

発行のお知らせやHP更新情報を発信！
うきうきへのご意見の投稿も可能です。

うきうき
公式LINE



TOPIX 創刊21周年 毎月第1金曜日発行！

- ▶ 1ページ チーバくん作者 坂崎千春さん取材
- ▶ 2ページ 6月のイベント情報
- ▶ 3ページ 2023年下半年期12星座占い/梅雨の生活豆知識
- ▶ 4ページ 映画ペア招待券などが当たる！読者プレゼント

まいにちを、たのしく、しあわせに♪

うきうき

八千代市・印西市・白井市全域、船橋市・佐倉市・千葉市の一部に配布・設置

2023年(令和5年)6月2日 419号

うきうきとつながろう



発行のお知らせが届く！読者コーナーの投稿も可能！

うきうき公式LINEアカウント▶▶▶



7月2日(日) 印西市文化ホール

林家たい平
独演会

【お問合せ】☎0476-42-8811

全席指定一般3,000円～ほか好評発売中

6月15日は「千葉県民の日」。そして、今年は千葉県誕生150周年という記念すべき節目の年でもあります。そんな我ら千葉県民が誇る千葉県のマスコットキャラクター「チーバくん」。彼の作者であるイラストレーター坂崎千春(さかざきちはる)さんの原画展覧会「ペンギンアパートメント」が市川市にある芳澤ガーデンギャラリーで開催されています。

【銀】【森】【虹】【空】【画】の5つのテーマの題材で描かれた坂崎さんのライフワークであるペンギンのイラストレーションが、前・後期それぞれ500点ずつに分けて展示されます。前期展覧会時に、坂崎さん取材させていただきまし

「ペンギンゴコロ」という絵本が広告代理店の目の目に留り、直接依頼を頂いたことがSuicaのペンギンの始まりだそうです。

お休みの日はなにをしていますか？(坂)イラストレーターは体力が必要な仕事なので、体力を落とさないよう筋トレやストレッチをしています。あとは猫をブラッシングしたりですかね。最近はお花にもハマっていて、仕事で部屋が散らかっていても週一入れ替えでお花を飾るようにしています。忙しくても、生きているものがそこにあるのが楽しみです。



ペンギンアパートメントでは様々な動物と戯れるペンギンが描かれています。中でも猫と戯れるペンギンは一際楽しそうです。

会場の入口には坂崎さん御用達のお花屋さんにおオーダーした展覧会をイメージしたお花も飾られていました。



芳澤ガーデンギャラリーさかざきはるペンギンアパートメント チーバくん作者 坂崎千春さん取材

さかざきはる ペンギンアパートメント

会場 | 市川市芳澤ガーデンギャラリー(市川市真間5-1-18)
日時 | (後期)～7月9日(日) 9時30分～16時30分(最終入館16時迄)
金額 | 一般700円/65歳以上600円/中学生以下無料
休館日 | 月曜日
電話 | ☎047-374-7687

市川市芳澤ガーデンギャラリー
公式サイト



坂崎千春(さかざきはる)プロフィール

千葉県市川市出身。東京藝術大学美術学部デザイン科卒。
1998年より絵本作家、イラストレーターとして活動。
Suicaのペンギン(JR東日本)・チーバくん(千葉県)
カクカク・シカジカ(ダイハツ)・クロネコ・シロネコ(ヤマトホールディングス)
など多くの企業のキャラクターデザインを手がける。

保存版 この広告をご提示で5,000円以上お値引きいたします!!
※6,000円未満は割引対象外

水のトラブル
お任せください



トイレ

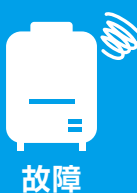
給湯器

台所・お風呂

蛇口・給水管



詰まり



故障



水漏れ

見積無料 見積もり後の作業だから安心

年中無休 24時間受付

0120-540-652

各種カードご使用いただけます

VISA

MasterCard

JCB

千葉県成田市成井417-15

各地域水道局指定工事店

住まいのパートナー

貸収納 ストックハウス八千代東

お部屋
スツクリ
広々快適!!

