

東京まんなかライフを楽しもう

大手町

丸の内

有楽町

東京

Tokyo

日本橋

八重洲

京橋

Free



エキマチ

エキマチ

Oct. Nov.
10-11
Vol.45

からだも心も
動かそう！

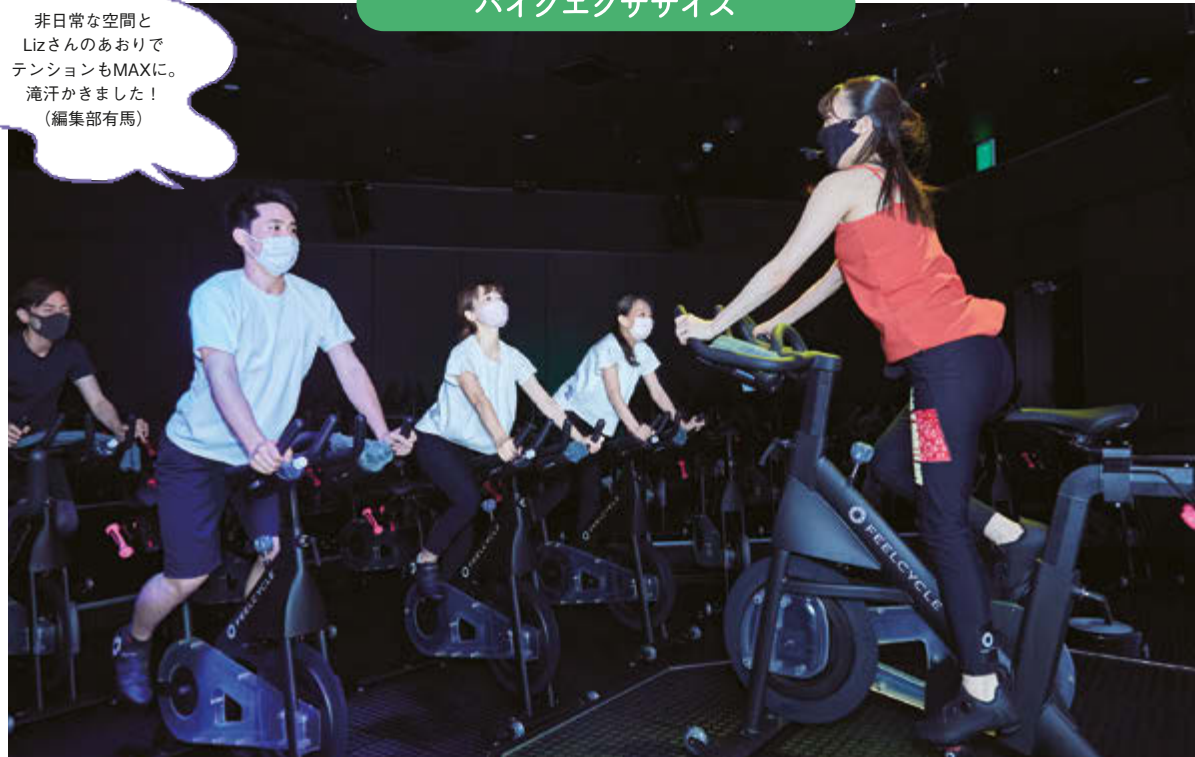


体験コメントあり

フィットネス & スポーツを 味方に！

カラダを動かしやすくなる季節が到来！
ストレス発散や集中力UPなど、ココロにも刺激をもらえる最新フィットネスから
プロスポーツ観戦スポットまで、厳選してお届けします。

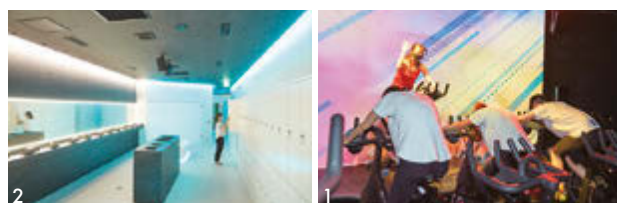
バイクエクササイズ



非日常な空間と
Lizさんのあおりで
テンションもMAXに。
滝汗かきました！
(編集部有馬)

脚だけでなく、二の腕や背中、ウエストやヒップも効果的に引き締めることができる。ダンベルやチューブを使う曲目もある！

FEELCYCLE 銀座京橋



1.都内の他店舗にはない、巨大な8mのスクリーンが魅力。暗闇の中、リズムの効いた音楽とライブ映像に、高揚感が高まる。2.更衣スペースやロビーは驚きの非日常空間！

フィールサイクル ぎんざきょうばし◎京橋駅2番出口直結。月～木6:30～23:00、土・日・祝9:30～19:30、金休。※予約制。中央区京橋3-7-1 京橋相互館110タワーB1 問い合わせはinfo@feelcycle.com 【料金】プレミアムプラン月30回24ヵ月プラン16,280円、15回14,080円。申し込み＆予約は<https://www.feelcycle.com>から。エキマチ特別クーポンあり(※)。MAP P19 C-2

12月に豊洲で
暗闇バイクフェスを開催！

2022年12月2日(金)～4日(日)の3日間、豊洲PITで、暗闇フィットネス®と音楽フェスを融合させた暗闇バイクフェス「FEELCYCLE LIVE LUSTER 2022」を開催！詳細、申し込みは特設サイト：<https://feelcycle-luster.com> をチェック。

