

# 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

2021 6・7月号 Vol.114

すたっとTV

検索

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

TAKE FREE

ご自由におもち  
ください



表紙写真：「はる農園」よりアースオープンで焼いた手作りピザ



## GRAND・JUTE (グランド・ジュテ)

7月16日(金)~20日(火) 10:00~18:00  
(最終日17:00まで)

ポンペルタ成田1階催事場

富里市と成田市を中心とした作家たちによるドールやマスクチャーム、Tシャツ生地で作られたバッグなど、様々なジャンルのハンドメイドが集結します。1DAY レッスンも毎日開催!お気軽に立ち寄りください。入場無料。

GRAND・JUTE マルシェ事務局

grandjute.marche@gmail.com

<https://www.instagram.com/grandjute.marche>

成田市



## 第10回ハンドメイドFES2021 イオンタウンユカリが丘

6月9日(水)~11日(金) 10:00~16:00  
イオンタウンユカリが丘西街区1階  
さくらの広場

地域の女性を応援する「Happy Natural」が主催するハンドメイドFES。総勢50名を超える作家たちの多彩な作品が来場者を迎えます!様々な出会いをお楽しみください。入場無料。



<https://www.facebook.com/happynaturalhappy/>  
[@happynatural2011](https://www.instagram.com/happynatural2011)

佐倉市

## 古民家カフェきのこくらぶ 「クラフトバンドで編む丸カゴ」

6月18日(金) 13:00~

「古民家カフェきのこくらぶ」でクラフトのワークショップが開催されます。カラフルな丸カゴはこれからの季節にぴったり!定員3名。参加費¥3,000(材料費込み)。終了後、プラス¥1,000でパンケーキとドリンクをいただけます。要事前申込み。



古民家カフェきのこくらぶ  
0476-85-3285(10:00~16:00)  
080-9432-0652(10:00~16:00)

成田市

■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。



毎週月~木曜日12:00から放送の  
**bayfm MUSIC SALAD 夏の恒例企画「ひまわり大作戦」に  
ユカリが丘のお店やユカリ商連が参加!**

ユカリが丘の様々なお店でひまわりの種を配布します。  
今年の夏みんなでひまわりの花を咲かせませんか。



**bayfm78 ミュージックサラダ  
ひまわり大作戦2021**

ON AIR Every mon-thu 12:00~12:51  
Twitter : @Msalad #musicsalad  
ユカリプラザ1F U-kari STUDIO から  
bayfm (78.0MHz) 生放送中!

詳しくはミュージックサラダの放送を聴いてね!  
ユカリが丘公式ポータルサイトで配布店舗をご案内

また歩こう! Vol. 45

# 農園で夏の恵みを満喫!

トマトやジャガイモ、ゴーヤ、ナス、ブルーベリーなど、夏の味覚が楽しみな季節を迎えます。

野菜の収穫体験やフルーツ狩りができるのも北総地域の魅力。ぜひこの夏は魅力溢れる農園で

貴重な体験と夏の恵みを満喫してください!

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、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。

※価格は全て税込みです

## フルーツランド出山 [佐倉市]

7月のブルーベリーを皮切りにぶどうや柿まで季節のフルーツ狩りを楽しむことができます。ブルーベリー狩りは、もぎ取り食べ放題にお土産パック、農園自家製ブルーベリーシャーベットも付いてくるお得感満載の内容。また、例年8月末頃から始まるぶどう狩りは20種類以上の品種を誇ります! 代表格である「巨峰」や「シャインマスカット」を始め、大粒白ぶどうの「翠峰」、晩成品种の赤玉「甲斐乙女」、甘くて子どもに人気の「ハニーシードレス」など、珍しい品種が多く栽培されており、わくわく感に包まれます。夏から初冬まで季節のフルーツ狩りと樹熟の贅を味わいください。



★ぶどう畠で誘引作業を行う出山さんご夫妻



★ブルーベリーシャーベットと  
生絞りぶどうジュース  
ブルーベリーの果肉が入った自家製シャーベット。旬のぶどうをミックスしてスロージューサーで丁寧に絞ったフレッシュジュース。

