Motto

西武鉄道広報誌

かわら版

特集 ── 安全・安心なサービスのさらなる追求のために
2026年度 鉄道事業設備投資計画

2026
6
vol.405





西武鉄道を もっとよく知る 好きになる

西武鉄道

西武鉄道路線図



発 行 日／2026年6月1日
編集発行／西武鉄道株式会社 広報部 〒359-8520 所沢市くすのき台一丁目11番地の1
企画・制作／株式会社エイエイピー
※掲載内容は2026年5月20日現在のものです。ご利用・おでかけの際は最新情報をご確認ください。

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

CONTENT

03
【COLUMN】
西武線アプリで、毎日がちょっと楽しくなる
デザインリニューアル・新機能追加

04-07
【特集】安全・安心なサービスのさらなる追求のために
2026年度 鉄道事業設備投資計画

08-09
「住みたい沿線」「訪れたい沿線」を目指して
SEIBU RAILWAYS PROJECT

10-11
西武鉄道のフレッシュなトピックスをもっと！
モットピ！

12-13
Lions News

14
【今月のよみもの】6月のテーマは「健康」
気づいた人からちょっとトクしてる
待ち時間の“ながら運動”で、さりげなく差をつける

15
アンケート／西武鉄道info



表紙写真

東村山～西武園駅間を走行する
2000系

本誌タイトル
“ Motto ”に込めた想い

西武鉄道のさまざまな取り組みやイベント情報などを掲載し、皆さまに親しまれてきた「かわら版」を2026年4月号からリニューアル。沿線の皆さまの日々が「もっと」愛おしくなるように、そして「もっと」素晴らしい明日が訪れるように、これからも西武鉄道と皆さまとをつなぐ広報誌として多彩な情報をお届けしていきます。

Message おうち時間の過ごし方

梅雨入りする6月は、おでかけの機会が減って「おうち時間」が増えやすい季節ですが、皆さんはどのように過ごしていますか？
「ずっと家の中で過ごすのはもったいない！」と思われがちですが、私は家から出ない日だからこそ、時間を気にせずマンガの一気読みや部屋の整理整頓などをすることが多いです。
また、温かい飲み物を用意してゆっくり過ごすだけでも気分が切り替わりますよね。無理に予定を詰め込まず、自分のペースを大切にしながら、まったりするのもよし！趣味などに時間を使うのもよし！
おうち時間の過ごし方は無限大ですね～。

西武鉄道（株）広報部　かわら担



西武線アプリで、毎日がちょっと楽しくなる

Advanced デザインリニューアル・新機能追加

西武線アプリがリニューアルしたと聞き、さっそくダウンロードして驚いた。鉄道会社の公式アプリといえば、時刻表や利用駅の構内図など、あくまで「電車に乗る時に使うもの」と思っていたからだ。

驚いたのは、こうした「乗るため」の機能に加えて、鉄道関連以外の機能も充実しているところ。毎日抽選できる「チャレンジ機能」は、電車の待ち時間や家で過ごしている時など、いつでもどこでも参加でき、1日最大で100ポイントも当たるという。貯めたポイントはSEIBU PRINCE CLUB加盟店でのお買い物にも利用できるなら、スキマ時間にポイ活してみようかな…。また、駅周辺の観光スポットなどのおでかけ情報も簡単に見られるため、意外に知らない隣駅の近くにどんなスポットがあるか、見ているだけでワクワクしてくる。

担当者によると、アプリ開発はまさに“電車に乗らない時でも使える、楽しめるアプリ”を心がけてきたそう。実は以前からあった機能に加えて、西武グループ施設のチケット購入ができるようになったのもその一つ。アプリを通じて、さまざまな情報を知ることができるのはありがたい。

