

南国のリゾート感漂う癒しの空間

Ka-na HOME  
COCO RESORT  
http://www.ka-nahome.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  
■発行 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 2月1日 第263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

デザイン・企画力で創る個性派住宅

**Ka-na HOME**

イベント開催3/1(土)3/2(日)  
ショールーム・ランドオープン  
詳細はウキウキ2/29号にて!

松戸市常盤平双葉町14-13 TEL.047-384-5151

「食」が毎口口にして「食物」。その食物の成分から血液が出来ているという事を考えたことがありませんか? 自分の命は食べている物から作られている、そう思うと「食」に対する考え方が変わってくるのではないのでしょうか。例えば、家族の食事を作っているお母様方は、家族の健康管理を任されていると言っても過言ではないと思いませんか? それだけ「食」が健康に及ぼす影響は大きいとい



「食」に対する考え方が変わってくるのではないのでしょうか。例えば、家族の食事を作っているお母様方は、家族の健康管理を任されていると言っても過言ではないと思いませんか? それだけ「食」が健康に及ぼす影響は大きいとい

忙しい生活の中で思うように野菜が摂れない方にお勧めしたい「野菜スープ」。材料となる野菜には、代謝を改善するのに役立つビタミン、ミネラルが豊富です。また、糖の吸収を抑えるやかにしたり、血中コレステロール値の降下を促す食物繊維も多く含まれます。

**UKIUKI LIFE**

食の大切さを考えよう

「食」が毎口口にして「食物」。その食物の成分から血液が出来ているという事を考えたことがありませんか? 自分の命は食べている物から作られている、そう思うと「食」に対する考え方が変わってくるのではないのでしょうか。例えば、家族の食事を作っているお母様方は、家族の健康管理を任されていると言っても過言ではないと思いませんか? それだけ「食」が健康に及ぼす影響は大きいとい

忙しい生活の中で思うように野菜が摂れない方にお勧めしたい「野菜スープ」。材料となる野菜には、代謝を改善するのに役立つビタミン、ミネラルが豊富です。また、糖の吸収を抑えるやかにしたり、血中コレステロール値の降下を促す食物繊維も多く含まれます。

忙しい生活の中で思うように野菜が摂れない方にお勧めしたい「野菜スープ」。材料となる野菜には、代謝を改善するのに役立つビタミン、ミネラルが豊富です。また、糖の吸収を抑えるやかにしたり、血中コレステロール値の降下を促す食物繊維も多く含まれます。

忙しい生活の中で思うように野菜が摂れない方にお勧めしたい「野菜スープ」。材料となる野菜には、代謝を改善するのに役立つビタミン、ミネラルが豊富です。また、糖の吸収を抑えるやかにしたり、血中コレステロール値の降下を促す食物繊維も多く含まれます。

壁が壊れると、80%以上を利用できるのです。しかし熱を加えることで、消化や代謝に重要な役割を果たす酵素が失われてしまいます。この不足分を補うために野菜スープに加えて生の野菜やフルーツ、納豆などを摂るとよい良いでしょう。レシピを紹介し、皆さんも作ってみてくださいね。

「穀物菜館」のヘルシー日替りランチ

★簡単「ゴマ豆腐」(4人分)  
◎材料/水1カップ、ゴマペースト1/4カップ、ゴマ油、醤油、味噌、白だし、おろし生姜、おろしニンニク、おろし唐辛子、おろし大根、おろし人参、おろし白菜、おろしキャベツ、おろしキュウリ、おろしトマト、おろしピーマン、おろしパプリカ、おろしピーマン、おろしパプリカ、おろしピーマン、おろしパプリカ

「ゴマ豆腐」の作り方

- 1 水、くず粉、ゴマペースト、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 裏ごしをかけて、ダマを取り除く。
- 3 中火にかけ休みなく練り上げていく。
- 4 粘りと光沢が出てきたら、水に濡らした流し缶に流す(容量220cc)。
- 5 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷し、4等分する。

◎取付協力/穀物菜館  
松戸市新松戸3-114 島村101ビル1階・ケア・クリニック2階  
TEL:047-309-5130

「野菜スープ」の作り方

- 1 カボチャ、ニンジン、タマネギ、キャベツをそれぞれみじん切りにする。
- 2 野菜は4倍の水を①に加え、はじめ強火、沸いたら弱火にして、蓋をして20分煮る。
- 3 ポールにざるを載せてこす。

◎取付協力/穀物菜館  
松戸市新松戸3-114 島村101ビル1階・ケア・クリニック2階  
TEL:047-309-5130

「雑穀点の蕎麦」の作り方

日頃食べている蕎麦には、良質なタンパク質をはじめとじて、体の働きを整える栄養素がバランス良く含まれています。いま注目の抗酸化作用をもつポリフェノールの中で、特に蕎麦に多く含まれている「ルチン」は血液の流れに働きかけるといわれています。このルチンと良いと言われ、お