### 【フルーツランド出山】

#### ★ブルーベリー狩り/7月中旬~8月末頃

内容:もぎ取り食べ放題およびお土産パックと自家製ブルーベリーシャーベット付き  
料金:大人¥1,000、小人¥700、3歳以下無料(入園のみ)

#### ★ぶどう狩り/8月末~9月

料金:1kg¥1,000~ ※品種により異なります  
(ぶどうの直売および生絞りぶどうジュースの販売もあります)

#### ★柿狩り(富有柿)/10月末~11月末頃

料金:1kg¥400~  
(他品種の直売もあります)

所在地:佐倉市先崎(まっさき)1536

P12台

☎043-487-4332

✉<https://www.facebook.com/fideyama/>



# 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を行っております。

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/>

## ひまわりオーガニックファーム【白井市】

昨年夏にオープンした観光農園。年間100品種以上の野菜を無農薬で栽培しており、季節野菜の収穫体験と旬の味を楽しむことができます。6・7月はソラマメやスナックエンドウ、ミニトマト、キュウリ、ナスなど夏野菜が続々登場！子どもでも食べやすい味わいと高栄養価を重視するとともに、食べ比べてお気に入りの味を見つけて貰おうと、1つの品目でも多種類を取り揃えています。また、美味しく食べて貰うための調理の仕方も日々追求しており、家庭の食卓まで意識した農園を目指しています。野鳥の声が響く開放感溢れる農園で、畑に実る姿を観察しながら旬の味をお楽しみください。



【ひまわりオーガニックファーム】  
★個人プラン料金：  
大人1名￥2,800(旬野菜セット1回送付) + ￥1,650(1カゴ取り放題)  
子ども1名(6~18歳)￥1,000  
5歳以下無料  
★家族プラン料金：  
家族1組￥5,600(旬野菜セット2回送付) + ￥1,650(1カゴ取り放題)  
所在地:白井市神々廻字前田294-1  
P8台 ☎050-8880-8831  
E<https://himawari-organic-farm.com/>  
<https://lin.ee/4Cru7wXqV>



★スタッフの皆さん

## はる農園【印西市】

新規就農者の齊藤はるかさんが自然と対話しながら創造する農園。畑はもちろん、間伐材で作られた遊具や数十万年前の地層から取られた粘土で作ったアースオーブン、循環式ドラム缶風呂などがあり、様々な体験を楽しむことができます。野菜の収穫、山菜摘み、薪割り、焚火、ピザ焼き、のらキャンプ、農機具講習など、子どもから大人まで各々の目的とスタイルで農園を満喫！野鳥の声や森を吹き抜ける風など、暮らしに寄り添う里山の循環が来園者を癒し、心地いい空間と時間をもたらします。「はる農園」で、農的暮らしの一端を体感してください！



★農園主の齊藤はるかさんと収穫を体験！



★350℃の温熱を誇るアースオーブン、約1分で香ばしいピザが焼き上がります！



### 【はる農園】

★アースオーブンピザ焼き体験/有機野菜の収穫からトッピング、燃料の薪割り、アースオーブンでピザを焼きます。  
料金:大人￥2,500、小人￥1,000  
※そのほかにも、のらキャンプやはじめての農作業コース、農機ドライバーコース、味噌作り講習などがあり、多彩な体験を楽しむことができます。  
所在地:印西市岩戸付近（詳細はHPをご確認ください）  
P15台 ☎090-5766-7606  
<https://harounen-fudo.com/>  
<https://www.facebook.com/inba.vege.farm/>