入庫者募集
随時室内見学できます
〈お電話下さい〉



■八千代店外観

8タイプ 全70室

SSタイプ	¥5,720	5室	Cタイプ	¥12,980	14室
Sタイプ	¥7,150	10室	Dタイプ	¥17,600	9室
Aタイプ	¥8,800	12室	Eタイプ	¥25,300	4室
Bタイプ	¥10,340	15室	Fタイプ	¥36,740	1室

http://hops-stockhouse.jp (税込価格)

お申込先
ピタットハウス

Now Life Station by S&S

スターツピタットハウス株式会社
勝田店 ☎043-489-1971
■定休日/水曜日、第2・3木曜日



現場 八千代市上高野1351-7

STOCK HOUSE
(株)ホップス ストックハウス事業部

イベント情報

※当日の開催状況を確認してからイベントに伺いましょう ※表示価格は税込です

時…日時・期間
場…開催場所
¥…金額

休…休み
申…申し込み
☎…問い合わせ

印西市

似顔絵個展 by 桑田やよい

6月3日(土)～16日(金)



印西市の名誉市民などの似顔絵の展示を行います。

時 6月3日(土)～16日(金) 10時～17時(初日13時～、最終日16時まで)
場 印西市文化ホール 1F(印西市大森2535) ¥ 無料 ☎ 0476-42-8517(島)

白井市

ワンにゃん幸せ探し(犬猫譲渡会)

6月4日(日)・7月2日(日)



白井市役所で毎月一回(第一日曜日)犬猫譲渡会を開催。保護された犬猫たちが新しい家族を待っています!写真はトイプードル日向くん(10歳)飼い主が病気で手放すことになりました。ムチムチボディが可愛くとっても元気で甘えん坊です。

時 6月4日(日)・7月2日(日) 11時～14時(毎月第一日曜日開催)
場 白井市役所 県道189号沿い駐車場(NTT側)(白井市復1123)
☎ 090-1796-3673(NPO法人ボチたま会:峯岸)

NPO法人ボチたま会
公式サイト



成田市

宗吾霊堂紫陽花まつり

6月4日(日)～6月25日(日)



宗吾霊堂大本堂裏手に広がる境内には、在来アジサイをはじめ、ガクアジサイ、柏葉アジサイなど約7,000株の紫陽花が植えられており、観光客の目を楽しませてくれます。期間中の日曜日(10時～15時)には旧客殿でのお茶会や大本堂で箏・尺八や二胡の演奏、農産物の販売などが行われ、ひとときの風流を楽しむことができます。

時 6月4日(日)～6月25日(日)
期間中の日曜日(10時～15時)にはイベントを開催
場 宗吾霊堂(成田市宗吾1-558)
☎ 0476-22-2102「紫陽花植樹による観光地づくり」実行委員会 事務局
(一般社団法人 成田市観光協会)

FEEL成田
成田市観光協会
公式サイト



八千代市

イズム緑が丘フリーマーケット

6月10日(土)・11日(日)



毎月第2土・日曜日に開催されているフリーマーケット。不用品や趣味で集めた物、わずかな期間しか使うことがなかった育児用品、未使用の引き出物や雑貨、サイズや好みが変わった衣類、小家具、本、バッグ等などが出品されます。

時 6月10日(土)・11日(日) 10時30分～15時
場 イズム緑が丘1階屋内(八千代市緑が丘西2丁目13-3)
¥ 入場無料(出店の場合1,000円→500円(うきうきを見た方の割引))
☎ 090-8564-0981(エコロジーネットワーク・ラズベリー)

※事前にHPから開催確認をお願いいたします

イズム緑が丘フリーマーケット
詳細サイト



佐倉市

8人の仲間による絵画展 ユイト展

6月20日(火)～25日(日)



佐倉市内で活動する絵画仲間8人による絵画展です。油彩画、水彩画約130点を展示いたします。出品者は・小山恭平・近藤博・佐藤哲朗・図司正宏・園部勝弘・田村公男・福山峻一・星有太郎

時 6月20日(火)～25日(日) 10時～17時30分(初日13時～、最終日15時30分まで)
場 佐倉市立美術館市民ギャラリー(佐倉市新町210)
¥ 無料 ☎ 090-6541-4985(星)

佐倉市

佐倉ラベンダーランド ラベンダー祭り

～7月15日(土)



