

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

2023 12・2024 1月号 Vol.129

すたっとTV

検索

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

Stad Selection

## 障がい者福祉施設の 素敵なモノやコト

～就労支援の現場より～



### TAKE FREE

ご自由におもち  
ください



表紙写真:生活介護はちみつの生産活動より

シュトレン

### 古民家ベーカリー「麦匠」

八街市

9:00~17:00 (月・火曜日定休および  
12月29日~1月4日年末年始休)

麦匠では、じっくり長期間フルーツを漬け込み、オリジナルスパイスを効かせた本場ドイツの味わいを感じるシュトレンを2種類(小¥1,600/大¥2,500)をご用意。各種合計220個の限定販売です! 毎年クリスマス前には店頭販売分が終了となるのでご予約がおすすめです。



☎043-309-6989 八街市滝台 1527  
🌐<http://mugisho.com>

### Boulangerie tane

成田市

11:00~18:30 (日・月曜日定休および  
12月31日~1月8日年末年始休)

フルーツとナッツがぎっしり主役級に詰まったtaneのシュトレン(¥3,200)は、サクとしたクッキーのような食感で、ブレンドされた3種の洋酒と発酵バターが風味豊かに広がります。クリスマスシーズンを彩る特別な味をじっくりお召し上がりください。



☎0476-37-6099 成田市大袋 319-1  
ミモザの杜 A @boulangerie\_tane

### Boulangerie Sept

佐倉市

9:00~16:00 (日・月・火曜日定休  
および12月31日~1月4日年末年始休)

Septのシュトレン(小¥2,700/大¥4,300)は、サクサクの生地とアーモンドホールやイチジク、レーズンなど6種類の存在感を堪能できます。サクサク・カリカリの食感から約2週間後には、しっとり一体感の出る味わい。高級感のある専用の箱(¥250)で贈答品にもいかがですか。



☎043-310-4886 佐倉市表町1-1-3  
皆信ビル1階1号 @boulangerie\_sept

## 2023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

抽選日時

12/22(金)  
~12/24(日)  
13:00~17:00

抽選会場

- ユーカリプラザ1階
- スカイプラザ・モール 2階コーヒー店前
- ブイゾーン前

※いずれの会場でも抽選できます

# 大抽選会

抽選券・補助券配布期間

12/1(金)~12/24(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)

\*抽選券及び補助券の配布は1店舗につき、  
1日あたりお一人様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回迄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。

特賞は  
ユーカリが丘内  
店舗で使える  
商品券  
5万円分!!!

その他賞品多数アリ!



ユーカリが丘  
公式タウン  
ポータルサイト



ユーカリが丘  
商店連合会

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。



Shad Selection

# 障がい者福祉施設の 素敵なモノヤコト

～就労支援の現場より～



師走を迎え、年末年始の準備に忙しい季節。大掃除に役立つ竹ぼうきやホットと息つける自家焙煎珈琲、料理に大活躍の新鮮卵など、障がい者福祉施設の就労からもたらされる素敵なモノヤコトをお届けします！

## 社会福祉法人よつかいどう福祉会 / 生活介護はちみつ (四街道市)

2016年、「特定非営利活動法人はちみつ」として四街道市亀崎に開所。その後、社会福祉法人となり、2022年9月から市内たかおの杜に事業所を新設移転、「生活介護はちみつ」と「相談支援事業所あらい」を展開しています。亀崎に開所当時、施設への理解を深めて貰おうと地域住民と積極的に交流をはかるなか、四街道市指定無形民俗文化財の亀崎ばやしと伝統工芸品の亀崎ほうきの後継者不足を知り、理事長と職員たちがお雛子の稽古に参加。また、亀崎ほうき作りも習得するため、職人のもとへ幾度も通い動画を撮影、見聞きを重ねるなどして技術を学びました。現在では、職員指導のも

と利用者が就労としてほうき作りに励み、事業の主力商品となっています。亀崎ほうきは孟宗竹を使用。柄は細く軽量で形は女性の後ろ姿を思わせる美しい佇まいを理想とします。大・中・小に分けられた竹枝を左右に組んでいき、その際、余分な枝を取り除く作業を利用者が行います。地域に根差した施設として、地域に寄り添い、地域課題に取り組みながら事業を展開する姿は、福祉業界の新たな道標として期待されます。亀崎ほうきを始め、生産された多彩な品物は施設で販売。手間暇かけて作られた伝統のほうきをご家庭に1本いかがですか！



