

無料 Free

UKIUKI!

ウキウキする松戸の生活情報紙 **6月7日 第591号**
●毎月2回発行 ●本紙掲載記事の無断転載を禁じます

発行部数
松戸東北版 98,000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 52,000部
松戸西版 (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: 04-7176-2100
E-MAIL: ukiuki@yusmedia.co.jp

松戸市内を442区域に分割、ご自由に配布区域を選べます

「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。

●早寝早起きは健康への近道
太陽の光を浴びること、体が目覚めるといいます。人間の体内リズムは平均24時間10分、地球の自転周期とは10分のズレがあります。10分ではありますが、一週間では1時間10分、一か月では5時間とズレが大きくなっています。このズレを修正することは、私たちが生活する上で重要なことです。



●朝活して何をすればいい?
以前、朝活の話題で「朝活」という言葉が流行りましたが、朝活とは朝の時間帯に何かをする、という無意味な活動ではありません。朝活とは、朝の時間帯に何かをする、という無意味な活動ではありません。朝活とは、朝の時間帯に何かをする、という無意味な活動ではありません。

●朝の活動にはメリットが多い
早起きしたならば、自分の中で何か決めごとを作って実践するということが、いかかでしょうか。それが「朝活」です。例えば、ウォーキングやジョギング、ストレッチ

【おすすめの朝活スポット】
●日曜坐禅会
只管打坐(しかんたせ) 雑念を一切捨て去って、ただひたすらに坐禅すること。

仕事や家庭など、日常の雑念や己の欲から離れて坐禅をしませんか。

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

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

木曜コース 6/20(木)

時間
A 午前10時30分~12時00分
B 午後2時00分~3時30分
C 午後7時00分~8時30分

定員 各時間10名
受講料 無料
着物帯・長襦袢の貸し出しも有ります。

「朝活」してみませんか?
朝に活動する「朝活」をしてみませんか? 「早寝早起き」という言葉は小さいお子さんも知っているくらい周知のようですが、朝活は生活リズムを整えるだけでなく、一日の活力を得ることが出来ますよ。

朝に活動する「朝活」をしてみませんか? 「早寝早起き」という言葉は小さいお子さんも知っているくらい周知のようですが、朝活は生活リズムを整えるだけでなく、一日の活力を得ることが出来ますよ。

「心を落ち着かせ、時には鳥の声や風の音を感じるでしょう。腹式呼吸を意識してください」とは第31代目住職。

坐禅会にはまず、座つても苦しくない服装で伺います。お寺に着いたら靴下を脱いで本堂へ。集中できるように、本堂は障子戸を通した朝日が差し込み、落ちついた雰囲気となっています。坐禅用のクッション・坐蒲(ざぶ)を使用し座ります(足の悪い方は椅子が使用できます)。

朝活はありませんが、第1・3土曜日14時から第2土曜日9~11時は写経会(用紙代200円)を行っております。般若心経を写します。

大洞院は曹洞宗ですが、いずれも参加者の宗派は問いません。

場所/花井山 大洞院 開催日/毎週日曜日

時間/6~7時(第3日曜日は勉強会あり) 30分
参加費/無料
住所/柏市花野井1-7-57
04-7133-5868
<http://www.daitoin.net/>

梅雨前のお布団のお手入れ
今年、暑かたたり急いで寒くなったお布団を、梅雨前のお手入れをしましょう。

お布団をそのままにしておくと、カビやダニが繁殖し、アレルギーの原因になります。お布団を洗って乾燥させることで、清潔な状態に戻すことができます。

Q・今年はお手入れが面倒です。A・お布団を洗って乾燥させるのは大変ですが、お布団を洗って乾燥させることで、清潔な状態に戻すことができます。

布団お手入れキャンペーン

- ★羽毛プレミアム・リフォーム加工 **29,900円**~
- ★綿布団デラックス・打直し加工 **9,800円**~

※WをSに、またロングサイズへの別注もOKです

お布団処分パック(8枚まで) 5,000円

グッスリ眠れる布団専門店 ふとんのうえの

お仕立て1枚につき **500円割引** クーポン券

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日、祝日

047-343-8248

WEBショップ <http://futon-syokunin.com>

松戸市新松戸3-358

おかげさまで15周年♪
読者限定 **半額!!**

6/27(木)まで

エアロン高圧洗浄 家庭用壁掛け一般サイズ 自動清掃機能なし **¥15,800→¥7,900**
自動清掃機能あり **¥21,800→¥10,900**

フード&換気扇 **¥19,800→¥9,900**

★フードも取り外してお掃除します!

