

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 10・11月号

Vol.92

すたっとTV

検索

動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

秋の秋!
収穫の喜びを
体感してみよう!

表紙写真: 中込農園の落花生と生姜、ジンジャーシロップ

芸術の秋!

フルーツバスケット

10月26日(木)~10月31日(火)
10:00~20:00(最終日18:00終了)
ボンベルタ成田1階催事場

今年は28種類の手作り品販売を始め、日替わりで13種類の1DAYレッスンを楽しむことができます。スイーツやパンなど、地域の美味しいものも大集合! ハロウィンムードも加わった27年目の「フルーツバスケット」にぜひご来場下さい! 入場無料。

☎マダム工房 ☎090-4167-1064

☎<http://fruitsbask.exblog.jp>



成田市

佐倉男声合唱団 「創立40周年記念演奏会」

11月12日(日) 14:00開演(13:30開場)
佐倉市民音楽ホール

佐倉市内唯一の男声合唱である「佐倉男声合唱団」が創立40周年を迎え記念演奏会を開催。また、「佐倉少年少女合唱教室」と「藤原歌劇団」メソププラノ歌手の二瓶純子さんが40周年を歌声でお祝いたします。入場無料。但し整理券が必要です。要申込み。

☎☎佐倉男声合唱団事務局 ☎043-486-5343(原田さん)

☎<http://danseisakura.dousetsu.com>



佐倉市

みつみみ製作所 「パンパンパン展」

11月21日(火)~12月17日(日) 10:00~18:00
プチ・メゾン ※月曜・第1日曜日休み

ユニーク且つ愛らしい作品でファンも多い「みつみみ製作所」の個展が人気のパンカフェを会場に開催されます。パンの絵やパングッズの展示販売、また期間中パンを題材にしたチョークアートのワークショップも行われる予定です。入場無料。

☎みつみみ製作所

☎<http://www.facebook.com/mitumimiusagi>



成田市

第22回

ユーカリフェスタは、まちぐるみ。

10/29

SUN 10:00-18:00 予定

京成本線ユーカリが丘駅

★北口駅前エリア ★中央大通り

ユーカリフェスタ 2017

参加者大募集!!



参加無料
ハロウィン
仮装パレード



参加無料
かぼちゃの
ちょうちん作り体験

★音楽・ダンスなどの
ステージイベント!

★地元アーティストに
路上ライブ!

★模擬店盛りだくさん!



お問い合わせ/お申込 ユーカリフェスタ事務局

☎043-486-1107

イベントの詳細情報は WEB で

ユーカリ商連

GO

参加申込はホームページまたは

チラシ裏面の参加申込書で!

◆天候等によりプログラムの中止または変更する場合があります。

第29回
歯ッピー
かみんぐ
フェア

日時

10月29日(日)

10:00 ▶ 16:30

場所

ウイシュトンホテル・ユーカリ4F

- 一般歯科健診・歯科相談コーナー
- 口腔がん検診コーナー
- お薬相談コーナー
- はみがきコーナー
- かむ力チェックコーナー
- 体組成測定コーナー
- 食育コーナー
- 禁煙・健康相談コーナー
- 体験! わくわく体操コーナー
- 市内小学生によるポスター等の展示

問合せ 佐倉市健康管理センター

☎043-485-6712

主催 印旛郡市歯科医師会佐倉地区/佐倉市



秋の収穫！ 収穫の喜びを 体感してみよう！

秋は、お米を始め、落花生、さつまいも、かぼちゃ、ぶどう、柿など、多くの実りを実感できる季節です。私達の住む北総地域でも秋の恵みがいっぱい！北総各地の農園で収穫の喜びを体感してみませんか！



つくしファーム 印西市

レンタルファームと婚活イベント事業を主軸とした農園で、畑では年間30品目以上の農作物の収穫を楽しむことができます。収穫体験プログラム「おつかい畑」では、無農薬で育てられた季節の野菜を収穫することができ、放牧されたヤギのエサやり付きなので、家族連れにも人気です。また、農園の敷地内には、ヨーロッパの田舎町を思わせる小さな店が点在しており、その中の一つ「プレールカフェ」では、農園ならではのメニューが豊富。ランチやティータイムでも実りの秋を堪能して下さい！



