

お得なチラシの印刷あります

トクトクパック.コム

お問合せは ☎0120-936-340 まで
詳しくはHPをご覧ください
<http://www.tokutokupack.com/>

UKIUKI!

ウキウキする地域生活情報紙 5月7日 第370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

■発行部数
松戸東版 109,750部 (国道6号線より東側の松戸市全域)
松戸西版 60,500部 (国道6号線より西側の松戸市全域)

■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

松戸市内「チラシポスティング」のご案内

松戸市内を442区域に分割
ご自由に配布区域を選べます
※5,000部以上からの受付となります

ご用命・お問合せはフリーダイヤルへどうぞ
☎0120-936-340 取扱代理店 (株)ユースメディア

5月に入り庭の手入れが楽しみな季節になりました。今年松戸市が「減CO₂(げんこ)大作戦」と称して取り組んでいる地球温暖化防止に向けて、緑のある生活を実現してみましよう。そこで「減CO₂大作戦」のいくつかの柱である緑の取り組みについて、市役所環境計画課 減CO₂担当室でお話を聞いてきました。

「緑のカーテン大作戦」窓際などにつける性植物を合わせ、建物に直接日光が当たらず自然のカーテンの事です。つる性植物にはゴーヤ、キュウリ、ヘチマ、朝顔、ひょうたん等がある。夏の間は植物の蒸発作用により、スタレな日陰を作るよりも効果は大きく、暑い日は5℃から10℃程度室外の温度差がでます。これにより夏のエアコンの電気代を節約する事ができ、省エネ効果が期待できます。又、CO₂の削減により地球温暖化防止にもつながります。

緑のカーテンは植物を育てる楽しみがあります。又、植物の緑は目にも優しく、温暖化の原因とされているCO₂を吸収する働きもあります。そして、何よりゴーヤ等は収穫して食べる楽しみがあります。花を楽しむか、実を楽しむかはあなたのお好みでどうぞ。記者も昨年「緑のカーテン」をゴーヤ4苗で実践してみました。ゴーヤは病害虫に強く、初めての方でも簡単に取組めます。実際、毎日のように収穫があり、最盛期には食べきれないほどでした。勿論今年も挑戦してコンテストに応募しようと思っております。

松戸南部市場

魚がし銘茶(株)

☎047-362-8206

営業時間/あさ6:30~ひる12:30

特典 5/7(金)からご来店のお客様に
「謹賀新茶」一袋プレゼント!

★楽しみ

緑のカーテンは植物を育てる楽しみがあります。又、植物の緑は目にも優しく、温暖化の原因とされているCO₂を吸収する働きもあります。そして、何よりゴーヤ等は収穫して食べる楽しみがあります。花を楽しむか、実を楽しむかはあなたのお好みでどうぞ。記者も昨年「緑のカーテン」をゴーヤ4苗で実践してみました。ゴーヤは病害虫に強く、初めての方でも簡単に取組めます。実際、毎日のように収穫があり、最盛期には食べきれないほどでした。勿論今年も挑戦してコンテストに応募しようと思っております。

★コンテスト開催

松戸市では市内で作られた緑のカーテンを対

緑を活かしてエコな生活

象に今年もコンテストを開催します。皆さんが育てた自慢の緑のカーテンを応募してみてください。

昨年の市長賞は二階にまで伸ばした見事な朝顔のカーテンです。写真の朝顔は種がでず挿し木で増やして水遣り・追肥で管理して育てた結果、爽やかな夏を過ごせたそうです。

(2ページへつづく)

松戸南部市場見学会

参加者募集!!!

食事補助券700円付付き!

開催日 平成22年7月21日(水)

定員 40名様(1名でも参加OK!)

対象 一般消費者の皆様

アセット・ロジスティクス(株)

森のホール21

松戸市千駄堀646-4

①5月22日(土) 10:00~12:00 ・小会議室2
②5月22日(土) 14:00~16:00 ・小会議室2
③5月25日(火) 10:00~12:00 ・小会議室2

【講師】ファイナンシャル 菅野 利光

ご予約・お問い合わせ
(株)ライフプラザ パートナーズ
TEL 03-5466-9201
受付 平日9:30~18:00(担当)

大切なお金のこと、保険の基礎や活用方法をプロから学ぶチャンス!

