

UKIUKI PRESS

ぷるぷる

2007.7.25 No.20
8
FREE PAPER

企画・制作/有限会社 BS広告社
うきうきぷるぷる編集部
〒869-0606 宇城市小川町河江1-1
Tel.0964-43-5047
Fax.0964-43-5048
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)
富合町の一部・城南町の一部・大矢野町の一部

毎月25日発行予定 35,000部発行

健康ダイエット

おいしく食べて

いよいよ夏本番。お肌の露出度が高くなり、お腹や二の腕などあちこちが気になるりますよね。でも、今年はおいしくしっかり食べて、健康的にシェイプアップしませんか！
JA熊本うき松橋地区女性部のみなさんに、地元の夏野菜をたっぷり使った、ヘルシーでおいしいスープカレーをつくっていただきました。ぜひ、参考にしてくださいね！

夏野菜たっぷりスープカレー カロリー……1人分 123kcal



【材料】(4人分)			
ナス	2本	【A】	4カップ
タマネギ(みじん切り)	1/4個	水	2個
カボチャ(一口大)	300g	チキンコンソメ	大さじ2
トマト(ざく切り)	1個	カレー粉	大さじ2
オクラ	4本	ウスターソース	大さじ2
パプリカ	1/2個	ケチャップ	適量
ニンニク(みじん切り)	1片	ガラムマサラ	適量
ショウガ(みじん切り)	1片	しょう油	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2	塩	小さじ1
白ワイン	大さじ1	【B】※好みで	
小麦粉	大さじ1	ヨーグルト	大さじ1
		バター	小さじ1
		レモン汁	小さじ1

作り方

- ①ナスはシマ目模様皮を剥き、2cm厚さの輪切りにして、水にさらしてアクをぬく。
- ②鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、タマネギを炒める。
- ③②がアメ色になったら白ワインを入れ、小麦粉を加えて具にまぶし、さらに炒める。
- ④③にAを加えて調味し、カボチャ、ナス、トマトを入れて煮る。
- ⑤仕上げに間際に、オクラ、パプリカを入れてサッと煮て、好みでBを加えて出来上がり。



おいしく食べよう！

デザートには、コレ！豆腐白玉



【材料】(4人分)	
豆腐	1/3丁
白玉粉	150g
水	少々
好みのフルーツ缶	適量

- ①豆腐と白玉粉をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ②水を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさにまとめ、直径2cmくらいの団子状に丸める。
 - ③沸騰させた湯に2分程入れ、浮いてきたらすくい上げて冷水で冷やす。
 - ④好みフルーツ缶に混ぜて出来上がり。
- ☆ミネラル豊富な黒砂糖をかけるのもおすすめです!!



「ナス」…ナスの成分はほとんどが水分。ビタミンCやミネラルなどの栄養価は高くありませんが、ナスの紫色の色素に含まれるナスニンというポリフェノールの一種が活性酸素の動きを抑え、がんや動脈硬化、高血圧などを予防する働きがあるといわれています。

「タマネギ」…においと辛みの成分である硫化アリルには胃の消化を促し、食欲を増進させ、ビタミンB1の吸収を高めて疲労を回復させる効果も。

「カボチャ」…ビタミンの宝庫。特に、カロテン、ビタミンEの含有量が抜群。食物繊維も豊富で、美容に効果的です。

「オクラ」…栄養価が高く、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。特有のねばり気は食物繊維の一種で、腸胃作用やコレステロールを減らすほか、タンパク質の消化を助ける働きも。

「トマト」…赤い色素リコピンには、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する力があります。その他、カロテンやビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類もバランスよく含まれています。

おいしくて、カラダにやさしい夏野菜たち！



無料 前結び着付け教室

前で結んで後ろへまわす、簡単・らくらくの着付けです。ぜひご体験ください。無料特別コースで、どなたでも自分で着物が着れるようになります。

人数に限りがあります。まずお電話ください。

宇土シティ 2階 ながまつ 0964-26-1503



取材協力/JA熊本うき松橋地区 女性部「手作り加工教室」のみなさん
地元の旬の野菜を使った調理実習を季節ごとに(年に4~5回)実施。レシビは各メンバーを通じて、それぞれの地区の行事などで生かされています。

フォレストエージ
松橋
MATSUBASE

好評分議中

熊本市に直結した利便性、暮らしやすい街。



建築条件付宅地
全15区画
3.3㎡(坪)単位

10.8万円~



【物件概要】

■所在地/熊本市宇城市松橋町前田交通/松橋たばこ産前バス停徒歩1分、松橋交バスターミナル徒歩5分■総区画数/15区画■販売区画数/15区画■土地面積/188.71㎡(57.08坪)~248.61㎡(75.20坪)■開発総面積/3,903.15㎡■開発行為許可番号/熊本県指定宇城農建第15号■諸費用/下水道受益者負担金:270円/㎡、水道負担金(検査料含む)51,250円■価格/7,058,760円~9,697,956円■建ぺい率/60%■容積率/200%■地目/宅地■用途/第一種住居専用■道幅/5~9.5m■学区/松橋小・松橋中■給排水/公営上水道、公共下水道■電気、ガス/九州電力、プロパンガス■売主/新産住拓(株)■広告有効期限/平成19年9月末日

【建築条件付宅地分譲とは】
この土地は、土地売買契約後3ヶ月以内に当社と住宅建築請負契約を結んでいただくことを停止条件として販売いたします。期間内に住宅建築請負契約が成立しない場合、販売は無効となり、申込金その他お預かりした金額は全額無条件で返還いたします。

11号地をご購入の場合のお支払い例
建物………1,828万円
外構・植栽………175万円
土地………870万円
セット価格(税込) 2,873万円

内2,800万円を借り入れた場合(自己資金273万円)

月々57,200円 金利2.5%

ボーナス215,190円 10年固定(35年返済)

金利は金利情勢により、変わることがあります。表示の金利は平成19年7月時点での金利です(定型ローン条件あり)。別途諸費用がかかります(借入れ等により変わります)。他の金融商品もご紹介します。返済期間、自己資金についてはお気軽にご相談ください。

自然素材住宅
SHINSON
新産住拓株式会社
熊本市近江8丁目9-85
TEL.096-356-3338 FAX.096-356-3339

0120-096-112

エコワークス株式会社(OMソーラーハウス)

0120-370-910 http://eco-works.jp

株式会社すまい工房(エアバスソーラーハウス)

0120-096-123 http://www.sumaikoubou.net

健友館 うき整体院

独自の整体療術&ブルブルマシンで健康的にシェイプアップ!

▶眠気を誘うような心地よい整体療術は、どんな年代の人にも安心。さまざまな痛みの改善にももちろん、美容目的で訪れる女性も多数。



◀たった10分乗るだけで30分のマラソンと同じ運動量。体を十分に温めてから骨盤矯正や美容整体を受けると、より効果が高まります。学生さんもお気軽に。

DATA

宇土市新町3-41
TEL.0964-22-6472
営)月~金曜 9:00~21:00
(土・日・祝 ~18:00)
休)不定
※マシン以外(施術)は予約制

痛みのない心地よい施術による骨格調整・矯正に定評ある『健友館 うき整体院』に、話題のブルブルダイエットマシンが登場しました。特にヒップアップや下半身痩せが期待できる独自の骨盤矯正との相乗効果で、さらに痩せやすいカラダを手に入れませんか。「脚のむくみが解消された」「ウエストがくびれてきた」などの声が早くも聞こえていますよ!

「うきぶれ見た」で、各メニューOFF価格!

(※初回のみ、2007年8月末まで)

- ①マシンのみ(10分)通常500円 → 300円(学生 通常300円 → 200円)
- ②マシン+骨盤矯正(計30分)通常2,000円 → 1,500円 ★上半身中心
- ③マシン+骨盤矯正(計30分)通常2,000円 → 1,500円 ★下半身中心
- ④マシン+美容整体(計40分)通常3,000円 → 2,500円 ★顔から足先まで
- ⑤マシン+一般整体(計55分)通常4,000円 → 3,500円 ★顔い部分を中心に



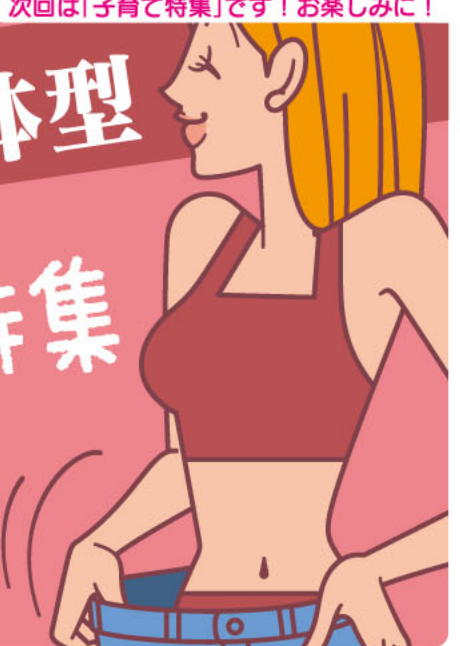
Feature article on DIET!

今回は「子育て特集」です! お楽しみに!

脱メタボ体型

いますぐ始められる! ダイエット特集

夏になると気になるアノお肉、コノ脂肪…。女性だけでなく、最近は男性にも深刻なメタボリックシンドローム…。お腹まわりが気になりだしたら、こんなダイエット、試してみませんか?



岩盤浴 十楽(じゅらく)

Feature article on DIET!

酸素バーとの相乗効果で、さらに、脂肪燃焼しやすいカラダをキープ!



▲いろいろ入り比べると効果の違いがよくわかる「天照石」使用の浴室。女性専用と男女兼用スペースに分かれ、カップルでの来店もOK。

夏こそ良質な汗をかくて、疲れにくく、脂肪を燃焼しやすいカラダをキープしましょ! 最高レベルのマイナスイオンと遠赤外線効果を併せ持つ宮崎県、高千穂の「天照石」を用いた岩盤浴は、さまざまな施設がある中でも「汗の質と出かたが違う!」と評判。石の上に寝るだけで代謝が高まり心身ともにスッキリ! また、血流を促し、ダイエットによいとされる酸素バーと併せて利用することで、さらに脂肪燃焼効果がアップ。ぜひお試しください!

8月末までの期間限定サービス!

- ①岩盤浴 1回60分 1,100円 → 90分に時間延長
- ②フルコース(酸素バー10分+岩盤浴+クエン酸orグルタミン酸) 1,500円

DATA

宇城市松橋町久具340-1
TEL.0964-46-1525
営)10:00~22:00
(受付20:30まで)
休)不定休



福永養蜂農園

おいしくて、カロリー控え目の本物のハチミツ。大切な方への贈り物にもぜひ!



▲家庭用はもちろん、ギフトにもぴったり! 2,500円からいろいろ詰め合わせ自由で、全国へ発送可。

甘いものは好きだけど太るのが気になるという人は、砂糖に比べカロリーが20%も低い「ハチミツ」がおすすめです! しかも、選べばなら、ぜひ地元産の上質なもの。『福永養蜂農園』の完熟ハチミツなら安心です。ミツバチたちが集めてきた100%天然のハチミツそのままが瓶詰めされているから、おいしさはもとより、健康維持や美肌、整腸作用などによいとされるビタミン、ミネラル、アミノ酸などがたっぷり! 大切な方への贈り物にも最適です。

★同園から嬉しいプレゼントあり!!
詳しい内容、応募方法はP15参照。

全国発送承ります。

DATA

宇城市松橋町曲野2578
TEL.0964-32-7880
休)日祝日



美容室 プレタポルテ

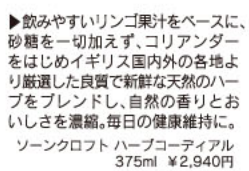
Feature article on DIET!

美白・小顔エステ&アロマ酸素バーで脂肪燃焼UP!

▶1回でも即実感。頬のラインがすっきりとシャープに! ぜひお試しあれ!



◀ダイエットをしても痩せにくいという方には、酸素バーがおすすめ! 4種類のアロマがやさしく香る酸素バーには、血液をさらさらにし、さらに脂肪燃焼UPに効果的。



DATA

宇城市松橋町きらら2-2-13
TEL.0964-33-0011
営)9:30~19:00
(パーマ、カラー、エステは~18:00)
休)月曜
※予約優先



プレタポルテのエステは、東京の東陽皮膚科院長がアトピーの患者さん用に作った「アジュバン化粧品」を使っているため敏感肌の方にも安心。肌サビの元となる「活性酸素」を取り除く成分を贅沢に配合し、糖類を中心にアミノ酸や電解質などお肌のエネルギーになりうる成分も入っているため、お肌が若返っていくのが実感できるという、魅力的なコース(3,150円~)が豊富。プラスメニューとしてDSパック(リフトアップパック)がおすすめ。炭酸ガスが血行を促進し、クスマが消え、頬の赤みもなくなり、ラインがすっきりシャープになるというすぐれもの! 1回のパックでも実感でき、こそぞという日の前日でも間に合います!

