

# Alku

# Tokyo

「アルクトーク」



連載

ちょっと“偏”なメトロ探訪

荻窪 圭さん(古道)

達人に聞く!

わたしの24時間さんぽプラン

Z視点で切り取る

NEW/OLD TOKYO



## “好き”と出会う 東京の秋

Alku Tokyo 2023年秋号 2023年10月1日発行 通巻3号 発行：東京地下鉄株式会社 株式会社レック エンジョイ東京 編集制作：Alku Tokyo編集部 〒105-0003 東京都港区西新橋1-13-1 DLXビルディング Tel:03-5625-5985

総勢  
**36名**  
に当たる!

## Alku 会員限定読者プレゼント PRESENT

今回は「芸術の秋」にぴったりな展覧会ペアチケットや、おでかけの前後にも活躍するアイテムなど、秋をさらに楽しめる賞品をプレゼント!今すぐ会員になって応募しよう!

10組  
20名様



### 超絶ともいえる工芸の粋 長い歴史に育まれた文化の奥深さを堪能

松岡美術館より、「企画展 アメイジング・チャイナ 深淵なる中国美術の世界」のペアご招待券を【10組20名様】に。実業家 松岡清次郎がコレクションした、北齊～唐時代の小金銅仏や明清時代の漆器、陶磁器、絵画、清時代の翡翠や白玉などの玉器を展覧。締切は11月20日(月)。

「企画展 アメイジング・チャイナ 深淵なる中国美術の世界」  
会期：2023年10月24日(火)～2024年2月11日(日・祝)  
会場：松岡美術館(東京都港区白金台5-12-6)

5組  
10名様



### 食材、技術、歴史、そして未来まで 身近なようで意外と知らない和食の魅力に迫る

国立科学博物館より、特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」のペアご招待券を【5組10名様】に。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年。世界中でますます注目の高まる和食を、バラエティ豊かな標本や資料とともに、科学や歴史などの多角的な視点から紹介する。締切は11月20日(月)。

特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」  
会期：2023年10月28日(土)～2024年2月25日(日)  
会場：国立科学博物館(東京都台東区上野公園7-20)  
公式サイト：<https://washoku2023.exhibit.jp/>

5名様



モスグリーン



ブラック チャコール レッドブラウン マスタード

### 長時間歩いても疲れにくい! 季節を問わずに履けるスリッポン

株式会社リゲッタより、「リゲッタカマー フリッツモ(スリッポン)」を【5名様】に。熟練の職人が作る国産シューズメーカー「リゲッタ」。硬い道を歩く現代人がもっと街歩きを楽しめるように作られたモデルの、脱ぎ履きしやすいスリッポンシューズ。希望のサイズとカラーを選択可能。

リゲッタカマー フリッツモ(スリッポン・ユニセックス)  
サイズ：21.5cm～26.0cm  
カラー：ブラック・チャコール・レッドブラウン・モスグリーン・マスタード  
価格：11,800円

1名様



### エアーや温熱、音楽再生機能も搭載 疲れた後に目元からリラックス

株式会社 RENPHO JAPANより、「アイウォーマー 目元エステ(第三世代)」を【1名様】に。心地よく加圧、振動、じんわり温熱。目元からこめかみまで流れるような動きで優しく包み込むアイウォーマー。Bluetooth音楽機能付きで、スマホなどから好きな音楽を流すこともできる。

「アイウォーマー 目元エステ(第三世代)」  
本体：重量325g、折り畳み可能  
電源：バッテリー式(USB充電)  
価格：9,599円

応募方法



1. 左記の二次元コードを読み取って、まずはAlku会員に登録!
2. 会員登録後にプレゼント応募用のURLが発行されます。

応募締切

**2023.12.20(水)**

※展示会は応募締切を早めている場合があります。各枠内をご確認ください。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# Alku

Tokyo

[アルクトーキョー]

2023 秋  
vol.3



### Cover Story

季節の味覚を楽しむように、新しい趣味を満喫する秋にしてみませんか?きつと心が「おいしい」と言ってくれるはず。

### 撮影協力

【とんぼ玉】江戸とんぼ玉みはる (P5) / 【サシェ】TUKURU 東京店 (P7) / 【金継ぎの器】はりよ 金継ぎ教室 (P7)

02 Alku People's  
#003 池松 壮亮さん

04 “好き”と出会う 東京の秋

08 ちょっと“偏”なメトロ探訪  
荻窪 圭さん(古道)

10 達人に聞く!わたしの24時間さんぽプラン  
町田 忍さん(銭湯)、三浦 豊さん(緑地)

