

第57号
2021年3月発行

【発行元】
港区芝地区総合支所協働推進課
発行部数30,750部

芝地区地域情報誌



『芝地区地域情報誌』は、地域の皆さんとともに創る情報誌です。芝地区の「いい話」を紹介したり、さまざまな行事や活動の情報を交換したり、地域の皆さんと一緒に地域のことを考えていく場として、地域情報誌を発行しています。

お芝の老舗

伝統を大切にしながら、
変革を恐れずに突き進む

＝「御菓子司 新正堂」＝

新虎通り沿いにある御菓子司「新正堂」は、百年の時を経て、この地に根付いた和菓子を作り続けています。

「仮名手本忠臣蔵」の入山形のダンダラ模様と麻の葉模様を取り入れた風格ある店構え。3代目の渡辺仁久さんにお話を伺いました。



忠臣蔵や切腹最中をモチーフにした、オリジナルのジャケットに身をつつんだ渡辺仁久さん

大正元年「新正堂」と命名

初代の渡辺新次郎は岩手県出身。「一旗あげよう」と、大阪の菓子屋で修行をした後、大正元年(1912)、東京・新橋に和菓子屋を創業します。初代の名と新橋の「新」、大正の「正」を合わせ、新正堂と命名しました。

新次郎は「何でもやってみよう」という精神が強く、近所の大学の先生から、砂糖水を凍らせる技術を学び、自転車で「アイスクャンディー」を売り、新橋から麻布十番にまで、販路を広げました。

息子の徳司は弁護士を目指していましたが、法学部卒業の時に初代が他界したため、2代目を継ぎました。「他店がこし餡ならうちはつぶ餡だ」と売り出した「豆大福」は看板商品となりました。

デザイナーから和菓子屋に

現社長で3代目の渡辺仁久さんは、愛知県出身。桑沢デザイン研究所のドレス科でデザイナーを目指して学んでいた時、徳司の長女・則子さんに出会い結婚をします。

仕事も生活も安定し始めた頃、妻の則子さんから「実家が廃業する」という話を聞き、新橋の新正堂に駆けつけます。その時、2代目から「菓子屋をやるのか」と勧められ、新正堂に入社。昼間は新正堂で働きながら、夜間は製菓学校で和菓子と洋菓子の基礎を3年間学びました。



デザイン性に富んだ新正堂の外観



朱色にこだわった店内

伝統は守るべき。 しかし、変えないとつながらない

昔から餡は小豆1kgに砂糖1kgの割合でしたが、渡辺さんは、思い切って砂糖を1/3から1/4くらいまで減らしました。「糖度控えめ」は世の中のニーズに合致しました。

餡の作り方にもこだわり、鎌倉時代から変わらない「水に一晩漬けて炊き上げる」方法を、水戻しせずに煮始める「直火炊き」に変更。「味を変えては店が朽ちる」と、初めは嫌がった職人も、この小豆の質感と風味に納得しました。

業界が伝統に固執する中、自らの感性、デザイン力を生かして菓子の包装や店舗のデザインも刷新。色にも強くこだわりました。朱色の野点傘をイメージした店舗の天井も3代目のこだわりです。

桑沢デザイン研究所・桑澤洋子先生の最後の授業を受けた時の「引き出しをいっぱい作りなさい。落語や、映画を楽しみ、それに合った服を作りなさい」との教えが根底にあると言います。

忠臣蔵はDNA

浅野内匠頭が切腹した田村屋敷の跡地に店があったことから、忠臣蔵をイメージした商品を作りたいと「土地柄に因んだ菓子」を考案。これまでの和菓子の常識に一風を成す斬新なアイデアで、口のあいた最中に、たっぷりの餡がつまった「切腹最中」が生まれました。

最中種にこだわり、皮は別の会社に特注。口にほおばると、パリッと軽やかな音とともに、心地よい香りが広がります。形を保つため求肥をつぶ餡で包んでいます。最中の餡は通常1個40gほどですが、切腹最中は62gも入っているので、食べ応えがあります。皮が湿らないよう、仕上げに水飴で化粧を施し、一つ一つ赤穂浪士のはちまきをイメージ



一つ一つ手間暇をかけて作られる「切腹最中」。見た目のインパクトだけでなく、味や食感にもこだわっています

した紙で包むという手間をかけたものになっています。

切腹最中を考案した当初、周囲はその異名と形に困惑しました。しかし「切腹」した腹に見立てた最中が、「腹を切ってお詫びする武士の風習を想起させる」と、ミスをした際のお詫びのしるしとして注目され、多くのサラリーマンの人気を集めました。

景気回復への思いを込め、「景気上昇最中」も考案。「黒字化」を願い、「沖縄の波照間産黒糖」を使ったこし餡の最中です。そのほかにも次々と革新的な商品を生み出しています。

