

TOKYO METRO NEWS



箸でほろほろと崩れる
超・肉厚なしょうが焼き

おいしく、楽しく、カラダづくり



ヒマラヤ岩塩の入浴剤で
カラダを癒やすバスタイム！



今が旬！栄養たっぷりの
クリーミーな生牡蠣



ランニングを
もっと楽しく、本格的に



運動が楽しくなる
子ども向けレッスンも！

おいしく、楽しく、 カラダづくり

真冬の今こそ、カラダづくりを意識しませんか？
気軽に楽しく運動したり、入浴でじんわり温まったり。
栄養バランスを意識し、カラダのことが考えられる食事も！
健やかなカラダで、毎日を元気に過ごしましょう。

※1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。



早稲田

自家製グラノーラ&フルーツは ヘルシーなのに大満足！

オリジナルのグラノーラが人気で、朝食やランチのために立ち寄る方が多いカフェ。「自家製グラノーラ(写真左・680円)」はサクサクなのにじゅわっとした食感でフルーツとも好相性。袋入りの自家製グラノーラ(写真右・270g/1,380円〜)も種類が豊富で、男女問わず多くの方に支持されています。お好きなフルーツをトッピングし、ヘルシーな食事一日をスタート！

たっぷりの
ナッツに大満足！



forucafe本店
〒東京都新宿区西早稲田2-4-26 1F
☎ 03-6233-8739
🌐 <https://forucafe.com>
🕒 不定休
東西線早稲田駅から徒歩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.



六本木

小麦不使用でも
大満足の味！

誰もがおいしく食べられる グルテンフリーの家庭料理

小麦を使わないグルテンフリーの家庭料理が楽しめるお店。野菜のだしとスパイスを効かせた「ヴィーガンカレー サラダ付き(写真上・1,600円)」のほか、米粉をベースにして作られた「お好み焼き(写真左下・1,650円)」など、「食べたい！」に応える数多くのメニューがたくさん。おいしく楽しみながら、カラダの内側から整えることを意識できます。



お客さまの声から商品化！小麦不使用の無添加ヴィーガンラー油
グルテンフリーチーズソース
「Gluten Free T's HOT SAUCE
オリジナル」880円

グルテンフリー ティーズキッチン Gluten Free T's Kitchen

〒東京都港区六本木7-8-5 2F
☎ 03-6874-7719
🌐 <https://glutenfree.co.jp>
🕒 火曜

日比谷線六本木駅から徒歩3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.



新高円寺

参考：平日50分間/9:00~12:50の時間帯の場合2,000円
※定員4名・1部屋単位の料金

自分の好きなスタイルで 大人も、子どもも、気軽に運動！

さまざまな運動ができる屋内型の総合スポーツ施設。ゴルフシミュレーション(写真上)では、実際にある全国のゴルフコースをスクリーン上で回ることができます！そのほか、大人向けのヨガやリズムダンスのレッスン(各1回300円)などを実施。子ども向けには跳び箱や鉄棒など体操総合が学べるレッスン(1回500円)も。1回から始められるので、気軽にトライできます！

お子さまの
運動の
きっかけに！

セノンスポーツゼロ

〒東京都杉並区高円寺南2-13-5
☎ 03-5913-8917
🌐 <https://www.senon-sports-zero.jp>
🕒 不定休
丸ノ内線新高円寺駅から徒歩2分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 定期的な清掃・消毒 etc.





牡蠣の濃厚なおいしさを！

栄養たっぷりの牡蠣を楽しむ！

海のミルクと謳われる

全国の産地から直接仕入れた新鮮な牡蠣を、おいしく楽しめるオイスターバー。「生牡蠣(写真左・各520円〜)」はとにかく鮮度が自慢！コクがあって舌の上でとろけるほどクリーミーです。「牡蠣の和風ジェノベーゼ(写真右・1,700円)」はぷりぷりの牡蠣が贅沢。今が旬の牡蠣で、栄養を意識した食事を堪能してはいかがでしょうか。

新橋

トリニティ オイスター ハウス 銀座店

〒東京都中央区銀座8-3-1 GINZA TOKIDEN 2F
 ☎ 03-6264-6858
 🌐 <https://tabelog.com/tokyo/A1301/A130101/13188963/>
 無休
 銀座線新橋駅から徒歩3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.



