

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

2024  
Aug. - Sep.  
8-9  
Vol.56

涼しい夏が  
やってきた

ひと涼みスポットでクールシェア  
暑さを吹き飛ばすかき氷  
オープンエアでほろ酔いビール  
涼しさを感じる香りなど



# Morning ひと涼みスポットで

## ヒビヤパークビズ HIBIYA PARK BIZ

日比谷公園内にある「緑と水の市民カレッジ」中のフリースペース。窓からは木々の緑が間近に迫り、森の中にいる感覚に。Wi-Fi・電源完備で、ワークスペースとして利用できる。ふた付きの飲み物の持ち込みもOK。公園緑地関連の専門図書館や公園に関する展示ギャラリーも併設している。

日比谷駅A13出口徒歩6分。9:00～17:00、日・祝休。千代田区日比谷公園1-5内 緑と水の市民カレッジ3F  
☎03・5532・1306 MAP P19 C-1



# クールシェア

朝・昼・夜、それぞれの時間で快適なひと時を。  
まずは午前中に、涼しさを無料でシェアできるスポットをご紹介します。  
気分転換も兼ね、朝の出勤時のほか、外出時のルートに加えても。



木漏れ日を  
感じる  
癒やしの空間

東京の玄関口に  
緑とくつろぎの  
パブリックスペース



## グランルーフガーデン GRANROOF GARDEN

234mにわたる開放的な屋外デッキが2023年7月にリニューアル。木製ベンチやカウンターが増設され、くつろぎの空間に。気温や湿度、風向きなどの条件がそろって自動制御のミストが作動し、行き交う人々に涼を提供する。8月23日～9月8日には幻想的な「宵路灯籠」を開催。

JR 東京駅八重洲口すぐ。7:00～23:00、無休。千代田区丸の内1-9-1 グランルーフ2F ☎なし  
MAP P19 B-2



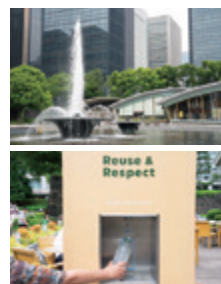
皇室ゆかりの噴水に  
涼を感じる



## 和田倉無料休憩所

和田倉噴水公園内にある無料で利用できる休憩所。ガラス張りの屋内からは、公園の象徴・大噴水が噴き上がる様子が見られる。また、皇室や皇居外苑に関する資料などの展示コーナーの見学もできる。空調の利いた屋内やデッキで風を感じながら、思い思いに過ごそう。

大手町駅D2出口徒歩3分。9:00～17:00（テラス席・自動販売機・トイレの利用は16:00まで）、無休。千代田区皇居外苑3-1 ☎なし MAP P19 B-2



休憩所の両脇にはデッキテラスとカフェを併設。テラスには無料の給水スポットあり

ビルの谷間を彩る  
緑あふれるスポット



## Otemachi One Garden

皇居に面した大手町のオフィスビル群に広がるエリア最大級約6,000㎡の大規模な緑地空間。芝生や木陰、花や水面など、特徴的な7つのゾーンには、ベンチやテーブルが多数！リラックスタイムや打ち合わせなどで利用できる。平日のランチタイムにはキッチンカーが出店する。

大手町駅C4・C5出口直結。散策自由（芝生広場は平日8:00～17:00のみ開放）、無休。千代田区大手町1-2-1 ☎なし  
MAP P19 A-2



水面に映る  
駅舎が  
涼を誘う



## 東京駅丸の内駅前広場 水盤

夏の風物詩として親しまれる水盤（水景設備）が、今年も稼働。広さ約22×約15m、深さ約5mmの水を張ったスペースが2面、丸の内駅前広場に安らぎを与えてくれる。水道水をろ過して繰り返し利用するシステムで、路面の温度上昇を抑えるとともに、涼やかな景色が心地いい。

JR東京駅丸の内中央口出口すぐ。9:00～17:00、9月16日（予定）までは無休、天候等によって稼働を中止する場合あり。千代田区丸の内1-9 ☎なし MAP P19 B-2

\*「クールシェア」とは、室温28度でも快適に過ごす工夫「クールビズ」から踏み込み、エアコン使用を見直して涼を分かち合う取り組みのことです。



夏を感じるコーラかき氷がすっきり爽快！

レモン果汁もかけているので後味すっきり！



スタッフの高橋愛里さん



#### ●その他メニュー例●



あんず1,100円。果肉を削ったあんず蜜をたっぷりかけて。白玉、バニラアイスは各110円。他にいちごミルク、桃、抹茶きんととき、黒糖きんこ 各1,100円。  
\*提供は9月23日まで

## TORAYA TOKYO

TORAYA TOKYOの定番かき氷はちょっと小ぶり。あんみつなどの甘味と同じように、ちょっと甘いものを食べたいときにぴったり。宇治抹茶と和三盆糖による濃厚ながらさっぱりした味わいの蜜がかかった山を思わせる円錐のかき氷は、粗削りでシャリシャリ！底に隠れた上品な甘さの小倉あんをすくいながら食べるのがおすすめ。

JR東京駅丸の内南口徒歩1分。10:00～18:30LO（土・日・祝は17:30LO）、無休。千代田区丸の内1-9-1 東京ステーションホテル2F ☎03・5220・2346（喫茶の問い合わせ専用ダイヤル） MAP P19 B-2

#### ●その他メニュー例●



あんみつ 2,750円～。こしあんや琥珀羹（こはくかん）、季節のトッピングなどを黒蜜で味わえる。葛切2,970円～、冷し汁粉2,860円～など（いずれも飲み物付き）もある。  
\*かき氷の提供は9月30日まで

