

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

2021 12・2022 1月号 Vol.117

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

特集

コロナ禍の一年を
振り返り
~それぞれの場所から~



第38回新春佐倉美術展

1月5日(水)～16日(日) 10:00～18:00
(入館は17:30まで) ※1月11日(火)休館
佐倉市立美術館2・3階展示室

佐倉市を拠点として活動する現代作家の作品を一堂に公開。絵画・工芸・彫刻・書など、約200点の現代アートをご堪能ください。入場無料。



④佐倉市立美術館
☎043-485-7851
✉<https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/>

佐倉市

笑顔と猫とアート まみぽけ作品展

1月21日(金)～23日(日) 10:00～16:00
なごみの米屋飯田町店2階ギャラリー

作家まみぽけが贈る笑顔と猫の作品展。絵画・木工・羊毛フェルトなど、多彩なジャンルのハンドメイドをお楽しみください。また、洋服やリボンなどを選び、自分好みに仕上げるドール(参加費¥1,000)やおやこ猫ボード(参加費¥500)のワークショップ(要予約)も開催されます。入場無料。

問 まみぽけ
☎090-2629-2912
✉<https://ameblo.jp/mamipoke4/>

成田市

やちよ絵手紙の森美術館 新春・絵手紙企画展 「虎い!トライ!寅い!!」

1月5日(水)～30日(日) 10:00～16:00
※月曜日休館(祝日の場合は翌日)

瀧下白峰・むつ子さん夫妻による2022年の干支「寅」をモチーフにした絵手紙作品展。個性豊かなトラたちが新年の幕開けを祝い、観る者に元気を届けます!
入館料一般¥500、小・中学生¥200。



問 やちよ絵手紙の森美術館 ☎047-487-6265
✉<http://www.yachiyo-eteegami.jp/>

八千代市

■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。

2021年 ユーカリが丘 歳末感謝祭

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

大抽選会

抽選日時 12/24(金)～12/26(日)
13:00～17:00

抽選会場 ユーカリプラザ1F／ブイゾーン前／
スカイプラザ・モール2階コーヒー店前
※いずれの会場でも抽選できます

特賞は
ユーカリが丘内
店舗で使える
**商品券
5万円分!!!**
その他賞品多数あり!

抽選券・補助券 配布期間 12/1水～12/26日 16:00まで

3,000円(税込)以上お買い上げごとに
抽選券を1枚差し上げます。
(補助券は1,000円ごとに1枚)

抽選券配布店舗は、ユーカリが丘タウンポータルサイト
もしくはユーカリが丘商連ホームページ及び
店舗設置のチラシでご確認ください。

お客様には、マスクの着用・必要最低人数(1～2名)でのご来場・待機列の前後の方と2m間隔を開けてお待ち頂きます
ようご協力をお願いいたします。今後の感染状況によっては抽選方法を変更する場合がございます。予めご了承ください。

*抽選券及び補助券の配布は1店舗につき、1日あたり一人様10万円分を上限とさせていただきます。

*抽選回数は、お一人様1回あたり33回とさせていただきます。※補助券は3枚で1回抽選できます。



佐倉工商会議所補助金事業

特集

コロナ禍の一年を振り返り ~それぞれの場所から~

2021年も残り僅か。振り返れば、今年も新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。そんな中、変化に対応しながら新しいことに取り組み奮闘する皆さんを紹介。それぞれの場所から皆さんの思いと挑戦をお伝えします。



佐倉市臼井地区社会福祉協議会（佐倉市）

新型コロナウイルスの感染拡大と高齢化の進展に伴い、2020年から佐倉市臼井地区社会福祉協議会では、従来の敬老会事業とは異なる新たななかたちで高齢者をお祝いしています。子ども達の登下校の見守りを始め、防犯パトロール、福祉活動など、いずれかの分野で5年以上奉仕活動を行っている70歳以上の方々を表彰。17自治会と小・中学校連携のもと、地域からの賞状・子ども達からの手紙・佐倉の銘菓詰め合わせ等を贈呈しており、思いがけない地域からの表彰と子どもか



