



私たちの街をもっと好きになる情報紙

すみだノート

2023
秋
09.09



特集「体験！すみだでスポーツ」

体験! すみだでスポーツ

いよいよスポーツの秋、到来。暑い夏を乗り越えた今こそ、身体を動かしてリフレッシュしたくなりませんか?今号は運動不足に悩む編集部が、すみだのまちで体験できるスポーツに挑戦しました。全員文系、運動神経に自信なし。そんな私たちが体を張った体験記をお届けします。天候に左右されず屋内で体験できたり、日常のスキマ時間をつかって参加できるメリットも。苦手意識があっても、初心者でも、誰でも楽しく心身ともに健康になれるスポーツ。ぜひ、一緒にはじめましょう!(ライター:田中未来)

Webでは、さらに沢山の写真のほか、体験動画も公開中!ぜひご覧ください。



曳舟 ボクシング × 編集長 及川

及川編集長が参加したのは、曳舟にあるフィットネス型ボクシングジム「ニュートラル」。当日は、普段ジムで行っているトレーニングを体験してきました。及川「『あしたのジョー』のファンで、ボクシングは見るのも大好きだけどやるのは今日が初めてです!」

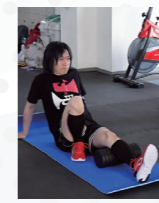
やや緊張気味の編集長の心身をほぐすべく、まずは運動前の準備体操からスタート。オーナーの荒川さんは整体院で働いた経験を活かし、トレーニングメニューに体のケアを取り入れています。はじめにフォームローラーを用いて筋肉の疲労をとったり、関節の動きを柔らかくする動的ストレッチを行ったりしながら、ていねいなウォーミングアップを行います。

爪先を鍛える縄跳びでは想定以上の体力を消耗しつつ、パンチの出し方や構え方を練習するシャドーボクシングになると「燃えます!」と編集長のテンションも上がってきました。ジャブやストレートを放つ際に「頭の軸を安定させて、お尻とお腹に重心を置きつつ腹筋に少し力を入れて」と荒川さんからアドバイスも。

トレーニング後は、グローブをつけてリング上でミット打ち練習へ。パンチの当たった小気味良い音が響く室内で、荒川さんの指示通りにジャブとストレートを交互に繰り返す編集長。すっかりボクシングの世界に没頭しています。しかし、2分×2ラウンドのメニュー終盤ではスタミナ切れとなり、最後は「まっしろになった」と燃え尽きるもどこか満足した様子。



ただボールを投げるだけじゃなくて知的な戦略も必要。想像以上に奥が深い!



その後、サンドバッグ練習や筋力トレーニング完了。9割以上のジム会員が初心者で、妊娠中の方や、小さなお子様連れのお母さんも、ジムでテレワークをしながら練習する方も。日々のストレッチス解散や体力づくりにもオススメです!

フィットネス&ボクシングスタジオ ニュートラル

墨田区東向島2-16-4ナンカイ3
TEL: 03-5655-0883
営業時間: 平日9:00~23:00 (12:00~17:00 トレーナー不在)
土日祝9:00~17:00
定休日: 毎週月曜日(祝日含む)
HP: https://boxing-neutral.jp

気持ちよりも先に体がKOされました。スタミナをつけてリベンジしたい!




資格や体力など、個人の身体づくりに合わせたトレーニング指導をします。

鐘ヶ淵 ボッチャ × 編集部 刈谷

ボッチャはヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目。ジャックボールと呼ばれる白ボールに、赤と青のカラーボールをチームごとに6球ずつ投げながら、いかに白ボールに距離を近づけられるかを競います。



ただボールを投げるだけじゃなくて知的な戦略も必要。想像以上に奥が深い!

