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21周年 毎月第1金曜日発行！

▶ 1ページ 八千代島田産そば のぶ蕎麦
▶ 2ページ 7月のイベント情報
▶ 3ページ 介護のお仕事フェア・認知症サポーター養成講座
▶ 4ページ 映画ペア招待券などが当たる！読者プレゼント

まいにちを、たのしく、しあわせに♪
うきうき
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
2023年（令和5年）7月7日 420号

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!

八千代市を蕎麦の名産地に

八千代島田産そば のぶ蕎麦

▲蕎麦の花畑

▲のぶ蕎麦　（税込702円）
※1パック二人前つゆ付き

のぶ蕎麦販売店舗
荻原園芸（八千代市島田1027-2）
イトーヨーカドー八千代店（八千代市村上南1-3-1）
イオン八千代緑が丘店（八千代市緑が丘2-1-3）
JA八千代市農産物直売所よったいよ（八千代市大和田新田640-7）
道の駅やちよ（八千代市米本4905-1）

▲生仕込み本格そば焼酎『八右衛門』
青箱25度（税込2,200円）・白箱35度（税込3,850円）・赤箱40度（税込5,500円）
やっちブランドセレクション2022でグランプリ受賞（赤箱）

道の駅やちよの周りに広がる畑には毎年5月～6月にかけて一面白い花が咲く畑がポツポツとあります。この白い花の正体は蕎麦の花。八千代市で販売されている半生麺「のぶ蕎麦」の原材料となっています。なぜいつの間にか八千代市に蕎麦畑が広がっているのか。「のぶ蕎麦」はどのようにして生まれたのか。生産者の荻原さんを取材しました。

（荻）私は八千代市で洋蘭の栽培やキウイフルーツ農業を行ってきましたが、還暦間近になった頃には手付かずで空いている畑（遊休農地）が広がりつつあり、この土地でなにを栽培できるか考えていました。そんな時に訪れた長野県飯綱町で、広大に広がる見事な蕎麦の花畑を見たことが蕎麦作りを始めたきっかけでした。

遊休農地の多い八千代市でもこの景色を作って観光資源にできないかと考えました。八千代市ではすでにやちよ蕎麦の会が蕎麦畑を作っていたので、蕎麦の会に指導を仰いだところ、私の農地でも花を咲かせたので、八千代市でも蕎麦が作れることを確信しました。

その後は本場の長野県飯綱町のふるさと振興公社へ研修に行き、蕎麦の生産についての知識を身につけます。賞味期限は4ヶ月。手打ちに近いコシのある風味豊かな蕎麦をいつでもさっと茹でて食べられるよう、試行錯誤を重ね出来上がったのが「のぶ蕎麦」です。八千代産を打ち出すためにパッケージはやっちとコラボ。お土産としても人気を集め、今では月500パックを売り上げる人気商品となりました。

荻原さんは蕎麦だけに留まらず、そばの実を生仕込した本格そば焼酎「八右衛門」を「橘倉酒造株式会社」の協力を賜り、製造しています。

（荻）私が蕎麦畑の栽培に着手したのは59歳の時でした。周りには少し心配されましたが、八千代市に蕎麦畑を広げるのが私の使命だと思っています。寒さに弱い蕎麦の実は一年に1回しか取れないところ、八千代市は気候が暖かいので2回取ることができるのも魅力です。（花の見頃5月～6月上旬・9月半ば～10月上旬）八千代市で蕎麦の花畑を見かけた際は八千代市で蕎麦を名産品にしようと励んでいる人間がいることを思い出してらえたら嬉しいです。そして、ぜひ八千代島田産そば粉100％の「のぶ蕎麦」を召し上がってみてください。

あとがき

八千代市出身の筆者が小学生のとき給食で食べていたキウイフルーツが荻原さんの作ったキウイフルーツであったことが取材をしていて発覚しました。

のぶ蕎麦を茹でる時はお箸でつつかず熱湯で2分半、溢れ出ないよう火加減だけを調整して茹で上がるのを待つ。ザルにあげたらすぐに冷水で冷やすとコシがしっかりしますよと荻原さん。付け合わせのめんつゆは濃くて夏の疲れた体にもぴったりです。卵・とろろ・きくらげ・トマト、張り切って色々乗っけて食べました。

