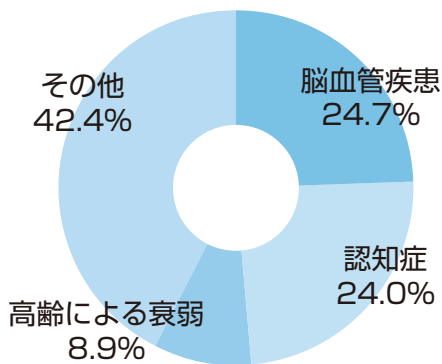


寝たきり（要介護5）の主な原因



出典：2019年国民生活基礎調査

脳卒中とは、脳の血管が詰まる脳梗塞と血管が破れて出血する脳出血・くも膜下出血などの総称で、ある日突然症状が表れます。  
現在、脳卒中は寝たきり（要介護5）の原因となる第1位の疾患で、全体の24・7%を占めています（左図）。生き生きとした健康寿命を保つためにも、脳卒中の予防・早期発見は重要です。

シリーズ 第160話

脳卒中について  
早期発見のポイント

4つの早期発見ポイント

脳卒中の可能性が高いとされる初期症状の早期発見のポイントは、次の4つです。

①顔  
にっこり歯を見せるように「イー」と言ってみてください。片方だけ口角が下がっていませんか？



②腕  
手のひらを上に向けて両腕を肩の高さまで挙げてみましょう。片手が下がりませんか？ペンや箸が持てますか？



③言葉  
例「今日はいい天気ですね」と言ってみましょう。言葉はスムーズですか？他人の言葉は理解できていますか？会話中や電話でいつもと違うなど感じることはありませんか？



④時間  
症状を発見したら、直ぐに時間を確認しましょう。時間によって治療に使える薬が変わります。



いつもと違う、何かおかしいと思ったら、様子を見るのではなく、①顔、②腕、③言葉、④時間を確認し、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。脳卒中の治療は、時間との闘いと言われています。発症から4時間30分以内を受診すると、治療の選択肢が増え、後遺症を軽く抑えられる可能性があります。  
脳卒中の予防、症状や後遺症など心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

看護相談外来

市民病院は、看護相談外来を開設しています。  
患者さん、その家族の方のさまざまな悩みや困りごとを専門的資格や知識、技術を持った認定看護師などが相談に乗ります。お気軽にご相談ください。

市民病院  
5階病棟 運営課長  
おのだ ちえ  
脳卒中リハビリテーション看護  
認定看護師

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

デジタル  
デバイドの解消



奥三河メディカルバレープロジェクト

▽市民病院 (TEL22 - 2171)   ▽健康課 (TEL23 - 8551)  
▽地域医療支援室 (TEL23 - 7671)

しかし、全ての人がこれらの情報通信技術を平等に使えるようになるのでしょうか。一部の人だけが利用できる、多くの人は利用で

きないと不平等ですよね。このような状態をデジタルデバイドといいます。未来への技術移行の中でデジタルデバイドの解消は国や通信会社に課せられた重大な責務なのです。

また、ホログラム(3次元映像)という技術を使うとバーチャル空間に飛び出して、東京や札幌の友だちと球場の中で一緒に観戦することもできます。勉強も同様で、塾などに行くことなく、授業をどこからでも受けることができ、友だちと一緒にニューヨークの街で買い物しながら生の英語を学んだり、北京の動物園を訪ねてパンダの生態を調べたりできるようになります。大鷹の背中に乗って新城の地理を調べることが可能です。

これまで5Gを使った作手でのさまざまな取り組みを紹介してきましたが、作手の5G基地局では、デジタルデバイド解消に向けた活動も始まろうとしています。



(文責) 奥三河メディカルバレープロジェクト チームリーダー 名古屋大学医学部教授 平田 仁

1Gから5Gってなに!?

