

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

2019 12・2020 1月号 Vol.105

TAKE FREE
ご自由に
おもちください

【特集】 災害から数ヶ月、 農業従事者の現在

すたっとTV

検索

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

表紙写真：取材させて頂いた農家さんの野菜と梨

クリスマスチャリティーフェア 佐倉市

12月12日(木)・13日(金) 10:00~16:00
ギャラリーリーベ(佐倉市ユーカリが丘2-1-16)

クリスマスアレンジ花を始め、手作り知育玩具、刺繍小物、手織り、ミニチュア小物、お菓子など、様々なジャンルの作品が一軒家のギャラリーを彩ります。両日とも軽食ランチをご用意。素敵な作品との出会いをお楽しみください。入場無料。駐車場はありませんのでご注意ください。

☎ ギャラリーリーベ ☎043-461-9004(土屋さん)



まみぼけ作品展 成田市

1月17日(金)~19日(日) 10:00~16:00
なごみの米屋ギャラリー飯田町店

木工、ドール、油彩など、作家「まみぼけ」による“笑顔”と“猫”をモチーフにした作品約50点を展示。期間中は壁掛けタイプのドールブッフェやガラス彫刻のワークショップも開催されます。様々なジャンルで創作された「まみぼけ」の作品とものづくりの体験をお楽しみください。入場無料。

☎ 茂野さん ☎090-2629-2912



第37回新春佐倉美術展 佐倉市

1月5日(日)~19日(日) 10:00~18:00
(入館は17:30まで/6日(月)と14日(火)は休館)
佐倉市立美術館2・3階展示室

佐倉を拠点として活動する作家たちの作品が一堂に会する新春展。絵画、陶芸、彫刻、染色、竹芸など、様々な分野における伝統と現代が織り成す作品をご鑑賞ください。会期中、作家らによるギャラリートークも行われます! 入場無料。

☎ 佐倉市立美術館 ☎043-485-7851

☎ <http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/>



作品展

地元の新鮮野菜や加工品、パンやスイーツ、手作りアート作品も満載のモアマルシェ!

12/15 Sun

Xmas MORE Marché

クリスマス・モアマルシェ

貝殻亭グループの
美味しいお料理を
ご堪能ください。

★セット★
★大人セット 1,000円
八千代葉膳カレー or ガバオ +
クラムチャウダー
★お子様セット 800円
キッズ*ミートボール入りトマト煮込み +
クラムチャウダー
※セット以外に、単品メニューもご用意します。

★テイクアウト★
★骨付き鶏もも肉のコンフィ
★豚の骨付きスペアリブ

Dance stage!

ダンス★ステージ!
10:10~陽の広場

◎内容は予告なく変更になる場合がございます。

モアマルシェ事務局: (株)コミュニティデザイン TEL.043-486-1107 (平日10:00~16:00)

MORE 牧の原モア

☎0476-48-5514

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

〒270-1331 印西市牧の原1丁目3番
1400台の駐車場を完備

牧の原モア

検索

詳細は
モアマルシェ
特設Facebook
ページで
チェック!▲



LINE@ はじめました!
お友達募集中!
イベント情報など配信! @makinoharamore



【特集】災害から数ヶ月、農業従事者の現在

9月の台風15号、10月の台風19号、そして記録的豪雨と、2019年の秋は度重なる災害にさらされ、作物被害やハウスの倒壊を始め、廃業を余儀なくされた方など、農業従事者にとって苦難の秋でした。災害から2ヶ月が経った11月初旬、生産者の現在を取材しました。

大澤農園/大澤敏弥さん 四街道市

開拓地である四街道市鹿放ヶ丘で、開拓2世としてトマトやシタケ栽培を中心に農業を営み、「四街道市朝市会」の会長として朝市も牽引しています。鹿放ヶ丘では、台風15号の影響で廃業を決断した養鶏場や扇風機が使用できない等の暑さによる乳牛の死亡被害などが発生。また、「四街道市朝市会」の会員である専業農家の大半が高齢なことから、今後も廃業が増える可能性を示唆します。大澤農園ではハウスのビニールが飛ばされましたが、仲間の協力を得て張替作業を自ら実施。現在は作業の遅れを取り戻すべく、トマトの生育作業に追われる毎日です。このまま順調にいけば、新年1月にトマトの収穫期を迎えます。四街道市朝市で苦難を乗り越えた実りをぜひお手にお取りください。



★大澤敏弥さん

①【大澤農園】
所在地: 四街道市鹿放ヶ丘183-1
☎090-2753-4997



★トマトの苗はハウスが被害にあった為、約2週間、仲間のハウスを借りて栽培。11月初旬に自分のハウスへ迎えることができ、成長した苗の誘引作業に追われていました。



★「四街道市朝市」毎週日曜日7:30～8:00/四街道市役所駐車場(年内は12月22日で終了、新年は1月19日から開始!)
生産者と消費者がふれあいながら旬の野菜や加工品などを楽しむことができます。被災後に収穫された冬野菜をぜひご賞味ください。



