

ふらむニュース配布場所

青梅商工会議所／青梅市上町374
青梅市民会館／青梅市上町374
道味／マイナー堂／ほていや／うめや／ほこ哉／釜屋
蔵蔵／青梅市西分町3-127
青梅信用金庫／青梅市勝沼3-65
しらい呉服店／青梅市勝沼3-85
宏川屋酒店／青梅市勝沼1-27
根岸屋／青梅市勝沼1-40-4
テラー内山／青梅市勝沼3-69
スイートプラム／青梅市東青梅1-177-3
青梅法人会／青梅市東青梅1-7-7
火打庵／青梅市東青梅2-12-6
美容院 ビビ／青梅市東青梅2-14-31
ギャラリー門／青梅市東青梅3-5-12
こいずみ／青梅市東青梅2-13-8
りぞな銀行 東青梅支店／青梅市東青梅2-17-4
まちだ青梅店、東青梅店、河辺店
石川法律事務所／青梅市東青梅1-5-5
長谷川歯科医院／青梅市東青梅5-9-24
東青梅整形外科／青梅市東青梅5-21-17
緑樹園／青梅市西分2-62
八百喜／青梅市東青梅2-3-2
桑田商店／青梅市東青梅3-24-10
宗建寺／青梅市千ヶ瀬6-734
釜屋／青梅市本町123
BEAUTY RESORT oluolu／青梅市千ヶ瀬2-262-19
小澤会計事務所／青梅市師岡2-36-1
ファレ／クリスタル長沢／青梅市師岡町1-170-1
小山製菓／青梅市大門1-570-3
ふうせん／青梅市大門3-26-9
塩船観音寺／青梅市塩船194
もとはし 蕎麦／青梅市塩船
auショップ小作／青梅市新町3-3-1 宇源ビル1F
由香里絵／青梅市野上3-7-32
かすみ内装／青梅市野上1-491-2
JA西東京／青梅市野上町2-21-5
西武信用金庫 各支店／青梅市師岡町4-12-2
飯能信用金庫 青梅東店／青梅市今寺4-5-32
青梅総合病院 1F カフェ 6Fレストラン 図書室
河辺耳鼻科／青梅市師岡町
青柳らーめん／青梅市今寺3-382
オフィスシマザキ／青梅市今寺385-6
菊池歯科医院／青梅市河辺町
ファミリーマート野上店／青梅市野上町
柳丸／青梅市野上町1-35-10
大門市民センター／青梅市大門2-288
つつじや／青梅市野上町2-283-1

たまご倶楽部／青梅市野上町3-24-3
東青梅市民センター／青梅市師岡町3-9-6
ジェイシュール／青梅市師岡町4-13-1
アムリタ／青梅市師岡町4-11-1-103
セブンイレブン河辺東店／青梅市河辺町7-6-11
オレンジサラ／青梅市河辺町10-11-3
ごんにんごん／青梅市河辺町10-13-7
ギフト アズマ／青梅市河辺町10-17-1
大同生命／青梅市河辺町10-6-1
河辺温泉 梅の湯／青梅市河辺町10-8-1
青梅中央図書館／青梅市河辺町10-8-1
青梅総合体育館／青梅市河辺町4-16-1
河辺市民センター／青梅市河辺町6-18-1
福井きよ総合整骨院／青梅市河辺町10-8-7
ガンバガンバ／青梅市河辺町4-16-1
サロンドアップル／青梅市河辺町5-8-3
自転車コーキ屋／青梅市河辺町10-11-4
湯梅の郷／青梅市河辺町10-8-1河辺タウンビルB 1F
垣見油化(エネオス)／青梅市河辺町
ここかじ／青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F
Runnning Dreams(有)／青梅市河辺町6-5-15
総合内装ストレート／青梅市今井1-111
長谷川歯科医院／青梅市東青梅5-9-24
トスカーナ／青梅市河辺町10丁目
井中居／青梅市藤橋
坦々麵 杉山／青梅市今寺4丁目
珈琲工房／青梅市野上3丁目
フェリーチェ(美容院)／青梅市野上3丁目
わくわく整体院／青梅市野上3丁目
陶芸ありしな(備前焼の店)／青梅市野上3丁目
イエローハット／青梅市河辺町7丁目
チャイナハウス シマ／青梅市河辺町
エアリー／青梅市河辺町10丁目
障害者サポートセンター／青梅市大門2丁目
土肥亭／青梅市新町5丁目
つくも(蕎麦)／青梅市新町5丁目
ブリヂストンタイヤ館／青梅市新町5丁目
新町市民センター／青梅市新町2丁目
多摩ケーブルネットワーク(株)／青梅市新町7丁目
青梅ガス(株)／青梅市新町8丁目
いつ樹(ラーメン)／青梅市新町5丁目
デイサービスセンター まごころハウス／青梅市野上4丁目
司翠館／青梅市小曾木1-3466
多喜山館／青梅市小曾木5-3074
儘多屋旅館／青梅市小曾木5-3140
鍋屋／青梅市小曾木5-3164
コンプリオ／青梅市小曾木5-3118-2

