

第13回 千葉西総合病院健康祭

「衣食同源 食を考える」

日時 6/6 午前9:00～午後3:00

会場 病院裏(南側)新設駐車場(小雨決行)

各国料理の店出、医療講演会、健康相談会、
バザー等を行う予定です。

13:30より とうぶつ奇想天外! 千石正一先生の講演
お問い合わせ ☎047-384-8111

トンカツの付け合せになくてもならない『キャベツ』。お肉の味を引き立て美味しさを倍増するものの、あくまで控え目で脇役に徹する健気さ。そんな脇役に今回はスポットをあててみました。

「キャベツ」も一年中あ
は地中海沿岸で、
ります。

ロココリーは花序部分を肥大させたもので、カ

日本に渡ってきたのは江戸時代と言われています。当時は現在の丸いキャベツではなく、球にならない葉キャベツで観賞用だったようです。食用になったのは明治時代になってからで、大正から昭和にかけては日本の品種も作られるようになり、戦後は急速に消費が伸びてきました。

では、いつがキャベツの旬なのでしょう。早春から初夏にかけて収穫される「春キャベツ」、夏から秋にかけての「高原キャベツ」、晩秋から冬にかけての「寒玉キャベツ」と大きく3タイプ

リフラワーはそのプロコリーを軟白化させたものだそうです。キャベツを超ミニ化したような芽キャベツや観賞用の葉ボタムも仲間です。ところが、キャベツに似ているレタスは仲間ではありません。

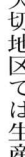
野外授業

今は春キャベツが出回っていますね。特に松

野外授業

1

に分けられます。このように一年をフルカバしているキャベツは「いつも旬」なのです。



現在、八百屋には「たけのこ」のようにその季節だけの物もありますが栽培技術や保存方法の進歩で一年中売られている野菜がたくさんでてきました。「もやし・じゃがいも・玉ねぎ…」そして



春キャベツは葉の質が柔らかくみずみずしいので生食に向いています。反対に寒玉キャベツは葉が厚く甘みがあるのでロールキャベツなど煮込み料理に適しています。用途に合わせて上手にキャベツを料理しましょう。

更に、キャベツには多くの仲間がいます。ブ

キャベツ畑へ野外授業に行ってみました。初夏まで出荷を続けるため、まだ小さいキャベツの畑から、出荷を待つばかりの畑までいろいろです。



管します。この時期に取った「芯」は捨てずに糠漬けにするか、みじん切りにしてサラダに混ぜて食べてしまいましょう。キャベツの栄養素が一番多く含まれているのは外側の色濃い葉の部分と芯の部分なのです。汚いから、硬いからと捨てないでください。キャベツは食物繊維に富み、酵素

類も多いので便通を整えてくれます。またビタミンCも多く、100gでほぼ一日の必要ビタミンC量を満たしてくれます。女性の強い見方ですね

が詰まって、そうです。
つまり、容器が最初にで
きて、それに葉が詰まっ
てキャベツになるとい
う訳です。おもしろい
ですね。



お日様を一杯に浴びた
青々としたキャベツは元
氣そのものといった感じ
がしますが、どんなキャ
ベツが美味しいのでしょ

う。ポイントは外の葉が緑色でつやがあり、芯が小さくきれいなものが美味いようです。また保存する場合芯の部分から腐り始めるので、芯を包丁で切り抜き、そこに水で湿らせたキッチンペーパーを詰めてからポリ袋に入れ冷蔵庫で保

ので、加熱調理する時は
時間に注意してください
調理実習Ⅰα
いつも美味しい漬物を
作っている栗山在住の岩
佐さんに伺いました。

ニンジン、しょうが等
食べやすい大きさに切り
さつと塩を振つたものは
簡単にできるのでこの時
期よく作るそうです。

キャベツの巻物は
ちよつとおしゃれで、そ

れだけでおかすになりま
す。作り方はキャベツを
熱湯にくぐらせてしんな
りさせ、中に巻き込む
キュウリ、ニンジン、大
根は棒切りにし予め塩を

しておきます。まな
キヤベツを広げ、その上
にキュウリ、ニンジン
大根を形よく置きます

A photograph showing three green vegetable dumplings (Gyoza) served on a white plate with a blue floral pattern. The dumplings are filled with a mixture of green vegetables and meat. A small bowl of dipping sauce and a side of vegetables are also visible.