荻原さんのお話を聞いて名産品というのは誰かの『ここで作ってみよう！』という情熱から発展して地域に根付いていくものなのかなと考えさせられました。

（販売元）荻原園芸（9時～17時）
住所　八千代市島田1027-2
電話　047-488-1380・080-1298-5402

印西霊園にお墓をお考えの方へ
お客様のご要望に応じて、無料でお見積りいたします

現地ご案内会開催中
43.78万円（税込）
芝生墓所：3.0㎡
石種：湖南623（中国産）

10年保証
※価格には、一般的な家名・家紋・建之者・ご戒名（1霊様分）の彫刻、施工費を含みます。
（掲載の墓石以外にもデザイン・石種などオーダーメイドも承ります）
お墓のことは、自社で年間約2,500基以上の施工実績あり。
「石材品質」「施工品質」「環境品質」3つのこだわり品質を持つ「はせがわ」にお任せください。
お仏壇のはせがわ
はせがわ 勝田台店 営業時間 10:00～18:00
通話無料 0120-488-776
佐倉市井野字南側1546
はせがわ セブンパークアリオ柏店 営業時間 10:00～21:00
通話無料 0120-760-266
柏市大島田1-6-1 セブンパークアリオ柏2階

緑の庭でBBQ、それは夏のごほうび
7/14（金）▶8/27（日）
会場：ジャルダンセリーナ（ホテル日航成田 中庭）※荒天中止

4大ビールメーカーの
生ビール飲み比べが楽しめる!
ミートプレート&食べ放題・飲み放題
★まずは牛肉4種盛り合わせをご提供!
【サーロイン/カルビ/ハラミ/牛脂注入加工肉】
※200g/1名様、牛肉の追加は別途有料にて承ります。食べ放題には含まれません。

※2名様分のイメージ
★牛肉以外のお料理は、すべて食べ放題!
【豚カルビ/骨つきフランク/エビ/野菜各種/デザートなど20種類以上】
★ランチタイムはソフトドリンク、
ディナータイムはアルコールも含めて飲み放題!
※ランチタイムのアルコール飲み放題は、お一人様プラス¥1,000にて承ります。
ディナータイム 17:30～21:00（L.O 20:30）
▶7/14（金）～8/27（日）
アルコール・ソフトドリンク飲み放題
大人 ¥7,000▶¥6,500 One Harmony会員価格
小学生 ¥3,500　幼児 無料
ランチタイム 12:00～14:00（L.O 13:30）
▶期間中の土・日・祝日・8/14（月）・15（火）
ソフトドリンク飲み放題
大人 ¥5,500▶¥5,000 One Harmony会員価格
小学生 ¥2,750　幼児 無料
学割 学生証提示でディナータイムBBQが500円引き。
One Harmony会員のお客様なら¥6,500→学割で¥6,000に！
いつもずっと心地よい
ホテル日航成田
BBQのご予約・お問い合わせ
TEL 0476-32-0015（レストラン予約/9:00～18:00）
※表示価格は、お一人様料金、消費税・サービス料が含まれております。※写真はイメージです。
※2名様より承ります。
詳細・ご予約はこちら
入会金無料
年会費無料
メンバーシッププログラム
One Harmony
ご利用のたびにポイントがたまるほか、
多彩な特典をご用意！
住所：成田市取香500　TEL：0476-32-0032（代表）　アクセス：【公共交通機関】JR/京成線 空港第二ビル駅より無料バスで約10分
【お車】千葉ニュータウン方面より国道464号線で成田方面へ約40分　駐車場：500台（レストラン利用で6時間無料）

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 ☎…問い合せ

成田市 成田祇園祭 7月7日(金)～9日(日)

成田祇園祭は、成田に夏の訪れを告げる毎年約45万人の見物客が訪れる成田の一大イベント。見事な彫刻や装飾で彩られた10台の山車・屋台と御輿1台が繰り出し、3日間にわたって成田山表参道やその周辺一帯を巡行します。19時を回る頃、夜の帳がおりはじめると山車・屋台は照明でライトアップされ、昼間とは違った印象を醸し出します。

時 7月7日(金)～ 9日(日)
場 成田山表参道周辺・成田山大本堂前・JR成田駅前広場
☎ 0476-22-2102(一般社団法人 成田市観光協会)

FEEL成田 成田市観光協会 公式サイト

八千代市 イズム緑が丘フリーマーケット 7月8日(土)・9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。不用品や趣味で集めた物、わずかな期間しか使うことがなかった育児用品、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、バッグ等などが出品されます。

時 7月8日(土)・9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

佐倉市 佐倉ラベンダーランド ラベンダー祭り ～7月15日(土)

