

【特集】

いまを乗り越えるために
～新型コロナウイルスの影響を受けて～



表紙写真:「ペーぐるきゅん」のランチボックスと「さくらあつたか食堂ネットワーク」の手作りおもちゃ

お
お
と
う
も
ち
や
時
間
フ
の
ト
に

TABEI COFFEE

店主自らが農園を訪れ厳選したコーヒー豆・粉を販売しているスペシャルティコーヒーの店。大切な人への贈り物やご家庭でのくつろぎの一杯にいかがですか。夏には季節限定の水出しアイスコーヒーをおすすめ! 香り高いコーヒーをご堪能ください。

☎ TABEI COFFEE ☎043-432-1853

四街道市美しが丘1-16-18-101(日・月・祝日休み)

🌐 <https://tabeli-coffee.com/>

📱 @tabelicoffee



四街道市

MILLE ECLAT.(ミルエクラ.)

西ユーカリが丘にあるフラワーショップ&カフェ(カフェの営業についてはご確認ください)

父の日の贈り物に花束やアレンジメントはいかがですか。また、季節の花の寄せ植えは庭の彩のみならず心に潤いと癒しをもたらします。ガーデニングでうち時間をお楽しみください。

☎ ミルエクラ. ☎043-497-5649

佐倉市西ユーカリが丘3-6-5(火曜日・第1・3日曜日休み)

🌐 <http://milleeclat.com/>

📱 @mille.eclat 📱 mille_eclat



佐倉市

おかしな焼菓子屋こぼこぼ

住宅街の一軒家の工房で毎週金・土曜日に営業(10:30~14:30)

国産小麦、粗精糖、平飼卵、米粉など、素材にこだわって作られた焼菓子は毎日のおやつはもちろん、贈り物としても喜ばれます。工房ではスコーンを中心とした約15種類の焼菓子を販売。焼き立てをぜひご賞味ください!

☎ おかしな焼菓子屋こぼこぼ ☎090-2339-2298

印西市高花2-19-2(日~木曜日休み)

🌐 <https://www.covacova.work/>

📱 @yakigashiyacovacova 📱 covacova2011



印西市

キャンペーンやおトクな店舗情報を配信中! 友だち登録をして、お得な情報を GET!



牧の原モア

LINE 公式アカウント

友だち募集中!

登録方法は
こちら

QRコードで登録



LINEの「友だち追加」から「QRコード」を選択して左の画像を読み取ってください。

ID 検索で登録

@makinoharamore

①LINEの「ホーム」画面より右上の「友だち追加」アイコンをタップ

②「友だち追加」画面の右上の「検索」アイコンから上記IDを検索

【特集】いまを乗り越えるために ～新型コロナウイルスの影響を受けて～

新型コロナウイルスの感染拡大とともに私たちの生活は一変し、これまで経験したことのない事態に直面しています。今回はこの難局を乗り越えようと、様々なアイデアで奮闘している方々をご紹介します。終わりの見えない日々には不安が募る中、皆さんの取り組みや考えから新たな価値観や希望が生まれますように。

～ごはんをつなぐ仲間たち～

さくらあったか食堂ネットワーク 佐倉市

佐倉市内8つの団体の子ども食堂・地域食堂で構成された連合会です。新型コロナウイルスの影響により活動拠点であった公共施設が使用できなくなり、食事の提供も困難になりました。「さくらあったか食堂ネットワーク」では、長時間の在宅に苦勞している親子の力になればと、メンバー自らの実演で身近な素材を使ったおもちゃ作りや簡単にできる



(左) SNS担当の鯉淵百合子さんと
(中央) 代表の小林眞智子さん、
(右) 工作担当で副代表の松木悦子さん。

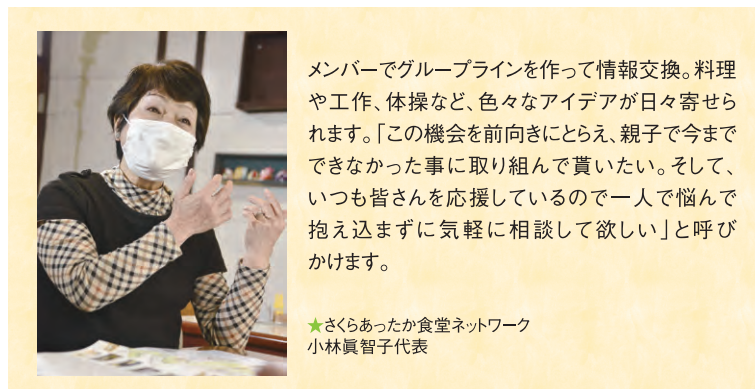
料理レシピをFacebookで4月から随時発信! また、子どもにおすすめのWEBサイトや各種相談窓口の案内なども紹介しており、メンバー各々の得意分野とネットワークを活かした総合力で、在宅中のお母さんと子ども達を応援しています!



