



「これ山寺詣での参道で、4個ほど串に刺してこれを食べると元気に上れる」との売り口上でした。おいしかったので観光物産店で玉こんにやくを買って煮てみました。真っ白だったこんにやくがこんなにコクのある色に。辛子をつけると一段とおいし。

※西暦860年開山の立石寺に松尾芭蕉が参詣したのは、今の暦では7月13日のこと。「奥の細道」によれば、「人々のすすむるに依りて尾花沢よりとつて返し」立石寺に寄ったようです。かの



「玉こんにやく」

汁はかなり濃い目。30分ほど煮込んだあと火を止めて自然に冷ますと味がよく浸みこみます。前述の早坂さんによると、しようゆで味付けしただし汁に入れれば里芋はぬめり取りが必要はないとのこと。実践してみると、汁にぬめりが出ることもなく、ふきこぼれを気にすることもありませんでした。これは新発見。



有名な「閑さや岩にしみる蝉の声」の句はここで詠まれたもの。筆者が聞いたのはミンミンゼミのようでしたが芭蕉の創作をかきたてたセミの鳴き声は種類が多かったのか？

便りをお寄せください。山形出身の皆さま、手ごさいます。立石寺が急に身近になりました。山形はええぞご

(Nono)

この秋始める!! スクール・習い事 特集

トールペイント教室

トールペイント体験 初心者歓迎

初級者歓迎 体験A 体験B

◆費用: UKIUKI読者限定 通常2,500円 → 2,500円
お茶とお菓子のサービス付

◆日時: ご都合の良い日時をお知らせ下さい。(2~3時間の講習) 予約制

◆持ち物: エプロン(必要な道具は全てお貸しします。)

※詳細はお電話にてお気軽にお問合せ下さい(19時~21時)

トールペイント教室 <http://www.5e.biglobe.ne.jp/~toletree/>
松戸市南花島 2-25-1 047-368-4243

ボーカル教室

6歳から80歳代までが通う同教室では、横隔膜を広げるトレーニングなど本格的なトレーニングなど本格的なトレーニングを習うのは全く初めてという気軽に通える雰囲気なにより嬉しい。ボーカル専用スタジオでマイペースで学ぶことができます。

期間中クーポン持参で通常1万500円の入会金が無料、月4回(週1回60分)レッスン

USボーカル教室松戸駅前校
9/16(土)迄 UKIUKI読者限定

0120-1692-88 (日・月・祝休 夜10:00~20:00)
<http://www.us-owners.com/onten/>

ビックリするほど上手くなる! 魅惑の30分 ボーカル無料体験!

「USボーカル教室」松戸駅前校

8千円の月謝が初回のみ5千円に。体験者たちは「30分自分の声を実感できるようになった」と話している。

テレビやラジオでも話題

ヘッドスパ・リフレクソロジー

1日で資格を取得! ~ヘッドスパ/プチ・リフレクソロジスト養成講座~

受講生に協会認定の修了証が授与されます。

各スクール共に 時間/10:30~15:30 費用/17,000円 (講習教材費・修了証発行費込・昼付)

松戸市民会館 南越谷教室
リフレクソロジー基礎・2名限定
9月15(金) 9月29(金)
9月23(土) ヘッドスパ基礎
9月18(月・祝)

松戸市民会館 9月17日(日) リフレクソロジー基礎
047-705-9110

東埼玉スクール 0120-772-027

※お申込み・ご不明な点は各スクールにお気軽にお問い合わせ下さい。
六本木ヒルズ・アーテリジエントスクールで大人気の講座が、地元で学べます!!
健康と癒しのテクニック(英国式リフレクソロジー)の基礎、人気上昇中の「ヘッドマッサージ」の基礎。
自分自身・周りの方に健康+癒しをプレゼントしましょう。
NPO法人(東京都知事認定第2791号)
RRA ロイヤルリフレクソロジー協会 東埼玉公認スクール 越谷市南越谷4-9-6-302

3-Dドライフラワー

好きな生花をいつまでも見ていたい

生花を特殊加工で乾燥させて、お好みのガラス容器に入れることで、生花に近い状態で長く保存できます。記念のお花や残しておきたいお花など、あなたのオリジナルをドライにして残してみませんか。

