

毎日をもっと豊かにする
ちょっといいこと

Monthly とーぶ

7 July
2026
No.925

「文月」

在りし日の

思い出、ひとつ

あなたに綴る手紙





#とっておきの車窓 #日本百名山 #スペースX

栗橋駅～新古河駅間

東武日光線

毎日、東武日光線で通勤しています。栗橋～新古河駅間は都心からそれなりの距離があり、建物が少なく、田んぼが一面に広がっています。そんなことで、とにかく空が広く高い!

東武日光線のハイライト(自称)は、栗橋を出て利根川の鉄橋(利根川橋梁)の前後。少し高いところを走るので、そこからの景色がすごいです。東から、筑波山、那須岳、日光連山、赤城山、谷川岳、榛名山、浅間山、そして西の大トリはあ

の富士山と、日本百名山のオールスターがそろい踏みなのです。鉄道の車窓からここまで山々が見えるところは他にはない……と勝手に思っています。

冬のきりっとした神々しい山々や、夏の入道雲を背負った姿など、四季折々の表情がみごとです。あのスペース Xでもお手軽にご覧いただける、とっておきの風景です。

(50代・赤星だいすきさん)

募集

『あなたのONE SCENE』は、読者の皆様と一緒に作るページです。東武鉄道沿線の街や駅、車内で印象に残っている思い出やエピソードをお寄せください! 写真は編集部が用意しますので、文章のみでも気軽に投稿してください。

応募方法はここから→



栗橋駅～新古河駅間 くりはえき～しんこがえきかん

両駅それぞれを出発して利根川を渡る利根川橋梁(写真右)に近づくと、少し高い土手の上を走るようになり、視界が開ける区間。電車を降りて田畑が広がる橋梁周辺に向かえば、視界をさえぎるものはなく走行車両が見られます。



text & photo : Taku Tanji



クロストーク

#19

Profile

2005年よりフリーのイラストレーターとして活動開始。現在は日本とギリシャを拠点として、雑誌や広告を中心に活動中。紙物や文房具を集めるのが好きで、自身のイラストを使ったポストカードやステーションナリーも数多く制作。

当誌表紙のイラストでもおなじみの
升ノ内朝子さん。

日本とギリシャの2拠点で活動する升ノ内さんの
ギリシャでの暮らしや見どころ、
ご自身の作品などについて伺いました。

イラストレーター

升ノ内 朝子さん

ますのうち・あさこ



日本と海外での生活 住む国により描く絵も変化

——まずは作品について伺います。
デジタルではなく、アナログで描く
れる理由は？

—— 展覧会を続けていることは、その理由のひとつかもしれないですね。展覧会だと原画を欲しがることが圧倒的に多いので。

—— 私の場合はアクリル絵の具がメインで、ときどき色鉛筆も使っています。私は優柔不断で、描いた絵を消すことがすごく多いです。アクリル絵の具だと、間違えて描いてしまっても重ねてつぶせるから便利なんです。描いていて、なんか違うと思うと、アクリル絵の具を重ねて人を丸々消しちゃうこともあります。それ

美しさと温かさにあふれるイラストは ギリシャでの暮らしから生まれた

—— を水彩画でやると、ぐちゃぐちゃになっちゃいますからね（笑）。

—— イラストはどちらで学ばれましたか？

—— 日本で大学在学中に、セツ・モードセミナーでイラストを学んで、その後はイギリスのウィンブルドンにあるアートスクールに通いました。イギリス留学は1年間の予定でしたが、その後もブライトンの大学のイラストレーション科に3年間通って、その頃にイラストレーターとしてデビューしました。

—— ちなみに、毎年展覧会をやっている3人展のメンバーは、セツ・モードセミナーのときの同期なんです。卒業展をやって以来、毎年3人展を続けています。

—— ギリシャへ移住されたきっかけは？

—— イギリスへ留学していたときに、当時同じく留学中だったギリシャ人の夫と出会いました。学生の頃から付き合い始めて、そのあと私は一度日本に帰ったので遠距離恋愛をしていましたが、その後結婚



升ノ内さんが住むパレオ・ファリロにあるフリスボスビーチ

してギリシャへ渡りました。

—— それまではギリシャには一度も行ったことがなくて、特に興味があったわけでもなかったのですが、まさか自分がギリシャに住むとは思ってもみませんでした。

—— イラストを描くうえで、ギリシャの風景や暮らしからインスピレーションを受けることは？

—— かなりありますね。絵のモチーフとなる素材が多いですから。ギリシャというと美しい海のイメージがあると思いますが、いわゆるよくあるギリシャの絵みたいな感





じにはしたくないんです。なので、いまだにパルテノン神殿とかエーゲ海の白い家々みたいな絵は描いてないです（笑）。やはり住んでいるということもあって、暮らしをもっと深掘りした素材で描きたくないです。最近よく描いているのはアテネの街なかの雑多な雰囲気や、街のお店とかをシリーズのような感じで描いています。

自分が描く絵って、住んでいる国も影響するのかなと思っています。イギリスに留学

していた頃の絵は、イギリスは曇り空が多いせいかな、もっと暗かったんですよ。でもギリシャに行ったらからは、みんなから「絵が明るくなったね」と言われるようになりました。

**まるでドラクエの世界!!
魅力いっぱい島とは**

— 現在はどんな場所にお住まいですか？

アテネの南の方で、海に近い所に住んでいます。私は行かないですが、近所のご老人たちは健康のためなのか、気軽に朝「ちよっと行ってくるわ」という感じでパッと海に行つて、サッと泳いで帰るみたいなことをしています。

日本と同じように四季があり、

稀ですが夏は40度くらいになるときもあれば、冬に雪が降ることもあります。冬は暖炉を使う家が多く、毎年暖炉の匂いがし始めると「冬が来たな」と感じます。

— 今まで旅された中で、おすすめの場所を教えてください

トルコに近い場所にある、ヒオス（キオス）島です。ここはイースターのときに、教会同士でロケット花火を打ち合う激しい祭りでも有名です。この島にビルギという村があつて、その村の建物の壁がすごいんです。白い漆喰の壁をフォークで削って模様を作つていて、それがすごくきれいで本当に素敵な村でした。

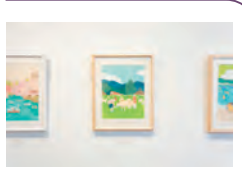
それからこの島には「マステイハ」という特産物があります。マステイハの木の樹液を乾燥させたもので、抗菌作用があるため、歯磨き粉やガムにしたり、飲み物やデザート、化粧品なんかにも使われます。クセがあるので実は私は苦手なのですが、ヒオス島でしか



ヒオス島のビルギ村では、美しい模様の漆喰の壁が連なる

とれない貴重なものなので、まるで昔遊んだゲームのドラクエの世界に出てくる入手困難な幻の秘宝のようで、その存在がすごく好きなんです。そんな不思議な島というか、いろいろな魅力が詰まった島なので、ぜひおすすめしたいです。

WEB版で
こぼれ話を掲載中!