★獅子舞演舞に参加した  
金室修理理事長



★いつか空も飛べるはず！のコンセプトで「KAMEZAKI BROOM」として販売。¥1,100(先端部分だけ新しく替えることもできます。¥800)



★よつかいどうはちみつ  
¥1,100  
今年から地域の養蜂家と  
農福連携をスタート！利用  
者が採蜜しています。自然  
の恵みをご賞味ください。



★織物班では利用  
者が好きな色の糸を  
選んで織ります。市  
内在住の縫製師とコ  
ラボレーションした  
作品も人気です！



【生活介護はちみつ】  
開所時間：月～土曜日8:30～17:00  
(土曜日の開所は月により異なります)  
所在地：四街道市たかおの杜15-5  
☎043-312-0183  
🌐https://www.hachimitu83.com



2023  
**12/9**  
sat  
11:00～15:00

# Xmas アルカマルシェ開催!

野菜  
農産物

パン  
スイーツ

★クリスマスステージ開催!★

★マジカルTOM

★ゴスペルクワイア  
Be Blessed (ビー・ブレスト)

★イングリッシュハンドベル  
Milky Way Handbell Ensemble

★クラウン・リオ

場所 アルカサール中庭【雨天決行・荒天中止】

旬の野菜、パンや焼き菓子店が多数出店！ステージイベントとワークショップで一足先にクリスマス気分を味わおう♪

先着100名！お子様限定クリスマスプレゼント

詳細は下記アルカサール公式 HP からご確認ください。

**ALCAZAR** アルカサール 千葉県印西市中央北1-4  
Restaurant & Garden Place

アルカサール  
ホームページ  
https://nt-alcazar.com



LINE  
公式アカウント  
@alcazar





## 一般社団法人あいのて / ONE&Only Cafe (佐倉市)

2021年4月から佐倉市ユーカリが丘で就労継続支援B型事業をスタート。それぞれのできること・得意なことを大切にしながら自家焙煎珈琲の店「ONE&Only Cafe」を運営しています。店内では常時10種類以上の世界各地の珈琲豆を販売。焙煎は職員が行い、冷却した焙煎豆の取り出しや豆の選別作業には利用者もあたります。また、注文を聞いて配膳などを行う接客業務や豆を挽いて珈琲を淹れる場面では、利用者の活躍が光ります。最初はできなかったハンドドリップも任せられるようになり、「かしこまりました」

と接客対応するなど、職員の想像を超える成長ぶりであり、現在では運営を支える心強い存在です。店内に響く明るく元気な声や真剣な面持ちで珈琲を淹れる姿には見守る側も励まされます。カフェを通して、障がい者の働く姿に触れて貰い、障がい者と健常者の関わり場の場を創出。日々の就労からできることを見出し「不得意が得意になる」利用者の成長を挽きたて、淹れたて珈琲とともにじっくり味わいください。



★ファクトリー事業(内職・自社工芸品制作)として利用者の女性たちが作ったアクセサリなども販売されています。



★トマトソースパスタ ¥600 (セット¥1,000)  
アルデンテのパスタに自家製トマトソースを絡めた一品。オリーブオイルのフレッシュな香りが際立ちます。バスクチーズケーキセットが付いたセットメニューはかなりお得!



★バスクチーズケーキ ¥300 (ドリンクセット ¥500)  
滑らかな口当たりで濃厚な味わいです。相性抜群の珈琲と一緒にどうぞ!

【ONE&Only Cafe】  
営業時間: 11:00~14:00 (L.O.13:30)  
定休日: 土・日曜日・祝日(12/29~1/3年末年始休)  
所在地: 佐倉市ユーカリが丘2丁目1-12  
☎0120-508-408  
🌐<https://www.ippansyadanhoujinainote.com>



## 社会福祉法人清郷会 / 十倉厚生園 (富里市)

農地が広がる自然豊かな環境にあり、施設でも耕作を始め、養鶏やポニーの飼育など、幅広い日中活動に取り組んでいます。約1500坪の畑ではブロッコリー、ナス、ジャガイモ、ホウレンソウ、落花生などの季節野菜を栽培。毎年、地元小学生とサツマイモの苗植えや収穫体験も行っています。また、開所当時から飼育しているポニーは、利用者が馬房清掃やえさやりなどの作業を担当。定期的に「富里市簡易マザーズホーム」の子ども達を招待して

乗馬体験を開催するなど、動物と触れ合う貴重な機会を提供しています。また、養鶏では約50羽のボリスブラウンを飼育。産みだした卵を取り出すのも利用者の仕事で、平飼いの新鮮卵は地元でも人気です! 乗馬クラブとの連携によるポニーの飼育や馬糞・鶏糞を畑の肥料に活用、土壌成分を解析して土の改良に取り組むなど、職員らのたゆまぬ努力のもと利用者と一緒に、各事業を通じて地域交流を大切に育んでいます。



★シルクスイートが豊作です!



