

さわやがメール

2022年6月10日(金) vol. 519 <https://www.sawayaka-mail.com/>

発行部数
12050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120-165-211 / フリーFAX0800-800-3154

- 今月はひとロサイズの『冷やし甘酒もち』や『桂花烏龍茶』をはじめ、
- 1口感を感じる『ガラスブレイヤー』や冷酒がすすむ『津軽いどろ缶』、
- 27センチの底マチが便利な『幾何学柄エコバッグ』や
- 『絵画シリーズのコンパクトミラー』など、初夏の訪れを愉しむプレゼントがいっぱい!
- たくさんのご応募お待ちしております!
- 今月の締切は6月16日(木)です。

《アクアブルー多摩ふい》

新規教室スタート!

ハワイアンリトミッククラス

ハワイアンリトミックとは、子ども達のふれあい+ハワイアン音楽…歌う・踊る・リズムあそび・表現とびなど、ダイナミックに身体を動かしたり、季節の造形・色・形など様々な要素を取り入れたリトミック活動

◎お子様への効果◎

リズム感・集中力・想像力・表現力を養う

◆日時 毎月第3水曜日 6/15(水)
7月は第1水曜日 7/6(水)、8月はお休み
9:50~10:50

◆対象:1歳半~3歳のお子様とお母様

◆定員:親子10組 ◆場所:3Fキッズルーム

◆持ち物:動きやすい服装・お飲み物

お子様もママも楽しむ!
マラカス・タンバリン
様々な楽器
ウクレレの生演奏



ふれあい・骨盤リセットベビー&ママヨガクラス

~ベビーとママが一緒に楽しめます~

・ベビーと身体&こころのふれあい

・妊娠・出産による身体の歪みを整えシェイプアップ

・心地よいヨガ運動によりベビーの脳や運動の発達を促します。

◇日時:毎月第3水曜日 6/15(水)、7月は第1水曜日 7/6(水)、8月はお休み
11:00~12:00 (入退室・消毒時間含む)

◇対象:3ヶ月(首すわり~)から2歳のお子様とお母様

◇定員:親子10組 ◇場所:3Fキッズルーム

◇持ち物:動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル・お飲み物
(ヨガマットの無料レンタル有り)

講師
育江先生



保育士・ヨガインストラクターなど

★各開催月の1日 9:00より先着順受付

★7月は第1水曜日開催のため6/16

★1日が休館の場合は翌日 9:00より

《申込方法》電話またはプール事務室窓口

※当日空きのある場合申込み可

★参加費:親子一組 1回のみ 1300円

5回セット券 5500円

(有効期限1年間)

多摩市立温水プール
アクアブルー多摩

〒206-0032 東京都多摩市南野3-15-2

お申込・お問合せ TEL042-338-7667

休館日:毎週火曜日(祝日と重なる場合、翌平日休館)



《ハ王子市 長池公園自然館ふい》

＜観察会＞ストックヤード探検 ~材木置き場の昆虫探し~

ストックヤードは、公園の作業で伐採した丸太や剪定枝を一時的に保管している場所です。夏、この材木にたくさんの昆虫が産卵などの目的で集まってきます。タマシヤやイリボシカミキリなど、どんな美しい昆虫たちに出会えるでしょうか?

■日時:7/17(日) 13:00~15:00 雨天中止

■集合場所:長池公園 自然館

■対象:どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)

■定員:20名

■費用:中学生~大人 500円/小学生 200円

■持ち物:飲み物、虫かご(お持ちの方のみ)

■装 備:野外活動に適した服装、熱中症対策、歩きやすい靴

※キャンセルのご連絡は原則1週間前までに。

6/15 予約受付開始



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>



インフォメーション

カテゴリーW杯に向けての強化試合が続く6月ですが、ラグビーイ戦、ブラジル戦を終え、チームの調子が良くなり、今日のガーナ戦も楽しみですね。一方、ウクライナ代表がワールドカップを圧倒しながらもW杯出場がかなわなかった試合について、ベトラフ監督の「これがスポーツ。今は言葉がない。苦渋の表情で絞り出したコメントを忘れることができません。」

大河ドラマ『鎌倉殿の13人』の展開が毎週楽しみです。『Nキッズ』に出演する脚本家『三谷幸喜』さんの「長年同じことを続けても飽きない仕事の任方をしたい」「仕事をしながら自分も元気になるよう頑張りたい」とのコメントに、昨秋発売された対談集『ホクもたまにはがんばる』の内容が重なり、良い刺激を受けました。

6月はさわやかで心地よい日もあれば、曇天の日や突然の大雨に見舞われ、身体がついていかないこともあります。新聞には毎日の暮らしを愉しむヒントがあります。ちょっとした気分転換をしながら、鬱陶しい季節を乗り切りましょう。

