



◆「旅の終わりに」
★海野宿に行くには
長野新幹線「軽井沢駅」または「上田駅」下車。しなの鉄道乗換大屋駅下車、約1.5km。
◆お得な情報
長野新幹線・上野〜軽井沢間の往復通常運賃は1万1100円です。条件付きですが往復6200円（土休日は7100円）で行けるセット券「ワンデーリゾート軽井沢スペシャル」がJR東日本から発売中で、これを利用すると軽井沢での「お楽しみ券」までが付いています。お申し込みの条件は2名以上、往復ともに限定列車に乗車する。使用期間は9月30日まで。詳細は「びゅープラザ松戸駅」窓口にてお問い合わせを。



しなの鉄道

◆しなの鉄道沿線散歩
今回の海野宿は、駅から徒歩圏内で、しかも山深い宿場ではなく、女性にも人気のある安心コースです。しなの鉄道は、「軽井沢駅」と篠ノ井駅間、約65kmに19の駅がある鉄道で、かつては上野〜長野を結んだ信越本線の一部でした。平成9年長野新幹線の開業に伴い、現在は第3セクターとして運営されています。従って線路など設備は、地方ローカル線に見られる物

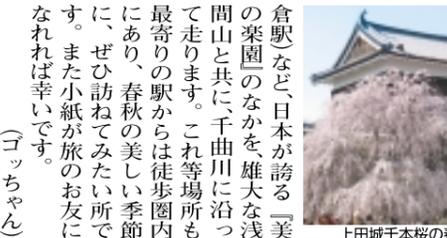
（1ページからのつづき）
また沿線には「小諸なる古城のほとり」島崎藤村ゆかりの「懐古園」の紅葉小諸駅。戦国の武将真田氏とその十勇士のお馴染みの「上田城」の千本桜と紅葉。上田駅。戸倉上山田温泉郷。戸倉駅など、日本が誇る「美の楽園」のなかを、雄大な浅間山と共に、千曲川に沿って走ります。これ等場所も最寄りの駅からは徒歩圏内にあり、春秋の美しい季節に、ぜひ訪ねてみたい所です。また小紙が旅のお友になれば幸いです。



浅間山の眺め



海野宿 詳細MAP



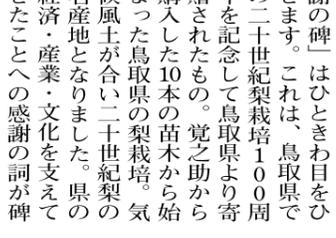
上田城千本桜の春爛漫(上田)



懐古園の秋(小諸)



浅間山の眺め



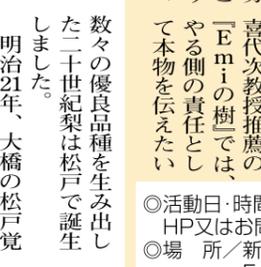
「二十世紀梨誕生の地」

梨がおいしい季節です。農林水産省の統計によると、千葉県は梨の収穫量全国一。昨年は、第2位の茨城県に約1.4倍と他県を圧倒しています。梨は、赤なし系の幸水や豊水などと、二十世紀梨に代表される青なし系に大別されますが、幸水も豊水も二十世紀梨をルーツとする育成品種。このように

数々の優良品種を生み出した二十世紀梨は松戸で誕生しました。明治21年、大橋の松戸寛之助(当時13歳)はゴミ捨て場で梨の苗を発見。大切に育てたところ、10年後にみずみずしく甘い梨が実りました。この梨は「二十世紀」と命名され、原本は後に国の天然記念物に指定されましたが、借りに戦後まもなく枯れてしまいました。現地には、二十世紀梨を記念する碑やオブジェなどが建てられています。

「二十世紀梨誕生の地」の碑と並んで建て「二十世紀梨感謝の碑」は、ひときわ目をひきます。これは、鳥取県での二十世紀梨栽培100周年を記念して鳥取県より寄贈されたもの。覚の助から購入した10本の苗木から始まった鳥取県の梨栽培。気候風土が合い、二十世紀梨の名産地となりました。県の経済・産業・文化を支えてきたことへの感謝の詞が碑

石碑めぐり 4
二十世紀梨誕生の地 (松戸市)



「二十世紀梨感謝の碑」

総合型地域スポーツクラブ Emiの樹
「Emiの樹」では、正しい姿勢や動きを身につけるインナーバランス、波形成を促したウェーブエクササイズなどの体操系と、美しく体軸を整えて歩く美脚ウォークなどの運動系のメニューが全部で7種類。今回は2種類を体験しました。

インナーバランスは内面の筋肉・関節を意識した体操。体の仕組みや解剖的な説明も交え、自分の体をより深く知ることで意識が高まります。やり終えると骨盤周りがシャキーンと爽やかになります。

