

タイトルが新しくなりました!

芝地区地域情報誌

VOL. 60

2021年12月発行

発行部数 30,750部

発行

港区芝地区総合支所協働推進課

〒105-8511 港区芝公園1-5-25 (港区役所1階)

TEL 03-3578-3192 FAX 03-3578-3180

ボランティアの
編集委員が
つくっています

しばタグ

SHIBA-TAG

体験レポート

「朝茶の湯」

東京タワー展望台で一服



初秋のとある土曜日の朝、営業が始まる前の東京タワー正面玄関前に、展望台で催される「朝茶の湯」への参加者が集まってきました。受付を済ませて館内に入ると、東京タワーの大きな絵が出迎えてくれます。いつもと違う静寂の中、エレベーターで高さ150mのメインデッキヘノンストップで昇っていきました。

東京の朝が目の前に広がって

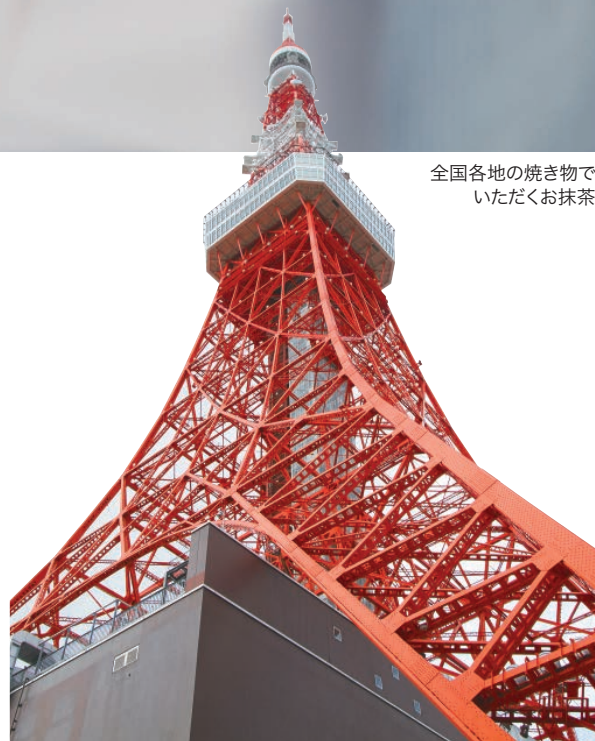
エレベーターから降りると目の前に360度広がる東京のまち。営業時間前は、ゆっくりとデッキを回ることができます。あいにくの曇り空でしたが、西には富士山がかすかに見え、左手には東京湾のレインボーブリッジ、右手には皇居の杜や

新宿副都心のビル群が一望できました。

お茶席には黒塗りの椅子が並んでいます。正座ではなく椅子での作法は、明治4年(1871)に京都で開催された日本最初の万博の時、外国人観光客をもてなすために始まったそうです。この日は小学生くらいのお子さんをはじめ、和服姿の男性や女性、外国の方など総勢20名。会記に目を通していると、ほどなく席主の森宗勇さんのお話でお茶会が始まりました。亭主はラミレス・アンバーさんで、来日5年目のメキシコの方。優雅な手さばきに見とれてしまいます。

席主から、お点前一つひとつの説明があり、茶道具の解説、これからいただくお茶碗の紹介もありました。(2面へ続く)

全国各地の焼き物で
いただくお抹茶



しばタグ 目次 VOL.60

- ① [体験レポート] 東京タワー「朝茶の湯」
- ③ [芝の老舗] 松屋珈琲店
- ④ [商いものがたり] 芝信用金庫
- ⑤ [とらこ] 虎の門 窪田園
- ⑥ [いきいきプラザ] トレーニング編
- ⑦ [キッズみらいルポ] 御成門小学校社会科見学
[芝の家ちゃぶ台日誌] 冬編
- ⑧ [ご近所ラボ新橋] 手しごとカフェ/区民交通傷害保険



バックナンバーを
Webにて公開中

芝情報誌

検索



85
#GOALS



お茶の前に和菓子をいただく

お点前を拝見している間に、半菓の皆さん方から和菓子をいただきました。見れば、時節を取り入れたかぼちゃの形をしたかわいい薯蕷饅頭。ハロウィンを意識した心温まるおもてなしに、頬がゆるみます。和菓子は個々に包まれ、懐紙にのせられて、取りやすくなっていました。「おもてなしの心をもってお客さまに接している」という席主の気持ちが心に響く、細やかな心遣いを感じ入りました。



かわいい和菓子

厳選された工芸作家のお茶碗で

亭主のお点前を拝見しながら、一人ひとりにお茶が振る舞われました。この日のお茶碗は山口の萩焼、福岡の高取焼、岡山の備前焼、京都の



高取焼(左)と萩焼(右)