12 はじめての〇〇〇  
vol.3 「Netflix」編

13 Alku 会員になろう!

14 Z視点で切り取る NEW/OLD TOKYO  
柴田ひかり × 上野アメ横商店街

読者プレゼント

## Alku Tokyo MEDIA

▶ Alku Tokyo.Web

enjoytokyo.jp/feature/alkutokyo/

Alku Tokyo 検索



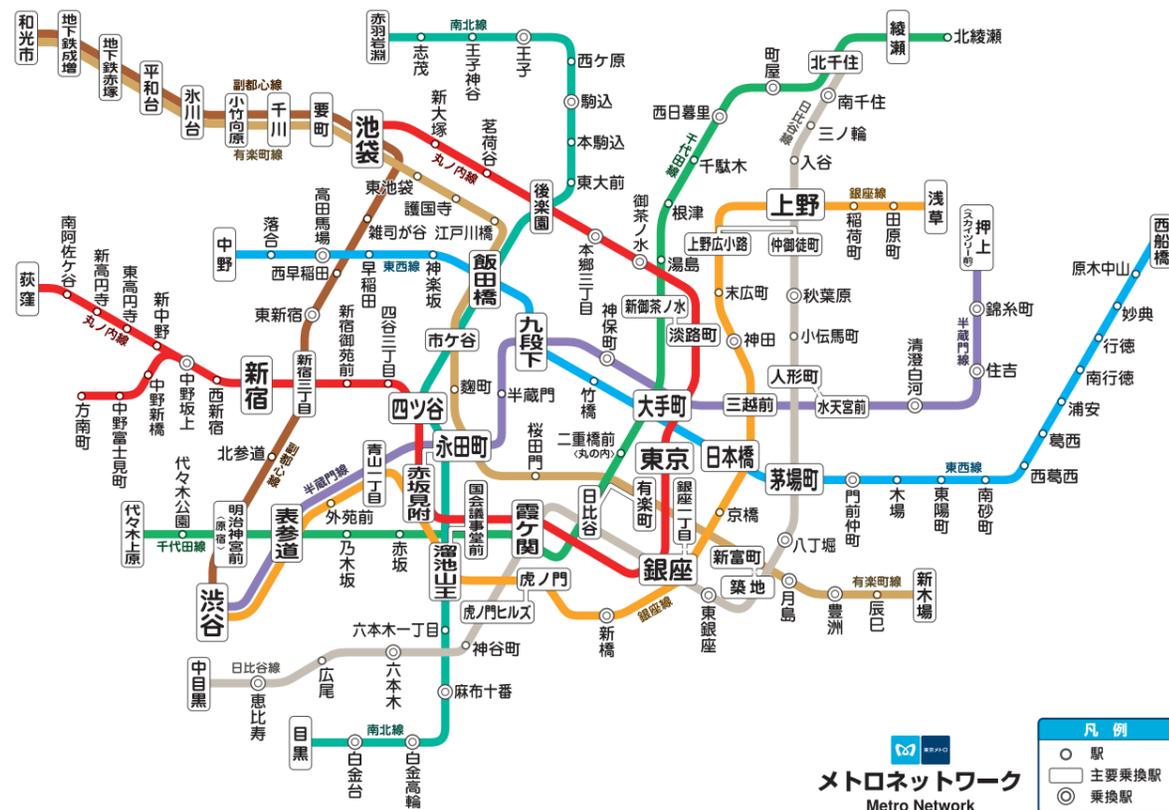
▶ Alku Tokyo Facebook

Alku Tokyo



▶ Alku Tokyo Instagram

Alku Tokyo



メトロネットワーク  
Metro Network



DESIGNED by びあ株式会社

注目 の人に聞く!

# Alku People's #003



### Sosuke Ikematsu

1990年、福岡県出身。2001年、劇団四季のミュージカル「ライオンキング」のヤングシンバ役でデビュー。03年、映画『ラスト・サムライ』で映画初出演。その後、『シン・仮面ライダー』など数多くの映画やドラマで活躍、受賞多数。

〈衣装協力〉ジャケット、パンツ/ヴァレンティノ(ヴァレンティノ インフォメーションデスク 03-6384-3512)、その他/スタイリスト私物



©2023 南博/小学館/「白鍵と黒鍵の間に」製作委員会

### 「白鍵と黒鍵の間に」

昭和63年、銀座。ジャズピアニスト志望の博は、キャバレーで「ゴッドファーザー 愛のテーマ」を演奏する。しかしこの曲の演奏を許されているのはピアニスト・南だけだった。未来に夢を見る博と、夢を見失った南。予測不可能な「一夜」を迎えることに…。10月6日全国公開

## 極上の音楽にのせて… 一夜で魅せる、ある男の人生

秋の夜長を彩るジャズの音色。昭和レトロを画面いっぱい漂わせながら、個性豊かな登場人物たちが夢と幻想の間を駆け抜ける狂騒の一夜を描く映画『白鍵と黒鍵の間に』。ジャズピアニストの南博の回想録を原作に、一人二役で主人公を演じたのが池松壮亮さんだ。

「見終わったときに二人の男が一つの人生として浮かび上がるように、演じ分けることを楽しみました。人生を見つめることで、映画を観てくれた方それぞれが人生を感じるような映画体験になることを目指しました」と話す。

そんな池松さんが「仕事柄移動が多いので多くの場所にそれぞれ思い出がある」と笑いながらも、人生の中で記憶に残る東京メトロの駅としたのが「新高円寺駅」。

「20代前半に住んでいたのですが、とても静かな街で、環境が良かったです。少し歩けば高円寺の商店街もあるし、あり過ぎず無過ぎずで、青春の記憶と共に今でも柔らかく心地よくあの街の風を覚えてます」。

映画に登場するのは、静かな新高円寺とは対照的に煌びやかな銀座の街。一筋の光を感じさせるラストが印象的だ。

「新たな始まりの前の、人生のほんの隙間を埋めてくれるような映画になったと思います。気軽にフラッと映画館に入ってもらって、自分の人生を投影して酔いしれてもらえたら幸せです」。

# 池松 壮亮さん

Sosuke Ikematsu

**写経で心を整える** 成田山深川不動堂

12 1番出口 徒歩2分

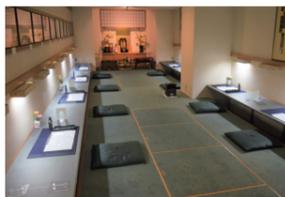
書き進むほどに  
自身の心が現れる



成田山新勝寺の東京別院である深川不動堂。こちらでは「般若心経」と「仏説聖不動経」の写経体験ができる。経典を書写することで信心の浄化を図る効果があり、精神統一の機会としての参加をおすすめしたい。道具はすべて道場にて準備されている。

● 東京都江東区富岡1-17-13  
● 03-3641-8288  
● 9:00～15:30(受付は14:00まで)  
□ www.fukagawafudou.gr.jp/

詳細  
をチェック!



会場は内仏殿2階「写経道場」。予約不要なので思い立ったときに受講できるのも魅力。

体験データ

●コース名:写経コース ●体験可能日時:毎日  
●所要時間:約90分 ●料金:2,000円(高校生1,000円)  
●受付人数:1名～ ●持参するもの:なし ●申込み:現地の御礼場にて受付。

**とんぼ玉をつくる** 江戸とんぼ玉みはる

19 1番出口 徒歩3分



店舗奥が製作体験のスペース。作ったとんぼ玉は冷却のために作業終了から受け取りまで約1時間ほどを要する。



併設の「浅草さくら」では、発酵バターを贅沢に使用した浅草メロンパン(250円)が人気!



