

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

すたっと

2017 8・9月号

Vol.91

TAKE FREE
ご自由におもちください



Shad Selection

夏休み!
親子で楽しめる体験教室

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



表紙写真:アロマセラピー&焙煎体験の作品

第43回八千代 ふるさと親子祭

八千代市

8月26日(土) 16:00~20:15
県立八千代広域公園および村上橋周辺

盆踊り、灯ろう流し、よさこい演舞など恒例の催しに加え、今年は市制施行50周年を記念し、8,000発の花火が打ち上げられます! 節目の年を盛大に祝う八千代の夜空にご注目下さい。

◎八千代ふるさと親子祭実行委員会事務局
☎047-483-1771 (八千代商工会議所)



臼井ふるさとにぎわい祭

佐倉市

8月19日(土) 16:00~22:00
御伊勢公園および佐倉市民音楽ホールから三越伊勢丹サテライト先交差点までの道路

消防音楽隊を皮切りに、ダンス・和踊り・大人神輿・よさこいなどが次々とパレードし、観客を沸かせます。今年は、臼井ゆかりの英雄を模したねぶたが初登場! 未来を力強く照らします。

◎臼井ふるさとにぎわい祭実行委員会事務局
☎043-461-1871
(臼井ショッピングセンター協同組合)



第28回四街道 ふるさとまつり

四街道市

8月19日(土)・20日(日) 16:30~20:30
四街道中央公園および桜通り

各団体とも趣向を凝らした子どもみこし・子ども山車、踊り連のパレードは必見! また、勇壮な本御輿競演や躍動感溢れるよさこいソーランなど、今年も四街道市民のパワーを体感して下さい。

◎四街道ふるさとまつり実行委員会事務局
☎043-421-6106 (四街道市自治振興課)



第38回成田 ふるさとまつり

成田市

8月19日(土)・20日(日)
西口大通り、地区センター広場
およびボンベルタ2階広場

歩行者天国となる西口大通りには、模擬店が軒を連ね、沢山の人が賑わいます。御輿や山車の運行、各種団体によるパフォーマンスなど、成田ニュータウンをあげてのまつりは、今夏も老若男女の笑顔がいっぱい! 18日には前夜祭も開催されます。
◎成田ふるさとまつり実行委員会事務局
☎0476-26-8300



夏は馬と一緒にダイエット!!

プールに海に...夏に向けてボディラインの引き締め、気になりませんか?

マンツーマンでレッスンしますので初心者の方大歓迎!!

乗っているだけでウォーキングの1.5倍の運動量があります。

ちょっと小走りなんてしてみたら、なんと、水泳と同じくらいのカロリー消費が期待できます!

馬に乗って、運動効果を実感してみませんか?

乗馬体験 レッスン料無料!

対象 小学1年生から70代の健康な方
受講期限 平成29年9月15日(金)まで
営業時間 9:30~17:30 ◎火曜日定休
場所 乗馬クラブクレイン千葉 富里
◎駐車場完備(無料)
持ち物 手袋(軍手)/長ズボン/靴下
備考 当日、装具レンタル料1,080円、
保険料200円が必要となります。

●お問い合わせ・お申し込み

乗馬クラブクレイン千葉 富里
☎0476-90-1177
〒286-0221 千葉県富里市七栄650-203





ENJOY the Summer HOLIDAY

Stad Selection

夏休み! 親子で楽しめる体験教室

夏休み真っ只中! 自由研究を何にしようか、お悩み中の皆さんにおすすめ。
子どもも大人も楽しめる体験教室を集めました。
香り高い教室から歴史ロマン溢れる体験まで、この夏、親子でぜひお楽しみ下さい!



焙煎体験

自家焙煎珈琲&うちごはん「かのん」 佐倉市

珈琲好きの女性店主が営む、自家焙煎珈琲と和食を基本とした家庭創作料理の店です。焙煎体験では珈琲の歴史や豆のしくみなどについて話があり、店主指導のもと専用器具で焙煎に挑戦! 火にかけ、青みがかった生豆がパチッと音を立てながら香ばしい香りとともに色を変化させていく様は、まるで科学実験のよう。珈琲好きの方は勿論、お子さんの自由研究にもおすすめです。自分好みの味わいを目指して焙煎してみませんか!



