



# 白血球のはたらき

監修  
市民病院  
医療技術部  
臨床検査課

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

みなさんは健康診断などで採血をされたことがありますか？

血液検査では白血球、赤血球、血小板などの数や、貧血の検査として赤血球に含まれるヘモグロビンの濃度を調べます。今回はその中でも白血球の役割などをお話したいと思います。

## ●白血球とは

白血球は外部から体内に細菌や異物が入ると、それらを自分の中に取り込み、殺菌したり処理したりする働きがあります。

白血球には好中球・リンパ球・単球・好酸球・好塩基球の5種類があります。(写真参照)

## ●白血球の種類と役割

好中球は細菌などが侵入した際にその部位に集まり、病原体を細胞内に取り込み、処理することで生体防御に重要な役割を果たしています。

リンパ球は免疫反応において中心的役割を担っています。小児の場合、リンパ球数はリンパ組織の発達により成人より多くなる傾向にあります。

単球は好中球に次いで病原体を取り込む力が強く、血管外に出ると組織マクロファージとなります。異物処理、殺菌作用、寿命を終えた血球の処理など多彩な機能を有しています。

好酸球はアレルギー疾患や寄生虫感染症の際に増加します。好塩基球は骨髄の病気などで増加します。

## ●白血球の基準値

白血球の検査は白血球の数と各白血球(好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球)の割合を機械や顕微鏡を使って調べ、病気を推測します。基準値は次の通りです。



## 白血球の基準値

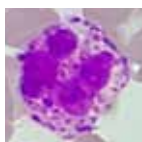
白血球数	男性: 3000 ~ 9100/μL 女性: 3000 ~ 8700/μL
各白血球の割合	好中球: 45 ~ 66% リンパ球: 25 ~ 45% 単球: 2 ~ 10% 好酸球: 0 ~ 7% 好塩基球: 0 ~ 2%

これらの基準値は健康な人の平均値と比較して算出されているので、絶対的な数値ではありません。白血球が異常値を示したときだけではなく、正常値でも質的に異常がある場合もあるので、各種類の割合も調べる必要があります。

## ●最後に

白血球の寿命は赤血球の寿命(約120日)よりも短く、数時間から数日程度とされています。寿命を迎えた白血球は脾臓や肝

臓で破壊されます。血液は私たちが生きていくために重要な働きを持つ成分がたくさん含まれています。健康な状態であれば、血液の成分や細胞数はほぼ一定を保っています。しかし、病気など体調がすぐれないときには、血液の成分や細胞数が増減します。血球の形態の観察を行うことにより各種病態の推定ができ、血液疾患の手がかりを得ることができます。



好塩基球



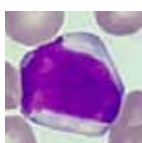
単球



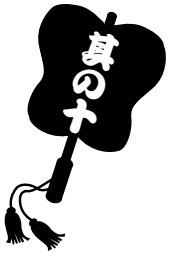
好中球



好酸球



リンパ球



# ほんじろ一家康総てー

三河武士の意地

## 弾正山への布陣

ID 7985516541  
問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

織田信長とともに極楽寺址に到着した徳川家康。ここで双方の重臣たちが集まり、これからどのように戦うべきかを決める軍議が行われました。設楽原の地形を利用して、馬防柵をどのように築くか、鉄砲隊をどのように配置するか、この軍議の中でたくさんの事が決められました。最も大切なことは連合軍3万8千人をどのように配置するかでした。

### 家康の想い

家康にはきつと複雑な想いがあったと考えられます。信長の援軍がなくては武田軍に勝つことはできない。しかし、援軍を得れば対等であった同盟関係が崩れる可能性があります。また、家康の家臣たちは「ここは三河だ！我々が主導権を持つて戦うべきだ」という声もありました。

家康は軍議の席で、自ら進んで設楽原の中で最も激しい戦いが行われると予想される場所、弾正山にあ



▲弾正山

った八剣神社付近に布陣することを出たと伝えられています。その結果、設楽原の南半分(東郷中学校より南)に徳川軍が陣地を置くこととなりました。

弾正山と呼ばれる台地は東郷中学校付近で終わり、そこから南は田畑が広がる起伏の少ない地形となります。ここ、連合軍の陣地の中で最も弱い場所であり、間違いなく

武田軍が猛攻を仕掛けてくる場所でもありました。ここを破られると連合軍の勝利はあり得ませんでした。この正面には武田軍の中でも最強といわれた山県昌景の陣地がありました。

