



TOKYO GRAFFITI

×

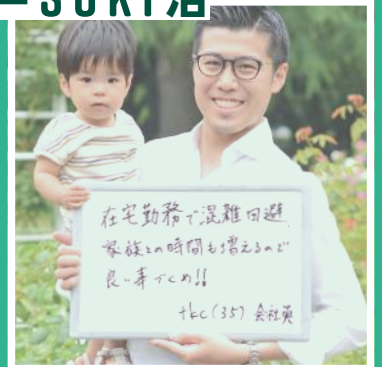
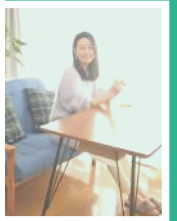
スムズビズ 東京都  
Smooth Biz



# THE SUKKIE

ザ・スッキー

混んでる日常 → 空いてる未来 = SUKI活



## VOICE

あなたができる混雑回避術は？

### 公園「SUKKIE」STYLE

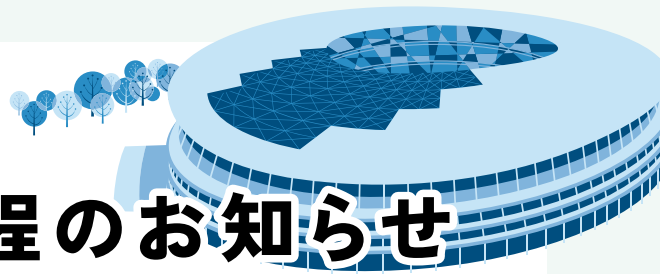
～ SUKI活の先にできた時間、何してる？ ～

### 「SUKI活」ROOM GALLERY

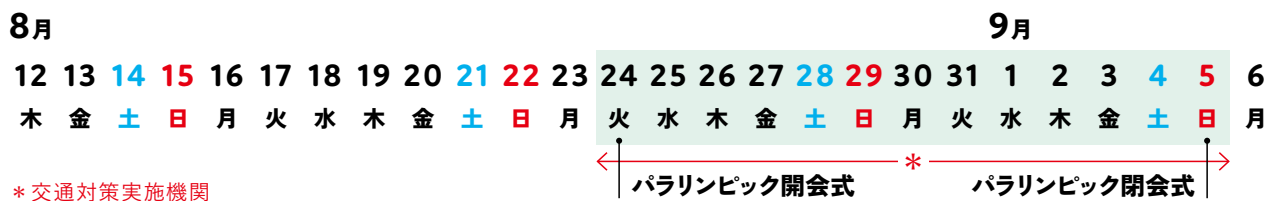
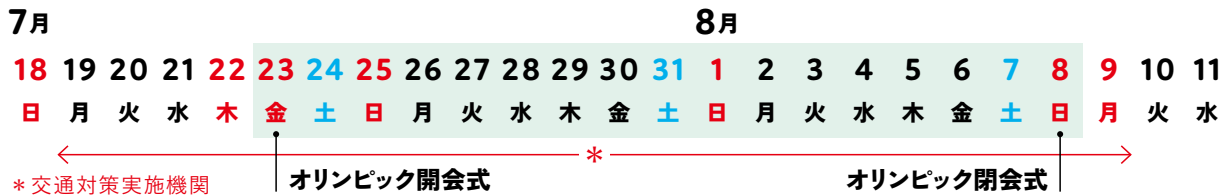


少し早めに出発する！  
いつもより30分早く起床！  
混雑を避けたいなら  
「落ち着いて出る」が◎！  
47-064(22)不動産





# 東京2020大会 日程のお知らせ



## ご活用いただきたい取り組み例



### テレワーク等の活用を

- 「オンライン会議」
- 「休暇の取得」
- 「サテライトオフィスの活用」



### リモート観戦も

- 「お出かけの際は直行直帰」
- 「身近な所で短時間」
- 「まとめ買い」
- 「Eコマース活用」



### 交通混雑緩和にご協力を

- 「オフピーク通勤」
- 「マイカー利用の削減」
- 「時間帯・ルート変更」
- 「再配達の削減」

住んでいる人も、訪れる人も、より快適な東京へ

# スルズBiz



3つの取組で、新しい働き方の東京モデル

# 大会期間中の交通対策

大会期間中は選手ならびに大会関係者の円滑な移動のため、様々な交通対策が実施されます。

交通対策  
実施期間

## 2021年7月19日(月)～9月5日(日)

〈8月10日(火)～8月23日(月)は除く〉

※この期間の前後にも競技会場周辺の交通対策等が行われます。また、開閉会式の日にはオリンピックスタジアム・選手村周辺、首都高速道路で交通規制が行われます。

## 大会期間中に実施される交通対策

### ① 大会ルートの設置

大会ルートとは、選手や大会関係者が競技会場等へ移動するために使用する高速道路・一般道のことで、専用の看板や路面標示が設けられます。一般道路の一部には大会車両専用レーンや優先レーンが設置されます。



