

上高田さくらの木だより No.44

中野区立上高田図書館 平成30年9月1日

第44回 上高田図書館 「個性ある図書館」展示



もっとも手軽な趣味のひとつ、散歩。

何の準備をせずとも、腰を上げれば、風に任せて思いのまま。

目的は気分転換、それとも健康のため？！

季節を感じ、いつの間にか意外な郷土史に踏み込んでいたりして…。

さあ、ドアを開いて！

さあ、いつもと違う爽やかな空が広がっています。

展示期間：9月1日(土)～10月25日(木)

展示場所：上高田図書館2階

一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館

TEL:03-3319-5411

上高田散歩地図

早稲田通り

薬師柳通り



北野神社

「新井」という地名の由来ともなった井戸がある



新井薬師・
ばいしょういん
梅照院

子育て薬師ともいわれ、遠路よりお礼参りで賑わった



こうとくじ
高徳寺 (①)

著名人墓碑

- 新井白石 (江戸時代中期の政治家・朱子学者)



げんつうじ
源通寺 (②)

著名人墓碑

- 河竹黙阿弥 (江戸時代幕末から明治にかけて活躍した歌舞伎狂言作者)



せいげんじ
青原寺 (③)

著名人墓碑

- 朱楽菅江 (江戸時代の狂言師)

上高田通

「たきび」の歌
発祥の地



新井薬師前駅

大日橋通り

上高田中通り

上高田氷川神社

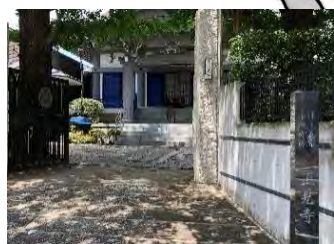


こううんじ
功運寺

著名人墓碑

- 今川家 (駿府の戦国大名)
- 糟屋武則 (豊臣秀吉配下の武将)
- 吉良家 (忠臣蔵の上野介が有名)
- 初世歌川豊国 (浮世絵師)
- 永井家 (江戸幕府で老中等を務めた)

- 林芙美子 (『放浪記』で一世を風靡した小説家)
- 水野成之 (旗本奴の代表的人物)



しょうけんじ
正見寺

著名人墓碑

- 笠森お仙 (江戸三美人のうち随一といわれた)

至中井駅

散歩に関するパスファインダー

パスファインダー
＝情報の調べ方案内

1. 情報検索のキーワード

足、犬、ウォーキング、街道、川沿い、観察、喫茶店、季節、気晴らし、気分転換、気まま、靴、健康、公園、コース、散策、写真、周遊、自由、樹木、趣味、植物、神社、スポット、建物、旅地図、手ぶら、天気、寺、のんびり、ハイキング、花、ぶらぶら、ペット、歩行、街歩き、名産品、名所、歴史、脇道

2. 基本的な情報を引き出す

◆辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を探す

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
新世紀ビジュアル 大辞典	－	学研	１９９８	R 0 3 1 シ	中央
				黒 0 3 1 シ	南台
				0 3 1 シ	上高田
P 1 0 3 7に「散歩」について記述されています。					
年表で見る モノの歴史事典 上	－	ゆまに書房	１９９５	R 0 3 1. 4 ネ 1	中央、鷺宮
				0 3 1. 4 ネ 1	本町、東中野、 上高田
P 8 3 3～8 4 2に散歩で人気の公園の歴史年表がコンパクトにまとめられています。					
中野区史跡散歩	中野区史跡 研究会	学生社	１９９２	赤 2 9 1 ナ 黒 0 9 0 ナ	中央、本町、 東中野、江古田
				2 9 1. 3 6 ナ・ト	本町、野方、 江古田
				N 6 5 A・B	中央、野方、 鷺宮、東中野、 上高田
中野区史跡ガイドの決定版。ぜひ一読を。					

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

<関連分野の分類記号>

分野	紀行	ウォーキング	ダイエット	体操・遊戯	競歩
分類記号	290.9	498.3	595.6	781	782.3

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

<図書館で所蔵している図書>

●歩くことについての資料

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
歩くこと・足そして靴	清水 昌一	風濤社	2008	491.1 シ	東中野
歩くことを敬遠しがちな日本人に、足の悩み解決法や健康的な歩き方と靴選びの基本を伝授します。					

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
健康ウォーキングの科学	波多野 義郎	不昧堂出版	2008	498.3ハ	江古田
ウォーキングの健康効果についての科学的な背景を解き明かします。					
歩くことはスポーツなり	山田 徹子	文化書房 博文社	1991	780.1ヤ	中央
誰もが健康的に美しく歩くためのアドバイスが満載。					

