

毎日をもっと豊かにする
ちょっといいこと

Monthly とーぶ

10 | October
2026
No.928



「神無月」

木漏れ日が招くよ
一杯のやすらぎと
甘いひととき

東武日光線新鹿沼駅構内における列車と作業員の接触事故について

このたびお亡くなりになられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、ご遺族の皆様にご心よりお悔やみを申し上げます。

今後、事故の原因を究明した上で、二度とこのようなことが起きないように再発防止策を策定し、徹底してまいります。

東武鉄道株式会社

あなたの ONE SCENE

あの日あの場所で
心に残ったエピソードを教えてください

22



久伊豆神社

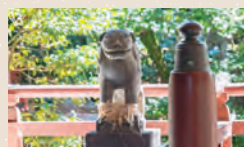
東武スカイツリーライン

越谷市にある久伊豆神社は、私たち家族にとって特別な場所です。娘が生まれて初めてのお宮参りをしたのがこの神社で、静かな境内のやさしい空気に包まれながら、健やかな成長を願った日を今でも鮮明に覚えています。

昨年、娘が3歳になった七五三の節目にも、再びこの神社を訪れました。小さな着物姿で少し照れながらもうれしそうに歩く娘の姿に、成長の早さと喜びを感じました。次に訪れるのは、娘が7歳になる頃でしょう。そのときも、久伊豆神社でまた新たな思い出を刻めることを楽しみにしています。
(40代・パピーさん)



本殿裏手の絵馬掛と境内摂末社



麻紐で足を結ぶ足止めの狛犬

久伊豆神社 ひさいずじんじゃ

平安時代後期の創建とされ、古くから越谷の総鎮守として崇敬されている神社。大国主命・言代主命を主祭神として祀られていて、2025年3月には本殿・神楽殿・手水舎が国の登録有形文化財に登録されています。



1万坪を超える境内

☎ 048-962-7136 📍 埼玉県越谷市越ヶ谷1700 🗺️ 境内自由
🚶 東武スカイツリーライン 北越谷駅から徒歩20分

text & photo : Taku Tanji



東武鉄道が
人気アイドル「FRUITS ZIPPER」の
新曲『1,2,3,FOOOOUR』とタイアップ。
これを記念して「TOBU KAWAII PROJECT」と題し、
プロジェクトの一環で東上線新型車両の90000系や、東上線 川越駅、
東武動物公園などを舞台にした、コラボ MV が制作されました。
今月はメンバーのみなさんにお話を伺いました。

クロストーク

#22

Profile

2022年にデビューした、月足天音、鎮西寿々歌、櫻井優衣、仲川瑠夏、真中まな、松本かれん、早瀬ノエルによる7人組アイドルグループ。2ndシングル『わたしの一番かわいいところ』がTikTok内での再生回数が約30億回、MVは7400万回再生を突破。昨年は『NHK紅白歌合戦』に初出場を果たした。

アイドルグループ

FRUITS ZIPPER

フルーツ ジッパー



グリーンボーイズ
「Gre4N BOYZ」書きとろこの
新曲『1,2,3,FOOOOOR』に注目

——東武鉄道とタイアップした新曲
の感想は？

真中 この歌はGre4N BOYZや
んが提供してくださったのですが、
私は青春時代、GreeneZ（現・
GRE4N BOYZ）さんの曲を聴い
て歌って育ったので、すごく青春
を感じる曲です。電車に乗る人た
ちを描いた歌なんです、私自身
も電車通学だったので、学生時代
の思い出が重なります。そんな思
いと、曲の風を切るような疾走感
がすごくマッチして、最初に曲を



なかまなまな
真中まなさん

東武鉄道とのタイアップ曲を引っ提げ KAWAII & 元気に出発進行！

聴いたとき、フェスで風を感じな
がら歌っている自分が想像できた
んです。



ちんげいすずか
鎮西寿々歌さん

——この曲のMV制作時のエピソードをお聞かせください

鎮西 この曲のMV撮影は、東上
線川越駅の終電が走り切ったあと
の駅や、東武動物公園で行いまし
た。駅の看板やホームの柱とか、
遊園地のアトラクションとかに、
私たちのオリジナルコラボステッ
カーをみんなでペタペタ貼ったん
です。終電あとの駅や遊園地にス
テッカーを貼るっていう、普段は
できないいたずらみたいなことを
やっているハラハラドキドキ感も

あって、すごく高揚感のある撮影
でした。

櫻井 そう、本当に楽しかったで
す。とくに東武動物公園では、7
人でアトラクションに乗ってひた
すら楽しんでる様子を撮っても
らったんですが、みんなで電車と
かアトラクションと一緒に乗れる
のがすごく新鮮でした。そんな様
子を映像に残していただいたので、
ファンの方にも今まで見たことが
ない私たちのおもしろい一面を見
ていただけるんじゃないかなと思
います。



さくらいりな
櫻井優衣さん

——最近一番うれしかったできごとは？
月足 すべての思い出が私にとっ

て一番大事で大切なんですけど、
ここ最近で一番うれしかったでき
ごとは、FRUITS ZIPPERのシン
グルの売り上げが、発売初日で
ハーフミリオンを達成したこと
です。私たちはファンのみなさんか
らたくさん愛を受け取っているの
で、それが数字にも表れたって
いうのがすごくうれしかったです。



つきあしあまね
月足天音さん

——今後、どんな演出のライブを
やってみたいですか？

仲川 ライブの演出はいっぱいや
りたいのですが、とくに
お水を使った演出をやってみたい
です。以前ステージでプールのよ
うなもので水のショーみたいな演
出をされている方がいて、それに
憧れています。私たちは火とか音
とかの演出はやったことがあるん
ですが、水はまだ使ったことがな
いのでぜひやってみたいです。あ