※【エキマチ特別クーポン】30日間全店通い放題トライアル入会プラン通常3,300円のところ10%OFFの2,970円に。クーポンコード:fcte30(2022年11月30日まで有効)

Lizさん

インストラクター歴7年。運動強度や部分別シェイプアップなど、目的に合わせたプログラム約170種を組み合わせる。テンションが上がるのは、Rock/Metal系や女性アーティストの曲。

続けるうち体調や体型が変わり、
気持ちも前向きに。
一緒に楽しみましょう！



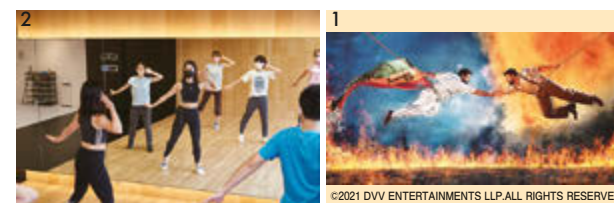
ボリウッドフィットネス



独特な動きに汗がじんわり。
インド映画に
入り込んだようで
ハマリそう！
(ライター大勝)

特徴的な振り付けがノリの良いボリウッドソングにマッチ。「周りを気にせず映画の世界に入り込んで」とChiharuさん(左)。

BOLLYQUE



1.Chiharuさんは10月21日(金)全国公開の映画『RRR』(配給:TWIN)公認で作品を応援中。2.ボリウッド映画や動きの意味について説明してくれるから、インドの文化や背景にまで興味がわきそう！

ボリーク◎JR有楽町駅国際フォーラム口徒歩2分。毎月第1・3日曜日14:45～15:45(定員18名)。千代田区有楽町1-12-1新有楽町ビル5F Zehitomoフロア内 ※オンライン講座あり ☎080・9342・6412 【料金】1回券2,860円／4回券10,890円(予約は<https://www.bollyque.com/>で) MAP P19 C-1

エキマチ読者限定！
体験レッスンクーポン

有楽町スタジオレッスンでの体験が通常2,860円のところ500円引き。クーポンコード: EKIMACHI500 ※<https://www.bollyque.com>で予約の際にクーポンコードを入力(2022年12月31日まで有効)。

インド映画の
楽しい曲で踊る
ダンスフィットネス
インド映画に登場する踊りを
フィットネスに組み込んだプロ
ラム。独特な動きを3つまたは4
つ組み合わせ、それを繰り返すシ
ンプルな流れで、ダンス初心者で
も気軽にチャレンジできる。「こ
の曲はこの映画」と説明があるか
ら、映像を見るとより一層楽しめ
そう。運動不足解消にはもちろん、
インドカルチャーに興味がある人
はぜひ体験を。

うまく踊ることより
楽しむのが一番。
新しい自分を見つけたい方、
ぜひ体験へ！

Chiharuさん

2019年にシンガポールでボリウッドに出会い、インストラクター資格を取得。Instagram: @bollyque_jp
好きなボリウッドソングは映画「Kalank」中の「Ghar More Pardesiya」♪



アウトドアフィットネス



公園内の森や花壇、噴水広場、山など見どころを巡るノルディックウォーキング。1時間約5km。秘密の展望スポット三笠山へも登頂！（写真下）

BEACHTOWN日比谷公園



1.天気の良い日はスタジオから出て、芝生の上で開催するPARKヨガ。2. 日比谷公園の霞門そば。施設内はインドアヨガスタジオのほか、ラウンジ、ロッカー＆シャワールームも完備。

ビーチタウンひびやこうえん◎日比谷駅A13出口徒歩5分、霞ヶ関駅B2出口徒歩1分。7:00～14:00、17:00～22:00（土・祝7:30～17:00）、日休。千代田区日比谷公園1-5 日比谷公園内「緑と水の市民カレッジ」2F
☎050・3177・5403 詳細は<https://www.hibiya.beachtown.co.jp/>
MAP P19 C-1

14日間無料トライアルあり！

【月額料金】フリーパス会員（スタジオプログラム・アウトドアフィットネスプログラムへの参加無制限。14日間無料トライアルあり）11,880円、ラン＆ウォーク会員6,600円ほか ※月会費なしの都度利用3,300円～、ロッカー＆シャワー770円
【開催日・時間】ノルディックウォーキング 水 7:30～8:30、PARKヨガ 第1・2土 8:00～9:00、PARKピラティス 第3・4土 8:00～9:00

みさと
岡 良恵さん

アウトドアフィットネスWALK&RUNインストラクター。日本女子体育大学を卒業後、各種スポーツイベントや国際大会、競技スポーツを裏方で支える職務経験も。
Instagram: @oka_bthibiya



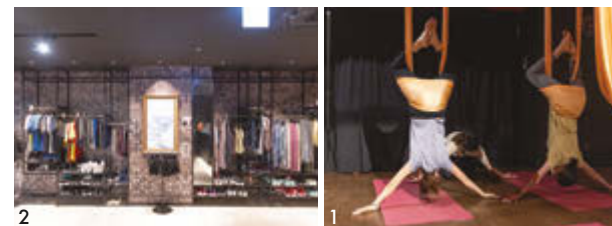
上半身も効率良く使うので通常歩行に比べて消費カロリーが40%アップ！

アンティグラビティフィットネス



「アンティグラビティ」とは「反重力」という意味。重力を受け入れてポーズを取ることで、体を整えていく。

メガロス日比谷シャンテ



1.ハンモックのサポートで初心者でも逆さまに！ 終わった後は体がボカボカ。2.ウエア、シューズ、タオルがフルレンタル可能（月額3,630円）。その日の気分でコーディネートを楽しもう。

