

インターネットでチラシが見られます

チラシ **704web.net**

http://704web.net

●1度のぞいてみませんか●

UKIUKI!

ウキウキする地域生活情報紙 5月16日 第31号

●毎週金曜日発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配でお届け

松戸東版

■発行部数 111,500部
(新聞折込108,000部・宅配3,500部)
■配布エリア 6号線より東側の松戸市全域
■発行 株式会社コースメディア
千葉県柏市酒井根5-4-10
TEL:04-7176-2111
FAX:04-7176-8931
E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

TV・雑誌で話題! 『天然にがり』

1本200ml 800円
注文3本以上・運賃別
代金着払い

カルシウム、マグネシウム、亜鉛、カリウム
等50種類以上のミネラルが含まれ、
アトピー、乾燥肌、花粉症、高血圧等に
有効だと言われています。

販売元 **あい倶楽部** 小売元 **やすぎの里** (酵素風呂)

お問い合わせ 新松戸3丁目-176
Tel: FAX 047(346)3348 Tel 047(340)4126



① 始めるまえに
② 歩き始めはストレッツを心臓の遠い所から始めます。ゆっくり呼吸と共に、筋肉を伸ばします。特にアキレス腱、股関節を伸ばしてください。(足を前後に大きく開き、上体を真っ直ぐに立てて、腕は腰にあたるか前に出した膝の上にあて、数を10〜20数えたら、足の前後を変えてもう一度)
③ 歩き始めはゆっくりと歩き、徐々に自分の速度にあわせていきます。

ウオーキング(歩く)とは、簡単にできる運動です。適度な運動は健康維持のためにもなります。またストレス解消にも良いようです。

コースを選ぶ時やウオーキングの会に参加するときは、無理をしないで自分の体力を考えて選ぶことをお勧めします。(初心者、中級者、上級者向きとか距離などが記入されています)

④ 楽しく歩くためには目的を持って歩きましょう。歴史散策や電車の区間を決めて歩く。花を観る等。いろいろな、ウオーキングイベントに参加する。日頃から、足を鍛える(階段を利用など)

⑤ まめの予防と対処
「まめ」は、自分の歩き方が分かってくると、どのくらい歩くとまめができるか、まめのできる場所も分かってきます。また歩いていて足のこすれが気になる場所に、早めにテーピングテープかバンドエイド等を貼ります。もしまめができてしまったら、ハサミなどで小さな穴を開けて、中の水を出します。その後マキロン等の薬を注ぎ込み、傷口にバンドエイドを貼っておきます。なおハサミなどは前もって消毒しておきます。

ウオーキング

緑が一番きれいなこの時期は、ウオーキングにも良い季節ですね。今、ウオーキングがブームになっています。いろいろなところで、たくさんの「ウオーキングの参加募集」が目にとまります。またいろいろなウオーキングコースの案内もあります。今回はウオーキングをより楽しむには、「どんなことに気を付ければよいか。またどんなものを用意すればいいの？」を調べてみました。

取材協力「山遊塾」永田代表
「スポーツオーソリティ松戸店」

③ 水筒: 暑くなるこれらの季節は、二つ用意します。(キャップキーパー 599円)

④ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

⑤ 靴下: 綿のものは汗が出るのと、湿気で足と靴下がこすれて、まめが出来やすいので、下着と同じようにオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維が良いでしょう。(1足999円)

⑥ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

⑦ 帽子止め: 風の強いときや、水辺等で帽子が飛ばないように、帽子止めを付けておきます。

⑧ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

① 靴: 靴(トレッキング)を選ぶ時には、底がしっかりとついていて、堅いものを踏んづけてもヨレないもの。防水性、透湿性に優れたものを選んでください。

② レインウェア: 少し高価ですが、通気性ではやはりゴアテックス(雨の粒は通さないが、水蒸気の粒子は通すフィルムをコーティングしてある)が一番です。

③ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

④ 衣類: 下着類は綿は避けてください。汗を吸っても乾きません。吸水速乾性に優れたオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維をお勧めいたします。

⑤ ステッキ: 膝の負担を軽減するため、ステッキの中にスプリングの入っているものをお勧めいたします。

⑥ 靴下: 綿のものは汗が出るのと、湿気で足と靴下がこすれて、まめが出来やすいので、下着と同じようにオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維が良いでしょう。(1足999円)

