

# ほっとタウン

2020. **6**  
No. 378 | 2020年  
6月1日発行  
**TAKE FREE**  
ご自由にお持ちください

荒川区の芸術文化情報の発信を通じて、笑顔あふれる地域社会づくりに貢献します。



## あらかわの 歴史を感じよう

### 月見寺(本行寺)

荒川区に数多くある史跡・文化財。

それは、古くから連綿と続く人々が生きてきた証し。

そんな、この土地に残された史跡・文化財を、2014年・2015年に掲載した「あらかわの記憶」を再編集し紹介します。(4面)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

ほっとタウンは5月号から掲載内容を変更しております。  
最新の事業予定については、当財団のHPをご覧ください。

▶ACCホームページ <http://www.acc-arakawa.jp/>



# かんたん おうち de ヨガ

不要不急の外出自粛、テレワーク、休校で  
凝り固まったココロとカラダをリラックス!



教えてくれたのは

大橋みさきさん

夕やけだんだん近くの啓運寺で開催されている「寺ヨガ スマイル」(現在はオンラインでのみ実施)や区内のスポーツジムで講師を務める。「コロナが収束したら実際に指導者のもとでヨガのレッスンを受けてみてくださいね!」

## 寺ヨガスマイル(啓運寺)



※現在は休止中。  
クラスの再開時期などについてはHPをご覧ください。



荒川区西日暮里3-2-14

・開催日時 毎週金曜 10:00~11:15

※お寺の都合により急遽お休みになる場合があります。

・持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物

※お子さま(乳児)連れの方はブランケットなどをご持参ください。

・申し込み 予約優先

※参加をご希望される方はホームページ (<https://www.vysyogi.com/>)

のクラススケジュールからご予約ください。

・参加費 1回 2,000円 5回チケット 9,000円(有効期限3ヵ月)

ヨガマットレンタル 100円

・お問い合わせ info@vysyogi.com

循環を促し、運動不足解消に効果大! 頭もスッキリ牙えわたる

## ヴィナーヤガシュッディ

### STEP.1

足を肩幅に開いて立ち、  
両腕を交差させて耳たぶをつかむ。



### STEP.2

ひじを下げ、ひざの位置がつま先よりも前に出ないようにしゃがむ。しゃがむ時は息を吸いながら。立ち上がる時は息を吐きながら。「ひざに負担を感じる人は無理のない深さまででオッケーです」



### STEP.3

しゃがむ、立つ動作を繰り返す。「ポイントはひじを下向きにし、上半身が前に倒れすぎないように行うこと。クロスした腕を入れ替えながら、それぞれ10回を目安に行ってみてくださいね」



背骨のバランスを整え、心身すべてに効果のある万能ポーズ!

## ヴィヤガラーサナ(トラのポーズ)

### STEP.1

肩の真下に手首、股関節の真下に  
ひざをつけて四つ這いになる。



### STEP.2

息を吐きながらお尻の方から背骨全体を丸める。「肩甲骨の間を天井の方に持ち上げるイメージで行いましょう」



### STEP.3

息を吸いながら背中を反らせる。「首、腰など1か所ではなく背骨全体を動かしましょう。特に胸をしっかりと上げるように心がけます。5~10回を目安に行ってみてください」



テレワークの小休止に最適! 座ったまま無理なくできる

## 腰痛予防のポーズ

### STEP.1

両足の裏がしっかりと床につく高さのイスを用意する。ひざの真下の位置にかかとがくるようやや浅めに座る。



### STEP.2

片方の足のくるぶしをもう一方の太ももの前側にのせ、背中をまっすぐに伸ばす。



### STEP.3

イスの座面を持ち、背中をまっすぐにしたまま頭頂部を遠くに送り出すイメージで上半身を前傾させ、10秒キープ。左右交互に足を入れ替えて行う。



もうすこし  
余裕がある  
場合は

背中をまっすぐにしたまま手の指を組み、真上に伸びをします。「リラックスした呼吸とともに背骨と腕を長く、遠くへ伸ばしてみましょう」



※痛みや不調のある場合は無理に行わないでください。◎取材協力: ヨガスペース アルプーダ

## ACC友の会 入会のご案内

特典

- ① 公演チケットが割引で購入できます (ACCの全ての公演チケットが原則1割引)
- ② 人気の公演チケットを一般販売に先立って購入できます (ご希望の席を早めにゲット!)
- ③ 会員だけのお得情報が届きます (先行販売やチケットプレゼント等の情報満載の「友の会通信」)

会費

口座会員 1,300円/年  
※年間2枚以上のチケット購入で、年会費以上の割引になることも!  
現金会員 1,500円/年

会員になるとお得な特典がいっぱい!

