



暮らしの SPICE
**牛乳パックを集めて
丈夫な椅子にリサイクル**

インタビュー
ランナー **川内 優輝**

新・駅前そぞろ歩記
東武宇都宮～大谷町

莫トシの

SPRINT

牛乳パックを集めて 丈夫な椅子にリサイクル

今回は、空いた牛乳パックをリサイクルして、椅子作りにチャレンジ！

三角柱にした牛乳パックを組み合わせていきます。

このように、三角形を組み合わせたものをトラス構造といって、

その特徴は軽くて頑丈なこと。鉄道の鉄橋や、東京スカイツリー®の

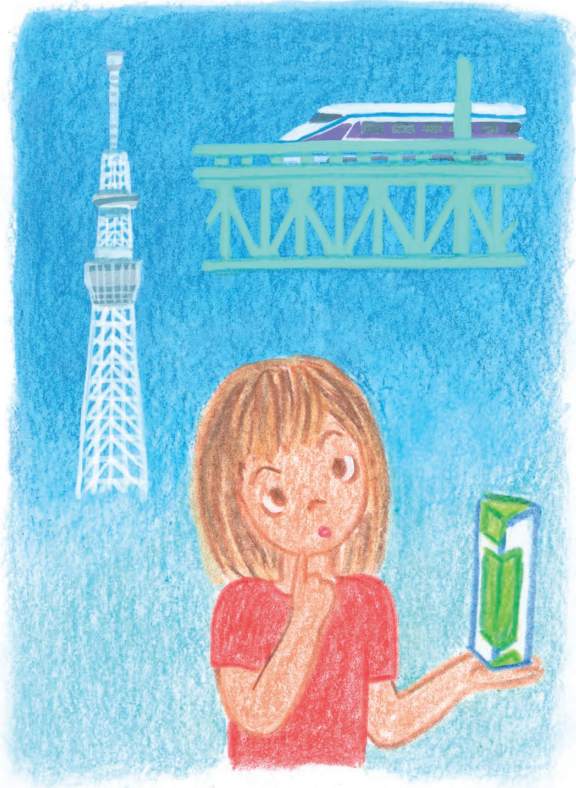
設計、校舎の耐震補強にも採用されているんですよ。

お子さまの夏休みの自由研究にもおすすめです。

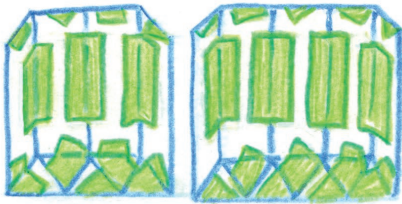
材 料

- 1ℓの牛乳パック24個
(中をよく洗い乾かして
開いておく)
- 布テープ
- ダンボール
60cm × 30cm 程度
- 布(座面、底面用)
70cm × 35cm 程度
- 布(側面用)
110cm × 30cm 程度
- 強力両面テープ
- はさみ又はカッター
- ペン
- 長めの定規

* 牛乳パックだけでも
丈夫に出来るが、さら
に丈夫に作りたい時は
三角柱の中に新聞紙、
チラシ、雑誌などを丸
めてギュッと詰める。



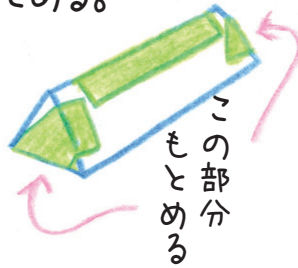
③ 三角柱5本を使った台形を2つ、7本使った台形を2つ作る。



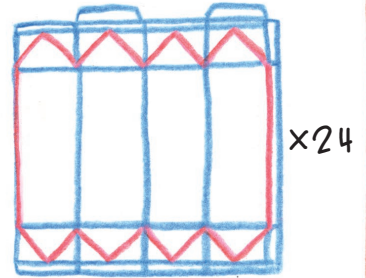
×2

×2

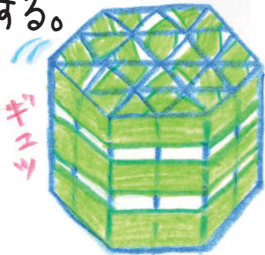
② ①で三角柱を作り、布テープでとめる。



① 牛乳パックをすべて図のように赤線で切る。



④ 台形4つを組み合わせ六角形を作り、布テープでしっかり固定する。



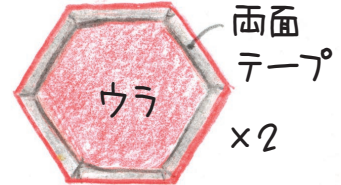
それぞれを密着させる!

⑤ ダンボールの上に椅子を置き型を取る。座面分と底面分2枚切る。

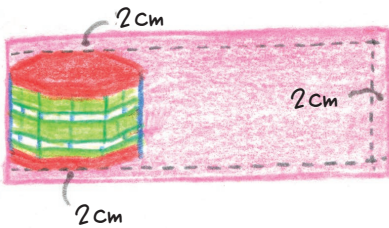


ピッタリが気持ち小さめに切る。

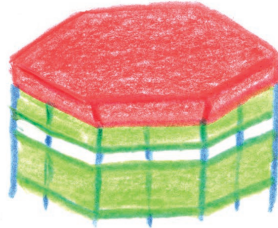
⑥ 座面用の布をダンボールより2cm大きく2枚切り、布のウラの端に両面テープを貼る。



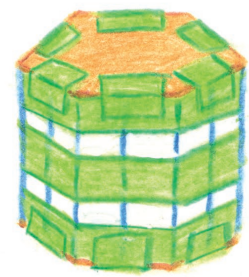
⑨ 側面用の布を椅子の高さより上下各2cm、外周より2cm大きく切る。



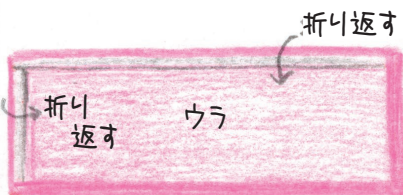
⑧ 座面と底に布をシワにならないように貼る。



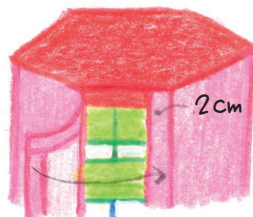
⑦ 座面と底にダンボールを布テープで貼る。



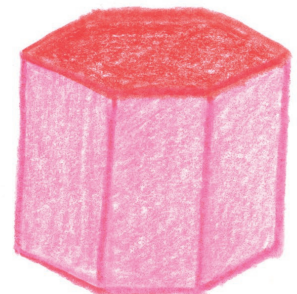
⑩ 側面用の布のウラの端に両面テープを貼り、折り返して貼る。



⑪ 貼り合わせた布の端にもう一度両面テープを貼り、シワにならないように椅子に貼る。



⑫ できあがり!



