



自分の身体をよく知ろう

監修
新城市民病院
健診センター

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171



■ 毎年健康診断を受診しよう

自覚症状が現れたときには進行してしまっている病気が少なくありません。毎年、健康診断を受診して結果を比較し、病気になる前から予防に取り組みましょう。

■ 人間ドックを受診しよう

健康診断の基本項目には含まれない詳細な検査が人間ドックには含まれます。また、オプション検査も多数あります。年齢、性別に合わせて受診しましょう。

「オプション検査とは」

- 各種がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん・肺がんなど)
- 骨密度検査
- 内臓脂肪測定
- 睡眠時無呼吸症候群検査
- 動脈硬化検査
- 脳ドックなど

詳しくは各施設へお問い合わせください。

■ 結果の見直しをしよう

結果に異常があった場合は受診機関に相談し、医師の診察を受けましょう。「経過観察」や「異常なし」の結果でも若い頃と比べて体重や腹囲が増えた、結果値が異常値に近づいてきたなど、変化があれば次の改善ポイントを実践してください。

〈生活習慣の改善ポイント〉

- 食 事 野菜から先によく噛んで食べる。
- 禁 煙 喫煙は万病のもと。禁煙外来を活用する。
- 運 動 今より10分多く動く。
- ストレス 自分の好きなことをする時間を取る。
- 飲酒量 1日20グラムまで。(下図参照)

■ 助成を利用しよう

お住まいの市町村や加入している健康保険組合で助成が受けられる場合がありますので、ご確認ください。

純アルコール量20gとは?



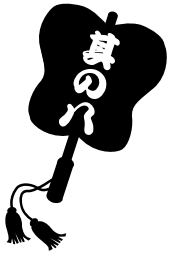
括弧内はアルコール度数

本市の場合は、市内在住の方ではがん検診がワンコインで受診できます。国民健康保険と後期高齢者の方は人間ドックの助成も受けられます。詳しくは保健センターへお問い合わせください。



健康診断は、病気の早期発見・治療だけではなく、自分の身体をよく知ることや、身体からの危険信号をキャッチすることも目的にしています。また、健康寿命を延ばすためにもとても重要です。

健康寿命とは、「自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」のことです。自分自身で健康管理を行ない、慢性疾患や認知症を防ぎましょう。



ほんしる一家康紀行

酒井忠次の大作戦 鳶ヶ巣山

やま

ID 208629438
問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

天然の地形を利用した難攻不落の長篠城でしたが、大きな弱点がありました。それは宇連川を挟んだ対岸にある鳶ヶ巣山です。なぜ、ここが長篠城の弱点となるのか、鳶ヶ巣山に登ってみるとよく分かります。ここから長篠城内の様子が丸見えなのです。

武田軍は長篠城を取り囲んだとき、鳶ヶ巣山を中心に5カ所の砦を築きました。それぞれ姥ヶ懐砦、君ヶ臥床砦、鳶ヶ巣山砦、中山砦、久間山砦と呼ばれました。

徳川家康の長篠城攻め

元龜2年(1571)に武田信玄の軍門に降った長篠城でしたが、その2年後に徳川家康は長篠城を攻め落とします。これは「信玄死す」の噂を聞いた家康が長篠城を攻撃し、武田軍の動きを確認していたと考えられています。その結果、信長や家康は信玄の死を確信しました。

このとき、家康はどのようにして長篠城を攻めたか詳しい史料は残さ

れていませんが、「長篠日記」には徳川軍は久間村に砦を築き、酒井忠次や菅沼定盈らに守らせ、有海付近にも兵を置き、火矢を射掛けたと記してあります。家康も長篠城対岸の山々が長篠城の弱点であるということとを分かっていたのでしょうか。



▲鳶ヶ巣山から長城を眺める(赤枠内が長篠城)

