

Alku Tokyo

「アルクトーク」

vol.14
2026
夏

長く使いたい
びとつを探しに

連載

ちょっと“偏”なメトロ探訪

渡邊 晃さん(浮世絵)

24時間券でゆく東京深旅

「水を感じる」

推し街、推し店。～渋谷駅～

ビビる大木さん／井頭 愛海さん

Alku Tokyo 2026 夏号 2026年7月1日発行 通巻14号 発行：東京地下鉄株式会社 株式会社レックエンjoy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:03-6625-5585



Alku 会員限定読者プレゼント
PRESENT

大英博物館所蔵の名品が集う展覧会
ペア招待券やこだわりの人気米菓など、
総勢44名様にプレゼント！
今すぐ会員になって応募しよう！

5組
10名様

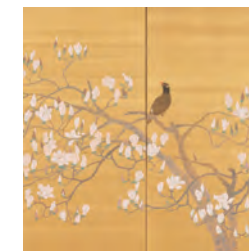


大英博物館所蔵の名品が集結
海を越えた江戸絵画の魅力に迫る

東京都美術館より「大英博物館日本美術コレクション 百花繚乱～海を越えた江戸絵画」のペアご招待券を【5組10名様】に。大英博物館が所蔵する江戸絵画の名品を中心に、海外に渡った日本美術の魅力と広がりを紹介する作品を展示。締切は8月20日(木)。

「東京都美術館開館100周年記念 大英博物館日本美術コレクション 百花繚乱～海を越えた江戸絵画」
会期：2026年7月25日(土)～10月18日(日)
会場：東京都美術館(台東区上野公園8-36)

10組
20名様



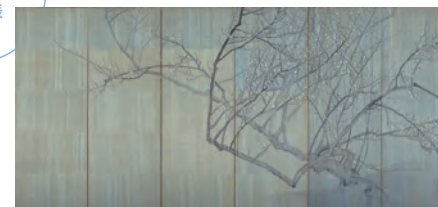
尾竹竹坡(九冠鳥)〈部分〉明治45年(1912)
泉屋博古館東京

春翠の美意識に迫る
近代美術コレクションを公開

泉屋博古館東京より「没後100年記念 住友春翠—仕合せの住友近代美術コレクション」のペアご招待券を【10組20名様】に。住友家第15代当主・春翠の審美眼で収集された日本画や工芸などを通し、その美意識とコレクション形成の軌跡を展示する。締切は8月20日(木)。

「没後100年記念 住友春翠—仕合せの住友近代美術コレクション」
会期：2026年8月29日(土)～10月12日(月・祝)
会場：泉屋博古館東京(港区六本木1-5-1)

2組
4名様



重要文化財 白梅図屏風 呉春 六曲一双のうち右隻 江戸時代 18世紀
公益財団法人阪急文化財団 逸翁美術館

逸翁の審美眼が光る名品集結
多彩なコレクションを一挙公開

サントリー美術館より「逸翁美術館コレクション 蕪村・呉春と茶の湯の名品」のペアご招待券を【2組4名様】に。阪急東宝グループ(現・阪急阪神東宝グループ)創業者・小林一三の雅号「逸翁」を冠した同館のコレクションから、多彩な名品が集結。

「逸翁美術館コレクション 蕪村・呉春と茶の湯の名品」
会期：2026年9月16日(水)～11月8日(日)
会場：サントリー美術館(港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン ガレリア 3F)

愛されて65年のロングセラー
国産もち米100%使用の人気米菓

ブルボンより「アルミ羽衣あられ」5袋を【10名様】に。カリッとした食感とあられ本来の素朴な美味しさが特長の米菓。コク深い塩味があとを引く、世代を問わず親しまれてきたロングセラー商品。おやつやちょっとした間食にもピッタリの一品。

「アルミ羽衣あられ」内容量：36g



応募方法



1. 左記の2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

2026.9.20(日)

※展覧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。

NEXT

Alku Tokyo 2026 秋号 2026年10月発行予定



Cover Story

急がず、比べず、手に取ってみる。
「長く使いたい」と思えるものは、
日々の時間にそとなじんでいく。
人生の相棒を探しに、夏の街へ。

撮影協力

暮らしの道具
谷中 松野屋(千駄木駅)
03-3823-7441

02 Alku People's
#014 坂口 憲二さん

04 長く使いたい
“ひとつ”を探しに

08 ちょっと“偏”なメトロ探訪
渡邊 晃さん(浮世絵)

