

さわやかメール

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0120-165-2111 / フリーフAX0800-800-3154

今日は『節分福豆』や
『アンティーク風ミニハサミ』をはじめ、
ハーミンの人気者
『ミイのあつたガビロー』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。



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



『くうちやん』トイプードル
男の子13歳

さみしがい屋で、家族が何を離れようとあると“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
くんです。+
ボーロが大好き! そして、何より
病院からおで元気です!!
いつも私たち家族の“癒し”
でいてね~



ぱくは人
気もの

あけましておめでとうございます。
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』『ナンバープレース』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、答えるチラクは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。
◆そして6/11/12/13/14/15/16/17/19『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を目指して
頑張ってほしいです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
所長

『街のたより』第265回



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。

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・センターがらのおしらせ 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。参加申し込みが必要です。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
	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
2/14(土)	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	多摩消防署 2階
2/21(土)	9:00～12:00	普通救命急救講習 (資料代として¥1700がかかります)	
	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)の普通救命急救講習には
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

TEL 042-357-5105
(日曜、祝日を除く10:00～17:00)

※詳しくは <https://famisapo.tama.jp/> をご覧下さい。



〈公園ネイチャクラフト〉竹で作ろう お雛様(モウイウチク)

孟宗竹を土台にお雛様とお内裏様を作ります。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 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

TEL 042-678-4616

FAX 042-678-4647

HP <http://www.h-yugi.org>



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、近くで安心の地元専門店でお求めください

薄型レンズメガネセット

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

出来上がり価格 ¥8,800

シニアレンズメガネセット

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

出来上がり価格 ¥18,800

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

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

2枚1組 鼻パット ¥6,000～

フレーム交換 フレームバーツ交換 鼻パット ¥300～

補聴器お正月特別価格にて販売中 聞き試してできます

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割引きします!

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

隣接の駐車場有あり/最寄りバス停 諏訪神社

