



トキメキ

12 TOKIMEKI
DECEMBER
Vol.513



28m先の的に向かって、精神を統一し弓を引く弓道連盟の皆さん
=千住緑町2丁目の千住スポーツ公園弓道場で



足立区弓道連盟のHPはこちら

自分と向き合い、心を養い、常に平常心でいること

凜とした空気が漂う道場では、的を見つめる真剣な眼差しと、自分と向き合う時間が流れる。コロナ禍以前には6人で並び、順に打っていましたが、現在は間を取って5人に変え、自分のタイミングで矢を引きます。

弓道連盟の若井理事長は「学生時代から始めて半世紀になりました。弓と相談する、という境地で続けて来ました。技とともに自分の心を磨くスポーツです」。的が動かない弓道。結果は自分の心次第であり、そこが弓道の魅力でもあります。

公益財団法人 足立区体育協会 TEL 3880-5916
足立区体協 検索 FAX 5888-5633

体育協会の情報は
2面にあります。

公社ニュース トキメキ 発行/公益財団法人 足立区勤労福祉サービスセンター
編集:「公社ニュース トキメキ」編集室 〒120-0036 足立区千住仲町40-2シティ・クレドール101号室
TEL5244-7316 FAX5244-7328 MAIL tokimeki@a-tokimeki.net

「公社ニュース トキメキ」は、足立区シルバー人材センターにより区内全世帯に配布されています。
配布に関するお問い合わせ TEL5856-6866 FAX5856-6533

※個人情報の取り扱いについて、トキメキに掲載されている講座・イベントなどにお申し込みいただいた方の個人情報は、事業の実施に必要な範囲で利用します。

「トキメキ」に掲載のイベントなどは、新型コロナウイルスの感染状況に伴い中止または延期する場合があります

花・緑・生き物のトータルショップ 切花、花苗、鉢花、洋ラン、観葉植物、資材、雑貨、魚等

冬の花壇やお部屋も華やかに彩る花々を店内はいっぱいです!

FARMER'S

シクラメン クリスマス・お正月 ポインセチア

バンジー、ピオラ

季節の切花

モアガーデン跡地 **ファーマーズ 竹の塚店**

ファーマーズ竹の塚店
東京都足立区西伊興4-3-18
TEL:03-5839-5111
AM9:00~PM7:00
三郷店 埼玉県三郷市幸房72-3

永代供養墓 納骨冥加料

2名様用 (ご夫婦向け) **60万円**

1名様用 (単身者向け) **24万円**

舎人木花葬苑

四季の花々が咲くこの場所で、穏やかな時を。

生前購入型の期限 **10年付** 維持管理費 **不要** 舎人駅から徒歩 **5分**

リフォーム・リノベーション

相談・見積 **¥0** お隣様:地元で20年 **真心対応** 豊富な経験と実績

雨もり 内外装 水周り 新築 介護リフォーム

TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP

東京都知事許可(般-27)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索

本社・足立支店 **03-5849-3090** 北千住支店 **03-6806-2981**

足立区東横町1-24-13 東洋堂ハウスSP 第1ビル 足立区千住龍田町10-9

全學寺 舎人木花葬苑

〒121-0832 足立区古千谷本町2-22-20

03-6803-1152

受付 9:00~17:00 みんなの全學寺プロジェクト

●許可年月日/平成21年8月28日 ●許可番号/21足保生収第306号 ●経営主体/宗教法人 全學寺



★うちのすごい人!!★

足立区体育協会に加盟している各団体から、「すごい人」をテーマに大好きなスポーツに取り組んでいる人やチームを紹介していきます。

各自の目標に向かって 日々修練

弓道連盟 齋藤往子さん



中央が齋藤往子さん

私は連盟副会長で、教士七段です。40年程の間、修練を重ね、現在に至ります。

全日本選手権大会にて連よく

5回(近的4回、遠的1回)優勝し、さらなる成長を目指して日々稽古に勤めています。

そして、うちのすごい人は123名の会員全員です。正しい射の習得、的中率向上、昇段昇格、体力向上など様々な目標を各自がもち、時間を作りながら弓道に親しんでいます。

的は動きません。的中しない原因は自分にあります。「自己を見つめ、改善をする」、そのことの繰り返しの中で自分を高めています。そして、豊かな人生を弓道とともに歩んでいます。

