

☆
新春
アスリート対談

続ける力が
未来を拓く

パリ2024オリンピック出場
まきの ひろこ
牧野 紘子 選手

区内在住。1999年生まれ。早稲田大学博士課程在学中。2歳で水泳を始め、12歳の時、200m個人メドレーで学童記録をマーク。全国大会でも好成績を収め、2017年の世界水泳では200mバタフライで初の代表入り。2019年、2023年と日本代表を経験し、2024パリ大会で初のオリンピック出場を果たす。

パリ2024パラリンピック出場
たかくわ さき
高桑 早生 選手

区内在住。1992年生まれ。慶応義塾大学総合政策学部卒業。15歳でパラ陸上と出会い、2012年のロンドンパラリンピックに走り幅跳びで初出場。2015年の世界選手権で銅メダルを獲得。2016年のリオデジャネイロパラリンピックでは5位に。続く2020東京大会、2024パリ大会と、パラリンピック4大会連続出場を果たす。

新宿区長
吉住 健一

新宿区にゆかりのあるお二方の思いに区長が迫ります。

新年、明けまして
おめでとう
ございます



新宿区長
吉住 健一

区民の皆さまには、穏やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。本年が、皆さまにとって幸多き年となりますことをお祈り申し上げます。

今年の干支は「巳(みへび)」です。へびは、脱皮し強く生まれ変わることから「成長」の象徴とされ、また、「巳」は植物に種ができる時期を指し、努力の成果が表れる年といわれています。区民の皆さまと進めてきた取り組みが実を結び、新宿のまちがさらなる成長を遂げる年となるよう、全力を尽くしていきます。

今号では、パリ2024オリンピックパラリンピックで活躍された、牧野紘子選手と高桑早生選手のお二人と対談させていただきました。対談の中では、夢を諦めなかったエピソードや、頑張れると思ったきっかけなど、聴いていて元気が湧いてくるようなお話をいただきました。区としても、未来を担う子どもたちが健やかに成長できるよう、環境づくりに取り組んでいきます。

昨年は、元日の能登半島地震をはじめ、大きな地震が続きました。また、各地で豪雨災害が発生するなど、災害の多い年となりました。今年は、新宿区耐震改修促進計画を改定し、耐震化の普及啓発活動の強化や、非木造建築物への助成制度の見直しなど、新宿の高度防災都市化に向けた取り組みをより一層推進してまいります。1月17日には、阪神・淡路大震災から30年がたちます。震災の記憶を忘れず、安全なまちづくりに取り組んでまいります。

今年は、終戦から80年を迎える節目の年にあたります。区は、昭和61年3月15日、全ての国の核兵器廃絶と世界の恒久平和の実現に向けて「平和都市宣言」を行いました。戦争体験者が少なくなる中、戦争の悲惨さと平和の大切さを次世代に継承していくため、さまざまな平和啓発事業に取り組んでいきます。

本年も、現場現実を重視し、区民の皆さまの声をお聴きしながら、着実に課題解決に取り組む、新宿のまちの発展に全力で取り組んでまいります。今後とも、区政にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



昨年のパリ2024オリンピックで念願のオリンピック初出場を果たした競泳選手の牧野紘子さん。6歳から住む新宿区での思い出や水泳を続けることで得たものについて区長と語り合いました。



昨年、パリ2024パラリンピックの女子走り幅跳びで5位に入賞したパラ陸上選手の高桑早生さん。困難を乗り越え挑戦を続ける高桑さんと区長が新宿の魅力やスポーツの力について語り合いました。



大好きな私の地元、神楽坂

区長：昨年はパリ2024オリンピックに出場され、飛躍の1年でしたね。その活躍を受けて区から「スポーツ栄誉賞」をお贈りしました。

牧野：パリ2024オリンピックでは、区内でパブリックビューイングの場を設けていただくなど、さまざまな形で応援をしていただきました。地元の皆さんに応援していただいた集大成がこのスポーツ栄誉賞だと思うのでとても光栄ですし、さらに頑張ろう!と思えるパワーをもらっています。