## ～ドクター・ラオシーの夢うつつ～【その十四】

春になって日本に戻り、カナダで学んだ実験の知識と技術を駆使して、いよいよラオシーは、本格的に研究を進めてきました。奮闘努力の甲斐あって糖尿病のワンちゃんを細胞移植で治療する実験モデルが完成し、次に、ランゲルハンス島細胞をミニブタから安定的に供給する実験が佳境に入ってきた頃でした。お正月が一段落して、久しぶりに実家に帰省すると誰も居ないので置き手紙には、母が体調を崩して入院、父も付きそっているようです。折角の実験が中断しないように両親はラオシーに黙っていたのでした。ラオシーは、あふれる涙をこらえて、中学生のころ読んだ芥川龍之介“杜子春(としじゅん)”のくだりを思い出しました。仙人の修行をしていた杜子春は、“どんなに辛い目に遭っても声をあげるな！”と老仙人に厳命されていましたが、畜生に転生した亡き母親が地獄の鬼に鞭打たれる姿をみせられて、たまらず“お母さん！”と声を上げてしまうのです。ラオシーも仙人になるのは、キッパリやめにして、両親のもとに帰ろうと思ったのです。

(つづく)

ユーカリ血管クリニック Vascular Clinic



## これからイベント

## 風車のひまわりガーデン

7月10日(土)~8月1日(日)9:00~16:00

佐倉ふるさと広場

佐倉ふるさと広場の夏は、オランダの画家ゴッホにちなんで命名された約1万5千本のひまわりで彩られます。印旛沼湖畔で満開のひまわりとオランダ製水汲み風車との共演をお楽しみください!

(公社)佐倉市観光協会

043-486-6000



## これからイベント

## これからイベント

## 佐倉草ぶえの丘

「ローズフェスティバル2021」

5月15日(土)~6月6日(日)9:00~17:00(入園は16:00まで)

佐倉草ぶえの丘バラ園は、原種やオールドローズを中心約1,250種類2,500株のバラを誇ります。期間中はバラをモチーフにしたハンドメイドの販売やコンサートを開催。美しい景観の庭園で多様なバラをご観賞ください。入園料大人￥410、小人￥100、未就学児無料。

(公社)佐倉草ぶえの丘 043-485-7821

<http://www.city.sakura.lg.jp/sakura/kusabue/>

## これからイベント

## 宗吾靈堂「紫陽花まつり」

6月6日(日)~27日(日)※期間中の日曜日に演奏会開催

宗吾靈堂の紫陽花園には、約7,000株の紫陽花が植栽されています。まつり期間中の日曜日には、箏・尺八や二胡の演奏会が開催されるほか、農産物の販売(6月20日/27日)なども行われます。宗吾靈堂で梅雨の風情を味わいください。

(公社)「紫陽花植樹による観光地づくり」実行委員会

0476-22-2102(一般社団法人成田市観光協会)

<http://www.nrtk.jp/>

## これからイベント

## これからイベント

## 第18回福祉施設紹介・販売フェア

## 「大きなテーブル」

6月12日(土)10:30~14:30

四街道市文化センター玄関前広場

障がいのある人の社会参加や就労・自立支援の一環として、福祉施設の取り組みを紹介。新鮮野菜や菓子類などの販売が行われます。今年は市内外の福祉施設を中心に14団体が出展。品物を通して地域の福祉施設の活動に触れてみませんか! 入場無料。

(公社)四街道市みんなで地域づくりセンター

043-304-7065 <https://minnade.org/>

## 松山庭園美術館

## 「第18回猫ねこ展覧会~猫たちのお祭り~」

4月16日(金)~8月29日(日)10:00~17:00(7・8月は18:00まで/最終日は15:00まで/金・土・日・祝日のみ開館)

全国の猫好き作家による絵画・彫刻・工芸・写真などの作品300点を展示。作家オリジナル猫グッズの販売も行われます。様々なジャンルの表情豊かな猫たちをご鑑賞ください。入館料大人￥800、小・中学生￥400。

(公社)松山庭園美術館 0479-79-0091

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

## ニュース&amp;レポート

## 「酒々井宿のおもてなし料理」刊行!

酒々井町では地方創生推進事業の一環として、包括連携協定を結ぶ淑徳大学に委託し、江戸時代に酒々井宿で出された料理を再現! 「酒々井宿のおもてなし料理」として刊行しました。佐倉藩の記録文書に残る酒々井宿でふるまわれた大名御膳や旗本御膳など、約25品を作り方を交えて紹介。酒々井宿の歴史と佐倉藩のおもてなしを伺う一冊です。

