

無料 UKIUKI!

ウキウキする松戸の生活情報紙 3月21日 第466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

発行部数
松戸東北版 111,000部
松戸東南版 (国道6号線より東側の松戸市全域)
松戸西版 59,500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

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

※ポスティングの受け付けは5,000部以上からとなります。

松戸市内を442区域に分割、ご自由に配布区域を選べます



① 玉ねぎを炒めます。
② とうもろこしと輪切りにした玉ねぎを炒めます。
③ 千切りした大根、人参をドレッシングで和えます。
④ ご飯の上に海苔、厚さ8mmに薄切りにした牛肉を乗せ、焼肉のタレをかけます。
⑤ トマト、きゅうり、レタス、パイナップル、みかんなどの添物を紙皿に盛り付けます。



焼加減はウエルダン

【牛ステーキ&豚生姜焼き弁当】
ご馳走の牛ステーキに人気の豚生姜焼きが加わり、スタミナ満点の弁当です。食べ盛りや仕事で体力を要する人にお奨めの弁当です。
*材料/輸入牛肉ランブ(厚さ15mm)80g、玉ねぎ1個、サラダ油大さじ1杯、焼肉のタレ小さじ1杯、生姜焼きのタレ小さじ2杯、塩胡椒各少量
① フライパンにサラダ油を入れ、塩胡椒した牛肉を焼き目が付くまで両面を焼きます。



牛ステーキ&豚生姜焼き弁当

【豚バラ蒲焼ステーキ弁当】
うなぎの蒲焼きは高値の花、豚バラ肉を茹でてから焼くことで脂っぽさが消え、蒲焼きのタレと相まって絶品の味に、人気弁当間違いなしです。
*材料/豚バラ肉100g、フライドポテト2本、ミートボール1個、しば漬10g、玉子1個、サラダ油大さじ1杯、焼肉のタレ小さじ1杯、生姜焼きのタレ小さじ2杯、塩胡椒各少量
① フライパンにサラダ油を入れ、塩胡椒した牛肉を

【牛ランブ・ステーキ弁当】
牛ステーキはご馳走ですが、高価で弁当には？割安な輸入牛肉を使えば、安く豪華な弁当になります。フルーツ多めで、女性好みの弁当にもなります。
*材料/輸入牛肉ランブ(厚さ15mm)80g、玉ねぎ1個、サラダ油大さじ1杯、焼肉のタレ小さじ1杯、生姜焼きのタレ小さじ2杯、塩胡椒各少量
① フライパンにサラダ油を入れ、塩胡椒した牛肉を焼き目が付くまで両面を焼きます。



牛ランブ・ステーキ弁当

新学期、新入学、新社会人の生活がスタートします。お子さまやご主人の昼食が手抜きでは、学校や職場で頑張ることはできません。お母さんの「愛情たっぷり弁当」は身体の疲労回復だけでなく、心の栄養剤にもなります。

愛情 たっぷり弁当

今日も元気に!

【牛ステーキ&豚生姜焼き弁当】
① 豚バラ肉を7mmの厚切りに開き、串に刺し、鍋に水(200CC)、酒酢を加え沸騰させ、豚バラ肉を入れ、沸騰させず30分茹でます。
② 蒲焼きのタレ35CCを3倍に薄め、豚バラ肉



茹でた豚バラ肉

【豚バラ蒲焼ステーキ弁当】
うなぎの蒲焼きは高値の花、豚バラ肉を茹でてから焼くことで脂っぽさが消え、蒲焼きのタレと相まって絶品の味に、人気弁当間違いなしです。
*材料/豚バラ肉100g、フライドポテト2本、ミートボール1個、しば漬10g、玉子1個、サラダ油大さじ1杯、焼肉のタレ小さじ1杯、生姜焼きのタレ小さじ2杯、塩胡椒各少量
① フライパンにサラダ油を入れ、塩胡椒した牛肉を

【牛ステーキを焼く】
③ 茹でたスパゲッティ、加熱したフライドポテト、ミートボール、しば漬(紙皿に盛り)、ステーキ、豚バラ肉を盛り付け、上に目玉焼きを乗せてください。



牛ステーキを焼く

焼き目が付くまで両面を焼き、4枚に薄切りにして焼肉のタレをかけます。
② 豚バラ肉を熱湯に1分くらせ、塩胡椒を振り、5mmに輪切りにした玉葱と一緒にサラダ油で2分ほど炒め、生姜焼きのタレを絡め、さらに1分炒めます。

