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
TAKE FREE ご自由におもちください
2020 2・3月号 Vol.106
すたっとTV 検索 http://www.stad-tv.com/



表紙写真:「おやつのおうち。」と「ミルエクラ.」のスイーツおよびミニブーケ

作品展

四街道市

第14回まごころ展
2月19日(水)～3月1日(日)9:00～17:00
(2月24日は休館)
四街道市文化センター1階展示ホール

四街道特別支援学校と千葉盲学校の児童・生徒による様々なジャンルの作品が一堂に会します。書道や絵画、工芸など、子ども達による約50点の個性豊かな作品をご鑑賞ください。入場無料。

問 四街道市文化センター ☎043-423-1618



佐倉市

上賀茂流真多呂人形(木目込み人形)「第37回まきな会作品展」
2月25日(火)～3月1日(日)9:30～16:30
(初日13:00～、最終日15:00まで)
佐倉市立臼井公民館2階展示室

約15名の会員達が丹精込めて作った木目込み人形作品、約70点を展示。また、今年は合同作品として「早蕨の詩(さわらびのうた)」を披露します。雅な世界をご堪能ください。入場無料。

問 まきな会 菅原さん ☎043-486-2978



佐倉市

あとりえありす「第2回ありすマルシェ」
3月13日(金)10:00～15:00

佐倉市生谷にある一軒家の体験工房「あとりえありす」に佐倉市内外から25名の作家が集結！様々なジャンルの作品販売やものづくり体験を始め、喫茶・軽食メニューも販売されます。春の一日、「あとりえありす」で素敵な出会いをお楽しみください。

問 あとりえありす ☎043-377-2815



MORE 牧の原モア イベント情報

2/29 SAT MORE marche
フードコート／陽の広場 10:00▶16:00

Monthly selection

こそだてママとこどもたちのモアマルシェ ★食育編★

入場無料

★キッズ布小物／手形足形アート
お食事エプロン、スタイ／
癒しのハーバリウム／
焼菓子他 多数出店

★野菜を食べよう！(試食あり)
★ハイハイレース
★野菜deスタンプラリー
★西川元さんと一緒に歌おう！

詳しくは モアマルシェ で検索

印西おもちゃの病院同時開催 こわれたおもちゃなおします

2/8 SAT 朝市
陽の広場 & フードコート
10:00▶12:00
特選 新鮮野菜
MORE MARCHE
豚汁ふるまい なくなり次第終了になります。
※すべて売切れ次第終了になります。

2/12 WED フードコート 占いパラダイス
11:00▶16:00
URA PARA! ウラパラ! 占いパラダイス
✶いろいろな占い大集合✶

3/29 SUN 春のモアマルシェ2020
フードコート & 陽の広場
10:00▶16:00

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/

イベント内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

Stad Selection

バレンタイン&ホワイトデーの贈り物

2月のバレンタインに3月のホワイトデーと一年で最も甘い季節がやってきます！大切な人や日頃お世話になっている方、ご家族、ご友人、そして自分へのご褒美として、ぜひ本誌がおすすめする甘いギフトをご活用ください！



★写真左上から、やわらかいオレンジの皮とチョコレートのパリッとした食感が美味しい「オランジェット」¥300（6本入り）、軽やかな食感が心地いい「ショコラロッシェ」¥680（10粒程）、1本で気分が上がる「チョコロリポップ」¥180、3種のナッツとドライ杏子、クランベリーをトッピングした豪華で重量感のある「ハートのナッツチョコ」各¥250、ミルクチョコレートにマシュマロとクルミがたっぷり入った食べ応え満点の「マシュマロショコラ」¥320、トルコ産いちじくを丸々1個使用した「いちじくショコラ」¥160、見た目も美しいフレッシュでジューシーな「輪切りオレンジ」¥220。