◎活動日・時間 HP又はお問い合わせください
◎場所/新松戸市民センター Emiスタ(松戸市横須賀)
◎入会金/2,000円
◎会費/フリー月5,980円(チケット制あり) 体験500円
◎募集対象/男女どなたでも
◎問い合わせ ☎047-340-1663 またはemi@eminoki.com
◎ホームページ http://eminoki.com



と、日々研究を重ねられています。会員とのコミュニケーションも大切に、個人の体調などデータを取り、アドバイスしていただきます。会員の皆さんからは、最初の頃と比べて体が変わったという喜びと実感の声を、今後は食と栄養面にも力を注いでいくと、ますます活動の幅は広がっていきそうです。「からだに興味のある方、ぜひ「Emiの樹」の門をたたいてみてください。」 (杉ちゃん)

学習教材 高価買取中!
全教材共通無料出張査定 5%UP!!
「ディズニー、家庭保育園等の幼児教材、ユーキャン等の資格取得教材、スピードラーニングなどの語学の教材、他、ナポレオンヒルなど自己啓発教材、他幼児〜大人まで、多種多様な教材をお受けしております」
※詳細はお問い合わせを

0800-800-8997
まずはお電話を! 無料出張査定!
ご予約専用フリーダイヤル **0800-800-8997** (平日10時~17時受付)
お急ぎの方は担当者直通(担当/島田) **080-1098-6352**

住所/千葉市中央区祐光1-3-1
営業時間/10:00~19:00
定休日/日・祝日
ファンファンタン 検索

反響多数!! 個別指導型ダイエット 「ぜったい痩せるゾッ!!」
夏、真っ盛り!! 夏こそダイエットどき!!
と考えているあなたに朗報!!
「体脂肪から痩せてリバウンドしにくい」という特徴を持つ、スミレ漢方薬局のダイエット法は、「薬剤師が実際に試し、その効果が1,500人を越えた」と評判のダイエット法です。
「どうしてもあと5~10kg痩せたい方」「コレステロールや中性脂肪値の高い方」「むくみが痛い方」など... まずはお気軽に、電話にてご相談ください。

親切丁寧に 対応いたします。
オーナー・薬剤師 菅原 先生
スミレ漢方薬局
☎047-361-0721
住 松戸市日暮1-19-1
営 10:00~19:00
休 日曜日 P あり
※祝日は営業しています。

知っ得! 栄養と健康について!!
呼吸と姿勢の関係
美容室の店長さん曰く、最近の若い人たちは猫背の人や体が左右に傾いている人が多いとのこと。そのため髪をカットする時に苦労するそうです。猫背のお子さんは意外と多くて、私は診療室で背筋を伸ばすように姿勢指導をする事が多いです。普段の姿勢と指導した後、写真と比べると、背筋をピンと伸ばした姿は元気で躍動感があるようにみえます。

猫背は下あごを後ろへ押し込む力が加わるので、姿勢はこの発育にも大きな影響を及ぼします。

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 休/PM1:00~PM2:30
休 診 日/木曜・日曜・祝日

鳥彩々 松戸西口駅前店
ご家族 個室でゆっくり 楽しいひとときを... 個室 鳥彩々
ランチメニュー
● 鶏の唐揚げ膳... 850円 (唐揚げ食べ放題)
● 自慢の親子丼... 850円
● 鶏屋の焼鳥丼... 850円
● 彩り御膳... 950円
● 懐石弁当... 1,500円
● 特別御膳... 2,000円

鳥彩々 松戸西口駅前店
松戸市本町4-8 (松戸西口から徒歩1分!)
☎047-308-3300
営業時間 11:30~14:30(L.O14:00)
17:00~23:30(L.O22:30)
※土日祭 16:00~

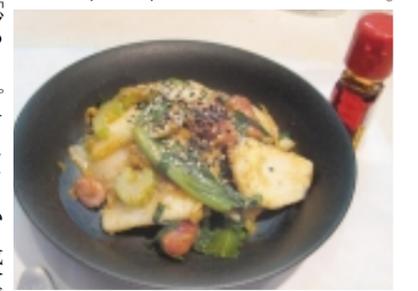


夏冷えを 撃退しよう!

猛暑続きだったこの夏は、冷たい食べ物や飲み物が活躍したね!しかし冷たい物の過剰摂取は、内臓を冷やして弱らせてしまい、ますます「夏冷え状態」のままで秋冬に突入すると、慢性的な冷え性につながる恐れがあるようです。



この料理の主役は「炒めた山芋」です。滋養強壮・便秘予防効果もある山芋は、生のまま食べるのが一般的ですが、実は炒めると一般的な山芋よりも加熱することで、ヌメリが無くなり、シャキシャキとした食感が楽しめるので、あのヌル感が苦手という方でも、とても美味しく食べられます。



シンプルだけど効果は抜群!

