

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 8・9月号

Vol.85

TAKE FREE

ご自由に
おもちください

すたっと歩こう/Vol.32

楽しみがいっぱい!

2020年
北総散歩



すたっとTV

検索

動画配信中! <http://www.stad-tv.com/>

表紙写真/旧但馬家住宅

第27回四街道 ふるさとまつり

四街道市

8月20日(土)・21日(日) 16:30~20:30
四街道中央公園および桜通り

趣向を凝らした子どもみこしと子ども山車、勇
壮な本御輿競演、参加者が個性豊かな衣装
に身を包んで踊るパレードは必見! 和太鼓演
奏、ソーラン演舞、伝統芸能披露など、四街
道市民の活力を感じてください。

☎ 四街道ふるさとまつり実行委員会事務局

☎ 043-421-6106(四街道市役所自治振興課)



第21回臼井ふるさと にぎわい祭

佐倉市

8月20日(土) 12:00~22:00

佐倉市民音楽ホール~千葉ガスリビン館臼井前交差点

音楽ホールでは正午からコンサート、御伊勢
公園ではバンド演奏などが行われ、メイン会場
では夕方からジャズダンス、和踊り、大人神輿
などの大規模パレードが夜まで続きます。今年
も柏市からねぶたが参加! 一日限りの特別な
夏の夜をお楽しみ下さい。

☎ 臼井ふるさとにぎわい祭実行委員会

☎ 043-461-1871(臼井ショッピングセンター協同組合)



第42回八千代 ふるさと親子祭花火大会

八千代市

8月27日(土) 16:00~20:15

県立八千代広域公園および村上橋周辺

今年は花火大会が
復活! 灯ろう流しと
盆踊りの恒例行事
は勿論、迫力満点
の手筒花火に続い
て、八千代の夜空
に4年ぶりに打ち
上げ花火が帰っ
てきます! 皆の夢を
のせた花火にご期
待下さい。

☎ 八千代ふるさと親子祭実行委員会事務局

☎ 047-483-1771(八千代商工会議所)

☎ <http://www.yachiyocci.jp/>



第37回成田 ふるさとまつり

成田市

8月20日(土)・21日(日)

西口大通り、地区センター広場および
ボンベルタ2階広場

歩行者天国の西口大通りには約80店舗の
模擬店が出店。二日間に亘り吹奏楽演奏や
各種ダンス、御輿や山車の渡御などが行わ
れ、若い人から大人まで人々の熱気に包ま
れます。19日(土)には前夜祭も開催!

☎ 成田ふるさとまつり実行委員会事務局

☎ 0476-26-8300(20・21日は☎0476-28-3010)



REAL CHANGE! 看護 × 情報 REAL CHANGE!

2017年4月start!

- 総合情報学部 総合情報学科
- 看護学部 看護学科 (設置認可申請中)

学校法人東京農業大学

東京情報大学

〒265-8501 千葉県千葉市若葉区御成台4-1

お問い合わせ・資料請求 ☎ 043-236-1408

情報と看護が会ったら、
どんな新しいことが
起こるのだろう?

東京情報大学
オープンキャンパス2016

OPEN CAMPUS 2016

8/20(土) 10:00~15:00
予約不要・入退場自由

楽しみがいっぱい!

2020年 北総散歩

リオ五輪開催の今夏、2020年の東京オリンピック開幕に向け、北総各地でも外国人観光客を視野に入れた観光地の整備が進められています。観光客のみならず、地域に暮らす私達にとっても楽しみがいっぱい! 4年後に向けて、期待感高まるスポットをご紹介します。



①【旧岩崎家末廣別邸】
公開:平成30年度予定
所在地:富里市七栄650-25
富里市教育委員会
生涯学習課
☎ 0476-93-7641 (直通)



★子豚の放牧 (橘家所蔵写真)



★鶏舎と鶏 (橘家所蔵写真)



★庭園
主屋に対する庭と東屋に対する庭という「二つの庭」で構成され、夏のヤマユリや秋の紅葉など、四季の移ろいが美しい庭園です。



旧岩崎家末廣別邸 富里市

富里市初となる国登録有形文化財「旧岩崎家末廣別邸」は、旧三菱財閥3代目総帥岩崎久彌氏が養豚と養鶏を中心とする「末廣農場」の農牧事業に情熱を捧げた地であり、昭和24年に東京の本邸から移り住みました。「末廣農場」では、最新設備と機械を導入した先進的農法が行われ、ハムやベーコンなどの加工品も自家製産するなど、近代農場経営の礎を築いたといえます。平成24年に土地と建物が富里市に寄贈され、30年度の公開予定に向け現在整備が進められています。格式ある造りと四季の景観美しい庭園は、当主の高潔な人格と自然を愛する心を静かに伝えます。



★客間
中十畳の客間から望む庭園。当時は3つの客間それぞれから見える景色が異なるよう、庭木が演出されていました。



★ガラス
外周のガラス障子は手漉きガラスで大正時代の匠の技が光ります。

成田山表参道 成田市



「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として、日本遺産に認定された門前町成田。成田山新勝寺へと続く参道は、外国人観光客が多く訪れ、2020年には更なる集客が期待できます。夏は約100店舗参加による「うなぎ祭り」が開催され、買い物1,000円ごとにスタンプを押印。3つ集めると旅行券、宿泊券、航空券や食事券など豪華賞品が当たるプレゼントに応募できます。うなぎを食べて夏を元気に乗り切りましょう!

