

Tamachi Journal

田町新聞
IN PRINT

春に、
ととのえる。



2026
Spring

Tamachi Journal

EVENT CALENDAR in Tamachi

4月

第20回 和菓子縁日
4月23日(木) 11:30~15:00
DM 三井製糖株式会社
本社ビル前庭
全国の和菓子が三田に集まる人気イベント「和菓子縁日」。カリスマ和菓子パイヤー・畑主税さんが選んだ、約50店舗の和菓子が並び、2026年は今回が最後の開催。
※現金支払不可、マイバッグ持参



次回は5/16(土)
11:00~17:00
三田マルシェ(ハンドメイドマルシェ)を開催! 出店舗はInstagramをチェック



田町タワーからのお知らせ

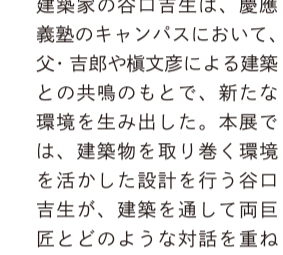
5月

ピアタ 母の日イベント
5月10日(日)
参加無料
田町センタービル ピアタ
お母さんへの日ごろの感謝の気持ちを込めて贈れる、特別なメッセージカードをプレゼント(数量限定)。色絵などの体験も楽しめるほか、近隣の人気スイーツが並ぶマルシェも登場。

シットピクス®体験 ~美しく、しなやかに… イスを使った身体メンテナンス~
5月12日(火)、7月14日(火)など
参加無料
伝統文化交流館
イスを使ったエクササイズで、運動が苦手でも気軽に参加できるのが特徴。講師は、全国や海外でも活動する白井ヨシさん。隔月1回・第二火曜日に開催され、参加費は無料、当日参加も可。



アート・アーカイブ資料展 XXIX 慶應義塾の谷口吉生: 交差するまなざし
5月11日(月)~7月24日(金)
11:00~18:00
土日・祝日休館 入場無料
7月18日(土)は開館、7月13日(月)は休館
※休館日はWebサイトを要確認
慶應義塾大学アート・センター(三田キャンパス南別館1F アート・スペース)
建築家の谷口吉生は、慶應義塾のキャンパスにおいて、父・吉郎や横文彦による建築との共鳴のもとで、新たな環境を生み出した。本展では、建築物を取り巻く環境を活かした設計を行う谷口吉生が、建築を通して両巨匠とどのような対話を重ねたのかを探る。



©慶應義塾大学アート・センター/撮影:新良太

田町屋上シネマ
5月22日(金)、23日(土)
入場無料 要事前予約
新田町ビル
この日だけの特別な体験を、屋上で。JR田町駅前「新田町ビル」の屋上で開催される、毎年人気の野外上映イベント。22日(金)は入居者限定、23日(土)は一般参加可能。上映作品は近日公開予定。夏のはじまりを感じられる夜になりそう。



クリーニングデイ
5月23日(土) 13:00~16:00
ひと箱フリマ&リベアカフェ。ジュンペリーの木があるまちの庭で、ミニフリマ(子どものもの、雑貨、洋服、本など)とアップサイクルな手しごとや作業を楽しめる。



『ガリヴァー旅行記』300年ガリヴァーと奇想天外!ワンダーランドー18世紀イギリスのはじける好奇心
6月1日(月)~7月30日(木)
11:00~18:00 入場無料
※休館日はWebサイトを要確認
慶應義塾ミュージアム・commons(三田キャンパス東別館)
300年にわたって世界中の読者の心をざざめかせてきた『ガリヴァー旅行記』。ユーモラスかつ強烈にシニカルなガリヴァーの、夢幻自在な視点、あらゆるものを多義的に、あらゆる角度から見てみようとする好奇心、そこから出する想像と創造の大きな広がりを紹介する。



撮影:村松雄(株式会社カワークス)



田町タワーモールでは、国造側広場(ノースステップ1F)にて2ヶ月に1回「三田マルシェ」を開催中。今後は、地域のスクールや習い事などによるパフォーマンス発表の場づくりも検討しており、出演希望者を募っているとのこと。また、ユグレナフェスのような地元企業によるイベント開催も受け付けているそう。広々としたスペース。館内にはカフェや飲食店も充実している。地域での活動を広げるきっかけにもなりそう。興味のある方は、問い合わせしてみてください。

地域コミュニティからのお知らせ

たまちの掲示板

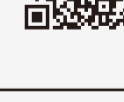
芝浦アイランド自治会 栗山さん(美化防犯委員長)より



参加者には、ドリンクやパンの配布も

次回は6月7日(日)10時~
ぜひご参加ください!