升内さんの作品や活動情報はこちら





暦を生活に取り入れて

こよみ、くらし。

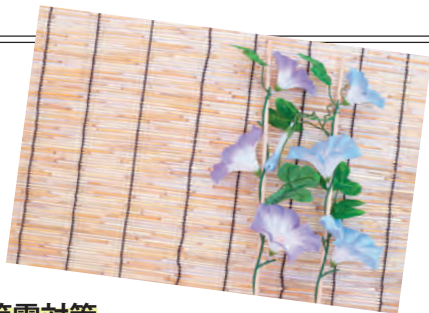
7月

大暑たいしよ

いよいよ夏本番！
暑さに打ち勝つ体づくりを

二十四節気にじゅうしせつきのひとつで第12番目にあたる「大暑」は、一年中で暑さが最も厳しく感じられる頃とされます。日には毎年変動しますが、今年の大暑は7月23日です。体力を奪われないよう、滋養強壮のために鰻を食べることが習慣となった「土用の丑の日」もこの時期ですね。

暑い日が続き、体が徐々に高い気温に慣れることを「暑熱順化しよねつじゆんか」といます。最も暑い季節を迎えるこの時期は、早めの暑熱順化対策が重要です。例えば、日常生活の中でもあえて運動や入浴でたくさん汗をかいて体を暑さに慣れさせることで、熱中症のリスクが減少します。本来は5月頃から始めるのが理想的ですが、この時期でもまだ間に合いますが、意識的に汗をかき、猛暑に打ち勝つ体づくりを目指しましょう。もちろん十分な水分補給も忘れずに！

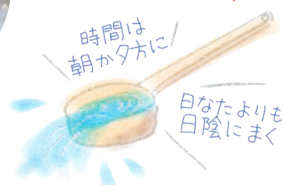


猛暑に負けない!

日本の夏を乗り切る涼の取り方



打ち水のコツ



日陰をつくって節電対策

昔から簾は軒先につるし、葎簀は立てかけて日除けとして使われてきました。風通しも良く、見た目も涼しげです。

近年では「グリーンカーテン運動」と称し、窓際にゴーヤーなどを植えて葉を這わせ、緑のカーテンをつくって日差しを遮断させる取り組みも見られます。特にゴーヤーは実ればゴーヤーチャンプルーなど、夏のスタミナ料理にも活躍してくれますね。



打ち水で涼しく

日本で古くから行われてきた、庭先や道に水をまいて涼を得る「打ち水」。水が蒸発するときに地面の熱を奪う気化熱により、体感温度が下がるとされています。

ベランダでも効果があるのでぜひ試してみましょう。節水のため、水はできる限り二次利用水で。

風鈴は夏の涼しい風物詩

日本人は一般的に「風鈴が鳴る＝風が吹いて涼しい」と脳が無意識に反応し、風鈴の音により実際に体の表面温度が下がり、涼しく感じるといいます。

この時期は浅草・浅草寺などで風鈴市が出たり、川越の氷川神社では境内に無数の風鈴が並ぶ光景が見られたりなど、各地で風鈴関連の祭りや行事が行われます。



風を起こして涼む



手で扇いで風を起こす扇子や団扇。軽くて便利なうえ、伝統的な品はデザインにも趣がありますね。

現在はハンディファンが夏の人気アイテムとなっています。最近では風量が100段階に切り替わるものや、ミストが出るもの、冷却プレート付き、日傘に装着できるタイプなど、さらに便利に進化しています。



夏は蚊にも要注意!



部屋の中で蚊を見つけたら?

まず部屋を真っ暗にして、スマホなど熱と光を発する物を置きます。すると光に蚊が吸い寄せられ、つかまえやすくなります。このときスマホの明るさをマックスにし、画面に息を吹きかけ二酸化炭素の濃度を高めるとより効果的です。

おまけ

蚊遣り器はなぜ豚?



江戸時代、蚊よけに草や木片などに火をつけて煙でいぶしていました。火を扱う際に他へ燃え移らぬよう、火災を防ぐ神とされていた猪にあやかり、猪に似た豚型の陶器が使われたといわれています。(※諸説あり)

しっかりと水分補給

現代では、スポーツドリンクや経口補水液などが熱中症予防の強い味方ですが、夏野菜のスイカやキュウリも昔から水筒代わりに重宝されていました。どちらも9割以上が水分でミネラルも豊富に含まれ、これらの成分はスポーツドリンクと同様の働きがあります。

また、熱中症予防には適度な塩も大切。スイカやキュウリに塩を振るのは単においしいだけでなく、理にかなった食べ方だったのですね。



地元の人のお気に入りを訪ねて

ちよっと、そこまで

下小代駅から歩いて10分ほどの場所にある行川橋梁。日光連山が背景に広がる、東武日光線の車両が撮れる人気の撮影スポットです



東武鉄道の駅周辺をおさんぼする企画の今回は、豊かな自然を楽しんだり、少し涼める場所。栃木県の鹿沼市と日光市の境に位置する下小代駅～板荷駅の間をめぐる。

(写真右下) 各所でのどかな里山風景が見られるエリア。写真は、鹿沼市自然体験交流センター(C) 近くの高台から見た風景 (写真下中央) 江戸時代から続いた名家・旧加藤邸を改装した、見ごたえのある小代行川庵(F)の建物 (写真左下) 下小代駅から東へ進むとある国道121号。かつての日光例幣使道であり、杉並木が現存しています



