



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♪

TOPIX 創刊22周年 毎月第1金曜日発行！

▶ 1ページ

SINCSチャリティーコンサート

▶ 2ページ

1月のイベント情報

▶ 3ページ

新感覚のリラクゼーションスパ JFA夢フィールド 幕張温泉 湯楽の里

▶ 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

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

CHECK!

X

QR code

Instagram

QR code

市民の文化芸術の発展育成のために建設された白井市文化センターは、図書館・歴史資料館・プラネタリウム、そして、文化会館を備えた複合施設として1994年に開館しましたが、設立以降、一度も大規模改修が行われていませんでした。元々、全国の公営ホールで黒字経営をしている所は無く、今後は人口減少等が追い打ちをかけると文化センターの改修が非常に懸念されるとの思いで、文化芸術・教育・娯楽・出合いの拠点である施設の大規模改修・継続維持を願う有志が集まり、2010年SINCSを立ち上げました。

特に、大ホールの音響環境は素晴らしく、ピアノは丁寧に管理・調律されており、プロピアノストのCD収録にも使用されるなど、市民は勿論、訪れるプロ演奏家たちにも高評を得る空間として、とても愛されています。

3年間の自粛を経て、再始動となる今回は、白井市出身・在住の俳優長野克弘さんをゲスト

市民の文化芸術の発展育成のために建設された白井市文化センターは、図書館・歴史資料館・プラネタリウム、そして、文化会館を備えた複合施設として1994年に開館しましたが、設立以降、一度も大規模改修が行われていませんでした。元々、全国の公営ホールで黒字経営をしている所は無く、今後は人口減少等が追い打ちをかけると文化センターの改修が非常に懸念されるとの思いで、文化芸術・教育・娯楽・出合いの拠点である施設の大規模改修・継続維持を願う有志が集まり、2010年SINCSを立ち上げました。

特に、大ホールの音響環境は素晴らしく、ピアノは丁寧に管理・調律されており、プロピアノストのCD収録にも使用されるなど、市民は勿論、訪れるプロ演奏家たちにも高評を得る空間として、とても愛されています。

3年間の自粛を経て、再始動となる今回は、白井市出身・在住の俳優長野克弘さんをゲスト

白井市
SHIROI CITY

SINCSチャリティー・コンサート

歌う・芸術文化を楽しむ喜びが、どこかで困っている人の助けになる

市民の文化芸術の発展育成のために建設された白井市文化センターは、図書館・歴史資料館・プラネタリウム、そして、文化会館を備えた複合施設として1994年に開館しましたが、設立以降、一度も大規模改修が行われていませんでした。元々、全国の公営ホールで黒字経営をしている所は無く、今後は人口減少等が追い打ちをかけると文化センターの改修が非常に懸念されるとの思いで、文化芸術・教育・娯楽・出合いの拠点である施設の大規模改修・継続維持を願う有志が集まり、2010年SINCSを立ち上げました。

特に、大ホールの音響環境は素晴らしく、ピアノは丁寧に管理・調律されており、プロピアノストのCD収録にも使用されるなど、市民は勿論、訪れるプロ演奏家たちにも高評を得る空間として、とても愛されています。

3年間の自粛を経て、再始動となる今回は、白井市出身・在住の俳優長野克弘さんをゲスト

SINCSチャリティー・コンサート2024 HOME TOWN

日時|1月20日(土) 14時開演(13時30分開場)

会場|白井市文化会館 なし坊ホール(白井市復1148-8)

入場料|999円(※全席自由・当日券有り・電話・メールにて事前予約可)

電話|☎080-4727-8718(事務局長:ひらた新子)

メール|sincs_sincs@yahoo.co.jp

出演者紹介

千葉ニュータウンシニアアンサンブル「ノービレ」
千葉ニュータウンで活動するシニアの合奏団体。キーボードで実物の楽器がないトランペットの音を出したりと、編曲が上手。

IMエンジェルス
今井美紀代舞踊研究所の生徒によるコンテンポラリーダンス。力強い自由な身体表現のダンスを見ることができます。

★特別ゲスト★
俳優 長野克弘
白井市出身
1962年11月28日生まれ
文学座出身

かに たっぷり

恵方寿司

かに太巻で福招き！

数量限定

2月3日(土)は節分
今年の恵方は東北東です

本たらば使用

三、〇〇〇円(税込)

