

♪ミニミニクッキング♪

カンタン&ヘルシー『ネバネバ丼』

材料2人分

- オクラ・・・5本
- モロヘイヤ・・・1/2束
- 長芋・・・10cm
- 白ネギ・・・少々
- 納豆・・・1パック
- 青ジソ・・・10枚
- 梅干・・・1個
- 塩昆布・・・少々
- しょうゆ・・・小2
- みりん・・・小1/2
- ご飯/うずらの玉子または玉子の黄身/からし(お好みで)

作り方

- ① オクラとモロヘイヤはさっと茹でて水にとり、水気を切って細かく刻む。長芋はすりおろす。ネギ・青ジソ・梅干・塩昆布は細かく刻んでおく。
  - ② ボウルに納豆と①を入れ、しょうゆ小2 みりん1/2を加えてよく混ぜる。
  - ③ 温かいご飯の上に②をのせ、最後にうずらの玉子をトッピング。
- ◎雑穀米にすればもっとヘルシー!  
※まぐろを加えた『まぐろネバネバ丼』も超美味。

わたくしは人気もの



きました。今はカートに乗って外を散歩したり、毎日ゆっくり、穏やかに一日一日を過ごしています。

15年前の5月わが家にやって来た娘(今はおぼあちゃんですが...)、ラブラドルレトリバーの『エル』です。小さい頃からとても「ぐいしん坊」で、いたずら好きで、でしたが、人が大好きでお客様がみえるとスリッパをくわえて大歓迎です。わたしたち家族は15年間『エル』のおかげでとても幸福な時間を過ごしています。

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2010年6月25日(木) vol.232

『街のたより』第98回

～初夏を彩るインテリアグリーンの寄せ植え～  
『フラワーアレンジ講習会』を終えて



開催日 6月4日 イオフリースペース  
6月5日 ニュータウン永山店 2Fフリースペース  
協力 『緑宝園』豊ヶ丘 2-31-3 (貝取大通り・スーパー三徳向い)  
TEL042-375-1048

\*お花のことならどんなことでもお気軽にご相談下さい。

2002年12月にスタートした『フラワーアレンジ講習会』も16回目、今回もお花屋さんで材料を選ぶようにお好みの鉢と花材を選ぶ作業からスタート... 背の高いもの、中、低(這性を含む)に分かれた植物の中から5種類をチョイス、やさしいお人柄の滝瀬先生にアドバイスをいただきながら和やかで楽しい時間が過ぎていきます。あまり見かけない観葉植物もあり、どなたの作品も超ステキ!に仕上がりました。次回はクリスマスの企画になります。お楽しみに～。

【お客様からのおたより】

☆ポットからの正しい取り出し方を知れてヨカッタです。土を割り箸でつつくことが土を固めるために必要なこととは目からウロコ...??? ありがとうございます。 落合 Nさん  
☆ちょっとたいへんだったけど楽しかった! 諏訪 ゆうたくん(8歳)  
☆大好きなモンステラの寄せ植えができて大満足です。一度体験すると家でも自分でやってみる気になりました。 鶴牧 Aさん  
☆植物の設置場所、根の切り方など初歩的なお話が聞けてヨカッタです。あとは上手に水やりができるかどうかですね... (笑) 「父の日」の前プレゼントとして主人に見せようと思います。 匿名希望さん

「新聞配達ってどんな仕事?」5/27(木)・28(金)

【作業の流れ】

ニュータウン永山店では、多摩大学附属聖ヶ丘中学校の課外行事の一環として3年生8名(男子6名・女子2名)による職場体験を実施しました。2007・2008年に続き3回目。

【職場体験を終えての感想】

♪配達する時にどこが何号棟なのかいちいち見ないとわからなかった。折込のセットが楽しかった。明るい雰囲気の中で年齢の差も感じないで楽しく仕事できました。  
♪配達は大変だったけど、「ごろうさま」と声をかけてもらったりしてすごくうれしかったです。新聞がそれぞれの家の手元まで届くのはとっても大変なことだと思います。これからはちゃんと新聞を読もうと思います。  
♪私が体験したのは下のポストへの夕刊配達でしたが、朝のねむい時に階段を上ったり降りたりしているのはスゴイ! 広告は一枚づつ取るのが大変なのに、私のとなりの人はものすごい速さでやっていたので驚きました。  
♪班の二人が遅れてきたのでヤキモキしました。配達途中で団地の人たちとあいさつや世間話をしたのが楽しかったです。