蕎麦屋さんで出るネギや大根おろしなどと一緒に食べれば自然とバランスの良い食事になるのです。

また、蕎麦屋の味を決める「おつゆ」には、そのお店の出汁のとりかたや独自の配合があります。主に「3大うま味成分」と呼ばれるイノシン酸(鰹節)、グルタミン酸(昆布、ゲンキル酸(椎茸)などを組み合わせ、そのお蕎麦の味を引き立てています。

「お蕎麦の食べ方」にはいろいろ言われていますが、特にこだわることなだければとっていただけます。それぞれの店が独自の方法で蕎麦本来の味わいを求め、つゆの旨味を引き出す工夫をされていると思います。ぜひ多くのお蕎麦を楽しんでほしいです。

◎取付協力/手打そば仁水  
松戸市古ヶ崎2-3237  
TEL:047-363-5400

「ふとんの日」キャンペーン

・羽毛掛ふとんリフォーム 2万9800円〜  
・DX打直し+熱風殺菌加工+新調生地+手作り仕立て(単・複掛) 7800円〜  
・新しい布団購入の方、1枚につき古布団1枚無料で下取り  
・ロングダブル等 サイズ別注も承ります

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、保障内容が分からない、保険料が高すぎる、保険が解約できない、などお悩みの方、ぜひ一度ご相談ください。

TEL:043-297-8920  
No.SL07-345-094  
TEL:0120-030-969 (平日・土日共に9~18時受付)

「ふとんの日」キャンペーン

2月10日は「ふとんの日」です。布団について見つけ直したい機会です。時を同じくして、花粉の季節もやってきます。今年は例年の3~4倍の量と言われているので、お掃除も多くなりそうです。布団は呼吸器に一番近い場所にあるので、お掃除を怠るとお体の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

Q. 羽毛布団は3~5年、綿布団は5~7年、羽毛布団は5~7年、一度相談してみませんか?  
A. 10年以上使用しているものであれば、とても良い仕上がりになる可能性があります。一着良い方法を提案させていただきますので、まずはご相談ください。

「カラダにやさしいスイーツ」

心と体にやさしいマクロビオティックデザート(卵・砂糖・乳製品未使用)や雑貨の販売の他、定期的な料理教室やポイント教室を開催している、しいの木台の「フェアリー」に同じ、簡単スイーツを教わっていただきます。(2ページへつづく)

冬物処分セール 2/1金 ~ 2/9土

ダイヤモンド毛糸 ニッケピクター毛糸 輸入毛糸 ハマナカ クロバー毛糸 20%~30%OFF

超お買得毛糸一例  
輸入毛糸 アルバカウル並太500g 4,800円 7,700円の商品  
ソフィアラメ並太500g 500g 1,980円  
ダイヤキューティファア40g 980円を 280円  
40~50%大特価品あり!

既製 セーター・カーディガン・ベスト・純毛婦人パンツ(下着)など 大特価!

手編作品 冬物処分! カーディガン 15,000円 他、ベスト・セーター超お買得品あり

手編教室生徒募集 (月・火・木)

「ふとんの日」キャンペーン

・羽毛掛ふとんリフォーム 2万9800円〜  
・DX打直し+熱風殺菌加工+新調生地+手作り仕立て(単・複掛) 7800円〜  
・新しい布団購入の方、1枚につき古布団1枚無料で下取り  
・ロングダブル等 サイズ別注も承ります

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枚無料で下取り割引  
平成20年2月末日迄

「ふとんの日」キャンペーン

2月10日は「ふとんの日」です。布団について見つけ直したい機会です。時を同じくして、花粉の季節もやってきます。今年は例年の3~4倍の量と言われているので、お掃除も多くなりそうです。布団は呼吸器に一番近い場所にあるので、お掃除を怠るとお体の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

Q. 羽毛布団は3~5年、綿布団は5~7年、一度相談してみませんか?  
A. 10年以上使用しているものであれば、とても良い仕上がりになる可能性があります。一着良い方法を提案させていただきますので、まずはご相談ください。

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...隔週日曜日・年末年始  
TEL:047-343-8248