①【成田うなぎ祭り】
開催期間:7月15日(金)~8月28日(日)
参加店:101店舗
内容:成田市の飲食店と物販店が共同で行う成田のうなぎPRキャンペーン。参加店でスタンプラリーに参加すると、豪華な賞品が抽選で当たります!
◎ (一社)成田市観光協会
☎ 0476-22-2102
🌐 <http://www.nrtk.jp/>



STaD Cafe

“夏休みワークショップイベント”開催!

チョークアートの体験教室やアロマオイルを使ってルームスプレーを作ることができます。ワンダーシェフには、大佐倉の「たに農園」さんを迎え、夏野菜いっぱいのランチやスイーツなどを販売。その他にも、人気のタロット占い開催や地域の作家さん達の作品も展示販売します。この目限りの体験をお楽しみ下さい!

8月21日(日) 10:00~16:00 (入場無料)

会場: STaD Cafe 佐倉市田町74-1 T-NETビル2階(歴博交差点近く)

ワークショップ

☆チョークアート体験教室 14:00~16:00

みつみうさぎさんを講師に迎え、227mm×158mmサイズの作品を制作。お子さんから大人まで、指で描くチョークアートの楽しさを体感して下さい。作品は当日お持ち帰り頂けます。定員先着6名、参加費¥2,500(ドリンク+酒粕スイーツつき)、要事前申込み。

☆アロマオイルスプレー作りorハンド・頭皮トリートメント 10:00~15:30 (15:00最終受付)

アロマセラピストSoraさんと一緒にお好みのアロマオイルでルームスプレーを作りませんか! また、ハンドや頭皮トリートメントも受け付けます。その場でメニューをお伝え下さい。トリートメント各¥500、ルームスプレーは選ぶオイルによって料金が異なります。

●問い合わせ・申込み (株)高千穂ネットワーク ☎ 043-486-1101 (月~金曜日10:00~16:00)



約10種類の精油からチョイス

鉛筆画グッズ



つまみ細工



チョークアート作品見本



消しゴムはんこ

侍の杜 佐倉市

佐倉市では、東京オリンピック直前の平成31年度の完成に向け、新スポット「侍の杜」の整備を進めています。武家屋敷2軒分約600坪の敷地には、佐倉藩士が植えたといわれる古木など、江戸時代の武家屋敷の樹木の植え付けが色濃く残されており、屋敷林から当時の武士の暮らしを伺うことができます。現在は金・土・日曜日限定で公開中。武家屋敷通りの新スポット「侍の杜」で、庭木が伝える藩士の日常に思いを馳せてみませんか!

①【侍の杜】

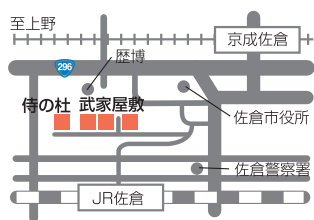
開園日:金・土・日曜日9:00~17:00

入園料:無料

所在地:佐倉市宮小路町68番地(武家屋敷通り沿い)

☎ 佐倉市役所公園緑地課

☎ 043-484-0940(直通)



★夫婦ざわの大木 (右下) ▼
1700年代に佐倉藩士により庭木として植えられていたものが長い年月とともに巨大化したと伝えられています。樹齢推定約300年~350年。



★実のなる食べられる植物
栗や柿など、実のなる木々が植えられており、栗の樹木は樹齢数百年と推定されています。



★畑
敷地内には畑があり、江戸時代に植えられていた野菜が再現されています。



★剣術練習木
屋敷の裏庭で木に木刀を打ち込むなど、日々剣術の鍛錬に励んでいた佐倉藩士の様子を再現した練習木で、外国人観光客に人気。



武家屋敷「旧但馬家住宅」

佐倉市



★甲冑無料試着会/9月19日(月・祝) 午前の部
9:00~12:00、午後の部13:00~15:00
武士の気分で甲冑の重さを体感してみませんか!



★畳のヘリ
客間と家族の居住空間とで差別化されていることが畳のヘリからも見て取れます。



★茅葺き屋根
暑さ・寒さ、雨をしのぐ茅葺き屋根は、藁と萱、杉板から成る4層構造で、先人の暮らしの知恵が感じられます。

「侍の杜」と一緒に楽しんで頂きたいのが武家屋敷。3棟の中で唯一江戸時代から同所に建つ「旧但馬家住宅」は、平成4年に復元整備が行われ建物内も見学することができます。8月31日までの夏休み期間中は、市内外問わず小・中学生は入館無料。また、9月19日(月・祝)には「甲冑無料試着会」も行われます。室内見学で武士の営みと精神をより身近に感じて下さい。

①【武家屋敷】

開館時間:9:00~17:00(入館は16:30まで)

休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)

入館料:一般¥210、学生¥100

(土曜日は小・中学生無料)

所在地:佐倉市宮小路町57番地

☎ 佐倉市教育委員会文化課

☎ 043-484-6192(直通)

佐倉丼ランチ営業、STaD Cafe 9月に開催!