虫の音 しがぐりんくん



文字広告編 例えばこんな使い方! 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。

★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

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紙上で紹介します。採用の方には薄謝進呈。

UKIUKI 次号発行のお知らせ 次号のUKIUKIは、9月21日(金)となります。 UKIUKI編集室

養古堂中国気功整体院 NEW OPEN 中医学先生による施術 驚きの効果と体験下さい! 首・肩こり・頭痛、不眠症、五十肩、腰痛、坐骨神経痛、手足のしびれ、むくみ、冷え性、耳鳴り、便秘、生理不順、頸椎痛、眼精疲労、更年期障害、自律神経失調症等。

美容師さん募集! 愉快的な仲間と楽しく勤務してみませんか? プランクのある方やパートさんも歓迎します! あなたの居場所はここにある...

無料受講券プレゼント 2ヵ月全8回 手結びのきもの着付教室 初心者対象 彩きもの学院で は初心者対象に「手結びの着付教室」を開講します。

BEST-HAIR SPECIAL Price 2012年10月31日まで カット&セミブロー 1,050円

五香に6月オープンしたカフェフェリース 五香駅西口駅前!! 駅近くて便利です。 ランチセット(サラダ・ドリンク付) 800円~ モーニング 400円~ ケーキセット(ドリンク付き) 600円

フェイスナルエステ フェイシャルエステ 日頃の感謝を込めて!! フェイシャルエステ+メイク付き(70分) (お肌にあった化粧品を使って) (プロのメイクで新しい自分を見よう) お試し1,050円

フェイスナルエステ フェイシャルエステ 日頃の感謝を込めて!! フェイシャルエステ+メイク付き(70分) (お肌にあった化粧品を使って) (プロのメイクで新しい自分を見よう) お試し1,050円

Tupperware
タッパーウェアの使いこなし体験
ヘルシーで美味しい料理&試食会
レンジでカンタン節約レシピ(全5品)
 人参ケーキ・グラタン・焼きそば・エビチリ・ドライカレー
 【日時】9月26日(水) 10:00~12:00
 【定員】先着25名様(要事前予約)
 【参加費】500円
 【持ち物】エプロン
 【場所】松戸市民会館1F調理室(松戸市松戸1389-1)
 【問合せ先】日本タッパーウェア専任販売代理店 あかりホームパーティズ
 ☎03-5718-5770
 db0334@tupperware.co.jp
 品川区西大井6-13-18 メゾンラベ1
 ※お電話またはメールでお申し込み下さい

五香で本格イタリアンが気軽に楽しめる!!
★大人気のランチ
 (前菜の盛り合わせ+パスタ)
1,312円~1,522円
★ディナーはファミリーセットがおすすめ!
★お子様連れOK!
イタリアンレストランベルナ・ポルポーレ
 ☎047-711-6007 駐車場有り
 松戸市常盤平5-16-1 EC-7(ザ・プライス近く) 火曜日
 営業11:30~15:00(月~土)18:00~22:00(日・祝)17:30~21:30
UKIUKIクーポン 有効期限 H24.9.30迄
ランチ・ディナー
お食事代から10%OFF
 ※他券との併用はできません
 ※1枚でグループ全員有効

食べたい!
松葉鮎
 今回は創業47年!地域に根ざした本格鮎店をご紹介します。カウンター・お座敷・テーブル席・宴会場など座席数は100席以上あります。松戸市立病院にほど近く、昔から味には定評があり、ランチ・ディナーともに大好評。混み合うことが多いため満席の際はご了承ください。客層は職人の本格鮎の他、メニューを豊富に取り揃えているため老若男女問わず幅広い年代に親しまれ、常連さんが多いです。
 ランチメニュー(11時~14時30分)は、5種類以上800円~あります。一番人気は、写真の一特製ばらコース料理(4,200円)です。
 デイナーは、にぎり・ちらしセット(各1570円)と天ぷら御膳(1360円)などお手頃価格で味わうことができます。
 コース料理は、3150円(1万5000円まで)あります。写真は、盛りだくさんの4200円のコース内容です。10名以上の場合は要予約!素材を活かした職人技をぜひ堪能ください。(しんのすけ)
 住所 松戸市上本郷 4144
 ☎047-362-9064
 営業時間 11:00~14:30 (L.O 14:00) 17:00~21:30 (L.O 21:00)
 定休日/第1・3月曜日 (祝日の場合は営業)

五香で人気の中華料理侯府!!
今なら麻婆豆腐半額!!
 五香で人気の中華料理侯府。お料理の味は、お母さんやおばあさんの味。お財布に優しいのも魅力です。ランチメニューは680円から選べます。
おすすめメニュー
 ◆エビチリ 880円
 ◆侯府大餃子 350円
 ◆五目焼きそば 750円
 ◆麻婆豆腐 580円
中華料理 侯府
 ☎047-388-7890
 住 松戸市常盤平5-21-5 営業11:30~14:30
 火曜定休 夜17:00~22:00