初心者対象 2ヵ月全8回 手結びのきもの着付教室

無料受講券プレゼント

主催/彩きもの学院松戸校

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。ゆかたと半幅帯、普段着の着方、フオームの着方と袋帯の二重太鼓結びまで行います。着物、帯、長襦袢の貸し出しも有ります。

全8回 3500円

【教室開催要項】
日本一の技術を目指す
彩きもの学院松戸校

お申し込みは「UKIUKI」係へ **0120-073-005** <http://www.saikimonogakuin.co.jp/>

【薄切りとんかつ&肉・野菜炒め弁当】
好物のとんかつは薄切りで柔らかく、肉・野菜炒めとの組み合わせは栄養バランスが良く身体に優しい弁当です。
*材料/豚肩ロース(薄切り1.5mm)50g、豚バラ肉(薄切り2mm)25g、キャベツ50g、もやし40g、しいたけ8g、人参10g、きくらげ5g、パプリカ10g、スパゲッティ45g、フライドポテト2本、ミートボール1個、しば漬10g、ボイル玉子2分の1個、調味料(ゴマ油、ダシの素、塩、胡椒各少量)、サラダ油大さじ1杯、とんかつソース大さじ1杯
① 豚肩ロース薄切りを4枚重ね、二つに折たたみ、(肉)の上にラップを乗せ、金槌などで叩いて伸ばし、二つ折りを3度繰り返し、叩いて合計32枚に重ねてください。(2ページへつづく)

安心 安全 安価 貸収納 全78室

●24時間使用可 ●セキュリティシステム完備 ●エアコン

大切な思い出の品は **ストックハウス八ヶ崎** で

ホームページ <http://hops-stockhouse.com>

入庫者募集!! 随時室内見学できます(お電話下さい)

Sタイプ	¥ 6,090	14室	Dタイプ	¥ 15,225	6室
Aタイプ	¥ 7,980	12室	Eタイプ	¥ 17,850 ~ ¥ 19,950	6室
Bタイプ	¥ 9,450	15室	Fタイプ	¥ 26,670	3室
Cタイプ	¥ 11,550	18室	Gタイプ	¥ 29,820	4室

※上記価格は平成26年3月31日までの価格です。

地域最大級の収納施設 随時見学可 お部屋スツキリ 随時見学可

ストックハウス北小金 全156室 ストックハウス光ヶ丘 全104室

北小金南口駅前通り 五大ホーム(株) **047-345-4311** 9:00~17:00 水曜日定休

お部屋スツキリ 随時見学可

ストックハウス新松戸 全112室 太陽ハウス(株) **047-343-1113**

お部屋スツキリ 随時見学可

ストックハウス豊四季 10タイプ 全76室 スターツピタットハウス株式会社 柏西口店(柏駅西口高島屋前) **04-7141-5881**

株式会社サンセット豊夢 介護専用 **サンセット豊夢** (介護付き有料老人ホーム)

常時、入居相談、施設見学をお受けいたします。お気軽にお問合せ下さい。

入居者募集中!

安心の施設

- 数多くの看取り介護、看護まで手厚い生活支援に15年目の実績
- 個室で24時間の対応
- 国基準を上回る2:1以上の人員配置で手厚い介護、看護(別途費用あり、詳しくはお問い合わせください)
- 数日間から数ヵ月、数年間と短期間においても、個別に充実した生活の支援
- 医療連携体制あり

【利用料金】
・1泊2日.....9,430円
・1ヶ月間.....286,415円
・年契約1ヶ月.....236,415円

※居住にかかわる費用、3度の食事代、生活の基本部分は、上記料金に含まれています。

お気軽にお問い合わせ下さい 住 松戸市河原塚146-1 **047-391-1881** サンセット豊夢

【関連施設紹介】
・ケアハウスサンセットホーム.....軽費老人ホーム
・サンセットホームヘルプサービス.....訪問介護事業
・新松戸グループホーム.....認知症対応型共同生活事業

