

表紙写真:「TAVERNA da Ishii」の料理

ぜーんぶ佐倉の縄文展 -地面の下の造形美-

10月27日(火)～12月20日(日)
10:00～18:00(入場は17:30まで)
※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館)

佐倉市立美術館エントランスホール

「井野長割遺跡」国指定15周年を記念し、佐倉市内の発掘調査で出土した縄文時代の優品遺物をテーマごとに展示。造形美や自然との繋がり、人々の交流とモノの移動など、縄文時代の佐倉に想いを馳せてみませんか。観覧無料。



ミスク土偶
(宮内井戸作遺跡 出土)

☎ 佐倉市教育委員会文化課
☎ 043-484-6192

佐倉市

フルーツバスケット

10月22日(木)～10月27日(火)
10:00～20:00(最終日18:00まで)
ボンベルタ成田
1階公園側入口特設会場

今年で30周年を迎える手作り展です。22のハンドメイドクラフトと10の手作りグルメが日替わりで出店! 多彩な手仕事と北総グルメで楽しいひとときをお過ごしください。



☎ フルーツバスケット実行委員会
☎ 090-4167-1064(北嶋さん)
🌐 <https://www.facebook.com/fruitsbasket2031/>

成田市

猫雑貨マーケット 「なりたま&ちゅー」

10月25日(日)
10:30～15:30
成田国際文化会館1階

様々なジャンルの猫作品が成田に大集合! ねずみ作品も登場するほか、ワークショップも開催されます。売り上げの一部は公益財団法人千葉県動物保護管理協会に寄付されます。



☎ なりたま事務局
☎ 090-2629-2912(茂野さん)
🌐 <https://naritama.amebaownd.com>

成田市

松山庭園美術館 アンコール「猫の絵傑作展」

～ねこは負けないゾ!～
9月4日(金)～11月8日(日)
10:00～17:00

※期間中の金・土・日曜日と祝日のみ開館

10名の猫作家の大作を含む30点の作品を展覧します。美しい庭園と愛らしい猫たちとともに寛ぎの時間をお過ごしください。入館料大人¥800 小・中学生¥400



☎ 松山庭園美術館
☎ 0479-79-0091
🌐 <http://matuyamaartmuseum.web.fc2.com/>

匝瑳市

■新型コロナウイルスの影響により、本誌に記載した内容に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。



Handmade Salon あとリエありす リニューアルオープン!

約15名の作家さんの作品展示販売をはじめ、ハロウィンやクリスマスのリース、サンドブラスト、タティングレース、手まり、マクラメタペストリー作りなど、様々なジャンルのワークショップを開催しております。野菜たっぷりの創作料理ランチとともに癒し溢れるひとときをお過ごしくださいませ。

※感染症予防対策を万全に皆さまのご来店をお待ちしております。

Handmade Salon あとリエありす

営業時間: 10:00～17:00 Lunch: 11:30～14:00 定休日: 火・水曜日、第2・4月曜日
所在地: 佐倉市生谷1558-5 ☎043-377-2815 📍8台

マイクロツーリズムで 地域再発見!

【酒々井町編】

新型コロナウイルスの影響で遠出を控える方も多いと思います。
こんな時だからこそ地域観光を楽しみませんか。
今回はマイクロツーリズムの第2弾! 酒々井町から
ファッション・アート・食欲の秋をお届けします。

酒々井プレミアム・アウトレット

2013年の開業以来、施設の拡充が段階ごとに進められ、現在では約220のブランド数を誇ります。婦人服・紳士服などのブランドファッションは、秋・冬のコレクションが充実する季節。おトク感いっぱい、の素敵な秋の装いを揃えてみませんか! また、グルメも秋の味覚が満載です。9月18日(金)~10月31日(土)までは、ハロウィーンの装飾も登場。開放感いっぱいのアウトレットで、秋のショッピングを満喫してください。

★Leilian(レリアン)

上質な素材と日本人女性の
体形に合ったカタチの美し
さに定評のある婦人服ブ
ランド。カジュアルからフォー
マルまで豊富なラインアップ
と定番プラスのサイズ展開
も魅力で、幅広い世代から
親しまれています。



★デニムはやわらかい素
材でストレッチも利いて
いて履き心地が良く、アク
セントの効いたディテール
がキレイ目を演出。着回
し抜群のロングブラウス
で、気持ちのいい季節を
軽快に楽しみませんか。

★フードコート近く
噴水花壇に
ハロウィーン装飾が登場!