★焙煎した珈琲はドリッピングしてその場で一杯頂き、残り二杯分をお持ち帰り頂けます。煎り立ての味をご賞味下さい。



★店主 栗山知佳子さん



❶【焙煎体験/自家焙煎珈琲&うちごはん「かのん」】
体験日:8月13日(日)、14日(月)、23日(水)
時間:10:00~18:00(体験時間40分~60分程度)
(上記以外にも営業時間外で受け付けています。要相談)
体験料:一人¥1,000
定員:一回につき2組まで(1組で一つの焙煎器具を交代で使用) 要申込み
◎④ かのん(月曜日・最終日曜日定休)
☎ 043-310-6121(営業時間内11:00~18:00)
✉ kanon.saku@cap.ocn.ne.jp
直接、店頭でも受け付けています!
所在地:佐倉市王子台3-2-4



夏休み子どもワークショップ

キルト&カフェ「レイラニ」 成田市

「レイラニ」では、夏休み中の子ども達向けに様々なジャンルのワークショップを開催。お好みの作品作りをお楽しみ下さい。

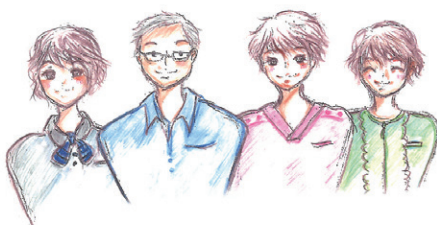
★縫わないがま口 8月22日(火)
★つまみ細工 8月25日(金)
★ワイヤークラフト 8月28日(月)
★チョークアート 8月29日(火)



❶【夏休み子どもワークショップ/キルト&カフェ「レイラニ」】
時間:各教室13:00~ 要申込み
体験料:つまみ細工¥1,800(ドリンク付き)
他、各教室¥1,500(ドリンク付き)
◎④ レイラニ(水・木曜日定休) ☎ 080-5004-4708
所在地:成田市宗吾3-565-1B



当クリニックでは、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、透析シャントトラブルには血管拡張術を、いずれも傷跡のない痛みに配慮したカテーテルで治療を行っております。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、診療から術後のケアまで皆さまのお悩みに向き合います。血管の病気に関するご心配やご不安がございましたら、お気軽にご相談ください。



佐倉市西ユウカリが丘 6-12-3
イオンタウン ユウカリが丘 西街区 2F

●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。



アロマテラピー体験

アロマテラピーサロンSora 四街道市

自宅サロンを主宰するアロマテラピストSoraが今夏初めて体験教室を開催！アロマオイルを使ったバスボム（発泡入浴剤）と目的に応じたアロマスプレー作りを楽しむことができます。約20種類の中から好みの香りを選び、手でこねて丸く成形していくバスボム作りは子ども達に大人気！また、Soraさんの丁寧なカウンセリングのもと、心身の状態に適した内容でオイルをブレンドするアロマスプレー作りは、癒し溢れる香りに包まれながら、心解く時間をもたらします。



★アロマテラピストSora



★バスボム作り
1個¥250～
(体験時間約20分)
好きなアロマオイルにジュウソウ、クエン酸、塩を混ぜて団子状に丸めます。保温・保湿効果とジュワジュワの発泡が夏の疲れを癒します。



★アロマスプレー作り
1本¥500～
(体験時間約30分)
虫よけ、芳香剤、香水など、用途にあわせてオイルをブレンドして作ります。

【バスボム&アロマスプレー作り/アロマテラピーサロンSora】

体験日:8月18日(金)、19日(土)、25日(金)、30日(水)
9月11日(月)、16日(土)、25日(月)、30日(土)

時間:10:00～、11:00～、13:00～(一日3回開催)

持参するもの:筆記用具、持ち帰り用の袋

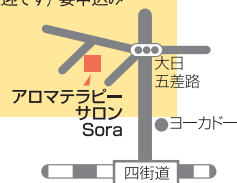
定員:各回限定4組(お子さん連れ、歓迎です) 要申込み

◎◎ アロマテラピーサロン Sora

☎ 090-2522-8213

✉ aromas.sora@gmail.com

所在地:四街道市大日284-34



【縄文体験/井野長割遺跡見学ツアーと石おのりで木こり体験】

体験日:8月26日(土) ※雨天中止

時間:14:00～16:00

対象:小学生

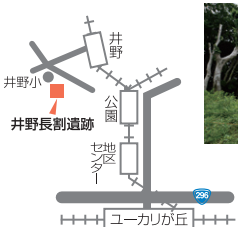
申込み不要/井野小学校門集合(駐車場はありません)

参加無料

◎ 佐倉市教育委員会文化課

☎ 043-484-6192(直通)

所在地:佐倉市西ユカリが丘5-18-1(井野小学校隣)



縄文体験

国史跡井野長割遺跡 佐倉市

縄文時代の集落跡「国史跡井野長割遺跡」で、見学会と縄文時代の復元石おのりを使った伐採体験が行われます。普段は入ることのできない遺跡を特別公開！参加者が木を伐採する場所周辺は、当時、祭祀や日常の様々な作業を行う空間であったと考えられる村の中央に位置する広場です。約3千年～4千年前に息づいていた縄文時代の人々の暮らしに思いを馳せてみませんか。石おのりで1本の木を伐採するまでの位の時間がかかるのか、ぜひ体験して下さい！



