

# STAD すたっと Vol.115

2021 8・9月号

TAKE FREE

ご自由におもち  
ください



すたっと歩こう! Vol.46

## 親子で楽しむ マイクロツーリズム 【佐倉市編】

すたっとTV 検索 <http://www.stad-tv.com/>



表紙写真：「佐倉順天堂記念館」の展示室

印西市

### 菓子舗「紬」 果肉たっぷりかき氷

「紬」の夏の名物といえばかき氷! 1番人気のいちご(大 ¥800 / 小 ¥450)は数種類の地元産いちごを使用。贅沢なトッピングと手間暇かけて作られた果肉入りシロップ、純氷が夏の美味をはこびます。そのほかにも、パイナップル、黒蜜きなこ、抹茶を用意。伝統と技が注がれたかき氷をご堪能ください。



10:00 ~ 18:00 (火曜日定休)  
印西市木下東 2-12-1 ☎0476-85-5715  
📍<https://www.kashiho-tsumugi.com>

酒々井町

### 「酒々井ベーカリーふっくらパン」 冷やしクリームパン

ふっくらパンに冷やして食べるクリームパン(¥172)が今季初登場! 中にはカスタードとホイップのWクリームが重量感たっぷりに入っています。“甘いものを食べたい”時におすすめ。ふんわりやさしい食感の生地と冷たいWクリームが夏の疲れを癒し、心とお腹を満たします。



7:00 ~ 17:00 (水曜日定休)  
酒々井町本佐倉 441-1 ☎043-496-2968  
📍<https://www.shisuibakery-fukkurapan.com>

四街道市

### 野菜のお菓子工房「ヒナタイロ」 透明なマトのゼリーとバジルのパンナコッタ

「ヒナタイロ」では、無農薬・無化学肥料で栽培された野菜のみを使用。完熟マトのエキス100%で作った透明なマトのゼリー(¥350)は、角切りのきゅうりゼリーをトッピング! フレッシュバジルの香り際立つパンナコッタ(¥320)は、丸ごとマトのピュレを使ったゼリーとの相性をお楽しみください。



11:00 ~ 18:00  
(月~木曜日定休)  
四街道市大日 285-1  
☎090-6160-6115  
📍<https://ameblo.jp/hinatairo26/>

■新型コロナウイルスの感染拡大状況により、本誌に記載した内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

ミュージックサラダ

## ひまわり大作戦 2021

bayfm78

JAMAMAN PRESENTS  
**MUSIC SALAD**  
FROM U-KARI STUDIO

ON AIR Every mon-thu  
12:00~12:51

Twitter : @Msalad  
#musicsalad

ユーカリプラザ1F  
U-kari STUDIO から  
bayfm (78.0MHz)  
生放送中!

## ユーカリが丘にたくさんのひまわりの花が咲きますように!



佐倉市西ユーカリが丘1-3付近 ☎0120-318-154

山万株式会社 ユーカリが丘ビューガーデンに隣接して植えられた道路沿いの「ひまわりベース」。8/13(金)~22(日)に夏のモデルハウススタンプラリー & 大抽選会を開催! ララちゃんふわふわなど楽しみ盛りだくさん! ひまわりの生長を見ながら足を運んでみては。詳細は [山万不動産](#) [🔍検索](#)

夏休みは、お菓子釣りやマジックショー・ビンゴ大会など日替

わりで毎日イベント開催。プールゾーンも楽しいアクア・ユーカリ! 詳しくはコチラから8月のイベント情報をご覧ください。➡



佐倉市ユーカリが丘3丁目2-1 ☎043-488-1001



佐倉市南ユーカリが丘14-2 ☎043-308-6807

リーズナブルに本格中華(上海)が味わえる常連さんも多い豫園! 店主自慢の小籠包やお客様に大人気の焼餃子が絶品です。気さくな店長さんで店内は明るく、ランチ定食やコースメニュー、お好きな一品料理をご堪能ください。

ユーカリが丘では上記以外の場所でもひまわりが育てられています。

\*上記イベントなどは予告なく変更する場合がございますので、各社HPなどをご確認ください。



## 親子で楽しむマイクロツーリズム【佐倉市編】

夏休み真っ只中! コロナ禍で迎える今夏はマイクロツーリズムがおすすめです。今回は歴史と文化のまち・佐倉から、郷土の歴史を学ぶことができる文化財施設を始め、お土産処や新しくオープンするバーベキュー場などをご紹介します。親子で地域再発見をお楽しみください!