東武日光線

下今市

明神

下小代

板荷

北鹿沼

新鹿沼

自然と里山風景を楽しむ夏のウォーキング旅

今年も夏の厳しい暑さが予想されるなか、都会を抜け出して自然豊かな場所でのんびりとおさんぼを楽しむのはいかがでしょう。今号のおすすめは、特急が停車する新鹿沼と下今市の両駅の間にある下小代駅～板荷駅間。まずは、木の造の駅舎がかわいらしい下小代駅で下車します。

最初にめざすのは、シモツケコウホネ自生地（小代自然環境保全地域）(A)。世界中で栃木県内だけに生育するスイレン科の多年草で、絶滅危惧種にも指定された希少なシモツケコウホネが花を咲かせた可憐な姿が見られます。また、めつ

A



(写真上) 澄んだ水が流れる水路の水面から顔をのぞかせた、黄色いシモツケコウホネの花 (写真左) 地元の有志によってたいせつに守られた自生地。水路沿いに道があり、水際まで近づけます

リーズナブルな商品もありますよ

B

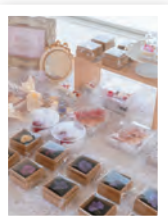


(写真左) シルバーやプラチナなど材料も選べるオーダーメイドの指輪のサンプル (写真下) 白を基調とした明るい工房

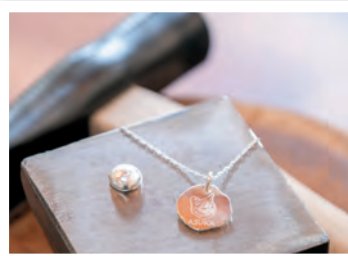


ジュエリー工房 RawStone

森山さん (左) / 藤田さん (右)



生花をレジンコーティングしたアクセサリなど、購入するだけでも来店OK



純銀を金づちでたたいて平らにし、自分の推しを彫刻する体験60分6600円

たに見られませんが、二枚貝のマツカサガイの生息地でもあります。なお、この自生地は田畑や民家が広がる小さな水路。見学する際は田畑に入らず、大声を出さないなど周囲の環境に配慮しましょう。続いて向かうのは、駅東側の日光例幣使道近くにあるジュエリー工房 RawStone(B)。古民家を改装したアットホームな空間で、指輪をはじめとしたジュエリーをオーダーメイドできます。自分でシルバージュエリーが作れる体験も要予約で受け付け中。ジュエリーの既製品やお花のアクセサリは、予約不要で購入できます。なお、下小代駅周辺でお昼時を迎えたら、駅近くにあるおすすめのレストランポットへ。線路沿いにあるCafe & Bar Baum(E)では地元野菜を中心とした洋食のおまかせコース、小代行川庵(F)では地元産の粉を使った手打ちそばを味わうことができます。



子どもから大人まで夢中になれる、工芸体験アクティビティのサンプル作品。周囲の自然で採れた素材を使って作ります



(写真上) 芝生や森が広がる広大な敷地に、キャンピングや宿泊もできる管理棟、コテージなどが点在 (写真右下) 2棟あるコテージは、キッチンやバス&トイレ付きで快適です



持参した食材を調理できる野外炊事も完備。食材は5食分から予約可能



今回訪れたのはこちら

A

シモツケコウホネ自生地
(小代自然環境保全地域)

シモツケコウホネせいち
(こしろしぜんかんきょうほぜんちいき)

☎0288-22-1525 (日光市観光協会) ㊦ 栃木県日光市小代321 周辺 ㊧ 見学自由 ㊨ 下小代駅から徒歩9分

B

ジュエリー工房 Raw Stone

ジュエリーこうぼう ローストーン

☎090-7994-8633 ㊦ 栃木県日光市小代1575-8 ㊧ 10:00 ~ 17:00 (わたしの"押し"プランや10:00と14:00のオーダーは要予約) ㊨ 火・水・木曜 ㊩ 下小代駅から徒歩17分

C

鹿沼市自然体験交流センター

かぬまししぜんたいけんこうりゅうセンター

☎0289-64-8890 ㊦ 栃木県鹿沼市板荷6130 ㊧ 体験内容により異なる (コテージ宿泊、体験アクティビティは要予約) ㊨ 12月29日 ~ 1月3日 ㊩ 下小代駅・板荷駅からタクシーで10分

D

古戸中養魚場

こちゅうようぎょじょう

☎0289-65-8751 ㊦ 栃木県鹿沼市引田1586 ㊧ 9:30 ~ 17:00 (L.O.16:00) ※ 冬季は定休日も含めて変動 ㊨ 金曜 (祝日の場合は営業) ㊩ 板荷駅から徒歩1時間またはタクシーで7分



(写真右上) 釣り堀は、ニジマス100g280円とヤシオマス同330円、餌付きの貸し竿100円 (写真左上) 釣ったマスの塩焼き代1匹150円。釣りをせずに注文可能な塩焼き550円。イワナ刺身1500円やいも串350円も人気 (写真左) 水量豊かで清らかな沢の水をたたえた池もあります

次の目的地は、鹿沼市自然体験交流センター(C)。対岸の板荷リバーサイドランドまで歩き、橋を渡って向かうのがおすすめルートです。学校をメイン対象とした自然生活体験学習施設ですが、学校利用のない休日を中心に一般の利用も可能。コテージでの滞在や工芸体験などが楽しめます。

板荷駅からハイキング気分です。時間ほど歩いた里山では、古戸中養魚場(D)を発見。澄んだ水で養殖されたマスの釣り堀があり、獲った魚を炭火焼きにしてもらえて、その場で食べられる涼しい遊び場です。

C

D

F / 小代行川庵

こしろなめがわあん

見ごたえある邸宅跡で地粉のそばを味わえる

三菱銀行頭取などを務めた旧今市市の名誉市民・故加藤武男氏の元邸宅を使ったそば処。ほぼ地元で採れたそばのみを自家製粉していて、風味のいい7:3そばが味わえる名店です。多彩なメニューがあるなか、栃木県で古くから食されてきた乳茸入りのつけ汁でいただく、ちたけそば1480円（写真）がおすすめです。食後はぜひ、池を配したみごとな中庭散策を。

