

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

Monthly News

STaD すたっと

2012 4月号

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

Vol.56

すたっとTV

検索

動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>

Stad Selection

みんな大好き!
まちのパン屋さん



桜イベント

佐倉城址のさくら

4月1日(日)～8日(日)

佐倉市唯一の桜名所、佐倉城址公園には約50種類約1,100本の桜があり、毎年多くの花見客で賑わいます。イベント期間中は、地元商業者による佐倉特産品などを販売。城址の桜を愛でながら、佐倉の味を楽しみませんか。

問 (社) 佐倉市観光協会 ☎043-486-6000



佐倉市

房総のむら「さくら祭り」

4月7日(土)・8日(日) 9:00～16:30

「桜を楽しむ」がテーマの祭り。敷地内の桜を巡る桜ガイドツアーを始め、桜柄を小皿に描く絵付け、桜の花びらを漉き込んだ和紙作りなど、桜を堪能する体験が豊富です。また、様々な桜グッズも販売されます。房総のむらで春を体感しませんか。「栄町さくら祭り」と同時開催!

問 房総のむら ☎0476-95-3333



栄町

ラディソンホテル成田 「第6回ラディソン花見フェスティバル」

富里市

4月8日(日) 10:00～16:00 (入場無料)

「ラディソンホテル成田」が地域の皆さんに贈る花見イベント。東京ドーム2.5倍の敷地を誇る花見会場では、出張動物園、フラダンス発表、和太鼓演奏、総料理長自らが腕をふるうフード屋台など、お楽しみが満載! ドッグカフェも併設されているので愛犬も一緒に来場できます。また今年は、お得な「花見フェスティバル・スペシャルステイプラン」も初登場です!

問 ラディソンホテル成田 ☎0476-93-1234 (代)



花と緑にふれあう『緑のまつり』に行こう!

第29回 緑のまつり

小雨決行

4/29 祝 AM10:00～PM4:00

ユーカリが丘街ギャラリー前特設会場

今年で29回目となる佐倉市ユーカリが丘「緑のまつり」。親子で楽しく参加できるイベントが盛りだくさん! 毎年大好評の花と緑の即売会や模擬店、市民参加ステージも開催されます。ゴールデンウィークの幕開けを飾るユーカリが丘「緑のまつり」、ご家族みんなで遊びに来てください!

会場

街ギャラリー前特設会場



イベント

大好評! グリーンエリア

「緑のまつり」ならではの即売会! 鉢物から花、観葉植物まで特別価格でお届けします。もちろん大人気の産直野菜コーナーも充実!

パフォーマンスステージ

消防音楽隊、地域学校吹奏楽、キッズダンス、フラ、よさこいなど見ごたえたっぷり!!!

体験! もちつき大会

子どもたちに大人気!! 初めてのお子さんでも久しぶりのお父さんもお母さんで体験! もちつき大会。

ゲームコーナー/多数模擬店開店!!

主催: ユーカリが丘商店連合会 ●協賛: 山万グループ
●後援: 佐倉商工会議所/佐倉市観光協会

●お問い合わせ ユーカリが丘商店連合会 ☎043-463-0784

STaD
設置場所

まちづくりメディア「すたっと」は、公共施設、交通機関設置、ご協力店舗にて無料配布しています。北総エリアに約240ヶ所設置されていますので、お近くの設置場所にてご入手ください。

ここで
GET!

【主な設置場所】 ●佐倉市内各公民館、図書館、観光協会、商工会議所

●酒々井町役場 ●プリミエール酒々井 ●四街道市役所、市民ギャラリー ●成田市役所、観光協会、商工会議所 ●印西市文化ホール ●北総花の丘公園事務所 ●富里市役所 ●八街商工会議所 ●八千代商工会議所 ●香取市役所、佐原商工会議所 ●国立歴史民俗博物館 ●DIC川村記念美術館 ●ちばグリーンバス全車内 ●北総線 印旛日本医大駅～西白井駅 ●京成本線 ユーカリが丘駅 ●イオンモール成田 ●イオンモール千葉NT ●イオンモール八千代緑が丘 ●ジョイフル本田千葉NT ●メガマックス千葉NT店 ●牧の原モア ●BIG HOP ●東京インテリア千葉NT店 ●レイクピアウスイ ●聖隷佐倉市民病院 ●東邦大学医療センター佐倉病院 ●トウズ京成佐倉店、JR佐倉店 ●スーパータイヨー佐倉店 ●スーパーカワグチ白井店 ●ベイシアスーパーセンター佐倉店 ●貝殻亭リゾート&ガーデン ●道の駅やちよ など