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。



### 佐倉順天堂記念館 (佐倉市)

「順天堂」は1843年(天保14)に蘭医・佐藤泰然(1804~1872年)が蘭医学兼診療所として創設。現在の建物は1858年(安政5)に建てられたもので、現存する一部を「佐倉順天堂記念館」として公開しています。病院の面影を残す室内で、当時の医療器具や資料など約40点を展示。「順天堂」で研鑽を積んだ医師たちが当時の優れた医療技術を用いて人々を救おうと尽力した姿を伺い知ることができます。7月からは展示が変更され、子どもにもわかりやすい解説パネルと新たな史料が公開されています。佐倉順天堂記念館、旧堀田邸、武家屋敷の三館は夏休み期間中、小・中学生入館無料。郷土の歴史を親子で学んでみませんか!



★手術道具(複製/江戸時代後期)  
手術道具は欧米からもたらされましたが、日本人の小さな手には馴染まず、日本の職人たちが作り直しました。泰然は乳がん治療や帝王切開などの外科手術を成功させており、高度な手術を麻酔なしで行ったと伝えられています。



★護民篇(もすと)内科書(江戸時代末期)  
ドイツ生まれの医師モストの著書「医事韻府」から内科に関わる部分を抽出して訳したもので順天堂塾本の講義本として用いられました。

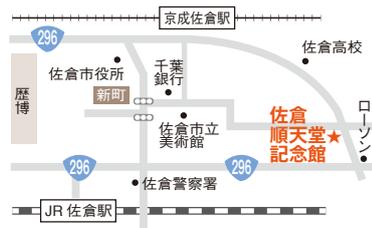
【佐倉順天堂記念館】  
開館時間：9:00～17:00  
(入館は16:30まで)  
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日休館)および年末年始  
入館料：一般¥100、学生¥50  
(7/21～8/31まで小・中学生は無料)  
所在地：佐倉市本町81番地  
📍 普通車3台、大型バス1台(要予約)  
☎ 043-485-5017  
🌐 <http://www.city.sakura.lg.jp/0000001196.html>



★(写真奥)舶来薬品類(江戸時代後期)と(手前)種痘器具(江戸時代末期)  
ヨーロッパから輸入された当時の薬品類と種痘の接種に用いられた器具。泰然は佐倉で天然痘の予防接種を行い、感染症予防に貢献しました。



★文化財ボランティアガイド佐倉  
新展示について市職員から説明を受けるボランティアガイドの皆さん。「歴史と文化のまち佐倉」の魅力を来館者に伝えています。ガイドは土・日・祝日不在。ぜひ解説付きでお楽しみください。





## ユーカーリ 血管クリニック Vascular Clinic

尿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、医療用接着剤によるグルー治療や硬化療法を、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。



診療時間	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

**事前に電話でご予約ください ☎043-463-7711**

佐倉市西ユーカーリが丘6-12-3  
イオンタウンユーカーリが丘西街区2F  
ホームページ <http://www.yukari-kekkan.jp/>



★(左)ピーナッツカップアイス ¥350と(右)ピーナッツアイス最中 ¥270  
パッケージのイラストも可愛い千葉県産ミルク使用のカップアイスと食べ歩きに最適なアイス最中。どちらも大津屋特製ピーナッツバターを使用しています。



★ピーナッツバター ¥600  
千葉県産落花生をそのままペースト状にしたピーナッツバターは砂糖・食塩不使用の完全無添加で落花生のコクを堪能できる濃厚な味わい。パンに塗ったり、調味料としてお料理にも使えます。お茶請けにもどうぞ!

## 📷 大津屋商店 (佐倉市)

一昨年、創業100年を迎えた自社製造の千葉県産落花生専門店。さや入り高級落花生はもちろん、コーヒー、抹茶、生姜糖、黒糖、チーズなど、バラエティに富んだ約20種類のラインアップを楽しむことができます。夏には、激辛デビルやあらびき黒胡椒ピー、チリピーナッツなど、おつまみに最適な味が続々登場! また、まち歩きのお供にはアイス最中がおすすめです。人情味溢れるご家族のあたたかさをご主人創作のピーナッツ人形に癒されながら老舗の味をご賞味ください。



【大津屋商店】  
営業時間：10:00～18:00  
定休日：日曜日(金毘羅様の縁日10日にあたる場合は翌日休み)  
夏季休業/8月20日(金)～22日(日)  
所在地：佐倉市並木町3 ㊦ 5台  
☎ 043-484-0397  
🌐 <https://www.otsuya-peanuts.com/>



## 📷 森のBBQ (佐倉市)

ユーカリが丘地区にこの夏、新スポットが誕生! 山万ユーカリファームが営む農産物直売所「櫻の木」の森にバーベキュー場「森のBBQ」が開設されます。遊具の「勇者の砦」を中央に、ハンモックやブランコ、スラックラインなども整備される予定です。バーベキューの利用は一日5組限定。木立を吹き抜ける涼風と野鳥の声に身を委ね、くつろぎの時間をお過ごしください。食材の持ち込みは可能ですが、野菜はぜひ土地の恵みが詰まった「櫻の木」をご活用ください。