メガロスひびやシャンテ◎日比谷駅A5・A11徒歩2分。平日7:00～23:00、土10:00～21:00、日・祝10:00～19:00、毎月5・15・25日・月末最終日休。千代田区有楽町1-2-2 日比谷シャンテ別館B1・B2 ☎03・5157・0860【料金】フルタイム14,080円、モーニング（平日7:00～10:00のみ利用可能）5,500円ほか MAP P19 C-1

日比谷で体験可能な話題のフィットネス

音楽に合わせてトランポリンの上で行うトランポリンフィットネス「TOBIPPA（トビッパ）」など、最新プログラムも開催中。
<https://www.megalos.co.jp/hibiya/>



無重力のような新感覚で体が気持ち良く伸びる！
ハンモックを使ってポーズを取り、体を伸ばす、逆さまになる、ブランコのようにこぐ、空を飛ぶように羽ばたく、瞑想するなど、さまざまな角度から身体にアプローチし、体幹の強化や柔軟性向上とリフレッシュに効果的なプログラム。逆さまになることで落ちた内臓の位置が整い、背筋が伸びて身長が伸びた人もいます。

体が硬くてもポーズが取れます！
体のメンテナンスとしてもおすすめです。



小机みのりさん

運動指導歴7年。フィットネスクラブ・マネジメント技能士3級。脂肪燃焼系レッスンからAntiGravity®Fitnessをはじめとしたリラクゼーション系レッスンまで幅広く担当中。

スポーツ観戦は白熱スポットで

プロスポーツは、1人でも“同志”と観戦したい。美酒と料理も楽しんで、今夜は新たな仲間ができそう！



ラグビーやダンスを
思い切り応援！

【観戦情報】
ラグビー、
プロダンスリーグ
「D.LEAGUE」
(10/19、11/2 18:30～)
など



大型スクリーンで
迫力の観戦

【観戦情報】
FIFAワールドカップ
11/27 19:00～
日本vsコスタリカ
11/28 19:00～
カメルーンvsセルビア
など

※予約状況により放映中止や臨時休業の場合あり。



1.philly Cheese steak 1,350円やBBQボークリブ2人前1,680円～（写真右は4人前）をクラフトビールと。2.1階と2階はダイナー、3階ではラグビー用品などを販売。3.「地域とスポーツの関わりを深めたい」と元ラグーマンの中條さん。妻・朋美さんはD.LEAGUEを熱烈応援！



1.世界のビール680円～を手に、白熱する試合を楽しもう。2.「観戦しながらのビールは格別ですよ」と店長の山崎さん。3.メタリックで華やかな空間には、100インチモニターを設置。

BAR of TOKYO 丸の内トラストタワー店

東京駅に隣接するスポーツバーでは、18時以降、リーグ戦や国際大会などを中心に、サッカーや野球、バスケットなど人気スポーツを放映。料理はつまみからパスタ、ステーキなど多彩ながら、100%米油を使用するなど、健康への気遣いがうれしい。クラフトビールやワインも充実！

バー オブ トウキョウ まるのうちトラストタワーてん◎JR東日本東京駅日本橋口徒歩1分。11:30～22:30LO、土・日・祝休。千代田区丸の内1-8-1 丸の内トラストタワーN館 1F ☎03・6212・0033 MAP P19 B-2



手前からワカモレ&トルティーヤ950円、
牡蠣のアヒージョ880円、
オニオンリングタワー880円。

にほんばしフィリー◎JR東日本東京駅八重洲中央口・八重洲北口徒歩5分。11:15～14:00・17:00～20:00、土・日・祝休。中央区日本橋3-2-13 中條ビル 1・2F ☎03・3527・9795 MAP P19 B-3

ラグビーのジャパン
ジャージにも
サインがびっしり。



Text＝篠原美帆 Photo＝中村宗徳、新谷敏司



専属トレーナーによる
ストレッチ



1. 休めるカラダに整える「リセット・ストレッチ」(15分2,178円～)は、疲れが気になるワーカーにも！2.ブランドオリジナルのウェアを中心に、機能性、デザイン性の高いアイテムがそろう。3.ストレッチ専用マシンもあり、コースは3種類。レンタルウェア(カットソー&パンツ各330円)もあるので気軽に立ち寄れる。

NEUTRALWORKS.HIBIYA

「スポーツライフスタイルで、24時間過ごしたい人たちのココロとカラダをニュートラルに整える」がコンセプトのライフスタイルショップ。併設のストレッチルームでは、カラダをリセットして動きやすい体を作る「REBOOTstretch」を受けられる。

ニュートラルワークス.ヒビヤ◎日比谷駅直結。11:00～20:00、無休（施設に準じる）。千代田区有楽町1-1-2 東京ミッドタウン日比谷 3F ☎03・6273・3866 MAP P19 C-1

リポート
ストレッチを
体験してください！
(スタッフ酒巻さん)



プラスαのあるスポーツショップ

こだわりのウェアやグッズを“買う”だけじゃない、プラスαの体験が得られるショップを紹介！

THE NORTH FACE FLIGHT TOKYO

人気アウトドアブランドが展開する、ハイパフォーマンスなランニングショップ。ウェアやアイテムの販売のほか、効果的なランニングフォーム、トレーニングなどの習得を目的としたプログラムを実施。正しい知識を身に付けることで走ることへのモチベーションも高まり、より高い目標へと導いてくれる。

