

東京まんなかライフを楽しもう

東京

大手町

丸の内

有楽町

Tokyo

日本橋

八重洲

京橋

Free



エキマチ

エキマチ

Feb. Mon.
2-3
Vol.35

親子
エキマチ



じょうず〜

陶芸体験



4歳以上なら体験可能なコースもある。気軽な絵付けや手びねりなどコースも幅広い。

3つのPoint!

- ◆ 4歳から楽しめる
- ◆ プチ体験から本格陶芸体験まで豊富なコース
- ◆ 1人から団体までOK



上／広々とした空間でゆったり体験できる。左／陶芸家気分になれるろくろ体験もある。

ゆう工房

絵付けからろくろまで
世界で一つの陶器作り

豆皿や箸置きの絵付けなどお手軽な体験から、手びねりやろくろを使った本格的な体験まで5つのコースがあるゆう工房。気さくなスタッフが丁寧に手伝ってくれるから、子ども（4歳以上）や初心者でも安心して体験できる。美濃焼の土をこねて作った器は、他教室ではあまり見掛けない「いぶし焼き」で焼成され、味わい深い色合いに。親子で世界に一つしかない器を作ってみては。

ゆう工房 〇銀座駅C3出口徒歩5分。予約制、日時は公式サイトで確認を。【陶芸体験ワークショップ】きっかけ陶芸体験45分2,090円、板皿作り体験60分2,970円、手びねり陶芸体験90分3,850円、電動ロクロ陶芸体験60分4,950円ほか。中央区銀座8-4-25 もりくま11ビル2F ☎03・3572・3373 MAP P22 C-1

子どもと体験＆学んで
一緒に新たな発見を！

親子エキマチ

「東京駅エキマチ」エリアは、
大人が働き＆楽しむ街
……ばかりじゃないです。
子どもたちが目を輝かせるような
スポットもたくさん！
好奇心を刺激し、子どもの視線・世界が
広がるような体験を親子で経験することで、
親子ともども新たな発見が得られそう。
いつもと少し違うお出掛け先に、
きっと誰もが興味津々！



*展示内容や営業時間が変更になる可能性があります。
詳しくは各スポットの公式サイトや電話でご確認ください。
*画像は撮影用の場合があり、実際には各スポットによる感染症対策が講じられています。
*お出掛けの際は、マスク着用や混雑時を避けるなど、感染症の拡大防止対策にご留意ください。

Text=大勝きみこ、上原 純、篠原美帆、篠賀典子 Photo=鈴木愛子、大八木宏武(都窓堂)

体験型ストア



お店のコンセプトは「新しい発見と体験」だ。



前を通れば、思わず中をのぞいてみたくなる。



商品の良さをその場で実感できるのが魅力。

教文館 子どもの本のみせ ナルニア国

絵本や昔話、児童文学などロングセラー中心の児童書専門店。併設ホールでは本の原画や写真の展示を通じ、作品の生きた世界に触れられる。第2・4土曜は「子どものためのおはなし会」開催（現在休止。詳細は公式サイトにて）。4階カフェでは「ぐりとぐら」の山脇百合子さんによるパッケージの子どものおやつセットも。

多角的に触れられる
子どもの本の世界

3つの
Point!

- ◆子どものためのおはなし会
- ◆ギャラリー展示
- ◆選書のアドバイス

きょうぶんかん こどものほんのみせ ナルニアこく◎銀座駅A9出口徒歩1分。11:00～19:00（短縮営業中／通常は10:00～20:00）、元日のみ休。中央区銀座4-5-1 教文館ビル6F ☎03・3563・0730 MAP P22 C-2

絵本・児童文学の世界



絵本に関連するグッズも、作品の理解を深めるアイテム。



約80年前の名作（右）、親子で胸を打つ人気作（中）などがそう。



ホールに展示されタリスの写真をまねする子どもも。豊かな感情表現を育む一助に。

b8ta Tokyo - Yurakucho

まだ見ぬ珍しい商品と出合う機会を提供する体験型のお店として、2020年8月にオープン。海外の最新ガジェットから会話が出来るロボットまで、見て、触れて楽しめる多種多様な商品がスラリと並び、電力のみで駆動するバイク「Free Mile plus」の試乗、iPadと連動して遊べる知育玩具も要チェック！

見ているだけでも
ワクワクする商品がいっぱい

3つの
Point!

- ◆子どもも大人も楽しめる商品
- ◆一般販売前の商品あり
- ◆販売より体験を重視

ペーター トウキョウ-ユウラクチョウ◎日比谷駅A2出口すぐ。11:00～19:30、不定休。無料（商品の購入可能）。千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル1F ☎なし MAP P22 B-1



スタンディング電動バイク
「Free Mile plus」。(要原付免許)

自動車の展示・乗り込み



運転席に座れば、気分はドライバー。



1. 100%電動のフォーミュラカー。車両は不定期で入れ替わる。2. 来場の記念にぴったりのマキアート。3. 白を基調とした外観。夜はライトアップも。



憧れのスポーツカーに
乗り込める！

3つの
Point!

- ◆スポーツカーや電気自動車の見学&乗り込み体験
- ◆カフェのマキアート
- ◆限定グッズの販売

ニッサン クロッシング◎銀座駅A3・A4・A5出口すぐ。10:00～20:00、不定休。無料。中央区銀座5-8-1 ☎03・3573・0523 MAP P22 C-2

三菱電機イベントスクエア METoA Ginza

圧倒的な映像で
最新技術を気軽に学ぶ
三菱電機グループの製品やテクノロジーを、大迫力の映像や体験型展示で紹介。1月27日（水）から開催されている展示「HOPE FOR UNIVERSE 人々の願いを、宙（そら）から叶える物語。」では、日本初の宇宙ステーション補給機をはじめ、技術で新時代を切り開いた開発者たちのドラマが描かれる。

3つの
Point!

