

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

無料 UKIUKI!

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

ウキウキする地域生活情報紙 11月4日 第408号
●毎月2回発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配で無料お届け

松戸東自動車学校

お問い合わせ資料請求先 ☎047-384-2225(代)

五香駅東口徒歩5分 松戸市金ヶ作418

無料託児所完備
無料送迎バス運行中

http://www.mhds.co.jp



りんごいろいろ

旬の今、りんごは種類が豊富で選ぶのに迷ってしまうほど。伊勢丹松戸店青果担当の山口さんによると、「色付きが良く艶があり軸が太いものをお選びください」



⑥こんがり焼き上げる

「りんご」の選び方

古くは旧約聖書のエデンの園に登場し、新しくは故ジョブズ氏創業のIT企業の社名に使われるなど、昔も今も、人類にとりてんごはもともと身近な果物です。海外では古くから栽培されてきたりんごも、意外なことに日本での本格栽培は明治に入ってから。りんごは、日本人にとってはむしろ新しい果物だったのです。

りんごの赤色の濃さにこだわる方が多いけれど、生産者の話では、幾分黄色がかっているものが方が蜜の入りがいやすいそうです。蜜入りのものは早めに生食でシナノスイートなども生食がお勧めです。蜜がまだ入っていないふじや紅玉は煮崩れしにくく調理にも向いています。ジョナゴールドは実が柔らかいのでジャムにも。ただし、紅玉でも、過熟したものは煮崩れしやすいので鮮度の良いものを選ぶのがポイント。酸味の少ないふじを調理する際はレモンを多量に入れるとよいでしょう。りんごの保存は、水分の蒸発を防ぐため、ビニール袋に入れて冷蔵庫風通しの良い冷暗所での話でした。

バターや砂糖と相性のよいりんごですが、今回は「できるだけヘルシー」をテーマに作ってみました。なお、使ったおもりりんごは紅玉や早生ふじなど、いずれも1個250g前後の小きめのもの。皮と芯を取り除くと、重さは約80%になります。

★材料
りんご2個、卵2個、砂糖180g、サラダオイル100cc、クルミ1カップ、薄力粉200g、シナモン小さじ1、バナラエッセンス少々(33cm×28cmの天板1枚分)

★作り方
①クルミを荒く刻む。
②薄力粉とシナモンを合わせてふるう。
③皮と芯を取り除いたりんごを8等分し5mm程度の厚さに切って塩水に浸したあと、キッチンペーパーで水分を拭き取っておく。
④大きめのボールに、卵砂糖、サラダオイル、バナラエッセンス、クルミ、りんごの順に入れながらよく混ぜ合わせる。
⑤④を加えて混ぜ、クッキングシートを敷いた天板に流し込む。



りんごとシナモンの風味が紅茶によく合う

今が旬

ヘルシーに美味しく

生はもちろん、煮ても焼いても美味しいりんご。「100個のりんごは医者を送る」という英語のことわざもあるように、健康にもよい旬のりんごでいろいろな食べ方を楽しんでみましょう。

★コンポート

りんご2個、砂糖大さじ1、レモン汁大さじ1、白ワイン50cc、シナモンスティック半本、水100cc

★作り方
①りんごは皮をむいて縦に2等分し8等分し芯を取る。
②厚手の鍋にりんごを並べ材料をすべて入れて火にかける。煮立ったら中火で弱火で5分加熱。りんごの上を返してさらに5分加熱した後にたん火を止めシロップを含ませる。
③再度火にかけて、焦がさないよう煮詰める。
※電子レンジで作るときは、水は入れずラップでびった

★フルーツソース

煮崩れないりんごを選びましょう。試した範囲ではふじがお勧め。砂糖は控えめなので、よく冷やして、アイスクリームや次に紹介するアップルソースを添えても美味。電子レンジで作ったものは鍋で煮たものよりも身がしまりトーストにするとジャムより美味しい!パイやタルトにもお試しください。

健康生活フィットネス はじめませんか?

スタイルUP! 筋力UP! 元気UP!

誰でもできるかんたん運動で 体内年齢10歳若くならう!

オープニングキャンペーン!!
50名様 無料体験受付中!

住所/松戸市松戸新田575-20 須藤ビル201
営業時間/AM9:00~PM10:00 定休日/日曜
http://www.shape44.com
TEL. 047-703-8222

完成見学会開催!

太陽光<発電MAX>住宅説明会開催!

11/5±・6日 10:00~17:00 雨天決行

●太陽光発電システムの専門家がお話します。
なぜ今太陽光なのか?
●太陽光のシステムを最大限に利用するには?
●どこに取り付けたいのか? 今からでも間に合うのか?
などの質問に全てお答え致します!

ご来場の方に本プレゼント 太陽光発電は損か、得か?