⑦ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

⑧ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

携帯に便利な折り畳み式(色900mlとケータイマ3300ml

お勧めいたします。急な雨の対策として、ぜひザックカバーを用意してください。

⑨ ステッキ: 膝の負担を軽減するため、ステッキの中にスプリングの入っているものをお勧めいたします。

③ 水筒: 暑くなるこれらの季節は、二つ用意します。(キャップキーパー 599円)

④ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

⑤ 靴下: 綿のものは汗が出るのと、湿気で足と靴下がこすれて、まめが出来やすいので、下着と同じようにオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維が良いでしょう。(1足999円)

⑥ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

⑦ 帽子止め: 風の強いときや、水辺等で帽子が飛ばないように、帽子止めを付けておきます。

⑧ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

① 靴: 靴(トレッキング)を選ぶ時には、底がしっかりとついていて、堅いものを踏んづけてもヨレないもの。防水性、透湿性に優れたものを選んでください。

② レインウェア: 少し高価ですが、通気性ではやはりゴアテックス(雨の粒は通さないが、水蒸気の粒子は通すフィルムをコーティングしてある)が一番です。

③ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

④ 衣類: 下着類は綿は避けてください。汗を吸っても乾きません。吸水速乾性に優れたオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維をお勧めいたします。

⑤ ステッキ: 膝の負担を軽減するため、ステッキの中にスプリングの入っているものをお勧めいたします。

⑥ 靴下: 綿のものは汗が出るのと、湿気で足と靴下がこすれて、まめが出来やすいので、下着と同じようにオーロン、ダクトロン、ポリプロピレン、クロロファイバー等の化学繊維が良いでしょう。(1足999円)

⑦ 手袋: 不意に手を突いたときの怪我防止になります。手のむくみも防止します。ハイキンググローブをお勧めいたします。

⑧ ザック: ザックの大きさは、日帰り(デイハイ

クの場合、20リットル、25リットル。一泊二日小屋泊まりの場合は、25リットル、35リットルを

※「スポーツオーソリティ松戸店」は、5月16日リニューアルオープンです。お買い得商品もたくさん揃えていますので、この機会にぜひお立ち寄りくださいとのことです。

全国488園以上 園児数23,700人 全国最大級の保育所

6% ときわ平園 開園! **園児募集!!**

生後6ヶ月~6歳

★保育日: 月~土7:30~19:00(相談可)
★月保育: 37,500円~
★一時保育(学童保育可): 600円~
★保育内容: 英語・リズム遊び・陶芸など

※お申し込み、お問い合わせは下記フリーダイヤルまでどうぞ!

保育所 ちびっこランド

0120-415-414 (9:30~17:30) 常盤平1-19-19 宮澤ビル1F
047-704-5226

体験保育 1人1時間 保育料無料

山遊塾 松戸市新松戸1-390-1 090088038346 http://www.100cm.jp/sa

スポーツオーソリティ 松戸店

この機会にぜひお立ち寄りくださいとのことです。

お勧めいたします。急な雨の対策として、ぜひザックカバーを用意してください。

⑨ ステッキ: 膝の負担を軽減するため、ステッキの中にスプリングの入っているものをお勧めいたします。

ジャガーコンパクトミシン176N

サイズ:高さ25×幅28.5×奥行15(cm) 重さ:4.2kg(本体のみ)

あなたにピッタリのミシンをご自宅へお届けします。

選び方から使い方まで、ミシンのことならなんでも相談のってくれる「ソーイングハウス松戸店」では、**ジャガーコンパクトミシン176N**(標準価格52,000円)を先着30名に**8,800円**の特別価格で販売してまいります。また、下取りのある方はさらに1,000円引きの**7,800円**と、とってもお得。

標準価格 52,000円が ※お一人様一台限り **8,800円に!!**

下取りのある方は さらに1,000円引きに

スタートもストップも軽くタッチするだけのワンタッチスタート。袖縫いに便利なフリーアーム、手元照明ライトなど、しっかり縫える機能が満載の本格派ミシンです。今回購入された方には、布をカットしながらかがり縫いが出来るロックカッターと生地に応じてチョイスする15色ミシン糸の2点セットでプレゼント。専門のスタッフが自宅まで届けてくれる、丁寧にミシンの説明もしてくれますよ。