神保町

“走る”に特化したスポーツジムでランニングがますます楽しく！



ランニング専門のスポーツジム。心肺機能の強化が目指せる「低酸素トレーニング(写真上・ビジター30分利用で3,300円)」や、走るときの理想のフォームが習得できるマシン「カンド君(写真左下・会員限定)」など、ランナーのための設備がそろっています。最近は運動不足解消のためにウォーキングから始める方も多いとか。「東京で走ってみたい！」を応援してくれます。

ハイテックスports塾

〒東京都千代田区神田神保町1-5-8
 ☎ 03-5281-3315
 🌐 <https://hi-tech-town.com>
 不定休
 半蔵門線神保町駅から徒歩5分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 定期的な清掃・消毒 etc.



プロユースのスポーツ用品も販売！



表参道

天然ミネラル豊富なヒマラヤ岩塩を食事とバスタイムに取り入れる！

さまざまな天然ミネラルが含まれるヒマラヤ岩塩を販売する専門店。手掘りで採取されたヒマラヤ岩塩を、食用や入浴剤で楽しめます。特に人気なのは、岩塩を挽くためのミルとセットになった「岩塩専用ミルS(写真右上・岩塩入り各1,458円)」。バスタイムには「ヨガアールヴェディックアロマバスソルト(写真右下・180g/1,650円〜)」でじっくりカラダを温めて！

入浴しながらリラックス！



ローズベイ ROSEBAY表参道

〒東京都渋谷区神宮前4-13-8 1F
 ☎ 03-6455-5414
 🌐 <https://shop.rosebay.jp>
 月曜

銀座線・千代田線・半蔵門線表参道駅から徒歩2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.



肉と野菜をたっぷり！



高田馬場

“特別なしょうが焼き”が味わえると、地元の方々に愛されるお店。あっと驚くのはその肉の厚み！「極厚しょうが焼き(写真右・単品800円/定食1,100円)」は低温調理でほろほろと箸で崩れる柔らかさです。「定番しょうが焼き(写真左・単品650円/定食950円)」も人気の一品。たっぷりのしょうがを味わったら、真冬も元気に過ごせそうです。

しょうが×極厚な肉で寒い冬もパワフルに！

ごくあつや 極厚家

〒東京都新宿区高田馬場3-16-21 乙二ビル 1F
 ☎ 03-6321-7147
 🌐 <https://gokuatsuya.business.site>
 土曜・日曜・祝日

東西線高田馬場駅から徒歩7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.





今月のテーマ

2022年 2/22はねこの日！ 看板ねこのいるお店

「2(にゃん)」がたくさん並ぶ今年のねこの日。
自由気ままなねこの姿に癒やされてみませんか？

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！

新宿
御苑前

クラシックが流れる紅茶専門店 ねこたちと優雅な時間を

スリランカ、インド、中国など、世界各国から直輸入したこだわりのフレーバーティーが楽しめる紅茶専門店。ねこの形をしたスコーン「ネコーン紅茶セット(写真右・1,000円)」がおすすめです。自由気ままに店内をお散歩するねこの姿を眺めながら、本格紅茶の味をゆったりと楽しんでいると、都心にいることを忘れてしまいそう。休日に、ねことおいしい紅茶に癒やされてみませんか？



甘いキャベツと
ふわとろ卵の
「オムライス
(900円)」



親子のクーちゃん(写真左)と
カイザーくん(写真右)が
お出迎え！



ディー カッツェ
Die Katze

〒東京都新宿区新宿1-19-8 サンモール第7ビル 2F

☎ 03-3352-5510

☎ 不定休

丸の内線新宿御苑前駅から徒歩3分

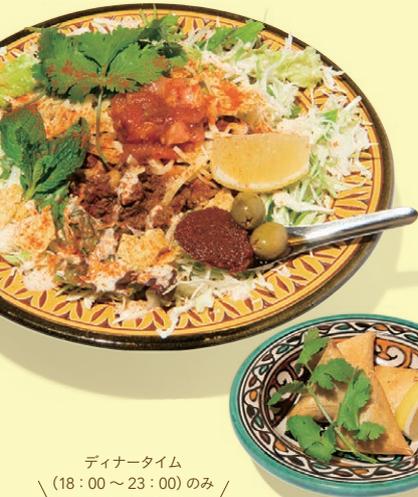
アルコール消毒 スタッフのマスク着用 etc.