「ランナー」

川内 優輝

さん



写真=長坂芳樹/和光市東武ホテルほか

マラソン2時間20分切り101回のギネス世界記録を持ち「最強の市民ランナー」と称され、プロ転向後の今年、自己ベストを更新した川内優輝さんに走る喜びをうかがった。

箱根駅伝ひと月後にフルマラソン

——陸上競技を始めたのはいつ頃？

川内 小学校1年生の時、鷲宮駅わぶのみや前の地元スパーが主催した「ちびっ子健康マラソン大会」のポスターを見た母親がエントリーしてくれたのがきっかけです。

——ご両親もスポーツを？

川内 母は中学、高校と陸上を、父は高校からボクシングをやっていて、国体にも出場したそうです。高校の頃の私は怪我に悩まされて思うように走れず、大学進学後は怪我を防ぐ意味でもメリハリをつけて練習していました。

——学習院の選手として初の箱根駅伝出場だったそうですね。

川内 はい、2年と4年の時に関東学連

Human-Report

……人間大好き……

387

●かわうち ゆうき
1987年東京都世田谷区に生まれ、埼玉県久喜市鷲宮町で育つ。埼玉県立春日部東高校を経て、学習院大学法学部政治学科に進学。在学中は関東学連選抜（現・関東学生連合）で同大学初の箱根ランナーとなる。2009年卒業後、埼玉県庁に入庁、県立春日部高校勤務の傍ら「市民ランナー」として数多くのマラソン大会に出場。11年の東京マラソンで日本人トップの3位に入賞し、初の国際大会の世界陸上大田（テグ）大会に出場。13年別府大分毎日マラソン、18年ボストンマラソン優勝。19年においおいニッセイ同和損害保険とプロ契約。21年2月びわ湖毎日マラソンで、33歳にして2時間7分27秒の自己ベストをマーク。くき親善大使を務める。

選抜（現・関東学生連合）の選手に選ばれて、山下りの6区を走りました。

——下りは苦しいと聞きますが。

川内 僕は下りが得意なんです。レース前にどこを走りたいかを聞かれ、6区を希望しました。1回目が区間6位、2回目3位でした。

——初めてのフルマラソンはいつ頃？

川内 2回目の箱根駅伝から1か月後の2009年の別府大分毎日マラソンです。——えっ、1か月後にですか？

川内 箱根の山下りを足慣らしにして（笑）。実は大学卒業前に3月の東京マラソンに出たかったので、別府で東京マラソンの標準記録を切ると優先的に出られる「エリート枠」を狙って出場したんです。記録は2時間19分26秒で20位でした。——初出場で2時間20分を切った！

川内 はい、東京マラソンではさらに約1分縮めて、2時間18分18秒で19位に入りました。

——その実力があれば、実業団からお声がかったのでは？

川内 お誘いをいただいたチームもありましたが、その時はもう4年生で、試験勉強もしていましたし、公務員という進路を決めていたんです。3年生の時なら考えていたかもしれませんが、その年は箱根駅伝の出場を逃してしまっただけで卒業後に埼玉県庁に入庁し、春日部高校定時制の職員として配属されたのです。——「最強の市民ランナー」誕生ですね。川内 何よりも走ることが好きだったので、楽しく自分のペースで走れて、記録も伸びていたので、良い選択だったと思います。

春日部へ鷺宮間を走って帰宅

——自宅からお勤め先までは東武線で？

川内 はい。高校も東武伊勢崎線で通学していましたし、結婚して和光市に移り住んでからは東上線ですから、ずっと東武さんのお世話になりっぱなしです。『マンスリーとーぶ』も以前から読んでいましたので、まさか自分がインタビューを受けるとは（笑）。

——ありがとうございます。どういう練習をされていたのですか？

川内 定時制高校なので勤務が昼過ぎからで、午前中にトレーニングして出勤することができました。午前中走れなかった時は、自宅まで走って帰ったり（笑）。——春日部から鷺宮までは何キロくらいあるんですか？

川内 18kmくらいなので、練習にちょうどいいんです。実業団の選手だと、きつい練習を週に2回くらいこなしますが、僕の場合はその代わりに週末はレースに出場していました。

——レースでトレーニングするというスタイルはいつ頃から？

川内 市民ランナーになって2年目くらいですかね。卒業して1年くらいは大学



の監督に指導を受けていたのですが、働しながらなので無理がありました。自分でトレーニングメニューを管理すれば、体調と相談しながらレースに合わせて走る距離を延ばしたり、逆に身体を休めたりできますしね。あとは温泉での交代浴（熱い湯と冷たい水を交互に浴びる入浴法）や、筋肉の疲れや痛みを取るのに鍼治療もメニューに取り入れたりしました。——そんな川内流トレーニングが2011年東京マラソンで、日本人トップ3位というかたちで実を結んだんですね。

川内 マラソンを走るからには、いつか2時間10分を切りたいと思っていました。まさか自己ベストを一気に4分近く

縮めて2時間8分37秒なんて、自分でも信じられないくらいでした。

——その結果、初の日本代表に選ばれて大邱の世界陸上へ。

川内 おかげで世界陸上代表という結果もついてきて、嬉しかったですね。箱根駅伝や東京マラソンの経験はありましたが、国際大会は雰囲気も全然違って、「ああ、みんなこういう舞台に出たいから、頑張っているんだな」ということがわかり、とても良い経験でしたね。

ボストンに繋がった酷寒での優勝

——数多いレースの中で2018年のボストンマラソンは過酷なレースでしたね。

川内 フルタイムで働いていましたから、雨でも練習しなきゃいけなかった経験が活きました（笑）。それに、寒さには強いんです。同じ年の1月にアメリカの大会で、零下17度の雪の中で優勝したんです。ボストンでの持ちタイムは、出場選手中11番目でしたが、予報通り段々天候が悪くなって、当日はみぞれ混じりの冷たい風雨、気温3度でしたけど、零下17度で勝っていましたから、「もしかしたら1%くらいなら優勝の目はある」と



思っていたんです。たとえ1%でも希望を捨ててはダメですね。

——レース中はどんなことを考えて走っているのですか？

川内 過去の似たようなレースを思い出しています。マラソンを1000回以上走っていますから、あの時はここでスパートして失敗したとか、逆にもう少し抑えてうまくいったとか…。他の選手は100回なんて走りませんからね（笑）。