★酒々井コミュニケーション センター

酒々井町のマスコットキャラク
ター井戸こ(しすいちゃん)が
迎えてくれる酒々井町の観光案
内コーナー。地域観光に足を延
ばしてみるのもおすすめです!



①【酒々井プレミアム・アウトレット】

営業時間: 10:00~20:00
(カフェ9:30~20:00/レストラン11:00~21:00) ※季節により変動あり
定休日: 年1回(2月第3木曜日)
所在地: 酒々井町飯積2-4-1 P 5,000台
☎ 043-481-6160(自動応答)
🌐 <https://www.premiumoutlets.co.jp/shisui/>

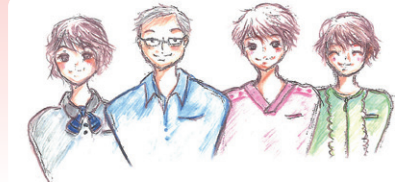
まるごとしすい「楽市」

アウトレット第3駐車場向かいにある酒々井
町の情報発信拠点「まるごとしすい」では、
土・日曜日と祝日に地元新鮮野菜やハンドメ
イド作品などを販売する「楽市」を開催して
います。特に100均野菜コーナーは大人気!
秋の実りはもちろん、地元特産品やキャラク
ターグッズなどもお楽しみください。



①【まるごとしすい「楽市」】

開催日時: 土・日曜日・祝日 9:00~17:00
休館日: 月曜日(祝日の場合は翌日休館)
所在地: 酒々井町飯積2-8-2 P 7台
☎ 043-376-6810



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〜 【その十】

分院外科の先生たちは、手術、病棟、外来、検査に朝から晩まで院内を駆けずり回っていました。
それでも金曜の夕方には、医局に全員集合、次週の手術予定を決めると三々五々、夜の街に繰り
出していきます。ラオシーは、モタモタしているうちに置ききりとなり、空っぽの医局にボンヤリ
していると、血管外科を専攻されている先生が戻って来ました。“おまえ要領わるいなあ?みんな飲み
に行っちゃったぞ?少し手伝ってほしいのだけれど、とりあえずステーキ丼、食うか?”と尋ねられま
した。ラオシーは、ステーキに即座に反応してしまい、ご馳走になった手前、先輩のお手伝いをと、虫
の音賑やかな草むらの小屋に向かいました。扉を開けると、蚊取り線香が焚かれた部屋で先生が
櫃の奥のワゴンに注射をしていた。仲間と飲みにも行かずに、実験をされている先生!“研究
は99敗1勝の世界”というストイックな言葉にラオシーは、ひどく感動してしまったのです。(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/>

★ TAVERNA da Ishii (タベルナ・ダ・イシイ)

「TAVERNA」はイタリア語で“気軽な食堂”の意味。シェフ自ら毎朝農作業を行い、肥えた土で育てられた野菜を収穫、朝採り野菜をふんだんに使用した料理が自慢のイタリアンです。前菜からメイン、デザート



まで、旬の朝採り野菜と成田市場で買い付けした新鮮な魚貝をボリュームたっぷりに提供。一皿ごとにお腹と心が満たされていく至福のランチをご堪能ください。

★石井幸司オーナーシェフ

★ランチメニュー/前菜3皿・メイン・デザート3種・パン・ドリンク付き(一例) ¥2,100(税別)
オクラと旬野菜のカクテルサラダ、愛媛産八幡ブリのカルパッチョ、秋ナスのオーブン焼き北海道産ズウィガニソース添え、自家製ローストビーフ温野菜添え、モロヘイヤとプチトマトの新生姜風味スープ、大洗産メヒカリのフリット香味野菜のラビゴットソース添え、天然海老といろいろ旬野菜のクリームパスタ、黄桃のムース、抹茶のシフォンケーキ、シチリアの塩とレモンのジェラート、天然酵母パン、ドリンク付き



① 【TAVERNA da Ishii】
営業時間：ランチ/11:30～15:00(14:00L.O)
ディナー(土曜日のみ営業)/18:00～22:00(20:30L.O)
定休日：日・月曜日
所在地：酒々井町東酒々井1-1-49 2階 P6台
☎ 043-496-2059
📍 <https://www.facebook.com/Taverna-da-Ishii-359760694124195/>



★ 酒々井まがり家ギャラリー

日本酒の蔵元「飯沼本家」が直営するギャラリー。地域の人達に地域で活動するアーティストを知って貰おうと、千葉県内の作家を中心に絵画やガラス、陶器など、季節にあわせて企画展を開催しています。アートをより身近に感じて頂くための演出や銘酒とのコラボレーション展示にもご注目ください。秋には着物をテーマにした作品展と酒造りで使用されていた糺蓋に鳥が描かれた個展が開催されます。古民家のギャラリーで、懐古と創造の時間をお過ごしください。