★ご紹介してきた手作りおもちゃたち



★(左) ゆらゆらと揺れる表情豊かな風船おぼけと(右) 音が鳴る空き缶太鼓



メンバーでグループラインを作って情報交換。料理や工作、体操など、色々なアイデアが日々寄せられます。「この機会を前向きにとらえ、親子で今までできなかった事に取り組んで貰いたい。そして、いつも皆さんを応援しているので一人で悩んで抱え込まずに気軽に相談して欲しい」と呼びかけます。

★さくらあったか食堂ネットワーク
小林眞智子代表



★小林さんが代表を務める根郷公民館で活動している「ねっこ食堂」

①【～ごはんをつなぐ仲間たち～
さくらあったか食堂ネットワーク】
☎ 代表 小林さん ☎090-3573-4823
f @sakuraattaka



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。

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かいます。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

ユウカリ血管クリニック ～ドクター・ラオシーの夢うつつ～ 【その八】

分院外科の研修医の当直業務は、夕方の処置から始まります。早速、病棟におもむきますと...うら若き看護婦さんから「先生!胆石の術後患者さんにオピオイドのキンチュウをお願いします!」と笑顔で頼まれてしまいました。ラオシーは、ひどく狼狽(ろうばい)して、オピオイド?キンチュウ?なる暗号の解読を試みました。看護婦さんの持つ小皿の注射アンプルをのぞき込むと、オピウムなる麻薬性鎮痛薬と硫酸アトロピンのラベルが貼ってありました。ではキンチュウは?ラオシーは、看護婦さんに「三角筋に筋肉注射すればいいのですか?」と尋ねました。さすがに看護婦さんも不安になって、「今日は私がやりますから、次からは先生がやってくださいね!」と優しく微笑んで、素早くキンチュウとやらを済ませ、ナースステーションに消えてゆきました。ラオシーが医者になって、はじめて教えてもらった処置が、「オピオイド!キンチュウ!」だったのです。(つづく)



佐倉市西ユウカリが丘 6-12-3
イオンタウン ユウカリが丘 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/>

○ベーぐるきっちん 四街道市 ※商品価格は税別です。



★約10名の作家達による様々なジャンルの作品を販売。手作りならではの温もりを感じ、心が癒されます。

国産小麦と米粉を使用したモチモチ食感が人気のベーグル店です。地域に根ざした店舗として、店内の一角に地域情報コーナーを設けチラシなどを設置していましたが、新型コロナウイルスの影響で催事が皆無となり頒布物も減少したことから、SNSで呼びかけ地域の作家を中心とした作品の委託販売コーナーへと内容を転換。注文から商品



待つ間に作品を楽しむ人や作品購入を目的に訪れる来店者も多く、新たな地域の魅力発信が好評です！ また、テイクアウト用のランチメニューや冷凍ベーグルの通信販売も開始。SNSによるサービスも織り交ぜながら柔軟な思考とアイデアで奮闘中です。



★店主 芝崎正和さん

★ランチボックス
お好みのベーグルにプラス¥300で、3種類から選ぶハーフキッシュと自家製ピクルスが付いた持ち帰り限定のメニュー。写真はスモークサーモンのベーグル(¥580)です。

①【ベーぐるきっちん】

営業時間:10:00~19:00 定休日:火曜日

②なし

所在地:四街道市四街道1-6-8大和ビル102号室

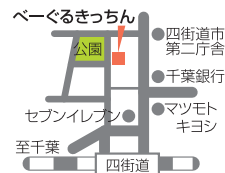
☎ 043-497-5488

🌐 <https://bagel-kitchen.com/>

📧 @bagel.kitchen18 @bagel_kitchen18

📧 bagel_kitchen

📧 dmf1626h



○佐倉小さい農園 小川道夫さん 佐倉市

佐倉市の農村地帯である和田地区に移り住んで約10年。無農薬で米と野菜を栽培しています。新型コロナウイルスの影響により在宅時間が増えたことで米を多目に購入する消費者や田んぼから見える電車の往来に人影が少なくなったことなど、小さな異変を感じています。この春は、内なる充実をはかろうと自宅の周囲を覆う森林や竹林を整備。樹木を剪定し陽射しが降り注いだことで、庭の梅の木が初めて実を付けました。また、今後を見据えて柿や栗など実の成る木を植栽。自給自足の大切さを再認識するとともに果樹栽培への新たな夢も膨らみます。混沌とした社会は、自身の生業の在り方を問うと同時に原点に立ち返る機会となり、豊かな里山の恵みを活かした営みを追求しています。



★今年初めて実を付けた梅



★新たに植栽した栗の苗木



★伐採した木の幹を活用してキノコの栽培にも着手!



