

TAKE
FREE

で自由におもち
ください

特集

子育てママを
応援!

エールの
かたち



「よつかいどう野外保育さとのたね」より、畑の実りとお汁粉

Boulangerie Sept

9:00~17:30

(日・月曜日定休・火曜日不定休)

人気のクローネ2種(クローネ¥291/チョコクローネ¥302)が大きくなって新登場! 生地のサクサク感が更に増しクリームも量が増しました。デニッシュの美しいかたちとともに幸せはこぼれ美味しさをご堪能ください。



☎043-310-4886 @boulangerie_sept

f <https://www.facebook.com/Boulangerie-Sept-993324090791473/>

佐倉市

おやつのおうち。

9:30~16:30(水・日曜日定休)

ビターチョコクッキーにアイシングをほどこしたバレンタインアイシングアソート(6個入り¥850)と(左奥)キャラメルゼされたアーモンドがカリッと美味しいアマンドショコラ(¥360)、(右奥)軽やかな食べ心地のヘーゼルショコラ(¥380)など、種類豊富なチョコレート菓子をご賞味ください。



☎090-8007-3430

@oyachi6363

印西市

MARUSUベーグル

9:00~18:00(日・月曜日定休)

(左)抹茶の風味際立つクロワッサンショコラMaccha(¥503)、ホワイトチョコのクーベルチュールにイヨカンピールやクランベリー、ナッツ類などが贅沢に入ったホワイトチョコマンディアンのパールサンド(¥493)、(右)存在感のあるビスケット・マシュマロ・アーモンド入りクーベルチュールが食べ進みを楽しくれるバゲットショコラ(¥453)。



☎043-372-5289

f <https://www.facebook.com/marusubagle/>

佐倉市

■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。

2022 アイガモ米オーナー募集 STaD × 三門農園 × 山万ユウカリファーム

佐倉市青菅で代々受け継がれてきたこの肥沃な北総の地で米づくりを続けてきました。地元の生産者が作ったものをその地域の方に安心感をもって食べていただきたい。その想いのもと注文をいただいてから精米し、地域の皆様にお届けしています。

地域の皆さんに米を食べていただくことにより、これからも米づくりを続けることができます。私たち皆の体に、そして環境にやさしい米づくりは地域の環境を守ることであり、自然の恵みへの恩返しと思っています。自然環境との共存を体験するアイガモ農法による米づくりをご家族皆様で体験してみませんか。(農園主 三門 増雄)

お米のご注文は三門農園WEBサイトまたはお電話で承ります。

☎090-1111-0248(三門)



体験スケジュール(予定)

5月8日(日) 9:00~12:00 田植え体験

6月5日(日) 10:00~12:00 アイガモ赤ちゃんの放鳥と畑体験

9月11日(日) 9:00~12:00 稲刈り体験

11月6日(日) 10:00~14:00 収穫祭と畑体験

年会費 19,000円 アイガモ米(2022年産)10kg+体験4回1家族(4名様まで)

場所 田んぼ: 三門農園(佐倉市青菅272)
畑: 山万ユウカリファーム(佐倉市青菅1004)

お問合せ・お申込み 三門農園WEBサイトまたは☎043-486-1107
担当: 株式会社コミュニティデザイン 伊藤

2月15日(火)受付開始
先着20組(80名様)

定員になり次第締切となります

三門農園で検索!
または右記2次元コードから



* 新型コロナウイルス感染拡大や天候等の影響により体験の中止や日程変更などが生じる場合がございますので予めご了承ください。
また詳細な体験内容等についてはお申込みいただいたのち都度ご連絡いたします。

アイガモが育てる
お米づくり体験



新年早々、新型コロナウイルスの感染者数が増加に転じ、ウィズコロナは今年も続きそうです。そんな中、今回はコロナ禍の子育てとして注目される野外保育を中心に、子育てママや女性たちを色々なかたちで応援する皆さんをご紹介します！

