

# さわやかメール

2010年5月10日(月) vol.229

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数  
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10  
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211 フリーFAX 0800-800-3154  
フリーダイヤル0120-163-411 フリーFAX 0800-800-1531

風薫る5月、  
今日はお父さんに使ってほしい  
「網代模様のお弁当箱」をはじめ、  
沖縄の新名菓『雪塩まんじゅう』や  
「アリス柄のフレンチバッグ」など  
バラエティ豊かな  
プレゼントがいっぱい…  
『ポストン美術館展』  
『オルセー美術館展』も  
好評につき再入荷。  
お申込みはお早め！  
今月の締切は5月14日(金)です！

**第77回『歴史と現代の散歩道』**

爽やかな五月の風に誘われて『歴史と現代の散歩道』を歩いてみました。永山駅より右手に消防署を見ながらスタート。乞田川で川に沿って右に曲がります。すっかり若葉に変わった桜並木のやわらかな緑のトンネルを、川のせせらぎや鳥の声を聞きながら熊野橋に向かいます。お散歩しているご夫婦、ワンちゃんやランニング中のおじさん、いろいろな人とすれ違うのもなぜか楽しい。熊野橋で鎌倉街道を横切り熊野神社へ。人気の無い神社の奥は木々が生い茂りまさにパワースポット。参道には、鎌倉街道に設置された関所『霞ノ関南木戸柵跡』があります。聖蹟桜ヶ丘に向かう、旧鎌倉街道沿いにはお寺や無名戦士の墓、庚申塔などがあり、見回すと所々に昔の多摩と鎌倉街道の面影が残っています。

↑熊野神社  
参道には昭和36年に都の史跡に指定された『霞ノ関南木戸柵跡』があります。現在はその跡が丸木で再現されています。

←乞田川沿い散歩道

**お散歩の途中で…**

多摩市貝取 1-50-15  
TEL042-376-4586  
営業時間 10:00～19:00  
定休日/月曜日 駐車場あり

## ナビぐるめ ⑦8

### コーヒーショップ『白樺』

多摩市貝取 1-50-15  
TEL042-376-4586  
営業時間 10:00～19:00  
定休日/月曜日 駐車場あり

通り沿いの切り株が目印、エントランスを彩るミニガーデンには折々のお花があふれ、バリアフリーへの心遣いにもやさしさがいっぱいです。1983年のオープン、那須高原の「白樺」に魅せられたオーナーが、当時の多摩ニュータウンに自然の風合いを生かした喫茶店を開こうと、信州から大きな「白樺」の木を取寄せたエピソードには27年前の思い出が息づいています。朝10時、新聞に目を通し、並々と注がれたコーヒーで1日の始まりをすぞすお客様。お昼どき、「ナポリタン」「カレーライス」「しょうが焼き」etc…おなじみのランチセット(¥980)を求めて訪れる常連さん。サイフォンで抽出するストレートコーヒー(ブラジル・コロンビアほか ¥500～)のあいささはやっぱり格別です。時間をかけて育まれてきた地域とのコミュニケーション、絵手紙・写真・絵画etc…店内で行なわれる作品展は予約でいっぱい。ポサノバが流れる店内で心穏やかなひとときをすごしてみませんか？

◆メニューのご案内◆

★好評!『モーニングセット』 10:00～11:00  
飲み物&サラダ付 ¥500  
A…トースト・ハムエッグ/B…ハムチーズトースト

★おすすめ!『ランチタイムセット』 11:00～15:00  
飲み物&サラダ付 ¥980  
「しょうが焼き」「茄子としめじのミートソース」「ナポリタン」「えびピラフ」「カレーライス」「カレーピラフ」

【コーヒー豆知識】  
動脈硬化の抑制などに効果があるポリフェノール。赤ワインやココアに含まれていることは広く知られているが、コーヒーにも赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれている。飲み物100ml当たりに含まれるポリフェノールの量を比較すると…  
赤ワイン平均 230mg コーヒー 200mg 緑茶 115mg 体内に摂取されたポリフェノールの働きは2時間程度で4時間後には効果がなくなるらしい。朝食時⇒10時⇒昼食時⇒3時⇒夕食時 知らないうちにポリフェノールを取っていた昔の日本人は、体で感じてお茶を飲んでいたのかもしれない。

