



表紙写真:「房総のむら」の書道体験

第45回 八千代ふるさと親子祭

8月24日(土) 16:00~20:10 ※荒天時は翌日順延
県立八千代広域公園および村上橋周辺

恒例のよさこい演舞や盆踊り、厳かな雰囲気包まれる
灯ろう流しを始め、新川沿いには模擬店が軒を連ねます。
夜は八千代の空を彩る8,000発の花火をお楽しみください。

☎ 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)



八千代市

第30回四街道ふるさと祭り

8月24日(土)・25日(日) 16:30~20:30

※荒天時は翌日順延

四街道中央公園および桜通り

初日は子どもこし・子ども山車、踊り連、本御輿競演な
などのパレード、2日目は太鼓や輪踊り、よさこい演舞を披
露。30回記念の今年は両日とも花火が盛大に打ち上
げられるほか、四街道女みこし「百花繚乱」が誕生! 節目
の祭りを堪能ください。

☎ 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)



四街道市

臼井ふるさとにぎわい祭

8月24日(土) 16:00~21:30

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三越臼井店先交差点

13:00から学生達によるサマーコンサートを音楽ホール
で開催。夕方から始まるメインイベントのパレードでは、
キッズダンス、和踊り、よさこい、和太鼓、大人神輿など、
様々な団体が渾身のパフォーマンスを披露します。佐倉
の雄が迫力満点で練り歩くねぶたにもご注目ください!

☎ 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)



佐倉市

MORE 牧の原モア イベント情報

8/10 SAT
12:00~13:00
フードコート
無料

春風亭一蔵
しゃんぷうでいさごう

モア寄席

笑福亭茶光
しょうふくでいさごう

8/10 SAT
10:00~12:00
フードコート
無料

朝市
MORE MARCHÉ

地元農家さんのこだわりの新鮮野菜や
加工品、人気のスイーツを販売します。

※すべて売切れ次第
終了になります。

次回9/14開催予定

8/24 SAT
11:00~13:00
フードコート
無料

マリカ先生の
サイエンス
マジックショー

ふしぎでたのしい
科学実験マジックを
体験してみよう!

1回30分

8/31 SAT
10:00~14:00
フードコート/ 陽の広場

MORE marche
Monthly selection

毎月最終土曜日は、「モアマルシェ〜マンズリーセレクション〜」の開催日です。
パン&スイーツ、野菜&加工品、アートのジャンルで、北総地域の魅力を発信していきます!

入場
無料

パン&スイーツ
こだわりのパン・スイーツ

野菜&加工品
地元生産者の旬な野菜と加工品

アート作品
様々なジャンルの
ワークショップと作品販売

市民公益活動団体
印西市の市民活動団体をご紹介します。

詳しくは f モアマルシェ で検索 ※出店者および販売内容は
変更になる場合がございます。

同時開催: 印西おもちゃの病院 13:00~16:00
こわれたおもちゃなおします

MORE
MAKINOHARA

1,400台 収容の大型駐車場完備

印西牧の原駅北口 牧の原モア

〒270-1331 千葉県印西市牧の原1丁目3番

TEL.0476-48-5514

<http://www.makinohara-more.com/>

すたっと歩こう! Vol.39

北総地域で楽しむ
2020年
東京五輪散歩

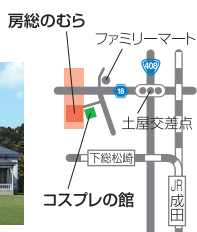
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が1年後に迫りました！
そこで今回は訪日外国人を対象とした観光事業や機運の高まりをご紹介します。
2020年東京五輪に向けた北総各地の様々な取り組みを知るとともに、
地域の魅力を再発見してください！

房総のむら/書道体験 栄町

アジアからの教育旅行や欧米からの個人旅行者など、外国人観光客が多く来館する「房総のむら」では、千代紙ろうそくや張り子のストラップ作り、甲冑試着といった日本文化に触れる体験が豊富です。外国人向け演目として書道体験を実施しており、武家屋敷の中で自分の名前や好きな漢字を毛筆でしたためることができます。また、10月には日本文化の魅力を発信する「2020東京参画プログラム文化オリンピアード」として、旧学習院初等科正堂で「歴史の里の音楽会」を開催。様々な体験で日本文化の素晴らしさに触れてください。



★県民芸術劇場公演「歴史の里の音楽会」10/14(月・祝) 14:00～15:30(予定)
国重要文化財の旧学習院初等科正堂で千葉交響楽団を迎えて室内楽の演奏会が行われます。詳細はHPをご確認ください。



★書道体験 ¥200(体験時間40分)
8・10・11・12月を除く毎週土曜日(前日16:30までに要予約)
チリ出身の石田セシリアさんと息子の光さんが挑戦。セシリアさんは一文字ずつ書き順を確認しながら練習、書道経験のある光さんは筆運びもスムーズです。「日本文化の一端を知ることができてとても良かった。また体験してみたい」と親子で感激。