★企画展：タノシキモノ生活ノススメ vol.7「帯まわりの楽しみ」
開催日：10月31日(土)～11月5日(木) ※2日(月)は休館
ネット展示会：11月3日(火・祝)～11月8日(日)
作家：クワバラマキコ(手描友禅)、『江戸組紐 中村正』中村航太(帯締め)、『BISOU』(水牛の角の帯留め)、『HARRYS』(ガラスの帯留め、他)、『Kenichi Kondo』(七宝の帯留め、他)、『manami』(糸編みの帯留め、他)、『HAKOYA』ノグチカズミ(皮革)、協力『itonosaki』(着尺、他)

① 【酒々井まがり家ギャラリー】
開館時間：10:00～18:00(最終日は15:00まで)
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日休館)
所在地：酒々井町馬橋106 P30台
☎ 043-496-1001
🌐 <http://www.iinumahonke.co.jp/> 📍 <https://www.facebook.com/magariyagallery/>



★ 酒々井町の土産品



ご紹介したスポットの他にも、「オガワのピーナッツ」の落花生や「しすいハーブガーデン」のオリジナルハーブティー、ラベンダーバンドルズ、「TAVERNA」と「酒々井ベーカリーふっくらパン」とのコラボレーション商品で、たっぷり野菜とバーニャカウダソースが相性抜群の「バーニャカウダフォカッチャ」、サクサク生地の発酵バターと特製野菜ペーストが深い味わいをもたらす「バーニャカウダデニッシュ」、ハチミツとチーズ、クルミをふんだんにトッピング！ バーニャカウダソースを隠し味に甘じょっぱい味わいがクセになる「ハニーフロマージュ」など、酒々井の魅力を伝える逸品をお土産にどうぞ！



(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。

「オンラインを活用した新たなつながり」をサポート！

ZoomやTeamsアプリを使ったオンライン会議や
YouTubeでのライブ配信や情報発信をお手伝いします。

📺 YouTubeライブ配信 10月18日(日)15:00～
ゲストは、タロット占い師の佐藤敦子さん、
カラーアドバイザー・九星気学鑑定士の北川 歩さん

📺 Zoomでオンラインサロン 10月25日(日)10:30～
ゲストは、「柴海農園」の柴海祐也さん、
「ひまわりオーガニックファーム」の高橋修治さん

詳しくはトピックスとまちづくりコラムをご覧ください。

株式会社コミュニティデザイン

TEL. 043-486-1107 Mail: info@machi-design.jp

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

かぼちゃの店

アトリエぶちさゆみ de テイクアウト

■佐倉市大崎台1-3-6
(JR佐倉駅南口徒歩2分) P2台
■営業時間10:00～17:00
■定休日 火・水
☎043-486-3929
ご予約承ります

WEB

facebook



人気ナンバーワン！
かぼちゃのプリン



本店：千葉県佐倉市六崎999-2 P3台 ■営業時間10:00～15:00■営業日 木・金・土

どらまめの季節到来! 「どらまめ」の枝豆が食べられる キャンペーンがスタート!

10月17日(土)～25日(日)まで、印旛郡栄町の飲食店で「どらまめ」の枝豆が食べられるキャンペーンが開催されます。

栄町では、高級豆として知られる「丹波黒」(丹波の黒豆)を新たな町の特産品にしていこうと、平成10年から産地化に取り組んでいます。栄町に伝わる龍角寺の龍(ドラゴン)伝説にちなんで、黒豆を「どらまめ」と命名。平成13年には「栄町黒大豆研究会」が発足、現在は14名の生産者がどらまめを栽培しています。



※画像はイメージです



「栄町黒大豆研究会」小川 博 会長

また、収量が少なく、豆を傷つけないよう手作業で収穫を行うなど、栽培にも手間がかかりますが、自身が食した時に実感する美味しさと、毎

どらまめ(丹波の黒豆)は、粒の大きさを始め、芳醇なコクと甘さが特徴で、栄養価も高いことから、黒大豆の最高級品種といわれています。「栄町黒大豆研究会」の会長を務める小川 博さんは、研究会発足当初からどらまめの栽培に着手した一人。どらまめは、梅雨時期である7月に種をまき、台風シーズンの10月に収穫期を迎える為、天候に大きく左右される農作物です。

