

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

2016 2・3月号

Vol.82

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

Stad Selection
バレンタイン&
ホワイトデーは
北総スイーツで



すたっとTV

検索

動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>



表紙写真/カフェローマ

春のコンサート!

チャリティーアコーディオンコンサート

佐倉市

2月13日(土) 14:00開演(13:30開場)
佐倉市民音楽ホール

カッコーワルツ、エデンの東、早春賦、故郷、高校三年生、小さな世界など、幅広いジャンルの名曲を演奏。アコーディオンの伴奏にあわせて、会場の皆さんと一緒に歌う一幕もあります。入場無料。当日ロビーには募金箱を設置、収益金は佐倉市社会福祉協議会に寄付されます。

☎ 三浦さん ☎ 043-485-1497



北総花の丘公園

「花の丘マンスリーコンサート」

印西市

2月14日(日) 13:00~13:45
14:00~15:00

13:00~13:45は、「タント・カンタービレ」による「春のピアノデュオコンサート」、14:00からは女性ボーカルとアコースティックギターデュオ「ラビスラズリ」による「バレンタインコンサート」を開催。音楽で観客をHappyに包み込みます! 入場無料。駐車場有料。

☎ 北総花の丘公園 ☎ 0476-47-4030



ラビスラズリ

白井市文化センター・プラネタリウム 「星空ライブコンサート」

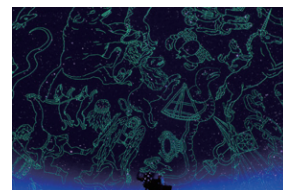
白井市

3月6日(日) 13:30~3月26日(土) 13:30~

3月6日には朗読と電子ピアノ、26日にはクラリネットとキーボードのコンサートを開催(約50分)。ともに、星空の解説と星にちなんだ曲が披露されます。生演奏に耳を傾けながら春の星空をお楽しみ下さい。開演30分前より図書館棟3階窓口でチケットを販売。市内在住大人¥210(子ども¥100)、市外在住大人¥320(子ども¥160)。予約不要。

☎ 白井市文化センター・プラネタリウム

☎ 047-492-1125



第8回 防災フォーラム2016

災害発生時における
対処法と応急処置

平成28年 2月7日(日)

10:00~12:30

志津コミュニティセンター大ホール

入場
無料

講師

佐倉市八街市酒々井町消防組合

主幹 消防司令長 平山雅己氏

副主幹 消防司令 柏崎 哲氏

主催

NPO法人ユーカリタウンネットワーク

ユーカリが丘地区自治会協議会

ユーカリが丘地区社会福祉協議会

協賛

ユーカリが丘商店連合会

NPO法人クライネンサービス

山万グループ



お問合せ

防災フォーラム実行委員会

FAX043-312-4098
npoytn@catv296.ne.jp

県内唯一! 千葉県産の食材を使った

チーバくんスペシャルメニュー

2016年1月11日から3月31日までウィシュトンホテル・ユーカリで提供



千葉県が推進する県産農林水産物の一層の消費拡大や知名度向上を図る「フード・アクション・ちば」に参加し、千葉県PRマスコットキャラクター「チーバくん」とコラボした「チーバくんスペシャルメニュー」。

千葉県産食材とチーバくんのデザインを使用したカレー・ケーキ・クッキー・パンをウィシュトンホテル・ユーカリで味わうことができます。



- ①千葉県産牛肉と野菜を使った「不思議なカレーライスセット」 1,600円
- ②千葉県産いちごを使った「情熱ケーキ」 680円 ドリンク付き980円
- ③千葉県産にんじんを使った「食いしん坊クッキー」 220円
- ④千葉県産落花生を使った「未知のパン」 180円 (価格はすべて税込)

詳しくは <http://www.wishton.co.jp/restaurant/dinette/>
ウィシュトンホテル・ユーカリ/レストラン ディネットにて

STaD Cafe × イルピーノ *佐倉市*

「STaD Cafe」×欧風洋菓子「イルピーノ」による初のコラボ商品。佐倉の地酒「旭鶴」の酒粕を使ったお酒の香り高いスイーツをお召し上がり下さい。



①【STaD Cafe/イルピーノ】
営業時間:水・木曜日11:30～16:00(祝日休み)
所在地:佐倉市田町74-1
☎ 043-486-1101
(月～金曜日10:00～16:00)



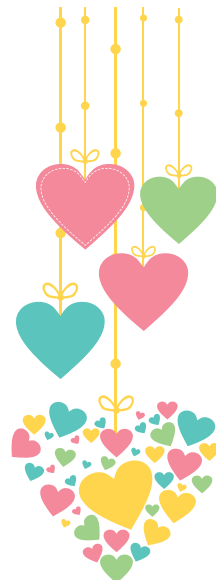
★(左)レモンと酒粕のパウンドケーキ ¥300(税込)
レモンの皮と果汁入りの爽やかな酸味がきいたパウンドと酒粕の共演。
(右)チョコレートのブラウニー酒粕ジャム入り ¥200(税込)
ビターチョコレートのブラウニーで酒粕ジャムをサンド! 芳醇な香りが鼻に抜けていきます!



