

UKIUKI PRESS ぷるぷる

2006.5.20
6
FREE PAPER

企画・制作/有限会社 BS広告社
〒861-4115 熊本市川尻1丁目3-4
Tel.096-358-7959
Fax.096-358-7960
E-mail bs_amikawa@yahoo.co.jp

配布エリア 宇土市・宇城市(三角・松橋・不知火・小川・豊野の一部) 35,000部発行

毎月20日発行予定

夏、目前!! まだまだ間に合う

ダイエット特集

街を歩くと、開放的なファッションや色とりどりの水着が目につくこの季節。

ワクワクする気持ち半分、「なんとかしなきゃ...」と

ダイエットの悩みが増す時期でもあります。本格的なシーズンに備えて、シェイプアップに励みましょう!

無理なく、楽しくスリムアップ

ダイエットの方法はいろいろあるけど、基本は新陳代謝を高め、痩せやすい体になることが大切。また、無理なく効果的にシェイプアップするには、自分に合った方法を見つけるのが一番です。あなたはどんなシェイプアップ方法がお好みですか? スッキリ爽快なエクササイズ派? それとも、ゆったり心地よいリラクゼーション派?

誰にでも、無理なく、自分のペースでできる「パワーヨガ」

シェイプアップに効果的な運動として、ここ数年、注目を集めているのがパワーヨガ。ヨガにもいろいろありますが、パワーヨガは伝統的なヨガに、ストレッチや筋肉トレーニングの要素を加えたフィットネスに近い運動法。関節を伸ばしたり、曲げたりしながら普段使わない筋肉を使って代謝を高め、痩せやすい体を作っていきます。エアロビクスやジャズダンスなどに比べると動きが静かなので、年齢を問わず誰にでもできるのが魅力。初めての人や体力、筋力の落ちた高齢者でも気軽にチャレンジできます。回数を重ねることに関節が柔らかくなり、汗をかきやすい体に変化。体が硬い人ほど代謝がよくなり、効果がわかりやすいのだそう。痩せるというよりは、体が引き締まる感じで、背すじが伸び、お腹周りや背中などの脂肪が落ちにくい部分も次第にスリキリ! リバウンドも少ないのだとか。動きやすい服装であれば、道具も何も要らず場所もとらないので気軽にできます。今から始めれば、夏までには体のラインが変わっているかもしれませんね。



power yoga

reflexology

パワーヨガの流れ(一例)

- 腕や太ももを軽くたたいたりしながら刺激を与え、体をほぐす(ウォーミングアップ)
- 呼吸の練習(腹式呼吸、胸式呼吸)
- 立位、座位のポーズを、ベースに合わせて数種類
- 体を大きく動かすためのポーズ(ベースに応じて、いろんなポーズを)
- 太陽礼拝(ヨガの基本)のポーズ
- リラクゼーション、ストレッチ運動
- 終了

★約1時間の一連の流れを、週に3~4回程度行うのがベスト(毎日でもOK)。

取材協力/「あじさいの湯」パワーヨガ教室インストラクター 河崎一衣先生

1,000円
割引きクーポン

1枚につき1回のみご利用になれます。有効期限 平成18年6月30日(金)まで
1枚で、2名様までご使用になれます。

美容室 **プレタポルテ** 同店で使える **ロハスショップリーフ**

☎0964-33-0011 ☎0964-33-5378

夕方近くになると、脚が腫れたみたいになっていて、よくありますよね。そんなむくみや、脚が重たい感じが、リフレクソロジーやフットマッサージがおすすめです。足の裏は体全体とつながっていて、丁寧にマッサージすることで、脚はもちろんです。全身の代謝がよくなり、スリキリした気分になります。太って見えるのは、むくみが原因の人も意外と多いものです。リフレクソロジーやフットマッサージは1回試しただけでも随分、効果がありますので、何をしても痩せにくいという人は、一度試してみてもいいかも。また、アロマセラピー(芳香療法)も手頃なシェイプアップ方法の一つです。レモンやオレンジ、ラベンダーなど香りによっていろいろな働き

くつろぎながら、シェイプアップ。「リフレクソロジー」&「アロマセラピー」

リフレクソロジーの言葉の意味は「反射学」。これは全身の器官、臓器が手や足に反射投影されており、その反射区を刺激することで身体本来が持つ自然治癒力を高める健康法です。刺激するの一番効果的なのは足だといわれています。というのも、足は「第二の心臓」とも呼ばれ、心臓から最も遠い足を刺激することで、全身の血行促進につながるからです。手の反射区も足の反射区と同じようにありますので、足を怪我している時には足を、手を怪我している時には手を、というようにも使い分けられることができます。また、「足ツボ」もよく聞く言葉ですが、リフレクソロジーはツボを刺激するものではありません。点を刺激するのではなく、「面」で刺激するので、誰にでもわかりやすく簡単に刺激できるのが特長です。

取材協力/美容室プレタポルテ

きがありますが、グレープフルーツの精油は特にダイエットに効果的とか。お風呂に入れたり、アロマポットを使って香りかかっただけで、食べるより脂肪を燃焼させる効果があると言われてます。また、ジュンパーという針葉樹の実からとった精油も老廃物を出す(デトックス)効果があり、フットマッサージ用のオイルに用いるとよいとか。いずれにしても、自分にとってくつろげない(嫌いな)香りでは効果も半減するので、まずは心地よい香りを選ぶのが先決です。できるだけ自然なもので、くつろぎながらシェイプアップできれば、それが何よりですね。



5/19 Fri. リフレッシュオープン!!

