

**400坪の大型リサイクルショップ**

**買って 売って 買って 売って**

**愛品倶楽部**

家具・家電・スチール製品・雑貨・ゲーム・楽器・レジャー用品

好評セール中! 出張買い取りも致します!(要予約)

平日10:00-19:00 土日10:00-20:00

流山店 0120-59-1264 流山市三輪野山643-1

**UKIUKI!**

ウキウキする地域生活情報紙 11月7日 第55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

**松戸西版**

発行部数 60,400部 (新聞折込58,200部・宅配2,200部)

配布エリア 6号線より西側の松戸市全域

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

一常盤沿線をネットワーク

地域密着型の求人情報紙

**連合ニュース**

松戸版・柏版・取手版 毎週日曜日発行

お申し込みお問合せは 株式会社ユースメディア 04-7176-2111(代)



先日10月18日の土曜日、松戸市市民会館にて(財)松戸市国際交流協会が主催の第8回松戸市国際文化祭が開催され、私も参加させてもらいました。世界ふれあいコンサートやおもちゃや、民族衣装の展示そして衣装は試着ができたサービスなどがありました。私も何枚か着せてもらいました。世



皆さんすぐく日本語が上手で驚きました。ときどき母国の方々と話されているときは母国語になるときがあるので、懐かしんでいるのではないかな?とそう思うかもしれません。こういう機会があれば、いろいろな国の方とも交流がもてるのではないのでしょうか?

中国・韓国・ペルー・インドネシア・ネパールに料理が販売されています。世界のみなさんの交流の場を提供することにより外国の方ともお友達にもなれますし、友好親善にも役立ちます。興味がある方はまずは会員になることをお勧めします。

**松戸で インターナショナル ナショナル**

今や日本にかなりの数の外国人が在住しており、とても身近な存在となってきました。松戸市も人口が46万人ほどいる中の9千人ほどの方が外国人の方です。そんな方々と交流を深め、海外にいかなくても、松戸で国際色豊かになりたいと思いついていろいろ調べてみましたので報告します。

★松戸市には(財)松戸市国際交流協会MIEAがあります。少しシステムを教えちゃいます。

①会員の特典: ①国際交流関係のイベント情報 ニュースが盛りだくさんの通信誌を2ヶ月に一度お届けします。

②協会主催の事業に優先的に参加することが出来ます。

③会員が独自に行う国際交流活動にもMIEAは積極的に応援します。

その他外国人にボランティアの活動もされておられる方が多く、本当に身近に外国の方とも交流が持てると思えます。その他興味があれば問い合わせしてみてください。

会費(4月から翌年の3月までの年度制・1月から3月入会の場合)は初年度は1000円

個人一般 3000円

学生 1000円

家族 5000円

団体 5000円

外国人 1000円

問合せ先: 松戸市根本階 387-5 市役所本館1F

TEL: 047-366-7310 FAX: 047-308

「サンカキヤーフアクト」

材料(4人前): かぼちゃ(ちいさめのもの)1個、ココナツミルク1缶、ココナツシユガー大さじ 1.5、塩少々、卵4個

作り方: ①かぼちゃの上部分に穴をあけて、なかの種を取り出す。

②ボールに卵4個を入れて、ハンドミキサーでかき混ぜてあわ立てる。

③ココナツシユガーを入れて、手で混ぜ合わせて溶かす。

④さらにココナツミルクと塩を入れて混ぜる。

⑤④でできたものを白い布の上に載せて濾す。

⑥⑤をかぼちゃに流し込み、強火で30分ほど蒸す。(かぼちゃが大きい場合は1時間程度)

材料(4人前): パッターイ用ソース大さじ1.5、クティアオセンレック200g(3分間水にひたしておく)、豚肉50g(小さく切る)、さくらエビ10g、厚揚げ1/2個(2cm程度の大きさに切る)、もやし250g、きゅうり250g(5/6cmの長さに切る)、ホアホームデン(たまねぎでも代用可、大きじ2、にんにく大きじ1(みじん切りにする)、たくあん 大きじ3、粉とうがらし大きじ1、ピーナツ小さじ1、えび4/5匹、砂糖大きじ4、ナムプラー大きじ3、タマリンド大きじ4(タマリンドをお湯で溶いて絞る)