②【欧風洋菓子イルピーノ】
営業時間:10:00～20:00
定休日:火曜日・第1・3曜
所在地:佐倉市稲荷台2-6-7
☎ 043-489-6405
http://www.ilpino.net/

Stad Selection バレンタイン& ホワイトデーは 北総スイーツで

今年も甘～い季節の到来です!
バレンタイン&ホワイトデーに伴い、
地元食材を使用した北総スイーツをご紹介します。
日頃お世話になっている方へ、ご家族へ、
大切な人へ、自分へ、美味しくて地域を
堪能できる北総スイーツを贈りませんか!



★イチゴのかまくらショートケーキ ¥450(税抜) ◀
市内大日でイチゴを栽培している「中村農園」のとちおとめを生クリームでサンドしたショートケーキ。ふわふわのスポンジとフレッシュなイチゴが相性抜群で、ボリュームの割にはペロッと箸が進みます。

★よつ玉プリン ¥280(税抜) ▶
市内鹿放ヶ丘(ろっぽうがおか)にある「農林水産大臣賞」受賞歴を誇る「戸田養鶏場」の高品質で新鮮な卵をたっぷり使った濃厚プリン。弾力のあるしっとりとした生地で食べ応えも十分!



カフェローマ *四街道市*

一昨年5月にオープン! 市内の老舗鳥肉店によるさばき立ての鶏肉を調理したバターチキンカレーや地元パン屋の焼きたてマフィンを使ったパニーニなど、地元四街道の名産を積極的にメニューに取り入れている地域に根ざした人気のカフェです。生産者の顔が見える安心且つ新鮮な食材と、イタリア仕込みのオーナーシェフとのコラボレーションスイーツをぜひご堪能下さい!



①【カフェローマ】
営業時間:11:15～18:45(L.O.18:15)
※テイクアウトのみ10:00～営業
所在地:四街道市大日85-2
☎ 043-309-6816



まちづくりフォーラム
～つながり・ひろがる・まちづくり～
(平成27年度市民協働推進講演会&報告会)
2016年2月7日(日) 13時 開始(12時30分 開場)
佐倉市立中央公民館(佐倉市錦木町198-3)
参加費:無料(参加申込み不要)

内容
市民協働に関する講演や各種市民活動団体による報告・PRを通して、
みんなでまちづくりについて考えるフォーラムを開催します。

第1部 平成27年度市民協働事業の報告
第2部 講演会「ひとづくりはまちづくり」
講師 野竹 司郎 氏(総務省 地域力創造グループ 人材力活性化・連携交流室長)

市民活動団体ポスター展、市民活動相談コーナーもあります。
問い合わせ: 佐倉市役所 自治人権推進課 ☎043-484-6127

第35回 Sakura Asahi Kenko Marathon
佐倉朝日健康マラソン大会
金メダルジョギングロードのあるまち
2016 3/27 日
AM9:30 START [雨天決行]
会場 岩名運動公園陸上競技場(千葉県佐倉市)
種目 フルマラソン・10km(一般)・10km(市民)・3km
主催 佐倉朝日健康マラソン大会実行委員会・朝日新聞社

酒々井まがり家 *酒々井町*

酒々井の蔵元「飯沼本家」直営の「酒々井まがり家」では、伝統の清酒「甲子正宗」をベースに上質のカカオを使用した、滑らかで程よい苦みのあるチョコレートリキュールを販売。お酒好きな方におすすめ。濃厚な大人の味わいをお楽しみ下さい。

①【酒々井まがり家】

営業時間:10:00~18:00
定休日:月曜日(祝日の場合は翌日休み)
所在地:酒々井町馬橋106
☎043-496-1001
http://www.iinumahonke.co.jp/



★チョコレートリキュール
150ml¥1,620(税込)



★アイシングクッキー 1枚¥250(税込)~

※実際の商品とデザインが異なる場合があります。
デザイン画からおこし、金型も手作りというこだわり! 長い製作時間を要し手間暇かけて作られたアイシングクッキーは、繊細でとても華やか! バレンタインやホワイトデー向けの商品も登場するのでお楽しみに。ギフトにも最適です!