渋谷

家庭的な中東料理と 人懐っこいねこに癒やされる

昼は看板メニューのタコライス、夜は揚げ物や野菜料理など多彩な料理が自慢のお店。中東料理からインスピレーションを受けた手作りの料理はどれも家庭的なやさしい味わいです。ご夫婦で営む店で看板ねことして働くのが、スタッフのかめめくん。人懐っこい性格で、ふらりと近くに寄ってきてくれて接客も上手！おいしい料理と看板ねこが、幸せな気分を運びます。

合挽き肉とハーブがベストマッチな「モロッコタコライス(写真左上・1,380円/ランチ価格1,190円)」と、ソフトな食感の「ラオス風ハーブ入り春巻(写真右下・693円)」



ディナータイム
(18:00～23:00)のみ
出勤しています！

キッチンアンドバーモリス
kitchen & bar MORIS

〒東京都渋谷区東2-20-16 est マニヴィア B1F

☎ 03-6451-1683

🌐 <https://morismoris.com/>

☎ 日曜・祝日

銀座線・半蔵門線・副都心線渋谷駅から徒歩12分

アルコール消毒 スタッフのマスク着用 etc.



新高円寺

ずっと住んでいたような
懐かしさや温かさ
感じるのができますね！



セノンスポーツゼロ (P.3)
荻野 杏さん

幼稚園や学校も多く、家族連れの姿をよく見かけたり、子どもの笑い声を聞いたりすると「住みやすい街なんだな」と実感します。時間を見つけて駅周辺をぶらぶら歩くと、昔から住んでいたような懐かしさを覚えてとても落ち着くんです。ぜひ散歩してみてください。



ここが
ポイント

駅周辺には飲食店が多いのですが、あえて路地裏に入ってみるのも楽しいです。ぼつりぼつりと点在する店でランチをするのも癒やしの時間になるはず。

神保町

ここからランニングすると
まったく景色の違う
東京の表情が楽しめます！



ハイテクススポーツ塾 (P.5)
石川 徹さん

神保町は、ランニングのスタート地点にぴったりなんです。皇居に向かって走れば街から木々の風景に変わるし、東京ドーム方面ならスポーツファンの集まりを感じることもできます。日本武道館周辺は坂道が多く走り込みにもおすすめ。東京ならではの景色が楽しめます。



ここが
ポイント

本当にいろんなジャンルの飲食店があり、食事が楽しくなりますね。パツと立ち寄ってサツと食事が出てくる店も多いので、気軽に神保町の「食」を味わってほしいです。

スポーツの力で、東京の街を元気に！

東京メトロの 東京マラソンへの 取り組みについてご紹介します！

東京メトロは、2007年に開催された第1回大会から「東京マラソン」のプレミアパートナーとして協賛しています。サポートを通じて、東京の街の活性化を後押し。これまでの取り組みをご紹介します。



© Tokyo Marathon Foundation



プレミアパートナーとして
東京マラソンを支えることで
“東京の発展”につながるように。

私が説明します！

広報部宣伝課 山口 諒子さん

東京メトロは、東京マラソンが開催される以前から、東京国際マラソンといった東京の街を舞台にしたスポーツ大会を積極的にサポートしてきました。首都のインフラを支える企業として、東京の街の活性化につながると考えているからです。「東京がひとつになる日。」をスローガンに掲げる東京マラソンを応援することで、ランナーをはじめ、東京に集う人や沿線地域のみならずと一緒に大会を盛り上げ、東京の魅力を後押ししていきたいと思っています。

これまで東京メトロは /

CLOSE
UP!
🔍

このように東京マラソンを
サポートしてきました！

大会当日は駅係員の配置を
強化しています！



多くの方が東京に集まる大会当日。コースとなる東京メトロ沿線の駅では、大会規模に合わせて駅係員の配置を強化。駅構内の移動や乗り換えがスムーズに行えるようお客さまの誘導やご案内を行いました。



社員や家族が給水ボランティアに
参加しました！



東京メトログループの社員とその家族がランナーに給水を行うボランティアに参加。声援を送りながら、ランナーの走りをサポートしました。



© Tokyo Marathon Foundation

駅構内でオリジナルグッズを配布し 楽しく応援を！



東京メトロの全9路線のシンボルをあしらひ、応援メッセージをプリントした手ぬぐいを配布。応援する方にも楽しんでいただき、ランナーの「頑張ろう！」という気持ちを後押しできるようにしました。



© Tokyo Marathon Foundation

Go! Go! Go!