と、もし屋外ライブなら、花火やドローンとかも飛ばしてみたいです。



なかがわ りお
仲川瑠夏さん

オフのFRUITS ZIPPERを ちょっぴりのぞき見

——普段よく行かれる場所は？

早瀬 私は原宿が多いです。ラフォーレとかでよくお買い物をするし、事務所も原宿にあるので活動拠点になっています。原宿は

かわいいだけじゃなくて、意外と

たくさんの方のカルチャーがあるんです。いろんなジャンルのファッションを見たり勉強したり試したりして、新しい自分を見つける楽しさがあります。今は韓国ファッションをチェックしていて、かわいらしさがあつてもボーイッシュな感じが私の好みにドンピシャです。



はせ のえりな
早瀬ノエルさん

——今までで一番印象的な旅の思い出は？

松本 以前オフのときに、メンバーの月足と2人で遠出しようって約束して、山梨に行ったことがあって……あれ？ でも最初はどこに行く予定だったんだっけ？
(笑)
月足 もともと厚木でイチゴ狩りをして、御殿場のアウトレットに行く予定だったんです。

松本 そう、そうです。でも車が

すごい渋滞で、なんかどこにもたどり着けなさそうってなっちゃって。それで急ぎょ山梨に行っちゃおうって食べて帰ってきたっていう、それがすごく印象的な思い出です。そのときは月足が運転して連れて行ってくれて、帰りも私のことをお家まで送ってくれました。

月足 私の運転をアトラクションだと思ってるんです(笑)。

松本 楽しいです！



まつもと かりんさん
松本かれんさん

——では最後に、今回のタイアップ
にあたって読者へメッセージを
真中 みなさんが普段利用されている電車という場所が、FRUITS ZIPPERの新しいエンタメの場所になったということに、すごくワクワク感を感じています。みなさんが東武の電車に乗るときに、FRUITS ZIPPERの曲が頭の中で流れるような存在になるよう、日々もっと頑張りたいと思います。そして、東武線を利用されている方々が「何線か帰るの？」って聞かれたときに「FRUITS ZIPPERの電車で帰る」って言うといいです！

WEB版で
こぼれ話を掲載中！



FRUITS ZIPPER フルーツ ジッパー

『1,2,3,FOOOOUR』

GRE4N BOYZが書き下ろして作詞作曲を担当。「TOBU KAWAI PROJECT」の期間中(11月1日まで)、川越駅と草加駅では本曲が発車メロディに。対象駅ではメンバーによる限定アナウンスも放送。



「TOBU KAWAI PROJECT」
特設サイトはこちら



FRUITS ZIPPER
公式サイトはこちら

クロストーク

#22



暦を生活に取り入れて

こよみ、くらし。

10月

スポーツの日

観て、実践して、
スポーツに親しもう

毎年10月の第2月曜は「スポーツの日」。昭和39（1964）年10月10日に東京オリンピックの開会式が行われたことを記念して、スポーツに親しんで健康な心身を培い、活力ある社会の実現を願って、10月10日を「体育の日」と制定しました。平成12（2000）年からは余暇活動の充実をはかるため連休化され、10月第2月曜日に変更。その後、令和2（2020）年には、現在の名称である「スポーツの日」に改称されました。

ひと口にスポーツといっても種類は多種多様。今回は道具もいらず、一人でも気軽にできる「走るスポーツ」について紹介します。秋冬は各地でマラソン大会が開催され、年明けの駅伝を楽しみにしている人も多いでしょう。ここでは観戦と実践、両方の楽しみ方に触れていきます。



＼気分もRunRun♪／

あなたは観る派？ 実践派？ “走る”スポーツ

観て楽しむ

おもな競技はこちら！

短距離走

100m・200m・400mの3種目

ここがPoint

人類最速を決める100m走はスタートが命。200mはコーナリングが見ものです。

中距離走

800m・1500mの2種目

ここがPoint

スタミナを維持しながらも、ラストスパートの短距離走ばりのスピード感が魅力です。

長距離走

5000m・10000mの2種目

ここがPoint

トラック競技では最も長く、手に汗にぎるドキドキ感も長く続きます。戦略や駆け引きにも注目です。

トラック競技ではハードルやリレーも、アジア大会や世界選手権などで大注目の種目です。



マラソン

フルマラソン42.195km

ハーフマラソン21.0975km

ここがPoint

一般道で実施されるロード競技の代表で、長時間のレース展開が楽しめます。現地観戦で体感するランナーのスピードは圧巻。

なぜ中途半端な42.195km？

1908年のロンドン五輪で、イギリス王妃が「ゴールは自分たちの観戦席の前にして」と言ったから。

GOALは目の前にして代さる？



走って楽しむ

ジョギング＆ランニングの疑問を解決！

普段のスニーカーはNG？

ランニング専用シューズはソールが厚く、衝撃吸収に優れていて安定性があります。軽量で通気性も高いので、疲れにくく快適さも保てます。

普通のタウン用スニーカーは足を傷めるリスクが高いのでおすすめできません。



快適なRunは足元から

走るフォームを教えて

体全体を軽く前傾させ、着地する足は重心の真下で踏み込みます。すると反発力をもらえて自然に前へ進みます。また、肘を後ろに引くことで、腕と反対の骨盤や脚が前に出やすくなります。



ジョギングと

ランニングの違いは？

スピードや距離の違いではなく、息が上がるか上らないか。つまり、人によって境目が異なります。疲労が溜まらず息が荒れない程度のゆるい走りが「ジョギング」。それよりも心拍数が高くなる走りがいわゆる「ランニング」です。

