



整形外科アビールマーク
体の運動器を健康に保

五十肩、腰痛、関節痛、骨粗鬆症。いずれも運動機能に大きなダメージを与え、皆さんはしばらく我慢すれば治る病気で、決して思いません。その思い込みには落とし穴があります。10月は「骨と関節」の月間にあたり、新東京整形外科クリニック土持綱正所長にお話を聞いてきました。



10月は骨と関節の月間



土持綱正所長

「運動器とは？」
骨、関節、筋肉等の身体を支えたり動かしたりする器官の総称です。この運動器を健康に保つことと質の高い生活を維持しながら健康寿命を延ばすことができます。

「効果的な予防法は？」
一般的なことですが、規則正しい生活、好き嫌いのない食事、適度な運動が不可欠です。即効性はありませんが、毎日続けることで将来大きな違いがでます。

「市販の薬は効くのか？」
摂取すること自体は問題ありません。しかし、痛い部分の改善や痛みが



◎問い合わせ先
新東京整形外科クリニック
047-366-8020

「お店の営業案内」「ペット譲り」「希少レコード売り」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
04-7176-2747

広告



●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です。



UKIUKI 読者限定企画
いろいろなクーポン 大得集!
※クーポンは切り取ってご持参下さい

「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

先生の「黄色い服」
私の全園交通費を運動させて...
黄色い服を着てみたよ

飲食店 八柱駅
大感謝祭!!
生ビール中ジョッキ 何杯飲んでも 半額
10/1(日)~10/15(日)まで
通常1杯500円 → 期間中1杯 250円 (税込)
お好み焼・もんじゃ焼 有賀藤 (ありがと) 松戸市日暮 1-16-15 新八柱若本ビル2F
047-392-1000
営業時間 11:00~23:00 (LO.22:30) 定休日/木曜日

洋菓子 総台駅
リニューアルオープン記念
待ち遠しかった実りの季節 栗・芋・かぼちゃ...etc 秋のスイーツはいかが?
紫いものモンブラン 315円
和風モンブラン 315円
パンプキンパイ 273円
ホワイトチョコ&生クリームカステラ 168円
洋菓子の店 サルビア 松戸市総台 124 総台市民センター前
定休日/水曜日 営業時間 10:00~19:00
047-364-8434
UKIUKIクーポン 500円以上お買上げの方 特製焼菓子プレゼント!
期間 平成18年10月31日まで

飲食店 松戸駅
朝日庵 京都で育った女将が 漸く見つけた 「極上のおだしの味」
おススメメニュー
京風の温かいうどん・そば 冷たいそば・うどん
特製きつね 700円 (ゆば・甘煮揚げ)
京湯葉 1,100円 (ゆばたっぷり)
お限定メニュー きのこそば 1,000円
お昼のおすすめセットメニュー 丼物とミニそば・うどんセット 850円
お申し込み・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。
六本木ホリズ・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
Royal Reflexology Association 東埼玉公認スクール 越谷市南越谷4-9-6-302

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・修了発行費込・昼付)
松戸スクール 10月6日(金) 女性専用2名限定
東埼玉スクール 10月8日(日) 松戸市民会館
ヘッドスパ基礎 10月11日(水) 南越谷教室
リフレクソロジー基礎 10月19日(月) 10月24日(日) 女性専用2名限定
047-705-9110 0120-772-027
UKIUKIクーポン 講座に参加してクーポンご持参の方 リフレクソロジージェル(リフレクソロジー基礎)・ヘッドスパエッセンス(ヘッドスパ基礎) ※講師開催日のみ有効※他券併用不可

ジュエリー 柏駅
AVANCE 宝飾・貴金属・ジュエリー
修理・リフォーム 職人工房 伝統の技術と最新の設備で 貴女のジュエリーは生まれ変わります。 自社工房なのでスピーディーかつ 格安で承ります。 どんな修理でもOKです!
パール糸直し ¥525~
ネックレス切れ直し ¥1,050~
リングサイズ直し ¥1,785~
チェーン切れ直し ¥1,050~
※その他、他店で断られた物も是非ご相談下さい。
※誠に勝手ながら10/20(月)・10/30(火)はお休みさせていただきます。
テレビCM放送中! 営業時間11:00~19:00
0120-567-437
柏市末広町15-2 TEL 04-7142-7761 FAX 04-7142-7762 定休日:水・木曜日 E-mail: info@avance-jp.com http://www.avance-jp.com/

ゲーム・CD・DVD・おもちゃ・トレカ・古着 etc 鎌ヶ谷
現金高価買取!
10/1日までは年に一度の決算大セールも開催中!!
金・プラチナ 10%UP 買取券
トシカ 30%OFF 販売券
お宝あっとマーケット 鎌ヶ谷店 住所/鎌ヶ谷市東通野25-8-27 営業時間/朝10:00~深夜0:00
047-441-3097
至くぬぎ山 初富駅 大型完備
至吾井 至三味 至船橋

