

SHOWAKAN

レストラン セントロ

森のビアガーデン

17:30~21:00 (雨天中止)

エビスビールが飲み放題
フリードリンクプラン お1人様 ¥2,600 (2時間)

大皿料理7品のおすすめセット
パーティーセット お1人様 ¥3,360 *4名様より

※記載の税込価格に10%のサービス料を加算させていただきます。



【ご予約・お問い合わせ】
レストラン セントロ
042-542-6767

フォレスト・イン
昭和館

〒196-8601 東京都昭島市昭和の森

オークラホテルズ & รีสอร์ท
OKURA HOTELS & RESORTS

JR青梅線昭島駅北口下車
徒歩7分 シャトルバス運行

www.showakan.co.jp

子どもとの関わりをライフワークに♪

女性のせんせい募集

算数・国語

子どもが大好き
□家庭を大事にして、自分をもっと輝かせたい
□自分らしく活き活きと働きたい
□地域に貢献したり、人に喜ばれる仕事がしたい

だったら **学研教室の先生です!**

学研の先生のすごいところ

- ① 学研独自のオリジナル教材で指導
- ② こどもの性格や背景を考慮した質の高い指導
- ③ 単なる知識ではない勉強の仕方を教え「学べる力」を育てます

専任の女性スタッフが、地域の特色に合ったアドバイスをしておりますので、安心してスタートができ、その後も指導面・運営面など各種研修会等でサポートいたします。

【勤務地】ご自宅(又は貸会場) 【資格】年齢30~50歳位の女性方
短大卒業相当の学力のある方
【開室認可料】52,500円が必要です
*子ども英語の先生も募集中
詳しくはホームページやお電話でお問い合わせ下さい http://www.114154.com

読める力、考える力、伸びる学力

学研教室 立川事務局

立川市柴崎町3-11-4 千代田生命ビル5F

0120-889-100 採用係



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

小作駅東口

真幸メガネ

真鍋クリニック
真愛眼科
おしきり眼科

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

黒米酒まじりゅう いぼらもち 湯まじりゅう



山梨県
山梨県
山梨県

〒198-0014 東京都青梅市大門1-570-3
営業時間: AM9:00~PM5:00
定休日: 毎週月曜日(祝日の場合は営業)
TEL: 0428-31-2700 FAX: 0428-31-3335

中華居酒屋 友華

新年会・歓迎会
承ります

青梅市河辺町8-1-36
TEL 0428-32-6630

今年で33周年を迎えました!!



てんわ 0428-24-3755

会計で会社を強くする!

「経営改善計画」の策定を
ご支援しております



大不況の時代を乗り切る
経営戦略と自社分析

TKCコンピュータ会計

小澤会計事務所

青梅市師岡町2-36-1 TEL0428-22-7882 青梅の小澤会計 検索

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

栗原行政書士事務所

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

glass studio
Rainbow Leaf

材料は主に廃瓶を使い、
リサイクルガラスとして
生活雑貨を制作しています

ガラス体験
1回1作品
2,500円~
予約お申し込み

〒198-0024
青梅市新町2-24-4
tel/fax 0428-31-0966
studio@rainbowleaf.jp
http://www.rainbowleaf.jp/

都内唯一の
胡蝶蘭生産直売所

ファレノクリスタル長沢

TEL. 0428-78-2178
〒198-0031 東京都青梅市師岡町1-170-1
FAX. 0428-24-6741
営業時間: AM9:00~PM5:00

しゅんな はなし

旬菜ハナシ No.8

「ズッキーニ」



見た目はきゅうり、食感はずんずん。でもウリ科かぼちゃ属のズッキーニは、まだ未熟なうちに収穫したものが食べ頃です。太すぎず、均一な太さのものを選びましょう。皮にハリがあり、なめらかなものがオススメです。

ズッキーニは低カロリーで、ミネラルが豊富。注目のアミノ酸《ギャバ》も含まれています。ギャバとは、人間の脳や脊髄に存在している神経伝達物質。リラックス効果があり、イライラを和らげたり、ストレス性不眠などの改善につながるなどの報告もされています。夏バテ気味の方にもオススメです。油との相性もいいので、つついオリーブオイルで炒めて煮て、ラタトゥユ。これで夏野菜はどっさり摂れるけれど、あえて和え物をご紹介します。冷たくしてあっさり、さっぱり。時間も短縮、お財布にもやさしいカンタンレシピです。

ズッキーニのさっぱり和え

材料 ズッキーニ 1本 鶏ささみ 2本 ごま 適宜

[合わせ調味料] 酢 水 ごま油 みりん しょうゆ
すべて 小さじ2

※ズッキーニの大きさや、ささみの量などで加減してください。

作り方

- 1 ズッキーニは千切りにして、お湯で20~30秒軽く湯がいて水気を切る。
- 2 ささみはゆでて、食べやすい大きさに裂いておく。
- 3 合わせ調味料に入れてあえる。
- 4 ゴマをふりかけて出来上がり。



Waikiki Press vol.5

～ ハワイでは罪 ～

6月はハワイの初夏です。風が心地よく、モンキーポット(日立のコマーシャルの木)は小さなピンクの花がふわふわ咲いています。私はシャワーツリーの花が好きです。色は薄いピンク、濃いピンク、白、黄色などいろいろですが、街路樹のシャワーツリーが咲くと、「ああ、夏だ」と思います。8月まで見ることができます。

震災後、少なくなっていた日本からの観光客が、6月になって増えてきました。今回はいつかハワイに来る時のため、覚えておいてほしいハワイではダメなことをお知らせします。

横断歩道ではないところで、道を横断すると罰金です。

横断歩道ではないところを横断することを「J-Uオーク」といいますが、130ドルの罰金です。車が来ないからと、道を横切り、警察官にチケット切られている観光客を見かけることがあります。制服を着ていない警察官もいますからね、ちゃんと、横断歩道を渡ってください。

ホテルやコンドミニアムのラナイ(ベランダ)に洗濯物を干してはダメ

景観を損ねるという理由から、ラナイに洗濯物を干すことは禁止されています。

日本に行ったとき、小さい子供をはじめ、お使いに行かせるテレビ番組を見ましたが、子供が泣いていて可哀そうでした。ハワイだったら親は逮捕されますよ。

聞いたはなしですが、日本人のババが息子とスリングをして、ママがそれを写真に撮り写真屋さんに現像に出したら、2日後ポリスが来て、ババは警察に連れて行かれました。技をかけられ息子が「う〜」という顔をした写真があって、虐待ではないかと何時間も取り調べられたそうですよ。ハワイは子供をとて大変切にします。

ファミリーで、楽しい夏休みをお過ごしください☆ ☆ マハロ



シャワーツリー カピオラニ