☎0288-27-3535 栃木県日光市小代371旧加藤邸敷地内
 11:00 ~ 14:30 木曜（祝日の場合は営業） 下小代駅から徒歩9分



E / Cafe & Bar Baum

カフェアンドバー バウム

腕利きのシェフが生み出す創作の洋食が美味

那須の名ホテルなどで修業したシェフが営むお店。ランチはおまかせ1800円のみで、たっぷりの地元野菜や生ハムなどの前菜、肉3種のメイン、パンまたはライスとコーヒーが付くメニュー。調理の異なる3種の肉やソースなど、確かな技を感じるおいしさです。

☎0288-25-7210 栃木県日光市小代260-5 12:00 ~ 14:30 (L.O.14:00)、18:00 ~ 23:00 (L.O.22:00) 月・火曜
 下小代駅から徒歩3分



何気ない
日常で見つけた
ほっとする
小さなお話。

それは
さておき、
コーヒーでも。



文 朝水 想 イラスト 別府 麻衣

第7話

これからは「盆踊り」とともに生きていく！

下手の横好き、という言葉がある。下手なのにその物事が好きで熱心に行うという意味だが、私にもダンスという立派な下手の横好きがある。

「それは謙遜で上手いんでしょ？」と思う人もいるかもしれないが、本当に下手だ。振付は致命的に覚えられないし、リズム感も運動神経もない。ただ、音楽がかかると踊りたくなる性質なのだ。

海外だと、太ったおじさんやおばさんも、決してダンスが上手くはない若者も、楽しそうにクラブで踊っていたりする。日本では、「踊っていいのは格好良くダンスできる人だけですょ？」と銀縁眼鏡をかけた黒服がダンスフロアで見張っている気がして（そんなことはない）、クラブに行ったりするのは大変に気がひける。

ダンス教室にでも行けば上手になれるかと一時期通ってみたが、私がクラスの進行をたびたび妨げるのが居たたまれず、やめてしまった。

そんな私がついに踊れる場所を見つけた。それは、「盆踊り」である。

盆踊りにだって振付はあるから、無理だと思っていた。だが、近所で毎年やっている盆踊り大会

が、レッスン動画を配信しているのに気付いた。振付もいたって簡単、同じ動作を繰り返すだけ。東京音頭などの伝統曲より、流行りのポップス曲がメインである。今の盆踊りってこんな感じなのか。これなら自分にもできるのではないか。

振付をなんとなく覚えて浴衣に着替え、いざ盆踊りの会場へ。やぐらを中心に人がぐるぐる回る伝統的なスタイルだ。ああ、踊れる、踊れるよ。間違えても注目されないし、周りの人を見ていれば振付も思い出せる。ひたすら楽しい。

ふと、年配の方が美しい所作で踊っているのが目に入る。上手な人に普段感じる気後れはなかった。上級者も、私のような初心者も、子どもも、外国人も、自分なりの踊り方で楽しそうにしている。踊りたいという気持ちがあれば、どんな者も受け入れてくれる懐の深さが、盆踊りにはある。

結局「まだ踊るの？」とあきれ顔の友人とともに、滝汗をかきながら数時間、踊り続けた。私の横好き心が、喜びで飛び跳ねていた。これからは盆踊りとともに生きよう、と誓った夏だった。

今年も当日を楽しみにしている私である。

あさみ・そう 小説家、旅行作家。出版社勤務を経て、旅行書籍の編集、旅エッセイの執筆などで活動。第46回小説推理新人賞を受賞。2025年、小説デビュー作『お稲荷さまの謎解き帖』（双葉社）を刊行。千葉県出身。X: @asami_sou25



アートのはなし

太陽がまぶしい季節。船橋の大人気テーマパーク
に大人も楽しめるアートスポットを見つけました。



(写真上) 2026年7月26日(日)まで開催の企画展「光とモノが作る影アート」。アーティストの佐藤江未による約30点の作品を展示 (写真下) バフォーマンスゾーン入口。左官の手による土壁など建築美にも注目を

ふなばしアンテルセン公園 子ども美術館

ふなばしアンテルセンこうえんこどもびじゅつかん

☎047-457-6661 千葉県船橋市金堀町525

🕒9:30～16:00(4月8日～10月31日の土・日曜、祝日、春・夏休み期間等は～17:00、アトリエプログラムは要確認)

🎫ふなばしアンテルセン公園に準ずる 無料(入園料一般900円、高校生600円・要生徒証提示、小・中学生200円、4歳～未就学児100円、アトリエプログラム各種600円～) 東武アーバンパークライン船橋駅北口からアンテルセン公園行きバスで38分、終点下車すぐ



天然の丘と谷地を生かした建物群もすてき
人気の公園で穴場的なアート&クラフト体験

東京ドーム8個分の敷地に広がるふなばしアンテルセン公園。3つあるゲートのどこから入っても最奥となる森の中に「子ども美術館ゾーン」があります。「アスレチックの裏側に位置していて意外と知られていないんですよ」とスタッフの小林菜津美さんが話すように、こちらは園内の喧騒から切り離されたような穴場的スポット。小高い丘の上がパフォーマンスゾーン、丘の下がクラフトゾーンとなっていて、染、木、織など8つの参加型アトリエや畑までどこかアートビレッジのような雰囲気。美術館スタッフでもある彫刻家・関口恵美の「木彫のせかい」など常設展のほか、今夏は企画展「光とモノが作る影アート」も開催中。静かに作品と向き合うなら平日がおすすすめですよ。

今月行きたい展覧会

企画展 はじめての古美術鑑賞 —美術のなかの文字—

開催中～2026年7月12日(日)

東洋古美術の技法やテーマをやさしく解説する「はじめての古美術鑑賞」シリーズの展覧会。7回目となる今回は、賛や署名をはじめ絵画や工芸作品のなかにあるさまざまな文字に注目。景色のなかに和歌一首が散らし書きされた同館所蔵の《鏡山図》(鎌倉時代)が、類品3幅とともに初めて同時公開されるのも見どころのひとつです。