佐倉ラベンダーランドでは、千葉県内最大級となる、約13,600㎡のラベンダーランドに、「濃紫早咲」、「おかむらさき」、「グロッソ」、「レイラブルー」という4種類のラベンダー計6,300株を栽培をしています。この4種が見ごろを迎える5月下旬～7月中旬の時期にあわせ、ラベンダー祭りが毎年開催されています。※ペット入園可能

時 ～7月15日(土) 10時～16時
場 佐倉ラベンダーランド(佐倉市先崎233)
¥ 無料 ☎ 043-463-1382

佐倉ラベンダーランド
公式サイト



千葉市

千葉市美術館 三沢厚彦 ANIMALS/Multi-dimensions

6月10日(土)～9月10日(日)



三沢厚彦 《Animal 2020-03》2020年
(C) Misawa Atsuhiko Courtesy of Nishimura Gallery

三沢厚彦は動物を棒で彫り、油絵具で彩色する「ANIMALS」シリーズで著名な彫刻家です。本展では「多次元」をテーマに、千葉市美術館すべてが会場に。1990年代の初期未発表作品から、空想上の生き物であるキメラをテーマにした最新作まで200点を超える彫刻と絵画が紹介されます。会期中には作家の滞在制作も予定されています。

時 6月10日(土)～9月10日(日) 10時～18時(金・土曜日は20時迄)
※入場受付は閉館の30分前まで
場 千葉市美術館(千葉市中央区中央3-10-8)
¥ 一般1,200円/大学生700円/小・中学生、高校生無料
休 6月12日(月)・19日(月)・26日(月)・7月3日(月)・10日(月)・18日(火)
・8月7日(月)・21日(月)・9月4日(月) ※第1月曜日は休館日
☎ 043-221-2311

千葉市美術館
公式サイト



八千代市

八千代高校 和太鼓芸能集団「鼓組」自主公演「鼓組夜祭 光」

6月17日(土)・18日(日)



八千代高校で30年以上続く伝統的な太鼓演劇の部活動「和太鼓芸能集団 鼓組」の自主公演。約2時間にわたる舞台の中で15以上の演目を披露。テーマは「光」であり、鼓組部員だからこそ放つことができる「光」を各演目ごとに異なった演出方法で感情豊かに表現します。

時 6月17日(土)17時開演(16時30分開場)・6月18日(日)14時開演(13時30分開場)
場 八千代市市民会館 大ホール(八千代市萱田町728)
¥ 1階席 2,000円/2階席 1,000円(指定席)
☎ 070-9049-4310

鼓組夜祭 光
ローチケにて
発売中



千葉市

ホキ美術館 瞳の奥にあるもの-表情で見る人物画展-

～11月5日(日)



廣戸絵美「冬晴」2022年

ホキ美術館は現代の日本人画家による写実絵画を専門に収集・展示している美術館です。本展では、画家がモデルと対峙する中でその表情を引き出して作り上げる人物画の「表情」に着目した作品をご紹介します。様々な表情で描かれた作品を見ているあなた方の瞳の奥にはどんな顔が映っているでしょうか。鑑賞の中で、絵画の人物に想いを馳せてみませんか?

時 ～11月5日(日) 10時～17時30分 ※入館は17時迄
場 ホキ美術館(千葉市緑区あすみが丘東3-15)
¥ 一般1,830円/高校生・大学生・65歳以上1,320円/中学生910円
/小学生以下760円(保護者1人につき2人まで無料)
休 火曜日(火曜日が祝日の場合開館、翌日休館)
☎ 043-205-1500

ホキ美術館
公式サイト



新・紅ばらランチ登場!

バラの開花に合わせてお得なランチメニューをご用意!

