



こつそ  
骨粗しょう症 ししょう

監修

新城市民病院  
二次性骨折  
予防チーム  
整形外科診療部長  
たまごしくにひろ  
玉腰国大 医師

ID 751376216 (ほのか診察室)  
問合せ 市民病院(代表) TEL22・2171

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。病気が進行すると骨の中がスカスカで脆くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。40歳以上の日本人女性は、4〜5人に1人が骨粗しょう症と言われており、年々その数は増加しています。

■どんな病気？

身体の細胞は日々新しく作り変えられています。骨も新しく骨を作る「骨形成」と、古い骨を壊す「骨破壊」が繰り返されています。これを「骨代謝」と呼び、骨代謝のバランスが崩れると、骨が脆くなっていきます。男女問わず、年齢を重ねるごとに骨は少しずつ脆くなります。

特に女性は閉経後にホルモンが急激に低下して、骨代謝のバランスが崩れやすくなります。また、生活習慣の乱れ

や喫煙、過度なダイエットや飲酒、薬剤、日光照射不足も原因になります。

■骨粗しょう症によって起ることは本当に怖い骨折

骨粗しょう症は、ちょっとした転倒やくしゃみなどの小さな刺激でも、骨折を起こしてしまう怖い病気です。特に外傷がなくとも徐々に骨が潰れてくることがあります。

骨折しやすい部位は、背骨、足の付け根、手首、腕の付け根です。

足の付け根を骨折すると、歩行機能が元の状態に回復するのは40%未満と言われています。背骨を骨折すると身長が縮んだり、腰が曲がったりして、容姿が変わります。

骨折すると、今までできていたことができなくなり、生活が不自由になります。また最悪の場合は、骨折が原因で死亡することもあります。

■どうやって検査するの？

骨粗しょう症の診断は、レントゲン検査や骨密度の測定をします。また血液や尿の検査で、より詳しく診断をしていきます。足の付け根や背骨の骨折がある場合も、骨粗しょう症と診断されます。

■治療はどんなことをするの？

骨粗しょう症の治療の目的は「骨折の予防」です。薬物療法を中心に、食事療法や運動療法を組み合わせ、生活習慣の改善を行います。

●食事療法

カルシウムを多く取ることと思いがちですが、一番大事なことは特定の食品に偏ることなく、毎日バランスよく食事をとることです。

●運動療法

骨を強くする効果が期待できます。また筋肉を鍛えることにより転倒の予防にもなります。例・ウォーキング(1日30〜60分)、片足立ち体操

●薬物療法  
個々の状態に合わせて、内服薬や注射などを行います。

■骨折を防ぐために

身の回りに転ぶ原因になるような危険な物がないかチェックしてみよう。  
家の床に物や段差、コード類、カーペットなどがあると、転倒の原因になります。転倒防止対策に手すりや滑り止めを付けるのは有効です。外出時には両手に荷物を持たないように、履物は安定感のあるものを選びましょう。

■最後に

医療機関や人間ドックで骨密度を測り、自分の骨密度を知ることが重要です。定期的に検査を行い、骨粗しょう症の早期発見・早期治療をする事で、骨折のない生活を楽しみましょう。





# しんしろ〜家康紀行〜

まさに難攻不落

## 長篠城

ID 568621627  
問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

永正5年(1508)に菅沼元成によって築城された長篠城は時を経るとともに、その重要度を高めていき、そしてその主を替えていきました。

築城した菅沼元貞は駿河国から遠江国を支配する今川氏親の家臣でした。永禄3年に桶狭間の戦いで氏親の子義元が敗死すると、東三河は次々と今川家の支配を離れ、松平家(徳川家)の支配となっていくきます。長篠城主であった菅沼正貞も徳川家に任せ、家康の奥三河支配を助けることとなります。

ところが、元龜2年(1571)に武田軍によって攻撃を受け、なんとか持ちこたえますが、交渉の末、その軍門に降りました。しかしその2年後、武田信玄の死の知らせを受けた家康が長篠城を攻撃し、再び長篠城は徳川家の城となりました。

