

TOKYO METRO NEWS

おうちで満腹！
“東京フード”



ミルク感たっぷりの
“東京”のお菓子



早稲田ミョウガの
ほろ苦さが極立つビール



東京の郷土料理を
存分に堪能！



東京産の食材に
こだわったお好み焼き



東京都地域特産品の
うどんに舌鼓！



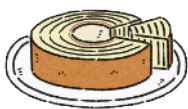
東京の恵みを味わう
江戸前佃煮



おうちで満腹！ “東京フード”

今月は、東京産の食材を使った料理や独自の製法が生かされた東京の特産品などをご紹介します！
見ているだけでおなかがすくようなお持ち帰りができる「食」をずらりと集めました。
美食の街・東京の魅力をぜひご自宅でお楽しみください。

※新型コロナウイルスの影響により掲載スポットの営業日・営業時間は変更になる可能性があります。最新情報は各HP等でご確認ください。



押上
(スカイツリー前)



店主の目利きによる東京食材で 多彩なおいしさを届ける

江戸東京野菜をはじめ、東京産の食材を使った料理が楽しめるお店。店主自らが各地に買い付けに行くことも多く、そのこだわりが一品一品に生かされています。東京を代表する野菜の小松菜を使った焼きそばをはじめ、テイクアウトができるメニューも多数。東京産の小麦粉を使用したお好み焼きやもんじゃ焼きは、ご自宅で作れるキットも販売！いつもと違う気分で食卓を囲んでみては。



押上よしかつ

- 〒 東京都墨田区業平5-10-2
- ☎ 03-3829-6468
- Ⓜ 不定休(年末年始を含む)
- 半蔵門線押上(スカイツリー前)駅から徒歩4分

テイクアウトメニューあり



銀座

東京が誇るブランド鶏の 創作料理が幸せ運ぶ

東京都のブランド鶏・東京しゃも。身がキュッと引き締まり、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいの東京しゃもを使った創作料理が楽しめるお店です。中でも親子丼(テイクアウト・ランチ14時から1,000円/ディナー17時から1,300円※)は、ふわとろな卵とプリプリの鶏が絶妙に絡み合って美味。炭火で焼いた東京しゃもの焼き鳥も絶品なので、この機会にぜひ！

※ランチとディナーで価格が異なります。



銀座 神離

- 〒 東京都中央区銀座8-2-15
- 明興ビル1F(銀座コリドー街)
- ☎ 03-6274-6779
- Ⓜ 年中無休(年末年始を除く)
- 銀座線・丸ノ内線・日比谷線銀座駅から徒歩5分
- ※銀座線新橋駅、日比谷線・千代田線日比谷駅から徒歩5分です。

テイクアウトメニューあり

王子神谷

夏の食卓にぴったり！ 東京都地域特産品の“絶品麺”

創業80年の乾麺メーカーが手掛ける商品は、どれも丁寧な手作業で生み出されたもの。職人の手で感触を確かめながらじっくりとこね、24時間かけてゆっくりと熟成乾燥させていきます。そうして生まれた麺は、小麦本来の豊かな風味が引き立ち、つるつるとした食感でお箸が進むおいしさ。東京都地域特産品に認証された「満さくひやむぎ」「満さくうどん」をご賞味あれ。



江戸玉川屋

- 〒 東京都北区豊島7-5-12
- ☎ 03-3913-5705
- Ⓜ 日曜・祝日(年末年始、夏季休業あり)
- 南北線王子神谷駅から徒歩13分

店頭販売

東京家政大学と共同開発した
身体づくりのための乾麺など、
ユニークな商品も！

老舗の江戸前佃煮で 東京湾の恵みを堪能！

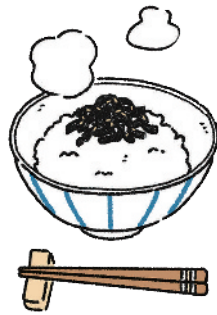
遠忠商店は大正2年に創業した佃煮の老舗・遠忠食品の直営店。東京湾でとれる海の幸を中心とした佃煮は、熟練の職人によって直火釜炊きで丁寧に仕上げられています。東京特産佃煮五種詰め合わせ（4,298円）は、東京ならではのおいしさが詰まった逸品です。自社製品以外にも、東京きな粉（410円）など東京産にこだわった商品が数多くそろっています。



