を眺めたりと、潮風に吹かれながら横浜港ののんびりと楽しめます。



船の航行を見守る  
働くタワー  
**横浜港  
シンボルタワー**



塔の周りに半弧を描いて設えられた開放的な展望ラウンジと、地上36.5mの展望室がある。タワーそのものも見る角度によって異なる表情を見せるので、周りを歩いてみると楽しい。

**横浜港シンボルタワー**

営業時間 / 9:30~16:00 (11月1日~2月28日)、~17:30 (3月1日~7月20日)、~20:00 (7月21日~8月31日)、~17:30 (9月1日~10月31日)

休業 / 年末年始・施設点検日

入場料 / 無料 住所 / 横浜市中区本牧ふ頭1-16

交通 / JR「桜木町」駅前から横浜市営バス「横浜港シンボルタワー」行き終下車

Tel / 045-622-9600 Web / www.y-stower.com/

**横浜三井ビルディングに  
「原鉄道模型博物館」誕生!**

今年2月に竣工した横浜三井ビルディングに、2012年夏、世界の鉄道模型を通じて産業の歴史や文化を学ぶ鉄道模型博物館が誕生予定。鉄道開通の地である横浜の記憶を伝え、世界的に著名な鉄道模型製作・収集家の原信太郎氏のコレクションから選りすぐった約1,000両などが展示されます。



一番ゲージの室内ジオラマとして世界最大級となる「いちばんテツモパークジオラマ」

住所 / 横浜西区高島1-1-2

横浜三井ビルディング2階

交通 / 「横浜」駅から徒歩5分

Web / yokohamamitsui.com/

遊び、買い、望む、タワーとらむ街  
**横浜ランドマークタワー**



みなとみらいの夜景を

楽しむならここ!

**スカイラウンジ  
シリウス**

横浜ランドマークタワー内、横浜ロイヤルパークホテル70階のスカイラウンジ「シリウス」では、夜景を楽しみながら贅沢な大人の時間を過ごすことができる。毎晩開催されるJAZZライブも魅力。



Tel / 045-221-1155

Web / www.yrph.com/

スカイガーデンからの眺望



横浜ランドマークタワーオリジナルグッズ。①「タワーキャビネット」(2,956円) ②「MMライン三連キーホルダー」(840円) ③「タワーウォッチ」(5,250円)

**横浜ランドマークタワー 69階展望フロア スカイガーデン**

営業時間 / 10:00~21:00 ※毎週土曜日および月曜日が祝日・休日の場合、前日曜日日は22:00まで。 ※入場は開場の30分前まで 入場料 / 大人1,000円 他

交通 / みなとみらい線「みなとみらい」駅から徒歩3分

Tel / 045-222-5030

Web / www.yokohama-landmark.jp/skygarden/

# 京急で行く 空チカ スポットガイド

## ホテル グランパシフィック LE DAIBA 『東京ベイの夜景を楽しむパノラマナイトツアー』

東京ベイに囲まれた同ホテルからは、東京スカイツリーや東京タワー、レインボーブリッジ、羽田空港に離着陸する飛行機や東京ゲートブリッジが見渡せる。

期間中、ディナータイムにレストラン(対象メニュー)をご予約のお客様さま1日先着6名さまをプレミアムな夜景が楽しめる、地上100mのホテルの屋上にご案内。



期間 / 6月28日(木)まで  
期間中の火・水・木曜日  
時間 / 19:00～  
料金 / お食事代のみ  
対象店舗 / ロビーカフェ「ル・ブーケ」  
(2F) (Tel./03-5500-6604)  
広東料理 台場「楼蘭」(2F)  
(Tel./03-5500-6608)

交通 / 新交通ゆりかもめ「台場」駅直結  
Web / [www.grandpacific.jp/](http://www.grandpacific.jp/)  
※予約制、荒天時中止、中学生以上の方限定

## レストラン ラグーン 総合新川橋病院8階

総合病院の8Fにある、口コミで人気を集めているフレンチレストラン。晴れた日には富士山を眺めながら、産地直送素材の料理が、ランチならデザート付きで1,050円から味わえる。



営業時間 /  
ランチ11:30～15:00 (L.O.14:00) ディナー17:00～21:00  
(L.O.20:30) ※日・祝日はランチのみ 定休日 / 無休  
交通 / 「京急川崎」駅から徒歩10分  
Tel / 044-222-2111(代) Web / [www.shinkawabashi.or.jp/](http://www.shinkawabashi.or.jp/)

