

カット専門(税込)
950円 → 900円!

技術に自信あり!

・親切な対応・くつろげる空間
 でお待ちしています!
 ぜひ一度お試し下さい!

カット本舗 五香店
 松戸市五香西2-9-4

(税込) **※初切取ってご持参下さい**

さくら通りへ

五香十字路

至六実

京葉銀行
 サトム
 五香西保健院
 戦デイクワン

ガルパ

カット本舗 五香店

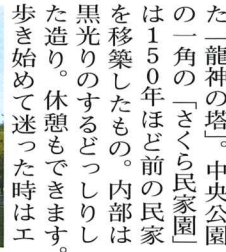
至栗山
 千栗ソケット

営業時間
9:00 ~ 20:00

0474-385-3631



転席後ろは一番の人氣スポット。流れる景色におとなでもワクワクします。が、当日はまだ夏休み中。ここはお子様方の指定席でした。相たなか、前後の長く続く直線地帯では、スピードメーターを見ていた最前列の



つづくは市街が一望できま
す。筑波山を遠望するに
もここが一番、きぬえ記
の者からは、松見公園南の
トチノキ並木でトチの実
をどつさり拾ったという
報告が。中央公園の池に
浮かぶ木を組み合わせた
ユニークなモニュメント
は、筑波大教授が制作し

★遊歩道を歩こう
まず観光案内所でマップ「つくばウォッチング」を貰いましょう。松見公園から南の洞峰公園まで（余力のある方はさらに南の赤塚公園まで）、途中の公園やしゃれたお店に寄り道しながら整備された遊歩道を歩いてみませんか？秋の紅葉、春の桜の季節は特にお勧め。松

キスポセンターにそびえる実物大ロケット模型を目印に。



★筑波宇宙センター
宇宙飛行士・野口聡一さんの、スペースシャトル・ディスカバリー号での活躍は記憶に新しく、宇宙食ラーメンは食に関する身近な話題であるだけに印象的でした。野口さんが食べた宇宙食ラーメン「スペース・ラム」と同じものが展示室で見られます。しょうゆ味、みそ味、カレー味、とんこつ味の4種類。宇宙食の進

★つくばクレオスクエア
おしやれな街、つくばを象徴するショッピングモールが3月にオープンしました。

「CREO」[Q' t]「MOG」の3つのゾーンからなるクレオスクエアです。

1Fの「Q' t Sweets」の紅茶専門店「花水木」では120種類もの品揃えの紅茶が50g単位で買えます。フランス菓子工房「コート・ダジュール」にはお土産にもぴったりな



て約90分。ビールができるまでの工程(原料↓仕込↓発酵・熟成↓過↓パッキング)をわかりやすく解説。原料コーナリでは、ビールの主原料である麦芽やホップに触ったり、おいをかいたりするこどもでできます。パッキング



ングの施設はサ
ツカゲラウンド4つ分
という広さにもかかわら
ず柱がありません。見通
しが良い施設内に、人の
姿がほとんど見えないこ
ともにも驚きました。

最後はお待ちかねの試
飲です。地上60mの展望
室で関東平野の大パノラ
マを眺めながらいただく
出来たての生ビールの味
は格別。これがなんとおか
わり自由なのです。未成
年の方にはソフトドリンク
が用意されています



ターの資格を持つ小島豊さんはとても柔和な方NHKテレビ語学講座『ドイツ語会話 3月号のロケ地にもなった素敵なお店です。今日はレストランの一番人気、スモークスボード(スープ付き1280円)をいただきました。むろん、ドイツビールとザワークラウトも。4種類ものハムやソーセージ、またカマンベール

(2ページへつづく)

「我が家、我が社の生命保険」

昨今さまざまな保険がコマーシャルされています。しかし、どれでも良いという事はないのかも知れません。そもそも今加入している自分の保険の内容がわからない、保障を見直したいという方も多いようです。でも、誰に相談すればよいかわからないという方も多いのでは。江戸川区、足立区、千葉市の各地で好評の「生命保険個別相談会」は専門の知識を持つファイナンシャルプランナー有資格者が公正にあなたの疑問にお答えします。完全予約制でお待たせすることなく、ご家族の方や営業者、経営者の方のご相談も承ります。まずは、お電話でお申込下さい。