ボッチャの魅力は、障がいの有無や年齢性別に関わらず、誰でも対等に楽しめること。ボッチャ練習会に参加した編集部も、試合を重ねるごとに徐々にコツを掴んできました。参加者の方々に頂いたアドバイスはご覧のとおり。

区スポーツ推進委員として練習会を主導する小室さんは、「ボッチャはすみだが日本で最初に取り組んだ地だという思いもあり、ぜひすみだで広めていきたい」と意気込みます。来年3月には墨田区初となるボッチャ大会を開催予定。大会出場に向けて練習会を定期開催しているので、気軽に参加を。

●自陣に有利な場所にジャックボールを投げる。
●打球時は変形したボールの形をきちんと直す。
●二手三手先を読み作戦を立てれば誰でも勝つチャンスがある。
墨田区に本社を置くナガセケンコー株式会社では、90年代よりボッチャの普及や公式球の販売活動に取り組んできました。元社員で現在は墨田

ボッチャ練習会

毎月第4土曜に旧隅田小学校体育館にて(詳細は墨田区HPにて)
HP: https://www.city.sumida.lg.jp/eventcalendar/sports_kyouyou/minnade_boccia.html




錦糸町 柔術 × 編集部 田中

自分より体が大きく、力の強い人間の暴力から身を守るセルフディフェンステクニックの習得を目標とする「ロイス・グレイシー柔術アカデミー東京」。伝説の格闘家ロイス・グレイシーから直接指導を受け、国内初となる本人公認の道場で指導にあたるのは師範の増澤さん。白を基調とする清潔な道場で、体力に自信のない編集部にも、安心で安全な環境での練習メニューを用意してくれました。



体の動かし方ひとつで未知の力を発揮できました!新鮮な喜びは自信に繋がる

増澤さん「グレイシー柔術では、無理な体力を求めず自然な身体の使い方を利用するのによって相手の攻撃を受けなくする技術を学びます」当日挑戦したのは、ヘッドロックを未然に防ぐ方法、危険を察知して逃げ出すための座り方と立ち上がり方、馬乗りになられた状態から脱出する方法の三つ。いずれも無駄な体力を消耗せず効果を発揮できるもので、体の動かし方を学び、

増澤さん「グレイシー柔術では、無理な体力を求めず自然な身体の使い方を利用するのによって相手の攻撃を受けなくする技術を学びます」当日挑戦したのは、ヘッドロックを未然に防ぐ方法、危険を察知して逃げ出すための座り方と立ち上がり方、馬乗りになられた状態から脱出する方法の三つ。いずれも無駄な体力を消耗せず効果を発揮できるもので、体の動かし方を学び、

ロイス・グレイシー柔術アカデミー東京

墨田区緑4-34-1 TEL: 080-3450-9585
日曜休館、クラス開講日についてはHP参照
HP: https://roycegracie.tokyo




積水ハウスの高層高層向け賃貸住宅

グランドマスト

グランドマストは人生100年時代を楽しみたい60歳からの皆様に贈る賃貸住宅。これからの新しいライフスタイルをご提案します。

リビング(モデルルーム)



積水ハウスのサービス付き高齢者向け住宅

グランドマスト 墨田文花

入居一時金・礼金・更新料不要

【グランドマスト墨田文花】物件概要
●所在地/〒131-0044東京都墨田区文花2-9-13 ●総戸数/40戸 ●専用面積/35.84㎡(1R+S)~61.60㎡(2LDK) ●構造/規模/鉄筋コンクリート造8階建 ●建物竣工/2018年11月30日 ●月額賃料/108,000円~226,000円 ●共益費(月額)/30,000円 ●月額生活支援サービス費/1名入居:55,000円(税込)、2名入居:82,500円(税込) ●敷金/月額賃料の1か月分(108,000円~226,000円) ●契約形態/普通賃貸借契約 ●仲介手数料/月額賃料の1.1か月分(税込) ●取引態様/仲介 ※ご入居者の要件は60歳以上の方とその配偶者、もしくは要介護認定を受けた60歳未満の方。

お問い合わせ資料請求 0120-815-823

フリーダイヤル

営業時間/電話受付 9:00~18:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日(夏期・冬期休業は別途ございます)

ホームページはこちら http://www.grandmast.jp



夢を夢で終わらせない信用金庫

東京東信用金庫

https://www.higashin.co.jp

墨田区内店舗一覧

- 本店
- 隅田支店
- 隅田支店堤通出張所
- 向島出張所(ATM)
- 墨田区役所出張所(ATM)
- 吾嬬支店
- 本所支店
- 押上支店
- 橘銀座出張所(ATM)
- 本所出張所(ATM)
- 両国支店
- 駒形支店
- 錦糸町支店
- 八広支店
- 東京スカイツリー・ソマチ出張所(ATM)

ひがしんマスコット ひがびよん



今注目のスポーツに チャレンジ! パデル



パデルってどんなスポーツ?

