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

TAKE FREE
ご自由に
おもちください

2021 2・3月号 Vol.112

すたっとTV 検索 http://www.stad-tv.com/



Stad Selection

みんな大好き！まちのパン屋さん

作品展

四街道市

第15回まごころ展

2月23日(火・祝)～3月4日(木)9:00～17:00
(最終日は15:00まで/3月1日休館)
四街道市文化センター

千葉県立千葉盲学校と千葉県立四街道特別支援学校の児童・生徒による作品展です。書道、絵画、工芸など、子どもたちの個性豊かな表現をお楽しみください。入場無料。

☎043-423-1618



佐倉市

佐倉市立美術館「カオスモス6 沈黙の春に」

1月26日(火)～3月14日(日) 10:00～18:00
(入場は17:30まで/月曜日休館)

千葉県内外から出品作家を招いて現代美術を紹介するカオスモス企画の第6弾。今回は生命や自然をモチーフに自らの表現を追求する5名の作家を招待。混沌とした社会の中、様々なアプローチで表現された生命や自然に触れてください。一般¥800、高校・大学生¥600、小・中学生¥400、未就学児無料。

☎043-485-7851

https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/



木村彩子
《Yoyogi Koen 13 April(b)》
2018年/綿布、油彩、
蜜蝋/802×902mm/個人蔵

匝瑳市

松山庭園美術館「深沢幸雄 版画展」

2月5日(金)～3月7日(日) 10:00～17:00
(金・土・日曜日・祝日のみ開館)

千葉県ゆかりの作家で戦後の版画界を牽引した銅版画家、深沢幸雄の作品約40点を公開。日本における銅版画の第一人者ともいえる珠玉の作品をご堪能ください。大人¥800、小・中学生¥400。

☎0479-79-0091

http://matuyamaartmuseum.web.fc2.com/



深沢幸雄「青い林檎」

■新型コロナウイルスの感染拡大状況により、本誌に記載した内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

1/18(月)～3/28(日) 無料体験入学 受付中 チラシ持参で無料で体験！

キャンペーン実施中！
無料体験入学者には
チラシのご持参で先着 500 名様に
オリジナルエコバッグプレゼント



ゴムでくるっと!
かんたんコンパクト

荷物がすっぽり入る
こだわり構造

春の無料体験入学 & 定期テスト対策講座受付中！
チラシご持参特典
1・2月は入会初月授業料無料!
イベント参加の方 入会金無料!
※有効期限:2021年2月27日(土)まで ※他サービスとの併用不可
東京進学ゼミナール
TEL:0476-47-3321

大学受験にフライングなし！
チラシご持参特典
【友人紹介キャンペーン】入会時、紹介者と紹介された方に 図書カードをプレゼント
期間限定入会特典 ※特典付与の条件を満たした方 詳細は校舎にお問い合わせください
※有効期限:2021年3月28日(日)まで ※他サービスとの併用不可
河合塾マナビス 千葉ニュータウン校
TEL:0476-47-3320

そろばんで伸ばそう！脳の健康と能力
チラシご持参特典
①入会金50%OFF
②13桁キッズそろばんプレゼント
※有効期限:2021年3月28日(日)まで ※他サービスとの併用不可
石戸珠算学園 千葉ニュータウン教室
TEL:0476-47-4488

楽しみながら、音楽・英語に親しもう！
チラシご持参特典
ぷっぷる&Hoppyバッグプレゼント
※有効期限:2021年3月28日(日)まで ※他サービスとの併用不可
伊藤楽器 ヤマハ音楽・英語教室
千葉ニュータウン中央センター
TEL:0476-46-3996

楽しく優雅に体力アップ！
チラシご持参特典
入会金半額+
ご入会頂いた方にバレエシューズ1足プレゼント!
※メーカー、種類は決まったものになります
※有効期限:2021年3月28日(日)まで ※他サービスとの併用不可
AR BALLET CLASS
TEL:080-3545-1487

特許取得 速書トレーニングで学力アップ！
書く力は別科目
書写ラボは①速く②見やすく③正確に書くために研究開発された日本初の文字トレーニング教室。高いレベルの書く力により学習能力を高めます。
速書 書道トレーニング教室 書写ラボ Produce by 書写書道教育研究所
書写ラボ 速書・書写書道教室
TEL:0476-46-3970

ALCAZAR Restaurant & Garden Place アルカサール
無料体験入学のお得な特典については、アルカサールHPをご覧下さい。
https://nt-alcazar.com/

Stad Selection

みんな大好き！まちのパン屋さん

まだまだ寒いこの時期は、焼きたてのパンや甘いものが恋しくなる季節です。そこで今回は北総各地から魅力溢れるパン屋さんをご紹介。こだわりのパンを日々の食卓やくつろぎのティータイムなどに取り入れ、小さな贅をお楽しみください！