★昨年の様子



★「国史跡井野長割遺跡」から出土した縄文土器



★佐倉市立井野小学校に隣接する森林が「国史跡井野長割遺跡」

チョークアートの STaD Cafe ワークショップ開催！

「STaD Cafe」では、毎月第4木曜日に「みつみみ製作所」の吉澤紀子さんを講師に迎え、チョークアートのワークショップを開催中！毎回参加者それぞれの個性が感じられる作品が出来上がり、皆で作品を囲んで話も弾みます。指で描く色鮮やかなチョークアートをお楽しみ下さい。



6月のワークショップより、「ひまわりを描こう」

- 日時: 毎月第4木曜日(8月24日/9月28日) 14:00～16:00
- 定員: 6名
- 参加費: ¥2,000+ワンドリンクオーダー
- 会場: STaD Cafe(佐倉市田町74-1 T-NETビル2階)

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

らーばんねと × STaD

北総線沿線をエリアとする千葉ニュータウンケーブルテレビ「らーばんねと」とのコラボ企画。今回は、「印西ウエットランドガイド」主催による「三番瀬ひがた散策会」をご紹介します！

三番瀬ひがた散策会

- 日時:8月19日(土)
ふなばし三番瀬海浜公園バス停前9:30集合・現地12:30解散
- 内容:東京湾最奥部の三番瀬に広がる干潟で、小さな生き物たちの息吹を感じてみませんか！※採取した生き物は観察後、リリースします
- 持ち物:飲み物、弁当、濡れてもいい履物、帽子、ルーペや小さな網、移植こて、プラスチックケースなどの観察グッズ
- 参加費:¥100(保険代・資料代)
- 定員:30名程度
- 要事前申込み
- (問・申込み)印西ウエットランドガイド ☎0476-47-1455(阿部さん)

印西市、白井市、船橋市小室町の地域情報は、千葉ニュータウンケーブルテレビ「らーばんねと」で、お楽しみください。加入者随時受付中！

問い合わせ: らーばんねと ☎0120-373455



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「伝統の朝顔」
7月25日(火)～9月10日(日)9:30～16:30(入苑は16:00まで)
※月曜日休苑(8月14日(月)～20日(日)は8:30から開苑)
朝顔は江戸時代以降、園芸文化の隆盛の中で人々に親しまれ、葉と花の多様な変化や組み合わせを楽しむ変化朝顔が作り出されてきました。今年は、100系統もの朝顔の展示に加え、「変化朝顔の形のひみつ」をテーマとしたパネル展示を行います。高校生以上¥100、小・中学生無料、毎週土曜日は高校生無料。
◎ハローダイヤル
☎03-5777-8600(8:00～22:00)
http://www.rekihaku.ac.jp



黄弱満系柳葉淡色地
青紫吹雪細切咲牡丹

これからイベント

佐倉市文化財施設三館無料
7月21日(金)～8月31日(木) ※月曜日休館
夏休み期間中、「佐倉順天堂記念館」、「旧堀田邸」、「佐倉武家屋敷」の佐倉市文化財施設三館が、市内外を問わず小・中学生の入館が無料となります。また7月22日(土)からは、暗号を解いてカードを貰う「るるる佐倉 カードハンティングゲーム」も開催! 楽しみながら佐倉の歴史と文化に触れて下さい。
◎佐倉市教育委員会文化課
☎043-484-6192(直通)



これからイベント

房総のむら「むらの縁日・夕涼み」
8月12日(土)・13日(日)9:00～20:00
今年も風鈴の絵付けや金魚すくいなど、夏らしい体験を始め、大道芸、怪談話、花火などの特別イベントが盛り沢山です! 夜8時までの時間延長を存分にお楽しみ下さい。一般¥300、高校・大学生¥150、中学生以下・65歳以上無料。当日、浴衣(甚平含む)を着用の方は終日無料。
◎房総のむら
☎0476-95-3333
http://www.chiba-muse.or.jp/MURA/



これからイベント

北総花の丘公園
「花の丘deおまつりだ! 2017」
9月9日(土)・10日(日)10:00～15:00
都市の景Bゾーン
昔遊びや縁日コーナー、親子で楽しめる料理や水鉄砲作りなど、体験企画が満載です。また、コンサートや約50店舗のフリーマーケットなども開催。自然と緑溢れる公園で秋の一日をお過ごし下さい。入園無料。駐車場有料。
◎北総花の丘公園
☎0476-47-4030
http://www.cue-net.or.jp/kouen/hana/



これからイベント

酒々井・千葉氏まつり
10月1日(日)10:00～15:00
中央公園
戦国時代、千葉氏の居城であった本佐倉城の城下で行われていた祭礼を、酒々井町の郷土のまつりとして開催します。ばか乗り(仮装)や競馬(きそいうま)の実演、こども模擬競馬など、馬に関するプログラムが豊富。郷土の歴史を紐解き、古の祭礼を想像してみませんか! 入場無料。
◎酒々井町生涯学習課文化財班
☎043-496-5334(直通)