## 展望室 東京都庁 第一本庁舎 45階

北と南にある展望室からは、地上202mからの景色が楽しめる。23:00まで開放している北展望室は夜景の美しさも格別。併設の展望カフェで宵の一刻を楽しんで。

写真:東京都庁



開室時間 / 9:30～23:00 ※南展望室は17:30まで。(入室は閉室時間の30分前まで) 定休日 / 南展望室:第1・第3火曜、北展望室:第2・第4月曜。年末年始および都庁舎点検日  
料金 / 無料 交通 / 都営大江戸線「都庁前」駅から徒歩1分  
Tel / 03-5320-7890 (展望室専用案内)  
Web / [www.yokoso.metro.tokyo.jp/](http://www.yokoso.metro.tokyo.jp/)

## 横浜・八景島シーパラダイス シーパラダイスタワー

ゆっくりと回転しながら90mの高みまで登るドーナツ型のキャビン。昼は海に囲まれた明るい景色を、夜はライトアップされた幻想的な夜景を、座ったままで360度堪能できる。



営業時間 / 10:30～平日18:00、～土日祝20:00など ※曜日、時期により異なる。 定休日 / 年中無休 ※臨時休業あり  
料金 / シーパラダイスタワー単券600円 ※お得なフリーパスも各種 交通 / シーサイドライン「八景島」駅から徒歩5分  
Tel / 045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)  
Web / [www.seaparadise.co.jp/](http://www.seaparadise.co.jp/)

## メルキュールホテル横浜質 ピストロ・ブルゴーニュ 19階

ヴェルニー公園や横須賀港を一望する19階からの絶景と、ホテルならではの贅沢な空間が魅力。三浦半島の新鮮食材を使った美味しいフレンチが朝食・ランチ1,800円から楽しめる。



営業時間 / 朝食6:30～10:00  
ランチ11:30～14:30 (L.O. 14:00)  
ディナー17:30～21:30 (L.O. 20:30)  
交通 / 「汐入」駅から徒歩1分 Tel / 046-821-1594  
Web / [mercureyokosuka.jp/](http://mercureyokosuka.jp/)

## 展望ラウンジ 文京シビックセンター 25階

区役所の本庁舎と大・小ホールなどが一体となった総合文化施設の25階は、知る人ぞ知る絶好の展望スポット。地上105mの展望室からは秩父連峰や東京スカイツリーも見渡せる。展望レストランも併設。



開室時間 / 9:00～20:30  
定休日 / 年末年始および5月第3日曜日 料金 / 無料  
交通 / 都営三田線・大江戸線「春日」駅から徒歩1分  
Tel / 03-3812-7111  
Web / [www.city.bunkyo.lg.jp/](http://www.city.bunkyo.lg.jp/)

## フジテレビ球体展望室 「はちたま」フジテレビ25階

フジテレビ本社ビルのシンボルでもある球体状の物体は、臨海副都心をぐるり270度見渡せる展望室。番組キャラクターグッズなどが揃う「はちたまショップ」も併設。



営業時間 / 10:00～18:00 ※券売17:00、入館は17:30まで  
定休日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)  
料金 / 球体入場料金:大人500円、小中学生300円  
※イベント開催時、料金・営業時間など変更する場合あり  
交通 / 新交通ゆりかもめ「台場」駅から徒歩3分  
Tel / 0180-993-188 (見学案内)  
Web / [www.fujitv.co.jp/gotofujitv/](http://www.fujitv.co.jp/gotofujitv/)

蓋を開ければ、いつも煎り立ての香りが広がる  
純正 岩井の胡麻油

幕末の安政4年、菜種や落

花生の産地である千葉県に創業し、明治26年に胡麻を輸入するため、貿易港として賑わっていた横浜に移転。以来、横浜とともに歩んできた岩井の胡麻油。今も、胡麻を焙煎したあと压榨し、静置・濾過して不純物を取り除いて仕上げるという、昔ながらの製法を守り続けています。

そして焙煎した胡麻油は、ほとんど酸化しないのが特徴。そのため、いつまでも煎り立ての香ばしい風味を味わえるのももちろん、身体によく、胃もたれもしないのだとか。レトロなデザインのリベルも魅力。炒め物に、スープなどの風味付けに、ドレッシングにと、台所に常備しておきたい逸品です。