柔道の正しい教えを 未来へとつないで

柔道会 野村喜好さん



右が野村喜好さん

講道館柔道八段であり足立区柔道会名誉会長の野村喜好先生です。先生から形の指導を受けているとき、足先の角度を45度に直すようにアドバイスを受けた。形とは体のどの部分を使って相手を制するのかが嘉納治五郎師範の技の原理です。実際、次の動作に移るのにコマ数秒遅れることが分かりました。本やビデオなどでは解説がない、経験を積んだ人でなければ教えられることです。野村先生の言葉に、「一人に徳を教えるは遠く百世に及ぶ、生涯教育を念じている」とあります。この気持ちと同じ心で柔道教育に精進したいと思います。米寿(88歳)を迎えた現在も道着姿で稽古に汗を流しています。

記 足立区柔道会 永瀬直幸

野球ができる喜びと 目標に向かって

少年軟式野球連盟 三木海里くん



僕は小学2年生の時に、2歳年上の兄と一緒に野球を始めカバラホークスに入りました。すぐに野球に夢中になり、気がつけば生活の中心が野球になっていました。昨年、上級生の活躍で東京都大会学童新人戦の試合にも参加させてもらい準優勝することができました。この大会で今まで味わったことのない喜びと、たくさんの課題も見つかりました。今年は同級生と自分たちの手でつかんだ東京都大会学童新人戦への出場を果たし、ベスト8まで入ることができました。コロナウイルスの影響で日常が変わってしまいましたが、野球ができる喜びをかみ締めて頑張ります。来年も都大会、全国大会とさらに上を目指して努力していきます。



☎3880-5853

あだち観光ネット

一般財団法人足立区観光交流協会

新しい生活様式でも楽しめる週末おでかけ情報

長野県山ノ内町 冬のおすすめ観光スポット5選

足立区の友好自治体、長野県山ノ内町。四季折々の素晴らしい自然に恵まれた志賀高原や北志賀高原、湯量豊富な湯田中渋温泉郷…。冬化粧をした日本屈指の観光地の魅力、おすすめスポットをご紹介します!



地獄谷野猿公苑
山ノ内町大字平穏 6845
[高速]上信越自動車道信州中野ICより約8キロ、上林温泉無料駐車場より徒歩35分
[電車]長野電鉄湯田中駅より長電バス「スノーモンキーパーク」下車 徒歩35分

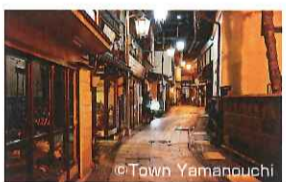
温泉に入る猿のかわいい姿を間近で観察! 標高850m、急峻な崖と立ち上る大噴泉から「地獄谷」と呼ばれる「サル」の楽園を見てみては。

※冬季期間は道路閉鎖や営業時間の変更等があります。事前に野猿公苑公式ホームページ等で最新情報をご確認ください。



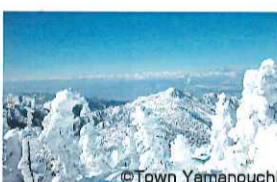
竜王スキーパーク
山ノ内町大字夜間瀬 11700
[高速]上信越自動車道信州中野ICより約16キロ、約30分
[電車]長野電鉄湯田中駅より無料送迎バスあり、約30分

雪のかまくらをモチーフにしたフォトジェニックな「KAMAKURA POT dining」がおすすめ! 幻想的な雪景色を見ながら暖かいコタツに入って、お友達やご家族と、ゆっくりとお食事を堪能できます。



湯田中渋温泉郷
山ノ内町大字平穏
[高速]上信越自動車道信州中野ICより約15キロ、約20分
[電車]長野電鉄湯田中駅より長電バス「渋温泉」下車

武田信玄の隠し湯として知られる渋温泉。大正から昭和初期に建てられ、増築と改築を繰り返した複雑な木造建築が多数残る独特の景観は、訪れる者を時間旅行へと誘います。



志賀高原
山ノ内町志賀高原横手山
[高速]上信越自動車道信州中野ICより約30キロ、約45分
[電車]長野電鉄湯田中駅より長電バス「横手山スキー場」下車

樹氷は12~3月の間に見ることが自然が創り出す芸術作品。標高2,307mの横手山山頂付近の樹氷が広がる白銀の世界は、青空とのコントラストが美しい。



GO to 山ノ内町!

