

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

2022 12・2023 1月号

Vol.123

すたっとTV

検索

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

Stad Selection

心も体もあたたまる

## 『子ども食堂』

いただきます!



### TAKE FREE

ご自由におもち  
ください



表紙写真: さくらあつたが食堂ネットワーク「ねっこ食堂」のお弁当

### 第39回新春佐倉美術展

1月5日(木)~22日(日) 10:00~18:00

(入館は17:30まで) ※1月10日(火)と16日(月)は休館  
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が一堂に会します。佐倉の新春を彩る絵画・工芸・彫刻・書の多彩な作品をご鑑賞ください。入場無料。



☎ 佐倉市立美術館 ☎043-485-7851

佐倉市

### やちよ絵手紙の森美術館

「びよん!と兎飛び新年の絵手紙展」

1月5日(木)~29日(日) 10:00~16:00

※月曜日休館(祝日の場合は翌日休館)および月末の火曜日休館

毎年恒例の干支を題材にした絵手紙展。美術館を運営する瀧下白峰さん・むつ子さん夫妻による筆文字のメッセージと表情豊かな兎たちが新年の幕開けを明るく元気に祝います! 入館料一般¥500、小・中学生¥200。



☎ やちよ絵手紙の森美術館 ☎047-487-6265

八千代市

### 令和4年度富里市所蔵絵画作家展

「萩原譲絵画展」

1月5日(木)~29日(日) 火~木曜日 9:30~18:00/

金曜日9:30~19:00(祝日の場合は17:00まで)/

土・日曜日・祝日9:30~17:00 ※月曜日休館

(祝日の場合は翌日休館)および月末の木曜日休館

富里市立図書館とみらいテラス1階市民ギャラリー

市民ギャラリーで開催される初春の作品展です。国内外で意欲的に活動する富里市在住の画家、萩原譲治氏の鮮やかな色彩をお楽しみください。入場無料。



☎ 富里市立図書館 ☎0476-90-4646

富里市

■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。

## 西洋・東洋占術による真摯な占い

# 占いのアリーナ

どんなお悩みでもご相談ください

安心して鑑定をお受けいただけます

所属鑑定師  
350名



全国に  
16店舗

霊感霊視といった鑑定を行いません

物販や高額なスクールへの勧誘はありません

東洋占術・西洋占術による鑑定  
占いのアリーナ



イオンモール千葉ニュータウン店  
千葉県印西市中央北 3-2  
イオンモール千葉ニュータウン モール棟 3階

<https://uranainoarena.com/>

新春展



Food Selection

心も体もあたたまる

# 『子ども食堂』

いただきます!



寒い季節の到来、こんな時季は心のこもった手作りのあたたかいお弁当に癒やされます。孤食の支えや家族の団欒、地域交流など多様化する役割に伴い、子ども食堂が各地で増えています。皆さんの活動に触れ、地域の子ども食堂をお気軽にご利用ください。

\*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。

## さくらあったか食堂ネットワーク ねっこ食堂 / ねっこの会 (佐倉市)

佐倉市では、「さくらあったか食堂ネットワーク」として15の子ども食堂と地域食堂があり、事務局の佐倉市社会福祉協議会や佐倉市、そして、各団体等が日頃から連携を図り“小学校区に1つの子ども食堂”を目指して精力的に活動しています。「さくらあったか食堂ネットワーク」代表の小林眞智子さんは、根郷公民館で毎月最終金曜日に開催している「ねっこ食堂」を運営する「ねっこの会」代表も兼任しており、子ども食堂の日は朝から食材の買い出しに奔走します。調理室では約15名のボランティアが食材の到着と同時に献立に目を向けながら手際よく分担作業で調理していきます。ボラン

ティアは民生児童委員を始め、休暇をとって参加する男性や自分の地域で子ども食堂を立ち上げたいと市外から学びに来る人、保育園勤務の調理師、そして、過去に学習支援を受け現在は手伝う側に立つ10代など様々です。毎週金曜日は学校帰りの小・中学生を中心とした学習支援にも取り組んでいるため、食堂がある月末金曜日は子ども達の楽しみであり、保護者の支えにもなっています。現在はお弁当での提供ですが、受け取りに来る一人ひとりに声をかけ、少しの会話でも互いに安堵するやさしい時間が流れます。



★お弁当の容器を見せておかずを詰める位置を説明



★「さくらあったか食堂ネットワーク」小林眞智子代表(ねっこの会代表)



