

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 6・7月号

Vol.102

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

Stad Selection



夏野菜を色々な かたちで楽しむ!

すたっとTV

検索

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



表紙写真:「井上農園」のトマトと「ヒナタイロ」のお菓子



作品展

杜のギャラリー海 「三園節子藤細工展／ BASKETRY」

6月14日(金)～19日(水)
12:00～18:00(最終日は17:00まで)

かごの素材や技法を独創的に展開した造形作品を展示。
しなやかで丈夫な籐のバスケットやバッグを始め、アクセサ
リーなど、日常を素敵に彩る作品に出会えます。入場無料。

☎ 杜のギャラリー海 ☎090-6525-0833

📄 <http://www.facebook.com/GalleryUminarita/>



成田市

佐倉市立美術館 収蔵作品展 「かわいい?めでたい? 工芸家たちの動物世界」

5月25日(土)～7月15日(月・祝)
10:00～18:00(入館は17:30まで)

美術館収蔵作品の中から、明治から平成にかけて工芸
作品として表わされた動物たちを、込められた意味に注
目しながらご紹介します。観覧無料。月曜日休館(7月15
日(月・祝)は開館)。

☎ 佐倉市立美術館

☎043-485-7851

📄 <http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/>

杉林古香(浅井忠図案)
《猫模様吸物椀》
1902-07年頃 漆器
佐倉市立美術館蔵



佐倉市

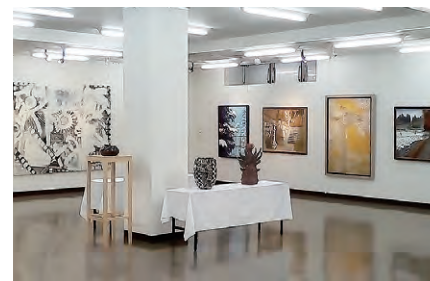
第16回四街道市美術協会展

四街道市

6月11日(火)～16日(日)
9:00～18:00(最終日は16:00まで)
四街道市民ギャラリー

四街道市美術協会員約50名の作家達による美術の祭
典。絵画・書道・工芸作品が一堂に集結! 代表作から
新作までじっくり鑑賞ください。入場無料。

☎ 櫻井さん ☎080-6819-8123



MORE

牧の原モア

イベント情報

6/29 SAT

フードコート/陽の広場
10:00▶14:00

MORE marche

Monthly selection

毎月最終土曜日は、「モアマルシェ～マンズリーセレクション～」の開催日です。
パン&スイーツ、野菜&加工品、アートのジャンルで、北総地域の魅力を発信していきます!

パン&スイーツ他

アート作品

こだわりのパン・スイーツ

様々なジャンルの
ワークショップと作品販売

野菜&加工品

市民公益活動団体

地元生産者の旬な野菜と加工品

印西市の市民活動団体をご紹介します

詳しくは [f](#) モアマルシェ で検索

※出店者および販売内容は
変更になる場合がございます。

同時開催: 印西おもちゃの病院 こだわのおもちゃなおします 13:00▶16:00

6/8 SAT

★地元農家
さんの
新鮮野菜と
加工品

10:00▶12:00



6/8 SAT

8th
ママとベビーのフェスタ

10:00▶15:00

ワークショップや販売、
体験ブースなどなど
盛りだくさん!!
お気軽にお出かけ
ください



6/12 WED

★いろいろな占い大集合★
さっと聞ける、あなたの運勢!

11:00▶16:00

占星タロット占い
日本神界カード
アロマオイルセラピー等
全8店舗 複数体験可
料金はそれぞれ異なります



毎月1回・第2水曜日開催

MORE
MAKINOHARA

1,400台 収容の大型駐車場完備

印西牧の原駅北口 牧の原モア

〒270-1331 千葉県印西市牧の原1丁目3番

TEL.0476-48-5514

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

夏野菜を色々なかたちで楽しむ！

初夏を迎え、これからどんどん夏野菜が登場してきます！そこで今回は旬の野菜を楽しむことができる朝市や収穫体験、お店をご紹介します。ぜひこの夏は、本誌を片手に色々なかたちで夏野菜をご堪能ください！



モアマルシェ・朝市 印西市

印西市の大型商業施設「牧の原モア」で今年度から毎月第2土曜日に開催されている朝市です。印西市を始め、我孫子市や利根町など近隣地域から約10店舗が出店。朝採り野菜を中心にオリジナリティに富んだ加工品や花苗、こだわりの焼き菓子やパンなど、生産者自らが品物を販売します。野菜の新鮮さは勿論、生産者と会話をしながら買い物を楽しむことができるのが大きな魅力。ギターの弾き語りも行われているので、心地いい生演奏が流れる中、朝市でのどかな時間をお過ごしください。