● 東京の散歩といえば坂道、についての資料

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
江戸東京坂道事典	石川 悌二	新人物 往来社	2003	291.36 イ	東中野
漱石、鷗外の作品に登場する坂から、面白い名前をもった坂など、東京都区内に残る坂について詳細に解説。					
タモリのTOKYO 坂道美学入門	タモリ/ 文・写真	講談社	2011	291.36 タ	中央、 江古田
日本坂道学会副会長のタモリが、TOKYOを激写した、散策によしデートによしの街歩き決定版。					
凹凸を楽しむ東京坂道図鑑	松本 泰生	洋泉社	2017	291.36 マ	江古田
東京23区の142の魅力的な坂道を、イラストと写真、凸凹のわかる地図で紹介する。					

● 散歩についてのエッセイ

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
ぼくは散歩と雑学がすき	植草 甚一	晶文社	2009	914.6 ウエ	上高田
ジャズや小説など、70年代に爆発した若者の魂のありかを、一世を風靡したJJ独自の語り口で綴る。					
散歩で三步	草森 紳一	話の特集	1992	914.6 クサ	中央、野方、 東中野
博学奇才の著者がカメラを携えて、勝手気ままに彷徨する、さまざまな散歩の風景。					
散歩の学校	赤瀬川 原平/ 先生	毎日新聞社	2008	N64D 915.6アカ	中央、野方、 東中野、上高田
路上観察の先生・赤瀬川原平による、36コースの素晴らしい写真付きの東京あちこち観察記。					
猫の目散歩	浅生ハルミン	中央公論 新社	2016	915.6 アサ	上高田
猫がパトロールするみたいにぬき足さし足で、東京や近郊の町をぐるっとまわってみてきたことを綴る。					
日本の名随筆 別巻32 散歩	大仏 次郎他	作品社	1993	914.68 ニ B32	中央、 上高田
定評の「日本の名随筆」シリーズ。泉麻人氏の「野方水道タンク」のエッセイも収録されています。					

◆ 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

- ◎ 東京都立図書館リサーチページ 統合検索 <http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/>
東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆ 国内で刊行されている図書を探す

- ◎ 国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】 <http://iss.ndl.go.jp/>
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆ 中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index_magazine.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

書名	出版社	刊行頻度	請求記号	所蔵館
散歩の達人	交通新聞社	月刊	2 9	野方、南台、鷺宮、東中野、江古田、上高田
東京人	都市出版	月刊	2 9	中央、本町、東中野、上高田
Oconomix (オコノミックス)	エフ・スタ ッフルーム	17年4・5 月号で休刊	2 9	中央
「おためしっくす」としてリニューアル。季刊として17年秋より発刊				

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ

2013年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】(中央図書館 参考資料室所蔵)
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎中野区役所または中野区公式ホームページ

「中野区ウォーキングマップをご活用ください！」

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d025466.html>

中野区発行のウォーキングマップです。ウォーキングの効果や理想的なウォーキングフォームなど、健康づくりに役立つ情報も掲載されており、日本語版・英語版・中国語(簡体字、繁体字)版・韓国語版があります。

◎まるっと中野

<https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp>

中野区公式の都市観光情報発信サイトで、中野のまち歩きを楽しめる情報が満載です。

◎一般社団法人日本ウォーキング協会

<http://www.walking.or.jp>

ウォーキングイベントや大会の紹介、教室開催の情報など、ウォーキングをより安全に楽しみたい方にうってつけです。

◎公園へ行こう！

<https://www.tokyo-park.or.jp>

公益財団法人東京都公園協会が運営する都立公園の情報サイトです。

6. 関連機関を利用して調べる

◎東京都江戸東京博物館

〒130-0015 東京都墨田区横網 1-4-1

TEL:03-3626-9974(代表)

<https://www.edo-tokyo-museum.or.jp>

江戸東京の歴史や文化を実物資料や復元模型等を用いて紹介しています。

※図書室あり(入室料無料。開室時間等についてはホームページでご確認ください)

7. 中野図書館のパスファインダーで調べる

◎江古田図書館 第11回「ウォーキング」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/TOSHO/pathfinder/pdf/egotapath201311.pdf>