★学習支援活動の様子

★子どもと喋りながら家でゆっくり食べられると喜ぶお母さんや子どものことで親身になって相談にのって貰ったと安堵するお母さん、月に1度はラクができると笑顔のお母さん、学習を終えた子どもを迎えに来る際、購入する家族など、毎月約100食利用されています。

【さくらあったか食堂ネットワーク/ねっこ食堂】

活動日: 毎月最終金曜日 17:00~19:00

参加費: ¥100(子ども・大人共通)

会場: 根郷公民館3階調理室・集会室

所在地: 佐倉市城343-5

☎090-3573-4823

📱 <https://www.facebook.com/sakuraattaka/>

## 花と里山ドッグラン ジャンピング・ドッグ 石窯ピッツァ&カフェ バンブー

営業時間 9:00~冬季は日没まで  
定休日 毎週木曜日 第2・第4水曜日  
☎043-312-9593

みらいの里さくら



ワンちゃんも一緒に  
ランチやティータイムを!



## さくらあったか食堂ネットワーク 夕焼けごはん (佐倉市)

「さくらあったか食堂ネットワーク」所属の1つ「夕焼けごはん」は、市内西志津の一軒家で毎週金曜日に開催しています。代表の松木悦子さんを中心に多世代のボランティアが、前日の仕込みから各々の時間で参加し、少人数ながらも息の合った作業で活動を支えます。夕暮れ時になると庭に明かりが灯され、開始時間を待ち侘びた列が門まで延びます。食材に使われる季節野菜の大半が寄付によるもので、この日は冬瓜、大根、ほうれん草、じゃがいも、さつまいもなどが主菜からスープ・サラダ・デザートまで豊富に活かされます。料理は利用者が持参する容器に詰めて渡され、その際、参加費としてワ

ンコインが小さな箱に入られます。500円玉、10円玉、おもちゃのコインなど、それぞれのワンコインが入られ、互いに互いを支え合うように気持ちが詰められます。利用者は小さな子ども連れのお母さん達が多く、壁に本棚も設けられていることから絵本を開くなど、待ち時間も心地よく過ごします。「子どもが野菜嫌いだけれど夕焼けごはんだとおかわりする」、「野菜が沢山で品数も多く自分では作れない内容」、「少しの会話でも癒やされる」、「ボランティアさんに心があたたかくなります」など、「夕焼けごはん」が色々な人達の心に寄り添います。



★子どもから大人向けまでの本を用意

豚肉とはやとうりの生姜焼き風▶



デザートのさつまいものムースを慎重にカット!▶



【さくらあったか食堂ネットワーク/夕焼けごはん】

開催日: 毎週金曜日 17:00~19:00 参加費: ワンコイン

所在地: 佐倉市西志津2-13-7

☎080-3150-7504

📱 <https://www.facebook.com/sakuraattaka/>

## 旭ヶ丘みらい食堂 / 四街道みらい会 (四街道市)

四街道市立山梨小学校と旭小学校出身の男性3名が立ち上げた子ども食堂です。コロナ禍で厳しい状況にあった飲食店を拠点に地域貢献しようと、地元旭ヶ丘に店を構える「焼肉ビストロミウラ」で2020年から活動開始! 旭・山梨・みそら小学校区の子育て世帯を対象に日曜日の昼食を家族で楽しんで貰おうと毎月第4日曜日に開催しています。お弁当のメイン食材は同店店主が仕入れ、仙台牛や黒毛和牛など、プロの料理人ならではの食材と美味しさが評判を呼び、現在は約400食の注文を誇ります。寄付金や

食材も徐々に寄せられるようになり、開催日には県内外からボランティアが駆けつけ子ども野菜を切るなどして参加。また、地主の方が提供してくれた約500坪の土地を周囲の支えのもと約1か月間かけて開墾し、現在は農業経験者の協力を得て年間約30品目を栽培。収穫した野菜は食材使用や販売を行い運営資金に充てています。メニューや改善点等の話し合いも毎月重ねるなど、仕事との両立で多忙な日々ですが、利用者からの感謝の声や広がる支援の輪に後押しされ邁進中です!



★彩り野菜のチキンカレー



★「四街道みらい会」発足者の(写真左)三浦教頼さん、(中央)長谷川晃一代表、(右)加藤真裕さん



★地域の方による手製の道具は子ども達に大人気!



★「みらい農園」で冬瓜を収穫!

