

**UKIUKI VOICE** **みなさんのおハガキ募集!**

みなさんが、日頃見たり感じたりしていること、身近なニュースをUKIUKI編集室におハガキで送ってください。「UKI UKI VOICE」コーナーで紹介させていただきます。掲載の方には図書カードをプレゼント!

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10  
UKIUKI編集室 「UKI UKI VOICE」係まで  
※住所・氏名・年齢・職業をお忘れなく!

**松戸東版**

発行部数 111,500部  
(新聞折込 108,000部・宅配3,500部)  
■発行エリア 6号線より東側の松戸市全域  
■発行 株式会社コースメディア  
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 10月5日 第247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

**UKIUKI! に**  
**広告を載せてみませんか**

UKIUKI編集室 ☎04-7176-2747  
〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F FAX04-7176-8931



海外から伝わったサツマイモ。豊富な栄養素が含まれており、美容と健康にはうってつけの食物です。

切ったときにでてくる白い乳液は「ヤラピン」という成分で、便秘や大腸がん予防にも役立ちます。その他、カリウムも多く含まれていて体内の塩分バランスを調整する作用があり、高血圧にも効果があります。もちろん食物繊維もたっぷり含まれており、まさに美容と健康には打ってつけの食材といえます。

**知る**  
和名は甘藷(かんしょ)、ヒルガオ科サツマイモ属の植物。原産国は中央アメリカで、日本には17世紀初めに伝わり、薩摩藩から日本各地に広がったため「サツマイモ」と呼ばれるようになりました。

**\*品種**  
一番多く出回っているのが、ホクホクとした食感と鮮やかな赤色が特徴の「ベニアズマ」、その次に「なるとう時」「紅小町」などが続きます。最近では「紫芋」もよく見かけ



**秋の味覚“エース登場!”**  
**絶品 さつまいも**  
今日からあなたもイモの達人

**\*栄養**  
お肌にいいビタミンCがたっぷり含まれています。その含有量は、1本で1日の必要量を摂取できるほど。ビタミンB1も豊富で、サツマイモのビタミンCやB1は他の野菜と違って、加熱してもほとんど損失しません。さらに若さを保つビタミンEは、野菜の中で最も多く含まれています。

さて、実際に掘ってみると、土はやわらかく簡単に土の中から出てきました。大体、1株に5本くらいついています。葉の色が少し黄色くなったら、葉の栄養が根に行きたるしなのだそうです。

ただ今最盛期をむかえているサツマイモ。今回は成分からおいしい味わい方まで、サツマイモについていろいろと理解してみましょう。

**\*保存方法**  
掘りたてでも、もちろん美味しいですが、上手に保存すると水分が抜けてさらさら甘みが増します。サツマイモは寒いのが苦手なので、決して冷蔵庫に入れたり、ペラペラに置いたりしないで下さいね。新聞紙に包んで、段ボール箱などに入れておくのがベストです。掘った

さあ、サツマイモの素晴らしさを学んだら、次は実際に収穫してみましよう!

ということですが、サツマイモ畑にお邪魔してきました。サツマイモは夏場の天候が良いほど収穫量も増えるそうで、今年も豊作かも! また、サツマイモは肥料の効いた畑よりも荒れた土地のほうが好むそうで、過剰な化学肥料を必要とせず、安心して食べられる上に、地球環境にまで優しい優秀な農作物といえます。



たサツマイモは、洗わずそのまま、スーパーで買ったビニール袋のまま保存するのもよくありません。

◎取材協力/土屋農園

**「味わう」**  
たくさん掘れたら、いよいよ食べの番です!

**\*お料理編**  
とっても手軽なレシピを紹介するので、試してみてください。

**★焼き芋**  
レンジでチンよりも、オーブンなどでじっくりと熱を通したほうが甘みが数倍アップします。(300℃で50分)でもどうしても急ぐときは、半分レンジ、半分トースターという手も。アウトドアなら、サツマイモを濡れた新聞紙でくるみ、さらにアルミホイルで包んで火の中に入れておく

