

# さわやかメール

2023年10月9日(月祝) vol. 551 <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

今日は信州・善光寺  
『八幡屋磯五郎七味唐辛子』や  
行動食にじつじりの  
『茶太様手軽においしいようかん』をはじめ、  
名画シリーズ『ゴッホ〜星月夜長財布』や  
『イタリア製ミントレー』、  
秋のガーデニングに大活躍!  
『ボタニーワークグローブ』や  
『モップ付きれいシューズ』、  
『猫印ファイル』など、秋が愉しくなる  
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10月16日(月)です。

お散歩の途中で...



ナビぐるめ 205

## からきだ菖蒲館まつり

多摩市健康づくり推進員協議会

この街でいつまでも健康長寿を楽しみたい皆さん、からきだ菖蒲まつりで「健康づくり・仲間づくり」をはじめませんか? 健康づくり活動の経験豊富な多摩市健康づくり推進員がお待ちしています。

日時: 10月15日(日) 午前10時から午後4時まで  
会場: からきだ菖蒲館2階の第2会議室

会場では...

- 11月23日<勤労感謝の日>に開催される多摩市最大の市民ウォーキング「多摩さわやかウォーキング大会」のご紹介と参加申し込み方法のご案内、体力に合わせて選べる3コース<5\*、8\*、14\*>のコース説明をしています。
- 多摩市健康まちづくり推進室が制作したライフウェルネス教材アニメーション「8分間で身につく健康長寿の秘訣」を上映しています。かんたんな健康長寿クイズに挑戦して生活習慣を見直しましょう。
- 私たち多摩市健康づくり推進員協議会は約60人が多摩市全域で活動しています。月例ウォーキングをはじめヨガ・ストレッチ・フラなど独自の健康づくりを企画、近所に住む仲間どうしが楽しみながら活動しています。菖蒲まつりをきっかけに健康づくりや仲間づくりに少しでも興味のある皆さん、私たち健康づくり推進員の仲間になりませんか? 活動内容をご紹介して来年度の健康づくり推進員募集要項をお配りしています。



爽やかな秋の一日、これからの健康づくりと仲間づくりについて語り合しましょう!

からきだ菖蒲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

また、10月28日(土)10時~16時、「トムハウスまつり」にて同様の内容の出展を行います。そちらへのご来場もお待ちしております。  
トムハウス TEL:042-371-8806 多摩市落合6丁目5番地

## 第42回クリスマスコンサート講座生募集!

東京多摩少年少女合唱団のメンバーと一緒に舞台上で歌いませんか?

\*練習は全部出席できなくても大丈夫です。ご相談ください。

▼対象/年中~高校3年生(申込み先着15名)

▼参加/無料

▼練習(各1時間)/①11/19(日)10:00~ ②11/26(日)10:00~

③12/03(日)10:00~ ④12/09(土)14:00~

▼練習場所/市民活動・交流センター(多摩市貝取1-26-1)

▼曲目/「やあ!」「サンタクロースがやってくる」「サンタが街にやってくる」

▼クリスマスコンサート/2023年12月10日(日)13:30受付 14:00開演

▼会場/南大沢文化会館・入場無料

▼申し込み問い合わせ tamaboysgirls@gmail.com

団員も随時募集しています。

詳しくは HPへ!

<https://sites.google.com/site/tamaboysgirls/>



## ピッツェリア『ラ・パーラ』

多摩市山王下 1-13-6 マンションサザンヒル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



「椅子の話」  
もうかれこれ20年以上頑張ってくれている当店の椅子。ラパーラでは、一番初めにこの椅子を選んでから全ての設計を始まりました。手作りのテーブルの高さや壁、床、天井に至るまでです。そんなお気に入りの椅子も、いよいよ生地が傷んできたので、全て自分で張り替えてみました。2重のクッションも弾力を取り戻し、座り心地も良くなりました。椅子って大切なのですよ...



「生ビールの話」  
1963年イタリアで誕生したプレミアムビールの「ペローニ社 ナストロ アズーロ」何度も訪れている南イタリアでは、ほとんどのお店でこのブランドが置いてあり、身近な存在でした。そして遂に日本で生ビールを扱う事になりメーカーさんから推薦され、取り扱いました。絶妙なバランスの苦みと、柑橘の香り、爽やかな飲み心地でピッツァやパスタにピッタリです。



「キャッシュレス決済」  
以前よりお客様からご要望の多かったキャッシュレス決済を導入しました。上記にございますように、QRコード・交通系電子マネー・クレジットカードに対応しています。また、今月からのインボイス制度にも対応していますので、(レシート・領収書に、登録No記載済み)経費等にも安心してご利用下さいませ。



アンティパスト ミスト(3種・5種)



ナスのグリル パルミジャーナ



ナスのフンゲッティと  
ブローヴォラチーズのピッツァ



ボルチーニとイタリア産  
栗のリングイネ



カルボナーラ  
バーベナベッパーとトリュフオイル風味

## 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)

## オススメワイン

〇ブーリア・ピアンコ(白) 〇ト・グラーツポ(赤)  
※日差しの強い南イタリアらしい  
凝縮感のあるワインです。  
・グラス・デイキャンタ・ボトルをご用意しています。

## インフォメーション

インフルエンザやコロナウィルスの感染予防も含め、服装を上手に調節して、体調を崩さない生活を心がけていきたいと思います。

長かった夏の暑さから解放され、ようやく秋の深まりを感じる季節を迎えました。  
気温が5℃下がると上着を1枚足した方が良いと言われますが、目安としては、25℃で半袖シャツ、20℃で長袖シャツやカーディガン、15℃でスウェットやパーカー、薄手のニットが活躍します。

毎週土曜日の東京新聞夕刊で好評連載中『新聞ちぎり絵』の人氣が高まっています。  
必要なものは、新聞紙と厚紙だけ...。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。  
昨年に続き、裏面の所長プレゼントに「下絵ポストカードブック」をご用意しました。奮ってご応募ください。

毎週土曜日の東京新聞夕刊で好評連載中『新聞ちぎり絵』の人氣が高まっています。  
必要なものは、新聞紙と厚紙だけ...。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。  
昨年に続き、裏面の所長プレゼントに「下絵ポストカードブック」をご用意しました。奮ってご応募ください。

## 《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。

所長より特別プレゼント 応募★NO.1

※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。