★地域おこし研究会(印西市)



★富田農園(印西市)

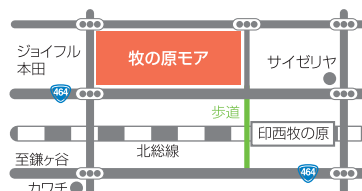


★ギター演奏
地元印西のギター奏者、武藤浩さんの弾き語りが会場をやさしく包み込みます。リクエストに気軽に応じてくれるので、ぜひ自慢の歌声を賛否な生伴奏で披露してみませんか！



★陽の広場

①【モアマルシェ・朝市】
開催時間：毎月第2土曜日10:00～12:00
会場：牧の原モア 陽の広場(フードコート前)
所在地：印西市牧の原1丁目3番
☎ モアマルシェ・朝市事務局 ☎043-486-1107
(株)コミュニティデザイン/平日10:00～16:00
🌐 <http://www.makinohara-more.com/>



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・ラオシーの夢うつつ～ 【その式】

あれから何年経ったことでしょうか？ラオシーは、いまだに、あの夏の夜汽車を思い出すことがあるのです。かわいい妹は、そのあと、程なく肺炎で亡くなってしまいました。家で飼っていたインコから難しい病原体が伝染して、治療の甲斐なく逝ってしまったのです。泣き虫ラオシーは、母親に連れられて、下町の観音さまに、よくお参りに行きました。亡くなった妹に会えるような気がしたのです……。いつか、ラオシー少年もバスに乗って上級の学校に通うようになっていました。いつものバス停には、ほころび始めた桜の枝がかかって、その花びらの向こうに、見慣れないセーラー服の女学生が、ニコニコこちらを見つめていたのです。(つづく)



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。

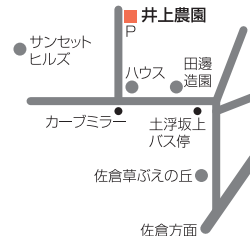
ホームページ <http://www.yukari-kekkan.jp/>

井上農園 佐倉市

佐倉市飯野町でトマトとキュウリの水耕栽培を営む「井上農園」では、もぎとり体験を楽しむことができます。新鮮さと美味しさが口コミで広まり、収穫期を迎えると、待ち兼ねた人々が佐倉市内外から続々と来園。たわわに実る大玉でツヤのある樹熟トマトに心が躍ります！ミニトマトとフルーツトマトは手で簡単に採ることができ、桃太郎の品種とキュウリはハサミを使って収穫。中には、シーズン中に何度も訪れ、毎回10kg以上収穫する常連客もいる人気ぶりです。どれにしようか品定めも楽しい収穫の喜びを体感してください！要事前申込み。



★農園主の井上正一さんと妻の信子さん



①【井上農園】
体験時間: 9:00～18:00 (5～7月いっぱい頃まで)
料金: 桃太郎トマト (1kg ¥500)、フルーツトマト・ミニトマト (1kg ¥800)、キュウリ (3本 ¥100)。
所在地: 佐倉市飯野町 79-80
☎ 090-1537-5111

ヒナタイロ 四街道市

今年2月にオープンした野菜の菓子工房。野菜ソムリエプロの資格を持つ矢田恵さんとご主人の充さんの夫婦二人三脚で営んでいます。野菜は全て無農薬・無化学肥料栽培を使用。生産者のもとに直接仕入れに足を運び、自然の恵みが詰まった旬の野菜の味をなるべく活かし、スイーツとして提供しています。これから本格的な夏に向けて、エシャレットやソラマメ、ズッキーニなど、夏野菜が続々登場。ご夫婦で幾つもの工程を経て、野菜から手間暇かけて作られた菓子は、どれも素材の旨味と風味が際立ちます。野菜嫌いのお子さんにもおすすめ。お菓子で夏野菜を味わってみませんか！



★焼き菓子各種

写真左上より、甘く煮たごぼうのペースとココア生地にごぼうがトッピングされた「ごぼうとココアのケーキ」(¥200)、黒ごまクリーム入りで緑が美しい「ほうれんそうのマドレーヌ」(¥150)、甘酢っぱい「ヤーコンとブルーベリーのマドレーヌ」(¥150)、かぼちゃの旨味が凝縮された「かぼちゃのクッキー」(¥180/6枚入り)、見た目も可愛い「紅はるか」と紫いものクッキー」(¥180/7枚入り)、ごぼうの風味立つ「ごぼうの塩サブレ」(¥180/4枚入り)。



