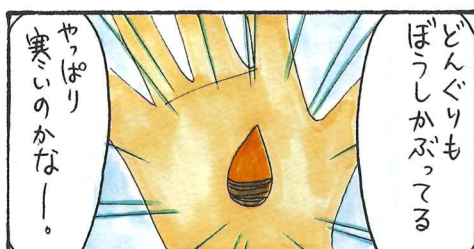


いがぐりくん

●どんぐり



文学広告欄
「ミニミニ広告」大募集!
例えばこんな使い方!

フリーマーケット!
明日から○○公園で
フリーマーケット開催。
リサイクル品・古着物多
数出店予定あり。
出店希望者まだ募集中!
047-000-0000
047-000-0000
サークル仲間募集!
社交ダンス同好会募集
初心者大歓迎・興味ある
まで
047-7176-2747

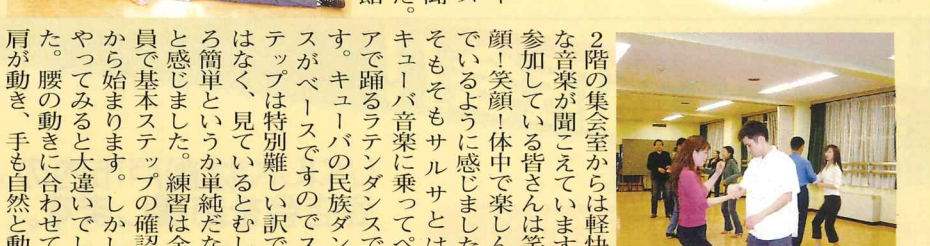
**●新聞未購読の方で「ウキウキ」の宅配
をご希望の方(松戸市内に限り)**
「ウキウキ」は毎週金曜朝刊の新聞折込で皆様のお手
元にお届けする予定ですが、現在新聞を未購読の方で
宅配をご希望の方は編集部までご連絡下さい。翌週か
ら毎週宅配致します。
(お知らせ下さい)
お名前・ご住所・電話番号および宅配場所(ポストなど)
配布前に投函場所の確認にお伺い致します。

**●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)**
「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。

『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

ENJOY サークル

**BUENOS AMIGOS
(フレンズ・アミーゴス)**
今、世界中で大ブレイ
クしているサルサダンス
を松戸でも楽しめると聞
き、早速伺ってきました。
新松戸にある青少年会館
2階の集客室からは軽快
な音楽が聞こえています。
参加している皆さんは笑
顔!笑顔!体中が楽しん
でいるように感じました。
「サルサは音楽のリズ
ムとパートナーの呼吸を
感じながら踊るダンスで
す。簡単なステップがあ
るだけで後は自由です。
自分らしくを表現でき
るのです。たくさんの人
にサルサの楽しさを知っ
てもらいたいんです。」と
エミール代表がサルサに
かける思いを語っていま
した。こんな思いからこ
のサークルを始め、一年
半、会員も20名ほどだ
そうです。どちらかとい
うと、日本人はきちんと
決まったことをやるのは



く、そして腰の動きを素
直に受けて踏むステップ
とかなりハード。間違
なくステップを踏もうと
頭の中で右・左・開い
て・閉じてなど考えてい
る間はうまくできないと
思いました。音楽を体中
で聴いてそのリズムに乗
ることができれば、後は
自然に体が動くようです。
「サルサは音楽のリズ
ムとパートナーの呼吸を
感じながら踊るダンスで
す。簡単なステップがあ
るだけで後は自由です。
自分らしくを表現でき
るのです。たくさんの人
にサルサの楽しさを知っ
てもらいたいんです。」と
エミール代表がサルサに
かける思いを語っていま
した。こんな思いからこ
のサークルを始め、一年
半、会員も20名ほどだ
そうです。どちらかとい
うと、日本人はきちんと
決まったことをやるのは

得意でも、自由に自分ら
しくと言われるとちよつ
と引いてしまいがちです
ね。だからこそサルサに
人が集まったのではな
いでしょうか。こちらで
は只今、会員大募集だぞ
うです。手をつなぐこと
からさきと仲良くなれて
世界が広がりますよ。
(江戸川 蘭)

