

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

STaD

2017 6・7月号

Vol.90

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

すたっと歩こう! Vol.35

夏野菜の季節！
旬の味とふれあいを楽しむ
北総朝市の旅。

すたっとTV 検索 動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>

表紙写真: 御伊勢公園にて朝市(OFMと四街道市)の品物

作品展



手織りの仲間さくら 手織展「藍」

6月7日(水)～11日(日) 10:00～18:00
(最終日は16:00まで) 佐倉市立美術館

「手織りの仲間さくら」が「藍」をテーマに着尺やタペストリーなど、グループおよび個人作品約30点を発表します。また、1階のミュージアムショップでは、バッグやコースターなどの作品も販売。さくら織りの集大成をご鑑賞下さい。入場無料。
📍 手織りの仲間さくら ☎ 090-4412-4038



佐倉市

松山庭園美術館 「猫ねこ展覧会2017」

～走る・飛ぶ・じゃれる・寝る・猫達の楽園～
4月21日(金)～7月30日(日) 10:00～17:00
(7月は18:00まで)

全国190名の猫好き芸術家による絵画・彫刻・工芸・写真などの350作品を展示。来館者も楽しめる体験教室の開催や猫グッズも販売します。個性豊かな猫達に会いに行きませんか。美術館の看板猫も皆さんをお迎えします! 入館料大人800円、小・中学生400円。

📍 松山庭園美術館

☎ 0479-79-0091 (金・土・日曜日・祝日のみ開館)



匝瑳市

第28回さくら陶芸展

6月27日(火)～7月2日(日) 10:00～18:00
(初日は13:00～最終日は15:00まで) 佐倉市立美術館

佐倉市内外の陶芸グループ17団体と招待作家を迎えた毎年恒例の陶芸展です。遊び心溢れる創作陶芸から伝統工芸まで様々な作風が一堂に会します! 入場無料。

📍 さくら陶芸展実行委員会

☎ 043-498-0003 (松原さん)



佐倉市

ユーカリ

里山フェス

メインイベント

7月22日(土)・23日(日)

16:00～20:00 (予定)

10:00～16:00 (予定)

ユーカリが丘駅前ひまわり広場 他

お問合せ

ユーカリが丘商店街振興組合事務局 ☎043-463-0784

ユーカリ
山万
ファール

ユーカリが丘産 フルーツトマト

完熟収穫にこだわった甘いフルーツトマト!

イオンタウンユーカリが丘店・ベジたうん ユーカリが丘店
トウズ 京成佐倉店 等で販売中! ぜひご賞味あれ!



夏野菜の季節！ 旬の味とふれあいを楽しむ北総朝市の旅。

これから夏野菜が美味しい季節を迎えます。

新鮮野菜を身近に手に入れることができるのも北総地域の大きな魅力。

旬の味とふれあいを求めて北総各地の朝市に出かけてみませんか！

四街道市朝市 四街道市

四街道市役所駐車場を会場に開催して今年で16年。農家さんだけでなく、趣味の畑で多品目を栽培している一般の方など、約20店舗が軒を連ねます。開始前にはお客さんと一緒に健康作り。一昨年からラジオ体操を取り入れました。そして、お当番さんが鳴らす鐘の音で朝市がスタート！待ち兼ねたお客さん達で各店とも賑わいます。旬の味覚を始め、温かみ溢れる手作り加工品など、素朴な雰囲気の魅力の四街道市朝市で、ふれあいをお楽しみ下さい。7月30日(日)には「朝市感謝デー」を開催します！



★開始を告げるお当番さんの鐘



★太巻き寿司 ¥350
「朝2時に起きて作った」と笑顔で話す鈴木喜代子さん。彩美しい太巻き寿司は、季節を感じさせる模様も楽しみです。

①【四街道市朝市】

開催日時:毎週日曜日7:30~8:00

※雨天決行

会場:四街道市役所駐車場

◎会長 大澤さん

☎ 043-422-4490



その他の朝市

★「とみ市」

毎月第1日曜日9:00~14:00
(富里市/日吉台中央公園)

★「よっといで! 市場」

毎月第3土曜日9:00~12:00
(佐倉市/町田児童公園)



チョークアートのワークショップ開催!

