



特別編集

自分らしく健やかに暮らせる街

いきいき

まつどし

松戸市



松戸市の
フォローアップ&
コミュニティ



ご近所なのに新鮮!
おさんぽコース

- ・松戸駅周辺の歴史と名所めぐり
- ・北小金駅周辺の自然と古刹をめぐり
- ・常盤平駅周辺の公園&農園ウォーク



銭湯で
リラックス&
リフレッシュ



地元グルメ&
特産品を
チェック!



高齢者に
やさしい街

松戸市の フォローアップ&コミュニティ

松戸市では高齢者が安心して暮らし続けることができるように、コミュニティの場が充実している。

集う Gather

元気応援くらぶ

松戸市では介護予防の推進を目指した地域活動団体の立ち上げを応援！
現在、市内81カ所で開設され、さまざまな活動を行っている。

問合せ先 ☎047-702-3652
(松戸市地域包括ケア推進課地域支援担当室)

南山カフェ

●みなみやまかふえ

お近くの
カフェやクラブに
参加しませんか？



①「男カフェ」では男性陣がカレーや天ぷらそば作りに挑戦！

②「お散歩会」では青空の下でウォーキングを楽しむ



③できあがったごちそうを前に、みなさん笑顔で「いただきま〜す♪」



松戸音楽活動同好会

●まつどおんがくかつどうどうこうかい
「音楽で街と人を元気に」をコンセプトに、松戸市内で福祉施設訪問や音楽イベント活動を行っている。「一緒に音楽を楽しみ、音楽で幸せになりましょう♪」



④福祉施設ではサンタさんの姿で楽しくボランティア活動



⑤市民劇場で開催されたコンサートの様子

⑥公民館では音楽サロンを開催。気軽に参加したい



シニアクラブ(老人クラブ)

市内には180以上ものシニアクラブがあり、仲間づくりを通じて明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上のため、多種多様な活動に励んでいる。

問合せ先 ☎047-343-0571
(松戸市はつらつクラブ連合会)

陣ヶ前すみれ会

●じんがまえすみれかい
毎月の月例会で楽しいイベントを企画し、地域会館で「歌謡クラブ」「フラダンスクラブ」などさまざまな講習会を開催。大型バスで行く年1回の研修旅行も大人気。「みんなで明るく、楽しく過ごしましょう！」



①「松戸市はつらつクラブ連合会」の発表会ではフラダンスを披露

②お弁当や飲み物を楽しみながら舞台鑑賞



福寿台ふれあいクラブ

●ふくじゅだいふれあいくらぶ
30年前に発足したシニアクラブ。「歩こう会」や講習会などの月例行事をはじめ、食事会やお誕生お祝い会、日帰りバス旅行などイベント満載。「参加は自由！新しい生き方に挑戦してみませんか？」

③健康維持や終活などをテーマにしたセミナーも開催

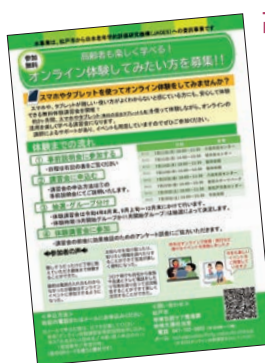


④「歩こう会」では花いっぱい柏あけぼの山農業公園へ

オンラインサロン

高齢者向けの無料のオンライン体験講習会を開催。約2カ月間、スマートフォンやタブレットを使って体験しながら、オンラインの活用を楽しく学べる。

問合せ先 ☎047-702-3652
(松戸市地域包括ケア推進課地域支援担当室)



⑤生活に役立つツールについて積極的に学ぼう

高齢者いきいき安心センター



ラジオ体操



交流



介護予防教室

松戸市から委任委託されたセンターが市内に15カ所あります。もの忘れや認知症に関すること、介護予防サービス、医療、介護、福祉についての総合相談窓口です。各センターでは、相談窓口以外にもラジオ体操や介護予防教室などを実施しています。

紹介動画はこちら



お住まいの地域のセンターへおたずねください。

高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)

介護、福祉、健康、医療などについて専門職が相談を受けています。市内に15カ所あり、担当の地域が決まっています。

地区名	電話番号	FAX番号	
明第1	047-700-5881	047-700-5567	MAP P16B2
明第2西	047-382-5707	047-382-5727	MAP P16A2
明第2東	047-382-6294	047-312-4882	MAP P16A2
本庁	047-363-6823	047-710-7198	MAP P16A2
矢切	047-710-6025	047-710-6027	MAP P16A3
東部	047-330-8866	047-330-8867	MAP P16B3
常盤平	047-330-6150	047-330-6260	MAP P16B2
常盤平団地	047-382-6535	047-382-6536	MAP P16B2
五香松飛台	047-385-3957	047-385-3958	MAP P16C2

地区名	電話番号	FAX番号	
六実六高台	047-383-0100	047-383-2288	MAP P16C2
小金	047-374-5221	047-349-0560	MAP P16B1
小金原	047-383-3111	047-385-3071	MAP P16B2
新松戸	047-346-2500	047-346-2514	MAP P16B1
馬橋西	047-711-9430	047-711-9433	MAP P16A2
馬橋	047-374-5533	047-374-5501	MAP P16B2



担当の高齢者いきいき安心センターがわからない場合はQRコードから検索または基幹型地域包括支援センター☎047-366-7343にご相談ください。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

スタンプラリー&アンケート

本誌に掲載の下記施設をめぐり、スタンプを3つ集めて高齢者いきいき安心センターへ持っていき、アンケートにご協力ください！ 抽選でプレゼントがもらえます！

※アンケート用紙は高齢者いきいき安心センターにあります。

- 抽選対象 松戸市内在住で60歳以上の方
応募方法 スタンプを集めて高齢者いきいき安心センターへ持っていき、アンケートに回答
問合せ 松戸市役所 福祉長寿部 高齢者支援課 ☎047-366-7346
(受付時間⑧8時30分～17時 ⑨土・日曜、祝日)
スタンプラリー&アンケート実施時間 令和5年2月1日～6月末日まで