【旭ヶ丘みらい食堂】

開催日: 毎月第4日曜日 12:00~13:30 料金: 子ども ¥50 大人 ¥200

会場: 焼肉ビストロミウラ 所在地: 四街道市旭ヶ丘3-8-10 ☎043-386-1978

📱 <https://www.facebook.com/miraishokudou/> @miraishokudou

## まちづくりコラム Vol.53

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!

### あたたかい食を通じたコミュニティづくり

今号のSTaD特集は、コロナ禍における魅力ある「子ども食堂」をテーマにお届けしましたが、いかがでしたか?

子ども食堂は、地域住民等による民間発の取り組みとして無料または安価で栄養のある食事やあたたかな団らんを提供する地域ぐるみの取り組みで、食育の観点からも、「子どもにとっての貴重な共食(誰かと一緒に食事をする)の機会」と「地域コミュニティの中での子どもの居場所」を提供することが重要とされています。コロナ禍で、共食は難しい状況ですが、団体ごとに工夫され、より「あたたかい場」として進化しています!

佐倉市の「さくらあったか食堂ネットワーク」は、自治体・社会福祉協議会・各団体等が連携し、小学校区に1つの子ども食堂を目指すなど、全国的にも先進的な取り組みとして注目されています。

また、民生児童委員、保育園勤務の調理師等多様なボランティアにより運

営している「ねっこ食堂」は、学習支援を行うなど、地域ぐるみで地域を支える視点に魅力を感じます。「夕焼けごはん」は、何とんでも参加費のワンコインのアイデアがあたたかいですね! 使用される地元の旬の食材の多くが様々なかたちで寄付されていることも、農業が身近にある北総エリアならではの生産者となつがる機会となる可能性を感じます。

さらに、コロナ禍で飲食店が厳しい中、プロの料理人が連携を図る「旭ヶ丘みらい食堂」は、プロが手がける美味しい料理を毎回400食も提供していることはすごい! そして、料理人自らが開墾して野菜作りに取り組んでいることは、現在各地で1次産業の課題である遊休農地・耕作放棄地問題の解決策の一つとしても、モデルケースになるのではないのでしょうか!

今回ご紹介した3つの子ども食堂は、それぞれの地域性を活かし、食を通じて様々な人がつながり、地域で支え合う、そして地域のみんなが参加できる素敵なお取り組みです。

この取材から、また新たな出会いとつながりが生まれることを願って…。

これからイベント

大鷲神社「安食の酉の市」

12月10日(土)10:00~14:00

大鷲神社周辺

関東で最も遅い時期に行われる酉の市として知られます。商売繁盛、家内安全を祈願する熊手市を始め、栄町産農産物の販売や刃物研ぎなどが行われます。お多福、米俵、小判など、飾りも楽しい縁起物で来たる年の福をかき集めませんか!

◎栄町産業課

☎0476-33-7713



栄町

これからイベント

房総のむら「むらのお正月」

1月3日(火)・4日(水)9:30~16:00

獅子舞や和風、羽根つきなどの昔懐かし

い日本のお正月を体感することができます。各日とも干支の絵馬をプレゼント(なくなり次第終了)。また、和服着用の方は入館無料です。入館料一般¥300、高校・大学生¥150、中学生以下と65歳以上無料。

◎千葉県立房総のむら

☎0476-95-3333 (月曜日休館)



栄町

これからイベント

新春佐倉七福神ガイドツアー

1月7日(土)10:00~12:30 ※雨天決行

佐倉新町おはやし館10:00集合

佐倉七福神ガイドの会の解説つきで七福神めぐりを楽しみませんか! 参加費¥200(保険代ほか)。住所・参加者氏名・電話番号を明記のうえ、メールまたはFAXで2022年12月末日までにお申込みください。尚、当日は団体行動のため御朱印はご遠慮いただきます。

◎佐倉七福神ガイドの会

☎FAX.043-461-6022 (武田さん)

