

<報道関係者各位>

～約10年にわたる「東京駅北通路周辺整備」が完了！～ **本整備によってパワーアップした東京駅をご紹介します**

- 新商業エリア「グランスタ東京」とは？
- おうちで楽しむ食欲の秋。東京駅おすすめの秋スイーツ手土産15選
- 10月は食品ロス削減月間！エキュート東京&京葉ストリートで『Ethical Eats』を開催
- 東京ステーションシティ会員各社の最新情報多数



今回の東京ステーションシティ（運営：東京ステーションシティ運営協議会）のニュースレター、Topic1では約10年にわたる「東京駅北通路周辺整備」によってパワーアップした東京駅をご紹介します。多くの方がご利用いただく東京駅。通路の拡幅やバリアフリールート増強など、より利便性が向上した東京駅。また、新しくオープンした『グランスタ東京』やおすすめのお店、おすすめスポットをご紹介します。Topic2は東京駅おすすめの秋スイーツ15選。栗、イモ、シャインマスカットなど食欲の秋にぴったりのスイーツが多数登場します。Topic3では、東京ステーションシティの最新情報をご紹介します。食品ロス削減月間である10月に行う「Ethical Eats」や、広く複雑な東京駅もこれ一つでまるわかりなアプリ「東京ステーションナビ」、東京ステーションギャラリーの「もうひとつの江戸絵画 大津絵」やオンライン開催の「東京エキマチスポーツ×LES MILLS FES」などをご紹介します。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、様々な秋を東京駅でお楽しみいただけます。

【CONTENTS INDEX】

Topic 1. **東京駅がより便利に進化！新しい改札、バリアフリー増強、グランスタ東京オープン！**・・・2-3 p

Topic 2. **おうちで楽しむ食欲の秋。東京駅おすすめの秋スイーツ手土産15選**・・・4-5 p

Topic 3. **東京ステーションシティ NEWS TOPICS**

（「Ethical Eats」、「東京ステーションシティナビ」等、TSCエリア内その他最新情報）・・・6-10 p

Tokyo Station City公式サイト：<http://www.tokystationcity.com/>

東京駅Facebook：<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>

Topic1. グランスタ東京がついにオープン！パワーアップした東京駅をご紹介！

JR東日本では、丸の内駅舎の保存・復原、グランルーフの開業、八重洲駅前広場の整備など、駅周辺の整備を絶え間なく進めてきました。2010年11月から北通路拡幅工事に着手、その後2015年6月から着手した店舗整備が2020年に完了しました。

東京駅北通路周辺整備によって新たに生み出されたスペースに**8月3日『グランスタ東京』が開業**し、これによりJR東京駅にある“エキナカ店舗”は**約540店舗**となりました。『グランスタ東京』がオープンしたことにより、東京駅に納入される物量はオープン前に比べ**1.2倍に増加**（（株）ジェイアール東日本物流調べ）しました。

また、北通路と中央通路を結ぶ通路が増幅し、明るく開放感のある通路として生まれ変わったほか、バリアフリールートの増設も行ったことにより、利用者の皆さまにとってより快適に過ごせる環境に整備しました。

その他、8月5日には**東京ステーション開発が開発している『東京ギフトパレット』が開業**。MEISTER Cheese、neko chefなど新ブランドを含む全33店舗がオープンしました。お土産に最適な和洋菓子が充実しており、こだわりの弁当やカフェが揃う東京駅八重洲北口の新スポットです。

※“エキナカ”とは、駅構内（改札内外）をさします。

■『グランスタ東京』を含めた東京駅の変化

①1F北通路の改良（以下緑枠範囲）

八重洲北口と丸の内北口を結ぶ通路が拡幅し、開放感のある通路として生まれ変わりました。動線にゆとりができ、また通路に面した店舗が増えたことで魅力のある通路になりました。

②『グランスタ東京』がオープン！（以下青枠範囲）

『グランスタ東京』は、既設店舗と合わせて**全152店舗**、店舗面積約**11,300㎡**の規模となり、**JR東日本エリア最大規模**のエキナカ商業施設として誕生しました。