高年齢いきいき
安心センター
(地域包括支援センター)

※自分の担当地域の
センターへ

スタンプ設置場所 上記15カ所の
高齢者いきいき安心センター内
受付時間 8時30分～17時 ※土・日曜、祝日は除く



21世紀の森と広場
MAP P16B2
参照 P12

スタンプ設置場所 公園管理事務所
パークセンター内
受付時間 9時～16時30分 ※季節により変動あり



松戸市観光案内所
(松戸市観光協会)
MAP P16A2
参照 P8

スタンプ設置場所 松戸市観光案内所内
受付時間 10～18時
※月曜(祝日の場合は翌日)を除く

新たな移動ツールも

グリーンスローモビリティ(グリスロ)

● グリーンすろーもびりてい(ぐりすろ)
☎047-702-3652 (松戸市地域包括ケア推進課 地域支援担当室)



グリスロとは時速20km未満で公道を走れる電動車のこと。松戸市では全国に先駆け、地域に車両を貸与し、地域の互助の力で運行を開始した。乗車は無料、運転手等はボランティア、また災害時の給電機能、防犯・交通安全用の青パトや放送設備など多機能化で付加価値も高い。グリスロは地域内の小さな移動にとどまらず、社会参加を促進し、人と人がつながるコミュニケーションを活性化、かつ地域全体に波及する。2022年度は、小金原地区と河原塚地域で運行を開始した。今後新たに導入したい地域には、4週間の実証調査や1日試乗会なども実施しているので、ぜひ一度、試乗してみよう。



① ぜい、お孫さんと一緒に乗車してみよう
② 地域での買い物やグループ活動にも利用できる

介護支援ボランティア制度

● かいごしえんばらんていあせいど
高齢者がボランティア活動を通じ社会参加や地域貢献活動をするともに、健康増進を図り介護予防につなげることが目的。活動の実績に応じてポイントが付与される。

詳しくはコチラ→



① 屋外でできる「緑を守るボランティア」の様子
② 松戸市社会福祉協議会ボランティア推進課の中にある

ボランティアセンター

● ぼらんていあせんたー
☎047-362-5963 MAP P16A3
ボランティアコーディネーターが「ボランティア活動をしたい人」「ボランティアの力を借りたい人」の相談に応じ、希望に沿った活動を探してくれる。
③ 松戸市上矢切299-1 ④ JR松戸駅から京成バス市川駅行きで7分、浅間台下車、徒歩1分 ⑤ 9～17時 ⑥ 土・日曜、祝日、年末年始 ⑦ 30台



オンライン体操

医歩の学校

● いほのがっこう
「医歩」とはただ歩くだけでなく、医学的に歩く新しい歩行法。オンライン講座では「医歩歩き」「医歩体操」など動画を見ながら体を動かして学ぶほか、Zoomを活用しインストラクターや他参加者との交流も楽しめる。

<https://minnadekenko.com/>



① 自宅や会議室などいろいろな場所で受講できるのが魅力
② Zoomを利用し市民と医療従事者がつながる新しいコミュニケーションの場

講座・活躍とサポート

まつど生涯学習大学講座

● まつどしょうがいがくしゅうだいがくこうざ
松戸市に関する地域の文化歴史や「暮らしに関する身近な問題」を学習し、自己充実を図るための講座。松戸市民劇場のホールで開催され、市内在住・在勤の60歳以上の人が申し込み可。



① 介護や相続など、地域の知らないことを学べる学習講座
② 問合せ先 ☎047-367-7813 (松戸市社会教育課)

スマホ講座

● すまほこうざ
2021年7月に策定した「松戸市行政デジタル化ビジョン」に基づき、松戸市とソフトバンク株式会社が協定を締結。高齢者向けのデジタルサポート等の一つとして、市内のソフトバンクショップにて、同社との契約の有無を問わず誰でも市指定のスマホ講座を無料で受けられる取り組みを行っている。

① ソフトバンクとの協定をはじめ、人にやさしいデジタル化を目指す
② 問合せ先 ☎047-710-8810 (松戸市デジタル戦略担当室)



③ 松戸市とソフトバンク株式会社が協定を締結。高齢者向けのデジタルサポート等の一つとして、市内のソフトバンクショップにて、同社との契約の有無を問わず誰でも市指定のスマホ講座を無料で受けられる取り組みを行っている。

高齢者にやさしい街

松戸市のフォローアップ&コミュニティ

まつど市民活動サポートセンター

● まつどしみんかつどうさぽーとせんたー

☎047-365-5522 MAP P16A3

団体やグループを立ち上げたい、ボランティアを始めたいなど、さまざまな市民活動の立ち上げをコーディネーターが全力で支援してくれる。

③ 松戸市上矢切299-1 ④ JR松戸駅から京成バス市川駅行きで7分、浅間台下車、徒歩1分 ⑤ 9～21時(日曜は～17時) ⑥ 第1・3水曜、年末年始 ⑦ 30台



←詳しくはコチラ

① エスキーツなどスポーツもできる多目的ホール



② 年間延べ4万人が利用している公設民営の施設
③ 法人格の取得や助成金獲得など事業の立ち上げ支援も行う



東松戸地域館(ひがまつテラス内)

● ひがしまつどちいきかん(ひがまつてらすない)

