



香取市

千葉県の北東部に位置し、利根川を挟んで茨城県と接している。北部を東西に流れる利根川流域には水田地帯が広がり、南部は山林と畑を中心とした平坦地が北総台地の一角を占めている。平成18年3月27日、佐原市、小見川町、山田町、栗源町の1市3町が合併して、香取市が誕生した。



面積：262.31平方km

総人口：87,350人

市の木：サクラ

市の花：アヤメ

市の鳥：ヨシキリ

古代には下総国の一宮として鎮座していた香取神宮を中心に発展してきた市域には、数々の歴史遺産がある。特に佐原は、江戸時代に発達した利根川水運の拠点として、「小江戸」といわれるほどの賑わいをみせた。

健康体操市民グループ ウエストサイズ物語

地域住民の健康増進と生活習慣病予防をめざす

香取市民に広く知られている「ウエストサイズ物語」：有名なブロードウェイ・ミュージカル「ウエストサイド物語」をもじったユニークなネーミングで健康体操の普及活動をしているのが、市民の有志による地域文化活動推進センター（松田信二代表）です。

これらのメニューを、十分な休憩時間や水分補給・着替えタイムを交えながら1回約2時間かけて行います。会場には数人のリーダーがいて、参加者一人ひとりの様子を見ながらアドバイスをします。

本格的な活動を開始してから5年目に入った「ウエストサイズ物語」は、市内6箇所で開催されるまでになり、現在は毎月延べ1000人の市民が参加するまでに発展しました。

運動、膝関節痛予防歩行訓練、転倒予防歩行訓練、平衡感覚強化訓練、ダンス、頭の体操など、高齢者向けの各種の体操や運動もメニューに組み入れています。

代表の松田さんは東京都福祉局を平成7年に退職するまで、佐原を舞台にボランティア活動을続けて来ました。平成6年、



地域文化活動推進センター
松田 信二 代表

自主的な市民の健康づくりに期待しています



香取市役所
健康福祉部
健康づくり課
課長
宮崎 誠悦

香取市は県内で面積が4番目に広く、昨年3月の市町合併によって、できたばかりの市です。市として取り組まなければならない課題はたくさんありますが、健康づくり課として最も力を入れなければならないと思っているのが「脱・メタボリック」対策です。10月から、千葉県が開発した健康生活コーディネートプログラムを活用して、40名の市民を対象に一人ひとりの状況に応じた運動・栄養に関する「健康づくり教室」（週1回・半年間）を開催しています。

健康体操市民グループ「ウエストサイズ物語」については、体育館等の会場提供や広報などの支援をさせていただいてありますが、自主的な市民の健康づくりの輪が広がることは、心強いกำลังใจです。

水郷において日本初の障害者専用遊覧船「遊行丸」が運行を開始し、さらに翌年に水郷与田浦にボランテア休息宿泊施設が完成したのは、松田さんの活躍に負うところが大きかったです。「お年寄りも障害者も信念をもつて完全燃焼の人生を!!」と訴えてきた松田さんは、自らの退職後の人生を地域住民の健康増進のためのボランテア活動で完全燃焼させようとしています。「ウエストサイズ物語」が市民の共感を得ているのは、中心者である松田さんのそうした熱い

思いが伝わってくるからに他なりません。さらに、体操や運動メニューはそれぞれ専門家のアドバイスをもとに松田さんが構成したもので、無理なく楽しく続けられるのが特長です。

松田さんは「ウエストサイズ物語」の次の発展段階として市内・市外を問わない「リーダー養成」を掲げています。県内の他市町村で要望があれば、出張研修（交通費のみ負担）に出向いてくださるとのことです。

（連絡先）0478-5610784
電話＆ファックス 松田 信二



「鮎彦総本舗」の蒲焼

ウナギ蒲焼

滋養強壮・疲労回復に効果があるとして、私達がよく食べるウナギの蒲焼。日本人がウナギを食用にしていたのは、「万葉集」で歌われているほど遠い昔から。独特のタレの風味で味わう水郷・佐原のウナギ蒲焼は、今も変わらぬ“元気のもと”です。

すずめ焼

川で獲れた小鮒・タナゴ・ハヤなどを丸ごと焼いてタレをつけ、串に刺した「すずめ焼き」は、カルシウム満点の健康食です。その名の由来には、小鮒を串に刺した形が小枝に止まる雀に似ているからとか、ある殿様が小鮒を雀と勘違いをしたからという説があります。

「麻兆」のすずめ焼



水郷さわらの健康食

古く「坂東太郎」と呼ばれてきた利根川は、関東平野を貫流し、太平洋に注ぐ大川です。海に近く水量が豊かな下流域では、ウナギやコイなどの川魚やエビ類が豊富です。利根川とその支流が縦横に流れる水郷・佐原の人々は、川の恵みを大事な栄養源としてきました。特に醸造業が発展した江戸時代からは、独特の味付けをした煮物や焼物が登場し、水郷名物として現代に伝えられています。

ウォーキングの先駆者

いのうただたか
伊能忠敬

江戸時代に全国を測量して歩き、わが国最初の「実測日本地図」を作り上げた伊能忠敬（1745～1818）は、49歳で隠居するまで佐原の商家の主でした。隠居後の第二の人生として、江戸へ出て天文学を学び、やがて正確な日本地図を作ろうとの志を抱いて55歳から測量の旅に出ました。

死を迎えるまでの18年間に歩いた距離は、なんと地球1周分余り。忠敬は73歳まで生きましたが、当時では長命と言えます。やはり目標をもっていた



伊能忠敬記念館

忠敬の業績と地図に対する理解を深めることができる展示を行っています。

◆開館時間／9時～16時30分

◆休館／月曜・祝日の翌日・年末年始

◆入館料／大人500円、小・中学生250円

☎0478-54-1118



伊能忠敬旧宅（国指定史跡）

ことと、毎日のウォーキングが健康寿命を与えてくれたのでしょう。残念だったのは、地図の完成を見ずに亡くなったことで、死の3年後に弟子達が完成させた地図は、極めて正確で美しいものでした。市内には、忠敬が30年余りを過ごした旧宅が保存されています。平成22年に開催される第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」で、香取市は正式競技のハンドボール（少年男子）、ボート、カヌーの3競技の会場となるほか、デモンストレーションとしてのスポーツ行事のウォーキングが行われます。ウォーカー・忠敬の故地にふさわしい行事です。

地区医師会へようこそ

最終回

香取郡市医師会

医師会館：香取市佐原口2097-72

☎0478-54-3682



中村 福志 会長

当医師会では、年間数回の勉強会を催し、会員相互の弛まぬ研鑽を図り、「頼れる医師会」を目指して地域の方々との交流を一層深めていくように努力をしています。これからも「かかりつけ医推進事業」の活動を積極的に実施していきたいと考えています。

中に建っています。昭和22年11月に香取郡医師会が設立され、昭和26年3月に佐原市香取郡医師会と名称を変更、さらに平成18年4月に小見川町、栗源町、山田町と市町合併により社団法人香取郡市医師会と改称しました。昭和34年4月には、現在の医師会立佐原看護学校を開設、不足がちな看護師の養成に力を注いできました。



私

共の医師会館は、眼下にゆるやかな利根川の流れ、そして遠くには筑波山が望まれる、水と緑に囲まれた恵まれた環境の中に建っています。