——経験を活かした逆転優勝でしたね。

川内 日本人の優勝は1987年4月の

瀬古利彦さん以来ということでしたが、実は僕は瀬古さんが優勝された年の3月に生まれているんです。

——何か因縁を感じますね。

川内 それ以来、瀬古さんは僕のことをいつも励まし、褒めてくれます（笑）。

——プロに転向されたのはどうして？

川内 僕は走ることと旅が大好きで、国内外各地の大会にエントリーしてきました。ランナーとしての実績を積んだおかげで、日本各地のイベントに呼ばれたり、講演を依頼される機会が多くなってきた

んです。公務員の仕事は僕でなくてもできますが、これこそが自分の経験を活かせる、やるべき仕事だなという思いが強くなってきて、それに色々ところに行けますから（笑）。そんな時、同じ名前というご縁で、福島県川内村の「川内の郷かえるマラソン」に招待されたんです。実はこの大会のメインスポンサーが面白いニッセイ同和損保で、偶然にも学習院の大先輩が福島支店にいらして、プロ宣言した僕を「川内君、うちと契約しないか」と誘ってくださったんです。

——ご縁ですね。

川内 レース以外でも、講演やイベントなどに参加して社会貢献活動にも協力してくれと言われまして、喜んでお引き受けしました。僕以外にも水泳やパラ陸上などで活躍している社員アスリートがたくさんいるんですよ。

——最後にこれからアスリートを目指す若い世代にひと言。

川内 「継続は力なり」という言葉通り、怪我に注意して、毎日続けること。もう一つは楽しんで走ることですね。マラソンは普段人が走れない道路の真ん中を走れますから、それだけでも違った景色が見えて、楽しいですよ！



右から「千住宿」、「越ヶ谷宿」、「粕壁宿」の御宿場印

日光街道・日光西街道 御宿場印めぐりプロジェクト
<https://www.adachiseiwa.co.jp/csr/goshukuba/>
 上記サイトに詳しい情報、御宿場印の販売場所を掲載しています。

御宿場印めぐり

文 高田京子

すでに東武鉄道の駅でポスターを見かけた人も多いのではないだろうか。「日光街道・日光西街道 御宿場印めぐり」。日光道中の宿場があった各自治体や観光協会が、独自にデザインした「御宿場印」を販売するプロジェクトだ。

ご存知のように江戸時代の初めに整備された日光街道、日光西街道には、起点の日本橋と終点の日光坊中を含めて30の宿がある。400年過ぎた現在でも、かつての宿場の風情がどこかしら残っていて、御宿場印を集めながら各宿を訪ね歩く旅なら「密」も避けやすい。身近な場所を深く知るマイクロリズムの実践と言えるだろう。

まずは江戸（日本橋）を出て最初の宿場、千住宿へ。御宿場印は宿場通り商店街の一角にある「千住 街の駅」で入手できる。印には「初宿 訪宿記念 千住宿」とあり、「千住宿」の文字は千住河

原町の青物問屋、星野家に伝わる古文書から拾ったもので、江戸時代の公式書体だそう。中央の印は「千住宿伝馬所」と書いてあり、かつての「公印」で、背景のグレーの浮世絵は「日光門主の宮様の行列」を描いたものと言われている。

次に私にとって身近な越谷と春日部（粕壁）の御宿場印も手に入れてみた。越谷は達磨と兜とお雛様、春日部は藤の花と道しるべ。ハガキ大のスペースに独自のデザインが面白い。

御宿場印を集めるなら、御朱印帳のようなものがあると便利なのが、今のところは専用の御朱印帳はないそう。とりあえずハガキホルダーにファイリングしているが、御宿場印をすべて集めたら何か方法を考えよう。

日光街道と日光西街道は身近な存在だと思っていたが、宿場の連なりとして見ると、まだ行ったことがない町もある。街歩きしながらひとつひとつ御宿場印を集めていく、スローな旅が楽しめそう。

たかだきようこ／旅行ライター

昭和35年、神奈川県生まれ。著書に『ニッポン最古巡礼』（新潮新書）、「四国八十八カ所めぐり」（JTBパブリッシング）など。テレビ朝日「スーパーチャネル」特集コーナーにて「秘境ハンター」としてナビゲーターを務めた。沿線在住歴39年目に突入！

日本文化遺産 大谷石の聖地をめぐる



こんにちは、あずまです。今月は健一さんと一緒に、栃木県の宇都宮市へ。ここは「大谷資料館」にある「大谷石地下採掘場跡」。野球場がすっぽり入るような巨大な地下空間！地下 30m にあることから、夏でも 10℃ 前後です。まさに巨大な冷蔵庫といった感じ。健一さんによると、大谷石はガスや水を吸着し、臭気やシックハウス症候群の防止にも役立つとか。(MAP の A)

今回の登場人物



東 健一
あずまのボーイフレンド。環境工学を専攻する大学院生。スキーをはじめスポーツも得意。



葉平あずま
葉平家の長女。母が経営する小学生向けの茶話教室を手伝う。趣味は旅行。

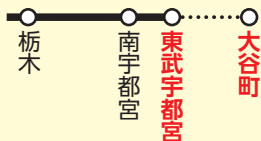


東武宇都宮線の東武宇都宮駅。宇都宮の玄関口。そして石の里「大谷」観光への玄関口でもある。今年の 8 月 11 日に開設 90 周年を迎える。

東武宇都宮〜大谷町

(とうぶうつのみや〜 おおやまち)

「餃子のまち」「ジャズのまち」「カクテルのまち」……宇都宮の魅力語るさまざまなキーワードがありますが、世界に誇る有名な石材・大谷石もまた宇都宮に息づく歴史的な文化です。市街地から離れた大谷地区を中心に東西約 4 km、南北約 6 km にわたって採掘されてきたのは 1500 万年前の緑色凝灰岩。その産地から大谷石と名付けられました。日本遺産にも認定された大谷石文化の聖地を訪ねてみました。



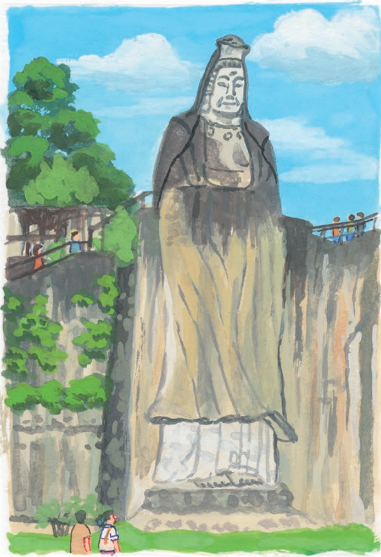


大谷資料館にある「ROCKSIDE MARKET」でランチをいただきました。お土産も販売しています。水を吸着するというので、大谷石のコースターをゲット。食後は、本格的ゼラート(日替わりで16種類!)に大満足。