◆床ワックス ◆バスルーム **¥1,800→¥900** **¥19,800→¥9,900**

その他 詳細はHPで!

ご予約はお電話で **047-394-3330**
松戸市新松戸2-33 ススカメビル2F 9:00~19:00 日曜定休
りふれっしゅ <http://refresh-co.com>

ガス給湯器設置のスペシャリスト 給湯器プロ.com 松戸市で29年!

スリム NORITZ (マジン南) 20号 壁掛 オート GT-2053SAWX 定価¥315,360 撤去処分/リコン全工事込 ¥128,000	スリム NORITZ 24号 壁掛 オート GT-C2462SAWX BL 定価¥368,280 撤去処分/リコン全工事込 ¥134,000	スリム NORITZ 24号 壁掛 オート GT-C2462SARX BL 定価¥380,160 撤去処分/リコン全工事込 ¥140,000
暖房付き NORITZ 24号 壁掛 オート GTH-2444SAWX3H-1 BL 定価¥400,680 撤去処分/リコン全工事込 ¥187,000	暖房付き NORITZ 24号 前内 オート GTH-2444SAWX3H-T-1 BL 定価¥409,320 撤去処分/リコン全工事込 ¥189,000	暖房付き NORITZ 24号 壁掛 オート GTH-C2450SAWX3H-1 BL 定価¥425,520 撤去処分/リコン全工事込 ¥199,000

最新機種で追加工事なしの安心価格 撤去処分費/給湯器/台所浴室リモコン工事 給湯/湯/ガス/配管工事が税込価格!

施工実績29年・有資格者施工で最安値のスピード対応 工事施工例は「給湯器プロ.com」検索

リンナイ給湯器・暖房付給湯器も同じ価格帯です。見積無料・現地調査は迅速対応

0120-311-913 電話受付 9時~17時(月~土) 〒271-0094 千葉県松戸市上矢切1181-3 メールアドレス info@kyutoukipro.com 24時間受付

(1ページからのつぎ)

◆朝ヨガ

このヨガの時間は、家族や仕事のことは忘れて、自分の内側に心に向けていく時間です。持ち物はヨガマット(バスタオル可)と水筒。腹式呼吸を心掛け、息を吐くときには心に溜まった不必要なものを吐き出し、自分にたっぷりの愛情を注ぐつもりで呼吸を続けます。



同った日は、体の各所をほぐした後に、三角のポーズ、ネコのポーズ、イグアナのポーズなどを実践。参加者は、自身の気持ちいい箇所を探りつつ、無理のない範囲で行ないます。スローにじっくりと体に向き合う時間はとても貴重です。

終わった後の生徒さんたちのやわらかな表情から、充実した1時間だったことがわかります。



教えてくれるEri先生は、インストラクター歴8年。ヨガ、ピラティス、キックボクシングもされ、この日は朝からジムに行って汗を流してきたとか。朝活を実践している方です。

開催日/毎月第4水曜日(6/26、7/24)



◆朝カフェの会東松戸 見知らぬ同士が同じ日に、同じカフェに集まっておしゃべりする...。今回は、日常のつながりとは別の、新鮮なコミュニティがあります。そこにはルールがひとつだけあります。「人が嫌がることはしない」ということ。勧誘行為はせず、プライベートに踏み込みすぎず、郷土料理の違いや仕事の話、電車の話やニュースなど、話題はその日その時のおまかせです。開催日時を確認(次回

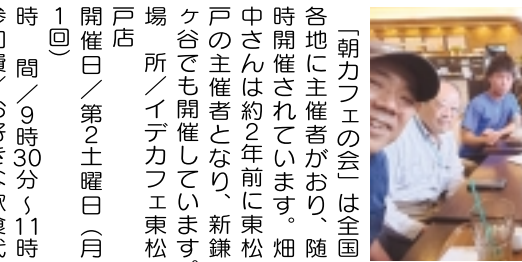
開催日/毎月第4水曜日(6/26、7/24)

◆朝カフェの会東松戸 見知らぬ同士が同じ日に、同じカフェに集まっておしゃべりする...。今回は、日常のつながりとは別の、新鮮なコミュニティがあります。そこにはルールがひとつだけあります。「人が嫌がることはしない」ということ。勧誘行為はせず、プライベートに踏み込みすぎず、郷土料理の違いや仕事の話、電車の話やニュースなど、話題はその日その時のおまかせです。開催日時を確認(次回