プチ・メゾン *成田市*

富里市から移転して4年目を迎えるパンカフェ。毎月第1日曜日には日吉台中央公園で「とみ市」を開催するなど、地域活性にも取り組んでいます。店内はランチタイムともなると、小さな子ども連れのお母さん達で賑わいます。子どもからシニアまで愛される菓子パンと調理パン、ハード系、焼き菓子もあり幅広い品揃えです。



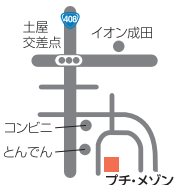
★クリームパン ¥150(税抜)
富里産の卵を使用したクリームパンは子どもに人気の定番商品。あっさりとした味わいのカスタードクリームなので何個でも食べられそう! 日頃のおやつにもおすすめです。

★さつまいもあんぱん ¥95(税抜)

無農薬で栽培された成田産の紅はるかを使用したさつまいもあんぱん。蒸し焼きにしてペースト状に丁寧にこしたあんは、紅はるかそのものの甘さを最大限に活かした味わい。たっぷり入ったさつまいもあんとお納言の相性もお楽しみ下さい。

①【プチ・メゾン】

営業時間:10:00~18:00
定休日:月曜・毎月第1日曜日
所在地:成田市美郷台1-7-10
☎0476-37-6886



KOHARU BAKE *富里市*

昨年12月にオープンした毎週土曜日のみ営業のケーキと焼き菓子の店。ミルクティ、コーヒーマーブル、抹茶とあずきなど6種類のシフォンケーキと2種類のキッシュを始め、目にも美しいアイシングクッキーやキャラットケーキなどを販売しています。「地産地消を心がけている」と話す店主の言葉通り、地元食材を豊富に使用している菓子店です。



店主 宮崎直子さん



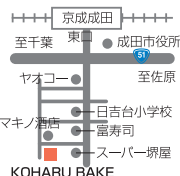
★キャラットケーキ 1カット¥150(税込)

富里産のニンジン「甘美人」を丸々1本すりおろしたキャラットケーキをカット販売。「甘美人」は柿のようなフルーティな香りが特徴。くさみがなくニンジン嫌いの方にもおすすめです。カレンズとローストしたクルミ入り。香り高いスパイスが贅沢な味わいをもたらします。



【KOHARU BAKE】

営業時間:土曜日11:00~16:00(商品がなくなり次第終了)
所在地:富里市日吉台5-26-1
☎nappom91219@hotmail.com
http://ameblo.jp/nao-lovesweets/



「STaD Cafe」2月&3月のご案内



STaD Cafe

イルピーノ

営業日 毎週水・木曜日(祝日は休み)

営業時間 11:30~16:00 (L.O.15:30)

週替わりランチコース ¥2,000(税込)

- ・3~4種類のオードブル盛り合わせ
- ・魚&肉料理、温野菜の一皿、自家製パン付き
- ・デザート盛り合わせ
- ・お飲物(珈琲または紅茶)

カレーランチ ¥1,600(税込)

- ・菜園野菜
- ・季節の野菜とチキンのカレー
- ・デザート盛り合わせ
- ・お飲物(珈琲または紅茶)

ケーキセット ¥800(税込)

- ・3種類のケーキからお選び下さい(珈琲または紅茶つき)



ランチデザート



週替わりランチコース

fetr フェトル

営業日 2月限定 毎週火曜日

営業時間 11:30~16:00 (L.O.15:30)

シンガポールチキンライス

チキンスープご飯・水郷若鶏のスチームチキンのせ

デリ3種

タンジウファームの野菜を

たっぷり使ったデリ

ハニココチーズケーキ

fetrで大人気のスイーツ



シンガポールチキンライス



ハニココチーズケーキ

これからイベント

国立歴史民俗博物館
総合展示 第3展示室 特集展示
「和宮ゆかりの雛かざり」

2月23日(火)～4月3日(日)9:30～17:00
(2月は16:30まで)

江戸時代に入って広まりを見せる雛まつの行事は、多くの女性たちの支持を集め、皇女和宮も例外ではなく行事を楽しみました。特集展示では、和宮が愛した人形や雛道具を通じて江戸時代の女性の暮らしや職人の手わざの一端をご紹介します。一般¥420、高校・大学生¥250、中学生以下無料、毎週土曜日高校生入館無料。
◎ハローダイヤル ☎03-5777-8600(8:00～22:00)



有職雛(直衣雛) 本館蔵

酒々井町・佐倉市

国史跡本佐倉城跡見学会

※前日または当日の天候により中止の場合あり

3月12日(土)9:00～(8:30受付)②13:00～(12:30受付)
京成大佐倉駅北口集合

戦国時代の千葉氏の居城、国史跡本佐倉城跡や周辺の関連史跡を佐倉市と酒々井町のガイドがご案内します!所要時間約2時間半。動きやすい服装でご参加下さい。事前申込不要。参加無料。



◎酒々井町教育委員会
生涯学習課文化財班
☎043-496-5334(直通)

催 陶の素朴な雛人形展

1月17日(日)～2月17日(水)13:00～16:00(木～土曜日休み)
花夢陶房ギャラリー(酒々井町飯桶265)
手作りの小さな陶のお雛様が迎えてくれます! 入場無料。
◎梅澤さん ☎043-496-3557

催 印刷歴史民俗資料館

第7回企画展「印刷沼・手賀沼の漁・猟」

2月2日(火)～3月6日(日)9:00～17:00(月曜・祝日休館)
印西市を取り囲む印刷沼・手賀沼から享受してきた恵みを、漁・猟を通して探ります。21日(日)14:00にはギャラリートークを開催! 漁を行っている印刷沼漁業組合の方より、印刷沼の漁業や漁具について解説があります。入館無料。
◎印刷歴史民俗資料館 ☎0476-99-0002