**「味わう」**  
たくさん掘れたら、いよいよ食べの番です!

**\*お料理編**  
とっても手軽なレシピを紹介するので、試してみてください。

**★おさつスティック**  
大学芋もいいですが、これはスティック状に切って揚げるだけ。フライドポテト風なら塩味で、(2ページへつづく)

と、とっても美味しい焼き芋ができますよ。

**★スイートポテト**  
ここでとっておきのレシピを公開! 用意するのはサツマイモとバナナアイスクリームのみ。バナナアイスは砂糖、卵、乳が数倍アップします。(300℃で50分)でもどうしても急ぐときは、半分レンジ、半分トースターという手も。アウトドアなら、サツマイモを濡れた新聞紙でくるみ、さらにアルミホイルで包んで火の中に入れておく

と、とっても美味しい焼き芋ができますよ。

**★スイートポテト**  
ここでとっておきのレシピを公開! 用意するのはサツマイモとバナナアイスクリームのみ。バナナアイスは砂糖、卵、乳が数倍アップします。(300℃で50分)でもどうしても急ぐときは、半分レンジ、半分トースターという手も。アウトドアなら、サツマイモを濡れた新聞紙でくるみ、さらにアルミホイルで包んで火の中に入れておく

**おふとんのプロに**  
間きました!!

季節も夏から秋に変わり、だんだんと寒い時期がやってきます。今回は「おふとんのうえの」さんにおふとんの疑問、悩みを解消すべく足を運んでみました。

店主の上野さんは「寝具製作国家検定1級技能士」の資格を持つふとんのプロ。実際のお客様が持つ疑問、悩みを聞いてきました。

**Q1 綿のふとんが重いんです。軽くしたいのですが、どうすればいいですか?**  
A はい、できますよ! ふとんは毎日コップ1杯分の汗を吸い込んでいます。リフォームすれば、汚れや湿気を取り除くだけでなく、サイズや重さもご希望に合わせて仕立て直

**おふとんのプロに**  
間きました!!

季節も夏から秋に変わり、だんだんと寒い時期がやってきます。今回は「おふとんのうえの」さんにおふとんの疑問、悩みを解消すべく足を運んでみました。

店主の上野さんは「寝具製作国家検定1級技能士」の資格を持つふとんのプロ。実際のお客様が持つ疑問、悩みを聞いてきました。

**Q2 羽毛ふとんもリフォームできるの?**  
A もちろんできます。専門工場1枚ずつ手作りでリフォームします。

**Q3 リフォーム前の羽毛ふとんは、写真のように毛が飛び出しているのですが、どうすればいいですか?**  
A リフォーム後、毛が飛び出さなくなるという時は特に危険な症状です。お早めにご相談ください。

**Q4 3不用ふとんの下取り処分はしてもらえますか?**  
A ご注文のお客様に限りですが下取り処分をいたします。また、新しいお布団をご注文の場合は、

**おふとんのプロに**  
間きました!!

季節も夏から秋に変わり、だんだんと寒い時期がやってきます。今回は「おふとんのうえの」さんにおふとんの疑問、悩みを解消すべく足を運んでみました。

店主の上野さんは「寝具製作国家検定1級技能士」の資格を持つふとんのプロ。実際のお客様が持つ疑問、悩みを聞いてきました。

**Q5 家まで取りに来てくれるの?**  
A もちろん! 都合に合わせて喜んでお伺いいたします。お客様の手を煩わすことなく無料診断し、御見積いたします。

**Q6 コミュニケーションを大切にしたいのですが、お客さんに喜んでいただく事をモットーにしているだけで上野さんの優しさがにじみ出ています。**  
A 皆さんも悩み、疑問をスッキリ解決し、心地良いかげですか。(PR)

**ビックリするほど上手くなる!**  
**魅惑の30分**  
**ボイカル無料体験!**  
「USボイカル教室」松戸駅前校

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歌唱指導のほかに、初めからという気軽な雰囲気、気がなにより嬉しいボイ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1万5000円の入会金が無料、月4回(週1回60分)レッスン

