





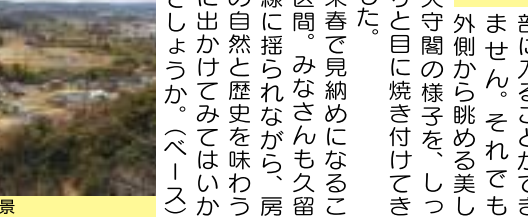
清水溪流広場 亀岩の洞窟

④清水溪流広場  
 続いて訪れたのは、上総亀山駅からタクシーで20分ほどの場所にある清水溪流広場です。ここでは、片倉ダムを造るときに整備された自然公園の一つとなっており、6月から7月には蛍が飛び交う場所となっています。



清水溪流広場 木道

⑤久留里城・久留里城址資料館  
 最後に、久留里駅から徒歩約35分の場所にある久留里城と久留里城址資料館を訪ねました。久留里城は、築城後、3日に1度21回も雨が降った伝説から、別名



久留里城から見える絶景

⑥久留里城天守閣  
 雨城と呼ばれている城です。戦国時代に房総里見氏の本城として名を馳せ、明治維新により廃城された区画。みなさんも久留里線に揺られながら、房総の自然と歴史を味わう旅に出かけてみてはいかがでしょうか。(ページからつづき)

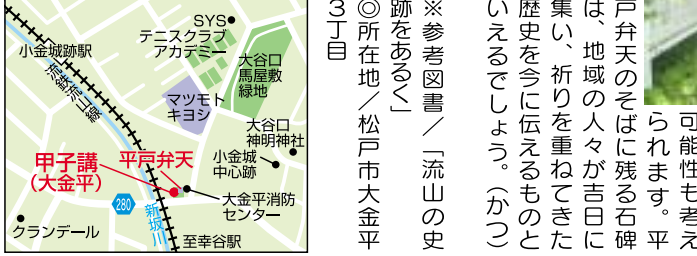
外から見える城下の眺めが美しく、城下は一瞬で吹き飛びました。天守閣は、資料館から5分ほど歩いた場所にあります。令和5年に発生した地震により屋根上にある鯨瓦が破損・落下したため、天守閣内部に入る事ができません。それでも、外側から眺める美しい天守閣の様子を、しっかりと目に焼き付けてください。



久留里城天守閣

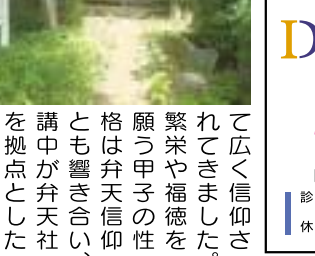
来春で見納めになる久留里線に揺られながら、房総の自然と歴史を味わう旅に出かけてみてはいかがでしょうか。(ページからつづき)

石碑めぐり 277  
**甲子講(平戸弁天)**  
 (松戸市大金平)  
 松戸市大金平にある弁天社のそばには、「甲子講」と刻まれた石碑が建てられています。甲子(きのえね)は十二支の最初にあたる日、万物の始まりや再生を象徴する吉日とされてきました。この特別な日に集まり、祈願や飲食をともしたのが甲子講です。庚申講と並び干支



甲子講(大金平)

信仰の一つで、家運隆盛や商売繁盛を願う場として、江戸時代以降に各地へ広がりました。甲子の「子」は十二支の子(ね)を指します。子、すなわちネズミは、火難に遭った大國主命を救ったという雲神話にちなみ、大國主命と習合した大黒天の使いとされ、農作においてネズミは本来、稲作の天敵でもあります。うした性格を併せ持ちながらも、甲子の日には大黒天へ豊作を祈願する講が営まれました。



甲子講(大金平)

## UKIUKI! 契約記者募集!!

UKIUKIを私達と一緒に作りませんか。登録制で、記事一本についてその都度報酬をお支払いします。

**【資格】**

- 松戸市近郊にお住まいの方
- 画像、原稿をメールで入稿できる方。

※現在他紙に出稿中の方はご遠慮ください。  
 ※原則として出社は不要です。

**【応募】**

住所、氏名、年齢、電話番号、UKIUKIについての感想文(800字程度)を書いて、ご自分の写真を添付の上ご応募ください。問合せもメールにてお願い致します。

**応募先(E-mail) ukiuki@yusmedia.co.jp**

**女性記者活躍中!**

ウキウキな情報を一緒に作りましょう!