# 暑さを吹き飛ばす

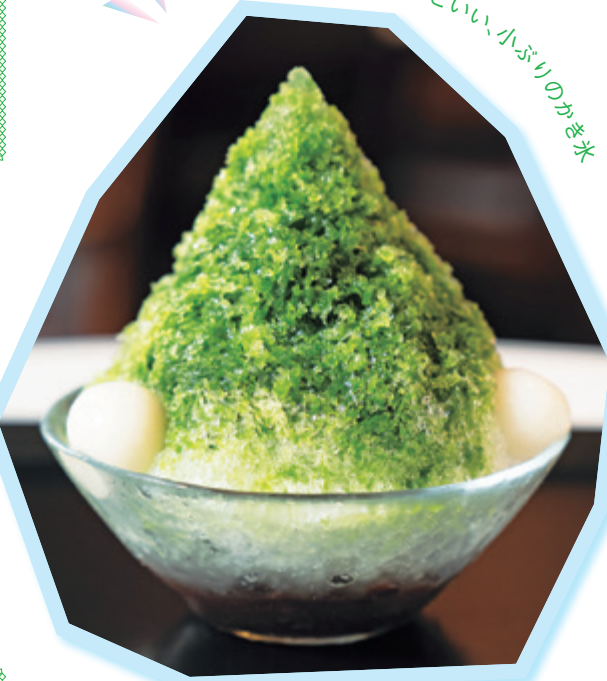
## 四季茶寮えど

日本風情を感じながら夏はかき氷を楽しめる甘味処（どころ）。アンズなどの定番はもちろん、毎年楽しみなのが新作だ。今年はコーラかき氷が登場！すっきりした甘さと、レモンとの組み合わせが爽快感をもたらし目にも涼しい。マイナス20度で固めた氷を常温で緩ませてから薄めに削るため、滑らかでふわふわ、あっという間に完食するおいしさ！

三越前駅A3・A5出口徒歩1分。11:00～19:00（食事18:00LO、喫茶18:30LO）、無休（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4F ☎03・3242・9550（直通） MAP P19 A-3

コーラ1,320円。バニラアイス110円をトッピングしてコーラフロート風にも。8月31日までの提供

控えめだけどちょうどいい、小ぶりのかき氷



宇治金時 小倉餡入2,640円～（飲み物付き）。白玉1個66円、抹茶蜜132円、自家製練乳220円をお好みで追加可

歴史ある東京駅の赤れんがの壁に囲まれた特別感ある空間でゆったり過ごしてみては？



Daytime

# かき氷！

#### ●その他メニュー例●



9月4日までは小池さん自ら手がける『東京八重洲堂』極上抹茶あずき1,500円などを提供。次に登場する店やメニューはインスタグラムでチェックを。  
\*営業は11月上旬まで

## かき氷コレクション・バトン

日本中のかき氷を知り尽くす、日本かき氷協会会長が厳選したかき氷店が2週間～1カ月のスパンで入れ替わり登場！行列が絶えない店や、沖縄や長野など各地へ足を延ばさなければ食べられなかった名店のかき氷がヤエバツで味わえる。訪れるたびに、名店の店主や魅力的なメニューと出合えるのも楽しみ。飲んだ後のシメにもおすすめ！

JR東京駅八重洲地下直結（八重洲地下街経由）。11:00～21:00、各店舗初日は14:00～、最終日は17:00まで、無休（施設に準じる）。中央区八重洲2-2-1 東京ミッドタウン八重洲2Fヤエスバリック内 ☎なし MAP P19 B-3

滴るエスプーマ、ふわふわの口溶け、キーンとならない爽快感……。暑さ極まる日中は、進化する最旬のかき氷に驚き、伝統的な和の定番で心がほぐれるような時間を過ごしたい。

日本全国の名店の味を楽しんでください



日本かき氷協会会長の小池隆介さん

日本全国のかき氷をリレー形式で楽しめる



取材時(6月)は沖縄・名護市のアボカド専門店avocafeが出店。アボカドキャラメルナッツ2,000円はファンが多い一品

老舗肉問屋による、かき氷の乙な楽しみ方



黒ゴマソースに覆われ、ピーナツのエスプーマがのった、こまびー1,600円。中に隠れた黒ゴマとえの落花生も楽しい

## 日本橋氷菓店

1919年（大正8）創業の肉問屋がすき焼き店の定休日を利用して夏季限定で営業。コロナ禍、従業員一同かき氷を食べて感動し3年前にスタート。純水を薄削りした氷にエスプーマがのり、どこを食べても軽くふわふわ。旬の国産食材を使うためラインナップは都度替わる。時々しょっぱく、温かいおつまみ（カラフルポテト）と食べれば“口福”な味変も楽しめる。

JR新日本橋駅徒歩3分。12:00～17:00、火・水・木・金休（水～金はすき焼き店として営業）。中央区日本橋本町4-2-3 佐々木ビル2F ☎03・3241・5296 MAP P19 A-3

旬食材を使ったかき氷メニューを日々研究中



肉鮮問屋佐々木次期5代目の佐々木隆治さん

#### ●その他メニュー例●



いちごビスタチオ1,900円。生いちごソースとビスタチオエスプーマの色合いが映える！キャラメルアーモンド1,500円、生パインブルーベリー1,600円、カラフルポテト300円。  
\*営業は9月末まで

\*出店期間や提供メニューは変更される場合があります。





# オープンエアでほろ 酔いビール

仕事終わりのお楽しみは、涼しい風に吹かれながらのビール！  
ぜひ予約して、夕焼けのゴールデンタイムから夜のライトアップまでを、  
取って置きのスポットでお過ごしください。



上／ゆったりと開放的な空間で、思い思いにBBQが楽しめる  
下／カジュアルBBQプラン10品・飲み放題付き1人6,300円(2時間制)