佐倉ラベンダーランドでは、千葉県内最大級となる、約13,600㎡のラベンダーランドに、「濃紫早咲」、「おかむらさき」、「グロッソ」、「レイラブルー」という4種類のラベンダー計6,300株を栽培をしています。この4種が見ごろを迎える5月下旬～7月中旬の時期にあわせ、ラベンダー祭りが毎年開催されています。※ペット入園可能

時 ～7月15日(土) 10時～16時
場 佐倉ラベンダーランド(佐倉市先崎233)
¥ 無料 ☎ 043-463-1382

佐倉ラベンダーランド 公式サイト

佐倉市 佐倉ふるさと広場 風車のひまわりガーデン 7月8日(土)～23日(日)

季節の花々を楽しむことができる佐倉ふるさと広場では、7月中旬にオランダの画家「ゴッホ」にちなんで命名されたひまわり(ビンセント)、約1万5千本が咲きそろいます。期間中は、観光船の運航やひまわりの摘み取り販売が行われます。オランダ風車と青空を背景に、印旛沼湖畔に広がる一面のひまわりをお楽しみください!
※7月24日(月)以降は、佐倉市民花火大会の開催準備に向けて、ひまわりはご覧いただけません。

時 7月8日(土)～23日(日) 9時～16時
場 佐倉ふるさと広場(佐倉市臼井田2714)
☎ 043-486-6000(佐倉市観光協会)

風車のひまわりガーデン 佐倉市公式ウェブサイト

佐倉市 上賀茂流 真多呂人形(木目込み人形) 第40回記念まきな会合同作品展 7月19日(水)～22日(土)

「まきな会」は佐倉市を中心に千葉市、松戸市、成田市などで真多呂人形作りを楽しみながら、親睦を深めているサークルです。40名ほどの会員が作った300体ほどのお人形が飾られます。

時 7月19日(水)～22日(土) 10時～17時30分(22日は15時迄)
場 佐倉市立美術館 市民ギャラリー(佐倉市新町210)
¥ 無料 ☎ 043-489-4707(清水)

まきな会ホームページ

印西市 印西BANDSTOCK「あの時君は若かった2023」 7月29日(土)

印西BANDSTOCKは千葉ニュータウン地域の音楽仲間による手作りのライブです。手作り感溢れるライブを展開しております。印西まちなか音楽祭に出演していたバンドも出演します。詳細はHPをご確認ください。

時 7月29日(土) 12時30分開場 13時開演
場 印西市立中央駅前地域交流館 レクリエーションホール(印西市中央南1-2)
¥ 無料 ☎ 0476-46-5111

印西BANDSTOCK ホームページ

佐倉市 第62回佐倉市民花火大会 8月5日(土)

4年ぶりに印旛沼湖畔での開催!見どころ満載な佐倉の花火をお楽しみください。大好評!音楽と連動して打ち上げるワイドスターマインを今回も実施!総打ち上げ発数は約10分間で6,000連発以上!※荒天の場合、翌日まで順延

時 8月5日(土) 19時～20時30分
場 印旛沼湖畔(佐倉ふるさと広場及びその周辺)
☎ 043-486-6000(佐倉市観光協会)

第62回佐倉市民花火大会 佐倉市公式ウェブサイト

船橋市 令和5年習志野駐屯地「夏まつり」 8月5日(土)

千葉県船橋市に所在する自衛隊唯一の落下傘部隊である第1空挺団が駐屯する習志野駐屯地で「令和5年駐屯地夏まつり」が開催されます。盆踊りや花火以外に、車両体験試乗やおばけ屋敷の各種イベントも行う予定です。是非皆様ご来場ください。

時 8月5日(土) 13時～21時(花火打上げ20時10分～)
場 陸上自衛隊習志野駐屯地(船橋市薬円台3-20-1)
☎ 047-466-2141(206・207)(習志野駐屯地広報班)

第1空挺団Twitter

白井市 ワンにゃん幸せ探し(犬猫譲渡会) 8月6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6月13日にハウスに来た『杏』5歳。ちょっと吠えちゃうけどお散歩大好きな女の子です。

時 8月6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法人ポチたま会:峯岸)

NPO法人ポチたま会 公式サイト

坂東市 ミュージアムパーク茨城県自然博物館 うんちなしでは生きられない! ーあなたの知らない自然のしくみー 7月8日(土)～9月18日(月・祝)