☎047-703-0615 MAP P16B3

図書館、支所、青少年プラザを併設した複合施設が2021年に誕生。図書館には読書支援機器・対面朗読サービスを提供する「ハンディキャップサービスルーム」などもある。

③ 松戸市東松戸2-14-1 ④ JR東松戸駅から徒歩6分 ⑤ 9時30分～19時(土・日曜、祝日は～17時) ⑥ 月曜(祝日の場合は翌平日)、館内整理日、年末年始 ⑦ 22台(うち1台は思いやり駐車場)

⑧ 広々とした図書館には約5万冊を蔵書している



⑨ 図書のほか雑誌や新聞・CDコーナーも設置
⑩ 東松戸駅に近く、多くの市民が訪れるコミュニティスポット



老人福祉センター

松戸市在住の60歳以上の人が自由に利用できる社交場で、市内に6カ所(うち1カ所は分館)ある。大広間、茶室、浴室、テレビなどを完備。また、茶道・華道・俳句などのクラブ活動も行われている。

常盤平老人福祉センター

● ときわだいろうじんふくしせんたー

☎047-382-5125 MAP P16B2

③ 松戸市常盤平3-25



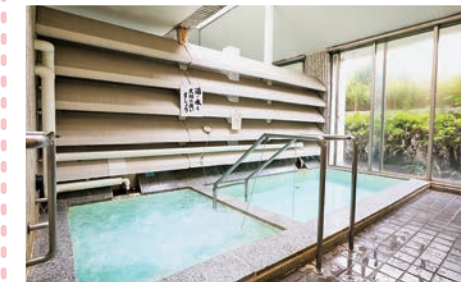
④ 1階には交流コーナーや、機能回復訓練室もある
⑤ 浴室には手すりがついて安心して利用できる

矢切老人福祉センター

● やぎりろうじんふくしせんたー

☎047-368-1508 MAP P16A3

③ 松戸市上矢切299-1



④ 広い風呂で日頃の疲れをリフレッシュできる
⑤ 日によっては健康相談も行われている

ほかにもある！老人福祉センター

小金原老人福祉センター ☎047-344-8270 MAP P16B1
東部老人福祉センター ☎047-392-3701 MAP P16B3
六実高柳老人福祉センター ☎047-386-3478 MAP P16C2
野菊野敬老ホーム ☎047-361-1901 MAP P16A3

昭和の風情を残す憩いの場

銭湯でリラックス＆リフレッシュ

現在、市内には5カ所の銭湯が残り、それぞれに趣向を凝らした湯船が整備されている。お得に利用できる日もあるのでチェックしてみて。

市内5カ所で実施！

いきいきほっと
ふれあい風呂

65歳以上の方が、銭湯に集い楽しみながら健康づくりができるように、市内5カ所の公衆浴場で優待入浴を実施している。

同伴の
小学生以下は
無料だよ



実施日 毎週火曜、第1・2金曜(各浴場の定休日を除く)
実施時間 15～18時 利用料金 1人1回200円
問合せ先 ☎047-366-7346(松戸市高齢者支援課)

脱衣所には色鮮やかな風景のパズルが飾られている

いきいきほっと
ふれあい風呂

宮前湯
●みやまえゆ

☎047-362-2819 MAP P16A2
昭和16年(1941)に開業した公衆浴場。広めの超音波風呂のほか、レモンや青りんごなどの日替わり薬用風呂を完備。ゆったりした洗い場も利用しやすい。
⑨松戸市松戸1766 ⑩JR松戸駅から徒歩10分 ⑪入浴480円 ⑫14時30分～22時 ⑬水曜 ⑭なし

さんで常連客はもちろん一見庶民的な雰囲気



壁画自慢の公衆浴場

↑男女の浴室をまたぐように描かれた富士山の壁画が印象的

↑男湯のタイル背景画には鉄人28号が描かれている

いきいきほっと
ふれあい風呂

平和湯ランド
●へいわゆらんど

☎047-387-2044 MAP P16C2
五香エリアにある高い煙突が目印の銭湯。歩行湯、寝風呂、座風呂などに分かれた湯船のほか、ミストがかかる森林浴もある。地域おこしで作成した入口のシャッター絵もチェック！
⑨松戸市五香西1-12-12 ⑩新成五香駅から徒歩12分 ⑪入浴480円 ⑫15～23時 ⑬水曜 ⑭6台

ユニークな憩いの場



↑コインランドリーもあり、壁に熊本城が描かれている

↑町中に溶け込むようにたたずむ

↑湯船には大きなゲルマニウム鉱石も入っている



緑と石に囲まれた
露天風呂を完備



↑湯船は奥行きがあり、手足を伸ばしてゆったりくつろげる

いきいきほっと
ふれあい風呂

小金バスランド
●こがねばすらんど

☎047-341-1126 MAP P16B1
レトロなタイル貼りの湯船には電気風呂などが備わる。リラックスできるジャグジーのほか、無料で利用できる水風呂付きのサウナも好評。
⑨松戸市小金きよしヶ丘2-9-1 ⑩JR北小金駅から徒歩9分 ⑪入浴480円 ⑫15～23時 ⑬水曜 ⑭10台



↑靴箱もロッカーも昔ながらの風情を残し、どこか懐かしい雰囲気

↑血行促進に効果のあるジャグジーの湯船

地元で親しまれる
くつろぎの湯

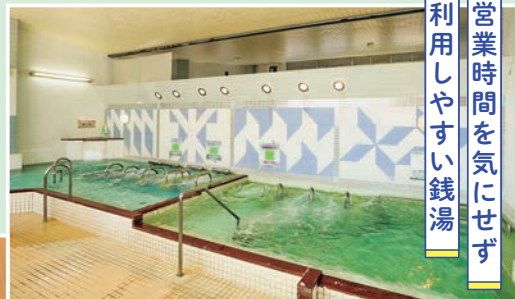
いきいきほっと
ふれあい風呂

馬橋湯
●まばしゆ

☎047-341-3247 MAP P16A2

馬橋駅の近くにあり、多くの常連客に親しまれている。浴室は超音波風呂と水風呂、サウナを備えた居心地のよい空間。
⑨松戸市馬橋95 ⑩JR馬橋駅から徒歩3分 ⑪入浴480円 ⑫15時～22時30分 ⑬水・木曜 ⑭3台