★ヤギのエサやり
約1,000坪の草原にヤギが放牧されており、収穫体験プログラム以外でも、エサ(1個¥100)を購入してエサやりができます。



★トマトとオリーブオイルの手作りジェラート ¥450
旬の野菜2種を使ったジェラート。果実の旨味を爽やかに味わえます。10月には人気の小松菜ジェラートも登場！

★農園ピザ ¥900
朝採り野菜をトッピングした天然酵母の農園ピザ。生地は噛めば噛むほど味わい深くカリカリの食感です。



①【つくしファーム】
体験品目：小松菜、サツマイモ、スティックブロッコリー、キャベツ、大根など
料金：¥2,700(ヤギのエサやり付き) おつかいカゴ いっぱいに収穫(ビニール7袋程度)
体験時間：10:00～17:00 要予約
☎ 0476-89-9617(ファーム/月曜日定休)
☎ 0476-37-5227(カフェ/月曜日定休)
所在地：印西市武西1205-48
http://tuku-shinbo.com
http://www.facebook.com/tukushifarm



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、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。いずれも傷跡のなく痛みの少ないカテーテル治療で行っております。

ユーカリ血管クリニック ドクター・ラオシー(老師)のうたたね

はじめまして！ユーカリ血管クリニックのドクター・ラオシー(老師)です。蒸し暑い日々も終わり、いつしか日暮れも早くなり、月は、くまなく澄み渡り、草むらには虫の声、だれしも情緒豊かになる季節。ドクター・ラオシーも妙に落ち着いた気分、軒からさす月明かりの影に、かぐや姫の物語などを思い出しながら、まどろんでしまいました。夢の中…。ラオシーは、トボトボと竹やぶの小路を歩いています。月明かりの方へ向かっていくと、病院の跡地のような原っぱに出ました。村の鎮守様らしき小さな祠(ほくら)があります。その先に、見たこともないような大きなドーナツ型のシェルターが、満月の光に鈍く輝いているではありませんか？そっと近寄ると、いきなり扉が開いて、竹取の翁(おきな)とおみな(老女)が……。 (つくづ)



佐倉市西ユーカリが丘 6-12-3
イオンタウン ユーカリが丘 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。

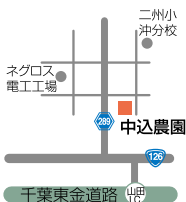
ホームページ <http://www.yucari-kekkan.jp/>

中込農園 八街市

代表の中込靖倫(よしみち)さんは、3年前に脱サラして家業の農家を継承。妻の麻衣子さんと共に日々学びながら農作業に汗を流しています。昨年、八街市観光農業協会に加盟。八街の名産である落花生と生姜2種の収穫体験を行っています。10月は生姜の収穫期。手で抜きあげた時に色白で立派な生姜が顔を出すと喜びもひとしお! 肥えた赤土で育まれた生姜の掘り取りをお楽しみ下さい。また、今年4月には地元和菓子店との共同開発によるジンジャーシロップを販売! ぜひご賞味下さい。

①【中込農園】

体験品目:中込生姜および大身生姜
料金:中込生姜/2株¥500(1kg相当)
大身生姜/1株¥1,000(1kg相当)
要予約
☎090-9012-4902
所在地:八街市沖946-2
http://www.facebook.com/gomefarm



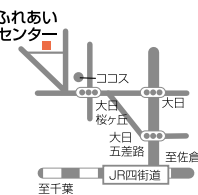
★生姜は千切りにして生姜焼きや唐揚げなどにどうぞ。辛味の強い鮮度の高さと食感の良さが際立ちます!



★ジンジャーシロップ 120ml ¥430
生姜にオレンジ果汁の甘さが加わり、飲みやすくフルーティな味わいです。料理のおみやも温活ドリンクとしてもおすすめ。



★ナカテユタカを使った落花生ご飯と鹿放産の野菜を使って天ぷらを作ります。参加者は部分的に調理を体験。



鹿放の風プロジェクト 四街道市

四街道市鹿放ヶ丘で、この秋初めて収穫体験イベントを開催! 落花生とサツマイモを収穫した後、ご飯をお釜で炊くなど自ら調理し、試食までを楽しむプログラムです。また、鹿放ヶ丘の開拓の歴史を紹介した「歴史民俗資料室」も見学。開拓1世による解説付きで当時の経験を伺うことができます。開拓1世から脈々と受け継がれる営農の地で、郷土の歴史に触れながら秋の実りを満喫しませんか。落花生のプレゼントもあります!

