

さわやかメール

2025年9月10日(水) vol. 589 <https://www.sawayaka-mail.com/>
発行部数 12150部 発行所 ASA多摩センター・永山 ☎206-0033 東京都多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル0120-165-211 / フリーFAX0800-800-3154

『街のたより』第261回

『日本語スピーチ大会』Japanese Speech Contest

主管:多摩市民文化祭実行委員会

多摩市民文化祭のイベントとして外国人による日本語スピーチ大会をします。
多摩市や近くの街に住む外国人の皆さん参加してみませんか。

- ☆ 日 時: 2025年 10月26日(日) 13:00~
- ☆ 場 所: 関戸公民館 7階 市民ロビー
- ☆ 応募方法: 日本語で1000文字前後の原稿を送る
- ☆ 送 り 先: e-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp
- ☆ 締め切り: 10月6日(月)までに
- ☆ 問 合 せ: 多摩市国際交流センター 042-355-2118 申込フォームへ



★テーマは「日本の暮らし」「将来の夢」「私の国」など自由に書いてください。
(政治と宗教については書かない)

★賞金:金賞 1万円相当 銀賞 5千円相当 銅賞 3千円相当
全員に参加賞あり

一般社団法人 多摩市国際交流センター tel:042-355-2118

※日本語ルビ入りのチラシ画像が参照できます。→



多摩ランタン フェスティバル2025

<https://js-hakkakudo.com/>

2025年10月6日(月)~10月12日(日)
平日(6~10日)

ベトナムランタンライトアップ(10:00~21:00)

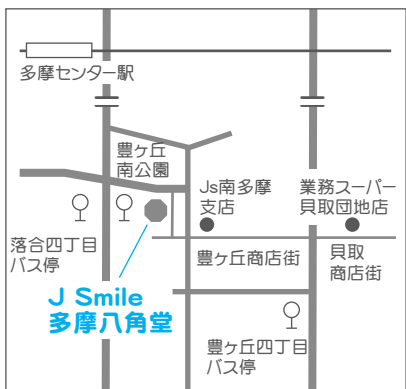
土日(11・12日)

ベトナムランタンライトアップ(10:00~20:00)

メインイベント(15:00~20:00)

会場 J Smile 多摩八角堂ほか(東京都多摩市豊ヶ丘 5-5)

主催 多摩ランタンフェスティバル2025 開催委員会



『八百』(やお) ブリリア 8歳 女子

先代が虹の橋を渡ってペットロスになり、
新しい番犬としてわが家にやってきました。

内弁慶な性格で、

家ではまさに“女王様”

飼い主が寝てようが立ってようが踏んづけて
いく前しか見ない女(笑)

毎日のルーティーンはひなたぼっこ、昼寝
そして放屁(おなら)(笑)(笑)

ジャーキー、さつまいも、フルーツが大好き!

とにかく人懐っこい! 特にメンズとの“おいかっこ”では大興奮!(笑)

なせか…犬が苦手なため、飛びかかることがあります。心配な方はご自身の
ワンちゃんを抱っこしてくだされば安心です。



わたしは人
気もの

『世界バレー』『世界陸上』『森保ジャパン国際親善試合』、
秋はスポーツが目白押し、楽しみです。 所長

特に高齢者や体力に心配がある方は、これらの症状を
単なる「夏バテ」として見過ごさず、早めに医療機関を
受診しましょう。

◆外出時は日差しを避け、衣類で体温調節
◆食事では栄養をしっかりと摂る ビタミンB(豚肉、納豆
など) ビタミンC(果物、野菜) 塩分(味噌汁や梅干)
◆入浴などで自律神経を整え、質の良い睡眠を…
◆日中に蓄積された疲労や暑さの影響を、その日のうち
に解消する

【予防、対策】
◆全身の倦怠感 ◆不眠 ◆長引く微熱 ◆頭痛や
吐き気 ◆ふらつき、めまい ◆手足のしびれ、足がふるなど

9月に入っても35℃を超える猛暑日が続いています。
暑い環境下でのダメージが積み重なることで、数日後に
症状が現れる「蓄積型熱中症」は、通常の熱中症より
症状がゆっくりと現れるため警戒が必要です。

