

東京まんなかライフを楽しもう

Free

東京
大手町
丸の内
有楽町
日本橋
八重洲
京橋

Tokyo



エキマチ

エキマチ

2024
Feb. Mar.
2-3
Vol.53

個人参加
OKな活動
いっぱい

マチにいいこと
やってみない？



観光ガイド、
マチへの興味、
防災意識etc.

TRY! マチに

いいこと。

いつものマチがもっと楽しくなると、みんながうれしい。
自分の得意や興味が活かせる分野で、
個人でも参加できる活動を探しました。
2024年は、新しいことに挑戦を!



ラジオ体操と同時期には
エリア内企業対抗の「仲
通り綱引き大会」も開催
され、盛り上がる!

2022年度の「大丸有
夏祭り」。行幸通りで
の様子

まちづくり

大手町・丸の内・
有楽町

大丸有エリアの
ワーカー・来訪者
交流の場に



特定非営利活動法人 大丸有エリアマネジメント協会 (愛称:リガール)

大手町・丸の内・有楽町(大丸有)エ
リアで夏の風物詩となっている夏祭りは、
2005年から始まった環境活動「打ち
水プロジェクト」に端を発し、13年から
「東京丸の内盆踊り」や「大手町縁日」
などと合わせて毎年7月下旬から8月上
旬の夏休み期間のイベントとして開催。
普段は言葉を交わす機会が少ない企業や
店舗、まちを訪れた人々との間で交流で
きる場を提供している。

また、春(5月中旬)と秋(10月上旬)
には「ラジオ体操」イベントも開催。23
年度秋の開催では、火曜と木曜、12時40
分以降の昼休み時間を利用して2〜3週
間にわたって行われており、全国ラジオ
体操連盟に所属する指導士のリードで、
メインストリートの丸の内仲通りを舞台
に身体を動かした。「コロナ禍明けに開
催された2023年には、以前よりも多
い480人の方が参加しました。在宅
勤務が定着したとはいえ、それと同時に
人と人が対面で交流することの大切さ
も多くの方が再認識したことを実感しま
した」と話すのは、リガール事務局の眞
田修平さん。

リガールの会員になると、活動報告を
行う総会にも参加できる。リガールでは、
エリア内で発生するバナーフラッグなど
の廃材をトートバッグや名刺入れなどに
アップサイクルするファッションブラン
ド「リガレッタ」も展開中。この動きに
も注目したい!

[リガール個人会員の場合]

参加・応募の方法◎公式ウェブサイトより申し込み

必要な資格◎なし 事前研修の有無◎なし

費用(年会費)◎正会員(個人)1口5,000円を1口以上、正会員(学生)

1口3,000円を1口以上、賛助会員(個人)1口3,000円を1口以上。(年会費は

年度単位)



「リガレッタ」でアップサイ
クルされたアイテム。今後も
さまざまな企画を展開予定だ

懇親会の様子。法人会員が多い
が、個人会員も20人ほど所属
している



イベントで
お待ちしております

事務局 眞田修平さん(右)
高山由香さん

二重橋前(丸の内)駅・日比谷駅直結。千代田区丸の内
3-2-3 丸の内二重橋ビル6F
※問い合わせは公式ウェブサイトへ (<https://ligare.jp/>)
MAP P19 B-1

中央区の魅力
をガイドやブログで
伝える



「東京まんなかippin堂」の
日本橋ツアーは重要文化財
指定の5つの建造物を中心
に巡る

観光ガイド
&
ブログ投稿

中央区全域

中央区観光協会 観光おもてなしスタッフ

中央区では観光協会が実施する「中央
区観光検定」の合格者を対象に、観光ガ
イドの登録制度「観光おもてなしスタッ
フ」を設けている。毎年250名前後が
受験し、合格者は約半数。その中から30
名程度がガイドとして新規登録を希望。
現在、150〜200名が在籍している。

観光協会では現在、年に40本ほど実施
する日にも限定の一般ツアーに加え「東
京まんなかippin堂」(観光協会通
販サイト)から申し込むプライベートツ
アーの2種を用意。特に訪日観光客は、
旅行中に突発的にガイドを希望するこ
とがあり、3営業日前まで申し込み受け付
け可能なプライベートツアーは利便性が
良いのだ。また、桜の時期など来訪者が
多いときには、英語のできるスタッフが
観光情報センターに常駐し、空いていれ
ば当日案内も。英語が大半だが、フラン
ス語、スペイン語、韓国語、中国語など
幅広い言語に対応している。

ウェブでの情報発信が得意な人には
「特派員」制度も用意。特派員ブログへ
の投稿という形で、自由なタイミングで
中央区の魅力を発信できる。「公的な立
場上、個別のお店紹介などはしにくい部
分があります。また、新しい施設や店舗
など日々更新されていきます。そこを特
派員にうまくカバーしてもらっています。
自分のペースに合わせて活動の形態を選
択できるのもメリットになっている。

観光情報センター内は訪日観光客
を意識した日本らしさが随所に



東京都広域のパンフ
レットあり

[中央区観光協会] 宝町駅A1出口徒歩2分。中央区銀座1-25-3
京橋プラザ3F ☎03・6228・7907 (活動の問い合わせ対応)
MAP P19 C-2
[中央区観光情報センター] 京橋駅8番出口直結。中央区京橋2-2-
1 京橋エドグランB1 ☎03・6262・6481 MAP P19 B-2