コスプレの館 栄町

房総のむら前に昨年開館した町営によるコスプレを楽しむことができる施設。店内には忍者や侍、町娘などの時代衣装を始め、浴衣も種類豊富に取り揃えられており、外国人はもちろん日本人観光客にも人気です。和装で房総のむらへお出かけください！



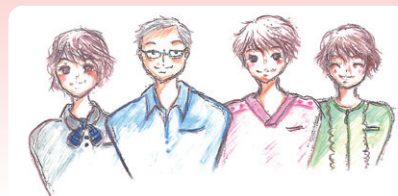
★土産品
指定管理者である「成田ゆめ牧場」の商品や手裏剣、侍刺繍帽子、足袋ソックスなどが人気です。

【房総のむら】

開館時間:9:00～16:30(8月11日・12日は20:00まで延長)
休館日:月曜日(月曜日が祝・休日の場合は翌日休館)
料金:一般¥300、高校・大学生¥150
所在地:印旛郡栄町龍角寺1028
☎0476-95-3333
🌐 <http://www.2.chiba-muse.or.jp/www/MURA/>

【コスプレの館】

開館時間:9:00～17:00
休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日休館)
所在地:印旛郡栄町龍角寺1039-1
☎0476-85-8155
🌐 <http://www.town.sakae.chiba.jp/index.php?code=3729>



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

ユーカリ血管クリニック ～ドクター・ラオシーの夢うつつ～ 【その参】

“誰だろう?”ラオシーの目には、ゆれるバスの車窓の外に、さきほどの女学生の残像がぼんやりと浮かび上がっては消えました。どこかで見たような気がするけれどなあ?それっきりラオシーは、彼女のことを忘れてしまっていたのですが、季節が巡り、いよいよラオシーは、地元のを卒業することになりました。いつものバス停の桜は、ほころんだものの季節はずれの大雪に少し沈んだ枝の向こうには、雪あかりにはえた薄化粧のOLさんの姿がありました。この前まで女学生だったあの娘のようでした。なにか物言いたげな瞳には深い憂えをたたえて、ラオシーの心を刺しぬいてしまうほどの美しさだったのです。(つづく)



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

◎事前に電話でご予約ください。

●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.yukari-kekkan.jp/>

四街道市国際交流協会 四街道市

四街道市国際交流協会は2011年に発足。学生から80代まで約300名が所属しており、四街道市の姉妹都市であるアメリカリバモアとの交流や市内在住外国人の日本語学習支援、公的機関からの依頼による通訳・翻訳業務、文化交流イベントなど、日頃から国際交流活動を精力的に行っています。東京五輪の前に、昨年から英語力をブラッシュアップしようと「英語サロン/ロールプレイング研修」もスタート！ 実践的なプログラムで会話を研鑽



しています。東京五輪では、日頃の学びを活かせる絶好の機会として、会員一人ひとりがおもてなしの心で「日本」を伝えます！

★四街道市国際交流協会 米家靖子会長
オリンピックは英語の実践と日本・日本人をアピールできる大きなチャンス！ 会員には、これまで積み上げてきた学びを馳することなく発揮して欲しい。交通機関や街中で困っている外国人を見かけたら声を掛けたり、機会があればコミュニケーションをはかって貰いたい。私達の普段の暮らしや文化など、リアルジャパンを伝えるメッセンジャーになって欲しいと願います。



★英会話教室(中・上級者クラス)
7月の教室では東京五輪を題材に良い点・悪い点、興味のある点など、全て英語で会話が進められました。観戦チケットやボランティアに応募した方も多く、五輪への期待が感じられます。



★講師 ニック・クリスさん
オーストラリア出身で四街道市在住16年。



★ボランティアガイド
四街道市の伝統行事「和良比はだか祭り」で、外国人観光客のガイドを自主的に行っています。

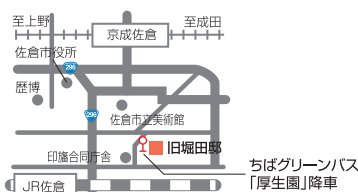
①【四街道市国際交流協会】
開所時間:月・水・金・土曜日10:00～15:00
事務局:四街道市役所第二庁舎1階
所在地:四街道市鹿渡2001-10
☎043-312-6173
🌐 <http://www.y-o-c-c-a.org/>

着物で禅と茶道体験@旧堀田邸 佐倉市

「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」の日本遺産に登録されている佐倉市では、城下町の歴史を活かした体験型観光コンテンツが満載です。東京五輪に向け、インバウンドの誘客にも取り組んでおり、秋には旧堀田邸での禅・茶道体験やサムライ衣装に身を包み、武家屋敷やひよどり坂で武芸体験や散策を楽しむ「サムライ散歩」など、SNS映える名所も多く、外国人のみならず日本人観光客にも好評です。



★サムライ散歩
侍の作法や武芸を体験、神社にお参りなどを行います。
詳細はトビックスページをご覧ください。



①【着物で禅と茶道体験@旧堀田邸】
開催日時:10月17日(木)、11月7日(木)、11月21日(木)、12月5日(木)、12月19日(木) 9:00～12:30予定
内容:旧堀田邸で着付け、勝鳳寺住職によるお話と座禅、茶道体験、庭園散策、城下町商店で昼食など
参加費:¥10,000(昼食クーポン含む) 定員:各日4名
📞 佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

