

地域情報応援隊 姉妹紙

天空新聞

【中央区新聞】佃・月島・勝どき・晴海エリア

総発行部数 80,000 部・エリア発行部数: 20,000 部

平成 30 年 (2018 年) 1 月 1 日 第 40 号

月 1 回 無料配布型コミュニティ紙
佃・月島・勝どき・晴海エリアの
マンション・戸建て・企業・
店舗のポストへ直接お届け!

地域情報を中心にエリアマップ・求人・専門家や著名人のコラムなど、地域住民・企業・店舗の方々にとって役立つ情報を Web と連動しながらお届け中。

地域情報・役立つ情報満載!

地域情報応援隊

検索



←スマホで
QRコード読み
http://genki.me



発行・編集人：一般社団法人日本地域振興新聞社
〒104-0061 中央区銀座 4-14-19 銀座グレートビル 6 階
地域情報応援隊・天空新聞 制作委員会
電話：03-6264-0886 メール：info@genki.me

天空新聞おすすめ本 「易でよみとく才能と人生」

自分とは一体どんな人間なのか、今後どのような人生を築いていくべきなのか... あなたはどれほど理解していますか? 今回、そんな「自分らしい生き方」を知るヒントとなる一冊の本をご紹介します。



「自分らしい生き方」を知るヒントとなる本

著者の松山怜佳氏は中央区に在住で、普段は「易学」の講師として活躍されています。自分という存在をしっかりと見つめ、松山氏は人の個性を創り出す仕組みを新しい易の考え方に導いています。今回の著書は、自分だけに備わる性質の強み弱みを知り、才能に気づき、自分らしい幸せな人生を築いていくことを願って書かれたそうです。

「易でよみとく才能と人生」は、生年月日と易により自分の「根」と「幹」と「枝」に分かれた性質を知り、それを「生命の木」と例え、「生命の木」

今年も住吉神社大祭です 今年も天空新聞をよろしくお願いたします。

今年も新年号を飾るのは月島にお住まいの江戸火消錦絵師「岡田親」さんの錦絵です。住吉大祭の3年に1度の本祭では、獅子頭の宮出し(中央区民無形民俗文化財)が豪快に行われます。住吉講の若衆が佃小橋脇から疾走し境内の獅子頭を取り合います。作品はその熱気溢れる姿や歌川広重画に



新年あけましておめでとうございませす

の熱気溢れる姿や歌川広重画にあった轍を再現しています。この画に一人、佃に關係する歴史上有名な方が隠れています。探し出して下さい。

天空新聞は8月の例祭まで、読者記者による「住吉大祭入門」の記事を連載してきます。まずは手始めに「覚えていたい住吉大祭・用語集」を。

「獅子頭」「八角神輿」「新べり! 若衆・世話人」詳しい解説は2月号から掲載します。

岡田親: 月島1丁目在住
京橋生まれ。「京すし」4代目主人。一旦店を閉じていました。が、京橋再開発ビル「京橋エドグラン」に再び出店し、現在は次男が5代目として新生「京すし」を継いでいる。

叔父の町火消「せ組」の鷹頭の影響で町火消に興味を持ち錦絵の収集を開始。20代半ばから独学で錦絵を描き始めた。山形屋海苔店のパッケージ他、山本一力氏の著作本の表紙などを手掛ける。

本年6月8日(金)から6月17日(日)まで銀座伊東屋で2年ぶりの個展を開催する。

中央区の皆さん、初詣はどこにいらっしゃるのですか? 月島在住53年の読者記者Tさんに聞きました。てっきり「住吉さんにきまつてるでしょ」と答えると思っていたのですが、「あたしんちの元朝参りは深川不動尊」ですって。じゃ西仲通りの「鶴ちゃん」の岩崎さんに同じ質問。「うちは日本橋七福神だよそこで日本橋七福神を愛用のコミュニティサイクルで巡ってみます。」

七福神とは?