東京マラソンEXPOブースに出展して 大会を盛り上げました！



© Tokyo Marathon Foundation

東京マラソンの大会直前に開催される「東京マラソンEXPO」に東京メトロブースを出展。駅係員による東京のご案内や、東京マラソンの魅力を伝えるさまざまなコンテンツなど、ランナーにも応援する方も一緒になって楽しめる時間をお届けしました。

東京メトロはこれからも、ランナーをはじめ
応援する方や沿線地域のみなさまと一緒に
「東京マラソン」を盛り上げ、
東京の魅力の創出に貢献していきます。



さらに！

スポーツ振興の 取り組みは、他にもあります。

東京メトロでは、東京マラソンの他にも社会貢献を目的としたスポーツ振興に取り組んでいます。



東京メトロ女子駅伝部が活動中！

スポーツの力で元気を届けたいと考えています。



2020年4月、東京メトロ女子駅伝部（愛称：東京メトロマーキュリー）が発足しました。スポーツの力で東京に集う人々を輝かせることを目指し、「東京を走らせる力になる。」をチーム理念に、日々練習に取り組んでいます。

このような活動で、スポーツの力を広めています！

中学生に走り方のアドバイスをする「ランニング教室」を実施するなど、走りの楽しさを伝えています。

パラスポーツの普及へ！

車いすフェンシング・
安直樹選手の活動を
支援しています。

2017年10月より、車いすフェンシングの安直樹選手が東京メトロの社員に。世界を舞台に活躍する安選手の姿を通じて、パラスポーツの支援・普及や、社会貢献につなげたいと考えています。



このような活動で、スポーツの力を広めています！

JFAこころのプロジェクト「夢の教室」で講師を務め、子どもたちに「夢を持つことのすばらしさ」、「それに向かって努力することの大切さ」などを伝えています。

※JFAこころのプロジェクト (https://www.jfa.jp/social_action_programme/yumesen/)

「東京マラソン2021」開催！

開催日時 2022年3月6日(日)

▶日本テレビ系全国ネットで放映予定です！

東京マラソンEXPO 2021が東京ビッグサイトで開催されます

開催期間 2022年3月3日(木)・4日(金)・5日(土)

詳しくは、東京マラソン大会公式ウェブサイト (<https://www.marathon.tokyo/>) をご覧ください。

「令和3年度 東京都スポーツ推進企業」に 認定されました！

東京メトロ女子駅伝部および車いすフェンシング・安直樹選手の支援活動によるスポーツ振興を通じた社会貢献により認定されました。

カラダづくりの第一歩に！アプリを活用しませんか？

「東京メトロmy! アプリ」の ひと駅歩く検索を使って 楽しくウォーキング習慣を!!

便利な機能がいっぱいの東京メトロの公式アプリ。
毎日のウォーキングにも活用できます！

アプリを活用することで 手軽にウォーキングが楽しめます！

例えば、表参道駅から丸の内にあるオフィスに向かうときも、
ひと駅手前の日比谷駅で降りてウォーキング！



「ひと駅歩く検索」を活用！

目的駅の「ひと駅手前」から歩くルートを表示。
徒歩での行き方も地図で確認できます。



CLOSE UP /

- 1 詳細条件設定
 - 2 791m 1,027歩 12分
- 歩くルートの距離・歩数・時間を表示。経路検索の「詳細条件設定」(1)にて「性別と身長」を登録すると歩幅をアプリが自動計算(2)。「自分の歩幅」にて歩数を確認することができます。

東京メトロmy! アプリHPはコチラ

アプリの特徴や使い方がご覧いただけます。
アプリストアへのリンクもございますので、まだお持ちでない方はぜひダウンロードしてご利用ください。

東京メトロmy! アプリHP▶



TOKYO METRO MONTHLY INFORMATION

February 2022

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でご確認ください。



イタリアンのNEWスタイルを楽しむ!