- ◆製品・テクノロジーの体験型展示
- ◆巨大な映像装置
- ◆期間限定イベント

みつびしでんきイベントスクエア メトア ギンザ◎銀座駅C2・C3出口徒歩1分。11:00～19:00（通常は21:00まで）、METoA Cafe & Kitchen 11:00～19:00（通常は23:00まで）、無休（施設メンテナンスなどで休館あり）。無料。中央区銀座5-2-1「東急プラザ銀座」内 ☎03・5537・7411、03・6264・5761 (Cafe) MAP P22 C-1

最新テクノロジーに触れる



壁一面に広がる「METoA VISION」。



体験型展示は、年に数回テーマを変えて開催。



スタイリッシュなデザインが目を引く。

博物館

JPタワー学術文化総合ミュージアム「インターメディアテク」



インターメディアテク2階常設展示風景



インターメディアテク常設展示内生業標本
および鳥類図譜©インターメディアテク

上／展示物のジャンルは幅広く、中には鳥類の絵も。左／子どもでも知っている動物の骨格標本が多数。

空間・展示デザイン © UMUT works

さまざまな動物の標本に興味津々
常設展示されている学術標本が見どころの一つ。これらの標本は、東京大学が1877年(明治10)の開学以来蓄積してきたもの。動物の展示物も多いので、子どもの知的好奇心を刺激してくれる！

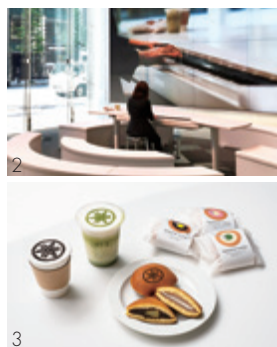
ジェイピータワーがくじつぶんかそうごうミュージアム「インターメディアテク」
◎JR東日本東京駅丸の内南口徒歩1分。11:00～18:00(金・土は20:00まで)、月休(祝の場合は翌日、その他館が定める日)。無料。千代田区丸の内2-7-2 K I T T E 2・3F ☎050・5541・8600(ハローダイヤル) MAP P22 B-2

3つのPoint!

- ◆学術標本の常設展示
- ◆動物の骨格標本
- ◆図録の販売

ヤマハ銀座店 ブランド体験エリア

音楽で自分を表現する
素晴らしいに触れる
総合楽器店・ヤマハ銀座店の1・2階にオープンした体験スペース。自由に演奏できるテーブル型電子ピアノや毎日上映されるバーチャルライブなどを通して、音楽の楽しさを親子で満喫してみてください！



音楽体験

ヤマハぎんざでん ブランドたいけんエリア
◎銀座駅A3出口徒歩4分。11:00～18:30、火休(祝の場合は営業)。体験無料。中央区銀座7-9-14 ☎03・3572・3171(1階 Café Stand/2階 Café Lounge 03・3573・3290) MAP P22 C-1

3つのPoint!

- ◆電子ピアノ演奏
- ◆バーチャルライブ
- ◆カフェ2店あり

1. カフェラウンジ内のバーチャルライブ「Real Sound Viewing」で生の音を体感(ラウンジ利用対象)。2. 演奏者の手元を投影する「key between people」。3. Café Stand「NOTES BY YAMAHA」には、楽器にちなんだメニューが。
※カフェ営業の最新情報は公式サイトで確認を

お金について学ぶ

日本銀行金融研究所 貨幣博物館



日本のお金の歴史を
分かりやすく展示
日本の古代から現代に至るまでのさまざまな貨幣や世界のお金も展示。小学校低学年向けに配布されるワークシート「クイズ お金タイムトラベル」ではお札に描かれた動物を探しながら、親子で展示を楽しめる。

1. 1億円の重さを体感。
2. 桜の四季に合わせて、2021年は3/22、3/29、4/5は開館。3. 花咲いさんにも登場する大判・小判も展示。

にほんぎんこうきんゆうけんきゅうじょう かへいはくぶつかん◎三越前駅B1出口徒歩1分。9:30～16:30(最終入館16:00)、月(祝・振替休日の場合は開館)、2/20休。中央区日本橋本石町1-3-1 日本銀行分館内 ☎03・3277・3037 MAP P22 A-3

※1億円の重さなどの体験展示は現在休止中

3つのPoint!

- ◆お金の歴史展示
- ◆クイズワークシート配布
- ◆世界の貨幣

シミュレーター乗馬体験



一人で座れる子どもであれば体験可能。レンタル用ショートブーツは21cm～。

3つのPoint!

- ◆乗馬体験
- ◆レッスンメニューが豊富
- ◆手ぶらでOK



1. CGと連動した臨場感ある動きで、本物の馬に乗っている気分に。
2. 大自然に入り込める美しいCG画面。
3. ゆったり過ごすことができる広々とした落ち着いた空間。

乗馬倶楽部銀座

CG画面と連動した
臨場感ある乗馬体験
馬術の本場、英国の最新型乗馬シミュレーターを使用し、馬場馬術・障害飛越・クロスカントリーなどのトレーニングから競技会まで、CG画面と連動した臨場感あふれる本格的な乗馬を体験できる施設。実馬で起こり得る突発的なアクシデントがなく落馬の心配がないから子どもでも安心！ヘルメットやショートブーツ・乗馬用ズボンとは無料レンタルでき、気軽に手ぶらで体験できる。

じょうばくらぶぎんざ◎銀座一丁目駅5番出口直結。予約制(騎乗時間10:00～最終騎乗開始19:00)、日時は電話・公式サイトで確認を。【ビジター料金(1回1人につき)】はじめて乗馬3,850円、ジョッキークーレンジ5,500円、馬散歩5,500円ほか。中央区銀座2-5-19 バズル銀座3F ☎03・6264・4128 MAP P22 B-2