「うきぶれ見た」と、ご予約の方に(2007年8月末まで)

- ①おためしエステコース(60分3,150円)+DSパック(60分1,500円)
- ②センシティブ(敏感肌)コース(60分3,150円)+DSパック(60分1,500円)

通常4,650円 → 3,980円

シモンビューティークリニック K&S

Feature article on DIET!

取り入れるよりもまずは出すこと! 足をつけるだけでビックリ!



▲すごい色の毒素が! 体がボカボカした後、むくんでいた手足がすっきりし、とっても軽くなったという体験者の声。

毒色見本

▲毒素の違いによって色が変わるようす。

ご存知ですか? 毒素(有害ミネラル)は、汗や老廃物の排泄がうまくいかないと再吸収され血液とともに全身へ運ばれて、髪の毛や肝臓などに体内に蓄積し、脂肪の燃焼や代謝活動になくはならない毒素の働きをブロックして邪魔するんです。そのなかなか出にくい毒素が、両足を塩入のお湯に入れるだけで、ビックリする程のドロドロ色になって出るという驚きの結果に! 体内の微弱電流と塩湯が化学反応をおこして、代謝を良くし、足の裏にある約2万個の毛穴(汗腺)から、汗と一緒に毒素が出るという仕組み。百分は汗にしかず! ?ご自分の毒素が何色か、確かめてみてはいかが?

「うきぶれ見た」と、ご予約の方に(2007年8月末まで)

デトックス・マシン(30分)

通常1回3,000円 → 1,500円に、2回目からは2,000円に

DATA

宇城市松橋町660-1
ダスキン昭栄2F
TEL.0964-33-4222
営)10:00~19:00
休)木曜日、第1日曜日
※完全予約制



茶の心 ダイエットにおすすめのお茶

天草倉岳産シモン茶 人気No.1

昨年テレビのダイエット特番で取り上げられて大ヒット。飲みやすく多くのリピーターに愛される健康茶。

「茶の心」のシモン茶は倉岳町から直送。シモン芋の収穫は7月下旬から。これからが一番おいしくなる時期ですよ。



- 天草倉岳町で栽培されたシモン芋の葉と茎を100%使用した天然健康飲料です。
- 多く含まれるミネラルが健康生活を応援します。
- ノンカフェインなので妊婦さんやお子様にも安心!



シモン茶(100g)
標準価格 1,260円を
直売価格 840円



お問い合わせは
お気軽にどうぞ!

お求め・お問合わせはミタカ内「茶の心(さのしん)」まで
宇城市豊野町山崎2188-5
営)月~金曜 9:30~17:00 休)土・日・祝日

0120-372518



他にも、いろいろありますよ。

ギムネマ



飲んだ後、甘みを感じなくなるお茶。ギムネマ酸がブドウ糖の吸収を抑えてくれます。

桑



血糖値を抑えるのに効果的といわれるDNJ(デオキシノジリマイシン)が桑の特有成分。食前に桑茶がおすすめです。

ウコン



すっきりおなじみ。飲んだ後だけでなく、ダイエットにもよい。食物繊維が豊富で、コレステロールが下がる。

バナバ



古くからフィリピンで愛されている健康茶。コロソリン酸という有効成分が血糖降下作用があると報告されています。

プアール茶



体内の脂肪をだしてくれるといわれるプアール茶は、昔からダイエット茶として有名です。プアール茶は緑茶をこうじ菌で発酵させたもの。アミノ酸やミネラルも豊富です。

杜仲茶



約二千年前に書かれた薬物書「神農本草経」に、最もすぐれた薬物のランクである上薬として「杜仲」は載っています。また「ゲニポシド酸」や「グッタペルカ」、「ピノレジンオール・ジ・グルコサイド」など有効成分が含まれています。

今回は天草倉岳産のシモン茶を特集します

印通りにまずは素敵な住まいのコーディネートが世帯ごとに提案されているルームスタイリングコーナーで、お洒落な暮らしのイメージを膨らませます。洗練されたリビングや毎日のお風呂が楽しくなるようなバスルームなど、家中をリーズナブルにセンス良く見せるヒントがいっぱい。可愛く整えられた子ども部屋はどの子どもにも大人気で、小さな美希ちゃんにもその心地よさがわかるのか、



リーズナブルにセンスよく見せるヒント満載。夏の眠りを快適にするオリジナルアイテムも。

5,000 yenで お買い物♪ (Vol.4)

UKIUKI PRESS ぶたす

お洒落でリースナブルな生活雑貨やデザイン性豊かなインテリア家電など暮らしをステキにするアイテムがぜんぶここだけで揃っちゃう「SAKODA ホームファニシングス 熊本店」。

今回の「5,000 yen でお買い物♪」の挑戦者は、松橋町にお住まいの松浦貴子さん、美希ちゃんの親子です。



■今回のチャレンジャー……松浦貴子さんと長女的美希ちゃん(2歳)。まだ、一度も足を運んだことがないので、これを機にいろいろ見て廻り、お洒落な暮らしの参考にしたいと応募。

ベッドで飛んだり跳ねたり大喜びの様子。

あちこち眺めながら2Fへも足を運ぶと、ベッドコーナーには暑い夏の夜を快適にするアイテムがたくさん揃っていました。

「これが、ウワサの冷却ジェルパッドね。あ、ホントにひんやり〜!!」と松浦さんも涼しさを実感。他にも、高くなりすぎた熱を逃がして快適な温度に保ってくれる画期的な温度調節素材布団やシルクのようなサラリとした肌触りのリヨセルカバー・羽毛布団など、カラダにも地球環境にもやさしい優れたオリジナルアイテムがいっぱいでした。

どっちがいいかなー？

お洒落な雑貨に、
機能的なキッチン製品。
通販でしか買えないような
輸入食材もいろいろ！

雑貨コーナーにも、松浦さんの期待以上のアイテムがたくさん揃っていたよう。お洒落で実用的なフルメタル扇風機やカラフルで機能的なキッチングッズなど、あれもこれも欲しくなるものばかり！涼しげなガラスボールや大人気の白いお皿のセットなどテーブルをお洒落に彩る食器類も豊富です。

そんなさまざまなかから今回は最近、トイレトレーニングを始めた美希ちゃんのために、トイレが楽しくなるような動物シリーズのカバーセットをチョイス。単に可愛だけでなく、大人も楽しめるお洒落なデ

ご応募下さい。

これカワイイデス！



「カエルさんがかわい〜い!」

サインが決めた手になったようです。充実した輸入食品コーナーにも目を輝かせる松浦さん。これ、主人が大好きなんです」とハラペーニョのピクルスを迷わずカゴへ。その他ホットサルサやタコスソース、パスタ類などなど、松浦さん愛用のアイテムがいろいろ揃っていて、とても嬉しそう。通販でしか手に入らないような食材やソースがいっぱい。ここならいつでも来れるから、今度は主人と一緒にまた来ます! 一日中ゆつくり楽しめそうですね」と大満足でお買い物終了。店内にはなかなか手に入らないものや、他では買えないオリジナル商品がいっぱいです。あなたもSAKODA ホームファニッシングス 熊本店でのお買い物を楽しんでみませんか! お気軽に



NASAで開発された画期的なアウトラストを用いた温度調節素材布団「サーモコンフォート」や、ユーカリを原料にしたシルクのような肌触りの「リヨセル無羽毛布団」などなど、夏の夜を快適にする優れたオリジナルアイテムが勢揃い。「夏の羽毛布団って、意外に気持ちいいんですよえ！」。



夏の部屋を素敵に彩るメタル扇風機。エアコンにプラスすることで、お洒落だけでなく省エネにも。



大人もラクラク入れる本格的なゴムプールがなんと
2,980円！ ウッドデッキやベランダで、ぜひどうぞ！

見ているだけでワクワクする
 ような輸入食品が目白押し。他
 にはないようなアイテムも豊
 富にリーズナブルに手に入ります。



毎日のお風呂が楽しくなる
バスグッズもいろいろ！上は、
おうちで簡単にバブルバス
が満喫できるスグレモノ！



スタッフの熊本崇希さん。
「わからないことがあれば、
スタッフに何でもお尋ね
下さい！」。カッコイイ～

5,000yenでお買い物♪

体験モデル募集

UKIUKI PRESS 4F
SAKODA

あなたもSAKODAからプレゼントされる「5000円お買い物券」を使って、お好きなインテリアグッズをお買い物してみませんか？

うきうきぶれすでは「5,000yenで買い物」に出でくれる方を募集しています。ファミリー、カップル、一人暮らしの方などインテリアに興味がある方ならどなたでもOK! 封書またはハガキに①お名前②ご住所③年齢④電話番号を明記の上、出場される方全員の写った写真(プリクラでも可)を添え、下記の住所までお送りください。抽選の上、当選された方にはお電話にてご連絡させていただきます。

うきうきぶれず編集部 〒869-0606 宇城市小川町河江1-1
「5,000yenでお買い物」係 ☎0964-43-5047(担当:綱川)

A collage of images showing various plastic products, including buckets, jerrycans, and containers, arranged in a circular pattern. The images are set against a blue background with a yellow and green circular border. The products are displayed in a way that suggests a variety of uses and applications for plastic.

A map of the Sakoda area. The JR Sagami Line runs vertically through the center. Stations from top to bottom are: 南本川尻 (Minamotokawasira), 宇士駅 (Ushi Station), 新松原交差点 (Shinmatsubara Crossing), and 宇士シティ (Ushi City). To the east of the line, facilities include 健康ランド (Kenzou Land), テイリーストア (Teiry Store), and 松井バイパス 八代方面 (Matsui Bypass, Yabu Direction). To the west, 天摩方面 (Tama Direction) is indicated. A red star marks the Sakoda area. Other labels include 御船1.C (Goshifu 1.C), 松橋1.C (Matsubashi 1.C), and 至八代 (To Yabu).



SAKODA
ホームファニッシングス

 0120-384-741

〒869-0411宇土市水町80-1
営業時間/10:00~20:00

年中無休
www.sakoda.co.jp

夏全開アイテム大集合



① 七夜月 不知火別荘

水曜の夜はおトクなサービスデー!
なんと、飲み放題が1時間延長!



夏の夜はゆったりとした個室で過ごしてみませんか?
七夜月の趣向を凝らしたお料理の数々をお楽しみください。8月の水曜夜のサービスは、なんと飲み放題1時間延長(お得な宴コース、女性3,000円、男性3,500円、中・小学生2,000円)ご家族どうぞ!

宇城市松橋町松橋935-2 駐車場完備
TEL.0964-34-0774
営) 11:00~15:00(OS14:00)、
17:00~24:00(OS23:00) 休) 年中無休

② こども英会話の ミネルヴァ 松橋教室

「うきぶれ見た!」で体験レッスンに参加すると
「はじめての英語キット」をプレゼント!



英語は小さいうちから親しむことが大切です。楽しくなければ身につけません。全国1,100教室以上(2007年3月現在)を誇る「ミネルヴァ」は、こども専門の英会話教室。こどもたちが夢中になる300以上のプログラムで英語を母国語のように「聞く・話す・読む・書く」の4技能を楽しく身につけることができます。まずは無料体験レッスンをどうぞ。

宇城市松橋町857-6
TEL.0120-307376(熊本本社)
営) 10:00~19:00(土曜は~18:30)
休) 日曜、祝日

③ キッチンハウス KAI

おトクな日替りランチで味わう、
素材と手作りにこだわったプロの洋食。



1皿1血丁寧に仕上げられた、デミトロトロオム(サラダ・ドリンク付880円)は、とろけ具合が絶妙! 自慢のハンバーグやじっくり煮込んだ本格派ビーフシチューなど、プロの洋食が身近に味わえますよ! お得な日替りランチ(790円)もおおすすめです。

宇城市松橋町松橋478-2
TEL.0964-25-4577
営) 11:00~14:00、17:00~21:30
休) 水曜日 5名様以上の場合要予約



松橋

うきうきオススメスポットを紹介!
遊びに行ってみて!

このマークがついていれば、お店からのプレゼントがあります。詳しくはプレゼントコーナー(P15)をチェック!

④ ケーキショップ 亜湖の木

期間限定!旬のフルーツが
いっぱい詰まったギフトはいかが?