限定販売 200本

恵方寿司 一五〇〇円(税込)

お昼のおすすめランチ

新年会にぜひご利用ください。

※日曜・祝日はご用意致しておりません。

月・土曜日11時30分～15時(LO14時)

かに釜飯御膳 2,580円(税込2,838円)

かにセイロ御膳 2,000円(税込2,200円)

かに天重御膳(上) 2,000円(税込2,200円)

かに寿司御膳 2,000円(税込2,200円)

四季彩ランチ 1,880円(税込2,068円)

ミニ天井ランチ 1,680円(税込1,848円)

牛すき焼きランチ 1,380円(税込1,518円)

天ぷらセイロ 1,280円(税込1,408円)

甲羅

八千代甲羅本店

八千代市大和田新田466-4

☎047-459-3000

八千代甲羅本店 検索

八千代市大和田新田466-4

平日 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～)

個室ご予約の場合は料として5%いただきます

その他メニュー多数をご用意
詳しくはHPをご覧ください

要予約 無料送迎バス

【期間限定】 承ります。

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。

お申し込み期間 1月31日(水)迄

【販売日】 2月1日(木)～2月3日(土)

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

咨…問い合わせ

白井市

新春そろばんはじき初め

1月7日(日)



一年のそろばん上達を願ってご祈祷を受けたり、そろばんにちなんだ遊びをすることで、そろばんをより身近に・楽しく・好きになってほしいと願うイベントです。そろばん好きの方はもちろん、子どもから大人まで老若男女問わずお楽しみいただけるイベントです。

時1月7日(日) 10時～16時

場白井そろばん博物館(白井市復1459-12)

¥無料

☎047-492-8890

白井そろばん博物館
公式サイト

白井市

ワンにゃん幸せ探し(犬猫譲渡会)

1月7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!写真はクク10歳(推定)。ちょっとお年寄りですがまだまだ元気いっぱい。お散歩大好きイケおじで人懐っこいワンコです!

時1月7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

八千代市

イズム緑が丘フリーマーケット

1月13日(土)・14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。2日間で100組出店(満員締切)。黒毛和牛やお米などの抽選もあります。不用品や趣味で集めた物、未使用の引き出物や雑貨、サイズや好みが合わなくなった衣類、小家具、本、育児用品、バッグ等などが出品されます。

時1月13日(土)・14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

白井市

第7回 しろいたこあげまつり

1月20日(土)



毎年恒例、広々とした白井総合公園の大空にたこをあげましょう!たこはできるだけご持参ください。(替え糸など修理道具もあると便利です)イベント・出店有。駐車場は白井市役所または文化会館の駐車場をご利用ください。

時1月20日(土) 11時30分(10時開会)～14時30分 ※雨天の場合は中止

場白井総合公園(白井市復1422-10)

¥無料

☎090-6349-5500 (白井ライオンズクラブ事務局)

八千代市

着物ミニミニショー

1月27日(土)



日本の民族衣装であります着物に親しみませんか。振袖に合わせた創作帯結びの実演、音楽に合わせて着る振袖や花嫁の早着付等を披露します。洋服の上から着物を身に付ける体験もできます。

時1月27日(土) 12時30分開場 13時開演

場八千代文化伝承館(八千代市萱田460-3)

¥無料

☎090-1103-0374(三原) 090-6537-0178(大岩)

八千代市

京成バラ園
オズの国のストロベリーハント

～4月30日(火)



今年も期間限定で「オズの魔法使い」の世界観に浸りながらいちご狩りを楽しめる「オズの国のストロベリーハント」がオープン!今年は「ベリーポップ すず」「恋みのり」「よつぼし」「紅ほっぺ」の4品種。火・木曜日だけのお楽しみ「平日お得プラン」では①「フォンダンショコラのプレゼント(Web予約限定)」または、②「ストロベリーハント参加料の300円割引」の何れかお好きな方をお選びいただけます。