## インフォメーション

### スタッフ紹介 111

おあなたと しゆき  
**大谷 利行**

昭和53月10日5日生(31歳)  
福島県郡山市出身  
永山店 お客様サービス係  
担当エリア:20区 馬引沢・聖ヶ丘1丁目

おっとりした話し方と愛嬌のある笑顔が印象的。子供時代は野球少年として活躍、中学・高校時代はバスケットをやり抜いたスポーツマン。珠算・簿記・工業簿記、高校時代に取得した資格も多岐にわたって勉強してきちんと卒業した優等生。高校卒業後はドラッグストア『カワチ薬品』に就職、棚卸作業に奮闘しながら2年を過ごし、その後は布団メーカーの営業マンとなる。山形で飲食業勤務をしていた24歳の時、5つ年下の『有美さん』と結婚、まさに「ピピピ婚」だったらしい。結婚を機に上京…2つの新聞販売店(三鷹～吉祥寺)を経由、永山店にやってきた。福島に住む父親が病気がちのため、毎月5万円の仕送りは欠かさない。休日は夫婦で買物にでかけるのが楽しみ、奥さんがつくるハンバーグが絶品!7年経っても夫婦の仲良しぶりは変わらない。お客様と直接接することのできるこの仕事は自分に向いていると思う。独立の夢を追いかける心優しい青年にエール!

所長より一言… 見かけはおっとり…でも、芯の強さはあるように思う。業務についてはすでにベテランだが、新しい自分を日々模索する感覚は大事にして欲しい。恋女房の有美さんを大切に…。

1日10分!  
新聞を毎日読む  
習慣をつけよう

新聞はあらゆる学力を伸ばす最適な教材!  
新聞で「考える力」を身につけよう

**朝日小学生新聞 1週間無料で  
お試しいただけます。**  
ご試読期間 5/15(土)～5/21(金)

ご試読をお申込みいただいた方には  
朝小スターターリーフレットと  
『忍たま乱太郎』クリアファイルを  
さしあげます。

『朝日小学生新聞』の試読を  
ご希望の方に  
所長よりスペシャルプレゼント!

応募 ★NO.1

**【BOOKのご紹介】**  
小学生から  
『新聞』を読む子は大きく伸びる!  
池上 彰著  
1日10分の習慣でスゴイ効果!  
小学生を持つ親御さんのベストセラー  
すばる舎刊 定価1470円(税込)

### 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」のお知らせ

☆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)  
☆定員 30名 定員になり次第、締め切らせていただきます。  
☆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。

☆今回は小学校低学年のお子様と楽しんでいただける演目を  
予定しています。  
☆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。

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

※フラワーアレンジメント講習会(6/4・5)は定員となりましたので締め切らせていただきました。  
お申込みいただいた方にはご確認のハガキを送らせて  
いただきます。

爽やかな5月、ゴールデンウィークはゆっくりとお過ごしになられましたか? 4月号で紹介した冊子『歩く@たま』には驚くほどたくさんのご応募をいただき、スタッフもビックリ…多摩を歩き抜いた編集者の視点で市販のガイドブックとはひとあじ違ううれしい一冊です。

『さわやかメール』でも、みなさんからお寄せいただいた「ラン&ウォーク情報」を季節ごとにまとめて形にできたら…と思っています。

例えば、あつという間に終わってしまふ藤棚 or ハナトリスキ情報や、メタセロイヤ通りの四季など身近な場所で見つけた自然の「コマ」を写真やメッセージでお寄せください。楽しみにお待ちしております。所長

大好評!  
第48回  
バスツアーの  
お知らせ

### 『上高地帝国ホテルでランチ』

旅行期日 6月17日(木) / 旅行代金 12000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(5/10)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。