区長：地元牧野さんのような素晴らしい活躍をされている選手がいることは、子どもたちにとっても励みや目標になると思います。新宿区には6歳のころからお住まいだそうですね。

牧野：新宿というと都会の繁華街というイメージが強いと思いますが、私が住んでいる神楽坂の辺りは、比較的落ち着いた雰囲気のエリアで、ちょっと下町っぽい良さがある地域です。小学生のころは、夏休みに行われる阿波踊りに参加していました。

区長：神楽坂は「静寂の中の観光地」とか「新宿の東の玄関口」といわれるエリアです。明治・大正期の名残があり、石畳の路地に隠れ家的なお店もあって区内でも独特の雰囲気がありますよね。今のまなみをできるだけ残しながら耐火構造の建物への建て替えを進める「保存型のまちづくり」を行っているところで。

牧野：神楽坂のまちの雰囲気を残しつつ進化していくのはうれしいですね。

挫折を乗り越えた先に

区長：牧野さんが水泳を始められたのは2歳からということですが。

牧野：兄が水泳を習っていたのがきっかけで私も始めることになりました。小さいころは極度の人見知りで、大勢の子どもたちに交ざるのは苦手でしたが、水の中に入っしまえば自分だけの世界です。泳ぐことが楽しくて続けてこれたんでしょうね。

区長：新宿コズミックセンターにもよく来られていたと聞きました。

牧野：子どものころから家族と一緒に来ていました。幼児用のプールで兄と鬼ごっこをして遊んだ記憶があります。他にも、競泳のメダリストが泳ぎを教えてくれるイベントに参加したこともあります。

区長：小学生のころからジュニアオリンピックカップで学童記録を出されるなど、順調な選手生活だったと思いますが、これまで水泳をやめようと考えたことはなかったのでしょうか。

牧野：2016年、高校2年生でリオデジャネイロオリンピックの選考会に落ちてしまった時にやめようという選択肢が頭をよぎりました。同世代の選手の出場が決まっていく中で自分だけが取り残される感覚になりました。その時は1か月くらい茫然として記憶がないほどだったのですが、同じスイミングクラブでオリンピック出場が決まった同世代の選手が頑張っている姿を横で見たら、「負けていけない。私も頑張ろう」と気持ちが切り替わりました。

区長：誰も壁にぶつかったり挫折したりすることはあると思いますが、そこで気持ちを切り替えて「次こそは」と思えるかどうかが大きな分かれ道なのではないでしょうか。

牧野：目の前の目標に挑んで、うまくいかなかったら修正して次へ、を繰り返していたら、いつの間にか継続していたという感じでしょうか。自分で決めたことに関してはやり通さないと気がすまない気質なのかなと思います。

区長：短期的な目標を立てながら、大きな目標に到達するためには相当な精神力が必要になりますよね。行政の仕事も同じで、ゴールに至るまでには細やかなプロセスがあります。その手順をないがしろにしてしまうと、大きな目標にはたどり着けません。

パリでの経験を糧に新たなステージへ

区長：昨年はついに念願のオリンピックに出場されたわけですが、パリの会場の雰囲気はいかがでしたか。

牧野：開催国の選手だけでなく、世界最高峰の舞台に出場している全ての選手を温かく迎える雰囲気があって、やはり特別な場所だなと実感しました。自分自身に関しては技術面で足りない部分も痛感しましたが、たくさんの方たちに応援していただいたことで「1人じゃない」と励まされまし、「自分1人の力で絶対ここに立てなかった」と感じました。4年に1度の舞台に対する選手の気持ちが強く、その場に立てたのは、次につながる貴重な体験でしたね。

区長：日本から観戦していても、頑張る人を平等にリスペクトする会場の雰囲気が伝わってきました。パリでの挑戦を経て、新しい目標はありますか。

牧野：今年は世界水泳がシンガポールで開催されるので、個人種目での決勝進出が目標です。また、パリ2024オリンピック出場後に区内の小中学校などで講演や水泳の指導をする機会も増えたので、新宿区民のアスリートとしてスポーツの楽しさを伝える活動も積極的に行いたいんです。特に子どもたちは「可能性しかない」存在ですから、スポーツに限らず自分のやりたいことを見つけるのも、今取り組んでいることを継続するのも良いと思います。本当にやりたいことをとことんやって、そこで感じた自分の気持ちを大切に、どんどん挑戦していったらいいなと思います。そして、私はそのサポートができればと思っています。