無料生命保険個別相談会
保険証券をお持ちいただければ保障内容の理解が早まります

開催日	会場	時間(曜日共通)
9月24日(土)	森のホール21 3F 小会議室	10:00～ ※完全予約制。
9月25日(日)		1日9組限定。
9月28日(水)		御希望の時間を
9月30日(金)		お知らせ下さい。
10月1日(土)		

地下道入口 バス停「公園中央」
至新松戸 正面入口 地下駐車場入口
真のホール2F

UKIUKI専用 9月16日～10月1日 9:00～18:00受付
受付ダイヤル ☎ **0120-280-311**

※上記開催日以外でも下記の電話又はメールにてご相談承ります。

 **主催 ソニー生命保険㈱**
Sony Life

千葉ライフプランナーセンター第4支社

※今回お預りしました個人情報につきましては、保険相談会及びソニー生命の各種商品の情報提供・サービスなどのご案内のために利用させていただき、御本人の同意なく第三者に開示することは致しません。

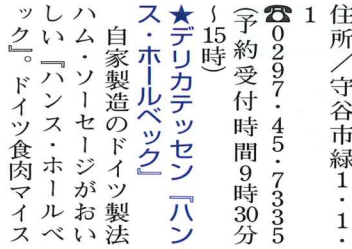
宇宙飛行士養成棟などを
見学できます。宇宙に
グッと近づけますよ。
住所／つくば市千現2・
1・1
☎029・868・2023
交通／つくばセンター
④番バス乗り場、荒川沖
駅西口行き「学園・並木
経由」乗車、物質研究所
下車。所要時間10分。



たことのない街、守谷を友人が案内してくれました。行き先はアサヒビールの工場とドイツ家庭料理の店です。つづけばエクスペスなら「南流山」から快速で12分。これからはアルコールもOKですよ！

★アサヒビール茨城工場
工場見学は必ず予約をしてください。守谷駅東口に無料送迎バス要予約が来ます。サルスベリの花咲く道进行すること約10分、緑豊かな広大な敷地に建つ工場へ到着。工場見学

住所／守谷市緑1-1-1
☎0297-45-7335
予約受付時間9時30分
～15時
★デリカテッセン「ハン
ス・ホールベック」
自家製造のドイツ製法
ハム・ソーセージがおい
しい「ハンス・ホールベ
ック」。ドイツ肉肉マイス



も和気あいあい。「明日も来ていいですか?」との発言で爆笑の中、ビールをよりおいしく飲むコツを教えていただきました。楽しい見学会を終えました。



近視は
27年の
経験と実績
松

近視は放っておくと
 どんどん悪化します。視
 の低下は、学習意欲の
 下にもつながり、将来
 就職や資格取得にも大
 な影響を与えます。で
 今ならまだ間に合うか

初回無料相談!!
自宅で訓練出来ます
当センターは毎日新聞に紹介されました
当センターは地元のコアラテレビで紹介されました。

訓練で改善
戸視力訓練
自宅で訓

しれません。まずは松し
視力訓練センターにお
話を！**初回相談は無料**
す。開設以来27年の
験と実績があります。
れまでも多くの人が視
を改善され、希望の資
や、職を得ています。

資格取得のメリット!!

1日も早く訓練をはじめましょう。

同センターは松戸駅東口から徒歩2分。平日は午前10時から午後7時、日曜祭日は午前10時から午後5時まで。

まずは資料請求を！
資料即日送付!!

PR

できる
センター
棟でできます。

訓練はセンターに通って行いますが、忙しい方に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くれます。

1日17分の訓練で2週間て効果があらわれ多くの人がメガネとサヨナラしています。迷わず

イトーヨーカ堂
三井住友銀行 ●バスターミナル
市役所 市役所通り
松戸駅東口 下車徒歩2分
東口
松戸駅
至東京
旧ナキランド
松戸視力訓練センター

資料即日送付!!