作り方: ①砂糖、ナムプラー、タマリンドジュースをなべに入れて沸騰させ、ねばりがでるまで煮る。

②フライパンでにんにくとホアホームデンを中火で黄色くなるまで炒め、たくあん、厚揚げ、たくあん、えびを入れて炒める。

③①を大きじ2入れて混ぜ合わせ、お皿に入れる。

④フライパンにクティアオを入れて炒め、水を少々加える。

⑤クティアオがやわらかくなったら③でできたものを加えて混ぜあわせ、パッターイ用ソースを加える。

⑥粉とうがらし、ピーナツ、さくらエビ、にもやしを入れて炒める。

⑦最後に刻みピーナツをまぶす。

※タマリンド(トロピカルフルーツの一種)の説明は...

http://www.thai-square.com/shokuzai/yasuhim#1

チキンライス(日本とはまったくちがいます!)

材料(4人分): 鶏肉700g、醤油小さじ1、ごま油小さじ1、きゅうり1本、お米2カップ、ホームデン(特有の香りをもつ小粒の赤たまねぎ)4個、にんにく1かけ、塩コショウ適量、しょうが1かけ、赤唐辛子2本、砂糖少々、マナオ(レモン・ライム汁でも代用が出来ます)、醤油少々、\*ホームデンが手に入らないときは入れなくてもおいしくたべられるそうです。

作り方: ①水5カップを煮立たせたら鶏肉をいれ、30分くらい弱火で煮る。そのまま煮汁につけておきます。

②①の鶏肉を取り出して骨を外し、一口大に切る。この時ごま油と醤油をかけておきます。

③きゅうりはスライスし、お皿にしき、チキンを盛ってできあがり。

ライス: ①にんにくはみじん切りホームデンはスライスしてフライパンで狐色になるまで炒める。

②①に洗ったお米を加え、塩とこしょうを少々ふりかけきつと炒める。

③鶏肉の煮汁で炊き上げ

ソース: ①赤唐辛子と生姜をつぶす。

②マナオ汁、砂糖、醤油を各少々を合わせる。

③材料(4人分) 薄力粉2カップ、牛乳120cc、卵2/3個、油大さじ3、塩少々、具・ひき肉(鶏、豚、牛どれでも可)、300g、たまねぎ大1個、にんにく1粒、しょうが2cm、セロリ1分3カップ、唐辛子2本、ねぎ1.5本、カレー粉大さじ2、塩こしょう少々

作り方: ①皮の材料を耳たぶの固さになるくらいまで混ぜる。牛乳を少しづつ入れて固さを調整生地がなめらかになったら4つのボールを作り、それぞれをラップにくるんで2時間以上寝かす。

②スライスしたにんにく、たまねぎを油で熱し、たまねぎが半透明になったらにんにくを入れて炒める。

(2ページへ続く)

http://www.mica.or.jp

イベントなどの情報がわかると思います。

「我が家の食卓もインターナショナル」

文化祭のときに、タイの方からシンガポールに駐在している友人からレシピをいただきましたので、紹介します。

☆タイ料理

可、大きじ2、にんにく大きじ1(みじん切りにする)、たくあん 大きじ3、粉とうがらし大きじ1、ピーナツ小さじ1、えび4/5匹、砂糖大きじ4、ナムプラー大きじ3、タマリンド大きじ4(タマリンドをお湯で溶いて絞る)

作り方: ①砂糖、ナムプラー、タマリンドジュースをなべに入れて沸騰させ、ねばりがでるまで煮る。

②フライパンでにんにくとホアホームデンを中火で黄色くなるまで炒め、たくあん、厚揚げ、たくあん、えびを入れて炒める。

③①を大きじ2入れて混ぜ合わせ、お皿に入れる。

④フライパンにクティアオを入れて炒め、水を少々加える。

⑤クティアオがやわらかくなったら③でできたものを加えて混ぜあわせ、パッターイ用ソースを加える。

⑥粉とうがらし、ピーナツ、さくらエビ、にもやしを入れて炒める。

⑦最後に刻みピーナツをまぶす。

※タマリンド(トロピカルフルーツの一種)の説明は...

http://www.thai-square.com/shokuzai/yasuhim#1

チキンライス(日本とはまったくちがいます!)