山万ユーカリファーム



「山万ユーカリファーム」は、自然と都市機能が調和した街を目指す山万株式会社が2013年、農業生産法人を設立。ハウス栽培を皮切りに2016年からは露地栽培も行っています。

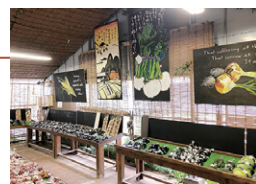
主力のトマト栽培では、環境制御システムの太陽光利用型植物工場、5種類約5,000株のフルーツトマトを栽培。ユーカリファーム独自の「オリジナル培養土」を用いて、トマトが真っ赤に完熟するまで待つ樹上収穫。トマトの持つ最大限の旨味を引き出しており、百貨店やスーパー、直売所、ゴルフ場などで販売されています。ユーカリファームのフルーツトマトを100%使用したジュースは、「モンドセレクション2019金賞」を受賞！ 佐倉の贈答品としてもぜひご利用ください。

農地所有適格法人 株式会社山万ユーカリファーム
●本社:佐倉市ユーカリが丘4-1スカイプラザモール3階
●農場:佐倉市青菅1004 ●☎043-464-0039
<http://farm.yukarigaoka.jp/home.html>



STaD 設置店紹介 vol.10

農産物直売所 榎の木



農産物直売所「榎の木」では、佐倉市を始め、印西市、白井市、八千代市などの生産者約80名と提携しており、生産者自慢の野菜と果物を中心に販売。夏には人気の白井の梨も登場！ また、山万ユーカリファームで栽培している摘みだての完熟フルーツトマトも常時直売されていますのでぜひご賞味ください。「STaD」は、店内奥の地域情報コーナーに設置されています。

農産物直売所 榎の木 ☎043-463-8877
●営業時間:9:00～17:00 ●定休日:お盆・年末年始
●所在地:佐倉市青菅940-1
<http://town.yukarigaoka.jp/townguide/26>

これからイベント

房総のむら「むらの縁日・夕涼み」

8月11日(日・祝)・12日(月・休)9:00~20:00

河童肝試しや子どもみこし、大人向け怪談話などの特別イベントを始め、金魚すくいや射的、風鈴の絵付けなどの昔懐かしい体験が満載です！
一般¥300、高校・大学生¥150。浴衣着用者(基平含む)は入場無料。16:30以降は高校生以上¥100となります。房総のむらで特別な体験をお楽しみください。

◎房総のむら ☎0476-95-3333

◎http://www2.chiba-muse.or.jp/MURA/



これからイベント

成田うなぎ祭り

7月12日(金)~8月25日(日)

成田山新勝寺、成田山表参道周辺および市内参加店
参加店や成田観光館・成田市観光案内所で配布している成田うなぎ祭りスタンプラリーのパンフレットに応募券が付いており、期間中、¥1,000以上のご利用でスタンプを1個押印。3個集めて応募することができます。成田でうなぎや買い物を楽しみ、ぜひ豪華賞品を当ててください！

◎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

四街道

グルメチックフェスティバル2019

9月22日(日) 10:00~15:30 ※小雨決行・荒天中止
都市広場横通路(トヨカドー四街道店とヤマダ電機四街道店の間)

四街道市を始め、近隣地域の飲食店約15店舗が自慢の一品を披露、来場者が1票を投じてグランプリを決めるグルメイベントです。また、市内外の下さこいチームが集結する「ドラマチックよさこい道2019」も同時開催！グルメとよさこいをご堪能ください。
◎四街道グルメチックフェスティバル実行委員会
☎090-2662-8498
◎http://www.facebook.com/animowa/



これからイベント

国立歴史民俗博物館 暮らしの植物苑 特別企画「伝統の朝顔20年の歩み」

7月30日(火)~9月8日(日)9:30~16:30(入館は16:00まで)

※月曜日休館(休日の場合は翌日休館/但し8月13日は開館)

「伝統の朝顔」開催20周年の今年は、暮らしの植物苑特別企画を始め、朝顔に関する図譜や美術工芸品などを公開する本館第3展示室特集展示および20年の歩みを振り返るフォーラムを合わせて開催します。今夏は変化朝顔を存分に堪能ください。8月12日(月)~18日(日)は8:30から開館します。一般¥100、高校生以下入館無料。
◎ハローダイヤル ☎03-5777-8600(8:00~22:00)
◎https://www.rekihaku.ac.jp



青湯柳葉江戸紫榮咲牡丹

これからイベント

文化財施設特別公開& 甲冑試着会

9月16日(月・祝)9:00~17:00(旧堀田邸は9:30~16:30)

佐倉武家屋敷・旧堀田邸・佐倉順天堂記念館の通常非公開の部分を特別に公開します！また、武家屋敷ではサムライ気分を味わえる甲冑の試着会(体験無料/10:00~12:00/13:00~15:00)も行われます。お得な3館共通券(大人¥540・学生¥270)をぜひご利用ください。
◎佐倉市教育委員会文化課 ☎043-484-6192