★冷やして食べるケーキシリーズ

これからの季節にぴったりな冷たい菓子。写真左より、小松菜ムースと小豆クリームが層になった「小松菜と小豆」(¥350)、秋田県産のブランド栗を使用した「和栗のバナナコッタ」(¥350)は、ラム酒入りで大人の味わい。スプーン型のかぼちゃのクッキーの上にマスカルポーネクリームとカンスジャム(¥180)、紫いものスプーンクッキーには佐倉産柚子のジャムをのせて。柑橘の爽やかさが夏にぴったりの味わいです！(¥180)。



①【ヒナタイロ】
営業時間: 金・土・日曜日 11:00～18:00
定休日: 月～木曜日
所在地: 四街道市大日 285-1
☎ 090-6160-6115
http://ameblo.jp/hinatairo26/



※掲載している商品価格は全て税込みです。

鹿放ヶ丘 × 丸の内 農体験プログラムはじまる！

5月12日(日)、「鹿放ヶ丘丸の内プラチナファーム」主催によるおおまさり(ジャンボ落花生)のオーナー制度+農業体験プログラムが、四街道市鹿放ヶ丘でスタートしました。

このプログラムは、東京駅周辺のオフィスワーカーで、セカンドキャリアやソーシャルビジネスのアプローチを学ぶ丸の内プラチナ大学「アグリ・フードビジネスコース」の受講生が、コース内でテーマになった「鹿放ヶ丘観光農園」に関わる方々と一緒に立ち上げた協働プロジェクトです。内容は、おおまさりの種まき、収穫体験、収穫祭への参加と、毎回旬の野菜の収穫体験+収穫した野菜をお土産にもらえるというもので、現在、四街道市で行われているおおまさりのオーナー制度を丸の内プラチナ大学受講生向けにアレンジされたものとなっています。参加者は鹿放ヶ丘ふれあいセンターで、この地の開拓の歴史を学んだ後、大澤農園でおおまさりの種まきと水菜やほうれんそうなど旬野菜の収穫体験



旬野菜の収穫体験



鹿放ヶ丘ふれあいセンター歴史民俗資料室

菜を収穫。ランチタイムでは、収穫した野菜がたっぷり入ったサンドイッチを美味しく召し上がっていました。

次回は、6月30日(日)に、おおまさりの発芽後の農作業や旬野菜の収穫等を行う予定です。興味のある方は、途中からでも参加可能ですので、下記WEBをチェックしてください！



野菜たっぷりのサンドイッチ

<http://planetnoah.jp/platinumfarm.html>
今後の取り組みにご注目！

これからイベント

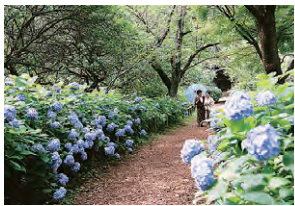
成田市

宗吾霊堂「紫陽花まつり」

6月2日(日)~23日(日)

宗吾霊堂の紫陽花園には、約7千株の紫陽花が植栽されており、梅雨に清々しさをもたらします。まつり期間中の日曜日には、演奏会やお茶会、地元農産物、紫陽花の販売なども行われます。風流なひとときをお過ごしください。

◎「紫陽花植樹による観光地づくり」実行委員会
☎0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)
🌐http://www.nrtk.jp/



これからイベント

佐倉市

風車のひまわりガーデン

7月6日(土)~21日(日)

佐倉ふるさと広場
佐倉ふるさと広場ではオランダの画家ゴッホにちなんで命名されたひまわりが咲き誇ります。期間中は摘み取り販売も実施。オランダ風車と印旛沼湖畔に広がる約1万5千本のひまわりをご観賞ください。

◎(公社)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000
🌐http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/flower/



これからイベント

佐倉市

佐倉城下町 菖蒲まつり

6月8日(土)・9日(日) 10:00~16:00 ※雨天決行

佐倉城址公園内菖蒲田
歴博通り田町商店会主催による恒例のイベント。会場には、ピーナッツや赤飯、団子、飴細工、野菜の販売など、地元商店を中心とした模擬店が並びます。菖蒲田を彩る約9千株の花菖蒲とともに憩いの時間を過ごしませんか。

◎(公社)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000
🌐http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/flower/



これからイベント

四街道市

四街道市朝市感謝デー

7月21日(日) 7:30~8:30 ※荒天中止

四街道市役所駐車場

約20年の歴史を誇る四街道市朝市。感謝デーでは、日頃のご愛顧に感謝を込めて夏野菜250名に採れたて夏野菜をプレゼント! また、すいかや漬け物の試食会も行われます。農家さんとふれあひながら四街道の恵みを堪能ください。

◎四街道市役所
産業振興課
☎043-421-6133



これからイベント

成田市

成田祇園祭

7月5日(金)・6日(土)・7日(日)

成田山新勝寺境内および成田山表参道

成田山新勝寺の御輿と成田山周辺町内10台の山車・屋台が参道周辺を曳き廻し、踊りとお囃子の競演が行われます。山車・屋台の競演(総踊り)や総曳きなど、見所満載の三日間。祭りっ子の熱気はとばし成田の夏を体感してみませんか!