プロのFPが教える「保険を学ぶマネーセミナー」

お金を貯めるヒントや、知っておきたい豆知識など、お金を殖やす6つのポイントと生命保険の選び方、活用方法など、知って得する内容を学びます。

ぜひこの機会に、ご予約の上、お出掛けください。

松戸視力訓練センター

おかげさまで 創立31周年

新学期に視力訓練を!

視力回復のためのトレーニングを!!

資料即日送付!!
初回の相談無料です!!

自宅訓練が可能です。
当センターは毎日新聞で紹介されました。

当センターは地元のコアラテレビで紹介されました。
厚生労働省認可の医療器具を使用

松戸視力訓練センター

日本視力訓練協会加盟

松戸視力訓練センター

フリーダイヤル ☎0120-012993

「あきらめずに目標を持って下さい」

【所長のひとこと】

「最近視力に条件のある防衛大学、航空大学、消防士、自衛官、警察官、JR、各私鉄運転士等の受験生、さらに運転免許取得を目指した訓練生をあずかり、仕事にも自ら熱が入ります。本人達から合格した喜びの知らせを受ける時、何よりもほっとした気持ちになり、そのことが仕事に対する生きがいと充実感を覚えます。」

松戸視力訓練センター

受付時間
平日・土曜 10時~19時
日・祝祭日 10時~17時
定休 月・火(祝日は営業)

〒124-1101 松戸市松戸1241(和興ビル4F)

こんな喜びの声をいただきました。

“日本航空パイロットに合格” 首都大学東京 卒業 小西 里和子

子供の頃からパイロットになるのが夢でした。その為、視力には気を使ってきましたが、大学受験の約半年の間に視力が1.5から0.3まで落ちてしまいました。当時、身体検査基準が緩和され、受験条件は満たしていたものの、「手術をしない限り視力は回復しない」と告げられ、ショックで眼の前は真っ暗でした。

そんな時、母がHPで松戸センターの事を知り、半信半疑で訪ねました。5つの視力測定の結果、「トレーニングをすれば必ず良くなる」という茂村所長の言葉を信じてトレーニングを続け、半年経つ頃には両目とも1.0にまで視力が回復しました。

それから3年、採用試験の身体検査では最難関と言われる眼科項目で再検査項目を1つも出すことなく通過し、全試験を無事合格することが出来ました。

初心忘れず、努力し続けるパイロットになりたいと思います。(平成21年2月記)



★作り方★
①5月上旬、苗を植えつけます。種から育てるのは少し難しいので最初は苗からが無難でしょう。苗は60センチ間隔くらいで植えます。

ゴーヤ植付



②カーテンの下地になるネットを張りませす。ナイロン製のもので、実がなつても壊れないように、しっかりととめておきます。

③5月から9月上旬は生育盛期であり収穫期でもありません。水遣りは真夏の晴れた日には毎日朝夕必要です。つるがよく巻きつくようにネットに這わせてください。追肥をしたほうがたくさん収穫が見込めます。

④9月中旬くらいで作業は終わります。実をいくつか残しておき、翌年用に種を採りましょう。ネットはずし、撤去して終了です。

★減CO2ひまわり作戦★

有休農地等を活用して、ひまわりを育て、花を薬し、み種から油を搾り、その油を食用油として利用し、使い終わった油をバイオ燃料や石炭にして再利用する循環



搾油の様子



「減CO2ひまわり作戦」で咲いたひまわり(8月中旬)

環境社会の形成を学ぶモデル事業です。資源の循環を実際に体験する事、又そのような取り組みを幅広くPRする事で環境に優しいライフスタイルの大切さが実感できるようになります。

その他の作業は市に登録しているひまわり応援隊や市民団体のボランティアの方々で行っています。



「減CO2ひまわり作戦」での種まきの様子

昨年の実績は約3500本のひまわりから115キロの種が収穫されました。その油はエコ料理教室で使用して美味しさを実感してもらいました。その作りを行ったそうです。



使用済みの油から作った石炭

市では今年も植え付けや収穫のお手伝いをしてくださるボランティアを6月に



「減CO2どんぐり作戦」での、どんぐりの植付

募集する予定です。減CO2担当までお問い合わせください。

ここで少しひまわりの語源は「日回り」目を追って回る花という意味ですが、実際には花が開いた後は動かないので、多くの花は東向きに咲きます。又、一つの花に見えるが、多数の花が集まった集合体です。ひまわりの言葉は「憧れ、熱愛」。個人でひまわりの循環型を実践するのはいささか難しいですが、情熱的なひまわりの花をご家庭でも楽しんでください。

