

gooddays

Vol. **30**

around KANDA NISHIKI - CHO
New Culture & Alternative Lifestyle

2022 AUTUMN ISSUE
PRICE 0 YEN

「神田で心も身体もリフレッシュ」





around KANDA NISHIKI - CHO

Special Issue

30

Autumn '22

神田で心も身体も リフレッシュ

TEXT・Runa Kitai / PHOTO・Yuta Suzuki

テレワークやおうち時間が増えたことで、オン・オフがうまく切り替えられず、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまう人が増えているこの頃。疲労はこまめに解消せずに放っておくと、慢性的に心も身体も疲れやすくなり、ある日突然深刻な不調をきたすことも…。生活様式の変革が求められる今だからこそ、

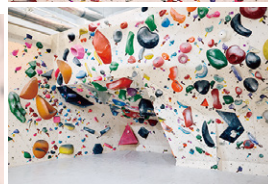
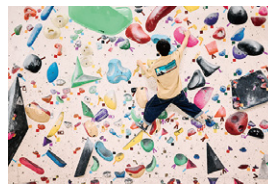
毎日のルーティンを見直して、“リフレッシュすること”を習慣化してみましょう。少し意識を変えるだけで、結果を出してくれるのが人間の心と身体。上手にリフレッシュできれば、仕事も今まで以上に集中できるようになり、気持ちにも余裕が生まれて、思考も前向きに変換できるはずです。

今号では、就業前の朝時間や仕事終わりにも気軽に行ける、とっておきのリフレッシュスポットをピックアップ。朝から運動して脳をすっきり起こしたら、効率よく仕事に打ち込んで、夜は疲れた体をじっくり癒す。そんな心も身体も健やかな毎日を、ここ神田で手に入れてみませんか？

ショッピングやグルメを楽しめる、新旧入り混じった神田錦町界隈。毎号テーマに沿って、こだわりのある人にインタビュー。神田のヒト・モノ・コトに出会える情報チャンネルです。

BOULCOM 東京店
金村孝太さん

ボルダリング歴8年目。3年前、東京店へ赴任。現在は店舗管理者として勤務。「ランチのお気に入り」は内神田の焼肉屋さん「ここから」。塊で提供しているハラミステーキが絶品!お弁当を買うときは、タコライス専門店「lunchstand tipi」さんへよく行きます!



仕事の前後でも気軽に!「知」と「身体」の両方を鍛える

神田の日本酒店「豊島屋」の倉庫だった場所を改装し、3年前にオープンしたボルダリングジム。エレベーターを降りると目の前には、巨大なクライミングウォールが...!地下2階とは思えない、天井高5.5mの開放感溢れる空間が広がっています。

ボルダリングは、人工壁につけられた「ホールド」と呼ばれる、カラフルで様々な形をした石を手がかりに、スタートから決められたルートでゴールを目指すスポーツ。足をどうやって移動させるか、どうやってホールドを掴むか、身体はもちろん脳のトレーニングにもなるそう。「ボルダリングは、達成感を得やすいスポーツ。昨日できなかったことが今日できるようになったり、日々成長を実感できます。また、休憩を取りながら自分のペースで登れるので無理なく続けられ

るはず。土地柄、仕事帰りのビジネスマンも多く、はじめは仕事仲間と一緒に来店し、その後一人で通い続ける方も多そう。「動きやすい服装であれば、普段着でもOK。ジーパンで登る人もいます。シューズもウェアもレンタルしているので、手ぶらで来店いただけます。また、決まった曜日・時間にみんなで同じ課題に取り組むセッションや、初心者向けの講習会も随時開催。「一人で黙々と登りたいお客様も、コミュニケーションを楽しみたいお客様も、どちらにも満足いただける、そんなお客様一人ひとりが居心地の良い施設を目指しています」

営業時間は朝7時から夜23時まで。仕事前に、会社帰りに、自分のライフスタイルに合わせてぜひ利用してみてください。



初心者さん
必見
Q&A

Q: ボルダリングはどんな筋肉が鍛えられますか?

A: 手で登る印象がありますが、実は足や背中などの大きい筋肉を中心に全身の筋肉を使います。自分の体重を支えながら全身運動をしているので、楽しみながらボルダリングをしていると、普段は使わない背中の筋肉やバランスを取るための体幹が自然と鍛えられます。

Q: 初心者でも登れるでしょうか?

A: BOULCOMのお客様は8割が初心者。初めての方でも、楽しく気兼ねなくボルダリングを楽しんでいただきたいという想いからBOULCOMができたこともあり、ジムスタッフが登り方を無料でレクチャー。初めはしごで登るぐらいの難易度から始められます!