年楽しみにしてくれる消費者や特産品としてともに盛り上げようと奮闘する地元飲食店らの励ましに後押しされ、東日本における貴重な生産地を守り続けています。

小川さんのどらまめを使ってカステラとケーキを作っているのは、キャンペーン参加店の一つ、老舗割烹料理店の「金田屋」です。町の特産品を盛り上げようと2013年にどらまめを使った生カステラを販売。千葉県産の卵をたっぷり使い、生地はしっとり卵のコクを感じる味わい。また、数日間かけて作られたやわらかな煮豆のどらまめ



黒豆吟醸酒ケーキ(左)と黒豆の生カステラ(右)

が、日本料理の技巧である石垣しんじょうを用いて、生地断面に石垣のように顔を覗かせます。次いで、2015年には「黒豆吟醸酒ケーキ」を販売。成田の銘酒「長命泉」の辛口吟醸酒を染み込ませた香り高い生地に、ふっくら炊き上げたどらまめが贅沢に入った大人の味わいです。どらまめの存在感抜群のスイーツは、栄町の土産品や贈答品として喜ばれています。

キャンペーンには「金田屋」の他、居酒屋や蕎麦処など、様々なジャンルの飲食店全17店舗が参加。期間中、お店を利用すると旬のどらまめの枝豆がサービスされます。採れたての10月は枝豆で頂くのが一番美味。この機会にぜひ栄町の参加飲食店に足を運び、郷土の味であるどらまめの枝豆をご賞味ください!



問い合わせ

●栄町役場産業課
☎0476-33-7713

●割烹 金田屋
☎0476-95-1105
(水曜日定休)

●栄町商工会
☎0476-95-0245

🌐 <https://www.sakaemachi.or.jp/>

MORE
MAKINOHARA

おかげさまで牧の原モアは15周年!

オリジナルエコバッグ プレゼントキャンペーン!

10/16(金)～10/25(日)

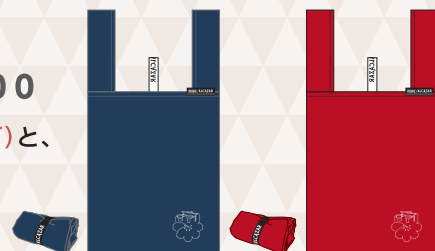
■引換場所: 陽の広場 ■引換時間: 各日9:00～19:00

キャンペーン期間中の牧の原モア各店でのお買い上げレシート¥1,000以上(税込、合算可)と、さらに牧の原モア LINE公式アカウントの「トーク画面」をご提示頂いた方に、お一人様おひとつ、オリジナルエコバッグをプレゼント!

※当日の友だち追加も対象となります。 ※無くなり次第配布終了となります。
※商品券、切手、たばこ、雑誌等のお買い上げレシートは対象外となります。

先着
3,000
名様!

無くなり次第
終了!



ネイビー、レッドの2色からお選びいただけます。

MORE
MAKINOHARA

牧の原モア

1400台の駐車場を完備
☎0476-48-5514

〒270-1331 印西市牧の原1丁目3番
<https://www.makinohara-more.com/>

MORE 牧の原モア
LINE 公式アカウント
友だち募集中!



地域の作家たちの活動はいま。

タロット占い師／佐藤敦子さん

カラーアドバイザー・九星気学鑑定士／北川 歩さん

8月上旬、成田ユニバーサル美術館を会場に、占いとアートのコラボレーションイベント「URAPARA!」が開催されました。これは、佐倉市を拠点に活動するタロット占い師の佐藤敦子さんが主催したもので、様々なジャンルの占い師と作家が出店。会場は終始、熱気に包まれました。

佐藤さんは、個人鑑定を始め、企業訪問や講座、イベント出店など、多忙な日々を送っていましたが、新型コロナウイルスの影響で状況は一変、占い師仲間も仕事の変化を迫られるなど、閉塞感に襲われました。そんな中、イベント再開を心待ちにしているお客様の声に応えるとともに仲間と前進しようと、イベントの開催を決意。使用するテーブルやイスなどの備品は、アルコール



佐藤敦子さん

消毒を行い、出店者はもちろん来場者にはマスク着用と記帳を義務付け、後日健康確認を行いました。対面式の占いは従来以上に距離をとって実施。出店者は皆、お客様を迎える喜びに包まれました。

コロナ禍でも、来場者の理解を得て必要な対策を講じれば、楽しい空間作りができることを実感。自



身の占いでは、電話やメール、ライン、Zoomなど、新しい様式も取り入れています。多くの方が行き場を失っている社会で“心の癒し”を提供する場作りと、笑顔で帰って頂ける占いを何より大切にしています。