★育て方★
①これから種まきにちょうど良い時期です。軽く耕した穴に種を1粒ずつ指で植えて、そと土をかぶせます。朝夕2回の水遣りを行い、表面が乾かないようにしてください。

②種まき前と小苗の時の2段階に分けて肥料を与えてください。

③背が高くなって倒れそうなものは棒を立てて支えてください。

④花を薬しんだ後は十分に実った種の収穫です。

⑤家庭では実を日に干し、フライパンで炒れば食べられます。殻が硬いですが歯で割り、中の小さな実を食べます。

【減CO2どんぐり作戦】

松戸市50万本植樹計画の一環として実施している事業で、地域や学校に「どん

UKIUKI! 紙面リニューアルのお知らせ

いつもUKIUKIをご愛読いただきましてありがとうございます。
今週号より紙面をリニューアルしました。新コーナーなど、皆様により一層楽しんでいただけるような紙面づくりをしてゆきますので、これからもご愛読くださいますよう、お願い申し上げます。

UKIUKI編集部

公園めぐり

清々しい季節になりました。ゴールデンウィークを思いっきり満喫した後で、ちよつとお疲れ気味という方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ是非お近くの公園で自然浴を楽しんでみませんか。ここの「野沢第三公園」でも、心地よい空の下でホッと一息ついていられる方を見かけました。そよよと吹く春風が、花の香とともにそとと癒しの空気を運んできてくれているようです。

園内には、滑り台とジャンクルジムが合体したようなユニークな形の遊具がただひとつあるのみですが、その大きな遊具は、まるで両手を広げて子ども達を出迎えてくれているかのような頼もしい姿です。雄大な象の鼻のように見える「ガンバレー」と、ファイナダーごしにエールを送っていました。きつと、青い空

豪華ですね。「家庭で出来る、なるべく簡単なものを覚えていただきます」と先生。会員諸氏に埋もれるようにしてテキパキ指示を出す先生と、その先生の意のままに動く諸氏。男子校の家庭科の授業を髣髴とさせます。「家じや、こんなに動かないもんなあ」「女房に作り方を教えたら好評で」と言いながら、ご馳走作りは進みます。楽しく作って健康に。一石二鳥ですね。

◎活動日/木曜日
◎時間/10時~13時
◎場所/馬橋市民センター
◎入会金/無料
◎会費/1,500円/回(8回分前納)
◎問い合わせ
☎04-7153-2240 佐々木

野沢第三公園 (柏市)

に元気な笑顔が映えるベストラッシュが撮られたに違いありません!お父さんの笑顔も、とっても素敵でした。空に少し近づける「野沢第三公園」は、「野沢ふるさと会館」と「相逆井南郵便局」の間に位置しています。皆さんも是非、癒しと笑顔あふれる春色の公園へ足を運んでみてはいかがでしょうか。(ミナ)

知の得! 栄養と健康について!!

「もう少し前歯が白くなる」といいのになあ「まっ白にはなりたくないけど私の歯は黄ばんでいる」患者さんとお話すると、このように思っている人が多くに気づきました。先日、トヨタ社長がアメリカの公聴会に出席したときも、歯のきれいが話題になりました。日本を代表する会社の社長の歯は白くきれいだっただけで、さういふ歯は身だしなみのひとつとして定着しています。

「ホワイトニング」という言葉は知っているけど、どんなことをするのだから、歯医者さんには食事や会話を楽しんでほしいと思っっています。それなのに歯の色が気になって外出がおっくうになったり、お友達と楽しくおしゃべりできないのでは残念でなりません。がんばって治療に通っていた

「ホワイトニングをする」と「歯がまっ白になるの?」歯の色は気になるけどホワイトニングをするのに、ちよつと悩んでいませんか? ホワイトニングはジェル状の薬剤を使って歯を白くします。施術時間は30分程度です。まっ白になるのではなく歯がナチュラルに白くなります。そしてお痛みなどなく、すぐに効果を実感できます。

患者さんには食事や会話を楽しんでほしいと思っっています。それなのに歯の色が気になって外出がおっくうになったり、お友達と楽しくおしゃべりできないのでは残念でなりません。がんばって治療に通っていた