◎sakura.7fuku@gmail.com



佐倉市

これからイベント

印西の歴史とぶらりまちめぐりハイキング

2022年12月3日(土)/2023年1月28日(土) ※雨天決行 9:00~11:30JR木下駅南口受付/きおろし水辺の広場 15:00までにゴール

印西市の豊かな自然

と歴史を堪能する約9

kmのハイキングです。

名所・旧跡はもちろん、

ぶらり川めぐり遊覧船

特別運航や蔵カフェの

開店、軽トラ市開催、

豚汁無料サービス(なくなり次第終了)など楽しみが満載

です! 参加無料。定員各日先着500名。主催するちば

レインボーバスのHPにて要事前申込み。

◎ちばレインボーバス ☎0476-47-3610

◎http://chiba-rainbow-bus.jp



六軒殿島神社

印西市

これからイベント

国立歴史民俗博物館 ぐらしの植物苑

特別企画 季節の伝統植物「冬の華・サザンカ」

2022年11月29日(火)~2023年1月29日(日)9:30

~16:30(入苑は16:00まで) ※月曜日休苑(休日の場合は翌日休苑)/年末年始12月27日~1月4日および1月

11日は臨時休苑

日本固有種であるサザンカを鉢植えで約140品種展示。また、「サザンカの保存と継承」をテーマにしたパネル紹介も行われます。冬に華をもたらす色とりどりのサザンカをご観覧ください。入苑料一般¥100、高校生以下無料。2023年1月8日は入苑無料。

◎ハローダイヤル ☎050-5541-8600



唐衣(からごろも)/ハルサザンカ群

佐倉市

これからイベント

八千代市立郷土博物館

「ぐらしのうつりかわり展~昔の道具とぐらし~」

2022年11月19日(土)~2023年2月19日(日)9:00

~16:30 ※月曜日休館(祝日の場合は翌平日休館)および

年末年始12月26日~1月4日休館

衣食住を中心とした様々な

生活道具や写真などをもと

に、八千代の昔の暮らしの

様子や移り変わりを紹介す

る特別展です。人々の暮らし

を支えてきた数々の道具に

ご注目ください! 入館無料。

◎八千代市立郷土博物館

☎047-484-9011



手動絞り器付電気洗濯機

八千代市

美 DIC川村記念美術館

「マン・レイのオブジェ 日々は好物 | いとしきものたち」

2022年10月8日(土)~2023年1月15日(日)9:30~17:00(入館

は16:30まで)月曜日休館(但し、1月2日、9日は閉館)および年末年始

12月25日~1月1日と1月5日、10日は休館

マン・レイは20世紀にアメリカで活躍した芸術家で、絵画、写真、

オブジェ、映画など多岐にわたる作品を手掛けました。本展示では、「我が

愛しのオブジェ」と称したオブジェ作品に注目し展覧します。入館料一般

¥1,500、学生・65歳以上¥1,300、小・中学生・高校生¥600。

◎ハローダイヤル ☎050-5541-8600

美 瀬戸柴美子作品展

12月3日(土)~18日(日)10:00~17:00(最終日は15:00まで)

ギャラリー「間」成田(成田市西園台1150-24)

花を題材にした明るい絵がたくさん登場します。感情を込めた画面から、

ゆっくり醸し出される元気をいただいでください。入場無料。

◎ギャラリー「間」成田 ☎0476-37-6010(木曜日休館)

音 第3回すいりッチハートコンサート Christmas Present

12月18日(日)14:00開演(13:30開場)

プリミエール酒々井文化ホール(酒々井町中央3丁目4番地1)

元劇団四季のメンバーによる歌と演奏を中心としたクリスマスコンサート

「美女と野獣」を開催! 参加無料。定員先着330名。要申込み。12月

11日までにプリミエール酒々井窓口または電話でお申込みください。

◎プリミエール酒々井

☎043-496-8681 (9:00~17:00/月曜日休館)

催 子育てフォーラム「つながろう! 子どもを育む地域コミュニティー」

1月15日(日)13:30~16:30 イオンタウンユカリが丘 イオンタウンホール

NPO法人日本冒険遊び場づくり協会の関戸博樹代表を講師に迎えます。

子育て支援を行っている方や子育て中の方など、地域の皆で繋がって

みんなで子育てしていきましょう。入場無料。定員50名。オンラインで

の参加も可能。1月10日までに申込みください。

◎子育てネットワーク佐倉子育て応援団

◎kosodate.calendar@gmail.com

音 印西市文化ホール「第4回クラシック・ガラいいんざい」

12月18日(日)14:00開演(13:30開場)

印西市ゆかりの音楽家で新設される印西室内合奏団とともに、クリスマス

シーズンにふさわしい作品や傑作の数々をお届けします! また、終演後、

来場者限定で演奏家によるピアノ&ヴァイオリンレッスンや合唱体験も行

われます。楽器に触れたことがない方もOK! ホールを会場に演奏家と

貴重な音楽体験をお楽しみください。全席指定一般¥2,000、子ども(高

校生まで)¥1,000。未就学児の入場はできません。

◎印西市文化ホール ☎0476-42-8811(月曜日休館)