冬物処分セール 2/1金 ~ 2/9土

ダイヤモンド毛糸 ニッケピクター毛糸 輸入毛糸 ハマナカ クロバー毛糸 20%~30%OFF

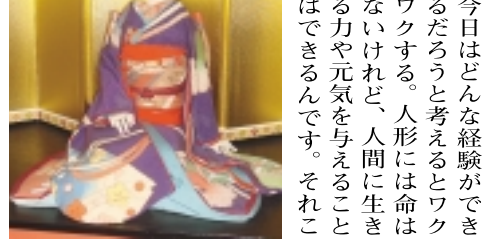
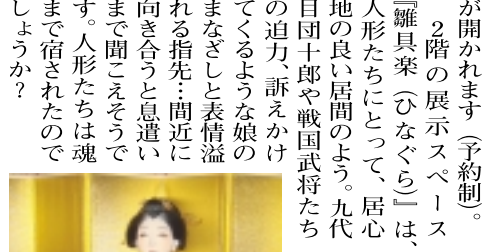
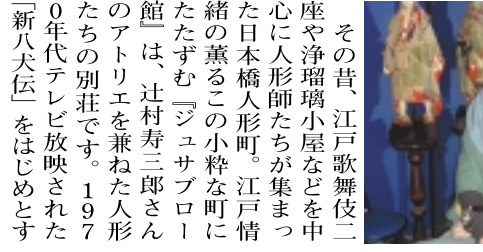
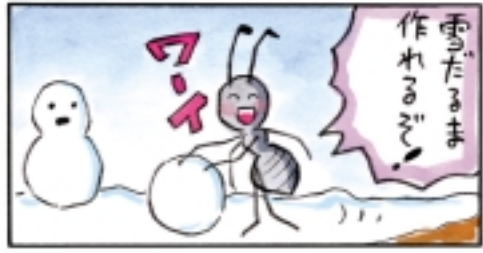
超お買得毛糸一例  
輸入毛糸 アルバカウル並太500g 4,800円 7,700円の商品  
ソフィアラメ並太500g 500g 1,980円  
ダイヤキューティファア40g 980円を 280円  
40~50%大特価品あり!

既製 セーター・カーディガン・ベスト・純毛婦人パンツ(下着)など 大特価!

手編作品 冬物処分! カーディガン 15,000円 他、ベスト・セーター超お買得品あり

手編教室生徒募集 (月・火・木)

ユーカリ毛糸店  
営業時間/平日9:30~19:00 祝10:00~18:30  
TEL:047-341-9709  
松戸市西馬橋3-9-1(毎週日曜定休)  
http://www.13.ocn.ne.jp/~yuukari/



**文学広告編**  
**「三三三三」大募集!**  
**例えはこんな使い方!**

●フリーマーケット!  
 明日から○○公園でフリーマーケット開催。リサイクル品・古着物多数出店予定あり。  
 ●出店希望者まだ募集中!  
 ☎047-000-0000  
 ●サークル仲間募集!  
 社交ダンス同好会募集  
 初心者大歓迎・興味あるまで  
 ☎04-7176-2747

**方**の見学のみ可能。公民館毎月・水・金・日  
 ☎047-000-0000  
 ●松尾

★他にも「お店の営業案内」「ペット譲ります」「希少レコード売ります」など使いたい方はまた次号です。  
 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

**頑張れ商店会!**  
 UKIUKIは船戸市内の商店会を応援します。  
 [商店会の世話役の方へ]  
 ●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 UKIUKI編集室  
 FAX 04-7176-8931 E-Mail ukiuki@yusmedia.co.jp

**UKIUKI 編集室**  
 に広告を載せてみませんか  
 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F  
 ☎04-7176-2747 FAX04-7176-8931

**おらが郷土の自慢料理 大阪の郷土料理大募集!!**  
 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

**ジュサブロー館**  
 その昔、江戸歌舞伎二座や浄瑠璃小屋などを中心に人形師たちが集まった日本橋区人形町。江戸情緒の薫るこの小粋な町にたつむ「ジュサブロー館」は、辻村寿三郎さんのアトリエを兼ねた人形たちの別荘です。1970年代テレビ放映された「新八犬伝」をはじめとす

その昔、江戸歌舞伎二座や浄瑠璃小屋などを中心に人形師たちが集まった日本橋区人形町。江戸情緒の薫るこの小粋な町にたつむ「ジュサブロー館」は、辻村寿三郎さんのアトリエを兼ねた人形たちの別荘です。1970年代テレビ放映された「新八犬伝」をはじめとす

その昔、江戸歌舞伎二座や浄瑠璃小屋などを中心に人形師たちが集まった日本橋区人形町。江戸情緒の薫るこの小粋な町にたつむ「ジュサブロー館」は、辻村寿三郎さんのアトリエを兼ねた人形たちの別荘です。1970年代テレビ放映された「新八犬伝」をはじめとす

**2008年最初のおすすめコーヒー!**  
 ドンパチ農園とマンドリンとモゴ農園のこだわり!!

キャラメル風味のパンナドーナ  
 マンドリン特有の深い味わい  
 2007年ホンジュラス・カップオブエクセルセンス第3位

パンナドーナ 大袋500g 小袋250g 1,800円 1,200円  
 マンドリン 大袋500g 小袋250g 1,800円 1,200円  
 ホンジュラス 大袋500g 小袋250g 2,400円 1,550円  
 モゴラ 大袋500g 小袋250g 2,400円 1,550円

