

さわやかメール

保存に便利な
「缶詰めのパン」や
おしゃれな「メガネケース」など、
今日のプレゼントは
『防災の日』や
『敬老の日』をテーマに。
お待たせ!
『ゆきとがさの絵本』や
「球根」が登場。
お申込み忘れのありませんように…。

2006年9月10日(日) vol.141

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

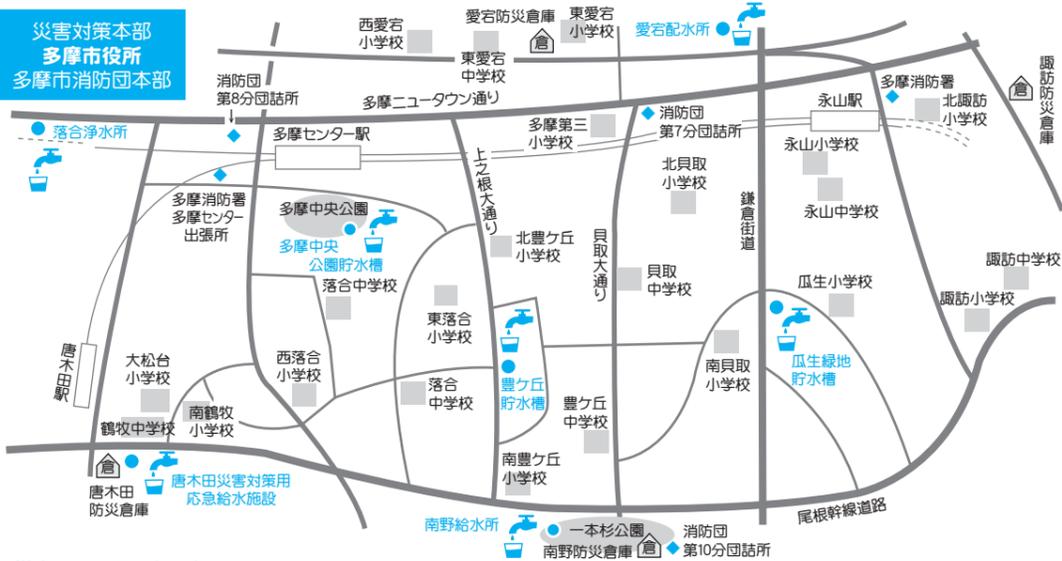
発行部数
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

TEL042-372-5211 FAX042-373-3154
TEL042-374-3411 FAX042-371-1531

お散歩の途中で… ～特別編～『暮しに役立つ防災マップ』



災害に関する問合せ先

多摩市総務部防災課: TEL338-6802 ●広域避難場所→多摩中央公園・一本杉公園 ●一時集合場所→市内小中学校

- ★こんな場所で地震に遭ったら…
- 一、繁華街
カバンなどで落下物から頭を守る。自動販売機やビルの壁際から離れる。垂れ下がった電線のそばには近づかない。
- 二、地下街
落下物に注意し、壁面などに身を寄せ、あわてて出口に殺到しない。火災発生時はハンカチやタオルで鼻と口をおおう。
- 三、デパート・スーパー
買い物カゴなどで頭を守る。商品棚から離れる。エレベーターは使わない。
- 四、劇場・映画館
頭を保護しながら座席の間に身を隠す。館内放送に従って避難する。
- 五、駅の構内
ホームの中央に行く。方が一線路に落ちたらホーム下の退避スペースへ避難する。カバンなどで落下物から頭を守る。
- 六、電車・バス
つり革を手すりにつかるとかつかまる途中で止まっても車外に出ない。
- 七、車の運転中
徐々に速度を落とし、道路の左側に停める。避難する時には窓を閉め、キーはつけたまま、ドアロックはしない。車で避難しない。
- 八、エレベーターの中
全階の停止ボタンを押し、最初に止まった階で降りて階段から避難する。もし閉じ込められたら非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求める。自分の体力や必要な装備などが事前に分かる。会社のロッカーには防災用品を用意しておく。
- 九、サイパルウォーク(帰宅訓練)
大地震で交通機関がストップしたことを想定し、各都市から自宅まで実際に歩きながら、ルートや所要時間、休憩場所などを確認する。

ナビぐるめ ④

コーヒーショップ『白樺』

多摩市貝取 1-50-15
TEL042-376-4586

営業時間 10:00~20:00
月曜定休/駐車場あり



通り沿いの切り株が目印、エントランスを彩るミニガーデンには折々の花があふれ、バリアフリーへの心遣いにもやさしさがいっぱいです。1983年のオープン、那須高原の「白樺」に魅せられたオーナーが、当時のニュータウンに自然の風合いを生かした喫茶店を開こうと、信州から大きな「白樺」の木を取寄せたエピソードには23年前の思い出が息づいています。朝10時、新聞に目を通し、並々と注がれたコーヒーで一日の始まりをすぞすお客様。お昼時、「ナポリタン」「カレーライス」「しょうが焼き」etc…おなじみのランチセット(¥980)を求めて訪れる常連さん。サイフォンで抽出するストレートコーヒー(モカ・ブラジル・コロンビア他 ¥500~)のおいしさはやっぱり格別です。ゆっくりと育まれてきた地域とのコミュニケーション、絵手紙・写真・絵画 etc…店内で行われる「作品展」は予約でいっぱい、秋からクリスマスに向けて行われる恒例のミニコンサートも好評です。ポサノバが流れる店内で心穏やかなひとときをすぞすしてみませんか?