散歩に関するパスファインダー資料



書名	著编者名	出版社名	出版年	請求記号
----	------	------	-----	------

●まずは、近所を巡りましょう

大東京のらりくらりバス遊覧	泉 麻人	東京新聞	2018	291. 3 イ
週めくり日帰りウォーキング50	武村 岳男／編集・制作	交通新聞社	2017	291. 3 シ
ほじくりストリートビュー	能町 みね子	交通新聞社	2017	291. 3 ノ
散歩の達人 駅からさんぽ東京	—	交通新聞社	2018	291. 36 サ
中央線をゆく、大人の町歩き	鈴木 伸子	河出書房新社	2017	291. 36 ス
大田舎・東京	古市 憲寿	文藝春秋	2017	291. 36 フ
夕風の街 桜の国	こうの 史代	双葉社	2004	726. 1 コ
東京怪異案内処	和智 正喜	KADOKAWA	2015	913. 6 ワチ

◆テーマをもって、ぶらりゆらり

東京こだわりブックショップ地図	屋敷 直子	交通新聞社	2017	024. 1 ヤ
有吉くんの正直さんぽ	—	KADOKAWA	2018	175. 9 ア
多摩「新選組」の小道	清水 克悦	けやき出版	2003	210. 5 シ
「水」が教えてくれる東京の微地形散歩	内田 宗治	実業之日本社	2013	291. 36 ウ
江戸・東京ぶらり歴史探訪ウォーキング	瀧島 有／監修	メイツ出版	2016	291. 36 エ
東京古道探訪	荻窪 圭	青幻舎	2017	291. 36 オ
古地図で歩く江戸・東京歴史探訪ガイド	「江戸楽」編集部	メイツ出版	2018	291. 36 コ
はじめての暗渠散歩	本田 創他	筑摩書房	2017	291. 36 ハ
東京凸凹地形散歩	今尾 恵介	平凡社	2017	454. 9 イ
東京いきもの散歩	川上 洋一	早川書房	2018	482. 1 カ
東京レトロ建築さんぽ／東京モダン建築さんぽ	倉方 俊輔	エクスナレッジ	2016/17	523. 1 ク
東京さんぽ図鑑	スタジオワーク	朝日新聞出版	2017	523. 1 ト
地質のプロが教える街の中で見つかる「すごい石」	西本 昌司	日本実業出版社	2017	569. 8 ニ
街あるきぶらりスナップ散歩	一陽楽舎	技術評論社	2015	743. 5 マ

▲健康は、散歩の第一歩

ひらめく！ひとり散歩ミーティング	有田 秀穂	きこ書房	2016	498. 3 ア
1日10分でOK！体幹を鍛える最強の「歩き方」	木場 克己	主婦と生活社	2018	498. 3 コ
美人な歩き方	仁 香	SBクリエイティブ	2017	595 ニ
正しいウォーキングの始め方	中野 ジェームズ修一	大和書房	2017	782 ナ

▲ゆるり哲学、ぶらり文学

ウォークス	レベッカ・ソルニット	左右社	2017	498. 3 ソ
漱石の地図帳	中島 国彦	大修館書店	2018	910. 268 ナツ
わたしの週末なごみ旅	岸本 葉子	河出書房新社	2012	914. 6 キシ
散歩	小林 聡美	幻冬舎	2013	914. 6 コバ
きょうもまた好奇心散歩	池内 紀	新講社	2016	915. 6 イケ
大東京23区散歩	泉 麻人	講談社	2016	915. 6 イズ
歩く	ヘンリー・ソロ	ポプラ社	2013	934 ソ
トレイルズ「道」と歩くことの哲学	ロバート・ムーア	エイアンドエフ	2018	934. 7 ム

おすすめ展示図書



美人な歩き方

仁香

S Bクリエイティブ

2017年9月発行

請求記号 595 ニ

自分史上最高の美人になるために、歩き方を変えてみましょう！

自分の生きる姿勢は歩き方に反映されます。まずは、主観と客観で自分を見つめ、それからなりたい自分をイメージして… さあ！歩き出してみましょう！



夕風の街 桜の国

こうの 史代

双葉社

2004年10月発行

請求記号 726. 1 コ

広島での被曝体験を背負った家族の物語。時を紡むぐ巧みなストーリー展開のなかで、中野で暮らしたひと時の、街並みや風景が巧みに織り込まれています。

被爆者の現実を淡々と描いた本作は、各界で激賞されました。



散歩

小林 聡美

幻冬舎

2013年1月発行

請求記号 914. 6 コバ

石田ゆり子、井上陽水、もたいまさこの個性的な人々を迎えておくる、都内各所の散歩から始まる対談集。

各人各様のペースで、適当に脇道にそれながら進む会話も、さながら散歩のよう。誰かとおしゃべりしたくなる本です。