(公社)酒々井町役場総務課政策秘書室

043-496-1171(代)



## 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とオンラインサロンをスタート! ライブ配信では、地域の魅力発信と読者の皆さんとの新たな繋がり、オンラインサロンでは、毎回様々なテーマで学びや交流の場を設けています。

6月のライブ配信では、今号の特集ページ「すたっと歩こう!」でご紹介した白井市の「ひまわりオーガニックファーム」より、スタッフの谷口佳江さんをゲストに迎えます。

「ひまわりオーガニックファーム」では、1品目多種類で栽培しており、キュウリは4種類、ミニトマトでは10種類以上



谷口佳江さん

の品種を誇ります。谷口さんは、それぞれの野菜が持つ個性を大切に、美味しく効率よく栄養を摂取できる調理法を追求しており、来園者におすすめの食べ方を提案しています。「逆にお客様からおすすめの食べ方を教えて貰うこともあります!」と笑顔。ライブ配信では、採れたての野菜とおすすめの調理法、また、農園のシンボルでもあるひまわりオイル作りについてお話を伺います。



農園で採れた夏野菜

黒大根と夏野菜のパスタ

オンラインサロンでは、今号の農体験プログラム特集に伴い、「地域連携による6次産業化の可能性」をテーマに、地域で様々な活動をされている方々と、地元の生産者との連携による6次産業化の可能性についてディスカッションしていきます。ご興味のある方はどうぞお気軽にご参加ください!

## 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:7月27日(火)19:00~20:00

※20:00~20:30に放課後交流会あり

テーマ:「地域連携による6次産業化の可能性」

コーディネーター:中村正明(STaDプロデューサー)

対象:食に関心があり、食を通じて生産者や様々な地域活動団体、企業等と連携の可能性を探りたい方や6次産業化について知りたい方など。参加無料。

(株)コミュニケーションデザイン 043-486-1107

[info@machi-design.jp](mailto:info@machi-design.jp)(お申込み後、ZoomのURLをご案内します)

## 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:6月27日(日)15:00~15:30予定

ゲスト:「ひまわりオーガニックファーム」谷口佳江さん

内容:白井市の観光農園「ひまわりオーガニックファーム」で、

デザイン・調理担当として野菜の魅力を発信しています。

当日は色々な品種の夏野菜と美味しい食べ方を解説。また、

ひまわりオイル作りの取り組みについてもご紹介します。

視聴については、STaDのFacebookでご案内します。

## 「佐倉ミステリーローズ 調査プロジェクト」が発足!

今年2月、「佐倉ばら会」による「佐倉ミステリーローズ調査プロジェクト」が発足しました。

「佐倉ばら会」は、バラやガーデニング愛好家である会員相互の親睦をはかるとともに、バラの文化・継承および発展に寄与することを目的に2010年に発足。現在約70名が所属しており、市内小・中学校と公共施設の花壇造りを中心に、剪定講習会や講演会など、バラの普及活動に尽力しています。



堀田家のバラと市内各所の調査中のバラ(一部)

数年前に「佐倉ばら会」の名誉会長でもある堀田正典氏から依頼を受け、堀田家の敷地内に咲くバラを調査。大きなモミジに覆いかぶさるように咲いていた巨大なバラは、花弁数が多く濃淡入り混じる渋みのある花色が特徴で100年程前にヨーロッパで作出された品種と推測されています。歴史と文化のまち・佐倉では、由緒不明のバラを目にすることもあり、発足10周年を迎えた「佐倉ばら会」の新たな取り組みとして、市内に残る名前や由緒不明のバラを調査し後世に伝えていこうと、「佐倉ミステリーローズ調査プロジェクト」をスタートさせました。

プロジェクトチームは、「佐倉ばら会」を始め、市と協働で「佐倉草ぶえの丘バラ園」を運営管理する「NPOバラ文化研究所」研究員や農学博士など、約10名で構成されています。現在、市内約10箇所で調査が進められており、5月上旬には個人宅の庭園を調査員が訪