◆イデカフェ東松戸店 今回、「朝カフェの会東松戸」の開催場所であるこちらのイデカフェは、東松戸駅北総線改札すぐにあります。朝6時30分オープン。モーニングがあります。営業時間/6時30分~22時(年中無休) 047-700-5455 (みじゆ)

「朝カフェの会」は全国各地に主催者があり、随時開催されています。畑中さんは約2年前に東松戸の主催者となり、新鎌ヶ谷でも開催しています。開催日/第2土曜日(月1回) 時間/9時30分~11時 参加費/好きな飲食代のみ 住所/松戸市東松戸2-1508 問い合わせ/izaiseijin15@docomo.ne.jp(畑中) http://www.asacafenokai.com/



は6月8日、以降左記HP参照)したら参加するのみ。事前申し込みは不要で、途中参加・退会もOKです。当日のプレートを探してください。

見逃した人気コーナーをもう一度 パソコンで見る [Web UKIUKI] http://www.webukiuki.com/ または 松戸ウキウキ

浅間台笑劇研究部 ENJOYサークル ユーモラスな寸劇「笑劇」を携えて高齢者施設を訪ね健康的な笑いを提供する「浅間台笑劇研究部」のたび特別養護「忠臣蔵」主人公のオンパレード! 主人公のオンパレード! 主人公のオンパレード!

知っ得! 栄養と健康について!! 乳歯が抜けていないのに永久歯が生えてしまった。乳歯を抜いた方がいいのでしょうか? まだ乳歯はぐらぐらしていませんか? 抜いてあげたいけれど、抜くのが怖い... (P.R)

UKIUKI! 次号発行のお知らせ 次号のUKIUKIは、6月21日(金)となります。 UKIUKI編集室

ジュエリーの修理・リフォーム この道40年の大ベテラン! 金・銀・プラチナ・ダイヤ 専門店ならではの 高価買取! 出張無料査定も承ります

医療法人社団 大育会 いで歯科医院 松戸市西馬橋相川町117 047-340-3718

ゴールドストーン 高価買取・ジュエリー修理加工 047-710-6346



アトリエ&カフェ 赤毛のアン

JR市川大野駅から8分程歩く森を背景に夢のような風景が日本での唯一の「赤毛のアン」オフィシャルカフェ「アトリエ&カフェ赤毛のアン」は、バラやさまざまな花木に包まれ別世界のよう



アンが、マシユウの馬車でグリーン・ゲイブルズへ向かう道中目にした美しい光景に息を呑む描写を思い出しました。店長の野中さんは子どもの頃から「赤毛のアン」の愛読者。また、10年前から陶絵付け教室を主宰し、いつか自分で描いた器を使ったカフェを開きたいという夢を持っていました。こうした思いが実現し、昨年10月オープンしたカフェには、アンに因んだ楽しいネーミングのメニューがいろいろ。《アンの大失敗アツタ》《アンティーセット》《アンが香料を取り違えたレイヤーケーキ》《アンがメイプルソーダ》《アンがメイプルソーダ》《アンがメイプルソーダ》

季節の花で彩られる前庭 (5月19日撮影) 野中さんのお母さんがデザインした庭は、

春と秋のバラの季節は特に美しく、カフェのテラス席では時の経つのを忘れてしまふ(Nono)



住所 市川市大野町 3-1940 ☎047-320-7287 営業時間 10:00~18:00 営業日 6月末までは金・土・日曜日 7月からは金・土・日・月曜日 駐車場/有り



第12回空き家解決セミナー& 弁護士・空家相談士による 無料相談会開催

地元の実家、空き家予備軍ではないですか? 空き家の半分以上は「相続した家」です。使われなくなった家は、資産としての価値が低下していき、さらには、放置が続けば近隣のトラブルを招くことも。持ち家をお持ちのすべての方が対象となる本セミナー。第一部では、よければ総合法律事務所代表弁護士大澤 健一先生より空き家のリスクを事例を交えて紹介頂きます。第二部ではK-コンサルティング代表の大澤氏より「空き家や空き地の解決方法を」紹介いたします。セミナー後に無料の個別相談も受け付けておりますので、ご希望の方は事前にお申込みください。

■日程: 6月23日(日) ■時間: セミナー 10:00~12:30 個別相談 13:00~15:00 ■会場: K-コンサルティング セミナールーム ■参加費: 無料 (ただし事前の予約が必要) ■定員: 20名 ※申込先着順 ■TEL: 0120-973-683 ■HPアドレス: www.kconsulting.co.jp (株) K-コンサルティング (営業時間) 9:30~18:00 K-コンサルティング柏 (定休日) 毎週水曜日