いであ歯科医院

松戸市西馬橋相川町117

☎047-340-3718

http://www.ide-shika.com
info@ide-shika.com

診療時間/AM9:00~PM6:30(土曜のみPM5:00まで)
休 休 日/PM1:00~PM2:30
休 休 日/木曜・日曜・祝日

ENJOYサークル

調理帽をかぶりエプロンをきりりと締めた熟年男子19人が「馬橋市民センター」に集結しました。熟年男子家庭料理の会の皆さんです。ご紹介しましょう。

会員諸氏に入会の動機をお聞きすると、「カミさんに捨てられたときの用心だよ」とか、「知らないうちにカミさんとムスメに会員にされちゃったんだ」と、ユーモアたっぷりのお答。先生いわく「三度三度奥さんに作らせていたら飽きられちゃいますよ。たまに亭主が作れば夫婦円満まちがいなし。自身の方も、学んでバランスの良い食事を心がけて。本日のメニューは「もずくスープ」「ヨーグルトサラダ」「味付け卵」「ペペロランチ」です。なかなか

夏にかけては、フレッシュハーブティーを楽しむべストシーズンです。イベントなどで、市民の皆さんにハーブティーを提供する機会も多い「松戸ハーブボランティア」の方に、同会お勧めのレシピを教えてくださいました。この日用意したハーブは、レモングラス、レモンバーム、スペアミント、ジャーマンカモミール。とくにレモングラスはフレッシュならでは味わいが魅力です。

※リラックス効果があり体に穏やかに効くといわれるハーブですが、体質や体調によってはトラブルの元となる場合があります。妊産婦は避けた方がよいハーブもありますのでご注意ください。(Nono)

初夏の使者 フレッシュハーブティー

「摘み取ったハーブはさつと洗って水分を拭き取る。」
②レモングラスは2/3cm長さに切る。他は、枝先の茎の柔らかい部分を茎ごと堅ければ葉のみ。カモミールは花のみ。ハーブの分量は2、3人分に合わせて半カップ程度を目安に。
③温めておいたティーポットにハーブを入れ、熱湯を注ぎふたをして数分蒸らす。
④茶こしを使ってカップに

暑い日には冷やしても美味

いがぐりくん

お母さんに
何色のが
いいかなあ

濃いピンクに
決まっちゃったね

待ってて
決まっちゃった?

自分の
ことだと
迷っちゃうの

文字広告編
ミニミニ広告 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。
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!
☎047-0000-0000
●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
方で見学のみ可能。○○○
公民館毎週月・水・金・日
☎047-0000-0000
●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だ次第です。
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
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編集室まで
FAX:04-7176-8931 E-Mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

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紙上で紹介します。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

本格的な技術と高いリラクゼーション効果が得られると評判の「ボディサロン ソル・ルーナ」。完全予約制のプライベートが重視された空間で行われる施術は、常に心地良さを追求しながら

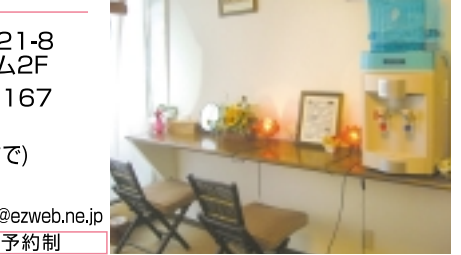
皆さんも「ソル・ルーナ」で、心身共に癒されるひと時をどうぞお過ごしください。
(Kyoon)

「骨盤矯正」がおすすめ! お客様からは「太ももやヒップラインがスッキリして、洋服のサイズが変わりました」「ムクミや便秘が解消しました」という喜びの声も多いようです。
「日頃の疲れた身体にはメンテナンスが必要です。ひとりひとりに合ったお身体の悩みを一緒に解消しましょう」とオーナーより。

★お得な体験プラン★
・骨盤矯正ダイエット……4,200円→2,100円(30分)
・全身リンパマッサージ……9,450円→4,200円(60分)
・減量プラン
気になる部分のマッサージ+脂肪燃焼 ……126,000円→78,750円(15回)



Information
松戸市常盤平5-21-8
信功ヴィラハイム2F
☎047-386-7167
営 11:00~19:00
(土曜日は15:00まで)
休 日・祝・水曜日
body salon.sol-luna...@ezweb.ne.jp
女性専用。完全予約制



ウィークリー情報

Life
くらし

◎森のホール21
◆2010年5月26日(水) 18:30 小ホール
松戸狂言の夕べ
【出演】野村萬斎 野村万之介 石田幸雄 他
全席指定 5,500円 ※未就学児不可
※チケットお申込、RO-ON ☎047-365-9911

