

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

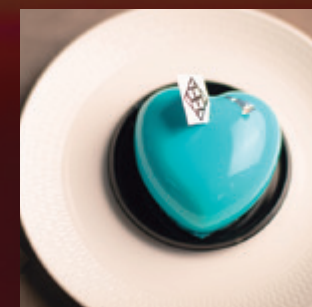


エキマチ

エキマチ

Jan. Jul.
6-7
Vol.49

カフェと私の
ぜいたく時間



プラネタリアム×カフェ



スイーツを手
に
星空への没入体験



1.DOME1ではカジュアルに飲食もOK。クッション席やチェア席はオンライン予約で席を選べる。2.プラネタリアムTOKYO開館当日の天体の位置を入口天井に見ることができる。3.星の輝きを詰め込んだ光るスターリーボトル。味はピーチ、ティー各1,300円。パフェムーン800円はビターなコーヒーゼリーに満月と甘い惑星をのせた大人向けのパフェ。

カフェ プラネタリアム Cafe Planetaria

コニカミノルタプラネタリアムTOKYO内にあるカフェ。オリジナルのスイーツやドリンクは星空に負けないほどのSNS映え！スタンディングテーブルやソファでくつろぎながら、上映までの待合に利用できるほか、カフェのみの利用もOK。DOME1ではカフェメニューの持ち込みもできる。クッションに身を委ねながら星空観賞のお供に。

JR有楽町駅中央口・銀座口徒歩3分。10:30～20:40（金・土は21:20まで）、無休（作品の入れ替え・メンテナンス時は休）。千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン9F ☎03・6269・9952（コニカミノルタプラネタリアムTOKYO） MAP P19 C-2

🪑48席 🍷無 📶無

※コインロッカーあり。

大人が満足する
カフェメニューを
そろえています！



クルーの
佐藤里穂乃さん

開放的で気持ちよい
テラス席がおすすめ！



マネージャーの
薄 彩夏さん

Curry Labo Tokyo 日比谷店

日比谷公園の中にあるカレーとチーズケーキが人気の古民家カフェ。12種類から2種類のカレーを選べる「あいがけ」は、映える上に本格的なおいしさで、混ぜれば1皿で3度楽しめる。カフェタイムをゆったり過ごすなら、クリームチーズとマスカルポーネをふんだんに使用したチーズケーキを。ピスタチオやレモンマリーなど全部で6種類。

日比谷駅A5出口徒歩3分。10:00～18:30LO、不定休。千代田区日比谷公園1-2 ☎なし MAP P19 C-1

🪑31席、テラス12席 🍷カウンターののみ有 📶無

※キャッシュレス決済のみ、ベットのテラス席のみOK。



公園の景色を眺めながら
カフェタイム

1.ケーキはピスタチオ710円、コーヒーはナメリフレンチ530円を選んで至福のひとつときを。2.古民家をリノベーションした和風な佇まい。3.あいがけカレー1,500円。バターマサラチキンとタイイエロなど2種類のカレーを選んで。



優雅に味わえる
アートなひととき

美しい美術品が
展示された
カフェ空間

美術館×カフェ

MUSEUM CAFÉ

アーティゾン美術館に併設されたカフェ。展覧会を堪能した後、余韻に浸りながらお茶を楽しみたいときにぴったり。飾り棚にはイタリアデザイン界の巨匠・エットレ・ソットサスの作品が展示され、提供されるスイーツやハーブティーも感性に響くアートのよう。心身共にアートと食を味わいたい。美術館に入館しなくても、カフェ利用のみもOK。



JR東京駅八重洲中央口徒歩5分。11:00～17:30LO（展覧会開催期間の祝日を除く金は20:00LOまで）、月休（祝日は営業、翌平日休）。中央区京橋1-7-2 アーティゾン美術館1F
☎050・5541・8600（ハローダイヤル） MAP P19 B-3

〒63席 無 有

大きな窓と吹き抜け空間が心地よい。展示替え期間中も営業。穴場スポットとしてもおすすめです。

展示替え期間中も
カフェは営業しています！

クナーファ1,600円（ドリンクを選べるデザートセット）。4種のチーズやカダイフ（極細の麺状の生地）を焼き上げた、中東の温かいお菓子をアレンジ。

ホールスタッフの
福地美樹さん



パフェの美が
引き立つ
スペースで
至福のひととき

注目のパティスリーで
デザートを



ラグジュアリー×カフェ

EN VEDETTE LUXE

清澄白河の人気パティスリーが3月、東京ミッドタウン八重洲にオープン。出店にあたり、「パティスリーでは味わえないカフェならではのできたてのデザートを」という森大祐シェフの思いから、季節のパフェを楽しめるカフェスペースを初めて併設。さまざまな素材が12層に重なるパフェは、見るだけでうっとり。店頭に並ぶケーキや焼き菓子はお持ち帰りのみ。



JR東京駅八重洲南口徒歩6分（八重洲地下街經由直結）。11:00～21:00、無休。中央区八重洲2-2-1 東京ミッドタウン八重洲1F
☎03・6262・5545 MAP P19 B-2

〒10席 無 有

東京ミッドタウン八重洲1階、正面玄関を入ってすぐの場所にある。

パフェ専用の
カフェスペースで
お楽しみください。

パフェフレーズ2,750円。ドリンクセットはプラス363円～。パフェは季節により変更。

オーナーの
シェフパティシエ
森 大祐さん



謎解き×カフェ

店内を自由に
散策しながら
謎解きに挑戦！



謎を解いて
スッキリ！
気分は名探偵

SUNNY SUNNY PICNIC

コーヒーやカレーばかりか9種の謎解きメニューまでも楽しめる。カフェ内にちりばめられた手掛かりを探したり、日本橋の街を歩きながら謎を解き明かしたりと、難度や気分に合わせてメニューを選べるシステム。階上の人工芝の部屋で思い思いに謎解きの世界を満喫しよう。土・日は混み合うため予約がおすすめ。



三越前駅徒歩2分。12:00～17:00（土・日・祝は11:00～21:00）、火休。中央区日本橋室町1-12-5 ☎03・6873・5772 MAP P19 A-3

〒20席 有 有

※ウェブサイトの予約フォームから事前予約可。

謎1つ（40～90分）1,100円。謎の箱を開けるためにカフェ内にある手掛かりを探そう。カフェオレ500円。

私が考案した謎解きに
挑戦してみてください！



店主の
小栗 太さん

オブジェや箱など、カフェ内にある全てのアイテムが手掛かりか!?