これからイベント

国立歴史民俗博物館 特集展示

もののけの夏-江戸文化の中の幽霊・妖怪-

7月30日(火)~9月8日(日)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/但し8月13日は開館)

企画展示室B
歴博が所蔵する怪談・妖怪コレクションより、「百鬼夜行図」や浮世絵師・歌川国芳の作品など、厳選された貴重な資料100点を公開！歌舞伎や見世物、風刺画など、江戸時代における怪異表現が果たした役割にご注目ください。一般¥600、小学生¥250、高校生以下入館無料。
◎ハローダイヤル ☎03-5777-8600(8:00~22:00)
◎https://www.rekihaku.ac.jp



三代歌川国芳「書讀岡崎猫石妖怪」大判錦絵3枚続 弘化4年(1847) 国立歴史民俗博物館蔵

佐倉の夏! ものけの夏! すたんぷらりー

9月20日(土)~9月28日(日)

佐倉市ではこの夏、3つのコースのスタンプラリーを実施。文化施設見学やイベント参加でスタンプを集め、各コースの内容に応じて妖怪シールや景品を貰うことができます。また、妖怪シール1枚以上を獲得して9月7日の「みらいいち」に参加すると、抽選で豪華賞品が当たります！詳細は佐倉市HPをご確認ください。
◎佐倉市教育委員会文化課 ☎043-484-6192
◎http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/mononoke/

白井市文化センター・プラネタリウム「星空ジャズアワー」

9月5日(木)、7日(土)11:00~11:45

星空の下でジャズの音色を楽しむCDコンサートです。観覧料大人¥340。当日10:30から観覧券を販売します。予約不要。
◎白井市文化センター・プラネタリウム ☎047-492-1125

第28回八街ふれあい夏まつり

8月17日(土)10:00~21:00

けやきの森公園、八街駅南口商店街ホコタ、山田台コミュニティセンター模範店や八街グルメのほか、ダンス&ライブショー、スタンプラリー、花火など、八街市をあげての夏まつりです！八街産生姜の絶品やまたジンジャーケーキもぜひご賞味ください。荒天中止。
◎八街ふれあい夏まつり実行委員会 ☎043-443-3021(八街商工会議所)

朗読サロンこころぎの輪「第29回朗読のつどい」

9月19日(木)①10:00開演(9:30開場) ②14:00開演(13:30開場)

ミレニウムセンター 佐倉

今回は「佐倉の祭り」と「たんたん山」の演目で、佐倉の歴史と佐倉に伝わる話をお届けします。参加無料。定員100名。申込み不要。
◎朗読サロン「こころぎの輪」 ☎043-484-1284(内田さん)

第2回クラシック・ガラいいんざい2019

8月18日(日)15:00開演(14:30開場)

印西市文化ホール

印西市ゆかりのアーティストたちによる名曲の饗宴をお届けします。ドビュッシー「版画」、モーツァルト・セレクション「恋とはどんなものかしら」(オペラ「フィガロの結婚」より)などを演奏。詳細はHPをご覧ください。一般¥2,000、小学生から高校生まで¥500。
◎印西市文化ホール ☎0476-42-8811
◎http://www.city.inzai.lg.jp/0000009284.html

第25回愛光秋まつり

10月5日(土)11:00~15:30

佐倉市の社会福祉法人「愛光」主催の秋まつりです。模擬店やお笑い芸人ステージなど、盛り沢山です。どうぞお気軽にご来場ください。雨天決行。
◎社会福祉法人愛光 ☎043-484-6394(李さん)

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。

千葉ロッテマリーンズvs読売ジャイアンツ

長嶋茂雄記念岩名球場でイースタンリーグ公式戦を開催!

佐倉市では千葉ロッテマリーンズと「ALLforCHIBAフレンドシップ協定」を締結しています。

今年は来場者へマリーンズグッズ等のプレゼントが当たる抽選会を実施! 未来の千葉ロッテマリーンズを担う若手選手が躍動する姿を球場で応援しよう!

●日時 9月1日(日)13:00試合開始 ●場所 長嶋茂雄記念岩名球場
●チケット料金 ※()は小学生料金 ※球場外に飲食販売あり

	前売券	当日券
特別内野席 (内野スタンド席)	1,500円(1,000円)	2,000円(1,500円)
内野芝生席	1,000円(500円)	1,200円(700円)
外野芝生席	500円	700円

※ハートフル割引(障がい者割引)として当日券金額の50%の価格で販売
ハートフル割引の前売り券は市役所生涯スポーツ課でのみ販売
※車いす席6席(内野スタンド内)

●Web販売: 千葉ロッテマリーンズHP特設サイト
直接販売: 佐倉市役所 生涯スポーツ課 ☎043-484-6742
佐倉商工会議所 ☎043-486-2331
佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

会場アクセス▶京成佐倉駅北口から無料送迎バスを運行 ※駐車場はございません。
問い合わせ▶佐倉イースタンリーグ実行委員会 TEL.090-4725-2334(平日9:00~17:00)

★いろいろな占い大集合★

きっと開ける、あなたの運勢!



