

さわやかメール

2017年2月10日 (金) vol.391

<http://www.sawayaka-mail.com>

発行部数
12000部

発行所

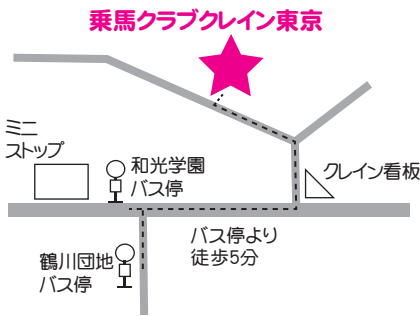
ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154
フリーFAX 0800-800-1531

寒さの中に春の足音が近づいてきました。
今日は『平安可憐雑』や『縮緬タペストリー雑段』をはじめ、『いちごのシャベル』や超人気ご当地ラーメン『富山・ブラック』など、目にもお味にもうれしいプレゼントがいっぱい！
プロ野球オープン戦やJリーグチケットも登場！
たくさんのご応募お待ちしております。
今月の締切は2月16日(木)です。

『乗馬クラブ クレイン東京』乗馬試乗会のお知らせ



【乗馬クラブクレイン東京】

町田市真光寺町 1227
TEL042-718-4404
お問合せ 平日 10:00~17:00
土日祝 9:00~18:00
水曜日 14:00~18:00
定休日 火曜日

詳しい情報は uma-crane.com

小田急鶴川駅 2番よりバス利用
京王線若葉台駅4番よりバス利用

2005年10月、町田市真光寺町にオープンした『クレイン東京』、クラブには馬が122頭、会員数は1990名、都内でも最大級の乗馬クラブです。現在『クレイン東京』では乗馬試乗会を開催中、『さわやかメール』読者の方10組20名様を試乗会にご招待いただきました。馬が好きの方、フィットネスやスポーツが目的の方、ストレス解消効果も期待できます。初心者の方も大歓迎！ 緑に囲まれた静かな環境で乗馬を楽しんでみませんか？

乗馬試乗会のチケットプレゼント 応募★NO.29

健康維持、リフレッシュに乗馬をしてみよう！

Let's Try! HORSE RIDING CLUB

乗馬クラブクレインでは、お客様一人ひとりに合った「乗馬ライフ」をお届けします。経験者の方だけでなく、はじめて馬に触れる方もぜひ、このチケットで馬とすばらしいひと時を過ごしませんか。

乗馬試乗会とは…

馬への接し方から乗り降り、馬をゆっくり歩かせるところを中心に試乗いただけます。はじめての方でも安心して楽しめます。

- ・何か新しいことを始めたい
- ・動物(馬)が大好き
- ・運動したいけど長続きしない
- ・年齢を重ねても元気でいたい
- ・最近疲れやすい
- ・ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまる方、この機会に乗馬をしてみませんか？

※試乗会についての注意事項

- ◆対象年齢：小学校1年生から69歳までの健康な方
- ◆身長：125cm以上
- ◆レッスン料無料
(別途、馬具レンタル料と保険代でお一人様1280円)
- ◆未成年の方は親権者のご同伴が必要となります。

乗馬クラブクレイン東京

新規会員募集中！ 会員説明会も開催中(要予約)

乗馬クラブクレインは、国内32ヶ所のネットワークを備える、国内最大級の乗馬クラブです。

	正会員	平日会員	Jr会員
入会金	216000	108000	86400
月会費	16200	16200	10800
騎乗料(平日)	1620	1620	1080
騎乗料(土日)	2160	騎乗不可	2700

※単位は円、税込です。

《正会員》 定休日以外いつでも騎乗いただけます。
《平日会員》 平日のみ騎乗いただけます。
《Jr会員》 小学1年生(125cm)~高校3年生までの会員様



ベジフルキッチン 『トレノ・ノッテ』

多摩市落合2-35 パルテノン多摩5F
TEL 042-373-7323

■営業時間■

ランチ 11:30~14:30(L.O.14:00)
ディナー 17:00~22:00(L.O.21:00)

<http://www.treno-notte.com/>

<https://www.facebook.com/trenonotte/>



1月5日、人気レストラン『トレノ・ノッテ』が“地元多摩の自然農野菜”と“長野県富士見町”(多摩市の友好都市)から届いた新鮮野菜をサラダビュッフェで味わえる『ベジフルキッチントレノ・ノッテ』としてリニューアルオープンしました。

今季節はサトイモ・菜の花・人参・きのこなど暖色カラーの春野菜が美味！レタスや春菊、芽キャベツなどの緑野菜をお好みで盛り合わせ、お芋やお豆、海藻やサラダこんにやく、ナッツやレーズンをトッピング。別のプレートに人気 NO.1の「はちみつ生姜」「柚子ゴマ」「ゴルゴンゾーラ」「シーザー」「味噌」など少〜しとろみのあるディップタイプの自家製ドレッシング8種類を少しづつつけて、野菜との相性を楽しむのがオススメ。ひとロサイズのフォカッチャやライ麦パンも食べ放題、「カモミール」「ハイビスカス」「デトックスウォーター」が選べる「ハーブティバー」のドリンクも飲み放題のランチビュッフェが驚きの《1,000円》で楽しめます。

記念日などには特注依頼が入る藤本シェフの手づくりデザートが大人気！定番の「ガトーショコラ」や「チーズケーキ」(各¥350)のほか、「ほうれん草とバナナのアイス」「トマトのアイス」「かぼちゃのアイス」(各¥200)など野菜を使ったデザートがオススメ。

