

常盤沿線を
ネットワーク

地域密着型の求人情報紙

ユースメディア

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)

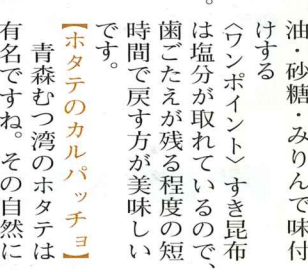


す。存用に花弁を蒸して薄く伸ばして陰干しにしたものを「菊のり」といい、戻して利用します

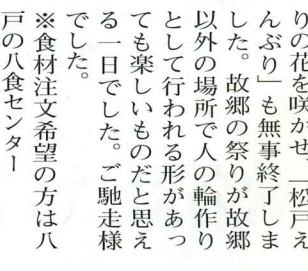
◎材料：菊のり、ズワイ蟹、三杯酢

◎作り方

①菊のりをさつと湯通しして、水気を切る



ける



足やせ物語[®]

各店先着10名様 代制促進コース+サイズダウンコース

1回のトリートメント内容

イオンズ・イン・ザ・ボディ・ハイパーミーサーズ、BB
濃液、サイズダウン効果のトリートメント

500

(税込・教材費込み ※)

- 一人1人1回限り
- 新着の力に順じます
- 効果のキープとアフターケアの費用はできません
- 6ヵ月まで有効

ルコースをお買い

[illegible]

いがざりくん

●流れ星



文字広告 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 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 047-176-2747

方に見学のみ可能。○○公民館毎月・水・金・日 047-0000-0000 松尾 ★他にも「お店の営業案内」「ペット譲ります」「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 047-176-2747

●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。週ごとに毎週宅配致します。(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です。

『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



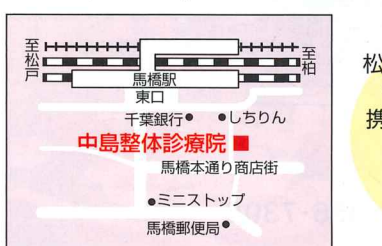
おいしいイタリア料理の店があると聞いたので行って来ました。お店の名前は「気楽な、団らん、気晴らし」などという意気込みで、24席の店内は名前通り素朴でかわいらしく落ち着いた雰囲気があります。そんな中で、全てのコース料理は予約が必要ですが3000円コースでも、お肉・お魚の両方が出されるのでお得だと思います。お店の特徴として、牛・豚はもちろん地鶏・鴨・仔羊・鹿などいろいろな肉が味わえること。その中で気に入ったのが豚肉。肉がも

今回の記事が感謝しながら食べた写真手前左が「白菜で包んだビーフシチュー(1365円)」、右が「エゾ鹿肉のロースト(1250円)」。後が「シエフのおすすめデザート(525円)」。こちらは毎日替わります。デザートも人気があり、手作り



院長の中島洋子さんは、沼南町で長年鍼灸院を経営してきましたが、酸素カプセル「高気圧エア・チェンバー」システムへの効力に注目し、馬橋店に導入しました。この酸素カプセルは、ベッカム選手が骨折した時に使用

したことで有名ですが、アメリカでは医療器具として使われているものなのです。「カプセル内の気圧を高めることにより、体に酸素を取り込むことができ、疲労回復や美肌効果、痛みの緩和、それに免疫力を高める効果もあるんです」と中島院長。



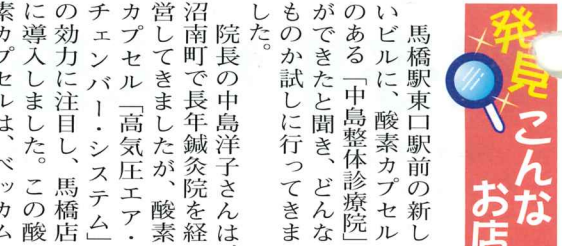
住所 松戸市馬橋301片野ビル2F 047-342-6771 携帯090-2454-4541 営業時間 火~土10:00~20:00 日曜日12:00~18:00 定休日/月曜日