根津美術館 ねづびじゅつかん

☎03-3400-2536 東京都港区南青山6-5-1 🕒10:00～17:00

(入場は閉館の30分前まで) 🗓月曜、7月13日～8月14日

📄オンライン日時指定予約一般1400円、学生600円
高校生以下無料(学生証提示必須) 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅から徒歩8分



日本の美四季 夏の企画展 型絵染・人間国宝 芹沢銈介展

開催中～2026年7月31日(金)

近代日本画を中心に、江戸絵画や洋画など約350点を所蔵する美術館。四季をテーマにした常設企画展を行っていて、今夏は染色工芸家の芹沢銈介をフィーチャー。重要無形文化財「型絵染」の保持者(人間国宝)による美しい世界を間近で鑑賞できます。住宅街にあり、敷地の大部分を緑化屋根にしたユニークな建築も見ものです。



芹沢銈介 《風》
六町ミュージアム・フローラ所蔵

六町ミュージアム・フローラ

ろくちょうミュージアムフローラ

☎03-3885-7333 東京都足立区六町2-5-35

🕒11:00～17:00(最終入館16:30) 🗓日～火曜

📄大人300円、学生・生徒200円、中学生以下無料 つくばエクスプレス六町駅・東武バス六町駅バス停から徒歩5分





Window on TOBU-Railway

Notice

顔認証に対応した自動改札機の利用を開始

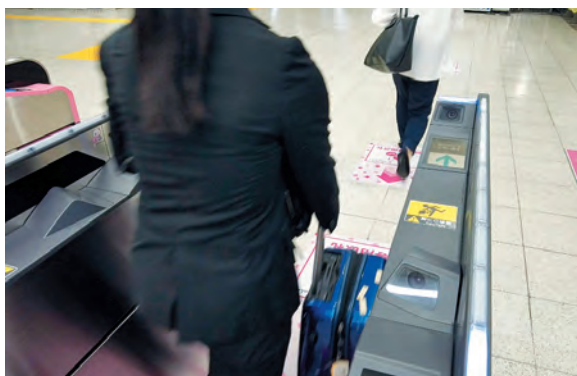


東武宇都宮線 東武宇都宮駅において顔認証に対応した自動改札機の利用を開始しています。これは、大手私鉄において初となる試みです。

顔認証の改札は栃木駅から東武宇都宮駅までの計12駅に設置していましたが、顔認証用タブレットの前で立ち止まり、認証を受ける必要がありました。東武宇都宮駅に設置された顔認証対応自動改札機では、立ち止まることのないスムーズな通過が可能となっています。利

用者は、あらかじめ生体認証サービス「SAKU^{サクラ}La」のマイページに属性情報や顔情報のほか、対象区間の定期券を搭載した交通系ICカード番号を登録しておくことで、顔認証改札サービスを利用できます。

ICカードやスマートフォンをタッチすることなく改札を通過でき、小さなお子様連れの方や大きなお荷物をお持ちの方など、移動にかかる負担を軽減できます。



Notice

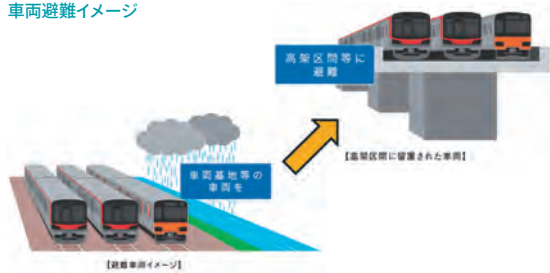
浸水対策を目的とした車両避難訓練を実施

この訓練は、河川氾濫に関するハザードマップに基づき、浸水する可能性がある車両基地の車両と従業員を高架区間に避難させるものです。

列車運行終了後、あらかじめ策定した車両避難計画に基づき、車両を車両基地から非浸水エリアである高架区間に避難させる訓練のほか、避難車両の乗務員に対するアルコール検査や連絡体制の確認、避難車両への備蓄品等の積み込み訓練等を実施しています。

東武鉄道では、気候変動リスクに備え、被害を最小限に抑制して早期に復旧対応を行えるように定期的に訓練を実施するとともに、社員一人ひとりのさらなる知識・技能の向上を図り、安全意識の高揚に取り組んでまいります。

車両避難イメージ



Notice

近鉄の標準色風ラッピング電車が東武線で活躍しています!



東武10030型車両に近鉄の一般車両が広く採用しているマルーンレッドとシルキーホワイトの塗色風ラッピングを施して運転しています。

お出かけの際に出会えたらラッキーかも!



運行区間

東武スカイツリーライン(浅草～東武動物公園駅)
伊勢崎線(東武動物公園～館林駅)
東武日光線(東武動物公園～南栗橋駅)



東武×近鉄 コラボグッズが「TOBU MALL」にて発売中
ひのとりスペースXトレインタグセット 1,000円(税込):QR左
近鉄 東武 コラボミニ方向幕(2個セット) 3,500円(税込):QR右



Event

「外秩父七峰縦走ハイキングスタンプラリー」を実施中



前期 開催中～2026年12月12日(土)まで

後期 2026年12月13日(日)～2027年3月22日(月・祝)

四季折々の自然を楽しんでいただけるよう開催期間を今年度も約1年間とし、2期に分けての開催となります。

前期と後期、達成した方にはそれぞれの期間毎に限定特典もあります。このスタンプラリーは、山のスタンプラリーアプリ®「YAMASTA (ヤマスタ)」を活用したデジタル形式のスタンプラリーで小川町駅と7山のスタンプ取得でコンプリートとなります。

※「山のスタンプラリーアプリ®」は山と溪谷社の登録商標です。



- コース/チェックインポイント設置場所：
【コース】小川町駅－官ノ倉山－笠山－堂平山－剣ヶ峰－大霧山－皇鈴山－登谷山－寄居駅 約42km
【チェックインポイント設置場所】
①小川町駅改札口付近 ②官ノ倉山 ③笠山 ④堂平山 ⑤剣ヶ峰 ⑥大霧山 ⑦皇鈴山 ⑧登谷山
※どのチェックインポイントからでも自由に巡ることができます。
※期間中同一日ではなくても、好きなタイミングで複数回に分けて巡ることができます。
※電車・バス等の運行時間を確認し、必ず日が暮れる前に山行を終えるようにしてください。
例：登谷山から最寄りの寄居駅までは徒歩で120分かかります。

イベント概要

- 参加費：無料 ※アプリのダウンロードに係る通信費や交通費等は各自負担
- 参加方法：スマートフォンのアプリを使用したデジタル方式スタンプラリー
- ※スタンプラリーの詳細についてはこちらをご覧ください。
- <https://yamasta.yamakei.co.jp/info/nanamine.html>

東京スカイツリータウン®

Notice

天空の余韻を味わう、カフェ&テラス 「LOOK UP CAFE TOKYO SKYTREE」が誕生!