これからイベント

ジャズin佐倉
「BIG BAND SWING JAZZ」
9月10日(日)13:30開場 14:00開演
佐倉市民音楽ホール
ジャズを愛する市民団体「ジャズin佐倉」が主催する毎年恒例のコンサート。今年は、ビッグバンド「フォースアヴェニュー」を迎え、多彩なゲストとともにジャズの名曲をお届けします! 大人前売り¥1,500(当日券¥2,000)、高校生¥500、中学生以下¥400、未就学児無料。
◎羽山さん ☎090-9967-0704
峰村さん ☎090-1208-6556



水と冒険のアミューズメントパーク「いんぱく2017」
7月15日(土)～9月3日(日) BIG HOPガーデンモール印西
この夏、「BIG HOP」に体験型巨大アトラクションを集めた水と冒険のアミューズメントパーク「いんぱく」がオープン! 思いきり水遊びを楽しみませんか。手ぶらで楽しめるBBQ&ビアガーデンも開催されます。前売券1DAYフリーパス中学生以上¥2,200、小学生¥1,400、未就学児¥500。
◎印西パーク運営事務局 ☎043-201-8811(代表)

しすい・ハーブガーデン「夏休みハーブ体験教室」
8月20日(日)11:00～15:00(最終受付14:30)
酒々井コミュニティプラザ ロビー
カモミール石けん作り(¥200)や虫よけスプレー作り(¥400)、ラベンダーバンドル作り(¥300)など、ガーデンのハーブを使って様々な教室を楽しむことができます。申込み不要。
◎しすいハーブガーデン ☎043-496-4909(月曜日休園)

美 蔵 川村記念美術館「静かに狂う眼差し-現代美術覚書」
7月8日(土)～8月27日(日)9:30～17:00(入館は16:30まで)
同館のコレクションの中心を成す現代美術に焦点をあて、美術史・美術批評の分野で活躍する林 道郎氏の手引きで、初公開作品を含む約90点を紹介します。入館料一般¥1,000、一般リピーター¥2,000、学生・65歳以上¥800、学生リピーター¥1,600、小中学生・高校生¥600。月曜日休館。
◎ハローダイヤル ☎050-5541-8600

朗読のついで
9月14日(木)①9:30開場 10:00開演 ②13:30開場 14:00開演
ミレニアムセンター佐倉
朗読サロン「こころの輪」による毎年恒例の朗読会。今年は第1部「津田梅子～女子教育に捧げた生涯～」第2部「房総童謡めぐり～ふるさと童謡詩人 斎藤信夫～」をお届けします。申込み不要。
◎内田さん ☎043-484-1284

しすい駅フェス
8月5日(土)16:00～21:00 JR酒々井駅西口広場
ベリーダンスやJAZZ演奏、酒々井音頭の演目他、地元産品が並んだ「うまいもん市」や模擬店出店、NPO法人B-Net子どもセンターによる子ども縁日など、おまつりムードいっぱいに包まれます。ウェルカムすいかも楽しみに!
◎NPO法人 輝け酒々井まちづくり研究会
☎080-2566-3233(山本さん)

しすいハワイアン・フェスティバル
9月23日(土・祝)12:00開場 12:30開演
プリミエール酒々井文化ホール
酒々井町を中心としたフラダンスやウクレレサークル、ハワイアンバンドが一堂に会し、演奏を披露します。ロビーではハワイアングッズも販売! 南国気分を味わいましょう。入場無料。
◎吉田さん ☎090-2213-1534

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。

市民公開講座

健康寿命を伸ばす肝臓カナメ

腎臓のお話

腎臓のためにできることを知ろう!

20歳以上の男女の「8人に1人」は「慢性腎臓病」の可能性?

日時 平成29年9月16日(土)
13:00～15:00(12:30開場)

場所 ウィシュトンホテル・ユーカリ
5階ロイヤルウィシュトン
[ユーカリが丘駅直結] 佐倉市ユーカリが丘 4-8-1

※時間帯により大変混みます。ご来館の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

問合せ先 中外製薬株式会社 千葉オフィス 千葉県千葉市中央区富士見町2-7-5 富士見ハイネビル5F TEL.043-224-1511 10:00～17:00(土日・祝日を除く)
主催: 中外製薬株式会社 後援: 佐倉市/印旛市医師会/佐倉市薬剤師会/日本慢性腎臓病対策協議会/公益社団法人日本腎臓財団/NPO法人腎臓サポート協会

参加無料

先着300名

カムロちゃんが会場で待ってるよ!

セミナー終了後にわちとの写真撮影会もあるのちゃ!