様々な模様や鮮やかな発色で見ると楽しめる「とんぼ玉」。ステンレスの棒に巻きつけることから中心部に糸などを通す穴ができるのが特徴。お気に入りのアクセサリとして使うための金具も用意されている。

体験データ

●コース名:60分とんぼ玉3個製作コース ●体験可能日時:毎日11:00～15:00まで ●所要時間:120分(製作60分 冷却60分) ●料金:2,750円～(材料費込) ●受付人数:1名～ ●持参するもの:なし ●申込み:03-3843-6571に直接予約。

● 東京都台東区浅草1-32-14  
● 03-3843-6571  
● 11:00～17:00(体験は～15:00まで)  
□ tombodama-miharu.crayonsite.com/

特典  
をチェック!



“好き”と出会う  
東京の秋

※写真はTAIKO-LAB 秋葉原です。

和太鼓を  
演奏する

**Alku会員限定  
特別イベント開催**

和太鼓パフォーマー・花原京正に学ぶ!  
初心者のための和太鼓レッスン&  
パフォーマンス鑑賞会付き

イベント概要

- 日時:2023年12月3日(日) 15時30分～17時
- 内容:60分間のレッスン+パフォーマンス鑑賞
- 場所:TAIKO-LAB 青山スタジオ
- 料金:3,000円
- 人数:40名 ※応募者多数の場合は抽選

特別講師  
花原 京正さん  
和太鼓パフォーマー“無限”  
グループのリーダーとして国内、海外で活躍中。

イベント詳細&  
お申込みはコチラ▶



性別、国籍、年齢に関係なく、共通の趣味を持つ仲間と出会えるのも魅力のひとつ。

体験データ

●コース名:体験レッスンコース ●体験可能日時:夜のコースと平日午前のコース有り ●所要時間:60分 ●料金:3,000円(現地に支払い) ●受付人数:1名～ ●持参するもの:運動しやすい服装、室内シューズ、タオル ●申込み:公式サイトのカレンダーから直接予約。

● 東京都渋谷区神宮前3-1-30  
Daiwa 青山ビルB1  
● 0120-979-447  
● 平日:9:30～22:30  
(土曜～21:00・日祝～18:00)  
● 年中無休(夏季及び年末年始休業あり)  
□ www.taikolab.com/

特典  
をチェック!

TAIKO-LAB 青山

03 外苑前駅 3番出口 徒歩4分



プロの和太鼓奏者による指導で、未経験者でも楽しく参加できる和太鼓教室・TAIKO-LAB。全身を使い和太鼓を打ち鳴らすことで、エクササイズ効果とリズム感向上が期待できる。青山教室のほか、秋葉原・吉祥寺・藤沢にも展開(店舗によって料金体系は異なる)。

全身を使う一打で  
身も心もスッキリ

過ごしやすい秋こそ、今まで知らなかった新しいコトに挑戦してみませんか?  
今号の巻頭特集では、好きと出会うをテーマに、和太鼓から金継ぎ体験、茶道教室まで、東京メトロ沿線でユニークな体験ができる施設をご紹介します!これまで興味がありながらもはじめるきっかけがなかったという読者の皆さん、この秋こそAlku(はじまり)の季節です。五感をフル活用して初体験に挑めば、きっと新しい自分にも出会えるはず。読者限定で特典をもらえる施設もあるのでチェックしてみてくださいね。

**金継ぎを習う** **はりよ 金継ぎ教室**

📍 仲御徒町駅 1番出口 徒歩1分



奥深い漆の世界  
金継ぎから学ぶ

江戸時代から続く播与漆行が運営する金継ぎ教室。口に入れても安全な天然の漆を使用しており修繕後の器への愛着もよりいっそう増す伝統の手法である。1クラス10名の少人数制によりじっくりと技術を学べる。

📍 東京都台東区台東3-41-4 加藤ビル3F  
☎ 03-3834-1528  
🕒 10:00~20:00 月曜日  
🌐 www.kintsugi.tokyo/

**特典**  
をチェック!  
📄

教室には遠方から通い続けて数十年(!)の生徒も。金継ぎの種類も数百種類に及ぶことで長く学べる。



**体験データ**

- コース名:月3回コース ●体験可能日時:月曜以外の各コマ ●所要時間:1回2時間 ●料金:入会金11,000円 授業費15,400円/月3回 教材費3,000~20,000円 ●受付人数:1名~ ●持参するもの:なし ●申込み:随時受け 03-3834-1528(10:00~16:00 月曜定休)もしくはhariyo@urushi.co.jpにメール。

**サシェをつくる** **TUKURU 東京店**

📍 日本橋駅 B3出口 徒歩2分



自分だけの一品を  
豊富な素材から

クラフト教室「TUKURU」では、火を灯さないキャンドル「アロマサシェ」が自分好みの香りから製作できる。香りは20種類、さらにお好みのフラワートッピングが可能。サシェ以外にもリースやハーバリウムなども選べる。

📍 東京都中央区八重洲1-5-9 八重洲加藤ビルディング3階(東京VIPラウンジ内)  
☎ 080-3575-0279  
🕒 10:00~19:00 年末年始  
🌐 vip lounge.jp/tukuru/

**特典**  
をチェック!  
📄

サシェの型も豊富な種類から選べるので自分用や贈り物それぞれのデザインをチョイスする楽しさ。



**体験データ**

- コース名:お好みのお花★アロマサシェ作り ●体験可能日時:10:00~13:00~15:00~18:00~ ●所要時間:90分 ●料金:3,700円~(2個分) ●受付人数:1名~ ●持参するもの:なし ●申込み:公式サイト内の予約カレンダーから受け。