毎日走っているのになぜ痩せないの？

減量のために走る場合、ある時期からヒタリと体重が落ちなくなるケースがあります。それは同じパターンで走ることに体が慣れてしまうと心拍数も上がらなくなり、エネルギー消費が減ってしまうからです。



ランすればいいの？

走るのは週3回程度にして他の日は筋トレをするなど、ルーティンをリセットすれば代謝が戻ります。

もし毎日走りたい場合、例えば1日30分走っている人は、翌日は15分にしてスピードをアップ。その次の日は45分をゆっくり走るなど、パターンを変化させるとよいでしょう。



ルーティンを変えればリフレッシュして長続き

足のケガ防止に！

ベッドやソファでものぐさ体操

横向きで寝ながら、ゆっくりと足を上下させます。普段あまり使われないお尻の外側の筋肉「中臀筋」が鍛えられることで、歩行や走行が安定してケガも防げます。



このあたりからお尻の後ろに力を入れて1日3セット10回

かつてはリクルート・ランニングクラブに所属し、名監督の故・小出義雄氏との競技生活を経験。現在はコーチの傍ら、各地のマラソン大会に多数出場。自身が主宰するランニングクラブ「Team HILO!」ではランニングクリニックを開催し、駅伝大会などにも参加。



教えてくれたのは

ランニングコーチ
前田浩実さん

東武鉄道の駅周辺をおさんぽする企画の今回は、

太田と桐生に挟まれた群馬県の藪塚。

レトロな雰囲気が漂う温泉街を中心に、

ちょっとした旅気分が楽しめます。



江戸時代にタイムスリップしたような、歴史の里 三日月村(A)の村内。中央手前に見える縁台もあり、街道の茶屋を思わせます

地元の人の／お気に入り／を訪ねて ちよつと、そこまで

(写真右下) 特急りょうもうが停車する藪塚駅。やぶ塚温泉郷(C)への案内板が設置されています (写真下中央) 温泉街の周辺には、大きなかかしが数多く点在。写真は県道332号沿いにあるかかしの里 (写真左下) 藪塚駅の東側には田んぼが広がっていて、背後にそびえる名峰・赤城山とセットになった風景に心が和みます



二大名所や風景を楽しむ
人気グルメを味わう秋の旅

浅草駅から乗り換えることなく、特急りょうもうでダイレクトにアクセスできる藪塚駅。太田駅を過ぎると周囲に田畑が広がるようになり、日本百名山や日本百景に選ばれている赤城山が少しずつ大きく顔をのぞかせ始めることに気づきます。そんなのどかな風景に少し遠出をした気分になれる、おすすめのおでかけ先です。

藪塚駅の西側にある改札を抜けてまずめざしたいのは、駅の東側にある歴史の里 三日月村(A)。作家・笹沢左保の小説であり、テレビドラマや映画としてもヒットした『木枯し紋次郎』と舞台背景で

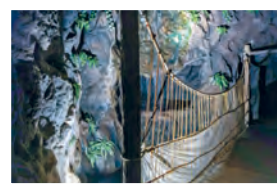


A



(写真上)3つのアトラクション施設のの前には、玩具の風車でかたどられたフォトスポットがあります (写真左)江戸時代の関所を再現したゲート

村内で使えるお金は寛永通宝一文銭のみです



(写真上)謎の洞窟を進むスリリングな怪異現洞の洞内 (写真左)木枯し紋次郎記念館「かわりーな」の建物

B



(写真上)建物の中が斜めになるように建てられているため、平衡感覚が狂い、真すぐに歩けなくなってしまう不思議土蔵



(写真右上)毒蛇温室の室内 (写真左上)屋外に飼育されているリクガメなど、ヘビ以外の生き物も展示 (写真右下)ヘビの霊を供養する白蛇観音も



毒蛇の巨大な模型前で記念撮影できます



(写真上)世界各国の毒ヘビを中心に展示する、毒蛇温室で見られるセイブグリーンマンバ。山吹色や若草色の体色が色鮮やかで、新しく展示されたこともあって人気です

ある江戸時代の町並みを再現したテーマパークです。

関所を模したゲートをくぐった
ら入村料を払い、村内で使える寛
永通宝に両替するという徹底ぶり。
紋次郎の生家や木枯し紋次郎記念
館「かわりーな」があり、物語
の世界を楽しむことができます。
さまざまな仕掛けが施された部屋
が続く絡繰屋敷、怪異現洞、不可
思議土蔵という3つのアトラク
ションもぜひ挑戦してみましょ
う。
隣接するジャパン・スネークセ
ンター(B)は、昭和40(1965)
年に開園したヘビ類を専門に展示
する動物園。国内外から集められ
た約50種類のヘビを間近に観察で
きます。日本で唯一、ヘビ、蛇毒、
毒蛇咬傷の研究をしている日本蛇
族学術研究所が管理・運営してい
て、ヘビの生態や毒蛇の危険性を
知ることができるのも特徴。休日
を中心にヘビに関するイベントが
開催されています。



(写真右上) 温泉神社のある路地に立つ石碑 (写真上) 温泉名を大きく記した看板が立つなつめの里 (写真右下) 少し離れた田んぼから見た温泉街

(写真下) 高さ10mを誇る一本足かかし・かかまる。例年11月上旬には周辺で、多彩なかかしの展示などが行われるかかし祭りが開催



今回訪れたのはこちら

A

歴史の里 三日月村

れきしのさと みかつきむら



☎0277-78-5321 郡馬県太田市藪塚町3320 開10:00～15:30 (12～2月は～15:00、最終入場は各1時間前) 金曜、12月25～30日 (臨時休あり、事前に要確認)
入村券大人770円・小人330円、アトラクションセット券大人1870円・小人1100円
藪塚駅から徒歩20分

