

北総エリアの情報満載

まちがもっと好きになる まちづくりメディア

# STAD

すたっと

2019 2・3月号

Vol.100

TAKE FREE  
ご自由に  
おもちください

すたっとTV 検索 動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>

Stad Selection  
みんな大好き!  
パン&スイーツ



表紙写真:「Bakery&Cafeつむぎ」にて、「つむぎ」のパンと「Blume」のスイーツ

## 春の作品展

### 第13回まごころ展

2月19日(火)～3月3日(日)  
9:00～17:00(25日は休館)

四街道市文化センター 1階展示ホール

四街道市内にある千葉県立千葉盲学校と四街道特別支援学校の児童生徒による年に一度の合同作品展です。絵画、工芸、書など約130点を展示。子ども達による伸びやかな作品をご鑑賞ください。入場無料。

📍 四街道市文化センター ☎043-423-1618



四街道市

### Kaen写真展

「Ears Attuned」(仮)

3月26日(火)～4月1日(月)

12:00～18:00(最終日は17:00まで)

杜のギャラリー海(成田市公津の杜3-7-21)

成田市出身のkaen

による春の個展。一年間撮りためた中から、自身が好きな海を始め、身近な自然の移ろいをフィルムで撮影した作品を発表。観る者を非日常的な時間へと誘います。入場無料。

📍 杜のギャラリー海

☎0476-29-2396



りんごの花

成田市

上賀茂流 真多呂人形  
(木目込み人形)

「第36回まきな会作品展」

2月26日(火)～3月3日(日) 9:30～16:30

(初日は13:00～、最終日は15:00まで)

臼井公民館 2階展示室

木目込み人形サークル「まきな会」による毎年恒例の作品展。約15名の会員が約70体の人形を披露。また、合同作品として「けまり遊び」を展示します。雅な世界をご堪能ください。入場無料。

📍 まきな会

☎043-486-2978

(菅原さん)



奏楽

佐倉市

# MORE Marché

モアマルシェ 春

2019.

3.24 SUN

10:00-15:00

牧の原モア・フードコート・陽の広場

モアマルシェ事務局(株)コミュニティデザイン TEL.043-486-1107(平日10:00～16:00)

### ■貝殻亭グループとのコラボメニュー



■地元農家さんの新鮮野菜と加工品の販売

■地元で人気のパン・スイーツ店が出店

■手作り雑貨の販売とワークショップ

■多彩なステージイベント

内容は変更する場合がございます。予めご了承ください。

MORE 牧の原モア

〒270-1331 印西市牧の原1丁目3番

1400台の駐車場を完備

☎0476-48-5514

<http://www.makinohara-more.com/>

牧の原モア

検索

詳細はモアマルシェ  
特設Facebook  
ページで  
チェック!▶



LINE@ はじめました!  
お友達募集集中!

イベント情報など配信! @makinoharamore





## みんな大好き! パン&スイーツ



まだまだ寒さ厳しいこの時期は、焼き立てのパンや甘いお菓子が恋しくなる季節です。もちもちのパンや冬季限定のチョコレート菓子など、心もお腹も満たしてくれるパンとスイーツをご紹介します! 3月24日(日)には、印西市でパン&スイーツを中心としたマルシェも開催されます。店舗とイベントの両方にぜひお出かけください!



### Bakery&Cafe つむぎ 佐倉市

※商品価格は税抜きです。



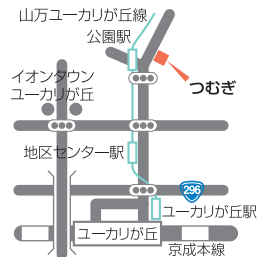
大手製粉会社の勤務経験を活かし8年前に開業した父・竹谷光司さんの店を、昨年1月から息子さん夫婦が継承。店主の健吾さんは、父から直伝でパン作りを学び、現在ではカフェスペースを設け、都内のレストランに勤めていた奥様と二人三脚でパンの美味しさを活かしたメニューを展開するなど、新たな店作りに励んでいます。ライ麦や全粒粉パンを始め、季節限定商品など約60種類の焼き立てパンが店内を賑やかし、訪れる馴染みの顔に会話も弾みます。パン作りの技術は勿論、地域のお客様に愛される店を受け継ぐ「つむぎ」のパンをぜひご賞味ください。



店主 竹谷健吾さん



★おすすめのパン  
モッツレラチーズを贅沢に使用した「トマトとモッツレラチーズのピザ」¥260、1番人気の「クランベリーとくるみのリュスティック」¥280、全粒粉の生地でカレーを包んだ「焼きカレーパン」¥160、もちもちとした食感で全粒粉とホワイトチョコレートの相性が良い「ナッツショコラ」¥250。