＊Septと戸神ベイカリーは税込み、ふっくらパンは税抜き価格です。

Boulangerie Sept　ブーランジュリー セット　《佐倉市》

JR佐倉駅北口から徒歩約1分のパン屋さん。店主の松本和弘さんが美味しいパンを求めて辿り着いた飛騨高山の名店「TRAIN BLEU（トラン・ブルー）」で約10年間修業を積み、2019年3月に故郷・佐倉で開業しました。何層にも重ねられたフォルムの美しいデニッシュを始め、じっくり低温で熟成されたバゲットなど、名店で培った技術と経験が注ぎ込まれた彩りも美しいパンを目と舌でご堪能ください。





★店主
松本和弘さん



★デニッシュ
香り高いバターとパリパリサクサクの生地に季節のフルーツを合わせた極上スイーツデニッシュから朝食やランチで活躍する食事系まで常時約10種類を取り揃えています。
写真上段左から「クリームチーズデニッシュ」￥230、期間限定の「いちごのデニッシュ」￥360、サクサクの生地と口どけの良い自家製クリームが絶品の「クローネ」￥200、カンパリと白ワインでコンポートしたオレンジが爽やかな味わいをもたらす「オレンジデニッシュ」￥250、ゴマとさつまいもクリームの相性が抜群！絞りも美しい和テイストの「スイートポテトデニッシュ」￥240、自家製カスタードと自家製ブルーベリージャムのコラボレーション「ブルーベリーデニッシュ」￥240

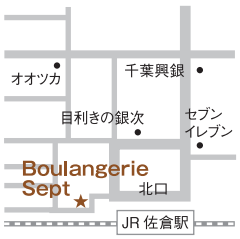


★湯だね食パン（1斤）￥310
湯だねを使った生地はしっとりもちもちの食感で耳まで驚きのやわらかさ！トーストしてももっちり感はそのまま、耳はサクッとした食感を楽しめます。





【Boulangerie Sept】
営業時間:9:00～14:00/16:00～18:30
（売り切れ次第終了）
定休日:日・月曜日および火曜日月1、2回程度休みあり
P2台（線路沿い月極の6・7番）
所在地:佐倉市表町1-1-3皆信ビル1階1号
☎043-310-4886
@boulangerie_sept
facebook.com/Boulangerie-Sept-993324090791473/



ユーカリ
血管クリニック
Vascular Clinic

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で、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、医療用接着剤によるグルー治療や硬化療法を、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。



診療時間	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

事前に電話でご予約ください　☎043-463-7711

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
ホームページ http://www.yukari-kekkan.jp/

戸神（とかみ）ベイカリー《印西市》

2019年4月にオープンした一軒家のベイカリー。あんぱんやカレーパン、メロンパンといった昔から親しまれている定番の味をメインにしたラインアップです。開店と同時に親子連れからシニアまで幅広い世代が次々に来店。新しい住宅街と農業地帯が隣接する環境にあり、小さなお子様からお年寄りまで安心して食べて貰うことを大切に全て無添加で作っています。作り手は皆、女性。ふんわりとした生地とやさしい味わいがじんわり心和らぐひとときをはこびます。







★定番商品
有機無農薬栽培の小豆で炊いた高級こしあん使用の「あんぱん」￥160、角切り牛肉入りの「カレーパン」￥250は男女問わず人気！バターの香り立つサクサクの「クロワッサン」￥160、子どもに大人気のパンダとコアラの「ミニメロンパン」￥100はやさしい味わいです。



★メロンパン各種
冬季限定の「チョコチップメロンパン」￥180、やさしい甘さの「三温糖メロンパン」￥160、表面はカリッと生地は軽くビスケットのような「メロンパンラスク」￥180



【戸神ベイカリー】
営業時間:月～金曜日10:30～売り切れまで
日曜日11:00～売り切れまで
定休日:土曜日
P13台（ハンディキャップ用1台含む）
所在地:印西市戸神1045
☎0476-94-3233
https://www.tokamibakery.com/
@tokamibakery



酒々井ベーカリーふっくらパン《酒々井町》

今年、開店11年目を迎えるパン屋さん。国産小麦を使用した種類豊富な食パンを始め、まちおこしの一環で開発した地元酒々井町のイタリアンレストランとのコラボレーション商品や季節限定品など、幅広い品揃えで商品説明のポップも賑やかな店内です。土･日曜日にはアウトレット帰りの観光客も多く訪れ、地元の人達はもちろん〝酒々井町の味〟を伝える地域に根ざしたパン屋さんとして広く親しまれています。



