



表紙写真: 町家カフェむさしや



おうちで
食べよう!

テイクアウト



フードショップ&キッチンカー ピンク・ブー・ブー

佐倉市

佐倉市表町で精肉店「サンテラミート」を営んで20年。今年からキッチンカーで市内各所に出店しています。やわらかさが評判の仔牛のプライムリブステーキを始め、贅沢なホホ肉のデミシチューや食べ応え満点のハンバーグなど、自慢の肉を主役にした弁当をご賞味ください。ピンクのキッチンカーが目印です!

☎ オーガニクス/MIC JAPAN ☎043-308-5293
佐倉市表町3-7-23/JR佐倉駅北口徒歩約5分
📧 <https://twitter.com/sunterrameat>



菓子舗「紬」

印西市

創作和菓子店の「紬」では、今夏、葛アイスが初登場! 上質な北海道産小豆を使用した「小豆」と果肉がたっぷり入った「パイナップル」が販売される予定です。葛ならではのもちもちとした食感と低カロリーも嬉しい夏の涼菓をお楽しみください。

☎ 菓子舗「紬」 ☎0476-85-5715
印西市木下東2-12-1 (火曜日定休)

📧 <https://www.kashiho-tsumugi.com>



成田うなぎ祭り

成田市

7月17日(金)~8月30日(日)

成田山表参道を中心に市内約100店舗でスタンプラリーを開催。参加店で¥1,000以上の利用につきスタンプを1個押印(1店舗につき1枚の応募券にスタンプ押印は最大2個まで)、3個集めると豪華景品が当たる懸賞に応募することができます。今年はテイクアウトも充実! 成田名物をぜひご堪能ください。

☎ 一般社団法人成田市観光協会 ☎0476-22-2102
📧 <http://www.nrtk.jp>



■新型コロナウイルスの影響により、記載した内容に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

ユーカリが丘の街で
青空レストラン
街レス
京成ユーカリが丘駅北口駅前
in ひまわり広場
上記期間中の金土日祝に開催!
17:00~20:00
ユーカリが丘の有名シェフたちが夏の夜を彩る
特別メニューでお楽しみください。
天候や店舗事情により中止する場合がございます。
商連HP(下記QR)でご確認ください。

幸せのユーカリ

ひまわり大作戦

2020.7.1(水)~8.30(日)

買って応援! 使ってお得!!
**店舗オリジナル
特別回数券を販売!**
購入した店舗で利用できる
とってもお得な回数券です。
詳細は商連 HP を
チェック!

スペシャルな
応援団!!
MUSIC SALADのDJたちが
スタンプラリーや抽選に
参加します!
詳しくは番組やSNSにて
MUSIC SALAD
月~木요일12時~オンエア
from ユーカリスタジオ
bayfm78

参加店を利用して
スタンプを9個集めよう!
スタンプラリー
イオン商品券、ウイシントンホテルペアランチ券
など賞品多数!
抽選は8/3・9/1の2回!
当選は賞品の発送をもってさせていただきます
詳細はチラシ又は商連 HP を
ご覧ください。

ユーカリが丘の
まちを彩る
七夕飾り
ユーカリが丘駅北口・南口エリアで
季節の風物詩をお楽しみください
7/1(水)~8/30(日)

ひまわり満開
プロジェクト!
街にもお家にも
ひまわりの花を咲かせよう!
ひまわりのサラダで
成業委員会
TwitterやInstagramに
アップしよう

主催/ユーカリが丘商店街振興組合
共催/ユーカリが丘商店連合会
協賛/山万(株)
協力/㈱ペイエフエム

イベント内容は諸事情により内容の変更または中止する場合がございます。
予めご了承ください。詳しくは商連HP・Facebookでご確認ください。

商連HP

商連Facebook

マイクロツーリズムで地域再発見! (印西編)

新型コロナウイルスの影響で遠出をひかえる方も多いと思います。こんな時だからこそ地域再発見! 自分たちの住むまちを散策し地域の魅力を再発見してみませんか。今回は印西市から歴史・文化・自然・食と農を楽しむマイクロツーリズムをご紹介します。

木下駅南骨董市

木下南口商店会の活性化を目的にスタートして今年で18年目。現在では、町内会の方々を中心とした木下駅南骨董市実行委員会の皆さんが地域交流の場として毎月開催しています。駅前の商店街通りには、多い時で約70店舗が出店。千葉、茨城、埼玉、群馬等の関東圏から、魚、刃物、古美術、玩具など、様々なジャンルの店が軒を連ね、約5,000名の来場者で賑わいます。実行委員自らも出店し市を盛り上げており、昔ながらの人情味溢れる雰囲気と思わず足を止める逸品との出会いが楽しい骨董市です。木下の人々の人情にふれながら掘り出しものを見つけて出かけてみませんか!