まちと人とともに、次世代へつないでいく

先代の「新橋に恩返しできるまで成長しろ」という言葉を守り、地元とのつながりを大切にする渡辺さん。現在、観光協会の会長を務め、さまざまなアイデアを提唱。観光課や観光大使の制度を区に働きかけるなど、地域の発展に日々努めています。

別の和菓子屋で修行をしたという長男の仁司さんが、現在新正堂のお菓子の製造を一手に引き受けています。日枝神社の山王嘉祥祭で、煉切奉納を行う全国和菓子協会の代表に選ばれるほどの腕前です。渡辺さんは一度も「家業を継いでほしい」と言ったことはなかったとのこと。仁司さんが高校を卒業し、自ら「4代目になる」と言ってきた時も、「つないでいてほしい」とだけ伝えたそうです。



長男の仁司さんが跡を引き継ぎます。自社ビル裏に再建された赤穂浪士ゆかりの「田村銀杏稲荷」前にて

コロナ禍を乗り切る餡

令和2年(2020)、新型コロナウイルス感染症拡大によりテレワークが増え、サラリーマンがまちから激減。4月の緊急事態宣言中は、家族だけでインターネットの通販サイトを運営しましたが、宣言解除後も客足は戻りません。そんな中、「家でおいしいものを食べたい」というニーズを受け、切腹最中の餡を煮詰める前に汲み上げた餡が、常連さんに「おいしい」と評判になりました。こうして生まれた「汲み上げ餡」は、つぶ餡のほどよい食感ととろみが絶妙です。

「利潤にとらわれず、お客さまに喜んでもらえる商品を作り、生み出し続ける」—自身が胸に刻み次代に届ける新正堂の精神です。

取材:森 明/早川 由紀 文:早川 由紀

Information

株式会社 新正堂

新橋 4-27-2 TEL 03-3431-2512

<https://www.shinshodoh.co.jp/>

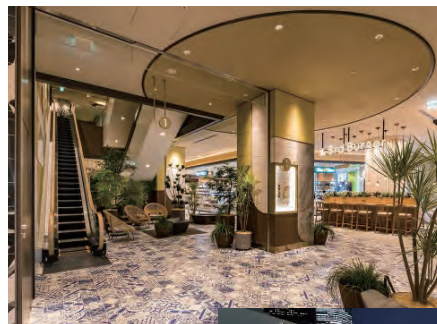


春風そよぐ心地よい水辺

新しい竹芝エリアへGo!

芝地区の東側、ウォーターフロントに位置する浜松町～竹芝は大型施設の開業が相次ぐなど、新しいまちづくりが進んでいるエリアです。JR山手線(浜松町駅)や羽田空港につながるモノレール、ゆりかもめなど、交通網も充実しており、伊豆諸島、小笠原諸島への海の玄関口にもなっています。

新しい竹芝の魅力は、なんといっても都市空間で開放感ある水辺と緑豊かな自然にふれられること。憩いの空間を散歩してみませんか？



アトレ竹芝の共用部
レストスペース(写真
はタワー棟内)では
誰でもくつろぐことが
できます

ウォーターズ竹芝

都心にありつつ、穏やかな水辺に面した、心豊かになれる場所です。

アトレ竹芝や劇団四季の劇場、ラグジュアリーホテルといった複数の施設があり、訪れる人の感性を刺激し、新しく特別な日常を体感することができます。

また、船着場からは定期船で、浅草、両国、豊洲、お台場、葛西などへ行くこともできます。

さらに、水辺活用のプロジェクトとして、かつての東京湾の豊かな海の再生に向けた環境づくりが進められ、竹芝干潟が整備されています。

夜景もロマンチック

人工的に整備された竹芝干潟

令和2年
(2020)10月
まちびらき



写真提供: 竹芝エリアマネジメント



ゆりかもめ竹芝駅からポートデッキで直接アクセス
できる「東京ポートシティ竹芝」。夜もロマンチックな雰囲気



竹芝お散歩MAP



ポートデッキ

令和2年
(2020)9月
一部OPEN

JR浜松町駅からゆりかもめ竹芝駅・竹芝ふ頭までを空中でつなぐ、約500mの歩行者デッキです。バリアフリーなので、このエリアを安全に楽しく歩き回ることができます。首都高の上をデッキが通っているため、今まで見たことのない景色が広がります。

(JR浜松町駅～首都高速道路手前は現在建設中)



旧芝離宮恩賜庭園前交差点のデッキ(上)。デッキからは首都高を見下ろすことができます(下)



昼と夜では全く異なる景観を見せる「竹芝棧橋」。天気の良い日は、ジョギングなどにもオススメです

竹芝棧橋

JR浜松町駅から徒歩約5分、ゆりかもめ竹芝駅を降りてすぐのところにあります。ドラマの撮影にもよく使われ、棧橋からは東京湾が一望。レインボーブリッジやスカイツリー、晴海や勝どきから台場までの景観は都市の美しさが堪能できます。竹芝棧橋から望む夜景もお見逃しなく！