◎成田祇園祭実行委員会
☎0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)
🌐http://www.nrtk.jp/



これからイベント

富里市

富里市すいかまつり

6月16日(日) 9:00~14:30

富里中央公民館前駐車場(富里市役所敷地内)

すいかの名産地である富里市では、毎年最盛期にあわせてまつりを開催。すいかにまつわるイベントや即売会、地元新鮮野菜も販売されます。今年のすいかの味をぜひご賞味ください。

◎富里市産業まつり実行委員会事務局
☎0476-93-4943(富里市役所農政課)



美 成田山書道美術館「筆とるひと-近現代日本の書のひろがり-」

4月27日(土)~6月23日(日) 9:00~16:00(入館は15:30まで)
筆をとることが日常の営みであった時代、書は生活のいたるところに存在しました。今展示では、時代や立場を超えた様々な「筆とるひと」の書を67点展覧します。入館料大人¥500、高校・大学生¥300、中学生以下無料。月曜日休館。

◎成田山書道美術館 ☎0476-24-0774

音「コール・クレスシェンド」第6回コンサート

6月30日(日) 14:00開演(13:30開場)

ふれあいプラザさかえ文化ホール

女声合唱組曲「続・紅茶の時間」や愛唱歌集女声合唱のためのメドレー、女声合唱とピアノのための「モーツァルトの百面相」などをお届けします。指揮榎本京子、ピアノ高尾愛子。入場無料。

◎泉さん ☎0476-97-7251 ☎090-9342-9226

催 県民の日印旛地域行事

6月15日(土)~9月1日(日) ◎各賞品への応募締め切りは9月5日(木)
房総のむらや北総花の丘公園、佐倉ふるさと広場など、印旛地域の観光施設等20箇所にご当地キャラクターがデザインされたスタンプが設置されます。スタンプを集めて応募すると抽選で印旛地域の特産品などが貰えます!

◎県民の日印旛地域実行委員会事務局
☎043-483-1111(印旛地域振興事務所)

催 ユニバーサル農業・福祉さくら販売会&就職フェア

7月6日(土) 10:00~16:00(就職フェアは14:00~16:00) イオンタウンユカリが丘
様々な立場の方を農業で繋げる「ユニバーサル農業」の販売会です。今回は佐倉市内の社会福祉施設に就職を希望される方を対象とした「就職フェア」も同時開催! 品物を通して福祉にふれてみませんか。

◎【販売会】佐倉市障福祉課 ☎043-484-4153
【就職フェア】佐倉市社会福祉協議会 ☎043-484-6197

催 「さくらスクエアーズ」初心者講習会

6月22日(土)・29日(土) 13:00~15:00

志津市民プラザ4階 大会議室

軽快な音楽にあわせて8名1組で歩くように踊るスクエアダンス。コールにあわせて隊形を変えて踊る為、聞いて・反応して・歩いて踊る、頭と体の体操としても人気です。ぜひ体験してください。参加無料。

◎細田さん ☎090-4528-4588

博 国立歴史民俗博物館ぐらしの植物苑特別企画「伝統の朝顔20年の歩み」

7月30日(火)~9月8日(日) 9:30~16:30(入苑は16:00まで)
朝顔は江戸時代以降、繰り返しブームが訪れ変化朝顔が作り出されました。葉と花の多様な変化や組み合わせに富んだ朝顔をご観賞ください。入苑料¥100、小・中学生、高校生は入苑無料。毎週月曜日休苑(8月12日は開苑)。
◎ハローダイヤル ☎03-5777-8600(8:00~22:00)

イベント情報は ST&D 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。

ユカリが丘 春のクーポンブック2019

クーポン有効期間 2019年4月27日(土)~6月30日(日)

大好評
展開中!!

●スタンプラリー同時開催中●

クーポンを利用したお店のスタンプを5コ集めよう!

抽選で

ウィシュトンホテルベアランチチケット(5名様)or
アクアユカリチケット(10名様)or
シネマサンシャイン映画鑑賞チケット(10名様)
が当たるよ!