※変動の可能性あり。事前にQRコードの公式サイトで要確認

B

ジャパン・スネークセンター

☎0277-78-5193 郡馬県太田市藪塚町3318 開9:00～17:00 (11～2月は～16:30、最終入場は各1時間前) 金曜
中学生以上1000円、4歳～小学生500円 藪塚駅から徒歩15分

C

やぶ塚温泉郷

やぶづかおんせんきょう

☎ 郡馬県太田市藪塚 散策自由
藪塚駅から徒歩13分

D

monoroom gunma

モノルーム グンマ

☎ 非公開 郡馬県太田市藪塚町2750-5
開13:00～18:00 平日 (公式Instagramで要確認) 藪塚駅から徒歩10分



(写真左) 家具や照明、インテリアなどユーズド雑貨がそろう店内。ブラックバスのフィッシングギアも販売 (写真右下) カラフルなアイテムが豊富 (写真左下) 入り口のテラスでひと休みできます



(A)と(B)の北側に温泉街が続くやぶ塚温泉郷(C)。天智天皇の御代に行基上人が開いたと伝わる古湯で、鎌倉後期から南北朝時代に活躍した新田義貞が鎌倉攻めの際、兵士を湯治させた伝説も残っています。温泉神社やなつめの里、かかまるなどを歩いて訪ねましょう。

藪塚駅の西側へ戻ったら、お店めぐりへ。ユーズド雑貨が充実したmonoroom gunma(D)、地粉を使った蕎麦 貴石(E)、自分で焼きながらお団子が楽しめる秋にぴったりのSWEETS&CAFE MOKU MOKU(F)がおすすめです。

F / SWEETS&CAFE MOKU MOKU

スイーツアンドカフェ モクモク

秋から梅雨明けの季節限定のお団子でひと休み

豊富なメニューのかき氷が大人気のお店。秋ならば、七輪で焼き加減を調節できる、卓上で焼くもちもちお団子（ドリンクセット）1400円がおすすめです。手作りの団子串4本ときな粉、黒蜜、あんこ、みたらし、醤油&のりのトッピングがセットになっています。

☎0277-46-9453 群馬県太田市藪塚町1404 11:00～17:00（土・日曜、祝日は～18:00、L.O.は各1時間前）

☎水曜（公式SNSで要確認）

☎藪塚駅から徒歩すぐ



E / 蕎麦 貴石

そばきしゃく

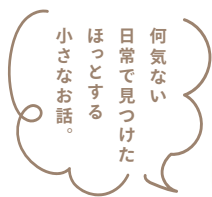
地粉を使ったそばとガレットなどをセットで堪能

フランス国旗を思わせる暖簾が目を引く隠れた名店。赤城産のそばの実を使ったそばは、そば粉の鮮度にこだわっているため、十割と思えないこしの強さが魅力。そばメニューもありますが、殻ごと挽いたそば粉を使ったガレットやそばのハニートーストとのセットメニューがおすすめです。

そば、ガレット、ハニートーストから2つを選ぶランチセット平日は1150円、土曜・祝日はデザート&ドリンク付き1650円。

☎0277-78-7766 群馬県太田市藪塚町1238-3 11:00～14:00（土曜、祝日は～14:30、L.O.は各30分前）☎日・月曜 ☎藪塚駅から徒歩14分





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9話

なかなか手ごわい? 「褒め活」の話

アメリカを旅行していた時のこと。ラメで覆われたキラキラスニーカーを履いて、ショッピングモールの上りエスカレーターに乗った。すると隣の下りエスカレーターに乗った女性が、すれ違いざまに私の足元を指さしてこう言ったのだ。

「Oh, I like your shoes!」

このタイミングで!?

意表をつかれた私は、彼女にサンキューを言う間もなかった。逆方向のエスカレーターに乗っているの、離れていく速度も倍なのである。どんな状況であれ褒められるのは嬉しい。欧米の人は褒め慣れていて、褒めの瞬発力が鍛えられている。

これは見習おう! とばかり、私も知らない人を褒める、「褒め活」を始めた。

以前、混雑きわまる喫茶店に入ったら、急ぎながらも笑顔と丁寧さを忘れず接客している小柄な女性がいた。頑張っている人は応援したくなる。

お会計の時、「忙しい中でも丁寧な接客をされていて、素晴らしいですね」と伝えてみた。少し疲れが見えていた相手の顔が、その一言でぱっと輝く。「ありがとうございます!」という返事にも力

があり、少しは元気を取り戻してくれたようで、こちらまで嬉しかった。

ただ、いつもうまくいくとは限らない。

褒めようと声をかけると、勧誘かクレームだと勘違いされることがある。だから最初はちょっと気をつかう。それに、褒め言葉をそのまま受け取ってもらえない事態も発生する。

先日、病院の待合で隣にいたご婦人に「素敵な柄のコートですね」と声をかけた。明るい色柄が、病院という無機質な空間を華やかにしてくれていた。だが相手は「いい年して派手すぎるわよ、ねえ?」と口ごもった。

褒め言葉ボールが、謙遜バットに打ち返されてしまった……。謙遜は美しい日本文化だと思うが、褒め活に限ってはなかなか厄介である。

しかし、褒め言葉は受け取ってもらえなかったものの、気持ちは伝わったのではないかな。次は「ありがとう」と言ってもらえるかもしれない。褒める側も褒められる側も、上手くなるのに必要なのは慣れである。場数である。だから私は今日も「褒め活」にいそしむのであった。

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

10月10日は「1010」にちなんだ銭湯の日。
湯船でのんびり、銭湯アートはいかが？



サウナと水深160cmの水風呂で人気の「堀田湯」が大切に守り続けるタイル絵。男湯の絵の元図は北斎が「画狂人」と名乗っていた40代のころに描いた『桜花に富士図』で、現存枚数がごく少数の知る人ぞ知る傑作として知られる作品