キヤベツを端から丁寧
巻いていき、形を整え
タッパなどに並べ軽く塩
をします。塩は極力少な
めにした方がよいので注
意しましょう。冷蔵庫で

「一晩寝かせて出来上がりです。水気を絞る食べやすい大きさに切り分けてどうぞ。」

また、キャベツの糠漬けも美味しいですね。水が出て糠床がゆるくなつた時はきれいに洗って水気を切った大豆を入れましよう。旨みが溶け込ん

でいる水を捨てるなんて勿体ないですよ。大豆の水分を吸って、豆そのものは碎けて糠と混ざってしまします。

「おから漬け」はごま

人お勧めです。豆腐屋
らおからを買って、塩
混ぜ入れ、それに季節
野菜を糠漬けと同じよ
に漬けます。

「サラダ」にする千
キャベツは水に長くさ
すと、栄養分が溶け出

「野菜炒め」は強火
一気に炒めましょ

煮すぎないように注意
てください。

他にも「お好み焼き
「ポトフ」勿論「どん
つの付合せ」にも春
ベツは美味しいです
どうぞたくさん食べ
ださい。

（江戸川 蘭

の、加熱調理する時は時間に注意してください。

調理実習Ⅰα

いつも美味しい漬物を作っている栗山在住の岩佐さんに伺いました。

キャベツ、きゅうり、ニンジン、しょうが等、食べやすい大きさに切りさつと塩を振ったものは簡単にできるのでこの時期よく作るそうです。

キャベツの巻物はちよつとおしゃれで、それだけでおかずになります。作り方はキャベツを熱湯にくぐらせてしんなりさせ、中に巻き込むキュウリ、ニンジン、大根は棒切りにし予め塩を

しておきます。まさにキャベツを広げ、その上にキュウリ、ニンジン、大根を形よく置きます。



キャベツを端から丁寧に巻いていき、形を整えタツパなどに並べ軽く塩をします。塩は極力少なめにした方がよいので注意しましょう。冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がりです。水気を絞る食べやすい大きさに切り分けてどうぞ。

また、キャベツの糠漬けも美味しいですね。水が出て糠床がゆるくなつた時はきれいに洗って水気を切った大豆を入れましょう。旨みが溶け込ん

でいる水を捨てるなど、勿体ないですよ。大豆の水分を吸って、豆そのものは砕けて糠と混ざってしまう。

「おから漬け」はご人お勧めです。豆腐屋からおからを買って、塩混ぜ入れ、それに季節野菜を糠漬けと同じように漬けます。

「サラダ」にする千切

キャベツは水に長くすると、栄養分が溶け出し、まうの止めまじしよツナやジャコを混ぜれ一層健康サラダになりますよ。

「野菜炒め」は強火一氣に炒めまじしよ「味噌汁」に入れる時煮すぎないように注意してください。

他にも「お好み焼き

（江戸川 蘭

太陽光発電搭載 オール電化住宅

ひゅうが
陽の家

坪単価 税込みでもこの価格

31.8万円～

(延床面積45坪の場合)

30年間で

626円もお得!