★農園主 小川道夫さん



★自身で樹木を伐採、東の空が広がり明るくなりました

①【佐倉小さい農園】

所在地:佐倉市八木657

☎ 080-5869-4917

🌐 <https://ameblo.jp/chiisaitanbo/>

落ち着いた環境の完全個室でお仕事

テレワークプラン

短期のプライベートオフィスに…
TV会議やお取引のご商談に…
全室Wi-fi完備
携帯充電器・スタンドライト貸出無料
今後使いやすい環境を整えていきます

PCやタブレットの貸出は行っておりません。本プランは予告なく終了する場合がございます。予めご了承ください。

シングルルーム(デュース)

チェックイン10:00 チェックアウト18:00

3,500円(税別)

喫煙・禁煙ルームあります。
お食事はレストランをご利用ください。
お部屋で召し上がれるお弁当あり(予約制) **駐車場無料**



Wishton Hotel Yūkari

ウィシュトンホテル・ユーカリ

京成本線「ユーカリが丘駅」直結

ご予約
☎ 043-489-6111

佐倉市ユーカリが丘4-8-1
<https://wishton.co.jp/>

印西市市民活動支援センター情報

コロナ禍で市民活動にも自粛の波が広がる中、多くの人が知恵を絞り「こんな時だからこそ出来ることを!」と行動を起こしています。

子ども達にプログラミングを教えている「印西スクラッチクラブ」では、4月からオンライン講習を開始。

子ども達は、学校が休校になり時間を持て余している様子。同団体も施設が利用できなくなり、会議ソフトを使った講習の試行会を行いオンライン講習の継続を決めました。PCの画面に映し出された子ども達の生き生きとした表情は何よりの喜び。技術を利用し長所・短所を理解した上で、それを利用するのが最善の策であり安全策でもあると考えます。

コロナ後には、きっと医学、教育、働き方に変化が出て、もっとより良い世界になる事を信じて、今の苦しい時を乗り越えましょう。

市民活動は、人がつながり地域に根ざしたあたたかい活動をしています。

HPはこちら▶



★印西スクラッチクラブ
吉武隆一 代表

①【印西市市民活動支援センター】

所在地:印西市中央南1-4-1 中央駅前地域交流館2号2階

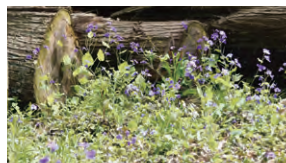
☎ 0476-48-4500 FAX 0476-48-4510

<http://www.inzai-cac.org/>



(左) 丹澤正直副理事長と(右) 一島正四理事長

NPO法人ラーバン千葉ネットワーク (印西市)



キンラン



子ども達の手描きの札が樹木を紹介

ひとたび足を踏み入ると、ヒンヤリとした澄んだ空気に包まれ、輝く緑と美しい野鳥のさえずりが迎えてくれます。

印西市高花の住宅街に隣接する「草深の森」は、NPO法人ラーバン千葉ネットワークの活動拠点であり、15年以上前から環境整備を進めています。以前は、見通しの悪い敬遠されるような暗く鬱蒼とした森でしたが、生い茂る篠竹に苦労しながら入り口から少しずつ刈払い機で刈り取りしていき環境を整えていったところ、自生していた様々な林床植物が発芽し、本来の姿を現すようになりました。現在も希少植物の存在を注視しながら毎月整備活動に励んでおり、人の手が行き届いたことで市民に親しまれる森へと成長しました。春の森にはジュウニヒトエやショカッサイなどの花が咲き、この日も自然観察やウォーキングなどを楽しむ人が次々に訪れ、発足当初からのメンバーで副理事長の丹澤正直さんは「信じられないな」と思わず呟きます。



愛おしそうに野の花を眺める丹澤さん

NPO法人ラーバン千葉ネットワークは、2000年に旧町在住の3名で発足。会の名称に用いたラーバンは、「rural」(田園)と「urban」(都市)の造語です。開発された都市と数千年前から息づく田園風景が近接する“自然と都市の調和”が印西の最大の魅力であり、里山の保全には地元の農家を守ることが重要で、環境保全はもちろん地域経済の循環にも繋がると唱えます。現在では約40名の会員数となり、活動を通して新旧住民の交流も深めています。