「STaD Cafe」で、佐倉丼ランチ営業を9月に限定開催する予定です。毎回人気の佐倉丼ランチ。今回も考案者である「ベコちゃん」が調理を担当して下さいます! 日程は決まり次第、下記Facebookでお伝えしますので、ぜひチェックして下さい。



※佐倉丼ランチセット(一例) ¥1,000(税込)

★佐倉丼 Facebookで検索! ★STaD Facebookで検索!

●問い合わせ (株)高千穂ネットワーク ☎043-486-1101(月~金曜日10:00~16:00)

らーばんねと × STaD

北総線沿線をエリアとする千葉ニュータウンケーブルテレビ「らーばんねと」とのコラボ企画がスタート! 「らーばんねと」がおススメする様々な情報をお届けします。今回は8月に開幕するリオ五輪にちなんだ話題をご紹介します!

リオ五輪出場の安藤選手をみんなで応援しよう!!

白井市出身、ウエイトリフティング女子58キロ級日本代表の安藤美希子選手(23歳)をみんなで応援しましょう!

●安藤選手の試合日時:(日本時間)8月9日(火)AM3:30~(予定)



白井市文化センター・プラネタリウム 「リオの星☆南天の星座」

オリンピックに沸くリオデジャネイロの南半球に輝く星たちを楽しみませんか!

●放映期間:8月31日(水)まで(毎週水~日曜日)

●放映時間:13時30分~(45分間)

●観覧料:大人¥320、子ども¥160

●問合せ:白井市文化センター・プラネタリウム

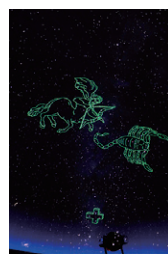
☎047-492-1125

「らーばんねと」では、こちらの様子取材し、コミュニティチャンネルで放送します。

●放送期間:8月11日(木)~17日(水)

●詳細は、らーばんねとHPへ <http://www.rurbanet.ne.jp/>

※STaDのHPでも動画配信予定!



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「伝統の朝顔」

7月26日(火)～9月11日(日)9:30～16:30(入苑は16:00まで)

※8月15日(月)～21日(日)は8:30から開苑 月曜日休苑(8月15日は開苑)

朝顔は江戸時代以降、人々に親しまれ、富裕層の間では葉と花の多様な変化や組み合わせを楽しむ変化朝顔が人気を集めました。今年は変化朝顔の展示を始め、第三次朝顔ブーム(明治20年代頃)に着目したパネル解説を行います。高校生以上¥100、毎週土曜日は高校生入苑無料。

◎ハローダイヤル

☎03-5777-8600(8:00～22:00まで)

◎http://www.rekihaku.ac.jp/



青打込弱湯柳葉菜咲咲牡丹

これからイベント

しすい・ハーブガーデン

「夏休みハーブ体験教室」

8月20日(土)11:00～15:00(14:30最終受付)

※雨天決行

酒々井コミュニティ
プラザ ロビー

カモミール石鹸やラベンダーバンドルズ、虫除けスプレーなど、ガーデンのハーブを使用しながら様々なハーブグッズを作ることができます。体験は幾つでも可。夏休みの課題研究にもおすすめです! 申込不要。直接、会場にお越し下さい。

◎しすい・ハーブガーデン ☎043-496-4909



これからイベント

宗吾霊堂「お待夜祭」

9月3日(土)・4日(日)

義民佐倉宗吾を偲び、毎年命日に近い9月第1土・日曜日に開催されます。境内に立ち並ぶ露店は、昔懐かしい縁日を彷彿させ、町内では威勢のいい掛け声とともに屋台が曳き回されます。我が身に代えて領民を救った義民伝に触れてみませんか。

◎宗吾霊堂

☎0476-27-3131(代)



これからイベント

北総花の丘公園

「花の丘deおまつりだ! 2016」

9月10日(土)・11日(日)10:00～15:00 ※一部雨天中止

親子でウインナーを作る「親子料理教室」や「ミルクアイス体験教室」、「チョークでくがき」、緑日遊び、コンサートなど、緑溢れる園内でバラエティに富んだ貴重な体験をお楽しみ下さい。入場無料。駐車場有料。

◎北総花の丘公園 ☎0476-47-4030(代)

◎http://www.cue-net.or.jp/kouen/hana/



これからイベント

房総のむら

「むらの縁日・夕涼み」

8月11日(土)・12日(日)9:00～20:00

竹の水鉄砲や柿餅、昔語り(12日)などの特別イベントを始め、風鈴の絵付け、射的遊び、金魚すくいなど、夏らしい体験演目が満載です! 今年は花火も両日開催。夜までの特別営業をご堪能下さい。当日、浴衣姿の方は入場無料! 一般¥300、高・大学生¥150、65歳以上・中学生以下無料、16:30以降は一般、高・大学生¥100。

◎房総のむら ☎0476-95-3333

◎http://www.chiba-muse.or.jp/MURA/



これからイベント

しすいハワイアン・フェスティバル

9月3日(土)12:50開演(12:20開場)

プリミール酒々井文化ホール

酒々井町を中心としたフラダンスやウクレレサークル、ハワイアンバンドが一堂に会して演奏を披露します。ロビーではハワイアングッズも販売。南国気分を味わいませんか! 入場無料。定員350名。

◎酒々井町ハワイアン・フェスティバル実行委員会

☎090-2213-1534(吉田さん)



催 第56回佐倉市民花火大会

8月6日(土)19:00～20:30 印旛沼湖畔

関東最大級の2尺玉を始め、音楽に連動した10分間で6,000連発を打ち上げるビッグプレミアムスターマインが今年の目玉です。夜空を彩る大輪の二尺玉、水上花火、迫力満点の手筒花火など、佐倉の夏の風物詩をお楽しみ下さい。チケットはローソンチケットで販売!