活動日◎観光ガイドは年数回・各自のスケジュールによる
参加・応募の方法◎2023年度は2月1日〜3月3日に募集、詳細は中央区観光協会
のウェブサイトを確認
必要な資格◎中央区観光検定合格者(通訳サポーターを除く)。外国語観光ガイ
ドや通訳サポーターについては別途基準あり
事前研修の有無◎約半年間・月に1度程度の事前講座あり
費用など◎研修費あり。原則、交通費・準備費相当の活動費支給あり

ガイドに必要なのは、
興味とセンス!



観光プロデューサー
奥山 徹さん

中央区の情報発信が
できる特派員も
おすすめです



おもてなしスタッフ担当者

スタッフがTRY!

参加して感じた、

私にもいいこと。

気負いなく参加できそうな取り組みを、スタッフが特別に体験。学生時代に語学に親しんだスタッフと、植物好きなライターがそれぞれ参加したルポをお届けします。

花のあるまちづくり

日本橋・京橋ほか中央区内

中央区 花咲く街角ボランティアを体験!

花壇・プランターの概要◎中央区内の約200カ所に設置。今回は花壇のお世話を体験



1

区が支給するシャベルや軍手、ボランティア掲示看板、腕章など

花の手入れで街を身近に感じます(ライター・味原)

2

花がら摘みの作業。種ができるのと花付きが悪くなるため、しおれた花は早めに摘み取る

花壇のお世話で、街の景観づくり



3

しおれた花の茎の付け根に近い所をカットするだけ

花やグリーンがお好きなら、ぜひ一緒にしてください!



交差点や歩道の脇などにある、花咲く街角の花壇



中央区花咲く街角担当職員のエビ 竜輝さん(右)と花門フラワーゲートの中村知沙さん

[担当部署] 新富町駅1番出口徒歩1分。中央区環境土木部水とみどりの課道路緑化施設係 中央区築地1-1-1-7F ☎03・3546・5437 MAP P19 C-2 ※問い合わせや詳細は中央区の公式ウェブサイトから「花壇ボランティア募集」ページへ

街角に花壇やプランターがあり、四季折々の花が彩るエキマチエリア。京橋や日本橋を擁する中央区では、年間を通じて街角に咲く花の管理を区内在住・在勤者がボランティアで実施。年4回は花の植え付け、日常的には水やりや施肥、花がら摘み、除草をする。緑の腕章を着けた花のお世話をしている人がその花壇の担当者だ。空きがあれば職場付近など希望エリアの花壇でのお世話もできる。日時

や時間帯は各自で決められ、自由度が高い。この日は咲き終わった花がらを摘み取る作業を取材。きれいに咲き誇る花々の中をよくよく探すと、見頃を過ぎてしおれた花がここにもあそこにも。草花の専門家で、植え付けの花を届けてくれる花門フラワーゲートの中村知沙さんは「枯れた花の茎の根元を手で摘んだり、園芸用のはさみでカット。小まめに摘むことで、次々と新しい花が咲きやすくなり、

常に美しい花壇を保つことができます」と花がら摘みや管理のコツを指南。花がら摘みや除草、落ち葉拾いなど花壇の手入れをしていると、草花に愛着がわき、街角の景観づくりの一端を担っているという実感が湧いてくる。作業に必要な軍手やシャベル、ゴミ袋、肥料、腕章などは区が支給。年に1度、ボランティア懇談会があり、意見交換や1年間のスケジュールなどの確認、植え付けや水やりなどの方法が記載された資料も頂けるので安心だ。

活動日◎花の植え付けなど年4回ほか、具体的な日時は調整可能
参加・応募の方法◎随時募集あり。申し込みは中央区役所7階水とみどりの課窓口まで
必要な資格◎中央区内在住・在勤で、年間を通じて草花の植え替え、手入れ、除草などの活動ができる個人または団体
事前研修などの有無◎なし
費用◎なし。草花、肥料などは提供。移植ごて、軍手などの支給や保険の加入費用は区が負担

英語ガイド

皇居東御苑 / 上野 / 浅草 / 明治神宮～原宿

東京フリーウォーキングツアーに同行!

皇居東御苑のコース概要◎東京駅～行幸通り～日本工業倶楽部～和田倉門～巽櫓～東御苑大手門～江戸城本丸跡～二の丸庭園～平川門



1

東京駅丸の内駅前広場からツアースタート!