東京ポートシティ竹芝

港町(PORT)とIT用語のPORTにかけて名が付けられた「東京ポートシティ竹芝」。海辺という立地上の特性と、人やモノ、職と住、最先端技術というコンテンツなど多様な価値観が結び付くことを目的としています。

オフィスタワーとレジデンスタワーに分かれ、2棟の商業ゾーンには飲食店などが全部で21店。大型イベントホールやスタジオを備え、さまざまなイベントの開催や情報発信の場としても期待されています。

自然を感じることができる新たな憩いの場「スキップテラス・竹芝新八景」もおススメのスポットです！

令和2年
(2020)9月
OPEN

① <https://tokyo-portcity-takeshiba.jp/>

竹芝客船ターミナル

伊豆・小笠原諸島への玄関口である竹芝客船ターミナルは、船旅に思いを馳せながら散策や食事などができる、海に親しめる空間です。



① <https://www.tokaikaisen.co.jp/boarding/terminal/takeshiba/>



島しょへの海の玄関口「竹芝」

竹芝客船ターミナルから出ている定期船は、①竹芝～横浜～大島～利島～新島～式根島～神津島、②竹芝～三宅島～御蔵島～八丈島～青ヶ島※、③竹芝～父島～母島※の33航路。世界自然遺産に登録された小笠原諸島(③)、イルカが棲む島としてダイバーに人気の伊豆諸島の御蔵島(②)など、魅力的な島々へのアクセスも便利につないでいます。

※竹芝から青ヶ島、母島への直行便は出ておりません。青ヶ島へは八丈島から、母島へは父島からの乗換えがそれぞれ必要です。

竹芝と島しょの交流

竹芝エリアのまちづくりに関わる多様な団体と島しょ自治体とが連携・協働して、数々の島が身近に体感できる取組などを進め、魅力と活気にあふれる地域を目指しています。



区と島しょ地域の連携商品としてつくられた香水

官民連携プラットフォーム

竹芝Marine-Gateway Minato協議会(竹芝MGM協議会)

「竹芝MGM協議会」は官民連携プラットフォームとして、竹芝エリアに関わる多様な人材が結集し、地域内の歴史的・文化的財産やさまざまな連携の取組を最大限に活用して、竹芝の魅力を向上させることを目的に令和2年度に組織されました。

「公共空間活用」「文化芸術」「島しょ振興」「スマートシティ」「竹芝地区PR」の5つの視点から竹芝エリアの魅力向上・活性化に取り組んでいます。

芝の家・ちゃぶ台日誌 春編

どなたでも自由に出入りできる「まちの交流拠点」芝の家。日々近所の方から遠方の方まで、年代も0歳～学生～シニア世代の方まで、多種多様な方が立ち寄ります。



「ちゃぶ台日誌」は、芝の家ホームページにて日々の様子やイベントのお知らせを投稿するブログのタイトル。ホームページでも合わせてご覧ください。



スタンプラリーのゴールは「芝のはらっぱ」。そこで、皆さんから集まった「まちの発見」を発表。面白い発見がたくさんありました！発見は一つずつ手作りの白地図に書き込まれました。

最後は「芝の家のパースデザイン」の演奏。



今年初めての企画として、子どもたちがお祭りの様子を写真に継ぎ、それをYouTubeで配信。緊張しながらも、みんなとても上手にできていました。



まちの地図を作り始めました。



今回の「いろはにほへと芝まつり」では、スタンプラリーを実施しました。



地域をつなぐことができるように、地域の皆さんになじみのある八百屋さんやカフェの前などを開所としてスタンプ台を置きました。各開所では元スタッフや現スタッフ、常連の皆さんがお待ちしていました。



スタンプは、各場所にちなんだ絵柄です。

手作りの地域の白地図を片手に皆さん楽しそうに参加していました。

Information

芝の家 芝3-26-8 TEL 03-3453-0474
開室日時: 火～土曜日(日・月曜日、祝日はお休みです)
<http://www.shibanoie.net/>
開室時間は状況により変更になる場合があります。
最新の情報はホームページをご確認ください。

文: 芝の家・芝地区総合支所協働推進課

芝の家は、芝地区の地域事業「地域をつなぐ!交流の場づくりプロジェクト」の拠点。港区芝地区総合支所と慶應義塾大学の協働で始まり、事務局スタッフとボランティアスタッフが日々の場を運営しています。姉妹拠点「ご近所が新橋」(港区新橋6-4-2)と合わせてお気軽にお立ち寄りください。

1 昔ながらの懐かしい味わいの食パン

新橋ベーカリー 新堀店



看板商品の食パンはシンプルな味わいが特徴。3・6・8枚切りがあります



店頭に並べられたたくさんの種類のパン

水曜日はサンドイッチ類が50円引き、金曜日は食パンが120円引きに!!