佐倉・城下町400年記念イメーজキャラクターカムロちゃん

(年齢) 400歳 (性別)?
(性格) 子どもらしい純粋さと400歳のしたたかさを併せ持つ

司会 聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 副院長 鈴木 理志 先生

第1部 13:00～14:15

①「知ろう! 腎臓病と健康の関わり」(25分) 東邦大学医療センター佐倉病院 腎臓内科 准教授 大橋 靖 先生

②「慢性腎臓病の早期発見と予防に向けて」(15分) 佐倉市役所 健康こども部 健康増進課 保健師 曾田 寿江 先生

③「じんぞうに優しい食事を知ろう!」(15分) 東邦大学医療センター佐倉病院 栄養部 室長 鮫田 真理子 先生

④「もし腎臓病になったらどうすれば良いの?」(20分) 聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 部長 藤井 隆之 先生

～トイレ休憩～(15分)

第2部 14:30～15:00

⑤「Q&A パネルディスカッション」(30分)

聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 副院長 鈴木 理志 先生 聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 部長 藤井 隆之 先生 東邦大学医療センター佐倉病院 腎臓内科 准教授 大橋 靖 先生

佐倉市青菅で アイガモの放鳥が行われました！

6月10日(土)、佐倉市青菅にある「三門農園」でアイガモの放鳥イベントが行われました。

「三門農園」では、農薬や化学肥料を使用しない安心・安全の米作りを実践しようと、平成6年からアイガモ農法に取り組んでおり、毎年アイガモを田んぼに放す際には、一般の方々を迎えて放鳥を行っています。

この日は、佐倉市内外から約30名が参加。始めに「三門農園」代表の三門増雄さんより挨拶があり、アイガモが雑食で草や虫を食べることから、除草剤や殺虫剤を使用せず、また、アイガモの糞が肥料となる為、化学肥料を使用しない、環境にやさしい農法であることなどが説明されました。



三門増雄さん

放鳥されるアイガモは、生後30日余りの約80羽の雛。参加者はアイガモを一羽ずつやさしく抱き上げ放鳥していきます。田んぼに放たれた雛は、最初足



取りがおぼつかないものの徐々に慣れていき、集団で泳ぎ始めると、夢中になって餌を食べ続けていました。その様子に参加者たちは目を細め、「可愛い～」と声を漏らしていました。

昨年、隣接する住宅地に越してきたばかりの家族連れは、「こんなに近くでこのような取り組みをしていることを初めて知りました」と驚きの表情。今年で4年連続参加となる小学5年の男児は、「抱きかかえた時、雛の心臓のドクドクする音が聞こえた」や母親も「体温の高さに命を感じて癒されます」と、毎年貴重な体験に感慨深げです。



アイガモは、この後8月初旬の穂が出始める前まで田んぼの中を自由に泳いで過ごします。放鳥から一週間程は、特にカラスの被害に遭うことが多く、また、電柵を設けているものの、タヌキやイタチに襲われることもあり、毎日の注視がかかせません。

三門さんは、放鳥イベントを通して今後も皆にアイガモの成長を見守って貰い、環境にやさしい安心・安全の米作りについて、理解を深めて貰えたらと願っています。秋には収穫祭も開催する予定。秋の実りを堪能してみませんか！

(問)三門農園
☎043-487-6959

◎アイガモ放鳥の映像はSTaDのHPでご覧頂けます！
⇒ www.stad-tv.com

まちづくりコラム Vol.21

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の事例を交えお伝えします！

インバウンドで“いんば”を元気に！

「インバウンド」とは、外国人旅行者を自国に誘致することで、日本においては、海外から日本を訪れる観光客をさす言葉です。

2020年東京オリンピック・パラリンピックを前に、全国各地でインバウンド観光による地域活性が目立っています。

千葉県印旛エリアでは、成田空港があることもありインバウンド対応を意識したまちづくりが進められています。

改めて、“いんばエリア”のインバウンドの魅力を外国人目線で考えてみましょう。成田空港を出ると目の前に広がる日本の原風景である里山の自然環境や、江戸時代に幕府の台所として栄えたこの地域の農業や食文化、伝統的な祭りなどの文化や歴史、日々まちづくりに取り組む市民・市民活動団体等の暮らしぶりなど、魅力的な観光資源に恵まれているとします。

今後は、これらの観光資源をいかに外国人旅行者(個人客)の多様化するニーズに対応したプログラムとしてアレンジし、提供できるかがポイントとなります。

インバウンドを意識した情報発信(メディア戦略)もますます重要になってきています。特に、独自の地域資源を魅力ある観光資源に磨き上げ、外国人目線でSNSやブログ等により草の根レベルからしっかり発信する