見事なガイドに聞きほれます(編集部有馬)



地図を見ながら、これから巡るコースを説明

2

3

魅力あるスポットを伝わりやすい英語で解説



取材当日、参加していたガイドの皆さん。前列左端は会長・仲野雄一郎さん

[事務局] 九段下駅4番出口徒歩2分。千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4F (ちよだボランティアセンター) MAP P19 A-1 ※問い合わせは公式ウェブサイト (https://tfwt.jp/) へ

英語ガイドはエンターテインメントだ

ようやく東京駅周辺にも多くの訪日観光客が戻ってきた。英語での観光ガイドは日本をより深く知ってもらうチャンスだ。そこで今回、訪日客に特に人気が高い皇居東御苑コースに特別参加。英語ガイドの役割を体験させていただいた。コースは東京駅丸の内中央口から出発し、丸の内を経由して大手門から皇居東御苑を散策する約2時間のガイドツアーだ。待ち合わせ場所には6人のガイドさん

が勢ぞろい。30代前後の方が多く、中には着物の男性もいて、訪日客へのおもてなし心が感じられる。シンガポールなど、アジアから来た4人のゲストと一緒にいざ出発! 最初はおとなしく解説に耳を傾けていたゲストたち。まるで歌うように抑揚をつけてながら、大きな手ぶりで説明するガイドさん。どんどん引き込まれていく。時には資料や写真を使って説明をする。「江戸城

は実物がないので、言葉だけでは想像しにくい。だから写真を用意しています」と会長の仲野雄一郎さん。写真をのぞき込むゲストたちも興味津々。楽しそうな笑い声も聞こえるようになってきた。終わってみれば、一本のライブを見たような軽い高揚感。仲野さんの「ガイドはエンターティナー」という言葉そのものだった。出会ったときよりも格段の笑顔で手を振り去っていくゲストたちの姿が何よりうれしい。人に喜んでもらうことの清々しさを体感した一日になった。

活動日◎皇居東御苑コースは毎週土曜中心、月に1度定例会あり
参加・応募の方法◎年に1度。公募期間はウェブサイトにて案内
必要な資格◎高校生を除く18歳以上。最低限英語であいさつや自己紹介などのコミュニケーションが取れることが望ましい。
事前研修などの有無◎オリエンテーションあり
費用◎入会金1,000円、年会費2,000円

ジャンル別、
個人でも参加OK

こんな活動なら、トライしたい!

いつものマチがもっと身近な存在になる、5つの活動をご紹介します。
参加方法や募集時期などを確認の上、問い合わせを。

中央区民マガジン 区民ライター

記事寄稿

中央区全域

中央区のきめ細かな情報を取り扱うローカルウェブメディアで、中央区の魅力を発信する記事を寄稿。区内で行われるイベントやお祭り、歴史や文化などについて取材し、レポートする。自分の空き時間を利用して、マイペースに活動できる。

小伝馬町駅3番出口徒歩3分。中央区日本橋堀留町1-3-11 2F
<https://chuo9.tokyo>
「中央区民マガジン」のLINEまたはFacebookの公式アカウントから MAP P19 A-3



写真や文章で
中央区の魅力
を
アピール

中央区内のイベントや新店情報、地域ニュースなど、さまざまな情報がアップされる

活動日○自由
参加・応募の方法○「中央区民マガジン」のLINEまたはFacebookの公式アカウントから応募
資格○なし
事前研修などの有無○なし 費用○なし

動物保護

中央区全域

動物と暮らしやすいまちづくり会



譲渡会で
会えたら
うれしいニヤ

動物たちの
生きや暮らしと
向き合う

年4,5回開催される「飼い主のいないネコの譲渡会」および地域猫の保護活動、犬のしつけ教室などのイベント手伝い、わんわんパトロールなど、参加できる活動は多岐にわたる。また、フードやペットシート、タオルなどの支援物資も受け付けている。

※中央区保健所と連携した活動を行う。問い合わせはウェブサイト (<https://www.hcfa.jp>) のフォームから

活動日○随時
参加・応募の方法○ウェブサイト問い合わせフォームから連絡
資格○なし (役立つ資格は愛玩動物救命士資格など)
事前研修などの有無○なし 費用○なし

猫や犬たちが幸せに暮らすために、できることからぜひ

まちかどクリーンデー

清掃・美化

中央区内の自宅や
事業所の周辺など

家庭や事業所などの自主的な清掃活動の輪を広げ、「清潔で快適なまち」を実現するための取り組みとして2005年に開始。個人や家族、職場の間など、誰でも気軽に地域の環境美化に寄与することができるので、社会貢献の第一歩に最適だ。

【中央区役所環境課】新豊町駅1番出口徒歩3分。中央区築地1-1-1 中央区役所7F 環境課環境啓発係
☎03・6278・8243 MAP P19 C-2

活動日○毎月10日、午前9時から30分程度 (10日の実施は目安。他の日時でも可)
参加・応募の方法○中央区役所環境課に参加登録書を事前提出
必要な資格○なし
事前研修などの有無○なし 費用○なし

月に一度の
清掃朝活で、
住みよいまちづくり



希望により活動の様子や
氏名・団体名をウェブ
サイトに掲載できる



啓発用たすきの貸与も
行っている

防災、
災害時支援

丸の内・日本橋・
京橋

東京消防庁災害時支援ボランティア

平常時には消防署が行う防災訓練の支援、出初式や各種イベントなど、幅広く防災意識を高める広報活動に任意参加。震災時の活動は、応急手当や消防署内での給食支援、救護所や仮設トイレ設置、帰宅困難者への道案内など多岐にわたり、個人の体力や資格などに応じて振り分けられる。