おおたとしまさ

1973年東京生まれ。育児・教育ジャーナリスト。株式会社リクルートから独立後、育児・教育・夫婦のパートナーシップなどについて、執筆・講演を行う。近日刊行予定『パパのトリセツ2.0』ほか、著書は60冊以上。

遠くのところに行くだけが「旅」ではありません

実は、子どもが「パパ」とか、「ママ」と無邪気に抱き付いてくる期間は、ほんの数年しかありません。ですからその間に、できるだけ思い出に残るような体験を共有しておきたいものですね。そこで、私がおすすめしているのが親子2人の気まぐれ旅です。

お金をかけて、遠くに行くことだけが旅ではありません。その日の気分ですらっと出掛けるような近場の旅があつて

エキマチエリア

親子気まぐれ2人旅のススメ

いつもと少し違うお出掛けの魅力を、教育ジャーナリスト・おおたとしまささんに語っていただきます！

もいじやないですか。

できれば、あらかじめ決めておくのは目的地くらいで、交通機関の選択や時刻表の下調べなども最低限にとどめておきたいところです。なぜなら、子どもの好奇心というのは、どこに向かうか分からないから。

ぶっつけ本番で、「バスで行くか、電車で行くか、一緒に考えてみよう」と子どもにも提案すれば、日頃から親の許可がなければどこへも行けない子どもは「えっ、自分で決めていいの？」と目を輝かすと思います。

自我が芽生えたばかりの子どもは、自分がどんな人間なのか、大人のようにはっきりと認識していません。でも、そうやって自分で「楽しい」を選ぶことで主体性や自発性が育まれるのです。

パパとママ、それから子どもの3人で行くのもいいですが、どちらかというと親子が一对一の関係になれる2人旅の方がおすすめです。

親の職場周辺を歩くだけでも立派な社会科見学

「東京エキマチ」エリアを訪ねるのであれば、今回の特集で紹介されたようなスポットのほか、「日本橋」という所には道路元標というのがあって、全国にある道路の出発点なんだよ。見に行ってみない？」と誘うのもいいですね。もし電車好きなら、「東京駅には新幹線だけじゃなくて、いろんな種類の電車が往き来しているんだよ」と言えば、興味を示してくれるでしょう。

それから、エリア内に職場がある人は「パパやママがいつも働いている場所を見てみたい？」と、ぜひ誘ってみてほしいですね。

子どもたちは、「行ってきまーす」と言って家を出ていく親の姿は見えていても、その親がどんな場所で働いているかは想像できません。きっと、自分のいる世界とは全く別の、大人だけの世界に行

歩行者天国を歩くのも初めて！



くんだろうと漠然と考えているに違いありません。

コロナ禍では職場の中まで見せるわけにはいかないでしょうが、目的地にプラスして、職場の周辺を歩きながら「このお店のラーメンはおいしくて、週に1回は必ず行くんだよ」などとガイドするだけでも、子どもにとっては立派な社会科見学です。

きっと、その日以降、子どもの「行ってらっしゃい」の声は、それ以前とは違う、生き生きとした声になっているはずですよ。

酪農を学ぶ



餌遣りを通じて動物の“食”も知ろう。 ※現在、ブタは飼育されていません



酪農分野の人材育成と食育を目的に開設。 牧場があるとは想像できないオフィスビル。

パソナ大手町牧場

動物と触れ合いながら、酪農について学ぶ

ビル13階にある牧場で、牛やヤギ、アルパカ、フクロウ、ミミズなどを飼育。動物との触れ合いやクイズ、セミナーや体験会などを通じて、牧場や動物達の役割を学べる。併設の「大手町牧場 Café」で新鮮な牛乳を使ったソフトクリームやカフェラテを味わいながら、酪農について親子で楽しく語らい、考える機会にも。

3つのPoint!

- ◆えさやり体験
- ◆クイズ
- ◆カフェ併設

パソナおおてまちぼくじょう◎大手町駅B6出口・JR東日本東京駅日本橋口徒歩1分。12:00~17:00、完全予約制【体験料】えさやり体験「動物のおやつ」1カップ300円など、土・日・祝休。千代田区大手町2-6-2 JOB HUB SQUARE 13F ☎なし ※問い合わせは公式サイトで受け付ける MAP P22 A-2

※現在休場中(再開は公式サイトで確認を)

Online

親子に優しい「東京駅」を楽しむコツ

東京ステーションシティの公式YouTubeに親子向け動画が登場！

子どもたちが大好きな新幹線をはじめ、驚きの声がかかる南北ドーム、かわいい電車グッズの限定品など、魅力いっぱいの東京駅。ベビー休憩室を備えたり、新幹線ホームで清掃チーム「TESSEI」のメンバーに出会えたらシールがもらえるかも？など、小さな子ども連れに優しい工夫や楽しい仕掛けがあちこちに。ぜひ、YouTubeで公開中の動画を家族で見、あいことば(※)をステーションコンシェルジュ東京に伝えて！

動画で駅への“お出掛け”もアリ！



「とれたんずといっしょに かぞくでたのしもう とうきょうえき」

Present!