①【鹿放の風プロジェクト】

開催日:10月20日(金)、21日(土)、22日(日)、27日(金)、28日(土)、29日(日)
開催時間:10:30~14:00
持参するもの:汚れて大丈夫な服装、軍手、エプロン、帽子またはバンダナ
料金:小学生以上¥3,500(未就学児¥500)
定員:先着100名 要予約
集合場所:鹿放ヶ丘ふれあいセンター 駐車場
所在地:四街道市鹿放ヶ丘284-12
☎☎ まちのコンシェルジュ 四街道1丁目
☎043-312-8639(月~土曜日10:00~17:00)

三門農園 佐倉市

佐倉市青菅でアイガモ農法に取り組んで約20年。今年は約80羽のアイガモを放鳥。化学肥料や農薬を使用せず、安心安全で育まれた米の収穫を祝う催しが開催されます。当日は新米のおにぎりや鴨鍋を試食。代表の三門増雄さんによる農業についてのお話も披露されます。食の大切さと命の尊さについて考えてみませんか。



①【三門農園】

開催日:11月25日(土)
開催時間:11:00~14:00
料金:¥500
定員:先着10名 要予約
会場:旧青菅分校
所在地:佐倉市青菅148
☎☎ (株)コミュニティデザイン
☎043-486-1107
(月~金曜日10:00~16:00)

「STaD Cafe」サンクスデー開催!

STaD Cafe



「STaD Cafe」の現店主就任1周年に伴い、皆様に感謝の気持ちを込めて、「サンクスデー」を開催! 通常のタロット占いを始め、日替わりで作家さんを迎え、色々な楽しみを提供致します。店主1周年記念のスイーツも登場! 「STaD Cafe」で、癒し溢れる時間をお過ごし下さい。



- 10月18日(水) ◎タロット占い(15:00まで) / サックス・フルート・チェロ・ピアノ・ギター・ドラム・パーカッション・DJ
- ◎調香師によるアロマ香水作り
- 19日(木) ◎アロマセラピストによるハンドトリートメント /
- ◎ネイリストによるネイルケア・ジェルネイルお試し
- 20日(金) ◎タロット占い /
- ◎エステティシャンによる手や腕の角質ケアトリートメント
- 営業時間: 11:30~16:00(L.O 15:30)
- 会場: STaD Cafe(佐倉市田町74-1 T-NETビル2階)

●問い合わせ (株)高千穂ネットワーク ☎043-486-1101(平日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、印西市の秋のイベント「いんざい産業まつり」をご案内します!

いんざい産業まつり

- 日時: 11月4日(土) 10:00~15:00
- 会場: BIGHOPガーデンモール印西駐車場(印西市原1-2)
- 主な出店内容: 採れたて新鮮野菜、果物、飲食物の販売をはじめ商工業製品の紹介や各種体験コーナーなど盛りだくさん。地元産業の魅力あふれる64団体が出店します。
- アクセス: 北総線印西牧の原駅下車
- お問合せ先: 印西市環境経済部 農政課 ☎0476-33-4488

入場無料

いんざい産業まつりは、印西市内で生産される農産物や畜産物、商工業製品などを紹介し、産業振興を図るイベントです。皆さんぜひ会場に遊びに来てください。らーばんねとも、当日撮影にお邪魔しますよ~!



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!

お問い合わせ: らーばんねと ☎0120-373455

これからイベント



NARITA花火大会 in印旛沼12nd

10月14日(土)19:00～※荒天中止
ニュータウンスポーツ広場

地元有志によるボランティアと花火職人、そして、観客が一体となって創り上げる全国に誇る花火大会です。夜空の花火とカードの絵柄を合わせ「花火 de BINGO」や万歳三唱に乗せて打ち上げる「万歳二尺玉」など、観客参加型が大きな魅力。今年も成田の夜空にご注目下さい!

◎NARITA花火大会実行委員会事務局
☎0476-29-5553(平日9:30～18:00)
http://narita-hanabi.com



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「伝統の古典菊」

10月31日(火)～11月26日(日)9:30～16:30(入苑は16:00まで) ※月曜日休苑

筆先のような花弁を持つ「嵯峨菊」や花弁の垂れ下がった「伊勢菊」など、平安・鎌倉から江戸時代にかけて作出された歴史と伝統を誇る古典菊をご紹介します。高校生以上¥100。中学生以下無料。毎週土曜日は高校生無料。11月3日(金・祝)は入苑無料。

◎ハローダイヤル ☎03-5777-8600(8:00～22:00)
http://www.rekihaku.ac.jp



伊勢菊「紅玉」

これからイベント



第19回佐倉「江戸」時代まつり

～江戸風情と賑わいの一日～

11月11日(土)10:00～15:00 ※荒天翌日順延

新町通りとその周辺

江戸時代の城下町佐倉の賑わいを再現! 古武道「立身流」演舞や江戸大道芸人、通りを行き交う物売りなど、タイムスリップ気分を味わうことができます。また、甲冑試着や子ども忍者変身処などの体験イベントも豊富。城下町佐倉で江戸風情と賑わいを楽しみませんか!