草深の森では春に植物観察会、秋に音楽会、そして冬には地域の子育て支援団体との連携のもと多くの親子連れが参加する「冬の森の整備」などのイベントを開催。中でも10月に開催している「森の音楽会」は、300名以上の観客で賑わう人気企画で木立に差す光がスポットライトのような演出を運び、演奏者にとっても自然のパワーに満ち溢れたステージとして喜ばれています。会のモットーは楽しむこと。寒い冬に豚汁を食べたり、子ども達と間伐材を活用して巣箱を作るなど、参加者と一緒に遊びながら里山の魅力を伝えるとともに、森に芽生えた珍しい実生の木を自宅ですぐに育て、再び森に戻す地道な再生にも取り組んでいます。

「今ある里山を守ることが最大のまちづくりになる」を信念に、これからも地域の人々と楽しみながらまちの宝である里山の尊さを伝えていきます。



森の音楽会の様子

☎ NPO 法人ラーバン千葉ネットワーク ☎0476-37-6419 (10:00 ~ 17:00) 🌐 <http://blog.livedoor.jp/rurbanchibanetwork/>

STaD

(株)コミュニティデザインは、独自の地域メディアシステム“STaD”をいかし、ヒト・モノ・コトを笑顔でつなぐコミュニケーションをデザインします。



笑顔でつなげる



コト
づくり

地域の魅力を発信する
イベントの企画運営など



食のフォーラム

モノ
づくり

皆様の思いやストーリーを
カタチにする商品開発や
印刷物等のお手伝いを
いたします



自叙伝

ヒト
づくり

「コト」「モノ」づくりを通していただいた
ご縁を大切に、独自のネットワークを
いかしたコーディネートで人と人をつな
ぎ、地域を元気にします!

コミュニティデザイン 事業案内

プランニング&プロデュース

- ・コンサルティング事業
地域活性化、6次産業化 / 農商工連携
- ・プロモーション事業
広告、印刷、WEB/SNS、イベント、
ディスプレイ、TV/ラジオ

★地域メディアシステム“STaD”
の運営・管理



株式会社コミュニティデザイン

TEL. 043-486-1107 〒285-0012 佐倉市田町 74-1 3F

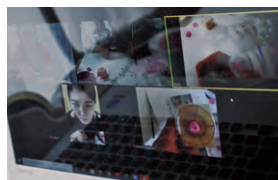
地域の作家たちの活動はいま。 新たな試みに挑戦する 作家取材しました。

シュガーデコレーション教室「Sucre Joie」を主宰する國武喜代美さんは、印西市の自宅で毎週教室を開催していましたが、3月から対面レッスンを自粛。事態の収束が見えない中、新たに始めたのがオンラインレッスンです。コンサルティング業を営むご主人より以前からすすめられていたものの、パソコンの扱いに詳しくなく、新しいことを始めるにはエネルギーを必要とするため敬遠していましたが「今やらなければ新しい一歩は踏み出せない」と一念発起して挑戦！4月からスタートさせました。



Sucre Joie (シュクル・ジョア)
國武喜代美さん

5月11日のレッスンには沖縄と東京在住の3名が参加。千葉は朝に地震があり、沖縄は梅雨明けといった遠い土地のリアルな話題が飛び交います。この日は中級者向けの花紋リレッスンが行われ、参加者は國武さんの手元を映す映像を食い入るように見つめ、國武さんも各々の作業を真剣な眼差しで確認し、口金の角度やクリームのかたさなど、画面越しに随時アドバイスしていました。レッスンは約2時間半で終了。「楽しかった」、「イングリッシュローズの絞りが難しかった」などの感想とともにそれぞれのバラが咲き誇りました。オンラインレッスンは全国各地から申込みがあり、従来にない新たな広がりを見せています。また、対面でないため講師力が試され、自身のスキルアップにも繋がると國武さんは前向きです。今後は初心者向けレッスンも行っていきたいと目を輝かせていました。