時～4月30日(火)迄の期間中、毎週 火曜・木曜・土曜・日曜

※いちご狩りの開催時間は公式サイトをご確認ください

¥【いちご狩り 土・日・祝祭日プラン】1名様(小学生以上)2,800円

【いちご狩り 平日お得プラン(火・木曜日)】

①フォンダンショコラ付きプラン…1名様(小学生以上)2,800円※Web予約限定

②参加料300円割引プラン(フォンダンショコラなし)…1名様(小学生以上)2,500円

※時期により金額が異なります。詳細は公式サイトをご確認ください。

場京成バラ園(八千代市大和田新田755)ガーデンセンター内ストロベリーカウンター

☎047-459-0111

京成バラ園
公式サイト

印西市

イルミライ★INZAI 2023

～1月28日(日)



人口10万人突破を記念して2018年から千葉ニュータウン中央駅周辺において開催されている「イルミライ★INZAI」。点灯規模・面積・点灯電球数(50万球以上)は北総線沿線最大で、遠方から訪れる方も多いです。駅前は「都市と自然の調和」北口は「都市」と南口は「自然」とゾーンごとに印西市の特色を表現したイルミネーションが広がります。

時～1月28日(日) 17時～21時

場北総線「千葉ニュータウン中央駅」周辺(印西市中央北1丁目周辺)

☎0476-33-4477

(印西市役所 環境経済部 経済振興課 プロモーション推進室)

印西市
公式サイト

船橋市

ふなばしアンデルセン公園 チューリップまつり

～1月31日(水)



1月のアンデルセン公園は園内が20種類4万株のチューリップで彩られます。メルヘンの丘ゾーンには約1万株で作るチューリップめいろもオープン!また、風車近くではパンジー・ピオラ100種類を集めた「パンジー・ピオラ100選」を開催。

時～1月31日(水)

場ふなばしアンデルセン公園(船橋市金堀町525)

¥一般900円/高校生(生徒証を提示)600円/小・中学生200円/4歳以上100円/65歳以上の方は証明書の提示により無料

休月曜日(8日を除く)

☎047-457-6627

ふなばし
アンデルセン公園
公式サイト

印西市

印西市本埜 白鳥の郷

～3月頃



白鳥たちは11月～3月にかけて越冬のため印西市本埜にある白鳥の郷に滞在し、栄養をつけ、春一番の南風に乗ってシベリアに帰って行きます。1992年11月の6羽の初飛来から年々増え続けている白鳥たち。今は1000羽を超える飛来数となっており日本第二位の飛来地となっています。

時11月頃～3月頃(ペット厳禁)

場白鳥の郷(印西市笠神1745)

¥無料

本埜小学校のHPIにて
飛来状況を確認できます

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!

～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～1月8日(月・祝)もお楽しみに!

時～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

☎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

～5月12日(日)



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～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)

☎043-205-1500

ホキ美術館
公式サイト

求人情報

八千代市

3時間だけでもOK!かに料理専門店のホール・キッチンパート募集



【時給】1,100円※土日祝+100円

【時間】10:00～22:00

【勤務地】八千代市大和田新田466-4

【シフト】週2日以上、1日3時間以上(ご相談ください)

【待遇】社会保険完備、制服貸与、まかないあり

【応募】電話連絡の上、履歴書をご持参下さい

◎週末の9時から3時間だけでもOK!

◎シフトはお気軽にご相談ください!

八千代甲羅本店

☎047-459-3000

八千代市大和田新田466-4

八千代市

広告会社の企画営業募集(ノルマ・テレアポなし・未経験OK)



【給与】250,000円～(年俸制)

【時間】9:00～18:00※残業あり

【勤務地】千葉県八千代市ゆりのき台7-5-3

【休日】土・日・祝日・夏季・年末年始(125日)

【待遇】有給・昇給・決算賞与あり(業績による)、交通費支給

【応募】電話連絡の上、履歴書をご持参下さい

◎地域に根ざした広告会社の営業業務

◎有給が取りやすく、穏やかな社風です!

