

さわやかメール

2022年9月10日(土) vol. 525 <https://www.sawayaka-mail.com/>

発行部数 12150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...

《ハ王子市 長池公園自然館より》

おとなも子どももいっしょに! 「段ボールめいろうをつくろう!」

みんなで力を合わせて段ボールを楽しく再利用するイベントです。
テーブルをつなげたい、穴をあけたい...

大人も子どもも自由な発想で、芝生広場にひとつの大きな迷路をつくります。

- ◎日 時: 9/25(日) 9:30~12:00
- ◎場 所: 長池公園芝生広場 ※雨天時は展示室2
- ◎集合場所: 自然館受付
- ◎対 象: 小学1年生~大人
(未就学児参加不可・小学2年生以下は保護者同伴)
- ◎定 員: 20名 ◎費 用: 300円/1人
- ◎服 装: 汚れてもよい服 ◎持 ち 物: 軍手・ガムテープ
- ※予約受付中 *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。

《観察会》秋の野の花見て歩き

秋本番に近づく長池公園を散策し、林縁や草地に咲く野花の色や形を観察します。【観察できる植物】ハチオウジアザミ、アズマレイジンソウ、ホトトギス、クサギ、オオニガナ、マヤラン、キバナアキギリなど

- 日 時: 10/8(土) 9:30~12:00 雨天決行・荒天中止
- 場 所: 長池公園
- 対 象: 小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴)
- 定 員: 20名
- 費 用: 中学生~大人 500円/小学生 200円
- 持ち物: 飲み物、観察用具
- 装 備: 野外活動に適した服装、歩きやすい靴
- ※予約受付中 *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。

《長池公園科学クラブ》里山のクワで和紙づくり

- 日 時: 10/15(土) 9:30~12:00
- 場 所: 長池公園 自然館工作室
- 受 付: 自然館カウンター
- 対 象: 小学3年生~大人(3年生は保護者同伴)
- 定 員: 12名
- 費 用: 300円
- 持ち物: 雑巾(古タオル)・はさみ・新聞紙(キッチンペーパー) プラスチックの下敷き・ビニール袋

※9/15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。

バラ栽培講座 -2022-

- 第1回 9/17(土) バラの特性・夏剪定等
- 第2回 10/15(土) 生育期の管理・病害虫対策・苗の植え付け
- 第3回 11/19(土) 休眠期の管理・寒肥・冬剪定と誘引
- 第4回 12/17(土) バラ栽培のまとめ・殿堂入りバラ等

- ◇講 師: 下村 毅(花の音-hana.no.ne)
- ◇場 所: 長池公園 自然館レクチャールーム
- ◇受付開始: 9:40 より
- ◇対 象: どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 4回参加できる方
- ◇費 用: 一括 6000円

※受付中 *問い合わせ・申し込みは二次元コードにて



《作ってあそぼう竹クラフト》 作ってとほそう 里山の竹で竹とんぼ

里山の里山に多いモウソウチクなどの竹から、
小刀を使って竹とんぼをつくります。

- 日 時: 11/13(日) 9:30~12:00
- 場 所: 長池公園 自然館工作室・公園
- 対 象: 小学3年生~大人(3年生は保護者同伴)
- 定 員: 12名
- 費 用: 300円
- 持ち物: 鉛筆・定規・彫刻刀(持っていれば)カラーペン・持ち帰る箱
- ※9/15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。



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。
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。



ナビぐるめ198

大衆居酒屋『あんちえいん 京王堀之内店』

八王子市堀之内 3-36-5
京王堀之内駅より徒歩3分
電話:042-679-6150
営業時間
17:00~25:00(L.O24:00)
定休日:なし
Twitter:@unchainkohori/
Instagram:
[Instagram.com/unchain.kohori](https://www.instagram.com/unchain.kohori)