これからイベント

佐倉・城下町ひなめぐり

2月11日(木・祝)～3月6日(日)

新町通りとその周辺

新町通りを中心に約40店舗で雛飾りを展示。明治時代の貴重な段飾りや店主手作りの人形など、様々な雛飾りを鑑賞することができます。期間中「佐倉一里塚」では、着物レンタル&着付けを楽しむことができます。「佐倉城下町きもの散歩」も同時開催! 城下町佐倉で雛めぐりを楽しみませんか!
◎NPO法人佐倉一里塚
☎043-483-3535(水・木・土・日曜日10:00～16:00)
https://www.facebook.com/sakurajokamachi



佐倉市

これからイベント

成田の梅まつり

2月20日(土)～3月6日(日)

※期間中、土・日曜日にイベント開催(雨天中止)

成田山公園

成田山公園には、紅梅白梅あわせて約500本が植えられており、可憐な花のほころびが早春を告げます。期間中、土・日曜日には、津軽三味線、箏・尺八、二胡などの演奏、甘酒のサービス、野点などが行われ、来園者をもてなします。成田山公園で情緒あふれるひとときをお過ごし下さい。
◎一般社団法人成田市観光協会
☎0476-22-2102
http://www.nrtk.jp/



成田市

これからイベント

国史跡本佐倉城跡見学会

※前日または当日の天候により中止の場合あり

3月12日(土)9:00～(8:30受付)②13:00～(12:30受付)
京成大佐倉駅北口集合

戦国時代の千葉氏の居城、国史跡本佐倉城跡や周辺の関連史跡を佐倉市と酒々井町のガイドがご案内します!所要時間約2時間半。動きやすい服装でご参加下さい。事前申込不要。参加無料。



◎酒々井町教育委員会
生涯学習課文化財班
☎043-496-5334(直通)

これからイベント

和良比はだか祭り※雨天決行

2月25日(木)13:00～15:00

和良比皇産霊神社(四街道市和良比692)

古くから伝わる四街道に春を告げる伝統行事。2月25日の祭礼日を現在も継承し続けられており、はだか衆が五穀豊穡と厄除けを祈願します。健やかな成長を願い、幼児の額に泥を塗る「幼児祭礼」は古き良き伝統を感じさせ、最後は一転、迫力満点の騎馬戦で盛り上がりします!
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。
◎四街道市役所産業振興課
☎043-421-6134(直通)



四街道市

これからイベント

加藤登紀子

「命結」トーク&ライブ

4月16日(土)16:00開演(15:30開場)

佐倉市民音楽ホール

重度障がい者の福祉施設を運営する「社会福祉法人えのき会」が創立20周年の記念行事として開催。命の大切さを伝え、感謝と支援の輪を広げます。前売券自由席¥5,000・障がい者席¥3,000・介助者席¥3,000、当日券自由席¥5,500。

◎社会福祉法人えのき会
☎043-488-0441



佐倉市

催 第4回とみさと市民活動フェスタ

2月13日(土)10:00～14:00

富里中央公民館

富里の市民活動団体が約40団体参加、日頃の活動内容の発表や体験、展示などが行われます。子どもから大人まで楽しめるイベントです! 入場無料。
◎富里市役所市民活動推進課 ☎0476-93-1117(直通)

催 上賀茂流真多呂人形(木目込み人形)「第33回まき会作品展」

3月29日(火)～4月3日(日)9:30～16:00(4月3日は15:00まで)

旧堀田邸

国重要文化財「旧堀田邸」で、まき会会員による約100体の人形と、宮中五節句の一つの若菜摘みの様子を再現した合同作品を展示します。作品展入場料無料。旧堀田邸入館料¥320。
◎まき会 ☎043-486-2978(菅原さん)

イベント情報は ST&D TV みんなのイベントカレンダーもチェック! ➡ http://www.stad-tv.com/our_calendar/ 初回登録(無料)が必要です。

トピックス 地域のニュースをお届けします!

開設40年!「千成なかよし文庫」

「千成なかよし文庫」は昭和50年に開設。地域住民を中心に、子どもから大人まで気軽に本を楽しんで貰おうと貸出しを行っており、昨年発足40年を迎えました。

文庫には約2,500冊を収蔵。絵本や図鑑など、子ども達に人気のものから、手芸や料理、育児といった大人向けの実用書も取り揃えられています。また、第3水曜日には「おはなし会」を開き、絵本や紙芝居の読み聞かせを行っている他、季節ごとに工作教室などのイベントも開催しています。

毎週水曜日の開庫日には、主に隣接する幼稚園の園児達が文庫を訪れます。男の子達は、お目当ての棚を目指して駆け寄り、乗り物の本を取り出しては、どれにしようか選ぶのに夢中。また、時々利用しているという親子連れは「読みたい時に気軽に借りることができ、スタッフ