稲坂なし園/稲坂敏幸

稲坂なし園の3代目で、「四街道市果樹組合」と「四街道市朝市会」に所属。「四街道市朝市会」では一番若手となる35歳です。稲坂なし園では6種類の梨を栽培しており、台風15号の直撃で収穫前の新高、新興、王秋の梨が落下の被害を受けました。日頃からfacebookで日常を綴るなどの情報発信を行っており、被害を受けたその日のうちに落下被害と加工食品としての利用を呼び掛けたところ、瞬間に情報が拡散され、支援の輪が広がります。落下梨は5kg1,000円で販売。地元四街道市を始め、佐倉市や成田市、遠くは都内からも購入者が訪れ、翌日に完売しました。想像を遙かに上回る速さで支援の輪が広がったことに驚くと同時に感謝の気持ちが溢れます。SNSを活用したリアルタイムでの情報発信は、新しい支援のカタチを生み出し、その支援の輪は県内各地で広がりを見せています。



★被害は梨の落下以外にも、梨園を囲む多目的防災網の破損や梨の葉が飛ばされたことによる狂い咲きが発生。季節外れの花は主力商品の豊水に実が成るか来季に暗い影を落とします。

①【稲坂なし園】
所在地: 四街道市大日2104 ☎090-8115-8676
<https://www.facebook.com/nashienn/>
<https://www.facebook.com/nashienn.inasaka>



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～ 【その五】

医学校は卒業できたものの、ラオシーは、春まだき、奥入瀬(おいらせ)の雪解け道をリュックひとつで、さまよっておりました。途中、温湯(ぬるゆ)に、こけしをもとめ、亡くした妹の代わりに抱いて、ふもとの街に降りてくると、真っ白な裾野の津軽富士に魅入られ、お城の残雪に入ってゆきました。りんご酒に酔い、うつらうつらしていると、うしろから懐かしい声がこだまして来ました。“お兄ちゃん!”振りかえると故郷のバス停の彼女が、雪灯りの向こうにたたずんでいたのです。“妹も生きていれば、同じくらいの年格好だろうに...”はっと目ざめたラオシーは、いよいよ医者になる覚悟を決め、その晩の夜行列車に乗り込みました。その頃、東京では、行方不明のラオシーに付属病院の院長先生からお呼びがかかっていたそうです。(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.yucari-kekkan.jp/>

さん 四街道市



★稲坂敏幸さん



★2tの量に及んだ梨の落下被害

眞野農園/眞野好則さん 佐倉市

佐倉市生谷で代々農業を生業とし、メロンを中心に米や野菜作りを営む数少ない専業農家の一人です。地区の中心的な存在として、生谷の環境保全や地域振興に取り組む「瑞穂会」と耕作放棄地の抑止として地域で農地を守る集落営農を推進する「生谷農苑食環組合」の会長を兼任しています。眞野さんのメロンハウス8棟は台風15号の暴風で全壊。「ショックだったね」と当手を振り返ります。それでも即行動に移したことで10月下旬には資材が届き始め、ハウスの復旧作業が進められています。生谷の土地とともに生き、五倫五常の精神で農家のみならず新旧住民が心通う地区になるよう、コスモス祭りや祭礼など、地域の催事にも尽力しています。強い責務と大きな信頼が寄せられる中、下を向くわけにはいかないと、今日も幾つもの農地を巡りながら作業に汗を流します。



★眞野好則さん



★台風15号で全壊したハウス



★毎年10月には景観作物として植えられたコスモス畑を会場に「コスモス祭り」を開催。約2,000名が来場する生谷地区の秋の風物詩となっています。

①【眞野農園】
所在地: 佐倉市生谷403
☎080-2243-5822

佐倉市内の農業イベント情報

★ユニバーサル農業さくらイオン販売会

日時: 12月7日(土) 10:00~16:00

内容: 若手農業者による農産物卸売や福祉事業所の福祉作品販売などが行われます。

会場: イオンタウン
ユーカリが丘



★やとみ直売所感謝祭

日時: 12月8日(日) 9:00~16:00

内容: 日頃のご愛顧に感謝込めて、弥富地区の新鮮野菜や加工品の販売が行われます。採れたて野菜をお楽しみください。

会場: やとみ直売所
(佐倉市岩富町532番地)

佐倉市内の農産物直売所については、下記をご参照ください。
<http://www.city.sakura.lg.jp/0000004736.html> ☎佐倉市役所農政課 ☎043-484-6142

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

ご協賛募集

「STaD」は千葉県北総地域を対象とした隔月発行の情報誌で、季節に応じた特集を始め、地域のニュースやイベント情報など、多彩なコンテンツで、北総地域の魅力を発信しています。北総各地約250箇所に設置のご協力を頂いており、創刊から約15年、地域の皆様からご愛顧を頂いている地域に根ざした情報誌です。