MARUZEN café 日本橋店

文化人も憧れた創業150年以上の歴史ある書店内にあるカフェ。人気は作中に丸善が登場する、梶井基次郎の短編小説『檸檬』とコラボしたデザート。レモンの器に詰めたクレームシブーストに、別の器に添えられた温かいレモンソースをお好みで。レモン丸ごと1個分を使った爽やかなおいしさを、物語に思いをはせながら味わってみては？



日本橋駅B3出口直結。9:30～20:00LO、無休。中央区日本橋2-3-10 日本橋丸善東急ビル3F
☎03・6202・0013 MAP P19 B-3

〒54席 無 有

丸善日本橋店の3階にある。書店を訪れたらぜひ立ち寄りたい。

書店内のカフェなので
落ち着いて
利用できます。



ホールスタッフの
神谷真理子さん

丸善だけで味わえるデザート、檸檬830円。ドリンクセットはプラス450円。

書店×カフェ

小説を読み、
味わいたくなる名物

梶井基次郎の
小説『檸檬』に
ちなんだ
デザート





一人でも
大人数でも
居心地がいい



common cafe 丸の内センタービル店

ハイチェアのカウンター席から、ゆったりとしたソファ席に個室まで。スイーツや軽食を楽しむ夜カフェや本格的なディナーなど、シチュエーションに合わせて幅広く利用できる。チーズバーガー1,265円、バスクチーズケーキ814円。

大手町駅B1出口徒歩1分。11:30～22:00（土・日・祝は21:00まで）、不定休（施設に準じる）。千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービルディング1F
☎03・6551・2511 MAP P19 A-2

〒100席 車無 有

※店内に喫煙ブースあり。

夜が待ち遠しい？

夜カフェ & 渋カフェ

仕事帰りに気軽に寄れる
夜カフェで、気分リフレッシュ、
パワーチャージ！

THE BLUE

ブルーを基調としたフォトジェニックな店内。宝宝箱のように美しいケーキがショーケースに並ぶ。夜にはきらめく照明がロマンチックなムードを盛り上げる。一人でも予約可能なTHE BLUEディナーセットは3,500円。

日比谷駅A5出口徒歩1分。11:00～21:00フードLO、不定休。千代田区有楽町1-2-2 日比谷シャンテ別館日比谷ゴジラスクエア
☎03・6457・9980 MAP P19 C-1

〒32席 車有 有

※テラス席あり、ディナーセットは要予約。

珈琲館 紅鹿舎

1957年（昭和32）創業。この店が発祥というピザトースト1,100円は、厚切りトーストに濃厚チーズがたっぷり。レモンの皮を伝ってブランドの炎が滴り落ちるコーヒー「悪魔の炎」2,500円などユニークなメニューも！

日比谷駅A4出口徒歩2分。11:00～22:15フードLO、無休。千代田区有楽町1-6-8 松井ビル1F
☎03・3502・0848 MAP P19 C-1

〒58席 車無 有

※分煙（加熱式たばこ限定）。土・日・祝は完全禁煙。

Text=篠原美帆 Photo=山田ミユキ

げるぼあ

1952年（昭和27）創業の老舗。ゆったりと配されたテーブル席で味わいたいのは、創業当時から大切に守られてきたレシピで作るケチャップたっぷりのオムライス1,000円やクリームソーダ700円。本棚には漫画本も並ぶ。

日本橋駅B3出口徒歩2分。8:00～18:00（土・祝は9:00～17:00）、日休。中央区日本橋3-8-6

☎03・3275・3062 MAP P19 B-3

〒50席 車無 有

※全席喫煙可。

日本橋限定！

日本橋には、雰囲気たっぷり、
メニューも懐かしい
レトロカフェがいっぱい。

カフェ ウィーン

300年の伝統が誇る本場ウィーンのレシピを忠実に再現するカフェ。愛らしいスワンを模したガラスの器に、木苺ソースを添えたバニラアイスや黄桃のコンポートなどを載せたフィルシメルバ1,210円は、目も舌も喜ぶ一品。

三越前駅A3出口徒歩1分。10:00～18:30喫茶LO、不定休。中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店 本館2F
☎03・3274・8835 MAP P19 A-3

〒70席 車無 有

※全席喫煙可。

ラフレッサ

昔ながらの喫茶店では、時間をかけて丁寧に仕込む自家製トマトソースにリングイネ生パスタを絡めたナポリタンで古き良き昭和にタイムスリップ。サラダ、サイフォンで淹れるコーヒーなどのドリンクとセットで1,000円。