鳶ヶ巣山の奇襲攻撃

長篠城を救うために設楽原に布陣した織田・徳川連合軍。それに対抗するために武田軍も設楽原に布陣を済ませていました。両軍合わせ

5万を超える兵のにらみ合いです。鉄砲や弓矢の射程距離の外に布陣している武田軍が動かなくては、連合軍にも打つ手がありませんでした。家康の重臣であった酒井忠次は、軍議の席で鳶ヶ巣山砦への奇襲攻撃を進言します。

この時にひとつの逸話が残されています。鳶ヶ巣山への奇襲攻撃を進言した酒井忠次に対して信長は「田舎侍の考えそうな作戦だ」と笑いながら、却下します。軍議の後、家康と忠次を呼び、「さすが忠次だ。面白い作戦だ。どこに敵の間者が紛れ込んでいるか分からないから、あのよう

に申した。すぐに実行せよ。」と命じました。夜中に設楽原を出発した酒井忠次は3、4000人の兵を率いて、豊川を渡り、吉川から舟着山、市川の東側を回りながら鳶ヶ巣山の背後から砦を守る武田軍に対して奇襲攻撃を仕掛けました。

明け方に起こったこの攻撃に武田軍は持ちこたえることができず、砦から



▲鳶ヶ巣山砦跡

撤退していきます。このことにより、長篠城の包囲網は崩れ、武田軍から開放されました。さらに、酒井らは長篠城の籠城兵と合流し、設楽原にいる武田軍の背後を襲おうとします。設楽原に布陣をしていた武田軍は挟み撃ちになってしまふことを恐れ、連合軍の築いた馬防柵に向けて攻撃を仕掛け始めました。織田信長や徳川家康が勝利を確信した瞬間かもしれません。



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)

感覚のデコボコ



生まれつき目が見えない、音が聞こえないなど感覚に障害を持っている人もいます。実は、この人たちは私たちにない能力が備わっている可能性が高いのです。今回は脳の生理からその理由を考えます。

救助犬を思い浮かべてください。犬は嗅覚と聴覚がとても優れています。犬の嗅覚は人の数千倍優れています。人は25キロヘルツ以下の音しか聞き取れませんが、犬は80から120キロヘルツまで感知でき、音の強弱や方向を16倍も精度良く識別できます。でも、犬は色盲なので見える世界は白黒で、視力も0.3程度しかありません。

コウモリは目がほとんど見えません。しかし、聴力がとても良く、超音波を発してその反響から周囲の世界を映像のように3次元で捉えています。

ネズミも嗅覚が抜群に発達しており、脳の5分の1

が匂いを嗅ぎ分ける部分で占められています。一方で、視力がとても悪く、ぼんやり見える程度です。しかし、ネズミには人の目では捉えることができない赤外線が見えるので、暗闇でも赤外線センサーのように人や猫を監視することができます。

このように、動物の5感の良し悪しにはデコボコがあり、どれかの感覚が鈍いと別の感覚が優れているものなのです。

同じように、生まれつき目が見えない人の中には聴力がとても良く、コウモリのように音で世界を3次元に捉えるエコーロケーションという能力が備わっている方もいます。ピアニストの辻井伸行さんやスティービー・ワンダーさんなど視力に障害のある優れた音楽家がたくさんいますね。子育ては悪いところを見るのではなく、良いところを見つけて伸ばすことが大切ですね。

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)

2月10日(金)にニューキャッスルのオンラインチェス大会を開催しました。



デイビッド・フォークナーさん

デンマークの新城「ニイボーグ市」からニューキャッスル・アライアンスの加盟都市の小学2年生から中学3年生までの児童生徒を対象に、オンラインチェス大会への招待がありました。デンマークでは「学生チェスの日」があるほどチェスが盛んで、学校でチェス大会が行われているそうです。

今回7カ国から100人を超える参加がありました。新城市からも19人が参加し、チャット機能を使ってあいさつをしたり、画面越しに簡単な英語やジェスチャーを使ってコミュニケーションをとったりしていました。

今後も招待されるかもしれません。今からチェスを練習して、挑戦してみませんか？



オンラインチェス大会 ▶





問合せ:情報政策課(TEL.23-7612)