**忘年会は本場中国の味を
新年会**
緑コース(特別サービスコース)
お一人様3,000円 3名様より(全11品)
お一人様プラス1,000円で飲み放題

- 1.前菜の三種盛り合わせ
- 2.中国干し豆腐のさっぱりサラダ
- 3.フカヒレのスープ
- 4.車エビのチリソース
- 5.名物北京風げんこつ酢豚
- 6.キャベツと豚肉の味噌炒め
- 7.旬の中国青菜の塩味炒め
- 8.イカとアスパラの辛味炒め
- 9.炒飯・焼きそばどちらか一品
- 10.鉄鍋餃子(お一人様二本)
- 11.杏仁豆腐

2,500円から10,000円までの
各種コースも
ご用意しております。
2名から50名様までOK
ご予約は二日前迄に
ご連絡下さい。

●ロケテリア
●マツモトキヨシ
●マクドナルド
●新松戸
●至柏

萬隆餃子房
松戸市新松戸1-486 常盤ビル1F
047(309)7605

鉄鍋餃子 無料サービス券
クーポン券は、ご飲食をされた方に限り
一組様一回に付き一枚有効。
期限/平成15年12月31日迄

年中無休 11:00~15:00
17:30~23:30

UKI UKI ヘルシーライフ +HEALTHY LIFE+

**花子おばあちゃん
介護保険**
その23

前号に引き続き、花子お
ばあちゃん。○館での
体験をお話ししよう。
○館の同じ階に、92歳
の女性、要介護2のA子
さんが住んでいました。
今号では、このA子さん
にスポットを当ててみま
しょう。

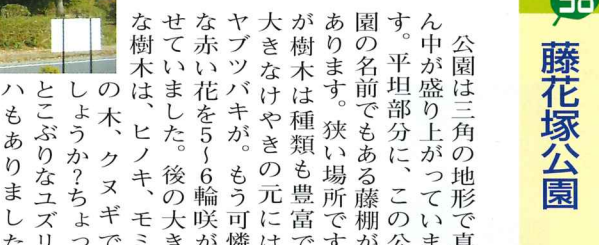
人様に迷惑をかけるので:
A子さんは○館の住人
になるまで、茨城県のあ
る施設(老健)に入居し
ていました。施設の退去
が決まり、というより退
去を迫られ、子供たちの
家を転々としていたのだ
が、どこも勤め人の家

庭で、定住で面倒を見る
ことが出来ず、○館に
入居。入居にあたっては
それぞれ身の回りの物
品、布団、たんす、テレビ
カーテン等々を持ってく
るのですが、○館職員
が引越しの後見に行くと
A子さんにとって、いろ
いろ不便があるのが分か
りました。
「A子さん、何か困りの
ことがありましたら、遠
慮なくお話し下さいな
ね。」はい、ありがとうございます。
「迷惑をかけるので:」
「そんな遠慮はいりませ
んよ。ここ○館では、皆
さんが快適に過ごしてい
ただくところですから、
まず職員が気がついたの
が、部屋の電気をつりひ
きが、どこも勤め人の家
ではないこと。」A子さん
施設と同様、共用です
が、トイレや洗面所は
医療法人社団木下会
ヴァンパム 記



ちいちゃい公園、ちい
ちい公園、ちいちゃい
公園みつけた?
今回は思わずハモリた
くなるほど可愛くて小
さな公園です。今までの公
園シリーズでも一番小
さいと思います。何しろ公
園全体が一枚の写真に収
まってしまう。一周
するの1分もあれば、
ちいちゃい公園、ちい
ちい公園、ちいちゃい
公園が盛り上がりついま
す。平坦部分に、この公
園の名前でもある藤棚が
あります。狭い場所です
が樹木は種類も豊富で
大きなけやきの元には
ヤブツバキが。もう可憐
な赤い花を5、6輪咲か
せていました。後の大き
い木、クヌギで
しょうか?ちよつ
とこぼりなユズリ
ハもありました。
低木は、アジサイ、
サツキ、笹、トベ
ラ等があります。
ベンチは歩道と盛
り上がった所に古
いコンクリート製
の平台があります。
遊具はブランコが
あるだけです。
公園の真ん中の
盛り上がった部分