みなさんは、うんちと聞いてどんなイメージをもちますか?「汚い」とか「くさい」でしょうか。いえいえ、色鮮やかでカラフルなうんち、魅惑的な香りのうんちなど世界は色々なうんちであふれています。自然の中の様々な生きもののうんちに注目すると、うんちは自然の中ではなくてはならない存在だと気づかされます。今回の企画展では、うんちが持つ多様な機能に着目しながら、うんちが自然界で果たしている役割を紹介します。
※土・日・祝日及び8月14日～18日は事前オンライン予約が必要です。

時 7月8日(土)～9月18日(月・祝) 9時30分～17時
※入館は16時30分まで
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)
¥ 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 月曜日(月曜日が祝日の場合開館、翌日休館)
☎ 0297-38-2000

ミュージアムパーク 茨城県自然博物館 公式サイト

千葉市 千葉市美術館 三沢厚彦 ANIMALS/Multi-dimensions ～9月10日(日)

三沢厚彦《Animal 2020-03》2020年
(C)Misawa Atsuhiko Courtesy of Nishimura Gallery

三沢厚彦は動物を樟で彫り、油絵具で彩色する「ANIMALS」シリーズで著名な彫刻家です。本展では「多次元」をテーマに、千葉市美術館すべてが会場に。1990年代の初期未発表作品から、空想上の生き物であるキメラをテーマにした最新作まで200点を超える彫刻と絵画が紹介されます。会期中には作家の滞在制作も予定されています。

時 ～9月10日(日) 10時～18時(金・土曜日は20時迄)
※入場受付は閉館の30分前まで
場 千葉市美術館(千葉市中央区中央3-10-8)
¥ 一般1,200円/大学生700円/小・中学生、高校生無料
休 7月10日(月)・18日(火)・8月7日(月)・21日(月)・9月4日(月) ※第1月曜日は休館日
☎ 043-221-2311

千葉市美術館 公式サイト

千葉市 ホキ美術館 瞳の奥にあるもの-表情で見る人物画展- ～11月5日(日)

廣戸絵美「冬萌」2022年

ホキ美術館は現代の日本人画家による写実絵画を専門に収集・展示している美術館です。本展では、画家がモデルと対峙する中でその表情を引き出して作り上げる人物画の「表情」に着目した作品をご紹介します。様々な表情で描かれた作品を見ているあなた方の瞳の奥にはどんな顔が映っているでしょうか。鑑賞の中で、絵画の人物に想いを馳せてみませんか?

時 ～11月5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)
¥ 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

介護のお仕事フェア

介護現場のスタッフが仕事の魅力を伝える

7月29日(土)印西市文化ホールにて介護のお仕事の魅力を伝えるイベント「介護のお仕事フェア」が開催されます。

介護の仕事の経験のない方、しばらく現場を離れていた方、ご家族の介護の経験を生かして働くのもいいかな…と思っている方など、介護に少しでも興味のある方がワークショップや体験講座を通して介護のお仕事・高齢者のお悩みについて興味・関心を持つことができるイベントです。

介護サービス事業所で働く現場スタッフが直接ワークショップを繰り広げるので、より業務内容がイメージしやすくなります。また、気になったことはその場で質問をすることができるのも魅力です。

高齢者の気持ちや介護を体験的に学ぶ

介護のお仕事はコミュニケーションなので、介護をされている方の気持ちを理解・想像することが大切です。高齢者の悩みを体験できる体験講座では疑似体験装具を装着して高齢者の日常生活動作を体験することができます。中でも珍しいのが高齢者の視覚体験ができるVRゴーグル。どんな景色が見えるのか…想像がつかないですね。

中学生と保護者を対象とした認知症サポーター養成講座

高齢化社会の進む日本で誰もが地域の高齢者を温かく見守ることができる「認知症サポーター」の養成講座も同日に開催されます。対象は中学生と保護者で認知症を正しく理解することで、認知症は他人ごとではなく、自分自身のことでもあることを親子で知ってもらい、介護のお仕事や就業を考えるきっかけになることを目的としています。

(先着15組。電話にて要申込み)

介護業界は無資格・未経験でも挑戦しやすいのがメリットです。施設により業務は多岐に渡るのでこの機会に違いを見比べてみては。今現在ご家族の介護をされている方も介護を受けるご本人の状態を知ることができるきっかけになると思います。是非訪れてみてはいかがでしょうか。

介護のお仕事フェア(申込不要・出入自由)
会場|印西市文化ホール(印西市大森2535)
日時|7月29日(土) 13時～15時
電話|☎0476-33-4593(印西市高齢者福祉課)

