





豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース



「サバと焼き豆腐の味噌煮」

「サバと焼き豆腐の味噌煮」

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

豆腐ステーキとエビチリソース

ENJOY サークル 工作サークル

「嵐の湯みさと」で美と健康を

生クリーン大福

無料受講券プレゼント

知の得! 栄養と健康について!!

## いがりくん

### 落下物

ふーみん  
あれ、ねえ...  
ふーみん

だんぐり  
あぁ

おのんら  
いーな...

ひまわり  
どうせ

## 和紙ちぎり絵の体験教室

繊細な和紙をちぎって  
和風タペストリーに  
「からすうり」を作ります。  
今回は初心者の方が対象!  
自分だけの作品を作しましょう。

イトカード  
三井住友銀行  
マクドナルド  
マスタースター  
松戸駅

ハクビ和紙ちぎり絵学院  
松戸教室  
ユキドレスビル3階  
(日曜は炭火焼きしりとり)

お問い合わせ・お申し込みは電話で!  
**0120-860-891**  
パソコンでは「ハクビ和紙」で検索。

## ふとんのうえ

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

ふとんのうえの打ち直しご注文の方  
ご注文1枚につき **500円割引**

ふとんのうえの新しい布団に買い替えの方  
古布団 **2,000円下取り割引**

☎047-343-8248  
WEBショップ【ふとん職人ドットコム】  
<http://www.futon-shokunin.com>

### 文学広告 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。  
フリーマーケット。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  
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

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  
ど使い方はあなた次第です。

## 頑張れ 商店会!

UKIUKIは松戸市内の商店会を応援します。

【商店会の世話役の方へ】

- 商店会の名称 ●連絡先 ●商店会の自慢できる
- 場所 ●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

## UKIUKI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

### 愛知の郷土料理大募集!!

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

10月 1日(木)	A・B
10月 6日(火)	A・B
10月 8日(木)	A・B
10月 15日(木)	A・B
9月 29日(火)	A・B
10月 6日(火)	A・B
10月 7日(水)	A・B
10月 13日(火)	A・B

松戸教室  
柏教室

UKIUKI特典  
受講料は通常2,000円ですが、申し込みの際に「ウキウキを見た」と言うと、1,000円(教材費込み)になります。

## 捨てないであなたの布団はよみがえる

今回は人生の三分の一の睡眠時間を支える「布団作り」に魂を込める「ふとん職人」をご紹介します。

新松戸「ふとんのうえ」の店主の上野さんは国家検定一級技能士の資格を持つ布団のプロ。創業55年、布団専門店の三代目としてお布団の目利き

「特に、押入れにしまっただけの布団や10年以上前に購入した羽毛掛布団には上質な中綿が多く、熟練の技術でふっくらと眠りやすい布団によみがえりますよ」と上野さん。そこであなたの布団を無料診断してお手入れするキャンペーンを開催するそうです。もちろん診断、見積もり、回収、納品は全て無料。ご都合のよろしい時にお伺い致しま

## ふとんの手入れ応援キャンペーン

- 羽毛掛ふとんリフォーム加工 **2万9800円** (※別)
- 綿ふとん DX打直し + 熱風殺菌加工 + 新剛生地 + 手作り仕上げ (※敷共) **7800円** (※別)
- ロング・ダブル等 サイズ別注も承ります
- 集配、診断、見積りは無料ですのでお気軽にどうぞ!

## 新成線「上本郷駅」そばの「風味宴」は、アットホームな雰囲気の中で焼肉とアジア料理が味わえる評判のお店です。

牛肉は国産のみ使用。定番の「カルビ」は450円。その他「ロース」などは全

100年に一度の未曾有の不況に見舞われ、自動車業界は厳冬期を迎えています。エコカー減税や新車買い替え補助制度の効果から先行きが回復してきました。政権交代があり、高速道路の無料化が提言されています。一気に無料化は難しいとしても通行料金の低減が見込まれる自動車を利用する機会が増えそうです。増えるとなればいかに快適にドライ

「お客様の喜ぶ顔が見たい。美味しいお肉やアジア料理を食べせて幸せな時間を過ごしてほしい」と店主より。

お肉が好きな方はもちろん、ご家族連れにはお子様のドリンクが無料、大人も1杯200円になるという嬉しいサービスも見逃せません。座席数は28席。予約もOK。

住所  
松戸市仲井町3-3  
染谷ビル1階  
☎047-366-3416

営業時間  
17:00~翌3:00 (L02:30)  
定休日/不定休  
駐車場/2台

松戸市仲井町3-3  
染谷ビル1階  
☎047-366-3416  
営業時間  
17:00~翌3:00 (L02:30)  
定休日/不定休  
駐車場/2台

