

Liaison

KASUMI STYLE

リエゾン

69

2016 SUMMER

発行:三井不動産ビルマネジメント株式会社 霞が関オフィス

企業町会ならではの交流・地域活性化をめざして

霞が関三丁目町会

暮らしに坐禅を取り入れよう!

リエゾン「禅」入門

特典付き!

リオデジャネイロ五輪目前!

霞が関ビルディング周辺南米料理店ガイド

第18回/ちょこっと・霞・歴史さんぽ

竹芝栈橋界隈を歩く

第5回/OTOKO NAIL もっと適正休憩!

手・足のネイルケア 2つの定番サービス

店長の一押し!

【郷土料理】鹿児島郷土料理 あくね

Neighborhood Association of Kasumigaseki 3-chome

霞が関三丁目町会

Interview



霞が関三丁目町会
松寿 庶 会長

「町を活かすことが究極の目的ですが、まずは催して会員同士の関係を深めていきたいです。」



霞が関三丁目町会
杉原 和昭 副会長

「会員の親睦をさらに図っていくために、四季にあわせてイベントを開催できるといいですね。」



霞が関三丁目町会
平澤 聖孝 副会長

「町会は会員同士がどんな企業であるか知り合っていたら、ぜひ活用してください。」

町会の概要や近況について教えてください。

企業や団体で構成する町会として活動しており、現在の会員数は46団体です。約20年前には官庁はじめ法律事務所や飲食店など100近い会員数でしたが、その後は減少を続け、二期は20を切るほど落ち込みました。また、この間に数人いた住民も転居されました。そんな状況の中、霞が関三丁目に所在する企業を対象に会員をもつと広げていこうと、平成25年から活動を活性化させています。

主にどのような活動で会員増をめざしたのでしょか。

イベントを開催し交流を増やすことで、会員を広げる足がかりにしようと考えました。そのために、2つの準備をしておきました。1つは永田町二丁目の若手県東京事務所の敷地内にあった石灯笼を、平成24年、新霞が関ビルディング隣接公園(公開空地)に移設したこと。この石灯笼は、江戸時代は伊勢志摩を起源とする水軍の九鬼長門守の中屋敷にあつたものです。もう1つは平成22年に同公開空地に桜の木を4本植えたことです。この2つをもとにして、公開空地において平成25年から町会主催として「観桜会」を、秋には「観楓会」を開催しています。

町会が果たす大きな役割はどんなことでしょうか。

住民同士の町会であれば何らかのカタチで付き合いがありますが、企業同士の場合はそれがなかなか難しい。霞が関三丁目町会はお互いがどんな会社であるかを知り合うためのつなぎとしての役割を果たせたいと思います。それは会員になっていただく大きなメリットであると考えています。

山王日枝神社との関わりについて教えてください。

山王日枝神社は約400年前に徳川家康が江戸幕府を作ったとき江戸城の鎮守様として赤坂・霞が関一帯を護っています。本町会でも日枝神社との結びつきを大切に考え、平成25年に山王日枝神社の氏子崇敬会支部となりました。前述のイベントにも神職を招いています。さらに今年は6月に行われる山王祭の神幸大祭の行列にも22名が参加(左ページ参照)。今後も参加者を募って、もっと盛り上げていきたいです。地域を活性化させるための取り組みのひとつです。



上:新霞が関ビルディング隣接公園(公開空地)にある石灯笼は堂々たる風格をもつ。下:同公園道路沿いの桜の木。

そのほかに今後の取り組みについては?

町会が主催するイベントとして、1月の新年会、4月の観桜会、9月の観楓会があります。これに加えて4月・9月の間の夏季にもイベントがあるといえますね。縁日などを開催すると盛り上がるかもしれません。季節ごとにイベントを設けることができれば、会員や地域との結びつきが増え、密になるのではないでしょか。

これから町会がめざす姿についてお聞かせください。

お互いに助け合う「共助」ということが、町会のあるべき姿だと思っています。同時に前述のようなイベントで会員同士のつながりを深めておくことで、災害などの有事の時に町会の重要性が発揮されると思います。もっとも町会の認知を広げて、目標としては100くらいは会員数を目指していきたいです。

Area Map



霞が関三丁目町会

霞が関三丁目に住民はいませんが、企業や団体で構成する町会、「霞が関三丁目町会」があり、交流や地域活性化をめざしています。同町会の概要や特長、これからめざす姿などについて、松寿庵会長、杉原和昭副会長、平澤聖孝副会長にお聞きしました。ここ最近の活動についても写真と共にレポートします。

Event Report

山王日枝神社 山王祭 神幸大祭に参加 平成28年6月10日(金)



山王日枝神社による「山王祭」は、日本三大祭のひとつに数えられ、江戸時代「天下祭」と称された祭礼です。東京都心を300mの祭礼行列が練り歩く「神幸大祭」は、山王祭最大の盛儀です。御鳳輦二基・宮神輿一基・山車五基が、王朝装束をまとった総代役員や氏子青年を供に氏子区域を巡ります。霞が関三丁目町会からも22名が行列に参加し、圧巻の王朝絵巻を盛り立てました。