### 城主、奥平信昌

家康は、ちょうどこのころ徳川家に従うこととなった奥平家、その

嫡男信昌に長篠城を任せるとしました。

長篠城は徳川家と武田家の領地の境にある非常に重要な城で、「三河へ侵入してくる武田軍に間違いなく攻撃を受けるであろう。この城を落とされたら、東三河は武田軍のものになってしまう。さて、徳川家の家臣となって日の浅い奥平家に任せていいものであろうか・・・」家康の中にはいろいろな想いがあったことでしょう。

長篠城を任された奥平信昌は家康の期待に応えていきます。もう武田家への臣従はあり得ないという決死の覚悟だったのかもしれない。

長篠城は宇連川と豊川(寒狭川)という大河に面した断崖絶壁上に築かれた城です。この自然地形で守ることのできないところに、家康や信昌は大きな土塁と堀を築くなどして、防衛性の高いお城に改修をしていきました。



▲長篠城 渡合

### 武田軍、長篠城へ

天正3年(1575)5月、武田勝頼が一万五千人の兵を率いて三河国へ侵入をしてきました。勝頼は本陣を医王寺におき、五百人の兵が守る長篠城を取り囲みました。武田勝頼にとって東三河への侵攻は父信玄が成し遂げることができなかった大事業でした。長篠城を落とし、吉田城を目指し、やがては岡崎や浜松も支配下にしようとしていたのでしょう。

しかし、城主奥平信昌らの決死の覚悟と改修工事によって防衛性が高まった長篠城は武田軍からの攻撃を見事に防いでいきます。



▲長篠城地図

設楽原歴史資料館で広報ほのか【しんしろ〜家康紀行】と連携して市内にある徳川家康関連の史跡を紹介する企画展を開催しています。



問合せ:作手地域課(TEL.25-7875)、健康課(TEL.23-8551)、地域医療支援室(TEL.23-7671)、市民病院(TEL.22-2171)

お腹と感情の関係

皆さんは怒っている人を見ると「**肚**の**蟲**の居所が悪  
いみたい」と言っています  
んか?友人がイライラして  
いると「甘いものを食べる  
と気持ちが落ち着くよ」と  
アドバイスをしませんか?  
こう振り返る  
と、どうやらお  
腹と感情には  
関係がありそ  
うです。



その背景にはとても巧みな  
生命の仕組みがあります。  
この世は弱肉強食の原則が  
支配するとても厳しいところ  
です。このため戦いは生  
きていく上で不可欠な要素  
です。しかし、戦いには常  
に負けるというリスクがあ  
ります。相手を間違えると  
逆に命を絶たれるかも知れ  
ません。

お腹が空いた時に、怒  
りっぽくなるのは、脳が「栄  
養が足りないので餌を取り  
なさい」と促しているの  
であり、言わば脳が「戦い

モード」になります。しか  
し、いくらお腹が空いても  
素手で熊と戦う人はいない  
ですよ。熊を見たら「恐  
怖」で空腹を忘れて身を隠  
します。これは脳が「逃避  
モード」に切り替えた結果  
です。脳は「栄養状態」と「戦  
いのリスク」を瞬時に比べ  
て、この2つのモードを切  
り替えています。

このように喜び、悲し  
み、恐怖、不安など突然湧  
き上がる激しい感情の変化  
を「情動」と言います。情  
動は戦いにおける「モード」  
の切り替えを行っています。  
切り替えを調整する物質が  
ドーパミンです。この物質  
の分泌を調整する神経系を  
ドーパミンシステムと呼び、  
これにより情動が巧みに調  
整されて動物は行動を選択  
しています。

実はこの仕組みはミミズ  
からヒトまで全ての生物で  
共通であることが分かっ  
ています。

文責  
名古屋大学医学部特任教授 平田 仁

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

新城市、ニイボーグ(デンマ  
ーク)、ヌシャテル(スイス)、コ  
タバル(マレーシア)の若者議  
会がオンライン交流をしました。



デイビッド・フォークナーさん

12月3日(土)に、若者議会のメンバーが、それぞれの組織構成や取り組んできたプロジェクト、コロナ禍での活動について情報交換を行いました。また、これからもこのような交流をして、一緒にプロジェクトを行っていきたくと、どの市の若者も話をしていました。