★「とくらん」6個入り¥180/10個入り ¥300  
平飼卵「とくらん」と収穫した野菜は富里市役所ロビーで毎週月曜日12:00~13:00に販売。ご予約のうえ、施設で購入することもできます。

【十倉厚生園】  
開所時間: 9:00~17:00  
所在地: 富里市十倉2443  
☎0476-94-2101  
🌐<https://www.kiyosatokai.or.jp/tokura/>

## まちづくりコラム Vol.59

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!

### 福祉がつなぐ地域の「食」と「職」

いま、各地で生産者の高齢化や担い手不足、耕作放棄地の増加等が課題となっています。また、手仕事、匠の技等の職人の仕事や地域の伝統技術なども、後継者・担い手不足、事業継承等も課題となってきています。一方、福祉に取り組まれる事業者の人手不足も大きな課題となっています。

今号のStad Selectionでは、福祉事業者の“食と農”、“無形民俗文化財”、“伝統工芸品”、“手仕事のアート作品”等の魅力的な取り組みをご紹介します。福祉事業者のこうした取り組みは、様々な地域課題の解決を図るために大切な「地域連携」や「市民協働」、「コミュニティビジネス」(地域課題の解決をビジネスの手法で解決すること)等の種を大切に育まれているように感じます。

最近STaDでは、地域情報の発信のみならず、地元の生産者による農体験や、食や食文化・地域資源をいかしたフード・ツーリズム、地

元の生産者が旬の農産物を直接販売したり、手作り作家の作品販売やワークショップ等を青空の下で行う“マルシェ”のコーディネート等をお手伝いしています。

特徴としては、マルシェのコーディネートをする際に、食や農・作品作り等に取り組まれている福祉事業者の方々やまちづくりをサポートされているNPO等の市民活動団体の皆さまにもできるだけお声がけさせていただいております。このことで、マルシェ会場が食と農・アートを通じて地域の様々な方々との新たなコラボやつながりが生まれることを目指しています。

そのひとつとして、12月9日(土)に千葉ニュータウン中央駅前のアルカサルで開催される「Xmas アルカマルシェ」を誌面でもご紹介しています。素敵な出会いをお楽しみいただけましたら!



伝統技術を継承して作られている「KAMEZAKI BROOM」(生活介護はちみつ)



これからイベント



房総のむら「むらのお正月」

1月3日(水)・4日(木)9:30~16:00  
「昔ながらのお正月」をテーマに新年の華やぎを体感できるまつりを開催。獅子舞や箏の演奏、各種体験演目など、お正月の風物詩をご堪能ください。一般¥300、高・大学生¥150、中学生以下・65歳以上無料。両日に限り、和服の方は入場無料。  
◎房総のむら ☎0476-95-3333  
◎http://www2.chiba-muse.or.jp/MURA/



これからイベント



安食西市

12月2日(土)~5日(火) 大鷲神社とその周辺  
関東で最も遅い時期に開催される西市です。熊手販売を始め、2日(土)10:00~15:00には「西市マーケット」も開催され、柴町産農産物や加工品、刃物研ぎ、飲食店など、多くの露店で賑わいます。柴町の魅力に触れながら商売繁盛・家内安全を祈願しませんか!  
◎西市実行委員会事務局(柴町役場経済環境課) ☎0476-95-1111(代)



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(金)10:00~12:00 ※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による案内で旧城下町佐倉の七福神めぐりを楽しみませんか! 参加費¥200(保険代ほか)。参加ご希望の方は2023年12月末日までに住所・氏名・電話番号を明記のうえ、FAXまたはメールでお申込みください。尚、当日は団体行動のため、個人の御朱印はご遠慮いただきます。  
◎佐倉七福神ガイドの会 武田さん ☎FAX.043-461-6022 ◎sakura.7fuku@gmail.com



