

さわやかメール

今日は『節分福豆』や
『アンティーク風ミニハサミ』をはじめ、
ヒューマンの人気者
『ミイのあったかビロー』など
新春を彩るプレゼントが登場！
今年最初の運だめし！
愉しんでご応募ください♪♪
今月の締切は1月16日(金)です。

2026年1月10日(土) vol. 593 <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



クリスマスチャットくんクイズ
答えは④と⑩でした。

お散歩の途中で...

第190回



『街のたより』第265回



吉祥院から『写経会』のご案内

写経会

2月13日 金曜日 15時～

それ以降の日時は決まり次第Instagram
(karasawazan_kichijyouin)にてお知らせ致します。

場所:吉祥院

写経とお茶付き

納経料:1000円

道具は全てこちらでご用意致します。
般若心経のなぞり書きタイプの写経です。写経とは
仏教の経典を書写することにより功德を得ることを
目的として行われてきましたがお経を書き写す時間
無心になれることによる精神安定、お経を文字に
するご供養でもあります。写経を通して静かにご自身
と向き合うお時間を過ごされては如何でしょうか。

お電話にてお申込みください

吉祥院 多摩市豊ヶ丘1-51-2
042-374-2871

多摩市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ 提供会員さん大募集!!

「多摩市ファミリー・サポート・センター」とは、「子育てのお手伝いをしてほしい方(利用会員)」と
「子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。
現在、利用会員さんのニーズが高まっているため、子育てのお手伝いをして下さる提供会員さんを大募集中です。
下記の日程で講習会を開催いたしますので、皆さまぜひご参加ください。

《提供会員養成講習会》

参加費は無料です。参加申し込みが必須です。センターまでお電話ください。

《日》	《時間》	《内容》	《会場》
2/7(土)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方	こども家庭センター 2階活動室
2/14(土)	10:30～12:30	子どもたちの今と 子育て支援の必要性	こども家庭 センター 2階活動室
	13:30～14:15	なぜ今 虐待防止が 求められているのか	
	14:30～16:30	子どもの健康について	
2/21(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習 (資料代として¥1700がかかります)	多摩消防署 2階
	13:30～16:00	提供会員の活動について	こども家庭センター 2階活動室

- 対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で子育ての
お手伝いをしたい方
- 定員 15名(申し込み先着順)
- 保育 1歳6ヶ月以上 3名(申し込み先着順)
※2月21日(土)の普通救命救急講習には
保育がありません。

お申し込み・お問い合わせは
多摩市ファミリー・サポート・センターまで

TEL042-357-5105
(日曜、祝日を除く10:00～17:00)

※詳しくは <https://famisapo.tama.jp/> をご覧ください。



＜公園ネイチャクラフト＞ 竹で作ろう お雛様(モウノウチク)

孟宗竹を土台にお雛様とお内裏様も作ります。千代紙やテープを使って
着物を着せてオリジナルの雛人形づくりを楽しみましょう!

- 日 時: 2/15(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: 12名
- 費 用: 1000円
- 持ち物: 筆記用具・軍手・花ばさみ・ペンチ・持ち帰りの袋
- 装 備: 汚れてもよい服

1/15 予約受付開始

※キャンセル: 1週間をきってからのキャンセルの場合、
イベント料金をお支払いいただきます。

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>



『くうちゃん』トイプードル
男の子13歳

さみしがいいで、家族がそばを
離れようとすると“行くな～!”
と怒ります。(笑)
今は口髭が白くなっちゃいまし
たが、整った顔立ちの美男子
です。+😊+
ボーロが大好き! そして、何れい
病院知らずで元気です!!
いつまでも私たち家族の“癒し”
でいてね～♡



ぼくは人気もの



あけましておめでどうございます。
足かけ26年、第593号を迎える『さわやかメール』ですが、
『漢字ぐるぐるクイズ』『ナンバークイズ』にお寄せいただく
お客様のメッセージをうれしく拝見しています。クイズを
解くのは紙面上で、答えるチャックはWEB版で、2つの『さわ
やかメール』を上手く活用していただければ幸いです。
2026年はスポーツイヤー、
◆2/6には『ミラノ・コルティナ冬オリンピック』が開幕。
フィギュア、スピードスケート、スノーボードなど、寝不足必至の
16日間、北イタリアの美しい風景が見られるのも楽しみです。
◆待ジャックが連覇を狙うWBCは3/5に開幕、東京ド
ムで開催されるP.O.Cの初戦は台湾戦、2年前の感動を
再び...
◆そして6/11～7/19『FIFAワールドカップ2026』は
アメリカ、カナダ、メキシコの3カ国共催。昨秋、ブラジル戦に
歴史的勝利をおさめた森保ジャパン、ベスト8目指して
頑張ってください。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

所長

2026 新春お年玉セール

セール期間
1/31まで

新年 明けましておめでとうございます ※当店は税込み表示です
新しいメガネで、新年をスタートしませんか?
メガネのご用命は、近くて安心の地元専門店で求めください

薄型レンズメガネセット 出来上がり価格 ¥8,800

UVカットレンズ使用 学生さんからシニアまで幅広く取り揃えております

シニアレンズメガネセット 出来上がり価格 ¥18,800

セイコー社UVカットレンズ使用

遠近両用・室内用・パソコン用

上記3種類レンズからお選びいただけます

単焦点レンズ交換	2枚1組	UVカットレンズ	¥5,000
	2枚1組	BLカットレンズ	¥12,000
遠近両用レンズ交換	2枚1組	バリューレンズ	¥15,000
	2枚1組	カスタマイズレンズ	¥26,000
フレーム交換			¥6,000～
フレームパーツ交換		鼻パット	¥300～
補聴器お正月特別価格にて販売中		聞き試せます	

耳よりな情報!

腕時計電池交換券
当店通常価格 一般時計
¥1100
高級時計・Gショック
¥1650

さわやかメール持参の方
¥550引きします!
有効期限無し

セイコー社認定 スペシャリストショップ
メガネ・コンタクト・補聴器

メガネフレンド

多摩市馬引沢 1-18-11

TEL 042-338-0410

営業時間 AM10:00～PM7:00

定休日 毎週水曜日、第1・3木曜日

隣接の駐車場あり/最寄りバス停 諏訪神社