## 知っ得! 栄養と健康について!!

【第242話】  
**歯みがきと私の趣味について**

井出先生

継続することは、楽しいから続けなくても、特別な意志があるから続けなくてもありません。ただ淡々と続けているだけ。歯みがきも、実はそんなものかもしれません。健康への強い関心や向上心がなくても、続けているうちに、朝起きたときの口のネバつきが減ったり、風邪をひきにくくなったりと、少しずつ変化が現れます。だからこそ、無理に頑張るのではなく、ゆるく続けていくことが大切だと思います。

歯みがきの習慣は、私の趣味である水泳と少し似ています。私は10数年泳ぎを続けてきた理由になり、根拠はありませんが、そう思うこと自体が水泳を続ける理由になります。

「好きな泳法で25m」と言われたときの戸惑いは、今でも忘れられません。それ以来、特別楽しいと思うこともなく、泳ぐというより水中でもがき続けているんです。正直、前に進んでいる実感もあまりありません。それでも、コロナやインフルエンザにかかると、元気に仕事ができるのは、水泳のおかげだと勝手に思っています。

歯みがきも同じです。頑張るものではなく、気づいたら続けているのになんでしょか。(PR)

ます。これからは、無理にしようと思わず、淡々と続けていきたいと思えます。

歯みがきも同じです。頑張るものではなく、気づいたら続けているのになんでしょか。(PR)

## UKIUKI! 読者プレゼント

ファミリーキャラクター ビッグトートバッグ

使いやすい色味がおしゃれなビッグトート

**5名様**  
 ※色はおたのしみです

応募締切...4月23日(木)必着

**応募方法**

①好きなコーナー ②今後取り上げてほしい情報 ③購読している新聞名 ④web版ウキウキプラスについての感想郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・職業をお書きの上、UKIUKI編集部「読者プレゼント」係までハガキ・メール・FAXで応募ください。

なお、プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます。今後とも「UKIUKI」を宜しくお願いいたします。

**応募先 UKIUKI編集部 〒277-0061 柏市東中新宿3-3-3**

FAX...04-7176-2100  
 E-Mail...ukiuki@yusmedia.co.jp

※メールの方は件名に「読者プレゼント応募」と入れてください。

※プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます。  
 ※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み使用し、他の用途では使用いたしません。



### ゆで卵があれば作れる! デビルドエッグ



簡単に作れるデビルドエッグ



ゆで卵がオシャレに大変身! 白身の器にボウルの中身を入れ

お料理が苦手な方でもすぐに作れちゃう! 今回は「ゆで卵のオシャレ」なオードブルの作り方を紹介します。卵をゆでたらほぼ完成! 卵の白身部分を器にするので、ゆで卵を作る際は少し固めにゆでてくださいね。お湯が沸騰してから約12分、13分ほどで固ゆでになります。完成したゆで卵を冷水で冷やし熱が取れたら、丁寧に殻を剥きまじろ。つるんとキレイな白い器ができますよ。次にゆで卵を包丁で半分に切り分けます。切る方向は縦横どちらでもOK! 縦に切るのと横長の器になるので、お好みの器の形にしてくださいね。その次に黄身を取り出して、ボウルにマヨネーズ、塩、コンヨイ各適量と合わせ入れたらよく混ぜ合わせます。あとは白身の器にボウルの中身を入れ



