

## らくらくバリアフリーでめぐる東京歴史案内

### 『段差ゼロの東京歴史さんぽ』11/14 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、作家・江戸歩き案内人の黒田涼さんによるこれまでにない街歩きガイドブック『のんびりぶらり。やすみながらの約3時間 段差ゼロの東京歴史さんぽ』を11月14日(木)に刊行します。東京都内12の歴史名所コースを巡る、段差の軽減に配慮されたやさしいルートを紹介。これまで散策をあきらめていた方にこそ、手に取ってほしい一冊です。



「歴史名所巡りしたいけど  
足腰に自信がなくて」  
「杖突いてるし」  
「車いすは無理ですよ」  
とあきらめているみなさん。

大丈夫です。

この本を読んで  
東京の史跡を楽しんでください。

(本書「はじめに」より)

黒田 涼 『段差ゼロの東京歴史さんぽ』(帯あり)

### 江戸・東京の歴史散策ガイド歴 15年の著者による、異色の史跡ガイド誕生！

著者は、全国の歴史遺構を訪ね書籍などで紹介し、江戸・東京の歴史散策ガイド歴 15年の黒田涼さん。本書では、フィールドワークで蓄積したバリアフリールートの知識を存分に発揮し、東京の町やターミナル駅の意外な史跡ポイントを「段差ゼロ」でまわれるコースで考案しました。

～都内12カ所、山の上・溪谷・城・大寺院なども「段差ゼロ」で行ける！～

- 1.日本橋
- 2.江戸城(皇居東御苑)
- 3.築地
- 4.東京駅
- 5.愛宕・芝
- 6.上野
- 7.浅草
- 8.深川
- 9.両国
- 10.新宿
- 11.王子
- 12.江戸城外堀(飯田橋・市ヶ谷・四ツ谷)

※段差を少なくする、スロープをつけるなど、段差を減らす造りになっているルートを「段差ゼロ」として紹介



本書で紹介している史跡の一例: 左から、新宿・太宗寺の巨大地蔵、深川・曲亭馬琴誕生の地のモニュメント、愛宕・愛宕神社の出世の石段、両国・吉良邸跡の案内板

### 【制作の裏話】膝痛に悩む編集者の思いが詰まった企画が実現！

本書の担当編集は数年前から膝痛に悩み、その自身の経験から、今回の「階段の上り下りなし」で、かつ「のんびり、やすみながら楽しめる」散策ルートを紹介するガイドブック企画を立案しました。執筆にあたり、黒田さんが再三歩いて検証したコースには、エレベーター、多機能トイレ、小休止できるベンチやテーブルの場所も盛り込まれており、実際に杖を突きながら歩いてみた担当編集も納得のコースです。膝が痛い、体力に自信がないなど、これまで街歩きをあきらめていた人も、家族や友達といっしょに気兼ねなく楽しめる情報が満載です。

### 参考: 膝痛の主な疾患である変形性膝関節症の患者数

厚生労働省(※)によると、変形性膝関節症について自覚症状のある人は約 1,000 万人、潜在的な患者は約 3,000 万人と推定される。 ※平成 20 年 7 月「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について報告書」

### ■黒田 涼(くろだ・りょう)

1961 年神奈川県出身。作家・江戸歩き案内人。新聞記者や編集者を経て、現代東京に残る江戸の姿を探し出すおもしろさに目覚め、2011 年に作家として独立。歴史の痕跡を、歩いて、探して見出すフィールドワークにこだわりつつ、文章や街歩きツアー、メディアでその魅力を伝える。守備範囲は東京 23 区から全国の城下町へ拡大中。扱うテーマも、江戸・東京の街の構造、江戸城・大名屋敷跡地、人物足跡、各種発祥の地、神社仏閣、旧軍用地・事件現場、鉄道、巨樹など幅広く、知識と記憶の宝庫。江戸歩きのガイドツアー講師は、年間 70 日に及ぶ。NPO 法人「江戸城天守を再建する会」特別顧問。近著は『日本百城下町』(笠間書院)。「note」で連載記事を掲載中。



・note: 歩いて、探して、歴史を発掘する黒田涼 <https://note.com/kuroda0805/>

黒田 涼(江戸歩き案内人)

『のんびりぶらり。やすみながらの約 3 時間 段差ゼロの東京歴史さんぽ』

2024 年 11 月 14 日(木)刊行 定価 1,870 円(税込)

A5 版、アジロ綴じ、164 ページ <https://www.orangepage.net/books/1860>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】