■ 交付率が20%以上増加! 最終号の今回は、この1年間で、市のマイナンバーカードの交付率がどれくらい上がったのかお知らせします。

令和4年3月時点 40.9%
令和5年2月時点 62.4%

2月時点で、全国の60.1%を上回っており、東三河の市町村の中では、蒲郡市に次いで2番目の交付率です。

マイナポイント第2弾の施策や、健康保険証として利用できる医療機関などが増えたことにより、全国的にも関心が高まりました。市で行っているマイナンバーカード申請サポートにも多くの方にお越しいただきました。

マイナンバーカードを持つていれば住民票の写しなどをコンビニで取得でき、今後は各種手続のオンライン化などにも活用されていく予定です。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方も、申請の検討をお願いします。



■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 4月12日(水)、26日(水)

作手総合支所 4月6日(木)、20日(木)

※前日の17時まで電話で市民課(TEL23-7628)へ予約してください。

このコーナーは今回で終了します。今後、マイナンバーカードの申請については市民課へ、マイナポイントについては情報政策課へお問い合わせください。

再発見! わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

富賀寺・木造金剛力士像(阿形・吽形)

平成16年9月16日市文化財指定

本像は、ヒノキ材の寄木造で、面長な顔つきに眉や頬の凹凸は少なく、表情も他の金剛力士像と比較すると忿怒を前面に押し出すものではなく、怒りを内に秘めた穏やかなものになっています。

筋肉の凹凸が少ないゆったりとした体の構えや図式的に表現された肋骨や脇腹、菩薩像のように浅く綺麗で上品な衣紋が平安時代特有のものであり魅力的です。

境内を守る者として通常は門に安置されています。このため、雨風に曝されやすく、保存状態の良いものは少ないのが現状です。しかし、本像は保存状態が良く、さらに平安時代の金剛力士像は全国的にも数少ないため、とても貴重であると考えられます。



4月の休館日 17日(月)、30日(日)

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

「東大に名探偵はいない」

いちかわ ゆうと
市川 憂人／ほか著
背ラベル [913.6イ22]

ゆうき しんいちろう つじどう
新川帆立や結城真一郎、辻堂
ゆめなど、東大卒&東大現役
作家6人のバラエティに富ん
だミステリーが楽しめます。



一般書

「見るだけで心が整うかわいい動物の写真」

にっこの ひろし
入戸野 宏／著
背ラベル [498.3ニ22]

“かわいい”と感じることの
メリットはたくさん!その説明と
かわいい動物の写真集。
写真で癒されてはいかが…



児童書

「もじゃもじゃドライブ!」

おくやま ゆか／作
背ラベル [91モ22]

か ちゅうこしゃ
パパが買ってきた中古車で
ドライブに出たら、勝手に走り
出し、車体には茶色い毛が…
不思議で、あたたかいお話。



児童書

「大雪のサバイバル」

ポドアルチング／文
背ラベル [36オ22]

りょうさき
ジオたちは、スキー旅行先で
の急な大雪で、歩くことに。
吹雪に雪崩に低体温…さて
どうなる?楽しい人気漫画。



絵本

「ねこのおふろや」

きたむら ゆうか
くさか みなこ／文 北村 裕花／絵
背ラベル [ね22]

まんげつ ひら
満月の日だけ開く“ねこのおふ
ろや”が、たいへんにぎわって
います。ちょっとのぞいてみま
せんか。



絵本

「すしん」

たなか ひかる／作
背ラベル [す22]

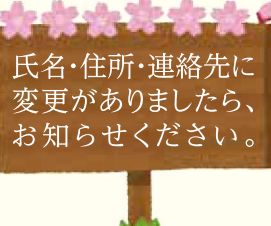
た もの の もの なぞ
食べ物?乗り物?謎のすしたち
が、不思議な「すし語」で駆け
回るよ!「ぱんつさん」の作家
のゆかいな絵本。