『丸ごとともゼリー』は、山梨県雨宮さんの作る甘くておいしい旬のフルーツを、香りと一緒に丸ごとゼリーにしたこだわりの一品。(8月中旬頃まで)マンゴーロールには、果肉とマンゴーで作った甘ずっぱいゼリーとクリームがたっぷり。米粉を使ったふんわり生地との相性もバッチリのおいしさ。

宇城市松橋町久具320-5
TEL.0964-33-8880
営) 9:30~19:00(日曜、祝日は~18:00)
休) 月曜 全国発送承ります。

⑤ 岩盤浴 十楽

入浴時間延長キャンペーン開催中!
8月末まで60分→90分に!



石の上に寝るだけで代謝が良くなり、肌荒れや便秘、肩こりが改善。大量の汗をかく心身ともにリフレッシュ! 「十楽」の天照石は、マイナスイオンや遠赤外線放射が最高クラス。質の良い石での岩盤浴は、出てくる汗の質や量が全然違うとわざわざ遠方から来店される方も多です。

宇城市松橋町久具340-1
TEL.0964-46-1525
営) 10:00~22:00(最終受付20:30)
休) 不定休 P) 20台

⑥ インド料理 サンジ

NEW OPEN! お昼のランチ650円~
サラダ・ドリンク・ナンorライス付き



インド人のミンさんがオーナーシェフのインド料理店。80種類の香辛料をブレンドした、本場インドカレー(20種類)が食べられる。炭火で焼くタンドリー料理も人気。辛さもお子様用から激辛まで対応してくれるので、安心。夜のコースメニュー(980円~)、飲み放題(3,000円~)など。めずらしいインドビールも是非味わってみて!

宇城市松橋町浦川内950-9
TEL.0964-33-3282
営) 11:00~22:00
休) 無休

ACCESS

暮らしのインフォメーション

豊福小学校 約850m
鮮ど市場 約600m

- 希望の里入口バス停...約350m
- まっばせ幼稚園...約1.2km
- 宇城市役所...約2.2km
- 宇城市民病院...約1.0km
- 国立南病院...約1.2km
- ハイパーメルクス...約0.6km
- HIヒロセ...約2.3km
- 松橋中学校...約2.2km

モデルハウス 見学できます

地域ナンバーワンの信頼と実績
宇城地区
新築住宅着工棟数
(平成18年度) **No.1**

見学のお申し込み、お問い合わせは、
女性の方によるワンルームの家
千里殖産株式会社
TEL.0964-34-3211 http://www.senri-shokusan.jp
熊本南支店/宇城市不知火町御領731(JR松橋駅前)

センリタウン 両仲間

国道3号線へ約100m。
交通アクセスが充実した
緑豊かな住環境です。

1号地
セットプラン価格
2,063.2万円

土地... 241.40㎡(73.02坪)
建物... 105.77㎡(31.99坪)

※ボーナス払いゼロのお支払い例
自己資金23.2万円
2,040万円借入の場合 月々 **61,467円**

※記載している返済額は、熊本ファミリー銀行利用、金利1.40%(3年固定)・35年払いの場合です。
(金利は平成19年7月1日のものです。)

建築条件付宅地分譲とは...この土地は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に地主と住宅の建築請負契約を締結していただくことを条件として販売いたします。この期間に建築請負契約が成立しないときは、土地売買契約は白紙となり、受領した金額は全額お返し致します。

金利が上がる前の ラストチャンス!

らくらく払える月々**61,467円**
家族のふれあいを
大切にしたい家

2区画とも南面の角地だから、
陽あたりも良好で、
レイアウトも自由自在!!

10万円台より

園児さん いらっしや〜い!!

宇城市立

竹崎児童館



主任保育士
山田よう子先生

のびのび保育を基調とし、
恵まれた自然の中、野山
の散歩も行ったり、
園庭では素足で遊ばせ
るなど、自然とふれあ
う保育を行っています。
保育士が4人ですが、親
御さんや地域に助けられ、
共に育んでいます。



「園児さんいらっしや〜い!!」に出会える
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

本誌の「簡単!!ホームクッキング」で
おなじみのホームアドバイザー、
本田美枝さんと山田由美
さんが楽しくおいしくレク
チャーしてくれますよ!

▲最新! H設備の整った快適な調理体験コー
ナーで楽しくクッキング。

九州電力 宇城営業所
宇城市松橋町松橋1325
☎0120-986-605
営) 9:00~17:00
休) 土・日曜、祝日

料理のデキる男はモテる! 団塊世代や単身の方、ぜひ!

男のクッキング

- ◎開催/8月19日(日)、25日(土)
- ◎時間/10:30~12:00
- ◎場所/九州電力(株)宇城営業所内
オール電化体験コーナー
- ◎対象/男性ならどなたでも
- ◎申込み方法/電話で希望日を伝えて申込みを。
各日、定員になり次第、締切。

★MENU★

身近な材料で、
ちょっと「小ワザ」
の利いた料理を
伝授。
当日のお楽しみ!



夏休みの思い出づくりに。お父さんとの参加也大歓迎!

夏休み 親子クッキング

- ◎開催/8月の毎週火曜、水曜
- ◎時間/10:30~12:00
- ◎場所/九州電力(株)宇城営業所内
オール電化体験コーナー
- ◎対象/小・中学生とその保護者(※未就学児の同伴不可)
- ◎申込み方法/電話で希望日を伝えて申込みを。
各日、定員になり次第、締切。

★MENU★

圧力鍋でカレー
お鍋で炊飯
フライドポテト
ミモザサラダ
ゼリー



※都合により、メニューの変更がある場合があります。

「Hクッキングヒーターで楽しく料理体験!」
「夏休み親子クッキング」&
「男のクッキング」参加者募集
この夏は、楽しいクッキング体験をしてみませんか!
「九州電力(株)宇城営業所」では、「夏休み 親子クッキン
グ」&「男のクッキング」の参加者を募集しています。便利
な「Hクッキングヒーター」を使って、いろんなメニュー
にチャレンジしましょう! いずれも参加は無料。大人気の
体験につき、早めのお申し込みがおすすめです!

いざという時に役立つ! Japan Showaのイングリッシュコーナー

USEFUL ENGLISH CONVERSATION FOR EMERGENCY



今月は、また間違いやすい英語を。「こう言うのではなかったの?」

先日、街の建設業者の看板で「リフォームいたします」、また洋裁店の看板にも「リフォームします」も見かけました。
Reform??? 改修、改装、補修、再製といった意味で使っていると思いますが、英語では残念ながらこのリフォームは
使いません。家をリフォームしたら、**renovate**(修理する、改修する)といいます。洋服など衣類のリフォームの
場合は、**alter**(修繕する、仕立て直す)という単語をつかいます。例えば、**I have to get my suit altered.**といっ
た感じです。ちなみにこの**reform**は改革、変革といったもっとおおきなスケールの変化を表現するとき使います。
家ができたもので、よく間違う単語に「コンセント」があります。これは外国では通じません。コンセントは
outlet、とか**plug**といいます。

洋画を見ていると、よく聞き取れない短縮表現を耳にします。いくつか代表例を挙げてみましょう。これらは、
聞き取れて何を言っているのか理解すればよく、使うことは、あまりお勧めしません。

- * **I goddago.** (アイ ガダゴ) ... **I've got to go. / I have to go.**
- * **I'll thin-kabou-it.** ... **I'll think about it.**
- * **I-n-no.** ... **I don't know.**
- * **I'll che-kn see.** ... **I'll check and see.**

また、**am not** を **ain't** と短縮することもあります。 **I'm not interested.** を **I ain't interested.** といひ、字幕をみると「俺、興味
ねーよ」みたいに訳されたのを、思い出しました。



UKIUKI PRESS 配布 スタッフ募集

うきうきぶれすを配布してくれる方を
募集しています。明るくて元気な方!
ご連絡をお待ちしております!!

毎日の
健康づくりに
いいかも〜!

配布スタッフ募集

職種:うきうきぶれすの配布
資格:元気で明るい方
給与:1部7円~
時間:空いた時間に配布できます。
応募:電話後履歴書を持参下さい

天草地区も 募集中!

面接に來れない方はご相談ください。
こちらからお伺いたします。

★お気軽にお問合せ下さい!★



Tel.0964-43-5047
有限会社 BS広告社
〒869-0606 宇城市小川町河江1-1 (担当:綱川)

うきうき DE フリマ



第1回 うきうきDEフリマ開催!!

去る7月15日(日)に、ダイヤモンドシティ・パリエーのうきうき広場にて、フリママーケットが開催されました。超大型台風が接近するなか、一時は中止もさやかれましたが、幸いにも進路がそれ、無事開催! 20組のグループの出店があり、子供服や雑貨が販売され集まったお客さんも楽しそうに商品を手にとっていました。秋には第2弾を予定しています! お楽しみに!!

UKIUKI TOPIC

犯罪を未然に防ぐには

地域の声を警察業務に反映

市民の声や要望を広く聞く機関として「宇城警察署協議会」が設けられています。9名の委員を通じて、市民の意見が警察に届けられ、業務に生かされています。事故や事件防止のためにも、より多くの意見や情報を寄せましょう。

「注意ではなく、ただ話しかけるだけでよいのです。子どもたちは自分に関心を持つてくれたというだけで意外に素直に打ち解けてくれることが多いのです。学校や家庭はもちろんのこと、警察や行政、そして地域全体で取り組んでいくことで、少年による犯罪は随分減らせます。」

また、近年は新たな犯罪が次々に発生している時代。《振り込め詐欺》なども、近くに相談できる人がいるだけで、かなり被害を未然に防ぐことができるのだそう。

「住民同士の関係が希薄になりがちな時代ですが、地域に見知らぬ人が来たらすぐにわかるくらい、日頃から地域の連帯感を高めておくことが犯罪防止にとても役立ちます。警察署協議会はその一助となります。」



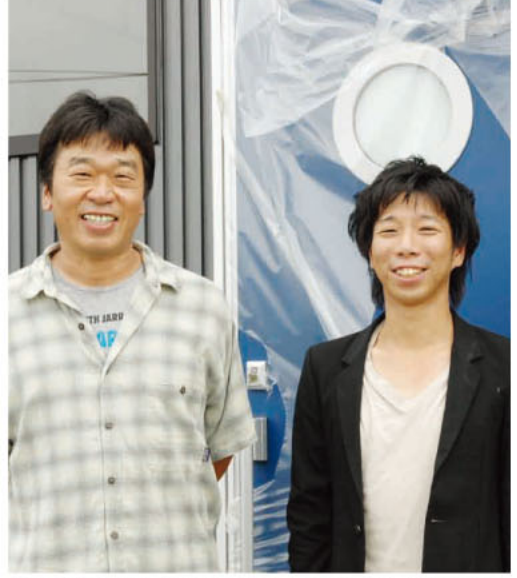
上段右から、木下委員、境委員、吉成委員、花輪委員。
下段右から、鏡委員、泉委員、川崎宇城警察署長、堀本委員、吉田委員。
橋元は吉永委員。



うきうき 家づくり レポート

(株)モアハウジング Vol.2

のどかな自然の風景が広がる大矢野町登立に、“海を望む家”を新築中の岩崎保久さんファミリー。
梅雨の合間を縫って進められた工事もいいよいよ大詰め、仕上げの段階に入りました。
今回はそんな完成間近の住まいへおじゃましました。



▲施主の岩崎保久さんと同社設計担当の西山正宏さん。完成を間近に控え、最終チェックに余年がありません。

家族の日常を大切に、 機能的で無駄のない間取り。

建設中のお宅は、大矢野町の中心街から少し入った、のどかな海岸沿いにありました。目の前に広がるのはもちろん海。まさしく、海を望む家です。



▲シャープで個性的な外観が一際目をひきます。

引き渡しを1週間後に控えたこの日は、キッチンなどの設備類の取り付け作業が行なわれていました。シックな印象の外観に對し、内装は白一色。吹き抜けの開放感ある造りと、北側にも大きなガラス窓を設けたことも手伝って、曇りの日でも全く電灯が要らないほどの明るさです。

岩崎邸の一番の特長は、その大胆で機能的な間取り。個室はあるものの建物全体がほぼワンフロアの造りで、住まいの大半はリビングとダイニングキッチン。玄関を開けたらすぐに大きな空間が広がっていて、廊下はありません。

「限られたスペースに廊下は必要ないかな...。家族のための住まいだから、家族が一番多くの時間を過ごすリビングやダイニングに最もスペースを割きました。それぞれの個室もリビングを囲むように配置したので、家族との時間も大切にできるし、個々の時間も持てます。それぞれの気配が感じられるちょうどよい大きさの家だと思います」とご主人の保久さんはとても満足気な様子。



「一つひとつの空間を大切に、決めたいかなければならないので、家づくりは確かに大変なのは事実。けれど、伝えたいことが思い通りのカタチになってはね返ってくれば楽しくて仕方ないですよ。それに、専門家のアドバイスを素直に受け入れることも、家づくりには大事なことです。どうぞ、お楽しみに!」

信頼と柔軟な姿勢が、 より満足のいく住まいを実現。

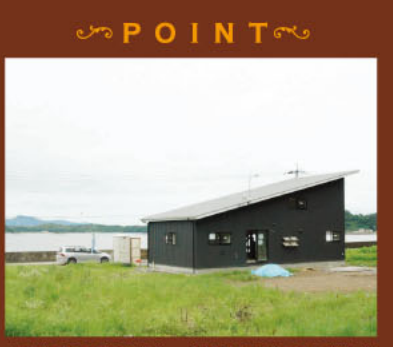
家造りは、どんなに綿密に打ち合わせを重ねても、たいていは施工が進む中で、「ちょっとイメージが違うな...」と感じる部分が出てくるもの。岩崎さんも当然、覚悟していたものの、どの段階になってもそうしたイメージの違いがなく、「全くストレスを感じなかった」といいます。

「一つひとつの空間を大切に、決めたいかなければならないので、家づくりは確かに大変なのは事実。けれど、伝えたいことが思い通りのカタチになってはね返ってくれば楽しくて仕方ないですよ。それに、専門家のアドバイスを素直に受け入れることも、家づくりには大事なことです。どうぞ、お楽しみに!」



▲まるで絵画のような、ロフトからの眺めが岩崎邸の自慢のひとつ。毎日この景色が見られるのは最高の贅沢?