四街道市の自宅でカラーアドバイスと九星気学の鑑定を行っているのは、北川 歩さん。緊急事態宣言が発令された休業中は、マナー講師の資格を取得するなど、仕事の幅を広げる準備期間として自己研鑽に努めました。6月からは満を持して営業を再開!待ち兼ねたようにお客様が訪れ、喜びを噛みしめる毎日です。

カラーアドバイスでは、肌色診断を始め、骨格や顔のパーツなどから、その人が目指す理想の姿や魅力を導き出します。また、手持ちの衣服や小物などからコーディネートのアドバイスなどを行うワードローブ診断も開設しており、リモートで実施できる体制を整えています。そして、吉方位や相性、運勢などを占う九星気学鑑定には、コロナ禍のビジネス相談で訪れる経営者もいます。

年間200名以上がサロンを来訪。「カウンセリングを通して、皆さんの心が軽やかに前向きに輝けるお手伝いができたら」と邁進中です。



北川 歩さん

自宅のサロン

●タロット占い「フェアリーテール」佐藤さん

✉ atuko778@gmail.com

🌐 https://urapara.site/

「URAPARA! 大人ハロウィン(仮)」開催!

日時:10月24日(土) 11:00~16:00 会場:成田ユニバーサル美術館

●「A.C.C.-Ayumi Color Consulting」北川さん

✉ sweet.c.0358@gmail.com

☎ 080-7411-8388

🌐 https://acc-personalcolor-salon.com/

📺 STaDライブ配信のお知らせ 10月18日(日)15:00~

佐藤さんと北川さんを迎えて編集部がお話を伺うライブ配信を行います! 詳細は STaD の Facebook でお知らせします。ぜひご覧ください。

まちづくりコラム Vol.40

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

コロナ禍における「オンラインによる新たなつながり」

みなさんは、ZoomやTeamsなどのビデオ会議システム等を活用し、仕事や地域活動などをオンラインで取り組まれていますか? 私は、大学の授業を始め全国各地の地域サポートなど、オンラインでのコミュニケーションを積極的に取り入れることで、現状の課題解決と同時に新たな価値の創造を目指しています。

最近、コロナ禍の中で市民活動がなかなか進まないというお話やご相談をよく受けていますが、まだオンラインを活用していない方の場合には、Zoom等のビデオ会議システムの活用をおすすめしています。ITは苦手だとおっしゃる方も多いのですが、いざ活用してみると便利さと今までの活動の課題解決のヒントが見えてくるのがよくあります。

オンラインの良い点は、3密を避けられるのももちろんですが、電話ではわからない相手の表情を見ながらコミュニケーションを図れることや、資料や動画なども見ながら効率よく効果的なコミュニケーションを図ることができます。さらに、人数が多い場合でもチャット機能やマイク機能を使うことで、双方向のコミュニケーションも図れるとともに、ワークショップのようなプログラムでも、オンライン上でグループワークも可能です。

STaDでも、今号より情報誌と連動したオンラインプログラムをつくり、コロナ禍での地域づくりの課題解決に少しでもお役に立ちたいと考えております。10月のSTaDオンラインプログラムは、コロナ禍で各地のマルシェが中止になっていることもあり、北総エリアのような都市機能と農業が身近にある地域ならではの「農のある暮らしの魅力」をテーマに、地元生産者と消費者がオンラインでつながる交流の場(オンラインサロン)をつくりまします。地域の食と農に関心のある方や生産者となつなりたい方、食育に関心のある子育てママなど、ぜひご参加ください! また、トピックスと連動したインタビューをライブ配信いたしますので、今号のSTaDは、記事とあわせてオンラインプログラムもお楽しみください!



柴海祐也さん

高橋修治さん

STaDオンラインサロン 今月のテーマ「農のある暮らしの魅力」

🎥 ゲスト 柴海農園/柴海祐也氏、ひまわりオーガニックファーム/高橋修治氏
🗣️ コーディネーター 中村正明

10月25日(日) 10:30~11:30

お申込み方法

定員: 先着 20 名

参加費: 1,000 円
(ゲスト生産者の野菜付き)

✉ info@machi-design.jp

※お申し込み後、ZoomのURLや参加費のお支払い方法等をご案内させていただきます

With コロナでの乳がん自己検診

新型コロナウイルスの感染者数はこの秋で約8万人、そのうち約1,500人の方が亡くなっています。一方乳がんは1年間で約9万人の方が罹り、そのうち約15,000人の方が亡くなっています。単純な比較は出来ませんが感覚としては、乳がんは新型コロナウイルスにかかる人と同じ位の人数が罹り、死亡率は10倍くらいの計算になります。