※東京駅改札内B1F ステーションコンシェルジュ東京に動画内で流れるあいことばを伝えたら、プレゼント贈呈中(対象は小学生以下、なくなり次第終了)。

「とれたんず」がとっておきのスポットをご紹介します！



©2015 jeki/東日本 JR東日本商品化許諾済

地産地消を体感



水耕栽培の野菜は12階「CAFE Stylo」で味わえる。イチジク & ブルーチーズのサラダ1,760円。摘みたてのフリルレタスはハリが強くパリッパリ！
※CAFEは休業中（再開は公式サイトで確認を）



1階ドリンクバーではその日収穫した野菜を購入できます！

銀座 伊東屋 本店11階 野菜工場

ビル内で野菜を生産。摘みたての味とは？
ここは文房具専門店「銀座伊東屋」の11階。日光の代わりにLEDを使用し、野菜が水耕栽培されている。営業時間内なら窓越しに見学OK。栽培されているのは主にフリルレタスとルッコラ。種を蒔いてから約40日で食べ頃になるそう。収穫した野菜は12階カフェのサラダメニューで味わえる。

ぎんざいとうや ほんでん11かい やさいこうじょう◎銀座駅A13出口徒歩3分。11階野菜工場の見学は無料。10:00~20:00（日・祝は19:00まで）、12F CAFE Stylo11:30~18:00LO、無休。中央区銀座2-7-15 ☎03・3561・8311 MAP P22 C-2

料理のプロに教わる



過去10回のテーマは「かつお節」「きのこのホイル焼き」「餃子」などを調理。



子ども食育講座

日本橋のたもてで「食」を楽しく学ぶ

「春の名橋日本橋まつり」（毎年4月）で、中央区の小学生を対象に食育講座を開催。日本橋の料理人たちが作り方を楽しく分かりやすく指導してくれる。最後はもちろん試食！

こどもしよくいくこうざ◎日本橋駅B9b出口徒歩1分。中央区日本橋1-1-1 花の広場。子ども食育講座は「日本橋料理飲食業組合」公式サイトで確認 ☎03・3661・6046 MAP P22 A-3

都市養蜂を知る



ミツバチを通して自然との関わり、地産地消についても解説するNPO団体だ。

銀座ミツバチプロジェクト

銀座の真ん中で飼育されるミツバチを見学

紙パルプ会館の屋上では、都市と自然の共生を目指しミツバチを飼育。皇居や浜離宮、周辺の街路樹から集める蜜は街のスイーツ店でも使用中だ。見学会ではミツバチの働きや生態系も学ぶ。

ぎんざミツバチプロジェクト◎銀座駅A12・A13出口徒歩4分。屋上見学会の開催は公式サイトで確認。中央区銀座3-9-11 紙パルプ会館内 ☎03・3543・8201 MAP P22 C-2



“食”を育む、特別な時間



食は、生きる基本！人生をより健やかに豊かに過ごしてほしいからこそ、親子でこんな知識や体験を得る機会をぜひ。

極上フレンチ体験



【キッズ・デー「ムニユ・レゾンフォン」の一例】
3,000円（税・サ込）。右からアミューズ：白インゲン豆のバタージュ フォアグラのソテーのせ／メイン：カマスのグリル アリメット マスタードソース／前菜：海の幸・オマール海老とサーモンを使った魚介のパテ／デザート：りんごのコンポートとシナモンアイスのフィアンティーニ仕立て



お子さまにも大人同様“本物の味”をご用意しています！

今帰仁実
オーナーシェフ

絵画やアンティークが醸す特別な雰囲気も経験に。



ロドラント ミノルナキジン

五感を駆使し
本物を味わうフレンチコース
毎月第1土日のランチタイムに、小さな子ども連れでも気兼ねなく食事が楽しめる「キッズ・デー」を設けているのがこちら。上質な大人の空間で、フランス料理を五感で体験できる。今帰仁オーナーシェフは「子どもの頃から五味を理解するのが大事」と考え、子ども向けのアレンジは一切なし！フォアグラやオマールエビといった高級食材も使う。季節感のあるおまかせコースは0歳からOK。

◎銀座駅A2出口徒歩5分。12:00~13:00LO・18:30~20:00LO、不定休。完全予約制。大人のコースは6,000円〜。中央区銀座7-7-19 ニューセンタービルB1 ☎03・5537・7635 MAP P22 C-1

まだ寒いある朝、
布団のなかで一人、ふと思う。

もう一年か、と。
この一年は誰にとっても不思議なものだったんじゃないか。

厳しい冬が終わり、木花芽吹く春が始まるとき、
人はいつもその境目に願いと祈りをこめてきた。

僕は毎年、春を迎えるたびに日記を書き始める。
残念ながら続いたことはないのだけど。
懲りもせず、今年も、
まっさらな一頁目に言葉を紡いでみる。

“こんなへんでこな一年だったからこそ、
巡り合えた人や時間があった”

今度こそ、日記が続きますように…
と、ささやかな願いをこめて。



写真＝木村心保／有楽町1丁目

題字・文＝中川龍太郎

映画監督、脚本家。『四月の永い夢』（2018）がモスクワ国際映画祭にて受賞。最新作『静かな雨』（2020）が東京フィルメックスにて観客賞受賞。やなせたかし主催「詩とファンタジー」年間優秀賞の最年少受賞（2010）など、詩人としても活動。最新の監督作4作品が収録されたBlu-ray Boxが発売中。

トーキョーをうたえば
Vol.5

分かりやすいハッピー
エンドより、ちょっと
モヤがかかったように
終わる作品の方が、想
像が広がります。



大坪優奈さん／20
代・埼玉県／会社員。
仕事で大手町にいた大
坪さんをキャッチ。好
きな作家は辻村深月、
湊かなえなど多数。

『愛されなくても別に』
(武田綾乃著、講談社)
1,595円

紀伊國屋書店大手町ビル店

きのくにやしょてんおおてまちビルてん◎大手町駅C7出口すぐ。10:00～20:00、土・日・祝休。千代田区大手町1-6-1 大手町ビル1F

☎03・3201・5084 MAP P22 A-2

Photo＝新谷敬司 Text＝別役ちひろ

書店から出てきたところを直撃！

vol.5

買った本、見せてください

Q 今日買われた本を選んだ理由は何ですか？

Ⓐ 同じ作者の『響け！ユーフォニアム』シリーズ（宝島社）を読んだ時、自分の学生時代の気持ちとも通じる登場人物の心の機微に触れて、とても爽やかな読後感がありました。今回の作品は同じ作者でも人間のダークな側面が描かれているということで気になりました。