「限られたスペースに廊下は必要ないかな...。家族のための住まいだから、家族が一番多くの時間を過ごすリビングやダイニングに最もスペースを割きました。それぞれの個室もリビングを囲むように配置したので、家族との時間も大切にできるし、個々の時間も持てます。それぞれの気配が感じられるちょうどよい大きさの家だと思います」とご主人の保久さんはとても満足気な様子。



▲家を建てる向きもしっかり計算されています。林を背に、目の前には海という絶好のロケーション。

株式会社モアハウジング
熊本市内坪井町3-2
TEL.096-352-5755
建設業許可/熊本県知事(般-19)第12408号
<http://www.more2.info>



うきふれ Beauty Project

ビューティープロジェクト

Vol.4

Before

「美容室 プレタポルテ」と「うきふれ」のコラボ企画、その名も「ビューティー・プロジェクト」。うきふれ読者の中から毎月1名様に、プレタポルテでのリラクゼーションタイムが体験できちゃう夢の企画です。皆さんのご応募お待ちしております！

■今月のモデルさん 髪が多くてスタイリングがまとまらないうきふれ読者の皆さん、特に前髪にはいつも苦労しているそう。子育ては一段落したけれど、今度は仕事に集中し、なかなか美容室に足を運ばないというので、今回は楽しみにしていましたとのこと。

■サロンより
今回のモデルさんは、ブルーベースの肌をされていて瞳の色が明るかったのが肌の色を白く透明感が出るように「10レベルの明るさのアッシュブラウン」でカラーリング。前髪は、いつもわかれてしまうということだったのでバングの内側をアシンメトリーにみじかくすることにカバーしています。

■今月のおすすめ
「Re-プロサイバー（毛髪修復システム）」デジタルパーマやカラーリング等で傷んでしまった髪に！
通常 ¥5,800
※パーマ・カラーに、プラス¥3,000で

■今回のメニュー
◆「プロサイバー」+カラー+カット
合計 ¥11,300

After

よくお店を通るのですが、ゴージャスで高そうに見えて、入りづらかったのですが、これをきっかけにまた来たお店になりました。シャンプーがとても気持ちよく、思わず眠ってしまったように…。今回前髪を作ってもらって、イメージチェンジして頂いたのですが、家でのスタイリングのコツも丁寧に教えて頂きました。今度はパーマをかけに来たいと思っています。

ビューティ&ヘルスアドバイザー 宮崎哲郎さん

東京有名サロン勤務後、バリエーション「ソファージュ」、新市街に「プレタポルテ」をオープン。その後2店舗を統合し、2006年4月LOHASをコンセプトとしたサロンとして「プレタポルテ」をOPEN。「毛髪修復システム」の資格を持ち、カラーアナリストである。

☆うきふれビューティプロジェクト☆
体験モデル募集
あなたもプレタポルテで変身してみませんか？「うきふれビューティプロジェクト」に出かける方を大募集。「イメージチェンジしたい」「髪の手で悩んでいる」と思う方なら男女問わずOK！封書またはハガキに①お名前②ご住所③年齢④電話番号を明記の上、出願される方の写真（プリクラでも可）を添え、下記の住所までお送りください。抽選の上、当選された方にはお電話にてご連絡させていただきます。

〒869-0606 宇城市小川町河江1-1
「うきふれビューティプロジェクト」係
☎0964-43-5047(担当：網川)

夏の衛生管理もダスキンにおまかせ！

「その1」キッチンをはじめ、住まいのあちこちに「アルコール除菌剤」

まな板や三角コーナー、冷蔵庫の中など、衛生面が気になる場所にシュッとひと吹きするだけで優れた除菌効果を発揮してくれるアルコール除菌剤は、このシーズンの必須アイテム。二度拭き不要で手間がかかりません。成分のすべてが食品添加物なので食品が触れる場所にも使えますし、赤ちゃんがなめたりするオモチャの除菌にもOK。その他、スイッチまわりやドアノブ、受話器など、人の手がたくさん触れる場所の除菌対策にもぜひどうぞ。

衛生の基本は「手洗い」から。殺菌成分、保湿成分、ハブエキ

「その2」汚れ、細菌をすっきり落とす「うるおいを守る」薬用ハンドソープ

液体 中性 500ml 630円
(霧タイプスプレー別売 84円)

「その3」ワンタッチでスピーディに消毒。手指消毒剤「ウエルパスマイルド」

帰宅時に、トイレの後に、食事や料理の前に…。手洗いと併せ、消毒剤を使用する家庭が増えていきます。ダスキンの手指消毒剤「ウエルパスマイルド」は、

ス配合で汚れと細菌をすっきり落とし、手肌のうるおいを守ってくれる「薬用ハンドソープ」。

コンパクトサイズなのでどこでも手軽に使用。無香料だからニオイも手に残りません。

医薬部外品
ボトル 200ml 367円
詰替用 200ml 315円

1日70円でおいしい水が飲み放題!!

レギュラーを使用した場合
カートリッジ 360度回転
シャワー 360度回転
本体…部材…取付け費 1,050円(初回のみ)
水質に合わせて選べる3種のカートリッジ(4週間標準レンタル料)

レギュラーカートリッジ 1,942円
中置カートリッジ 2,415円
ハイパワーカートリッジ 2,625円

●サイズ/本体 90×55×88mm ●濾水時間/約119g
●材質/ABS樹脂、ポリプロピレン、ステンレス、ポリメチルペンテン
●初期濾水率/3分 ●最大処理能力/300g

試して納得!! ダスキンモップ
【2週間無料お試し!】

ハウスダストに強いダスキンモップのすごさを実際に試してみよう! お好きなモップを2週間とことん使ってご返却下さい。お申し込みはお気軽に!

※現在、いずれかのダスキンモップを使用中の方は、使用商品とは別のタイプをお申し込み下さい。

スタッフ募集
ダスキンのお客様係
【ハルティさん】募集中

宇土、宇城地区にお住まいの健康で明るい30~40代の方、ダスキンのお店で働いてみませんか? お気軽にお問い合わせ下さい。

ふとん丸洗い宅配サービス
宅配便でお引き取り・お届け
布団はダニ天国!!
丸ごと洗ってダニの棲み家を一掃
2枚パック 8,505円(税込)
3枚パック 10,479円(税込)

※専用宅配袋、宅配料込み
※専用宅配袋に収まる大きさであれば、ふとんのサイズ、素材など組み合わせは自由。
※羊毛や羽毛、綿、混紡などほとんどに対応。丸洗いに不向きな布団もありますので、お客様係にお問い合わせ下さい。

ソワンの心 和 くなごみ

今なら、80分7,000円の全身コースを4,200円に!!
2回目以降も、今なら超お得な5,000円ポッキリ!!

今夏は、エステとツボ押し心地心地を併せ持つ「アピランス・タッチング・マッサージ」で、全身をスッキリさせてみませんか? 頭皮からつま先まで全身を丁寧にほぐしてリンパの流れをよくすることで、代謝を高め、痩せやすいカラダに。今なら、オープン1周年記念につき各コースとも超お得な特別価格に。このチャンスを見過ごさないで!

オープン1周年記念「今だけ」プライス(2007年8月末まで)

《アピランス・タッチング・マッサージ》
通常80分7,000円を→初めの方 4,200円、2回目以降の方 5,000円
通常60分5,500円を→3,500円
通常30分(デコルテのみ)3,000円を→2,000円
★ローションをキープすると、80分コースがいつでも4,200円!!
通常1q 25,000円 → 20,000円、通常500ml 12,500円 → 10,000円

▲施術は一人ずつの完全予約制。時間が自由になる人は、ゆったりできる平日の昼間が狙い目です。

▲アピランス・タッチング・マッサージのオールハンドマッサージは、さまざまな美容・健康効果が期待できます。夏の疲れにもぜひどうぞ。

宇城市松橋町松橋646-1
TEL.090-9562-3467(宮本)
受付 10:00~17:00(完全予約制)
休 不定

ルートインホテルズグループ サックスフェア

期間:平成19年7月14日(土)~同8月31日(金)

6月1日より阿蘇プリンスホテル・ゴルフ場はルートインホテルズグループとしてスタートいたしました。新たな旅立ちと、今までの感謝の気持ちを込めて熊本県民の皆様様に特別ご奉仕価格をご用意いたしました。阿蘇の雄大な自然に囲まれた優雅なゴルフをお楽しみください。

	平日	土休日
西コース(セルフ)	¥6,000	¥9,000
東コース(キャディー付)	¥9,000	¥13,000

●フェアウェイを専用カートで乗り入れられます。
●2名様より、ご予約いただけます。
※お得な熊本県民宿泊プランもご利用いただけます。

※熊本県民と証明できるものをご持参ください。

阿蘇プリンスホテルゴルフ場
専用電話 0967-35-0880 (24時間受付中)
〒869-2232 熊本県阿蘇市赤水米塚温泉

拉麵 破天荒

お食事の方に限り(お一人様一皿のみ)
ぎょうざ 1皿10円
H19.8月末まで有効

モッコス珈琲館 小川店
れーめんサラダをご注文の方に
アウイナ-コーヒ-（ホット）サービス
H19.8月末まで有効

旨さの決め手はきれいに飲み干せる手作りスープ!

6月24日にオープンし、早くもリピーター多数。麺は細麺、スープは10数時間以上かけて手掛ける正統派の豚骨スープ。見た目はこってりした印象の熊本ラーメンそのものだけど、食べてみると手作りの自然な旨みがしっかり感じられ、スープまできれいに飲み干してしまうほどさっぱり! 本格派のおいしさをぜひ味わって。

本格とんこつラーメン
拉麵 破天荒
宇土市岩古曾町2289
TEL 0964-22-8105
営) 11:00~15:00、17:30~21:00(休)

▲ごまかしのないシンプルなお味 500円は、スープがなくなり次第終了。替え玉100円。チャーシューももちろん手作り。当店手作りのぎょうざ300円もおすすめて。

▲モッコス珈琲館グループの夏の名物「れーめんサラダ」は、もっちりとした歯ごたえのあるオリジナル麺とたっぷり野菜のヘルシーな味わい。この夏から登場した新作2品(ツナ、冷しゃぶ)も注目です。お好みで選べるドレッシング(3種類)も大好評。

うきうきグルメ

Check!!
今回紹介したお店で使えるクーポン券(左部)はご注文時に提示ください。(お一人様1枚限り)

ツルツルッとおいしい! 冷たい「れーめんサラダ」

野菜いっぱいれーめんサラダ840円(写真)、新作・ツナコーンれーめんサラダ871円、新作・冷しゃぶれーめんサラダ892円

自家焙煎珈琲
モッコス珈琲館 小川店
宇城市小川町河江1-1
ダイヤモンドシティバリューシネマ1F
TEL 0964-43-5176
営) 9:00~21:00(OS 20:30)
ランチタイム 11:00~15:00

映画情報

7/25 ▶ 8/25

上映中
◎舞妓 Haaaan! ◎スパイダーマン3(字)~7/27迄
◎パイレーツ・オブ・カリビアン~ワールド・エンド~(字)(吹のみ8/3迄)
◎ハリーポッターと不死鳥の騎士団(字)(吹)
◎シュレック3(吹) ◎ダイハード4(字)(吹のみ8/3迄)
◎西遊記 ◎憑神
◎07ポケットモンスター