新型コロナウイルスの影響で乳がん検診は大きく影響を受けています。マンモグラフィや超音波検査による集団検診の多くは延期・中止になっており、乳がんと診断されて治療を受ける患者さんが減っています。新型コロナウイルスによって乳がんの発症が少なくなるわけではないので発見されずに進んでしまっているのではないかと心配です。巣ごもりによって運動不足から肥満に至ると乳がんのリスクが上がります。アルコールの摂取も乳がん発症を増加させると言われています。2021年には感染対策をした上で乳がん検診が行われてくると思いますが、それまでは自己検診をしてみましょう。



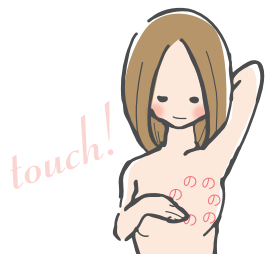
乳腺外科部長
川島太一



【自己触診の方法】 日本乳癌学会でも発表された方法をご紹介します。

左乳房のチェック

左腕を上挙げ、右手の指を少し開いて熊手のようにします。優しく包むような感じで5本の指を少し曲げます。指先は爪に近い所の感覚が一番良いので爪でひっかきそうでひっかかないようにして左の乳房をゆっくりと撫でていきます。



★Point

- ・入浴時に石鹸をつけて触診してみると、よりわかり易くなります
- ・手のひらは乳房に触れずに指先に感覚を集中しましょう
- ・月経後1週間前後、閉経後の方は毎月、日を決めて行うと良いでしょう

右の乳房は左手を使って同じように自己触診してみましょう。しこりがあると指に感触が伝わります。あれっ?と思ったら同じ場所を繰り返して撫でてみます。再現されるようならそれはしこりかもしれません。しこりを感じたらお近くの乳腺外科を受診してみてください。乳腺専門医の名簿は日本乳癌学会で公開されているので簡単に検索できます。



レディースデー・マンモサンデー

聖隷佐倉市民病院 健診センターでは女性による女性のための健康診断を開催しています。

乳腺超音波・乳房レントゲンのほか、子宮がん健診などの婦人科健診を行っています。



●レディースデー

日程	予約開始日
11月7日(土)	受付中
2021年1月30日(土)	11月2日(月)
2021年2月13日(土)	12月1日(火)

●マンモサンデー

日程	予約開始日
10月11日(日)	受付中

事前予約制

聖隷佐倉市民病院 健診センター
☎043-486-0006
(平日…8:30~17:00 / 土…8:30~12:00)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず中止・延期となる可能性があります。

高血圧予防 ～病気のリスクを知り、毎日の血圧測定から始めてみましょう～

慢性心不全看護認定看護師 宋倉亜希子

血圧とは、血管を流れる血液が、血管の壁を押す力です。その圧力が高くなった状態が高血圧です。一般的に高血圧とは、自宅で測定する血圧値が135/85mmHg以上が高血圧とされます。

高血圧の状態が続くと、常に血管に負担がかかって傷みやすくなり、血管はその圧力に耐えようと血管が硬くなってしまい、その結果、心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤などの血管の病気が起きやすくなります。

高血圧に加え、脂質異常症(LDL140mg/dl以上またはHDL40mg/dl以下)や糖尿病(HbA1C6.5%以上)、喫煙があるとさらに血管の病気のリスクが高くなってしまいます。

まずは高血圧予防のために定期的に血圧を測り、自分の血圧を知ることから始めてみましょう。

参考文献:「血圧を下げる10秒体操」 図:食と健康の総合サイトe840.netより転載

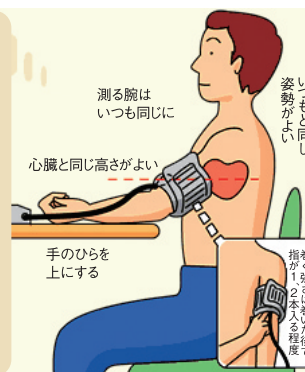
●測定前

- 1 測定前に5分間は安静にする
- 2 測定前にあらかじめ排尿をすませておく
- 3 食事、運動、喫煙などのあとは、30分程時間をあける

★血圧はちょっとしたことで変動するので、できるだけリラックスして測定しましょう。

●測定時

- 1 できるだけ一定の時間、同じ体勢で測定する
- 2 腕の位置は心臓と同じ高さにする



新型コロナウイルスの検査

検査科 臨床検査技師 木下 径

新型コロナウイルスについて、毎日テレビなどで報道がされていますが、その中で『PCR検査』という言葉聞いたことがあると思います。PCR検査は新型コロナウイルス感染を調べるための検査項目の1つです。新型コロナウイルスの検査については①PCR検査②抗原検査③抗体検査と大きく3つの種類があります。今回は、新型コロナウイルスの検査についてご紹介します。