広告料金: (単発掲載)

●1/2 枠(191×140mm)…70,000円(税別)

●1/3 枠(191×92mm)…50,000円(税別)

●1/6 枠(92×92mm)…30,000円(税別)

※上記以外のスペースをご希望の場合は、ご相談ください。

※別途原稿制作費申し受けます。

※詳細はお問合せください。

●発行部数/15,000部(設置 約250ヶ所) ●発行日/隔月1日発行(偶数月)

●配布・設置エリア/佐倉市・酒々井町・八街市・富里市・成田市
四街道市・八千代市・印西市・白井市・香取市

●配布・設置方法/公共機関…市役所・公民館・図書館・美術館他

*交通機関…ちばグリーンバス全車内

北総線千葉NT中央駅など6駅 他

*その他…地元企業・カフェ・ギャラリー・個人店

大型ショッピングモール・スーパー 他

「すたっと」は30代~70代の幅広い年齢層の読者に支えられており、そこに掲載される広告も地域の情報として注目されています。



情報を発信することで
地域を元気に、そして人を元気に!

タイアップ広告や記事広告のご提案もさせていただきます。

また、まちづくりと連携した各種プロモーションやコンテンツ制作も承りますので、
どうぞお気軽にお声かけください。

●問い合わせ



株式会社 コミュニティデザイン

〒285-0012 千葉県佐倉市田町74-1 TEL.043-486-1107 FAX.043-486-1102

これからイベント

房総のむら「むらのお正月」

1月2日(木)・3日(金)9:30~16:00

日本の伝統的な正月飾りの展示や大道芸などの特別イベントを始め、干支のどるめんこ、干支張り子のちぎり絵といったお正月らしい体験も豊富です。入館料一般¥300、高校・大学生¥150、中学生以下・65歳以上無料、当日和服着用の方は無料!

◎房総のむら ☎0476-95-3333
◎http://www2.chiba-muse.or.jp/MURA/



これからイベント

新春佐倉七福神巡りガイドツアー

1月4日(土)10:00~12:30

(佐倉新町おはやし館前10:00集合)
「佐倉七福神ガイドの会」が佐倉七福神を中心に旧城下町佐倉の町並みをご案内。参加希望者は住所・氏名・電話番号を明記の上、FAXでお申込みください。参加費¥200。また、元日から10日まで佐倉七福神巡り2020が開催されます。オリジナル朱印帳を手に開運招福の散策を楽しみませんか!

◎佐倉七福神ガイドの会
◎FAX.0476-98-1845(鎌滝さん)



これからイベント

いんざい七福神めぐり

Aコース/1月12日(日)印西市立中央公民館9:30出発(9:00受付開始)
Bコース/1月19日(日)北総線千葉ニュータウン中央駅9:30出発(9:00受付開始)
Aコースは五福神参りを中心に巡る約8km。Bコースは泉倉寺の住職講話を拝聴するなどの約12kmです。また、昼食時Aコースではお汁粉、Bコースではバラッパまんじゅうがふるまわれます。詳細はHPでご確認ください。参加費各日¥300、定員各日50名、12月28日までにお申込みください。

◎印西ふるさと案内人協会
FAX.0476-46-0193(井越さん)
◎inzaifurusato@yahoo.co.jp
◎0476-46-0193(19:00~21:00)
◎https://inzaifurusato.jimdo.com/



これからイベント

ジャズin佐倉

1月25日(土)14:00開演(13:30開場)

佐倉市民音楽ホール
世界的に活躍するサクソ奏者で佐倉市在住の佐藤洋祐氏を迎え、ジャズのスタンダードナンバーを中心にカルテットでお届けします。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。

◎ジャズin佐倉コンサート実行委員会
◎090-9967-0704(羽山さん)
◎ashayama@catv296.ne.jp



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「冬の華・サザンカ」

11月26日(火)~2020年1月26日(日)9:30~16:30
(入苑は16:00まで)※月曜日休苑(月曜日が休日の場合は翌日休苑)および年末年始(12月27日~1月4日)
冬を代表する園芸植物のサザンカは日本を原産とする日本特産の花木です。大きく「サザンカ群」、「カンツバキ群」、「ハルサザンカ群」に分けられ、今回は約140品種を鉢植えで展示。また、昭和から平成まで時代を彩ってきたサザンカをパネルで解説します。入苑料¥100、高校生以下無料。1月12日(日)は入苑無料。

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



東牡丹(あづまぼたん)

これからイベント

六軒巖島神社の年越し神輿

12月31日(火)21:00~

六軒巖島神社(印西市大森4336)
六軒巖島神社では、大晦日に年越しそばや甘酒、豚汁が参拝客にふるまわれます。太鼓演奏や神楽などが披露され華やかな雰囲気の中、新年が近づくと皆でカウントダウン、年明けと同時に万灯神輿が境内を練り歩き新しい年の幕開けを祝います!