JR新日本橋駅6番出口徒歩2分。7:00～19:00LO、土・日・祝休。中央区日本橋本町4-2-8

☎03・3241・2613 MAP P19 A-3

〒32席 車無 有

※全席喫煙可。



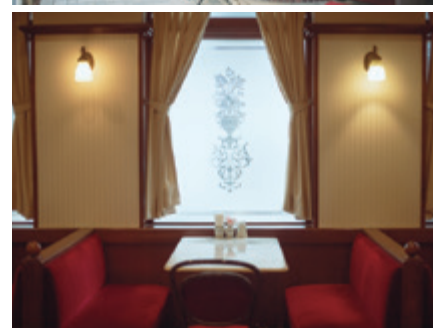
これぞ王道！
ニッポンの喫茶店



幻想的な
フォトジェニックカフェ



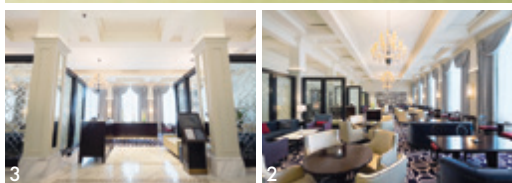
驚きとアイデアに満ちた
演出も



ウィーンを
旅するような
優雅な時間



ツタに覆われた
激渋レトロな空間



1.メインとなる一皿、旬の素材を使ったセイボリー4種、スイーツ5種。前日12時までの予約制。「Twilight High Tea」月～木 7,400円、金～日・祝7,900円、グラスシャンパン付き+2,500円。※6月12・13日、7月3・4・10・11日は特別価格6,900円。2.クラシカルな空気が漂う店内。3.重厚感のあるエントランスから気分が高まる。

東京ステーションホテル ロビーラウンジ

国指定重要文化財である東京駅丸の内駅舎内、東京ステーションホテルのラウンジ。夕方から夜にかけて食事を兼ねて楽しむ「トワイライトハイティー」を、季節に応じた内容で提供している（1日限定10食）。ウエルカムドリンクはロビーラウンジ特製のオリジナル。有名ブランドの紅茶やコーヒーなど14種類と共に、季節感あふれるセイボリーやスイーツをゆっくり味わって。

JR東京駅丸の内南口直結。月～木・日・祝8:00～19:00、金・土・祝前日8:00～20:00※トワイライトハイティーは17:00～18:00 開始の2時間制（ドリンク30分前LO）、不定休。千代田区丸の内1-9-1 ☎03・5220・1260 MAP P19 B-2

〒76席 無 有

※喫茶予約不可（ハイティーは予約可）、満席時は90分制（土・日・祝は60分制）。※料理写真はイメージです。

まだまだ続く

非日常にときめく
ヌン活に夢中！

ル サロン ド ニナス 日比谷

今年の3月にオープンしたばかりのフランスの老舗紅茶ブランド「ニナス」による本格的なティーサロン。王妃マリー・アントワネットとのゆかりも深く、高い天井と大きな窓、ヴェルサイユ宮殿をほうふつとさせるエレガントで華やかな空間で、季節限定のアフタヌーンティーやケーキ、食事を楽しめる。香り高いニナスの紅茶とともに、非日常な時間を味わって。

日比谷駅A5出口直結。10:00～21:00、不定休。千代田区有楽町1-5-2 東宝日比谷プロムナードビル2F ☎03・3528・8222（予約受け付け）MAP P19 C-1

〒64席 無 有



ニナスパリ本店が所蔵するマリー・アントワネットが着用していた靴を期間限定で展示中。

イギリス発祥の文化「アフタヌーンティー」を楽しむ「ヌン活」。エキマチエリアにはおすすめのヌン活スポットがたくさんあります！

※季節によって提供内容は変更されます。基本的に予約制なのでご注意ください。



9月6日まではマンゴーなどサマーフルーツのスイーツ、夏野菜を使ったセイボリーなどが登場。日比谷店限定「Afternoon Tea for HIBIYA」4,400円（セットドリンク付き）。※写真は2人分（注文は2人～）。



平日は時間無制限で
のんびりと！

café VAVA

ユニークな新業態レストランが話題の Kimihiko Araya プロデュースによるフレンチカフェ。1日限定30食のアフタヌーンティーは当日予約なしでも OK。季節のフルーツサンド、北海道ソフトクリーム、スコーンなど全10品が供される。平日は時間無制限（土・日は3時間）、プラス 3,850円でシャンパン、ワインのフリーフロープランがあるのもうれしい。

日本橋駅B4出口直結。10:30～20:00、無休（日本橋高島屋に準じる）。中央区日本橋2-5-1 日本橋高島屋 S.C. 新館3F ☎03・6262・5305 MAP P19 B-3

〒50席 有 有（高島屋のFree Wi-Fi）

洗練された明るい空間で、ゆったり過ごせる。



季節のフルーツを織り交ぜ、初夏はマンゴーやメロン、白桃などのスイーツを予定。VAVAアフタヌーンティー（紅茶3種・ホットコーヒー・カフェインレスプレミアムがフリードリンク）4,290円。※写真は2人分。

ル・ショコラ・アラン・デュカス 東京工房

フレンチの巨匠、アラン・デュカスが手掛ける名ショコラトリ。併設のル・サロンでは、香り高いショコラが主役のアフタヌーンティーセット「ル・グテ」が話題だ。パリの工房で製造されたクーベルチュールを使ったショコラ、焼き菓子、デザートなど約10種がセットで、食べ比べにも興味津々！ 繊細で奥深いショコラの世界を堪能したい。

三越前駅B6出口徒歩2分。日～木11:00～18:00、金・土11:00～19:00、不定休。中央区日本橋本町1-1-1 ☎03・3516・3511 MAP P19 A-3

〒26席 無 有



1.クラフトマンシップあふれるスタイリッシュな店内。2.カカオの風味際立つ芸術的なショコラを購入できるブティック。3.9月中旬まではショコラとマンゴーのグラスデザートなど夏らしいメニューも。「ル・グテ」5,500円（9月中旬まで提供予定）。※写真は2人分。



名ショコラの
味わいをも
紅茶とともに

今号のテーマ

ほっこりとした心地にもなり、またインテリアとしてもぴったりのおすすめの本はあります。

天空に関する事柄を旅するように学べる絵本です。星座や月、雲や風、鳥、そして天気や宇宙などの科学的な知識がイラストや繊細な切り絵で表現されていて、何度も繰り返し眺めてしまうと思います。特にタンポポや星空を表現した切り絵は、ため息が出るほど美しい。アート作品としても楽しめて、科学的な知識も詰まっている一石二鳥の絵本。表紙も美しく、部屋に飾っても楽しい気分になりますね。誰かへのプレゼントにもぴったりじゃないでしょうか。また、この絵本には「出産」や「海洋」に関するシリーズ作品もあり、そちらもすてきですよ。

◎三越前駅A8出口徒歩2分。11:00~20:00、不定休（施設に準じる）。中央区日本橋室町3-2-1 COREDO室町テラス2F
☎03・6225・2871 MAP P19 A-3

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」!