イベントに参加したり、おでかけのきっかけ探しをしてみたり…。このアプリで毎日がちょっと楽しくなりそうだ。



西武線アプリ
イメージキャラクター ラッコロ



イベントでのアプリ利用時の様子

取材・文／森井聡美（エディキューブ）

特集



安全・安心なサービスのさらなる追求のために

2026年度 鉄道事業設備投資計画

◀ 西武鉄道公式キャラクター レイルくん

西武鉄道は安全・安心なサービスのさらなる追求を事業の根幹に
過去最大の総額462億円の設備投資を行い、
安全性の向上、サービスの向上、環境対策などに努めます。
そして今後も「住みたい沿線」「訪れたい沿線」の実現を目指していきます。

事業の根幹 安全・安心なサービスの追求

01 より安心して ご利用いただける バリアフリー設備へ ▼ ホームドア整備

02 より安全な踏切へ ▼ 高規格な踏切支障検知装置の新設・更新と踏切異常検知システムの新設

03 より安心して ご乗車いただくための 災害対策 ▼ 落石防護の推進、法面の改良、耐震補強の推進

3つの重点テーマ!



西武鉄道公式キャラクター スマイルちゃん

重点テーマ1 沿線価値向上

新宿線の有料着席サービス刷新
新宿線の新車両「トキイロ」を導入し快適性の向上へ

より環境にやさしい設備の積極的な導入
サステナ車両導入による省エネルギーの推進と山口線車両新造

連続立体交差事業の推進
連続立体交差事業(東村山駅付近、中井～野方駅間、井荻～西武柳沢駅間、野方～井荻駅間)
2026年度の主な工事予定はP8～9をチェック!

より魅力的な駅空間へ
SEIBU BLUE ART STATIONの推進

重点テーマ2 デジタル化

よりスマートな サービスの提供へ
クレジットカードなどのタッチ決済による乗車サービスの利用可能駅を2027年3月末までに全駅へ順次拡大予定



※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

重点テーマ3 働きがい向上

働く社員の職場環境の 改善・整備
現業施設の建て替え、宿泊施設の個室化、駅の従業員用休憩室のリニューアルなどにより、従業員のプライバシー確保や労務環境を改善



▲ 従業員用休憩室

ホームドアの整備

お客さまのホーム上からの転落や列車との接触を防ぐため、ホームドアの整備を推進しています。



今年度の稼働を予定する駅
池袋駅(7番、特急ホーム)、中村橋駅、富士見台駅、新桜台駅

2027年度以降の稼働を目指す駅

2027年度稼働目標	池袋駅(1番ホーム)、東長崎駅、大泉学園駅、花小金井駅
2028年度稼働目標	椎名町駅、下落合駅、中井駅、田無駅
連続立体交差事業とあわせて整備	東村山駅(高架化後新宿線上り・国分寺線・西武園線ホーム)

※部材の調達状況などにより計画を見直すことがあります。



ホームドア・固定柵の長期的な整備目標

ホームドアおよび固定柵の長期的な整備目標を定めています。本目標に従い、当面は池袋～小手指駅間、西武新宿～新所沢駅間、小平～玉川上水駅間、豊島線、西武有楽町線各駅へ、おおよそ2030年代半ばまでのホームドア整備を目指します。



より安全な踏切へ

高規格な踏切支障検知装置(2D式)の新設を2ヵ所・更新を8ヵ所、踏切異常検知システムを2ヵ所の踏切に新設予定です。

耐震補強の推進

対象となる高架橋の柱に対し、今年度は52本の補強工事を実施し、2027年度末までに補強を終える予定です。

新宿線の有料着席サービスの刷新



トキイロ
TOKIIRO

日々の移動時間をより豊かで価値あるひとときに

2027年春より運行開始予定！新車両の導入にあたり快適な移動空間をつくり上げるため、空間づくりの会社「株式会社丹青社」と協働。車内はリクライニングシート、全席コンセント設置など、充実した設備としています。



より環境にやさしい設備の積極的な導入

7000系

SDGsへの貢献を加速！サステナ車両※導入

東急電鉄より譲り受けた9000系の整備・改修が完了し、7000系として2026年6月27日に運行開始します。今年度は、東急電鉄より9000系を4編成譲り受ける予定です。