★10年以上子ども達の見守り活動を行っている吉野さんは、「ひ孫のような気持ちで見守っていますが、安全のため強く注意することもあります」と笑顔。

★昨年贈られた賞状と子どもからの手紙



★佐倉市臼井地区社会福祉協議会ありがとうございました事業前年度担当理事で企画を考案した宇田川光三さん（左）と今年度担当理事で企画の更なる充実を図る荒悟さん（右）

らの感謝の言葉に感涙する高齢者もいました。

慣例にとらわれない新たな敬老企画は、受賞者にとって大きな励みとなり、健康増進と元気な高齢者が若い世代を支える社会を体現。地味な活動でも地域のために汗を流す人々を発掘することが大切であり、個の輝きが増えることで、まち全体の輝きへと波及し、誰もが生きがいを感じることのできる地域社会の実現を目指します。

★高齢者の交流会では、年に1度、地元中学生の企画で一緒に遊び盛り上がります。活動を支える福祉貢献者も表彰されます。

佐倉市臼井地区社会福祉協議会
☎043-462-0743
✉<http://www.catv296.ne.jp/~usui-syakyo/>



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/>

KOHARU BAKE (富里市)

富里市日吉台の住宅地で営むお菓子とお花の店。繊細で彩美しいアイシングクッキーは、看板商品でギフトに大人気。また、口溶けの良いシフォンケーキも従業員や取引先への差し入れなどでまとめ買いする方が多く、売り上げの支柱でしたが、コロナ禍で人と会う機会が減り、リモートワークで会社勤めも遠のくなど需要が翳ります。夏から商品の比率を大幅に変更。家庭での個人消費を考慮した日持ちのする焼き菓子とステイホーム



★写真左から日持ちのする焼き菓子、ホワイトチョコの塩バニラヴィエノワ、アーモンドココアサブレ、フランボワーズのメレンゲ、ガレットブルトンヌ、食卓の一品として需要が増えた富里産ほうれん草とベーコン・マッシュルームのキッシュ、(奥)ハーフリース「冬の森のリース」



★店主の宮崎直子さん



の食事作りを助けるメニューのキッシュ、そして、自宅の空間作りとして花を求める方が増えてきたことから、スワッグやリース作りに注力。花のロスを避けるため、SNSで事前に予約を受け付ける販売スタイルを試みるなど、変化と工夫を経て冬を迎えます。

コロナ禍による需要の変化に試行錯誤を繰り返す一年でしたが、お菓子とお花で少しでも心豊かな時間を過ごして貰えたらと、前を向いて営業中です。

★季節感まとうブーケやリースは子どもを寝かしつけた深夜に制作



KOHARU BAKE
営業日：毎週土曜日のみ営業
(変則営業もあるためインスタグラムでご確認ください)
営業時間：11:00 ~ 18:00
(なくなり次第終了)
所在地：富里市日吉台 5-26-1
P1台 [koharu_bake](https://www.instagram.com/koharu_bake)



至成田駅↑
日吉台小
KOHARU BAKE セブンイレブン
•日吉台幼稚園

佐倉市立青菅小学校 PTA 本部役員 (佐倉市)

佐倉市立青菅小学校では、毎年PTA本部役員主催による「芸術鑑賞会」を開催しています。資源回収費で運営されることから地域の方々も招待しミュージカルや和太鼓など、毎年様々な演目を上演してきました。今年はコロナ禍での開催を目指し、声を発さない・出演者が少数、そして、何より感動を届けたい気持ちからサンドアートの上演を企画。4月から準備を始め、感染状況に応じた3案を作成し学校に相談。ZoomやSNSで協議を重ね、



★サンドアーティスト Caveさん

★6年生は体育館で距離をとつて鑑賞。声援の代わりに光るリングを身に付け応えました。

10月下旬6年生のみ体育館で、そのほかの児童は各教室でライブ配信を視聴する形式で開催されました。サンドアートは、以前パフォーマンスを観て感動した会長の発案。期待感を高めるチラシ作りやパフォーマンスを支える音響など、役員が一丸となって子ども達に「本物」を届けたい一心で尽力。学校のネット環境が整ったことも企画を後押しし、音楽にのせて描かれる砂の絵の物語を夢中になって観る子ども達の姿は何よりのご褒美。音と映像が一体となったサンドアートは、心搖さぶる感動と興奮をもたらし、コロナ禍での芸術鑑賞の一つの在り様を示す大きな1歩となりました。

