

10月7日(月)～11日(金)

霞マルシェ2019開催!

霞が関ビルディングサービスセンター通信 特別編

霞が関ビルディング防災Q&A

第31回 / ちょこっと・霞・歴史さんぽ

明治～大正～昭和を巡る歴史的建造物の美術館巡り

第18回 / OTOKO NAIL もっと適正休憩!

木・金曜日限定 整体コース

店長の一押し!

[ダイニング・バル] 食堂BARカスミガセキ



霞マルシェ2019開催!

10月7日(月)～11日(金)／霞が関ビルディングロビー階・霞テラス

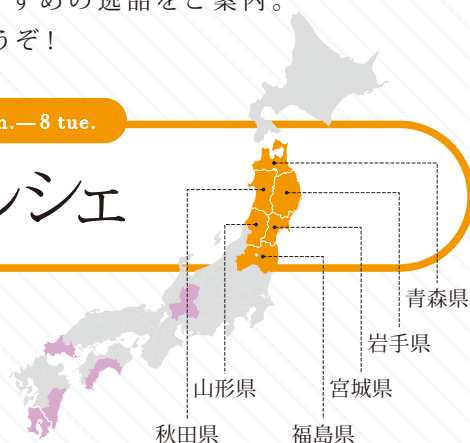
地域の味覚や逸品を見つけられる「霞マルシェ」をこの秋も開催します。
 昨年に引き続き前半2日間を経団連との共催による「東北復興応援マルシェ」、
 後半3日間を5つの地域を紹介する「霞が関からまちおこし」を開催。
 各地域の担当者がキャッチフレーズと2つのおすすめの逸品をご案内。
 イベント当日の参考にどうぞ!

10/7 mon.—8 tue.

Part-1

東北復興応援マルシェ

東日本大震災において特に甚大な被害を受けた
 岩手県、宮城県、福島県に加え、青森県、秋田県、
 山形県も集結し、東北6県の特産品販売を行います。
 当日が待ち遠しくなる逸品の数々をご紹介します。



02

岩手県

黄金の國、いわて。

平泉をはじめとした岩手の誇る歴史や文化、素晴らしい自然、高品質で安全・安心な農林水産物、各地で伝承される伝統芸能や伝統工芸、実直で勤勉な人材など、岩手全体の豊かさと信頼を表現しています。



そばっちゃん

おすすめの逸品-1

奥州ポテト

スイーツポテトは“もさもさ”して苦手! と思いませんか? フルフルきくやの「奥州ポテト」は、さつま芋の王様、鳴門金時と良質の生クリーム・卵黄で出来た生地が、お口の中で「すっ」ととろける、とろ〜り食感が大人気です。



おすすめの逸品-2

かもめの玉子

岩手銘菓「かもめの玉子」は、黄身餡とホワイトチョコレートの組み合わせが定番ですが、「かもめのショコラン」は、チョコクリーム入りのチョコ餡をカステラ生地で包み、ダークチョコでコーティング。やわらかい口当たりとほろ苦さが魅力。



01

青森県

いにしへの歴史が息づく 浪漫のまち青森

縄文太古の文化を人類の宝として未来へ残すため、北海道・北東北の縄文遺跡群は2021年の世界文化遺産登録を目指しています。縄文時代を代表する大規模な集落遺跡、三内丸山遺跡は見応え抜群です。



決め手くんさん

おすすめの逸品-1

大和しじみ汁

青森県産の大和しじみを殻付きのまま袋詰めし、しじみエキス入り調味みそをセットにした即席みそ汁です。お椀に入れてお湯を注ぐだけで体に優しい美味しいおみそ汁が完成。忙しい朝やお弁当、お酒をのんだ翌朝にもおすすめです。



おすすめの逸品-2

パティシエのりんごスティック

新青森駅お土産No.1商品です! 青森県産りんごを大きめにカットしスポンジ生地と一緒にパイで包んだシャキシャキのりんごの食感がたまらないスティックパイ。大きめの果肉はジュシーで食べ応え満点です。



04

宮城県

食材王国みやぎ

肥沃な大地と豊かな森、澄んだ海によって、宮城の食材は育まれていますよ。「食材王国みやぎ」は、その「旬」と「鮮」を大切にすること、素材を活かす「技」に磨きをかけること、食の安心・安全を確保することを理念に掲げているんです。



仙台・宮城観光PRキャラクター
むすび丸さん

おすすめの逸品-1

南三陸カキの
アヒージョ

志津川湾が目前に広がる「魚市場キッチン」で、水揚げされたばかりの素材を使いひとつひとつ真心を込めて作られた缶詰です。南三陸の自然の恵がギュッと詰まった手作り缶詰をお楽しみください！ 750円(税込)。