材料(4人分): 鶏肉700g、醤油小さじ1、ごま油小さじ1、きゅうり1本、お米2カップ、ホームデン(特有の香りをもつ小粒の赤たまねぎ)4個、にんにく1かけ、

**頑張れ商店会!!**

【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

UKIUKIは松戸市内の商店会を応援します。

**ご自分の保険についてご存じですか?**

★全ての保険請求を代行致します★

ご自分が加入なさっている保険についてどれだけご存じですか。保険が適用されるケースだったのに知らなかった。面倒くさかったりして請求しないままにしていますか。家庭生活などで、保険に加入していても、実際に事故に遭ったり病気にかかった場合、保険請求の手続きが複雑で保険金を受け取るまでも非常に時間がかかります。そのため、なかには保険金を請求することをやめてしまう人もいます。

当事務所では、気がつかなかったり、請求し忘れた方のために保険請求の代行を行っています。この保険請求システムは、年会費を支払えば万が一の場合の請求事務をわずかな手数料で行うものです。ケガや病気のような事故の被害者(権利者)に代わり保険金を受け取るまで手続き一切を国家資格により行うものです。

**会員請求システム**

すべての保険契約を管理、会員の最も有利な情報を提供します。依頼があれば直ちに保険金を請求し、受け取っていただきます。

年会費 個人 ¥10,000 法人 ¥40,000

**西村行政書士事務所**

Tel.047-368-3624(代) Fax.047-361-8145

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 (iモード: www.spotcheck.co.jp/i/)

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

※本日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れます。※本国への発送は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

**Spot Check N.Y. & L.A.®**

※当店で全店舗二セモノ・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 ●柏店 ●南越谷店 ●渋谷店 ●池袋店

TEL 011-218-3643 TEL 04-7160-4211 TEL 048-961-3250 TEL 03-5428-3770 TEL 03-3989-7886

FAX 011-218-6269 FAX 04-7160-4212 FAX 048-986-0155 FAX 03-5428-3772 FAX 03-3989-7886

取扱ブランド: Akademiks, Johnny Blaze, dada, Columbia, 3M, 5.11, PHAT FARM, WEST WEAR, KANI, ESCO, Ruff Ryders, FUBU, Snoop Dogg, leak loose

**松戸で働く人 応援します vol.5**

松戸駅西口で今年9月よりネイルサロンを開業した判澤好恵さんと鬼本淑子さんを紹介します。



判澤好恵さん

判澤さんは、生まれも育ちもここ松戸市です。この仕事を始めたきっかけは、美容の仕事をしている親戚のおばさんが身近にいて、幼い頃から美容の事が好きで、手先

**松戸ワーカー Matsudo Worker**

(1ページからの続き)  
 ③④にスライスした唐辛子、ねぎ、セロリを入れ、カレー粉を混ぜて炒める。塩、こしょうで味を調整し、器に入れ替え冷やす。  
 ④手に油をつけ①を丸くできるだけ薄くのばす。のばしたものを油を敷いたフライパンにのせる。  
 ⑤③の具を④の中心にのせ、包んで焼く。焼けたら裏返して両面とも程よく焦げ目がついたら完成。カレーソースなどをつけてもいいし、召し上がれます。  
 ※これらの食材はアマ横のお店で買うことができます。住所/東京都台東区上野4-7-8 アメ横センタービル地下1階

**鬼本淑子さん**

鬼本さんも、地元松戸市出身です。この仕事を始めたきっかけは、小さい頃から絵を描くことが好きで、友達に遊んで塗ってあげたところ、とても喜んでくれたのがきっかけとなり、本格的にはじめ、日本ネイル協会の3・2・1級のライセンスを取得するまでにしました。



鬼本淑子さん

**辛いというがらしし韓国家庭料理**；韓国の南の地方の家庭料理を中心とした、家庭的なお店です。こちらには、チェンさんがいらっしやいます。土鍋にひき肉と豆腐とアサリを入れたあつさりしたおなべは、スンドゥゥブも器用で、美容の仕事をして

来て18年目のインド・カトルカッタ出身の店主、ハルンさんがいらっしやいます！

メニューもランチは6種類セットメニューは850円からあり、タンドリーチキンなども食べやすく、18種類のスパイスで作られるカレーはGOODです。

ハルンさんがあなたを待ちまわっています。場所/松戸市本町25-5 第8玉屋ビル3階 ☎047-366-1044

営業時間/ランチタイム・午前11時30分から午後2時まで、ディナータイム・午後5時から午後10時まで。

今回いろいろな勉強になりました。松戸にいろいろな所でインターナショナルを経験できるのではないのでしょうか？取材はたくさんの方に協力いただきました。ありがとうございました。(丁美)