★ごろごろ野菜のミネストローネとパン盛り合わせドリンク付き ¥980

存在感たっぷりにカットされた野菜のミネストローネは、食べるスープの感覚。スープが届く前とスープのおともとして頂く約8種類のパンが付いています。



【Bakery&Cafe つむぎ】

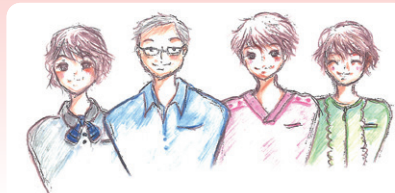
営業時間: 8:00~18:00

定休日: 月・火曜日

所在地: 佐倉市ユーカリが丘2-2-7

☎ 043-377-3752

🌐 <http://www.facebook.com/tsumugi3752/>



脈管および透析専門医の経験豊富な医師と親切なスタッフが、アットホームな雰囲気、皆さまのお悩みに向き合います。頸部・胸腹部・四肢の動静脈の疾患(動脈硬化・下肢静脈瘤・静脈血栓症・リンパ浮腫・透析シャント血管)を専門にしております。日帰り治療として、下肢静脈瘤には、血管内焼灼術や硬化療法を、透析シャントには血管拡張術を、いずれも傷跡がなく痛みの少ないカテーテル治療で行っております。

### ユーカリ血管クリニック ドクター・ラオシー(老師)の ~ひと休み~ 【最終回】

なんと尊厳に満ちたところだろう。まるで別世界のようでした。白衣の天使たちが耳元でささやきます。そこは、まさしく「オピタル\*」でした。

イカ釣りの漁火(いかり)も冬の訪れとともに間もなく消え入ることでしょう。この浜辺の病院も近い将来、地域の役割にふさわしい姿に衣替えをしていくかもしれません。ともに、日夜励んだ病院のスタッフ一人ひとりにも、新しい医療のスタイルにふさわしい衣替えを求められる日もそう遠くないと思います。

夕闇せまる恵山(えさん)を背に、ドクター・ラオシーは、安堵した面持(おも)ちで、港町に帰る最終バスに乗り込みました。峠を下るバスの車窓から山影が遠く消えてゆきました。旅人も浜の病院のことは、生涯、決して忘れることはないでしょう。(おわり)

\*オピタル: Hospital(仏) < Hospital: 病院、おもてなし



佐倉市西ユーカリが丘 6-12-3

イオンタウン ユーカリが丘 西街区 2F

◎事前に電話でご予約ください。

●診療時間

☎043-463-7711

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~13:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | △ | × |
| 16:00~18:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | △ | × |

◎上記の他、祝日、第2・4土曜日は休診となります。

ホームページ <http://www.yucari-kekkan.jp/>



# シフォンケーキと焼き菓子の店 Blume 佐倉市

※商品価格は税込みです。



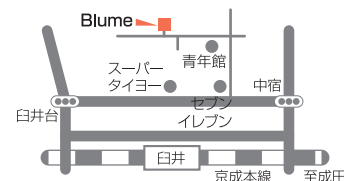
★桜のシフォンケーキと桜のプチケーキ  
塩漬けた八重桜が目玉の「桜のシフォンケーキ」¥700と大納言入り「桜のプチケーキ」¥220は、春を告げる季節限定の味わいです。



★チョコレート菓子(写真手前右から)  
外はカリッと中はもちもちの「カヌレ」¥240、カカオ70%のチョコを使用、くるみ入りの「ブラウニー」¥300、クランベリーとチョコレートの相性抜群! クランベリージャムが鮮やかな「アマンデーヌショコラ」¥350、洋酒に漬けたオレンジピール入りのショコラ生地をチョコレートで包んだ「メダリオン」¥220、ずっしりとした重さで濃厚な味わいの「ガトーショコラクラシック」¥1,500。

★シフォンケーキ各種 各¥700  
京都の宇治抹茶を使用した「抹茶」は子どもからシニアまで幅広い世代に人気。アールグレイの茶葉が香る「紅茶」、マープル模様美しい「チョコマープル」、オレンジ果汁をたっぷり絞った「オレンジ」、ヴァンホーテンココアを贅沢に使用した「チョコレート」。

①【シフォンケーキと焼き菓子の店 Blume】  
営業時間:10:00~18:00 定休日:日~水曜日  
所在地:佐倉市臼井584-2  
☎ 043-461-0498  
http://www.facebook.com/blume.sakura/



自宅の一部屋を店舗として5年前に開店、木・金・土曜日限定で営業しています。約15種類の味を誇るシフォンケーキを中心に、ドイツやフランスなどの伝統的な欧風洋菓子を日本人の口に合うようレシピを改良して販売。家庭的な空間に看板商品のシフォンケーキと数種類の焼き菓子が並びます。バレンタインシーズンにはチョコレート菓子も充実! 季節ごとの味わいをお楽しみください。



## ベーぐるきっちん 四街道市

※商品価格は税抜きです。

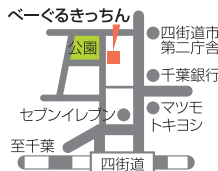
昨年4月にオープンしたベーグル専門店。内装やガラスを彩るペイントなど、手作りならではの温かみを感じる空間です。ベーグルは国産小麦と米粉を使用しており、もちもちの食感! 米の美味しさとパンの手軽さの両輪で、惣菜と合うパン作りを追究、米粉入りベーグルに辿り着きました。食材はなるべく地元産を使用。



採れたて野菜がたっぷり入ったベーグルサンドは、四街道の恵みを堪能することができます。店内には四街道市のPR映像が流れ、地域情報コーナーも設けられるなど、コミュニティカフェとしても魅力です。「ベーぐるきっちん」で、四街道を味わいませんか!



