









# UKIUKI! 読者プレゼント

今回UKIUKI読者の方に、利根運河の資料集を20名の方にプレゼントいたします。  
ご希望の方は、ハガキ、メール、FAXで、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・UKIUKIへの一言をお書きの上、UKIUKI編集室まで「利根運河資料集プレゼント」係まで応募ください。 **応募締切…7月31日(月)必着**



**応募先** 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F  
**UKIUKI編集室** FAX…04-7176-8931  
E-Mail…ukiuki@yusmedia.co.jp

※ご応募頂いた氏名等の個人情報は、プレゼントの当選発表と発送のみ使用し、他の用途では使用いたしません。

# ゆかたざらい

(小金原老人福祉センター)

日本舞踊、新舞踊

日時：8月27日(日)午後12時30分開演  
場所：小金原市民センター2階ホール

どうぞお気軽にご来場ください。お待ちしております。

※尚、小金原センター内にて、月3回(土曜日午前10時から12時まで)60才以上の方が稽古に励んでおります。

お問合せ・・・西川扇次富美 ☎047-349-3581

## UKIUKI! 特別企画

# 親子で一緒に! 夏休み 親子特集

さあ、いよいよお子様たちは夏休み! この夏休み皆さまはどこに行きますか?  
今回は親子で体験できる教室や、一緒に楽しめるお店を特集します!  
この夏の思い出の1ページに、ぜひご利用ください。



アジア・エスニック料理

## ランチバイキング

11:00~14:30

カレー3種類・ナン・ライス・サラダ・デザートなど全10種類(土・日・祝日は全11種類)が、食べ放題!! ドリンク1杯付き。

	大人	小学生	幼児(3~6歳)
平日	920円	750円	650円
土、日、祝日	1,200円	800円	690円

お子さまカレーセット ¥580

※この他にもお子さま向けメニューあり。

★乳幼児をお連れの方にはお座敷席が好評!!



新松戸

アジアダイニング **ルンビニ** 新松戸 年中無休  
☎047-345-2043 松戸市新松戸4-56  
松正ビル1F  
11:00~22:30(L/O) 平日は14:30~17:00休憩

UKIUKI! 親子でお食事の方に  
お子様の人数分(小学生以下)  
**アイスクリームプレゼント**  
7/21~9/30まで有効

飲食店 松戸駅

## 第1回 親子そばうち体験教室開催!

夏休みに親子で「そばうち」を体験してみませんか?  
そば職人さんが本格手打ちそばの作り方を少人数制で丁寧に指導します。  
ご自分で打った「そば」の味は格別です!

**開催日**  
8/6(日) 8/8(火)  
8/20(日) 8/22(火)  
8/27(日) ※いずれも都合のよい日をお選びください。

**時間** PM.2:30~PM.5:00  
**会費** 親子で3,000円  
**対象** 小学校高学年以上 エプロン・タッパ持参  
親子2名様まで  
1回の開催で3組6名様が5名になります。

★できあがったそばは皆さんで召上がります。  
★タッパにてお持ち帰りもできます。  
★9月からそばうち体験は予定しております。

まずはお電話にてご予約して下さい。  
予約受付時間 PM.2:00~PM.5:00

作業そば職人 **藤助** (とうすけ)  
☎047-308-1500  
松戸市本町17-25 月曜定休(他不定休有り)  
営業時間…11:30~14:00 17:30~21:00 (L.O.20:30)

そばうち体験をされた方に、  
当店オリジナル **お食事券(300円分)** プレゼント!!  
作業そば職人 藤助 UKIUKI!

カットサロン 松戸駅

## 3 CUT 約10分で1,000円のカットサロン!

サンキューカット  
サンキューカットは、男性も女性もお子様も**1,000円!**  
ご家族でお気軽にお越し下さい。(税込)

3Qとは?  
Quick 早い  
Quality 質の高い  
Quest カットの道を求める

全国に107店舗 千葉県第1号店!!

**Kid's コーナー**  
お子様にはさあやかな  
プレゼントあります!!  
ゴーカートに乗ってDVDを見ながら楽しくカット!

平日 朝10:00~夜7:45まで受付  
土・日・祝 朝9:00~夜6:45まで受付  
年中無休/駐車場有

お問い合わせ 松戸市松台1-13-1  
☎048-776-0939

紅茶と雑貨のお店 しいの木台

## 親子で楽しくトールペイント

トートバッグに描いてみよう

日時…8/20(水)  
10:00~11:45  
13:00~14:45  
費用…1,500円(お子様のおみやげ付)  
申込・電話受付 問合せ水・金・土 12時~16時  
※ご予約はお早目に!