## 発見!こんなお店 サウンドスピリット

店内ではカーオーディオ、ホームオーディオなどの視聴も可能で、カーオーディオのお得なセットもご用意してあります。

10月10日(日)は「サウンドスピリット」を開店

持ち込みのカーナビは2万6250円(消費税込み)から受け付けています。その他の持ち込み取り付けも大歓迎。お気軽にお問い合わせください。

10月は開店2周年記念として特別企画も開催されます。尚カードでのお支払いも可能ですのでご相談下さい。仔細ホームページをご覧ください。(お富さん)

## サウンドスピリット

住所  
松戸市八ヶ崎5-21-7  
☎047-710-9233

営業時間  
11:00~20:00  
定休日/毎週月曜日

## こだわりの三ツ星 焼肉とアジアンキッチン 風味宴

て550円、写真の「和牛上カルビ」は1600円で。モチモチ感がたまりな「中華クレープ」2枚100円でお肉や野菜を巻いて食べると子供も大喜び。これらのお肉が全品半額になるという「肉の日」は要チェックです。よ

(10月)は9、10、11、12、29、30、31日  
アジアンメニューでは女性に大人気の「生春巻き」やサラダメニエも充実しています。写真の「エビとアボガド」のサラダ(680円)はクラミーな中にもピリリとした辛さが効き、トッピングのワンタンの皮のパリパリとの相性もピッタリです。写真奥の「黒ゴマ坦々麺980円」は知る人ぞ知る裏メニュー。まはそのまま濃厚な黒ゴマスープからんだ麵をご堪能ください。次にウーロン茶で割っていただき

## UKIUKIクーポン

風味宴  
10月2日~10月末日迄  
この券1枚で **カルビ1皿半額**  
この券を切り取ってご持参下さい。

## サウンドスピリット

サウンドスピリット  
10月2日~11月30日迄  
お取り付けご契約の方に **取り付け費の10%引き & オリジナル携帯ストラップ進呈**  
この券を切り取ってご持参下さい。

## ミネラルウォーター Aqua Clara

宅配水全国販売シェアNO.1  
おいしい 安全 便利 ~硬度29.7mg/Lのおいしい軟水~

### 「アクアクララ」の水で健康生活を!!

2週間無料お試しキャンペーン実施中!!

ウォーターサーバーレンタル料 通常価格 1,050円

0円 10/16まで  
お試し下さい!

【アクアクララのミネラル成分】  
Ca カルシウム Mg マグネシウム Na ナトリウム K カリウム

冷水 5~12°C  
温水 85~90°C

温水・冷水がいつでも使えて便利!!

0120-60-1086  
受付時間/9:00~18:00 定休日/土・日・祝日  
松戸市五香5-44-1 <http://www.roman-rental.com/>

# ウィークリー情報

## ◎森のホール21

◆2009年10月10日(土) 15時30分 大ホール  
ゆかり ミエ まり 三人娘 メモリアルコンサート ～ニッポンを元気に!～  
【出演】伊東ゆかり 中尾ミエ 園まり  
全席指定 S席6,000円 A席5,000円 ※未就学児不可。  
※チケットお申込、RO-ON ☎047・365・9911

◆2009年10月17日(土) 18時 大ホール  
森山良子コンサートツアー 2009～2010  
全席指定 6,500円 ※未就学児不可。  
※チケットお申込、RO-ON ☎047・365・9911

## 今週の上映ご案内(松戸駅西口・西口公園前)

## ◎松戸シネマサンシャイン (シネマ1～7) ☎047・361・6511

「BALLAD 名もなき恋のうた」「エヴァンゲリオン 新劇場版:破」  
「劇場版デュエルマスターズ/劇場版ペンギンの問題」「火天の城」  
「ハリ・ポッターと謎のプリンス(吹替)」「20世紀少年-最終章-ぼくらの旗」  
「サブウェイ123激突」「TAJOMARU」「男と女の不都合な真実」  
「カムイ外伝」「ウルヴァリン:X-MEN ZERO」  
「トランスフォーマー3 アンリミテッド」

※以上の作品を上映。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)

◎秋の大北海道展 第二弾 9月30日(水)～10月5日(月) (最終日17時終了)

※お問い合わせ ☎047・364・1111(大代表)