全ての事業は代表者が同じことから、連携協力体制が整っています。



一口サイズにカット

【鶏肉・コンニャク・野菜の照り煮弁当】
低脂肪の鶏肉、低カロリーのコンニャクと野菜で健康志向の弁当です。女性やメタボに注意している人に人気の弁当です。



鶏肉・コンニャク・野菜の照り煮弁当

★材料／鶏肉モモ(30g×6個)180g、コンニャク130g、大根(12.5g×8個)100g、人参(6g×8個)48g、煮込み用調味料(水1200cc・顆粒ダシ2g、砂糖5g、味酢)

①ペーじからのつづき
②重ねた肉に打ち粉、パスタ液、パン粉を付け、170℃で3分揚げてください。
③豚バラ肉を1分炒め、角切りキャベツ、もやし、スライスしいたけ、細切り人参、きくらげを加え、2分炒めてください。
④③に調味料を加えて炒め、細切りパプリカを入れ、塩・胡椒で味を調えてください。
⑤スパゲッティなど盛り付け、とんかつにソースを塗り、玉子二分の一個を乗せてください。

⑦盛り付けの彩りに白ゴマ、わげぎをふり掛けてください。(丸型容器を使用しました。)

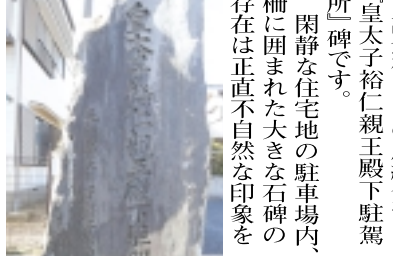
★ご飯の量は、220〜250gを目安にお好みで適量盛り付けてください。
★弁当箱は持ち帰らなくても良いよう、ホームセンターで販売されている使い捨て容器にしました。(お富さん)

①ペーじからのつづき
②重ねた肉に打ち粉、パスタ液、パン粉を付け、170℃で3分揚げてください。
③鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を3分炒めて、コンニャクと野菜(大根・銀杏切り・人参・乱切り)を加え炒め、煮込み用調味料を入れて沸騰させアクを取ってください。
④③に砂糖味酢を加え、中火で10分煮てください。
⑤④に醤油を加え、中火で4分煮込んでください。
⑥片栗粉でトロミを出して下さい。汁が漏れないよう弁当箱はビニール袋に入れてください。



薄切りとんかつ&肉・野菜炒め弁当

大きじ1杯、醤油、大きじ1杯、白ゴマ、わげぎ、塩、胡椒、片栗粉、サラダ油各少量
①鶏肉に胡椒を塗り、15分寝かせてください。
②コンニャクの裏面に包丁で細かい切り目を入れ、スプーンで一口サイズ(22g程)にちぎり、少量の塩でもんだあと、熱湯で4分茹で、流水でアク抜きします。
③鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を3分炒めて、コンニャクと野菜(大根・銀杏切り・人参・乱切り)を加え炒め、煮込み用調味料を入れて沸騰させアクを取ってください。



皇太子裕仁親王殿下駐駕所碑 (松戸市)

石碑めぐり 41
「皇太子裕仁親王殿下駐駕所」碑 (松戸市)

新京成電鉄「みのり台駅」で下車し、産業道路を松台工業団地方面に向かうと、やがて進行方向左手に靴の専門店が見えてきます。店舗手前の路地を左折し、右手駐車場の奥にある大きな記念碑がこの度紹介する「皇太子裕仁親王殿下駐駕所」碑です。

閑静な住宅地の駐車場内に柵に囲まれた大きな石碑の存在は正直不自然な印象を受けます。昭和4年、昭和15年、当時近辺には陸軍の八柱演習所があり、松戸駅東口松戸中央公園にあった陸軍工兵学校の演習所を視察しにいられたそうです。その詳細が石碑に刻まれているので、文書が難解で



皇太子裕仁親王殿下駐駕所碑 (松戸市)

日本吹矢検定 松戸支部

吹矢は年齢や性別を超えて誰でも手軽に楽しめるスポーツ。一連の所作の過程での腹式呼吸は、集中力を高め細胞を活性化させるなど健康増進効果も期待できます。

吹矢はこの日が初体験という方は、腰に不安を感じるようになったため、無理なく続けられるものを探していました。吹矢なら大丈夫と笑って勧められ、私も試してみたいところ、的のぼけ中央に命中してとてもよい気分以上！一瞬の息で矢は予想以上の距離を飛ばすようです。また、力量に応じたまでの距離にハンデをつけてもらえ