『天空を旅する切り絵・しかけ図鑑』
（エレーヌ・ドゥルヴェール絵、
ジュリエット・アインホーン文、
檜垣裕美訳、武田康男監修、化学同人）
3,850 円



誠品生活日本橋

倉島章江さん
（書店員歴3年半）

好きな本

『子どものための美しい国』
ヤヌシュ・コルチャック著
（晶文社）

エキマチワーカーに一言

「今、伝えたいテーマ」を編集した提案型の書店を目指しています。新しい発見がありますよ。

vol.8



透明感のある
色彩が
穏やかに
変化していく
様子が
実に美しい



この作品が観られる展覧会は……

アーティゾン美術館
ABSTRACTION 抽象絵画の覚醒と展開
セザンヌ、フォーヴィスム、キュビズムから現代へ
8月20日（日）まで 一般 ウェブ予約1,800円、当日
（窓口販売。予約枠に空きがある場合）2,000円

◎JR東京駅 八重洲中央口徒歩5分。中央区京橋1-7-2 MAP P19 B-3

Photo=新谷敏司 Text=富田章

ロベール・ドローネー《街の窓》

1912年 石橋財団アーティゾン美術館

実は個性的な抽象絵画

「ワケ分からない」とか言われて、
展覧会場ではよく素通りされてしま
うかわいそうな抽象絵画……。面白い
のになあ。2つミカタを紹介しよう。
①抽象絵画は音楽と同じ。色と形の
リズムやハーモニーを楽しめばいい。
ここでは理屈は必要ない。②その
抽象絵画が生み出された過程を考
えてみる。会場の解説やカタログ、
音声ガイドなどが参考になる。この
作品はタイトルもヒントだ。少々理
屈っぽいミカタだが、似たような作
品でも全然違って見えるはずだ。

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



vol.8

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！

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.19

『翠江堂 大手町店』の「生菓子」

4点1,160円（びく・なついろ各300円、びわ・雨あがり各280円）

甘く、美しく、愛らしい、手のひらサイズの歳時記

中央区新川で70年以上営む和菓子店で、大手町店は2013年にオープン。店頭には15～20種類の和菓子が並べられている。練り切りをはじめ生菓子は、その季節を表現したモチーフが並ぶ。緑色の色付けされたあんようかんのアユが入る「びく」は、う匠が持つカゴを模している。「なついろ」は黄色のあんで金魚鉢を表現。共に中に使われているこしあんは、あずきの渋切りを丁寧に2度行い、雑味のない味に仕上げている。金時豆と白あんをもっちりとした求肥で包む「びわ」はオレンジ色が目に鮮やか。かたつむりの焼き印が愛らしい「雨あがり」は、大和芋をつなぎに使った生地とこしあんのバランスがちょうどいい。材料は全て国産品を使用している。



Photo=新谷敏司 Text=別役ちひろ



大手町駅C7出口直結。10:30~18:00、
土・日・祝休。千代田区大手町1-6-1 大
手町ビルB2
☎03・3201・1218 MAP P19 A-2

今日のくつろぎランチ

鳥開総本家
東京ミッドタウン八重洲店

「特選名古屋コーチン親子丼」1,980円。
コラーゲン入り鶏スープも付いてくる

バスターミナル・
チケットカウンターの目の前!

JR東京駅八重洲地下中央口徒歩2分。10:00~21:00、不定休（施設に準ずる）。中央区八重洲2-2-1 東京ミッドタウン八重洲B1 ☎03・6271・8850 MAP P19 B-2

Illustration=稲月ちほ Text=別役ちひろ

できるワーカーへの道

～動く瞑想でスッキリ!?の巻～

今回体験したのは
ピラティス
ビギナー・フー
レッスン



オシャレで広いスタジオには
骨格模型。
そしてフレンドリーな
会員さんが
迎えてくれ
ました。

骨格模型の登場!!
Zenでは体の
内側をいかにイメージ
できるように骨格模型
を使って説明します。
You.Sさんと一緒に、骨の
名前・位置・位置を確認
さて、今日は
肩甲骨の動きを
先取りします!

Zen placeのピラティスとは!!
◆マインドフルネスなひとときを
脳を活性化させて今の自分と向き合います。
◆ウェルビーイングな社会づくり
心と体を整えて豊かな人生、豊かな社会へ。

えっと……
単に体を動かすわけではないのですか?
ピラティスは脳神経機能を
より効果的に、効率的に
働かせるための動く瞑想とい
われています。脳神経の
動きが変わると心も体も
リフレッシュが出来ますよ。
ピラティス
エッセンス
You.Sさん

つまり
こういうこと
深い呼吸とともに
体の小さなパーツを
意識する
脳が普段
使っていない複雑な
指令が流れる
脳が活性化して
思考回路に
変化が生じる
心と体が整う
爽快感
日常のものの
捉え方も変わり、
豊かな毎日に……!