堀田湯

ほったゆ

☎03-3852-4126

📍東京都足立区関原3-20-14

🕒14:00～24:00(土・日曜、祝日は8:00～)

🏠第2木曜

👤入浴料大人600円(足立区在住・在学の中高生は300円)、小学生200円、幼児100円、サウナ男性500円、女性350円

🚶東武スカイツリーライン 西新井駅から徒歩7分



葛飾北斎の傑作を描いたタイル絵
昭和17年創業のお風呂屋さんで楽しむ銭湯アート

再開発が進む西新井駅前を抜け、昔ながらの街並みを残す関原の商店街に入ると「堀田湯」があります。創業は1942(昭和17)年。4年前の大リニューアルで進化を遂げていますが、重厚な宮造りの建物は当時のまま。大正時代末期に始まった銭湯黄金期の香りを今に伝える貴重な一軒です。今回のお目当て、浴室の背景画も当時からのもので、東京の銭湯ではやや珍しい染付のタイル絵。男湯には葛飾北斎の『桜花に富士図』、女湯には歌川広重の『名所江戸百景 千住の大はし』が描かれ、近年その美しさからモード雑誌などの撮影にも使用。海外から訪れる人も増えているのだそうです。実は今年、雑誌社の企画で「銭湯サウナ部門」日本一にも選ばれた「堀田湯」。名物の薬草サウナと広々とした露天風呂も格別ですよ。

今月行きたい展覧会

特別展 舞楽装束 受け継がれる染織の美

2026年10月24日(土)～11月23日(月・祝)



重要文化財
迦陵頻 袍
赤地小鳥花模様(左)
迦陵頻 袍
萌黄地小鳥花模様(右)
絹
日本・江戸時代 17世紀
栃木・輪王寺蔵

日本の古典芸能・舞楽のうち、舞を伴うのが舞楽です。本展は、その舞楽の装束に焦点を当てる特別展。約40年ぶりに公開される栃木・輪王寺蔵の優品など、貴重な装束の数々と舞楽を描いた絵画を通して、今に受け継がれる古典芸能の美の世界に迫ります。

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(11月23日は閉館) 📄オンライン日時指定予約一般1600円、学生700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



マリメッコ展 模様のちから

Marimekko: Art of Printmaking -Beauty, Dream, Love

2026年10月3日(土)～12月20日(日)

鮮やかな色彩と大胆な模様で世界中の人々を魅了するマリメッコ。1951年に創業したフィンランドを代表するデザインハウスです。各年代の60点を超える貴重なドレスのほか、様々な資料や映像でプリントメイキングの技と創造の美学をひもとく展覧会が東京で開幕。旧朝香宮邸を舞台に、色とかたちがもたらす世界を楽しんで。



東京都庭園美術館

どうきょうとていえんびじゅつかん

☎050-5541-8600(ハローダイヤル)

📍東京都港区白金台5-21-9 🕒10:00～18:00(入館は閉館の30分前まで、一部夜間開館日あり) 📅月曜(10月12日、11月23日は閉館)、10月13日、11月24日 📄日時指定予約制一般1400円、大学生1120円、高校生・65歳以上700円 🚶都営三田線・東京メトロ南北線 白金台駅から徒歩6分、JR・東急目黒線 目黒駅から徒歩7分

《ウニッコ》マイヤ・イソラ 1964年
© Marimekko Oyj Suomi-Finland
Maija Isola 1964





Notice

東上線新型車両 90000系が営業運転を開始

東武鉄道では、9月26日から東上線において18年ぶりとなる新型車両90000系の走行を開始しました。本車両は、東上線で運行している9000系車両と比較して消費電力を40%以上削減するなど高い省エネ性能により環境負荷低減を図るとともに、お客様に快適な室内空間を提供することでサービス向上を図ります。また、東上線 エリアにおける人や物流のルーツが荒川や新河岸川の「舟運」にあることに着目し、「地域と人と未来をつなぐ わたし舟」をコンセプトにデザインした車両となっています。

エクステリアは舟運で使われた高瀬舟の船底から着想した前面下部から反り上がるように丸みを持たせた逆スラント式とすることで、今までにない印象に残る大胆な先端形状を採用しています。また、インテリアにおいても「舟運」をイメージしたデザインを目指し、袖仕切り部には立涌柄、床には枯山水をイメージした柄を採用したほか、全体的な配色は、シンプルかつ飽きの来ない、素材の良さを活かした選定とすることで、気持ちが安らぐような落ち着いた客室空間を表現しています。



90000系



仕切り扉



袖仕切り部

Notice

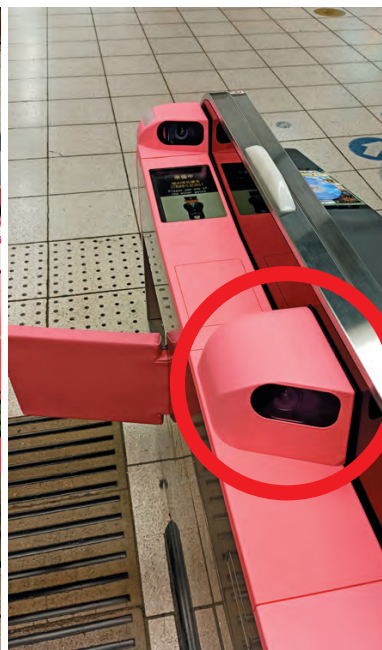
船橋駅・馬込沢駅にウォークスルー型顔認証改札を導入



2026年9月8日（火）から、東武アーバンパークライン 船橋駅と馬込沢駅の2駅で、ウォークスルー型顔認証改札のサービスを開始しています。

これにより、2駅を含む区間のPASMO定期券をお持ちの方は、ICカードやスマートフォンをタッチすることなくウォークスルーで改札を通過できるようになりました。小さなお子様連れや大きなお荷物をお持ちの方などの移動時の負担軽減を図っています。東武鉄道で顔認証改札を導入するのは3路線目で、今後も導入路線や設置駅の拡大を進めてまいります。