おすすめの逸品-2

旅するかまぼこ

気仙沼と南三陸のかまぼこ生産者がタッグを組んで作った新商品。これまでありそうでなかった、常温で持ち運べる「笹かまぼこ」です。宮城の美味しさをいつでもどこでもお楽しみください。

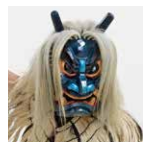


03

秋田県

四季折々の表情豊かな秋田

春は桜、角館のしだれ桜や桧木内川の桜並木が息をのむ美しさ。夏は緑、鳥海山の雄大な姿。秋は金色、色づく水田が爽やかな秋を感じさせる。冬は雪、「きりたんぼ」や「いぶりがっこ」などの独自の食文化が魅力です。



なまはげさん

おすすめの逸品-1

きりたんぼ鍋

マタギたちが山に入ったとき、残り飯を秋田杉の棒に巻き付け囲炉裏で炙って、キジの肉等と一緒に煮て食べたのが原型と言われる秋田を代表する郷土料理。新米がとれ、比内地鶏の脂がのるこれからの季節が最もおいしいです。



おすすめの逸品-2

日本酒「天寿 鳥海山
純米大吟醸」

芳醇な香りとジュシーな酸味が料理を引き立てる純米大吟醸酒で、2019年度「ワイングラスでおいしい日本酒アワード」で金賞を受賞したお酒です。10～15℃ぐらいに冷やして、ワイングラスでお楽しみください。

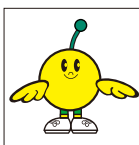


06

福島県

フルーツ王国ふくしま!

盆地特有の気候と風土を生かして、初夏にはサクランボ、夏には代表格の桃、秋の梨に葡萄、初冬には蜜がたっぷりの林檎など、季節ごとに新鮮な果物を楽しむことができます。冬には「あんぼ柿」がオススメです。



きびたんさん

おすすめの逸品-1

うまくて生姜ねえ

そのまま食べても、万能調味料としても、幅広く美味しい。細かく刻んだ国産生姜を特性醤油に漬け込んだ食卓の名脇役。あったかご飯、冷奴、揚げナス、カツオ刺などいろいろお試しください。

「料理王国100選2015」認定商品。



おすすめの逸品-2

だるみくじ

白河だるま総本舗によるガチャポンです。カプセルの中には運勢を書いたくじと高さ4.5センチの紙製の福島の縁起物「白河だるま」が収められています。だるまの種類は5種類、くじは20種類。



05

山形県

「ふるさと」の懐かしさや温もりが息づく

県内各地で守りはぐくまれてきた、自然、文化、食の魅力、温泉、そして温かな人情は、「いつ訪れても」「どこを訪れても」、山形を旅する人を、幸せ溢れる笑顔に変えてくれます。



ペロリンさん

おすすめの逸品-1

米沢名物牛井弁当
「牛肉どまん中」

山形県産米「どまんなか」をふっくら炊き上げ、その上に特製のタレで味付けした牛そぼろと牛肉煮をのせた牛井風のお弁当です。山形新幹線開業に合わせて開発され、今では全国的に人気の駅弁になりました。



おすすめの逸品-2

シャインマスカット
大福

種なしで皮ごと食べられる山形県産の高級ブドウ品種「シャインマスカット」の大粒の実1個を柔らかい求肥のお餅で包みました。白餡の甘さとマスカットの香りがとてもよくマッチします。



YAMAGUCHI MAGIC! ~あなたの旅に、魔法をかける。~

絶景、温泉、グルメ、歴史など山口県には魅力がいっぱい。山口県を旅すると、魔法のような不思議な力で新たなパワーがもらえます。岩国市には日本三大名橋の錦帯橋や紅葉の名所・紅葉谷公園などがあります。秋はぜひ、山口県へおいでませ!



山口県観光フレンズ
坂本 華穂さん

おすすめの逸品-1

蒲鉾

新鮮な魚肉を素材とする蒲鉾、ちくわは山口県の特産品です。中でも、新鮮な魚をすり身にして板に塗り付け、直火であぶり焼きにした「焼き抜き蒲鉾」は、山口県で生まれた独自の味。シコシコとした歯応えが魅力です。