- 1G: アナログ無線による通信規格
  - 2G: メールなどに対応したデジタルの通信規格
  - 3G: 世界標準となった高速通信規格
  - 4G: 100Mbps~1Gbpsの高速通信規格
  - 5G: 光回線以上の超高速通信規格
- ※Gはgeneration(世代)



空き家と住宅の耐震を考えよう⑬

▽都市計画課 (TEL23 - 7640)

空き家問題110番

ID 266505000

市と空き家に関する連携協定を締結している愛知県弁護士会により「第16回空き家問題110番(弁護士による1日無料相談)」が開催されます。

「空き家って何?」「相続したつきり、長年放置したままの家が田舎にあるんだけど、このままで大丈夫?」そんな空き家に関するお悩みには弁護士が電話でお答えします。相談料は無料です(電話料は相談者負担)。空き家に関するお悩みがある方は、この機会にぜひご相談ください。

日時 6月8日(火)

午前10時~午後4時

電話 052・223・2355

旧耐震基準の木造住宅

ID 259997467

平成7年に発生した阪神淡路大震災や、平成28年に発生した熊本地震では人命を伴う大きな被害が発生しました。

昭和56年5月以前に建築された建物の被害の割合



昭和56年6月以降に建築された建物の被害の割合



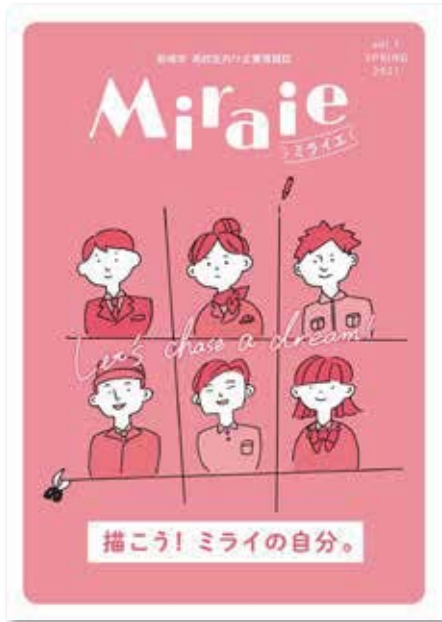
その地震による死者のほとんどが、建物の倒壊による窒息・圧死によるものでした。地震時における木造住宅の被害は旧耐震基準(昭和56年5月以前)の建物と、新耐震基準(昭和56年6月以降)の建物とでは大きく違い、旧耐震基準の建物では、約半数の建物に大きな被害が出ています。阪神淡路大震災から20年以上たちましたが、尊い命が奪われる『理由』は同じです。旧耐震基準の木造住宅にお住まいの方は大切な命を守るため、住宅の耐震化などを今一度検討してください。



# 若者議会



ID 401332104 ▽まちづくり推進課 (TEL23 - 7692)



## 高校生向け企業情報誌Miraie 完成

Miraieは、令和元年度に第5期新城市若者議会から提案された「C&Hマッチング事業」です。この事業は、市内企業の魅力を伝え、高校生の就職先として選択肢の1つとなるきっかけを作るために製作しました。先輩社員の声などを掲載し、高校生目線の企業情報誌となっています。完成したMiraieは、東三河の高校へ配布したり市内の公共施設に設置したりしています。内容は、市ホームページでもみることができます。



私たちは、高校生と企業に焦点を当て、実際にアンケートを実施して高校生の生の声を聞きながら政策を作りました。この冊子を活用して、1人でも

多くの高校生が自分のやりたいことを見つけ、自分の未来図を描いてくれればと思っています！



若者議会で何度も会議を重ね完成した冊子です。少しでも将来に悩む学生の皆さんの助けになればと願っています！



この情報誌が高校生の皆さんの就職先の選択肢の1つとなり、明るい未来へ繋がる事を願っています！



※第5期若者議会委員



# 新城市消防団 ハンパないって! vol.15

▽消防総務課 (TEL22 - 4803)

## 令和3年度新城市消防団 役員・新入団員訓練会を実施しました

新役員と新入団員が、いつ起こるか分からない火災や大雨による災害に対応するために、知識と技術を向上させる訓練をしました。

- ◆ 消防団の責務
- ◆ ペットボトルを患者さんに見立てた心臓マッサージ
- ◆ 人員の報告要領
- ◆ 火災の対応方法
- ◆ 消防車の出庫と点検方法



▲ペットボトル心臓マッサージの様子



▲火災の対応（放水）の様子



▲デイビッド  
フォークナーさん

今回は、2019年度にジャパン・フェスティバルが開催され、新城市の特産物やイベントを紹介したマレーシア・コタバル市からお便りです。

コタバル市に来た観光客が必ず訪れるのがパサル・シティ・カディジャー（コタバル・セントラル・マーケット）です。マーケットがあるのは、吹き抜けになった3階建ての六角形の建物です。野菜、果物、スパイス、肉、魚介類の乾物、お惣菜、日用品、工芸品などが販売されています。1階のフロア一面に広げられた、色とりどりの食品を上階から見下ろした光景は圧巻です。地元の人々にとっても、この市場は生活の重要な一部となっています。



