

**人形工房より 直接お客様へ**  
**秀光人形工房 市川店**  
 市川市国分6-21-19  
**0120-258-453**  
<http://hinakoubou.com>

ひな人形・五月人形・雛のぼり  
 カタログ請求は無料です

**UKIUKI!**  
 ウキウキする地域生活情報紙 3月30日 第222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

**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  
 ■発行 株式会社ユースメディア  
 千葉県柏市酒井根6-4-10  
 TEL:04-7176-2111 FAX:04-7176-8931  
 E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

常盤沿線をネットワーク 地域密着型の求人情報紙

**ユースメディア**  
 松戸版・柏版・取手版 毎週日曜日発行  
 お申し込みお問合せは  
 株式会社ユースメディア **04-7176-2111(代)**



ボールを飛ばす爽快感と、ホールに入れる繊細さがゴルフの魅力。呼吸法により、高いリラックス効果が得られます。

**ゴルフ**  
 ゴルフはリッチなイメージで、ある意味特権階級的なスポーツだと見られていたのはひと昔前。現在ではゴルフにかかるあらゆる料金もぐっと安くなり、また女子ゴルフの活躍により主婦も含め多くの人たちが気軽に楽しめる時代になりました。美しいフォームで思う方向へボールを飛ばせば気持ちも晴れやかになります。そんなプレーができるようになるためには？上達のポイントをゴルフ練習場「らんらん倶楽部」の中田プロに聞いてみました。

また初心者の段階である程度の基礎を習うことも重要なポイント！。始めようとしている方はぜひ最初にレッスンを受けることをおすすめします。

◎取材協力  
 らんらん倶楽部  
 松戸市金ヶ作312-4  
 ☎047-386-2746  
 ☎090-1919-1967  
 (中田プロ)



「ヨガ」とは心と体を同時に鍛えるエクササイズです。独特のゆっくりにした呼吸法により、高いリラックス効果が得られます。

**UKIUKI SPORTS**  
**春だ! スポーツを始めよう!!**

春はやっぱりスポーツ! 運動をするには最適な気候です。ストレス解消やダイエットにも通じるスポーツ。爽やかに、いい汗をかいてみませんか。

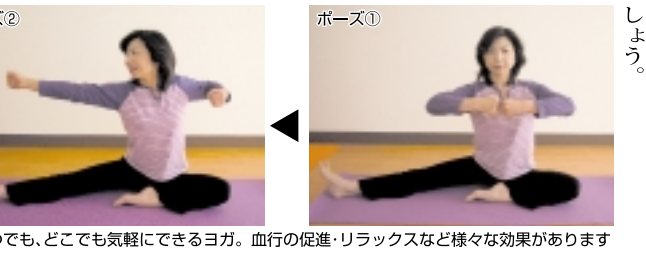
肉を動かすことで、リンパの流れを良くして、体のコリや痛みを和らげ、同時に体をすくすくまで伸ばすことで、基礎代謝を上げてくれるのでダイエットにも適していると言われています。今回は数あるヨガの中から「タイ式ヨガ」をご紹介します。

**タイ式ヨガ**  
 ゆったりとした動きから中国の太極拳の影響も受けていると言われています。手軽にできるストレッチで、自分自身で体のゆがみを直しながらバランスを整えてゆく健康法です。他のヨガと比べてシンプルな動きが特徴で、誰にでも手軽に実践していただけますよ!ここで家庭で出来る簡単なヨガポーズをご紹介します。

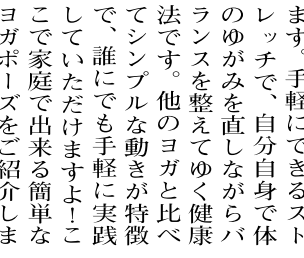
仲間同士で楽しく気軽に始めやすいという理由からテニスをやる方は年々増えていると聞きます。まずはラリー(打ち合い)から入る方が多いのでは?今は初心者用に「スポンジボール」(1個250円程度)というものがあって、硬式ボールよりもコントロールしやすいので短い距離でラリーの感覚に慣れることができます。