↑リラックスバスなど趣向を凝らした湯が楽しめる



営業時間を気にせず
利用しやすい銭湯



↑コインランドリーなども併設している

↑待合室の壁には富士山が描かれている

設備充実の

スーパー銭湯もチェック！



↑絹の湯、瘦身の湯などさまざまな種類がある内湯

↑背中からじわじわ発汗する高温サウナも人気

一日中のんびり♪
多彩な湯船に囲まれ

湯楽の里 松戸店
●ゆらのさと まつどてん

☎047-303-4126 MAP P16B2
バラエティに富んだ湯船や2種類のサウナを備えた設備充実の温浴施設。男女別に絹の湯、寝湯、高濃度炭酸泉などがある。食事処も併設。⑨松戸市和名ヶ谷947-3 ⑩新成五香駅から徒歩16分 ⑪入浴670円 ⑫9時～午前1時 ⑬年に数回のメンテナンス休館日あり ⑭150台



↑さわやかな外の風にあたりながらくつろげる岩風呂がおすすめ

↑菖蒲湯、ゆず湯など季節に合わせたお湯が楽しめる替わり湯

風呂以外も楽しめる
設備充実の温泉施設

笑がおの湯 松戸矢切店
●えがおのゆ まつどやぎりてん

☎047-312-4126 MAP P16A3
高濃度炭酸泉が注ぐ露天風呂が自慢。ベンチ下にヒーターを設置したボナサウナもおすすめで、リラクゼーション設備や食事処も併設。⑨松戸市下矢切115 ⑩北総鉄道矢切駅から徒歩1分 ⑪入浴770円～ ⑫10～24時 ⑬メンテナンス休館日あり ⑭140台

↑ゆったり利用できる広めのサウナもおすすめ





三連アーチが美しいクラシックな橋

①川を見下ろすと見える明治期の遺構

②土木学会推奨土木遺産であることがわかる案内板もある

小山樋門 (レンガ橋)

●こやまひもん(れんがばし)

☎047-703-1100 (松戸市観光協会)

MAP P16A3

江戸川から坂川への逆流防止のため、明治31(1898)年に建設された樋門。千葉県内に現存するレンガ造りの水門としては最古のもので、その姿から「レンガ橋」ともよばれている。

③松戸市小山地先 ④JR松戸駅から徒歩15分 ⑤⑥⑦見学自由 ⑧なし



ご近所なのに お気軽



①本殿まで長い階段が続くので体力にあわせて無理せず歩こう



富士塚参拝もできる山の頂上鎮守様

浅間神社

●せんげんじんじや

☎047-360-2261 MAP P16A3

標高28mの山頂部にある山岳信仰の社。本殿までは長い石段が続く。周囲にはタブノキ、ツバキなどの極相林が残り天然記念物に指定されている。

①木花咲耶姫(コノハナサクヤヒメ)を祭り、高台から松戸を見守る

②松戸市小山664 ③JR松戸駅から徒歩28分 JR松戸駅から京成バス市川駅行きで6分、松戸二地下車、徒歩6分 ④⑤休境内自由 ⑥なし

相模屋

●さがみや

☎047-362-5411 MAP P16A2

創業80余年という老舗店。千葉県産の大豆を使い、ミネラル豊富な井戸水を使って豆腐を作っている。カリッとした油揚げ100円や厚みのあるがんもは売り切れ必至。

③松戸市松戸1277

④JR松戸駅から徒歩4分

⑤11～17時

⑥日曜、祝日 ⑦なし



①すくもいなり寿司 390円は紅ショウガとゴマ入り。紅ショウガ別添えもあり

②大人気の黄金がんも1個110円は焼いて刻みネギと醤油をかけると絶品!



3代目のご夫婦がきりもりしているアットホームな店

少し足をのびして

おだやかに水上を進む

昔ながらの渡し舟

矢切の渡し ●やぎりのわたし

☎047-363-9357 MAP P16A3

矢切と葛飾区柴又を結ぶ、江戸川で唯一現存する農民渡船。小説「野菊の墓」や、歌謡曲「矢切の渡し」で全国的に有名。③松戸市下矢切1257 ④JR松戸駅から車で10分 ⑤乗船200円 ⑥10～16時 ⑦12～3月中旬の月～金曜、7・8月の月・火曜不定休あり、荒天時 ⑧30台



江戸川の河川敷で

色とりどりの花を愛でる

江戸川松戸フラワーライン

●えどがわまつどふらわーらいん

☎047-703-1100 (松戸市観光協会) MAP P16A2 春はポピー、秋はコスモスが咲き誇る約2万㎡の花畑。「緑花清流のまちづくり」構想のもと、市民と行政の協力で整備された。

③松戸市古ヶ崎234 ④JR松戸駅から徒歩25分、JR松戸駅から京成バス八潮駅南口行き、東武バスセントラル三郷中央駅から八潮駅南口行きで地蔵前駅下車、徒歩約10分 ⑤⑥⑦散策自由 ⑧あり

開花時期 *ポピー／4～5月 *コスモス／9～10月



新鮮! 思い立ったらすぐ行ける厳選3プラン

歩く Walk

水戸街道の宿場町として栄えた松戸には史跡・旧跡が点在。老舗店やカフェに立ち寄りながら、のんびりご近所さんぽを楽しんでみませんか。

COURSE 1 松戸駅周辺

松戸の歴史と名所めぐり

松戸の歴史を物語る、市内の名所をめぐるコース。親しみある神社仏閣なども、あらためて訪ねてみれば旅情あふれる光景に出合えます。

START JR松戸駅

(総距離) 約2.0km

約220m 約4分

最新情報はここから!