10 24時間券でゆく東京深旅
「水を感じる」

12 はじめての〇〇〇
vol.14『ボードゲーム』編

14 推し街、推し店。～渋谷駅～
ビビる大木さん／井頭 愛海さん

読者プレゼント

Alku Tokyo MEDIA

▶ Alku Tokyo.Web

www.alkutokyo.jp

Alku Tokyo 検索



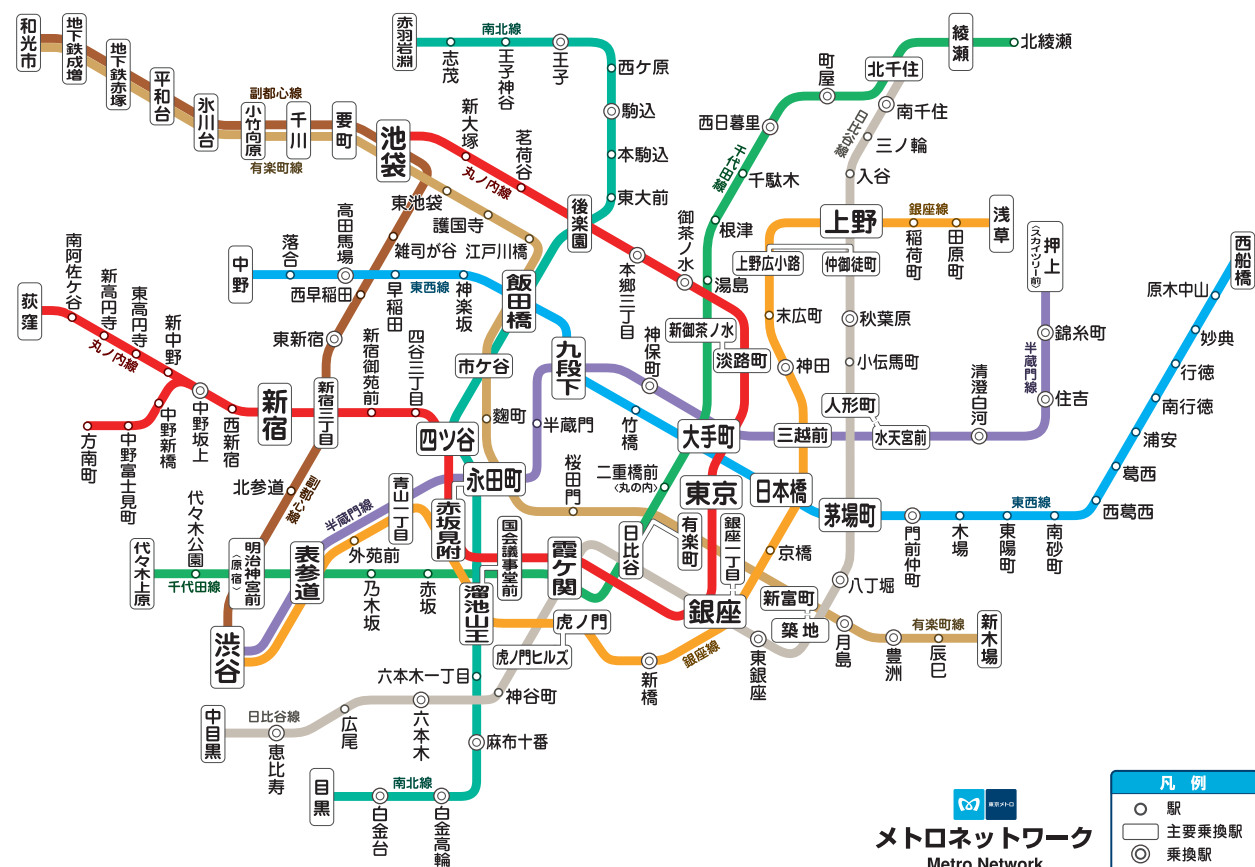
▶ Alku Tokyo Facebook

f 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 〇〇 の

人に聞く!

Alku
People's
#014

坂口 憲二

1975年東京都生まれ。俳優・実業家。
活動休止中にコーヒー焙煎士として
「THE RISING SUN COFFEE」を設立。
現在は俳優業にも復帰し幅広く活動中。



©原泰久／集英社 ©2026映画「キングダム」製作委員会

『キングダム 魂の決戦』

天下の大將軍になるという夢を抱く
戦災孤児の少年・信と、中華統一を
目指す若き王・嬴政を壮大なスケール
で描く漫画「キングダム」(原泰久
／集英社)の作品を映画化。第5弾で
は、原作屈指の人気エピソード「秦
vs 六国」の“合従軍編”がスタート。

毎日を“本番”として生きた準備期間
日常をも変えた、覚悟と決意――。

大ヒットシリーズへの途中参加ながら、原作でも屈指の人気キャラクター・桓騎役のオフアールを受けた坂口さん。「原作も実写もパワーが強い作品。この役を演じるには相当なエネルギーと時間が必要だと感じたうえ、作品に迷惑をかけないかという不安もあり、二つ返事はできませんでした」と明かす。「でも最後は、チャンス逃したくない、後悔したくないという気持ちで勝ちました。準備期間が1年あったので、その間にやれることを全部やろうと“誓い”を立てて挑みました」。そこから1年は、まさに「桓騎演じ」の日々。乗馬や殺陣の練習に励む一方、一番大事にしたのはメンタル面とのこと。原作やアニメ、考察動画まで見漁り、桓騎を「影のあるヒーロー」と捉え、「スター・ウォーズ」のダース・ベイダーなども参考にしようだ。さらに、自宅の机には桓騎のフィギュアを置き、携帯の待ち受けも桓騎に。「常に頭の中に彼がいる状態にしていました。演じるからには自分が一番理解していなければ」と、並々ならぬ覚悟で向き合った。