福徳の神として信仰される七人の神。大黒天・恵比須(えびす)・毘沙門天(びしゃもんてん)・弁財天・福祿寿・寿老人・布袋(ぼてい)の七神。では日本橋七福神巡りに出発、小伝馬町の十思公園でコミュニティサイクルを借りました。

寶田恵比壽神社 日本橋本町3の10。ここは先日べつたら市で行ったばかり。江戸城外にあった宝田村の鎮守でしたが、お城の拡張のためにこちらに移転したとされています。名前のとおり恵比壽神(商売繁盛)を祀っています。

相森神社 日本橋堀留町1の10。創建は二千年前と言われています。恵比壽様を祀っていますが、神内にある富くじの碑も。まさに宝

コミュニティサイクルで行く日本橋七福神全制覇



をどのようにして育てていくか、また啓山易学とは何かについて分かりやすく書いています。自分という存在をしっかりと見つめ、今後の人生に寄り添う道しるべとなるに違いありません。

「易でよみとく才能と人生」は、佃の書店やインターネットにてお買い求めいただけます。あなたの人生のお供に、ぜひお手にとってみて下さい。

「易でよみとく才能と人生」は自分だけの「生命の木」の育て方! 著者・松山怜佳 2017年12月15日発売(WA) VE出版 定価1800円(税別)

船に乗った気分です。

小網神社 日本橋小網町16の23。ここでは福祿寿(福徳長寿の神)・弁財天(学芸成就)の2つです。得した気分!

茶の木神社 日本橋人形町1の12。かつて神社の周りに茶の木が生い茂っていたことが名の由来。布袋尊(福徳円満)ほいて様にそっくりの友人がいます。

水天宮 日本橋蛸殻町2の4の1。安産・子授けのお宮として超有名な「戌の日」には大賑わい。弁財天のご尊顔が安産を見守ります。

松島神社 日本橋人形町2の15の2。よく飲み歩きで徘徊しているのですが、気が付きませんでした。昔から歓楽街として賑わった近辺ですがその面影を残しています。ここは大黒神(大黒天・豊穰)です。

末廣神社 日本橋人形町2の15の20。ここは江戸時代遊女町の霞(よし)原があったそうです。その氏神様として祀られているのは毘沙門様。特に勝負事に利益ありと崇められています。競馬好きのTさんに教えてあげよ。

笠間稲荷神社 日本橋浜町2の11の6。やはり有名な茨城笠間神社の分霊として笠間江戸屋敷に祀られていたそうです。こちらへんは武家屋敷が多かったようです。ここは寿老神(寿老人・長寿の守護神)です。

初詣前に七福神巡りに行ってきましたが、歩いても60分ほど。コミュニティサイクルでちゃちゃっとと廻ってきては、利益は期待できません。皆さんはぜひ歩きで! でも七福神ですが8か所でした。

ICDF
All Japan Curio Dealer Federation
(社) 全日本古物商協会 認定優良店

査定品物1点から
一軒丸ごと対応OK
買取・無料・処分

まずはお気軽に
見積り 無料
お電話ください!

お売り下さい

何でもお気軽にご相談下さいませ

家電	家具	雑貨	贈答品	食器
楽器	本・CD	レコード	おもちゃ	GAME
パソコン	タブレット	電動工具	貴金属	ブランド

etc...

便利屋さん作業

単身引越	会社引越	夜間引越	家具移動
家具吊上	お部屋片付け	不用品片付け	濃品整理
買物代行	見張り尾行	願書並び	家事代行

etc...

(社) 全日本古物商協会会員 / 全国便利屋協議会会員 / 古物商許可東京都公安委員会 第307781207477号

所在地 / 東京都中央区銀座3-11-19

東京23区 総合窓口 ☎ 03-5693-7331
営業時間: 10時~19時 定休日: 水曜日

江戸川店

カールディングが 65月島カフェに登場が



天空新聞37号で紹介した机上のカーリング「カールディング」講習会開催

編集長と読者記者Iさんが協働ステーション中央で体験してからどうしても多くの方に知っていただきたくカールディングジャパン協会の協力を頂戴し、毎月月島で開催している「R65月島カフェ」で開催いたします。カールディングは氷上のオリンピック種目と同じく、違うのはストーンが小さいこと、机上3.6mのテーブルで競技します。