詳しくはインターネットで [すたっと設置場所](http://www.stad-tv.com/stad_place/) [検索](http://www.stad-tv.com/stad_place/) http://www.stad-tv.com/stad_place/

※STaDの設置場所については、ホームページをご覧ください、最寄りの設置店でお受け取り下さい。

Boulangerie tane *成田市*

成田市飯仲にオープンして5月で3周年を迎えます。壁も床も手作りという店内は、あたたかい雰囲気包まれた居心地のいい空間。対面式のオーダーで、お客様との会話も弾みます。店の顔ともいえる大きなショーケースには、存在感のあるパンが並んでいます。全て自家製天然酵母と国産小麦粉を様々な組み合わせでじっくり発酵。手間隙かけて作られたパンは、どれも風味豊かな味わいで幸せな気持ちにさせてくれます。カフェスペースもあるので、相性抜群のコーヒーと一緒に頂きませんか。

★ライ麦入りの生地にクランベリーとブルーベリーが入った「ベリーベリー」(¥210)、低温でゆっくりと発酵した、抹茶の香りと大納言の甘さが際立つ「抹茶と大納言のリュスティック」(¥200)、サクサクのクロワッサン生地でフランス産チョコをサンドした「パン・オ・ショコラ」(¥170)。こだわりコーヒーと一緒に召し上がり下さい。



★クロワッサン ¥160
人気NO.1。風味の良い粉と2種類の酵母を組み合わせ、濃厚なバターを織り込んでいます。焼きあがりは13:30頃です!



★(左)バゲット カンパーニュ ¥240
「シンプルなパンが好き」と語る店主おすすめのバゲットは、粉・塩・酵母・水のみで作られた田舎パンです。カリカリの軽い食感とライ麦全粒粉ならではの風味をお楽しみ下さい。
★(右)バゲット ¥240
三重県産「ニシノカオリ」を使用。風味の強い粉の甘みと旨みを堪能できるバゲットです。

① [tane]
営業時間:11:00~18:30
定休日:日・月曜日
所在地:成田市飯仲14-3(Pあり)
☎ 0476-37-6099
http://www.tane-tane.com/



★店主 竹谷光司さん



★ライブレッド
ドイツやロシアなどの寒冷地を代表するライ麦パン。オレンジピールが爽やかな香りをもたらす(右)オレンジライ(¥250)、ライ麦粉65%の(中央前)ベリーナ・ラントブロー(¥700)、食事パンとしてワインとも相性抜群の(左)セサミブロー(¥800・大)など、ぜひおすすめの食べ方を聞いてお試下さい。



美味しいパンの研究工房 つむぎ *佐倉市*

大手製粉会社を退職後、長年の夢であった店舗を一昨年初、ユーカリが丘にオープン! 店名の「つむぎ」には、終の棲家であるユーカリが丘で人と人の縁を大切につむいでいく気持ちが込められています。「つむぎ」では、日本・ドイツ・フランスパンを販売。約40年に亘り製粉会社で培った熟練の技術で、どのパンにも一貫した店主の哲学が感じられます。朝食・昼食・夕食と、それぞれのシーンに合わせてお好みのパンを上手に取り入れてみませんか。



★日本のパン
日本のパンを代表する餡ぱんとクリームパンは酒種を使用。冷蔵発酵でじっくり寝かせることで、酒種の香り立つ風味をお楽しみ頂けます。自家製カスタードが自慢のクリームパン(¥120)は、世代を問わず人気です!



★全粒粉パン
「つむぎ」では、ヘルシーで栄養価も高い全粒粉パンを推奨。食物繊維と鉄分を多く含む全粒粉パンで、美味しく健康的な食生活を送りませんか。フォカッチャ(¥130)、くるみ(¥120)、テンプルロール(¥50)、クロワッサン(¥130)。



① 【つむぎ】
営業時間:10:00~17:00
定休日:月・火・水曜日
所在地:佐倉市ユーカリが丘2-2-7(Pなし)
☎ 043-377-3752
http://tsumugi.ehoh.net/

Stad Selection みんな大好き! まちのパン屋さん

お待たせしました!