◆2010年5月30日(日) 13:00 小ホール
ビッグバンド ラテン&ジャズ
全席自由 1,500円(当日 1,700円) ※未就学児不可
※チケットお申込、R&BSウィングジャズ ☎04-7132-8554

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
「タイタンの戦い(字幕)」 「のだめカンタービレ 後編」
「シャッターアイランド(字幕・超吹替 5/13終了予定)」
「プリキュアオールスターズDX2(5/8・9のみ上映)」 「アリスイン・ワンダーランド(吹替)」
「ゼブラマン」 「花のあと」 「劇場版TRICK」 「ウルフマン」
「名探偵コナン」 「映画クレヨンしんちゃん(土・日のみ上映)」
※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)

◎婦人靴・バッグ・雑貨バーゲン) 5月5日(水)~5月10日(月)(最終日17時終了)
◎アクセサリバーゲン ※お問い合わせ ☎047-364-1111(大代表)

松戸のお気に入りのお店大募集!
あなたのお名前・郵便番号・住所・電話番号を明記の上、「店名」「住所」「その理由」をお書きの上、ハガキ・メール・FAXにてご応募ください。
抽選で10名様に「UKIUKI特製 エコバッグ」をプレゼント!

例) ・小金原のウキウキ店 ・理由…○○が美味しい!
※住所は上記のように厳密でなくても大丈夫!

あなたののお気に入りの
お店を教えてください!!

応募先
〒277-0053
住所……柏市酒井根5-4-10 3F
FAX……04-7176-8931
E-mail……ukiuki@yusmedia.co.jp
UKIUKI編集室
「お気に入りのお店募集」係まで

UKIUKI読者プレゼント

ドキュメンタリー映画「1/4の奇跡 ~本当のことだから~」
上映日…2010年5月29日(土)
会場……小金市民センター 2階ホール
(松戸市小金きよヶ丘3-1-1)

1回目上映…10:00~12:00
2回目上映…15:30~17:30
※軽食ありの交流会もあります。
12:00~15:00 2階料理室(1人300円)
主催…まつど「1/4の奇跡」上映実行委員会
後援…松戸市

UKIUKI編集室
「1/4の奇跡チケット
プレゼント」係まで
※応募締切…平成22年5月17日(月)必着

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10 3F
FAX…04-7176-8931
E-mail…ukiuki@yusmedia.co.jp
※当選者には発送をもってかえさせていただきます。

菓寮 千秋菓

群馬県・伊勢崎「妙ちくりん」様製造

生クリームの大福

1個137円(税込) 冷凍販売

帰省土産や
ギフトにもどうぞ

日本テレビの人気番組「メレンゲ」にて、
有名タレントさんも絶賛の逸品!
—全国からのお取り寄せ当主人気No.1商品!—
(コーヒー・モンブラン・ティラミス・ラムレーズン・黒ごま・
宇治金時・ブルーベリー・小倉・かぼちゃ・抹茶・シヨコラ)

八ヶ崎店限定販売!
期間限定
たいやき
1匹120円

〒松戸市根本3-13 1F
TEL. 047-308-8080
営業時間/9:30~19:00
(日曜・土曜・祝日は10:00~19:00)

【八ヶ崎店】松戸市八ヶ崎7-45-3
TEL. 047-312-1123
営業時間/10:00~19:00

いつもありがとうございます!
5年目記念セール!!

カジュアル
遠近両用メガネセット

境目なしで遠くも近くも視界良好
小型で見た目もスッキリ

脱大型

■当店通常一式価格
17,500円(税込)
クーポン利用+5年目記念割引
13,500円(税込)
※クーポンをご持参下さい
※HOYA遠近両用レンズ付

LIZ LISA

品切れ続出の稀少モデル
ついに入荷しました

種類豊富

お子様にも
人気

標準レンズ付
※クーポン使えます **15,750円(税込)**

遠近両用メガネセット

上下幅が大きくてかけやすい
初めての方にも安心タイプ

■当店通常一式価格
10,500円(税込)
クーポン利用
8,400円(税込)
※クーポンをご持参下さい
※HOYA遠近両用レンズ付

八柱駅北口ロータリー沿い 快適な視生活をお約束!

八柱駅北口徒歩0分 営業時間…11:00~20:00
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-magane.com

千里メガネ

UKIUKIクーポン
メガネ一式1万円(税込)
以上お買い上げの方
クーポンご持参で
20%OFF
※他のクーポン・割引券
との併用不可
※平成22年5月31日迄

