

メトロポリターナ、東京メトロ53駅で本日配布スタート

3月号は「10年後の未来を想像しよう。」特集

～知ることで、これからの私たちがもっと自由になる～

産経新聞社は、首都圏で働く女性をターゲットにした、新しいライフスタイルを提案するフリーマガジン「メトロポリターナ」3月号を、東京メトロ駅構内の専用ラックで3月10日(火)から19日(木)まで配布します。メトロポリターナは、自宅やオフィスから離れてホッとひと息つける「ココロのサードプレイス」をコンセプトに、日常を豊かにする情報をお届けしています。

■巻頭特集「10年後の未来を想像しよう。」

3月号の巻頭特集では、3月8日の「国際女性デー」にちなみ、10年後の自分を自由に想像し、未来を切り開くためのヒントを「歴史」と「カラダ」の2つの視点から掘り下げます。

CHAPTER 1:歴史から紐解く、女性の社会参与と未来

歴史コンテンツで人気の株式会社COTEN・品川皓亮(しながわ・こうすけ)さんを迎え、産業革命以前から現代に至るまでの女性の役割の変化を辿ります。江戸時代の育児のあり方や、社会規範がいかに時代の主要産業に影響されてきたかを知ることで、無意識に囚われている「当たり前」から解放され、のびのびと未来を描く力を養います。

CHAPTER 2・3:自分のカラダを知り、うまくつきあう

産婦人科医の高尾美穂さんが、女性ホルモンの変化が心身に与える影響を解説します。PMS(月経前症候群)や更年期障害、将来的な病気のリスクなど、ライフステージごとに現れる不調への正しい知識を提案。さらに、「太りやすくなった」「睡眠の質が低い」「生理痛が重い」といった具体的な悩み別の対処法や、自分を労わるコツも詳しく紹介します。

心身を整え、歴史を俯瞰する力を養うことは、自ら意思決定をして未来を切り開く力になります。10年後を見据えて「今、できること」を一緒に考えてみませんか。



【特別企画】メトロポリターナ3月号&生理用ナプキンのサンプリングを実施！

「10年後の未来を想像しよう。」を特集テーマに掲げるメトロポリターナ3月号の配布にあわせ、自分のカラダを労わるきっかけをご提案するサンプリングイベントを開催します。特集内容と連動し、働く女性を応援するアイテムを直接お届けします。

■実施概要

- **日時:**3月19日(木)9:00~18:00(※なくなり次第終了)
- **配布物:**メトロポリターナ3月号(特集:10年後の未来を想像しよう。)
きとみちゃん生理用ナプキン
- **配布場所:**渋谷、新宿、丸の内 ほか
※天候などの影響で配布場所が変更になる可能性があります。
※メトロポリターナは通常通り、東京メトロ53駅の専用ラックでも配布しています。

メトロポリターナは、東京メトロ53駅(浅草、上野、三越前、日本橋、京橋、銀座、新橋、虎ノ門、溜池山王、赤坂見附、青山一丁目、外苑前、表参道、渋谷、池袋、大手町、後楽園、御茶ノ水、東京、霞ヶ関、四ツ谷、新宿三丁目、新宿、秋葉原、八丁堀、茅場町、東銀座、日比谷、神谷町、六本木、広尾、恵比寿、高田馬場、早稲田、神楽坂、飯田橋、九段下、竹橋、新御茶ノ水、赤坂、乃木坂、明治神宮前(原宿)、代々木公園、東池袋、市ヶ谷、麴町、有楽町、半蔵門、神保町、白金高輪、麻布十番、六本木一丁目、四谷三丁目)に専用ラックを設置して無料配布しています。
※駅係員へのお問合せはご遠慮ください

【公式サイト】 <https://metropolitana.tokyo/ja>

【Instagram】 [@metropolitana Tokyo](https://www.instagram.com/metropolitana_tokyo)

【X】 [@metropolitana t](https://twitter.com/metropolitana_t)

【メトロポリターナ】

2003年に創刊した、産経新聞社が発行するフリーマガジン。毎月10日に東京メトロの主要駅で配布しており、創刊当時から、働く女性を中心にメトロの駅から発信する様々なライフスタイルを提案しています。

発行/産経新聞社

編集・制作/メトロポリターナプロジェクト



メトロポリターナ
公式サイト



METROPOLITANA_TOKYO

メトロポリターナ
公式 Instagram



メトロポリターナ
公式 X