

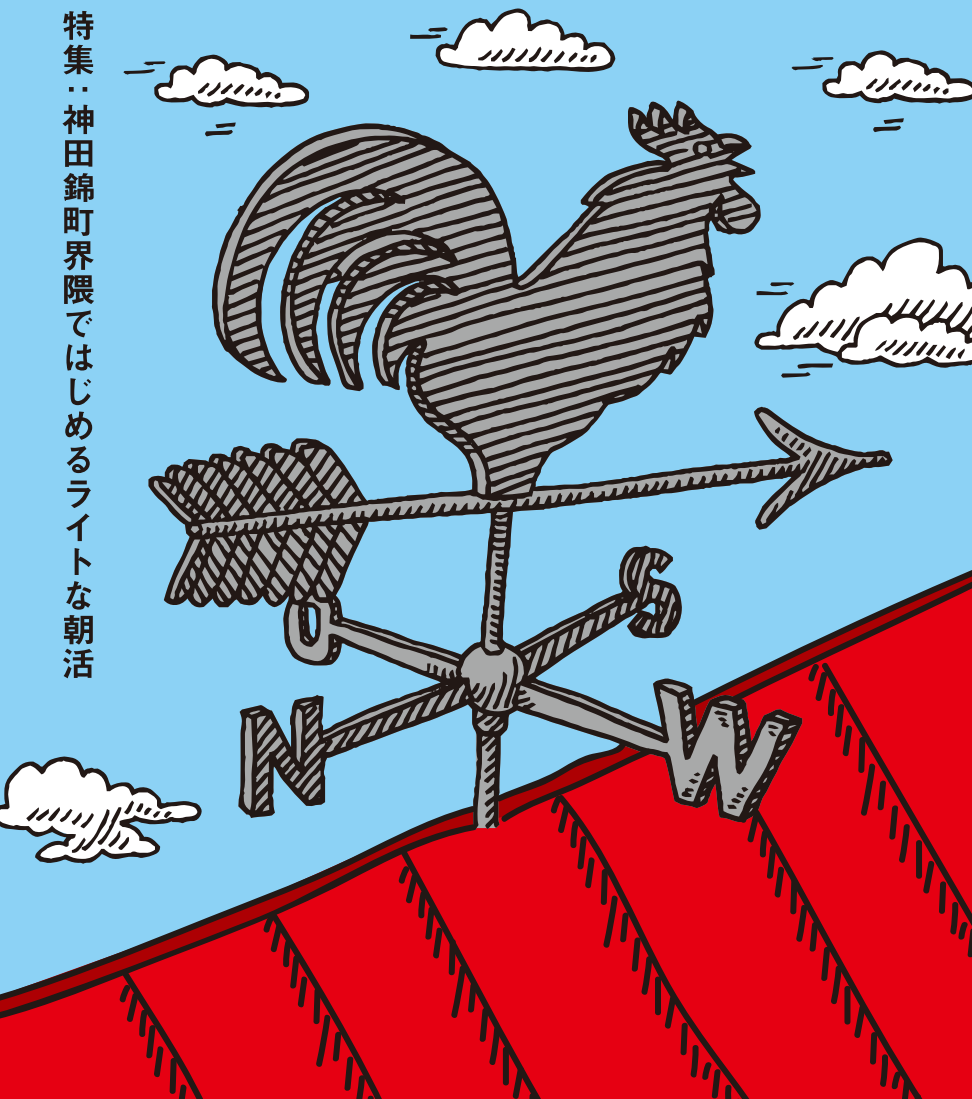
# gooddays

Vol. 12

around KANDA NISHIKI - CHO  
New Culture & Alternative Lifestyle

2018 SPRING ISSUE  
PRICE 0 YEN

特集…神田錦町界隈ではじめるライトな朝活





good morning manner

around KANDA NISHIKI - CHO

Special Issue 12 Spring '18

## 神田錦町界限ではじめる ライトな朝活

TEXT・Yuki Motomura / PHOTO・Yuta Suzuki

土曜日の朝、神田錦町界限は静かだ。

だが、とあるビルの一角では、10数名の人が集まって楽しく談笑している。読書会の目的で集まったメンバーは、職業も世代もバラバラ。なかには遠方から来ている人もいるという。ランステーションの近くでは、数名が笑い合いながら皇居のほうへ向かっていく。