おかげさまで、創業9周年のMeGA。お客様の声を基に、アイテムの充実・売場のリニューアルを進め、ホームファッションと家具を気軽にコーディネートできる大型インテリアショップを目指して変わっていきます。

ライティング もっとインテリアになるような照明ってないのかしら
光の演出でお部屋の雰囲気は驚くほど変わります。照明器具ではないインテリアとしてのライティングを今まで以上に充実させました。

ホームシアター リビングルームをもっと楽しみたい
熊本県最大級のホームシアターゾーンを併設。映像と音響を迫力の体感ルームで実感して下さい。色々なお部屋のパターンを再現したブースを設置。ミニシアターにてBOSEスピーカーシステムなどの説明VTRを上映しています。

※定額の**3,000円**で欲しいモノは全て手に入れる

Zutto Plus + sakoda members card

— スト・プラス・カード —

追加購入でもお支払い一定
いつでも返済可能
ピッタリお支払いプラン



MeGA ファニチャーモール メガ

〒869-0411 宇土市水町80-1
営業時間/10:00~20:00

☎0120-384-741

●合計3万円以上は配達無料(ただし離島は除く)
●3万円未満は一品につき1,050円別途承ります。
(離島への配達に関してはお客様都合となり)

掲載商品はコチラからでも購入可能です。 www.sakoda.co.jp

※限定商品につきましては、なくなり次第終了とさせていただきます。予めご了承ください。

写真はイメージです。



気軽に通える“近く”が一番!

Let's Diet!

ダイエット特集

近くで、きっちりと結果の出るダイエット方法があったら、理想的ですよね。うきうきおすすめのSHOPで、無理なく無駄なく、スリムアップしましょ!

Beauty Space ヘヴン

「とにかく、信頼できるエステサロンへ行きたい」方へ。今なら「移転オープン割引」&「新規モニター募集中」

すべてを浄化し、幸運を招く水晶をプレゼント!



そう身体験 4,200円

ミラクル美顔体験 3,150円

岩盤浴体験 1,050円

どんなに有名でも、低価格でも、信頼できるサロンでなければ、ムダなお金を使うことになってしまいます。「Beauty Space ヘヴン」なら、そんな心配は無し。長年のキャリアと実績を持つオーナーが、プロの確かな技術をもって、低価格でしっかりと“結果”を出してくれます。しかも今なら、移転オープンキャンペーン中で“新規モニター”を募集しており、右記の効果的な3コースが特別料金で利用できます。また、うきうき読者に限り、脱毛・美顔・瘦身の全コースが6月末まで20~50%オフ。以前、他のエステや通販機器などで効果がなかったという方も、ぜひこの機会にお試し下さい。

また、同サロンのもう一つの大きな特長が、特殊な配合のアミノ酸を用いて肌の免疫細胞を元気にする「免疫エステ」を熊本で唯一取り入れていること。従来品とは全く異なる1本の化粧品(乳液)で全ての肌トラブルに対応でき、女性誌でも注目の的です。免疫細胞の動きが狂っていると、どんなに高度なお手入れをしても高い効果は得られません。肌のことをきちんと理解したサロンでのみ取り扱われているものだから、同店が信頼できるサロンである証しです。どんなトラブル肌にも対応できるので、ぜひ一度ご相談下さい。長年の悩みが解消されそうですよ!

あなたの化粧品は酸性orアルカリ性? EON 免疫エステで免疫細胞を正常に

シミ、シワ、たるみ、ニキビ、吹き出物など、全ての肌トラブルの原因は、免疫細胞が正常に働いていないためです。 <http://www.esthe8heaven.com/>

新規モニター募集!!

デトックス効果のある[岩盤浴]や、シワ・たるみに効果的な[ミラクルウェーブ]を含む“結果重視”の特別プランです。
※各コース先着10名
一部分の写真を提供していただければこの割引!(誰かは分かりません)

シミ・シワ・たるみをなくしたい人に 期間:7~8ヶ月間

◎岩盤浴(美顔も同時に行います)	15回	左記をすべて消化した場合
◎ミラクルウェーブ	90分×10回	通常513,765円
◎シミ取りの美顔	30分×14回	
◎ケミカルピーリング(シミ取り付き)	5回	
◎免疫エステ(パトラ化粧品)	3ヶ月分	68%OFF

体重減・部分痩せしたい人に 期間:2ヶ月間

◎ダイエット食	2ヶ月分	左記をすべて消化した場合
◎岩盤浴+気になる部分を運動させるマシン	16回	通常369,040円
◎最新セラリフトケアマシンでのお手入れ	部分6回 全身6回	66%OFF

ニキビ・吹き出物をなくしたい人に 期間:3ヶ月間

◎岩盤浴(美顔も同時に行います)	16回	左記をすべて消化した場合
◎ミラクルウェーブによる美顔	60分×16回	通常296,205円
◎免疫エステ(パトラ化粧品)	3ヶ月分	61%OFF



INFORMATION
 宇土市松原町23-13-1F
 TEL.0964-22-0813
 FAX.0964-22-1745
 受付)10:00~20:00
 (土曜は~19:00、日曜は18:00)
 休)火曜



ダイビングショップ キララ

君に見せたい海がある



あなたの海が待っています!『海の中ではみんな子供に運るんですよ。今年こそ体験ダイビングでもやってみようよ!』と竹下インストラクター。

自然に還る楽しみ、それがダイビングの醍醐味と言えるかも。全身を海に包まれて、ソコはもうリラクゼーションの世界。アルファ波に包まれた水中でサカナと触れ合う楽しみは別世界モノですよ。体験ダイビングはあなたが海にデビューする特別な日。水着とバスタオルと¥5,250(税込)を持って、さあ海へ!

INFORMATION
 宇城市松橋町松橋536-6
 TEL.0120-35-2365
 受付)10:00~20:00
<http://kiraradive.fc2web.com/>



美容室 プレタポルテ

アロマO2(酸素)BARで、リラックス&ダイエット



アロマO2(酸素)チャージ20分1,000円。フットバスやリフレクソロジーとのセットメニューも好評。

酸素バーがダイエットに効果的なことは、もうご存じですよ。美容室プレタポルテにはアロマO2(酸素)バーがあり、ペパーミントやライムなど好みの香りを楽しみながらゆっくり酸素チャージできます。“健康は肺から”といわれるように、人の体は毎日、充分な酸素を取り入れないと血流が悪くなり、その結果、脂肪が燃焼されにくい、痩せにくい体質になってしまうんです。同店の酸素バーは48~50%と高濃度のため、より血液がサラサラになり、中には4~5回で体重が2~3kg減ったという人も。運動しても、食事制限しても痩せないという人はぜひ一度お試しください。

INFORMATION
 宇城市松橋町きらら2-2-13
 TEL.0964-33-0011※予約優先
 受付)10:00~19:30
 (パーマ、カラーは~18:30)
 休)月曜