読者の皆さんからのリクエストも多い、パン屋さんの紹介です。今回も、本誌が自信を持っておすすめするこだわりのパン屋さんをご紹介します。店主の情熱が注がれた個性派揃いのパンで、美味しい幸せを味わいましょう。



★天然酵母カンパーニュ ¥140
カレンズ、クランベリー、カシューナッツ、クルミの具材が惜しみなく入っていてびっくり! クランベリーの甘酸っぱさ、カシューナッツの食感など、4つのバランスがクセになる味わいです。



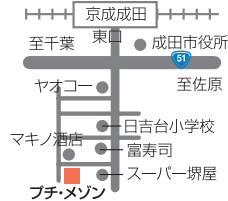
★ケーキ各種
ケーキは、初代店主である母の佑美子さんが担当。素材そのものの味をダイレクトに堪能するのが特徴で、創業以来の味を守り続けています。レアチーズケーキ(¥380)は、チーズの旨みを最大限に生かした味わい。その他にも、モンブラン(¥390)、サヴァラン(¥390)など、常時約10種類を用意しています。

プチ・メゾン *富里市*

「プチ・メゾン」は、フランス語で「小さな家」。その名の通り、住宅街に佇む小さなパン屋さんです。親子二代に亘り地域に愛され続けて約30年。現在は、二代目寺田 航さんがフランスで修行した技術を生かして美味しいパンを追求、腕をふるっています。店内に所狭しと並ぶハード系パンを始め、ケーキや焼き菓子といったスイーツも充実! 種類豊富な商品に選ぶのも迷ってしまいます。噛めば噛む程、風味が増していくハードパンとストレートに届く味が自慢のケーキ&焼き菓子。「どれも美味しいでしょ!」と、表情を輝かせる寺田さん渾身のパン&スイーツをご賞味下さい。



★元々は洋菓子店としてスタート。現在では、親子二人三脚でパン&ケーキの店として、進化しています! (右)寺田 航さんと(左)母の佑美子さん。



① 【プチ・メゾン】
営業時間:10:00~19:00
定休日:水曜日
所在地:富里市日吉台5-26-1(Pなし)
☎ 0476-92-1472
http://www.petite-maison.info/

太陽の下で野菜と向き合って暮らす

宮ノ台在住 井上 義隆さん

住宅地の中に大きく空が広がる「クラインガルテン」(市民農園の意)。井上義隆さんの野菜作りは、7年前に1区画から始まり、現在では青管の8区画を所有するまでになりました。野菜が水を欲しがっている様子にも気付くことができるような、自宅すぐの区画で栽培しています。「戦後、食料のない時代に生まれたからね」と、食に対する思いは幼い頃からのもの。食料品関係の仕事にも就き、定年まで全うしました。サラリーマン時代にはなかった時間に余裕のある暮らし。「楽しくやるのが、これからの人生」と、今は朝の連続ドラマを観てから、地元の人しか知らない宮ノ台から印旛沼まで抜ける森の中の道を散歩。その後、スコップ片手にコソコソと毎日1時間と決めて、畑に精を出します。

野菜作りの中でこだわっているのは、スコップ1本で畑を仕上げていくこと。耕耘機は使わず、ゴボウを作っても一人で深く掘り下げて収穫するのが井上流、太陽の下で体力作りも兼ねています。ここは野生のウサギやネズミが頻繁に顔を出すので、油断は出来ません。現在、畑にある野菜の種類は約30種。



芽出したじゃがいもが土の中で出番を待ち、鮮やかな緑色のスナップえんどうの葉が上へ上へと生長しています。隣の畑にはふきのとうも芽吹いていて、春の訪れを感じさせます。年間では約70種もの野菜を栽培していることになり、それらの生長は歴史を感じさせる大学ノートに綴られ、大切に記録されています。

畑に毎日通うことで多くの仲間も出来ました。仲間とはおいしい野菜を作るために情報交換したり、週3回は詩吟の会に参加して交流を深めています。愛情込めて育てた野菜は収穫する度に、親しい友人のもとへと旅立っていく、大事な人とのつながりを深めてくれます。

これから、春野菜の時季を迎え、畑仲間との交流も益々さかんになります。太陽の下、野菜と対話しながら汗を流す日々、井上さんにとって「クラインガルテン」は、生きる喜びを実感する特別な場所です。

(ライター/StAdサポーター・YUMI)



ユーカリ Enjoy Style すてきなユーカリ “人” Vol.42

ひろがるユーカリが丘

～暮らしやすい街づくりが
すすめられています～

3月21日に、国道296号線八千代バイパスのユーカリが丘内区画が開通し、宮ノ台エリアからユーカリが丘駅周辺へのアクセスが向上しました!