最新状況は
こちら↓



芝浦アイランド自治会は、防犯活動にも積極的に取り組んでいます(地域防犯でも、警視庁等から表彰をいただきました)。特殊詐欺が増加しておりますのでご注意ください。

芝浦アイランド自治会では、偶数月の第一日曜日に「クリーンコミュニティ」を開催しています。朝10時から(8月のみ9時スタート)、プラタナス公園に集合し、みんなで地域の清掃活動を行っています。事前申し込みは不要です。ただでもお気軽にご参加いただけます。この美化活動は港区から二度、表彰を受けた実績もあります。住民同士が同じ清掃活動に取り組むことで一体感が生まれ、安全・安心な住環境の形成に寄与している点が高く評価されました。気持ちのいい季節になってきました。みなさんと一緒に、これからも心地よく暮らせる地域をつくっていきましょう。

※状況により、内容や中止の可能性もありますので、事前に自治会Webをご確認ください。

田町新聞
IN PRINT

Tamachi Journal
田町新聞 in Print
No.13(2026年4月号)

Published by: Spool Inc.
Editor in Chief: Akihito Funabashi
Design: Nakada Design
Location: SHIBAURA HOUSE, Tokyo

ご協賛のお願い
田町新聞タワイド刊は、地域の協賛企業・団体さまのご支援により発行を実現しています。この活動を今後も継続し、より多くの方々へ田町の魅力を届けていくため、現在ご協賛いただける企業・団体さまを募集しております。田町とともに盛り上げる仲間として、ぜひご支援・ご協力を賜いましたら幸いです。お問い合わせはこちら info@tamatchi.com

田町の最新情報は
こちら



春に、
ととのえる。



男性エリアには圧倒的なサウンドのサウナ室も。刺激と変化を楽しめる、多層的なサウナ空間となっている



『サ道』作者タナカカツキ氏がプロデュース。施設内で天然エッセンシャルオイルを蒸留・調合するアロマラボも併設するなど、随所にこだわりが感じられる



女性エリアはケア重視の設計。身体をいたわりながら整える、やさしいサウナ時間。湯船がやや大きめなのもポイント



施設を運営するTOYOKEの熊谷さん。「機械的ではなく、有機的に体験できる場所にしたかった」。その言葉通り、随所に人の手と思いが宿っている

港区高輪 2-21-1 ニュウマン高輪 North 5F
11:00 - 26:00 / 不定休

高輪 SAUNAS

ととのい方は、ひとつじゃない
すぐそこにある
“体験するサウナ”

「サウナに入る」というより、「サウナを体験する」。2月に満を持してオープンした「高輪SAUNAS」は、そんな言葉がしっくりくる場所だ。約1,600㎡、渋谷SAUNASの2倍以上という広さに、男性5室・女性3室・個室1室、計9つのサウナ室を備える。

音・光・香り・景色。それぞれに異なる設計が施され、ひとつとして同じ時間がない。五感を使いながら、ゆっくりととのえていくような体験がここにはある。男性エリアは、音や光、螺旋構造、都市景観など体験のバリエーションが特徴。女性エリアは、ハーブやスクラブを使ったリトリートプログラムなど、ケアを重視した設計になっている。

さらに、グルメガイドで星を獲得する精進料理店監修の食事、無料のコワーキング、仮眠ができるナップスペース。サウナの前後を含めた過ごし方まで用意されているのも、この施設の大きな魅力だ。

意外と知られていないのが、最大料金があること。平日は4,700円で一日中滞在できる。また、個室は共用スペースも使い、グループで割り勘すればお得だ。地元の人にとくにうれしいのは、平日限定のショートプラン（80分）と夜割（22時以降・3時間）。思い立ったときに、ふらっと立ち寄れる——そんな使い方ができるのも、この場所ならではの。