今回の取材で出会ったのは、自分のペースで朝の時間を楽しむ人たちだ。神田錦町界限の朝活は、堅苦しいものではなく、ライフスタイルに合わせて自由にチョイスできるものが多いようだ。

平日の朝に参加できるヨガクラスやセミナーだけでなく、モーニングの店もいろいろ。新しいことをやろうと構えなくてもいい。毎日の朝の時間をちょっと変えてくれるライトな朝活から始めてみよう。



GOOD DAYS STORY  
Vol.  
**14**

Message from  
Katsunori Kawanishi



「ええやん!!朝活」は、土日祝日の午前中を使って不定期開催されている読書会です。2014年4月からスタートして、今年で4年目になりました。読書会といっても、ただ本の紹介をしあうだけではありません。簡単なプレゼンをしたり、手描きのPOPを作ったり、毎回一歩踏み込んだテーマを設けて、楽しみながら本に向き合えたらと思っています。参加者は平均10~15人ぐらいで、年齢層も幅広く、学生さんからご年配の方まで、多種多様な方が集まっています。

会場となっている「TOKYO PRODUCERS HOUSE」は、神田錦町の雑居ビルをセルフリノベーションしてつくられたシェアオフィス兼イベントスペースです。最初は職場からも近い神田駅周辺のカフェでやっていたのですが、たまたまオーナーの方と知り合ってお声をかけていただき、移ってきました。このあたりは東京の中心部にあたるので、アクセスが便利なのがいいですね。参加者の方々も、近隣に限らず遠方からもいらっしゃいます。

もともと大阪出身で、就職を機に東京に来たのですが、全然知り合いがないので、遊ぶ友達が欲しくて、面白そうな場所を探していたときに出会ったのが

静かで落ち着いた神田錦町界隈の一角で、  
出会いを大切にしている休日の朝を提案したい

朝活でした。実は幼少期から朝型で、夜は早々に寝て、宿題も朝早く起きてやっていたんです。静かで集中しやすいのがいんですよ。いろいろな朝活に参加するうちに、自分でも主催してみようと思いい、読書会をスタートしたというわけです。でも、もともと本が好きだったわけではなくて、読書会をやって、本を読む習慣をつけようと思ったのが最初の狙いでした。

今はネット通販が発達していて、どんな本でもすぐには買える時代ですが、逆に選択肢が多すぎて、レビューを読んでも本当におすすめかどうか判断できなくなっていると感じています。その点、読書会で出会った人に直接紹介してもらえると、その人となりも重なって説得力が増して、手にとりたくなるんですよね。読書会の良さはそこにあると思います。おかげで今では月5~6冊は読むようになりました。

定期的に参加してくださる方も少しずつ増えてきました。まだまだ小さなコミュニティですが、好きなことを通じて集まっているメンバーですから、やっぱり楽しいですね。人と人のつながりを大事にして、これからも続けていきたいです。



川西克典 Katsunori Kawanishi  
「ええやん!!朝活」主催

2013年12月に朝活と出会い、2014年4月から「ええやん!!朝活」をスタート。「朝活」や「読書会」の面白さを発信している。



Reading Circle

## ええやん!! 朝活

休日の朝に開催される、一風変わった!? 読書会

月に2回ほど、土日祝日の朝に開催される読書会。毎回テーマがあり、参加者がおすすめの本について簡単なプレゼンをしたり、ヒントをもとに何の本かを当てるブックボーカーや、本の交換会など、さまざまなコンテンツが用意されている。参加人数は平均10~15人前後と、初参加でも馴染みやすいちょうど良い規模感なのも嬉しい。ウェブサイトで開催予告が随時アップされているので、気になった方はお申し込みフォームから問い合わせしてみよう。