### ② 一般道、競技会場周辺の交通規制

一般道における交通混雑を緩和するため、信号調整や駐車対策が一部で実施されるほか、競技会場周辺には進入禁止エリアや通行規制エリア、う回エリアが設けられます。

### ③ 首都高速道路における料金施策

首都高速道路の混雑を低減するため、

下記の期間で夜間の料金割引および日中時間帯の料金上乗せが実施されます。

**適用期間** : 7月19日(月)～8月9日(月)・8月24日(火)～9月5日(日)

**夜間割引** : 5割引(0～4時 首都高全線・ETC搭載全車種が対象)※現金車は除く

**料金上乗せ** : 1,000円上乗せ(6～22時首都高都内区間・ETC搭載マイカー等が対象)

※対象外車種/中型車、大型車、特大車、事業用(小型貨物、タクシー等)、自家用(小型貨物)、障害者等(要事前登録)  
※現金車の場合 首都高全線・普通車以下の全車種が対象

### ④ 高速道路の交通対策

本線料金所の通行制限が実施されるほか、交通状況に応じて入口閉鎖、本線車線規制、JCT部での方向別規制が実施されます。

# [ SUKKIE ] 10 箇条

[ 01 ]

**早起きはスツキーの始まり**

ピークをずらした時差通勤でストレスフリーに。朝活も充実！

[ 02 ]

**満員電車を徹底回避！それが、スツキー通勤**

もうギュウギュウ詰め of 電車には乗りたくない！

[ 03 ]

**テレワーク活用で、自宅でシゴトもスツキー**

移動時間がなくなり、時間も有効活用

[ 04 ]

**大人数より、ソロ活がスツキー！**

好きなときに好きな場所で、趣味を楽しむことが好き

[ 05 ]

**少人数で、身近な場所へ。それが、スツキー外出**

短時間の直行直帰で混雑回避！

スイテル東京は、スキスキスキスキ、**スッキー!**  
混雑回避したい**スッキー**たちの10箇条

スッキーとして知っておくべき、混雑回避を楽しむ心得とルール、そしてマナーはこれ!!

〔00〕

**スムーズで快適な東京がスッキー!**

住んでいる人にも訪れる人にも、快適な東京であってほしい

〔09〕

**混雑チェックでゆとりあるスッキー移動**

ゆとりある移動のために混雑チェックは欠かせない

〔08〕

**隙間時間で、家族時間もスッキー**

テレワークでできた時間は、家族と過ごしてハッピーに

〔07〕

**再配達にしないのは、スキッキーの思いやり**

配達業者さんに配慮した計画的な注文でお互い気持ち良く

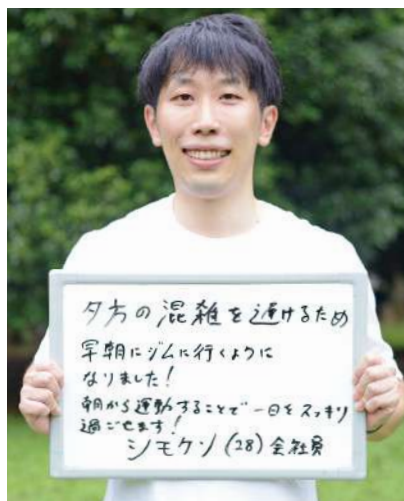
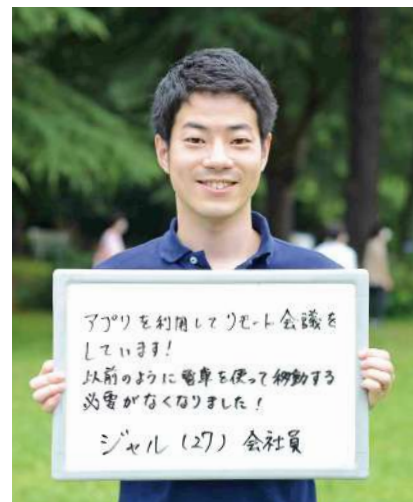
〔06〕