新城市の若者は自らの活動を英語で紹介し、生の英語を聞きながら質問することでとても勉強になったと言っていました。





問合せ:市民課(TEL.23-7628)

■転出届がオンラインで提出できます

ID 245668722

転出届を「マイナポータル」を通じてオンラインで届出ができるようになりました。このサービスを利用する方は、転出届を提出するために、原則市役所へ来庁する必要がありません。※転入先市区町村では、窓口で転入届などの手続が必要です。

利用できる方

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での市外へ引越しをする方。

単身での引越しの他、自身と同一世帯員、自身以外の世帯員の方の引越しでも利用できます。

※署名用電子証明書の暗証番号(英数字6~16文字)の入力が必要です。

利用方法

自身のスマートフォンなどに「マイナポータル」アプリをインストールし、マイナンバーカードを利用

して手続を行います。



▲詳しくはデジタル庁HP



■支所でのマイナンバーカード受け取り可能日

ID 488707294

鳳来総合支所 3月8日(水)、22日(水)

作手総合支所 3月2日(木)、16日(木)

※前日の17時まで電話で市民課(TEL.23-7628)へ予約してください。



再発見!

わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

ホウライミズウオ

市を代表する化石です。この化石は1928年に名倉祐三氏によって、硯石の原石を採掘中に発見されました。現生深海魚のミズウオ属やミズウオダマシ属に近縁と考えられましたが、形態的な特徴がいずれの属とも異なっていたため、1967年に新属新種 *Polymerichthys nagurai* (ポリメリクチス・ナグライ) ホウライミズウオとして新種記載されました。

ホウライミズウオの特徴は、巨大な頭部に口が頭部を二分するほど大きく裂けていることです。上顎からは巨大な鋭い歯が三本飛び出しているのが観察できます。

現生ミズウオは水深900~1500メートルに生息する深海魚です。ホウライミズウオが産出した設楽層群

坪沢層(門谷層)からは他の深海魚の化石も見つかっていることから、この化石が形成された約1700万年前は新城市にかなり深い海が広がっていたと考えられます。



▲ホウライミズウオ (鳳来寺山自然科学博物館)



▲現生ミズウオ

3月の休館日 1日(水)~2日(木)、20日(月)、31日(金)

開館時間 9:00~20:00

※休館日や開館時間は新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。



新城図書館だより

※「背ラベル」は、本を分類して書棚に並べるために決めた、本の住所ラベルのことです。 問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

# 今月のチュウモク本!



一般書

## 「家康の本棚」

おおなか しょういち  
大中 尚一ほか／著  
背ラベル [289.1ト22]



徳川家康の波乱の生涯を物語で辿りながら、人生における数々の決断の際に彼の支えとなった古典の名著を紹介。

一般書

## 「ワンダーランド急行」

おぎわら ひろし  
荻原 浩／著  
背ラベル [913.6オ22]



いつもの電車と反対の急行に乗り会社をサボった男が帰ってみると、すべてが変で…。異世界に迷い込んだ男の物語。

児童書

## 「めんはすごい!」

あきもと  
秋元 さくら ほか／作  
背ラベル [59×22]

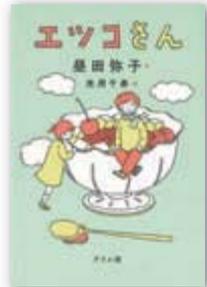


パスタにうどんに、そば、そうめん…和食、洋食、中華の4人のシェフが、子どもでも楽に作れる方法を教えてくれる。

児童書

## 「エツコさん」

ひるた みつこ  
昼田 弥子／作  
背ラベル [91エ22]



「エツコ先生」と呼ばれる認知症のおばあさんと5人の小学生の、「記憶」をめぐる連作短編集。

絵本

## 「ホットプレートよ〜いどん!」

さいとう のぶ／作  
背ラベル [ほ22]



食材たちがいっせいにホットプレートにとびこんだら…。あつあつ&おいしいレースのはじまり、はじまり!

絵本

## 「コロネのおしりはどっち?」

つかもと  
塚本 ユージ／作  
背ラベル [こ22]



ぼくのおしりってどっち…? ころっとかわいいコロネが自分探しの旅にでます。かわいいスイーツやパンも登場しますよ!