また同バイパス交差点を中心に、総計画面積20haの環境配慮型複合開発地区「ミライア街区」の開発がスタートしています。この「ミライア街区」には大規模商業エリア、戸建住宅(スマートハウス)エリア、免震タワーマンションエリアが一体的に計画され、環境にやさしく防災能力の高い街

づくりがより一層すすめられることになります。



(ミライア街区完成予想パース)

詳しくは

ユーカリが丘公式タウンポータルサイト

検索

これからイベント

第24回成田太鼓祭
4月14日(土)・15日(日)

成田山新勝寺および表参道一帯
全国各地から約50団体、総勢約1,500名の実力派
和太鼓奏者が成田山に集結! 春の気を揺らして力
強い響きを届けます。約700名の打ち手が一斉に太
鼓を打ち鳴らす「千願華太鼓」、夕刻の幽玄な舞台で
演奏される「成田山千年夜舞台」、国際色豊かな「太
鼓パレード」など、見所満載です。今年は被災地支援
として、岩手県と福島県から太鼓チームを招待します。
生命力溢れる鼓動を体感して下さい。●千願華太鼓
/両日10:00～(成田山新勝寺大本堂前)、成田山
千年夜舞台/14日(土)17:00～(成田山新勝寺大
本堂前)、太鼓パレード/15日(日)15:00～(JR成田
駅前～成田山門前)
◎ 成田太鼓祭実行委員会事務局
☎ 0476-24-3232



これからイベント

SCENE
～これからの印旛沼の風景～

4月8日(日)11:00～17:00 ※雨天中止・小雨決行
舟戸親水公園(通称 かっぱ公園)
貴重な水資源である印旛沼のほとり、様々な文化を
通じて新たな楽しみ方を創造します。地域のミュージ
シャンによる演奏、フラダンス披露、和太鼓演奏など
のステージや、イタリアン、南インド料理、チキンなど
のフード、手作りアクセサリーなど、様々なお店が出店
します。舟戸親水公園で音楽や食事などを楽しみなが
ら、未来の印旛沼のSCENEと一緒に描きませんか。
◎ NPO法人印旛野菜いかなの会
☎ 043-488-2515



◎ 言語造形のお話会「おはなしペロリン」
4月7日(土)14:00～15:00(13:55開場) 佐倉市立志津公民館
「佐倉言語造形の会」によるお話会。グリム童話「ヨリンデとヨリン
ゲル」のお話や「赤ずきん」の人形劇などをお届けします。参加費一
人¥100。乳・幼児無料。
◎ 佐倉言語造形の会 ☎ 043-484-2094(小島さん)

◎ 国立歴史民俗博物館ぐらしの植物苑特別企画「伝統の桜草」
4月17日(火)～5月6日(日)9:30～16:30(入苑は16:00
まで) ※4月23日(月)のみ休苑
多様な花色・花形の桜草を主に、近年作出の八重咲きの品種や野生
系の品種を含めた約300品種を展示。期間中は桜草の有償頒布も行
われます。入苑料は高校生以上¥100。中学生以下無料。毎週土曜
日は高校生入苑無料。4月29日は「歴博みどりの日」で入苑無料。
◎ ハローダイヤル ☎ 03-5777-8600(8:00～22:00)

◎ 陸上自衛隊下志津駐屯地創設57周年記念行事「つつし祭り」
4月29日(日)祝9:00～15:00
下志津駐屯地の創設記念日に伴い、敷地内を一般開放。対空戦闘
訓練&装備品展示を始め、様々なアトラクションが行われます。
◎ 陸上自衛隊下志津駐屯地広報室 ☎ 043-422-0221(代)

これからイベント

サクラソウフェスタ2012
4月15日(日)10:00～17:00 ※荒天中止

四街道中央公園
四街道市の花であるサクラソウをテーマにしたイベ
ント。サクラソウが飾られた華やかな会場では、地元高
校生によるダンスや軽音楽演奏、迫力のよさこい演
舞、地域のミュージシャンによる演奏など、様々なパ
フォーマンスが披露されるほか、約50店のフリーマ
ーケットも出店されます。咲き誇るサクラソウと若い人達
から元気を貰いませんか。
◎ サクラソウフェスタ実行委員会
☎ 043-422-2003(伊知地さん)



これからイベント

第27回北総ウォーク

4月7日(土)9:00～15:00 ※小雨決行・荒天中止
北国分駅9:00～10:30集合(地図配布後、順次スタート)
今年は、千葉ニュータウンエリアを離れて市川・松戸
エリアを歩きます。桜名所のじゅん菜池緑地、里見公
園のほか、下総国分寺、弘法寺などの古刹、東京ス
カイツリーを遠望できる江戸川土手などを巡る約
12km。参加者には記念カンパッジを、更に完歩者
には、完歩証と先着2,000名に飲み物と粗品を贈呈し
ます。参加無料。当日、現地で申込み受付します。●
コース:北国分駅(スタート)→市川歴史博物館・市
川考古博物館→じゅん菜池緑地→下総国分寺→
郭沫若記念館→手児奈霊神堂→弘法寺→里見公
園→柳原水閘→矢切の渡し→野菊の墓文学碑→
矢切駅(ゴール)
◎ 北総鉄道株式会社運輸部 ☎ 047-445-7161
ウォーク当日 ☎ 080-3437-0365