★ミシンの調整サービス実施中!
同店ではミシンの調整を500円で(出張費無料)実施中。
※部品交換、分解整備は別料金。工業・特殊ミシンは対象外。
ミシンのことならどんなことでもお気軽に御相談下さい。

お申し込みはお電話で **ソーイングハウス松戸店** 松戸市小根本39-1(岩瀬十字路交差点近く)

◆営業時間◆ 9:30~18:30

0120-63-4134 047-363-4134

カーメンテナンスのトータルショップ **カーコンビニ倶楽部 シマダ**

光速デジタル15分診断 **ヤマト車検**

45分キズ直し

車のことならおまかせ! 安心・快適 明瞭車検

例えは

ワゴンR・ムーヴ(軽自動車)	合計	¥45,740
ヴィッツ(1t以下)	合計	¥67,230
マークII(1t超1.5t以下)	合計	¥79,830
セルシオ(1.5t超2.0t以下)	合計	¥92,530

最大50%off

松戸市紙数879-1 ★钣金・整備募集中心! 営業 9:00~19:00

年中無休 047-392-4062

カーコンビニ倶楽部 シマダ 本日から5月末日まで キズ 梅雨対策にヘコミ ボディーコーティング など 工賃20%off



リボンクラブ



クルクルと、リボンやフラフープを上手に回しながら踊る姿に、一度は憧れる女の子も多いので

は？今回は、そんなカワイらしくて華やかなサークルの紹介です。リボンクラブは松戸市健康体操連盟に所属する手具体操クラブです。昭和63年松戸市教育委員会主催の「小学生女子健康体操教室」終了後に発足され、今年で15年目を迎えます。今年で15年目を迎える市立7校から32名の小学生が一生懸命練習しています。10月に

うした実技面だけでなく、集団での活動を通じて精神面も成長してほしい、という思いも伝わりました。前半はピンクのレオタードを着た低学年の子供達によるフラフープを使った練習です。軽快な音楽に合わせて、一斉にフープを上げた手を伸ばして一生懸命踊る姿が、とても愛くるしいです。後半の高学年になると、やはり少しお姉さんらしい演技が見られます。中には1年生の時から6年間続けている「ベテラン」も。白やピンクのリボンが優雅に舞います。小さな体で、長いリボンを回す姿はとても健気に見えました。

子供達の表情も生き生きとしています。「いろいろなお友達に会える」「リボンが使って嬉しい」といふ、みんなこのクラブがとても好きな様子。先生方と子供達の信頼関係、そしてリボンクラブを運営している保護者の方々の協力があったからこそ、こうした温かいサークルが続いているのだと思います。6月14日に松戸市運動公園体育館で行われる、松戸市健康体力づくりフェスティバルは一般公開されます。「本番に強い！」と先生も認める子供達の演技を、一度ご覧になってはいかがでしょうか。

- ◎活動日/毎週木曜日 低学年16:00~17:15 高学年17:15~18:30
◎場所/青少年開館体育館
◎入会金/2000円 (入会時、スポーツ保険に加入500円)
◎月会費/2250円
◎対象年齢/小学生以上の女子
問い合わせ ☎047-347-1828 (石山)

花子おばあちゃん

介護保険

介護付きの高齢者賃貸住宅の空き待ちで、花子おばあちゃんはその間、訪問介護を利用することになりました。その前に利用料(介護報酬)のお話を。

利用料(介護報酬)の決まり

介護保険の各サービスを提供する事業者は、行政の認可を受ける必要があります。その認可の条件となるのが、介護保険法の条件となるのが、介護保険法と介護保険法という二つの法律です。そしてこの法律に基づいて人員、設備、運営の基準が定められていて、事業者はこの各基準を遵守して事業展開しています。また、利用者にとっても、事業者にとっても気にかかる(費用基準)が決められています。これらの各基準が、介護保険法施行三年で予定どおり四月より改定されました。