### ジュエリーの修理・リフォーム・制作

チェーン切れ、糸替え、新品仕上げ、サイズ直し ※お気軽にご相談ください

## 格安で承ります 1,000円~



ジュエリーの修理・リフォーム ネットワークのチェーン切れや指輪のサイズ直しはもちろんです。譲り受けた指輪や記念のジュエリーなど「この道50年のベテラン店主」が新しいデザインへと生まれ変わらせてくれます。又、片方だけのピアスやインシヤル入りの指輪、石のとれた指輪など使わなくなったジュエリーは買取もしていますので、お気軽にご相談ください。

金・銀・プラチナ・ダイヤ専門店ならではの **高価買取!** お見積・査定無料 **出張無料査定も承ります**

高価買取・ジュエリー修理加工

## ゴールドストーン

047-710-6346

千葉県松戸市常盤平5-6-3 営業時間/10:00~17:30 定休日/日曜、火曜、祝日

五香駅西口 徒歩3分

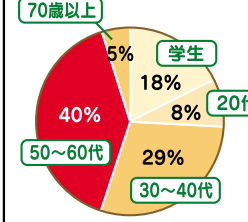
## うま年の春風によって、新しいこと始めませんか? UKIUKI 春のおすすめ習い事

以前から乗馬が気になっていたけれど、一歩踏み出せなかった方へ。今こそ始めてみませんか? 初心者でも安心して楽しめる体験をご用意しています。

- 健康維持 心身の活性 姿勢改善・腰痛予防・転倒防止
- 筋力維持 リラックス効果・メンタルケア インストラクター指導

### Crane 試乗会のご案内

## この機会に一度、体験してみませんか!



乗馬を始めた年齢 乗馬を始めた年齢は圧倒的に50~60代!

- 松戸・柏・流山市内にお住まいの方 **先着50名様!!**
- 受講期限 2026年 5/31(日) まで
- 体験いただく場合: 服装・持ち物/手袋(軍手可)、長ズボン・靴下、参加資格/小学生以上(未成年者は親権者同伴です)
- お馬さんとの記念撮影ができます

## 試乗会 1回コース ※平日のみ 1日2回乗れます!

## レッスン料金 無料でご招待!

別途諸費用/装具レンタル3点1,650円(税込) および保険料210円(非課税)が必要です

乗馬クラブクレイン竜ヶ崎

〒301-0856 茨城県龍ヶ崎市貝原塚町2592

0297-62-9998

完全予約制 当日のキャンセルはできません

雨天決行 テント馬場があります

龍ヶ崎駅東口より 無料送迎あり

乗馬は年齢を問わず楽しめる運動です。近年では高齢者の健康維持や心身の活性化に役立つ活動としても注目されています。体力や運動経験に合わせた無理なく取り組める点が大きな特長です。まず、乗馬は全身の筋肉をバランスよく使う運動です。馬の背中は歩くたびに前後・左右・上下に揺れるため、騎乗者は自然と体幹や腰筋、背筋を使って姿勢を保つようになります。この動きは特に体幹の筋力を鍛える効果があり、姿勢改善や腰痛予防、転倒防止にもつながるとされています。

また、脚で馬をコントロールするため、太ももや股関節周辺の筋肉も適度に刺激され、下半身の筋力維持にも役立ちます。他にも、インストラクターや他の利用者との交流も生まれやすく、社会的なつながりを保つ機会になる点や新しいことに挑戦する意欲や達成感が

生まれ、生活の質の向上にもつながります。さらに、心身へのリラックス効果も大きな魅力です。馬は人の感情や動きに敏感に感じ取る動物であり、騎乗者は馬と呼吸を合わせながらゆったりとした時間を過ごします。こうした動物との触れ合いはストレスの軽減や心の安定に寄与するとされ、心理的な癒やし効果が期待されています。実際に、馬と触れ合う活動はホースセラピー(乗馬療法)としてリハビリやメンタルケアの分野でも活用されています。

このように、乗馬は体幹やバランス能力を高める身体的効果に加え、精神的なリラックスや社会的交流の機会も得られる総合的な健康活動です。安全面についても、インストラクターが付き添って指導を行います。ヘルメットや安全装備を着用いたします。無理のない範囲で続けられる魅力的な運動の一つと言えます。

## 森のお散歩コースがある自然豊かな環境 無料送迎バス・駐車場100台以上

数量限定!! 房の駅「妖精の干し芋」

# 648円 (税込)

通常価格 1袋(110g)

8袋 お買い上げて 送料無料でお届け

さらに、糖度13度の千葉県産紅はるかを使った「妖精の干し芋」をもう1袋プレゼント!!