昼のおもてなし

期間限定 6月10日(土)迄

月～土曜日11時30分～15時(LO14時)
※日曜・祝日はご用意致していません

紅ばら 2,400円(税込2,640円)

その他ランチメニュー

かに釜飯御膳 2,580円(税込2,838円)
かに寿司御膳 2,000円(税込2,200円)
特上天重ランチ 2,300円(税込2,530円)
ミニ天丼ランチ 1,680円(税込1,848円)

わかぐさ 若草 4,500円(税込4,950円)

小利会席

※期間中のランチメニューは上記の限定メニューのみのご案内となっております ※ご利用時間は90分とさせていただきます

6月12日(月)からは通常メニューのご案内となります

八千代甲羅本店 ☎047-459-3000

八千代甲羅本店 検索

住所 八千代市大和田新田466-4
営業日 日/11:30～15:00(LO14:00)
17:00～22:00(LO21:00)
土・日・祝/11:00～22:00(LO21:00)
休 年中無休 P 有(60台)、送迎バス有(10名様～)

QRコード

初夏の大感謝祭 第3弾

本たらば祭り

開催期間 6月5日(月)～25日(日)迄
月・土17時～(日・祝11時～)

会員様限定メニュー (当日入会可) 4,800円(税込5,280円)

あおい葵 4,500円(税込4,950円)

あじさい 通常価格 8,800円(税込9,680円)
感謝祭特別価格 5,980円(税込6,578円)

2023年下半年12星座占い

12星座の2023年下半年の運勢をタロットカードで占いました。玄関を全力でお掃除すると良い運気が舞い込んできますよ。お部屋も運気も風通しをよくして過ごしましょう。

おひつじ座 3/21～4/19生まれ

順調にいったはずが雲行きが怪しくなってきた神経質になっていませんか？一つのことに関わり気持が不安定なままだと失敗や思わぬ未来が待っているようです。座禅など組んで精神統一をしたり、気分転換に旅行を試みましょう。目標がある場合は十分に準備をして挑みましょう。

しし座 7/23～8/22生まれ

今現在よきせぬアクシデントに遭遇して心が慌ただしくなっていませんか？心当たりのない方はそのような出来事が近々発生しそうです。自分の軸を持ち直し、前向きな発言を心がけ、規則正しい生活をして運気を安定させましょう。周りの意見を参考にしたり思考を柔軟にすれば自然と免れるでしょう。

いて座 11/23～12/21生まれ

進むべき道が見えてきたことで、気持ちが高ぶり一步一步進んでいくことでしょう。下半期は快調に進むかと思えば行き詰まることもありそうです。そんな時はまだまだ準備段階だと捉え、1日のうち少しでも改善に取り組めばOKと少し自身のハードルを下げてモチベーションを維持しましょう。

おうし座 4/20～5/20生まれ

上半期は変化のタイミングを迎え、人によっては人生が変わるぐらいの急展開だったようです。変化に慣れてきた頃だとは思いますが、しばらくは停滞気味の状況が続くそうです。過去への執着を捨て、新しい気持ちに切り替わった時には新たな展望や可能性が待っています。新しいことに目を向けて。

おとめ座 8/23～9/22生まれ

周りの颜色を伺ったりと不安な日々を送っているようです。ヒステリックになりつつあります。下半期には運気が切り替わるチャンスが到来します。ノートに自分がこれからどうなりたいか書いてみたり、しっかり寝たり、頭の中を感情的にも機能的にも整理しておきましょう。流れに乗れるように。

やぎ座 12/22～1/19生まれ

淡々と過ごしていた上半期。下半期は持ち前の才能やセンスを発揮できる時が来そうです。ですが浮ついた気持ちでいると衝突やトラブルもありそうなので状況をよく分析した上で発揮しましょう。余裕が鍵になります。また、お金が無駄に多く出て行きそうなので、やりくりに注意してください。

ふたご座 5/21～6/21生まれ

あなたのために、みんなのために、と思ったことが空回ってしまったりして、喪失感を抱いていたり、傷心のような印象を悪くしない程度にさりげなく周囲から距離を取り、自分を第一に考えてみましょう。一人の時間があなたの心の軸を目覚めさせてくれます。周囲もそれに反応します。

てんびん座 9/23～10/23生まれ

良い流れに乗れた上半期に続いて下半期も好調のようです。来年に向けてお金を溜めたり、行動を一時セーブするのもありでしょう。体力も経済力もあり余っている人は今まで挑んだことのない趣味に手を出してみるのも良いでしょう。自分の可能性を広げることに意識を向けると良さそうです。

みずがめ座 1/20～2/18生まれ

ここ数年運気が好調であったことから自信過剰になり、他人に対して否定的であったり攻撃的な面が増えていませんか？自分勝手な行動や無駄なプライドが仇となり運気に陰りが見えることもありそうです。誤解を招く前に素直になりましょう。一生の縁の切れ目になる可能性もあります。