お昼の特選 ランチタイム 11時30分~15時 (ラストオーダー14時) (日・祝日はご用意いたしておりません)

かになししゃぶ小鍋ランチ 2,000円 (税込2,160円) 限定数販売

大感謝祭 6月30日(日)迄 おもてなし期間 6月30日(日)迄

水無月 (みなづき) 通常価格 8,000円 (税込8,600円) 会員様特別価格 5,000円 (税込5,400円)

ホール・キッチンスタッフ募集中

時給: 1,000円 ※土・日・祝日+100円 ★交通費1日1,000円まで支給、車通勤OK ★暗い食育 勤務: 週2日~、1日3時間~OK ※その他詳しくはお問い合わせください

CAR service M garage

どんな車でも引き取ります 高価買取 出張査定無料 廃車無料

TEL.047-700-5886

M garage エムガレージ 松戸市秋山365-3 営業10:00~19:00 休水曜日 http://m-garage.spcar.jp/

新しい畳で快適生活

畳・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)池田畳店 松戸市新松戸4-188 TEL 047-344-7863

UKIUKI! 読者プレゼント

応募先 UKIUKI編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10 FAX...04-7176-2100 E-Mail...ukiuki@yusmedia.co.jp

応募締切...6月20日(木)必着

今回UKIUKI編集室より読者の方へ、「6LEDライトバー」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・電話番号・年齢・職業・購読している新聞名・UKIUKIの好きなコーナー、今後取り上げてほしい情報をお書きの上、UKIUKI編集室「UKIUKI読者プレゼント 6LEDライトバー」係までご応募ください。

ミシン一筋35年

長年の経験から「全メーカーのミシン」のほとんどが修理可能!! ミシンのことなら何でもご相談ください!

新品販売も行っています

出張費 + 調整 先着30名様限定 ¥1,500 (税込)

TEL: 0120-663-933

松戸甲羅本店

TEL. 047-383-6661

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) ディナー... 午後5時~午後10時 (オーダーストップ午後9時) 土・日・祝... 午前11時30分~午後10時 (オーダーストップ午後9時)

年中無休 駐車場完備

第1回 要申込
畑婚 収穫体験ツアー
 自然の恵みを味わいながら
 パートナーを探してみませんか?
 日程：6月30日(日) 9:15~15:00
 集合：松戸市役所駐車場入口前
 内容：枝豆とじゃがいもを収穫。とれたて野菜を料理してお食事会を行います。
 対象：25歳~40歳までの独身で農作物に興味のある方。男女各13名(先着順)
 費用：男性2,000円 女性1,000円
 申込：6月14日(金)までにfax又はメールで件名「畑婚第1回収穫体験ツアー」、本文に氏名・年齢・(生年月日)・住所・電話番号・職業・趣味等を記入してNPOクリエイティブまつど工房まで(TEL090-8946-9554)FAX047-713-0530
 eno55@ebony.plala.or.jp
 主催：松戸市農政課

庭木剪定 利用者の声を第一に! プロの職人が迅速に対応
大和グリーン
松戸支店 オープン記念!!
伐採1本3,000円 (高さ3m未満、税別)
 見積り依頼で花ポット苗をもれなくプレゼント! 伐採は定額料金1本からOK。切った枝葉の処理もしてくれます。「利用者ファースト」をモットーに、雑草対策や害虫駆除、花が咲かないなど庭まわりの困りごと、なんでもお気軽にご相談ください。
 UKIUKIクーポン 0120-187-394
 [ウキウキを見た]で庭木の伐採
 先着5名様 3,000円 → 半額
 松戸支店 松戸市松戸1228 受付時間 9:00~18:00 無休
 期間/令和元年6月末日迄 **お見積り無料**



北総線、秋山駅の程近く。曲がり角に齢八歳の桜の木とウッドデッキ。ドアを開けると、思わず「見つけちゃった」、そうつぶやきたくなっちゃう。そこは「sakura cafe」。オープンから

食べたい!
 カフェレストラン
sakura cafe

七年、お客様のごちそうさまが嬉しくてここまですべて来まして、おっしゃる通りです。調度品や装飾、照明やテーブルの配置、そしてお料理! 一番人気は「焼きカレー」と言ってもただのカレーと思うことなかれ、まるで宝探しのように貝だくさんで、スプーンが進むこと間違いなし。ふわふわのシフォンケーキをはじめ、コーヒーゼリーやワッフル、パフェなどのデザートももちろん手作り。かわいなお客様がやってきました。お子様メニューやプリンもあるし、ベビーカーも入りやすいからママも安心ですね。美味しい