**茶を点てる** **茶道具・花器 柿沼**

📍 浅草駅 6番出口 徒歩10分



一連の動作を学ぶ  
本格的な茶室で

茶道具などの販売を行う柿沼。はじめてでも茶道にまつわる一連の動作が体験できるメニューを提供している。身体をかかめてにじり口から茶室に入り、和菓子と抹茶のいただき方を体験可能。退室するまでの作法が学べる。

📍 東京都台東区浅草3-21-9  
☎ 03-3876-3903  
🕒 10:00~18:00 月曜日  
🌐 kakinuma.tokyo/

**特典**  
をチェック!  
📄

体験教室からより進んだ茶道教室で継続的な学びも得られるプログラムも用意されている。



**体験データ**

- コース名:東京 浅草で気軽に茶道体験 ●体験可能日時:火曜~日曜の営業時間内 ●所要時間:60分 ●料金:3,000円~ ●受付人数:1名~ ●持参するもの:なし ●申込み:問い合わせフォーム(https://kakinuma.tokyo/contact/)もしくは03-3876-3903(営業時間10:00~18:00)にて予約受け。

**体験エピソードを大募集!**  
あなたの体験談がWEBで『記事』になります

この秋、趣味づくりをはじめた皆さんの体験談を大募集します。ぜひ新しいことに挑戦して、エピソードを投稿してください!

**募集要項**  
習いごとの体験レッスン、ワークショップやイベントなど、皆さんが初めて体験したことについて、写真とコメントで投稿してください。エピソードが採用された方は、Alku Tokyo.Webにてご紹介いたします! 詳しくは右の二次元バーコードをチェック!  
※応募にはAlku会員への登録が必要です。投稿エピソードはペンネーム可能です。

**応募期間** 2023年10月1日(日)~12月10日(日)

**詳細&応募はこちら**  
📄

**歌舞伎の世界を舞台側から体験**



歌舞伎の世界を舞台側から体験

日本を代表する伝統芸能・歌舞伎の演じる側を体験できるプログラム。セリフや動作、演目の背景などを学び、演目への理解を深められる。見得を切る指導もあるので歌舞伎役者になりきってみては?

📍 三越前駅 A10出口 徒歩3分

📍 東京都中央区日本橋本町4-1-13 スリーピー日本橋ビル7F  
☎ 03-6262-5151  
🕒 19:00~20:45  
🌐 kabukitaro.jp/

**特典**  
をチェック!  
📄



歌舞伎の世界を舞台側から体験

歌舞伎役者になる

**歌舞伎太郎**

📍 三越前駅 A10出口 徒歩3分

日本を代表する伝統芸能・歌舞伎の演じる側を体験できるプログラム。セリフや動作、演目の背景などを学び、演目への理解を深められる。見得を切る指導もあるので歌舞伎役者になりきってみては?

※今回の講座には隈取(くまどり)は含まれません。



演技体験会では、三代名作の一つ「菅原伝授手習鑑」の名場面である「車引」が演じられる。

**体験データ**

- コース名:歌舞伎の演技体験会 ●体験可能日時:毎月一回日時指定:9月13日(水)、10月16日(月)、11月22日(水)、12月11日(月) ●開催時間:19:00~20:45 ●料金:4,000円(会場にて支払い) ●受付人数:1名~ ●持参するもの:なし ●申込み:公式サイト、もしくは03-6262-5151に直接予約。

**楽しみながら 話術を向上させる**

**楽しみながら 話術を向上させる**

**新家に なる**

**なまらく落語教室**

📍 田原町駅 3番出口 徒歩5分

どんな初心者でも迎え入れてくれるアットホームな落語教室。教室が始まる前に丁寧なガイダンスがあるので安心して教室に通うことができる。定期的にプロと同じ会場で発表会も企画される。講師もプロの世界で活躍する実力派ばかり。

**あ! Look!**

一人ひとりと、じっくりと細かくアドバイスもらえる環境とあって、上達の度合いも実感しやすい。(写真は桂文雀氏)

**特典**  
をチェック!  
📄

📍 東京都台東区西浅草2-10-2  
☎ 03-6240-6109 🕒 12:00~21:00 不定期  
🌐 www.office-zoe.jp/なまらく落語教室/

**体験データ**

- コース名:なまらく落語教室 ●体験可能日時:初回ガイダンス受講後、クラスが決定したのち、レッスン枠を決定。●所要時間:【平日教室】18:00~21:00【土日教室】12:00~15:00 ●料金:44,000円~(入会金、高座扇、オリジナル手ぬぐい付き 1クール月2回×3ヶ月の合計6回分) ●受付人数:1名~ ●持参するもの:なし ●申込み:03-6240-6109に直接問い合わせ。もしくはrakugo@office-zoe.jp宛に問い合わせ。見学無料(事前の日時確定が必須)。



タオルとエプロンは持参が必要。飲食店ということでさばいた後は飲み放題プラン付きで魚を食べられる。

**魚をさばく** **築地はじめ鮮魚店**

📍 築地駅 1番出口 徒歩6分

さばき方を通じて 魚の魅力を知る

1階は立ち飲み、2階が貸切個室のスタイルで運営している築地はじめ鮮魚店。同店が毎月第4土曜日に開催しているお魚捌き教室は、さばき方を学びながらそのおいしい魚を食べてお土産付きという充実ぶり。午前と午後の2回開催。

📍 東京都中央区築地7-16-14  
☎ 03-6264-0873  
🕒 11:30~14:00 17:00~22:00(L021:30) 土・日・祝日  
🌐 www.tsukiji-hajime.com/

**詳細**  
をチェック!  
📄

**体験データ**

- コース名:ワタナベハジメのお魚捌き教室 ●体験可能日時:毎月第4土曜日開催(午前午後各1回) ●所要時間:【午前の部】9:45~12:00【午後の部】12:45~15:00 ●料金:5,000円(材料費込、お土産付き) ●受付人数:3名~ ●持参するもの:タオル、エプロン、包丁(任意) ●申込み:公式サイトのお問い合わせフォームから申込み。

2



カーブに旧道の面影あり!

