

Alku Tokyo

「ローカル」

vol.13

2026
春

東京ローカルめし

そこではしか出会えない「味」がある

ル・ヌチャ・パン

明太子もちもんじゃ

アビウおんせん

麻布ライス

とん井

文化ライ

連載

ちょっと“偏”なメトロ探訪

大木 草一さん(測量)

24時間券でゆく東京深旅

「香りめぐり」

推し街、推し店。～麻布十番駅～

関根 麻里さん / 中山 秀征さん



Alku Tokyo 2026春号 2026年4月1日発行 通巻13号 発行:東京地下鉄株式会社 株式会社レックエッセイジャパン(東京) 編集制作:Alku Tokyo編集部 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-1-3 東京宝庫ビル 8F Tel:03-6625-5885



Alku 会員限定読者プレゼント
PRESENT

現代アーティストの大規模個展
ペア招待券やロングセラー米菓
など、総勢31名様にプレゼント!
今すぐ会員になって応募しよう!

3組
6名様



デザイナーとしての表現だけではなく
生き方と創造の根幹にまで迫る展覧会

「生誕100年 森英恵 ヴァイタル・タイプ」のペアご招待券を【3組6名様】に。アジア人で初めてパリ・オートクチュール正会員となり、日本のファッションを牽引した森英恵。生誕100年に没後初となる回顧展を開催。応募締切は5月20日(水)。

「生誕100年 森英恵 ヴァイタル・タイプ」
会期:2026年4月15日(水)～2026年7月6日(月)
会場:国立新美術館(港区六本木7-22-2)

5組
10名様



《イン・ベッド》2005年 所蔵:カルティエ現代美術財団 展示風景:
「ロン・ミュエク」韓国国立現代美術館ソウル館、2025年 撮影:ナム・キョン 画像提供:カルティエ現代美術財団、韓国国立現代美術館

初期の代表作から近作まで軌跡を深く展示
代表作『エンジェル』など日本初公開作品も

森美術館より「ロン・ミュエク」のペアご招待券を【5組10名様】に。革新的な素材や技法、表現方法を用いて具象彫刻の可能性を押し広げてきたロン・ミュエク。本展はミラノとソウルを経て開催。日本では2度目の個展となる。

「ロン・ミュエク」
会期:2026年4月29日(水・祝)～9月23日(水・祝)
会場:森美術館(港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー53階)

10名様



唯一無二のハッピーパウダーが特長
今年で発売50周年のロングセラー米菓

亀田製菓より「96g ハッピーターン」3袋を【10名様】に。1976年、世の中が少し暗く、元気を求めている時代に、「幸せ(ハッピー)がお客様に戻って来る(ターン)」ようにという願いを込めて誕生した『ハッピーターン』がさらにおいしくなって登場。

「96g ハッピーターン」3袋セット

5名様



プラズマ乳酸菌で無理なく続けられる
体調管理を。健康を守る発明品

キリンホールディングスより「キリン iMUSE 免疫ケアサプリメント 7日分」を【5名様】に。健康な人の免疫機能の維持をサポートするプラズマ乳酸菌1,000億個と、オリゴ糖を配合した機能性表示食品。水などと一緒にお飲みください。

「キリン iMUSE 免疫ケアサプリメント 7日分」

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

2026.6.20(土)

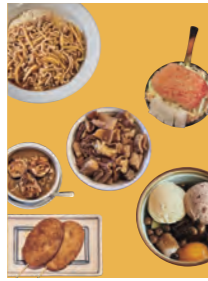
※展覧会は応募締切を早めている場合があります。各案内をご確認ください。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

Alku

Tokyo

[アルクトーキョー]

2026 春
vol.13



Cover Story

春風に誘われて、今日は途中下車。
東京の街角には“地元の味”がある。
湯気と香りに引かれて一皿を味わい
新しい味を求め、また次の駅へ。

- 02 Alku People's
#013 鈴木 福さん
- 04 そこでしか出会えない“味”がある
東京ローカルめし
- 08 ちょっと“偏”なメトロ探訪
大木 章一さん(測量)
- 10 24時間券でゆく東京深旅
「香りめぐり」
- 12 はじめての〇〇〇
vol.13『パーソナルカラー診断』編
- 14 推し街、推し店。～麻布十番駅～
関根 麻里さん／中山 秀征さん
読者プレゼント