コネクスル



事務局HP



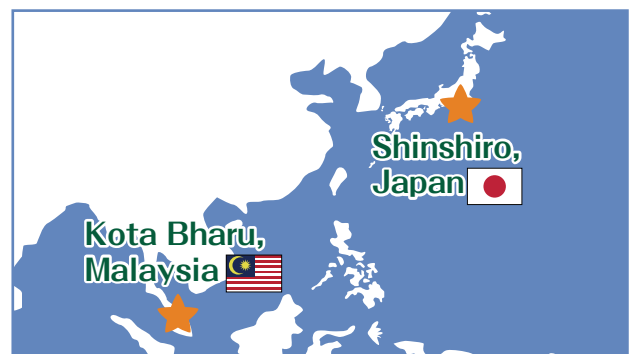
事務局Facebook

※コネクスル:ニューキャッスル観光アプリ

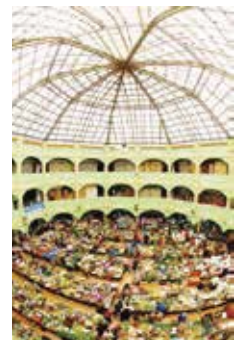


## ニューキャッスル・アライアンス デイビッドだより vol.7

▽まちづくり推進課 (TEL23 - 7692)



マレーシア コタバル市  
人口 315,000人、面積115.64km<sup>2</sup>



6月の休館日 21日(月)、30日(水)

開館時間 午前9時～午後8時

※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



▽新城図書館 (TEL23 - 2333 FAX24 - 3415)

## 今月のチュウモク本!

### 一般書



#### 「小福ときどき災難」

群ようこ／著  
集英社

ストレスの多い毎日を、快適に楽しくしてくれる“小さな幸福”を探して起きる、悲喜交々を綴ったエッセイ。

#### 「白鳥とコウモリ」

東野圭吾／著  
幻冬舎



善良な弁護士が遺体で発見され、ある男が殺害を自供し、事件は解決したはずだったが…。東京と愛知を繋ぐ事件を描いた東野版『罪と罰』。

### 児童書



#### 「世界一トホホな算数事典」

細水保宏／監修  
西東社

数や計算、単位、偉人など算数に関するざんねんな知識を、イラストと共に楽しく学べます。

#### 「夜明けをつれてくる犬」

吉田桃子／著  
講談社



人づきあいが苦手な唯一の友である愛犬も亡くした少女の前に、そっくりな犬が現れて…。感動的な心あたたまる物語。

### 絵本



#### 「あきらがあげてあげるから」

ヨシタケ  
シンスケ／作  
PHP 研究所

力がなくてお菓子の袋が開けられず、悔しいあきらくん!大きくなって力が強くなり、何でも開けられる自分を想像します…。夢のある楽しいユーモア絵本。

#### 「へんしん どうぶつえん」

あきやただし／作  
金の星社



今回の舞台は動物園!くりかえし名前を呼ぶと変身してしまう動物たちが登場する、大人気シリーズ最新刊。

## ～館内閲覧ができるようになりました～

座席を利用して図書の閲覧ができるようになりました。ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、右のとおり制限しています。ご理解ご協力をお願いします。

※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。

- ・ 閲覧時間は午後7時45分までです。
- ・ 座席数を減らしています。

## 渋沢栄一と新城 ～岡部藩から半原藩へ～

再発見!

## わがまちの文化財・施設紹介 180

▽設楽原歴史資料館 (TEL22 - 0673)

NHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公渋沢栄一。渋沢家は現在の埼玉県深谷市にある血洗島村の比較的裕福な農家でした。渋沢栄一と新城はほんのわずかですが、つながりがあります。

血洗島村一帯は岡部藩2万2千石の領地でした。藩主である安部家は戦国時代今川家の重臣で、後に徳川家康の家臣となり、数々の武功を挙げました。そのおかげで、岡部藩を立藩しました。

岡部藩は岡部に藩庁をおきますが、その領地は点在していました。さらに岡部は江戸からも近かったため、藩主は参勤交代を行わず、江戸で政務に当たる「定府大名」でした。

渋沢が16歳の時、安政3年(1856年)岡部陣屋で御用金の上納を代官から命ぜられたことに、反発したと伝えられています。

岡部藩の領地のなかには新城の富岡一帯の村々が含まれており、重視される地域でした。幕末になると江戸近辺が騒然としてきました。岡部藩も天狗党と交戦し、大砲で撃退するという大きな功績をあげました。安部氏は慶應4年(1868)に上京し、新政府に恭順の意思を示すと共に、その本拠地を岡部から半原に移すことを請願し、許可され、半原藩が成立しました。しかし明治4年、廃藩置県によって半原藩は終焉を迎えました。