### 宿坂

目白不動がある「金乗院」前の勾配の急な坂道で、鎌倉街道だった頃に「宿坂の関」と呼ばれる関所があった場所。江戸時代の『江戸名所図会』にも、宿坂の関の跡として描かれている。

東京都豊島区高田2付近

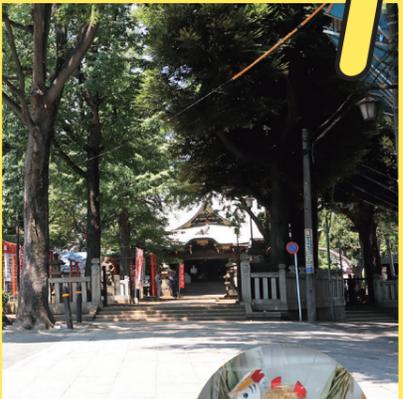


出典:『江戸名所図会』 国立国会図書館

### 鬼子母神

永禄4年(1561年)に掘り出された鬼子母神像を、天正6年(1578年)に堂宇を建てて祀ったのがはじまり。境内には武芳稲荷が鎮座し、その前にある樹齢約700年といわれる大公孫樹は必見!

東京都豊島区雑司ヶ谷3-15-20



1



定都のお土産「すすきみみずし」

3



**偏P**  
「山吹」の由来については、江戸城を築城したこと有名な武將、太田道灌のエピソードが元になっています。山吹の里の候補地はほかにも存在しますが、この地が有力候補のひとつと言われます。

### 山吹の里の碑

神田川にかかる面影橋の袂に残る碑で、現在は大型マンションの手前に位置している。この辺り一帯が江戸時代には「山吹の里」と呼ばれ、『常山紀談』など複数の文獻にその伝承を知ることができる。

東京都豊島区高田1-18



鎌倉街道の伝承を感じるルート!



**偏P**  
高田馬場は、当時の旗本たちの馬術の練習場として使われていた。江戸時代前期の『寛文江戸大絵図』を見ると、高田馬場からまっすぐ北へ向かう鎌倉街道がしっかりと描かれています。

### 高田馬場跡

現在の高田馬場駅から1kmほど離れた場所にある、西早稲田3丁目1・2・12・14番含む長方形の土地こそが江戸時代に「高田馬場」があった場所。この馬場は寛永13年(1636年)に造られた。

東京都新宿区西早稲田3-1付近



### 穴八幡宮

康平5年(1062年)、源義家が氏神八幡宮を勧請し、寛永13年(1636年)には的場が造られ、この八幡宮を守護神とした。江戸時代から続く神事高田馬場流鎗馬が、現在では近隣の公園にて毎年スポーツの日に行われている。

東京都新宿区西早稲田2-1-11

5

# ちょっと“偏”なメトロ探訪

## 第3回 古道で楽しむ 雑司が谷～早稲田

**偏P**

鬼子母神の境内にある「上川口屋」は、なんと1781年創業の江戸時代から続く日本で最古の駄菓子屋。時代を超えて受け継がれてきた店前では、13代目店主の内山雅代さんが気さくに迎えてくれます。

「古道」の視点で街歩きすれば歴史スポットに出会えるんです。「雑司が谷から南へまっすぐ、神田川に向かって伸びる道があります。「見ると普通の道ですが、実はこのあたりに鎌倉街道が通っていたと言われています」と教えてくれたのは、古道研究者として活躍する荻窪圭さん。

「途中、途切れていたり少しずれていたりするところもありますが、池袋という大都会を背に、鬼子母神、急な宿坂、路面電車を挟みながら高田馬場跡に至るまで、何百年も前から使われ続けた道中ならでの歴史の名残を感じることが出来ます。いわば過去と現代のギャップを一度に味わえる稀有なルートなんです。皆さんが普段使うその道にも、過去の面白いエピソードが隠れているかもしれません。ぜひ古地図などを手に取り、歴史に思いを馳せながら歩いてみてください!」

今回の“偏”な人  
おぎほ けい  
荻窪 圭さん

古道研究者として「タモリ倶楽部」に出演。「東京古道散歩」「古地図と地形図で発見! 鎌倉街道伝承を歩く」など著書多数。各種街歩き講座のガイドも務める。関連図書多数。

愛の数だけ名所が生まれる  
「偏愛東京」WEBサービス拡大中!

偏愛東京 検索

荻窪さんが主宰する「小さな歴史見つけた」のコミュニティはこちら  
<https://www.henaitokyo.jp/community/5/>





緑地の達人

三浦 豊さん

2010年より全国の森を案内する「森の案内人」として活動を開始。今まで訪れた森林などの自然の名所は3000カ所以上。著書に「木のみかた 街を歩こう、森へ行こう」(ミシマ社)。現在オンラインにて「みんなの森のサロン」を主催している。  
https://www.niwatomori.com/

達人に聞く!

# わたしの24時

東京メトロが発行するお得な24時間券を使って、有効時間は改札を通ったタイミングから

## 2 東京の緑地で癒やされる1日完結プラン

11時ごろ  
出発10時ごろ ▶ 千駄木駅 ▶ 徒歩(2分) ▶ 須藤公園 ▶ 徒歩(2分) ▶ 千駄木駅 ▶  
13時ごろ  
千代田線 ▶ 大手町駅 ▶ 徒歩すぐ ▶ 大手町の森 ▶ 徒歩すぐ ▶ 大手町駅 ▶ 東西線 ▶ 6駅  
14時ごろ  
高田馬場駅 ▶ 徒歩(3分) ▶ 食甜 ▶ 徒歩(7分) ▶ おとめ山公園 ▶ 17時ごろ帰路へ

### 須藤公園

千駄木駅 2番出口 徒歩2分



昭和8年、所有していた実業家須藤吉左衛門から東京市(当時)に寄付され公園となった。

千駄木駅2番出口を出てすぐの須藤公園。大きな池の周りには藤棚や高低差を生かした展望ポイントがある。「公園の奥に滝があるので、それは庭師によって築かれたものですが、まるで自然の地形のような見事な空間です」

東京都文京区千駄木3-4  
03-5803-1252  
※滝は10時から16時まで

奥に滝が流れているよ!