公園は三角の地形で真
ん中が盛り上がりついま
す。平坦部分に、この公
園の名前でもある藤棚が
あります。狭い場所です
が樹木は種類も豊富で
大きなけやきの元には
ヤブツバキが。もう可憐
な赤い花を5、6輪咲か
せていました。後の大き
い木、クヌギで
しょうか?ちよつ
とこぼりなユズリ
ハもありました。
低木は、アジサイ、
サツキ、笹、トベ
ラ等があります。
ベンチは歩道と盛
り上がった所に古
いコンクリート製
の平台があります。
遊具はブランコが
あるだけです。
公園の真ん中の
盛り上がった部分



は、古墳だったのです。
古墳についての説明文
が、教育委員会によつて
立てられたポールに記さ
れていますので紹介いた
します。
「墳頂部は後世の攪乱に
よつて変形が著しい。昭
和初期に東大で発掘調査
を行ったが明確な内部主
体は見られず、わずかに
土師器片が出土したに過
ぎなかつたという。」
場所は国道6号線小金
原団地入口の交差点を柏
方面を向いて左に入った
所、坂をちよつと下る途
中にあります。なだらかな
南西に向かう、形で



ウィークリー情報

●森のホール21
◆11月29日(土) 18時00分 大ホール
「Harlem Gospel Choir」ハーレム ゴスペル クワイア
クリスマス ゴスペル コンサート
S席5,000円 A席4,000円
※お問い合わせ、チケットセンター 03-3402-9911
◆12月5日(金) 19時00分 小ホール
「マリオンネット ライブコンサート2003」
全席自由 2,700円
※お問い合わせ、RO-ON 047-365-9911
◆12月6日(土) 17時00分 大ホール
松戸市制施行60周年・森のホール21開館10周年記念
「秋山和慶&中村絃子&東京交響楽団 松戸公演」
S席 5,500円 A席 4,500円 B席 3,500円 C席 2,500円 D席 1,500円
※お問い合わせ、森のホール21チケットセンター 047-384-3331

今週の上映ご案内(松戸駅西口・西口公園前)

●松戸サンリオシアター (シネマ1・2・3・4) 047-366-6711
◆「マトリックス・レボリューションズ(字幕版、吹替版)」[g@me]
「パッドボーイズ2パッド」[アンダーワールド]「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
◆「フォーンブース(字幕版)」[キル・ビル]「スカイ・ハイ」
「木更津キャッツアイ・日本シリーズ」
※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。

価値あるものをより安く
コンタクトレンズの

すぐコン
松戸店

<http://www.sugucon.com>

安い

速い

安心

クリアな視界で快適な生活を!

**タイムサービスが
絶対お得!**

**全品が
税込!!**

午前11時30分まで、午後6時までに受付された方に、表示のお値段で販売いたします。(使い捨て6箱までか、使い捨てでないレンズ2枚までに限定させていただきます。)それ以外は、使い捨ては1箱500円増し、使い捨てでないものは1枚1,000円増しになります。

使い捨て
コンタクトレンズ

1,300円~ **税込**

税抜 1,239円

- 使い捨てレンズは、半年分までお求めいただけます。
- 初めての方は、レンズとケア用品が、無料でお試しできます。

1dayタイプ

即納

CIBA Vision フォーカス・デイリーズ

即納

Johnson & Johnson ワンデー・アキュビュー

CIBA Vision デイリーズ・トーリック **即納可**

2weekタイプ

**すべて
即納**

SEED 2week ファイン
シート2weekFine

SEED フォーティーンUV
SEED FORTY-THREE UV

CIBA Vision Focus 2 WEEK LENSES
フォーカス 2week

BAUSCH & LOMB メダリスト
Medalist

Johnson & Johnson 2week アキュビュー

ACUVUE 2
2week アキュビュー

税込 1,300円~

税込 1,600円~

乱視用 2weekタイプ

Johnson & Johnson JUVUE
アキュビュー トーリック
税込 2,500円

BAUSCH & LOMB メダリスト66 トーリック **即納可**

CIBA Vision Focus 2 WEEK LENSES
フォーカス・トーリック

税込 2,500円~

2week ケア用品セット

3ヶ月分パック!!

2週間使い捨てレンズ 2箱(両目3ヵ月分)+ レンズ等 355ml 2本(3ヵ月分)
税込 5,000円
(乱視用は税込7,000円)

全て安心の有名一流メーカー!! 高性能でお安く提供できるレンズのみを厳選!!