松戸市松戸1241 和興ビル4F

☎0120・012993

☎047・366・0771

<http://www.32.ocn.ne.jp/~siryoku/>

いがぐりくん

お月見



文学広場
「三三三」大募集！
例えは「三三三」大募集！
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！
047-000-0000
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(松戸市内に限ります)**
「ウキウキ」は毎週金曜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

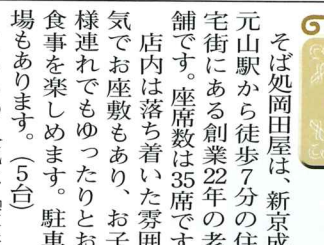


「1ページからのつづき
ルチーズやスモークサー
モンまで楽しめる、ポリリ
ムも満点、ドイツソー
セージを中心に、毎日作
られる出来立ての味は店
内で購入できます。ジョ
イフル本場そば。

住所/守谷市けやき台6-21-2
0297-46-0148
定休日/火曜日
交通/守谷駅西口②番バ
ス乗り場、美園行き乗車
せやき台6丁目下車。バ
ス停留所。所要時間6分
つづきからの帰路、み
らい平・守谷間の進行方
向左手の田んぼに「一瞬絵
文字」が見えます。これは
古瀬の自然と文化を守る
会が有志を募り作ったた
んぼアート。緑・黄・黒
と、種類の異なる稲で色
分けされた楽しいもので
す。まだ刈り取られてい
ない。



元山駅から徒歩7分の住
宅街にある創業22年の老
舗です。座席数は35席です。
店内は落ち着いた雰囲気
気でお座敷もあり、お子
様連れでもゆったりとお
食事を楽しめます。駐車
場もあります。(5台)
こちらの人気は「天井
セット」(950円)。海老、
付きます。イクラ丼は、イ
クラがたっぷり口に入
れるとプチプチとした食
感、そして濃厚な味わい
が楽しめます。セットの
サラダそばはごまだれで
旬のトマトがたっぷり入
り、とてもさっぱりとし



た味わいで美味です。
デザートは、話題の寒天
を使った牛乳ゼリーです。
こちらは店主の手作りで
牛乳のみを使用し、中にみ
かんが入っています。しつ
かりとした食感で、牛乳の濃
厚な味わいがします。
日替わりランチは、7
90円からです。メニ
ューの中の950円前後の
商品がランチとしてお得
に食べられます。また、平
日11時から14時にお食
事をされた方は、コーヒ
ー専門店から豆を購入した
こだわりのコーヒーマ
100円で付けられ、なん
とお替りも自由です。
ご夫婦で、ご友人同士



ナス、シメジの天ぷらに
サラダ、お蕎麦、デザ
ートが付きです。プリプリ
の海老と甘辛のタレとの
相性は抜群で、これに自
慢のお蕎麦とのセットで
はともにお得ですね。
また、女性に特におす
めなのが、「てまりセッ
ト」(820円)。イクラお
ろしそば又はイクラ丼に
サラダそば、デザートが
付きます。

ウィークリー情報

◎森のホール21
◆9月22日(木)18時30分 大ホール
「小野リサ コンサート」
Lisa Ono 2005 "ROMANCE LATINO" tour
全席指定6,300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・西公園前)

◎松戸サンリオシアター (シネマ1・2・3・4) ☎047-366-6711
「スターウォーズ エピソード3(字幕スーパー)」 「四月の雪」 「NANA」
「タッチ」 「容疑者 室井慎次」 「チャーリーとチョコレート工場」 「ファンタスティック・フォー」
※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
「頭文字D」 「仮面ライダー響鬼と7人の戦鬼」 「魔法戦隊マジレンジャー」
「マダガスカル(吹き替え版)」 「ノロイ」 「忍-SHINOBI」
※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。

伊勢丹松戸店 催物情報 (本館10階催物場)
◎イタリア展 9月14日(水)~9月19日(月・祝) (最終日18時終了)
◎レディス・メンズ 9月21日(水)~9月27日(火) (最終日18時終了)
トラッド&カジュアルバーゲン
※お問い合わせ ☎047-364-1111(大代表)



おらが郷土の自慢料理 淡城の郷土料理大募集!!