~新城図書館利用者登録はお済みですか?~

図書館で本を借りるためには、
利用者カードが必要です。
カウンターで登録申請ができます。

本人確認ができるもの(運転免許証、
学生証など)をお持ちの上、お越しください。



生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビノビラ

新城更生保護女性会の集い 「更生保護女性会について学ぶ」

日 時／令和5年1月27日
場 所／新城保健センター
参加会員／62人
講 師／新城更生保護女性会前会長
柴田 由紀子 氏



第5話

更生保護女性会の活動

問合せ 福祉課 (TEL 23・7624)

大雪の中、作手からお越しいただいた柴田講師のお話はとても分かりやすく、会場が楽しい雰囲気になりました。受講生は更生保護の重要性について再確認し、気持ちを新たにしました。

〈研修後のアンケート〉

- 私もこれからは少しでも更生保護女性会の活動に参加する機会を持ちたいと思います。
- その時に合った活動を見つけてみんなで行動することを学びました。
- コロナになって、何をやらいいのかわからない、と思うこともあり、今日の話を聞いてとても良かったです。
- 「ほっとけないおばさん」で頑張ってるっていいことだと思います。
- 更生保護女性会に入ってあまり経っていませんが、今日初めて知ることもあり良かったです。



東三河地区更生保護女性会 ブロック研修会

日 時／令和4年10月28日
場 所／豊川市文化会館

5つの地区がそれぞれ特徴ある活動発表を行いました。

- 新城：できることから始めよう！緊急時の助け合い！コロナ禍初期「マスクがないぞ、困ったなあ、よし作ろう！」と、みんなで819枚仕上げ、高齢者施設や児童養護施設へ配布しました。
- 豊橋：おせっかいおばさんに！
- 蒲郡：地域の交流拠点へ！
- 田原：自然と人々の温かさを感じ、心豊かに成長できるように！
- 豊川：他の団体とのつながりです！

更生保護施設「智光寮」への支援

日 時／令和4年12月11日

新城更生保護女性会は、手作りのものにぎり支援と日用品支援、施設に向いて休日の昼食支援をしています。新城産の食材を使い心を込めて作った料理はいつも好評です。

今回、昼食支援の帰り際に、初めて寮生さんからお礼の手紙をいただきました。私たちの思いは通じているんだな、と嬉しく思いました。



マスターズ柔道で優勝

諸山和美さん（杉山、76歳）は第17回「日本マスターズ柔道大会」に出場し、75～79歳の部81キロ以下級で優勝しました。諸山さんは第1回大会から出場しており、今回で8度目の優勝。日頃からバーベルトレーニングやインディアカ競技を行い体力向上に努めているそうです。

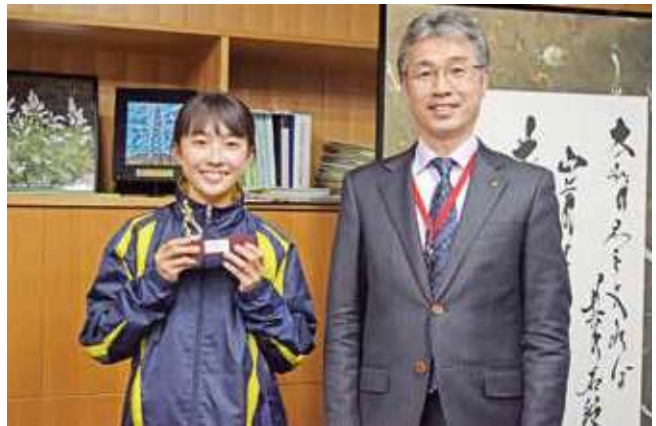


箱根駅伝を振り返る

箱根駅伝往路5区で快走した青山学院大学法学部4年の脇田幸太郎さん（八名中学校、新城東高校出身）が市長を表敬訪問しました。脇田さんは「できることはやったが、悔しさは残る。」と振り返りました。また、テレビ中継で「新城東高校」と出身校が出ていたことについて、「陸上の常連校の出身でなくても箱根駅伝で走ることができるという姿を見せたいと思って走った」と話してくれました。