発酵アトリエ

—Dining & Cheesecake—

発酵で、おいしくととのう
日常に取り入れる、やさしい一皿

海外での経験を重ねるうちに、日本の発酵文化の奥深さに気づいたオーナー。第二子出産後、体重増加やストレスに悩むなかで救いになったのが甘酒だった。「チョコレートが止まらなかったのに、甘酒に変えてから体もストレスもすっと楽になっていった」。その実感が、この店の原点になっている。

ランチは、玉ねぎ麺・塩麺・醤油麺を重ねた発酵スパイスカレーや、味噌仕立てのホワイトソースが香る発酵ドリアなど。ディナーはバルスタイルで、さばとクリームチーズの麺リエットや、ムール貝の塩麹ワイン蒸しなどを気軽に楽しめる。どれも化学調味料に頼らず、麺の力で旨味とコクを引き出している。

麺の仕入れ先は、福島県白河市で150年以上続く「山口こうじ店」。地域とのつながりも大切にしており、すぐ近くにある23区唯一の酒蔵「東京港醸造」の酒粕も使う。見た目はおしゃれなバスクチーズケーキも、甘みは濃縮した甘酒由来だ。特別なことはなくていい。おいしさもあきらめなくていい。少し食生活が乱れていると思ったら気軽に立ち寄れる、そんな一軒だ。



バスクチーズケーキは麹ブレーン・酒粕レーズン・ブルーチーズ・味噌の4種。甘みは甘酒由来で、砂糖に頼らない



発酵スパイスカレーは、玉ねぎ麺・塩麺・醤油麺を重ねた深みのある一皿。カレールーに優勝シェフが監修するなど、味にもこだわっている



2026年1月にオープン。女性一人でも入りやすい、おしゃれな空間も魅力。ちょっとした飲み会にもぴったり



海外での経験と自身の体験から発酵の魅力に出会ったオーナーの島袋さん(右)と、それを日常の一皿に落とし込む店主の米山さん(左)。二人でこの店の味をつくっている

港区芝 4-6-7
11:30 - 23:00 (木金)、17:00 - 23:00 (木金以外)

春に、ととのえる。

出会いと別れの季節。気づかぬうちに気を張っていたり、少し心がざわざわしたり。なんとなく落ち着かないと感じることも多いかもしれません。そんなときは、少し立ち止まって、ととのえてみる。体を動かす。汗をかく。お茶を飲む。ゆっくり深呼吸する。身近な場所で、自分に合った方法を見つけてみませんか。



4D Performance Lab

体がととのうと、気持ちも少し軽くなる
田町で続ける、自分のための時間

なんとなく体が重い、疲れが抜けない——その原因は年齢のせいではなく、「機能が崩れた状態で使い続けていること」にあると代表の鳥居さん。

4D-Stretchが従来のストレッチや筋トレと異なるのは、「力を入れる」と「抜く」を分けてトレーニングできる点だ。通常の筋トレは常に負荷がかかり、筋肉が緊張し続ける。マシンが動きをガイドすることで、動作中に「抜く」時間を意図的に生み出せる。「人は歩くとき、ずっと力んでいませんよね。踏み込む瞬間は力が入る。でも次の一歩では抜けている」。そんな自然な動きを、丁寧に取り戻していく。1回でも変化を感じる人が多く、会員は子どもから70代まで幅広い。

例えば、2日に一度、10分だけ続けられる74歳の男性。今ではゴルフで220ヤードを飛ばすまでになった。「やりすぎない。だから続けられる」。無理なく、でも確実に。体がととのうと、できることが増え、毎日が少し軽くなる。そんなふうにつけられる場所が、ここ田町にはある。

港区芝浦 3-15-6 島倉田町ビル 2階
7:00~22:00 (平日)、7:00~19:00 (土日祝)
※第2・4水曜日は7:00-12:00



肩甲骨や股関節まわりを、多方向から無理なく整えていく。「こんなに動かなかったのか」と、最初は誰もが驚くという



こちらの女性、実はモデルさんではなく実際の会員さん。効果を実感し、今ではお子さん2人と家族で通っているそう



シャワーやラウンジはなく、マシンエリアとロッカーのみ。深いほどシンプルな空間が、日常使いのしやすさにつながっている

PICKS 編集部の気になるあれこれ



MIMURE 2階の中央には、直径5mもの岩が。その上に日本の山の植物が広がり、天井からは雨の演出。あたりはしっとりとした空気に包まれ、まるで雨上がりの森の中にいるような心地良さ