★当日、会場は歩行者天国になります



★実行委員の皆さんも奮闘!



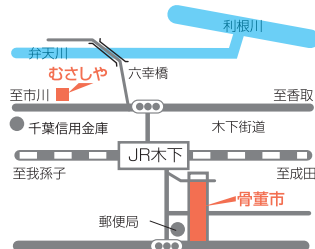
★大洗町の水産品



★鍛冶屋さんはファンが多く会話も弾みます



★国内外の年代モノのラジオを販売

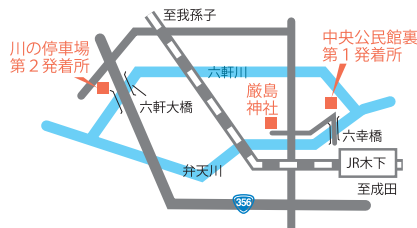


①【木下駅南骨董市】

開催日時: 毎月第1土曜日 7:00~15:00(荒天中止) 約100台
 ②木下駅南骨董市実行委員会 ☎090-4013-0900(中澤さん)
 ③<https://www.city.inzai.lg.jp/0000001565.html>

ぶらり川めぐり

NPO法人印西市観光協会主催による六軒川、弁天川、手賀川を巡る小さな船旅。木下河岸の水運で発展した歴史と四季折々の豊かな自然を船上から楽しむことができます。水鳥との出会いに心躍る水上散歩を満喫してください。



【ぶらり川めぐり】

① 運航日: 毎月第1・3土・日曜日(雨天・強風中止) 定員6名
 出航時間: 10:00/11:00/13:00/14:00/15:00(60分コース)
 ※川の停車場第2発着所は第3土曜日のみ13:00まで
 乗船場所: 印西市立中央公民館裏(第1発着所)
 川の停車場(第2発着所)
 乗船料: 大人¥1,000 / 小学生¥600 / 小学生未満無料
 ② 印西市観光情報館
 ☎0476-45-5300(10:00~18:00)
 ③ <http://www.inzaikankoukyokai.com>

ちばレインボーバス

印西市内の散策には、ちばレインボーバスがおすすめ!

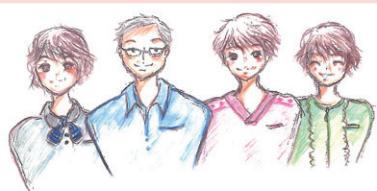
★木下駅南骨董市(下車徒歩約1分)、ぶらり川めぐり(第1発着所/下車徒歩約5分)、町家カフェむさしや(下車徒歩約3分)へは、神崎線木下駅停留所をご利用ください。

★柴海農園は印旛学園線印旛支所停留所下車徒歩約1分



KSEI GROUP

<https://www.chiba-rainbow-bus.jp>



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・胸部・四肢の動脈硬化・静脈血栓・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、いずれも傷跡がなく痛みの少ないカテーテル治療で行っております。

ユウカリ血管クリニック ~ドクター・ラオシーの夢うつつ~ 【その九】

いつものように夕処置をすませていると病院近くの河川敷から立派な花火があがりました。病床の患者さんも付き添いのご家族も感無量の思いでご覧になっています。看護ステーションに戻ると助教授の先生が病棟にいらしたので、痛みの強い癌末期の患者さんのことをうかがいました。先生は、「ドクターラオシーは、オイトナギー(※安楽死)を知っていますか?」ドイツ語の発音でおたずねになり、「オイトナギーには、ある意味、積極的なものと消極的なものがあるが、麻薬性鎮痛薬を少し増量することは、消極的なオイトナギーとして許されることではないかな?」とおっしゃって病棟を後にされました。数日後、その患者さんは、痛みも緩和されて穏やかな最期をご家族と迎えられました。助教授先生も患者さんの手を握って、「誰々さん大丈夫?大丈夫!」と声をかけられておりました。ラオシーは、何十年も前の真夏の出来事を昨日のように覚えています。