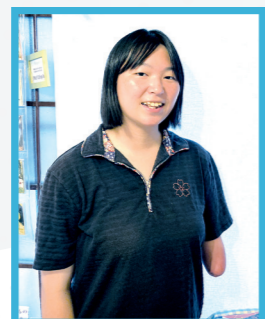
パデルはスペイン発祥のラケットスポーツで、テニスとスカッシュを合わせたような競技です。コートサイズはテニスコートの半分ほど、体力負担も少なく誰でも気軽に楽しめます。最大の特徴は強化ガラスと金網に囲まれたコート。この壁を活かしながら戦略的にプレイするのが魅力です。東京都初のパデル施設として、今年1月にオープンした「パデル東京ミズマチ」は、東京スカイツリーを見上げる屋外コートが3面、ラケットとシューズのレンタルに、シャワーや更衣室も完備。国内外で人気急上昇中のパデルを、ぜひ一度体験しに来てください!



【パデル東京ミズマチ】
墨田区向島1-32-4 TEL: 080-5140-9666
営業時間: 8:00~22:00(年中無休)
体験レッスンあり。利用料金の詳細はHPを参照
HP: http://www.padelasia.jp/place/padel_tokyomizumachi

すみだで見つけた! アスリート
2016リオパラリンピック
水泳競技日本代表
森下 友紀さん

現在、押上に専らす森下さんは元パラリンピックの水泳選手。2016リオパラリンピックにて、自身のクラスでは国内初となる「片手バタフライ」(※現行ルールでは不可)に挑戦し、日本記録を出しています。オリンピックとは異なり確立された泳法や手本のないパラリンピックの世界では、何ごとも「自分で考えて、自分でつくっていく」ことが求められたと言えます。



<プロフィール>
森下友紀(もりした ゆうき):1996年生まれ、松戸市出身。昨年墨田区に引越して、自宅の「よしみち自由室」を一部開放する「住み開き」生活をスタート。地域や子どもと関わる仕事を続ける一方、今秋には全国障害者スポーツ大会の東京都代表選手として大会出場予定。

森下が良いわけでもない。だからこそ、まずは自分の泳ぎを疑って試行錯誤を重ねて工夫を凝らすことを学びました。必然的に己と向き合う時間が増える水泳は、内向的な自分の性格にも合っていたと話す森下さん。これからスポーツをはじめめる人に向けて、「興味のあるものを色々試して、自分に合うものを見つけてみてください」とエールを送ります。



すみだスポーツ健康センター

今年4月にリニューアルオープンしたすみだスポーツ健康センターでは、区営公共施設ならではのリーズナブルな価格で、スポーツ教室やプールを年間を通じて楽しめます。自然光の差し込む室内温水プールは、全長30mの回転型ウォーターライダーをはじめ、水深の浅い幼児向けプールや流れるプールもあり。ヨガやピラティス、幼児と小中学生を対象にした水泳教室も随時開催中。トレーニングルームでは、機材やアイテムを使用して目的に合わせたトレーニングができます。月に一度、プールとトレーニングジムの無料開放日も。

深い呼吸を繰り返すことで、より筋肉が伸びていく感覚を味わえるヨガ。向島百花園の通りにある「フミダスタジオ」は、鳥のさえずりや虫の音を聴きながらヨガを楽しめる下町の癒しスポットです。「周りの方と比べず自分のできる範囲でポーズをとりますよ」と優しく迎えてくれたのは、朝ヨガとスローヨガのクラスを持つ講師のMさん。頭部や肩まわり、股関節から臀部、背中に至るまで、体のさまざまな部位を意識しながら、筋肉をほぐしたり伸ばしたりしていきます。



墨田区東墨田1-6-1 TEL: 03-5247-7755
駐車場80台あり。営業時間や利用料金の詳細はHPを参照
HP: <https://www.sumispo.com/>