フェアリー5周年 リニューアルオープン  
7/18(火)~8/21(月)は、店内改装の為お休みさせていただきます。  
日頃の感謝を込めて  
店内雑貨 ※一部商品対象外  
**30%OFF開催**  
オーガニックを使ったカラダに優しいドリンク&デザート始めます!!

紅茶と雑貨のお店  
**Fairy** フェアリー  
☎047-330-7100  
営業 12:00~18:00(L.O.17:30)  
休日 月曜日(9月~11月は火曜日も定休)  
※8/25(金)はお休みさせていただきます

スーパー銭湯 和名ヶ谷

## さあ、夏休み!!

### 親子で行きたい、湯楽の里!

毎月、日替わりイベントを行っています。  
2回入浴の日、デザートサービスの日、ペア入浴の日、イベント風呂、アロマサウナ、etc...

詳しくは店頭のご覧下さい!!

松戸市和名ヶ谷 947-3  
☎047-303-4126  
営業時間 / 9:00~翌 1:00  
(湯楽亭 9:30~24:00 お食事 ~24:30 ドリンク)  
http://www.yuranosato.com

UKIUKIクーポン  
お食事処 湯楽亭  
7月21日~8月31日迄  
クーポン1枚につきソフトドリンク1杯サービス  
いたします  
この券を切り取ってご持参下さい。

乗馬クラブ 電ヶ崎

## 乗馬クラブクレイン電ヶ崎 創立10周年記念特別キャンペーン

### 乗馬で健康になる人増えてます

対象年齢10~70歳までOK!  
松戸から530分!

## からだにいいこと始めませんか?

乗馬は筋肉を程よく運動させ、男性は筋肉維持はもちろん、女性のボディラインも引き締め、さらに心を癒してくれる。最近そんな効果を期待して、乗馬を始める人が増えているそうです。

「乗馬クラブクレイン電ヶ崎」では、創立10周年記念特別キャンペーンとして8月31日(木)まで、乗馬体験2回(1回1時間)を8,400円(税込)で2回(1回1時間)受診できます。  
※レンタル・保険代は別途1日1,000円別途受診料。レッスンは1日1回(所要時間90分)を2日間マンツーマンレッスンで初心者でも楽しく走ることができます。

早期予約特典でさらにお得  
8月6日(日)までに電話で予約すると、早期予約としてさらに1,050円オフの15,750円で受診できます。

ていねいに指導してくれるので、きっと乗馬の楽しさが実感できるはず!!  
この機会にトライしてみませんか?

当クラブ人気No.1の3日間集中ライセンスコースがこの期間中なら¥25,200で受講できます。  
乗馬は有酸素運動、馬の動きに合わせて姿勢を保つ為、腹筋や背筋、更に太股までと全身運動。体力の向上、姿勢矯正にも効果あり。運動不足やリフレッシュにも最適。  
※諸費用¥12,780(器具レンタル料・保険料・テキスト・申請料)別途必要となります。  
実施期間 8月31(木)まで

乗馬クラブクレイン電ヶ崎  
申し込みお問合せ ☎0297-62-9998  
茨城県 電ヶ崎市 貝原塚町 2592  
http://www.uma-crane.com  
ryugasaki@crane.co.jp 定休日 火曜日終日・水曜(午前)

石窯パン工房 新松戸駅

## 夏休み特別企画

### スタンプラリー

スタンプを集めて **アン・パン・マン**をもらおう!!  
期間:7月20日~8月31日

500円以上お買上げで1日1コスタンプを押し印いたします。  
5個で小さいキャラクターととりかえることもできます。10個集めれば直径20cmのジャンボアン・パン・マンがもらえます!  
中身はこしあん・つぶあん・カスタードクリーム・ジャム・チョコレートのいずれかを選べます。  
スタンプがたまったら、前もってご予約下さい!

引き換え期間—2006年8月25日~9月10日まで

☆スパイシーフェアも開催予定です!

