

お出かけは  
環境に優しい  
都営交通で

Enjoy your Tokyo trip on the  
Toei Transportation!

# ピックアップ

2019  
**10**  
October



Sporting activities along Toei Transportation  
Lines that begin in autumn

## 都営交通沿線の秋から始める スポーツアクティビティ

暑さもひと段落し、朝夕の涼しさが感じられるようになりました。爽やかな秋風を感じながら、気持ち良く身体を動かして新しい体験をしてみませんか。

The summer heat has begun to fade with mornings and evenings feeling cool. How about trying new experiences exercising your body enjoyably as you feel fresh autumn breezes on your skin?



お洒落な空間で、気分は一流アスリート  
Feel like a top athlete in a stylish space

## 東京ドームシティ TaKuSuRu

- 都営三田線「水道橋」下車 徒歩5分**  
5-min.walk from Suidobashi Station on the Toei Mita Line
- 都営大江戸線「春日」下車 徒歩8分**  
8-min.walk from Kasuga Station on the Toei Oedo Line



卓球場とは思えないお洒落な空間がお出迎え。卓球発祥の地「イギリス」を意識した空間が気分を盛り上げてくれます。世界卓球選手権と同モデルの卓球台があり、伊藤美誠選手使用モデルのラケットを使用してプレーもできます。平日は17時まで卓球教室を開催しています。

**住所** 文京区後楽1-3-61 東京ドームシティ黄色いビル5F  
**営業時間** (一般利用) 平日17:00~22:00(最終受付21:30) 土日祝日10:00~22:00(最終受付21:30) (卓球教室) 平日10:00~17:00  
**料金** (一般利用) 1台30分1,200円 \*1台あたり最大5名まで利用可  
**定休日** なし **お問合せ** TEL.03-3817-6008

都内でできるカヌー体験  
Kayaking you can experience in the heart of the city

## Outdoor Sports Club ZAC 東京カヌーツアー

Tokyo Kayaking Tour

- 都営新宿線「東大島」下車 徒歩8分**  
8-min.walk from Higashi-ojima Station on the Toei Shinjuku Line



駅から徒歩8分で、都内では珍しいカヌー体験ができます。川の水面からの景色は非日常的で、水路を漕ぎ進めるとスカイツリーや東京の街並み、四季折々の景色を楽しむことができます。ゆったりした時間が流れる都会のプチャアウトドアを、気軽に体験してみるのはいかがですか。

東京スカイツリーカヌーツアー \*その他のツアーもあります  
**集合場所** 江戸川区小松川1 大島小松川公園 駐車場前  
**料金** 大人5,500円 子供4,500円  
\*二人乗りのツアーになります。お一人参加の場合+1,000円になります  
\*ガイド代・カヌーレンタル・パドル・ライフジャケットレンタル含む  
**所要時間** 1時間30分(開始~解散まで)  
**お問合せ** TEL.03-6671-0201  
\*お申込みは、電話もしくはClub ZACのホームページ  
(<http://www.zacsports.com/tokyo-kayak>)まで

## アットホームな雰囲気を楽しめる ピグレットクライミングジム

PIGLET CLIMBING GYM

- 都営浅草線「戸越」下車 徒歩3分**  
3-min.walk from Togoshi Station on the Toei Asakusa Line



駅から徒歩3分のボルダリングジム。用意するものは、靴下と動きやすい服装だけ。厚さ30cm程度のマットを敷き詰めた空間に、斜度85度から130度までのコースが用意されているので、女性や子どもでも登りやすくアットホームな雰囲気を楽しめます。キッズスペースがあるので、子ども連れでも利用できます。

**住所** 品川区平塚1-11-7 M's House 1F  
**営業時間** 平日14:00~23:00 土日祝日12:00~21:00  
**料金** (会員登録費)1,300円(レンタルシューズ代込)  
(平日 終日利用)大人1,600円 学生1,200円 子ども800円  
(土日祝日 終日利用)大人1,900円 学生1,500円 子ども1,100円  
**定休日** 不定休(ピグレットのホームページ <http://piglet-climb.com/> にてお知らせします)  
**お問合せ** TEL.03-6426-7736

