

頑張れ商店会! UKIUKIは松戸市内の商店会を応援します。

●商店会の名称 ●連絡先 ●商店会の自慢できる場所をご記入の上、ハガキ・FAX・メールでUKIUKI編集室までお送りください。抽選にて取材の上UKIUKIに無料掲載いたします。

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

松戸東版

発行部数 111,500部 (新聞折込108,000部・宅配3,500部)
 配布エリア 6号線より東側の松戸市全域
 株式会社ユースメディア 千葉県柏市酒井根5-4-10
 TEL:04-7176-2111 FAX:04-7176-8931
 E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

ウキウキする地域生活情報紙 12月8日 第207号
 ●毎週金曜日発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配でお届け

おらが郷土の自慢料理 徳島の郷土料理大募集!!

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 UKIUKI編集室まで FAX:04-7176-8931 E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp



いで歯科医院 井出豊也院長

ハブラシの歴史

人類はいつ頃からハブラシを使うようになったのでしょうか。紀元前3000年頃、メソポタミア文明時代の墓から「小楊枝」が発見されています。厳密には違うかもしれませんが、歯から食べかすなどを取るという言葉では同類と考えられます。紀元前500年頃、古代インドでお釈迦様が弟子たちに歯木を使うよう教えました。木片の先端を噛み砕いて房状にした「歯木(しぼく)」がハブラシの原型とされています。日本へは6世紀頃、仏教の伝来と共に入ってきました。始めは僧侶や仏教徒の間で広まり、その後江戸時代になると「房楊枝」の名で売られるなど広く一般にも普及してきました。浮世絵にも房楊枝を使用している姿が描かれました。

明治23年の第3回内国

ハブラシを交換しよう!

毎日お使いの「ハブラシ」、毛先が開いていませんか。毎月8日の「歯の日」にちなんで、今日12月8日は「ハブラシ交換の日」。あなたの健康のためにハブラシを新しいものに交換しましょう。

① 選ぶ方のポイント

① 大きさは? 毛先のサイズは小さめのもので、口の中全体に毛先が十分に届くことが大切です。目安は下前歯4本分以下です。

② 形は? 色々なものが売っていますが、シンブルなものを勧めます。何より自分にあっているものを選びましょう。

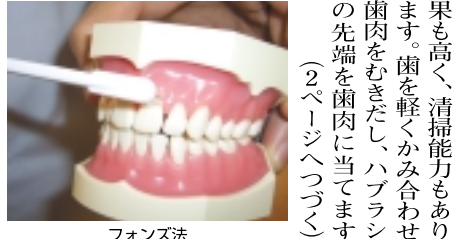
③ 硬さは? 硬いハブラシは歯の表面から汚れを落としますが、歯茎を傷めたり歯の表面を削り取ったりする恐れがあります。やわらかいハブラシは歯茎にはやさしいですが毛先が開きやすいです。

④ 素材は? 毛の密集したものや動物の毛のハブラシは乾燥しにくく不潔になりやすいので、ナイロン毛がいいでしょう。

⑤ 寿命は? 一ヶ月に一度取り替えるようにしましょう。毛先が開いてしまったハブラシは早く取り替えてください。一ヶ月より早く毛先が開いてしまう人は磨く時に力が入りすぎているかと思ってください。

⑥ 歯磨き剤は? 研磨剤が含まれているものは使いたくない。歯が磨り減ってしまったり、ハブラシの毛の先にほんの少しつける程度で十分です。

⑦ ついみがけはいいの? 「食べたら磨く」これができれば一番ですが、忙しい現代社会では難しいことですね。しかし、1日3回短時間で適度に磨くより、1日1回1回に時間をかけて磨いたほうが効果的という報告もあります。また寝ている間は唾液の分泌量が少なくなるので、就寝前は特にいいに磨きましょう。



