

りくん
ふーみん

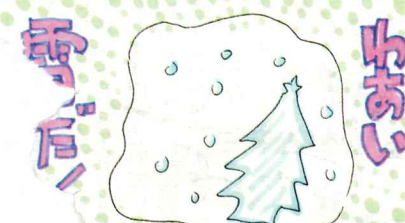


ホワイトクリスマスに
ならないかな。

カラ
雪が降るわけ
ないよね。



雪だるま
りあい



シ
りあい



文字広告
「三三三三」大募集！
例えばこんな使い方！

フリーマーケット！
明日から〇〇公園で
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
フリーマーケット！
明日から〇〇公園で
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

**●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)**

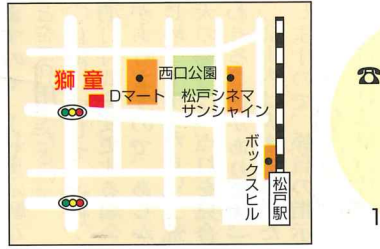
「ウキウキ」編集部では、現在新聞を未購読で新たに新
聞購読のお申込み頂いた方に「お楽しみプレゼント
キャンペーン」を実施中です。編集部までお申込み下
さい。現在購読紙の銘柄変更はお受けしていません。
現在未購読の方に限ります。

「レシピ」募集！

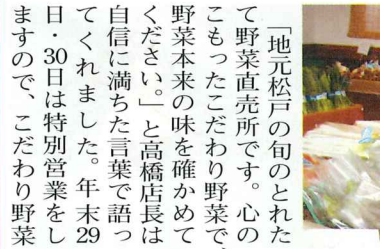
「私のレシピ」ではみなさんの
自慢のレシピを募集しています。
手抜き料理、弁当のおかず、
酒の肴、成金の自慢料理等なんでもOKです。
<宛先>〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp
UKIUKI編集部「おすすめレシピ」係



松戸駅周辺にはラーメン屋さんが多くその中からさっぱり系が大好き！というあなたにお薦めのラーメン屋さん「獅童」を紹介いたします。OPENしたのは今年の9月18日です。場所は、松戸駅西口より徒歩3分の場所にあ



「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に地場産の野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。



住所
松戸市新田 30
松戸市公設卸売市場
南部市場内
047-703-1831
営業時間
10:00~16:00
営業日/毎週木・金・土・日
年末年始の休業
12月31日~1月5日

shido 獅童

松戸駅周辺にはラーメン屋さんが多くその中からさっぱり系が大好き！というあなたにお薦めのラーメン屋さん「獅童」を紹介いたします。OPENしたのは今年の9月18日です。場所は、松戸駅西口より徒歩3分の場所にあ

「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に、新鮮な野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。

「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に、新鮮な野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。

住所
松戸市新田 30
松戸市公設卸売市場
南部市場内
047-703-1831
営業時間
10:00~16:00
営業日/毎週木・金・土・日
年末年始の休業
12月31日~1月5日

「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に、新鮮な野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。

「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に、新鮮な野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。

「獅童」は松戸駅西口より徒歩3分の場所にある、松戸市無農薬栽培研究会の農家を中心に、新鮮な野菜を中心に、新鮮な野菜を月1回販売している。10時開店と一応なっていますが、9時半頃より農家の方が運び入れるそばからお客さんが買い求めていきます。日によって違いがありますが、午前中ではなく、再納入する日もあるそうです。

住所
松戸市新田 30
松戸市公設卸売市場
南部市場内
047-703-1831
営業時間
10:00~16:00
営業日/毎週木・金・土・日
年末年始の休業
12月31日~1月5日

松戸市内の全域に折込まれる広告媒体です。
新聞と一緒に読者のみなさんのお茶の間まで届きます。

フリー情報

YOU-LIVE!

8116

スキー記念~

5,500円 C席4,000円

03-3943-9999

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
「いま、会いにゆきます」「ポーラ・エクスプレス(吹き替え)」「コラテラル」「ハウルの動く城」「ゴジラFINAL WARS」「スカイ・キャプテン」
※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
「レディ・ジョーカー」「ULTRAMAN」「Mr.インクレディブル(吹き替え)」「カンフーハッスル(字幕版)」
※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。

SPARKLING CHRISTMAS!!

