

さわやかメール

2022年10月10日(月・祝) vol. 527 <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...

からきだ菖蒲館まつり

『健康づくり』『孤立しない』ための ヒント 考えてみませんか？

《この地区の健康づくり推進員が、あれこれアイデアを提供させていただきます》

○会 場 からきだ菖蒲館：2階 第3会議室

○日 時 10月15日(土) 14:00～18:00

- ・健康づくりに役立つ資料やDVDなどを揃えてお待ちしております。
- ・やさしい『健康長寿クイズ』『～多摩市ライフウェルネス検定より～』
- 「いつまでも自分らしくいきいきと暮らすための秘訣!」に挑戦、ふるってご参加ください。

〈健康まちづくり推進室監修〉



「健康のために何か始めたいな」「身近なところで気軽に参加できるコミュニティがあればな」と考えておられますか？

一人ではなかなかできないことです。体を動かして、周囲の人とコミュニケーション取るというきっかけ作りに、多摩市主催の健康づくり推進活動への参加はいかがでしょう？

地元地区の健康づくり推進員が、ウォーキングマップや楽しいイベントの情報を、菖蒲館まつりの会場で提供させていただきます。ご都合のよろしい時間に、お気軽にお立ち寄りください。多摩市のライフウェルネス検定を材料にした「健康長寿クイズ」も準備しております。こちらも健康チェックのために、是非トライを。

からきだ菖蒲館まつり についてのお問い合わせは、
唐木田コミュニティセンター TEL:042-338-6333 まで。
多摩市立唐木田コミュニティセンター(からきだ菖蒲館) 多摩市鶴牧 6-14

長池公園自然館よい

〈長池公園の野鳥観察会〉秋のとりさんぽ

冬への準備に忙しい野鳥たちを観察し、その暮らしに迫ります。初めての方も安心して楽しめる野鳥観察の入門講座です。

- 日 時: 11/20(日) 9:30～12:00 雨天決行
- 場 所: 自然館集合
- 対 象: どなたでも(未就学児、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、未就学児無料
- 装 備: 野外活動に適した服装・防寒対策・歩きやすい靴
- 持ち物: 飲み物、双眼鏡(お持ちの方)

※10/15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。

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。



インフォメーション

11月のFIFAワールドカップの開催が近づいてきました。メンバー発表も気になるところですが、強豪ぞろいのグループE 11/23ドイツ戦 11/27コスタリカ戦 12/2スペイン戦、本当に楽しみです。

大谷翔平選手のエンジェルス残留が決定、二刀流として今季も圧倒的な成績を残し、2年連続のMVP獲得にも期待が膨らむ。毎日のニュースに心が躍ります。

毎週土曜日の東京新聞夕刊に連載中の『新聞ちぎり絵』が静かなブームを呼んでいます。必要なものは、新聞紙のりと厚紙だけ。コロナ禍でうち時間が増えたことも人気の背景にあるようです。紙面では新聞ちぎり絵のコツや題材になる季節の写真を掲載しています。

【基本の作り方】
①下絵を準備 ポストカードの下絵から始めてみましょう。
②新聞のカラー面からイメージに合う色の素材を探して多めに切り出しておきます。
③作りたての新聞をピンセットで押さえて、薄くのりを塗ります。
④ピンセットでつまんで、下絵に貼って完成！
素材を集めるのに新聞を読むようになり、手を使うことで脳の活性化にも役立ちます。今月の所長プレゼントNO.1で「下絵ポストカードブック」をご用意しました。完成した作品を手紙にすると喜ばれます。完成した記事をお笑いのトリオ『東京03』が東京新聞の『隊』の動画サイト(Youtube)も面白いのでぜひご覧ください。



ナビぐるめ 199



ピッツェリア『ラ・パーラ』

多摩市山王下 1-13-6 マンションサザンビル1F
TEL 042-339-7888

営業時間 11:30～13:30(L.O) / 17:00～20:00(L.O)
定休日 木曜日・第2水曜日 駐車場あり
<http://www.lapala.com/>

※アサウェブタマに特集記事あり

Ciao! Ciao! (皆様こんにちは!)

2002年の7月にオープンした当店も今年で20周年を迎えました。緑豊かな多摩の自然環境が好きで、そして何度も訪れたイタリア南部の料理や文化の素晴らしさを伝えたいという思いからこのお店を始めました。薪で焼くナポリピッツアって何? という当時から現在はどうとう日本中に認知されるようになりましたね。その一翼を担えた(かどうか疑問ですが...) ことに、とても嬉しく思っています。そして皆様へ皆様へ支えていただきながら、この節目を迎えることが出来ました。この場をお借りして、深く御礼申し上げます。店名の La Pala (ラパーラ)とは、ピッツアを釜に出し入れする際のへうを意味します。一枚一枚のピッツアに魂を込めるという気持ちから名付けました。これからも20年前と変わらず、少しでも美味しくなるよう、前進・努力してまいります。さてさて熱い話も程々に、今回秋のメニューをいくつか、ご紹介させていただきます。

☆アンティパスト☆



●カンパチのカルパッチョ
お魚の種類は毎回変わります



●前菜5点盛り
こちらの内容も毎回変わります

☆セコンド☆



●黒ムツのアルフォルノ
お魚の種類は毎回変わります



●岩手県産菜彩鶏の
ピリ辛ロスティティ

☆プリモピアット☆



●ボルチーニ茸と
イタリア栗のリングイネ



●ブローヴォラチーズ
(スモークモッツアレラ)と
トマトのニョッキ



●ピッツァ アウトウンノ
秋の味覚色々



●ナポリのジェノヴェーゼ
フジローニ

☆ドルチェ☆



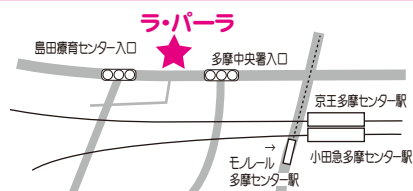
●キャラメルセミアフレッド
栗の渋皮煮添え



●柿のトルタ

ーオースメワインー

○シャルドネ・フィア(白) ○トシ・グラッポリ(赤)
※日差しが強い南イタリヤらしい
凝縮感のあるワインです。
・グラス・デキャンタ・ボトルをご用意しています。



★ オーナーからのうれしいお知らせ ★
【さわやかメール見た!】で コーヒー又はエスプレッソを
サービスいたします♪ (11/20まで)

《BOOKのご紹介》

毎週土曜日 東京新聞夕刊に連載中

『作ってみよう 新聞ちぎり絵』

下絵ポストカードブック

1冊(10枚入り) 300円(税込)



東京新聞ちぎり絵 検索



『作ってみよう 新聞ちぎり絵』下絵ポストカードブックを30名様にプレゼントいたします。ご希望の方はHPまたは裏面の応募用紙でお申し込みください。
※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