【森のBBQ】  
営業時間：9:00～17:00  
料金：未定  
所在地：佐倉市青菅 940-1



## 📷 農産物直売所「櫻の木」(佐倉市)



農産物直売所「櫻の木」では、地元佐倉市を中心に八千代市、印西市、八街市などの農家約90軒と提携しており、毎日採れたての新鮮野菜が生産者自らの手で届けられます。1つの野菜でも複数の生産者による様々な品種が並び、選ぶ喜びと好みの味を見つける楽しみに包まれます。また、店内を彩る鮮やかな野菜のアクリル画も魅力。新鮮野菜と季節のフルーツを始め、農家さん間で传承されてきた加工品など、豊富な品揃えと直売所自慢の鮮度と完熟を味わいください!



★「おだけのお母さん手づくり味噌」¥600  
小竹の農家の女性たちで作られた味噌はファンの多い加工品。



【農産物直売所 櫻の木】  
営業時間：9:00～17:00(水・土曜日午前中は「魚やたつき」の移動販売もあります)  
定休日：お盆/8月14日(土)・15日(日)・16日(月)および年末年始  
所在地：佐倉市青菅 940-1 ㊦ 20台  
☎ 043-463-8877  
🌐 [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/kashinoki/](https://peraichi.com/landing_pages/view/kashinoki/)



★アクリル画は直売所担当の安沢貞洋さんが毎夜少しずつ描きあげました。

## ～ドクター・ラオシーの夢うつつ～【その十五】

浪速(なにわ)の研究センターで過ごしたラオシーの6年間は、決して実験、研究のみではありませんでした。浪速の義理人情、敗者のいない泣き笑いの文化、偏屈なヨソ者も“いじり”漫才にしてしまう言葉の巧みさは、竜宮城のような夢の国であったのです。それでもラオシーは、浪速の玉手箱に封印をして、地元の大学病院で血管外科の専攻医として再出発いたしました。平成の御代(みよ)に入り、医療の最前線は、ずいぶんと世知辛く、殺伐としておりましたが、ラオシーは、悲しく辛い思いも封印して、ひたすら手術室、病棟、救急外来を若いドクターたちと駆けずりまわり、横になれる時間には、百科辞典のような洋書のテキストを舐めるように読みあさりしました。ラオシーが、懸命に血管外科の知識と技量を高めている頃、母の容態は、秋の日のつるべ落としのようでした。夕陽の入る病室で、ラオシーの髪をなでながら、“これが四十男の顔か? 私は子不幸だね。”と、つぶやいた数日後に亡くなってしまいました。涙も出ないほど悲しい事が、この人生にはあるのだとラオシーは初めて学んだのです。(つづく)

ユーカリ血管クリニック *Vascular Clinic*



これからイベント



ふるさとの記憶展

8月31日(火)~9月5日(日)9:30~18:00(最終日は16:00まで)  
四街道市民ギャラリー  
コロナ禍でまつりは延期となりましたが、四街道市では「わたしのふるさとまつり」をテーマに「四街道ふるさとまつり」の写真展を開催。公募で寄せられたふるさとまつりに関わる皆の大切な記憶を一挙公開します！  
入場無料。写真展はオンラインでも開催されます。  
☎四街道市自治振興課 ☎043-421-6106  
🌐https://www.city.yotsukaido.chiba.jp



※写真はイメージです

これからイベント



国立歴史民俗博物館くらしの植物苑  
特別企画 季節の伝統植物「伝統の朝顔」

8月3日(火)~9月5日(日)9:30~16:30  
(入苑は16:00まで) ※月曜日休苑(8/9除く)  
江戸時代以降に作り出されてきた、朝顔とは思えない変わった花形や葉形の「変化朝顔」を約100系統・約700鉢展示。また、「外国人がみた変化朝顔」をテーマとしたパネル展示も行われます。8月9日(月・休)~15日(日)は8:30から開苑！早朝の開苑をご観覧ください。入苑料大人¥100、高校生以下無料。  
☎ハローダイヤル ☎050-5541-8600  
🌐https://www.rekihaku.ac.jp



水盤展示

これからイベント



令和3年富里市芸術鑑賞事業  
「永田義信展 -人・山百合・無限-」

8月17日(火)~9月2日(木)9:00~21:00 ※月曜日休館  
富里中央公民館1階ロビー  
「人・山百合・無限」をテーマに様々な技法を駆使して作品を制作する千葉県県ゆかりの作家、永田義信さんによる最新作を含めた大型作品など23点を公開。8月19日(木)~22日(日)、28日(土)・29日(日)は作家在館予定です。永田さんの世界観をご堪能ください。入場無料。  
☎富里市教育委員会教育部生涯学習課文化資源活用室 ☎0476-93-7641