「ヨガ」とは心と体を同時に鍛えるエクササイズです。独特のゆっくりにした呼吸法により、高いリラックス効果が得られます。

「ヨガ」とは心と体を同時に鍛えるエクササイズです。独特のゆっくりにした呼吸法により、高いリラックス効果が得られます。



いつでも、どこでも気軽にできるヨガ。血行の促進・リラックスなど様々な効果があります



左がスポンジボール。右は通常の硬式ボール

**お昼の献立**  
 限定 季節の彩り弁当 (五才お刺身・煮物・揚げ物・味噌汁) **1,000円**

**親子重**  
 調理長自信作!! サラダ付 **800円**

**日替わり御膳**  
 その日一番の食材を!! **900円**

※全品、茶碗蒸し・ドリンク付

**UKIUKI! 限定クーポン**  
 クーポンご持参の方  
 お会計から **10% OFF**

※クーポン1枚につき1グループOK!  
 ※松戸西口駅前店のみ使用可  
 ※平成19年5月1日(火)~5月31日(木)まで有効

**UKIUKI! 限定クーポン**  
 クーポンご持参の方  
**オリジナルデザートプレゼント券**

※クーポン1枚につき人数数OK!  
 ※松戸西口駅前店のみ使用可  
 ※平成19年4月30日まで有効

**やっぱりお昼は鳥彩々**  
 特別御膳 **1,000円**

鳥彩々松戸西口駅前店からお昼のオススメメニューをご紹介します。その名も「特別御膳2,000円」今までのランチメニューはもうありませんが、お昼のご宴会・御会食に最適です。2名様から16名様まで。お友達同士、ご家族連れでも充分にゆっくりに過ごせます。その他にもランチメニューは常時3種類ご用意しております。お友達同士、ご家族連れ、是非、落ち着いたお昼の時間をとお過ごし下さい。

2名様からご予約承ります  
 松戸市本町4-8 芳風建物1・2階  
**047-308-3300**  
 営業時間 11:30~14:30(L.O14:00)  
 夜 17:00~23:30(L.O22:45)

**ゴルフレッスン生徒大募集中!!**

★お好きな時間・日にちにプロゴルファーのレッスンが受けられます!★  
 ★これからゴルフを始めようとしていて、まずどうしたら良いかわからない方、ぜひご相談ください。★

あなたはゴルフの練習をどのようにしていますか? 一人で、または友達同士での練習で無駄遣いをしていませんか? 間違ったまま覚えてしまうと後で修正しようとしてもなかなか大変なもの。そこでプロのレッスンで一度あなたの練習を見直してみませんか? まずは1時間の体験レッスン(ボール、レッスン、保険代込み1000円)を受けてその手応えを見て下さい。こちらでは実際にコースを回りながら行うラウンドレッスンも行っています。また、その際の受付などのマネージメントもしてくれるのでまだコースにでたことのない方もこれはグリーンデビューの絶好のチャンス! これからクラブを握りたい方からグリーンに出たい方まで親切に対応してきます。

**体験レッスン**  
 日時: 3月30日~5月15日迄の 木・金・土10:00~21:00(完全予約制)  
 1時間レッスン  
 場所: らんらん倶楽部  
 費用: 1,000円 (ボール代・レッスン代・保険代すべて含まます)

★ご予約は中田プロまで(お電話又はメールにて)  
**090-1919-1967 E-mail: keizinakata@ezweb.ne.jp**

**らんらん倶楽部** 松戸市金ヶ作312-4 ☎047-386-2746

至国道6号線 至柏  
 京葉ガス 松戸 テニスクラブ  
 熊野神社  
 常盤平駅 新京成線 五香駅  
 西友 ココス  
 至国道6号線

**1周年記念!**  
**6日間限定セール!**

30(金)・31(土)・4/1(日)  
 6(金)・7(土)・8(日)