クーポンブックは参加各店及びユカリが丘総合案内所
(スカイプラザ・モール3階)で配布しています。

※クーポン利用は、ご注文時お会計時にクーポン掲載ページを
ご提示してください。*他サービスとの併用不可です。
※詳細はクーポン利用時に各店舗にご確認ください。
※一部店舗については5月31日迄。ご注意ください。

お問合せ 山万株式会社 ビル事業部 ☎043-463-1336(平日9:00~18:00)

ST&D 設置店紹介 vol.9

ヤマハ音楽・英語教室

伊藤楽器牧の原モアセンター

(株)伊藤楽器は創業111年の歴史を誇り、現在関東地区約50センターで1万名以上の生徒が受講しています。牧の原モアセンターは、ヤマハの提唱する21世紀のレッスン空間「ヤマハユニスタイル教室」で、充実した設備と上質で落ち着いた雰囲気の中、ヤマハ認定の講師によるクオリティの高いレッスンを受けることができます。ロビーでは、コンサートやイベントも開催。子どもからシニア向けまで多彩なコースがあり、無料体験もできますので、お気軽にお問い合わせください。「ST&D」は、ロビーのテーブルに設置されています。

ヤマハ音楽・英語教室 伊藤 楽器 牧の原モアセンター

●営業時間: 10:00~21:00 ●祝日休業 ☎0120-361-207
http://www.makinohara-more.com/shop-detail/yamaha/



新佐倉市長が誕生！

4月21日の佐倉市長選挙で当選した
西田三十五新佐倉市長に今後のまちづくりについて
お話を伺いました。



Q.佐倉市長選挙を振り返って

私は市議を3期12年、県議を4期16年務めてきまして、地元佐倉に恩返しのため、最後の集大成として、これまでの想いをぶつけて市長選に立候補させて頂きました。一緒に出馬された皆さんが訴えてこられた想いも視野に入れ“オール佐倉”の気持ちで頑張っていきたいと思っています。

市長に就任してからは、市議の20倍、県議の10倍くらいの忙しさで、毎日色々なお客様がお越しになったり、県や国へご挨拶で足を運んだり、分刻みで一日が過ぎていきます。

Q.“歴史と文化のまち・佐倉”のまちづくりについて

私は子どもの頃から佐倉の文化・歴史を肌で体験してきましたので、当たり前を感じていた魅力を市内外・県外にどのように伝えていくか、自分が先頭に立って改めて佐倉の素晴らしさを伝えていかなくて

はいけないと感じています。「お土産がない」、「大きな食事処がない」という声がよく聞かれますが、佐倉は古民家など歴史ある建物も多いですので、所有者が相続できず手放される場合には、議会で話し合い、市で購入できる物件は土産や食事処として活用していくことができたらと思っています。また、新町通りの中心部には、佐倉図書館も建設していきますので、秋祭り関連も含めた複合施設の検討を視野に入れ、地元商店街の皆さんと協力しながら、毎日の賑わいに繋がるよう、まちの活性化に繋げていきたい。そして、佐倉市は「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として、日本遺産にも登録されていますので、城下町佐倉としての資源を最大限に活かして、益々、佐倉散策を楽しんで頂けるように努めていきたいと思っています。

Q.印旛沼を活かした観光の取り組みについて

印旛沼という水辺の資源を誇る佐倉市としては、ふるさと広場から八千代市や印西市、成田市などにも水辺を通じて巡ることもできますので、印旛地域の連携のもと、水辺の乗船体験を外国人のお客様を含む観光客の皆さんに楽しんで貰いたい。できれば、お茶を頂ける休憩所となる水の駅を設けられたらいいですね。将来的には観光拠点の佐倉ふるさと広場に広い駐車場を整備し、土産店や飲食店を併設。駅(京成線)も新設できると毎日賑わい、税収増加に繋がりますので、この4年間で検討していきたいと思っています。印旛沼は佐倉市が誇る大きな財産です。

Q.STaDの読者にメッセージをお願い致します

北総の素晴らしい地域の皆さんと力を合わせ、お互いにカバーしながら盛り上げていきたい。印旛地域が盛り上がり、千葉県が盛り上がり、日本も元気になります。私自身「明るさと元気で佐倉を変える」と言ってきたので“オール北総”の精神のもと、佐倉のリーダーとして発信力を持ち、各地域の皆さんと力を結集して魅力あるまちづくりを進めていきたいと思っています。



5月7日の初登庁の様子

◎インタビューの詳細はSTaDのHPをチェック! ⇒ www.stad-tv.com

まちづくりコラム Vol.32

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！

NPO/市民活動を、 次の世代につなぐために・・・

最近、NPO/市民活動団体のリーダーの方や、このコラムを読んで頂いた方より、後継者がなかなか育たない・・・担い手が不足している・・・といった相談を受けることがあります。

お話を聞いてみると、一見しっかりとしたビジョンをもち、組織も出来ていて、活動実績もあり何の問題もないように思えますが・・・

このような後継者や担い手不足の課題について考えてみると、

- ①次世代につないでいくための人材育成の仕組み(プログラム)をもっていない。
- ②多世代での交流の機会が少ない。
- ③異分野の団体等との連携が少ない。
- ④組織内の役割分担が出来ていない。
- ⑤組織内の各事業をつなぐコーディネーターがいない。
- ⑥企業との連携が出来ていない。