耳より情報



人気のチョコカスタードコロネ、カレーパン、焼きそばパン(左から順に)

Information

芝2-5-15
TEL 03-3454-5208
営業時間 7:30~18:00
(土・日・祝休)
<https://www.s-bakery.co.jp>



調理担当の石田さん

将監橋南詰そばで営業して40年以上。地元の多くのお客さまの食を満たしているまちのパン屋さん。ホテルやレストランにも卸しているというから、その味は折り紙付きです。中でも人気なのが食パン。国産の選りすぐった小麦粉をミックスして、砂糖と塩、ショートニングを一度に混ぜて練り合わせ、自家製の天然酵母で発酵させて焼き上げた風味豊かな一品です。昔ながらの素朴な味わいが特徴で、食べるときは、トーストしてバターをたっぷり付けるのがオススメ。口いっぱいにおいしさが広がります。

調理パンや菓子パンの種類も多く、さらにクロワッサンやデニッシュもあり、選ぶのに迷ってしまうほど。サンドイッチも、カツやハム、卵、レタスなどの具が、パンが盛り上がるほどたっぷり入り、食べ応え十分です。カフェも併設され、食パンとサンドイッチが食べ放題のイートインスタイルのランチが人気です。

芝の美味しいパン屋さん

2 日本でここだけ! 本場のベーグル専門店

Poko Bagel Café (ポコ・ベーグル・カフェ)



190℃の石窯に入れて20分。焼き上がったベーグル

スモークサーモンとクリームチーズサンドと本日のミニチーズケーキ、オリジナル紅茶をセットにした一番人気のBセット

日本ではまだ珍しいモントリオール式ベーグルの専門店。塩を使わず、小麦粉に卵とグラニュー糖を混ぜ合わせて作るのがモントリオール式の特徴です。「小麦粉はいろいろ試してみましたが、本場カナダ産のものが一番合っていました」と、宗田社長。

小麦粉をぬるま湯で捏ねて発酵させ、一つ一つ丸めてケトリングする(茹でる)のはすべて手作業。それを石窯で焼くと、ほのかに甘いベーグルができあがります。

ベーグルはセサミやメープルウォールナッツなど10種類あり、アボカドシュリンプ、ごぼうチキンなどの6種類のサンドに加え、季節ごとのシーズンサンドの中からお好みのものを選べます。春のシーズンサンドはバジルベーグルではさむスモークチキン。レモンソースがかかっているの、さっぱりと爽やかな味わいです。

焼き上がったベーグルを瞬間に冷凍して、チーズケーキとセットにしたお取り寄せも大人気で、リピーターが多いとか。

サイドメニューのケーキやクッキーもすべて手作りで、店内の石窯で焼いています。

店内に入ると天井が高く気持ちのよい空間が広がります。イートインや買い求めるお客さままでランチどきはいつもにぎわっています。



形成した生地を、ハチミツを加えた湯で茹でることで、ほのかに甘く、もちもちな食感に

Information

東新橋2-10-7(2階) TEL 03-6450-1733
営業時間 【火~金】11:00~16:00 【第2・4土】8:00~14:00
<http://www.poko-bagel.co.jp>



3 韓国のスクランブルエッグトーストが日本初上陸!

Egg On (エッグ オン)



特注したプリオッシュパン

人気メニューのブルコギエッグ、ダブルベーコンエッグ、オリジナルエッグ(左から順に)



すべて注文が入ってから、作り始めます

三田図書館の北側の通りに、ひと際目につく黄色のかわいい外観。そして、窓際にずらっと貼られたおいしそうなお店の写真に食欲が刺激され、思わず入ってみたいくなります。日本進出の第1号店という、韓国のスクランブルエッグトースト店です。

使用しているパンは、フランスの伝統的なプリオッシュパンで、当店専用に特別に注文した珍しいもの。それを6cmほどの厚みにスライスし、軽くトーストして、卵1.5個分を使った、たっぷりのスクランブルエッグを挟んでいるのが特徴です。

具は、チェダーチーズベーコンやバーベキューチキン、プルコギ、モツァレラチーズ、アボカドなど12種類の中から選ぶことができ、ボリュームも満点。パンの間に塗られた甘辛い手製のチリソースと甘いオニオンソースが隠し味で、さらに上にかかった手製のマヨネーズソースの酸味がアクセントになっています。

サイドメニューは、オリジナルドレッシングで味わう3種類のサラダと各種ドリンクがあります。

オーダーを受けてから作るテイクアウト専門店でしたが、お客さまからの要望で長いカウンターと5脚ほどの椅子が用意され、イートインもできるようになりました。



上質な食材を使い、体に良いものを提供したいと余念がないチヨン店長

Information

芝5-25-7 TEL 03-6381-7639
営業時間 【月~金】7:30~20:00 【土・日】10:00~19:00
<https://egg-on.com/>



レインボーカラーの連節バス



虎ノ門~勝どき・豊洲へ! BRT運行開始!



木調素材の連節バスの内装

BRTってなに?