よつかいどう野外保育さとのたね（四街道市）

「よつかいどう野外保育さとのたね」は、四街道市内の里山を拠点に保育を行っており、今年3月で活動10年を迎えます。3人の子を持つ親でもある代表の岸本 梓さんが、里山保育と出会いプレーパークや自主保育活動を経て、森の中で継続的に子どもたちを育てていくことを追求し、現在のかたちに辿り着きました。四季の表情や移ろいはもちろん、穏やかな日和もあれば厳しい天候の日もあり、常に変化を伴う自然は子育てと同じと微笑みます。心が開放になる春は子どもたちの散歩の速度が緩やかに、暑い夏は水と戯れ、子ども同士の関係性が深まる秋はごっこ遊びが増えます。そして、寒い冬には火が恋しくなるなど、日々、自然と対峙する中で芽吹く子どもたちの心の動きを軸にカリキュラムへと発展させます。また、保護者も当番制で保育に参加。子ども同士のやり取りから学ぶことが多く、ママたちにとっても貴重な時間です。里山をフィールドに繰り広げられる育ちのドラマを保育者が見守り繋ぎ役になり、故郷で親子がともに育み合いながら成長しています。



★よつかいどう野外保育さとのたね 岸本 梓代表



★活動拠点の一つ、竹林の中にある「メダカ亭」



★1～3歳児は竹林と畑をお散歩



★岸本さんは4・5歳児クラスを担当。新年初となるお散歩に出发！



★皆で火の番をします



★この日はお汁粉を食べました！



【春のオープンデイウィーク野外保育体験会】

3/1 9:45～
13:15

会場：どんぐりの森

内容：春の野草天ぷら

対象：1歳半～4歳の親子

3/3 9:45～
13:15

会場：たろやまの郷

内容：桃の節句飾り作り

対象：1歳半～4歳の親子

3/4 9:45～
13:15

会場：四街道フォレスト
南波佐間の森

内容：よもぎねじりパン

対象：1歳半～4歳の親子

ユーカー 血管クリニック Vascular Clinic

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す。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

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

シェアアトリエふわいえ (佐倉市)

1月、イオンタウンユーカリが丘東館1階にリニューアルオープンしたのが「シェアアトリエふわいえ」です。様々なジャンルの作品販売と座談会や講座などの開催を通して、人と人が繋がるコミュニティの場を創っています。運営は縫製作家の岡島由夏さんを中心に、子育てを一段落した女性たちがスタッフとして活躍。誰もが自分らしく生きることが願い、2月からはスタッフ各々が好きなテーマを持ち寄りお喋りを楽しむ座談会を毎週開催。好きなことを共有しながら

ら繋がり色々なことに挑戦できる空間を目指します。昨秋には、岡島さんの企画で売り買いなしのふるまいイベントを公園で初開催！折り紙や歌、漫画など、自分の得意を披露しながら参加者と来場者が心通う時間を過ごしました。損得勘定のないふるまいは、老若男女の笑顔に溢れ、味わったことのない充足感と振り返ります。個の輝きと地域との繋がりを大切に、「失敗しても大丈夫！」と背中を押す「ふわいえ」で、わくわくを体験してみませんか。



▶ イベントの趣旨に賛同した地元商店もふるまいに参加



◀ 折り紙のふるまい



★シェアアトリエふわいえ 岡島由夏代表



【シェアアトリエふわいえ】
営業日時：火・水・木・金曜日、
第2土曜・第4日曜日
10:00 ~ 15:00
場所：イオンタウンユーカリが丘
東館1階
@ fu.waie
https://www.facebook.com/fuwaie/



★ふるまいイベントより「コーラスのふるまい」

MAMAMA! (印西市)