通学・通勤、おでかけの際に寄りたい
駅近のカジュアルイタリアン

Esola池袋に「リストランテ・ヒロ」の新業態「Cafe Pastino HiRo (カフェパスティノヒロ)」がオープン。イタリア版「わんこパスタ」と呼ばれるカップパスタや、ボリューム満点のクロワッサンサンドやパニーニなど、イタリアンファストフードが堪能できます。お好みで数種類のメニューから組み合わせるイタリアンのNEWスタイルをお楽しみください。



販売場所

丸ノ内線・有楽町線・副都心線池袋駅 Esola 池袋1階

営業時間

9:00~22:00

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、営業時間を変更する場合がございます。

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>



世界各国800店舗をかまえる台湾スイーツ

台湾で愛される本格的な味わいで
ほっとひと息つきませんか？

低カロリーでヘルシーな本格台湾スイーツが楽しめる「MeetFresh 鮮芋仙(ミートフレッシュユイシェン)」がオープン。素朴さとやさしい味わいが人気の理由! さつま芋やタロ芋を使ったカラフルでもちもちのお団子「芋圓」、台湾産のハーブが原料の「仙草」、なめらかな大豆の恵み「豆花」などの台湾スイーツを味わって!



販売場所

丸ノ内線・有楽町線・副都心線池袋駅 Esola 池袋1階

営業時間

9:00~22:00

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、営業時間を変更する場合がございます。

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>



ねこの日にちなんだ期間限定スイーツ

2月22日は「にゃん・にゃん・にゃん」でねこの日！
愛くるしいねこのスイーツに癒やされて

2月22日の「ねこの日」にちなんで、ねこのシュークリーム各432円(税込み)を期間限定で販売します！もちもちの生地に「みけにゃん」はなめらかなカスタードホイップクリーム、「茶々丸」はミルクティークリーム入り。チョコレートやアーモンド、マシュマロで表情を仕上げた愛くるしいねこのシュークリームをこの機会に！



左：みけにゃん 右：茶々丸

販売期間

2月1日(火)～28日(月)

東西線飯田橋駅 改札外 A4 出入口付近、
銀座線・千代田線・半蔵門線表参道駅
Echika 表参道(改札内)



▶「ヒロタ」公式HP

お問い合わせ (株)洋菓子のヒロタ
TEL.0120-47-1201
https://www.the-hirota.co.jp



銀座駅に貸出型の自動販売機が新登場！

実店舗のサテライトとして活用するなど
新しいビジネスのチャンスに！



多くのお客さまがご利用される東京メトロ銀座駅構内に、貸出型の自動販売機が登場しました！実店舗のサテライトとしてのご利用が可能です。駅構内にて無人で始発から終電まで営業。初期投資なしでチャレンジできます。銀座駅の中で新しい形の店舗運営をしてみませんか？設置場所は順次拡大予定！気軽にお問い合わせください。
※取り扱い商品は月ごとに変わります。



▶「メトロコマース」公式HP

お問い合わせ (株)メトロコマース
TEL.03-5246-8122
https://www.metocan.co.jp/machine/



冷凍自動販売機でお店の味をお手軽に！

駅で便利に買える、おいしい冷凍食品！
その時期のお気に入りを探そう



簡単な調理で、有名店の人気メニューをご自宅で楽しめます。ご当地ラーメンとしても有名な富山ブラック・えびすこ「富山名物 俺のブラック」も好評発売中です。商品ラインナップは時期ごとに入れ替わる予定ですので、気になる商品はどうぞお早めに。FROZEN24公式LINEで、販売中の商品情報や、調理方法などをご確認いただけます！

設置場所

有楽町線・南北線飯田橋駅 中央改札内



▶公式LINE

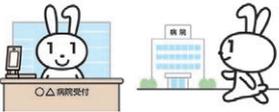
お問い合わせ (株)SOBO FROZEN24 事業部
TEL.03-3351-1648
(11:00～17:00 土日祝除く)