石窯パン工房 **パンデモルテ**  
☎047-340-3703  
松戸市横須賀1-1-1  
営業時間…7:00~19:00  
定休日…水曜日(祭日の場合は木曜日)





坊ちゃんかぼちゃを  
知ってますか? 1個が  
800g前後と、とても  
可愛くて小さな坊ちゃ  
んかぼちゃ。  
カボチャの黄色は、活  
性酸素の害から体を守り  
ガンや老化など予防する  
βカロチン。そのβカロ  
チン(ビタミンA)が、坊  
ちゃんかぼちゃには、普  
通のカボチャのなんと3  
倍から4倍も多く含まれ  
ています。  
梅雨も明け、いよいよ  
本格的な夏の到来!  
若さを保ち、夏バテ防  
止に坊ちゃんかぼちゃ  
を!と、今回は坊ちゃん  
かぼちゃを栽培、販売を  
している「六高台レジャ  
ー農園」を訪ね、おしい  
坊ちゃんかぼちゃ料理を  
紹介していただきました。

【坊ちゃんプリン】  
材料(約6人分)坊ちゃ  
んかぼちゃの皮と種、中綿  
粉少々。ソース用にトマ  
トケチャップ大さじ2。  
ウスターソース大さじ1。  
しょうゆ小さじ1。  
作り方  
①カボチャはラップで包  
み、電子レンジで2分30秒  
ほど加熱する。  
②加熱したカボチャはヘ  
タから2〜3cmのところ  
で横に切り、種とワタを  
取り抜きます。内側に小  
麦粉を薄く振っておく。  
③ボウルに挽肉を入れよ  
く練り、塩・コショウを  
しておく。④パン粉は牛  
乳でしめらせておく。  
⑤パプリカ・ピーマンを  
みじん切りにする。  
⑥挽肉の入ったボウルに  
④⑤を入れてよく混ぜる。  
⑦②のカボチャの中に



# 夏バテ防止に 坊ちゃんかぼちゃ

取材協力 六高台レジャー農園



【坊ちゃんかぼちゃの挽肉詰め】  
材料(4人分)坊ちゃ  
んかぼちゃ1個。鶏挽肉  
100g。たまねぎみじ  
ん切り4分の1個。パン  
粉3分の1カップ。パプリ  
カ&ピーマン各20g。牛乳  
40cc。塩、コショウ少々。  
サラダ菜4枚。ミニトマ  
ト8個。パセリ少々。小麦

⑧を詰め、耐熱容器に入  
れラップをかけて電子レ  
ンジで約6分間加熱し  
取り出したらラップを取  
り、そのまま3分蒸ら  
します。  
⑨ボールにトマトケチャ  
ップ、ウスターソース、しよ  
うゆを入れ、混ぜ合わし  
てソースを作る。  
⑩サラダ菜を敷いた上に、  
4分の1にカットしたカ  
ボチャを乗せ、刻みパセ  
リを振りかけます。ミニ

⑧を詰め、耐熱容器に入  
れラップをかけて電子レ  
ンジで約6分間加熱し  
取り出したらラップを取  
り、そのまま3分蒸ら  
します。  
⑨ボールにトマトケチャ  
ップ、ウスターソース、しよ  
うゆを入れ、混ぜ合わし  
てソースを作る。  
⑩サラダ菜を敷いた上に、  
4分の1にカットしたカ  
ボチャを乗せ、刻みパセ  
リを振りかけます。ミニ



トマトを飾りソースを添  
えていただきます。  
※鮮やかな黄色に白い鶏  
肉、赤と緑のパプリカ・  
ピーマンと彩りもよく、  
立派な一品料理です。  
【坊ちゃんサラダ】  
材料(4人分)坊ちゃ  
んかぼちゃ1個。玉ネギ  
小2分の1。キュウリ1  
本。ゆで卵1個。ハム3  
枚。マヨネーズ・塩・コ  
ショウ各適量。  
作り方  
①玉ネギ、キュウリは薄  
切りにして、塩もみをし  
て水洗いをする。  
②ゆで卵とハムはきざん  
でおく。  
③カボチャはラップで包  
み電子レンジで約6分加  
熱する。  
④中身をくり抜き、種と  
ワタを除き、果肉はマッ  
シャーなどでよく潰す。



①玉ネギ、キュウリは薄  
切りにして、塩もみをし  
て水洗いをする。  
②ゆで卵とハムはきざん  
でおく。  
③カボチャはラップで包  
み電子レンジで約6分加  
熱する。  
④中身をくり抜き、種と  
ワタを除き、果肉はマッ  
シャーなどでよく潰す。

トマトを飾りソースを添  
えていただきます。  
※鮮やかな黄色に白い鶏  
肉、赤と緑のパプリカ・  
ピーマンと彩りもよく、  
立派な一品料理です。  
【坊ちゃんサラダ】  
材料(4人分)坊ちゃ  
んかぼちゃ1個。玉ネギ  
小2分の1。キュウリ1  
本。ゆで卵1個。ハム3  
枚。マヨネーズ・塩・コ  
ショウ各適量。  
作り方  
①玉ネギ、キュウリは薄  
切りにして、塩もみをし  
て水洗いをする。  
②ゆで卵とハムはきざん  
でおく。  
③カボチャはラップで包  
み電子レンジで約6分加  
熱する。  
④中身をくり抜き、種と  
ワタを除き、果肉はマッ  
シャーなどでよく潰す。