最後に東京メトロの思い出の駅を聞くと、「錦糸町駅」と即答。「中学時代から遊んでいて、今でも映画を観たり飲みに行ったりします。東京と千葉の二拠点生活をしているので、ちょうど中間なんですよ」と、いずれば住みたいとまで考えていると笑顔で話した。

坂口 憲二さん

Sakaguchi Kenji



自分と向き合い
仕立てるノート

HININE NOTE 代々木公園店

📍 代々木公園駅 1番出口より徒歩4分

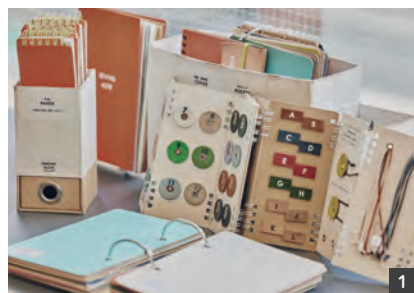
自分好みの一冊を仕立てる。そんな贅沢な体験を叶えてくれるのが、印刷会社『HININE』が手がけるオーダーメイドのノート専門店だ。表紙や中紙、リングなど、無数の組みあわせからあつらえたノートは、使うほどに愛着が深まっていく。中身を差し替えながら長く使えるので、日々の寄り添う一冊として育てていくことができる。

📍 渋谷区上原1-3-5 SK代々木ビル1F
☎ 03-6407-0819 🕒 12:00～20:00 (L.O.19:00)
🔥 火曜 📧 hininenote.jp



｜オリジナルノート｜

サイズや向きはもちろん、ポケットや留め具、文字入れなど細かな仕様までオーダーが可能。選り抜かれた紙に、mm単位のカットや角丸加工など、印刷会社ならではのこだわりが随所に宿る。1,496円～(B6サイズ)。



1.さまざまなパーツサンプルを見比べながら完成形をイメージ。オーダーから最短15分ほどで製本され、当日持ち帰れるのも魅力。 2.店内でひと際目を引く専用棚には、多彩な色や素材の紙が収まる。



店内には、ハイヒールの形をモチーフにした「ヒールシェイプボトルインク」をはじめ、山岸さん考案のオリジナルインクがずらり。

｜Capless Bon Voyage BB(万年筆)｜ ｜Into the Blue(インク)｜

創業15周年を記念したキャップレス万年筆とインク。共に纏う美しいブルーの濃淡は、高い空から雲の間に覗く海面を思わせる。ノックしてすぐ書ける気軽さとなめらかな書き心地で手放せない存在に。60,500円(万年筆)、4,180円(インク)。

BUNGUBOX

📍 神保町駅 A5出口より徒歩4分

神保町にたたずむ万年筆とインクの専門店。店主の山岸さんが大切にするのは、シンプルでいてストーリーのある、ほかにないものづくり。店内に設えられた試筆机では、そのこだわりが詰まった商品を心ゆくまで体験できる。「書くこと」の楽しさを再発見させてくれる逸品が、きっと見つかる。

📍 千代田区神田猿樂町1-2-3 錦華堂ビル1F
☎ 03-6434-5150 🕒 12:00～18:00、土11:00～
🔥 水曜(臨時休業あり。詳細はSNSをチェック。)
📧 bungubox.shop/ja



人生という旅路に
長く寄り添う一本



購入した万年筆の調子が気になる時は店頭で相談を。状態に応じた修理案内のほか、インク詰まりならその場で洗浄も可能。

長く使いたい
ひとつづつを探しに



効率や速さが優先される日々の中で、ふと立ち止まり、「ずっと大切にしたい」と思えるものに触れる時間は、私たちの心に静かな充足感を与えてくれます。

そこで今号は、時を重ねるほどに愛着が深まる「ひとつづつ」の出会いを特集します。

職人の手仕事が続く道具や、想いを綴る時間を特別にしてくれる文房具。雨の日を彩る雨具など。自分好みに仕立て、手入れをしながら使い続ける品々は、単なる「もの」以上の喜びを運んでくれるはずです。

日常の道具から、お店で供される一客の器に至るまで、使い手への想いが宿る確かなものたちは、私たちの日常に静かに寄り添い続けます。

流行に左右されず、使い込むほどになじんでいく、かけがえのない「ひとつづつ」を探しにでかけてみませんか。



日々の暮らしを支える
“ちょうど良い”道具たち

｜スンバラ豆バスケット 小(手前)｜｜ストロ-革手横長カゴ S(奥)｜
一つひとつ表情が異なるかごは、収納やバッグ、インテリアとしても活躍。手仕事ゆえ、その出会いはまさに一期一会。お気に入りを見つけたら、迷わず手に取りたい。3,520円(手前)、4,620円(奥)。

