

400坪の大型リサイクルショップ

売って 買って 売って 買って

愛品倶楽部

大型家具・家電・雑貨・楽器・ゲーム・カー用品

好評セール中! 出張買い取りも致します!(要予約)

0120-59-1264

平日:日10:00-19:00
土:10:00-20:00
流山市三輪野山643-1

UKIUKI!

ウキウキする 地域生活情報紙 9月5日 第46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 株式会社ユースメディア
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

パソコンのことなら何でも

パソコン相談室

ご要望にあわせて指導内容を考えます。
接続から修理、引き取りまで...

ハウス

出張もします!

TEL 047-349-3201

営業時間 9:30~21:00
水曜定休日

ホームページ www.sohc.co.jp

新松戸3-63-2
(新松戸市民センター裏)



「筑前煮」と言われたほうが分かりますね。でも、地元では「がめ煮」と呼ぶそうです。根菜をたっぷり使ったとてもヘルシーな料理です。

【材料】鶏肉200g、干ししいたけ5枚、こんにゃく半枚、ごぼう半本、れんこん100g、里芋

①鶏肉は一口大に切って熱湯に通し、水切り。水で戻したしいたけは石づきを取り、四つに切る。こんにゃくは茹でて一口大にちぎる。里芋は皮をむき水にさらす。ごぼうとれんこんは乱切りにし、それぞれ酢水につけ、人参、竹の子も乱切りにし、いんげんはさつと塩茹でしておく。

②鍋に煮汁を煮立てて鶏肉を入れ、火が通ったら、いったん鶏肉を取り出す。



【材料】さつま芋:中3個、小麦粉:2カップ、卵:1個、塩適宜、あんこ(好みで)

【作り方】①あらかじめ小麦粉と塩をふるっておき、ボウルに入れる。②卵をよく溶き、水半カップと混ぜたものを①に8割ほど入れてよくこね、残りは加減をしながら耳たぶ程度の柔らかさにまとめ、濡れ布巾をかけて小1時間ほど寝かせる。③さつま芋は皮をむいて5ミリ厚さに切り、水であく抜き後、水気をふく。芋は2枚1組にして間にあんこを挟んでおく。④台に粉をふって、②の生地を5ミリ厚さにのばし、③が巻ける長さに切り、④器にのり、青じそを散らしてワサビを添えて出

【いきなり饅頭】福岡に伝わるおやつで、お母さんがよく作ってくれたそうです。とても素朴で懐かしい味です。

【がめ煮】150g、人参小1本、ゆで竹の子半本、いんげん適宜、煮汁(だし汁1カップ、しょうゆ、砂糖も加えて、落し蓋をして煮る。④野菜が柔らかくなったら、鶏肉を入れ、焦げないように照りが出るまで煮詰める。器に盛り、いんげんを彩りよく飾る。(ワンポイント) 少数のご家庭ではこれだけたくさんさんの根菜を用意する方が大変ですので、冷凍野菜をうまく取り入れてもいいですよ。

【刺身で食べられる程】鮮度が良いサバは中々手に入らないので、今回はアジで作りました。ピチピチのサバが入手できた時は本場ごまサバをお試しください。

【材料】サバ、胡麻・塩・しょうゆ・みりん・わさび適宜、青じそ

【作り方】①サバは3枚におろし皮も剥ぎ、全体に塩をして身を締め、その後水洗いし、水気を拭き取しておく。②しょうゆに煮切ったみりんのを加えて漬け汁を作り、①のサバを5分ほど漬けておく。③②のサバをほそ切りし、煎り胡麻をまぶす。④器にもり、青じそを散らしてワサビを添えて出



【めたえ】「めた」とは酢味のことで、これに野菜や魚をあえた酢の物を「めたえ」と言います。【材料】季節の野菜(大根、人参等)、酢、砂糖適宜、味噌、砂糖適宜

【作り方】①季節の野菜は食べやすい薄切りにして、軽く塩をしておく。②酢、砂糖、味噌、砂糖を混ぜ合わせる。③酢・砂糖・味噌で酢味噌を作り、②からませる。



【おきゅうと】福岡の朝は「おきゅうと」で始まると言われるので、食べる直前に酢味噌と合えましょう。



【やまいもの明太混ぜ】やまいもの千切りに明太子を混ぜたものです。やまいものどろり感と明太子の辛さがたまります。

シリーズ① 福岡編

おらが郷土の自慢料理

うまがよー! 食べてみんしゃい!!