①【ベーぐるきっちん】  
営業日:10:00~16:00 定休日:日・月曜日  
所在地:四街道市四街道1-6-8大和ビル102号室  
☎ 043-497-5488  
http://bagelkitchen.owst.jp/  
http://www.facebook.com/bagel.kitchen18/



★スイーツ系ベーグル  
バレンタインシーズン限定の「生チョコいちごベーグル」¥450は、地元産のいちご2個分を使用した豪華な逸品。存在感たっぷりのバターと餡の「あんバターサンド」¥280は、定番メニューのスイーツ人気No1商品。餡とバターの相性の良さを堪能ください!

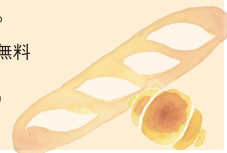


★ベーグルプレート ¥1,200  
旬の生野菜サラダ、温野菜、ディップ、自家製ジャム、キッシュ、ベーグル、デザート、ドリンクがセットの一日限定5食のランチメニュー。農家さんから届けられた野菜により内容が変わる旬の味を満喫できるプレートです。

## 牧の原モア モアマルシェ春

このページでご紹介しているお店はもちろん、北総各地からパン&スイーツ、野菜&加工品、アートのジャンルで約25店舗が出店! 印西市の「牧の原モア」で春のマルシェが開催されます。北総地域の魅力溢れるお店をお楽しみください。

①開催日時:3月24日(日) 10:00~15:00 入場無料  
会場:牧の原モアフードコートおよび隣の広場  
☎ モアマルシェ事務局(総コミュニティデザイン)  
043-486-1107(平日10:00~16:00)



MORE Marche

Monthly selection

2019.2.23 sat 10:00-14:00

牧の原モア

フードコート/隣の広場

入場無料

毎月最終土曜日は、「牧の原モア」のわくわくMORE DAY!  
「モアマルシェ~マンスリーセレクション~」が開催されます。  
北総各地から魅力溢れる約15店舗が出店。  
北総地域の食と農・アートをお楽しみください。

**パン&スイーツ** こだわりのパン・スイーツ

- おかしな焼菓子屋こぼこぼ
- ベーぐるきっちん
- ワンコロの森キッチン

**野菜&加工品** 地元生産者の旬な野菜と加工品

- 楽健農園
- 地域おこし研究会
- 農園「花田夢」

**アート** 様々なジャンルのワークショップと作品販売

- アロマ調香師coki.miya
- コナ工房
- Serendipity floral
- ハワイアンロミロミhilomilomi
- タロット占いフェアリーテール
- ワンコロの森 ほか

※出店者および販売内容は変更になる場合がございます。  
◎次回は「モアマルシェ春」として3月24日(日)に開催します。

●お問合せ: 牧の原モア ☎0476-48-5514 詳しくは f モアマルシェ で検索!

1ばんねっと

STaD

千葉ニュータウンケーブルテレビ 1ばんねっとからのお知らせ

北総線沿線(印西市、白井市、船橋市小室町)をエリアとする千葉ニュータウンケーブルテレビ「1ばんねっと」とSTaDとのコラボ企画。

今回は隣の枠でお知らせしている、2月23日(土)開催の牧の原モア「モアマルシェ~マンスリーセレクション~」の放送予定をお伝えします。

1ばんねっとでは、毎月最終土曜日に行われている「わくわくMORE DAY」を始め、牧の原モアのイベントを取材、ご紹介しています。今回は2月23日(土)に行われる「モアマルシェ~マンスリーセレクション~」を取材。出店者へのインタビューを交え、地域のお店や農家さん、作家さんなどの情報をお伝えします。下記番組をぜひご覧ください!

「1ばんねっと」牧の原モア「モアマルシェ~マンスリーセレクション~」放送予定

- 放送期間: 3月21日(木・祝)~3月27日(水)
- 放送時間: 10:35~、15:35~、20:35~、22:35~
- 番組名: 1ばんあわい内「チバにゅー知っ得情報館」
- チャンネル番号: 地デジ11チャンネル「1ばんチャンネル」
- お問合せ: 1ばんねっと ☎0120-373-455



これからイベント



成田の梅まつり

2月16日(土)～3月3日(日)

※期間中の土・日曜日10:00～15:00にイベント開催

成田山公園

成田山公園には約500本の紅梅白梅が植栽されており、可憐な梅の花々が春の息吹を運びます。期間中、土・日曜日には、津軽三味線、箏・尺八、二胡等の演奏や野点、甘酒進上などが行われ来場者をおもてなし。ひとときの風情をお楽しみください。

◎一般社団法人成田市観光協会 ☎0476-22-2102

◎http://www.nrtk.jp



これからイベント



佐倉・城下町きもの散歩

2月10日(日)～4月21日(日)

※期間中の土・日曜日・祝日を中心に開催

旧平井家住宅

お抹茶、お菓子、記念写真付きで、明治時代の建造物である旧平井家住宅で着付けをお楽しみ頂けます。体験料中学生以上¥3,000、小学生以下¥2,000。着物着用者¥1,500。きもの散歩開催日に着物着用の方は、旧堀田邸、佐倉順天堂記念館、武家屋敷への入館が無料です。着物で佐倉散歩をお楽しみください。

◎NPO法人佐倉一里塚

☎043-483-3535(水・木・土・日曜日13:00～15:30)