木々の隙間からチラッと覗くビル。直結する「OOTEMORI」で食事やショッピングもおススメ!

### 大手町の森

大手町駅 80出口 出てすぐ



ビルの谷間に森がある!

都心のビル群の真ん中に突如現れる「大手町の森」。駅直結で地上に上がってくるとオフィス街とは思えない光景が広がっている。「大手町タワーの敷地の1/3が森になっています。まるで郊外の里山の雰囲気です!」

東京都千代田区大手町1-5-5  
the-otemachi-tower.com/otemachi-forest/

公園散策のお供に!  
食甜  
サクサクの生地に甘さ控えめのふわとろ食感が特徴のエッグタルト(350円)は食べ歩きに最適!  
歩いて7分!

4回以上乗ると必ずおトク!  
東京メトロ24時間券 大人600円(小児300円)  
発売箇所  
前売り券 東京メトロ定期券うりば(中野駅・西船橋駅・渋谷駅は除く)  
当日券 東京メトロ線各駅の券売機  
※当日券は購入当日の終電までに利用がない場合は無効になりますのでご注意ください。

### おとめ山公園

高田馬場駅 1番出口 徒歩7分

「おとめ山公園」は落合崖線の斜面地に整備された緑地。江戸時代は徳川家の狩猟地として一般の立ち入りが禁止されていた。「谷の湧水は東京の名湧水57選にも指定され、東西それぞれの地形も楽しめますよ!」

東京都新宿区下落合2-10  
03-5273-3914  
7:00~17:00(4~9月は19:00まで)



高低差のある西側と、谷戸地形や大きな池がある東側に分かれる。



立体的な谷戸地形!

# 間さんぽプラン

各ジャンルの達人たちによるさんぽプランを提案します。24時間!日付をまたいでもおトクに楽しめます!



銭湯の達人

町田 忍さん

1950年生。銭湯研究の第一人者として多数の著書を出版。著書に「町田忍の銭湯パラダイス」(山と溪谷社)など。その他、庶民文化や商品パッケージ収集など活動は多岐にわたり「チコちゃんに叱られる!」などテレビ出演の実績も多数。  
https://www.edo.net/machida/

## 1 個性豊かな東京の銭湯を巡る2日間プラン

1日目  
16時ごろ  
17時30分ごろ  
出発15時ごろ ▶ 北千住駅 ▶ 徒歩(20分) ▶ タカラ湯 ▶ 徒歩(18分) ▶ マイウェイ ▶ 徒歩(2分) ▶  
北千住駅 ▶ 日比谷線 ▶ 恵比寿駅 ▶ 徒歩(10分) ▶ 改良湯 ▶ 20時ごろ帰路へ

### タカラ湯

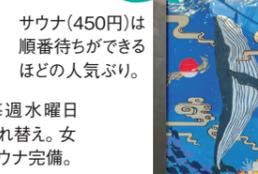


昭和13年に建てられた千鳥破風の宮造り建築が歴史を感じさせるタカラ湯(創業は昭和2年)。「男湯側の庭園は見事です。湯上がりりに池の鯉を眺める時間は至福の時ですね!」

東京都足立区千住元町27-1  
03-3881-2660 15:00~23:00 金曜日  
520円(大人) slowtime.net/takarayu/

キング・オブ・庭園!

壁面が目印!



サウナ(450円)は順番待ちができるほどの人気ぶり。

庭園は毎週水曜日に男女入れ替え。女湯側にサウナ完備。



歩いて18分!

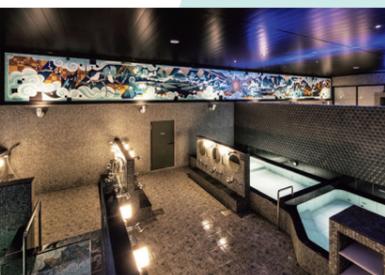
### マイウェイ

小腹が空いた頃にピッタリなピラフセット(サラダ・コーヒー付き 850円)がオススメ。

東京都足立区千住3-68-9  
11:30~19:00  
水曜日

### 改良湯

恵比寿駅 2番出口 徒歩10分



大きなクジラの壁画が出迎えてくれる改良湯。照明を暗く落としたお風呂も特徴的。「肌に優しい軟水で敏感肌にも嬉しいです。創業は大正5年。改良湯の名前は当時よく使われた名称なんですよ!」

東京都渋谷区東2-19-9 03-3400-5782  
12:00~23:30 土曜日 520円(大人)  
kairyuu-yu.com/

2日目  
10時ごろ  
12時ごろ  
14時ごろ帰路へ  
出発9時ごろ ▶ 湯島駅 ▶ 徒歩(4分) ▶ 燕湯 ▶ 徒歩(4分) ▶ 湯島駅 ▶ 千代田線 ▶ 9駅  
表参道駅 ▶ 徒歩(2分) ▶ 南青山 清水湯 ▶ 14時ごろ帰路へ

### 燕湯

湯島駅 6番出口 徒歩4分



都内初の国の登録有形文化財に指定された宮造りの燕湯(昭和25年築)。朝6時開店で仕事前に立ち寄るファンも多い。「熱湯が有名で45~46℃あります。『富士塚』にも注目です!」

朝6時から営業!



現在は海外からの観光客も多いとのことで午後には42℃前後に調整され入りやすい。

東京都台東区上野3-14-5  
03-3831-7305  
6:00~20:00(最終受付は19:30)  
月・火曜日 520円(大人)  
@tsubameyu1126

お肌にやさしい軟水!