催 白井市文化センター・プラネタリウム「星空クラシックアワー」

1月12日(木)11:00~11:45/1月14日(土)13:30~14:15

星空のもと、クラシック音楽を楽しんでいただくCDコンサートです。観覧料

大人¥350。各回開始30分前から図書館棟3階窓口でチケット発売。

◎白井市文化センター・プラネタリウム ☎047-492-1125

■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。

## 今年のX'masケーキは お家でみんなで デコレーション!

Blume

ブルーメ

シフォンケーキ

シフォンケーキと焼き菓子専門店の一つ一つ心をこめて作った無添加のシフォンケーキをどうぞ。

シフォンケーキといちご1パックのセットで予約販売

採れたていちご

山万ユウカリファームで今年初の収穫となるいちごです! もうすぐいちご狩りも始まります。

セット価格 **1,700**円(税込) 【予約期間】12月1日(土)~16日(金)

【引渡期間】2022年12月22日(木)・23日(金)・24日(土)の3日間限定 ★一日10個限定 ★なくなり次第終了  
★お一人様1セットまで・先着順  
・商品のお渡しは「農産物直売所 榎の木(佐倉市青菅940-1)」または「Blume(佐倉市臼井584-2)」です。  
・お支払いは現金のみ。クレジット・オンライン決済不可。・お申込は左記二次元コードから必要事項をご入力の上、購入日と場所をお選びください。

STaD クリスマス企画 ご不明な点はinfo@machi-design.jpへメールでお問合せください ※諸事情により内容の変更や販売を中止する場合がございますので予めご了承ください ※写真は一部イメージです

ご注文は  
こちら➡



# トピックス 地域のニュースをお届けします!

## 各地でイルミネーションが点灯!



### イルミライ★INZAI/印西市

クリスマスシーズンに伴い、北総地域でもイルミネーションが点灯しています。

印西市では、北総線千葉ニュータウン中央駅周辺で大規模なイルミネーションイベント「イルミライ★INZAI」が開催中です。11月12日に行われた点灯式では、市内や近隣地域の学生たちによる演奏と様々な団体のパフォーマンスが披露され、式典を盛り上げました。

今年は昨年より10万球多い約60万球の電飾で輝きが増しています。北口の「都市・未来ゾーン」では、医療従事者に感謝の気持ちを伝えるブルーライトアップに加え、今年は女性に対する暴力をなくす運動のパープルライトアップも実施され、並木道をやさしく照らします。また、駐輪場前ではプロジェクションマッピングがスタート! 1時間に1回約6分間、幻想的な世界が映し出されます。そして、北口のシンボルともいえるクリスマスツリー前には、ハート型のフォトスポットが設けられ、親子連れや



点灯式イベントより(写真提供:印西市)



プロジェクションマッピングのワンシーン

学生たちが撮影を楽しんでいました。一方、南口の「自然・歴史ゾーン」には、吉高の大桜のほか、今年は印西市の伝説にちなんだモチーフが新たに登場し、静けさのなかに幻想的な雰囲気を創出。北口と南口を結ぶ「都市と自然の調和ゾーン」の駅前デッキは、印西市の花であるコスモスの電飾で彩られ、印西市のマスコットキャラクター「いんざい君」と、今年は千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」も仲間入りして子ども達の人気を集めていました。



自然・歴史ゾーン

この日は平日でしたが、カメラを手に点灯を待つ人や親子連れ、また、ペットと一緒に撮影を楽しむ人の姿が多く見られました。印西市の未来を明るく照らす「イルミライ★INZAI」は、2023年2月19日(日)まで開催されます。

#### 【イルミライ★INZAI】

開催期間:2022年11月12日(土)~2023年2月19日(日)

点灯時間:17:00~22:00 会場:北総線千葉ニュータウン中央駅周辺

印西市経済振興課プロモーション推進室

☎0476-33-4477

## 日本で一番古い町のイルミネーション/酒々井町

酒々井町では、12月1日からJR酒々井駅西口・東口ロータリーで、「日本で一番古い町のイルミネーション」がスタートします。“ふるさと酒々井”への愛着を深めて貰おうと始められたもので、今年で6回目を迎えます。西口駅前のイチョウをシンボルツリーに、町名の由来である酒が湧き出る井戸や酒々井町マスコットキャラクター井戸っこ(しすいちゃん)の電飾がお目見えします。地域の魅力が詰まった冬の輝きをお楽しみください!



