

# 目次



|          |    |
|----------|----|
| まえがき     | 2  |
| 東京中心部マップ | 10 |

## 1部 東京ジェネラル Tokyo General Information

### 1-01 東京とは 14 Tokyo City

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|               |    |
|---------------|----|
| 東京とは          | 18 |
| 東京ライフ         | 20 |
| 東京の位置         | 23 |
| 東京の行政組織       | 24 |
| 東京の主要地域と都市の構造 | 25 |
| 東京の主要施設       | 28 |
| 東京の商店街        | 29 |
| 東京とその周辺       | 30 |
| 東京の気候         | 32 |

### 1-02 東京の交通と移動 34 Tokyo Transportation and Access

東京の通勤電車／東京のJR・私鉄・地下鉄／山手線／都電荒川線／東京モノレール・ゆりかもめ／東京のバス・タクシー／通勤ラッシュ／新幹線／リニアモーターカー／成田空港／羽田空港

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|         |    |
|---------|----|
| 東京の交通全般 | 54 |
|---------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 東京の地下鉄            | 58 |
| 東京の鉄道ネットワーク       | 62 |
| 東京の駅              | 63 |
| 山手線・中央線・京浜東北線・総武線 | 64 |
| 切符の購入             | 66 |
| PASMO と Suica     | 66 |
| 東京のターミナル駅         | 70 |
| 成田空港と羽田空港         | 72 |
| 成田空港／羽田空港への交通     | 73 |
| 東京の歩き方            | 76 |
| 東京の通勤常識とマナー       | 77 |

### 1-03 東京サバイバル 80 Tokyo Survival Tips

安全と警察／キャッシングなど／ホテル・宿泊

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|               |    |
|---------------|----|
| 東京の便利情報       | 84 |
| 英語でのコミュニケーション | 86 |
| 安全と警察         | 88 |
| 地震            | 90 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 緊急時の電話番号               | 90 |
| 郵便・キャッシング・クレジット<br>カード | 91 |
| 宿泊施設                   | 92 |

### 1-04 東京で食べる・見る・遊ぶ 94

Tokyo Dining, Sightseeing and Entertainment

コンビニ／自動販売機／トイレ／喫煙／  
居酒屋／ラーメン屋／回転寿司／東京の  
百貨店／デパ地下／家電量販店／パチン  
コ屋／カラオケ

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|             |     |
|-------------|-----|
| 東京の食事       | 110 |
| 東京のランチ      | 115 |
| カフェ・ベーカリー   | 116 |
| 日本料理        | 118 |
| 江戸前寿司       | 119 |
| 東京のショッピング体験 | 121 |
| 美術館         | 125 |
| 博物館         | 127 |

## 2部 東京観光 Tokyo Sightseeing

### 2-01 皇居とその周辺 130

Around the Imperial Palace

江戸城／皇居／二重橋／大手門／二の丸  
公園／桜田門／田安門と北の丸公園／  
霞ヶ関

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|         |     |
|---------|-----|
| 江戸城     | 142 |
| 皇居      | 142 |
| 霞ヶ関と永田町 | 145 |

### 2-02 大手町・日本橋と その周辺 146

Around Otemachi, Nihonbashi

東京駅／八重洲／大手町／日本橋(橋)／  
日本橋(地名)／三越百貨店／小伝馬町

#### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|              |     |
|--------------|-----|
| 東京駅とその周辺     | 156 |
| 大手町・日本橋とその周辺 | 158 |

## 2-03 銀座とその周辺 162

Around Ginza

銀座/和光ビル/銀座すずらん通り/歌舞伎座/築地/新橋/有楽町/三菱一号館ミュージアム

### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|               |     |
|---------------|-----|
| 伝統芸術          | 174 |
| 銀座とその周辺       | 175 |
| 新橋と有楽町、そして日比谷 | 177 |

## 2-04 浅草とその周辺 180

Around Asakusa

浅草/浅草寺/合羽橋商店街/東京スカイツリー



### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|          |     |
|----------|-----|
| 浅草       | 186 |
| 浅草寺      | 189 |
| 東京スカイツリー | 191 |

## 2-05 新宿とその周辺 194

Around Shinjuku

新宿/新宿でのショッピング/新宿ゴールデン街/新宿西口商店街/新大久保/新宿御苑/バスタ新宿

### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|             |     |
|-------------|-----|
| 新宿とその周辺     | 202 |
| 新宿御苑        | 204 |
| 新宿          | 206 |
| 新大久保        | 212 |
| 高田馬場        | 213 |
| 東京で楽しむ世界の料理 | 214 |
| 中野          | 216 |
| 高円寺         | 217 |
| 吉祥寺         | 218 |