地元の  
逸品

vol.8

横浜市神奈川区

**INFORMATION 岩井の胡麻油 株式会社**

住所／横浜市神奈川区橋本町2-1-26 交通／「仲木戸」駅から徒歩15分

Tel／045-441-2033 Web／www.iwainogomaabura.co.jp/

取り扱い店／京急百貨店（「上大岡」駅直通）他

※写真の製品は「金岩井純正胡麻油 青缶」800g 1,575円 2012年モンドセレクション金賞受賞、横濱グッズ001認定商品



岩井の胡麻油から「なぎさ」読者に「金岩井純正胡麻油 金口」140gと「純正ごま辣油（ラー油）」55gのセットを10名さまにプレゼント。応募方法はP15をご覧ください。

※商品は岩井の胡麻油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、Tel／045-441-2033（9:00～17:00、土・日・祝祭日を除く）までお願いいたします。

## シグナルストレッチで 身も軽く!

### ひざ曲げ伸ばし

足の間を少し開いて立ち、両手を腰に当てる。体をまっすぐに保ち、かかとを床につけたまま、ゆっくりひざを曲げる。足首が伸びるのを感じながら、そのまま10秒保つ。



### 背中伸ばし

①手を両ひざに当てて押し、背中を丸める。



②そのまま頭を上げ、背筋と脚の裏側が伸びるのを感じながら、10秒数える。

# トレイン&ウオークで 健康生活

# 5

## Lesson

京急沿線には魅力的な場所がいっぱい! 電車に乗ってプチ旅行気分のウォーキングに出かけませんか? 初夏を迎えた今回は、信号待ちを利用した「シグナルストレッチ」の方法と、上手な水分補給がテーマです。

信号待ちはちょうどいい身体のリフレッシュタイムです。「途中で簡単なストレッチをすることで、足が軽くなり、歩く元気が出てきます。信号待ちやひと休みする時間を使って、40秒ほど行うといいですよ」と、専門講師の西田富美子さん。今回ご紹介いただいた動作はどれもひとつ10秒が目安なので、ひと通り行うもよし、二種類を2回ずつ行うもよし。好きな順序で試してみてくださいは?



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

これからの季節、  
上手な水分補給が  
肝心です。



## よい歩き方&疲れ知らずのケアで快適に

歩く前のウォーミングアップ、疲れにくい歩き方、歩いた後のクールダウン等々。爽快に歩き、疲れを残さないウォーキングの秘訣集。

**Lesson1 / ウォーミングアップ** バックナンバー  
=No.568

体を温め、関節をほぐすストレッチの方法、靴の選び方を説明。

**Lesson2 / ウォーキング** バックナンバー  
=No.569

長時間歩いても疲れにくい歩き方を紹介。

**Lesson3 / クールダウン** バックナンバー  
=No.570

歩き方の応用・歩いた後の体をほぐすポイントを図解。

**Lesson4 / 歩く効能とは?** バックナンバー  
=No.571

ウォーキングの効能や効果的な歩き方について解説。

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/](http://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

## 東急×京急合同ウォーク 大田区の歴史スポットを めぐる散歩道

京急電鉄と東急電鉄では、双方の駅をスタート・ゴールにするウォーキングイベントを開催。池上本門寺や六郷用水などを楽しみながら歩きます。参加者にはオリジナルグッズのほか、メリーチョコレートで素敵なプレゼント!



※数に限りがあります。

開催日 / 6月9日(土) ※雨天決行、荒天の場合中止  
コース / 「平和島」駅集合(9:00~11:00) → ぶらもーる梅屋敷商店街 → メリーチョコレート → 池上本門寺 → 六郷用水遊歩道 → 田園調布商店街 → 東急東横線・日黒線「田園調布」駅(ゴール受付15:00まで)  
参加費 / 無料  
Tel / 03-5789-8686 (京急ご案内センター) ※平日 7:30~21:00、土・日・祝日9:00~17:00

## ゆるり散策、私鉄で愉しむ日帰りの小さな旅 「花と寺めぐりスタンプラリー」実施中

首都圏の私鉄9社による花と寺社の名所を巡るスタンプラリー「花と寺めぐり12春・夏」が今年も開催中。最寄駅に設置されたスタンプを集めた方に、抽選でソニーサイバーショットなどの豪華景品をプレゼント。電車にゆられて花と寺社めぐりを楽しんでみませんか?