Alku Tokyo MEDIA

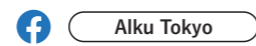
▶ Alku Tokyo.Web

www.alkutokyo.jp

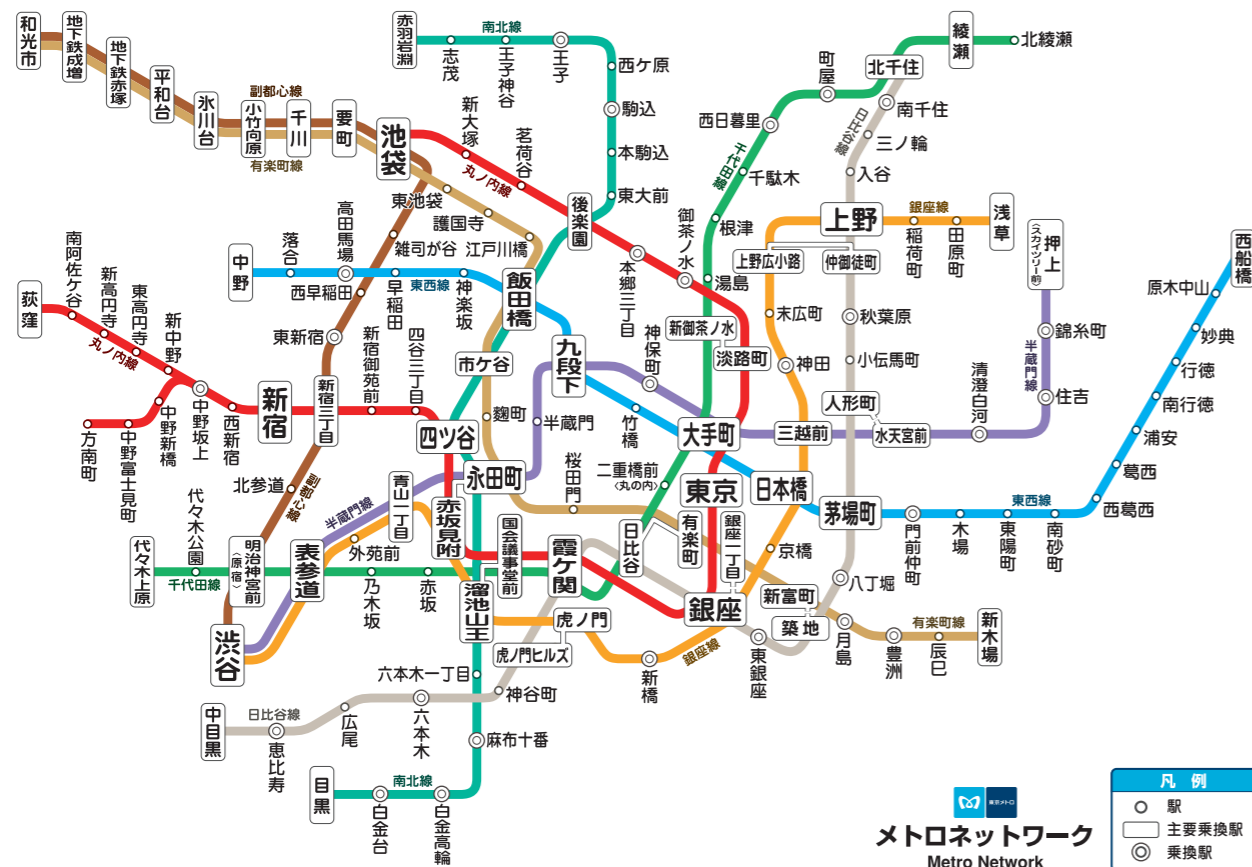
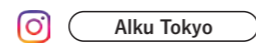
Alku Tokyo 検索



▶ Alku Tokyo Facebook



▶ Alku Tokyo Instagram



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
#013

鈴木 福

2004年生まれ、東京都出身。俳優。
2011年、ドラマ『マルモのおきて』
に出演し注目を集める。以降は映画、
テレビ、舞台、CMなど幅広く活動中。



©「悪の華」製作委員会 2026 ©押見修造/講談社

ドラマ「悪の華」

原作は電子コミックを含め全世界累
計325万部を突破の、押見修造による
同名の漫画。少年・少女たちの思春
期の心の変化を描いた壮絶な青春物
語をドラマ化。4月9日スタート。毎
週木曜深夜24:00～24:30テレ東ほか
地上波放送後、「Disney+ (ディズニ
ープラス)」にてアジア見放題独占配信。

鈴木福さん

Suzuki Fuku

思春期は“過去のこと”ではない——。
欠片と共にずっと生きていく

中学生の歪んだ思春期を描く本作品。芸能活動と学生生活を両立させていた鈴木さん、「中学時代は、子役と俳優、皆さんが思うほうでいいですよ」とスタンスを取っていたんですが、あれも一種の思春期でした」と振り返る。その裏には、おごりたくない気持ちと、俳優という肩書きがかっこいいと思っていることへの恥ずかしさがあったそう。その後、周囲からの気付きを得て葛藤を乗り越えた。今回演じるのは、閉鎖的な田舎町で悶々とした毎日を通す内気な男子中学生。鈴木さんとは対照的だ。「恵まれた環境にいて自覚しているからこそ、その部分を出さずに俳優として見てもらうことが重要でした。そこを乗り越えないと、役にも鈴木福にも負けてしまう」と役作りへの思いを吐露。さらに、共感する部分もあったと続ける。「視野を広げると物事の見え方が変わるから、僕も彼と同じように新しい世界を見ることができます。それに、思春期の欠片は誰しもずっと持っている、今の自分にも残っている。僕にとって『悪の華』は過去のことじゃないんです」