東京都千代田区神田錦町3-11 荻本ビル2F  
9:00開場 9:20 - 11:45  
参加費 700円(飲み物、お茶菓子、会場費として)  
eeyanasakatsu.com



Yoga/Pilates

## ヨガ・ピラティス FLAT

朝から身体を動かして、良い1日のスタート!

靖国通りから1本入ったところにある貸しスタジオで月・水・日曜の朝(水曜は夜クラス)に開催されているヨガとピラティスを組み合わせたクラス。インストラクターのAYUKOさんは、神保町の鍼灸院で働く鍼灸師でもあり、身体の仕組みについて理解を深めながらカラダ作りができる。ヨガマットは無料で借りられるので、手ぶらでもOK。わかりやすい料金体系で、自分のペースで通うことができる。体験レッスンは1回500円なので、トライしてみてもいい。

東京都千代田区神田小川町3-14-2 漢陽ビル B1  
月7:20 - 8:20 水7:20 - 8:20 / 20:40 - 21:50  
日8:20 - 9:30  
tantanyoga.info/



# 朝活スポット Activity編

Morning Activity around Kanda Nishiki-cho

これから「朝活」を始めたい方へ! 朝の時間を有意義に過ごせる注目のスポットをご紹介します。まずはアタマとカラダを動かすアクティビティに注目!



Business Seminar

## 朝活SDGsセミナー

好立地を活用した、企業人が集うセミナー

EDITORYのイベントスペースで月2回開催されている朝活セミナー。「SDGs」という言葉は聞きなれない方も多いかもしれないが、2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標」のこと。企業でもその重要性が問われるようになってきており、CSR担当に限らず様々な部署の担当者が参加している。一見難しい内容に思われるが、講師を務める田瀬和夫さんがわかりやすく解説してくれるのでご安心を。企業人に限らず、学生でも参加できるそう。

東京都千代田区神田神保町2-12-3 安富ビル  
EDITORY神保町 2F イベントラウンジ  
金 7:30 - 8:30  
参加費 3,000円  
sdgpartners.jp/brandmarketing/



Run Station

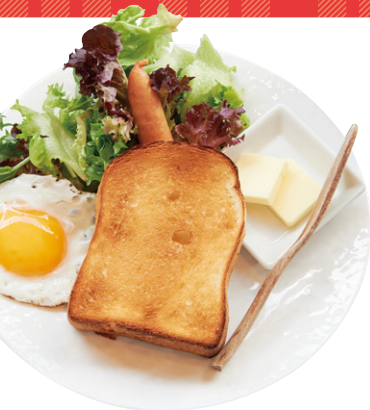
## RUN CUBE

皇居ランにおすすめのランステーション

広々としたロッカールームに、シャワールーム、パウダールームまで完備された快適ランステーション。平日は朝7時から、土日祝日も8時から営業しているので、好きなときに利用できるのがうれしい。会員登録をすれば、1回ずつの利用から、使い放題のプランまで選ぶことができる。休日にはカラダづくりへのモチベーションをアップしてくれる様々なイベントも開催されているので、ぜひチェックしてみてください。

東京都千代田区神田錦町3-21  
平日 7:00 - 22:00(最終入館 21:00)  
土日祝 8:00 - 20:00(最終入館 19:00)  
10over9.jp/