- 13:30 仕事の説明
- 14:15 翌日の朝刊に折込チラシのセット
- 14:40 夕刊の配達(一人50~60部)
- 16:00 仕事を終えての質疑応答



《木立統括マネージャーより》

今年は女子の生徒さんが初参加、日程も2日間に拡大されました。折込チラシ作りでは15枚程度のチラシの束をもう一つの束に差し込むのに大苦戦。地域のみなさんとふれあひながら夕刊配達を終えた笑顔には達成感があふれていました。2日目は2人の生徒さんが永山店までの道順をまちがえて集合時間に遅れるハプニングも...。終了後に写真と感想入りのオリジナルミニコミを作成。わたしたちスタッフにとっても良い思い出になりました。

☆プレゼントコーナー☆

- |  |            |           |      |
|--|------------|-----------|------|
| ★ 1.「伝統美と匠の世界」第1回 新作日本刀・刀職技術展覧会  | 大倉集古館      | 7/25まで    | 5組様  |
| ★ 2.「落合多武 展」スパイと失敗とその登場について  | ワタリウム美術館   | 8/1まで     | 5組様  |
| ★ 3.「磯川浮世絵美術館」   | 入館ご招待券     | 8/25まで    | 5組様  |
| ★ 4. 布文化と浮世絵の美術館 アミューズ ミュージアム  | ご招待券       | 8/31まで    | 5組様  |
| ★ 5. 没後25年「鴨居玲」終わらない旅  | そごう美術館(横浜) | 7/17~8/31 | 5組様  |
| ★ 6.「極楽湯」6店舗共通   | 平日入館ご招待券   | 7/1~9/30  | 10組様 |
| ★ 7.「よこはま動物園ズーラシア」   | ペアご招待券     | 8/30まで    | 5名様  |
| ★ 8.「サンリオピューロランド」  | 特別入場券      | 7/1~9/30  | 10組様 |
| ★ 9. さがみ湖リゾート「プレジャーフォレスト」  | 入園券(4枚1組)  | 9/30まで    | 5組様  |
| ★ 10.【東京ヤクルト VS 阪神】 神宮球場 7/16(金)・17(土)・18(日) 試合開始時間 18:00(日付別チケット) ... |            |           | 6組様  |
| ★ 11.【東京ヤクルト VS 広島】 神宮球場 7/27(火)・28(水)・29(木) 試合開始時間 18:00(日付別チケット) ... |            |           | 6組様  |
| ★ 12.《横浜F・マリノス VS ガンバ大阪》 日産スタジアム 7/24(土) 19:00キックオフ ...                |            |           | 5組様  |
| ★ 13. 2010東京都高等学校野球大会 一本杉球場他   | 招待券        |           | 5組様  |

チャットボード

夏休み直前スペシャル「ゆきえさんの絵本の会」

※あと数名で定員です。お申込みはお早めに...

☆日 時 7月8日(木) 午後7時開演  
☆場 所 イオフリースペース(ASA多摩センター店向い)  
☆参加費 おひとりさま ¥1000のところ ¥500で...  
当店読者の方のご参加に限らせていただきます。  
☆ご希望のお客様は FAX・お葉書・HPから参加人数・お子様の年齢をご記入の上、お申込み下さい。  
※すでにお申込みいただいている方には6月中に確認のお葉書をお届けします。

申込先

☎206-0033  
多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター内  
『ゆきえさんの絵本の会』係  
フリーFAX 0800-800-3154  
http://www.sawayaka-mail.com

大好評! バスツアーのお知らせ

好評! JTB主催 特別鑑賞バスツアー  
休館日を利用して行く『シャガール展』

出発日:7月5日(月)/ツアー代金:¥7950  
(お子様も同額)

◆お申込み・お問い合わせは JTB  
TEL.0120-304-622 担当:近藤  
◆本日(6/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

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

(1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。)からはWeb会員に登録の上、お申込み下さい。  
http://www.sawayaka-mail.com/  
★「さわやかメール」で探索!★

\*応募締切り

- ▶ ハガキ:6月28日(日)必着
- ▶ FAX&パソコン・携帯電話:6月28日(日)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いただきます。

☎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)



発行所 ◆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  
発行部数12000部