そんな鈴木さんが一番気になる東京メトロの駅は、高校があった「中野坂上駅」とのこと。「仕事も多かったし校則で寄り道が禁止されていたこともあって、街で遊ぶ機会が少なくて。思い出はありつつも、これからもっと開拓したいです」



🚶 渋谷駅 A2出口より徒歩3分

兆楽 宇田川店の ルスチャーハン

渋谷の街角で黄色い看板を掲げ、半世紀。その看板を背負うのは、豚肉と竹の子の細切り餡をたっぷりかけた「ルスチャーハン」。具材を卵のみに絞ったシンプルな薄味チャーハンと、甘辛い餡の旨味が織りなす絶妙な濃淡。一度味わえば誰もが虜になる、その味わいこそが“渋谷のソウルフード”と呼ばれる所以なのだ。

📍 渋谷区宇田川町31-5 ☎ 03-3461-6400
🕒 11:00~27:30 (L.O.27:00) 🚫 無休
🌐 choraku.tokyo



1. 渋谷の街で長く愛され続ける「ルスチャーハン」950円。柔らかな豚肉と竹の子のシャキシャキ感がやみつきに。 2. 1970年代から宇田川交番裏で歴史を刻む、黄色い看板が目印の町中華。渋谷の真ん中とは思えないほど、懐かしい風景が今なお残っている。

都会の喧騒が育んだ
不動の人気を誇る一皿



東京ローカルめし

そこでしか出会えない「味」がある

春の気配があちこちを感じられるころ、重たいコートに別れを告げ、街歩きを楽しみたいくなる季節がやってきます。いつもより少し遠回りしたくなるこの時に思わず足が向くのは、街の日常に溶け込み、世代を超えて親しまれてきた「味」。

湯気立つ餡に包まれた町中華のチャーハンに、手間を惜しまぬカツカレーが味わえる老舗の一皿など。特別な日のごちそうではないけれど、どれもふとした瞬間に、無性に食べたくなるものばかり。

何十年と暖簾を守り、変わらぬおいしさで人々の暮らしに寄り添ってきた「味」には、その店ならではの記憶や物語が息づいています。

この春は、東京の街に根づく名店を訪ねて、今なお愛される「ローカルめし」を味わってみませんか。

あ! Look!



店内でひと際目を引く木の看板や、豚の後ろ姿を描いた暖簾はすべて初代店主によるデザイン。随所に散りばめられた遊び心も魅力の一つ。



🚶 新宿三丁目駅 B5出口より徒歩2分

王ろじのどん井

大正10年創業の『王ろじ』で長く愛される、カツカレーの「どん井」。余分な脂を落としたロースを叩き、巻いてから揚げるカツは、ジューシーで柔らか。合わせるカレーもまた、焼きリンゴなどで香味を引いた奥深い味わい。スパイスが稀少な時代にフレンチ出身の先代が編み出した知恵と技が、今も一皿の中に息づいている。

📍 新宿区新宿3-17-21 ☎ 03-3352-1037
🕒 11:15~14:00、金・土のみ18:00~19:30
も営業 🚫 水曜



初代のひらめきが生んだ
名物カツカレー



1. 「どん井」1,300円のお供に欠かせないのが、洋風の趣漂う「とん汁」550円。注文ごとにベーコンとタマネギを炒めて作る一杯は、趣味嗜の甘みとコクが際立つ。 2. 「路地の王様になりたい」そんな先代の粋な自負を店名に掲げ、新宿三丁目の路地裏で100年余り。

懐かしの縁日の味
店主の記憶が繋ぐ



1.「長谷川商店」から同品を仕入れていた縁と、店主の熱き思いから生まれた現在の複製版「文化フライ」440円(2本)は、食文化の研究者も太鼓判を押す再現度。一度食べたらクセになるはず。 2.北千住の裏路地に佇む、1978年から続くお好み焼き・もんじゃ焼きの店。



H22 S18 北千住駅 4番出口より徒歩4分

コウゲツSINCE1978の文化フライ

かつて足立区周辺の縁日で親しまれた、ローカルおやつ「文化フライ」。その考案元『長谷川商店』の味を絶やさぬよう、店主が自らの記憶を頼りに再現した一品に出会えるのが『コウゲツSINCE1978』。パン粉をまとった生地サクッとモチリが共存する食感に秘伝ソースが絡む素朴な味わいは、今も人々の心を掴んで離さない。

〒足立区千住3-68 ☎03-3870-6074
 17:00～23:00(L.O.料理22:00、L.O.ドリンク22:30)
 ※土・日曜・祝日の屋営業は予約のみ(要電話確認)
 火曜(祝日・祝前日の場合は営業)