暮らしの道具 谷中 松野屋

📍千駄木駅 2番出口より徒歩10分

1945年創業の荒物雑貨店。三代目店主の松野さんが自ら産地を巡り選ぶのは、大量生産品でも民藝でもない、普段使いに“ちょうど良い”自然素材の道具たち。すべての商品タグに産地を記しているのも、もの作りへの敬意と誠実さの証。手入れを重ねるほどに味わいが増す、暮らしの相棒をここで見つけて。

📍荒川区西日暮里3-14-14 ☎03-3823-7441
🕒11:00～19:00 🔥火曜 ☒yanakamatsunoya.jp



掃除道具やキッチン用品、かばんなど。店先から店内まで、暮らしに寄り添う「荒物」が所狭しと並ぶ。

あ! Look!

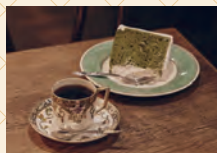
選ばれた“ひとつ”で味わう
至福の喫茶時間をどうぞ

茶亭 羽當

📍渋谷駅 B3出口より徒歩1分

渋谷の喧騒を忘れさせる、静謐な空気に満ちた喫茶店。ここではパリスタが、訪れた人の雰囲気にあわせて一客の器を選び、丁寧に淹れたコーヒーを注いでくれる。自分のために選ばれた特別な一杯と過ごす時間は、ものと深く長く付き合う豊かさを静かに教えてくれる。

📍渋谷区渋谷1-15-19 二葉ビル2F
☎03-3400-9088
🕒11:00～23:00(L.O.22:00)
🔥無休
@hatou_coffee_shibuya



500種類以上のカップから選ばれた一客で味わうコーヒーとシフォンケーキは格別。



｜smart-brella｜

ロング、ショート、ミニの各サイズに77色の生地を用意。持ち手の形状や長さ、タッセルまで自由に組みあわせられる。オーダーから約30分で仕上がるため、その日のうちに持ち帰れるのもうれしい。8,800円～。

／ 選べるパーツ
／ いろいろ



シンプルなものから木目や竹素材の渋いものまで長短そろうハンドルと、カラー豊富なタッセル。

Tokyo noble 日比谷 OKUROJI 店

📍日比谷駅 A13出口より徒歩4分

「日比谷 OKUROJI」に店を構える傘専門店。ここでは職人の手仕事による一本をベースに、持ち手とタッセルを自由に選べるセミオーダーが叶う。色や柄のバリエーションに加え、丈を一部持ち手で調整できる柔軟さや、修理しながら長く愛用できるのも魅力。自分仕様の一本が、雨の日を特別にしてくれる。

📍千代田区内幸町1-7-1 日比谷 OKUROJI G02
☎03-6811-2222 🔥11:00～19:00
🔥不定休 ☒tokyo-noble.com



雨の日を明るく彩る
自分仕様の傘



／ こちらも
／ 名品



｜てかがみ(風待草 きなり)｜
様原千代紙を使った携帯用鏡は、着物との相性も抜群。ポーチやかばんに入れて気軽に持ち運べる。880円。

｜文様しおり(瓢箪)｜
耐久性に優れた透明素材のしおり。文庫本よりひと回り小さく、下敷きとして使用できるのも魅力。770円。



様原 日本橋本店

📍日本橋駅 B6出口よりすぐ

江戸・日本橋で200年以上暖簾を掲げる和紙舗『様原』。創業時から現在に至るまでの意匠を今に伝える千代紙の小物たちは、モダンな華やかさと和紙特有の温もり、そして時代を超えて愛される普遍的な美しさを湛えている。流行に左右されない本物が放つ輝きは、手に取るたび、確かな喜びを運んでくれる。

📍中央区日本橋2-7-1 東京日本橋タワー
☎03-3272-3801 🔥10:00～18:30、土・日曜～17:30
🔥祝日、年末年始 ☒haibara.co.jp



熟練の技が宿る
手のひらサイズの芸術品

｜マカロンポーチ｜

真ん丸なフォルムが愛らしい牛革のポーチ。付属のチェーンでバッグに下げれば、持ち歩きも便利に。リングホルダー付きの内装は、アクセサリなど大切な小物の収納にピッタリ。9,350円～。

文庫屋「大関」浅草店

📍浅草駅 6番出口より徒歩4分

真っ白な牛革に型を押し、一筆ずつ彩色を施す「文庫革」。播州姫路で生まれた伝統工芸を、国内唯一となった鑄入れ製法で守り続ける『文庫屋「大関」』には、100種以上の柄から自分らしい一点を選べる、革小物がそろそろ。修理や彩色直しなどのサポートも手厚く、共に時を重ねていける安心感がある。

📍台東区浅草2-2-6-1F ☎03-6802-8380
🕒10:00～18:00 🔥年末年始 ☒oozeki-shop.com



型押しから彩色、漆を使った鑄入れまで、職人の手間を惜しまぬ工程が、唯一無二の風合いを生み出す。



2



歌川広重
『名所江戸百景
目黒千代が池』



出典: ColBase (<https://colbase.nich.go.jp/>)