BRTとは「Bus Rapid Transit」の頭文字の略で「バス高速輸送システム」のことです。

連節バス、公共車両優先システム、バス専用道などを組み合わせることで、速達性・定時性の確保や輸送能力の増大が可能となるバスシステムです。



TOKYO BRT

東京BRTのシンボルマーク。2つの地域をBRTがつないでいる

導入の経緯

臨海地域の再開発による交通需要の増加

勝どき・晴海・豊洲・臨海副都心などの臨海地域は、都心から6km圏内に位置し、東京の経済活動の一翼を担う重要な地域です。

旧築地市場周辺や勝どき・晴海地区の再開発、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会選手村跡地のマンション群、豊洲地区、有明



Information

【計画に関すること】 東京都都市整備局 都市基盤部 交通企画課
TEL 03-5388-3304

<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kiban/brt/index.html>

【運行に関すること】 京成バス株式会社 TEL 047-712-7400



明るい新橋停留所。段差のない乗降口

地区と、将来的には10万人以上の人口増加も見込まれており、公共交通機関の整備が必要となる地域です。虎ノ門地区の大規模な再開発や東京メトロ日比谷線の新駅開設もあいて、環状第2号線を使い、虎ノ門地区と臨海地域の円滑なルートが確保できるようになります。

都が平成27年(2015)に運行事業者を公募し、京成バス株式会社に選定しました。

プレ運行が始まりました

令和2年(2020)10月1日にはプレ運行が開始され、小池百合子都知事も乗車した映像がニュースに流れたのをご覧になった方も多いのではないでしょうか。

東京2020大会後は段階的に運行ルートを増やし、令和4年(2022)度以降の本格運行では4つのルートが開通され、将来的には台場の先の東京国際クルーズターミナルや東京ビッグサイトまでの延長も検討されています。

乗車してみました

全長約18mの2車体連結の連節バスは単車バス(全長約10m)のおよそ1.5倍の輸送力があり、国内メーカーがリリースした国産バスを使用しています。

平成30年(2018)には、都が意見募集(公募)を実施して、車体はレインボーカラーを採用。内装は木調素材による温かみのある雰囲気と、座席シートは「江戸紫」色のシックで上品な色合いとなっています。

車いす利用者やベビーカー利用者はじめ、あらゆる方々がスムーズに乗り降りできるよう、停留施設についてはバリアフリーに配慮した設計になっています。

虎ノ門ヒルズから乗車してみました。新橋を経由して、車窓から旧築地市場の跡地を見られるのは、めったにない機会です。新橋、勝どきBRTを通り晴海BRTターミナルまでの約30分の旅行気分を味わってみてはいかがでしょうか。乗車料金は大人220円です。

取材・文:伊藤 早苗 ●画像提供:東京都都市整備局





1 ももの前側を鍛えるトレーニング レッグエクステンション

階段の上り下りや、歩行動作など、日常生活においてとても大切な筋肉です。



- ポイント**
- つま先は天井に向け、かかとは壁方向に向かって押すイメージで行いましょう。
 - ももの前側を意識して、膝をしっかりと伸ばしましょう。
 - おへその下に力を入れ、姿勢をキープした状態でいきましょう。
- (座面につかまりながらでも大丈夫です)

今後の教室のご案内

三田でビーズアクセサリー教室開催

毎月ひとつ、さまざまな形や大きさのビーズを組み合わせて、オリジナル・プレスレットを作成します。

- 毎月第2金曜日13:00～16:00
- 材料費 1,000円～2,000円 ※月により異なります
- 定員 15名

参加希望者は
三田いきいきプラザまで

Information

芝地区のいきいきプラザ3館では新型コロナの状況に適応して、利用やサービスも変わります。再開する講習やトレーニングに備えて体調を整え、元気に参加しましょう。詳細は各館にお問い合わせください。

<https://shiba-ikiiki.com/>

■三田いきいきプラザ
芝4-1-17 TEL 03-3452-9421

■神明いきいきプラザ(プラザ神明)
浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

■虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)
虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941

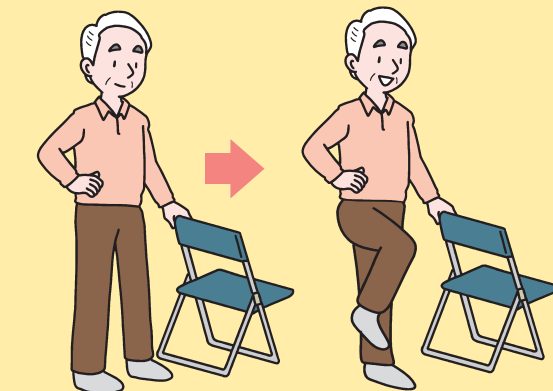
芝地区のいきいきプラザ3館では、3密に配慮し、介護予防事業「ミニ健30」として、短時間でできるトレーニング教室が行われています。ステイホーム中でも自宅でもできるエクササイズをトレーナーから教えていただいたのでご紹介します。免疫力を高めるためにも、筋肉を増やして基礎代謝を上げていきましょう!