の方とも顔見知りになるので安心します」と、文庫の魅力を語ります。

最近では、母親が仕事をもち忙しかったり、子どもも塾通いが増えるなど、社会の変化により利用者が減少しています。文庫の活動を支えるボランティアの皆さんは、貸出しに長蛇の列ができていた頃を懐かしみ、子ども達が積極的に文庫の活動に参加し、夏休みには人形劇公演で達成感を味わうなど、関わった子ども達は大人になった現在も町内で会うと、自ら挨拶をしてくれると喜びます。また、発足時からのメンバーで代表を務める峰村愛子さんは、人形劇の練習に励んだ小学生が大学生になり、「あの時の経験が自信になりました」と伝えられ感激した胸の内を吐露。文庫での色々な経験が子ども達の成長の一助になっていると信じます。

「千成なかよし文庫」は、本やおはなしを通して心通わす場であり、顔の見える地域づくりにも貢献。41年目も変わらぬ笑顔で来館者をやさしく迎えます!



【千成なかよし文庫】.....

水曜日13:00～14:00 / 木曜日14:30～16:00 / 第1・3土曜日10:00～11:30

所在地: 佐倉市千成3丁目4-3(佐倉東学童保育所内)

●お問い合わせ 峰村さん TEL.090-1208-6556



2016年は乗馬で決まり!

乗馬初心者の方が対象の乗馬試乗会へ70名様をご招待!!

馬への接し方や乗り降り、発進・停止などの練習や、小走りまで出来ちゃう。。

マンツーマンでレッスンしますので初心者の方でもご安心下さい。

小学1年生から70代の健康な方ならどなたでも大丈夫!

是非この機会をお見逃しなく!!

乗馬クラブ クレイン千葉 富里「乗馬試乗会」

対 象 小学1年生から70代の健康な方

受講期限 平成28年3月2日(水)まで

営業時間 9:30~17:30 ◎火曜日定休

場 所 乗馬クラブクレイン千葉 富里 ◎駐車場完備(無料)

持 ち 物 手袋(軍手)/長ズボン/靴下

備 考 ①雨天決行(乗馬用雨具あり)

②当日、装具レンタル料1,080円、保険料200円が必要となります。

●お問い合わせ・お申し込み

乗馬クラブクレイン千葉 富里 ☎0476-90-1177

〒286-0221 千葉県富里市七栄650-203



だから「乗馬」ってこんなに魅力的

健康促進【運動不足解消に最適!!】

馬に乗っていると知らず知らずのうちに体のバランスをとって全身の筋肉を使っています。水泳やエアロビクスなどと同じ有酸素運動なので、基礎体力作りや姿勢の矯正に効果的なんです。

リフレッシュ【精神的な癒し効果!!】

本来ストレスは変化や刺激に適応する為の心身の反応であり、防衛反応で有益なものです。しかしストレスが長期にわたると体にさまざまな異変が出てきます。馬に乗ることは肉体的な健康法だけではなく、精神的な癒し効果も期待できます。乗馬で動物と触れ合うことでの癒し・非日常的な空間での新鮮な体験、緑の新鮮な空気をいっぱい吸いながら自然の中でリフレッシュしてみませんか?



株式会社乗馬クラブクレイン(動物取扱業登録) <http://www.uma-crane.com>

まちづくりコラム Vol.12

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発行人のまちづくり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!

地域資源の見つけ方! ～ 鹿放ヶ丘の魅力 ～

今、全国各地で“地方創生”を目指した様々な取り組みが行われていますね。

地方創生という言葉はよく聞くものの、実際にはどんなことが行われているのかよくわからないという話を耳にします。

私は、様々な地方創生の事業に関わらせて頂いておりますが・・・

例えば、「市民協働を推進するための取り組み」や、「都市と農村をつなぎ交流する取り組み」、また「着地型観光や6次産業化の推進のための取り組み」など、様々な事業のコーディネーターや委員、講師などでお手伝いさせて頂いております。

私が、各地でワークショップのファシリテーターをさせて頂き、参加者の方に地域資源を尋ねてみると、“このまちには特別なものは何もない!”と言われることが多いのですが、このまちの好きなところと聞いてみると、魅力的な地域資源が見えてくることがあります。

先日、四街道市の地方創生事業で、鹿放ヶ丘の多世代の方々に地域資源(好きなところ)を伺う機会があったのですが、参加されたみなさんから、このまちの“人”が好き、“家族”のような地域の“人とのつながり”が

好き、このまちのすべてが好き・・・と言ったような発言を聞き、とても温かい気持ちになりました。と同時に、今の時代にこのような地域があることに嬉しさと羨ましさを感じました。これこそがまさに、この地域にとっては、かけがえのない地域資源ではないかと思いました。

また、各地で行われている伝統的な行事もまた、大切な地域資源です。

1月17日(日)に鹿放ヶ丘で行われた“どんど焼き”も、新年にふさわしい心温まる行事でした。木を使って火を熾すことを子どもに体験させている姿に、世代を越えて受け継いでいくことの大切さを感じた方も多かったと思います。そして、大きな炎が上がる中で、長い竹の先に刺したお餅を焼き、食べることで無病息災を願うという風習もまた、大切な地域の宝物ですね。

今、地方創生が推進される中で大切なことは、まず自らが地元の地域資源をしっかりと見つめ、そして“市民協働”を意識しながら“まちぐるみ”で取り組んでいくことが求められていると思います。

鹿放ヶ丘のかけがえのない地域資源をいかして、今、新たな開拓のストーリーをみんなで作るプロジェクトがスタートしています! 楽しみです!