Y21 月島駅 10番出口より徒歩4分

月島もんじゃもへじ本店の明太子もちもんじゃ

もんじゃの聖地・月島で、ひと際長い列を作る「月島もんじゃもへじ本店」。一番人気の「明太子もちもんじゃ」は、魚介や鶏ガラ、香味野菜を丁寧に炊き出した秘伝の特製出汁を使用。選りすぐりの大ぶり明太子と、オリジナル魚介出汁が絡み合うおいしさは格別だ。豊かな旨味の重なりにより、お腹も心も満たされる。

〒中央区月島3-16-9 リノスタイル月島 1F
 ☎03-6204-2314 ●10:45～15:00、17:00～23:00、土・日曜・祝日10:30～23:00 ●無休



水産仲卸の目利きが贈る
素材にこだわった一枚



1.「明太子もちもんじゃ」1,958円。注文客の8割が選ぶチーズトッピングも欠かせない。仕上げに黒胡椒を利かせれば、ひと味違う大人の味わいに。 2.創業店主の家業、明治4年創業の豊洲水産仲卸から仕入れる一流の海鮮をふんだんに堪能することができる。

大正から根津を見守る
甘味処の特製あんみつ



1.小倉アイスを男性、バニラアイスを女性に見立てた二代目のアイデアが光る「アベックあんみつ」700円。塩味の利いた赤えんどう豆や求肥が、自家製あんこの甘みを引き立てる。 2.根津の街に馴染む趣深い佇まい。変わらぬ味を届ける甘味処として、世代を超えて愛される。



S14 根津駅 1番出口より徒歩5分

甘味処 芋甚のアベックあんみつ

大正元年、焼き芋屋として創業した『芋甚』は震災を機に転業し、昭和から変わらぬ甘味を守り続けている。名物は、小倉とバニラのアイスをのせた「アベックあんみつ」。特注寒天に、代々受け継がれた製法の自家製あんこと黒蜜、アイスが寄り添う。一途に守り抜いてきた懐かしい味わいが愛おしい、老舗の逸品をぜひ。

〒文京区根津2-30-4 ☎03-3821-5530
 ●11:00～18:00(L.O.17:40) ●月曜(10～3月のみ) ●火曜) @ imojin.nezu



あ! Look!



店内には、建て替え前の店を描いたペン画が飾られ、三軒長屋だった時代の様子が窺える。

多彩な部位が味わえる
まかない発祥の丼



N04 麻布十番駅 4番出口より徒歩1分

あべちゃんの麻布ライス

麻布十番の活気を支えて九十余年。名物「麻布ライス」は、元はまかないだった「もつ煮込み丼」をお客さんがそう呼んだことから、お品書きに加わった一品。大鍋で煮込んだ様々な部位のもつは、ひと口ごとに異なる食感が楽しい。旨味が凝縮した煮汁の染み込んだご飯と一緒に頬張れば、心までほどけるような至福のひとつに。

〒港区麻布十番2-1-1 ☎03-3451-5825
 ●14:45～22:30(L.O.22:00)、土～21:00(L.O.20:30) ●日曜



1.丼から溢れんばかりに盛られたもつの存在感が食欲を刺激する「麻布ライス」1,250円。一味で味変しながら食べるのもおすすめ。 2.麻布十番商店街の角に位置する、やきとんの名店。創業以来継ぎ足されてきた秘伝のタレと店内に満ちる活気が、訪れる人を迎えてくれる。

2



桜田門・几号水準点

皇居外苑の桜田門の石垣の内側に高さを測定する基準となる「几号水準点」が刻まれており、柵の外側から「几号」が確認できる。漢字の「不」のようなマークはイギリスから伝わった“ブロードアロー”と呼ばれる紋章。

千代田区皇居外苑1-1



このあたりにあるよ。

3



日比谷公園・亀石&烏帽子石

公園内には几号水準点の印が刻まれた「亀石」と「烏帽子石」二つの石が置かれている。江戸城の牛込御門から移設されてきた「亀石」は几号が上面を向いており現在は使われていない。明治時代に市ヶ谷御門から移設された「烏帽子石」は足元に几号が刻まれている。

千代田区日比谷公園

都内には几号水準点が数十箇所あります！



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

日本水準原点・電子基準点・一等水準点

国会前庭には、日本の高さの基準となる「日本水準原点」が標庫に収められている。近くにはGPSなどの電波を受信し正確な位置と高さを測定する「電子基準点」があり塔の先端にセンサーがある。「一等水準点」は日本水準原点の値を監視するために園内5箇所に設置。