日時 1月18日木曜日午後2時～4時

場所 西仲通り「鶴ちゃん」月島3の6の5

参加費 2000円

お申込みは必要ございません。当日会場にお越しください。カールディングの詳細内容はホームページへ <http://www.curling.jp/>

散歩の途 中に差 があつて

車いす放浪記 番外編

好評いただいた「車いす放浪記」の続編として、無段差社会理事長相田さんのコラムは一月号休載です。

今回「都市環境デザイン会議」の助成公募プロジェクトに「無段差社会創生プロジェクト」が採用されたこともあり、障がい者目線を活用して「ユニバーサル社会の実現を目指す」シンポジウムが開催されました。

今回は相田さんとともにこのプロジェクトを推進している中央区在住で建築家の阿部彰さん、バギー外出とバリアのある方の方の島さん親子、障がいのある方の方のモビリティの開発しているホンダの矢口さん、ユニバーサル社会の動向などを建築家の丹羽ご夫妻に問題提起していただき、参加者40名とともに意見交換を



いたしました。発起人の一人の相田さんは体調不良のため出席できませんでしたが、車いす放浪記でサポートしていただいての吉田さんが天空新聞との活動を紹介していただきました。

車いす放浪記で感じたのですが、私たち健常者が全く気付かない危険な状況が、車いすでは危険な状況です。天空新聞は相田さん達と一緒にこの問題を考えたいと思います。

月島三丁目 街地再開発 説明会開催

読者からの情報で11月11日月島区民センターで開催された再開発組合の説明会に参加してきました。計画地は大川べりの「わたし公園」から、月島長屋学校、三間道路を跨いで、西仲商店街まで至る一区画。総面積15haの大きな再開発で、地上200m近い59階建て（容積率1000%）の高層マンションが建つそうです。

280人入るホールは満員でした。質疑応答ではたくさん手があがっていましたが、質問でこの北地区以外にも50階建て南地区再開発がほぼ同時に計



画されていること。それぞれの再開発組合が独自に計画していることなどがわかりました。

私達の多くはこの地区には住んでいませんが、この地区は月島の長屋や路地など月島らしい一角です。その路地を歩いてみました。長屋の一軒の玄関が開いていました。中には電気ストーブにあたってはおばあさんが一人暮らしのようです。ここに声をかけられる近所付き合いなどはなくなってしまうのではないでしょうか。

再開発のハードの説明はバラ色でしたが、59階の高層マンションはどんなものになるのでしょうか。いま多くの高層マンションには管理組合はあるものの、自治会はなく町会にも加入していない方がたくさんいます。この天空新聞もお届けできないマンションもあります。新しい住民は「住吉神社」の氏子になるのでしょうか。

天空新聞ではこの月島に住んでいる方の記憶と町の記憶を動画で残す「メモロ記憶の銀行」月島プロジェクトを立ち上げます。そのスタート説明会を開催します。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

日時 1月27日土曜日 午後6時から7時半

場所 佃区民館 参加費無料

メモロ記憶の銀行とは

月島プロジェクト映画会

町並みを動画で記録する提案

お申込みは編集部まで。

祖父母のための 中央区子ども 福祉 佃児童館



佃児童館はシニアセンターとの複合施設で2、4階が児童館になっています。土日は、パパと一緒に遊びに来ている幼児の姿も多く見られます。佃児童館がある2階のフロアは、シニアセンターの多目的室と、児童館の受付・事務室、幼児室、スタジオ、児童図書室があります。3階には工作室、音楽遊戯室、学童クラブ2部屋があり、4階のホールは共有ではなく、シニアセンターに貸すことがあります。我が家の児童館利用の最大の目的はホールで、いやいや期の2歳児が遊べる「わんぱくひろば」です。「わんぱくひろば」は乳幼児だけが遊べる時間帯の事で、その月によっても違いますが、土日だと9時～10時半です。平日はお昼の時間帯（12時～13時）と火・木・金の乳幼児クラブ（10時半～11時半）を除く9時～14時です。土日の一番乗りだと、貸し切り状態で、三輪車やロディーなどの乗用玩具で遊ぶ事ができます。いやいや期の2歳児は、平日は保育園で過ごしているのに、三輪車で遊ぶ時間がない上に、三輪車は時期限定なので、購入するタイミングに頭を悩ませていました。そんな悩みを佃児童館の「わんぱくひろば」で解消しています。我が家を利用する時は、比較的空いている事が多いので、佃児童館は使用しやすいですね。

イクメンパパ佃2丁目Yさんの投稿です。そして写真は良太郎くんわんぱくひろばを独占中です。

新築マンション・新築一戸建て 購入者アンケート

回答者全員にもれなく **5,000円分の** ギフトカードプレゼント!

