



日常の動作を楽にするための工夫

監修
市民病院
リハビリ課

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

生活をしている中でやりづらい

動作、力が入らなくて上手くできない動作はありませんか。頻度は少なくとも、目的とする動作がやりづらいとその動作に対して億劫になってしまふことがあると思います。もしかしたら、ちよつとした工夫や身の周りにある物を使用することで、そうした動作が楽になるかもしれません。

そのような時に役立つ用具を自
助具と呼びます。自助具は用具の
みを指すのではなく、既存製品の
導入・工夫、全く別の目的で開発
された商品や製品を生活行為改善
の自助具として代用する方法もあ
ります。

今回は、生活場面で役立つかも
しれない方法や道具を紹介します。

■ペットボトルオープナー

ペットボトルの蓋を開けるため
にはペットボトルを固定する必要
があります。様々な方法が考えら
れますが、例えば濡れタオルを
テーブルに敷き(滑り止めマット
でも可)、ペットボトルを押しつ
けながら蓋を回す、引き出しに
ペットボトルを挟んで固定し蓋を
回すなど、家庭にある物を工夫す
ることのできることもあります。
手で蓋を開けることが困難な場合
には、既製品の自助具もあります。



■リーチャー

手の届かない場所にある物を操
作する自助具です。リーチャーは
①手先具、②柄、③グリップの大
きく3つに分けられます。

①手先具

手先具の形により、できること
が変わります。押す、引く、上げ
る、下げる、引つ掛けるなど、目
的とする動作によって形が異なり
ます。リーチャーの代わりに持ち
手が曲がった靴べらやハンガーの
針金を曲げることで代用できる場
合もあります。



②柄

リーチャーは遠くの物を操作す
る自助具であり、柄の長さの工夫
は重要なポイントとなります。

③グリップ

持ち手の把持のしやすさに限ら
ず、力の入れやすさや操作性も考
慮する必要があります。例えば、
握力が低下している場合や押した
り引いたりする動作の場合は、柄
を太くした方が使いやすくなりま
す。

ちよつとした工夫で動作が楽に
なることがありますので、頑張り
過ぎずに楽しく生活を送っていき
ましょう。





しんしるー家康総行ー

大善寺

ID 812918781

問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

長篠城から新城城へと移った奥平信昌と亀姫夫妻。二人は新城で家昌、家治、忠政、忠明、後に大久保忠常の妻となる娘と5人の子宝に恵まりました。天正18年(1590)に徳川家康の関東国替えに伴って、上野国(群馬県)宮崎に移るまでの14年間、今の新城の基礎を作り上げましたが、その中のひとつに大善寺の建立があります。

新城時代の亀姫

亀姫は徳川家康と築山御前の間に生まれました。桶狭間の戦い直後のことでした。この戦いで今川義元が討ち死にしたため、家康は独立を果たしますが、三河国を平定するまで苦勞の連続でした。亀姫は母築山御前、兄信康とともにそうした苦勞の中で過ごしていました。そうした中、大きな転機となったのが奥平信昌との婚約でした。この婚約は、いわゆる政略結婚でしたが、二人は仲睦まじく幸せであったと考

えられています。

しかし、亀姫の周辺で大きな時代の風が吹き荒れ始めていました。

天正7年(1579)、母築山御前と兄信康が武田方との内通を疑われ、自害を余儀なくされました。今でも武田方との内通が事実かどうかはつきり分かっておらず、この事件は家康に関する大きな謎の一つとされていますが、亀姫にとってみれば母と兄を二度に失うという大きな悲しみに包まれたことだったでしょう。

大善寺の建立

新城城が完成したとき、亀姫は「この地に浄土宗のお寺はあるか」と尋ねたと伝えられています。浄土宗は徳川家に縁の深い宗派でした。片山に大膳庵という小さな庵があったので、天正5年(1577)にこれを取り立てて現在の場所に移して大善寺としました。やがて、信昌はこの寺で長篠・設楽原の戦いの戦没

者を供養すると共に、母と兄の死に遭遇した亀姫は母築山御前の供養も執り行うようになりました。大善寺の山門の脇にある塀には徳川家の家紋である三つ葉葵が施されています。江戸時代、三つ葉葵紋を軽々しく使うことは出来ませんでした。大善寺は家康の長女亀姫との縁から寺紋として三つ葉葵紋の使用が特別に許されていました。このようなところからも徳川家との深いつながりを推し量ることが出来ます。

幕末の安政7年(1860)に、新城のまちなかで発生した大火で大善寺も類焼し、様々な記録類も焼失してしまったため、信昌や亀姫ゆかりの古文書もなくなっていました。しかし大善寺が二人にとって、とても大切にしていたお寺の一つであったことは間違いありません。



