



トキメキ

3

TOKIMEKI
MARCH
Vol.516

ウォーキングの楽しみ方って
奥が深い



遠くを見ながら姿勢を正してさくさく歩けば気分もすっきり。感染症対策もお忘れなく＝荒川河川敷・虹の広場にて

こんな時だからこそ体を動かしてみる

先の見えない状況が続く中、自宅で過ごす時間が増え、気持ちの切替えがうまくできない方や、運動不足を感じている方も少なくないはず。そんな時だからこそ、意識的に運動・スポーツに取り組むことは、体力の保持や、ストレス解消にも役立ちます。時間や場所を選ばないウォーキングは暖かくなり始めるこれからの季節におすすめ。近所を歩けば今まで気付かなかった新しい発見があるかも。日ごろの買い物も、今日はちょっと遠くまで足を延ばしてみませんか。

2面に続く

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

足立区体育協会の情報は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

リフォーム・リノベーション

お陰様・地元で20年
相談・見積 ¥0 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-2)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
足立区東船場1-24-13 東洋堂ハウスSP第1ビル 足立区千住龍田町10-9

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
をもらえなくプレゼント!

JAWS 足立 フリーダイヤル 0120-916-331
加賀店 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・祝日は午後7時まで)

永代供養墓
納骨冥加料

60万円
2名様用 (ご夫婦向け)
24万円1名様用 (単身者向け)

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



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足保生保生取第306号 ●経営主体/宗教法人 全學寺



『楽しく歩きながら健康づくり』

ウォーキングは、いつでもどこでも手軽にできる有酸素運動です。高血圧・糖尿病の改善、筋力の低下を防ぐなど、良い効果が得られます。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみましょう。

日差しが暖かくなり始めると花が咲く季節。それも楽しみの一つかも？



第74回足立区民体育大会

▶スポーツウエルネス吹矢競技
日時 5月8日(土)午前10時
場所 梅田地域体育館 対象・定員 在住・在勤・在学150人
参加費 1人1,000円 締切 3月31日(水) 申込・問合せ メール。事務局・山村
yamamatx66a@yahoo.co.jp

都民体育大会足立区予選会

▶ソフトボール競技
日時 4月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)午前9時
場所 千住新橋野球場 対象・定員 在住・在勤の18歳以上の男女で編成された30チーム
参加費 1チーム8,000円 締切 3月10日(水) 申込・問合せ 電話またはFAXで申込。事務局・鈴木
3896-3613

ジュニアスポーツ大会

▶柔道競技
日時 5月3日(月・祝)午前9時30分
場所 東京武道館 対象 在住・在学および在道場・在クラブの小中学生※所属において6カ月以上の経験者
参加費 1人700円 締切 4月9日(金) 申込・問合せ 所定の申込用紙にて郵送。足立区柔道会事務局宛〒121-0062 南花畑3-33-24野村道場内
3884-2461
▶剣道競技
日時 5月4日(火・祝)午前9時

場所 東京武道館 対象・定員 在住・在学および連盟会員の小中学生500人
参加費 1人1,000円 締切 4月3日(土) 申込・問合せ 所定の申込用紙で郵送かメール。事務局・中村 〒121-0062 南花畑5-22-11-103
3859-5690 nakay-0118@mx1.ttcn.ne.jp

▶卓球競技(男女別個人戦)
日時 4月29日(木・祝)午前9時
場所 中央本町地域体育館 対象・定員 在住・在勤の小中学生250人
参加費 1人400円 締切 4月10日(土) 申込・問合せ 申込書をダウンロードし郵送。〒123-0841 西新井7-22-1 西新井中学校内 垣内宛
https://www.attf.tokyo/

ジュニア育成地域推進事業

▶バドミントン教室
日時 4月10日(土)~12月5日(日)午後2時~5時
場所 総合スポーツセンター 対象・定員 在住・在学の小学生(期間を通して参加できる方) 20人(先着)※

送迎は保護者同伴 参加費 1人1回100円(保険料)

申込・問合せ 住所・氏名・生年月日・新学年・保護者の電話を明記しメールで申込み(返信メール確認のこと)。担当・鶴澤
adachi.bad.5678@gmail.com

▶なごなた教室

日時 4月24日(土)~12月11日(土)午後3時30分~5時
場所 総合スポーツセンター 対象・定員 在住・在学の小学1年生~高校3年生 各回25人
参加費 無料 申込・問合せ 電話かFAX。事務局・上坪(カミアクツ)
3881-6375

第17回リバーサイドウォーキング中止のお知らせ

毎年3月に、荒川河川敷で実施しています「リバーサイドウォーキング」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も中止とさせていただきます。何とぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