白樺さんからのインフォメーション

- 『Hills' Note』によるハンドメイド展 ~9/30(土)
毎日の暮らしを彩るパッチワーク小物などを販売中
- 『小林重夫・小林尚子 二人展』9/12(火)~9/30(土)
アクリル絵具・テンペラ絵具による小作品展
- 『矢澤雅子 藤工芸展』10/1(日)~10/22(日)
素朴で可愛いアクセサリーの販売
- 木管アンサンブル『おたまじゃくし』によるミニコンサート
10/28(土)18:30開演 チケット ¥1500 ご予約受付中 詳細はお問合せ下さい。
曲目:モーツァルト『魔笛』序曲 フルトメドレー アニメソングメドレー 他
- 好評! 『モーニングセット』飲み物&サラダ付 ¥500 10時~11時
A)トースト・ハムエッグ B)ハムチーズトースト
- おすすめ! 『ランチタイムセット』飲み物&サラダ付 ¥980 11時~15時
「しょうが焼き」「茄子としめじのミートソース」「ナポリタン」「えびピラフ」「カレーライス」「カレーピラフ」



インフォメーション

スタッフ紹介 67

まつもと ゆうた
松本 祐太

昭和60年11月22日生
ほうがき
鳥取県鳥取市卯垣出身
(センター店 お客様サービス係)
13区 乞田・貝取・豊ヶ丘エリア担当



『二十世紀梨』と『らっきょ』が故郷の特産品、この春成人式を迎えたばかりのニューフェイス。イタズラ三昧の子供時代、4兄弟の長男坊だが妹や双子の弟の面倒を見た記憶はない(?)父親(現43歳)のしつけは厳しく、日々の「正座」は当たり前、学校に呼び出されるたびに「背負い投げ」をくらう。(驚)高校時代は 野球部に所属、白球を追いかけることに没頭した3年間が懐かしい。卒業後は鳥取駅前の有名ホテルでフロントマンとして働く。19歳の時には交通事故で生死を彷徨った経験も…。やさしい顔立ちに似合わず『長洲剛』や『清原和博』の大ファン。鹿児島へのひとり旅、『桜島』を眺めて一新発起、「東京に行こう!」将来は故郷に帰って「親孝行がしたい。」「マグロ漁船に乗りたい。」が…今は己の力量を知るためにも頑張るのみ。「八重歯」の奥に潜む強い意志に期待!

所長より一言: 若いのにきちんとした言葉遣いができるのはホテルのキャリアがきている証拠…やさしい性格が魅力、自立→貯金→親孝行 きちんと前を向いて頑張ろう!

BOOKのご紹介

AERA増刊
『AERA with Kids』
Vol.3

9/9発売 定価600円 A4判

3月、6月と発売してきた『AERA with Kids』の第3弾。3ヶ月に1回という刊行ペースだからこそ充実した内容をお届けできます。

- ・子どもを伸ばす1日10分の生活習慣
- ・子どもに読み聞かせる100冊
- ・親の中学受験への関与とこまめ
- ・小学生100人聞き取り調査「勉強・進学のこと」 など

週刊朝日ムック
『医学部に入る2007』

9/4発売 定価1260円 B5判

医学部に入るまでのルート、医学部の教育内容、卒業後のことまで、この一冊でわかります。

【おたずねします】

3~4ヶ月程前に田尻清子先生執筆の著書『花を味わう』についてFAXをお寄せいただいたお客様、恐れ入りますがセンター店(TEL372-5211 石野)までご連絡ください。

『アトリエる ビーズ講習会』のお知らせ

“スワロフスキーのミニミニゴージャスバッグをつくりませんか?”
☆日 時 ①9/29(金) ②9/30(土) ③10/1(日) ④10/2(月)
各日程 13:00~16:00(定員 各3名)
☆会 場 たま・まち交流館(多摩センターパルテノン通り徒歩3分)
『ごだわりの手づくりアクセサリーとおしゃれ雑貨展』
9/28(木)~10/3(火) 10:30~17:30 開催中のイベントです。
☆材料費 ¥1500(テキスト・材料費込)



ゴージャスでカワイイ 携帯ストラップにも、ペンダントにしてもステキです。初心者の方にも丁寧に指導いたします。

講習会の詳細については『アトリエる』TEL042-389-3680まで
<http://atelier-ruru.blog.ocn.ne.jp>

☆申込締切 9月25日(金)正午 先着順、定員になり次第締め切ります。
☆申込方法 お葉書・FAX・ホームページからお申し込みください。

応募先 〒206-0033 多摩市落合1-20-10
さわやかメール編集部『アトリエる ビーズ講習会』係まで
FAX 042-373-3154 <http://www.sawayaka-mail.com>

大好評! 第25回バスツアーのお知らせ

紅葉の日光周遊

◆期日 / 10月17日(火) ◆旅行代金 / 5900円(お弁当付)
お申込み・お問合せは (株)朝日旅行まで TEL03-5777-6722 担当 笹嶋
※本日(9/10)、新聞チラシが折り込まれていますのでご覧ください。

厳しかった残暑もいよいよ終了、朝夕の秋風が心地よい季節を迎えています。
先月号で紹介した『大賀ハス』、多くの方が早起きをして『薬師池公園』にでかけられたことを知り感激いたしました。
2004年9月10号の『稲城梨狩り』のHPにもアクセスが急増: 『さわやかメール』と『おしゃべりドットコム』のバックナンバーを上手に利用して頂けることをうれしく思います。
所長