

芝浦港南地区の人、暮らしを伝える作品をお送りください。応募方法は、作品にタイトルを添えて、住所・氏名・電話番号・作品の返却希望の有無・匿名またはペンネーム使用希望の有無を明記の上、べいあつぷ編集部までお送りください。写真はデータでもプリントでもOKです。携帯写真でも大歓迎です。読者のあなたが「べいあつぷ」を盛り上げてください。



台場 にじ子さんの作品
「お台場 夏の夕景」



梅野 水無子さんの作品
「カモメはカモメ」



瀬戸 和雄さんの作品
「中秋の名月」



泥谷 隆史さんの作品
「光のページェント」



青木 千恵子さんの作品
「お台場の朝焼け」



小坂 善男さんの作品
「お台場小景」

♪ピアノを弾くおじいさん♪

埠頭公園にピアノを弾くおじいさんの
オブジェがある
春夏秋冬 私達を見守っている
小さな女の子が手袋を落としたよ
それを男の子が拾って渡した
おじいさんは笑みながらファンファーレを弾く
会社帰りのOLさんが淋しそうに歩いている
おじいさんは心配そうな顔をして
心温まるセレナーデを弾く
木枯しの夜はコンチェルトを
冬將軍まつ盛りの朝はクリスマスソング
おじいさんは温い涙をいっぱい流しながら
今朝も笑顔で愛のメロディーを奏でる

小島 恵子さんの作品
「ピアノを弾くおじいさん」

次回の締切は
1月25日(金) 必着です

写真のほかにも俳句や川柳、
イラストも募集しています!

※応募いただいた作品については港区の事業で
無償で使用させていただくことがあります。

問合せ・
作品の送付先

〒105-8516 ※郵便番号だけで届きます
港区芝浦港南地区総合支所 べいあつぷ編集部
TEL: 6400-0031 FAX: 5445-4590
E-Mail: sk-kuminnokoe@city.minato.tokyo.jp

べいあつぷ編集部では全員がボランティアで参加する区民編集委員と芝浦港南地区総合支所のスタッフが協働して、企画・編集しています。より良い誌面を作るため、地域の皆さまのご意見・ご要望をお待ちしております(送り先は下記へ)。

港区芝浦港南地区総合支所 べいあつぷ編集部
〒105-8516 港区芝浦1-16-1
TEL: 6400-0031 FAX: 5445-4590
E-Mail: sk-kuminnokoe@city.minato.tokyo.jp

※この情報誌にお寄せいただいた住所・氏名・電話番号等の個人情報は、作品の返送および事務連絡に利用します。また、取扱いについては港区個人情報保護条例に基づき、適正に管理します。

編集
後記

港区芝浦港南地区に移り住んで15年ほどになりますが、今年度より、べいあつぷ編集部に参加させて頂いており、橋をめぐる物語やお祭りのレポート、地域のスポットなどの記事を担当させて頂きました。これらの取材は、往復を含めて全て徒歩で行った為、芝浦港南地区のいろいろなところを歩き回ることができました。そこで改めて感じたことは、この街はもの凄いスピードで変化しているということです。
品川駅港南口では、駅前には超高層オフィスビルが立ち並び、周辺にはタワーマンションが数多く建設され、新幹線の停車駅にもなりました。20年ほど前によく来ていた、以前の港南口の改札がどこに位置していたのか全く判らないほどです。田町駅東口では、べいあつぷ編集会議が行われる芝浦港南地区総合支所の建て替えを含む再開発で大きく変貌しようとしています。今後に目を向けると、品川田町間の山手線新駅がまさに建設中であり、品川駅のリアモーターカー始発駅の工事も進んでいます。
昔からの魅力もたくさん残しつつ、このダイナミックな変化こそがこの街の魅力であり、期待感とワクワク感とともに今後もずっと見届けて行きたいと思っています。
横山 仁

べいあつぷ編集部

阿部 一哉 岡田 美紀子 金子 源
小林 紀雄 鈴木 聡子 西田 浩一
畑中 みな子 横山 仁



本誌のバックナンバーは港区ホームページで閲覧することができます。

暮らしの疑問、まとめて
「みなとコール」で
お答えします。

午前7時～午後11時(年中無休)
FAX: 03-5777-8752

みなとコール
ゴヨウ(は)ナーニ ミナト(コールです)
03-5472-3710

本誌は環境に配慮して「のり」としています。
発行番号 30099-2435

芝浦港南地区情報誌

芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

べいあつぷ



第50号
平成30年
(2018年)12月

特集

水辺フェスタ.....2

特集

防災の秋.....3

巻末付録

芝浦港南地区で暮らす方への
防災情報

港区ベイエリアイベントリポート4-5
【連載】べいあつぷ編集委員がおすすめる
地域のスポット 第七回6
【連載】ベイエリア 橋をめぐる物語
第十二回「浦島橋」「港南大橋」7

総合支所だより8-9
港区ベイエリアイベントカレンダー10-11
読者ギャラリー12

◆次号(第51号)は平成31年3月下旬発行予定

特集 第12回芝浦港南地区 水辺フェスタ 地域対抗ボートレース大会



平成30年9月23日(日)、都立お台場海浜公園で、第12回芝浦港南地区水辺フェスタ「地域対抗ボートレース大会」が開催されました。

このボートレース大会は6人乗りのゴムボートにより、「芝浦・海岸二・三丁目地域」、「港南地域」、「台場地域」の3地域対抗でレースを行い、参加者同士及び地域間のコミュニティ形成を図るもので、今年で12回目を迎えました。

当日は、一般の部15レース、子どもの部9レース、リレーの部1レースの合計25レース、延べ81チーム、約500人の選手が、お台場の白い砂浜でレースに臨みました。

台場地域が、昨年度に引き続き、2年連続3回目の優勝を飾りました!