鹿放ヶ丘で行われた“どんど焼き”

『腰痛予防について ～日常生活での実践～』

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 室長 白井 智裕

読者アンケートに寄せられた「あなたの知りたい・気になる健康情報」に、聖隷佐倉市民病院がお答えします。今回は腰痛予防についてです。



寒さの厳しい日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？冬の季節は気温の低さから身体がこわばりやすく、「身体が動かない、痛む」などという方もいるかもしれません。中でも腰痛は人生に一度は経験するといわれ、原因も多岐にわたります。また一度腰痛になると活動が制限され、そのことがさらに痛みを助長する、という悪循環に陥りやすいこともいわれています。そこで今回は、日常生活で簡単に実践可能な腰痛予防についてご紹介します。

1.腰痛を予防するための日常生活の注意点……

◆重い物を持ち上げる時

立位姿勢で床にある重い物を持ち上げる時は、体を折り曲げるのは避け、写真①のようにしゃがんで体の近くで持ち、立つようにしましょう。また長時間の前かがみ姿勢も腰痛を起こしやすいので、何度か体を起こすなど姿勢を変えようようにして下さい。

◆立った時の姿勢

普段の姿勢も重要です。可能な方は写真②のように壁に背中を向けて立ち、踵、お尻、肩、頭がついた真っすぐな姿勢を心がけましょう。



写真①



写真②

2.腰痛予防の運動……

運動として写真③④の椅子で行える下肢のストレッチ、写真⑤の腹筋が主の体幹運動と、歩行を紹介します。

◆ストレッチ

⇒約30秒間静止して下さい。痛みを感じない程度に伸ばします。

◆体幹運動

写真⑤：座った姿勢から、後方へ姿勢を保てる程度に少し身体を倒します。そのまま20～30秒保持します。

◆歩行(有酸素運動)

お話ししながらできる程度の速度で20分程歩くと良いです。

いかがでしょうか？

腰痛予防について説明させていただきました。参考してみてください。

《注意点》

現在腰痛が引かず日常生活に支障がある、腰痛だけでなく下肢に痛み、しびれがある、という方はまず近医にて相談の上、運動を実施するようにして下さい。

写真③：大腿後面



写真④：ふくらはぎ(下腿後面)



写真⑤：腹筋



『ご存知ですか？ 認定看護師 ～あなたの健康応援隊～』

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 糖尿病看護認定看護師 高橋 弥生

みなさまは、認定看護師の存在をご存知でしょうか。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。

当院では、現在、右記の6領域の認定看護師が活動しています。

外来では、患者さんやご家族の困りごとを始め、病気や治療、生活に関する相談ができる看護専門外来を行っています。また、入院中の方には安全に治療を受け、安楽な入院生活が送れるよう病棟看護師と共に看護を提供しています。

その他、昨年から、病気の有無にかかわらず、“より良い健康を自分で創り、元気で豊かな人生を引き寄せよう”という目的で、『認定看護師によるわくわく健康教室』を年に2回開催しており、当院に通院・入院されている方に限らず、地域のみなさまと直接お話できる場を設けました。

認定看護師は、みなさまが自分らしく豊かな毎日を送っていただくための健康応援隊です。

当院におかかりの方で、病気や治療、生活に関する困り事がありましたら、近くの職員へお声かけください。おかかりでない方も、是非、健康教室にご参加ください。今後、STaD内で各領域の認定看護師の紹介をさせていただきます。楽しみにお待ちしております。

当院に所属する認定看護師の領域

認定看護師の領域
糖尿病看護
皮膚・排泄ケア
認知症看護
乳がん看護
手術看護
がん化学療法

当院の看護専門外来

外来名称	担当認定看護師
ストーマ・スキンケア外来	皮膚・排泄ケア認定看護師
乳腺看護外来	乳がん看護認定看護師
生活習慣病センター	糖尿病看護認定看護師
CKD(慢性腎臓病)看護外来	糖尿病看護認定看護師
がん看護相談外来	乳がん看護認定看護師 がん化学療法認定看護師

※日本看護協会:看護の資格をもつ個人が自主的に加入し運用する、日本最大の看護職能団体



聖隷佐倉市民病院

『「脳ドックとがん検診」』

2016年2月20日(土)に、2015年度第5回市民公開講座を開催致します。
『外科医の私がみなさんに伝えたい「脳ドックとがん検診」』と題して、聖隷佐倉市民病院副院長兼健診センター所長有田誠司が、講演を行います。