調査の様子

ねました。調査員2名が調査票とメジャーを手に樹高や樹形、葉色、花弁数など、約50項目で入念に確認していきます。また、所有者への聞き取りに加え、葉、花弁、花柱など部位ごとに解体し、ルーペを使いながら細部にわたって形態を調べました。6月中旬には調査報告会を開催。季節ごとの現地調査を継続し、約1年かけてデータを収集・整理、専門家による遺伝子解析等を経て、調査成果を冊子にまとめ発表するとともに、「佐倉草ぶえの丘バラ園」に佐倉ミステリーローズコーナーを開設する予定です。



花弁数の確認

この日、調査に協力した所有者は「大事にしていかないといけないですね」と、75年以上継承され、庭園の一角で四季を告げてきたバラに感慨深げな様子でした。

プロジェクトを通じて、後継者不足等による過疎化で失われつつある貴重なバラの種の保存に努めるとともに、佐倉のミステリーローズ発見への夢と期待が高まります。

●佐倉ばら会 事務局 ☎080-5966-1187

●<http://rose-society.sakura.ne.jp>

●NPOバラ文化研究所 ☎043-486-9356

※「佐倉草ぶえの丘バラ園」では、ボランティアを募集中！

バラや草花、DIYが好きな方、お待ちしています。

## まちづくりコラム Vol.44

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!

### 農体験プログラムの魅力 ～美味しく食べて、生産者とつながろう！～

今、コロナ禍の中で、家族で外出することすらためらう日々をお過ごのことと思います。

今号の特集ページでは、北総エリアの魅力ある農体験プログラムをご紹介していますので、農体験の魅力についてお伝えします。

農体験の魅力は何といっても、収穫したばかりの旬のみずみずしい農産物をその場で食すことにありますよね。小さな子どもにとって、農家さんによって大切に育てられた農産物の成長を見て、感じて、美味しく食べることで、前号でも書きましたが“食育”的な良い機会となることでしょう。また、大人にとって、土に触れ、地元の生産者とつながることで、あらためて北総エリアの豊かな恵みをいかした“身近に農のあるライフスタイル”を楽しむきっかけになることでしょう。



「フルーツランド出山」のブルーベリー狩り

今、農業は、高齢化・担い手不足・耕作放棄地の増大など、様々な課題があります。私は、各地で生産者（1次産業）と製造・加工（2次産業）、流通・販売（3次産業）との連携をコーディネートすることで、生産者の課題解決や付加価値の創造を目指す6次産業化のプロデュースを手掛けています。この6次産業化は法律にもなっており、生産者の付加価値の創造の先に、地域の活性化、そして地産地消の推進があります。そのためには、1次産業・2次産業・3次産業の連携だけでは地域活性にはなかなかつながっていないのが現状ですので、地元の生産者による農体験プログラムを通じて、楽しみながら地元の消費者が生産者とつながることで、生産者の魅力や課題を受け止め、消費者と生産者がパートナーとなることが大切なではないかと考えています。

さらに、地元で活動している子育てや里山保全、印旛沼の環境保全、福祉や健康などの各分野でコミュニティ活動等をされている方々との協働により、共に考え、それぞれの強みをいかし、課題を補完することで独自の6次産業化モデルが創造できると考えています。

今回のSTaDオンラインサロンでは、地域で様々な活動をされている方々と、地元の生産者との連携による6次産業化の可能性についてディスカッションしたいと考えていますので、ご興味のある方はぜひご参加いただけましたら！

# 骨粗しょう症を予防しよう

骨粗鬆症リエゾンサービスセンター 加藤木 丈英

## 骨粗しょう症とは？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症患者は全国で1,280万人と推定されていますが、治療を受けている人はわずか200万人とも言われ、治療率の低さが深刻な問題となっています。

なぜこのように治療率が低いのでしょうか？それは、骨粗しょう症検診の受診率が5%ほどと低いこと、自覚症状が乏しいことなどが原因と考えられています。また、骨折後に骨粗しょう症が発見されることが多く、手術後に骨粗しょう症治療（薬の内服や注射）を開始しても治療継続が難しく、1年以上治療継続できた方は36.4%、大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨折）後に骨粗しょう症治療が継続できた方は19%ほどです。