※サステナ車両とは、他社から譲受したVVVFインバータ制御車両を西武鉄道独自の呼称として定義したものです





L00系（れおけい）

西武園ゆうえんちの華やかで楽しい時間を想起させるデザイン

今年度は夜空のようなネイビーブルーのカラーリングに西武園ゆうえんちで人気の花火やイルミネーションをイメージしたラッピングの第２編成を導入します。デザインは西武鉄道と西武園ゆうえんちなどの社員が集まり方針を検討、お客さまのワクワク感をさらに高揚させる車両を目指しました。

SEIBU BLUE ART STATIONの推進

各駅やその周辺エリアの特徴を想起させるアート作品を駅構内に展開するプロジェクト「SEIBU BLUE ART STATION」として、２０２４年度からアートの力で魅力的な駅空間を創出してきました。今年度も継続実施し、沿線価値向上を図ります。





2027年度以降

vieS
Fine Dining Train

新型レストラン列車「vies」

2028年3月に、国内最大の厨房面積を有する専用車両を連結し、車内で調理したフルコース料理を提供する新型レストラン列車の運行を開始します。





viesの名前に込めた意味

「vie」はフランス語で「命」「人生」。食は命をいただくものという、日本が古くから大切にしてきた自然への敬意を込めるとともに、ご乗車いただくお客さま一人ひとりの人生をより豊かなものにしたいとの想いから、複数形「vies」に。また「vies」を逆から読むと「西武」となるストーリーも秘められています。

10000系「ニューレッドアロー」が新宿線の新たな「観光特急」へ！



西武新宿と本川越を結ぶ新たな観光特急として2028年度より運行開始予定！

車両デザインは、アニメ『機動戦士ガンダム』などのメカニックデザインで世界的に知られる大河原 邦男氏が監修。洗練された機能美の中に「温かみ」や「親しみやすさ」を感じさせる大河原氏のデザインが、連続立体交差事業等によって進化し続ける新宿線の新たなシンボルにふさわしいと考え、車両デザインの監修に至りました。車内は、現在の通勤型特急車両から生まれ変わり、一般席に加えて半個室やソファ席を備えた特別感のある客室空間でゆったりと移動そのものを楽しめる列車を提供します。

ご利用いただくお客さまと西武線沿線にお住まいの方々の
安全な暮らしを最優先に考えた安全対策投資に重点をおくとともに、
今まで以上に快適にご利用いただけるサービスの提供を目指します。



各プロジェクトの詳細を知りたい方は
Webサイトのニュースルーム
をチェック！

でかける人を、
ほほえむ人へ。

SEIBU RAILWAYS PROJECT

「住みたい沿線」「訪れたい沿線」の実現に向けて―

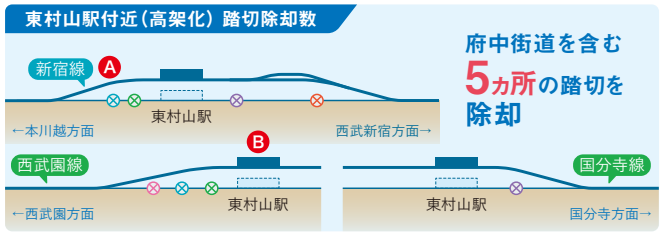
私たち西武鉄道は、「安全・安心」を基本に新しい価値や感動を生み出す取り組みを推進しています。より快適な移動を提供するための整備をはじめ、鉄道ネットワークの充実・改善などにより沿線にお住まいの方の利便性を向上するとともに、地域と連携したイベントなどの開催により駅を中心とした賑わい創出を目指します。ここでは、お客さまとともに歩む沿線の明るい未来に向けたさまざまな取り組みをご紹介します。

西武鉄道 新宿線 連続立体交差事業

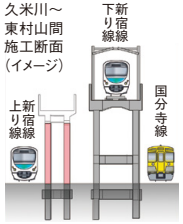
2026年度の主な工事予定をお知らせします。

東村山駅付近 高架化通信

国分寺線・西武園線・新宿線上り線の高架化に向け、駅部高架下では、コンコース構築工事および昇降設備工事を進めます。駅中間部では、引き続き高架橋構築工事を進め、高架橋が完成した箇所から軌道・電気工事を進めます。