◎ 白井市文化センター・プラネタリウム「ちょっと知りた
い 大人のための天文教室」
4月18日(水)10:30～12:00
プラネタリウムドームで、金環日食についての教室を開催。5月9日
(水)には、金星太陽面通過の話題を取り上げます。定員40名。対
象は、天文についてちょっと知りたい大人の皆さんです。料金は一
回につき¥200。参加希望者は、講座前日までに電話または窓口ま
で直接お申込み下さい。
◎ 白井市文化センター・プラネタリウム ☎ 047-492-1125

◎ 映画「星の国から孫ふたり～「自閉症」兄の贈り
もの～」上映会
4月20日(金)10:30 ミレニアムセンター佐倉
4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。自閉症への正しい認識を
広め、理解を深めて貰おうと、自閉症を題材とした映画の上映会を
開催します。映画を通して、発達障害への理解と皆が幸せに暮らす
ことのできる社会の実現を考えませんか。前売券¥800、当日券
¥1,000。
◎ 映画「星の国から孫ふたり」を上映するための実行委員会
☎ 090-6129-3489(長谷さん)

これからイベント

佐倉チューリップフェスタ
4月1日(日)～29日(日)祝9:00～16:00

※主要イベントは、4月13日(金)～22日(日)開催
佐倉ふるさと広場
今年は108品種53万株のチューリップが佐倉ふるさと
広場を彩ります。イベント期間中は、オランダ衣装の貸
出、屋形船(乗合)の運航、ストリートオルガン演奏など
が行われます。21日には来場者の投票で決める「佐倉
城級グルメ大将コンテスト」を開催。同時に出店される
成田市、我孫子市など、近隣のご当地グルメもお楽し
み下さい。●佐倉城級グルメ大将コンテストの投票札
付き飯札(5食綴り¥1,000)は、4月2日(月)13:30か
ら、佐倉市観光協会で販売します。●風車まつり/4月
7日・8日●29日まで花の観賞と掘り採りができます。
◎ 佐倉市観光協会 ☎ 043-486-6000



これからイベント

そろばんウォーク

4月1日(日)10:00～15:00 ※雨天時8日(日)
白井そろばん博物館と木下街道周辺
北総線白井駅を起点に、木下街道周辺に置かれた
そろばん道祖神や商店内に隠されたそろばんを探す
遊び心に富んだウォーキングです。全てのポイントを
巡ると、協力店の無料&割引サービス、そろばん博物
館入館無料券などがプレゼントされます。ユニークな
そろばん道祖神は必見! お気軽にご参加下さい。参
加費¥300。当日参加もできます。
◎ 白井そろばん博物館
☎ 047-492-8890(月・火曜日休館)



◎ 一村のアトリエ「春の講演会」
4月21日(土)13:00～(筍掘りは11:00～)
千葉にゆかりの日本画家「田中一村」ファンの会による催し。四街道
市内の、かつて一村が襦袢を描いた部屋で講演会を開催します。ま
た、講演会に先立ち、敷地内の竹林で筍掘りを行います。参加費
¥2,000。講演会のみの方は¥1,000。
◎ 岡田さん ☎ 043-432-0409
◎ http://survivalgame.weblike.jp/issan/

◎ 四街道市民ギャラリー「孔版画展」
4月24日(火)～29日(日)祝9:00～18:00
四街道市内で活動する孔版画サークルの合同作品展。会員達の
力作を通して、孔版画の魅力を感じてみませんか。入場無料。
◎ 四街道市教育委員会社会教育課
☎ 043-424-8927(直通)

◎ 花夢陶房ギャラリー「陶の小さな鯉人形展」
4月8日(日)～5月2日(水)13:00～16:00 ※木～土曜日は休館
酒々井町の隠れた小さなギャラリーです。10cmに満たない可愛い夫
婦鯉人形もあります! 入場無料。
◎ 花夢陶房ギャラリー ☎ 043-496-3557