あきらめてしまう人が多いのですが、そんな人たちのためにその爪の状態に合わせたデザインを相談しながらデザインを相談しながら出来ることを前提に、小さいお子さんがいる主婦の方にも、ネイルアートを広めたいという環境を、気持よく着ける空間を、ネイルアートのよさをたくさんの方に知ってもらいたいとおっしゃいました。興味があっても湧いてきた人は試してみてください。

ともりラックスし癒されました。またこちらは、ネイルアートとともに整体院も併設してありますのでとても便利です。これからの目標は、とろろとねたところお二人とも、気兼ねなく手軽にあらゆる年齢の人たちに、ネイルアートをすることに、積極的に取り組んでいきたいという思いです。

今回ご紹介する「押し花サークル」は、発足から5年目を迎える会員数は現在50名、中には山梨から通っている方や80歳以上の方もいます。



「押し花サークル」  
 今回ご紹介する「押し花サークル」は、発足から5年目を迎える会員数は現在50名、中には山梨から通っている方や80歳以上の方もいます。

取材に伺った日は、押花の歴史の長い方ばかりで、皆さん真剣に、でも楽しそうにバラの花で作った作品を見せてくれました。ほとんど同じような花を使っているとは思っていませんでした。押花の作り方をじっくりと学び、3回目からは小物作品やこちらのサークルの一番の特徴でもある、自然のままの鮮やかで美しく、花に対する愛情が伝わってくるような作品です。その中でもクリスマスツリーを作った作品には、押し花でこのような事

**SUINA NAIL SALON**

松戸市本町14-5 小泉ビル20A号 ☎047-308-6661



鬼本さん、地元の松戸市出身です。この仕事を始めたきっかけは、小さい頃から絵を描くことが好きで、友達に遊んで塗ってあげたところ、とても喜んでくれたのがきっかけとなり、本格的にはじめ、日本ネイル協会の3・2・1級のライセンスを取得するまでにしました。

今回ご紹介する「押し花サークル」は、発足から5年目を迎える会員数は現在50名、中には山梨から通っている方や80歳以上の方もいます。

**ENJOY サークル**



その施設の介護主任の話によると「便をまき散らす方も、だいたい1ヶ月位でほほほサイクルを初はそのサイクルを

「実地」を兼ねて、介護保険施設で利用者が第一を、見学に行きながら、お話を伺ったようでした。ホントは半信半疑でしたが、驚きました。ここまで自由かと。今までの私医療や介護の現場にそうとう携わってきたという自負がありました。大げさではなく、根柢からひっくり返されま

**UKIUKI ヘルシーライフ + HEALTHY LIFE +**

**花子おばあちゃん 介護保険 31**

その31

まて出来るのかと驚かされま

こちらのサークルは毎回10人前後の方が参加しますが、入った時期により作

「実際に、まだまだいらない点が、正しくなるところ日々かけずり回っています。」というものでした。

最後に「でも負けませ

介護保険31

認識して、ポータル誘導ですが、ここまでは多量の施設で実践していると思いが、ポータル利用の足を切つて高さを調節、座りやすいように工夫等々。

お話を伺ったようでした。ホントは半信半疑でしたが、驚きました。ここまで自由かと。今までの私医療や介護の現場にそうとう携わってきたという自負がありました。大げさではなく、根柢からひっくり返されま

もう一つ、入居者の例をとると、徘徊、便のまき散らしの方が居たそうなんですが、これが「状態」には工夫で対処しているのですが、食事の摂食、それの少しいは水分摂取、そして薬を訪問看護、訪問診療で対処。

しかし、どうも介護で対処には、食事をとらないと言ふことで無理があるのではと、病院で診察（職員間では、病院では入院になり、拘束という画一的な処置をするのではと恐ろしいです。