新築祝、誕生祝、結婚記念、お見舞いなどメモリアルギフトや記念品に最適です。

3-Dドライフラワー教室
開催日/月・火・水・金 時間/午後1時~
お値段は2,800円~ (花とガラス容器のタイプにより異なります)
1回で4名様まで(要予約)

ザ・ガーデン・オブ・リリィ
松戸市新松戸南1-433-2
047-347-6357
営業時間/10:00~19:00 定休日/木・日・祝・祭日

アロマ教室

アロマコーディネーター資格 ライセンス講座

9月開講 ~アロマをライフスタイルにとり入れるスクールです~

*日本アロマコーディネーター資格取得講座(全16回)
●日曜クラス ●火曜夜間クラス ●フリータイム制もご用意。
費用などの詳細はお気軽にお問い合わせ下さい

趣味のアロマセラピー教室 平日ご希望も承ります
(費用)6回コース 20,000円 教材2,000円 (1回 3,000円)
(日時)月2回(土曜日・平日)各コース 10:00~11:30

*アロマ1day体験(1,500円) 随時ご予約にて承っております
約1時間でアロマルームコロンを作ります

アロマルーム 日本アロマコーディネーター協会認定加盟校
アンジェリカ <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/angelica-aroma>
松戸市新松戸1-1-77-301 047-345-9800 営業時間/10:00~19:00 定休日/木曜日

英会話教室

ドラマメソッド®英会話教室

MLS (モデル・ランゲージ・スタジオ) 無料体験レッスンあり!

松戸スタジオ <http://www.mls-std.co.jp/>

お子様に英会話を! と考えている方は、日本での指導法「ドラマメソッド」で知られるMLSを試してみれば、頭・心・体をフルに使う楽しさ、そして、英語を「自分の言葉」で、0歳児から子供の成長に合わせたきめ細かなカリキュラムで、無理なく着実に力が付きます。生徒のお母様に話を聞いてみる!...

●通い始めてから、英語に對しても積極的にになりました。家でふとした時に自然に英語が口をついて出てくるし、道で外国の人を見ると自分から寄って「ハロー」と声を掛けるようになりました。

●海外旅行の時など、現地の人に英語で話しかけられると親は構えてしまうのに、娘はほとんど反射的に受け答えできているのに驚かされました。

●字幕付きの映画などを見て「今〇〇って言ったよね?」と聞いてきたりして、英語の音声の方をきちんと聞き取れていると感心しています。

現在MLSでは秋開生を募集中。まずは「無料体験レッスン」に参加して、噂の「ドラマメソッド」の素晴らしさを実感してみたい。年齢によって開始時間が異なるので、詳細は代々木本部まで問い合わせを。

代々木本部 03(3320)1553

フィットネス&スパ WOW'D! ワウディー松戸

もうワウディーはご体験されましたか?

松戸駅東口から徒歩1分。今年3月聖徳大学となりオープンし、おかげさまで半年を迎えることができました。

エクササイズを通して健康を守るという考え方を基本に、エアロバイクやステップはもちろん、話題のベリーダンスやバレエ、フラダンスなど各種ダンスを取り揃えております。ハリウッド女優が産後のエクササイズとして取り組み、体型を完璧に取り戻したことで知られる「ピラテス」にも注目です。この夏、はしゃぎ疲れた体に

マシジム 有酸素マシン 岩盤浴

おかげさまで オープン半周年記念! 秋のシェイプアップキャンペーン! 期間中にご入会されると通常事務手数料5,250円 → 0円 9/30迄

トレーニングはマンツーマン! これ、ワウディー流!

1日全施設秋のシェイプアップ体験 1日5名様限定・要予約 9月30日(土)まで

フィットネス&スパ WOW'D! ワウディー松戸

TEL 047-308-6272 <http://www.wowd.jp>

■料金/事務手数料5,250円 月会費7,875円~
■営業/平日10:00~23:00 土曜10:00~21:00 日祝10:00~20:00
■休業日/毎週木曜日・年末年始

秋のシェイプアップキャンペーン

1,050円体験クーポン 9/30まで

秋のシェイプアップ体験ご希望の方 手ぶらでフィットネス! シューズ・タオルセット・岩盤浴衣がレンタル無料!