(有)八千代折込広告

☎047-483-0627

千葉県八千代市ゆりのき台7-5-3



新感覚のリラクゼーションスパ

JFA夢フィールド幕張温泉 湯楽の里

豊富なお風呂

東京湾を一望できる展望露天風呂

内湯にはゆるめの高濃度炭酸泉に熱めの白湯、電気風呂、ジェットバスと豊富な種類のお風呂が揃っています。露天風呂は上の湯・下の湯と二段構造になっていて、潮風に当たりながら綺麗な東京湾の夜景を眺めることができます。※女性露天風呂は目隠し加工が施されています(満潮時間は外されます)

隣にある寝転び湯では設置された泥パックを顔にたっぷりパックしたまま寝転びることができます(女湯限定)



▲高濃度炭酸泉



▲寝転び湯



▲展望露天風呂 上の湯・下の湯(男湯)

海浜幕張から無料送迎あり！
ほぼ自動営業の温浴施設

12月某日、イベント帰りでクタクタの体を癒そうと幕張近郊から行ける温浴施設を探していた筆者。そこで、海浜幕張駅から無料送迎バスが出ていると情報をキャッチした「JFA夢フィールド幕張温泉 湯楽の里」に行くことに。無料送迎バスで10分ほどで着きました。

東京湾に面した当施設、波の音と潮風に揺れるヤシの木がリゾート地にきたような気分になります。館内に入って驚いたのが、入場・岩盤浴着のレンタル・お会計：施設内の受付手順がほぼ靴のロッカーキーのワンタッチで完了できると。詰まることなく、サクッと温泉に入りに行くことができました。

新感覚のサウナ・岩盤浴で整う



▲ブルガマ



▲ナノミストアトラクション幻夢(げんむ)

全てのお風呂を周り、体を芯から温め水分補給をした後に向かったのはサウナ。なんとこのサウナ、天井の穴から熱波が送られてくるオートロウリュウサウナが10時〜20時の時間帯のみ30分に一回実施されています。サウナ好きの筆者も自動のロウリュウは初めてだったのでとても楽しみでした。時間になると焼石に水が自動で注がれ、蒸気と熱気がムワッと増します。熱波が送られてくるのは約5分ほど。終わったら水風呂にサッと入り、寝転び湯で整いました。

JFA夢フィールド 幕張温泉 湯楽の里

住所 | 千葉市美浜区美浜26 (JFA夢フィールド内)
時間 | 9時〜24時(受付23時迄)
料金 | 平日大人1,100円/子供(4歳〜小学生)500円
土・休日・特定日大人1,350円/子供(4歳〜小学生)550円
電話 | ☎043-205-4126

JFA夢フィールド 幕張温泉 湯楽の里
ホームページ



うきうき
脳トレ
クロスワードパズル

1	2		3		4
			5		
6					
7			8	9	
		10			
11				12	

提供元:クロスワード.jp

タテのカギ

- 品物の売れ具合
- 大麦から作る、アルコール分の高いお酒
- タンポポとドクダミどちらが日当たりが悪く湿っている場所に生えるか
- 次の週
- たたくこと。肉などを包丁でたたくことまた、その料理
- ちがった意見。異論

ヨコのカギ

- 飛行機などで空を飛ぶこと
- 身に付ける服
- 果物・野菜などをしぼった汁 また、それを加工した清涼飲料水
- 次の苗字を何と読むか。「志気」特に多い都道府県(佐賀、福岡、北海道)
- 北海道北東部をほぼ南北に走る〇〇〇山地
- ギリシャ文字「η」を何と読むか?
- 衣服を少なく着ること
- 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章

答えは4ページの上! ホームページでも公開!

読者ひろば

今回のテーマ

「新年の思い出」

「お正月の思い出」

年始は氏神様にお参りした後、父方の実家に顔を出すのが常だった。父の兄弟は9人、従兄弟は30人以上いた。1つ年上の従姉の話は面白く、雑誌の付録のぬり絵を切り取って物語を作り、遊んだものだ。リリアンや編み物なども教わった。祝詞を唱える大伯父の声に、なぜか笑いをこらえられなくなり、