おやつのおうち。【印西市】

印西市武西学園台の住宅街に佇む隠れ家的な菓子店。オーナーパティシエの篠原敬典さんが葛飾区柴又の人気洋菓子店「ビスキュイ」で修業を積んだ経験を活かし、昨年9月に念願の店をオープン！姉の佐代子さんご夫婦の住まいの一間を店舗にしており、姉弟の共同作業で手掛けた木製の棚には、季節を彩る焼き菓子常時約50種類が並んでいます。バレンタインシーズンには15種類以上のチョコレート菓子が登場！ ハートのチョコクッキーやチョコフィナンシェ、ホワイト・ミルクチョコレートなど、子どもから大人まで楽しめる種類豊富な焼き菓子で選ぶ喜びをご堪能ください！



★店主の篠原敬典さんと姉の相馬佐代子さんがお迎えします。

【おやつのおうち。】
営業時間:9:30～16:30
定休日:水・日曜日
駐車場:2台
所在地:印西市武西学園台3-2-11
☎090-8007-3430
oyachi6363





ミルエクラ.【佐倉市】

花とカフェの店「ミルエクラ.」では、カフェメニューの中に「あなたのためのミニブーケ」があり、店主でフラワーデザイナーの松戸 輝さんが来店者をイメージしてミニブーケを創ります。大切な人や日頃お世話になっている方、また、自身へのご褒美に、カフェでスイーツと一緒にミニブーケのプレゼントはいかがですか。花束のオーダーも承っています。



★写真奥「あなたのためのミニブーケ」¥500（税込）と手前「おとうふショコラ」（冬季限定）¥450（税込）
出来上がりが楽しみな「あなたのためのミニブーケ」と2・3月限定メニューの「おとうふショコラ」は、豆腐が半分位練りこまれたショコラで、タルト生地には食用の竹炭が入っておりデトックス効果も期待されるヘルシーなスイーツです。



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で、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～　【その六】

“国家試験もパスしているのに君だけだよ?行き先が決まってないのは!”開口一番、叱られました。“ところで、君は何科を希望するのかね?”ラオシーは、やっとお医者になる覚悟を決めたばかりで、どんな医者になろうかなど、さっぱり考えが及んでいませんでした。とりあえず基礎医学の教室で勉強してみようと思い、“はい!公衆衛生学教室に行きたいです!”と言ってみたものの“ああ、村竹君のところね?もう間に合っているそうだよ・・・”。やっぱり駄目か!どうせ自分じゃ決められないから、院長先生におまかせすることにしました。急に先生はご機嫌が良くなられて“そうか!そうしたら分院の村中外科のところに空席がある。明日から行き給え!僕から連絡しておくから!”と言い終わらないうちにお部屋を出られてしまいました。この院長先生とは、のちにラオシーが手術室で、とても為になる勉強をさせていただくことになるのです。（つづく）



ユーカリ 血管クリニック
Vascular Clinic

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/







【ミルエクラ.】
営業時間:10:00～18:00(カフェL.O16:30)
日曜・祝日:10:00～17:00(カフェL.O16:00)
定休日:火曜日(カフェは火・水曜日)
駐車場:4台
所在地:佐倉市西ユーカリが丘3-6-5
☎043-497-5649
http://milleeclat.com
mille_eclat
facebook.com/mille.eclat





★店主 柿崎富士子さん

こば屋本店 佐倉店【佐倉市】

千葉県旭市に本社を構える落花生処で、ピーナッツとあられが織りなす煎餅「轟太鼓」が看板商品としてお馴染みです。路面店としては佐倉市が第1号で昨年開店30周年を迎えました。一番人気の甘辛を始め、胡麻、緑茶、揚めんなど、定番6種の味わいに加え、11～3月にはチョコレート味の「轟太鼓」が冬季限定商品として登場！また、落花生処ならではのピーナッツを使用した製菓が販売されているので、落花生好きの方や昔ながらの懐かしい味を好まれる方におすすめです。店主の柿崎富士子さんとの会話も楽しい人情味溢れる店舗にぜひ足を運んでください！





★ピーナッツ餡をたっぷりサンドした「どら焼きピーナッツあん」¥120と落花生の風味豊かな新商品「落花生ねりきり」(100g)¥500、お茶うけとしても人気が高い「落花生甘納豆」(90g)¥500。

【こば屋本店 佐倉店】
営業時間:10:00～18:00
定休日:水曜日
駐車場:なし(JR佐倉駅北口から徒歩約3分)
所在地:佐倉市表町3-7-7
☎043-485-2653







★轟太鼓チョコレート　¥200
ピーナッツとアーモンド、あられに甘さ控え目のチョコレートをたっぷりコーティング。深煎り落花生のコクにチョコレートと煎餅の甘じょっぱさがクセになる食べ応え満点の1枚です!