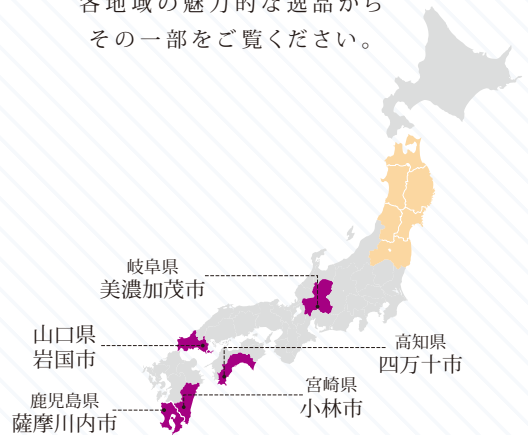
おすすめの逸品-2

がんね栗衛門

岸根栗(がんねぐり)は岩国市美和町の特産品です。特徴はとにかく大きいこと。通常の栗の1.5倍くらいの大きさに1果30g~40gあり、味も甘くてまろやかです。岸根栗を原料に使用したきんさんの「がんね栗衛門」をぜひ、ご賞味ください。

霞が関から
まちおこし

山口県・岩国市、岐阜県美濃加茂市、高知県四万十市、宮崎県小林市、鹿児島県薩摩川内市が出店します。各地域の魅力的な逸品からその一部をご覧ください。



川とともに生きるまち 四万十市

「最後の清流」とよばれる四万十川。時に増水で大きな被害をもたらす暴れ川でもあります。私たちは川と向きあう知恵を培い、アユやウナギを獲る川漁師は今も健在。川と人の暮らしがとても近いまちです。



ぶしゅまろさん

おすすめの逸品-1

あおさのり関連商品

四万十川で採れた一級品「あおさのり」を使用した商品です。左から、添加物ゼロで、あったかご飯にオススメの「川のり佃煮」、色鮮やかで香りも良く、食感も楽しめる「川青さのり」、お酒のおつまみにぴったりの「青さのり入りつまみのり」です。



おすすめの逸品-2

純米吟醸酒「山間米」

こだわりのお米と黒尊川源流の水でつくった純米吟醸酒です。うまい米と水だから出来るお酒になりました。端麗辛口ですが甘みが強く、すっきりと飲めます。常温か冷酒で飲むのがオススメです。



ミノカモアクティビティ

岐阜県南部中央に位置し、優雅に流れる清流木曽川や緑豊かな山々が広がる美濃加茂市。そんな大自然を生かした「冒険型アトラクション」や進化した「川遊び」など、大人も子どもも楽しめます。



みのかも定住自立圏キャラクター
かも丸さん

おすすめの逸品-1

山之上の梨(新高梨)

見渡す限りの青空と緑の山々、木曽川・飛騨川の流れを眼下に遥か御岳の山を望むことができます。山之上台地で育った自然の恵み、梨をご賞味ください。和梨等のドライフルーツもあり、市販のドライフルーツと違い、しっとりやわらかい食感が特徴です。



おすすめの逸品-2

ばたあどらやき

みのかも金蝶堂は、地元の方々に愛され続けて、約半世紀が経ちます。オリジナル和菓子「日本で最初にどらやきにバターをサンドしたお店」として店舗人気No.1の「ばたあどらやき」。刻み栗が入った粒餡を使い、少し苦みのあるしっとりした皮にバターを挟んだ逸品です。



多彩な自然に育まれた豊かな食と文化

薩摩川内市は、離島の甕島が人気の自然豊かな市です。豊富な海の幸と山の幸はもちろん、入来麓武家屋敷群をはじめとした歴史や文化も深く、映画・ドラマで使われる甲冑のシェアは9割を占め日本一を誇ります。



西郷つんさん

おすすめの逸品-1

安納芋蜜フィナンシェ

南国鹿児島の大地が育んだ安納芋から、薩摩伝統の技と叡智を結集して抽出したカラダに優しい100%天然のナチュラルシロップ「あめんどろ(芋蜜)」をふんだんに使用。アクセントに甕島の海洋深層水100%の塩を使用し甘さを引き立てます。



おすすめの逸品-2

西郷どんの愛犬「つん」のつんグッズ

上野公園に建立されている西郷隆盛像の横にいる愛犬「つん」は、薩摩川内市出身の薩摩犬。2018年の大河ドラマ「西郷どん」を契機に、薩摩川内市の観光物産をPRするべく誕生した、愛くるしいキャラクター。



名水百選に選ばれた水が魅力

小林市の魅力は「水」。市内には70カ所以上の湧水池があり、水質は国内で珍しい中硬質。その湧水の恵を受け、宮崎牛、みやざき地頭鶏など畜産はもちろん、多様な野菜・果物が栽培されています。