まさに徳川家康やその家臣たちの三河武士の意地の現れでした。

### 三河武士の戦いぶり

家康の家臣たちは武田軍相手に勇猛果敢に戦いました。本多忠勝は三重の柵を突破してきた内藤昌秀を柵の外へ追い返し、大久保忠世と大久保忠佐の兄弟は獅子奮迅の活躍をしました。その動きを遠くから眺めていた織田信長は「あの旗印の武将は誰だ」と家康に尋ねたと言われています。大久保兄弟であるということを知った信長は「敵と戦い始めたら、膏藥(塗り薬)のように敵にへばり付いておる。たいしたものだ」と大いに褒め称えたと伝えられています。



▲弾正山

こうした徳川軍の活躍で、山県昌景を討ち取り、それをきっかけに武田軍の敗走が始まっています。織田信長の援軍を得た上での勝利でしたが、徳川家康の意地とその家臣たちの強さを改めて知った信長との関係は本能寺の変まで変わらず続くこととなりました。



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

この前澤委員長の話を伺いました。  
この前澤委員長の話を伺いました。



▲ 前澤このみさん (上平井)

## 自治基本条例ができるまで

●2010年 4月  
市が公募した21人の委員で「新城市自治基本条例を考える市民会議」がスタート。20回のワークショップや茶話会などを開催。

●2011年 4月  
「新城市自治基本条例検討会議」へ名称を変え、41人の委員で会議を重ね検討。

●2012年 8月  
条例案をまとめ上げ、12月議会にて議決。

●2013年 4月  
新城市自治基本条例施行。



▲ 第2回市民まちづくり集会の様子

## 前澤さんインタビュー

条例ができたばかりのとき、新聞記者の方から「これを作ったら何かすぐに変わりますか?」と尋ねられますか?と尋ねられ「いいえ、すぐには変わりません」と答えました。この条例がめざす「市民が主役のまちづくり」とは、市民が持つ繋がりをまちづくりに生かすこと。行政や議会だけでなく、このまちにいる私たちも一緒に責任を持ち合っていくということを明確に書いたつもりです。条例は「作っておしまい」ではありません。次に続く若い人たちにバトンを渡せるように、この条例を上手に使い続けていきたいですね。

## 奥三河メディカルバレープロジェクト

vol.31

## みんなで伸ばそう健康寿命

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

## フレイルから

## 脱出する秘訣

65歳以上では約十人に一人が認知的フレイルに陥っています。あと一押しされると認知症と聞くと怖くなりますね。フレイルの予兆として、①急な体重減少、②握力低下、③持久力の低下、④歩行速度の減弱、⑤運動量の低下、という5つがよく知られています。思い当たる節がある人や周囲から指摘されたことがある人は要注意です。1日も早く対処を始めたとしても「何をしたらよいか分からない」というあなたにまずお勧めしたいのが食事の改善です。

食生活とフレイルにはとても強い関係があります。フレイルの人は食生活の偏りや、買い物や調理が億劫で同じものばかり食べていたり、面倒で一食飛ばしてしまう傾向が強いと言われています。昔から日本ではお米やパンなどエネルギー源になる主食と、肉や魚、

大豆製品などのタンパク質の補給源になる野菜、野菜やきのこ、海藻などビタミンやミネラルを補うための副菜をバランスよく組み合わせるの3回に分けて摂るのが良いとされてきました。ある調査結果では、バランス食を毎日3食きちんと摂る人は、週に2〜3回程度しか取っていない人と比べフレイルに陥る割合が明らかに少なかったのです。また、イタリアやスペインなど地中海に面した地域の料理はナッツやオリーブオイル、野菜、果物、魚、鶏肉、チーズなどをふんだんに使います。米国で実施された調査では、この地中海食にはフレイルを予防する効果があることが示されました。

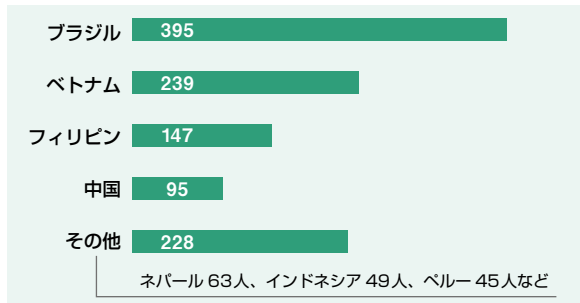
まずはバランスの良いメニューを考えることから始めましょう。主食・野菜・副菜の揃ったバランス食を毎日3回摂り続けることで脳も体も活性化されるのです。