松戸の情報発信基地

松戸市観光案内所 (松戸市観光協会)

●まつどしかんこうあんないじょ (まつどしかんこうさようかい)

☎047-703-1100 MAP P16A2

1階は案内所兼事務所で松戸市の観光やイベント情報を発信するほか、観光パンフレットなどを配布している。

③松戸市本町7-3 ④JR松戸駅から徒歩4分 ⑤10～18時 ⑥月曜(祝日の場合は翌日) ⑦なし



⑧地元の物産品なども販売している

戸定邸 (戸定が丘歴史公園)

●とじょうてい (とじょうがおかきしこうえん)

☎047-362-2050 (戸定歴史館) MAP P16A3

江戸幕府最後の将軍・徳川慶喜の弟、徳川昭武が後半生を過ごした邸宅。隣接して徳川昭武や松戸徳川家に関する資料を展示する戸定歴史館があり、周囲は戸定が丘歴史公園として整備されている。

③松戸市松戸714-1 ④JR松戸駅から徒歩13分 ⑤入館250円(戸定歴史館との共通入館320円、戸定が丘歴史公園は入園無料) ⑥9時30分～16時30分(戸定が丘歴史公園は9時～) ⑦月曜(祝日の場合は翌平日) ⑧46台

⑨国指定名勝の美しい庭園を眺める客間 ⑩客間の欄間には葵の透かし彫刻が見られる



23の部屋があり国指定重要文化財に指定されている

徳川家の暮らしを現代に伝える



GOAL JR松戸駅

約850m 約13分

約400m 約6分

戸定邸までの戸定みその坂は急な坂道。無理せずゆっくり歩こう

水戸光圀公も崇拝した由緒ある氏神様



松戸神社

●まつどじんじや

☎047-362-3544 MAP P16A2

寛永3年(1626)の創建とされ、かつては御嶽大権現と称されたが、明治維新後に松戸神社と改称された。神楽殿には明治期の画家・佐竹永湖と錦路によって描かれた天井画が見られる。

③松戸市松戸1457 ④JR松戸駅から徒歩8分 ⑤⑥休境内自由 ⑦20台

平坦な道のりで歩きやすい

約500m 約8分



⑨ホワイトホース市(豪州)との姉妹都市交流50周年記念で作られた「すくすくファミリーレンズ」のラバーコースター 550円

ご近所なのに新鮮!
お気軽おさんぽコース

COURSE 2 北小金駅周辺

のどかな自然と
古刹を訪ねる

JR北小金駅の周辺を散策。春は枝垂れ桜、初夏にはアジサイなど四季折々の花と、水辺の癒やしスポットをめぐります。



駅からは比較的平坦な道が続くよ

Aコース 約1.5km
START JR北小金駅

約750m
約12分



余裕があればここへ!

約1.5km
約23分

本土寺

●ほんどじ
047-346-2121 MAP P16B1
建治3年(1277)に日蓮聖人の高弟日朗を導師として開堂したのが発祥。かつて池上本門寺、鎌倉妙本寺と並んで「開門の三長三本」と称された日蓮宗の本山。
⑤松戸市平賀63 ⑥JR北小金駅から徒歩12分 ⑦5~17時(最終入場~16時) ⑧無休 ⑨なし
*6月アジサイ、11月紅葉の期間は ⑩参拝500円(詳細は047-341-0405テレフォンサービス)



①受付から続く参道の正面に本堂がある



①境内には多くのベンチが配され自分のペースで散策できる
②6月には5万本のアジサイが境内を彩る。春には枝垂れ桜も

根木内歴史公園

●ねぎうちれきしこうえん
047-366-7380 (松戸市公園緑地課) MAP P16B1
高城胤忠によって築かれた根木内城の跡地にあり、現在も土塁や空堀、土橋が残されている。湿地帯にはたくさん生物が暮らし、自然観察にもってこい。
⑤松戸市根木内41 ⑥JR北小金駅から徒歩17分 ⑦無休 ⑧園内自由 ⑨20台



①沼地の上に木道が設けられザリガニやメダカなどを観察できる
②湿地帯を散策した後は敷地内にあるベンチで休憩を

約1.1km
約17分

根木内歴史公園から駅までは坂道もあるのでゆっくり!

Aコース GOAL JR北小金駅

約750m
約12分

Bコース START JR北小金駅
総距離 約1.2km



①山門をおおう新緑のロケーション



3日間参拝客で賑わう
歴史ある御忌まつりで有名

東漸寺

●とうぜんじ
047-345-1517 MAP P16B1
500年余前に開かれ、江戸初期に関東十八壇林の一つとされた名刹。毎年4月25~27日には江戸時代から続く「御忌まつり」が行われ、植木市や露店で賑わう。
⑤松戸市小金359 ⑥JR北小金駅から徒歩9分 ⑦7時~16時30分 ⑧無休 ⑨10台

①11月下旬になると紅葉が美しい見事な景観も



①徳川家康によって関東十八壇林の一つに定められた

約600m
約9分

Bコース GOAL JR北小金駅

小金公園から駅まではゆるやかな上り坂

約650m
約10分

まだある! 北小金駅周辺お出かけスポット

ベーキング

●ベーきんぐ
090-8110-2347 MAP P16B1
北海道産小麦粉を使い、銅板の上で焼き上げるパンケーキはシンプルでほっとする味わい。パスタ、ハンバーグライスは各500円と価格も量も大満足!
⑤松戸市小金きよし丘1-12-12 ⑥JR北小金駅から徒歩7分 ⑦11時30分~17時 ⑧日曜、ほか土曜不定休 ⑨1台