フォンス法

⑧ みかき方を覚えよう

歯磨きの一番の目的は歯垢を取り除くことです。一般的に成人は親知らずを除いた28本の歯があります。一本一本を丁寧にブラッシングする気持を持ち、これから紹介する磨き方で効果的に磨きましょう。いずれも力を入れすぎないように注意してください。

⑨ フォンス法

歯の表面を磨くのに適しています。マッサージ効果も高く、清掃能力もあります。歯を軽くかみ合わせ、歯肉をむきたし、ハブラシの先端を歯肉に当てます。(2ページへつづく)



12月は更にもう一回!! 歳末大抽選会

12月24日(日) AM10:00~

場所: 関連食品棟特設会場

毎月恒例のお楽しみ大抽選会

平成18年12月9日(土) AM10:00~

場所: 関連食品棟特設会場

年末年始のお買物にはやっぱり市場が最適!!

12月24日(日)は特別営業!!

第7弾 松戸南部市場で お買い物

詳しくは! 047-363-2222 松戸市松戸新田30番地 賃貸用新大型駐車場完成! 随時募集中!

http://www.matsudo-nanbuichiba.com アセット・ロジスティクス株式会社

今年度最後の超特価祭!!

12月 8(金)・9(土)・10(日) 15(金)・16(土)・17(日) の6日間限定セール!!

メガネ一式お買上げの方当店通常特価より更に 店内全品 30% OFF

掲載商品以外のスーパーブランド品も店内全品 "PENTAX薄型非球面UV防汚レンズ"又は"HOYA遠近両用ハイビジョンコートレンズ"付で超特価!

メガネのご相談承ります

八柱駅前店 営業時間 10:00~20:00
 松戸市日暮2-5-17 パークハイイツ八柱1F
 Tel.047-704-6758

遠近両用メガネセット

見え心地、かけ心地が快適なメガネです。一日中かけたまま、お買物や家事、パソコン、読書など、これ一本で便利にご使用いただけます。

手元から遠くまでスムーズ、快適。かけはずしのいらぬタイプ

遠近両用レンズ

Men's Sunfit S-610, S-612, S-613

Ladie's Eyenne EL-5157, EL-5155, EL-5160

当店通常一式価格 10,500円(税込)

6日間限定価格 7,350円(税込)

境目なしで遠くも近くもこれ1本で視界良好!

超特価セット

Tis

セット内容 フレーム + HOYA遠近両用レンズ + ケース

6日間限定価格 3,430円(税込)

当店通常一式価格 4,900円(税込)

UKIUKIクーポン

メガネ一式割引クーポン券 500円割引券

メガネ一式割引クーポン券 1,000円割引券

※メーカー在庫切れの場合は特注品となります。※ソフトポイントフレームは別途加工料がかかります。※写真の商品は一例です。一部掲載商品とデザイン、色柄が異なる場合がございます。※表示価格は全て税込み価格です。



馬橋立体へ通じる道路の中根長津町に始まり、新上郷、そして南花島と、新坂川沿いに約2km程続いている北松戸工業団地。その最南端、南花島の端にある公園が今回紹介する「向町児童公園」です。この公園は昭和43年12月開園というもので、松戸市でも古参な部類にはいるでしょう。公園のベンチに座っていたら、何かいいニオイがしてききました。この公

公園めぐり2017 向町児童公園

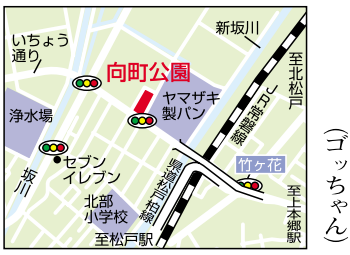
園は、大手パン工場のすぐ裏手にあり、どうやらパンをつくっている香りのおかげです。では公園を一周してみましょう。

園内にはブランコ、滑り台、砂場など、子供の遊具が一通りに揃えられています。また、公園の半分は接する為か、また大型車の往来も多く、お子さん連れの姿は、少ないような気がしますが、遊具のある周りには、太い幹に薄く苔の生えた年代物の

