

♪ 必見! 《体を温めて免疫力をあげる方法》

- ① 筋肉を使った運動、労働を十分に行なうこと。
- ② よくかんで、腹八分目以下の小食にすること。
- ③ 本能が欲する塩分はしっかり摂ること。(ただし、入浴、サウナ、運動、生姜紅茶や人参リンゴジュースで、発汗、排尿を促し、塩分を排出することが条件。)
- ④ 水分は欲するときだけ摂ること。(運動、入浴などで水分を排出してから摂るとなおよい。)
- ⑤ 体を温める食べ物を摂ること。冷やす食べ物も暖める工夫をして摂ること。
- ⑥ 入浴は湯船にゆっくりつかること。
- ⑦ クーラーで体を冷やし過ぎないこと。

「石原式病気をよせつけない超・免疫力」(朝日新書 ¥730)  
※ご希望の方はご注文承ります。

わたくしは人気もの



「わたくしは人気もの」です。猫の「わたくしは人気もの」です。『しず』と娘が命名しました。捨つられた時の記憶が、とても臆病です。しかし、茶の中ではよく喋って番犬をしっかりとやってくれますが、甘ったれです。『わたくし』とは姉妹のように仲良し(っ)時々上になご下になご、取っ組み合いでじゃれついています。写真は庭の木陰でお昼寝中です。

我が家の愛犬『しず』は7オウの女の子です。生まれは山梨県の忍野別荘地に捨つられた5匹の子猫の1匹です。『わたくし』は『しず』と名前を付けてもらい、今もその名で呼ばれています。

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2011年9月25日(日) vol.262

『街のたより』第113回

松岡磨美 ピアノリサイタル

Mami Matsuka Piano Recital

10月7日(金)

開場18:30/開演19:00

パルテノン多摩 小ホール

Program

- ベートーヴェン:ソナタ第21番「ワルトシュタイン」
- ショパン:ノクターン Op.27-2
- ショパン:幻想曲 Op.49
- ドビュッシー:前奏曲集より  
「アナカプリの丘」「さえぎられたセレナード」
- ラヴェル:「鏡」より「道化師の朝の歌」
- プロコフィエフ:ソナタ第7番

Ticket

一般 2000円 高校生以下 1500円

【チケットお申し込み・お問い合わせ】TEL042-373-7721  
Mail:piano\_petiterose@yahoo.co.jp

主催 音楽指導者連盟(NPO法人町田市芸術協会)  
後援 桐朋学園音楽部門同窓会



Profile

4歳よりヤマハ音楽教室に通い、桐朋学園大学演奏学科へ進学。その後パリ地方音楽院(Conservatoire à rayonnement régional de Paris)最高課程に学ぶ。パリで多数のコンサートに出演。フランス国際音楽コンクール第一位、レスブレンデルコンクール審査員賞受賞、町田市ピアノコンクールE部門第一位。これまでにピアノを角地香織、新理恵、川島伸達、Jean-Marie COTTETの各氏に、また室内楽をPascal PROUST氏に師事。

★松岡磨美さまからのご好意によりピアノリサイタルのチケットプレゼントがあります。  
ご希望の方は応募用紙にてお申し込み下さい。プレゼント★NO.1

☆プレゼントコーナー☆

- |                                    |                   |                      |      |
|------------------------------------|-------------------|----------------------|------|
| ★ 1.「松岡磨美 ピアノリサイタル」特別ご招待券          | パルテノン多摩小ホール       | 10/7(金)              | 5組様  |
| ★ 2.「安野光雅の絵本展」                     | そごう美術館(横浜)        | 9/17~10/10           | 5組様  |
| ★ 3.「2011東美アートフェア」                 | 東京美術倶楽部           | 10/14・15・16(3日間)     | 5組様  |
| ★ 4. 講談社の表示絵・挿絵「原画」展               | 講談社野間記念館          | 10/23まで              | 5組様  |
| ★ 5.「秋の草花紋様の伊勢型紙展」                 | 紀尾井アートギャラリー       | 10/30まで              | 5組様  |
| ★ 6.「知られざる歌舞伎座の名画」                 | 山種美術館             | 9/17~10/30           | 5組様  |
| ★ 7.「ニューオータニ美術館」                   | ご招待券              | 10月末日まで              | 5組様  |
| ★ 8.「磯川浮世絵美術館」                     | 入館ご招待券            | 11/25まで              | 5組様  |
| ★ 9. 開館30周年記念「秋田の国と城」              | 千秋文庫              | 12/10まで              | 5組様  |
| ★ 10.「アーヴィング・ペンと三宅一生」展             | 21_21DESIGN SIGHT | 2012/4/8まで           | 5組様  |
| ★ 11.「極楽湯」8店舗共通                    | 平日入館ご招待券          | 12/31まで              | 15組様 |
| ★ 12.「六本木ヒルズ 東京シティビュー」             | 入館券               | 10/31まで              | 5組様  |
| ★ 13.「よこはまコスモワールド」                 | 平日限定大観覧車ご招待券      | 11/30まで              | 5組様  |
| ★ 14.「こどもの国」                       | 入園券(4枚1組)         | 12/30まで              | 10組様 |
| ★ 15.「東京ヤクルト vs 阪神」                | 神宮球場              | 10/14(金) 18:00 試合開始  | 5組様  |
| ★ 16.「横浜Fマリノス vs サンフレッチェ広島」        | 日産スタジアム           | 10/15(土) 15:00 キックオフ | 5組様  |
| ★ 17.「横浜Fマリノス vs 浦和レッズ」            | 日産スタジアム           | 10/22(土) 14:00 キックオフ | 5組様  |
| ★ 18.「FC東京 vs ファジアーノ岡山」            | 味の素スタジアム          | 10/16(日) 13:00 キックオフ | 5組様  |
| ★ 19.「FC町田ゼルビア vs SAGAWA SHIGA FC」 | 町田市陸上競技場          | 10/23(土) 14:00 キックオフ | 5組様  |

チャットボード

セレクトショップ  
みこる  
Minicrew からのお知らせ

店舗移転に向けて  
在庫一掃の大セール開催中!

レスポートサック 各種 20~80%OFF  
インポートTシャツ ¥1000~  
スリッパ・ビーチサンダル ¥300~

タオル・ステーションリー・キッチン雑貨  
ランチボックスetc...

キュリアス・ジョージ・リサ&ガスパー  
スポンジポップなどのキャラクター商品も

★ 20~50%OFF

ビックリ!! 価格もい~っぱい!!

この機会をお見逃しなく♡

営業時間 12:00~19:00 定休日 日祝日

大好評! 第56回 バスツアーのお知らせ

駒ヶ岳ロープウェイで行く 秋の『千畳敷カール』

■旅行期日 10月12日(水)

■旅行代金 11500円(昼食・路線バス・ロープウェイ代含む)

◆お申込み・お問い合わせは  
(株)朝日旅行 TEL03-3248-6464 担当:笹嶋

◆本日(9/25)、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.( )
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

《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:9月29日(木)必着  
▶FAX&パソコン・携帯電話:9月29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)



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