JR酒々井駅西口ロータリー

#### 【日本で一番古い町のイルミネーション】

開催期間:2022年12月1日(木)~2023年1月31日(火)

点灯時間:17:00~22:00 会場:JR酒々井駅西口・東口ロータリー

酒々井町企画財政課企画・地方創生推進室

☎043-496-1171(代表)



## ユカリ 血管クリニック Vasculer 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す。皆さまのお悩みに向き合います。頸部・胸部・四肢の動脈・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

佐倉市西ユカリが丘  
6-12-3  
イオンタウン  
ユカリが丘  
西街区2F



HPIはコチラから

事前に電話でご予約ください ☎043-463-7711

<http://www.yukari-kekkan.jp/>

## ~ドクター・ラオシーの夢うつつ~ 【その二十三】

血管外来で一番多く拝見するのが、下肢静脈瘤の患者さんです。ラオシーは、体に負担の少ない日帰り手術ができるように、低濃度の局所麻酔薬で広い範囲を鎮痛したのち、極力小さい傷で、患者さんの治療をいたしました。小さな静脈瘤や、網の目状、蜘蛛の巣状の静脈瘤は、硬化療法という細径の針をもちいた注射療法で根治したので、本当に静脈瘤があったの?と思うくらいキレイに治っていただけました。それも、患者さんが、医療用の弾性ストッキングを治療の前後に真面目にはいてくださったからなのです。病気を治すには、どうしても患者さんと医療者との信頼がないと難しいのですが、ラオシーは、当時の患者さんの頑張りや懐かしさ思い出しながら、やはり、時の流れを感じる昨今でもあります。(つづく)



# 喫煙と慢性閉塞性肺疾患(COPD)について

呼吸器内科 山岸 一貴

## ・喫煙のリスク

タバコの煙には、様々な有害物質が含まれており、ガンや高血圧、メタボリックシンドロームや胃潰瘍、不整脈など様々な病気をひき起こします。なかでも、**慢性閉塞性肺疾患(COPD)**は喫煙者の5~6人に1人がかかる病気です。日本では500万人以上がかかっているとされていますが、病気そのものがあまり知られていないため、病気であることを自覚しにくく、喫煙を続けて重症化してしまうことが多いです。「タバコを吸っている(吸っていた)から」「咳・痰はタバコのせいで、いつもあるから」といった理由で、ご自身の症状を過小評価しがちです。



## ・喫煙によってひき起こる病気

### 《慢性閉塞性肺疾患(COPD)》

1日当たりの喫煙本数を、喫煙年数と掛け合わせたものを喫煙指数といいます。**喫煙指数が400で19%、1200以上では70%の方がCOPDと診断されます。**

喫煙により一度破壊されてしまった肺や気道(気管支、細気管支など)は元には戻りません。また、呼吸機能も18~20歳をピークとして、加齢により徐々に悪化します。このため、長期間や多量の喫煙をしている方のみならず、禁煙してから年月を経過して症状が出現してくることもあります。COPDの治療は現在、吸入薬(一般的には1日1回、1回1吸入)で治療することが多く、呼吸機能の検査で出てくる「肺年齢」を若干若返らせることができる可能性があります。ただし、吸入治療を行っても、喫煙を続けたままですと効果がかなり限られてしまうほか、吸入薬は肺そのものを修復する薬ではありませんので、やめると元に戻ってしまいます。このため、長期間吸入薬を続けていただくことをおすすめします。また、タバコによるCOPDの悪化スピードは禁煙により鈍化します。この記事をご覧になったことをきっかけに、禁煙していただくことをおすすめします。

### COPDを疑う特徴

- ・40歳以上
- ・咳、痰
- ・動いた時の息切れ
- ・風邪をひきやすい
- ・症状が風邪をひくと悪くなる



### 喫煙指数

#### ・喫煙本数(1日当たり)×喫煙年数

【例1】	【例2】
1日20本(1箱)を18歳~63歳	20~60歳は40本、60歳~70歳は20本
<b>喫煙指数=20本×45年=900</b>	<b>喫煙指数=</b>
	<b>40本×40年+20本×10年=1800</b>

## 《ニコチン依存症》

タバコに含まれる有害物質のうち、精神や身体に働きかけ依存症をひき起こすものがニコチンです。長期間習慣的にタバコを吸っている人の多くは、「ニコチン依存症」と呼ばれる病気ですので、治療の対象となります。治療には、まず喫煙をやめるという決意が必要ですが、気持ちや心がけだけでは禁煙に何回も失敗することも珍しくありません。それだけタバコの精神、身体に対する依存性は強いと言えます。一般的に、ニコチン依存症の治療には、治療薬や認知行動療法、カウンセリングが行われます。