これからイベント



第40回新春佐倉美術展

1月5日(金)~18日(木)10:00~18:00(入館は17:30まで) ※9日(火)・15日(月)休館  
佐倉市立美術館 2・3階展示室  
佐倉を拠点として活動する作家の作品を一堂に紹介。彫刻・書は実行委員による選抜、絵画・工芸は一般募集を行い審査のうえ入選した作品が展示されます。歴史ある新春展をご鑑賞ください。入場無料。  
◎佐倉市立美術館 ☎043-485-7851



これからイベント



国立歴史民俗博物館 暮らしの植物苑

特別企画 季節の伝統植物「冬の華・サザンカ」  
2023年11月28日(火)~2024年1月28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)および年末年始12月27日~1月4日休苑  
日本固有種であるサザンカを今年は約140品種・約300鉢展示。また、「サザンカを用いたツバキ属の種間雑種」をテーマにしたパネル紹介も行われます。個人¥100、高校生以下無料。2024年1月14日(日)は入苑無料。  
◎ハローダイヤル ☎050-5541-8600



長春(シシガシラ(カンツバキ)群)

これからイベント



しすい・ハーブガーデン 「ハーブ体験教室」

12月17日(日)第1部10:00~/第2部13:00~  
レモングラス、コニファー、ローズマリーなど、ガーデンのハーブを使って直径約30cmのクリスマスリースを作ります。ハーブの香りに包まれますながら楽しみませんか! 参加費¥1,500。ご希望の方は12月15日までに酒々井町役場経済環境課までお申込みください。  
◎酒々井町役場経済環境課 ☎043-496-1171(代)



四街道市朝市取糶祭

12月3日(日)7:30~8:30 ※雨天決行  
四街道市役所第3駐車場  
四街道市朝市では、毎週日曜日(7:30~8:00)に生産者が新鮮野菜を始め、漬物や太巻き寿司などの加工品等を販売。取糶祭では1年間のご愛顧に感謝を込めて先着250名に採れたて野菜がプレゼントされます! 入場無料。  
◎四街道市役所産業振興課 ☎043-421-6133

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11日(木)11:00~11:45/13日(土)13:30~14:15  
クラシック音楽を聴きながら星空を楽しむCDコンサートです。心落ち着く時間を堪能ください。観覧料大人¥350。各回開始30分前から観覧券を発売します。  
◎白井市文化センター・プラネタリウム ☎047-492-1125

美 そめのいろがらすのいろ展

12月2日(土)~10日(日)10:00~17:00(最終日は15:00まで)  
ギャラリー「間」(成田市園護台1150-24)  
染色家の桑原牧子さんとトンボ玉作家の駒野幸子さんによる二人展です。染めとトンボ玉の共演やワークショップをお楽しみください。入場無料。  
◎ギャラリー「間」 ☎0476-37-6010

美 猫と笑顔とアート「まみぼけ作品展」

1月26日(金)~28日(日)10:00~16:00  
なごみの米屋飯田町店2階ギャラリー  
油絵、木工作品、ドール等、まみぼけが2023年に手掛けた作品を展示販売。トルペイントやドール作りのワークショップなども行われます。子どもから大人まで楽しめる作品がいっぱいです。入場無料。売り上げの一部は成田市子ども夢基金に寄付されます。  
◎まみぼけ ☎090-2629-2912

美 「宇宙・人間・生命」を描き出す 萩原譲治絵画展

12月1日(金)~23日(土)11:00~19:00  
ギャラリーパーシモン&ラ・セーヌ(富里市七栄654-658)  
画家・萩原譲治さんが「地球」をテーマに描き出した100点以上の作品を披露。大地の怒りや太陽のめくるめく眩さなど、美し水の惑星に捧げる祈りをご覧ください。完全予約制。入場無料。  
◎ギャラリーパーシモン&ラ・セーヌ ☎0476-92-4001

催 ふるまい百貨店

1月27日(土)11:00~15:00  
ユーカリプラザ2階入り口前およびマクドナルド前  
自分の好きや得意をふるまい買いなしのイベント「ふるまい百貨店」がユーカリプラザに初登場! また、4階の宮脇書店では「さくら子ども哲学カフェ」が同時開催されます。お気軽にお立ち寄りください。入場無料。  
◎ふるまい百貨店 ◎furusumai2021

スペシャルティコーヒー  
「ブラジル サンマリノサンドライ」をベースにした記念ブレンド

WAGEN

5月の20周年感謝祭で大好評だった  
20thアニバーサリーブレンド  
再販売!