取材・文:米原 剛

2 ももの付け根を鍛えるトレーニング ニーアップ

足を上げるための筋肉です。転倒予防や歩行能力の向上にも効果的です!

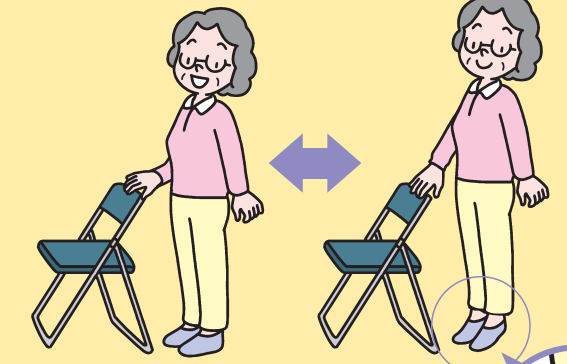
- ①背筋を立てる ②片足を上げる



- ポイント**
- おへその下に力を入れて、胸を張った状態をキープします。
 - 軸足の裏で床を押ししながら片足を上げましょう。
 - 余裕があれば、椅子につかまらずに行ってみましょう。

3 ふくらはぎを鍛えるトレーニング カーレイズ

ふくらはぎは第2の心臓といわれており、むくみ解消にも効果的です!

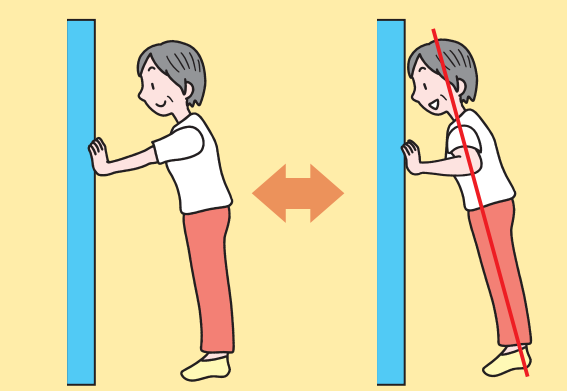


- ポイント**
- 足を肩幅に開き、かかとをゆっくりと上げて下ろします。
- 母指球で体重を支えましょう。

5 胸と腕の筋肉を鍛えるトレーニング 腕立て伏せ(壁あり)

姿勢矯正に効果的です。腕立て伏せが苦手な方でも簡単に挑戦できます!

- 息を吐く 息を吸う



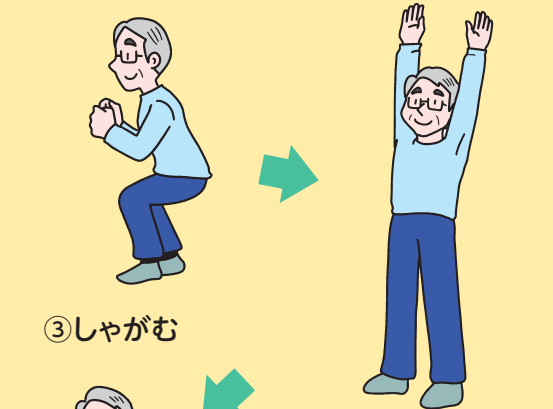
- ポイント**
- バランスの取れる幅に足を開きましょう。
 - 両腕を肩幅に保ち、肩の高さより少し低い位置で手のひらを壁につけます。
 - あごを引いておなかに力を入れながら、肘を曲げて体を壁に近づけ、壁を押して戻しましょう。

すべて、痛みのない範囲で、呼吸は止めずに行いましょう!

4 下半身を鍛えるトレーニング スクワット

立ったり座ったりなど日常生活でも多く使う、ももの前側、後ろ側、おしりの筋肉など下半身の筋肉を複合的に鍛えることができます!

- ①しゃがむ ②伸びる



- ポイント**
- おしりを突き出すようにゆっくりと膝を曲げ、伸ばします。
 - つま先と膝の向きは同じにしましょう。

各エクササイズ1セット10回を目安に2～3セット行ってみましょう。最初は1セットからのチャレンジでOKです。

各トレーニングを行うことにより、ご自宅でもさまざまな筋肉をしっかりと鍛えることができます。外出する機会が減っている今、運動不足を感じている方にオススメです。痛みなく行える範囲で、ぜひチャレンジしてみてください!