えんちゅうしょうてん 遠忠商店

〒東京都中央区日本橋蛸屋町1-30-10
宮島ビル1F
☎ 03-6661-6021
休 日曜・祝日
半蔵門線水天宮前駅から徒歩2分

店頭販売



清澄白河

江戸前の名物グルメ うま味たっぷりの「深川めし」

江戸時代から現代へと伝わる、漁師が生んだ伝統の味「深川めし」が堪能できる老舗、深川宿。使用しているのは、江戸前を中心として厳選された国産のあさりで、とれたてを手早くむき身にして調理しているので、うま味が深く栄養も満点です。炊き込みの深川めしワッパ弁当（982円）・あさりの串焼き（648円）など、お弁当やお土産も充実しています。



ふかがわじょく 深川宿 本店

〒東京都江東区三好1-6-7
☎ 03-3642-7878
休 月曜（祝日の場合は翌火曜休）
半蔵門線清澄白河駅から徒歩3分

テイクアウトメニューあり



早稲田ミョウガ使用の クラフトビールが絶品！

早稲田

自社製のクラフトビールがウリの20年続くレストラン&バー。すっきりと爽やかな早稲田ゴールデン（850円/500ml）やホップの苦みと香りが豊かな早稲田IPA（950円/500ml）のほか、江戸東京野菜の一つ、早稲田ミョウガを使用した、コク深い早稲田ミョウガブラウンエール（750円/330ml）などオリジナリティあふれるビールが楽しめます。ビールによく合うおつまみもテイクアウト可能です。



NEW SCHOOL

〒東京都新宿区西早稲田2-1-17
☎ 03-3232-2626
休 日曜・祝日
東西線早稲田駅から徒歩2分

テイクアウトメニューあり



多彩なバウムクーヘンが
工場直売ならではのお値打ち価格

押上

（スカイツリー前）

東京牛乳をたっぷり使った リッチなミルク感が魅力



東京バウムクーヘン 本社直売所

〒東京都墨田区向島3-43-10
☎ 03-3626-5578
休 日曜・祝日（年末年始、夏季休業あり）
半蔵門線押上（スカイツリー前）駅から徒歩5分

店頭販売



バウムクーヘン専門メーカーがファンの要望に応じて直売を開始したのが、この東京バウムクーヘン（美松製菓）。東京多摩地区で生産された牛乳のみを使用した東京牛乳バウムクーヘン（280円）は、しっとりソフトで口の中に広がるミルクの味わいがたまりません。メロンバウムや春夏限定の塩レモンバウム（各250円）など、味のバリエーションも豊富です。





今月のテーマ

“江戸前調味料”で クッキング

江戸の味を現代に伝える調味料をご紹介します！

江戸庶民が愛した味を復刻！ “古くて新しい”味をご自宅で

江戸時代、広く庶民に食され、江戸の味を支えた「江戸味噌」を70年以上の時を経て復刻。大豆とほぼ同量の米麹を使った甘口の味噌は、塩分がやや少なめで、さっぱりとクセのない味です。短期間で一気に発酵させる製法で味噌特有の臭みがないため、和食だけでなく、洋食、中華料理などに使ってもマッチして、素材の味を引き立ててくれます。



江戸味噌・江戸甘味噌(各432円/100g〜)、江戸味噌漬けの素(691円)

味噌漬けで素材の味を引き出します



東京江戸味噌 広尾本店

① 東京都渋谷区広尾5-1-30
② 03-3447-4130
③ 土曜・日曜・祝日
日比谷線広尾駅から徒歩6分

江戸の食卓に欠かせなかった 調味料で夏もさっぱりと

江戸時代の食卓を彩った
調味料や常備菜がそろいます



海人の藻塩 (1,188円)
本和香糖 (648円)



煮ぬき汁 (756円)、煎酒 (大・1,404円)

日本酒に梅干しと花かつおを入れて煮詰めた「煎酒」は、江戸時代の食卓では欠かせなかった調味料。かつお節のうま味と梅酢の酸味と塩気が合わさったまろやかな味は、冷奴やサラダなどさっぱりとした料理にもぴったりです。「煮ぬき汁」は江戸中期以前に食されていた味噌味のめんつゆ。この夏は、江戸時代の風味を楽しんでみては。