③腹横筋を感じて……
グループレッスン中に細い声を聞いてくれます
おきさん、
肩が浮かない
ように気を付けて
ください!
おきさん、
肩が沈むと
余計な力が
抜けるのが
わかります!
ふっ
普段動かない部分の
意識が……
お腹は
ジババの
イメージ
うっ……!
きつ、
できる範囲で
大丈夫です!

④整える
体の軸を保って
ゆくりと呼吸
すごい爽快感!
呼吸しやすい!!
うっ……!
きつ、
できる範囲で
大丈夫です!

Zenではピラティスというツールを通して、
人がより良く生き、社会がより良くなるための
お手伝いをしています。
できる、できないよりも、自分の体を知ること、
気付くことがとても大切です。
会員さんの年齢層も 20～90代と幅広く、
ご自身のペースで楽しめます。
まずはぜひ気軽に体験してみてください。

普段意識することのない
体の部分を丁寧に動かすうちに
いつのまにか 体と対話
している気分になりました!
デスクワークでガッツリと固まっていた体も
スッキリッ! これからはもう少し
自分の体と向き合おうと思います。

ゼン プレイス ピラティス
zen place pilates八重洲◎日本橋駅B3
出口徒歩3分。7:30～22:20 (土日祝は
8:00～19:20)、不定休。中央区日本橋
2-3-21八重洲セントラルビル6F
☎03・6225・2042 体験参加費3,300円。
<https://www.zenplace.co.jp/>
MAP P19 B-3

ピラティスで
心と体が整うと
いいこといっぱい
姿勢改善
仕事効率UP!
ダイエット
自律神経が整う
精神安定
体質改善

エキマチワーカーの「リアル」をお届け!

エキマチで働いています!

小川さんのとある1日

6:30 起床。総菜パンを食べながら
日テレの「ZIP!」をチェック。
芸能ニュースコーナーが好き。
7:30 出勤。通勤電車ではYouTube
で、今はやっているJ-POPを
チェック。
9:00 朝礼後、業務開始。受け付け
業務や巡回などを、交代で休
憩を取りながら行う。
21:00 店舗の閉店作業。人が残って
いないことを確認しながら、
順番にシャッターを閉めていく。
0:00 店舗の火の元を確認する「細
密巡回」開始。夜勤も含め、
6人で夜の施設を守る。
5:00 搬入業者への対応は立哨で行
う。その後、7:00ごろからは
シャッターを開けていく。
9:00 業務終了。勤務中も4時間は
仮眠を取っているため、電車
で寝過ごすことはない。



セントラル警備保障

小川 武志さん

Q どんな仕事をしていますか?

A スタッフなどの入構許可証の確認をは
じめ、搬入業者への鍵の貸し出しや出入り
管理、施設の巡回、お客さまへのご案内な
ど、「グランスタ東京」を24時間警備・管理
をしています。

Q エキマチエリアで好きな場所はどこですか?

A やっぱり「グランスタ東京」ですね。スクエアゼロ
で行われるイベントはよくのぞきます。

Q 5年後の展望を聞かせてください。

A 英語をもっと勉強して、外国人観光客をしっかりと
サポートすることが目の目標です。



巡回時に必ず携行する防
刃バイナード。マジック
テープで腕に固定できる。

Q この会社への志望動機を教
えてください。

A 人のためになる仕事がした
いと思いました。元は自衛官で
したが、人と直接関わりたいと
の思いと、予備自衛官の体制も
整っているのでこの会社を選び
ました。

東京駅は大きいし、最初は不安でしたが、
働いてみたら、もっと好きになりました。

Photo=新谷敏司 Text=別役ちひろ

編集部が未来を少し思い描いて……
今号の
これ、
買っちゃいました
Vol.8



編集
大八木の場合

自由なアートセンスに脱帽

かわいい。色使いも斬新でパキッとされていて、いろいろな動
物が見える。「KITTE」に入っている「GOOD DESIGN STORE
TOKYO by NOHARA」は、デザイン豊かで、ちょっと小技の
利いた商品が多いのでよくのぞくのだが、棚の下の方に飾ら
れていたこの風呂敷にパッと目が行ってしまいました。なん
でも障がいのある人の、新しい仕事や働き方を生み出すこと
を目指す「Good Job!プロジェクト」の店で売られているものら
しい。本当、彼らの自由でおおらかな表現には脱帽です。ち
ょうどカメラのレンズを新調したから、カメラバッグにしま
う前に、保護のためにさっと巻ける「何か」が欲しかったので、
いいものを見つけました。



パッケージも風呂敷と同じデザイン。ちょっとしたプレゼント
にもちょうどいい。

『GOOD DESIGN STORE TOKYO by
NOHARA』の「アール・ブリュットふるしき/
Good Job! プロジェクトくねくね模様ネイビー」

1,100円

◎JR東京駅丸の内南口すぐ。11:00～20:00、不定休(施設に準じる)。
千代田区丸の内2-7-2 KITTE丸の内3F ☎03・5220・1007
MAP P19 B-2

Photo=新谷敏司 Illustration=福田希美 Text=別役ちひろ



グランスタ東京 京葉ストリートエリア

JR東京駅八重洲南口を入ってすぐ、京葉線のホームへ向かう通路左右に広がる商業エリア。期間限定ショップの「コレもう食べた?」を含む28のショップが並ぶ。



見映えもいい
カリッ&とろりの
半熟カヌレ

一般的なカヌレの見た目は武骨ながら、「boB」のカヌレはカラフル。真四角のコンパクトな箱に入って販売。



常時8種類以上のカヌレが並ぶ店頭。季節限定のフレーバーなども要チェック。

JR東京駅1F改札内。8:00~22:00(日・祝は21:00まで)、無休。グランスタ東京 京葉ストリートエリア
☎03・6259・1155 MAP P19 B-2

boBの「半熟カヌレ」

原宿に本店を構えるカヌレ専門店「boB」が、東京駅構内に2店舗目を展開。「boB」のカヌレの特徴は、外はカリッ、中はとろりな半熟カヌレ。抹茶・ほうじ茶・桃とアールグレイ・ブレーンと、お茶テイストな詰め合わせ「半熟カヌレ ティーフレーバー4個セット」1,600円がグランスタ東京店で一番人気だそう。甘さは控えめで、4個全部を一人で食べたいところだけど、とろりがみっちりつまったカヌレは食べ応え十分なので、欲張りは禁物と知る。