証明写真機でマイナンバーカード申請！

「マイナンバーカード」の申請はお済みですか？
東京メトロ駅構内の証明写真機が便利です

東京メトロ駅構内にある証明写真機でマイナンバーカードを申請しませんか。マイナンバーカードは顔写真付きの公的証明書として使えます。また、医療機関・薬局における健康保険証としてもご利用いただけます。さらに、市町村窓口へ行けないときも近くのコンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。



除菌・抗菌対応
済み証明写真機

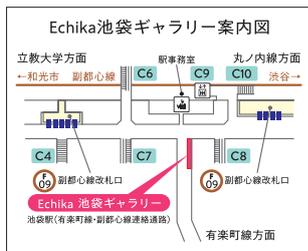
お問い合わせ スタジオセンター
TEL.0120-197-322



荒川区の地域文化と職人について知ろう！

地域と職人について深く知ることができる機会！
お気軽にお立ち寄りください

副都心線池袋駅構内にある「Echikaギャラリー」にて、「いきいきTOKYO 夢職人」と題して、地下鉄沿線の芸能・文化遺産・祭り・各種文化事業と職人の技を展示パネルで紹介。今回は荒川区と職人がテーマ。2か月にわたり各月1名の職人をピックアップするので、より深く知ることができます。



開催期間

2月1日(火)～3月30日(水)

丸ノ内線・有楽町線・副都心線池袋駅構内「Echika 池袋ギャラリー」

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



福島県を応援いただく広報隊を募集中！

震災から10年を機に、新たなスローガンを発表
一緒に掲げてくださる「全国の広報隊」を募集中です

福島県は震災から10年を機に、新たなスローガン「ひとつ、ひとつ、実現するふくしま」を発表しました。福島県では、新スローガンを一緒に掲げてくださる全国の企業・団体等のみなさんを広報隊として募集しています。広報隊に登録いただくと、登録証として缶バッジ等をお送りしております。ぜひみなさんのご登録をお願いします！



▶「ひとつ、ひとつ、実現するふくしま」の詳細はこちら

お問い合わせ 福島県広報課
TEL.024-521-7124
https://jitsugensuru-fukushima.jp/



今月のTRY!

“個性の競演”に驚く

多彩な作品が一堂に会する空間へ。
それぞれの作品が持つ個性の化学反応を楽しんで。

PICK UP EVENT!

はじまりから、いま。1952—2022

アーティゾン美術館の軌跡—古代美術、印象派、そして現代へ



藤島武二《東洋振り》1924年 石橋財団アーティゾン美術館蔵



クロード・モネ《黄昏、ヴェネツィア》1908年頃 石橋財団アーティゾン美術館蔵

アーティゾン美術館は、前身となるブリヂストン美術館が1952年に開館してから、長い歴史を歩んできました。美術館のコレクションの歩みを、日本近代洋画や西洋近代美術、抽象絵画、現代美術など多彩な作品で振り返ります。

担当者のここがおすすめ!

70年にわたる美術館の軌跡を約170点の作品と資料とでご紹介します。新収蔵《鳥獣戯画断簡》は本展が初公開となります! また、公式アプリを通して展示室内でお楽しみいただける、山口晃さんのスペシャル動画をご用意しています。



アーティゾン美術館
広報課
宮武麻衣子さん

開催中～4月10日(日)
アーティゾン美術館
<https://www.artizon.museum>

銀座線・東西線日本橋駅から徒歩5分
※銀座線京橋駅からも同じく徒歩5分
◎ 10:00～18:00(2/11を除く金曜は20時まで)
(日時指定予約制) ※入館は閉館の30分前まで
☎ ハローダイヤル050-5541-8600
🌿 月曜(3/21は開館)、3月22日(火)



01_SHINJUKU



02_NOGIZAKA



03_SHIBUYA



04_SHIMBASHI



05_UENO



06_EBISU

01
2月19日(土)～3月13日(日)

FACE展2022

丸ノ内線 新宿駅から徒歩5分
📍 SOMPO美術館
<https://www.sompo-museum.org>
🕒 10:00～18:00
※入館は閉館の30分前まで
☎ ハローダイヤル050-5541-8600
🌿 月曜

02
2月9日(水)～5月30日(月)

メトロポリタン美術館展 西洋絵画の500年

千代田線 乃木坂駅から徒歩
📍 国立新美術館 企画展示室1E
<https://met.exhn.jp>
🕒 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(5/3は開館)