千代が池

肥前島原藩主の深溝松平家の下屋敷があり、その敷地内に一般でも見学できる千代が池があった。淀橋台の崖地沿いにあり、北側からの滝が池に注いでいた様子が描かれている。眺望が素晴らしい「絶景観」とも呼ばれていた。

目黒区目黒1-1付近



歌川広重
『名所江戸百景
目黒太鼓橋 夕日の岡』



出典: ColBase (<https://colbase.nich.go.jp/>)

太鼓橋

行人坂を下りきった目黒川に架かる太鼓橋。江戸時代には珍しい石造アーチ橋が浮世絵に描かれているが1920年（大正9年）の豪雨で流されてしまった。春には川沿いの桜が満開となり、多くの行楽客でにぎわいを見せるスポットとなった。

目黒区下目黒1〜2

浮世絵の発色の鮮やかさに注目してみてください！



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

喫茶店やパフェなどグルメから噴水、トンネルまで？記事をチェック！
<https://www.henaitokyo.jp/article/list/>



偏P

茶屋の主人である彦四郎は、3代将軍・徳川家光から「爺、爺」と呼ばれていたため、「爺々が茶屋（じがちゃや）」と名付けられたという伝承があります。落語『目黒のさんま』の舞台という説もあります。

茶屋坂

現在も地名として残っている茶屋坂。その名の通り茶屋があり、3代将軍・徳川家光が鷹狩りの帰りに立ち寄ったとされる。浮世絵には右側に茶屋が描かれているが現在は住宅が立ち、奥の富士山も確認することは難しい。

目黒区三田2付近

歌川広重
『名所江戸百景
目黒爺々が茶屋』



出典: ColBase (<https://colbase.nich.go.jp/>)



1

偏P

駅前から目黒川に向かって急勾配となっている行人坂。この絵は人物を歌川国貞（三代豊国）、風景を二代歌川広重が描くというコラボ作品となっています。当時からそれぞれの得意分野を分担する企画がありました。



歌川国貞（三代豊国）／
二代歌川広重
『江戸自慢三十六興
目黒行人坂富士』
（国立国会図書館蔵）



4



歌川国芳「目黒不動之図」
（国立国会図書館蔵）

目黒不動尊 瀧泉寺

日本三大不動の一つとして有名な目黒不動尊。仁王門から境内に入り階段をのぼった先に本堂が鎮座しているが、高低差を利用した地形であることが現地に行くとよく分かる。

目黒区下目黒3-20-26

偏P

歌川国芳は、武将など人物を描いた武者絵や戯画を得意とする絵師ですが、こうした風景画でも緻密なタッチで建物を描ける、マルチな才能を持っていました。庶民が行楽で訪れる雰囲気も良く描かれていますね。

ちょっと“偏”な

メトロ探訪

第14回 浮世絵 で楽しむ

恵比寿駅～目黒駅

今回の“偏”な人 渡邊 晃さん

太田記念美術館上席学芸員。江戸時代の浮世絵史を中心とした出版・文化の歴史を研究し、著書も多数。代表作として『浮世絵でたどる！江戸の凸凹地形散歩』（山川出版社）などがある。ジャズピアニストとしての顔も持ち定期的なライブ活動を行っている。

庶民の娯楽だった浮世絵から当時の生活や景色が読み取れる「浮世絵が庶民の間で流行りはじめた江戸時代には、彫摺の技術も確立されていて、人気作品は数千枚以上販売されていました。絵師による画風の違いもあり「次はどんな作品が出るのか」と、ファン同士の話題になっていたと思います」と語るのは、1万5000点の浮世絵の所蔵を誇る太田記念美術館の上席学芸員を務める渡邊晃さん。

「歌川広重は、色使いや構図の斬新さで人気を博しましたが、そもその場所選びから独自のこだわりを持つ絵師でした。今回巡る恵比寿〜目黒エリアも、駅側の淀橋台〜目黒川までの急坂の途中から富士山方面を望む浮世絵が数多く残っています。今こそビルやマンションが立ち並んでいます、同じ場所に立つと広重が『ここからの景色を描こう』と思った気持ち想像しやすい。地形の特徴などは、こうして今にも残っているもので、浮世絵を通じて当時の人々と現代の私たちの生活を比較してみるのも楽しいですね」

水と光に満ちた
天空のオアシス



豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ
ワールドインポートマートビル 屋上
☎ 03-3989-3466 ● 10:00～19:00、土・
日曜・祝日9:30～20:00(日により異なる場合あり)
● 不定休 ● 大人2,600円～
☞ sunshinecity.jp/aquarium/
※営業時間や休館日、チケット料金の詳細はHPを確認を

サンシャイン水族館

『ワールドインポートマートビル』の屋上に位置する水族館。ペンギンが空を飛ぶように泳ぐ「天空のペンギン」など、約70種類もの水槽が涼を誘う。視界いっぱいに広がる青の世界に浸れば、都会の暑さも忘れて心まで潤う。