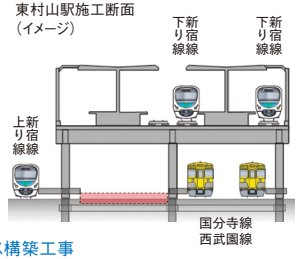






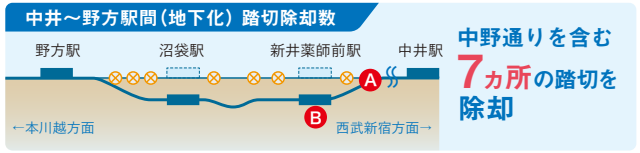
Ⓐ 新宿線・国分寺線 高架橋構築状況





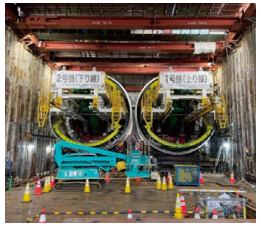
Ⓑ 新宿線（上りホーム）コンコース構築工事

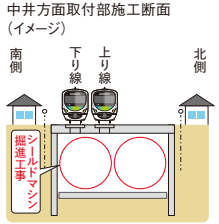
中井～野方駅間 地下化通信



5月8日（金）よりシールドマシン掘進を開始しました!

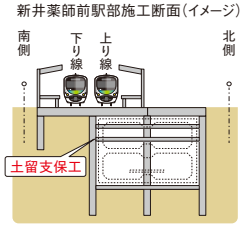
西武鉄道初のシールドマシンによる掘進を開始しました。
本事業では、掘削土を泥土化して所定の圧力をかけることで掘削する面が崩れないようにしながら推進する泥土圧シールドを採用しており、シールドマシンは直径約7m、重さ約350t、上り線、下り線用の単線シールドマシン2台を用い、中井方面取付部から野方方面取付部に向けて掘進しました。
早期の地下化に向け、引き続き安全第一で工事を進めていきますのでご理解とご協力をお願いします。
また、4月15日（水）に実施したシールドマシン発進式については、西武鉄道Webサイトのニュースルームをご覧ください。





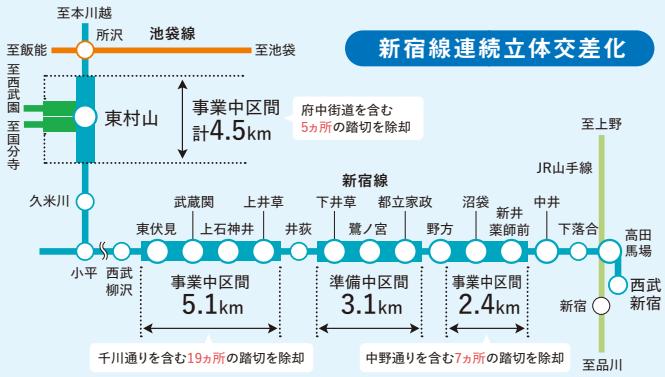
Ⓐ 中井方面取付部 シールドマシン掘進工事状況





Ⓑ 新井薬師前駅部 掘削完了状況

新宿線連続立体交差化



新宿線 連続立体 交差事業による 効果とは?

慢性的な交通渋滞を解消し、道路と鉄道の安全性を高めるために、線路を高架化・地下化する工事を進めています。事業が完了すると、鉄道により分断されていた地域の一体化が図られるほか、駅前広場などの整備も促進されます。より安全で快適なまちづくりを目指して事業を推進します。

- 中井～野方駅間連続立体交差事業（地下化）
- 東村山駅付近連続立体交差事業（高架化）
- 井荻～西武柳沢駅間連続立体交差事業（高架化）
- 野方～井荻駅間連続立体交差化計画の早期事業化に向けた準備

西武鉄道新宿線連続立体交差事業は、東京都が事業主体となり、道路整備の一環として進めている都市計画事業であり、西武鉄道は、東京都や地元自治体とともに事業を推進しています。

工事の進捗は随時掲載する「地下化通信」「高架化通信」をcheck!

