

- ▶ 1ページ NPO法人ポチたま会
- ▶ 2ページ 11月のイベント情報
- ▶ 3ページ 千葉県立北総花の丘公園・やちばんプロジェクト
- ▶ 4ページ 映画ペア招待券などが当たる! 読者プレゼント

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)11月3日 424号

バックナンバーやホームページ限定の情報が見れる!



うきうき公式ホームページ▶▶▶

うきうきとつながろう



**うきうき 公式LINE**

うきうきの発行をお知らせします!  
うきうきへのご意見の投稿も可能です。  
QRを読み込んで友達追加してね♪

「保護犬・猫が増え続けており、保護シeltersがどうにもならないところまできているということです。」とポチたま会の正会員Kさん。

ポチたま会は正会員(活動する会員)は46名、賛助会員は約150名で成り立っています。遺棄された犬猫の保護・健康管理・人馴れのトレーニング・おさんぽ・譲渡会の運営...ただ動物が好き、可哀想だから、という気持ちだけではやっていけないような重労働な活動内容でした。また、ワクチンや去勢費用など、犬猫の医療費は近年ひっ迫しており、募金では十分にまかなえないこともあるそうです。

「譲渡の際はワクチン・血液検査・不妊去勢費用などの健康管理費用が発生します。『もらってあげるのに無料じゃないの!』という方もかつてはいました。現在は理解されてきています。それでも日本は世界的に見て動物愛護においてかなり遅れているそう。

「希望された方全員にすぐ譲渡ができるわけはありません。譲渡された犬猫が二度と不幸になることがないよう、犬猫が健康状態を保ちながら安心して楽しく生涯を過ごせるお家のみ譲渡します。」

**あとがき**

譲渡会場は和気藹々としており、会員の方は一匹一匹の名前も、境遇も、現在の精神状態も、しっかりと覚えており、尋ねると丁寧に説明してくれました。ペットを迎えたい方は譲渡会に足を運ぶことで、運命的な出会いがあるのと同じに、なぜ彼らがここにいるのか、一匹一匹のストーリーを知ることで、今一度自分が、家族が、飼い主として本当にふさわしいのかを深く考える機会にもなるかと思えます。

**人間のエゴにより 増え続ける保護犬・猫**

2021年より殺処分ゼロを維持していた茨城県に今年の2月に殺処分再会の危機がありました。

茨城県を拠点に県を跨ぎ、保護犬・猫の譲渡活動をしているNPO法人ポチたま会はこの危機を回避・周知すべく、白井市役所でも譲渡会を開催するようになりました。

**保護犬・猫全てを受け入れられない現状**

保護された犬猫は会員の預かりスタッフに迎え入れられるか、取り手にある「ポチたまハウス」に入居し、家犬・猫になるための修行をします。ポチたまハウスは常に満室で、保護された子を全て受け入れられないのが現状。一匹が譲渡され、空室になるとすぐに新しい子がセンターから入居します。

**多頭飼育崩壊の現場**

近年話題になる多頭飼育崩壊。ポチたま会でも今年になって4ヶ月間で2度、同居の高齢者の家で猫の多頭飼育崩壊が発生し、屋根裏まで子猫を捕獲しにいったそうです。

(猫は約2ヶ月の期間を経て一度で3〜8匹ほど出産する)

「動物を飼育する立場になったのであれば、飼った時に施すべき処置(不妊去勢)をすることで、人間の都合により身勝手に失われていく命を減らすことができます。」

**便利な譲渡システム**

譲渡会にいた犬は中型犬や大型犬が多く(子犬は家でのお見合いのみ対応)、猫はむっちりとしたキジトラと黒白の子が多かったです。ポチたま会で保護している子はホームページの一覧で確認でき、会員のブログで現在の状態を見ることが出来ます。お問合せから希望する犬猫のタイプなどを伝えれば、お勧めの犬猫を紹介することも可能です。