印西市牧の原地区を中心としたママたちのハンドメイドマーケットを主宰する「MAMAMA!」代表の宮本楓美さんが、昨年11月から子育てママ向けに音声配信番組「ma-media(マメディア)」をスタート！子どもの習いごとを待つ車内や家事の合間など、忙しいママたちが片手間で耳から気軽に情報を得られるようにと音声配信に着目し、自ら情報収集を行いながらママ仲間などの幅広いネットワークを活かして、子育て支援施設等の公的機関や民間の催事情報、そして、印西の民話など約10分間で毎週配信しています。宮本さん自身もママであることから完璧を求めず自然体で臨み、「やりたいことがあればママでも挑戦できる！」との想いを込めて届けています。他県からの移住者が多い印西市では、親も遠方で頼る人も乏しくコロナ禍による子育てママの孤立を危惧しています。身近な情報を発信することで、聴いた方が何かしら興味・関心を持ち外に気持ちが向く1歩に繋がってくれたらと、今日もタブレットを手に声で伝えます。



★「MAMAMA!」代表で音声配信「ma-media」をスタートさせた宮本楓美さん



★一番落ち着くと話す車内で収録

【ma-media】
https://stand.fm/channels/616803caafa93b18fc4a3f4b
@mamama.inzai

〜ドクター・ラオシーの夢うつつ〜【その十八】

岬ゆきのバスに揺られて、僻地の病院まえに降り立つと、海峡にそった浜は、たそがれどきの風(なぎ)となり、一面、茜色に染まった海を眺めていると、ラオシーは、なぜか「浦島伝説」に思いをはせてしまうのです。浦島さんは、船が難破して流されてきた琉球の少年を家で匿(かくま)って、再び琉球へ戻る船に乗せて帰してあげたのではないかしら。その返礼に浦島は、琉球の王宮に招かれます。琉球は海洋国家ですから、いろんな国との交易や外交のたびに華やかな酒宴が催され、浦島は、その聡明さと人柄が買われて、一生懸命、そのお役を務めたのでしょう。悠久の琉球時間ですから、浦島が故郷に戻ったときは、すでに知る人は無く、開けてはならぬ玉手箱には、その時差が閉じ込められていたのでしょう。今宵もイカ釣り船の漁火(いさりび)が宝石のごとく海面に煌(またたき)はじめています。

ラオシーもそろそろ病院の当直室にもどる時間が来たようです。(つづく)

ユーカリ血管クリニック Vascular Clinic



これからイベント

成田の梅まつり

2月19日(土)～3月6日(日) 10:00～15:00

成田山公園

成田山公園には平均樹齢70年を超える約500本の紅梅や白梅が植えられており、シーズンともなると園内は梅の香りいっぱいになります。期間中の土・日曜日には演奏会などのイベントも開催(雨天中止)。梅のほころびに初春の慶びを感じるひとときをお過ごしください。

◎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

佐倉チューリップフェスタ

3月26日(土)～4月17日(日) 9:00～16:00

佐倉ふるさと広場とその周辺

今年は、「香る」・「移り色」・「斑入り」など、珍しい品種を含んだ約80種55万本のチューリップが佐倉ふるさと広場を彩ります! 印旛沼湖畔で春の訪れを満喫してください。

◎(公社)佐倉市観光協会

☎043-486-6000

●http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/tulip/



これからイベント

八千代新川河津さくら

エコライトアップ

2月26日(土)～3月6日(日) 17:00～20:00(雨天中止)

新川沿いに植栽された河津さくらが太陽光発電と最新のリチウムイオン電池技術を活用したポータブル電源(蓄電池)でエコライトアップされます。水面に浮かぶ桜とともに約500mの幻想的な夜桜をご堪能ください。

◎八千代新川千本桜まつり実行委員会事務局

☎090-9849-4546



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22日(火)～4月3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) 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。今年は、長州藩士の子孫に受け継がれ、和宮から下賜されたと伝わる有職雛が初公開されます! 入館料一般¥600、大学生¥250、高校生以下無料。

◎ハローダイヤル ☎050-5541-8600

●https://www.rekihaku.ac.jp



有職雛(直衣雛)



これからイベント

佐倉・時代まつり

3月19日(土)・20日(日) 10:00～16:00

佐倉城址公園および新町通り周辺

和太鼓やよさこいソーラン、和装コスプレコンテスト、大道芸などの様々な催しが会場内各所で開催されます。城下町・佐倉で和の風情をお楽しみください。

◎(公社)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

●https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/sakura/



これからイベント

第15回まごころ展

2月17日(木)～23日(水・祝) 9:00～17:00(最終日15:00まで)