もっとフレッシュな 西武線トピックス モットピ!

イベント

ラブライブ！蓮ノ空女学院スクールアイドルクラブ×西武鉄道

＃映画蓮ノ空 公開! 6thライブツアー開催! 記念キャンペーン

開催期間：7月20日(月・祝)まで

『映画 ラブライブ！蓮ノ空女学院スクールアイドルクラブ Bloom Garden Party』の全国劇場公開と、7月11日(土)・12日(日)のベルーナドームでのライブイベント『ラブライブ!蓮ノ空女学院スクールアイドルクラブ 6th Live Dream ～Bloom Garden Party～<Bloom Garden Party Stage／埼玉公演>』の開催を記念したキャンペーンを開催中!



©2026 PLIHS

第一弾の西武線スタンプラリーは6月18日(木)まで開催!
また『ラブライブ！蓮ノ空女学院スクールアイドルクラブ』のメンバーが装飾されたラッピングトレインも運行中です!

イベント

今年も企画が盛りだくさん!

「西武・電車フェスタ2026 in 武蔵丘車両検修場」を開催!

6月6日(土)
10時00分～16時30分
(雨天決行・15時00分最終入場)

入場料無料(フリー入場)・事前申込不要

会場ではトラバーサーへの乗車体験やグッズ、飲食販売、こども制服撮影会など、ご家族で楽しめるコンテンツがいっぱい! また「西武 旅するレストラン『52席の至福』」ブランチ営業・カフェ営業も決定!車内で注ぎたての生ビールを提供する「特急レッドアロー号」による『ビール特急2026』運行も同日に実施。高麗駅での降車・乗車も可能です!

イベント

JR東日本トレインシミュレータ×西武鉄道

新たな運転体験コンテンツを提供開始!

～第一弾は、池袋線!～

PCゲーム用プラットフォーム「Steam」で配信している「JR東日本トレインシミュレータ(英名:JR EAST Train Simulator)」。今回、追加ダウンロードコンテンツ(DLC)として配信された「西武鉄道編-第一弾-(西武鉄道池袋線)」は池袋～飯能間 下りの実際の走行映像や車両音声を活用し、限りなく実際の運転体験に近づけたコンテンツとなっています。池袋線は第一弾と銘打っているとおり、今後シナリオや車種等の追加も見据えています。ぜひご期待ください。



サービス

安全性向上と安定した輸送サービス提供の実現に向けて

JR東日本との技術協力により

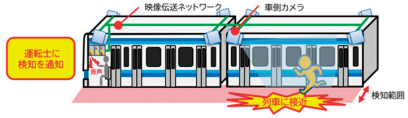
お客さまの車両への接近を検知するシステムを導入!

6月27日(土)始発列車より

JR東日本で既に導入している車載ホームモニタシステム(車両完結式)とお客さまの車両への接近を検知するシステムを狭山線でのワンマン運転開始に合わせて導入する予定です。今後も、両社が持つ技術・ノウハウを活用し、安全で安定した輸送サービスを提供し続けるため、協力を一層強化して取り組んでまいります。



検知状態の表示イメージ



人物を検知したときの動作

サービス

西武線沿線での日常をアップデート!

西武線アプリ デザインリニューアル・新機能追加!

公式スマートフォンアプリ「西武線アプリ」がお客さまの声を反映し、さらに見やすく、操作しやすくなりました!
また新機能で西武線沿線へのおでかけがより便利になりました!



西武線アプリ
Presented by SEIBU RAILWAY

- 「電車に乗る」画面を中心に視認性が向上!
- 従来の「イベント」画面を「おでかけ」にリニューアルし、西武線沿線の施設やイベントのチケット購入、ウォーキング&ハイキングへの参加がアプリひとつで完結できる、より便利で日常がさらに楽しくなる機能を追加しています。

イベント

参加費無料!
参加自由!