▲同居高齢者の家での多頭飼育崩壊 子猫が7匹いる



## 遺棄された犬・猫の新しい家族を探しています

# NPO法人ポチたま会

会いに来てね♡

### NPO法人ポチたま会

会場 ※会場変更・中止になる場合あり。都度HPをご確認ください。

第1日曜日.....白井市役所(白井市復1123)

第2・3日曜日...取手市役所(取手市寺田5139)

第4日曜日.....龍ヶ崎市役所(龍ヶ崎市3710)

日時|11:00-14:00

電話|☎090-1796-3673(峯岸)



NPO法人ポチたま会ホームページ



ヌーヴォオ♂(5歳)



和(なごみ)♀(5歳)



オリバー♂(10歳)



めい♀(約4ヶ月)



ソーダ♀(2歳)

ポチたま会では寄付金の他にも餌やペットグッズの寄付も受け付けています。冬は使い捨てカイロ・犬猫用ベッドが特に必要です。

## 甲羅で忘・新年会

ふぐの身が入った雑炊御膳

**甲羅昼御膳 2,480円(税込2,728円)**

※日曜・祝日はご用意しておりません。 ~2024年2月29日(木)迄

冷ひれ酒 900円(税込990円)

かにふぐ小鍋ランチ 3,980円(税込4,378円)

ふぐひれ酒 700円(税込770円)

2024年11月14日(日)迄

## かに寿司御膳

かに釜飯御膳

**黒部(くろべ) 3,200円(税込3,520円)**

- 三種しゃぶ身の小鍋
- 刺身
- かに寿司盛合せ
- お椀
- デザート

2,000円(税込2,200円)

かに天重御膳

上(かに1本・海老1本) 2,000円(税込2,200円)

特上(かに2本) 2,300円(税込2,530円)

「京成バラ園秋バラフェア」により大変混雑が予想されますので事前のご予約をお勧めいたします。

八千代甲羅本店 ☎047-459-3000

八千代市大和田新田466-4

営業日 11:30~15:00(LO14:00)  
17:00~22:00(LO21:00)

土・日・祝 11:00~22:00(LO21:00)

年中無休 有(60台)、送迎バス有(10名様~)

**要予約 無料送迎バス**

【期間限定】平日ディナータイム限定で総額ご予算が1組様5万円~承ります。

# 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 休…休み  
場…開催場所 申…申し込み  
¥…金額 窓…問い合わせ

## 印西市 いんざいふるさと産業まつり | 11月4日(土)



印西市の産業振興と地域の魅力発信などを目的として開催するお祭り。いんざい君グッズの販売、軽トラ市、フリーマーケット、模擬店、ステージショー、豪華賞品の当たる抽選会などが開催されます。(雨天決行/荒天中止)

時 11月4日(土) ①10時～15時・②11時～18時15分  
場 ①イオンモール千葉NT提携駐車場会場(印西市中央北3-2)  
②木下駅前にぎわい広場会場(印西市木下1555-1)  
窓 0476-37-6168(いんざいふるさと産業まつり実行委員会)

NPO法人  
印西市観光協会  
公式サイト



## 白井市 ワンにゃん幸せ探し(犬猫譲渡会) | 11月5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!写真はセンターから来たばかりの口シュ。少しビビリですが日に日に甘えん坊になり楽しくお散歩しています。

時 11月5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)  
窓 090-1796-3673(NPO法人ポチたま会・葦岸)

NPO法人ポチたま会  
公式サイト



## 佐倉市 佐倉・産業大博覧会2023 ~あつまれ!佐倉の農・商・工~ | 11月11日(土)・12日(日)



市内の産業経済団体、農業団体、福祉団体などが出展し、商工業や農業の魅力みなさんにお伝えします!商品・特産品・技術・サービスを「見る」「買う」「体験する」など様々なブースで楽しめます。「はたらくのりもの展」や「就業情報コーナー」、素敵な景品がもらえるイベントも!(京成佐倉駅北口から無料シャトルバス運行)

