

さわやカメール

2020年5月10日(日) vol. 469

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

発行部数
13150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FAX 0800-800-3154

お散歩の途中で...

第150回

『コヤタ農園のジャガイモ掘り体験』募集のお知らせ(予約制)



広い畑でジャガイモ掘りを楽しみましょう。
自分で掘った新ジャガイモの味は 特別です。

◆日時:

6月20(土)・21(日)・27(土)・28(日) 4日間

①AM 10:00 ②AM 11:00 ③PM 1:00

④PM 2:00 (3:00で終了) ※各回約1時間です。

◆ジャガイモの種類(各5株単位です)

男爵、キタアカリ、ホッコイコガネ の3種類

◆参加費: 5 株で 550 円

◆持ち物: 手で掘れますが、軍手やゴム手袋があると便利です。

ジャガイモを入れる袋・箱をお持ちください。

汚れても良い服装でお願いします。

◆予約方法: ホームページまたはお電話でお1家族、各5株からお申込み下さい。

※天候・生育状況などで日時が変更になる場合もございます。

◆予約受付は6月1日から予定しています。

◆新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催日時の変更や開催取り止めとなることもございます。



お申込み・お問合せ: コヤタ農園 八王子市東中野 1171 (駐車場あります)

TEL:042-676-8704 <http://www.koyatan.com/>

コヤタ農園は「新鮮で安全な野菜と元気なお花を定価でお届けする」ことを
モットーに、環境にやさしい農業を実践しております。

長池公園科学クラブ2020
里山の池の小さな生き物を顕微鏡で見る

7/11(土)
10:00~12:00

- ◎場 所: 長池公園自然館工作室
- ◎定 員: 10名
- ◎対 象: 小学3年生~大人(3年生は保護者同伴)
- ◎費 用: 300円/1名
- ◎持ち物: 鉛筆 (持っていれば自分の顕微鏡)

※5/15より予約受付開始

※キャンセルのご連絡は原則1週間前までにお願いします。

★お申し込みは先着予約制です。 主催: ひとまちみどり由木

お問合せ・申し込み 長池公園自然館 八王子市別所二丁目58

TEL042-678-4616 <https://www.h-yugi.org/nagaikepark>



インフォメーション

BOOKの
ご紹介

『天声人語』書き写しノートは
1冊で1ヶ月分を書き写せます。
毎日続けることで世の中のいろいろな
できごとがわかり、知っている言葉が
増えて文章構成力やリズムが身に付きます。

天声人語書き写しノート 通常版
¥220(税込)

『天声人語書き写しノート』通常版を50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
メッセージ欄でお知らせください。



- ① ウイルスがいそうな場所には行かないこと。
 - ② 体内時計を狂わさないこと、つまり生活リズムを守ること。食べる、消化する、眠る、全てが体内時計によって支配されている。
 - ③ 積極的に体を動かすこと。リンパ球などの免疫細胞は血液やリンパ液に乗って体内をパトロールし、異物を見つけ、排除しようとする。体を動かすと血流、リンパ流が良くなるので、免疫力を維持できる。
 - ④ 食べ物も大事。程良い量で、バランスの良い食事をすることが大切。
 - ⑤ ストレスを避けること。ストレスにより副腎からコルチゾールというホルモンが作られ、これにより免疫細胞の機能が低下する。
- 最後になりましたが、エッセシャルワーカーとして日々、力を尽くされている皆様、心より感謝いたします。また罹患され、治療を続けられている皆様の一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。
- 所長

今日は日本橋茶太樓の『ひとくちようかん』や
吉野川の良質な地下水で作られた
『半田麺』をはじめ、
使い方もいろいろ... アンティーク感のある
『ビジュアライズポット』や
運動不足解消に『PUMA なわとび』など、
“STAY HOME”を
楽しむプレゼントがいっぱい!
『ル・ドゥーテ梳毛マルチケース』や
手づくりマスクが作れる『キッズガーゼ
ハンカチ』など 便利アイテムが登場!
たくさんのご応募お待ちしております。
今月の締切は5月16日(土)です。



ナビぐるめ 178



ピザ&スパゲティー
ハウスリーク
『Houseleek』

多摩市落合6-12-10

TEL 042-372-2828

現在の短縮営業時間

ランチタイム 11:00~15:00 LO14:30

ディナータイム17:30~20:00 LO19:00

定休日 水曜日/駐車場あり

<http://houseleek.jp/>

※アサウェブタマに特集記事あり



一本杉公園そば、赤い外観が目目を惹くおしゃれなレストラン。1987年のオープン。イタリアンに
こだわらないカジュアルなメニューが人気。素材を厳選したフレッシュ野菜や魚介たっぷりの
日替わりスパゲティーをはじめ、自家製のピザ生地とピザソースを使ったあつあつのピザはオー
プン以来、変わらぬ美味しさです。