みつみ製作所の吉澤紀子さんを講師に迎え、毎月第4木曜日(7月は休み)にチョークアートのワークショップを開催中! 題材は毎月変わります。鮮やかな色彩のチョークアートをお楽しみ下さい。作品は当日お持ち帰り頂けます。



ワークショップの様子

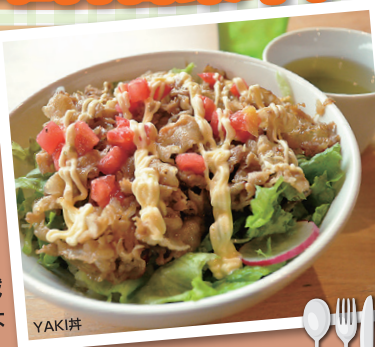
- 日 時: 6月22日(木) 14:00~16:00
- 会 場: STaD Cafe(佐倉市田町74-1 T-NETビル2階)
- 参加費: ¥2,000+ワンドリンクオーダー

● 申込・問い合わせ (株)高千穂ネットワーク ☎043-486-1101(平日10:00~16:00)

「STaD Cafe」毎週水・木曜日営業中!

STaD Cafe

「STaD Cafe」では、ご当地グルメの佐倉弁を始め、たっぷり野菜の上に焼肉をのせた「YAKI丼」なども販売しています。また、軽食や季節のデザートもご用意。そして、毎週水曜日はタロット占いコーナーを開設中です! 地域の作家さん達による素敵な作品もお楽しみ下さい。



YAKI丼

- 営業日: 毎週水・木曜日11:30~16:00(L.O.15:30)
※祝日の場合は休み
- 所在地: 佐倉市田町74-1 T-NETビル2階(歴博交差点より佐倉方面へ約80m)

● 問い合わせ (株)高千穂ネットワーク ☎043-486-1101(平日10:00~16:00)



★佐倉 小せい農園
OFM(オーガニック・ファーマーズ・マーケット)代表の小川道夫さんは、佐倉市八木で無農薬の米作りに励んでいます。白米・玄米・餅米を中心に加工品も販売。

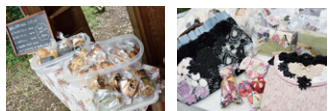
★多菜園(右)
ラディッシュ、エシャロット、リーフレタス、きぬさやなど、無農薬で作られた旬の多彩な野菜を販売。



★ばらっぱまんじゅう ¥200(2個入り)
郷土料理のばらっぱまんじゅうは、自生しているサルトリイバラを使って作りました。できたてをどうぞ!



★業者から直接買い付けしている餃子の干物



★「Hana/ん」と「こぼこぼ」のパンとスイーツ(左)
★ピクトリアンキルト作品(右)



★主催者の一人、小林さんは青森産六片ニンニクを60日間熟成させた黒ニンニクを販売。



★地主であり主催者の岩沢さんは、自身で育てた鉢植えも販売!

オーガニック・ファーマーズ・マーケット 佐倉市

「佐倉市民音楽ホール」隣りの「御伊勢公園」で、毎月第2日曜日に開催。無農薬・無化学肥料・無添加の3原則と、自身で作ったものを直接消費者に思いを届けながら販売することを大切にしています。無農薬の米や野菜、リサイクルせっけんなど、自然環境に配慮した作り手の思いが感じられる品ばかりで、品物を通して店主との会話が弾みます。公園が会場なので散歩感覚で訪れてみませんか。只今、出店者も募集中です!



★「NPO法人せっけんの街」の廃食油リサイクル製品。印旛沼の汚染要因の一つである家庭雑排水に着目し、近隣14市町村から廃食油を回収、せっけんに再生しています。昨年、「第18回日本水大賞市民活動賞」を受賞。地域循環型社会を目指し作られたリサイクルせっけんは、どれも人と環境にやさしい品物です。

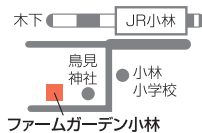
【オーガニック・ファーマーズ・マーケット】
開催時間: 毎月第2日曜日 9:00~12:00
※雨天中止
会場: 御伊勢公園 (佐倉市民音楽ホール隣り)
代表: 小川さん
☎ 080-5869-4917

オーガニック・ファーマーズ・マーケット



ファームガーデン小林 印西市

印西市指定文化財である道作古墳群に隣接する約600坪の民家の庭先で、毎週土・日曜日に市イベントを開催。地主の岩沢友一郎さんを始め、まちおこしの思いを共有する5名で昨年3月から始められました。庭先の畑で栽培した無農薬野菜や庭木の果実を使用した手作りジャム、北総地域の郷土料理など、土地の恵みがいっぱい詰まった品々を中心に県内外の美味も販売。歴史散策とあわせてぜひお立ち寄り下さい。



【ファームガーデン小林】
開催日時: 毎週土・日曜日 10:00~15:00 ※雨天中止
会場: 道作古墳群隣り(印西市小林2806)
代表: 岩沢さん ☎ 090-2621-0057
☎ http://xn-bckwa5f7bycugpcc.jp/

らーばんねっとイチオシ番組

問い合わせ: らーばんねっと ☎ 0120-373455

らーばんねっと・ケーブルネット296 共同制作番組

房総ご当地キャラバン ~観光&グルメ!~

ご当地アイドルやご当地キャラの案内で千葉県出身の「さとう珠緒」「花香よしあき」「三田寺 円」が、おすすめスポットを徹底リポートします!今回はさとう珠緒の地元船橋からお届けします!