銀座三河屋

① 東京都中央区銀座8-8-18
② 03-3571-0136
③ 日曜・祝日
銀座線新橋駅から徒歩6分

Tokyo Play List

トーキョー プレイリスト

東京生まれの音楽家・蓮沼執太さんが
特集のテーマに合わせて
おすすめの音楽をご紹介します！

今月のテーマ

おうちで満腹！ “東京フード”

The Food

Common (コモン)

食事の時間を元気に楽しく！

その名もザ・フード！シカゴを代表するラッパーの代表曲です。カニエ・ウエストが参加しており、冒頭の力強いDJスクラッチ、美しいピアノフレーズのループが食事の時間を彩ります。ヒップホップを聴きながらのおうちごはんは元気モリモリ！でパワフルになれるはず。



©ユニバーサル ミュージック

Kazunoko

食品まつり a.k.a foodman



レーベル：Highball

聴けば聴くほど“味”が出る！

音楽プロデューサーで、海外での評価も高い「食品まつり」ことfoodman。グルーヴィーなリズムに色々な音が反復されているダンストラックは、食事はもちろん、食後の晩酌タイムにも合いそうなディープさです。この曲はリビートで聴けば聴くほど、味が出てきます。

SOUL FOOD

クレイジーケンバンド

世界のソウルフードに似合う1曲

ベトナムのフォー、タラコ、カッパ巻きなど……横山剣さんのソウルフルな歌声から聞こえてくる食を想起させる歌詞と、男女の恋愛模様が魅惑的。ファンキーなベースライン、ゴージャスな管楽器、アグレッシブなギターソロも聴きどころ。ぜひ、世界中のソウルフードを食べながら聴いてほしい1曲です。



©ユニバーサル ミュージック

紹介するのは……



蓮沼執太 (はすぬま・しゅうた)

東京都出身の音楽家。2006年にアルバム・デビュー。2010年に総勢15名の「蓮沼執太フィル」を結成する。さまざまな芸術分野とのコラボレーションも多数。第69回芸術選奨文部科学大臣新人賞を受賞。

メトロの防災対策

第1弾

東京メトロの「水害対策」

大雨や台風による大規模水害に備え
東京メトロはお客さまの安全を第一に考えて、
対策を整えています。

1 情報提供



2 避難誘導



3 止水活動



大規模水害で地下鉄への影響が予測される場合
1～3を実施し、お客さまの安全を確保します。

※ゲリラ豪雨など緊急の場合には、対応順序が異なる場合があります。

他にも！

安全に、安心してご利用いただくために

災害発生時など、緊急時におけるお客さまの行動について分かりやすく紹介した「安全ポケットガイド」や、東京都交通局とともに発行している地下鉄全駅のバリアフリー設備紹介冊子「バリアフリー便利帳」を駅のラックにて配布しています。



1

気象情報や運行状況など、
災害時の情報を迅速にお届けします。

改札口



改札口ディスプレイに 最新情報を表示

東京メトロが管理する全駅の改札口にディスプレイを設置し、気象情報や運行情報を表示。大規模災害時には、NHKの非常災害時緊急放送を放映して情報を迅速にお伝えします。

ホーム上の自動旅客案内装置や車内の ドア上のディスプレイでも情報表示

ホーム上で列車の行先や発車時刻などを案内する自動旅客案内装置や、駅構内の放送で災害時の情報を迅速にお知らせ。また、車内でもドア上のディスプレイや車内放送で列車運行に関する情報をお伝えします。

駅構内
車内

表示は多言語対応！



公式HPやアプリでも情報発信

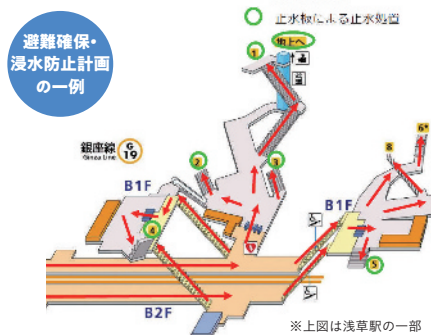
東京メトロの公式HPや公式アプリでも情報を随時発信。
自宅からでも運行情報をご確認いただけます。