がんで亡くなる方はここ長年日本人の死因の1位となっています。がんは老化とともに発症する疾患ですが、たとえ発がんリスクの高い基礎疾患や遺伝要因があっても、生活習慣の改善や早期発見・早期治療により発症および重症化の予防が可能になっています。

また最近の研究では、認知症も発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねが関係するといわれています。

今回、それらを予防するための検診の重要性和普段の生活での心がけなどを、これまで30年間患者様と接し続け、「予防医療」の重要性を痛感した外科医ならではの視点で皆様に分かりやすくお伝えします。

どなた様も無料でご参加いただけます。是非ご来場ください。

日時：2016年2月20日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)

場所：聖隷佐倉市民病院 6Fホール

入場無料・申込不要・定員100名・駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサート開催♪

2016年2月27日(土)、聖隷佐倉市民病院1Fロビーにてロビーコンサートを開催致します。今回は、「木管楽器アンサンブル はなみずき」様による演奏を行います。様々な木管楽器から繰り出される音色を、ご堪能ください。入場無料で、どなた様もご参加頂けます。是非、皆さまお誘いあわせのうえお越しください。

●日時：2016年2月27日(土) 14:00～15:00

●場所：聖隷佐倉市民病院 1Fロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代表) 総合企画室

主催：聖隷佐倉市民病院 / 後援：佐倉市

～家族の健康コンシェルジュ～
聖隷佐倉市民病院健診センター

外科医の私がみなさんに伝えたい
「脳ドック」と「がん検診」
副院長 兼 健診センター所長 有田 誠司

第五回 市民公開講座

認知症
男性のがん
女性のがん

キラーン!

その他いろいろ
お見逃しなく!

聖隷佐倉市民病院 6Fホール 入場無料
2016年2月20日(土) 開場 13:30 開始 14:00 申込み不要・定員100名

【お問い合わせ先】 総合企画室 043-486-1151(代) ※番号のお掛け間違いにご注意ください

SEIREI ARITA

聖隷福祉事業団の有料老人ホーム 介護付有料老人ホーム [入居時自立]

浦安エデンの園

お元気なうちに入居できる有料老人ホーム
の見学にいらっしゃいませんか?

個別見学随時受付中!

居室の一例【Aタイプ居室(36㎡)】

- ①玄関からベランダまでバリアフリーのフローリングになっています。
- ②寝室とリビングを分けて使っていただけるように、3枚扉の間仕切りがついています。
- ③約100着収納できる、まくら棚付きのクローゼットがついています。

※家具・カーテン・家電製品・調度品等は実際の居室には設置されておりませんので、あらかじめご了承ください。



●お問い合わせ 浦安エデンの園 入居者募集センター

な ろ う い い ろ う ご

0120-766-165

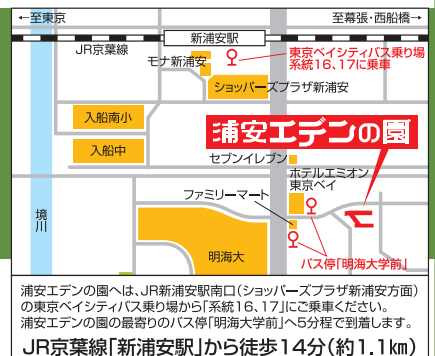
受付時間/9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

千葉県浦安市日の出1丁目2-1

www.seirei.or.jp/eden/urayasu



【浦安エデンの園 施設概要】 ●開設/平成3年7月1日(浦安簡易保険加入者ホーム開設日)、平成19年7月1日(浦安エデンの園開設日) ●定員/324名 ●居室総数/224室(一般居室/個室195室、介護居室/個室29室) ●事業主体/社会福祉法人聖隷福祉事業団
【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】 ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払い方式/一時金方式 ●入居時の要件/入居時自立 ●介護保険/千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、千葉県指定介護予防特定施設入居者生活介護 ●介護居室区分/全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2:1以上



STaD × 江戸優り佐原

春を迎える節目の行事「節分」。香取神宮では由緒正しい「追儼の儀」が執り行われ、観福寺では一風変わった「転読」の様子を目にすることができます。佐原に本格的な春の訪れを感じさせる「雛めぐり」では、様々なお雛様が町並みのたたずまいと共に訪れる人々をお迎えします。ぜひ、春の佐原へお出かけください。



イベント

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」の企画展です。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。桃色の招き布が展示の目印。お気軽にお立ち寄りください(見学無料)。

期間: 1月29日(金)～3月21日(月)