区長：「自分はこうりたい」という姿をイメージしながら、そこに向けてどうアプローチするかが大切ですね。新宿区も、防災や子どもの教育環境などさまざまな課題がある中で、「こういうまちでありたい」という姿を見据えながら区政を進めています。新宿区のまちの歴史や伝統、文化的な価値を研究して、「新宿ってこういうまちですよ」ということが皆さんにストレートに伝わるような発信をしていきたいと考えています。

なじみのまち・新宿と「聖地」国立競技場

区長：4大会連続でパラリンピックに出場された高桑さんは、新宿区とは小さいころから縁が深かったそうですね。

高桑：私は埼玉県で生まれ育ったのですが、父が新宿区の出身で祖父母の家があったので、子どものころからよく遊びに来ていました。毎年お正月は祖父母の家でお雑煮を食べながらゆっくり過ごすのが定番でしたね。氏神様に初詣に行ったり、祖母が好きな百貨店で一緒に買い物したり。新宿は楽しい思い出が詰まったまちです。

区長：新宿区が帰省をする故郷のような場所だったわけですね。現在は新宿区にお住まいということで、さらに関わりが深くなりましたね。

高桑：去年、パリ2024パラリンピックに出場するにあたって近所の神社でお祓いをさせていただきました。小さいころからお参りしていたので濃いパワーがもらえる気がして。

区長：きつとご利益があったのでしょうか。新宿区に住んでみてどんなところに良さを感じますか。

高桑：さまざまな地域の大会に出場するので、新宿区はとにかく移動が便利だなと感じます。その一方、公園で子どもたちが遊んでいたりお祭りの時にはみんなでお神輿を担いでいたり、人々の暮らしぶりが根付いているので住み心地もいいですね。

区長：高桑さんがお住まいの辺りは神田川や公園があって、都会の利便性と自然環境が共存するエリアですね。区内で特にお好きな場所はどこですか。

高桑：やはり東京2020パラリンピックでも競技をした国立競技場です。特別なエネルギーを持った場所というか、アスリートだけでなく誰もがあの場所に来ると高揚感を感じるのではないかなと思います。

区長：国立競技場はまさに区が誇るスポーツの聖地です。新宿区を拠点とするサッカークラブのクリアソン新宿は、昨年国立競技場で開催された試合でJFL(日本フットボールリーグ)の最多入場者数を更新しました。外周は競技やイベントがない時でも入れますし、ご近所の方にとってはとてもいい散歩コースですね。

陸上競技と出会い、新たな夢の舞台へ

区長：高桑さんは小さいころから運動が得意だったのですか。

高桑：両親がテニスをしていた影響で小・中学生のころはテニスに夢中でした。13歳の時に骨肉腫が見つかって左足の膝下を切断することになり、義足になったことから、高校では何か新しいことに挑戦しようと思って陸上競技を始めました。それまでパラスポーツに触れることはあまりありませんでしたが、義足で陸上競技をしている方を見る機会があって、私もやってみたいと思ったのがきっかけです。高校1年生だった2008年に北京パラリンピックが開催されて、テレビの映像にかじりつきながら、「陸上を突き詰めていった先にはこういう舞台があるんだ」と夢を膨らませていました。

区長：大変な思いをされて、そこから新たな夢に向かって挑戦されたのは本当にすごいことです。

高桑：大学2年生の時にロンドンパラリンピックに初出場できたのですが、この時に味わった感動が忘れられず、その後の競技生活の支えになっています。会場の雰囲気や観客の声援の音圧が他の大会とは全く違うんです。

区長：東京2020オリンピックはコロナ禍での開催で無観客でしたが、新宿区の子どもたちはパラリンピックだけは何かと観覧することができました。親御さんたちも「少し心配したけど、とても喜んで帰ってきたので行かせてよかった」とおっしゃっていました。パラリンピックは、子どもたちにとっても勇気や感動が得られる特別な場なのだと改めて感じましたね。