**まとめ買い上手は、ひとつ上のスッキー**

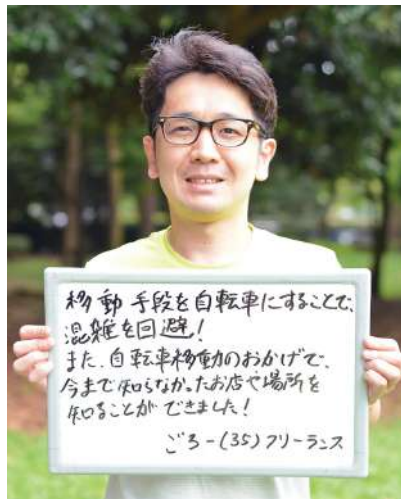
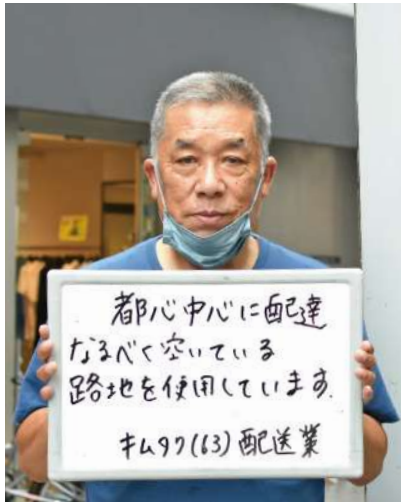
実店舗でもオンラインでもまとめ買いで効率良く!

# [ S U K K I E ] VOICE

あなたができる [混雑回避術] を教えてください



VOICE: 社会人編



# 公園 [ SUKKIE ] STYLE

～SUKI活の先にできた時間、何してる?～



リキヤ(33) 飲食業 / リカコ(29) 看護師 / リミ(2) / リヤ(0)