芝浦・海岸二・三丁目地域「ハーラウ ラニオケカウアナオカラー」、港南地域「港南小学校鼓笛隊」、台場地域「国際空手道連盟 極真会館 釘嶋道場 東京江東支部」が、各地域の応援合戦でレースを盛り上げてくれました。

また、レース後のアトラクションでは、「芝浦チアリーディングクラブ エンジェルス」、「品川カルチャークラブ チアダンスチーム グラニータ」、台場の「ハーラウ オプーラマ ケアロハ」が出演し、観客を沸かせてくれました。



優勝	台場地域	214点
2位	港南地域	205点
3位	芝浦・海岸二・三丁目地域	179点

赤字=アトラクション 青文字=応援合戦

特集 防災の秋

港区総合防災訓練を実施しました

台場会場 平成30年度東京都・中央区・港区合同総合防災訓練

9月2日(日)、台場会場では、東京都・中央区と合同の総合防災訓練を実施しました。雨天ということですが、あいにくの天気となりましたが、お台場の地域住民を中心に、約2,500人のみなさまにご参加いただきました(関係機関等を含む)。例年からの自助・共助訓練に加え、船舶やトラック

を利用した搬送訓練等を行いました。また、今年度は、お台場学園防災Jr.チームによるデモンストレーションはありませんでしたが、お台場学園港陽中学校の生徒を中心に有志が集まり、物資搬送訓練の仕上げなどで活躍しました。



体を動かして防災を学びました



船を使い、人や物資を搬送!



炊いたカレーを配布。大盛況でした!



放水を体験しました

芝浦会場

10月21日(日)、芝浦小学校において、港区総合防災訓練(芝浦会場)を実施しました。仮設校舎建設工事による影響で会場が縮小された中での開催でしたが、例年と同様に様々な訓練を体験していただき、防災知識の普及啓発を行いました。

また、今年度も芝浦小学校全児童が授業日として、時間割を組み訓練に参加し、地域一体での訓練となりました。

参加人数は過去最高の2,037人となりました。



未来の消防士!?



芝浦小学校PTAの皆様へ炊き出しのご協力をいただきました



児童は楽しく防災について学びました



高層住宅が多い芝浦地区に屋内消火栓の取扱いは必須!!



今年も多くの方が訓練に参加されました

港南会場

11月11日(日)、港南小学校・港南中学校・港南和楽公園において、港区総合防災訓練(港南会場)を実施しました。港南会場は、区内7会場の中で最も参加者が多く、今年度も2,851人の方が参加されました。

また、港南小学校全児童及び港南中学校全生徒も防災教育として参加しました。

港南中学校の生徒は防災訓練の受付や初期消火訓練、

応急給水訓練など多岐にわたる訓練を担当して地域の方々に資器材操法等の説明を行い、港南小学校の児童は2学年ごとに時間割を組み中学校生徒のサポートによって様々な訓練を体験しました。

港南会場は、子供から大人までたくさんの方が参加できる訓練です。来年はぜひご参加ください。



はしご車乗車体験は毎年人気です



高輪消防団女性隊による放水演習!!



身近なものを使って搬送体験



中学生指導の下AED訓練実施



煙体験ハウスによる煙中避難訓練

9月30日(日)・10月1日(月) **芝浦運河まつり**

～台風が迫るなか今年も開催されました～

今年最強クラスの台風24号が迫るなか開催が危ぶまれましたが、芝浦運河まつりは、予定通り9月30日(日)、10月1日(月)に開催されました。残念ながらボートレースなど一部の催し物は中止にはなりましたが、なぎさ通りを通行止めしてのメイン会場では、本来の催し物に代わり、第2会場で演奏する予定であった社会人ビッグバンドの目野バンドとシンガー小川麻子さんとのコラボレーションによるOver the RainbowやLove is Here to Stayなど、目野バンド単独でのTake the A Trainや、オリジナルの芝浦運河まつりブルースなどが演奏され、ちょうどこの頃には日も差して、会場はまさにいい雰囲気になっていました。

この演奏の隣では、大人たちは焼酎やビール片手にほろ酔い気分、また家族みんなで、ごま団子やチャーハン、インド料理などの食べ物を囲んで大いにお祭りを楽しんでいました。運河クルーズは初日は第5便以降は台風の影響から欠航と

なったものの、第4便までは何とか運航でき、運よく乗れた子供たちは、大喜びでした。また、2日目(10月1日)は、予定通りナイトクルーズの運航ができ、素晴らしい都会の夜景に加え、潮風の気持ち良さ、心地良いガイドで、最高のクルーズを楽しむことができました。

1日目、2日目で台風をはさんでの開催となり、一部には中止となった催し物・出し物があったものの、関係者や参加者の熱意が通じて、お祭りそのものは開催でき、大人・子供含めて家族でのいいふれ合いの場となっていました。



10月13日(土) **稲刈り体験**

～みなとパーク実りの秋～

例年がない今年の猛暑に度重なる台風にも負けず、みなとパーク芝浦の田んぼの稲はすくすく育ち、実りの秋、到来です！実るほど頭を垂れる稲穂かな、という有名な句を思い出すような光景に、しばし都会の喧騒を忘れてしまいました。薄曇りで少し肌寒い日ではありましたが、それもまた、秋の風情があるようです。芝浦一丁目町会の皆様に指南を受けながら、子ども

達が「カマ」で稲刈りに挑戦していました！はじめは恐る恐るといった様子でしたが、すぐにコツを習得し、すいすいと刈り取り、はさかけ*にたくさんの稲束がかけられていきました。足こぎの「脱穀機」は、小さな子でも上手に動かして、なんだか懐かしい農村の風景を思わせる場面でした。参加者のみなさんと談笑しながらの、のどかな秋の風景がとても温かく、ほんのひと時ではありますが、かつては日常の、今では非日常になってしまった



10月13日(土) **台場児童館まつり**

～主役は子供達～

10月13日(土)秋晴れの一日、恒例の台場児童館まつりが台場区民センター・台場児童館で催されました。小学生の子供達が主体になり、色々なゲームコーナーの運営や、飲食物の販売店では製造と販売を親御さん達の手助けを借りながら一生懸命に努めていました。各コーナーへの子供達の呼び込みの高い声が会場に響きわたっていました。このまつりには「港区民の森」があるあきる野市も参加し、当日は地元で採れた無農薬野菜の販売も人気を集めていました。暗くなるまで子供達の賑やかな声が響きわたっていました。