番組レギュラー
さとう珠緒



番組レギュラー
花香よしあき



番組レギュラー
三田寺 円



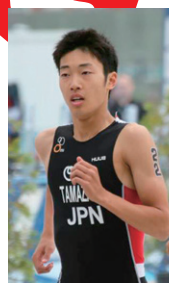
船橋大神宮

らーばんねっと放送日程

6月22日~6月28日放送 船橋編 - 前半 -
7月27日~8月2日放送 船橋編 - 後半 -
開始時間
10:30/15:30/18:30/20:30/22:30

ちば情熱 アスリート

放送日時 (毎月更新)
毎週 日曜日10時~
月~金21時30分~



玉崎 稜也選手
(トライアスロン)



倉本 翼選手
(障がい者スポーツ 陸上)

千葉から世界を目指すトップアスリートをピックアップ。健康者、障がい者スポーツ選手の「競技魂」に密着。元アスリートがナビゲーターとなり、世界での戦いに挑む姿をお届け!6月は、玉崎稜也選手(トライアスロン)・倉本翼選手(陸上)をご紹介します。

ナビゲーター



池谷 幸雄



千葉 真子



森本 稀哲

7月に紹介するアスリートなど、詳しい内容はちば情熱アスリートのホームページをご覧ください。http://chiba-jonetsu-athlete.com/

共同制作: 千葉県ケーブルテレビ協議会

これからイベント

成田祇園祭

7月7日(金)～9日(日)

成田山新勝寺および表参道
成田山新勝寺の御輿巡行
と各町内10台の山車・屋台
が成田山一帯を曳き廻しま
す。全町内が集結して行わ
れる総踊りの競演や参道の
坂道を山車・屋台が一気に
駆け上がる総引きなど見所
満載! 熱気と興奮に包まれ
る三日間をご堪能下さい。

◎ 成田祇園祭実行委員会

☎0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)

<http://www.nrtk.jp>



成田市

これからイベント

阿夫利神社の梯子立て

7月29日(土)21:00頃～

阿夫利神社(印西市高西新田227)

毎年7月最後の土・日曜日に例大祭が行われ、各町内を
渡御した神輿が夜9時頃、神社
に到着。境内へと続く急な石段
を上りきると、担ぎ棒の先を地面
につけ、神輿を梯子のように立
てて勢よく倒します。見物客
の大歓声の中、地響きを立てな
がら何度も神輿を叩きつける大
迫力の悪霊祓いをご覧ください。

◎ 印西市環境経済部

経済政策課地域資源振興班

☎0476-33-4477(直通)



写真提供: 印西市

印西市

これからイベント

いんばふれ愛フェスタ2017

6月10日(土)11:00～15:00 ※雨天決行

牧の原モア

県民の日の記念行事とし
て、千葉県の魅力を様々
なかで伝えます。ご当地グ
ルメ販売を始め、侍衣装の
試着(佐倉)やせんべい焼き
(印西)など、地域色豊かな
体験を楽しむことができま
す。また、ご当地キャラクターも大集合! 千葉
県の魅力を体感しませんか。入場無料。

◎ 県民の日印旛地域実行委員会事務局

☎043-483-1111

(千葉県印旛地域振興事務所地域振興課)



印西市

これからイベント

佐倉城下町 菖蒲まつり

6月10日(土)・11日(日)10:00～16:00 ※雨天決行

佐倉城址公園 菖蒲田

佐倉市の花である花
菖蒲の見頃にあわせて
毎年まつりを開催。地
元商店会の模擬店出
店や、「佐倉城下町裏
千家茶道会」による野
点などが行われます。
約9,000株の花菖蒲
とともに情緒溢れるひとときをお過ごし下さい。

◎ 歴博通り田町商店会

☎043-486-1101

((株)高千穂ネットワーク/平日のみ対応可)

<http://www.city.sakura.lg.jp/0000005612.html>



佐倉市

これからイベント

第12回宗吾霊堂紫陽花まつり

6月4日(日)～25日(日)10:00～15:00

※期間中、日曜日にイベント開催

宗吾霊堂の紫陽花園
には、在来アジサイを
中心に、ガクアジサイ、
柏葉アジサイなど、約
7,000株が植栽されて
おり、梅雨の季節を彩
ります。また、まつり期
間中の日曜日には、箏・
尺八や二胡の演奏、
お茶会などを開催。憩いの時間をお過ごし下さい。

◎ 「紫陽花植樹による観光地づくり」実行委員会事務局

☎0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)