メガネ一式お買上げの方当店で通常特価より更に  
**店内全品30% OFF**

※一部、割引除外品もございます。

**メガネ千里**  
 補聴器のご相談承ります  
 八柱駅前店 営業時間10:00~20:00  
 松戸市日暮2-5-17 パークハイム八柱1F  
 水曜定休 Tel.047-704-6758  
<http://senri-megane.com>

**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。かけはずのいらぬタイプ  
**遠近両用レンズ**

視線の移動で遠く・中間・近くが、とせれることなく、はっきり見える遠近両用レンズ。

セット内容 フレーム + HOYA 遠近両用レンズ (ハイビジョンコート) + ケース

**Men's Sunfit**  
 ■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)**

**Ladie's Eyenne**  
 ■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一本で視界良好!

サンクス 至新松戸  
 北口 新八柱駅  
 南口 武蔵野線  
 新八柱駅 武蔵野線  
 つるかめ イート  
 ヨーカド 前口

★八柱駅前店

**超お買得セット** 近視・遠視・乱視・老眼用

**Tis**

セット内容  
 フレーム + HOYA ハイビジョンコート + ケース

■当店通常一式価格 4,500円(税込)  
**6日間限定価格 3,150円(税込)**

超お買得セットは HOYA HM-レンズ付

**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1万円(税込)以上お買上げの方  
 ※他のクーポン券・割引券との併用はできません  
 有効期限 2007年 4月12日(木)まで

**UKIUKI! クーポン**  
 メガネ一式割引クーポン券 **1,000円割引券**  
 ※メガネ一式2万円(税込)以上お買上げの方  
 ※他のクーポン券・割引券との併用はできません  
 有効期限 2007年 4月12日(木)まで









**健康太極拳**  
 柿ノ木台毎金12~13時  
 明センター 毎水19時~20時  
 毎日曜11時~12時入会  
 金千円月五百円 北原  
 ☎047-363-9877

# 三三三三三 広告

★「お店の営業案内」(ペックト譲ります)「希少レコード売り場」など使い方はあなた次第です。  
 合同版1行12000円  
 松戸全域へ情報発信! 問い合わせは編集室へ  
 ☎04-7176-2747

**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ところをご記入の上、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。  
 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F  
 FAX 04-7176-8931 E-Mail ukiuki@yusmedia.co.jp

**おらが郷土の自慢料理**  
 栃木の郷土料理大募集!!  
 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

**千鳥屋**  
 染井散策のりに千鳥屋さんで、「染井もち」なるものに出会ったと報告しました(3月23日号「ソメイヨシノのルーツを尋ねて」)。その「東京千鳥屋松戸店」が、ボックスヒルにオープン。東葛地区初のお目見えです。壁の看板に「創業寛永七年 名菓東京千鳥屋の文字が輝きます。ズラリと並ぶのは、370年の伝統に培われた技が作ったお菓子です。さつそく店長さんにご紹介いただきましょう。  
 まずは、千鳥屋の名前を冠した「千鳥饅頭」です。北海道産手豆使用の白あん、卵使用の黄身砂糖の薄衣をまとい、契約栽培のアカナ大納言小豆(北海道夕張JA長沼)が中でしたり、「花づつみ」は同様の小豆あん金時豆が加えられ、ポリユームのある品です。素朴な一丸

飾ったもの。桜色は小豆あん、白は味噌あん。記者推奨の逸品です。「千鳥屋のスタンダード」は、一杯になるとお菓子がプレゼントされる嬉しい仕掛け。また5月13日まで送料無料でキャンペーン中(関東/各3150円以上、全国/各5250円以上)。4月1日からイベントも(菊水あがさ)

洋風菓子では、お馴染み「チロリアン」。くるつと巻いたクッキーの芯にバナナ・チョコ・ストロベリー・クリームが入った子供に大人気です。平たい「チロリアンハット」もありです。他にチョコレートクランチの「フィードル」やフィナンシェ、ダックワーズなど。日持ちするので遠方へのお土産にもいいですね。満開のサクラにちなんだ季節商品(数量限定)から「染井もち」をご紹介します。折らずに重ねた皮にあんを挟み塩漬けのサクラを