① PCR 検査

ウイルスの遺伝子を機械で増やして調べます。遺伝子には生物それぞれに特徴的な部分があるので、新型コロナウイルスに特徴的な部分を増やして調べることで、ウイルスがいるかどうかわかります。

② 抗原検査

ウイルスのたんぱく質(抗原)を調べます。新型コロナウイルスに特徴的な抗原があるか調べることで、ウイルスがいるかどうかわかります。抗原があるかないかを調べる「定性検査」と抗原の量を調べる「定量検査」があります。



聖隷佐倉市民病院では抗原定量検査を院内で実施しています

③ 抗体検査

ウイルスに感染することにより体内で作られるたんぱく質(抗体)が血液の中にあるか調べます。感染してから数日から数か月後に体の中に抗体が作られるようになるので、抗体を調べることで過去に感染していたかどうかわかります。

PCR検査と各種検査の違いは？

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
調べるもの	ウイルス内部の <u>遺伝子配列</u> 	ウイルス表面の <u>たんぱく質(抗原)</u> 	ウイルスに感染して できる <u>たんぱく質(抗体)</u> 
感染状況	今感染しているか	今感染しているか	過去感染していたか
検体材料	唾液・鼻咽頭ぬぐい液	唾液・鼻咽頭ぬぐい液	血液

新型コロナウイルスの検査は全ての医療機関でできるわけではありません。感染しないよう行動することが大切ですが、万が一感染してしまったかもしれないと思ったら各自治体の保健所に電話で相談して、指示された医療機関を受診するようにしましょう。



STaD×三門農園×山万ユウカリファーム アイガモ農法の田んぼ稲刈りレポート！

9月13日(日)、佐倉市青菅の「三門農園」で、アイガモ農法米の稲刈りが行われました。

STaDとのコラボレーション企画として、読者参加型による稲刈り体験を予定していましたが、前日の雨の影響で手刈りができず、機械での稲刈り作業となりました。

朝は前日に降った雨が稲に残っていて、このまま刈ると機械の故障に繋がる恐れがある為、水滴がとれるまで待ちます。6月に放鳥した雛たちは大きく成長し、雛の頃にはわからなかった様々な羽色を見せていました。アイガモは、稲穂を食べてしまう為、この時期は田んぼの一角に集められて過ごします。この日も元気な声をあげながらエサをついばんでいました。

三門さんは、水滴が取れるのを1時間程待ってから稲刈りを開始。田んぼの様子を伺いに、稲刈り体験の参加を予定していた家族も訪れ、作業を見守りました。佐倉市在住の小野田さん一家は、農業体験3年目。数時間かけても中々終わらなかった鎌での稲刈り体験とは異なり、あっという間に刈り取ら



稲刈りを行う三門増雄さん

れていく機械作業のスピードを目の当たりにし、「昨年とはこんなに大変だったのに機械だとすぐに終わってしまいますね」と感想を漏らしていました。

アイガモ米の稲刈りは約20分で終了。この日は不安定な天候で時折黒い雲が田んぼの上空を覆います。稲刈りのタイミングも雨に左右される為、自然相手の苦労が伺えました。また、今年は長梅雨の影響が黄金色に交じって青い穂も見られました。

毎年アイガモ米を食べている小野田さんは「あきらかに美味しさが違います!」と太鼓判を押し、秋の新米を楽しみにしていました。アイガモ米は、10月に地元青菅の農産物直売所「榎の木」などで販売されます。アイガモで育てられた環境にやさしい新米を食べてみませんか!