東武宇都宮駅からバスで「大谷資料館」へ。地下採掘場跡を見学した後、1階の展示室へ。ツルハシなどの道具類、機械掘りになってからの掘削機械などが見られます。石を運ぶ鉄道があったことも知りました。(MAPの④)

これは太平洋戦争の戦死戦没者の供養と世界平和を祈って彫刻されたという「平和観音」です。高さは27mで、尺貫法では88尺8寸8分と、末広がりで縁起のいい数字が並びます。(MAPの③)



大谷町には弘法大師による毒蛇退治の伝説が残っていました。この「大谷寺」には岩の面を直接彫った「大谷観音」があり、これは弘法大師の作といわれているそうです。他にも釈迦三尊などの石仏群もありました。(MAPの⑤)



大谷石で建設された東京の旧帝国ホテルが関東大震災で耐火耐震性が認められたことをきっかけに、一躍全国に普及するように。大谷資料館の近く、大谷寺は大谷石の洞穴に建立された日本屈指の洞窟寺院。平安から鎌倉時代に掘られたという石仏群は大谷石の「祈り」の文化を語っています。

資料館の地下採掘場跡は約70年をかけて大谷石を掘り出して出来た地下空間。その広さは2万㎡(野球場一つ分)で最深部は地下60mに及びます。坑内は夏でも気温10℃前後。戦時中は地下の秘密工場、戦後は政府米の貯蔵庫として利用され、現在ではコンサートや美術展、映画のロケ地などにも利用され、注目を集めています。それにしてもこの地下空間は広く深く、神秘的で荘厳。掘削の線がくつきりライトアップされた壁が闇にそびえ立つ空間は、巨大な地下神殿です。

大谷地区に入ると、そこかしこに大谷石造りの蔵や住宅が建ち並んでいます。集落の奥に進むと、巨大な岩壁に囲まれた広場に大谷資料館の建物。この建物は資料館のほんの入り口に過ぎません。ここから地下への階段を下っていくと、大谷石の巨大空間が開けて待っているのです。

夏でも気温10℃
神秘的な地下神殿



バスに乗って東武宇都宮駅に戻る途中、「栃木県中央公園」に寄ってみました。昭和大池など4つの池にユリノキの並木、さらに芝生広場がある素敵な公園でした。今回は時間がなかったけれど、奥には「県立博物館」も。(MAPのE)



「アイランド」ストーン コーヒー ロースターズ」という人気のカフェ。前面ガラス張りです開放的な雰囲気。厳選した豆をバリスタさんがハンドドリップで淹れてくれます。草花も多く、ポタニカルショップも兼ねていました。(MAPのD)



健一さんの希望で、お隣の「南宇都宮駅」へ。90年ほど前に建てられた駅舎が、昨年リニューアルされたとか。大谷石を保存しつつ現代的で安全な駅へ修復された姿に感心していましたよ。待合室には大谷石に関するパネルも。(MAPのG)



下野国一宮の「二荒山神社」にもお参りしてきました。キモキモ宇都宮は、この神社の門前町として栄えてきたキウデすから。宇都宮ならではの「しあわせ餃子おみくじ」というものもありましたよ。(MAPのF)

日本遺産の構成文化財は 宇都宮市内に38か所

大谷寺には大谷石の壁面に直接彫られた摩崖仏が10体あり、すべてが国の特別史跡・重要文化財。とりわけ本尊の千手観音像は日本最古の石仏で、人々から「大谷観音さま」と尊崇されてきました。また、併設の宝物館には、昭和40年の工事にお堂の下から発掘された、1万年以上前と推定される縄文時代の人骨が展示されています。

大谷寺への参道を抜けると、そこは大谷石の奇岩に囲まれた広場。採掘跡の壁面に総手彫りで造られた高さ27mの平和観音像がそびえ立っています。太平洋戦争の戦没者を追悼するために、昭和23年から6年の歳月をかけて完成した現代の摩崖仏です。

2018年、大谷資料館はじめ市内38の物件を構成文化財とした「大谷石文化が息づくまち宇都宮」が日本遺産に認定されました。廻遊式庭園をもつ栃木県中央公園もその一つ。園内には大谷石貼りで斬新な意匠の旧宇都宮商工会議所が移築・復元されています。

さて宇都宮をあちこち巡った後は、市中心的の明神山に鎮座する「ふたあらさん」こと二荒山神社にご挨拶。じつはここもまた、日本遺産の構成文化財の一つになっています。江戸時代に組まれた境内の石垣に大谷石が使われているのです。

東武宇都宮～大谷町データファイル

〈大谷資料館〉・・・●交通＝東武駅前バス停から「大谷・立岩」行きバスで20分、資料館入口下車、徒歩5分 ●開館時間＝9:00～17:00（4月～11月）／9:30～16:30（12月～3月） ●休館日＝12月～3月の火曜（祝祭日の場合は開館、翌日休館）、年末年始 *臨時休館の場合あり ●入館料＝大人800円／小人（小・中学生）400円（地下採掘場跡見学料も含む） ☎028-652-1232 *ROCKSIDE MARKETの営業時間は9:30～17:00（L.O.16:30） ☎028-688-8604

〈大谷寺〉・・・●交通＝東武駅前バス停から「大谷・立岩」行きバスで20分、大谷観音前下車、徒歩2分 ●拝観時間＝8:30～17:00（4月～9月）／9:00～16:30（10月～3月） ●定休日＝12月～3月の木曜、12/21～12/31 ●拝観料＝大人500円／中学生200円／小学生100円 ☎028-652-0128

〈アイランドストーン コーヒー ロースターズ〉・・・●交通＝東武駅前バス停から「大谷・立岩」行きバスで20分、大谷観音前下車、徒歩2分 ●営業時間＝10:00～17:00（L.O.16:30） ●定休日＝不定休 ☎028-688-0467

大谷観音前 資料館入口



羽黒下
JRA 馬事公苑

野口雨情
旧居

鹿沼街道

栃木県立
博物館

栃木県
中央公園 ⑤

中央公園
博物館前

東武
宇都宮駅
東武
宇都宮百貨店

③ 南宇都宮駅

東武駅前
宇都宮東武ホテル
グランデ

カトリック
松が峰教会

⑥ 二荒山神社

苔玉鉢

大谷石
カエル

一輪挿し

ロックサイドマーケットの
大谷石の小物 (MAPの④)