Cafe  
**グッドモーニングカフェ錦町**  
土・日・祝限定! こだわりのモーニングメニュー

錦町トラッドスクエアの一角にあるグッドモーニングカフェは、ゆったりとした時間を過ごすことができる、まさに朝活にぴったりの空間だ。土・日・祝日は朝7時半からオープンしていて、モーニングメニューを食べることができる。おすすめは、分厚いトーストにフレッシュな野菜とソーセージ、卵料理がついたモーニングトーストセット。自社で開発したというパンは、もっちりとした食感で小麦の甘みがたっぷり。シンプルながらもこだわりが詰まった1皿で、お腹も心も満たされそうだ。

東京都千代田区神田錦町3-20  
錦町トラッドスクエア1F  
平日 11:00-23:30 土日祝 7:30-22:30  
(モーニングメニューは10:45まで)  
gmc-nishiki.com



Rice Porridge & Smoothie  
**ももがゆ家**  
お粥&スムージーで、胃腸をやさしく整える

水分をたっぷり含んだお粥は、消化にもよく朝ごはんにぴったり。小さいサイズのお粥とバナナ、ドリンクがついたモーニングセットは、疲れた胃腸をリセットしてくれる理想的なメニューだ。お粥は4種類から選ぶことができ、別料金でザーサイやパクチーなどもトッピングできる。スムージーのメニューも豊富で、定番のグリーンスムージーの他に、「きなこほうれん草」や「アップルジンジャー」などスイーツ感覚で楽しめるものも。ぜひお試しあれ。

東京都千代田区神田神保町3-4-29  
九段下 SSTビル1F  
平日 8:00-22:00  
土日祝 10:00-19:00



# 朝活スポット Breakfast 編

## Breakfast around Kanda Nishiki-cho

ゆっくり朝食を食べることも、有意義な朝活の1つ。  
そこで、神田錦町界隈でモーニングメニューを食べられるお店をピックアップしてご紹介。



Cafe  
**サクラカフェ神保町**  
ビュッフェスタイルのお手頃モーニング

外国人旅行者に人気のサクラホテルに併設されたカフェでは、宿泊していなくても、モーニングメニューを食べることができる。パンに日替わりスープ、ドリンクがおかわり自由で、390円とリーズナブル! プラス160円でスクランブルエッグも追加可能。テラス席でのんびり街の景色を眺めながらの朝食もいいかもしれない。シャワーの貸し出しも行って、ランナーズステーションとしても24時間利用できる(550円~)。

東京都千代田区神田神保町2-21-4  
24時間営業 ※FREE Wi-Fi完備  
(モーニングは4:30-11:00まで)  
www.sakura-cafe.asia/jimbocho/  
Instagram @sakura\_hotel\_jimbocho



Cafe  
**米本珈琲 神田店**  
クラシックな喫茶店モーニング

王道モーニングを求めるなら、米本珈琲がおすすめ。バター&ジャムのトーストに、プラス40円でゆで卵をつけて、シンプルかつクラシックな喫茶店モーニングを堪能しよう。専門店ならではの濃くて味わい深いコーヒーとも相性がよく、朝の時間にぴったりだ。店内には無線LANや電源プラグが完備されているので、忙しいワーカーにも人気のスポット。朝6時から開いているので、出勤前に立ち寄れるのもうれしい。

東京都千代田区神田錦町2-1-8 竹橋ビル1F  
平日 6:00-18:00  
土日祝 定休  
yonemoto-coffee.com



国内外のアーティストが滞在し、制作・発表をおこなう「AIR 3331」。  
そこで彼らが見たもの、感じたものとは。



## "Neo Reality"

ソーシャルメディアを中心に広まったセルフイー  
写真やGIF動画のビジュアルを、ペイントやコラ  
ージュで表現しました。今はスマートフォンで写真や  
動画を簡単に編集できる時代ですが、あえて時間の  
かかる旧来の技法で表現することで、アートの価値

や信頼性を問いかけたと思っています。もともと  
鮮やかな色彩が好きなのですが、神田錦町界隈の街  
並みもカラフルで、とてもインスピレーションを受  
けました。

フェルナンダ・フェヘル(ブラジル)