開催期間◎10月22日まで

## 日本橋高島屋S.C. BBQ BEER GARDEN

日本橋高島屋恒例のビアガーデンは、木々に囲まれた開放的な空間で楽しむ BBQ スタイル。写真はうま味が凝縮した熟成骨付きポークやスパイシーな自家製ジャークチキン、厚切りベーコン、ソーセージに、野菜やタパスが付いたカジュアル BBQ プラン。さらに牛リブやシーフードも味わえる Surf & Turf BBQ プラン 7,000円など、ビールが進む 4種のコースが用意されている。

日本橋駅B2出口直結。16:00～料理21:30LO、ドリンク22:00LO (9月以降の土・日・祝は12:00から)、不定休 (8月21日・悪天候日は休業)。中央区日本橋2-4-1 日本橋高島屋S.C. 本館屋上 ☎03・6665・0177 MAP P19 B-3



クラフトビールなどビール4種、7種のワイン  
ビュッフェ、カクテルなど多彩なドリンク



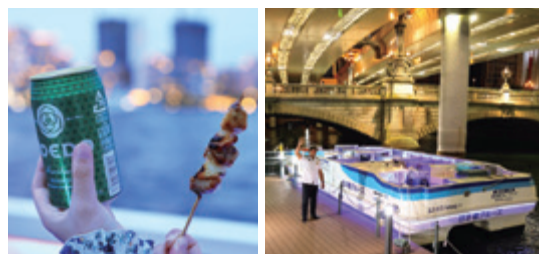
東京港コースでは東京スカイツリー遠望など、名所や高層ビル群を巡る

開催期間◎公式サイトで要確認

## 日本橋クルーズ

日本橋発着、1時間前後の気軽な船旅が楽しめる周遊クルーズ。開放感抜群のオープン船からは、見慣れた景色と一味違う幻想的な東京の街並みを堪能できる。好きなお酒とおつまみを持ち寄って夕方や夜のクルーズを満喫するエキマチワーカーも増加中！ ユーモアあふれるリバーガイドを聞きながら、都会の騒がしさを抜けて優雅な一杯を。

三越前駅B6出口徒歩3分。サンセット・ナイトなどクルーズの運航は公式サイトで確認を。水休 (屋根無し船のため雨天中止)。中央区日本橋1-9先 (日本橋下) ☎03・5679・7311 MAP P19 B-3



右／日本橋はライトアップも美しい。この道27年の統括船長・中山さんと。左／飲食物持ち込み自由。水上の眺望をつまみに味わうビールは至高



上／全140席のルーフトップテラス。多少の雨なら気にせず楽しめる  
下／ビアガーデンコース1人2時間5,500円(写真は2人分)。2人から

開催期間◎9月30日まで

## 東京大手町 天空ビアガーデン Terrasse

2013年から開催しているビアガーデン「Terrasse」。ビル群に囲まれた天空のテラスはそよ風が心地いい。今年は“森”をテーマにした空間で、食器も木製を使用するなどナチュラルなムードを演出。料理は飲み放題付きのコースで全7皿。ビールによく合うソーセージやオニオンリングはもちろん、ポリネシアンポークやパイナップルライスなど、個性的なメニューも。

大手町駅E1・A4出口直結。17:00～19:30LO (木・金は21:00LO、土・日・祝は15:00～19:00LO)、8月は無休、9月は土・日・祝休 (悪天候日は休業あり)。予約がおすすめ。千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル 4F (入り口は3階) ☎070・5589・3761 MAP P19 A-2



生ビール3種やワイン、ハイボール、サワーのほか、ノンアルコールのビールやカクテルなども充実



東京駅八重洲側のビル群を見渡せる風が心地よい屋外テラス

開催期間◎9月28日まで

## ポム・ダダン 屋外テラス 「丸ノ内ホテル アーバンテラス2024」

丸ノ内ホテル8階にある空中のオアシス空間で、都心の夜景を眺めながら楽しめるビアテラス。眼下に東京駅の電車発着の景色が広がるトレインビュースポットでもある。10人以上の人数で楽しめるコース料理やフリースロー (90分) はもちろん、少人数で気軽に楽しめるアラカルト料理やクラフトビールの用意もうれしい。

JR東京駅丸の内北口徒歩1分 (地下通路直結)。18:00～21:30LO (フリースロー最終入店は20:00まで)、日・月休 (月曜が祝日の場合は日曜営業)。千代田区丸の内1-6-3 丸ノ内ホテル8F ☎03・3217・1117 MAP P19 B-2



右／ヒューガルデン ホワイト1,512円 (左)、シュマッツ ラガー1,573円。左／ラムチョップ1,936円、ロメインレタスグリルシーザーサラダ (写真はMサイズ) 2,420円。カバーチャージ1人500円



# エキマチ的〇〇図鑑

香りは不思議。気持ちが落ち着く癒やしの効果ばかりでなく、心が華やいだり、遠い記憶を呼び起こしたり。  
涼を感じる香りを日々の暮らしやビジネスにそっとなじませ、夏をポジティブに！

ほのかな香りで  
自分を印象付ける  
カード  
フレグランス



＼ 香りで第一印象アップ ／

香十 東京店

めい し こう  
名私香 (右から白檀／伽羅／源氏の薫り)  
各440円

バッグや名刺入れに忍ばせてほのかな匂い移りを楽しむ「名私香」。香りは外見以上に相手の記憶に残るとされるため、ビジネスシーンでも活用したい。ウッディーな「白檀」、奥行きのある「伽羅」、甘さの中にミントが香る「源氏の薫り」など、爽やかな香りで好印象間違い無し！

JR東京駅八重洲地下中央口徒歩3分。10:00～20:00、無休（施設に準じる）。中央区八重洲2-1 八重洲地下街中2号  
☎03・3274・4006 MAP P19 B-3