レンタルシューズ無料!

本誌をBOULCOM東京店にて提示でレンタルシューズ無料クーポンをプレゼント(2022年12月末日まで有効)

※グループ利用の場合は皆さまにプレゼントします。



BOULCOM 東京店

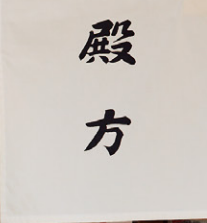
東京都千代田区内神田1-13-1 豊島屋ビル B2F
平日7:00-23:00、土日祝10:00-21:00
<https://boulcom.jp/tokyo>

稲荷湯
長谷川靖子さん

15年前から店番を務める、稲荷湯の母。「銭湯にいると、お客さんの住まいや名前を全く知らなくても普通に話せちゃう。そんなちょうどいい距離感が心地いい場所です」

長谷川護さん

現役大学生で、まだ正式に稲荷湯を継ぐとは決まっていないものの、日々番台に立つ。「物心つく前からずっとお店にいるので、お店のお客さんや地域の方々に育てられてきた感覚があります」



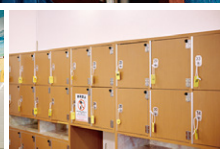
過ごし方は気の向くままに。フラットになれる心の拠り所

内神田に位置する稲荷湯は、昭和31年から続く老舗銭湯。昭和57年に改装した昭和レトロな空気をまとう浴場は、隅々まで掃除が行き届いており、実家のように落ち着く真心に溢れた空間です。さらに、1年に1度描きかえられる銭湯絵師・田中みずきさんの銭湯絵も魅力のひとつ。「今回の絵は自由に旅ができる未来を願って、世界旅行記をイメージし制作してもらいました」。この銭湯絵の製作秘話は、稲荷湯3代目(仮)の護さんとその仲間が運営する銭湯文化マガジン「湯の輪らぼ」で詳しく紹介されています。「湯の輪らぼでは、銭湯文化をゆる〜く哲学しながら、銭湯から広がる日々の小さな楽しみを発信しています」。稲荷湯の裏話が聞けるスピノフ的な記事から、浴室に持ち込むタオルの考察、銭湯の煙火の役割な

ど、銭湯熱を高めてくれるニッチな記事ばかり。さらに、稲荷湯では、子供たち向けの歌のコンサートや、がん患者やその家族が交流し情報交換をする「がんサロン」を開くなど、銭湯の新たな可能性を模索しています。「銭湯は肩書きすらも洗いつぶすフラットな空間で、誰もがふらっと来れる場所。だからこそ、いろんな可能性を秘めていると思います」

最後に、「湯の輪らぼ」のみなさんが入浴後の過ごし方を教えてくれました。「神田には個性溢れるお店がたくさんあるので、お風呂上がりにはぜひおいしい食事やお酒もセットで楽しんでもらいたいです。また、少し歩けば日本橋や丸の内にも行けます。お風呂上がりの完全オフな状態でオフィス街を闊歩するのも新鮮ですよ!」

goodday channel



稲荷湯
東京都千代田区内神田1-7-3
14:40~22:30 日休
03-3294-0670
Twitter: @inariyu_kanda

※脱衣所・浴室内の写真撮影はご遠慮ください。

歓粋亭

「広島名物料理や広島特産品をメインにいただける、本当にどのメニューを食べてもおいしいお店。飲み物は広島の名酒をはじめ、ノンアルコールも充実。お酒を飲めない方でも入りやすいですよ」

東京都千代田区神田淡路町1-1 神田クレストビル1F
月~金 11:30~14:00、17:00~23:00(L.O.22:00)
土(要予約) 17:00~21:00(L.O.20:00) 日祝休 03-5296-7538



ザ・タンドール

「僕が最近ハマっているのは、あっさりおいしいダールカレー。ランチはナン・ライス食べ放題!ここはランチも絶品で、稲荷湯のお風呂上がりの一杯にぜひおすすめしたいです」本誌をご提示で食事メニューご注文につきドリンク1杯サービス(セツドリンク付きの場合はおかわり1杯サービス)

東京都千代田区内神田1-5-11セントラル大手町1F
ランチ11:00~15:00、ディナー17:00~23:00(※土日祝はランチのみ)
03-5280-1630



稲荷湯
おすすめ!

KANDA Walking

Guide

Uchikanda
to
Nishiki cho

gooddays編集部が歩いて回れる
おすすめ神田ルートをご紹介します。
今号では、仕事終わりでも気軽に
リフレッシュできるコースを考えました!

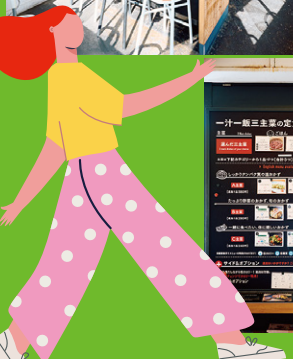
BOULCOM

BOULCOM 東京店
東京都千代田区内神田1-13-1
豊島屋ビル B2F
平日7:00-23:00、土日祝10:00-21:00
<https://boulcom.jp/tokyo>



現代人に必要なのは、正しい食生活と運動!「東京アスリート食堂」では、「スポーツ栄養学」に基づいた食事を「一汁一飯三主菜」の定食で提供。レシートには注文した献立の栄養素も記載。併設するランニングステーションもぜひ利用してみてください!

東京アスリート食堂 神田錦町本店
東京都千代田区神田錦町3-21 10 OVER 9 1F
平日11:00~22:00(L.O.21:30)、
土日祝11:00~20:30(L.O.20:00)
www.asushoku.com/index.php



お気に入りの器でコーヒーを淹れたら、本を開いて心に響いた言葉をメモする。そんな上質な日常を演出してくれるのが、ここANGERS。衣・食・住あらゆるジャンルを網羅し、品揃えの良さもピカイチ。つついっ長居してしまうはず!

ANGERS ravissant 神田スクエア店
東京都千代田区神田錦町2-2-1 KANDA SQUARE 1F
11:00~19:00 (時短営業中)日祝休 <https://www.angers.jp>



中国東北少数民族料理
羊福
CHINESE NORTHEAST ETHNIC CUISINE
Tel:03-3518-9191

羊福
東京都千代田区神田錦町
3-22 テラススクエア 2F
ランチ11:30-14:30、
ディナー17:30-21:00
日祝休
<https://westindia-group.com/yofuku/>



羊肉、クミン、パクチーをたっぷり使った、珍しい中国東北少数民族料理いただける「羊福」。おすすめメニューは、揚げずに焼いた柔らかさが自慢の羊肉串(¥200)と、クセのない羊肉を厳選した、とろける食感がたまらないスペアリブ煮(¥1,200)。

稲荷湯

稲荷湯
東京都千代田区内神田1-7-3
14:40-22:30 日休
https://twitter.com/inariyu_kanda

歩いて見つけた、フォトスポット!

稲荷湯のすぐ近くには、その名の由来でもある「御宿稲荷神社」が。徳川家康が関東移封の際、神田村の郷士の家に投宿し、その家に宇迦之魂命が祀られていたことから、「御宿稲荷」と称されるようになったといわれている。

ランチョン

神田ばとんりれえ

KANDA BUTTON RELAY
... 第8回 ...

老舗洋食屋・ピアホールが
おすすめする!
神田小川町の老舗寿司店

店主 鈴木寛さん

店主 宇田川浩さん

笹巻けぬきすし総本店



ランチョン
「生ビールが飲める洋食屋」として、明治42年に創業。客席数は、全110席と広々。洋食の定番料理をはじめ、作家・吉田健一氏発案のビーフパイなどランチョン独自のメニューも必食。
東京都千代田区神田神保町1-6
03-3233-0866
月～金 11:30-21:30(L.O.21:00) 土 11:30-20:30 日祝休

笹巻けぬきすし総本店
創業320年を迎える老舗店。「与兵衛寿司」、「松が鮓」と並ぶ「江戸三鮓」のひとつで、現存する寿司店としては東京最古の歴史を誇る。寿司は酢がキリッとした味わい。笹巻き効果でシャリとネタの見事な一体感を感じられる。
東京都千代田区神田小川町2-12
03-3291-2570 10:00-18:30(土曜は17:00まで) 日祝休
※売り切れ次第終了となります。



浩くんは僕の弟と同級生。高校生の頃は毎晩、近所をオートバイで走り回ったり、よく一緒に遊んでいました。随分昔になりますが、厨房でつまみ食いさせてもらった思い出も(笑)ここの海老は生きた状態で仕入れていて、朝厨房で踊り食いさせてもらったこともありましたね。今でも神田祭のときは、みんなで笹巻けぬきすしに集まります。お寿司は今日久しぶりに食べましたが、やっぱりおいしい。海外旅行へ行ったときなんか持って行くと、しみじみ日本を思い出せる味だだと思います。(鈴木さん)

