

さわやカメール

2012年3月10日(土) vol.273

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数
12000部

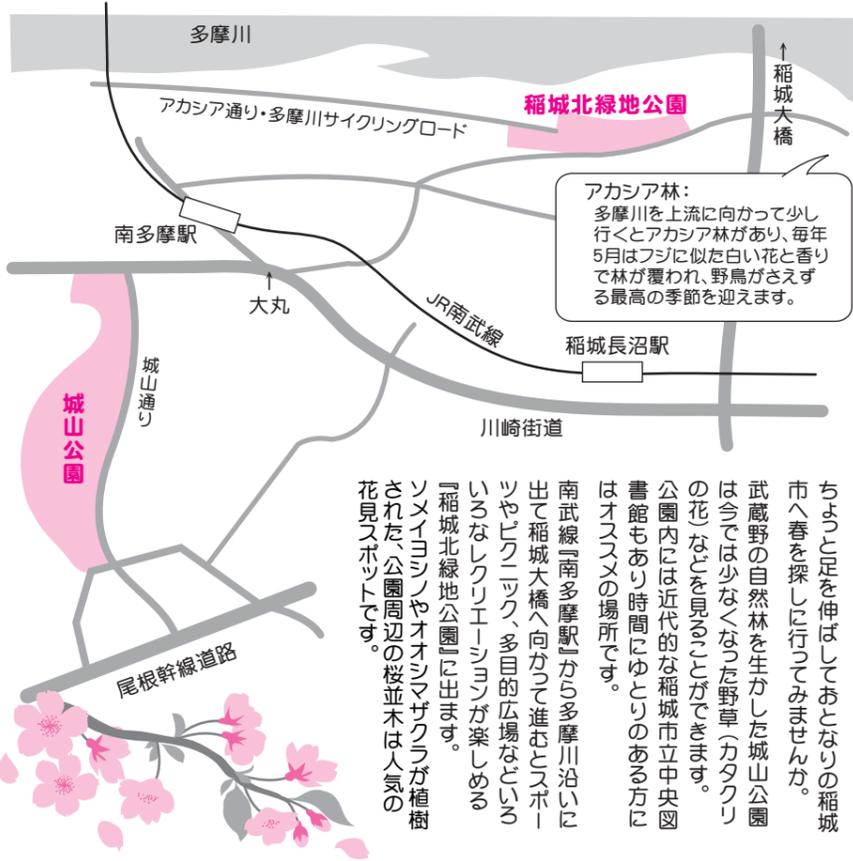
発行所

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

フリーダイヤル0120-165-211
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154
フリーFAX 0800-800-1531

29日の大雪にはビックリ!
今日は『桜ジャム』や
ローズ柄のガーデンポットをはじめ、
人気アニメ
『ワンピースのステーションリー』など
春を楽しめるプレゼントがいっぱい!
お待ちかねの『ボストン美術館展』の
チケットも入荷、春休みの予定に
あわせてご応募ください。
今月の締切は3月14日(水)です。



第86回 『春を待つには出かけよう』

お散歩の途中で...

ちよつと足を伸ばしておとなりの稲城市へ春を探しに行ってみませんか。武蔵野の自然林を生かした城山公園は、今では少なくなった野草(カタクリの花など)を見ることが出来ます。公園内には近代的な稲城市立中央図書館もあり、時間にゆとりのある方にはオススメの場所です。

南武線「南多摩駅」から多摩川沿いに出て稲城大橋へ向かって進むとスポーツやピクニック、多目的広場などいろいろなレクリエーションが楽しめる『稲城北緑地公園』に出ます。ソメイヨシノやオオシマザクラが植樹された公園周辺の桜並木は人気の花見スポットです。



ナビぐるめ ⑨

本格中華『楽楽一番』

多摩市貝取 1441 扇屋ビル1F
TEL 042-338-8386

一営業時間
平日 11:00~14:30 17:00~23:00
土日祝 11:30~15:00 17:00~23:00
年中無休 駐車場あり

※アサウェブタマに特集記事3月15日UP!



永山橋交差点角、『美味不問遠路』の艶やかな看板が目玉の中華料理店。平成23年のオープン、メインディッシュが選べるボリュームたっぷりの『ランチセット』(¥750)が一番人気、さらにガッツリいきたい方には『ランチセット』にラーメンが加わった『ラーメン定食』(¥980)がオススメ。ラーメン・ライス揚物2種・サラダ・漬物・杏仁豆腐がついてこの価格はあまりにもリーズナブル!(驚) さ・ら・に... ご予算に合わせて4種類の『コース料理』(¥1980~)、70種類ものメニューが存分に味わえる『食べ放題コース』(2時間¥1880~)など、ランチ・ディナー・パーティ etc...シーンに合わせたプランが盛りだくさん! 『アボガドサクサク揚げ』『中国腸詰』『辛味ネギチャーシュー』『豚耳の和え物』(全て ¥280)など、紹興酒や焼酎にぴったりの「一品料理」も豊富。17:00~19:30はドリンクタイムサービスを実施中。テイクアウトの『中華弁当』(¥490)はお電話でご予約の上、ご来店いただくのがオススメです。



【ランチセット】 ¥750 ~14:30

メインディッシュに ライス・揚物
サラダ・スープ・漬物・杏仁豆腐付
『油淋鶏』『回鍋肉』『きくらげと豚肉炒め』『小松菜炒め』『ニラパスタ』
『麻婆豆腐』『ブロックリーとエビ炒め』
ほか から選べます。