ことが大切です。

佐原は、タイのテレビドラマ・映画のロケ地となり、タイからの観光客が増加していることから、フィルムコミッションや海外メディアとの連携にも大きな可能性を感じます。

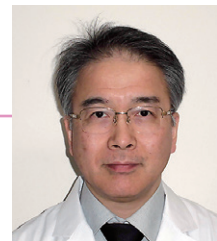
また、この地域の江戸時代の城下町・門前町・宿場町・商家町などで育まれた“食や食文化”は魅力的で、今この地域で取り組まれている江戸時代の伝統野菜の復活プロジェクトとの連携による江戸をテーマとした“食によるおもてなし”にも大きな可能性を感じます。こうしたテーマを決めたエリア内の連携・協働による取り組みや、情報発信はより大きな効果を生み出すと思います。

今、いんばエリアの7市2町の自治体を中心とした“いんば地域交流・移住研究会”で、インバウンドについての検討が始まっていますので、エリア内の各地域の特徴をいかにしながら、点から面で捉えた着地型旅行商品などの連携プログラムが生まれることを期待しています。



“足の血管” 気になりませんか？

聖隷佐倉市民病院 血管外科 部長 金岡 健



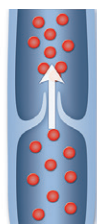
薄着になることが多いこの時期、足の血管が気になる方はいらっしゃいませんか。下肢の静脈瘤【写真①】は女性の25%、男性の15%にみられる比較的多い病気です。

静脈瘤とは、静脈が慢性的に高い圧にさらされて瘤（こぶ）の様に壊れてしまった状態です。要するに下肢静脈の高血圧です。正常な足の静脈【図①】では筋肉運動による汲み上げと多数の逆流防止弁の働きで圧は低く保たれています。ところが何らかの原因で弁が壊れて逆流【図②】したり、あるいは稀に（下肢の中心を走る太い）深部静脈に血栓ができるなどして血流が妨げられたりすると静脈高血圧となります。最初のうちは足のむくみ、熱感、かゆみなどがみられ、とくに長時間の立位後や夕方症状が強くなります。夜間のこむら返りもしばしばみられます。表面の静脈がだんだん太く曲がりくねって静脈瘤となり、さらに進行すると皮膚が硬くなって痛みを伴ったり褐色の色素沈着【写真②】が見られるようになります。潰瘍【写真③】ができることもあります。

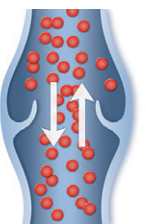
診断には超音波検査が有効です。静脈瘤の程度を評価するとともに深部静脈血栓症など他の病気が



写真①
下肢静脈瘤



図①
正常な静脈弁



図②
壊れた静脈弁



写真②
色素沈着



写真③
潰瘍の発生

隠れていないか確認してから治療法を検討します。

症状が軽いうちは静脈圧を下げるために、体重の減量、便通コントロール、長時間の立位や足を下した姿勢を避ける、弾性ストッキングを着用して適度な運動をするなど日常生活の改善で対処します。塩分摂取を抑えめにとすることも大切です。さらに進行して色素沈着や潰瘍まで悪化すると跡が残りますので、その場合は早めの治療が必要です。静脈瘤が細く狭い範囲であれば注射で治療する硬化療法がおこなわれます。大腿の内側や膝の裏にみられる太い静脈瘤に対しては、深部静脈に問題の無いことを確認してから手術治療が行われます。ソケイ部（太腿の付け根）や膝裏に小さな切開をして静脈瘤の根元を縛る方法（高位結紮術）、大腿の静脈瘤にカテーテルを通してレーザーや高周波電流による熱で癒着化する方法、あるいはワイヤーを通して抜去する方法などがあります。静脈を抜去しても大丈夫かとよく質問を受けますが、残される深部静脈に問題の無いことを確認しておけば心配はありません。かえって、壊れてしまった静脈瘤を放置すると皮膚炎や潰瘍が悪化します。一方、深部静脈に血栓などが見つかった場合は、手術は行わず弾性ストッキングや包帯で様子を見ることになります。また、美容上の観点から手術を希望される場合は、医師と相談して治療の効果と合併症との兼ね合いで治療法を決定すべきでしょう。

最後に、単純な下肢静脈瘤に深部静脈血栓症が合併する確率はせいぜい2%程度であり心配する必要はありませんが、ソケイ部や膝裏で血栓性静脈炎を併発している場合は深部静脈血栓症や肺塞栓症を合併する可能性が若干高くなるといわれているため注意が必要です。心配な方はどうぞお気軽にご相談ください。

『認定看護師』の資格をもつ『特定看護師』が誕生しました

聖隷佐倉市民病院 糖尿病看護認定看護師 特定看護師 高橋 弥生

今年4月より、糖尿病看護認定看護師の資格をもつ特定看護師として、当院に通院、入院中の患者さんに対し医療・看護を提供しています。

特定看護師とは、加速する少子超高齢社会にむけて、様々な場で安心で安全かつ効果的な医療・看護を提供するために、2015年10月に法制化された「特定行為に係る看護師の研修制度」の研修を修了した看護師のことで、医師の判断を待たずに一定の診療の補助を行うことができます。