★食パン各種
写真左手前から、六穀が入った栄養価の高いヘルシーな「福六パン」￥230（半斤）、渦巻きの彩りが美しく、セミドライのクランベリーが甘酸っぱさをもたらす「クルミクランベリー」￥350（半斤）、レーズンがたっぷり入った「シナモンレーズン」￥350（半斤）、甘すぎずしっとりとした食感の「チョコパン」￥450、フランスパン生地のハードトースト￥300（1斤）、国産小麦に生クリームを練り込んだもちもちの食感が楽しめる「北海道十勝産小麦の食パン」￥300（1斤）。



★酒々井町特産品のパン
人気のイタリアンレストラン「TAVERNA da Ishii（タベルナ･ダ･イシイ）」とのコラボレーション商品。しっかりとした味わいのバーニャカウダソースの上にブロッコリー、パプリカ、ヤングコーン、ズッキーニ、紫タマネギなど、野菜がたっぷりトッピングされた食べ応え満点の「バーニャカウダフォカッチャ」￥480（土･日曜日・祝日限定）と（奥）ハチミツ、チーズ、クルミとバーニャカウダソースが織り成す甘じょっぱい味わいクセになる「ハニーフロマージュ」￥260。





★「洋酒とドライフルーツのフランスパン」￥220　日陰干しでじっくり時間をかけて乾燥させた最高級の肉厚レーズンが主役。クランベリーと一緒に赤ワインとブランデーに漬け込み、ホワイトチョコレートと合わせた冬季限定の贅沢な一品です。



【酒々井ベーカリーふっくらパン】
営業時間:7:00～17:00
定休日:水曜日
P8台
所在地:酒々井町本佐倉441-1
☎043-496-2968
@shisui_fukkura
facebook.com/
酒々井ベーカリーふっくらパン-1029026420624323/



～ドクター・ラオシーの夢うつつ～【その十二】

ユーカリ血管クリニック Vascular Clinic

明けても暮れても院内で過ごした6年間、ラオシーは、ようやく巣立ちの時をむかえました。日々、患者さんと向き合うベッドサイドの診療から少し離れて、遠くを見つめる時間がほしかったのです。たまたま研修でお世話になった他学の先生が出向されていた“名にし負う浪速（なにわ）の研究センター”が、ラオシーの次の旅先になりました。その部門は、腎臓移植の普及と移植医療の研究を推進しておりました。部長先生が気さくな方で、アットホームな雰囲気のなか、地方の医大からも研修に来た若手の先生方に囲まれて、ラオシーは、新たな領域の医学の勉強を無我夢中で始めました。“名にし負う流動研究員”といえども、現代版書生のようなもので、週末には、はるばる電車に乗って、“いにしえの大和の国”の透析クリニックで、食客としてお世話になり、その帰り道には、かつて万葉の世の非業に斃れた大津皇子（おおつのみこ）の眠る二上山の夕陽を眺めながら、ラオシーは、つくづく遠くに来たものだと感慨にふけるのでした。



（つづく）

これからイベント

成田の梅まつり

2月20日(土)～3月7日(日)※雨天中止

成田山公園

四季折々の趣のある成田山公園には紅梅白梅合わせて約500本が植栽されています。平均樹齢は70年を超え、苔むした古木が多く、凛とした気品のある梅を観賞することができます。早春の成田山公園をお楽しみください。



㊐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

佐倉 城下町きもの散歩

2月11日(木・祝)～4月25日(日)10:00～15:00
(期間中の日曜日および2月11日(木・祝)のみ開催)

旧平井家住宅(佐倉市新町233-5)

明治時代の建物「旧平井家住宅」で、着物レンタルと着付けのサービスが行われます。利用者には抹茶、お菓子、記念写真をプレゼント！中学生以上¥3,000、小学生以下¥2,000、小学生以下2名以上¥1,500。着物一式持参者は¥2,500、自前の着物着用者は¥1,500。要予約。詳細はHPでご確認ください。



㊐㊍ NPO法人佐倉一里塚
☎043-483-3535(水・木・土・日曜日13:00～15:30)
https://www.facebook.com/kimono.sanpo/

これからイベント

第22回佐倉・時代まつり
～和装と桜 賑わいのとき～

3月20日(土・祝)～3月28日(日)10:00～16:00
(ひよどり坂のライトアップをのぞく)※雨天決行、荒天中止

佐倉城址公園～新町通り～旧堀田邸

今年は佐倉城址公園や新町通り、武家屋敷など、5つのエリアで、9日間にわたって開催されます。和装コスプレコンテストや手裏剣道場、大道芸、甲冑試着体験など、旧城下町・佐倉で特別な体験をお楽しみください。