1：霞が関界隈を歩く行列。背後には霞が関ビルディングが見える。以下、霞が関三丁目町会からの参加者の様子。 2：皇居坂下にて花山車を引く。 3：茶の袴をまどって歩く松寿会長(写真中央)と杉原副会長(写真右)。 4：大轆をかついて四谷駅周辺を練り歩く。

第6回「観桜会」開催～桜餅を食べる会～ 平成28年4月8日(金)

新霞が関ビルディング隣接公園(公開空地)に、100名を超える町会員や近隣の方々が集まり、桜(イチヨウザクラ)を見ながら親睦を深めました。和菓子の老舗「浅田家」の桜餅なども楽しんでいただきました。



1：松寿会長による開会のあいさつ。 2：交流を深める会員の皆さま。 3：桜の種類は淡いピンクで八重に咲くイチヨウザクラ。



Future Event

第4回 秋の夕べ「楓を観る会」の開催

新霞が関ビルディング隣接公園の楓の木のもと、秋の夕暮時に開催。会員間の親睦を図り地域交流を深めます。

【日時】平成28年10月7日(金) 17時30分～

【場所】新霞が関ビルディング隣接公園(公開空地)

新年祭・新年会の開催

会員の安全祈願を図るため、山王日枝神社より神職を招き、新年祭を開催します。これにあわせて会員同士の親睦を図るために新年懇談会も行います。

【日時】平成29年1月初旬、時間未定

【場所】未定

Information

霞が関三丁目町会

東京都千代田区霞が関3-3-2

新霞が関ビルディング 新霞が関管理事務所内

☎03-3593-1234

リエゾン「禅」入門

Liaison ZEN Guide



坐ることによって身体と心を安定させ、身・息・心の調和を図る坐禅。日々忙しく過ごす生活の中に、坐禅の時間を取り入れてみてはいかがでしょう。坐禅の普及に取り組み曹洞宗総合研究センター専任研究員・宇野全智先生に、禅の魅力や手軽に取り組めるいす坐禅のやり方を教えてくださいました。

いす坐禅にチャレンジ



- 身体がもっともリラックスできる状態が坐禅のよい状態です。
- 筋肉を使っている状態から身体を解放し、バランスをとって楽に坐ってみてください。

手順1 いすに坐る

座面に深くかけず、背もたれにつかないように坐ります。使用するいすについては、座面は硬めで、坐った時に膝が水平より持ち上がらない高さ。ひじ掛けのないもの。座席が回転せず、キャスターのない安定したものが適しています。

手順2 骨盤を立てる

いすの座面に骨盤底の2つの突起「座骨」を感じるように坐ることで骨盤を立てます。これが坐禅の姿勢の土台となります。前にかがんだ状態から身体をゆっくりと起こすと座骨を認識できます。床に直接坐って行うとよりわかりやすい。

手順3 足の角度と位置

ひざの位置はいすの座面と水平か下になるように調整。ひざが水平より立ち上がらないようにしてください。足は肩幅くらいに開いて地面につけ、落ち着かせます。ぶらぶらして安定していないのはNGです。

手順4 背骨を積み上げる

立てた骨盤の上に、背骨が下からひとつひとつ、積木のようにゆるやかにのびやかに積みあがっていくことをイメージしてください。そして、積みあがった背骨の上に頭をちょこんとのせるような感覚で姿勢を落ち着かせます。

手順5 手の組み方と位置

右手の指の上に左の指が重なるように軽く置きます。両手の親指も自然にあわせます。この手の形を法界定印(ほっかいじょういん)といいます。組んだ手は足の付け根あたりに落ち着かせます。

Interview

「坐禅で自分自身と
出会える時間を
つくっててください」曹洞宗総合研究センター専任研究員
宇野 全智先生

——曹洞宗、そして坐禅について教えてください。

曹洞宗は全国に約1万5千のお寺があり、伝統仏教教団の中では最も大きい規模を持つ宗派です。私たちが大事にしていることは、坐禅を実践していくことです。曹洞宗の坐禅は、「只管打座(しかんたざ)」、ただひたすらに坐るといふものです。もともと私たちは仏様の心を持っていて、それが生活の中で汚れをまよってしまふ。その汚れを取り払うことで、もともとある仏様の心が表に現れる。そのために坐禅を行うのです。

——一般の方々から坐禅にふれる意義について。

毎日忙しく過ごしていると、見落としてしまうものがあります。それは何かというと、いちばん近くでわかっていると思っているけど実はわかっていない自分自身との対話なのです。立ち止まること、すなわちそれが坐禅です。立ち止まることを停滞だと誤解しないでください。一度立ち止まったほうが次に走りやすくなります。毎日、忙しくしている方こそ坐禅をしてほしいです。