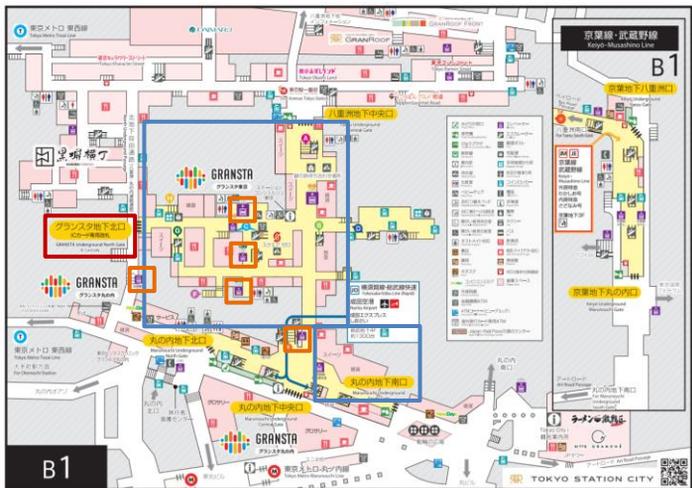
- ・面積：（新設）約 6,500 ㎡ / （既設）約 4,800 ㎡ / （合計）約 **11,300 ㎡**
- ・店舗数：（新設）66 店舗 / （既設）86 店舗 / （合計）**152 店舗**

③バリアフリールートの増強！（以下オレンジ枠範囲）

JR東京駅3・4、5・6、7・8番線エレベーターや新幹線南乗り換え口内にエレベーターが設置され、地下階から地上ホームへのアクセスも便利になり、大きな荷物を運ぶ人も使いやすくなりました。

④B1新改札口「グランスタ地下北口」の新設でよりスムーズな移動が可能に（以下赤枠範囲）

『グランスタ東京』の開業に合わせて、東京駅の丸の内側と八重洲側を地下でつなぐ「北地下自由通路」に直結する改札口「グランスタ地下北口」が新設されました。今までは主に八重洲側、丸の内側に設置されていた改札口が初めて中間地点に新設されたことで、改札内外のよりスムーズな移動が可能になりました。※グランスタ地下北口はICカード専用の改札口です。



2020年8月3日より、「グランスタ」は「グランスタ東京」と「グランスタ丸の内」の総称となります。上記面積と店舗数は「グランスタ東京」のみのデータとなります。

■ 東京駅の新エリア！ 8月3日にオープンした『グランスタ東京』をご紹介します！

JR東日本エリア最大規模のエキナカ商業施設として誕生した『グランスタ東京』。「『TRY NEW TOKYO STATION.』をコンセプトに、今までにないエキナカ空間をお楽しみいただける店舗を揃えました。グランスタ東京発となる新ブランド、新商品はもちろん、お客様からご要望の多かった飲食店エリア、ちょい飲みが楽しめる横丁エリアも充実しています。また、東京駅初となる吹抜空間に位置する新広場「スクエア ゼロ」では、待合空間としての利用の他、イベント開催や環境演出により、旅の起点である東京駅からさまざまな日本の魅力を発信していきます。」（リーシング担当 株式会社鉄道会館 糸賀千鶴子）

< 駅係員“エキナカ情報発信プロジェクト”おすすめ店舗・スポット >

○「CACAO HUNTERS Plus」

チョコレートドリンクがチョコレートを使用しているのですごく甘いかと思いきやカカオ風味高め、甘すぎずとても美味しかったです。アイスを飲みましたが、寒くなったらホットも飲んでみたいです。オムレット チョコバナナとジェラートもとても美味しそうで次はこちらを頂きたいなと思いました。



○「Curly's Croissant TOKYO BAKE STAND」

食べた瞬間に口に広がるバター風味とサクサクだけどしどしとした生地がとても美味しかったです。他のクロワッサンは食べられません！

○「回転寿司 羽田市場」と「海鮮居酒屋 羽田市場」

朝獲れ等の新鮮な魚介類を、飛行機による空輸のほか、新幹線や高速バスなどで高速輸送し提供しているということで、東京駅ならではののお店だと思います！



○「スクエア ゼロ」の充電スポット

出来たばかりでまだまだあまり知られていないので、穴場な気がします！

※エキナカ情報発信プロジェクトとは東京駅で働く駅係員で構成された横断プロジェクトです。

< グランスタ東京広報担当者おすすめ商品 >

グランスタ東京に新たにオープンした66店舗のうち、広報担当がおすすめする**東京駅限定商品、メニュー**をご紹介します。

じゃがボルダ／グランスタ東京1F

東京丸の内発の美食ポテトスナックス・ブランドです。「Calbee+（カルビープラス）」と「東京ばな奈」の初コラボから生まれた進化系ポテトチップス「じゃがボルダ」や、ザクザクッとアメリカンポテトのうまさ響く「ポテボルダ」が登場。



Calbee+ × 東京ばな奈 じゃがボルダ
鯉と昆布のうまみだし味 / 700円

コンセプトは、“高みを目指して 旨味をつかむ”。ポテトチップスの高みを目指し、独自のこだわりとカルビーの進化系製法「じっくり旨味がけ KGT製法」を採用しました（K：粉 G：が T：手につきにくい）。和食の定番といえば、鯉節と昆布の合わせ出汁！鯉節と昆布からとった出汁の旨味が、華やかに香る味わいです。