★取材に応じてくれた本部役員より、明るさと発想力で企画を牽引した副会長の小野田早苗さん(左)、会長の早野 誠さん(中央)、司会進行で見事な対応力を披露した副会長の小林弘子さん(右)



～ドクター・ラオシーの夢うつつ～【その十七】

卒業以来17年、ラオシーが、久しぶりに足を踏み入れたレンガ積みの医学校は、星霜(せいそう)移り人は去り、まるで“浦島さん”が故郷に戻ってきたようでした。初仕事は、救急外来に運ばれてきた腹部大動脈瘤の手術。なんとか無事にこなすと、徐々に患者さんが増えてきました。ラオシーは、翌年、新設された血管外科の診療部長を任せられますが、同時に、風向きが急に変わってきた気配を感じました。平成の御代は、まさに統廃合とリストラの時代で、どこの会社組織でも稀有(けう)な人材ほど、疎(うと)まれて、失われた時代のように思います。ラオシーも使命を果そうと浅学非才を顧みず、奮闘努力の日々でありましたが、嫉妬と羨望の渦巻く白い巨塔の世界では、妙な野心と曲解され、ずいぶんと残念な思いをいたしました。ちょうどその頃、友人から美しい海峡沿いの僻地の病院で、少し休養しながら、働いたらどうかとの勧めがあり、傷心のラオシーは、藁(わら)をもつかむ思いで、身の回りの家財道具を車に積み、北の大地をめざすフェリーに乗り込むのでした。（つづく）



ヨーカリ血管クリニック Vascular Clinic

これからイベント

房総のむら「むらのお正月」

1月5日(水)・6日(木)9:30~16:00

日本の伝統的なお正月飾りの展示やお正月ならではの大大道芸、箏の演奏などの特別イベントが開催されます。商家や農家など、各エリアでお正月の風情をお楽しみください。入場料一般¥300、高校・大学生¥150、中学生以下および65歳以上無料。当日、和服姿で来場の方は入場無料。

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



これからイベント

新春佐倉七福神ガイドツアー

1月5日(水)10:00~12:30 ※雨天決行

佐倉新町おはやし館10:00集合

ガイド付きで佐倉七福神巡りを楽しむことができます。参加費¥200。住所・氏名・電話番号を明記のうえ、12月31日までにFAXでお申込みください。当日の御朱印押印についてはお控えください。佐倉七福神巡りは元日から10日までと毎月10日に各寺社で御朱印の押印を行っています。

④ 佐倉七福神ガイドの会
鎌滝さん
☎・FAX.0476-98-1845



これからイベント

白井そろばん博物館「世界の民族衣装展」

10月1日(金)~12月23日(木)10:00~16:00

※月・火曜日休館(祝日の場合は開館)

館長がそろばんの普及で訪れたモンゴル、グアテマラ、ドイツ、ポーランド、ルーマニア、アラブ首長国連邦の民族衣装と民芸品を紹介する企画展です。民族衣装は試着体験も楽しむことができます。そろばんの歴史とともに博物館関連国の文化にふれてください。入館料大人¥300、学生¥200。



白井そろばん博物館 ☎ 047-492-8890
https://soroban-muse.com/



これからイベント

イルミライ★INZAI

～自然との共生・幻想と夢の街へ～

2021年11月13日(土)～2022年2月20日(日)17:00~22:30

北総線千葉ニュータウン中央駅周辺

今年は過去最大の50万球のLEDを使用。エリアも拡大されテーマが設けられており、北口は「都市」、南口は「自然」、駅前デッキは「都市と自然の調和」の輝きを楽しむことができます。“自然との共生・幻想と夢の街へ”の世界を体感してください!