シュッと擦るだけ  
着火具がいらない  
マッチ型お香



ボックスを引き出し、  
専用マットトレイの  
上で楽しむ

＼ 日常に10分間の休息を ／

神保町いちのいち グランスタ丸の内店

hibi Osmanthus(金木犀)／和の香り ゆず  
レギュラーボックス 専用マット付き 各770円

着火具いらずで手軽に使えるお香スティック。マッチを擦るように火をつけて専用マットに置くと、自然な香りが立ち上る。燃え尽きるまでの約10分間、忙しい日常に心休まるひとときを。「和の香り」シリーズや、初秋にぴったりの金木犀の香りなど種類も豊富。

JR東京駅丸の内地下南口徒歩1分。10:00～21:00、無休（施設に準じる）。千代田区丸の内1-9-1 グランスタ丸の内B1 改札内 ☎03・6551・2956  
MAP P19 B-2

※『神保町いちのいち 有楽町店』でも販売（MAP P19 C-2）

削って楽しみ  
心整える  
フレグランスバー



フレグランスバーとグ  
レーターは各種あり

＼ 丸の内をイメージした香りも ／

暮らしの香り 丸の内店

フレグランスバー No.100 1,980円  
器 moe ボーンチャイナ 6,050円  
グレーターA(アルミ) 440円

すずりのような器に入れたバーを削って柔らかな香りを広げる、ワックス状のフレグランス。その所作は暮らしに心地いいアクセントを付け、心を穏やかに整える。丸の内店限定の香り「No.100」は、石量美しい仲通りに風が吹く様を思わせる、都会的なオリエンタルノート。

JR東京駅地下中央口通路直通。11:00～21:00（日・祝は20:00まで）、無休（施設に準じる）。千代田区丸の内2-4-1 丸ビル4F  
☎03・6273・4877 MAP P19 B-2

＼ 夢の中で台湾旅行へ ／

P.Seven茶香水 誠品生活日本橋店

夢遊台湾 ピロースプレー 壟丁 4,250円

「夢の中で台湾旅行ができるように」とコロナ禍に生まれ、現地名が付けられたピロースプレー。枕はもちろん、カーテンに吹き掛ければ風に乗って香りが漂う。台湾南部のビーチリゾートをイメージした香り「壟丁」で、潮風をまぶたに浮かべて眠りに就くのはいかが？

三越前駅A8出口直結。11:00～20:00（土・日・祝は10:00から）、無休（施設に準じる）。中央区日本橋室町3-2-1 コレド室町テラス2F 誠品生活日本橋内  
☎03・6910・3969 MAP P19 A-3

台湾の  
海を感じる  
ピロースプレー



すーっと  
深呼吸したくなる  
ブレンド精油



空気の圧力で精油を  
微粒子にする仕組み

＼ 自然の香りで四季を感じて ／

北麓草水 K I T T E丸の内店

エッセンシャルオイル 和薄荷 15mL 4,040円  
アロマディフューザー 9,900円

野草の力を取り入れたスキンケアブランドが届ける天然精油。夏限定の「和薄荷」は、清涼感の中にラベンダーの微かな甘さが鼻をかすめ、思わず深呼吸したくなる。8月21日からは秋限定「金木犀」(キンモクセイ)に入れ替わる。噴霧量を調整できるディフューザーで、香りを楽しんで。

JR東京駅丸の内南口徒歩1分。11:00～20:00、無休（施設に準じる）。千代田区丸の内2-7-2 KITTE丸の内4F ☎03・6256・0815  
MAP P19 B-2

サプリメントの  
ように  
日常に寄り添う  
天然アロマ



＼ 仕事でのリフレッシュに ／

@aroma グランスタ東京店

エッセンシャルオイル Supplement air  
S10 エナジー 10mL 2,530円  
アロマストーンディフューザー ミニ 1,650円

日常の場面に合わせてブレンドし、心と体に効くサプリメントのような「Supplement air」シリーズ。シトラスやハーブの爽快な香り「エナジー」は、仕事が行き詰まったときの気分転換にぴったり！ ミニサイズのアロマストーンとセットで持ち運べば、出張先でのリフレッシュにも。

JR東京駅丸の内地下南口徒歩1分。10:00～21:00、無休（施設に準じる）。千代田区丸の内1-9-1 グランスタ東京B1 改札内  
☎03・6206・3464 MAP P19 B-2





### 築地カイセンノドン① 築地わくわく丼

「築地わくわく丼」2,980円は、名前の通り、わくわくする丼だ。マグロにウニ、イクラ、カニ、エビなどの高級な海の幸の中でも、存在感ナンバーワンは、やはり大きな殻付きアワビだろう。コリコリとした歯応えと、かみ切れる程度の軟らかさが、ウソ偽りないアワビだ。お値段な分、満足度はとても高い。

☎03・3287・7201



### 和牛の竜丁田② 和牛ロースステーキ弁当

高級部位であるロース肉を豪快に柵取りした「和牛ロースステーキ弁当」3,780円は、精肉専門店「肉処 竜丁田」が厳選した肉を使用した贅沢なお弁当。丁寧に低温で火入れされた和牛の甘く、とろけるような口溶けが味わえる。和牛の下に隠れた玉ネギソテーは、控えめだけれど、霜降り和牛とはベストマッチング。

☎03・6810・2356



### オーベルジーヌ③ ミートミックスカレー

テレビなどのメディアで「芸能人御用達のロケ弁」として紹介され、行列のできるカレー弁当店としても知られる「オーベルジーヌ」。「ミートミックスカレー」1,620円はホロホロの牛バラ肉、豚ロース肉、若鶏のモモ肉の3種のお肉が一度に味わえるお肉尽くしのお弁当。付け合わせのジャガイモは、バターで食べても、カレーに混ぜても。☎03・6810・0545