㊐(公社)佐倉市観光協会　☎043-486-6000
🖶http://www.city.sakura.lg.jp/0000001055.html

これからイベント

国史跡本佐倉城跡見学会

2月20日(土)14:00～15:30※雨天中止

国史跡本佐倉城跡案内所集合(酒々井町本佐倉825)

本佐倉城は文明年間(1469～1486年)に千葉輔胤によって築城された土の城です。500年以上経った現在も空堀や土塁、虎口などの遺構を明瞭に伺うことができます。ガイドつき散策で戦国時代の息吹に触れてみませんか。参加無料。申込み不要。



㊐酒々井町教育委員会生涯学習課
☎043-496-5334

ニュース！

「まちの記憶 色鉛筆で描いた四街道」刊行！

四街道市の魅力発信の一環としてWebで公開中の「まちの記憶」が一冊の本になりました！市内在住の画家、福田芳生さんがかつてのまちの風景を色鉛筆と文章で綴るシリーズ。細やかな描写と添えられたエピソードがまちの歴史をやさしく伝えます。四街道市内公共施設で配布中!(なくなり次第終了)。



㊐四街道市役所政策推進課　☎043-421-6162

これからイベント

白井市文化センター・プラネタリウム 「東日本大震災特別投映」

「星空とともに」3月11日(木)14:30～15:15
「星よりも、遠くへ」3月6日(土)15:00～15:45、3月11日(木)16:00～16:45

東日本大震災の夜、大停電の被災地を満天の星が照らしました。被災者から寄せられた星空のメッセージとともに仙台市天文台が制作した「星空とともに」と被災者への取材を加えた続編「星よりも、遠くへ」を投映します。各回定員30名。投映開始時刻30分前から整理券を配布。観覧無料。



㊐白井市文化センター・プラネタリウム　☎047-492-1125
🖶https://www.center.shiroi.chiba.jp/planet/

トピックス 地域のニュースをお届けします！

STaD ライブ配信とオンラインサロン

STaD編集部では、昨年からライブ配信やオンラインによる交流会を開催しており、読者の皆さんと“繋がる”を新たなかたちでスタートさせました。

第3回目となる2月のライブ配信では、2019年に任意団体「日本ペット飼育協会」を設立した四街道市在住の新井千里さんをゲストに迎え、協会の活動や災害時におけるペットを連れた避難など、ペットを取り巻く様々な環境や問題などについて、お話を伺っていきます。



しつけ指導を行う新井千里さん



ペットの肖像画作品 / 雑貨ありす

STaDライブ配信のお知らせ

編集部が様々な分野で活躍する地域の方を迎えてお話を伺います！
日時:2月28日(日)14:30～15:00予定
ゲスト:「日本ペット飼育協会」代表 新井千里さん
内容:ペットのしつけやペットを取り巻く問題、協会の取り組みなどについてお話を伺います。また、「雑貨ありす」として活動する作家の顔もご紹介。
視聴については、STaDのFacebookでご案内します。

オンラインサロンでは、“食と農、環境”をテーマに、STaDとのコラボレーション企画でお馴染みの「三門農園」さんをゲストに迎え、長年取り組んでいるアイガモ農法への思いを伺いながら、読者の皆さんと交流をはかっていきます。来年度も農業体験を予定していますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

コロナ禍で、人と人とが集まり直接触れ合うことが難しい現在、オンラインの多様なサービスを活用しながら交流をはかっていくことが求められます。そこから生まれた交流をオフラインに繋げていくなど、それぞれの良い点を活かして、地域の皆さんと“繋がる”を続けていきます。





三門増雄さん

STaDオンラインサロン

色々なテーマのもとゲストを迎え、興味・関心のある読者と交流します！
日時:3月27日(土)11:00～12:00
ゲスト:「三門農園」代表 三門増雄さん
内容:アイガモ農法について、STaDとのコラボ企画による農業体験の様子を交えながら取り組みへの思いを伺います。また、農業と里山の保全など、食と農・環境をテーマにお話を伺います。
㊐(株)コミュニティデザイン　☎043-486-1107
㊍ info@machi-design.jp(お申込み後、ZoomのURLをご案内します)

トピックス 地域のニュースをお届けします!

富里市の国登録有形文化財「旧岩崎家末廣別邸」一般公開始まる!