“フォトジェニック”なメニューや東京スカイツリー®のライティングをイメージしたドリンクなど、ここでしか味わうことができないメニューを提供。

さらに今まで立ち入ることができなかった、東京スカイツリー正面エントランスの屋上部分をテラスに整備し、くつろげるスペースとして初めて開放しました。

迫力のある景色とともにお楽しみいただける東京スカイツリー“真下”の新しいカフェで、くつろぎの時間をお楽しみください。



施設概要

- 【営業時間】
月～金 10:15～21:45(ラストオーダー 21:15)
土・日・祝 9:30～21:45(ラストオーダー 21:15)
※東京スカイツリーの営業時間に合わせて営業時間を変更する可能性があります。
※テラス開放時間は、カフェ営業時間に準じます。
※テラスは、悪天候等の場合、閉鎖する場合がございます。
【場所】東京スカイツリー 5階(展望台入場料金は不要です。どなたでもご利用いただけます)
※テラスにカフェメニューをお持ち込みいただくことも可能です。





Window on TOBU-Railway

東武百貨店 池袋本店

Event

16階屋上「池袋熱帯夜市 焼肉 or 麻辣火鍋×屋台グルメなビアガーデン!」&
8階屋上「夏 Beer Festa2026 ~芝生のビアガーデンBBQ~」開催中!



16階



8階

開催中～2026年9月30日(水)※休業日:8月19日(水)

「池袋熱帯夜市 焼肉 or 麻辣火鍋×屋台グルメなビアガーデン!」は、にぎわいを楽しむアジアの夜市をイメージした雰囲気ビアガーデン。焼肉コースと麻辣火鍋コースが選べアジア屋台グルメも充実。開放感あふれる16階屋上から都内を一望できます。



イベント概要

- 開催場所:東武百貨店 池袋本店 16階屋上
- 開催期間:～9月30日(水)※休業日:8月19日(水)
- 営業時間:平日:午後5時～午後10時 土日祝:正午～午後10時
- ※(ラストオーダー)①コースメニュー受付は閉場2時間前②その他:閉場1時間前
- ※天候およびその他の理由により営業を休止、または営業時間を変更する場合があります。
- 席数:最大80卓 320席

8階屋上「夏 Beer Festa2026 ~芝生のビアガーデン BBQ~」は、11時から営業しており、平日もお昼からお楽しみいただけます。店内には緑の芝生を敷き、お子様向けの遊具やメニューをご用意しているため、ご家族連れでも安心です。かき氷や冷やしぜんざいなどのひんやりスイーツをはじめアラカルトメニューも充実しています。



イベント概要

- 開催場所:東武百貨店 池袋本店 8階屋上
- 開催期間:～2026年9月28日(月)※休業8月19日(水)
- 営業時間:午前11時～午後10時(BBQのご利用時間は午前11時～午後4時、午後5時～午後10時)
- ※(ラストオーダー)①BBQプラン他コースメニュー受付は閉場2時間前②アラカルト・ドリンク:閉場1時間前
- ※天候およびその他の理由により営業を休止、または営業時間を変更する場合があります。
- 席数:最大63卓 300席

東武食品サービス

Notice

『第2回 NEXCO東日本 ハイウェイめし甲子園』で連覇!

サービスエリア・パーキングエリア(以下、「SA・PA」)で販売する地域の特色を活かした各店舗自慢メニューを対象に人気投票を行う『第2回 NEXCO東日本 ハイウェイめし甲子園』で、茨城県代表 常磐道・友部SA(上り線)東武食品サービス株式会社の運営する「珠玉の蔵」より、「夢の茨城旅行～お守りはmikittyのサイン～THANK YOU SO MUCH cholo」が昨年に続き優勝しました。常磐道・友部SA(上り線)にお越しの際はぜひご賞味ください。



「夢の茨城旅行～お守りはmikittyのサイン～THANK YOU SO MUCH cholo」
1,500円(税込)

つくば美豚ローストポーク丼をひつまぶし風に仕上げ、3種の味変も楽しめます。茨城産の前菜やしらすサラダ、デザートなどご盛りです。



施設概要

- どんぶり専科 珠玉の蔵**
新鮮な魚介や地元いばらきの特選食材を使った料理を笠間焼きの器で召し上がっていただける「どんぶり」専門のフードコートです。
- 場所:茨城県笠間市長兎路字梶山久保1059-6 常磐自動車道・上り線「友部サービスエリア」内
 - 営業時間:珠玉の蔵11時～21時 / サービスエリアフードコート24時間
 - ☎0296-77-8503



Notice

「第2回中禅寺湖遊覧船フォトコンテスト 2026・夏」開催



公式X @chukisen



テーマ「夏の遊覧船」

皆さんが遊覧船で過ごす夏の思い出を投稿してください。

募集期間：2026年6月19日（金）～8月31日（月）



【応募フォーム】

- 応募資格について
X (旧 Twitter) のアカウントをお持ちの方ならだれでも参加できます。
- 応募方法:
①中禅寺湖遊覧船の公式X (@chukisen) をフォロー。
②ハッシュタグ「#2026中遊船夏」を付けて写真を投稿してください。
写真は1アカウントにつき2枚までとします。
③Xへの投稿と、画像内QRコードからの応募フォームへの回答が確認できたら応募完了となります。

■受賞者特典

- 【最優秀賞】 1名 日光アストリアホテル ペア宿泊券
- 【優秀賞】 3名 日光アストリアホテル日帰り入浴チケット+
光徳牧場アイス引換券
- 【船長賞】 1名 東武ワールドスクウェア ペア入場券