## ～ 4月1日から再貸出(延長)のルールが変わります! ～

- 自分で新城図書館ホームページから再貸出(延長)できるようになります。
- 返却期限が過ぎている本は再貸出(延長)できなくなります。

再貸出(延長)をご希望の場合は、返却期限内に新城図書館ホームページから手続きをするか、または本を持って窓口へお越しください。

※再貸出(延長)は1回のみです。

※ホームページでの手続にはパスワード登録が必要です。



## 生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビノビラ



## 蒸し大豆の じゃこがらめ



### 材料(4人分)

- 蒸し大豆 …………… 200g
- じゃこ …………… 20g
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1~1.5
- サラダ油 …………… 適量

### 春季新城書道展

新城書道クラブ恒例の春の展示会を、コロナ対策を行って開催します。春らんまん、墨の香りと筆の躍動をお楽しみください。

日時 3月24日(金)~26日(日)  
9:00~17:00 (26日は16時まで)

場所 新城文化会館展示室

入場料 無料

その他 マスクを着用してお越しください。

問合せ 新城市文化協会書道クラブ  
(Tel.22-3196 担当:金子)

### 話してみよう ポルトガル語

市内在住の外国人の国籍で最も多いのがブラジル。そのブラジルで話されているポルトガル語を紹介いたします。あいさつや文化を学び、身近なブラジルの方とのコミュニケーションのきっかけにしてみませんか？  
(お子さまには、ブラジルのお菓子のおみやげあり)

日時 3月21日(火) 10:00~11:30

場所 まちなみ情報センター2階

対象 どなたでも

定員 35人程度 (先着順)



講師のマスコ・アドリアナさん  
(市内に24年在住)

## しみんのトビラ

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

### 作り方

- 蒸し大豆の水気を切り、ビニール袋に入れ、片栗粉を加えて振り混ぜる。
- フライパンに大豆が浸るくらいのサラダ油を入れて熱し、①を加え、中火で揚げる。  
大豆をキッチンペーパーなどに上げて余分な油を取る。同じ油でじゃこを揚げ、余分な油を取る。
- 小鍋に砂糖、みりん、しょうゆを入れて一煮立ちさせ、②の大豆とじゃこを加えてサッと絡ませる。

レシピ:農村輝きネット・しんしろ

### 豆知識

大豆は、豆腐や納豆、しょうゆ、味噌、きな粉などさまざまな食品に利用されますが、国内で最も多いのは油糧用で約70%が利用されます。一方で、国産大豆の自給率は10%以下と低いものの、味が良いなど品質面の評価が高いことから、ほぼ全量が豆腐や納豆などの食品向けに利用されています。

### 愛知県議会議員選挙公開政策討論会

公開政策討論会をYouTubeで生配信します。また、ライブ・ビューイングも実施します。

日時 3月16日(木)

配信 YouTube 新城 J C 公式チャンネル

ライブ・ビューイング会場 新城文化会館大会議室

定員 100人程度

入場料 無料

申込 不要

※立候補予定者が2人未満の場合、予告なく中止する場合があります。予めご了承ください。

問合せ (一社) 新城青年会議所担当者  
(090-8150-7040)

参加費 新城市国際交流協会会員と小中学生: 1人500円、非会員: 1人700円

その他 マスクを着用してお越しください。

申込 電話またはLINE、メール。LINEとメールは「話してみようポルトガル語参加」と記載の上、①氏名(ふりがな)、小中学生は学校名と学年②連絡先電話番号を連絡してください。

問合せ 新城市国際交流協会  
(Tel.23-1940)



協会公式LINE

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりの話をお寄せください。

## 地域福祉の発展のために寄附をいただきました

12月27日(火)

琉球整体Aisyu な か ま ま さ と も 名嘉真正智さん（東新町）から、社会貢献活動の一環として寄附をいただきました。新城市の福祉に役立てるため大切に活用させていただきます。



▲ い で あ い り 井手愛梨さん な か と う ゆ き や 仲藤行哉さん い と う ま い 伊藤麻衣さん す ず き ゆ う や 鈴木佑弥さん

## 令和5年成人式を開催しました

1月8日(日)