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

◎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/>

町家カフェむさしや

「武蔵屋」は、江戸時代から明治期にかけて木下河岸で旅籠を営んでいた岩井家の主屋で、約170年の歴史を誇る印西市唯一の国登録有形文化財です。東日本大震災で甚大な被害を受けましたが、国や市の助成と地域の人々の厚い支援によって改修工事を行い、4年前からは「町家カフェむさしや」として新たな歩みを進めています。シェフを務める池端慎哉さんは、フランス総領事館のシェフとして研鑽を積んできた経歴を持ちますが、現在は仕入れ先の農園で農作業に励みながら農業とシェフの両輪に従事する日々です。メニューは営業前日に届けられる野菜の内容で決めており、フレンチやイタリアン、和食など、その都度ジャンルが異なります。畑で作物と対話するシェフならではの素材の味を引き立てた創作料理を歴史ある佇まいでご堪能ください。



▲池端慎哉シェフ
仕入れ先である「柴海農園」に週2日勤務。この日はニンジン
の収穫作業に汗を流していました。
作物の摂理を学び、畑の状態を
確認することで野菜の扱いや調理
にも活かされています。

▼素材が躍るむさしやコースランチ ¥2,000～
¥2,300(土・日曜日限定) ※商品価格は税抜きです。
前菜、副菜、メイン、自家製天然酵母パン、飲み
物付きのコースメニュー。この日は鮎魚女をメイン
にしたサラダ仕立ての前菜とキタアカリを丸ごと
使ったヴィンソワーズ、サイボクGP肩ロースムニ
エルのメイン、パンはカンパーニュ、セーグル、フォ
カッチャの自家製3種です。見た目の美しさは勿
論、手間暇かけて作られた一品を味わってください。



①【町家カフェむさしや】

営業時間:木～日曜日11:00～15:00(ランチ・カフェ)

毎月第4土曜日18:00～21:00(ディナー)

所在地:印西市木下1645-1 P 6台

☎0476-42-6411

🌐 <https://www.machiya-cafe-musashiya.com>

柴海農園

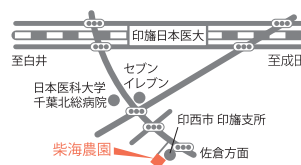
「町家カフェむさしや」に野菜を卸している「柴海農園」は、印西市内約15箇所の農場で年間約60品目を無農薬で栽培しています。栽培の特性を消費者に直接伝えることを大切にしており、美味しさを追求した安心安全の野菜は多くのファンを獲得。印西市、佐倉市、八千代市の宅配を始め、関東周辺の百貨店やオーガニックスーパー、飲食店などへの卸と、コロナ禍でオンラインショップも強化し、田畑の作業と出荷に追われています。今年5月には加工所兼出荷場を新設!10年程前から進めてきた加工品開発も軌道に乗り、季節野菜を活用したオリジナル溢れる品々が誕生しています。秋には直売所もオープンする予定。健全な土が育む野菜と季節の加工品をお楽しみください。



★写真前列左から、レモンと海塩、バターが爽やかな味わいを演出「甘糍ジャム+レモンバター」¥650、キャラブとココアでチョコの風味をプラスした「甘糍ジャム+チョコ」¥650、糯と玄米のみを使ったミネラル豊富な「甘糍ジャム玄米」¥600、葉の花とゴールドンピーズのピクルス¥600、旬の夏野菜を使ったピクルス¥600、写真後列左から赤シソジュース(1,000ml)¥1,200、にんじんジュース(1,000ml)¥1,200/(350ml)¥500/(200ml)¥300、季節のミックスピクルス¥1,980、干し野菜のピクルス¥1,200、季節を問わず楽しめるジンジャーシロップ¥780
※商品価格は税抜きです。



★「柴海農園」柴海祐也代表



①【柴海農園】

所在地:印西市瀬戸459-1

☎0476-37-7554

🌐 <http://www.shibakai-nouen.com>

いろいろな占い大集合

未来を明るく照らす

URAPARA!

占いパラダイス

開催のご案内

占星タロット占い・happy☆宇宙推命・月よみカウンセラー・勾玉セラピストの占い師と
切り絵作家&絵細工作家他によるコラボレーション!

2020年8月5日(水) 11:00～16:00 入場無料

成田ユニバーサル美術館 2F 展示室

〒286-0025 千葉県成田市東町 779-3 ☎0476-85-6655



占いパラダイス <https://urapara.site/>

ご予約・お問合せ atuko778@gmail.com(佐藤)

いおうちでごはん
TAKE OUT

お店の味をご家庭でもどうぞ!
テイクアウトメニューをご用意しております!

