



# ITABASHI

# 1.1

令和6年・2024年

## 新年特別号



発行/板橋区 編集/広聴広報課 〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 FAX 3579-2028(広聴広報課) <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

区役所代表 ☎ 3964-1111



# 2024 迎春

— 自分を信じ  
世界の頂点へ —

フェンシング女子サーブル・  
板橋区スポーツ大使

## 江村 美咲 選手

Photos : EXDREAMSPORTS/ Augusto Bizzi



## あけましておめでとうございます



区民の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に変更され、様々な活動の再開により賑わいが戻ってまいりました。

一方で、喫緊の課題として、コロナ禍や物価高などの影響に対応する必要があったことから、区民の皆様の生命・健康・財産を守ることを第一に、様々な生活支援や産業支援、地域経済の活性化対策などの取組を積極的に進めてまいりました。

本年は、区の総合実施計画である「いたばしNo.1実現プラン2025」を改定し、4月から始動する年であり、未来を担う人づくりとしての「少子化対策・子育て支援の充実」、魅力あふれる元気なまちづくりとしての「加賀エリアのブランド力の強化」、安心・安全な環境づくりとしての「駅周辺の魅力あるまちづくりの推進」などにチャレンジしてまいります。そして、「東京で一番住みたくなるまち」の新たなステージに向け、「SDGs(持続可能な開発目標)

戦略」、「デジタルトランスフォーメーション(DX)戦略」、「ブランド戦略」の3つの重点戦略の更なるバージョンアップを図ってまいります。

また、区の基本構想における将来像、「未来をはぐくむ緑と文化のかがやくまち“板橋”」の実現に向けて策定した「板橋区基本計画2025」が、あと2年で終期を迎えることから、その総仕上げに取り組んでまいります。さらに、2030年を期限とするSDGsの達成や、2050年を目標とするゼロカーボンシティの実現なども見据えながら、令和8年度からの10年間における次期基本計画の検討に着手し、区民の皆様が愛着・誇りを感じることできる板橋ブランドを創造し、未来に持続可能な区政を着実に進めてまいります。

今後も、「あたたかい人づくり、やさしい区政」を信条に、区民の皆様の方に寄り添った取組を進めるとともに、継承と刷新の精神で積極果敢にチャレンジしてまいりますので、本年も引き続き、区政に対するご理解とご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。



板橋区長

## 坂本 健

新春対談

# 自分を信じ世界の頂点へ

2022年5月より板橋区スポーツ大使(※)を務め、昨年10月に板橋区民栄誉賞を受賞したフェンシング女子サーブル江村美咲選手。昨年の世界選手権では日本人初の2連覇を達成し、今年開催のパリオリンピックでは金メダルへの期待も高まる江村選手に、スポーツの持つ力やオリンピック、そして地元板橋への思いを伺いました。

※板橋区スポーツ大使…区が委嘱し、区の魅力・スポーツ施策の国内外への発信に協力していただいている、スポーツを通じて活躍する個人・団体。



Photos : EXDREAMSPORTS/ Augusto Bizzi

## フェンシングに対する向き合い方が変わってきた

**区長** 2023年7月に行われた世界選手権での優勝、誠にありがとうございます。この大会で2連覇というのは、日本人選手として史上初の快挙だと伺っております。また、9月に中国・杭州で行われたアジア大会では、団体戦で銀メダルを獲得されました。躍動の1年だったように見えますが、江村選手にとってどのような1年でしたか。

**江村美咲選手(以下、江村)** 昨年から今年

にかけてはパリオリンピックの出場権がかかっている大会も多いので、やはり今までにないプレッシャーは感じています。2023年4月に行われた大会がオリンピック選考の最初の大会で、個人で3位を取ることができてスタートはすごく良かったのですが、決して良い状態ではありませんでした。2022年の世界選手権から2023年の世界選手権までの1年間、国際大会で優勝をすることができなかったのも事実です。100点とは言えない状況が続いているなかで調整を行い、2023年の世界選手権にピークを持っていったというのは、得るものが大きかったと思います。

**区長** 前回の東京オリンピックでは非常に惜しい結果でしたが、しかしそれ以降、破竹の勢いで勝ち進んでいる印象があります。何かご自身のなかで変化があったのでしょうか。

**江村** 東京オリンピック直後は、限界を感じることも多かったです。あれだけ練習したのにメダルに届かなくて、これ以上何をすればいいのか、途方に暮れていました。

しかし2021年11月に、フランスからジェローム(日本代表)ヘッドコーチが、新しく就任したことがとても大きかったと思います。フェンシングについて「まだこんなに自分は理解していなかったんだ。知らなかったんだ」という発見がたくさんありました。また、私は勝負を生きるか死ぬかであるかのように考えがちなのですが、コーチは「とにかくもっと楽しめ」と常に話しています。そういったところで、意識が大きく変わってきたと思います。