——坐禅に取り組む際に意識することは。

一生懸命に坐禅をする、自分を高めようと思って坐禅をする、これでは坐禅本来が持つものにたどり着けません。曹洞宗では、「無功德」といい、何かを得るために坐禅をすると思わないとしています。結果を求めて行動を起こすことで手に入るものがある一方、そうでないものも必要ということです。

——いす坐禅について。

特別な道具を使うことなく、場所や時間を選ばずに気軽に坐禅の魅力に触れることができるのが「いす坐禅」です。足を組むことが難しい方にも坐禅を味わっていただけます。まずは坐禅の入り口として、型を気にせずゆるりと、気持ちよく坐ってみてください。

——日常の中でどのように取り入れればよいでしょうか。

まず、起床後と就寝前に5分ずつ取り入れてみてください。朝起きたらいきなり動き始めないで、ゆっくりと深呼吸をして一日を始める。これまでと違った朝になります。そして、一日の終わりに坐禅をし、心を落ち着けてクールダウンする。眠りに入りやすくなると思います。

また、オフィスにいるときでいえば、「ミスをした」「上司に怒られた」などで自分の感情が乱れてしまったときに坐禅をしてみてください。坐禅は自分の感情をコントロールするのにもってこいです。

——いす坐禅に取り組む方へのメッセージを。

ふだん付き合っているようでいちばん付き合えていないのが自分自身です。自分自身にいてねいに出会える時間を、一日のなかで少しでも持つことができれば、自分の見え方ばかりか、人との接し方も変わってくるはずですよ。

NO残業デーカルチャースクールで
「禅 ZEN入門」を開講

2016年4月27日に宇野先生の指導による教室が開催されました(協力:ラジオNIKKEI)。宇野先生による法話に聞き入り、その後、いす坐禅の実践、写経と心が落ち着く時間となりました。



手順 6 姿勢の確認



背筋をピンと伸ばしたきれいな姿勢はNG。赤ちゃんがほげっと坐っているような感じが坐禅の良い姿勢です。また、耳と肩のライン、鼻とみぞおちのラインがあっているか確認してみてください。ここまでが姿勢を調える「調身」です。

手順 7 目の位置と口の中

目は閉じずに、1.5mくらい前方の床に視線を落とします。口は閉じ、舌は上あごに付けて口の中に空間ができないようにします。



手順 8 呼吸を調える

次に息を調える「調息」です。ふだん私たちは吸うことばかり気にして、吐くことに無頓着です。坐禅では吐くほうに意識を向けたほうが、呼吸が調いやすい。大きく、深く、息を吐く。全部吐ききったらすうっと吸う。これを繰り返します。

手順 9 心が調う

ただひたすらに坐ります。はじめは5分くらいを目安に行ってみましょう。

もっと禅を知りたい方へ曹洞宗が開催する禅イベント

禅教室

一般の方を対象とした坐禅と法話の会です。 ●会場:東京グランドホテル
●日程:7月20日、8月24日、9月28日、以降毎月1回開催、18時～受付開始 ●参加費:無料
●http://www.sotozen-net.or.jp/propagation/zenkyo

ZenClass

外国人の方を対象とした坐禅会。坐禅指導等、全て英語です。 ●会場:東京グランドホテル
●日程:7月20日、8月24日、9月28日、以降毎月1回開催、15時30分～受付 ●参加費:無料
●https://www.facebook.com/SotoZenBuddhism.OFFICIAL/

朝活禅2016冬

OLやサラリーマンを主な対象とした全6回コースの出勤前の坐禅会。 ●会場:東京グランドホテル
●日程:11月2日、15日、12月6日、19日、1月11日、17日(全6回)、6時30分～受付
●参加費:9,000円(6回分) ※9月下旬より申込開始予定

Bacana Ginza

バックナー 銀座 [Map・2]



テーブルでお肉を切り分けるブラジリアンバーベキュースタイル「シュラスコ」を堪能できます。お肉を切り分けるスタッフは本場ブラジル人(写真)。大きなお肉は、ミディアムレアでとてもジューシーです。ディナータ



イムのサンパダンサーによるショーも必見です。

One Point

1991年、日本にシュラスコブームを巻き起こしたBacanaがルーツ。今年7月6日には「Super Bacana」が銀座2丁目にオープンします。



●中央区銀座8-8-1 第7セントラルビルB1階 [☎]03-6228-5627 [営]ランチ:月~金11時30分~15時(土・日・祝15時30分)、ディナー:月~土17時30分~23時(日・祝22時)、無休

霞が関ビルディング周辺 南米料理店 ガイド

Guide of South American Restaurant

祝リオ五輪!