Q 普段はどんな内容の本を読みますか？

Ⓐ 人の心の動きに興味があり、主人公や登場人物の気持ちを推測することが好きなため、心の変化が丁寧に描かれている小説をよく選びます。はっきりと完結する内容というより、余韻が残る作品、読者に答えを求めるような作品の方が心に残り好きです。

Q 今まで読んだ中で特に印象的な本は何ですか？

Ⓐ 『窓の向こうのガーシュウィン』（宮下奈都著、集英社）を読んで「ありのままの自分でいい」と思えました。私は「過去は変えられない」と分かっているにもかかわらず、主人公が失敗しても前を向いて頑張り、殻を破っていく姿に勇気をもらいました。

ちょっと気の利いたプチギフトを厳選して紹介。

1000円 くらい みやげ vol.5

『Pâtisserie PAROLA』の「カヌレ」3個972円※

風味豊かなボルディエバターでしっとり

2020年11月にオープンした、フランス人パティシエのアレクシ・パロラによるパティスリー。テイクアウトの「カヌレ」は、パロラさんの故郷・ブルターニュ地方でミネラル豊富な牧草を食べて育った牛の乳から作られる風味豊かなボルディエバターと、「幼い頃に飲んでた味に一番近い」と選んだ岩手県しあわせ牧場のグラスフェッドミルクを使用。カリッと香ばしい外側としっとりとした内側の食感の違いに驚き、濃厚な味わいがクセになる。夕方には売り切れることもあるため、インターネットで予約できるのもうれしい。

※販売は1個（324円）から。現金不可（キャッシュレス決済のみ）。



パティスリー・パロラ◎JR有楽町駅日
比谷口徒歩6分。12:00～20:00（カ
フェ 19:00LO）、無休。千代田区内
幸町1-7-1 日比谷OKUROJI H-1
☎03・6807・5622 MAP P22 C-1

Photo＝新谷敬司 Text＝別役ちひろ

「天気を見て、スニーカーを選ぶ “自分らしい”スタイリング」

バランス良く
まとめてくれる

「GU」とキム・ジョー
ンズがコラボしたマフ
ラー。アウターに負け
ないボリューム感があ
りつつ、バランス良く
まとまるお気に入り。

家紋は
わが家のもの

浅草にある「ペンブ
ティハウス」オリジナル
のアウター。五十嵐家
の家紋「中輪に五三桐」
が入っていたので、つ
い買ってしまった。

仕事柄トレンドも取り入れつつ、スタイリング
には「アイデンティティ」を意識するという
五十嵐さん。根っからのスニーカーマニアで、
コレクションは130～140足ほどあり、カスタ
ムもお手のもの！



キラリと輝く
着こなしを
check

Tokyo Ekimachi
worker's
snap

VOL.5

銀座4丁目でキャッチ！



五十嵐 啓さん
30代・東京都
フリーランス美容師



自分で藍染に挑戦！

剣道や柔道の道着をイメージして自ら
藍染した「adidas」の「YEEZY BOOST
350V2」。白いスニーカーはそのまま
履くよりカスタムすることが多い。

Photo＝新谷敬司 Text＝別役ちひろ

今日の くつろぎランチ

サムギョブサルと野菜
いふう 丸の内店

vol.5



ゆったりレイアウト
された店内



サムギョブサルとやさしいいふう まるの
うちてん◎二重橋前駅3番出口徒歩1分。
11:00～14:00LO・17:00～22:00LO
(土・祝は20:00LO)、日休。千代田区丸
の内2-1-1 丸の内MY PLAZA B2
☎03・6212・8181 MAP P22 B-1

Illustration＝稲月ちほ Text＝別役ちひろ

センパイ、飲みましょ!! vol.5



センパイ
飲みましょ

センパイ
飲みましょ

今宵は「日本橋Philly」で乾杯。日によって内容が変わる「タパス盛り合わせ」1,650円、「生ハム盛り合わせ」1,034円、「角ハイボール」649円、「グラスワイン（赤）」660円。マスターの中條好亮さんはこの街のアニキ的存在。佐山さん・奥秋さんにもよく訪れ、街を盛り上げるアイデアをあれこれ相談するそう。

大手不動産会社に勤務する佐山さんと奥秋さん共に50代は、共にまちづくり推進部に所属し、八重洲・日本橋・京橋界隈はいつも通うとても居心地の良い場所。二人ともおいしいものとお酒そして人と会うことが大好き！リモートを経験したからこそ、直接会うことの大切さを再認識しているそう。

直接会って話をするリアルな場の大切さを実感

コーハイ「去年の4月、緊急事態宣言が出た後、しばらく在宅勤務だったじゃないですか。リモートワークと出社、ぶっちゃけどう思いますか？」

センパイ「リモートワークの方が効率的な仕事もあるけど、やっぱり出社して、直接人と会って話をする方が、ちょっとしたニュアンスや本音も理解し合えるし、われわれの仕事ではメリットが大きいかな」

コーハイ「あの頃、『人間関係の維持が難しくなって……』ってこぼしたら、『なんでも理由作って直接会いに行けばいい』って言うてくれたじゃないですか。『人とかく会うこと』って言葉、そつだなぁ、って思いました」

センパイ「もちろん、感染防止の対策はきっちりした上だね。Phillyさんをはじめ、やはりいつもお世話になっているお店に行って、お酒を介した方がいろんな話ができると思う」

コーハイ「そつですよね！ やっぱリアルな場って大切だし、飲みながらの方がリラックスして良いアイデアも出ると思います。社内だつて言葉を選んでしまうというか……。会社の外だと本音で話せます」