◎六軒巖島神社年越し神輿実行委員会
◎0476-42-2958(斎藤さん)



催 第9回あすへの灯火・夢・希望のライトアップツリー~
11月30日(土)~12月25日(水)
JR八街駅北口 森のいずみ公園
八街市内4つの中学校区で制作されたツリーを展示。各中学校区の創作性溢れるツリーと手作りならではの心あたたまる灯火をご覧ください。
◎八街市教育委員会社会教育課 ☎043-443-1464

講 本物の生きる力ってなんだろう ~子供と自分を信じるヒント~
12月21日(土)10:00~12:15(9:40受付開始/11:30~11:45休憩)
よつかいどう野外保育「さとのたね」主催による母子の応援企画イベント。同団体代表の岸本 梓さんによる約1時間半の講演と約30分の座談会を開催します。定員50名。参加費¥500(軽食付き)。託児¥500(定員12名/1歳半~未就学児)。託児のキャンセルは2日前までにご連絡ください。
◎satotane.event@gmail.com
◎https://satotane-yotsukaidou.jimdo.com/

催 安食西の市・いっさいがっさいフェスティバル
11月30日(土)~12月2日(月)8:00~19:00
関東で最も遅い西の市として知られる大鷲神社の祭りにあわせて町主催のイベントを開催。開運を呼ぶ熊手市を始め、12月1日(日)には町の催事「いっさいがっさいフェスティバル」(10:00~14:00)が開催され、地元食材を使用した鍋まつりなどが行われます。歴史と伝統を誇る祭りと町のイベントの両方をお楽しみください。
◎柴町役場産業課 ☎0476-33-7713

催 佐倉産そばの収穫祭
12月22日(日)11:00~15:00 志津コミュニティセンター
「さくら餅の会」による新そばの販売やそば打ち体験が行われます。年の瀬に打ち立てのそばをぜひご賞味ください。佐倉市内の農産物販売も行われます!
◎佐倉市役所農政課 ☎043-484-6142

催 きおろし水辺の広場市
12月7日(土)9:00~14:00
きおろし水辺の広場(印西市木下1656-2)
印西市観光協会主催による今年初開催のイベント。水辺の広場には、お雑煮、きんこ・のし餅、焼き芋、焼き鳥、赤飯などの販売のほか、「産直軽トラ市&フリーマーケット」のメンバーも出店します! 雨天中止。
◎印西市観光協会 ☎0476-42-7530(月・水・金曜日10:00~16:00)

催 新町「暮らし」Carまちなか博物館
12月7日(土)10:00~15:00
佐倉市新町通り周辺
国内外のヴィンテージカーが老舗や古民家、土蔵、佐倉市立美術館エントランスなど、佐倉のまちなかに展示されます。また、午前と午後でバレーも行われます。歴史を今に伝える名車をご覧ください。荒天中止。
◎佐倉城下町商店会 ☎080-1927-0765(堀井さん)

イベント情報は ST&D 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。

ユーカリが丘商店連合会/ユーカリプラザ/スカイプラザ・モール/ジョイナード 共催

2019ユーカリが丘 クリスマス感謝祭

【セール期間】12月1日(日)~12月22日(日)

※期間中に抽選券が無くなり次第終了となりますのでご了承ください

豪華商品が当たる大抽選会開催!

セール期間中、ユーカリが丘商店連合会参加店及びユーカリプラザ、スカイプラザ・モール、ジョイナード内でお買い物をすると、3,000円(税込)以上お買い上げ毎に抽選券1枚、1,000円(税込)以上お買い上げ毎に補助券1枚進呈いたします。抽選券1枚、補助券3枚につき1回抽選いただけます。

抽選日時・場所
12/20金・21土・22日
13:00~17:00
フイゾン前&ユーカリプラザ2F

お問い合わせ
ユーカリが丘商店連合会 ☎043-463-0784 / ビル事業部 ☎043-463-1336

ST&D 設置店紹介 vol.11

プレーグ印西牧の原通所介護事業所

社会福祉法人六親会は平成6年に設立。翌年、印西市(旧印旛郡本埜村)に「特別養護老人ホームプレーグ本埜」を開設し事業を開始しました。その後、鎌ヶ谷市や船橋市、成田市にも事業を展開し、平成24年牧の原モアに「プレーグ印西牧の原通所介護事業所(デイサービス)」を開設しました。デイサービスでは、体操や身体機能を維持するためのマシントレーニングなどの機能訓練、好みに応じた趣味活動を提供しており、利用者の皆さんは1日楽しく元気に過ごしています。また、地域福祉に貢献していく上で別法人とも連携し、同じ店舗内に在宅療養支援診療所・訪問介護事業所・居宅介護支援事業所もあります。見学もできますので、お気軽にお問合せください。「すたっと」は、フロアに設置されています。