新・駅前そぞろ歩記のバックナンバーは「マンスリーとーぶ」ホームページでご覧いただけます。

※このコーナーで紹介した内容は変更になる場合もございます。

お知らせ

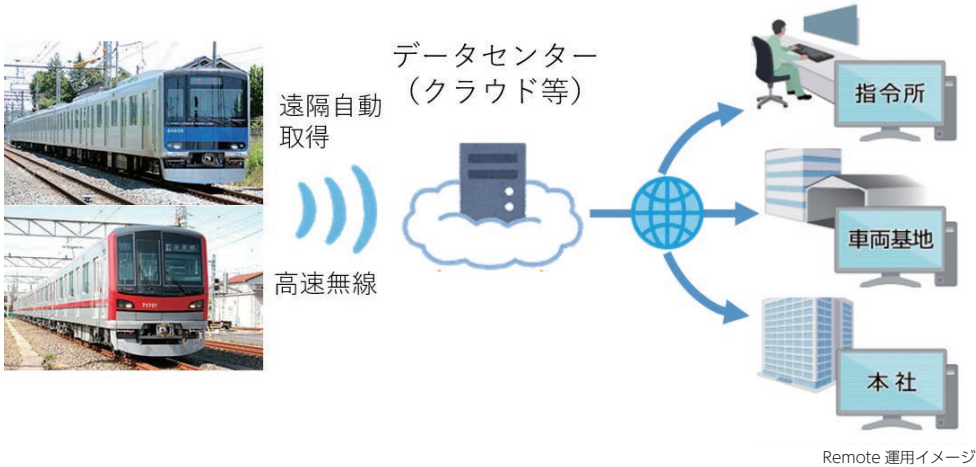
列車運行計画の策定、省エネ運転、車両の保守作業に活用！
車上データ有効活用システム「Remote (リモート)」を本格導入します

東武鉄道

当社では、走行中の車両の乗車率・車内温度・運転速度・消費電力・機器状態等のリアルタイムなデータを収集するシステムを「Remote (Remote monitoring of train to use effectively)」と名付け、今年度から本格運用を開始します。

収集したデータは、今後のダイヤ作成に役立てるほか、走行パターンを分析して省エネ運転に活用できます。また車両に不具合が生じた際の初期対応の迅速化、リモート監視機能による効率化や安全性の向上が期待されます。

今後も車上データを有効活用することでDXを推進し、お客さまに安全安心で持続可能な鉄道運行を提供していきます。



お知らせ

門脇麦さんをアンバサダーに
「Ready for MOVE -感動は、移動の先にある。」スタート
～鉄道での「移動」が生み出す「感動」を発信～

東武鉄道



新プロモーションポスター(イメージ)

沿線全体の集客や地域の活性化を目的に、鉄道での「移動」が心揺さぶる「感動」を生み出すものというコンセプトで「Ready for MOVE -感動は、移動の先にある。」を掲げ、門脇麦さんを起用した新プロモーションを7月より開始しました。

キャンペーンポスターを主要駅や列車内に掲出しています。ぜひご注目ください！

お知らせ

特急リバイバルカラー企画第2弾
1800系カラーリングの
200型「りょうもう」運行

東武鉄道



当社では100系スペーシアと200型りょうもうのデビュー30年を記念し、リバイバルカラー車両を運行しています。

第2弾の今回は、1800系カラーリングを施した200型「りょうもう」の運行を8月7日(土)より開始。

1800系は1969年に伊勢崎線方面の急行りょうもうとしてデビュー。団体専用列車としても活躍しました。

お知らせ

夏休みの宿題にキッズサイト

TOBU(とーぶ) Kids(キッズ)を活用してみよう! 東武鉄道



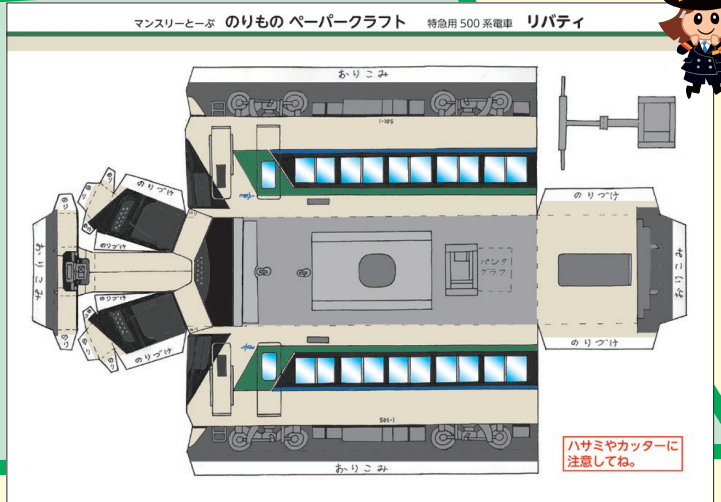
東武グループのキッズサイト「TOBU Kids」は、小学生向けに様々なコンテンツをご用意しています。今回は、夏休みの宿題に役立つコンテンツをご紹介します。お子さんと一緒にお楽しみいただくとともに、“おうち時間”の充実にもお役立てください。

✓ 工作をしてみよう!

スペースアジアやリバティなど人気の特急車両をはじめ、歴代の車両、バス、駅舎の計59種類のペーパークラフトをご用意しています。このほかにも、ぬりえとおりがみのコーナーがあり、小さなお子さんもお楽しみいただけます。



詳細はこちらから▶



ハサミやカッターに注意してね。

✓ 仕事について考えてみよう!

東武グループの様々なお仕事を動画などで紹介しています。駅務係や運転士など鉄道会社ならではのお仕事のほか、東武動物公園や東武ホテルのお仕事も。職業観を養うきっかけになるかも!?



詳細はこちらから▶



✓ 環境問題について考えてみよう!

こども版社会環境報告書を公開しています。“鉄道”を切り口に、環境について楽しく学んでいただける内容です。“SDGs”や“サステナブル”など、いま注目のワードも分かりやすく解説しています。

詳細はこちらから▶





東京スカイツリー®入場券と東武線が2日間乗り放題で3,000円！
「東京スカイツリー天望回廊付き東武本線乗り放題デジタルきっぷ」発売中！

東武鉄道
東京スカイツリー®

当社では、9月29日(水)まで、「東京スカイツリー天望回廊付き東武本線乗り放題デジタルきっぷ」を発売しています。

東上線・越生線を除く東武全線が2日間乗り放題になるきっぷと、東京スカイツリー®の天望デッキおよび天望回廊の入場券がセットになったデジタルきっぷです。一部の東武グループ観光施設ではこのきっぷを提示すると受けられる特典もご用意。価格は、大人3,000円と通常の東京スカイツリー展望台入場料金3,400円(休日、大人)よりもお安く、2日間の東武線乗り放題付きと大変お得です。ご購入はインターネット上の特設サイトのみでの販売です。