### TARO TOKYO ONIGIRI④ 静岡県産うなぎ 奈良漬け添え

米・塩・ノリを追求した創作おにぎり専門店が打ち出したのは「静岡県産うなぎ奈良漬け添え」720円。脂が乗ったふわふわの国産ウナギと、築地の老舗漬物店「吉岡屋」の奈良漬けとのマリアージュがワンハンドで食べられる。別添えのノリのバリバリ感や、エゴマの爽やかな香り、サンショウのピリっとした辛みなど、脇を固める役者も憎い。☎03・6259・1717



時代とともに  
アップグレードした  
おにぎり

どれにしようか  
迷うけど……



ハエの頭のチャーハン？  
台湾伝統料理を  
いただきます

※「蠅頭炒飯」はテイクアウトのみで、イートインスペース用には別メニューを

# 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「グランスタ東京」の地下1階にあるお弁当・惣菜ゾーンを散策します。



### うぶか⑤ 『特選』うぶかの海老蟹お弁当

『特選』うぶかの海老蟹お弁当」3,240円は、ズワイガニや大きめの有頭エビなど、そのビジュアルだけでも気分が高揚してしまうお弁当。友人とシェアして、あれこれ感想を言い合いながら味わうのも楽しそう。日本で唯一という甲殻類専門店にして、「ミシュランガイド東京2024」で一つ星を獲得した銘店ならではの逸品だ。☎03・6810・2620 ※商品の内容・値段などは変更が生じる場合があります。



よかった。  
まだ残っていた

殻ごとバリバリ食べられる  
シンガポール名物



### Mr.Chicken鶏飯店⑥ チリクラブが入った 贅沢チキンライスミックス弁当

東南アジア料理専門店からは、「チリクラブが入った贅沢チキンライスミックス弁当」1,512円だ。カニを丸ごと使ったチリクラブにはソフトシェルクラブを使用しているので、殻ごとバリバリ食べられる。鶏ガラと香味野菜のスープで炊き上げたシンガポールチキンライスは、ダークソースやチリソースをかけて自分好みにアレンジを。☎03・5860・3808

### 台湾料理専門店 台湾101⑦ 蠅頭炒飯

お弁当・惣菜ゾーンにして、台湾の屋台の雰囲気がい彩を放つ台湾料理専門店。総菜売り場に並ぶ「蠅頭炒飯」880円（テイクアウト）は、ハエの頭という日本では考えられないような愉快なセンスだが、これはハエの頭ほどの大きさにカットして炒めた台湾伝統料理のこと。厚揚げ、ニラ、豚肉に交ざってピーナツの香ばしさが光る。☎03・5218・5511



「期待値を超えるお弁当」に  
一目散！  
「グランスタ」としてオープンした2007年から「グランスタ東京」という名前に変わって以降もにぎわいを見せているのが、今の地下1階「スクエアゼロエリア」だ。中でもお弁当・惣菜ゾーンはいつも盛況で、私の場合あっちもおいしそう、こっちも食べてみたい、自分の懐具合に鑑みつつで、悩みに悩んで、ゾーン内をう、6周するのが常だ。  
今年4月のリニューアルでは、新規に7店がオープンした。7店を含む常設25店で、「期待値を超えるお弁当」と銘打った、「グランスタ東京 新・限定弁当 GRANCH BENTO」を打ち出していて、どれも「グランスタ東京」でしか味わえない特別なお弁当となっている。優柔不断な私が、今回ばかりはゾーン内のうろうろタイムは短縮して、「GRANCH BENTO」に一目散！



## 今号のテーマ

スケジュール立てが下手で、  
タスクを翌日に繰り越してし  
まいます。「時間の使い方」が  
学べる本はありませんか？

## 最小の時間で最大の成果を出す思考法

発売50万部を突破した思考の本。一人当  
たりの業務負担が増えている昨今、ただ闇  
雲に時間を使っている、疲労しパフォー  
マンスが低下するだけです。全てをやるこ  
とは不可能なので、仕事に優先順位をつけ、  
本当に重要なこと以外は断る。「より少な  
く、しかしより良く」を目指すことが大切  
です。何を捨て、何に全力を注ぐのか、自  
ら選ばなければなりません。依頼を断り、  
相手の機嫌を損ねても、最高の仕事をする  
ことで相手の敬意を手に入れることができ  
ます。エッセンシャル思考を身に付けるこ  
とで、最小の時間で成果を最大にすること  
が可能となります。

三越前駅A6出口直結（改札脇）。10:00～20:00、  
無休。中央区日本橋室町2-2-1 コレド室町1 B1  
☎03・3241・2701 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」!

vol.14



『エッセンシャル思考  
一最少の時間で成果を最大にする』  
(グレッグ・マキューン著、高橋璃子訳、かんき出版)  
1,760円

紹介してくれたのは



タロー書房

鈴木寛之さん  
(書店員歴30年)

好きな本

『認知バイアス  
心に潜む不思議な働き』  
鈴木宏昭著  
(講談社ブルーバックス)