Zoomアプリを活用したレッスンの様子

パソコンで緻密な模様を描くのは、プラバンアクセサリー作家のKooocoさん。イベントを中心に活動していましたが、3月中旬以降催事は全て中止。WEB販売が必然とされた頃に人気を集めたのが自分で作るプラバンキット商品です。Kooocoさんのデザイン画に好きな色を塗って焼成するプラバン作りは、長い在宅時間を背景に需要が高まり、疫病退散の妖怪アマビエをモチーフにしたキットは1か月で約40個買い求められました。そんな中、制作手順を添えているものの購入者から「トースターから作品を取り出すタイミングがわからない」などの声が寄せられ、わかりやすく伝えようと動画撮影に踏み切ります。自撮り棒を購入、携帯カメラを固定する台は工夫を施し、映像編集は夜に子どもを寝かしつけながら行う日々です。四苦八苦しながらも、現在では工程ごとに作り方を動画で紹介するまでになりました。

ネット販売が必然となる一方で、キット購入者は全員イベントでのワークショップ経験者であり、ふれあいながら楽しさを共有してくれた人との繋がりの大切さと有難みを実感しています。再び一緒に



アマビエのキット商品/Koooco (こっこ)

ものづくりを楽しめる日が来ることを願いながら厳しい現実も踏まえ、作家仲間と励まし刺激し合い「私にはこれしかない」と自身のものづくりを極めていきます。



紫陽花のプラバンアクセサリー作品/
Koooco (こっこ)

- Sucre Joie (シュクル・ジョア) ☎070-3112-8877
● <https://profile.ameba.jp/ameba/sucrejoie5> ● sucrejoie
- Koooco (こっこ) ☎090-2572-4307
● @koooco.koooco ● @koooco_kirari
<https://minne.com/@koooco-kirari>

まちづくりコラム Vol.38

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での事例を交えお伝えします

コロナ禍で見つめる“地域の食”

数か月前の当たり前の暮らしから新しい生活様式に変わりつつある今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今号のSTaD特集ページでは、生産者・飲食店・子ども食堂/地域食堂等の食に関わる現場での新型コロナ対策を取材させていただく中で、これからの新しい生活様式を考える上での大切なヒントを得られたような気がします。

まずは、「人とのつながり」を大切に、関わる方々の「得意分野」をいかして新たなサポート方法を生み出したり、新たなサービスを提供していることです。その際、ソーシャルディスタンスを意識しながらWEB/SNSなどのICTの利活用も組み合わせ、効率よい情報交換や情報発信が行われている点も重要です。

次に、「生産者とのつながり」を大切にしたい地産地消がより推進される可能性を感じます。取材をさせていただいた生産者の小川道夫さんのお米農家の方の声を聞くと、Stay Homeの影響から“うちごはん”が多くなったこともあり、注文も増えているようです。しかし、コロナ禍の中では田植えなどの農業体験を提供している生産者にとっては、自粛しなければならぬ雰囲気の中で残念な状況もありますが、一部の生産者では動画によるオンラインでの農業体験に挑戦されるなど、新たな取り組みも始まっています。

最後に、「飲食店とのつながり」によるコミュニティづくりが推進される可能性を感じます。

ペーぐるきちゃんさんのように、新たに“うちごはん”をサポートするテイクアウトメニューの提供や冷凍での通信販売、地元の作家さんたちとの連携による作品の展示販売、地域の魅力発信の拠点としての役割を担われるなど、地域に根ざした飲食店の新たな可能性と魅力を感じます。



お米農家の小川道夫さん

このように、コロナ禍での取り組みを伺う中で、あらためて感じるのは今まで培ってきた“顔の見える関係”を大切にしながら、ソーシャルディスタンスを意識したオンラインでのコミュニケーションを取り入れることにより、「新たなサービスの創造」、「より深い関係性の醸成」、「より効果的な共感をよぶ情報発信」が出来るようになるということ。新たな生活様式をつくり出すための大切な視点が見えてきたように思います。

withコロナ(コロナとの共存)、New Normal(新しい日常)が本格的に始まりますが、食を通じた地域とのつながりをあらためて見つめ直し、今こそ市民協働による地域づくりが推進できるチャンスと捉え、みんなでの難局を乗り越えていきたいですね。

放射線科が新しく 生まれ変わりました!!