12/20 WED ~ 12/30 SAT 予約期間: 12/1 FRI ~ 12/19 TUE

予約価格: 100g ¥620  
\*ご予約は200g~承ります\*通常価格100g ¥680

珈琲工房 わげん 佐倉市柴町19-5 ☎043-483-3366  
営業時間/10:00~19:00 定休日/月曜日・第4日曜日  
[年末は31日まで営業、年始は5日(金)から営業いたします]

すたっとインフォメーション STaD

2005年6月15日に創刊した「まちづくりマガジンすたっと」。印旛沼を描いた切り絵で表紙を飾り、「まちを元気に!」のコンセプトでスタートしました。今年で満18年、ご愛読いただきました皆様に深く感謝申し上げます。これからも「まちがもっと好きになるまちづくりメディアSTaD」を宜しくお願いたします。

現在編集部では、もっとタイムリーに、もっと多くの北総エリアの様々な情報や魅力を皆様にお届けしようと、2024年2月、新たな北総エリアの情報サイト「DIGITaL STaD」のリリースを目指し準備しています。

DIGITaL STaD



**印西市内各地でイルミネーションが点灯!**



12月2日(土)から、北総線千葉ニュータウン中央駅周辺で、「イルミライ★INZAI～自然との共生・幻想と夢の街へ～」が開催されます。

「イルミライ★INZAI」は、2018年に印西市の人口が10万人に到達した節目を市民とともに祝い、未来の更なる飛躍を願うイベントとして実施され、今年で6回目を迎えます。



今年は約50万球のLEDを使用。駅北口は「都市」、南口は「自然」、北と南を結ぶ駅前デッキは「都市と自然の調和」をテーマに、印西市の魅力を光で表現します。

「都市」をテーマとした駅北口では、華やかなシンボルツリーとシャンパンゴールドの並木道が目を引きまします。また、昨年大人気だったハート型のフォトスポットが今年も設けられるほか、新たに南口にも色違いのハート型フォトスポットがお目見えします。駅前デッキには、

印西市マスコットキャラクター「いんざい君」のオブジェが今年も登場。まばゆいピンクの光と愛らしい佇まいから子どもや親子連れに特に人気です。「自然」がテーマの南口では、印西市に伝わる龍伝説にちなんだモニュメントを始め、今年小林牧場の桜並木がイルミネーションで新設! 春に花見客で賑わう印西市を代表する桜の名所が冬に電飾の桜を咲かせます。

大型商業施設や高層マンションが建ち並ぶ都市と水辺や緑が広がる豊かな自然を持ち合わせる印西市の魅力を「イルミライ★INZAI」でぜひ体感してください。

そのほかにも、市民団体によるイルミネーションが市内各地で灯されます。JR成田線木下駅南口・北口ロータリーでは「木下駅・冬の光物語ウィンターイルミネーション」(~2024年1月28日まで)、小林駅北口ロータリーでは「希望の光・小林駅前イルミネーション」(~2024年4月30日まで)、そして、弁天川岸边では「弁天川・川面を彩るイルミネーション」(2023年12月16日~2024年2月15日まで)が開催されます。弁天川のイルミネーションでは、木下地区を拠点とする市民団体に今年は千葉ニュータウン地区の住民も加わり、アイデアを出し合って取り組んでいます。夏に白鳥の赤ちゃんが誕生したことから白鳥たちで賑わいを見せる弁天川の様子を演出します!

「イルミライ★INZAI」はもちろん、それぞれの団体が地域への想いを込めて趣向を凝らしたイルミネーションを展開します。印西市内を彩る冬の輝きをぜひご覧ください。



2022年の弁天川イルミネーション

**【イルミライ★INZAI ~自然との共生・幻想と夢の街へ~】**

開催期間: 2023年12月2日(土)~2024年1月28日(日)

点灯時間: 17:00~21:00(雨天翌日は、漏電確認作業により、定刻に点灯しない場合があります)

場所: 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

ユーカーリ  
**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、皆さまのお悩みに向き合います。頸部・胸部・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