ナチュラル志向の高まりを受けてハーブの効能も広く知られるようになり、奥深いハーブ関連商品を中心に取り扱う専門



00CCに対して15g(料理用)は60g(殺菌・消毒用)。酢はワインビンネガーやリンゴ酢が最適ですが、米酢でも可。殺菌・消毒用には穀物酢が十分。出

梨子本さんはハーブの達人。取り出すハーブは1種類だけでもミックスしてもよい。ドライハーブを使う場合は酢300CCに対して15g(料理用)は60g(殺菌・消毒用)。酢はワインビンネガーやリンゴ酢が最適ですが、米酢でも可。殺菌・消毒用には穀物酢が十分。出



## ハーブビネガーって何だ?

「ペパーミント」オーナ、梨子本(ななしもと)さんにお会いし改めてその思いを伺った。今回は、簡単に作れて利用範囲も広いハーブビネガーについて教えて頂きました。

「主な使い方」  
★料理に: ドレッシング、マリネ液、ピネグレットソースなどに。ミントピネガーは糖分と炭酸水を加えてサワードリンクに。★清掃に: ローズマリーやラベンダーはとくに効果的。スプレーボトルに入れておけば使いやすい。その後、ヨーロッパの家庭料理のソースとしてこの「4人の泥棒の酢」は広まったそう。



ハーブビネガーいろいろ

「主な使い方」  
★料理に: ドレッシング、マリネ液、ピネグレットソースなどに。ミントピネガーは糖分と炭酸水を加えてサワードリンクに。★清掃に: ローズマリーやラベンダーはとくに効果的。スプレーボトルに入れておけば使いやすい。その後、ヨーロッパの家庭料理のソースとしてこの「4人の泥棒の酢」は広まったそう。

な逸話が! 1630年、南仏でベストが大流行した時のこと。一家全員病死した空き家が、4人組が泥棒4人組がいました。彼らはなぜ感染しなかったのか? 白いよると、事前にタイムやセージなどのハーブを漬けた酢を体中に塗っていたのだ。酢とハーブのパワーを示す面白い話ですね。その後、ヨーロッパの家庭料理のソースとしてこの「4人の泥棒の酢」は広まったそう。

「主な使い方」  
★料理に: ドレッシング、マリネ液、ピネグレットソースなどに。ミントピネガーは糖分と炭酸水を加えてサワードリンクに。★清掃に: ローズマリーやラベンダーはとくに効果的。スプレーボトルに入れておけば使いやすい。その後、ヨーロッパの家庭料理のソースとしてこの「4人の泥棒の酢」は広まったそう。

### 秋の輝きメニューを堪能

珈楽庵 松戸松飛台店

爽やかな秋風が感じられる素敵な季節がやってきましたね。美しい庭園を眺めながら珈琲ブレンドが出来る評判の「珈楽庵」では、秋の彩り鮮やかなスイーツやフード、ドリンクが皆さんをお出迎えしてくれます。

旬の素材の美味しさをいかした、秋メニューのラインナップも充実しています。中でも、栗のジュレードや栗のクリームをたっぷり使った季節のワッフル「秋の珈楽庵」は、地元の栗と栗の風味が楽しめるおススメの逸品です。また、柿と栗の渋皮煮を贅沢に使用した「秋づくし」や、栗の風味が自家製栗の食感も楽しめる「栗の栗」も人気です。

皆さんも五感をフルに使いながら「珈楽庵」で心休まるひと時をお過ごしください。

50円off

コーヒー・紅茶の注文の方(アレンジメニューは別料金)

11/5(木)迄にスタンプ2個揃えられると、次回ご来店時に「蔵菓子」(栗・栗・栗)をサービスいたします。  
※1回のご利用でスタンプ1個印刷

TEL. 047-389-3682

松戸市松飛台76-1 年中無休

平日 9:00～22:00 (L.O.21:30)

土・日・祝 8:00～22:00 (L.O.21:30)

### UKIUKIで求人してみませんか?

サイズは2段1/4(67×62mm)～  
※2段1/2以上からはカラー写真を掲載できます。

松戸市全域の朝刊に  
171,900部折り込み

求人広告掲載に関するお申込み・お問い合わせは

UKIUKI編集室

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F

TEL...04-7176-2747

FAX...04-7176-8931

### 新しい「量」で快適生活

量・ふすま・クロスなど細かい事から

全面リフォーム まで承ります

見積り、お気軽にお電話ください。

信頼 実績 高い技術力

松戸特別技能功労賞受賞

(有)池田量店

松戸市新松戸4-188

TEL 047-344-7863

### お肌の回復・改善! 美白ケアのお手伝い

夏に強い紫外線やエアコンによりダメージを受けたお肌のお手入れは大切です。そこで、「リラックスしながらキレイになれる」と評判の「CPサロン」で、フェイシャルエステコースを体験してみませんか?