Valentine's Day

酒々井まがり家【酒々井町】

酒々井町にある日本酒の蔵元「飯沼本家」の直営店「酒々井まがり家」では、伝統の酒を使用したオリジナルスイーツを販売しており、お酒の好きな方におすすめです！ぜひ銘酒入りのスイーツをご賞味ください。



★酒ジュレチョコレート
(6枚入り¥1,200／10枚入り¥1,800
20枚入り¥2,800)
飯沼本家で一番人気のフルーティーで飲みやすい「純米吟醸酒」がジュレ状で入った薄型の丸いチョコレート。一口頬張るとビターチョコと日本酒の香りが口いっぱいに広がります！大人の味をご堪能ください。



【飯沼本家】
営業時間:10:00～18:00
定休日:月曜日
(月曜日が祝日の場合は翌日)
駐車場:30台
所在地:酒々井町馬橋106
☎043-496-1001
http://www.iinumahonke.co.jp



※商品価格は「ミルエクラ.」を除いて税抜きです



ロックに生きるど

福祉ライブカフェ 2020年3月24日(火)

会場：京成ホテルミラマーレ 6F ローズルーム
時間：13:00～16:00

――2021 新卒向け就職説明会――

千葉県の障害児・障害者に関わる 40 法人が集結

2020 卒・中途の方もお待ちしています

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
／多機能型事業所ビーアンビシャス
Tel：0476-24-2131　Fax：0476-24-2132
理事長／中村輝彦　MAIL：teru@be-ambitious.com

説明会の様子が動画でみられます！

来場者特典

A
東京ディズニーランド
ディズニーランドペアチケットが抽選で 10 組様に当たる！

B
QUO カード
就職ブースに来ていただいた方に QUO カード 1,000 円分！

これからイベント

成田の梅まつり

2月15日(土)～3月1日(日)　※期間中の土・日曜日10:00～15:00にイベント開催(雨天中止)

成田山公園



成田山公園には、紅梅白梅あわせて約500本が植えられており、苔むした古木の凛とした気品のある花が来園者を迎えます。期間中の土・日曜日には、甘酒進上や野点、演奏会なども開催。成田山公園で初春をお楽しみください。

問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11日(火・祝)～4月19日(日)10:00～

※期間中の祝日と日曜日に開催

旧平井家住宅



明治時代の建物「旧平井家住宅」で、お抹茶・お菓子・記念撮影付きで着物レンタルと着付けを楽しむことができます。着付け料￥3,000、小学生以下¥2,000(1家族2名以上の場合は1名¥1,500)、着物持参着付け¥2,500、着物着用参加¥1,500。要申込み。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となります。

問㊐NPO法人佐倉一里塚

☎043-483-3535(水・木・土・日曜日13:00～15:30)

これからイベント

国立歴史民俗博物館 総合展示第3展示室特集展示「もの」からみる近世 和宮ゆかりの雛かざり

2月26日(水)～4月5日(日)2月まで9:30～16:30(入館は16:00まで)/3月から9:30～17:00(入館は16:30まで)※月曜日休館(休日の場合は翌日休館)



有職雛(直衣雛)

皇女・和宮所用として伝来した雛人形・雛道具類約100点を展示。和宮が愛した人形や雛道具を通して、江戸時代の女性の暮らしや職人の優れた手わざの一端をご鑑賞ください。

入館料一般¥600、大学生¥250、高校生以下無料。

問ハローダイヤル　☎03-5777-8600(8:00～22:00)