ずっぴ(58) 主婦 / はかせ(40) スポーツインストラクター



# THE [ SUKKIE ]

平日の公園で家族でランチをしたり、趣味の時間を楽しんでいたり。  
自分らしく、ゆったりした時間を過ごすSUKKIEたちにインタビュー。



人が少ない午前中の公園で、  
友達をモデルにしながらアクセサリーの撮影中～

バーディ(28) グミアーティスト/やよいこ(32) スタイリスト



公園でダンスの振り付け練習中～

ASAKO(34) フリーランス/TAK(42) ダンスアーティスト



平日のお休みでママが美容院に行っている間、

公園で息子と遊び中～

タケシ(46) 会社員/エイト

## 公園 [ S U K K I E ] STYLE

～SUKI活の先にできた時間、何してる?～

河原で、のんびり1対1で撮影会中～



えむちゃむ(20)モデル/未来(19)大学生

ショッピングモールが混んでいたの、

お弁当をテイクアウトしてランチ中～



BounceShimizu(33)音楽機器販売/ソウスケ(7)小学生

八王子から友人とツーリング中～



たくみ(20)会社員/あゆむ(20)会社員

# THE [SUKKIE]

人混みを避けて、ランチをしたりソロキャンプをしたり。  
自分らしく、ゆったりした時間を過ごすSUKKIEたちにインタビュー。



ノニータ (59) 写真師



ひより (19) 大学生 / あおい (18) 大学生

## 公園 [ S U K K I E ] STYLE

～SUKI活の先にできた時間、何してる?～

子どもが学校に行っている間、願掛け用の四葉のクローバーを探し中～



りえ(42)主婦

お店でテイクアウトしたご飯を持ち寄って、屋外でランチ中～



みさき(29)会社員、ゆう(26)会社員

# THE [SUKKIE]

仕事の休憩時間に釣りをしたり、平日の公園で愛犬と遊んだり。  
自分らしく、ゆったりした時間を過ごすSUKKIEたちにインタビュー。



平日の空いている公園で愛犬と遊び中～

あつし(37)会社役員/まき(36)会社役員/愛犬もなか



明日に迫ったオーディションのために、  
ウクレレで楽曲練習中～

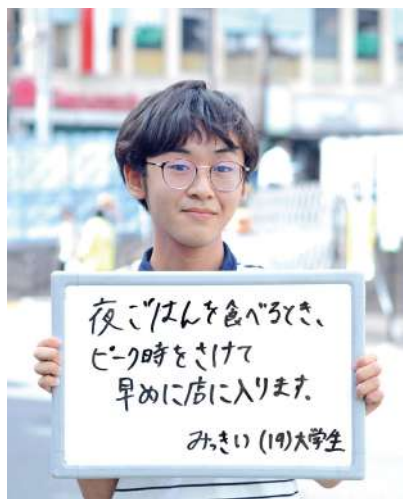
Guy(24)アーティスト



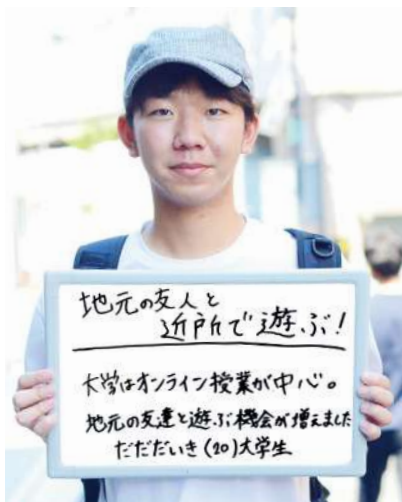
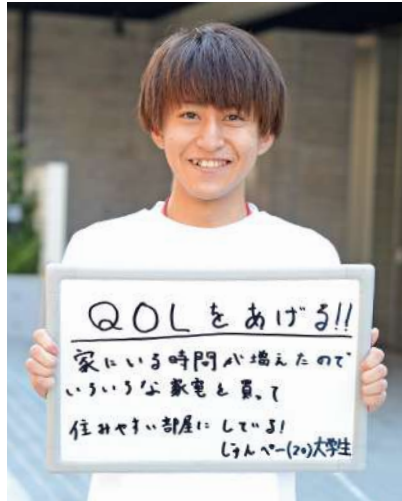
仕事の休憩時間に、シーバス釣り中～

Hide(46)会社員

あなたができる [混雑回避術] を教えてください



VOICE: 若者編



スタイルを紹介 [ S U K I 活 ] **ROOM GALLERY**

リモートワークや置き配など  
時代の変化にポジティブに合わせて柔軟に



**PROFILE**

じゅんぴーや / 30歳 / IT関係 / 岩手県出身 / 趣味: ドライフラワー



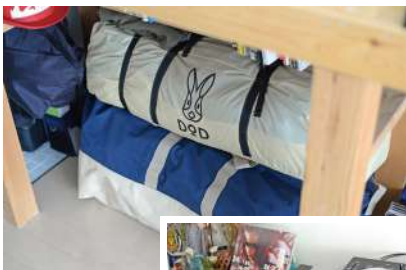
## リモートワークや置き配etc...混雑回避をしながら暮らしも楽しむライフ

## SUKKIEな暮らし方インタビュー

移動時間の短縮、効率化などメリットがたくさん  
リモートワークは大歓迎

IT関係の仕事をしています。現在働いている会社はもともコアタイムのないフレックスタイム制度を導入。「何時から何時までは必ず仕事をしていないといけない」というのがないんです。会社側がそういう柔軟な勤務スタイルを提供してくれると、時差ビズなどが自然とできますよね。コロナ禍で、リモートワークがより推奨され1年半ほど過ぎますが、今後も僕はずっとリモートワークでいいと思っています。移動時間はもったいないし、好きな場所に住むこともできる。職種によるとは思いますが、今の時代に生まれる変化をポジティブに捉えていきたいですね。20代、30代の若手と呼ばれる僕ら世代は、変化に合わせるのが得意なはずだし、合わせる楽しさを見出してほしい。もちろん、人と会うことも大事だと思っています。自分たちに合うスタイルを取り入れて新しい時代に合った生活を送っていききたいですね。

---



キャンプが好きなので、1週間ほど自宅内にテントを張っていたことも(笑)。気分だけでも味わえます。

レコードを聴いたり、DJプレイをする場所。音楽に触れると気分が上がります。





## SUKKIEな暮らし方インタビュー

### 自宅のデスクが仕事場になったから、 どんどん使いやすくアレンジ。リフレッシュする時間 も大切にしています

今住んでいるエリアは、代々木上原、下北沢が徒歩圏内。渋谷にも近いので、自転車がよく行っています。会社でデザイン関係の仕事をしていますが、最近ではほとんどリモートに。移動時間がなくなった分、自宅での作業に集中する時間が増えました。息抜きには、コーヒーを飲んだり近所を散歩したりしています。