## 2-06 渋谷・六本木とその周辺 220

Around Shibuya and Roppongi

渋谷/ハチ公/六本木/六本木ヒルズ/東京ミッドタウン/麻布十番/恵比寿・広尾

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|     |     |
|-----|-----|
| 渋谷  | 232 |
| 六本木 | 235 |
| 恵比寿 | 237 |
| 広尾  | 239 |

**2-07 原宿・表参道・青山と  
その周辺 240**

 Around Harajuku, Omotesando,  
Aoyama

 原宿／明治神宮／表参道／根津美術館／  
太田記念美術館／赤坂見附

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|        |     |
|--------|-----|
| 原宿・表参道 | 250 |
| 青山     | 253 |
| 赤坂     | 254 |

**2-08 神田・秋葉原と  
その周辺 256**

Around Kanda, Akihabara

 神田／神田明神／神田古本屋街／秋葉原  
／湯島聖堂／浅草橋(人形問屋街)

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|        |     |
|--------|-----|
| 東京の「麵」 | 264 |
| 秋葉原    | 265 |
| 神保町    | 268 |
| 漫画喫茶   | 270 |

**2-09 上野・谷中とその周辺 272**  
 Around Ueno, Yanaka

 上野／寛永寺／上野公園／東京国立博物  
館／アメヤ横丁／谷中・根津／谷中霊園

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|                |     |
|----------------|-----|
| 上野             | 282 |
| 谷中・根津・千駄木(谷根千) | 285 |
| 銭湯体験           | 288 |

**2-10 月島・深川とその周辺 290**  
 Around Tsukishima, Fukagawa

 下町／隅田川／月島(もんじゃ焼き)／門  
前仲町・富岡八幡宮／江戸東京博物館／  
国技館／深川／亀戸／亀戸天神／清澄庭  
園／柴又

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|         |     |
|---------|-----|
| 深川とその周辺 | 306 |
| 下町の食    | 307 |

**2-11 池袋・巣鴨とその周辺 310**  
 Around Ikebukuro, Sugamo

 池袋／巣鴨／染井町／六義園／旧古河庭  
園

**ワンセンテンスで説明する東京**  
 Tokyo in Single Sentences

|     |     |
|-----|-----|
| 六義園 | 318 |
| 池袋  | 319 |
| 巣鴨  | 320 |

## 2-12 品川・海浜とその周辺 322

Around Shinagawa, Kaihin

品川／お台場／浜離宮／旧芝離宮恩賜公園／増上寺・芝公園／東京タワー

### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|         |     |
|---------|-----|
| 目黒      | 332 |
| 品川      | 333 |
| 浜離宮     | 334 |
| お台場・東京湾 | 336 |
| 東京タワー   | 338 |

## 2-13 後楽園・神楽坂とその周辺 340

Around Korakuen, Kagurazaka

東京ドーム／小石川後楽園／小石川植物園／矢来能楽堂／神楽坂／靖国神社／椿山荘

### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|         |     |
|---------|-----|
| 後楽園（庭園） | 350 |
| 神楽坂     | 351 |

## 2-14 東京から日帰りできる 観光名所 355

Day Trips from Tokyo

東海道／東京ディズニーランド／成田山  
／横浜／鎌倉／奥多摩／富士五湖／日光  
／伊豆／箱根／熱海／伊豆・小笠原諸島  
／川越

### ワンセンテンスで説明する東京 Tokyo in Single Sentences

|          |     |
|----------|-----|
| 近郊へのアクセス | 370 |
| 軽井沢      | 371 |
| 温泉       | 373 |



## 3部

## 江戸と東京の歴史と文化

History and Culture of Edo and Tokyo

3-01 江戸と東京の  
歴史と文化

378

History and Culture of Edo and  
Tokyo

江戸時代／江戸幕府／明暦の大火／ペ  
リー来航／明治維新／義理と人情・勤善  
懲悪／将軍／旗本・御家人／士農工商／  
文明開化／関東大震災／東京大空襲／高  
度成長／バブル景気

ワンセンテンスで説明する東京  
Tokyo in Single Sentences

|        |     |
|--------|-----|
| 江戸時代以前 | 406 |
| 江戸時代   | 407 |
| 明治時代   | 413 |
| 大正から昭和 | 416 |
| 戦後から現在 | 417 |
| 2020年  | 419 |