体験! すみだでスポーツ

吾妻橋

ボルダリング



編集部 木下

ホールド(壁についている石)を使いながら、自分の身体だけで壁面を登るボルダリング。今回挑戦したのは、グリーンアロー浅草吾妻橋店のクライミングウォール。同じ色の石だけをを使って登るのがルールで、難易度別にコースが分かれているので、初心者から上級者まで同じ壁で遊べます。登り方のコツは「腕を伸ばした状態を維持して、手と両足の形が三角形になるように三点支持を保つこと」と店長の高澤さん。

コースが難しくなると、クライミングの中に要求される動き(ムーブ)も増えていきます。ホールドの掴み方に苦戦しつつ、コースレベルを上げていく編集部。どのコースにも核心と呼ばれる難所が存在し、事前に頭の中で登り方を組み立



もっと上のコースに挑戦したくなる。次来たら出来るようになるかも!

グリーンアロー ボルダリングパーク 浅草吾妻橋
墨田区吾妻橋1-23-30 パトリア吾妻橋1F TEL: 03-6658-4906
営業時間: 12:00~22:00(月~金曜日)・10:00~20:00(土日・祝日)
定休日: なし(パトリア吾妻橋の休館日は除く)
HP: <http://www.green-arrow.jp/contents/locator/asakusa/>

「ホールドから手を離さない気持ちの強さも大事」と高澤さんのアドバイスも。壁の傾斜角度によってバランス力や筋力が要求されるものもあり、定期的にコースを作り替えているので、いつ来ても刺激的なクライミングを楽しめます。



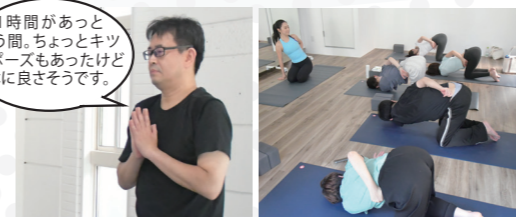
東向島

ヨガ



編集部 永岡

「心の静けさや穏やかさを通して、自我を見つめる時間を持てるのがヨガの魅力」とMさん。秋の夜長にはスタジオが鈴虫の音色に包まれます。



フミダスタジオ
墨田区東向島3-25-8
公式LINE ID: @sumida.studio
クラス開講日や各講師のスケジュール詳細についてはHP参照
HP: <https://www.sumida.studio/book-online>

ポーズに戸惑いつつ最後にはシャヴァーサナ(屍のポーズ)の姿勢で心身ともにリラックスした状態に。



FIRE WORLD
目を楽しませ、心を癒し、
身体を暖める。

北欧・北米の薪ストーブ専門店
FIREWORLD 株式会社 永和
〒131-0043 東京都墨田区立花4-25-5
☎03-3616-2871 ☎03-3616-2872 ☎0120-2871-18
■営業時間: 月~金 10:00~18:00/土・日・祝 10:00~16:00
■定休日: 年末年始・GW・夏休み
<https://www.fireworld.co.jp>

すみだノート
公式ノベルティグッズ
第2弾
すみだノートペン
プレゼント!

抽選で
20名様!

お申し込みは
こちら!

Sumi Time
すみだの暮らしを楽しむ

すみだで遊ぶ・学ぶ
ワークショップとまち歩きの
ウェブサイトオープン。

大人も子どもも
夢中になれる習い事
新規生徒さま募集中

SORA STUDIO
OSHIAGE TOKYO SKY TREE
ご予約・お問合せ
TEL.03-6284-1723
(受付時間: 平日 9:00~17:00)

ライブ
カフェ
スクール

「楽器演奏をもっと身近に楽しめる」をコンセプトに、
ストリートピアノの発想から生まれた演奏も
楽しめるカフェです。

LIVE SPOT Oshiage
Cafe' Mahalo
TEL.03-5637-7681
東京都墨田区業平4-17-16
□営業時間: 12:00~17:00
□定休日: 日曜・祝日
※ライブの日は相談可

Love time cafe
COFFEE & WINE

2009年12月より
スカイツリーから
約634歩の場所で
営業してるよ!