いよいよ8月5日に迫ったブラジル・リオデジャネイロオリンピックにちなんで霞が関ビルディング周辺にある南米料理店をピックアップしてみました。オリンピックの前に舌で南米の雰囲気を楽しんでみてはいかがでしょうか。



BRASILICA GRILL

ブラジリカグリル [Map・3]



ブラジルを代表する肉料理、シュラスコの専門店。シュラスコのお肉は赤身中心でとてもヘルシー。15種類のお肉と、消化を助ける甘い焼きパイナップルが食べ放題です。合わせて各種サラダ、ブラジル豆料理など40種



類以上のピュッフェもお楽しみいただけます。

One Point

リオの料理を特集する「リオ・フェア」開催中、カニのバステル、イカのリング揚げ、フェジョアーダ・コジド(チキンとオクラのシチュー)などが楽しめます。



●港区赤坂3-4-10 赤坂月世界ビル5階 [☎]03-6459-1234 [営]ランチ:月~金11時30分~14時30分、ディナー:17時30分~22時30分、無休

CAFE do CENTRO

カフェ・ド・セントロ 丸の内店 [Map・1]



シュラスコではないブラジルバルスタイルのお店です。ブラジル人やブラジル駐在経験のあるビジネスマン達から支持を得て10周年を迎えます。おすすめメニューはバル名物の「牛ランプ肉の鉄板グリル」(写真)とブ



ラジルの大人気カクテル「カイピリーニャ」です。

One Point

カイピリーニャは、サトウキビの蒸留酒「カシャッサ」をベースに、ライムと砂糖を砕いた水と一緒に混ぜ合わせたカクテル。



●千代田区丸の内3-1-1 帝劇ビルB2階 [☎]03-3216-7911 [営]平日:カフェ7時~15時、バー17時~22時30分、土:バー15時~21時、日・祝休

特典!

本誌を持参してご来店の方に、人数分のグラスワイン1杯サービス!
●他サービスとの併用不可
●2016年8月31日まで

※ラストオーダーは各店舗にお問い合わせください。

DON BLANCO

メキシカンレストラン ドンブランコ [Map・6]



Mexico

今 年で20周年のメキシコ料理店。毎年のように店長がメキシコへ足を運び、学んできた本物のメキシコ料理を日本人にあうようにアレンジして提供しています。常時100種類以上のテキーラを取り揃え、テキーラコ



ンシェルジュがお好みに合わせて選んでくれます。

One Point

フローズンマルガリータのカップにコロナを突き刺した豪快なセンスのカクテル「コロガリータ」が人気。夏におすすめの1杯です。



●港区新橋3-18-7 桃山ビル3階 [☎]03-5401-2066 [営]17時30分～23時30分、日・祝休

Aral Shouten

荒井商店 [Map・4]



Peru

南 米ペルーは、海・山・アマゾンからなる豊かな大地。インカ帝国以降の侵略や移民の結果様々な文化が混じりあい素晴らしい料理の数々が生まれました。ランチタイムでは家庭料理を日替わりで、夜はご予算とご要望を



お伺いしてオーダーメイドのコースを提供しています。

One Point

夏のおすすめはペルーの名物料理である魚介マリネ、セビーチェ(写真)。真鯛のペーシックなものから、オーダーに応じてウニ、タコ、貝類なども提供。



●港区新橋5-32-4 江成ビル1階 [☎]03-3432-0368 [営]11時30分～15時、18時～23時、日休

La Collina

ラコリナ [Map・7]



Mexico

原 宿の老舗メキシカン「フォンダ・デラ・マドゥルガーダ」の姉妹店。伝統的なメキシコ料理に現代的な料理法や食材をプラスしたモダンメキシコ料理が楽しめます。メキシコ人マリアッチが本場の音楽を奏で店内を回り



美しい歌声を披露。時にはリクエストにも応えます。

One Point

この夏の一押しドリンクメニューは「モヒート」です。シースナブルなものを追加して16種類、バラエティ豊かなモヒートをご用意しています。



●港区赤坂9-7-4 東京ミッドタウン ガーデンテラス1階 [☎]03-5413-0092 [営]ランチ:平日11時～15時30分、土・日・祝11時～16時、ディナー:17時～24時、不定休

Restaurant Amigo

レストラン アミーゴ [Map・5]



Paraguay

前 菜からメイン、そしてデザートから食後のお茶まで、心ゆくまで南米パラグアイの家庭料理を楽しめます。パラグアイの名物といえば牛肉料理です。中でもおすすめは炭火で焼いた骨つきの牛肉「アサード」(写真)。肉



料理にあうワインも多数取り揃えています。

One Point

パラグアイの国民食「ソバハラグアージャ」というトウモロコシのケーキや、牛肉や鶏肉を包んで揚げた「エンパナーダ」もおすすめです。



●港区赤坂2-13-17 シントミ赤坂第2ビル203号 [☎]03-6441-2717 [営]ランチ:月～金11時～14時、ディナー:17時～24時、無休

特典!

ご予約時に「リエゾン69号を見た」と伝えると人数分の「ソバハラグアージャ」サービス!