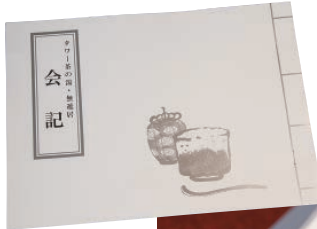
亭主のお点前



右から席主、亭主、半菓の皆さん



エレベーターの前でお出迎え



当日記られた会記は英訳付き



朝日焼。全国の工芸作家の手によるお茶碗と聞いて、気が引き締まる思いでした。私がいただいたのは備前焼。表面は焼き締め特有のしっかりした感触で、底が四角になっているなど、作者の工夫が見て取れます。「備前焼の風合いや色は、使うことによって美しさが増す素朴な焼き物」という貴重なお話を伺いました。次に来るときは、ぜひとも違ったお茶碗でお点前をいただきたいと思いました。

一服のお茶から広がる世界

お茶をいただいで心が静かになり、ふと前を見ると扁額が目に残りました。「無遮居」とあります。裏千家前家元鵬雲斎大宗匠の筆によるもので、約50年前に贈られました。「遮るものが無い居場所」という意味と、「制限したり差別したりしない」という意味の仏教の言葉だそうです。

お茶席の周りには掛け物や香合が置かれ、お茶に触れる機会をたくさん持ってほしいという席主の気持ちがあふれて、普段は聞くことのできないお道具の説明も詳しく伺うことができました。



席主の説明を受けながら、亭主のお点前を拝見。静かな時が流れる。正面には「無遮居」の扁額



天空で拝見するお点前

た。一服のお茶から、席主や亭主、半菓の皆さんの「おもてなし」の気持ちがあふれ、清々しい気持ちになったお茶会でした。

その気持ちを表すかのように、会が終了する頃は空も晴れ渡り、遠く伊豆半島や房総半島もくっきりと見えてきました。

取材・文：伊藤 早苗



お茶会終了後は、雲が切れ始め、清々しい気持ちになりました

ひとロメモ

- 席主：茶会をプロデュースする人。当日の「朝茶の湯」は、茶道裏千家准教授・森宗勇氏が担当された
- 亭主：茶事や茶会の主催者のこと
- 半菓：亭主の補助をする人
- 会記：茶会の日時や場所、その日の道具などが記されたもの
- 扁額：壁・門などにかける横に長い額

INFORMATION

東京タワー 芝公園4-2-8
TEL 03-3433-5111(10:00～19:00)
<https://www.tokyotower.co.jp>

【朝茶の湯】

- 開催日時 第2・4土曜日 ①8:30～ ②9:00～
- 参加方法 メールまたは電話予約
- 参加費 3,330円(税込)



も芝の老舗

コーヒーのある暮らしを
今にもたらした、豆へのこだわり

「松屋珈琲店」

地下鉄神谷町駅から虎ノ門駅のほうへ、桜田通りを3分ほど歩き、路地を右に曲がると左手にあるのが、コーヒー豆焙煎専門店の「松屋珈琲店」です。大正7年(1918)に創業。3代に渡り、世界中から仕入れたコーヒー豆をブレンドして焙煎し、豆のまま、あるいは粉に挽いて、喫茶店やレストランに販売する（もろ）と、家庭用に小売りをしています。3代目畔柳一夫さんに、コーヒーの歴史と老舗の歩みを伺いました。



大正7年からこの地で営む老舗コーヒー豆焙煎専門店

笠戸丸によって始まった日本のコーヒー

日本のコーヒーの歴史には、明治41年(1908)、日本からブラジルへ集団移民が始まった出来事が関わっています。輸送船「笠戸丸」に乗り、多くの日本人がブラジルに移り住みました。その御礼とブラジルの宣伝を兼ね、サンパウロ州政府は無償で、日本にコーヒー豆を送ってきました。受け取り口となったのは、ブラジル移民の世話をする皇国殖民合資会社です。社長は移民の父と呼ばれ、銀座のカフェ・パリスの創業者でもある水野龍。受け取り手として、一夫さんの祖父、畔柳松太郎を派遣しました。

大型船の長期航海に必要な物資をそろえて船に販売する、シップ・チャンドラーを仕事にした松太郎。その経歴からカフェ・パリスの立ち上げに携わり、後に神戸店の支配人を務めます。

その後、東京に戻り独立。虎ノ門三丁目(旧芝西久保巴町)の地に、松太郎



木の温もりあふれる店内。自家焙煎した何種類もの珈琲豆を販売



店頭で笑顔でお客さまを迎える畔柳一夫さん(左)とスタッフの滝沢拓也さん

の名をつけた「松屋珈琲店」を立ち上げます。黒塗りの上下二段になった焙煎機でローストしたコーヒー豆を袋詰めし、自転車で東京じゅうを配達して廻りました。得意先には総理大臣、陸軍将校クラブなどがありました。