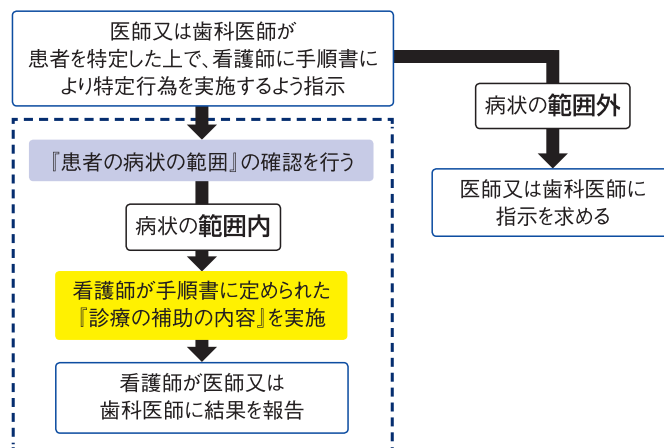
そして、認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護が実践できる、日本看護協会が認定した看護師のことを指します。

現在私は、慢性疾患管理についての特定行為研修を修了し、以下の3つの診療の補助を行っています。

- 糖尿病患者さんの血糖値が改善されるための薬剤の調整
- 脱水状態の患者さんへの点滴管理
- 栄養状態が不十分な患者さんへの高カロリー輸液の管理

今後は、糖尿病看護認定看護師としての経験と特定看護師としての知識を活かし、病気とうまく付き合いながら自分らしくより健康的な生活が送れるよう、地域と病院の垣根を越えて医療・看護を提供していきたいと思っています。

制度の対象となる場合の診療の補助行為実施の流れ



参考：厚生労働省ホームページ

URL

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070423.html>

聖隷佐倉市民病院

『8月・9月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催します

今回は、高千尾 純 様(ピアノ)と瀧澤 行則 様(俳優※歌・ダンス)が、皆さまにすてきなステージをお届けします。

入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時：8月12日(土)14:00～15:00 ●場所：1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆ロビーコンサートがバージョンアップしました☆

病院開設時より開催しているロビーコンサートも回数を重ね、多くの方にご来場頂き、さまざまなアーティストの方にご参加頂いております。最近では、プロジェクター投影やイスの配置など会場環境にも力を入れており、耳(音楽)と目(照明)から楽しんでもらえるよう、演出をしています。さらにより良いステージを皆さまにお届けできるよう、力を入れていきたいと思っておりますので、是非お気軽にご参加ください!



アイアイフェア2017を開催します

10月10日の『目の愛護デー』にちなみ、当院の眼科 医長 小野田 康孝医師による『白内障』の講演と、簡易視野検査や疑似体験(白内障・緑内障など)、めがねのクリーニングなどを行います。

参加無料・事前の申込が必要となります。
年に一度、ご自分の大切な“目”について、一緒に考えてみませんか?皆さまのご来場をお待ちしております。

眼科 医長 小野田 康孝

白内障とは、光を集めてピントを合わせるといったカメラのレンズのような働きをする水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。原因はさまざまですが、年齢に伴うものが多く、早ければ40歳から発症し、80歳を超えたとほとんどの人が白内障の状態にあるとされています。

白内障は薬を使用することである程度の進行の抑制をすることは可能ですが、現状では薬で濁りを治す事はできません。そのため濁った水晶体を取り出し、新たに眼内レンズを挿入する方法が一般的に行われています。

今回は、白内障についての大切なお話しをしたいと思いますので、本講座を通じて白内障という病気の理解に少しでもお役立て頂ければ幸いです。

- 日時：9月30日(土)13:30～15:30(開場13:00)
(①講演 13:30～ ②無料体験 14:15～)
- 場所：①6階ホール ②1階ロビー
- 内容：
 - ①講演『白内障についての大切なお話』講師:眼科 医長 小野田 康孝
 - ②無料体験 [・眼圧検査・疑似体験(白内障・緑内障など)・簡易視野検査・めがねのクリーニング 等]
- 定員：先着80名 ●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：9月22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]

昼食付

浦安エデンの園

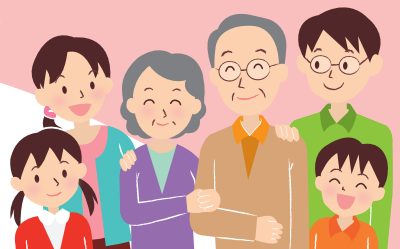
個別見学

参加費無料・要予約

期間 2017年9月29日(金)までの平日のみ

時間 11:00 浦安エデンの園集合[施設説明・施設内見学]
▶ 12:00 昼食/質疑応答 ▶ 13:00 終了

- ご家族、またはご友人同士でどうぞお気軽にご見学にお越しください。
- ご希望の日程の1週間前を目安にご予約ください。
- 参加をご希望の方は、下記フリーダイヤルまでご連絡ください。
後日ご案内状をお送りさせていただきます。