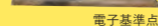
千代田区永田町1-1-2



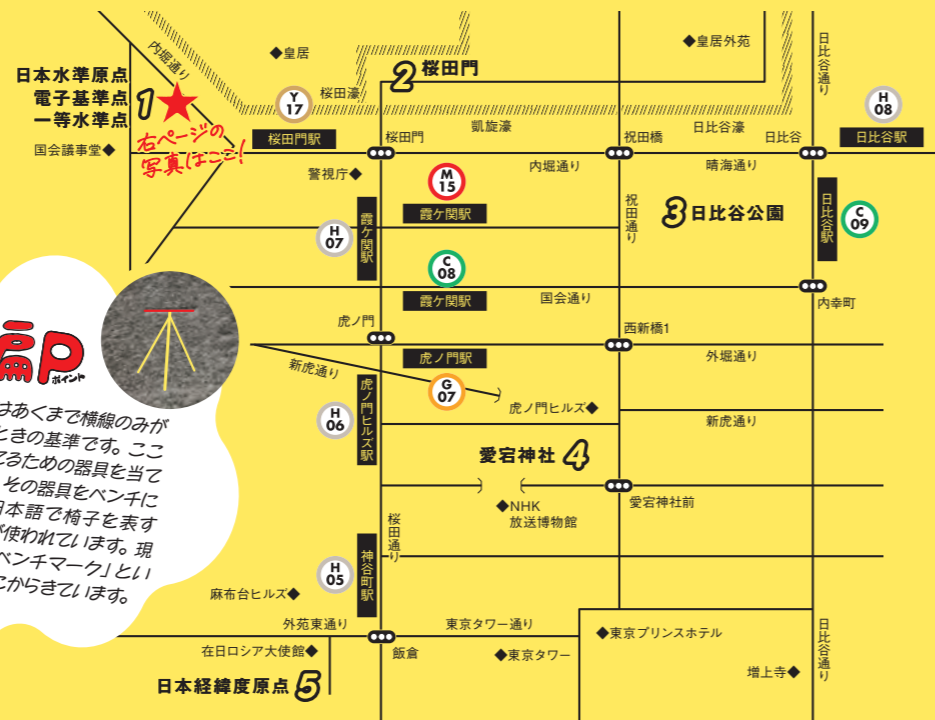
日本水準原点



一等水準点



電子基準点



偏P

几号水準点の印はあくまで横線のみが高さを計測するときの基準です。ここに水準標尺を立てるための器具を当てて測量しました。その器具をベンチに見立てて、日本語で椅子を表す「几」という文字が使われています。現在ではよく聞く「ベンチマーク」とい言葉の語源はここからきています。

4



愛宕神社・工部省標石&几号水準点

標高26メートルの愛宕山の上にある愛宕神社。「出世の石段」を上り参拝を済ませた後は、池の中にある国内最古の三角点に注目。四角の対角線に引かれた交点が座標として刻まれている。敷地内の奥には使用されていない几号水準点の石碑も。

港区愛宕1-5-3

5



日本経緯度原点

日本の「位置(経度・緯度)」の絶対的な出発点である「日本経緯度原点」。これまで関東大震災や東日本大震災の発生によって、原点が動いていることが観測されている。南北を貫く子午線は十二支の「子」が北、「午」が南であることからそう呼ばれている。

港区麻布台2-18-1

1

ちょっと“偏”な

メトロ探訪

第13回 測量で楽しむ

桜田門駅～神谷町駅

偏P

日本水準原点が収められている標庫の内部が年に一度だけ一般公開される日があります。水島に刻まれた目盛りを目にする事ができるのは貴重な体験。「測量の日」の6月3日に近い1日に公開イベントが開催されます。※今回は特別に扉を開いて撮影しています。

年に一度、公開！

今回の“偏”な人 大木章一さん

元・国土地理院 院長。1989年に建設省(現・国土交通省)へ入省し測地部長、企画部長、参事官などを歴任。地球物理学を専門とし、地理空間情報活用推進基本法の原案作成や、準天頂衛星システムの開発、国際的な測地活動に尽力。趣味は近代測量史。

正確な長さの基準は人が定めた山海を超え、惑星間も測定可能「1メートルって赤道から北極点を結んだ1000万分の1の長さなんです。それをさらに1000で割ると1ミリ。長さの基準は人類が定義したものですが、応用すると惑星同士の距離も測れてしまうんですよ」と語るのは一昨年まで国土地理院の院長を務めた「測量」のスペシャリスト、大木章一さん。「測量の歴史は古く、明治時代には、諸外国においても国ごとに測量が進み、技術交流も盛んに行われました。そうして徐々に世界基準が出来上がりました。基本的に測量は土地の高さや、地点間の距離を明らかにするものですが、大きな地震などの天変地異によってズレてしまった土地の位置なども正確にわかります。どれくらい正確かというと、原子時計を使えば日本からドイツまでの距離を1ミリ単位まで表すことができます。東京にはその測量のための基準点があるので、足元に注目すると発見できると思います」

香十 銀座本店

天正年間より続くお香の老舗には、伝統を重んじつつ現代に寄り添う多種多様な銘香が並ぶ。中でも、桜色の情景や花の温かみをホワイトフローラルで描き出した「いろは 春の声 桜の花」990円は、今の季節にぴったりの逸品。

〒中央区銀座4-9-1 B1F ☎03-6264-2450
 11:00~19:00 不定 ☑koju.co.jp/



桜色の情景をイメージ

2日目 帰宅

13:59



1日目 出発

14:00



手のひらサイズの香りを仕立てて



Juttoku.