光が射し込む明るい内風呂。12:00開店なのでショッピングの途中でも立ち寄れる。

表参道駅からすぐの南青山清水湯。バリアフリーで入りやすい建物が目印で100年以上の歴史を持つ(現在4代目)。「軟水で肌に優しいお風呂。細かい泡のシルク風呂が気持ち良いですよ!」

### 南青山 清水湯

表参道駅 A4出口 徒歩2分



東京都港区南青山3-12-3  
03-3401-4404  
12:00~24:00(最終入場23:30)  
土・日・祝日 12:00~23:00(最終入場22:30)  
金曜日 520円(大人)  
shimizuyu.jp/

登録無料

誌面への参加やプレゼント応募、体験イベントへの参加など、Alku会員に無料登録するだけで嬉しい企画が盛りだくさん！あなたも今すぐAlku会員になって毎日をもっと楽しもう！

3分でエントリー完了  
無料登録はこちら！



# Alku 会員になろう! ∞

## Point 1

読者プレゼントに  
応募できる



今号は話題の美術展招待券などが総勢36名様に当たる読者プレゼントを実施中!

## Point 2

誌面&WEBの  
企画に参加できる



誌面やWEBの企画へAlku会員として参加できます! 募集はメルマガで行います。

## Point 3

情報満載の  
メルマガが届く



メールアドレスを登録すると定期的に編集部が配信するメルマガが届きます!

## Point 4

会員限定の特別な  
イベントに参加できる



Alku会員だけが参加できるイベントを随時開催中! イベント情報はメルマガでお知らせします。

メトロに乗って、ポイント貯めよう。



# メトポ

メトロポイントクラブ

POINT/

1

**PASMOで乗車すると  
ポイント貯まる!**

登録したPASMOで東京メトロ線に乗車するとメトポのポイントが貯まります。

POINT/

2

**貯まったポイントは  
PASMOにチャージ!**

貯まったメトポのポイントは、10ポイント=10円単位でPASMOにチャージすることができます。 ※1ポイント=1円

POINT/

3

**入会費、年会費  
無料!**

メトロポイントクラブへのご入会・ご利用にあたり、入会費・年会費はありません。無料でご利用いただけます。

**PASMO**をお持ちの方なら、どなたでも。  
東京メトロのポイントサービス「メトポ」

※ 定期券・企画券区間内の乗車はポイント対象外です。 ※ 「PASMO」は株式会社パスモの登録商標です。

メトポ



Alku会員がガチTRY!

# はじめての 〇〇〇



Alku会員  
伊藤 美知子さん(70代)

都内の大学に通う現役大学生のひな実さん(左)と衣吹さん(右)が講師役として登場。

メルカリ見つけた!

アプリをダウンロードして  
メルカリを起動!

App store(アップストア)、またはGoogle Play(グーグルプレイ)で「メルカリ」と検索。自分のアカウントを作成!

### POINT

- 個人情報は正確に、かつ自己紹介は丁寧に書くことを心掛けて
- どんなものがどれくらいの価格で売られているかチェックしよう



ダウンロード画面まで大学生2人が優しくリード。

売る商品を検索して  
出品の準備をしよう!

これから売る商品がどれくらいの価格で販売されているか、メルカリ内で検索してみよう。商品説明や写真なども参考にしてみよう。

### POINT

- 写真を撮るときは複数の角度からなるべく多めに撮ろう
- 購入時のエピソードや保存状態など丁寧に書くのがポイント



商品だけでなく外箱や説明書なども必ず撮影を忘れずに。

希望の価格を設定して  
いよいよ出品!

商品の保管状態や付属品の有無などを確認し、売れやすい価格で出品するのがポイント。出品後も情報の更新は可能です。

### POINT

- 顔の見えない相手とのやり取りにはとにかく「丁寧さ」が重要
- 出品後も説明文や写真の追加など更新して商品をアピールしよう



アルク会員が人生初のことチャレンジする連載企画「はじめての〇〇〇」。  
今回は、伊藤美知子さんがフリマアプリ「メルカリ」での出品に挑戦。「未使用のまま保管している小物や昔の和服などがたくさんあるけど、手続き方法が分からなくて出品したことがない」という伊藤さんに「スマホ1台で今すぐ出品できるんですよ」と教えてくれたのが講師役のひな実さんと衣吹さん。

メルカリの新規アカウント作成からプロフィール設定まで約10分間で完了すると、いよいよ出品へ。講師役の2人から商品撮影のコツや掲載する文章のアドバイスをもらいながら、約10分ほどで伊藤さんが長年自宅に保管していた洋食器の出品を完了! 「こんなに簡単だとは思わなかったです」と喜ぶ伊藤さんに2人の大学生も満足の様子でした。皆さんも、ぜひ出品に挑戦してみてくださいね。

「やってみてどうだった?」

自分にとって不要でも  
誰かの役に立つのなら

自宅で眠っているモノが誰かの役に立つなんて、夢があって嬉しいことですね。出品が簡単だったので今後たくさん出品します!



詳しくはP13をCHECK!

Alku 会員になってあなたも誌面企画に参加しませんか?