NPO法人 まつかぜの会

おや、大勢の人ばかり... 市役所の支所や会館など... 時々目にするので...



「あ、その法律って... 別々の枠で公的支援を... けてきた知的障害者、精...

「はい。例えば、授産施設で障害者が働く... 大豆使用。ミヤギシロメ...

「味は濃くて美味しい上、1個でも注文OKのため「まつかぜの会」の豆腐...



「菊水あがき」に活動を展開しています。... ※註／宮城県内契約農家のミヤギシロメや青ばた...

いがぐりくん 秋の気配. 漫画 panels showing characters talking about autumn.

いがぐりくん 秋の色が... 漫画 panels showing characters talking about autumn colors.

いがぐりくん 秋の立色... 漫画 panels showing characters talking about autumn's appearance.

文字広告編... 例えはこんな使い方! フリーマーケット!...

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)...

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)...

いがぐりくん 秋の立色... 漫画 panels showing characters talking about autumn's appearance.

「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...

UKIUKI! 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。

おらが郷土の自慢料理 富山の郷土料理大募集!! 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。

ウィークリー情報 Life. 森のホール21, 松戸シネマサンシャイン, 伊勢丹松戸店 催物情報...

新興奮。新感動。新時代。「東京ゲームショー2006」入場券を20組40名様にプレゼント

テーマは楽しく! 熱く! 友人家族みんなで Let's Bowling! 小さいお子様にはノーターゲット!...

フェアリー5周年リニューアルオープン 雑貨に包まれて紅茶とケーキでくつろいでみませんか?



地球温暖化、ヒートアイランドと私たちは一応知っていますね。でもどこまで理解をし、温暖化防止を心がけて毎日生活しているのでしょうか？「きぬえが…」ではシリーズとして「今すぐ、ストップ地球温暖化！」を取り上げます。

今回は、東京都港区の「ストップおんだん館」を訪ね、インタープリター(館内でさまざまなプログラムやコミュニケーションを通して興味と理解を促すサポーターです)の方と一緒に地球温暖化による影響、地球温暖化防止策についての対策を学んで来ました。

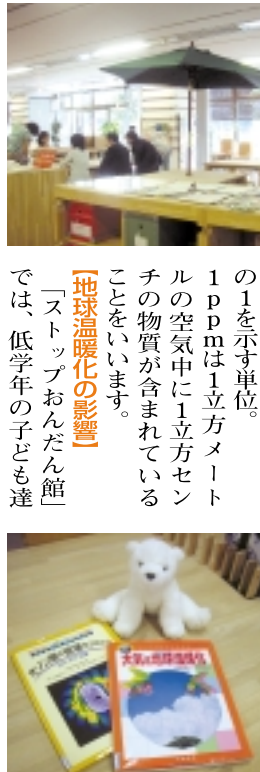
1997年12月につくられた京都議定書です。この約束によって、2008〜2012年までに、温室効果ガスを先進工業国全体で少なくとも5%減らしていくことをめざすことになりました。日本は、この期間に6%削減することを約束しています。世界でもっとも多く温室効果ガスを排出しているアメリカは、現段階ではまだこの約束に加わっていません。しかし、私たちは温暖化防止の最初の一步としての京都議定書を守り、さらに対策を進めていくことが必要です。

「地球の気温が上昇」約200年前の地球の二酸化炭素の濃度は、約280ppmでした。現在の地球の二酸化炭素の濃度は、化石燃料(石炭・石油)の使用量が急激に増加した1900年頃から増え始め、近年では毎年15ppm程度ずつ増加し続け、現在では370ppmを超えてしまいました。温室効果ガスには二酸化炭素のほかに、湿原・水田などから発生するメタン、自動車や工場などから出る一酸化二酸化窒素があります。

※ppmとは100万分の1を不す単位。1ppmは1立方メートルの空気中に1立方センチの物質が含まれていることをいいます。

「地球温暖化の影響」では、低学年の子ども達

「京都議定書」をあなたは知っていますか？世界の国々は地球温暖化に取り組むためのしくみを作りました。これが



こだわりの三ツ星

今回は食欲の秋にピッタリ！仲間同士や家族連れで賑わうお店「和っ食居」です。店内は120席という広さで、3階宴会場では3000円からのご予算で(プラス1500円)で飲み放題、40名様迄の宴会予約が出来ます。鶏は全て千葉県産の地産鶏を使用、鮪は築地から一本買って仕入れるという、新鮮で良質な食材にこだわりの持ったこちらのお店、人気メニューをご紹介します。