いりり／青梅市小曾木
わあす／青梅市小曾木1-3396
間修院／青梅市黒沢
匠工房 成康／青梅市黒沢2
武藤治作商店／青梅市木野下
かんぼの宿／青梅市駒木3-668-2
青梅市郷土博物館／青梅市駒木1-684
釜の淵市民館／青梅市大柳町1392
八木燃料店／青梅市長淵
山鳩／奥多摩町棚沢380
グラスワーク／青梅市新町
すえひろ園／青梅市末広町
山鳩／奥多摩町棚沢380
丹三郎／奥多摩町丹三郎260
なかい／奥多摩町大丹波175
ちわき／奥多摩町大丹波618-1
水香園／奥多摩町川井640
御岳登山鉄道／青梅市御岳2-483
溪竜／青梅市御岳1-167
河鹿園／青梅市御岳本町335
小澤酒造(株)／青梅市沢井2-770
ままごとや／青梅市沢井2-770
豆らく／青梅市沢井2-770
澤乃井園／青梅市沢井2-770
櫛かんざし美術館／青梅市柚木町3-764-2
いもうとや／青梅市御岳1-2-5
煉瓦堂 朱とんぼ／青梅市沢井1-403
沢井市民センター／青梅市沢井2-682
ゆずの里 勝仙閣／青梅市沢井3-484
ウォールナット／青梅市二俣尾4-965-5
らびっと／青梅市二俣尾3-556-1
おくたま路／青梅市二俣尾2-371
プリDESTンタイヤ／奥多摩園／青梅市二俣尾1-264
奥多摩釜めし／青梅市二俣尾1-49
新町クリニック／青梅市新町3-53-5
紅梅園／青梅市梅郷3-905-1
梅郷市民センター／青梅市梅郷1-33
つけ蕎麦 KATSURA／青梅市河辺町6-12-1-104
大柴整骨院／羽村市小作
アイムホーム／青梅市和田町2-258-1
いなりや／青梅市和田町2-419-7
(株)マルケイ／青梅市畑中1-128-5
蕎麦 榎戸／青梅市裏宿629
ひろせ歯科クリニック／青梅市柚木町1-265-1
郷陽／青梅市梅郷4-1825-2
高木病院／青梅市今寺5-18-19
たいよう整骨院／羽村市小作

「ぷらむニュース」を置いてくださるお店、募集中です。

読者プレゼント

〔応募方法〕
 官製ハガキに、希望商品・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・
 ぶらむニュース46号の感想などを書いてご応募下さい。