大きなケヤキが数本あります。ケヤキは子供たちが元気に遊べるようにと春先からびっしり葉っぱをつけ、お日様の強い日ざしから日陰をつくってくれました。



そのケヤキの葉も緑から黄、そして赤茶葉へと日ごとに変わり、園内のイチョウや桜とともに冷たい風が吹くたび、落ち葉となって散っていきま



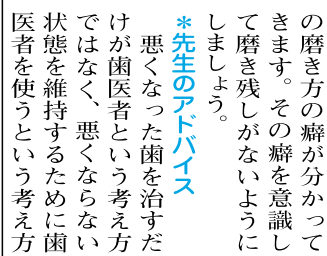
さな草がびっしりと生えており、朝ツユにぬれた小草は、とてもきれいだ。この小さな草たち、この冬は、どのようになってしまうのでしょうか？そんなセンナ思いをえがき「向町児童公園」を後にしました。(ゴツちゃん)



①歯ブラシの毛先を歯の間に直角に当て、小刻みに左右に動かします。大きく動かすと毛先が寝てしまうので、歯の表面



②歯ブラシの毛先を歯の間に直角に当て、小刻みに左右に動かします。大きく動かすと毛先が寝てしまうので、歯の表面



③スクラッピング法 ハブラシの毛先を歯の間に直角に当て、小刻みに左右に動かします。大きく動かすと毛先が寝てしまうので、歯の表面



◎取材協力 いで歯科医院 047-340-3718 http://www.ide-shika.com/

を持ってください。生涯自分の歯で物を噛めることは健康上とても大切なことです。そのためにも定期的な診察をお勧めします。応募方法は下項参照。たくさんのお応募をお待ちしています。(里見 愛)



週に1回、自転車で見物をするのが好きです。流山電鉄の小金平踏み切り横の小さな祠。立て看板に気付き、ある日足を止めていわれ、ふむ、ふむ、ふーんと納得したつもりでまた何年か過ぎました。

松戸昔ばなし 平戸弁天

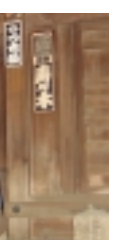
そして最近、小金宿の取材で目にした人物名が平戸弁天の解説に書かれていた名前と一致し、バラバラだったパズルのパーツが一挙に組み立てられたように時代背景も理解できたのです。

知るものはいっさい残っていませんが、黄門さまも泊まったと考えると楽しくなります。この水戸御殿の留守居役を勤めていたのが日暮玄蕃。この平戸弁天には玄蕃の娘にまつわる話が伝えられているのです。



そのキーパーソンは日暮玄蕃(ひぐらしげんば) UKIUKI 205号の小金宿特集ではお伝えできなかったのですが、小金宿には大名や幕府役人などが泊まる本陣・脇本陣、一般の旅人用の旅籠のほかに、水戸家専用の旅館がありました。水戸御殿とも呼ばれたその宿のおもかげをうかがい

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、



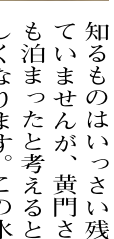
「うーん、教えたことないな。心から楽しんで時間な、どこかへ行ってしまおうでしようね。この日は童心社の紙芝居「いもころがし」を披露。愉快な昔話

で見ている児童は大喜びでした。絵本「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

いとお告げがあり、その清水で洗うとイボが日に日に小さくなり、ついには消えてしまったそう。玄蕃一家は大喜び。立派な弁天堂を建てて祀ったんじゃとめでたし、めでたし。

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、



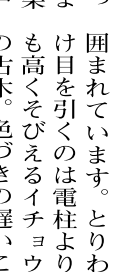
「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、



「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、



「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

「あつさのせい？」と読んで吉田さんは幼稚園でお仕事をされていたそうです。子どもが喜ぶものを知りつくしておられる様子や優しい雰囲気は、その経験にちかわれたものに違いありません。動物たちが忘れ物を拾っては次々と忘れた物を返す。そんなお話が大いに受けていました。司会をした山口さんも月が変われば絵本を読んだり手遊びを担当するそうです。中川さん、吉田さんは市立図書館と財団おはなしキャラバンが行う絵本講座の卒業生で、今もキャラバンの滝川さんと相談を続けているとのこと。また、この日印象的だったのは20人を超える子どもたちが心の底から楽しんでる姿でした。また読んでね、

貸収納 入庫者募集!!