▲大善寺

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回はウェアラブルデバイス(装着する情報端末や周辺機器)についてのお話です。スマートウォッチなどの健康データのモニタリングに利用できるウェアラブルデバイスが普及しつつあります。他にも眼鏡型のスマートグラスや指輪型のスマートリングなどが開発されています。

私を含め人間拡張・手の外科学講座所属スタッフの約半数がスマートウォッチを使用しています。スマートウォッチはスマートフォンと連動した様々な機能を搭載しており、画面と振動で通知します。特に気に入っているのは健康データの記録です。例えば、スマートウォッチを装着し睡眠すると、自動的に計測した心拍数、心拍変動、活動レベルなどのデータを分析し、睡眠の時間と質を評価して点数で判定されます。この点数と、起床時の体調には多少の誤差があるように感じますが、科学的な根拠に基づいた判定であるため尊重しています。また、運動時などにも着用できるため、常に歩数が計測でき

毎日チェックしています。

健康管理だけでなく医療にもウェアラブルデバイスが利用される時代が到来しつつあります。転倒時にスマートウォッチが第三者を介して家族に知らせるサービスなどは既に企業によって始まっています。心拍数や呼吸数などのバイタルサインを連続的に記録することで、健康の変調も検出することができます。記録した膨大なデータの管理やリアルタイムでの解析と、その活用が今後の課題です。



文責

名古屋大学大学院

医学系研究科

人間拡張・手の外科学

教授 山本美知郎

新城市自治基本条例10周年

チャンネル 7



自治チャンネル

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

令和3年度に女性議会に参加した井出村仁美さんからお話を伺いました。



▲井出村仁美さん
(鳳来東部)

市民のまちづくりへの参加のしくみ

女性議会

女性議会は、新城市自治基本条例の規定に基づく市民の多様な参加の機会の一つです。女性の積極的な市政参画と女性の視点で政策提案を図ることを目的とし、女性がまちづくりに一層関心を深める機会として、平成27年度から年に1回開催しています。

模擬議会形式で行われ、行政だけでは気付けない課題や提案が市政に反映され、高い成果をあげています。

井出村さんインタビュー

外の世界を見てみたいと思いついて海外へ飛び出して気分いいこと。それは、ふるさとにある鳳来寺山は世界に誇れる場所であるということ。現在は、その魅力を再確認しながら祖母の代から続くお土産屋の3代目として日々活動しています。

Uターンしてみると、木々が鬱蒼とし景観が損なわれているのを残念に思ったり、観光客が参拝途中で倒れてしまったりするのを目の当たりにし、何かできないかと考えているうちに女性議会のことを知り、勇気を振り絞って参加しました。議場に立つのは緊張しましたが、提案したAEDが設置され、鳳来寺山に関わる多くの人が取扱研修に参加してくれ、発言したことが形になる喜びを肌で感じています。

さまざまな分野で活躍する女性たちとの出会いは、私を次のステップへと導いてくれます。



令和5年8月1日現在の外国人住民人口 1,182 人

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

11月はあいち多文化共生月間

愛知県では、2013年度から毎年11月を「あいち多文化共生月間」と定め、普及啓発のための取り組みを行っています。

期間中は、広報啓発活動としてポスター・ちらしの掲示・配布、県ウェブページ・フェイスブックなどへの掲載や、多文化共生フォーラムあいちやパネル展示などの各種行事の開催、そして、顕彰などが実施されます。

日本人も外国人もお互いに地域の一員として認め合い、みんなが安心して暮らせる多文化共生のまちにしていくためには、市民一人一人がその意識を持つことが大切です。

いつも顔を合わせる外国人にあいさつをしてみる、やさしい日本語で会話をする、出身を聞いて、その国について調べてみる、外国人が日本のルール・マナーについて知らなければ親身になって伝えるなど、それら

の行動一つ一つが多文化共生に貢献します。

11月は普段以上に多文化共生を意識してみて、自分ができることから取り組んでみましょう。



▲ 2022年度のあいち多文化共生月間に行われた多文化共生フォーラムあいちでは、新城市国際交流協会が多文化共生推進功労者として表彰されました。

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)

ドイツ・ノイブルグ市から音楽教師のマルクスさんが新城を訪問しました！その時の様子を紹介します。



デイビッド・フォークナーさん

2018年に本市で開催したニューキャッスル・アライアンス会議をきっかけに、ドイツ・ノイブルグ市から来新したマルクスさんが、9月1日(金)に市長を表敬訪問しました。今回は、ご家族もご一緒に、近況報告やノイブルグ市の教育事情の話題に大いに盛り上がりました。