◎http://www.city.sakura.lg.jp/0000012320.html



これからイベント



和良比はだか祭り

2月25日(月)13:00～15:00

皇産霊神社

五穀豊穡、家内安全、子どもの健やかな成長を祈願する祭礼。裸衆が神田の泥を赤ん坊の額に付ける幼児祭礼を始め、神田で騎馬戦や泥投げが繰り広げられます。“泥んこ祭り”の異名を持つ迫力満点の祭礼をご堪能ください。尚、駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

◎四街道市役所環境経済部産業振興課

☎043-421-6134



これからイベント



本佐倉城跡国史跡指定20周年記念事業講演会

「敵を阻む城、にぎわう城下

～戦国時代の本佐倉城と千葉氏の歴史～」

2月16日(土)13:00開演(12:00開場)

プリミエール酒々井

本佐倉城は今から約500年前に関東有数の名族下総守護千葉氏の居城として築城され、下総の政治・経済・文化の中心として繁栄しました。講演では6名の講師を迎え、古文書、記録、考古学など様々な分野から、本佐倉城と千葉氏の戦国時代の実情を伝えます。入場無料。申込み不要。

◎酒々井町教育委員会生涯学習課 ☎043-496-5334



これからイベント



国立歴史民俗博物館

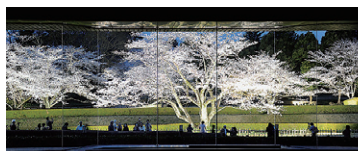
歴博夜桜観賞の夕べ

3月27日(水)～4月7日(日)18:00～20:00

※4/1(月)は臨時閉館

毎年、桜の開花時期に合わせて、エントランスホールを無料開放! 展示棟脇にある大桜のライトアップをお楽しみ頂けます。歴博が贈る春の風物詩、夜陰に浮かぶ幻想的な大桜をご観賞ください。

◎国立歴史民俗博物館 広報サービス室 ☎043-486-0123(代) ◎http://www.rekihaku.ac.jp



これからイベント



八千代新川

千本桜(やちよ伝えさくら)まつり

3月9日(土)・10日(日)10:00～20:00 ※雨天中止

道の駅やちよ(八千代ふるさとステーション・やちよ農業交流センター)周辺

新川河岸4.6km、695本の日本最長級を誇る河津桜並木の見頃に合わせて開催! ステージパフォーマンスやキッチンカー出店、桜のスイーツ披露・販売、河津桜のライトアップなどが行われます。様々な催しとともに八千代の新名所を満喫してください。

◎八千代新川千本桜まつり実行委員会事務局

☎047-406-4778(やちよ農業交流センター内)



催 第7回とみさと市民活動フェスタ

2月9日(土)10:20～15:00(10:00～10:20は感謝状贈呈式)

富里中央公民館、市民活動サポートセンター

富里市で活躍する市民公益活動団体の祭典。子どもからシニアまで、見て・聞いて・体験して・交流できるイベントが満載です! 楽しみながら地域活動に触れてください。入場無料。

◎富里市役所市民活動推進課 ☎0476-93-1117

催 白井市文化センター・プラネタリウム

「わかるかな 星座クイズ・春」

3月3日(日)～5月26日(日)期間中、日曜日の投映11:30～12:15 星座マスターを目指して、クイズに挑戦してみませんか! 春休み期間の3/27(水)～4/7(日)は、水～日曜日に投映されます。大人¥340、高校生以下¥160。

◎白井市文化センター・プラネタリウム ☎047-492-1125

催 第42回八街市社会教育振興大会

2月23日(土)13:00～16:00(開場12:30)

八街市中央公民館

今年は「いのち」を学ぶ社会教育」をテーマに、旭山動物園園長の坂東元氏を講師に迎え、記念講演会を開催します。旭山動物園のみならず、マレーシアでの野生生物レスキュー活動など、動物の生命と向き合う現場からの輝きを伝えます。入場無料。

◎八街市教育委員会社会教育課 ☎043-443-1464

催 朗読サロンこおろぎの輪「第28回朗読のつどい」

3月14日(木)①10:00開演(9:30開場) ②14:00開演(13:30開場) 今回は明治の文豪、徳富蘆花の短編「梅一輪」を題材に、明治の世、太平洋を渡った恋を朗読します。千葉県ゆかりの作品に耳を傾けてみませんか。入場無料。申込み不要。

◎朗読サロンこおろぎの輪 ☎043-484-1284(内田さん)

催 北総花の丘公園 展示会「雪割草と早春の山野草展」

3月1日(金)～3日(日)9:00～17:00(最終日は16:00まで)

アーバンフラワープラザ

「大江戸雪割草友の会」による出展。雪割草の育て方とこけ玉の作り方、小品盆栽の体験など、各種体験教室(有料)を同時開催します。早春の訪れをお楽しみください。入場無料。

◎北総花の丘公園 ☎0476-47-4030

◎http://www.cue-net.or.jp/kouen/hana/

催 花夢陶房ギャラリー「陶の蓋物うつわ展」

3月3日(日)～20日(水)日～水曜日13:00～16:00(木～土曜日定休)

一軒家の敷地内にある陶器のギャラリーです。蓋付きのうつわを中心にお皿や湯呑みなどの食器類、約50点を展示販売します。入場無料。

◎花夢陶房(かむとぼう)ギャラリー ☎043-496-3557(梅澤さん)

イベント情報は ST&D TV みんなのイベントカレンダーもチェック! ➡ http://www.stad-tv.com/our\_calendar/ 初回登録(無料)が必要です。