- ★フェアリーテール [占星タロット占い]
- ★和香菜 [日本神界カード / 和草カード占い]
- ★coki.miya [12星座によるアロマセラピー]
- ★クレイ魔女 まえだヨウコ [月よりリーディング / クレイセラピー]
- ★心の癒処 zicca [タロットリーディング / エネルギーヒーリング / まるタロット1枚引き]
- ★A.C.C.-Ayumi Color Consulting [パーソナルカラー / カラーセラピー]
- ★happy♡四柱推命 [四柱推命]
- ★オフィス才華 [霊視カウンセリング]
- ★メイクセラピストへ〜 [メイクセラピー]

皆様のご来場をお待ちしております。

開催日 9月11日(水) 毎月1回・第2水曜日開催

TIME・11:00~16:00 牧の原モア フードコート内
15分/30分の予約優先制・複数体験可・占いはそれぞれ異なります

ご予約は毎月最終土曜日開催のモアマルシェ内
「フェアリーテール(タロット占い)」にて

お問合せ (株)コミュニティデザイン ☎043-486-1107 (平日9:00~17:00)

外国人モニターツアー、 佐倉市で「サムライ散歩」を体験!



7月14日(日)、佐倉武家屋敷で外国人モニターツアーの「サムライ散歩」が行われました!

これは、千葉県の魅力を海外に発信していこうと、今年度から県がシンガポールを対象に取り組んでいるもので、同国からのメディア招請事業として、初めて佐倉市で行われました。



着付けの様子

この日訪れたのは、SNS等で特定のジャンルに強い影響力を持つマイクロインフルエンサー、オンラインメディアなどのシンガポール人5名。佐倉の歴史遺産を次世代に継承していこうと、観光ガイド活動などを行っている「NPO法人佐倉一里塚」サポートのもと、武家屋敷の旧旧馬家でサムライ衣装に着替え、武士の作法や心得、刀の扱いなどを学びました。

古流の剣術を学んでいる一里塚会員による演舞披露では、真剣を用いて行



色々なポーズで写真撮影



演舞披露

れ、敵に斬られる前に斬る型や後方に敵がいる場合の型などが披露され、素早い所作と迫力の演舞に拍手が沸き起こりました。また、一里塚会員の説明で屋敷内を見学。参加者は皆、情報発信者であることから、映像や写真撮影を積極的に行い、ポーズをとりながら互いに撮影し合う姿が多く見られました。

来日経験がありシンガポールでシェフを務める日本食に精通した男性は、かまどの羽釜に興味津々。また、初めて訪れた佐倉市について「静かで穏やか、美しい町」と印象を語りました。ウェブメディア会社に勤める女性は「もっと体験があった方がいい」とプログラム内容を指摘。体験内容の一つである木刀を使った庭木での鍛錬が雨の為、出来なかったことを残念がっていました。

日本遺産・佐倉城下町侍体験ツアー「サムライ散歩」を主催する佐倉市観光協会では、今年10月から来年5月まで体験ツアーを予定しており、訪れる外国人のニーズに合わせたプログラム対応も視野に入れ、国内外の観光客に歴史的建造物と古の道筋を散策できる「城下町・佐倉」の魅力を発信していきます。



「旅人大賞Trend Spot Award 2018」特別賞を受賞した「サムライの古径」(ひよどり坂)

【サムライ散歩】

- 開催日時：10/26(土)、11/9(土)、11/23(土・祝)、12/14(土)、12/21(土)9:30~12:30ほか、詳細は佐倉市観光協会のHPでご確認ください。
<http://www.sakurashi-kankou.or.jp/>
- 料 金：¥6,500(予定)※昼食クーポン券・入館料込み
- (問・申)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

まちづくりコラム Vol.33

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!

夏休みは、農家で“自由研究”!

いよいよ、夏本番ですね!

夏休みの宿題を抱えている小学生がいるご家庭では、毎年恒例のお子さんの自由研究を家族で考え、楽しませているかもしれませんね。

私も、以前子どもの自由研究を印旛沼の水質浄化活動に取り組まれている方にご協力を頂き、子どもにとっても家族にとっても貴重な体験をさせて頂きました。

北総エリアは、歴史・文化・自然など魅力的な地域資源に恵まれたエリアですので、自由研究のネタには困りませんが、今回は農家さんに協力して頂く“自由研究”の可能性を探ってみましょう!