発足して2年、「日本吹矢検定松戸支部」のメンバーは「ゆつくり楽しみ、長く続けていきたいと思います。皆さんとも和やかながらも、的に向かうときやりと変身。「メジャー」ではないところに惹かれて始めてみたら、すっかりはまってしまっ」と言う方や、「腹式呼吸で血の巡りがよくなり、体はポカポカ」と言う方も。3段までは会場でも検定も受けられるそうです。

吹矢は、初心者でも達成感を味わえます。静かに進行する個人戦とは対照的に、団体戦のビンゴゲームはとても賑やか。狙い通りのマスに的中したり、惜しくもはずしたり、声援にも熱が入る楽しいひと時でした。(Nono)

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。

あなた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!
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

手作り家庭料理のお店
食事処 千寿
写真は煮魚定食(めかじき)
お品書
●刺身定食.....850円 ●肉じゃが定食.....750円
●焼魚定食.....750円 ●かきフライ定食.....750円
●煮魚定食.....750円 ●やまかけ定食.....700円
●豚ロース生巻焼定食750円※アルコール類もごさいます
☎047-366-2959
住所 松戸市栄町7丁目495-1
営業 昼/11:30~14:00 夜/17:00~21:00
日曜日 祝・祭日

カジュアルライン~ゴージャスライン
豊富な品揃えのドレス専門店
カラオケ大会 謝恩会 音楽発表会 二次会 など
ステージ衣装、およばれ、ナイト系、ゆったりサイズも豊富です
女性スタッフがお待ちしております
ボレロ、ストール、アクセサリーも豊富に取り揃えております。
上本郷駅北口徒歩2分 松戸市上本郷 2677
ドレスショップ **サガノ** 10:00~19:00 有り
☎047-365-9822 http://sa-ga-no.com (日曜定休) クレジットOK!
至南花島 風早神社 ●UKIUKIクーポン 全品 10%OFF (セール品は除きます) ※1枚につき何名様でもご利用可 有効期限:平成26年4月末日まで

UKIUKI! 契約記者募集!!
UKIUKIを私達と一緒に作りませんか。
登録制で、記事一本についてその都度報酬をお支払いします。
【資格】
●松戸市にお住まいの方
●デジカメをお持ちでパソコンでメールの出来る方。
※現在他紙に出稿中の方はご遠慮ください。
※原則として出社は不要です。
【応募】
メールで住所、氏名、年齢、電話番号、UKIUKIについての感想文(800字程度)を書いて、デジカメで撮った御自分の写真を添付のうえご応募ください。問合せもメールにてお願い致します。
応募先(E-mail)
UKIUKI編集室 ukiuki@yusmedia.co.jp

3-bit www.3-bit.jp
みんなで楽しくゴルフ上達!
年3回の合宿の他、バーベキューや餅つき大会など仲間同士の交流の場として楽しく練習できます。
初心者大歓迎 1日 無料体験実施中
会費月額 10,000円 (入会金なし)
月額1万円でも何回でもレッスン及び練習施設の利用が可能です。
室内ゴルフ練習場 **3-bit** オーダーメイドクラブ (有)スリービット 松戸市六栄1-52-2
☎270-2204 松戸市六栄1-52-2 ☎047-385-8181 詳しくは スリービットゴルフ 検索

●「お店の営業案内」「ペックリ読ます」「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12000円。松戸全域へ情報発信！問い合わせは編集室へ

04-7176-2747

UKIUKI!
次号発行のお知らせ

次号のUKIUKIは、
4月11日(金)となります。

UKIUKI編集室




3年前にオープンしたロイヤルは飲食のできる談話室として地域の皆さんに親しまれています。

「使用の方はアイデア次第です。コミュニケーションの場として大いに活用してください」と店主より。

4月以降も様々な企画が目白押し。どなたでも気軽に参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

(杉ちゃん)




UKIUKI! **新コーナーのお知らせ**

UKIUKIでは「今月の顔」として、松戸市に関わりのある方を紹介していきます。

「松戸市内でこんな仕事をしているよ」「新しい家族がふえました」「イケメン店員さんを紹介したい」等々... 自薦・他薦は問いませんので、是非、ハガキ、メール、FAXで、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・ご連絡先・購読している新聞名・UKIUKIへの一言をお書きの上、UKIUKI編集室「今月の顔」係までご応募ください。