その悪い予感が当たって、入院した病院では、上記の状態から、拘束ベッドでは「お母ちゃん」という言葉は、誰の言葉でも度々聞き、誰も診療等以外相対したもので

た。こちらの方は押花の歴史の長い方ばかりで、皆さん真剣に、でも楽しそうにバラの花で作った作品を見せてくれました。ほとんど同じような花を使っているとは思っていませんでした。押花の作り方をじっくりと学び、3回目からは小物作品やこちらのサークルの一番の特徴でもある、自然のままの鮮やかで美しく、花に対する愛情が伝わってくるような作品です。その中でもクリスマスツリーを作った作品には、押し花でこのような事

**活動日・時間**  
 火曜コース、第1・第3火曜日 午前10~12時・午後2時~4時  
 木曜コース、第2・第4木曜日 午前10~12時

**場所** / 八柱市民センター 2F会議室  
 ◎入会金 3000円  
 ◎月会費 / 月2回で4000円  
 ◎連絡先 / 渡邉まで ☎047-384-3552



**「松戸でインターナショナル」のT美記者のシンガポール在住のお友達が現地の食材を送ってくれました。T美記者の厚意により読者の皆さんにプレゼントします。**

~ご希望の方は編集室まで~  
**どの食材が届くかはおまかせください。**

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



**公園めぐり 55 はなみずき公園**

はなみずき公園は常盤平二小の近く、さくら通り面に面したところにあるちよつと変わった雰囲気のある公園です。開園が昭和38年8月とあるだけに、樹齢を重ねたどっしりとした桜、榎、樺などが見られます。中でも珍しいのが大きなクヌギの木です。そしていまの時期はどんぐりが拾えます。

記者が子ども頃、どんぐりは宝物でした。記者が子ども頃、どんぐりは宝物でした。

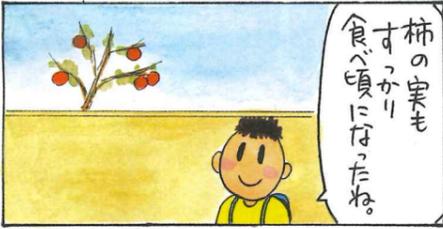
た。近所の子とも達と一緒に木の雑木林に木の葉を拾い、つめたものです。拾った木の葉は、母がホウロク(素焼きのフライパン)で、焼くために、真つ白い木の葉はほんのりと甘かつた記憶しています。今回は記者の一人勝手なことばかりを言ひますが、でもなんだかとって、寄つて見ませんか？9日には、雨でも催されるので、午後2時~4時まで。雨天中止。(R・Y)

常盤平二小、幼稚園、平賀歯科、はなみずき公園、さくら通り、ときわだいら、幼児教室、常盤平二小



# いがぐりくん

ふ〜みん



柿の皮もすっかり食べ頃になっただね。



うちの柿の皮もすっかり食べ頃になっただね。



うわあ、何これ。洗柿だ。



これからアルコールで洗を抜こうとしてたのよ。

**フリマ出店者大募集!**  
 11月23・24日 3日連続 書店  
 六高台店 出店料3千円  
 車出店OK!  
 ☎047-311-8360

★「お店の営業案内」(ベッ ト譲ります)「希少レコー ド売ります」など使い方はあなた次第です。  
 合同版1行1200円  
 松戸全域へ情報発信! 問 い合わせは編集室へ  
 ☎04-7176-2747

## ミニミニ広告



「私の街の洋食屋さん!」そんな言葉がびっ たりのお店「グリルフレンド」は竹ヶ花西町から「日大歯科病院」行き のバスで「竹ヶ花西町」

**こだわりの三ツ星**  
**グリルフレンド**  
 下車、徒歩1分ほどの所です。店名の通り「友達のように」30年間地域に愛され、地元だけでなく広くファンがいると聞きました。テーブル12席、カウンター5席とこぢんまりとしたお店ですが、ランチタイムには近くの会社員が次から次へと来店し、いつも満席状態です。メニューには各種肉のグリエル料理が並んでいます。一番人気のハンバーグは美味しいうまい、そのボリュームに納得しない人は「おいしい」と思いますが、普通サイズ(900円)でもボリューム満点です。Wサイズ(1300円)を注文する若い人も多いそうです。このWサイズは体育会系の大学生のリーグエストでメニューに入れられたとか。ジュージュー音がする熱々をほおば

ます。記者のイチオシはタンシチューライス(1400円)です。そのタンのやわらかいこと是非お試しを!  
 (江戸川 蘭)