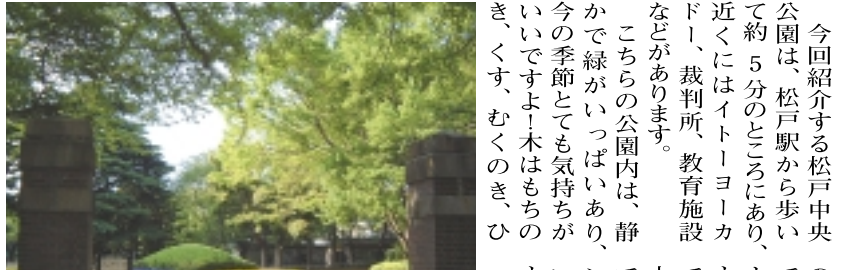
これまで比べて上がりました。費用は、利用者から見れば「利用料」という支出(負担)は発生しますが、事業者から見れば「介護報酬」といふサービスに継続的に提供するための経営資源となります。まさに利用者から見れば出費、事業者から見れば収入になるのですから、前述のとおりどちら側からも一番気にかけるところです。介護報酬は、単位で表されていて、医療と同様、1点が基本的には10円とされています。松戸市にある訪問介護事業者からサービスを受ける場合、1点が18円とされています。鎌ヶ谷市にある事業者からサービスを受ける場合、そのままだと10円と計算されます。土地の物価が地域によって異なるので、計算結果も、小数点で表わす場合は、全て切り捨てとなります。

身体介護の家事援助(複合型)と、大きく二つのサービスに区分されています。①の家事援助は名称を生活援助と名を変えましたが、その内容は、家事援助の所要時間1時間以上、また時間越えによる加算等があったのですが、これらのサービスに属する単位が改定されました。身体介護30分未満の場合、10%アップして23.1点、30分以上1時間未満は変更されず4.02単位、また名を変えずに活用も、30分以上1時間未満が15.3単位から20.8単位(38%アップ)等変更されました。その他、論議を呼んだ(介護)の施行経験を踏まえて、いろいろ改定されています。訪問介護は、介護福祉士や訪問介護員(ホームヘルパー)が提供するサービスで、ホームヘルパーは上から1級、2級、3級のグレード分けがされています。今までは3級のホームヘルパー1人を提供する所定単位数の95%相当の単位数で要請となっていたのですが、改定後は90%と5%のダウン算定となりました。

事業所、そして花子おばあちゃんとの話し合いの結果、希望どおりの介護計画が立ち上がり、花子おばあちゃんも安心。そして訪問介護契約書、重要事項説明書等に記名押印し、後述の観点から決められたもので、どんな介護保険のサービスを使うとしても、必ず締結しなければなりません。しかしこの契約締結は、まだ日本人にはなじみが薄いものですが、自己責任を問うものとも言えます。実は介護保険制度そのものが、日本人の意識を変える先駆的な制度と言われる背景に、この契約書代表される「自己責任制度」があるからに他なりません。サービス事業者を選ぶのも、そして契約するにも家族等を含めた利用者本人の同意が必要で、もちろん強要されてはなりません。利用者は事業者から情報を収集し、またケアマネージャーも、利用者に対して適切な情報を提供しなければなりません。自己責任制度というのは、選択権は本人にあると同時に、自己責任を負うという責任の面でのペイオフもこの自己責任制度の一つにあたります。

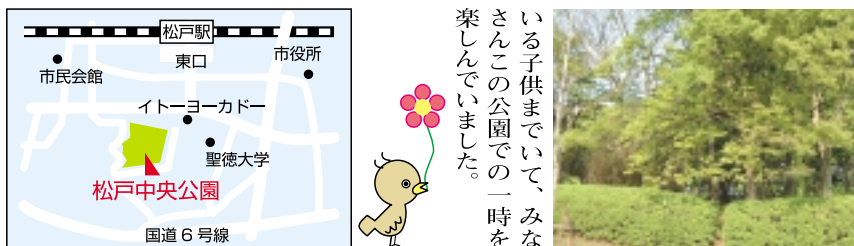
サービス内容が決められ、ケアマネージャーと訪問介護

公園めぐり 31 松戸中央公園



今回紹介する松戸中央公園は、松戸駅から歩いて約5分のところにあり、近くにはイトーヨーカドー、裁判所、教育施設などがあります。こちらの公園内は、静かです。また、花はパッと咲き、木はもちのき、くす、むくのき、ひ