震災発生時に
消防署の支援を行う
ボランティア

1.消防隊員の指示の下、災害現場での負傷者救護を後方支援 2.地域の防災訓練等で、初期消火訓練や応急救護訓練等の指導を行う 3.仮設トイレの設置。日頃の訓練で素早く設置する (写真はいずれも訓練時)



【東京消防庁 丸の内消防署】竹橋駅1番出口徒歩4分。千代田区大手町1-3-5 MAP P19 A-1
【東京消防庁 日本橋消防署】茅場町駅12番出口徒歩1分。中央区日本橋兜町14-12 MAP P19 B-3
【東京消防庁 京橋消防署】宝町駅A1出口徒歩1分。中央区京橋3-14-1 MAP P19 C-2

活動日○月に1回程度、訓練や勉強会あり。その他イベントなど任意参加。東京消防庁管轄区域内に震度6弱以上の地震発生時には、自発的に登録消防署、または近くの消防署に参集
参加・応募の方法○最寄り消防署で登録受け付け
資格○登録消防署の管轄区域内に居住または勤務先・通学先を有する15歳以上 (中学生を除く) で、普通救命講習等、応急救護に関する知識を有するなど条件に当てはまる方 ※詳細はウェブサイト (<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/sien/index.html>) または最寄り消防署まで
事前研修などの有無○なし ※登録後、半日程度の講習あり
費用○なし (ボランティア活動保険加入・本人負担なし)

まち歩きを
楽しみながら、
東京の魅力
を発掘



英語だけでなく母語でのガイドは人気が高い

外国語ガイド

東京都区内全域
(皇居東御苑・東京駅～
丸の内・日本橋など)

江戸東京ガイドの会

千代田区を中心に、東京の歴史から最新スポットまでゲストのリクエストに応じて案内を行う。英語、イタリア語、フランス語などのガイドも可能なので、語学を生かしたい人におすすめ。経験豊富なガイドが多く、知識を共有し合える。

問い合わせはウェブサイト (<https://edotokyoguide.com>) から

活動日○随時
参加・応募の方法○興味がある場合はメールフォームから連絡を。募集開始の際に会から連絡
必要な資格○なし
事前研修などの有無○オリエンテーションと演習 (実際のルートを体験) あり
費用○経費実費負担

エキマチ的〇〇図鑑

もうすぐ年度替わり。次のステージを迎える同僚や仕事仲間には、その活躍を願い、縁起を担ぐ気の利いた品を贈りたい。ちょっとしたお礼はもちろん、自分用にも！

飾りたい
アートな贈り物や
名入れサービスも！



世界初出店 /
ミュシャ
MUCHA

ジャガードハンドタオル&
ポストカード

ミュシャ財団が公認する世界初のブランド1号店。アールヌーヴォーの巨匠アルフォンス・ミュシャの世界観を香りやアート雑貨で楽しめる。上質なアイテムは目上の方への贈り物にもぴったり。ハンドタオル各1,760円には名入れ刺繍550円も可。ポストカード各385円。

◎JR有楽町駅銀座口徒歩1分。11:00~21:00、無休（施設に準じる）。千代田区有楽町2-5-1
〒100-0051 千代田区有楽町ルミネ1 1F
☎03・6256・0661 MAP P19 C-1

水まわりにも縁起ものを /
私の部屋 丸の内店
亀の子スポンジ

亀の形で持ちやすく、100年以上愛され続ける亀の子菓子から、新定番となるべく生まれた亀の子スポンジ。水切れと泡立ちがよいうえ、抗菌・防カビ加工。トレードマークの亀がデザインされたパッケージはプチギフトにも◎。ホワイト・グレー・イエロー各374円。

◎東京駅丸の内中央口徒歩1分。11:00~21:00（日・祝は20:00まで）、無休（1月1日、法定点検日は除く）。千代田区丸の内1-5-1 新丸ビル4F
☎03・3211・6131 MAP P19 B-1

どんな
キッチンにも合う
シンプルな
形と定番色



芽吹きの季節に始め /

福徳神社

芽吹き守

江戸時代、木の鳥居から春の若芽が萌え出たことから別名、芽吹福徳とも呼ばれる縁起の良いパワースポット。事始めや能力開花、健康を祈り、新しい春を迎えたい。お参り後、大切な人の分も併せてお守りを授かってみては!? 初穂料500円。

◎三越前駅A6出口徒歩1分。境内自由、授与所9:00~17:00、御朱印受け付け10:00~15:00、無休。中央区日本橋室町2-4-14
☎03・3276・3550 MAP P19 A-3



新しいスタートに
芽吹き守で
開運アップ！

裏面

かがや
青く輝く
美術作品を
さりげなく
日常に！



ピンズも国宝のかがやき /

静嘉堂@丸の内(静嘉堂文庫美術館)

国宝曜変天目
ピンズ マグネット

岩崎家の豊富なコレクションの中でも最も有名な国宝の曜変天目。12~13世紀、南宋で作られた黒釉茶碗で、器の中に宇宙を見るような青色に光る斑紋が最大の魅力。ミュージアムショップにはピンズ800円やマグネット660円など国宝グッズが充実。