- 他サービスとの併用不可
- 2016年8月31日まで

竹芝棧橋界隈を歩く

Take a Walk Through Kasumigaseki

徳川家康が始めた埋め立てによって、日比谷・日本橋・京橋等が生まれました。明治から大正・昭和にかけて広域にわたり「隅田川口改良工事」として、埋め立てが実施されました。竹芝地域は、昭和初期に埋め立てられました。そんな竹芝棧橋界隈を歩けば、「江戸」を探することができます。

賑わう竹芝棧橋

竹芝棧橋【写真1】は、伊豆七島の玄関口。八丈島・三宅島・神津島等それぞれの島には、魅力的な場所があるため、島の自然・風景などを楽しもうと訪れる人々が増えているようです。「竹芝客船ターミナル」には、家族連れや友人同士が、出発時間に合わせて大きな荷物を持って集まります。それぞれの人々が、楽しそうに島の過ごし方を話している姿を見かけます。

霞が関ビルディングから賑わいのある竹芝棧橋には、銀座線「虎ノ門駅」から「新橋駅」でJRに乗り換えて「浜松町駅」で下車。または、新橋で都営浅草線に乗り換えて「大門駅」で下車の二通りがあります。そこで、竹芝棧橋に行く途中に残る「江戸」を探してみましょう。

人々に親しまれる「芝大神宮」

増上寺の近くに鎮座します「芝大神宮【写真2】」は、寛弘2年(1005)に創建。かつては、芝神明宮と称され、地域の人々からは「神明様」と呼ばれ親しまれます。

源頼朝・大田道灌・徳川家康等からも崇敬を受けてきた神社です。ことに

「秋祭り」は、9月11日から21日まで続くため、俗に「だらだら祭り」とも言われています。この賑わいは「江戸名所図会」に紹介されています。臼杵藩(現在の分県)稲葉家の下屋敷は、港区の麻布郵便局辺りにありました。ここに住むお姫様が、芝神明宮にお参りに来ては「御土産」として、太々餅・飴・生姜・甘酒等を買って求めたそうです。

大名庭園「旧芝離宮恩賜庭園」

JR浜松町駅のすぐそばにあるのが「旧芝離宮恩賜庭園【写真3】」です。延宝6年(1678)小田原藩・大久保忠朝が小田原の庭師を呼び、約8年の歳月をかけて造成された日本庭園です。庭園は「楽寿園」と命名されました。現在では都民の憩いの場として利用されています。庭園内には、「回遊式築山泉水庭園」があり、園内の椅子に座りながら、池を見てみると、心が和みます。

ここにも江戸の姿「石垣」

旧芝離宮恩賜庭園を後にして、竹芝棧橋に向かって歩きますと、海岸通りに出ます。ここを右に曲がって、300mほど歩きますと東京ガス本社の敷地に

あります。ここに江戸の姿を彷彿させる「石垣【写真4】」が復元されています。

幕末の頃では、松平越前守陣屋地と「江戸図」に表記されています。当時、使用されていた礎石がビル工事に出土したものです。この礎石を石垣として復元しています。

江戸を想いながら竹芝棧橋に再び

石垣を見ながら江戸の残像を思いつつ、再び「竹芝棧橋」に向かいます。

いよいよ夏のシーズン到来です。伊豆七島の玄関口としての顔である竹芝棧橋では、今年も7月1日から、東京湾内をぐるっと巡る船「東京湾納涼船」が、夕方に出航します。海上から、東京の陸地を彩る様々な色彩のネオンサインを眺めることによって、その日の疲れを癒せることでしょう。

竹芝棧橋界隈には、江戸の姿を残した場所と疲れを癒せる場所が混在した魅力的な地域です。どうぞ、一度行かれてみてはいかがでしょうか。

参考文献 / 「港区の文化財・第2集 海岸の歴史と風俗」港区教育委員会、「芝区誌」東京市芝区役所、「臼杵藩稲葉家と芝大神宮」江後通子著



1 竹芝棧橋 2 芝大神宮 3 旧芝離宮恩賜庭園 4 復元された石垣

Service Menu **05** 手・足のネイルケア 2つの定番サービス

Course 1 しっかりケアで健康な爪を「健康コース」

リピーター率の高い人気のコースです。まず爪切りで長さを整え、縦筋除去、甘皮処理、ささくれ処理、艶出しを行います。最後の15分を使って手のマッサージを行います。アロマオイルをつけてのひら、指、手首、指先とていねいにマッサージいたします

す。これも健康コースの人気の理由のひとつです。健康な爪のためには、2～3週間に一度の施術がおすすめです。爪のケアはもちろんですが、仕事のリフレッシュとしてもおすすめのコースです。

○約60分・5,600円

こんな方におすすめ

- 爪の縦筋や割れが気になる。
- ささくれがひどい。
- 健康的な手と爪にしたい。
- リフレッシュして仕事にのぞみたい。

サービスの流れ



1 爪の長さを整えます。爪を切り、切った後を爪やすりで磨きます(写真)。爪の表面も専用の爪やすりで整えます。



2 次に手をお湯につけ皮膚をやわらかくし、甘皮を処理(写真)。次に生えてくる爪のためです。ささくれも除去します。



3 爪の表面に保護剤を塗り、爪にしっかりと栄養を与えます。仕上げにトップコートを施します。



4 最後はマッサージ。アロマオイルをしっかりとなじませてから、てのひら、指、手首、指先とマッサージします。

Course 2 足のケアも行います「足のお手入れフルコース」

足の爪を切ること、かかとなど足裏の角質の処理を行うコースです。足の爪は専用の爪切りで適正な長さ形にカット。巻き爪にならない正しい切り方もお教えします。また、足裏の角質は放っておくとどんどん厚くなり、ひび割れなどを起こす場合があ