滝の流れる
エントランス

6・7番出口より徒歩5分

東池袋駅

Y 10

Y 18 有楽町駅

連絡通路 乗り換え

H 08 C 09 日比谷駅

3番出口より徒歩12分

神谷町駅

H 05

H 08 C 09 日比谷駅

乗り換え

M 18 C 09 I 11 08 大手町駅

乗り換え

水天宮前駅

Z 10

4番出口より徒歩10分

CLANN BY THE RIVER

江東区清澄1-1-7 LYURO 東京清澄 by THE SHARE
HOTELS 2F ☎ 050-3188-8919 ● モーニング7:00～
10:00(L.O.9:30)、カフェタイム10:00～11:30、ランチ11:30
～15:00(L.O.14:30)、カフェタイム15:00～17:00、ディナー
17:00～22:00(L.O.21:00) ● 不定休(モーニングは無休)
☞ clannbytheriver.jp

隅田川沿いのホテル『LYURO 東京清澄』の2階。川風が通り抜けるテラス席で堪能できるのは、季節ごとに旬の素材が楽しめる自家製スープが主役のモーニング1,650円。こだわりの朝食と水辺の景色で心身を満たそう。

2日目 帰宅

14:29



1日目 出発

14:30



定員41人の
小型クルーザー

航路を選んで
浅草周遊



4番出口 徒歩1分

浅草駅

G 19

ビジネス街の
緑に憩う



14番出口直結

溜池山王駅

G 06 N 06

G 01 Z 01 F 16 渋谷駅

乗り換え

明治神宮前〈原宿〉駅

C 03 F 15

4・7番出口より徒歩1分

1日の終わりに
温冷交互浴



渋谷区神宮前6-31-21 東急プラザ原宿「ハラカド」B1F
☎ 03-6712-5026 ● 7:00～23:00(最終受付22:15) ● 木曜
● 550円 ☞ kosugiyu-harajuku.jp

券でゆに

東京
ツアー
施設

水を感じる
EXCITE

東京メトロ沿線の
する『東京深旅』。
に、暑い夏の時期にこそ
スポットをナビゲート!

1日目 帰宅



小杉湯原宿

高円寺の老舗『小杉湯』の二号店。18℃と入りやすい温度に設定された水風呂では、44℃のあつ湯と交互に浸かる「温冷交互浴」が楽しめ、血行促進や疲労回復に効果的。名物のミルク風呂と共に心ゆくまで堪能したい。

赤坂インターシティAIR

溜池山王駅直結、5,000㎡超の緑地を擁する複合型商業施設。かつての貯水池をイメージした水景が広がり、水路沿いの並木道ではせせらぎをBGMに散策が楽しめる。水辺に配されたベンチに腰掛け、涼やかな休息を。

港区赤坂1-8-1 ☎ 7:00～23:00 ☞ intercity-air.com/
※施設内店舗の営業時間・定休日は、各店により異なる



原宿の真ん中で湯に浸かる、非日常! あったかくて、気持ちよくて、懐かしくて。銭湯が初めての人も、そうじゃない人も、自然と心がゆるまる、そんな場所です。



はせがわ みきさん
サウナや銭湯の取材・レポートを中心に、幅広く執筆するフリーライター。サウナ・スパ健康アドバイザーの資格を保持。
✉ @hamigaki_write

＼東京深旅をおトクに楽しむなら／



利用開始から24時間、東京メトロ全9路線が乗り降り自由。専用サイトで購入した後は、乗車券のQRコードを改札機にかざすだけ!

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

購入は
こちら



©(公財)東京都公園協会

もみじの滝

芝公園の一角に設けられた人工渓谷『もみじ谷』。その奥にそびえる高さ10mの『もみじの滝』はまさに壮観。大小の自然石が織りなす本格的な渓谷美は、水音さえも心地よく、滝飛沫が運ぶ涼風の中でリフレッシュできる。

港区芝公園4-3-25 ☎ 03-3431-4359(芝公園サービスセンター)
☞ tokyo-park.or.jp/park/siba/

都心に息づく
隠れた名所

3番出口より徒歩12分

神谷町駅

H 05

H 08 C 09 日比谷駅

乗り換え

M 18 C 09 I 11 08 大手町駅

乗り換え

水天宮前駅

Z 10

4番出口より徒歩10分

CLANN BY THE RIVER

江東区清澄1-1-7 LYURO 東京清澄 by THE SHARE
HOTELS 2F ☎ 050-3188-8919 ● モーニング7:00～
10:00(L.O.9:30)、カフェタイム10:00～11:30、ランチ11:30
～15:00(L.O.14:30)、カフェタイム15:00～17:00、ディナー
17:00～22:00(L.O.21:00) ● 不定休(モーニングは無休)
☞ clannbytheriver.jp