この夏のお出かけにぜひご利用ください。詳しくはQRコードよりご確認ください。



詳細はこちらから▶



東京スカイツリー天望デッキ © TOKYO-SKYTREE



デジタルチケットイメージ

◆グループ観光施設での特典(一例)

浅草東武ホテル	レストラン利用 10% 引き
東武動物公園	入園料 大人 200 円引き 小人 100 円引き

◆販売価格

	料 金
大人	3,000 円
中高生	2,700 円
小学生以下	1,700 円

お知らせ 7月31日よりSL大樹を毎日運転します！

東武鉄道

当社では、「C11 207号機」の長期検査が終了し、運行中の「C11 325号機」との2両体制が整ったことから、SL大樹を毎日運転します。

平日・祝日はSL1両による2往復運転、土日はSL2両による4往復運転を中心に実施します。

また、現在団体専用列車として運行している東武日光駅発着の「SL大樹ふたら」は、秋以降の平日に定期運行し、修学旅行や団体旅行のお客さまにもご利用いただけます。

SL大樹の運転時刻など詳細はSL大樹公式ホームページをご確認ください。ご購入心よりお待ちしております！



詳細はこちらから▶



C11 207



C11 325



「夏の宿」
ドコ行く？ナニする？海へ！山へ！
ワクワク夏休み！家族旅行の決定版

東武トップツアーズ

東武トップツアーズでは、海やプール、高原で遊ぶ、ファミリーで楽しめるお宿を中心に約70軒の宿が勢揃いの「夏の宿」を発売中です。

巻頭特集では、コロナ禍で注目のコテージ宿泊プランやワーケーションにもおすすめのロングステイプランをはじめ、南国気分、自然現象を体験できる「夏の宿キドキ体験」を特集。

割引は、早めのお申し込みで断然お得になる「スーパー早60割・40割」や2泊以上のご宿泊が対象の「連泊割引」、指定日が割引になる「おトクに行っトクサマーデー」など数多く設定しています。

また、イベントチケットやアクティビティ割引券、お子さまに花火等のプレゼントなどの特典をご用意。さらに、お子さまの旅行代金が2900円からと、お得なポイントが盛り沢山！

この夏の思い出作りにいかがでしょうか。



※お申し込み・お問い合わせは東武トップツアーズ各支店または、WEB販売センターまで。各支店の営業日・営業時間など詳細は東武トップツアーズ 検索



企画展
「花を愛で、月を望む」
8月22日(日)まで

東京・南青山 根津美術館

古来、人々は自然に親しみ、時の移り変わりを敏感にとらえてきました。鳥の声や虫の音に季節の到来を感じ、散り急ぐ桜や色づく紅葉、満ち欠けを繰り返す月にも移ろう美を見出しました。こうした自然の美に対する細やかな感性は、歌人たちが残した数多くの和歌や、四季折々の草花や自然がさまざまに造形化された美術作品にも結実しています。

本展では、自然の風物が表現された絵画や工芸、和歌が記された古筆切などをご覧いただけます。日本の季節や自然を親しく感じただければ幸いです。

同時開催展では、初公開の甲冑、暑い盛りに涼しさを呼ぶ茶道具取り合わせもお楽しみください。



武蔵野図屏風(左隻) 日本・江戸時代 17世紀 根津美術館蔵



礼濱三島平茶碗 朝鮮・朝鮮時代 16世紀 根津美術館蔵

同時開催

根津美術館 検索 毎週月曜休館 ※オンライン日時指定予約制 一般1300円 学生1000円



一読者のページ「ボイス」

み ちくさ写真帖の写真、どこかで見たよつな...と思ったら、我が町の大神宮の写真

ではありませんか。何度も参拝していたのに、恥ずかしながら灯台があることすら知りませんでした。記事を読んでさらにビックリ！海に置き去りにされた灯台はまさに歴史の産物。正月三日には内部公開とのこと、来年早々に足を運びたいです。

自分の地域のことを何も知らないのは恥ずかしいと反省したので、今後もまだ知らない地域の情報を知るために、「とーび」をチェックしたいと思います。

(船橋市・たまこかけし)

●身近なのに知らなかったことって、よくありますよね。地域の再発見につながったようで、うれしい限りです。東武沿線の魅力をこれからも発信していきます！

は じめて手に取りましたが、情報満載で楽しませていただきました！こんなご時世ですが、近場で楽しめる場所があるとわかり、あちこち行ってみたいと思います！

(横浜市・つまご)

●今ご紹介した宇都宮の大谷石地下採掘場跡はいかがですか？涼を求めるなら最高ですよ。

毎 月楽しみにしています。冷製スープのガスパチョ、家にある野菜でおいしくできました。これからも、スープや野菜料理をたくさん教えてください。

(加須市・はなご)

●おいしくできました、というのが最高のお褒めの言葉！今後とも楽しみに。

ミュージアム

第42回夏休み塩の学習室『塩づくり！ ところかわれば何かわる？』(事前web予約制)

～たばこと塩の博物館

- ◎ 8/29(日)まで 11:00～17:00
- ◎ 月曜(8/9は開館)、8/10
- ◎ とうきょうスカイツリー駅徒歩8分
- ◎ 一般・大学生 100円/高中小 50円
- ☎ 03-3622-8801

企画展『実相 忍びの者』

～埼玉県立嵐山史跡の博物館

- ◎ 8/7(土)～9/20(月・祝) 9:00～16:30
- ◎ 月曜(8/9と9/20は開館)
- ◎ 東上線武蔵嵐山駅西口徒歩15分
- ◎ 一般 100円/学生・高校生 50円
- ◎ 中学生以下無料
- ☎ 0493-62-5896

第81回企画展『毒をもつ生きものたち一生き残りをかけた大作戦！』

～ミュージアムパーク茨城県自然博物館

- ◎ 9/20(月・祝)まで 9:30～17:00
- ◎ *土・日・祝日及び特定の日(8/11、12、13、16)は事前予約が必要。
- ◎ 月曜(8/9、8/16、9/20は開館)、8/10
- ◎ 東武アーバンパークライン愛宕駅からバス
- ◎ 一般 750円/大高 460円/中小 150円ほか
- ☎ 0297-38-2000

ステージ

ミュージカル『シンデレラ』

～西新井文化ホール(ギャラクホール)

- ◎ 8/21(土) 11:00 / 14:30
- ◎ 西新井駅徒歩3分
- ◎ 一般 2500円/中学生以下 1800円
- ◎ *2歳以下膝上鑑賞無料
- ☎ 03-5242-8161