あなたのマイホーム購入体験談を教えてください。

対象者	2015年1月以降にご契約の方	応募は1物件につき1回まで	対象エリア 関東・関西	回答者は契約者またはその家族
-----	-----------------	---------------	-------------	----------------

suumo 応募の流れ

- QRコード読取
- WEBで登録!
- 記入用紙送付
- ギフトカードプレゼント

アンケート受付期間 2017/11/15～2018/3/13
申込受付期間 2017/11/15～2018/3/31
回答受付期間 2017/11/15～2018/3/31

飲むだけで痩せてキレイに健康に。「すっぽん酵素」を始めよう

高級食材で知られるすっぽんですが、その栄養価はあなどれません。最近ではすっぽんを用いたアンチエイジングを始め、美容効果も期待されています。そんなすっぽん酵素は、そのおまけとして、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、酵素などが豊富に含まれる「すっぽん酵素」を組み合わせた「すっぽん酵素」が、今なら初回実質無料でお届けできます。自分用にももちろんですが、いつまでも健康でいてほしいお母様へのプレゼントとしても大変人気です。QRコードよりご確認いただく、さらに実際に飲まれた方の体験談も載っていますので、ぜひ参考にしてください。

では、7穀米を麹で発酵させることにより得た「生きた酵素」をギュッと濃縮しています。また「すっぽん酵素」を飲むと痩せる方が多いですが、これはいわゆる食事制限やリバウンドが伴う辛い「ダイエット」ではなく、必要な栄養素をしっかりと補給することで基礎代謝を上げるサポートをしているだけなので、飲むことで健康で代謝の良い体になり、そのおまけとして、たんぱく質も燃やしてくれるというわけです。そんな「すっぽんスリム酵素」が、今なら初回実質無料でお届けできます。自分用にももちろんですが、いつまでも健康でいてほしいお母様へのプレゼントとしても大変人気です。QRコードよりご確認いただく、さらに実際に飲まれた方の体験談も載っていますので、ぜひ参考にしてください。



リ情報展など
エ地域・セ
各中心・セ
中央のベ
中アイ会

中央区の水道水 水質検査をおすすめします

一般的に、東京都の水道水は飲料水として美しく安全だとされています。しかしマンションやアパートで使われている水は、都の水道局から直接供給されているものではないことはご存知ですか。もちろん、元の水は都の水道局のものの変りありませんが、問題なのはマンションやアパートの貯水槽です。3階建て以上のほとんどの建物の貯水槽は、貯水タンクに水を貯めてから各階に給水しています。貯水槽や給水管の汚れ、さらに雨水や汚水の混入などによって水質が悪くなってしまう可能性があります。中央区では、そういった貯水槽を使用している建物の飲料水の品質検査をおこなっています。検査料金は6700円です。詳しくは中央区の保健所生活衛生課までお問い合わせください。

水道水の衛生状態に左右されないウォーターサーバーのある生活

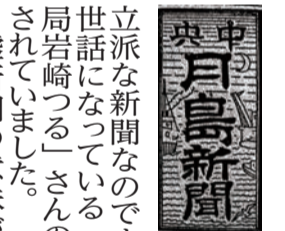


できれば水道水を飲料水として使用したくないという方も多々あります。毎回ペットボトルの水を買うという選択肢もありませんが、エコの観点や手間を考えるとウォーターサーバーの方がお得という声が増えてきます。実際ウォーターサーバーは冷水・温水がすぐ出たり、最近では炭酸水がつけられるものなども出てきていて、美味しくて安全に暮らすに便利してくれています。アイテムなんです。どのウォーターサーバーを選べば良いかわからないという方のために、編集部おすすめのウォーターサーバーを2つご紹介しましょう。