氷の上を滑る気持ちよさ  
The pleasure of gliding across the ice

## 明治神宮外苑アイススケート場

Meijingu Gaien Ice Skating Rink

- 都営大江戸線「国立競技場」下車 徒歩1分**  
1-min.walk from Kokuritsu-kyogijo Station on the Toei Oedo Line

世界大会規格の広い良質のリンクで、スケート靴を初めて履く初心者から上級者まで楽しめます。上達したい人向けには、スクール・レッスンも開催しています。レベルと希望に合わせて経験豊富な講師陣が指導してくれます。怪我防止のため、肌の露出を抑えた動きやすい服装で滑りましょう。



**住所** 新宿区霞ヶ丘町11-1  
**営業時間** 平日13:00~18:00(最終入場17:00)  
土日祝日10:00~18:00(最終入場17:00) \*年中無休  
**料金** 1日券 高校生以上1,370円 中学生以下950円 貸靴520円 付添見学320円  
**定休日** なし **お問合せ** TEL.03-3403-3458

スカイツリーを眺めながらワンショット  
Take a shot while gazing at Tokyo Skytree

## 荒川・扇河川健康公園 パークゴルフ場

Arakawa Ogi Recreation Park Park Golf Course

- 日暮里・舎人ライナー「扇大橋」下車 徒歩10分**  
10-min.walk from Ogi-ohashi Station on the Nippori-toneri Liner

初めての人には簡単なサクラコース、上級者には起伏に富んだチューリップコースがあり、子どもからシニアまで気軽に楽しめます。レンタルクラブやボールも用意されているので、手ぶらでOK。荒川河川敷の広々とした自然のなか、体を動かしてみたいのがいいですね。開放感溢れるゴルフ練習場もおおすすめです。



**住所** 足立区扇1  
**営業時間** 9:00~16:00 \*7月~9月は、8:00~16:00  
**料金** 18ホール 大人800円 中学生以下400円 65歳以上600円  
貸クラブ1本:200円 貸ボール1個:100円  
**定休日** なし  
**お問合せ** TEL.080-6534-9456 \*申込受付は、現地パークゴルフ場にて行います  
\*悪天候等による休業の場合は、パークゴルフ場のホームページやツイッターにてお知らせします。  
<http://www.kasen-kikou.or.jp/ougi/index.html>

地上80Mでボールを飛ばそう  
Smash baseballs into the sky, 80m above the ground!

## 池袋バッティングセンター

Ikebukuro Batting Center

- 東京さくらトラム(都電荒川線)**  
[東池袋四丁目停留場]下車 徒歩10分  
10-min.walk from Higashi-ikebukuro-yonchome Stop on the Tokyo Sakura Tram (Toden Arakawa Line)

池袋の新ランドマーク「キュープラザ池袋」屋上に7月オープン。ビルを眼下に望む天空でのバッティングは、気分爽快です。ヘルメットの用意や、女性用シューズの無料貸出があるので、安心安全に楽しめます。バッティングは全6打席、最新のストラックアウトが1台あります。

**住所** 豊島区東池袋1-30-3 キュープラザ池袋14F  
**営業時間** 10:00~23:00 **料金** バッティング 1プレイ400円(20球)  
**定休日** なし **お問合せ** TEL.03-6709-0260  
\*荒天時には休業する可能性があります。池袋バッティングセンターのホームページ(<http://ikebukuro-batting.net/>)にてご確認ください

インターネットでも「ピックアップ」をご覧ください。  
"Pick Up" can also be viewed on the Internet



An abridged version of Pick Up is available in English in the official website. You can browse the multilingual version of Pick Up on the official website. You can also browse the multilingual version of Pick Up on the internet. <https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/sp/newsevent/pickup/index.html>