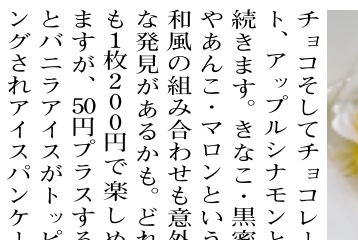


今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

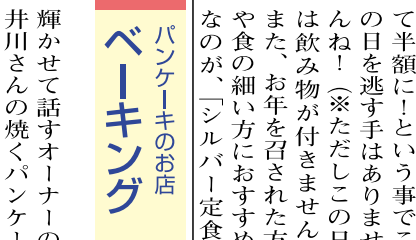


今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

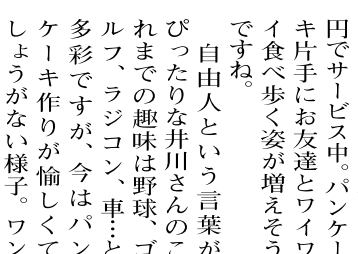


今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。



今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

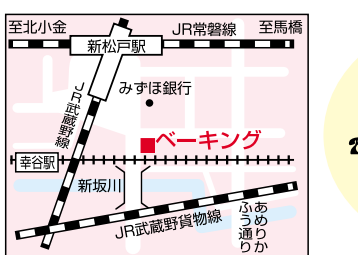


今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。



今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。



今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。



今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

今回は八柱駅北口を出  
てすぐ正面にあります  
「お食事処 寿扇(じゆせ  
ん)」をご紹介します。  
昨年11月にオープンし  
、そしてこの7月には船橋  
に第2号店がオープンし  
ます。こちらは茨城県  
の那珂湊港市場より仕入  
りした新鮮な魚介類を  
中心とした料理が特徴  
です。お食事処 寿扇(じ  
ゆせん)をご紹介します。

**リンリース「演奏会御招待券」当選者発表**

松戸新田 長谷川順子様  
牧の原 山森 直美様  
高塚新田 井澤 紀子様

千駄堀 吉江 和枝様  
中和倉 赤池 修二様  
5組10名様 (順不同)

たくさんのご応募  
ありがとうございました

**修理でお困りの方いませんか!**

指輪のサイズ直しをしたいけど、自分の店の商品でないからと言って、断られた……そんな方が結構多いんです。うちの店では、出来るだけ、お受けする様にしています。この道30年、宝石鑑定士としても10年程経験も有りますので、何なりとご相談下さい。

**加工料金**

- ・サイズ直し Pt¥2,500~ K18¥2,000~ K18WG¥2,500~
- ・新品仕上 Pt¥2,500~ K18¥2,000~ K18WG¥2,500~
- ・ネックレスの切修理 Pt¥2,500~ K18¥2,000~ K18WG¥2,500~
- ・パールネックレス糸替え(ステンレス・ワイヤー使用) ¥4,000~
- ・リングのリフォーム Pt¥50,000~ K18¥30,000~ K18WG¥40,000~
- \*その他、宝飾品の修理、相談の上格安にて承ります。

**店長のひとりごと**

宝石鑑定士のお店です。  
1976年、30年前にロサンゼルスに在る……米国宝石学協会の鑑定士養成学校を卒業し、鑑定士として宝飾輸入卸会社、宝飾研究所に20年程勤めた経験を持ったプロ中のプロと自認しておりますが……  
今のところ、その経験を生かした様な大事は起こりませんが、たまたま、ダイヤモンドと信じていた物がジュエリーであったりとか、真珠のネックレスが偽物だったり、明治生まれのおばあちゃんの写真のカラーの指輪が合成ルビーだったり……いろいろの事があります。貴女の宝石は大丈夫ですか?

宝飾品 50.30.20%OFF SALE 7/21(土)~7/30(日)

047-342-1129

**ウィークリー情報**

Life  
くらし

伊勢丹松戸店 催物情報 (本館10階催物場)

- ◎婦人大きいサイズ クローバーバーゲン 7月19日(水)~7月24日(月) (最終日17時終了)
- ◎メガネ・サングラス バーゲン 7月26日(水)~7月31日(月) (最終日17時終了)

※お問い合わせ ☎047-364-1111(大代表)