かに座 6/22～7/22生まれ

長いことなあなあになっていた悩みから解放される時が来そうです。自分のルーツや本音に耳を傾けることで思い切って変化させる意欲が湧いてきそう。そんなことが？といったささいな変化が大きな悩み解決のトリガーになったりもします。模様替えや生活習慣を変えるなどもありです。

さそり座 10/24～11/22生まれ

上半期はマンネリやモチベーションが上がらずでなんとも言えない日々を過ごしていましたね。下半期はこれからの人生の目標のきっかけ(芽)と出会えそうです。普段行かないような出先や昔の人の再会でそれは見つけれられます。その気がなくても「とりあえず行ってみる・やってみる」が大事です。

うお座 2/19～3/20生まれ

コミュニケーション不足が原因で緊迫としたピンチが到来するかもしれません。誠実さや思いやりとはなんなのか改めて考えるタイミングなのかもしれません。下半期のうお座さんは勘が冴えています。自分でこれ！と思ったことには自信を持ちましょう。それだけの見返りも見込めます。

梅雨の生活豆知識

湿気・食中毒・体調不良：梅雨は何かと生活で不便なことが増えますよね。これからご紹介する豆知識を駆使して梅雨を快適に過ごしましょう。



新聞紙・重曹は湿気対策に大活躍

室内干しの時は新聞紙をクシャクシャにして洗濯物の上と下に広げておきましょう。湿気を吸い取ってくれて、早く乾き、生乾きの嫌な匂いを抑えてくれます。また、丸めて靴の中に入れておくと濡れた靴の湿気を吸い取ってくれます。

下駄箱やクローゼットなど湿気の多い場所には重曹を一盛入れておきましょう。除湿・消臭材に早変わりします。湿気でベタベタした床は重曹を溶かしたお湯で拭いてから乾拭きすると、嫌な臭い・湿気がスツキリします。



梅雨こそ浴槽にじっくり浸かろう

低気圧になる梅雨は自律神経が乱れやすく、頭痛や体調不良を起こしやすい時期です。そんな時は40度以下のぬるめのお湯にじっくり浸かりましょう。交感神経(緊張している時の神経)の興奮を抑え、副交感神経(リラックス)の神経が刺激されます。

凍らせたペットボトルが除湿器代わりに

湿度や暑さで寝苦しい時は凍らせたペットボトルを洗面器に入れ、敷いたタオルの上に置いておきましょう。



酢を積極的に食事に取り入れて

お酢は身体に良いだけでなく、抗菌作用があるのをご存知ですか？料理の仕上げにお酢を小さじ1杯入れると食中毒菌の増加を防いでくれます。弁当箱に詰める前にお酢で湿らせたキッチンペーパーで拭きとるだけでも食中毒の予防になりますよ。



溜め水に発生するボウフラに注意

蚊は水のあるところに卵を産み付け、そこから蚊の幼虫であるボウフラが大量発生します。庭の鉢植え・バケツ・水回りなどちょっとした水が溜まる場所が蚊の発生源となりますので、水溜まりを作らないようにしましょう。

かも手の麺セット(記号OTA32)

- < 1箱の内容量 > (約7人前)
- 手延べそうめん 250g×1袋
 - 一番のばしうどん 220g×1袋
 - 手延べざるうどん 200g×1袋
- 賞味期限目安：2年～3年6ヵ月
■原材料：小麦粉、食塩、他

先着300名様
限定 無くなり次第終了

初めてご購入の方
送料無料

1箱 通常 2,020円 (税込) **780円** (税込)

4箱 **2,980円** (税込)

☎050-1867-6194
電話受付/8:30～17:00(土・日・祝休)

【2箱までの場合】商品同梱の払込用紙にて、到着後10日以内にコンビニまたは郵便局でお支払いください。(※郵便局でお支払いの際、手数料がお客様負担となる場合がございます。)[3箱以上の場合]代金引換です。(※手数料は弊社負担。)(※北海道、沖縄は3箱以上ご購入の場合、別途送料660円(税込)がかかります。)(※2回目以降のご注文は、通常価格となります。)(※お試し商品につき、製袋包装等致しかねます。)(※ご自宅へのお届けのみとさせていただきます。)(※お客様事由による返品・交換は致しかねます。)(※お預かりした個人情報は商品の発送・サービスののご案内のために使用いたします。)

■かも川手延素麺株式会社 〒719-0241 岡山県浅口市鴨方町小坂東 1719-1



もちもち感が格別。
美味しい麺を岡山から

明治2年創業
老舗徳永製菓謹製

野菜果物チップス

お申込締切日
本日より
1週間

11種類の野菜と果物を
ミックスしています!!