また、9月3日(日)には、ほうらい吹奏楽団主催のニューキャッスル・ミュージック・フェスに出演され、会場の観客を魅了しました。

このフェスにあわせ、会場の外にはこれまでのニューキャッスルの活動や会議の様子などを展示しました。訪れた多くの方は、ドイツ・ノイブルグ市の大きな風景パネルの前で記念撮影をしたり、マルクスさんのご家族と一緒に写真を撮影したり、とても和やかな雰囲気に包まれました。



▲ 市長を表敬するマルクスさん家族



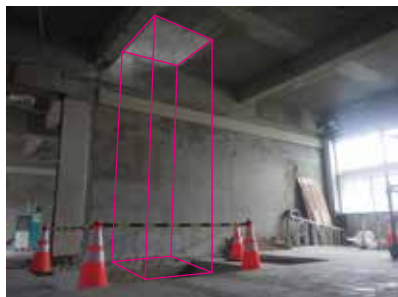
▲ ニューキャッスル展



▲ ドイツの地元新聞にも掲載されました



ID 312019731 問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)



▲小荷物昇降機設置

令和6年9月の共同調理場の稼働に合わせて、受入室を整備するため小中学校の給食室などの改修、増築工事を進めています。
今月は鳳来中学校の工事内容と進捗状況をお知らせします。
鳳来中学校では、教室棟1階の旧音楽室と更衣室の一部を受入室に、2・3階の更衣室の一部をワゴンプール（給食が入った食缶を乗せ、配膳するためのワゴン車置き場）に改修します。
現在は内装を撤去し、新たに小荷物昇降機の設置を主に進めています。



▲プラットフォーム整備

また共同調理場から運ばれてくるコンテナ（給食が入った食缶や食器類を積んだ運搬用コンテナ）を受入室に搬入するためのプラットフォーム（配送トラックを横付けしてコンテナの積み下ろしを行うコンクリートの土台）を整備します。
その他、給排水設備、配膳員用の休憩室、トイレの工事を予定しています。
鳳来中学校の受入室の工事は、令和6年3月完了予定です。

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

武田勝頼本陣跡・医王寺

片葉の葦

長篠・設楽原の戦いの前半戦に位置づけられる長篠城の攻防戦の時、勝頼は長篠城の北方にある医王寺に本陣を置いていたことで知られていますが、ここに伝わる「片葉の葦」の伝説をご存知でしょうか。
武田軍の軍議で設楽原へ進軍することを決定した日の夜、勝頼の夢枕に一人の老人が立ち、「進軍をしてはいけない」と勧めたといいます。勝頼はその忠告に憤り、太刀で老人の腕を切り落としてしまったといわれます。翌朝、医王寺を出発しようとする門前には「弥陀が池」を見ると、池のまわりに生えていた葦の葉が全て片方のみになっていました。

これが片葉の葦の伝説とされており、現在も片葉の葦が生えています。伝説の真偽については定かではありませんが、不思議で計り知れない神秘性こそが人々の心を打ち、歴史ロマンを感じさせてくれます。
この伝説が今も地域に親しまれ、大事に語り継がれているのはその所以ではないでしょうか。





福祉のお仕事

保育士

第2話

問合せ こども未来課 (TEL 23・7622)

連載 福祉のお仕事

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉のお仕事」を隔月で紹介しています。

保育士はかつて「保母」や「保父」といわれていた、国家資格の職業です。

保育の保は「保護（養護）」の「保」、保育の育は「教育」の「育」を示しています。つまり保育とは、「養護（全ての子どもを慈しみ、保護し、気持ちを受け止め、それに丁寧に応え、どんなときも子どもを主体として扱う姿勢や思いのこと）」と「教育（子どもの願いを形にしていく手伝いをする営みのこと）」を一体化するという意味があります。幼児期の教育は、

保護（養護）しながらでないと思いたないため、子どもを愛おしく思い、守るという姿勢があつて初めて教育が成り立つということ表現しています。

現在、新城市ではこども園や民間保育所などで多くの保育士が活躍しています。



保育士の仕事

保育士の仕事と聞くと「お世話をしている」「子どもと遊んでいる」というイメージを持たれるかと思えます。

確かに乳児から小学校入学前までの子ども達を預かり、生活全般のお世話をしながら、基本的な生活習慣を身につけられるよう働きかけていますが、心身の発達を促

して社会性を養う必要があり、子どもの成長にとって重要な役割を担っているといえます。

朝、子どもの健康状態（顔色、ケガの有無など）を確認しながら受け入れます。子どもの気持ちに不安定なときには、手をつないだり抱っこをしたりして安定を図ります。

年齢や発達に合わせた遊びや活動、生活などの体験を通じた総合的な関わりの中で、やりたいことを見つけて取り組もうとする気持ちを支えたり、子どもの考えたことを実現できるような援助を行っています。



