

毎月
第1金曜日
発行!

うきうき

5月7日 394号
2021年(令和3年)

五月病と向き合う 3ページ

映画ペアご招待券などが
抽選で当たる! 4ページうきうきでは
取材依頼を募集中です!
企業・一般の方問いません。
詳細のお問い合わせは
047-483-5620マデ!まいにちを、
たのしく、
しあわせに♪うきうき
公式LINEアカウントが
できました。発行情報やHP情報のお知らせ、
読者コーナーの投稿などが可
能です。QRコードを読み込んで
友達追加してね♪

うきうきでは
取材依頼を募集中です!
企業・一般の方問いません。
詳細のお問い合わせは
047-483-5620マデ!

今年は桜の開花が早かったですね。
通常5月中旬に見頃を迎える春バラ
もすでに開花を迎えており、京成バラ
園で開催されているスプリングフェ
スティバルでは開花量が1年の内で
最も多くなる「ピークローズ」バラ満
開時期)が楽しめます。

直近の京成バラ園の様子を園長の
小河さんにお聞きしました。

小河さん コロナウィルスの影響で
昨年の春バラのフェアは中止を余儀
なくされましたが、その反動もあつて
か、秋バラのフェアには過去最多の来
園者数をお迎えしました。また、おう
ち時間でガーデニングを楽しむ方が
増えているのか、ガーデニング用品が
よく売れている状況です。

今年のスプリングフェスティバル
は初のGW開催となり、その一環とし
て、春の草花が主役の「7つのミニガ
ーデン」が新登場!ラベンダーやサフ
ニアなど、メインであるバラ+春の
草花が一堂に介し、過去最大の花数が
集結します。そのほか新作の5品種の
バラや直径6mの大型アート作品
「光とバラの巨大インスタレーション」
などが登場。春の花々が咲く開放感あ
ふれるローズガーデンをお楽しみく
ださい。



京成バラ園

スプリングフェスティバル
It's so in Bloom!

京成バラ園
スプリングフェスティバル
『It's so in Bloom!』
～6月13日(日)

【住所】八千代市大和田新田755
【営業時間】
9:00～17:00(入園は16:30 まで)
【入園料】春バラシーズン(5・6月)
…大人(高校生以上)1,500円、シニア
(65歳以上要証明)1,200円、小中学生
未満無料
【休園日】期間中無休
【駐車場】700台(有料)
【問い合わせ】047-459-0106
※営業時間・入園料は季節により変動
※イベントは予告なく変更になる場合
がございます

東葉高速線 近道(徒歩)★
八千代緑が丘駅
イオン 八千代甲羅本店
タイヨー 工業団地入口

春バラの植栽に挑戦!
小河さん 園内で春バラを楽
しんだら、お家でも育てること
にチャレンジしてみたいです。
買ったバラは咲かせるの
も良いですが、あえて蕾は摘ん
でしまうことをお勧めします。
1年目は木を大きくしたり根
を広げることによりエネルギーを
使うことで、来年にはより綺麗
なバラを多く咲かせることが
できますよ。

園内の一角にある「やさしい
バラ」のコーナーでは、初心者
でも育てやすいバラが紹介さ
れています。一押しは丈夫で香
りも良いプリンセスヴェール
という品種。ただ、「育てやす
い」といっても手のからない
バラはありません。世話を楽し
みながら有意義なおうち時間
を過ごしてほしいです。

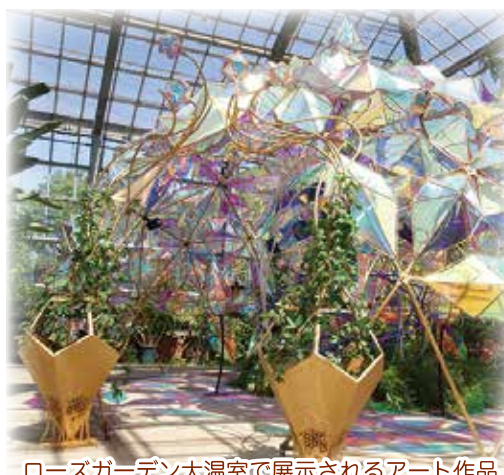
▲咲いている状態のものもありまし
たが、「蕾の状態で購入し、その分長
く楽しむことができますよ」と店員
さん。変化を楽しむのも良いですね。