①アイスパンケーキはなんと300円!ソースは4種類から選べる



①店内には4人がけのテーブル席とカウンター席がある

富士川のほとりで
ちよっとひと息



①藤棚の下には、水飲み場とベンチが設けられているので休憩にもおすすめ
②仲田橋からの小道を歩くと、せせらぎが心地よい川沿いの広場に到着

富士川親水広場

●ふじがわしんすいひろば
047-366-7359 (松戸市河川清流課) MAP P16B1
豊かな水資源に恵まれた松戸では、25カ所の親水スポットが点在。富士川親水広場は地元のボランティアにより管理され、多目的広場のほか、休憩できる藤棚やベンチもある。
⑤松戸市東平賀661地先 ⑥JR北小金駅から徒歩12分 ⑦無休 ⑧園内自由 ⑨なし

玉屋

●たまや
047-703-1100 (松戸市観光協会) MAP P16B1
江戸時代に建てられた小金宿の旅籠「玉屋」。昔ながらの格子戸が見られ、宿場町の風情を偲ぶことができる。現在も居住しているため内部は見学不可。
⑤松戸市小金252-1 ⑥JR北小金駅から徒歩12分 ⑦無休 ⑧見学自由(外観のみ) ⑨なし



①木造建築の建物は外観のみ見学することができる

余裕があればここへ!

小金公園

●こがねこうえん
047-366-7380 (松戸市公園緑地課) MAP P16B1
住宅地にある公園。園内には砂場やブランコ、滑り台のほか、健康遊具も備わる。孫連れで楽しめるコミュニケーションスポットになっている。
⑤松戸市小金きよし丘2-12-1 ⑥JR北小金駅から徒歩10分 ⑦無休 ⑧園内自由 ⑨なし
①高齢者の方のグラウンドゴルフ場として使われることもある



健康増進に役立つ
遊具が揃っている



①階段を下りると多目的に遊べる広場がある

ご近所なのに新鮮!
お気軽おさんぽコース

Aコース 総距離 約2.6km
START 新京成常盤平駅

公園中央口を
目指して歩こう
約1.3km 約20分

21世紀の森と広場

● にじゅういっせいきのもりとひろば

☎047-345-8900 (管理事務所) MAP P16B2

千駄堀に残された自然をいかして造られた、
広さ約50万㎡の都市公園。千駄堀池を中
心に、竪穴式住居がある縄文の森、みどりの
里、光と風の広場、野草園などがある。

●松戸市千駄堀269 ●新京成常盤平
駅から徒歩20分 ●入園無料 ●9～17
時(季節により異なる) ●12月30日～
1月1日 ●有料駐車場利用

COURSE 3 常盤平駅周辺

四季折々の公園 &
農園ウォーク

常盤平駅周辺では広大な自然公園や、ハーブ園で癒
やしのひとときを過ごせます。歩き疲れたらおいし
い洋食ランチや、こだわり素材のパンを味わって!

●みどりの里では
季節ごとに可憐な
花が見られる

●千駄堀池などに集まる野鳥を観察
できる自然観察舎

東京ドーム11個分!
一日過ごせる広大な公園



●市立博物館の屋
外展示物として竪
穴式住居が立つ



●パークセンター前の花壇は一年を通して
さまざまな花が咲く



●千駄堀池では冬季を中心に野
鳥を観察できる(写真はオオハク
チョウ)



●樹木の中を歩けるように木道が
整備された「縄文の森・新緑の丘」



Aコース 約1.3km 約20分
GOAL 新京成常盤平駅

Bコース 総距離 約2.5km
START 新京成常盤平駅

約800m
約12分

駅からは平坦な道なので
歩きやすい

金ケ作育苗圃

●かねがさくいくびょうほ

☎047-388-9207 MAP P16B2

市内の緑化樹木と花壇の草花の生産供
給を目的に設置された育苗圃。現在はハ
ーブ園や生垣見本園も整備され、四季
折々の草花を見ることができる。

●松戸市金ケ作247 ●新京成常盤平駅から
徒歩12分 ●入園無料 ●9～17時 ●なし

狭い道も
あるので車に
注意しよう

約650m
約10分

熊野神社

●くまのじんじや

☎047-386-7049 MAP P16B2

和歌山県の熊野本宮大社の分社で、御祭
神は伊弉冉尊と日本武尊。社務所では御
神木である「榊の木」の葉を、厄除けとし
て拝受することができる。

●松戸市金ケ作361 ●新京成常盤平駅から
徒歩5分 ●9～17時 ●無休 ●50台

祈願や厄除けに
榊の葉を拝受しよう



●平成7年に落成した本殿は、朱塗りの柱が美しい

大切に手入れされた
野草園やハーブ園を観賞

●ハーブ園でも可憐な花が見られる



参拝客を楽しませる
数万本の彼岸花

祖光院

●そこういん

☎047-387-1165 MAP P16B2

天明年間に建立、約250年の
歴史を有する曹洞宗の寺院。
平成5年(1993)より植え始め
た彼岸花が数万本に増え、秋
には木々の間が淡赤に染まる。

●松戸市金ケ作352 ●新京成常
盤平駅から徒歩10分 ●参拝
自由 ●あり

約350m
約5分

Bコース
GOAL 新京成常盤平駅

マルサン堂

●まるさんどう

☎047-718-2543 MAP P16B2

国産小麦やてんさい糖を使用
し、添加物を使わずに作る安
全安心なパンが好評。店内に
は、30種類以上の個性豊か
なパンと焼き菓子が並び。

●松戸市常盤平柳町18-1
●新京成常盤平駅から徒歩17分
●10～18時 ●休曜 ●2台

●焼そばパン200円は、麵が
たっぷりボリューム満点!