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

締め切り

 2月28日（消印有効）



①
「小澤酒造株式会社」様から
「花見新酒 720ml」

3名様

②
「JA西東京」様から
「旬の野菜の詰め合わせ」

※発送が出来る為、
 ご来店いただける方に限ります。

3名様

③
「蕎麦 榎戸」様から
「お食事券(2,000円)」

2名様

④
「青梅不動産」様から
「青梅の名産品(何かはお楽しみ)」

2名様

Plum news vol.46

平成26年1月15日発行

発行人 / 中込 眞澄

表紙 / AYANO%

デザイン / 永原 涼一

印刷 / 美光印刷株式会社

編集発行 / ぶらむニュース社

東京都青梅市河辺町 10-10-8
TEL・FAX/0428-21-0909

次号 vol.47は平成26年
8月15日頃発行予定です

初日の出 サンデービーチ

日系人が多いハワイでは、
門松やお供え餅、おせち
料理を買うことができま
すよ。我家では毎年、家族
そろって島の東側の海岸
に初日を見に行きます。

正月用食品売り場

門松、鏡餅も並びます

New year Fire ワイキキビーチ

ハワイのお正月

Hau'oli Makahiki Hou!

ハウオリ・マカヒキ・ホウ!

新年おめでとうございます!

アロハ! マッシーです。

初詣 出雲大社ハワイ

両親はその後、ハワイ
出雲大社に初詣に行き
ました。日本食レストラン
ではお雑煮ランチを
行っています。

2014年が明るい元気な年でありますよう
お祈りいたします。マハロ!

Massy's | ハワイ在住。日系3世。高校生の時に、
プロフィール | 日本に2年留学経験あり。



「大根」

ブリ大根



冬定番! 寒さも吹き飛ばす

＜材料＞

- ・ブリのあら…300g程度
- ・大根…1/3程度(葉っぱに近い部分を使用)
- ・大根の葉…適量
- ・水…250cc
- ・酒…大さじ2
- ・醤油…大さじ4
- ・砂糖…大さじ3
- ・ミリン…大さじ2
- ・ほんだし…小さじ2
- ・しょうが…2片

＜作り方＞

- 1、ブリのあらは熱湯に入れ臭みを取り、冷水につけて мер。
- 2、大根は厚さ3センチの半月切りにし、塩を適量入れた水で半透明になるくらいまで下茹する。
- 3、鍋に調味料を全て入れ、沸騰したら1、2を加え、落し蓋をして弱火で30分程度煮る
- 4、大根の葉を加え、タレにとろみがついてきたら出来上がり。
時間に余裕があれば、一度冷ましてから再び煮込むと味がしみて、更においしくなります。

冬の寒さに負けないように、暖かい食事で元気をつけましょう! 今回は冬の煮物定番「ブリ大根」です。消化酵素を持つ大根と健康維持に欠かせないアミノ酸や多くのビタミン、カルシウムを含むブリの組み合わせは冬に打ち勝つ、最強のコンビ、美味しく作ってべろりと頂いて、元気に寒さをのりきりましょう!

～おく料理研究所～

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



栗原行政書士事務所

入管取次
行政書士 **栗原 節夫**

東京都福生市加美平2丁目3-10
TEL 042-539-0780
E-mail: k-gyousei@dtm.ne.jp

第5回

うたごえ 喫茶

&
愛の歌
コンサート



アmano 黒木正美
バレン 金田裕平
ヤマダケン 三ツ木孝博
ビバ 山田南史

昭和の森 昭和館

〒196-8601 東京都昭和市昭和の森
Tel.042342-1234 Fax.042342-6000
JR 青梅線 昭和駅徒歩7分
シャトルバス運行

http://www.showakan.co.jp

「うたごえ喫茶」
皆様で愛の歌を奏でましょう

日時: 2/24 (月) 13:00~15:40

料金: ￥3,500 (ケーキセット、貸出歌集、税・サービス料込)
お食事付 ￥5,500もございます
(食事は12:00より)

【ご予約・お問い合わせ】
TEL.042(542)5555

