

A. 梅の香りに包まれて 吉野梅郷を歩く

3月19日(木) 午前9時10分 宮ノ平駅集合
 コース 宮の平駅—明白院—臨川庭園—梅の公園—「岩割の梅」「鎌倉の梅」など古木名木を観光一日向和田駅(14時半ごろ解散予定)
 参加費 500円(梅の公園入園料、保険料、ガイド料)



B. 桜と歴史と水とのハーモニーを楽しみながら歩く

4月5日(日) 午前9時10分 青梅駅集合
 コース 青梅駅—永山公園—梅岩寺—金剛寺—水の公園—郷土博物館—青梅宿散策—青梅駅(14時半ごろ解散予定)
 参加費 500円(保険料、ガイド料、ちょこっとプレゼント)

花いっぱいの青梅を一緒に歩きますか

主催 健康ウォーク+1(プラスワン)
 「歩いて健康になろう」を趣旨に結成された団体で、ウォーキングイベントの他、健康セミナーなど開催。現在、会員募集中!
 <問合せ・申込みが必要>
 太田042-537-8252、090-8817-6077 池田090-6144-2377

芸術にふれてみませんか? 春の澤乃井ギャラリー

澤乃井ギャラリー
 開館時間10時~16時30分
 (月曜日・定休、祝日の場合は翌日休)
 青梅線沢井駅より徒歩5分小澤酒造・澤乃井園敷地内
 電話 0428(78)8215・8210

- 花鳥風月—又三郎写真画展 3月3日~4月5日
 世界初、又三郎独自の技法による奥多摩、青梅の作品を桜を中心に30点展示(最終日は午後2時まで)
- 向原常美展 4月7日~4月26日
 墨彩画家。奥多摩のアトリエで日本各地の自然や日向神話に一念の心の創作を手掛けている。
- 「YASUSAKUの来た道」展 4月28日~5月17日
 フォコーシュモザなどカラーシュの展示
- 青梅収穫祭企画展 6月2日~7月5日
 ぷらむニュースの表紙絵の展示

旬菜ハナシ No.1 「のらぼう」

「どこで採れた野菜かしら」誰でも産地を気にしたことってあるはず。ところが、私たちの住む地域で採れる野菜って案外、多いのです。
 春の早い時期に採れるのが「のらぼう(野良坊)」。アブラナ科の野菜で春の早い時期、とう立ちした茎を食べます。アク

がなく、甘みがあり、おひたしはもちろん、天ぷらもイケます。サラダ、みそ和えなど、工夫しだいで料理のバリエーションが広がりますよ。ほうれん草、小松菜などがなくなる春先、それに代わってくれる、うれしい菜ものです。

あきる野市が有名ですが、青梅市でも栽培している農家は多く、2~5月ごろが旬です。JA西東京かすみ直販センターでは、生産者の名前が書かれたビニールに包まれて販売されていました。(2月19日は1束180円で販売していました)



のらぼう

JA西東京かすみ直販センター
 東京都青梅市新町2-28-19
 電話 0428(31)1115



木の家

「地震に強い。健康にいい!」
 おもに無垢材を使用する事で、健康にいい! 健康にいい! 健康にいい!
 佐藤社長は熱く語ります。マイホーム建築をお考えの方、ちよつと建築をみてみて。

ロタビルダー
SRT株式会社
 http://www.ome-fudosan.com/loghouse/

埼玉県入間市盤山3-11-6
 電話 04-2965-4489
 許可(般-19)第62248号

事業と暮らしの法律アドバイザー

会社設立、建設業、宅建業、運送業
 廃棄物の処理業、風俗営業、
 入国管理業務、各種許認可申請業務
 相続、成年後見、離婚、交通事故
 生活相談、手続き業務

栗原先生の種やかな雰囲気、どんなことでも安心して相談できます。

栗原行政書士事務所
 入管取次 栗原節夫 TEL 042-539-0780
 行政書士 福生市福生891-12 E-mail: rxrbc164@ybb.ne.jp

腰痛 肩こり 頭痛が治る!?