成年年齢引き下げ後、初となる成人式が今年度20歳を迎える427人を対象に新城文化会館で開催されました。式典では、思い出スライドの上映、成人式実行委員による国歌独唱や二十歳の灯、誓いの言葉などが行われました。

### あなたの思いを聞かせてください

20歳を迎えたあなたの抱負や目標、家族への感謝の思いなどをお寄せください。また、ご家族や友人、知人の方からの声もお待ちしています。



## 豊川高校ダンス部全国大会出場

1月10日(火)

豊川高校ダンス部は、第14回全国高等学校ダンスドリル冬季大会に出場します。出場メンバー26人のうち、市内出身の10人が市長に出場の報告をしました。2年生の田中望愛さん（鳳来中学校出身）は「昨年よりもメンバーが多く大変なこともあったけど、練習の成果を出せるように頑張る」と意気込みを語りました。



3/26
再放送 ▶ 4/15(土) 8:00~  
4/16(日) 19:00~

**生中継** 3/26 9:55~

### 第13回 穂の国豊橋ハーフマラソン

市電と走れたり、桜が見れたり、名産品を食べれたりとマラソン愛好家から人気の高い穂の国豊橋ハーフマラソンが帰ってきます。10:00のスタートからゴールまで先頭ランナーを中心に参加者の姿をご紹介します。参加される方は、ゴールでティーズのカメラに向かって手を振ってくださいね。



3/31
再放送 ▶ 4/22(土) 8:00~、4/23(日) 19:00~

**生中継** 3/31 15:00~

### 第3回 Football SDGs CUP in TOYOHASHI



全国屈指の強豪チームが出場するFOOTBALL SDGs in TOYOHASHI。今年は、30チームが出場。地元豊橋からは、6チームが出場し、優勝を目指します。ティーズでは、決勝戦と3位決定戦の様様を生中継でお届け！プロ顔負けのプレイやひたむきにボールを追う選手たちをご覧ください。

## 市議会 定例会



**豊橋市** 12ch  
 一般質問 ▶ 3/6(月)・7(火)・8(水) 10:00~  
**田原市** 113ch  
 施政方針説明 ▶ 3/1(水) 13:30~  
 代表質問・一般質問 ▶ 3/3(金)・6(月) 10:00~  
**新城市** 113ch  
 一般質問 ▶ 3/8(水)・9(木)・10(金) 10:00~ ※10日は予備日  
※放送日程は変更する場合もございます。あらかじめご了承ください。

3/3
金 ▶ 18:45~、22:45~  
土・日 ▶ 7:45~、12:45~、15:45~、18:45~、22:45~

**豊橋市政企画番組** 15分番組

### 豊橋の未来へ! 地域×スタートアップ

独自の技術やアイデアで急成長を目指す企業、「スタートアップ」。この番組では、豊橋市独自の支援について、そしてスタートアップが地域にどんな変化をもたらすのかをご紹介します。



3/18
▶ 3/18(土) 8:00~、3/19(日) 19:00~、3/25(土) 8:00~、3/26(日) 19:00~

## 瀧山寺 鬼まつり



鎌倉時代からおよそ800年続くと言われる岡崎市滝町にある瀧山寺で行われる三河路に春を告げる祭り「瀧山寺鬼祭り」。2月11日に開催された様様を再放送でお送りします。祭りのクライマックスでは、松明を持った男衆と3匹の鬼が本堂を走り回り、国指定重要文化財に指定される本堂が松明の炎で赤く染まるその迫力は圧巻の一言。番組では解説者を招き、説明を交えて鬼祭りの様子をお送りします。制作:ミクスネットワーク



3/3
初回放送 ▶ 3/3(金) 6:10~  
再放送 金 ▶ 6:10~、8:00~、10:30~、13:00~、17:45~、21:35~  
土・日 ▶ 13:00~、22:00~

**東三河ものづくり大賞  
2021受賞企業**

**株式会社 金トビ志賀**



乾麺業界初となる機能性表示食品のうどん開発のテーマでものづくり大賞を受賞した株式会社金トビ志賀(蒲郡市)。番組では、ものづくり大賞を受賞した商品開発の経緯などをご紹介します。

放送日程・内容は変更になる場合があります