神楽坂にほど近いお香専門店「Juttoku.」では、9種類の香料を自由に調合し、好みの色柄の生地を京紐紐で結わう「香袋づくり体験」が楽しめる。参加費は3,000円で要事前予約。開催日時はHPをチェックして。

〒新宿区弁天町23番地 ホワイトキューブ101
 ☎03-6205-5211 ●12:00~17:00、土・日曜・祝日11:00~18:00 ●水・木曜、ほか臨時休業あり(※HP要確認)
 ☑juttoku.jp/

バリスタと創る 唯一無二のコーヒー



OGAWA COFFEE LABORATORY 麻布台

京都の老舗ロースター「小川珈琲」発のビーンズサロンで体験できるのは、豆選びから焙煎、ブレンドに至るまで、オーダーメイドが叶うコーヒーづくり。バリスタと対話を重ねながら、あなただけの理想の一杯を創り上げて。

〒港区麻布台1-2-4 麻布台ヒルズガーデンプラザC B1F 麻布台ヒルズマーケット内 ☎03-5545-5333
 ●8:00~20:00(L.O.19:30)、土・日曜・祝日10:00~
 ●施設に準ずる ☑oc-ogawa.co.jp/



365日野草生活のんさん
 野草愛好家・自然観察指導員。身近な植物の面白さを発信する傍ら、全国で観察会などを行い、野草の魅力を広める活動を展開。
 ✕ @365nitiyasou

代々木公園の草花は、都会の喧騒を忘れさせる小さな宝物。しゃがんでみよう！足元に咲く野草の繊細な魅力に気付いたら、いつもの景色が彩り豊かに見えるはず。

東京メトロ 24時間券 大人700円 (小児350円)

前売り券 メトロの各駅 ANNEX (metocan.raku-uru.jp/)

当日券 東京メトロ線各駅の券売機

代々木公園

都会の空が広く感じられる、緑豊かな都心のオアシス。ハーブガーデンやバラの花壇などを有するフラワーランドを筆頭に、四季折々の草花が園内を優しく彩る。柔らかな春風と共に自然の香りを満喫したい。

〒渋谷区代々木神園町2-1 ☎03-3469-6081(代々木公園サービスセンター)
 ☑tokyo-park.or.jp/park/yoyogi/index.html

花の香りに誘われ 朝の公園を散策



※公園内の植物は採取禁止

©(公財)東京都公園協会

24時間 東京深旅

「24時間券」を使い、奥深い魅力を再発見。今号は“香りめぐり”をテーマに、香り豊かなスポット

券でゆら 東京深旅

東京メトロ沿線のある『東京深旅』。公園やお香専門店などをナビゲート!

5倍の香り

早稲田駅

有 04

1番出口より徒歩7分

日本橋駅

有 11 有 10

乗り換え

田原町駅

有 18

2番出口より徒歩10分

渋谷駅

有 01 有 01 有 16

B1出口より徒歩4分

徒歩3分

ガチャでめぐる 香りの世界



NOSE SHOP 渋谷

世界中の独創的な香りが集うニッチフレグランス専門店。ミニサイズの香水がランダムで手に入る遊び心満載の「香水ガチャ®」900円(1回)は、何が当たるか運任せ。まだ見ぬ香りとの、一期一会の出会いを楽しんで。

〒渋谷区神宮前6-20-10 RAYARD MIYASHITA PARK South 2F ☎03-6427-3350 ●11:00~21:00 ●施設に準ずる ☑noshop.jp/



合成香料を一切使用しない上質な日本のお香。淡路島の伝統的なお香づくりを大切に作る姿勢は、洗練されたデザインや心に響く言葉選びにも表れている。本物志向の方に。

吉田 揚子さん

文筆家であり漢方スタイリストとしても活躍。著書に『お香が好き。にほんの香りを楽しむための便利帖』がある。
 @yoko_yoshida_hibiki



日常を彩る フレグランス



kako(家香)OSAJI 蔵前店

スキンケアブランド「OSAJI」が手がける、ホームフレグランスの調香専門店。12種類の香りをブレンドしながら、ルームフレグランスなどを自分好みに作れる人気のワークショップは、予約優先で5,500円〜。

〒台東区蔵前4-20-12精華ビル1F ☎03-5829-8980
 ●11:00~18:30 ●月曜(祝日の場合は火曜休) ☑osaji.net/kako/

始めはここ!