**UKIUKIクーポン**  
 11月7日~11月13日迄  
 お食事の方に**粗品進呈**  
 この券を切り取ってご持参下さい。

**●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室までご連絡下さい。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をお願い致します。

**●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。

**住所** 松戸市竹ヶ花西町 304-18  
**電話番号** ☎047-365-2032  
**営業時間** 11:00~13:30 / 17:00~20:30  
**定休日** 毎週月曜日・第3火曜日



**発見! 新たなお店**  
 ハーブティ

**「レシピ」募集!**  
 「私のレシピ」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、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

## ウィークリー情報

- 森のホール21
  - ◆11月15日(土)18時30分 小ホール 「アルティスタ・コルダ演奏会」クラシックイリュージョン「月光~ポレロ」 全席指定2,800 ※お問い合わせ、アルティスタ・コルダ事務局 ☎03-3415-7080
  - ◆11月18日(火)18時30分 小ホール 「松戸・狂言の夕べ」野村万作、野村萬斎、石田幸雄ほか 演目「素袍落」「榎山山伏」/解説付き 全席指定5,000 ※お問い合わせ、RO-ON ☎047-365-9911
  - ◆11月19日(水)19時00分 小ホール 「上原まり(筑前琵琶) 源氏物語の世界」 全席自由2,700 ※お問い合わせ、お問い合せ、RO-ON ☎047-365-9911
- 松戸市民会館
  - ◆11月8日(土)13時30分 「郡 愛子チャリティコンサート」 自由席2,000円 ※お問い合わせ、松戸市立病院ボランティアの会 ☎047-369-5507

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
  - ◆「陰陽師II」「マトリックス・レボリューションズ(字幕版)」[g@me] 「リーグオブジェンダ」 「ティアーズ・オブ・ザ・サン」 「阿修羅のごとく」 ※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
  - ◆「フレディvsジェイソン(字幕版)」 「キル・ビル」 「スカイ・ハイ」 ※以上の作品をいずれかの劇場で上映。時間は直接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**  
 暮らし



今ご紹介するS.H.O.Pは、ハーブを専門にしているお店です。昭和61年に開店し、今年で18年目を迎えました。その名も「くらしのいろどり」クレープとハーブのアトリエ・ペパーミントです。場所は新成線、常盤平駅より歩いて7分ほど。どこのところか、いや、き通りに通るすぐの所、周辺には常盤平団地もあります。今回はハーブを中心に紹介します。店先にはハーブの苗や

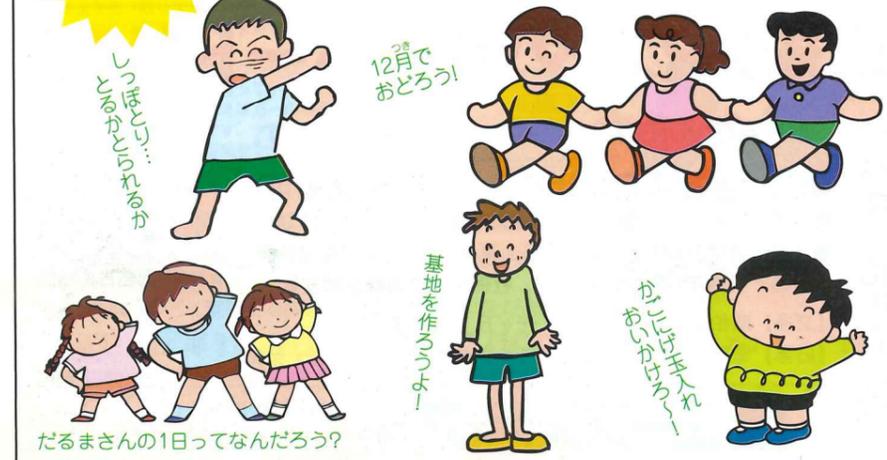
**ペパーミント**  
 住所 松戸市常盤平 2-24-2  
 ☎047-386-4824  
 営業時間 10:00~17:00  
 不定休日  
 お電話で確認お願いいたします

