

# さわやカメール

2019年9月10日(火) vol. 453

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

発行部数  
11150部

発行所 ASA多摩センター・永山

〒206-0033 東京都多摩市落合1-20-10

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

お散歩の途中で...

第145回

南大沢子どもミュージカル20周年記念公演

## ミュージカル しあわせの青い鳥

メーテルラング『青い鳥』より 脚本:麻生りこ

10月26日(土) 夢組14:00開演/虹組18:00開演

10月27日(日) 虹組13:00開演/夢組17:00開演

会場:南大沢文化会館 主ホール

料金:1500円(日時指定自由席)

※指定席券(2000円)を枚数限定でご用意しました。  
注文窓口はチケット専用サイトのみとなります。  
詳細はHPをご覧ください。



しあわせの青い鳥を見つけたら  
私たちはしあわせになれるのね?

【後援】八王子市教育委員会/八王子市社会福祉協議会/多摩市教育委員会  
—南大沢文化祭2019—

\*チケットお申込み

●出演者 ●南大沢専用TEL090-3533-5944

●メール minamosawakm.tickets@gmail.com

●チケット専用サイト <https://goo.gl/2DhT6Z>

\*お問い合わせ

●南大沢専用TEL:090-3533-5944

●メール minamosawakm.1999@gmail.com



## インフォメーション

### BOOKご紹介

週刊朝日増刊

## 『サザエさんと長谷川町子2019秋』

発売9月27日(金) 定価420円(税込)

### 秋の夜長に読みたいサザエさん

『サザエさん』単行本から抜粋し、秋らしい作品を集めました。  
もう一つの名作『いじわるばあさん』の傑作集も収載します。

『サザエさんと長谷川町子2019秋』を20名様にプレゼント致します。  
ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPからお申し込みください。

所長より特別プレゼント

応募 ★NO.1

※購入を希望される場合はメッセージ欄またはHPでお知らせください。



\*上の表紙は夏号です。

9月に入り、日本列島の至るところで発生する局地的豪雨、次々と襲来する台風情報からも目が離せません。  
佐賀・福岡両県を中心に甚大な被害をもたらした九州北部の記録的大雨から半月あまり、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。  
所長

8/31は「やさいの日」、具体的な野菜の摂り方が書かれていた、数年前の朝日新聞全面広告のメモを読み返しました。  
★野菜を炭水化物より先に食べると、血糖値が急速に上がらず、インスリンの分泌が抑えられ、血糖が脂肪に変わりにくいです。  
★食事は一口30回以上噛んでゆっくり食べる。  
★全ての食事を12時間以内にとる。  
★人の生体リズムは約25時間、朝の強い光を浴びて夜更かしの方に、1時間ずれた体を元に戻す。etc...  
夏の疲れが出やすいこの季節、食生活を見直すことで、悪玉コレステロールを減らし、ダイエットにも弾みをつけたものです。(笑)



## ナビぐるめ 173



はるびの  
春日野

多摩市鶴牧 2-23-16

TEL042-389-0849

営業時間

平日 11:30~14:30(LO15分前)

17:30~22:00(LO21:30)

土日祭 11:30~15:00/17:00~22:00

(LO土曜21:30/日曜21:00)

定休日:月曜日 駐車場:6台

HP: harubino.com

※アサウェブタマに特集記事あり



### おしながき

【ランチセット】平日11:30~14:30 土・日・祭~15:00(LO15分前)

新ランチは定食形式(ライスと味噌汁)となりました。

ライス大盛りもできます。お替り100円(税別)

◆豆腐ボンバー定食...880円

当店オリジナルの魚介類を使った逸品。ライス・小鉢・味噌汁・漬物

◆野菜天定食...925円

オススメの刺身2点盛、野菜天、ライス、味噌汁、漬物

◆ランチ天井...1000円

海老天1本と白身と野菜の天井、大根おろし、味噌汁、漬物

◆刺身定食...1250円

オススメの刺身盛と一品、ライス、味噌汁、漬物

◆昼のランチ...1000円

お好きなものを2種類選べます。(ライス、味噌汁、漬物付)

マグロ切り身、生湯葉刺身、イワシ刺身、ハーフ竜田揚げ、野菜天盛

イワシとかぼちゃ天ぷら、野菜サラダ など (アラカルトは黒板に)

◆単品のそば(土日限定となります) 並または大盛り

天もりそば(冷やし)...1200円 もりそば...600円

【ゆうげセット】夕方~

※麺の量は限定、ごはん大盛り可、おかわりは100円(税別)