03
2月12日(土)～3月13日(日)

サロン展「松濤クロニクル 1981→2021」

銀座線・半蔵門線・副都心線 渋谷駅から徒歩15分
📍 渋谷区立松濤美術館
<https://shoto-museum.jp>
🕒 9:00～17:00
※入館は閉館の30分前まで
☎ 03-3465-9421
🌿 月曜、2月24日(木)・25日(金)

04
開催中～3月21日(月・祝)

未来へつなぐ陶芸 伝統工芸のチカラ展

銀座線 新橋駅から徒歩6分
📍 パナソニック汐留美術館
<https://panasonic.co.jp/ew/museum/>
🕒 10:00～18:00(2/4・3/4は20時まで)
(日時指定予約制) ※入館は閉館の30分前まで
☎ ハローダイヤル050-5541-8600
🌿 水曜(2/23は開館)

05
開催中～3月13日(日)

ユネスコ無形文化遺産 特別展 体感!日本の伝統芸能 歌舞伎・文楽・能楽・雅楽・組踊の世界

銀座線・日比谷線 上野駅から徒歩15分
※千代田線 根津駅からも同じく徒歩15分
📍 東京国立博物館 表慶館
<https://tsumugu.yomiuri.co.jp/dentou2022/>
🕒 9:30～17:00(日時指定券推奨)
☎ ハローダイヤル050-5541-8600
🌿 月曜

06
2月4日(金)～2月20日(日)

第14回恵比寿映像祭 「スペクタクル後」

日比谷線 恵比寿駅から徒歩
📍 東京都写真美術館、恵比寿ガーデンプレイス
センター広場、地域連携各所ほか
<https://www.yebizo.com>
🕒 10:00～20:00(最終日は18時まで)
(日時指定予約推奨) ※入館は閉館の30分前まで
☎ 03-3280-0099
🌿 月曜

01_グランプリ 新藤香子(Farewell) 2021年 油彩・キャンバス 194.5×162cm 02_ジュール・ド・ラトゥール《古きお嬢》おそらく1630年代 油彩/カンヴァス 101.9×123.5cm ニューヨークメトロポリタン美術館 Rogers Fund, 1960 / 60.30 03_中島千波 《ポインセチアと馬》2016年 シルクスクリーン 紙 渋谷区立松濤美術館 04_十四代今泉今右衛門2019年《色絵雪花湯墨墨はしき萩文様》個人蔵 05_展覧会で紹介される5つの伝統芸能・歌舞伎・文楽・能楽・雅楽・組踊。詳細については各施設へお問い合わせください。 ※無断転載不可。

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_SHIBUYA



Joan Miró and Japan
2022.2.11(金)～4.17(日)
Bunkamura ザ・ミュージアム

02_KIYOSUMI-SHIRAKAWA



クリスチャン・マークレー
「エフェメラ」ミュージカルスコア[部分] 2009 28 枚の印刷物より Produced and published by mfc-michèle didier, Paris / Brussels © Christian Marclay & by mfc-michèle didier. Courtesy Paula Cooper Gallery, New York.

03_ICHIGAYA



秀英体 111
秀英体ってどんな形?
有楽町線・南北線市ヶ谷駅から徒歩10分

04_ROMPONGI



模図かざお大美術展
日比谷線六本木駅から徒歩3分

05_SENDAGI



写真の中の
鷗外 人生を刻む顔
千代田線千駄木駅から徒歩5分

06_KYOBASHI



MONDO
映画ポスターアートの最前線
銀座線京橋駅から徒歩1分

01
2月11日(金・祝)～4月17日(日)
ミロ展 ー日本を夢みて
半蔵門線・副都心線渋谷駅から徒歩5分
※銀座線渋谷駅からは徒歩7分
Bunkamura ザ・ミュージアム
https://www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/22_miro/
10:00～18:00(金曜・土曜は21時まで)
※入館は各閉館の30分前まで
ハローダイヤル050-5541-8600
2月15日(火)、3月22日(火)