DEPOT／グランスタ東京B1

ノスタルジックな雰囲気の中で、自家焙煎のブレンドコーヒーやどこか懐かしい味わいの喫茶メニューが楽しめるオールカウンターの喫茶BAR。ディナータイムはTOP DJが店内一角にあるDJブースから流す音楽を聴きながら、昭和初期のオリジナルサーバーで注ぐビールを楽しめる。



東京ナポリタン / 891円

トマトの爽やかな香りと、浅草開化楼のもちもち低加水麺を使用したナポリタン。卓上にある粉チーズをたっぷりかければ、味わいが変化して最後まで飽きずに楽しめます。

OLD-FASHIONED STORE TOKYO ／グランスタ東京1F

繊細な手仕事にこだわりと誇りをもつ日本の職人によるオリジナル雑貨を多数展開。電車モチーフのグランスタ東京限定のハンカチをはじめ、ハンカチは常時200種類以上を揃える。



電車キッテ / 1,500円

アサノスタンプが生み出したハンカチは、世界各国の様々な切手がカラーズされて並んでいます。切手ひとつひとつのデザインをじっくりご覧ください。

南国酒家47china／グランスタ東京B1

南国酒家が取り組むプロジェクト“おいしいもの日本”を通して発見した47都道府県の食材を巡り、全国各地の厳選食材を使用。南国酒家史上最も産地と食材にこだわった中国料理でエキナカに初出店。



群馬県産もち豚低温ローストチャーシューの清湯そば / 1,345円

旨みをとじこめるためにじっくりとローストした群馬県産のもち豚をトッピングした汁そば。滋味深くもスッパリとした味わいの澄んだ清湯（ちんたん）スープと相性抜群です。

※すべて税抜き価格

Topic2.おうちで楽しむ食欲の秋。東京駅おすすめの秋スイーツ15選

夏の暑さが落ち着き、過ごしやすい季節が到来しました。秋は絶好の行楽シーズンであるものの今年は新型コロナウイルスの影響により、例年に比べ外出や遠出を心から楽しめない方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、イモ・栗・かぼちゃなど秋の食材を使った東京駅おすすめのスイーツをご紹介します。ぜひ今年はスイーツで秋を感じてください。

鳴門金時生サブレ芋いろ



鳴門金時本舗 栗尾商店 (グランスタ東京) / 4枚入 500円

厳選された鳴門金時芋を使用し、自然な甘みとホクホク感を残しながら、しっとり柔らかな生サブレに仕上げました。ほんのりラムが香る大人の風味です。
 ※グランスタ東京限定
 ※販売期間：9/14～10/31予定
 ※2020年新作

ひよこスイートポテト



Fairycake Fair (グランスタ東京) / 426円

店内工房でパティシエがひとつひとつ手作りで焼き立てカップケーキの上に、なめらかな食感のスイートポテトでひよこをデコレーションした愛くるしいカップケーキ。つぶらな瞳がたまらない、見てかわい、食べておいしいフェアリーケーキフェアの秋の味覚です。
 ※グランスタ東京限定
 ※販売期間：9/1～10/31予定

笠間栗の白玉しるこプレミアム



船橋屋こよみ (エキウト東京) / 602円

エキウト東京限定!!大好評のプレミアム商品第2弾!!栗の名産地茨城の「笠間」の栗を使ったおしるこに江戸から代々受け継がれてきた植物性乳酸菌「くず餅乳酸菌®」を配合しております。乳酸菌体だけではなく、発行時生成物も含む、体にうれしいバイオジェニックススイーツです。和栗のほっこりした風味をお楽しみください。
 ※エキウト東京限定

シャインマスカットショート



柿の木坂キャトル (エキウト京葉ストリート) / 509円

北海道産生クリームとシャインマスカットをたっぷりサンドしました。シャインマスカット食感と香りを存分におたのしみいただけます。スポンジには人気の「うぶプリン」にも使用している、養鶏農家が丹精込めて育てた奥久慈の地卵を使用。ビタミンEやポリフェノール産を豊富に含んだ新鮮卵は濃厚で栄養たっぷり。
 ※販売期間：10月末まで予定

安納芋モンブラン



柿の木坂キャトル (エキウト京葉ストリート) / 537円

種子島産安納芋本来の自然な優しい甘さの安納芋クリームの中には北海道産純正生クリームと中には北海道産純正クリームと厳選したバターを合わせた風味豊かなクレムレジュール。土台に相性の良いスイートポテト風タルト台を調和させました。しっとり上品な甘さの秋限定モンブランです。
 ※販売期間：10月中旬から

紅屋の栗(マロングラッセ)