保育士の必要性は年々増加

時代の変化に伴って、保育士に求められる役割は、より大きくかつ複雑になってきています。

昔は、祖父母との同居や地域のつながりがあり、地域で子どもを育てる風土がありました。しかし、核家族化や共働きなどにより、そのつながりが薄くなってきています。その機能を、保育士が担っている現状があります。

特に共働きをしている家庭にとって、自分たちの代わりに子どもを預かってくれる保育士は貴重な存在と言えます。仕事などの事情によって家庭内だけで子育てを行うことができない保護者は今後ますます増えていくことが予想されています。子どもを保育士に預けることができる環境にあるということは、保護者が安心して仕事に取り組めることにつながります。



11月の休館日 20日(月)、30日(木)

開館時間 9:00~20:00



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

「おばちゃんに言うてみ?」

いずみ
泉 ゆたか / 著
背ラベル [913.6イ23]



生活に疲れ、悩み多き訳ありの人々を、大阪のおばちゃんが背中を押して勇気づけてくれる、抱腹絶倒&涙ホロリの物語

一般書

「平野レミのマンガでわかる料理教室 調理のめんどーが吹き飛ばし!」

ひらの
平野 レミ / 著
背ラベル [596ヒ23]



料理初心者もベテランも、少し疲れた時、手抜きをしたい時のご参考に。楽しくできます。

児童書

「人間になりたかった犬」

いまにし のりこ
今西 乃子 / 作
背ラベル [91ニ23]



けんどう もと
犬童神社の宮司は実は元・犬! 神社犬のシロも、宮司の様に人間になりたいのですが、人間を救うことが条件と言われ…。

児童書

「カタチのひみつ図鑑」

スタジオタッククリエイティブ / 編
背ラベル [51カ23]



新幹線の鼻はなぜ長い? 田んぼはなぜ長方形? 施設や建物や乗り物など、色々な“形”の理由がよくわかります。

絵本

「ぎょうざがいなくなりさがしています」

たまだ みちこ
玉田 美知子 / 作
背ラベル [き23]



ぎょうざをさがしているという町の放送を聞いて、なぜいなくなったのかを想像しちゃう少年の愉快なお話

講談社絵本新人賞受賞作

絵本

「20ぴきのおいしいあき」

たしろ ちさと / 作・絵
背ラベル [に23]



栗ご飯に、きのことお芋の煮もの、どんぐりと山ぶどうのケーキ…。ねずみの親子が秋の味覚を大いに楽しめます!

～「秋の読書週間」と特別貸出のお知らせ～

10月27日(金)から11月9日(木)は、第77回「読書週間」です。

期間中は、一人15冊・3週間までの特別貸出を行います。

秋の夜長に、じっくりと読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。



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



マナビノビラ



柿プリン



普段は廃棄してしまう部分などを活用した環境にやさしいエコレシピをご紹介します。

作り方

- ① 次郎柿のヘタを取って皮をむき、一口程度の大きさに切る。
- ② 切り分けた柿と牛乳、砂糖をミキサーなどで滑らかになるまで混ぜる。
- ③ バニラエッセンスを加え、さらにミキサーなどで軽く混ぜる。
- ④ ③を容器に入れて小分けし、冷蔵庫で3時間程度冷やして固める。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

材料(4人分)

- 次郎柿…………… 2個
- 牛乳…………… 160ml
- 砂糖…………… 大さじ1
- バニラエッセンス…………… 5~6滴
- ※ 柿の重さと牛乳の割合は2:1
ゼラチンを少量(2.5gくらい)
入れてもよい。

豆知識

愛知県の東三河地域は次郎柿の大産地で、新城市でも旧新城地区を中心に多くの柿が栽培されています。柿を選ぶ時のポイントは、果皮全体が均一に赤みがありツヤのあるもの、ヘタと果実の間に隙間のないもの、大きく重みのあるものを選ぶと良いですが、食べきれず柔らかくなった柿は、今回のようにプリンにして食べることもできます。

問合せ 23-7632 農業課

ピーカブーオープンイベント 警察署にいこう！

1歳～未就園児親子向け「多文化親子ふれあいひろばピーカブー」オープンイベントです。市内外国籍親子といっしょに警察署を見学しませんか？白バイ・パトカーの試乗もできます。