高桑：東京大会が1年遅れて開催されたことでパリ2024パラリンピックの開催が3年後になり、準備期間が短いことから、実は気持ちが折れかけたんです。家族からの励みもあって一度陸上から距離を置いて自分を見つめ直したのですが、「やっぱり私は陸上が好きだ。やめるという選択はない」と思うようになりました。

区長：一度、客観視できたのがよかったのですね。私は時々、全く違う業種の方たちとお会いして自分の視野を広げるようにしています。そうすると「自分はこんなことで悩んでいたのか」という気付きがあるんです。

スポーツを力に！次の世代につなぐ思い

区長：今は、次の目標に向けて動き出されていると思いますが、今年はどんな年にしたいですか。

高桑：今年は、2026年に名古屋で開催予定の「アジアパラ競技大会」でのメダル獲得と自己ベスト更新に挑む年になります。昨年はコンディションがよかったので自信があったのですが、自己ベスト更新には届きませんでした。でも、その自信が今も続いているので、気持ちを継続して結果を出したいですね。

区長：意欲を持ち続けるのは大切ですね。練習や大会の様子をSNSでも発信されていますが、パラスポーツの魅力を多くの人に知ってもらいたいという思いも強いんですね。

高桑：私たちの次の世代の選手に出てきてほしいので、若い人や子どもたちも含めてパラスポーツの裾野を広げることが大切だと思っています。また、今年は世界陸上などのスポーツイベントも目白押しですので、子どもたちには特にスポーツに触れる時間を増やしてもらえたらと思います。

区長：そうですね。区民の皆さんがスポーツからパワーをもらえる環境を整えて、新宿のまちを元気にしていきたいと考えています。高桑さんには、昨年、特別区職員の新人研修でも講義していただき、「困難があっても、切り替える・別の手段を見つけることで立ち直ることができる」というお話をいただきました。今、あらゆる業種で働き手が集まらない、やめてしまう現状があるので、高桑さんから教わった考え方をしてもらえるような環境づくりやメッセージの発信をしていきたいと思っています。





新宿 この一年



掲載している行事等は予定です。変更になる場合もありますので、ご了承ください。

1月 1日 歳旦祭=葛谷御霊神社。 1日から新宿山の手七福神詣で

○弁財天=巖嶋神社○恵比寿=稲荷鬼王神社○福祿寿=永福寺○大黒天=経王寺○毘沙門天=善國寺○布袋尊=太宗寺○寿老人=法善寺。干支祈願=稲荷鬼王神社。七福神まつり=成子天神社。**5日**初弁天祭=巖嶋神社。**8日**湯花神事=花園神社。



はたちのつどいで晴着を披露

神社。**13日**おびしゃ祭=葛谷御霊神社、中井御霊神社。はたちのつどい=京王プラザホテル^同総務課総務係。**15日・16日**エンマ大王開帳=太宗寺。**19日**牛込簗笥地域まつり=牛込簗笥地域センター^同同センター。**26日**新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン=国立競技場ほか^同新宿未来創造財団。**28日**円空仏公開(毎月28日午後1時~3時)=中井出世不動堂^同文化観光課文化資源係

2月 2日 古式鬼追いの儀=鎧神社。節分祭=神楽坂若宮八幡神社、熊野神社、須賀神社、諏訪神社、善國寺、月見岡八幡神社、中井御霊神社、成子天神社、花園神社、氷川神社。節分追儺祭=稲荷鬼王神社。追儺式=穴八幡宮。星祭=放生寺。**3日**節分祭=筑土八幡神社。星祭=宗柏寺。**6日**茶ノ木稲荷神社初午祭=市谷亀岡八幡宮。初午祭=赤城神社、出世稲荷神社、花園神社。**11日**建国祭=花園神社。**15日**ねはん会=宗柏寺。男女共同参画フォーラム=四谷区民ホール^同男女共同参画課。**16日**午祭=月見岡八幡神社。**21日~23日**染の小道=中井駅周辺^同「染の小道」実行委員会