<http://www.nrtk.jp/>



成田市

これからイベント

富里市すいかまつり

6月18日(日)9:00～14:30

富里市中央公民館および前駐車場(富里市役所敷地内)

全国有数のすい
かの産地である
富里市では、収
穫期にあわせて
毎年「すいかまつ
り」を開催。試
食会や即売会な
ど、すいかにつ
わるイベントが盛
り沢山です。また、地元新鮮野菜も販売! 富里の恵みをご
賞味下さい。入場無料。

◎ 富里市産業まつり実行委員会事務局

☎0476-93-4943(富里市農政課)



富里市

音 女声コーラス「アンシャンテ」第6回コンサート

6月3日(土)14:00開演(13:30開場) 佐倉市民音楽ホール
「荒城の月」、「夏は来ぬ」、「野菊」、「冬景色」など、女声合唱組曲を歌
います。女声コーラスの美しいハーモニーをお聴き下さい。入場無料。

◎ 足立さん ☎043-487-7043

音 佐原ウインドアンサンブル第28回定期演奏会

6月25日(日)13:30開演(13:00開場) 香取市佐原文化会館
佐原ウインドアンサンブルによる定期演奏会。今年は「ハイランド讃歌組
曲」(P.スパーク)をメインにお届けします。また、オーボエソリストや沖
縄メドレー、ジブリ作品なども予定しています。入場無料。

◎ 代表 櫻井さん ☎090-4457-7629

催 北総花の丘公園「ホタル観賞会」

7月29日(土)・30日(日)19:00～21:00

緑の景ゾーンの自然生態園に生息するヘイケボタルの飛翔の光で幻想
的な夜をお過ごし下さい。

◎ 北総花の丘公園 ☎0476-47-4030

音 順天堂大学「裸まつり」

6月4日(日)12:20～15:40 中央台公園および酒々井町内

順天堂大学さくらキャンパスの寮祭最終日に「裸まつり」が行われます。
新入生を含む寮生約400名が3基の梅御輿を担いで町内を練り歩き、地
域の皆さんへの感謝と寮生の絆を育みます。御輿が来たら歓迎と激励の
水をかけて声援を送りましょう!

◎ 酒々井町役場経済環境課商工観光班 ☎043-496-1171(代)

美 第34回手づくり絵本展

6月13日(火)～18日(日)9:30～16:30(最終日16:00まで)

四街道公民館1階ロビー

「四街道手づくり絵本の会」による新作16冊を始めとする約30冊が発
表されます。ストーリーから作画、製本まで一年がかりで制作された渾身
の一冊をご一読下さい。入場無料。

◎ 四街道手づくり絵本の会 ☎043-432-5859(椎名さん)

音 佐倉市民音楽ホール「親子でコンサート」

6月17日(土)13:00開演(12:30開場)

クラシックの名曲など聴き馴染みのある曲を中心にお話をお話して
います。初めてコンサート体験するお子さんや未就学児も大歓迎! 気兼ね
なくコンサートをお楽しみ下さい。全席指定¥500。

◎ 佐倉市民音楽ホール ☎043-461-6221

催 スクエアダンス初心者講習会

7月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)13:00～15:00
佐倉西部地域保健センター

「さくらスクエアーズ」が主催する初心者講習会です。スクエアダンスは
コーラーの指示に従い、隊形を変えながらダンスするので頭の体操にもお
すすめ。この機会に体験してみませんか! 参加無料。一日のみの参加も
OK。歩きやすい靴でご参加下さい。

◎ 宮下さん ☎043-461-1010

イベント情報は ST&D 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。

環境シンポジウム

トキや生きものと共に暮らす社会

トキが生息できる生活環境について語り合い、
印旛沼の水質浄化への理解を深めるシンポジウム。

7月23日(日) 13:00～17:00
佐倉市立美術館4Fホール

主 催 下総トキ誘致懇談会／一般社団法人 佐渡生きもの語り研究所
後 援 印旛沼流域水循環健全化会議／印旛沼水質保全協議会／
印旛農業事務所／佐倉商工会議所／公益社団法人 佐倉市観光協会／
印旛沼環境団体連合会・印旛沼広域環境研究会

問合せ ☎090-5535-2488 太田

写真提供: 一般社団法人 佐渡生きもの語り研究所

告知 佐渡視察研修を予定 2017年10月12日(木)～13日(金)1泊2日 参加費15,000円 定員30名



「第34回緑のまつり」が開催されました!