応募先 **UKIUKI 編集室**
〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX...04-7176-8931
E-Mail...ukiuki@yusmedia.co.jp




UKIUKI! **読者プレゼント** 応募締切...4月10日(木)必着

今回UKIUKI編集室より読者の方へ、かわいいキャラクターバスクロックを5名様にプレゼントいたします。


ご希望の方は、ハガキ、メール、FAXで、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・購読している新聞名・UKIUKIの好きなコーナーをお書きの上、UKIUKI編集室「UKIUKI読者プレゼント」係までご応募ください。

住所 松戸市日暮1-1-1
新京成八柱駅第2ビル3F
047-701-8540
営業時間 11:00~21:00
定休日/日曜日・祝日



おうちエクササイズ **健康的に美しく歩く!**

Lesson.5 凛として美しく歩こう!



- 1 前の足を踏み出す
- 2 息を吐きながら、肩甲骨を動かす
- 3 左足のつま先で歩きます
- 4 胸を開き、腰を前に出す意識で、体重は左足に乗せ石除きを伸ばす
- 5 左のお尻(中脛筋)でバランスをとる。体重を左脚にのせると、右脚がスムーズに前に出ます

★ポイント
常に下腹に力を入れている意識で歩く。
太もも裏とヒップの締めを感じながら歩く。
なんとも楽しく笑顔で歩こう!

★効果
美容姿勢・体調改善につながります。

★お腹・太もも引締め
★ヒップアップ
★腰痛、肩こり、便秘改善
★ダイエットに最適

★アンチエイジング
アンチエイジングは歩く楽しさを実感できます。すると、長い距離も楽しく歩いてムリなく距離のよいダイエットに!

【取材協力】
NPO法人Emiの樹ダイエットフロンティアはスポーツ振興助成金を受けて活動しています

UKIUKI! **求人してみませんか?**

サイズは2段1/4(70×62mm)~
※2段1/2以上からはカラー写真を掲載できます。

求人広告ご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

松戸市全域の朝刊に170,500部折り込み

BEST-HAIR 炭酸ヘッドスパ始めました

4月末日まで **キャンペーンプライス!!**

SPECIAL Price ALL 1,000円

ご予約無しでお気軽にご来店ください

全て消費税抜きの表示となっております

- 一般カット&セミブロー 1,500円→1,000円
- トリートメント 1,500円→1,000円
- 持込みヘアカラー (市販のカラー剤をお持ちください) 2,500円→2,000円
- 白髪染め 3,000円
- おしやれ染め・マニキュア 3,500円
- 和漢彩染(漢方カラー) 4,000円
- パーマ 3,000円
- 縮毛矯正 7,000円
- 炭酸ヘッドスパ 1,500円

新松戸店 047-394-2515

松戸市新松戸4-28-2 NCAマンション1F

カット&セミブロー 10:00~18:30
縮毛矯正受付 10:00~17:00

2014年4月末日まで
カット&セミブロー 通常1,500円 → 1,000円

増税前のセール! **本日より3月31日まで**

打直しセール 高温処理をして湿気、臭い、雑菌を除去(生地+打直し代+仕立代) ※足し縫は別途料金
掛・敷ふとん (シングル) 各 **7,140円(税込)**より

羽毛ふとんリフォームセール 生地見本を持ってお問い合わせください **集配無料** (配布エリア内)
南アルプスの天然水で完全洗浄!!
足し羽毛(S)300g **無料サービス!**
シングル **20,790円(税込)**より

UKIUKIクーポン **5%off** 全商品 ※カードとの併用は不可 有効期限/H26年3月31日まで

特別価格 キャンペーン実施中! **西川ムアツふとん** シングル **42,000円(税込)** (90mmトラックタイプ 52,500円の商品) **なんと! 20%OFF**