四街道市文化センター 展示ホール 千葉県立千葉盲学校と千葉県立四街道特別支援学校の児童と生徒たちによる作品展。書や絵画、工芸など、個の輝き溢れる約70点の作品をご鑑賞ください。入場無料。

◎四街道市文化センター ☎043-423-1618



佐倉城下町きもの散歩

2月27日(日)～4月29日(金・祝) 10:00～13:00(期間中の日曜日中心に開催)

旧平井家住宅

明治時代の商家で着物レンタルと着付けを抹茶・菓子・記念写真付きで楽しむことができます。中学生以上¥3,000、小学生以下¥2,000(一家族小学生2名以上の場合は¥1,500)、着物持参¥2,500、着物着用参加¥1,500。要申込み。佐倉市三館文化財施設入館無料の特典付き。

◎NPO法人佐倉一里塚 ☎043-483-3535(水・木・土・日曜日13:00～15:30)

成田山書道美術館「うらはしのかない平安古筆から現代まで」

1月1日(土)～2月20日(日) 9:00～16:00(入館は15:30まで)

流麗な平安古筆から現代の大字仮名の作品まで収蔵品を中心に紹介。松崎コレクションや伊藤鳳雲コレクションの古筆をはじめ、大口周魚の特集展示など、時代とともに変化する華美な仮名の世界をご鑑賞ください。大人¥500、高校・大学生¥300、中学生以下無料。月曜日休館(祝日の場合は翌日休館)。

◎成田山書道美術館 ☎0476-24-0774

佐倉市民協働事業 子育てネットワーク佐倉子育て応援団「子育てフォーラム」

2月20日(日) 14:00～16:00 佐倉草ぶえの丘 研修室

「コロナ禍における子どもを取り巻く環境の変化～どうする大人!?」をテーマに、NPO法人日本冒険遊び場づくり協会代表の関戸博樹さんを迎えて基調講演を開催します。参加無料(別途、草ぶえの丘入園料)。Zoom参加あり。定員30名(保育なし)。参加希望者は2月10日(木)までに右記の2次元コードから申込みください。

◎子育てネットワーク佐倉子育て応援団

●kosodate.calendar@gmail.com



新型コロナウイルスの感染拡大状況により、イベントが変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

トピックス 地域のニュースをお届けします!

STaD 映像配信のお知らせ

STaD編集部がお届けする2022年第1弾の映像配信は、開運・招福占いです! 今回はタロット占い師のフェアリーテール佐藤敦子さんを迎え、2022年の社会情勢をはじめ、金運・愛情・仕事・健康など、それぞれの項目で運勢の良い星座を発表します。より良い一年にするためのアドバイスもあります!

また、視聴してくださった皆さんの中から2名様にタロット占い30分鑑定無料券をプレゼント! 番組内で発表されるキーワードを明記のうえ、メールまたはハガキでご応募ください。

【プレゼントの応募方法】

●メール宛先: info@stad-tv.com

※件名に「タロット占いプレゼント」と入力してください。

●はがき宛先: 〒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

番組内で発表されるキーワード、住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、ご応募ください。ご感想もお待ちしています! 3月21日(月・祝) 必着です。※ご当選者は、「STaD」のHP内で発表します。



タロットカード



クリスタルスピリット
オラクルカード

STaD映像配信のお知らせ

配信日: 3月1日(火) 13:00～

ゲスト: タロット占いフェアリーテール

佐藤敦子さん

内容: 2022年の鑑定およびアドバイス



※視聴については、YouTubeのSTaD-TVチャンネルでご覧いただけます。こちらの2次元コードからどうぞ!