雑貨などがあり、お店に入るとハーブオイルやハーブ茶などが陳列されています。その種類もお茶の方は60種類、オイルは30種類ほどのハーブが揃っています。ハーブはそれぞれ奥が深くて、それぞれお茶にしてもいいもの、食べてもいいものなどがあり、ひとつ間違えると大変なことになる場合もあるのでも注意が必要なお店です。このお店は初心者の方には正しい育て方も教えてくれるそうです。私にも熱心にハーブのことを語ってくださった店主の梨子本さんにお話を伺いました。「ハーブそのもののプロセッサがいくつか見えたほうがいいので、素材にこだわりをもってやっております。購入するときは、酸

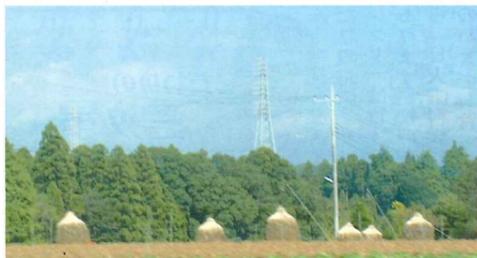
**UKIUKIクーポン**  
 11月7日~30日迄 お買い上げの方  
**ハーブティ 1杯サービス**  
 この券を切り取ってご持参下さい。

## 第4回 だいすき松戸!子どもフェスティバル

### わっと1000人であそぼう! 市制施行60周年記念事業



と き	11月9日(日) 10:00~14:00 受付開始 9:30 小雨決行
と ころ	21世紀の森と広場「つどいの広場」
主 催	第4回 だいすき松戸!子どもフェスティバル実行委員会
構成団体	NPO法人 松戸子ども劇場/松戸青少年会館 NPO法人 ねばあらんど/社団法人 松戸青年会議所 児童館をつくりたい!松戸市民ネットワーク
協 力	まつどネイチャーゲームの会/松戸あそぼうよ 他
参加費	子どもも大人も200円(3歳から)
持ち物	お弁当・水筒
お問い合わせ	NPO法人 松戸子ども劇場 TEL・FAX 047-386-9154
参加人数	当日到着順1000名まで



落花生の野積 (ぼっち) 掘った豆を積み上げて1ヶ月ほど乾燥させる

落花生の野積 (ぼっち) 掘った豆を積み上げて1ヶ月ほど乾燥させる... 落花生の薄皮に含まれるポリフェノールという物質で、優れた抗酸化作用があり美容のために欠かせない成分です。

11月は落花生の新豆が市場に出回り始める月でもあり、ピーナツの美味しい季節でもあります。落花生は1つのカラに2粒の豆が入って(双子)であることから、11が重なるこの日を「ピーナツの日」と、全国落花生協会が昭和60年(1985)に設定したそうです。

落花生は千葉県が誇る特産品です。なかでも、ピーナツと言えは八街、八街と言えはピーナツ「八街ブランド」は全国的にも有名ですね。

お話を伺いました。落花生は栄養がいっぱい! 日頃、ビールなどのおつまみとして食べることも多い落花生。実は、脳の老化を防ぎ、体内の活性酸素を抑制する働きを持っています。



可憐なピーナツの花 写真提供:八街市役所総務部企画課

11月1日はピーナツの日 きっぴりピーナツを食べてみよう



コレステロールを減らす働きがあります。落花生の脂肪酸は、ほとんどがオレイン酸とリノール酸で、活性酸素の攻撃に血液の中の悪玉コレステロールを減らし、血圧を下げる働きをします。

お話をした後でピーナツ料理のレシピをいただきました。その中から、生落花生は手に入りやすいので、加工してあるピーナツの料理の一部を紹介いたします。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

調理法:①ピーナツの殻と薄皮をむく。②牛肉はひと口大に切り、軽く塩、こしょうをして片栗粉大さじ2をまぶす。



調理法:①ピーナツの殻と薄皮をむく。②牛肉はひと口大に切り、軽く塩、こしょうをして片栗粉大さじ2をまぶす。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

調理法:①落花生は煎って渋皮をとり、よくすりつぶす。②砂糖、醤油を加えて味をととのえる。

特別展覧会 聖徳学園創立70周年記念

「藤田嗣治展」

ごあいさつ

東京聖徳学園は昭和8(1933)年東京に聖徳家政学院と新井宿幼稚園を開設してから、今年で70周年となります。

本学園はその建学の精神を達成するため実物教育のすばらしさを取り上げており、その一つに美術教材としての絵画資料を揃えております。

「私の體(体)は日本で成長し、私の繪(絵)はフランスで成長した。」とあるように日本生まれの画伯は、晩年フランスに歸化し、エコール・ド・パリの一員として高い評価を得た作家でもあり、名実ともにわが国が生んだ初めての国際的な芸術家であります。

