

TOKYO METRO NEWS

熱中!

ゆるっとスポーツ in 東京



最新シューズのレンタルあり!
手ぶらで皇居ランを



新鮮フルーツがおいしい
プロテインスムージー!

ヘルシーな鶏肉で
おいしく体づくり!



“東京を走る”ための
レンタサイクルで颯爽と!



一人でも気軽に楽しめる
ボウリングで体を動かして!



熱中!

ゆるっとスポーツ in東京

この秋は、東京の街中で気軽に楽しめる
“ゆるっとスポーツ”で体を動かしてみませんか？
高たんぱく・低カロリーなメニューで
体づくりが意識できる飲食店もご紹介。
一人でマイペースに楽しみながら、
気持ちまで健やかに！

※9月15日時点の情報です。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。



半蔵門

通勤前後に手ぶらで皇居ランへ！
最新シューズで軽やかな走りを



皇居のすぐ側にあるランナーサポート施設。「更衣ロッカー」「シャワールーム」の設備のほか、Tシャツやパンツなどウェアのレンタル(単品200円〜/セット割引価格あり)もあって、通勤前後、手ぶらでさっと立ち寄ることができます！ピジター(1回・750円)、月会員(2,400円)と、気軽に始めたい方も、走り込みたい方もどちらにも◎！この秋は皇居ランを楽しんでみませんか？

※ピジター・月会員ともに会員登録料(550円)が必要です。
※レンタルの品ぞろえは不定期で入れ替わります。



快適な走りをサポートする最新シューズの無料レンタルも！
※アウトドアスポーツメーカー「サロモン」のメルマガ登録が必要です。

ジョグリス JUGLIS

- 〒 東京都千代田区麹町1-7 FMセンター B1F
- ☎ 03-3221-6100
- 🌐 <https://www.joglis.jp>
- 🕒 不定休
- 📍 半蔵門線半蔵門駅から徒歩3分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 店内全面抗菌済み etc.



清澄
白河



街ごとに違う表情を楽しむ
トーキョーサイクリングへ！

東京を走るために作られた自転車ブランド「トーキョーバイク」。踏みやすいペダルやシンプルなフレームで、坂道の多い東京も軽やかに走ることができます。このお店ではその自転車がレンタル可能(3時間・1,000円/1日・1,500円)。変速のないスポーツバイクは簡単に乗りこなせるので、街をスイスイと走り抜けて！



併設のコーヒースタンド「アライズコーヒー」でサイクリング後の一杯を！

店内では子ども用の本格自転車も販売！



トーキョーバイクトーキョー TOKYOBIKE TOKYO

- 〒 東京都江東区三好3-7-2
- ☎ 03-6458-8198
- 🌐 https://tokyobike.com/tokyobike_tokyo/
- 🕒 月曜・火曜 ※月曜が祝日の場合は営業
- 📍 半蔵門線清澄白河駅から徒歩5分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用
定期的な換気 etc.

外苑前

ジューシーな鶏肉料理はヘルシーなおいしくて満足！



三大栄養素の「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」のバランスが良い健康的な食事を提供。男女問わず圧倒的に支持されているメニューは「ジャスミンライスとトロ胸肉のカオマンガイ(写真左上・1,430円/テイクアウト1,404円)」です。鶏胸肉を出汁に漬けて低温調理している「トロ胸肉」は柔らかくてジューシー！オリジナルソースを効かせた「マダロホホ肉のステーキ(写真左下・1,980円/テイクアウト1,944円)」も満足感バツグンです。



カフェにはパーソナルジムが併設。体の内と外の両方から健やかに！

ヘルシーモンスターカフェ HEALTHY MONSTER CAFÉ

- 〒 東京都渋谷区神宮前3-35-2
クローチェ神宮前ビル1F
- ☎ 03-5413-7070
- 🌐 <https://www.healthy-monster.com>
- 🕒 無休
- 📍 銀座線外苑前駅から徒歩6分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 定期的な換気 etc.





都会のまんなかでテニスコート!? 普段着のままプレーを楽しんで

目の前のスクリーンに広々としたコートが映し出され、都会のまんなかで“テニスコートでプレーしている気分”が味わえます。完全予約制(15分・2,000円/1~4名で利用可/ネット事前予約)なのでマイペースにプレーが可能。ゆるっと気ままに立ち寄って、体を動かしながら気分爽快に!