ロハスショップ Leaf リーフ

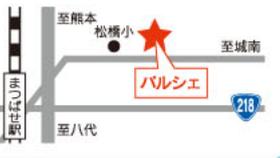
自然派の方におすすめ。水のかでリフトアップ



アレルギーやアトピー体質の人に対応した無添加シャンプーやカラー(ヘナ)も。

酸素と同じように、人の体に大切なのが「水」。パルシェ1Fに4月29日にオープンした「ロハスショップ リーフ」は、美と健康と環境浄化をコンセプトにした自然派サロン。フェイシャルマッサージやヘアドリートメント&カラーを専門とし、施術前にミネラルバランスを整えた特殊な水を頭皮や皮膚に浸透させることで、薬剤の体内への侵入を防ぎ、水分バランスを整え、髪や肌をより健康に保ってくれるんです。中でも、血液やリンパの流れを促すフェイシャルマッサージは、リフトアップ効果が高く持続力も抜群と評判。たるみが気になる方には特におすすめです。

INFORMATION
 宇城市松橋町曲野152
 ショッピングプラザ パルシェ1F
 TEL.0964-33-5378 ※要予約
 受付)9:30~18:00
 休)月曜



YOSA PARK ひなた YOSA PARK ひなたっこ

あなたはもう体験しましたか! 今、TVで話題沸騰中のハーブリラクゼーション「YOSA」

身体は冷えると、水分と脂肪を溜め込みます。理想のプローションを保つためには、身体を芯から温め、基礎代謝を上げて、脂肪を燃焼しやすい身体になることが重要。それを無理なく実践できるのが、話題のハーブリラクゼーション「YOSA」。13種類の厳選ハーブを配合したオリジナルハーブを熱し、その蒸気で身体を温めることで発汗を促し、代謝を高め、痩せやすい健康な身体をつくります。ほとんどの人が1回で体脂肪率が1~2%減り、中には7%も落ちたという人も。ただ座っているだけで、むくみや便秘も解消され、肌もつるつるになるなんて、こんなにラクなことはありませんよね!もちろん、リラックス効果も抜群だから、疲れた時にもおすすめです。百聞は一見にしかず。何はともあれ、一度ご体験下さい!

- 1 ミネラル豊富な緑茶「YOSAアクト」で身体を温める。
- 2 体重、体脂肪などを測定。
- 3 血行と発汗を促す「YOSAウェア」に着替え、新陳代謝を高める「ケーブル」を上から着用。
- 4 「YOSAチエアール」に座り、45分間リラックス。途中、ミネラルウォーターなどでビタミンと水分補給。
- 5 終了後、汗を拭き、着替えてから再度、体重、体脂肪などを測定。
- 6 煮出したハーブ煎液を持ち帰り、自宅で浴槽に入れてハーブ入浴。

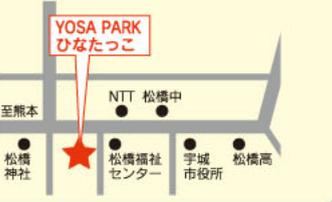
MENU
 ノーマルコース (45分) 3,500円 ●体験コース: ノーマルコース通常価格3,500円を初回のみ**2,500円!!**
 スリムコース (60分) 5,500円 ●お得な回数券もあります。
 ロングコース (90分) 6,000円



YOSA PARK ひなた
INFORMATION
 宇土市松山町1980-3
 TEL.0964-46-5233※要予約
 受付)10:00~20:00
 休)不定休



YOSA PARK ひなたっこ
INFORMATION
 宇城市松橋町松橋432-2
 TEL.0964-33-7182※要予約
 受付)10:00~20:00
 休)不定休





主任保育士:宮本 のぶこ先生
 神社の境内に隣接した曲野児童館では、大きな木々の中で神様に見守られながら、みんな元気にあちくちと成長しています。



ウッキマンが行く!

園児さんいらしゃ〜い!

宇城市立

曲野児童館

まがの



募 集

「園児さんいらしゃ〜い!」に出てくれる
 幼稚園・保育園を募集しています!

●詳しくは...096-358-7959

有限会社 BS広告社まで

ベストワーク10周年記念 うきうきプレス読者限定 特別プライス

アトレ-W カスタム



販売価格 **630,000円** (税込)

11年式/5D/ワゴン 660/車検なし/走行2.5万Km/純正エアロ/Wエアバック/キーレス/ルーフラール/カセット/プライバシーガラス/保証書

アルトV GS 660



販売価格 **360,000円** (税込)

16年/3D/バン 660/車検H.20年3月/走行2.1万Km/Wエアバック/ABS/パワステ/社外CD/エアコン/保証書/5速車

■上記の金額に加えて、登録諸費用が別途必要となります。



有限会社 BEST WORK
 〒861-4151 下益城郡富合町清藤77-1
 TEL.096-311-3351 FAX.096-311-3350

夏物展・本加賀展 同時開催

※期間中は、より商品豊富に目玉品多数

とき **5月24日(水)〜27日(土)**

新品のお仕立あがり着物から貸衣装処分品、リサイクル着物、B反品まで。
 “お小遣いで買える着物”がズラリ。
きものギャラリー

ハートランド 宇城店

着物って、高価な品にはなかなか手が出ないし、汚したら、なんて思うと、そう簡単には着れないもの。けれど、お小遣い程度で手に入る着物だったら、誰でも気軽に買え、気を遣うことなくラクに着こなせますよ。

ハートランドの「ハートランド宇城店」は、着物好きな人にももちろん、お茶や踊りなどの習い事をしてる人にも大評判のお店です。新品フレタ、オーダーから貸衣装処分品、倒産処分品、B反品、リサイクル着物まで、独自のルートです。

▲半襟や帯メなどの小物類もビックリ価格。

仕入れる高品質の品が驚きの低価格で揃っているんですよ。振り袖や留袖なども借りるよりはるかに安く手に入るから断然お得。また、帯の品揃え(新品、リサイクル品)もも評判のほか、洗える着物や多様な和装小物(全て新品)も毎日売出し価格。

ハートランド内にあるお買物を運べるから、お買物を運ぶのに気軽にのぞいてみましょう。

▲洋服を見る感覚で来店できる「ハートランド宇城店」。

宇城市松橋町曲野152
 ショッピングプラザパルシェ1F
 (営)午前9時〜(休)なし
TEL.0964-32-6454

目からウロコの保険術で家計をダイエット!