コスト重視のクリクラ
美味しい軟水を供給するクリクラは、レンタルサーバー代や入会金・配達料・解約金などが一切かかりません。ただ水を買うだけの費用しかかからないので、コスト重視の方におすすめです。また、無料定期配送で届けてくれるので、都度注文する手間がかかりません。クリクラの水は、全国600以上の産婦人科で使用されるなど、安全で高品質です。ボトルは回収されるまで家に保管しなければならぬことや、ボトルはしっかりと洗浄殺菌されますが本格的な衛生面を気にする方は次に紹介するキララのような使い捨てタイプを選ぶと良いでしょう。

衛生的で機能も充実 キララ
ウォーターサーバーを利用する上でコスト以外にある懸念点といえば、衛生面ではないでしょうか。先述したクリクラのように、ボトルは再利用されるのが普通です。そのためいくら水が新鮮でも、使いまわしたボトルに入れて届けられることに抵抗を感じる方もいるかもしれません。そんな方におすすめなのがキララです。キララは使い切りのウォーターパックに入れて届けてくれます。空気に触れず鮮

度をキープし、さらに匂い移りがない特殊なバリア層のおかげで水の美味しさをそのままに高1030mで採れた天然水は、貴重なミネラルを多様に含みます。さらに、ウォーターサーバーでは珍しく炭酸水が出る機能が付いているので、用途の幅が広がります。クリクラより少し値段は張りますがそれだけ良いところも多いので、トータルで満足度が高いのはこちらではないでしょうか。



京橋図書館蔵

立派な新聞なのです。R65でお世話になっている「御天気堂薬局岩崎つる」さんの計報も掲載されていました。

月島のちんどん屋さん
読者記者の「築地の若旦那」の情報です。「月島にちんどん屋がある」
早速二人で取材に行きました。ご自宅近くのムーンアイランドタワーそばで待ち合わせた堀田祐子さんは若い女性で、まさかちんどん屋さんとは思えません。月島には20年以上在住、ずっとちんどん屋だったそうです。一度もほかの職業についていたことはないのです。

掘田祐子さんのプロフィール
女子美術短期大学卒業後、台東区のちんどん屋一代目瀧廻家五郎八親方に弟子入り。東京の熟練した親方達の間で経験を重ねる。1997年独立。「ちんどん月島宣伝社」開業。富山ちんどんコンクール出場20回。ちんどん博覧会実行委員。浅草木馬亭などでチンドンイベントの企画運営も行っている。北は北海道、南は九州、海を越えて海外まで活動中。業界では数少ない女性親方。あの懐かしい鐘と太鼓のチンドンの音、クラリネットやサクソフォーンの哀愁のメロディ、そしてなんとこれもあの華や

合流

てんくらかぞく

16

今回のてんくつかぞくは、銀座にある「銀座にもレジャーランドがある」のてんくつかぞくが、ママを探そう、おまたせ、遅いよー!!、何やってたの!、はは... コメンコメン!

中央区不動産物件情報を無料で差し上げます

この天空家族は中央区蛸殻町の不動産会社(株)ハートベルカンパニーの提供で掲載しています。
TEL 03-6661-2828 中央区日本橋蛸殻町 1-5-1 <http://hbc22.com/>

コミュニケーション新聞 ライバル紙「中央月島新聞」を調べました
昭和33年月島の商工地図を見たら、「中央月島新聞」と。早速地元の方にこの新聞社のこと聞いてみました。「あの嘘つき新聞だろ?」なんだ、たいした新聞ではないんだと思っていました。読者記者のKさんやAさんもこの存在を知っていたよう。京橋図書館地域資料室で調べたら、なんと昭和20年代に月3回発行されていた地域新聞でした。さすがの地域資料室には昭和31年8月25日号、第222号から保存されていました。発行は月島西仲通3の9、中央月島新聞社。編集発行印刷人山本兼吉。購読料一年金参百円(送料共)となっています。すべての新聞が保存されていないようですが、この当時の世相がよくわかります。広告主も地域の会社が多く、経営している店舗も多くあります。4コマ漫画や社説、投稿、連載小説もあり