自分のレベルに合わせてコースを選べるのがポイント!

テニス銀座

- 〒東京都中央区銀座3-8-13 銀座3丁目ビルディング B1F
- 📍 <https://www.tennisurusimulator.com>
- 🕒 不定期
- 📍 銀座線・丸の内線・日比谷線銀座駅から徒歩3分
- ※日比谷線東銀座駅からも同じく徒歩3分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 完全予約制 etc.

恵比寿



15種類の雑穀米は酢飯でさっぱり!

野菜たっぷりメニューで 運動が楽しめる健やかな体に

有機食材を主役にした“体に優しい食事”を届けることをモットーにしているお店。人気の「39品目サラダ&7種のトッピング」は、サラダそのままのメニューのほか、「丼(写真左上・1,480円/テイクアウト1,100円)」で味わうことができます。「じゃがいもとローズマリーの豆乳グラタン(写真右下・780円/テイクアウトも同価格)」はヘルシーなおなかを満たすボリューム感。健やかな体づくりの第一歩に、野菜たっぷりの食事はいかが?



サンクスネイチャー Thanks Nature 恵比寿・代官山

- 〒東京都渋谷区恵比寿西1-30-14 エコー代官山 2F
- ☎ 03-6416-5939
- 📍 <http://thanksnaturecafe.com>
- 🕒 不定休
- 📍 日比谷線恵比寿駅から徒歩4分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 定期的な換気 etc.

プロテインスムージーで おいしく体づくり!



新鮮なフルーツとプロテインと一緒に摂ることができる“プロテインスムージー”の専門店。人気No.1は「アサイードリフト(写真右下・800円)」。鉄分たっぷりのアサイーに、ミックスベリーやバナナなどを合わせたフルーティな一杯です。ランチのおともとして、気軽にプロテインを!



氷を加えない製法でフレッシュなスムージーが味わえます!

筋肉飲料

- 〒東京都港区赤坂3-13-17
- 📍 <https://kinniku-inryou.com>
- 🕒 不定休
- 📍 千代田線赤坂駅から徒歩1分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 定期的な換気 etc.



気軽な“寄り道ボウリング”で 体を動かす楽しみを!

28レーンの広々としたボウリング場です。駅から近く、お一人からの利用が可能なので、会社帰りに立ち寄る方も多いそう。“ガターなしのレーン”に変えてプレーすることもできるので、ピンを倒す爽快感を味わってみては!



自分に合ったボールの選び方やスタッフがアドバイスしてくれます!

中野サンブラザボウル

- 〒東京都中野区中野4-1-1 中野サンブラザ B1F・B2F
- ☎ 03-3388-5656
- 📍 <http://nakano.sports-bowling.com>
- 🕒 無休
- 📍 東西線中野駅から徒歩3分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用
こまめな消毒・除菌・清掃 etc.



今月のテーマ

東京の街中で味わう 絶景空間プチトリップ！

いつもと違う異空間で、気分をリフレッシュ！
東京の街でプチトリップを楽しんで。

上野

昔懐かしい世界へようこそ！ タイムトリップ気分を味わって

天井のシャンデリアやアンティークの家具が昭和の世界を醸し出す店内。流れる音楽は全て80年代のものから選曲されています。懐かしの歌謡曲をBGMに食べる「フルーツパフェ（写真右上・1,050円）」や「クリームソーダ（写真右下・850円）」は絶品。老舗の喫茶店で、古き良き時代を楽しんで。



甘いソフトクリームとフルーツの酸味が絶妙にマッチ！



ギャラン

〒東京都台東区上野6-14-4 2F
☎ 03-3836-2756
🌐 <https://tabelog.com/tokyo/A1311/A131101/13039759/>
🕒 無休
🚶 銀座線・日比谷線上野駅から徒歩1分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 etc.