10月21日(日) **第9回WCT「ワールドシティタワーズ」秋祭り**

～自治会が住民同士をつなぎ、地域の交流を活性化する～

10月21日(日)快晴の中、港南緑水公園ステージにおいて港南小学校の鼓笛隊の演奏とともにお祭りがスタートした。最初に港区長、高輪消防署長、高輪警察署長のあいさつがあった。港南緑水公園のグリーンには近隣店舗による飲食販売テントが並び、住民によるフリーマーケット、WCT自治会による焼き鳥、ポップコーン、シティタワー品川自治会のご協力による大評判のイカ焼き、キッズ向けには、港南子ども中高生プラザ

協力によるゲームラリー等たくさんのイベントブースがお祭りを盛り上げた。一方ステージでは港南小学校の鼓笛隊の演奏、ACTIVE KIDSのHIPHOPチアダンス、ダブルダッチ、POP SMILE、港南中学校なぎなた部の演武、明治大学、芝浦工業大学、海洋大学メンバーでフルートがメインのカルテットでジャズ、ノンジャンルでWCT唯一無二と言われている男性カルテット「The Dankai Dawns(団魂の夜明け達)」等が出演した。

WCT秋祭りにこられた方々はステージを楽しみ、ゲームを楽しみ、美味しいものを飲んで食べて満喫された事でしょう。



10月28日(日) **島まつり**

～島の安全を守る～

10月28日(日)芝浦アイランド内のプラタナス公園で芝浦アイランド自治会による「島まつり」が催されました。地元商店の協力で沢山のフードブースが並び、行列が出来ました。高層マンションが立ち

並ぶ芝浦アイランドの安全を守るために地元自治会による災害対策キャンペーンが行われ、地元住人に万が一の災害時に準備を促す展示物や写真の陳列も行われ地元民の関心を集めていました。午後からは、準備されたメインステージで音楽が演奏され人気を呼び、夕方まで大勢の観客で大いに盛り上がりました。



11月2日(金)～4日(日) **海鷹祭**

～水天一碧、海の碧と空の碧～

去る11月2日(金)から4日(日)、東京海洋大学品川キャンパスで第59回学園祭「海鷹祭」が開催されました。今年のテーマは水天一碧。どこまでも碧く晴れ渡った空のもと、シュールなマグロに誘われて大学の門をくぐりました。サークルや研究室の模擬店が並び、威勢の良い声が響きます。よく見ると、いくら丼、鯛めし、ホタテ焼き、まるで居酒屋のようなメニューが。マグロの解体ショーも行われ、さすが海洋大学、他の大学祭と一味も二味も違います。スペシャルゲストで登場したさかなクンの講演も大盛況で終わりました。研究室のコーナーでは海洋環境と毒クラゲの生態など、普段なら敬遠してしまう難しい研究内容を学生たちが解りやすく説明

してくれました。海に囲まれた島国日本は古来から食糧、伝統工芸品にまで海からの恩恵を受けてきました。近年汚れてしまった海を再び美しい海へ戻すために、海への理解、研究を続ける若い人たちの姿を垣間見られたような気分になり、素敵なひと時を楽しみました。



SPOT 17 港南地区

品川セントラルガーデン

品川駅港南口を出て右手、歩行者専用通路スカイウェイに沿って歩くと程なく、眼下に公園が見えます。この公園が品川セントラルガーデンで、品川グランドcommonsと品川インターシティの近代的な超高層ビルに囲まれており、ビルの谷間の公園との印象を受けますが、長さが400m、幅は45mで面積が約18,000㎡あり、公園内に降りてみると意外と広々としていて、まさに都会のオアシスとなっています。

サクラやカツラなどの高木から、イヌツゲやヤマブキなどの低木まで、数多くの木々が植樹されており、春には満開の桜、秋には落ち葉など季節を感じる事ができるとともに、ビル風の低減にも役立っています。また、公園内には7つのフォリー（造形物）と4つの水景、2つのブリッジ（グランドcommonsとインターシティを結ぶ）が配置されています。各フォリーには、ひとつひとつにテーマがあり解説が書き加えられており、これらを探しながら回ってみるのも楽しみの1つとなっています。映画やテレビドラマ、コマーシャルにもよく利用されており、運が良ければ（悪ければ？）撮影現場に出くわす事もあります。オブジェやベンチなども豊富に配置されており、平日の昼間はオフィス街という事もサラリーマンやOLで賑わっており、仕事の合間でのランチや休憩という事で、どこことなく忙しい印象があります。

この公園を訪れるならおすすすめは何と言っても休日、平日とは印象がガラリと変わり、のんびりとしたひと時を楽しめます。ベビーカーをひいた家族や、散歩を楽しんでいる夫婦やカップルをよく見かけます。また、毎週日曜日はインターシティでフリーマーケットが開催されており、ちょっと覗いてみるのも楽しいかもしれません。平日と休日では全く違った印象を持って

いることもこの公園の魅力ではないでしょうか。平日に仕事でしか訪れたことがない方も、一度休日に訪れてみてはいかがでしょうか。折角の休日に仕事場近くの公園なんて絶対無理なんて仰らずに、都会のオアシスの休日も是非堪能してみてください。

当公園は、港区のホームページでは「汐の公園」「杜の公園」として確認できますが、これらの公園は品川セントラルガーデンの一部として構成されていて、公園全体で設計・デザインが施されており、2004年度にはグッドデザイン賞を受賞しています。