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 編集部まで

心とカラダ=美しさと健康 ハートフルE-松戸店7周年記念 得 痩身大キャンペーン

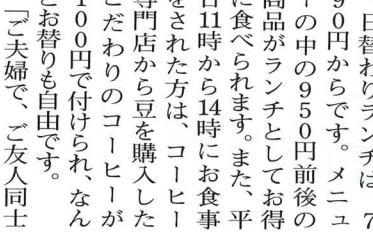
各限定31名 痩身体験 10,500円(税込) 痩身体験 19,810円(税込) 痩身体験 31,500円(税込)

セルライト 肩こり 便秘 腰痛 ストレス 冷え

只今痩身体験お申し込みの方全員に マニキュア&グロスをプレゼント中!

こんな方 18歳以上~65歳までの肥満トラブルを真剣に解消したい方
2週1~2回来店可能な方
大幅減量、部分サイズダウンの方
冷え・むくみ・便秘・肩こり・腰痛・ストレス等が気になる方
今までダイエットに失敗した方、何をやっても体重が落ちづらい方

松戸店 ☎047-308-8611 ☎0120-58-6112
天王台店 ☎0120-82-4182
成田店 ☎0120-22-8889
営業時間/AM11:00~PM8:00 定休日/水・日曜日 完全予約制



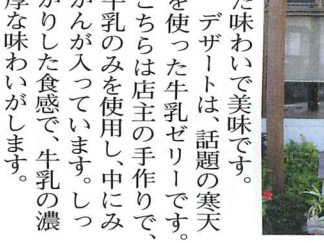
住所 松戸市五香西 1-28-18
☎047-386-8786
営業時間 11:00~20:30
定休日/木曜日



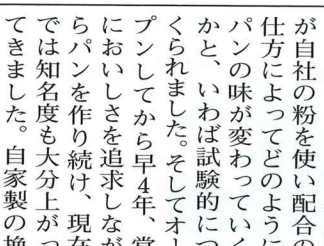
「自家製パン工房 こむぎや」です。こちらのお
店は近くにある高橋製粉
が自社の粉を使い配合の
仕方によってどのよう
にパンの味が変わって
いくか、いわば試験的
に試してみました。そ
うして、パン作りを追
求し、現在では知名度
も大分上がりました。
きたて小麦粉を使用し
たパンは一口かじれば
風味がとて良く、新鮮
な味です。しかもお値
段もとてもリーズナ
ブル。

一度足を運ぶ価値アリで
すよ!ここで、この時
期限定のおすすめ商品
をご紹介します。

「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日



「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日



「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日

「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日

「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日



「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日



「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日

「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日

「自家製パン工房 こむぎや」
松戸市松戸 1650-9
(浅間神社の裏側)
☎047-367-2252
営業時間 9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日

スタッフ募集

①PRスタッフ

仕事内容/当社求人媒体「ユースメディア」・「UKIUKI」発行に伴う企画・資料作成・PR活動です。

●給与/当社規定による●資格/高卒以上、要普免(オートマチック限定可)●年齢/35歳位迄●時間/9:00~18:00●休日/完全週休2日制(土・日)および祝日、他夏季・年末年始●マイカー通可●待遇/昇給年1回、賞与年2回、交通費全額支給、社保完

②Macintoshデザイナー

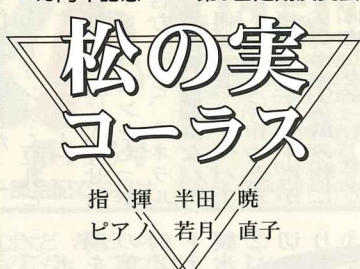
仕事内容/Macintoshを使用して広告物のデザインおよび制作。

●給与/当社規定による●資格/高卒以上●年齢/25歳位まで●時間/9:00~18:00●休日/完全週休2日制(日+月~土で1日)および祝日、他夏季・年末年始●マイカー通可●待遇/昇給年1回、賞与年2回、交通費全額支給、社保完

○交通/南柏駅よりバス10分「光ヶ丘」下車徒歩2分
○応募/電話連絡の上、履歴書持参で来社下さい。

株式会社 **ユースメディア** ☎04-7176-2111 担当/西田
柏市酒井根 5-4-10

~45周年記念~ 第9回定期演奏会



Medelssohn 作品より
Laudate pueri
歌の翼に 他

女声合唱のための
ガルシア・ロルカの詩による組曲
馬にのって Rautavaara
マラゲーニャ 他

女声合唱組曲
遙かな歩み
高田 三郎 作曲

想い出のポップス
...このステージを歌う仲間と...
さとうきび畑
いい日旅立ち 他

2005.9.18(日) 森のホール21 大ホール

(八柱駅・新八柱駅より徒歩15分又は新京成バス「小原団地行き」で公園中央口下車)