- 発表方法：9月下旬頃、中禅寺湖遊覧船HP および公式Xにて発表いたします。賞品は応募フォームに入力いただいた宛名に郵送いたします。
※個人情報の取り扱い：いただきました個人情報は賞品の発送以外には使用いたしません。賞品発送終了後は、法令に基づき適切な処理方法にて個人情報を破棄いたします。

Event

東武ホテルレバント東京
「BEER FESTIVAL 2026」開催



2026年8月25日(火)～27日(木)



夏本番!! 涼やかなホテルの宴会場にて「3社のビール飲み比べ」をお楽しみいただけます。当ホテル自慢の和・洋・中の料理やスイーツに加え、アサヒ・サッポロ・サントリーの各種ドリンクが飲み放題♪ 縁日コーナーもお楽しみいただけるレバントのビアホールで、気心知れたお仲間とともに楽しいひとときをお過ごしください。

イベント概要

- 期間:2026年8月25日(火)～27日(木)
- 時間:18:00～21:00(最終入場20:00) /ドリンクL.O.20:40)
- 会場:ホテル4F宴会場「錦(にしき)」
- 料金:大人1名様9,000円、お子様(小学生～中学生)1名様4,000円、未就学児は無料
- 料理内容:日本料理・西洋料理・中国料理・デザートのお食べ放題※着席ビュッフェ形式飲み物はフリードリンク ※内容:生ビール・ウイスキー・焼酎・ワイン・ノンアルコールドリンク等
- ※表示価格は税金・サービス料を含む金額です。
- ～ご予約・お問い合わせ～
- ☎03-5611-5623(セールス&マーケティング部門 セールス担当 10:00～19:00)

Event

宇都宮東武ホテルグランテ
「GREEN Beer Hall 2026」開催



2026年8月20日(木)～22日(土)



宇都宮東武ホテルグランテは7月23日に開業35周年を迎えます。「GREEN Beer Hall 2026」では、グリーンをイメージしたナチュラルな空間で、冷えた生ビール「SORACHI1984」と北海道にちなんだ多彩なフードをご用意。涼しく快適な非日常空間で、最大3時間食べ飲み放題でお楽しみいただけます。

イベント概要

- 期間:2026年8月20日(木)～22日(土)
- 時間:18:00～21:00(最終入場20:00) /ドリンクL.O.20:40)
- 会場:ホテル4F宴会場「松柏(しょうはく)」
- 料金:大人1名様8,500円(事前予約8,000円)
- 料理内容:北海道産国産牛のローストビーフ、ジンギスカン、ちゃんちゃん焼き、スープカレー等 ※着席ビュッフェ形式フリードリンク(生ビール、ウイスキー、ワイン、カクテル等)
- ～ご予約・お問い合わせ～
- ☎028-643-2118(セールス&マーケティング部門 セールス担当 10:00～18:00)

35th Anniversary

宇都宮東武ホテル
グランテ



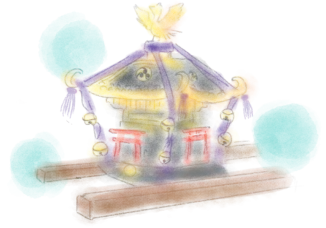
てむちゃん on the way

— 弘田 羽子 板店の看板娘

第19話 夏祭りの1日



これまでのお話と、
登場人物紹介はこちら



ソーレ、ホイサ、トウリヤッと朝から威勢のいいお囃子が聞こえてくる。そうか、今日は春日部夏祭りの日か——。地元の祭りには、もう参加していない。誰かに会うのも面倒なので、こんな日は家でゴロゴロしているに限る。

「てむちゃん、いる？」

呼び声が聞こえた。慌てて出ると、玄関先に赤と黒のコントラストが派手なよさこい衣装を着た高橋さんが立っていた。

「ごめん、突然、ひとり足りなくなっただけ。また出てくれない？」

地元によさこいダンスチームのお世話を

している高橋さんに、急遽欠員の代わりに踊らされたのは2年前のこと。元アイドル時代の杵柄で、一度振り付けを見ればいたい踊れるものだが、そのことに味を占めた高橋さんは欠員のたびに私を頼ってくる。「ダンス辞めて随分経つし、もう足が動かないと思うよ」

「何言ってるの、大丈夫よ、体が覚えているわよ。時間、あるでしょ？」

高橋さんはバッグの中から衣装を出した。すでに私が引き受ける前提らしい。よっぽどこちらが暇だと思っているのだろうか。

現場に行くと、懐かしい面々がいた。

「おっしゃー行くよーっ！」

かけ声とともに、異様にみんなの士気が高まってきた。エネルギーが塊のようになって今にも破裂しそうな勢いだ。

イントロが鳴り、それぞれのポジションにつく。事前に一度だけ練習できたので、後ろのポジションにいればみんなの踊りに合わせられる。そんな自信はまだ残っていた。

前の人の動きに合わせて、踊る。あれ？おかしい。ステップが微妙に半拍ズレてしまう。地方アイドルグループ「カラリング」時代の、失敗を許されない緊張感が蘇ってきた。怖い。

私、せっかくなら辞めたと思ったのに、こうやって誰かに頼まれるとすると引き受けて人前に出て踊っている。中途半端も甚だしい。途端に、その場から逃げ出したい

なった。

演舞が終わり、公園のベンチに座ると力が抜けてしまった。最後まで踊りきった。でも、完璧ではなかった。悔しい。せっかく努力を辞められたのに、目標への欠乏感はいつまでもついてくる。