渋谷

リニューアルした“モダン銭湯”で 日常を忘れる癒やし体験を

ここは本当に銭湯かと思うほど、おしゃれな壁画や内装が印象的。こだわりのデザインにすることで、より多くの人に楽しんでほしいという店主の気持ちが随所に感じられます。ライトアップされた幻想的な空間で湯船にのんびり浸かれば、明日への活力もみなぎってくるはず。



外観には現代作家が手掛ける大きなクジラの壁画が。背景を水槽に見立てています。

改良湯

〒東京都渋谷区東2-19-9
🌐 <https://kairyuu-yu.com/>
🕒 土曜
🚶 銀座線・半蔵門線・副都心線渋谷駅から徒歩9分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 徹底清掃・消毒 etc.

METRO TOWN STORY

特集で登場したお店の皆さんに
その街の魅力を語ってもらいました！

半蔵門



ビル群から皇居周辺へ！
駆け抜けながら
景色の変化が楽しめます

JOGLIS (P.2)
中島 陸さん

駅前には高いビルが建ち並んでいますが、少し歩けば皇居周辺に出ることができ、広い空や豊かな木々を感じることができます。そのコントラストが面白いですね。街の中と皇居の周辺と、その変化を楽しみながらランニングするのも刺激になると思います！



ここが
ポイント

駅の周辺には個人で営む飲食店が数多く存在しています。店主のこだわりが感じられるオリジナルメニューも豊富なので、ランチにおすすめです！

清澄白河



初めて訪れる方を
優しく迎え入れてくれる
温かい雰囲気の街です！

TOKYOBIKE TOKYO (P.3)
小西 遥さん

最近、新しいおしゃれなショップが増えていて話題のエリアですが、昔ながらのお店も多いです。「この店が初めてならおすすめはコレだよ」と、お店の方が声を掛けてくださることも多く、とても温かい雰囲気。道も広くてゆったりした空気が流れているのが良いですね！



ここが
ポイント

清澄白河駅の周辺には川が多いので、サイクリングで橋の上からの景色も楽しんでみてください。点在する大きな公園は、のんびり休憩するのにぴったりです。

社員一人ひとりが活躍するために

東京メトログループでは 社員の働きがいの創出に 努めています。

東京メトログループでは、多様なライフスタイルに合わせた働き方を追求しながら、社員が最大限活躍するための取り組みを行っています。“WORK×LIFE SMILE ACTION”をテーマに掲げたその取り組みについて、詳しくご紹介します。



「全社的な働き方改革」と「社員の活力を生み出す健康経営」の二本柱を基本に、社員一人ひとりが最大限活躍することができる会社をつくることで社員の働きがいを高め、東京メトログループの成長に向けた新たな可能性を生み出していきます。



人事部 労務課
池内季実子さん

社員の働きがい向上により、
安全・安心でよりよいサービスの
提供を目指します！

より働きやすい環境を目指して

東京メトログループでは、早朝から夜間まで列車を走らせる鉄道事業が中心ということもあり、以前から働きやすい環境づくりや社員の健康を意識してきました。近年の社会的な働き方の柔軟化の流れなどを踏まえ、さらなる推進を目指し、2018年よりグループ全体で“WORK×LIFE SMILE ACTION”プロジェクトを推進するようになりました。



お客さまに安全を提供し続けるために



社員が働きやすく、挑戦しやすい制度・風土をつくる「全社的な働き方改革」と、社員や家族の健康を考える「社員の活力を生み出す健康経営」を基本に、さまざまな取り組みを行っています。社員が働きがいを感じながら、力を発揮できる環境を整える。それがグループ全体の活力となり、お客さまに安全・安心な移動とよりよいサービスをお届けすることにつながると考えています。

CLOSE UP!



具体的な取り組みに
ついてご紹介します！



※ご紹介している取り組みは主に東京メトロのもので、一部、所属グループ会社によって、制度が異なる場合がございます。

働き方改革

テレワーク、時差による始業・終業など 多様な働き方の選択が可能に



社員が使えるサテライトオフィスを複数契約し、自宅やサテライトオフィスなどでのテレワークを推進。また、プライベート・業務上の理由を問わず、時差による始業や終業が可能です。育児や介護、通院などライフスタイルに合わせた働き方を選択できるようにしています。



契約しているサテライトオフィス
「ZXY [ジサイ] 恵比寿」

働き方改革

ライフステージが変化しても 仕事と家庭が両立できるようにサポート



妊娠、出産、子育て、介護など、ライフステージの変化に応じたサポートを行っています。

育児休職・介護休職など

妊娠、出産、育児、介護などの休暇の取得が可能。育児休職や介護休職は法律の範囲以上の日数を取得することができます。なお、男性の育児休職平均取得は約3か月と長期取得する社員が多いです。