◎公益社団法人佐倉市観光協会
☎043-486-6000



これからイベント



佐倉の秋祭り

10月13日(金)・14日(土)・15日(日)15:00～22:00

麻賀多神社および旧城下町

初日は麻賀多神社大神輿の宮出し、中日は各町内の山車・御神酒所、御輿の総曳き・総踊りが行われ、最終日は大神輿の宮入りでクライマックスを迎えます。今年は弥勒町の山車人形、八幡太郎義家を載せた山車が初登場! 城下町佐倉に息づく歴史と伝統をご堪能下さい。

◎公益社団法人佐倉市観光協会 ☎043-486-6000
http://www.sakura-maturi.jp



これからイベント



第18回成田山公園紅葉まつり

11月11日(土)～26日(日)

※期間中、土・日曜・祝日にイベント開催!

例年11月中旬から12月上旬にかけて成田山公園の木々が美しく色づき、池の水面に映し出される紅葉や苔と落ち葉の共演など、此処彼処で秋の風情を堪能できます。土・日曜・祝日にはお茶会や演奏会なども開催、雅な時間を過ごしませんか。

◎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



結縁寺Foot Path案内板完成記念ウォーク

10月21日(土)10:00～12:00

結縁寺(印西市結縁寺516)

「日本の里100選」の一つ「結縁寺」に総合案内板やトイレなどが完成! 披露式と記念ウォークが開催されます。式典では「印旛龍鳳太鼓」が演奏でお祝い。ナチュラリストのケビン・ショートさんを迎え、民俗伝承コースと里山コースを巡ります。参加無料。尚、当日駐車場は利用できませんので、公共交通機関をご利用下さい。

◎NPO法人ラーバン千葉ネットワーク
☎0476-37-6419(10:00～17:00)



催「不幸な犬猫をなくすネットワーク千葉」不妊・去勢手術キャンペーン

9月20日～2018年3月31日(土)まで

「不幸な犬猫をなくすネットワーク千葉」では、動物愛護週間に伴い期間中、奉仕料による犬・猫の不妊・去勢手術の普及活動に取り組んでいます。手術料金や指定病院一覧、応募方法など、詳細はHPでご確認の上お申込み下さい。

◎不幸な犬猫をなくすネットワーク千葉
FAX.043-485-1527 http://www.inunekonet.jp

催 四街道市民文化祭

10月22日(日)～11月12日(日) 四街道市文化センター

期間中、会場ではホールイベント・作品展示・実演発表・各種大会などが行われます。また、11月3日(金・祝)には、各団体大集合によるカルチャーセレモニーを開催! 四街道市民の文化の祭典をお楽しみ下さい。入場無料。

◎四街道市教育委員会社会教育課
☎043-424-8934(直通)

催 さくらフェスタ☆変わろう女と男2017

11月3日(金・祝)13:30開演(13:00開場) 佐倉市民音楽ホール
佐倉高等学校等による発表の後、男女平等参画講演会を開催。今年は健康社会学者の河合 薫さんを講師に迎え、「色とりどりの傘を人生に〜新しいことを始める勇気と、続ける忍耐力〜」と題した講演が行われます。入場無料。定員500名。要申込み。

◎佐倉市役所自治人権推進課 ☎043-484-1948(直通)

催 第15回印旛沼流域環境・体験フェア

10月28日(土)11:00～15:00/29日(日)10:00～14:00

佐倉ふるさと広場 向かい側

Eポート乗船体験(28日)やカヌーデモンスレーションの水辺の遊びを始め、印旛沼流域の農産物や加工品販売、環境団体による体験ブースなど、印旛沼に親しみながら流域の魅力を体感できます! 入場無料。荒天中止。

◎印旛沼流域水循環健全化会議 ☎043-223-3155(千葉県県土整備部河川環境課)

催 テラプレーションin佐倉 ～大人のための語りの祭典～

11月23日(木・祝)10:00開演(9:45開場)

ミレニアムセンター佐倉

テラプレーションとは、Telling(語り)とCelebration(祝典)の造語。8名の語り手が「誰も知らない時間」(安房直子作)、「人でのしの恋」(江戸川乱歩作)などの話を披露。語りの醍醐味を味わい下さい。入場無料。

◎佐倉おはなしの会 ☎043-461-1612(代表 田倉さん)

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。

9/30(土)
OPEN

いずもマルシェ 酒々井

酒々井にもうひとつの名所誕生

食と健康のために
できることを考えます。

open
10:00～17:00

酒々井町飯積2-8-7
tel.043-310-7507

酒々井プレミアム
アウトレットそば

ST&D 設置店紹介 vol.1 東京インテリア家具 千葉ニュータウン店

印西市の国道464号線沿いにある「東京インテリア家具 千葉ニュータウン店」は、今年で開店8年目を迎えます。品のある雰囲気とデザイン性の高い家具、そして、手頃な価格帯が大きな魅力。お子様連れの30代からシニア層まで幅広い世代のお客様に親しまれています。毎週土・日曜日にはコンサートを開催! プロの演奏家によるピアノなどの生演奏が、お客様にくつろぎの時間を提供しています。季節感溢れる店内で、日々の暮らしをもっと素敵に、自分に似合うライフスタイルを見つけてみませんか! 「ST&D」はキッズランド横の休憩スペースに設置されています。