ザ・ノース・フェイス・フライト トウキョウ◎大手町駅B1出口徒歩1分。11:00～20:00、無休（施設に準じる）。千代田区丸の内1-4-1 丸の内永楽ビルディング iiyo!! 1F ☎03・3211・8555 MAP P19 B-2



正しい知識で
楽しく
走りましょう！
(ウルトラランニング
クラブコーチ並木さん)



1.ランニングを楽しむ基礎を学ぶ平日ファンクラス(550円)月2回、休日ファンクラス(2,750円)は月1回開催。2.メンズ、レディース共に、気軽なランニングからトレイルランなどのハードな装備まで充実！専門的な知識を持つスタッフが常駐。3.丸の内仲通りに面した店舗。おなじみのロゴが目印だ。



快適なランのための
知識を学べる

エキマチ的〇〇図鑑

「新米」の文字に浮き立つ心。炊きたてを結んで、握って、
定番から旬の具まで、選ぶ楽しさがいっぱい！ 熟成の古米や雑穀も♡です。



心が和む
昔懐かしい
素朴なおにぎり

＼素朴さ&こだわり／

米屋のおにぎり屋 菊太屋米穀店
大丸東京店

「目刺し弁当」

米穀店が手掛ける専門店故に、米に自信あり。
ご飯のうま味をシンプルに味わいたいなら、
ごま塩にぎりを包んだ「目刺し弁当」500円
がおすすめだ。空気を含んだふわっとしたお
にぎりで、炊き立ての甘みや粘り、粒感をし
っかり味わえる。

◎JR東日本東京駅八重洲北口徒歩1分。
10:00～20:00、1月1日休（施設に準じる）。
千代田区丸の内1-9-1 大丸東京店B1
☎03・3212・8011（大丸東京店代表）
MAP P19 B-2

＼9種の雑穀配合／

雑穀おにぎり専門店maimai 有楽町店

「じゃこ山椒」「チーズ塩昆布」

押し麦、はと麦、もち黒米、もち赤米、もちきび、も
ちあわ、黄大豆、とうもろこし、発芽青玄米の雑穀9
種と新潟産コシヒカリをブレンド。しっかりとしたか
み応えがあり、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富。
売れ筋はチーズ系280円～。

◎JR有楽町駅中央口徒歩1分。11:00～17:00、土・
日・祝休。千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館B1
☎03・6269・9994 MAP P19 C-2

※じゃこ山椒（左）290円、チーズ塩昆布280円。



ヘルシーかつ
栄養豊富な
雑穀おにぎり

＼新作が毎月登場！／

MY Shokudo Hall & Kitchen「みそスープBAR」

「気まぐれ昆布おむすび」

しょうゆこし^{しょうゆこし}みそ
醤油麹や味噌など発酵をテーマに料理家と開発するおにぎりが、毎
月4種類登場する。10月は定番人気の羅臼昆布の佃煮をたっぷり
混ぜ込んだ「気まぐれ昆布おむすび」180円が復活。気まぐれで、
風味豊かな国産花エビも混ぜ込まれている。

◎大手町駅B9出口直結。11:30～14:00※売り切れ次第終了、土・
日・祝休（施設に準じる）。千代田区大手町2-6-4 TOKYO TORCH
常盤橋タワー3F ☎03・6665・6989 MAP P19 A-2



発酵を
テーマにした
月替わりの
創作おにぎり

天むすから
飛び出す尻尾の
存在感！



＼インパクト大！／

おむすび百千 グランスタ東京店

「えび天むす」

びーんと伸びた尻尾が目を引く人気No.1「えび天むす」290円。
衣の粉の配合や揚げ方にこだわり、しっぽまでカリッとおいしく
食べられる。衣に染みた甘辛いタレが、腰があり冷めても美味な
長野県飯山産「幻の米」の甘みを引き立てる。

◎JR東日本東京駅改札内。8:00～22:00、無休（施設に準ずる）。
千代田区丸の内1-9-1 グランスタ東京1F 京葉ストリートエリア
☎03・6268・0518 MAP P19 B-2

＼圧倒的存在感と重量／

ゑざさ茶屋 グランスタ東京店

「大仏むすび」

通常のおにぎり5個分というずっしりとし
た「大仏むすび」780円。かぶりつけ
ば、梅、サケ、おかか、塩唐揚げ、玉子
焼き、ちくわ磯辺揚げ天ぶら、しば漬け
が次々と顔を出す楽しさも！ 家族連れ
やカップルに人気というもうなずける。

◎JR東日本東京駅改札内。8:00～22:00
（日・祝は21時まで、祝前日は22時ま
で）、無休。千代田区丸の内1-9-1 グラ
ンスタ東京B1 スクエア ゼロエリア
☎03・5222・0338 MAP P19 B-2



いろんな
味覚を詰めた
大仏級の
ボリューム！

農家直送、
精米したての
お米を
手むすび



＼安定の三角フォルム／

おむすび権米衛 丸の内マイプラザ店

「しそちりめん」

炊きたてのあきたこまちを、型を使わず、一つ一
つ手むすび。“おいしいお米をもっとたくさん食
べてほしいから”と、一般的なおにぎりの形より
奥行きがあり1.5倍と大きめだ。看板メニューは
シソの香りが爽やかな混ぜごはんの「しそちりめ
ん」180円。

◎二重橋前駅3番出口直結。7:00～19:00、土・
日・祝休。千代田区丸の内2-1-1 丸の内マイプラ
ザB2 ☎03・3215・8220 MAP P19 B-1

今号のテーマ

復原工事が完了してから今年で10年の東京駅。魅力的に描かれている作品はありますか。

駅は不特定多数の人が行き交う場所。特に東京駅は全国から人が集まり、乗降客数も膨大です。そこを舞台に、駅員として働く主人公を通して、「駅で働く人間の心の機微」が描かれている作品です。一つハプニングが起きても、時間になれば電車を発車させなければならない。駅を“動かす”プライドの描き方は、さすが「お仕事小説」で定評のある著者ならではのようです。またさまざまな人間ドラマが生まれるのも、また駅。知らない人が大勢集まるが故に生まれる奇跡というものが描かれていて、ハートウオーミングな読後感が得られる作品だと思います。

やえすブックセンターほんてん◎ JR東日本東京駅八重洲南口、京橋駅8番出口徒歩5分。10:00～20:30（日・祝は19:30まで）、無休。中央区八重洲2-5-1 ☎03・3281・1811 MAP P19 C-2

Photo＝新谷敏司 Text＝別役ちひろ

ワーカーにピッタリの本をプロフェッショナルが紹介

書店員が選ぶ「この★一冊」!

vol.4



『駅物語』
(朱野陽子著、講談社文庫)
836円

紹介してくれたのは



八重洲ブックセンター本店

内田俊明さん
(書店員歴32年)

好きな本

『あすなろ物語』
井上靖著
(新潮文庫)

エキマチワーカーに一言

100万冊の在庫を誇り、あらゆるジャンルの本を取りそろえています。ぜひお越しください。

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yage vol.15

『ベルン グランスタ東京店』の
「レンガのお菓子 レンガ1/3スケール」6個入り972円

東京駅丸の内駅舎のレンガを模したバターケーキ

チョコレート掛けのパイ菓子「ミルフィユ」が人気の洋菓子店。東京駅開業100周年を迎えた2014年、復原した丸の内駅舎に使われているレンガを模したバターケーキを発売。本物のレンガの見た目と、想像する食感に近づけるため、ザントマッセ（砂の生地）という生地をベースにして少しザラツとした舌触りを再現している。色は天然着色料を使用。レンガ色の再現は難しく、何度も試作を繰り返したという。食感の変化と味わいのアクセントに入れられたクルミが香ばしさと風味をアップさせている。東京駅限定商品で、パッケージには丸の内駅舎が描かれ、会話の弾みおみやげとしてピッタリ。レンガの原寸大(225×110×60cm)商品もある。

package



ベルン グランスタとうきょうてん◎JR東日本東京駅構内。8:00～22:00（日・祝は21:00まで）、無休。千代田区丸の内1-9-1 JR東日本東京駅構内B1 グランスタ東京丸の内坂エリア ☎03・5299・2211(代表) MAP P19 B-2

Photo＝新谷敏司 Text＝別役ちひろ

東京ステーションギャラリー・富田館長がやさしく教える! vol.4

かのこぎ たけしろう
鹿子木孟郎

《津の停車場(春子)》

1898年 三重県立美術館蔵

モデルは画家の妻。
新婚だった画家の
喜びも伝わってくる



鉄道開業150年の歴史を感じる

絵を見ると制作年を意識すると面白い。当時はどんな社会だったか、画家はどういう状況にあったか、他の画家はどんな絵を描いていたのか。制作年が教えてくれることはたくさんある。この油彩画は明治31年の作。鉄道開業から26年、まだ鉄道を描く洋画家はほとんどいなかった時代だ。鉄橋と着物姿の女性の組合せが新鮮な、最初期の「鉄道絵画」の貴重な作品である。習作だったせいもあるが、タッチが印象派風に軽やかなのも当時としては新しい。

富田 章◎雪国新潟で産湯を使い、南国別府で温泉に浸かって育つ。横浜のそごう美術館、大阪のサントリーミュージアム[天保山]を経て現職。60代3人のユニット「初老耽美派」の一員。東京ステーションギャラリー MAP P19 B-2

アートのミカタ



この作品が観られる展覧会は・・・

東京ステーションギャラリー
鉄道と美術の150年 ～2023年1月9日(月・祝) 一般 1,400円
詳しくはP17のインフォメーションを参照。

とうきょうステーションギャラリー◎JR東日本東京駅 丸の内北口改札前。
千代田区丸の内1-9-1 MAP P19 B-2

Photo＝新谷敏司 Text＝富田章

今日のくつろぎランチ
鯖花壇 vol.15



赤い和紙で彩られた店内。
マグロを描いたのれんが目を引く



まぐろかだん◎JR東京駅八重洲中央口直結。
11:00～21:00LO、不定休(施設に準じる)。千代田区丸の内1-9-1 大丸東京店12F
☎03・6812・2196 MAP P19 B-2

Illustration＝稲月ちほ Text＝別役ちひろ

目で、舌で、楽しめる
生本マグロのばらちらし

大丸東京店に今年5月にオープン。日本全国からその時期一番おいしい生の本マグロを仕入れて作られるばらちらしが人気。赤酢の利いた酢飯にはカンピョウやシイタケが混ぜ込まれ、マグロの他、エビやイクラ、マダイといった海鮮とキュウリ、黄ニンジン、紅芯大根、絹サヤといった野菜がまるで花畑のように彩り豊かに盛り付けられている。目にも華やかで、味わいも奥深い。御膳に添えられるおばんざいは季節によってさまざまな味わいが楽しめる。出汁のうま味が際立つ茶碗蒸しはとろりとやさしいカニあんかけがかり、ばらちらしの箸休めにピッタリ。

茶道や香道の家元をはじめ、代を重ねて愛用する人の多いこと。中には、明治初期の郵便事業開始当初に用いられた榛原製はがきや切手を大切に持っている人もいう。ファンは国内だけにとどまらない。中でもフレディ・マーキュリーは、薄紅色の越前和紙に金箔をあしらった壁紙を特注したという。「リビングルームの壁用で、宇宙を表す円と直線を用いた幾何学模様をご希望でした。打ち合わせに出掛けた折には一緒にお茶をいただいたんですよ」と懐かしむのは、大番頭の星野昌弘さんだ。「売り上げよりもまず、お客さまを満足させること。そこが大事と小僧の時にたたき込まれました」 ➤

1806年（文化3）創業の和紙舗は、墨付きが良く、字が美しく書けると評判をとった雁皮紙^{*1}に始まり、オリジナル文様の千代紙が人気を博す。さらに、小箱、榛原ノート、六角筆筒など、さまざまな文具小物に仕立てられ、同じ柄でも文様の現れ方が異なるのも魅力だ。

この榛原文様、錚々たる画家たちが手掛けている。「日本橋の本店には、芸術家を育て支える気風があるんです。榛原でも蔵を画家に開放して好きに描かせていたそうです」と、星野さん。河鍋晩斎や柴田是真といった明治初期の大家や、大正期の竹久夢二など、芸術家との艶やかなコラボの数々



は一度、戦争激化で途絶えた。しかし2020年、現7代目当主の手によって復活。その第1弾が、イラストレーターのますこえりさんだ。「榛原との親和性がとても大事。今後も現代作家や伝統工芸とのコラボを増やしていきたいですね」

伝統を見直す動きは店作りにも。今年9月にリニューアルを終え、文明開花期に世界各地の万博に出品した際の褒状^{*2}や、幕府からの感謝状などを配置。さらに、一番の目的“木版摺を伝え、それに見合った店作り”を実現するため、木版画を飾り、都内の彫り師、刷り師の技も展示した。さらに、➤

「紙には無限の可能性があります」と星野さん。環境に優しい天然の素材である上、薄くも厚くもでき、着色でき、セロハンのように透明にもできる。折り、曲げ、丸め、破れ、手触りも技法次第で変幻自在。和紙の産地の試みにもアンテナを張り、共鳴しては新たに縁を結んでいる。

「関西の華やかな公家文化と異なり、東京はシンプルで粋を愛する武家文化。日本橋はその集積地です。日本伝統の技を受け継ぎ、伝え、海外の人にも使ってもらいたいとの7代目の思いを実現させていきます」

*1 = ジンチョウゲ科の低木「雁皮」の樹皮から作られた紙。平安時代から絵巻物や経典などに用いられたが、現在では希少性が高い。
*2 = 業績をたたえる文章や賞状。



日本橋駅B6出口から徒歩すぐ。10:00~18:30（土・日は17:30まで）、祝休。中央区日本橋2-7-1東京日本橋タワー ☎03・3272・3801 MAP P19 B-3

7.店の代名詞・色硝子柄。六角筆筒1,100円、榛原朱印帳2,310円。8.ますこえりさんの図案は2種。千代紙小箱1,100円、榛原ノート1,672円。9.横書き770円など、蛇腹便箋は種類増加中。10.星野さん。11.1930年（昭和5）築の旧店。12.13.木版画の技と作品を展示。

伝統とは進化・革新の連続だ！

frontier

老舗フロンティア

【第14回】
はいばら
榛原

美しいデザイン、書き心地、使い勝手の良さで、通人をうならせてきた和紙舗。今、その技術を伝えるとともに、さらなる和紙の可能性を見つめる店作りが始まっている。



伝統の技法を伝える現代的アプローチ



1.9月のリニューアルで、入り口両脇に“色硝子”柄のスタンドグラスを配した。さりげなく優美。2.ショーウィンドーや店内で、榛原木版摺美術画を展示販売。3.和紙や千代紙の美しさに見とれる。4.日本橋土産にしたい蛇腹便箋レターセット550円。5.蛇腹便箋は巻紙から着想を得て、折り目にミシン目を入れたもの。長い手紙にも一筆箋にも重宝する。6.商品棚上部はさながら榛原資料館。1878年（明治11）に続き、1925年（大正14）にもパリ万国博覧会に出品した際に贈られた褒状。

華やかな植物が園内を彩る
「第20回日比谷公園ガーデニングショー2022」
開催

2022年10月22～30日
◎日比谷公園



ガーデンコンテストでは工夫を凝らした作品の
数々が来場者の目を楽しませる。爽やかな秋の一
日を花と緑に包まれて過ごそう。

“都心のオアシス” 日比谷公園で、花と緑に包まれたライフ
スタイルを提案するイベントを開催。今年は「つなげよう！花と
みどりの力で」をテーマに、市民参加のガーデンコンテストの
作品展示をはじめ、20周年記念シンポジウム、企業や団
体のテント出展、コンサートなどの催しが行われる。おなが
すいたらキッチンカーの出店もあるので、花と緑にあふれた
会場を眺めながら多彩なグルメを堪能しよう。
●☎03・5510・7185（日比谷ガーデニングショー実行委
員会事務局）