スタンプシートは京急線各駅に設置(「泉岳寺」駅を除く)

期間 / ~8月31日(金)  
Web / [www.yururi-sansaku.jp/](http://www.yururi-sansaku.jp/)

## まだまだ狙える記念メダル! 「TOKYOウォーク2012」開催中

「東京」の現在を歩く、全5回シリーズのウォーキング大会です。今年も東京の魅力あるエリアが勢ぞろいしました。完歩した大会の数に応じて記念メダルも贈呈。今からでも、銀メダル(4大会完歩)、銅メダル(3大会完歩)が十分狙えます! 気軽に参加できるスポーツ「ウォーキング」にぜひチャレンジしてみてください。

開催日 / 第2回6月23日(土) 日比谷・晴海エリア  
第3回9月15日(土) 吉祥寺・三鷹エリア  
第4回11月17日(土) 八王子・高尾エリア  
第5回12月15日(土) 浅草・両国エリア

距離 / 各大会とも、Aコース約20km、Bコース約10km、Cコース約5km  
参加料(各回) / 当日申込: 大人1,500円、中高生・75歳以上1,000円、事前申込: 大人1,000円、中高生・75歳以上500円、※小学生以下は無料  
Tel / 03-5256-7855 (日本ウォーキング協会)  
Web / [www.tokyo-walk.jp/](http://www.tokyo-walk.jp/)

## 社団法人日本ウォーキング協会

Tel / 03-5256-7855 Web / [www.walking.or.jp/](http://www.walking.or.jp/)

## 足の甲伸ばし

①手を腰に、まっすぐに立つ。  
左足を斜め前に一歩出す。



②つま先でぐるっと円を描くように左足を後ろへ廻し、つま先(甲側)を地面につける。



③ゆっくり右ひざを曲げていき、左足の甲が伸びるのを意識しながら10秒数える。①に戻り、反対側の足も同様に伸ばす。



※慣れないとふらつくことがあります。  
最初のうちは、柱や壁などにつかまって行うのがおすすめです。

### ●歩き出す前に、まずコップ1杯の水分を

ウォーキング中はのどの渴きを感じる前に、こまめに水分をとるのがポイントです。あまり汗をかいていないようでも、30分に1回程度は飲みましょう。歩き終えたあとの水分補給もお忘れなく。

### ●歩く距離に合った飲み物を用意して

大量に汗をかいたときは、水分だけでなく、ミネラルやビタミンの補給も大事です。ただし、スポーツドリンクには糖分の多いものもあるのでとりすぎは禁物。あらかじめ薄めておくか、水と交互に飲んでも。

### ●吸湿・速乾ウエア&紫外線対策も万全に

汗でびしょびしょに濡れた衣類は、体を冷やすもと。吸湿性や速乾性の優れたウエアで気持ちよく歩きましょう。紫外線対策に、帽子やサングラスも必需品。肌の弱い人は長袖のシャツで日差しをガードして。



# 沿線の新着情報

## 京急不動産

### プライム横浜生麦 新発売

生麦駅からフラットアプローチで徒歩3分、京急線で横浜、品川へのアクセスも良好な好立地に、全戸南東向き10階建ての新築分譲マンションが誕生。駅近でありながら、界隈は閑静な住宅地であり、落ち着いた住環境に恵まれています。古くからの住宅地であり、液状化の心配が少ない立地で、耐震性能は学校・病院と同等の耐震等級「2」\*を取得。共用部には非常用発電機と太陽光パネル、LED照明、EV車用急速充電器を設置、災害や省エネ対策も整っています。現在、モデルルーム公開中。マンション購入や買い替えをご検討のお客さまはぜひお越しください。

予定販売価格帯 / 2,900万円台～(100万円単位) ※税込  
 専有面積 / 63.73㎡～75.87㎡ 間取り / 2LDK+N・3LDK  
 Tel / 0120-150-706 (「プライム横浜生麦」マンションギャラリー  
 10:00～18:00 ※火・水曜日定休)  
 Web / www.prim-ykn.com/

\*国土交通大臣指定の第三者評価機関が客観的に判断する住宅性能(設計性能)評価。耐震等級「2」は、建築基準法の1.25倍の耐震強度で、震災時の避難場所に使われる学校や、応急施設となる病院と同等。



## 横須賀市

### よこすかYY のりものフェスタ2012

例年大好評の「YYのりものフェスタ」を今年も開催。三笠公園での消防車や救急車、警察車両など動く自動車の展示や乗車体験、ヴェルニー公園での鉄道グッズ販売やよこすかグルメ出店、JR横須賀駅構内の車両展示、海上自衛隊総監部での艦艇の一般公開など、家族で楽しめる企画が目白押しです!