戦時中はコーヒー豆が途絶え、ゆりやタンポポの根、ゴボウやさつまいもなどを乾燥させ、それを炒って作った代用コーヒーが出回るようになりました。野球選手だった長男の友保と、同じく野球を得意とした二男の潤は、若くして出兵。焙煎機は海軍に徴用され、松太郎は一時店を閉めて疎開します。

昭和19年(1944)春、友保は白布に包まれた小さな箱で、レイテ島から帰ってきました。通信兵だった二男の潤は、無事に帰還し、2代目の道を歩むことになります。戦後の昭和26年(1951)、コーヒー豆の輸入が再開され、松屋は繁盛期を迎えます。昭和52年(1977)、松太郎は店の安泰を見届けて、85歳で人生をまっとうしました。

品質管理と信頼を大切に

生涯独身だった潤には、跡継ぎがいませんでした。甥っ子の一夫さんは学生時代から潤の手伝いをしていました。先代から受け継いだ「おいしいコーヒーだけを届ける」を心に刻み、3代目を継ぎます。

平成のバブル崩壊、令和のコロナ禍など、世の中の波に左右されず、盛衰の激しいコーヒー店業界で、生き残ってきました。その極意は、品質管理と信頼を大切に、ていねいなビジネス・スタイルです。店を広げすぎず、品質と鮮度の管

理を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと

を徹底してきました。コーヒー豆は焙煎すると、刻一刻味が変わっていきます。全盛期、注文が重ねて入ったときでも、売上げより、品質を落とさないこと



店内の随所に見られる、上柳輝彦氏によるイラスト「La vie en café コーヒーのある暮らし」。右は大切に保管されている原画

を優先しました。少量ずつ、使いきる量を焙煎し、小まめに配達することで、「松屋珈琲店の豆を使う店は、いつでもおいしいコーヒーが飲める」という信頼を得てきたのです。

香り豊かな「La vie en café (コーヒーのある暮らし)」

オリジナルブレンドに掲げられている「La vie en café」は、フランス語で、「コーヒーのある暮らし」を意味します。伯父に似て研究熱心な一夫さん。人の好みが多様化する中、日々お客さまの好みを考え、細やかな試行錯誤を重ねています。

虎ノ門辺りは再開発が進み、小さな事務所が消えていっています。それでもインターネットで注文してくれるお客さまや、懐かしいと遠くから買いにきてくれるお客さまもいらっしやいます。

最新式の焙煎機はコンピューター管理なので、誰でも焙煎できます。それに比べ、2代目が自ら設計に携

わった世界に一つの焙煎機は、アメリカ製焙煎機

バーンズを研究・改良した小型のもので、厚い鉄板によって安定した温度で炎と熱風で焙煎されます。味に多少のブレが出ますが、そのほうが、味や香りに変化が感じられて良い、というお客さまもいらっしやるとのこと。いつも同じではつまらないと、なんともうらやましいお望みのようです。

「口になると、時に心が安らぎ、時にやる気や活力が生まれてくる。常に五感を刺激するようなコーヒー」を提供したいという一夫さん。日替わりのコーヒーをいただき、「毎日楽しめるコーヒー」を提唱し続ける松屋珈琲店の信念を味わいました。

取材・文：早川 由紀

●参考文献
「コーヒー90年のあゆみ」(株)松屋珈琲店 2010年12月発行



INFORMATION

松屋珈琲店 虎ノ門3-8-16
TEL 03-3431-1380
<https://www.la-vie-en-cafe.com/>



焙煎仕立ての新鮮な豆を使って、挽きたて日替わり珈琲が楽しめる

商い ものがたり

「芝信(しばしん)」の愛称で呼び親しまれる「芝信用金庫」の発祥の地は芝区(現・港区)です。新橋六丁目に本店を構え、今年創業96周年を迎えました。地域に密着した存在感ある金融機関を目指す「芝信」の創業から黎明期の歩みを紹介します。

設立のきっかけは関東大震災



渡辺八十吉

芝信用金庫(旧・芝信用組合)の設立は大正14年(1925)。設立の中心となったのは、芝区田村町(現・西新橋二丁目)で米穀商を営んでいた渡辺八十吉です。芝信設立のきっかけは大正12年(1923)9月1日に発生した関東大震災でした。190万人が被災し、死者・行方不明者は10万人にのぼる大災害に、八十吉は家業を投げうってでも大衆の福祉と利益のために働くことを誓いました。

芝区に相互扶助、共存共栄の信用組合を

大正13年(1924)12月、八十吉らが中心となり、設立準備委員会が発足し、活動を開始しました。設立の趣意書をもとに作成したチラシには「復興の根本は我々市民自身が一致協力し努力せねばならない」とあり、営利会社との違いを強調しています。震災復旧・復興に向けて有志を集め、一般区民に設立趣旨を説明し組合への加入を勧め、大正14年6月、芝信用組合の誕生に至りました。