※ ※ ※
朝からいきいきと植物の
手入れをする従業員の方た
ちの姿が印象的で、本当に
植物が好きな人達の手で京
成バラ園は保たれているの
だなと感じました。

私は普段庭いじりなどは
しないのですが、元気に咲
いて並ぶ鉢植えを眺めてい
たら思わず母にプレゼント
したくなり、帰りがけに小
さい鉢植えを1つ購入。こ
れからどんなふうに咲くの
か楽しみです。



園長がプロデュースする7つのミニガーデンが登場



ローズガーデン大温室で展示されるアート作品

メーカー直販セール

5/15(土)・16(日)開催 10:00～17:00(日曜日は16:00迄)

※コロナウイルス感染予防対策としてマスク着用にてご来店ください



その他お買い得満載!

COOLBIZ

クールビズ

イージーオーダースーツ
メンズ・レディース対応

国内縫製 2着

税抜 ￥40,000

税込 ￥44,000

オーダーシャツ 3枚
メンズ・レディース対応

税抜 ￥14,000 税込 ￥15,400

数量限定

訳ありスーツ 税抜 ￥1,000～
春夏物・秋冬物 税込 ￥1,100～訳ありスラックス 税抜 ￥500～
春夏物・秋冬物 税込 ￥550～

オーダーなら、いつも新しい

株式会社 センチュリーテクノコア

工場直売

各種クレジットカードご利用いただけます

センチュリー スーツ

検索

0476-46-1129

千葉県印西市高花1-4

ソーシャルディスタンスを忘れずに！

5月のイベント



※新型コロナウイルスの感染症対策のため、急遽中止や人数制限等が発生する場合がございます。事前に当日の状況を確認してからイベントに伺いましょう。

ふなばし三番瀬海浜公園 潮干狩り

～5月30日(日)

【日程】～5月30日(日)

【場所】ふなばし三番瀬海浜公園前の干潟

【金額】子供(4才以上)670円(採貝料500g含む)
大人(中学生以上)1,350円(採貝料1kg含む)

【お問合せ】047-435-0828(三番瀬海浜公園)



ふなばし三番瀬海浜公園で4月～5月にかけて開催される「潮干狩り」は、都心に最も近い潮干狩り場として、毎年市内外から10万人近くの人々が訪れます。2021年の潮干狩りは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用券のお求めはコンビニエンスストアの端末機(JTB)での事前購入のみになります。また、土日祝日は日付指定で入場制限(上限5000人)があります。

2021年 潮干狩り開催日時									
5月	14	金	11:00～14:00	27	木	10:00～13:00			
9	日	8:30～11:30	15	土	11:30～14:30	28	金	10:30～13:30	
11	火	9:30～12:30	16	日	12:00～15:00	29	土	11:30～14:30	
12	水	10:00～13:00	25	火	8:30～11:30	30	日	12:00～15:00	
13	木	10:30～13:30	26	水	9:00～12:00				

潮干狩りは事前にJTBコンビニチケットでの利用券の購入が必要です。
公園内での利用券の販売はおこなっておりません。
【利用券販売中】
詳細は潮干狩りHPにて→



八千代シニア劇団旗揚げ公演と朗読会

5月30日(日)

【日時】5月30日(日) 13時30分～16時

【住所】八千代市市民会館小ホール

【入場料】無料(200名まで要予約)