ソフトレンズ

税込 2,500円~

- SEED: SKY(6) 即納可能 SX(12) ●HOYA: プレノ(3) 即納可能
- BAUSCH&LOMB: オプティマ38(3) 即納可能 オプティマFW(6)
- 旭化成アイミー: スーパーソフト(3) 即納可能 スポーツビュー(12)
- エイコー: ソフトMX(3) 即納可能

乱視用

ソフトレンズ

税込 8,000円

- BAUSCH&LOMB ●HOYA
- 旭化成アイミー

ハードレンズ

税込 2,500円~

- SEED: スーパーHiO2(6) 即納可能 A1(6) S1(12)
- HOYA: ハードEX(3) 即納可能 ●BAUSCH&LOMB: クオインタム(6)
- 旭化成アイミー: サプリム(3) 即納可能 EXプレミアム(12)

ソフト・ハードコンタクトレンズ

税込 2,500円~ **税抜 2,381円**

全品税込8,000円(税抜7,619円)以下

BAUSCH & LOMB

HOYA

SEED

旭化成

アイミー

保証も充実!!

3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月
の商品が選べます。

カラー

レンズ 4,000円~ **税込**

遠近両用2週間

使い捨てレンズ 4,000円~ **税込**

コンタクトレンズの処方には、眼科医の診察が必要です。健康保険証をお持ちください。(1,970円の診察代がかかります。)

コンタクトレンズの

すぐコン 松戸店

www.sugucon.com

松戸駅東口ライオンズステーションタワー 26階建ての3階(2階ユニクロ様)

TEL.047-331-5655

朝9時から営業になりました!

受付時間

午前 9:00~12:10

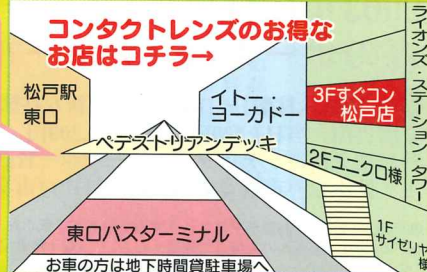
午後 14:30~18:40

年中無休

- 1.コンタクトが初めての方は受付終了40分前までにお入りください。
- 2.お一人様1日1種類のレンズの作成に限りさせていただきます。

イトー・ヨーカドー南側ライオンズマンション3階(1Fサイゼリヤ様 2Fユニクロ様)

※電車の方はペDESTリアンデッキで直結 徒歩3分 お車の方は地下駐車場(有料15分100円)か周辺時間貸駐車場へ





山桜の巨木 (鎌ヶ谷市指定保存樹木)

「森を歩くなら晩秋が良
い」と常々思っています。
森の木々は錦繡に輝
き、空気は乾いて美味し
い。汗ばむ襟元にひんや
りとした風が心地よい。
そして何より蚊やブヨな
どの虫がいない。

今回は、お隣の鎌ヶ谷
の根頭神社の森とその近
くを訪ねました。自転車
でも行けませんが、鎌ヶ
谷市は非常に道路が狭く、
特に根頭神社の森近辺は
坂道が多いので、歩くこ
とをお勧めします。

「根頭神社の森は、市民
の森として大切にされて
います。市民の森は雑木
林ですが、原林のままだ
です。鬱蒼とした森の中
には1人で踏み込む事に
ちょっと勇気が要ります
が、森の入口

谷市の文化財(天然記念
物)に指定されています。
中でもスダジイは幹周り
3・48mもある巨木です。
以前何かのコーマシヤル
で見たように、幹に耳を
付けてみました。ゴ
ーと風の音が聞こえま
したが、なんだかスダジ
イが私に何かを囁いてい
るような感じがしました。
このスダジイを始め保
護樹木は、モチノキ、や
まぎくなどがあります。ま
たL字の長い参道の両
側の杉、ヒノキは人工林
ですが、特に杉の樹齢は
100年(ブラスマイナ
ス10年)と推定されてい
ます。その他にアカガシ、コ