こだわりの三ツ星 TRATTORIA SPASSO

の料理にエクストラバージンオイルを使用し、化学調味料は一切使っていない、見た目も味も本格的な料理が味わえます。平日ランチは本日のパスタ(714円)、本日のランチ(788円)、本日のパスタ&ランチ(1008円)があり、Aセットサラダ&ドリンク(210円)、BセットはAセットにデザート(368円)を組み合わせたことができます。一番人気は本日のパスタ&ランチにBセットを付けたものや「前菜の盛り合せ(1260円)」だそう。こちらでのコース料理は予約が必要ですが3000円コースでも、お肉・お魚の両方が出されるのでお得だと思います。お店の特徴として、牛・豚はもちろん地鶏・鴨・仔羊・鹿などいろいろな肉が味わえること。その中で気に入ったのが豚肉。肉がも



住所 松戸市二十世紀ヶ丘 美野里町21 2F 047-369-4488 営業時間 11:30~14:30(L.O.) 17:30~22:30(L.O.) 定休日/火曜日



馬橋駅東口駅前の新しいビルに、酸素カプセルのある「中島整体診療院」ができたこと聞き、どんなものか試しに行ってみました。

院長の中島洋子さんは、沼南町で長年鍼灸院を経営してきましたが、酸素カプセル「高気圧エア・チェンバー」システムへの効力に注目し、馬橋店に導入しました。この酸素カプセルは、ベッカム選手が骨折した時に使用



住所 松戸市馬橋301片野ビル2F 047-342-6771 携帯090-2454-4541 営業時間 火~土10:00~20:00 日曜日12:00~18:00 定休日/月曜日

ウィークリー情報

- 森のホール21
◆2月19日(土)15時00分 小ホール 「西松浦味子の『冬の旅』リサイタル」 メゾ・ソプラノ:西松浦味子 ピアノ:藤田 晶 自由席3,000円 ※お問い合わせ、西松浦味子「冬の旅」リサイタル実行委員会
◆2月22日(土)18時30分 大ホール 「木根尚登&森口博子 Collaboration Live」 S席6,000円 A席5,000円 B席4,000円 ※お問い合わせ、MIN-ON ☎03-3226-9999
◆2月23日(水)14時00分 レセプションホール 山本祐介プロデュース「森のサロンコンサート」~おしゃべりクラシック~ 「コーヒータン」&「季節の限定オリジナルケーキ」付き レギュラー出演:山本祐介(チェロ)、小山京子(ピアノ) 「和谷泰扶(ハーモニカ)」全席自由4,000円 ※お問い合わせ、森のホールチケットセンター ☎047-384-3331
◆2月24日(木)18時30分 大ホール 「金子由香リサイタル」 S席6,000円 A席4,500円 ※お問い合わせ、RO-ON ☎047-365-9911

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 「東京タワー」「レイ」「オーシャンズ12」「ハウルの動く城」「ボーン・スプレマシー」「着信アリ2」 ※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 「北の零年」「オペラ座の怪人」「アレキサンダー」「THE JUON/呪怨」 ※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。



松戸商工会議所主催「なんでも相談日」

市民の皆様で生活上のことで悩んだり困ったりしている人がいらしたら、松戸商工会議所の「なんでも相談日」で相談をお受けいたします。相談は無料ですのでご遠慮なくおいでください。

1. 日 時 平成17年2月20日(日) 午前10時30分~午後3時
2. 場 所 伊勢丹松戸店 11階バンケットルーム
3. 相 談 内 容 法律・相続・税金・不動産売買・登記・教育・建築設計デザイン 年金・社会保険・労働保険・コンピュータ・その他
4. 相談担当者 弁護士・税理士・司法書士・宅地建物取引主任者 社会保険労務士・一級建築士・土地家屋調査士・塾講師他
5. 相 談 費 用 無料

詳細は、松戸商工会議所 TEL364-3111まで

KEY OF LIFE

心とカラダ=美しさと健康のハートフルー

今すぐ体験!!ムリなくやせて美しくなる!限定31名様!!

各限定	痩身体験	9回	¥10,500
31	痩身体験	18回	¥19,810
名様	痩身体験	25回	¥31,500

定員になり次第締切り

100%の効果を体験したいあなたへ! 細胞活性・若返り・リフティング美顔

限定31名様 ミラクルウェーブ大キャンペーン 通常1回 ¥10,500

¥3 ¥10,500 (税込)

マイクローブス洗顔、シミ、シワ、たるみ改善美容液ARG21%を使用します!!

※キャンペーン内容につき、お1人様1回の参加となります。ただ今無料カウンセリング実施中!各種クレジットカード・ローン可。

松戸店 0120-58-6112 天王台店 0120-82-4182 TEL.047-308-8611 成田店 0120-22-8809

◆営業時間 AM11:00~PM8:00 ◆定休日 水・日曜日 ◆完全予約制



坂巻先生
インストラクターは
筑波大学の学生さん



「フリフリグッパ」とは
長寿国日本、利根町も10年後には65歳以上が34%になると予想されます。そんな中、平成13年から、筑波大学と連携し

た。この体操は、①足踏みもどき

ある日、きぬえ記者は手に凝り固まる知り合いにきぬえさん、長生きするよとの有り難い言葉を頂戴いたしました。ところで、長生きするのはいいけれど、一番怖いのはボケること。そこで昨年12月3日松戸市民劇場で開催の「痴呆予防講座」に参加しました。大勢の方が参加されていたので記憶にある読者も多いとおもいますが、その時筑波大学助教授の征矢(そや)先生の講演とその後先生指導の「フリフリグッパ」体験

運動。簡単な運動でボケ予防ができるのであればと詳しく知りたくて、と行ってきました利根町へ。

(※現在では、痴呆症は認知障害と改められています。)

当日会場となった利根町公民館で、利根町保険センター所長・村田さん、看護師の藤田さんやフリボランテアのみなさんに、フリフリグッパの指導やお話を聞きました。

この体操は、①足踏みもどき

②左右への腰振り

③手の開閉と手たたき

以上三つの運動を同時にバランス良く、軽快なリズム(好きな歌・利根町では、青い山脈と炭坑節)に合わせて最初は3分、馴れたら毎日10分行います。

①足踏み(もどき)運動

②左右への腰振り

③手の開閉と手たたき



①足踏み(もどき)運動

②左右への腰振り

③手の開閉と手たたき

④フリフリグッパの基本的な動き

⑤フリフリグッパの基本的な動き

⑥フリフリグッパの基本的な動き

⑦フリフリグッパの基本的な動き

親子平和人形劇

松戸市は昭和60年3月4日に「世界平和都市宣言」を行ってから、様々な平和事業を実施してまいりました。

今回は、「好奇心」をテーマに、人形劇、アニメーションなどの催しを行います。ぜひ、ご参加いただき、楽しいひとときをご家族で過ごしていただきたいと思います。

公開日時…平成17年3月5日(土)
開場 午後1時30分から
開演 午後2時から3時30分まで
場 所…松戸市民劇場(松戸駅西口徒歩5分)
定 員…260名(当日先着順) ※保護者の引率があれば何名でも参加できます。
入 場 料…無料
公開内容…1.折り鶴の作成
2.リズム遊び
3.アニメーション「ふしぎなバイオリン」
4.人形劇「ころころパン」



アニメーション「ふしぎなバイオリン」
パトリックがなけなしのお金で買った、壊れたバイオリン。パトリックがバイオリンを奏でると、不思議なことが起こりはじめた！その音色は魚や鳥を美しく彩り、みんなを幸せな気持ちにしてくれた。病気のおじいさんにだって…音楽は魔法。楽しい軽快なバイオリンの音色が心を明るく、元気にしてくれます。

人形劇「ころころパン」
おじいさんとおばあさんが、ある日「ころころパン」を作りました。すると突然パンが動きだして…。いろんなところに行き、いろんなものを見たい好奇心いっぱいのころころパン。知恵を使って次々に出会う動物たちから逃げだしていきますが、ずる賢いキツネに出会って…。コロコロパンと一緒に、広い世界へ冒険に出かけよう!!

主 催…松戸市
公 演…(財)松戸市おはなしキャラバン
問い合わせ先…総務企画本部総務課 ☎047-366-7305

おらが郷土の自慢料理 宮崎の郷土料理大募集!!

あなたのふるさとの自慢料理のレシピを送ってください。UKIUKI 紙上に紹介します。採用の方には薄謝進呈。
〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931 E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp 編集室まで

一日おはなしキャラバン 11:00~15:00 (12:10~13:30 はお昼休み)

3月24日(木)新松戸市民センター
3月25日(金)常盤平市民センター
3月30日(水)アトスポットまつど(伊勢丹松戸店新館9階)

11:00~ ◆おはなし会①
人形劇「ばけくらべ」
11:40~ ◆かんたん人形作り
簡単な人形を作ります。(先着100名)
◆絵本の見せ語り
12:10~ …… お昼休み ……
13:30~ ◆おはなし会②
紙芝居「きたろう」・人形劇「だいこんさんとにんじんとごぼうさん」
14:00~ ◆あそび人形タイム
キャラバンの指人形で自由に遊べます。
◆絵本の見せ語り
14:20~ ◆おはなし会③
絵巻物「長ぐつをはいたねこ」
14:50~ ◆絵本の見せ語り

※入場料は無料です。
※アトスポットまつどでは図書館の絵本の貸し出しを行います。図書館利用カードをお持ち下さい。

※問合せ/ (財) 松戸市おはなしキャラバン ☎344-3037



春先の春いちばんスタートキャンペーン!! 2/28まで

期間中ご入会された方に
ユアeshopお買物券5,000円分
プレゼント!!
1000
★2月中にご入会手続きをされまると、登録手数料(通常1,050円)が無料となります!!
※キャンペーン特典は大人・子供スクールともに6ヵ月以内の再入会が対象外とさせていただきます。また、3ヵ月以上在籍が条件となりますのであらかじめご了承下さい。
さらに! 地域の皆様に愛されて12年!感謝を込めてさまざまな特典をご用意しました!!
①〜⑤いずれかの条件でご入会いただくと、キャンペーン特典に更に、2,000円分のマツモトキヨシ商品券をプレゼント!!
①OB特典
元ユアeshop会員様で再入会されると!
②ペア入会特典
ご夫婦、兄弟、お友達など2人以上でもOK! 2名様以上で同時入会されると!
③紹介者特典
ユアeshop会員様からご紹介入会されると!
④ムービング特典
他のスポーツクラブより移籍されると!
⑤体験入会特典
フリーコースにて特別体験をされた後入会されると!

[your] ユアスポーツクラブ 新松戸
お申し込み・お問い合わせ
TEL.047-347-0505(代)
2/25(金)は休館日です
女性ドライバーもラクラク
平面駐車場完備
施設利用3時間まで無料
営業時間: 月 曜 日 / 7:30~19:00
火・木・金 / 7:30~23:00
水 曜 日 / 12:00~23:00
土 曜 日 / 9:00~23:00
日 曜 日 / 9:00~19:00
※営業時間と受付時間は異なります。
ご入会申込みなどの受付時間は右記をご覧ください。

春休み短期水泳教室〈期間〉3/26(土)~3/29(火)の4日間
コース 時 間 定 員
Aコース 9:30~10:40 70分 150名
Bコース 10:40~11:50 70分 150名
めだか 11:50~12:30 40分 18名
●A・Bコース=新年少~中学生
受講料/会員 5,000円(税込)
会員外5,500円(税込)
●めだかコース=会員外の3歳児
受講料/4,000円(税込)
兄弟割引制度があります。ご兄弟でお申し込みの方は2人目からは500円割引させていただきます。
短期教室専用無料スクールバスを運行しています。
参加特典 認定証、記念グッズ、写真プレゼント!
入会特典 終了後、定期コースご入会の方にプレゼント!
プール用品3点セット + マイペース商品券(または) ユアeshop お買物券 なんと 3,000円分
入会手続き方法
受付時間 月 / 10:00~18:00
火・土 / 10:00~21:00
日 / 10:00~18:00
月会費2ヶ月分
※専車(3cm×2.5cm)スナック可
※お子様のスイミングスクールは、3枚必要です。
※フリースイムは1枚、ファミリースクールは2枚
月会費自動振替の準備として(18才未満は保護者名義)
銀行お振り印
預金通帳
●以上のものをご用意の上、受付までお越し下さい。
★2月中なら登録手数料(通常1,050円)がなんと無料です!!