今一番人気のある敷ふとん **西川 AIR** BASIC **39,900円(税込)** (S)8×97×195cm

東京西川・昭和西川取扱店 **寝具のさいとう** 営業 AM9:30~PM7:00 水曜日定休
松戸市西馬橋1-16-9 047-343-5665

奥日光リゾート 硫黄天然温泉 掛け流し

日光湯元温泉 日光グランドホテル **ほのかな宿 樹林**

3月31日(月)までの **期間限定プラン**です。

ふわふわ真っ白な雪、雪見風呂やスキーに冬の非日常を満喫

予約お問合せの際は「UKIUKI限定」と申し添え下さい

「ほのかな宿 樹林」1泊2食付(和室) 10,800円~

松戸からの送迎、交通費 全て込み

★楽天トラベル2013 「露天グランプリ」全国第一位
★楽天トラベル2013 「朝ごはんフェスティバル 肉ソーセージ部門」全国第二位

松戸・西船橋より **無料送迎バス毎日運行!**

往路 松戸駅(9:00) → ホテル(13:30) 西船橋 8:00発
復路 ホテル(9:30) → 松戸駅 戦場ヶ原・中禅寺湖・日光東照宮

日光湯元温泉 日光グランドホテル **ほのかな宿 樹林** TEL. 0288-62-2411
〒321-1662 栃木県日光市湯元2549-7 松戸市 検索
E-mail...honokanayado-jurin@nikkograndhotel.co.jp URL...http://nikkograndhotel.co.jp

3/21(金)~3/31(日) **増税前のラストチャンス 春物大入荷中!**

ジュエリー・アクセサリー **15%OFF**

高価なジュエリーだからこそ今が買い時!

アクセサリー、ジュエリーの販売から、修理・リメイクまで **金・プラチナ・ダイヤ 高価買取中** (納付3/31まで)

これからの入学・入社シーズンに! **高珠・ネックレスの糸替えサービス価格 1,575円 ↓ 1,050円 (41~42cm)**

松戸市新松戸1-414-102 09:30~18:00
047-702-7568 日曜日
URL http://www.time-suc.com
Facebook facebook.com/timesuc

春の園芸まつり

小山ガーデン

3/21(金) 22(土) 23(日)の3日間

季節の花苗2割引

増税前のラストチャンス!

プランター培養土(14L) 504円(税込)が **298円(税込)**

※数量限定

その他春の植木も入荷中!

造園土木・園芸販売・観葉リース

小山ガーデン

住所/松戸市ニツ木139 売店 TEL.047-346-0921

営業時間/9:00~18:00



食べたい! 甘味処 キャンディ

今回は気軽に立ち寄りやすい可愛い甘味屋さんをご紹介します。「馬橋駅」から徒歩5分、平成25年にオープンしました。店内はピンクを基調とした内装で、カウンター席があります。季節限定の手作りの「おしるこ(400円)や「クリムあんみつ(500円)ほか「磯部焼き(350円)ほ

「あべかわもち(350円)」「ころてん(300円)」、クロワッサンのようなトースト(220円)など多数メニューを取り揃えています。ドリンクは、コーヒー280円・りんご100%ジュース(300円)などリーズナブルな価格で味わうことができます。記者のおすすめは、画像のおしるこです。

*4月からすべてうれし価格据え置きです。寒かった季節も少しずつ和らぎ、暖かい春の訪れを感じる頃となりました。お店の近くには「萬満寺」や神社などもありますので、散策の休憩にいかがでしょうか。ほっと一息入れたいとき、ぜひ立ち寄り、おしるこをどうぞお試しください。(しんのすけ)

住所 松戸市馬橋307 電話080-6683-6100 営業時間 平日11:00~18:00 金曜12:00~15:00 定休日/月曜日




春の光の中に飛び出そう!

ヤせるのはもはや常識 リバウンドの心配なし 「楽しく」「明るく」「元気に」ヤせるぞー!!

一度やせたらずっとそのまま。一生もののヤセ体験してみよう!

二の腕・お腹まわり・太もも・お尻を気にしていたみなさんが次々に目標を達成されています! やせたいと思ったら今すぐお電話を! ※要予約

今からでも間に合います!

目標 **-5~-7kg** スピードダイエットです!

2ヶ月で 体重6kg減 体脂肪8.2%減 ウエスト7cm減

自分を変えたいなら、さあ今日からはじめましょう! (体脂肪から痩せてリバウンドしにくいダイエット)。「若く」「美しく」「健康」なあなたになり、自分を取り戻しましょう。誰もが無理だという事を、それが出来たら喜びと幸せが一度にやってきます。ダイエットの「夢」を一緒に実現しましょう。一歩踏み出してみてください。本気であなたを応援します。「夢」はワクワクするものです! まずはお気軽に電話にてご相談ください。