まずは串焼き料理から山芋のサクとした食感とバラ肉の旨みがマッチした「山芋の肉巻き」や「ふんわりジュシー」な(マリア等)の発生が危惧されています。

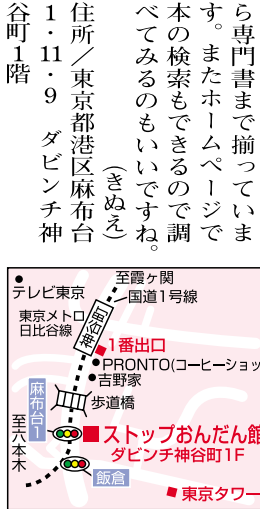
砂漠化/中国のホルチン砂漠では砂丘が村落に迫ってきている。水不足/アフリカの干ばつによる水と食料飢饉。氷河の後退/ヒマラヤの氷河の後退。日本でも富士山の万年雪の減少。植生の変化/タイのマングループの生息。日本では九州及び西日本に生息するアゲハチョウの仲間が三浦半島で発見など。

※訪問学習を受け入れてくれます(事前予約)。学校や小グループ、一般団体の皆さまを、約90分のプログラムで案内。詳しくは電話でお問い合わせください。

交通/松戸からは/常磐線「北千住駅」乗換え、日比谷線で「神谷町駅」下車。1番出口より東京タワー方面へ徒歩約3分。

「つくね」、「中落ちカルビ串」はどれもお店のオリジナルの一品。京風串として人気の「ホタテ」や「イカ」串揚げは、刺身の新鮮な素材を使用している絶品。旬の「新カツオ」のたたき、「新サシマ」(写真・各680円)は舌がとろりとろけそう。

も召し上がれるそうです。常時100種類以上の芋焼酎を週単位で20種類ずつ入れ替えていて、お馴染みの逸品まで取り揃えています。選りすぐった地方の名酒も10銘柄以上あって、中でも「貴」が人気です！女性類やサワー類も豊富なので、是非一度いらしてみたいと店主の坂本さん。



住所 松戸市五香西 1-33-1
☎047・387・0054
営業時間 PM5:00~AM1:00
定休日/水曜日
駐車場有り

魚介と串屋 和っ食居
9月1日~30日迄・他券併用不可
御飲食の方に
1~4名様まで 5名様以上
初めの1ドリンク 鏡月orジンロ
(生ビールorサワー) 1本
100円 サービス

この他にも厳選した素材を使用している日替わりメニューには「北海道産の「クジラ刺」、「ツブ貝刺」などがあり、予約すると「鮪の兜焼き」(円)や握り盛り合わせもあるのこちらも見逃さずね！
さあ皆さん、美味しいお酒を飲みながら、新鮮な魚介や串料理の数々を

江戸川近く、七右衛門新田の六和クリンセンターに沿った細長い緑地はともきれいに整備されています。よく茂ったケヤキの周りにはベンチが置かれていますが芝生に寝そべっても心地よさそう。たくさんの方の散歩には早や、緑色のドンパ折見かけますが、わざわざ訪れる方はあまり多くないようです。昭和37年

公園めぐりアスレチック公園 (通称)

からゴミ焼却場として稼動してきた六和クリンセンターは平成10年1月に操業を停止しました。ところでここには公園名などを記した看板がありません。松戸市に問い合わせたところ、この緑地は公園緑地課ではなく、六和クリンセンターを管轄する環境担当部が管理されているとのこと。担当部署では「アスレチック公園」と呼んでいるそうです。いわゆるアスレチックの遊具があるわけではありませんが、園内全

体につながる大きささまざまな目も引きまわります。アップダウンを繰り返しながら園内を散歩するだけでも無理なく運動ができそうです。歩くだけでは物足りない方はランニングしてみたい方が多いようです。