はな 「NOSE SHOP」から誕生したバーで、香水の香調に着想を得たドリンクやおつまみが揃う。

〒渋谷区渋谷1-25-9 渋谷のんべい横丁内 中通り ●18:00-23:00 ●日曜 @hana_noshop



※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。
 ※一部区間を除く。

Point 1

プレゼント企画に
応募できる



この春、都内のミュージアムで開催される要
注目の展覧会ペア招待券のほか、健康食品
やロングセラーの人気お菓子など、総勢31
名様にうれしい商品が当たる読者プレゼン
トを実施中です！

Point 2

誌面 & WEBの
企画に参加できる



今号はAlku会員が「パーソナルカラー診断」
に初チャレンジ！次号以降も会員の皆さん
が誌面や WEBページ上で気軽に参加できる
企画をご用意しています。募集情報はメル
マガでお届けしますので、忘れずにチェック！

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うれ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 3

会員限定の特別な
イベントに参加できる



Alku Tokyoでは、『Alku Day』などのリアル
イベントや、本誌に登場したスポットを巡
るスタンプラリーなど、会員向けのイベン
トを開催しています。情報をいち早くお届
けしますので、お楽しみに！

Point 4

楽しい情報満載の
メルマガが届く



メールアドレスを登録すると定期的にAlku
Tokyoが配信するメールマガジンが届きま
す！プレゼント企画や誌面参加のお知らせ、
体験イベントの告知など情報が盛りだくさん。
ぜひメルマガのチェックもお忘れなく！

Alku会員がガチTRY!

はじめての 〇〇〇

vol.13 『パーソナルカラー診断』編



Alku会員
牧 康正さん(50代)

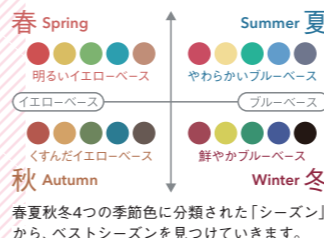
Alku会員
田山 はるみさん(60代)

講師役は東京大学「東大服飾団体MissCatwalk」の後藤さん(右端)



牧さんの1stは夏、2ndは春。田山さんの1stは春、
2ndは夏。消去法で絞っていくと判定しやすい。

4シーズン分類表



1 ベストシーズンを 判定

4シーズンのドレープを当てて顔映
りを確認し、ベストシーズンを判定。
最も似合うシーズン(1st)と2番目
に似合うシーズン(2nd)を見つける。

POINT

- 「この色が好き」などの先入観にと
らわれすぎないように！
- 自己判断は難易度高め。迷う場合
はほかの人に見てもらおうが◎

2 ベストカラーを 選定

1stシーズンの中から、さらに細か
くベストカラーを選定。いよいよ
自分に最も似合う色が決まります。

POINT

- 一色に絞らなくてもOK！2~3
色選んでおくと、なりたいイメ
ージやTPOによって使える色の幅
が広がるので便利。

私たちのベストカラー
はこちらです！



調和がとれていて顔色が明るく見え、
その人の魅力が最大限に引き出される。

娘からももらった洋服、
ようやく着こなせた！



柄物のコーディネートに悩んでいた田山さん。インナーを変えるこ
とで一気に馴染み、日常使いができるように！

ベストカラーを使用した
コーディネート術は
こちら！



この色もありかも！



上着と同系色のシー
ズンカラーをインす
ると、一瞬でおしゃ
れ上級者に。

3 自前の洋服で カラーコーディネート

診断をもとに、着こなしに迷って
いる洋服を後藤さんがコーデ
ィネート。タンスの肥やしとなっ
ていたアイテムが一軍に変わります！

POINT

- ベストカラーは顔の近くに。
使用する面積の大きさは重
要ではない。
- シーズンカラーを合わせて
全身のコーディネートを組み
むと統一感がUP！

印象激変、まるでマジック！
自分の魅力を最大限に引き出す色の力

アルク会員が人生初のこと
にチャレンジする連載企画「はじ
めての〇〇〇」。

アルク会員の牧さんと田山さん
は、若者の間で浸透している「パ
ーソナルカラー診断」を受けました！
講師は、服飾サークルに所属する
大学院生の後藤さんです。

ベースカラー（イエローベース、
ブルーベース）の判定も主流です
が、「ベースカラーは人によって
混在していることも多いので、ベ
ストシーズンを知ることがより重

要」と後藤さん。今回は春夏秋冬
に分類したベストシーズンの判定
と、最も似合う色（ベストカラー）
の選定を行いました。「色によっ
て肌の見え方が変わるの？」と半
信半疑の2人でしたが、色彩の効
果を学ぶにつれて表情も真剣に。
最後は、診断をもとにタンスの
肥やしだった洋服をコーディネート
「じっくりくる！」と驚く2人。
似合う色をまとい、顔色だけでな
く笑顔もトーンアップしました。

似合う色を知ると視点が変わる！
おしゃれの幅がぐんと広がった

苦手だった色も身に着け
られるようになってうれ
しい！無難な色を選びが
ちでしたが、自信も付い
たのでこれからは冒険で
きそう。まずは小さいも
のから取り入れます！



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!





開催記念

東京メトロ×東京モノレール

スタンプラリー

2026.4.3^金～5.10^日

東京メトロ&東京モノレールに乗って、
4匹の妖怪たちを探し出そう!