※写真はイメージです

- ・松栄館
- ・カブリチョーザ
- ・カレーハウス CoCo 壱番屋
- ・焼きたり・串揚げ・釜めし とりのごん助
- ・炭火串焼シロマル
- ・網焼き酒場とみせん
- ・海鮮居酒屋 はなの舞
- ・その他

テイクアウトできるお店はホームページでご確認ください

千葉ニュータウン中央駅 北口駅前
ALCAZAR
Restaurant & Garden Place
千葉県印西市中央北 1-4 ☎0476-46-5864
<https://nt-alcazar.com/>

四街道市で「さきめし」を活用した地域経済活性化事業がスタート! 商業と地域活性化を目的とした「四街道まちづくりLabo」が発足しました。

四街道市では、新型コロナウイルス感染症に伴う独自の支援策として、若者結婚応援事業やタクシー会社と飲食店を応援するデリバリーサービス支援事業など、市民生活や地域経済、医療機関など、様々な項目で約25の支援事業に取り組んでいます。

その中の一つ、「さきめし」を活用した地域経済活性化事業が7月からスタート。即金が必要としている飲食店等の支援として、「さきめし」サイトから食事券を先行で購入して貰い、半年間の有効期限の中で店を利用して頂くというものです。



「ももたろう」の店内

JR四街道駅北口前でお好み焼もんじゃの店「ももたろう」を営む加藤真裕さんもこの事業に期待を寄せる一人です。同店では緊急事態宣言解除後の5月からテイクアウトのみで営業を再開。現在は席数を半数に減らし、来店者への検温や注文タブレット、メニュー等の消毒など、感染防止対策を徹底していま



ふわふわの生地が自慢の豚天 ¥850(税抜)

す。地域に根ざした店舗として商店会にも加盟しており、1年程前から志を同じくする仲間と集まり、今後の展望などについて語り合う機会も多くなりました。コロナ禍の苦境に立たされたことで、育んできた交流は団体発足へと舵を切り、飲食店応援と地域活性化を目的とした「四街道まちづくりLabo」を結成。加藤さんを含む飲食店経営者3名で発足し、四街道市内の飲食店を検索できる特設サイト、よつまちマルシェ「さきめし四街道」を立ち上げ、グルメ情報を中心とした四街道に特化したお役立ち情報を発信していくとともに、商店同士の結びつきを活かして地域を盛り上げていきます。



四街道まちづくりLabo副代表/
お好み焼もんじゃ「ももたろう」 加藤真裕代表

加藤さんは毎年秋に開催される食のイベント「グルメチック四街道」の主催者としても活躍。魅力的な個人店が市内にたくさんあることを伝えています。生まれも育ちも四街道で、地元に貢献したい、地域を盛り上げたいという気持ちで郷土に店を構えて4年。駅前の立地から固定費が重くのしかかりますが、辞めずに店の再開を待っていてくれた従業員とともに前進あるのみ。今後は高齢者福祉施設への宅配も視野に入れ、好評であれば他店の仲間にも声をかけていく考えです。

「新しい道(販路)を作ることは、今後にもプラスになる」とアイデアと商店同士の繋がりを武器に、また、新たな団体「四街道まちづくりLabo」の一員として四街道を元気にしていきます。

● お好み焼もんじゃ「ももたろう」

営業時間: 16:00~24:00

定休日: 月曜日

所在地: 四街道市四街道1-2-1チェリープラザビル2階

☎043-312-0555

🌐 <https://momotaro-ykd.owst.jp>

● よつまちマルシェ「さきめし四街道」

🌐 <http://4machi.com/sakimeshi/>

● 「さきめし」に関する問い合わせ

四街道市役所産業振興課

☎043-421-6134

🌐 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp>

STaD

(株)コミュニティデザインは、独自の地域メディアシステム“STaD”をいかし、ヒト・モノ・コトを笑顔でつなぐコミュニケーションをデザインします。

実績事例

夫の想いをまとめたエッセイ集 2編



■大切な思い出や想いを綴る貴方だけのストーリーブックをカタチにします



事業案内

プランニング&プロデュース

・コンサルティング事業

地域活性化、6次産業化 / 農商工連携

・プロモーション事業

広告、印刷、WEB/SNS、イベント、ディスプレイ、TV/ラジオ

★地域メディアシステム“STaD”の運営・管理



株式会社コミュニティデザイン

TEL. 043-486-1107

〒285-0012 佐倉市田町 74-1 3F

酒々井町制施行130周年! 「しすいみんわ絵本」その2が 刊行されました。



「しすいみんわ絵本」その2は、酒々井町制施行130周年を機に、町に伝わる民話を絵本にし、酒々井町の歴史と文化を後世に伝えるとともに全国に酒々井町を広く知って貰おうと、地方創生推進事業として作成されたもので、酒々井町制施行130周年の昨年に続き、今年3月、3冊が刊行されました。