など、共通する課題が見えてきます。

まずは、メンバーで①～⑥についての現状確認を行い、出来ていないところについては、それぞれのテーマを、ブレインストーミング等で出来るだけ多くの課題となっている要因を導き出し、課題を分類・整理することからはじめるのが良いと思います。

その上で、団体内のメンバーで協議し、広報や企業連携など、テーマごとに役割分担を行います。役割を分担するにあたり、自らの組織の中に、あるテーマ(課題)の担い手がいない場合は、「つながるチャンス」と捉えて、他の団体等に協力を要請します。これこそが、市民協働の第一歩です。

また、①の人材育成の仕組みを考える時には、市民活動支援センターなどの協力を得て、異分野の団体を含めパートナーとなれそうな団体と積極的につながることが大切です。お互いの理念や共通する目的などに共感し合えば、共に学び・交流することからはじめることで、結果的にお互いの人材育成に役立つ仕組みになっていくと思います。

NPO/市民活動を次の世代につないでいくために、まずはパートナー探しからはじめてみませんか！



手や手指の痛みについて ～日常生活での予防と実践～

リハビリテーション室 作業療法士 穴倉 亮・高橋 勇大

《手や手指の痛みにはどのような種類があるのか?》

今回は主に腱鞘炎(ばね指、デュケルバン病)、関節変形(ヘバーデン結節)についてご紹介します。腱鞘炎(ばね指、デュケルバン病)は、発症初期は熱感や腫脹、痛みを伴います。ばね指は中指や薬指、親指の付け根の手のひら側になりやすいです。症状が進むと、指を曲げた時に痛みを伴い、指の動きがスナッピング現象と言われるばねのようになったり、指が曲がらなくなったりします。デュケルバン病は、親指から手首の外側に痛みが出現し、ひどくなると手を動かさないぐらいの激痛となります。関節変形(ヘバーデン結節)も同様に熱感や痛みを伴い、主に指先の第一関節、第二関節がなりやすく、進行と共に徐々に変形が生じます。

《どのような人になりやすいのか?》

腱鞘炎(ばね指、デュケルバン病)は、主に50～80歳の女性になりやすいです。理由としては、家事を中心として手をよく使う生活をしている事で、指を動かす腱に負担が掛かり、炎症を起こすためであるといわれています。関節炎は、主に閉経後の女性になりやすいといわれています。理由としては、最近の研究では変形が進むメカニズムに女性ホルモンが関係しているからであると考えられています。また腱鞘炎と同様に、こちらも家事を中心として手をよく使う生活をしている事も要因の一つといわれています。

《予防方法について》

どちらの疾患も症状が強くなってくる段階で、手を定期的に休めたり、温めたり冷やしたりといったケアや、適切なストレッチが必要です。また、日常生活で指先への力の入れ方を工夫することや、無理に強い力を入れて家事等をしないようにする事や、サポーターやテーピングを適切に取り入れる等の工夫をする事が必要です。

中指がばね指になった際のテーピングの例

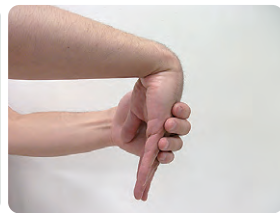


《自宅でできる手・手指のケア・ストレッチ方法》

- ①手の硬さや動かしにくさを感じた場合は、36℃前後のぬるま湯に手をつけ、温めながら手の握り離し運動をする事です。朝は特に動かしにくくなる場合が多いので、朝と夜の入浴時等の2回程度をおすすめします。
- ②手に痛みがあったり熱を帯びたりしている時は、20℃前後の冷水につけ冷やす事です。こちらは家事や仕事など動作をする度に実施すると良いといわれています。
- ③指の引っかかりや曲げた際の痛みが強いときは、手指、手首のストレッチをおすすめします。

★日常生活に支障を感じるほど痛みや動かしにくさが出てきた際には、症状が悪化する前に整形外科へ受診することをおすすめします。

■手関節のストレッチ 各30秒ずつ、1日 朝夕の2回



■手指のストレッチ 手指に曲げにくさや 痛みを感じた時は行 いましょう。各指30秒 ずつ、4本まとめてで もOKです。



心筋梗塞の前兆のサインとは?!