日時 / 6月9日(土)・10日(日) 10:00～16:00 ※荒天中止  
 会場 / ヴェルニー公園 (「汐入」駅から徒歩5分)・海上自衛隊横須賀地方総監部 (「汐入」駅から徒歩10分)  
 三笠公園 (「横須賀中央」駅から徒歩15分) ほか  
 Tel / 046-822-8301 スカナビィ(横須賀観光インフォメーションセンター)

## 梅若研能会

### よこはま能の会

演目は、「高砂や、この浦舟に帆を上げて…」と謡い上げ、夫婦愛と長寿を言祝ぐ能「高砂」、天照大神の天岩戸伝説を語り舞う「三輪」、そして、言葉遊びが笑いを誘う狂言「入間川」の三本。能を観るのは初めて、という方にもおすすめめの公演です。



「高砂」より

日時 / 7月16日(月曜・祝日) 開演 14:00  
 料金 / S席6,000円 A席5,000円 B席4,000円  
 会場 / 横浜能楽堂 交通 / 「日ノ出町」駅から徒歩18分、JR「桜木町」駅から徒歩15分  
 Tel / 03-3466-3041 (梅若研能会)

## 京急観光

### 「京急観光品川旅行センター」内に トラベックス 京急品川店OPEN!

「京急観光品川旅行センター」内に、世界最大級の外貨両替専門店、トラベックスとコラボした外貨両替店がオープン。開店を記念して、京急観光全店では記念割引券を配布。割引券持参の上、9月30日(日)までにトラベックス横浜ホルタ店または同京急品川店にて30,000円相当両替の方に、特別優遇レートでの両替または粗品をプレゼント! ぜひご利用ください。

営業時間 / 平日10:00～20:00、土・日・祝日10:00～18:00  
 場所 / 「品川」駅高輪口「京急観光品川旅行センター」内  
 Tel / 03-6408-5644

## ウイング高輪

### 和と韓、2つの レストランがOPEN!

「品川」駅高輪口徒歩1分のウイング高輪WESTに、新しい2つの味処がOPEN。心癒される味覚の空間へ出かけてみませんか。



【和食・酒えん】 WEST-I B1F  
 旬の料理とこだわりの美酒を、ダイナミックなオープンキッチン形式の空間でどうぞ。  
 営業時間 / 月～土11:00～23:30、日・祝11:00～23:00 (翌日が休日の場合は～23:30)  
 【韓国酒家 韓国家庭料理 吾照里(オジョリ)】 WEST-II 1F  
 韓国伝統家具を配した本場さながらの店内で、「兼食同源」の韓国家庭料理が味わえる。 営業時間 / 月～土11:00～23:30、日・祝11:00～22:00  
 Web / www.wing-net.ne.jp/takanawa/



# 夏のおでかけ情報

むらせライズ

## むらせ 福島米で豪華プレゼントが当たる!

「むらせライズ」では、独自に放射能測定機器を導入し、国が定めた2回の検査のほかに、3つの自主検査を開始しました。これを記念して、抽選で豪華賞品が当たる2つのキャンペーンを実施中。詳細はHPで!



応募締切/6月15日(金)当日消印有効  
応募方法/クイズの答え、またはむらせ 福島米袋に添付の応募券1枚をハガキに貼り、必要事項を明記の上応募  
賞品/[クイズに答えて当たる]トヨタ自動車アクア(1名さま)、  
[対象商品を買って当たる] パナソニック ミラーレス一眼デジタルカメラ+デジタルフォトフレーム(40名さま)ほか  
Tel/03-3815-2924(むらせ 福島米 キャンペーン事務局)  
Web/www.murase-group.co.jp/



東京交響楽団

## 川崎定期演奏会 第37回

川崎市フランチャイズオーケストラ  
東京交響楽団による川崎定期演奏会。9月の公演は、ポリシヨイ劇場の音楽監督でもある名匠シナイスキー指揮によるシヨスタコフヴィチ「交響曲第4番」と、ハンガリーを代表する名ピアニスト、ラーンキによるモーツァルト「ピアノ協奏曲第27番」をお届けします。