和楽紅屋 (エキウト東京) / 362円

イタリア産の栗を丹念にマロングラッセに仕立てたこの時期だけの限定品。上品な香りの甘さの芋焼酎に漬け込んだ自慢の逸品。最上級のブランデーを思わせる、まるやかな口当たり、食べ進めるごとに癒される大人の味です。秋の訪れを感じさせるパッケージと一つずつ紙に包んだ栗はまさに大人の贅沢品です。使用している芋焼酎「天使の誘惑」は通常よりも長い年月をかけた秘蔵酒。香りに深みと丸みのある上品な味わいに完成されました。

マロンチーノ



カファレル (グランスタ東京) / 1個 600円

パッションフルーツ風味のチョコレートブリュレに、キャラメルクリーム、マロンペーストをたっぷり合わせ、大きくカットした栗を全体にトッピングして仕上げた栗のうまみを存分に味わえるドルチェです。

※**グランスタ東京限定**
※販売期間：9月1日～11月30日予定

フィナンシェ メープルマロン



COCORIS (グランスタ東京) / 5個入 1,200円

しっかりとしたマロンの濃厚な味わいと、メープルがほのかに香るフィナンシェ。相性のよいクルミがアクセントです。「木の実」が大好きなリスヘアーの女の子がプリントされたキュートなパッケージが目印です。

※**グランスタ東京限定**
※2020年8月3日オープン店舗

モンブラン・プリオッシュ



BURDIGALA TOKYO (グランスタ東京) / 750円

ご注文をいただいてから作る、自家製和栗クリームとモンブラン。カシスリキュールを染み込ませた自家製プリオッシュに、和栗クリームを絞り、さわやかさを演出するため、最後にレモン果汁をひとふりしました。

※**グランスタ東京限定**
※毎日10時～20時限定

東京鈴もなか「モンブラン」



元町 香炉庵 (グランスタ東京) / 2袋入 612円、4袋入 1,112円、8袋入 2,223円

東京駅の待ち合わせの名所「銀の鈴」を模ったもなか、秋限定のフレーバーが登場！栗とラム酒、コーヒーパウダーで仕上げたモンブラン風の餡に求肥をあわせた和洋折衷もなかをお楽しみください。

※**グランスタ東京限定**
※販売期間：8/24～10/31予定

秋のチーズケーキ(マロン)3個入



資生堂パーラー (エキウト東京) / 925円

デンマーク産の濃厚なクリームチーズに渋皮マロンソース、北海道産小麦粉使用のビスキュイ生地、芳醇でまろやかな味わいのマロンペーストを加え、焼き上げました。焼栗のようにこんがり・香ばしい、贅沢な秋のチーズケーキをお楽しみください。パッケージにはほのかに秋桜が揺れる心地よい風に秋を感じ、モダンな装いをお洒落な装いに身を包み銀座を散策。エレガントな文字の上でマロンの美味しいストーリーが広がります。

銀座マロン



銀座あけぼの (エキウト京葉ストリート) / 5個入 600円

粒々の焼き栗を加えた香ばしいマロンクリームと、ココアが香る蒸しカステラが美味しさを引き立てています。レンジで10秒程温めて食べると、周りのスポンジがふわふわに & 中のマロンクリームがほんのり温かく、そのまま食べるときはまた違った食感も楽しめます。

サク ラング・ド・シャ(北海道ワイン) 12枚入



イシヤ 東京ステーション (エキウト東京) / 1,350円

北海道産ワインのチョコレートを、ぶどう風味のラング・ド・シャでサンドしたワインの風味豊かなお菓子です。ぶどうや草花をあしらった上品なパッケージからは、豊かなワインの風味が感じられるようです。食べると、大人向けの香りが口の中に広がり思わず癖になります。優雅なひと時、ティータイムのおともにおすすめです。1947年創業、白い恋人でおなじみのISHIYAによる北海道外直営店。

栗のモンブランティラミスL



ティラミス スペシャルティ シークューブ (エキウト東京) / 1,900円

落ち葉の中の栗拾いをイメージした可愛らしいデザイン。マロンボンシュをしみ込ませたビスキュイとモンブランクリーム、マロンティラミスクリームが層になっています。カラフルかつ落ち着いた色合いのコピーを散りばめる事で天面の栗が引き立つ秋らしいデザインです。

アロマ生チョコレート MARRON



MAISON CACAO (グランスタ東京) / 2,200円

各地を巡り、厳選した熊本の和栗を主役にした和菓子のようなアロマ生チョコレート。日本でも有数の栗の産地で育つ和栗は粒が大きく、甘みと栗本来の風味が強い一級品。

ミルクチョコレートと合わせ、優しい味わいに仕上げました。
※2020年8月3日オープン店舗

Topic3. 東京ステーションシティ NEWS TOPICS

10月は食品ロス削減月間!

■エキュート東京&エキュート京葉ストリートで“Ethical Eats”を開催!