ウォーキング&ハイキング

ウォーキング&ハイキング

西武線アプリキャンペーン
SEIBU Smile POINT 50ポイント進呈中

6/10(水) 八国山緑地散策と北山公園花菖蒲観賞!

狭山丘陵の東端に位置する八国山緑地を抜け北山公園へ。この時期、公園内の菖蒲苑には約600種10万本の花菖蒲が美しく咲き競い、多くの観賞客でにぎわいを見せます。

●出発：多摩湖駅(南口)※南口は武蔵大和駅方面出口です
●10時～13時

6/24(水) 多摩川散策 八高線鉄橋の眺めと美しいアーチの多摩大橋へ!

爽やかな風を感じながら多摩川沿いを歩きます。JR八高線の鉄橋ではタイミングが良ければ多摩川を渡る列車が眺められ、多摩大橋では象徴的な赤いアーチが出迎えてくれます。

●出発：拝島駅(北口) ●10時～13時

イベント

品川プリンスホテル運転シミュレータールーム

1日1室限定!

特急「Laview」の実物運転席で運転士体験! 西武線運転シミュレータステイ

9月30日(水)まで

特急列車「Laview(ラビュー)」の実物運転席や、2000系の車両で実際に使用されていた座席を備えた部屋で、運転士気分をお楽しみいただける宿泊プラン!定位置停止に挑戦するチャレンジ企画も!「見る・座る・運転する」を存分に楽しめる体験型ステイをお楽しみください。池袋線・西武秩父線の池袋～西武秩父駅間を舞台に、本格的な運転シミュレータに挑戦!チャレンジ企画では西武鉄道グッズのプレゼントも!



イベント

所沢に海!?海の仲間が大集合!

狭山スキー場 Sayama

狭山スキー場 夏営業「2026ウォーターフェス」

9月27日(日)まで開催中!



「2026ウォーターフェス」は、新たな海の世界観を表現した5つのエリアで、リニューアルされたふわふわ遊具や、水を使用し"涼"を最大限に感じられ、ずぶぬれになること間違いなしの遊具が新登場。小さなお子さまも安心して遊ぶことができるボールプールもご用意! 猛暑を感じさせない"涼空間"で楽しく遊べる屋内型テーマパーク狭山スキー場へご家族やご友人と夏の思い出づくりにお越しください。

西武線アプリで入場チケットを購入できます!

各ニュースの詳細やその他のニュースは西武鉄道Webサイトなどをご覧ください。

Lions News（ライオンズ ニュース）

埼玉西武ライオンズ インフォメーションセンター
TEL.0570-01-1950 平日 10:00～18:00
主催試合開催日｜デーゲーム 10:00～18:00　ナイトゲーム 10:00～20:00

大好評の特別応援イベントを今年も実施！

『交流戦シリーズ2026 -黒獅子奮迅-』を開催中！



6月14日(日)までベルーナドームで行う日本生命セ・パ交流戦2026は、『交流戦シリーズ2026-黒獅子奮迅-』を開催！
6月9日(火)～11日(木)の広島東洋カープ戦では、高校吹奏楽部と大学応援部との特別応援イベントを開催します♪6月9日(火)は堀越啓太投手と西川愛也選手の出身校である花咲徳栄高校吹奏楽部、10日(水)は渡邉勇太朗投手と蛭間拓哉選手の出身校である浦和学院高校吹奏楽部が昨年に引き続き演奏を披露します。そして、6月11日(木)は石井一成選手と蛭間拓哉選手の出身校である早稲田大学応援部が初来場し、ライオンズの選手たちを後押しする特別応援を実施いたします。



交流戦期間中ゲストに山崎育三郎さん来場！

さらに、交流戦期間中のゲストとして6月9日(火)は歌手の山崎育三郎さんが来場！当日は試合前のミニライブにて、エールソング『誰が為』の歌唱や、セレモニアルピッチに挑戦していただきます！
6月12日(金)の読売ジャイアンツ戦は、「ラブライブ!シリーズ」×パ・リーグ6球団スペシャルコラボ試合を開催♪また、6月10日(水)・11日(木)、12日(金)・13日(土)にはセ・リーグのマスコット（パフォーマー）もベルーナドームにやってきます！このほかにも交流戦期間ならでの企画が盛りだくさん!ぜひ、ベルーナドームへお越しください。