文責

名古屋大学医学部特任教授 平田 仁

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

◆市内在住外国人の国籍別人数 (2023年3月1日現在)



新城市には、令和5年3月1日現在で1,104人の外国人住民が住んでいます。国籍別で見ると、ブラジル、ベトナム、フィリピン、中国の順に多く、この4カ国で全体の約8割を占めています。最近ではネパール、インドネシアなどが増加しており、市内の多国籍化が進んでいます。みなさんの身の回りでも、職場や学校、近所などで外国人住民の方を見かけることが増えたのではないのでしょうか。

◆世界の「こんにちは」



「いつも顔を合わせているけどどうしていいかわからない」なんていうときは、ぜひあいさつからはじめてみましょう！

ニューキャッスル・アライアンス会議が10月に開催されます！



デイビッド・フォークナーさん

延期されていたニューキャッスル・アライアンス会議が10月にチェコ共和国のノヴェ・フラディとスロバキア共和国のノヴェ・ザムキーで行われます。

新城市ではユース会議、一般会議に市の代表としてご参加いただける方を募集します。

募集の詳細や、お申し込み方法については、市HPをご覧ください。



▲詳細はこちらから

ユース枠参加条件

- 市内に在住、在学または在勤の高校生以上29歳以下の方で、英語で積極的に交流ができる方 (令和5年10月1日現在)
- ニューキャッスル・アライアンスに理解があり、独自の視点でニューキャッスル・アライアンスの発展について展望を持っている方

一般枠参加条件

- 市内に在住・在学または在勤で、英語で積極的に交流ができる30歳以上の方
- 教育に携わり、会議で学んできたことを生かせる方

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより



ID 122260778 問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)



▲ ユース会議の様子 (2014年チェコ)



▲ 代表者会議の様子 (2014年チェコ)

NEW



# しんしろ学校給食通信

vol 2

ID 312019731 問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

今回は、共同調理場本体の概要をお伝えします。共同調理場は川路字萩平内の市有地に建設し、令和6年9月の稼働に向け工事を進めています。



## 建物概要

建物の構造は、鉄骨造（一部鉄筋コンクリート造）とし、敷地の形状に合わせて建設するため、複層階の調理場となります。

## 各階の構成

地下1階 食材の荷受け・検収室、事務室

地上1階 会議・研修室、食育展示スペース  
 地上2階 調理スペース、給食搬出スペース  
 地上3階 食育用見学通路  
 工事期間は約15か月を予定しており、掘削工事を皮切りに、工事を進めていきます。

	令和5年度				令和6年度
	4月~6月	7月~9月	10月~12月	1月~3月	4月~6月
準備	■				
建築工事	■				
設備等工事	■				
厨房機器設置					■
外構工事					■

## 再発見!



## わがまちの文化財・施設紹介

vol 204

問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

鳳来湖の平行岩脈群 (国土地理院地図編集) 赤線:岩脈



▲障子岩岩脈

鳳来湖周辺の平行岩脈群 岩脈とは、地層や岩石にできた割れ目にマグマが貫入して、冷却・固結してできた板状の岩体です。今から約1500万年、奥三河地域で活動していた設楽火山は、多くの岩脈を形成しました。国指定天然記念物「馬背岩」もこの時に形成された岩脈です。特に鳳来湖(宇連ダム)周辺にはいくつもの岩脈が存在し、いずれもほぼ南北方向に延びて平行岩脈群を構成しています。幅3メートル以上の岩脈(全12枚)は東から順に「鳳来湖第〇岩脈」と名付けられています(浦川・横山,1981)。市指定天然記念物「障子岩岩脈」(幅約10メートル、長さ約2.9キロメートル)は鳳来湖第6岩脈です。南北方向に平行岩脈群が形成されたということは、南北方向に強い応力が大地にかかっていたことを示します。岩脈が形成された頃は、日本列島が大陸から分離して日本海が形成された時期です。日本海の拡大に伴い、大地に南北方向の強い応力がかかっており、平行岩脈群の形成に深く関係したと考えられます。

6月の休館日 19日(月)、30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

## 「マリコ、東奔西走」

とうほんせいそう  
はやし まりこ  
林 真理子 / 著  
背ラベル [914.6ハ23]

本業の小説に、趣味に、講演、  
そのうえ母校・日本大学の理  
事長まで…怒涛の日々を描い  
た、元気がもらえるエッセイ



一般書

## 「みんなの節電生活 省エネのプロが教える」

きむら としお  
木村 俊雄 / 著  
背ラベル [590キ23]

元電力会社社員が、電気の基  
本から具体的な節電方法ま  
で、わかりやすく伝授。高騰す  
る電気代をしっかりと節約しよう!