◎(公社)佐倉市観光協会 ☎043-486-6000

催 こおろぎの輪「朗読のついで」

9月15日(木)1回目10:00～、2回目14:00～

ミレニアムセンター佐倉 2階ホール

第1部は、佐倉市出身で航空界の発展に貢献した飯沼金太郎氏のお話「ひとすじのヒコキ雲・飯沼金太郎の生涯」、第2部は「作家 西村 滋さんを偲ぶ」をお届けします。入場無料。申込不要。

◎朗読サロン「こおろぎの輪」 ☎043-484-1284(内田さん)

美 佐倉市立美術館「ミテ・ハナソウ展2016」

7月23日(土)～8月21日(日)10:00～18:00(入館は17:30まで)

対話型美術鑑賞のための展覧会第2弾。くつろいで、また視点を変えて鑑賞できる「寝ころびの間」など、従来とは異なる鑑賞法をご堪能下さい。観覧無料。また、毎日11:00から専門の進行役による対話型鑑賞会も開催されます。参加無料。月曜日休館。

◎佐倉市立美術館 ☎043-485-7851

催 「親子で学び遊ぶ印旛沼」トキと田んぼと生きもの～印旛沼めぐみを食べよう～

8月24日(水)13:30～16:30

ミレニアムセンター佐倉 2階ホール

印旛沼周辺の田んぼのお米から作られたスイーツ、印旛沼で見られる水草やカミツキガメなど、印旛沼について楽しく学ぶ機会です。小学生以上の子どもとその保護者対象(幼児同伴可)。参加無料。

◎下総トキ誘致懇話会 ☎090-5535-2488(太田さん)

音 奇想天外 歌舞音曲劇みゅーじかる「げんない」

9月4日(日)17:00開演(16:30開場) 佐倉市民音楽ホール

江戸時代中期、様々な分野で才能を発揮した人物、平賀源内を主役にした「わらび座」のミュージカル。江戸時代に「自由」を唱えた源内が平成の世に夢を追いかけることの大切さを伝えます! 前売り券大人¥3,600、親子¥4,800、子ども¥2,000、学生¥2,500、障がい者1,000。

◎こどものあしたプロジェクト ☎043-487-1655(NPO佐倉こどもステーション内)

音 長谷川陽子J.S.バッハ「無伴奏チェロ組曲」全曲演奏会

9月25日(日)14:00開演(13:30開場) 佐倉市民音楽ホール

NHK交響楽団、ブラハ交響楽団等、国内外の主要オーケストラとの共演多数。また、全国各地でのリサイタル、室内楽、企画コンサートに出演しています。来年デビュー30周年、日本を代表するチェロ奏者の演奏をお聴き下さい。A席¥3,500、B席¥2,900、学生¥2,600。

◎佐倉市民音楽ホール ☎043-461-6221

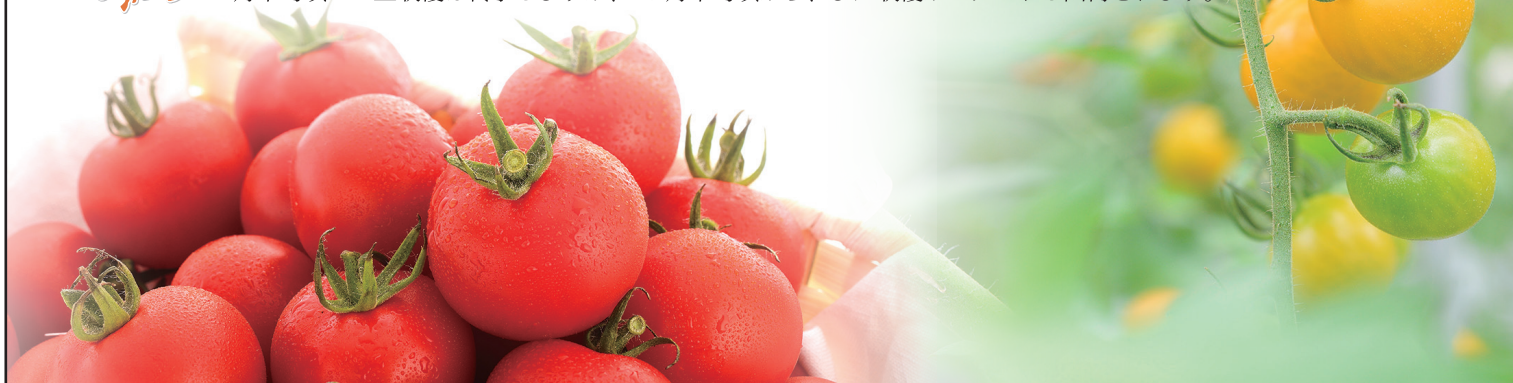
イベント情報は ST&D TV みんなのイベントカレンダーもチェック! ➡ http://www.stad-tv.com/our_calendar/ 初回登録(無料)が必要です。