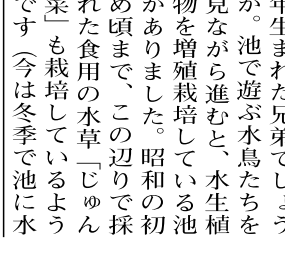
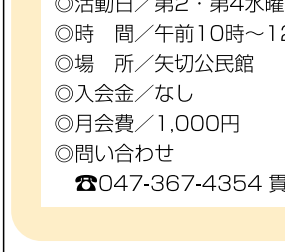
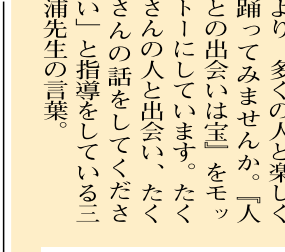
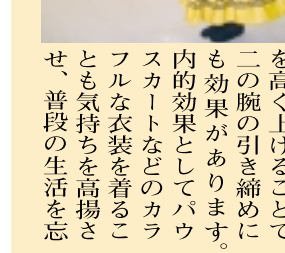
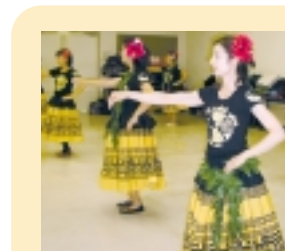
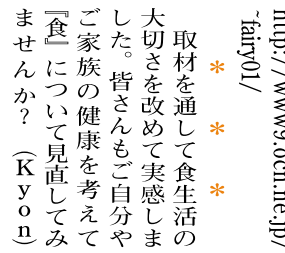
Take Outメニュー  
 コーヒー 250円  
 カスターノ 350円

大袋500g 小袋250g  
 ★会社deコーヒー 900円  
 ★カフェホーキング 1,200円 800円  
 ★カフェラウンベント 1,500円 1,000円  
 ★グアテマラエスパンサ 1,800円 1,200円  
 ★おいしいのケニア(イグサ) 2,000円 1,300円

松戸市二十世紀が丘梨元町28-3  
 ペアビル二十世紀1F  
 TEL.047-391-3943 営業時間11:00~19:00  
 定休日...月曜 スタッフ・パリスタ募集中!  
 URL...http://www.cafe-maple.com/ E-Mail...mail@cafe-maple.com/

（1ページからのつづき）  
 かぜ予防にぴったり! 体を温めてくれる「くず」を使ったスイーツです。季節のフルーツをアレンジして作ってみてくださいね!

★りんごのくず煮（4人分）  
 ◎材料/りんご1/4、くず粉大さじ4、りんごジュース（100%）2カップ、塩1つまみ  
 ◎作り方  
 ①りんごの皮をむき、うすくスライスする。  
 ②鍋にくず粉とりんごジュース、塩を入れ、常温で混ぜ合わせ、くず粉を溶かす。溶けたら中火で、菜ばし又は木べらでよく混ぜ、透明になったら①を加え、さらに2〜3分煮る。  
 ③お好みの器に入れて出来上がり。  
 ★パパロアのブルーベリーソース



ブルーベリーのジャムと豆乳を沸とうさせない様に弱火で5分位しっかりと混ぜて寒天を溶かす。  
 ◎材料/無調整豆乳2カップ、てんさい糖大さじ2、粉末寒天小さじ1、塩1つまみ、ブルーベリージャム大さじ1、りんごジュース大さじ1/2  
 ◎作り方  
 ①豆乳、てんさい糖、寒天、塩を鍋に入れ、豆乳を沸とうさせない様に弱火で5分位しっかりと混ぜて寒天を溶かす。  
 ②寒天が溶けたら沸とうさせ（中火）、すぐに火を止める。  
 ③お好みの器に流し、冷蔵庫で冷し固める。  
 ◎取材料/紅茶と雑貨の店「フェアリー」  
 ☎047-330-7100  
 http://www.y9.ocn.ne.jp/~fairy01/

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)



あらためて「食」について見直してみませんか?

ENJOY サークル  
 モハラワヒネ フラダンス  
 映画「フラガール」のヒットも手伝って人気上昇のフラダンス。今回は矢切公民館で楽しく活動しているサークルを訪ねてみました。  
 フラダンスとは文字をフラダンスとは文字を

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)

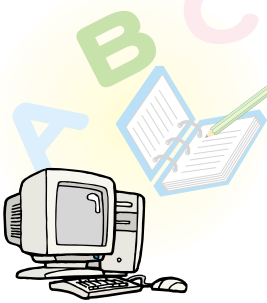
「一家にひとつとして、乗っかってみませんか。」「人との出会いを宝」をモットーにしています。たくさんの方の話をしてくださいます。指導をしてくださる浦先生の言葉。  
 フラダンスは年齢に関係なく楽しむ事ができます。まずは見学から始めてみませんか。  
 (江戸川 蘭)



「松戸駅」西口より「市川」行き公園の南側へ、北下線で「矢切」駅下車で北側へ。(AKIO)

# この春始める スクール・習い事 特集

第1弾



春に向けて準備は万全ですか？  
お子様のお勉強、  
自分のスキルアップなど、  
UKIUKIがご案内いたします。

今がチャンス!