「あまみ×カオリ」
自分に合ったマリアージュ

パッケージを開けてワクワク。食べ始める前の準備や、掛け合わせ手順のメモ、ラジオQRコードなども同封。



店頭で実際に香りをかぎ、試食もできる。研究の結果は家に帰ってからの楽しみ。

JR東京駅1F改札内。8:00~22:00(日・祝は21:00まで)、無休。グランスタ東京 京葉ストリートエリア
☎03・6256・0107 MAP P19 B-2

あまみカオリ研究所の「TON-GARIセット」

まずはベースとなるスイーツを「MAN-MARU パニラ」「MOKO-MOKO チョコレート」「TON-GARI チーズ」「KAKU-KAKU マロン」の4種の中から選ぶ。店員さんのアドバイスも参考に、スイーツに合うフルーツ、3種のフレーバー、お茶も選んで自分好みの「スイーツ×あまみ×カオリのマリアージュ」を完成させる。例えば写真の「TON-GARI チーズ×オレンジ×ココアクッキー・はちみつ・カルダモン×もも&オスマンサス(金木犀)」の紅茶」は1,500円。



大人の女性のための
新しいおかき

もち玄米で焼き上げられた生地は軽く、白ワインと合わせるか、赤ワインと合わせるかが悩みどころ。



ピンクとグレーを基調とした店頭には、せんべい・おかきの域を超えた商品が並ぶ。

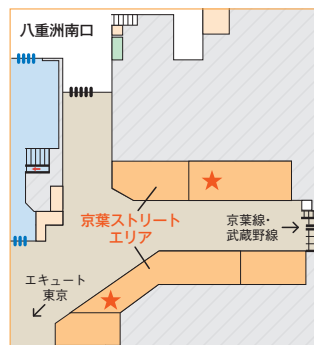
JR東京駅1F改札内。8:00~22:00(日・祝は21:00まで)、無休。グランスタ東京 京葉ストリートエリア
☎03・5220・9007 MAP P19 B-2

きりのさか by Chuoken Senbeiの「RICE PALETTE」

「RICE PALETTE」は、今年100周年を迎える1923年創業のせんべいの老舗・中央軒煎餅がつくった、和であり洋でもある新感覚なおかき。アプリコット、クランベリー、ピスタチオと色鮮やかな「ドライフルーツ&ナッツ」と、チーズのうま味とトマトと酸味が味わえる「パルミジャーノレジャーノ」の2種で、グランスタ東京店でしか買えない限定品。2種4個入り1,080円、2種2個入り540円が窓付きの箱に入っていて、手土産としての見映えもグッド。

今回のご紹介エリアはこちら

〈グランスタ東京 京葉ストリートエリア〉



Photo=丸毛 透 Text=平岩美香

ブーケもらうならどっち？ お花？ それともチョコ？

キッチンブーケ660円(写真はイメージ。花材は入荷により異なる)。



抹茶・ミルク・ストロベリー各2本入りで648円。



青山フラワーマーケット グランスタ東京八重洲南口店の「キッチンブーケ」
生活のシーンに合わせた各種ブーケがそろっていて、中でも季節の花を中心に束ねた小さなブーケは日々の暮らしに取り入れやすい。「小さくてもブーケでお花をもらえとうれしい」(20代)、「生花は自分では買わないので、もらえたらうれしい」(30代)、「ミニならすぐに飾れる」(50代以上)など。
☎03・5221・6687 MAP P19 B-2

ルベパンの「フルール ドゥ ポンポン ブーケ」
自家製ナッツペーストを抹茶・ミルク・ストロベリーチョコでコーティングしたロリポップ型チョコレートがブーケの形にアレンジ。「一粒で二度おいしい」(20代)、「もらったときもうれしいし、おいしく食べてまたうれしい」(40代)、「娘が喜びそう」(40代)、「彩りもにぎやかでよい」(50代以上)など。
☎03・6810・2377 MAP P19 B-2



エリア一部壁面では、東京駅の北通路改良工事で取り除かれた赤れんがをタイルとして再利用。

素通りするにはもったいない
不思議な魅惑のエリア

JR線が密集する東京駅。互いのホームは近いから、乗り換えに慌てなくてもいい。でも京葉線への乗り換えだけは要注意。舞浜駅を目指した大学の友人は、「新幹線を降りてから20分はかかった」と証言していた。同じ東京駅なのに、そんなに？ 私、床に「京葉線」「J-E」「舞浜方面」と書かれた赤い帯の上を歩いている。

帯の途中に「グランスタ東京 京葉ストリートエリア」がある。元は2011年開業の改札内の商業施設「京葉ストリート」で、2022年にグランスタの名を冠しリニューアルを果たした。総業やスイーツ、雑貨など既存4店を含む全28店のうち、13店が東京駅初出店だった。見た目だけでは和なのか洋なのか分からない食べ物(洋風せんべい?)、店名だけでは何を売る店なのか、もしや何も売らずに店ですらないかもしれないお店(あまみカオリさんってどなた?)、ピンポイントな商品オンリーの専門店(半熟カヌレ専門?)……。素通りしなくてよかった。東京駅の魅力がここにもまた一つ。