スポーツ施設としてテニスコートや夏期のみ利用できる屋外プールがあります。テニスコートでは、みなさん真剣になっていい汗をかいていました。夏になるとプールでは、親子連れや子供達が元気な泳いでいて見ているだけでも涼しくなります。遊具は、うんてい、滑り台、プラ



いる子供までいて、みなさんこの公園での一時を楽しんでいました。

松戸市民会館 INFOMATION

Table with columns: 開催日, 催し物, 開場, 開演, 開演, 入場方法, 主催・問い合わせ先. Includes events like 松戸市合唱交歓会, 家庭教育学級合同開級式, etc.

プラネタリウム室. 今夜の星空解説. 番組期間/5月31日(日)~7月31日(木). Includes a map of the planetarium and contact info.

UKIUKI! に 広告を載せてみませんか. 発行エリア/松戸市全域. 発行部数/松戸東版111,500部. お申し込み・お問い合わせ. 編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F.

売り込み・持ち込み・大歓迎! UKIUKI! はみんなで創る媒体です. 「取材依頼・掲載申し込み」お待ちしております. 上記の申し込み、送り先. UKIUKI! 編集室 (電話でのお申し込みはお受けしていません) 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F.



フリマ出店者募集!!
◎6月1日(日)10時~15時
◎すばる書店六高台店
◎出店料/1区画2千円
車出店3千円、申込はFAXで
EAX 047-311-8361

健康麻雀会員募集へター
◎マナー重視、禁煙賭け無
週2回、12時30分~17時
◎047-362-7800
女性大歓迎、初心者教室有

ミニミニ広告

今回のSHOPの紹介
は親子で(母娘)やつて
おられ、暖かい雰囲気
あるパッチワークの生地
とトルペイントの材料
そして、カントリーテイ
スト雑貨の「ポップマー
ト」を紹介し、場所
は常盤第一小学校のそ
ばにあります。
店内に入るとすぐにカ
ントリー雑貨、奥の方
は生地と絵の具がとて
見やすく陳列されてい
ます。



お母さんの橋元さんは
パッチワークの担当、娘
さんの中根さんはトル
ペイントと雑貨を担当
チームワークもよく、と
てもうらやましい感じ
がしました。
まずは橋元さんにお話
を聞きました。生地はカ
ントリーのものだけでは
なく、和風感覚(かすり
の物は1m2200円
のものも取り扱ってい
て、こだわりとしては茶
系を中心にしていて、そ
うして、生地は50cmから販
売しているそうです。
中根さんにも聞きまし
た。雑貨は自分の感覚で
仕入れをしています。ヘ
ンズがよく、かわいも
のばかりです。
2階では、第1・3の
月か木曜日にトルペイ
ント、火曜日はパッチ
ワークの教室を午前10時

**発見!こんな
お店**
ポップマート
パッチワーク&
トルペイント



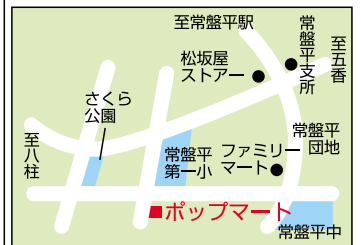
**●新聞未購読の方で「ウキウキ」の宅配
をご希望の方(松戸市内に限ります)**
「ウキウキ」は毎週金曜日朝刊の新聞折込で皆様のお手
元にお届けする予定ですが、現在新聞を未購読の方で
宅配をご希望の方は編集部までご連絡下さい。翌週か
ら毎週宅配致します。
(お知らせ下さい)
お名前・ご住所・電話番号および宅配場所(ポストなど)
配布前に投函場所の確認にお伺い致します。



**●現在、新聞未購読の方で新たに新聞購読
をご希望の方(松戸市内に限ります)**
「ウキウキ」編集部では、現在新聞を未購読で新たに新聞購読
のお申込みを頂いた方に「お楽しみプレゼント
キャンペーン」を実施中です。編集部までお申込み下
さい。現在購読紙の銘柄変更はお受けしていません。
現在未購読の方に限ります。