Let's Diet Household Economy!

残 すべきか、やめるべきか、入るべきか、それが問題だ! なんて、保険の事でもう悩まないで。コンサルティング実績5,000件以上、取扱い保険会社25社、全国ネットワークの「ソニック」が中立的な立場で、保険の事はもちろんあなたの人生をきっちりサポートします。国家資格を持つ17名のファイナンシャルプランナーが、個別に対応。あなたの人生設計を速やかに分析して、スマートで有意義なマネープランを提案してくれますよ。安心して何でもご相談下さい。

無料保険相談会

6/10(土)・17(土) 2日間限定 **限定10組**

●10時〜●13時〜●16時〜
うきうきぶれす読者の方は右記ソニックコンサルティングメニューがぜ〜んぶ無料に!

コンサルティングメニュー	
生命保険診断	5,250円
住宅ローン診断	
資産運用診断 将来シミュレーション付	
総合家計ドッグ 生命保険・住宅ローン等の診断を含む収入支出のアドバイス将来シミュレーション付	10,500円

名前、住所、電話番号、年齢、希望日時、ご職業を記載のうえ、うきうきプレス企画制作部(BS広告社)までメール、FAX、ハガキにてご応募下さい。締切は6月7日(水)の必着分までとさせていただきます。
 ※10組を超えますと抽選となります。ご当選された方にはこちらよりご連絡を致します。

〒861-4115 熊本市川尻1丁目3-4
 Tel.096-358-7959 Fax.096-358-7960
 有限会社 BS広告社 E-mail bs.amikawa@yahoo.co.jp



熊本市白山1丁目2番7号 ラティエンスビル3F
 TEL 096-366-3116
 FAX 096-366-3115
 http://www.sonic-fp.com






会場:ウイングまつばせ

家計にやさしい マネー講座!

家計簿見直し編

Q 例えは...
 (a) 200万円のお金を預金に預けていた場合、5年後いくら
 の利息がつくのでしょうか?
 (b) 200万円の5年ローンがあつた場合、5年間でいくらの利息を支払うのでしょうか?

A 計算してみましょう。
 (a) 200万円を5年間預けた場合金利0.002%、単利にて計算、税金考慮なし) 200万円の利息がもらえます。
 (b) 200万円を5年間借りた場合(金利5%、元利金等返済) 264,548円の利息を支払います。

家計ダイエット大作戦!

お金に対する見方をちよつと変えるだけで家計が楽になる方法

check!

- ① 短期で返済をするローンがある。
- ② 当面使う予定がないお金が口座にある。

以上の①、②とも「該当する方はちよつと考えてみましょう。」

では、ここで当面使わないお金でローンを一括返済してしまつてはどうでしょうか?
 264,548円-200万円=64,548円利息として支払う予定だったお金が家計に残る計算となります。この浮いてきたお金を5年間で平均すると...毎月4,405円の家計ダイエットとなります。でも大切なのはここから、この浮いてきたお金を生活費として使うのではなく、今までと同じようにローンを返済するつもりで通帳に貯金。この積み重ねがゆとりある未来を築くのです。

家計見直しのコツ

貯金、ローン、保険などバラバラで考えてはダメ、全体のバランスも考えて。

●質問等を随時受付中! うきうきプレス編集部まで。ハガキ、FAXでお待ちしています。
 (株)ソニック【お金の学校】講師 ファイナンシャルプランナー 宮部康弘さん

「熊本宇城ジャイアンツ」は、日本少年野球連盟(IIボーイズリーグ)に加盟する少年硬式野球チーム。不知火町出身で、元・読売巨人軍の選手だった田尻茂敏さん(現 指導責任者)によって、昭和57年に発足されました。小学1年生から中学3年生までの野球好きな子ども男女なら誰でも入団でき、現在、部員数は小学生25名、中学生25名の計50名。こつした少年硬式野球チームは、県内には小学部、中学部それぞれ3チーム、全国には小、中、学部合わせて約600チームあり、県大会をはじめ、各ブロックごとの地区大会、全国大会と試合も盛んに行なわれています。

田尻さんの他に子どもたちの指導に当たっているのは、同チームのOBたち。ここでは代々、OBが監督・コーチを務めるのがしきたりになっています。「何となく、先輩」という存在には親しみが感じられるでしょう。子どもたちも素直に言うことを聞くから上達も早いんですよ」と田尻さん。

毎回、ヒッチングやバッティングの練習に入る前に、まず、ランニングなどのウォーミングアップ運動を1時間みっちりこなすので、保護者からは「宇城ジャイアンツに入団してから子どもが足が速くなった」という声もよく聞かれています。



元気がいいの「熊本宇城ジャイアンツ」。小学部には女子メンバーもいます。

年に数回は中学部対OBチームとの交流試合もあるそうですが、OB選手の技術、体力は未だに健在のよう。またまたOBチームが勝つ機会が多いのだといいます。というのも、同チームの出身者には野球の名門校へ進んだOBも多く、現在、社会人硬式野球の「熊本ゴールデンラークス」で活躍する嶋田裕次投手や下田貴之内野手をはじめ、多くの選手が多方面で優秀な成績を残しています。また、技術の習得だけでなく、野球を通して子どもたちの健全な心身を育むのも少年硬式野球の大きな目的の一つ。挨拶や言葉遣いはもちろんきちんとした服装やチームメイトを思いやる気



野球が好きなら、誰でも。

優秀な選手を多く輩出。

「明るく、のびのび」がモットー。
 野球を通じて、豊かな心と身体を育む

きらきらインタビュー

少年硬式野球 熊本宇城ジャイアンツ

毎週末、大きな掛け声とともに、白球を追ってグラウンド中を元気に駆けめぐる子どもたち。揃いのユニフォームには、野球少年たちの憧れ、ジャイアンツの文字が光っています。今回は、地元で活躍する少年硬式野球チームの「熊本宇城ジャイアンツ」をご紹介します。