筆者あとがき

幕張ではシェアサイクルが多く普及しているようで、湯楽の里もシェアスポーツでした。帰りは無料送迎バスも終わっていた時刻で、歩いて駅まで帰るのを覚悟していたところ、自転車をレンタルできたのが最後までお心遣いを感じて嬉しかったです。HELO CYCLINGというアプリからの予約制。30分130円

筆者あとがき

幕張ではシェアサイクルが多く普及しているようで、湯楽の里もシェアスポーツでした。帰りは無料送迎バスも終わっていた時刻で、歩いて駅まで帰るのを覚悟していたところ、自転車をレンタルできたのが最後までお心遣いを感じて嬉しかったです。HELO CYCLINGというアプリからの予約制。30分130円

次回読者ひろば投稿募集
(テーマ) 成長を感じた瞬間

投稿はハガキ(プレゼントハガキでもOK)・QRから!

〒276-0042 八千代市ゆりのき台7-5-3

うきうき編集室「読者ひろば」係

※在住市・イニシャルorペンネームも掲載

※採用された方には景品を進呈致します



子供全員息が苦しくなるほど笑った。大人も皆笑っていたように思う。今から50年前の、新潟の在郷の話である。八千代市つりふねさん

「お雑煮」

お正月は必ずお雑煮は2種類食べました。東京生まれの母のすまし仕立てと佐渡出身の父の方はお汁粉でした。こしあんは母の手作りでした。懐かしいです。

千葉県 M.K.さん

たくさん振る舞ってくれました。寝たきりになる年まで毎年持ち帰らせてくれました。冷蔵庫からお餅が減らなくて試行錯誤した我が家の風物詩が今はなくなつたのが少し寂しいです。八千代市ルカさん

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!!

かぼちゃ にんじん いんげん りんご 紫いも
さつまいも オクラ レンコン パナナ ゴーヤ
キウイ ※原材料は一部変更となる場合がございます。

数量限定
300セット

1世帯
1回限り

1袋 **680円** (税込)
125g入

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のチップスを仕上げました!!

11種類の野菜・果物の風味を
まるごと楽しみたいだけけます!!

たっぷり

濃密な黒糖を贅沢にたっぷり使いました。
ロの中はジュワ〜と
なま〜濃厚な黒蜜!!

げたんは

形が下駄の歯に
似ていることから
昔から鹿児島
で「げたんは」と
呼ばれ親しまれて
いるお菓子。九州
の他地域で見られ
る黒糖にも似てい
ますが、表面を完全
に乾燥させず、さくっ
しながらしつくりした食
感が特徴です。

当社の濃蜜(こいみつ)
げたんはは、通常のげ
たんはよりも黒蜜に漬け
る時間が長く、よりしつ
つり、黒糖の濃厚な味わいが楽し
めます。お子さまのおやつや、朝食代わり、お茶請け
などシーンを選ばずお楽しみいただけます。

賞味期限が製造後90日と長いのでお得なセット
購入がおススメです。

濃蜜 げたんは

1パック:10枚入

商品番号
001

625円 (税込)
送料935円(税込)

なんと!/
4パック購入で **送料無料**

※バラ購入3個までは送料がかかります。

お申し込みは今すぐお電話で

☎ **050-1868-4179**

受付時間▶9:00~17:00(土日祝日休み)

●お支払いはコンビニエンスストア等で利用できる払込票、または代金引換(手数料380円税込)がご利用いただけます。●万一不良の場合、返品・交換は商品到着後7日以内に必ずご一報の上ご返送ください。お客様都合による返品・交換は送料お客様負担となります。また、開封済みの商品は性質上返品・交換は致しません。●お客様の個人情報(商品発送、代金決済、サービスに関するお知らせ)はご利用いたします。

ふちわきや株式会社 産 890-0034 鹿児島県鹿児島市田上 2-5-1

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 1月28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お住まいの家の家族構成(夫婦二人など)

〒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

SINCSチャリティ・コンサート2024
HOME TOWN
ペアご招待券(5組様)

※公演日より約一週間前にお届けします
1月20日(土)
SINCS 白井自然と芸術文化の会
☎080-4727-8718

プレゼント3

JFA夢フィールド 幕張温泉 湯楽の里
入浴券(5名)