隅田川沿いのホテル『LYURO 東京清澄』の2階。川風が通り抜けるテラス席で堪能できるのは、季節ごとに旬の素材が楽しめる自家製スープが主役のモーニング1,650円。こだわりの朝食と水辺の景色で心身を満たそう。

東京タワーと一緒に見られるこの滝は、積み重なった岩に水が流れ落ちる爽やかな音が清々しい。街と緑が調和した空間で、娯楽と憩いを同時に味わえるだろう。

林 俊宏さん

20代で日本の滝百選を踏破し、百選マスターとなる。近年では百選以外の秘瀑や名瀑も訪ね、情報を発信している。
☞ @balbal2929



川沿いテラスで
清々しい朝食を



江東区清澄1-1-7 LYURO 東京清澄 by THE SHARE
HOTELS 2F ☎ 050-3188-8919 ● モーニング7:00～
10:00(L.O.9:30)、カフェタイム10:00～11:30、ランチ11:30
～15:00(L.O.14:30)、カフェタイム15:00～17:00、ディナー
17:00～22:00(L.O.21:00) ● 不定休(モーニングは無休)
☞ clannbytheriver.jp

2日目 出発



Point 1

プレゼント企画に 応募できる



都内のミュージアムで開催される注目の展覧会ペアご招待券やこだわりの人気米菓など、総勢44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！本誌を楽しんだ後は、ふるってご応募ください。

Point 2

誌面 & WEB の 企画に参加できる



今号はAlku会員が「ボードゲーム」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、忘れずにチェックを！

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！

Alku 会員になろう! ☺

3分でエントリー完了
無料登録はこちら！



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。ぜひAlku会員にご登録ください！

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。ぜひメルマガも楽しんでください。

Alku会員がガチTRY!

はじめての 〇〇〇

vol.14『ボードゲーム』編



Alku会員
吉野 圭子さん(60代)

Alku会員
長田 明子さん(60代)

講師役は東京大学「東大ボードゲームサークルWeeple」の植田さん(左)と今村さん(右)

種類豊富！



さまざまなゲームを試せるかつ、一人でも参加しやすい「ボードゲームカフェ」も注目を集めている。

1 今時のボードゲームを 学ぼう

運要素や勝敗だけでなく、会話や協力プレイを楽しむゲームが増加中。短時間で気軽に遊べるものが人気で、持ち運びしやすいコンパクトサイズのゲームが主流。

POINT

●迷ったら“有名&コンパクト”なものを選ぼう。箱が大きいほどルールが複雑な傾向あり。

2 まずは 練習してみよう！

人気の協力型ゲーム「ito(イト)」に挑戦。価値観を言葉で伝え合いながら遊ぶ、会話中心のゲームです。

POINT

- 最近ルール解説動画も豊富。ルールブックより理解しやすいこともあるのでオススメ。
- ルールを理解する一番のコツは、とにかく“やってみる”こと！

1 カードに書かれた 数字を確認

参加者には1～100の数字カードが1枚ずつ配られる。自分の数字はほかの人には秘密！

2 お題にあわせて “数字っぽさ”を言葉で表現

練習のお題は「生き物の大きさ」。「22」なら「ネズミかな?」、「41」なら「大型犬くらい?」など、“数字そのもの”は言わずにイメージで伝える。

3 発表が終わったら 答えあわせ！

それぞれの数字を見て、「違う違う!」「それ絶対もっと大きいでしょ!」と感想戦を楽しむのも醍醐味。

3 思いっきり遊ぼう！

練習を終えてゲームの理解が深まったら、後は楽しむのみ！テーマも「アニメ・漫画の人気度」と難易度アップ。世代別の価値観のすりあわせで会話が白熱！

POINT

- 夢中になることが、ゲームが盛り上がる一番のコツ！
- 初対面同士なら、“心理戦”系よりも“協力プレイ”系のほうがオススメ。

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」。

若者を中心に人気が高まっている「ボードゲーム」に、長田さんと吉野さんが挑戦！講師は、ボードゲームサークルに所属する今村さんと植田さんです。

今回は、初対面同士でも会話が盛り上がるゲーム「ito(イト)」を体験。「UNOや人生ゲームみたいな、運要素のあるゲームしか知らないわ」と、初めて見るゲームに不安そうなお二人でしたが……いざ遊びはじめると、すぐに夢中になり現場は大盛り上がり！笑ったり悔しがったりと、さまざまな表情を見せる姿は、まるで旧知の友人同士のように。とても初対面とは思えないほど会話が弾み、終始にぎやかな空気で、あっという間に時間が過ぎていきました。

最後は「経験してみないと分からないものね!」と、世代を超えて楽しめるボードゲームの魅力を実感している様子でした。



失敗しても大笑いできるのがボードゲームの良い所。間違いを恐れず積極的に発言して！

「やってみてどうだった?」

こんなに喜怒哀楽が動くなんて! 気がついたら頭がフル回転でした

夢中で楽しんでいただけたのに脳トレに! 液晶画面から離れて、皆で手を動かして遊べるのもうれしかったです。孫や友達とも楽しみたいから、早速ゲーム売り場に行ってきます♪



Alku 会員になってあなたも誌面企画に参加しませんか?