業務区域は芝区に限定して震災により約3万6000世帯(約17万1000人)に減少した区民を対象に、田村町の渡辺八十吉自宅を事務所に業務を開始しました。



昭和2年(1927)に新築した3階建ての田村町本店

戦時体制下の高い ～東京大空襲の時～

営業は順調に推移する一方、軍靴の足音も忍び寄ってきました。昭和13年(1938)に担保商品保管倉庫を開設。翌年には、本店を田村町から芝公園5号地(御成門交差点)に新築移転しました。

昭和20年(1945)3月9日の東京大空襲では芝区も壊滅的な被害を受けました。八十吉は当時を振り返り、「火の手が迫る組合事務所では職員たちが必死の防火作業

地域の発展と共に 芝信用金庫

「THEコミュニティバンク」を目指して



中で、私も加わり辛くも事務所と隣接する商品倉庫を守りました。泊まり込みで事務所を守った職員、徴用や入隊した男子職員に代わり女子職員はよく頑張ってくれました」と語っています。

商品倉庫に預かっていった物品には疎開する人たちの荷物や食料用の食品などもあり、地元の人々に奇跡的に焼失を免れたことを感謝されたそうです。

終戦直後の試練

戦争中は金属回収令で暖房設備、煙突、記念品の類まで供出し、通行人も利用できるよう事務所前に防空壕を掘り、事務所周囲にツル菜を植えました。ところが、最大の試練は終戦直後にやってきました。本店と商品倉庫が連合国軍に接収されたのです。

そこで、田村町二丁目で焼け残っていた銀行の建物を借り受けましたが、事務所として使うまでが大変で、八十吉は空腹の職員たちを励ましながら大八車を引き、資材を集め事務所を造り上げました。

業務区域を23区に拡張

昭和22年(1947)、東京都の区制が35区制から23区制になり、芝区は赤坂区、麻布区と統合し港区になりました。これを機に、翌年、芝信は業務区域を東京23区に拡張。第1号として昭和25年(1950)に神田支店を開設しました。

日本橋や銀座などの隣接地を飛び越え、神田に決定したのは、交通の便が良く問屋街があることに加え、神田が「芝で生まれて神田に育ち」と言われる江戸っ子の住む代表的なところで、芝との共通面が多かったことによるそうです。

昭和30年代の田村町一丁目交差点(現・西新橋交差点)。左は芝信・田村町支店(現・新橋支店)、右奥に国会議事堂、右の広場はガソリンスタンド

本店を新築移転、創業の地・新橋へ

芝信用金庫に改組されたのは、信用金庫法が公布施行された昭和26年(1951)。その2年後、連合国軍による御成門本店の接収が解除されました。

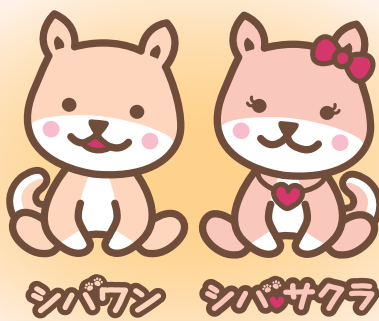
戦後、日本は高度経済成長期を迎え、芝信も三田、高輪、新橋をはじめ、目黒区、品川区、大田区、世田谷区へと支店を開設しました。

そして昭和47年(1972)に、本店を御成門から新橋六丁目に新築移転。創業の地・新橋に戻りました。

「face to face」のお付き合いで

現在、芝信は東京を中心に横浜、川崎に51店舗*を展開しています。「face to face」のお付き合いで「お客さま」との信頼、「地域」への貢献、「職員」の成長をさらに高め、結びつきを太くすることで、存在感ある「THE コミュニティバンク」を目指し取り組んでいます。

*出張所を含む。令和3年(2021)11月現在



しばしんマスコットキャラクター 柴犬の「シバワン」(男の子)と「シバ♥サクラ」(女の子)

文:土岐 恵子

●出典:『芝信40年の歩み』(昭和40年8月)
『新たな飛躍 芝信用金庫90年史』(平成28年4月)

INFORMATION

芝信用金庫 新橋6-23-1
TEL 03-3432-3251(代表)
https://www.shibashin.jp



創業70年、実家は茶農家

昭和23年(1948)初代窪田俊一により西久保明舟町1番地に創業しました。

戦地より復員した俊一は、埼玉県の狭山で茶農家をしていた実家からお茶を送ってもらい、この地で商売を始めました。数十年後、虎ノ門で生まれ育った友持さんは大学を卒業すると、大阪・堺の老舗茶問屋で2年間修業を積んだのち、昭和51年(1976)店を継ぎました。修業中は40kg入りのお茶の紙袋を担いで運ぶなど重労働もあったそうですが、5月の新茶の検品にも携わることができたのは、よい勉強になったと懐かしそうに語っていました。