【ラーメン定食】 ¥980~

メインディッシュにラーメン・ライス
揚物2種・サラダ・漬物・杏仁豆腐付
ラーメンは醤油・豚骨・塩・台湾
から選べます。

【コース料理】 2名様より

「1980円コース」(1名様分)
①三種前菜盛り合わせ ②季節野菜とえびの薄塩炒め ③鶏もも揚げの特製ソース ④牛肉とエリンギの炒め ⑤点心一品 ⑥五目チャーハン ⑦コーンスープ ⑧デザート

【食べ放題コース】

(2時間) 13:00~
おひとり様 1880円 2名様より承ります。
(6~12歳のお子様は980円、6歳以下は無料)
ご飯類・スープ類・冷菜類・点心類・肉野菜類・麺類など 70種類のメニューより好きなものをお召し上がり下さい。
※食べ放題に飲み放題を付けると2980円。ご宴会などにご利用下さい。

「3980円コース」(1名様分)

①4種前菜の盛り合わせ ②アワビのオイスターソース ③芝エビの2種味 ④角煮(中華パン付き) ⑤青梗菜のカニあんかけ ⑥点心2品 ⑦海鮮チャーハン ⑧フカヒレスープ ⑨デザート

※「2980円コース」「4980円コース」

の内容はお問合わせください。
コース料理には
男性 ¥1280 女性 ¥980で
90分飲み放題が付けられます。

【ドリンクタイムサービス】

17:00~19:30
生ビール(中) ¥300/サワー ¥220
紹興酒(グラス) ¥220
ソフトドリンク ¥150 に
プライスダウン!

【耳より情報】★火曜日だけの

スペシャルサービス な・ん・ど!
17:00~23:00まで ドリンク全品半額です!!

インフォメーション

週刊 朝日ビジュアルシリーズ
日本の世界遺産
創刊号は「小笠原諸島」

日本の世界遺産を完全網羅!
豊富なビジュアルで徹底解説

3月15日創刊 毎週木曜日発売
2号以降定価 580円(税込)

『日本の世界遺産』創刊号を15名様にプレゼントいたします。
ご希望の方は裏面の応募用紙でお申込み下さい。応募多数の場合は抽選となります。

所長より特別プレゼント! 応募 ★NO.1 ※抽選にはずれた場合でもご購入を希望の方は応募用紙でお知らせ下さい。

絵画造形教室『こどものアトリエ/キッズアート』で制作された、
元気あふれる絵画、立体作品を、展示します。ぜひ見に来て下さい!

キッズアート展 3月10日

*期間 3月19日(月)、20日(火)、21日(水)
*時間 19日は、13:00~18:30、20日は、10:00~18:30、21日は、10:00~17:30
*場所 多摩市永山公民館ギャラリー (ベルブ永山)、(京王、小田急永山駅)
*問い合わせ先 瀬尾理恵 (042-337-0906)

“今月のイイね!” Vol.2 2/26(日)東京マラソン2012 走ってきました!

2/25(土)ベルブ永山で開催した『鳥越俊太郎氏講演会』には、多くの方にご来場いただきありがとうございます。72歳とは思えない若々しさに圧倒されたのはもちろんですが、①カローリ過剰の食事はNG。②睡眠は6時間以上。③要運動!特に大腿筋の表と裏を使って歩く、など健康維持のためのアドバイスに加え、91歳になるお母様が女優の森光子さんと同級生であるエピソード、病気を遠ざける秘訣は「大きな声で笑うこと」など、説得力のあるお話しに惹き込まれた90分間でした。

みなさまのご感想などもお寄せ頂ければ幸いです。
所長

約10倍という高倍率に運良く当選! いよいよ来週に迫った日曜日にアクシデント発生... 娘がインフルエンザを発症、自らは左足の親指を負傷。状況次第ではスタート地点にも立てない。あせる気持ちを抑えつつ、手洗い・うがい・マスク着用、怪我の処置は念入りに行った1週間。幸いインフルの感染は回避、怪我の方は走ってみたいとわからない、行けるところまでいこう、とにかく楽しもう! と当日の朝を迎えました。

本番は改造したビーチサンダルでスタート! 走り出したら足の痛みはまったく無く無事にゴール! 普段からシューズに頼らないランニングスタイルのおかげかも... (それがあだで怪我したわけですが) (笑) タイムは4時間51分20秒と自己ベストには遠かったですが、言い訳を少し...。ほくは横須賀在住のため、広い東京の道を走れるなんて東京マラソン以外あり得ない! 皇居 東京タワー 銀座 浅草 雷門 スカイツリー etc... 名所ばかりの景観に感動したのはもちろんですが、もっと感動したのは沿道の声援が凄いと。絶え間ない「ガンバレ」の声、チョコやキャンディをもらったり、たくさんの人とハイタッチしたり、早くゴールするのがもったいない、そんな大会でした。ボランティアの方々の声援もうれしかった~! 倍率が高いことに納得! また参加したい! また当選したい!!



《最後に...》裸足ランニングはじっくりと慣らして練習すれば安心です。「裸足ラン」に興味のある方はこちらをご覧ください。⇒ <http://www.hadashirunning.jp/>
by 南條光一(センター店システム管理主任)

ツイートする ツイッター・アカウントは @sawayakamail です。何でもつぶやいて下さい!