エキュート東京とエキュート京葉ストリートでは『食品ロス削減月間』である10月に**Ethical Eats**を開催いたします。近年、フードロスや環境保全などの社会問題に対し、エシカル消費に対する意識が高まりをみせています。そこで、「食品ロス削減月間」にあたる10月にエキュート東京とエキュート京葉ストリートでは、フードロスやソーシャルグッドに繋がる商品を販売いたします。日々の食事をエシカル軸で選ぶことで、どなたでも簡単に“エシカル消費”ができます。

山形県産白桃生クリームサンド



サンドイッチハウス メルヘン (エキュート東京) / 400円
都内のホテルで使用予定だったシロップ漬け白桃がコロナの影響で使用できず、有効活用すべくサンドイッチに仕上げました。山形県産の白桃を挟んだボリュームたっぷりのスイーツサンドです。遠出できない東京の方にも山形の味をお楽しみいただけます。
※エキュート東京限定

テキカカアップルサイダー



ニコリーナ (エキュート東京) / 450円
りんごは6月~8月にかけて状態のよい実だけを残し、他のサイズの小さいりんごを「摘果」します。そんな摘果果りんご100%でつくったりんごジュースです。摘果したときは渋くてすっぱいらんごですが、搾汁すると甘すぎない爽やかなりんごジュースに。

モハベレーズンのラスク



アンデルセン (エキュート東京) / 220円
残ったパンをアップサイクルし、また違ったおいしさを楽しめる一品に生まれ変わりました。モハベレーズンと胡桃のパンを使用。ザクとした食感とねちちとしたレーズンの食感と甘みが癖になるおいしさです。

貝づくし



魚力海鮮寿司 (エキュート京葉ストリート) / 833円
コロナの影響で出荷先が減少してしまった漁業関係者の支援に繋がればとホタテを活用した寿司セット。つが貝・赤貝・ほっき貝とともに貝づくして1プレートにしました。

鮪カマ焼き / 鮪のヒレ肉焼き



つきじ喜代村 (エキュート東京) / 左: 185円/100g 右: 277円/100g
大切な自然の恵みを余すことなくいただくため飲食店では消費できない鮪(マグロ)のカマやヒレを美味しい料理へ進化させました。
※エキュート東京限定

角食「美瑛の丘」



ブーランジェリー ラ・テール (エキュート京葉ストリート) / 1斤:280円 ハーフ:140円
国産小麦の消費率はわずか20%、80%は外国産小麦です。国産小麦を使用することで、生産者支援につなげ、国産小麦の価値向上に貢献します。角食「美瑛の丘」は100%北海道美瑛産の小麦2種を独自でブレンドした小麦粉「美瑛の丘」を使ったしっとりもちりしたクラム(中身)に仕上げました。

三ツ星シェフえさきの低糖質五品弁当



えさきのおべんとう (エキュート東京) / 6,000円
長期の食材保管が可能な冷凍弁当。食材を無駄にすることなく、お召し上がりいただけます。7年連続ミシュランガイドで三ツ星を獲得した、江崎新太郎シェフがプロデュースする初の冷凍弁当5点セット。
※ネット予約限定(冷凍配送)

肝のしぐれ煮



東京 京鳥 (エキュート京葉ストリート) / 277円
コロナの影響で居酒屋のお客さまが少なくなりレバーの消費が少なくなっています。桜島鶏のレバーをしつくりと和風の味付けで煮込みました。健康意識の高まる今、鉄分豊富なレバーはおすすめの食材です。また、おうち飲みでのちょっとしたおつまみにもおすすめです。
※エキュート京葉ストリート限定

漁師とコラボして作った国産銀鮭弁当



塚田ファーム東京 (エキュート京葉ストリート) / 925円
鮮魚業態で水産資源の持続可能性への寄与に注力する一般社団法人フィッシャーマン・ジャパンとのコラボ弁当。三陸の若手を応援する一助になればと展開中です。

※すべて税抜き価格

10月1日～11月1日まで!

■ **東京駅構内初出店！人気の『東京ねこねこ』が期間限定オープン！**

ねこをモチーフにした可愛い見た目目のベーカリーやスイーツを展開している「東京ねこねこ」が、この度、東京駅構内に初出店します。東京ねこねこ銀座店限定の「東京ねこねこ食パン」を直送。

その他、エキウト京葉ストリート店限定の、秋の食材を使用した商品も販売します。

『東京ねこねこ』とは・・・

バターをふんだんに使用したデニッシュ生地を、ねこ型食パンに。表面はサクッと、中はしっとりやわらか。コクがあって上品な逸品。色とりどりのフレーバーに、専用のギフト箱もご用意しております。