社会福祉法人六親会 プレーグ印西牧の原通所介護事業所
●営業時間/8:30~17:30 ●定休日/土・日 ☎0476-40-6040



江戸時代にタイムスリップ! 「佐倉“江戸”時代まつり」で、城下町・ 佐倉の賑わいが再現されました。

11月17日(日)、佐倉市の新町通りを中心に「佐倉“江戸”時代まつり」が開催されました。

“佐倉新町江戸まさり”と称された江戸時代における城下町佐倉の賑わいを現代に伝えようと、佐倉市、佐倉市観光協会、佐倉商工会議所で構成された「佐倉・時代まつり実行委員会」が主催したもので、今年で21回目を迎えます。

イベントは佐倉音頭で幕開け! 時代まつりでは9年ぶりの登場で、「佐倉市舞踊団体連合会」を中心に約100名が新町通りを練り歩き、オープニングを華やかに飾りました。続いて、時代まつりの名物である「江戸時代衣装行列」が登場すると、カメラを



江戸時代衣装行列



佐倉音頭



迫力の鷹匠ショー

手にした見物客が続々と駆け寄り、姫役と記念撮影をする姿が多く見られました。メイン会場の佐倉市駐車場では、佐倉藩藩外不出の古武術「立身流」演舞や鷹匠ショーなどが行われました。鷹匠ショーでは体験も行われ来場者が鷹匠に挑戦! 参加者の差し出した腕に鷹が戻ってきたり、直径約60cmの輪の中を鷹が見事にくぐり抜ける技などが披露され、参加者からは

「可愛かった」や「緊張した」などの感想が聞かれました。

国登録有形文化財の旧今井家住宅では、地域の歴史と魅力を演劇で伝える創造団体「じっぽん-Jippon」が偉人志の語りを行いました。佐倉の偉人、津田仙と津田梅子の人生を約20分の芝居に凝縮。農業の発展や女性教育に尽力、多岐にわたる分野で活躍した津田仙と帰国子女で日本人初の留学生として知られる娘・梅子との会話を軸にした芝居を披露し、満席となった会場から大きな拍手が送られました。

新町通りでは、甘酒や煮豆、うちわ売りなど、時代衣装に身を包んだ行商人が行き交い、南京玉すだれやガマの油売り口上など、大道芸人がパフォーマンスを披露、至るところで観客の輪ができ、まちなかは賑わいました。また、子ども忍者の変身や



甲冑体験



佐倉の偉人志語り/Jippon

手裏剣、和弓体験など、子どもから大人まで楽しめる体験も豊富なことから、家族連れの来場者が多く見られました。佐倉市内から訪れた親子は、昨年に続き子どもの甲冑体験は2回目。甲冑を着用しながら保護者が撮影を行い、「楽しく歴史を体験できていいですね」と笑顔です。

京成佐倉駅前通りでは、終日「すとリーと奏蘭」と題したよさこいソーランの演舞が行われ、佐倉市内外から約20団体が参加。華やかな衣装を身に纏った踊り手達が元気いっぱいに演舞を披露し、まつりを盛り上げました。今年は天候にも恵まれ、昨年より多い約66,000名が来場。子どもから大人まで様々なかたちで「歴史と文化のまち・佐倉」の魅力を体感していました。

◎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.35

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!

地域で支える“食と農”

今年は、関東地方も自然災害の恐ろしさをあらためて考えさせられる年となりましたね。

本号の特集では、台風や大雨で甚大な被害を受けてしまった北総エリアの農業にスポットをあて、現状や課題を見つけることから、今後の地域の食と農業を考えてみたいと企画しました。被災された生産者及び関係者のみなさまにはあらためてお見舞い申し上げます。

さて、今回取材にご協力を頂いた生産者から見えて来る共通のキーワードとして、“地域とのつながり”を大切にされている点があげられます。

例えば、朝市を継続的に開催される中で、生産者同士の信頼関係が育まれていると同時に、生産者と地元の消費者とが顔の見える関係となっていることや、ICTの利活用という点で、被害にあった果実をSNSを活用してネットワークをいかながら販売へとつなぎ、最小限の被害で食い止めると共に新たな消費者とのつながりも芽生えたこと。

また、農園を活用して新旧住民とのつながりをつくる活動や耕作放棄地の解消、担い手不足をサポートする生産者グループの取り組みなど、普段は見過ごしてしまっている生産者の地域に根差した活動が見えた方も多いのではないのでしょうか。

そこで、豊かな生産地に住んでいる私たち北総エリアの住民だからこそ

出来る“食と農”を通じた生産者とのパートナーシップを考えてみたいと思います。

日頃の買い物を考えると、朝市やマルシェなど生産者と直接つながる機会に積極的に出て行くことで、生産者と親しくなり、収穫体験などの機会をつくることも可能になってい

きます。さらに、SNSなどで生産者と日々双方向でつながっていくことで、旬の農産物情報を知ることはもちろん、消費者のニーズもタイムリーに生産者へ発信していくことが出来ます。

このように生産者と消費者の関係を醸成していくことが、子育て世代にとって特に大切な食育につながり、生産地に暮らす私たちの最大の魅力だと思います。また、今回のような災害が起きた場合にも、お互いにもっと支え合うことが出来るでしょう。

地元の生産者を大切なパートナーとして、身近な食を考えてみてはいかがでしょうか!