富里市では、国登録有形文化財「旧岩崎家末廣(すえひろ)別邸」の一般公開を昨年12月から開始しました。



縁側越しの客間

市内初の国登録有形文化財「旧岩崎家末廣別邸」は、旧三菱財閥3代目総帥岩崎久彌(ひさや)氏が、養豚と養鶏を中心とする「末廣農場」の農牧事業に情熱を注いだ地で、昭和24年から晩年を過ごした終焉の地です。「末廣農場」は大正元年に開業。最新の設備と機械を導入した先進的な農法と様々な農事研究が行われ、日本の農業牧畜研究に多くの功績を残しました。また、ハムなどの加工食も自家生産していたことから近代農場経営の礎を築いたともいわれています。

平成24年に三菱地所から土地と建物が市に寄贈され、翌年、主屋と石蔵、東屋の3棟が国の登録有形文化財に指定されました。主屋は南側に3つの座敷が並び、東南に座敷と数寄屋意匠の6畳間が張り出しています。北側には台所や浴室などが配置された建築面積約150坪の木造平屋建てです。主屋は外周のガラス障子が目を引き、大正時代の手透きガラスが匠の技を伝えます。庭の東屋も杉の面皮柱やコブシの木を天井に張り巡らせるなど趣向を凝らした造りで、洋間を持たない主屋の機能を補うゲストハウスとして、客人をもてなす場だったと考えられています。





東屋内観

一昨年、千葉県を直撃した台風の影響により庭木が40本倒木、主屋の庇の銅板や東屋のガラスが破損しましたが、建造物への大きな被害は免れました。昨年10月から敷地内の整備が進められ、安全面で不安のある支障木約270本を伐採。伐採した木材はチップにされ、バイオ発電の燃料として再生されます。また、台風で倒れた木々も園内の掲示やベンチに有効活用され、市職員手作りの木製看板が来園者を迎えます。新設された園路からは主屋と東屋を間近で見学することができます。昨年12月の一般公開初日には市内外から約600名が訪れました。一般公開は毎週日曜日に開催。市職員による説明も随時行われています。





倒木を活用して作られた案内板とベンチ

「末廣農場」の末廣は、扇のように開く独特の地形に由来した地元の土地呼称です。農場の面影を残す地で、日本の農牧研究に多くの功績を残した歴史と研究に尽力した岩崎久彌の高い志に想いを馳せてみませんか。

【旧岩崎家末廣別邸一般公開】
●日時:毎週日曜日10:00～16:00(入園は15:30まで)　●入園料:無料
●内容:庭園の一部および主屋と東屋の外観公開
※感染予防対策のため敷地内でのマスク着用にご協力ください。
●所在地:富里市七栄650-25　●駐車場:100台
問富里市教育委員会生涯学習課　☎0476-93-7641

まちづくりコラム Vol.42

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

コロナ禍で見つめる地域コミュニティ

コロナの感染拡大が広がり緊急事態宣言のエリアも拡大している中で、地域は医療を始めとする様々な分野で山積みの課題を抱えています。コロナ禍では、“3密”を避けることが大前提ですが、地域コミュニティづくりに最も重要だったことが“3密”の場をつくることだったように、あらためて感じます。

例えば、地域の公共機関の多目的スペースやオフィス、図書館等の“密閉の場”、テーマパークや大型の商業施設、学校、電車、ライブハウスやレストラン等の“密集の場”、さらにどんな場でも繋がりを大切にする”密接の場“の活かし方など…。

このような中で、ニューノーマル(新しい生活様式)への急速な転換が求められ、ICTを積極的に取り入れたテレワークなどのワークスタイルや、新たなライフスタイルへのシフトを余儀なくされています。

そこで、私からは、テレワークにより自宅でのワークスタイルに変化された方に、ぜひ地域の魅力を再発見していただくことを提案します。例えば、自宅から歩いて30分～1時間位までの近隣をウォーキングやサイクリング、ドライブなどをしながらちょっとした旅気分を味わう“マイクロツーリズム”をおすすめします。きっと新たな発見や気づきを得られると思います。

さらに、地域の課題解決のために活動されているNPO等の活動にも目を向けていただきたいですね。今まで気が付かなかった地元の課題に気づき、仕事やライフワークの中に課題解決策が見い出せるかもしれません。

また、地域活動(市民活動・NPO等)で対面でのきめ細かい活動やサポートを行ってこられた方には、オンラインでのコミュニケーションにチャレンジしていただきたいですね。例えば、対面で行っていたサポートや会議等をZoomやSNSを活用して、できるだけオンラインで顔を見ながらコミュニケーションをはかっていただきたいと思います。最初はなかなかうまくいかないかもしれませんが、慣れてくると移動時間がなく、タイムリーに対応でき、今までの活動の課題解決に繋がることもあると思います。コロナ禍でうんざりすることも多いですが、ちょっと立ち止まり、この機会に地域を見つめてみてはいかがですか!

私が講師を務めますオンライン講座をご紹介しますので、ご参加、お待ちしています!