※当社比。ひゅうがと一般住宅との年間光熱費比較を
30年間で試算。メンテナンスの経費は含まません。

注文住宅のパイオニア
自社施行だから安心・安全・安価

トーケンホーム株式会社

〒270-0021 松戸市小金原4-40-18 Eメール: info@token-home.com
ホームページ: <http://www.token-home.com>

フリーダイヤル

0120-68-2582 TEL.047-342-7335

現地見学会開催

5/22(土)・23(日)
の2日間

現地: 松戸市上本郷4-4504

建てる時もおトク
建てるからもおトク

我が家は太陽光発電所

太陽光で発電。余った電気は売れます。

年間光熱費

一般住宅に比べて約21万円もお得。

省エネ給湯器エコキュート

給湯費が一般住宅の1/12。



「観音下公園」は新松戸の東 幸谷小学校そばのとても小さな公園です。公園の南側と東側の白いフェンスを斜め横から見ると、パンドと山の絵柄が浮き出てきました。子どもならずとも顔がほころびます。

こんなかわいらしいフェンスが迎えてくれる公園ですが、遊具はまったくありません。



代わりに目を引くのは隅に建つコンクリートの建造物。中からはなにやら物音が聞こえます。さらに、その足元の金属で覆われた部分からもゴロゴロという音が公園緑地課にお尋ねしたところ、公園横から流れ込む水路の水の浄化設備なのだそう。狭い一角に、浄化

施設と公園をうまく同居させていたのです。時、「観音下公園」というからは近くに観音堂があるはずと思いい地図でチェックしたところ、福昌寺の近くに幸谷観音の表示がありました。うん、これに違いないと地図を片手に歩き回りましたが、なかなかそれらしきお堂



くださりました。幸谷観音は福昌寺のご本尊だったのです。まさに灯台下暗し。福昌寺と幸谷観音は別のお寺と勘違いした記者は福昌寺周辺を堂々巡りしてはいたわけ。福昌寺には松戸市指定の文化財「野馬捕りの献額」もあります。境内のアジサイのつぼみもふくらんできました。咲き揃えば、昼なお暗きといった風情の福昌寺に彩を添えてくれることでしょう。梅雨時が楽しみです。(N・N)

公園めぐり 81 観音下公園



「やはり野におけ、レンゲソウ」山野に咲く花々に魅せられた阿部さんが、発起人となり賛同したお仲間が集まって、4月に発足したばかりのサークル「野草の会・響(ひびき)」を紹介いたします。

自然を大切に、また愛するのために、花々をトルのはデジカメで。そして会員の鑑賞し、図鑑などで草花の名称及び名前由来を調べ知識を深めます。デジカメを扱わない会員のため、撮影した写真は会員全員の共有とします。活動場所は松戸市内に限



出来たてのホヤホヤ、まさに熱い思いを代表の阿部さんに語ってもらいました。

「会は、園芸種を除くすべての花・樹木・山野草の探索・鑑賞を通じて親睦をはかることを目的といたします。あくまで

- ◎活動日/月に1回〜2回程度探索会とその報告(情報交換・写真鑑賞等)
- ◎時 間/郊外活動等により異なる
- ◎場 所/野外及び公共施設(場所は特に限定しない)
- ◎入会金/500円 ◎月会費/500円(参加活動費はその都度実費)
- ◎問い合わせ ☎090-4221-6197 阿部 まで

名の無い花は一つもないそうです。名知らぬ花の名前を知りたいと記者は思いました。皆さんもいかがですか。(K・Y)



アンディ先生のマジック教室

テレビ・雑誌などで話題に!!
あなたもアンディ先生の授業で素敵なマジシャンに!!



ある日の授業...

- ◆1時間目(10分) アンディ先生のマジックご挨拶
- ◆2時間目(20分) コミックパフォーマンス&信じられない世界
- 休憩(10分)——
- ◆3時間目(40分) 体験学習
- ◆アンコール(?)分) さて、今回はどんな授業になるのかな!?