大容量の太陽光発電が標準装備!
売電額 10年間 約240万円 相当パネル

元元出せ日本! 月々のローンと光熱費を合わせて月々4.4万円クラスの支払い

トークンホーム株式会社
イシンホーム住宅研究会 〒270-0021 松戸市小金原4-40-18
TEL. 047-342-7335 FAX. 047-342-7092
ホームページ http://www.token-home.com
Eメール: info@token-home.com
建設工事業(股)27232号

布団の選び方 Q&A

寒い冬には、フックラしたお布団であったかあ、グッスリ眠りたいものです。そこで今回は、新松戸のグッスリ眠れる布団専門店「ふとんのうえの」さんに布団の選び方を取材してきました。

Q・どんな布団を選んだら良いの?

A・お客さまの生活様式に合わせて、中素材やサイズや重さを確認して選び下さい。当店では創業60年の実績と、国家検定一級技能士の資格を基に、アドバンスさせて頂き「もったいないの心を大切に」する日本人には経済的で安心な眠れる布団です。と店長の上野さん情熱的な語り口から信頼できる布団の匠としての心意気を感じられました。資源の少ない日本の環境や気候にピッタリのお布団です。

今回は、**布団冬支度応援キャンペーン**を開催するので11月末日までの期間限定ですが、**お得なクーポン券**を頂きました。布団のアドバンスや見積は無料とのことなのでこの機会にお気軽にお問合わせしてみたいかがでしょうか?

布団冬支度応援キャンペーン

- ★布団匠謹製 新綿百年敷布団 23,500円~(税別)
- ★布団専門店オリジナル 西川羽毛掛布団 39,900円~(税別)
- ★綿布団デラックス打ち直し加工 掛敷共 9,800円~(税別)

※ロングやダブルへのサイズ変更も承ります

完成見学会開催!

太陽光<発電MAX>住宅説明会開催!

11/5±・6日 10:00~17:00 雨天決行

●太陽光発電システムの専門家がお話します。
なぜ今太陽光なのか?
●太陽光のシステムを最大限に利用するには?
●どこに取り付けたいのか? 今からでも間に合うのか?
などの質問に全てお答え致します!

ご来場の方に本プレゼント 太陽光発電は損か、得か?

大容量の太陽光発電が標準装備!
売電額 10年間 約240万円 相当パネル

元元出せ日本! 月々のローンと光熱費を合わせて月々4.4万円クラスの支払い

トークンホーム株式会社
イシンホーム住宅研究会 〒270-0021 松戸市小金原4-40-18
TEL. 047-342-7335 FAX. 047-342-7092
ホームページ http://www.token-home.com
Eメール: info@token-home.com
建設工事業(股)27232号

ご案内図
松戸運動公園、松戸第六中学校、松戸新田交差点、松戸新田、松戸自動車教習所、出光GS、マツモトキヨシ、東洋堂、松戸新田、サミットストア、いなげや、ケヨーD2、みどり台駅、ハローマート

現地 松戸市松戸新田429-35
当日道に迷われたら加藤の携帯までご連絡下さい。
携帯: 080-2013-3390

グッスリ眠れる布団専門店

ふとんのうえの

営業時間 10:00~20:00 松戸市新松戸3-358
定休日 隔週日曜日・年末年始
047-343-8248

WEBショップ [ふとん輸入ドットコム]
http://www.futon-syokunin.com

ふとんのうえの 500円割引クーポン券
ふとんのうえの 古布団 2,000円下取り割引券

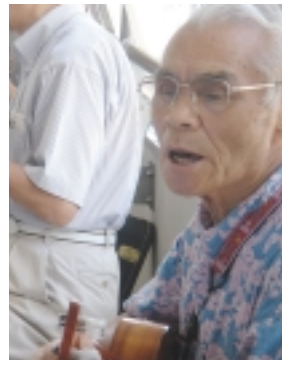


けっぱれ! 福島



東日本大震災から来週で8ヶ月。この間、何らかの被災地支援をした、また、人の繋がりの温かさを感じたという方は多いはず。復興支援が求められる中、地震・津波・原発事故による三重苦を背負う福島を応援し続ける、二人の方をご紹介します。

福島の仮設住宅に、ぬくもりのある可愛い小物があつたら、それは小島さんの作品かもしれない。小島さんが手づくり小物を福島に贈るようになったのは、かつて小島さんを訪ねた福島の女性があつたからでした。「短期間ですが手芸を教えてください。孫が産まれるまで松戸にいます。そして今年3月11日。郷里に戻っていった女性を大災害が襲いました。それを聞いた小島さんは松戸新田東町の協力で、パーを開き、全売り上げを女性経由で福島に寄付。今も手作り小物を福島に贈り続けています。パーなどがあれば、いつでも参加させていただきますよ」と小島さん。問い合わせは、