7/28~
◎レミーの美味しいレストラン(字)(吹)(7/25・26・27先行上映)

8/4~
◎トランスフォーマー(字)(吹) ◎NARUTO 4
◎仮面ライダー 竜王/獣拳戦隊ゲキレンジャー

8/10~
◎オーシャンズ13(8/4先行上映)

8/18~
◎遠く空に消えた

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。

DIAMOND CITY

VALUE

「愛するまち」を、あなたとつくる。

ダイヤモンドシティ・バリュー

〒869-0606 熊本県宇城市小川町河江1-1
TEL.0964-34-6600

<http://value.diamondcity.co.jp/>

営業時間 あさ10:00～よる9:00

◆蔦屋書店 よる12:00まで営業
◆本館1Fレストラン 10:00まで営業
◆ジャスコ よる10:00まで営業
店舗によって異なる場合がございます。



待ち合わせは、「フラミッド」前で。
爽やかな風が吹き抜けて、
アノ人を待つのが楽しみになる。



▲CDやDVD同様、一作品あたりの数が豊富なため、読みたいものがいつでも読めるのが魅力。しかも、今ならどれもピカピカの新品！



蔦屋書店
TSUTAYA&BOOKS

蔦屋書店

営業時間 10:00～24:00
TEL 0964-43-5131

※コミックの返却は小川店でのみ受付。
他店舗への返却はできません。

「蔦屋書店」に、コミックファン待望の「コミックレンタル」コーナーが新設されました。女性向けコミックを中心に、少年コミック、青年コミックと多彩な作品が揃い、その数なんと3万冊！「花ざかりの君たちへ」や「山おんな壁おんな」といった話題のドラマや映画の原作本も多数揃っていますよ！

レンタル料は1冊あたり2泊3日70円、7泊8日90円、10冊以上レンタルすると、2泊3日の料金で7泊8日レンタルOKというお得なサービスもあります。しかも、今ならオープニングセールとして、7月末まで全品半額！これは、見逃せませんよ！



▲蔦屋書店県下初の「コミックレンタル」コーナー。

女性向けを中心に、人気作品がズバリ3万冊
「コミックレンタル」始まりました！

No.1	アンダーグラス・ヒーロー	SUM41
No.2	ロスト・ハイウェイ	ボン・ジョヴィ
No.3	ベスト・ダム・シング	アヴリル・ラヴィーン
No.4	ベリー・ジャム・コレクション	mixd by DJ MAYUMI
No.5	ピコズ・オブ・ユー	ニーヨ

洋楽アルバム

No.1	39	Kinki Kids
No.2	あつ、ども、はじめまして。	GReeenN
No.3	PLAY	安室奈美恵
No.4	Time	嵐
No.5	ジェット気流	MEGARYU

邦楽アルバム

No.1	リロ&スティッチ	ディズニー
No.2	どろろ	妻夫木聡
No.3	人志松本のすべらない話3	松本人志
No.4	ゲド戦記	宮崎吾郎
No.5	マリーアントワネット	キルスティン・ダンス

DVDレンタル人気ランキング

No.1	DEATH NOTE	小畑健(～12巻)
No.2	のだめカンタービレ	二ノ宮知子(～17巻)
No.3	僕は妹に恋をする	青木琴美(～10巻)
No.4	君に届け	椎名軽穂(～4巻)
No.5	僕等がいた	小畑友紀(～11巻)

コミックレンタル人気ランキング



▲壁面に吊り下げられたディスプレイはコーディネートへの参考に。



outlet field QuQu 99

営業時間 10:00～21:00
TEL 0964-25-5799



▲ここでも買えないアイテムなども。バッグなどの小物も併せてコーディネートして。

▲夏の定番、根強い人気を誇るポロ・ラルフローレンのワンポイントポロシャツは、色、柄、サイズともに豊富。ゴルフウェアに買い求める人も。



▲さまざまなインポートブランドが揃い、中高生から熟年世代までファン多数。

蔦屋書店隣の「アウトレットフィールド キュキュ」は、多彩なインポートブランドのアウトレットショップ。ガレージ風の広々とした店内に、ポロ・ラルフローレンをはじめ、トミー・ヒルフィガーやアバクロンビー・フィッチなど、およそ30ブランドのさまざまなアイテムが揃い、幅広い世代に好評。遠くからわざわざ訪れるリピーターも多いんです。新しいアイテムが定期的に入荷しているので、小まめに足を運んでお気に入りのアイテムをゲットしましょう！7月末からの最終クリアランスセールでは、アウトレット価格から、さらに30%OFF!!ぜひ、お見逃しなく！

人気のポロ・ラルフローレンや
トミー・ヒルフィガーがいつでもOFF価格！

Mens

Ladies

「アウトレットフィールド キュキュ」
メンズ・レディースのインポートアイテム



▲金・土・日曜の「おまかせフェア」は、普段でも1,360円とお手頃なブラ＆ショーツがさらに1,050円に！まとめ買いのチャンス。



aimerfeel

エメフィール

営業時間 10:00~21:00
TEL 0964-48-6311



▲シンプルなTブラも500~1,000円とお手頃。試着もできるので安心。



▲どれも可愛くリーズナブルで、中高生にも大人気。7月26~31日はラストセール開催。

セクシーな黒や赤のほか、ヒョウ柄やフリル、レース使いなど、ちょっと派手めで可愛いらしいデザインのブラ＆ショーツが豊富に揃った「エメフィール」。セットアップで2,079~3,465円とリーズナブルな価格も魅力で、若い女性たちに大人気。毎月新製品が続々入荷する分、ブライスタウン製品も多く、毎週金・土・日曜にはセットアップで1,050円と超お得な「おまかせフェア」も（セール期間中は毎日）開催。

キャミソールやベビードール、小物類も揃うほか、メンズアイテムもあるので、カップルでの来店もおすすめです。また、下着と同じデザインのワンちゃんの服もあるので、お揃いでいかが！



「エメフィール」
レディースインナー＆ランジェリー

ちよつと派手めで可愛いブラ＆ショーツが豊富
リーズナブルな価格も魅力♡

▼お仕事帰りに、お手軽フィットネスで、運動不足解消！楽しく運動できますよ。



▼シネマ様 1Fにある「Curves」。お買い物ついでにぜひ！



Curves

カーブス

営業時間 平日10:00~13:00
15:00~19:00
土曜10:00~13:00
定休日 日曜、祝日
TEL 0964-43-5770



▶女性専用開発された8~12台の筋力トレーニングマシンと、足踏みなどの有酸素運動を30秒ずつ交互に行うだけの超簡単なサーキットトレーニング。たったこれだけで大きな効果が！



8月末まで期間限定

「1週間無料体験」募集

百聞は一見にしかず！何はともあれ、まず、ご体験を。「これなら私にも続けられそう！」ときっと思うはず。明るく親しみやすいスタッフが待っていますよ。お気軽にお申し込み下さい！！



1日たった30分のサーキットトレーニングで、しつかり効果があると評判の女性専用フィットネス「カーブス」。お買い物ついでや仕事の合間にバツと行ってバツと運動できるのが何よりで、今まで運動が長続きしなかった人にも大好評。トレーナーも全員女性なので、男性の目を気にせず運動できるのも人気の秘密です。

「フィットネスクラブなんて私には無理...」なんていう人ほど、ぜひチャレンジしてほしいもの。ここへ通う人の多くが、今まで運動の習慣のない主婦の方々です。全く気後れすることなく気軽に始められますよ。まずは1週間無料体験で、その楽しさや効果を実感して下さい！



「カーブス」
レディースフィットネス

痩せたいなら、筋肉を鍛えること！
私には無理、という人こそチャレンジを

ダイヤモンドシティ・バリューへ行こう！



毎日運行 JR小川駅より 無料シャトルバス運行中 無料

シャトルバス運行表【JR小川駅発時刻表】
※3月1日(木)よりダイヤ変更となりました。ご確認くださいませ。

9:30	12:30	15:30	18:00/18:30
10:00/10:30	13:00/13:30	16:00/16:30	19:00/19:30
11:00/11:30	14:00/14:30	17:00/17:30	20:00/20:30
			21:00/21:30

バリューに行くならポイントカードを作ろう！

映画でもレンタルでもポイントたまる！
12才以上から入会OK！

※但し、15才未満の方は保護者の同意が必要となります。

年会費 無料

うれしい特典、いろいろ！

- 500ポイントごとに500円分のお買い物券と交換できます
 - 毎月10日・20日・30日はポイント2倍サービス
 - ダイヤモンドシティポイントカードをご提示でうれしい特典盛りだくさん
 - 会員様限定のイベントなどにご招待
- ※詳しくは、同二室前ポイントカウンターまで。

TOYS R US

蔦屋書店
TSUTAYA BOOKSTORE

UNIQLO

東宝 8

BEST

SPORTS AUTHORITY

Right-on
JEANS AND CASUAL

JUSCO

DIAMOND CITY

VALUE

ダイヤモンドシティ・バリュー

〒869-0606 熊本県宇城市小川町河江1-1
TEL.0964-34-6600

<http://value.diamondcity.co.jp/>

営業時間 あさ10:00~よる9:00

- ◆蔦屋書店 よる12:00まで営業
 - ◆本棟1Fレストランゾーン よる10:00まで営業
 - ◆ジャスコ よる10:00まで営業
- 店舗によって異なる場合がございます。

家計にやさしい マネー講座!

マネーについては私におまかせください

横ソニック【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

お金を貯める基礎知識編

金利を味方につけて 家計ダイエット!?

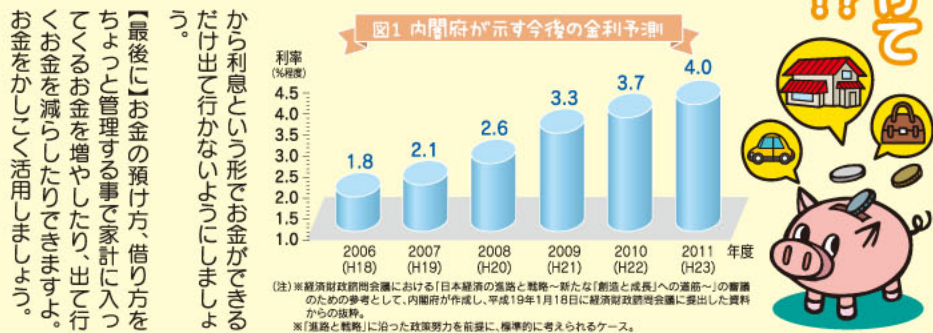
まずは下(図1)のグラフを見てみましょう。これは内閣府が今後5年間の金利推移(長期金利)を予想したものです。今回は金利が上昇傾向のお金の扱い方を少し勉強してみよう。

お金を預けるとき、長い固定金利は駄目

今後金利が上昇すれば、当然利息も多く付くようになります。その為、今の段階で金利が長期固定されるような商品は有利ではありませぬ(長期の定期預金、学資保険、年金保険など)。これから3年間は変動金利タイプや短期の定期預金などに預けるようにして1円でも多く家計に利息が入ってくるようにしましょう。

お金を借りるとき、長い固定金利が良い

借りる場合は逆です。変動金利で借りた場合、金利が上昇すれば返済金額に影響してきます。金利が低い今は固定金利を選び、家計



●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。

うきうき法律相談所

法律を賢く使おう!

熊本県弁護士会所属
弁護士 田中裕司さん

身近な法律問題について分かりやすく話したいと思います。
法律問題のご相談は田中ひろし法律事務所(0968-76-8861)まで

個人版民事再生手続について

先月は債務整理の方法として破産免責と破産免責手続の中間的な方法として、個人版の民事再生手続(略して「個人再生」といいます)を紹介しました。これは、返済に苦しくなった人が裁判所に申立てして債務を大幅にカットしてもらう手続です。この債務額は任意整理で説明した利息制限法で引きなおした金額です。任意整理よりさらに支払う金額は少なくなります。民事再生手続は株式会社などが存続したまま再建する方法としてよくニュースでも見聞きしますが、その個人版です。この手続は給与などの継続的な収入が見込めることが前提になります。

先月だけカットしてもらったのかという基本的にはカットした後の残債務が①総債務額の5分の1(最低は100万円)②債務者の資産を合計した金額の多い方になります。したがって、資産があまりない人だった総債務額が500万円以下の人なら100万円、それ以上の人には総債務額の20%を3年で支払えばよいことになります。但し、これは債権者の過半数の同意が必要で、普通債権者が何社もある中で数社不同意する債権者がいても大丈夫ですが、例えば「社債」が債務の半分以上を占めるような債権者がいる場合は不同意になることがあり裁判所の決定がおりないこともあります。

その場合、個人再生のメニューに債権者の過半数の同意が必要ない手続(対象はサラリーマンに

こんなとき司法書士が力になります!!