🖥https://www.rekihaku.ac.jp

これからイベント

八千代新川千本桜まつり

3月7日(土)・8日(日)10:00～20:00

やちよ農業交流センター



新川沿い4.6kmに植栽されている695本の河津桜の見頃にあわせてまつりを開催。和太鼓やよさこいソーラン、HIPHOPダンス、ライブなど、多彩なステージイベントや約15台のキッチンカーが出店します。17:00からは河津桜をライトアップ! 日本最長級を誇る河津桜の名所で早春の訪れを満喫してください。

問八千代新川千本桜まつり実行委員会

☎047-406-4778(やちよ農業交流センター)

これからイベント

和良比はだか祭り

2月25日(火)13:00～15:00

皇産霊神社(四街道市和良比692番地)



五穀豊穣と厄除けを祈願する伝統行事。別名“どろんこ祭り”とも呼ばれており、裸衆祭礼と幼児祭礼の神事が執り行われた後、迫力満点の騎馬戦と厄除けの泥投げでクライマックスを迎えます。泥が飛び交う奇祭を体感してください!　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。

問四街道市役所産業振興課

☎043-421-6134

これからイベント

国史跡本佐倉城跡見学会

3月7日(土)13:00～15:30

(雨天中止、また足元の状況によって中止の場合あり)

本佐倉城跡東山馬場駐車場12:30受付開始



佐倉市と酒々井町のボランティアガイドがタイアップして国史跡本佐倉城跡をご案内。「続日本100名城」に選定され、整備事業が進められている城跡の散策をご堪能ください。事前申込み不要。参加無料。

問酒々井町教育委員会生涯学習課

☎043-496-5334

美「四街道を写しタンです SUMMER2019展」

2月4日(火)～9日(日)9:00～18:00(最終日は16:00まで)

四街道市民ギャラリー

小学生から大人まで3日間のワークショップで、レンズ付きフィルム(写ルンです)の使い方や撮影のコツを学び、参加者それぞれの“2019年夏の記憶”を切り取った46点を発表。「かぞく」、「わたしのいえ・まち」、「だいすきなもの」のテーマから見えてくる日常の暮らしの魅力をお楽しみください。入場無料。

問四街道市役所シティセールス推進課　☎043-421-6162

催 白井市文化センター・プラネタリウム「星空朗読会」

3月6日(金)13:30～14:50

朗読の会「もえぎ」を迎えてプラネタリウムドームで朗読会を開催します。ドームで物語の世界をご堪能ください。途中、星空解説も行われます。定員86名。観覧料大人¥350。当日13:00から図書館3階窓口で券を販売します。

問白井市文化センター・プラネタリウム　☎047-492-1125

催 第8回とみさと市民活動フェスタ

2月8日(土)10:00～15:00

富里中央公民館およびとみさと市民活動サポートセンター

富里市内の市民活動団体が集結! 日頃の活動紹介やステージ発表、子どもから大人の方まで楽しめる体験も盛りだくさんです! 見て・聞いて・体験して、地域間交流をお楽しみください。

問富里市役所市民活動推進課　☎0476-93-1117

音 第13回僕たちの青春おじさんずライブinしすい

3月21日(土)12:30開演(12:00開場)

プリミエール酒々井文化ホール

ビートルズやベンチャーズなど、懐かしのアメリカンポップスやジャズを始め、南国ムード溢れるウクレレ演奏などもお届けします。今もなお愛され続けているサウンドをお聴きください。定員先着350名。入場無料。

問吉田さん　☎090-2213-1534

催 第43回八街市社会教育振興大会

2月22日(土)13:00～16:00(12:30受付開始)

八街市中央公民館

豊かな地域社会と青少年の健全育成を目的に、社会教育功労者の表彰、市内児童・生徒による作文発表、14:30からはキャスターでアナウンサーの松下賢次氏を迎えての記念講演会を開催。「オリンピック秘話～その時、なにが起こったか～」を演題にお届けします。講演会のみの参加も出来ます。入場無料。

問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30回朗読のつどい」

3月18日(水)①10:00開演(9:30開場)　②14:00開演(13:30開場)

ミレニアムセンター佐倉

「明治一代女　花井お梅」実録と戯曲をお届けします。30回の節目となる朗読をお楽しみください。定員100名。申込み不要。入場無料。

問内田さん　☎043-484-1284

イベント情報は STaD 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。



トピックス　地域のニュースをお届けします!