こすも〜さん

おすすめの逸品-1

ダイワファームの乳製品

原料から製造・販売まですべて自社製品を使用しています。皆様に口にして頂くものだから、水にこだわり、安全と品質にこだわった身体に優しく美味しい乳製品作りをしています。写真は代表の大窪和利さん。



おすすめの逸品-2

梨(新高)

小林市の土壌や気候などの環境が果物の生育に適していることや生産者の高い技術で、旨みの凝縮した果物を生産。県内でも最多の観光農園が点在します。小林市の果物の中から果肉は柔らかくて果汁たっぷりの梨をぜひご賞味ください。



昨年の霞マルシェの様子。

※イベントの内容は変更になる場合があります。

※写真はすべてイメージです。

※各イベントの詳細内容は、館内チラシやポスター、霞が関ビルディングホームページをご覧ください。

同時開催

10/7 mon.—11 fri.

音楽に包まれる1週間
「霞が関音楽祭2019」

「霞が関音楽祭」は、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・企業が中心にイベントを行う「霞が関から文化力プロジェクト」の一環です。6回目の開催となった今回は霞マルシェと同時開催します。味覚の秋と芸術の秋を同時に楽しめください。

○日時：2019年10月7日(月)～10月11日(金)

○うち霞が関ビルディング公演：

フルート四重奏の午後／10月7日(月)12時～[霞が関ビルLB階]
秋を彩るミュージカルの名曲集／10月9日(水)12時～[霞が関ビルLB階]

DREAMVIVO JAZZ ORCHESTRA AUTUMN LIVE／10月11日(金)18時～[霞テラス]



イベントのポスター。



昨年の霞が関音楽祭の様子。

震が関ビルディング

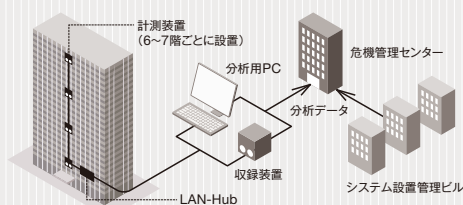
防災Q&A

Question 2

Q2 | 地震発生後、建物の被災状況はどう調べる？

A2 | 「被災度判定システム」を導入しています。地震発生時に地震計にて揺れの速度と幅を計測して建物の変形角を推計し、建物の構造の被災度を判定。マンパワーでは数日以上を擁するこの判定が10分程度で可能。これをもとに迅速に避難計画を策定し、テナントの皆様へ通知します。

被災度判定システムの構成



Question 1

Q1 | 震が関ビルディングの耐震性能は？

A1 | 1968年4月竣工の震が関ビルディングは、日本初の超高層ビルであったため当時の建設省^{*1}から特別な建設大臣認可を取得しています。現時点でも新耐震基準^{*2}と同等クラスの耐震性能を確保しています。



※1 建設省の高層建築物構造審査会から建築基準法第38条許可を得ています。

※2 建築基準法2007年改正の基準。比較的频率の高い中地震（震度4～5、80～100ガル）に対しては、外装、外壁、設備等にひび割れ、破損等の被害をほとんど生じず、極めてまれに起きる大地震（震度6程度、300～400ガル）に対しても、重大な損傷がなく、建物の崩壊・倒壊を防ぎ、人命の安全を確保できる構造

Question 3

Q3 | 災害等によりビルへの電力供給が途絶えてしまった場合の対策は？

A3 | 非常用発電機を設置しています。3000KVAディーゼルエンジン発電機2基、燃料タンク105,000ℓにより、最大72時間ビルの安全確保のために必要な電力として供給します。