【印西市市民活動支援センター主催/オンライン講座】
定員:100名
参加費:無料
「市民が支える市民活動!」
～コロナ禍における新たなライフ&ワークスタイルから考えてみよう! ～
◆日時:2月21日(日)13:30～15:30
◆講師:中村正明(関東学園大学経済学部教授)
◆お申込み・お問合せ:印西市市民活動支援センター
☎0476-48-4500　✉ i.shiencenter@minos.ocn.ne.jp
＊お申込みの際は、ぜひ日頃、感じていることなどをお寄せください。



医療における放射線被ばくとは

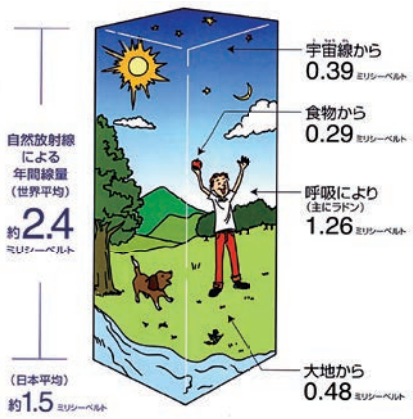
放射線科　防護委員会　向井拓也

はじめに、そもそも放射線とは…

普通に生活していても、年間約2.4ミリシーベルト（世界平均）の放射線を自然界から受けています。自然放射線の量は、地域により差があります。

放射線というと、原子力発電所や病院での被ばくのような人工放射線を連想しますが、自然界にもいろいろな種類の放射線が存在しています。大地からの放射線は、地球誕生から存在する地球上の放射性物質に由来しています。また宇宙からも放射線が飛んできますし、大気中から放出される放射線もあります。また人の体の中には、食物から取り込まれる放射性物質もあります。

これらの自然放射線の量は世界平均で年間約2.4ミリシーベルトですが、日本での平均は約1.5ミリシーベルトと言われています。



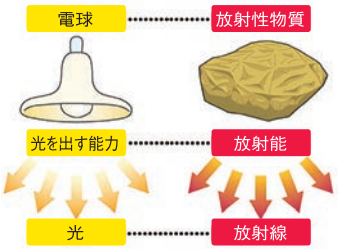
放射能と放射線のちがい

放射能と放射線、耳にしますがその違いは何でしょう?

放射能は放射線を出す能力のことです。放射性物質は放射能を持つ物のことを示します。

放射線は放射性物質から出た物を示します。

電球と光の関係に置き換えると想像しやすいです。



がんのリスクについて

これは放射線を浴びた量とそれに対するがんになるリスクを表にしたものです。

レントゲンやCT検査で浴びる放射線量は胸部レントゲンで0.05ミリシーベルト、胸部CTで10ミリシーベルトと検出困難の部類となっています。

胸部レントゲン・CT

放射線の線量（ミリシーベルト）	がんの相対リスク
1,000 ~2,000	1.8 [1,000mSv当たり1.5倍と推計]
500 ~1,000	1.4
200 ~500	1.19
100 ~200	1.08
100 未満	検出困難

出典:国立がん研究センターウェブサイト

そもそも放射線を限りなく少なくすれば…

被ばくを抑えるならば、限りなくX線量を低くすればいいと考えられます。限りなく減らすと、レントゲン写真の画質が著しく低下してしまいます。病気をパンダの写真で例を挙げます。放射線が高いほどはっきり絵を認識できます。一番右だと何の写真だか分かりません。

しかし、真ん中の写真でもパンダであることは分かります。

ぎりぎりパンダ（病気）と分かる放射線量を検討して、検査で使用しています。



私たち放射線科は、患者様に利益をもたらし、身体にできるだけ負担をかけない様に検査をしています。安心して検査を受けてください。

冬でも注意!!かくれ脱水

救急看護認定看護師　森田千秋



夏の暑い時期にはテレビでも毎日のように「熱中症予防のため、こまめに水分を摂りましょう」と声を掛けていました。ですが、寒い今の季節にも水分不足から脱水になる可能性があることをご存じですか？「エッ？冬なのに脱水？」そう思いますよね。今回は寒いこの季節に脱水に陥ってしまう仕組みをご説明します。

カギとなるのはおしっこ（尿）の量が増えることです。寒いとトイレが近くなる経験はあるかと思います。その原因には汗の量と腎臓の機能が関係しています。汗は暑い時にはたくさん出ますが、寒い時は量が減り、代わりに尿の量が増えます。また、寒い環境の中では体の表面が冷たくなりますが、それは体の表面近くにある血管が縮まるからです。すると表面を流れていた血液は自然と体の中心に集まり、そこにある臓器の1つである腎臓に多くの血液が流れることになります。健康な腎臓であれば機能が活発になり、たくさん尿が作られトイレが近くなるという現象が起きるのです。