四街道市鹿放ケ丘（ろっぽうがおか）で小正月の伝統行事「どんど焼き」が行われました。

1月19日(日)、四街道市の鹿放ケ丘神社脇の敷地で「どんど焼き」が行われました。鹿放ケ丘の「どんど焼き」は、ふるさと行事の一つとして、鹿放ケ丘神社の祀りごとを司る「鹿放ケ丘神社奉賛会」が昭和57年から毎年1月第3日曜日に開催しています。

早朝から「鹿放ケ丘神社奉賛会」の会員が神社脇の敷地に竹を組み立て、どんど焼きの山を築いていきます。会場には地域の人達が続々と集まり、焚き上げる正月飾りやしめ縄などをどんど焼きの山に納めていました。

どんど焼きの火つけには、木製の道具で火起こしした種火を使います。市内小学校の元教諭が毎年指導に駆け付けており、子どもから大人まで火起こしに挑戦! 最初は皆、戸惑いながらもコツをつかむと徐々に煙が立ち始め、その都度、周囲から歓声があがりました。今年は大日小学校の児童が起こした種火を用いて、神殿のろうそうくに火が灯された後、神事が執り行われ、神官の指示のもとご神火が今年の吉方とされる方角から着火されました。火は勢いよく立ち上り、邪気を払うといわれている竹の大きな破裂音が響き渡る中、貴重な伝統行事を記録しようと、携帯で撮影する人の姿が多く見られました。そして、火が少し落ち着いた頃、ふるまわれた紅白の餅を竹の先端に刺して焼いていきます。どんど焼きの火で焼かれた餅を食べると、一年間健康で過ごすことができると伝えられており、焼き立ての香ばしい餅を皆、美味しそうに頬張っていました。





火起こしに初挑戦の大日小児童







今年は西南西の方角から着火



昨年から参加している佐倉市在住の親子連れは、「子どもがお餅を好きで楽しみに来ました。去年参加してこのような伝統行事があることを知らなかったのでびっくりしました」と話します。また、鹿放ケ丘は開拓の歴史を持つ地域であり、この土地を切り拓いた一人でもある開拓1世の90代の男性は「これが終わるとようやくお正月が来る気がする。開拓1世は随分少なくなってしまったが、この行事の後に毎年親睦会を開催しているので仲間と会うのが楽しみ」と感慨深げに語り、親睦会会場へと足早に向かいました。この日は四街道市内外から約130名が訪れ、市内に残る貴重な小正月の伝統行事を子どもも大人も楽しそうに体感していました。



◎イベントの詳細はSTaDのHPをチェック!　⇒ www.stad-tv.com

まちづくりコラム Vol.36

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発行人のまちづくりプロデューサー中村正明が北総エリアでの事例を交えお伝えします!

“ひと”こそ、最大の地域資源!

少子高齢化や人口減少社会のまちづくりを考えると、どこの地域でもその地域ならではの“地域資源をいかした地域課題の解決”が求められています。

一般的に地域資源というと、その地域ならではの自然や文化、歴史、食や食文化などをイメージすることが多いと思いますが、やはり私は何といってもその土地で頑張って生きる“ひと”こそ最大の地域資源(宝)だと考えています。

例えば、一人暮らしの高齢者の方に定期的に美味しい手作りのお弁当を届けている方や、子育てで忙しいママさん達をサポートするために、小さな子どもを預かり面倒をみてくれているシニアの女性。また、忙しい仕事を毎日こなしているビジネスマンで、せっかくの土・日曜日にサッカーや野球など、地域のスポーツチームの監督やコーチとして指導にあたっているお父さん達など・・・。