### ≡ 口座会員だけの便利な特典 ≡

- 電話で予約したチケットを自宅へ郵送! しかも送料無料 (口座引き落としの手続き完了後からとなります) ※窓口でチケットを買いに行く手間が省けます。忙しい方に特におすすめ!
- 毎年窓口での更新手続きが不要! ※窓口に行く必要がなく、更新のし忘れもありません!

● 入会条件: どなたでもご入会いただけます。● 会費: 年会費(口座会員1,300円/現金会員1,500円) ● 会期: 入会した日から、翌年同月の末日まで ● 会員種別①現金会員: 年会費やチケット代金を現金でお支払い②口座振替会員: 年会費、チケット代金をご指定の口座より引き落とし(振替手数料は無料) ● 入会方法: 入会申込書に必要事項をご記入のうえ、年会費を添えてお申込みください。《受付窓口》町屋文化センター

## ACC イベントスケジュール (5月22日現在)

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、  
下記のイベントは変更や中止となる場合があります。  
中止等の決定は、当財団のホームページでお知らせいたします。

<http://www.acc-arakawa.jp/>  
問合せ: ACC ☎3802-7111

## ● 参加者募集中のイベント

※応募条件やWS(ワークショップ)等の  
詳細はACCホームページをご覧ください。

12月 13日(日) 荒川第九を歌う会2020  
サンパール荒川 大ホール【申込み先着順】  
※5/31、6/14、6/28の練習は中止となりました。

## ● 今後の予定イベント

6月 12日(金) 第64回 桂やまと独演会  
午後7時開演 日暮里サニーホール コンサートサロン  
入場料 前売2,000円 当日2,300円 ACC友の会会員各200円引【全席自由】  
主催・問合せ 桂やまと落語事務所 ☎/fax 6755-8815

18日(木) 第366回 サニーホール落語会「談幸長講」  
午後7時開演 日暮里サニーホール コンサートサロン  
入場料 前売1,500円 当日1,800円 ACC友の会会員各100円引【全席自由】  
主催 荒川落語会

7月 25日(土) 第65回 桂やまと独演会  
午後2時開演 ムーブ町屋 ムーブホール  
入場料 前売2,000円 当日2,300円 ACC友の会会員各200円引【全席自由】  
主催・問合せ 桂やまと落語事務所 ☎/fax 6755-8815

31日(金) 荒川オペラシリーズ ※延期予定  
日暮里サニーホール  
主催・問合せ リリカイタリアーナオペラ(青木) ☎090-8510-1281

8月 1日(土) 荒川オペラシリーズ ※延期予定  
日暮里サニーホール  
主催・問合せ リリカイタリアーナオペラ(青木) ☎090-8510-1281

1日(土) オルケスタ・デ・ラ・アラカワ LATIN LIVE Vol.1  
午後5時開演 ムーブ町屋 ムーブホール  
入場無料【全席自由】※事前申込制(応募はがき)【締切】7/10(金)必着

9月 10日(木) ベンチャーズジャパンツアー 2020  
午後6時30分開演 サンパール荒川 大ホール  
入場料 6,500円 ACC友の会会員600円引【全席指定】  
主催・問合せ 株式会社M&Iカンパニー ☎6276-1144

11日(金) 第9回 令和の歌声喫茶 in サンパール(仮)  
午後6時開演 サンパール荒川 小ホール  
入場料1,500円(ワンドリンク付き) ACC友の会会員300円引  
チケット発売日 6/19(金)午前10時から  
※発売日の電話予約は午後3時から

## ● 中止イベント

6月 6日(土) 第9回 あらかわ手づくり市(日暮里サニーホール)

7日(日) 子ども囲碁大会(町屋文化センター)