開演 PM2:00(開場 PM1:30) 入場無料 後援:松戸市合唱連盟・松戸市音楽協会

お問い合わせ 萩原 ☎047-364-2003 山岸 ☎047-366-0094

団員への花束等ご辞退させていただきます



松戸市内の全域に折り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 編集室 〒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

UKIUKI 読者限定企画 全部使って得しちゃおう!!

いろんなクーポン大得集!

※クーポンは切り取ってご持参下さい

リサイクル 松戸駅

読み終った本 お売り下さい

いつでもどこでも 読者の2つの買取システム

1 店頭買取 CD・DVD・ゲームなど1点からOK! スピード査定でお待たせしません

2 無料出張買取 都合に合わせて伺います

松戸駅西口店 ☎047-703-3051 松戸市本町18-4 営業時間10:00~23:00 年中無休

BOOK-OFF 松戸駅西口 徒歩1分

TSUTAYA 松戸駅西口 徒歩1分

UKIUKI クーポン 会員カード 無料

9/16~9/30まで 一人様一回のみ ●松戸駅西口店のみ

コンタクトレンズ 松戸駅

AUTUMN SALE!!

最大5,000円 キャッシュバックキャンペーン 実施中!!

使い捨てコンタクトレンズ 半年分までお求めいただけます

超特価 1,290円(税込) 1day.....1,780円(税込) 2weeks.....1,290円(税込) 2weeks.....2,210円(税込)

ソフト・ハード カラーコンタクトレンズ 超特価 2,800円(税込)

UKIUKI クーポン すぐコン松戸店 ☎047-331-5655

www.sugukon.com

美容室 新松戸駅

nico menu & price

Cut ¥4,500~ Perm (Cut付) ¥5,200~ Color (Cut付) ¥5,200~

nico HAIR 自慢の技術・ベルジュバンス・NY DRY cut...など 詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

新松戸に OPEN しました

047-349-2226 定休日...火曜・第2水曜日

★スタッフ募集中★

UKIUKI クーポン オープン価格 縮毛矯正 + カット ¥9,800~

ALL 20% OFF H17年10月末日まで

リサイクル&ディスカウント 二十世紀が丘駅前

大創業祭

9/23(金)~10/2(日)

全品10%OFF ※金券・テレカ・特売品を除く ※他の割引との併用はお受けできません。

不用品高価買取します。

家具・家電製品・ギフト用品・引越処分品等 見積無料

特に、新品、未使用品、年式の新しい物は、高価買取いたします。 買取できない電化製品、家具、店舗用品等、不要品の処分もいたします。(有料)

リサイクル&ディスカウント フクシマ 松戸市二十世紀が丘駅前188 営業時間/10:00~20:00 定休日/毎週月曜日 第3月・火連休

TEL 047-360-0507 e-mail/r-d-fukushima@k2.dion.ne.jp URL/http://www.hellomatsudo.com/0473600507/

アロマショップ 新松戸駅

ハーブの香りにつつまれて 心身ともにリラックス

ハーブティー(ブレンドタイプ・ストレートタイプ)

- ネットル...花粉症などの体質改善には半年前からがおすすめ。
- ローズヒップ...ビタミン・ミネラルたっぷり。肉体的疲労や眼精疲労にもおすすめ。
- カモミール...体を芯から温める安眠のハーブ。

その他、各種取り揃えております。

Mari gold アロマショップ 松戸市新松戸4-249-2 Tel&Fax. 047-374-5008 http://homepage2.nifty.com/herb-age/

UKIUKI クーポン 500円以上お買い上げの方に ハーブティーをプレゼント 9月16日~10月31日まで

飲食店 小金きよしヶ丘

おかげさまで3ヶ月がたちました。皆様感謝の気持ちを含めて...

