さわやかメール

2026年10月10日（土） vol.602　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

今月は『ゴッホ・夜のカフェテラス エコバッグ』や『グランドピアノ型 ペンシルシャープナー』をはじめ、『泉屋博古館東京』『科学技術館』『東京八王子ビートレインズ観戦チケット』など アートやスポーツの秋が楽しくなる ご招待券を用意しました。 ご応募お待ちしております♪♪♪

今月の締切は10月16日（金）です。

『街のたより』第274回

東京多摩少年少女合唱団 講座生募集！
第45回 クリスマスコンサートで一緒に歌いませんか♪

私たちは多摩地域で歌を通して楽しく活動している
東京多摩少年少女合唱団です。
合唱団では、クリスマスコンサートで私たちといっしょに
うたってくれるお友だちを募集しています。
みなさんがよく知っているクリスマスソングをいっしょに練習して、
私たちとのコンサートを体験してみませんか!?



2026年12月13日（日）
午後1時30分受付開始　2時開演
会場　詳細は練習日にお伝えします。

★合唱練習日★（市民活動交流センター）
11月22日（日）10:00～11:00
11月29日（日）10:00～11:00
12月　6日（日）10:00～11:00
12月13日（日）クリスマスコンサート本番

■ 対象者 年中（幼稚園・保育園）から高校3年生
※先着 8名です!
■ 参加費 無料です!
■ 申し込みお問い合わせは、tamaboysgirls@gmail.com　まで
■ ホームページは、https://sites.google.com/view/tama-boysgirls
■ instagramアカウントは、@tama_boys_girls_choir

2026年 永山6丁目自治会 秋まつり イベント盛りだくさん!!

祭 日時 10月10日（土） 13:00～17:00頃
祭 場所 小野路第4公園　※雨天順延10/11（日）

☆模擬店　焼き鳥、玉こんにゃく、焼きそば、フランクフルト、ポップコーン
綿菓子、エビカツサンド、エビフライ&ポテト、チョコバナナ
ビール、ラムネ、コーラ、ジュース、お茶、ヨーヨー&スーパーボール

※模擬店はチケットをご利用ください。
本日、会場内本部席にて1枚100円の共通利用チケットを販売。

主催：永山6丁目自治会・秋祭り実行委員会

『絵手紙体験会』（全2回）
年賀状など、絵手紙で楽しんでみませんか

◉日　時　11月9日（月）　午後1:30～3:30
絵手紙って？ 年賀状をかく、ネーム印
11月11日（水）午後1:30～3:30
2027年は未、遊印、正月グッズを楽しもう
◉場　所　ベルブ永山4階 学習室（図書館、公民館上）
◉対　象　どなたでもご参加ください（手話ボランティア有り）
◉参加費　¥1000（モチーフ、用具代等含む）
◉講　師　山田 みちよ（日本絵手紙協会公認講師）

ーボランティアサークル 絵手紙くるくる

ー申込・問合せー
090-2786-8116 ボランティアサークル「絵手紙くるくる」
代表 小谷陽子
042-373-6152（FAX専用） 080-1197-3931 山田みちよ

長池公園イベントのお知らせ

南大沢図書館 読書の秋 <パークライブラリー>
10/24（土） 10:00～15:00　雨天中止　*予約不要
食・健康・アートなど、南大沢図書館から約300冊の本が公園に並びます。芝生の上はもちろん、リラックスチェアやハンモックなどが使えるゆったりスペースもあります。
ゆっくり読書をしながら、“気持ちの良い秋の読書時間”を公園で過ごしてみませんか。

どこへ行った？ 冬の虫たちを追う！ 観察会
公園内で冬越しする昆虫を探す。夏とは一味違う虫探しが楽しめるはず。
12/6（日） 13:00～16:00　　*11/5 予約受付開始

公園のグリーンでクリスマスのベルスワッグを作ろう
公園のグリーンや枝、木の実などでクリスマスのベルスワッグを作ります。
12/11（金）10:00～12:00　　*10/25 予約受付開始

☆詳細はお問い合わせください。

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

十ビぐるめ 220

ピッツェリア『ラ・パーラ』



多摩市山王下 1-13-6 マンションサザンヒル1F
TEL 042-339-7888
営業時間　11:30～13:30（L.O）／17:00～20:00（L.O）
定 休 日　木曜日・第2水曜日　　駐車場あり
http://www.lapala.com/

Ciao a tutti 皆さん、こんにちは！
今年の夏はお日様に嫌われてしまったようでしたね。。
自然相手の農家さんは、きっと大変な思いをされている事と思います。改めて食材に感謝です。
さて、ASAさんのご厚意で、このさわやかメール10月号に掲載させていただきますことに重ねて感謝しつつ、秋のおすすめのメニューをいくつかご紹介させていただきます。
当店の年齢も、皆様のお陰をもちまして、24歳となりました。人間でいうところの、まだまだ若造でございますが、これからも初心を忘れずに頑張りたいと思います。

アンティパスト


トリッパと白インゲン豆のラグー


パーティ用盛り合わせ サンマと椎茸のコンフィや 鱈のマンテカート


温野菜のバーニャカウダ


パーティ用盛り合わせ パネッレ、白貝グラティナータなど

プリモピアット


ズッキーニとケイパーの ネラーノ風 スパゲッティ


ポルチーニ茸とイタリア産栗の リングイネ


群馬県産舞茸と イタリア産栗のビアンカ


4種類のチーズ クアトロ フォルマッジ

セコンドピアット


豚肩ロースと野菜の煮込み ポリート


駿河湾産金目鯛の アクアパッツァ

ドルチェ


当店人気ナンバー1の カタラーナ


紫芋のトルタ モンテビアンコ仕立て

ーおすすめワインー
◉プーリアビアンコ（白）　◉プリミティーヴォ（赤）
※日差しの強い南イタリアらしい凝縮感のあるワインです。
・グラス ・ディキャンタ ・ボトルをご用意しています。

オーナーからのうれしいお知らせ
【さわやかメール見た！】で
コーヒー又はエスプレッソを
サービスいたします♪`（11/20まで）

わたしは人気もの



『ジャスミン』3歳 女の子
わが家に来て2年になります。
今では大切な家族の一員です。
ボール遊びが大好きで、家の庭で遊ぶのが日課です。
これからも仲良く暮らしていきましょう！

10月に入り、秋晴れの空を見上げながら、心地よい季節感を感じる毎日となりました。
それにしても、9月の長雨にはうんざりしましたね。
9／25東京新聞、住宅情報サイト『スーモ』が発表した『子育てしやすい街』多摩地域部門で『唐木田』が1位にランキングされました。
緑が多く通勤に便利、『鶴牧西公園』の田植え・稲刈り体験、夏の風物詩『鶴牧東公園』の野外コンサート、『からきだ菖蒲館』の各種イベントや保護者同士の交流、などが高評価され、今後も注目に値するエリアになりそうです。
日経トレンディ11月号『細かすぎる！ 東京駅最新案内』が話題！ 特別付録『八重洲・日本橋・京橋最速ガイド』は週末観光も楽しめる便利な1冊となっています。
ご購読をおススメします。（笑）

所長