- 指導責任者 田尻 茂敏さん
- 42年 3月 熊本第一工業高校卒(現 開新高校)
 - 42年 4月 産経アトムズ入団(現 ヤクルトスワローズ)
 - 45年 12月 ヤクルトスワローズ退団
 - 46年 1月 東京読売巨人軍入団
 - 53年 12月 退団
 - 56年 11月 熊本宇城ジャイアンツ結成 ~ 現在に至る



日本少年野球連盟 少年硬式野球(ボーイズリーグ)
熊本宇城ジャイアンツ
 練習日: 毎週土・日曜、祝日の午前9時~午後4時頃まで
 練習場: 南九州コカ・コーラグラウンド
 宇城市民グラウンド(当尾グラウンド)
 入団金/5,000円
 月会費/小学生 5,000円、中学生 6,000円
 事務局/TEL.096-357-1447 ※随時入団可



「泣きながら練習するような子は一人もいません。どの子も明るくのびのびとしていて、みんな仲が良いのが熊本宇城ジャイアンツの自慢。個々の才能を十分に生かし、一人でも多くの子どもに野球の本当の楽しさを伝えたいですね」と田尻さんは話します。近いうち、熊本宇城ジャイアンツからプロ野球選手が誕生する日がきつと訪れることでしょう。

うきうきグルメ

大明天 華月園 孫悟空

ソフトドリンク 1杯無料券

H18.6末まで有効

【今月のテーマ】中華の美味しいお店

エビチリ、麻婆、青椒肉絲..どれをとってもおいしい中華。あのジュージューと香ばしい音と香りを想像すると、もう、たまりません!! 今月は読者のみなさんから寄せられた「中華の美味しいお店」をご紹介します。

手頃なランチからお得なコースまで。本格四川料理を気軽に。

▲オリジナル「冷し担々麺」。9月末までの期間限定。

一人でも気軽に入れる本格四川料理の店。オープンキッチンから立ち上る湯気と炎とおいしい香りが食欲をかきたてます。夏のおすすりは「冷し担々麺」840円。今夏からの新メニューで、かつおだしと豆乳で仕上げたスープは口当たりさっぱり。辛さは好みで調節可能です。その他、エビチリや太平燕などのランチメニュー-650円~やお得なファミリーコースも好評。

中国四川料理 大明天
 ランチタイム...11:30~14:30
 宇城市不知火町御領807
 TEL0964-33-5358
 営)11:30~14:30/17:30~21:30(休)火曜

ボリューム満点でリーズナブル。塩味ベースの台湾家庭料理。

▲角切り肉がゴロゴロ入った酢豚。他に八宝菜やエビチリも評判。

50年以上も続く、昔ながらの中華レストラン。台湾の家庭料理をベースにしたメニューは、塩味が基本のあっさり中華。シンプルな味だからこそ素材にはこだわり、スープには天草大王の烏ガラなどを使用。また、看板メニューの酢豚1,050円のは40年以上変わらず、ケチャップを使わないサッパリしたおいしさ。お昼は中華丼や自家製麺のラーメンなどが人気。

中国レストラン 華月園
 宇城市松橋町松橋859-1
 TEL0964-32-1157
 営)11:30~21:30(休)不定

ユニークな店長が腕をふるう、グルメファン必見の四川料理

▲週替わりランチのエビチリ定食780円。ライスのおかわりも自由。

本格的な四川料理がリーズナブルに味わえると評判の店。それもそのはず、気さくでユニークな本村店長は、中華で知られる熊本ホテルキャッスルで長年修業を積んだベテランシェフ。中高年から若い女性まで、店内はいつも舌の肥えたグルメファンでいっぱい。自慢の麻婆豆腐定食と2つの週替わりメニューを揃えた3種類のランチは780円。夜も手頃で大人気。

四川料理 孫悟空
 ランチタイム...11:30~14:00
 宇土市北段原島の内102
 TEL0964-23-1011
 営)11:30~14:00/17:00~21:00(休)月曜

Check!! 今回紹介したお店で使えるクーポン券(上部)はご注文時にご提示ください。

UkiUki Cooking

シフォンケーキを囲んでアフターヌーンティ・タイム。フワフワの生地から漂うバナナの風味に、会話も弾みそう。

バナナのシフォンケーキ



- 材料**
(18cmシフォン型1個分)
卵…4個
バナナ…1本半
グラニュー糖…85g
薄力粉…70g
ベーキングパウダー…小さじ2
コーンスターチ…小さじ1
油…大さじ3
水…小さじ1
【飾り付け用】
生クリーム…適量

- 薄力粉はふるっておく。バナナはボールに入れて粗くつぶす。卵は、卵黄と卵白に分ける。
- ボールに卵黄・グラニュー糖(15g)を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。油・水を混ぜたものを少しずつ加え、混ぜる。薄力粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- 別ボールに卵白を泡立て、少しずつグラニュー糖(70g)・コーンスターチを入れて、角が立つまで混ぜる。
Point:生地をふわっと仕上げるため、しっかり泡立てる。
- (2)のボールに(3)を4分の1の量入れて混ぜる。混ぜたら、残りを入れて混ぜ合わせる。
- シフォンケーキの型に8分目位まで(4)の生地を入れる。
- 型を軽く持ち上げてトントンと落とし、生地の空気を抜く。
Point:空気を抜くことでスポンジの隙間ができない。
- オーブンで焼く(150~160℃で50分)。
- 型を逆さまにして、瓶などにして粗熱を取る。皿に盛り付け、ホイップした生クリームを添える。



磯崎啓介 Keisuke Isozaki
RKKワイドタ方いちばん
水曜日アラカルト「まごころおやつ」講師
1969年、東京製菓学校卒業。福岡(株)風月フーズ、大阪プランタン、大阪ローアンを経て、72年に(株)お菓子の香梅入社。現在は同社取締役技術部長。白山本店責任者。2002年、熊本で開かれた全国菓子大博覧会では、トルコ・アナトリアル文化遺産の数を本物そっくりに模した工芸菓子を出品し、名誉総裁賞特別賞(工芸菓子部門)を受賞。このほか(社)日本洋菓子協会連合会功労賞、2003年度熊本県優秀技能者など受賞。
協力:お菓子の香梅 資料提供:タ方いちばんちゃちゃとクッキング