## ・禁煙治療について

当院では治療薬を用いた禁煙外来を行っています。禁煙外来では、治療薬とともに禁煙するために気を付けていることなどを、医師、看護師などと話し合いをすることで禁煙の成功率を高めます。ご自身、そしてご自身の大切な方の健康を守るために、禁煙外来に一步を踏み出してみませんか。

なお、2022年12月現在、内服の治療薬の供給が全世界で停止しており、供給再開の見通しが立っておりません。このため、当院では貼るタイプの治療薬を処方しています。以前は、ほぼ全員が飲み薬を選択されて治療していました。しかし、貼り薬で治療されている方の治療成績は、飲み薬で治療されていた方の治療成績に勝るとも劣らない印象です。当禁煙外来としましては、飲み薬の治療が再開できるまで待たずに、貼り薬での治療を始めていただくことをおすすめしています。



### 呼吸器内科

月・木・金(午後) 完全予約制

かかりつけ医にご相談うえ、紹介状をご準備しご予約ください。

### 禁煙外来

月(午後) 完全予約制

受診を希望される方はスクリーニングテスト、喫煙指数の確認が必要です。事前にホームページから受診可能かご確認のうえ、ご予約ください。

禁煙外来 HP からチェック!



# コロナに負けず、認知症予防!!

認知症看護認定看護師 橋本 悠子

新型コロナウイルスの流行から、3年が経とうとしています。感染対策のために『密』を避けることを余儀なくされ、マスク生活が当たり前となってしまいました。人と交流する機会が減り、どこにいても他者との『ソーシャルディスタンス』が定着してきています。そのような生活が長期間続くことで、認知症の進行も危惧されています。外出や他者と交流する機会が減ることで、運動不足やコミュニケーション不足になり、筋力が落ちたり、刺激がなくなり物事への意欲が低下したりすることが多くあります。

みなさんも、コロナ禍の生活が続き、人との距離が遠くなってしまったなあ、と寂しく感じることも多いかと思います。

そこで、コロナ禍でもできる認知症予防についてみていきましょう。認知症の予防には「**運動**」「**知的活動**」「**会話・コミュニケーション**」の3つが重要だと言われています(日本認知症予防学会より)。

## ①運動

**3密を避けた環境で運動を!!**

- 散歩
- ラジオ体操
- スクワット
- 踏み台昇降など…



## ②知的活動

**頭を使って指を動かす!!**

- パズル
- オセロ・将棋
- ボードゲーム
- 短歌・俳句・川柳
- 日記を書く
- 絵手紙など…



## ③会話・コミュニケーション

**会話を楽しむ!!**

直接会うのが難しければ

- 電話
- テレビ電話など…



**新型コロナウイルスに負けず、適度な距離を保ちつつ、人との交流を楽しみながら、認知症を予防していきましょう。**



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

☎043-486-1151(代)

☎043-486-1155(予約専用) 平日8:30~17:00



## ST&D \ 三門農園 \ 山万ユーカリファーム

一年間のしめくくり「収穫祭」開催!

風も穏やかに青空が広がった11月6日(日)、春から「アイガモが育てる米づくり」に一緒に取り組んできた皆さんとスタッフを含む総勢90名が参加し、山万ユーカリファームで今年のしめくくりとなる「収穫祭」を開催しました。

まず、ユーカリが丘南公園からほど近い畑でさつまいもを収穫。ユーカリが丘の街並みから5分ほど歩いただけで景色が一変し、里山の原風景の中に畑が広がります。山万ユーカリファームのスタッフが収穫の仕方を説明した後、お父さんたちがさつまいもの蔓を



切り、少し掘り起こすとさつまいもが見えてきます。子どもたちが懸命に掘り起こしては持ち上げて「とったぞー」とポーズを決めてくれました。



収穫を終えて、山万ユーカリファームの青空BBQ場へ移動。BBQ場では三門さんが籾殻を燃料に釜でご飯を炊いていました。4台設置されたコンロにも大根・さといも・人参・しめじなど旬の野菜が入ったアイガモ汁の湯気が立っていました。お米は6升を用意し、参加者が持参したポウルなどに分けて、それぞれの家族でおにぎりを作りました。その間に鍋に入れ

たアイガモ肉で作ったつみれにも火が通り、熱々のアイガモ汁とおにぎりでテーブルを囲みました。

苗を植え、稲刈りを行い、収穫したお米とそのお米を育ててくれたアイガモ。自然の恵みと命が宿る循環に改めて感謝する気持ちを感じながら、秋晴れの下、芝生でくつろぎ、談笑し、子どもたちは走り回ったり、遊具で遊んだり、家族で思い思いのひとときをゆっくりと過ごしていました。