3月 3月 新宿中央公園春まつり=新宿中央公園^同同園管理事務所。**2日**地域防災講演会=牛込簗笥区民ホール^同危機管理課地域防災係。**3日**ひなまつり=赤城神社。**8日**落合第一地域センターまつり^同同センター。**9日**箱根山駅伝=都立戸山公園・東戸山小学校^同箱根山駅伝大会実行委員会。四谷ふれあい祭=四谷地域センター^同同センター。**16日**平和講演会・映画会=戸塚地域センター^同総務課総務係

4月 上旬 四谷花まつり(稚児行列など)=本性寺。**6日・8日**花まつり=宗柏寺。**8日**花まつり=経王寺。**12日**レガスマつり=新宿コズミックセンターほか^同新宿未来創造財団。**中旬**ぼたん観賞=薬王院。**18日**本尊御開帳=放生寺。はなしずめの祭=稲荷鬼王神社。**下旬**つつじまつり=皆中稲荷神社。**下旬~5月上旬**こいのぼりの飾りつけ=西戸山公園ほか^同区政情報課広報係

5月 5日 芸術体験ひろば^同文化観光課文化観光係。**8日**例大祭=東山藤稻荷神社。**17日**大久保地域センター五月まつり^同同センター。**24日~26日**例大祭=花園神社。**25日**例大祭=西向天神社

6月 6日~9日 例大祭=須賀神社。**7日**国際都市新宿・踊りの祭典=四谷区民ホール^同新宿文化センター仮事務所。**8日**新宿子育てメッセ=新宿コズミックセンター^同子ども家庭支援課子育て支援係。**中旬**落合第二地域センター開館記念イベント^同同センター。**30日**大祓=花園神社。大祓祭=成子天神社。大祓式=赤城神社、穴八幡宮、稲荷鬼王神社、熊野神社



新宿子育てメッセ

7月 7月~8月 新宿中央公園水と緑のイブニングバー=新宿中央公園^同同園管理事務所。**7月~9月**新宿中央公園ジャブジャブ池の開設=

新宿中央公園^同同園管理事務所。**上旬**山開き=月見岡八幡神社。「社会を明るくする運動」パレード・式典=新宿通り^同子ども家庭課企画係。**15日・16日**エンマ大王開帳=太宗寺。**中旬~8月中旬**神田川親水テラスの開放^同みどり公園課みどりの係。**23日~26日**神楽坂まつり(ほおずき市・阿波踊り大会)^同神楽坂通り商店会事務所。**26日**新宿エイサーまつり=新宿通りほか^同新宿駅前商店街振興組合

8月 8月 新宿中央公園夏まつり=新宿中央公園^同同園管理事務所。**15日**例大祭=市谷亀岡八幡宮。**下旬**例大祭=諏訪神社。

9月 5日 例大祭=巖嶋神社。**6日・7日**例大祭=月見岡八幡神社。**中旬**例大祭=神楽坂若宮八幡神社、葛谷御霊神社、氷川神社。**14日・15日**例大祭=鎧神社。**15日**例大祭=穴八幡宮、筑土八幡神社。**18日**例大祭=稲荷鬼王神社。**19日**例大祭=赤城神社。**20日・21日**例大祭=熊野神社。**23日**フレッシュ名曲コンサート=東京オペラシティ^同新宿文化センター仮事務所。**25日**例大祭=成子天神社。**26日**山鹿素行追悼会=宗参寺。**27日・28日**例大祭=中井御霊神社。**28日**例大祭、鉄炮組百人隊行列=皆中稲荷神社。**下旬**UTCオンステージ&たんす緑と花のまちづくりフェア=牛込簗笥地域センター^同同センター。戸塚地域センターまつり^同同センター