0120-1692-88 (※火-土 10:00-20:00)  
http://www.us-owners.com/onten/

**UKIUKIクーポン**  
ふとんのうえの  
クーポンご持参の方  
打ち直し1枚につき  
**500円割引**  
ふとん買替時は古ふとん1枚2,000円で下取り割引  
平成19年10月31日(水)迄

**ふとんのうえの**  
松戸市新松戸3-358  
営業時間...10:00~20:00  
定休日...年末・年始  
☎047-343-8248

**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。かけはずしのいらないタイプ  
**遠近両用レンズ**

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

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** **商品満載**  
■当店通常一式価格 10,500円(税込)  
**7日間限定価格 7,350円(税込)**

**Ladie's Eylene** **商品満載**  
■当店通常一式価格 10,500円(税込)  
**7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!

**超お買得セット** 近視・遠視・乱視・老眼用

**Tis** **商品満載**  
**激安**

セット内容  
HOYA フレーム + ハードマルチコートレンズ + ケース  
■当店通常一式価格 4,500円(税込)  
**7日間限定価格 3,150円(税込)**

人気の秘密は先生の親しみやすさ  
体験者たちは「30分で自分の声を実感できるようになった」と話している。

で8千円の初回月謝が5千円に。

超お買得セットは (超お買得セットは HOYA HM-HJレンズ付)

**10月の7日間限定セール!!**  
**5(金)・6(土)・7(日)・8(月)・12(金)・13(土)・14(日)**  
メガネ一式お買上げの当店通常特価より更に  
**店内全品30%OFF**  
※有名人気ブランド品もレンズ無料にて全て30%off

●地域最大級の品揃え ●広々とした店内

**メガネ千里**  
快適な視生活をお約束!  
八柱駅前店 営業時間...10:00~20:00  
松戸市日暮2-5-17 パークハイツ八柱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。かけはずしのいらないタイプ  
**遠近両用レンズ**

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

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** **商品満載**  
■当店通常一式価格 10,500円(税込)  
**7日間限定価格 7,350円(税込)**

**Ladie's Eylene** **商品満載**  
■当店通常一式価格 10,500円(税込)  
**7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!

**超お買得セット** 近視・遠視・乱視・老眼用

**Tis** **商品満載**  
**激安**

セット内容  
HOYA フレーム + ハードマルチコートレンズ + ケース  
■当店通常一式価格 4,500円(税込)  
**7日間限定価格 3,150円(税込)**

人気の秘密は先生の親しみやすさ  
体験者たちは「30分で自分の声を実感できるようになった」と話している。

で8千円の初回月謝が5千円に。

超お買得セットは (超お買得セットは HOYA HM-HJ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 有効期限 2007年 10月18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 有効期限 2007年 10月18日(木)まで



芋焼酎「縁」(本坊酒造/取扱:はたや酒店)。「芋焼酎」とは、サツマイモをベースに蒸留して作られた焼酎のこと。

★フルーツきんとん
フルーツきんとん
フルーツきんとん
フルーツきんとん



おさつスティックとフルーツきんとん

を楽しめるのも芋焼酎ならではの特徴です。
そこで、「はたや酒店」社長お墨付きの芋焼酎を教えたいただきます。



紫芋のモンブラン(パティスリーマーサ)

例 コロケ(ひき肉もいですが、ベーコンの塩味がとつてもマッチ、肉じゃが(甘みがある)、砂糖控えめでOK、ポテトサラダ(リンゴやレーズンを加えても美味しいです)、きんぴら(手切りにしたら、さっと手早く炒めるのがコツ)
\*お酒
食べるだけじゃ、物足りない!そんな贅沢な望みをかかえてくれるのが、ここ数年、人気急上昇中の「芋焼酎」です。芋焼酎といっても、原料となる芋の個性によって、味わいが異なり、その違い