不動産登記編

20年以上前に土地を買ったのですが、登記上の名義が前の所有者のままになっています。そこで、登記の名義を自分に移したいと思っていますが、前の所有者がどこにいるのかわかりません。どうすればいいのでしょうか。

不動産の前の所有者が所在不明な場合に、登記名義を移すには、家庭裁判所に不在者の財産管理人を選任してもらい、不在者の財産管理人に対して所有権移転登記請求訴訟を提起し、その判決に基づいて登記手続きをする方法があります。ご相談の事例の場合、取得してから20年以上経過していますので、売買契約書の証拠資料がなくても、時効取得により所有権が認められる可能性が高いと思われます。時効取得するには、一般に、20年以上自己所有として占有してきたことが必要となります。詳しくは、専門家に相談ください。

麻民のための法律実務家集団

司法書士法人 **リーガルシップ**

司法書士 松下 勝司/司法書士 村上 博昭/司法書士 寺本 公昭

ご相談予約受付電話(9:00~18:00) **0964-46-5020**

【宇土事務所】宇土市松原町23-13 http://www.legalship.com/【熊本事務所】096-351-4488

無料で出張見積もり! 宇城地区の方もお気軽にどうぞ

保険ショップ インシュアランス・クリエイト

「本物の安心」を得るために、必要な保険に入っているか? 複数の保険会社の商品を取り扱っている保険ショップ「インシュアランス・クリエイト」は、あなたに合った保険を公平な立場でアドバイス。素人には難しい多様な商品について、分かりやすく説明してくれます。会社は熊本市内ですが、市外へも出張出張見積もりもOK! もちろん、宇城地区にも出張して頂けます。今の契約内容がよく分からないという方も一度プロにチェックしてもらおうがおすす

め生命保険、学資保険、自動車保険、火災保険など保険のことは種類を問わず何でも相談できますよ!

相談しても、契約の必要はないので安心。相談見取りは無料。まずは気軽に電話してみよう。受付/午前10時~午後7時、土日祝日も営業。※予約優先時間外の予約も可。

取り扱い保険会社

ソニー生命、アメリカンファミリー生命、AIGエジソン生命、オリックス生命、アイエヌジー生命、東京海上日動あんしん生命、損保ジャパンひまわり生命、東京海上日動火災、AIU保険会社

キッズルーム完備、土・日・祝日も営業中! 主として、ご主人や子どもさんと一緒にどうぞ!

白山通り ●サンリブくまもと
キタムラ ●インシュアランス・クリエイト
国道3号 ●サージュ ●平塚大通り ●ローソン
平塚大通り ●平塚大通り ●至東バイパス

熊本市江越1丁目1-5 グランドロード1F
0120-198-466
駐車場5台あり

保険から資産運用まであなたのマネーライフをトータルサポート!

FPの知恵ぶくら マネープラザ

「将来に備えて貯蓄をしたい」「マイホームを持ちたいけど、住宅ローンがよく分からない」「人生の中でお金に関する疑問や悩みは多いもの。でもどこに相談すればいいか、迷ってしまうのも現実です。そんな時に頼りになるのがFP(ファイナンシャルプランナー)です。FPは保険屋さんとは違って、FPは将来にわたってのライフサイ

クルを分析し、夢実現のため最適なマネーライフをアドバイスしてくれる、言わばお金のホームドクター。お金の増やし方や人生のリスク回避、税制など総合的にアドバイスしてくれます。FPの知恵ぶくらマネープラザなら、FPだけでなく、保険や社会保険、労働年金など各分野の専門家が揃っています。今ならライフプラン(現状分析)が無料。一度相談してみませんか。

相談料金

ライフプラン・現状分析 1件 ¥3,150 (初回無料)
目的別資金計画 教育費 1件 ¥2,100
住宅取得資金 1件 ¥5,250
老後の生活資金 1件 ¥5,250
保険(リスクマネジメント) 1件 ¥2,100
相続・事業継承対策 1件 ¥52,500

元銀行員・元証券マン達のこだわりのお店です

【在籍国家資格者】
ファイナンシャルプランナー、
社会保険労務士、行政書士、
宅地建物取引主任者

http://www.bestplanner.jp **0120-413-916**

熊本市江越1丁目1-5 グランドロード1F
熊本市江越1丁目1-5 グランドロード1F
熊本市江越1丁目1-5 グランドロード1F

“残す保険、やめる保険、入る保険” お金のプロがアドバイス 納得、満足、安心。無料の「生命保険」相談会

無料保険相談会 限定10組様

身近な生命保険から、住宅ローンや教育・老後資金など生活設計に合わせたマネープランのコンサルティングをしてくれるソニックジャパン。教育資金の貯蓄や住宅ローンの組み方など「暮らしのお金」に関することなら何でもアドバイスしてくれます。気軽に相談してみませんか?

受付期間
7月25日(水)~8月6日(月)
通常5250円~1万5000円のコンサルティングがすべて無料になります。まずは希望日と時間を電話で予約を。

■希望日と下記から希望時間を選択
①10:00~②14:00~③19:00~

0120-329-017
無料出張サービスも受付中

ステップ①
保険の悩み・疑問を聞きます。
ステップ②
保険の仕組みを簡単に勉強します。
ステップ③
加入中の保険の問題点を一緒に確認します。
ステップ④
問題なし・終了
問題あり・希望者のみ解決策(プラン)の提案

中野さんちの保険選び

宇城市豊野町にお住まいの中野秀司さん(36歳)・博美さん(33歳)夫妻

うきうきぶれをみたりの一書で 下記のメニューが無料です!

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	10,500円
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	

わかりやすく、理にかなった説明に納得。中立的で的確な診断も大きな決め手に。

無料相談をきっかけに、「ソニックジャパン」とのお付き合いがスタートした中野さんご夫妻。最初のご相談から約半年の期間を経て、正式に契約されましたが、その間、保険のことはもちろん、家計診断の内容や提案されたライフプラン(生涯設計)についてなど疑問に思うことがあれば何でも担当の宮部さんに相談。もちろん、こうした相談も無料です。

「わからないことがあるたびに電話やメールで尋ねて、一つひとつ納得していきました。質問の内容によっては自宅へ足を運んで説明してくれるなど、その都度、丁寧に対応してくれました」とご主人の秀司さん。保険はお付き合いなどで加入していることも多く、種類や掛け金は当

然わかってはいるものの、詳しい保障内容や特約内容までハッキリ把握している人は案外少ないもの。中野さん夫妻の場合も、証書を確認するだけでは複雑な保険の仕組みがよくわからず、無駄が多いことに気付かぬまま、長年、過ごしていたのだそう。

「半年間、相談する中で、わかりやすく理にかなった説明にとっても納得がいったし、何よりも、今ある保険を生かしながらムダだけを省くという中立的なアドバイスに信頼性が感じられ、お任せしようと思いました」とは奥さんの博美さん。

次回は、中野さん宅のライフプランに沿った保険の考え方ををご紹介します。

募集代理店

全国ネットワークのソニックグループ

SONIC JAPAN

熊本市白山1丁目2番7号 ラティエンスビル3F

0120-329-017
FAX 096-366-3115
http://www.sonic-fp.com

本社
大阪市西区江戸堀2丁目1号
富士ビル6F
TEL 06-6459-2790
FAX 06-6459-2791

宇土市松原町23-13
宇土市松原町23-13
宇土市松原町23-13



Q 子育て中の方には特に参加してほしいですね。
A 近年の子育ては、雑誌やイン

Q 具体的には、どんなプログラム内容ですか？
A 人形劇やミュージカル、音楽会など4回の舞台鑑賞会があり、全てプロを招いています。テレビやビデオではなく、生の舞台芸術には本物の感動があり、多くの人を惹きつける「力」があります。舞台を見つめる子どもたちの瞳といった、それはもうキラキラ輝いていて、わずか1歳の子どもでも真剣そのものです。二度とはない感受性豊かな時期にこれだけ本物の感動を与えてやるから、心の豊かさ、生きる力に大きな差が生じます。その他にも、芋掘りや昔遊びなどのいろいろな遊び体験を通して、さまざまな人とふれあい、コミュニケーションを図り、人の中で生きていくことの大切さを自然と身につけていきます。

「子どもから大人まで、宇城の人たちに楽しい場をたくさん提供したい」と語る、代表の小川紀子さん。



～うきっ子 たのしい!! 会～入会案内.....

- ◎なかよし会員
(年4回の舞台鑑賞無料、あそび体験は会員会費)
・4歳以上、何歳でも可
・入会金 1人200円
・月会費 1人1,000円
(1家族3人以上だと、1人900円)
- ◎そのうち会員
・なかよし会員の家族で、4歳未満の人
・入会金、月会費無料
- ◎応援会員
・「うきっ子 たのしい!! 会」を
応援してくれる個人、団体、企業など
・賛助金 年間2,000円
- ★事務局/TEL・FAX.0964-33-6742

Q 今後の抱負は？
A 地域の子どもや大人たちみんなが元気に幸せになることが一番です。子どもを持つ人だけでなく、男性が一人でも参加するのにも大歓迎です。高齢者の方にも関わってもらい、さまざまな世代間の交流が図れるよういろいろな企画していきたいと思っています。また、子ども会やサークルなど自分たちの地区で何年生の舞台を観たいという場合(地域公演のお手伝い)もできま



異年齢との交流を通して、人とのふれあいの大切を自然に学ぶ遊び体験。

ターネットの「情報に頼りすぎる傾向にあり、親自身が人のコミュニケーションが図れない人が増えていきました。教育に重点を置き過ぎ、子どもも親もすっかり疲れ気味...。そうした中ではイジメなど何かが問題が生じた時にも誰にも相談できず、ますます疲れていくばかり。家庭内だけでは解決できない問題もたくさんあります。お母さん、お父さんにもぜひこうした会の活動を通してコミュニケーションの大切さ、仲間づくりのよさを知ってほしいです。会で出会った人たちは、親子とも一生の友だちとして付きあっていく方がとても多いです。

■イベント案内■

『笛師九兵衛 おもちゃ箱コンサート』
～ 笛・おもしろ楽器・チンドンセット～
期日/2007年9月18日(火) 19:00～開演
場所/松橋体育館(宇城市保健センター向かい)

※会員以外で鑑賞ご希望の方は、事務局までお問い合わせ下さい。



多くの感動、体験を通して、地域を元気に。

きらきら
インタビュー

うきっ子 たのしい!! 会

地域の公民館などでも生の舞台が楽しめる。"本物"は子どもだけでなく大人も十分に感動させてくれます。



あきらめていませんか？

日常のお掃除では落とすきれないガンコな水あかを、他社にない当社独自の環境にやさしい特殊技術で**完全に除去**いたします。さらに、**特殊コーティング**をする事で**新品同様の輝き**をよみがえらせます。



- 浴槽 15,000円～
鏡 (30cm×45cm) 2,000円～
トイレ 8,000円～
洗面台 5,000円～

一般家庭から企業様まで
浴槽・鏡・トイレ・洗面台の水あかやくすみでお悩みの方、**まずはお問い合わせお待ちしております。**

お見積り無料

お申し込み・お問い合わせは 有限会社 三松産業
クリーンマスター 861-4304 熊本県宇城市豊野町下郷430-20
みまつ TEL (0964) 45-3445
FAX (0964) 45-3454



第7回 全九州小学生テニール大会
～西武チーム全国大会予選～
今、見事優勝に輝いた不知火ファイターズは、2連覇を達成しました。昨年は、全国で3位という成績を収めたものの、今年も好成績を目指しこのチャンスを活かすべく練習に取り組みました。代表として参加する中村圭吾(4年)は、「昨年は準決勝で負けてしまし、とても悔しい思いをしました。今年は優勝したいと思います。みんなのために、ひとりではみんなのために」をモットーに勝利を目指します。と心強いコメントもいただきました。

第10回 全国小学生(3・4年)テニール選手権大会が8月6日に西部グッドウィルドーム(埼玉県所沢市)で開催される出場権を手にしました。
去る6月24日(日)熊本県民運動公園バードームで、第7回全九州小学生テニール大会が開催され、九州各県から14チームの強豪が集い熱戦が繰り広げられました。決勝は、ブルーアックスと昨年同様に対戦となり、10×3で勝利し、2連覇を達成しました。
テニールは、野球に似た競技で、ピッチャーが球を投げる代わりに、高さが調整できるバツティングテニールにボールを置いて打つ競技です。

うきぶれ NEWS

不知火ファイターズが
2連覇!!