印西市役所シティプロモーション課
☎ 0476-33-4426



これからイベント

国立歴史民俗博物館くらしの植物苑

特別企画 季節の伝統植物「冬の華・サザンカ」

2021年11月30日(火)～2022年1月30日(日)9:30～16:30(入苑は16:00まで) ※月曜日(休日の場合は翌日)および年末年始12月21日～1月4日休苑

約140品種のサザンカを鉢植えで展示。また、「サザンカと栽培地域の拡大-各地の古木サザンカを訪ね-」をテーマとしたパネル展示も行われます。冬に華をもたらす多種多様なサザンカをご観賞ください。大人¥100、高校生以下無料。2022年1月9日(日)は入苑無料。

④ ハローダイヤル ☎ 050-5541-8600
https://www.rekihaku.ac.jp



乙女サザンカ(カンツバキ群)

これからイベント

佐倉市立美術館「作陶50年記念 上瀧勝治展 磁器に咲く花」

10月30日(土)～12月19日(日)10:00～18:00(入館は17:30まで)

佐賀県有田町で生まれ、佐倉市に窯を築いた陶芸家・上瀧勝治氏の作陶50年を記念した展覧会。有田の伝統と佐倉の風土で培われた初期から最新作までの約50点を公開! 華やかさの中にも温もり感じる名品をご鑑賞ください。観覧料高校生以上¥500、中学生以下無料。



④ 佐倉市立美術館 ☎ 043-485-7851
https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/museum/

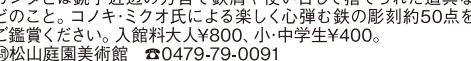


美 松山庭園美術館「コノキ・ミクオのガンダ彫刻展」

11月12日(金)～12月12日(日)10:00～17:00(金・土・日曜日・祝日のみ開館)

ガンダとは銚子近辺の方言で鉄屑や使い古して捨てられた道具などのこと。コノキ・ミクオによる楽しく心躍る鉄の彫刻約50点をご鑑賞ください。入館料大人¥800、小・中学生¥400。

④ 松山庭園美術館 ☎ 0479-79-0091



新型コロナウイルスの感染拡大状況により、イベントが変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

トピックス

地域のニュースをお届けします!

STaD ライブ配信のお知らせ



「自然」がテーマの南口



「都市」がテーマの北口

STaD編集部では、STaD発行月にライブ配信を行っています！

様々なジャンルで活躍する地域の方をゲストに迎えお話を伺ったり、タイムリーなイベントのご紹介など、季節ごとに色々な企画で地域の魅力を発信しています。

12月のライブ配信では、上記のエリア情報コーナーでご案内している



「都市と自然の調和」がテーマの駅前デッキ

「イルミライ★INZAI」から、この冬、印西の街並みを華やかに演出するイルミネーションをご紹介。新設されたエリアやそれぞれのテーマなど、担当者をゲストに迎えながら(事前収録)、「イルミライ★INZAI」の魅力をたっぷりお届けします。“自然との共生・幻想と夢の街へ”的輝きを映像でお楽しみください。



「印度じゃないよ、印西市キーマカレー」

STaDライブ配信のお知らせ

配信日時:12月19日(日)11:00～11:30(予定)

内容:千葉ニュータウン中央駅周辺から、今年の「イルミライ★INZAI」の見所をお伝えします(事前収録)。また、印西市オリジナルグルメもご紹介。年末年始を盛り上げる美しい輝きとともに印西市のご当地グルメもお楽しみください。

※ライブ配信の視聴については、YouTubeのSTaD-TVチャンネルでご覧いただけます。こちらの2次元コードからどうぞ!



尚、これまでにお届けしたSTaDライブ配信のアーカイブは、STaDのHP内でもご覧いただくことができます。

すたっとTV

検索

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

STaD (すたっと)

検索

[Facebook](#)

トピックス

地域のニュースをお届けします!

佐倉市で産×学×官SDGsプロジェクト 高校生と飲食店がSDGsオリジナル スイーツを共同開発しました!



11月3日(水・祝)、イオンタウンユーカリが丘で高校生と飲食店が共同開発した「未来へつなぐSAKURAスイーツ」SDGsオリジナルスイーツの試食会と発表会が開催されました。

SDGsオリジナルスイーツの開発は、八千代市にある一般社団法人MIRAI-KOMINKA for Schoolが、地域の企業や団体などと協力し、一企業のみでは成しえないSDGs活動の輪を広げていこうと、「未来へつなぐSAKURAスイーツ」プロジェクトとして、今年度初めて取り組んだものです。