東京メトロ運営「めといる保育園」

グループ会社社員の仕事と育児の両立を支援するため、企業主導型保育所「めといる保育園」を開設し、運営しています。



不妊治療支援「妊活コンシェルジュ」

アプリを用いて妊活の疑問などについて、専門家のアドバイスが受けられる無料のサービスを導入しています。



働き方改革

上司と部下の1on1ミーティングでコミュニケーションを活性化



コミュニケーションの強化と、部下の自律・挑戦を目的とした「1on1ミーティング」を実施。テレワークにより対面でのコミュニケーションが減っているものの、部署全体の成長につながるなどの効果が出ています。

健康経営

社内バーチャル駅伝大会など運動習慣が身に付くイベントを開催



スマホアプリを用いて、1か月の合計歩数を競う「歩いてドン!」や、社員でチームを結成して合計タイムで順位を決定する「社内バーチャル駅伝大会」などをグループ全体で実施。健康のために、運動習慣が身に付くようにしています。



健康経営

禁煙支援窓口を開設し社員の健康づくりを後押し



健康へのリスクを考慮し、積極的に禁煙を支援しています。社内の診療所の医療スタッフによる保健指導のほか、禁煙パッチを配付。また、禁煙デーを設けて健康づくりをサポートしています。



禁煙デー

自主的な禁煙のきっかけとなるよう定期的に「禁煙デー」を設け、社内の喫煙所の閉鎖とともに、喫煙者に禁煙を推奨しています。

働き方改革

健康経営

TPOに合わせた装い改革で柔軟で明るい社内の雰囲気



その日の業務内容に応じて、カジュアルな服装やスニーカーなどの勤務もOKに。リラックスして仕事に臨んで、柔軟なアイデアが生まれたり、一駅分歩くなど、体を動かすきっかけにもつながっています。



働き方改革

健康経営

先進医療補償制度を導入し治療と仕事の両立をサポート



保険適用外の先進医療*は高度な治療が受けられるメリットがありますが、経済的な負担が大きくなりがちです。治療の選択肢を広げるため、1件につき最大500万円を支給する「先進医療補償制度」を導入。安心して治療と仕事を両立できるようにサポートします。

*公的医療保険制度に基づく評価診療のうち、厚生労働大臣が定める高度な医療技術を指します。

これらの取り組みによって、東京メトロは子育てサポート企業として「くるみん認定」を受けています。また、優良な健康経営を実践している企業として、「健康経営優良法人2021」に認定されています。



Q&A



池内さんに!

東京メトログループの「いま」と「これから」について伺いました!



社員の働き方にはどんな変化が?

東京メトロでは、働き方に関する制度の拡充により、働き方の選択肢が増えました。また、「装い改革」で社内の雰囲気明るくなったり、「1on1ミーティング」で上司と部下の信頼感が醸成されたり、仕事がしやすい空気がつくられていると感じます。

健康に対する意識は?

健康経営に組織で取り組んでいることと、健康経営の各施策によって、日々の業務の中で力を発揮するためには、社員一人ひとりの健康が大切であると意識するきっかけが増えていると思います。運動習慣を促すイベントでは、社員同士が積極的に会話するきっかけにもなっていますね!

これらの取り組みで目指すことは?

社員一人ひとりの力が最大限発揮されることで、お客さまへのさらなる安心の提供を図ることはもちろん、新しいことへもチャレンジしやすくなるのではないのでしょうか。グループ全体が一丸となって、よりよいサービスを提供できるようにと、考えています。

お客さまに「選ばれる鉄道会社」となるために。
社員一人ひとりのさらなる活躍と、
東京メトログループ全体の成長を目指してまいります。

おトクに芸術の秋を楽しもう!

2021年度版 「メトロ&ぐるっとパス」 が発売中です

「東京メトロ24時間券」2枚と、「東京・ミュージアムぐるっとパス2021」をセットにした、おトクな企画乗車券が発売中です。メトロ沿線の美術館や博物館めぐりに、ぜひご活用ください。

おトクをセットに! 楽しみ広がる!!