酒々井町では、180以上の民話が確認されており、昨年春には町名の由来でもある「酒の井」を始めとする3冊4話を刊行。そして、今年3月には「ひとつくんねど とおせんぼっこ」、「ぼたもち喜兵衛」、「高野台のかんのん様」の3話が絵本になりました。絵本の作成には、町内で紙芝居や絵本の読み聞かせ活動を行っているボランティアを中心に、漫画家、装丁家で構成された「酒々井百話検討会」と、町職員、図書館司書が協働で取り組みました。メンバーは30代からシニアまでと世代は異なるものの、毎月の検討会では話の選定から内容の精査、絵のイメージなどについて積極的に意見を交わします。数ある民話の中から

地名が出てくるものや物語として成立するもの、現在も当時の面影を伺うことができる話を主に選択。民話に出てくる場所を皆で視察するフィールドワークなども行い、約1年をかけて作成しました。

今年度から絵本作りに参加している酒々井町役場総務課の土屋響名さんは、幼少期から酒々井町で過ごし、プロジェクト参加への思いもひとしお。「この本を読むことで酒々井町の歴史を再発見して頂いたり、大人になって町外に出られた方も色々な人に酒々井を伝えて貰う一冊にしてくれたら」と願いを込めます。

「しすいみんわ絵本」その1・その2は、酒々井町を始め、近隣の図書館や小学校、公共施設等に配布されています。今年度も新たな絵本作りが始まっており、来年・再来年で「しすいみんわ絵本」全10冊が揃い、パネル展や読み聞かせなども開催しながら酒々井町の歴史と文化を発信していく予定です。「しすいみんわ絵本」で、日本一古い町・酒々井の歴史にふれてみませんか!



「酒々井百話検討会」の皆さん



「しすいみんわ絵本」その1・その2の6冊

● 問い合わせ
酒々井町役場 総務課 政策秘書室
☎043-496-1171(代)

まちづくりコラム Vol.39

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での事例を交えお伝えします

地域の魅力再発見 「マイクロツーリズム」のススメ!

コロナ禍で今話題になっている“Go Toキャンペーン”について、みなさんはどう思われますか? テレビやネットで様々な意見が飛び交う中で、今、「マイクロツーリズム」が注目されています。マイクロツーリズムとは、自宅から1時間以内位の身近な地域の魅力を楽しむ観光のことです。

私は、大学(経済学部)で“観光まちづくり”や“地域の活性化”、“6次産業化”等について指導していますが、学生達とGo Toキャンペーンによる地域経済の活性化について議論してみると、「もう少しキャンペーンを延期したほうが良い」という意見が多い中、ソーシャルディスタンスを徹底することが前提ではありますが、観光関連事業者をはじめ飲食店等は待たなしの厳しい経営状況のところが多いため、マイクロツーリズムを推進すべきではないかという意見も少なくありません。

その理由としては、コロナ禍の前から、すでに地域の魅力をいかして体験・交流型の観光(着地型観光)に関心を持つ方が多かったことや、地元の観光関連事業者等の雇用の維持につながり地域経済を支える可能性があること。また、まちづくりの勉強会等では、よく“地元のことを地元の人は知らない”という話題になることがありますが、着地型観光を

推進するために何よりも大切な地元の魅力を地元の住民が知り・伝え・おもてなしできるための良い機会となる可能性を感じることです。

今号の“すたっと歩こう!”では、印西エリアの魅力的な地域交流イベント・川めぐり、食と農を楽しむマイクロツーリズムをご紹介します。

特に、自然豊かな農業地域と都市機能を併せ持つ印西エリアにおいては、取材をさせて頂いた柴海農園さんのような魅力的な生産者と連携した農体験や、町家カフェむさしやさんのように旬を感じる美味しい料理を特別の空間で頂くようなことも、この地域ならではのマイクロツーリズムの特別なプログラムとなるのではないのでしょうか。

北総エリアは、歴史・文化・自然・食と農など魅力的な地域資源に恵まれていますので、マイクロツーリズムを通じて、楽しみながら地元の魅力を再発見するとともに、コロナ禍における地域の活性化について考えてみませんか。

みなさんのアイデア・ご意見など、ぜひSTaD編集部にお聞かせください!