●営業時間 10:30～20:00 ●所在地 印西市西の原5丁目5番
☎0476-71-1111 http://www.tokyointerior.co.jp

障害者福祉の現場に触れてみませんか! 千葉県知的障害者福祉協会/就職相談会

11月23日(木・祝)、「千葉県知的障害者福祉協会」主催による就職相談会がホテルグリーンタワー幕張で開催されます。

「千葉県知的障害者福祉協会」は、知的障害者の福祉向上に寄与することを目的に昭和38年に発足。現在、千葉県内約300の福祉施設が加盟しており、知的障害者に対する支援事業や知的障害者に関する調査研究事業などに取り組んでいます。医療や福祉現場での担い手不足が深刻な中、協会内に「人材確保特別委員会」を設置。成田市にある社会福祉法人まごころの中村輝彦施設長が委員長に就任し、今秋から求人の指揮をとりまします。

社会福祉法人まごころは、全国各地から福祉関係者が視察に訪れる注目度の高い障害者福祉施設です。「利用者中心の運営」を掲げ、多機能型福祉サービス事業所として、日本蕎麦「まごころ庵」とお菓子の部屋「フレンズ」を運営。「まごころ庵」は、挽きたて・打ちたて・茹でたての三たて蕎麦が自慢で、10年以上の経験を積んだ利用者が毎朝製麺、その味が評判を呼び多くの常連客で賑わっています。お菓子の部屋「フレンズ」でも研鑽を積んだ利用者を中心に菓子製造を行っており、風味際立つ「ごまプリン」や、とろとろの食感と濃厚な味わいの「ミルクスイーツ」プリンなど、人気商品が生まれています。



蕎麦打ちをする利用者



「まごころ庵」人気のかきあげせいろ

毎朝、職員と利用者がその日の売り上げ目標を唱和して一日がスタート! 目標を共有しながら一般企業同様に、Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)サイクルを用いて継続的に業務改善に取り組んでいます。一般の店舗に競争心を持ちながら集客に努め、「美味しい」の後に「障害者運営」に気付くような、一般店舗と変わらない繁盛を目指す成果が、県内で最高レベルとなった利用者の工賃にも表れています。作業を習得するには、健常者の何倍もの時間を要しますが、根気よく指導を続け、利用者が応えた時には大きな喜びと充実感に包まれます。



「フレンズ」の菓子製造



ミルクスイーツ(奥)と季節商品



施設長であり、人材確保特別委員会委員長の中村さんは、福祉施設の現場で働く職員の喜びが就職活動を行う学生達にまで届いていない現状をあげ、各施設が自分達の取り組みに胸を張って積極的に情報公開を行う必要性を伝えるとともに、福祉現場の魅力発信に努めていきます。

11月の就職相談会では40施設が参加。学生だけでなく、一般の方にも楽しみながら各施設の取り組みを知って頂くイベントとして計画中です。福祉施設から作られる様々な商品を通して、見て・食べて・話して、障害者福祉に触れてみませんか!

【千葉県知的障害者福祉協会就職相談会】

入場無料

- 日時：11月23日(木・祝)13:00~16:00
- 対象：新卒・大学3年生、短大・専門学生、中途採用
※イベント会場には、一般の方もご来場頂けます!
- 会場：ホテルグリーンタワー幕張 3F 中宴会場「メイフェア」および「チエルシー」
- (問)社会福祉法人まごころ ☎0476-24-2131
- <http://www.be-ambitious.com>

まちづくりコラム Vol.22

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!