『レシピ』募集!
『おすすめレシピ』ではみなさんの
自慢のレシピを募集しています。
手抜き料理、お弁当のおかず、
酒の肴、故郷の自慢料理等なんでもOKです。
<宛先>〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX.04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp
UKIUKI編集部『おすすめレシピ』係



松戸市常盤平双葉町12-2
☎047-386-8144
(FAXも同番号)
営業時間/10:00~18:00
定休日/日曜日・祝日



**こだわりの
三ツ星
麺屋嘉夢蔵**
(めんやかむそう)

新京成「みのり台駅」
より徒歩3分のところに
ある「麺屋嘉夢蔵」さん
は、昨年7月にオープン
しました。このあたりは、
美味しいラーメン屋さん
が多くありますが、新し
いタイプのラーメンが食
べられるお店として人気
です。ご主人の藤井さん
に麵へのこだわりを伺
いました。
麵は卵麵で、北海道産
内麦小麦粉を100%使
用。卵は地鶏有精卵。無
かん水で自家製麵です。
特に麵の茹でを工夫し、
圧力釜で茹でます。その
ため多少時間がかかりま
す。コシの強い麵なので
ゆつくりとよく噛んでお
くし上がりください。お
店の名前も「カムゾウ」
です。イチオシの麵は、
ニューは(すべて卵
麵)「太平(たいへい)
い)太麵と平麵の
ミックス、「平(ひ
ら)約3cmの平たい
麵、「太(ふと)一う
どんの大きさ、「細
(ほそ)普通のラー
メンの太さ。4種類
とも800円。つけ
麵では「平つけ」
「太平つけ(つけ汁
は温かく麵は冷たい)

ウィークリー情報

森のホール21
◆5月23日(金) 18時30分 小ホール
高橋竹童 津軽三味線演奏会
全席指定 ¥3,000
※お問い合わせ、RO-ON
☎047-365-9911

◆5月25日(日) 14時00分 大ホール
松戸シティフィルハーモニー管弦楽団
第25回定期演奏会
全席自由 ¥1,200 (前売り券 ¥1,000)
※お問い合わせ、平野
☎047-364-9767

松戸市民会館
◆5月21日(水) 13時00分/18時00分
ほんねととーくと故郷演歌
出演:成瀬昌平、綾小路きみまろ ほか
S席 ¥4,000 A席 ¥3,000 自由席 ¥2,500
※お問い合わせ、常盤プロダクション
☎047-348-8436

すみだトリフォニーホール
◆5月17日(土) 14時00分
モーツァルト・ピアノコンチェルト
K.466 フォーレ・レクイエム
出演:砂川稔(指揮)、稲見里恵(ソプラノ)
峯村操(ピアノ)、柴山昌宜(バリトン) ほか
自由席 ¥3,000 当日券 ¥3,500
※お問い合わせ、オフィス・アプローチ
☎047-391-1364

今週の上映ご案内(松戸駅西口・西公園前)

●松戸サンリオシアター (シネマ1・2・3・4) ☎047-366-6711
「名探偵コナン」「あすみ」「X-MEN2(字幕版・吹替版)」
「ドリームキャッチャー」
※以上の作品をいずれかの劇場で上映。時間は直接劇場へお問い合わせ下さい。

●松戸シネマサンシャイン (1・2・3番館) ☎047-361-6511
「シカゴ」「魔界転生」「ボイス」「めぐりあう時間たち」
「ロード・オブ・ザ・リング 二つの塔(字幕版)」
※以上の作品をいずれかの劇場で上映。時間は直接劇場へお問い合わせ下さい。
作品等変更がある場合がございます。ご了承下さい。

Life
くらし

くサッパリしていて、そ
れでコクがありました。
肉まん250円、あん
まん200円、帆立まん
300円、花巻150円
などもお土産として人
気です。

住所/松戸市総台 63-1
(サテライトビル 1F)
☎070-6642-1354
営業時間
土・日・祝は11:45~15:00
月・水~金は17:30~20:00
定休日/毎週火曜日
不定期で月2回水曜日

みり台 至八柱
ハロー 県道松戸鎌ヶ谷線
マート 交番
コンビニ 魚屋さん
ドラッグ 岡産婦人科
ストアー 麺屋嘉夢蔵
めんやかむそう

広告PRスタッフ (パート社員)