出社することが減ったので、自宅のデスクが仕事場に。どんどん作業しやすい空間に変わってきました。ちょっといいイスを買ってみたり、手元を映すカメラを会社から借りたり。今までは、土日や夜間しか受け取れなかった宅急便や家具の配送が、最近では平日の午前中に受け取れるように。再配達や夜の時間指定が減りましたし、平日の日中に家具の組み立てなどができるのはとても嬉しい。部屋がどんどん住みやすく、充実した空間になっています。

---



オンオフ手離せないiPad。リアルタイムに議論を描くグラフィックレコーダーとしても活動中。



今ではこのスペースが仕事場。ケーブル類は見えないように収納しています。

[ SUKI ] 活 ] ROOM GALLERY

息抜きは近所に散歩。工夫次第で、  
自宅が作業しやすい部屋へ変わります



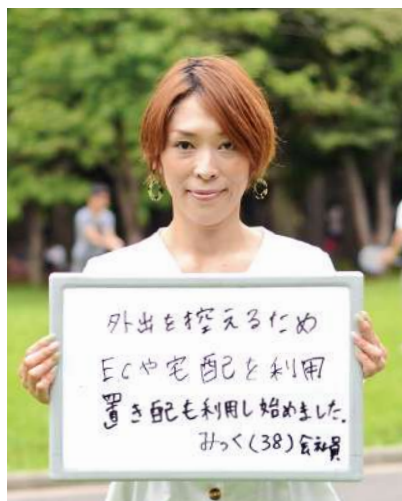
PROFILE

マイコ / 35歳 / 会社員 / 埼玉県出身 / 趣味：ボードゲーム、ラジオ

あなたができる [混雑回避術] を教えてください



VOICE: パパ・ママ編



休みの日にはブルーベリー畑に。郊外と都心の両方を楽しみながら暮らしています



## PROFILE

Suhei/36歳/会社員/千葉県出身/趣味：ブルーベリー栽培 Juko/37歳/日本語学校職員/東京都出身/趣味：ヨガ

## [ SUKI ] 活 ROOM GALLERY

## SUUKIEな暮らし方インタビュー

ステイホーム期間中に目覚めたDIYで、  
壁面の棚や机を手づくり！

2020年の春に引っ越して、ステイホーム期間中に目覚めたDIY。壁面の棚から始まり、玄関の靴箱も、リモートワークが推奨されるようになって必要になった作業台も手づくりしました。資材は車で近所のホームセンターに買いに行くこともあれば、ネットで注文することもあります。基本的には、置き配で受け取りをしています。資材がすぐに手に入れば、仕事終わりの夜にも作業ができる。自宅にいる時間が増えた分、いろいろなことができるようになりました。また、引っ越しと同タイミングで、山梨県にブルーベリー畑を所有しました。畑には車で行くのですが、その際、移動時の混雑を避けるために、お互いの仕事を調整して平日に行くことも多いんです。平日と休日では、高速道路や道の混み具合が全然違いますよ。仕事も、リモートワークや半日出勤など、通勤の仕方も変わってきました。これからも二人のペースで暮らしを楽しみたいですね。

---



引っ越して最初に作った壁面の棚は、植物たちともマッチしてお気に入り。

ブルーベリー畑。苗が育つまでには何年もかかるので、急がず焦らずゆっくりと。





新鮮な鎌倉野菜を  
駅の直売で買って  
います。色とりど  
りの新鮮な野菜は  
見るだけでも元気  
に！



キャンプに行く時  
は、渋滞を避けて  
早朝に移動をする  
から、気持ちにも  
時間にもゆとりが  
持てます。

---

## SUKKIEな暮らし方インタビュー

### オンライン購入する水も 農家さんの直売野菜もまとめ買い

数年前、川崎市から鎌倉市に引っ越してきました。夫は都内へ通勤していましたが、コロナ禍でほぼ在宅勤務に。自宅にいてくれることは防犯面でも安心です。私は週に何回か通勤していますが、テレワークの方が増えたからか電車はだいぶ空いたので快適ですね。普段の生活ではそこまで変化はなく、以前から鎌倉野菜や相模湾の魚を使って自炊をしています。野菜は直売所で農家の友人から週に1回程度まとめて購入。とても新鮮で持ちがいいので頻繁に買う必要がないんですよ。

あと、私たちの趣味の一つがキャンプなのですが、昨年頃から流行り、土日の高速道路がすごく混んだ印象が。そこで、渋滞を避けるためにも空いている時間に行動するようになりました。行きは朝早く、帰りは早めに片付けをしてお昼には自宅に着くようにしています。普段も、朝方や昼の生活に重点を置いて早め早めの行動を心がけています。そうすると、自然と混雑回避に繋がりますね。