衰しいほど果てしなく

これからイベント



おおまぎりの収穫体験

9月26日(日)、10月2日(土)10:30~12:30 ※雨天時、10月3日(日)、9日(土)  
鹿放ヶ丘ふれあいセンター駐車場集合  
大粒の落花生「おおまぎり」の収穫と茹でたて試食を楽しむことができる農体験イベントが開催されます。生産者とのふれあいやトラクターでの記念撮影など、畑を会場に貴重な体験が満載です！参加料大人¥3,000(中学生以上)、小人¥2,000(3歳~小学生)、定員各日30名。大人1名につき、落花生500gを持ち帰りができます。  
☎四街道まちづくりLabo  
🌐https://www.4machi.com  
☎info@4machi.com



これからイベント



令和3年成田うなぎ祭り

7月16日(金)~9月5日(日)  
成田観光館、成田市観光案内所、各参加店  
期間中、参加店で¥1,000以上食事や買い物を楽しむとスタンプを1個押印(1店舗につき1枚の応募券に押印は最大2個まで)。スタンプを3個集めると豪華景品が当たる抽選会に応募することができます。成田のお店めぐりを楽しみながらご参加ください。  
☎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



楽しく集めよう! ご当地キャラ♪  
スタンプラリー印旛2021

6月15日(火)~8月31日(火)  
印旛地域観光施設等20箇所  
房総のむら、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ており、スタンプを集めて応募すると印旛地域の特産品などが抽選で当たります！スタンプラリーでマイクロツーリズムを満喫してください。  
☎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)  
🌐https://www.pref.chiba.lg.jp/kc-hokusou



成田市・佐倉市・四街道市・八街市・印西市・白井市・富里市・酒々井町・栄町

トピックス 地域のニュースをお届けします!

STaD ライブ配信と  
オンラインサロン

STaD編集部では、昨年からライブ配信とオンラインサロンをスタート！ライブ配信では、様々なジャンルで活躍する地域の方をゲストに迎え、お話を伺っています。また、オンラインサロンでは、毎回テーマを掲げ、学びとともに、人と人が繋がる交流の場を提供しています。

8月のライブ配信では、「3,000枚のひまわりの絵を飾ろう！」展が開催されている印西郵便局から、8月22日(日)にコラボレーション企画として行われるSTaDマルシェの模様をお届けします。当日は、印西市と白井市内の生産者や人気の製菓店4店舗が出店。また、ひまわりの絵展に伴い、ひまわりをモチーフにしたペイントや



おやつのおうち。

フラワーアレンジメントのワークショップも開催されます。印西郵便局からマルシェの模様を生配信！地域の「食と農・アート」の魅力を体験できる小さなマルシェです。ワークショップは、親子でも楽しめる内容ですので、お気軽にご来場ください。

オンラインサロンでは、前回に続いて、地域で様々な活動を行っている方々と地元生産者の皆さんとを結び、食を通じて新たな商品やサービス、地域活性プログラムづくり等の可能性について意見交換を行う第2弾を開催します！

【STaDマルシェ】

開催日時：8月22日(日) 10:00~14:00  
会場：印西郵便局 ※入場無料  
出店者：富田農園、ひまわりオーガニックファーム、おやつのおうち、ピーターパン小麦の根店、Serendipity floral、marichiflowersハナレ



Serendipity floral



ひまわりオーガニックファーム

STaDライブ配信のお知らせ

配信日時：8月22日(日) 11:00~11:30予定  
内容：STaDマルシェ開催中の印西郵便局から、約3,000枚のひまわりの絵はがき作品を始め、マルシェに参加されている出店者の皆さんや品物、ワークショップなどをご紹介します。生配信をご覧になってからでもぜひ遊びにいらしてください！  
視聴についてはYouTubeのSTaDTVチャンネルでご覧いただけます。

STaDオンラインサロン

色々なテーマのもとゲストを迎え、興味・関心のある読者と交流！  
「6次産業化でつながる地域の輪」  
地元の生産者や飲食店、企業、NPO等とつながり、一緒に6次産業化を考えてみませんか。  
日時：9月21日(火) 19:00~20:00  
※20:00~20:30放課後交流 ※参加無料  
コーディネーター：中村正明 (STaDプロデューサー)  
☎(株) コミュニティデザイン ☎043-486-1107  
☎ info@machi-design.jp (お申込み後、ZoomのURLをご案内します)