羽毛布団 今がお手入れのチャンスです。

羽毛布団 本日より7月末まで リフォームセール
10%OFF 31,480円(税込)～
(通常34,980円(税込)～)
お手入れのめやす 羽毛布団10年 (ご使用状況によって異なります)
※仕上がりに約1カ月かかります

綿布団の打直し(リフォーム)
掛布団 17,400円(税込)～
敷布団 15,600円(税込)～
(それぞれお任せ柄)
打直しのめやす 掛布団5年／敷布団3年

7月は布団のお手入れの時期です。冬用の羽毛布団を仕舞う前に気になる事はありませんか？

①側生地の縫い目から羽毛が出ている
②羽毛が片寄っている
③暖かくなくなった
④えり元にボリュームがない
⑤汗じみが目立つ

などが気になったらリフォームのサインです。

お手入れの目安は10年ですが、20年前の布団でもリフォームできます。リフォームは中の羽毛を取り出して専用の洗剤で個別に洗浄し側生地を新しく取り替え目減り分を足し羽毛するため清潔でふっくらした羽毛布団に生まれ変わります。

毎日の生活の中で長時間肌に触れる布団。今がリフォームのチャンスです。

創業63年 手づくり布団の店
小林寝具店
八千代台 至大和田 東口 ユアエルム 八千代台東郵便局 小林寝具店
営業時間／10時～18時 (日曜、第2・3月曜定休)
住所／八千代市八千代台東3-5-1
☎047-482-2025

夏の課題を考える

紫外線

5～8月は紫外線が非常に強い時期です。10時～14時頃が紫外線が最も強い時間帯と言われています。紫外線は日差しとして降り注いでいるだけでなく、空気中にも漂っているのでしっかり日焼け止めや保湿を行いましょう。また、曇りの日でも紫外線量は快晴時の6～9割と多いので注意が必要です。

日焼け

日焼けで見落としがちなのが太陽に一番近い頭皮。ヘアカラーの色落ち・白髪・抜け毛・髪の乾燥・パサつきの原因となるので帽子を被ったり、UVスプレーを頭にふわっとかけて対策しましょう。

ビタミンC接種のタイミング

色の濃い旬の野菜や果物で栄養を付け、夏の紫外線や体調不良に備えましょう。

ビタミンCのイメージのある柑橘類(オレンジ・レモン・グレープフルーツ等)には意外にも紫外線の吸収を高め、シミをつくる「ソラレン」という成分が含まれています。ソラレンは食後2時間後から効果を発揮します。柑橘類などのフルーツは夏場は朝食ではなく夜に補うような気持ちで取ると良いでしょう。

筆者は夏場に出かけた日や翌日イベントのある日は夜に高濃度ビタミンCのサプリメントを飲むと翌日疲れにくくなるような気がします。

水分補給は常温で

汗をかく夏場は、利尿作用が弱くミネラルを含む麦茶がおすすめです。水分を取るときは常温でこまめに少しづつ、コンスタントに飲むようにすると水分が体に入りやすくなります。

脱水症状による頭痛やだるさが出た時には電解質を含む常温の経口補水液を飲みましょう。経口補水液は塩分を多く含むので、日常的な水分補給で飲むのはやめましょう。

手作り経口補水液の作り方
●水…500mℓ
●砂糖…15g
●食塩(または粗塩)…1.5g
お好みでレモン・グレープフルーツ汁を加えると爽やかな風味になります。

武蔵屋で結ぶ和の生活

きものスクール 1DAYシリーズ 詳細はこちら

①ゆかたと半巾帯の1DAY 受講料1,200円

ゆかた初心者向け
ゆかたの着方と半巾帯の結び方(定員6名)
7/21(金)13:30～15:30
7/22(土)10:30～12:30
7/24(月)13:30～15:30

②半巾帯の1DAY 受講料1,200円
ゆかたを着て集合していただき、半巾帯の結び方のみをお教えします(定員8名)
7/22(土)13:30～15:30 ゆかた愛好者向け

③きもの着方教室 体験の1DAY 受講料500円
④半衿付けの1DAY 受講料1,000円
③きものと長襦袢と名古屋帯の着方(定員6名)
④プロ仕立て職から半衿の付け方を学びます(定員4名)
8/18(金)10:30～12:30
8/19(土)10:30～12:30
8/21(月)10:30～12:30