東京メトロ24時間券
(「メトロ&ぐるっとパス」限定デザイン)



×2枚 +

東京・ミュージアムぐるっとパス2021



使用開始から24時間、東京メトロ全線を自由に乗り降りできるおトクな乗車券です。

東京を中心とする99の美術館・博物館等の入場券・割引券が1冊にまとまったおトクなチケットブックです。
※最初のご利用日から2か月間有効

こんなにおトク!

発売価格 **3,130円** 通常価格より**570円おトク!**

通常価格 東京メトロ24時間券 600円×2枚 + 東京・ミュージアムぐるっとパス2021 2,500円 = **3,700円**

※価格は税込みです。

発売期間 2022年1月31日(月)まで

※売り切れ次第終了 ※最終有効期限は2022年3月31日(木)となります

Q どこで買えるの?

A 東京メトロの定期券うりば*1や地下鉄博物館*2で購入できます。

*1 中野駅、西船橋駅及び渋谷駅の各定期券うりばでは発売いたしません。
*2 休館日:毎週月曜(祝日・振替休日となる場合、その翌日)、年末年始(12月30日~1月3日)
※新型コロナウイルスの影響等により、各発売箇所の営業日、営業時間が急遽変更となる場合がございます。詳しくは東京メトロ、地下鉄博物館のHPをご確認ください。

Q ぐるっとパスはどんな施設が対象?

A 美術館、博物館、動物園、水族園、植物園、庭園などの対象施設でお使いいただけます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、事前の日時予約制等、通常とは異なる体制で営業している対象施設がございます。おでかけの際は、必ず最新情報を各施設の公式HPにてご確認ください。

対象施設は
「東京・ミュージアムぐるっとパス2021」
公式HPをご覧ください。



TOKYO METRO MONTHLY INFORMATION

October 2021

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。



健康トータルサポートショップがオープン!

トップアスリートも愛用!
自慢のボディケア商品がずらり

健康トータルサポートショップ「ファイテンショップ」が、メトロ・エム後楽園の3階にオープン! 肩こりが気になる方におすすめの磁気チタンネックレスや、快適なランニングを応援する機能性ソックスなど、自慢のボディケア商品を数多く取りそろえています。店頭には最先端の肌ケアマシンも設置。ぜひ体験してください!



販売場所

丸ノ内線・南北線後楽園駅 メトロ・エム後楽園 3階

営業時間

10:00~21:00

※新型コロナウイルス拡大防止のため、営業時間を変更する場合がございます。

▶公式HP



お問い合わせ

(株)メトロプロパティーズ CS推進部 広報担当
TEL.03-5827-5837(10:00~17:00 土日祝除く)
<https://www.metro-pro.jp>



「飲むプラセンタ」にホットジュースが登場!

手軽に、おいしく、美しく!
期間限定の「ほっとゆず」を味わって

世界初の「飲むプラセンタ」を提供する「TOKYO PLACENTA 20cc」に、ホットジュース「ほっとゆず」が登場。原料メーカー直送の濃厚プラセンタ原液に、コラーゲンやヒアルロン酸、セラミド等の美容成分、岐阜県産ユズ果汁、カリウムエキス、黒糖、ハチミツをプラスしました。期間限定販売なので、この機会にぜひ!



※画像は定番商品の「インテンスジュース」です。

詳細

10月1日(金)~売り切れ次第終了

銀座線・丸ノ内線・日比谷線銀座駅改札外C4出入口付近

「ほっとゆず」プタ1,500円(税込み)/ウマ2,000円(税込み)

▶公式HP



お問い合わせ

TOKYO PLACENTA 20cc(一丸ファルコス株式会社)
TEL.0120-700-103(8:45~17:15 土日祝・年末年始除く)



ドロップインの利用が可能に！ 東京メトロのワーキングスペース

活用する

テレワーク利用などに！駅の近くで便利です

東京メトロが運営するワーキングスペース「room EXPLACE」に、会員登録手続きなしで利用できる「ドロップイン」プランが新たに加わりました。テレワークや勉強に集中する場所として、ぜひご利用ください。



詳細

【ご利用時間】9:30～17:00

※最終受付は16:30までとなります。

※12:00～13:00は受付がお休みのため、入館・退館ともにできません。ご了承ください。

【ご利用料金】385円(税込み)/30分

【お支払方法】交通系ICカードのみ

④ room EXPLACE 門前仲町・東陽町
(各施設 駅から徒歩2分)