## 郵政創業150年記念×「3,000枚のひまわりの絵を飾ろう!」が開催中!



7月19日(月)~9月3日(金)まで、印西市と白井市内の郵便局では、郵政創業150年を記念し、全15局を巡るスタンプラリーを開催。また、7月の「社会を明るくする運動」の一環として行われる「3,000枚のひまわりの絵を飾ろう!」とのコラボレーションとして、同期間中、印西郵便局でひまわりの絵はがき作品、約3,000点が展示されます。

これまでは、毎年「印西市社会を明るくする運動・青少年健全育成大会」の会場でひまわりの絵はがき作品を披露。その後、約1か月間、日本医科歯科大学千葉北総病院で展示が行われていましたが、コロナ禍の現状をふまえ、今年は初めて印西郵便局で開催されることになりました。

印西市・白井市内郵便局では、郵政創業150年記念と「3,000枚のひまわりの絵を飾ろう!」とのコラボ企画を通して、感謝の気持ちを伝えるとともに、更生保護活動への理解を深めて貰い、ひまわりの絵から地域の皆さんが明るい気持ちになって貰えたらと実施したものです。



モチーフのひまわりは、「社会を明るくする運動」のシンボルフラワーで、太陽に向かって咲く姿が、犯罪を犯した人の立ち直りを信じ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動の趣旨を表しています。飾られた3,000枚のひまわりの絵はがきは、印西市内の幼稚園・保育園児、小学生や中学生などが中心に描いたもので、クレヨンや色鉛筆、水彩など様々。また、局員が複数枚で1つの作品として表現したものもあり、趣向を凝らした個性溢れるひまわりが咲いています。初日の7月19日は、親子連れや待ち時間を利用して鑑賞する人の姿などが見られ、皆さん多彩な作品を楽しんでいました。

印旛地域の郵便局では、日頃から地域の人々との親睦を深めるために、少年野球友遊ボールやグラウンドゴルフ、バレーボール、歌謡・舞踊祭など、各地域で様々なイベントを主催しています。6月には、久住パークゴルフ場で、「第9回成田市内郵便局パークゴルフ大会」が行われ、成田地域の郵便局長と成田パークゴルフ協会会員約80名が参加。親睦と交流を深めながら、1打1打真剣な眼差しで高スコアを目指しました。

郵政創業150年を祝う行事は、今年一年全国各地で行われ、地域の特色を活かした様々な企画で感謝が伝えられます。印西市・白井市内郵便局スタンプラリーでは、スタンプを全部集めると陶器製の金のポストがプレゼントされます。夏休みに親子でスタンプラリーと満開のひまわりを楽しみませんか!



第9回成田市内郵便局パークゴルフ大会

【印西市・白井市内郵便局スタンプラリー】

期間: 7月19日(月)~9月3日(金)

時間: 平日9:00~19:00/土・日曜日、祝日9:00~17:00

会場: 印西市・白井市内各郵便局窓口

【3,000枚のひまわりの絵を飾ろう!】

会場: 印西郵便局

☎ 印西郵便局

☎ 0476-47-2361



## まちづくりコラム Vol.45

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!

### 地域を旅するマイクロツーリズム

夏真っ盛り! 暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか! 今号の「すたっと歩こう!」では、佐倉市の歴史・文化、食、森での体験などにスポットを当てたマイクロツーリズムを特集しています。

マイクロツーリズムとは、コロナ禍で注目された身近な地域の魅力を訪ね楽しむ旅のことですが、北総エリアはそれぞれの地域の特徴をいかした魅力的なマイクロツーリズムを楽しめますね。

佐倉市は、何といても城下町エリアの歴史と文化を訪ねる旅がおすすめで、誌面でもご紹介しました佐倉順天堂記念館や旧堀田邸、武家屋敷などのスポットはもちろん、その途中の町並みや路地、細い坂道などを歩いたり、サイクリングやバスを活用することで、より佐倉の歴史を感じながら旅気分を楽しめるでしょう。さらに、旅気分を味わうためには美味しい“食”が欠かせません。最近では、旅先でその土地ならではの食を楽しむことを目的とした“フードツーリズム”が注目されていますが、城下町をめぐるながら大津屋商店さんのピーナッツアイスで美味しくクールダウン。そして、佐倉藩鎮守の麻賀多神社でお参り。その後、「日本100名城」に選定されている美しい佐倉城址公園で自然を楽しみ癒され、国立歴史民俗博物館で学ぶ、そんな旅はいかがでしょう。