◎二重橋前駅(丸の内)3番出口直結。10:00~17:00、金は18:00まで（入館は閉館の30分前まで）、月（祝の場合は開館、翌平日休館）、展示替え期間、展覧会期間以外休。ショップだけの利用も可。千代田区丸の内2-1-1 明治生命館1F
☎050・5541・8600(ハローダイヤル) MAP P19 B-1

おめでたい金箔を直接お肌に /

箔座日本橋

COSMETIC GOLD LEAF —Small—

プラチナ金箔を直接肌にのせ、美容液やクリームでなじませるプラスケアアイテム。金箔の微粒子が肌の表面にとどまることで肌のキメを整え、翌朝のトーンもUP! 週に1~2回、いつものお手入れが贅沢タイムに変わる体験を。8枚入り1,760円。

◎三越前駅直結 (A6出口)。11:00~19:00、不定休（施設に準じる）。中央区日本橋室町2-2-1 コレド室町1 1F ☎03・3273・8941 MAP P19 A-3



ワントーンUP!?
美容金箔で
心躍る
スキンケア

日本橋三越本店
だけでしか
買えない
特別な一品



エントランスの守護神が和菓子に /

菓匠花見 日本橋三越本店
雷音最中

埼玉の老舗和菓子店による三越ライオン像をかたどったキュートな最中。創業350年を迎えた三越にちなみ、長く続く商売繁盛の願いを込めて作られたのだとか! 茶色は粒あん、ピンクは白あん、白はこしあんがたっぷり詰まって食べごたえも◎。6個入り1,965円。

◎三越前駅A3出口徒歩1分。10:00~19:30、不定休（施設に準じる）。中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店本館B1 ☎03・3516・8730 MAP P19 A-3



エキマチで自分を少しレベルUP! Vol.17

できるワーカーへの道

～ピアノで豊かなひとときの巻～
今回は
ピアノ
体験レッスン

講師はピアニスト
としても活躍の
関屋 菜梨子先生
プロに教わることで
できるなんて……

ピアノ
体験レッスン
体験申込時に自分のピアノ歴を伝えます。
弾きたい曲があれば楽譜を持ち込んでOK!
子どもの頃に習っていましたが、昔から
譜読みが苦手です。今は時々耳コピで
弾きたい曲だけ弾いています。

いざ25年ぶりの
ピアノレッスン

①基礎 まずはバナムピアノテクニックで基本の「き」をおさらい

レガート 緊張のあまり息が止まる
ふはー!! どうですか?
小レリラックスして手を流れるように動かしてみよう。こんなふうに。

ああ!! 音が滑らかになりますね!
手から魔法が出てくる気分です

スタッカート ドッ! ドッ! ドッ!
スタッカートと言っても、さまざまな表現があります。やってみましょう。

- 指で弾いて軽快に
- 手首を揺れるように重く、音を飛ばす
- 力を抜いて肩から落とす

音の飛び方が変わりますね!
同じスタッカートでも、曲によって求められる音色が違うんですよ

②今日の課題曲「いつも何度でも」にチャレンジ!!

まずは右手でメロディーラインを弾きます

ポイント

- ワルツのリズムを感じる
1.2.3に東を流れるように拍を取りましょう
- 高い音に向かって盛り上げる
鍵盤を上昇するように1音1音丁寧に
- 歌うように心を込めて
感情やイメージを持つと音色は無限に変化します

心の中で歌いながら弾いていたら楽しくなりました!
その調子を左手も入れましょう!

仕上げに先生と連弾♪
隣で先生がゆたりと呼吸をしながら美しい音色を響かせたたちまち全身がリラックス

さいごのポイント
曲全体のクライマックスを先取りしましょう。サビは大きく盛り上げて下さい

こんな人が通ってます

- 好きな曲が弾けるようになりたい
基礎から学びたい & 学び直したい
- 仕事の合間や終業後の息抜きに
コンクールや発表会に出たい
※毎年ホールで発表会があります
- 音楽を共にする仲間が欲しい
※ランチやコンサートなど楽しみ合っている方もいます

初心者からプロを目指す方まで
目的に寄り添ったレッスンを
行っています。ピアノに角が出る
ことで人生をより豊かに
楽しんでいただけますと
うれしいです。

大人になってからこんなふうに
ピアノを楽しめるなんて思っ
ていませんでした。せっかくなの
「いつも何度でも」
最後まで弾ける
ようになりたいです!

せきやまこピアノ教室
関屋菜梨子ピアノ教室 都営新宿線浜町駅から徒歩5分。レッスン時間は相談の上、決定。
中央区日本橋浜町(詳細な住所はレッスン決定後に伝達)。体験料1,000円。予約・問い合わせはウェブサイトから。https://www.marikosekiya.com/lesson MAP P19 A-3

日本橋本町から日本橋浜町に最近お引越しされました

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!