尚、これまでにお届けしたSTaD映像配信のアーカイブは、STaDのHP内でもご覧いただくことができます。

すたっとTV

検索

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

STaD (すたっと)

検索

Facebook

佐倉市で雷電キャンペーンがスタート! 雷電スタンプラリー・雷電物産展



スタンプラリーの1つ、妙覚寺の雷電顕彰碑

佐倉市では、市内臼井にゆかりのある江戸時代の名力士、雷電為右衛門(らいでんためえもん)にちなんだキャンペーンを展開! 1月15日(土)から2月13日(日)まで、雷電スタンプラリーが開催されます。

雷電為右衛門は、通算勝率96.2%の歴代最高記録を持つ江戸時代の最強力士です。妻のおはん(八重)は、臼井宿の甘酒茶屋「天狗さま」の看板娘で、雷電は晩年を妻と共に臼井で過ごしました。

佐倉市では、臼井地区の観光資源を再発掘するとともに歴史ある魅力を知って貰おうと、今回初めて雷電キャンペーンを開催! スタンプラリーでは、京成臼井駅、八幡社、妙覚寺、墓所の4箇所にスタンプを設置。4箇所全てのスタンプを台紙に押印すると、雷電の妻おはんの姿が現れます。また、達成者には景品として、必勝祈願グッズがプレゼントされます。

無類の強さから、「張り手」・「かんぬき」・「突っ張り」の技を禁じられたという伝説も残されている雷電為右衛門。受験や就職試験



必勝祈願グッズの雷電クリアファイルと雷電えんぴつ

場に「雷電物産展」も開催! 雷電の出身地である長野県東御市(とうみし)の物産品と佐倉市の物産品を中心に雷電グッズなども販売。あわせて、雷電に関する資料展示も行われます。

2月11日は雷電の命日です。臼井総鎮守の八幡社や顕彰碑が建立されている妙覚寺、雷電夫婦と一女の墓など、雷電ゆかりの地を巡り臼井の歴史にふれるとともに、この機会に雷電生誕の地「信州東御」と終焉の地「下総佐倉」のご当地グルメもご堪能もください!



「雷電物産展」より東御市の土産品



雷電夫婦と一女の墓

☎(公社)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

佐倉市役所産業振興課 ☎043-484-6145

🌐<https://www.sakurashi-kankou.or.jp/>

まちづくりコラム Vol.48

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!

里山のちから ～ 身近な自然を見つめて ～

千葉県北総エリアは、都心に近い立地でありながら、豊かな里山がひろがる自然と都市機能の調和したエリアです。

今号のSTaDでは、「野外保育」にスポットをあて、「子育て」×「森/自然」という魅力的な取り組みをお伝えしました。

私も、子どもが小さい頃に家族や仲間たちとキャンプに行って、子どもたちが森を走り回りながら次々と遊びをつくり出していき姿が蘇ってきました。



「よつかいどう野外保育さとのたね」より、竹林のお散歩

今、各地の地域活性に関わらせていただく中で、どこにいても「地域資源をいかして…」というキーワードが出てきますが、現地の方々にとっては身近にある田んぼや畑、森などの里山の魅力を地域資源と感じている方は少ないように思います。

地域活性の視点でみても、荒れた竹林や耕作放棄地が散見され、その地域ならではの里山の美しい景観が失われたり、イノシシやシカなどの鳥獣被害、不法投棄など、大きな地域課題となっています。

コロナの感染拡大が心配な状況ですが、このような時だからこそ身近で大切な地域資源である「里山をいかす」視点で地域を見つめてみませんか!

まずは、森を散策したり、走ったり、サイクリングしたり…美味しい空気を思いっきり吸い込んでこころもからだもリフレッシュしながら、「里山のちから」をいかして地域課題の解決を図り、地域を元気にしていきましょう!