①縁(本坊酒造)
②さつまげんち(オガタマ酒造)
③鉄幹(オガタマ酒造)
④種子島 紫種子島酒造
紫芋のほかに甘い穏やかな香りのサラリとした飲み心地。ブルーの瓶が見た目にも綺麗。
◎はたや酒店
松戸市五香2・6・1
047・387・3835

UKIUKIクーポン
パティスリーマーサ
10月5日~31日迄
1000円以上
お買い上げの方
クッキー
プレゼント
この券を切り取ってご持参下さい。



公園めぐり 24 つくし公園
春の季節にもなり、また春先の代名詞としても親しまれている「つくし」のポ。その親しみある名前前の「つくし公園」を吉井町の閑静な住宅地で見つけました。
公園正面の標柱には「土筆児童公園」という銘板が埋め込まれています。が、さすがに児童公園での「土筆」はちょっと難読語すぎるのか、お隣の公園銘板には「つくし公園」と書かれていました。周囲を背の低い植え込

つくし公園
春の季節にもなり、また春先の代名詞としても親しまれている「つくし」のポ。その親しみある名前前の「つくし公園」を吉井町の閑静な住宅地で見つけました。
公園正面の標柱には「土筆児童公園」という銘板が埋め込まれています。が、さすがに児童公園での「土筆」はちょっと難読語すぎるのか、お隣の公園銘板には「つくし公園」と書かれていました。周囲を背の低い植え込

製を張ったものに感光剤を塗り、光を当てて一枚目の版を作ります。その後、いくつこの工程を経て、すり台の上に紙を置き、絵の具(主に油性)をスクリーンの上にのせ、「スクリーン」という板に一度発行され、現在会員17名で活動しています。初心者には丁寧な指導が受けられます。
(AKIO)

ENJOYサークル
スクリーンの会
活動日/第1と第3水曜日
午後6時~9時
第2又は第3日曜日
午後1時~6時
場所/女性センター
入会金/3,000円
月会費/1,000円
問い合わせ
047-345-8199 松本

無料 生命保険個別相談会
森のホール21にて開催
現在加入している自分の保険の内容が分からないという方、保障を見直したいけど、どうしたらいいの?という方、ファイナンシャルプランナーの資格を持つ保険のプロが、疑問に対する素朴な考え方から仕組み、考え方を個別で相談に応じてくれます。場所は森のホール213階会議室で開催します。

馬橋高校に隣接する六間川沿いの通りは、数年前までゴミが散乱する殺伐とした場所でした。今では桜並木の花壇が250mも続く遊歩道が整備され、夜は太陽光発電を利用した看板の灯りが優しく照らします。川沿いの心地よい遊歩道は、近隣の方々の散歩道として

六間川をきれいにする会
馬橋高校に隣接する六間川沿いの通りは、数年前までゴミが散乱する殺伐とした場所でした。今では桜並木の花壇が250mも続く遊歩道が整備され、夜は太陽光発電を利用した看板の灯りが優しく照らします。川沿いの心地よい遊歩道は、近隣の方々の散歩道として

アルバイト募集
時給/1,100円
資格/35歳位迄で安全運転出来る方、要普免
時間/13:00~21:00(残業有)
勤務/月曜日~土曜日
休日/日・祝日
株式会社 ユースメディア
柏市酒井根5-4-10
04(7176)2111

面した課題は水やり。六間川の水をくみ上げるのは大変な作業です。これを解決するため、県の「魅力ある高等学校づくりチャレンジ支援事業」の一環として、平成17年末、馬橋高校「六間川をきれいにする会」が協同で校庭に雨水タンクを設置。散水用の管の埋設は馬橋高校の生徒さんを中心に行いました。おかげで重労働だった水やりが格段に楽になったそうです。
その後、馬橋高校と旭町の間に流れる中屋堀への桜の植樹や、太陽光発電の電灯を取り付けた看板の遊歩道への設置など環境美化はさらに進んでいます。チューリップ