私はこの町で育ちましたが、最近は車での移動ばかりでしたので、この

誌面の情報をもとに改めて歩いてみたところ、懐かしさと新たな気づきや発見の連続で、とても楽しい旅となりました。

また、自然を満喫しながら森の中でキャンプやBBQを楽しむことも、コロナ禍の今、大変人気がありますね。キャンプやBBQは、子育て世代はもちろん、若者からシニアまで楽しみ方も様々。最近では便利なキャンプグッズも多く、キャンプで使用するだけでなく日常の暮らしの中でもキャンプグッズを上手におしゃれに使いこなしている方も少なくありません。誌面では、自然と都市機能の調和したユーカリが丘の住宅街と隣接した森の中にオープンするバーベキュー場「森のBBQ」、そして、農産物直売所「檜の木」をご紹介します。

キャンプやBBQをきっかけに、地元の生産者による旬の採れたて新鮮野菜を手にとって美味しく食べることから、身近に「農のある暮らし」を見つけてみることも大切ですね。

コロナ禍の夏ですが、あなたらしいマイクロツーリズムをSTaD片手に楽しんでいただけましたら幸いです。熱中症にはくれぐれもご注意ください!



森のBBQ

# あなたのその肩の痛み、我慢せずに治しましょう

聖隷佐倉市民病院 整形外科医長 梶原大輔

4月から新しく赴任しました、梶原大輔と申します。私は肩・肘を専門に診療をしています。肩でお困りの方がこの記事を読んだことで、少しでもお役に立てたら幸いです。



## 肩痛は意外と身近な病気

肩関節の痛みは日本人の慢性の関節痛において腰・首に続き3番目に多く、日常診療において遭遇する機会の多い症状の1つです。

肩の症状は痛みだけではなく、筋力低下や関節の可動範囲が狭くなるなど、症状は多岐にわたり、生活の質の低下を招きます。

若年者のスポーツ障害や骨折、脱臼などの外傷を除き、肩に症状を感じ始める年代は50～70代を中心とした中高年に多いですが、早ければ30～40代で発症する方もいます。

### 《よくある症状》



## 肩の代表疾患

代表疾患として、四十肩/五十肩（凍結肩）、腱板断裂、変形性肩関節症などがあります。これらの疾患は比較的似た症状を呈することが多く、これといった特徴的な症状があるわけではありません。そのため、問診や身体所見に加え、レントゲンやMRIなどの画像所見を総合的に判断します。



## 症状が軽いうちに整形外科受診を

「ちょっと肩が痛いだけだから」、「一番辛い時に比べれば良くなってきたから」などの理由で整形外科を受診しないのはお勧めできません。放置すると、日常生活が不自由になるばかりでなく、痛みが原因で肩を動かさないでいると関節が硬くなってしまい、さらに痛みが増悪する悪循環に陥ります。また症状がピークを過ぎている場合でも、症状には波があるため、軽微な負荷で悪化することがあります。調子が良いから草刈りをした、重いものを持ったなどの動作により、症状が再燃する可能性があります。

治療期間を短くするためにも、症状が重くなる前に受診することをお勧めします。肩症状で悩まれている方は遠慮なく当院やお近くの整形外科へご相談ください。



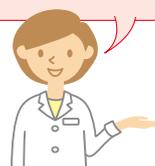
## 治療

治療方法は、内服や注射、リハビリテーションなどの保存療法と手術療法に大きく分かれます。いきなり手術になることはなく、多くが保存療法で軽快します。しかし保存療法を続けても治療が長期に及ぶ場合や、患者さんが希望するレベルまで症状が改善せず、仕事や日常生活に支障をきたす場合は手術療法を検討します。手術は疾患や重症度によって変わりますが、直接患部を見て関節を金属に置き換える人工関節置換術と、関節鏡という細い筒状のカメラで関節内を観察・操作する関節鏡視下手術があります。疾患・病状にもよりますが、入院期間は肩装具が取れて生活が落ち着く頃の約1ヶ月程度になることが多く、早ければ肩装具をつけたまま術後1～2週間ほどで退院する患者さんもいます。入院中・退院後もリハビリテーションを通じて症状緩和を期待します。

## つらい症状がなかなか良くならない患者さんへ

コロナ禍により特に中高年の方は屋内での時間が増え、肩を動かす頻度が減少し、肩がさらに硬くなる可能性が考えられます。長引く症状のために手術を勧められた患者さんにおかれては、身構えてしまうのももったもです。手術を受けることで、術後に一定期間の生活上の制限が生じるだけではなく、手術に伴う合併症のリスクも0ではないため、手術をしない選択肢もあると思います。しかし、働き盛りの40～60代に痛みを抱えながら現状維持で我慢し続けるという選択が最適かどうかは疑問が残ります。最近の肩の手術は以前と比べて痛みや出血が少なく、インプラントの耐久性も向上したことで良好な治療成績が期待できます。保存治療で十分な効果が得られない場合には、生活の質を保つ治療方法を検討することをお勧めします。