参加方法

- 1 駅に設置しているラックからリーフレットを入手してスタンプ設置駅でスタンプを集めよう!

スタンプ設置駅

東京メトロ
●溜池山王駅 ●錦糸町駅 ●王子駅
※スタンプ台はすべて改札外です。

東京モノレール
●天王洲アイル駅
※スタンプ台は改札内です。

スタンプ設置時間
9:00～20:00

- 2 4駅すべてのスタンプを集めると、達成賞引換場所で先着9,000名様にオリジナルステッカーをプレゼント!

引換期間
2026.4.3^金～5.11^月 9:30～19:30
※無くなり次第配布終了となります。※引換時間は変更となる場合がございます。

- 3 Wチャンス賞として、抽選で合計150名様に素敵なプレゼントが当たる!

Wチャンス賞応募締切
2026.5.15^金 23:59

| 詳しくはリーフレットをチェック! |



1つの駅にある
2つのいい場所

推し街、推し店。

🚶 麻布十番駅

インド料理スーリヤ 東麻布店(徒歩10分)



心も身体も整う
葉膳のような存在のカレー
関根 麻里(タレント)

浪花家総本店(徒歩1分)



たいやきの焼ける
香りにホームを感じる
中山 秀征(タレント)

Alku Tokyo編集部が情報発信中!

Facebookページを フォローしよう!

AlkuTokyo編集部が東京の街中で見つけた気になる施設やお店の情報、Alku会員参加型のイベント情報、さらに取材当時の貴重なこぼれ話などなど、ゆるく投稿しています。今すぐフォローしよう!

▶ Alku Tokyo Facebook



WEBだけの情報や
取材のこぼれ話など
日々、発信!

Alku Tokyo
STAFFING

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
発行人:山口 伸介 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:島村 麻里、高田 智恵子、鎌 笑、赤坂 太一(EDITONE)
撮影:清永 洋(表紙、P04-07) 西谷 圭司(P02、P08-09、P12、P14)

お問い合わせ

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

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。

東麻布の裏通りに佇むスーリヤさんのお付き合いは長くなりました。きっかけは25年ほど前に遡ります。友人に連れてきてもらって以来ハマりました。父(関根 勤さん)も大好きなお店で、家族でも行きます。もちろん今も頻繁に行きます(笑)。オクラや豆のカレーなど、どのメニューもおいしくてどれにしようか迷います。大勢で行くとシェアできて良いですね。中でも「チキンティッカマサラ」は、ずっとお気に入り。柔らかくゴロツとしたタンドリーチキン、タマネギとピーマン、それらをトマトソースとスパイスでじっくり煮込んだその味に、体調だけでなく心も整うんです! 私のおすすめは「2辛」。暑い季節にはスパイスの利いた冷たいマサラチャイも必ずオーダーします。娘たちもカレーが好きなので、「甘口」をオーダーして、大人たちは自分好みで後からスパイスを足したりして、家族みんなで楽しめます。優しいオーナーシェフ・ビジャイさんの常に新しい味を追求している姿にも感銘を受けます。

せきねまり・タレント。1984年10月22日生まれ。浅井企画所属。米エマーソン大学を卒業後、日本に戻り2006年にタレントとしてデビュー。語学力を活かし海外アーティストへのインタビューや絵本の翻訳なども手がける。夫は歌手のK。現在は2人の娘の母。

麻布十番は私の芸能生活において外せない場所です。商店街には古くから続いているお店もありますが、意外と新しいお店も登場していて、帰ってきたなというホーム感と新鮮さが同居したような街なんです。飲食店も様々で芸能界の友人にばったり出会うことも多いです。長くなった芸能生活、実にいろいろな出来事がありました。麻布十番には先輩方と語り合ったお店もありますし、家族でフラッと歩いてカジュアルに肩の力が抜ける大切な場所でもあります。浪花家総本店さんのたいやきは、甘さのバランスと皮のバリバリ、モチモチが絶妙なんです。自分が好きなのはもちろん、箱で購入してお土産として手渡すのも喜ばれますね。実はイートインもあって、店内では焼きそばやかき氷も楽しめるというありがたさ。店主の気さくな感じも大好きで、久しぶりに訪れても変わらない接客にとっても癒やされるんです。麻布十番にはこうした魅力がいっぱいあるので自分の人生からは外せない街なんです。

なかやまひでゆき・タレント・司会者。群馬県出身。1967年7月31日生まれ。ワタナベエンターテインメント所属。1985年に『ライオンいただきます』(フジテレビ)でデビュー。2025年に芸能生活40周年を迎えた。



インド料理スーリヤ 東麻布店
港区東麻布2-12-4 AMITAビル 1F
📞03-3583-0023
🕒11:00～15:00(L.O 15:00)
17:00～22:30(L.O 22:00)
🚫無休



浪花家総本店
港区麻布十番1-8-14
📞03-3583-4975
🕒11:00～19:00
🚫火曜日、第3火水連休