愛知県代表選手として 皇后杯に出場

渡邊真瑚さん（千郷中学校2年）が全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に出場したことを市長に報告しました。渡邊さんは「チームの仲間が上位で襷を持ってきてくれたので、私も上位でつなごうと頑張った。楽しく走ることができた。」と当日の走り振り返りました。



アマゴの稚魚を放流

2月9日(木)

鳳来寺小学校4年生の児童9人が寒狭川でアマゴの稚魚を放流しました。児童たちはこれまで総合的な学習の時間に寒狭川について学んできました。実際に稚魚を見て、「思っていたより小さいね」、「ここで放流するんだ」など現場ならではの授業を楽しんでいました。





たけのこの春巻き

しみんのトビラ

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)



材料(4人分)

- 春巻きの皮 16枚
- 茹でたけのこ 200g
- 豚ロース肉 200g
- 干しいたけ 4枚
- 生姜 1片
- 青ねぎ 2本
- もやし 1袋
- ごま油 大さじ4
- 塩こしょう 適量
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- 酒 大さじ4
- しょうゆ 大さじ2
- ① オイスターソース 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- グリーンリーフレタス(つけ合わせ)
- みつ葉(茶巾包みの場合)

作り方

- ① 茹でたけのこは、水気を切ってマッチ棒程の太さに切る。戻した干しいたけと生姜は粗みじん切りに、豚ロース肉は細かく切る。青ねぎは小口切りにしておく。
 - ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、たけのこ、しいたけ、生姜、もやしを入れ、塩こしょうを振り、全体に火が通ったら、①の調味料を加えて一煮立ちさせる。片栗粉を入れて混ぜ込み、水分を調整して火を止め、青ねぎを加える。バットに取り入れ粗熱をとる。
 - ③ 春巻きの皮を広げて②の具をのせ、包んでいく。
 - ④ フライパンに揚げ油を熱し、170~180℃位で春巻きを投入し、返ししながら両面をパリッと揚げる。
 - ⑤ 皿に盛ってグリーンリーフレタスを添える。
- ※③の時に、春巻きの皮の真ん中に具をのせて茶巾包みにし、茹でみつ葉で結ぶと面白い形になります。

レシピ:農村輝きネット・しんしろ

豆知識

たけのこは、漢字で筍と書きますが、これはたけのこの生育が早く、一句(10日間)で竹まで生長することが由来と言われています。たけのこを選ぶ時のポイントは、ずっしりと重いもの、皮が黒色よりも淡黄色に近いもの、穂先が開いておらず黄色に近いものを選ぶようにしましょう。

愛知県議会議員選挙 マニフェストスイッチ

立候補予定者のマニフェストを、分かりやすく見やすい形で公開します。

公開予定 3月下旬

公開場所 (一社) 新城青年会議所HPなど

<https://shinshirojc.com/>

協力 マニフェストスイッチプロジェクト

<https://www.manifestojapan.com/>

問合せ (一社) 新城青年会議所担当者:加藤
(TEL090-8150-7040)



日本語教室の会場が変わります

外国籍市民がより早く新城になじみ生活がしやすくなるよう、ボランティアによる日本語教室を開催しています。4月から、会場を変更します。日本語ボランティアの方も随時募集しています。ぜひ見学にお越しください。

開催日 毎週水曜日

19:30~21:00

場所 まちなみ情報
センター2階

ボランティア申込・問合せ
新城市国際交流協会
(TEL23-1940)

LINEでも可。



協会公式 LINE アカウントはこちら▶

桜淵歌謡祭

自慢の歌を披露します。お花見をしながらお聞きください。

日時 4月2日(日)11:00~16:00
場所 桜淵公園大芝生広場
(雨天時は新城観光ホテル東館)

ゲスト出演 竜 一樹さん
木山 ゆうじさん
吉川 ひとみさん

歌い手募集!