可愛い見た目からも、こだわりの味からも幸せを感じていただける食パンブランドになってほしいという想いから「ねこねこ食パン」が誕生しました。可愛い見た目と本格的な味が、手土産にも喜ばれます。チョコペンで顔を描いたり、あんこやジャムなどのスプレッドや食材を使ってデコレーションしたりと、オリジナルのアレンジを加えて楽しむことも。おうち時間が増えた今にピッタリです！

【東京ねこねこ食パン】



プレーン・チョコ・キャラメル&アーモンド
抹茶黒豆・ブラニロゼ

【ねこねこジャムパン】



新登場!! エキウト京葉ストリート限定



期間：10月1日（木）～11月1日（日）

営業時間：8:00～22:00

場所：エキウト京葉ストリート内 催事エリア

■ **複雑な東京駅の改札内外がまるわかり！アプリ『東京ステーションナビ』**

東京駅を快適に♪

『東京ステーションナビ』は、東京駅を利用するお客さまの移動をサポートし、駅施設やエキナカ店舗などの東京駅の情報を発信するスマートフォンアプリです。

東京駅で過ごす時間を快適に、そして待ち時間などを有効活用していただくことを目指します。

【主なアプリの機能】

- ① 東京駅構内の店舗や駅施設まで、および東京駅周辺施設までのルート案内を提供するナビゲーション機能
- ② カフェ・レストラン・トイレの混雑可視化サービスと連携した情報提供
- ③ Suicaコインロッカーの空き状況の表示
- ④ エキナカ商品のネット注文機能との連携（エキナカ受け取りカウンターでまとめて受取可能）
- ⑤ ご案内用AIチャットボットの搭載
- ⑥ ビーコン利用による各種イベント・キャンペーン・クーポン情報の発信
- ⑦ マップ上の任意の場所を自分だけの目印（マイスポット）としてお気に入り登録が可能
- ⑧ JR東日本アプリと連携し、鉄道の交通情報（時刻表・経路検索・運行情報など）の確認が可能
- ⑨ 東京駅のバス・タクシーなどの交通情報（出発便・乗換検索・のりば）の確認が可能
- ⑩ 多言語での案内表示に対応（日本語・英語）
- ⑪ バリアフリー段差解消ルートの表示が可能、車いすやベビーカーでのご移動に便利



TOKYO STATION NAVI



ダウンロードはこちら



iOS版



Android版

■東京駅舎の屋根裏で優雅に、「ペントハウス アフタヌーンティー」を開催！

大人気アフタヌーンティー
11月も開催予定！

東京駅丸の内駅舎の中央屋根裏に位置し、最大天井高9mの大きな天窗から光が降り注ぐ開放的な空間の〈アトリウム〉は、通常、宿泊者の方限定の朝食buffetや曜日限定のディナープランなど、限られた方しかご利用いただけない場所。11月も、お日にち限定で「ペントハウス アフタヌーンティー」を開催する予定です。詳細のご案内と予約受付の開始は10月中旬頃ホームページで発表いたします。

【スイーツ5種】

- ・洋梨のムース アプリコットソース
- ・ティラミス モンブラン仕立て
- ・マスカットのジュレ
- ・ブリュレ キャフェノア
- ・焼き茄子のアイスクリーム

【セイボリー7種】

- ・ホワイトコーンのコルネ
- ・各種きの子のマリネと生ハム
- ・テリーヌとサラミ ピクルス添え
- ・クリームチーズ 珍味豆腐 ナッツ風タルティーヌ
- ・エッグサンドウィッチ
- ・スモークサーモンとアボカドのサタダ
- ・ホテル特製エッグベネディクト

【ドリンク11種】

ドイツの高級紅茶ブランド「ロンネフェルト」の紅茶数種やオリジナルブレンドティー、コーヒーなど（おかわり、種類変更自由）
※スペシャルドリンクとして、香り豊かなフレッシュフルーツティーをご用意（追加料金1名様700円）

価格：6,280円※税サ込（ウェルカムドリンク1杯付）
時間：13：00 or 13：30開始 *2時間制（ドリンク30分前L.O.）
アフタヌーンティーの詳細・ご予約はこちら：
<https://www.tokyo-station-hotel.jp/restaurants/atrium/>



■東京ステーションギャラリー 【もうひとつの江戸絵画 大津絵】11月8日まで！

芸術の秋は東京駅で！

大津絵は江戸時代初期より、東海道の宿場大津周辺で量産された手軽な土産物でした。わかりやすく面白みのある絵柄が特徴で、全国に広まりましたが、安価な実用品として扱われたためか、現在残されている数は多くありません。

近代になり、街道の名物土産としての使命を終えた大津絵は、多くの文化人たちを惹きつけるようになります。文人画家の富岡鉄斎、洋画家の浅井忠、民藝運動の創始者である柳宗悦など、当代きっての審美眼の持主たちが、おもに古い大津絵の価値を認め、所蔵したのです。こうした傾向は太平洋戦争後も続き、洋画家の小糸源太郎や染色家の芹沢銈介らが多くの大津絵を収集しました。