2020年5月に放射線科がB号館1階に移転しました。

今までは外来や病棟から離れた場所にあり、ご不便をおかけしていましたが、外来受付からすぐに見える場所に移転し、診察から検査へのご案内がスムーズになりました。

また、曜日によって混雑していた待合スペースも広くなり、検査前の更衣室なども使いやすく整えました。

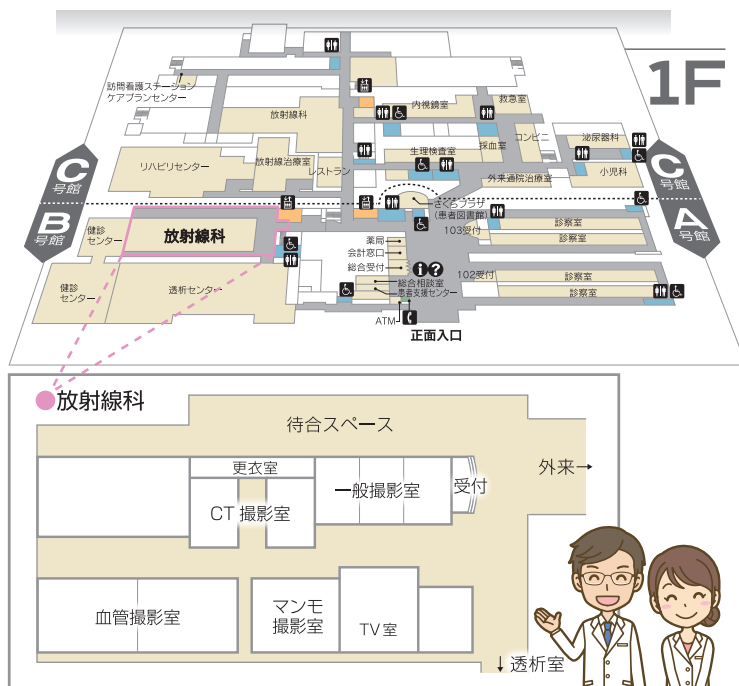
MRIと核医学検査は以前と同じ場所ですが、職員一同安心して検査を行えるようサポートいたします。



受付は画像診断受付に名称が
変わりました



【待合スペース】
検査を待つ時間を快適に過ごせるよう
広く、明るくなりました。

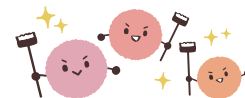


便秘解消のための豆知識

皮膚・排泄ケア認定看護師 高野弘栄

新型コロナの影響で Stay Home のため運動不足で便秘になりがちとの声を耳にします。そこで、今回は便秘解消のための豆知識をご紹介します。

まず、ご自身の排便の状態を知ることが大切です。



あなたの便はどんなタイプですか？
きちんと確認をしましょう！



理想は4の普通便でバナナのようなある程度水分を含んだつるんとした便です。1・2のコロコロ便の原因は、便が腸に長くとどまりすぎて、水分が奪われて硬くなっています。

腸内の悪玉菌優勢の場合は、
全身にも影響する！

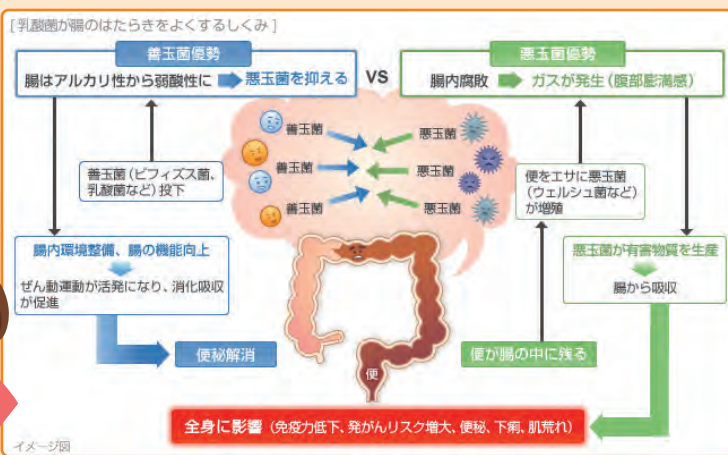
善玉菌優位の場合は、腸内はアルカリ性から弱酸性に近づき、悪玉菌を抑えてくれます。腸内環境を整備し、蠕動運動も活発になり、消化吸収が促進され、便秘も解消されます。

悪玉菌が優位の場合は、腸内が腐敗して、ガスが発生し腹部膨満感へとつながり、悪玉菌が有害物質を生産し、腸内から吸収され、全身に影響されます。便秘や下痢になったり、肌荒れ、発がんリスクにも影響します。



下剤に頼らず、まずは食物で工夫してみましょう！

役 割	食 品	具 体 例
便を軟らかくする	水溶性食物繊維	海藻類、こんにゃく、 おくら、バナナ、 リンゴ、ゴボウなど
便の量を増やし、形をつくる	不溶性食物繊維	たけのこ、ゴボウ、豆類、 イモ類、きのこ類、玄米、 おからなど
腸内の善玉菌を増やす	発酵食品、乳酸菌を含む食品	ヨーグルト、納豆、キムチ、 チーズ、オリゴ糖など
蠕動運動を促す	——	唐辛子、ガーリック、 タマネギ、オリーブオイル、 さつま芋、プルーンなど
便を出しやすくする	油類	オリーブオイルなど