ディーゼルエンジン発電機



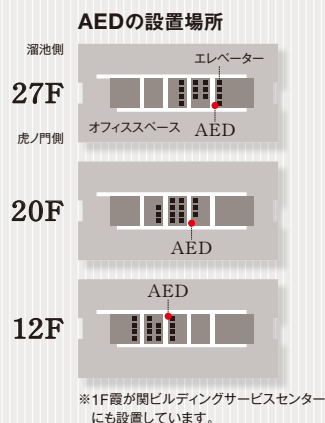
非常用発電機の送電先

■ 作動します ■ 一部使用制限あり ■ 作動しません

全館共通					
スプリンクラー 通常通り作動します。	感知器 通常通り作動します。	非常放送設備 通常通り作動します。	避難階段室照明 通常通り点灯します。	エレベーター 各バンク1台のみ運転。安全上、使用制限する場合があります。	携帯電話アンテナ 使用できます。
4階～33・36階			2階 (LB階)		
専有部	100Vコンセント 別途工事が必要になります。	200Vコンセント 別途工事が必要になります。	ビル標準照明 標準照明は点灯せず、非常灯は点灯します。	共用部	照明 1/2点灯します。
	空調設備 (温調) 冷房・暖房ができません。	空調設備 (換気) 外気を取り入れて換気します。	セキュリティシステム ビル標準システムは通常通り使用できます。		空調設備 (温調) 使用できません。
	テレビアンテナ 別途工事が必要になります。	増設空調 冷房・暖房および気ができません。			空調設備 (換気) 使用できます。
共用部	廊下照明 1/10点灯 (通常の夜間と同じ) します。	トイレ 洗面台の水は出ません。	給湯室 (パントリー) 水は出ますが、お湯は給湯器に溜まっている分のみです。		公衆電話 テレホンカードは使用できません。
					自動販売機 使用制限する場合があります。
					喫煙室 排気ファンが運転しないため、使用できません。
					エスカレーター 運転はしませんが、通行はできます。
					駐車場 排気ファンが運転しないため、使用できません。

Q4 震が関ビルディングのAEDの設置場所はどこですか？

A4 AEDの設置場所は、1階の震が関ビルディングサービスセンター、乗り換えバンクとなる12階・20階・27階のエレベーターホールです。AEDの収納ボックスに格納されています。ボックスを開けるとブザーが鳴り、周囲の人にもAEDが必要な事態が発生していることを知らせることができます。



Q6 オフィスに備える災害備蓄品は？

A6 「東京都帰宅困難者対策条例」では、各企業は従業員向けに必要な3日分の水と食料を備蓄することを努力義務としています。そのほか、毛布、懐中電灯、ヘルメット、軍手などを各テナントでご用意いただくことを推奨します。

1日あたりの1人分の食料・水備蓄の目安

- 食料品：アルファ化米（3食分）、乾パン（1缶）、缶詰（3缶）
- 飲料水：ミネラルウォーター（3ℓ）

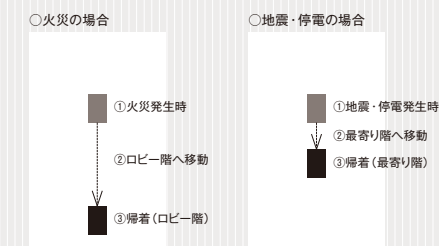
Q7 断水時にトイレは使えますか？

A7 断水時のトイレ用水源として防災用井戸を設置しています。地下約100メートルまで掘り、水源を確保しています。1分間に約100ℓの水を供給することができます。

Q5 非常時のエレベーター停止階は？

A5 火災の場合、一旦停止した後、震が関ビルディングの避難階であるロビー階に帰着し、扉が開き避難していただきます。地震の際には、最寄り階に移動し扉を開放します。停電の場合はその場で停止し、非常用発電機からの電力供給後最寄り階に移動し扉が開放されます。非常時の内容にそれぞれに対応が異なりますのでご注意ください。

非常時のエレベーター停止階



Check!!

「三井のオフィス防災ハンドブック」をご活用ください！

現実に地震に遭遇した時の経験に基づいた内容に、東日本大震災の特徴的事項を踏まえてまとめた防災マニュアルです。縦9cm×横6cmのコンパクトサイズで、手帳などに挟んで常備できます。テナントのみならず皆さまにお配りしていますが、不足している場合は追加で配布いたしますのでお問い合わせください。

震が関ビルディングサービスセンター ☎03-3580-7877 【受付】9時～17時30分（土・日・祝日休み）

明治く大正く昭和を辿る歴史的建造物の美術館巡り

Take a Walk Through Kasumigasaki

今回は令和元年の芸術の秋散歩! 明治～大正～昭和を辿る美術館と古民家巡りはいかがですか?
歴史的建造物を再生活用した歴史館や、期間限定公開の大正住宅から、
昭和の暮らしを伝える私設ギャラリーまで紹介します。

01 昭和初期の旧公衆衛生院 「内田ゴシック」が歴史館に! 港区立郷土歴史館

昨年2018年11月に白金台にオープンした港区立郷土歴史館をご存知だろうか? 昭和13年(1938)に旧公衆衛生院として竣工した建物で、東京大学建築学科教授の内田祥三(よしかず)による設計。

内田祥三は文京区本郷の安田講堂をはじめ関東大震災後の東大構内の建築に携わり、ゴシック調の外観から「内田ゴシック」と呼ばれている。歴史的に貴重なこの建物を保存しながら、耐震補強やバリアフリー化等の改修をして、郷土歴史館を中心とした複合施設に生まれ変わった。