時 11月11日(土)・12日(日) 9時～15時(雨天決行・荒天中止)  
場 佐倉草ぶえの丘(佐倉市飯野820)  
¥ 100円/高校生以下の方・草ぶえの丘年間パスポート所持者・障がい者手帳所持者とその介助者1名無料  
窓 佐倉・産業大博覧会実行委員会事務局(佐倉市役所) 043-484-6141(農政課)・043-484-6145(商工振興課)

佐倉・産業大博覧会  
~あつまれ!佐倉の農・商・工~  
公式サイト



## 印西市 千葉県立北総花の丘公園 ワンワンフェスタ2023 | 11月11日(土)・12日(日)



約68店舗のワンワン商品が大集結!マーケットや北総タイムレース、キッチンカーなど愛犬と一日満喫してください。ドッグランを登録しなくてもイベントは参加できます! ※攻撃的なわんちゃんは入場できません。会場内でトラブルが発生した場合は当事者同士で話し合ってください。

時 11月11日(土)・12日(日) 10時～15時(小雨決行・荒天中止)  
場 千葉県立北総花の丘公園 Eゾーン 花の広場(印西市内野3)  
¥ 無料(駐車場有料。8時30分から利用可。時間外に並ぶことは近隣の皆様のご迷惑になるのでお止めください)  
窓 043-312-2666(ハンドメイド犬部 担当:ボンデチョコ)

ワンワンフェスタ  
2023  
公式サイト



## 八千代市 イズム緑が丘フリーマーケット | 11月11日(土)・12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、バッグなどが出品されます。

時 11月11日(土)・12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))  
窓 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



## 千葉市 マクハリ ハンドメイドフェスタ2023 | 11月18日(土)・19日(日)



世界に1つだけの手作り作品に出逢えるハンドメイドファンのための祭典。ハンドメイド作品の展示・販売、ワークショップでオリジナルの作品作り、素材販売ブースや企業出店などクリエイターの自信作が大集結!会場でしか手に入らないあなただけのお気に入りが見つかるはず!

時 11月18日(土) 11時～17時30分  
11月19日(日) 10時～16時30分  
場 幕張メッセ国際展示場ホール4・5(千葉市美浜区中瀬2丁目1)  
¥ 一般800円(前売り700円)/小学生以下無料  
窓 043-296-5500(平日10時～17時)

マクハリ  
ハンドメイドフェスタ2023  
公式サイト



## 八千代市 京成バラ園「ハーベスト ローズガーデン」 ~ハートの女王の無重力展望台~ | ~11月23日(木・祝)



香り高いアンコールブルーム(秋バラ)が咲き誇るバラ園では「不思議の国のアリス」をテーマにしたイベントを開催中です。ハートの女王のわがママを再現した「無重力展望台」や期間限定のポップアップストアや限定スイーツが登場。秋バラの見頃は11月下旬まで。

時 ~11月23日(木・祝) 9時～17時 ※最終入園は閉園の30分前迄  
場 京成バラ園(八千代市大和田新田755)  
¥ 高校生以上1,500円/小・中学生以下400円(中学生以下は要保護者同伴)/障がいをお持ちの方1,200円

京成バラ園  
公式サイト



## 成田市 第24回 成田山公園紅葉まつり | 11月11日(土)~26日(日)



成田山新勝寺、大本堂の奥にある成田山公園では、例年11月中旬から12月上旬にかけてモミジ、クヌギ、ナラ、イチヨウといった約250本の樹木の葉が赤や黄色に色づき、来園者を楽しませています。深まり行く成田の秋を見つけに、是非お出かけになってはいかがでしょうか。期間中の土・日・祝日に演奏会などを開催します。

時 11月11日(土)~26日(日)  
場 成田山新勝寺 成田山公園(成田市成田1)  
窓 0476-22-2102((一社)成田市観光協会)