●三門農園

● <http://mikadonouen.com>

●山万ユウカリファーム

☎043-464-0039

● <https://farm.yukarigaoka.jp>

●農産物直売所「榎の木」

佐倉市青菅940-1 ☎043-463-8877

● <https://town.yukarigaoka.jp/townguide/26>

STaD × 江戸優り佐原

江戸時代中期から昭和にかけて、利根川の水運を活用して商都として栄えた佐原。町の中心を流れる小野川沿いの歴史的町並みは当時の景観をよく残しており、江戸情緒を味わえる小旅行の目的地として注目されています。今回は秋のマイクロツーリズムにピッタリな佐原の観光スポットをご紹介します。町並み散策とあわせてお楽しみください。



佐原のマイクロツーリズム

香取神宮の紅葉

香取神宮は、関東に400社あるという香取神社の総本社で、伊勢神宮、鹿島神宮と並び明治以前に「神宮」の称号を与えられたわが国屈指の名社です。最近ではパワースポットとしても人気です。秋になると境内のモミジやイチヨウが色付き、紅葉狩をお楽しみいただけます。見頃は11月下旬から12月上旬で、紅いモミジの参道は美しく散策にぴったりです。

所在地：香取市佐原 1697-1

◎katori-jingu.or.jp/



与田浦コスモスまつり

与田浦のほとりに広がる3ヘクタール(サッカーコート約5面分)のコスモス畑。黄花、シーシェル、ピコティーなど20品種、300万本のコスモスが秋風にそよぎます。高架橋を走る電車とコスモス畑の風景がカメラマンに人気です。イベント期間中は、朝採りイチジクや野菜、新米コシヒカリなど地域の特産品販売も行われます。無料で花摘みもできます。

開催日：9月19日(土)～10月18日(日)

時間：9:00～16:00

会場：与田浦十二町歩(JR鹿島線十二橋駅そば)

主催：NPO法人香取市与田浦を考える会 TEL.090-2336-2285

◎yotaura.jimdo.free.com/



観福寺の紅葉

川崎、西新井とともに日本三大厄除大師に数えられる北総の名刹で、古くから多くの信仰を集めています。春の花、夏の新緑、秋の紅葉など、四季の景観の美しさも魅力です。見頃は11月下旬から12月上旬で、山門をくぐり石段を登ると、広場の弘法大師像を取り巻くように紅葉が広がります。墓域には地域の偉人・伊能忠敬翁のお墓もあります。

所在地：香取市牧野1752

◎kanpukuji.or.jp/



あやめマルシェ

小野川沿いに佐原町屋のデザインを手本として建築され、飲食や物販、休憩所などの複合施設として整備された上川岸小公園。毎週日曜日には、昭和女子大学と明治大学高木ゼミナールの学生が「あやめマルシェ」を開催しています。香取市の農家から集めた新鮮な地元野菜をお手頃価格で販売。香取市が生産量日本一の「マッシュルーム」は、あやめマルシェの看板商品です。大学生の元気な接客もお楽しみください。

開催日：毎週日曜日 開催時間：10:00～16:00

野菜のオンライン販売 ◎kakewa.work

会場：上川岸小公園(さわら町屋館)

営業時間：10:00～20:00 定休日：月曜日(祝日の場合は翌日)

◎nipponia-sawara.com/uwagashi/



【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 10・11月号



1 「フルーツバスケット」お買いもの券1,000円分

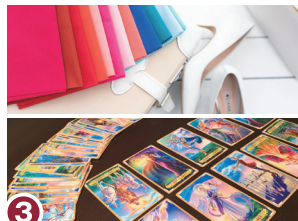
表紙中段枠でご紹介した成田の手作り展「フルーツバスケット」で利用できる1,000円分のお買いもの券をプレゼント! 尚、申込み締め切りが10月18日(日)までとなります。

5名様



2 「TAVERNA da Ishii」バーニカウダソースとドレッシング2種「すたっと歩こう!」でご紹介した「TAVERNA」より、人気のバーニカウダソースとドレッシング2種(たまねぎ・にんじん)をセットにしてプレゼント! プロの味をご家庭でお楽しみください。

3名様



3 タロット占い / コーディネートアドバイス30分無料券

トピックスでご紹介したタロット占い師の佐藤さんより30分無料券、カラーアドバイザーの北川さんより、ショッピング同行(北総地域の商業施設限定)して洋服選びをアドバイスして頂く30分無料券をプレゼント! 利用有効期限はともに2020年12月20日(日)までです。

各1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 3F

(株)コミュニティデザイン内STaD編集部

または、「STaD」のHPからもご応募いただけます!

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

締め切り 2020年10月25日(日)まで必着

但し、①に関しては10月18日(日)までになります。

※当選者は「STaD」のHPで発表させていただきます。

編集後記

●イベントが徐々に開催されるようになり、読面も少しずつ賑やかになってきました。今号では行楽シーズンの到来に伴い、マイクロツーリズム特集第2弾をお届けしました。ファッションやアート、食欲・実りの秋など、ぜひ本誌を片手に北総の秋を満喫してください!

(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
●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。