「よつかいどう野外保育さとのたね」活動拠点の一つで、市と市民団体が協働で維持保全している「たろやまの郷」

医療被ばくQ&A よくある医療被ばくに関する疑問にお答えします！

放射線科 防護委員会

Q レントゲンやCTなどの放射線検査って必要ですか？

近年、放射線を利用した検査・治療は様々な分野で活躍していますが、どの検査や治療も、国際放射線防護委員会(ICRP)の「放射線防護の基本3原則」の考えに沿った検査や治療を行っています。放射線検査によって得られる病気などの詳しい情報による利益(メリット)が、被ばくによる危険度(リスク)よりも高いとされる場合に、放射線検査は正当化され必要とされています。

*「放射線防護の基本3原則」とは放射線を利用する場合の「行為の正当化」「防護の最適化」「線量限度」の3つの原則を示します。

A 病気の診断と治療のために必要な検査です！

利益(メリット)



安全

危険度(リスク)



Q 放射線検査は1年間に何回受けても大丈夫ですか？

放射線による画像診断は、病状把握と治療効果の判定に必要な検査です。前問にあるように「放射線検査を行う利益(メリット)が被ばくによる危険度(リスク)より高い」と医師が判断した際には何回でも行います。ですから、無駄な医療被ばくを伴う検査が無いように医師はもちろん、診療放射線技師も考えながら撮影を行っています。例えば目的部位以外には被ばくがなるべくないように撮影範囲を最小限に絞ったり、経過観察をされている方など、高画質で撮影する必要がある方に関しては、被ばく量を減らすなどの措置を行っています。

A 放射線検査の回数に制限はありませんが、必要な検査のみを行っています！



Q 妊娠の可能性を否定できない場合、放射線検査は受けられますか？

妊娠初期は本人も気づいていないことがあります。そのまま腹部の放射線検査を受けてしまうと、母胎にとっては身体の一部の被ばくであっても、胎児にとっては全身を被ばくしたことに同じになります。

腹部のレントゲン写真を一枚撮ったからと言って、胎児に影響が起きるわけではありませんが、胎児が放射線を浴びる可能性がある腹部の検査において、妊娠していない確実な時期を選ぶことが大切です。

*緊急を要する疾病のときは、必要なものですから医師と相談のうえ、検査を受けてください。

*腹部から離れており、胎児が被ばくする可能性が少ない検査においては問題ありませんが、妊娠初期より安定期に入ってからの方が良いと言われています。

A 主治医と相談したうえで検査を受けてください！



Q 放射線を浴びると「がんや白血病」になるというのは本当ですか？

放射線に対する影響で、発がんについては、この線量以下なら大丈夫という数値がありません。医療で使用されるような少ない放射線量でも、発がんリスクはあるとの考えが主流です。しかし、その確率は非常に低いものです。

*広島、長崎の原爆被ばく者の調査結果から、医療で使用されるような少ない放射線量では、人についての発がんリスクが高まることは確認されていません。

大量の放射線を浴びると、がんや白血病になる確率は高くなりますが、被ばくしてからがんが発生するまでには長い時間がかかります。例えば白血病で5~10年、その他のがんは10年以上かかります。放射線とがん発生との因果関係を求めるには、長い期間が必要のため結論が出ていません。

A 放射線による発がんは否定できませんが、医療で使用されるような少ない放射線量では、その確率は非常に低いと考えられます。



医療被ばくについて分からないことや知りたいことは、主治医または診療放射線技師に聞いて、安心して検査を受けましょう。

がさがさサボテンかかと、になっていませんか？

糖尿病看護認定看護師 長谷川 裕美

毎年冬になるとかかとがガサガサになり、ストッキングや靴下に引っかかっている方はいませんか？糖尿病の方に足を見せていただくと、皮膚に亀裂が入って出血していても、そのままにしている方も時々いらっしゃいます。

冬は湿度が下がり乾燥しますが、皮膚も同じです。フットケア：足の手入れが必要です。と言っても、何か大変なことをするわけではありません。保湿です！乾燥している部分に、保湿剤を塗るだけです。保湿剤は、市販されているものでかまいません。さらさらとした乳液タイプのもの、保湿効果の高いクリームタイプのものなど色々あります。乾燥予防なら乳液タイプ、既にガサガサになっているのであればクリームタイプを選び、入浴後に塗りましょう。乾燥がひどいときは、朝晩つけるなど回数を増やしてみてください。保湿剤を塗った足は滑りやすくなるので、入浴時は十分に気を付けてください。