足立区の友好自治体 山ノ内町の観光スポット特集



道の駅 北信州やまのうち 山ノ内町大字佐野 393-2
[高速]上信越自動車道信州中野ICから国道292号、約15分
[電車]長野電鉄湯田中駅よりタクシー5分

蕎麦どころの山ノ内町といえば「須賀川そば」。オヤマボクチ(ヤマゴボウ)の葉から繊維を取り出してつなぎに使った十割蕎麦はコシが強く喉ごしが良い。

お出かけにプラスのおトク情報! 『モバイルグルメスタンプラリー』 応募期間: 2021年1月31日(日)まで

山ノ内町内の対象飲食店で美味しく食べよう! 集めたスタンプの数に応じて各賞に応募! 抽選で豪華景品が当たります!



▲豪華景品には信州牛や志賀高原ビールも

関東200校以上 開校中!!

着付けをはじめ和装の常識や着物の知識、お手入れ方法も学べます。

着付教室 無料体験、実施中!!

新規生徒さん大募集!!

授業料1回 (入金無料) **500円** (税込)

①二部式長襦袢 ②和装バッグ ③お茶碗 ④お箸 ⑤お茶巾 ⑥お風呂敷 ⑦お団子 ⑧お団子袋 ⑨お団子箸 ⑩お団子箸袋

お教室の時間、曜日

週1回/1回90分

10:00~ 月曜日
13:00~ 月曜日
15:00~ 土曜日

典雅きもの学院 (株式会社まるやまグループ) お問い合わせ・お申し込み

梅島校 足立区梅島3-33-3 アントレスビル2F ☎03-5845-3561

竹の塚校 足立区竹の塚1-37-10 2F ☎03-3885-5216

http://www.tenga.jp/ 典雅きもの学院

お役に立ちます! 「公社ニュースときめき」のホームページ

これまで掲載の

- 「うまいもの屋さん」約160軒の情報
- 「企業情報」約240社の情報
- 朝市&夕市フリーマーケット、バーゲン情報など

エリア
ジャンル
コンテンツ(内部)から検索

公社ニュースときめき 検索 問い合わせ ☎5244-7316 FAX.5244-7328 編集室

車 買取・強化中!!

高額査定!出張無料!

足立・地元で愛されて41年 どうせ売るなら足立区で! バンやトラックも買取!

ご成約特典

この「ときめき」をご持参で買取ご成約のお客様に 3,000円分のクオカードを もれなくプレゼント!

ジョーズ JAWS 足立 フリーダイヤル **0120-916-331**

カープラザ日本自動車 株式会社 【HP】 http://www.jaws1978.com/

〒121-0062 東京都足立区南花畑2-1-8 【定休日】 木曜日 【営業時間】 午前10時~午後7時30分 (日・夜は午後7時まで)

コンタクトレンズ専門店 **アイビジョン** ☎03-3885-3177

足立区花畑1-7-19 横山眼科ビル2F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~11:30	○	○	休	休	休	休	休
午後 2:00~6:30	○	○	休	休	休	休	休

※ご来店の際は、「健康保険証」を必ずお持ち下さい。

初めてご購入される方、種類変更の方、度数変更の方は、左記の「受付時間」内にご来店下さい。

お取扱いの金額

- 1dayタイプ 1箱 30枚入 **¥1,440~** (税込)
- 2weekタイプ 1箱 6枚入 **¥1,130~** (税込)
- カラータ입 1箱 10枚入 **¥950~** (税込)
- 遠近両用タイプ 1箱 2Week 6枚入 1day 30枚入 **¥3,170~** (税込)

http://www.eye-vision.jp

〒121-0062 東京都足立区南花畑2-1-8