10袋以上のお買い上げで 送料無料でお届けします。

さらに 10% OFF

050-1881-4784

房の駅 株式会社やます

# この干し芋、あまの

土づくりからこだわっている 自社「房の駅農場」で育てた、新鮮で良質、濃厚な甘さが特徴の 千葉県産熟成「紅はるか」を、蒸して切って干して、そのまんま。だから、甘い。

千葉県産 紅はるか使用

保存料・着色料 添加物 不使用

糖度 13度以上 濃厚な甘さ

**AG ガス器具大特価!給湯器は10年に1度が買い替えの目安!!**

**「リンナイ」給湯器** 30年保証  
 最新型オート追い焚き機能付  
 20号壁掛けタイプ(リモコン付)  
 RUF-A2005SAW(C) +800円で7年保証!  
 定価 39万4,900円(税込)▼  
**123,000円**  
 (税抜111,819円)

**「リンナイ」ビルトインコンロ**  
 標準幅60cmタイプ  
 天板:パールクリスタル  
 (色:ミストグレー)  
 前面パネル(シルバー)  
 RS31W36P49RVW  
 人気機種がこの価格!  
 定価 17万1,050円(税込)▼  
**91,000円**  
 (税抜82,727円)

消費税込・工事費・処分費・ガス接続費全て込み。市役所にてCM放映中! 船橋・松戸・市川・柏・習志野

**(株)アクアガード** 松戸 流山 柏 市川 鎌ヶ谷  
 年中無休・365日工事受付OK!  
 「ウキウキを見た」とお伝えください  
**0120-222-190** 出張・見積り一切無料です。

**庭木剪定 3,300円(税込)**  
 1本3m未満

※ゴミ処分費別途  
 ※伐株、マツ・マキなど特殊な木は別途お見積りとなります

庭まわりの困りごとに、  
 若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!

まずはご相談ください!  
 ・今まで頼んでいた所が閉業して困ってる...  
 ・庭をキレイにしたいな  
 ・屋根よりも高い大木、切ってもらえるの?  
 ・放ってある空家の管理を頼めないかしら?  
 ・植木鉢や古土の処分はしてくれるの?

**見積無料!**  
 剪定・伐採・生垣・雑草対策  
 消毒・庭木やお花の植栽

フリーダイヤル **0120-187-394**  
**(株)大和グリーン**  
 松戸支店 松戸市松戸1228  
 受付時間 9:00~18:00 無休

**新しい畳で快適生活**  
**畳・ふすま・クロス** など細かい事から  
**全面リフォーム** まで承ります

見積り、お気軽にお電話ください。  
**信頼 実績 高い技術力**

松戸特別技能功労賞受賞

**(有)池田畳店**  
 松戸市新松戸4-188  
**TEL 047-344-7863**

**ゆいっいね!まつど。** **4月18日(土)**  
**11:00~16:00**

**【会場】キテミテマツド前プラザ広場** 小雨決行荒天中止

**【パフォーマンス】**  
 ●カリンパフォーマンス(13:00~14:00)  
 ●夢創∞戦士ヴォルストレイバー(常時巡回)  
 ●激神ザンドー(常時巡回)

**【キッチンカー】**  
 ●IKK Kitchen (チーズボール、豚串)  
 ●和風ダイニング膳ZEN (焼き鳥)  
 ●アイコス(コストコアイテム再販店)

**【テント】**  
 ●ロミードーナツストア松戸(ドーナツ)  
 ●無人庭園ほのか〜松戸まごころリサイクル〜(古着・リユース商品各種)  
 ●たのしいまなびとあそびの研究所(トックトック試乗ツアー)  
 ●似顔絵はぎぶー(似顔絵販売)  
 ●sweet shop gem (アイシング・ウィーガンクッキー)  
 ●松戸のうさぎ農園(たけのこなど春野菜販売)  
 ●合同会社 万幸(わらびもちの販売)  
 ●松戸市観光協会(松戸の土産品販売)

ドーナツ、クッキー、わらびもちなどの松戸の美味しい春スイーツ集めました!  
 トックトックに、ご当地ヒーローと一緒に乗れます!