地域で暮らしていると、つい当たり前になってしまっていて、見過ごしてしまいがちな素敵な“ひと”を見つめ、感謝し、つながり、支え合っていくことが地域課題の解決の第一歩ではないかと強く感じています。

私のこのような考え方やまちづくり活動の礎となっているのは、地元で商売をさせて頂いていた両親が、地域に支えられ地域に恩返しをしたいという想いをかたちにするためのボランティア活動の一つとして、休みの日に重いポン菓子の機械を車に積み込み、地域のお祭りや福祉イベント会場等でポン菓子をつくり、みなさんに喜ばれていた姿です。今では機械が壊れ、体調も崩してしまい、ポン菓子は出来なくなってしまいましたが、その想いや教えを大切に育んでいきたいと思っています。



地域の祭りでポン菓子のふるまい

「STaD」では、生産者・NPO・シェフ・経営者・主婦・学生・アーティストなど、様々な素敵な“ひと”にスポットを当てさせて頂いてきました。これからも、“ひと”と“ひと”をつなぎ、発信し、地域課題の解決に役立つメディアやコーディネーターを目指して参りますので、みなさまのまわりの素敵な“ひと”をご紹介頂けましたら幸いです。

医療における放射線被ばくとは

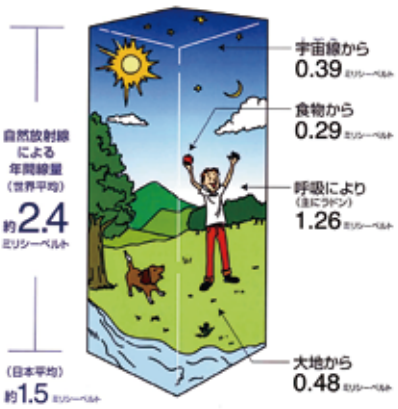
放射線科　防護委員会　向井 拓也

はじめに、そもそも放射線とは…

普通に生活していても、年間2.4ミリシーベルト（世界平均）の放射線を自然界から受けています。自然放射線の量は、地域により差があります。

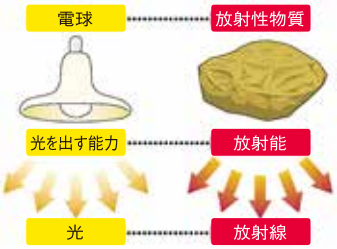
放射線というと、原子力発電所や病院で発生する被ばくの人工放射線を連想しますが、自然界にもいろいろな種類の放射線が存在しています。大地からの放射線は、地球誕生から存在する地球上の放射性物質に由来しています。また宇宙からも放射線が飛んできますし、大気中から放出される放射線もあります。また人の体の中には、食物から取り込まれる放射性物質もあります。

これらの自然放射線の量は世界平均で年間2.4ミリシーベルトですが、日本での平均は1.5ミリシーベルトと言われています。



放射能と放射線のちがい

似たような言葉でよく耳にしますがその違いは何でしょう?
放射能は放射線を出す能力のことです。
放射性物質は放射能を持つ物のことを示します。
放射線は放射性物質から出た物を示します。
電球と光の関係に置き換えると想像しやすいです。



がんのリスクについて

下記は放射線を浴びた量に対するがんになるリスクを表にしたものです。

レントゲンやCT検査で浴びる放射線量は胸部レントゲンで0.05ミリシーベルト、胸部CTで10ミリシーベルトと検出困難の部類となっています。

被ばく量の多いと言われるCTでも発がんのリスクはとても少ない部類に入ります。

	放射線の線量（ミリシーベルト）	がんの相対リスク
胸部CT	1,000 ～2,000	1.8【1,000mSv当たり1.5倍と推計】
	500 ～1,000	1.4
	200 ～500	1.19
	100 ～200	1.08
	100 未満	検出困難

出典:国立がん研究センターウェブサイト

医療被ばく低減施設認定とは?