コロナに負けるな! 家でも出来る運動をしよう

聖隷佐倉市民病院整形外科 ロコモチャレンジ!推進協議会委員 岸田俊二

新型コロナウイルス感染症の影響で読者の皆さまは不要不急の外出を控えていらっしゃると思います。ロコモチャレンジ!推進協議会は今回の感染症と運動意識変化を把握するために3月にアンケート調査を実施しました。その結果、回答者の4割以上の方の運動機会が減少しました。特に60歳以上の女性で外出減62.6%、運動減52.8%にのぼりました。骨や筋肉、関節などの運動器の衰えが原因で“立つ”“歩く”機能が低下することをロコモティブシンドローム(ロコモ)と言います。日々の運動不足からロコモになる懸念があります。自宅で簡単にできる運動を2つご紹介します。



自宅で簡単にできる運動

片脚立ち

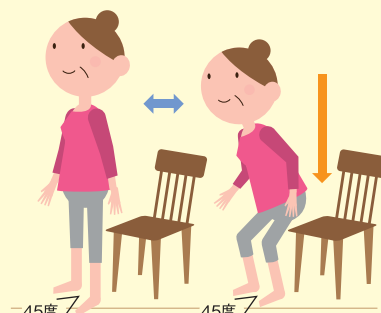
まず片脚立ち(図1)です。一回につき左右1分間ずつ行いましょう。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。図1では机の脇で行っています。片脚を上げるのは床につかない程度で十分です。



(図1) 一回につき左右1分ずつ

スクワット

スクワット(図2)では両足を肩幅より少し広めに広げて立ちましょう。つま先は30度くらい開いてください。膝が足の人差し指の方向を向くよう注意してお尻を引くように身体を沈めます。深呼吸をするペースで5~6回繰り返してください。図2では尻もちをつかないように椅子を配置してあります。



(図2) 一回につき5~6回

(転載) ロコモチャレンジ!推進協議会

アイガモが育てる米づくり

佐倉市青菅にある三門農園は、長年、肥沃な北総大地で体にも環境にもやさしい米づくりを続けています。化学肥料や農薬などを使用しない環境にやさしい米づくりは自然環境を守り、自然への恩返しになります。この米づくりを皆さんに体験していただこうと STaD では参加者を募ってきましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、皆さんと一緒に田植えを行うことができず、今後も体験イベントについては未定です。



田植えの様子

そこで、今年はインターネットを活用して皆さんに進捗状況をお伝えしていこうと思います。

今年も5月初旬、田んぼ脇のビニールハウスからアイガモの赤ちゃんのピヨピヨと可愛い声が聞こえ始めました。アイガモは約1か月間ハウスの中で育てられます。そして、5月17日、青空の下、田植えが無



事に行われました。

6月6日にはアイガモたちを放鳥します。成長したアイガモたちが狭いハウスから田んぼへと向かう姿はとても愛おしく思える瞬間です。すぐ

に泳ぎだす子、田んぼの水を怖がり畔に逃げだそうとする子など様々ですが、暫くすると田んぼに慣れ、稲の間をスイスイとみんなで泳ぎ始めます。今はそんな光景が待ち遠しいです。

アイガモ農法の田んぼはアイガモが雑草や虫を食べるため、除草剤や殺虫剤も不要。アイガモの糞は肥料になり、泳ぎながらくちばしや足で田んぼの泥をかきまぜることで酸素を補給、土が元気になり、稲の根を丈夫にしてくれます。そして、秋には安心安全なお米を収穫します。

今後も新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、アイガモが育てる米づくりのオーナー制は継続していきますので、STaD は引き続き情報をお伝えしていきます。

YouTube「STaD チャンネル」で動画をご覧ください▶



STaD × 三門農園 × 山万ユウカリファーム

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



三門農園HP

STaD × 江戸優り佐原

夏の佐原の風物詩「佐原の大祭・夏祭り」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の措置で、その他のイベント共々中止となってしまいました。一日も早く平穏な日常が戻ることを祈りつつ、今回は佐原の人気観光スポットを、歴史を交えて改めてご紹介したいと思います。



佐原の歴史と観光

佐原の歴史的町並み

(日本遺産認定・国選定重要伝統的建造物群保存地区)