相続の手続きと相続税
ケースから相続人が何人もいたり、採りていて解決まで数年かかるものなど種類は様々で、手続きの内容により費用も変わってきます。相続手続きにかかる費用は、大まかに分けて、必ず支払う実費と、専門家に手続きを依頼した場合の手数料があります。遺産相続の手続きは、基本的に全て自分でできますが、裁判手続や名義変更などは複雑で時間がかかるので、専門家に依頼する方が一般的です。実費は、相続人を確定するため戸籍簿本などの取得費用(目安1万円)、あと不動産がある場合には名義書換に必要な費用(対象となる不動産の固定資産評価額の0.4%)になります。専門家への手数料は、弁護士(争

相続の相談は年に100件以上の実績、当事務所では毎月先着5名様に相続の無料相談を実施中です。

03(6427)2619

弁護士事務所 ひとつの法律事務所

弁護士 矢野 大輔
弁護士 大塚 誠
弁護士 小川 大輔
弁護士 山本 兼吉
弁護士 山本 兼吉

弁護士事務所
〒107-8501 東京都港区新橋1-8-9
TEL 03-6427-2619



12月旬会 特選作品

大掃除 終われば戻る
大掃除 猫亭主(篠田)
大掃除 頑張りすぎて 探し物(山婆)

天空山柳

シルバークラブ(中央)クラブの皆さんの作品です。今月も選りすぐりの作品から、秀逸な2作品を披露いたします。毎月第一土曜日に楽しく旬会を開催しています。参加ご希望の方は佃二丁目シアターまで。

求人情報・不動産情報・地域情報MAPなどへの掲載を希望の方は、編集部までお問い合わせください。編集部 03-6264-0886

あなたの街の求人情報 YELL

★銀座 駅チカ イタリアン★

お子さんが学校行っている間の主婦の方や、フリーター・学生さんが働きやすい明るい職場です！

内容◆接客・調理補助
時間◆10:30-15:30 17:00-23:00
給与◆①アルバイト 時給1100円～(週1日～OK) ②正社員月給24万円～(週1,5休み)
待遇◆制服貸与・交通費支給・まかないつき

イタリアンレストラン ジョイア
中央区銀座3-8-13 銀座三丁目ビルB1F
☎03(3561)9490
担当：タツノまでお気軽にご連絡下さい

履歴書不要で芸能界のアルバイト!

1日～OK! 超短期バイト!
空き時間を有効に、芸能界のバイトしませんか?

内容◆エキストラ・仮装・バックコーラス
給与◆応相談
待遇◆日払いあり・交通費支給・服装・髪型自由・スケジュール調整可能
★芸能人に会ってみたい! そんな理由でも全然OK!
★気軽に応募ください!!

ティーアッププロモーション合同会社
東京都渋谷区東3-24-9
サンワード恵比寿500号室

印刷広告会社の営業職

家族との時間を大事に!
自由な環境で少しずつ成長していきましょう!

内容◆印刷物を中心とし、チラシ、冊子、パッケージ、デザイン制作を扱う印刷広告会社になります。

給与◆営業職 225,000円～275,000円 + 諸手当・賞与あり
待遇◆土日祝日他休暇あり 毎年の昇給制度 通勤手当等

株式会社ファーストフロンティア
中央区日本橋人形町1-1-21
☎03(6206)2161
携帯 090(1315)6812
印刷事業部 三浦まで
※その他詳細はHPより <http://fi-front.jp/>

Web 調査業務

人気の Web 調査のお仕事!
時短OK! 在宅もOK!!

内容◆Web 調査 (法務省のサービスを活用したダウンロードなど) Web 更新 (コンテンツ管理システムを使った更新)
給与◆時給1,000円～1,500円 (経験・業務内容等による)
・在宅勤務OK (業務委託契約での成果報酬型)
・キーボードでの文字入力あり (入力スピードは問いません)
待遇等◆勤務地 JR 大塚駅 徒歩2分 時短勤務OK (9:00~13:00 など)