皮膚に亀裂が入っている方は、保湿剤のみではよくならないこともあります。特に糖尿病がある方では、亀裂から感染を起こすこともあります。また、水虫や足の血流不良などからも、足の乾燥が起こることがあります。保湿してもなかなか良くならない場合は、主治医や皮膚科に相談しましょう。



足のお手入れ方法

よく洗う(指の間も)

水気をよく拭き取る

しっかり保湿

その他、深爪に気を付け、たこ、うおのめは、自分で処理せず皮膚科や形成外科に相談しましょう。

毎日の手入れが、足のトラブルを予防します！まずは、毎日足を見る習慣をつけましょう！

当院では生活習慣病支援外来にて、看護師が足の手入れ方法をお教えしています。



『口から食べる』を支える

摂食嚥下障害看護認定看護師 馬目 美由紀

“食事を口から食べる、水分を口から飲む”は、当たり前のように感じますが、現在、口から食事や水分を摂取できない、摂食嚥下障害(せつしょくえんげしょうがい)を患っている人は、全国に約200万人いると言われています。

そこで、近年では嚥下食を提供するレストランや、飲物にトロミをつけてくれる自動販売機、嚥下食の宅配など、様々なサービスが増えてきています。

当院は、摂食嚥下チームがあり、専門的な嚥下検査、治療が提供できる全国でも数少ない施設です。

こんな方は
いらっしゃる
いませんか

- ◆お茶や味噌汁でむせる。
- ◆食事をすると疲れて、食事の量が減った。
- ◆のどにつっかかる感じがする。
- ◆トロトロ・パサパサした食物がなかなか飲み込めない。

- ◆脳や神経の病気で、飲み込みが難しくなり、十分な食事が摂取できなくなった。
- ◆誤嚥性肺炎を繰り返している。



当院の摂食嚥下センターでは、患者さんの食べる楽しみをサポートするため、摂食嚥下評価(嚥下内視鏡・嚥下造影)などを行い、嚥下機能、栄養状態が改善されるよう医師、摂食嚥下障害看護認定看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士とともに診療に関わっています。

上記のような症状がある方は、お気軽にご相談ください。

嚥下内視鏡

鼻腔より細い電子スコープを挿入し、咽喉頭部の形状や動きを観察します。喉頭の感覚をテストし、着色水(とろみのついた青色水)を嚥下してもらうことで嚥下機能を評価します。



嚥下造影

造影剤を含む食物(薄いとろみ剤・濃いとろみ剤・ゼラチン剤など)を嚥下してもらい、造影剤の動きと嚥下に関わる器官の形態や一連の運動をX線透視下にて観察します。



摂食嚥下外来:毎週火曜日(午前)

完全予約制

(紹介状が無くても、自己判断で予約可能です。)

気になる症状がある場合には、
お気軽にお問い合わせください。



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

☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30~17:00)

摂食嚥下
センター



STaD×印旛地区郵便局

郵便局の地域活動をお伝えします

第5回ペタンク交流大会を主催



参加した63名の選手とスタッフ

昨年11月14日(日)、四街道千代田近隣公園で、関東地方郵便局長協会主催、「ちょこっとクラブ」主幹による第5回ペタンク交流大会が開催されました。

ペタンクはフランス発祥の球技で、小さな的をめがけてボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。

この日は爽やかな秋晴れの下、20チーム(63名)の方々が参加しました。

昨年末では、四街道市千代田を拠点として活動している「ちょこっとクラブ」が主催し運営を行ってきました。「ちょこっとクラブ」はペタンクをはじめ、体操やスポーツ吹矢など、軽スポーツの練習を定期的に行っている市民活動団体です。代表の松浦由紀子さんは、長い間、四街道市のスポーツ振興に取り組み、その経験と培ったコミュニティをいかして、現在会員数約150名の「ちょこっとクラブ」を運営しています。

その活動の一つである「ペタンク交流大会」を、今年は関東地方郵便局長協会が主催し、「ちょこっとクラブ」のメンバーが地域の方々に呼びかけて参加者を募集し、当日の運営までを担う形で開催しました。緊急事態宣言が明けたこともあり、

