♪サークル紹介♪（森林インストラクターが自然を解説しながら山野をご案内するサークルを紹介します）

「森林インストラクター・森遊倶楽部」

「森遊」とかいて「しんゆう」と読み、「親友」にかけて付けた名前です。
平成15年に発足しました。設立の趣旨は野外に出て草花を観賞したり野鳥のさえずりを 聞きながらハイキングを楽しみ、体感した自然の素晴らしさや大切にする心を周囲の方々に伝えて頂くことにおいています。
現在5名のスタッフで運営し、「安全に、楽しく、為になり、健康に良い」をモットーに季節に応じたイベントを月2～3回、年間を通して実施しています。
女性の参加者が多く、年間で1000名程の方をご案内しています。
一度、参加をしてみて自然に親しみ、交友の輪を広げてみてはいかがでしょうか。

実施日：多摩市民活動情報センター、公民館、朝日･読売新聞などでお知らせします　（月2、3回実施）
実施場所：近隣の山野　（今後のイベントについてはお問い合わせ下さい）
対象者：山野を歩ける方でしたらどなたでも可　参加費は1人1500円

お気に入りショップ

体に優しい健康店

今回は、多摩市貝取にある「寒天茶房　遊夢」をご紹介します。ここは、ＮＰＯ法人多摩草むらの会にて設立されたお店です。中でお食事が楽しめるのですが、**メニュー全てに寒天が入っている**ところが特徴的だと思います。例えば、店長おススメの『うどん』。何と、麺が寒天で出来ていてとってもヘルシーなのです。また、寒天そのものが海藻からの加工品で**ミネラル・食物繊維がとっても豊富**。特に、女性の方やダイエット中の方におススメですね。
食事メニューで使用されている野菜はもちろん、店頭販売野菜も**「農薬を使っていない」**という点がとっても素敵です。また、店内にはギャラリーが設けられており**地域の方々の作品が展示**されています。たくさん飾られているのでお食事を注文してからの待ち時間が楽しいですね。
余談ですが、スタッフは取材帰りに『水羊羹寒天入り』を購入して帰りました。甘さ控えめですっきりした味わい、何個でも食べられますね。手作りの商品はもちろん、寒天はちみつや寒天ゆず茶など寒天入りの商品がたくさんあります。
※**お持ち帰り弁当**も販売。お店から近い場所にお住まいの方には**お弁当の配達**も行っているそうです。詳しくはお店にお問合せください。

左写真は店内の様子です。ゆったりとしたスペースでとてもアットホームな雰囲気となっています。壁には地域の皆さんの展示品が飾ってあります。また、店員さんの笑顔も素敵です。スタッフが何を買おうか迷っていたら店員のお姉さんがとても親切に対応してくれ、気持ちよく買い物が出来ました。右写真はお店の商品の一部です。体に良い商品が沢山あります。

通信を御持参頂いた方
限定サービス
(ご利用期間４月30日まで)
お食事・甘味
1割引

ＮＰＯ法人　多摩草むらの会
寒天茶房　遊夢
住所：多摩市貝取4-3-1-107(貝取商店街内)
ＴＥＬ：042-338-4611
ホームページ：http://kusamura.org/
(営)11:00～18:00　　(休)祭日・日曜日

音楽工房コルコバード♪

Folk・Rock・Jazz・Blues・Latin・Bossanova・歌謡曲・Jpopなどセッション(合奏)を日替わりで楽しむ事が出来ます

2杯目サワーorドリンク1杯無料

19:00～24:00(日曜日休むことあり)
何時間居ても1,000円＋ドリンク代(300円より)
ピューロランド裏
〔音楽工房　コルコバード〕で検索
TEL　042-339-0885
ライブ・パーティなども随時受付中

ライブ情報

チケット・コンサートのお問い合わせはこちら
TEL：080-5005-4494　MAIL：kosayakada33@ezweb.ne.jp

☆以前の通信で紹介させて頂いた、**コイケマサミ**さんがライブを行います☆
4月10日は国分寺にて単独ライブ。4月29日には聖蹟桜ヶ丘で第2回日本ロックフェスティバルに出演します。

日時：4/10(日)
場所：国分寺「Morgana」
時間：17：30 OPEM
料金：前売 1000円
当日 1300円（1ﾄﾞﾘﾝｸ）

日時：4/29(祝)第二回日本ロックフェスティバル
場所：聖蹟桜ヶ丘「LOOSE VOX」
時間：18：00 OPEM
料金：1500円（1ﾄﾞﾘﾝｸ）　高校生以下 1000円