画伯の作品は、近代美術史を語る上で、特に日本と西欧(主にフランス)との関係を理解する時に欠かすことのできない存在となっています。

学校法人東京聖徳学園理事長 聖徳大学学長 聖徳大学短期大学部学長 学園長 川並 弘昭

- 会期: 平成15年10月27日(月)～平成16年3月31日(水) 午前9時～午後5時(休館 毎日曜日・祝日と学業日程による休業日)、会期中に一部の作品を展示替えします
■ 会場: 聖徳大学 クリスタルホール・ギャラリー
■ 入場料: 無料
■ 会場への行き方: JR・新京成とも松戸駅下車、東口より徒歩5分。
■ 問い合わせ: 聖徳大学川並記念図書館 ☎047-365-1111 (大代)

講演会

本を通して生の感動を

現代の子どもと親へのメッセージ

児童文学作家 鈴木喜代春氏を迎えて

本を読むことは つよく やさしく かしい もう一人の わたしと 本の中で 出会うこと

鈴木喜代春氏は青森県出身、青森県で教職に就き、請われて1954年から松戸市内の小中学校で教師、校長など歴任後、千葉大講師、教育調査研究所研究委員などつとめられた。教材を創るということで「人間のいる教育」を求めて、子どもの読み物をたくさん書かれた。最近出された本は2003年8月に刊行された「二人の「見つめる女の子」」。現在その書庫は166冊にのぼる。「日本子どもの本研究会」の会長をなさっている。

- 日時 / 2003年11月15日(土) 午後1時30分
場所 / 松戸青少年会館 2F 集会室 (松戸市新松戸南2-2 TEL.047-344-8556 JR新松戸駅下車徒歩15分)
主催 / 松戸子どもの文化連絡会準備会
定員 / 80名 費用500円
申し込み / 11月14日(金)までに 松戸子どもの文化連絡会準備会事務局 天井まで TEL/FAX. 047-344-8925

松戸市主催のコンサート情報

1 松戸シティ・ミニコンサート

- 会場 松戸市役所1階 本館新館連絡通路
● 時間 12:15～12:45
● お問い合わせ 社会教育課 ☎047-366-7462

松戸にゆかりのある音楽家を市役所に招いて、毎月第三水曜日のお昼休みに定期コンサートを開催しています。(無料)

第57回 11月19日水～サウンド・オブ・ユーフォニアム～

- 出演 青島可奈(ユーフォニアム)、中津留絵里加(ピアノ)
● 曲目 「サウンド・オブ・ミュージック」より、川の流れるように、他

第58回 12月17日水～メリー・クリスマス!～

- 出演 木村珠美(ソプラノ)、徳川真弓(ピアノ)
● 曲目 アヴェマリア(カッチーニ)、主よ人の望みの喜びを(バッハ)

2 ふれあい22 ～うたのおもちゃばこ～

- 会場 松戸市健康福祉会館(ふれあい22) 3階ホール
● 時間 11:00～11:30
● お問い合わせ ふれあい22 ☎047-383-7111

松戸市健康福祉会館では、障害のある子どもない子ども共に音楽を通してふれあい、音楽の素晴らしさを肌で感じ、楽しんでいただけるよう、毎月第一水曜日(原則)に歌を中心としたコンサートを開催します。(無料)

第5回 12月3日水

- 出演 日向野のりえ(うた)、徳川ほゆみ(ピアノ) ● 曲目 ドレミのうた、星に願いを、クリスマス・メドレー、他

家具 家電 雑貨 楽器 ゲーム カー用品 一部商品値下げ! 売って幸せ! 買って幸せ! 買取強化断行!! 暖房器具 家具全般 ギフト商品 電動ガン カメラ オフィスチェア 出張買い取りOK! (要予約) 軽トラック 貸し出し有り! (1時間無料) 営業時間 10:00～19:00 流山市三輪野山643-1 流山店 ☎0120-59-1264 柏店 ☎0120-42-8087 取手店 ☎0120-60-1264

広告PRスタッフ(パート社員)

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