本年4月より、現在、芝地区のいきいきプラザ3館で行われている介護予防事業「ミニ健30」に併せて「令和3年度前期トレーニング」(時間60分)が加わりました。募集は2月に終了していますが、まだ若干空きがありますので、3館にお問い合わせのうえ、ご参加ください。

みなと障がい者福祉事業団です

Café Deux(カフェ・ドゥー)

「Café Deux(カフェ・ドゥー)」は、みなと障がい者福祉事業団が、障害者総合支援法の就労継続支援A型事業所として運営している喫茶店です。

Deux(ドゥー)は、フランス語の「2」で、障害保健福祉センター「ヒューマンぶらざ」の「喫茶たんぼぼ」(令和2年(2020)3月閉店)に続く、2番目の店として平成20年(2008)にオープンしました。



●新橋・桜田公園に臨む穴場カフェです

カフェ・ドゥーは桜田公園に臨む生涯学習センター「ばるーん」の1階にあり、焼きたてのパン、いれたてのコーヒー、カレーライスなどの軽食を提供しています。店内は広々として明るく、新橋駅の間近とは思えない、のどかな雰囲気です。窓から暖かい光が差し込むカウンター席やテラス席が人気で、新橋のオアシスとして、周辺にお勤めのサラリーマンの方をはじめ、たくさんのお客さまから好評いただいています。

昨年4月にお店の外観や内装などをリニューアルし、さらにお客さまが過ごしやすい環境を整えました。

●手作りカレーとコーヒーが自慢です



また、リニューアルオープンにあわせて「週替わりカレー」も始めました。サラダ・デザート付きで750円(税込)。その名のとおり、ハンバーグカレー、唐揚げカレー、豆カレー、チーズカレーなど毎週カレーのトッピングが替わります。今後も、新しいカレーのトッピングを考えていきます。どうぞお楽しみに。

コーヒーは、カフェ・ドゥーのもう一つの看板メニューです。すっきりとした味わいの品種を厳選し、いれたてをご用意しております。ドリンク(フロートなどは除く)は、Lサイズもあります。朝は10時まで、「モーニングコーヒー」としてホットコーヒー(ブレンド・アメリカン)を150円(税込)、アイスコーヒーを200円(税込)で販売しています。焼きたてのパンと一緒に、ほっと一息入れて1日をスタートしてはいかがでしょうか。

カフェ・ドゥーは、障害者の就労訓練の場としてだけでなく、たくさんの方が憩い、集い、語り合い、地域の皆さまに愛される店づくりにチャレンジしています。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、スマートフォンを用いたQRコード決済システム「ペイペイ(PayPay)」を導入しました。区のプレミアム付き商品券「スマイル商品券」もご利用いただけます。多くのお客さまのご来店をお待ちしております。

利用者が元気に活躍できる喫茶店です

カフェ・ドゥーは、企業などで一般就労が困難な人に対し、雇用契約による就労の機会を提供しています。また、喫茶業務を通じて、知識や能力の向上を目指した訓練を行い、そこで培った就労意欲や職業能力を一般就労に結びつけることにより、障害者の自立と社会参加の促進を図ります。就労継続支援A型事業の喫茶店舗は数少なく、カフェ・ドゥーは障害者の貴重な就労の場となっています。

障害のある従業員(利用者)は、レジ操作や配膳・下膳などの接客業務、ドリンクなどの調理補助や食器洗浄などの厨房内業務など、喫茶の業務全般にわたって

仕事をしています。利用者の元気で丁寧な接客は気持ちが良いと評判です。

カフェ・ドゥーで就業経験のある卒業生の中には、ホテルの社員食堂の厨房や、特例子会社での事務などさまざまな職場で活躍しています。

事業団の「顔」として頑張っています

事業団の「顔」となる店舗として、みなと区民まつりのほか、区や区内企業のイベントに積極的に参加することにより、利用者の地域とのふれあいや、社会参加の促進を図っています。カフェ・ドゥーの店舗以外の場所でも仕事することで人生の視野が広がっています。また、企業の雰囲気になじんで人と接することで社交性が身につく、コミュニケーション能力も向上します。こうした経験を積むことが一般就労の意識を高めることにつながります。ぜひ応援してくださいね!

Information

- Café Deux(カフェ・ドゥー)
- 【所在地】新橋3-16-3 港区生涯学習センター(ばるーん)1階「新橋駅」烏森口より徒歩3分(JR、都営浅草線、東京メトロ銀座線、ゆりかもめ)
- 【TEL&FAX】03-3431-1609
- 【営業時間】9:00～17:00(ラストオーダー 16:30)土曜日10:00～16:00(第3土曜日のみの営業)
- 【定休日】日曜日・祝日・年末年始
- 毎月第3月曜日(詳細はお店にお問い合わせください)

芝地区総合支所 公式SNS で日々、最新情報を発信中!

Twitter
@shiba_minato



Instagram
@minato_shiba_official



アカウント名: 港区芝地区総合支所

芝地区のイベントや地域のできごと、防災や環境美化など幅広い話題をお届けします。フォローお待ちしております!



芝地域の皆さんと一緒に作る! 芝地区地域情報誌!

芝地区地域情報誌は、地域に愛着をもってもらうことを目的に、平成18年(2006)5月に創刊し、芝地区の地域活動や取組、人物、地域に伝わる伝統・文化財など、芝地区に密着した情報を紹介しています。

地域情報誌の企画・取材などは、公募からなる区民編集委員と、芝地区総合支所との協働により行っています。

今回は、芝地区地域情報誌ができるまでの過程をご紹介します。



芝地区地域情報誌の事務局では、**編集委員を募集**しております。

経験は問いません。現在活動している編集委員のほとんどは、未経験からのスタートでした。

一緒に情報誌の誌面づくりをしてみませんか?