装 幀＝斉藤 啓

英文作成＝David Satterwhite

編集協力＝Robb Satterwhite

写 真＝IBC編集部

ナレーション＝Howard Colefield

録音スタジオ＝株式会社巧芸創作

# 東京中心部マップ







# 東京とは

東京について、まず思い浮かべることは何ですか？  
世界クラスの大都市、日本の首都、そして2020年オリンピック・パラリンピック開催地？ そのすべてが当てはまるのですが、それだけではないのです。それではもっと見てみましょう。

世界最大の都市の一つとして、東京都23区には900万人超の人が住み(23区は東京都の中でそれぞれが独立した地区として治められています)、東京が位置する関東平野の隣接する都市まで数えると、首都圏は世界で最も人口の多い大都市となり、その合わせた人口は3500万人を超えます。

もちろん一夜にしてこのような大都市が生まれたわけではありません。なにせ東京の歴史は1400年以上も遡れるのです(初の仏教寺院である浅草の浅草寺は645年に建立されました)。当時の東京は今よりもかなり小さかったのですが、そのころの日本の統治者である徳川家康が江戸に幕府を開き、1603年から現在に至るまで、410年以上にわたって日本の首都であり続けてきたのです。

300年以上も平穏が続いた江戸時代には、歌舞伎や他の演劇をはじめ、浮世絵など多くの芸術的な様式



## Tokyo City

What comes to mind when you think of Tokyo? A big, world-class city, the capital of Japan, and the host of the Olympic and Paralympic Games to be held in 2020? It is all of these, and more. Let's take a closer look.

As one of the world's largest cities, Tokyo is home to over 9 million people in the city's 23 wards (each of the 23 is governed as a separate city within Tokyo), and if we count the adjacent cities in the Kanto Plain, where Tokyo is located, Greater Tokyo is the most populous metropolitan center in the world, with a combined population of over 35 million.

This did not happen overnight, of course, as Tokyo traces its history back over 1,400 years (its first major Buddhist temple, Senso-ji in Asakusa, was founded in 645 AD). Although the city was much smaller then, it has served as Japan's capital continuously since 1603 — over 410 years — when the ruler of Japan, Tokugawa Ieyasu, opened Edo Bakufu in Edo, present-day Tokyo.

The Edo era saw the flowering of Japanese culture, including kabuki and other forms of theater, ukiyo-e

を含めて、日本文化が繁栄しました。

東京は20世紀に2度復興を遂げました。1923年の関東大震災と第2次世界大戦による荒廃の後です。しかしながら今日の東京は、日本全域を治める政府所在地としてだけでなく、主要な経済センターとしても機能しています。なんと、「フォーチュン・グローバル500社」のうち50社以上(世界中でどの都市よりも多い)が東京にあるのです。東京は世界で最も住みやすい都市(2014年)としてだけでなく、世界で最も安全な都市にもランクされました。

この国際的な都市の文化的な側面を見ても、東京には数千に及ぶレストランがあり、世界各国の料理が楽しめ、かつ世界の他のどの都市よりも多くの星をミシュランガイドから獲得しているのです。

東京は1964年にアジア初のオリンピック開催都市となりました。そして、2020年のオリンピック・パラリンピック開催地にも選ばれました。東京を訪れ体験しようと思ったからには、東京のすべてを探求し、歴史、経済的な躍動感、文化遺産、素晴らしい料理から、魅力的なファッションや革新的な技術、そして若者たちが打ち出す新しいトレンドなどを楽しんでほしいと思います。

ようこそ、日本へ。ようこそ、東京へ！

woodblock printing, and many other artistic forms in over three centuries of peace.

Tokyo has been rebuilt twice in the last century, after suffering the Great Kanto Earthquake in 1923 and then being largely destroyed during World War II. Today, however, it is not only the seat of government for all of Japan, but it is a major economic center as well, with over fifty of the world's Fortune Global 500 companies, more than any other city in the world. It has been ranked not only as the world's Most Livable City (2014), but the World's Safest City.

And as a measure of how cosmopolitan it is in a cultural sense, among its thousands of restaurants and its global cuisine the Michelin Guide has awarded more Michelin stars to Tokyo than any other city in the world.