これまでの体験を振り返り、参加者からは「全てが初めての体験ばかりでとても有意義な時間を過ごした」「田植えから稲の収穫までの体験や自然の中でしかできない体験で、農業の大変さと自然の面白さを子どもと一緒に学び、思い出深い経験ができた」「体験は楽しいことばかり。農家さんの苦労は計り知れない」などの声が寄せられました。

アイガモ農法は古くから伝わる伝承の農法です。先人の苦労を体験することで、便利になった日常に改めて感謝の気持ちを覚えます。昨今の円安、輸入事情の悪化はさらに生活に暗い影を落としています。私たちにとって、安心安全で安定的な食はどこにあるのか、身近にある自然と環境と一緒にみつめてみませんか。ご興味ある方はぜひ一緒に楽しみましょう。



Instagram  
ST&D PROJECT



←三門農園公式サイト



山万ユーカリファーム  
公式サイト→

# STaD × 江戸優り佐原

年末年始の佐原も季節の伝統行事や様々なイベントが予定されています。下総国一之宮「香取神宮」への初詣、日本三大厄除大師「観福寺」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」、地域の偉人・伊能忠敬翁の特別展も開催されます。ぜひ、冬の佐原をお楽しみください。



## 新春の佐原

### 香取神宮 初詣

下総国一之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されています。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、食歩きなども楽しめます。

katori-jingu.or.jp 所在地:香取市香取1697-1



### 観福寺 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観世音菩薩。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。寺宇の中には釈迦如来等の重要文化財があり、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。年末年始には、厄除け祈願に毎年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(古い商家の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「佐原・町並み・お正月」のイベントを毎年開催。期間中は竹をモチーフにした華やかなオリジナルのお正月飾りで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。また1月7日(土)には、お正月気分を盛り上げる寿獅子舞の披露や、佐原囃子の演奏なども予定されています。

期間:2022年12月28日(水)~2023年1月9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

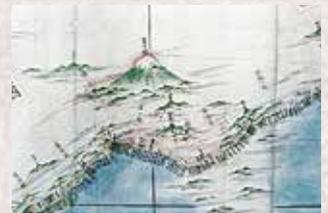
館所蔵の国宝「伊能忠敬関係資料」には、地図や測量道具だけでなく、伊能忠敬に関わるさまざまな資料が含まれており、全体は5つの部門に分類されます。地図・絵図類、文書・記録類、書状類、典籍類、器具類から、厳選した実物資料を展示し、伊能忠敬の奥深い世界を紹介していきます。

開催期間:第111回 2022年11月15日(火)~2023年1月15日(日)

第112回 1月17日(火)~3月12日(日)

開館時間:9:00~16:30 定休日:月曜日および年末年始12/29~1/1 休館

電話: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 2022 12・2023 1月号



①

### 古民家ベーカリー「麦匠」 商品券1,000円分

八街市の古民家ベーカリー「麦匠」から商品券をプレゼント! 古代小麦を使用したハード系やドイツパンなど、個性際立つ品が魅力です。商品券はパンの購入のみに限ります。利用有効期限は2023年1月5日~3月31日まで。

10名様



②

### 「パティスリー・レリアン」 焼き菓子詰め合わせ(6個入り)

「ウィシュトンホテル・ユーカリ」1階にあるケーキと焼き菓子、天然酵母パンの店「レ・リアン」より、人気の焼き菓子詰め合わせをプレゼント! ホテルメイドの味をご賞味ください。尚、2023年2月15日までに直接お店で受け取りが可能なお方に限ります。

3名様



③

### 「やちよ絵手紙の森美術館」 2023 こころのカレンダー

書道家瀧下白峰さんとエッセイスト瀧下むつ子さんによるオリジナル絵手紙カレンダー。季節の花と一行詩、綴られたメッセージが心に彩りをもたらし、新たな気持ちで毎月を迎えられます。

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

(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 2022年12月19日(月)必着**

※当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

### 編集後記

●今回取材させていただいた子ども食堂の活動に励む皆さんには凄いなあと頭が下がります。また、地域性や会場など、数の分だけ個性があります。息抜きや人との触れ合いの場として、地域の子ども食堂を利用してみませんか。STaDは2023年も地域で頑張っている皆さんを応援します!(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/大竹久枝、STaD編集部  
●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。