<お問い合わせ・連絡先>
芝地区総合支所 協働推進課
TEL 03-3578-3125
FAX 03-3578-3180
MAIL minato75@city.minato.tokyo.jp



①編集会議 (平日夜間:1~2時間程度)

発行予定日の約3カ月前に、区民編集委員と編集委託業者、事務局が集まって、編集会議を行います。ここでは、区民編集委員それぞれが次号で掲載したい内容について企画案を出し、話し合いのうえ掲載記事を決定します。

次号START

⑦納品・発行

納品後、芝地区の全戸にポスティング[※]するほか、区施設、駅、金融機関、病院などでも入手できます。
※ポスティングは、区委託業者が行っています。

⑥印刷

再校・色校を経て、印刷業者に入稿します。

※編集委員の活動に伴う報酬、交通費などの支給はありません。

②取材 (平日昼間:1時間程度)

お店などの取材がある場合は、許可取りや日程調整を行ったうえで、取材に行きます。

取材には、カメラマンが同行します。また、写真が得意な編集委員は、自分で写真撮影を行うこともあります。



取材の様子

③原稿作成

(取材から原稿締切まで約2週間)

取材をもとに原稿を作成します。撮影した写真の中から、記事で使用するものを選びます。

原稿作成後は、編集委託業者に原稿を提出します。

④校正

各自まとめた原稿内容や、できあがってきたレイアウトデザインを確認し、校正・校閲作業を行います。



初校打合せの様子

⑤初校打合せ

(平日夜間:1~2時間程度)

発行予定日の約1カ月前に、再度、区民編集委員と編集委託業者、事務局が集まって、全員で初校内容の確認を行います。

誤字・脱字・内容に誤りがないか、入念にチェックします。

芝地区MAP



本誌に掲載した記事に出てくる施設などをまとめました。
ウォーキングマップとしてご活用ください。

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1 御菓子司 新正堂 → P1 | 7 東京BRT停留所(虎ノ門ヒルズ) → P5 |
| 2 竹芝地区の再開発 → P2 | 8 東京BRT停留所(新橋) → P5 |
| 3 芝の家 → P3 | 9 三田いきいきプラザ → P6 |
| 4 新橋ペーカリー 新堀店 → P4 | 10 神明いきいきプラザ → P6 |
| 5 Poko Bagel Café → P4 | 11 虎ノ門いきいきプラザ → P6 |
| 6 Egg On → P4 | 12 Café Deux → P7 |
| | 13 みなと障がい福祉事業団 → P7 |

これって詐欺の電話?



「あなたのカードが偽造(悪用)されています。使えなくするために職員がすぐに伺います。」

「累積医療費の還付金があるので、書類を送りましたが期限が過ぎています。本日中にATMで手続きしてください。」

と思ったら、

(偽)区役所職員

ご家族や管轄の警察に相談してください!

防犯機能付き電話機

ってご存じですか?

電話に出る前に、相手に

「この電話は防犯のために録音されています」と警告メッセージ

電話に出ても、会話を自動で録音!

不審に思ったら、後から内容を確認できます!

ナンバーディスプレイ契約すると、

非通知の電話を着信拒否にできます!

など、メーカーによって、さまざまな防犯機能付きの電話機が販売されています!

警察庁の「ストップ・オレオレ詐欺47〜家族の絆作戦〜」プロジェクトチームのYouTube公式チャンネルでも紹介されています。



港区・愛宕警察署では、区内の高齢者がいる世帯などに、外付けの自動通話録音機を無料で貸し出しています。(防犯機能付き電話機とは異なります。)

防犯機能付き電話機を用意することが難しい場合は、このサービスを利用してみませんか? 詳細は、港区役所防災課生活安全推進担当、または愛宕警察署までお問い合わせください。

買い物
するなら
地元の
商店街で

Going shopping?
Visit our local
shopping
streets.

●本誌の制作には以下の編集委員が参加しています
伊藤早苗／菊池弓可／桑原庸嘉子／田岡恵美／千葉みな子／早川由紀／森明／森田友子／米沢恵美／米原剛
(五十音順 敬称略)

●今後の発行スケジュールは次の通りです
2021.6(第58号) 2021.9(第59号) 2021.12(第60号) 2022.3(第61号) ※各号発行月の20日ごろ

芝地区地域情報誌の配布について

芝地区総合支所[芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕]内の地域の方にお届けしているほか、地区内各施設などで配布しています

港区芝地区総合支所協働推進課

〒105-8511 港区芝公園1丁目5番25号(港区役所1階)
TEL 03-3578-3192 FAX 03-3578-3180

ホームページ

<https://www.city.minato.tokyo.jp/>