02
開催中～2月23日(水・祝)
クリスチャン・マークレー
「エフェメラ」ミュージカルスコア[部分] 2009 28 枚の印刷物より Produced and published by mfc-michèle didier, Paris / Brussels © Christian Marclay & by mfc-michèle didier. Courtesy Paula Cooper Gallery, New York.
半蔵門線清澄白河駅B2出入口から徒歩9分
東京都現代美術館 企画展示室 1F
https://www.mot-art-museum.jp
10:00～18:00
※入館は開館の30分前まで
ハローダイヤル050-5541-8600
月曜(2/21は開館)

03
開催中～2月27日(日)
秀英体 111
秀英体ってどんな形?
有楽町線・南北線市ヶ谷駅から徒歩10分
市谷の社本と活字館
https://ichigaya-letterpress.jp/
平日11:30～20:00、
土日祝10:00～18:00(完全予約制)
03-6386-0555
月曜・火曜(祝日を除く)

04
開催中～3月25日(金)
模図かざお大美術展
日比谷線六本木駅から徒歩3分
東京シティビュー
https://umezz-art.jp
10:00～22:00(事前予約制)
※入館は開館の30分前まで
03-6406-6652
会期中無休

05
開催中～4月17日(日)
写真の中の鷗外 人生を刻む顔
千代田線千駄木駅から徒歩5分
文京区立森鷗外記念館 展示室1・2
https://moriogai-kinenkan.jp
10:00～18:00
※入館は開館の30分前まで
03-3824-5511
2月21日(月)・22日(火)、3月22日(火)

06
開催中～3月27日(日)
MONDO
映画ポスターアートの最前線
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/exhibition/mondo2021/
11:00～18:30(金曜は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
月曜、3月8日(火)～13日(日)

東京メトロをおトクに使う!

PASMO×クレジットカード 「Tokyo Metro To Me CARD」

東京メトロとPASMOをご利用のお客さまに、便利でおトクなクレジットカードをご案内! オートチャージができて改札通過もスムーズに。いつもの通勤やおでかけで、ご活用ください。



To Me CARD Prime PASMO

PASMOと
クレジットカード
が一体!

東京メトロに乗るほどポイントが貯まる!



「Metro Point Plus」にお申し込みいただいたPASMOをご利用いただくと、Metro Pointがどんどん貯まります!

※Metro Point Plusへの事前申し込みが必要です。

Metro Pointとは?

Metro Pointは、To Me CARD会員専用のポイントサービス。貯まったMetro Pointは、PASMOにチャージするか、提携先ポイントに交換することができます。

例えば!

Metro Point Plusにお申し込みした「Primeカード」の場合

東京メトロの乗車でポイントが
どんどん貯まります!



1乗車ごとに平日は**10**ポイント、
土休日は**20**ポイント貯まります。
(定期券・企画券区間に限りません)

さらに!

- 東京メトロの券売機・定期券うりばで定期券をクレジット決済すると1,000円ごとに**5**ポイントが貯まります。
- 普段の買い物で貯まったクレジットカード会社のポイントをMetro Pointに交換可能!

カード会社200ポイント ⇒ Metro Point**1,000**ポイント

お申し込みや
カードの詳細はコチラ▶



※PASMOは、株式会社バスモの登録商標であり、株式会社バスモが発行しています。
※PASMOオートチャージサービスは、株式会社バスモが提供するサービスです。

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.tokyo-metro.jp/>



※掲載情報は2022年1月15日現在のものです。
発行:東京地下鉄株式会社 広報部

02. クリスチャン・マークレー 《エフェメラ》ミュージカルスコア[部分] 2009 28 枚の印刷物より Produced and published by mfc-michèle didier, Paris / Brussels © Christian Marclay & by mfc-michèle didier. Courtesy Paula Cooper Gallery, New York. 04. 模図かざお 06. 『グレムリン』(1984年/アメリカ/ジョージ・ロマン監督)ポスター: マイク・サート(2017年) MONDO所蔵
※新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合があります。感染拡大防止対策など、詳細については各施設へお問い合わせください。 ※無断転載不可。

3月号のメトニューは！

年度末、最高の 「おつかれさま」を！

仕事や子育ての一区切りを
実感することも多い年度末。
走り抜けてきたこの一年間を
振り返りながら、おいしい食事で
自分を労ってはいかがでしょう？

こだわり満載のグルメが
楽しめるお店をご紹介します！

次号もぜひ楽しみに！！

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！