FEEL成田  
成田市観光協会  
公式サイト



## 千葉市 健康について楽しく学ぶ 県民公開講座 「老いはのどからやってくる」 | 11月22日(水)



楽しく健康に生活するために「のど」について学びましょう!のどは「呼吸をする・食事をする・会話をする」生きるための重要な役割を担っています。講師は、「NHKのど自慢」「NHK紅白歌合戦」等、数々の名物番組の司会として人気を博した宮本隆治さんです。

時 11月22日(水) 13時45分～16時(13時開場) ¥ 無料  
場 千葉市文化センター(千葉市中央区中央2-5-1) 3階アートホール  
申 Web申込(先着500名)※申込締切:11月10日(金)※電話受付不可  
窓 043-246-8606(ちば県民保健予防財団 県民公開講座申込担当)

県民公開講座  
申込みフォーム



## 袖ヶ浦市 東京ドイツ村 ウィンターイルミネーション 2023-2024 ガリヴァー旅光記 Have a smile trip! | ~2024年 4月7日(日)



今回のテーマは「ガリヴァー旅光記 Have a smile trip!」広大な芝生広場に巨大な地上絵が登場。光と音のショー、ランタン、イベントなど今年も盛りだくさんでお送りします。(点灯時間:日没後~20時)初開催となるクリスマスマーケット11月22日(水)~もお楽しみに!

時 ~2024年4月7日(日) 9時30分~20時(最終入園19時30分)  
場 東京ドイツ村(袖ヶ浦市永吉419)  
¥ 期間中変動制の為、公式HPにてご確認ください  
窓 0438-60-5511

東京ドイツ村  
公式サイト



## 千葉市 ホキ美術館 第5回 私の代表作展 | 11月23日(木・祝)~2024年5月12日(日)



「私の代表作展」展示会場 ギャラリー8

写実絵画を専門に扱うホキ美術館には、3年ごとに展示替えを行う特別な展示室があります。ここで展示されるのは作家自身に「自分の代表作」になるような作品を描いてほしい、とホキ美術館から依頼した作品たち。今回は第5回目の「私の代表作」の展示替えとなり、初公開となる100号以上の大作が並びます。自身の「代表作」に挑戦する作家たちの渾身の新作をどうぞお楽しみください。

時 11月23日(木・祝)~2024年5月12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) ギャラリー8  
¥ 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)  
窓 043-205-1500

ホキ美術館  
公式サイト



### 草履お直し相談会

12/1(金)~4(月) 10:00~18:00 (最終日のみ16:00受付迄)

before

after

「街から草履屋さんが姿を消して困っています…」そんなお声にお応えして、武蔵屋では定期的に草履職人をお迎えして、お困りごとの相談をお受けしています。何でもご相談ください。鼻緒5,500円より(税込・すげ替え代無料)

「鼻緒調整」と「かかとのゴム取り替え」  
お一人様 2足限り!! 一足 **100円** (税込)

その場での作業のため、お預かりはできません。1~2時間余裕をもってご来店ください。  
【会期】12/1(金)~4(月) 【会場】武蔵屋

お話し草履のご提案

本皮草履と帆布低反発クッション草履  
特価 **21,450円** (税込) 以上  
今回までの特別価格です!

お気に入りの台に鼻緒をすげ替えて、丁寧に調整いたします。

【予告】きものスクール1DAYシリーズ きもの着方教室と半衿付け教室12/15(金)・16日(土)・18日(月)