○詳しくは、<https://www.minato-rekishi.com/>



提供: 港区立郷土歴史館

03 「大正の銅御殿(あかがねごてん)」 秋の限定公開 旧磯野家住宅 銅御殿

東京大学総合研究博物館 小石川分館の出口からそのまま湯立坂を茗荷谷駅へと登り切ると、立派な門構えがある。春と秋のみ一般公開の重要文化財の大正住宅が「旧磯野家住宅」だ。施主は山林王と呼ばれた磯野敬(いその・けい)。

主屋は明治末期に着工、大正元年(1912)竣工。表門は大正2年(1913)竣工。2019年の公開は、10月4日(金)、5(土)、11月15日(金)、16日(土)。

○詳しくは、ブログ「湯立坂散歩」、<http://blog.yutate.com/>



02 明治初期の旧東京医学校を 活用したミュージアム施設 東京大学総合研究博物館 小石川分館

さて次は、東大の歴史的建造物を巡ること明治の初期の「旧東京医学校本館」へ!

この建物は、明治9年(1876)に竣工した東京大学の前身にあたる東京医学校時代のもので、明治44年(1911)に赤門わきに移築され、昭和44年(1969)に小石川の現在地に移築された。明治初期の「木造擬洋風建築」特有の魅力を残す建造物であり、工部省営繕局設計の重要な木造建築物として国指定重要文化財に指定されている。現在は建築ミュージアム「東京大学総合研究博物館 小石川分館」として一般公開されている。

○詳しくは、http://www.um.u-tokyo.ac.jp/architectonica/index_jp.html



04 懐かしい昭和の佇まいと暮らし ギャラリー きがわ荘

昭和の初めから戦前にかけて、豊島区のと町・長崎・千早地域に、絵や彫刻を勉強する独身学生向けのアトリエ付借家群が形成され、その地域は「池袋モンパルナス」と呼ばれた。そのアトリエ村の一つ「桜ヶ丘パルテノン」近くにあるのが、「ギャラリー きがわ荘」。この秋開催のプログラム、昭和の家編「日々の暮らしと民藝」は、「東アジア文化都市2019豊島」のパートナーシップとして開催。写真は昭和の花嫁道具、絹布の掻巻・布団・座布団一式。暮らしを愉しむ「民藝」の魅力に触れてみては。

○詳しくは、@machinaka.art.kigawaで検索ください。



上半身ほぐし(30分)をお試ください

適正休憩所では、9月より木・金曜日限定で緒方整体の緒方義幸先生の施術が受けられます。サービスメニューとしては、全身ほぐしと骨盤矯正を行う60分・45分コースと、上半身か下半身のどちらかをほぐす30分コースをご用意しています。「時間が無い」「今すぐ楽にな

りたい」という方にはまず30分コースがおすすめです。また、パソコンを使った長時間のデスクワークで首や肩が痛いという方には上半身コースがぴったりです。背中、首、肩を中心にほぐすコースです。

○上半身ほぐし(30分)・3,500円

その他のコース

下半身ほぐし(30分)・3,500円

骨盤、脚(内側・外側)、太もも、ふくらはぎ、アキレス腱、足首を施術。

全身ほぐし+骨盤矯正(45分)・5,250円

全身ほぐし+骨盤矯正(60分)・7,000円

45分か60分から選べます。

上半身ほぐし(30分) 主なサービスの流れ ※写真で紹介している流れはすべて左右とも同様に行います。



1 うつぶせになって、脊椎の横に走る血流を良くして筋肉を緩めます。肩甲骨から下へほぐしていきます。



2 首のくぼき下の筋肉の張りを緩めていきます。スマホやパソコンで下を向くばなしだと張りが出ます。



3 肩のストレッチ。肩こりの方は、肩に力が入り上がってしまいます。それを下に伸ばしていきます。



4 肩甲骨の上の部分をほぐします。肩甲骨の動きの悪さの要因となることが多い部分です。



5 肩甲骨の間に指を入れるほぐします。指が入らない場合には肩を回すストレッチ(写真)を行いつつほぐします。



6 わきの下の筋肉を伸ばします。人間は手を下げっぱなしのことが多いので、脇の筋肉が縮まりがちです。



7 仰向けになり、首の筋肉をもう一度緩めます。横向きの時に出る筋肉とは違う筋肉です。



8 首の筋肉を伸ばすストレッチを行います。

男性も女性もご利用できます! /



Presented by **OTOKO NAIL**

適正休憩所 (霞が関ビルディング1階)