【お問合せ】090-5445-5193 小野澤



親友の介護問題に手を差し伸べて家族再生を願う群像劇と、青年座講師指導の朗読会とのコラボ企画

イベント情報掲載申し込みのお問合せ…☎047-483-0606

イオンシネマ千葉ニュータウン

映画情報

5/21公開『いのちの停車場』

長年にわたり大学病院の救命救急医として働いてきた白石咲和子は、ある事情から父・達郎が暮らす石川県の実家に戻り、在宅医療を行う「まほろば診療所」に勤めることに。これまで自分が経験してきた医療とは違うかたちでの「いのち」との向き合い方に戸惑いを覚える咲和子だったが、院長の仙川をはじめ、診療所を支える訪問看護師の星野、咲和子を慕って診療所にやって来た元大学病院職員の子供たちや周囲の人々に支えられ、在宅医療だからこそできる患者やその家族との向き合い方を見いだしていく。



(C)2021『いのちの停車場』製作委員会
監督・成島出
キャスト：吉永小百合、松坂桃李、広瀬すず 他
配給：東映

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
- 毎日夜20時以降……………1,300円
- 平日10:55迄に上映開始の作品……………1,300円
- 火・金曜ポイントカード会員の方……………1,100円
- 毎日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

※上映時間、上映終了日は直接劇場までお問合せ下さい。
※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。
※鑑賞の際は、電話・HP等でご確認の上ご来館下さい。
※一部対象外作品あり、3D作品は別途料金あり。 ※表示価格は税込。
☎0476-40-7887 イオンシネマ 検索

公開予定作品

5/7～	街の上で
5/14～	ヒノマルソウル～舞台裏の英雄たち～
5/21～	ゴジラVSコング
5/21～	いのちの停車場
	野良人間 獣に育てられた子どもたち
5/28～	地獄の花園
	明日の食卓
	HOKUSAI
	クワイエット・プレイス 破られた沈黙

ミュージアムパーク 茨城県自然博物館 第80回企画展

化石研究所へようこそ！～古生物学のすすめ～

～6月13日(日)

【日時】～6月13日(日) 9時30分～17時(入館は16時30分迄)

【会場】ミュージアムパーク茨城県自然博物館(茨城県坂東市大崎700)

【金額】一般750円/満70歳以上370円/高校・大学生460円/小・中学生150円

【休館日】月曜日 【お問合せ】0297-38-2000



化石とは、大昔の生物のからだや生きていたあとが、砂や泥に埋もれて地層の中に保存されたものです。たとえば、恐竜の骨、植物の葉、貝殻、ウンチや足跡の化石などです。このような化石を調べて、大昔の生物の姿や生活のようす、進化の歴史などを研究する学問を「古生物学」といいます。今回の企画展では、博物館の舞台裏ともいえる「収集・保管・研究」の過程について詳しく解説する展示を用意しました。
※土・日・祝日及び特定の日は事前予約が必要です。詳しくはHPをご覧ください。

千葉市美術館 大・タイガー立石展

POP-ARTの魔術師

～7月4日(日)

【日時】～7月4日(日) 10時～18時(金・土曜日は20時迄)

【会場】千葉市美術館(千葉市中央区中央3-10-8)

【金額】一般1,200円/大学生700円/小・中学生、高校生無料

【休室日】5月24日(月)・6月7日(月)

【お問合せ】043-221-2311



時代や社会を象徴する人物やイメージなどを多彩に引用して描かれたタイガー立石の作品は、和製ポップ・アートのさきがけとして注目を集めました。没後20年を過ぎ、生誕80年をむかえる今年、約250点の作品・資料によってその多彩な活動をふり返ります。

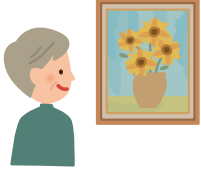
第17回WHITEデッサン会展

5月18日(火)～24日(月)