佐倉市の後援や地元企業・飲食店等の協力を得て6月から本格始動。未来を担う学生たちが“気付き・考え・行動する”をモットーに、佐倉・八千代市内の飲食店4店舗とSDGsオリジナルスイーツ作りに取り組み、佐倉高等学校と佐倉東高等学校、そしてSDGsの取り組みで先進的な東京都の新渡戸文化学園高等学校の7チームが商品化を実現しました。各チームとも佐倉市について学び、特産品や名産品である大和芋や味噌、佐倉茶のほか、米粉や規格外野菜などを食材として使用。高齢化や人口減少、認知度の低さといった佐倉市の地域課題と、食品ロスなどの社会問題にも着目した様々な

SDGsオリジナルスイーツが誕生し、高校生自らが商品のプレゼンテーションを行いました。

また、開発に協力した4店舗から挨拶があり、それぞれ商品化までの苦労や工夫を振り返り、有益な機会であったと感謝の言葉を述べました。

プレゼンテーションのあとには、参加した高校生を始め、関係者やメディアを対象とした試食会が行われ、「大和芋と米粉のワッフルベリーパフェ」作りに取り組んだ佐倉高1年生は、プロジェクトを通してお店の力を実感。また、規格外野菜を使用した別チームの「ベジフルサンドキューブ」について、「斬新な発想にびっくりしました」と話し、ほかのチームの作品も興味深く試食していました。

この日は販売会も行われ、高校生らがチラシを手に商品をPR、自分たちの企画したスイーツが販売されている様子を嬉しそうに撮影する姿が見られました。

7品のSDGsスイーツは、現在、開発協力店で販売中。10月18日から12月19日までは、サクラ・スイーツ・スタンプラリーを開催。全てのスイーツを食べ、スタンプを集めると、抽選で協賛店特別景品や食事券、協力企業・団体から美味しい景品が当たる特典が用意されています。

総勢約70名の高校生が佐倉市について学び、柔軟な発想のもとプロのシェフがかたちにしたSDGsスイーツをぜひご賞味ください。

TEL MIRAI-KOMINKA for School ☎ 047-409-1551

URL <https://www.miraikominka-forschool.com/>

佐倉市役所産業振興課 ☎ 043-484-6146

※詳細はSTaDのHP内トピックスでご覧いただけます。



プレゼンテーションより、佐倉東高等学校の生徒たち



左より、協力店のオリベートソレイユ(貝殻亭) / カフェシュクル / 入母屋珈琲の皆さん



スマホで商品撮影

まちづくりコラム Vol.47

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!

飲食店がつなぐ生産者と消費者 ～生産地ならではの美味しさの理由～

コロナが落ち着きはじめ、皆さんも美味しい料理をレストランで食べる機会が少しずつ増えてきているのではないか?

私は、丸の内で全国各地の生産者と飲食店・消費者、オフィスワーカー等をつなぐコーディネーターを務めさせていただいているのですが、コロナ禍においてはオフィスワーカーの働き方も変わり、飲食店が厳しい状況の中、試行錯誤しながら新たな価値創造に力を入れています。先日も、東京の生産者と丸の内のレストランをつなぐために、シェフが生産者の畑を訪ね視察や収穫体験を行ったうえで、今度はシェフが生産者をレストランに招いて、生産者自慢の農産物を使った料理を振る舞う交流の場をコーディネートしました。

東京は、世界中の都市の中でも唯一と言っていいほど、都心に近いところに畑がある珍しい環境なので、朝採りの農産物を都心のレストランのランチで提供できるような可能性を含め、都心のレストランの付加価値化と、東京の生産者や農産物のブランディングなどにつながる可能性を感じています。

さて、北総エリアは、都心からも近い立地でありながら都市機能と里山環境が調和し、産地ならではの生産者とレストランとの関係がつくれる魅力的なエリアです。

生産者にとってレストランは、まさに自慢の農産物の美味しさを伝えてくれる代弁者でもあり、良きパートナーと言えるでしょう。そして、レストランにとっては地元の生産者が大切に育てた採れたての旬の農産物の美味しさをいかした自慢の料理を提供でき、お客様(消費者)のお腹と心を満たしてくれるでしょう。

このように、産地の強みをいかし生産者とレストランとのパートナーシップが進むことで、地元の消費者にとって、より地元の生産者との距離も近くなり、地産地消が推進され、身近に農のある暮らしを楽しむことにもつながっていくと思います。

今後、このようなパートナーシップを大切にしたレストランがますます増えることを期待するとともに、地元の消費者の皆さんが、美味しい食べて地元の食のコミュニティを支えていただきたいですね。年末年始は、ソーシャルディスタンスを意識したうえで、地元のレストランで生産者とつながる美味しいお料理をお楽しみいただけましたら。くれぐれも、食べ過ぎにはご注意を!