（横山 仁）



品川セントラルガーデン入口



フォリー2の解説（7まであります）



7つのフォリーの1つ



4つの水景の1つ



公園全景



2つのブリッジの1つ



ブリッジからの眺め

ベイエリア 橋をめぐる物語 ~第十二回~

芝浦港南地区の運河には多くの橋が架けられ、この地域に暮らす人々、働く人々にとってとても大切な役割を果たしています。

「ベイエリア 橋をめぐる物語」では、芝浦港南地区にある39の橋の一部を、毎号少しずつ紹介していきます。

また、橋だけでなくその周辺地域の特徴もピックアップ！運河と海のまち、芝浦港南ベイエリアの景観の象徴ともいえる39の橋と地域の魅力を再発見しましょう！

浦島橋（うらしまばし）

芝浦二丁目2番先から海岸三丁目2番先に至る、芝浦運河に架かる橋。港区近代沿革図集によると、初代は橋梁延長（長さ）54.5m、有効幅員（幅）7.5m、構造は銅橋で架設年月は大正11年と（港区史）にある。一方「構造種目」は単行木橋の説もある（芝区史）。

現在の浦島橋は昭和13年3月竣工、長さ55.5m、幅8.2m、そして左右に独立した2本の歩道橋（長さ55.5m、幅1.6m）が、29年後の昭和42年5月竣工した。いずれも、平成11年3月、耐震化対応。橋名の由来は「芝浦の先に埋め立ててできた島に通じる橋」の意と言われている。

芝浦運河沿い緑地のアーチをくぐり運河沿いに出ると、そこには色とりどりの花が咲いた花壇が目にとまる、目線の先には浦島橋、もっと近くによる、橋脚が見えてきた、特に車道の橋脚



は頑丈そうで、しかもシンメトリーに設置され美しい。

上から見る浦島橋は昭和の時代を感じさせますが、運河沿いから見ると近代的な美しい橋に感じた。



- 幅：8.2m
- 長さ：55.5m
- 昭和13年3月竣工

港南大橋（こうなんおおはし）

港南三丁目から港南五丁目に至る、品川駅方面から品川ふ頭をつなぐ橋。昭和44年6月、京浜運河に架設、長さ218.5m、幅24mの鋼橋。

橋名は「港南町にかけられた大きな橋」の意。橋の東側にある象徴とも思える高い円筒の形をした建造物は、港区清掃工場と港区資源化センターであり、環境学習のための見学会が開かれている（要申し込み）。



ここでは区内の家庭から出される可燃ごみが（管路収集を行っている台場地区を除く）港区清掃工場へ搬入され安全に焼却処理されている。

港南大橋は長くて大きい橋。立地条件も良く、その地域に溶け込んでいる。橋の上に立ち四方を見渡すと、東側には、前述の工場とレインボーブリッジ（ループ含む）台場地域が、南側には、天王洲アイル、西側には品川駅方面の港南オフィス高層ビル街、北側は芝浦地区の高層マンション群、四方に存在感のある地域が望める。

ここでは日中の写真をご紹介しましたが、夜の風景は想像以上に美しいでしょう。…きっと!!



- 幅：24m
- 長さ：218.5m
- 昭和52年3月竣工

芝浦港南地区 総合支所だより

みずベネット

高齢者同士の地域住民のふれあいの場として、毎月1回芝浦区民協働スペースにてみずベネットを開催しています。また、港南地区や台場地区にて音楽等に触れることのできる「みずベネットカフェ」も開催しています。ぜひ遊びにいらしゃいませんか？



たくさんのご参加お待ちしております！(予約不要)

みずベネット(参加費100円)

開催日	時間	開催場所	内容(予定)
1/23(水)	13:30~15:30	芝浦区民協働スペース	健康講座・プローチ作り
2/27(水)	13:30~15:30	芝浦区民協働スペース	健康講座・水引のしおり作り
3/27(水)	13:30~15:30	芝浦区民協働スペース	健康講座・フラワーアレンジメント

みずベネットカフェ(参加費無料)

開催日	時間	開催場所
2/8(金)	13:00~14:30	港南図書館
3/8(金)	13:15~14:45	港南いきいきプラザ

内容は年明けにみずベネットのチラシ、またはHPでお知らせします。

問合せ: 芝浦港南地区総合支所区民課保健福祉係 TEL: 6400-0022

平成31年度 港区民交通傷害保険

平成31年度 港区民交通傷害保険の受付申込が始まります!

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保険金をお支払いする港区在住者向け保険制度です。

「自転車賠償責任プラン」は、区民交通傷害保険と合わせて加入でき、自転車等の所有、使用、管理に起因して、他人に対し法律上の賠償責任を負った場合に損害賠償金および費用をお支払いする制度です。

なお、募集の詳細につきましては、広報みなと平成31年2月1日号にてお知らせいたします。

■加入申込期間 平成31年2月1日(金)~平成31年3月29日(金)まで
申込期間外の加入はできません。

■加入対象者 平成31年4月1日時点で港区に住所のある方

■保険期間 平成31年4月1日~平成32年(2020年)3月31日

■問い合わせ 芝浦港南地区総合支所協働推進課協働推進係
TEL: 6400-0031

■引受保険会社 損害保険ジャパン日本興亜株式会社東京公務開発部
営業開発課 TEL: 3349-9666

※こちらは概要のご案内となります。詳細は支所窓口または損害保険ジャパン日本興亜(株)までお問い合わせください。

承認番号: SJNK18-10127 承認日: 平成30年11月12日

光の道 おもてなし

高層マンションや倉庫などが並ぶ芝浦エリア、港南エリアが夜間に光に照らされた橋を散策できるおしゃれなベイエリアに变身します。2020年東京五輪・パラリンピックに向け、2018年度から運河に架かる橋のライトアップに乗り出します。毎年2橋ずつ整備し、ランドマークの東京タワーやレインボーブリッジにつながる区道など一帯の橋でライトアップを進めます。

地域の橋りょうの特徴と水辺の特性を活用し、多様な光色とその制御によって両者の実現を目指し、桁の外観色を活かす光色による照射をベースに桁裏等の他の部位への光色とのコンビネーションを水面に映し出し、個性を引き出します。



新芝橋のイメージパース

◆新芝橋のデザインコンセプト

波のようにゆるやかに運河に張り出す歩道のカーブや船窓を意匠に取り込んだ橋台に、桁を強調する光色やパープル系の光色等を織り交ぜながら、水面に多彩な演出性を持たせるデザインになっています。

どんな効果が??