### Schedule

AIR3331

- オリビア・レイシー(オーストラリア) / 滞在期間: 3/30(金)~5/24(木)
- キム・トーガンソン・クランボーク(デンマーク) / 滞在期間: 4/27(金)~5/24(木)
- ジャン・ウェガー(オーストリア) / 滞在期間: 4/27(金)~6/7(木)

※スタジオ公開日やイベント情報は、ホームページ(residence.3331.jp)やFacebookなどで随時発信いたします。

連載  
企画

## 錦町さんぽ

如月まみが案内する、神田錦町界隈の四季

文・「神田錦町 如月」女将 如月まみ 写真・鈴木優太

Vol.12



### 神田錦町 如月

Kanda Nishiki-cho Kisaragi

早いもので6月でオープンして3周年!  
お客様に心から感謝申し上げます。  
恒例の周年イベントを考えております  
ので、常連様もご新規のお客様も是非  
楽しみにいらして下さいね!

東京都千代田区神田錦町 2-3-10  
TEL 03-3518-2212  
kandanishiki-kisaragi.jp  
平日17:00-22:00/土曜日予約制/日祝定休



### (元) 鶴谷洋服店

-Moto- Tsuruya Yofuku-ten

古雑貨や古本、古着のほかに、テ  
ラー時代に仕入れた生地を使ったオ  
リジナル小物や文化屋雑貨店の商品  
も取り扱う。

東京都千代田区神田神保町 1-3  
tsuruyayoufukuten.blog.fc2.com  
金・土・日・祝日に営業  
14:00-18:00



第 12 回

## レトロなムード漂うオモシロ雑貨店

ぼかぼか陽気のなか街を歩くのは、やっぱり気持ちがいいですね。今  
回は、以前からお気に入りのお店をご紹介します。

戦前から三代続いた紳士服店だったというレトロな店構えは、神田  
錦町界隈でもちょっと目を引く存在感です。一歩足を踏み入ると、雑  
貨や古本、古着などが所狭しと並んでいるのですが、子どもの頃集めて  
いた懐かしいものがたくさんあって、夢中になって見入ってしまいま  
す。古いものをリデザインしたのもあって、おかめのイラストが描か  
れた徳利に一目惚れ。今では珍しい口が細長いシルエットは、お酒を注  
ぐにはちょっと不便ですが、美しい佇まいがいいですね。素敵なもの  
に出会えるので、ぜひ足を運んでみてください。



## COFFEE COLLECTION

around KANDA NISHIKI-CHO 2018 APRIL

Event Date:  
2018/4/28SAT - 29SUN

JAPANESE COFFEE CULTURE WITH ALL  
純喫茶が点在し、本物のコーヒー文化が根付く神田エリア。国内外から世界最高峰の1杯を提供するコーヒーロースターを集めるプロジェクト「DISCOVER」を通して、神田錦町で本当に飲んで欲しいスペシャルティコーヒーが集まります。

同じ抽出器具を使い、厳選した1種類のコーヒーをハンドドリップで提供。同じ条件でコーヒーを淹れることで、各店舗が選んだ豆の性質や焙煎方法の違い、それぞれのパリスタの個性を体験できます。

神田エリアの長年続く純喫茶のトークイベントやカフェ先進国のトラベルガイドなど、コーヒーをとりまく文化とコーヒーをきっかけに広がる世界に触れ合える場も設けます。

文化と歴史が根付く創造性あふれる街・神田錦町の2日間には是非ご期待ください。

日時: 2018/4/28(土)、29(日) 11:00-18:00

メイン会場: テラススクエア エントランス内  
(千代田区神田錦町3-22)第2会場: 錦町トラッドスクエア エントランス内  
(千代田区神田錦町3-20)お問合せ: COFFEE COLLECTION 実行委員会  
(GLITCH COFFEE & ROASTERS内)