7日(日) ふれあいミニコンサート(町屋文化センター)

9日(火) 柳家小三治 初夏の会(サンパール荒川)  
主催 夢空間/ジェイ・ファースト  
企画制作・問合せ 夢空間 ☎5785-0380

13日(土) ガムラングループ・ランバンサリ自主公演  
(日暮里サニーホール)  
14日(日) 問合せ ランバンサリ事務局(木村) ☎5300-6361

7月 4日(土) 第15回 あらかわ「社明」コンサート(サンパール荒川)  
問合せ 荒川区保護司会サポートセンター ☎6458-3030

5日(日) 第7回 あらかわ邦楽演奏会(日暮里サニーホール)

10日(金) 音楽と語らいの夕べ(日暮里サニーホール)  
問合せ 夕やけこやけふれあい館(大口) ☎3801-0715

12日(日) あらかわフラフェスティバル2020(サンパール荒川)  
問合せ 実行委員会(篠山) ☎5811-6250

23日(木) ヤングアメリカンズ・ジャパンツアー 2020夏 in 荒川  
(サンパール荒川)  
問合せ ヤングアメリカンズ事務局 ya@jibunmirai.com

28日(火) 夏休み!子ども文化探検隊!!(町屋文化センターほか)

8月 16日(日) 夏休みはエンターテインメントショー すぐCOCOアート  
(日暮里サニーホール)

## ● 後援事業

6月 23日(火) 奥土居美可サロンファミリーライブ  
午後7時開演 日暮里サニーホール コンサートホール  
入場料3,500円  
問合せ パーソナルボイス(瀬端) ☎080-3216-8141

ほっとタウンについてのお問い合わせは ACC ☎03-3802-7111

## ミニ広告

料金は1行600円です、ぜひご利用ください。  
(お申込・お問合せ)  
ACC ☎3802-7111 ほっとタウンミニ広告担当

## ◆トランクルーム宮地のご案内

荒川3-76-1(峡田小隣り) ☎3802-7791 清水・阿部  
標準タイプ(月5500円)~  
巾90×奥120×高120cm

◎掲載内容について、ACCは責任を負いかねますので、ご確認の上ご利用ください。  
◎広告内容の詳細はそれぞれ記載の連絡先でご確認ください。

史跡・文化財

あらかわの記憶

月見寺(本行寺)

JR日暮里駅の西側の高台、谷中銀座へと続く道沿いにあるのが「長久山 本行寺」です。室町時代の1526年(大永6年)に、太田道灌の孫にあたる太田資高によって、江戸城内平河口(現在の平川門、毎日新聞本社の辺り)に建立されました。その後、江戸時代に神田、谷中を経て、1709年(宝永6年)にここ日暮里の地へと移ってきました。

金色の文字で「長久山」と書かれた山号額が目惹く山門をくぐると、境内に溢れる木々の緑と、太田道灌がこの地に物見塚(見張台・壘)を築いたことを伝える荒川区指定有形文化財・道灌丘碑が迎えてくれます。大変見晴らしが良かったこの場所は、江戸時代にはお月見の人気スポットとして広く知られていました。本行寺は「月見寺」とも呼ばれ、多くの人々に親しまれてきたそうです。

また、200世住職の日恒(俳号一瓢)と親交が深かった俳人・小林一茶ゆかりの寺でもある本行寺の境内では、一茶の句碑を見ることが出来ます。さらに、東京で唯一の種田山頭火の句碑もあり、毎年行われている一茶・山頭火俳句大会では、100人以上もの人々で大変な盛り上がりを見せるそうです。

戦災を免れた本行寺には、道灌丘碑のほかにも幕末の幕臣・永井尚志の墓や、江戸後期の儒学者・市河寛齋、書家として著名な市河米庵の墓など、多くの史跡が残されており、俳句文化とともに、日暮里という地域の記憶も後世に伝え続けているのです。

月見寺(本行寺)

本行寺は、大永六年(一五二六)、江戸城内平河口に建立され、江戸時代に神田・谷中を経て、宝永六年(一七〇九)、現在地に移転した。景勝の地であったことから通称「月見寺」ともよばれていた。二十世の日恒上人(俳号一瓢)は多くの俳人たちと交遊があり、小林一茶はしばしば当寺を訪れ、「青い田の、露をさかなや、ひとり酒」などの句を詠んでいる。