隣のページでは自宅でできるストレッチを掲載しています。ぜひ活用ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
☎043-486-1151(代) ☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30～17:00)  
※整形外科をご受診される際はお電話にてご予約をお取りください。

病院  
ホームページ



# 肩の痛みの予防や体操について

リハビリテーション室 理学療法士 小川侑男

## 肩こり

首すじや首のつけ根から背中にかけて張り、凝り、痛み、頭痛、吐き気を伴う症状をきたします。肩こりに関係する筋肉は様々ですが、首の後ろから背中にかけての僧帽筋という幅広い筋肉が中心になると言われています。

### 【肩こりの原因】

猫背等の不良姿勢、筋肉への血流障害、運動不足、精神的ストレスなど様々な要因が関与していると言われています。

### 【肩こりの予防】

- ① 同じ姿勢を長く続けない。
- ② 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- ③ 適度な運動や体操をする。
- ④ 入浴し身体を温め、リラックスする。

### 【肩こりの体操療法】

- ① マッサージ療法（筋肉の血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）
- ② 温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる）
- ④ 運動療法（筋力強化）



肩こりストレッチ

- 【回数】 20回×2セット  
 【方法】 肩甲骨をゆっくり上下に動かす。  
 【注意点】 肩甲骨の動きを意識し、体は丸めない。

## 四十肩・五十肩

特に原因がなく発症し、痛みにより徐々に肩の動きが悪くなる疾患です。特徴として夜間痛をおこす場合があり、夜中にズキズキ痛み、眠れない程になることもあります。

痛みが強い時期を過ぎたら、温熱療法（ホットパック、入浴など）や運動療法（拘縮予防や筋力強化）などのリハビリを行います。痛みの強い時期や夜間痛を認めている時期に過度なストレッチや体操を実施すると症状を悪化させることがあるため、ストレッチや体操の強度を考慮し実施することが重要となります。



四十肩・五十肩ストレッチ

- 【回数】 20～30秒×2セット  
 【方法】  
 ① 腕を反対の手でつかむ  
 ② 黄色い矢印の方向へ肩を伸ばす  
 ③ 肩の後ろに伸張感を感じるところで止める  
 【注意点】  
 反動はつけない  
 腕や手にしびれが出る場合は中止する

# アイガモ放鳥体験レポート！

6月6日（日）、佐倉市青菅の「三門農園」でアイガモの雛の放鳥体験が行われました。

最初に農園主の三門増雄さんから、アイガモについての説明があり、今年は鳥インフルエンザの影響で、千葉県外から雛を仕入れたところ、例年よりも小柄で神経質な性格のため、なるべく騒がずゆっくり接して、田んぼにそっと放してあげてほしいと呼びかけられました。また、アイガモの雛はカラスによる被害も多いことから、「佐倉猟友会」に駆除を依頼しており、会の方から人間の営みに影響を及ぼすことがないように、生態系のバランスを考慮して捕獲駆除に努めていることが伝えられました。

ハウスでは、約1か月間育てられたアイガモの雛70羽が元気な声をあげており、参加者は興味津々で見学。放鳥の際、三門さんから雛を受け取りますが、初めて参加する子ども達は、雛に触れるのも恐る恐るで、保護者が補助する姿も多く見られました。一方、毎年参加している子ども達は慣れた手つきで雛を抱えていき、



体験を通じて子ども達の成長ぶりも伺えます。初参加の大人も抱きかかえると、「あたたか〜い！」と驚きの声をあげ、小さな命の温もりを感じていました。



田んぼに放された雛たちは、戸惑いながらも徐々に慣れていき、集団



で気持ちよさそうに泳いでいました。この日は佐倉市を始めとする近隣から家族連れを中心に約15組約60名が参加。途中、雨が降り出すあいにくの空模

様でしたが、雛たちの様子をしばらく眺めていたり、「山万ユーカリファーム」に移動して、サツマイモの苗植え体験を行う参加者もいるなど、貴重な農体験を楽しみました。

次回は9月12日（日）に稲刈り体験を行います。



ST&D × 三門農園 × 山万ユーカリファーム

お問合せ ●三門農園 <http://mikadonouen.com/>  
 ●(株)コミュニティデザイン TEL.043-486-1107(平日10:00~16:00/担当:伊藤)

三門農園HP



# STaD × 江戸優り佐原

佐原では、夏の風物詩「かき氷」が大きな盛り上がりを見せています。歴史的町並みのあちらこちらで、個性豊かな「かき氷」が提供されています。掘り出し物や懐かしの品に出会えるかもしれない「小江戸佐原の骨董市」や、地域の偉人「伊能忠敬翁」の資料展示もあります。ぜひ、今年の夏は佐原でお楽しみください。