丸の内のレストランシェフが東京の生産者の畑を視察

あなたの手の痛み、もしかして!?

整形外科 副部長兼関節センター長 上野啓介



■ つまむ、持つ動作で母指のつけねが痛い!

それって、母指CM関節症かも!

母指CM関節とは母指(親指)のつけねにある関節で手の指の中では最もよく動く関節です。ものを握ったり、つまんだりする動作にも大きく関わり、家事をする際にも実は気付かぬうちにこの関節を酷使しているかもしれません。使いすぎや加齢などさまざまな要因で発症し、変形してくると痛みを伴い、家事や仕事などにも支障をきたしてしまいます。母指CM関節症は男女ともに発症しますが特に中年以降の女性に多く見られます。痛みが無くても関節の変形を認める方も多い、比較的の発症頻度が高い身近な関節症です。

こんな時症状
ありませんか?

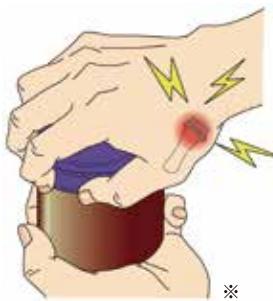
- ◆母指のつけねが痛い
- ◆物をつまむと痛くて力が入らない
- ◆手をつくと痛い
- ◆母指が開かなくなってきた



※

この痛み、どうしたらいい?

母指CM関節症は関節の表面を覆っている軟骨が削れ、骨同士が擦れたり、炎症を伴うことで痛みが生じます。初期であれば投薬、注射などの保存療法である程度は痛みをとりのぞくことができます。ですが、関節の変形が一度進行してしまうとその変形は元には戻りません。そのため痛みが強く生活に支障をきたしている場合や症状がよくならない場合は手術をすることもあります。



※

《保存療法では何をするの?》

- 湿布、痛み止めの服用
- ソーター、装具
- 関節内へのステロイド注射

GOOD!



■ 指がカックンカックン引っかかって痛い!

それって、ばね指(腱鞘炎)かも!

指を曲げるときに動く屈筋腱の通り道で炎症が起こり、通り道が狭くなり痛みが生じたものを腱鞘炎と呼びます。進行し、引っ掛かりが生じたものをばね指といいます。重症化すると指が曲げられなくなったり、曲がった状態から伸ばせなくなります。40~50歳台の女性に多く発生し、60歳以降の人にも多く見受けられます。

特に出産後や更年期年齢の女性の方など女性ホルモンのバランスが崩れている方、糖尿病の方、透析治療をしている方は発症しやすいです。



※

この痛み、どうしたらいい?

治療は安静が第一ですが、ばね指になる方は家事をする方や仕事で手を使う方が多く、なかなか安静にできず改善しないという方が多く見受けられます。症状が改善しない場合には主にステロイドの注射を行うことが多いです。ですが、ステロイドの注射は効果はありますが、注射時の痛みや合併症のリスクを考えると頻回に注射を行うことはお勧めできません。そのためまずは自宅でもできるストレッチを行うことをお勧めいたします!

ストレッチや注射をしても症状をくり返し、生活に著しい支障をきたしてしまっている場合には手術をすることもあるため、指の使いすぎには注意をしましょう!



この2つの疾患以外にも手の痛みに関する疾患はたくさんあります。悩まれている方はなにか対処法があるかもしれません。遠慮なく当院やお近くの整形外科へご相談ください。

隣のページでは自宅ができるストレッチを掲載しています。ぜひご活用ください。

※イラストは日本手外科学会 手外科シリーズの「3 ばね指」「15 母指CM関節症」から引用



社会福祉法人 聖隸福祉事業団
聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

☎043-486-1155(予約専用)(平日8:30~17:00)