印西のショッピングモールで開催されている「モアマルシェ・朝市」より

健全な血管年齢をめざして – HVA (Healthy Vascular Aging) という考えかた –

血管外科部長 金岡 健

動脈は年齢とともに硬くなるという考えから「血管年齢」という言葉が生まれました。しかし、その意義にはまだ不明なところが多いです。例えばそれに関連した病気としてよく取り上げられるものに粥状（じゅくじょう）動脈硬化症があります。これは比較的若い頃からみられる血管の変性に炎症やコレステロール沈着などが起こり、時にプラーク（粥腫）の破裂を招いて心筋梗塞や脳梗塞などを合併する病気です（図1）。つまり、粥腫変化は動脈の硬さと言うよりは主に代謝系の問題です。

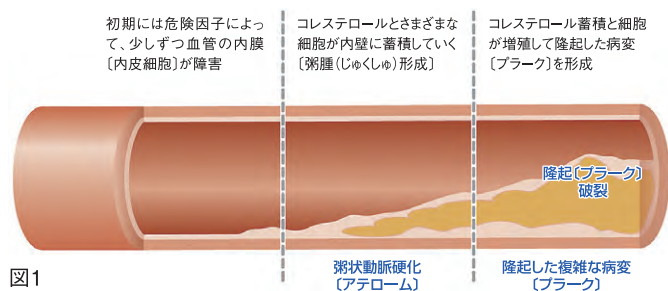


図1

血管年齢として表現している動脈硬化とは何なのでしょう。血管の硬さと伸縮性は神経や生理活性物質によって調節され、また血管の壁を作っているゴムのような成分（エラスチン）と硬い成分（コラーゲン）の比率が次第に変化して硬くなります。その結果心臓からの脈波が直接臓器へ伝わり、脳や腎臓は柔らかい毛細血管でできているために高血圧の人では容易に障害を受けます。このようにして動脈硬化は高齢者に多い認知症や腎不全の原因になると考えられています。また、本来動脈硬化と高血圧は別のものであるのですが、お互いが強く影響しあっており同時に存在していることが多い病態です（図2）。

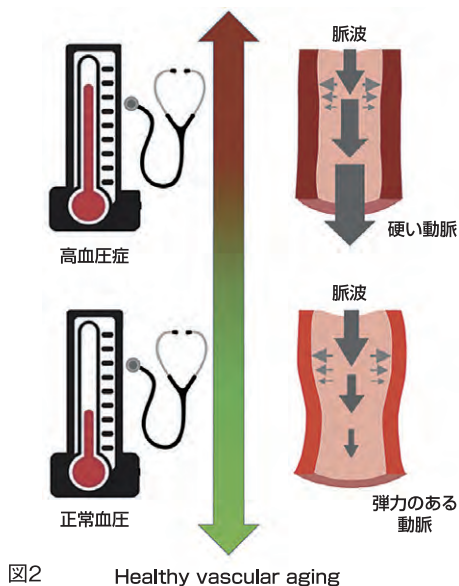


図2

Healthy vascular aging

動脈の硬さの指標として脈の伝わる速度（PWV）や壁の拡張性（CAVI）が計測され、同年代の標準的な値と比較していわゆる「血管年齢」が推定されます。同年代の標準的な値の分布はグラフ（図3）で表されており、年齢が高くなるほど（すなわち右に行くほど）血管は硬くなり右肩上がりです。これが正常な血管と信じられてきました。ところが最近、伝統的な狩猟採集生活を送っているある民族の研究で、高齢者なのに血管は柔らかく高血圧症の患者がほとんど無いという報告がありました。このことから、高齢者でも血管を柔らかく保てるのではな