野菜を栽培されている農家さんであれば、この時期は何といっても美味しい夏野菜ですね! 親子での夏野菜の栽培状況を観察したり収穫体験はもちろんですが、収穫した野菜を使用して農家さんのおすすめの食べ方を親子でチャレンジ(調理)してみるのも良い研究の一つになりますね。また、畑や周辺の里山にはたくさんの生き物もいますので、昆虫採集なども組み合わせてはどうでしょうか? 農家さんは自然と共生して農業に取り組まれていますので、落ち葉を活用するなど土づくりにそれぞれ工夫を凝らしていますので、こちらも研究題材のひとつになるかもしれませんね。

さらに、農家さんは漬物や梅干しなどの様々な保存食をつくれるなど、加工のノウハウも持っていらっしゃる方が多いので、このあたりも研究題材になるかもしれません。

とっておきの農体験“自由研究”をご紹介します! モアマルシェ×STaD企画

印西市で有機農業(農薬・化学肥料を使用しない栽培方法)に取り組む「楽健(たのけん)農園」さんの畑で、夏野菜の収穫体験をして、牧の原モアのモアマルシェキッチンで採れたての野菜を調理(農家さんおススメ)してみんなで食べようという企画です。畑では、収穫体験はもちろんですが、野菜や有機農法のお話を農家さんよりたっぷりご紹介頂きますので、自由研究としても魅力あるものになると思います。

この夏、農家で“自由研究”に挑戦しませんか!

夏休みは、農家で“自由研究”

- ◎日 時：8月24日(土)
9:00 楽健農園集合
11:30~ 牧の原モアにてランチイベント
- ◎農 園：ローソン印旛平賀学園園入口店
(印西市平賀1199-1)近く
- ◎定 員：20名
- ◎参加費：大人¥2,000/小学生以上¥1,000/未就学児無料
- ◎申 込：(株)コミュニティデザイン ☎043-486-1107(平日9:00~17:00)



聖隷佐倉市民病院 健診センター 最新情報

健診センター 放射線科 佐藤 美帆

健診センターのレントゲン撮影室では、2018年10月に胸部レントゲン撮影装置(コニカミノルタ株式会社製)を導入し、より低被ばく・鮮明な画像で検査ができるようになりました。

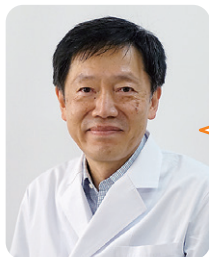
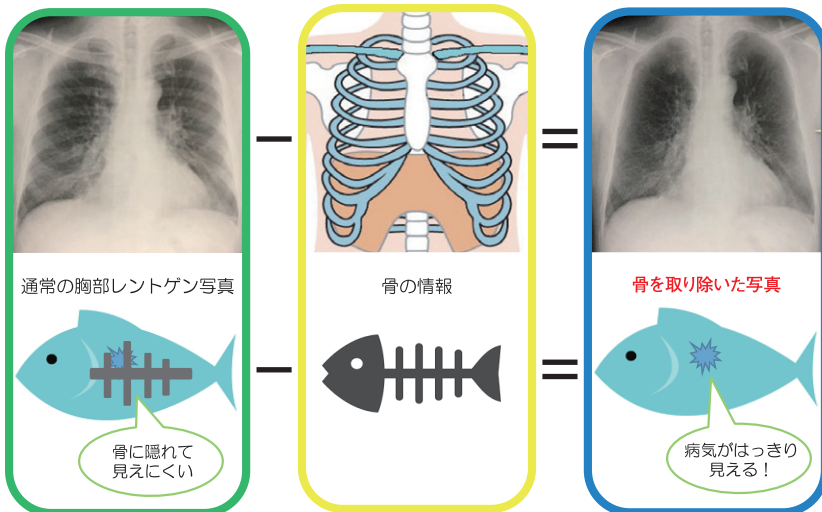
- ◆FPD(フラットパネルディテクター)方式となり、透過したX線を直接検出し画像にすることで、少ない線量でも鮮明な画像を作成することができるようになりました。
- ◆コンピュータの画像処理により、従来のレントゲン画像に加え、様々な画像情報を作り診断に貢献できるようになりました。過去の画像と今回画像を引き算して表示する「経時差分処理」や肋骨・鎖骨の信号を減弱する「肋骨減弱処理」ができるようになりました。今回は「肋骨減弱処理」について詳しくご紹介します。

どんな写真が出来るのか 見てみよう!

通常の胸部レントゲン写真から、骨の信号を減弱させることで肋骨・鎖骨を取り除いたように見える写真を作ることができます。

早期の肺がんは淡い影や節のように見えることもあり、病変の位置によっては心臓や骨に隠れて発見しにくくなってしまうことがあります。この画像処理を行うことで、骨に重なって見えにくくなっていた病変をより発見しやすくなる効果が期待できます。

実際に胸部レントゲン画像を見て診断を行う医師からもご好評をいただいております。



医療も機械も日々進歩しています。
この新しい技術を利用することで、今までと比べ小さな病変まで認識しやすくなったと感じており、非常に診断に有用なものと考えています。
皆さんも一年に一度は健康診断を受診し、ご自分の健康チェックをするようにしましょう。

聖隷佐倉市民病院 健診センター 所長 有田 誠司



今日から始められる健康習慣!!