エキマチワーカーに一言

金融、証券会社などが多いエリ  
アのため、ビジネス関係書籍の  
品ぞろえに力を入れています。

ちょっと気の利いたプチギフトを厳選して紹介。

1000くらい円 みやげ vol.25

『&TOKYO』の  
「生ドーナツ」 プレーン、プリン、まぜそば 計1,198円

東京の“味”とコラボするユニークドーナツ

2024年2月末オープンした生ドーナツ専門店。生地にはペース  
ト状のカボチャを練り込み、高温の米油で短時間揚げること  
で、外はカリッと、中はフワッという口当たりの軽い食感を生  
み出している。店名に「&」を入れているのは、東京の企業と  
コラボした商品を作りたいというコンセプトからだ。ラインナ  
ップはプレーンのほか、馬喰横山のクラフトビール専門店「ニ  
ホンバシ・ブルワリー」で人気のプリンを再現した味わいや、  
人形町のラーメン店「駄目な隣人」のまぜそばをドーナツに載  
せた商品、1907年創業の「人形焼本舗 板倉屋」の手作りあ  
んを使った「あんバター」や「あん生クリーム」など、こだわ  
りとユニークな発想が光る。見た目も個性的でかわいらしい。



package  
JR東京駅丸の内地下中央口改札外。  
8:00～22:00（日・祝は21:00まで）、  
無休。千代田区丸の内1-9-1 グランスタ  
丸の内 B1 ☎03・6812・2105 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.14

ジャン=ミッシェル・フォロン

《月世界旅行》

1981年 フォロン財団  
©Fondation Folon, ADAGP/PARIS, 2024-2025

水彩画は繊細さが命だ

画材のことを少し知っているだけで、絵  
を見る楽しみが増える。絵の具の種類に  
よって、描写の仕方や効果が違うからだ。  
フォロンは水彩絵の具を好んだ。油絵に  
はない水彩画の大きな特徴の一つが「に  
じみ」である。この技法を使いこなすの  
は簡単ではないが、うまく使えばその効  
果は絶大だ。フォロンは水と絵の具を巧  
みにコントロールして、「にじみ」による  
美しいグラデーションを作り上げた。透  
明感があって軽やかだが、幻想的で深み  
のある色合いを見事に表現している。

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  
リウム・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。

ア  
ー  
ト  
の  
ミ  
カ  
タ



ベルギー出身の  
フォロンは20世  
紀最高のイラスト  
レーターの一  
人だ。その作品は世  
界中で愛された



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 ●2024年7月13日(土)～9月23日(月)  
「空想旅行案内人 ジャン=ミッシェル・フォロン」  
一般1,500円

JR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

chinese kitchen MIDORI vol.25



上海の路地裏をイメージした店内



Illustration=稲月ちほ Text=別役ちひろ

肉々しい大ぶりのシューマイ

八重洲の老舗中華「泰興楼」の姉妹店の料理長  
が独立し、2024年1月にオープンした店。名  
物の「シュウマイ」は、2種類の大きさの豚ひ  
き肉と粗みじんにした玉ネギに貝柱でうま味を  
加えている。大ぶりで肉々しく食べ応えのある  
逸品。台湾名物の「ルーローハン」は、豚肩ロ  
ースをほろりとなるまで甘辛く煮込んでいて、  
ご飯が進んでしまう。日本人が食べやすいよう  
にスパイスは控えめに仕上げているのが特徴。  
セットの杏仁豆腐は、糸寒天とゼラチンを混ぜ  
合わせていて、程よい固さで口当たりも滑らか。  
あんずジャムの甘さもちょうどいい。

日本橋駅A7出口徒歩2分。11:30～14:00、17:30～  
21:45フードLO・22:00ドリンクLO(土は20:30フード・  
ドリンクLO)、日・祝休。中央区八重洲1-4-16八重仲ダイ  
ニングB1 ☎03・6281・9205 MAP P19 B-3



vol.3 大人だって知りたいもん！

# 大人の社会科見学

今回はくすりミュージアムに行ってきました！

場所は江戸時代の  
茶問屋街 日本橋本町

2階受付でICチップ内蔵の  
メダルが渡されます

入りの雰囲気  
かわいい〜♡

な、なんですか？  
このメダルは  
カプセルエントリで  
情報を入力すると館内で  
お使いいただけます。

カチッ  
さあ！展示エリアへ！

それでは  
いってらっしゃいませ

## くすりミュージアム 展示エリア

館内には22のスポットがあり、  
各スポットでメダルを使って操作します。  
実際の研究器具やくすりにまつわるアイテムもたくさん！

当館はくすりについて  
楽しく学べる「体験型」  
施設です。ぜひゆっくりと  
お楽しみください。

### くすりを組み立てる

いふ〜  
ムツカシ〜

ドラッグデザインを体験

### くすりの長い旅

一つのくすりが  
できるまで長いと  
20年近くかかる  
こともあるの？

開発から研究  
開発のプロセスを学ぶ

### くすりのはたらき

別荘さん！  
負けませんよ！

くすりが体内の細胞に  
どう作用しているかを学ぶ

### くすりシアター

がん治療薬やワクチンの研究  
体への作用を学ぶ

### くすりの種類

わーい正解〜！  
えんじ、座薬、点眼薬、  
タブレット、注射薬など、  
くすりの種類はたくさんあるの！

クイズ形式で  
くすりの形とその薬を学ぶ

### くすりの動き

あーっ！内臓が光って  
分かりやすい！くすりを  
ヒトの体もすごいな〜！

くすりの摂取、作用、  
排出までの流れを学ぶ

ようこそくすりの世界へ！

子どもたちに向けた「薬育」として全国の学校から  
ご来館されるほか、幅広い年齢層のお客さまに  
お楽しみいただいています。いつの時代も社会と共に  
ある「くすり」。どのように生み出され、どのように  
役割りを果たしているのか、正しい情報を発信  
していくことで、皆さまのくすりへの興味や関心、  
安心につながることを願っています。  
ぜひお気軽にお立ち寄りください。

いや〜！面白かったです！！  
「くすり」という専門性の高いテーマから、  
驚異的で緊張感のある空間をイメージ  
しましたが、気付けば童心に帰って  
楽しく学んでいました。長い歴史を経て、  
石研究のバトンをつなぐ生産者の皆さまの  
思いにも胸が熱くなります。  
知らなかったくすりの世界、  
思わずみんなに教えてく  
なりますね！