主催:一般社団法人松戸市観光協会  
 お問い合わせ **TEL.047-703-1100**

**どんな車でも引き取ります**  
**高価買取**  
**出張査定無料**  
**廃車無料** TEL.047-700-5886

**M garage**  
 エム ガレージ  
 住 松戸市秋山365-3  
 営 9:00~17:00  
 休 不定休

**UKIUKI! 次号発行のお知らせ**  
 次号のUKIUKIは、  
**4月24日(金)**と  
 なります。  
 UKIUKI編集室

UKIUKIを読んでほっとひと息しませんか?  
 今後ともUKIUKIを  
 よろしくお願致します。

**スマホ・タブレットでもUKIUKIがごらんになれます**

最新号はもちろん、見逃したコーナーをもう一度見たい方...必見!

UKIUKIPLUS  
 https://ukiukiplus.com

おかげ様で**14周年!**安くて、ていねい! **男性 女性 お子様**に大好評!!  
**美と癒しのトータルサロンまほうの手 新松戸店**

心と体がキレイになる **1,100円メニュー**

✋ カット(ブロー込み、男性、女性、子供) **1,100円**  
 ✋ お顔そり..... **1,100円**  
 ✋ お顔のエステ..... **1,100円**

♡ フェイスピーリング **2,200円**  
 ♡ フェイシャルエステ(40分) **3,300円**  
 ♡ プライダルシェービング&エステ **4,400円**  
 ♡ 毛染め(カラー染め剤)お持ち込み..... **2,200円**

※表示価格は税込価格です。

松戸市新松戸3-304 グリーンプラザB-3  
 営 9:00~18:45 有 休 月曜日、第2・第4日曜日  
 5/3(日)~5/6(水)お休み致します  
**080-4075-3891**  
 ご予約優先 営業日8時45分より受付致します

水戸街道きっての古刹「無病息災を祈願する、仁王さまの股くぐり」で知られています。(馬橋駅東口より徒歩3分)

**萬満寺墓苑墓地分譲中**

**樹木葬墓地 販売受付中!**

**新区画完成 個別墓 82.5万円(税込)~ 販売受付中!!**  
**新スタイル!**

樹木葬の個別型です  
 お墓の前でお参りができます

**新区画 55万円(税込)~**  
 ●石碑代・家名彫刻代5万5千円(税込)別途

**護持費** 年間2,000円×50年で100,000円  
 ご購入時 **50,000円(税込)**  
 50年一括払い **半額割引**

●一区画3霊(3名様まで) ●希望区画は先着順で  
 ●宗教不問 ●独身者・後継者がいない方でも可  
 ●遺骨がなくても申込み可  
 ●契約から50年間は契約区画にて埋葬(50年後は合祀供養、延長可)

●宇石(さおし)の側面に一般墓と同様に建立者名、年月が入ります。  
 ●オプションで家紋・花の彫刻、石の色もお選び頂けます。

**墓苑新規区画**  
 永代使用料 **すべて含めて**  
 墓石工事一式 **99,8万円(税込)**  
 彫刻一式 **99,8万円より**

(99万円例)(年間管理料1万円~ ※すべてローン可)

**ペット供養塔**  
 一期一会 1万円~

萬満寺 指定石材店 案内事務所 **日本墓地紹介センター株式会社**  
 事務所直通電話 **047-341-3010** 本社/東京都足立区千住5-7-9 **0120-514-194** **070-5010-5382**  
 (ナカウチ)