佐倉市西ユーカーリが丘  
6-12-3  
イオンタウン  
ユーカーリが丘  
西街区2F



HP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~【その二十九】**

ラオシー先生の入門ゼミナールは続きます。将来は医用機器を専門的に扱う仕事に就く学生さんたちに、根本精神を植え込んでおかないと危ういと感じたからです。因幡(いなば)の白ウサギのお話では、大国主命(おおくにぬしのみこと)が傷ついたウサギの皮膚にガマの穂をあてて癒やしましたね。ヒトは太古の昔より医療を施して命を繋(つな)いできたのです。近年、科学技術の発展を受け、医療も大いに進歩してきたのですが、医療における根本思想が希薄だと、医療技術の過信や悪用が生じてしまいます。医用生体工学の使命は、生命科学(サイエンス)の恩恵により疾病の本質をとらえ、生命体のもつ自然治癒の流れをうながすべく、科学技術(テクノロジー)の精華をもって、



医療(アート)に貢献することなのだ、耳からタコが出る? くらいにラオシー先生は、力説するのです。

(つづく)



## 認定看護師に聞いてみよう!

認定看護師とは、特定の分野において熟練した看護技術や知識をもち、日本看護協会の審査に合格した看護師です。また、特定看護師とは、特定行為に係る研修を修了し、医師又は歯科医師の判断を待たずに手順書により、一定の診療の補助を行うことのできる看護師です。当院には8領域10名の認定看護師と2名の特定看護師が活動しています。

今回は、よくある質問を認定看護師の専門的立場から、お答えします。



### インフルエンザについて 感染管理認定看護師 安間有希

#### Q 今シーズンのインフルエンザには、どのような特徴がありますか？

A 新型コロナウイルス感染症の影響もあって、インフルエンザの抗体を保有している人の割合が、すべての年齢で低下傾向にあります。2023-2024年シーズンは、季節性インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。現在、インフルエンザ患者の発生が継続しており、例年11月から始まる患者数の上昇傾向が、8月から始まっていることも、特徴として挙げられます。

#### Q インフルエンザワクチン接種にあたって、注意すべきポイントなどはありますか？

A ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種の2週間から5ヵ月程度と考えられています。まだワクチンを接種していない方は、できるだけ早い接種をおすすめします。

#### Q インフルエンザワクチンを接種すれば、インフルエンザに感染しないですか？

A ワクチンで完全には発症を予防することはできません。ワクチンの一番の効果は、肺炎や脳症などを発症する重症化を予防することです。

#### Q インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを両方同時に接種することは可能ですか？

A 同時接種は可能です。ただし、どちらのワクチンもアレルギー反応や、頭痛・発熱・吐き気などの副作用が起こる可能性があります。

インフルエンザも  
新型コロナと同じように  
飛沫と接触で感染します。  
感染予防のためにも  
人混みなどでのマスク着用と  
手指消毒を行うなどの  
対策を心がけましょう。



### 足のケアについて 糖尿病看護認定看護師 長谷川裕美

#### Q 足に傷ができたなら、どうしたらいいですか？

A 傷ややけど、巻き爪、たこなどは形成外科へ、かぶれや湿疹は皮膚科をご受診ください。また、生活習慣病支援外来ではフットケアの相談や爪切りなどを看護師が行っています。

#### Q 糖尿病があると、<sup>えそ</sup>みんな足の壊疽になりますか？

A 糖尿病の方全員が、壊疽になるわけではありません。足のお手入れ＝フットケアをすることで、壊疽の予防ができます。日々、足に傷などのトラブルがないかチェックし、足を洗ってよく乾かし、保湿をしましょう。

#### Q 足が当たると痛いので、ゆるい靴でもいいですか？

A ゆるい靴は、靴の中で足が前後に動きやすいため、足の靴ずれやまめなどのトラブルにつながります。ひもやマジックテープで、足首と靴がしっかり固定できる靴がおすすめです。固定すると、指先に余裕ができるので足が靴に当たって痛いというのが解消され、巻き爪やたこの予防にもなります。面倒でも、ひもやマジックテープで固定できる靴を選びましょう。

毎日のお手入れが  
足のトラブルを予防します。  
まずは毎日足を見る習慣を  
つけましょう!