「農」「福」連携によるまちづくり

いま、「農業」×「福祉」による「地域の食」をテーマとした新たな価値を創造する事業が活発になってきています。

私は、6次産業化プランナーとして、一次産業者(生産者)の付加価値化による収益の増加と地域活性化につながるサポートをさせて頂いておりますが、「農業」と「福祉」の連携には大きな可能性を感じています。



スマート農業によるトマト栽培

その理由は、全国的に生産者の高齢化や担い手不足、耕作放棄地の増加など、農業を取り巻く課題は山積みで、待った無しです。

しかし一方で、「スマート農業」と言われるICTをいかして水分や肥料、温度管理までをコンピューターで管理

し、誰でも簡単に取り組める農業も身近になってきました。

スマート農業を取り入れた福祉施設の一例ですが、栽培はもちろんのこと収穫や袋詰めまで施設利用者の個性に合わせた分担作業で行っていたり、収穫した野菜を使用したスイーツの加工や、道の駅等での販売までを一貫して取り組み、高品質・高付加価値の6次産業化的なコミュニティビジネスモデルとなっています。



福祉施設のイベント出店

農業の魅力は、「百姓＝百商」と言われた農家さんがいらしたのですが、農業には様々なビジネスの種があり、様々な働き方があると思います。農産物を育てる事で、収穫の喜びを味わう事はもちろんですが、こころが穏やかになったり癒されたりする効果も魅力的です。

「農業」×「福祉」により、地域の課題解決を図りながら、地域の様々な連携・協働が推進され、誰もが豊かで、スローなライフスタイルを創造できる、そんなまちづくりにつながっていくことを願っています。

骨粗しょう症ってどんな病気？

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 理学療法士 加藤木 丈英(骨粗鬆症マネージャー)

皆さんは「骨粗しょう症」という病名を聞いたことがありますか？

近年、健康寿命の延伸を脅かす大きな原因になりうる疾患として、ご存知の方も多いと思います。骨がスカスカになるのよね？と思った方もいらっしゃると思いますが、今回は「骨粗しょう症ってどんな病気？」をテーマに、予防も含めてわかりやすくご説明します。

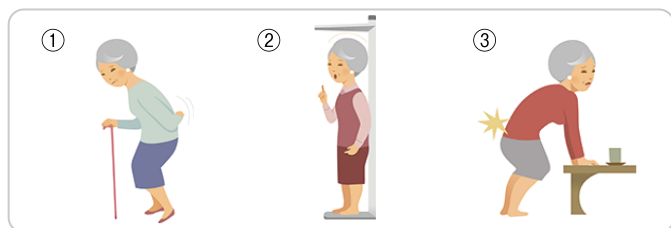
Q1. 骨粗しょう症ってどんな病気、どんな方に多くみられるのですか？

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになってもらくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗しょう症になる人の割合は年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっています。更年期以降の女性に多く、高齢化の進んだ日本ではもはや身近な病気となっています。

Q2. 骨粗しょう症を見つけるポイントがありますか？

最近、次に挙げるような症状は見られませんか？

- ①背中や腰が曲がる ②身長が縮んでくる ③腰や背中が痛む
これらの症状が気になる方は、検診を受診したり、かかりつけ医の先生に相談してみてください。



旭化成ファーマ株式会社ホームページより引用

Q4. 骨粗しょう症にならないためには、どうしたらよいですか？

実は、骨粗しょう症は予防できるのです！食事と運動が有効であると考えられています。つまり、前に述べたようにカルシウムを摂取すること、運動を行うことが重要です。現在、様々な運動が推奨されていますが、今回は「かかと落とし」という運動をご紹介します。かかとの骨に刺激を与えることで、骨ホルモンである「オステオカルシン」が分泌され、骨の形成が促進されることが期待できます。かかと落としは、姿勢をよくして立ち、ゆっくり大きく真上に伸び上がり、ストンとかかとを落とします。バランスを崩しやすい方は、何か安定したものにつかまりながらでも構いません。1日に30回～50回を目安に行いましょう！

Q3. 骨粗しょう症になったら、どんな治療をしますか？

治療の中心は薬物療法になりますが、食事療法・運動療法も加えて治療していきます。骨粗しょう症の発病には、食事や運動などの長年の生活習慣も深く関わっており、カルシウムを摂取しながら、運動を行うことがとても大切です。しかし、現在の日本人の多くが、カルシウムの摂取が不足していると言われていて、毎日の食卓にあと200mgのカルシウム(目安として牛乳コップ1杯、豆腐なら半丁)を加えると良いでしょう。これらのことの1つ1つの積み重ねにより、骨密度が規定値を上回れば骨粗しょう症を克服したと言えることになりますが、それまでにはとても時間がかかります。したがって、「うまく付き合っていく!」という考え方が重要になると思います。



「骨は若返る! 骨粗しょう症は防げる! 治る!」
太田博明 著より引用改変

認定看護師による“わくわく健康教室”を開催します！

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 課長 高橋 弥生

『明日から いきいき 体めぐり ～あなたの血管大丈夫?～』

今年度2回目のわくわく健康教室を12月9日(土)に開催します。

“わくわく健康教室”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実践のできる認定看護師が企画・運営する健康教室です。