宮林さんのとある勤務の日

8:45	遅番の日はこの時間に起床。寝ぼけながら準備して、自転車で娘を幼稚園に送る。
9:30	戻ってきて朝食。下の息子も好きな納豆ご飯を食べながら情報番組をチェック。
11:00	ミニカーやかくれんぼをして息子と遊んだり、少し昼寝をするなどゆっくり過ごす。
13:30	通勤中はひたすら野球ゲーム「栄冠ナインクロス」に集中している。
15:00	入社。早番シフトのスタッフから引き継ぎ後、お客さまの運動指導などを行う。
23:30	退社。終電が近い時間帯のため、酔っぱらいを避けるように心掛けて電車に乗る。
翌3:30	スープなど、軽い夕食を済ませた後、大好きな日本酒を堪能して気持ちよく就寝。



THE JEXER TOKYO 宮林 大智さん

- Q どんな仕事をしていますか?
A お客さまの運動指導やトレーニングマシンの補助、パーソナルトレーナーとしてのメニュー作成のほか、ロッカー清掃、スタッフのシフト作成など店舗運営にも携わっています。
- Q エキマチエリアで好きな場所はどこですか?
A 子どもがいるため、お菓子やキャラクターグッズが充実している東京駅一番街が好きです。
- Q 5年後の展望を聞かせてください。
A お客さまが「運動は楽しい」と実感できるように、目的に沿ったサポートをしていきたいです。



宮林さんの必須アイテム
業務中、携行するウエストポーチ。緊急時に使う笛やマニュアル入り。

“ オフィスワーカーが多いイメージのエキマチですが、実はいろいろな人が集える楽しいエリアです。 ”

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



東京ステーションシティ運営協議会 杉崎の場合

ちょっとしたプレゼントにピッタリのキャンディー

以前から、職場の同僚や仕事でお世話になった方々に、ちょっとしたお礼を差し上げたり、こちらも頂くことができました。そしていつも「大きすぎない」、「相手の負担にならない」プチギフトを探すのはなかなか難しいと思って……。そんな中で、この「ヒトツブ カンロearth」を知り、規格外の飴からウエットティッシュで使用できるアルコールができるなんて!と驚き、とても興味が湧きました。また、キャンディーをあげる・もらう楽しさに、詰め替えやアップサイクルの考えが取り入れられた商品ラインはすてきだと思います。この「小さなのど飴」も、まず缶のデザインがかわいらしくて、まさに「捨てないパッケージ」として役割を果たしていると思いました。リフィルもあるので、すぐに補充できるのもいいですね。



リフィル600円もあり、好きな缶に入れられるのもうれしい。

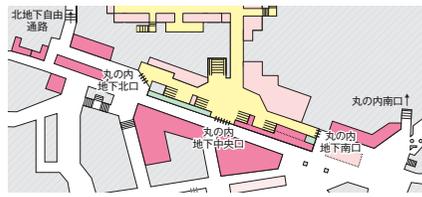
『ヒトツブ カンロ グランスタ東京店』の「キャンディアースの小さなのど飴」

550円
◎JR東京駅改札内。8:00~22:00 (日・単日の祝日・連休最終日の祝日は21:00)、無休。千代田区丸の内1-9-1 グランスタ東京B1 丸の内エキリア ☎03・5220・5288 MAP P19 B-2

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

エキナカ*ワンダーランド

東京駅の魅力を深掘りする本連載。今回はJR東京駅の地下1階、丸の内側の改札の外に広がる、普段使いにもおすすめしたい「グランスタ丸の内」を散策。



グランスタ丸の内
JR東京駅の丸の内地下中央口、丸の内地下南口、丸の内地下北口を出てすぐの商業エリア。JR東京駅B1改札外。
MAP P19 B-1



おばけみたいなかわいいやつ
つぶらな腫の

茅乃舎でだしスープ

丸の内の地下ではコーヒーを手に歩いている人が多いなと思ったら、それは、コーヒーではなかった。「茅乃舎」には、福岡の料亭「御料理 茅乃舎」の料理長が素材を厳選して、一般家庭でも使いやすいように配合しただしが並ぶ。カウンターではテイクアウト用の、コーヒーではない、「だしスープ」を販売。この日は「店長おすすめ」のPOPの付いた「和風しょうが」と「洋風オニオンチーズ」「和風かき玉」、生クリームとチーズの「洋風クリーミー」の4種。いずれも、化学調味料も保存料も入っていない、やさしい味わい。



「ポテトサラダ」は600円。8:00~23:00(日・祝日は22:00まで。翌日が祝日の場合は23:00まで)、無休。
☎03・5843・2722



だしスープも
テイクアウトする時代の到来



「マリトッツォ」
ビジュアル的にも申し分なし
流行の火付け役

「マリトッツォ パンナ」は520円。
9:00~22:00 (レストランは11:00~)、無休。
☎03・3217・7070



EATALY MARUNOUCHIでマリトッツォ

イタリア発祥のスイーツ「マリトッツォ」流行の火付け役が、この「EATALY」。店内にはカフェやマーケット、レストランなどさまざまなスペースがあるが、ひととき目を引くのが、カフェのショーケースに鎮座する「マリトッツォ」。季節限定フレーバーも魅力的ながら、定番は通年楽しめる「パンナ」。ほんのりオレンジ風味のパン生地、たっぷり挟まったクリームは、見た目よりも軽く、ペロリと平らげた自分に、我ながらびっくり。

そんなに
見つめないで…



ダブルケーキ WK2でポテトサラダ

騒がしい東京駅構内なのに、「オセアニアンスタイル」なカフェ。「オセアニアンスタイル」とはカフェで過ごす時間が自然な形で生活の中に溶け込んでいるスタイルのことだそうで、カウンター席とテーブル席のどちらも広々と、居心地がいい。昼と夜ではメニューが異なるが、おばけみたいな「ポテトサラダ」は、どの時間帯でもオーダーOK。オランダソースのかかったポディーは、かわいそうだけど、つぶしてよく混ぜてから食べるべし。

「だしスープ」のうち、焼きあごを使った「和風しょうが」は250円。9:00~21:00(飲食は11時~)。
☎03・6551・2322



スマートなエキマチワーカーが使いこなすおすすめスポットはここだ!