JFA夢フィールド 幕張温泉 湯楽の里
千葉市美浜区美浜26(JFA夢フィールド内)
☎043-205-4126

プレゼント4

八千代折込広告
招福だるま猫ステッカー(3名)

有限会社 八千代折込広告
八千代市ゆりのき台7-5-3
☎047-483-0627

イオンシネマ千葉ニュータウン 映画情報

1/19公開 ゴールデンカムイ

日露戦争において、その鬼神のごとき戦いぶりに「不死身の杉元」と異名を付けられた元兵士の杉元佐一は、ある目的のために北海道で砂金採りに明け暮れていた。そこで杉元は、アイヌ民族から強奪された莫大な金塊の存在を知る。金塊を奪った男「のっぽら坊」は、捕まる直前に金塊をとある場所に隠し、そのありかを記した刺青を24人の囚人の身体に彫り、彼らを脱獄させた。刺青は24人全員で一つの暗号になるという。そんな折、ヒグマの襲撃を受けた杉元を、アイヌの少女・アシリパが救う。金塊を奪った男に父親を殺されていたアシリパは、父の仇を討つため、杉元と行動を共にすることに。一方、大日本帝国陸軍第七師団の鶴見篤四郎中尉と、戊辰戦争で戦死したとされていた新選組副長・土方歳三も、それぞれ金塊の行方を追っていた。

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

※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

1/5~

【字】エクスペンダブルズ ニューブラッド
コンクリート・ユートピア

1/12~

ある閑さされた雪の山荘で
【字】【吹】【3D吹】アクアマン 失われた王国

1/19~

ゴールデンカムイ
サイレントラブ

1/26~

劇場版 君と世界が終わる日に 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

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)

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

【昼限定】かにクリームコロッケプレゼント

有効期限
1/31迄

※1組様1人1個まで(最大3個)
※他券及び割引サービスとの併用不可
※2名様以上で店内でご飲食をされた方が対象です

八千代甲羅本店

☎平日11:30~15:00(LO14:00)17:00~22:00(LO21:00)
土日祝11:00~22:00(LO21:00)

☎有(60台)
☎八千代市大和田新田466-4
☎047-459-3000

今月の野菜 旬 水菜

京都では「水菜が店先に並び始めると冬本番」と言われるほど、冬に美味しさが増す野菜。こう見えてちゃんとした緑黄色野菜で、見た目や味に反して栄養価が高く、食物繊維はキャベツより多い。茹でると水溶性の栄養素(ビタミンC・カリウム・葉酸等)が減ってしまうので、生で食べるほうが栄養を無駄にせず食べられる。加熱しすぎても栄養が失われてしまうので油と一緒にサッと加熱したりスープにするのがコツ。

効果

- ★便秘解消
- ★美肌効果
- ★高血圧むくみ予防
- ★貧血予防
- ★骨粗しょう症を予防

下処理方法

水にさらすと栄養素が流れ出てしまうのでサッと洗うだけでOK。根元は切る。

豊富な栄養素

- ・βカロテン
- ・ビタミンC
- ・葉酸
- ・カルシウム
- ・鉄
- ・食物繊維 他

★鮮やかな緑色

★茎が白いもの

★葉先にハリがある

おすすめレシピ

- ★水菜と油揚げの煮びたし
- ★浅漬け
- ★ツナとサラダに

目利き

★鮮やかな緑色

★茎が白いもの

★葉先にハリがある

今月の栄養学 鉄

全身に酸素を運ぶ大切なミネラルだが、日本人に不足しがちである。不足すると、ふらつきや疲れ、肌荒れ、肩こり、動悸息切れを引き起こす。コラーゲンの生成にもかかせないので不足するとシミシワが増える。

編集だより

あ

けましておめでとうございませす。三が日も過ぎ、そろそろ始まるあれこれに憂鬱になっている頃でしょうか。私は自分の欲しいものや目標、結構恥ずかしい願望までスマホのメモ機能にメモする癖があるので、年始には今年達成したいことを箇条書きにして時折見返しています。正直達成できないことのほうが多いのですが(オイ)その数年後、とくに意識もしていないうちに達成していたりすることもあるので不思議です。(今年こそ達成することができかなー)一覽ぐらいの気持ちでいた方がいいのかもしれない:と今年に悟る。そして今年も新たな項目が追加されていく。今年追加になった項目は英語を勉強する、人の言葉を遮らない(自分の話題に置き換えない)です!