これからイベント

「しすいハーブガーデン」開園!
4月1日(日)10:00～16:00 ※月曜日休園

「しすいハーブガーデン」が、4月1日から開園シーズ
ンを迎えます! ガーデン散策は勿論、手作りハーブ雑貨
やクッキーなどもおすす。今シーズンは、塩麴とロー
ズマリーで漬けたチキンと、ガーデンサラダをサン
ドした新メニューも登場します! 開園初日には、先着
100名にラベンダーサシェをプレゼント。開園20周年
を迎えた「しすいハーブガーデン」にご期待下さい。
◎ しすいハーブガーデン ☎ 043-496-4909
酒々井町コミュニティプラザ ☎ 043-496-4461



これからイベント

北総花の丘公園「春まつり」

4月7日(土)・8日(日)10:00～15:00
園内の桜を案内するお花見ガイドツアー(両日/雨
天中止)や、さくらもち無料配布(7日先着200名)、
春を呼ぶコンサート(両日)、各種クラフト教室(両日/
有料)、フリーマーケット(両日/雨天中止)、竹馬・輪
投げ・水鉄砲(両日)など、子どもから大人まで楽しめ
る盛り沢山の内容です。花の丘で春の一日をお過
ごし下さい。
◎ 北総花の丘公園
☎ 0476-47-4031



◎ 白井リコーダーアンサンブル「第24回定期演奏会」
4月28日(土)14:00開演(13:30開場) 佐倉市民音楽ホール
今年は、古典音楽・現代音楽・日本の歌の3つの分野から各数曲を
選び、リコーダーの楽しさと素晴らしさを伝えます。リコーダーの優しい
響きをご堪能下さい。入場無料。
◎ 白井リコーダーアンサンブル ☎ 043-461-9057(橋本さん)

◎ 江口式二人でできる太極拳
毎月第1・3水曜日13:00～15:00
佐倉市民体育館 剣道場
江口式太極拳師、江口英顕さん指導のもと、身体・心・脳が活性
化する楽しいひとときを体験しませんか。太極拳初心者の方も大歓迎
です! 会費¥1,000。学生無料。
◎ 江口式太極拳 佐倉会 ☎ 050-7502-0780(島さん)

◎ 白井少年少女合唱団「第10回定期演奏会」
4月7日(土)14:00開演(13:30開場) 白井市文化会館 大ホール
白井市内の小・中学生が土曜日を中心に楽しく活動しています。今年、
創立10周年。演奏会では、ミュージカル「魔法のふえ」ほかを演奏。10
周年を祝う子ども達の歌声をお聴き下さい。入場無料。団員募集中!
◎ 野村さん ☎ 090-2333-2118

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。

STaD×聖隷佐倉市民病院

【Q1】心筋梗塞とはどういう病気ですか? また
どのような症状が出るのでしょうか?

【A1】心臓は1日に約10万回も収縮・拡張を繰り
返し、全身に血液を送り出すポンプの役割
をしています。この収縮・拡張する心臓の筋肉
(心筋)に、酸素や栄養を含む血液を送り込んで
いるのが、心臓のまわりを通っている冠動脈とい
う血管です。

心筋梗塞とは、何らかの原因で血管内のプラ
ークと呼ばれる脂肪などの固まりが破れて血栓(血
のかたまり)ができ、冠動脈が完全に詰まって
心筋に血液が行けなくなった状態です。心筋に
血液が行かないと、その部分が壊死(えし)してし
まい、範囲が大きくなると心臓の収縮・拡張がで
きなくなります。そのため重症な心不全や不整脈
を引き起こし心臓の機能も悪くなり心臓突然死
に至ることもあり緊急の治療が必要です。

心筋梗塞で起こる症状として、焼くつような
激しい胸痛や胸部
圧迫感が特徴で、
時間も15～30分
以上長く続きます。
狭心症のように、
ニトログリセリンも



「心筋梗塞について Q&A」

効果がありません。胸以外にも、首、頸、背中、肩、
左腕にかけて広がるような痛みやしびれ、吐き気
や冷や汗、また不整脈や心不全を合併すると
動悸や息苦しさを感じたり失神を起こしたりする
人もいます。このような状態になったら、すぐに
救急車を呼びましょう。ただ高齢者、糖尿病患者
さんの中では、典型的な症状がない場合もある
ので注意が必要です。

【Q2】なぜ心筋梗塞になるのでしょうか? なり
やすい人などいるのですか?

【A2】高血圧や脂質異常症、糖尿病による動脈
硬化から進展することが多いため、生活習慣病の
一つとして、生活習慣の改善による予防が重要
視されています。なりやすい人の原因は高血圧、
脂質異常症、糖尿病などの生活習慣関連疾患、
肥満、メタボリックシンドローム、喫煙、精神的肉
体的ストレス、脱水、家族歴などがあげられます。

【Q3】心筋梗塞にならないために予防する方
法などありますか?