※整形外科をご受診される際は、ご予約をお取りください。

病院
ホームページ



手のセルフケア

リハビリテーション室 作業療法士 高橋勇大

■ 母指CM関節症かな?と思ったら

母指のつけねを動かしたときの痛みが強い時は安静にし、母指への負担を減らす工夫が必要です。

医療用の装具(ソーター)がありますが、市販のソーターなども用いた固定でもある程度の効果があります。



・使用したのはコチラ・ 【自着包帯テープ】



今回使用したのは幅10cmです。

■ ばね指(腱鞘炎)かな?と思ったら

①温浴(36°C~38°Cを推奨、10分程度)

ご自宅のバケツや洗面器で実施可能。朝・昼・夜の3回程度、もしくは手作業前後に実施。



※注意事項
痛みが非常に強いときや、熱を帯びて腫れている場合は控えて、冷水(20°C)で冷やしましょう。

②手の筋肉のマッサージ

手の表面を揉んだり、ストレッチボールを用いてほぐします。

コロコロさせてマッサージします



・使用したのはコチラ・ 【ストレッチボール】



③ストレッチ

腱を伸ばす



指を反らして手のひら側を伸ばす

腱鞘を広げる

ブロックを挟んで握り30秒程度指先で押し続ける



・使用したのはコチラ・ 【ストレッチ用ブロック】



3.5~4cmの固い木片などでも代用できます



紹介した商品は当院のコミュニティケアセンターでも販売しています。

STaD×印旛地区郵便局

郵便局の地域活動をお伝えします

「佐倉市印旛沼クリーンウォーク」に参加



10月20日(水)と21日(木)の二日間、「佐倉市印旛沼クリーンウォーク」に千葉県印旛地区郵便局長会が参加しました。

「佐倉市印旛沼クリーンウォーク」は、清掃活動を通して印旛沼の豊かな自然環境と水質浄化について理解を深めて貢おうと、10月の印旛沼浄化推進運動月間にあわせて佐倉市が毎年開催しているものです。これまで、千葉県主催のイベント「印旛沼流域環境・体験フェア」が開催され、郵便局では絵手紙体験教室などの出展も行っています。

たが、コロナ禍に伴い、昨年からイベントは中止。クリーンウォークのみの開催で、関係団体や事業者が人数制限のもと、分散日程で清掃活動に取り組みました。

千葉県印旛地区郵便局長会では、二日間で約40名が参加。21日(木)には、四街道八街、佐倉西、成田栄の各部会から局長を中心とした19名が参加しました。佐倉市生活環境課職員の案内のもと、佐倉ふるさと広場から飯野竜神橋、名喰戸橋を渡り、対岸のサンセットヒルズ下桟橋までの約3kmを歩きながらゴミを拾います。10年前まで

は、空き缶だけでゴミ袋がすぐにいっぱいになっていましたが、ここ数年目立ったゴミは見られず、参加者は歩きながら一生懸命探し、タバコの吸い殻やペットボトル、菓子袋などのゴミを拾っていました。

この日は天候にも恵まれ、歩くだけでも気持ちがよく、途中、釣りの話題で盛り上がるなど、皆さん、楽しくゴミ拾いを行っている様子。折り返し地点のサンセットヒルズ下桟橋に辿り着くと、目の前に青空を映した穏やかな水面が広がり、「こんなところがあったんだ~、初めてー!」と、歓声があがりました。

案内を務めた佐倉市生活環境課の秋葉英樹副主幹は、「こうして印旛沼を実際に見ていただくことが大切。汚れた沼の印象が強いですが、臭いもなく、自然豊かで親水性を持つ一面にもふれています」と笑顔。毎年参加している女性は、「毎年恒例の活動で癒されて心が洗われます。今年は会議もZoomばかりで、皆と久しぶりに会えてとても良かったです」と喜びの表情でした。印旛沼の自然を体感しながら行うクリーンウォークは、地域貢献のみならず、局長や局員にとっても特別な機会となっています。



サンセットヒルズ下桟橋で記念撮影

*STaDは成田市・印西市・白井市・佐倉市ほかの印旛地区郵便局に設置しています。

STaD×江戸優り佐原

冬の佐原も楽しみが満載です。下総国一宮「香取神宮」への初詣や、日本三大厄除大師「觀福寺」での厄除け祈願。歴史的町並みを飾り付けて来訪者をもてなす「佐原・町並み・お正月」や、地域の偉人・伊能忠敬翁の特別展も開催されます。ぜひ、年末年始は佐原へお出かけください。