クリニックやヘアカット、リラクゼーションまで、ちょっとしたスキマ時間を有効に過ごせるのが「グランスタ丸の内」の特長。中でも、スマートなエキマチワーカーが使いこなすスポットを、ほんの一例ご紹介します。



年間35万人に提供するアイブロウブランド
Karen EYEBROW DESIGNで
眉カット

全国62店舗展開するヘアメイク専門店「アトリエはるか」のアイブロウブランド。プロが一人一人の骨格や毛質、なりたいイメージに合わせた最適な眉を、カットとメイクでデザイン。「Karen眉カット」2,200円(10分)、「Karen眉ワックスデザインコース」6,600円(40分)など。10:00~21:00、無休。
☎03・6665・9400

急なビジネスユースに超便利

STATION DESK
(グランスタ丸の内)



JR東日本のシェアオフィスサービス「STATION WORK」のうち、ワークスタイルに合わせて席を選ぶのが「STATION DESK」。ウェブ会議対応の完全個室が12室もあり、料金は「STANDARD」席で15分385円。利用には「STATION WORK」の登録が必要(登録料や初期費用なし)。詳しくは公式ウェブサイト。7:00~21:30、不定休。



「グランスタ」は「一つじゃない」
東京駅構内を席卷している商業施設「グランスタ」は、2020年8月に改札内と改札外に区別された。私としては、ぼんやり見ていた看板の名前が、改札内と改札外で違って、あれ? となったことを覚えている。乱暴に分類すると、改札内が「グランスタ東京」で、丸の内側の改札外が「グランスタ丸の内」(改札外の「グランスタ」は他にもあるが別の機会にご紹介します)で、さらに乱暴に分類すると、スイーツやお弁当、お土産物を中心とするのが「グランスタ東京」で、カフェや雑貨、サービスを中心とするのが「グランスタ丸の内」のよう。だから、ちょっとしたスキマ時間にうろうろするなら「丸の内」がよさそう。ゆつくり過ごせるカフェもシェアオフィスもあるし、10分あれば眉カットもできる。ちなみに、眉カット利用の3割は男性なのだそうです。

この季節にぴったりの
「ストロベリー&チョコレート アフタヌーン
ティー」で至福のひとつときを！

2024年3月17日まで
◎フォーシーズンズホテル丸の内 東京



キュートで華やかな見た目のケーキやムースにテ
ンションが上がること間違いなし！ 平日7,600
円、週末8,800円(サービス料込み)。

フォーシーズンズホテル丸の内 東京のフレンチビストロ「MAI
SON MARUNOUCHI (メゾン マルノウチ)」では、この季
節ならではのイチゴとチョコレートを使ったアフタヌーンティーを
提供。赤、ピンク、白のカラーパレットで鮮やかに彩られ、まる
でおとぎ話の中から飛び出したような心躍るスイーツの数々
に加え、旬の食材を使用したセイボリーも楽しめる。東京駅
の景観を眺めながら、優雅なティータイムを過ごしてみよう。
● ☎03・5222・5880 (MAISON MARUNOUCHI)

頭と体を駆使して謎を解き明かせ！
リアル謎解きゲーム×日比谷
「ヒビとあなたの不思議な1日」開催中

2024年5月31日まで
◎日比谷エリア周辺



エリアごとのコラムも充実していて、ゲームを楽
しみながらその場所の歴史や魅力を知ることがで
きる。参加費500円。

日比谷のさまざまな名所を巡る、周遊型のリアル謎解きゲー
ムを開催中。白くてモチモチした不思議な生き物・ヒビと一
緒に街に隠された謎を解き明かしていくという、ほのぼのとす
るストーリーだ。まずは謎解きキットを購入し、5つのエリアで
手掛かりを探しながら謎解きに挑戦しよう。見事にクリアする
と、豪華賞品の抽選に応募できる。友人同士、ファミリー
での参加はもちろん、一人で気ままに参戦するのも楽しい。
<https://nazoxnazo.com/hibiya-nazo/>

丸の内で絶品スイーツを見つけよう
「MARUNOUCHI VALENTINE
MARKET 2024」開催中

2024年2月14日まで
◎丸ビル1階マルキューブ



今年も丸の内にチョコレートの逸品が勢ぞろい！
11:00~21:00 (2月12日は20:00まで)。https://
www.marunouchi.com/lp/valentine2024/

