

♪ ミニミニクッキング ♪

【キムチチャーハン】

☆材料 (2人分)  
 ご飯…茶碗山盛り2杯 白菜キムチ…100g スパム…70g (ランチョンミート)  
 卵…2個  
 サラダ油…大さじ1 塩、胡椒、醤油…各適宜  
 万能ネギ(斜め切り)…3本 白いり胡麻…少々

☆作り方

- ① 白菜キムチは2cmくらいに切る。
  - ② スパムは1cm角くらいに切る。
  - ③ 卵は割りほぐして、塩、胡椒少々を加えて混ぜる。
  - ④ フライパンを熱し、サラダ油をひき、キムチとスパムを入れて中火で炒める。
  - ⑤ 2~3分炒めてご飯を入れ、炒め合わせる。
  - ⑥ ご飯がほぐれたら、片側に寄せ、空いたところに卵を流し入れ、炒める。
  - ⑦ 全体を混ぜながら炒め、味をみて塩、胡椒、少量の醤油で味を調える。
  - ⑧ 器に盛り、万能ネギ、白いり胡麻をのせる。
- ※最後に少し焦げ目がつくくらいに仕上げると、香ばしくて旨い!

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

2012年1月25日(水) vol.270

『街のたより』第117回

東日本大震災チャリティ

～三多摩地区からミュージカル、オペラ、合唱でみんなの声を届けよう～

『三多摩合同ひな祭り復興支援コンサート』

2011年3月11日に未曾有の大震災『東北地方太平洋沖地震』が発生しました。1年が経過した今、改めて今回の震災について考え、三多摩地区の皆さんの歌声で現地の皆さんを応援するイベントとしてこのコンサートは開催されます。このイベントは三多摩地区在住の市民の皆様、東北出身のオペラ歌手と仲間たち、門下生の方々に参加していただき、当日、ご来場いただいたみなさんとの一体感を通じて、被災者の方々への後押しに繋がりたいと思う願いが込められています。また、このコンサートは市民のみなさんが参加できるイベントです。当日会場で歌ってみたい方を募集しています。現役のオペラ歌手の方たちと一緒に歌えるチャンスです。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

2012年3月3日(土) 18:00開演  
 稲城市中央文化センターホール(定員300名)  
 入場無料

曲目	
【オペラ】	《出演者オペラ歌手》
フィガロの結婚から…2重唱・3重唱	ソプラノ: 森田紀子
リゴレットより…女心の歌	鈴木香織
トスカより…星は光りぬ	テノール: 笹岡慎一郎
愛の妙薬より…2重唱ラ・ラ・ラ	菊池大翼
一言いわせて…	脇坂和
マクベスより…息子たちよ	《指導・スタッフ》
【ミュージカル】	高橋和花
キャッツより…メモリー	喜久間あや
若草物語…フィナーレ	久保田享

主催 三多摩合同ひな祭り復興支援コンサート実行委員会  
 後援 多摩市教育委員会 稲城オペラ研究会  
 多摩ニュータウンオペラ  
 ミュージックギャラリー・アトリエカノン

《一緒に歌いたい方 大募集中!》

♪ 練習日程 土曜(月3回)  
 13:30~16:30(多摩センター)  
 18:30~21:30(稲城市)

♪ 月々 大人1000円/小人500円  
 ♪ 練習の内容やコンサートの詳細については  
 下記にお問合せ下さい。

kwh.ok@yahoo.co.jp 090-2990-1817 久保田まで



わたしたちは人気もの



落ちた丁目の  
 カット スタジオ  
 『M & CUT Studio』です。

当店にやってきました5年、出会いは愛娘が一目惚れ…名前は『チャッピー』です。5匹の子供たちと仲良く戯れる姿はなんとも愛らしく、当店のコンセプト的存在。食べるのが大好きで、すくすくと育っています。

☆プレゼントコーナー☆

- ★ 1.「2012年新入学 おめでとう大会」ご招待券
- ★ 2.「損保ジャパン 東郷青児美術館」
- ★ 3.「磯川浮世絵美術館」
- ★ 4.「玉堂美術館」
- ★ 5.「ニューオータニ美術館」
- ★ 6.「蒐めて愉しむ 鼻煙壺 -沖正一郎コレクション-」
- ★ 7.「弥生美術館・竹久夢二美術館」
- ★ 8.「女性美」The Beauties He Loved
- ★ 9.「極楽湯」8店舗共通
- ★ 10.「箱根 強羅公園」
- ★ 11.「三溪園」
- ★ 12.「新横浜スケートセンター」
- ★ 13.「新横浜ラーメン博物館」
- ★ 14.「横浜大世界 トリックアートミュージアム」
- ★ 15.「横浜動物園 ブーラシア」
- ★ 16.「科学技術館」
- ★ 17.「KID-O-KID」8館共通(うち1館のみ有効)
- ★ 18.「こどもの国」

- バルテノン多摩 2月18日(土) ……15組様
- 入館ご招待券 2/19まで …… 5組様
- 入館ご招待券 2/25まで …… 5組様
- 入館ご招待券 2/29まで …… 5組様
- ご招待券 2月末日まで …… 5組様
- 大倉集古館 3/25まで …… 5組様
- 2館共通入館ご招待券 4/1まで …… 5組様
- 松岡美術館 4/5まで …… 5組様
- 平日入館ご招待券 3/30まで ……10組様
- 特別入園ご招待券 3/31まで …… 5組様
- 入園ご招待券 3/31まで …… 5組様
- 滑走ご招待券 3/31まで …… 5組様
- 入場引換券 2/29まで …… 5組様
- 平日入館ご招待券 3/30まで …… 5組様
- ペアご招待券 2/29まで …… 5名様
- ご招待券 2/29まで …… 5組様
- 入場ご招待券 3/31まで …… 5組様
- 入園券(4枚1組) 6/30まで …… 5組様

チャットボード

BOOKのご紹介

■週刊朝日増刊・ムックの好評シリーズ■

救える治療がここにある!「名医」シリーズ最新刊

新「名医」の最新治療 2012

49の最新治療 がん、震災・緊急時にかかわる病気の巻頭特集 進化する医療機器は治療を変える! 全国163人の「名医」が登場!

定価 650円(税込)

入居金と月額費用、医療と介護で決める!

高齢者ホーム 2012

親や自分に合う高齢者ホームはここだ!

5年入居時平均月額 ランキングを一挙大公開

完全保存版 ☆看護師は24時間常駐か  
 ☆認知症や末期がんでも入居できるのか  
 ☆入居者の平均年齢と最小年齢は

有料老人ホーム+高齢者専用賃貸住宅  
 3220施設の最新データ

定価 880円(税込)

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

(↑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・スマートフォン・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.asawebtama.com/

★「アサウェブタマ」で検索!★

\*応募締切り ▶ハガキ:1月28日(土)必着

▶FAX&パソコン・携帯電話:1月28日(土)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

携帯電話からお申し込みの方で、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)



大好評! 第58回 バスツアー

益子焼の窯元見学と水戸借楽園の観梅

■旅行期日: 3月14日(水) ■旅行代金: 6980円

◆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(1/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

発行所 ◆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  
 発行部数12000部 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