寒い季節であっても尿量が増えることで脱水に陥る可能性があります。寒いと水分が摂りづらくなりますが積極的に水分補給することが大切です。

お家でかんたんにできる腰痛予防

リハビリテーション室　理学療法士　知識愛花

国民の『80%』が一生に一度は腰の痛みを経験するといわれています。

新型コロナウイルスが流行する中、外出する機会が減り、自宅で座っている時間が増えている方が多いのではないでしょうか。また、だんだんと寒くなり、体を動かしにくくなってくると思います。そんな時にストレッチや少しの運動をすることで、体の動かしにくさや腰痛が軽減します。かんたんに行える体操と予防方法についてご紹介します。運動を制限されている方や痛みのある方は無理に行わず、体調に合わせ行ってみましょう。

座ってできる腰痛体操

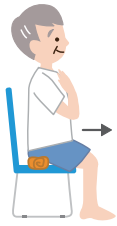
前後運動 10回繰り返す

【ポイント】
前へ行くときは腰を反らない！　胸を開くイメージで。

❶ 丸めたタオルをお尻のでっぱりに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



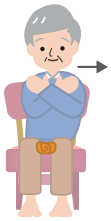
❷ 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



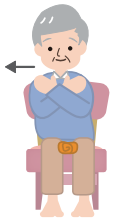
並行運動 10回繰り返す

【ポイント】
移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

❶ 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



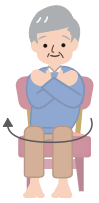
❷ 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動 10回繰り返す

【ポイント】
息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

❶ 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



❷ 逆回転。
右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



腰痛予防

●物を持ち上げる（重量物の運搬や介護・看護職に多い）

良い例



【ポイント】
- 対象物を身体に近づける
- 重心を低くする
- 身体のひねりを少なくする

●椅子に座る（デスクワークや運転職に多い）

良い例



【ポイント】
- 前傾姿勢を避ける
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 机や椅子の高さを調整する
- クッション等の腰当てで調整

引用：公益社団法人　日本理学療法士協会　理学療法ハンドブック　シリーズ③腰痛

2021 アイガモ米オーナー募集

アイガモが育てるお米づくり体験

年会費と年間スケジュール（予定）

15,000円／1年
アイガモ米
2021年産10kg＋各体験
1家族（4名様まで）

3月27日（土）
11:00～12:00
オンライン交流会

5月9日（日）
9:00～12:00
田植え体験

6月6日（日）
10:00～12:00
アイガモ赤ちゃんの放鳥と畑体験

9月12日（日）
9:00～12:00
稲刈り体験

11月7日（日）
10:00～14:00
収穫祭と畑体験

上記スケジュールに含まれる**畑体験は別料金**です
1家族（4名様まで）2,000円
場所：山万ユーカリファーム　佐倉市青菅1004
体験内容など詳細は未定



写真は2019年以前のものです

三門農園からのお知らせ

肥沃な北総の地で自然の恵みを
存分に受けて育った「北総大地」をぜひ食卓へ

北総大地　三門農園のお米
つきたてのお米をお届けします
「北総大地」は㈱らいすぽういの商標登録です

インターネットからのご注文
24時間受付
三門農園で検索！又はQRコードから➡
http://mikadonouen.com/

お電話でのご注文 ☎090-1111-0248
受付時間 9:00～17:00

案内図



STaD × 三門農園 × 山万ユーカリファーム

お問合せ・申込み　三門農園HP　または　☎043-486-1107　㈱コミュニティデザイン 担当:伊藤

STaD×江戸優り佐原



様々な雛人形たちが古い町並みのたたずまいとともに春の訪問者を出迎えてくれる「さわら雛めぐり」。「佐原まちぐるみ・着物の日」には佐原の歴史的町並みでお得にお食事やお買い物。天気の良い休日は「桜の名所」でお花見散策。「マスクエチケット」・「手指消毒」・「ソーシャルディスタンス」などの新型コロナウイルス感染症対策を心がけて、早春の佐原をお楽しみください。

早春の佐原

佐原まちぐるみ・着物の日

着物で来店すると、買い物割引券がもらえるイベントを毎月第三金・土・日曜日に開催しています。着物姿で「さわら町屋館」に行くと、周辺の飲食店や土産物店など約60店舗で使える10%割引の買い物割引券が3枚もらえます。着物レンタルを利用すると、さらにお茶券がサービスされます。

お問い合わせ
さわら町屋館 TEL:090-7245-9081
着物レンタルサービス
◆井上美容室
レンタル着物、帯、小物一式、着付け、ヘアメイク 料金:6,000円 要事前電話予約
TEL:0478-52-2373
◆Yamadaya
キッズ向け、和装ドレス、カメラマン撮影など豊富なメニューあり 料金:3,500円〜
TEL:0478-52-3217 yamadaya-fashion.com