センパイ「われわれ、年も近いし、付



今回のお店『日本橋Philly』：にほんばしフリー○JR東日本東京駅八重洲北口徒歩5分。11:15～14:00・18:00～23:00、土・日・祝休。中央区日本橋3-2-13 中條ビル1・2F ☎03・3527・9795 MAP P22 B-3

Photo＝新谷敏司 Text＝別役ちひろ

日本橋・吉野鮨本店
5代目大将・
吉野正敏の

お悩み相談

困ったら俺に聞け! vol.5

今号のお悩み

誰かと一緒にいる時、「沈黙」が耐えられません。
何か良い対処法はありますか？（30代女性・会社員）

大将のアドバイス

やっぱり共通の話題や好きなものをどんどん探っていくことじゃねえかな。仕事関係ならその話題とかさ。あと**最初にした話題に固執しないこと**。あくまで「取っ掛かり」って考えてさ、いろんな風に**話が転がっていくことに柔軟**でいることが大事だよ。その方がいろいろ学べるじゃない。それと**話し掛けることを怖がっちゃあいけねえ**。話題が続かなかつたら次、次、って、じゃんじゃん話し掛けてさあ。人を貶めるような話題じゃなければ、くだらないことでもなんでもいいんだよ。話し掛けることが苦手でも何回も**経験することで、話のつなげ方・聞き方の力につながって**会話のテクニックも上がるよ、きっと。もしかすると話が盛り上がりって大切な友人や恋人になるかもしれねえぞ。



生まれも育ちも日本橋。日本橋料理飲食業組合青年部元会長。日本橋と八重洲の連合町会青年部会長などを歴任。趣味は映画鑑賞。『今回のお悩みには「恋人たちの予感」がおすすめだよ！』

よしのすしほんでん◎11:00～14:00・16:30～21:30
（土は11:00～14:00のみ）、日・祝休。MAP P22 B-3

Photo＝齊藤純平 Text＝別役ちひろ

Asu-Asu English vol.5

Answering a certain question about the Ekimachi area in English
エキマチエリアの“あるある”な疑問を英語で解決



日比谷サンテ北側の広場「ゴジラスクエア」に立つゴジラ像。MAP P22 C-1

Why is Godzilla standing in Hibiya?

日比谷にはどうしてゴジラが立っているの？

It's actually the second statue! The first was built to commemorate Godzilla's 40th anniversary.

In 1932 when Toho, which produces and distributes “Godzilla(※),” was founded in Hibiya, so many theaters and cinemas were concentrated there that **it became known as “the town of films and theater.”** In commemoration of Godzilla's 40th anniversary, a Godzilla statue was erected in Hibiya in 1995. Then in 2018, it was replaced with a new statue in hopes that Hibiya could **further revitalize the cultural industry** as “Japan's Broadway”.

誕生40周年を記念して建てられ、現在は2代目です。

1932年、「ゴジラ(※)」を製作・配給する「東宝」が日比谷で創業したことをきっかけに、映画館や劇場が集積し「映画・演劇の街」といわれるようになった。1995年、ゴジラ誕生40周年を記念して、ゆかりのある日比谷にゴジラ像を設置。2018年、日比谷が「日本のブロードウエー」としてさらに文化産業が活性化するように、ゴジラ像もリニューアルされた。



英語監修：カッツ・ノーム(Noam Katz)
ライター、翻訳者、通訳者、英文校正者、ナレーターとさまざまな肩書を持つマルチプレイヤー。日本在住16年目で、日本のあらゆる文化に造詣が深い。

※黄色マーカー部分は、覚えておきたい表現です。

Photo＝新谷敏司 Text＝別役ちひろ

山本山 ふじエ茶房の歴史年表

1690年（元禄3）◎初代嘉兵衛（山本氏）が日本橋に出店。茶・紙類などを扱う。

1738年（元文3）◎6月、青製の煎茶製造（*2）に成功した永谷宗七郎の上品を「天下一」の号を付して市販開始。

1787年（天明7）◎春、日本橋2丁目にて、茶所の引札を出す。

1816年（文化13）◎一橋卿・幕府本丸御用茶師となる。

1830年（文政13）◎西御本丸・東叡山・御三卿（田安・一橋・清水）の御茶御用を勤める。

1835年（天保6）◎6代目の嘉兵衛徳翁が宇治郷小倉の木下家にて、玉露茶を発明。正月に『煎茶小述』を発行（徳潤著）。

1846年（弘化3）◎正月、本郷丸山火事で、白木屋と共に類焼。

1848年（嘉永元）◎『煎茶手引之種』（徳潤著）発行。

1855年（安政2）◎『狂歌茶器財集』（徳翁著）発行。

1885年（明治18）◎東京府庁より茶業鑑札第二号を受ける。

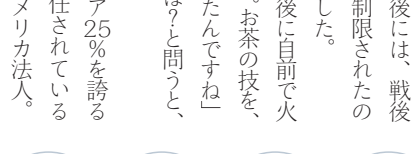
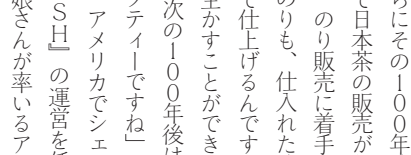
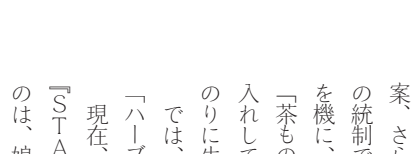
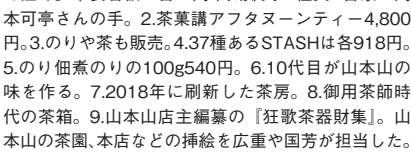
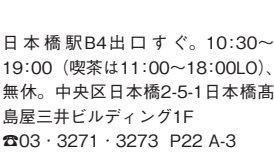
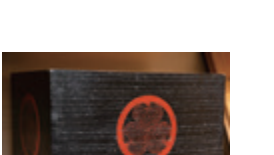
1946年（昭和21）◎関東大震災、東京大空襲での全焼を乗り越え、日本橋に2階建て店舗を建設。