昼食の一例



●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 ろ 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(ジョイバスプラザ新浦安方面)の東京ベイシティバス乗り場から「系統16、17」にご乗車ください。
浦安エデンの園の最寄りバス停「明海大学前」へ5分程で到着します。
JR京葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km)

STaD × 江戸優り佐原

古くから水郷の町として栄えた佐原。夏も歴史的町並みや水辺空間を活かしたイベントが開催されます。夏の夕暮れに浴衣で楽しむ灯りと音。水辺の自然とふれあう夏の思い出。夏の終わりの軒先コンサート。佐原の夏をお楽しみください。



イベント

佐原・町並み・竹灯り〈浴衣で楽しむ灯りと音〉

期間中は、竹灯りと和傘を中心とした灯りで佐原の歴史的町並みが幻想的にライトアップされます。8月14日(月)には「夢灯ろう流し」や「佐原囃子演奏」なども予定されています。また、浴衣で灯ろう流しに参加される方先着50名に竹炭をプレゼント。ぜひ浴衣でご参加ください。

※14日は井上美容室で浴衣の着付けを無料サービス! レンタルは1,200円(当日受付15:00~17:00)

■灯り遊び(ライトアップとオブジェ)

日程: 8月6日(日)、13日(日)・14日(月)・15日(火)

時間: 18:00~20:30

会場: 小野川周辺

■夢灯ろう流し(灯ろう1個700円)

日程: 8月14日(月)※雨天時15日(火)に順延

18:00 灯り点灯

18:45~19:15 下座舟・佐原囃子演奏

19:30~20:30 夢灯ろう流し

20:30 ナイアガラ花火

会場: 伊能忠敬旧宅前 香取市佐原イ1900-1

お問い合わせ: 佐原おかみさん会 TEL.080-5455-7577



水郷佐原あやめパーク

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。四季折々の花の他、お子様も楽しめる遊具やカフェ、体験工房、ドッグランなども併設されました。

■はす祭り

7月8日(土)~8月6日(日)

栽培しているはすの品種は300種以上。日本一はもちろんですが、本場中国でも300種という品種を保有している施設はありません。

■ザリガニ釣り

7月8日(土)~8月31日(木)

園内の池でザリガニ釣りができます。道具の貸し出しは無料です。

会場: 水郷佐原あやめパーク

開園時間: 9:00~16:30

(はす祭り期間は7:00~15:00)

入園料: 大人600円/65歳以上500円/小・中学生300円

TEL.0478-56-0411 香取市扇島1837-2



県民芸術劇場 香取市佐原軒先コンサート「五色織の調べ・楽しい木管五重奏」

温かい音色と、楽器それぞれの個性が魅力の木管五重奏。曲目はクラシックの他に、ミュージカル曲やイタリア民謡のメドレーなども演奏予定です。出演は(公財)千葉交響楽団。フルート、オーボエ、クラリネット、ファゴット、ホルンの絶妙なアンサンブルをお楽しみください。

日程: 9月16日(土) 入場無料!

時間: 14:00開演(開館時間 10:00~17:00)

会場: 佐原町並み交流館

TEL.0478-52-1000

香取市佐原イ1902-1

お問い合わせ:

佐原商工会議所

TEL.0478-54-2244



【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 8・9月号



「かのん」のドリップバック2種

夏休み体験教室特集でご紹介した自家焙煎珈琲&うちごはん「かのん」より、ブレンドとカフェインレスのドリップバックをセットにしてプレゼント! 香り高い珈琲をご賞味下さい。尚、平成29年9月30日(土)までに直接お店で受け取りが可能なお方に限りです。

5名様



「Sora」のアロマルームスプレー

夏休み体験教室特集でご紹介した「アロマテラピーサロンSora」より、アロマルームスプレーをプレゼント! Soraさんがブレンドした癒し溢れる香りをお楽しみ下さい。

3名様



「ジャズin佐倉」コンサートご招待券

エリア情報でご紹介した9月10日(日)に開催される「ジャズin佐倉」主催による「BIG BAND SWING JAZZ」のコンサートにペアでご招待! ビッグバンドによる迫力の生演奏をご堪能下さい。

2組4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.「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。

【応募先】

〒285-0012 佐倉市田町74-1(クリエイティブルーム)

(株)コミュニティデザイン内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8月21日(月)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させていただきます。

編集後記

●夏休み企画でお送りしました体験教室の特集はいかがでしたか。どれも貴重な体験できたと特別な時間をもたらしてくれたと思います。この夏は子ども大人も様々な体験を通して、自分達の住むまちの魅力を体感して下さい!(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
- 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)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。