所長



『Kitchen SUNNY HEART』

キッチン サニー ハート
多摩市豊ヶ丘 1-60-17 第二唐沢コーポ101
TEL042-407-6649 近くにコインパーキングあり
ランチタイム 12:00~14:00
ディナータイム 17:30~21:00 (ラストオーダー20:00)
定休日:土曜日・日曜日・祝日と月曜日の夜、不定休あり
もしもしデリバリー加盟店
<https://kitchensunnyheart-2017.amebaownd.com/>



多摩センター駅より徒歩10分、上之根大通り沿いのアットホームなお店。2017年のオープン、家庭料理を中心に、オーナーのご両親の出身地である『新島』のくさや、明日葉を使った伊豆諸島グルメが堪能できる人気店。新島の島焼酎やオーナーこだわりの日本酒も味わえるので、夜の店内はいつも常連さんで賑わっています。外食で不足しがちな野菜がしっかり摂れる「特製サラダ」「日替わりの小鉢」、ミネラルたっぷりのきび砂糖を使用したバランスの良い味付けなど、お客様の健康を大切に作るメニューにはオーナーの優しさが溢れています。ランチタイムの定食メニューには定番と日替わりがあり、テイクアウトも可能。店内のキッズスペースには10か月の赤ちゃんから使用できる補助椅子があり、ミルク作りや離乳食の温めなどのお手伝いもしてくれるので、ママたちも安心してくつろげます。席数10席の小さなお店のため、ランチ、ディナー、お弁当の予約はお電話でのご予約をおすすめします。

【定食メニュー】小鉢・ごはん・汁物付き
サラダ・ドリンク付きは ¥200増し

◆豚バラ生姜焼き定食 ¥800

◆サニハ特製タコライス ¥800

◆とろしめさば定食 ¥900

◆骨まで柔らかいわしの
梅生姜煮定食 ¥800

◆鶏とお豆のイエローカレー ¥800

【おつまみメニュー】

とろしめさば ¥500

サバと野菜たっぷりのアヒージョ ¥600

牡蠣のオリーブオイル漬 ¥500

トマト生ハム

~パルミジャーノ・レッジャーノ~ ¥600

ガパオオムレツ ¥450

タコスオムレツ ¥450

炒り銀杏 ¥280

エリンギアヒージョ風 ¥300

エリンギバター炒め ¥300

みょうがと生ハムのカルパッチョ ¥500

豚バラ生姜焼き ¥500

“希少”鶏せせりとおろしポン酢 ¥490

【島メニュー】

明日葉天ぷら ¥450

明日葉エビ玉焼き ¥400

明日葉チヂミ(自家製タレ) ¥500

くさやと島海苔のクリームチーズ ¥500

くさやジャーマンポテトチーズ ¥600

新島のくさや(にお注意!) ¥500

明日葉ちくわ天(3個) ¥480

明日葉とエビのかき揚げ ¥450

明日葉ベーコンチーズポテト ¥580

ちくわの磯辺揚げ ¥380

新島産あめりか芋の天ぷら ¥450

しまあじみりん干し ¥390

【人気メニューベスト5】

第1位 明日葉とエビのかき揚げ ¥450

第2位 明日葉天ぷら ¥450

第3位 ナスのとろとろバター醤油 ¥400

第4位 生ハムチーズ大葉天ぷら ¥500

第5位 クリームチーズ味噌漬け ¥350

※価格は全て税込みです。

『キッチンサニーハート』クーポン

☆ランチタイム 定食を注文された方に

コーヒーまたは紅茶をサービス

☆ディナータイム 10%OFF

期間 2022年7月31日まで

BOOKのご紹介



『beパズル雑問集』

beパズルの誌面には毎週「パズル制作/ニコリ」と書いてあります。ニコリって誰なんだろう、と思う方も多くいます。実はニコリはパズル専門の出版社で、40年の歴史がある会社なんです。季刊の『パズル通信ニコリ』をはじめ、beパズルでも人気の数独やナンズク、推理パズルやクロスワードなどいろいろなパズルの書籍を発行しています。弊社の出版社の読者の中には、新聞でいつもパズルを解いているというお紙をくださる方もいます。私自身も小さい頃から新聞や雑誌にパズルが載っていると必ず解いていました。それが今はパズルを作ったり売ったりする仕事に就いているのです。何が起るかわかりませんね。パズルの何が楽しいの、と聞かれることがあります。私は「楽しみ方が無限にあるところ」だと思っています。一人で黙々と解くもよし、家族と協力して解くもよし。ひたすら数独を何問も解くのもよし、毎日ちがう種類のパズルにチャレンジするもよし。解けなかったって問題なし、間違ったら消してやり直せばいいんです。あなたのお好みに合った楽しみ方を探していただければこんなに嬉しいことはありません。

株式会社ニコリ 取締役 荒井菜緒

『beパズル雑問集』を50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