## 夏の佐原

### 佐原かき氷まつり2021

佐原は、まち全体が「かき氷のまち」として盛り上がる「かき氷激戦区」です。地元産果物シロップのかき氷や、江戸時代の宇治金時を再現したかき氷など、通常とは一味違う様々な工夫が施されたかき氷を楽しむことができます。マップ掲載店舗：茶屋花冠本店・甘味処いなえ・かき氷紋治郎・VMG CAFE(佐原商家町ホテルNIPPONIA)・お食事処木の下・忠敬茶屋・水郷あられよし野・虎屋菓子舗・レストランワース・ごはんカフェLaque・癒し雑貨らばん・甘味処鎌倉



名物宇治金時  
茶屋花冠本店



和三本すだち  
甘味処いなえ



小江戸水母  
かき氷紋治郎



甘酒発酵ベリー  
VMG CAFE



生とまと  
甘味処鎌倉



さくら氷菓子  
虎屋菓子舗

### 小江戸・佐原の骨董市

毎月第一日曜日に、八坂神社境内を会場として開催されています。刀剣や刀装具などの美術品や、陶磁器、民具、古着などの生活雑貨を中心とする骨董商が45店ほど出店する骨董コーナーと、食料品、植木、草花、山野草を扱うふるさと産品コーナーがあります。

開催日：毎月第一日曜日(8月1日、9月5日)

場所：八坂神社境内(香取市佐原イ3360)

時間：8:00～15:00(早朝から出展している店舗もあり)

問い合わせ：佐原町並み交流館 TEL:0478-52-1000



### かき氷コレクションin佐原2021スタンプラリー

「佐原かき氷まつり」に掲載されているお店を対象に「スタンプラリー」を開催します。かき氷を食べるとスタンプがもらえ、集めたスタンプの数によってポストカード・うちわ・エコバッグ・マイスプーンなどの景品がもらえます。

開催期間：7月25日(日)～9月30日(木)

景品の引換え場所：さわら町屋館 場所：香取市佐原イ499-1

対応時間：10:00～17:00 引換え期限：10月10日(日)

問い合わせ：NIPPONIA SAWARA TEL:090-7245-9081

(令和3年度観光庁 地域の観光資源の磨き上げを通じた域内連携促進に向けた実証事業)

### 伊能忠敬記念館収蔵品展国宝「伊能忠敬関係資料」の世界

館所蔵の国宝「伊能忠敬関係資料」には、地図や測量道具だけでなく、伊能忠敬に関わるさまざまな資料が含まれています。地図・絵図類、文書・記録類、書状類、典籍類、器具類から、厳選した実物資料を展示し、伊能忠敬の奥深い世界を紹介していきます。

開催期間：第104回 7月13日(火)～9月12日(日)

第105回 9月14日(火)～11月14日(日)

開館時間：9:00～16:30 定休日：月曜日

TEL:0478-54-1118 場所：香取市佐原イ1722-1



香取市・伊能忠敬記念館所蔵



※新型コロナウイルス感染拡大防止の措置で、イベントの中止や縮小開催、施設の利用が制限される場合があります。

【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 2021 8・9月号



① 「大津屋商店」激辛デビルとあらびき黒胡椒ビーナッツ  
「すたっと歩こう!」でご紹介した「大津屋商店」より、夏にぴったりの激辛デビルとあらびき黒胡椒をセットでプレゼント! ビールのおつまみにも最適な品々です。2021年9月30日(木)までに直接お店で受け取り可能な方に限りです。

5名様



② 「国立歴史民俗博物館」入館券  
国立歴史民俗博物館では、第4展示室 特集展示「エビスのせかい」(2021年7月27日(火)～2022年1月10日(月・祝))を開催中! 様々なエビスが笑顔をもたらします。くらしの植物苑の特別展示もお楽しみください。利用有効期限は、2022年3月31日(木)までです。

5組10名様



③ 「パティスリー レ・リアン」焼き菓子詰め合わせ(6個入り)  
「ウイシュトンホテル・ユーカリ」1階にあるケーキと焼き菓子、天然酵母パンの店「パティスリー レ・リアン」より、人気の焼き菓子詰め合わせをプレゼント! ホテルメイドの味をご賞味ください。尚、2021年9月30日(木)までに直接お店で受け取り可能な方に限りです。

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 2021年8月23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

●コロナ禍で迎える夏休みは、地域の魅力再発見でぜひマイクローリズムをお楽しみください。そのほかにも、夏の涼菓や催事情報など、細かな地域情報が満載です。本誌とともにこの夏を楽しく乗り切りましょう!  
(STaD編集部)



●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。