2004年6月15日(火)
県民の日

13:30 開演(13:10 開場)
常盤平第二小学校体育館
※駐車場はありませんので、ご了承下さい。
★特別鑑賞券(4歳以上)1,300円

主催、お申し込み、お問い合わせ
松戸市常盤平 2-9-5 長谷川ビル 301

NPO 法人 松戸子ども劇場

http://mkg.cside5.jp/index.html
TEL/FAX 047-386-9154

昔話を方言で楽しもう

テレビやラジオのない時代には、子供たちのなによりの楽しみはおじいさん、おばあさんから聞く昔話でした。土の匂いのするなつかしい言葉、方言。全国各地には多くのそれぞれの地方に伝わるそしてそれは、昔子供だった大人たちにとっても心わくわくするものに違いありません。たっぷりとお楽しみください。



プログラム

- ◆方言聞きくらべ〜舌切り雀〜
岩手 富田祐一(青年劇場)
島根 江角英明(九プロダクション)
大分 津野哲郎(インディ・ジャパン)
- ◆方言で語る昔話※演目は変更になることもあります。
江戸(東京都) ~おいてけ堀〜野口すみえ(インディ・ジャパン)
但馬(兵庫県) ~おりゅう柳〜高橋ひろ子(青年座)

2004年6月26日(土)

18:30 開演(20:00 終演)

新松戸青少年会館・体育室

★特別鑑賞券(4歳以上)1,300円



学校の健康診断で視力が低下していた。就職や資格取得の為に視力を何とかしたいと思っている方は、松戸視力訓練センターへお電話を！初回相談は無料です。

新学期に視力トレーニングを!!

近視は訓練で改善できる

松戸視力訓練センター

談は無料です。開設以来28年の経験と実績によりこれまで多くの人が視力を改善され、メガネが不要になったり、希望の資格や職を得たりしています。訓練はセンターに通って行いますが、忙しい方は厚生省認可の医療機器をお貸しして、自宅で訓練できるよう指導してきます。1日17分間の訓練で2週間効果が見え、多くの方がメガネとサヨナラしています。迷わず1日でも早く訓練を始めましょう。

資料即日送付!!

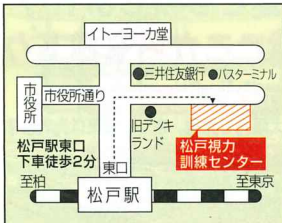
松戸市松戸1241 和興ビル4F

☎0120・012993

☎047・366・0771

http://www32ocn.ne.jp/~siryoku/

- ◎資料即日送付!!
- ◎初回無料相談!!
- ◎自宅で訓練出来る
- ◎当センターは毎日新聞で紹介されました。
- ◎当センターは地元のコアラテレビで紹介されました。



第30回松戸市合唱交歓会

Enjoy! Chorus!!
平成16年6月13日(日) 11:30開場 11:50開演
森のホール21 大ホール 入場無料

出演団体 (五十音順)

アコール聖徳
アンサンブル・アルフィーネ
ジョイフルコーラス
女声合唱団コール・メイ
女声合唱団チェーリア
女声コーラス 調
新松戸コール・マミー
新松戸混声合唱団
新松戸少年少女合唱団
ゼファー・ヴォーカルコンサート
東葛合唱団はるかぜ
根木内ジョリーコーラス

松戸アンサンブルエコー
松戸市民合唱団
松戸児童合唱団
松戸女声合唱団
松の実コーラス
馬橋フラウエンコール
六実少年少女合唱団
矢切児童合唱団
矢切女声合唱団
ユーカリ女声合唱団
リンリーズ
30回記念合唱団 the リーズ

主催:松戸市音楽協会 松戸市合唱連盟 後援:松戸市教育委員会
ホームページ 音楽協会 http://www5d.biglobe.ne.jp/~m-music/
合唱連盟 http://chorus-matsudo.hp.infoseek.co.jp/
お問い合わせ:合唱連盟事務局 加藤 ☎047-384-6079

いがぐりくん

●五月病



文字広告欄
ミニミニ広告 大募集!
例えはこんな使い方!
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!
047-0000-0000
047-0000-0000
サウナ仲間募集!
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(松戸市内に限ります)
「ウキウキ」は毎週金曜日本朝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。

『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



小金原に新しいお店ができたよと聞き、おじゃましてきました。今回の三ツ星は今年の1月にOPENをし、この4月からランチメニューも始めたという炭焼ダイニング。きてやを紹介し、場所、根本内小学校の目の前にあり、と