店頭にあるひときわ目を引く幟り

扱っているお茶は、 全国の銘茶

創業当時は狭山茶が中心でしたが、昭和40年頃には静岡茶へとシフトしていきました。今は静岡茶を中心に、八女茶(福岡県)、嬉野茶(佐賀



店主夫妻。奥さまは和服でお店に出ています

港区では「住居表示に関する法律」が制定され、昭和39年(1964)から順次新しい住居表示が実施されました。そして今の虎ノ門地域は、昭和51年(1976)10月1日から新町名に表示変更されました。以下「虎ノ門」に変更になった「旧町名」をご紹介します。()内が旧町名です。
●虎ノ門一丁目(芝虎ノ門、芝琴平町、芝西久保、桜川町)
●虎ノ門二丁目(芝西久保明舟町、赤坂葵町)
●虎ノ門三丁目(芝西久保巴町、芝西久保広町、芝神谷町)
●虎ノ門四丁目(芝西久保巴町、芝西久保城山町、芝簗手町、麻布市兵衛町)
●虎ノ門五丁目(芝西久保八幡町、芝神谷町)

●区ホームページより



手軽に買えるよう玉露も少量

虎ノ門交差点から桜田通りを神谷町方面へ向かい、一つ目の信号の角を右折すると、左側に「御銘茶」の幟りが立っています。虎ノ門二丁目にある「窪田園」です。

2代目店主の窪田友持さんと和江さんご夫妻に話を伺いました。

取材・文:伊藤 早苗

試飲のできる日本茶専門店「窪田園」



味・香り共に最高の八女茶*つゆひかり*

県)も扱っています。店主の説明によると、静岡茶は「清涼感」や「後味がスッキリとしたキレ味」があり、幅の広い風味が特長。八女茶は「強いあまみ・うまみ」がある。嬉野茶は味が柔らかく「あまみ」があり「香り」がよい。中でもいち押しは八女茶の「つゆひかり」で、「あまみ」が強く熱湯で入れても味が壊れない、とのこと。

難しいお茶談義をお聞きした後に「好きな温度で、好きなように飲んでください」の言葉で、お茶の飲み方に対するハードルが少し下がったように感じて安心しました。

店主に今までに飲んだ中で心に強く残るお茶は? と伺うと、「色が薄く見た目はお湯のようなのに、後々まで口の中に香りが残った狭山茶」が、最高の味だったそうです。

好みの味を見つける楽しさ

日常に使える(常飲する)「くらしの茶」をお薦めしている窪田園。日本茶には、思いのほか個性があり、一人ひとりの好みもあるからと、ほとんどのお茶を試飲してくれるのはビックリしました。茶葉を買い求める際、試飲することにより、自分に合った茶葉が見つかるはずです。



低価格のお茶でも淹れ方により極上の一服になります

日本茶の本質は「秋冬番茶」にあるような気がする」と店主の一言



試飲でいただいた「あまみ」「コク」が口に広がる白葉茶「白姫」



試飲
大歓迎



取材当日も幻の「白葉茶」や「玉露」など、さまざまな種類を試飲させていただきました。おいしさの違いがはっきりわかったのは、茶葉の違いもさることながら、店主の「お茶の淹れ方」による「ふるまい」も大いに関係しているのではと思いました。

「お茶の世界で大切なのは人間関係。人と人をつなぐふるまいの世界を内在している。この時代だからこそ、それを強く感じている」と店主の熱い語りをお聞きして店を後にしました。



店内にはあらゆる種類のお茶があり、茶器にも店主の上品な趣味があふれています

ひと口メモ

白い「拝見茶碗」に3gの茶葉と120ccの熱い湯を入れ、「味」「香り」「見た目」を吟味することを「拝見する」という。この方法は今も市場で行われている検品方法だ。光の加減でもお茶の色がよくわかるように、「拝見場」は直射日光が入らない北向きに「明かり取り」が設けられている。

INFORMATION

窪田園 虎ノ門2-5-2虎の門窪田園ビル1F
TEL 03-3501-9746 FAX 03-3501-9738
営業日 月~金(土・日・祝休み)
営業時間 9:15~18:00



■ 神明いきいきプラザ

- 利用時間 月曜日～土曜日／9:00～21:30
日曜日／9:00～17:00
- トレーニングルームのみ、年齢に関係なく区内在住・在勤者の方もご利用できます。

有酸素運動ができるエアロバイク7台(2種類)、ニューステップ2台、ランニングマシン3台のほか、筋トレができるマシン8台、ストレッチなどに利用できるフリースペース、更衣室(シャワールーム含む)が設置されています。また、8階にはゴルフの練習場として4部屋が用意されています。

さまざまな年代の方の利用があるので、世代を超えた交流が盛んに行われています。楽しく運動を続けることができますよ。



今回は芝地区いきいきプラザのトレーニングルームについてご紹介しました。寒い季節になり、運動がおっくうになっていませんか。いきいきプラザで運動不足を解消しましょう! 気になるレッスンなどがあればスタッフに気軽に声をかけましょう。

神明 11月より単発レッスンが新しくなりました!!