きかんしゃトーマスファミリーミュージカル『ソドー島のたからもの』

～シアター 1010

- ◎ 8/21(土)・22(日) 21日=12:00/14:30、22日=11:00/13:30
- ◎ 北千住駅西口すぐ
- ◎ 3300円*2歳以上有料。2歳未満でも座席が必要なら有料。膝上鑑賞は1名のみ無料。
- ☎ 03-5244-1011

コンサート

下野竜也プレゼンツ！音楽の魅力発見プロジェクト 第8回レクチャー付きコンサート『大河ドラマのテーマ曲徹底解剖！』

～すみだトリフォニーホール

- ◎ 8/14(土) 16:00
- ◎ JR・東京メトロ錦糸町駅徒歩5分
- ◎ 4000円
- ☎ チケットセンター 03-5608-1212
- ◎ *スカイツリーセット券あり。託児サービスあり。詳細は同ホールHP参照。

第43回童謡祭

～板橋区立文化会館

- ◎ 8/28(土) 14:00
- ◎ 東上線大山駅徒歩3分
- ◎ 一般 2000円/小学生 1000円
- ◎ *未就学児は入場無料。
- ☎ 文化会館チケットセンター 03-3579-5666

お・ん・な花舞台

～志木市民会館パルシティ

- ◎ 石原詢子、田川寿美、小桜舞子ほか
- ◎ 8/29(日) 11:00 / 14:45
- ◎ 志木駅徒歩15分
- ◎ S5500円/A4400円/B1600円
- ☎ 048-474-3030

鈴木優人の「ゴルトベルク変奏曲」&バッハ名曲選

～サンシティホール

- ◎ 鈴木優人(チェンバロ)、松井亜希(ソプラノ)、鶴田洋子(フルート)、岡部真一郎(構成・お話)
- ◎ 9/4(土) 14:00
- ◎ 新越谷駅徒歩3分
- ◎ 一般 3000円/学生 1500円
- ◎ *未就学児の入場不可。
- ☎ 048-985-1112

アート

2021 イタリア・ポローニャ国際絵本原画展

～板橋区立美術館

- ◎ 8/15(日)まで 9:30～17:00
- ◎ 月曜(8/9は開館)、8/10
- ◎ 東上線下赤塚駅徒歩25分、成増駅からバス
- ◎ 一般 650円/大高 450円/中小 200円
- ◎ *土曜は小中高生無料。
- ☎ 03-3979-3251

みやび～古典の華やぎ～

～佐野市立吉澤記念美術館

- ◎ 9/5(日)まで 9:30～17:00
- ◎ 月曜(8/9は開館)、8/10
- ◎ 東武佐野線葛生駅徒歩8分
- ◎ 一般 520円/大学生以下無料
- ☎ 0283-86-2008

フォトグラフィック・ディスタンスー不鮮明画像と連続階調にみる私と世界との距離

～栃木県立美術館

- ◎ 9/5(日)まで 9:30～17:00
- ◎ 月曜(8/9は開館)、8/10
- ◎ 東武宇都宮駅からバス
- ◎ 一般 800円/大高 500円/中学生以下無料
- ☎ 028-621-3566



ポスターのQRコードを読み込んで、日光・鬼怒川へ！プレゼントキャンペーン実施中！

キャンペーンポスターに付いているQRコードを読み込み、表示された画面を東武日光駅・鬼怒川温泉駅のツーリストセンターでお見せください。先着1,000名様に、ポスターデザインのクリアファイルをプレゼントします。

※横型デザインのポスターにはQRコードの掲載はありません。
 ※プレゼントはなくなり次第終了となります。
 ※ポスターは東武日光駅・鬼怒川温泉駅のツーリストセンターなどに掲出しています。お立ちよりの際は、ぜひ探してみてください！

夏編

「帰りたい」は、「会いたい」です。

YouTubeで動画公開中！

東武チャンネル 帰りたいは会いたいです 検索

※このコーナーで紹介した催しものは変更になる場合もございますので、各お問い合わせ先にて事前にご確認ください。

ニューヨーカーを魅了するレストラン、日本初上陸



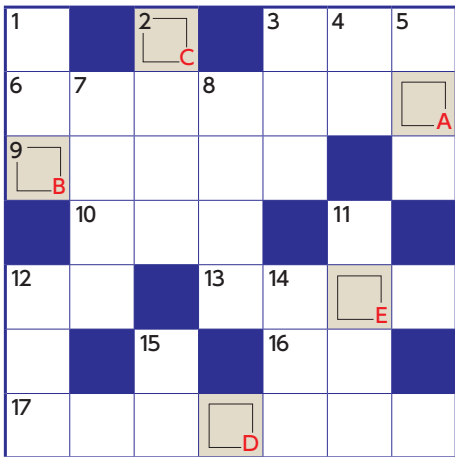
フリーダおばあちゃん伝来のお料理は、美味しくて、インスタ映えするものばかり！

「ニューヨークでおいしい朝食を食べたいなら、Jack's Wife Freda (ジャックス ウィフ フリーダ)」へ。そんな評判のレストランがミズマチにやって来ます。トリードマークのフリーダおばあちゃんのイラストとアットホームな雰囲気もそのままに、NY話題のレストランの登場です。店名の由来は、オーナーシェフのおばあちゃん、フリーダさん。彼女のルーツ、南アフリカとイスラエルの家庭料理がアメリカンスタイルで味わえる「Jack's Wife Freda」は、サンプルでフォトジェニックな料理と、オーナーシェフの妻マヤさんが投稿するおしゃれなインスタグラムが今、大注目。



Jack's Wife Freda
(ジャックス ウィフ フリーダ)
東京都墨田区向島 1-2-6 東京ミズマチ W03
8:30～20:00/不定休
お問い合わせ：☎ 03-6240-4750

JWFの名物は、卵料理、グリーンシャクシユカ。新鮮なフルーツやハーブをふんだんに使ったカクテルやジュースもおすすめです。ローズウォーターがほんのり香るワッフルやパンナコッタは女性に大人気。朝食からデイナーまで Jack's Wife Freda の世界をミズマチでご堪能ください。

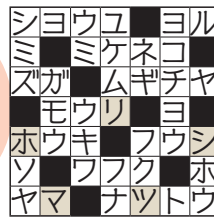


【応募方法】
クロスワードの答えと住所・氏名・年齢・電話番号・本誌の入手先を書いて、以下の宛先へ。「ボイス」*へのお便りがあられる方は、「ボイス」と書いて投稿してください。ペンネームでのご応募も歓迎(なお、お送りいただいた原稿や写真は返却できません)。
※「ボイス」は、読者の皆さんの感想などを紹介する本誌のコーナーです。掲載は不定期ですので、ご了承ください。
〒131-8522 東武鉄道広報部「マンズリークロス」係(住所不要) 正解者の中から抽選で10名様に図書カードをプレゼントします。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
締切は8月20日(金)当日消印有効です。

ホームページからもご応募・投稿いただけます。

マンズリーと一歩 検索

☆7月号の答え 「ホシマツリ」



マンズリークロス

図書カードが当たる!!