ライトアップを通じて、まち全体ににぎわいをもたらし、「光」を新たなまちの魅力として演出しながら、さらなる水辺空間の魅力向上とまちの魅力を世界に向けて発信していきます。

デザイナーは??

レインボーブリッジや東京タワー、海外では日仏交流150周年記念のセーヌ川のライトアップを担当した世界的な照明デザイナー石井幹子さんが統一あるデザインを手掛けます。



御橋橋のイメージパース

◆御橋橋のデザインコンセプト

水平に伸びる長大な桁やそれを支えるシンプルな橋脚に桁を強調する光色やブルー系の光色等を織り交ぜながら、水面に多彩な演出性を持たせるデザインになっています。

▶ 問い合わせ先 芝浦港南地区総合支所まちづくり課 TEL: 6400-0032

港区版 ふるさと納税制度

世界に魅せる新たなシンボル ライトアッププロジェクト「光のロード」

1. 寄付を充当する内容
橋のライトアップ整備費用

2. 寄付による効果

芝浦港南地区に架かる橋を中心に貴重な地域資源である水辺空間をライトアップし、「光のロード」を演出し、世界に誇れる新たなシンボルを創出します。

運河に架かる
橋のライトアップ

〈お問い合わせ〉ご質問・ご相談の方は、下記の電話番号までご連絡ください。

- 「港区版ふるさと納税制度」全般に関するお問い合わせ
企画経営部企画課 / TEL: 03-3578-2091
- 「税額控除」に関するお問い合わせ
産業・地域振興支援部税務課 / TEL: 03-3578-2586

QRコードを読み込んでアクセス→

ふるさと納税 港区 検索



芝浦港南地区 子育てあんしん プロジェクト

平成31年
1月~3月

保健師、助産師、栄養士、心理相談員によるプロジェクトチームが、芝浦港南地区の保育園や児童館などの施設で子育てに関するお話やアドバイス、悩みや心配の個別相談をしています。対象者は、0歳から就学前までのお子さんとお父さんお母さんです。気軽に育児相談や友達づくりができる場ですので、ぜひご利用ください。

	月日	開催場所	時間	内容
全 域	1/16(水)	芝浦区民協働スペース	10:00~11:30	かるがもくらぶ 5コース2回目
	2/6(水)	芝浦区民協働スペース	10:00~11:30	かるがもくらぶ 6コース1回目 対象:30年9月~12月生まれの方
	3/6(水)	芝浦区民協働スペース	10:00~11:30	かるがもくらぶ 6コース2回目
芝 浦	1/9(水)	①しばうら保育園 ②芝浦区民協働スペース	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	1/17(木)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいがら)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	2/7(木)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいがら)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	2/13(水)	芝浦区民協働スペース	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	3/7(木)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいがら)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	3/13(水)	芝浦区民協働スペース	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
港 南	1/24(木)	港南子ども中高生プラザ(プラリバ)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	1/28(月)	①こうなん保育園 ②ゆとりーむ	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
	1/31(木)	①たかま保育園 ②港南区民協働スペース	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
	2/14(木)	港南子ども中高生プラザ(プラリバ)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	2/18(月)	①こうなん保育園 ②ゆとりーむ	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
	2/28(木)	①たかま保育園 ②港南区民協働スペース	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
台 場	3/14(木)	港南子ども中高生プラザ(プラリバ)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①②計測・相談
	1/23(水)	台場児童館 ※会場は台場分室多目的室	10:30~13:00	計測・相談
	1/30(水)	①台場保育園 ②台場分室多目的室	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
	2/4(月)	台場児童館	10:30~13:00	計測・相談
	2/20(水)	①台場保育園 ②台場分室多目的室	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	①保育園で遊ぼう・計測・相談 ②計測・相談
3/4(月)	台場児童館	10:30~13:00	計測・相談	

※育児相談の受付は、終了時刻の30分前とさせていただきます。

※あいがら、プラリバ、台場児童館では毎月心理相談員がスタッフとして参加しています。

※天候、施設等の都合により、開催時間・場所を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※かるがもくらぶ(予約制) 芝浦港南地区にお住まいで、みなと保健所主催のうさちゃん

くらぶに参加できなかった方、2人目以降の方を対象にしています。保育はありません。

上のお子様はお預けになられてからお越しください。

問合せ 芝浦港南地区総合支所区民課保健福祉係 TEL: 6400-0022

「あそびのきち」開催します

「あそびのきち」は、赤ちゃんから未就学児の親子が、自由に安全に、自然と触れ合える遊び場です。外遊びは、子どもの好奇心を高めると共に、子どもの成長に気づかせてくれます。



また、「あそびのリーダー」が、子どもたちの興味関心に合わせ、一緒に遊んでくれるので、初めての外遊びでも安心して参加できます。

今後の予定

- 日時: 平成30年12月19日(水) 10:00~13:00
- 平成31年1月23日(水) 10:00~13:00
- 平成31年2月27日(水) 10:00~13:00

■場所: 港南三丁目遊び場(港区港南3-2)