本展は、こうした近代日本の名だたる目利きたちによる旧蔵歴が明らかで、いわば名品ぞろいの大津絵約150点をご覧ください。

期間：9月19日（土）～11月8日（日）※休館日：月曜日（9/21、11/2 は開館）
開館時間：10:00～18:00（金曜日～20:00） *入館は閉館30分前まで
入館料：一般1,200円、高校・大学生1,000円、中学生以下無料
*障がい者手帳等持参の方は100円引き（介添者1名は無料）
*前売券と団体券の販売は行いません
*入館券はローソンチケットで販売。詳しくはオフィシャルHPをご確認ください
*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催内容が変更になる場合があります
主催：東京ステーションギャラリー [公益財団法人 東日本鉄道文化財団]

企画協力：公益財団法人 日動美術財団

特別協力：公益財団法人 日本民藝館

【オフィシャルHP】https://www.ejrcf.or.jp/gallery/exhibition/202008_otsue.html



スポーツの秋は
東京エキマチスポーツで！

■テレワークで凝り固まったカラダに、楽しく刺激を。

世界で週600万人もの人々に愛されているLES MILLS®のワークアウトを、1日限定で無料ライブ配信！！

「東京エキマチスポーツ×LES MILLS FES」



BODYBALANCE™



BODYATTACK™



SH'BAM™



CXWORX™



BODYCOMBAT™

東京ステーションシティ運営協議会は、10月11日（日）、JR東日本スポーツ（株）ご協力のもと、外でも自宅でも丸一日スポーツが楽しめる「東京エキマチスポーツ×LES MILLS FES」を開催します。当日は朝8時からのBODYBALANCE™（ヨガ系）プログラムを皮切りに、合計5本のプログラムを予定。レズミルズで10月よりローンチ開始となるワークアウトライブ配信サービスを、THE JEXER TOKYO 公式Instagram（@thejexertokyo_official）フォロー限定で無料参加する（※）ことができます。また今回、レズミルズのインストラクター数千人の中から選ばれた、各プログラムを代表するインストラクターによって構成されている「TAPチーム」のレズミルズトレーナーがレッスンを実施。トップレベルのクラスを提供します。またこのライブ配信サービスはアーカイブとして映像データは残らないため、この日・この時限定の特別なワークアウトプログラムです。

科学に裏付けられたワークアウトを世界約100カ国以上で実施しているレズミルズが調べたところによると、

- ・ある研究によると、わずか30分のウォーキングでも、血中のナチュラルキラー細胞や他の免疫システムが活性化されたことが分かっている
- ・アメリカスポーツ医学学会（ACSM）の「Exercise Is Medicine」プロジェクト（「まずは薬を飲む代わりに、スポーツを通じて健康になろう」という活動）では、運動の効果は、すでに慢性疾患に苦しんでいる人々に対しても有効である
- ・定期的な運動は、認知症のリスクや発生率の低下、不安障害やうつ病の軽減、認知機能の向上、QOL（生活の質）の向上、睡眠の改善など、メンタルヘルスの向上に効果的であると数多くの研究で示されている

以上3つが報告されており、世界的な新型コロナウイルス感染症の拡がりは、健康を保つために行う定期的な運動が、依然として最善の防御策のひとつであると改めて気づかせてくれるきっかけとなりました。

そこで今回は、エクササイズ初心者から上級者まで、そして昨今の“テレワーク”などの影響で運動不足が続いている方やストレスが溜まっている方、フィットネスは苦手だけど免疫力向上に興味がある方にぴったりのワークアウトプログラムを用意しました。

今回もライブ配信での実施となりますので、家のリビングやテラス、屋上、芝生の上などお好きなところでぜひお楽しみください。全てのプログラムで、運動不足解消はもちろん、脂肪燃焼、肩こりや腰痛の改善なども効果が見込めます。

また音楽にもこだわりが、10月1日よりレズミルズが提供開始する「新ライブ配信サービス」を今回用いることで、最新ヒットチャートも含む、LES MILLSプログラムらしい魅力的な音楽で最新ワークアウトが楽しめます。本来はクラブ会員限定の本サービスを、この日に限り特別に体感することができます。

※注意事項※各クラス実施10分前からクラス終了まで非公開アカウントとなります。

<当日のタイムスケジュール>

< BODYBALANCE™ / 8:00-9:00 >

ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素も取り入れたワークアウト。背筋の強化、脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的です。呼吸を意識しながらエクササイズすることで心の落ち着きも得られます。