**福祉の心を育てる介護員2級養成講座** 五香・常盤平駅

**介護員2級(ホームヘルパー)受講生募集!** やりがいのある仕事始めてみませんか?

現場での経験豊かな講師が指導する通学形式の講座です

- 資格取得まで全て込みで79,800円
- 厚生労働省教育訓練給付制度の対象講座です(全クラス)
- 外国籍の方も資格が取得できます

**特徴**

1. 修了生の方で、希望者は面談の上当グループで働くこともできます。
2. 通学制なのでどのような疑問点も、すぐ講師に質問できます。
3. 終了後の就職相談や仕事の質問など、一切無料で相談できます。

**エル・ケアスクール**  
〒270-2261 松戸市常盤平4-20-14  
案内書無料送付 ☎047-394-7222 ●受付/月~土 9:00~18:00 日・祝休業

**フィットネスクラブ** 八柱

高品質、楽しい。だから心地よいレフコ。八柱駅徒歩2分のフィットネスクラブレフコ八柱は、仕事や家事に疲れたココロとカラダを和ませる「何か」があります。それをあなた自身で体験してみませんか？

スタジオでは人気のエアロビクスやヨガ、格闘技系など多彩なプログラムを自由に体験！

ジムではあなたの目的に応じた正しいトレーニング方法をインストラクターが優しく指導！

プールではアクアビクスや泳法レッスンを自由に参加OK！(有料レッスンは除く)

リラクゼーションにはお風呂やサウナも完備。

**1日フリー体験1050円**  
まずは体験から!!

UKIUKI特別クーポン クーポン持参で3大特典プレゼント

特典① 入会金 0円  
特典② 登録手数料 1,575円 (通常3,150円)  
特典③ 目的のクラスがすぐわかる!! 1回無料!!

子供向けクラスも好評開講中!!  
体験お一人様525円  
キッズ 習字 水泳

フィットネスクラブレフコ八柱  
☎047-383-6600  
URL: http://www.refco.ne.jp

**パソコン教室** 新松戸

★安心・丁寧★初心者の方も大歓迎のパソコン教室

「パソコンを使ってみたけど私には無理だろう...」「歳だから...」「Vistaに変わったかわからない」「仕事で使いたい」等々。誰かに教えて貰いたいと思っている方、是非お気軽にいらして下さい。ご相談の上、ひとりひとりに合ったカリキュラムを設定いたします。

- 個別学習ですので、ご自分のペースで進めます。
- 受講の日時は自由に選べます。
- 1時間 ¥1,380(月謝制)
- お得なバックコース(回数券式)もあります。

**無料体験実施中!** 今なら2時間無料体験ができます。

「いきなり始めるのは不安」という方、まずは無料体験を!お気軽に教室のドアを開けてください。

**パソコン市民IT講座 新松戸教室** 日曜・祝日  
松戸市新松戸3-271 神谷第一ビル3F ☎047-347-9911 時間 10:00~ 最長20:00

**ボーカル教室** 松戸駅

3歳から80歳代まで幅広い年代が通う同教室では「出ない」と思っていた高音がとて綺麗に出た!「声がかとて遠くに飛ぶようになった!」「自分の歌声の変化に感動した!」等の生徒さんの生の声が日々、聞ける。また、ほとんどの生徒が歌・音楽を習うのは全く初めてという気軽に通える雰囲気も嬉しい。

初回月謝が3千円OFF  
入会金1万5千円が0円

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

USボーカル教室松戸駅前校  
2/16(土)迄 UKIUKI 読者限定  
松戸市根本2-12 ミヤザワビル4F

入会金+初月謝 1万3500円が 5000円

カラオケルーム敷広場の受付でUS生徒カードを見せるだけで20%OFFのお得な特典あり! ~詳しくはホームページにて!!

**幼児教室** 新松戸駅

SHICHIDA CHILD ACADEMY 今年こそ始めよう七田教育 受付中!

**春期体感レッスン** 0歳~小学6年生 右脳開発

幼児 英語 小学部

「この春から何か習い事」とお考えのお母様へ! 右脳開発の七田チャイルドアカデミーをご存じですか? 幼児教育を始める目的は様々かと思いますが、「勉強に苦耐するのかわいそう」「自分の得意分野を伸ばしてほしい」「人の痛みが分かり、感謝、感動できる人間に」など親が子供の幸せを願って託す夢は限りありません。七田チャイルドアカデミーはこれらの思いをすべて実現するために選んでほしい教育です。すべての子供が持っている能力なのに、ほとんど使わずにいる右脳の能力。私達はこの能力を七田式右脳開発プログラムにより、最大限に引き出して育てていきます。

**春期レッスンのご案内**

- 全4回(日程はお問い合わせください)
- 料金14,700円(税込)
- 入会金・教材費はかかりません
- 振替のできるチケット制です
- 定員になり次第締切らせて頂きます

**七田チャイルドアカデミー 新松戸教室** ☎047-346-7787  
http://www.shichida.ne.jp

**英会話** 新松戸

ネイティブ講師による楽しい英会話レッスン!!