慢性心不全看護認定看護師 穴倉 亜希子

近年、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や高血圧の患者さんの増加、超高齢化社会の到来によって、心不全の患者さんの数も増加の一途をたどっています。心不全はがんと同等あるいはそれ以上に重篤な疾患であり、心不全になってしまうと、息切れやむくみが起こって、だんだん悪くなり、生命を縮めてしまいます。

心不全の原因の1つである心筋梗塞は、その40%が死に至る怖い病気です。しかし、病院にたどり着けば90%は助かるといわれています。そのため一刻も早く救急車を呼ぶことが重要です。しかも、心筋梗塞になった患者さんの50%は、数日から数週間前に前兆の胸部症状があります。その前兆を見逃さないことが大切です。

このような前兆のサインがある時は、すぐに病院(循環器内科)を受診して検査を受けることが大切です。

これからの夏の季節、血圧が高く、動脈硬化を起こしていると水分不足から血管が詰まりやすい状態になります。脱水にならないように、意識的に早めに水分を補給しましょう。また、家庭での血圧の測定を行って、血圧の変化にも注意していきましょう。



心筋梗塞の前兆のサイン

症状 ●胸の痛み、圧迫感、しめつけ感 ●胸やけ ●腕・肩・歯・あごの痛み

特徴 ●数分～10分程度で症状が完全に消失する ●繰り返すことが多い ●階段や歩行等で症状が出現・増悪することがある

※圧迫や体位、深呼吸によって症状が出現する場合や、一瞬～数秒で症状が消失する場合、前兆の可能性は低い。

『6月・7月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

2019年度第1回市民公開講座を開催します

お口の健康を長く保つために、食べること・お口のケアについて各専門分野のスタッフがわかりやすくお話をします。

要予約

- 日時／6月22日(土)
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所／6階ホール
- テーマ／『お口の健康寿命をのばそう』

講師：我妻 将喜(摂食嚥下センター)
馬目 美由紀(摂食・嚥下障害看護認定看護師)
五十嵐 麻美(リハビリテーション室 歯科衛生士)
後藤 華奈(リハビリテーション室 言語聴覚士)



- 定員／100名
- 参加無料・要申込
- お問い合わせ・申込／☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ☆申込締切／6月14日(金)※定員に達し次第終了
- ☆受付時間／9:00～17:00(土日祝祭日除く)

ロビーコンサートを開催します

ピアノ演奏による素敵な音色をお届けします。
入場無料。どなた様でもご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】
原 由美子(ピアノ)



- 日時／6月29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

2019年度第2回市民公開講座を開催します

乳がんの治療では、手術のほか内分泌療法・化学療法・分子標的治療・放射線治療などが使われます。ひとりひとり異なる治療がどのように決まってくるのかについて、最新のゲノム医療を含めてお話します。

予約
不要

- 日時／7月6日(土)
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所／6階ホール
- テーマ／『なぜ、人によって治療は異なるのか？
～乳がんの個別化治療のはなし～』



- 講師：木谷 哲(乳腺外科医師)
- 定員／100名
 - 参加無料・申込不要
 - お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

STaD × 三門農園 田植え体験！

5月11日(土)、佐倉市青菅の「三門農園」で田植え体験が行われました。これは平成6年からアイガモ農法に取り組んでいる「三門農園」と「STaD」とのコラボレーション企画として行われたもので、昨年から「アイガモ米オーナー制」がスタート。アイガモと共に育つ米作りを通して、里山の自然環境と安心安全な食の大切さを伝えています。

今年度は3月にトラクターの試乗体験、第2回目となるこの日は「田植え体験」が行われ、家族連れを中心に約35名が参加しました。まず始めに農園主の三門増雄さんから、「アイガモはマガモとアヒルの交配種で田んぼの雑草を食べ、稲の生育と共に成長し2ヶ月程で大人になります。ヒナの時期は電柵やネットを設置してカラスやイノシシの外敵から守り、雑草だけではえさが不十分な為、くず米をあげるなど、毎日アイガモと稲を見守っていきます」と話がありました。

そして、田んぼへ移動。皆さん、緊張した面持ちで田んぼの中へ



三門増雄さん

足を踏み入れます。昨年からオーナーとして参加している参加者が慣れた手つきで専用の農具を使って田んぼに線を引き始めると、その線に沿って苗が植えられました。幼少の頃に一度体験したことがあるという方や初めて体験する保護者や子どもも多く、田んぼに足をとら

れて身動きがとれなくなったり、倒れて泥だらけになるなど悪戦苦闘しながらも1時間半程で田植えは終了！

田植えの後は、昨年収穫したアイガモ農法米の



おにぎりがふるまわれ、皆、笑顔で頬張っていました。

次回はよいよアイガモの放鳥体験。田んぼ脇のビニールハウスでは、アイガモのヒナたちが育てられており、約1ヶ月間ハウスの中で過ごした後、田んぼに放鳥されます。



●アイガモ放鳥

6月8日(土) 13:00～14:30 定員40名。参加無料。

◎お問合せ・お申込み (株)コミュニティデザイン ☎043-486-1107
info@machi-design.jp(担当: 伊藤)

