

♪旬の『菜の花』を味わう♪



今が旬の菜の花を白だしで下味をつけ、ごまとマヨネーズで和えます。茹で過ぎず、シャキシャキとした歯ごたえがポイントです。

- 一材料4人分
- 菜花…1袋(150g)
 - 白だし(市販品)…小2A)すりごま(白)…大1A)マヨネーズ…大1
 - 卵…1個
- ① 卵は茹で、黄身と白身に分け、裏ごし又はみじん切りにする
 - ② 菜の花は塩を加えた熱湯に根本の方から入れてさっと茹で水にとり、水気を絞り、根元のかたいところを切り落とし、4～5cmの長さに切り、白だしと和える。
 - ③ ②にAを混ぜ合わせ、器に盛り、ゆで卵をのせる。

※菜の花は再沸騰が引き上げの目安です。水気の絞り具合と使用する白だしの塩分が違いますので味を調整してください。ゆで卵はお好みで。

わたしたちは人気もの



『千夏ちゃん』女の子 6歳3ヶ月 柴犬 茶
『千夏ちゃん』女の子 6歳6ヶ月 柴犬 黒

名前の由来

千夏ちゃん:色が黒で夏に日焼けしたみたいだから。
千秋ちゃん:色が茶で秋の紅葉を思わせるから。

性格

千夏ちゃん: 勝ち気でちょっと神経質
姉としての威厳を見せたり
千秋ちゃん: おっとりマイペース
小さい子供にさわられても動じない

お父さんが一歳の異母姉妹。

2匹とも、活発に遊ぶというよりは、のんびり過ごるのがお気に入り。ひなたぼっこしながら寝るのが大好きです。

☆プレゼントコーナー☆

- ★ 1.『落合団地商店街お買物利用券』(500円券×2) 3/31まで …… 20名様
- ★ 2.『セレクトショップMinicrewお買い物券』500円券 3/31まで …… 5名様
- ★ 3.『加藤泉 一寄生するプラモデル』ワタリウム美術館 3/5まで …… 5組様
- ★ 4.『葉祥明美術館』(北鎌倉) 入館ご招待券 3/31まで …… 5組様
- ★ 5.『極楽湯』7店舗共通 (おひとり様1枚) 入館ご招待券 3/31まで …… 10名様
- ★ 6.『上野動物園・多摩動物公園・葛西臨海水族館・都立9庭園』 共通入場引換券(いずれか1ヶ所のみの有効) 3/31まで …… 5組様
- ★ 7.『こどもの国』 入園券(4枚1組) 6/30まで …… 5組様
- ★ 8.『フィールドアスレチック』横浜つくし野コース ご招待券 2/28まで …… 5組様
- ★ 9.『東丹沢グリーンパーク』 入園ご招待券 4/28まで …… 5組様

おしゃべりドットコム

<https://www.sawayaka-mail.com>

2023年1月25日(水)vol.534

『街のたより』第234回

多摩市ファミリー・サポート・センター
提供会員養成講習会のお知らせ



「子育てのお手伝いをしてほしい方(利用会員)」と「子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)」が 会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。
下記の日程で、提供会員になるための 講習会を開催いたします。

提供会員養成講習会…要申し込み(参加費無料)

日	時間	内容	会場
2月4日(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代 1500円)	多摩消防署
2月18日(土)	10:30～12:30	子どもの理解と遊び方	子ども家庭支援センター
	14:30～16:30	子どもの健康について	
2月25日(土)	10:00～12:00	提供会員の活動について	子ども家庭支援センター
	13:30～15:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性	

※子ども家庭支援センターは、多摩市豊ヶ丘1-21-3 子ども家庭支援センター「たまっこ」2階 活動室

- ◎対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- ◎定員 15名(申し込み先着順)
- ◎保育 1歳6ヶ月以上、3名(申し込み先着順)

申し込み・問合せは、多摩市ファミリー・サポート・センター

TEL042-357-5105 (日曜日、祝日を除く10:00～17:00)まで

※詳しくはホームページをご覧ください。 <http://famisapo.tama.jp/>



岩佐めぐみさんの朗読会
『オットツ島のせいちゃん、げんきですか?』

- ・日本子どもの本研究会選定図書(2006)
- ・日本図書館協会選定図書(2006)
- ・全国学校図書館協議会・選定図書(2005)

2月23日(木) 14:00開場/14:30開演

会場:多摩市立コミュニティセンター

からきだ菖蒲館 ロビー

多摩市鶴牧6-14 TEL042-338-6333

入場料:¥300(中学生以下無料)

定員:40名 要予約(予約受付中)

出演:岩佐めぐみ

主催:広報部会

共催:図書館、児童館



いわさ
【岩佐 めぐみ】
童話作家。
多摩美術大学グラフィックデザイン科卒。
多摩市で生まれた『ぼくはアフリカにすむキリンと
います』(偕成社)で権威あるドイツ児童文学賞
を日本人で初めて受賞(2018)。

《応募方法》

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
- パソコン・スマートフォンからはWeb会員に登録いただき、Myページからご応募ください!
Myページへのアクセスは当店ホームページ『さわやかメール』から
<https://www.sawayaka-mail.com/>
★「さわやかメール」で検索!★

スマホからも
簡単アクセス!



- *応募締切り ▶ハガキ:1月31日(火)必着
▶FAX&パソコン・携帯電話:1月31日(火)正午まで
- *応募多数の場合は抽選となります。
- *チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚希望チェックボックスに ☐ をお願いします。
当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

お問合せ
お申込み先

☎206-0033

多摩市落台1-20-10

ASA多摩センター・永山

フリーダイヤル 0120-165-211

フリーFAX0800-800-3154

チャットボード

【BOOKの紹介】

週刊朝日ムック

歴史道 vol.25

2023年大河ドラマ「どうする家康」の主人公・徳川家康を大特集!
主演の松本潤さん特別インタビュー、歴史学者・磯田道史さん×笹谷和比古さん対談、【別冊】全68ページ付録!「徳川家最強の家臣団ランキング」、家康の生涯&主要合戦を網羅など、創刊4周年記念特集号!



1100円(税込)

好評発売中 ご希望の方は応募用紙でお知らせください。

— 発行所 —

発行部数12150部

◆ASA多摩センター・永山 多摩市落台1-20-10

フリーダイヤル 0120-165-211/フリーFAX0800-800-3154

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙 2023/1/25

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.()	★NO.()	★NO.()
1枚希望 ☐	1枚希望 ☐	1枚希望 ☐

ご住所

お名前

様

TEL

お客様 照会番号	区					
----------	---	--	--	--	--	--

(1おわがりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