愛されて開業42周年

武蔵屋

千葉 勝田台店

佐倉市井野1558-57  
水曜日 有(20台)  
営業 10:00~18:00  
☎0120-91-6348

公式HP

みずほ銀行

勝田台駅 南口

公式LINEアカウント



# 千葉県立北総花の丘公園

## 全てのゾーンを回って運動不足解消！



踏み入れたことのないゾーンを巡る  
A B C D E  
ゾーンに分かれて北総花の丘公園。筆者はドッグランや遊歩道のあるE・Dゾーン



隠れ癒しスポットAゾーン  
Bゾーンを出て、ニュータウン大橋を渡って行くAゾーン。千葉ニュータウン中央駅に近く、仕事



やお買い物物の休憩にも使いやすいこじんまりとした公園で、春になると桜が咲く隠れ癒しスポットです。ベンチからは橋の下にある自然豊かな調整池を見渡せます。

以外では踏み入れたことがなかった。先日秋の気配漂う公園を時間の許す限り散策してきました。まずはBゾーン。10月半ばだとコスモスが道沿いにたくさん咲いていました。(10月末には摘み取り)見晴らしの良い広大な芝生広場には静かな時間が流れています。シートを敷き寝そべっている人、ベンチでお弁当を食べている人、車椅子の人、犬の散歩をしている人がいました。温室をイメージしたガラス張りの花と緑の文化館には大きな観葉植物が並び、イベント情報や植物の資料などが充実しています。

カワウ・サギ類のコロニーCゾーン  
Aゾーンの向かいにあるCゾーン。マンション住宅街を右手に細い道を進んでいきます。この時期は左側の調整池の雑木林の中にカワウという鳥の巣があちこちにあり、「グエエエ」という鳴き声が響き渡ります。道中にはバードウォッチングができるスポットがあり、池に

飛び立つカワウの活発な野生の姿を間近で見ることが出来ます。感動するのですが、近隣住民からは糞、鳴き声、臭いの被害が報告され、地域問題となっています。11月になると公園内の紅葉が色づき始めます。筆者のお気に入りにはBゾーンの駐車場を囲むイチヨウの木々。一面の黄色い景色を見ては毎年暖かい気持ちになります。北総花の丘公園の駐車場は4時間300円。全てのゾーンをゆっくり回ると周るにはちょうど4時間ぐらいかかると思います。ゾーンによって違う特色を持つ北総花の丘公園の散策は1ゾーンを見て回るだけでもじんわりと汗をかき、運動不足の筆者にはなかなか良い運動とリフレッシュになりました。



広大な芝生広場(Bゾーン)



ニュータウン大橋の下に広がる調整池の自然

## 千葉県立北総花の丘公園

住所 | 印西市原山1-12-1  
駐車場 | 4時間まで300円(8時30分～17時30分)  
電話 | ☎0476-47-4030(8時30分～17時30分)

千葉県立北総花の丘公園  
ホームページ

### 第7回 コラボ企画

八千代高校 家政科 × 市内のパン屋さん

# やちパンプロジェクト

販売期間 11.25 Sat ▶ 12.10 Sun

県立八千代高校家政科の生徒と八千代市内のパン屋さん5店舗が、オリジナルのパン「やちパン」12種類を開発しました。

生徒がイメージしたイラストが本物に!

抽選で合計100名様にオリジナルエコバッグプレゼント! ※写真はイメージ

<p><b>リオンSUDAコッペ館</b></p> <p>梨バーガー</p> <p>満腹!アメリカンコッペ</p> <p>コグマパン</p> <p>莓のマーブルパン</p>	<p><b>リオンSUDAちらすと</b></p> <p>タコやっち</p> <p>栄養満点! やっちパニーニ</p> <p>やっちメロンパン</p> <p>キャラメルナッツのざくっとデニッシュ</p>	<p><b>ピーターパン 小麦の丘店</b></p> <p>カボカメパン</p> <p>あんバタークロフィン</p> <p>ヨークマート 八千代台店ベーカリーコーナー</p> <p>ヨークフーズ 勝田台店ベーカリーコーナー</p> <p>ぐるぐるちぎりパン</p> <p>やっちの梨クリームパン</p>	<p><b>販売店</b></p> <p>リオンSUDAコッペ館 勝田台2-16-9【年中無休】 TEL:047-486-6933</p> <p>リオンSUDAちらすと 緑が丘西1-12-2【年中無休】 TEL:047-455-8628</p> <p>ピーターパン 小麦の丘店 村上南4-18-1【木曜定休】 TEL:047-481-3401</p> <p>ヨークマート 八千代台北10-24-1【年中無休】 TEL:047-480-7722</p> <p>ヨークフーズ 勝田台1-33-1【年中無休】 TEL:047-482-4011</p> <p>※営業時間は各店にお問合せください。※定休日は変更となっている場合もありますので各店にお問合せください。※店舗によりパンの焼き上がり時間が異なります。また、品切れの際はご容赦ください。※入荷状況により食材の産地が変更となる場合がございます。※商品名は変更となる場合もございます。※写真はイメージです。</p>
--	---	---	--