講師

ご自分で楽しく着物が着られるようになる【自装】の教室
きもの着方教室 秋季クール 基礎コース 詳細はこちら
金曜クラス 9/8～12/8
土曜クラス 9/9～12/9
月曜クラス 9/11～12/11
内容/きものと名古屋帯、袋帯の自装の講習(3ヶ月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 ※卒業生にはマンスリー講習制度あり
資料請求 [県内]☎0120-91-6348

スクール メンテナンス ショッピング シアターツアー

【現在開催中】「きものお直し相談会」7/10(月)まで
【予告】「草履お直し相談会」9/15(金)～18(月・祝)

呉服専門店 武藏屋 千葉 勝田台店 愛されて開店42周年
住 佐倉市井野1558-57
休 水曜日 P 有(20台)
営 10:00～18:00
☎0120-91-6348
公式HP
Facebook

人気4ランチご注文で、コーヒー(税込440円相当)サービス

数量限定
平日限定 甲羅ランチde 旬の甲羅昼膳 2,480円(税込2,728円)
おもてなし期間 ～7月31日(月)

数量限定
ゆうぜん 遊膳 1,580円(税込1,738円)

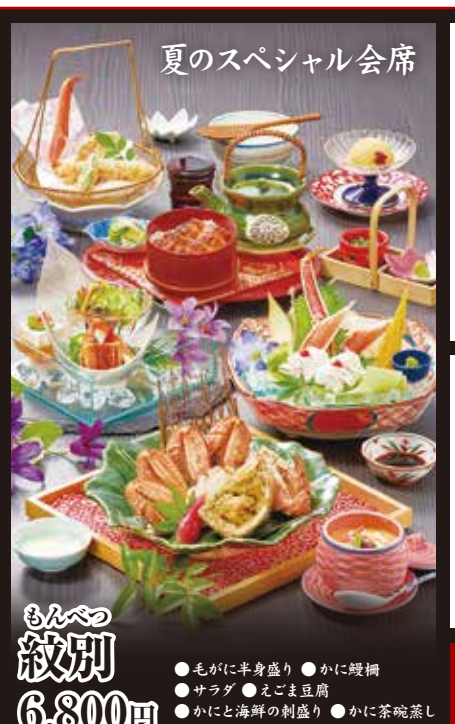
数量限定
レディース釜めしランチ 1,980円(税込2,178円)

かに釜飯御膳 2,580円(税込2,838円)

テイクアウト 丑の日
◆数量限定◆ 8月31日(木)迄ご予約承ります

数量限定
特選かに鰻重 2,980円(税込3,218円)

数量限定
特上たらば鰻重 4,200円(税込4,536円)


夏のスペシャル会席
もんべつ 紋別 6,800円(税込7,480円)
●毛がに半身盛り ●かに鰻揃 ●サラダ ●えごま豆腐 ●かにと海鮮の刺盛り ●かに茶碗蒸し ●かに天ぷら ●小鰻まぶし ●香の物 ●デザート

はまな 浜名 5,000円(税込5,500円)

4,800円(税込5,280円)
数量限定
特上かに鰻まぶし御膳

おもてなし期間 ～8月31日(木)
かにと鰻フェア
かにと鰻で夏バテ防止!

甲羅お吸い物
ミニ鰻丼ランチ 2,980円(税込3,278円)

八千代甲羅本店
☎047-459-3000
八千代甲羅本店 検索
住 八千代市大和田新田466-4
営 平日／11:30～15:00(LO14:00) 17:00～22:00(LO21:00)
土・日・祝／11:00～22:00(LO21:00)
休 年中無休 P 有(60台)、送迎バス有(10名様～)

●毎月第1金曜日発行●新聞折込広告（八千代市・印西市全域、船橋市・佐倉市・千葉市の一部に配布）・設置　●発行　八千代折込広告（八千代市ゆりのき台7-5-3 ☎047-483-5620）●次号は8月4日発行！

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 7月23日(日)

❶住所 ❷氏名 ❸年齢 ❹電話番号
❺ご希望のプレゼントの番号
❻今号の気になった広告
❼今号の気になった記事

〒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

(C)2023 Paramount Pictures.