【日時】5月18日(火)～24日(月) 10時～16時

【住所】白井市役所東庁舎1階多目的ホール

【入場料】無料 【お問合せ】090-5824-8347 中村



花や風景、人物などを描いた水彩画、油絵、日本画の作品40数点を展示。新会員も募集中です。

うきうき歳時記 5月

日本には、季節の流れに沿った行事や風習が数多くあります。忙しさに紛れて忘れがちですが、その意味を知り、生活に取り入れることで、気持ちに潤いが生まれるのではないのでしょうか。

「八十八夜」
5月1日
立春から88日目。立夏(5月6日頃)を控えた春から夏への境目。八十八を組み合わせると「米」という字になる事から、様々な農作業の目安にされる。また、

「母の日」
5月9日
5月の第2日曜日。提唱者のアン・ジャービスが、母親への感謝と平和を願う母親達の社会運動を記念してスタート。現在は、母親に感謝しプレゼントを贈る日として定着。シンボルのカーネーションは、昔から母と子を象徴する花として崇められていた。赤い

「母の日」
5月9日
5月の第2日曜日。提唱者のアン・ジャービスが、母親への感謝と平和を願う母親達の社会運動を記念してスタート。現在は、母親に感謝しプレゼントを贈る日として定着。シンボルのカーネーションは、昔から母と子を象徴する花として崇められていた。赤い

豆知識
八十八夜といえば…茶摘み♪
昔から、八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高く、飲むと長生きすると言われています。現在は、品質改良や産地によって茶摘みの時期は異なりますが、この頃に出回る新茶には、うまみ成分のテアニンが豊富に含まれ、風味豊か。脳のアルファ波に作用しリラックス効果や集中力を高める作用もあるので、旬の味を是非堪能してみてください。

言葉は「母への愛」の花

LAVA HOT YOGA STUDIO

家事の合間に

ホットヨガ。

悩みや目的にあわせて選べるレッスンが、朝から晩まで豊富！
当日予約もOKだから、家事や仕事で忙しい私もスキマ時間に通える！
運動不足で心配だったけど、久しぶりに体を動かしてたくさん汗をかいて心身ともに「スッキリ」です！

期間限定 7月末まで

まずはお試し！体験レッスン 0円 (60分)

肩こり・冷え性を改善したい！

運動不足・運動が苦手！

ぽっこりお腹を引き締めたい！

好評！ご予約受付中！！

ホットヨガスタジオLAVA

LAVAはホットヨガスタジオ・フィットネスで総合満足度No.1 + さらにコロナ対策も安心！
感染防止対策 衛生管理 ともにNo.1！

お問い合わせ・体験予約【完全予約制】
コールセンター 050-1860-9485

当キャンペーン受付時間 平日 10:00～21:00 / 土日祝 10:00～18:00

※電話の掛け間違いが発生しております。番号をよくお確かめのうえお電話ください。
株式会社LAVA International 〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル9階

《体験クーポン》
過去LAVAを利用したことがある方もOK！

今なら/体験レッスン 0円 (60分)

手ぶらセット付き♪
・お水121本・レンタルヨガマット
・フェイス&バスタオル各1枚
・ウェア上下付
※キャミソール(カップ付)がTシャツのいずれかになります。店舗により異なります。

有効期限:2021年7月末まで

【新規様用】 [会員様用]

クーポン番号

※過去5ヶ月以内に体験またはマンツーマン登録をしていない方が対象となります。※ご来店の際は、本券を切り取ってご持参ください。※特典のご利用は期間中お1人様につき1回限りとしてさせていただきます。※他特典との併用不可 ※本券1枚につき、1名様1回限り(コピー可) ※汗をかいた後、替えの下着をご持参ください。※LAVA全店で有効