【A3】心筋梗塞にならないためには…
■禁煙 ■食事制限(塩分、脂肪、アルコールの制限)
■体重の適正化(BMI25未満) ■生活習慣関連疾患の治療

■長時間の労働を避け、適度な休日・休息などによる生活の改善
■日常の中等度な運動(1回30分以上、週3～4回の歩行などの有酸素運動)
が大切です。

心筋梗塞の死亡率は将来さらなる増加が懸念されており、心筋梗
塞を発症した後も薬物療法とともに、生活習慣を積極的に改善する
ことが、再発の予防、生命予後の改善に極めて重要と言われています。

【最後に…】

心筋梗塞の発症が原因で心室細動という不整脈を起こし、心停止
状態になる可能性もあります。このような場合には、救命率の向上が
1分を争う事態ですので、周囲の気づいた人が救急
車を呼ぶと同時に、救急車が来るまで心臓マッサ
ージやAEDによる救急蘇生を続けてください。心臓
マッサージは、動かない心臓に代わって全身の臓
器に血液を送り込み、臓器が酸素不足で働か
なくなってしまうのを防ぐ重要な救命方法です。

心臓マッサージ

1 倒れている人の胸の真ん中に手の
かかとの部分を重ねてのせます。
2 肘を伸ばしたまま真上
から強く(胸が5センチ
以上沈むまで)押し
てください。
3 これを1分間に100回以上の
速さで繰り返し続けます。
※押した後は瞬時にその力を緩めますが、手が胸の真ん中から離れないよう、ずれないようにします。



聖隷佐倉市民病院
循環器科
医師 徳山 権一
(とくやま けんいち)

聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。
【お問い合わせ】
TEL : 043-486-0006
FAX : 043-486-1687
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>
mail : sk-dock@sis.seirei.or.jp
住 所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック



STaD × 江戸優り佐原



東日本大震災で、甚大な被害を受けた“江戸優り佐原”。被災後、すぐにまちぐるみで取り組んだ“復興観光”。小野川沿いの柳が芽吹き、陽の光に輝く季節、“江戸優り佐原”のおもてなしのこころ通う素敵なまちめぐりをご案内いたします。

江戸情緒溢れる小野川沿いの町並みを楽しみながら、ゆっくりとまちめぐり

福新呉服店 (TEL.0478-52-3030)

“震災乗越えリニューアルオープン”

「佐原おかみさん会」では、まち全体を博物館として楽しんで貰おうと、各店で自慢の家宝などを展示しています。創業文化元年(1804)の福新呉服店では、古いタンスを蔵から出し、博物館と店舗を一体化させ、落ち着いた空間を演出。ゆったりと時が流れる雰囲気の中で、オリジナル商品から若おかみセレクトのこだわりの逸品まで、買い物を楽しみませんか。



リニューアルした店内の様子



おすすめ! こだわりの手ぬぐい
オリジナル伊能忠敬手ぬぐい(家訓入り)や
こだわりの江戸手ぬぐい

佐原おかみさん会の取組み



瓦へのメッセージ

【左】被害を受けた瓦には、観光客から激励の言葉を頂きました。
【右】これから屋根にのせる新しい瓦には、希望のメッセージが綴られています。



若おかみ
平塚智子さん
(佐原おかみさん会 副会長)

佐原駅
↑
福新呉服店
●
夢時庵
→
佐原香取
インター
●
佐原町並み交流館
←
51号
大栄インター



幸運のお守り瓦

震災にも負けず落ちなかった瓦の
おすわけ(諏訪神社の御祈禱済み)
※会員店舗で販売中(¥350)

今月の佐原イベント情報

佐原のさくら祭り 4月1日(日)～4月15日(日)
佐原公園(諏訪)

市街地や利根川を一望できる公園の高台は、憩いの場として親しまれています。期間中は600個の雪洞でライトアップされます。

香取神宮

表参道・旧参道の桜のトンネルは参拝客や花見客で賑わいます。期間中は表参道に雪洞が飾られ夜間はライトアップされます。



佐原五月人形めぐり

4月7日(土)～5月13日(日)

老舗に伝わる年代物の人形など家々で大切にしている五月飾りを公開。町中を中心に約35軒で個性豊かな人形たちと出会えます。

香取神宮 御田植祭

4月7日(土)～8日(日)

その年の五穀豊穡を祈る御田植祭。初日は本殿前で、田舞や植初め行事が奏されます。2日目は、稚児や早乙女手代が田植え歌を唄いながら御神田に苗を植える姿が見られます。

香取神宮 神幸祭 4月15日(日)