「アスレチック公園」からは江戸川が目と鼻の先すぐ近くの稲荷大神に寄ったあちよと足を延ばしてみました。江戸川の土手に上ると散歩やジョギング、サイクリングを楽しむ人々が行き交っています。広々とした風景の中、右手には鉄橋を渡るつばエキスプレスが、左手にはお花見の名所松戸排水機場が見えます。この季節、川風を感じながら一面の緑と豊かな流れを一望するのはほんとに良い気分です。思わず深呼吸してしまいました。



発見! 山長餅菓子店

住所 松戸市馬橋 306
☎047・341・6426
営業時間 6:30~19:30
定休日/月曜日

山長餅菓子店 王子神社
9月1日~30日迄
お団子を 1本60円を 50円
この券を切り取ってご持参下さい。

今回は、馬橋駅東口から徒歩3分の餅菓子店をご紹介します。昔ながらの伝統を引き継ぎ、店内のほとんどの商品を手作りひとつ愛情込めて手作りしています。お客様に安心して食べて頂けるよう材料にこだわり、添加物を使用していないため、本当に美味しいです。

季節の和菓子から、慶弔用の万頭・鳥の子餅・赤飯折詰等、各種取り揃えてあり、お弁当、ご進物には詰め合わせもできます。

また、店内ではおしるこ、あんみつ等を召し上がることもできます。見て楽しい食べて美味しい、夏は日本の夏を彩るデザートふわふわの「かき氷」(250円)ミルルクかけ(プラス50円)もあります。持ち帰りは50円引きです。

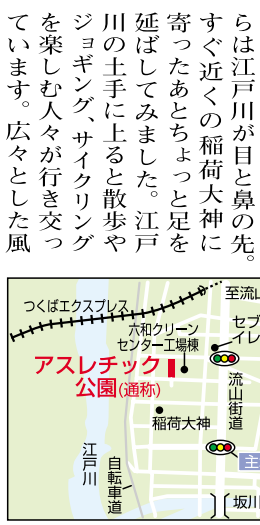
人気商品は、お団子です。種類は、焼き・こま・あんど3種類ありすべて60円です。ポリウム感があり甘辛が程よく、歯応えも申し分なくとも

美味いんです。豆大福100円、赤飯パック350円いなり寿司60円等もあります。また、秋のお彼岸9月20日〜9月26日までは、おはぎ4種類(つぶこし・こま・きなこ)がすべて100円とお得です。

和菓子は自然の恵みがいっぱいあります。太陽をいっぱい浴びて育てられた小豆やいんげん等の豆類、餅米や米粉、小麦粉等の穀類、いも類やごま、寒天、砂糖等どれをとっても自然の中で育てられたものばかりで植物性蛋白質が豊富に含まれているのははじめ、そのほとんどが植物性の栄養素でコレステロールの大敵と言われる動物性脂肪はほとんど含まれていません。

冬は富士山が見える日も多く、とりわけ夕焼けがきれいです。ジョギングの足を止めてくださった方のお話では、もう少し流山寄りでは赤城山も見えそうです。四季折々の季節の移ろいを感じるには絶好の散歩道です。(Nono)

「アスレチック公園」からは江戸川が目と鼻の先すぐ近くの稲荷大神に寄ったあちよと足を延ばしてみました。江戸川の土手に上ると散歩やジョギング、サイクリングを楽しむ人々が行き交っています。広々とした風景の中、右手には鉄橋を渡るつばエキスプレスが、左手にはお花見の名所松戸排水機場が見えます。この季節、川風を感じながら一面の緑と豊かな流れを一望するのはほんとに良い気分です。思わず深呼吸してしまいました。



8月11日号掲載 「ボニマク」プレゼント 当選者発表

秋山 手塚 玲子様 六高台 海老原 香織様
紙 敷 本持 佐文様 以上3名様

たくさんのご応募ありがとうございました

8月11日号掲載 「玉三白玉粉」当選者発表

六実 小野寺みゆき様 根本 大塚マリコ様
日暮 滝田 芳恵様 松戸 木崎麻由美様
馬橋 飯田 洋子様 以上5名様

たくさんのご応募ありがとうございました

住所 松戸市馬橋 306
☎047・341・6426
営業時間 6:30~19:30
定休日/月曜日

山長餅菓子店 王子神社
9月1日~30日迄
お団子を 1本60円を 50円
この券を切り取ってご持参下さい。