UKIUKIクーポン
松葉鮎
 9月7日~10月7日迄
お食事をされた方
ソフトドリンク1杯無料(ランチ)
ビール又は焼酎1杯無料(ディナー)
 ※1枚につき4名様まで有効
 この券を切り取ってご持参下さい

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

2,980円のほぐし 国道6号線沿い(ニツ木)に
癒し堂 **新規 OPEN**
全身もみほぐし60分
2,980円(税込)
 この料金で何回でもOK
 住 松戸市ニツ木259-1 AM9:00~PM11:00
☎047-348-5600 予約優先 駐車場10台完備

ぶどう狩り 相田園
 松戸の自然に育まれた甘くて、新鮮なぶどうをご堪能ください
巨峰 伊豆錦 ゴルビー(赤)
信濃スマイル(赤) 安芸クィーン(赤)
入園無料 試食無料
 住 松戸市千駄塚919 9:00~17:00 開園中無休
☎047-341-3588
 地方発送も承ります
 *詳しくはホームページ
<http://aidaen.com>
相田園 検索

地域NO.1 買取宣言店
金相場歴史的な高水準!!
金・プラチナ・銀・ダイヤ・金券・切手
お売り下さい!
査定無料・安心保証
 1点からでもお気軽にどうぞ! 買取価格に自信アリ!
 金貨、コイン、インゴット 1グラムから高価買取!!
 喜平・金貨高価買取中!! (即現金対応で買取しています)
 8/6 高価買取額 **255,500円**
 8/12 高価買取額 **305,000円**
 お見積りから買取成立致しました。(お見積りご相談無料です)
 プラチナもホワイトゴールドも 自信の高額買取!!
 8/17 高価買取額 **25,000円**
 8/26 高価買取額 **85,000円**

金券・商品券・切手買取中!
 例えば...全国百貨店共通券・イオン・ダイエー・7&i・JRびゅう1,000円商品券
950円/1枚 買取
100枚以上買取で960円/1枚
 ※その他商品券も受付中!
 対象商品はお問合わせ下さい。
 切手はバラでもOK! 古銭も買取中!
ブランドバッグ買取ります!
 LOUIS VUITTON HERMES CHANEL
 LV/ネヴァーフルMM(N51105) ~50,000円買取(ブランド)
ルイヴィトン買取強化中!!
 ※買取価格は、商品状態での参考価格になります。在庫状況、お品物の状態により買取価格が異なりお買取りをお断りする場合がございます。
 見取り無料 オメガ・IWC・ROLEX・シャネル・ブルガリ・パネライ・オーデマピゲ・プシュロン・カルティエ・フランクミュラー
 最大限でお買取させて頂きます。
 ※商品によりお買取りする事もございます。※現金・証明書の有無で買取額が変わります。

布団打ち直しセール
フッククラ
よみがえる!
 保寿版
 今回人生の三分の一の睡眠時間を支える「布団」に魂を込める匠「ふとん職人」をご紹介します。
 新松戸「ふとんのうえ」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匠です。創業60年布団専門店の三代目として正しい布団の選び方をアドバイスしながら「羽毛布団の打ち直し」にも力を入れています。
 「特に10年以上前に購入した羽毛は想像以上に上質な素材が多く熟練の技術で軽くフッククラ布団に仕上がります」とのことです。
布団の診断 見積りは無料です。
 ご都合に合わせて、伺いますのでお気軽にお問合わせ下さい。
 また、ご注文の方には**不用布団を処分サービス**もご用意しています。
「布団打ち直し」セール
 ★羽毛掛布団 **29,900円~(税別)**
 ★羊毛布団 **14,800円~(税別)**
 ★綿布団 **9,800円~(税別)**
 ※WをSに、またロングサイズへの別注もOKです。

UKIUKIクーポン
 金プラチナ製10,000円以上または10g以上もしくはブランド高価10,000円以上買取成立の方
 ※他クーポンとの併用不可
 有効期限:2012年9月30日まで
1,000円
更に査定UP券

ブランド&ジュエリー買取・販売専門店
QUEEN OFF 松戸店
 TEL.047(368)0588
 松戸市本町19-2 営業時間10:00~20:00
 ※買取額お持ち込みの際は身分証明書をご用意下さい。

UKIUKIクーポン
グッスリ眠れる布団専門店
ふとんのうえの
 打直しご注文の方 **500円割引クーポン券**
 新しい布団に買替の方 **古布団2,000円下取りクーポン券**
 営業時間...10:00~19:00 松戸市新松戸3-358
 定休日...隔週日曜日
☎047-343-8248
 WEBショップ [ふとん屋ドットコム]
<http://futon-syokunin.com>
 平成24年9月末日迄