2

洪水の危険が高まった場合、
速やかにお客さまの避難誘導を行います。

管理委託駅を除く東京メトロの全駅で 「避難確保・浸水防止計画」を策定

危険が高まった場合には、速やかにお客さまの避難誘導を実施します。駅では、迅速な避難誘導を行うため水防法に基づき「避難確保・浸水防止計画」を策定。社内規定の整備による避難準備・避難行動の体系化を行っています。



公式HPで公開中

異常時対応訓練を実施



関係区所が路線の枠を超えて、地域ごとにチームとなってお客さまの避難誘導や応急救護などを行えるよう毎年訓練を実施。迅速・的確な対応ができるように備えています。

3

地上とつながっている出入口や
換気口を閉め地下空間への浸水を防ぎます。

出入口



完全防水型出入口

想定される浸水深に応じて、既存の出入口を改良。完全防水型出入口では、水の流入を防ぐシャッターや防水扉を搭載しています。浸水の可能性が高い場所では、階段などで出入口自体を地面からかさ上げする設計としています。

止水板

出入口からの水の流入を防ぐため、止水板を設置します。避難時には乗り越えることができる高さになっています。



換気口



浸水防止機

路面からの浸水を防ぐため、異常時には換気口をふさぎます。遠隔操作で開閉することが可能です。想定浸水深が2mを超えると予想される場所には、6mの水圧に耐えられる新型を設置しています。

トンネル



トンネル内防水ゲート

トンネル内に浸水したときは、トンネル断面を密閉して浸水の拡大を防ぎます。

坑口(トンネル入口)防水ゲート

地上から地下へとつながるトンネルの入口部分にも防水ゲートの設置を進めています。

～さらなる対策の推進～

荒川氾濫を想定し、体制と設備の両面から 大規模水害への備えを進めています。

東京メトロでは、2010年に中央防災会議から公表された荒川氾濫の被害想定を受け、さらなる対策の強化を進めています。また、令和元年の台風19号への対応を踏まえ、体制の強化を図っています。一方、行政機関等を含めた広域避難の検討が進められており、東京メトロもこれに参画し、関係機関と連携し取り組んでいます。

9月号ではメトロの防災対策第2弾
「震災対策」をご紹介します！

TOKYO METRO

MONTHLY INFORMATION

August 2020

東京メトログループから
イベントやキャンペーンなど
今月のおすすめ情報をお知らせします。

※新型コロナウイルスの影響により内容変更や延期、中止になる可能性がございます。予めご了承ください。最新情報は各HP等でご確認ください。



有楽町駅に新しいショップがオープン！

通勤やショッピングの合間に
カフェでほっと一息



有楽町駅構内の改札にほど近いスペースに、新たに有楽町メトロピアとしてカフェ「スターバックス」がオープン。通勤やショッピングの合間に、ぜひご利用ください。

スターバックス コーヒー 有楽町メトロピア店

🕒 7:00～22:00

📍 有楽町線有楽町駅構内

TEL 03-5843-2717

お問い合わせ

(株)メトロプロパティーズ プロパティマネジメント事業部
TEL.03-5827-5838(10:00～17:00土日祝除く)



「チカテツ×ガラス=未来ヲツクル」開催！

東京メトロとAGC がコラボした企画展で
チカテツとガラスの未来を体感！

7月1日(水)から京橋駅4番出入口近くのAGC Studioで東京メトロとAGCのコラボ企画展「チカテツ×ガラス=未来ヲツクル」が開催！歴史や最新技術を通じてチカテツとガラスの未来を体感できます！入場料は無料です。ぜひご家族でお越しください。

開催期間 7月1日(水)～11月28日(土)
【休館日】7・8月は毎週月曜休館、9～11月は毎週日・月曜、祝日休館
※8月10日(月・祝)は開館

🕒 10:00～18:00

📍 AGC Studio

🚶 銀座線京橋駅4番出入口すぐ



▶AGC Studio公式HP

お問い合わせ

AGC Studio TEL.03-5524-5511





オリジナルクリアファイル好評発売中！

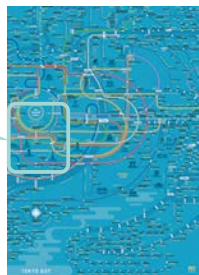
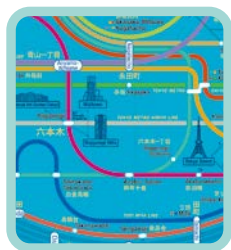
爽やかなメトロブルーが冴える
カラフルで楽しいデザイン