「てむちゃん、お疲れ様！ ありがとうね」

高橋さんが水を差し出した。

「高橋さん、ごめんなさい。今回、うまく踊れなかった」

力なく答えると、高橋さんは両手で私の肩を触ってきた。

「わー、肩凝ってるね。珍しく緊張した？」

気落ちしているのが肩から伝わったのだろうか。

「緊張は、しないでず」

そう呟くと、高橋さんは肩を揉む手を止めた。

「アイドル時代より、今でてむちゃんの方が踊っていて楽しそうに見えるけど？」

「そんなことはないです。前の方がちゃんと体が動いて、人に見せられるものだった」

慰められると、なおさら惨めだ。

「そういうことじゃなくて。前でてむちゃんって、仕事って感じだったから。こっちはみんな楽しめたらそれでいいのよ」

「そういう適当なの、苦手なんです」

つい、高橋さんに当たってしまった。

「みんな、てむちゃんが入ってくれて助かったって言ってたわよ。私も、久しぶりに一緒に踊れて嬉しかった」

そうやって、高橋さんは立ち去った。頑張りすぎると、人って少し面倒くさくなるのかもしれない。自己嫌悪。

駅前ロータリーに神輿が入ってきた。みんな祭囃子に乗って楽しそうだった。よさこいの衣装のまま混みを歩くと、知った顔が神輿を担いでいるのが見えた。

先月久しぶりに会った同級生の名越拓己だった。法被から溢れそうなパツパツの胸筋が、神輿の担ぎ手としては信頼感がある。

「おーい、名越」

近づいて、声をかけた。

「おうつ、お前も担ぐか」

返事もしないまま名越の背後に入り、神輿の担ぎ手の仲間入りをした。

「エッサホイサドッコイサー！」

大声を出し、リズムをとる。

「なんだ？ その掛け声！」

「いーの、魔法がかかんの！」

ユッサユッサと神輿を担ぎ、叫んだ。頭の中が空っぽになり、重かった肩がすうっと軽くなった。

祭りの夜、肩が擦り切れるまで神輿を担いだ。よさこいの衣装、纏って高橋さんに返さないと。

Profile

作 朝比奈千鶴（あさひな・ちづる）

文筆家、脚本家。トラベルライターのキャリアを経て、2021年日本シナリオ作家協会主催「新人シナリオコンクール」佳作受賞。令和7年度橋田賞新人脚本賞短編部門入選。画 ラニー・イナモト

てみやげ、おもたせ、心づかい

たいせつにしたい「わ」を探して (vol.19)

募集♪
あなたのおすすめ
教えてください
応募は左下の
アンケート
フォームから

読者の皆様からおすすめていただいた、東武沿線で
つくられている逸品を紹介するこちらのコーナー。
今回は、50年以上にわたって和洋菓子をつくり続
けている「磯崎家本舗」の人気商品をご紹介します。

地元になんだブッセ生地、越谷ろまんずをはじめ、羊羹やケーキ、焼き菓子など、多彩なお菓子が
そろそろこちら。なかでも2年ほど前に発売した、と
ろりわらび餅1パック702円は、その名のとおり、
持ち上げるとお餅のように伸びて、口にするととろ
ける食感が特徴の人気商品です。本わらび粉を使い、
独自の水分量や練り方によって生み出されています。



磯崎家本舗 いそざきやほんぽ

☎ 048-985-0933
📍 埼玉県越谷市蒲生茜町8-16
🕒 9:00 ~ 19:00
🗓 毎月曜
📍 東武スカイツリーライン 蒲生駅から徒歩すぐ

とろりわらび餅
📍 東武スカイツリーライン 蒲生駅

Reader's voice

今まで食べたわらび餅の中で
もいちばんとろけました。人気
商品なので午後には売り切れる
ことも! (50代・抹茶っ子まん)

ヒラメキ
難易度
★★★★☆

はてなが表す
ひらがな3文字が答え

今号のヒント

- ・イラストは「嵐」を表しています。
- ・ひらがなはそれぞれ縦に、上から下方向に読みましょう。
- ・P.8のどこかに正解の言葉が隠れています。

※答えはマンスリーとーぶ公式HPをご確認ください

謎解きクリエーター・海野名津紀さんの
謎解き教室

海野さんの
プロフィールは
こちら



アンケートに
回答いただいた方の中から
毎号**10**名さま
QUOカードPay
デジタルギフト500円分
プレゼント!

ご応募は
こちらから



P.2 **あなたのONE SCENE**

P.19 **てみやげ、おもたせ、心づかい**

コーナーへの投稿も大募集!

今号で紹介した内容は変更になる場合もございます。それぞれのお問い合わせ先にご確認ください。

※記載の金額は、2026年6月現在の税込み額です。

マンスリーとーぶ No.925 2026年7月1日発行 (毎月1日発行)

発行/東武鉄道株式会社広報部(お問い合わせ先:東武鉄道お客さまセンター ☎03-5962-0102)※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
©東武鉄道2026 Printed in Japan 企画・制作/株式会社昭文社 企画/東武ビジネスソリューション株式会社 表紙イラスト/升ノ内朝子

7/1(水) NEW OPEN 6F 5番地 [リーン・ロゼ]

[リーン・ロゼ]は、1860年にフランス・リヨン郊外で創業したロゼ社によって誕生した、ライフスタイルブランドです。



● [リーン・ロゼ] ロゼブリガタン 45周年記念モデル (W950×D980×H750・SH420mm) 357,500円
フランスのロゼ社と日本のドリームベッド社の提携45周年を記念した限定仕様。布地はデザイナー西山 景子氏デザインのファブリック「KAKEHASHI」、背面にはフェルトウールを採用した特別な一人掛けソファです。※ロゼブリガタン 45周年記念モデルは一人掛けのみとなります。
東武百貨店 池袋店 6F 5番地 リーン・ロゼ

※表示価格は「消費税込み」の価格です。※写真はイメージです。

TOBU

池袋 東武

<https://www.tobu-dept.jp>

豊島区西池袋1-1-25 〒171-8512

ナビダイヤル/0570-086-102

通話料はお客様負担となります。



本誌は、①適切に管理された森林からの材料を含むFSC® 認証紙を用いて「森林資源保全」に、②石油系溶剤の一部を植物油に置き換えたインキを使用しVOC(揮発性有機化合物)排出を低減して「大気保全」に、③印刷・製本に用いる電力(759kWh)をバイオマス発電のグリーン電力で補い「温暖化防止」に、④ご利用後に「印刷用の紙に再生できる」よう配慮して、⑤GP認定製品として製作・発行しています。ご不要になられました際には古紙回収にお出しく下さい。

Monthly とーい

公式
WEBサイトを
チェック