月 15:00～16:00 ブレイン体操
脳を活性化させながら運動を行います。

火 18:30～19:15 ボディWork
体幹トレーニングを中心に、気になる二の腕・お尻などの筋力トレーニングを楽しみながら行います。
19:20～19:40 Careストレッチ
体のこばり・ゆがみをほぐし、自律神経を整える動作を行います。毎日がんばる自らの体に。

水 10:30～11:00 ストレッチボールEX
ストレッチボールを使い、バランストレーニング・筋力トレーニング・有酸素運動などを行います。

11:15～11:35 リラックスタイム
ストレッチや筋膜リリースなどバリエーション豊かなレッスンを行います! 疲れをリセットして、健康的な体づくりをしましょう。

土 16:40～17:00 ストレッチ
土曜の夕方に簡単なストレッチや体操を行い、疲れた筋肉を伸ばしてみませんか?
14:00～14:50 サーキットEX(第2土のみ)
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせエクササイズを行い、全身を効率よく鍛えていきます。

開始時間の10分前より整理券を配布します。
詳しくは気軽にスタッフまで。

運動不足解消! お近くのいきいきプラザで健康維持♪

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)には、三密を避けたグリーンなトレーニングルームが用意されています。介護予防、健康づくりの場として、港区民に限らずどなたでもご利用できます。(65歳以上の港区在住の方は無料)

広々としたトレーニングルームでは、マシントレーニングのほか、さまざまなトレーニングプログラムも開催されています。今回はいきいきプラザのトレーニングルームのご紹介と今後注目したいレッスンについてご案内します。

取材・文:米原 剛

■ 三田いきいきプラザ

- 利用時間 火曜日・土曜日／13:15～16:00
- 60歳以上の区民の方対象

下肢の筋力向上をメインとしたマシンを導入しています。筋トレができるマシン4台(①ローイング・レッグエクステンション ②レッグカール ③ヒップアブダクション ④レッグプレス)と、有酸素運動ができるリカンベントバイク3台があります。

30分間の交代制のマシントレーニングを行っています。スタッフが丁寧に教えますので運動初心者も利用できます。



■ 虎ノ門いきいきプラザ

- 利用時間 月曜日～土曜日／9:00～21:30
日曜日／9:00～17:00
- トレーニングルームのみ、年齢に関係なく区内在住・在勤者の方もご利用できます。

有酸素運動ができるエアロバイク3台、ランニングマシン2台、バイオステップ2台のほか、筋トレができるマシン7台(10種目)、ストレッチエリア、シャワールームがあります。

トレーニングルームの窓は大きく、とても開放的な雰囲気です。ぜひ窓からの景色を楽しみながら運動してみましょう。



Information

芝地区のいきいきプラザ3館では新型コロナ感染症の状況に応じて、利用やサービスも変わります。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



●資料・写真提供:百葉の会・東急コミュニティー共同事業体

あしたを夢見る

キッズ みらい ルポ

最終日にのぼった“天空の思い出”

御成門小学校 5年生

浜松町にそびえ立つ世界貿易センタービル(通称:のっぽビル)が閉館する前の6月29日と30日、御成門小学校の子どもたちが展望台へ招待されました。地上152mからの景色を見た子どもたちと先生にその思いを伺いました。

取材:竹内 哲子、千葉 みな子 文:竹内 哲子

のっぽビルへの思いは大人かおまけの感性



「のっぽビル」こと世界貿易センタービル

—のっぽビルってどんなところ?

「東京でお母さんと来た最初の場所でした」と話す女の子から温かい思いが伝わってきました。「本屋さんによく行っていたので、なくなってしまって……」と話す男の子は真剣に困っている様子。また、「レストランのハンバーグがおいしかったんだ!」と語る男の子は元気な笑顔でした。

—展望台から、みんな何が見えたかな。

「東京湾!」「いつも見あげていたので、見おろせてよかった」「東京オリンピック・パラリンピックのモニュメントが見えた!」子どもたちは、それぞれたくさんの発見をしました。

—新しいビルにどんな期待をしているのかな。

「悩んだ時に行く心のよりどころだったので、新しいビルでもそうした

い」「外国にも負けたくない素晴らしいビルになってほしい」「早く本屋さん来てー」。みんなの期待が一番ノッポだね。

子どもたちにとって、地域の協力は百万力

御成門小学校の社会科見学は、芝地区の神社や老舗独自の協力も大きな支えになっています(愛宕神社のほおずき市や新正堂の和菓子工場見学など)。今回の世界貿易センタービルへの招待も、地域(愛宕二の部地区防災会の方々)の協力があって実現しました。まさしく地域あつての御成門小学校と、先生方も最終日の展望台見学を楽しまれたようです。学校と地域が共に育んできた30年以上の伝統は、これからも大切に引き継がれることでしょう。