安心 安全 安価

●24時間使用可 ●セキュリティシステム完備

ストックハウス八ヶ崎

全78室 ★ストックハウス八ヶ崎にてご契約の方は「ピザギフト券」(3,000円分)プレゼント(12月末迄) ★随時室内見学できます。

Sタイプ	¥ 6,090	14室	Dタイプ	¥ 15,225	6室
Aタイプ	¥ 7,980	12室	Eタイプ	¥ 17,850	6室
Bタイプ	¥ 9,450	15室	Fタイプ	¥ 26,670	3室
Cタイプ	¥ 11,550	18室	Gタイプ	¥ 29,820	4室

地域最大級の収納施設

ストックハウス北小金

全156室

Aタイプ	¥ 7,140~¥ 7,875	45室	Dタイプ	¥ 23,100	1室
Bタイプ	¥ 8,400~¥ 9,450	66室	BBタイプ	¥ 17,850	24室
Cタイプ	¥ 12,600~¥ 14,175	18室	CCタイプ	¥ 25,200	2室

ストックハウス光ヶ丘

全104室

Sタイプ	¥ 5,775	12室	Dタイプ	¥ 12,600	2室
Aタイプ	¥ 8,400	9室	Eタイプ	¥ 13,125	8室
Bタイプ	¥ 8,925	24室	Fタイプ	¥ 21,000	6室
Cタイプ	¥ 10,500	36室	Gタイプ	¥ 26,250	7室

五大ホーム(株) 047-345-4311 9:00~17:00 水曜日定休

UKIUKI 年賀状コンクール

UKIUKIでは第5回「UKIUKI年賀状コンクール」を開催致します。応募方法は簡単。UKIUKI編集部にて年賀状を出すだけ。印刷・写真・手書き・パソコン等どんな作り方もかまいません。優秀作品には賞品もあります。どしどし応募ください。お待ちしております。

◆応募方法◆

- UKIUKI編集部にて年賀状を出すだけ。
- 表面差出人欄に、住所・氏名・年齢・職業をお書きください。
- 締切り/平成19年1月5日(金)到着分まで。
- 発表/平成19年1月12日(金)発行のUKIUKIで行います。
- 応募先/〒277-0053 柏市酒井根5-4-10「UKIUKI編集部」まで

UKIUKI 読者プレゼント

今回取材協力いただきました「いで歯科医院様」からUKIUKI読者の方にプレゼントをいただきました。(計15名様)

①歯ブラシ(5名様)
②噛む圧力で色が変化するキシリトールガム(10名様)

ご希望の方は、ハガキ、メール、FAXで、
①または②どちらかの希望賞品名、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・UKIUKIへのお書きの上、UKIUKI編集部まで応募ください。

応募締切…12月16日(土)必着

応募先 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F UKIUKI編集部 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。



2006年末感謝祭!
三矢小台中央商店会では12月10日(日)〜17日(日)まで2006年末感謝祭を実施します。商店会加入41店で、その場で豪華賞品が当たる三角くじを实施了いたします。是非ご来店下さい。
☎047-366-0809
茶房しあれ 佐藤

三三三三三 広告



★「お店の営業案内」「ベツト」「希少レコード」など、使い方はあなただけです。
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
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」は毎週金曜日朝刊の新聞折込で皆様のお手元にお届けする予定です。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。