当院では、今年度から、救急看護・がん放射線療法看護分野の認定看護師が加わり、糖尿病看護、皮膚・排泄ケア、認知症看護、がん化学療法、慢性心不全看護、摂食・嚥下障害看護の8領域の熟練看護師が皆様の健康の維持・増進をお手伝いします。

今回は、動脈硬化や筋肉の講話、血流チェックなど盛りだくさんの内容で皆様のお越しをお待ちしております。

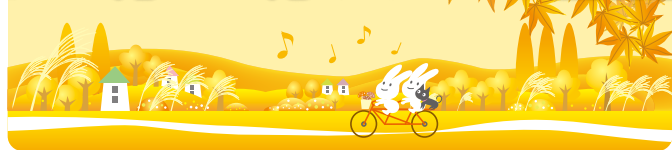
◎日時・場所・イベント内容など、詳しくは次号のSTaDでお知らせします♪



昨年の様子【健康チェック講座】

聖隷佐倉市民病院

『10月・11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

ピアノとサクソによる、素敵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。

【アーティスト】.....

ピアノ：鈴木 愛海

サクソ：木下 香澄

●日時：10月7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



『嚢胞性腎症』市民公開講座を開催します

“嚢胞を伴う腎臓の病気”をテーマに、最近の話題と当院での診療について、腎臓内科・泌尿器科の医師3名が講演を行います。

参加無料・申込不要・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：10月28日(土) 14:00～16:00(開場13:30～)

●場所：6階ホール

●内容：司会／泌尿器科 部長 五十嵐 辰男

①『多発性嚢胞腎の治療法の進歩 ―この半世紀を振り返る―』

講師：香村 衡一 先生(はるんクリニック佐倉)

②『常染色体優性多発性嚢胞腎

―ここ数年間での選択肢のひろがり―』

講師：腎臓内科 主任医長 寺崎 紀子

③『当院透析センターの1日』

講師：副院長 鈴木 理志

●定員：100名 ●参加無料・申込不要

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

●共催：第25回嚢胞性腎疾患研究会／聖隷佐倉市民病院

糖尿病週間イベント

『世界糖尿病デー』にちなみ、今年もイベントを開催します。

今回のテーマは『元気な血管を手に入れよう！
～動脈硬化と血糖コントロール～』です。

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。

【イベント内容】.....

●日時：11月18日(土)9:00～12:00 ●場所：1階ロビー

●内容：▶眼科医師の講話

▶測定(血糖値、ヘモグロビンA1c、血圧、身長、体重)

▶その他、理学療法士・看護師・薬剤師・管理栄養士によるイベント等

★参加無料・申込不要 ●お問い合わせ：043-486-1151(代) 総合企画室



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

エデンフェスタ2017

日時 10月14日(土) 10:00～15:00(予定)

会場 浦安エデンの園

内容 ●ご入居者による発表会 ●フラメンコショー ●マンドリン演奏会
●東武百貨店による出張販売会等内容盛りだくさん!

聖隷浦安学会

日時 10月29日(日) 13:00～16:45(予定)

会場 浦安音楽ホール ハーモニーホール

内容 ●福祉に関わる仕事を通じ、その中で培った研究の
成果を発表いたします。お気軽にお越しください。

介護フェスタ2017

日時 11月19日(日) 13:00～16:00 会場 浦安エデンの園

内容 ●セレモニーフォト無料撮影コーナー ●メイクアップ体験コーナー ●東京大学 御子柴教授による講演会

どれも事前予約不要、参加費無料です。

●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 い ろ う こ

☎ 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



浦安エデンの園へは、JR新浦安駅南口(ジョッパーズプラザ新浦安方面)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のバス停「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)

佐原に本格的な秋の訪れを告げる諏訪神社の秋祭り。各町自慢の大人形山車が、佐原の歴史的町並みを進む様子は江戸の風情たっぷりです。また、江戸優り佐原・文化芸術祭2017では、まちぐるみでお客をおもてなします。ぜひ、秋の佐原にお出かけください。



香取神社・菊花展 11/1～11/24(例年)

イベント

佐原の大祭・秋祭り

300年の歴史を有する「佐原の大祭」。2016年12月には「ユネスコ世界無形文化遺産」にも登録されました。佐原の山車は、重厚な彫刻が飾り付けられた本体上部に、江戸や明治の名人人形師の手による大人形などが乗ります。諏訪神社の秋祭りでは、小野川の西側一帯(新宿地区)を14台の山車が曳き廻されます。日本三大囃子に数えられる「佐原囃子」、「佐原囃子の手踊り」、「山車の曲曳き」など見所は満載です。

◆祭り区域周辺は、大規模な交通規制が実施されます。お車でご来場される場合は、利根川河川敷の臨時駐車場をご利用ください。

日程：10月13日(金)・14日(土)・15日(日)