本サービスは生体認証サービス「SAKULaLa」に登録いただくことで利用可能です。「SAKULaLa」は改札だけでなく、今後は東武百貨店船橋店など駅周辺施設の決済でも利用できるよう準備を進め、移動から買い物までを便利に体験できる手ぶら生活の実現を目指してまいります。



ウォークスルー型顔認証改札機（右側はカメラ部分の拡大）

東武ゴルフサービス

Notice

宮の森カントリー倶楽部 開場 35 周年 ロングランゴルフコンペ開催



開催中～2026年10月31日(土)

宮の森カントリー倶楽部は今年開場 35 周年を迎えることとなりました。
これまでの感謝の気持ちを込めまして、ロングランコンペを開催いたします。

- 参加費：無料。
※ラウンド終了後、専用スコアカードに必要事項を記入し、同伴者のサインを受け専用ボックスに提出されますと自動的に参加となります。
- 競技方法：18ホールストロークプレー ペリア方式（トリプル打ち切り、ハンディ男性 36・女性 40）
※コンペ期間中にスコアカードをご提出いただいた方全員で順位を決定させていただきます。
- 賞品：優勝～飛賞
- 成績発表：入賞者につきましては、11月中旬頃にホームページにて掲載させていただきます。

皆様のご参加お待ちしております。



東武博物館

Notice

「駅が生まれ、まちが育った—杉戸高野台・ 南栗橋駅開業 40 年」を開催

2026年10月27日(火)～2027年2月28日(日)

今年 8 月 26 日に杉戸高野台駅・南栗橋駅が開業して 40 年を迎えました。都市開発計画により開業した 2 つの駅は、東武鉄道の沿線開発の歴史そのものであるとともに、とりわけ南栗橋駅周辺では、都心と自然の両方を享受できる立地を活かし、産官学連携

のまちづくりを現在進行形で推進しています。

これまで沿線開発をテーマにした企画展を開催したことはありませんでしたが、駅開業 40 年という節目を契機ととらえ、鉄道だけにとどまらない東武鉄道の一大事業として広く紹介いたします。

開催概要

- 会場：東武博物館 2 階 記念物・保存物コーナー
- 展示内容：開業記念写真開業記念ヘッドマーク、記念乗車券、パンフレット等の資料 約 40 点
- ※入場無料（ただし東武博物館入館料は必要）
- 開館時間：10:00～16:30（入館は 16:00 まで）
- 休館日：月曜日（月曜が祝日・振替休日の場合は翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）
- 入館料：大人 交通系電子マネー 200円、現金 210円、
子ども（4歳～中学生）100円
団体（20名以上）大人 100円・子ども 50円
※団体の場合、3歳から有料
※障がい者割引あり
- 所在地：東京都墨田区東向島 4-28-16
- ☎03-3614-8811
- アクセス：東武スカイツリーライン東向島駅下車（駅となり）
- 🌐<https://www.tobu.co.jp/museum/>



2つの駅の開業を知らせる車内吊りポスター



開業記念セレモニー
(杉戸高野台駅)



開業記念セレモニー（南栗橋駅）



Window on TOBU-Railway

東武トップツアーズ

Notice

【秋の日光を遊び尽くす】あなたはどっち？ 選べる2つの紅葉プレミアム体験



秋の日光を誰よりも満喫したいなら、旅のスタイルに合わせて選べる2つの特別な「紅葉観賞」はいかがですか？



朝の贅沢を極める「奥日光早朝紅葉観賞ツアー」

ラグジュアリーバス NIKKO CRUISER の快適な旅と、早朝の静寂を独り占めするプラン。通常開館前の「英国大使館別荘記念公園」を貸し切り、金谷ホテル総括総料理長監修の朝食を楽しみながら紅葉を観賞。混雑を避け、優雅で洗練された朝を過ごしたい方に最適な、大人向けのプレミアムな体験です。

往復特急スペーシア X スタンダードシートと日光市内の宿泊（1泊夕食）セット

■設定日：2026年10月24日（土）、30日（金）※バス乗車は翌日早朝。

夜の冒険を楽しむ「日光紅葉夜行」

夜行列車という非日常感到心躍る、アクティブなプランです。深夜に東京を出発し、夜明けとともに奥日光へ。誰よりも早く朝の絶景スポットに到達できるため、早朝の光に照らされる紅葉や湖畔のドラマチックな風景を捉えたい方にぴったりです。

■設定日：2026年10月23日（金）・24日（土）・30日（金）・31日（土）・11月6日（金）・7日（土）計6日間 ※いずれも浅草駅23：45発の夜行列車で奥日光には翌日早朝に到着。東武日光駅でバスに乗り換え。

東武百貨店 池袋本店

Notice

「令和九年 東武のおせち」予約受付中



東武百貨店 池袋本店では「令和九年 東武のおせち」のご予約を承っております。伊勢海老の入った贅沢な東武百貨店限定のおせちははじめ、近年人気の値ごろ感のある2万円台のおせちなど、種類豊富に展開。また、普段おせちに馴染

みがない方でも注文しやすい豪華な肉おせちや、2027年に開業15周年を迎える東京スカイツリー®の、特別な15段にも及ぶボリューム満点なおせちも紹介しています。

新春を彩るおせちをぜひ東武百貨店でご予約くださいませ。



東京スカイツリー®おせち和洋十五段重

[東武百貨店限定・初登場] 39,800円(約4人前)