1947年（昭和22）◎のり販売開始。

1963年（昭和38）◎日本茶ティーバッグを考案、発売。

2018年（平成30）◎創業地にて『ふじエ茶房』開店。

*2 青製の煎茶製造＝新芽を蒸すなどの新しい方法で、それまでの茶色から緑色になり、香りを格段に良くすることに成功した。



伝統とは進化・革新の連続だ！

frontier

老舗フロンティア

〔第5回〕

山本山 ふじエ茶房

「上から読んでも山本山、下から読んでも山本山」のコピーで有名な老舗が2018年、創業地に戻り、モダンで美しき所作で入れる茶房を開店。新しいお茶文化を発信している。



新しきアイデアが
新時代の定番を生む



3杯飲める玉露。ポン酢をかけた茶葉を、最後に味わえるのも楽しみ。

その心を継承していく姿が頼もしい。

「日本橋は常に新しさを発信する地。その心を継承していく姿が頼もしい。」

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

「過去ほど、未来に邪魔なものはないんです。伝統は大事ですが、語っていないのは私だけ。スタッフには未来をどう

「日本の方にも気に入っていただけるはず」と、意気込む。

「売れるものではなく、売りたいものを扱う」を信条に、定番ののりの佃煮も、自然の味そのままするを楽しめるよう、新たに無添加のびん詰めを開発した。

繊細かつ洗練されたデザインで魅了
特別展「小村雪岱スタイルー
江戸の粋から東京モダンへ」開催中

～2021年4月18日
◎三井記念美術館



泉鏡花が紡ぐ幻想的な言葉に意匠を与える装幀家としての一面も。他にも里見弴や谷崎潤一郎らの著作に関わり、生涯に300冊近く手掛けた。

大正から昭和初期にかけて、画家と呼ぶには収まり切らない多岐にわたるジャンルに新風を吹き込んだ小村雪岱。本展では装幀や挿絵、舞台装置画、貴重な肉筆画や版画など、江戸の粋を受け止め、東京のモダンを体現した作品を紹介。また、雪岱の小粋で繊細な美意識を培う土壌となった江戸から明治期の工芸作品も展示。「意匠の天才」と称された雪岱の洗練された美の世界を堪能しよう。チケットは日時指定予約制。●☎050・5541・8600（ハローダイヤル）

東京駅舎の屋根裏で
優雅なティータイムを
「ペントハウス アフタヌーンティー」

2021年2月14・19・21日
◎東京ステーションホテル



朝食buffetで人気のホテル特製エッグベネディクトができたてで提供される。

東京駅丸の内駅舎の屋根裏空間にあるゲストラウンジ「アトリウム」でアフタヌーンティーを開催。ウエルカムドリンクのノンアルコールカクテルをはじめ、5種類のスイーツや7種類のセイボリーを味わえる。ドリンクは高級紅茶ブランド「ロンネフェルト」の紅茶やコーヒーなどがおかわり自由。天窓から自然光が降り注ぐクラシックな空間で優雅なひとときを過ごしてみたい。6,280円。13時または13時30分開始の2時間制。要予約(各日30食限定)。●☎03・5220・0514 / <https://www.tokystationhotel.jp/>

アートなホテル
「BnA_WALL」が
日本橋にオープン

2021年2月26日オープン(予定)
◎中央区日本橋大伝馬町1-1



客室ごとにコンセプトが全く異なり、ひと味違った刺激的なホテルステイを楽しむことができそう。

かつてオフィスビルとして使用されていた建物をリノベーションし、気鋭のアーティストやアートディレクター23組とともに製作したおしゃれなアートホテルがオープン。26ある客室は、床・壁・天井から家具に至るまでアーティストとこだわって造り上げ、宿泊者は空間作品に浸りながらステイを楽しめる。また、誰でも利用可能なカフェバーを併設したロビーラウンジには、定期的に塗り替えられる巨大壁画があり、アートが生まれる瞬間に立ち会うこともできる。●☎03・5962・3958 / <https://bnawall.com/>

かわいくておいしい
いちごスイーツやパンが大集合！
東京駅「いちごフェア」開催中

～2021年2月28日
◎グランスタ東京およびグランスタ丸の内



甘酸っぱいフレッシュないちごケーキからいちごチョコやいちごあんなどのスイーツ、いちごパンまで、目移り必至だ。

東京駅改札内のエキナカ商業施設「グランスタ東京」と改札外「グランスタ丸の内」で旬のいちごをふんだんに使ったスイーツやパンが楽しめる「いちごフェア」を開催中。期間中は、見た目もキュートでフレッシュないちごケーキをはじめ、昨夏に開業したグランスタ東京の新店舗から東京駅限定のいちご味のスイーツやパンをバラエティ豊かにそろえる。華やかないちごグルメをテイクアウトしておうち時間に彩りを添えよう。●☎03・6212・1740（グランスタ） / <https://www.gransta.jp/news/info/210108strawberry/>

みずみずしい風景に引き込まれる
テート美術館所蔵
「コンスタブル展」開催

2021年2月20日～5月30日
◎三菱一号館美術館



故郷のサフォーク州の田園風景をはじめ、家族や友人と過ごした場所を写した生氣あふれる作品の数々をじっくり鑑賞したい。日時指定券優先。

自身の生活や家庭環境と密接に結び付く場所を描き続けたイギリスの風景画家、ジョン・コンスタブル。日本では35年ぶりとなる回顧展では、テート美術館が所蔵するコンスタブルの作品群から大型の風景画や肖像画などの油彩画、水彩画、素描など約40点を紹介する。また、ライバルのターナーとの対決が勃発した1832年のロイヤルアカデミー展での展示も再現するほか、同時代に活動した画家たちの作品など国内収蔵作品を含め全85点を展示する。●☎050・5541・8600（ハローダイヤル）