交流戦シリーズ2026 -黒獅子奮迅- 詳細はこちら

埼玉西武ライオンズ 6・7月試合日程

チケットの購入はコチラ

6 JUNE

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
1	2 甲子園 阪神	3 甲子園 阪神	4 甲子園 阪神	5 バンテリンドーム 中日	6 バンテリンドーム 中日	7 バンテリンドーム 中日
8	9 18:00 広島	10 18:00 広島	11 18:00 広島	12 18:00 巨人	13 18:00 巨人	14 13:00 巨人
15	16	17	18	19 京セラD大阪 オリックス	20 京セラD大阪 オリックス	21 京セラD大阪 オリックス
22 東京ドーム 楽天	23 山形市 楽天	24	25 楽天モバイル 整備パーク 楽天	26 18:00 北海道日本ハム	27 18:00 北海道日本ハム	28 18:00 北海道日本ハム
29	30 東京ドーム 福岡ソフトバンク					

7 JULY

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
		1 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	2 みずほPayPay 福岡ソフトバンク	3 ほっと神戸 オリックス	4 ほっと神戸 オリックス	5 京セラD大阪 オリックス
6	7 18:30 楽天	8 18:30 楽天	9	10 エスコンフィールド 北海道日本ハム	11 エスコンフィールド 北海道日本ハム	12 エスコンフィールド 北海道日本ハム
13	14 18:00 千葉ロッテ	15 18:00 千葉ロッテ	16 18:00 千葉ロッテ	17	18 楽天モバイル 整備パーク 楽天	19 楽天モバイル 整備パーク 楽天
20 楽天モバイル 整備パーク 楽天	21	22 18:00 北海道日本ハム	23 18:00 北海道日本ハム	24 18:00 福岡ソフトバンク	25 18:00 福岡ソフトバンク	26 17:00 福岡ソフトバンク
27	28 東京ドーム オールスターゲーム	29 富山市民球場	30	31 18:00 オリックス		

※雨天などによる試合中止がある場合、追加試合日程が組まれる場合がございます
※日程・開始時間・開催球場などが変更になる場合がございます ※数字は試合開始時間です

ベルーナドームでのデーゲーム　ベルーナドームでのナイトゲーム　沖縄セルラースタジアム那覇でのホームゲーム

6/27(土)『1×52ヒストリーTシャツ』来場者全員※に配布！

6/26(金)～28(日)は栗山巧『PR1DE SERIES』第2弾



6月26日(金)～28日(日)は、栗山巧選手のファイナルシーズンをファンの皆さまと共に歩むプロジェクト『PR1DE SERIES』の第2弾を開催！歴史に残る数々の記録を打ち立ててきた栗山巧選手。第2弾のテーマは「記録と人柄」です。
6月27日(土)は「1×52ヒストリーTシャツ(全6種)」を来場者全員※に配布いたします。うち1種はシークレット仕様となっております。さらに、各日先着15,000名さまに「週刊ベースボール 栗山巧特別号(フリーペーパー)」の第2弾も配布いたします。ほかにも栗山選手の軌跡をたどる特別展示『PR1DE SERIES Episode"2"』の実施や、フォトスポットなどさまざまなイベントをご用意しています。皆さまのご来場を心よりお待ちしています！





6/27(土)配布
1×52ヒストリー
Tシャツ(全6種)

PR1DE SERIES 詳細はこちら

栗山巧 Legend History 1Day Pass 第一弾「デビューの奇跡」発売中

今シーズンをもって引退となる栗山巧選手を応援するため、栗山選手の25年間を振り返る乗車券を第一弾から第三弾まで発売します。ユニフォーム型オリジナル台紙と西武線1日きっぷがセットになった特別仕様!ぜひこの特別な乗車券をご利用ください！ **第一弾の発売期間：9月30日(水)まで**