Photos : EXDREAMSPORTS/ Augusto Bizzi

迷ったりためらったりして、判断や動きに遅れが出ます。競技中だけでなく、平日頃から自分を信じられる材料を増やすことが大切で、選択の一つひとつに自分が納得できるということが、結果につながるのではないかと考えています。

**区長** 「自分を信じて納得できるまでひたすらにやる」ことが大切なんですね。江村選手はスポーツにどんな力があると思いますか。

**江村** 悔しかったり嬉しかったり、いろんな感情をキュッと短期間で経験できて、それを周りの人たちと共有できる。そういうのはすごく良いですね。とにかくスポーツはいつも全力になれるものだと思います。普段の生活で全力で取り組むことってなかなかないと思うんですけど、楽しいときも嬉しいときも全力で、悔しいときや苦しい練習だって、全力で取り組む。そういったことを実感しながら成長できるのは、スポーツの魅力のひとつだと思います。

**区長** 全力で取り組むからこそ様々な感情を経験できるのは、スポーツならではのですね。

## 試合本番を思いっきり楽しむために

**区長** さて、今年はいよいよパリオリンピックが開催されます。オリンピックへの思いや意気込みなどをお聞かせください。

**江村** 私自身、世界選手権を2連覇したとはいえ、まだまだ不安定で自分を信じきれない弱さがあります。パリオリンピックでは、個人・団体ともに金メダルを目標としていますので、そのためにはまず悔いが残

らないように、自分を信じて試合を楽しんでやりきることを考えたいと思っています。自分を信じられるようにしっかりと準備を積み重ね、試合本番を思いっきり楽しむ。だれよりも楽しんで、堂々と戦う姿を、いつも応援してくださる方々に届けたいです。

**区長** 本当に今から楽しみです。最後になりますが、区民のみみなさんへメッセージをお願いします。

**江村** 海外遠征から帰ってきた時にいつも感じますが、板橋には本当に過ごしやすい空間があります。私が今思い浮かべているのは、お世話になっているお店の方や地元の友達などです。いつも応援してくれて、帰ってきたときにはほっと一息つける空間を共有してくれる。そんなみなさんと一緒に、全力で楽しんだ結果を形にできればいいなと思います。応援よろしくをお願いします。



## 江村美咲選手へ一問一答

### 素顔に迫る10の質問

- Q1.自分の性格を一言で表すと?  
A: 完璧主義
- Q2.好きな言葉・座右の銘は?  
A: 納得
- Q3.影響を受けた選手はいますか?  
A: 柔道 野村忠宏さん
- Q4.試合前に必ずするルーティーンは?  
A: 特になし
- Q5.モチベーションの保ち方は?  
A: 今できる100点をめざす
- Q6.海外遠征から帰ってきたらまず何をしたい?  
A: 何もしない時間を楽しむ
- Q7.オフの日のリラックス方法は?どんなことをして過ごす?  
A: お買い物・カフェ巡り
- Q8.おしゃれのこだわりはありますか?服装のポイント?  
A: 太めのパンツで 足の筋肉を感じさせないこと
- Q9.フェンシングをやっていたら何をしていました?  
A: ファッションや ジュエリー関係のお仕事
- Q10.地元のおすすめスポットは?  
A: レストラン「カッチャトーレ」



坂本健 区長

「自分を信じて納得いくまでやりきることが大切なんですね。」



江村美咲 選手

「フェンシングは一瞬で勝負が決まる競技。納得のいく選択が結果につながります。」



## PROFILE

1998年11月20日生まれ(25歳)。フェンシング日本代表選手であった両親の影響を受け、小学3年生で競技を開始。2022年世界選手権で日本女子個人史上初の金メダルを獲得。さらに、2023年世界選手権で日本フェンシング界史上初の2連覇を達成。同年10月板橋区民栄誉賞受賞。



## PRESENT

江村美咲選手のサイン色紙を抽選で5人にプレゼント!

▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶申込・間=1月10日(必着)まで、はがきで、広聴広報課広報係(〒173-8501板橋区役所)☎3579-2022※郵便番号、住所、氏名、年齢、本号の感想、今後「広報いたばし」で取り上げて欲しい特集・テーマ、区内在勤・在学の場合は勤務先(所在地)・学校名を明記。※区ホームページからも申込可 ※1人1回のみ応募可。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

## 新春動画メッセージを配信しています

YouTube区公式チャンネルで、江村美咲選手の新春動画メッセージを配信しています。ぜひ、ご覧ください!



▲詳しくはこちらから



New Year Celebrations!

# \\ 知っていますか? \\ 世界の新年の 迎え方

区が令和6年度にカナダ・バーリントン市と姉妹都市提携35周年、マレーシア・ペナン植物園と友好提携30周年を迎えることにちなんで、区の交流都市がある各国の年末や、新年の迎え方を紹介します。

**問 合** 区の海外姉妹友好都市交流について…  
文化・国際交流課文化・国際交流係 ☎3579-2018



## マレーシア Malaysia

スラマッタフンバル

### Selamat Tahun Baru

文化的に多様な国であるマレーシアでは、年に4回、各民族ごとの正月があります。一般的な正月である1月1日以外に、マレー系、中華系、インド系で、それぞれ独自の信仰や伝統に根ざした新年を祝います。

例えば、中国正月では「イーサン(魚生)」を食べる特別な文化的習慣があります。この料理は、生魚の切り身と千切り野菜、様々なソースなどを盛り付けたものです。家族で一緒に箸を使って高く持ち上げて混ぜ合わせ、良い新年になることを願いながら、この伝統的なごちそうを楽しみます。





大きな蓮や噴水のあるペナン植物園

1994年にペナン植物園と友好提携に関する共同声明に調印



## 中国 China

シンニェンハオ

### 新年好

中国では、春節(旧正月)といって正月を旧暦でお祝いします。お祝いのために赤いちょうちんなどの縁起物を飾り、音で邪気を追い払うという意味が込められた爆竹や花火を打ち上げて災いを追い払います。

新年を祝う食文化には、魚やお餅などたくさんの料理を家族みんなで食べる「団欒飯」があります。家庭円満や健康長寿、富と繁栄を願う縁起物の料理をならべ、和やかな時間を過ごします。また、日本と同様、子どもたちにお年玉を渡す文化もあります。





ビル群と豊かな緑が共存する石景山区

1997年に北京市石景山区と友好交流・協力関係に関する合意書に調印



## カナダ Canada

ハッピーニューイヤー

### Happy New Year

カナダでは大晦日の夜、家族や親しい友人、恋人とカウントダウンパーティーを行います。オーロラ観測に適した地域では、遠出してオーロラを見に行く人もいます。年明けには花火が上がる地域もあり、たくさんの人で夜中まで賑やかに過ごすことが定番となっています。

多民族国家であるカナダでは、欧米式のクリスマスや新年のお祝いだけでなく、それぞれの文化に沿った料理や踊りなどに彩られた伝統的なお祝いが行われます。例えば、カナダの先住民の多くは冬至の前後にお祝いをしますが、旧暦で新年を祝う人もいます。





オンタリオ湖に面するバーリントン市

1989年にバーリントン市と姉妹都市宣言書に調印



## モンゴル Mongolia

サラシニンメンドフレギー

### Сар шинийн мэнд хүргэе

モンゴルでは、正月を旧暦で祝い、ツァガンサル(白い月)と呼ばれます。何も悪いものがない「真っ白な月」という意味があり、1年で最も大きな行事とされています。

大晦日には親戚で集まり、羊の蒸しギョーザである「ポーズ」という伝統料理を食べます。幸せを包み込むという縁かつぎに由来していて、旧正月期間中は、毎食全ての食事にポーズが出ます。旧正月を迎える2月はマイナス20℃を超える日もありますが、厳しい冬を乗り越えて春を迎えることを喜び、新年の幸せを願います。





遊牧民の「ゲル」があるモンゴル国

1996年にモンゴル国文部省(現：文化省、教育科学省)と文化・教育交流協定を締結



## イタリア Italy

フェリーチェアunnoオヴオ

### Felice anno nuovo

イタリアでは、大晦日に友人や恋人とパーティーをして過ごします。年明けには打ち上げ花火が上がり、広場ではニューイヤーコンサートなどのイベントも開かれ、朝まで街中が賑わいます。

イタリアには年越しの伝統料理があり、豚足にミンチ肉を詰めた「ザンポーネ」や、豚の腸にミンチ肉を詰めた「コテキーノ」と呼ばれる大きなソーセージを食べます。また、形がコインに似ていて福を呼ぶとされるレンズ豆も、縁起の良い伝統的な食べ物として広く親しまれています。





重厚なたたずまいのボローニャ市庁舎

2005年にボローニャ市と友好都市交流協定を締結