現代医療において放射線診療は欠かせないものになっています。医療機関から患者さまへの医療情報の開示や十分な説明が求められる中、放射線診療においても医療被ばくの説明が求められています。そのため、利用者が安心して放射線診療を受けるために診療放射線技師が求められる責務として、医療被ばくのさらなる低減の推進があります。

「安心できる放射線診療」を提供するために、公益社団法人日本診療放射線技師会が「医療被ばく低減施設認定」を始めました。

ただし、レントゲンやCT検査で被ばく量を減らしすぎると画像の画質が低下してしまい、病気が見えづらくなります。
そのため、DRLs2015(注1)が公表され、各施設で被ばく量と画質を検討し安心と安全な放射線診療を行えるように努めています。



(注1)DRLs2015とは　2015年に発表された防護の最適化のための診断参考レベル（Diagnostic Reference Level）の略でこれを基に「医療被ばくガイドライン」が制定されました。

健診を活用して糖尿病の早期発見を!

糖尿病看護認定看護師　藤原 美穂

糖尿病はサイレントキラー（静かな殺し屋）ともよばれ、初期の段階では自覚症状が乏しく気づかれにくい病気です。そのため、血糖値が高いまま治療をせず放置したり、健診を受けずに糖尿病に気づかないまま生活し、5～15年後合併症を発症し、やっと糖尿病の治療が開始されるケースがあります。

糖尿病を早期発見するため、住民健診や職場健診を受けることが糖尿病の早期発見・早期治療の鍵となります。是非、市や職場の健診を活用しましょう。

糖尿病の診断

空腹時血糖値126mg／dl以上
または
随時血糖値200mg／dl以上
＋
HbA1c 6.5%以上
→ **糖尿病**



糖尿病の初期症状

- 頻尿
- 喉が渇く
- 何もしていないのに体重が落ちる

糖尿病の合併症【しめじとえのき】

し:糖尿病神経障害　め:糖尿病網膜症　じ:糖尿病性腎症
え:壊疽（足病変）　の:脳梗塞　き:狭心症

『2月・3月のイベント情報』

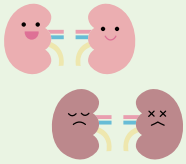


※駐車場有料(¥100/8時間まで)

各講座、イベント参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。
お問い合わせ／☎043-486-1151(代表) 総合企画室

『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・腎臓に興味が持てる”をテーマに、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、講話や各検査とリハビリスタッフによるロコモ測定などを行います。

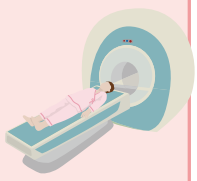


- 日時／3月14日(土)9:30～12:00
- 場所／B号館1階
- 内容／
  - ▶腎臓内科医による「腎臓」のお話
    (1回目／10:00～ 2回目／11:00～)
  - ▶各測定(血圧・血糖・ロコモ測定など)
  - ▶各相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)
- 定員／100名程度

★お持ち帰りの腎臓食(お菓子) をご用意しています♪

2019年度第5回市民公開講座を開催します

放射線治療は外科治療、薬物治療と並んで、がん治療の三本柱のひとつとされており近年進歩がめざましい分野です。当院での実際の治療を含めてわかりやすく説明します。また、放射線が人体にどのように影響を与えるのかについてもお話します。



- 日時／2月8日(土) 14:00～15:30
- 場所／6階ホール
- テーマ／『放射線治療なんて関係ない?』
  『放射線の医療被ばくについて』
  講師:川上 浩幸(放射線治療科 部長)
  向井 拓也(診療放射線技師)
- 定員／100名

2019年度第6回市民公開講座を開催します

苦痛緩和を目的に様々なアプローチを行い、患者と家族が自分らしく過ごせるよう幅広い対応をすることなどについて具体的に説明します。



- 日時／2月15日(土) 14:00～15:30
- 場所／6階ホール
- テーマ／『がんと診断された時から始まる緩和ケア』
  講師:村上 敏史(緩和医療科 部長)
  矢挽 眞士(消化器内科 主任医長)
- 定員／100名