五月病と向き合う



新しい環境に適応しようと頑張りが過ぎてしまい疲れ
ている状態「五月病」。実際のところ五月病という病名
は存在せず、医学的には「適応障害」と呼ばれます。

五月病の歴史

昭和36年にアメリカの精神科医が入学から1か月ほ
ど経過した大学生に見られる無気力・無関心などを、軽
いうつ症状と報告したことがはじまりです。

日本では4月に新生活が始まり環境が変わった人に
多く見られる症状であるためそう呼ばれるようになり、
昭和43年には流行語となりました。最近では6月にも新
社会人に同様の症状が増えているようで、6月病とも言
われるようになっていきます。

五月病をどう乗り切るか？

五月病の撃退方法は気持ちのリフレッシュをするこ
と。今年のゴールデンウィークは家にいるばかりで思っ
ようなりフレッシュもできずに過ごした方も多いので
はないでしょうか。今からでもできる気分転換(リフレ
ッシュ)方法を一緒に考えましょう。

●予算を決めて自分を甘やかす

高いお肉1万円。エステで1万円。と予算を決めて1
日自分を甘やかす…。自分で自分をいたわりましょう。
ホテルで1泊だけしてみるというのも面白そうですね。

●運動をする

頭で考えるよりも体をくたくたに疲れさせて早く寝
てしまうほうが体調・精神的にも良いです。

●悩みを箇条書きにして書き出す

「あれもこれも気になる」状態の頭の中のを紙に
書き出して整理しましょう。ポイントは具体的に書き
出すこと。案外似通ったことで悩んでいる場合が多く、
自分の思考パターンに気がつくかもしれません。

●身の回りの物を買って換える

仕事で使う文房具や洋服など身の回りの物を買って換
えて気持ちを引き締め直す。気持ちも一新します。

五月病だから…と軽く見ていると、苦労や悩みが重な
り、いつしか心の病気になるってしまうこともあります。
適度なりフレッシュをしたり、誰かに相談したり、自分
のメンタルバランスをしっかりと管理しましょう。

ごぼう茶

慣病の予防に役立
つ食物ですね。使う
前に水にさらすこ
とがあります。さ
らしすぎはポリフ
エノールの一種、ク
ロロゲン酸を損な
うので気を付けま
しょう。またクロロ
ゲン酸は皮下2く
3mmに多く存在し
ているので、皮をむ
きすぎないことも
大切です。

日本には様々な
種類のお茶があり
ますが、特に最近
健康を意識し、素
材にこだわったお
茶が増えています。
香ばしく、食事の
時に飲んでもおい
しいですよ。
栄養素は、抗酸化
作用を促すポリフ
エノール、食物纖
維、そしてイヌリ
ンという水溶性食
物繊維が豊富なこ
でも知られていま
す。食物繊維は腸
環境を整え、酸化
力が強いので、血
サラサラ効果も期
待できます。生活
習慣

作り方

- ①ごぼう(1本250g位)はよく洗い、細かめのササガキにする。水にはさらさない。※ピーラーを使うと便利。
- ②大きめの皿にキッチンペーパーをひき、①を平たく散らす。
- ③電子レンジに②を入れ、750Wで3分間加熱する。終わったら取り出し、ごぼうを混ぜ、3分間の加熱を4回繰り返す。
- ④水分がなくなったら、フライパンで15分くらい乾煎りをし、熱を冷ましたら完成。

飲み方

ごぼう茶
ティースプーン
山盛り1杯を
急須に入れ、お湯を300cc
くらい注ぐ。
※急須を使わない場合、
市販のティーバックを
利用すると便利です。

母の日 カーネーションを なぜ贈るの？

5月の第2日曜日(今年
は5月9日)は「母の日」。
日本国中に浸透した記念
日ですが、その起源はご
存知ですか？諸説ありま
すが、アメリカの逸話を紹
介します。

南北戦争中、ウエス
バージニア州でアン・ジ
ヤービスという女性が
「Mothers Work
Days」と称し、敵味
方問わず負傷兵の衛生状
態を改善する為に地域の
女性と結束。彼女の死後、
2年経った1907年5
月第2日曜日、娘のアンナ
は亡き母を偲び、アンが教
鞭をふるっていた教会へ
『母に敬意を表する国民的