こ

の冬買ってよかったものはヒーター付きのベストです。朝極寒の時、ちよつと外に用事がある時、胸のボタンをピツと押せば瞬時に内側の生地に入っている電熱コードがポカポカ暖かくなります。内ポケットにはモバイル充電器を潜ませているので少し重いのですが、そんなの気にならないくらい快適に過ごせています。ヒーターをつけていなくても内側が断熱素材で暖かいのがありがたい。

前

回の野菜炒めのレシピが男性にも簡単に作れる!と好評だったので(複雑)またなんの捻りもない鶏もも肉のオーロラ炒めのレシピをご紹介します。まずは一口サイズに切った鶏もも肉を塩胡椒して片栗粉を軽くまぶす。キャベツと玉ねぎをざく切りお届けていきます(うきみ)

プ1、醤油0.3の割合で混ぜたソースを用意。熱したフライパンに油をひき、ニンニクチューブ(お好み)と鶏もも肉と玉ねぎを入れて炒める。もも肉に焼き色がつく直前ぐらいにキャベツを入れてしんなりするまで炒める。火を止めた後、ソースを絡めて完成。ご飯も進むこつりメニューです。

鶏肉といえば私はここ2年ぐらい鶏もも肉を買っていない。なぜならロ○アに売っている「手羽トロ」を買うようになったから。「手羽トロ」とは手羽元の骨をはずした肉の部分なのですが、一口サイズで包丁を使わずそのまま料理に使えるのが良いです。程よく皮がついてて柔らかくジューシーなので唐揚げにも向いています。今年もうきうきで有意義な情報をお届けていきます(うきみ)

武蔵屋で結ぶ和の生活

きもの着方教室

基礎コース

金曜クラス 1/26~3/29

土曜クラス 1/27~3/30

月曜クラス 1/29~4/1

内容/きものと名古屋帯、袋帯の自装の講習(10回)

受講料/8,800円(税込)

講師/金澤ゆきの(金・月クラス) 吉満千早(土クラス)

※講師1名、定員各教室6名 ※最低催行人数3名 ※申込み多数の場合は抽選 ※卒業生にはマンツリー講習制度あり

資料請求 【県内】☎0120-91-6348

【次回予告】「草履お直し相談会」3/22(金)~25(月) 「きものお直し相談会」4/5(金)~8(月)

武蔵屋 千葉 勝田台店

住 佐倉市井野1558-57

休 水曜日 有(20台)

営 10:00~18:00

☎0120-91-6348

公式HP

みずほ銀行

北口

●とんでん

公式LINEアカウント

きものお直し相談会

1/19(金)は和裁士も来場

寸法直しのご相談は19日で!

1/19(金)~22(日) 10:00~18:00 (最終日のみ16:00迄)

こんなお悩みはございませんか?

☒ どこに出しても汚れが落ちなかった...

☒ 留袖や喪服の黒が変色してしまった...

☒ 年代に合わせて着物を地味にしたい...

【悉皆職人】着物のお直し・加工に関すること全てを調整できる職人

お直し前

お直し後

今年に合わせた着物を染め替え!

※待ち時間とご相談時間で、1時間~1時間半ほどかかります

うきうきをご持参の方限定(お一人様2点限り)

きもの・帯・長襦袢・振袖・留袖等 《通常価格》6,600~13,200円

丸洗い加工料 4,180円(税込)

素朴な疑問

年賀状はいつから始まったの?

日本には古来から「年始回り」という年始に挨拶をする風習があった。挨拶に行けない遠方の人に、年始回りに代わるものとして、文書が使われたのが起源。郵便葉書が発行する1873年までは年賀状は書状で送っていたが、以降は安価の葉書で送ることが国民の間に広がった。

今月の若者言葉

てえてえ

意味...尊い

【使用例】

▶てえてえわあ〜

▶え!あの洋服のデザインすごいてえてえ

▶あなたの存在が、てえてえ