東京都千代田区神田錦町3-16

TEL 03-5244-5458(お問い合わせ時間 10:00-17:00)

## HAPPY COOKING「ディプロマ取得コース」

Event Date:  
2018/5/15TUE - 11/10SAT

HAPPY COOKING東京本校では、パンやケーキづくりの基礎から始め最終的にはパン教室やケーキ教室を開くレベルにまで上達できる、2018年4月期「ディプロマ取得コース」が開講される。パン・ケーキ・グルテンフリーの3種類のコースが用意され、充実のカリキュラムに基づく月2回の集中レッスンを3ヶ月~半年間かけて受講することで、確かな技術はもちろん教室開設や運営に役立つ知識も得られる。貴重なこのチャンスをお見逃しなく。

## ディプロマ取得コース

パン 火曜日クラス5/15~10/30、土曜日クラス5/26~11/10

ケーキ 木曜日クラス5/31~10/4、土曜日クラス6/30~10/6

グルテンフリー 土曜日クラス5/19~7/28、水曜日クラス6/20~9/5

## HAPPY COOKING 東京本校

東京都千代田区神田錦町3-3 竹橋3-3ビル1F

TEL 03-3518-0013 / FAX 03-3296-0081

平日・土日祝 9:30~17:30 不定休 happycooking.jp



## 人生ひとりだち講座

Event Date:  
2018/4/11WED-5/30WED

## みらい研究所

東京都千代田区神田神保町1-6 神保町サンビルディング3F

TEL 03-3518-9468 mirai-lab.org

平日 17:30-23:00 土日祝 9:00-19:00

“Co Learning”を掲げ講座イベントも多数開催の学習スペース、みらい研究所で、新たに「人生ひとりだち講座」が4月から開講されている。

新しいチャレンジを志す20~30代を中心とした個人が対象の、好きなことを仕事にしたり事業化するために必要なビジネスモデルの策定・構築に取り組む二ヶ月間・全6回の連続講座。当施設オーナーであり元経営コンサルタントの後藤氏が講師となり、各受講者も納得の結論づくりを目指すこの機会は「副業解禁」「働き方改革」といった言葉が世を賑わす今、大いに有用なはず(6月以降も同内容にて開催)。

## 「人生ひとりだち講座」

4/11(水)以降、5/30(水)までの毎週水曜日(5/2を除く)

受講料: 4万円(全6回) ※個別回の受講は1万円

## TERRACE SQUARE PHOTO EXHIBITION #9

Event Date:  
2018/3/22THU - 6/22FRI

## 「sight」トヤマタクロウ



アート/ファッション分野ほかで活躍中の写真家・トヤマタクロウ。一年前、妹の結婚式の関係で二週間ハワイに滞在したという彼。気ままにのんびり過ごした時間の中で、その目に映ったハワイの日常とは。その質感や色彩の美しさを前に、つかの間、脳内旅行が楽しめそう。

## トヤマタクロウ

1988年生まれ。写真展や作品集製作などを中心に、クライアントワークにおいても幅広く活動。近年では、個展『DAYS GONE』を東京(KATA)と大阪(PULP、STANDARD BOOKSTORE)で開催。個展に伴い、YYY PRESSより同名の写真集も発売。2018年2月には LOCALS AND THE COMMITTEEより写真集『souvenir』を発売。

期間: 2018/3/22(木)~6/22(金)※ 土日祝休館

時間: 8:00-20:00

入場料: 無料

会場: テラススクエア 1F エントランスロビー



**Morning Activity Issue**  
「朝活」特集でご紹介した場所

**A Day with Art / 錦町さんぽ**  
本誌連載にて紹介したお店

**Event / New Venue**  
神田錦町界隈のイベント/新店舗



gooddays

クワティス 2018.4.20 発行 / 発行・編集：クワドモーニングス株式会社 水代 優 [www.goodmornings.co.jp](http://www.goodmornings.co.jp)