◆天井セット...¥1300

◆夜ボンセット...¥1500 豆腐ボンバーと揚げ物、ライス、もりそば

◆天もりそば...¥1200 ◆肉そば...¥900

【一品料理】

《いわし料理》※天候により入荷がない日もあります。

竜田揚げ...¥650 イワシ刺身...¥600 梅しそ揚げ...¥650

天ぷら...¥550 南蛮漬け...¥550 骨せんべい...¥550

《定番料理》

はるびのサラダ...¥680

自家製さつま揚げ...¥550

刺身(1人前)...¥1200~

ながらみ磯煮...¥500

揚げナスつゆかけ...¥480

《豆腐料理》

豆腐ボンバー...¥680

生湯葉...¥500

納豆ボンバー...¥800

冷奴...¥350

ピリ辛砂肝...¥480

天ぷら盛り合せ...¥1100

牛タンつくね天...¥480

だっ茶豆...¥400

ほか

☆上記価格は全て税抜きです☆

今日は

『不思議の国のアリスキャンバースト』や

『楕円型フォトフレーム』をはじめ、

おしゃれな『ガーデングローブ』や

『ミニマルデコア』など、

秋にぴったりのプレゼントがいっぱい!

『百えびと柚子こしょうのおせんべい』、

『半田麵』もお目見え!

たくさんのご応募お待ちしております♪

今月の締切は9月16日(月)です。



揚げたての天麩羅とお蕎麦、ランチセットも充実、  
いわし料理のメニューも豊富で、ランチ・ディナーを  
問わず、ご家族でもおひとりさまでも気軽に立ち  
寄れる唐木田通りの人気店。

平成4年11月のオープン、四季の中でも春が大好き  
なご主人が『春日野』と命名。お店の奥はお座  
敷タイプになっていて、ご法事やご宴会にご利用  
頂けます。(要予約)

地酒メニューも豊富、出羽桜(山形)・一刀両断  
(愛媛)・菊姫(石川)・田むら(東京)・一膳其ノ時  
(長野)などの銘酒が利き酒(3種/¥1200)で  
味わえます。

春日野名物『豆腐ボンバー』(¥680)はオープン  
当初からの人気メニュー、こだわりの豆腐に、  
厳選された魚介類(マグロ・ホタテ・エビ・イカ)と、  
わかめ・きゅうり・人参・コーン・オクラを混ぜ合わ  
せた一品は誰もがリピートする美味しさ...ご飯の  
お供としても最高です。

ランチ、ディナー共に10%引、超太っ腹のご主人  
が『さわやカメール』ご持参の方にスゴイ特典を  
用意して下さいました。

秋の夜長...お蕎麦、膳もの、丼もの、イワシ料理  
や豆腐料理に舌鼓、ご家族・お友達とのご宴会  
に...。お座敷のご予約お待ちしております。

\*お座敷のご予約について 4~8名様のご利用可

ミニコースご予約のお客様に限り承ります。

あらかじめお電話でご予約ください。当日予約もつい  
ては、予約状況によってお断りする場合もございます。  
ご了承ください。

《ミニコース》¥1800(3品)

前菜、お造り、焼物(煮物)

など...

※あとはお好きなものを

ご注文ください。

### 『春日野』クーポン

『さわやカメール』ご持参の方  
ランチタイム 10%オフ  
ディナータイム 10%オフ  
いたします。

他のサービスとの併用は不可。  
期間 2019年10月15日まで

キトリ線

## 大好評!【第6回手作りビーズ講習会】

秋のおしゃれに...

『ぶつくりカボションのアンティーク風ペンダント』  
大きめの「カボションビーズ」を2種類の透かしフレームの  
上にのせました。ネックレス部分は、スワロフスキーや  
輝きのあるロンテルなどを順番に通して 仕上げます。

ヨーロピアンな雰囲気が目を惹きます。

オリーブ系以外のお色味も当日お選びいただけます。

初心者の方もお気軽にご参加ください。

◇日 時:11月9日(土) 13:00~15:00

◇会 場:セレクトショップミニクル2F フリースペース

◇費 用:2800円(材料費・講習費含む)

アンティーク風のステキなネックレスができあがります。  
但し、オプションなどで特別なビーズなどを希望される  
場合のみ、別途費用がかかります。

◇申込み締切 定員(10名)になり次第、締め切らせて  
いただきます。

参加ご希望の方は、FAX・お葉書・HP からお申込み下さい。  
電話も可。

申込先

〒206-0033

多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター・永山

『第6回 手作りビーズ講習会』係

フリーFAX 0800-800-3154

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



《講師のご紹介》  
『アトリエひろこ』主宰 平岡弘子  
(多摩市在住)  
文部科学省認可 財)日本余暇  
文化振興会ビーズ スキル認定  
習得  
ビーズアートステッチ技能認定  
習得  
ビーズ歴23年2003年よりビーズ  
講習開講。  
貝取アトリエを拠点に多摩地区を  
中心とした出張講習などで活動。