# 発展し続ける街・ユーカリが丘

2017 年リニューアルオープンしているスカイプラザ・モール。1階には食品スーパーや生鮮専門店などが出店し賑わいを見せている。3階には通路を兼ねた素敵なショールームにカフェユーカリの木を併設し、街ギャラリーと山万グループの事務所がある。そしてこの冬、同階にユーカリが丘駅北口コンコースにあった佐倉市役所ユーカリが丘出張所が移転し、隣接して志津北部地域子育て世代包括支援センターが開設した。併せてユーカリが丘駅南口に直結して認可保育園「ユーカリの森マイキッズ」が開園。さらにユーカリが丘6丁目には高齢者福祉の拠点として「ユーカリが丘在宅支援センター」がオープンしている。

子どもにも子育て世代にもそしてシニア世代にもやさしい街として発展し続ける街・ユーカリが丘の情報をこれからも ST&D はお伝えしていきます。次回は毎年恒例の緑まつりの情報をお届けします。

ユーカリが丘の詳細情報はこちらから▶  
未来の見える街 ユーカリが丘公式タウンポータルサイト





福祉にツナガル。働く自分をミツケル。

合同就職説明会

Fukushi Live Cafe

# 福祉ライブカフェ

新卒・既卒・中途・就職がまだ先の学生、どなたでも参加歓迎！  
より多くの情報をゲットして、ご自身の就活や学びに活かしてください！！

千葉県の障害児・障害者に関わる40法人が集結！

日時 2019年3月3日(日) 13:00-16:00

会場 京成ホテルミラマーレ 6F ローズルーム

詳細は  
スマホでも！



主催 千葉県知的障害者福祉協会

問合せ 社会福祉法人まごころ／多機能型作業所ピーアンビシャス Tel: 0476-24-2131 Fax: 0476-24-2132 施設長／中村輝彦 E-MAIL: teru@be-ambitious.com

ツナガル・ミツケル・ヒロガル

## 障害者福祉に触れる3時間

千葉県内の障害児・障害者福祉に取り組む福祉法人が集まる「福祉ライブカフェ」。企業や法人の説明をただ聞くだけじゃない。障害者と話し、体験し、楽しむことで、福祉で働く面白さや可能性について考えてみよう。

### ルール・ポイント

- スーツを脱いで私服で行こう！
- 障害者本人に会いに行こう！
- 現場の本音や人事の本音を聞こう！

### プログラム

13:00~16:00 福祉とツナガル  
法人ブース

13:00~16:00 福祉をミツケル  
カフェ、体験ブース

14:00~15:00 福祉がヒロガル  
障害者による豊かなパフォーマンス！

採用担当者クロストーク



第38回 Sakura Asahi Kenko Marathon

# 佐倉朝日健康マラソン大会

金メダルジョギングロードのあるまち

フルマラソンの部  
コースリニューアル！

【写真提供：オールスポーツコミュニティ】



2019 3/24日

AM9:30スタート！[雨|天|決|行]

会場 岩名運動公園陸上競技場(千葉県佐倉市)

種目 フルマラソン・10km・3km

- 日本陸上競技連盟 公認大会・マラソンチャレンジカップ(MCC)参加大会(フルマラソン)
- 日本陸上競技連盟 公認コース(10km)

主催 佐倉朝日健康マラソン大会実行委員会・朝日新聞社

後援 佐倉市・佐倉市教育委員会・佐倉市体育協会・(一財)千葉陸上競技協会

主管 佐倉市陸上競技協会

協賛 ミズノ(株)・大塚製薬(株)・京成電鉄(株)

## まちづくりコラム Vol.30

このコーナーでは、「市民協働によるまちづくり」について  
STaDプロデューサー中村正明が北総エリアの事例を交えお伝えします！

### SNSの活用により「広報」を楽しく！

最近、市民活動団体のリーダーとお話をする度、広報活動が大変なんですよ、どうしたらいいですかね・・・と相談されることが多く、どこが大変ですかと伺うと、広報担当者が会報の作成やホームページの更新業務に追われてしまい、本来の広報担当者に期待している活動が出来ていないということです。本来広報活動は、団体活動の情報発信を通じて、団体の活動内容やビジョン・想いを伝えるとともに、賛同者(パートナー)の発掘や会員の増強等にまでつなげ、地域とのつながりを深め、市民との信頼を築いていくことが重要です。

広報業務といっても幅広いので、①情報の収集②情報のまとめ(編集)③情報の発信という3つにわけて考えてみましょう。まず①の情報の収集ですが、従来は広報担当者のみで団体の活動取材したり、各事業の担当者にヒアリングを行ったり、関連情報を調べたりとやるのが山積みで広報担当者はこの作業でうんざりしてしまうことも想像出来ますね。また、②の情報のまとめ(編集)については、団体としての「統一した目線」で様々な情報を整理して、発信する媒体やターゲットごとに効果的なコンテンツに仕上げることが重要です。さらに、③の情報発信については、タイムリーかつ効果的に様々な媒体を連動(クロスメディア)させて発信することが大切です。このような幅広い広報業務を効率よく、そして楽しくするための提案として、