児童書

## 「小学生からの都道府県おでかけ図鑑」

しょうがくせい とどうふけん ずかん  
ビームスジャパン / 監修  
背ラベル [29シ23]

れまし でんとうこうげい かん  
歴史や伝統工芸、グルメに観  
光スポット…情報がいっぱい!  
愛知の新制度、家族で楽しむ  
「ラーケーション」の参考に。



児童書

## 「家のおばけずかん ハイ!」

さいとう ひろし  
斉藤 洋 / 作  
背ラベル [91イ23]

しょうがく ねん む なが  
小学3・4年向けに少し長めに  
書かれた、大人気の「おばけ  
ずかん」シリーズ。家にも  
こわ~いおばけがいるんだよ!



絵本

## 「ちきゅうのかいだん」

まつおか  
松岡 たつひで / 作・絵  
背ラベル [ち23]

じだい をさかのぼる ふ し ぎ かい  
時代をさかのぼる不思議な階  
段のお話。たて開きにして、  
どんどん下りてみよう!どんな  
生きものに出会えるかな?



絵本

## 「もりのおへやをしようかします」

もいち くみこ  
茂市 久美子 / 作  
しもかわら ゆみ / 絵  
背ラベル [も23]

「おへやのことならおまかせ  
を」と、看板を出した親切なう  
さぎのところに、次々と動物  
が相談にやって来て…



~便利なWEBサービスをご利用ください~

- 貸出中の本3冊まで予約ができます。  
その予約本が返却されると、連絡メールが受け取れます。
- 借りている本の延長ができます。  
返却期限内で、予約がなく、1回だけの利用となります。  
図書館ホームページから、パスワード登録をお願いします。



新城図書館  
ホームページ



生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビトビラ

## 地域福祉の発展のために寄附を いただきました

3月29日(水)

しらひでかず  
白井秀和さんから、車椅子2台を寄附いただきました。  
新しくなる鳳来総合支所で市民のお役に立つよう大切に活用させていただきます。



## 新城さくらまつり

4月1日(土)

3月20日から4月6日まで桜淵公園で新城さくらまつりが開催され、多くの人が桜を楽しみました。  
また、4月1日には大芝生広場で新城市ほうらい吹奏楽団が演奏を披露しました。



## 地域福祉の発展のために寄附を いただきました

4月5日(水)

東三河フルコンタクト空手道連盟から、車椅子1台を寄附いただきました。新城市養護老人ホーム寿楽荘で市民のお役に立つよう大切に活用させていただきます。





# 完熟梅ネクター

## しみんのトビラ

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)



### 材料

- 完熟梅…………… 1kg
- 砂糖…………… 1kg

### 豆知識

新城市は、愛知県内1位の生産量を誇る梅の産地で、特に鳳来地域を中心に盛んに生産されています。新城市の梅の出荷シーズンは6月頃で、市場向けに出荷されるほか、地元の直売所にも青梅や梅漬け、梅酒、梅ジャムといった様々な商品が並びます。

### 作り方

- ① 梅は軸と傷の部分を取り除いて水洗いし、1時間位水に浸しておく。
- ② ホーロー又はステンレスの鍋に入れ、梅が被る位の水を入れて火にかけ、沸騰したら茹でこぼす。その後、被るくらいの水を加えて火にかけ再び沸騰させる。  
熟度によってはこれをもう一度繰り返す。
- ③ ザルとボウルをセットし、沸騰した②を梅と煮汁に分ける。
- ④ 煮汁は鍋に移す。梅は木ベラ等を使って裏ごし、ピューレ状にする。種は取り除く。
- ⑤ 鍋の煮汁にピューレ状の梅を移して火にかけ、砂糖を加えて沸騰しない程度の火加減で煮る。途中アクが浮いてきたら根気よく取り除き、落ちていた色合いになるまで1時間近く煮て、火を止める。
- ⑥ 冷水又はソーダ水等で3～4倍に薄めて飲む。煮沸消毒した保存瓶に移し冷暗所に保存する。

レシピ:農村輝きネット・しんしろ

## 仲間とともにチャレンジできる セカンドステージはシルバーで・・・

令和5年度はこのような講習会を計画しています。

- そうじ講習会 6月・11月予定 (2回)
- 布ぞうり教室 6月・7月・8月予定 (3回)
- チェンソー講習会 10月予定
- 剪定講習会 1月予定
- 障子・ふすま・アミ戸講習会 2月予定