■対象: 0歳から5歳までの未就学児とその保護者

※予約不要。参加費無料。当日直接公園までお越しください。

※小雨決行。天候不良の際の開催については、直接お問い合わせください。

※高輪森の公園と亀塚公園でも開催しています。

▶ 問い合わせ先 街づくり支援部土木課公園計画担当 TEL: 3578-2236

※日程等は変更になる場合があります。

芝浦・海岸

月日	時間	イベント名・その他	主催・問合せ	場所
1/9(水)	未定	新年交流会(どなたでも)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ (TEL5443-7338)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
1/9(水)・23(水)・2/13(水)	9:30～11:30	未就園児の会 りんごちゃんクラブ (対象:地域の未就園児親子)	芝浦幼稚園 (TEL3452-0574)	芝浦幼稚園
1/9(水)・23(水)・2/13(水)・27(水)・3/13(水)	10:00～11:00	園庭開放 (対象:0～3歳児 事前申込(1か月前から) 定員15人)	芝浦アイランドこども園 (TEL5443-7337)	芝浦アイランドこども園
1/12(土)～17(木)	詳細は「キスポーツ誌」1月号をご覧ください。	サークル体験入会ウィーク(区民センターご利用団体の活動を公開、事前申込不要のため直接お越しください。)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	芝浦港南区民センター各室
1/15(火)～23(水) 20(日)を除く	8:30～15:30 (土)8:30～12:00	書き初め展 (対象:保護者・地域の皆様、必ず受付をお通りください。)	芝浦小学校 (TEL3451-4992)	芝浦小学校
1/17(木)・2/14(木)・3/7(木)	10:00～11:00	こども園で遊ぼう (対象:0～3歳児 事前申込(1か月前から) 定員15人)	芝浦アイランドこども園 (TEL5443-7337)	芝浦アイランドこども園
1/19(土)・26(土)・2/2(土)・9(土)・16(土)・23(土)	14:00～14:40	英語で遊ぼう(音・視覚・体で英語を身につけよう。要事前申込、定員15人抽選、対象:H24/4/2～H26/4/1生まれの未就学児で保護者が港区在住・在勤)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	芝浦港南区民センター講習室
1/19(土)・26(土)・2/10(日)	(土)15:00～16:00 (日)15:00～16:30	「コミュニケーション講座」和の書き・太鼓にチャレンジ! (和太鼓を練習し、曲演奏を体験します。)(対象:小学5年生以上の港区在住・在勤・在学者、事前申込 定員20人抽選)	源流芝太鼓連(主催) 芝浦港南区民センター(問合せ:TEL3769-8864)	芝浦港南区民センターホール
1/23(水)・24(木)	8:30～15:30	学校公開(対象:保護者・新1年生保護者・地域の皆様、必ず受付をお通りください。)	芝浦小学校 (TEL3451-4992)	芝浦小学校
1/24(木)・2/21(木)・3/1(金)	10:30～11:30	誕生会(対象:0～3歳児 誕生月のお子様と保護者)	芝浦アイランドこども園 (TEL5443-7337)	芝浦アイランドこども園
1/28(月)・2/4(月)・11(月)・18(月)・25(月)・3/4(月)	14:00～15:30	「和のビタミン講座」もう一度古典文学「平家物語」(定員40人抽選、対象:どなたでも申し込みますが、応募多数時は港区在住・在勤・在学者優先)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	芝浦港南区民センター第1・第2集会室
2/6(水)	10:00～11:30	子育て育児講座「(仮)男の子の育て方」(定員あり、対象:子育て中の保護者の方、託児はございません。保護者とお子様と一緒に話を聞いていただきます。)	芝浦アイランドこども園 (TEL5443-7337)	芝浦アイランドこども園
2/8(金)	13:30～16:50	研究発表会(保護者・地域の皆様、必ず受付をお通りください。)	芝浦小学校 (TEL3451-4992)	芝浦小学校
2/14(木)	14:00～15:30	新1年生入学説明会(新1年生保護者、ピンヒールで体育館に入れないので、かかとのとがっていない靴でお越しください。)	芝浦小学校 (TEL3451-4992)	芝浦小学校体育館
2/27(水)	10:00～11:30	子育て育児講座「(仮)男の子の育て方」(定員あり、対象:子育て中の保護者の方、託児はございません。保護者とお子様と一緒に話を聞いていただきます。)	芝浦アイランドこども園 (TEL5443-7337)	芝浦アイランドこども園
2/28(木)	13:30～15:30	ひなまつり作品展(対象:保護者・未就園児親子・地域の皆様)	芝浦幼稚園 (TEL3452-0574)	芝浦幼稚園
2月又は3月(土)	未定	レインボーコンサート(警視庁音楽隊・児童合唱を予定、どなたでも)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	芝浦港南区民センターホール
3/2(土)	14:00～16:00	「和のこころ」香道であそぶ「山桜香」(対象:どなたでも(初心者歓迎) 事前申込 定員28人抽選)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	芝浦港南区民センター第1・第2集会室
3/22(金)	未定	低学年バスバイク(対象:小学校1年生～3年生 事前申込)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ (TEL5443-7338)	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ集合・解散
3/24(日)	10:00～15:00	芝浦港南フリーマーケット(出店は港区在住・在勤・在学者 事前申込 70店舗抽選)	芝浦港南区民センター (TEL3769-8864)	トリニティ芝浦緑地
3月(未定)	11:00～14:00	お花見大会(町会員)	芝浦二丁目町会	竹芝橋東詰

港南

1/11(金)	14:00～15:30	かいごカフェ (対象:介護に関心のある方、事前申込不要)	芝浦港南区高齢者相談センター (TEL3450-5905)	港南の郷 5階食堂
1/19(土)	8:10～12:00	学校公開(対象:保護者・地域の皆様・一般見学可能)	港南小学校 (TEL3474-1501)	港南小学校内
1/21(月)・22(火)	11ページピックアップ イベント参照	雪あそびと雪明かりの夕べ (対象:乳幼児～中高生とその保護者)	港南子ども中高生プラザ (TEL3450-9576)	港南和楽公園
1/30(水)	11:00～12:30	かもめキッズぶち らっこグループ(対象:未就園児親子、事前申込不要、親子共に室内履き持参)	港南幼稚園 (TEL3471-7347)	港南幼稚園
1/26(土)・2/16(土)・3/23(土)	10:00～11:00	こうなんふれあいグリーン作戦(どなたでも)	港南地域連合会	港南小学校南門集合
2/8(金)	14:00～15:30	港南の郷deオレンジカフェ(対象:認知症に関心のある方、認知症初期の方、事前申込不要)	芝浦港南区高齢者相談センター (TEL3450-5905)	港南の郷 5階食堂
3/8(金)	14:00～15:30	かいごカフェ(対象:介護に関心のある方、事前申込制)	芝浦港南区高齢者相談センター (TEL3450-5905)	港南の郷 1階食堂