4月29日(土・祝)、佐倉市のユーカリが丘南公園を会場に、「第34回緑のまつり」が開催されました。

「緑のまつり」は、「ユーカリが丘商店連合会」が花と緑に触れ合いながら、地域の活性化と親睦を図ることを目的に毎年開催しており、今年で34回目を迎えます。

まず、最初に式典が行われ、主催者を代表し「ユーカリが丘商店連合会」の渡邊 久会長より挨拶があり、「賑わいのある輝くまちづくりを目指して、商連だけでなく地域住民の皆さんと一緒に作っているイベントです。今年初めての催しもありますので、一日楽しく過ごして下さい」と呼びかけました。

式典の後は、佐倉市内を中心としたサークルや文化教室、中学校の吹奏楽部などによる発表が行われ、特に子ども達の発表の際には、わが子の晴れ姿をカメラにおさめようとする保護者等で、ステージ前はいっぱいになりました。

会場には、商連加盟店を始め、地域のサークルや奉仕団体など約100店が出店。中でも、つきたて餅を販売する「ユーカリが丘商店連合会」のブースは毎年大人気! 今年は上座産の餅米120kgを使用。あんこや上座産の大根を使用した大根おろし、上座産の小松菜入り雑煮の3種類が販売され、開始早々、長蛇の列ができました。また、子ども達に人気だったのが、様々な体験型の店。射



「ユーカリが丘商店連合会」のつきたて餅の販売



オールスターチア



ユーカリが丘商店連合会
渡邊 久会長

的や理科実験、今年設立35周年を迎えた「佐倉市ラグビースクール」ブースや、プロバスケットチーム「千葉ジェッツ」によるフリースローなど、絶えず子ども達の列ができていました。

会場中央では、フリーマーケットと地域でものづくりをされている方々による作品が販売されました。フリーマーケットでは、身近な品物が手頃な価格で販売され、品定めをする人達で賑わいました。また、布作品やトールペイント、デコパージュなど、多彩な手作り品販売では店構えも個性的で、来場者は作品に興味深そうに手に取っていました。



(左)「佐倉市ラグビースクール」コーナー
(右)「千葉ジェッツ」コーナー



地域の作家さん達による
作品販売



森のコンサート

そして会場奥では、今年初めて「森のコンサート」が行われました。様々なアーティストを発掘し、文化を通して地域を元気にしていこうと今年4月に発足した市民公益活動団体「ファインディング佐倉」が企画したもので、佐倉市内外から弾き語りを中心に10組のアーティストが出演。緑豊かな木々に囲まれた中での演奏に、聴いている人達は心地よさそうに身をゆだねていました。

この日は風が強かったものの、一日天候に恵まれ約2万名为来場。GW初日を地元でのんびり過ごす人達で賑わいました。



ユーカリが丘では、7月22日・23日に「ユーカリ里山フェス」を開催予定。駅前のひまわり広場には笹飾りも目見えます!

◎イベントの詳細はSTaDのHPをチェック! ⇒ www.stad-tv.com

まちづくりコラム Vol.20

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発行人のまちづくり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」の魅力をいかしたまちづくり

日本の玄関である成田空港を降りた来訪者が、最初に目にする日本の原風景である北総エリアの里山…。私たちは、日々の暮らしの中で、当たり前の風景としか感じられていないこの景観が、訪日外国人の中にはこれぞ日本の魅力と感ずる方が少なくないようです。

里山とは、人里近くにある生活に結びついた山や森林のことで、昔から薪や山菜の採取などに利用されてきました。人の手が入ることで、生態系のつり合いがとれている地域をさし、山林に隣接する農地と集落を含めて表現することもあります。

いま日本は、人口減少・少子高齢化が急速に進む中で、里山が荒れ、耕作放棄地が増え続けている地域が少なくありません。今こそ、この大切な地域資源をいかしたまちづくりに地域ぐるみで取り組んでいく必要があると思います。

もちろん、すでにこの魅力と課題に対して様々な取り組みをされている方もいらっしゃいます。例えば、里山を保全するためにNPO等の組織をつくり、森の再生に取り組まれている方や、耕作放棄地の開墾を行い地域の農業の新たな担い手を目指されている方、子育て支援団体による森の自然をいかした親子の学びの場づくりに取り組まれている方など、里山のいかした地域づくりも様々です。

私が考える課題は、それらの活動をする各団体や組織が、それぞれの団体の想いや狙いを共有した上で、あまりつながっていない(協働出来ていない)ということです。

良いつながりが生まれるとどのような可能性があるかを考えてみると、例えば、耕作放棄地が解消され、地元の農業や景観を含めた地域独自の歴史や伝統文化の継承、各団体の持つ里山活用プログラムを連携させた着地型旅行商品(体験・交流型観光)づくりになり、交流人口を増加させたり地域独自の産品をいかした新たなビジネスの創出になるなど、地域活性につながる事が期待できます。

里山は、その地域ならではの四季折々の魅力が溢れています。是非、身近な里山の魅力に触れながら、地域をみつめてみてはいかがでしょうか!