**寝装店** 北小金駅  
 ふっくら!ふとんが生まれ変わります  
**打ち直しセール**  
 重い布団もお仕立て直して軽くなります  
 1枚仕立て上がり  
 掛けふとん **6,800円**  
 敷きふとん **6,800円**  
 羊毛・羽毛布団もいろいろ取り揃えています。ご入学・新生活のお祝いにもどうぞ!  
**池森寝装店** 全商品 **20%OFF**  
 松戸市小金175-5  
**☎047-341-0905**

**ウィークリー情報**  
 ●森のホール21  
 ◆4月7日(土)13時30分 小ホール  
 鏡太・ザ・ワールド 春の祭典!  
 【出演】月の家鏡太・橋屋園蔵・月の家園蔵 ほか  
 全席自由 前売3,000円 当日3,500円 ※小学生以下無料  
 ※お問い合わせ、オフィスあばと ☎03-3792-1060

●松戸市民会館  
 ◆4月1日(日)13時30分  
 春爛漫寄席「桂歌丸・柳家喬太郎」二人会  
 全席指定 3,500円 ※未就学児不可  
 ※お問い合わせ、(株)夢空間 ☎03-5785-0380

●松戸シネマサンシャイン (シネマ1~7) ☎047-361-6511  
 「どろろ」[ホリデイ]「デジャヴ」[ナイト・ミュージアム(吹替版)]  
 「ドラえもん のび太の新魔界大冒険」[蒼き狼 地果て海尽きるまで]「ゼロロ軍曹2」[バッテリー]  
 「ハッピーフィート(吹替版)」[アンフェア the movie]「ワンピース 砂漠の女王と海賊たち」  
 ※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)  
 ●婦人オールファッションバーゲン  
 3月28日(水)~4月3日(火)(最終日16時終了)  
 ●婦人大きいサイズクローバーバーゲン  
 4月4日(水)~4月9日(月)(最終日17時終了)  
 ※お問い合わせ ☎047-364-1111(大代表)

**菓寮 千秋菓** 松戸にオープン!  
 2月に開店。各地のお菓子屋さんと特別提携し、なかなか手に入りにくい商品を販売しております。  
 ●どらやき 茨城県・筑波「たちかわ」様 1個137円(税込)~  
 ●百歳満寿 茨城県・筑波「たちかわ」様 1個90円(税込)  
 ●焼かりんとう 東京都・文京区「花小路」様 1袋525円(税込)

地方発送も承ります。市内宅配無料もご相談下さい。  
**菓寮 千秋菓**  
 松戸市根3-13 1F Tel.047-308-8080 営業時間/9:00~19:00

**五月人形**  
 強く 健やかに 雄々しく  
 総皮製鎧の逸品  
 総皮製本式作り鎧兜は、古来からの伝統的技術・技法により製作された最高級品で、重厚感と威厳を漂わせています。  
 ◆兜飾り  
 ~端午の節句の由来~  
 奈良時代から続く行事で、男子の誕生のお祝い・成長を祈る重要な日です。

**武者絵のぼり**  
 ◆鯉のぼり  
 ■ナイロン鯉 ■カラー金箔鯉  
 ■黄金金箔鯉 ■手染友禅鯉など  
 ◎ペラダ鯉のぼりセットもごさいます  
 ◎ご希望により「吹流」に家紋・お名前をお入れいたします。

全国新作節句人形コンクール五年連続受賞  
 名匠光映作  
**藤沢人形工房**  
 ●千葉県伝統的工芸品指定 ●日本人形協会認定・節句人形工芸士

TEL.0476-42-5511  
 営業時間/AM9:00~PM7:00(日曜・祭日も営業)  
 住所/印西市大森3279-1 (木下街道沿い「中の口」バス停前)