日々進化するSNSを活用した広報活動をおすすめします！

すでに、ホームページや会報を作成していることを前提に、今回はFacebookを例にしてイベント開催にあたっての効率よい活用法について考えてみます。ホームグラウンドのような機能である「Facebookページ」を作成すれば、仲間との情報共有に役立つ「グループ機能」や「イベント情報発信機能」など、今までイベント開催時にチラシづくりや配布に手間をかけていたところを、簡単に作成し拡散することができます。もちろん、チラシや紙媒体も必要な時もありますが・・・また、イベントの情報発信時にとても低料金で、効率よく広告が打てる点も、イベント情報の発信をしながら、団体がターゲットとする属性やエリア等を絞り込んだ戦略的な広報活動とネットワークづくりを同時に可能にするのもSNSの魅力の一つです。そして、やはり何と云っても、私が魅力を感じるのは、発信した情報に対して「いいね！」やコメントでタイムリーにリアクションがあるため、メンバーのモチベーションアップにつながる点が大きいですね！

広報を効率よく、そして何より楽しくするために、SNSを効果的に活用してみたいかがですか！





## 教えて!『骨密度検査』ってどんな検査?

放射線科 診療放射線技師 石田 拓未・多田 百未

骨量(カルシウムなど)は、20歳頃をピークにして年齢とともに少しずつ減少します。そのため、骨密度検査の主な目的は、『骨粗しょう症』に対する診断や治療効果の判定、投薬治療による骨量変化の観察を行うことです。皆さまが、安心・安全に骨密度検査を受けて頂く為、よくある質問をご紹介します。



### 『骨密度』ってなに?

骨密度は、骨の強度を判定するための代表的な指標であり、骨の強度は、骨密度が70%・骨質が30%を占めているとされています。

骨密度検査では骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。結果は、若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表記されます。

当院では、二重エネルギーX線吸収測定法(dual-energy X-ray absorptiometry:DEXA)で測定しています。これは、2種類のX線を測定部位に当てることで骨成分を他の組織と区別して測定する方法で、日本骨粗鬆症学会のガイドラインにおいて推奨される検査方法です。

### Q1. どのように検査するのですか?

専用のベッドに仰向けで寝た状態で10分ほど検査を行います。動いてしまうと正しく測定できませんので、検査中は体を動かすことができません。検査部位により金属やプラスチックが検査の妨げになりますので、検査着に着替えていただくことがあります。



### Q2. 被ばくの心配はありますか?

胸部X線検査の約10分の1のX線を使用し検査を行っています。そのため、腰椎と大腿骨など数カ所の測定をしても1回の被ばく線量が增多することはありませんので安心して検査を受けられます。

### Q3. 骨密度検査の前に他の検査を行っても良いですか?

バリウム製剤を用いた検査(胃や大腸)、核医学検査、造影剤を用いた検査を1か月以内に行った時は、骨密度の値に影響を及ぼす可能性があるため、担当医にご相談ください。

### Q4. 骨密度検査の推奨年齢はありますか?

女性の場合、閉経を迎えるとホルモンの関係上、骨量が低下し始めるため、閉経後、年に1回程度測定することが望ましいとされています。また、骨量変化の少ない20~40代のうちに一度測定を行うことで老年期の比較に役立ちます。

男性の場合は、糖尿病や慢性腎臓病など骨粗しょう症の原因となる障害がなければ70歳くらいからの測定が推奨されています。

### Q5. 骨密度の結果はどのように表記されますか?

骨密度の結果は右記の数値で表しています。

上段に書いてある数値(この場合は0.628g/cm<sup>2</sup>)は、検査時の骨密度の値です。

中段に書いてある数値(この場合は62%)は、YAM値と呼ばれ、20歳から45歳までの平均値と比べての割合を表しています。このYAM値や血液検査などを用いて骨粗しょう症の診断に使用しています。

下段に書いてある数値(この場合は75%)は、同年代の平均値と比べた割合を表しています。

腰椎 L2/3を測定しました

あなたの骨密度は

**0.628 g/cm<sup>2</sup>**です

若い人と比較した値は

**62 % -3.2SD** です

同年代と比較した値は

**75 % -1.6SD** です

骨面積 : 47.106 cm<sup>2</sup> 骨塩量 : 29.568 g



## スキンテアって何? あなたの皮膚は大丈夫ですか?

皮膚・排泄ケア認定看護師 高野 弘栄

「スキン「テア」」(Skin tear)という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか?「スキンケア」と紛らわしいのですが、「テア」(tear)とは、「引き裂くこと」、「裂け目」を意味する英語で、「スキンテア」を日本語訳すると、「皮膚裂傷」ということになり、摩擦・ずれによって、皮膚が裂けてたり、剥がれたりする皮膚の損傷をいいます。

よくある症状としては、棚や柵にぶつかって皮膚がめくれたり、絆創膏を剥がしたとき皮膚が一緒にめくれたり...こんな症状をスキンテアといいます。

特に高齢者の皮膚は乾燥し、薄くなり弾力を失うため起こしやすい状態になります。また、過去にスキンテアを発生した箇所には線状や星状の白い線となって残っています。

ご自分の皮膚やご家族の方の皮膚は大丈夫ですか?