賞味期限120日

数量限定 300セット

1世帯 1回限り

1袋 125g入 **680円** (税込)

通常送料770円(税込)

3袋以上
ご購入で **送料無料**

5袋以上
ご購入で オススメの厳選チップス
もれなくプレゼント

●お申し込みはお電話で ●営業時間9:30～17:30(土日祝休み)

☎050-1867-4839

商品番号 MA4

徳永製菓株式会社
〒720-0055
広島県福山市胡町4-21

野菜と果物のうまみを5分の1に凝縮!!
125gのチップスに仕上げました!!

たっぷり
11種類の野菜・果物の風味を
まるごとお楽しみいただけます!!

●お届けまで約1週間～10日頂戴します。●お支払いは郵便振替【手数料110円(税込)】・コンビニ振込(手数料無料)、または代金引換【手数料330円(税込)】です。●返品・交換は商品到着後1週間以内に必ずご一報の上、返送して下さい(送料はお客様負担となります)。※一度開封した商品の返品・交換はお断りしております。●お預かりした個人情報はお客様への商品のご案内、その他サービスを提供するためにのみ使用させていただきます。

ハガキ・ホームページ・QRから簡単応募！
今月のプレゼント
 応募締切 6月25日(日)

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
 ⑤ご希望のプレゼントの番号
 ⑥今号の良いところ・悪いところ
 ⑦おすすめの節約術

〒276-0042 八千代市ゆりのき台7-5-3
 うきうき編集室「プレゼント」係

(C)2023劇場版「緊急取調室 THE FINAL」製作委員会

イオンシネマ千葉ニュータウン
映画ペアご招待券(3組)

イオンモール千葉ニュータウン3階
 印西市中央北3-2
 ☎0476-40-7887

プレゼント2

フローリストアマポーラ
お花のアレンジメント(2名)

フローリストアマポーラ
 佐倉市西志津2-6-3
 ☎043-463-8770

プレゼント3

三沢厚彦《Animal 2020-03》2020年
 (C) Misawa Atsuhiko Courtesy of Nishimura Gallery

千葉市美術館
ペア入館券(3組)

千葉市美術館
 千葉市中央区中央3-10-8
 ☎043-221-2311

プレゼント4

廣戸絵美「冬萌」2022年

ホキ美術館
ペア入館券(3組)

ホキ美術館
 千葉市緑区あすみが丘東3-15
 ☎043-205-1500

イオンシネマ千葉ニュータウン 映画情報
6/16公開 劇場版 緊急取調室 THE FINAL

(C)2023劇場版「緊急取調室 THE FINAL」製作委員会

監督：常廣丈太
 キャスト：天海祐希 田中哲司 速水もこみち 他
 配給：東宝

超大型台風が連続発生し、国家を揺るがす非常事態の最中、内閣総理大臣・長内洋次郎は、災害対策会議に10分遅れて到着する。さらに、その「空白の10分」を糾弾する暴漢・森下弘道が現れ、総理大臣襲撃事件が発生する。真壁有希子らキントリチームは取調べを開始するが、森下は取調室に総理大臣を連れて来い!と無謀な要求を繰り返す。森下の取調べが行き詰まる中、長内総理に“ある疑惑”が浮かび上がる。「総理を取調べたいんです。」有希子は真相解明のために総理大臣を事情聴取すべく動き出すが…。キントリは全てを懸けて、前代未聞の取調べ…内閣総理大臣との最後の闘いに挑む。

イオンシネマのお得なサービス情報

- 毎月1日……………1,100円
- 毎週月曜日……………1,100円
- 夜20時以降……………1,300円
- 平日10:55迄に上映開始の作品……………1,300円
- 55歳以上の方……………1,100円
- 夫婦どちらか50歳以上…2,200円
- 高校生……………1,000円
- 火・金曜ワタシタープラス会員の方…1,100円