東京近郊の路線図を描いたZERO PER ZEROのクリアフォルダ。東京メトロのイメージカラーを使用したオリジナルバージョンです。図柄には東京の代表的なランドマークもデザインされています。地下鉄のラインカラーを強調したデザインは、とってもカラフルで見ているだけで楽しくなります！

■クリアファイル



カラフルなラインカラーに
心躍ります



カラー：ライトブルー、ネイビー
サイズ：A4サイズ（315mm×220mm）
素材：PP

※2020年1月1日時点の路線図です。

⑤ 各300円（税込み）

⑥ 【販売箇所】オンラインショップ『メトロの缶詰』、
書泉グランデ、書泉ブックタワー

●詳細は東京メトログッズのオンラインショップ『メトロの缶詰』へ！



▶メトロの缶詰HP

お問い合わせ

(株)メトロコマースストア・ショップ第一課
TEL.03-5246-8124(10:00～17:00土日祝除く)



無料体験会を随時開催中！

夢を実現する力を育む
こども向けロボットプログラミング教室



プログラボは、ロボット制作やプログラミングを通して筋道を立てて考える力、物事を深く考える力、最後までやり抜く力など、未来を担う子どもたちの「夢を実現する力」を育むロボットプログラミング教室です。

ロボット制作

さまざまな仕組みや機構をもったロボット制作を通して世の中の「仕組み」について理解します。

プログラミング

パソコン(またはタブレット)でプログラミングを行います。ロボットが動く仕組みを理解し、自分でコントロールして、ロボットを通じた「表現」を実践します。

発表・プレゼンテーション

制作したロボットについて発表資料を作成し、プレゼンテーション能力の向上を図ります。発表することで表現力が身につきます。



世界で使われている
教材で学びます

世界標準のロボット教材
「教育版レゴ®マインドストーム®EV3」
プログラミングを学習しやすい
「ビジュアルプログラミング言語」

2020年度から小学校で
プログラミング教育が
必修に！

プログラミングを学ぶとともに、修正と実行の試行錯誤を通して情報活用能力、論理的思考を身につけることを目的としています。

無料体験会も随時開催中！

教室の詳細・無料体験のお申し込みはこちらから

▶プログラボ公式HP



お問い合わせ

プログラボ公式HP



地下鉄がモチーフの児童絵画作品を募集！

小学生を対象にした「メトロ児童絵画展」を開催！
楽しい絵をぜひ応募ください

小学生を対象にした「第38回メトロ児童絵画展」を開催します。地下鉄をモチーフに安全マナーなどをテーマにした絵のほか、こどもらしい、夢のある楽しい絵を募集します。入賞作品は、10月～11月の期間に駅構内での展示を予定しています（展示に関しましては諸事情により開催をしない場合があります）。



※昨年度の特選作品

募集期間 7月15日(水)～9月4日(金)必着

※詳細はメトロ文化財団HPまたは駅貼りポスターなどをご覧ください。



▶メトロ文化財団公式HP

お問い合わせ

(公財)メトロ文化財団 公益事業部
TEL.03-3253-6948(10:00～17:00土日祝除く)



福が満開、福しま暮らし情報センター

福島への移住を考える方を
きめ細かくサポート！

有楽町駅のすぐそば、東京交通会館の8階「ふるさと回帰支援センター」内にある移住相談の専用窓口です。現地でサポートする移住コーディネーターの紹介や現地見学にかかる交通費の一部助成、県内にある空き家のリフォーム補助、仕事の紹介など、福島で暮らしたい、働きたい、挑戦したい！という方を、きめ細かにサポートします。福島への移住に関心のある方は、ぜひ、一度ご連絡ください！



▶ふるさと回帰支援センター

お問い合わせ

福が満開、福しま暮らし情報センター
TEL.03-6551-2989(10:00～18:00月曜・祝日休)

東京メトロのお乗り換えが もっと便利になりました！

便利1

新しい乗換駅の設定で、所要時間を短縮！
さらに運賃がお安く抑えられます。

銀座線虎ノ門駅⇄日比谷線虎ノ門ヒルズ駅

2020年6月6日(土)に誕生した虎ノ門ヒルズ駅と虎ノ門駅を乗換駅に設定しました。

例 新橋駅から広尾駅に向かう場合(ICカード運賃)

