おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2008年 8月25日（月）vol.188

いまどきウォッチャー

♪ 震災！ グラッときたときの心得10カ条

「朝日ジュニア百科年鑑」より

一、 揺れを感じたらすぐに火の始末をすべし
一、 大きな揺れは約1分。 ここを乗り切るべし
一、 あわてて外に飛び出すべからず
一、 火がでたらすばやく消火すべし
一、 ドアや窓をあけて出口を確保すべし
一、 ガラス・門・塀には近寄るべからず
一、 避難は徒歩で必要最小限の荷物を持つべし
一、 流言飛語に惑わされず冷静沈着に行動すべし
一、 ご近所どうし互いに声をかけ合うべし
一、 けが人がでたら協力して助け合うべし

ぼくは人気もの ～リターンズ～

ぼくの名は『ミニロ・ロビン』、センター店スタッフのKくんと同居してる年、飼い主同様、相変わらずの「デブっぷり」7kg）が自慢だが、最近のお楽しみはネコ専用のシャンプーで体を洗ってもらい、バスタブでのんびりすること。シャワーはKくんの眼を見つめてじっとしている。ドライヤーは苦手！ 押入れとソファーを行ったり来たりしながら、イイ感じの乾き具合になるのを待つ。Kくんは最近ぼくがいなくなった夢を見たらしく、翌朝涙していた。ずーっと一緒に暮らそうね。

by ろびん

☆プレゼントコーナー☆

※今月のキーワードは『 だだちゃ豆 』です。
■パソコンや携帯電話から応募をする際に必要となります。

★ 1.「**深大寺温泉ゆかり**」 平日入泉ご招待券（3枚1組） … **20名様**
★ 2.「白隠とその弟子たち」 永青文庫（目白） 9/15まで … **5組様**
★ 3.「パルコファクトリー」 渋谷パルコ PART1 9/29まで … **5組様**
★ 4.「青いミイラマスク、日本で最後の公開」吉村作治の早大エジプト発掘40年展 古代オリエント博物館 9/28まで …… **10組様**
★ 5.「田村能里子展」 日本橋高島屋 9/17～29 …… **5組様**
★ 6.「シャガールとエコール・ド・パリコレクション」 青山ユニマット美術館 9/30まで …… **5組様**
★ 7.「紙で語る」 大倉集古館 10/12まで …… **5組様**
★ 8.「液晶絵画」 東京都写真美術館 10/13まで …… **5組様**
★ 9. 箱根「ひめしゃらの湯」 平日ご招待券 9/30まで …… **5組様**
★10.「極楽湯」6店舗共通 平日入館ご招待券 9/30まで …… **10組様**
★11. 多摩テック天然温泉「クア・ガーデン」 温泉入浴平日ご招待券 9/30まで …… **20組様**
★12. 国立劇場 10月歌舞伎公演 『大老』 出演：中村吉右衛門 ほか 【応募申込みはがき】…… **5組様**
★13. 新橋演舞場 10月公演 『舟木一夫 特別公演』 【応募申込みはがき】…… **5組様**
★14.『帆船日本丸&横浜マリタイムミュージアム』 共通ご招待券 9/28まで …… **5組様**
★15.『野球体育博物館』 入館ご招待券 10/31まで …… **5組様**
★16.『フィールド・アスレチック』横浜つくし野コース ご招待券 9/30まで …… **5組様**
★17.【東京ヤクルト VS 広 島】 神宮球場 9/15(祝)・16(火)・17(水) 18:20試合開始（日付別チケット） …… **10組様**
★18.【東京ヤクルト VS 横 浜】 神宮球場 9/19(金)・20(土)・21(日) 18:20試合開始（日付別チケット） …… **10組様**
★19.《横浜F・マリノス VS 川崎フロンターレ》 東京・国立競技場 9/23(祝) 14:00 キックオフ …… **5組様**
★20.《FC東京 VS ジュビロ磐田 》 味の素スタジアム 9/23(祝) 16:00 キックオフ ……**10組様**

▶この印で半分にすると、FAXを送るのにちょうど良いA4サイズになります。

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.（　　）	★NO.（　　）	★NO.（　　）

ご住所 多摩市

お名前　　様

TEL

お客様 照会番号	区					

（↑おわかりになる場合のみ お願いします）

当店へのメッセージ

《応募方法》

■応募用紙に記入し、ＦＡＸ又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
■パソコン・携帯電話（一部ご利用になれない機種がありますのでご了承下さい。）の応募フォームよりお申し込み下さい。
http://www.sawayaka-mail.com

＊応募締切り
▶ ハガキ：８月28日(木)必着
▶ FAX＆パソコン・携帯電話
：８月28日(木)正午まで
＊応募多数の場合は抽選となります。
＊チケット１組は２枚です。
当選はプレゼントの発送をもってかえさせて頂きます。

お問合せ お申込み先
〒206-0033
多摩市落合1-20-10
ASA多摩センター
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

対応機種をお持ちの方は、右のバーコードをお使いください。カメラで読み取るだけで簡単アクセス！
（読取方法は、各機種により異なります）

『街のたより』第78回
『深大寺温泉ゆかり』

調布市深大寺元町 2-12-2 TEL 0424-99-7777
営業時間 10:00～22:00／最終受付 21:00
定休日 毎月第1水曜日／駐車場あり
調布駅北口よりシャトルバスの送迎あり
http://www.shiroyama-gr.co.jp/yukari/