## 都営交通 ニュース

Toei Transportation News

### 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

Campaign to clean up illegally parked bicycles around the station

**10月22日(火)~31日(木)**  
Oct.22(Tue.)-31(Thu.)

都内の各駅周辺には、依然として大量の自転車等が放置されており、通行の妨げとなるほか、街の景観を損ねるなど大きな社会問題となっています。交通局は、関係機関等と相互に連携して「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施し、この問題の解決に取り組んでまいります。



## 沿線イベントガイド

Guide to events along railway lines

**第32回 東京国際映画祭**  
TOKYO INTERNATIONAL FILM FESTIVAL 2019  
**10月28日(月)~11月5日(火)**  
Oct.28(Mon.)-Nov.5(Tue.)

**会場: 六本木ヒルズ、EXシアター六本木ほか**  
Venues: Roppongi Hills, Ex Theater Roppongi, and others  
六本木ヒルズを中心に開催される東京国際映画祭。世界中の選りすぐりの映画が東京に集結! 今なお最前線で活躍している日本映画のレジェンド、大林宣彦監督の特集を実施。そして日本が世界に誇る映画シリーズの奇跡の最新作「男はつらいよ お帰り 寅さん」をオープニング作品として世界初上映します。

【遊んで得する特典ガイド「ちかとか」配布中】  
Chikatoku-a special-offer guide for enjoying savings while you're having fun-is now available!

都営交通と東京メトロでは、「都営まるごときっぷ」等の特典対象乗車券をお買い上げのお客様がご利用いただける、沿線施設での料金の割引やプレゼント等の特典をご紹介します。特典ガイド「ちかとか」を配布中。東京人気スポットめぐりにぜひ活用ください!  
English Version of the guidebook is available (英語版あり)  
Chikatoku-a special-offer guide introducing special offers such as discounts and gifts at facilities along railway lines-is now available! Please take this guide when you visit popular sightseeing spots in Tokyo!