【主催】やちパンプロジェクト実行委員会、千葉県立八千代高等学校、八千代産学官協同ネットワーク(八千代商工会議所) [後援]八千代市、東葉高速鉄道株式会社 [問合せ]八千代産学官協同ネットワーク(八千代商工会議所) TEL:047-483-1771

## 讃岐の究極匠うどん

長時間二段熟成半生うどん

美味しさの追求。手間を惜しまず、時間を惜しまず「旨さ」だけを徹底的に追求しました。

本場讃岐の職人をして「うまい」と言わしめた本格うどんを、ご賞味ください。

コシがあるのに、もっちりツルツル

初回限定 1,400円相当が **980円** (税込)

送料600円、代引手数料330円

2セット・1,960円お買い上げで **送料・代引手数料無料**

先着300名様限定 無くなり次第終了

お申し込みはお電話で ●受付時間:24時間・年中無休

☎050-1868-1160

中村製麺所 群馬商事株式会社 〒377-0004 群馬県渋川市市田1922-1

## 太陽と海の恵みからできた 甘くてコクのあるみかんです!

11月初旬より 順次発送予定

みかん王国愛媛県八幡浜から産地直送!!

当店おすすめ **1位**

訳あり **夕やけみかん(1箱/3kg)**

規格 2S以下・S~L玉混合

特別価格 **1,980円** (税込)

送料900円+代引き手数料330円

2箱ご購入で **送料無料**

お申込み期限 2023年12月15日まで

お申し込みはお電話で ●受付時間9:00~20:00(年中無休)

☎050-1868-1935

OrangeStore 愛媛県八幡浜市保内町1-545-1

●商品発送は11月初旬から12月下旬頃までです。11月以降はご注文から商品お届けまで約3~7日。●お支払は代金引換(代引手数料お客様負担)。●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。

毎月第1金曜日発行 ● 新聞折込広告(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 ● 発行 八千代折込広告(八千代市ゆりのき台7-5-3 ☎047-483-5620) ● 次号は12月1日発行!

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 11月26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今号の感想  
⑦健康管理で大事にしていることは?



〒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

## プレゼント1



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



マクハリハンドメイドフェスタ2023  
無料招待券(10組)

※開催日より約一週間前にお届けします  
11月18日(土)・19日(日)  
マクハリハンドメイドフェスタ事務局  
☎043-296-5500(平日10時～17時)

## プレゼント4



東京ドイツ村  
入場ご招待券(3組)

東京ドイツ村  
袖ヶ浦市永吉419  
☎0438-60-5511

### 台湾に行ってみました。数字の数え方は覚えて行ったのでお金のやりとりは問題なくできました。(あとはニーハオとシエイシエイしか使わなかった)日本語より英語の方が通じるので、勉強すべきは英語だなあと痛感。基本予定通りに観光できたのですが、最後に観光した九份(写真のところ)の帰りのバスで酔ってしまい途中下車。そこからタクシーで帰るトラブルがありました。持ち金が少なかったため、駅のロッカーでお金を取ってきたから支払う約束をして乗車。スマホの充電も1%で通訳アプリが使えなくなる…と焦りましたが充電させてもらいなんとかかなり楽しめた(親切)旅のトラブルって焦るけど忘れられない思い出になりますよ。最後に気が緩んだ自らの詰めの甘さを自覚した旅でした。(うきうき)