☆敬老の日スペシャル企画☆
深大寺温泉ゆかりの平日入泉チケット（3枚1組）を20名様にプレゼントします。
ご希望のお客様は応募用紙にてお申込み下さい。
【プレゼント ★NO.1】

深大寺の門前にほど近く、緑の暖簾に風情が漂う都会のオアシス『ゆかり』、男湯・女湯あわせて14種類の温泉が楽しめる上、深大寺の開運エネルギーが宿る「風水温泉」としての在り方が特徴的。「気は風に乗じて散じ、水に会って止まる」「風は生命情報エネルギー、水は財木エネルギー、運・不運を自分の力と環境の調和で不運をうまく運のほうへ呼び戻す術＝風水」それぞれのお湯に導入された風水の考え方には風水ファンならずとも興味がつのる21世紀型の癒し系スポット。 内風呂・露天空間の石すべてに無農薬天然自然石を…、 施設内の畳・竹・炭・水晶麦石などは体にいい高級天然素材を使用、ひとつひとつのお風呂が体内環境に効果が出るよう設計されています。

【館内インフォメーション】
＊入泉料：一日券 大人…¥1650
3歳以上小学6年生まで…¥1000
＊食事処・無料休憩所
＊もみ処（足底療法／整体）・アカスリ
岩盤浴（男女入替制・要予約） あり

【泉質・効能】 40.3度、180ℓ／毎分 ナトリウム・塩化物温泉
【男湯・女湯共通】
内風呂…風水温泉としての基本は健康風呂づくり。 檜・竹・炭・波動石を活用。
五色湖・滝見風呂…風呂底に五色石を敷き足ツボを刺激。
滝から発生するマイナスイオンで自然治癒力を高める。
香り風呂…ハーブが香り、体内の欲求本能を活発にする。
【男湯】
霧の摩周湖（低温2度の冷サウナ）…体を冷し、自然治癒力でアミノ酸を引出し、ツヤのある肌を蘇らせる。
五右衛門風呂…竹のたらいで一人風呂。
備長炭水風呂…黒炭のエネルギーで臓器を癒し、若さを取り戻す。
【女湯】
高見檜風呂…黄金の気のエネルギーが消化器系に効果。
赤銅鈴之介（ゆる湯38度）…赤の波動と低周波の電流で臓器を整える。
やる気をもたらし免疫性を高める。
水晶水風呂…水晶の波動で元気な皮膚をつくり、サウナ後に入ると呼吸器系に効果。
塩釜風呂・蒸しサウナ…女性に優しい蒸し風呂は温度45°C、湿度75%、低い温度で発汗作用を促す。 痩身、運動不足解消、糖尿病、呼吸障害に効果。

“NAHOちゃん”（センター店スタッフ）監修
『鍋でつくるカスタードプリン』
～お母さんやおばあちゃんとつくってみよう！～

★材料（80ml × 約9個分）
【カラメル】 砂糖大6 お湯大2
【プリン生地】 全卵3個（160g）・砂糖60g
牛乳500ml
バニラエッセンス5滴くらい

1) カラメルをつくる。
小鍋に砂糖大さじ6、お湯大さじ2を入れ、茶色くカラメル状になるまで火にかける。 茶色くなったらすぐ火を止め、大さじ1の水を入れて鍋をゆすりカップに等分する。 スプーンは使わない。
2) プリン生地をつくる。
① 牛乳と砂糖を鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろして冷ます。
② ボールに卵を入れ溶きほぐし、①の牛乳を入れて混ぜ合わせ、こし器でこす。（目の細かいザルでも可、茶こしは不可）
③ バニラエッセンスを加えて混ぜ、器（耐熱用のカップまたは小さめの陶器など）に等分にする。
④ 器にアルミホイルをかぶせて、ピッチリとふたをし、鍋に並べ入れ、器の1／2が浸るくらいまで熱湯を注ぐ。
⑤ ふたをして沸騰させないように弱火で12～15分蒸す。
ポイント…蒸す時に、菜ばしなどでふたをずらしておくと“す”がたちにくい。
軽く揺すってみて、生地の中心が輪を描くように揺れればOK！
ゆるい時は、さらに弱火で1～2分蒸して様子をみる。
⑥ 火が通ったら取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で3～4時間冷す。

☆オーブンを使う場合
天板に1／3程度のぬるま湯をはり、器をならべる。（160°Cで25分）
アルミホイルはなし。

プリンのお味はいかがでしたか？
お母さんやおばあちゃんとすごした楽しい時間をおたより）やイラストにしてお寄せ下さい。 次号の『おしゃべりドットコム』で紹介させていただいた方にはステキなプレゼントをさしあげます♪

バスツアーのお知らせ
『内山牧場のコスモス園』

旅行期日 9月24日（金）／ 旅行代金 6700円
◆本日（8/25）、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい！

── 発行所 ──
発行部数12000部

◆ASA多摩センター
多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

◆ASAニュータウン永山
多摩市永山2-19-1
フリーダイヤル 0120-163-411
フリーFAX0800-800-1531