多岐にわたる分野で才能を発揮
「甲斐荘楠音の全貌 絵画、演劇、
映画を越境する個性」展開催

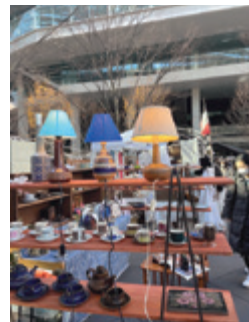
2023年7月1日～8月27日
◎東京ステーションギャラリー



大正期から昭和初期にかけて日本画家として活躍し、その後の半生は映画業界に転身した異才・甲斐荘楠音。本展は、国内外に所蔵される甲斐荘の代表的な作品が一堂に会するほか、創作の裏側を語る写真やスケッチ、未公開のスクラップブック、昭和の銀幕を彩った映画衣裳まで、甲斐荘に関する作品や資料の全てを展示する。さまざまな芸術を越境した表現者の全貌を振り返る展覧会だ。一般1,400円。●☎03・3212・2485

古き良きものとの出会いを楽しむ
「大江戸骨董市」
開催

2023年6月18日、7月2・17日
◎国際フォーラム 地上広場



約250店舗が出店し、日本の骨董品や古道具、着物はもちろん、海外のおしゃれなアンティーク雑貨や北欧食器など日々の暮らしに取り入れやすいものまでが並ぶ、日本最大級のアウトドア骨董市。場所柄、おしゃれで国際色豊かな骨董市として人気があり、あらゆる年代・国の骨董品を手にとることができる。すてきなお店をじっくりと見て回れば、ユニークな一点物に出会えるかも。9:00～16:00。雨天中止。●☎03・6407・6011（大江戸骨董市事務局）

ボリューム満点のBBQ料理と
キンキン生ビールで乾杯！
「グリルテラス日本橋2023」開催中

～2023年9月18日
◎日本橋三越本店 屋上



都心とは思えないほど自然豊かな屋上庭園は開放的。炭火で焼き上げるボリューム満点の肉や野菜と冷えたビールは格別の味わいだ。

アメリカのグリル機器メーカー「Weber」のグリルで肉や野菜を焼きながら気軽に楽しめるBBQスタイルのビアガーデンが期間限定でオープン。牛、豚、鶏の3種の肉とグリル野菜が付くレギュラープランのほか、三越創業350年に合わせ、黒毛和牛のステーキにハンバーグ、パスタ、スープ、デザートまでそろったスペシャルプランも。3時間飲み放題付きで、レギュラー BBQコース5,940円、スペシャルBBQコース9,900円。●☎0120・354・585（予約電話番号）

大手町がお祭りムードに！
「大手町縁日」
開催

2023年8月3・4日
◎大手町仲通りほか



大手町エリアの夏の風物詩として親しまれる縁日イベント。お祭りメニューを味わえるキッチンカーも出て、食べ歩きも楽しめる。

大手町エリア活性化を目的に2016年に初開催し、本年度7回目を迎える「大手町縁日」。大手町仲通りをメイン会場に、縁日の定番の遊びやフードの出店のほか、江戸の“趣”や“本物感”あるさまざまなコンテンツを展開する。ビジネス街である大手町が日本の夏祭りのムード色になり、大人も童心に返って楽しめる。仕事帰りに立ち寄って夏の夜を満喫しよう。●☎03・5218・5100（丸の内コールセンター）

街中で気軽にアート鑑賞
「丸の内ストリートギャラリー」
開催中

通年
◎丸の内仲通り、丸の内オアゾ、大手町ビルほか



あの『ミロのヴィーナス』を模し、頭部をなくした2体で展望台を表現した作品。丸の内仲通りをメインに個性豊かな作品が出迎えてくれる。

三菱地所と彫刻の森芸術文化財団は、芸術性豊かなまちづくりを目指して、1972年から丸の内仲通りを中心にアート作品を展示するプロジェクトを展開。現在は、近代彫刻の巨匠の作品や世界で活躍するアーティストの作品19点が展示されていて、まるで街全体が美術館のようだ。丸の内エリアを散策しながらすてきなアート作品を鑑賞しよう。現在の作品の展示期間は2025年5月までを予定。詳細はhttps://www.marunouchi.com/lp/street_gallery/を。

EU各国の魅力を体感
「EUフィルムデイズ2023」
開催中

～2023年6月30日
◎国立映画アーカイブ



今回のオープニング作品であり、日本初公開のウクライナ作品『ルクセンブルク、ルクセンブルク』をはじめ、多彩なラインナップで届ける。

欧州連合(EU)加盟国の映画を一堂に集めて上映するユニークな映画祭。「映画でつながる、ヨーロッパ」をキャッチフレーズに、21回目を迎える今年は、EU加盟国全27カ国に特別参加のウクライナ作品を追加した計28カ国の近作や話題作などを上映する。スクリーンを通してこれまで知らなかったEU各国の魅力や文化的多様性に触れることができる。スケジュールなどの詳細は<https://eufilmdays.jp/>を。●☎050・5541・8600（ハローダイヤル）

昨年好評のレゴ®イベントが今年も開催！
「レゴ®フェスティバル
in Marunouchi2023(仮称)」

2023年8月7～27日
◎丸の内エリア



参加型イベントも盛りだくさん！ 写真は昨年開催されたカラフルなレゴ®ブロックで彩られた街づくりのワークショップ。

昨年好評を博した、レゴ®イベントが今年も丸の内で開催。世界中で老若男女に愛されるレゴ®の世界を楽しめる多彩なイベントが行われる。期間限定で丸の内エリアが子どもも大人も楽しめるレゴ®ブロックの“遊び場”に変身し、レゴ®ブロックの持つ創造性やワクワクする遊びを体感できる。この夏もレゴ®ブロックの魅力を満喫し、丸の内へ冒険に出掛けよう。詳細は<https://www.marunouchi.com/>を。