儒学者市河寛齋・書家米庵父子や、幕末・維新期に活躍した永井尚志などの墓がある。戦国時代に太田道灌が斥候台を築いたと伝える道灌物見塚があったが、現在は寛延三年(一七五〇)建碑の道灌丘碑のみ残る。  
出典：荒川区教育委員会史跡・文化財説明板(平成5年6月設置)

本堂裏手の墓地に、市河寛齋(上)・米庵(下)親子の墓がひっそりと佇んでいる。

荒川区に数多くある史跡・文化財。それは、古くから連綿と続く人々が生きてきた証し。そんな、この土地に残された「あらかわの記憶」を紹介します。



「陽炎や道灌どのの物見塚」一茶が文化8年(1811)に本行寺を訪れ詠んだ句。



山頭火の句碑の前で、お酒を飲みながら半日以上過ごすファンもいるらしい。



寛延3年(1750)に建てられた道灌丘碑。



山門に掲げられた山号額は実はレプリカ。本物は本堂のなかにある。



※山門の柱に「月見寺」の聯が掛かっています。

兼題 ひなが はざくら みじかよ  
日永、葉桜、短夜、当季雑詠

- 対象 【一般の部】15歳以上の方  
【小中学生の部】小学生・中学生
- 選者 佐々木忠利氏(荒川区俳句連盟会長)
- 入賞 特選1句、入選5句(各部門)
- 賞品 【特選】区内共通お買物券3,000円分(一般の部のみ)、俳句グッズ  
【入選】俳句グッズ
- 投句方法 はがき、ファクス、荒川区ホームページで住所・氏名・年齢・電話番号・俳号(ある方のみ)・作品(ふりがな)を記入
- 締切り 6月30日(火)
- その他 ・投句数の上限はありません  
・応募原稿は返却せず、著作権は荒川区に帰属します

第十七回  
あらかわ俳壇  
作品募集

今年度から  
小中学生の部  
を新たに  
設けました!

応募・問合せ 荒川区文化交流推進課(〒116-8501 荒川区荒川2-2-3): ☎(3802)3795 FAX(3802)4769

もう、お持ちですか? 得-① サンポップお買物券プレゼント!  
得-② バースデープレゼント!  
得-③ 限定クーポンプレゼント!  
得-④ カードメンバー様にお得なお知らせ!

**得するカード。** サンポップ各店で即時発行。入会金・年会費無料。

※お買上金額の確認は、サンポップホームページ又は各店をご利用の際にいつでもご確認いただけます。詳しくは各店従業員までお尋ね下さい。

SUNPOP MACHIYA 東京都荒川区荒川7-50-9 ☎03-3809-2611  
サンポップの厳選最新情報をご覧ください。  
http://www.sunpop.co.jp/ サンポップマチヤ 検索

ご家族の安心・安全のため、大切なお住まいのメンテナンスや機能向上をご検討ございませんか? **リフォーム・リノベーション**

相談・見積 **¥0** お陰様・地元で20年 **真心対応** 豊富な経験と実績

**TOYODO HOUSE-SP (株)東洋堂ハウスSP**  
本社・足立支店 03(5849)3090  
〒120-0004 東京都足立区東綾瀬 1-24-13 東洋堂ハウス SP 第1ビル

|                                  |  |                                    |
|----------------------------------|--|------------------------------------|
| <b>外壁</b><br>耐火・防火<br>防風・断熱      | <b>屋根</b><br>軽量耐震・耐火<br>防火・断熱              | <b>水周り</b><br>環境改善<br>省エネ節水        |
| <b>内外装</b><br>増改築・床暖房<br>門塀・フェンス | <b>耐震・介護</b><br>耐震補強・手摺り増設<br>つまづき防止バリアフリー | <b>新築</b><br>2,3世帯住宅<br>建築士による設計無料 |

東洋堂ハウスSP 検索

北千住支店 03(6806)2981 〒120-0042 東京都足立区千住龍田町 10-9  
押上支店 03(5637)7497 〒131-0045 東京都墨田区押上 1-11-3 押上滝ビル 3F