さわら町屋館(上川岸小公園)
nipponia-sawara.com/uwagashi/

さわら雛めぐり

佐原おかみさん会が運営する「佐原まちぐるみ博物館」の企画展で、香取街道沿いと小野川周辺の商店を中心に、江戸・明治期から現代までの様々な雛人形が飾り付けられます。(見学無料)
期間:2月6日(土)〜3月28日(日)
場所:佐原まちぐるみ博物館加盟店、協力店、佐原町並み交流館などの周辺施設。※定休日、見学時間は店舗により異なります。
m-kaze.com/gurumi/



さわら雛舟春祭り

華やかな装束に身を包んだ雛行列を乗せた舟が、雅楽の音色にあわせて小野川の水上を進みます。



日時:3月13日(土) 雛舟運航時間 11:00 13:30 15:00
場所:小野川 出発はじゃあじゃあ橋周辺
お問い合わせ:(一社)水郷佐原観光協会 TEL:0478-52-6675
suigo-sawara.ne.jp

桜の名所としての佐原

古くから商都として栄えた佐原の周辺には数多くの桜の名所があります。普段であれば、近隣地域や都心から訪れるたくさんの花見客で賑わいます。

香取神宮

下総国一宮。伊勢、鹿島と並び、明治以前から神宮の称号を与えられていた、わが国屈指の名社です。境内にはソメイヨシノを中心に15種類約700本の桜が植えられています。玉砂利の表参道を歩きながらお花見が楽しめます。桜の馬場や護国神社、旧参道などもオススメの散策スポットです。



香取神宮

十間川

市役所の北側をまっすぐ流れる小さな川の両側に咲き誇る桜の並木を楽しめます。近隣の住民には、のどかな散歩コースとして親しまれています。



十間川

両総用水

川の両岸に咲き並ぶ桜が水面に映え、大変見応えがあります。川風に舞う桜の花吹雪もとても綺麗です。架橋を渡る電車と桜のコラボは鉄道ファンにも人気です。



両総用水

観福寺

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。新緑や紅葉など、四季の景観の美しさも魅力です。桜の時期には、本堂前の枝垂れ桜と周辺の山桜がオススメです。見頃はソメイヨシノよりも少し遅めになります。



観福寺

佐原公園(諏訪公園)

地域の偉人・伊能忠敬翁の銅像の周辺と、諏訪山を登る道沿い、高台にある展望台の周辺に、ソメイヨシノを中心に約200本の桜が植えられています。展望台からは市街地や利根川を一望できます。諏訪神社の参拝とあわせてお花見ができます。



佐原公園

※新型コロナウイルス感染拡大防止の措置で、イベントの中止や縮小開催、施設の利用が制限される場合があります。

【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 2021年2・3月号



①
「戸神ベイカリー」お好きなパン1つ
「stad selection」でご紹介した「戸神ベイカリー」より、お好きなパンを1つプレゼント！ 直接お店にて店内で販売されている商品から1つ選んでいただきます。利用有効期限は2021年3月31日(水)までです。
5名様



②
「佐倉市立美術館」ご招待券
「佐倉市立美術館」より、表紙中段枠でご紹介した「カオスモス6 沈黙の春に」展をお楽しみいただける観覧券をペアでプレゼント！ 心ゆくまで作品をご鑑賞ください。利用有効期限は2021年3月14日(日)までです。
5組10名様



③
「酒々井ベーカリーふっくらパン」500円お買いもの券
「stad selection」でご紹介した「酒々井ベーカリーふっくらパン」より、500円お買いもの券をプレゼント！ 毎日の食事パンからティータイムのおともまで幅広い味わいを楽しむことができます。利用有効期限は2021年3月30日(火)までです。
5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
㈱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 2021年2月21日(日)まで必着
但し、②に関しては2月14日(日)までになります。
※当選者は「STaD」のHPで発表させていただきます。

編集後記

●2021年の幕開けは美味しいパン屋さんの特集です! ぜひご紹介した全てのお店を巡り、それぞれの味をご堪能ください。また、早春の話題も豊富ですので、季節の移ろいを感じる心安らぐひとときを過ごしていただけたら嬉しいです。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。(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
㈱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。

STaD すたっと 112号(2021／2・3月号) 2021年2月1日発行(隔月発行) 発行部数:15,000部 発行／㈱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
企画・編集／すたっと編集部 編集協力／企業組合コミュニティフォーラム／さくら塾／NPO法人ナレッジネットワーク 設置協力／ちばグリーンバス／北総鉄道 印刷／日本医大〜西白井駅

無料