読者の方からお寄せ頂いたおらが郷土の自慢料理レシピの数々、本当にありがたいです。その中より、今回は福岡の郷土料理を紹介いたします。矢切にお住まいの今江さんにお孫さんに作ってあげると聞き、早速おじゃまして来ました。



【ワンポイント】小骨が気になる時は塩をする前に毛抜きで処理をしてください。一味違うすり胡麻でもどうぞ。また、熱々ご飯にのせてお茶漬けも最高! アジでもとても美味しかったです。

頑張れ商店会!!

UKIUKIは松戸市内の商店会を応援します。

【商店会の世話役の方へ】

●商店会の名称 ●連絡先 ●商店会の自慢できるところ

をご記入の上、ハガキ・FAX・メールでUKIUKI編集室までお送りください。抽選にて取材の上UKIUKIに無料掲載いたします。

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
UKIUKI 編集室 FAX 04-7176-8931
E-Mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

敷金がもどる!

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応援します

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

当所 Book off

派出所 西口 松戸駅 至上野 至柏

PR 売ります!! 買います!! 出張買取無料

セカンドハンドショップお宝市場です。セカンドハンドとは、リサイクル品の事を云いますが、我々各々イメージのよくない「リサイクル」という言葉は使いたくない。全ての商品を丹念に磨き、アルコール消毒、オーバールールと新品同様、それ以上手に掛けお客様に喜んでいただける商品を提供できる様に日々努力しております。価格も新品価格の10分の1〜半額以下で提供しております。リサイクル商品というもののイメージを変えようという事が我々お宝市場のコンセプトなのです。おかげさまでお客様には「安くきれいな商品が買いたい」「新品を買いたい」という有りがたいお言葉を頂戴しております。何でも買います! 買います! 何でも買います! 移動、家電修理、エアコン全般、引越し、eetcと低価格にて行っております。お気軽に御相談下さい。

SECOND HAND SHOP お宝市場

松戸市小根本162-1
0120-056-841

お宝市場 岩瀬交差点 至東京 6号線 松戸市役所 至上野

敷金がもどる!

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応援します

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

当所 Book off

派出所 西口 松戸駅 至上野 至柏



リズム体操クラブ

今回の紹介しますサークルは、リズム体操クラブ(松戸市社会教育認定団体)です。練習場所は常盤平市民センターです。只今会員は23名で活動されております。



取材にお伺いした日はとても暑かったのですが、会場の中はとても涼しく、練習を見学しました。みなさんが体が軟らかいのはとても驚きました。私は体が硬いですが、つい一緒に動かしたくなりまし

た。「自分の健康は自分の手で!健康な体こそ最もおおきな財産!」をモットーに、体操は楽しいです。とハキハキと元気に話して下さる。本当に体操が好きというのには、目をみみていればわかりました。輝いておりました。白井先生は、リズム体操インストラクター千葉県スポーツリーダーバンクの登録指導員で、3B体操協会認定講師としても資格があり、ひとつひとつ丁寧に指導されておられます。若さと健康を保ちたい方などは是非見学されてみて下さい。只今会員大募集です。



- ◎活動日/毎週水曜日
◎時間/午前10時~11時30分
◎場所/常盤平市民センター
◎入会金/1000円
◎月会費/2000円
◎連絡先/☎047-385-3205 会長、坪郷まで

UKIUKI ヘルシーライフ +HEALTHY LIFE+

花子おばあちゃんの介護保険

花子おばあちゃんは、当日が最初の朝だったので、ご案内の声をかけました。花子おばあちゃんは、一人で洗面所に行きました。が、と言っても、そっと見守り。

「洗面終わりましたか。」「はい、終わりました。」「それはお部屋に戻って、お薬をのみませようか。」

朝の食事は8時から。厨房ではメニューに従って調理員が腕をふるいますが、「自慢話になってしまいますが、食事のメニューは介護保険の施設等に負けないものになっていきます。ぜひ味わって下さい。」とは、〇〇館調理スタッフの弁。「入居されてる方の中には、食料を細かく刻んだり、いわゆる特別食をお出しする方もいらっしゃると思います。」「もちろん介護保険施設ではありませんが、特別食に対する料金の加算は載っておりません。」