20組の募集はあっという間に定員に達し締切となりました。

コロナ禍のため自宅で過ごす時間が長かった参加者の皆さんにとっては、久しぶりの屋外大会であり、夢中で楽しんでいました。



郵便局長の皆さん

優勝チームには賞品が贈呈され、その他のチームには参加賞が贈られました。参加者の皆さんからは「久しぶりに外で楽しく過ごしました。ありがとうございました。」との声が聞かれ、大会後の来局の際には「この前は楽しかったよ。」と話しかけて貰うなど、こうした活動が地域の皆さんと郵便局の交流を深める場となっています。

* STaDは成田市・印西市・白井市・佐倉市・四街道市等、北総エリアの郵便局に設置しています。

古い町並みのたたずまいとともに様々な雛人形が来訪者を迎えてくれる「さわら雛めぐり」。柳が芽吹く頃は「舟めぐり」がおすすめ。地域の偉人「伊能忠敬翁」の展示や、掘り出し物に出会えるかもしれない「骨董市」も開催されます。ぜひ、早春の佐原をお楽しみください。



早春の佐原

さわら雛めぐり さわら雛舟春祭り

佐原おかみさんが運営する「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。また3月5日(土)には、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する「さわら雛舟春祭り」が予定されています。※11:00～14:00(雨天中止)

開催期間:2月5日(土)～3月27日(日) 見学無料

開催場所:佐原まちぐるみ博物館加盟店・協力店・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/



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、伊能忠敬に関わる様々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107回 1月18日(火)～3月13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



画像は「千葉県香取市 伊能忠敬記念館所蔵」

小江戸さわら舟めぐり

佐原のまちは、利根川と小野川の舟運を軸に商都として大きく発展し、その歴史的町並みは関東で初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されました。町並みを舟からゆったり見上げれば当時の面影が見られ、まちを歩いた時とは違った風情を感じることができます。また、周辺には歴史ある商家や古民家を改装した店舗が多く見られ、食事や買い物を楽しむことができます。

乗船場:伊能忠敬旧宅前 料金:大人1300円 小学生700円

営業時間:10:00～16:00(季節により異なります)



乗り場すぐ横の「残したい日本の音風景百選・ジャージー橋」

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(2月6日、3月6日)

開催場所:八坂神社境内(香取市佐原イ3360)

時間:8:00～15:00(早朝から出店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



※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 2022 2・3月号



1 「Boulangerie Sept」 お買いもの券500円分

表紙中段でご紹介したJR佐倉駅北口徒歩約1分の「Boulangerie Sept」からお買いもの券をプレゼント! 毎日の食事パンから極上スイーツまでSeptのパンをご賞味ください。利用有効期限は2022年4月30日(土)までです。

10名様



2 「おやつのおうち。」 お買いもの券500円分

表紙中段でご紹介した印西市の「おやつのおうち。」より500円分のお買いもの券をプレゼント! 子どもから大人向けまで種類豊富な焼き菓子をお楽しみください。利用有効期限は2022年4月30日(土)までです。

10名様



3 「Cafe de Paris」 ワンプレートランチ券

ベーカリー「エムクッペ」が併設されたJR佐倉駅南口ロータリー内にあるゆったりとくつろげるカフェです。人気のワンプレートランチをお召し上がりください! 利用有効期限は2022年3月31日(木)までです。

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からもご応募いただけます!

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

締め切り 2022年2月21日(月)必着

※当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

編集後記

●新年早々、ウィズコロナを再認識させられました。そんな中、特集でご紹介した皆さんは、子どもたちはもちろん生き生きとしました!「さとのたね」さんの取材では、雪の影響もあり、里山で滑って転んで泥まみれに(笑)。今度は穏やかな日利に訪れてみたいですね! 今年も「STaD」をどうぞ宜しくお願いいたします。(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
●写真/大竹久枝、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。私たちのまちから、地域の魅力を発信し、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。