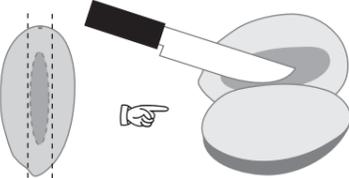


♪ 沖縄の健康果実『Let's eat マンゴー』

亜熱帯地域の特性を生かして栽培されるマンゴーはビタミン類やミネラル、カリウムなどをいっぱい含んだ美容食です。

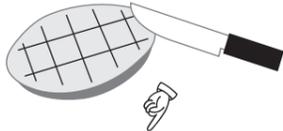
マンゴーの上手な食べ方

①楕円のうしろ方向にそって種を中心、魚の3枚おろしのように3つに切る。



種の部分の半端なマンゴーはジュースにするが、皮を剥いて食べる。

②さいの目にナイフを入れる。



③盛りつけてできあがり!

※マンゴーは室温で保存し、表面がツツツツした頃に、半日冷やして食べる。



皮の下から指を押しあげる。

わたしは人気もの



「パピ」(Papillon)と暮らし始めて12年になります。とても頭がよく、人間の言葉がわかるのかな...?と思う時があります。食べるのが大好きで、「嫌いなものは何かあるの?」と聞いてみると「すくとす」と宗塚の一品についてね。(笑)

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2011年 7月25日 (月) vol.258

『街のたより』第111回

第29回 多摩ニュータウン野外コンサート

ロバの音楽座とゆる〜い仲間たちによる

『ハテナの森の夕涼み音楽会』

7月30日(土) 18:00開演 (少雨決行・荒天中止)
鶴牧東公園 ※駐車場はありません。ゴミは持ち帰りです。

期間限定野外コンサートブログ <http://yagai.cocolog-nifty.com/blog/>
ロバの音楽座 <http://www.roba-house.com/>



毎夏恒例「鶴牧東公園」の野外コンサート...
今年は小さなお子様たちにも楽しんでいただける『ロバの音楽座』のステージです。古楽器や手作りの空想楽器を操って、歌あり、器楽合奏あり、また仮面劇も飛び出す奇想天外な音のファンタジーワールドを、月明かりの公園に繰り広げます。
“ほのぼの”“ゆるゆる”...
ご家族みんなで「音と遊びの世界」にひたってください。

- ♪ 出演 ロバの音楽座 ショピン ヒネモス ほか
多摩市立鶴牧中学校吹奏楽部
- ♪ ロバの音楽座の主な演奏曲
「ゆめ」詞・曲 松本雅孝 「星わらし」曲 上野哲生
「アイにつつまれた地球のアイの歌」詞・曲 松本雅孝
「ブルゴーニュのブランル」ルネサンス編曲
「ガランピーダンス」詞・曲 松本雅孝 ほか
- ♪ 自由入場
(大人1人¥1000/1家族¥1000以上のカンパをお願いしています。)
- 主催 第29回多摩ニュータウン野外コンサート実行委員会
公益財団法人 多摩市文化振興財団
- 後援 多摩市教育委員会/協賛 地域団地管理組合、地域企業、商店ほか
☆ASA多摩センターも協賛しています。

☆つしゼントコーナー☆

- ★ 1. BOOK 『めざせ 甲子園!』 10名様
- ★ 2. ベルマーク収集BOX ... ご希望の方へもれなく差し上げます。
- ★ 3. 『明・清 陶磁の名品』 出光美術館
- ★ 4. 『書斎の美術』 泉屋博古館 分館
- ★ 5. 『弥生美術館・竹久夢二美術館』 2館共通入館ご招待券
- ★ 6. 『磯江毅=グスタボ=イソエ』 練馬区立美術館
- ★ 7. 『極楽湯』8店舗共通 平日入館ご招待券
- ★ 8. 『東洋館』漫才・コント・バラエティ定席 平日ご招待券
- ★ 9. 『国営昭和記念公園 レインボープール』 ご招待券
- ★ 10. 『三溪園』 入園ご招待券
- ★ 11. 『横浜動物園 ブーラシア』 ペアご招待券
- ★ 12. 『京急油壺マリンパーク』 入園ご招待券
- ★ 13. 『船の科学館』 ご招待券
- ★ 14. 『ナムコ・ナンジャタウン』 特別ご招待券
- ★ 15. 『東京ドイツ村』 入園ご招待券
- ★ 16. 『こどもの国』 入園券 (4枚1組)
- ★ 17. 『東京ヤクルト VS 横浜』 神宮球場 8/16(火)・17(水)・18(木) 試合開始時間18:00 (日付別チケット) 6組様
- ★ 18. 『東京ヤクルト VS 中日』 神宮球場 8/23(火)・24(水)・25(木) 試合開始時間18:00 (日付別チケット) 6組様
- ★ 19. 『横浜Fマリノス VS ジュビロ磐田』 日産スタジアム 8/20(土) 19:00キックオフ 5組様
- ★ 20. 『FC東京 VS ザスパ草津』 味の素スタジアム 8/13(土) 18:30キックオフ 5組様

《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、お申し込み下さい。
新規登録の方は、おトクなクーポン情報満載!
アサウェブタマ.com にアクセス!
<http://www.sawayaka-mail.com/>
★「アサウェブタマ」で検索!★

*応募締切り ▶ハガキ:7月28日(木)必着
▶FAX&パソコン・携帯電話:7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。1枚のみをご希望の方は1枚希望チェックボックスに をお願いします。
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)



チャットボード

アサガク www.asagaku.com 紙面のサンプル画像、連載コーナー紹介記事の一部も見られます。

朝日小学生新聞

毎日発行 8ページ
月ごめ 1720円(税込)

そうだったのか! 大人が読んでも納得できる

わかりやすいニュース解説、おさえておきたいニュースのことばなど、大人が読んで納得の内容です。歴史や英語の学習まんが、さかなクンやノーベル物理学者の益川先生のコラムなど、盛りだくさんのメニュー、毎日読む習慣が学力アップにつながります。ふりがなつきなので低学年でもだいじょうぶ。中学受験対策もバッチリです。

朝日中学生ウイークリー

日曜日発行 20ページ
月ごめ 940円(税込)

大人の新聞への橋渡し役 テスト対策や自主学習にも定期テストや受験に向けて知っておきたいニュースを中学生の理解力に合わせて解説します。テレビや大人の新聞では十分理解できなかったニュースが、わかってスッキリ! 紙面を切り取ってノートにまとめ、自主学習に活用できます。先輩読者や塾の先生が勉強のコツやおすすすめ参考書を紹介するコーナーや英検、敬検などの検定対策もあります。

朝小を使って夏休みの自由研究を!

朝日小学生新聞(朝小)を読んで、毎日の気になる記事や、1つのテーマにそって集めた記事をはり、自分だけのスクラップブックをつくってみませんか? 記事の要約や感想、調べたことを書きとめれば、立派な自由研究に仕上がります。

朝小・朝中プレゼント券 販売中!



お孫さんやお知り合いのお子さんに、朝小・朝中購読券の贈り物をしてみてはいかがでしょうか?
「朝日小学生新聞」「朝日中学生ウイークリー」の購読料3ヶ月分を1枚にしたプレゼント券です。

朝日小学生新聞 朝日中学生ウイークリー
5160円(3ヶ月分) 2820円(3ヶ月分)

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.() |
| 1枚希望 <input type="checkbox"/> | 1枚希望 <input type="checkbox"/> | 1枚希望 <input type="checkbox"/> |

ご住所 多摩市

お名前

様

TEL

お客様 照会番号

(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