

さわやカメール

2021年5月10日(月) vol. 493 <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FAX0800-800-3154

お散歩の途中で...

《ハ王子市 長池公園自然館ふい》

＜ネイチャーガイド&野外ヨガ＞ 芝生deヨガ

自然の中で散策したあと、芝生広場でヨガを行います。
ヨガ療法は体操法、呼吸法、瞑想法により生活習慣を見直し人間本来の健やかな状態に戻します。無理な姿勢は一切ないため、どんな方にも体験して頂けます。

- 講師: ヨーガ・セラピー 小林佐知子 長池公園副園長 小林健人
- 日時: 5/25(火) 10:00~12:00 雨天6/1に延期
- 場所: 長池公園芝生広場 自然館集合
- 対象: どなたでも(未就学児不可)
- 定員: 15名
- 費用: 700円
- 持ち物: ヨガマット、飲み物、帽子、タオル
*貸出用ヨガマット(¥200)を用意しております。
ご希望の方は受付時にお申し出ください。
- ※予約受付中
*キャンセルのご連絡は原則1週間前までに。



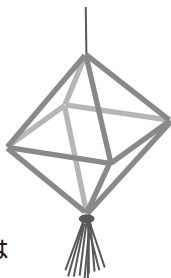
＜公園ネイチャークラフト＞ シノダケ・ヒンメリ作ろう!

長池公園のアズマエガサを使用して、ヒンメリ3個を作り、モビールに仕立てます。
※「ヒンメリ」とは、古代ヨーロッパのゲルマン民族が冬至に行っていたユールというお祭りで飾られた伝統的な装飾品です。

- 日時: 6/20(日) 13:30~15:30
- 場所: 長池公園 自然館工作室
- 対象: 6歳~大人(小学2年生以下は保護者同伴)
- 定員: 10名
- 費用: 1000円
- 持ち物: 筆記用具・軍手・ベンチ・花ばさみ・持ち帰り用袋

※5月15日より予約受付開始

*キャンセルについて: 材料を一括購入しますので 6/13からはキャンセルの場合は、イベント料をいただくことになります。



長池公園自然館 開館時間 9:00~17:00
八王子市別所二丁目58

TEL042-678-4616 FAX042-678-4647
HP:<http://www.h-yugi.org>



新型コロナウイルス感染症予防のためご協力をお願いします。
当日受付で参加者全員に検温を行います。
マスクは必ず着用してお越しください。
社会情勢により中止になる場合があります。ご了承ください。

インフォメーション

BOOK 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30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。



◆昨年に続き、緊急事態宣言発令下の
ゴールデンウィークとなりました。
N501Yの変異株が急拡大する中、
ワクチン接種も思うように進まず、人の
流れも抑えられない現状に不安がつり
ます。感染防止に向け、あらためて自分
でできる努力を続けていくしかありません。

◆松山英樹選手のマスターズ優勝から
ひと月、グリーンジャケットを纏い、内閣
総理大臣顕彰を受賞する姿に、苦し
かった終盤戦の戦いぶりと喜びを爆発
させた表彰式の笑顔が蘇りました。

◆リアル二刀流「ベーブ・ルース」の再来
「100年に一度の偉業」など、メジャー
リーグの歴史を刻むエンゼルス・大谷翔
平選手の活躍からも目が離せません。
「ベーブ・ルースはこうだったのか!!」
「本人もファンも野球本来の面白さを
楽しんでいる!」などの現地解説も
面白いですね。おうち時間が多くなり、
「紙に活字」の文化が見直されています。
毎日のご愛読に感謝いたします。

今日は目にたまやかな
『一筋縄抹茶どうめん』や
『波照間産黒糖』をはじめ、
便利で衛生的!
『使い分けな板チョコセット』や
『シュナウザーハンディモップ』、
今治メイドリサイクル素材を使った
クイックドライタオルや
繰り返し使える『ハン冷凍保存袋』など、
おうち時間が楽しくなる
プレゼントがいっぱい! お楽しみは〜♪
今月の締切は5月16日(日)です。