【営】月～土:11時～20時

【休】日・祝 【☎】0120-662-880

<http://www.otokonail.com/>

Interview

「コリや痛みで困っている方の力になりたいです」

肩 が痛い、腰が痛いといっても、その原因が違う部位から起きているケースがたくさんあります。痛みがどこからきて、気になるところが出ているのかを探し、痛みをとるのが僕の考え方です。マッチ棒の先くらいのコリや張りがあって、それがとても気になるという方がいらっしゃいます。そうした場合でも指でじっくり探り、どこから起きているか見つけていきます。施術は、まず血液の流れを良くして、筋肉を緩めていきます。凝っているところは血行不良を起こしていることがとても多いので血液の流れをよくしてあげることが大切なのです。施術を受けていただいた方からは「これま

でと違う」「痛みがとれた」と言っていました。普段の運動方法やストレッチなどのアドバイスもしています。僕の整体で困っている方の縁の下の手持ちになりたいです。長時間のデスクワークなど仕事で疲れた身体を癒せる場所があるというだけで、気持ちとして楽に仕事ができるのではないのでしょうか。疲れても施術を受ければまた頑張れる。そういった場所になればうれしいです。人により症状や体には違いがありますので、一人一人施術の内容や仕方など変わる事もありますが、少しでも楽になっていただけるよう施術しますので、よろしくお願いいたします。

緒方整体
緒方 義幸さん



店長のイチ押し!

今回の
お店

ダイニング・パール
食堂BARカスミガセキ
○東京倶楽部ビルディング2階



店長
守屋伸一さん

鶏肉と野菜をピリ辛タレとチーズで

当店は、ランチタイムは和定食中心に提供する食堂として、ディナータイムは韓国料理を楽しめるパールとしてみなさまにご利用いただいております。店内のメインダイニングスペースは高い天井の開放感と木のぬくもりあふれる空間。カウンター席や個室、テラス席も備えています。貸し切りでのパーティーから少人数の会合までフレキシブルに対応します。

ディナータイムにおすすめしたいのは、



海鮮ねぎチヂミ(950円)

エビとアサリをたっぷりつつかったチヂミ。外はカリッと中はもちっと焼き上げています。



韓国海苔のフライドポテト(700円)

韓国海苔をまぶして海苔の風味とピリ辛味を楽しむフライドポテトは人気の一品料理。

「チーズタッカルビ」です。鶏肉や野菜、そしてコチュジャンなどによるタレを合わせて炒める料理「タッカルビ」に、チーズを加えて召し上がっていただくものです。当店で是一般に人気を集める前から提供している名物メニューです。

ご注文いただきますと、野菜と鶏肉を盛り付けた鉄鍋をお運びします。その豊かな彩りとボリュームに、まずみなさん盛り上がりいただけます。調理は私どもスタッフがみなさまの前で行います。火を入れ、ピリ辛のタレと絡めながら具材を炒めていきます。「チーズはないんですか?」と聞かれますが、この後の楽しみです。炒めた具材により土手を作り、たっぷりのチーズを入れます。チーズはプレーンとレッドの2種のチェダーチーズを使います。こうしてチーズが溶けて、具材が焼き上がれば出来上がり。鶏肉や野菜をとり、チーズをたっぷり絡めて召し上がっていただきます。

ピリ辛料理にマッコリを合わせて

チーズタッカルビとともに楽しみたい、きたいお酒としては、やはりマッコリです。ピリ辛の料理にととてもよく合います。当店で7種類のマッコリを取り揃えています。また、お酒にあうメニューとしては、韓国海苔をまぶしたピリ辛の「韓国海苔のフライドポテト」や外はカリッと中はもちっと焼き上げてエビとアサリをふんだんに使った「海鮮ねぎチヂミ」などがおすすめです。韓国焼肉メニューは、チーズタッカルビのほかに岩手県「八幡平ポーク」を使ったサムギョブサル、リブアイステーキのブルコギがあります。それぞれにコースメニュー



チーズタッカルビ

(1名様1,550円、2名様よりオーダー可)

写真は調理前の様子。具材は、鶏肉、トッポギ、長ネギ、青唐辛子、キャベツ、トマト、ニラ、パプリカ、ニンニクの芽、ホウレンソウ、サツマイモ。豊かな彩りも魅力。写真は2人前。



鉄鍋で炒めた具材で土手を作り、そこにたっぷりのチーズを入れます。鶏肉と野菜をピリ辛タレと濃厚なチーズで絡めていただきます。調理はスタッフが行います。

もご用意していますので味わってみてください。

これからだんだんと寒さが増して鍋が食べたい季節になります。現在、趣向を凝らした鍋メニューを考案中です。プデチゲやもつすき焼きなどを検討していますので、ぜひご期待ください。

Data



☎03-3501-0877

【営】11時～14時(L.O.13時30分)、

17時～23時(L.O.22時30分)

【休】土・日・祝(貸切時のみ営業)

【席】126席

<http://www.kasumigaseki-dining.com/>

※表示価格はすべて税抜き価格となっています。



霞が関ビルディング店

で



三井ショッピング
パークポイントが

たまる、つかえる!