春のキャンペーン 無料体験受付中!! 3月末まで

幼児 小学生 大募集 一歳半から!

☆入会金無料!(15,750円)  
☆レッスン4回 無料チケットプレゼント!  
☆素敵な英会話教材プレゼント!

振り替えレッスン制度有り

世界に友達をつくらう!!  
英検の勉強もしっかりサポート  
「生きた英語」を身につけよう!!  
教室はみんなの元気な声と笑顔でいっぱい  
パパ・ママの無料家庭学習クラスもお勧め

まずは無料体験レッスンにご参加ください!  
**新松戸校** 千葉県松戸市新松戸4-35 興学社学園新松戸ビル2F  
☎047-309-5541

**ピアノ・学習塾** 新松戸駅・馬橋駅

無料体験レッスン受付中!  
まずはレッスンを体験してみてください!

♪ 曜日・時間・レッスン内容等は相談に応じます。お気軽にお電話ください。

3歳半から大人まで  
電子ピアノの夜間レッスンもできます

UKIUKI読者限定 入会金無料

**学習塾(個別指導)**

- 学校授業の予習・復習(国語・算数)
- 漢字検定・児童数学検定対策の学習

特典 1回目の受講料は教室で負担します

**「まこと音楽教室」で総合的な音楽力を!**

将来的な音楽力を育てるレッスン。リズム感、音感を養い、将来性ある音楽力を育てるレッスンには、リズムの要素を取り入れた幼児コース(小1から)があります。また各種グレード検定に対応したレッスンや作詞・作曲を取り入れたレッスンもあり、幼児から大人の方まで幅広い年齢層の方が通っています。

あなたも無料体験レッスンを体感してみませんか? 秋の発表会に向けて始めるなら今がチャンスですよ!

入れた幼児コース(3歳半から)、演奏技術に加え、基礎的な音楽力(ピアノ)コースも学べる「ピアノコース」(小1から)があります。また各種グレード検定に対応したレッスンや作詞・作曲を取り入れたレッスンもあり、幼児から大人の方まで幅広い年齢層の方が通っています。

入った幼児コース(3歳半から)、演奏技術に加え、基礎的な音楽力(ピアノ)コースも学べる「ピアノコース」(小1から)があります。また各種グレード検定に対応したレッスンや作詞・作曲を取り入れたレッスンもあり、幼児から大人の方まで幅広い年齢層の方が通っています。

**まこと音楽・学習教室**  
TEL.047-347-2177  
住 松戸市新松戸南1丁目 休 日曜・祝日 Pあり  
http://matsudo.machinavi.biz/s104070.html

**保育所** 八柱・新八柱駅

**ちびっランド新八柱園**

有資格者、保育経験者が明るく元気にお預かり致します!!

子ども達の笑顔あふれる園であ!!  
1人1人を寄り添った丁寧な保育

- 冷暖房完備 ● 毎日外遊び ● 入園・見学随時受付

個性豊かに!!のびのび保育

- ◎ 6ヶ月~5歳児
- ◎ 7:30~19:00
- ◎ 月極・一時保育
- ◎ 傷害保険加入
- ◎ 給食・お弁当選べます!
- ◎ 19:00以降 学童保育ご相談下さい

**保育所** 松戸市日暮5-190ドリーム八柱2F  
**ちびっランド新八柱園**  
☎047-389-9415  
営 7:30~19:00(月~土) 休 毎週日曜日・祝日

**まこと音楽・学習教室**

TEL.047-347-2177

住 松戸市新松戸南1丁目 休 日曜・祝日 Pあり  
http://matsudo.machinavi.biz/s104070.html

**UKIUKI** クーポン

クーポン券持参の方 月保育入園料 ¥10,500 → 半額

一時保育2時間以上ご利用で 1時間無料(初回に限り)