土 と 完熟 にこだわるとトマトは、こんなに甘くなる。
ユーカリが丘発フルーツトマト



「ユーカリが丘の安心・安全を 食卓にも」をモットーに山万ユーカリファームは有機の土と完熟収穫にこだわり、新鮮なフルーツトマトを出荷しています。

8月中旬頃に一旦収穫は終了しますが、10月中旬頃から、また収穫がスタートし出荷されます。



採れたてフレッシュトマトは千葉県内大手百貨店・市内スーパーなどで販売/山万ユーカリファームプレミアムトマトジュースはMIプラザユーカリが丘にて限定販売されています

トピックス 地域のニュースをお届けします！

平成28年度地方創生加速化交付金事業 「いんばの玄関口“四街道”交流移住 コンシェルジュ事業」始まる！



7月13日(水)、四街道1区集会所では、10月2日(日)同区内にオープンするアンテナショップ「(仮称)まちの駅四街道1丁目」のスタッフ説明会が開かれました。

「いんばの玄関口“四街道”交流移住コンシェルジュ事業」は、四街道市を含む7市2町の印旛郡市を対象とした地域活性化事業で、四街道が印旛地域の観光玄関口の役割を担い、印旛郡市のご当地グルメ販売等を行う「(仮称)まちの駅四街道1丁目」の開設を始め、無料体験宿泊の受け入れ、「交流・移住支援センター」設置等を通して、四街道から印旛地域の魅力を発信していくものです。

事業を主体的



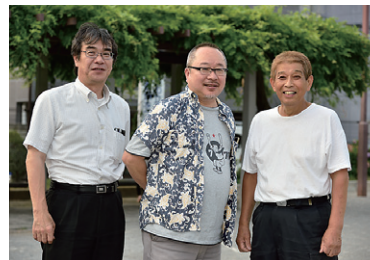
アンテナショップと宿泊所として活用される須藤燃料店



宿泊所内観
(3・4階の2室を活用)

に運営するのは、四街道1丁目在住者を中心とした「プラネットノア企業組合」の皆さん。同町内で鶏肉店を営む大橋広史さんや1区区長で燃料店店主の須藤利雄さんら4名です。商店街全盛の往時から次第に衰退していく地域に危機感を募らせていた須藤区長のもと、故郷を離れていた大橋さんが家業を継ぎに戻ってきたことで、商業者同士の繋がりを重視した情報誌の制作や商店主と消費者とを繋ぐイベントを開催するなどし、地域の顔の見える関係を構築。日頃から交流拠点の必要性を感じていたこともあり、今回の事業を機に組合を発足。志を共にする仲間を募り、四街道を拠点とした本格的な地域の魅力発信に邁進します。

説明会には市内外から約20名が参加。30～60代の全員女性で、何か地域の為にできないか、これから楽しいことが始まりそうといった期待感に溢れています。アンテナショップと宿泊所は、「須藤燃料店」跡と同店所有のマンションの空き部屋を活用。駅近くの利便性に加え、6畳2間と9畳のDKは、複数でシェアしながら宿泊ができ魅力的です。向かい側には「交流・移住支援センター」を開設予定。「四街道国際交流協会」との連携による“おもてなしコンシェルジュ”が、地元四街道は勿論、印旛地域の観光案内役を務めます。また、外国人観光客に説明ができるようコンシェル



「プラネットノア企業組合」の皆さん



四街道市産業振興課
主幹 和田浩史さん

ジュ養成講座も開講します。四街道市役所産業振興課の和田浩史さんは、「印旛郡市の中では一番東京に近い四街道市から、自然・歴史・文化に恵まれた印旛地域の魅力を伝えていきたい」と、自身も行政としての全面サポートと、印旛管内市町との連携に努めていきます。

「(仮称)まちの駅四街道1丁目」は、9月24日(土)プレオープン。また、8月30日(火)には、印旛地域への交流・定住推進と印旛地域周遊型観光プランを検討していく地域交流研究会が開催されます。地域観光やまちづくりに興味・関心のある方はぜひご参加下さい。

【印旛地域交流研究会】

- 日 時：8月30日(火)14:00～17:00
- 会 場：STaD Cafe(佐倉市田町74-1)
- 問合せ：四街道市役所産業振興課 ☎043-421-6134

まちづくりコラム Vol.15

地域の魅力をいかした観光づくりで“移住”促進！ ～ソーシャルデザインのポイント～

今、各地の地方創生事業では、地域資源(自然・歴史・文化・食・人…)をいかして、その地域ならではの観光プログラム(着地型旅行商品)づくりによる、交流人口の増加と移住促進を目指した取り組みが進められています。