※ 日程等詳細は決まり次第、ホームページに掲載します。お電話でのお問い合わせも可能です。

問合せ シルバー人材センター (Tel.23-5666)

チェンソー



そうじ



アミ戸



剪定



シルバー人材センター▶  
ホームページ



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。



## ピーカブーオープンイベント

### ● ピーカブーとは

新城市国際交流協会が開催する「多文化おやこふれあいひろばピーカブー」は国籍をとわず市内の未就園児とその保護者が同年代の友達とふれあい、外国語や日本の伝統的な遊びなどを楽しむ場です。



### ● 「作手であそぼう」

多文化おやこふれあいひろばピーカブーのオープンイベント第1弾！

未就園児親子のみなさん、作手のさわやかな初夏を楽しみませんか。日本語・英語の歌やゲーム、シャボン玉遊びなどをします。

対 象 4月1日時点で満1歳以上の未就園児とその保護者

日 時 6月23日(金) 午前10時～11時15分  
(受付 午前9時45分～) 雨天決行

場 所 つくで交流館  
(新城市作手高里字縄手上28-1)

参加費 国際交流協会会員は無料、  
非会員は300円



### ● 「七夕かざりをつくろう」

オープンイベント第2弾！

市内の外国籍親子といっしょに七夕の由来についてお話を聞き、短冊に願い事を書きましょう。親子で簡単な工作にも挑戦し、作った飾りはお持ち帰りできます。

対 象 4月1日時点で満1歳以上の未就園児とその保護者

日 時 7月1日(土) 午前10時～11時15分

場 所 設楽原歴史資料館研修室  
(新城市竹広字信玄原552)  
(歴史資料館内の観覧をしたい方は有料です。小中学生は「ほの国パスポート」持参で無料)

参加費 無料、兄弟は1名につき材料費100円。  
定員15組程度 (先着順)

両イベントとも電話・メール・LINEで申込受付

問合せ 新城市国際交流協会 (TEL23-1940)  
E-mail: siea@tees.jp  
URL [http:// siea-nc.org/](http://siea-nc.org/)



◀協会公式  
LINEアカウント

## 夏期民踊講習会

盆踊り大会に役立つ踊りを楽しく覚えることができます。

日 時 6月13日(火) 午前10時～正午 (開始 10時30分)

場 所 新城青年の家 体育館

講 師 日本民踊研究会の指導者

対 象 どなたでも

費 用 500円

持ち物 上ばき、お茶、うちわ

問合せ 民踊研究会 (TEL22-0580)



	月	火	水	木	金	土	日
5 00	寄席チャンネル						
00	ラジオ体操						
6 05	ティーズ揭示板						
10	遊・YOU・東海道						
40	穂の国スポーツ						
00 揭示板 00	再 前日の[ティーズ]HOTステーション			00			ティーズ揭示板
7 15	15分～とよはしNOW、20分～街角ネットたはら、30分～いいじゃん新城						
45	いいとこいっぱい Thank you ペリー街!						
00	穂の国スポーツ			00			
20	ハイスボ+			[ティーズ] HOTステーション週末号			
35	ティーズ揭示板						
45 ラーメン伝	鳥羽	のき山	鳥羽	ラーメン伝	50	ティーズ揭示板	
00	のき山	伊勢	ラーメン伝	伊勢	のき山	00	岡崎ふるさと巡り (家康公生誕480年・チーム家康)
15	いろいろテーブル						
30	韓国ドラマ 「よくおごってくれる綺麗なお姉さん」			30			アウトドアジャーニー
00	00分～とよはしNOW、05分～街角ネットたはら、15分～いいじゃん新城						
25	Tees 5 minutes						
30	いいとこいっぱい Thank you ペリー街!						
45	Cちゃんのぐるめポケット						
00	食遊彩々			05			ティーズ揭示板
11 15	いろいろテーブル						
30	インフォーマーシャル						
00 揭示板	再 前日の[ティーズ]HOTステーション			00			ティーズ揭示板
12 15	15分～とよはしNOW、20分～街角ネットたはら、30分～いいじゃん新城						
45	いろいろテーブル						
13 00	ミュージック・ジャパンTV						
00	インフォーマーシャル						
14 30	けーぶるにっぽん 前半 壮観劇場			30			穂の国スポーツ
	後半 おまつりニッポン			50			ハイスボ+
00 揭示板	再 前日の[ティーズ]HOTステーション			05			再 前日の[ティーズ]HOTステーション 05
15	15分～とよはしNOW、20分～街角ネットたはら、30分～いいじゃん新城						
40	Tees 5 minutes						
45	店ばな工房						
00	インフォーマーシャル						
16 30	フランダースの犬			30			岡崎ふるさと巡り (家康公生誕480年・チーム家康)
00	いいとこいっぱい Thank you ペリー街!						
17 15	いろいろテーブル						
30	遊・YOU・東海道						
00	生 [ティーズ] HOTステーション			00			ティーズ揭示板
18 10	Tees 5 minutes						
15	15分～とよはしNOW、20分～街角ネットたはら、30分～いいじゃん新城						
45	いいとこいっぱい Thank you ペリー街!						
00	穂の国スポーツ			00			[ティーズ] HOTステーション週末号
20	ハイスボ+			[ティーズ] HOTステーション週末号			
45	再 [ティーズ] HOTステーション						
55	Tees 5 minutes						
00	遊・YOU・東海道			00			岡崎ふるさと巡り (家康公生誕480年・チーム家康)
20 30	いろいろテーブル						
45	穂の国スポーツ			45			ティーズ揭示板
05	00						穂の国スポーツ
21 20	20						ティーズ揭示板
35	ハイスボ+						
50	ティーズ揭示板						
00	再 [ティーズ] HOTステーション						
22 10	Tees 5 minutes						
15	15分～とよはしNOW、20分～街角ネットたはら、30分～いいじゃん新城						
45	熱血ラーメン伝						
23 00	23:00～24:00、26:00～29:00 QVC						
28 00	24:00～26:00 ショップチャンネル						