香取神宮 初詣

下総国一宮の香取神宮は国内に約400社ある香取神社の総本社です。明治時代までは神宮の称号を持っていたのは、伊勢神宮、香取神宮、鹿島神宮の三社だけでした。また、古くから信仰の場として保護されてきた神宮の森には、巨木が立ち並ぶ県内有数の古い杉林が残っていて、希少な草木が自生し、野生動物も生息しています。お正月の参道には沢山の露店商が出店し、地元名物の団子やお正月の縁起物のほかにも様々な物が売られ、参拝の帰りには買い物や食事、食べ歩きなども楽しめます。

katori-jingu.or.jp 所在地:香取市香取1697-1



觀福寺 厄除け祈願

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、北総の名刹です。本尊は平将門の守護仏である觀世音菩薩。古くは地元士族(千葉氏)の祈願所として、近世では大師信仰の中心として庶民の信仰を集めました。寺宝の中には釈迦如来等の重要な文化財があり、墓域には地域の偉人・伊能忠敬翁の墓もあります。桜や牡丹、新緑、紅葉等、四季の景観が美しいのも魅力です。毎年の年末年始には、厄除け祈願に多くの参拝客が訪れます。

kanpukuji.or.jp 所在地:香取市牧野1752



佐原・町並み・お正月（佐原まちぐるみ博物館企画展）

「佐原まちぐるみ博物館」は各家の自慢のお宝(古い店構えや昔の道具など)を展示する博物館です。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8日(土)には、町中での寿獅子舞の披露や、佐原町並み交流館での佐原囃子の演奏も予定しています。

期間:2021年12月28日(火)~2022年1月10日(月・祝)

※開館時間・定休日は各店舗により異なります。

まちぐるみ博物館HP <http://m-kaze.com/gurumi/>



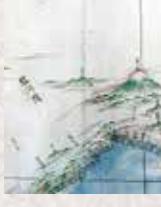
伊能忠敬記念館収蔵品展国宝「伊能忠敬関係資料」の世界

館所蔵の国宝「伊能忠敬関係資料」には、地図や測量道具だけでなく、伊能忠敬に関わる様々な資料が含まれています。地図・絵図類、文書・記録類、書状類、典籍類、器具類から、厳選した実物資料を展示し、伊能忠敬の奥深い世界を紹介していきます。

開催期間:第106回 2021年11月16日(火)~2022年1月16日(日)

開館時間:9:00~16:30 定休日:月曜日および年末年始(12月29日~元旦)

TEL:0478-54-1118 場所:香取市佐原1722-1



画像は「千葉県香取市 伊能忠敬記念館所蔵」

※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 12・2022 1月号



①「KOHARU BAKE」お買いもの券500円分

特集でご紹介した「KOHARU BAKE」からお買いもの券をプレゼント! 焼き菓子とお花で心潤う時間ををお過ごしください。利用有効期限は2022年3月26日(土)まで。土曜日のみの営業ですのでご注意ください。

5名様



②「山万ユーカリファーム」ご利用券5,000円分

佐倉市青菅の農産物直売所「櫻の木」を始め、9月にオープンしたバーベキュー場、そして今冬からスタートするいちご狩りなど、ユーカリファームの魅力を満喫できる(500円×10枚綴り)です! 利用有効期限は2022年3月31日(木)まで。

3名様



③「白井そらぼん博物館」オリジナルタオル3枚とペア入館券

エリア情報でご紹介した「白井そらぼん博物館」より、オリジナルタオルとペア入館券をセットにしてプレゼント。そらぼんの歴史と文化をご堪能ください。利用有効期限は2022年3月31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からもご応募いただけます!

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

締め切り 2021年12月19日(日)まで必着

*当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

編集後記

●2021年もコロナに翻弄される一年でした。特集でご紹介した皆さんの思いや取り組みにふれ、何か活動を行う上でのヒントになり、刺激に感じていただけたら嬉しいです。2021年も「STaD」をご愛顧いただきありがとうございました。来年の年が穏やかでありますように。良いお年をお迎えください! (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／大竹久枝
●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。私たちから、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

すたつと 117号(2021.12.2022.1月号)
企画・編集／すたつと編集部
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／北総鉄道印旛日本医大・西白井駅

無
料