※表示価格は税込 ※一部対象外作品あり。3D作品は別途料金あり

公開予定作品 ※都合により、上映時間・作品等は変更になる場合があります

- 6/2～ **グリッドマンユニバース**
怪物 憧れを超えた侍たち
- 6/9～ **リトル・マーメイド**
水は海に向かって流れる
- 6/16～ **ザ・フラッシュ**
劇場版 緊急取調室 THE FINAL

イオンシネマ千葉ニュータウン…印西市中央北3-2 イオンモール千葉ニュータウン3階 ☎0476-40-7887

ガス機器設置スペシャリスト登録店 登録番号:第05661号

アドテックサービス株式会社
給湯お助け隊

出張見積 完全無料 サービス
 地域限定 最短即日 対応
 安心保証付
 地域最安値に挑戦中!!

116,000円(税込)

NORITZ 20号 オートタイプ GT-2060SAWX-2 BL

Poloma repla

天板サイズ:60cm
 天板カラー:ティアラシルバー
 希望小売価格:170,060円(税込)

本体 68% OFF
 本体+工事費(搬去処分費込)

75,900円(税込)

ラ・クック プレゼント!!

ご成約で1,000円 クオカードをプレゼント!!

出張見積が完全無料
 現地できちんと調査!!

0120-985-775

【受付時間】年中無休 9:00～18:00 千葉県柏市塚崎1296-32

本体・リモコンセット
 工事費・消費税
 ぜんぶコミコミ価格

素朴な疑問

朝の蜘蛛を殺してはいけないのはなぜ？

蜘蛛は雨の日には巣を張らず、天気の良い日にしか巣を張りません。そのことから朝から活動する蜘蛛は縁起がいいものとされ、殺してはいけないと言われるようになりました。また、蜘蛛はお釈迦様の遣いとも言われていることも一因しているようです。

今月の野菜旬

きくらげ

▼収穫時期 6月～9月

輸入品の乾燥きくらげが一般的ですが、ここ数年で国内でも生産されるようになり、一度も乾燥されていない新鮮な「生きくらげ」は肉厚で香ばしいことから需要が高まっています。

乾燥きくらげに含まれるビタミンD量はきのこ類の中で1位の含有量を誇り、食物繊維はごぼうを上回ります。鉄分・カリウム・ミネラルも多く含まれており、低カロリーながら不足しがちな栄養素を一気にカバーできるパワー野菜なのです。

下処理方法
 このこなので生でも乾燥でも必ず加熱調理が必要です。

豊富な栄養素

- ・ビタミンD
- ・食物繊維
- ・鉄分
- ・カリウム
- ・ミネラル
- ・カルシウム 他

今月の栄養学 ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し、骨の形成にかかせない栄養素です。免疫を調節する働きもあります。油を使って調理する事で吸収率が高まります。日光浴をすることで人間の体内でも生成することが可能です。

吾輩は猫ではない

No.3

玄関に花を置くと運氣が上がるらしい

部屋も綺麗に保とうと思えるからいいかも…

まずは花瓶が必要だなあ色・形・素材…

今日は色んな花瓶があるんだなう悩む…

というか花ってそもそもいくらが平均？どのくらいの頻度で取り替えるの？

とりあえずこんな感じのおしゃれな形のやつを通販してみた。

届くのが楽しみ…次回に続く…

完

うきうき **脳トレ**

スピード計算ドリル

1分以内に以下の問題を解いてみよう

4 + 4 =

23 - 4 =

9 × 6 =

12 + 12 =

17 + 4 =

7 × 6 =

7 + 7 =

8 - 2 =

8 + 8 =

5 × 5 =

41 × 2 =

41 - 24 =

3 + 7 =

4 × 6 =

13 - 4 =

4 × 9 =

11 + 14 =

6 × 6 =

8 + 8 =

9 + 15 =

13 - 10 =

19 - 11 =

12 × 4 =

25 + 25 =

13 × 3 =

33 - 4 =

33 + 7 =

44 + 7 =

11 × 10 =

5 + 6 =

22 - 2 =

38 + 7 =

7 + 8 =

9 + 9 =

44 - 5 =

9 × 6 =