おとなり高輪ゲートウェイシティが
ついにグランドオープン！

これまで段階的に開発が進んできた高輪ゲートウェイシティ。3月28日、文化施設「MoN Takanawa」の開館と、「ニューマン高輪」最終区画「MIMURE」の開業により、南北約1.3kmの街が全面始動した。

田町新聞の注目目は、ニューマン高輪の「MIMURE」。「未来×群れる」をコンセプトに、日本の食文化や生産者とのつながりを感じられる、食と体験の新エリアだ。寿司や蕎麦、スイーツ、日本酒など多彩なジャンルが揃い、どれもただ食べるだけではなく、背景ごと味わうような特別な体験になっている。

象徴的存在が「OGAWA COFFEE LABORATORY 高輪」。約4,000㎡のワンフロアに、コーヒーを軸にした12のラボラトリーを展開。焙煎から抽出、調理までをこの場所で行い、つくる過程ごと楽しめる。デリやビザ、グロスリーまで揃い、食の本を集めた有料ラウンジも備えるなど、「カフェを超えた空間」に。テイクアウトや自由席もあり、ちょっと贅沢な普段づかいにもぴったりだ。



2FのOGAWA COFFEE LABORATORY 高輪。席に腰を下ろしてゆっくり過ごす人もいれば、買い物やテイクアウトでふらっと立ち寄る人も。思い思いの使い方ができる場所だ

MIMUREへ行ってみよう！



芝浦からはお化けトンネルを出てすぐ！MIMURE 1階には駐輪場もある。これからは、ついつい通ってしまう人も多そう。ちなみに車が通行できるようになるのはまだ先（2031年）の予定

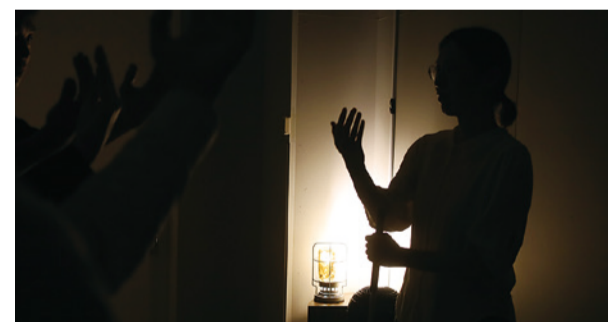
暗闇でコーヒーを味わうという体験

MIMUREの中でも、ひととき異質な存在が「Dialog in the Dark 5-1=∞ Lab.」。完全に光を遮断した暗闇の中で、視覚以外の感覚を使いながら過ごす体験型施設だ。

中に入ると、本当に真っ暗。目が慣れても何も見えない。スマホも使えず、時間や感覚が切り離されたような、不思議な空間が広がる。ガイドを務めるのは視覚に障がいのある方たち。その案内は的確でやさしく、ときにユーモアも交えながら場を導いてくれる。暗闇の中でも、不思議と安心して身を委ねられる。

体験は約80分。ちょっと長いかと思いきや、あっという間だった。暗闇の中で味わうコーヒーは、香りや温度、手触りが際立ち、普段とはまったく違う一杯に。さらに、その場に居合わせた人たちとの会話も自然と生まれ、一期一会のひとときを楽しめた。

具体的な内容は、実際に体験してのお楽しみ。忙しい日常からふっと離れ、感覚をひらくような時間がここにはある。



体験時間：約80分間
体験費：4,400円／事前予約制



日本茶専門店 鈴の茶

丁寧に選び、丁寧に淹れる。
それだけで、
心はととのっていく

お茶を一杯、丁寧に淹れる。それだけで、ふっと息をつける瞬間がある。慌ただしい毎日の中で、その数分が、ざわついた心を静かにととのえてくれる。

IT企業に10年勤めたのち、52歳で起業した代表の紀伊さん。全国の農家を自ら訪ね、茶畑に立ち、生産者と話して仕入れを決める。選ぶ基準は、甘い・苦いといった味だけではなく、「誰が、どんな思いで作ったか」。希少品種や個性ある茶葉を厳選した煎茶、ほうじ茶、和紅茶、和烏龍茶がそろい、ほかでは出会えない一杯がここにある。缶の色から茶袋を留めるクリップまで、すべてオリジナルで作りました。「老後の資金をすべて注ぎ込みました」と、さらっと言って笑う。あながち冗談でもなさそうだ。