テクノグラフ株式会社
豊島区北大塚1-17-3 第20SYビル5階
☎03-5944-5964

中華料理店 ①ホール ②一般事務 ③次店長候補

銀座夜市 本店・中央通り店 同時募集!
食べログ評価 3.5以上・首都圏アクセスランキング上位の人気店です。

内容◆中華料理店①ホール②一般事務③次店長候補
給与◆正社員:①月給25万円～②月給23万円～ ③月給30万円～
アルバイト:①②時給1,100円～

待遇◆交通費全額支給・制服貸与 研修中は時給1,000円・賞与有 退職金/住宅手当/社保完備

創作中華 銀座夜市 本店・中央通り店
中央区銀座4-6-18 銀座アクトビル3F
☎03(6228)7988

QRコード

カフェスタッフ

☆シフト1週間ごと☆
あなたの都合を考慮します!!

内容◆接客・ドリンク作成・調理
給与◆時給1,030円以上 早朝、深夜手当あり25%up
待遇◆社員割引・交通費支給

PRONTO 勝どき店
中央区勝どき1-1-8 B1F
☎03-3533-0750
採用担当まで

ピアーク銀座 ホールスタッフ

オシャレOK(規定有)ドル箱の上げ下げはありません!!

内容◆請負業・パチンコ等 資格◆18歳以上(高校生不可)
給与◆勤務開始2ヶ月間 時給1,500円
3ヶ月以降 時給1,300円
時間◆早番 9:00～17:00・遅番 15:00～23:30
休憩 各1時間・入り時間、終電考慮有
待遇◆週払可(規定有)・制服貸与・社保完備・交通費 全額支給・有給休暇有・資格支援制度有

ディーナネットワーク株式会社
北区東田端2-11-1(本社)
☎03-5855-0352

一般事務

★1日4h～でOK★
働いてるうちにスキルアップが可能です!

内容◆オフィスワークの他、HPの更新やCADを使った業務も有り
給与◆時給1,100円以上
時間◆8:30～17:30の間で1日4時間・週3日以上勤務可能な方
待遇◆交通費全額支給・昇給有

株式会社ヤマケン
東京都世田谷区世田谷4-15-15
☎090-8859-4915
山本まで

一般事務

時給1500円以上! 新規事業のオープニングスタッフです!

内容◆新規事業のオープニングの募集 研修が2日間あるので、基本的なことを学ぶことが出来ます
給与◆時給1,500円以上(研修中は1,400円)
時間◆9:00～18:00の間で1日5時間・週3日以上勤務可能な方
待遇◆交通費全額支給

グローバルソリューションサービス株式会社
東京都港区海岸3-18-1 ビアシティ芝浦ビル5F
☎03-5740-0965
採用担当まで

地域の求人情報は「えーる」

お年玉プレゼント

①オリジナル月島デニム トートバッグ

抽選でA Bのデザイン(合計10名様)をプレゼント

A 永代橋から見た佃風景(5名様) B 勝鬃橋が上がついています(5名様)ご希望のデザインAかBをご連絡ください。

締め切り1月15日

このデザインを使ってオリジナルTシャツやトートバッグが制作できます。お店のロゴ入りなど、お見送りだけの希望の方も、お見積りだけで希望のデザイン制作(大洋印刷)が可能です。

応募先: 株式会社ヤマケン
〒103-8511 東京都中央区銀座4-15-15
090-8859-4915

②月島メンチプレミア ムビーフカレー

試食してみました。口にすると、後からヒリヒリとした辛さが追いかけて来ます。牛肉ゴロゴロ、ご飯にもパスタにも合います。メールでも、お電話でも、お気軽にお問い合わせください。

締め切り1月15日

抽選で10名様にプレゼント

応募先: info@tenku21.com
03(6264)0886

お年玉プレゼント

編集長のメタボ改善プログラム(1月)