<取り扱い商品>
・カフェインレスコーヒー・フレーバーコーヒー
・イタリアワイン・オリーブオイル
・フォーチュンクッキー・相撲グッズ・すみだ土産

TEL: 03-3625-8640
有限会社ミヤココーポレーション
東京都墨田区業平3-8-1 ミヤコビル1階
営業時間 / 定休日: ホームページをご覧ください

おしゃべりONのOFF

広報で企業をサポートするキャリアアウーマンは 感動を伝える声のプロフェッショナルだった！

今回は菊川在住の渡辺あやかさん取材しました。渡辺さんは福島県出身。上京してからさまざま地域に住んだ結果、墨田区の空気が気に入って早十年。今は菊川でご主人とお子さんと三人で暮らしています。

優しくおっとりとした雰囲気、困気の渡辺さんですが、実は企業や商品のイメージを形にするPR(広報)業界のプロフェッショナルで、バリバリのキャリアアウーマンです。

クライアントのイメージを的確に形にして、世の中に発信する渡辺さん。たくさんのお客様を抱えながら、仕事に子育てと忙しい日々を過ごしています。そんな渡辺さんですが、なんと三百年以上の作品に携わった元人気声優さんだったのです！



幼い頃から声優になるのが夢だったとのこと、現役時代は明るくやわらかな声で、たくさんの方々の心を魅了していました。現在も本職の傍ら、ナレーションや司会、ラジオなど声のお仕事を続けている渡辺さん。

PR業界へ転職した渡辺さんですが、声優も広報もつくり手のイメージを言葉で世の中に伝える面では同じで、どちらにもやりがいを感じているとのこと。『つくり手やクライアントのイメージに命を吹き込んで伝えられる、最高のパートナーになりたい。誰かの役に立つ仕事が好きなんです。』と力強く話す渡辺さん。

チヒロちゃん ～土俵際のおじさん～

デラシネ書館 藤岡真衣

空が白みはじめたばかりの相撲部屋では朝稽古が行われています。ドシンとぶつかり合う音や、ピシヤンと肌を打つ音が響き渡ります。

親方が朝の稽古を終えようとした時誰かが入口の戸を叩きました。戸を開けると、カバンを手にしたスーツ姿のおじさんが立っています。

「私を弟子にしてくださいませんか？」「おじさんは額の汗を拭くと、親方に名刺を差し出します。

「その年齢ではちょっと難しいかもしれないが、私は三十年間サラリーマンとして二日も休まず通勤しました。ですが、いつも満員電車から押し出されてしまい悔しい思いをしてきたんです。私は満員電車から押し出されたいんです！」

おじさんは眼鏡越しに親方をまっすぐ見つめます。

「生半可な気持ちではやっていけないぞ、覚悟はあるのか？」



力士像

それから、おじさんは毎日稽古に励みました。髪の毛の少ないおじさんは髭を結ぶことはできませんでしたが、まわし姿は徐々に慣れてきました。

「よし、今日は取り組みの稽古だ。朝野間、相手してやいへんわ！」

「はっけよい、のこたー！」おじさんは手を着くとさっと飛び上がり、朝野間の顔の前で両手をパチンを叩きます。ところが、朝野間は動じません。逆に、おじさんは朝野間の強烈な張り手を顔面に食らってしまつと、土俵際であぐらをかいてしまいます。どうやら顎が外れてしまつたようです。

さわやかな秋晴れの日、チヒロちゃんは電車に乗って買い物に出かけます。隣の駅に着いた時、顔に包帯を巻いたおじさんが乗ってきました。



デラシネ書館 読み物の制作、執筆を行いながら流離っています。制作物は、墨田区京島で月に一回開催される「デラシネ書館放浪記」で販売しています。開店日時については、HPでご確認ください。 https://dera-cine.tumblr.com 場所：〒131-0046 墨田区京島3丁目18-3 Cghg内、グリーンスタジオ

健康レシピ ビスケット 舞茸



【材料】 舞茸-----1パック(90グラム) 薄力粉-----1/2カップ(50グラム) アーモンド(粗みじん)---1/2カップ(30グラム) オリーブオイル-----大さじ1 なたね油-----大さじ2 しょうゆ-----小さじ1 粉チーズ-----大さじ2