10月 10月~11月 新宿フィールドミュージアム^同文化観光課文化観光係。生涯学習フェスティバル=新宿文化センターほか^同新宿文化センター仮事務所。**上旬**放生会=市谷亀岡八幡宮。**1日~31日**大新宿区まつり^同文化観光課文化観光係。**13日**放生会=放生寺。高田馬場流鏑馬=穴八幡宮。新宿スポレク=新宿コズミックセンターほか^同新宿未来創造財団。**14日**お会式=善國寺。**15日**お会式=宗柏寺。**17日**例大祭=出世稲荷神社。**19日**ふれあいフェスタ=都立戸山公園^同文化観光課文化観光係。**19日・20日**恵比寿祭=稲荷鬼王神社。**下旬**榎町地域センターまつり^同同センター。若松ふれあいまつり=若松地域センター^同同センター。四谷文化祭・リサイクルフェア=四谷地域センター^同同センター



ふれあいフェスタ(ステージ)

11月 上旬 国史跡「林氏墓地」の公開^同新宿歴史博物館。**1日~8年2月28日**新宿歌舞伎町区役所通りイルミネーション^同NPO法人新宿歌舞伎町区役所通り3Aの会。**9日**ここからまつり=新宿ここから広場^同子ども家庭支援課管理調整係。**酉の日(12日・24日)**大酉祭=皆中稲荷神社、熊野神社、須賀神社、成子天神社、花園神社ほか。**中旬**落合第二地域センターまつり^同同センター。新宿かしわまつり=柏木地域センター^同同センター。**23日**新嘗祭=穴八幡宮、稲荷鬼王神社



新宿歌舞伎町区役所通りイルミネーション

12月 上旬 歳末助け合い托鉢=新宿通り^同本性寺。**7日**角筈地域センターまつり^同同センター。**中旬**若者のつどい^同男女共同参画課。**21日**もちつき大会=市谷亀岡八幡宮。**22日**冬至祭=穴八幡宮、放生寺。**31日**大祓=花園神社。大祓祭=成子天神社。大祓式=穴八幡宮、稲荷鬼王神社、熊野神社。**下旬**大祓式=赤城神社

所在地・問合せ先

区・官公署等の問合せ先は、新宿区ホームページでご案内しています



神社・寺等

あ ●赤城神社(赤城元町1-10) ☎(3260)5071
●穴八幡宮(西早稲田2-1-11) ☎(3203)7212
●市谷亀岡八幡宮(市谷八幡町15) ☎(3260)1868
●巖嶋神社(余丁町8-5) ☎(3351)5875 ●稲荷鬼王神社(歌舞伎町2-17-5) ☎(3200)2904 ●永福寺(新宿7-11-2) ☎(3203)8910

か ●皆中稲荷神社(百人町1-11-16) ☎(3361)4398
●神楽坂若宮八幡神社(若宮町18) ☎(3269)7925
●経王寺(原町1-14) ☎(3341)1314 ●葛谷御霊神社(西落合2-17-17) ☎(3951)8512 ●熊野神社(西新宿2-11-2) ☎(3343)5521
さ ●出世稲荷神社(余丁町12-18) ☎(3351)5875
●須賀神社(須賀町5) ☎(3351)7023 ●諏訪神社(高田馬場1-12-6) ☎(3209)3835 ●善國寺(神楽坂5-36) ☎(3269)0641 ●宗参寺(弁天町1) ☎(3209)8514 ●宗柏寺(榎町57) ☎(3268)6887
た ●太宗寺(新宿2-9-2) ☎(3356)7731 ●月見岡八幡神社(上落合1-26-19) ☎(3368)3939 ●筑土八幡神社(筑土八幡町2-1) ☎(3260)2701

な ●中井御霊神社(中井2-29-16) ☎(3950)4138
●中井出世不動堂(中落合4-18-16) ●成子天神社(西新宿8-14-10) ☎(3368)6933 ●西向天神社(新宿6-21-1) ☎(3351)5875
は ●花園神社(新宿5-17-3) ☎(3209)5265
●東山藤稻荷神社(下落合2-10-5) ☎(3951)3646
●氷川神社(下落合2-7-12) ☎(3951)3646 ●放生寺(西早稲田2-1-14) ☎(3202)5667 ●法善寺(新宿6-20-16) ☎(3351)4080 ●本性寺(須賀町13-3) ☎(3351)4877
や ●薬王院(下落合4-8-2) ☎(3951)4324 ●鎧神社(北新宿3-16-18) ☎(3371)7324
ら ●林氏墓地(市谷山伏町1-15)