管理栄養士の山崎です。編集長のメタボ改善プログラム、誠にありがとうございます。お問い合わせいただき、ありがとうございます。

お問い合わせ: 03-5948-7988

キッズ体操教室 トランポリン教室

JR北赤羽駅から徒歩7分
2017年12月 OPEN!!
体験料 通常1500円(税抜)のところ

オープン記念 キャンペーン 0円

TSR Sports CLUB
TEL ☎03-5948-7988
WEB ▶ <http://tsri.co.jp/>

減量は、適度な食事量と、満たされた栄養が必要不可欠です。

筋肉の増加は、より良い体型を作るために、重要な役割を果たします。筋肉が増えると、基礎代謝が上がり、消費エネルギーが増えます。

運動は、筋肉を増やすための有効な手段です。有酸素運動と筋トレを組み合わせると、効果的です。

睡眠は、筋肉の回復と成長のために、非常に重要です。十分な睡眠を摂ることが、目標を達成するための鍵です。

水分補給は、代謝を促進し、体温調節に役立ちます。毎日適切な量の水を飲むことを心がけてください。

ストレス管理は、健康を維持するために重要です。過度なストレスは、ホルモンのバランスを崩し、体重増加の原因になります。

目標設定は、モチベーションを高めるための有効な手段です。具体的な目標を設定し、日々の努力を積み重ねることが大切です。

サポートは、成功するための重要な要素です。仲間や専門家からのサポートを受けると、達成感が得られやすくなります。

継続は、成功の鍵です。短期間の努力だけでは、長期的な成果は得られません。毎日少しずつ努力を続けることが、理想の体型を手に入れるための唯一の方法です。

健康管理は、生活の質を向上させるために、欠かせません。定期的な健康診断を受け、自分の健康状態を把握してください。

食事のバランスは、健康と美容の両方を手に入れるための鍵です。野菜、果物、タンパク質、炭水化物をバランスよく摂ることが大切です。

運動の種類は、自分の興味と能力に合わせて選んでください。楽しんで運動すれば、続けることができます。

睡眠の質は、健康と美容に大きく影響します。睡眠環境を整え、リラックスして寝ることが大切です。

水分の摂取量は、体重1kgあたり約30mlを目安にしてください。暑い時期は、さらに多く摂ることが必要です。

ストレスの解消法は、人によって異なります。散歩、読書、音楽、瞑想など、自分に合った方法を見つけましょう。

目標の達成は、自分自身への誇りを感じさせる素晴らしい経験です。目標に向かって努力し、達成した時の喜びを大切にしてください。

健康と美容は、自分自身への投資です。健康的な生活を送り、美しい容姿を維持することは、人生を豊かにするための大切なことです。

継続的な努力と正しい知識に基づいた実践が、理想の体型を手に入れるための唯一の方法です。一緒に努力をしましょう。

編集長のメタボ改善プログラム(1月)

ちゅうおう街角植物観察日記

ユズリハの葉は、革質でつややかです。葉の裏側に細かい毛が生えています。花は、葉の付け根から生え、黄色い花冠と赤い花筒が特徴です。

ハコブス(ハコブス)は、葉が丸く、縁が波状になっています。花は、葉の付け根から生え、白色の花冠と赤い花筒が特徴です。

シロバナカサブタ(シロバナカサブタ)は、葉が狭長で、縁が波状になっています。花は、葉の付け根から生え、白色の花冠と赤い花筒が特徴です。

シロバナカサブタの葉は、革質でつややかです。葉の裏側に細かい毛が生えています。花は、葉の付け根から生え、白色の花冠と赤い花筒が特徴です。

シロバナカサブタの花は、葉の付け根から生え、白色の花冠と赤い花筒が特徴です。花の筒は、長く伸び、先端が少し膨らみます。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

シロバナカサブタの果実は、葉の付け根から生え、球形で、表面が滑らかです。果実の成熟すると、赤い色になります。

厳選された有名店シェフ達が続々と集う店

中国四大料理の特級厨师達による美味の饗宴

【1日5組限定】薬膳すっぽんコース「楊貴妃」

すっぽんを贅沢に使用したコラーゲンたっぷり美容に滋養強壮に!

一首都圏の中華で薬膳すっぽんコースが食べられるのはココだけ!

☆☆☆「食べログ評価 3.5以上」☆☆☆
「首都圏中華レストラン アクセスランキング 第6位」

銀座夜市

本店/銀座7-13-20 B1F TEL 03-6264-7207
中央通り店/銀座4-6-18 3F TEL 03-6228-7988

中央通り店
晴海通り 昭和通り

「中央区新聞見た!」で10,000円 → 7,500円(税抜) /お一人様