今回は、骨粗しょう症に早めに気づくための方法（一次予防）と骨折してしまった後、治療を継続する必要性（二次予防）についてご説明致します。

### Q. 骨粗しょう症に早めに気づくためにはどうしたらいいの？

- ①市町村の骨粗しょう症検診を受診して骨密度をチェックする！
- ②かかりつけ医に相談する！  
(骨粗しょう症になりやすい病気があるため)
- ③インターネットでFRAX®（フラックス）にチャレンジする！  
※FRAX®とはWHO（世界保健機関）が開発し、2008年2月に発表した骨折リスク評価法です。この評価法は40歳以上の方が対象です。これにより今後10年内に予想される、骨折するリスクの確率が計算できます。算出された確率が**15%以上**の場合、かかりつけ医にご相談ください。



### Q. 骨折をしてしまったらどうしたらいいの？

- 骨折した部位によってはすぐに手術を行う場合がありますが、手術をしなかったとしてもすぐに投薬の治療が開始されます。
- ①主治医と自分に合った薬剤を相談しましょう！  
骨粗しょう症の薬は多くの種類があり、それぞれ飲み方や頻度が違います。一般的に長い期間の治療が予想されているため、ご自身の生活スタイルに合った薬剤がベストです。
- ②次の骨折を起こさないように気をつけましょう！  
一度骨折してしまうと、再度骨折してしまうリスクが数倍に高くなると言われています。
- ③リハビリや運動（片足立ちやスクワット）を継続して、転倒を予防しましょう！  
転倒を予防できれば骨折リスクを減らすことができます。



## 認定看護師にご相談ください！

専門・認定看護室 課長 高野 弘美

認定看護師とはどんな看護師かご存じでしょうか？

認定看護師とは、特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践のできる看護師で、日本看護協会の審査に合格した看護師となります。

当院では、現在、右記の9領域12名の認定看護師が（内1名は特定看護師）活動をしています。

認定看護師は、患者さんとご家族の困りごとを始め、病気や治療、生活に関する相談をお受けしています。何かお困りごと等ありましたらご相談ください。



### 当院に所属する認定看護師の領域と主な活動内容

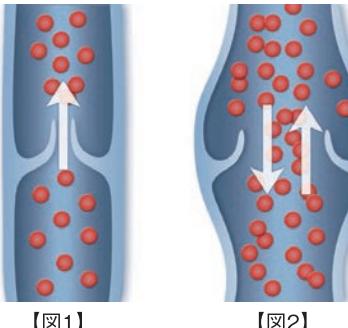
認定看護師の領域	主な活動内容
糖尿病看護	■ 糖尿病を持つ患者、家族への療養支援とフットケア
皮膚・排泄ケア	■ 人工肛門・膀胱のケア、床ずれ予防およびケア、おむつかぶれのケア等
認知症看護	■ 認知症悪化予防のための関わり、高齢者の困りごとへの対応等
がん化学療法	■ がん治療についての不安（痛み・仕事・お金・副作用など）への対応等
慢性心不全看護	■ 心不全患者の療養支援および心不全ケア・心不全教育
摂食・嚥下障害看護	■ 嚥下機能の評価・訓練・食物形態の相談・生活に合わせた食事支援
救急看護	■ フィジカルアセスメントに基づいた観察とケアの提供
がん放射線療法看護	■ 放射線治療を安心して受けられるようサポートする
感染看護	■ 病院利用者を感染症から守るために感染防止対策の実施・指導・相談

# 下肢静脈瘤をご存じですか

血管外科 部長 金岡 健

## 静脈瘤とは

静脈が慢性的に高い圧にさらされ、瘤(こぶ)の様に壊れてしまった状態をいいます。正常な足の静脈【図1】では筋肉運動による汲み上げと多数の逆流防止弁の働きで圧は低く保たれていますが、何らかの原因で弁が壊れて逆流【図2】したり、あるいは稀に(下肢の中心を走る太い)深部静脈に血栓ができるなどして血流が妨げられたりすると静脈高血圧となります。