有効期限 平成20年3月末日迄



「究極のスイーツを探求」  
スイーツのなかでもやっぱチーズケーキの人気は高いですね。そこでちょっと珍しくて美味しいチーズケーキはないかしら?と、有りました。函館市のケキ屋さん「ペイストリー スナップルス」の「チーズオムレット」(8個入り・1050円)です。牛乳やバターなど、北海道の素材にこだわりの作り、クリームの共同開発。低温殺菌の牛乳、穀物飼料だけで育てた卵など地元産の素材を使った、鮮度が命のチーズオムレットは、焼いたその日に店頭並べます。宅配も翌日には届くように手配をしてくださると聞き、早速予約をいたしました。電話による申し込みは午後2時で締め切られます。チーズオムレット以外の締め切りは通常17時半。それも作りたてをお客様の手に届けるためです。ケーキは航空便&クール宅急便でお届けは届きました。到着伝票には「洋生菓子事故防止の為、到着後即開封下さい」と記されています。パッケージを開くと、送り主が自分でもワクワクしますね。あこがれのチーズオムレットが目の前に。紅茶はお気に入り。のキャップにオレンジペコを。それでは「いただきます」。

開封下さい」と記されています。パッケージを開くと、送り主が自分でもワクワクしますね。あこがれのチーズオムレットが目の前に。紅茶はお気に入り。のキャップにオレンジペコを。それでは「いただきます」。

**お取り寄せ**  
**チーズオムレットと手づくりケーキ**

「きぬえ」が行く! 目で見て、目で確かめ、目で楽しむ! 目で楽しむ! 目で楽しむ!

1月18日第261号の「きぬえが行く!」成田山新勝寺へお詣り!の記事中、お出かけの際は間違いないようにお願いします。UKIUKI編集室

皆さん感激! 美味しいものを分け合って食べる、幸せも倍増しますね。◎(有)ペシエ・ミニヨン「ペイストリー スナップルス」  
注文・問い合わせ先  
TEL(フリーダイヤル) 0120-89-0609  
0120-89-0610  
FAX(フリーダイヤル) 0120-89-0610  
http://www.snaffles.jp  
〒042-0955  
函館市高丘町178-1  
「スナップルス高丘MC」  
作ってみよう、チーズケーキ



開封下さい」と記されています。パッケージを開くと、送り主が自分でもワクワクしますね。あこがれのチーズオムレットが目の前に。紅茶はお気に入り。のキャップにオレンジペコを。それでは「いただきます」。

**スフレチーズケーキのレシピ**

◎材料 (直径18cmの型・1台分)  
クリームチーズ……………250g  
砂糖(クリームチーズ用)……30g  
牛乳……………大さじ3  
プレーンヨーグルト……………大さじ3  
卵黄……………3個分  
卵白……………3個分  
砂糖(卵白用)……………60g  
コーンスターチ……………30g  
レモン汁……………大さじ2  
すりおろしレモン皮……………1個分  
ラム酒……………大さじ1  
バター(型に塗る用)……………適量  
アプリコットジャム……………大さじ3  
ラム酒……………大さじ1~2  
※底の抜けない型 クッキングシート

① クッキングシートに溶かしたバターをハケで塗り、型に敷く。  
② クリームチーズは6つ位に切り、ラップをかけて電子レンジで50秒加熱し、柔らかくしておく。  
③ 牛乳とプレーンヨーグルトをよく混ぜておく。  
④ 柔らかくなったクリームチーズを泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、②を少しずつ加えながら更によく混ぜる。  
⑤ クリームチーズ用の砂糖を2回に分けて加える。砂糖が溶けるまでしっかりと混ぜる。  
⑥ 砂糖が溶けたら、卵黄を1個ずつ混ぜながら加える。  
⑦ コーンスターチを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせたら、レモン汁とすりおろしたレモン皮を混ぜてラム酒を加えてよく混ぜる。  
⑧ 別のボウルに卵白を入れて、泡立て器で切るように混ぜ、少し

白っぽくなった卵白用の砂糖を2~3回に分けて加え、ピンと角が立つまでしっかりと泡立てる(メレンゲ)。  
⑨ オープンを160℃位で加熱しておく。  
⑩ ⑦に⑧を3度に分けて混ぜる、型に流し込む。  
⑪ 天板にタオルを敷いて型をのせ、熱湯を天板の深さの半分まで入れ、160℃に予熱したオーブンで50分蒸し焼きにする。水が無くなったら足します。  
⑫ 焼き上がったら、クッキングシートとケーキの隙間にナイフを入れグルグルと一周する。  
⑬ アプリコットジャムとラム酒を混ぜておいたものを、ケーキの表面に塗る。冷めたら型から外してカット。冷やしても美味しくいただけます。  
\*焼き上がったケーキはそれなりに満足! チーズオムレットのふわふわ感を出すにはまだまだ研究が。クリームチーズがやはり決めてか? メレンゲ&卵黄を増やして、コーンスターチの量を少な目にして、レモンの皮は入れない方がいいみたい。また挑戦してみよう! (きぬえ)



「バイクの調子が悪いけど、どこか持って行ったらいいのかな」とか、「このバイク、もう乗らないから処分したいんだけど、どこかで引き取ってほしいかな」とか。そんな時ありませんか。そんな時、バイクの引き取りや修理等について気軽に相談できるバイク屋さんがある。近所にある「オートエンジニア」の松戸馬橋高校のすぐそばにある「オートエンジニア」のアップパーは1年前前にオープンしたお店です。気さくで親しみ