令和4年4月4日のオープン、駅に近く、25:00まで営業しているので、お仕事帰りの常連さん、学生さん、お子様づれのファミリー、時間帯によってお客様の顔ぶれも変わる地元で評判の人気店。
料理人としてのキャリア22年、店主が創る創作料理の数々... こだわりの低温調理による牛肉ユッケ、レバー・ハツ刺、たっぷりのネギと味わう豚ロースのレアチャーシューは絶品のおいしさ。炭火焼きにこだわった焼き鳥や焼きとんはお好きな組み合わせで... また、刺身の鮮度も抜群で新潟漁港から直接仕入れています。その他、フライや天ぷらなどとりあえずの一品から、メのお食事まで、ドリンクを含め、とにかくメニューが豊富なので、何度でも足を運びたくなるお店。季節(3ヶ月)替わりのメニューが常連さんのリクエストによってグランドメニューになることも... 随時更新されるツイッターやInstagramでおススメ料理やお得な情報をチェック。

『さわやかメール』持参で、なんと次回使える1000円クーポンをゲット。食欲の秋、ご家族やお友達とでかけてみませんか?

【メニュー】 価格は全て税込です。

《魚》 日によって変わります。

- ◆天然ぶり刺身...¥550 ◆きすの天ぷら...¥660 ◆あじフライタルタル...¥220(1尾)
- ◆塩さばの炭火焼き...¥550 ◆しめさば炙り...¥550 ◆ごまサバ...¥550

《焼き物》

- ◆焼き鳥 1本...¥176 (もも・ねぎま・かわ・つくね・レバー・ハツ・せせり・ぼんじり)
- ◆おまかせ串もりあわせ 3本...¥495/5本...¥825/8本...¥1155
- ◆焼きとん・豚巻き 1本...¥198 (かしら・しろ・バラ・豚トマト・豚しそチーズ・アスパラ豚巻き)
- ◆焼きとん 3本もり (かしら・しろ・バラ)...¥550
- ◆豚巻き 3本もり (アスパラ・トマト・しそチーズ)...¥550

《低温調理シリーズ》

- ◆牛肉ユッケ...¥770 ◆豚ロースのレアチャーシュー...¥605
- ◆鶏のフォアレバー刺...¥550

《お食事系》 各¥748 (みそ汁付き)

- ◆炭火やきとり丼 ◆鶏しおぞうすい
- ◆絶品バターライス ◆明太バターうどん
- ◆焼きそば(ソース) ◆焼きうどん(正油)
- ◆メの半ラーメン(正油 or 塩)...¥495

とりあえずの一品、日替わりメニューなど
他にもいっぱい、ご来店お待ちしております。



あんちえいん ★クーポン★

『さわやかメール』
持参の方に、
次回来店時に使える
¥1000クーポン
差し上げます。

有効期限
2022年10月31日まで

インフォメーション

《BOOKのご紹介》

サザエさん 2022秋

付録は
サザエさん特製
秋のポストカード

定価451円(税込)



『サザエさん 2022秋』を20名様にプレゼント
いたします。
ホームページまたは裏面の応募用紙からご応募
下さい。購入を希望される方はメッ セージ欄で
お知らせください。

所長より特別プレゼント 応募 ★NO.1

甲子園優勝、仙台育英高校「須江航監督」、世界バドミントン優勝「山口茜選手」、20年ぶり、シーズン50本塁打の快挙を達成、更新中の「村上宗隆選手」、それぞれのインタビュが心に残る2022年の夏も終わりを迎えます。
夏の間に溜まった疲れや冷えによる自律神経の乱れが原因で起きる「初秋の体調不良」は男女を問わず、風邪をひきやすい、集中力の低下、食欲不振、肌荒れなどの症状を引き起こします。食欲の秋を愉しみながらも、生姜、蓮根、大根、山椒、南瓜、玉葱、葱、唐辛子、鶏肉、松の実、八角、鰯、海老、もち米など、カラダを内側から温めてくれる食材を温かい料理として摂取すると、体内から冷えを予防する温活効果が働き、体調不良を遠ざけてくれるそうです。
私も毎日実践していますが、就寝1時間前までに、心拍数を上げないゆつくりとしたペースで30分~1時間くらいの散歩をすることも、副交感神経がうまく働き、自律神経が整うと言われています。
台風、自分の身体と向き合って穏やかにすごしたいものです。所長