今号のトピックスでご紹介いたしました四街道市の取り組みは、四街道市の立地を含めた地域資源をいかし、魅力ある周辺エリア(印旛郡市)との連携により新たな観光プログラムづくりによる印旛郡エリアの活性化と、四街道市の活性化を目指した新たなソーシャルデザインのモデルと言えます。

地域を活性化させるためのソーシャルデザインのポイントをあげると、

- ① 地域や社会課題を解決するために地域住民の協働による事業推進
- ② 地域をみつめ、地域の資源のいかし方
- ③ 持続可能な事業推進のための仕組みづくりが大切です。

さらに、地域の活性化を考える上では、1自治体(行政区含め)だけでは解決出来ない課題もたくさんありますので、周辺エリアとの連携を推進することも重要です。

四街道市の取り組みの魅力は、地元住民・商店会・国際交流協会・

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！

行政・大学等との協働による事業であり、事業の担い手が、地元の衰退してきている現状をしっかりと見つめ、その課題解決と周辺エリアとのネットワークづくり、そして、事業を推進するためにコーディネート機能

を担う新たな法人の設立による持続可能な仕組みづくりを、同時に進められている点にあります。

印旛郡市で着地型観光に取り組まれている方やNPO活動の一部を着地型観光プログラムとして考えていらっしゃる方など、ご興味のある方はぜひ8月30日に開催される印旛地域交流研究会にお気軽にご参加ください。まずは、同じような想いのある方が出会い、交流することが大切だと思います。

この事業をきっかけとして、都心から近く成田空港にも近い立地の印旛郡市の連携がさらに推進されること期待しています。



昨年度行われた着地型観光プログラムより、鹿放ヶ丘での文化交流の様子



四街道市ではいちご狩りも楽しめます！

『あなたは大丈夫?睡眠時無呼吸症候群(SAS)』

聖隷佐倉市民病院 検査科 技師長 福田 淳

いびきや昼間の眠気など、心当たりはありませんか?「睡眠時無呼吸症候群」は殆どの方が自覚症状もなく、気付かず放置すると様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。新幹線の運転士の居眠りやトラック運転手の事故などで一躍有名になったこの病気ですが、日本では約300万人の方がこの病気を患っているとされています。今回は『睡眠時無呼吸症候群』についてお答えいたします。



Q1. 睡眠時無呼吸症候群とはどのような病気ですか?

睡眠時無呼吸症候群はSleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。この病気は、眠り出すと呼吸が止まってしまう、身体が酸欠状態になるため、深い睡眠をとることができなくなります。このため慢性の睡眠不足の状態となり、昼間に眠気が出現します。睡眠時無呼吸症候群(以下、SASとする)では昼間の眠気が出現するだけでなく、夜間の長時間の酸欠状態により、高血圧が引き起こされたり、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなったり、糖尿病が悪化したりと、生活習慣病が引き起こされます。このため中等症以上のSASを放置すると10年後には3~4割の方が死亡してしまうといわれており、早期治療が大切とされています。

Q2. SASではどのような症状が現れますか?

大きないびきや無呼吸、睡眠時の多動など、家族に指摘されて受診するケースが多いです。自覚症状が無い方が多いのが現状ですが、一般的にSASでは十分な睡眠が取れず血中の酸素濃度も低くなるため、集中力の低下や日中の耐えがたい眠気、重要な場面での居眠り、倦怠感等の症状が現れるとされています。

Q3. このような症状があった場合はどうすればいいですか?どのような検査がありますか?

簡易検査と精密検査があります。SASの検査と治療ができる医療機関は全国にあります。当院では呼吸器外科外来で検査が受けられます。

◆簡易検査

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態からSASの可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。また、簡易検査は当院の健診センターの人間ドックのオプションでも受けることができます。

◆精密検査

通常は、簡易検査で要注意な症状が確認された場合に精密検査を行います。簡易検査では無呼吸の有無とその頻度を調べることはできますが、脳波や睡眠の深さなどの詳細データまではとることができません。重症度によっては簡易検査の結果を受けてすぐに治療へと進むこともあります。より詳細な精密検査(入院検査)が必要となる場合があります。入院して行う検査ですが、仕事などへの支障が少なく、仕事終わりの夜に検査入院をして翌朝出勤前に退院できるよう配慮されています。

「もしかしたら?」と思ったら
早めの受診をおすすめします。



《参考URL》:睡眠時無呼吸おそう.com (<http://659naoso.com>)

『認知症があっても困らない!必要な治療が安全に受けられ、地域での住み慣れた暮らしが継続できるよう支えます』

聖隷佐倉市民病院 A5病棟 認知症看護認定看護師 高橋

認知症は、物忘れがあることで日常生活に支障をきたす脳が衰える病気です。例えば、「昨日の夕食で何を食べたか忘れる」のは加齢による物忘れで、「昨日の夕食を食べたこと自体を忘れる」状態が認知症です。65歳以上の4人に1人が、認知症の人またはその予備群とされています。

認知症のある人への看護は、「認知症の人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる」ことを目標としています。また、認知症があっても、必要な治療を安全に受けられ、治療効果が最大限得られるよう、心地よさを追求した入院生活を提供しています。