り、臭いの原因にもなります。これらを防ぐためには角質の処理が欠かせません。1か月に一度の施術をおすすめします。また、ふだんからお風呂上りなどに、クリームなどで足の保湿を心がけてください。

○約60分・6,500円

こんな方におすすめ

- 腰の痛みや老眼で足の爪を切りにくい。
- 巻き爪が痛いのできちんと切りたい。
- かかとなど足裏がかかさ。
- 足の臭いが気になる。

サービスの流れ



1 フットバスに約5分足を浸け、爪まわりや角質をやわらかくします。足の施術を受ける抵抗感もやわらげます。



2 爪をカットし、やすりで磨いたあと、甘皮の処理や指のまわりをていねいに拭きながらケアします。



3 足裏の角質の厚い部分を、角質ケアの専用やすりで軽く削ります。削る部位は人により異なります。



4 仕上げに指や足裏などをていねいマッサージし、足すっきりです。替えの靴下を持参すると施術後もさっぱり。

男性も女性もご利用できます! /

Presented by **OTOKO NAIL**

適正休憩所 (豊が岡ビルディング1階)

[営]月～金:11時～20時、土:11時～18時

[休]日・祝 [☎]0120-662-880

http://www.otokonail.com/

時間のない方のためにぴったりのコース

Course 3

身だしなみコース

爪のケアを短時間で済ませます。施術内容は爪切、縦筋除去、ささくれ処理、艶出し。

○約30分・2,800円

Course 4

ハンドマッサージ

アロマオイルを使用してやさしく手をマッサージします。

○15分(お試し)・500円、
30分・2,000円

Course 5

足の爪切り

フットバスに足を浸した後、爪を整えます。巻き爪予防などにぴったりです。

○1,800円

※価格はすべて税込みです。

店長のイチ押し!

今回の
お店

郷土料理
鹿兒島郷土料理 あくね
○鹿が関ビルディング1階



店長
濱崎 俵太郎さん

新鮮なきびなごをお刺身で

「あくね」という店名は、私の出身である鹿兒島県阿久根市からとっています。さまざまな旬の魚介や薩摩地鶏など、鹿兒島の郷土料理を楽しんでいただけます。

阿久根市は鹿兒島県の北西に位置し、西側は東シナ海に面し漁業が盛んです。当店では魚介はすべて阿久根市から毎日空輸で仕入れています。

まず、おすすめとしては阿久根の名物である「きびなご」です。ご来店い

ただきましたらぜひお刺身で召し上がっていただきたいです。もちろん阿久根から空輸されたもので、鮮度が良くないとお刺身にはできません。

きびなごのお刺身は、醤油ではなく、酢味噌で召し上がって

阿久根出身のお客さんが定期的に提供してくれる手作りのつまようじ入れ。アットホームなお店の雰囲気を表しています。

いただけます。味わいはたんぱくで上品、食べても食べても飽きがこないのが魅力

です。お刺身のほか、唐揚げや塩焼きでも楽しんでいただけます。

そのほか阿久根ならではの魚としては、一本釣りされた首折れサバ(漁獲後すぐに首を折って血を抜き鮮度を保つことから)、華アジなどもおすすめです。ぜひお刺身で味わっていただきたいです。鮮度の高いお刺身には自信もっていますので、魚好きの方はぜひご来店ください。

ボリュームたっぷりのランチも人気

もうひとつのおすすめは、さつま揚げです。これも阿久根から取り寄せたもので、焼酎にあうように甘めに仕上がっています。九州のさつま揚げは甘めですが、阿久根のものは特に甘いように思います。

さきほどのきびなごのお刺身とさつま揚げは、夜のおまかせコースにも必ず入ってくる人気のメニューです。

阿久根の郷土料理とあわせて味わってほしいのが、各種とりそろえた芋焼酎です。これから暑くなってくる季節はロックや水割りでお楽しみください。もちろん、ビールやハイボールなどもラインアップしています。ランチタイムには、角煮や生姜焼き、アジフライ、プリの照り焼きなど10ほどのメニューをすべて1,000円でご提供しています。どのメニューもボリューム

さつま揚げ(648円)

阿久根より取り寄せた甘めに仕上げたさつま揚げは、薩摩焼酎とあわせると絶妙です。



きびなごのお刺身(864円)

鮮度が良く銀色に輝くきびなごを、酢味噌でさっぱりいただきます。阿久根から空輸で仕入れています。

ムたっぷり、ごはんが進みますよ。ちなみにごはんは、おかわりも大盛りも無料です。お屋にしっかりと食べたい方はぜひご来店ください。また、お弁当も10を超えるメニューを500円~700円で取り揃えていますのでそちらもご利用ください。