定番は「笹巻けぬきすし7ヶ折詰」(¥1,866)。ネタは季節の青魚と白身、鯛、海老、海老入りのおぼろ、玉子、海苔の7種類。注文が入ってからネタと酢飯を合わせるため、味がなじんでくる約3時間後が絶好の食べごろ。

神田ばとんりれえ

創業は1702年。僕は十三代目です。初代は戦国時代に兵糧を笹の葉で巻いて運んだという故事に習って、この寿司店を始めました。鯛の小骨だけは酢でしめてもやわらかくならず、毛抜きで抜いて、それが「けぬきすし」の由来です。昔から作り方は変えず、ただ酸味だけは抑えて食べやすいよう工夫しています。今回紹介してくれた寛さんは地元の先輩。若い頃、ランチョンさんが繁忙期の夏場はアルバイトに行った思い出も。ランチョンさんの自家製ハムとビーフパイは大好物です。(宇田川さん)



テラススクエア
フォトエキシビジョン
2022/8/22(月)～2022/11/18(金)
開館時間8:00-20:00(最終日のみ18:30まで)
休館日 土日祝

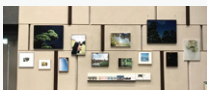
テラススクエアでは、パブリックスペースを活用した
フォトエキシビジョンを開催中。
写真家がとらえた一瞬、そして街の様子とは。



Caring & Tender -A painter's photographic diary- おもいやりとやさしさ

積極的に関わる自然との密接な関係と、観察から触発されることで生まれる、ジョアンナ・タガダ・ホフベックの作品。本展では親しい人たちや、人の営みと共にある自然、古今東西のティーカルチャーなど、親しみやすくどこか懐かしい風景がフォトグラフィーとして取められています。そこには人と人、人と自然との関係など、小さくても

親密なコミュニティにおいて、「大切なものは何か?」という問いを投げかけているよう。写真を撮ること、さらに絵を描くこと。それは、先行きの不明瞭な混沌とした現代社会において、一貫してポジティブな気持ちを喚起させる、生きる喜びと輝きに溢れた日々の実践です。そんな精神を映し出すような写真をぜひ御覧ください。



テラススクエア
東京都千代田区神田錦町3-22

ジョアンナ・タガダ・ホフベック Johanna Tagada Hoffbeck

イングランド南東部のオックスフォードシャー在住。絵画、ドローイング、インスタレーション、彫刻、映画、写真、ガーデニング、執筆など、幅広いジャンルで活動し、国内外での個展、アートフェアに多数参加するなど、近年ますます注目を集めている。
<https://johannatagada.net>



2022. 09.30.FRI | 神田錦町在住の人、在勤の人、在学の人、大集合!
遊んで、食べて、スポーツして、みんなでお祝い。

第3回 神田錦町「ご縁日」



秋晴れに恵まれた、9月の最終日。ちよだプラットフォームスクエア周辺を舞台に、3年ぶりに神田錦町「ご縁日」が開催されました。広い駐車場エリアに設けられたメインステージでは、正則学園のビッグバンド部による演奏や木遣りが披露され、華々しくご縁日がスタート。続いて、「みんなでお祝い」のコーナーでは、神田錦町在住者の結婚、還暦や百寿をはじめ、正則学園のカヌー部や剣道部、花いけ男子部の活躍や錦町三丁目の喫茶店「ブベ」の50周年、新しくやってきた企業の入居など、神田錦町の吉事をみんなで祝福しました。

さらに、錦城学園の吹奏楽部とソングリーダー部による華やかな催しで熱気に包まれたサブ会場では、ご縁日最大のイベントである、11チーム対抗の「綱引き大会」が開幕。激戦の末優勝に輝いたのは...「ほぼ日ヒッパレーズ」! 金一封と、お掃除ロボットなどのお祝い品が贈呈されました。大人から子どもまで遊んで、食べて、スポーツして、終始賑わいの絶えなかったご縁日は、神田一本締めで幕を下ろしました。来年の開催もお楽しみに!

屋台も大盛況!



ヨーヨーのなかに小さくまのチャームを忍ばせた「われてもさみしくないヨーヨー」釣りや、水槽へロウリュウを溜まった水の量を競う「ロウリュウ投げ大会」、4tトラックを改造したモバイルサウナやハンモック体験も実施。さらに、神田の錦町界隈の飲食店が集まるフード屋台も大盛況!