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

フローリストアマポーラ
お花のアレンジメント(2名)

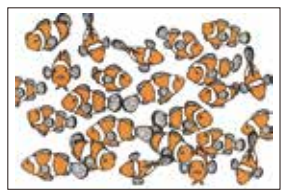
フローリストアマポーラ
佐倉市西志津2-6-3
☎043-463-8770

プレゼント3

ミュージアムパーク
茨城県自然博物館
5名様入館券(5組)

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
☎0297-38-2000

プレゼント4



（税込165円）

八千代折込広告
カクレクマノミポストカード

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

編集だより

あまりにも月日の流れが早くて毎月嘆いてるので、自分がなにをしていたか記録することも兼ねて1月から一ヶ月日記というものをやっていました。一ヶ月に起きた事柄や感想を月末に思い出して日記アプリにつらつらと書きます。その月に観た映画やドラマ、マイブームの音楽も最後に箇条書きで書きます。一ヶ月に一度なら気負わずにできるし、○月に何があったかな～って日記を見返すと思い出の整理や脳の体操になるような気がしています。先月は愚痴っぽい事しか書いてないから今月はプライベートを充実させようって活力にもなるような気がしています。今年の上半期の日記を見返すと仕事仕事の月と行動的な月とで差が激しかったんだなと。下半期は濃い日記が書けるといいな。あともうちょっと時の流れはゆっくりになってくれてもいいと思う。（うきみ）

素朴な疑問

蚊に刺されると×印をつけるのはなぜ？

痛みでかゆみを一時的に和らげる作用があるようで…ないです。実際は皮膚をかくことと同じで肌を傷つけるだけなのでやめましょう。昔の人が考えたその場しのぎのおまじないのようなものなのかもしれない。まずは水や保冷剤で冷やす方が効果的です。

イオンシネマ千葉ニュータウン 映画情報

7/21公開 ミッション:インポッシブル デッドレコニング PART ONE

(C)2023 Paramount Pictures.

監督：クリストファー・マッカリー
キャスト：トム・クルーズ ヘイリー・アトウェル 他
配給：東和ピクチャーズ

IMFエージェント、イーサン・ハントに課せられた究極のミッション。それは全人類を脅かす新兵器が悪の手に渡る前に見つけ出すこと。しかし、IMF所属前のイーサンの“逃れられない過去”を知る“ある男”が迫るなか、世界各地でイーサンたちは命を懸けた攻防を繰り広げる。やがて、今回のミッションはどんな犠牲を払っても絶対に達成させなければならないことを知る。その時、守るのは、ミッションか、それとも仲間か。イーサンに、史上最大の決断が迫る。

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
- 火・金曜ワタシアタープラス会員の方…1,100円

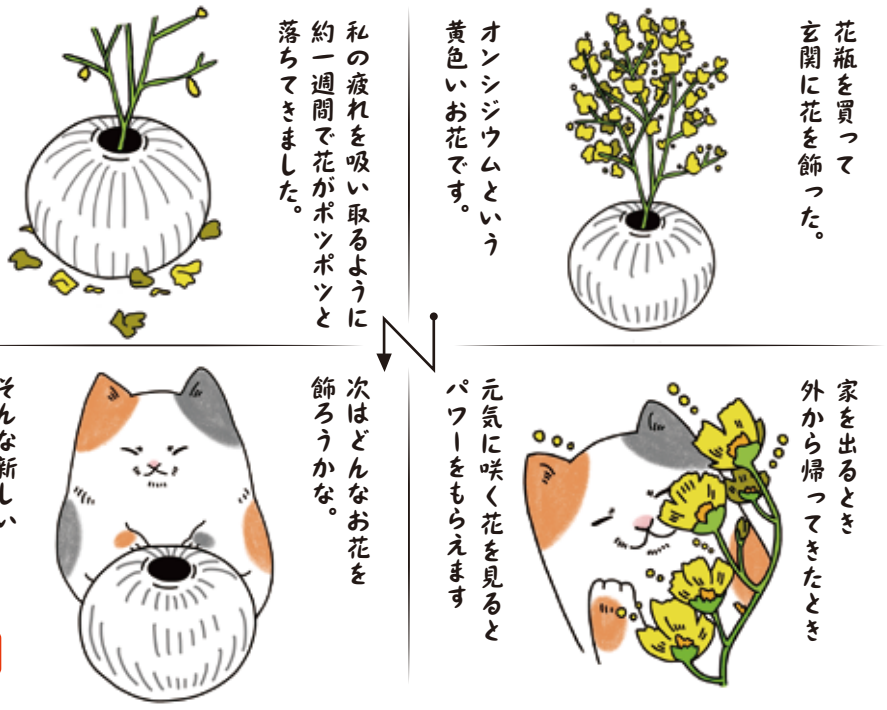
※表示価格は税込　※一部対象外作品あり。3D作品は別途料金あり

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

7/7～	交換ウソ日記 ヒッチハイク
7/21～	ミッション:インポッシブル デッドレコニング PART ONE
7/28～	映画 仮面ライダーギーツ 映画 王様戦隊キングオージャー キングダム　運命の炎
8/4～	しん次元!クレヨンしんちゃん THE MOVIE 超能力大決戦～とべとべ手巻き寿司～