Cutie キューティ OPEN



10分ダイエット
振動健康マシン

10分間、姿勢を変えて乗るだけで約2時間の運動効果!!
.....(1回10分) 500円

ヘルスケアサロン
Cutie キューティ OPEN

夏休み 限定フリー会員マシン乗り放題!! (1ヶ月) 6,000円
(振動健康マシン・フラチェア)

ウェストトレーニングマシン

フラ・チェア

ウェストの引き締め、腹筋の強化に...。座るだけで、骨盤矯正トレーニング!!
.....(1回5分) 300円

ゲルマニウム温浴

発汗効果が高く、約20分でエアロビクス2時間分のカロリーを消費すると言われています。今、注目されている健康法です。
... (1回20分ドリンク付) 1,500円
■Tシャツ、タオル、短パンをご持参下さい。レンタル用もご準備しています。



カイロプラクティック

骨盤の歪みを矯正し、自然治癒力の回復を促します。
.....(整体) 3,700円

酸素バー

酸素には乳酸を分解してくれるしくみや、脂肪などをエネルギーに変える働きを助ける作用もあります。毎日元気で疲れ知らずなカラダ作りをサポートします。
.....(1回10分) 300円



特別優待お試し券

ゲルマニウム温浴
¥1,000

●本券で2名様迄有効です。●有効期限/8月末日

ヘルスケアサロン
Cutie キューティ
〒869-0511 宇城市松橋町曲野115-1
TEL・FAX 0964-33-6690
営業時間/AM9:00～PM9:00



居酒屋 and カラオケ

リバーサイド

食べて良し、飲んで良し、唄って良し!!



松橋、カラオケの名門
"リバーサイド"は、低料金でお気軽にご利用できます。パーティ、宴会に是非ご利用下さい。

夏休み限定コース

5名様より、お一人あたり¥2,000

- ・カラオケ2時間
- ・お料理5品デザートつき
- ・ワイン1本プレゼント

さらに +1000円で飲み放題ができます!

おいしいデザート たっぷり!! "夏のスイーツフェア"開催中

ご宴会にどうぞご利用下さい。(クーポン券をお持ち下さい。)

居酒屋 and カラオケ
リバーサイド
座交バス ターミナル
モスバーガー ドコモ
ボーダフォン ● 華月園
至城南 至城南海
至宇土 至八代
至八代市

夏休み限定コース
カラオケ(2H)料理5品
デザート付ワイン1本プレゼント
お一人様 (5名様以上で) **¥2,000**
●有効期限/8月末日

ホームクッキング

今月のお料理

ジャージャー麺



ピリ辛感が絶妙！
スタミナ付けにも◎

夏休みのお昼ご飯って、メニューを考えるのが結構大変…。今年はおいしく簡単な「ジャージャー麺」をレパートリーに加えてみませんか！子どもたちにも大人気で、肉みそをレタスに包んで食べたり、アレンジが豊富なのも魅力です。



●保存用レシピ：ジャージャー麺

【材料】 4人分	*豚ミンチ 300g *タマネギ 200g (中1個) *ニンジン 70g (小1本) *水煮タケノコ 100g *ニンニク 1片 *ショウガ 1片 *塩こしょう 少々 *しょう油 大さじ2 *酒 大さじ2 *砂糖 大さじ2 *赤みそ 大さじ2 *水 100cc	*豆板醤 小さじ1/2～1 *酢 小さじ1 *ごま油 少々 *中華乾麺 350g程度 (袋の指示通りに茹でる)
-------------	--	---

〈お好みで〉
金糸卵、キュウリせん切り、白髪ネギ、
グリーンレタス、ラー油 など

- ①タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガはみじん切り、タケノコは薄切りにする。
- ②フライパンを熱して豚ミンチを炒め、色が変わったらニンニク、ショウガを加えて炒める。香りがしてきたら豆板醤を加え、タマネギを入れてしんなりするまで炒めた後、ニンジン、タケノコを加えて、さらに炒める。
- ③Aを合わせて②に加え、汁気がなくなるくらいまで炒めたら、酢を加えてざっと混ぜる。さらに、火を止める直前にごま油を加える(※汁気が多い場合は水溶き片栗粉で調整)。
- ④器に麺を盛って肉みそをかけ、好みで金糸卵やキュウリなどをのせていただく。

無料IH調理体験 参加者募集

IHクッキングヒーターを使ったラクラク調理を体験してみませんか！
宇城営業所のオール電化体験コーナーまたは公民館、ご自宅などで、ホームアドバイザーがIHならではの簡単＆経済的な調理法を楽しく教えてください。
既に使っているけど使い方が今一つ…という方もぜひご参加下さい。

IH調理体験のお申し込み、お問い合わせは

九州電力(株)
宇城営業所

宇城市松橋町松橋1325

TEL.0120-986-605

オール電化で、快適なキッチンライフ

輻射熱も少なく、ラクラク調理

スピーディかつ、茹で過ぎもナシ！



中華料理など高温で炒めものを
する時にも手
が熱くなる心配
がありません。
ラクにお料理で
きますよ！



パワフルな力で、お
湯沸かし＆茹で時
間短縮！タイマー
付きだから茹で過
ぎもナシ。鍋の把手
が熱くならないの
も魅力です。

今だからこそ豊富な種類の中から選べます！ 成人式の振袖。あなたは購入派？レンタル派？



今日は、今度成人式を迎えるという西尾さんが、宇土シティの2階にある「ギャラリーながまつ」で、振袖の下見をするというご様子。一緒に下見しました。たくさんのお客さんが、何件か呉服屋さんを訪ねたそうですが、まだハッキリとは決めていないとのこと。今日はお気に入りが見つかるというですね！

ホントにいいの？！ 結婚するまで何度でも無料でレンタル！



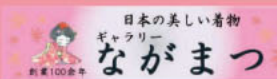
成人式の振袖は、購入するか、レンタルするか考えはさまざま。そんな悩めるお客様のために「ギャラリーながまつ」では、どちらを選んでも同じ特典を受けることができます。なんとおトクなシステムがあるんですよ。
成人式の振袖を購入し、またはレンタルされたお客様が結婚するまで、何度でも無料で振袖をレンタルしていただけます。(成人式シーズンを除く2月)

無料プレゼント
知らないとお悔する
失敗しない「ふりそで」選び

「3つの秘策」ガイドブック

ご希望の方は電話かFAX・メールでお申し込みください。
TEL・FAX. 0964-26-1503 E-mail kimono@nagamatsu.co.jp

振袖をうきぶれスタッフと楽しく選びませんか？
お申し込みはお気軽に。うきぶれす (TEL 0964-43-5047) まで。
※当日のセールスは一切ありません



宇土市善道寺町95 宇土シティ2F
TEL.0964-26-1503 営)10:00～20:00
(休)なし

パチンコ体験記 in サンライズ Vol.3

パチンコって面白い！

連勝中のうきぶれ編集部スタッフ。(まだ2回だって…)
次のパチンコ取材日に向けて、闘志を燃やし、日夜特訓に励んでいるとか、いいないとか。
さて、今回も見事勝利し、読者プレゼントゲットとなるか？



ライバル出現！
負けませんからね！

今日は月曜日。月曜日といえば、そう、サンライズのレディースデー。
「今回も任せてくださいー！がっばり」と読者プレゼントをゲットしちゃいますよ、わっはっはっは。たかだか2連勝でこの余裕。調子いいことこの上ない。
編集長から取材費を預かり、今日も給料天引きを賭けて、勝負に挑みます。今日も幸運の女神は微笑むのか？

このCRスーパーわんわんパラダイスでは、ロサンゼルスモード、ラスベガスモード、ラブリちゃんモードの3つのステージが選べます。私はネオンのグラフィックに惹かれて、ラスベガスモードで挑戦。液晶画面の中では、いろんな種類のワンちゃん達が、元気づけてくれています。

「うきぶれのパチ好きスタッフが言っていた通り、よしよし、結構よく回るじゃない。さすが美女専用(？)レディースシート。しかし、調子よく打ち始めたのはいいけれど、今日はなかなか大当たりが来ません。そうしている間に、空台だった隣の席にお姉さんが座っちゃいました。しばらくすると、「リーチー」という声が。やっとなかたかと思いきや、連つ、私じゃない。隣さん！
横目でチラリと隣のリーチを見ると、犬群が走ってあっさり大当たり！しまった、そっちに座れば良かったのね！あつさり大当たりを引き当ててしまったお姉さんに、勝手にライバル宣言！ま、負けませんからね！

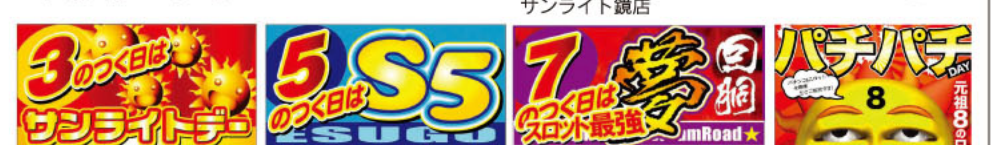


しかし、残念ながら確率にはならず。でも大丈夫、大丈夫、勝負は今から！これからジャンジャンバリバリと…
もって修行が必要です。
隣のお姉さんのドル箱を横目で見ながら、今日はトボトボとホールを後にすることに…。今日はひとつ隣の台だったか…。やっぱ人生、そんなに甘くはないのね。勉強して、出直してきまーす(泣)。

今日はわんわんパラダイス
今日はどの台を打とうかなと物色していると、カワイイ台を発見！よし、これに決めた！その名も「CRスーパーわんわんパラダイス」。テレビCMで見た人も多いのでは？これは大当たり図柄が全て犬のイラストになっていて、大好きには見ているだけで幸せになれるような台なんです。しかも、新台と表示されていれば、「わさもん」の私としては、選ばずにはいられない。ちよいとレディースシートも空いているので、ここに決定、と通路から2番目の台に座ることに。



毎週月曜日は レディースデー♪
海も甘パチも、女性にやさしい台がたくさ～ん！
18才未満の入場は法律で禁じられております。





▲おいしそうなお肉とビールを目の前にして、自然とテンションが上がる編集部スタッフ一同。

「おー待ってました、おいしそなお肉ちゃん!」しかも、「えっ、こんなにたくさん!?」っていうほどのボリュームに、一同びっくり! 大皿にたっぷり盛り込まれたカルビの他に、豚トロ、豚バラ、鶏もも、せせり、ウインナー、野菜と

相変わらずファンの多い「OH!スマイル」。この日も、梅雨の大雨にもかかわらず、店内はおいしいお肉を楽しむグループで賑わっていました。大好評の黒毛和牛はもちろんのこ、この夏はグループや家族連れにピッタリのお得な国産牛のセットメニュー「スマイルセット」(4人前)が新たに追加されたことで、さっそくそれをオーダーするようになりました。久しぶりの焼肉とあって、皆、ワクワク気分です。



▲炭火の香ばしさも加わって、いっそう暑が進みます。

まずは、冷たい生ビールやソフトドリンクで乾杯して、さっそくいただきます。やわらかくてあっさりした味わいの国産牛はどれだけでも食べられそう。感じ、黒毛和牛とはまた違ったおいしさが魅力。豚トロや豚バラも香ばしくって絶ウマ〜。皆、「おいしい、おいしい」を連発しながらパクパク、パクパク、次から次へと暑が進みます。これに、シールド好きの「はち」のたつての願いで「海鮮盛り」もプラスし、野菜もたっぷり握りなぐちやっことして、「たの」おすめの「サラダ」も追加して、さらに食べまける面々、焼いては食べ、焼いては食べを繰り返して、最後は焼肉奉行の「あ」がバクリと締めて終了。

本日のメニュー

- ◎スマイルセット×1.....7,402円
- ◎海鮮盛り×1.....1,764円
- ◎サラダ×1.....525円
- ◎ご飯(大)×4.....(262円×4)1,048円
- ◎生ビール×4.....(525円×4)2,100円
- ◎ドリンクバー×2.....(210円×2)420円
- ◎パナラ金時×1.....367円
- ◎チーズアイス×1.....399円

計 14,025円

4人で食べて1人あたり 3,506円

さらに、下記のクーポン使用で生ビール1杯分サービス(-525円)

1人あたりなんと 3,375円に!!

OH!スマイル
宇土市松山町4389-2
TEL.0964-22-3912

7月初旬、連日の蒸し暑さのせいか、うきふれスタッフは皆、少々ヘタリ気味...。8月号の山場はまだこれからなの、これではマズイ...。ちよいとスタミナづけに、本誌でもおなじみの「OH!スマイル」へ焼肉を食べに行くことになりました。



夏はやっぱ焼肉!!