●オーナー夫妻が
愛情込めて作り上
げたパンと焼き菓
子がずらり

洋食&ワイン
LUCE

●ようしょくあんどわいんのーちえ

☎080-6245-9158 MAP P16B2

高級感あふれる空間で、洋食と
ワインを楽しめる店。ランチタイ
ムにはパスタにサラダ、自家製パ
ン、ドリンク付きで1000円～とリ
ーズナブルなのがうれしい♪

●松戸市常盤平3-3-18 ●新京成常
盤平駅から徒歩7分 ●10～15時(～
14時LO)、18～22時(～21時LO)
●木曜、ほか不定休あり ●なし

こだわりの一品料理を
ランチでお得に!



●赤が印象的な
空間に、テーブル
席が並び

●直接市場から仕入
れる黒毛和牛のサーロ
インステーキ2900円



●昔ながらの
オムライス900円

歩いてみよう!新しい発見があるかも?こちらをチェック

健康推進員作成!市内14地区のウォーキングマップはこちらから
<https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/undou.html#cmsCBFB9>



身体がよろこぶ 地元グルメ & 特産品をチェック!

みんなで食べたい

定番の松戸おもたせ



栄泉堂 岡松
● えいせんどう おかまつ
☎047-362-2535 MAP P16A2
①松戸市松戸1809 ②JR松戸駅から
徒歩8分 ③9時～18時30分 ④火曜
⑤なし



峰月 松戸駅西口本店
● ほうげつ まつどえきにしくちほんでん
☎047-362-2785 MAP P16A2
①松戸市松戸1281 ②JR松戸駅から
徒歩4分 ③9～19時 ④火曜 ⑤なし



千葉とみい五香本店
● ちばとみいごうほんてん
☎047-388-7500 MAP P16C2
①松戸市金ケ作408-328
②新成五香駅から徒歩2分
③9～18時 ④無休 ⑤5台

わざわざ
食べに
出かけた



共水 鰻重
5300円
修業先の宮川本
屋から引き継い
だタレをつけ炭
火で焼き上げる

One Table
● わん てーぶる
☎047-710-0628 (omusubi不動産)
MAP P16B2
曜日によって店主が変わるユニークなカフ
ェ。ワンプレートランチやスイーツなど、営
業店舗はSNSなどでチェックしよう。
①松戸市常盤平陣屋前1-13 ②JR新八柱駅から
徒歩5分 ③店舗により異なる ④不定休 ⑤なし
https://one-table.net/



訪れるたびに新鮮
一期一会のカフェ

ウナギ みのり台駅
鰻割烹 にし村
● うなぎかつぱう
にしむら
☎047-703-7507 MAP P16B2
静岡で養殖されている幻の「共水うな
ぎ」が味わえる店。ブランド鰻のほか、
国産鰻重3300円～もおすす。うま
き2000円はテイクアウトもできる。
①松戸市松戸1-1-21 ②新成五香駅から
徒歩3分 ③11時30分～15時(～
14時LO)、17時～21時30分(～20時LO)
④月曜(祝日の場合は翌日) ⑤5台



スイーツ 秋山駅
Pâtisserie Hayato Yamada
● ぱていすりー はやと やまだ
☎047-382-6897 MAP P16B3
閑静な住宅街にたたずむパティスリー。人
気のルージュ 680円やショコランジュ 650
円のほか、通年でボンボンショコラも扱う。
①松戸市秋山1-16-2 ②北総鉄道秋山駅から徒歩
1分 ③10～18時 ④火曜、ほか不定休あり ⑤4台



鮮やかなスイーツ
季節の素材を使った

ヘルシーな食材を使った絶品メニューや話題のスイーツを紹介!
旬の特産品や定番のおもたせも買いに出かけよう。



大満足のランチ
● 刺身と天ぷらがセット
になった松定食880円
も大満足の内容

海鮮丼 880円
マグロ、アジ、ブリ
など旬のネタが
14種類以上のつ
たお得な丼
大黒 八柱
● だいこく やばしら
☎047-385-7567 MAP P16B2
新鮮な魚料理が人気の大衆割
烹。ランチは定食や丼などが
あり、サラダ、お新香、味噌汁が
付いてすべて880円! ライス大
盛りがサービスなのうれしい。
①松戸市金ケ作17-1 ②JR新八柱
駅から徒歩4分 ③11時15分～13
時、16時30分～21時30分LO ④
日・月曜 ⑤なし



①テーブル席をは
じめ座敷も備えた
落ち着いた店内
で食事を楽しもう



前菜プレートの一例

Set3 2200円
前菜プレート、季節の
パスタ、デザート、ドリ
ンクが付いている
農家レストラン
やさいのレストラン
亀吉農園別館
● やさいのれすどらん
かめきちのうえんべつかん
☎非公開 MAP P16B2
亀吉農園で栽培された新鮮な野菜を使っ
た週末限定レストラン。パスタかガレット
をメインにした3種類のセットメニュー
1400円～がおすすめ。
①松戸市松戸1-21-1 ②新成五香駅から
徒歩8分 ③11時～14時30分(季節により
変動あり) ④日～水曜、ほか不定休あり ⑤なし



①開放的な店内の一角には野菜の
直売スペースもある

地元野菜を買うならココ! 市内の農産物直売所

田端農園 ☎047-391-2082
● たばたのうえん MAP P16B3
トマトやキュウリなど、毎日の食卓に欠かせない
新鮮な野菜が並び直売所。店内では、つくたて
餅や五目おこわなどの惣菜類も販売している。
①松戸市秋山1-3-3 ②北総鉄道秋山駅から徒歩
4分 ③9～17時 ④月・火・木・土曜
⑤10台
①桃太郎トマトを中心にその時々
の旬の野菜が揃う