宇宙や星空の楽しさを体感できる
「宙フェス TOKYO 2022@日本橋」
開催

2022年11月19・20日
◎日本橋 福徳の森、仲通り



昨年大好評だった星空クルーズ「宙舟」(有料・事
前予約制)も登場！船上で星の専門家による解
説を聞きながら、隅田川から東京の夜景を望む。

星&宇宙を題材にした野外イベント。入場無料で楽しめる
会場内には、星や宇宙をモチーフにしたファンタジーな雑貨
や、クリエイターのハンドメイドマーケット、宇宙推し企業によ
るVR体験&ワークショップブースが並び、にぎやかな雰囲気。
その他にも、夜には天体望遠鏡で空を眺める星空観望会
も実施されるなど、「COSMIC Party!」をテーマに、多彩な
宇宙コンテンツが展開され、非日常空間を味わえる。
●https://sorafes.com/

街が展示会場になる
「T3 PHOTO FESTIVAL TOKYO 2022」
開催中

～2022年10月30日
◎日本橋・八重洲・京橋エリアの13会場(予定)



国内外で高い評価を受ける写真家の作品を起用。
東京駅八重洲口グランルーフや大丸東京店、東京
スクエアガーデンなど全13カ所が会場になる。

東京駅東側エリアが一つの展示会場となり、世界的にも
珍しい“都市空間”で行われるフォトフェスティバル。今年は
京橋、日本橋、常盤橋と、「橋」が付くエリアで「Bridging
Differences ～異なるものをつないでみる～」をテーマに写
真作品を展示する。アート写真の楽しみ方をより多くの人々
に知ってもらうために展示方法にも趣向を凝らし、観て、学
んで、遊んで、考えるような企画も実施。普段美術館に通
わない人でも、気軽に作品を鑑賞することができる。

旅行気分でエキマチエリアを周遊
「東京エキマチ・列島縦断うまいもんフェス」
開催

2022年10月24日～11月6日
◎東京駅、丸の内&大手町、日本橋&八重洲エリア



この機会に全国各地の個性豊かなグルメを食べ歩
こう。これまで訪れたことのない店にも足を運べ
ば、新たな街の魅力を発見できる。

東京エキマチエリアにある、北海道から沖縄まで各地のグル
メが楽しめる飲食店を巡ると、抽選ですてきな商品が当たる
キャンペーンを開催。対象は東京駅エリア、丸の内&大手
町エリア、日本橋&八重洲エリアの3エリアに散らばる合計
65店舗(予定)。500円(税込)以上の飲食・テイクアウトで
デジタルスタンプが付与され、1店舗利用するとその場で
1,000円割引クーポンが当たるチャンス。さらに、3エリア達
成(3店舗)で豪華商品が当たるチャンスも。街をぶらぶらしな
がらご当地グルメに舌鼓を打とう。

東宝映画の軌跡をたどる
「東宝の90年 モダンと革新の映画史(2)」
開催中

～2022年12月25日
◎国立映画アーカイブ 小ホール



“セカチュー” ブームとして社会現象にもなった
『世界中心で、愛をさけぶ』をはじめ、さまざ
まなジャンルや監督の作品を厳選して上映。

阪神急行電鉄社長小林一三が前身の東京宝塚劇場を
創立してから今年で90周年を迎える東宝。本企画では、
1933年の『音楽喜劇 ほろよい人生』から2014年の
『蜷ノ記』まで、各年代の名作やヒット作を中心に計55本
の東宝作品を上映する。また、展示室で開催中の企画展
「脚本家 黒澤明」と連動し、黒澤明が脚本を執筆した作
品10本も取り上げる。日本映画界をリードしてきた東宝の作
品の数々をプレイバックしよう。一般520円。
●☎050・5541・8600（ハローダイヤル）

美術を介して日本の鉄道史を振り返る
「鉄道と美術の150年」
開催中

～2023年1月9日
◎東京ステーションギャラリー



1872年、新橋～横浜間に鉄道が開業したことから、日本
の鉄道の歴史は始まる。また、「美術」という言葉が登場し
たのも同年のことで、鉄道と美術は日本の近代化に寄り添
い、時に翻弄されながら共に150年の時を歩んできた。本
展では、全国約40カ所から集めた鉄道にまつわる絵画や
写真など150作品を一挙公開。鉄道と美術の関係を、政治、
社会、戦争、風俗など多角的な視点からもひもといていく。
会期中に展示替えあり。一般1,400円。
●☎03・3212・2485

便利で高感度のショップが集結！
東京ミッドタウン八重洲の
地下1階13店舗が先行開業

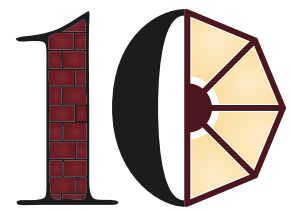
2022年9月17日オープン
◎中央区八重洲二丁目



2023年3月にグランドオープン予定の、三井不動産の大
型複合ビル「東京ミッドタウン八重洲」。低層階には商業
施設やバスターミナル、小学校が入り、商業施設部分に
出店する約60店舗のうち地下1階の13店舗が9月17日に
先行オープンした。バスターミナルの利用者や周辺ワーカー
にとっての利便性を重視しつつも、東京ミッドタウンらしいト
レンド感のある店舗を集結させた。東京駅周辺が、ますます
便利でにぎわいのある場所へと変化を遂げていく。