旨い国産牛で元気もりもりパワー全開。(味彩牛)

おいしいお肉をこ〜んなに食べたのは久しぶりで、スタッフ一同大満足。大好きなビールもたっぷり味わった「アミイ」にいたってはかなりの上機嫌で、さぞ営業力が強化されたハズ! せっかくだからデザートも食べたこと(満腹でもやっぱり別腹!!)、最後のメにチーズアイスとパナラ金時をオーダーすることにしました。本格的なスイーツを手掛ける店長のデザートは、これまで何ともおいしくて感動もの。男性のファンも意外に多いんです。もちろん「アミイ」も大喜びで味わっていました。

生ビールに、デザートまで加えても、まだまだリーズナブル!



▲カルビ、豚トロ、豚バラ、鶏もも、せせり、ウインナー、野菜がセットになった超お得な「スマイルセット」。なんつって「OH!スマイル」のお肉ですから、質の良さはお墨付き。車エビ、ヤリイカの一晩干し、ホタテのホイル焼きが味わえる豪華な海鮮盛りも。

うきうき宴会情報

うきうき クーポンチケットつき

OH!スマイル

ボリューム満点「スマイルセット」新登場。お腹いっぱい食べられて、超お得!

「OH!スマイル」から家族やグループにぴったりのお得な「スマイルセット」が新登場。やわらかくてあっさりとしたおいしさの国産カルビに、豚トロ、豚バラ、鶏もも、せせり、ウインナー、野菜とバラエティ豊かな内容で4人前7,402円!ボリューム満点で、これに、生ビールやドリンクバーなどをプラスしても家族で1万円を切る料金でおいしいお肉がたっぷり味わえますよ。クーポン券を使うと、さらに生ビール1杯分をサービス!今夏はお得がいっぱいの「OH!スマイル」へGO!

おすすめMENU

- スマイルセット(4人前) 7,402円
- 海鮮盛り 1,764円
- (車エビ、ヤリイカ一夜干し、ホタテホイル焼き)
- チーズアイス 380円
- パナラ金時 350円

INFORMATION

宇土市松山町4389-2
TEL.0964-22-3912
営)18:00~23:30
休)第1・3水曜 P)有
収)50名

炭火焼 けいま

夏の夜は生ビールと備長炭で焼く串がうまい!

ドアを開けると大人の隠れ家的な空間が広がるカウンターとテーブル席の店。備長炭の高温で焼く串メニューが100円から。ちよつと変わったボン尻(130円)や、くせになりそうな特製つくね(180円)がおすす。なかでも、3時間ボイルして、炭火でパリッと焼いた豚足は、香ばしくて生ビールのつまみに最高!店長こだわりの馬刺し(800円~2,400円)も、食べてみる価値あり。この時期、早めからの時間がお得ですよ。是非行ってみて!

おすすめMENU

毎日17:30~20:00までに各店で1ドリンクサービス!

コースは2,000円~(ご予算に応じます)
飲み放題はプラス1,500円(120分)

INFORMATION

宇城市松橋町曲野2318-3
TEL.0964-33-8044
営)17:30~翌3:00
休)月曜日 ※8月13日(月)は営業

海鮮旨かもん 徳や十兵衛 小川店

ダイヤモンドシティ バリューのイーストランドに、親しみやすい海鮮居酒屋オープン

ダイヤモンドシティ バリューのイーストランド(国道3号沿い、マクドナルド隣)に、7月21日、『海鮮旨かもん 徳や十兵衛』がオープンしました。その日に水揚げされた鮮度抜群の魚を用いた刺身や握りのほか、炭火でじっくり焼き上げる串焼きメニューなど、多彩なおいしさとリーズナブルな価格が自慢。中でも、店内の生け簀から取り出してさばく獲れたてピチピチのヤリイカの活き造りは、同店いち押しの看板メニュー。透き通った美しさと心地よい歯ごたえと甘さを存分に満喫して!

おすすめMENU

- 本日の刺身盛り 1,029円
- ヤリイカ活き造り 2,079円
- 握り寿司 1貫126円~
- 大トロの入った10貫盛り 1,449円
- 炭火串焼き 1本147円~

INFORMATION

宇城市小川町河江1-1
ダイヤモンドシティ バリュー イーストランド
TEL.0964-43-5566
営)17:00~24:00(OS 23:30)
休)なし P)有 収)87名

うきうきクーポン!

OH!スマイル

生ビール又はソフトドリンク 1杯無料

●他のサービス券との併用は出来ません。 ●ご注文時にスタッフにお渡し下さい。
●1グループにつき1枚限り有効 有効期限/2007年8月末まで

炭火焼 けいま

平日のみ 生ビール・カクテル ソフトドリンク一杯無料

●他のサービス券との併用は出来ません。 ●ご注文時にスタッフにお渡し下さい。
●1グループにつき1枚限り有効 有効期限/2007年8月末まで

海鮮旨かもん 徳や十兵衛 小川店

1グループ5名様まで 1ドリンクサービス

●他のサービス券との併用は出来ません。 ●ご注文時にスタッフにお渡し下さい。
●1グループにつき1枚限り有効 有効期限/2007年8月末まで



■下段左から小山プロ・加古プロ・関根プロ・清水プロ

パーフェクト 300点達成!!
小山プロ 招待プロとしては2人目女子プロとしてはバスカワールド大会初の快挙!!

平成19年6月27日(水)にPリーグで活躍中の清水弘子プロを含む4名の女子プロが宇土バスカワールドに登場し、チャレンジマッチ2007が参加者106名と多くのギャラリーを集めて開催されました。当日は小山プロが見事に300点パーフェクトゲーム達成! 記念すべき大会となりました。

うきぶれ NEWS
宇土バスカワールド
チャレンジマッチ
2007開催!!

ukiuki イベント・イベント・イベント

西岡神宮夏越祭

■7月30日(月) 19:00~21:00
■夜市開催

7月31日(火)、8月1日(水) (開門5:30~閉門19:30)は、茅の輪をくぐれます。茅の輪とは、茅草(かやくさ)で作られた大きな輪で、正月から六月までの半年間の罪穢(つみけがれ)を祓う夏越しの大祓(おおはらえ)に使用され、それをくぐるにより、疫病や罪穢が祓われるといわれています。

袋の中の人形にご家族の氏名と年齢をそれぞれ記入し、各自の意を吹きかけて、袋に入れて納めてください。お参りされた方には、御札と御守をいただけます。一緒に玄関等にお祀りすれば、願いごとが叶うそうですよ!



■お問合せ
西岡神宮 社務所
熊本県宇土市神馬町577
TEL.0964-22-1824

第1回 食育推進くまもと県民大会 ■8月22日(水) 12:40~16:20
食育ってなあに? みんなで考え みんなで行動そして広げよう! ■下益城郡城南町「火の君総合文化センター」

私たちの食育は豊かになったものの、食生活の乱れや健康への影響などが問題になっています。食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける健全で豊かな食生活を送りましょう。

第1回食育推進くまもと県民大会では、食育体験教室などが開催されます。また、当日14:10からは「現代型栄養失調の時代~心と体を元気にする食育のすすめ」と題し、医学博士で福山平成大学客員教授の鈴木雅子先生の基調講演も行われます。



■お問合せ
熊本県食育の安全・消費生活課
TEL.096-333-2289

夏休み特別企画 8月25日まで

要予約 パソコン自由に使って宿題をやっつけろ!
●高校生以上 500円/1時間
●高校生以下 100円/1時間

高校生以下の方に朗報「ワカラナイ」を一掃。パソコン個人レッスン
通常3,150円→**1,000円**
(例)音楽CDの書き方を覚えたい ○オークションに参加したい
○デジカメで撮った写真をメールで送りたい

お申し込みから設置認定までサポートします
YAHOO!BB インターネット
インターネットつなげよう
YAHOO!BB 当店でお申込みの方

きらら店オリジナルキャンペーン
YAHOO!BB JAPAN Broadband
1,000円
キャッシュバック
(有効期限8月25日)

詳しくは Do It! ステーション きらら店 〒869-0502 宇城市松橋町松橋28-6
ホームページ>>> www.doitbb.com Tel.0964-34-0511

さんさん城南住宅展示場で うきぶれ スタンプラリー 開催中!!

今回「うきうきぶれ」で紹介した展示場を見学して、ステキな賞品をもらっちゃおう!

- ①(株)モアハウジング
- ②千里殖産(株)
- ⑦(株)一条工務店熊本
- ⑧新規建設(株)

期間中、上記4棟の展示場を見て、備え付けの台紙にスタンプを押してもらってください。スタンプが4つ全部たまりましたらそのまま郵送ください。抽選でステキな賞品が当たります。たくさんのお応募お待ちしております。※なお、ご応募はお一人様1回限りとなります。

応募締切:
平成19年8月15日(水) 消印有効

任天堂 Wii 1名様
ダイヤモンドシティ・バリュー 商品券(10,000円分) 1名様
宇土シティ 商品券(10,000円分) 1名様

※モデルハウスの営業時間は各社異なる場合がございますので、それぞれお問合せください。
※ご応募いただいた氏名等の個人情報はプレゼントの発送の際に使用するもので、他の目的では使用いたしません。編集部で責任をもって管理いたします。
※当選者はうきぶれ9月号(8月25日発行)の誌面上にて発表致します。



お盆期間の 営業時間延長のご案内

開店	閉店
8月11日(土) あさ 9時	深夜 3時
8月12日(日) あさ 9時	深夜 3時
8月13日(月) あさ10時	深夜 3時
8月14日(火) あさ10時	深夜 3時

お盆は営業時間延長!!
みんなで遊びにきてね!

恒例の ガラポン抽選会

平成19年 8月18日(土)・19日(日) の2日間開催!

8月1日~8月17日の期間中にガラポン抽選券をGET!

ボウリングゲームされた方とゲーム機(指定機種)に入ってるよ!

お店で確認してみてね!



キッズカード機の大会案内

大会開始時刻 12時!
8月 5日(日) ムシキング大会
8月11日(土) ドラゴンボール大会
8月12日(日) 恐竜キング大会
8月25日(土) ドラゴンボール大会
8月26日(日) 恐竜キング大会
※大会内容につきましてはお問い合わせ下さい。

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券 Vol.16
1ゲーム 無料招待
●本券1枚で1ゲーム無料ご利用頂けます。
●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。
※期間中のご利用は無料となりますのでご注意ください。
※コンペ、バック、特別料金はご利用できません。
※他の券との併用はできません。
●但し、ご使用はお一人様1日1回限りとさせていただきます。
この券1枚で3名様まで有効!但し、同時申込みに限りません。
※お盆期間(8/11~8/16)はチケットの使用は出来ません。

有効期限 平成19年8月31日(金)

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券 Vol.16
メダル 無料体験
●本券を持参頂くとゲーム用メダル(指定枚数)と交換します。
※他の券との併用はできません。
●但し、ご使用はお一人様1日1回限りとさせていただきます。
この券1枚で3名様まで有効!但し、同時申込みに限りません。
※お盆期間(8/11~8/16)はメダルの使用は出来ません。

有効期限 平成19年8月31日(金)

金・土・祭日前深夜2時まで営業中!
31ナイトパックプラン
3G 1,000円
どなたでもOK!
22:00~閉店60分前
※貸靴料は別途かかります
※各種チケットと併用はできません ※投球ヨーロピアン方式 ※特別営業期間など、ご利用できない場合がございます。

友の会会員様 限定 さくらに選べるプラン!

ナイトパック アメリカン 4G 1,000円	ナイトパック ヨーロピアン 5G 1,000円
------------------------	-------------------------

友の会 月例競技会 7月大会
今月は、77名の参加を頂きました。ありがとうございます。優勝は村上一広様おめでとうございます。(5Gの成績)

優勝 村上 一広様 1210p

準優勝 森崎 進様 1174p
3位 高松 浩二様 1151p

参加者10名以上よりお申込みできます。ご希望の日が決まりましたら、お電話にてボウリングフロント迄にお申込み下さい! (尚、ご予約割引は、おひとり様2G以上からです。)

passca world
もっともっと 本気で遊ぶのじゃ。
ボウリング・ゲーム

宇土バスカワールド
TEL.0964-22-5311
宇土市善道寺町綾橋95 (宇土シティ2F)
善道町

OPEN	CLOSE
月~金・祝日 あさ10:00 土・日・祝日 あさ9:00	月~木曜日 深夜 1:00 金・土・祝日前 深夜 2:00 日・祝日 による

お父さんが来春小学校に入学するまでに家を建てたいという希望があったKさんご夫婦。「うきぶれ」を見て、光ホームの新築現場に行き、そこで吉原さんの信頼のおけ場所に対応に安心し、マイホーム計画が実現することに。今日は、地鎮祭、祝詞のあと、神主さんが四方に塩をまき、くわを入れるする地鎮の儀を終え、玉串を奉納して、無事終了。これからが楽しみです。