エントリー料 2コーラス:4,000円、
フルコーラス:5,000円(昼食付き)

音源 LIVE DAM
(XG5000)

問合せ 桜淵歌謡祭
実行委員会
代表:山本
(Tel.090-3255-6157)



木工教室受講者募集

小物からテーブルぐらいまでの簡単な木工製品の加工製作までを指導します。

日時 5月から10月の
第2、3、4木曜日の中で、いずれか2日
9:00~16:00

場所 高齢者生きがいセンター鳳来就業棟
(玖老勢字五領31-1)

対象 市内在住、在勤の方。
初心者大歓迎。

講師 新城市シルバー人材
センター会員
(木工班)

定員 5人(先着順)

費用 月額3,300円
(材料費別)

問合せ 新城市シルバー人材センター
(Tel.23-5666)



楽しい手話講座(初級編)

聴覚障害の人とのコミュニケーションを通して、手話の楽しさ、人とのふれあいを学んでみましょう。

日にち 4月13日(木)から6月22日(木)までの毎週
木曜日(全10回、5月4日(祝)はお休み)

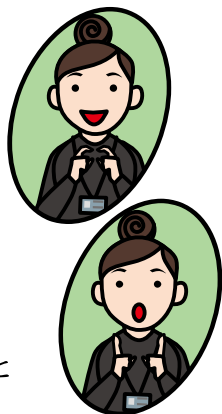
時間 19:30~20:30

場所 ちさと会館(美術室)

申込み 電話をいただくか、
直接ちさと会館へ
お越しください。

その他 コロナの感染状況
などにより中止する
こともあります。
一度白井へご連絡
いただくと良いかと思
います。

問合せ 手話サークル「イコール」
担当:白井(Tel.23-0462)



新城市ほうらい吹奏楽団 第19回定期演奏会

「風に乗ってどこ行こう・・・!」をテーマに風まつわる曲や、聴くと風に吹かれているような気分になれる曲をお届けします。

日時 4月23日(日)
開演:13:30
(開場:12:45)

場所 新城文化会館
大ホール

その他 入場無料
(要入場整理ハガキ:
文化会館などの公共施設、
団員が配布しています。)

問合せ 新城市ほうらい吹奏楽団
担当:星野(Tel.23-2252)



オフィシャルウェブサイト▶



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。

4/1(土) 月～金 ▶ 8:00～、10:45～、15:45～、19:00～
土・日 ▶ 10:50～ ほか



**最終回! かけっぶち純情MV
BMKがゆく! Ver. を制作せよ**

BMKメンバーが東三河を中心とした各所で、数々の「苦」と「楽」に体当たりで挑んできた約4年間。今回で最終回を迎えることになりました(泣)最後はこれまでお世話になった各所を巡りながら、番組のオープニングテーマである「かけっぶち純情」のミュージックビデオ番組オリジナルバージョンをメンバープロデュースで制作します! 最後までお見逃しなく!!!!



4/1(土) 4/1(土) 8:00～
4/2(日) 19:00～
4/8(土) 8:00～
4/9(日) 19:00～

ゆっくりと豊橋市内の坂を登る路面電車。豊橋の駅前から市内5.4キロを走る路面電車は、「市電」とよばれ、親しまれてきました。全国で路面電車が姿を消す中、2024年で100年を迎える豊橋の市電の歴史と、その魅力に迫ります。

制作:キャッチネットワーク



4/15(土) 8:00～、4/16(日) 19:00～

再放送

第13回 穂の国豊橋ハーフマラソン

3月26日(日)に開催された「穂の国豊橋ハーフマラソン」を再放送でお届けします。市電と走れたり、桜が見れたり、名産品を食べれたり、マラソン愛好家から人気の高いマラソン大会です。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。



4/22(土) 8:00～、4/23(日) 19:00～

再放送

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 CUP 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、優勝を目指しました。ティーズでは、決勝戦と3位決定戦の模様をお届けします。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。



放送日程・内容は変更になる場合があります