新型コロナに負けずにがんばるお店・企業特集



新型コロナウイルスの脅威が依然続き、区内の多くの企業・商店は売り上げ減少で悲鳴を上げています。特に飲食店では、時短営業要請もあって厳しさが増えています。そこで、今号では、テイクアウトで頑張るお店をご紹介します。



本格的なビストロ料理をテイクアウトで

「ビストロ 2538」本店
千住3-74 ☎5244-2538

旧日光街道にある「イタリアンバル2538」も有名ですが、ここ北千住マルイ横のお店は、フレンチベースの料理が気軽に楽しめるようにと「ワイン酒場 ビストロ2538」の名で4年前にオープン。

昨年4月からスタートしたお弁当は、480円~1000円まで各種。創業からの名物の3日間煮込む「牛ほほ肉の赤ワイン煮込み」(580円+税)のほか、「たまごとベーコンのキッシュ」(320円+税)などふわふわのキッシュ3種や自家製ラザニア(410円+税)など、本格的なビストロ料理がずらり。営業は、午前11時30分~午後11時30分(現在は午後8時)。無休。北千住駅西口から徒歩3分。



①お店の大半の料理がテイクアウトできる ②テイクアウトケースの前で西崎章悟広報担当

お母さんの手作り弁当で満足

「味安」
東綾瀬2-4-2 ☎3620-7000

「ラーメンパンダ」などを展開する「パンダグループ」の1軒で、創業43年の定食屋さん。「お母さんの手作り」と国産・無添加食材使用、新潟コシヒカリ100%のお米が売り物で、すごい人気です。現在は、感染症対策で、1、2階とも定員を減らしていますが、いつも満員。

テイクアウトも人気で、同店の人気NO.1の「唐揚げ弁当」(690円)のほか「紅鮭弁当」(680円)も好評。お惣菜も売っています。唐揚げ4個入り550円、2個で300円、アジフライ4枚入り480円のほか、日替わり手作り惣菜は、各種250円~。値段は、全部税込。営業は、午前7時~午前0時(現在は午前9時~午後8時)。無休。綾瀬駅東口から徒歩8分。



①人気NO.1の「唐揚げ弁当」とアジフライ ②お母さんパワーを束ねる高橋純二店長(右)

豊富な品揃えが自慢の町の中華店

中国料理「辰善」
神明南2-7-18 ☎3605-6094

元々実家は農家でしたが、父親が創業、二代目店主が今の小原一幸さん。母の喜代さん、姉の悦子さんとともに52年の伝統を守っています。ラーメン+半卵チャーハンのボリューム満点メニューから、野菜たっぷりのヘルシーメニューまで、豊富な品揃えが自慢のお店です。テイクアウトできる評判の「肉うまにめし」(850円)は、豚肉の柔らかくていい部分を使い、タケノコと一緒に炒めた逸品。チャーハン(800円)、餃子(6個500円)、もついためなども。全部税込。営業は、午前11時~午後3時、午後5時~9時(現在は午後8時)。水曜定休。綾瀬駅から「はるかぜ2号綾瀬・六木線」で「辰沼2丁目公園前」下車すぐ。駐車場3台。



①「肉うまにめし」(850円) ②小原喜代さんを囲んで小原一幸店主(右)、悦子さん

「トキメキ」は全世帯に配布されます 広告効果は抜群です!!

新規広告の方などに特典あり!!

公社ニュース「トキメキ」は足立区内最大の発行部数を誇る広告媒体です。区内の産業・経済、福祉、生涯学習、スポーツ情報などを掲載し、毎月発行しています。詳しい広告掲載説明書がありますので、お問い合わせください。

【発行部数】 335,000万部
【配布先】 シルバー人材センターによる各戸配布です。ほかに駅や区内公共施設などに置かれます。来年の4月号まで(1回分でも可)
【期間】 1面と最終面、中面で掲載できる大きさや価格が異なりますが、最小の一番低価格の広告は縦2.9センチ、横11.8センチで、中面49,200円(税抜き)です。そして、一昨年度から特典が増えました。
【広告規格・料金】
①一度に年間10回以上のお申し込みで、掲載料金の10%割引

②新規契約の方またはこの3年以上「トキメキ」に広告を掲載していない方で一度に年間3回お申し込みの場合は掲載料を30%割引、2回お申し込みの場合は20%割引

【申し込み方法】 直接窓口か電話、FAXで
【申し込み・問い合わせ】
公社ニュース「トキメキ」編集室

☎5244-7316
FAX5244-7328

メール tokimeki@a-tokimeki.net

HP http://www.a-tokimeki.net/

広告掲載説明書と申し込み書は、「トキメキ」ホームページからダウンロード出来ます。