勤務地
柏市酒井根

時給スタッフ
同時募集
資料作成・PR活動
時給/800円
資格/35歳位迄、要普免
時間/9:00~18:00
★時間・勤務日応相談

当社発行のUKIUKI・連合ニュースのPR活動です。

- 給与/当社規定による [マイカー通勤可]
- 年齢/35歳位迄 ●資格/要普免 ●時間/9:00~18:00
- 休日/週休2日制(土・日)、祝日、夏季・年末年始、有給休暇
- 待遇/昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給

【交通】南柏駅よりバス10分「光ヶ丘」下車徒歩2分
【応募】電話連絡の上、履歴書持参ご来社下さい。担当/柴田

株式会社 ユースメディア 柏市酒井根5-4-10
☎04(7176)2111

簡単「しそ」を使った料理その1.

おすすめ レシピ

【しそスパバジリコ風】

◎材料 (2人前)
スパゲティ乾麺200g
ニンニク1片
しそ8~10枚
オリーブオイル、塩、コショウ適宜
(お好みで鷹の爪)

<作り方>
1.スパゲティをゆでる。ゆで時間は表記より1分短くゆでる。
2.スパゲティをゆでながら、フライパンにオリーブオイル、粗みじん
切ったニンニク、ベーコン(好みによっては鷹の爪も)を入れ、弱火で
じっくり炒める。
3.ゆであがったスパゲティを入れ火を強め塩コショウで味を調える。
4.粗みじんに切ったしその葉を加えさっと混ぜてできあがり。

【ポイント】
しそにあまり火を通しすぎないことです。
しその香りが苦手なお子さんでもおいしくいただけます。

上矢切 川口泰子



ぼかぼか陽気にさわられて、利根川土手周辺を野草を摘みながら、ノンビリと歩いてまいりました。

毎年春に開催される「野草の会」。今回は木下駅(下成田線)から約10分の利根川の土手とその周辺です。指導員の森先生と緒方先生に食べられる野草や、珍しい野草の名前を覚えてもらいながらのウォーキングでした。

日頃は気にも留めなかった雑草の一つひとつにも、きちんとした名前があり、春になれば可憐な花を咲かせていることや、食べたとしても美味しいなど、いろんなことをいっぱい知ることが出来ました。また子どもとき摘んで食べていたスカンポ(記者の地方では、スイバ)を、年ぶりに味わいました。酸っぱい味がとても懐かしくて、田舎の風景が脳裏を横切りました。

では、この日食べた野草と、料理方法等をご紹介します。なお、調理はシンプルで、調味料の量は全て適当です。ご家庭で料理されるときは好みの調味料を試してみるのがよいでしょう。

◎ノビル(ユリ科)
白い球根の部分は、生のまま味噌をつけて食べます。スタ：小さい球根や葉は茹でて酢みそと和える。



春を味わおう

食べられる野草

取材協力 印西野外活動協会

きぬえが行く!

きぬえ 印西野外活動協会

◎フキ(フキ科)下ごしらえ：アクが強いので、完全にアク抜きをする。煮物、佃煮、天ぷら、和えもの。

◎オオバギボウシ(ゆり科)下ごしらえ：塩ゆでする。

◎アマドコロ(ユリ科)天ぷら：若芽を揚げる。おひたし、和えもの：茹でる。

◎フキ(フキ科)下ごしらえ：アクが強いので、完全にアク抜きをする。煮物、佃煮、天ぷら、和えもの。

◎カラスノエンドウ(マメ科)
天ぷら：柔らかな芽先の部分をそのまま揚げる。胡麻和え、油炒め、煮ひたし：茹でてから好みの料理に。

◎ギンギン(タテ科)下ごしらえ：新芽の部分を摘み膜を取る。鰹節和え：細かく刻み鰹節を加えて醤油で和える(オ

◎ツクシ(トクサ科)下ごしらえ：ハカマを除き、茹でたら水にさらしアクを抜く。
サラダ：サラダに混ぜる。
佃煮：胡麻油で炒め油揚げと煮る。

◎オオバギボウシ(ゆり科)下ごしらえ：塩ゆでする。

◎アマドコロ(ユリ科)天ぷら：若芽を揚げる。おひたし、和えもの：茹でる。



※他にもいろいろな食べられる野草があります。注意：毒草には、十分に気を付けて楽しんでください。

万能薬として人気のクコ

ウキウキする地域生活情報紙

UKIUKI!