丸洗いで、スッキリ!
それを除去できるのは、布団の丸洗い。だけ。布団の中に落ちたダニや雑菌、アンモニアなどの汚れは水溶性。水溶性の汚

布団は「ダニ天国」
ハウスダストアレルギーの主な原因は布団の中に落ちたダニのフンや死がい。布団の中は温度25~28℃、湿度65~85%とダニの好環境。しかもエサとなるフケ、アカがいっぱいで、まさに「ダニ天国」です。

中綿も丸ごと水洗い
ダスキンのふとん丸洗いは、表面だけでなく、布団の「中」をしっかりと水洗いして、中綿の汚れをすっきり落とします。素材

れは水洗いでしか落とせず、干しても掃除機で吸引しても取り除くことはできません。ドライクリーニングでもほとんど落とせませんので、「毎年クリーニングに出しているわ」という人でも実際にはきれいになつていないのが実情なのです…。



商品のお申し込みは
ダスキンフランチャイズチェーン加盟店
ダスキン 昭栄
〒869-0502 宇城市松橋町松橋660-1
☎ 0964-32-0719
FAX 0964-33-2443
店コード 1940023

* DIALY *

○月○日 はれ
子どもの友だちが我が家に遊びに来た。ベッドの上でびよびよん、お布団バサバサ…。とっても楽しそう。そして、みんなが帰った後は、嵐の後の静けさ…ならず、くしゃんくしゃんの嵐。ハウスダストアレルギー家は、ティッシュが手放せない。まめにお掃除していても、快適生活への道は険しい…。(T▲T)
**「そうそう、そうなのよ〜!!」、
なあ〜なんて嘆いている方、大丈夫
だいじょうぶ。
ダスキンに任せておけば、快適
生活もラクラクです。**



快適生活
〜ハウスダストアレルギー一家編〜

「ぜん息」や「アトピー性皮膚炎」も改善。
ダニの棲み家を「丸洗い」して、ウキウキ快適生活!
ダスキンの
「ふとん丸洗い」宅配サービス



お客様係にお申し込み
発送キットのお届け
(専用宅配袋など)
専用宅配袋に布団を詰める
(3枚または6枚パック)
指定宅配業者が
布団の引き取り
専用工場
で
布団の洗浄加工
布団のお届け

布団の洗浄汚水比較

洗い出すと替えるふとんがない! 洗濯に出している間のみ 貸ふとん
シングル 5,250円
ダブル 6,825円

【5年未洗浄】 【10年未洗浄】
死がいやフン、汚れがいっぱい!!ダニは中綿の表面部分で繁殖し、30匹が約10週間で1万匹にも繁殖。考えただけでもゾッとしますよね〜。

ネギとあさりの酢味噌和え
PICK UP!
うきうき体験レポート
宇城地方の野菜料理
おいしい野菜を使った料理をJA熊本うきの方に聞いてみました。調理方法も簡単に栄養満点です。是非、作ってみて下さいね。

材料
ネギ…100g/あさり(殻つき)…1Kg
調味料A(味噌…80g・砂糖…大さじ4・酢…大さじ4)

作り方
① 殻付きのあさをゆがいてむき身にする。
② 調味料Aで合わせ酢みそを作る。
③ (1)を(2)の中に入れて混ぜる。
④ ネギはゆでて(3)の中に入れて混ぜる。

タマネギの梅肉和え
健康的な野菜をどんどん食べよう!
JA熊本うき

材料
タマネギ…250g/梅干し…5個
イカ(げそ)…2本

作り方
① タマネギはスライスして塩を軽くあてておく。
② 梅は種を取り、ペースト状しておく。
③ イカは、塩一つまみを入れたたっぷりの湯でゆで、一口大に切る。
④ タマネギは水にさらして軽く絞り、ゆがいたイカを梅肉で和える。

映画情報
Cinema Information
ダイヤモンドシティ東宝8
☎ 0964(48)6100
※番組は変更になる場合もありますので事前にご確認ください。

上映中	◎海猿2 ◎ダ・ヴィンチ・コード(吹) ◎ニューワールド(〜5/26) ◎アイスエイジII(吹)(〜5/26) ◎名探偵コナン(〜5/26)	◎Vフォー・ヴェンデッタ【※PG-12】(〜6/2) ◎小さき勇者たち〜ガメラ〜(〜6/2) ◎ナイロビの蜂(〜6/9) ◎アンジェラ(〜6/9) ◎明日の記憶(〜6/16)
5/27~	◎デイズ ◎夢駆ける馬ドリーマー	◎ゴール!
6/3~	◎ボセイドン	◎花よりもなほ
6/10~	◎トリック2 ◎初恋	◎インサイドマン
6/17~	◎バルトの楽園 ◎タイヨウのうた	◎デスノート

うきうきぷれす求人広告覧

**ギャラリーオート
スタッフ募集**
車の好きな方!車に関するお仕事です!
やる気がある人ご連絡お待ちしております!
職種/新車、中古車の販売・整備
時間/9:30am~7:00pm
給与/10万円から+能力給
休日/日曜日
面接/随時受付中
その他/詳細は面談にて
☎096-311-5221
有限会社 ギャラリーオート
〒861-4101 熊本市近見8丁目1072-5

**おがたのごはん
スタッフ募集**
おいしくてからだにいいお惣菜のお店です!
職種/お弁当、お惣菜の販売
時間/9:30am~8:00pm
(上記時間内で都合のいい時間にできます)
時給/700円~(研修期間中650円)
待遇/随時昇給あり!制服貸与!
おいしい食事付き!社員登用あり!
応募/まずはお気軽にお電話ください。
☎0964-58-1577
有限会社 おがたのごはん 担当/唯、小山
宇土市善道寺町綾織95宇土シティ内

ひのくにファンダ募集

「ひのくにファンダ」(正式名称:公益信託熊本青年会議所 青年育成国際交流基金)は、国際的な視野を有する青年の育成を目指して設立されました。県内の青年に対しその国際交流活動を助成する事により、国際的視野を有する青年の育成を図り、社会教育の振興に寄与することを目的としています。