“これからは野菜を使ったデザートをどんどん増やしていきたいです。”(藤本シェフ談)

女子会や各種パーティ、ご家族・お友達とお集まりにぜひご利用下さい。

卒業・入学シーズンに向けてお席のご予約も承ります。

《スタッフからのごあいさつ》

「農場をテーマにした店づくりをこれからも進めていきます。メニュー全体に野菜の存在が見え隠れしつつ、野菜嫌いなお子さまにも愛されるお店にできたら最高です。地域のスタッフによる地域の方々のためのレストランを目指しますので、今後ともよろしくお願ひします。」

《ランチメニュー》

- ☆多摩市と富士見町の野菜を使ったサラダビュッフェ……1,000円
- ☆カリカリもちもち石窯ピッツァ……1,000円+500円
- ☆名物 生パスタのポロネーゼ……1,000円+500円
- ☆本日のメイン料理……1,000円+800円
- ☆パエリア……1,000円+800円

《ディナーメニュー》アラカルトでお楽しみください。

- 田舎風パテ/スペイン風オムレツ/野菜のカルパッチョ
- 本日のアヒージョ/本日の3種ブルスケッタ/鮮魚のカルパッチョ
- 石窯焼きバーニャカウダ
- 名物! 生パスタ ポロネーゼ/ゼリングイネ/ペスカトーレ
- カルボナーラ/タリアッテ/ペンネ アラビアータ
- フレッシュサラダのせトマトビザ/クワトロフォルマッジョ/マルゲリータ
- 自家製ベーコンとじゃが芋のジェノベーゼ
- かたまりスペアリブのグリル/かたまりアンガス牛のグリル
- 本日のパエリア/本日のリゾット ほか(価格は全て税別です)

《パーティコース》

- ★1,500円コース
 - ・多摩市と富士見町の野菜のバーニャカウダ
 - ・野菜のカルパッチョ
 - ・石窯ピッツァ
 - ・本日のおすすめパスタ
 - ・若鶏のかたまりグリルラトウユイユのせ
 - ・野菜のソルベ
- ★2,500円コース
 - ・多摩市と富士見町の野菜のバーニャカウダ
 - ・野菜のカルパッチョ
 - ・スパニッシュオムレツ
 - ・生ハムとサラミの盛り合わせ
 - ・選べる自家製ドレッシングのもりもり彩りサラダ
 - ・石窯ピッツァ マルゲリータ
 - ・本日のおすすめパスタ
 - ・かたまりポークスペアリブとさっぱり料理
 - ・フルーツ盛り合わせ
- ★3,000円コース
 - ・多摩市と富士見町の野菜のバーニャカウダ
 - ・野菜のカルパッチョ
 - ・鴨肉とフルーツの盛り合わせ
 - ・チーズ 2種盛り合わせ
 - ・選べる自家製ドレッシングのもりもり彩りサラダ
 - ・石窯ピッツァ ジェノベーゼ
 - ・野菜のドフィノワグラタン
 - ・シーフードたっぷりパエリア
 - ・A4 黒毛和牛 川辺牛のかたまりローストとじゃが芋
 - ・フルーツ盛り合わせ

インフォメーション

BOOK ご紹介

脳や身体の健康を保つための新たなシニア誌が登場!

週刊朝日増刊
朝日脳活
マガジン

さわやか
1号

2/25(土)発売
定価890円
(税込)

四字熟語クイズ・まちがいがし・図形パズル
ひらがな計算・ことわざクイズ…ほか

医療、食事、運動など
健康に役立つ情報も充実!

『朝日脳活マガジンさわやか』を10名様にプレゼント致します。ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPからお申し込みください。 **所長より特別プレゼント 応募★NO.1**

※抽選にはずれた場合でも購入を希望される場合はメッセージ欄でお知らせ下さい。

今年以降も降雪もなく助かっています。南岸低気圧の影響による積雪の予報からは目が離せません。インフルエンザによる学級閉鎖も多いようです。体調管理には充分注意して、春の訪れを待ちたいものです。 所長

1/23「平野美宇選手」(16歳)全日本卓球最年少優勝、1/27第72代横綱「稀勢の里」奉納土俵入り、1/29全豪オープンテニス「フェデラー」VS「ナダル」の歴史的死闘、同日「渡辺」平選手「200m平泳ぎ2分6秒」の世界新、「高梨沙羅選手」W杯ジャンプ通算50勝、2/6「松山英樹」プロが「プレッシャー」を制してフェニックスオープン連覇、米ツアー「4勝目」など1月下旬より、スポーツの話題でもちぎりの毎日ですね。 来月はいよいよWBCが開幕、FIFAワールドカップ最終予選の大会も控えています。

◆イベント情報◆

“みそソムリエ”小野敬子さん 監修 ギネス世界記録に 大人数で味噌づくり! 挑戦!!

- エントリーはお電話でお待ちしております。 TEL042-373-7323
 - 日時: 2017年3月5日(日) 14:00~17:00
 - 会場: トレノ・ノッテ パルテノン多摩 5F(多摩センター駅 徒歩5分)
 - 料金: 大人 3,000円・小学生以上 1,000円(小さいお子様無料) ワンドリンク、おつまみ付
 - 持ち物: 健康な体、常在菌いっぱいのお手て、ギネスに挑戦する気持ち
- たくさんの方の皆様のエントリー、お待ちしております!!!

クーポン

トレノ
ノッテ

ディナータイム
に限り
燂つき
マカデミアナッツ
サービス

2017年3月31日
まで有効