Alku 会員新規募集中

Alku 会員になると、こういった誌面ページへの参加や体験イベントの募集告知などが届くようになります! ぜひ、早めに登録して。

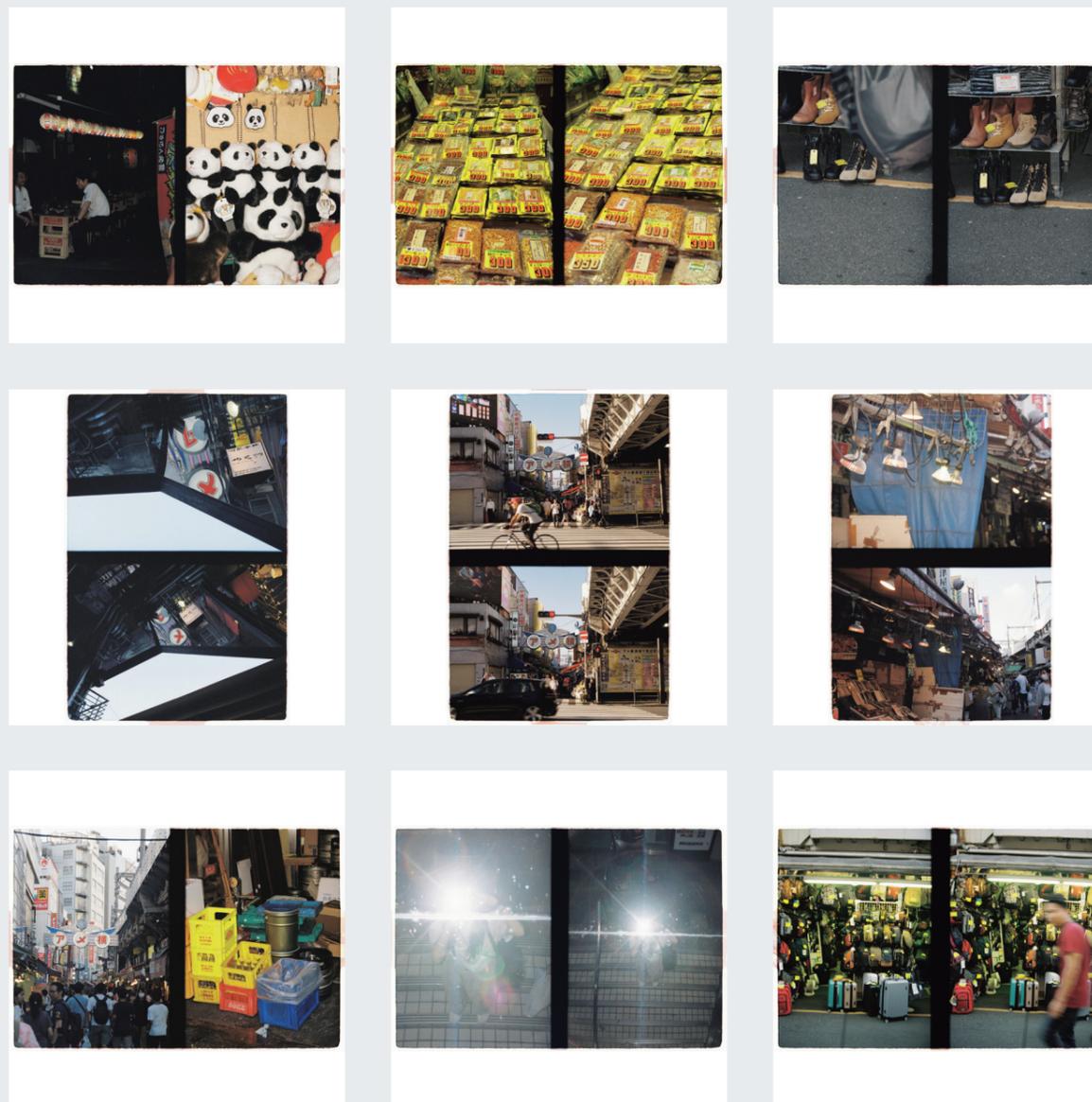
スマホでアクセス!



Z/ 視 点 で 切 り 取 る

# NEW/Old TOKYO

003 柴田ひかり × 上野アメ横商店街



柴田ひかり (Hikari Shibata)

独自のファッションセンスとライフスタイルをInstagramやYouTubeをはじめとするSNSで発信し、絶大な人気を誇る。また、モデル活動に加えてフォトグラファーとしての一面も併せ持ち、都内外含め写真展を開催。映像やアパレルなど様々な形でクリエイティブするpeep inside headのディレクションも務める。

## 上野アメ横商店街

約500mの通りの中に400店舗あまりが軒を連ねる日本有数の商店街。多くの人で昼夜問わず活気にあふれ、買い物や食べ歩きを楽しめる。



@shibatahikari / @rkhtbs  
peep inside head  
@\_sbthkr  
https://peepinsidehead.com

「東京の秋」をテーマに投稿しよう!

# #アルクフォトコン第3弾開催!

開催期間

2023.10.1(日) — 11.30(木)

応募テーマ

## 「東京の秋」

東京メトロ沿線を最寄りとするスポットで撮影された「秋」を感じる写真が対象です。

応募詳細

アルクフォトコン

検索



投稿方法は2ステップでカンタン!

STEP 1

Alku Tokyo 公式 Instagram アカウント  
@alku\_tokyo をフォローする

STEP 2

指定のハッシュタグを付けて投稿する  
#アルクフォトコン + #〇〇駅 を付けて投稿!



Alku Tokyo 編集部がコンテンツ発信中!

## Facebook ページを フォローしよう!

Alku Tokyo 編集部が東京の街なかで見つけた気になる施設やお店の情報、Alku 会員向けのイベント情報、さらに取材のひとコマなどなど、ゆるく投稿しています。今すぐフォローしよう!

▶ Alku Tokyo Facebook

Alku Tokyo



WEB 記事の  
紹介から取材  
のウラ側まで!

誌面の記載情報に関するお知らせ

店舗・施設の休業や営業時間の変更、イベントの順延や中止、料金や内容などは、予告なく変更される場合があります。おでかけの際は、公式サイト等にて最新情報をご確認ください。本誌に記載している価格は原則として消費税を含みます。

お問い合わせ

Alku Tokyo 編集部  
info@alkutokyo.jp  
03-6625-5585

発行:東京地下鉄株式会社 株式会社レッツエンジョイ東京  
編集制作:Alku Tokyo 編集部  
編集人:武智 弘樹  
アートディレクション・デザイン:岡田 光司  
編集:赤坂 太一、草野 康知、田中 智久  
撮影:西谷 圭司(表紙、P02、P08、P09)、雪岡 直樹(P04)

Alku Tokyo  
STAFFING