四街道の里山

無理なく・怪我なく・楽しい運動を！

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 室長 白井 智裕

日頃からリフレッシュや健康の為に、ウォーキングやランニングなどの運動を行っている方や、これから夏に向けて体力づくりやダイエットを始める方もいると思います。しかし運動量を増やそうとする時や、運動を始めたばかりの方が無理をしてしまうと、逆に体を痛めてしまうケースも出てきます。そこで今回は、無理なく運動する為の準備や対策と、目的にあわせた効果的な運動方法について説明します。

Q1. ウォーキング・ランニングを始める前や後に、どんな準備体操、クールダウンをすると怪我予防になりますか？

運動開始前の準備体操（ストレッチ）と、終了後のクールダウン（運動後の体を静めるための行動）は、怪我を防止する為にとても大切です。中でもランニングにおける怪我については、下肢（脚の付け根から足首）に障害を起こすことが多く、この部分を開始前後によくストレッチをすることと、長距離のランニング後は、十分な休息を取り入れることも大切になります。



膝と大腿前面の
ストレッチ



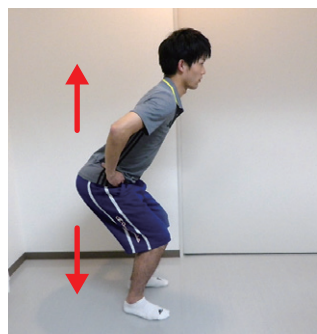
膝の外側の
ストレッチ



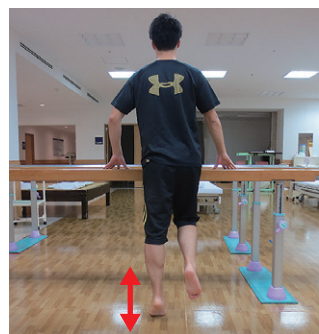
アキレス腱の
ストレッチ

Q3. ダイエットを決意し、ランニングを始めましたが、効果を上げる運動としては他にどんなものがあるでしょうか？

普段の食生活や生活習慣にも影響されますが、ランニングに関しては、継続することで十分なダイエット効果があります。頻度は1日おきの週3日程でもいいと思います。さらにランニングに並行して、スクワットやヒールレイズ（かかとの上下運動）等の筋力トレーニングを実施すると、より効果的な場合があります。



スクワット



ヒールレイズ

Q2. 運動不足の為、ウォーキングを始めたいと思うのですが、どれくらいのペース（速さ）が良いのでしょうか？

普段の運動習慣の違いで適したペースは異なりますが、始めのうちは「楽に感じる」程度のペースが安全です。お隣の方とお話出来る程度を目安に始めてみましょう。

運動時間は体力、体調等の個人差によりますが、一般的には15～20分前後からがお勧めです。ウォーキング用の運動靴をはき、運動後や翌日の疲労具合を考慮しながら、頻度や時間を決めていくとよいでしょう。



認定看護師をご存じですか？

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 室長 高橋 弥生

皆さんは、『認定看護師』をご存じでしょうか。認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護が実践できる、日本看護協会が認定した看護師のことを指します。

聖隷佐倉市民病院では、7領域9名の認定看護師が外来・病棟スタッフとともに患者さんの病状や生活状況に応じたケアの提供や家族を含めた療養相談を行っております。

また、地域の皆様に向けた『わくわく健康教室』を開催し、より健康に過ごしていただくための生活の工夫についてお伝えしています（次回は10月ごろに開催予定です）。

当院に所属する認定看護師と活動内容をご紹介します。

認定看護師	活動内容
糖尿病看護認定看護師	糖尿病患者さんの血糖値が改善されるための治療や生活の工夫について一緒に考えます。
皮膚・排泄ケア認定看護師	外来、入院患者さんの皮膚トラブルをケアします。
認知症看護認定看護師	認知症があっても困らない入院生活の環境を整えます。
がん化学療法認定看護師	副作用症状を最小限にし、抗がん剤の効果を最大限に発揮出来るようお手伝いします。
乳がん看護認定看護師	乳がん患者さんやご家族からの治療の質問や日常生活の困りごとの相談に対応しています。
慢性心不全看護認定看護師	慢性心不全を抱える患者さんが安心して自宅療養できるようサポートします。
摂食・嚥下障害看護認定看護師	いつまでも美味しく安全に食べられる楽しさを支えます。

当院に通院中の方でご相談のある方は、受診の際にお近くのスタッフにお声かけください。

聖隷佐倉市民病院

『6月・7月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

2017年度第1回市民公開講座を開催します

今回は『身近にある背骨のはなし』と題して、整形外科 医長の中山 敬太 医師が、講演を行います。

テレビやCMなどでもよく取り上げられている、腰痛やヘルニアなどよく耳にする背骨の話を医学的な根拠をもとに、どのように対処し、心構えをするのがよいとお話します。

参加無料。参加には、事前の申込が必要となります。



●日時：6月24日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

●場所：6階ホール

●内容：『身近にある背骨のはなし』

講師：整形外科 医長 中山 敬太

●定員：100名(要申込)

●お問い合わせ・申込：

☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆受付時間：9:00～17:00(土日祝除く)

☆申込締切：6月16日(金)※定員に達し次第終了

2017聖隷リハビリフェア特別企画

『We Support a Healthy Life』開催!