バラエティに富んだお祝い料理にデザートも盛り込みました。歴代の周年記念ピンバッジのデザインをあしらったピック付きの特別なおせちです。

©TOKYO-SKYTREE

イベント概要

- 会場：東武百貨店 池袋本店 B2F 9番地 特設会場
- ご予約承り期間：ご来店 ▶ 12月25日（金）まで
オンライン ▶ 12月24日（木）午前8時まで
お電話 ▶ 12月16日（水）午後5時まで
- お渡し日時・場所：12月31日（木）午前10時～午後5時
東武百貨店 池袋本店 8階催事場 おせち料理お渡し会場
- お届け日：2026年12月31日（木）（一部の商品を除く）

【きじま】無添加うみさち

おせち二段重

[東武百貨店限定]

67,000円(約3～4人前)

化学調味料や保存料等を使わず、昔ながらの製法で一品一品手作りました。関東風・関西風それぞれのお雑煮も付いた、豪華なお重です。



Event

DISCOVER AUTUMN at TOKYO SKYTREE 開催!



開催中～2026年10月31日(土)

東京スカイツリーでは、空の上で秋の彩りと楽しみに出会える「DISCOVER AUTUMN at TOKYO SKYTREE」を開催します。地上350メートルの天望デッキに、色鮮やかな紅葉のほか、日本の風情を感じられる竹あかりや和傘などを用いた装飾が初登場します。加えて天体望遠鏡を使用した名月観賞会を2日間限定で開催し、「日本百名月」にも認定された東京スカイツリー展望台からの名月をお楽しみいただけます。さらに、見た目にもこだわった視覚と味覚で秋を感じられるメニューが期間限定で楽しめます。旬の食材や秋らしい彩りを取り入れたドリンクやフードとともに、心とらぐひとときをお過ごしいただけます。紅葉に彩られた展望台で時間によって移り変わる秋の眺望やイベントの楽しみを見つける、東京スカイツリーならではの秋の体験をご堪能ください。

イベント概要

■開催場所：東京スカイツリー天望デッキフロア350「SKYTREE CAFE」、東京スカイツリー5階「SKYTREE SHOP」ほか
■開催期間：～2026年10月31日(土)まで

紅葉りんごクリームソーダ
(980円)

甘酸っぱいりんご果肉と爽やかな炭酸に、バニラアイスとキャラメルソースを添えたクリームソーダ。りんごの食感と秋らしい見た目も楽しめる一杯です。



東武ホテルマネジメント

Notice

料理長こだわりの逸品を加えた『東武ホテルのおせち2027』大好評受付中!

東武ホテルグループの料理長が集結して生まれた一品!

安心で安全かつ美味しいおせちをお客様にお届けするため、2024年より全面リニューアルを行い冷凍おせちの販売を開始し、これまで多くのお客様にご好評をいただいておりますが、本年は更なるお客様の満足度向上のため、北海道産豚肉のトンポーロー等のこだわりの逸品を加え、お品書きのリニューアルを図りました。

東武ホテルの冷凍おせちは、お手元に届いてから約1か月の保存が可能で、急速冷凍技術により素材の風味や味わいはそのままに、お好きなタイミングでお召し上がりいただけることが、最大の魅力です。



統括総料理長 東武ホテル料理長

林秀之



和洋中 冷凍おせち二重重 36,000円(送料・消費税込)
約2～3名様用 和洋中計39品
1段につき24cm×高さ5cm×2段
早割：10月31日(土)までのご予約で32,400円(送料・消費税込)



和洋中 冷凍おせち三重重 46,000円(送料・消費税込)
約3～4名様用 和洋中計49品
1段につき24cm×高さ5cm×3段
早割：10月31日(土)までのご予約で41,400円(送料・消費税込)

商品概要

- 賞味期限：2027年1月31日(日)※冷凍状態・解凍後はお早めにお召し上がりください。
- 配送方法：クール宅急便/冷凍(ヤマト運輸)2026年12月30日(水)時間指定不可
- ご予約方法：公式HP・FAX(ホテルにより異なります)

【ご予約可能なホテル】

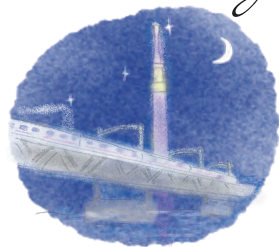
コートヤード・マリオット銀座東武ホテル/東武ホテルレバント東京/宇都宮東武ホテルグランテ/品川東武ホテル/浅草東武ホテル/渋谷東武ホテル/川越東武ホテル/和光市東武ホテル/成田東武ホテルエアポート



てむちゃん on the way

—^{いっだ}私田羽子板店の看板娘

第21話 この頃、傷だらけ

これまでのお話と、
登場人物紹介はこちら

橋渡し役をしようと思ったからだ。

「こちら、いいタイミングで紹介してもらってよかったわ。次のイベントはバリアフリーのものを考えていたから、名越さんに知見があつて勉強になっているの」

目を細めて嬉しそうに畠山さんに対し、私の頬は引き攣っている。もう、私を介する必要はなくなつたらいい。

「で、今日はどうしたの？」

急に質問され、言葉に詰まった。

何か、腑におちない。言葉を濁してその場を後にした。

アルバイト先に向かうべく電車に乗り込む。

「あーあ」

大きなため息が出た。イカンイカン。そんなときは、吊り革に捕まって背筋を伸ばすに限る。電車内は冷房が効いているが、車窓に流れる街並みには太陽光が強く照りつけている。家々の屋根に卵を割り落としたら目玉焼きでも焼けそう。それくらい強い日差しを緑の木々も吸収しているのか。植物って遅いいな……。