人気のワイン・シャンパンが通常割引価格よりさらに**1割引!**

hatayasaketen
12/24・25
限定

ワイン

- シャトーラ ミランデル(白) ¥1,154
- シャトームランデュプリール(赤) ¥840
- キュヴェロワイヤルクレマンドボルドー(白) ¥1,800
- シャトールベイヤック2003(赤) ¥980
- シャトールシュヴァリエサンジャン(赤) ¥1,050
- ドメヌ サン コム(赤) ¥903
- シャトール デュパン(赤) ¥980

シャンパン

- ドンペリニオン ¥9,800
- ボメリー 750ml ¥2,980
- 375ml ¥1,840
- パトローレ ¥980
- アンドレ ¥680
- エクセプションデムリー ¥1,110
- フレシネベンティノ ¥1,740

全国の地酒 世界のワイン

はたや商店

松戸市五香 2-6-1 年中無休
047-387-3835
FAX 047-387-3361
営業時間 10:00~22:00

http://www.hatayasaketen.com

UKIUKI

松戸市内の全域に折込まれる広告媒体です。
新聞と一緒に読者のみなさんのお茶の間まで届きます。

に広告を載せて
みませんか。

お申し込み・お問い合わせ
UKIUKI 編集部 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
電話04-7176-2747・FAX04-7176-8931
株式会社ユースメディア 電話04-7176-2111・FAX04-7176-2100

"もういくつねると..."

お正月アレンジメント講習会
◎講習費 3,000円 12/28(火)
(花材・松・万年竹・千両・鶴・えと(酉) 他含む)

予約受付
お正月オリジナル
アレンジメント
◎2,500円(花器付)から
・花器持込みも可
12/28までご予約承ります。

●詳しくはお電話で●
カ・ドウ
花・カフェ
Cadeau
松戸市新田3-25(ギャラリウ・イン)内
TEL 047-312-0300

本年もウキウキを愛読いただき誠にありがとうございます。来年もより皆様のお役に立てる情報を提供して参ります。次回発行は新年一月一日(祝)です。

東京ミレナリオ

今年のテーマは、「光のつむめる日本」



丸の内年末の楽しみ「東京ミレナリオ」が、今年も本日24日(金)日没11月1日(祝)まで開催されます。

記者は昨年「東京ミレナリオ」を見てきました。JR東京丸の内北口から、東京ミレナリオ実行委員会の方々が案内をしてくださるので、迷わず心配はありませんでした。

光の彫刻「パトウラ」は、JR東京丸の内の駅正面にも飾られていていました。遠く離れて見るのもまた素晴らしいものでした。有楽町までまっすぐに続くメイン会場「丸の内中通り」。

今年のテーマは、「光のつむめる日本」(The Light Weaving Japan)。

「かつて欧州のアーティストたちが魅了したジャポニズム。その後の欧州を席巻したリベルティやアルヌーヴォー、また、ラバティスタイルなどに



©Valerio Festi / I&F Inc.

「東京ミレナリオ」は、イタリアのアーティスト・ヴァレリオ・フェスティ氏と作品プロデューサー・岡寛和氏による光の彫刻「パトウラ」の輝きの中で、人々が出会い・触れ合う東京の新しい祝祭です。

見られる日欧交流の軌跡をたどる中で、2005年からは日・EU市民交流年を背景に、独自の新しい作品展開を試みます。また、日・EU市民交流年事業の趣旨を鑑み、光の彫刻「パトウラ」に初めて日本製の電球を使用します。(※作品の一部に使用)。

「光のつむめる日本」とは、どんな「パトウラ」が私たちの心を捉えてくれるのでしょうか？

○千代田区の道路・公園などの公共の場所では、歩きタバコや吸い殻、空き缶のポイ捨て禁止。
※このイベントも来年の7回をもって休止となる予定です。(東京丸の内本屋重要文化財指定に伴う工事のため。)

(きぬえ)

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こと
をご記入の上、ハガキ・FAX・メールでUKIUKI編集部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。