趣味のウクレレで被災者の傷ついた心を癒したいと仲間と連れ立って福島で演奏活動を続けています。会場は裏磐梯にあるペンション「森のゴリラ」。小笠原さんの娘さんが嫁いでいます。赤や黄色に染めたい木々が五色沼や松原湖など大小数百の湖沼に映えて、裏磐梯は一年で最も美しい季節。演奏会には近所のペンションからも人が集まって、楽しい夜になりましたと小笠原さん。森のゴリラは裏磐梯の景勝を沢山のの方に楽しんでいただこうと大幅割引を実施しているのだとか。問い合わせは、

松尾 方に見学のみ可能。公民館毎週月・水・金・日。047-0000-0000。047-0000-0000。090-4840-8812。小島まで。

数日前に福島から戻ったばかりの小笠原さんは76歳。小笠原まで。090-3069-4499。090-3069-4499。小笠原まで。(雨水あがさ)

いがりくん 1枚の絵



●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。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・興味のあるまで。04-7176-2747

★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けです。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

鳥取の郷土料理大募集!!
おらが郷土の自慢料理
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

UKIUKI 次号発行のお知らせ
次号のUKIUKIは、**11月18日(金)**となります。
UKIUKI編集室

オーガニックライフ はじめませんか?
マクロビオティック 料理教室のご案内
*ヘルシークラス (玄米・野菜・海藻・豆)中心のお料理の作成 (ダイエットを目指す方・集中して取り組む方・学びたい方向け)
*スイーツクラス (卵・砂糖・乳製品未使用) 受講料 **4,200円** (材料費・テキスト代込み)
*3daysヘルシークラス *ストレッチ指導付 (ダイエットを目指す方・集中して取り組む方・学びたい方向け) 受講料 **30,000円** (3日間の材料費・テキスト代込み)
*ヘルシークラス・半年コース (玄米・野菜・海藻・豆)を中心としたお料理を作り、更に陰陽5行について学んでいきます。受講料 **30,000円** (6回分の材料費・テキスト代込み)

カフェタイムを満喫!!
オーガニックドリンクや、卵・砂糖・乳製品未使用のスイーツをお楽しみください。
*ヘルシーランチ 12時~4時 630円 (玄米・味噌汁・チヂミ1品付)
*玄米プレート 1,575円 (玄米・味噌汁・おかず3品・ドリンク・チヂミデザート付)

「個人カウンセリング」のご案内
「食生活」「心身の悩み」等、一人ひとりの環境・体質に合わせたアドバイスをし、魅力的な貴方に生まれ変わるお手伝いを致します。
*費用 **4,000円** *お茶・菓子付

住 柏市しいの木台3-1-5
営 12:00~17:00
休 日・月曜日 P 有り
☎ **047-330-7100**
詳しくはHP&ブログをご覧ください <http://www.9.ocn.ne.jp/~fairy01/>

じっくり学べる個別指導塾 冬期講習受付中!
レベルや目的に合わせて授業で、着実な成績アップが狙える個別指導塾「ステップ進研」。
通常の授業と同様、冬期講習でも苦手教科と得意教科を自由に組み合わせ、カリキュラムを組めるのがうれしい。先生と一緒にじっくり問題を解いてわからない点をそのままにしないのももちろん。

「冬期講習は、普段以上に苦手な点にじっくり取り組み、克服するチャンスです」と教長。教長との面談では生徒の成績や保護者の希望を考慮した上で進路のアドバイスをもらえるので心強い!
無料体験受付中! 体験出来るから安心!

外国語を始めませんか?
♪楽しいレッスン♪で、世界とのコミュニケーションがぐっと身近に
学んだらすぐ実践!
「英会話無料フリートーク」
教師と生徒で話題のトピックを英語で楽しく会話練習するクラス! 1レッスン毎に、1回無料で参加できますので、通常のレッスン料金だけで表現力や実践力などもさらに磨けます!
馬橋校ではキッズクラス(中学生以下)・一般クラス(高校生以上)のグループレッスン、プライベートレッスン等、クラスのレベルに合わせたオリジナルのレッスンが出来ます。
*詳しくはHPをご覧ください

英会話 CROWN International
・外国語 クラウン・インターナショナル 馬橋校
松戸市馬橋2491 大川産業ビル3F TEL. **047-309-7688**
<http://www.crown-gaigo.com/>

レッスン時間 平日am10:00~pm10:00 (要予約)

UKIUKIクーポン
CROWN International
フリートーク 無料参加券
お気軽にお問い合わせ下さい
2011年11月末日まで

ステップ進研
STEP SHINKEN
八柱教室 北習志野教室
ステップ進研 検索

八柱教室 北習志野教室
ステップ進研 検索

五香さくら通り商店街に Let's Go!
今回は、味の散歩道をご紹介します。お得なクーポンを持って、楽しい時間を過ごして出掛けましょう!