【作り方】 ①舞茸を手でちぎり、強火のフライパンでオリーブオイルを入れて炒める。しんなりしたら、しょうゆをまわしかけ、さます。②小麦粉となたね油を手で混ぜてそばろ状にする。③②に、砕いたアーモンドと炒めた舞茸、粉チーズを入れて混ぜる。こねずに一つに固めてまとめる。④ラップで細長く整形し、30分～冷蔵庫で寝かせる。⑤8等分にカットし、200℃のオーブンで20分くらい、ほんのり焦げ色がつくまで焼く。お好みで、黒胡椒をふり、冷めてきて硬くなってきたら完成です。

調理のポイント 舞茸を炒める時は、水分を飛ばしすぎない方が一つにまとまりやすいです。塩コショウでワインのおつまみにもなります。

【材料】 舞茸-----1パック(90グラム) 薄力粉-----1/2カップ(50グラム) アーモンド(粗みじん)---1/2カップ(30グラム) オリーブオイル-----大さじ1 なたね油-----大さじ2 しょうゆ-----小さじ1 粉チーズ-----大さじ2

▼ すみだノートWebサイトにも掲載しています

レシピ監修：後藤由里

こどもたちのクッキング教室「まじかるれっすん やさしいおうち鬼舟教室」を主催。全寮制の学校給食、インターナショナルスクールのベジタリアンシェフを経て独立、自然食カフェ、野菜を食べるカフェを13年間経営。

すみだのペットちゃん

キュイちゃん 朝、インコの声で目が覚め、ネコと絡む、二度寝する。そんな毎日だった。

キジトラの老猫(こま)とは2020年の緊急事態宣言下の八広で出会った。僕が生業とする舞台系の仕事は新型コロナウイルス感染症の影響で軒並み中止となり、暇を持って余して散歩していたところ彼の方からすり寄ってきた。それからは毎日遊ぶようになり、台風を機に一緒に住むようになった。

コザクランコ(のへキュイ)は、ペットショップで目惚れしてお迎えした。迎えてからしばらくした頃、ちよとした事故でケガを負ってしまった、今も頭が部売げている。キュイはこまの背中が大好きで、気がつくといつも乗って遊んでいた。そんな時でもこまは大人の余裕で、インコを背に乗せノロノロと室内を歩き回る。

今年の5月、こまは老衰で静かに亡くなった。あの気怠い二度寝が、今でも恋しい。

文・飼いの主 小野龍一さん

Blended in France 3rd Anniversary

Sunday Pastel Tea Shop

風車小屋でうまれた、おいしい紅茶。

どっもしまはフランスの紅茶販売店

TEL: 131-0046 東京都墨田区京島3-18-3 TEL: 03-4360-3547

2022 パングランプリ東京【健康パン部門】優勝

おかげさまで9月6日3周年を迎えました 皆さまの日頃のご愛顧に心から感謝申し上げます！

下町人情キラキラ橋商店街の おいしいパン屋 Bakery chow chow

ペーカリーチャウチャウ

TEL: 131-0046 東京都墨田区京島3-21-7 TEL: 03-6657-2065 営業時間/10:00~18:00 定休日/火・水

サニープレイス松戸霊園

皆様に選ばれる樹木葬 4年連続 国内No.1

都立八柱霊園から車で10分/無料送迎バス運行(土日祝)

NPO法人 大樹の輪 資料のご請求・見学のご予約は 047-711-8418 千葉県松戸市高塚新田22-1

管理費 0円 宗教自由 ペットと眠れる 継承者不要 合祀されない

Sumida no cafe

～墨田カフェ探訪～

墨田区のおしゃれなカフェや老舗喫茶店など、美味しいドリンクやスイーツをいただきながら至福のひとときを過ごせるカフェをご紹介します。



FUGADOR COFFEE

墨田区総合体育館2階に店を構える「FUGADOR COFFEE」(フウガドールコーヒー)は、墨田区をホームタウンとするフットサルクラブ「フウガドールすみだ」が運営するオフィシャルショップ&コーヒースタンド。こだわりのハンドドリップコーヒーをはじめ、自家製シロップを使用したレモネードや、フウガドールすみだのホームゲーム開催日には、アサヒユウアスのサステナブルクラフトビール「蔵前WHITE」も飲める。店内ではオリジナルグッズも販売中。フウガドールすみだの選手が店を訪れることも多く、フットサルファンのみならず地域住民と選手との交流の場としても親しまれている。