「平日昼限定セットメニュー」始めました。

サッポロ 旨味ラーメン(正油) 餃子・小ライスのセットです。一昔懐かししの正油味。一度食べたらやみつきです。

サッポロラーメン 味の時計台 松戸市小金きよしヶ丘4-6-3 営業時間/11:00~24:00 定休日/年中無休 ☎047(349)5050

半額 ¥315(税込)

味の時計台 UKIUKI クーポン

洋菓子 北松戸駅

あてに人気の夢組ロイヤル(7-2222)に今、改革は必要なの? 皆様の清き一票によっておいしいプリンが生まれます!!

とっても濃厚でクリーミーなプリンの夢組ロイヤルシリーズの中で唯一カラメルソースの無かったチーズ味。これは相性いいかも?というソースのサンプルに、とあるウキウキ関係者は「おいしい!ぜひ商品化を!!」と大絶賛。

ただ...ソースを追加しただけなのにチーズロイヤルの印象がガラリと変わってしまうので、おやつ職人は悩んでいます。そこで、9月30日まで両方つくりますので、ぜひ、ご意見を聞かせてください。皆様の清き一票で悩めるおやつ職人を救ってくださいませ。

7月のスイーツ特集で大好評だったキャメルロイヤルですが、期間限定だったのに、今も反響が続いています。なんとが申し訳なく再販します。前回は逃した方、この機会にどうぞ!

※営業時間内でも売り切れる事も ありますのでお気軽にご相談下さい。

月~金 11:30~20:00 土・日・祭 10:00~20:00 第2日曜 15:00~20:00 松戸市栄町4-248-1-107 ☎047-363-3536

YU MEGUMI 松戸発!おいしいプリンのお店 YU MEGUMI ☎047-363-3536

UKIUKI クーポン 読者限定 隠れメニュー 夢組ロイヤル(キャメル)購入券 期間限定9月30日まで

きぬえ
が行



資料提供
S&B食品株式会社

A photograph of a glass of milk on a green placemat. The placemat has a white wavy pattern. On the placemat are a banana, a lemon, and some green leaves. A small glass of water is also visible.

- ① ミント氷（アイスキューブ）
- ② 作り方
- ③ 飾り用ミントの小枝（マドラー用） 2本
- ④ 熱湯 200cc
- ⑤ 生葉 約10枚
- ⑥ （約6個）のペパーミント

プを作っておきます。
 ポットまたは小鍋に熱湯を入れ、ペパーミントの葉を入れ、フタをして約2分待ち、ペパーミントティーを作る。それを製氷皿に入れて凍らせる

②バナナは皮をむいて輪切りにし、レモン汁を振りかけておく。

③ミキサーに②のバナナと豆乳、ハチミツ、ミント氷を入れてなめらかになるまで回す。

④ 出来上がったスムージーをグラスに注ぎ、ミントの小枝をマドラー代わりに添える。

【タイム風味の
ハッシュドポ
テト】
涼しくなつ
てくると食欲
もでてきますね
そんな時にピッ

大さじ1を熱した中に入れ、ヘラで押しつけるようにして形を整える。はじめ中火、そのあと弱火でじっくりと焦がさないように焼き、表面がカリッとときつね色になるように焼き上げる。

※後で温める場合は、そのままフライパンに入れておく。

焼きなどを添えると1品料理にもなります。出来上がりの写真は2人分です

【ハーブティー】

飲み物のハーブはレモングラスです。レモング

ラスは消化を促進させる働きがあるといわれ食後にびつたり。他のハーブとのブレンドもOK。記者は今年、我が家のハーブ園にレモングラスを植えましたので自家製です。

レモングラスは洗って適当な長さにカットしたものをティーポットに入れて熱湯を注ぎフタをして蒸らします。量はお好みで熱いままでも、冷たくしても美味しく飲めます。

(きぬえ)

◎フレッシュのハーブはS&Bでも取り扱っています。レモングラスをはじめ、各種ハーブ、スパイス(乾燥瓶詰め)はデ

パート及びマーケット等のS&Bのスパイスコーナーでもお買い求めいただけます。

◎S&B・スパイス&ハーブ総合研究所

<http://www.spsoken.com/index.html>

NAS
松戸走ろう会

皆で楽しく走りましょ
う」をモットーにしてい
る「NAS松戸走ろう
会」を紹介します。スポ
ツクラブNAS松戸の会
員が室内から出て、江
戸川土手を走ろうと3年
前に始めたサークルで
すが、当初はクラブの
設立当初はクラブの
だけでしたが、今では