いかという希望と、これまで正常とされていた「徐々に硬くなる血管」はどこまで許されるのかという疑問が出てきました。

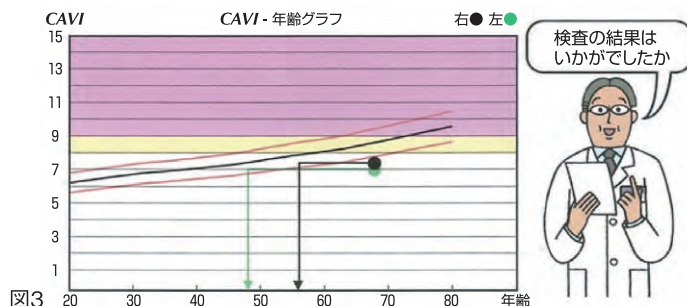


図3

最近米国から、50歳以上で約3千人の血管の硬さを約10年間にわたって観察した大掛かりなフラミンガムと云う研究の報告がありました。その特徴は、「老化の影響を受けずに健康で若々しいまま維持される血管」を想定して『健全な血管年齢』としたことです。具体的には、30歳未満の健康な若者と同等の柔らかい血管を持つことです。結果は、6人に1人（17.7%）の割合で『健全な血管年齢』が見つかり、年齢とともに減っていました。逆に様々な生活習慣病の危険因子を避けるほど増えていました。さらに、この特別な「若い血管」を持つだけで心臓血管病の発生が半減していました。すなわち、30歳以上の血管そのものが危険因子になる可能性が示されました。要するに、ずっと20歳代の血管を維持できる人が少数ながら実際に存在する一方で、今日正常とされている血管の老化は生活習慣病と因果関係のあることが示されました。今後さらに研究の進むことが望まれます。

いずれにしても、血管の硬さは実年齢よりも環境因子に影響されることは確かで、とりあえず高血圧などの生活習慣病に対する治療は年齢にかかわらず生涯続けたほうがよさそうです。

最後に、『健全な血管年齢』を維持するために推奨されているものを紹介しておきます。

- ① 有酸素運動
動脈硬化に対する効果は一定していない。健康で高血圧が無い人では『健全な血管年齢』の維持あるいは回復が期待されている。
- ② カロリー摂取制限による体重減量治療
高血圧ばかりでなく動脈硬化も改善させる。特に肥満体型の成人にとっては重要。
- ③ 食塩の摂取制限
動脈硬化、高血圧ともに改善させる。また、病的動脈硬化から健全な血管年齢への回復が示されている。
- ④ フラボノイドの摂取
柑橘類、種子、オリーブオイル、茶、赤ワインなどに含まれるフラボノイドによって動脈硬化は改善する。高血圧に対する効果は種類によって様々である。副作用はまれで非常に安全である。
- ⑤ 食事内容
小児期から野菜を摂り、その後も果物と野菜を多く消費し続けると、成人期の動脈硬化は明らかに抑えられる。

おこわり

HVA (Healthy Vascular Aging) に対する適切な日本語訳がまだ見当たらなかったため、本稿では筆者が独自に「健全な血管年齢」と訳しました。

物忘れでお困りのことはございませんか？

認知症看護認定看護師 高橋 道彦

年齢を重ねると、脳の老化によって誰でも物忘れをしやすくなります。加齢による物忘れは病気ではありません。加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いについて表にまとめてみました。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない
体験したことの一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある
判断力は低下しない	判断力が低下する

自宅でできる認知症予防の工夫として、頭と体を同時に使う行動が有効です。ポイントは、自分にとって毎日楽しく続けられる内容を選ぶことです。苦手な事や嫌々行う事は逆効果です。

ご自身やご家族の認知症について困ったときは、一人で抱え込まずに、地域包括支援センターや市の物忘れ相談などに相談することも必要です。地域により管轄が異なるため、市の高齢者福祉課等にお問い合わせください。

また、認知症看護認定看護師は、認知症の方の症状悪化を予防し、安全な療養生活を送る支援と家族をサポートしております。当院では、第2・4週水曜日の午後に物忘れ外来を行っております。診断や治療、認定看護師への相談等をご希望の場合は、予約が可能です。

12月・1月のイベント情報



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

2019年度第4回市民公開講座を開催します

胆嚢、胆管は肝臓から十二指腸に胆汁が流れる道筋です。内視鏡や腹腔鏡で治療ができる胆石症から、黄疸で発症することが多い胆嚢、胆管の癌の診断、治療の最新情報をお伝えします。また、癌の遺伝についてもお話します。

●日時／1月18日(土)14:00～15:30(開場13:30) ●場所／6階ホール
●テーマ／『胆嚢、胆管の病気について』

講師：小池 直人(外科部長)／齊藤 将喜(消化器内科部長)

●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

STaD×三門農園 収穫祭体験レポート！



11月17日(日)、佐倉市の青菅会館で「STaD」と「三門農園」とのコラボレーション企画による今年度最終回のアイガモ農業体験イベント「収穫祭」が行われました。

三門増雄さんが昔ながらの窯を組み立てていき、落ち葉や小枝などを敷き詰め点火。更にもみ殻を入れて、前回の稲刈り体験で収穫したアイガモ米を炊いていきます。炊き上がりのタイミングは、



耳を澄まして炊飯の音を確認中！

窯から出る湯気と音が頼りで、窯に耳を近づけて様子を伺いながら約30分で炊きあがり！蓋をあけると、程よいおこげも出来た美味しそうな炊き上がりで、見守っていた参加者から「今すぐ食べた〜い！」と、歓喜の声があ

がりました。

その後、子ども達も挑戦して炊きたてのご飯でおにぎりを作り、形も大きさも異なるおにぎりがたくさん出来上がりました。今年は市原市鶴舞にある病院のレストランでシェフを務めるプロの料理人を迎えてアイガモ汁