日本で初開催されてから今年で20周年！
「日比谷オクトーバーフェスト
2023～SUMMER～」開催

2023年7月7～17日
◎日比谷公園 噴水広場



本場ドイツから直送されるビールを樽生で味わえるのがうれしい。都会のオアシス・日比谷公園で心地よい風を感じながら乾杯しよう。

ドイツ・ミュンヘンで秋に開催されているビールの祭典「オクトーバーフェスト」が夏の日比谷公園に登場！ 約80種類のドイツビールが集結するほか、ソーセージやムール貝、アイスバイン、プレッツェルなど、ビールに合うフードも目白押しだ。ステージでは本場ドイツからオクトーバーフェスト公式バンドも来日し、会場を陽気に盛り上げる。入場料（中学生以上）500円。●☎050・1807・3588（オクトーバーフェスト実行委員会）



「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.50

2023年8月10日発行予定

50号記念特集号

特集 エキマチA to Z (仮)

※都合により内容を変更する場合があります。

「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
こちらから

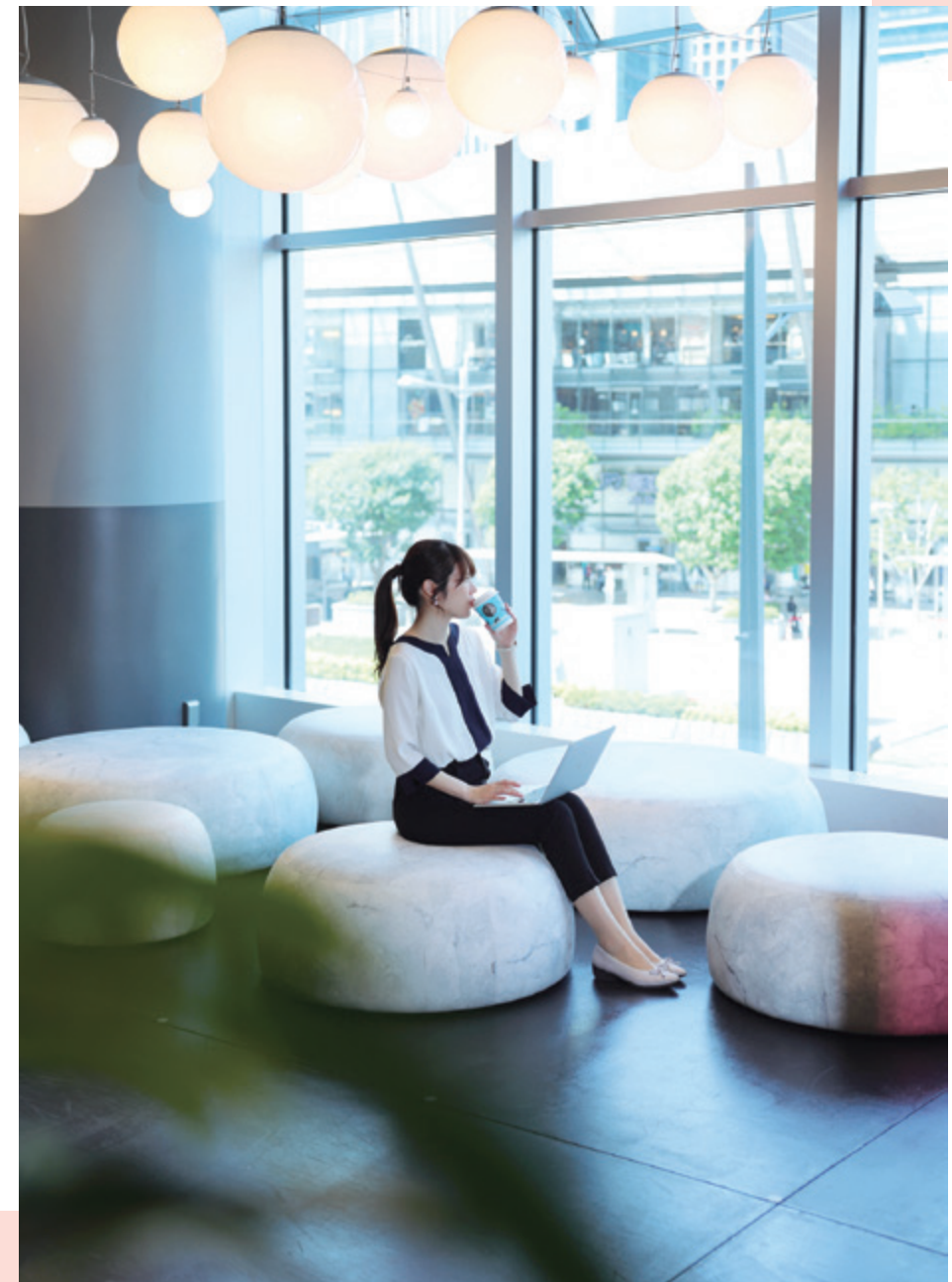


※営業時間、休み、値段などの情報は変更が生じる場合があります。年末年始などの大型連休は各施設・店舗にお問い合わせください。※新型コロナウイルス感染症の影響により、店舗・施設の営業に変動の可能性がございます。※撮影のためマスクを外しています。※法律で許可された場合を除き、本誌掲載記事・写真・イラストなどの無断転載・コピー・公衆送信を禁じます。※掲載の情報は2023年5月25日現在のものです。※記事に関するお問い合わせは交通新聞社コミュニケーションデザイン事業部 ☎03・6831・6630へ。

明日への一歩のために
わたしのトーキョー時間
vol.8

ヤエスパブリック (東京ミッドタウン八重洲)

11:20 AM



ハンドドリップのスペシャルティコーヒー
(BLUE TOKAI COFFEE東京ミッドタウン八重洲店)

写真＝木村心保
MAP P19 B-2