時間：10:00～22:00(雨天決行)

会場：千葉県香取市佐原イ(新宿地区・小野川周辺)

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



江戸優り佐原・文化芸術祭2017 ～まちぐるみ小劇場～

佐原では利根川が結んだ江戸文化を育み、「江戸優りの伝統文化」として地域ぐるみで大切にしています。期間中は市民が一体となって、町中を舞台に文化や芸術にふれる空間を演出します。

【開催期間：10月22日(日)～11月10日(金)】

●花のモニュメント(※期間中常設)

生花を小野川沿いや香取街道沿いに飾り、訪問者をおもてなし

●まちぐるみ博物館企画展「それぞれの祭り」(※期間中常設)

まちぐるみ博物館の参加店舗が、各家自慢の「お祭りグッズ」を展示

●10月22日(日)

第20回千葉県カブラリー「E・D・O!」いいもの どこかで おもてなし！カブスカウトの子ども達が歴史的空間を体験。地元中学生の佐原囃子演奏も

会場：佐原の歴史的町並み・与蔵屋大土蔵

●10月26日(木) 二胡と食の夕べ

二胡とバリの演奏会を開催。料理はイベント限定メニューをご提供

出演：二胡・高山賢人／バロン・河野陽介 会場：さわら千与福

●10月28日(土)・29日(日) 町屋公開

普段は中に入れない貴重な建物の内部をガイド付きで特別公開

●10月28日(土) 佐原囃子文化園のお囃子演奏会

成田市・鹿嶋市・香取市の下座連を招いて、地域による違いを聞き比べ

出演：土屋下座連／鹿嶋芸座連／野田下座連 会場：与蔵屋大土蔵

●10月28日(土) 町並み茶会 高校生茶会・萌陽高校

地元高校の茶道部が茶会を開催 会場：いなえ

●10月29日(日) 全国町並み保存連盟第8回関東町並みゼミin佐原

歴史的町並みの保存や活用に関する講演会や親睦会を開催

基調講演 第一分科会 第二分科会 親睦会

会場：与蔵屋大土蔵／佐原町並み交流館／忠敬茶屋

●11月4日(土) 文化芸術にふれる 高校生と専門家の共演

佐原高校文化発表会 出演：演劇部・書道部

筑前琵琶と書道のコラボレーション

出演：筑前琵琶・藤高恵理子／書家・白石雪妃 会場：与蔵屋大土蔵

●11月5日(日) 佐原軒先コンサート(県民芸術劇場)

出演：(公財)千葉交響楽団／佐原高校／佐原中学校

会場：与蔵屋大土蔵

●11月10日(金) 佐原まちなかコンサート

佐原町並みあーと倶楽部主催のジャズコンサート

会場：坂蔵屋(ギャラリー卯兵衛)

●10月28日(土)～11月3日(金・祝) 佐原商家の出入り半纏展示

佐原町並み交流館1Fギャラリーにて「出入り半纏」の展示



詳細は順次、佐原商工会議所HPと専用HPにてお知らせ致します。

佐原商工会議所 <http://www.sawara-cci.or.jp/>

江戸優り佐原文化芸術祭専用ページ <http://sawara.xsrv.jp/artfestival/>

主催：江戸優り佐原文化芸術祭実行委員会

【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 10・11月号



①
「フルーツバスケット」
お買い物券1,000円分
表紙中段でご紹介しているイベント「フルーツバスケット」(10月26日～31日開催)で利用できるお買い物券をプレゼント! オンラインの作品やパンやスイーツなど、お得に買い物をお楽しみ下さい。

5名様



②
「ブレールカフェ」季節のケーキ
「Stad Selection」でご紹介した「つくしファーム」直営の「ブレールカフェ」より、季節のデザートをお楽しみください。タルトやチーズケーキなど、自家製ケーキをご賞味下さい。尚、利用有効期限は11月30日(木)までとなります。

5名様



③
「乗馬クラブクレイン千葉 富里」
乗馬試乗会招待券
「乗馬クラブクレイン千葉 富里」より、乗馬の試乗会にご招待! 専門のスタッフが付くので、初心者の方でも安心して乗馬を楽しむことができます。尚、保険料とレンタル用具で別途1,820円が必要となります。

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.「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10月22日(日)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させて頂きます。

編集後記

●木々の色づきや稲刈りの様子などに秋の訪れを感じます。読書や行楽など、秋は色々な楽しみがありますが、今秋はご紹介した農園やイベントでぜひ収穫の喜びを味わい、北総の実りを体感して頂けたら嬉しいです。私は今年も食欲の秋かな♡ (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。私たちのまちから、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。