近くの小広場は、キャン
プ場の設備が整っていて、
この日も車10台位のグル
ープが、バーベキューを楽
しんでいました。
記者は、市民の森側から
森に入ったため、ここが根
頭神社の森の場所を、教え
ていただきました。けも
の道をたどりついでいくと
小高くなったところが根
頭神社でした。場所は高台
ですが鬱蒼とした杉木立
のなか、昼間でも薄暗くそ
こに古色蒼然とした本堂
がありました。

きぬえ

晩秋の森を歩く

根頭神社の森・市民の森・八幡春日神社の森



踏み、ポリポリとアカ
ガシのドングリの砕ける
音がします。参道はきれ
いに掃き清められていま
す。こぼれ落ちたばかり
のどんぐりが拾えます。
記者は木の葉のアーチを
楽しみ友人のお土産に拾
いました。帰りにはちや
んと表参道の鳥居から失礼
と表参道の鳥居から失礼

もう一つの森は、同じ
く市の指定文化財の「八
幡・春日神社の森」です。
ここは杉とクロマツの人
工林から始まり、樹齢は
約200年〜300年経
過しているそうです。幹
周り3m以上もある杉の
巨木が2本、ムクノキが
6本あります。12月に入
るとヤブツバキが咲き始
めます。記者はこの度は
通り抜けるだけでしたが、
日を改めてゆっくりとし
てみたいと思います。

「森を歩くなら晩秋が良
い」と常々思っています。
森の木々は錦繡に輝
き、空気は乾いて美味し
い。汗ばむ襟元にひんや
りとした風が心地よい。
そして何より蚊やブヨな
どの虫がいない。



「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。

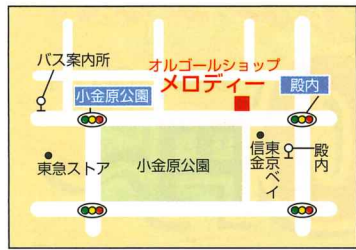
「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。

「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。

「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。

「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。

「ちょうし屋」は旬のも
の、天然物にこだわって
います。それ以外にしょ
うゆも手作りです。天
然パウダー塩とすだちで
食べるにぎり鮎などがあ
ります。



住所
松戸市小金原3-17-12
☎047・346・9601
営業時間
11:00~18:30
不定休
(電話で確認されることを
お勧めします。)



毎週1000円以上購
入の方にはプレゼント付
きです。(T美)

住所
松戸市ハケ崎6-51-1
☎047・347・0143
営業時間
11:30~13:45
17:00~22:00
オーダーストップ
21:30
定休日/水曜日
祭日営業&臨時休業あり
電話で確認してください

UKIUK!クーポン
11/28~12/25迄
彩コース5500円を
5000円
平日に限り
この券を切り取って
ご持参下さい。

第九演奏会

芸術文化振興基金助成事業
第31回松戸市民芸術劇場
第15回松戸市民コンサート

指揮 三山 宮池 青原
合唱指揮 ソプラノ アルト テノール バス
人吉 善香 織晴 圭
明善 香素 柳田
原本 村田 柳田
三山 宮池 青原

2003年12月14日(日) 午後2時開演(1時半開場)
森のホール21 大ホール

新成線(八柱駅)・JR武蔵野線(新八柱駅)下車徒歩15分
全席自由/当日1,500円、前売り1,200円
管弦楽: 松戸シティフィルハーモニー管弦楽団 合唱: 松戸市民コンサート合唱団
主催: 松戸市教育委員会、(財)松戸市文化振興財団、松戸市音楽協会

●駐車場(有料)の混雑が予想されますので予めご了承ください。
●乳幼児の一般席への入場はご遠慮ください。(親子鑑賞室がございます)
(前売所) 森のホール21チケットセンター(047-384-3331)、良文堂書店(松戸駅東口)、アントニオ(新松戸駅西口)
新松戸ブックセンター(新松戸西口)、AV-DEPOTギンセイ(西友常盤平店5F)
(お問合せ) 松戸市音楽協会(047-383-0111)、森のホール21(047-384-5050)

UKIUK! 「松戸でインターナショナル」食材 プレゼント当選者発表

(中和倉)菅野清様、(松飛台)田中鏡子様、
(河原塚)其田直美様、(幸田)根本砂代様

たくさんのご応募ありがとうございました。当選されたみなさん、おめでとうございます。