■三門農園ホームページ <http://mikadonouen.com/>
オーナー制を希望される方はホームページよりお申込みください。
お申込み頂いた方にはこちらからご連絡いたします。

STaD × 江戸優り佐原

佐原の夏といえば「佐原の大祭・夏祭り」、大人形山車が歴史的町並みを進む様は江戸の風情たっぷりです。また、日本の伝統食文化であるかき氷の祭典「かき氷コレクション」が今年もやって来ます。日本屈指の規模を誇る花菖蒲園では、初夏の水郷の風物詩「あやめ祭り」が開催されます。ぜひ、佐原へお出かけください。



イベント

かき氷コレクション in 佐原 2019

水運を活用して「江戸優り」と謳われた佐原。江戸時代にタイムスリップしたような佐原の街で、かき氷の祭典「かき氷コレクション」を今年も開催。明治23年建造の大土蔵で、日本の伝統的な食文化「かき氷」をお楽しみください。

期間：6月15日(土)・16日(日)

時間：11:00～17:00

入場無料(会場内にてかき氷ほか有料)

会場：与倉屋大土蔵(香取市佐原1730)

その他の催し(同会場内)

- 軒先コンサート(ジャズ演奏など) 6月16日(日)
〈出演〉ヤップスほか 〈主催〉かとり町並みアート倶楽部
- 氷組合、氷卸店の氷彫刻、華氷などの展示 6月16日(日)
- 日本遺産コーナーの設置 6月15日(土)・16日(日)

お問い合わせ：佐原商工会議所 TEL.0478-54-2244

佐原の大祭夏祭り

(国指定重要無形民俗文化財・ユネスコ無形文化遺産登録)

300年の歴史を誇る「佐原の大祭」。八坂神社祇園祭である7月の夏祭りでは、10台の山車が曳き廻されます。江戸の風情を残す歴史的町並みを曳き廻される重厚な大人形山車のほかにも、日本三大囃子に数えられる「佐原囃子」や、囃子にあわせて踊る「手踊り」など見所は盛りだくさんです。

期間：7月12日(金)～14日(日)

時間：各日10:00～22:00

場所：八坂神社周辺
(香取市佐原イ)

お問い合わせ：

香取市商工観光課

TEL.0478-54-1111

水郷佐原観光協会

TEL.0478-52-6675

佐原商工会議所

TEL.0478-54-2244



クラフトカフェ



あずきや安藤



氷屋川久



与倉屋大土蔵

水郷佐原あやめ祭り

約400品種150万本の花菖蒲が色とりどりに開花します。サップ舟と呼ばれる小舟に乗って、水路からの眺めもお楽しみいただけます。週末には佐原囃子やオランダ楽隊の演奏、嫁入り舟、野点なども開催されます。

※期間中は、新宿駅からの特急電車(土・日)と、佐原駅から会場までのシャトルバスが運行されます。

期 間：5月25日(土)～
6月23日(日)

入園料：大人800円
小中学生400円

会 場：水郷佐原あやめパーク
(香取市扇島1837-2)

開園時間：8:00～18:30
TEL.0478-56-0411

<http://www.city.katori.lg.jp/sightseeing/ayamepark/>



【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 6・7月号



①

「ヒナタイロ」焼き菓子3種類

野菜の菓子工房「ヒナタイロ」さんより、お好きな焼き菓子を3種類プレゼント! 直接お店でお品物をお選び頂きます。野菜の旨味が凝縮されたお菓子をご堪能ください。尚、利用有効期限は2019年8月31日(土)まで。

5名様



②

「地域おこし研究会」

黒ニンニク3個セット

「モアマルシェ・朝市」に出店されている「地域おこし研究会」さんより、黒ニンニクを3個セットでプレゼント! 青森県産にこだわり約180日間熟成させた黒ニンニクは朝市でも大人気です。自慢の味をぜひご賞味ください。

3名様



③

ちいさな箱cafeランチメニュー

300円引き食事券

前号でご紹介した佐倉市城内町の「ちいさな箱cafe」さんより、ランチメニュー300円引き食事券をプレゼント! 旬の野菜を使用し手間暇かけて作られた人気のランチメニューを味わってください。尚、利用有効期限は2019年8月31日(土)まで。

3名様

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. 今号で一番興味をひいた記事を教えてください。

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6月24日(月)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

●旬の採れたて野菜を身近に楽しむことができる私達の地域は、自然に恵まれた豊かな土地と感じます。ぜひ、この夏は色々なかたちで夏野菜をお楽しみください。そして、新佐倉市長就任で、佐倉のまちづくりに期待! 編集部も地域の魅力発信に努めていきますので、令和の時代も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。