担当：萩元陽介
Les Mills Japan BODYBALANCEプログラムコーチ

< SH'BAM™ / 10:00-11:00 >

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散できます。



担当：萩原杏奈
Les Mills Japan SH'BAMおよびBODYJAMトレーナー

< BODYATTACK™ / 15:00-16:00 >

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽が、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激してくれます。



担当：伊藤義顕
Les Mills Japan BODYATTACKおよびCXWORXトレーナー

< BODYCOMBAT™ / 19:00-20:00 >

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。



担当：佐藤舞
Les Mills Japan BODYCOMBATおよびLES MILLS GRITトレーナー

< CXWORX™ / 21:00-21:45 >

上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える体幹を鍛えることで、さらに強い身体づくりにチャレンジできます。



担当：谷頭真
Les Mills Japan CXWORXおよびLES MILLS GRITプログラムコーチ、BODYCOMBATトレーナー

■ レズミルズとは？

レズミルズ（本社：ニュージーランド・オークランド）は、BODYPUMP™、BODYCOMBAT™などを含む、全23ものグループフィットネスプログラムを提供しています。世界100カ国で20,000を超えるクラブに導入され、140,000人以上のインストラクターが、毎週600万人を超える参加者にクラスを実施し、何百万人もものフィットネスユーザーを熱狂させています。どのプログラムにも目的に合わせたプレコリオと呼ばれる独自の振付が用意されており、自分好みのプログラムを選択してフィットネスを楽しむことができます。また、これらのプログラムは3ヶ月に1度、最新の楽曲、振付が提供されるため、最新のトップチャートの音楽に合わせて体を動かし、筋力や柔軟性、バランスの向上、体幹強化などを楽しく行うことができます。

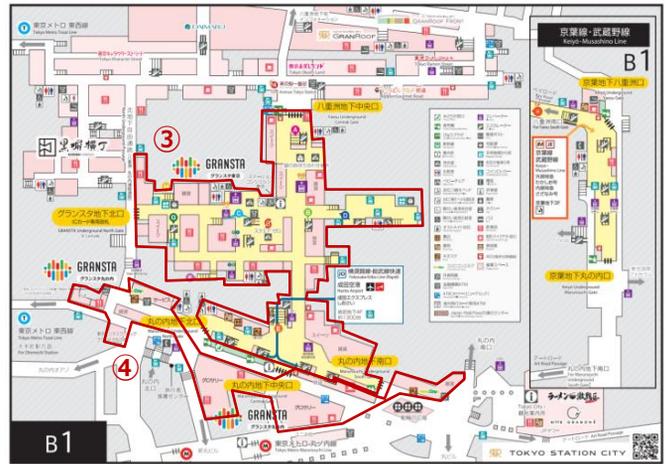
【参考】「東京ステーションシティ」と「東京ステーションシティ運営協議会」について

「東京ステーションシティ（TOKYO STATION CITY）」は、東日本旅客鉄道株式会社（JR東日本）が、東京駅とその周辺エリアを“一つの大きな街”と捉え、駅構内、丸の内口、八重洲口、日本橋口などの周辺エリアを「東京駅が街になる」というコンセプトのもと2006年に命名しました。

その後、同エリアの魅力を最大限に引き出し、エリア全体の価値を継続的に高めていくことを目的とし、2013年6月、東日本旅客鉄道株式会社と東京ステーションシティに関係するJR東日本グループ24社（公益財団法人を含む）※を会員とする「東京ステーションシティ運営協議会」が発足。東京ステーションシティに関する情報発信・イベントの企画実施・エリア内環境整備などの活動を通して同エリアの活性化に取り組んでいます。

※ジェイアールバス関東(株)／(株)鉄道会館／(株)ジェイアール東日本ビルディング／日本ホテル(株)／(株)JR東日本リテールネット／(株)JR東日本フーズ／(株)JR東日本ウォータービジネス／(株)紀ノ國屋／(株)JR東日本商事／(株)ジェイアール東日本物流／(株)びゅうトラベルサービス／JR東日本レンタリース(株)／JR東日本スポーツ(株)／(株)ジェイアール東日本都市開発／(株)JR東日本パーソナルサービス／(株)ビューカード／(株)JR東日本テクノハートTESSEI／(株)JR東日本環境アクセス／(株)JR東日本ステーションサービス／(株)JR東日本サービスクリエーション／JR東日本ビルテック(株)／JR東日本メカトロクス(株)／セントラル警備保障(株)／公益財団法人 東日本鉄道文化財団／東日本旅客鉄道(株) 計25社

※本ニュースレターでご紹介する施設の場所は下記の通りです。



- ①エキュート東京／②エキュート京葉ストリート／③グランスタ東京／④グランスタ丸の内／⑤東京ステーションホテル／⑥東京ステーションギャラリー／JR東日本スポーツ（マップエリア外）