ナビぐるめ187



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、赤い外観が目を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。

【テイクアウトメニュー】

PIZZA

ハウスリークピザ(ベーコン・サラミ・エビ 他).....1512yen
漁師風魚介類のピザ(エビ・イカ・タコ・ホタテ 他).....1512yen
しらすと季節イカの魚介ピザ.....1512yen
炭火焼牛肉のピザ.....1598yen
ロースチキントマト.....1404yen
トリプルチーズバジルガーリック.....1512yen
フレッシュトマトのマルゲリータ.....1188yen
サラミトマトオニオンガーリック.....1404yen
アサリオニオンしそ.....1296yen
タコとアンチョビオニオンガーリック.....1404yen
ベーコンエッグオニオン.....1404yen
アンチョビオニオンガーリック.....1188yen

SALAD

ハウスリークサラダ(シーザー/イタリアン/和風).....756yen
生ハムとモツレラチーズのサラダ.....1026yen
ソーセージの盛り合わせ.....756yen

*ケーキのテイクアウトもできます。内容はスタッフにお尋ねください。

(上記の金額はすべて税込です)



スタッフ紹介 180

こが しょうた
古賀 翔大

平成14年12月5日生(18歳) 埼玉県幸手市出身
日本工学院八王子専門学校 ゲームクリエイター科1年在学中
担当エリア: 25区 多摩市諏訪1丁目/馬引沢1・2丁目/聖ヶ丘1丁目



眼鏡の奥の優しい瞳、物腰の柔らかな受応えに実直な人柄が伝わってくる。高校3年間、心血を
注いだ「吹奏楽部」のフィナーレ「特別演奏会」に参加するため一旦帰京、4月を迎え、あわただし
い新生活がスタートした。外遊びより、ゲームが好きだった子供時代、物心ついた頃から任天堂
Wii『マリオカート』→ DS『どうぶつ森』、今をときめくゲームと共に成長した。(笑) 「トロンボ
ーン」の演奏者だった母親の影響で、胎教はクラシック、中学の部活では「チューバ」を担当した。
全国大会出場常連校『埼玉県立伊奈学園総合高校吹奏楽部』に入部、「チューバ」には「やバイ
実力の同級生」がいたようで、(笑)「コントラバス」で新しい挑戦を始める。 早朝の部活
にバスの始発が間に合わないため、自宅から片道2時間の自転車通学を3年間やり遂げた。
部活が終わり家につくのは毎日10時過ぎ、この生活で身につけた「根性」が新聞奨学生の進路を
選ぶきっかけとなる。一方で、ゲーム好きの性格はマニアックな方向性を見出し、休日には秋葉
原や神田のゲームイベントに出かけ、自らの世界感を追求した。工学院でゲームクリエイターを
目指す理由が生き生きとした表情から伝わってきて楽しいインタビューだった。
引越しの手伝いに来たお母さんが、わが子を心配して涙ぐむ姿が印象的だったが、母の車を見
送る本人も小さく手を振り続けていた。
“どうすればこんなにいい子が育つんだろう?”...思わず感動した。(涙) 初めての一人暮らし、
どうしてもコンビニのごはんに頼る毎日、おはぎやお饅頭に目がない“スイーツ男子”、学業や
仕事に熱中するあまり食生活が乱れないことを祈る。

所長からひと言: 「褒められれば素直に喜びお礼を言う。」「恥ずかしいのでお母さんにはそっと
感謝する。」愛すべきナイスガイが仲間入り。まだまだ18歳、頑張りすぎず、肩の力を抜
いて2年間の学生生活を楽しんでほしい。朝刊配達と集金でお世話になります。
お気軽にお声がけいただければ本人の励みになります。よろしく願いいたします。