公式LINEアカウント▶

- 日時 11月18日(土)10:00~11:30
- 場所 新城警察署
- 対象 未就園、未就学の子どものとその保護者
(小学生の兄姉も参加可)
- 定員 15組程度(先着順)
- 参加費 無料
- 申込 11月2日(木)17時までにメールまたはLINEで参加する人全員の①氏名(ふりがな)、お子様の年齢②国籍③住所④連絡先電話番号とメールアドレスをお知らせください。
- 問合せ 新城市国際交流協会
Tel 23-1940 E-mail siea@tees.jp
URL [http:// siea-nc.org/](http://siea-nc.org/)

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な話をお寄せください。
問合せ 23-7623 (秘書人事課)

市民文化祭

問合せ 市文化協会 (Tel.23-7656) ※市民茶会は茶華友の会 (Tel.23-3266)
火、木、金曜日 9:00~12:00、13:30~17:00 (月曜日が祝日の場合は火曜日休み)

会場 文化会館

費用 市民文化展・芸能祭は無料



■市民文化展

日時 10月27日(金)、28日(土)、29日(日)
10:00~16:00 (29日は15:00まで)

※菊花展、盆栽即売会は30日12:00まで

場所・内容

101、102会議室	盆栽双葉会展	301講習室	写真展
103会議室	盆栽即売会、入門講座受講生作品展	302講習室	俳句展、短歌展
104、105会議室	諸流花展 (28日(土)、29日(日))	303会議室	きらめき会(はがき絵)展、和のアート展~きもの遊び、帯遊び
1F南側通路	菊花展(即売会の予定あり)	和室	着付け無料体験28日(土) (事務局へ要事前申し込み)
展示室	美術展、書道展	304会議室	しんしろ文化財に親しむ会展 入門講座受講生作品展 (書道、パステル画)
展示室前ラウンジ	水墨画展		
休憩室	デザイン切り絵展		

■秋の市民芸能祭

日時 10月29日(日) 12:00開演
場所 小ホール
内容 大正琴の会、民踊研究会、舞踊研究会、おことの会、ダンス愛好会、太鼓愛好会



■秋の市民茶会

日時 11月3日(祝・金)
9:00~14:00 (予定)

場所 和室、304会議室



わくわくウォーキング 主催 愛知県健康づくりリーダー新城支部

戦国時代にタイムスリップ! 徳川家康公ゆかりの地を巡ります!

日時 12月3日(日) 9:45~12:00 小雨決行
集合場所 設楽原歴史資料館
講師 高田孝典氏
対象者 東三河在住の小学生以上 (小学生は保護者同伴)
募集人数 50人 (先着順)
申込 社会福祉協議会ボランティアセンター(TEL 23-6510)へ
11月20日(月)までに申し込んでください。

コース概要 (約3km)

設楽原歴史資料館→馬防柵→家康物見塚→山縣昌景の墓→信玄塚
→設楽原歴史資料館(見学) 大人220円、小中学生50円 ※団体料金(20人以上)



フットゴルフ体験会

9月9日(土)、10日(日)

新城総合公園陸上競技場で、ゴルフボールの代わりにサッカーボールを使うフットゴルフの体験会が行われました。

当日は、子どもから大人まで楽しくスコアを競い合っていました。



四谷の千枚田で特定外来種を除草

9月13日(水)

四谷の千枚田で市内外の事業者およそ30人が、景観と生態系保全を目的にアメリカセンダングサとセイタカアワダチソウを根元から引き抜きしました。

この活動でおよそ200キログラムを除草しました。



黄柳川小学校の内藤^{ことみ}琴美さんが全国優勝

9月17日(日)

日産スタジアム（横浜市）で開催された「日清食品カップ第39回全国小学生陸上競技交流大会」に出場し、5年女子100mで優勝しました。記録は自己ベストとなる13秒20でした。内藤さんは、ふれあいパーク鳳来を中心に活動している陸上教室「キムランニング」で週2回練習に励んでいます。今後は12秒台を目標に頑張りたいと意気込みを話してくれました。

優勝した内藤琴美さんとキムランニングの皆さん▶



八名小学校の森本^{そら}蒼空さん所属の選抜チームが全国優勝

9月20日(水)

広島県呉市で開催された全国大会「日本生命カップ第23回ボーイズリーグ鶴岡一人記念大会」に中日本選抜の一員として出場しました。決勝戦では先発投手として2回を無失点に抑え優勝に貢献し、下江市長に優勝報告をしました。