豚の角煮(ランチタイム、1,000円)

ランチメニューで人気の一品。甘い味わいと適度な脂の角煮でご飯がどんどん進みます。



各種薩摩焼酎

(グラス432円、ボトル4,104円)

店長の名を冠した「俵太郎」をはじめ、三岳、さつま島美人、莫祢氏などの薩摩焼酎を常時ご用意。



Data



☎03-3592-1435

☎テイクアウト販売:10時~14時

イートイン:11時30分~14時(L.O.13時30分)、17時~23時(L.O.22時30分)

☎休:土・日・祝

(土は貸切時のみ営業)

☎席]24席

※価格はすべて税込みです。



各店とも毎日先着10名様限定

三井ショッピングパークカード提示で

平日限定

7/11(月)~7/29(金)
17時~19時

60分飲み放題1,000円 500円

お仕事帰りのちよい飲みを店舗のイチ押しメニューとともに楽しもう!

参加店舗

当日店頭
入会でもOK!

ご注文時に店舗
スタッフに「入会希望」
とお伝えください。

ジャパニーズレストラン バー
SAKE bistro W
●東京倶楽部ビルディング1階



上海レストラン&バー
上海レストラン&バー 檸檬
●霞が関ビルディング1階



黒毛和牛焼肉
ヒレ肉の宝山
●東京倶楽部ビルディング1階



チャーハン、担々麺、牛料理
新橋チャーハン王 ~肉Bar~
●霞が関ビルディング1階



居酒屋
くしや 霞が関店
●霞が関ビルディング1階



カフェ&バー
PRONT IL BAR
●霞が関ビルディング1階



etc...

※飲み放題メニューの詳細は店頭POPまたは店頭にてお尋ねください。 ※店舗により提供時間が異なります。 ※事前予約不要。
※1グループにつきアラカルト1品以上の注文が必要です。 ※参加店舗は変更になる場合があります。 ※掲載価格は税込みです。

写真はイメージです。

Liaison YELLOWPAGE

ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.kasumigaseki36.com>



Restaurant

けやき[フランス料理&鉄板焼き] 35F

[営]11:30~ラストオーダーのお食事を
お楽しみいただく時間まで(L021:00)
[休]日・祝(貸切のみ営業可)
[TEL]03-3581-5200 席数:60 個室あり

初っぴみ[日本料理] 1F

[営]ランチ 11:30~14:00(L013:30)
ディナー 17:00~23:00(L022:30)
[休]土・日・祝
[TEL]03-5521-6001 席数:148 個室:13

そばと井高田屋[そば・丼物] 1F

[営]月 11:00~14:00、17:00~21:00
火~金 11:00~21:00
[休]土・日・祝
[TEL]03-3504-0080 席数:35



Shop

播磨屋本店 東京本店[おせんべい] 1F

[営]10:00~19:00
[休]無休
[TEL]03-5512-4747 席数:114

かちどき薬局 霞が関店[薬局、化粧品] 3F

[営]月~金 9:00~18:00
土 9:00~13:00
[休]日・祝
[TEL]03-3581-7776

ダイヤモンドカメラ[写真・印刷] 3F

[営]9:00~18:00
[休]土・日・祝
[TEL]03-3581-7068

生活彩家 霞が関ビル店[コンビニ] 3F

[営]月~金 7:00~21:00
[休]土・日・祝
[TEL]03-3581-7783

ナチュラルローソン 新霞が関ビル店[コンビニ] 3F

[営]月~金 7:30~22:30
[休]土・日・祝
[TEL]03-3539-3320

屋台DELI[弁当販売] 1F

[営]11:00~13:30
[休]土・日・祝



Service

霞が関ビル内郵便局 3F

[営]郵便窓口9:00~18:00
貯金窓口9:00~16:00
保険窓口9:00~16:00
[休]土・日・祝
[TEL]03-3581-1716

[営]平日 8:00~21:00
土 8:00~21:00*
日 祝 8:00~20:00*

*預入及び硬貨対応の取扱は17:00まで。

三井住友銀行 霞が関支店 1F

[営]9:00~15:00(窓口)
[休]土・日・祝
[TEL]03-3581-6931

[営]平日 8:00~23:00
土 8:00~23:00
日 祝 8:00~21:00
[ロ→閉鎖] 9:00~21:00

Kiraku 霞が関 3F

[営]月 11:00~18:30(最終受付17:50)
火~金 11:00~21:00(最終受付20:20)
[休]土・日・祝
[TEL]03-5512-1159

極東証券 霞が関ビル支店 3F

[営]9:00~17:15
[休]土・日・祝
[TEL]03-3504-0211

三井のオフィス ビジネスラボラトリー 1F

[営]9:00~17:30
[休]土・日・祝
[TEL]03-5511-1500

Presented by OTOKO NAIL 適正休憩所 1F

[営]月~金 11:00~20:00
土 11:00~18:00
[休]日・祝
[TEL]0120-662-880



Clinic

霞が関ビル診療所 3F

[営]月~金 9:00~12:30(受付 8:30~)、
14:00~16:30(受付13:30~)
土 9:00~12:00(受付 8:30~)
[休]日・祝
[TEL]03-3581-6031