# ティーズチャンネル 番組表

地デジ 12ch



今月のオススメ番組情報は  
こちらから



## 生放送 [ティーズ]HOTステーション 月～金曜日 18:00～ 10分

リピート放送 月～金曜日▶19:45～、22:00～、翌日7:00～ ほか



スタジオより18時～生放送!東三河の話題や旬な情報をお届けします!  
\*生中継などにより放送休止となる期間があります

### 週末号

土日▶8:00～、13:00～、19:00～

月～金曜日にお届けした[ティーズ]HOTステーションの総集編

## いいとこいっぱい Thank you ペリー街! 毎月1日更新 15分

▶18:45～ 月～金▶10:30～、17:00～、18:45～  
土日▶7:45～、12:45～ ほか

リポーターが街を歩いて、豊橋・田原・新城のいいところを紹介するローカル街歩き番組。



## 穂の国スポーツ 毎月1・16日更新 20分

▶6:30～ 月～金▶8:15～、19:00～、20:45～  
土日▶10:30～、14:30～、21:00～ ほか

東三河のスポーツ情報をお届けするティーズ制作のスポーツ番組。いろいろなスポーツ大会を取材して、その結果や活躍している選手・チームを紹介します!



## いろいろテーブル 毎月1日更新 15分

月～金▶9:15～、12:45～、17:15～、20:30～  
土日▶11:15～、15:45～ ほか

東三河の飲食店を中心に、雑貨・ファッションなど様々なお店を紹介します  
番組公式Instagram (ID:irodoritable) もチェック!



## 遊・YOU・東海道 毎月1日更新 30分

▶6:10～、17:30～ 月～金▶20:00～

東海道を結ぶ静岡、浜松、豊橋、岡崎のケーブルテレビ局4局が共同で制作している番組。  
毎月変わるテーマにあわせて各局のリポーターがいろいろな情報をご紹介します。



## とよはしNOW [市政番組] 毎週火曜日 18:15入替 5分

▶7:15～、10:00～、12:15～、15:15～、18:15～、22:15～



豊橋市提供の市政情報番組。  
毎週豊橋市役所の職員が「お知らせ」を紹介します。

## 街角ネットたはら [市政番組] 毎週木曜日 18:20入替 10分

▶7:20～、10:05～、12:20～、15:20～、18:20～、22:20～



田原市提供の市政情報番組。  
「市政ニュース」と「お知らせ」を田原市職員がナビゲートします。

## いいじゃん新城 [市政番組] 毎週水曜日 18:30入替 10分

▶7:30～、10:15～、12:30～、15:30～、18:30～、22:30～



新城市提供の市政情報番組。  
「あののんニュース」など新城の身近な話題をお届けします。

※財源確保のために有料広告を掲載しています。広告の内容に関する問い合わせは、直接広告主へ。