

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)

花いっぱいのお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

フォーク・ジューズなどコーラージュの展示

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、工夫次第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

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

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

木の家の家

「地震に強い。健康にいい!」
 おもに無垢材を使用したお家です。
 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、覗いてみて。

ロタビルダー SRT株式会社
 埼玉県入間市盤山3-11-6
 電話 04-2965-4489
 許可(般-19)第62248号
<http://www.ome-fudosan.com/loghouse/>

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」に署名くださいますよう、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

指定店 真鍋クリニック 真愛眼科 おしきり眼科
 メガネ・補聴器
 どうぞ、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

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

変わらぬ安心と、確かな信頼のために。

T&D 大同生命
 三嶋営業所長をはじめ、
 営業社員の皆様は、
 バリフルで、
 不景気なんて
 吹き飛ばしてしまおう。

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

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 三小 三小 三小 三小 三小
 大門 三小 三小 三小 三小 三小
 大門 三小 三小 三小 三小 三小

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

おもて、店長さんも、
 お客様も、お値段も
 みんなかわいい。
 ふんわり優しい気持ちに
 なるお店です。

アムリタ (旧店舗名シーズ)

プレスレットの相談、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)