でもわかりやすいです。自宅の玄関先に白をメインにグリーンや黄色というやさしい色使いでフレンチカントリー調にまとめられた店内は客席が24席、奥には4名ほど入るお座敷もあり、ゆったりのくつろぎには丁度いいスペースになっており、おしゃべりな高層さんのお話を伺いたいと思いついた。炭焼ダイニング。きてやを紹介し、場所、根本内小学校の目の前にあり、と



た。自宅の玄関先に白をメインにグリーンや黄色というやさしい色使いでフレンチカントリー調にまとめられた店内は客席が24席、奥には4名ほど入るお座敷もあり、ゆったりのくつろぎには丁度いいスペースになっており、おしゃべりな高層さんのお話を伺いたいと思いついた。炭焼ダイニング。きてやを紹介し、場所、根本内小学校の目の前にあり、と

この4月より昼のランチも始めました。日替わりランチSET(税込1000円)パスタ、ごはん、の、ホットサンドの3種類でサラダ、スープ、ドリンク、デザートがついています。ランチでの人気はごはんものだそうです。私はホットサンドをいただきましたが、量的にも女性にはちょうどよかつ



住所
松戸市小金原 3-2-32
047-342-1927
営業時間
AM11:30~PM3:00
PM 6:00~AM1:00
(日・祝 PM12:00)
定休日/水曜日

た。自宅の玄関先に白をメインにグリーンや黄色というやさしい色使いでフレンチカントリー調にまとめられた店内は客席が24席、奥には4名ほど入るお座敷もあり、ゆったりのくつろぎには丁度いいスペースになっており、おしゃべりな高層さんのお話を伺いたいと思いついた。炭焼ダイニング。きてやを紹介し、場所、根本内小学校の目の前にあり、と



テレビでよく見る、スポーツ選手が首に掛けている紐のようなネックレス、チタンを使った「RAKUWA」のお店が、4月に新松戸ダイエーにオープンしました。日頃、パワーテップを愛用している記者は、さっそく店の「無料体験コーナー」でチタンパワーを試してみました。

体験は、①2Lの水入りペットボトル2本を持ち上げてみる。「ウーン、重い!」「RAKUWA」の腕に巻いて同じ物を持ち上げる。「アレ、さっきより軽いよ!」「RAKUWA」をはずして、もう一度ペットボトルを持ってみる。「アラ、やっぱり重いわ!どうして?」という簡単なもの。

ウィークリー情報

- 森のホール21**
◆5月26日(水)14時00分 レセプションホール
「森のサロンコンサート3004」～おしゃべりクラシック～
山本祐介プロデュース
レギュラー出演:山本祐介(チェロ)、小山京子(ピアノ)
26日出演:松井利世子(ヴァイオリン)
〈コーヒーorティー&季節の限定オリジナルケーキ付〉
全席自由4,000円
※お問い合わせ、森のホール21チケットセンター047-384-3331
◆6月3日(木)18時30分 大ホール
「氷川きよし コンサート」 全席指定6,500円
※お問い合わせ、ベルワールドミュージック 03-3222-7801
◆6月5日(土)14時30分 18時30分 大ホール
「ピンクレディーメモリアルコンサート2004」 全席指定6,800円
※お問い合わせ、ちけっとぽーと 03-3357-9999

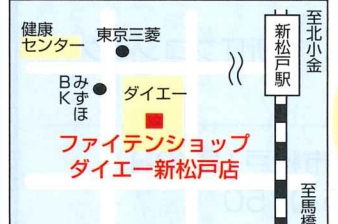
今週の上映ご案内(松戸駅西口・西公園前)

- 松戸サンリオシアター (シネマ1・2・3・4) 047-366-6711**
◆「死に花」「カッセン」「レディー・キラーズ」「ロスト・イン・トランスレーション」
「死に花」「カッセン」「レディー・キラーズ」「ロスト・イン・トランスレーション」
「世界の中心で愛をさけぶ」
※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
◆「死に花」「カッセン」「レディー・キラーズ」「ロスト・イン・トランスレーション」
※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。