-応募要項.....
- 応募対象 国際交流に係る活動が次に該当するもの。
①来日、来県外国人留学生・市民との交流親善
②指導者・教師又は研修・留学生等との海外諸国への派遣
③調査及び普及啓蒙
④その他、前記各号に準ずる活動
 - 応募資格 熊本市内に居住又は勤務する個人および団体
(年齢18歳以上、40歳未満)
 - 助成金額 ①②③1件あたり約30万円
④1件あたり約10万円を上限とする。
 - 応募方法 所定の「応募用紙」に必要事項記入の上、下記までご送付ください。
※(社)熊本青年会議所のホームページからダウンロードできます。
〒860-0846 熊本市城東町4-2 ホテルキャッスル3F
(社)熊本青年会議所「ひのくにファンダ」運営委員会
 - 選考方法 平成18年6月30日(金)まで到着の応募用紙を対象とします。
 - お問合せ先 「ひのくにファンダ」運営委員会において選考のうえ決定いたします。
結果については、平成18年7月頃に本人に通知いたします。
(社)熊本青年会議所「ひのくにファンダ」運営委員会
〒860-0846 熊本市城東町4-2 ホテルキャッスル3F
TEL096-352-6655 FAX096-352-6174

編集後記

ゴールデンウィーク、みなさんは楽しく過ごされましたか? うきうきぶれずを参考にし、活用して頂いていたなら、大変うれしく思います。しかし、私は休めなかった…。

次回は習い事特集の予定です。そろそろつゆに入りませんが、外回り頑張ります。(アミー)

気になるダイエット特集、いかがでしたでしょうか? 思っているけどなかなか進まないダイエット…。これを機会に、またがんばっていきましょうか?(あ)

ふう…。今月の怒濤の日も、もうすぐフィニッシュ。でも、今回はなんだかスッキリ気分。ダイエット特集のお陰かしら? …でも、疲れてない…嗚呼。(はち)

ど〜も、はじめまして〜。新人のイクです。新人と言っても、30過ぎ、2児の母です。仕事も家事も両立させる素敵なママになりたい! …が、家の中はグチャグチャ、さっそく子どもは熱出すし…現実キビシ〜!(イク)

特技:ダイエット宣言なワタクシ。取材中も気分だけはかなりのダイエットモードでしたよ。。。ふふ、気分だけは。(モーリー)



宇土市 やまさん

マナー講座♪
毎月楽しく拝見しております。四人の子を持つ親として最近学資金が気になっております。前回のマナー講座とても参考になりました。次回も楽しみにしています。

(宇城市 モナリザ)



We Love Merry♡

宇土市 K士郎

フリマ情報☆
うきうきプレスは宇城情報がたくさんあり、楽しみにしています。フリマ好き、イベント好きなので宇城のフリマ情報とか載せて欲しいです。

(宇城市 たじママ)

地元密着♡
地元密着の情報紙なので知っている部分が多くて、とても便利で嬉しいです。もっとグルメ情報が詳しく知りたいな。

(宇土市 小杉さん LOVE)

ありがとうございます。どんどん活用してね! おすすめのお店があったら教えてほしいな。

うきうきうき
ひろば 読者コーナー



みんなの投稿を待ってるよ! ☆

ウッキマン

大切な家族の写真を思い出に載せませんか? フォト記念館

このコーナーでは皆さんからのおたより(300文字程度以内)やイラスト、「フォト記念館」『みんなのペット自慢』の写真をお待ちしています。①お名前②ペンネーム③ご住所④電話番号を必ず明記の上、ハガキ又は封書にてお送りください。尚、写真、イラストの返却はできませんのでご了承ください。

〒861-4115 熊本市川尻1丁目3-4 うきうきひろば「OO」係まで
※OOはコーナー名をご記入ください。

みんなのペット自慢

源太くん「寝顔もキュート♡」

翔太(ユウ)くん

光喜(ミツキ)くん

「18才です♡長寿猫です。」

シルバーちゃん

華千晶の占い

6/1~6/30までの運勢

一白水星 昭和38年、47年、56年、平成2年生まれ	二黒土星 昭和37年、46年、55年、平成元年生まれ	三碧木星 昭和36年、45年、54年、63年生まれ	四緑木星 昭和35年、44年、53年、62年生まれ	五黄土星 昭和34年、43年、52年、61年生まれ	六白金星 昭和33年、42年、51年、60年、平成6年生まれ	七赤金星 昭和32年、41年、50年、59年、平成5年生まれ	八白土星 昭和31年、40年、49年、58年、平成4年生まれ	九紫火星 昭和30年、39年、48年、57年、平成3年生まれ
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

一白水星 思うように事が進ばなくても焦らずあきらめず。じっくりと現状と向き合ってください。	二黒土星 いろいろな面で好成绩が得られる予感。相談事など、周囲からの信頼もアップします。	三碧木星 懐かしい人との再会、出会いに縁がある時です。また、金銭面、物質面とも運氣盛ん。	四緑木星 ソワソワ、イライラとした一ヶ月になりそうです。焦りは禁物。じっくり我慢我慢です。	五黄土星 女性は縁談話が舞い込みそうです。誠実、清楚な心がけ、前向きに話を進めましょう。
六白金星 金銭面に暗い影が…。今月は、財布の紐はきつく縛り、集金などは早めに回収しましょう。	七赤金星 雑用が増え、何かと忙しくなりそう。ストレスがたまったら、上手に息抜きを。	八白土星 勢いだけで進むと足元から崩れてしまいます。流れを見極め、年長者の意見を参考に。	九紫火星 急がば回れ!を座右の銘に、今月はゆっくりゆっくり進むのが運氣上昇のカギです。	

華千晶 プロフィール

ある時はものかき屋、ある時はナゾの占い屋。性しい二つの顔をもつ四捨五入した四十路の女。特技はすました顔して毒舌はくこと。

プレゼントコーナー

応募方法
今回のアンケート「スタミナ料理の美味しいお店は…?」
官製ハガキに①アンケートの答え②ご希望のプレゼントの番号③氏名④ペンネーム⑤住所⑥電話番号⑦年齢⑧ご意見・ご感想を明記の上、下記までお送りください。
締め切りは6月15日(木)消印有効です。
尚、当選者は次回うきうきぶれずの紙上にて発表いたします。たくさんのご応募お待ちしております。

〒861-4115 熊本市川尻1丁目3-4 うきうきぶれずプレゼントコーナー係まで

Vo.5当選者発表

1.現金1万円 宇城市松橋町 みやち様	2.たまごっち 宇城市松橋町 カナコ様 宇城市三角町 クリちゃん	3.ブラックマヨネーズ直営サイン 宇土市網津町 小杉さん LOVE様	3.シャンプー & 3,000円ご利用券 宇城市松橋町 華取りマン様 宇城市三角町 アキバ様 宇土市本町 はっち様
------------------------	--	---------------------------------------	--

ご希望の商品が当たらなかった方ごめんさい!