『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



今回は9月22日にオープンした本格インド料理のレストランをご紹介します。
店内に入るとカレーの香りが広がります。おしゃべりな空間がお客様に喜ばれており、座席は28席あります。座席と座



席の間隔が広く、リラックサしてゆったりとお食事ができるのは魅力です。カレーの本場、インド人のシェフは、銀座のマハラジャなどで36年間働いた経験があります。美味し

がら上品でまろやかな本格派カレーは贅沢な逸品です。ナン・ライス・サラダ・カレーのセットでボリュームたっぷりです。また、ランチドリンクにはマンゴーの甘みがつくと凝縮された濃厚な味わいのマンゴーラッシー(200円)やチャイ(150円)などがおすす

めです。ランチのみこの価格です。またレディースセット(1250円)、カプリナン(350円)なども人気があります。辛さはすべて調整できるので、お子様でも美味しく味わうことができます。テイクアウトもできます。



住所 松戸市松戸新田578-8-サンキ2F
☎047-368-2812
営業時間
ランチ 11:00~15:00
ディナー 17:00~23:00 (LO/22:30)
年中無休
12/31~1/3は休業

UKIUKIクーポン
スパイスガーデン
12月8日~12月30日迄
ランチ ディナー
1枚につき 1枚につき
ソフトドリンク 1杯サービス ソフトドリンク 1杯サービス
この券を切り取ってご持参下さい。

のシェフが伝統の技を駆使したヘルシーな料理をお試しください。
(しんのすけ)

Life くるし

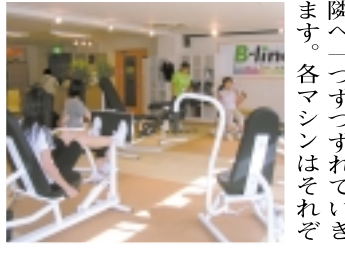
ウィークリー情報

◎森のホール21
◆12月22日(金)19時00分 小ホール
クリスマススペシャルコンサート
「聖夜のトランペット」
全席指定 3,500円 ※未就学児不可
※お問い合わせ、(株)光藍社 ☎03-3943-9999

◎松戸シネマサンシャイン (シネマ1~7) ☎047-361-6511
「橋本課長の7日間」「武士の一分」「オープンシーズン」「父親たちの星条旗」
「NANA 2」「硫黄島からの手紙」「ありがとう」
「007 カジノロワイヤル」「デスノート(後編)」
※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)

◎婦人ファッションバーゲン 12月6日(水)~12月12日(火) (最終日16時終了)
◎冬の紳士ファッション大市 12月13日(水)~12月19日(火) (最終日16時終了)
※お問い合わせ ☎047-364-1111(大代表)



「30分のフィットネス!?」スポーツクラブがなかなか続かない筆者にとつてこれは救世主となるか?とドアを開けると9種類のフィットネスマシンと9台のジョギングボードが円を描くように交互に設置されています。軽快な音楽と共にモニターから「3、2、1」チェンジステーションの音が聞こえるとマシンやボードでトレーニングを始めた皆さんが一緒に隣へ一つずつずれていき

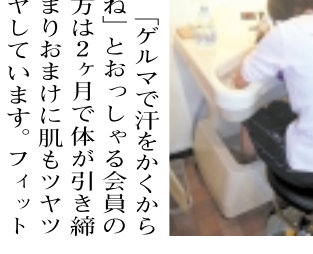
「ジェルマで汗をかいたら」とおっしゃる会員の方は2ヶ月で体が引き締まりおまけに肌もツヤツヤしています。フィットネスと共に20分間のジェルマニウム温浴(要予約)でさっぱりと汗を流して新陳代謝を高めることもできます。筆者も体験しましたが汗と一緒に疲れも出ていった様で心地良い爽快感、自分の好きな時間に、思い立ったら「レッツ・フィットネス!」