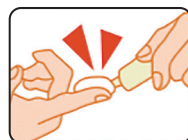


スキンテアの予防としては、

### ①保湿剤を1日2回塗布しましょう

チューブタイプであれば人差し指の第一関節のところまで(約20~30mm)ローション剤であれば手の上に1円玉大が手のひら全体に塗る量に相当します。

### 軟膏やクリーム

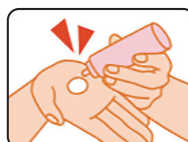


人差し指の先から第一関節まで出した量

### ②皮膚を摩擦から保護しましょう

(長袖の着用、レッグウォーマー、サポーター使用)

### ローション



1円玉大

### ③ケア提供者が障害を与えないように注意しましょう



## 『2月・3月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

### 『知ろう!守ろう!腎臓!!』

#### ～あなたの腎臓大丈夫??～を開催します

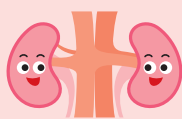
“腎臓について知るきっかけになる・腎臓に興味を持てる”をテーマに、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、講話や各検査を行います。

今回は、リハビリスタッフによるロコモ測定も開催。

参加無料・申込不要・どなた様もご参加いただけます。

皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日時／3月2日(土)9:30～12:00
- 場所／1階ロビー
- 内容／腎臓内科医による「腎臓」のお話  
(1回目／10:00～ 2回目／11:00～)  
各測定(血圧・血糖・ロコモ測定など)  
各相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)
- 定員／100名程度
- 参加無料・申込不要
- ★お持ち帰りの腎臓食(お菓子)をご用意しています♪
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



### ロビーコンサートを開催します

歌とダンス、ピアノの素敵なステージをお届けします。  
参加無料・申込不要。どなたでもご参加いただけます。  
皆さまのご参加をお待ちしています。

#### 【アーティスト】

瀧澤 行則 (俳優※歌・ダンス)

高知尾 純 (ピアノ)

●日時／2月9日(土)14:00～15:00

●場所／1階ロビー

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 2018年度第8回市民公開講座を開催します

『健康寿命をのばす』をテーマに認知症や骨折、寝たきりなどの予防について、健診センター所長の有田医師、保健師、管理栄養士がわかりやすくお話しします。

●日時／3月16日(土)14:00～15:30

●場所／6階ホール

●内容／『健康寿命を伸ばそう

～認知症や寝たきりにならないために～』

講師：健診センター所長(副院長) 有田 誠司

健診センター保健師・管理栄養士

●定員／100名

●要申込・参加無料

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆受付時間／9:00～17:00(土日祝日除く)

☆申込締切／3月8日(金)※定員に達し次第終了



## STaD×三門農園 2019 アイガモ米オーナー募集

**オーナー会員 15,000円／1年**  
1家族(4名様まで) アイガモ米2019年産10kg+各体験

#### 年間スケジュール(予定)

**3月16日(土) 9:00～12:00**

いよいよ始まる田植えの準備

トラクター試乗体験! ロボットトラクターが無人で動く!



**5月11日(土) 9:00～12:00**

田植え体験

**6月 8日(土) 13:00～15:00**

アイガモ赤ちゃん放鳥

**9月 7日(土) 9:00～12:00**

稲刈り体験

**11月16日(土) 11:00～15:00**

収穫祭 美味しいお米!



現地集合・現地解散となります。  
山万ユーカリが丘線女子大駅より徒歩15分  
お車の方はお気をつけてお越しください。



◀三門農園HP

上記イベントの詳細については都度お知らせいたします。

お問合せ・申込み (株)コミュニティデザイン ☎043-486-1107 担当:伊藤 お気軽にお問合せください。



# STaD × 江戸優り佐原

春の節分の節分祭、香取神宮と観福寺でそれぞれ歴史ある節分の儀が行われます。「さわら雛めぐり」では、たくさんの人形達が町並みのたたずまいとともに訪問者をお出迎え。日本遺産にも認定されている佐原のまちの歴史を読み解き、未来を展望するフォーラムの開催。日本の春の風物詩であるお花見の名所もたくさんあります。ぜひ、春の佐原へお出かけ下さい。



## イベント

### 香取神宮・節分祭

香取神宮は、伊勢・鹿島と並び、明治以前に「神宮」の称号を与えられた、わが国屈指の名社です。節分祭では、福娘が豆をまいて鬼を外に追い出す儀式が行われた後に、年男年女らが並び、待ち構える参拝客に福豆・福銭がまかれます。

日時：2月3日(日)13:30～

場所：香取神宮本殿前(香取市香取1697-1) [katori-jingu.or.jp](http://katori-jingu.or.jp)



### 観福寺・節分会

川崎・西新井とともに、日本三大厄除弘法大師に数えられる北総の名刹です。節分会では十数人の僧侶による転読が行われます。次に本堂前の特設舞台上で僧侶による和太鼓の演奏があり、最後に僧侶や年男によって福豆や福銭がまかれます。

日時：2月3日(日)14:30～

場所：観福寺本堂(香取市牧野1752) [kanpukuji.or.jp](http://kanpukuji.or.jp)



### 日本遺産・北総四都市江戸紀行 佐原「江戸優り」フォーラム

佐原は百万都市江戸を支えた水運の町として、城下町佐倉・門前町成田・港町銚子と共に「日本遺産」に認定されています。利根川の舟運を利用した江戸との交流の中で「江戸優り」という独自の文化を構築した佐原。あらためて、佐原のシビックプライドの象徴的表現である「江戸優り」を読み解き、未来志向で佐原の可能性を展望します。

日時：3月9日(土)13:00～ 会場：与倉屋大土蔵

主催：北総四都市江戸紀行活用協議会

13:30～●基調講演「江戸はネットワーク」再論

田中優子氏(法政大学総長)