【図1】  
正常な静脈弁

【図2】  
壊れた静脈弁

## 症状

足の痛み、むくみ、熱感、かゆみなどがみられ、長時間の立位後や夕方に症状が強くなります。夜間のこむら返りもしばしばみられます。表面の静脈がだんだん太く曲がりくねって静脈瘤となり、さらに進行すると皮膚が硬くなったり褐色の色素沈着や潰瘍ができることもあります。

## 診断

超音波検査が有効です。静脈瘤の程度を評価するとともに深部静脈血栓症など他の病気が隠れていなかかるか確認してから治療法を検討します。

## 治療法

症状が軽いうちは、体重の減量、便通コントロールなど日常生活の改善や、弾性ストッキングを着用する圧迫療法があります。静脈瘤が細く狭い範囲であれば注射で治療する硬化療法がおこなわれます。皮膚炎を伴う太い静脈瘤は、放置すると潰瘍を生じて傷あとが残るため手術が必要と判断されます。深部静脈に問題の無いことを超音波で確認してから手術が行われます。ソケイ部(太腿の付け根)や膝裏に小さい切開をしておいて静脈瘤の根元を縛る方法(高位結紮術)、大腿の静脈瘤にカテーテルを通してレーザーや高周波電流による熱で瘢痕化する方法、あるいはワイヤーを通して抜去する方法などがあります。治療法は医師と相談して、効果と危険性を考慮して選択すべきでしょう。

## 最後に

深部静脈血栓症が原因で下肢に静脈瘤が生じることは多いのですが、逆に静脈瘤が原因で深部静脈に血栓を生じることは稀です。しかしソケイ部や膝裏の静脈瘤に血栓を併発している場合は深部静脈血栓症や肺塞栓症を合併する可能性が若干高くなるため注意が必要です。

・聖隸佐倉市民病院 ☎043-486-1151(代) 予約専用 ☎043-486-1155(平日8:30~17:00)

血管外科は紹介状がなくても予約が可能です。お気軽にご相談ください。

# アイガモが育てる米づくり 田植え体験レポート！

5月9日(日)、佐倉市青苔にある「三門農園」で、アイガモ米オーナーたちによる田植え体験が行われました。

最初に農園主の三門増雄さんから、25年以上取り組んでいるアイガモ農法について説明がありました。アイガモたちは、田んぼの雑草や虫を食べて育ち、泳ぎ回ることで田んぼに酸素が供給されるとともに丈夫



農園主 三門増雄さん



放鳥の日を待つアイガモの雛たち

まず、田植えの前にお父さんたちがガンジキという農具を使って線を引きます。ぬかるんだ田んぼの中を大きなガンジキを引いて歩くのも一苦労です。その後、家族ごとで田んぼに入り、縦横に線引きされたマス目の線が交わった部分に丁寧に苗を植えていきます。子どもたちは泥だ

らけになりながら一生懸命、植えていました。

この日は、地元佐倉市を始め、印西市や成田市、四街道市などの近隣地域から家族連れを中心に16組約60名が参加。大半の方が田植え初体験で、泥土の中に素足が吸い込まれていくような感覚とひんやりした水、そしてふわふわで柔らかくてあたたかい土の感触に心地よさを感じていた様子。子どもたちは裸足になって泥遊びの感覚で楽しんでいました。



この日は、5月のSTaDオンラインサロンの講師である食育プロデューサーの中村詩織さんも参加し、年間を通して「農業×食育」に取り組むことができる素敵なプロジェクトと感激。「来月は放鳥にくるからね」とアイガモの雛に声をかけていました。

6月6日(日)には、アイガモの放鳥と、「山万ユーカリファーム」でさつまいもの苗植え体験を行う予定です。

STaD × 三門農園 × 山万ユーカリファーム

お問合せ 三門農園HP または ☎043-486-1107 (株)コミュニティデザイン担当:伊藤

三門農園HP→



# STaD×江戸優り佐原

初夏の佐原では、水郷佐原あやめパークの「あやめ祭り」や「ハス祭り」、香取神宮の「茅の輪くぐり」、八坂神社の「骨董市」など、野外の行事が多く予定されています。ブームが続く「かき氷」の食べ歩きや、「伊能忠敬翁」関連の展示も楽しめます。「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、新型コロナウイルス感染対策を心がけてお楽しみください。