9分に一度心拍数を測定し運動強度も自分なりにしっかりと把握できるのでシニアの方にも大好

れ鍛える部位が違い油圧式なので体力に合わせて負荷を調節できます。一つのマシンにかかれる時間は40秒間です。これが意外と長く感じます。「キツイ」と感じたところでボードへと移るので内心ホッとします。

「ジェルマで汗をかいたら」とおっしゃる会員の方は2ヶ月で体が引き締まりおまけに肌もツヤツヤしています。フィットネスと共に20分間のジェルマニウム温浴(要予約)でさっぱりと汗を流して新陳代謝を高めることもできます。筆者も体験しましたが汗と一緒に疲れも出ていった様で心地良い爽快感、自分の好きな時間に、思い立ったら「レッツ・フィットネス!」

「ジェルマで汗をかいたら」とおっしゃる会員の方は2ヶ月で体が引き締まりおまけに肌もツヤツヤしています。フィットネスと共に20分間のジェルマニウム温浴(要予約)でさっぱりと汗を流して新陳代謝を高めることもできます。筆者も体験しましたが汗と一緒に疲れも出ていった様で心地良い爽快感、自分の好きな時間に、思い立ったら「レッツ・フィットネス!」



「ジェルマで汗をかいたら」とおっしゃる会員の方は2ヶ月で体が引き締まりおまけに肌もツヤツヤしています。フィットネスと共に20分間のジェルマニウム温浴(要予約)でさっぱりと汗を流して新陳代謝を高めることもできます。筆者も体験しましたが汗と一緒に疲れも出ていった様で心地良い爽快感、自分の好きな時間に、思い立ったら「レッツ・フィットネス!」



住所 松戸市新松戸 3-91
センチュリービル2階
☎047-345-8300
営業時間
午前 9:30~12:30
午後 2:00~ 8:30
土曜日午前 9:30~午後 2:00
定休日/日曜・祝日

UKIUKIクーポン
B-line(ビーライン)
12月8日~28日迄
健康管理費最大
50%OFF
この券を切り取ってご持参下さい。

UKIUKIクーポン
B-line(ビーライン)
12月8日~28日迄
ゲルマニウム温浴
1回735円
(要予約)
この券を切り取ってご持参下さい。

自家製粉パン工房 こむぎや
TEL.047-367-2252
松戸市松戸1650-9 (浅間神社の裏側)
営業時間/9:30~18:30
定休日/日曜日・祝祭日
12/30~1/3休業いたします

シュトーレン (1ヶ1,200円)
ドイツの伝統的なクリスマス用のパン、パンの中にナッツ(クルミとアーモンド)とラム酒に漬けたドライフルーツ(レーズン、オレンジ、レモン)がたっぷり入り、また、シナモン、ジンジャー、ナツメグなどのスパイスがきいた、風味豊かでおしゃれなパンです。薄くスライスしてお召し上がり下さい。1ヶ月くらい日持ちします。

サンタさん (200円)
サンタの形をしたかわいらしいパン。中は、クリームとチョコの2種類。クリスマスまでの限定商品です。
※数に限りがありますので前もってのご予約をおすすめします。

UKIUKIクーポン
パンなら何でも **10%OFF**
※一部対象外の商品もあります。この券を切り取ってご持参下さい。12月8日~12月29日まで有効

蕎麦 ち子がまた 年末大感謝祭

スーパータイム お手軽
月曜~金曜 19:00~23:00
月曜~金曜 11:00~23:00

スーパー味噌セット 980円
スーパー潮セット 980円
とりそば潮 500円

美味しい! お得! ポリユーム満点!!
まさにお手軽! 一度お試しあれ!!

ち子がまた 年中無休
☎047-311-8341
松戸市六美 1-15-10 (かつ波奈隣り) 営業時間 11:00~23:00

UKIUKIクーポン
クーポンご持参でご飲食の方
焼餃子無料券
※他店との併用は不可(1回1枚有効) ※平成18年12月末日まで