編集部

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

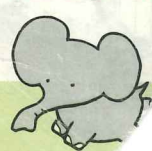
UKIUKIは柏市内の商店会を応援します。

東武動物公園 特別入園料割引

20名様 プレゼント



大人 200円OFF
小人 100円OFF ※1枚で



「はたりウム」の東武動物公園さんから「特別入園割引券」をいただきました。

E-mail、FAX、ハガキで下記まで

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

松戸市民会館 INF

松戸市民会館ホール行事予定

開催日	催し物	開場	開演	終演	入場方法
9日	花寿美流舞踊発表会	9:30	10:00	19:00	一般無料 花寿美会 ☎047・387・1572
16日	新春歌謡芸能大会	10:30	11:00	17:30	一般無料 松戸歌謡友の会 ☎047・387・8991

※催し物への問い合わせは、市民会館ではお答えできませんので各主催者へ直接お願いいたします。
※主催者の都合により、開演時間等が変更になる場合があります。

皆様のお越しを
心よりお待ちしております

松戸市民会館

〒271-0092 千葉県松戸市松戸1389-1 ☎047-368-1237 FAX 047-366-3344

伊勢丹の卒業式記念(貸衣装・美容・写真)のご案内

承り中～2005年3月31日(木)

清々しい格調には、日本の伝統美とロマンが感じられ、卒業式の装いとして最高のものです。
伊勢丹松戸店では、貸衣装サロン(グランジュール)・(田島美容)・(伊勢丹写真室)の専門店3店が協力して、高いクオリティで、特別な特別セットをご用意いたしました。

■貸衣装・美容(ヘア・メイク・着付け)・写真の3点セット...
57,750円から
お申し込みは、本館9階=貸衣装サロン(グランジュール)
※貸衣装は、袴・着物・長袖・半袖等。
※貸衣装のレンタル期間は、使用前日午後から翌日午前中までです。

■美容(ヘア・メイク・着付け)・写真の2点セット...
42,000円
お申し込みは、本館9階=美容室(田島美容室)

●貸衣装のみ・美容のみ・写真のみでもご利用いただけます。
※3点セット・2点セットの写真は、2ポーズ(全身と七分身/六切り/2面台紙付)。
※価格はすべて、税込です。



お問い合わせ
お申し込みは



伊勢丹写真室 松戸店

松戸市松戸1307-1 伊勢丹松戸店本館9階
☎047-360-0313(直通) 営業時間 10:00～19:30

高齢者 うんどう 習慣化教室

からだを整備できる「うんどう」で
誰でも出来るやさしい「うんどう」です。

次回開催日 2005年1月5日(水)第1水曜日
2005年2月2日(水)第1水曜日

時 間 10:00～11:00

※変更の場合がありますので
事前にお問合せ下さい。

会 場 フィットネスクラブ ウエルネス松戸1Fスタジオ

服 装 軽装、室内シューズ

参加費 1回500円 定 員 30名

主 催 財団法人 体力づくり指導協会 高齢者運動習慣化事業部

問い合わせ 担当 藤田(フィットネスクラブ ウエルネス松戸)

☎047(368)3331

「からだを整備するうんどう」

～「おはよう」から「ありがとう」うんどう～

準備うんどう

朝起きたら自分の体に「おはよう」と挨拶をし、今日もちゃんと動いてくださいとお願いしよう。そして、大きな関節5つを動かし、血液を集め、油を差してあげよう!

- 1 つまづかないうんどう
小さな石やちょっとした段差でつまづいたら、また沢山歩いて足が疲れたら、このうんどうを思い出そう!
- 2 かいだんうんどう
階段を登るのを辛く感じたら、このうんどうを思い出そう!
- 3 ふらつかないうんどう
人や物を避けてふらついたら、このうんどうを思い出そう!
- 4 全身のびのびうんどう
力仕事をしたり、体が疲れたと感じたときは、ゆっくりと呼吸をしながら体を伸ばそう!

整理運動

自分の体に「今日もよく動いてくれてありがとう」とお礼を言い、一日の終わりに感謝をしよう。そして一番使った腕と肩の疲れを取ってあげよう。そして全身のツボのうんどうも行なおう。(寝る前またはお風呂の中で...)

やさしい・思いだしやすいがモットーです。継続することによって結果が実感できればうんどうが楽しくなります。それが生きる自信にも繋がり、次の運動のステップアップのきっかけになります。

生活行動の中に
取り入れ易い
プログラムで、健康
維持を目指そう!