「3回以内に効果を実感できました。」

得々3割引の7日間
 3月27日(金)・28(土)と
 4月14日(火)・15(水)・
 18(土)19(日)・20(月)

初回 10,000円 → 7,000円
 2回目以降 5,000円 → 3,500円

院長が不在で代診の飯塚が担当です。「治療同意書」に署名ください。よろしくお願いたします。

●腰痛(ギックリ・ヘルニア) ●肩こり ●頭痛
 ●首痛 ●寝違え ●アゴ痛 ●膝痛 ●冷え
 ●シビレ ●自律神経失調症 ●坐骨神経痛

東京都青梅市今寺3-385-6
オフィスシマザキ
 0428(33)3939
 詳しくはサイトをご覧ください
 http://homepage3.nifty.com/333939/

豊富な品揃えで良い品をより安く!

「信頼と技術、安心のお店」
真幸メガネ

どろぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。心よりお待ちしております。
 羽村市小作台2-6-7 ☎ 042-579-1831 木曜定休

小作駅東口 真幸メガネ 真幸クリニック
 指定店 真幸クリニック 真幸眼科 おしきり眼科

次号 vol. 28 は、平成21年6月号発行の予定です。

ぷらむニュース冬号Vol. 27
 平成20年3月1日発行
 発行人 なかごめますみ
 編集発行 ぷらむニュース社
 東京都青梅市河辺町10-10-8
 TEL/FAX 0428-21-0909
 表紙の絵 清水真奈
 デザイン 塩澤孝介
 印刷 (株)タマプリント

読者プレゼント

「小澤酒造」様から
 花見新酒(広告の酒) 3名様に
 「梅の湯」様から
 無料入浴券 5名様に
 「アムリタ」様から
 特製エコバック 5名様に
 「NPO法人日本子守唄協会」様から
 親子で聴く子守唄CD付カレンダー 2名様に
 「青梅不動産」様から
 社長出身仙台の銘菓 萩の月 2名様に
 「ぷらむニュース」から
 関 琴美さんイラスト入りポストカード5枚組 5名様に

■応募方法
 官製はがきに、希望商品・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・ぷらむ秋号の感想などを書いて、ご応募下さい。締め切りは、3月31日(消印有効)当選者の発表は、商品の発送をもってさせていただきます。

■応募先
 〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-10-8
 「ぷらむニュース」編集部・プレゼント係

駄菓子屋 ふうせん

なつかしいお菓子がいっぱい

★アクセス
 大門 中央三丁目 三丁目 二丁目 一丁目 入間川
 大門 二丁目 交通公園入口 ふうせん

営業時間 月・水・金、土 pm1:00~pm5:00
 青梅市大門3-26-9

おもてなし、お客さまも、お値段もみんなかわいい。ふんわり優しい気持ちになれるお店です。

変わらぬ安心と、確かな信頼のために。

T&D
 三嶋営業所長をはじめ、営業社員の皆様は、バリエーションが豊富で、吹き飛ばしてしまいたい。

企業のために、経営者とともに。

DJIDO 大同生命
 多摩支社 西多摩営業所/
 青梅市河辺町10-6-1(トミタワ2F)
 TEL 0428-23-4428

アムリタ (旧店舗名シーズ)

プレサレットの相談、古い、気功、すべて電話による予約が必要デス。

アクセス
 JR青梅線 河辺駅
 JR河辺駅北口より徒歩5分(河辺耳鼻咽喉科隣り) 駐車場3台有り
 198-0031 東京都青梅市師岡町4-11-1-103
 ☎0428-22-2202
 営業時間・AM11:00~(不定休)

パワーストーンプレサレット
 「氣功療法」山田ようご先生
 「パワーストーン/アクリル制作」高崎紫先生