「どうしてパワーが出たの?」との問いに、店長の高橋さんは「人間の体には生体電気という微弱な電気が流れていて、ファイナル加工されたチタンが、その電気の乱れを整えたからです」と答えてくれました。ファイテン社は、チタンの効能を生かすファイナル加工

高橋さんとファイテンの出会い「たまたま通りかかったお店でパワーテップを貼ってもらったこと」だったとか。当時、造園業を一生の仕事と考えていたものの、ひどい腰痛に悩んでいた高橋さんは、テップを貼ってそのパワーを体感し、すぐさま会社を調べて転職までしてしまっただけで、お客様にも商品の良さを分かってもらいたいという張り



住所
松戸市新松戸 3-2-2
ダイエー新松戸店 1F
0120-510-037
営業時間
AM10:00~PM9:00
年中無休

皆さんもファイテングッズのパワーを、実際に体験してみたいかがですか?
(ふらわバスケット)

ムジカ・ソナーレ 第6回演奏会のご案内

- 日時/2004年6月20日(日)13:30開場 14:00開演
●場所/松戸 森のホール 小ホール
●曲目/モーツァルト ディベルティメント ヘ長調
パッサ ヴァイオリン協奏曲 イ短調
(独奏 小宮 直)
エルガー 弦楽のためのセレナーデ
ホルスト セント・ポール組曲
(※どれも聴きやすい曲ばかりです。)
●料金/800円(全席自由)
●問い合わせ先/久保田昌代
masayo-k@mub.biglobe.ne.jp
(TEL&FAX 047-343-2949)



チケット
プレゼント
あります
申込先
UKIUKI 編集部
〒277-0053 柏市酒井根5-4-10
FAX.04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

千葉県立関宿城博物館 平成16年6・7月行事

- 歴史講座「幕末の眼科医 高野敬仲を語る」**
○期 日/6月27日(日) ○時 間/13:30~ ○場 所/当館集会室
○講 師/当館学芸員 柴内 孝 ○費 用/100円(資料代) ○定 員/30名
○申込み/5月27日(木)より電話(TEL.04-7196-1400)で受付を開始します。(先着順)
ビデオシアター川紀行「江戸川~太平の世を渡った水の道~」
○期 日/6月26日(土) ○時 間/13:30と14:40の2回上映 ○場 所/当館集会室
○費 用/ビデオシアターのみ参加の場合は、入館料は不要です。 ○申込み/不要
利根川スケッチ展
○期 日/7月6日(火)~8月1日(日) ○時 間/9:00~16:30 ○場 所/当館企画展示室
○入館料/200円(一般)、100円(高大生)、中学生以下・65歳以上無料 ○申込み/不要
歴史講座「江戸時代の医療を語る」高野家の祝賀
○期 日/7月25日(日) ○時 間/13:30~15:30(2時間程度) ○場 所/当館集会室
○講 師/当館学芸員 瀬戸久夫 ○費 用/100円(資料代) ○定 員/30名
○申込み/6月27日(日)より電話(TEL.04-7196-1400)で受付を開始します。(先着順)
ビデオシアター「民話・三年寝太郎」
○期 日/7月24日(土) ○時 間/13:30と14:40の2回上映(1回約45分) ○場 所/当館集会室
○費 用/ビデオシアターのみ参加の場合は、入館料は不要です。 ○申込み/不要
川の日記念「水開門開閉・中の島クリーン作戦」
○期 日/7月11日(日) ○時 間/午前の部(10:00~11:30)と午後の部(13:30~15:00)
○場 所/当館集会室ほか ○費 用/無料 ○定 員/各100名
○申込み/6月11日(金)より電話(TEL.04-7196-1400)で受付を開始します。(先着順)

お申し込み お問い合わせなど 千葉県立関宿城博物館学芸課
〒270-0201 千葉県野田市関宿三軒家143-4
TEL.04-7196-1400 FAX.04-7196-3737
休館日:月曜日(月曜日が祝日または振替休日にあたる場合は開館し、翌日休館)