“日本の印象派”を代表する洋画家
「没後70年 南薫造」
開催

2021年2月20日～4月11日
◎東京ステーションギャラリー



明るい色彩と柔らかい筆致が織り成す穏やかな作風が特徴。初夏の農村を巧みに描いた『六月の日』など、“日本の印象派”と呼ぶにふさわしい油彩画も鑑賞できる。

南薫造は、明治の末から昭和にかけて政府主催の美術展「官展」の中心作家として活躍した洋画家。その魅力は、清澄な感性によって捉えられた何気ない風景や飾らない人物を端正に描写する卓越した技術にある。本展では、現存する南の代表作を網羅するとともに、イギリス留学時代に描いた水彩画や、朋友の富本憲吉と切磋琢磨した木版画などを通して、南薫造の全貌を紹介する。チケットは原則として日時指定の事前購入制。●☎03・3212・2485

「東京キャラクターストリート
オンラインプラザ by いいもの探訪」
オープン

2020年12月1日～



幅広い世代に人気のキャラクターやSNSで話題のキャラクターなどがオンラインに登場！ かわいいグッツに癒やされよう。

東京駅八重洲口の東京駅一番街にある「東京キャラクターストリート」はさまざまなキャラクターショップが集まる人気スポットだ。その中から10店舗、約30商品を取り扱うオンラインショップがオープン。東京駅でしか買えなかった限定商品などがオンラインでも購入できるようになる。公式Instagramアカウントや特設サイト (<https://www.tokyoeki-1bangai.co.jp/tokyocharacterstreet/>) も開設され、こちらでも要チェック！ ●☎03・3210・0077（東京駅一番街） / <https://e-mono.jr-central.co.jp/shop/e/echarast/>

個性豊かなチョココレートがそろそろ
「MARUNOUCHI
Valentine Market 2021」開催中

～2021年2月14日
◎丸ビル1Fマルキューブ



味にこだわり、見た目も美しいチョココレートはもはや芸術品。写真はパティスリー・サダル・アオキ・パリの「AOKI 2021 6個入り」(3,078円)。

「ビエール・エルメ」や「ドゥバイヨル」など丸の内エリアに店舗を構える名店やショコラ専門店のほか、同イベント初出店となるクラフトチョコレート専門店「Artichoke chocolate」など、全15店舗の個性豊かなチョココレートがそろそろ。バレンタインデーに大切な人へ贈るのはもちろん、自分へのご褒美にもぴったりだ。期間中、会場内で3,000円(税込)以上の買い物をした各日先着30人限定で、配送無料のキャンペーンも(会場内専用カウンターにて)。11:00～20:00。●☎03・5218・5100（丸の内コールセンター）

柔道漬けの日々。
たまの休みに
東京駅まで
バスで来た時は、
遠足気分でした。



JR 東日本女子柔道部コーチ
福見 友子

「STAY」から「START」へ。

前に戻ろうとするのではなく、
前に進んでいこうと思いたい。
何かをスタートできる喜びを胸に。
一人ひとりのスタートをずっと支え続ける
私たち東京ステーションシティです。

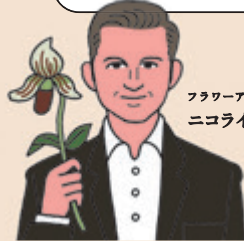


My Start Station.

私のはじまりの場所。

東京駅を
花に例えると
「蘭」。

伝統があるのに革新し続けていますね。



フラワーアーティスト
ニコライ・パーグマン

東京駅から出発する
時は、1時間くらい
早く行きます。

食べ物をぐるぐる見て
まわるのが好きで。



フードエッセイスト
平野 紗季子

ゴジラが東京に
来た時、象徴になる
場所はやっぱり
東京駅がいい。



映画監督
樋口 真嗣

金沢から「かがやき」で
上京しました。
東京駅から
大相撲の世界へ。



大相撲力士
炎 鵬

Webでインタビュー公開中

My Start Station 検索

「東京エキマチ」とは・・・

東京駅と、大手町、丸の内、有楽町、日本橋、八重洲、京橋の6つの「マチ」を、
わくわくする「体験」、新発見の「コト」を通して、働き・遊び・味わうライフスタイルマガジンです。

NEXT ISSUE

Vol.36 2021年4月10日発行予定

特集 初めてのエキマチライフ(仮)

※都合により内容を変更する場合があります。

2021.2.10

発行／東京ステーションシティ運営協議会
企画協力／株式会社鉄道会館
制作／株式会社交通新聞社
編集協力／株式会社都恋堂、篠賀典子、別役ちひろ
デザイン／堀図案室
表紙・表4撮影／鈴木愛子
撮影協力／乗馬倶楽部銀座、大勝わかな

※営業時間、休み、値段などの情報は変更が生じる場合があります。
年末年始などの大型連休は各施設・店舗にお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、店舗・施設の営業に変動の可能性がございます。
※誌面に掲載されている料金は原則、税込み価格です。
※法律で許可された場合を除き、本誌掲載記事・写真・イラストなどの無断転載・コピー・公衆送信を禁じます。
※掲載の情報は2021年1月25日現在のものです。
※記事に関するお問い合わせは交通新聞社コミュニケーションデザイン事業部 ☎03・6831・6630へ。

「東京ステーションナビ」アプリ
東京駅をご案内、ダウンロード無料!



iOS版



Android版



Tokyoエキマチmap＝河合理佳

アンケート回答、
P15・16の連載への
応募はコチラから



東京エキマチ
WEB版へは
コチラから