ほぼ日・糸井さん×更科・堀井さんの サプライズトークショー

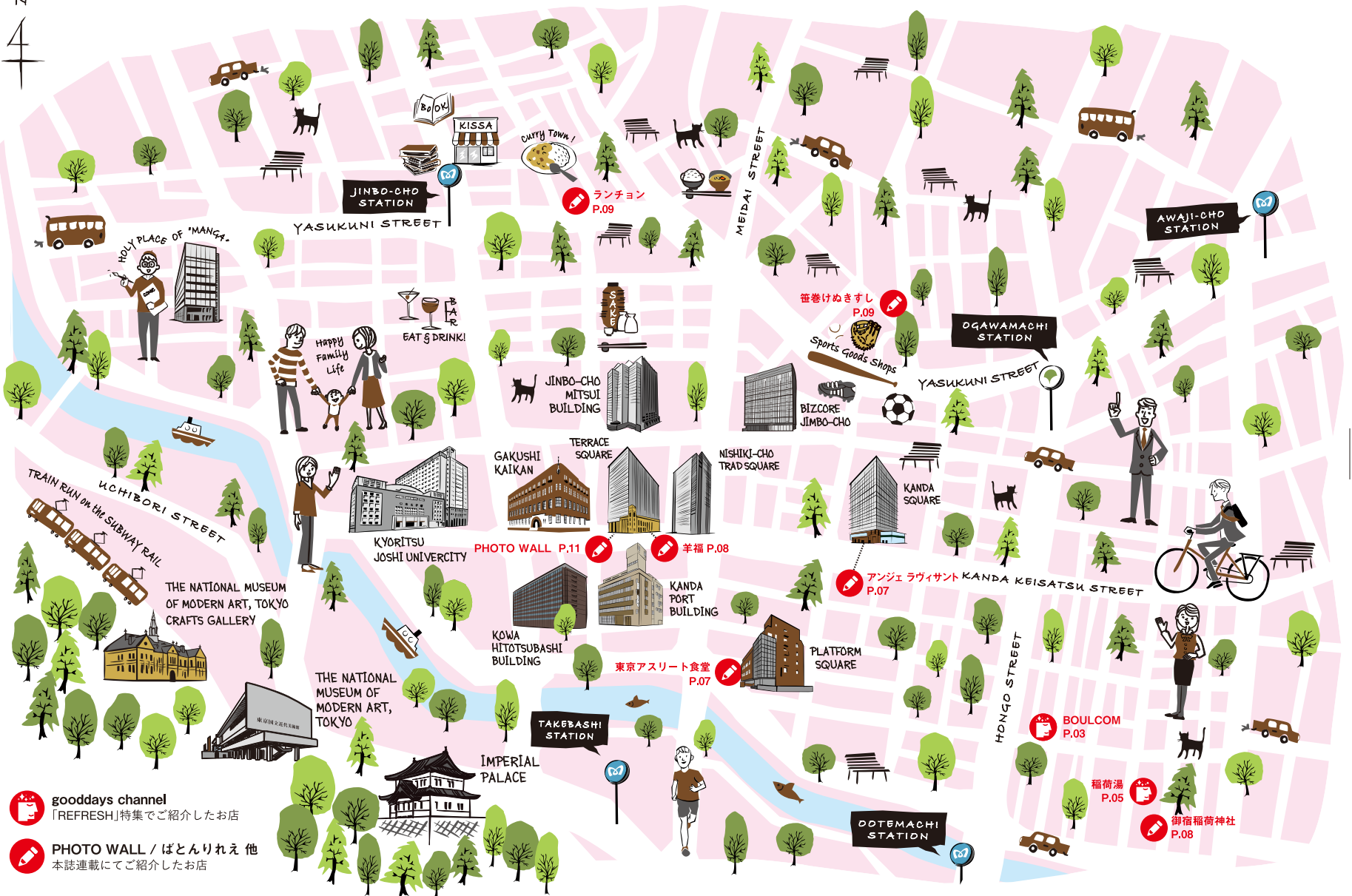


終始和やかなムードで神田錦町について楽しく語っていただきました。最後には、ほぼ日さんの入居と、堀井さんの還暦もお祝い!

白熱!綱引き大会



神田錦町界隈の企業や学校が熱戦を繰り広げた綱引き大会。「ほぼ日ヒッパレーズ」の優勝秘話は、「ほぼ日刊イトイ新聞」でも詳しくご紹介。



AREA MAP

-  **gooddays channel**
「REFRESH」特集でご紹介したお店
-  **PHOTO WALL / ぼとんりれえ 他**
本誌連載にてご紹介したお店

gooddays

グッズ一覧 2022.10.27 発行 / 発行・編集：グッドモーニングズ株式会社 水代 優 www.goodmornings.co.jp



JAPAN