▶公式HP

お問い合わせ

room EXPLACE(ルームエクスプレイス)
<https://roomexplace.jp>



台東区の地域文化と職人について知ろう！

地域の魅力を深く知ることができる機会です！

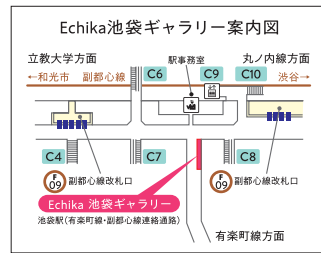
ぜひ気軽にお立ち寄りください

沿線地域の伝統工芸・芸能・文化遺産・祭りなどをご紹介！今回は「いきいきTOKYO 夢職人」と題して、台東区の職人の「技」に迫ります。

開催期間

10月1日(金)～28日(木)

④ 丸ノ内線・有楽町線・副都心線
池袋駅構内



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)
<https://www.metrocf.or.jp>



「おうちでは怒られちゃう遊び」もOK！

自由な遊びを通じて個性や才能を発見！

夢中になれる時間でお子さまの能力を伸ばしませんか

活用する

東京メトロが運営するワーキングスペース「room EXPLACE」では、五感を刺激する遊びの中で非認知能力を伸ばす託児型スクール「こどもリベラルアーツけんきゅうじょ」を開講しています。現在、無料体験会&説明会を開催中！ぜひお気軽にご参加ください。

●詳細は、ホームページをご確認ください。



開講場所

④ room EXPLACE 東陽町
(東西線東陽町駅から徒歩2分)



▶公式HP

お問い合わせ

子育てを学ぶ・楽しむ・ママのための子育て学校【ママガク】
<http://mamagaku.com/>



第39回「メトロ児童絵画展」開催！

地下鉄の安全マナーなどをテーマにした児童絵画展
魅力あふれる入賞作品を展示します

7月から9月までの期間に募集した「メトロ児童絵画展」への応募作品の中から、入賞作品(特選・入選・佳作・奨励賞)を展示します。お子さまたちのすてきな作品の数々をぜひこの機会にご覧ください。展示場所や期間などの詳細は駅乗り場またはメトロ文化財団のHPをご覧ください。



※写真は昨年度の展示風景

【展示期間】※入賞内容で展示期間が異なります。

【特選・入選・佳作など】10月6日(水)～11日(月)

【特選・奨励賞など】10月13日(水)～17日(日)

④ 銀座線・半蔵門線三越前駅構内

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)
<https://www.metrocf.or.jp>



メトロコンサート好評配信中！

オンラインで美しい音色をお届けします！

若手演奏者によるコンサートを楽しんで



今回は「メトロコンサート～心彩るアンサンブル～」と題した演奏会をお届けします。クラシック曲や劇伴音楽、人気のポップスやオリジナル曲等の幅広いジャンルの全7曲を配信！若手演奏者7名による、オーケストラのような迫力あるサウンドと、臨場感あふれる映像をお楽しみください。

●(公財)メトロ文化財団ホームページより配信中！

※携帯電話、スマートフォン等でご覧いただく場合は、モニターを守ってご視聴ください。



▶メトロ文化財団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)
<https://www.metrocf.or.jp>



日本橋ふくしま館「秋の収穫祭」を開催！

ふくしまの秋の実りが楽しめる3日間！

ワクワクできる限定商品をお見逃しなく

「野菜」「果物」「米(新米)」など、秋の実りをたっぷりご案内する「秋の収穫祭」を今年も開催！日頃お取り扱いのないお楽しみ商品など、期間限定商品も含めてふくしまの秋の実りが満載の3日間です。詳しくはホームページをご覧ください。



開催期間

10月8日(金)・9日(土)・10日(日)

④ 日本橋ふくしま館

お問い合わせ

日本橋ふくしま館
TEL.03-6262-3977

▶公式HP



今月のTRY!

「時代の顔」の魅力に迫る

一時代を築いた人の足跡や
話題の作品の魅力に触れてみませんか。

PICK UP EVENT!