認知症看護認定看護師(※)の主な活動は、認知症をもつ患者さんが入院中に過ごせるデイケアの開催、物忘れ外来での介護相談です。

物忘れが多くなってきたと不安に感じる方は、ご相談下さい。

物忘れ外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	第2・4午後	—	—	—

【物忘れ外来】毎月第2・第4水曜日 午後のみ〔完全予約制〕

◎お問い合わせ ☎043-486-1155(予約専用)

☎043-486-8111(診療に関する問い合わせ)

(※)認定看護師とは、看護師免許を有するものが、日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。
参考:《日本看護協会》URL:<http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn>

認知症は、「糖尿病や生活習慣病の予防」「ハリのある生活」「楽しみややりがいの持てる活動」を行うことで予防できることが近年取り上げられています。

当院の認定看護師が主催する「わくわく健康教室」では、楽しく生活習慣が改善され、認知症も予防できるためのイベントを開催します。ご興味や関心のある方はぜひご参加下さい。

認定看護師によるわくわく健康教室~第4弾~ 『習慣かえて健康ゲッツ!! with ピンクリボン月間イベント』

●日時: 2016年10月1日(土)9:00~12:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

●内容《参加無料・申込不要》:

▶あなたの生活習慣の落とし穴をチェックする講座

▶足から健康ゲッツコーナー

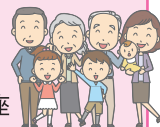
(爪切り、かかと角質取り、足もみ、認知症予防体操)

▶美味しく食べる嚥下訓練コーナー

▶ピンクリボンコーナー(乳がん相談、ウィッグ体験)

※足コーナー参加希望の方は、足をすぐに出しやすい靴・服装でお越し下さい。

◎お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室



聖隷佐倉市民病院

『8月・9月のイベント情報』

※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサート開催♪

- 今回は、KAOLUNA様によるハワイアンバンド演奏を行います。
入場無料で、どなた様もご参加頂けます。
素敵な音色を是非、ご堪能下さい。皆さまのご来場をお待ちしております。
- 日時：2016年8月20日(土) 14:00～15:00
 - 場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
 - お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室



読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・佐倉を開催いたします

参加無料・どなた様もご参加頂けます。参加には、事前の申し込みが必要となります。

- 日時：2016年9月22日(木・祝) 14:00～16:00(開場13:30)
- 場所：ウィンストンホテル・ユーカリ 5階 ロイヤルウィンストン
- 内容：講演①肩こり・四十肩・腱板断裂等にお悩みの方へ
整形外科 佐々木 裕
講演②ばね指・腱鞘炎・手指のしびれ等の治療のポイント
整形外科 上野 啓介
講演③人工股関節を用いた手術について
関節センター長 岸田 俊二

●申込方法：FAX、はがき、メールにて申込

- ①講座名 ②代表者氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤申込人数
- ⑥質問事項(任意)を記入し、下記までお申し込み下さい。

〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1 読売江東ビル 6F

読売・日本テレビ文化センター

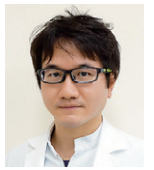
☎03-3642-4301 FAX.03-3642-4320 E-mail: yncdr@ync.ne.jp

※個人情報適切に管理し、健康公開講座の連絡のみに使用されます。

2016年度第2回市民公開講座を開催します

演題：『緑内障とは』

講師：眼科 副部長 芦澤 純也



世界で緑内障により失明している人は約670万人、緑内障の患者は約7,000万人いと言われている、2020年には、8,000万人にのぼると予測されています。日本では、40歳以上の20人に1人が発症している身近な眼の病気です。また、中途失明につながる視覚障害の原因第1位でもありますが、病気に対する緑内障の正しい知識が浸透していないようにも思われます。外来においても『緑内障＝失明』というイメージをお持ちの方もいらっしゃると思います。

確かに視神経の数が徐々に『減っていく』病気である緑内障は、完治はしません。また、進行により失明する危険も高くなり、末期になってからでは手術が難しいという怖さがあります。

緑内障は初期の自覚症状がほとんどないため、発見が遅れがちになりますが、早期発見・適切な治療を行うことで95%の方は、失明を防ぐことができます。

本講座を通じて緑内障という病気の理解に少しでもお役立て頂ければ幸いです。

【検査内容】

- ①眼圧測定
- ②メガネ視力検査(ご自身のメガネのみ)
※運転や歩行用・老眼鏡など、ご自身のメガネを是非お持ち下さい。
- ③簡易的視野検査(緑内障や黄斑変性など)
- ④目のストレッチ
- ⑤白内障や緑内障の見え方を体験
- ⑥メガネクリーニング

～Dr.の『相談コーナー』も行います～

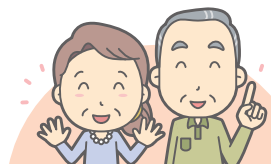
- 日時：2016年8月27日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)
- 場所：聖隷佐倉市民病院6階ホール
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

入場無料・定員100名・申込不要

眼科検査
“無料体験コーナー”
実施!!