模型では一望できるけど、実物はそうはいかないな

芝の家・ちゃぶ台日誌 冬編

9月28日は、「芝の家・ご近所ラボ新橋 オンライン見学会」を開催。芝の家とご近所ラボ新橋、2拠点一緒に見学会。芝の家のオンライン説明会は初めて。ドキドキしながらのスタートでしたが、たくさんの方にお集まりいただき、画面越しではありましたが、皆さんの優しい笑顔のおかげで、とても安心して進めることができました。両拠点のこれまでの歩みなど、懐かしいお話が盛りだくさんの一日でした。



どなたでも自由に入出りできる「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。ホームページも合わせてご覧ください。



芝の家の新しい部活動、「バンドの日」。好きな楽器を持ち寄り、みんなで曲を弾く企画です。初めての開催となったこの日は、それぞれが好きな楽器を手に取り、みんなで演奏しました。遊びに来てくれた小さなお客さまも気になる様子で、じっと演奏の様子を観ていました。



夏休みの終わり。ご近所の高校生が芝の家の手作り上手なスタッフに刺激を受けて、この後自分でも棚を作ったりしていました。夏休み最後、いい思い出ができたかな?



残り少なくなった夏休みの一日。二人でコマ回し大会。単純だけどおもしろくて、ずっと楽しくおしゃべりをしながら対戦をしていました。のんびりとした夏の一日が過ぎていきました。



芝の家、ラボ両拠点の説明のあと、「芝の家」「ラボ」「芝の家部活」「芝の家よるしび」と部屋を4つに分け、参加者の皆さんがお話したい部屋に移動できるようにしました。それぞれの部屋ごとに充実した会になりました。遠くは徳島県神山町で芝の家と同じような活動をされている方々、同じ港区にお住まいで芝の家のスタッフに興味のある方など、本当に幅広い皆さんに参加していただきました。これからも、定期的に開催していこうと思っていますので、ご興味ある方はぜひご参加ください。



INFORMATION

芝の家 芝3-26-8 TEL 03-3453-0474
〈開室日時〉火～金 11:00～16:00/土 12:00～17:00
〈休館日〉日・月・祝 <http://www.shibanoie.net>

開室時間は変更が生じる場合もあります。 ※芝のはらっぱ活動日を除く最新の情報はホームページや掲示板をご覧ください。

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「ご近所ラボ新橋」(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。



久しぶりに「芝のはらっぱ」をオープン。感染者が増えて心配していましたが、みんなで楽しく過ごすことができました。「大縄跳び」をしたり、ベンチに座ってのんびりしたり。それぞれが過ごしやすいく感じ方を見つけて楽しんでいました。これからは開けることができる日も増えていくと思います。楽しみですね。

文:芝の家・芝地区総合支所協働推進課

ふらりと
お立ち寄りください！

まるで我が家のリビング ご近所ラボ新橋

新橋六丁目のきらきらプラザ新橋の1階にある「ご近所ラボ新橋」は、地域の方々が気軽に立ち寄りくつろげる施設です。お弁当を持ってきて食事をする人、読書をする人、セルフ喫茶のお茶を飲みながら談笑する人など、それぞれがゆっくりと自宅にいるようなひとときを過ごせるようなコミュニティラウンジです。

「自分なりのリビングとして利用して、同じ時間を共有する場にしたい」と、一緒に活動するきっかけづくりをサポートするコーディネーターのせなさん。イベントや部活動の多彩なプログラムは来場者と一緒に考え、アイデアを出してもらおう交流の場となっています。

洋服や小物などを手作り「手しごとカフェ」



参加者の作品の一部。刺しゅうを施したコースター(左上)、名前の頭文字を刺したランチョンマット(中央)、今や欠かせないマスク(右)

第1回の今号で紹介するのは「手しごとカフェ」です。マスターのりょうさんが「自分で作りたい物を、世代を超えて教えあう場があったらいいな」と立ち上げました。毎月3回ほど(曜日は不定)行われ、ミシンが用意されてマスクや小物袋、あるいは洋服など各自が思い思いに作っています。中にはミシンを使わず、手縫いの人

や編み物をする人もいます。

マスターのかめさんは、そんなみんなに頼られる良き相談相手です。作ってみたいものがあるけれど材料を持っていない、という人には裁縫道具も布もいろいろ用意されているので、手ぶらで気軽に参加できると喜ばれています。



ミシンの使い方なども教えていただけます



中村良子さんは初めて参加して、おい袋を作りとてもご満悦でした



ラウンジのような雰囲気でお世話をする、左からコーディネーターのせなさん、マスターのりょうさんとかめさん

INFORMATION

ご近所ラボ新橋 新橋6-4-2 きらきらプラザ新橋1階
TEL 03-6459-0789 MAIL lab@gokinjo-i.jp
http://lab.gokinjo-i.jp