理学療法の日(7月17日)にちなみ、当院では「聖隷リハビリフェア」を毎年開催しています。

今回は、特別企画としてファッションモデルの「長谷川 理恵」さんをお招きし、長谷川流の「健康・美とワークライフバランス」の秘訣など、お話しして頂きます。

※参加には、事前の申込が必要となります。どなたでも参加頂けます。

《プロフィール》

長谷川 理恵(はせがわりえ)

ファッション誌のモデルとして活躍。マラソン歴16年。フルマラソン自己ベストタイム3時間15分36秒。第一子を出産後もマラソンを続け、現在は家族との時間を大切にしながら、自身の「美」と「健康」に関する知識を基に、「Rie's Kitchen」という、食・ファッション・スポーツを融合させた様々なACTを推進。2016年には、鎌倉の山田宗偏流家元が考案した現代人のためのヨガ、WabiYoga(わびヨガ)日本初のインストラクター第1号の資格を取得。今後は、国内だけでなく、世界に向けて侘びと茶道、日本の美しい文化を発信していく予定である。



●日時：7月29日(土) 14:00～15:00(開場13:30)

●場所：6階ホール

●内容：『We Support a Healthy Life』

特別ゲスト：長谷川 理恵

●定員：100名(要申込)

●参加費：無料

●お問い合わせ・申込：☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆受付時間：9:00～17:00(土日祝除く)

☆申込締切：7月21日(金)※定員に達し次第終了

聖隷福祉事業団の有料老人ホーム 介護付有料老人ホーム [入居時自立]

浦安エデンの園

参加無料・予約不要

ふらっと見学会 2017 6/11 日 10:00～16:00 開催

園内見学(約45分)

①10時～ ②11時～ ③13時～

浦安エデンの園は「お元気なうちに自分で決める終のすみか」です。マンション型のお部屋と様々な共用施設をご覧いただき「高齢者の住まい」に必要な機能を、ご家族と一緒に、またご自身で、考えてみませんか。

スポーツクラブ ルネサンスによる
アタマとカラダに良い体操
「シナプソロジー®」
10:00～、11:00～

訪問介護ステーション浦安による
「まちの保健室」
血圧測定、病気やからだについて
何でもご相談ください。
10:00～16:00

「介護のよろず相談室」
介護についてご相談承ります!
10:00～16:00

「ミニセミナー」エデンの園で
受けられるサービスを知ろう!
看護・食事・体操など…浦安エデン
の園専門職員がそれぞれお話し
させていただきます。
14:00～15:00

出張販売会開催します!

11:00～14:00

- ①葛飾柴又 高木屋老舗 葛餅、どら焼き、おせんべい等
②とうふ工房 豆のちから お豆腐、おからドーナツ等

昼食付 個別見学

大人数ではなく
少人数で見学
することができます。
ご自分だけ、
またはご家族や
ご友人と一緒に
の見学も可能です。



日程●ご希望のお日にちをお聞かせ
下さい。(平日限定)
※土日祝日をご希望の場合は
ご相談ください。

時間●11:00～13:00(約2時間)



●お問い合わせ 浦安エデンの園 入居者募集センター

な ろ う い り う ご

0120-766-165

受付時間/9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

千葉県浦安市日の出1丁目2-1

www.seirei.or.jp/eden/urayasu



【浦安エデンの園 施設概要】●開設/平成3年7月1日(浦安簡易保険加入者ホーム開設日)、平成19年7月1日(浦安エデンの園開設日)●定員/324名●居室総数/224室(一般居室/個室195室、介護居室/個室29室)●事業主体/社会福祉法人聖隷福祉事業団
【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/全額前払い方式●入居時の要件/入居時自立●介護保険/千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、千葉県指定介護予防特定施設入居者生活介護●介護居室区分/全室個室●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2:1以上

浦安エデンの園へは、JR新浦安駅南口(ジョypaスプラザ新浦安方面)の東京ベイシティバスC乗り場から「系統16、17」に乗り換えてください。浦安エデンの園の最寄りバス停「明海大学前」へ5分程度で到着します。JR京葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km)