ベルーナドームで行われる埼玉西武ライオンズの一軍公式戦開催日の試合開始3時間前～試合開始3時間後に、登録したPASMOで西武球場前駅を出場すると、SEIBU Smile POINTが貯まります。 詳しくは 西武の乗車ポイント 検索
※「PASMO」は株式会社パスモの登録商標です

※配布条件やイベントの詳細は埼玉西武ライオンズオフィシャルサイトをご覧ください

最新の試合日程は埼玉西武ライオンズ　オフィシャルサイトをご覧ください
©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

今月のよみもの

気づいた人からちょっとトクしてる 待ち時間の“ながら運動”で、さりげなく差をつける

湿度が高まる梅雨どきは、体内の巡りが滞りがちで、むくみなどの不調を招きやすい季節。通勤・通学時の電車の待ち時間を活用して、こうした不調のもとを解消してみませんか？今回は、西武フィットネスクラブ高田馬場の水本雄太さんに、電車の待ち時間などで手軽にできるエクササイズを教えてもらいました。



本格的な運動は三日坊主になってしまいがちという人も少なくないのでは？日常の中の“決まった時間”に組み込むと、習慣化しやすいですよ。

ドローイン

お腹を大きく膨らませるように息を吸い、へこませる意識で限界までゆっくり吐き切るエクササイズ。腹筋やインナーマッスルにしっかりと働きかけられ、日ごろから続けていくことでぽっこりお腹の解消も期待できます。



強く、長く吐き続けるのがポイント



シュラッグ

腹筋に軽く力を入れて姿勢を整えたら、カバンを持つ側の肩をゆっくり上下。首から背中に広がる僧帽筋（そうぼうきん）がほぐれ、肩こりの緩和につながります。また、カバンを持ったまま肩を回して肩甲骨を動かすことで、猫背の解消にもつながります。







上げるときは上げきる手前 下げるときは地面につく手前で止めるのがポイント

ヒールレイズ

足の親指のつけ根に体重をのせる意識で、3秒ずつかけてかかとを上げ下げし、第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎをしっかり刺激。血流を促してむくみ解消につながるので、特にむくみがちな夕方におすすめです。また、右の写真の状態から膝を曲げ、頭の高さをキープしたまま行うと、太ももの引き締めにも効果的です。

今月のナビゲーター



西武フィットネスクラブ高田馬場
フィットネスインストラクター
水本 雄太さん

スタジオプログラムからパーソナルトレーニングまで、目的にあわせたエクササイズを提供している。

アンケートにご協力ください

ご回答いただくと

より良い誌面づくりのために、アンケートへのご協力をお願いします。
アンケートはWeb上で簡単にご回答いただけます。

毎月抽選で10名さまにQUOカードPay500円分をプレゼント！

アンケート回答締切／6月30日（火）

※アンケートへの回答でご入力いただいたお客さまの個人情報は、この目的以外では使用いたしません
※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

アンケートはこちら ▶▶▶

西武鉄道お客さまセンター　お客さまの“声”をお聞かせください！

お問合せ・ご意見・ご要望 **0570-005-712**

営業時間 9:00～17:00（12月30日～1月3日を除く）

Webサイトでは、お問合せ自動応答サービス**「西武鉄道チャットボット」**
「お忘れ物お問合せチャット」をご利用いただけます！

お問合せ ご意見・ご要望

お忘れ物お問合せチャット findchat

<< 西武鉄道Webサイト

「西武鉄道運行情報（公式）」X
運行情報を配信
アカウント名 @seiburailwayを フォロー

公式スマートフォンアプリ
運行情報プッシュ通知
列車位置情報などをリアルタイム配信
西武線アプリ

YouTube
西武鉄道公式チャンネル
「鉄道の仕事密着」から「新型車両ができるまで」などを動画でお伝え！

【L00系の営業運転を開始しました】
山口線（レオライナー）新型車両ができるまで⑦



©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS