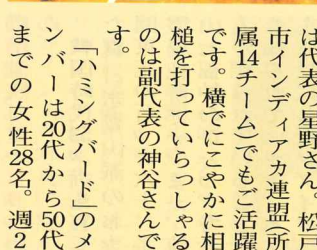
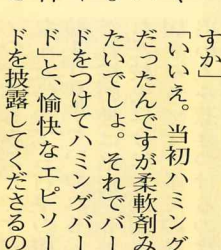


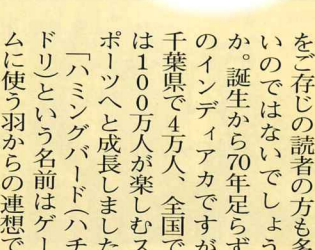
ました。みなさんも暖か
くなりましたら、お散歩
しながら立ち寄りみて
はいかがですか？



◎活動日／毎週火曜日(柿の木台)
毎週金曜日(和名ヶ谷)
◎時 間／午前11時～午後1時
◎年会費／2,000円
◎月会費／1,100円(週2回コース)
◎問い合わせ
☎047-392-6382 星野 (昼)
☎047-363-2500 神谷 (夜)



公園体育館)
スポーツセンター体育館)
600円(週1回コース)



なる季節。インディアカにトライしてみませんか。1ヶ月のトライアルに会費は無用とのことです。お子さんが手にしているのはインディアカの羽。赤い上部はダチョウの羽、白く丸い底は皮革製です。(菊水あがさ)



いがぐりくん

●行きたいところ



文学広場
●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!
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

**●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、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

こだわりの 三ツ星 ガーデン マジック

これが
春の季節、
のやさし
しい陽し
しを浴び
ながらイ
タリア料
理を楽し
める、と
つておき
の場所を
ご紹介いた
します。プ
ラレ松戸
屋上にある
ガーデン
マジック
です。た
だお料理
を召し上
がってら
うだけだ
けではなく
レストラン
で遊ぶとい
う感覚を
ぜひ体験
してください
そのために
私たちが
色んなシ
ーンを皆
様に提供
しています
。とおつ
しや
とつと力
を入れて
い

るのがライブ活動です。松戸在住または松戸にかかわりのあるミュージシャンの集い「E-JAM」のライブを始め、5月21日には「ひだまりの詩」を大ヒットさせたル・クールのライブも開催する予定です。興味のある方はぜひお店に問い合わせてみてください。お料理も充実しています。3月20日からランチ・ディナー共に春メニューに変わりました。どちらも種類豊富で迷ってしまいますが、その中でも特におすすめなのが春季限定ランチ「渡りガニのトマトスパゲッティセット」(1200円税込込みで、前菜・パン・ドリンク・デザートが付いています)。暖かい日にはテラスが開放されますのでこちらで食事も存分に桜を味わってみたいですね。また、4月より店内にランドピアのディスプレイ、隔週土曜日のディナータイムにはBGMとしてJAZZ系のゆった

住所
松戸市松戸1149-1
プラレ松戸RF(イトーヨーカードー屋上)
047-331-7111
FAX047-331-7112
http://www.gardenmagic.jp
営業時間
11:00~22:30(LO21:50)
定休日/プラレ松戸に準ずる

UKIUKIクーポン
3月25日~4月1日迄
渡りガニのバスタセット
(バスタの変更可)
イタリアンDELI
(ドリンク・デザート付き)
¥1200~10%OFF
¥1080 (MOR)



今ご紹介の「すがおい農園」は、広々としたビニールハウスがそのままだり場となつています。一面が花畑でいっぱい。常には約一万種類の花が揃っています。100円以下の可憐な草花から高価な胡蝶蘭までの花に埋め込まれた、花の生育から仕入・販売までを取り仕切っている若社長、菅正洋さんに話を聞きました。

「品質の良い物を安定した価格で提供できることに自信を持っています。これからのお勧めは、サントリブランドです。ガーデニングの王様と呼ばれる「サフィニアブルー」(イエロー、ブルー、レッド、ホワイト)は愛らしくも、波打つように華やかに咲きます。また昨年特に注目を集めた「ミリオネール」(写真・紫の花や「フライングカラー」(写真・赤を始めた皆さんのサントリブランドを取り揃えています。販売期間は3月末・6月初旬ですが、開花期間は関東の気候ですと4月・10月いっぱいとは大変長い期間楽しめます。今年はぜひ、皆さま

住所
松戸市五香 8-27-2
県道松戸鎌ヶ谷線沿い
047-387-0343
営業時間
10:00~18:00
定休日/無休
駐車場有り

すがおい農園
至しいの木台
ベルクス
ダイエー
高木幼稚園
高木第二小
至六六

ウィークリー情報

- 森のホール21
◆4月17日(日)11時00分 大ホール
「浅野意玖子 民謡ショー」
自由席2,900円
※お問い合わせ、浅野意玖子 047-388-1321
◆4月20日(水)14時30分/18時30分
「氷川きよしコンサートツアー 2005」
全席指定6,500円(昼公演:完売、夜公演:残席わずか)
※お問い合わせ、オミヤマ企画 03-3587-0380

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
「ローレライ」「ブリジット・ジョーンズの日記」「あすみ2」「ハウルの動く城」
「ロックマン・エグゼ&デュエルマスターズ」「ロング・エンゲージメント」
※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
「シャークテイル(吹替版)」「ナショナル・トレジャー」「ワンピース」「アビエイター」
※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。



敷金がもどる!

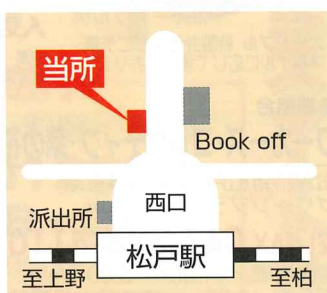


- ・敷金はもどらないのが常識
→常識をくつがえしました
- ・敷金・保証金の返還を法的に応援します
回収コース
買取コース
- ・「敷金返還請求権」を買取ります(例外あり)
- ・テレビ等で活躍の「敷金110番」の
ニックスグループと提携

西村行政書士事務所

建設業許可・会社設立・売掛金回収文書・社会保険・開業独立相談・タクシー免許・宅建業免許・経理記帳・交通事故請求事務・官公庁手続一切

Tel.047-368-3624(代)
松戸市本町4-7大清楚ビル4F



セール期間: 3月25日(金)~4月20日頃まで
(商品なくなり次第終了)
長い間ご愛顧承り有難うございました。「いんごとバナナ」は4月末日に完全閉店することと致しました。閉店に際し、今シーズンの春夏物全商品を50%OFFで最終処分させて頂きます。是非お早めにご来店下さい。お待ちしております!

セール価格一例

メーカー価格	当店通常価格	セール価格
3,900円	1,680円	840円
9,800円	4,200円	2,100円

その他 500円均一 多数

Tel.047-340-0059
月~土曜日/AM11:00~PM8:00
日曜・祭日/AM11:00~PM7:00
定休日/毎週火曜日

りんごとバナナ
健康センター
至馬橋
至新松戸



梅が咲き桜の便りが届くとアウトドア派の季節到来! 今年は何処へと思案中のアナタ、自転車でもちよつと遠出を計画してみませんか? そんなとき一番大切なのが自転車とその整備。任せてください、とっておきの方を紹介しましょう。トライアスロンや自転車競技参加者の中には有名な「金城雅夫(きんぎょうまさお)」さん(そのサイクリングショップ「SPORTPINO」(スポルトピーノ))です。

きぬえ記者は、同じ自転車でも組み立てた方の腕によりまわった乗り心地が違ふことを昨年新聞で知りました。取材で走る私にとって自転車はまさにロシナンテ号です。そんなとき二十世紀秋の友人から「小さな自転車屋さんだけだ、ものすごい方が一度会ってみませんか?」と紹介されたのが金城さんでした。お逢いした金城さんは、とても気さくな方で、自転車競技に参加した諸外国の話

【お店の紹介】
BAA(社)自転車協会、(財)自転車産業振興協会、会員。組立技能検定・安全整備士の資格と、トライアスロン競技審判資格を取得(両資格保持者は現在千葉県では2名のみ)。一番大切なことは、自転車をお客様に売りっぱなしにしないことです。売った自転車は最後まで面倒をみます。ママチャリはもちろんの事、お客様のニーズに合わせて、子ども車からロードレーサーまで取り扱っております。メインは組み立てですが、パンク、タイヤチューブ交換、鍵取り

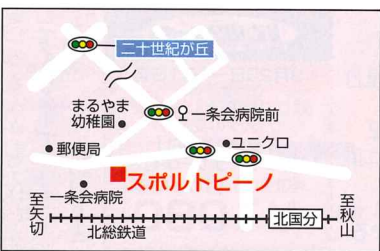
【私と自転車の歴史等々】
私がはじめてサイクリングの楽しさを味わったのは、小学6年生の夏休みでした。私はママチャリ当時は子供用自転車は贅品でした。またママチャリの通称はなく、婦人用自転車に乗って、東京都大田区から茅ヶ崎までを往復したことです。また高校3年生の夏、受験勉強もそつちのけで、鹿児島まで走りました。(※大学は無事受かったそうです。)

【もつと自転車を楽しむ】
*小学生から参加できる自転車を使つての楽しい遊びを計画・提供します。
*ハンディキャップのある方が自転車に乗る際に同乗してトライアスロン出場に協力しました。(8回)
*5月28日開催の「新島トライアスロン」へ参加過去2連覇の実績を持っています。
*今年夏の国体で松戸市はフェンシングと自転車競技が会場と決定しました。鹿児島実業高校と宮城の古川高校のお手伝いを予定しています。

【SPORTPINO(スポルトピーノ)案内】
トライアスロン&自転車競技のチームを募集しています。
◎自転車競技の乗り方指導いたします。
住所/松戸市大橋408・2(北総線北国分駅近く)
TEL 047-308-6696
FAX 047-308-6690
携帯(留守の時はこちらへ) 090-1545-4628
www.sportpino.com
営業時間/午前7時~午後6時
定休日/原則として年中無休です。



※世界を銀輪で駆け抜けた金城さん。楽しいエピソードがいっぱいあります。もちろん自転車についての相談にも気軽についてくださいます。記事でもわかるように各所の競技に参加、マシン整備のために駆けつけたり、出張とお店を留守にすることも多いのでまずはホームページなどを参考にしてください。(きぬえ)



矢切巡回バスコースガイド
ようこそ矢切へ。ここは東京の街を見下ろす台地の上に広がる町です。伊藤左千夫の名作『野菊の墓』の舞台となった地でもあります。昭和34年には水上勉が出世作『霧と影』をここで執筆。東京を見下ろすこの台地を多くの方が通り過ぎていきました。都心までわずか30分たらず。矢切には、多くの歴史が息づき、古きよき時代の人情がいまもなお残っています。



矢切巡回バスコースガイド
この春の無料巡回バスは3/27(日)~6/5(日)の間の毎日曜日に運行されます。1日6便運行されておりますが、そのうちの10時、14時矢切駅発の2便は京成国府台駅の根本橋を経由するコースとなります。ますます便利になった無料巡回バスで秋の矢切、国府台地域をお訪ねください。

巡回バスは乗り降り自由で無料です。お好きな所で降車して次のバスまで付近の探索もOKです。
問合せは矢切郷タウンミーティング 理事長荒井雅史さんまで。
TEL047-362-7400(アサヒ書店)

矢切巡回バスコースガイド

ようこそ矢切へ。ここは東京の街を見下ろす台地の上に広がる町です。伊藤左千夫の名作『野菊の墓』の舞台となった地でもあります。昭和34年には水上勉が出世作『霧と影』をここで執筆。東京を見下ろすこの台地を多くの方が通り過ぎていきました。都心までわずか30分たらず。矢切には、多くの歴史が息づき、古きよき時代の人情がいまもなお残っています。

大川原梅園&ハーブガーデン
元梅園からスタートしたハーブ園。ハーブやボブリの販売、ハーブティーの飲める喫茶もある。

野菊の墓文学碑
西蓮寺境内に立つ伊藤左千夫『野菊の墓』の文学碑。ここから見る東京遠望は見事。

矢切バスファーム
地元「アサヒ書店」のオーナーが運営するお休み処。年間を通じ様々なイベントを開催している。

スタート 矢切駅

時刻表	
矢切駅発	
①	10:00
②	11:00
③	12:00
④	14:00
⑤	15:00
⑥	16:00

国府台駅

時刻表	
国府台駅発	
①	10:15
②	14:15

じゅんさい池緑地
その名の通り、昔はじゅんさいが採れた、ため池。桜や紅葉が美しい市民の散歩コース。いし農園で喫茶・軽食もある。

里見公園
まだ広大な湿原だった東京を間に千葉と神奈川が戦った際の城跡。やはり東京遠望が見事。

矢切の渡し
江戸時代初期からいまだに続く日本でも珍しい農民渡船。片道大人100円。お土産ものも販売。

春のMY STYLE!!

サザンクレインは私のもの!!

パーマやカラーリングなどで傷んだ髪が
長年の実績と高度な技術を持つ
サザンクレインで、よりナチュラルに!健康に!

縮毛矯正

世界的なシェアを誇る矯正ブランド「リシオ」を開発したオーナーによる「早い・傷まない・長持ち」をモットーとした技術で、毛先まで自然なさらさらストレート!入学・進級の機会に試してみたいか?

高校生以下... **6,800円**
(スタイルキープカット込)

一般の方... **8,800円**
(スタイルキープカット込)

パーマ

カラーリング等で傷んでしまった髪がボリュームアップしたサザンクレインに!「美容界のエジソン」こと当店オーナーが開発した、とっておきのメニューです。ベタっとした髪にはぜひおすすめ。

30%OFF!
12,000円 → 8,400円

美容室 **サザンクレイン**
〒100-0001 東京都千代田区六 4-2-8
TEL.047-388-9439
AM9:00~PM6:30 定休日/火曜日

おかげ様で10周年 4/4(月)~4/9(土) 記念セール開催!!

調味料から食材まで、主に生活クラブ生協の厳選された素材を使って、安心して召し上がって頂ける惣菜をご用意しています。

※オードブル例
オードブル・特製弁当などご予算・スタイルに応じて承っております。

人気の日替わり弁当 ¥735
中華・和風・洋風と色々取り揃えています。全て無添加で家庭の味を大切に手作りしております。

特典1
¥700以上お買上げごとに「惣菜券」(¥200、¥100、¥50)をクジ引き!空クジなし!

特典2
セール期間中日替わりでお惣菜が特価に!!

企業組合 **ワーカーズ・コレクティブ・菜の花**
松戸市新松戸3丁目304番地 グリーンプラザB-4
TEL/FAX 047-348-4110
営業時間/11:00~18:00
ご予約/9:00~ 定休日/日曜日

※しゃぶ源となり

至北小金
健康センター
市民センター
新松戸中央公園
ハローマート
しゃぶ源
至馬橋