台場

1/8(火)・2/5(火)・3/5(火)	14:40～15:00	台場おはなし会(対象:未就学児親子)	台場区民センター (TEL5500-2355)	台場コミュニティばらざ 2F台場分室多目的室
1/9(水)	15:00～17:00	新春お楽しみ会(対象:小学生 乳幼児親子)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館
1/10(木)・17(木)・24(木)・31(木)・2/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)・3/7(木)・14(木)	11:00～11:30	かもめキッズぶち らっこグループ(対象:4か月～10か月の親子 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館学童クラブ分室
1/11(金)・18(金)・25(金)・2/1(金)・8(金)・15(金)・22(金)・3/1(金)・8(金)・15(金)	11:00～11:30	かもめキッズぶち あひるグループ(対象:歩き始め～1歳7か月の親子 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館学童クラブ分室

月日	時間	イベント名・その他	主催・問合せ	場所
1/10(木)・17(木)・24(木)・31(木)・2/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)・3/7(木)・14(木)	11:00～11:45	かもめキッズぶち ペんぎんグループ(対象:1歳8か月～2歳4か月の親子 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館遊戯室
1/11(金)・18(金)・25(金)・31(木)・ペんぎんと合同・2/8(金)・15(金)・22(金)・3/1(金)・8(金)・15(金)	11:00～11:45	かもめキッズぶち かもめグループ(対象:2歳5か月～就学前の親子 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館遊戯室
1/11(金)・18(金)・25(金)・2/1(金)・8(金)・15(金)・3/1(金)・8(金)・15(金)・22(金)	第1・3・5週 18:00～20:00 第2・4週 18:00～19:00	かもん亭<中高生のつどい> 3/22は、かもん亭スペシャル(スペシャルは参加費が必要)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館
1/15(火)・29(火)	10:30～12:00	にじのはし幼稚園(対象:未就園児親子、事前申込不要)	にじのはし幼稚園 (TEL5500-2577)	にじのはし幼稚園
1/16(水)・2/20(水)・3/20(水)	15:00～16:30	ノルディックウォーク教室(対象:60歳以上の区民、参加費無料、貸しポールあり、5日前までに申込)	台場高齢者在宅サービスセンター (TEL3450-5905)	お台場海浜公園周辺
1/18(金)～25(金) 20(日)を除く	9:00～16:00 (土)9:00～12:00	書き初め展(対象:保護者・地域の皆様・一般見学可能)	お台場学園 (TEL5500-2575・5500-2572)	お台場学園
1/22(火)・3/26(火)	10:00～11:00	台場deオレンジカフェ(対象:認知症に関心のある方、認知症初期の方、事前申込不要、台場訪問相談会同時開催)	芝浦港南区高齢者相談センター (TEL3450-5905)	台場高齢者在宅サービスセンターふれあいだんらん室
1/26(土)	未定	親子でそば打ち(対象:小学生親子 事前申込制 参加費が必要 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館工作室
1月・2月・3月未定	午後未定	工作のつどい(対象:小学生、事前申込制、詳細は館便りをご覧ください。)*1月は参加費が必要	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館工作室
1月・2月・3月未定	午後未定	1・2・3クッキング(対象:小学1年生～3年生、事前申込制 参加費が必要 詳細は館便り・チラシをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館工作室
1月・2月・3月未定	午後未定	ビーチで遊ぼう(対象:小学1年生以上 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	お台場海浜公園
1月・2月・3月未定	午後未定	公園で遊ぼう(対象:小学1年生以上 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	お台場レインボー公園
2/9(土)	10:00～11:30	にじこキッズ作品展鑑賞(対象:未就園児親子、事前申込不要)	にじのはし幼稚園 (TEL5500-2577)	にじのはし幼稚園
2/14(木)～16(土)	(木)8:25～16:00 (土)8:25～12:00	学校公開・作品展(対象:保護者・地域の皆様・一般見学可能)	お台場学園 (TEL5500-2575・5500-2572)	お台場学園
2/14(木)～20(水)	詳細は「キスポーツ誌」1月号をご覧ください。	サークル体験入会ウィーク(各サークル活動に関心がある方は、事前申込不要のため直接お越しください。)	台場区民センター (TEL5500-2355)	台場区民センター各室
2/16(土)	10:00～11:30	かいごカフェin台場(対象:高齢者を介護している方、介護に関心のある方、事前申込制)	芝浦港南区高齢者相談センター (TEL3450-5905)	台場高齢者在宅サービスセンターふれあいだんらん室
2/16(土)	13:00～17:00	サークル発表会&ホールの魅力公開(事前申込不要、直接お越しください。)	台場区民センター (TEL5500-2355)	台場区民センター区民ホール
2月未定	15:15～17:45	チャレンジスポーツ☆フリークライミング(対象:小学1年生以上 事前申込制 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館遊戯室
2月未定	午後未定	チャレンジスポーツ☆ラート(対象:小学1年生以上 事前申込制、詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場区民センター区民ホール
2月又は3月	未定	親子絵本の読み聞かせ(対象:保護者と幼児、事前申込制)	台場区民センター (TEL5500-2355)	台場区民センター和室
3/2(土)	未定	高学年・中高生バスバイク(対象:小学4年生～18歳 事前申込制、参加費が必要)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館集合富士急ハイランド
3月未定	午後未定	チャレンジスポーツ☆一輪車(対象:小学1年生以上 事前申込制、詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館遊戯室
3月未定	未定	お台場バル(対象:小学4年生以上、事前申込制 参加費が必要 詳細は館便りをご覧ください。)	台場児童館 (TEL5500-2363)	台場児童館工作室

ベイあつぷ編集部が選ぶ!

ピックアップイベント! in ベイエリア

イベントカレンダーの中から毎月イベントをピックアップして皆さまにご紹介します!