これまで

新橋——(銀座線)——銀座——(日比谷線)——広尾

▶時間は約18分 運賃は199円(乗り換え回数1回)

これから

新橋——(銀座線)——虎ノ門^{徒歩}→虎ノ門ヒルズ——(日比谷線)——広尾

▶時間は約14分 運賃は168円(乗り換え回数1回)

銀座線・丸ノ内線・日比谷線銀座駅⇄有楽町線銀座一丁目駅

お客さまからの多くのご要望にお応えし、銀座駅と銀座一丁目駅を乗換駅に設定しました。

例 新橋駅から辰巳駅に向かう場合(ICカード運賃)

これまで

新橋——(銀座線)——銀座——(日比谷線)——築地^{徒歩}→新富町——(有楽町線)——辰巳

▶時間は約28分 運賃は199円(乗り換え回数2回)

これから

新橋——(銀座線)——銀座^{徒歩}→銀座一丁目——(有楽町線)——辰巳

▶時間は約14分 運賃は168円(乗り換え回数1回)

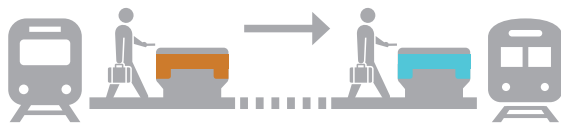
※銀座駅構内の銀座線・丸ノ内線・日比谷線相互の乗り換えは従来どおり、改札内乗り換えのみとなります(いったん改札口を出ると運賃が打ち切られ、新たに運賃が必要となりますのでご注意ください)。

便利2

いったん改札口を出る乗り換え時間の制限が
30分から60分に拡大！

きっぷ、回数券でお乗り換えの場合、
オレンジ色の改札機をご利用ください。

再入場時、乗り換え先の改札は、
全ての改札機をご利用いただけます。



PASMOなどのICカードでお乗り換えの場合、
出場時、再入場時とも、全ての改札機をご利用いただけます。

より便利になった東京メトロ。ぜひご利用ください！

新型コロナウイルス感染予防に ご協力をお願いいたします

東京メトロでは、感染予防のための取り組みを継続して行っています。
ご利用のお客さまにおかれましても、感染予防対策にご理解とご協力をお願いいたします。

引き続き

車内換気に
ご協力ください

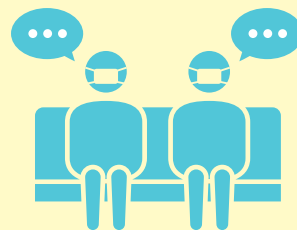


車内換気のため、空調と併用して窓開けを実施しています。冷房の効果を保つため、窓は全開にせず5～10cmほどで、1車両に2箇所程度を目安にご協力をお願いいたします。

駅構内や車内では

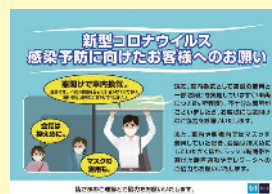
マスクの着用を
お願いいたします

東京メトロでは飛沫感染の防止のため、接客時には社員がマスクを着用しています。
お客さまにおかれましても、駅構内や車内ではマスクの着用にご協力ください。



車内での
会話は控えめに

ご友人やご家族と一緒の場合にも、会話はなるべく控えめにお願いいたします。特に駅構内や車内が混雑している場合には、周囲のお客さまにご配慮ください。



車内や改札口ディスプレイでもポスター等を掲出し、お客さまへのお願いを行っております。



感染予防対策へのご協力ありがとうございます

新型コロナウイルスの感染予防対策につきまして、日頃のご協力に厚くお礼申し上げます。東京メトロでは、HPにて改札口及び列車の混雑状況を公開しています。時差通勤・通学などラッシュ時間帯を避けたご利用にお役立てください。引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。

東京メトロに関するご意見
ご要望やお問い合わせ・
お忘れ物のお問い合わせは

東京メトロお客様センター

0120-104106
(9:00～20:00 年中無休)

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間に変更が生じる場合があります。HP等をご確認いただきますようお願いいたします。
※番号をご確認のうえ、お間違のないようお願いいたします。



運行情報やバリアフリーの施設のご案内など、
東京メトロに関する情報は

<https://www.tokymetro.jp/>

※掲載情報は2020年7月15日現在のものです。
発刊：東京地下鉄株式会社 広報部