約800年の昔から伝わる祭事。御祭神、経津主大神が東国を平定したときの様子を模して行われ、氏子たちが甲冑や陣羽織などを身にまとい、神宮の周りを歩きます。

仏蘭西料理 夢時庵(ムージャン)

(TEL.0478-52-2466)

商家の蔵を改築したモダンな空間で、地元生産者の想いと、料理人の想いが込められた仏蘭西料理を身近に楽しんで頂きたいと語る鈴木シェフ。



ランチ/コース 2,200円～
ディナー/コース 2,600円～
営業時間/11:30～14:00
17:30～21:00(ラストオーダー20:30)
定休日/火曜日



店長 今村友裕さん
(JSA認定ソムリエ)

**今村店長一押し
今だけ! いちごのタルト**

鈴木シェフのご両親が丹精込めてつくられた美味しいいちご(とちおとめ)でつくりました。

ホール(大) 3,000円
(小) 2,000円

要予約



館長
小林和男さん



町並み交流館

(現在、三菱館は検査のため閉館中)

佐原町並み交流館 (TEL.0478-52-1000)

町並み保存、展示会、ロケの調整、骨董市・・・
様々なまちづくりの取りまとめ役的な存在の
小林館長。江戸優り佐原の粋な暮らしのお話を
聞いてみよう!

町並み交流館の展示イベント情報

・子どもカメラマン佐原の大祭写真展 3月26日～4月6日
・第6回五月人形めぐり 4月7日～5月13日



骨董市

毎月第1日曜日、八坂神社の境内にて開催。
毎回約40軒程度の骨董店が出店。地元の
味自慢等のふるさと産品も楽しめます。

開催時間 8:00～15:00

制作協力・プラットフォーム佐原

<http://www.facebook.com/platformsawara>

表紙写真

●「Boulangerie tane」のパンたち

編集後記

●読者からのご要望で常に寄せられるのが「美味しいパン屋さんを紹介してほしい」という声。パンが好きの方が本当に多いですね。今回ご紹介したお店の店主は、皆さん睡眠時間を削って毎日美味しいパン作りに励んでいらっしゃいます。ぜひ、ご紹介した全てのパン屋さんをご活用下さい。お好みのパンにきっと出会えますよ! 本誌は、これからも地域の魅力溢れる個店を応援していきます。(STaD編集部)

STaDスタッフ

●発行人/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 ●協力/城西国際大学メディア学部/東京情報大学情報化学科映像研究室/佐倉ビデオサークル ●企画・編集・印刷・発行/(株)高千穂ネットワーク

(株)高千穂ネットワークは、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。 ☎043-486-1101

STaDとは...

オランダ語で「まち」の意味。私達のまちから、まちのHOTな情報をお伝えし、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。

**読者プレゼント
4月号**



**株式会社ヤマニ味噌
味噌屋の塩麴&ちばの恵**

創業明治20年の歴史を誇る佐倉のヤマニ味噌から、多古米と赤穂の天塩で仕込んだ無添加塩麴と、千葉県産の良質な大豆と米、清冽な地下水を使用、独自の製法で造り上げた味噌をセットにしてプレゼント。古き良き日本の味を守り続ける職人の味をご堪能下さい。

5名様



**「しすいハーブガーデン」
シフォンケーキセット**

4月1日にオープンする「しすいハーブガーデン」から、人気のシフォンケーキセットをプレゼント! ふわふわシフォンケーキとガーデンオリジナルハーブティーで癒しの時間を過ごしませんか。プレゼントの有効期限は、平成24年5月末日までです。

5名様



**「パウハウス ユーカリが丘店」
ペットのお手入れ3点セット**

「パウハウス ユーカリが丘店」から、犬のお手入れ3点セットをプレゼント! 爪切り・耳掃除・足裏の毛カット・肛門線しぼりから、3つをお選び下さい。平成24年5月末日までにご来店頂ける方に限ります。

10名様

応募方法

ハガキ、またはSTaD-TV(インターネット)から、メールでご応募下さい。

①お名前②年齢③ご住所④電話番号

⑤ご希望のプレゼント(第1希望、第2希望)

⑥以下のアンケートにお答え下さい。

Q1.今号で一番興味をひいた記事を教えてください。

Q2.今号で興味をひかなかった記事をお教え下さい。

Q3.「STaD」はどちらで入手されましたか?

Q4.今後、取り上げて欲しい地域情報がありましたらお知らせ下さい。

Q5.「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)高千穂ネットワーク内STaD編集部

または、STaD-TVからもご応募頂けます!

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

締め切り 4月22日(日)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させて頂きます。