右)指揮:  
ヴァシリー・シナイスキー  
右)ピアノ:  
デジュ・ラーンキ

日時/9月17日(月・祝日)開演14:00 会場/横浜みなとみらいホール  
チケット/S席7,000円 A席6,000円 B席4,000円  
C席3,000円 P席2,000円  
※TOKYO SYMPHONYチケットセンター044-520-1511にて発売  
Web/tso.jp/concerts/2012/

横須賀しょうぶ園

## 花しょうぶまつり

全国有数のハナショウブの名所として知られ、3.8ヘクタールの敷地に412品種・14万株が咲き揃います。6月から始まる「花しょうぶまつり」期間中は、毎週日曜日に「琴の演奏会」も開かれ、目と耳とで日本の雅が楽しめます。



料金/大人300円、小・中学生100円(4月~6月)、  
団体割引・障がい者割引有 ※7月~3月は無料  
開園/5月~8月9:00~19:00、9月~4月9:00~17:00  
休園/月曜・祝日の翌日(4月~6月は無し)  
交通/「花しょうぶまつり」期間中は「汐入」駅から「しょうぶ園」直行バスが運行  
Tel/046-853-3688 Web/www.alles.or.jp/zouen/iris/

神奈川県立歴史博物館

## ペリーの顔・貌・カオ

—「黒船」の使者の虚像と実像—

1853(嘉永6)年、日本を開国させるべく来航した四隻の黒船。艦隊を率い、浦賀に上陸したペリーとはどんな人物だったのか? まるで別人と見紛うほど、さまざまな表情で描かれたペリーの肖像画を手掛かりに、当時の人々の思いを解明。



北亞墨利加人物  
ペリリ像(当館蔵)

会期/7月7日(土)~8月26日(日)  
開館/9:30~17:00(入館は16:30まで) 休館/月曜日(7月16日は開館)  
料金/20歳以上(学生は除く)700円、20歳未満・学生500円、高校生・65歳以上100円、中学生以下・障がい者手帳をお持ちの方は無料  
交通/みなとみらい線「馬車道」駅から徒歩1分  
Tel/045-201-0926 Web/ch.kanagawa-museum.jp/



## PRESENT

**A** 「東京タワー大展望台」  
ご招待券  
5組10名さま

**C** 神奈川県立歴史博物館  
「ペリーの顔・貌・カオー「黒船」の  
使者の虚像と実像—」展ご招待券  
5組10名さま  
会期/7月7日(土)~8月26日(日)

**E** 「よこはま能の会」ご招待券  
3組6名さま  
開催日/7月16日(月曜・祝日)  
開演14:00

**B** 東京交響楽団  
川崎定期演奏会 第37回 ご招待券  
10組20名さま  
開催日/9月17日(月曜・祝日)開演14:00

**D** 「むらせライズ/福島県産コシヒカリ(5kg)」  
10名さま  
キャンペーンを記念して、なごさ読者に特別プレゼント!  
(7月末・キャンペーン事務局から直送でお届け。)

**F** 岩井の胡麻油  
「金岩井純正胡麻油 金口」140gと  
「純正ごま辣油(ラー油)」55gのセット  
10名さま  
※詳しくはP11をご覧ください。

はがきに ①A~F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、  
**6月25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  
「なごさ」572号 プレゼント係

※次号は7月23日(月) 予定です

あんしんを飛ばたく力に——京急グループ

# 京急百貨店の

地元根付いた底力がすごい。  
**Power of You**

# お中元



2012

お中元ギフトセンター開設

●会期 / 6月7日(木)～7月17日(火)

●会場 / 7階 催事場

※6月17日(火)は、当会場の午後3時以降閉店いたします。

インターネット注文が  
簡単・便利!!

京急百貨店のお中元

オンラインショップ

オープン

■お中元オンラインショップ受付期間

6月1日(金)午前10時～7月24日(火)午後9時

※商品の発送は6月7日(木)以降とさせていただきます。

入会金  
年会費  
無料

アクセスはこちら▶▶▶ 京急百貨店 検索 <http://www.keikyu-depart.com/>

KEIKYU

京急百貨店・上大岡駅

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

6・7月は、全館休まず営業いたします。



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

KEIKYU  
京急電鉄

なぎさ

NO.572 June 2012

なぎさ572号 平成24年6月1日発行

発行:京急百貨電鉄株式会社 〒108-8625 東京都港区高輪2-20-20

編集:株式会社京急プロエターナリス 印刷:山陽印刷株式会社

TEL.03-5789-8686

表紙の写真:東京スカイツリータウン®