取材・文：千葉みな子

芝地区 MAP

1～20
旧町名由来の
設置場所



- 1 東京タワー → P1、P2
- 2 松屋珈琲店 → P3
- 3 芝信用金庫 → P4
- 4 虎ノ門 窪田園 → P5
- 5 神明いきいきプラザ → P6
- 6 三田いきいきプラザ → P6
- 7 虎ノ門いきいきプラザ → P6
- 8 世界貿易センタービル → P7
- 9 芝の家 → P7
- 10 ご近所ラボ新橋 → P8

芝地区地域情報誌の編集委員募集中！

芝地区地域情報誌「しばタグ」の誌面制作をお手伝いしていただける**編集委員を募集**しています。経験は問いません。ぜひご参加ください！！

<お問い合わせ> 芝地区総合支所 協働推進課
TEL 03-3578-3192 MAIL minato75@city.minato.tokyo.jp



芝地区地域情報誌が60号を迎えるのを記念して、芝の“いいこと”を集める、印をつけるという意味を込めて、新しい情報誌のタイトルを「しばタグ」に決定しました。より多くの皆さまに、よい情報をお届けしたいと思います。ぜひ「しばタグ」を手にとってみてください。

港区芝地区総合支所協働推進課
〒105-8511 港区芝公園1-5-25(港区役所1階)
TEL 03-3578-3192 FAX 03-3578-3180
https://www.city.minato.tokyo.jp



区ホームページ

●編集委員……伊藤早苗／菊池弓可／桑原庸嘉子／竹内哲子／千葉みな子／土岐恵子／早川由紀／森明／米原剛／T.Rie(五十音順 敬称略)
●配布場所……芝地区総合支所内の地域(芝、海岸一丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田一～三丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕)の方に届けているほか、地区内各施設などで配布しています。

自転車の損害賠償保険に加入していますか？

都内で自転車を利用する人は、自転車損害賠償保険などへの加入が義務付けられています。自分自身と被害者を守るため、万が一事故を起こしてしまったときに備えて自転車の損害賠償保険に加入しましょう。

港区民交通傷害保険(港区で受付を行っている保険)

港区民交通傷害保険は、少額の保険料で加入でき、車両による交通事故でケガをしたときに、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて保険金をお支払いする制度です。

また、自転車運転中の加害事故によって法律上の損害賠償責任が生じたとき、その損害賠償金や費用を補償する「自転車賠償責任プラン」もあわせて募集します。

※自転車賠償責任プランのみに加入することはできません。

- 加入対象者 令和4年4月1日時点で港区に住所・勤務先・学校がある人
- 保険期間 令和4年4月1日午前0時～令和5年3月31日午後12時
- 加入方法 <個人加入>

区内金融機関(銀行・信用金庫・信用組合・ゆうちょ銀行・郵便局)で配布する加入申込書に必要事項を明記の上、保険料を添えて申し込み

<団体加入>(町会・自治会など10人以上で加入)

団体加入申込書に必要事項を明記の上、人数分の保険料を添えて各地区総合支所協働推進課へ申し込み

- 申込期間 令和4年2月1日(火)～令和4年3月31日(木)
- コースの種類と保険料

表の7つのコースから1つのコースを選んでご加入ください。複数のコースへの加入はできません。



コース	補償内容(最高保険金額)	一時払保険料
XJ	交通傷害(35万円)+自転車賠償(1億円)	1,400円
AJ	交通傷害(150万円)+自転車賠償(1億円)	1,900円
BJ	交通傷害(350万円)+自転車賠償(1億円)	2,500円
CJ	交通傷害(600万円)+自転車賠償(1億円)	3,500円
A	交通傷害(150万円)	900円
B	交通傷害(350万円)	1,500円
C	交通傷害(600万円)	2,500円

※全コースに被害事故補償(最高保険金額600万円)が付きます。

- 引受保険会社 損害保険ジャパン株式会社

このご案内は概要を説明したものです。詳しくは、損害保険ジャパン株式会社東京公務開発部営業開発課(新宿区西新宿1-26-1)までお問い合わせください。

TEL 03-3349-9666(平日9:00～17:00)

承認番号: SJ21-08048 承認日: 2021/10/08

既に参加している保険などに「個人賠償責任保険」が付帯されている場合もあるので、契約内容をご確認ください。

- お問い合わせ先 芝地区総合支所協働推進課協働推進係

TEL 03-3578-3123

区役所のサービスや施設・催しの案内
みなとコール
TEL 03-5472-3710
(年中無休 8:00～20:00)

買い物
するなら
地元の
商店街で

Going shopping?
Visit our
shopping
streets.