国登録有形文化財/岩井家住宅主屋(町家カフェむさしや)

夏バテ予防し、元気に夏を乗り切ろう ～「新しい生活様式」の熱中症予防～

健診センター 看護師 須藤春美

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。近年は30℃を超える暑さや、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる…これが「夏バテ」の原因と言われています。更に、今年は新型コロナウイルスによる「新しい生活様式」が示され、マスクの着用による体温上昇にも注意が必要です。感染予防を行いながら、熱中症予防も心がけましょう。

※水分制限や食事制限のある方は、主治医へご相談ください。

夏バテ・熱中症を防ぐ生活習慣

1. こまめな水分補給をする

普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。大量に汗をかいた時は、経口補水液や塩分も忘れずに取りましょう。

水分補給のポイント

- ・1日あたり、1.2Lを目安にしましょう。
- ・寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、マスク着用時、のどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。
- ・アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やすので水分補給には適しません。



3. 睡眠をしっかり取る

暑くて寝苦しい夜は、頻繁に目が覚めてしまい、睡眠の質も低下しがちです。睡眠不足は自律神経やホルモン、免疫の働きを低下させるため、熟睡できる環境作りをしましょう。

夏に快眠できる寝室の環境

- ・室温26～28℃ ・湿度50～60%
- ・寝苦しくてもエアコンには頼らないようにしている方もいますが、快眠だけでなく熱中症の予防にもなりますので、上手に利用しましょう。
- ・頭部を氷枕で冷やしたり、余分な熱を吸収する夏用の寝具を用いたりするのもおすすめです。



2. 暑さを避け、適宜マスクをはずしましょう



- ・暑さを避けて、エアコンを利用して室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※エアコンの効き過ぎた店舗や施設などでは、外気温との温度差や体の冷やし過ぎにより、自律神経の乱れを招きますので、寒さを感じたら衣類や膝かけ等で調節しましょう。

4. いつも以上に栄養バランスを心がける

夏は、ビタミンB1の消耗が激しく、不足すると糖質をエネルギーに変えることができず、疲れやすくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品には、うなぎ、豚肉、ぶり、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。



また、アリシンを含むニンニク、ニラ、ネギなどと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。食欲のない時には、消化酵素を多く含む大根おろしや山芋、納豆や味噌などの発酵食品と一緒に取るのがおすすめです。

参考:厚生労働省 健康のために水をもう、熱中症関連情報 / 健康管理能力検定 / 日本成人病予防協会 / 全国健康保険協会

レディースデー・マンモサンデー ～女性による女性のための健康診断～

仕事・子育て・介護・家事などで平日お忙しい女性の皆さまのために、今年度も女性専用の定期健診、特定健診、子宮がん健診、乳がん健診を実施します。ごゆっくりお過ごしいただき、ご自身の健康を見直す機会にしてみませんか？

女性のお客様に安心して受診していただけるよう、医師を含めすべて女性スタッフが対応します。健診が怖い、男性医師は少し苦手という方は、ぜひこのレディースデー・マンモサンデーをご利用ください。女性特有の悩みも気軽にご相談ください。スタッフ一同お待ちしております。



●レディースデー

日 程	予約開始日
9月5日(土)	7月1日(水)
11月7日(土)	9月1日(火)
2021年1月30日(土)	11月2日(月)
2021年2月13日(土)	12月1日(火)

●マンモサンデー

日 程	予約開始日
10月11日(日)	8月1日(土)

ソラン・デ・カブラス ピンクボトルミネラルウォーター プレゼント!

ピンク色の限定ボトルを通じて、日本対がん協会に一部寄付されます。



事前予約制 聖隷佐倉市民病院 健診センター ☎043-486-0006(平日…8:30～17:00 / 土…8:30～12:00)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず中止・延期・プレゼント内容が変更となる可能性があります。

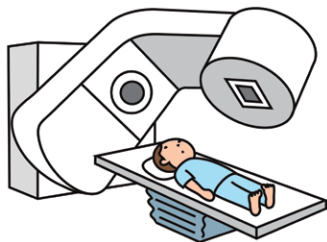
放射線療法後の免疫力低下について

がん放射線療法看護認定看護師 神尾眞由美

放射線療法を受けると免疫力が低下する、と思っていませんか？

現在、世界中で新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染が重症化し新型コロナウイルス肺炎で亡くなられた方の中には、がんの手術後や放射線療法を受けた方もいらっしゃいました。治療を受けたことにより身体の免疫力が低下し重症化したのではないか、という報道もありました。報道をお聞きになり放射線療法に不安を持たれた方も多かったのではないのでしょうか。