10年に一度が買い替えの目安!!
給湯器・風呂釜が大特価! メーカー3年保証
 マンション・戸建対応! (工事費・処分費・ガス接続費・税込)
 RUF-A2005SAW(B) **全て込み 106,000円**
 定価 33万5,664円
 大手メーカー「リンナイ」の最新型給湯器、オート追い焚き機能付20号マルチリモコンタイプを工事費・処分費・ガス接続費・税込込みで、定価33万5664円がなんと特別価格の10万6000円!
 16号・24号フルオートタイプや他社製品も大幅値引! 10年に一度が買い替え目安。台数に限りがあるので、丁寧に。専門業者なので、丁寧施工でアフターケアも万全! 都市ガス、LPガス等どんなガスにも対応! 出張・見積・点検は一切無料です。お気軽にお電話ください。
緊急工事もお相談ください!
 ※追加料金はありませぬ
 ※営業ガス簡易内管登録店



住所 松戸市秋山120-1
 ☎047-710-3387
 営業時間 10:30~18:00 (LO17:30)
 ランチタイムは11:00~13:30
 定休日/日曜日・月曜日
 P有り(2台)

UKIUKIクーポン
 sakura cafe
 6月7日~7月6日迄
 ランチをご注文のお客様に
プチデザートをプレゼント
 この券を切り取ってご持参下さい。

おかげ様で**7周年!**安くて、ていねい! **男性 女性 お子様**に大好評!!
美と癒しのトータルサロン まほうの手 新松戸店
 心と体がキレイになる **1,000円メニュー**
 カット(ブロー込み、男性、女性、子供) **1,000円**
 お顔そり..... **1,000円**
 お顔のエステ..... **1,000円**
 フェイスピーリング **2,000円**
 毛染め(カラー染め剤)お持ち込み **2,000円**
 プライダルシェービング&エステ **4,000円**
 もみほぐし(20分)..... **1,000円**
 ※表示価格はすべて税込価格です。

プロアスリートも認める 痛みの我慢は損!
石川カイロ整体院 変形性膝関節症・股関節痛など
 同院の院長は、なんと元西武松沼投手に施術していた経験を持つ人物! 現在も、プロボウラー瀬尾さんやスポーツ選手がその確かな腕を求めて訪れるほど、信頼は厚い。
 腰痛・膝痛・股関節痛などの多くは、身体を支える骨格への負担により起る関節の歪みや狭さ、筋肉の硬さに関係がある。放っておくと痛みが慢性化したり、神経まで圧迫されるけん引施術までしてあげられる! 年齢や症状に応じての矯正や特殊なベッドによる施術をするため、体への負担や痛みは少ないと評判です。気さくな話やすい先生ですので、相談してみてください!
 同院では筋肉をほぐした後、関節の歪みを正すと同時に、狭くなった関節の隙間を広げ神経の通り道を広げるけん引施術までしてくれる!
 UKIUKIクーポン
 初回**7,000円** → **3,500円**
 2回目以降5,000円(税込)
 有効期限:2019年6月29日まで
石川カイロ整体院
 松戸市西馬橋蔵元町168 ☎047-702-3805
 10:00~20:00 水曜日、6/16(日) 6/23(日) 6/30(日)
 馬橋 石川カイロ 検索 P有り 完全予約制

水戸街道きっての古刹「無病息災を祈願する、仁王さまの股ぐり」で知られています。(馬橋駅東口より徒歩3分)
萬満寺墓苑墓地分譲中 萬満寺にお墓が持てる絶好の機会です
永代使用料 すべて含めて 墓石工事一式 彫刻一式 消費税 93万円より
 萬満寺指定石材店案内事務所
日本墓地紹介センター株式会社
 担当連絡先 ☎090-1036-0950
 本社 東京都足立区千住5-7-9 ☎0120-514-194
正門近くの便利で陽当たりの良い人気墓所区画が残り少なくなりました。お越しの際には事務所に声をおかけください。
93万円~200万円台区画、1.8㎡以上のゆとり区画など
 ご提示した価格は消費税8%の場合の価格です ※すべてローン可
お墓の基礎知識
お墓の納骨室がいっぱいになってしまったら?
 お墓は、墓石を土地に面して建てます。その為、納骨室がいっぱいになった際には、ご遺骨を納骨室下の土に還します。そうすることで小さなお墓でも子孫の代まで埋葬することが出来、土に還したご遺骨もご自身の墓内で成仏できます。