江戸末期から昭和にかけて、佐原は小野川の舟運を活用して発展しました。現在も川の両岸とその周辺には古い商家が建ち並び、商都としての歴史的景観をよく残しています。観光船の上から柳越しに重要伝統的建造物を見上げれば、交易都市・水都佐原の面影が見られ、まちを歩いた時とはまた違った風情を感じることができます。



伊能忠敬記念館・伊能忠敬旧宅

記念館では、豪商の当主として商才を発揮し、地域のリーダーとしても大きく佐原を発展させた前半生と、隠居して日本地図作成に捧げた後半生を年代順に紹介。伊能図を含む伊能忠敬関係資料2,345点は国宝に指定されています。小野川の対岸には、忠敬が30年余りを過ごした江戸時代の店舗の一部と表門土蔵がそのまま残されています。※2020年5月現在、新型コロナウイルスの影響で記念館は休館中です。



所在地:香取市佐原イ1722-1

観福寺

川崎大師・西新井大師とともに日本三大厄除大師に数えられる北総の名刹です。平将門の守護仏である観世音菩薩を本尊に祀り、古くは千葉氏の祈願所として歴代武将の厚い帰依を受け、近世では大師信仰の中心として庶民の信仰を集めました。寺宝の中には釈迦如来等の重要文化財があり、墓域には地域の偉人・伊能忠敬翁の墓もあります。桜や牡丹、新緑、紅葉等、四季の景観が美しいのも魅力です。



所在地:香取市牧野1752

香取神宮(下総国一宮)

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。ご祭神は日本書紀の国譲り神話に登場する経津主大神(フツヌシノオオカミ)。権現造の社殿は1700年に徳川5代將軍綱吉が造営したもので、共に建造された朱塗の楼門の掲額は、東郷平八郎の筆によります。宝物殿には国宝・重文を始め多くの神宝類が所蔵されています。近年は、パワースポットとしても人気です。



所在地:香取市香取1697-1

八坂神社と山車会館

佐原の大祭・夏祭りでも知られる佐原本宿の鎮守・氏神様で、ご祭神は素戔鳴命(スサノオノミコト)。江戸時代前期に遷座され、幕末までは牛頭天王を祀っていました。第1日曜日に「小江戸佐原の骨董市」が開催され、多くの人でにぎわいます。境内にある「山車会館」では、本物の山車2台を並べ、迫力ある映像とともに関東三大山車祭りの雰囲気を伝えています。※2020年5月現在、新型コロナウイルスの影響で、骨董市は休止中、会館は休館中です。



所在地:香取市佐原イ3368

諏訪神社と諏訪公園

佐原の大祭・秋祭りで知られる佐原新宿の鎮守・氏神様で、ご祭神は建御名方神(タケミナカタノカミ)。創建は平安時代、現在地への遷座は天正年間(1573年~1592年)と伝えられています。現在の社殿は1853年の造営。琴平神社(航海の神)・市守社(六歳市の神)・松尾神社(酒の神)等、佐原の歴史に深く結びついた史跡が多くあります。伊能忠敬翁の銅像が佇む諏訪公園は、市民に憩いの場として親しまれています。



所在地:香取市佐原イ1020

【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 6・7月号



①「ペーぐるきっちん」1,000円分お買いもの券

特集ページでご紹介した「ペーぐるきっちん」より1,000円分のお買いもの券をプレゼント! 米粉を使用したモチモチ食感のベーグルをご賞味ください。尚、利用有効期限は2020年8月末日までです。

5名様



②「Kooco」オリジナルブラバンキット

トピックスでご紹介したブラバンアクセサリー作家の「Kooco」より、紫陽花・アマビエのいずれか1つをプレゼント! ブラバン作りの楽しさを体験してください。尚、種類はお選びいただけません。

5名様



③「おかしな焼菓子屋こぼこぼ」スコーン4個

表紙中段枠でご紹介した「おかしな焼菓子屋こぼこぼ」よりスコーンをプレゼント! 工房にてお好きなスコーン4個お選びください。尚、2020年7月中の営業日(金・土曜日10:30~14:30)にご来店いただける方に限ります。

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

(株)コミュニケーションデザイン内STaD編集部

または、「STaD」のHPからも応募いただけます!

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

締め切り 2020年6月21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

●緊急事態宣言が発令され、初めての経験ばかりで不安や戸惑いに包まれる中、今号では「今できること」に奮闘している方々を多くご紹介させていただきました。前向きに取り組まれる皆さんの姿から、希望や勇気などを感じていただけたら嬉しいです。(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
- 写真／田尾敏郎
- 企画・編集・印刷・発行／(株)コミュニケーションデザイン

(株)コミュニケーションデザインは、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。