だいいちさんきょう  
Daiichi Sankyo くすりミュージ  
アム◎三越前駅A10出口徒歩2  
分10:00〜12:00・14:0  
0〜16:00開館（見学目安時  
間約1時間30分）、要予約。月曜、  
年末年始休（月曜が祝日・振替  
休日の場合は開館、翌日休館）。  
中央区日本橋本町3-5-1。  
☎03-6225-1133。  
無料。予約はHPから。  
MAP P19 A-3

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！

奥田さんのとある勤務の日

5:00	起床。コーヒーを飲みながら身支度。ベランダの植物の水遣りは忘れない。
6:30	バスと電車で通勤。車中では韓国ドラマやサスペンス映画を視聴。
8:00	開店。一日のうちでお客様が一番多い時間帯なので、朝からの確な対応を心掛ける。
13:00	近隣の飲食店でランチ。麺類が好きで、最近は韓国料理の「グクス」がお気に入り。
15:00	ラウンジの運営・管理者である日本ホテル（株）と連絡。「報・連・相」は欠かせない。
18:30	退社後帰宅。ランチは外食が常なので、温野菜など野菜を中心としたメニューで夕食。
20:30	好きな入浴剤を入れて入浴後、家族との団らん。朝話せない分、この時間が大切。

Photo=新谷敏司 Text=別役ちひろ



ビューゴールドラウンジスタッフ

奥田 裕美さん

Q どんな仕事をしていますか？

A ラウンジ利用資格の確認や、お客さまのご案内、ドリンクのご提供など、心地よく過ごしていただくためのサービスをご提供しております。またスタッフ教育やシフト管理も行っています。

Q この職場を選ばれたきっかけはなんですか。

A もともと旅行会社で添乗員をしており、その経験を生かせると思い、オープニングスタッフに応募しました。

Q 5年後の展望を教えてください。

A 今までと変わらず心地よく、その人のニーズをいち早く察知するサービスを目指します。



保温・保冷機能付きの水筒に好きなハーブティーを入れて持ち歩いている。

Q 接客で大事にされていることはなんですか。

A ご出発までの限られた時間、お客さまにゆったり・優雅にくつろいでいただけるよう、振る舞いや受け答えする話し方・声のトーンなどもゆとりを持つよう心掛けています。

東京駅は日本の中心の駅  
パワーとエネルギーにあふれています

## 今号のここ、体験しちゃいました

Vol.13

編集・ライター  
盛山の場合

ちゅうせん  
注染体験で長年使える「マイ手拭い」を

実家で祖父母が愛用していた手拭い。幼い頃、ちょっぴり古くさい存在に思っていました。そんな私が日本橋で出合ったのが、現代の暮らしになじむ手拭いブランド「にじゆら」です。店内を彩る小粋でポップな手拭いに一目ぼれ。ここで本格的な「注染」体験ができることを知り、挑戦しました。のり置きをして、染料を注いで、乾かして……と、職人気分で染め上げたマイ手拭いは、その「にじみ」や「ゆらぎ」さえもいとおしい！早速使い道を調べると、ハンカチにしたり首に巻いたり、風呂敷代わりにしたりと、数え切れないほど。昔ながらの暮らしの知恵が詰まったサステナブルなアイテムだと知りながら、くたくたの雑巾になる日まで使い込みます！



完成した手拭い。  
染料のにじみ具合も一期一会

『にじゆら 日本橋店』の  
注染体験フルコース（90分 4,950円）

三越前駅A8出口直結。11:00〜20:00（土・日・祝は10:00から）、無休（施設に準じる）。中央区日本橋室町3-2-1 コレド室町テラス2F 誠品生活日本橋店内 ☎03・6225・2035 MAP P19 A-3

Photo=にじゆら日本橋店（提供）、新谷敏司 Illustration=福田希美 Text=盛山円香



新潟の魅力に触れられる  
「銀座・新潟情報館 THE NIIGATA」  
グランドオープン

2024年8月8日グランドオープン  
◎中央区銀座5-6-7



新潟県が誇る特産品や工芸品など、魅力ある商品がいっぱい！ 地下1階には移住相談窓口、3階にはイベントスペースも。https://the-niigata.jp/

新潟県アンテナショップ「銀座・新潟情報館 THE NIIGATA」が銀座にオープン。1階のショップには、新潟米のおにぎりはじめ、新潟産の野菜や果物、日本海の高産物などえりすぐりの商品が並び、2階は蔵元数日本一を誇る新潟清酒を取りそろえ、有料試飲コーナーでは約40種類の中からAIソムリエが気分や好みに合ったお酒を提案してくれる。先行オープンしているレストランとともに新潟のグルメを味わいたい。●☎03・6280・6635（THE NIIGATA事務局）

東京駅を望むテラスでビールを堪能  
「BEER TERRACE in (marunouchi) HOUSE  
2024」開催中

2024年9月30日まで（予定）  
◎新丸ビル7階 丸の内ハウス



気もちのいい風を感じる開放的なテラスは夕涼みにもってこい。キンキンに冷えたビールで喉を潤して、暑い夏を快適に過ごそう。

今年4月に17周年を迎え、多種多様な12店舗が元気に営業する丸の内ハウスで、夏の名物企画を開催。期間中はこだわりのクラフトビールや話題のノンアルコールドリンクなどに合わせて、各店舗が本企画のために考案したメニューを販売する。また、毎週金曜日にはテラスにDJブースを設置し、丸の内ハウスならではの大人時間も提供してくれる。東京駅丸の内駅舎を一望できるテラス席で夏の夜を楽しもう。●☎03・5218・5100（丸の内コールセンター）