夏の佐原といえば、何と言っても関東三大山車祭りの一つ「佐原の大祭・夏祭り」です。国内屈指の規模を誇る花菖蒲園としてリニューアルオープンする「水郷佐原あやめパーク」や、来年に没後200年を迎える郷土の偉人「伊能忠敬翁」への注目も高まっています。ぜひ、江戸優り佐原へお出かけください。



イベント

佐原の大祭夏祭り

(国指定重要無形民俗文化財・ユネスコ世界無形遺産登録)
300年の歴史を有する「佐原の大祭」。八坂神社祇園祭である7月の夏祭りでは、10台の山車が曳き廻される。重厚な大人形山車の曳き廻しのほかにも、日本三大囃子に数えられる「佐原囃子」と「手踊り」など見所は盛りだくさんです。
日程：7月14日(金)15日(土)16日(日)
時間：各日10:00～22:00
場所：八坂神社周辺(香取市佐原イ)
お問い合わせ：
香取市商工観光課 TEL.0478-54-1111
水郷佐原観光協会 TEL.0478-52-6675
佐原商工会議所 TEL.0478-54-2244



水郷佐原あやめ祭り

旧水郷佐原水生植物園が再整備され、「水郷佐原あやめパーク」としてリニューアルオープンします。四季折々の花のほか、お子様も楽しめる遊具や、カフェ、物産販売エリアなども併設されています。園内水路をサッパ舟と呼ばれる小舟に乗って水面から花菖蒲をながめることが出来るのは、全国数ある花菖蒲園の中でもここだけです。週末には佐原囃子やオランダ楽隊の演奏、嫁入り舟、野点などのイベントも予定されています。
期間：6月3日(土)～6月25日(日)
会場：水郷佐原あやめパーク
開園時間：8:00～18:30
TEL.0478-56-0411
香取市扇島1837-2



伊能忠敬翁顕彰会・講演会 地図の歴史を塗り替えた人 伊能忠敬翁

全国を実測して回り、正確な日本地図を作製した我が国の偉人伊能忠敬翁。伊能忠敬翁顕彰会では、下総国佐原村の名主時代の幾多の業績も含めて、翁の遺徳と功績を顕彰しています。今回は、星望由尚氏(日本測量協会副会長・元国土地理院院長)をお招きし、講演会を開催します。(入場無料)
平成29年6月18日(日)
講師：星望 由尚氏
時間：14:00～(開場13:30)
会場：佐原商工会議所4Fホール
お問い合わせ：
佐原商工会議所
TEL.0478-54-2244



画像・伊能忠敬記念館所蔵

伊能忠敬翁没後200年

みんなの手で建てよう伊能忠敬翁銅像

平成30年は、伊能忠敬翁没後200年です。伊能忠敬翁銅像建立委員会では、銅像建立のための資金を募集しております。銅像は市内出身の彫刻家が作成し、佐原駅南口に建立予定です。5万円以上の希望者は台座にお名前を刻印します。皆様のご協力をお願いします。
伊能忠敬翁銅像建立委員会会長 木内 志郎

目標額：2,400万円

期限：平成29年9月30日

募金方法：

- ①市役所、各支所、京葉銀行、にある専用振込用紙でお振込ください。
 - ②募金箱は香取市役所、各支所、伊能忠敬記念館に設置されています。
- ※手数料や税法上の優遇措置等は、香取市役所・企画制作課にお問い合わせください。

TEL.0478-50-1206



【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 2017 6・7月号



①「四街道市朝市」季節野菜の詰め合わせ
「すたっと歩こう」でご紹介した「四街道市朝市」より、季節の野菜数種類詰め合わせ(500円相当)をプレゼント！四街道産の新鮮野菜をお楽しみ下さい。



②タロット占い師「ATSUKO SATO」のネックレス
「STaD Cafe」で、毎週水曜日にタロット占いを行っている占い師ATSUKO SATO による天然石やビーズなどをあしらったネックレスをプレゼント！尚、品物はお選び頂けませんのでご了承下さい。



③「山万ユーカリファーム」のフルーツマト 2バック
トマトが旬の季節！「山万ユーカリファーム」で生産しているフルーツマトを2バックセットにしてプレゼント！上品な甘さと濃厚な旨味が大好評のフルーツマトをご賞味下さい。

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.「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下さい。
- Q4.「STaD」に関するご意見、ご感想をお願いします。

【募券先】

〒285-0012 佐倉市田町74-1
株式会社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 平成29年6月25日(日)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させていただきます。

5名様

5名様

5名様

編集後記

●朝市では珍しい野菜を目にした生産者と直接話をするなど、出会いやふれあいが沢山あります！新鮮野菜を身近に入手できるのは北総地域の大きな魅力。この夏は早起きをして、各地の朝市に出かけてみませんか！
(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
●企画・編集・印刷・発行／株式会社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、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。