松戸西版 60,400部 (58,200部は新聞折込・2,200部は宅配)

松戸東版 111,500部 (108,000部は新聞折込・3,500部は宅配)

無料配布

毎週金曜日発行

松戸市内のウキウキ情報を毎週お届け。身近な地域ニュースで読者を強く刺激し生活者と地域を結びつけます。

PROFILE

- 体裁/タブロイド(4ページ~16ページ)
- 創刊/平成14年10月11日
- 発行サイクル/毎週金曜日発行
- 配布エリア/松戸市内全域(上記MAPをご覧ください)
- 配布方法/新聞折込+宅配(新聞未購読世帯)
- 発行所/株式会社ユースメディア

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10
TEL.04(7176)2111
FAX.04(7176)8931
E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

新聞未購読世帯で配布希望の方には毎週宅配致します(松戸市内のみ)

敷金もどる!

敷金はもどらないのが常識 → 常識をくつがえしました

敷金・保証金の返還を法的に支援します

回収コース
買取コース

「敷金返還請求権」を買取ります(例外あり)

テレビ等で活躍の「敷金110番」のニックスグループと提携

西村行政書士事務所

建設業許可・会社設立・売掛金回収文書・社会保険・開業独立相談・タクシー免許・宅建業免許・経理記帳・交通事故請求事務・官公庁手続一切

Tel.047-368-3624(代)

松戸市本町4-7大清堂ビル4F

集まれ!! B-BOYたち

本物しか扱わないSHOP

i-SHOPスタート! 会員登録すれば手軽に商品が購入出来ます。更にオリジナルグッズもプレゼント致します。

iモードからアクセス
TEL: 011-218-6269

会員登録

チラシの商品番号(赤字)を入力

希望サイズ、色を選んで注文

お客様へお届け

Spot Check N.Y.& L.A.

※本国から直輸入の商品につきましては通関済ですのでご安心の上お求めになります。
※本国への発注は6ヶ月前となります。追加発注ができませんので、数量が限られております。
※毎月最新の入荷チラシを作成しています。ご希望の方はi-SHOPにご登録いただくか ☎0120-620-777迄

※当店は全店舗iモード・コピー商品等は一切扱っておりません。

通信販売はこちらまで

AM11:00 ~ PM8:00

0120-620-777
www.spotcheck.co.jp
iモード: www.spotcheck.co.jp/i/

●札幌店 011-218-3643 ●柏店 04-7160-4211 ●南越谷店 048-961-3250 ●渋谷店 03-5428-3770 ●池袋店 03-3989-7886

●仙台店 022-233-1111 ●横浜店 045-261-1111 ●東京店 03-5428-3772 ●大阪店 03-3989-7886

●福岡店 092-281-1111 ●名古屋店 052-281-1111 ●京都店 075-281-1111 ●広島店 082-281-1111 ●仙台店 022-233-1111 ●札幌店 011-218-3643

●札幌店 011-218-3643 ●柏店 04-7160-4211 ●南越谷店 048-961-3250 ●渋谷店 03-5428-3770 ●池袋店 03-3989-7886

●仙台店 022-233-1111 ●横浜店 045-261-1111 ●東京店 03-5428-3772 ●大阪店 03-3989-7886

●福岡店 092-281-1111 ●名古屋店 052-281-1111 ●京都店 075-281-1111 ●広島店 082-281-1111 ●仙台店 022-233-1111 ●札幌店 011-218-3643

●札幌店 011-218-3643 ●柏店 04-7160-4211 ●南越谷店 048-961-3250 ●渋谷店 03-5428-3770 ●池袋店 03-3989-7886

●仙台店 022-233-1111 ●横浜店 045-261-1111 ●東京店 03-5428-3772 ●大阪店 03-3989-7886

●福岡店 092-281-1111 ●名古屋店 052-281-1111 ●京都店 075-281-1111 ●広島店 082-281-1111 ●仙台店 022-233-1111 ●札幌店 011-218-3643