雪あそびと雪明かりの夕べ

港南に雪がやってくる!! 新潟の雪が和楽公園で滑り台になります。そりを使って滑ると、あなたもオリンピック選手!! 本物の雪に触れてみませんか? 21日の夜には滑り台にランタンを飾って幻想的に港南の夜を彩ります。ランタンは港南子ども中高生プラザの創作室で作ります。ぜひ、来てください!!

- 日 時: 1月21日(月) 11:00～17:00(雪遊び) 18:00～19:30(雪明かりの夕べ) 22日(火) 9:30～12:00(雪遊び)
- 対 象: 乳幼児～中高生とその保護者
- 場 所: 港南和楽公園
- 主 催: 港南子ども中高生プラザ



▶取り返して使ってください▶

今学び、今備えよう！

芝浦港南地区で暮らす方への防災情報

港区では、災害時、自宅に被害がない限りは、「**在宅避難**」を基本としています。特に芝浦港南地区は耐震性の高い高層住宅等、集合住宅が多く、地区内にお住まいの皆様は、在宅避難に向けた取り組みを進めていく必要があります。集合住宅における防災対策は、これまで広く一般に浸透している対策だけでなく、集合住宅の特徴に合わせていくことが必要です。

そこで、「芝浦港南地区ならではの防災」をテーマにお伝えしていきます。

在宅避難とは

災害時、自宅に被害がない場合、**避難所に行かず自宅で生活すること**です。



在宅避難が必要とされている理由とは？

かつては、「災害が起きたら避難所へ」が定説でした。しかし、過去の大震災から見てきたのは「**避難所で生活することの大変さ**」です。避難所における問題は収容人数等のハード面の懸念だけではなく、避難所の生活・衛生環境は決して良いものではなく、感染症等が蔓延することがあります。また、体調を崩してしまったり、ストレスを感じてしまったりする方もいます。狭く、限られた空間での集団生活は、プライバシーの確保が困難となります。



そのような理由から、「**災害時にも住み慣れた自宅**」において生活することで、病気にかかるリスクの低減や精神面における安定等が期待できるため、「**在宅避難**」が必要とされています。

在宅避難をするためには

いつ災害が来ても自宅で生活できるよう、環境を整備していきましょう。

命と生活を守る室内の安全対策✓

家具を減らす

家具の配置を工夫する

家具を固定する

港区では、家具転倒防止器具等を無償で支給しています。

大地震の際、恐ろしいのは、家具やガラスの破砕と化すことです。

詳しくは区HPにて▶

食料・携帯トイレ等の備蓄✓

在宅避難をするうえでは、**7日分以上の備蓄**が推奨されています。大震災の際には、避難生活が長期化するため、備蓄は多めに用意しましょう。裏面コラムも参考にしてください。



近所のご家庭との親睦を計る✓

隣の家や同じマンションにお住まいの方々との協力体制を整えることは、災害時の備えにもなります。普段からマンションや地域の活動に参加し、顔見知りを作っていきましょう。



コラム

災害時の備えとして、お風呂の水をためておくのって??

災害時の備えとして「**お風呂の水を抜かずにためておく**」という考えがあります。

これは、風呂の水を生活用水として再利用し、災害時の水不足に対応しようという考えです。しかし、これは一戸建て向けの対策といえます。大地震が起きると、集合住宅内の排水管は破損している恐れがあり、破損がないことの確認がとれるまでは排水を控える必要があります。

また、風呂の水は一晩おくと細菌が数千倍に増えるというデータもあり、集合住宅においては、**風呂の水をためることがリスクに繋がる**こともあります。

そうしたことから風呂の水をためる場合は、「**使い道について事前に検討する**」「**不要になっても排水は控える**」、そして、「**これらの事項を家族で共有する**」ことが必要不可欠です。



在宅避難を**快適**に過ごすために!! 知っておきたい・備えておきたい防災の知恵

排水管が破損しているのに水を流してしまい、大惨事??

請求書
賠償額
●●●●●

こうならないために

- ▶ **トイレ等の水は流さない。**
下水を流すと低層階に漏れ、異臭等によるトラブルの原因となります。
- ▶ **簡易トイレ・携帯トイレを備えましょう。**
人数×5回程度/日×7日分以上は用意しましょう。トイレを我慢すると、思わぬ病気へとつながります。
- ▶ **蛇口や排水管への栓を締めましょう。**
水道復旧の際に、誤排水を防ぐことができます。

冷蔵庫にある食材が食べる前にくさってしまった…。

こうならないために

- ▶ **カセット(卓上)コンロ・カセットボンベを用意しましょう。**
ふだんから使用している場合でも、備蓄品としてカセットボンベを多めに用意しましょう。災害時はガスや電気が止まるので、カセットコンロを使って温かいものを食べ元気を出しましょう。
- ▶ **蒸し器を用意しましょう。**
冷凍ごはんや冷凍食品等の解凍・調理の際には、蒸し器が大変役に立ちます。

日没・停電で家の中は真っ暗!?

こうならないために

- ▶ **ランタン・懐中電灯を用意しましょう。**
停電に備え、ランタンや懐中電灯の用意は必須です。電池式だけでなく、繰り返し使えるソーラーパネル搭載のランタンがあると便利です。
- ▶ **乾電池を用意しましょう。**
部屋の電気の代わりとして、長時間、ランタン等を使用することがあるので、各種乾電池は多めに備蓄しておきましょう。

コラム 日用品を災害時の食料に? ローリングストック法のすすめ

災害に備え、災害用備蓄食料を用意している家庭は多いと思います。しかし、購入後の管理が疎かになり、「賞味期限が切れる」、「食べ方が分からない」といったことが起きる可能性があります。災害用備蓄食料を用意しておくことも大切ではありますが、**日常の中に食料備蓄を取り込む**という考えもあります。

普段から、少し多めに缶詰やレトルト食品等の加工品を買い、それらを定期的に使い、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法を「ローリングストック法」といい、この方法をとると日常に近い形で食生活を送ることができます。

四半期ごとや1年ごとでも構いません。まずは始めてみましょう。あなたも備蓄の一步先へ歩みを進めてみませんか。