明るく落ち着いた雰囲気や清潔な店内では、最初に、お肌を今どんな状態なのか? どのようなケアが肌に合うのか? など、お肌の悩みを丁寧にカウンセリングしてくれます。施術は、クレンジングで顔全体の汚れを取る事から始まります。次に大小のブラシとガラス管を使い、毛穴の奥の汚れや古い角質を丁寧に除去した後、オールハンドのマッサージにより至福のひと時を体験! 施術を終えた後は、お肌を実感でき、大満足のエステ体験ができました!

UKIUKI 読者限定 フェイシャルエステお試しキャンペーン

フェイシャルエステ + 肌カウンセリング & メイク付約90分

通常2,100円 ▶ 特別お試し価格 1,050円

※11月末まで

CP PINE

CP化粧品取扱店  
フェイシャルエステサロン

新松戸2号店  
tel. 047-348-1110  
松戸市新松戸4-52-3 新松戸144ビル2階

西馬橋サロン  
tel. 047-345-1148  
松戸市西馬橋幸町141 オークハイツ101

### 足やせ物語

この秋...下半身太りの悩みを解消して憧れのキレイ脚へ!

今すぐ試そう! 徹底集中体験! (10/31まで)

充実の6トリートメントフルコース

step1-4で体全体の代謝をアップ! step5でグリコゲン(糖質)を分解して脂肪を燃焼! step6でリンパを流して余分な水分を排出!

通常価格 26,250円 (税込)

1回 ¥4,200! (税込)

5/14～6/24 1.5ヶ月間

体重 53.1kg → 43.6kg (-9.5kg)

ウエスト 67.0cm → 56.0cm (-12.0cm)

股間 83.0cm → 73.5cm (-9.5cm)

ヒップ 90.0cm → 81.2cm (-8.8cm)

太もも(右) 53.0cm → 42.6cm (-10.4cm)

太もも(左) 53.0cm → 42.6cm (-10.4cm)

ひざ裏(右) 38.0cm → 33.5cm (-4.5cm)

ひざ裏(左) 34.0cm → 30.5cm (-3.5cm)

足首 53.1cm → 43.6cm (-9.5cm)

松戸店でトリートメントを受けた富石さん

27才 会社員 身長160cm

5/14～6/24 1.5ヶ月間 体重 53.1kg → 43.6kg (-9.5kg)

ウエスト 67.0cm → 56.0cm (-12.0cm)

股間 83.0cm → 73.5cm (-9.5cm)

ヒップ 90.0cm → 81.2cm (-8.8cm)

太もも(右) 53.0cm → 42.6cm (-10.4cm)

太もも(左) 53.0cm → 42.6cm (-10.4cm)

ひざ裏(右) 38.0cm → 33.5cm (-4.5cm)

ひざ裏(左) 34.0cm → 30.5cm (-3.5cm)

足首 53.1cm → 43.6cm (-9.5cm)

松戸店でトリートメントを受けた富石さん

27才 会社員 身長160cm

松戸店 ☎047-364-5410

松戸市本町1-1 松栄館ビル4F

松戸駅西口徒歩1分

http://www.briant.co.jp

ブリアント

営業時間 10:30～20:30 (定休:日曜、第二日・月連休)

☎0120-39-7759

### コンタクトレンズ アドバイザーのいる安心ショップ

人気の使い捨てレンズ

1日タイプ ¥2,180(1箱)～

2週間タイプ ¥2,080(1箱)～

ソフト・ハードレンズ ¥4,000(1箱)～

★ご希望に合った商品をご提案致します。

エースコンタクト ACE CONTACT

松戸市松戸1181 ボックスヒル松戸店7階 ☎047-367-3003

営業時間 10:00～21:00 定休日 ボックスヒル松戸店休館日

UKIUKI クーポン

クーポンご持参で 使い捨て6箱以上購入の方 1,000円割引

クーポンご持参で ケア用品購入2点以上の方 500円割引

クーポンご持参で ハード・ソフト2枚購入の方 1,000円割引 (1枚500円引き)

※他券併用不可 平成21年11月末日まで