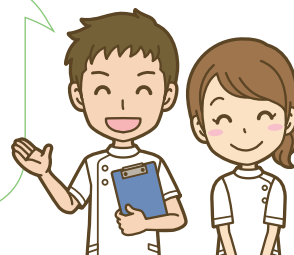
この件に関して「公益社団法人 日本放射線腫瘍学会」から提言がありましたのでご紹介します。



治療が行えるようになりました。それに伴って放射線療法の効果が高まるとともに、副作用や後遺症など患者さんの苦痛は少なくなり、今では多くの方々が外来での通院治療を受けられるようになりました。**一般的な放射線療法では、身体の免疫力が大きく低下することはありません。**

(公益社団法人 日本放射線腫瘍学会HPより引用)

治療については自己判断せず、主治医や看護師へ相談しましょう。また、マスクの着用、こまめな手洗い、3密(密集・密閉・密接)を防ぐなど基本的な感染対策をしっかり行い適切に予防しましょう。



報道を鵜呑みにせず、主治医や医療者への相談、国立がん研究センターが推奨する「がん情報サービス」などを参考にしましょう。皆さまが安心して治療が受けられるよう、私たちもサポートさせていただきます。

放射線療法は手術療法・薬物療法とともに、がん治療の3本柱です。日本では年間約30万人の方が放射線療法を受けています。早期がんから進行がん、また合併症があったり年齢的に他の治療が難しい方まで、様々な種類のがんに対して幅広く放射線療法が行われています。手術療法や薬物療法と組み合わせて行う事もあります。最近では科学技術の進歩により、放射線療法も急速に進歩し高度な

STaD × 三門農園 × 山万ユーカリファーム アイガモ放鳥&野菜収穫体験レポート!



6月6日(土)、佐倉市青菅にある「三門農園」と「山万ユーカリファーム」で、STaDとのコラボレーション企画によるアイガモの放鳥と野菜の収穫体験が行われました。

アイガモの放鳥体験には、家族連れを中心に約20名が参加。毎年参加している親子は慣れた手つきでアイガモを抱きかかえ何羽も放鳥していました。一方で初参加の子どもの中にはアイガモを怖がる様子も見られました。この日は約70羽を放鳥。放鳥されたアイガモはハウスの中で約1か月間飼育されてきた雛で、初めての環境に戸惑いながらも徐々に田んぼの中を集団で泳いでいきました。

アイガモは雑食で、田んぼの中の草や虫などを食べることから除草剤や殺虫剤が不要。糞は肥料になり、アイガモが泳ぎ回ることによって田んぼに酸素が供給されるとともに稲も丈夫に生長します。参加者は気持ちよさそうに泳ぐアイガモたちに目を細めていました。

「三門農園」の後は「山万ユーカリファーム」へ移動。特別ななはからいでハウスのミニトマトと畑のジャガイモの収穫を2組に分かれて体験しました。山万ユーカリファームでは3種類のトマトを栽培しており、この日は糖度が高く一番人気のサンチェリープレミアムを収穫しました。実を軽く持ち上げただけで簡単に採ることができ、参加者は「皮に張りがある美味しい」と味わっていました。



た。また、小学5年生の女兒は「お母さんにお土産!」と、バックいっぱい完熟を選んで詰め込んでいました。ハウスに隣接する畑では、無農薬でジャガイモやダイコン、トウモロコシなどを栽培しており、参加者はジャガイモの収穫とダイコンの間引きを体験! 土の中から大きなジャガイモが顔を出すと歓声が上がりました。



「コロナウイルスの影響で収穫体験ができない施設が多いので今日は嬉しかったです」という声や「ポテトサラダにして食べようか」など、参加者は献立の会話などで盛り上がっていました。

次回はアイガモで育まれた稲の収穫体験を秋に行う予定です。

アイガモ放鳥と野菜収穫体験の詳細はSTaDのHPをチェック! ⇒ www.stad-tv.com

●三門農園の収穫体験に関する問い合わせ

☎043-486-1107(株)コミュニティデザイン)