次回発行は6月20日の予定です。

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券

vol. 2

1 ゲーム 2 無料ご招待 サービスチケット

●本券1枚で1ゲーム無料でご利用頂けます。
●但し、ご使用はお1人様1日1回限りとさせていただきます。
●ゲームお申し込みの際、本券をフロントにご提示ください。
※精算時のご提出は無効となりますのでご注意ください。
※コンペ・バック・特別料金等はご利用できません。
※他の券との併用はできません。

この券1枚で3名様まで有効! 但し、同時申込みに限ります。(賞状は別途)

有効期限 平成18年7月31日(月)

ボウリングコーナー

お子様におすすめNEWアイテム

ジュニア投球補助台 & ノンターゲットシステムで、お子様も簡単にストライクやスペアが取れるようになりました!

友の会 月例競技会

バスカワールド友の会限定の競技会です。今月優勝の中村秀聖様は見事にパーフェクトゲーム達成!!おめでとうございます。

優勝 中村 秀聖様 1238p 3位 澤村 勝也様 1132p

準優勝 大黒 一人様 1157p

只今3ゲームキャンペーン実施中
詳しくはボウリングフロントまでお尋ね下さい。

もっともっと本気で遊ぶのじゃ。

Passca World

バスカワールド

TEL.0964-22-5311
宇土市善道寺町綾織95 (宇土シティ2F)

OPEN	CLOSE
月~木曜日 あさ 10:00 土、日曜日 あさ 9:00	月~木曜日 深夜 1:00 金、土、祭日前 深夜 2:00 日、祭日 よる 12:00

オンライン対戦ゲーム

★ペースボールヒーローズ 新カード入荷しました!

★麻雀格闘倶楽部5 更に増設!! 22席にて好評稼働中!

カードゲーム機

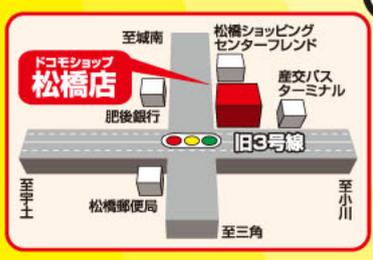
- 甲虫王者ムシキング
- 甲虫王者ムシキング ポポの冒険編
- オシャレ魔女ラブバンドペリ
- 古代王者恐竜キング
- DRAGON BALLZ
- NARUTO ●たまごっち

新ゲーム入荷! 人気のカードゲーム機7種類そろってるよ!!



ドコモショップ 松橋店・宇城店

安心ケータイぞくぞく登場!



うきうきプレスをご持参の方に

城南温泉 招待券

先着30名様限定

※なくなり次第終了いたします。



NTT DoCoMo ドコモショップ 松橋店

宇城市松橋町松橋861

☎0120-077-608

☎0964-34-3072

営業時間/AM10:00~PM7:00

NTT DoCoMo ドコモショップ 宇城店

下益城郡富合町大字南田尻208-1

☎0120-337-803

☎096-320-5030

営業時間/AM10:00~PM7:00

松橋駅まで徒歩3分!!

利便性と将来性で選ぶなら、ココ。
新しいモデルハウスも見学できます。

センリタウン【松橋駅西】宅地分譲

教育環境や毎日のお買い物もラクラク徒歩圏内、車を使えば大型SCセンターへもすぐ



マルショク松橋駅前店 約300m しらぬい保育園 約920m 不知火小学校 約950m 不知火中学校 約1,470m



区画図 全17区画

現地周辺は高層の建物が無く、どの区画も日当たり良好。タウン内には緑地を設けてあります。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18



女性が考えた家 「マザーズ コンフォート」
モデルハウス完成間近
ご案内随時OK

マイホームを、と考えた時、何を重視しますか?
買いたい物や病院などの暮らしやすさはもちろんですが、
「交通の利便性」も、最優先させたい条件の一つですよね。

周辺には高層の建物がなく、どの区画も陽当たり良好。タウン内には緑地も設けられ、気分もゆったり。

建築条件付き分譲地・センリタウン【松橋駅西】は、松橋駅まで徒歩3分の好立地。熊本市内や八代方面への通勤・通学にもとても便利で、九州新幹線が開通すれば、博多までも通勤圏内。仕事だけでなく、ショッピングや文化面など、レジャーの楽しみも広がります。首都圏では、駅に近いかどうかは、住まいを選ぶ上での一番のポイント。マイカー利用の多い熊本でも公共交通機関の充実度は、やはり魅力です。車の免許のない人はもちろん、高齢になっても、自分で運転をしなくなった時に、安心な意味で将来性を見据えた抜群の立地です。通学、買い物も徒歩圏内なので、大変快適な住環境です。こんな便利な場所です。土地、建物が家賃



交通 ■松橋駅まで徒歩3分■新幹線が開通すれば、博多まで通勤圏内
■車で松橋ICまで、約10分。県南県北活動範囲が広がります。

Land Data 土地坪単価(3.3m²)11万円台~

センリタウン【松橋駅西】 土地価格 **679万円~**

■所在地:熊本県宇城市不知火町高良字前田231-1他 ■土地面積:190.27m²(57.55坪)~231.79m²(70.11坪)
■交通:JR松橋駅徒歩3分 九州産交松橋駅前バス停徒歩3分

SENRI 千里殖産株式会社

〒869-0551 宇城市不知火町御領731千里殖産ビル1F

JR松橋駅前 ☎0964-34-3211

http://www.senri-shokusan.jp/ E-Mail info@senri-shokusan.jp