「確かに施設ではありませんが、体調を見る上で大切な要素ですので、必ず記録し、スタッフの引継ぎにも申し送りをいたします。」「それに、入居前に家など通常の食事の摂取量や好き嫌いなどを聞き取っているの、それをメニューや記録に反映させています。今日の朝食メニューで、本来は焼き魚がメインですが、だめな方もいらっしゃるかもさ、二サイドアップ(焼き

す。談笑したり、新聞やテレビを見たり。中には朝から自分の趣味である絵画のつづきに取り組み方もいらつしやいます。

「さ、今日のメニューは、ご飯、みそ汁、大根おろし、焼き魚(ハムと卵焼きの方も)、漬け物、冷や奴、果物、野菜サラダ。」

「方の種類」でどの注文があり、それにお応えして出した訳です。」「それは栄養に偏りがでる場合もあるのではないですか(筆者ウアンバム)」「魚は大変な栄養源ですので、実は調理を工夫して栄養管理しています。」「その他、医師より牛乳をとめらつしやって、その指示が厨房と〇〇館スタッフにでている、それぞれ記録されています。〇〇館スタッフの記録は、医療という「カルテ」に類するもので、以上の食事など管理に役立てて、入居者の便をはかっています。特に夏場はやはり水分摂取量に気を配っているという事です。」

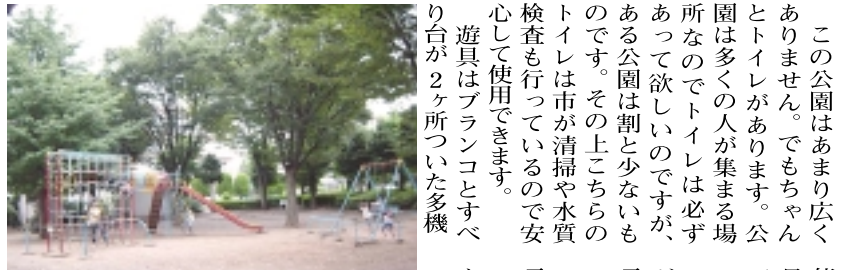
7時頃になると、入居されている皆さんの多くが、1階の食堂に降りてきま

した。「自分の健康は自分の手で!健康な体こそ最もおおきな財産!」をモットーに、体操は楽しいです。とハキハキと元気に話して下さる。本当に体操が好きというのには、目をみみていればわかりました。輝いておりました。白井先生は、リズム体操インストラクター千葉県スポーツリーダーバンクの登録指導員で、3B体操協会認定講師としても資格があり、ひとつひとつ丁寧に指導されておられます。若さと健康を保ちたい方などは是非見学されてみて下さい。只今会員大募集です。

「方の種類」でどの注文があり、それにお応えして出した訳です。」「それは栄養に偏りがでる場合もあるのではないですか(筆者ウアンバム)」「魚は大変な栄養源ですので、実は調理を工夫して栄養管理しています。」「その他、医師より牛乳をとめらつしやって、その指示が厨房と〇〇館スタッフにでている、それぞれ記録されています。〇〇館スタッフの記録は、医療という「カルテ」に類するもので、以上の食事など管理に役立てて、入居者の便をはかっています。特に夏場はやはり水分摂取量に気を配っているという事です。」