場所: 地域の協力店、町並み交流館ほか(100力所以上)。

※定休日、見学可能な時間は店舗により異なります。

お問い合わせ: 佐原おかみさん会 TEL.080-5455-7577

<http://m-kaze.com/gurumi/>



伊能忠敬旧宅や伊能忠敬記念館でも雛人形を展示

花冠・特別展示 等身享保雛

日本一大きいと称される「等身享保雛」を、茶屋「花冠」にて特別展示を致します。ぜひ御茶を楽しみながら御覧下さい。

場所: 茶屋「花冠」(町並み交流館並び)

TEL.0478-52-0023

<http://matsumoto-sakafumi.jp/hanakan.html>



高さ約1メートルの「等身享保雛」

香取神宮・節分祭

日本全国に約400社ある香取神社の総本社で、明治以前に伊勢・鹿島と並んで「神宮」の称号を与えられていたわが国屈指の名社です。節分祭では「御祓い」「祝詞奏上」の後、剣を手に舞う「神人追儼の儀」、鬼が嫌うとされる弓の弦の音を鳴り響かせる「鳴弦の儀」、そして音に驚いて出てきた赤鬼青鬼を福娘が豆をまいて拝殿の外に追い出す「福娘追儼の儀」が行われます。その後の豆まきには年男年女らが並び、待ち構える参拝客に福豆・福銭がまかれます。

日時: 2月3日(水) 13:30～

場所: 香取神宮本殿

<http://www.katori-jingu.or.jp/index.html>



さわら雛舟

華やかな装束に身を包んだ雛行列を乗せた七艘の舟が、雅楽の音色にあわせて水上をパレードします。水運のまち佐原ならではの雛祭りイベントです。

日程: 3月12日(土) ※3回運航予定

場所: 小野川沿い

お問い合わせ: 佐原おかみさん会

TEL.080-5455-7577 <http://m-kaze.com/gurumi/>



小江戸さわら春まつり

日本一の「与倉屋大土蔵」を会場に、「佐原の大祭」山車の特別展示や「佐原雛子」の演奏と手踊り、篠笛演奏、地域の物産販売などが催されます。

日時: 3月12日(土) 10:30～16:00頃まで

場所: 与倉屋大土蔵

お問い合わせ: 水郷佐原観光協会

TEL.0478-52-6675

<http://www.suigo-sawara.ne.jp>



日本一大きな土蔵「与倉屋大土蔵」

観福寺・節分会

香取市牧野の観福寺は日本三大厄除大師に数えられる北総の名刹です。寺宝には釈迦如来などの重要文化財もあり、伊能忠敬のお墓があることでも知られています。節分会では十数名の僧侶による大般若経の転読が行われます。経典をバラバラと広げながら一斉にお経を唱える転読は、あまり見る事の無い貴重な光景です。本堂前の特設舞台では、僧侶による和太鼓「六大響」の演奏があり、最後に僧侶や年男によって福豆や福銭がまかれます。

日時: 2月3日(水) 14:30～

場所: 観福寺本堂

<http://kanpukuji.or.jp/index.html>



【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 2016 2・3月号



①「KOHARU BAKE」500円お買物券

「Stad Selection」でご紹介した「KOHARU BAKE」より、500円分のお買物券をプレゼント! 尚、利用有効期限は平成28年4月30日(土)までです。毎週土曜日(日)の営業ですのでご注意ください。



②「プチ・メゾン」500円お買物券

「Stad Selection」でご紹介した「プチ・メゾン」より、500円分のお買物券をプレゼント! パンを始め、焼き菓子やランチにもご利用頂けます。尚、利用有効期限は平成28年3月31日(木)まで。



③社会福祉法人えのき会「オリオンハウス」手作り品

障がいを持つ方々が丹精込めて作った陶作品、ステンシル、アロマ雑貨などをセットにして3名様にプレゼント! 地道な作業を積み重ねて作られた品々をどうぞ大切にお使い下さい。

応募方法

ハガキ、またはSTaD-TV(インターネット)から、メールでご応募下さい。

- ①お名前 ②年齢 ③ご住所 ④電話番号
⑤ご希望のプレゼント(第1希望、第2希望)
⑥以下のアンケートにお答え下さい。

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下さい。

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

株高千穂ネットワーク内STaD編集部

または、STaD-TVからもご応募頂けます!

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

締め切り 平成28年2月22日(月)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させて頂きます。

編集後記

●バレンタイン&ホワイトデーシーズンを迎え、スイーツ選びにお悩みの皆さん、ぜひ本誌でご紹介した情報を活用して北総スイーツをご賞味下さい。生産者の手で大切に育てられた大地の恵みと、地域に目を向けた店主とのコラボレーションは「美味しい」だけでなく、地域再発見をもたらします。2016年も地域の魅力を様々な角度からお伝えしていきますのでお楽しみに! (STaD編集部)

STaD
スタッフ

●発行人/中村正明 ●取材・編集/加瀬聡子 ●アートディレクション/細野ゆり
●写真/田尾敏郎 ●協力/城西国際大学メディア学部/東京情報大学情報
文化学科映像研究室 ●企画・編集・印刷・発行/株高千穂ネットワーク

株高千穂ネットワークは、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。 ☎043-486-1101

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。