今週末は、味の散歩道をご紹介します。お得なクーポンを持って、楽しい時間を過ごして出掛けましょう!

クーポンは必ず切り取ってお持ちください

四季彩 花車別館 家庭料理 酒処 小雪

特典 ご飲食の方 **1ドリンクサービス** ※11月末日迄 昼:ソフトドリンク 夜:サワー各種 ※宴会では使用できません
旬の食材を生かした、本格的な割烹料理をお手頃な価格でご提供いたします。河豚・すっぽん料理も好評! 盛りごたつ付の個室(24名様まで)もあります。
★各種宴会にオススメ!
80名様迄が利用できるお座敷で、**各種宴会はいかがですか?**
047-385-7281 ※不定休の為、電話にてご確認ください
松戸市常盤平5-13-9 営業11:00~14:00 夜17:00~22:30

特典 昔ながらのおふくろの味 **「すなごんとん鍋」** 通常800円→**500円** ※12月末日迄
当店一押し「すなごんとん鍋」は、モチモチ食感のすなごんと具だくさんの野菜が味の栄養源点のお鍋です。忘年会・新年会(10~30名様迄・料理2000円~)のご予約承っております。
★当店の人気メニュー
・リピーター続出! 「チヂミ・600円」
・霜降り絶品! 「馬刺・900円」
047-385-9988
松戸市常盤平5-3-19 第3日曜日 18:00~深夜1:00 ※昼間はご予約にて営業いたします

特典 ご飲食の方全員 **オリジナルカクテル1杯サービス** ※12月末日迄
世界のウイスキーをはじめ、ビールやカクテルが豊富に揃うお洒落なショットバーで素敵なひとときを! カウンター席のみの店内は、おひとりでも寛げるアットホームな空間です。
★当店おすすめ!
◎パーボンウイスキー 530円~
◎月替わり・特製カレーライス
047-385-3145
松戸市常盤平5-7-7 年中無休 19:00~深夜2:00

特典 ご飲食の方 **生ビール1杯無料** ※5名様迄有効 ※12月末日迄
真諦あんこう鍋、多数の一品料理とお酒をご用意して、皆さまのご来店をお待ちしております。
★各種宴会におすすめ!
28名様迄の忘年会・新年会
ご予約承っております。(予算は応相談)
047-386-1374
松戸市常盤平5-18-11 年中無休 17:00~深夜1:00

特典 **介護の無料相談 随時受付しています**
【求人募集】
私達と一緒に楽しく働きませんか?
(1)看護師(准看護師)
パート2~3回/週できる方
(2)鍼灸あんまマッサージ師
正社員 週休2日
★見学随時受付中!
9月にオープンした「デイサービス もみの木がし通り」は、日曜日もサービスを提供しております。
047-383-5507
松戸市常盤平5-12-6 101 (五香駅西口徒歩1分)

浅草ラスク 五香店
特典 1,000円以上お買い上げの方に ※11月末日迄 **わけありラスク詰め合わせ (300円相当)プレゼント** ※先着100名様
浅草の新名物として人気の「浅草ラスク」。上質なバターの上澄みだけを使用した、上品な味わいとサクッ!サクッ!とした食感をどうぞお楽しみください。
★ご購入にオススメ!
「手揉みラスク・620円(ミックス6歳・12歳入り)」各種化粧箱入りもご用意。
0120-133-376
松戸市常盤平5-12-15 チェリービーンズ1F 10:00~18:00 無休

ピーナッツサブレ本舗 とみい
特典 お買い上げの方に ※11月末日迄 **ピーナッツサブレプレゼント**
富井のピーナッツサブレは、ここさくら通り商店街のある常盤平で生まれました。おかげさまで贈り物やおやつとして地元の皆様には喜ばれています。
★当店のオススメ!
◎松戸 戸定三楽
047-385-4860 (とみい工場売店)
松戸市常盤平5-9-12 日曜日 9:00~18:00 有り

らーめん寺子屋 五香さくら通り店
特典 ※11月末日迄 **お食事の方お1人様につき 50円引き** ※4名様迄有効
各種らーめん(正油・みそ・塩・白湯)や人気の厚切りチャーシューをお楽しみください。
◎麺類ご注文の方ライス無料(終日) 餃子100円(平日11時半~2時)
★日曜限定!
「お子様ラーメン・各種(おもちゃ付)」 550円~330円 ※小学生以下に限り
047-383-8758 3台有り
松戸市常盤平5-3-7 水曜日(祝日の場合は翌日) 11:30~15:00 夜18:00~深夜1:00