14:40～●リレー講義「江戸優り」と伊能忠敬の地域経営

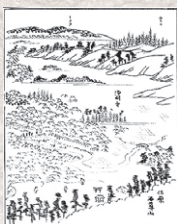
酒井右二氏(地元郷土史家) 小笠原隆氏(帝京大学准教授)

15:25～●トークセッション「江戸優り」の示唆とまちの未来

小島聡氏(法政大学人間環境学部教授) 酒井右二氏

福井恒明氏(エコ地域デザイン研究センター長) 田中優子氏

お問い合わせ：香取市教育委員会 TEL.0478-50-1224



### さわら雛めぐり

佐原おかみさん会が運営する「佐原まちぐるみ博物館」の企画展です。香取街道沿いと小野川周辺の商店を中心に、江戸・明治期から現代までの様々な雛人形が飾られます。(見学無料)

期間：2月9日(土)～3月24日(日)

場所：佐原まちぐるみ博物館加盟店、協力店、佐原町並み交流館などの周辺施設。  
※定休日、見学時間は店舗により異なります。



### さわら雛舟・春祭り

華やかな装束に身を包んだ雛行列を乗せた七艘の舟が、雅楽の音色にあわせて小野川の水上をパレードします。また、香取市内・千葉県内及び陸前高田市の物産展なども催されます。

日時：3月9日(土)11:00～15:30 雛舟運航時間：11:00/13:30/15:00

場所：小野川 出発は伊能忠敬旧宅前

お問い合わせ：佐原おかみさん会 TEL.080-5455-7577 [m-kaze.com/gurumi/](http://m-kaze.com/gurumi/)



雅楽演奏・香取神宮

### 佐原のさくら祭り

#### 香取神宮

ソメイヨシノを中心に15種類約700本の桜が植えられています。参道の桜のトンネルは参拝客や花見客で賑わいます。期間中は雪洞が飾られ、夜間は幻想的にライトアップされます。

#### 佐原公園(諏訪公園)

ソメイヨシノを中心に約200本の桜が植えられています。市街地や利根川を一望できる公園の高台は、憩いの場として市民に親しまれています。期間中は提灯や大小600個の雪洞でライトアップされます。

#### 十間川

川の両側に咲き誇る桜が楽しめます。雪洞が飾られ日没からライトアップされます。

期間：4月1日(月)～4月15日(月)

他にも、八坂神社や両総用水、観福寺の桜もおすすめです。



【制作協力】プラットフォーム佐原 (<http://www.facebook.com/platformsawara>)

## 読者プレゼント 2019 2・3月号



### 1 Bakery&Cafe「つむぎ」20%割引券

「Stad Selection」でご紹介した佐倉市の「つむぎ」さんより、20%割引券をプレゼント! この機会に「つむぎ」のパンをご堪能ください。利用有効期限は2019年3月31日(日)まで。



「松の葉」つまみ細工のアクセサリ「Stad Cafe」で常時展示販売している「松の葉」さんのつまみ細工をプレゼント! 存在感のあるフェルト素材のつまみ細工は、装いのアクセントとしてお楽しみ頂けます。ヘアゴムとブローチタイプをご用意。尚、種類はお選び頂けませんのでご了承ください。



### 3 シフォンケーキと焼き菓子の店「Blume」20%割引券

「Stad Selection」でご紹介した「Blume」さんより、20%割引券をプレゼント! 季節のシフォンケーキと焼き菓子をお楽しみください。利用有効期限は2019年4月20日(土)まで。

## 応募方法

ハガキ、または「STaD」のHPから、メールでご応募ください。

①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥ご希望のプレゼント(第1・第2希望) ⑦以下のアンケートにお答えください。

Q1.今号が一番興味をひいた記事を読んでください。

Q2.「STaD」はどちらで入手されましたか?

Q3.あなたの知りたい気になる健康情報をお知らせください。

Q4.「STaD」に関するご意見、ご感想をお願いします。

### 【応募先】

〒285-0012 佐倉市田町74-1 (クリエイティブルーム)

(株)コミュニティデザイン内STaD編集部

または、「STaD」のHPからもご応募頂けます!

<http://www.stad-tv.com/>

締め切り 2019年2月24日(日)まで必着

※当選者は「STaD」のHPで発表させていただきます。

## 編集後記

●2019年最初の「STaD」は、記念すべき100号を迎えることができました。2005年の創刊以来、地元企業、行政、設置協力機関等、各方面の皆様のご支援・ご協力を頂き、大きな節目を迎えることができました。様々なかたちでサポート頂いております全ての皆様に、心より感謝申し上げます。これからも応援をどうぞ宜しくお願い致します。(STaD編集部)

## STaDスタッフ

●STaDプロデューサー/中村正明 ●取材・編集・加瀬聡子  
●アートディレクション/細野ゆり ●写真/田尾敏郎  
●企画・編集・印刷・発行/(株)コミュニティデザイン

(株)コミュニティデザインは、STaDの発行を始め、コミュニケーションデザイン事業(Web・印刷・イベント・TV・ラジオ等)によるまちづくり代理店を目指しています。 ☎043-486-1107

## STaDとは...

オランダ語で「まち」の意味。私達のまちから、地域の魅力をお伝えし、まちをもっと好きに、まちを元気にするまちづくりメディアを目指します。