先々月から働いている浅草駅そばのビル内にある雑貨店では、レジ前にいるだけでほぼ誰とも話さずに時が流れる。

時給が高く交通費全額支給のうえ、金髪でも問題がない職場は自分にとっては好条件。店番をするだけでお金をもらえているのだから、こんなに楽な仕事はない。

「私田さん、お疲れ様です！」

本社の営業担当の女性が昼休憩の交代のためにやってきた。先週、初めて挨拶をしたばかりのフレッシュな社員だ。交代員がくるや否や、私はトイレへ駆け込んだ。

しょうがない。店番は一人しかいないから午前中はトイレに行けないのだ。そんなふうに慌ててトイレに走る自分を、昔の私の美意識では絶対に許さなかった。少しずつ大切な何かがすり減っている。そうと分かっていても、楽な労働環境に甘んじている自分がいる……。そもそもアルバイト一人に店を預ける体制が間違っている。でも、それを新入社員の彼女に訴えたとして、荷が重いだらう。

昼休憩が終わわり、売り場に戻ると彼女は帰り支度をしていた。

「じゃあ、帰ります。私田さん、私のイチオシ、ディスプレイ前面に出しておいたのでもよろしく願いますね！」

店頭に妙に不格好なクラゲのキーホルダーが品出しされていた。レジ横に「私の初仕入れなんです♡私田さんならいいお客さんに勧めてもらえそうなので、多めに置いていきますね！」と丸っこい文字でメモが置いてある。まいったなあ。こっちはそんなにやる気はないのに。

レジを閉め、バイト先を出た。混んでいる電車内、座るが仏とばかりに隙間を見つけて座り込んだ。そうか、週末の夜か。ため息をつき、荷物を膝の上に乗せると、同

じ車両にスーツ姿の名越が滑り込んできた。

「名越！」

そう叫ぶと、彼もこちらに気づき、席前の吊り革に手をかけた。

「今日、あっそっか、金曜だ。実家？」

こちらが聞くと、うん、と軽くうなずいた。

「先月は、紹介してくれてサンキュー」

名越の発した一言で、朝のモヤモヤが蘇ってきた。畠山さんのこと、言わなきゃ。

「あの……一言欲しかったんですけど」

拗ねた私の物言いに、名越は屈み、真顔で返事をした。

「あのさ、最近気づいたんだけど私田って、人の役に立ちたいんじゃないかって、自分の役に立てそうな場所を探してるだけなんじゃない？」

背筋に冷たいものが流れた。電車は隅田川を渡っている。

立った名越の向こう、車窓に映る浅草の夜景がいつもより鈍く濁って見えた。私は俯いた。なぜ、そんなことを言われなくちゃいけないんだろう？ いいしれぬ悔しさが込み上げてくる。名越に悟られないよう、イヤフォンを耳につけた。

春日部まで1時間弱。私たちはそのまま何も話さなかった。

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、令和7年度橋田賞新人脚本賞 短編部門入選。U・NEXTにて受賞作「ペリとわらし」配信。

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.21

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

読者の皆様から投稿していただいた、東武沿線でおすすめの品々を紹介するこちらのコーナー。今回は、名シェフパティシエが生み出す逸品です。

Shinfulaは、フランスでの研修を経て、東京のタイコバン・ロブションやレ・クレアショシ・ド・ナリサワなど、有名フランス料理店のシェフパティシエとして活躍した中野慎太郎さんが開いたパティスリー。スイーツには一般的ではない素材も取り入れることもある、見た目も美しい独自のケーキや焼き菓子がそろっています。なかでもモンブラン972円は、南仏産のマロンペーストや黒大豆のきな粉を合わせた、香り高い秋のおすすめケーキです。

Shinfula シンフル

☎048-485-9841 ㊦埼玉県志木市幸町3-4-50
🕒11:00～17:00(日曜は12:00～16:30)
🌿月・火曜(不定休あり) ㊦東上線 志木駅から徒歩16分



モンブランや焼き菓子

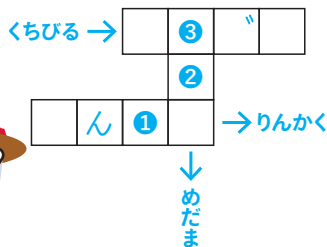
📍東上線 志木駅

Reader's voice

中野さんが、とても繊細なおいし
しめのケーキや焼き菓子を提
供してくれます。(50代・スイ
ツ愛に満ちたパパさん)

ヒラメキ
難易度
★★★★☆

①②③に入る文字は何でしょう



答え



今号のヒント

- ・一見、横向きに「くちびる」「りんかく」、縦向きに「めだま」と入るように思えますが、入りません。他のものを入れて考えてみましょう。
- ・P.8～11に答えに類する言葉が書かれています。

※答えと続きのヒントはマンスリーとーぶ公式HPをご確認ください

謎

解

き
教室

謎解きクリエーター・海野名津紀さんの



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9月現在の税込み額です。

マンスリーとーぶ No.928 2026年10月発行

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

MORRIS Gallery

2026秋冬 新作のご案内

時を越えた友情のアーカイブから。穏やかな秋の光を纏う、最高傑作「Trent」。



● [モリスギャラリー] 掛けふとんカバー (150×210cm) 9,900円 ピローケース (90×45cm) 3,630円

[モリス ギャラリー] は、時代を越えて愛され続けるウィリアム・モリスと仲間たちの美しいコレクションを、160年を経た時代に相応しいスタイルでご提案しているブランドです。

東武百貨店 池袋店 6F 5番地 西川ショップ ネムリウム

※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ださい。

Monthly とーぶ

公式
WEBサイトを
チェック