摂食・嚥下障害看護 認定看護師 馬目 美由紀

『咀嚼(そしゃく)』とは、食べ物を噛み砕き、飲み込むことを意味します。
私たちは1回の食事で、約600回の咀嚼をしています。
戦前には、約2倍の咀嚼をしていたと言われています。
現代の食べ物は、昔に比べ軟らかい食物が増えており、いつのまにか咀嚼する回数が減少しています。
しっかり咀嚼して食事をおこなうことで、たくさんの良い効果があります。

- ①脳の働きを活性化して、認知症を予防します。
- ②消化を良くして、栄養の吸収を良くします。
- ③虫歯・歯周病を予防します。
- ④満腹中枢が刺激され、肥満予防になります。
- ⑤顔の筋肉を鍛え、表情が良くなります。
- ⑥視力低下を防止します。



パタカラ体操

『パ』『タ』『カ』『ラ』と発音する口の体操で、食べるときに働く筋肉を鍛えることができます。

『パ』= 口を閉じる運動
『タ』= 舌で上あごをグッと押す運動
『カ』= のどの奥に力を入れる運動
『ラ』= 舌を丸める運動



噛むことの利点を見直し、よく噛んで食べる食生活を心掛けてみてはいかがでしょうか。

『8月・9月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

聖隷リハビリフェアを開催します

整形外科医による手指・手の痛みについての講演、リハビリ専門職による自宅で出来る簡単な運動や脳トレレクチャー体験を行います。

今年度はご自身の興味がある体験を選択できるようになりました!

- 日時／9月7日(土)9:30～11:30(開場9:00)
 - 場所／6階ホール・1階リハビリテーション室
※講演後1階リハビリテーション室へ移動します
 - 内容／【全員参加講演】『手指・手の痛みについて』
講師：整形外科 主任医長 上野 啓介
【選択式体験】※予約の際に参加したい項目を①～④
(肩・膝・手指・脳トレ)の中から2種類、お伺いします。
①肩のストレッチ ②膝のストレッチ
③手指のストレッチ ④体操や紙面を用いた脳トレ方法
講師：リハビリ専門職
 - 定員／50名(参加無料・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(土日祝祭日除く)
☆申込み締切／8月30日(金)※定員に達し次第終了させていただきます。

ロビーコンサートを開催します

今回は、ハワイアンバンドによる演奏です。素敵な音色をぜひ、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

ハワイアンバンド『KAOLUNA』



- 日時／8月24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

アイアイフェア2019を開催します

『目の愛護デー(10月10日)』にちなみ、眼科医の講話と無料体験を実施します。

参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。ご自分の大切な“目”について、一緒に考えてみませんか。



- 日時／10月19日(土)13:30～15:30(受付13:15)
- 場所／1階ロビー
- 内容／講演：『白内障について』
講師：眼科 医長 小野田 康孝
その他、眼圧測定や緑内障・白内障の疑似体験も行います。
- 参加無料・申込不要
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

STaD × 三門農園 アイガモの放鳥



三門増雄さん

6月8日(土)、佐倉市青菅にある「三門農園」で、「STaD」とのコラボレーション企画による農業体験が行われ、3月のトラクター試乗と5月の田植え体験に続いて、アイガモの放鳥が行われました。

この日は、佐倉市を始め、四街道市、印西市、富里市から家族連れを中心に約25名が参加。皆さん田んぼに到着すると、春に自分たちが植えた苗の成長に興味深そうに眺めていました。

まず始めに、農園主の三門増雄さんから挨拶があり、タヌキやイノシシ、カラスなどの外敵からアイガモを守る為、電柵を設置して見守りを続けることや田んぼの水草や虫だけでは餌が足りず、くず米を毎日あげることなど、アイガモ農法の苦労について話がありました。放鳥されるアイガモは、約1ヶ月間ハウスの中で飼育されてきた約80羽で、水の中に入るのはこの日が初めてです。放鳥の際には、ヒナを驚かさないようそっと抱き上げ、やさしく田んぼに放すようアドバイスがありました。参加者は



昨年も参加している方が多く、皆さん慣れた手つきでヒナをやさしく抱え田んぼに送り出します。最初は足取りがおぼつかなかった様子のヒナも、時間が経つにつれ徐々に慣れていき、バシャバシャと水しぶきをあげながら元気な声を響かせ、参加者は写真や動画を撮影しながら、微笑ましそうに見つめていました。

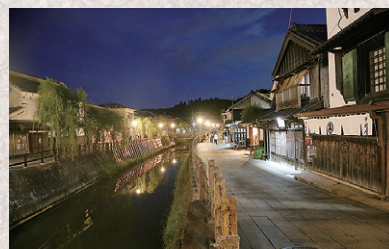
アイガモたちは、穂が出るまでは田んぼで昼夜を過ごし、稲を育くみます。次回は収穫の秋で、9月に稲刈り体験を行います。アイガモと稲の成長を見届けながら稲刈りに汗を流しませんか!



- 稲刈り体験
9月7日(土)9:00～12:00 参加費¥2,000(4名様まで)
◎お問い合わせ・お申込み (株)コミュニティデザイン(担当: 伊藤)
☎043-486-1107(平日9:00～17:00)
info@machi-design.jp
■三門農園ホームページ <http://mikadonouen.com/>

STaD × 江戸優り佐原

水運で江戸時代から商都として栄えた佐原。当時の面影を残す水路や水辺空間を活用した、夕暮れどきに浴衣で楽しめる灯りと音のイベントが開催されます。子供からお年寄りまで楽しめる夏の終わりのコンサート。日本中でブームのかき氷も多様なラインナップが揃っています。ぜひ夏の佐原にお出かけください。



イベント

さわら・町並み・竹灯り～ゆかたで楽しむ灯りと音～

期間中は、佐原の歴史的町並みが竹灯りと和傘で幻想的にライトアップされます。14日(水)には、灯ろう流しや演奏会、花火なども予定されています。

灯りで彩る佐原の町並み(ライトアップとオブジェ).....