介護付有料老人ホーム [入居時自立]

浦安エデンの園



実際にホームへ行って、雰囲気や生活をお知りになりたい方



まずは、聖隷が運営しているホームはどんなところなのか、金額や内容をお知りになりたい方

昼食付個別見学のご案内

- ①見学時間は11:00～13:00(昼食時間込)
- ②昼食代無料 ※9月末までの期間限定
当園の調理師が作る家庭的なお食事をぜひご賞味ください。



資料請求のご案内

- ①浦安エデンの園のパンフレット
- ②聖隷福祉事業団のパンフレット
- ③重要事項説明書
- ④空室情報、サークルカレンダー、食事献立表等
ご送付させていただきます。



◎ご希望の方は下記フリーダイヤルまでご連絡ください。



●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 ろ う こ

☎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



浦安エデンの園へは、JR新浦安駅南口(ジョッパーズプラザ新浦安方面)の東京ベイシティバス乗り場から「系統16、17」にご乗車ください。
浦安エデンの園の最寄りのバス停「明海大学前」へ5分程で到着します。
JR京葉線「新浦安駅」から徒歩約14分(約1.1km)

【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/全額前払い方式 ●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

8月は、歴史的町並みと水辺空間を活かした夏の佐原の風物詩「さわら・町並み・竹灯り」が開催されます。9月には、「佐原囃子」の音色にあわせて踊る「手踊り」や「郷土の偉人・伊能忠敬翁」など、様々な歴史や伝統文化を体験できるモニターツアーも行われます。日本遺産のまち佐原に、ぜひ出かけください。



イベント

さわら・町並み・竹灯りく 浴衣で楽しむ灯りと音

期間中は「佐原の歴史的町並み」が「竹灯り」と「和傘」で幻想的にライトアップされます。8月14日(日)には、「夢ろう流し」や「佐原囃子の下座舟」などのイベントも予定されています。また、「浴衣」で灯ろう流しに参加される方先着50名にささやかなプレゼントがあります。ぜひ、浴衣でご来場ください。

※井上美容室で浴衣の着付けが無料サービス!!

浴衣のレンタル料1,000円(当日受付15:00~17:00)

日時：8月6日(土)・13日(土)・14日(日)・15日(月)18:00~
14日(日)夢ろう流しの日程(雨天の場合は15日に順延)
受付17:00~／開始19:30~(一個700円)

お問い合わせ：佐原おかみさん会専用携帯 TEL.080-5455-7577

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



伊能忠敬翁の郷土佐原で「伝統・文化体験ツアー」

日本遺産の佐原で「佐原囃子」の音色にあわせて踊る「手踊り」を体験しませんか。プロの指導であなたも素敵な踊り手に!!ユネスコ無形文化遺産登録予定の「佐原の大祭」は山車行事全体が文化遺産です。他にも、遺品2,345点が国宝指定の「伊能忠敬記念館」や「歴史的町並み散策」、「小野川舟めぐり」など、様々な歴史や伝統文化が体験できます。〈平成28年度地域活性化新事業∞全国展開プロジェクト〉

募集人数25名／参加費500円(昼食は各自)

日程：9月25日(日)11:00 佐原駅集合

11:00~ 町並み散策・小野川舟めぐり体験

12:00~13:00 昼食／自由行動

13:00~13:30 伊能忠敬記念館見学

13:30~15:00 プロの指導により与倉屋大土蔵で手踊り体験

15:00~16:00 歴史的建造物でのティータイム 16:30 佐原駅解散

お申し込み先：佐原商工会議所 TEL.0478-54-2244 FAX.0478-55-1501

<http://www.sawara-cci.or.jp>

電話またはFaxにてお申し込み下さい。(住所・氏名・性別・年齢)

申し込み締め切り：9月16日(金)



伊能忠敬翁
千葉県香取市・伊能忠敬記念館所蔵



魚谷幸子水彩画展



北澤聖江 第7回 佐原・大祭・母と子展



【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 8・9月号



①

「はるのガーデン」季節のワッフル
四街道市鹿放ヶ丘にあるカフェ「はるのガーデン」から、季節のワッフルを5名様にプレゼント! その時々ならではの旬のフルーツをトッピングしたハーフサイズのワッフルです。尚、9月30日(金)までにご利用頂ける方に限ります。

5名様



②

佐倉市文化財施設三館無料券
「すたっと歩こう!」で紹介した武家屋敷を始め、佐倉順天堂記念館、旧堀田邸の佐倉市文化財施設の入館無料券をペアでプレゼント! 城下町佐倉の歴史をご堪能下さい。

5組10名様



③

「山万ユーカリファーム」
プレミアムトマトジュース 3本セット
株山万ユーカリファームで生産されたフルーツマトを原料に、食塩や添加物を一切使わずに作られたトマトジュースです。180ml瓶を3本セットでプレゼント! 濃厚な味わいをご賞味下さい。

5名様

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 佐倉市山田町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8月22日(月)まで必着

※当選者はSTaD-TVで発表させていただきます。

編集後記

北総地域には成田国際空港があり、東京オリンピック開催年には海外から大勢のお客様が降り立ちます。今回ご紹介した以外にも、成田・印西・佐倉・順天堂大学がアメリカ陸上チームの事前キャンプ地に決定するなど楽しみがいっぱい。地域に誕生する新たな観光地とともに4年後に夢と期待を膨らませましょう! (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。