編集だより

## シクラメン 生産直売

SALE

五十嵐花園  
TEL&FAX: 0476-97-0612

11/11(土)~12/10(日) 無休

- \* 農場より直接皆様のお手元へ!
- \* ギフト用全国発送有り
- \* 地域最大の生産数! (5号・6号・7号)



【住所】印西市竜腹寺474-1  
【営業時間】AM9:00~PM3:00

### 注射はなぜ肩(上腕部)にするの?

筋層が厚いため近くに骨がない、大血管や神経が少なく痛みを感じにくい部位であるため。上腕以外にも腹部や臀部(おしり)、大腿部(太もも)なども適しているが、誰でもすぐにサッと出しやすいことから上腕部に注射するのが主流になった。

## 今月の野菜 長芋

収穫時期 11月~12月

下処理方法  
10cm前後に切り分け、ピーラーで皮を剥く。酢水に10分ほど浸し、あく抜きをする。  
※皮にはポリフェノールや食物繊維が多く含まれており、食べることもできる。

豊富な栄養素  
・ビタミンB1  
・ビタミンB6  
・ビタミンC  
・食物繊維  
・カリウム  
・ポリフェノール 他

今月の栄養学 ビタミンB6  
体内の様々な代謝に必要なビタミン。中でもたんぱく質を構成するアミノ酸の代謝に欠かせず、丈夫な皮膚、粘膜、髪、爪を作ります。肉、青魚、芋などのでんぷん質の野菜に多く含まれます。


目利き  
★太さが均でまっすぐ  
★重量感がある  
★ひげが少ない

## うきうき脳トレ

あれ?思い出せる?  
1分以内に以下の問題を解いてみよう  
★答えはホームページにて公開★

Q1. 昨日の夕飯のおかず  
Q2. 一昨日の夕飯のおかず

Q3. 四国4県はなに?  
県 県 県 県

Q4. この人たちの名前はなに?  


Q5. 計算してください  
200 ÷ 5 =      150 ÷ 5 =      100 ÷ 5 =  
36 ÷ 18 =      38 ÷ 19 =      40 ÷ 20 =  
24 ÷ 8 =      24 ÷ 4 =      24 ÷ 2 =

## イオンシネマ千葉ニュータウン 映画情報

11/3公開 映画すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ

森のはずれにある古くなった工場で、“くま工場長”にさそわれ、おもちゃ作りをはじめたすみっこたち。みんながとくいなことを活かして、上手にぬいぐるみを完成させる。くま工場長にほめられてやる気まんまんになったすみっこたちは、おそろいの制服やおいしいごはん、すみこみの部屋を用意してもらい、次から次へとおもちゃを作る日々。そんな中、すみっこたちの町に出荷されていったおもちゃが、あちこちで動きはじめる。この工場には、なんだか“ふしぎ”なところがあって…?

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
- 幼児.....1,000円

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

- 11/3~ ゴジラ-1.0
- 映画すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ
- 11/10~ 法廷遊戯
- デシベル
- 11/23~ 劇場版 シルバニアファミリー フレアからのおくりもの
- 12/8~ 中島みゆき 劇場版 夜会の軌跡1989~2002
- ウイッシュ

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

## うきうきクーポン掲載店舗様募集!

掲載フォーマット(62mm×67mm)

★ソフトドリンク無料★  
有効期限 00/00迄  
ご希望のキャッチなど

うきうき屋  
☎00:00~00:00(LO00:00)  
00:00~00:00(LO00:00)  
休○曜 国1台  
〒八千代市ゆりのき台7-5-3  
☎047-483-5620

QR

うきうきの紙面にクーポンを掲載しませんか?  
★有効期限は一ヶ月!  
★業種は問いません!  
※掲載基準に基づき例外あり  
★写真をご提供いただけます!  
★QRコード掲載可能!

掲載価格  
**15,000円**  
(税込16,500円)

掲載申し込み・お問い合わせ  
☎047-483-5620  
✉ ukiukiyachiyo@gmail.com