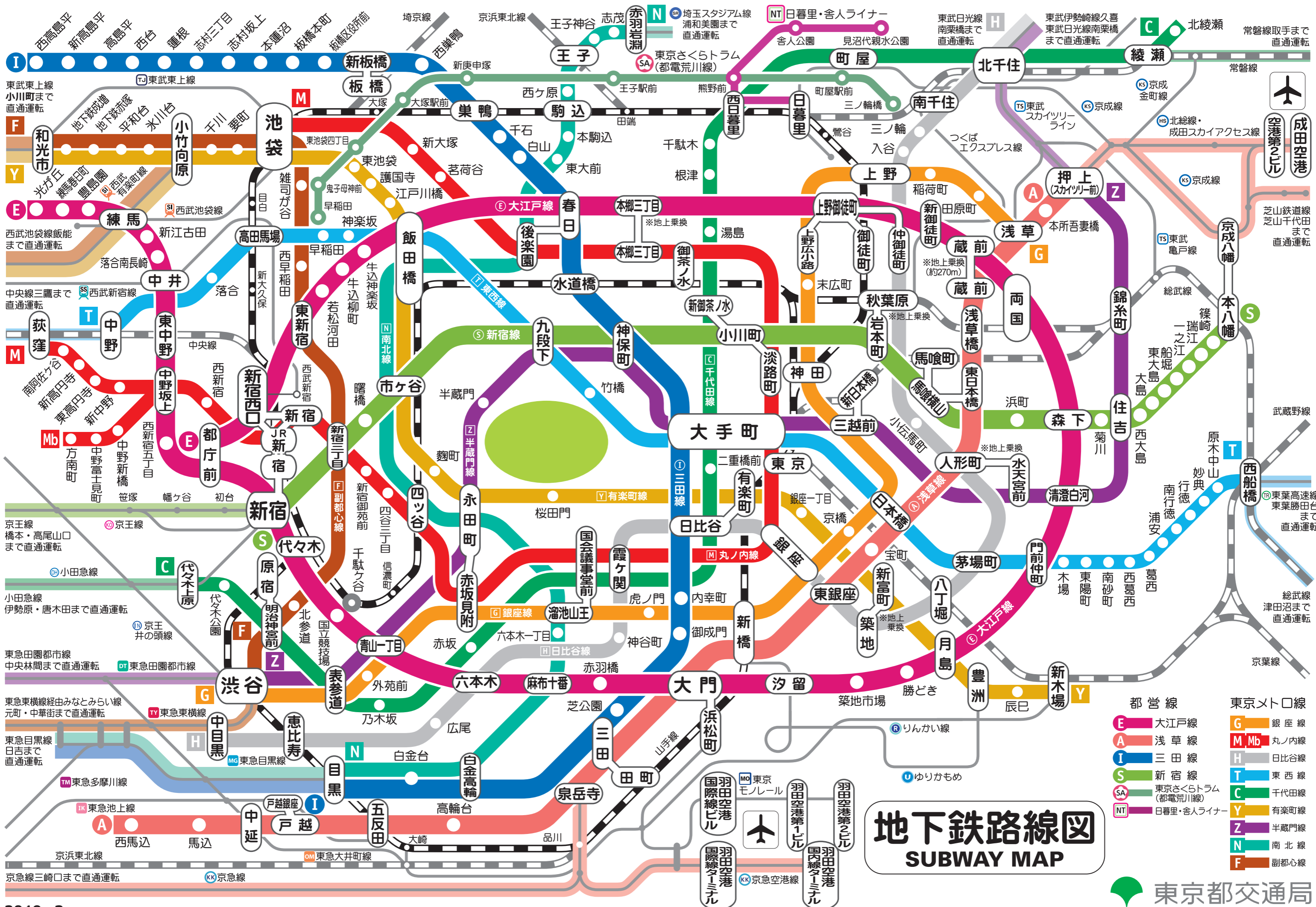
- 配布場所: 都営地下鉄各駅(押上・新宿線新宿を除く)、都営バス営業所・支所
- 特典対象乗車券: 「都営まるごときっぷ」「都営地下鉄ワンデーパス」「都(土)一日乗車券」など
- 特典対象施設: 都営交通沿線及び東京メトロ沿線のレジャー、飲食店、美術館等
- 詳細は、「ちかとか」誌面でご確認ください。

**都営交通** Toei Transportation ●東京都交通局ホームページ <https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/>

都営交通についてのお問い合わせ先は、都営交通お客様センター  
☎03-3816-5700 営業時間 9:00~20:00(年中無休)  
For enquiries about Toei transportation, please contact the Toei Transportation Customer Center  
☎03-3816-5700 Opening hours: 9:00-20:00 (open every day)

\*掲載の施設やイベント等につきましては、内容が変更となる場合がございます。また、身分証明書(学生証・障害者手帳等)の提示を必要とする場合や、曜日により休業する場合がございます。各記事のお問い合わせ先にご確認の上お出かけください。  
\*Information about facilities and events provided in this guidebook is subject to change. Please check the details in advance by using the contact information provided for each facility/event.





# 地下鉄路線図

## SUBWAY MAP

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| <b>E</b> 大江戸線                 | <b>G</b> 銀座線      |
| <b>A</b> 浅草線                  | <b>M, Mb</b> 丸ノ内線 |
| <b>I</b> 三田線                  | <b>H</b> 日比谷線     |
| <b>S</b> 新宿線                  | <b>T</b> 東西線      |
| <b>SA</b> 東京さくらトラム<br>(都電荒川線) | <b>C</b> 千代田線     |
| <b>NT</b> 日暮里・舎人ライナー          | <b>Y</b> 有楽町線     |
|                               | <b>Z</b> 半蔵門線     |
|                               | <b>N</b> 南北線      |
|                               | <b>F</b> 副都心線     |