オーナー・薬剤師 菅原 玲子

70才の私(菅原)もやせました。驚いたことに、靴のサイズが小さくなり、こんなところも落ちるのかー、と驚きます。

スマレ漢方薬局 住 松戸市日暮1-19-1 営 10:00~19:00 休 日曜日 あり 電話047-361-0721 ※祝日は営業しています。

UKIUKI編集室よりお知らせ

「Web UKIUKI」リニューアルオープン

http://www.webukiuki.com/

ポイント

- 過去のウキウキ紙面を閲覧できる! 毎号掲載1面特集記事や、「公園めぐり」「石碑めぐり」「これ食べたい」など、紙面で見逃した人気コーナーも全て見れます。 →バックナンバー
- 松戸のお店・企業を検索できる! 皆様のお役に立つお店・企業などをエリア別・ジャンル別に検索できます。登録件数はどんどん追加していきます。 →お店を探す
- みんなも参加できる! 「自慢の1枚」「ウキウキ川柳」など、皆様の自慢の作品をWebにて掲載します。どしどし応募ください。 →参加コーナー!

ほか、「サークル」「求人情報」コーナーなど情報が満載

皆様のご参加お待ちしております!!

10年に一度が買い替えの目安!! ガス器具が大特価!

「リンナイ」給湯器 最新型オート追い焚き機能付 20号壁掛けタイプ(リモコン付) RUF-A2003SAW(A) 定価 31万3800円 (工事費・処分費・ガス接続費・税込) **108,000円** (全て込み)

「リンナイ」ECOジョブ 最新型オート追い焚き機能付 20号壁掛けタイプ(リモコン付) RUF-E2004SAW(A) 定価 36万4,350円 (工事費・処分費・ガス接続費・税込) **138,000円** (全て込み)

最新機種 お手入れ簡単グリル付 手前扉バーナーとも燃焼効 市役所にCG放映中! 市川・船橋・柏・松戸 習志野・我孫子・茂原

「リンナイ」ビルトインコンロ RS31W13A17R-VW 標準幅60cmタイプ・ガラストップ(クリアドット)・全面パネル(シルバー) 定価 15万3,300円 (工事費・処分費・ガス接続費・税込) **92,000円** (全て込み)

水廻り・ガス器具・エアコン工事 (株)ア쿠アガード 年中無休・土日もOK! 1365日 見積・工事OK! 「ウキウキを見た」とお伝えください 給湯器・ガス器具なら僕達におまかせ下さい! 電話0120-222-190 松戸 荒山 柏 市川 鎌ヶ谷

甲羅 春の彩のフェア

季節御膳 枝垂れ 4,200円 (税別) 限定30食

お得なランチ レディース御膳 1,580円 (税別) 限定30食 (3月末まで)

春の季節ランチ 吉野 よしの 2,980円 (税別) 限定30食

松戸甲羅本店 松戸市紙敷1-25-1 TEL.047-383-6661 ご予約は50名様まで承ります

ランチ...午前11時30分~午後3時 (オーダーストップ午後2時30分) デイナー...午後5時~午後10時30分 (オーダーストップ午後9時30分) 土・日・祝...午前11時30分~午後10時30分 (オーダーストップ午後9時30分)

年中無休 駐車場完備

甲羅本店HP...http://www.kora-honten.jp 甲羅グループHP...http://www.kora.co.jp

かにと活鮑の宝楽蒸し たらば・ずわいと、旬の活鮑・車海老等 春の味覚の共宴

3~4人前 15,800円 (税別)

かにと活鮑の宝楽蒸し 団らんセット

15,800円 (税別)

●サラダ盛り ●かにと鮑の宝楽蒸し ●かに刺身 ●かに天ぷら ●かに刺身盛り ●かにと鮑の揚盛り ●お寿司の盛合せ ●お椀 ●香の物

賀茂川 5,800円 (税別) かもかわ

●前菜三種盛り ●かにと鮑の宝楽蒸し ●お寿司の盛合せ ●かに刺身 ●かに天ぷら ●デザート

卒業・入学のお祝いには甲羅本店

おもてなし期間 3月7日(金)~4月20日(日)迄

無料送迎バス 承ります 10名様よりご送迎致します。詳しくはお問い合わせ下さい。

ポイント2倍! ※その場でポイントカード入会できます!(入会無料) ●1枚につき1回、1名様のみ有効。●お会計時に、スタッフにお渡し下さい。有効期限:2014年4月30日まで

要予約