店内では、すべてのお茶を試飲できる。自分へのご褒美にも、大切な人への贈り物にもなる一品が、きっと見つかるはずだ。慌ただしい春のはじまりに、一杯のお茶と店主の言葉が、静かに心をほどいてくれる。



扱うのは煎茶、ほうじ茶、和紅茶、和烏龍茶。あえて今流行りの抹茶は扱わない。「抹茶から入った人も、日本の伝統的なお茶へ移って行くはず。その受け皿になりたい」と紀伊さん



紀伊さんが茶畑を巡る旅に出る日は、店が休みになる。不便だけれど、そこがまた、この店らしい
ノスタルジックな雰囲気が残る芝浦3丁目にある、倉庫兼販売スペース

港区芝 3-29-14
10:00 - 17:00 / 定休日：日・月

大本山 弘法寺

ただ書く。ただ呼吸する。
都会の真ん中で、
心をまっさらにする時間



芝浦に1200年以上の歴史を持つ弘法寺。一步入ると、都会の喧騒が遠くなる



般若心経262文字を、一文字一文字書き写す。書くことに集中するうち、頭の中が静かになっていく



正座でなくてもいい。楽な姿勢で、ただ呼吸を数える。それだけで、心はゆっくりと落ち着いていく



副住職の小田さん。やさしく穏やかな語り口で、初めてでも安心して参加できる空間をつくっている

港区三田 2-12-5
参拝時間 10:00～19:00 / 年中無休

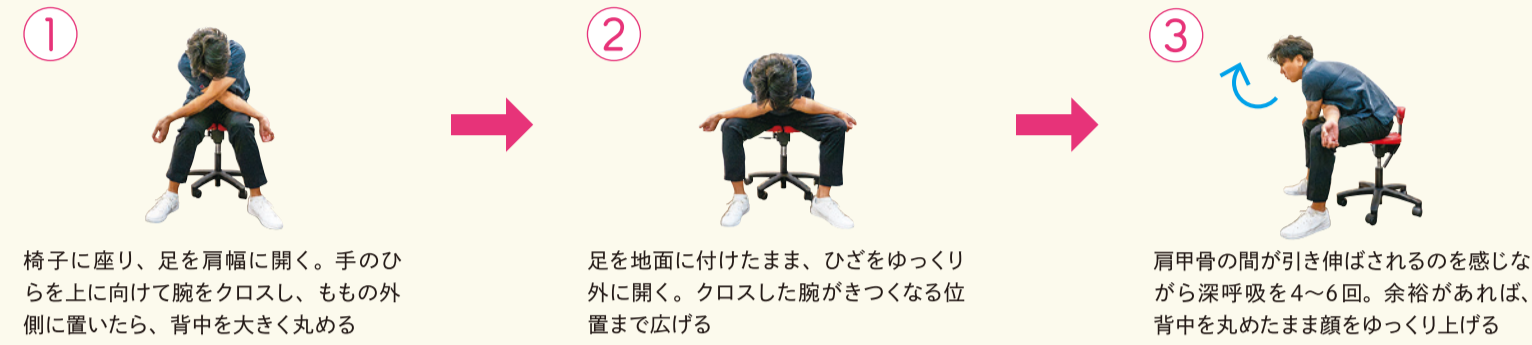
まちの頼れる専門家が
素朴な疑問に答えます！

Q：春の“なんとなく不調”。おすすめのストレッチは？

A：ポイントは“胸を開くこと”。呼吸と一緒にゆるめる