東京都墨田区錦糸4-15-1

墨田区総合体育館2F

TEL: 03-6456-1174

営業時間: 11:00~18:00

定休日: 月曜

HP: <http://www.fuga-futsal.com/fugador-coffee>

※新型コロナウイルスの感染拡大防止により、
営業日時、メニューを変更する場合がございます。
お出かけの際は、SNSをご確認ください。



すみだノートについて

人・文化・伝統・産業・名所・お店・イベントなど、多彩な魅力を持ち備えたまち「すみだ」。そんなまちの魅力を紹介して墨田区の良さを再発見し、私たちの住むまちをもっと好きになることで、まちはさらに元気になり、活性化していくはず。[すみだノート]は、春・夏・秋・冬の年4回発行。区内の店舗や施設で配布します。編集部一同、読者の皆様に愛される紙面づくりに取り組んでいきます。今後ともご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

すみだノート編集部

すみだノートホームページのご案内

紙面では伝えきれなかった情報や、日々のイベントの取材記事も掲載しています。

「すみだノート」ホームページも是非ご覧ください。

<https://www.sumida-note.com>

すみだの思い出

すみだの思い出を語っていただきました

京島の長屋が好き過ぎて、
長屋の大家さんになりました

私は生まれも育ちも大阪ですが、2005年に京島の長屋に引っ越してきました。長屋が好きで、2000年頃に京島の不動産屋で購入を試みましたが、なかなか実現できずいました。その後、区の基本構想の仕事で知り合った長屋に暮らす女性の紹介で、素敵な賃貸の長屋に入居しました。周りの皆さまと楽しい長屋暮らしができたことで、区の基本構想の次にお手伝いした「協治(ガバナンス)の仕組みづくり」では、住民や事業者と共に墨田らしいまちづくりのしくみを提案しました。その後もちづくりの担い手になりたいと

暮らしがはじまります！
新しい住人や利用者の方々との楽しい長屋暮らし、商店街のコッペパン屋を昭和初期の外観はそのままにパワーアップして再生したり、念願かなって、玉ノ井の元銘酒屋だった長屋の超クールなモードショップや、こだわり満載の新築長屋の大家になりました。



ハト屋パン店オーナーけん玉長屋大家 紙田 和代

「すみだノート会員」になりませんか？

「すみだノート」は地域の方々と共に良質な情報を発信していく媒体を目指しています。媒体の趣旨に同意していただき、共に地域の活性化を目指す、企業・商店さまのサポートを募っています。ぜひ、ご参加お願い申し上げます。

すみだノートは
サポート会員のご協力により
発行しています

- プレミアムプラン/会費:月額11,000円(税込)
フリーペーパー広告枠 年5枠広告掲載
ホームページ「[トップページ](#)オススメお店紹介」
「[お店情報\(特別版\)](#)」「[リンクバナー](#)」設置
取材記事 最優先掲載
- スタンダードプラン/会費:月額2,750円(税込)
フリーペーパー広告枠 年1枠広告掲載
ホームページ「[お店情報\(特別版\)](#)」「[リンクバナー](#)」設置
取材記事 優先掲載
- ライトプラン/会費:月額1,100円(税込)
ホームページ「[お店情報\(特別版\)](#)」「[リンクバナー](#)」設置
取材記事 優先掲載 ※全て年間契約となります。
- フリーペーパー広告掲載費(1ページ3枠)
1枠 69mm×60mm 33,000円(税込) ※単発での掲載も歓迎いたします。

●●発行・制作: SUNNY PASTEL 合同会社
●●〒131-0046 東京都墨田区京島3-18-3
TEL: 03-4360-3547
E-mail: info@sumida-note.com



検索