期間：8月10日(土)～15日(木) 各日18:00～

会場：伊能忠敬旧宅前 忠敬橋周辺

夢灯ろう流し(雨天中止).....

期日：8月14日(水) 会場：伊能忠敬旧宅前

◎灯ろう1個700円・受付は17:00～

◎井上美容室にて、浴衣の着付け(無料)レンタル(1,500円)のサービスもあります。※要事前予約 TEL.080-5455-7577 (佐原おかみさん会)

◎浴衣でご参加の方先着100名に竹炭をプレゼント。

篠笛演奏 18:00～／佐原囃子演奏 18:45～／灯ろう流し 19:30～／ナイアガラ花火 20:30～

主催・お問い合わせ：佐原おかみさん会 TEL.080-5455-7577



県民芸術劇場・佐原軒先コンサート 千葉交響楽団による弦楽四重奏演奏会

2つのバイオリンとヴィオラにチェロという4つの弦楽器で構成される弦楽四重奏。コンサートは二部構成で、第一部はクラシックのスタンダードナンバー。第二部は映画音楽で、懐かしの名曲や子ども向けのアニメソングなども演奏されます。

日時：9月8日(日)14:00～15:15

会場：佐原町並み交流館 (佐原三菱館)

出演：千葉交響楽団メンバー

主催：佐原商工会議所／千葉県

お問い合わせ：佐原商工会議所 TEL.0478-54-2244



かとりナイトマーケット

小野川兩岸に物販・飲食店合わせて約25軒が出店。浴衣でのお買い物や食べ歩きをお楽しみいただけます。

日時：8月14日(水)16:00～21:00(雨天中止)

会場：小野川沿い(忠敬橋から共栄橋の間)

主催・お問い合わせ：かとりナイトマーケット実行委員会

katoricity.sk@gmail.com

一夜限りの野外コラボディナー.....

カーザ・アルペラータ(イタリアン)×夢時庵(フレンチ)

佐原の人気店がコラボレーション。小野川沿いの路上に一夜限りの野外レストランが出現します。竹灯りを眺めながらのプレミアムなひと時をお楽しみください。(雨天時は店内でのご提供となります)

料金：お一人様12,000円(フリードリンク付)完全予約制(17:30スタート)

お問い合わせ・お申し込み：カーザ・アルペラータ TEL.0478-79-9422

夢時庵 TEL.0478-52-2466



江戸優り佐原のかき氷

ここ数年、日本中で空前のブームとなっているかき氷。佐原にも個性的で美味しいかき氷を提供するお店がたくさんあります。ぜひ「佐原かき氷マップ」を片手に食べ歩きをお楽しみください。

【佐原かき氷マップ掲載店舗】

佐原茶寮花冠／いなえ／かき氷紋次郎／

佐原商家町ホテルnipponia／ほていや

本店／忠敬茶屋／佐原十三里屋／

CafeGalleryるふな／水郷あられよし野／虎屋菓子店／レストランテ

カーザ・アルペラータ／よいみ／癒し雑貨らばん／高六



かき氷 紋次郎 小江戸氷・莓

かき氷マップは
こちらから▶



【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 2019 8・9月号



1 千葉ロッテマリーンズVS読売ジャイアンツ イースタンリーグ観覧券

4ページでご案内しているイースタンリーグ公式戦の内野芝生席にペアで3組ご招待! プロ野球選手の華麗なプレーを生で楽しみください!

3組6名様



2 「山万ユウカリファーム」フルーツトマト2パックと プレミアムトマトジュース1本(180ml)

「山万ユウカリファーム」が土と完熟にこだわったフルーツトマトとモンドセレクション2019金賞受賞で、素材の味をそのままお楽しみ頂ける「プレミアムトマトジュース」をセットにしてプレゼント! 自慢の味をご堪能ください。

5名様



3 Serendipity floral フローラルペイントのガラス作品

印西市の牧の原モアで毎月開催されている「モアマルシェ〜マンスリーセレクション〜」より、フローラルペイント作家「Serendipity floral」の作品をプレゼント! ガラスに描かれた素敵なペイントが日常を華やかに彩ります。

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 (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」のHPからもご応募頂けます!

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

締め切り 2019年8月25日(日)まで必着

※当選者は「STaD」のHPで発表させていただきます。

編集後記

●東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は楽しみにされていますか? 私は観戦チケットの抽選が外れて残念ですが、その分テレビ観戦でしっかり応援していきたいです! 外国のお客様が多く訪れる機会です。おもてなしの心で迎え、私達の国を地域を日本人が好きになって頂きたいですね。(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。