すでに痛みが出ているときは無理に行わず、早めに医師や専門家に相談を。

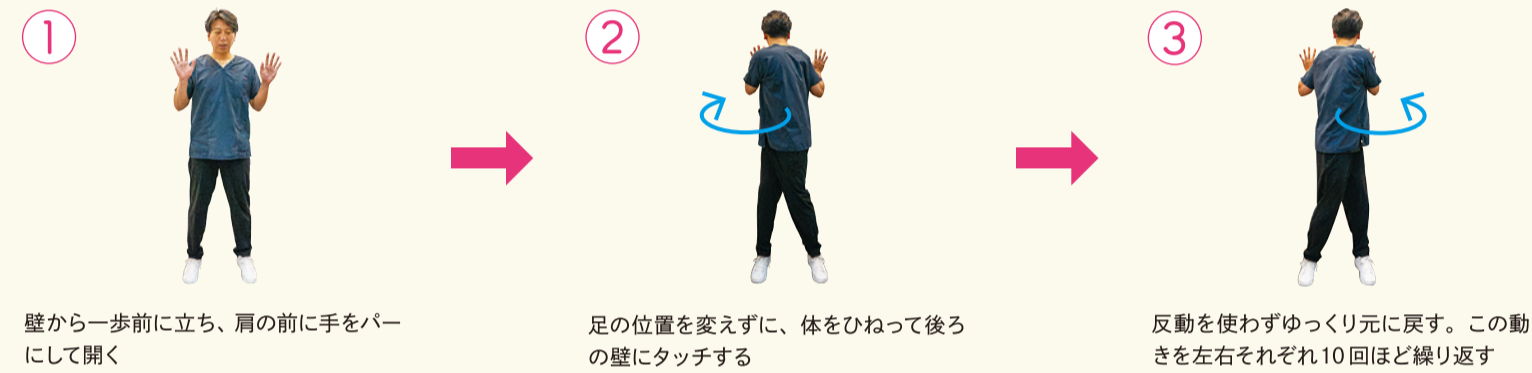
春は環境の変化も多く、知らず知らずのうちに体がこわばりがち。デスクワークやスマホ時間の増加で前かがみの姿勢が続くと、肩こりや巻き肩といった不調にもつながります。今回はそんな状態をやさしくリセットするストレッチ。ポイントは「肩だけでなく、胸まわり＝胸郭をしっかり動かすこと」。肩甲骨や肋骨まわりをゆるめ、呼吸と連動させることで、体は自然とととのっていきます。無理に伸ばさず、呼吸に合わせてゆっくり行うことが大切。日常の合間に取り入れながら、少しずつ体を“春仕様”にととのえていきましょう。



① 椅子に座り、足を肩幅に開く。手のひらを上に向けて腕をクロスし、ももの外側に置いたら、背中を大きく丸める

② 足を地面に付けたまま、ひざをゆっくり外に開く。クロスした腕がきつくなる位置まで広げる

③ 肩甲骨の間が引き伸ばされるのを感じながら深呼吸を4～6回。余裕があれば、背中を丸めたまま顔をゆっくり上げる



① 壁から一歩前に立ち、肩の前に手をパーにして開く

② 足の位置を変えずに、体をひねって後ろの壁にタッチする

③ 反動を使わずゆっくり元に戻す。この動きを左右それぞれ10回ほど繰り返す

回答してくれたのは・・・



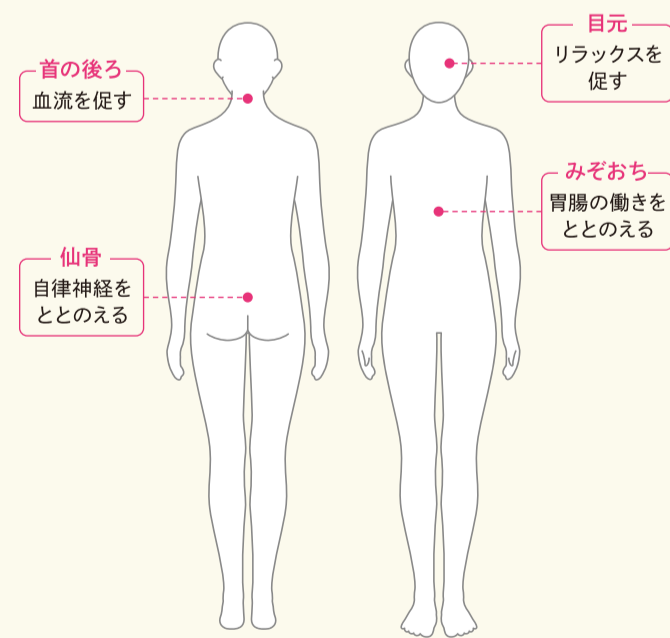
田町タワー 2階にあるカイロプラクティック「ホットカイロ田町」の院長、若田部せんせい。スタッフがみな親切丁寧。長年にわたり地域の頼れる存在として支持を得ている