🌐 <http://mikadonouen.com>

●山万ユーカリファーム

☎043-464-0039

🌐 <https://farm.yukarigaoka.jp>

●農産物直売所 檜の木

佐倉市青菅940-1 ☎043-463-8877

🌐 <https://town.yukarigaoka.jp/townguide/26>

STaD × 江戸優り佐原

新型コロナウィルスの影響で遠方への観光が不安視される中、地元や近隣に目を向けて、感染拡大を防止しながら近場で観光を楽しむ「マイクロツーリズム」が注目されています。今回はその「マイクロツーリズム」にぴったりの佐原の観光プランをご紹介します。



佐原のマイクロツーリズム

着物美人

NPO 婆沙羅は、佐原の町並み散策にぴったりの、着物のレンタルサービスを行っています。日本の伝統衣服である着物に身を包み、江戸の風情が漂う街道や川沿いを歩く。非日常のいつもと違う自分をお楽しみください。レンタル着物に帯、小物一式と着付けにヘアメイクまでついてこのお値段は、お手ごろです。

お申し込み・お問い合わせ：井上美容室
TEL.0478-52-2373 定休日：毎週火曜日 第1、3水曜日
料金：6,000円 ※ 電話での事前予約が必要です。



小江戸さわら舟めぐり

佐原のまちは小野川の舟運を軸として、商都として発展しました。舟からゆったり町並みを見上げれば当時の面影が見られ、まちを歩いた時とは違った風情を感じることができます。また、周辺には歴史ある商家や古民家を改装した店舗が多く見られ、食事や買い物が楽しめます。

乗船場：伊能忠敬旧宅前
料金：大人1,200円／小人600円
営業時間：10:00～16:30(季節により異なります)



乗り場すぐ横の「残したい日本の音風景百選・ジャージャー橋」

佐原まちぐるみ博物館

古い道具類や暮らしぶり、伝統の味や技、コレクション等、自慢の宝をそれぞれの家で公開し、まちをまるごと博物館にして楽しんでもらうという活動です。運営は佐原おかみさん会で、現在は約40軒が加盟しています。季節によって、雛人形や五月人形などの特別展示や、竹灯りによる町並みライトアップなどのイベントも行います。「佐原まちぐるみ博物館」という看板が目印です。中に入っておかみさんとの会話もお楽しみください。

営業時間：10:00～16:30 定休日：店舗により異なります。
TEL.080-5455-7577(佐原おかみさん会)
<http://sawaraokami.com/>



上川岸小公園【さわら町屋館】

2019年4月、小野川沿いにオープンした「上川岸(うわがし)小公園」。江戸や明治時代の建物が数多く残るエリアに、伝統的な佐原町屋のデザインを手本として建築され、歴史的景観を保全するとともに、地元住民や観光客の憩いの場となるよう整備されました。だれでも気軽に立ち寄り、木の香りに包まれながら、ほっと一息つける施設です。館内にはスウィーツショップや着物のレンタルサービスなどもあり、日帰りのミニ観光にもお勧めです。

営業時間：10:00～20:00 定休日：月曜日(祝日の場合は翌日)
TEL.0478-79-9385(NIPPONIA SAWARA)
<https://www.nipponia-sawara.com/uwagashi/>



【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 2020 8・9月号



① 「町家カフェむさしや」シェフのおまかせデザートセット3点
「すたっと歩こう!」でご紹介した「町家カフェむさしや」より、デザートセット3点をプレゼント! 歴史を感じる空間でオリジナルスイーツをご堪能ください。尚、利用有効期限は2020年10月31日(土)まで。

3名様



② 「山万ユウカリファーム」フルーツマト2パック
「山万ユウカリファーム」より、フルーツマト2パックをセットにしてプレゼント! 甘く旨味の際立った完熟トマトをご賞味ください。

5名様



③ 「乗馬クラブクレイン千葉 富里」乗馬試乗会ご招待券
馬への接し方から乗り降り、発進・停止・小走りまでマンツーマンで指導する初心者向け試乗会へご招待! 尚、装具レンタル料と保険料として1,860円は実費となります。利用有効期限は2020年10月12日(月)まで。

20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.今号が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 3F
(株)コミュニティデザイン内STaD編集部
または、「STaD」のHPからもご応募いただけます!
<http://www.stad-tv.com/>
締め切り 2020年8月24日(月)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

●「すたっと歩こう!」で取材させて頂いたスポットは、私自身初めて伺ったところが多く、歴史や皆さんの思いにふれながら素晴らしい地域資源を体感させて頂きました。ぜひ本誌片手に印西の魅力再発見の散策をお楽しみください!

(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
● 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。