〈ワークショップ〉 愉快的ハロウィンボードをつくろう

板にハロウィンおばけやカボチャを
描いて塗って作ります。

○日 時:9/15(月・祝) 予約不要、当日先着順
第1回 10:00~11:00
第2回 14:00~15:00

○場 所:長池公園 自然館クラフトコーナー
○対 象:どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)
○定 員:各回 6名
○費 用:500円



長池公園自然館

開館時間 9:00~17:00 八王子市別所二丁目58
TEL042-678-4616 FAX042-678-4647
HP <http://www.h-yugi.org>

〈ネイチャークラフト〉 セイタカアワダチノコで草木染をしよう

四季の植物に触れて、里山の自然をお楽しみください。

○日 時: 10/19(日) 13:30~15:30
○場 所: 長池公園 自然館工作室
○対 象: 6歳~大人(小学2年生以下は保護者同伴)
○定 員: 10名
○費 用: 1000円 綿Tシャツ(小)
○持ち物: 筆記用具・軍手・花ばさみ・ビニール手袋
持ち帰り用袋
○装 備: 汚れてもよい服・エプロン

※9/15 予約受付開始

*1週間をきってからのキャンセルの
場合、イベント料をお支払いいた
だきます。



ナビぐるめ 216

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:10:00~16:00(平日)
10:00~17:00(土・日・祝日)

月曜定休/駐車場あり

<https://shirakaba-cafe.com/>



今ではめずらしくなった街の喫茶店、エントランスを彩るミニガーデンには 折々の花が
咲き乱れ、季節の訪れを感じさせてくれます。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り寄せたエピソードには42年前の思い出が甦ります。
サイフォンで抽出する格別なコーヒーはもちろん、お飲物付きのランチが人気!『ナポリ
タン』『しょうが焼き』『カレーライス』『サンドイッチ』など、昔ながらの美味しさをお楽し
みください。昭和歌謡の流れる店内では作品展やワークショップ、ミニコンサートなどを
行っています。お散歩やお買物の途中に寄り道
してみませんか?

【メニュー】(価格は全て税込です)

◆モーニングセット

(10:00~11:00) 各820円

A セット:トースト・ハムエッグ・サラダ・ドリンク
B セット:ハムチーズトースト・サラダ・ドリンク

◆ランチタイムセット

(11:00~15:00) 各1400円

サラダ・ドリンク付き ※大盛り100円増し
しょうが焼き/ミートソース/ナポリタン
エビピラフ/カレーライス/カレーピラフ

★各種セットメニューのドリンク

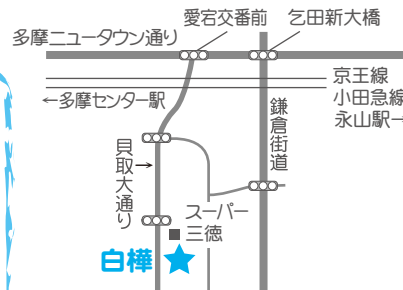
白樺ブレンド・紅茶・アイスコーヒー
アイスティ・コーラ・オレンジジュース

◆お飲み物(単品)

ストレートコーヒー/コロンビア・キリマンジャロ
ブルーマウンテンほか
ティーオーレ ソーダ 各種ジュースほか

◆テイクアウトもご利用ください。

11:00~15:30



企画展・個展のお知らせ

『Chie SHISHU展示販売』
~9/30(火)

『市民作品展2025』

多摩市文化団体連合

第48回多摩市民文化祭

日時: 10/23(木)~10/26(日)
10:00~18:00
(最終日は16時まで)

場所: パルテノン多摩2F

オープンスタジオ

(絵画・立体部門)

市民ギャラリー(写真部門)



スポーツウェルネス吹矢



★スポーツウェルネス吹矢は

どなたでもできる

楽しいスポーツです。

★腹式呼吸で健康増進

会員募集

練習場所 福祉センター・菖蒲館

練習日 毎週日曜日 午前中

会 費 月1,000円

【問合せ先】多摩市唐木田支部 笹原 TEL042-374-8883

お散歩の途中で…

第188回