Tokyo hosted the first Olympic Games ever held in Asia, in 1964, and it has been awarded the Olympic and Paralympic Games to be held in 2020 as well. Now that you've chosen to visit and experience Tokyo, we hope you will explore all it has to offer, and will enjoy its rich history, its economic dynamism, its cultural legacies, its fabulous cuisine, and its attractive trends in fashion, innovation, and youth-oriented new directions.

Welcome to Japan, welcome to Tokyo!

## 東京とは

Track  
01

東京は日本の首都です。

- Tokyo is the capital of Japan.
- 

東京は、日本の首都で、行政、立法、司法の中心地です。

- Since Tokyo is the capital of Japan, it is the center of government, the legislature and the judiciary.
- 

東京は、日本の政治、経済、文化の中心地です。

- Tokyo is the political, economic and cultural center of Japan.
- 

東京は、日本だけでなく、世界でも有数の文化都市です。

- Tokyo is one of the leading cultural capitals of the world, not just Japan.
- 

東京を中心とした首都圏と、大阪を中心とした京阪神が、日本の経済・文化の二大中心地です。

- The Tokyo Metropolitan Area, centered on Tokyo, and the Kyoto-Osaka-Kobe Metropolitan Area, centered on Osaka, are Japan's main economic and cultural centers.
- 

東京は日本列島の中央にある、日本で最も大きな都市です。

- Tokyo is located in the middle of the Japanese archipelago, and it is Japan's largest city.
-

東京は日本で最も人口の多い都市です。

- Tokyo is the most populous city in Japan.

東京都の面積はおよそ 2187 平方キロメートルです。

- Tokyo covers 2,187 square kilometers.

フランスのパリのように、東京には多くの文化活動が集中しています。

- Like Paris, Tokyo has a concentration of many cultural activities.

東京を中心とした一帯は首都圏と呼ばれています。

- Tokyo and its surrounding region are collectively referred to as the Tokyo Metropolitan Area.

東京には、1300 万人の人が住んでいます。

- There are 13 million people living in Tokyo.

東京とその周辺を合わせると、3000 万人の人が住んでいます。

- There are 30 million people living in the greater Tokyo area.

KEY WORD



capital

首都

Tokyo Metropolitan Area

首都圏

Japanese archipelago

日本列島

東京都の経済規模は、都市としては世界一です。

- Tokyo's economy is the largest of any city in the world.

東京都の中心部は23の区に別れています。

- Tokyo's central city is divided into 23 wards.

東京は23の区からなる、いわゆる特別区と、その他の市町村による地域からできています。

- Tokyo is made up of 23 so-called special wards plus a collection of sub-cities, towns and villages.

太平洋にある伊豆諸島と小笠原諸島も東京都の一部となります。

- The Izu and Ogasawara archipelagos, which lie in the Pacific Ocean, are also part of Tokyo.

東京都の都内総生産は約92兆9000億円です。

- Tokyo's GDP is around 92.9 trillion yen.

東京都の経済規模は、カリフォルニア州の約半分です。

- Tokyo's economy is about half the size of California's economy.

## 東京ライフ

Track  
02

東京は眠ることのない都市です。

- Tokyo is a city that doesn't sleep.

東京の都心への通勤ラッシュは午前8時頃から9時頃までがピークで、公共交通は大変混み合います。

- During peak commuting rush hour, roughly between 8 am and 9 am, public transportation heading in to Tokyo is terribly crowded.

東京の人は、ラッシュ時に地下鉄などに押し込まれ、体と体をくっつけながら通勤することに慣れていてます。

- Tokyoites are used to being pushed onto subway trains and standing so close to other commuters as to be touching.

東京の午後のラッシュアワーは、5時頃にはじまって夜遅くまで続きます。というのも、多くの人が、残業したり、仕事終わりに仲間と飲んだりしているからです。

- Tokyo's evening rush hour starts around 5 pm and continues late into the night, since many people work overtime or socialize after work.

東京では、通常の勤務時間は午前9時から午後5時までで、週休二日制です。しかしながら、多くの人が残業しています。

- In Tokyo, standard working hours are 9 am to 5 pm, with two days off a week. However, many people work overtime.

## KEY WORD



|  |        |
|--|--------|
| <input type="checkbox"/> 23 wards              | 23区    |
| <input type="checkbox"/> Ogasawara archipelago | 小笠原諸島  |
| <input type="checkbox"/> commuting rush hour   | 通勤ラッシュ |
| <input type="checkbox"/> public transportation | 公共交通   |
| <input type="checkbox"/> Tokyoite              | 東京(の)人 |