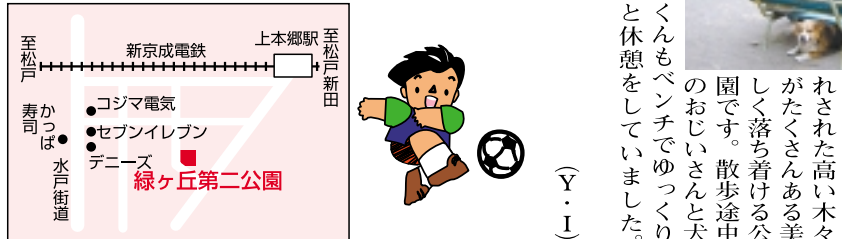
「方の種類」でどの注文があり、それにお応えして出した訳です。」「それは栄養に偏りがでる場合もあるのではないですか(筆者ウアンバム)」「魚は大変な栄養源ですので、実は調理を工夫して栄養管理しています。」「その他、医師より牛乳をとめらつしやって、その指示が厨房と〇〇館スタッフにでている、それぞれ記録されています。〇〇館スタッフの記録は、医療という「カルテ」に類するもので、以上の食事など管理に役立てて、入居者の便をはかっています。特に夏場はやはり水分摂取量に気を配っているという事です。」

公園めぐり46 緑ヶ丘第一公園



この公園はあまり広くありません。でもちゃんとトイレがあります。公園は多くの人が集まる場所なので、トイレは必ずあつて欲しいのですが、ある公園は割と少ないものです。その上こちらのトイレは市が清掃や水質検査も行っているのが安心して使用できます。遊具はブランコとすべり台が2ヶ所ついた多機能

遊具は少ないのですが木がたくさんあります。あるので、夏休みには子ども達がセミの抜け殻を捕まわたりと遊んでいます。こちらの公園は日当たりが良く木陰もたくさんあります。それに砂場は高い木が枝をばげ屋根の役割をしてくれているので少しの雨なら濡れることなく遊べるそうです。この辺りは住宅街な



緑ヶ丘第一公園は花々

売込み・持ち込み・大歓迎! UKIUKIはみんなで創る媒体です。エッセイ、小説、詩、俳句、短歌、漫画、写真、松戸の郷土史研究等なんでもOK。ただし、未発表のオリジナル作品に限ります。掲載の際には薄謝進呈致します。応募作品は返却致しませんのでご了承ください。

秋一番着物 洋服 10%~90% OFF!! 9/13(土)から 9/17(水) 9/20(土) AM11:00~PM6:00まで は定休日 9/14(日)には、小型家具も販売 着物リフォーム作品展 庭野久子作(手風琴) 9/13(土)~9/15(日) 3日間限り当店2階 着物・洋服・贈答品リサイクル受付致します。 リサイクルブティック「上」さら 松戸市新松戸3-304 ☎047-349-2601

あなたの体!(お悩み)改善します!! UKIUKIクーポン 脂肪燃焼 超音波 1回無料 健康瘦身でサイズダウン!! チャンスです!! 無料カウンセリング実施中!!お気軽に電話下さい。 松戸店 ☎0120-58-6112 TEL.047-308-8611 天王台店 ☎0120-82-4182 TEL.04-7181-2900 成田店 ☎0120-22-8809 TEL.0476-23-9100

入居金不要の高齢者賃貸住宅 体験入居受付中!一泊8,000円(3食付) 施設への入所待ちの方も歓迎いたします。 ●全室個室(和室6畳+板の間、冷暖房、ナースコール完備) ●設備:エレベーター、大浴場、食堂、談話室、トイレ(各階)、洗面室(各階)等 ●入居時費用:敷金300,000円、契約手数料60,000円 ●月額費用:130,000円(賃料、共益費、食費、水道光熱費等の諸費用を含みます) 太陽館・北柏 柏市根戸471-3 (JR北柏駅徒歩13分。布施入口バス停より徒歩1分。) お問い合わせ:04-7131-9030 (9:00~20:00 無休)

花と話して 入場無料 「ふみ」の絵と詩 作品展 〇場所 まつど市民活動サポートセンター1階=第1会議室、第2会議室 〇日時 2003年10月3日(金) 12:00~19:00 2003年10月4日(土) 10:00~17:00 「加藤さんを囲む会」 10月3日(金) 14:00~ 参加費500円(お茶代込み) 連絡先 〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台7-7-8 TEL 043-253-7643 加藤ふみえ 協力 「ふみの会」 主催 松戸市社会福祉協議会ボランティア連盟加盟 登録番号01-第11号 ボランティアコンダクター ハッピーハートの会 田中早苗 047-345-3500 鬼山真規子 047-361-5876 奈良橋敏子 047-345-3741