### ヒートショックについて 慢性心不全看護認定看護師 宍倉亜希子

#### Q ヒートショックってなに？

A 大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。冬は脱衣所と浴室内の温度差によってめまいや失神することがあるため気をつけましょう。

#### Q ヒートショックを予防するにはどうしたらいいの？

A お風呂の温度が42℃以上だと入浴の際に心臓に負担をかけてしまうことがわかっています。熱いお風呂が好きな場合は、38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めましょう。浴槽から出る際にはゆっくり立ち上がり、身体への負担を軽減してください。また、食後1時間以上経ってから入浴し、入浴前後で水を飲む習慣をつけましょう。食後に時間を空けて入浴するのは、消化を促す観点からみても効果的です。

高齢の方、  
心筋梗塞を起こしやすい方  
などは、家族や友人が  
いるときに  
入浴しましょう。







# 健診のギモンにお答えします！

vol. 5

毎号健診にまつわるギモンが多く寄せられています。この先も健康で過ごすために人間ドックや健康診断のギモンに当院健診センターの医師・スタッフがお答えします！！

## 1 オプション検査を選ぶ時のポイントは？

人間ドックのオプション検査は、自身の健康状態、年齢、性別、親兄弟の病歴を考慮し、必要な検査を考えることがポイントです。医師のアドバイスや専門家の意見を聞くことも大切です。

### 例えば…〇がひとつでもついたら

- 喫煙歴がある・たばこを吸っている
- 家族に肺がんの既往がある
- 呼吸器症状  
肺疾患のフォローが必要な方
- 職業的リスク(石綿などを扱った経歴など)



**肺CTが  
オススメ**

肺がんや他の呼吸器疾患の  
早期発見につながります！

- 家族に膵がんの既往がある
- 糖尿病、胆石症、慢性膵炎の方
- 腹部超音波検査で胆のうや膵臓が見えにくい方



**MRCPが  
オススメ**

膵がんや胆管がんなどの  
早期発見

検査の内容や費用に関しては当センターにご相談ください。また、当院のホームページではオプション検査ごとにおすすめしたい方のご紹介もしています。皆さまに最適な人間ドックのオプション検査を提案させていただきます。

## 2 通院中は健康診断を受けなくてもいいの？



通院中の方でも、人間ドックや健康診断を受けることは大切です。なぜなら、もし他の病気が併存していたら、健康診断はその早期発見と予防に役立つからです。

通院中の病気や症状が他の健康問題の兆候である可能性もあるため、総合的な健康評価が必要です。さらに、定期的な検査は健康の変化を経年ごとにモニターし、全体的な健康状態を評価し向上させることができます。したがって、通院中であっても人間ドックや健康診断を受けることは、全体的な健康を維持し、病気に対処するためにとっても重要なため、通院中の方も人間ドック・健康診断を受診することをおすすめします。

企業向け出張健診も行っています。お気軽にお問い合わせください。 ☎285-8765 佐倉市江原台2-36-2



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

聖隷佐倉市民病院 健診センター

TEL:043-486-0006 (平日9:00~16:30土9:00~12:00)

HP:<http://www.seirei.or.jp/sakura/center/index.html>



過去の「ギモン」は  
こちらから見る  
ことが可能です。



## STaD×印旛地区郵便局 郵便局の地域活動をお伝えします

### 令和5年度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！



佐倉市では、印旛沼の豊かな自然環境の保全と水質浄化について関心を持って貰おうと、10月の「印旛沼浄化推進運動月間」にあわせて、毎年「印旛沼クリーンウォーク」と題し、佐倉ふるさと広場周辺の清掃活動を展開しています。

今年は10月16日～21日で開催され、佐倉市を中心に近隣地域から事業所やNPO団体等約20団体と約60名の一般の方々参加了。

「千葉県印旛地区郵便局長会」は、毎年二日間参加。10月19日には、「印旛」・「成田富里」・「四街道八街」部会から13局、郵便局長を中心に約15名が集まりました。最初に、「千葉県印旛地区郵便局長会」宗像郵便局篠田吉範局長から挨拶があり、印旛沼が印旛郡市全てに関わる代表的な沼であることから約20年活動に参加していることが伝えられました。また、清掃活動を前に、主催者である佐倉市生活環境課が挨拶。市では日頃より国や県と協力しながら印旛沼の浄化推進に取り組んで

いることや清掃活動を通じて印旛沼の環境について考える契機にしていただきたいと話しました。また、ゴミ拾いの推奨コースがいくつか紹介され、臼井方面に向かうサイクリングコースと鹿島川方面に向かうコースの2班に分かれて行いました。