母の日に貰って嬉しかった実用品

- ・バッグ、靴、時計
(欲しいものを聞いてからあげましょう)
- ・食洗機などの時短キッチン家具
- ・旅行、食事券、エステ券など体験ギフト
- ・ハズ〇ルーペ、ル〇バ (商品名なので控えています)
- ・手料理をふるまう
- ・高級化粧品・美容品
- ・枕、パジャマ

メッセージカードや
感謝の言葉を添えて
渡してあげてね！

母の日の贈り物 なにあげる??

母の日の贈り物といえばフラワーギフトをはじ
め、スイーツ、コスメや美容品などが一般的で
すが、そろそろネタ切れではありませんか？今
年はもっと具体的に！普段のお母さんの様子を
じっくり観察して！本当に必要としているもの
を贈りませんか？

期間限定

バラ開花

昼のおもてなし

バラの開花に合わせてお得なランチメニューをご用意しました

期間 5月6日(木)～31日(月)

ランチ11:30～15:00
(日曜・祝日のご用意はございません)

特別ランチ
紅ばら

2,178円(税込)

【お重盛り】
●煮物 ●寄せ豆腐 ●和え物
●サラダ ●海鮮刺身 ●茶碗蒸し
●冷しうどん ●かに寿司盛合せ
●お椀

かに釜飯御膳

2,838円(税込)

●かに釜飯 ●サラダ ●刺身 ●煮物
●焼き物 ●海老天ぷら ●かに湯葉シューマイ
●お椀 ●香の物 ●デザート

期間 5月6日(木)～31日(月)

ランチ11:30～15:00
(日曜・祝日のご用意はございません)

特別ランチ
紅ばら

2,178円(税込)

【お重盛り】
●煮物 ●寄せ豆腐 ●和え物
●サラダ ●海鮮刺身 ●茶碗蒸し
●冷しうどん ●かに寿司盛合せ
●お椀

かに釜飯御膳

2,838円(税込)

●かに釜飯 ●サラダ ●刺身 ●煮物
●焼き物 ●海老天ぷら ●かに湯葉シューマイ
●お椀 ●香の物 ●デザート

ご家庭で
かに料理!!

直径46cm
甲羅オードブル

9,180円(税込)

直径37cm
ファミリーオードブル

4,320円(税込)

かに爪唐揚げ

1,944円(税込)

松花堂弁当(ゆかり)

2,160円(税込)

雪あかり

3,240円(税込)

偲びの宴

故人を尊び、つぎない思い出を
語らうにふさわしい落ち着いた時を…

一周忌・三回忌・七回忌などのご法要に。

水蓮[すいれん]

5,500円(税込)

鈴蘭[すずらん]

6,600円(税込)

◆法事会席 桔梗[ききょう]14,400円(税込)

◆法事会席 白菊[しらぎく]18,800円(税込)

陰膳

偲び[しのび]

3,080円(税込)

お供え清酒

770円(税込)

八千代甲羅本店

☎047-459-3000

八千代甲羅本店

検索

※アルコールのご提供は20時迄
※ご利用時間は1席2時間迄

八千代市大和田新田466-4

営業 日 11:30～15:00(LO14:00)
17:00～21:00(LO20:30)
土・日・祝 11:00～21:00(LO20:30)

※当面の間は21時閉店とさせていただきます
緊急事態宣言等の都合により、営業時間変更の可能性有

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。
個室ご予約の場合は室料として5%いただきます

新型コロナウイルス
感染予防にご協力ください

ご来店の際は正面入口の検温機にて
検温のご協力をお願いいたします。
甲羅本店では、お客様および従業員への健康や安全確保
または感染拡大の防止対策を実施しています。

テイクアウトも受け付けております!

その他メニュー盛りだくさん!
テイクアウトHP・お電話にて
受け付けております!