※ヒントを読んでマス目をうめ、A～Eの文字をアルファベット順に並べてください。それが答え。

●タテのカギ

- 1 宇都宮市大谷町にある、高さ27mの巨大な〇〇〇観音
- 2 大谷寺にある大谷観音は、弘法大師こと〇〇〇〇の作とされる
- 3 褒めすぎです。〇〇〇評価
- 4 カサエルの言葉「来た、〇〇、勝った!」
- 5 涼しげな和装。8月の第1土曜日は「〇〇〇の日」
- 7 訪問者が叩く、ドアに取り付けた金具
- 8 8月6日から3日間開催される予定の仙台〇〇〇〇まつり
- 11 道理に合わない理屈
- 12 五輪競技でもある自転車競技、マウンテン〇〇〇
- 14 マクドナルドの略。全国的にはマックで、関西は〇〇〇が多い
- 15 瀑布と呼ぶことも

●ヨコのカギ

- 3 コロナ禍でよく読まれたフランスの小説『ベスト』の作者。アルベール・〇〇〇
- 6 200年前の1821年8月7日に「大日本沿海輿地全図」を完成させた中心人物
- 9 日本最北端の地の碑がある北海道の〇〇〇〇〇市
- 10 牛や馬の飼料となる草や藁
- 12 綴りは同じですが、スペインではバル、イタリアではパール、アメリカや日本では〇〇
- 13 仲間が寄り集まる場所
- 16 算数の基本。インドでは3桁まで覚えるとか
- 17 『武蔵野』『牛肉と馬鈴薯』などの作品で知られる小説家。今年の8月30日は彼の生誕150年

*ご応募いただきました方の個人情報は、「マンズリークロス」当選者への賞品発送および「ボイス」掲載者への粗品進呈以外の目的で使用することはありません。

奥の細道を歩く

文・片山喜康

旅に生きた漂泊の詩人松尾芭蕉が歩いたゆかりの地を東武線で巡る、「気軽な「週末・奥の細道」の旅へ、いざ出発進行！」



芭蕉と曾良が泊まったと伝えられる医王山東陽寺。山門脇には「傳芭蕉宿泊の寺」と彫られた石柱が建っている。



『曾良旅日記』の
一節と旅姿の師弟
を線刻した本堂右
脇の石碑は『奥の
細道』紀行300年
を記念して建立。



春日部駅の北を東西に走る県道2号線、かつての日光街道沿いに建つ粕壁宿脇本陣跡の標柱。



江戸時代以前は利根川の主流で、現在は春日部駅の北を流れ、下流で中川に合流する大落古利根川。右岸より古利根公園橋を望む。

『奥の細道』は芭蕉が立ち寄り、句を詠んだ名勝旧跡や宿泊地を章題とした細かい章で構成されています。「月日は百代の過客にして…」という名高い書き出しの〈序章〉に始まり、千住での別れを描いた〈旅立〉、最初の宿泊地〈草加〉と続き、そこから現・栃木市の〈室の八島〉へ跳び、今回の「粕壁」(現・埼玉県春日部市)は『奥の細道』に登場しません。

しかし、随伴した曾良が記録した『曾良旅日記』によると、出発した当日「二十七日夜、カスカベニ泊ル」とあり、これまでの研究によると、二人が実際に宿泊したのは春日部で、草加と記したのは芭蕉の脚色ではないかという説が有力です。

もう一つの謎は日付です。『奥の細道』の出发は「弥生も末の七日」、陰暦の3月27日ですが、『曾良旅日記』では「三月二十日、深川出船」となっていて、これでは1週間の

空白が生じてしまいます。これも曾良による「七」の脱字、当初の予定日3月20日を書いた、など様々な説があります。

では最初の宿泊地が粕壁だったとして、どこに泊まったのか？ これも諸説あり、名主の館、あるいは文明年間(1469〜87)創建の「医王山東陽寺」や正嘉2(1258)年開基の古刹「小淵山正賢寺観音院」などの寺院ではないかという説が有力です。

粕壁は江戸から数えて日光街道4番目の宿場で、現在の春日部駅東口北側の旧街道(県道2号線)あたり一帯が宿場町でした。当時の日光街道は現在の国道4号線を東陽寺前の一宮交差点で左折して県道2号線に入り、新町橋西交差点を右折して大落古利根川を渡り、県道319号線を北上していました。東陽寺や観音院もある旧街道沿いには今も古い蔵や旧家が残り、往時を偲ばせてくれます。

※東武線で芭蕉ゆかりの地を巡るこのコーナーは、3か月に1回の連載で、次回は2021年11月号です。お楽しみに。

今号で紹介した内容は変更になる場合もございます。それぞれのお問い合わせ先にご確認ください。

どんなときも自分らしく楽しめるタイムピースを。

好みのアイテムに身をゆだねていると、それだけでリラックスできたり、心地よく過ごせたり。そんな気持ちになれるこだわりの腕時計を、限定モデルから心躍る新作まで一堂にご紹介します。

華やかな装飾をそぎ落とすことで本質を表現する、日本独自の美学が取り入れられた洗練のデザイン。

- 【セイコー】プレザージュ SARF005 159,500円
ケース径:42.2mm/自動巻/ステンレススチールケース・ブレスレット/日常生活用強化防水

2021 TOBU WORLD WATCH FAIR

2021
東武ワールドウォッチフェア
8月19日[木]ー25日[水]

東武百貨店 池袋店
6F 8~10番地 時計サロン
営業時間:午前10時30分~午後7時

協力: **Safari** Urban**Safari**



※表示価格は「消費税込み」の価格です。

TOBU

池袋 東武

<http://www.tobu-dept.jp>

豊島区西池袋1-1-25 千171-8512

ナビダイヤル/0570-086-102

通話料はお客様負担となります。



休業日のお知らせ:8月18日※

※営業時間につきましてはホームページなどをご確認ください。



本誌は、①適切に管理された森林からの材料を含む FSC® 認証紙を用いて「森林資源保全」に、②石油系溶剤の一部を植物油に置き換えたインキを使用し光化学スモッグの原因となる VOC (揮発性有機化合物) を削減して「大気保全」に、③印刷・製本に用いる電力(1,292kWh)をバイオマス発電のグリーン電力で賄い「温暖化防止」に、④ご利用後に「印刷用の紙に再生できる」よう配慮して、⑤ GP 認定製品として製作・発行しています。ご不要になりました際には古紙回収にお出しく下さい。