臼井方面に向かうサイクリングコースでは、比較的ゴミは少なく、「サイクリングコースはどこまで続いているの?」、「花火大会で来たことがある」、「印旛沼の水深はどのくらい?」など、印旛沼に関する会話が弾みながら歩いていましたが、折り返しの桜並木の道のりでは状況が変わり、たばこの吸い殻や弁当のパック、菓子やアイスの袋、未開封の缶など、多くのゴミが目にとまり、手にしていたゴミ袋があっという間にいっぱいになりました。

この日参加した四街道鹿渡郵便局の香取聡局長は「気分転換も兼ねて地域貢献できるのがいいですね。少しでも郵便局が地域の役に立てたら嬉しい」と話していました。この日は、最高気温が25℃を超える夏日を記録。皆さん、約1時間の清掃活動に汗をかきながらも、清々しい表情を浮かべ、気持ちも新たに午後の通常勤務に向かいました。

この日、対応にあたった佐倉市生活環境課の中村壮梧主事は、義務感ではなく散策を楽しみながら一人ひとりが小さくてもゴミを拾うことで、印旛沼周辺の環境保全に繋がると期待を寄せていました。



※詳細はSTaDのHP内トピックスでご覧いただけます。

☎<http://www.stad-tv.com>

※STaDは成田市・印西市・臼井市・佐倉市ほかの印旛地区郵便局に設置されています。



STaD

×

## 江戸優り佐原

## 新春の佐原

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。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」。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。ぜひ、冬の佐原をお楽しみください。

## 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、佐原おかみさんが運営する、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」というイベントを毎年開催。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。また1月6日(土)には、お正月気分を盛り上げる寿獅子舞の披露なども予定されています。

期間:2023年12月28日(木)~2024年1月8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/>



【制作協力】プラットフォーム佐原 (<http://www.facebook.com/platformsawara>)

## ◆ 香取神宮 初詣

- ◆ 下総国一之宮の香取神宮は、約400社ある香取神社の総本社です。明治以前に神宮の称号を持っていたのは、伊勢、香取、鹿島の三社だけでした。お正月の参道には沢山の露店が出店し、地元名物の団子やお正月の縁起物のほかにも様々な品が並びます。

katori-jingu.or.jp 所在地:香取市香取1697-1



## ◆ 観福寺 厄除け祈願

- ◆ 川崎・西新井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。年末年始には、多くの参拝客が厄除け祈願に訪れます。

kanpukuji.or.jp 所在地:香取市牧野1752

息づく  
発酵のまち  
佐原

Vol.5

大正期における佐原のまちは、交通上の位置及び販路の関係、また、清酒の原料の米、水質等に適当なものを得られることから、醸造業が盛んで関東灘とたたえられました。しかし、更なる交通機関の発達、関西の清酒を関東に移入することが容易となり、



この影響を受けて本町の清酒は販路の縮小をされるとともに、その醸造は衰微していきました。醤油業は、一大特産として広く世に需要され、その品質の優良さは、野田、銚子を凌ぐとも言われていました。

## 読者プレゼント 2023 12・2024 1月号



①

古民家ベーカリー「麦匠」  
1,000円商品券

トップページでご紹介した八街市の「麦匠」より、パンの商品券をプレゼント! こだわりの国産小麦や古代小麦など、個性派揃いのパンをご賞味ください。尚、利用有効期限は2024年3月31日(日)までです。

10名様



②

「国立歴史民俗博物館」  
招待券

「国立歴史民俗博物館」より、招待券をペアでプレゼント! 日本の歴史・文化をテーマにした企画展示・総合展示を始め、「くらしの植物苑」など、見応え十分です。尚、利用有効期限は2025年3月30日(日)までです。

5組10名様



③

Boulangerie 「Sept」  
500円ご利用券

トップページでご紹介した佐倉市の「Sept」より、ご利用券をプレゼント! ハード系や地元食材を使用した調理パン、サクサクのデニッシュなど、Septのパンで至福のひとときを味わってください。尚、利用有効期限は2024年3月30日(土)までです。

10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 2023年12月18日(月)必着

※当選者は「STaD」のHPで発表いたします。

## 編集後記

特集でご紹介した障がい福祉施設は皆とても魅力溢れる取り組みで興味深い現場でした。記事を通して、就労支援について少しでも関心を持っていただけたら嬉しいです。早いもので2023年も終わってしまいますね。皆さん、本誌とともに楽しい年末年始をお過ごしください! (STaD編集部)

STaD  
スタッフ

- プロデューサー/中村正明 ●取材・編集/加瀬聡子
- 写真/STaD編集部、NOBU
- 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。