が作られ、鴨肉をミンチにしたつみれと地元食材を中心としたダイコン、ニンジン、キノコ類の野菜がたっぷり入ったアイガモの



つみれ汁がふるまわれ、本格的なプロの味に参加者から「美味しい！」と大好評でした。

この日は家族連れを中心に約30名が参加。一年のアイガモ農業体験を通して共に汗を流した者同士、交流をはかりながら終始、和やかな雰囲気の中で今年度の体験が終了しました。



■三門農園ホームページ <http://mikadonouen.com/>

STaD × 江戸優り佐原

年末年始の佐原も楽しみがいっぱいです。下総国一宮「香取神宮」への初詣や、日本三大厄除大師「観福寺」の年末年始行事。佐原の歴史的町並みを活かした「お正月飾り」などの新春の催し。また、2020年も「佐原の大祭」が「ふるさと祭り東京」に出演します。今年の冬もぜひ、佐原にご注目ください。



イベント

ふるさと祭り東京2020に「佐原の大祭」が出場!!

東京ドームを会場に、日本全国から「伝統の祭り」と「うわさの美味」が勢揃いする日本最大級のふるさとの祭典「ふるさと祭り東京」。巨大な山車や躍動感あふれる演舞、各地のご当地弁当やラーメン、スイーツなどが盛りだくさんのイベントです。今年も「佐原の大祭」が出場し、広場やステージで「佐原囃子と手踊り」を披露します。普段の佐原のお祭りとは一味違った演出がお楽しみいただけます。※開催時間・入場料・プログラムは毎日異なります。公式ホームページでご確認ください。

ふるさと祭り東京2020 開催期間：1月10日(金)～1月19日(日)

佐原囃子演奏と手踊りの出演

(下座：東関戸連中／踊り：翔踊会／唄：真鍋希帆)

佐原の出演日：1月18日(土)

●お祭り広場：12:00～12:20、13:20～13:40

●ふるさとステージ：16:00～16:20

佐原PRブース：1月14日(火)～19日(日)

「ふるさと祭り東京」公式HP <http://www.tokyo-dome.co.jp/furusato/>



佐原・町並み・お正月(佐原まちぐるみ博物館企画展)

佐原には江戸明治期の店構えや昔の道具類を大切に伝えて来た家が数多く残っています。佐原おかみさん会が運営する「佐原まちぐるみ博物館」は各家の自慢のお宝を展示する、佐原の歴史にふれる事のできる新しい形の博物館です。季節の企画展の一つとして、年末年始に「佐原・町並み・お正月」を開催します。期間中はオリジナルの正月飾りで佐原の歴史的町並みを飾り付けて、新春の来訪者をもてなします。1月5日(日)には「寿獅子舞」も披露されます。

期間：12月28日(土)～1月12日(日)

※開館時間・定休日は各店舗により異なります。

佐原おかみさん会・まちぐるみ博物館HP <http://m-kaze.com/gurumi/>



香取神宮 初詣

下総国一宮「香取神宮」。明治以前に伊勢・鹿島と並んで「神宮」の称号を与えられていた、わが国屈指の名社。荘厳な雰囲気漂う境内は、パワースポットとしても注目を集めています。お正月の三が日には毎年50万人が訪れます。

所在地：香取市香取1697-1 <http://www.katori-jingu.or.jp/>



観福寺 年末年始行事

川崎大師、西新井大師とともに、日本三大厄除大師に数えられる北総の名刹。大晦日は、先着108人が除夜の鐘を撞くことができます。鐘を撞くために千円を納めると、厄除けにご利益のある縁起の品がいただけます。

所在地：香取市牧野1752 <http://kanpukuji.or.jp/>



【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 12・2020 1月号



①「きときと野菜倶楽部」ルバーブジャム2個セット

佐倉市の農場で無農薬栽培を営む「きときと野菜倶楽部」のルバーブジャムを2個セットでプレゼント! ルバーブのやさしい甘みと香りをお楽しみください。



②「ジャズin佐倉」コンサートご招待券

エリア情報コーナーでご紹介している「ジャズin佐倉」のコンサートにペアでご招待! カルテットの生演奏でスタンダードジャズナンバーをご堪能ください。



③「麦匠」1,000円分お買い物券

八街市にある人気の古民家ベーカリー「麦匠」より、お買い物券をプレゼント! 国産小麦と古代小麦を使用した風味豊かなパンをご賞味ください。尚、利用有効期限は2020年2月末日まで。

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

(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12月22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。

5名様

1組2名様

10名様

編集後記

●2019年は千葉県にとって災害の年でもありました。特集でもお伝えしたように台風被害の爪痕は大きく、簡単に復旧・復興とはいきません。私達の地域にとって大きな産業であり魅力でもある農業。これからの地域の農家さんを応援していきたいと思ひます。2020年は災害の少ない穏やかな年となりますように。(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。