[ SUKI ] 活 ] ROOM GALLERY

早起きや早めの行動で渋滞も混雑も回避  
空いている時間に移動するようにしています



PROFILE

T.S/37歳/エンジニア/栃木県出身/趣味：マラソン A.S/33歳/サービス業/新潟県出身/趣味：料理



**外食しなくても、お取り寄せをうまく使って  
おうちご飯を充実♪ おしゃれ姉妹のシェアライフ**

## PROFILE

ほのか／26歳／会社員／山形県出身／趣味：海外旅行、カレー作り    ななほ／19歳／学生／山形県出身／趣味：カフェ巡り

## [ SUKKIE 活 ] ROOM GALLERY

おうちピストロ、おうちカレーetc...  
大人の本気のおままごとです(笑)。



カレーのスパイスや調味料などは形のかわいいビンに詰め替えて、種類別に白いポスカで手書きします。

---

### SUKKIEな暮らし方インタビュー

#### 今では昼でも宅急便が受け取れるから 平日の夜ご飯も豪華に！

姉の私は会社員、妹は学生なのでリモートワークとオンライン授業で二人とも家にいることが増えました。もともと家が好きですし、お昼ご飯を家で食べられるってとっても嬉しいことだと気づきました！ コンビニご飯や外食もいいですが、カロリーも高くてお金もかかる。二人とも在宅のときは、好きなものを作ってランチしています。ちょっと手の込んだ料理もできるから楽しいですよ。

それと、お取り寄せも一層楽しめるようになりました。マンションには宅配ボックスがあるのですが、冷凍品や大きいものは入らなくて返送されてしまうことが。以前は平日の夜にはなかなか受け取れないから、土曜日の午前中指定にしていたのですが、今では在宅時、平日の昼でも受け取れます。お昼に新鮮な海鮮類を受け取って、夜には妹と牡蠣パーティなんていう日も。これからも週の半分以上は在宅でもいいと思います♪





## SUKKIEな暮らし方インタビュー

### 最初は戸惑いもあったフルリモートでも、近所の再発見もありました

WEBディレクターとして働いているのですが、会社が2020年にオフィスを廃止し、完全なフルリモートにシフトしました。そのため、通勤でも電車に乗らない生活がスタート。当初は戸惑いもありつつ、自由に時間が選べるようになりました。会社にあった大きい机を我が家で引き取ったということもあり、時々会社のメンバーが来て、気づけばコワーキングスペース化していることもしばしば。完全リモートもちろんいいですが、ときには雑談ができるようなちょっとした集まりもしたいし、働き方を選べるといいですね。

あとは、家にいる時間が増えたことで運動不足を感じ、今までまったく気にしていなかった自分が健康志向に。今年の春からランニングをスタートしました。そしたら、近所の公園にトラック競技場があって走れることに気づきました。前までだったら気づかなかった近所の再発見です。

---



押入れをアレンジした優さんのデスク。写真機材もたくさんあります。



光がキレイに入るリビング。朝と昼にはコーヒーを、夜にはおいしいお酒をしっぽり飲むのも楽しい時間。

[ SUKI ] 活 ] ROOM GALLERY

フルリモート化で自宅がコワーキングスペースに  
仲間との時間も楽しみながら新しいスタイルを



PROFILE

四位拓郎 / 29歳 / WEBディレクター / 宮崎県出身 / 趣味 : ホームパーティ、音楽 北原優 / 24歳 / フォトグラファー / 宮崎県出身 / 趣味 : 料理、写真

# 明日の混雑予報ポータル

大会期間中の混雑状況を事前にチェック！



明日の混雑予報

検索



- ・混雑予測には(株)unerry「Beacon Bank®」と(株)ドコモ・インサイトマーケティング「モバイル空間統計® 国内人口分布統計(リアルタイム版)」のデータを利用しています。
- ・人口データの内、過去人口は(株)ドコモ・インサイトマーケティング「モバイル空間統計 国内人口分布統計(リアルタイム版)」データを掲載します。
- ・本サービスは(株)NTTデータ「BizXaaS® MaP」にて提供しています。
- ・「Beacon Bank」は日本国内における(株)unerryの登録商標です。
- ・「モバイル空間統計」は日本国内における(株)NTTドコモの登録商標です。
- ・「BizXaaS」は日本国内における(株)NTTデータの商標です。