Q：春の“なんとなく不調”。体をととのえるポイントは？

A：カギは自律神経。生活リズムと“温め”でととのえよう

朝起きづらい、疲れが抜けない、気分も上がらない——。そんな“理由のはっきりしない不調”は、「春バテ」かもしれません。春は寒暖差が大きく、さらに新生活による環境の変化も重なる季節。こうした変化で自律神経のバランスが乱れ、体温調整や内臓の働きに影響が出て、不調につながると考えられています。症状は、疲労感や倦怠感、不眠、頭痛、肩こりなどの身体的なものから、イライラや気分の落ち込みまでさまざま。日常生活に支障が出る場合や長引く場合は、無理せず医療機関への相談も大切です。対策として意識したいのが、副交感神経をしっかりと動かせること。つまり、体をゆるめる時間をつくることです。手軽にできる方法としては“温める”こと。首の後ろや目元、みぞおち、仙骨まわりを温めると血流がよくなり、体がリラックスしやすくなります(右図)。また、入浴で体を温めたあと、1～2時間ほどしてから眠ると、より自然に眠りにつきやすくなります。春野菜や貝類、発酵食品などを取り入れた食事、体の調子をととのえるサポートに。日々の小さなケアが、軽やかな春をつくってくれます。



回答してくれたのは・・・



グランパーク地下1階のウエルシア内にある田町クリニックの院長。オープンからまだ浅いながらも「先生やスタッフが気さくで、診察もとてもいい」と口コミで評判



PICKS 編集部のお気になるあれこれ

ニンジャ☆パーク春のスポーツフェスタ

4月25日(土) 11:00～17:00

パワーアップして今年も開催！
土曜日は、家族みんなで“遊び尽くす”一日へ

前回好評だったスポーツイベントが、今年もグランパーク田町で開催される。地下1階の「ニンジャ☆パーク」に加えて、1階の広場も会場に。それぞれのスペースを使って、思いきり体を動かせる。

午後にはメインイベント、テレビでもおなじみのモンスターボックス大会も。見ているだけでも盛り上がること間違いなし。さらに、まぜそばや本格ハンバーガーなど、この日だけの特別フードも登場。体を動かして、食べて、また遊ぶ。家族みんなで一日たっぷり楽しめそう。



平日はこちらのお店もチェック！

蔵元の酒と直送の魚さかまる 田町店

この店のいちばんの魅力は、なんといっても海鮮の鮮度。旬や産地にこだわり、その時季いちばん良い状態のものを仕入れている。イカの姿造りや舟盛りなど、テーブルに届いた瞬間、思わず写真を撮りたくなるような一皿だ。実際に、提供のたびに歓声が上がること多いという。

そしてもうひとつの特徴が、圧倒的な席数。店内は約190席と広く、大人数の宴会にも対応できる。さらに店舗の奥には、旅館のような落ち着いた個室スペースも用意されており、ゆっくり過ごしたい場面にもぴったり。ビジネス利用が多いが、実は子ども連れにも使いやすい。

新鮮な魚を、しっかり食べたい日に。覚えておきたい一軒だ。



SHIBAURA HOUSEで

泊まれるって知ってた？

ガラス張りの外観でおなじみ、芝浦のランドマーク的存在「SHIBAURA HOUSE」。実は、泊まれるようになったのをご存知でしたか？

社屋兼地域のコミュニティスペースとして、長年親しまれているこの建物。4Fのワンフロアを宿泊施設としてリノベーションし、ドミトリタイプの「ゲストルーム」が新たにスタートしました。

設計を手がけたのは、建物同様、世界的に活躍する建築家の妹島和世氏。金沢21世紀美術館などでも知られる建築家の空間に“泊まる”という、特別な体験ができる。街に開かれたガラス張りの空間の中で、芝浦の日常を感じながら過ごす時間。建築そのものの美しさや、空間のあり方を体感できるのは、この場所ならではの。

ドミトリ形式で、お風呂はなくシャワーのみ。一般的なホテルとは少し違うけれど、建築やアートが好きなお客にとっては、間違いなく印象に残る滞在になりそう。知る人ぞ知るスポットとして、地方や海外から訪ねてくる友人や家族におすすめしてみたいいかが？