浴衣を着て街へと繰り出そう！  
「ECO EDO 日本橋 2024  
～五感で楽しむ、江戸の涼～」開催中

2024年9月1日まで  
◎日本橋、八重洲、京橋エリア



福德神社横の「森の風鈴小径」とCOREDO室町テラスのけやき広場には風鈴スポットが登場！ 19:00～23:00（予定）にはライトアップも。

江戸時代に育まれたエコな日本人の生活の知恵を活用した夏の過ごし方を提案する日本橋の恒例イベント。今年は「浴衣で楽しめるまち日本橋」をテーマに多彩な催しを実施。浴衣の着付け&レンタルサービスを行う「日本橋ゆかたステーション」が拡大するほか、夏グルメと納涼グッズをそろえた「ecoedoメニュー」の展開、さらには約200個の江戸風鈴が並ぶ「夏を奏でる風鈴スポット」も。この夏は浴衣を着て日本橋を散策しよう。●☎03・3242・0010（日本橋案内所）

八重色に光る約100基の灯籠による  
東京駅の夕涼み体験  
「宵路灯籠（よいみちとうろう）2024」開催

2024年8月23日～9月8日まで  
◎東京駅八重洲口改札外 グランルーフ2F  
「グランルーフガーデン」



宵の夜に浮かぶ灯籠の光によってグランルーフ全体がヒーリングスポットに。仕事終わりに暑さを和らげる夕涼みに出かけてみては。

JR東京駅八重洲口にあるグランルーフガーデンにて、3年目となる灯籠イベントを開催。今年は「ヤエイロガラス」をテーマに、8種の江戸切子紋様の灯籠や、八重色の光を楽しむ体験型コンテンツを多数設置。幻想的な光の演出による、癒やしの空間を堪能しよう。また期間中の金・土曜限定で、幻想的なムードをより一層引き立てる「手持ち提灯」を借りることもできる。入場無料。点灯は17時～23時。

人類の海への挑戦の歴史をたどる  
特別展示「海の人類史—パイオニアたちの  
100万年」開催中

2024年10月6日まで  
◎インターメディアテック

沖縄で見つけた  
世界最古の釣針  
◎沖縄県立博物館・美術館



沖縄で見つけた世界最古の釣り針や縄文遺跡から出土したマグロの骨などを展示。祖先たちが繰り広げた海への挑戦のドラマを垣間見られる。

東京大学が1877年の開学以来収集してきた膨大な学術標本を展示するインターメディアテック。今回の特別展示では、旧石器時代から現代に至るまで、人類の海に対する100万年の挑戦史を、学問とアートを融合させる独自の手法で展示する。二部から成り、一部では原人から縄文人までの海洋進出について紹介し、二部では造船や海洋環境を守る取り組み、現在の最先端技術について取り上げる。入館無料。●☎050・5541・8600（ハローダイヤル）

夏の終わりの踊り納めは京橋で！  
「京橋盆踊り」  
開催

2024年8月30・31日  
◎京橋中央ひろば



『東京音頭』や『炭坑節』などが都心のオフィス街に響きわたり会場は熱気に包まれる。18:30～20:30（緑日・屋台は30日17:00～、31日15:00～）

都心のオフィス街にやぐらが出現し、仕事帰りの会社員も多く立ち寄り「京橋盆踊り」が、京橋エドグラン1階にある京橋中央ひろばで開催。中央区で行われている盆踊りの定番ナンバーに、プロの和楽器奏者による太鼓や笛の演奏も加わり、ちょっぴり贅沢な盆踊りを楽しめる。柳通り側では近隣の飲食店などが出店する屋台ブースや昔懐かしい縁日ブースも並び、子どもから大人までにぎやかな夏の一夜を過ごせる。https://www.edogrand.tokyo/

日常のあるものが意外なものに大変身！  
「田中達也展 みたてのくみたち」  
開催中

2024年8月28日まで  
◎日本橋高島屋S.C.本館 8階ホール



パンケースやケーキを連ねて列車に見立てた作品。思わずクスッと笑える、ユニークなアイデアに脱帽だ。当日券一般1,200円。8月21日は休館。

ミニチュア写真家の田中達也は、日常にあるものを別の物に見立てたアート「MINIATURE CALENDAR」をInstagramで毎日発表し続けている。例えば、丸眼鏡を自転車の車輪に見立てるといった目からうろこの発想と、言葉遊びを交えたタイトルが面白い。本展では日本初公開のミニチュア作品約160点を展示。全ての作品が撮影可能で、鑑賞しながら自身もミニチュア写真家になった気分撮影を楽しめる。https://www.takashimaya.co.jp/nihombashi/

映画界の新たな才能を発掘  
「第46回ぴあフィルムフェスティバル2024」  
開催

2024年9月7～21日  
◎国立映画アーカイブ



現在第一線で活躍する映画監督を輩出してきた、歴史ある映画祭。今年はどんな作品が上映されるのか楽しみだ。

映画界の新たな才能を発掘し、若手映画作家を育成する目的で、1977年にスタートした映画祭。メインプログラムは誰でも応募できる自主映画のコンペティション「PFFアワード」。今年は若い世代の応募が増加し、全692の応募から入選した作品が上映される。そのほか、ユニークな特集上映や映画人をゲストに招いたイベントも。新しい映画表現に出会える素晴らしい機会だ。月曜休館。https://pff.jp/jp ●☎03・5774・5296（一般社団法人PFF）





東京エキマチWEB版へは  
コチラから



「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。

「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



※都合により内容を変更する場合があります。

※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7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。

## TOKYO TORCH Park 錦鯉が泳ぐ池 02:20 PM



写真＝木村心保  
MAP P19 A-3

NEXT ISSUE

Vol.57

2024年10月10日発行予定

特集 エキマチ流 アートの秋 (仮)

2024.8.10

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／日本橋水菓店  
表紙・裏表紙撮影／田中秀典