丸の内エリアに店を構える名店やショコラ専門店のほかに、
本イベント初出店の8店舗を含む全21店舗が集結し、各ブ
ランド自慢のチョコレートなどを販売する。大切な人へのギフト
や日頃頑張る自分へのご褒美に、とっておきのスイーツを探
してみよう。さらに、丸の内エリアの各店舗では、街歩き
のお供や買い物の合間のティータイムにぴったりのチョコレート
ドリンクや焼きたてスイーツなどのメニューも提供する。
● ☎03・5218・5100 (丸の内コールセンター)

「新しい日本銀行券2024
一匠の技とデザイナー」
開催中

2024年9月8日まで
◎日本銀行貨幣博物館



新紙幣のデザインをいち早く見ることができるとい
うほか、高精細のすき入れや3Dホログラムといった
最新の偽造防止技術も体感できる。

約20年ぶりにデザインを刷新し、2024年7月3日に発行を
開始する新しい日本銀行券。新紙幣には新たな偽造防止
技術が施され、誰でも分かりやすいユニバーサルデザインが
採用されている。本展では、新しい顔となる渡沢栄一、津
田梅子、北里柴三郎を紹介するとともに、江戸時代から受
け継がれ、発展させてきたお札の偽造防止技術を展示する。
お札に隠された秘密にも迫ることができ、子どもから大人ま
で楽しめる内容だ。● ☎03・3277・3037

夢のような淡い色使いにうっとり
「マリー・ローランサン ー時代をうつす眼」
開催中

2024年3月3日まで
◎アーティゾン美術館



淡いパステルカラーを用いて、女性美を描き続け
たマリー・ローランサン。独特の世界観に浸る
う。ウェブ予約チケット1,800円。

20世紀前半に活躍したフランスの女性画家、マリー・ロー
ランサン。パステルカラーの色彩と流れるような曲線で女性
たちの姿を優美に描いた画風が印象的だ。本展では、キュ
ビスムの画家として活動していた初期から最晩年の大作
《三人の若い女》に至るまで、ローランサンの活動を多角的
に紹介。ローランサンの作品約40点や資料約25点のほか、
同時代に活躍した画家たちの作品約25点、合計約90点
を展示する。● ☎050・5541・8600 (ハローダイヤル)

女性映画人たちの足跡を振り返る
「日本の女性映画人(2)
ー1970-1980年代」開催中

2024年3月24日まで
◎国立映画アーカイブ 長瀬記念ホールOZU



写真は、日本に暮らしたポルトガル人文筆家の半
生を描いた『恋の浮島』(1982)。製作に携わった
高野悦子は東京国際女性映画祭にも尽力した。

日本映画界では、1970年代以降、左幸子をはじめとする
女性監督たちが活路を切り開いてきた。一方、女性脚本
家たちが台頭してきたのも同時期で、高山由紀子や那須
真知子などが娯楽映画に新風を吹き込んだ。本企画では、
1970-80年代に躍進した女性映画人たちに注目し、監督・
脚本・製作などを手掛けた作品を中心に、劇映画がドキュ
メンタリーまで計74作品(47プログラム)を上映する。一般
520円。● ☎050・5541・8600 (ハローダイヤル)

自分の健康について見つめ直す
「Will Conscious Marunouchi 2024
まるのうち保健室〜私と向き合う時間〜」開催

2024年3月1・2日
◎丸ビル1階マルキューブ



写真は昨年開催の様子。働く女性が自分自身とゆ
っくり向き合い、そして対話することの大切さを
再認識してもらうことを目的としている。

3月8日の国際女性デーに向け、働く女性のためのプロジェ
クト「Will Conscious Marunouchi」が体感型の啓発イベ
ントを開催。企業へのアンケートを通じて集計した「働く女性
健康スコア」の発表ステージをはじめとして、企業の各サ
ービスや商品を体験できるカウンターブース、さまざまなテーマ
で展開するステージなどを実施する。日々忙しく過ごす中
で見逃しがちな自分の健康・ケア・癒やしと向き合える絶好
の機会だ。https://shokumar.jp/wcm/about/

東京から最新のファッションを発信
「東京クリエイティブサロン2024」
開催

2024年3月14~24日(丸の内は15~24日)
◎丸ビル(予定)ほか



写真は昨年開催の様子。東京中がファッ
ションとデザインにあふれる。どんなプロ
グラムが繰り広げられるか、乞うご期待！

国内最大級のファッションとデザインの祭典「東京ク
リエイティブサロン」が、東京を代表するエリアを中心に開催。各エ
リアの街をキャンバスに、クリエイティブな表現を発信していく。
丸の内エリアでは、「これからの未来を創る世代に向け、ファ
ッション・アート」をテーマにさまざまなイベントを実施。今年
は人気クリエイターとコラボレーションした企画を開催予定だ。
開催内容については公式ホームページで随時確認。
<https://tokyo-creativesalon.com/>



和倉噴水公園

11:30 AM



写真=木村心保
MAP P19 A-1

「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

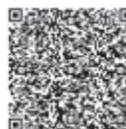
Vol.54

2024年4月10日発行予定

特集 **新生活を迎える皆さまへ!** (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。
※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2024年11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。



2024.2.10

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/堀岡家室 表紙協力/東京フリーウォーキングツアー
表紙・裏表紙撮影/新谷敏司