三井ショッピングパークカード《セゾン》

クレジット機能付きポイントカード



お申し込みはWEBサイトへ!
三井ショッピングカードセゾン 検索



三井ショッピングパークポイントカード

クレジット機能なしポイントカード



店頭で配布中!

1 お支払い方法に関わらず
¥100(税抜)につき
ポイント

⊕ TポイントもたまってWでお得!

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]ランチ 11:30~14:00
ディナー 14:00~17:00
ディナー 17:00~21:30
[休]日・祝(貸切のみ営業可)
[TEL]03-3581-5200 席数:60 個室あり

初つばみ[日本料理] 1F

[営]ランチ 11:30~14:00(L013:30)
ディナー 17:00~22:00(L021:30)
[休]土・日・祝
[TEL]03-5521-6001 席数:148 個室:13



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] 1B/F

[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
[ATM]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。

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 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 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

霞が関ビルディ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>

※2019年9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。



ワーカーの憩いの広場

「けやき広場」がリニューアルしました！

霞が関ビルディング竣工当時のけやきの木を中心にした

憩いの場「けやき広場」が、リニューアル工事を終え、7月よりオープンしました。

リニューアルのポイントなどを、工事を担当した株式会社エムズに聞きました。

株式会社エムズ
霞が関サイトオフィス
所長代理
高野 博宣

く味わいも魅力だと思います。

けやき広場には、霞が関ビルディング竣工当時のけやきの木が立ち、その下には大きな日影ができ、ベンチもあります。工事前には、ちょっとした休憩に使われたり、お昼休みにはお弁当を広げている姿などがたくさん見られました。リニューアルしたけやき広場でも、これまでと同じようにみなさんの憩いの場所として使っていただければうれしいです。

今回のけやき広場リニューアル工事では、ウッドデッキの老朽化が目立ってきたことから、その張替えを実施しました。

けやき広場に敷設されていたウッドデッキは天然木を使用しており、リニューアルでも同様に天然木に張替えを行いました。外部空間のウッドデッキには人工木を使用するケースが多いですが、けやき広場は天然木です。これは木の風合いを重視しているからです。リニューアル直後の今、木の鮮やかな色が見られますが、時間が経つにつれて増してい



1 リニューアル後のけやき広場全景 2 刷新されたウッドデッキ 3 階段やベンチも張替えを実施

VOICE

三井不動産ビルマネジメントからのお知らせ

リエゾン82号では地域の産品を紹介する秋の恒例イベント「霞マルシェ2019」を紹介しました。10月7日・8日は「東北復興応援マルシェ」、9日～11日は「霞が関からまちおこし」を開催。それぞれの地域の担当者が一押しのグルメと産品を紹介しています。こちらを参考にさせていただき、イベント当日にはお気に入りの逸品を見つけてみてください。

また、「霞が関ビルディングサービスセンター通信」の特別版として、前号のアンケートに寄せられた霞が関ビルディングの防災に関するご質問に回答いたしました。もしもの備えとして「防災ハンドブック」もぜひご利用ください。

リエゾンの誌面を支えるのはみなさまの声です。ご意見やご感想、取り上げてほしい企画はinfo@liaison-net.jpにお送りください。

http://www.kasumigaseki36.com

INFORMATION

霞が関の夏の風物詩

霞の打ち水2019

8月7日(水)12時から、今回で10回目となった夏恒例の「霞の打ち水」が行われました。打ち水には期限切れの非常用備蓄飲料水約5000ℓ(1.5ℓペットボトル3300本分)を使用。打ち水日和ともいえる猛暑の中、霞テラス打ち水実行委員会53団体300名超が参加(写真1)。「霞が関、レツクールダウン!」の掛け声のもと一斉に水がまかれ(写真2)。約20分間ですべて水がまかれ、終了後の発表では打ち水前に比べ約4.5℃下がった地点もありました。



イベント報告

「三井のオフィス」

ファミリーデーin霞が関

三井不動産のオフィスビルでは「COLORFUL WORK PROJECT」を掲げ、誰もが自分のカラーを活かして働けるよう、様々な取り組みを行っています。霞が関ビルディングでは「三井のオフィス」にお勤めの方とご家族を対象に8月29日(木)13時～18時をファミリーデーとしてビルを開放。テナント企業様にもご協力いただき各種ワークショップ(写真1)やブレイランド(写真2)など様々な企画を催しました。