**UKIUKI! に広告を載せてみませんか。**  
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。  
お申し込み・お問い合わせ  
UKIUKI 編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F  
電話04-7176-2747・FAX04-7176-8931  
株式会社ユースメディア 電話04-7176-2111・FAX04-7176-2100

**訂正**  
1月18日第261号の「きぬえが行く!」成田山新勝寺へお詣り!の記事中、お出かけの際は間違いないようにお願いします。UKIUKI編集室

「オートエンジニアのアップパーは、バイクの引き取りや買い取り、そして

「オートエンジニアのアップパーは、バイクの引き取りや買い取り、そして

**発見! こんなお店**  
**オートエンジニアのアップパー**  
中古販売、修理等も行っていただけます。ご希望のバイクを発見したら、現車を持ってお店にお好きな方は是非一度、お気軽に足を運んでみてください。(ミーナ)

**こだわりの三ツ星**  
**鶏料理 とり鉄 松戸店**  
おすめは、松戸店限定の感動メニュー! 豊富なメニューの中でも炭火で焼いた「焼き鳥(塩・たれ126円)」はもちろんだら、鶏ガラでダシをとった「つけめん」2代目麺太(662円)、「もつ鍋」はぜひ一度ご賞味ください。鶏ガラスープは、ラーメン店にも負けない自信作です。また、鳥、鳥鍋等の鶏料理を堪能できる「とり鉄 松戸店」をご紹介します。厳選した新鮮な鶏肉を毎日仕入れ提供しているため、鮮度の高さに自信があります。座席数は60席、店内は木の温もりを大切にしたい。落ち着いた空間です。自宅近くつらつらというリラクゼーションの思いが込められています。平日はサラリーマンや女性客に人気があり、週末は宴会が多く満席のこともありますので、ご予約をおすすめします。

**住所** 松戸市旭町 1-32  
**電話番号** 047-314-1750  
**営業時間** 10:00~20:00  
**定休日/不定休**  
http://motor.geocities.jp/upperfield1972/

**UKIUKIクーポン**  
オートエンジニアのアップパー  
2月1日~2月28日迄  
バイクご購入の方  
**2,000円割引**  
この券を切り取ってご持参下さい。

**住所** 松戸市本町 1-23  
**AMSビル1階**  
**電話番号** 047-308-6011  
**営業時間** 17:00~24:00  
**定休日/年中無休**

**UKIUKIクーポン**  
**とり鉄 松戸店**  
2月1日~2月29日迄  
ご飲食の方  
**10%OFF**  
※他券との併用不可  
この券を切り取ってご持参下さい。

**いであ歯科医院**  
松戸市西馬橋相川町117  
**電話番号** 047-340-3718  
http://www.ideo-shika.com  
info@ideo-shika.com  
診療時間/AM9:00~PM6:30(土曜のみPM5:00まで)  
休 日 休 日 PM1:00~PM2:30  
休 日 休 日 休 日 休 日

**知の得! 栄養と健康 UCSI!!**  
井出先生  
人工の歯にしよう  
今回は3つの人工の歯について特徴を簡単に話します。  
1. 入れ歯でおきなう場合、入れ歯は残っている歯にバネ装置をかけるスペースをあきらめる以外に自分の歯をなるべく削らないので、残っている歯には優しい治療といえます。しかし粘り気のある食べ物や硬い食べ物などはちよつと苦手で、また慣れるまで時間がかかります。  
2. プリッジでおきなう場合、ブリッジは自分の歯のように違和感がありません。しかし無くなった歯の両方の自分の歯を削らなければなりません。大切な自分の財産である歯の一部を失うこととなります。

**住所** 松戸市本町 1-23  
**AMSビル1階**  
**電話番号** 047-308-6011  
**営業時間** 17:00~24:00  
**定休日/年中無休**

**UKIUKI読者限定! 3/14まで**  
**モップ無料 お試しキャンペーン**  
今なら各種モップ(735円) 2本以上契約の場合  
**1本あたり525円**でレンタルできます。(4週間交換)  
おかげさまで33年  
Clean&Pure...ROMAN  
ロマン産業株式会社  
松戸市五香5-44-1  
**電話番号** 0120-60-1086  
http://www.roman-rental.com/  
受付時間/9:00~18:00  
定休日/土・日・祝日

**これでバッチリ!!**  
**花粉対策も**  
**ノンオイルモップ** 環境にやさしい  
**レンジフィルター** 特厚1cm 高品質  
■特厚1cmで高品質  
炎が上がっても燃え広がらず、自分で自己消火。  
フィルターは大きさに問わず 5枚組**3,150円**  
10枚組はさらに**5,250円**  
【お客様の声】今までより交換時期が2~3倍長くなったので、経済的に感じます。