山口歯科室 3F

[営]10:00~13:00(最終受付12:30)、
14:00~19:00(最終受付18:30)
[休]土・日・祝
[TEL]03-3581-9191

吉田歯科医院 3F

[営]月~金 9:30~13:00(最終受付12:30)、
14:00~18:00(最終受付17:00)
土(第2・第4) 9:30~13:00
[休]土(第1・第3・第5)・日・祝
[TEL]03-3581-7766

霞ダイニングの店舗情報はホームページをご覧ください。

<http://www.kasumi-d.jp>

※2016年6月現在の情報です。
詳しくは霞が関ビルディングホームページをご覧ください。

霞が関の気温を打ち水で下げよう! 「霞の打ち水2016」開催

霞が関の夏の風物詩ともいえる「霞の打ち水」が今年も開催されます。本イベントは、2010年より実施され、今年で6回目となります。

涼を取る日本の伝統的な手法である「打ち水」を官民が一体となって行い、都心のヒートアイランド緩和や節電に関する意識向上を図るとともに、地域貢献の場を創り出すことが目的です。

夏の屋下がり、霞テラスに水をまいて霞が関の気温を下げてみませんか?

- 日時:2016年7月27日(水)12時~12時30分
※雨天の場合は翌日に顺延
- 場所:霞テラス

※写真は昨年の様子です。



音楽に包まれる1週間をお届けします 「霞が関音楽祭2016」開催

霞が関から文化を発信し日本を元気にする目的で、文化庁や関係団体・企業が中心となってイベントを行う「霞が関から文化カプロジェクト」。本プロジェクトでは、7月25日~29日まで「霞が関音楽祭2016」を開催します。

霞が関ビルディングをはじめ、霞が関コモンゲート、ナレッジスクエアなどを舞台に、さまざまなコンサートが行われます。

ランチタイムやお仕事帰りの時間帯に開催しますので、音楽に包まれる豊かな時間をぜひお楽しみください。

- 日時:2016年7月25日(月)~7月29日(金)
- 場所:霞が関ビルディングLB階・霞が関コモンゲート・ナレッジスクエア
[うち霞が関ビルディング公演]
7月26日(火)12時10分~、7月27日(水)18時~、7月29日(金)12時10分~
※各公演内容は未定です。詳しくは館内チラシ等をご覧ください。

※写真は昨年の様子です。



VOICE

三井不動産ビルマネジメントからのお知らせ

暑中お見舞い申し上げます。この夏の気温は高いことが予想されています。こまめな水分補給を行うなど体調管理にお気を付けてください。

リエゾン69号では、霞が関三丁目町会を紹介しました。霞が関三丁目に住民はおらず、企業・団体のみで構成されている町会ですが、地域活性化をめざして積極的に活動しています。本年は山王日枝神社の神幸大祭にも参加し、その様子も掲載しております。町会にご興味をお持ちであれば、ぜひ事務局までお問い合わせください。

また、曹洞宗総合研究センター専任研究員の宇野全智先生に取材し、「いす坐禅」のやり方を教えていただきました。オフィスでも自宅でも手軽に行えますので、生活の中に坐る時間を設け自分自身と対話してみてください。ちなみに、「坐」は行動としてのすわることを意味し、「座」はすわるための場所を意味するそうです。

8月5日からリオデジャネイロ五輪が開幕します。世界のトップアスリートの熱い戦いが今から楽しみです。存分に楽しむなら食の面からも。ということで、霞が関ビルディング周辺にある南米料理店を紹介しています。特典のある店舗もありますのでぜひご覧ください。

<http://www.kasumigaseki36.com>

リエゾン大募集!

アンケート&全員プレゼント!

みなさまの声がリエゾンの誌面づくりを支えています。

下記の質問にお答えいただいた方全員に
図書カード500円分をプレゼントいたします。

質問

霞が関周辺でお気に入りの場所を教えてください。

応募方法

質問の回答とお名前、ご所属の会社名、プレゼントの送付先を明記のうえ、下記のアドレスにメールを送りください。

応募締め切り:2016年7月31日まで

応募はこちらから ▶▶▶ info@liaison-net.jp

*ご応募いただいた方はリエゾンモニターとして登録させていただきます。

ご応募対象について

霞が関ビルディング、新霞が関ビルディング、虎ノ門琴平タワー、虎の門三井ビルディング、東京倶楽部ビルディング、虎ノ門ツインビルディングのテナント企業でお仕事をされているオフィスワーカーの方に限定させていただきます。

個人情報の取り扱いについて

個人情報は厳重に管理します。個人情報を第三者に提供することはありません。取材等で撮影した写真やインタビュー記事は、リエゾン誌および霞が関ビルディングホームページでの掲載以外には許可なく使用いたしません。