## 水郷佐原あやめ祭り

400品種150万本のハナショウブが咲き乱れ、一面を艶やかな紫色に染めあげます。園内水路をサッパ舟と呼ばれる小舟に乗って巡ることはできるのは、全国数ある花菖蒲園の中でもここだけです。水面を吹き抜ける爽やかな初夏の風とともに、美しいハナショウブをお楽しみください。



開催期間:5月29日(土)~6月27日(日)※期間中は無休 時間:8:00~18:00  
場所:水郷佐原あやめパーク(香取市扇島1837-2)  
TEL:0478-56-0411 ayamepark.jp

## ハス祭り

300種以上の花ハスを栽培し、品種数では日本一の規模を誇ります。2000年前の種から発芽した大賀ハスや、花弁の数が1000枚以上ある千弁蓮など非常に珍しい花を見ることができます。ハスの花は夜明けとともにほころび始め、昼前には閉じてくるので観賞は午前中が最適です。



開催期間:7月3日(土)~8月1日(日)※期間中は無休 時間:8:00~16:30  
場所:水郷佐原あやめパーク(香取市扇島1837-2)  
TEL:0478-56-0411 ayamepark.jp

## かき氷のまち佐原

いまだブームが衰えない「かき氷」。実は佐原は町全体が「かき氷のまち」として盛り上がる、かき氷激戦区です。地元産果物シロップのかき氷や、江戸時代の宇治金時を再現したかき氷など、通常とは一味違う様々に工夫されたかき氷をいただくことができます。日本古来の食文化であるかき氷を、ぜひ佐原の歴史的町並みでお楽しみください。詳細は「佐原かき氷まつり」で検索！※新型コロナまん延防止等の理由で休業している店舗もあるため、ご確認のうえ、ご来店ください。



※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。

※「佐原の大祭夏祭り」は中止になりました。

【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 6・7月号



### 「ひまわりオーガニックファーム」収穫体験ご招待!

「すたっと歩こう！」で紹介した「ひまわりオーガニックファーム」から、季節野菜の収穫体験をプレゼント！無農薬で栽培された野菜の収穫と採れたての味をお楽しみください。利用有効期限は、2021年8月31日(火)までです。

3名様



### Boulangerie Cafe「プチ・メゾン」500円お買いもの券

前号で紹介した成田の「プチ・メゾン」より、500円お買いもの券をプレゼント！カフェの利用でもお使いいただけます。焼き立てパンやスイーツ、ランチなど、ぜひご活用ください。利用有効期限は、2021年8月31日(火)までです。

10名様



### 「アカア・ユーカリ」入館券(レンタルリネンセット付)

4月29日にリニューアルオープン!ミネラルを豊富に溶出する光明石の湯を始め、ハンモックを配したリラックスルーム、漫画を読みながら食事を楽しむことができるMカフェなど、心と体を癒す極上空間をご堪能ください。利用有効期限は2021年9月30日(木)まで。

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

(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 2021年6月20日(日)まで必着

※当選者は「STaD」のHPで発表させて頂きます。

## 編集後記

●コロナ禍で迎える2回目の夏です。農園では生産者が丹精込めて育てた野菜や果樹が夏の実りを迎えます。旬の味覚を身近に楽しむことができるのも私たちのまちの魅力。野鳥の声が響く農園で、感染症予防はもちろん、紫外線や虫よけ対策を万全に夏の恵みを満喫してください！(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／加瀬聰子  
●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。

STaD

すたっこ 114号(2021/6・7月号)  
2021年6月1日発行(隔月発行) 発行部数:15,000部 発行/株式会社「STaD」  
企画・編集/すたっこ編集部 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/北総鉄道印旛日本医大～西白井駅