◆現在、ハウスリークではピザ・サラダ・ケーキのテイクアウトができます。事前にお電話でご注文
いただければ、お時間に合わせてご用意いたします。オーダーが込み合う場合もございますの
で、お時間に余裕をもってご予約頂けると助かります。

PIZZA

- ハウスリークピザ(ベーコン・サラミ・エビ 他).....1400yen
- 漁師風魚介類のピザ(エビ・イカ・タコ・ホタテ 他).....1400yen
- しらすと季節イカの魚介ピザ.....1400yen
- 炭火焼牛肉のピザ.....1480yen
- ローストチキン/トマト.....1300yen
- トリプルチーズ/バジル/ガーリック.....1400yen
- フレッシュトマトのマルゲリータ.....1100yen
- サラミ/フレッシュトマト/バジル.....1300yen
- あさり/オニオン/シソ.....1100yen
- タコとアンチョビ/オニオン/ジェノパ.....1300yen
- ベーコン/エッグ/オニオン.....1300yen
- アンチョビ/オニオン/ガーリック.....1100yen



SALAD

- ハウスリークサラダ(シーザーorイタリアンor和風).....700yen
- チキンのサラダ.....850yen
- 生ハムとモツアレチーズのサラダ.....950yen
- ソーセージの盛り合わせ.....700yen



本日のケーキ

- ガトーショコラ/りんごのタルト/北海道チーズケーキ/モンブラン.....430yen
 - ティラミス.....450yen
- (上記の金額には消費税は含まれておりません)

スタッフ紹介 173

あおき しずく
青木 滴

平成13年6月26日生(18歳) 栃木県宇都宮市大谷町出身
日本工学院八王子専門学校 放送芸術学科1年在学中
担当エリア: 14区 落合1丁目・豊ヶ丘・乞田・愛宕



つぶらな瞳と整った眉が印象的な18歳女子が仲間入り。『大谷石』で有名な地元で高校卒業
まで過ごす。ジブリ作品『耳をすませば』の主人公『月島雫』から命名。
母親が看護師だったこともあり、子供時代は74歳の祖母と90歳になる祖母のお姉さんに可愛が
られて育ち、勉強よりも絵や文字を書くことが好きだった。高校時代、通学途中にあった『金谷
ホテル』でアルバイトをしながら、大好きな『坂道シリーズ』のライブや握手会に行く費用を捻出。
『乃木坂46』『欅坂46』『日向坂46』など、同世代のアイドルを応援したいと思う気持ちから、年に
数回、横浜や東京に上京。卒業直前の『白石麻衣』ファン。母子家庭のため、早く卒業して就
職しようと専門学校に入学。3月下旬に上京、慣れないバイクに悪戦苦闘、朝刊配達時、電信
柱に突っ込み戦線離脱。4月に復帰、"謎のしずくちゃんオーラ"も手伝って、職場では"いじられ
キャラ"。⑥⑦ 1日1食、白米さえあれば困らない自炊のスキルはあるようだが、1日に5~6回、
アイスクリームを食べるのが毎日のルーティーン ⑥⑦ ⑥⑦ 今、気になっているのはセブン
イレブン限定の『しましまうまうまバー』(¥140)、なんと! 冷凍庫には、いつも20個くらいアイ
スの買い置きがあるらしい。⑥⑦
テレビ女子のお気に入りゲームはPS4の『コールオブデューティ』、なかなかハードなゲームだけに
さらにビックリ! ⑥⑦ 6/1からは学校のオンライン授業が始まるらしいが、自由な時間があり
すぎて、持ち前の"オタク度"が上がり過ぎないことを祈ります。(笑)

所長よりひとこと: 第一印象は"マイペースすぎて大丈夫かな?"と思いましたが、コツコツとスキ
ルをあげていくタイプでホッ! (笑) 先月紹介した和光大の『工藤優希』とは好対照ですが、
それぞれの性格を生かし、これから始まる学校生活との両立を目指してほしい。テレビ番
組のエンドロールに自分の名前が出るのが夢、お母さんへの親孝行も忘れずに...。朝刊
配達と集金でお世話になります。お気軽にお声をかけて頂ければ本人の励みになります。
よろしくお願いいたします。