庵野秀明展



『エヴァンゲリオン新劇場版：破』2009年公開 ©カラー



『トップをねらえ!』1988年発表
©BANDAI VISUAL・FlyingDog・GAINAX



『ふしぎの海のナディア』1990年放送 ©NHK・NEP

『エヴァンゲリオン』シリーズで知られる、庵野秀明氏にフォーカスした世界初の企画展。アニメーター時代に参加した過去作品や、監督・プロデューサーとして活躍する最新の仕事など、その制作の原点を余すところなくご紹介します。

📌 宣伝担当のここがおススメ!

『シン・エヴァ』の大ヒットが記憶に新しい庵野監督。原点である「アニメ」「特撮」作品、貴重な直筆メモやイラスト、脚本、画コンテ、原画、ミニチュアなど多彩な制作資料の展示でその創作活動の秘密に迫ります!



日本テレビ放送網株式会社
グローバルビジネス局
イベント事業部
プロデューサー
落合ギヤラン健造さん

10月1日(金)～12月19日(日)
国立新美術館 企画展示室1E
<https://www.annohideakiten.jp/>

千代田線乃木坂駅から徒歩
🕒 10:00～18:00
(金曜・土曜は20時まで)
※入館は閉館の30分前まで
📞 ハローダイヤル050-5541-8600
📅 火曜 ※11月23日(火・祝)は開館



01_UENO



02_OSHIAGE (SKYTREE)



03_KORAKUEN



04_UENO-HIROKOJI



05_KYOBASHI



06_ROPONGI

01

開催中～11月14日(日)

蜷川実花展

一虚構と現実の間にー

銀座線・日比谷線上野駅から徒歩5分

📍 上野の森美術館

<https://ninagawa-exh.com>

🕒 10:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで

📞 ハローダイヤル050-5541-8600

📅 会期中無休

02

開催中～11月14日(日)

※会期中展示替えあり

杉浦非水 時代をひらくデザイン

半蔵門線 押上(スカイツリー前)駅から徒歩12分

📍 たばこと塩の博物館

<https://www.tabashio.jp>

🕒 11:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで

📞 03-3622-8801

📅 月曜 ※ただし祝日の場合は翌平日

03

開催中～11月14日(日)

細田守監督最新作『竜とそばかすの姫』公開記念

スタジオ地図の宙と雲展

丸ノ内線・南北線後楽園駅から徒歩6分

📍 宇宙ミュージアムTeNQ 企画展示室

<https://www.tokyo-dome.co.jp/tenq/>

🕒 平日11:00～18:00 / 土日祝10:00～19:00

※入館は閉館の1時間前まで

📞 03-3814-0109

📅 会期中無休

04

10月2日(土)～17日(日)

志村けんの大爆笑展(東京)

銀座線 上野広小路駅から徒歩

📍 松坂屋上野店 本館6F 催事場

<https://shimuraken-daibakusho.com>

🕒 10:00～20:00(最終日は18時まで)

※入場は閉場の30分前まで

📞 03-3832-1111

📅 会期中無休

05

開催中～11月23日(火・祝)

生誕120年 円谷英二展

銀座線 京橋駅から徒歩1分

📍 国立映画アーカイブ展示室 7F

<https://www.nfaj.go.jp>

🕒 11:00～18:30(10/29は20時まで)

※入館は閉室の30分前まで

📞 ハローダイヤル050-5541-8600

📅 月曜、10月3日(日)・12日(火)・13日(水)・14日(木)・15日(金)

06

開催中～10月19日(火)

フジフィルム スクエア 写真歴史博物館 企画写真展 大竹省二「カラー写真が夢見た時代 COLOR DREAMS」

日比谷線 六本木駅から徒歩

📍 FUJIFILM SQUARE

<https://fujifilmsquare.jp/>

🕒 10:00～19:00(最終日は16時まで)

※入館は閉館の10分前まで

📞 03-6271-3350

📅 会期中無休

01_earthly flowers, heavenly colors (2017) ©mika ninagawa, Courtesy of Tomio Koyama Gallery 02_東洋唯一の地下
鉄道 上野浅草間開通 昭和2年(1927)美術館美術館 03_©スタジオ地図 04_©イザワオフィス/フジテレビ
05_『長篇怪獣映画 ウルトランマン』(1967年、円谷プロ、円谷一監督)ポスター 国立映画アーカイブ所蔵 06_佐久間良子
Photographer, Shoji Otake ©Ayumi Otake

Others!