員以外の同好の志も増えています。一人では苦しいマラソンも、皆で走れば苦しさは半減し、楽しさは倍増するからなのでしょう。

土曜日の練習会は準備体操で体を充分ほぐした後、走り始めます。走る距離もスピードも各人の自由ですが、大体10km前後走る方が多いようです。練習コースとして、江戸川を北上して戻る「江戸川コース」と、川向うのみさと公園内「ジョギング周回コース」をホームグラウンドとしています。年齢も20代から60代後半までと幅広く、皆さんとても仲が良いです。走り始めたきつかけは「ダイエット目的」や「趣味を見つけたくて」「歩きから自然と走りに」等様々。中でも「よくそんなバカなことやるな」と面白半分に始めたものの、

ジョギングの魅力にはまった方もいました。そこで、どうして続けているのか理由を聞いてみると「どんなに辛くてもゴールがあるから」「走り終わった時の爽快感がたまらない」等ジョギングの楽しさを語ってくれました。そして最後に皆さん口を揃えて「ビールを揃えて」「うまい!」と一言。思わず「ウーン、その気持ち分かるな」と相槌を打っていました。

会の行事としては夢の島公園陸上競技場で行われる「24時間リレーマラソン」に出場し、三年連続13位の偉業(?)を達成した他、駅伝やマラソン遠征もしているそうです。また、春・秋の二回「LSD&BBQ大会」を21世紀の森BBQ広場にて行っていますが、秋の大会はマラソンシーゾンの到来前に決起の意

味も込めて先週終わってしましました。11月には「百分の走りを見よう」と各人のフォームをビデオに撮る撮影会も行うそうです。

スポーツの秋、皆で楽しく汗を流してみませんか。

（江戸川 蘭



◎活動日／毎週土曜日
◎時 間／午前8時半～
◎場 所／NAS松戸前集合
◎入会金・月会費／無し
◎問い合わせ
☎047-363-3802 佐藤

公園めぐり 146

オレンジ公園
(愛称)

松戸市には団地が何ヶ所もあります。団地の中にもおもしろい公園があるのではないかと思ひ残暑が残る中ささく探検をしてきましたので報告しましう。

駅で下車し、けやき通りを駅を背中にして20分ほど歩きますと見えてくるのが、牧の原団地です。以前ほとんどの「アルトピア」が目印でしたが、今はホームセンター「ユニデイ」が

今回は1975年に建てられた「牧の原団地」の中にある、オレンジ公園とジャンボ公園を紹介します。公園の名称はみんながそう呼んでいるだけで、正式名かどうかは不明です。新京成線、常盤平

目印です。牧の原団地の
中には何ヶ所か広場があ
り、すべり、整備さ
てきれいに整備さ
れていました。公
園(広場)



オレンジ公園

と愛称がついたのかな？

り、ちよとしたお茶々ムやランチなどに利用できるスペースもありました。

そしてもうひとつジャンボ公園です。15棟の北側にあり、団地中でも大きい公園で、心的な公園であると思います。名前も大ききさきたのではないでしよ

ですか？

すみれ

MINI 試乗会

エキサイティングなパートナーMINIを、ご試乗で確かめてください。



MINI COOPER

5速M/T **¥2,415,000** (消費税抜き車両本体価格 ¥2,300,000)
CVT **¥2,520,000** (消費税抜き車両本体価格 ¥2,400,000)



MINI COOPER S

6速M/T **¥2,824,500** (消費税抜き車両本体価格 ¥2,690,000)
6速A/T **¥2,982,000** (消費税抜き車両本体価格 ¥2,840,000)



MINI ONE

5速M/T **¥2,089,500** (消費税抜き車両本体価格 ¥1,990,000)
CVT **¥2,194,500** (消費税抜き車両本体価格 ¥2,090,000)



試乗車ラインナップ

- MINI ONE (CVT)
- MINI COOPER (CVT)
- MINI COOPER S (M/T)

TEL.047-312-3232
松戸市胡録台362-13 国道6号線沿
営業時間／9:00~19:00 月曜定休