東京駅丸の内駅舎
保存・復元工事完成10周年記念イベント
開催中

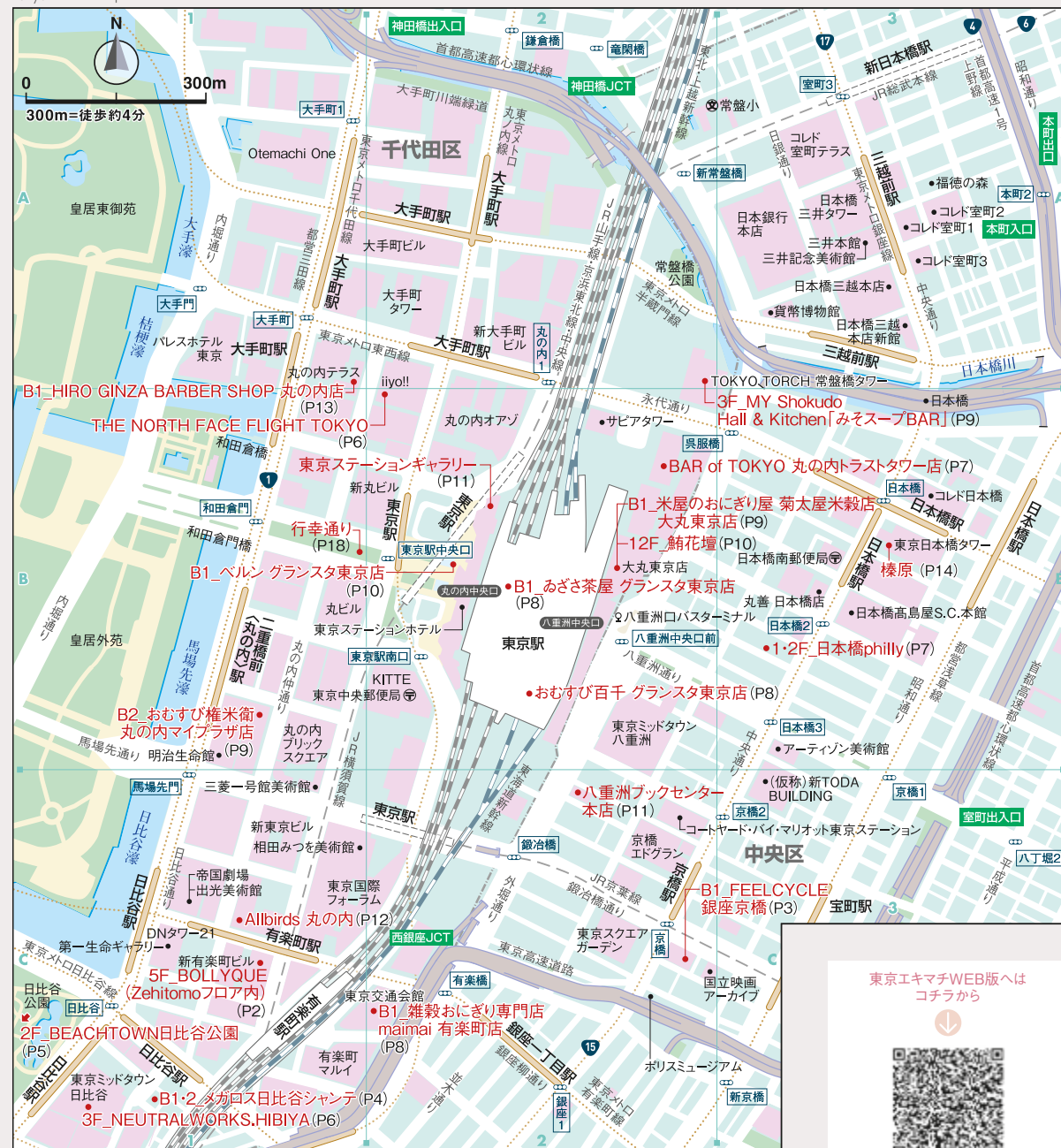
～2022年10月31日
◎東京駅



丸の内駅舎復元

丸の内駅舎の赤レンガやドームをモチーフとした
記念ロゴマーク。期間中に販売されるオリジナル
グッズに使用されるので要チェック！

2012年10月、創建当時の姿を忠実に再現するための保存・
復元工事が完成した東京駅丸の内駅舎。今年で10周年を
迎えることを記念して、期間中、写真展や各種イベント、オリ
ジナルグッズの販売などが行われる。グランドスタ東京にあるペ
ーカーカフェ「BURDIGALA TOKYO」では東京駅社員と共同
開発したパンやスイーツを数量限定で販売。赤レンガの名建
築として多くの人から愛される東京駅に足を運ぼう。●http://
www.tokystationcity.com/special/anniversary/



「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.46

2022年12月10日発行予定

特集 エキマチエリアの地方創生 (仮)

※都合により内容を変更する場合があります。

東京エキマチWEB版へは
コチラから



「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!



アンケート回答は
コチラから



※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。※撮影のためマスクを外しています。※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2022年9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。

明日への一歩のために
わたしのトーキョー時間
vol.4

丸の内／行幸通り

2:38 PM



写真＝木村心保
MAP P19 B-1

2022.10.10

発行／一般社団法人東京ステーションシティ運営協議会
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・裏表紙撮影／藤牧徹也
表紙撮影協力／BEACHTOWN日比谷公園