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　イオンシネマ　検索

吾輩は猫ではない　No.4



今月の旬の野菜　獅子唐辛子

▼収穫時期6月～9月

唐辛子を品種改良して辛味を抜いたもの。ストレスを感じると本来の辛味成分を作る遺伝子が働き辛くなることがある。

実は傷みやすい野菜で見慣れている緑のものは熟れる前に収穫されたもの。熟すと赤くなる。鮮度が落ちると実より先に種とヘタが黒くなるので、新鮮なうちに食べましょう。

辛くないですが唐辛子の持つカプサイシンが豊富に含まれているので脂肪燃焼・血行促進・発汗作用を促します。

下処理方法
水でよく洗い、茎の部分を切り落としてから調理しましょう。実は種もヘタも生で丸ごと食べられます。種にも栄養成分が豊富に含まれていので種ごと食べましょう。

目利き
★鮮やかな黄緑
★皮の表面に光沢
★柔らかい弾力
★大きすぎないもの

おすすめレシピ
★豚肉の生姜焼き
★豚バラ巻き
★天ぷら
★(生で)生ハム巻き
★(生で)生姜味噌添え

豊富な栄養素
- カプサイシン
- 食物繊維
- ビタミンC
- カロチン
- β-カロテン
- ビタミンP　他

今月の栄養学 カプサイシン

唐辛子に含まれる辛味成分。エネルギーの代謝を促進し、肥満・高血圧を予防します。発汗の他、唾液や胃液の分泌を盛んにするため食欲を回復させます。摂り過ぎると粘膜を傷つけるので注意が必要です。

靴とインソールの専門店
フットフォーライフ成田店

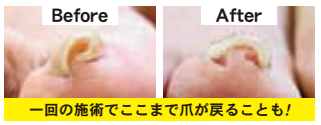
外反母趾
魚の目・タコ
巻き爪 でお悩みの方に…

7月8日(土)～31日(月) 10時～17時 無料相談会開催

歩くことに不安がいっぱい！足の痛み・足爪の変形などご相談ください

健康の為、日頃積極的に歩こうと考えているものの上手く歩けなくなってきたという相談を多数のお客様から頂いているそうです。

整形外科で靴外来を担当していた店主が体のバランスや足幅・長さを計り、足に合った靴をご提案。また外反母趾や膝の痛み、足裏の痛みがなかなか改善しない方はインソールで足を支えてあげると改善が見られる様子。インソールは3千円～、靴は1万円前後～ご用意。(税込)



一回の施術でここまで爪が戻ることも！

Web予約はこちら

肥厚爪(25分)3,300円～ ※税込
巻き爪(30分)8,360円～
魚の目・タコ(25分)3,300円～

フットフォーライフ成田店
成田市赤坂2-1-10 ボンベルタ成田2F
10:00～18:00　定休日：第3水曜日
歩きやすいと大好評！
☎0476-20-5230　フットフォーライフ　検索
★JR成田駅からバスで5分

交番 図書館 消防署 ボンベルタ成田 郵便局 JR成田駅

キリトリ
靴・爪ケア 10%OFF
【有効期限】2023.7/8～31迄

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　バナナ　ゴーヤ
キウイ ※原材料は一部変更となる可能性がございます。

賞味期限120日

数量限定300セット　1世帯1回限り

1袋125g入 680円(税込)
通常送料770円(税込)

たっぷり11種類の野菜・果物の風味をまるごとお楽しみいただけます!!

野菜と果物のうまみを5分の1に凝縮!! 125gのチップスに仕上げました!!

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

●お届けまで約1週間～10日頂戴します。●お支払いは郵便振替【手数料110円(税込)】・コンビニ振込(手数料無料)、または代金引換【手数料330円(税込)】です。●返品・交換は商品到着後1週間以内に必ずご一報の上、返送して下さい(送料はお客様負担となります)。※一度開封した商品の返品・交換はお断りしております。●お預かりした個人情報はお客様への商品のご案内、その他サービスを提供するためにのみ使用させていただきます。