今月開催予定の、その他のおすすめイベントもご紹介。



01_MONZEN-NAKACHO
KYOSUMI-SHIRAKAWA



02_UENO



03_TAKADANOBABA



04_ROPPONGI-ITCHOME



05_KORAKUEN



06_ROPPONGI

01
10月22日(金)～31日(日)

アートバラ深川 おしゃべりな芸術祭

東西線 門前仲町駅および半蔵門線 清澄白河駅下車

📍 深川エリア(門前仲町、清澄白河、森下)
<https://artpara-fukagawa.tokyo>

🕒 10:00～17:00(最終日は16時まで)
※状況によって開催内容が一部変更となる場合があります。

02
10月14日(木)～2022年1月12日(水)

大英博物館ミイラ展 古代エジプト6つの物語

銀座線・日比谷線上野駅から徒歩10分

📍 国立科学博物館
<https://daiei-mira.exhibit.jp/>
☎ ハローダイヤル050-5541-8600
※営業時間・休館日の最新情報は公式HPをご確認ください。

03
開催中～11月28日(日)

「恐竜～切手で見る 生物図鑑～」展

東西線 高田馬場駅から徒歩7分

📍 切手の博物館1F 企画展示室
<https://kitte-museum.jp>

🕒 10:30～17:00
☎ 03-5951-3331
📅 月曜

04
開催中～10月24日(日)

能 Noh 秋色モード

南北線 六本木一丁目駅から徒歩5分

📍 大倉集古館
<https://www.shukokan.org>
🕒 10:00～17:00 ※入館は閉館の30分前まで
☎ 03-5575-5711
📅 月曜 ※ただし祝日の場合は翌平日

05
開催中～11月14日(日)

NATURE AQUARIUM EXHIBITION 2021 TOKYO

丸の内線・南北線 後楽園駅から徒歩6分

📍 Gallery AaMo(ギャラリー アーモ)
<https://www.tokyo-dome.co.jp/aamo/>
🕒 12:00～19:00(土曜・日曜・祝日は11時から)
※入館は閉館の30分前まで

☎ 東京ドームシティ わくわくダイヤル
03-5800-9999
📅 会期中無休

06
開催中～2022年1月10日(月・祝)

サンリオ展 ニッポンのカワイイ文化 60年史

日比谷線 六本木駅から徒歩3分

📍 東京ステイビュー
<https://www.tokyocityview.com/sanrio-museum-ex/>
🕒 10:00～20:00 ※入館は閉館の30分前まで
☎ 03-6406-6652
📅 会期中無休

01_第1回アートバラ深川大賞【大賞】西川泰弘【春】 04_能楽東(白地破変紅葉様模範落) 06_@2021 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. SP610376

設置場所
どんどん
拡大中!

「ChargeSPOT」 をご利用ください!

「ChargeSPOT」は、駅や商業施設など全国27,000か所以上に設置されているモバイルバッテリーのシェアリングサービスです。東京メトロの駅構内でも設置場所が拡大中です。どこでも借りられて、どこでも返せる便利なサービスを、移動しながらの充電にぜひお役立てください!



バッテリー

バッテリースタンド

ご利用方法のご案内!



9月15日時点で! 東京メトロの駅構内
88駅96台設置

ChargeSPOTの詳細はこちら ▶



東京メトロに関するご意見ご要望やお問い合わせは	0120-104-106
お忘れ物のお問い合わせは	0570-033-555

※番号をご確認のうえ、お間違えないようおかけください。 受付時間: 9時～17時

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.tokyometro.jp/>

※掲載情報は2021年9月15日現在のものです。
発行: 東京地下鉄株式会社 広報部

11月号のメトニューは！

仕事終わりに！ 心に染みる“あったか飯”

仕事や家事を頑張った日は
自分自身を労うおいしい食事を！
肌寒くなってきた季節にうれしい
“あったか飯”をご紹介します。
おうちでプロの味を楽しみながら
ほっと一息つく時間を……。

次号もぜひお楽しみに！

改札口近くのラックをぜひCHECK!

▶メトニューは
WEBでも公開中！