2020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2020年産10kg＋各体験

年間スケジュール（予定）

- **5月9日(土)** 9:00～12:00 田植え体験
- **6月6日(土)** 10:00～12:00 アイガモ赤ちゃん放鳥+畑で農体験(予定)
- **9月5日(土)** 9:00～12:00 稲刈り体験
- **11月21日(土)** 11:00～15:00 収穫祭

1つのプログラムの参加も可　1家族(4名)2,000円
＊上記イベントの詳細についてはその都度お知らせいたします。

山万ユーカリファームでの農体験(畑)プログラム付き詳細は未定。後日HPにて

◀三門農園HP





山万ユーカリが丘線女子大駅より徒歩15分
周辺の道路は幅が狭くなっていますのでお気をつけてお越しください。



アイガモが育てるお米づくり体験

STaD × 三門農園 × 山万ユーカリファーム

お問合せ・申込み　三門農園HP　または　☎043-486-1107㈱コミュニティデザイン担当:伊藤

STaD×江戸優り佐原



春の始まりである節分祭、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、様々な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。日本遺産認定の佐原の歴史を読み解き、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(月) 13:30～
場所：香取神宮本殿前　香取市香取1697-1　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(月) 14:30～
場所：観福寺本堂　香取市牧野1752　kanpukuji.or.jp

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、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り付けられます。（見学無料）

期間：2月8日(土)～3月22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。
m-kaze.com/gurumi/

さわら雛舟春祭り



雅楽演奏・香取神宮

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。（雨天中止）

日時：3月7日(土)　雛舟運航時間　11:00/13:30/15:00
場所：小野川　suigo-sawara.ne.jp
お問い合わせ：(一社)水郷佐原観光協会　TEL.0478-52-6675

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1日(日) 13:00～
会場：与倉屋大土蔵
出演者：陣内 秀信 氏（法政大学名誉教授・ローマ大学名誉教授）
福井 恒明 氏（法政大学デザイン工学部教授）
小島 聡　氏（法政大学人間環境学部教授）
酒井 右二 氏（地元郷土史家）
関谷 昇　氏（千葉大学法政経学部教授）
主催：北総四都市江戸紀行活用協議会
お問い合わせ：香取市教育委員会　TEL.0478-50-1224

桜の名所としての佐原

古くから商都として栄えた佐原周辺には、多くの桜の名所があり、近隣地域から多くの花見客が訪れ賑わいます。



香取神宮

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。

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。公園の高台からは、市街地や利根川を一望できます。



十間川

十間川

川の両側に咲き誇る桜が楽しめます。散歩コースとして、住民に親しまれています。

両総用水

川の両岸に咲き並ぶ桜が水面に映え、大変見ごたえがあります。他にも、八坂神社や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 2020 2・3月号



①「おやつのおうち。」おすすめ焼き菓子セット

「Stad Selection」でご紹介した印西市の「おやつのおうち。」より、おすすめの焼き菓子3種をセットでプレゼント！尚、2020年3月31日（火）までに店舗にて商品の受け取りが可能な方に限ります。

20名様



②「こば屋本店 佐倉店」轟太鼓チョコレート味とどら焼き

「Stad Selection」でご紹介した「こば屋本店 佐倉店」より、「轟太鼓」チョコレート味とピーナッツ餡をたっぷりサンドしたどら焼きをセットでプレゼント！　尚、2020年3月31日（火）までに店舗にて商品の受け取りが可能な方に限ります。

10名様



③「乗馬クラブクレイン」乗馬試乗会ご招待券

初心者の方を対象とした乗馬試乗会にご招待！　馬への接し方から乗り降り、発進・停止、小走りまでマンツーマンで指導します。尚、装具レンタル料（1,650円）と保険料（200円）は実費となります。利用有効期限は2020年3月末日まで。

20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
㈱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　2020年2月24日（月・休）まで必着
※当選者は「STaD」のHPで発表させて頂きます。

編集後記

●スイーツ商品が充実する季節です。洋菓子や和菓子を始め、お酒やお花など、好みにあわせて大切な方にプレゼントしてみませんか。日頃、言葉にできない感謝の気持ちをご紹介した地域のギフトとともにぜひ贈ってください♡
（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

㈱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。

無料