詳しくはP13をCHECK!

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!



物語は1枚の乗車券から始まる

舞台はこの「列車」。東京メトロに乗って仲間たちと謎を解き明かせ!

累計販売
12,000キット突破!
大好評開催中!

※乗車券はゲームのアイテムであり、実際には使用いただけません。

開催期間 2026年4月3日→9月30日

メトロタイムゲート

※携帯電話はマナーを守ってご使用ください。

詳しくはこちら
<https://machihack.com/metrotimemachine/v3>

Facebookページを フォローしよう!

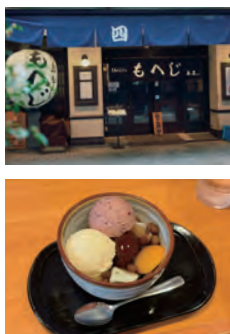
Alku Tokyo編集部が
コンテンツ発信中!

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



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。

あなたの“推し”が記事になるかも? 投稿大募集!

今回のテーマ

私の避暑地

条件: 東京メトロ沿線駅にある、涼しさを感じられる自
分だけの“避暑地”が対象です。かき氷屋、公園
の水辺、納涼船など、何でもご投稿ください。

期間: 2026年7月1日(水)~9月20日(日)

方法: 右記の二次元コードを読み込んでエピソードを
ご投稿ください。画像の投稿も可能です。

※応募フォームのURLはメルマガやWEBでもお知らせいたします。

応募は
コチラ



1つの駅にある
2つのいい場所

渋谷駅

推し街、推し店。

Roasted COFFEE LABORATORY

渋谷神南店(徒歩6分)



喫茶サテラ(徒歩6分)



レコードやVHSを探したアナログ時代
そして子育ての記憶もつまった渋谷

ビビる大木(芸人)

こんばんみ〜! ビビる大木です。私、埼玉出身で専門学校が東京でアチコチ行くようになりました。渋谷はレコードを買いに行く場所でした。センター街のディスクユニオンさんはよく通いましたね。今ではタワーレコード渋谷店でも中古レコードを扱うようになって、海外の方が購入しに来ているなんて、昔は想像もしませんでした。2000年代初頭はまだレンタル全盛期でセンター街入り口のTSUTAYAさんの映画の品ぞろえが凄くて、わざわざ電車に乗ってVHSを借りに行きました。今は大きなビルも出現して、大人が遊べる街になった印象がありますが、大きな百貨店や個人商店が減ってきて少し寂しさもあります。『Roasted COFFEE LABORATORY 渋谷神南店』さんは仕事帰りに見つけて以来立ち寄るようになりました。娘と2人で散歩途中に休憩で入った時、娘がミルクをこぼしてしまい店員さんがやさしく対応してくださったのが記憶に残っています。でも「ダディのせい」にされて子育ては難しいと思いました。

びびるのおおき・芸人。1974年9月29日生まれ。埼玉県春日部市出身。ワタナベエンターテインメント所属。ジョン万次郎資料館名誉館長、春日部親善大使、萩ふるさと大使、高知県観光大使など、さまざまな観光・親善大使を務める。



Roasted COFFEE LABORATORY

渋谷神南店

渋谷区神南1-6-3 神南フラッグ1F

03-5428-3658

月~木曜 7:45~20:00 金~日曜 7:45~20:30

不定休



いつも刺激をもらう大事な場所
落ち着く喫茶店のプリンに舌鼓

井頭 愛海(俳優)

渋谷に初めて来たのは、俳優のお仕事をはじめた小学校6年生の時でした。関西出身の私はスクランブル交差点に来て「テレビで見た所だ!」と興奮していました(笑)。モヤイ像の写真をいまだに見返しています。15歳で上京した時から、渋谷に行けば何でもそろうイメージがあります。スペイン坂のポップな雰囲気が好きで、わざわざそこを通ってから目的地に向かうこともあります。最近だと、渋谷スクランブルスクエアの屋上展望台『渋谷スカイ』で時間を忘れて夜まで街を眺めていました。刺激的なエリアでもあるのですが、歩いていてたまたま見つけたのが『喫茶サテラ』さん。レトロな雰囲気に、渋谷にもこんなに落ち着いた空間があるんだ!と、通りがかるたびに吸い込まれるように寄ってしまいます。名物のかためのプリンのむっちり感が好きで、食べ進めるほどになめらかになる食感を楽しむのが至福のひとつです。最近は日本酒を楽しめるお店を探しているので、渋谷で見つけてみたいですね!

いがしらまなみ・俳優。2001年3月15日生まれ。オスカープロモーション所属。大阪府出身。特技は、殺陣など。2012年「第13回 全日本国民的美少女コンテスト」審査員特別賞受賞。数々の映画やドラマに出演。



喫茶サテラ

渋谷区渋谷1-7-5 青山セブンハイツ1階

080-8444-4243

10:00~22:00(L.O.21:30)

不定休