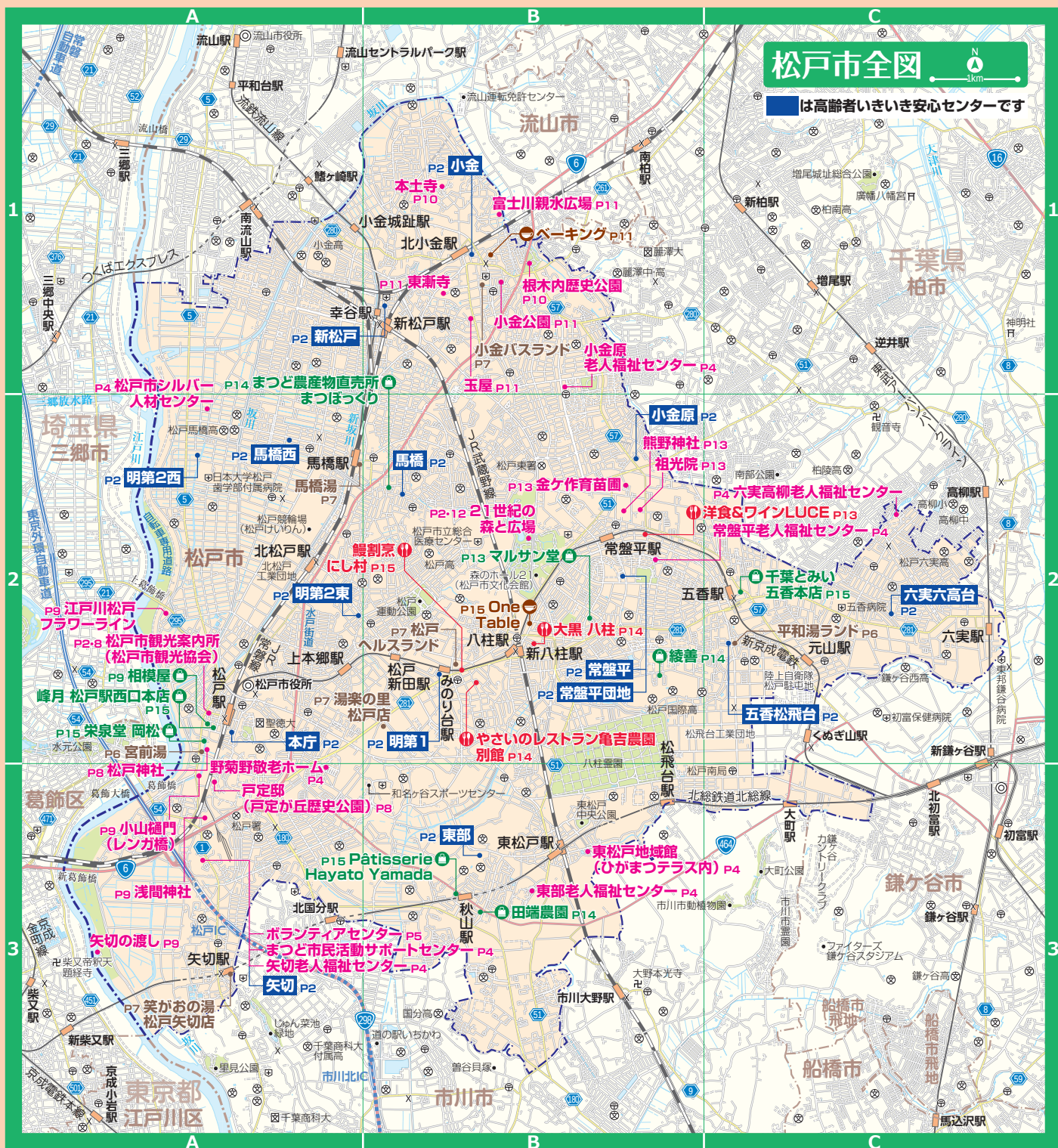


綾善 ☎047-387-0851
● あやぜん MAP P16B2
無農薬有機野菜にこだわっている農家。1年を
通して約60種類の野菜を栽培しており、朝どれ
の野菜を直売スペースで販売している。①松戸
市五香西5-3-3 ②JR新八柱駅から車で5分
③9～19時 ④不定休 ⑤なし
①チンゲン菜や水菜など、新鮮な野菜を
扱う。冬期はつぼ焼き芋も販売



まつど農産物直売所
まつぼっくり ☎047-341-3050 MAP P16B2
● まつどのうさんぶつちよくばいじょ まつぼっくり
松戸の旬の農産物や加工品が手に入る直売所。誰もが安心し
て食べられる野菜作りを目指す、松戸市無農薬栽培研究会に
所属する生産者の野菜も揃う。①松戸市新作382 ②JR馬橋
駅から徒歩10分 ③火曜の8～12時、土曜の13～16時
④月・水・木・金・日曜 ⑤13台
①枝豆、カブ、ホウレンソウなど地元産の
野菜が並び





松戸市役所

☎047-366-1111 (代表)



HPは
コチラ

発行 松戸市福祉長寿部高齢者支援課

企画・編集・制作 株式会社JTBパブリッシング

※本誌掲載のデータは2022年11月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は弊社では補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。 ※本誌掲載のイラストなどは、原則として取材時点で確認した消費税込みの大人料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。 ※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。ラストオーダーや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。ラストオーダーはLOと表記しています。 ※交通の所要時間はあくまでも目安です。天候の影響や季節により変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。 ※本誌に掲載している地図にあたっては、国土地理院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)を使用しています。