(渋沢関連本を新城図書館で特集しています。)



# しみんのトビラ

▽秘書人事課 (TEL23 - 7623)

## まだまだ、学ぶ。 セカンドライフの選択肢の一つ、 それが新城市シルバー人材センターです

▽シルバー人材センター (TEL23 - 5666)

令和3年度はこんな講習会を計画しています。

5月25日 草刈り安全就業講習会 (計3回)  
 6月4日 清掃講習会  
 9月予定 ハーネス (安全帯) 使用講習会  
 10月予定 チェンソー講習会 (計2回)

11月予定 剪定技能講習会  
 11月予定 ペン習字講習会 (計5回)  
 12月予定 お正月フラワーアレンジメント講習会  
 2月予定 障子・襖・アミ戸の張り替え講習会



このほかにもさまざまな教室などを実施予定です。興味のある方は、仲間になって一緒に学びませんか？



▲シルバー人材センターHP

## 新城市国際交流協会からのお知らせ

▽市国際交流協会 (TEL23 - 1940)  
メール: siea@tees.jp HP: http:// siea-nc.org/

### スポーツの祭典！ミニリンピック！

国境を超えたスポーツの祭典を開催します。出場者にはチームTシャツプレゼント！

日時 7月17日(土)9:30~12:30終了予定  
 場所 つくで交流館 (市役所発着の送迎バス利用有り)  
 対象 小学生以上 (4年生以下は保護者同伴)  
 定員 6人×10チーム程度 (スタッフによるチーム分けを実施)

参加費 無料

持ち物 タオル、帽子、飲み物、マスク

申込 6月30日(水)17:00までに電話、メール、またはLINEで①氏名②年齢 (学校名・学年) ③電話番号とメールアドレス⑤送迎バス利用の有無⑥Tシャツのサイズ (120~150、S~LL) をお知らせください。送迎バスは8:30市役所発です。

### ロバート先生のEnjoy! 英会話 始まります

カナダ出身のロバート先生による60分間 All in Englishのレッスンです。

日時 7月2日(金)~30日(金) 毎週金曜  
 時間 13:30~14:30  
 場所 まちなみ情報センター2階  
 定員 10人程度 対象 初級~初中級  
 参加費 会員3,000円、非会員5,000円  
 申込 6月29日(火)17:00までに電話、メール、またはLINEで①氏名②電話番号③メールアドレスをお知らせください。

### ピーカブー2021 つくで交流館でイベント開催

日時 6月23日(水) 対象 未就園児親子  
 場所 つくで交流館  
 詳しくは国際交流協会HP「ピーカブー申込」ページでチェック！



※天災や公衆衛生に関わる緊急事態など不可抗力によるイベント・講座の中止の場合、参加費の返金ができないことがあります。

協会LINEアカウントはこちらから▶

## 夏期民踊講習会

▽民踊研究会 (TEL22 - 0580)

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22日(火)午前9時~正午 対象 どなたでも 費用 500円  
 場所 新城青年の家 体育館 内容 曲目 令和おどり、 持ち物 上ばき、お茶  
 講師 日本民踊研究会の指導者 日本盆唄 ほか

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。

## フランス料理おいしかったよ

作手小学校で食育の一環として「フランス料理で食育授業」が開催されました。キッチンクラブつくでの皆さんが毎年主催しており、レタスやイチゴなどの地元農産物を作手出身のフランス料理の西山シェフに料理してもらいました。テーブルマナーや地元農産物、シェフの仕事など「食」を通して子どもたちはさまざまなことを学びました。



▲西山シェフ



▲マナーを学びながら美味しい料理に舌鼓

## 新城ラリー2021開催

3月20日(土)、21日(日)に開催された新城ラリー2021は、今年も無観客で競技のみとなりました。当日はライブ配信もされ雨の中、水しぶきを上げながら走行する競技を見ることができました。



▲ラリー開幕



▲雨の中迫力ある走行

## 武田勝頼公本陣跡へお越しく下さい

東郷地区のふる里「信玄」を愛する会の皆さんは、武田勝頼公本陣跡に続く小道を整備しました。ここには歴男歴女の方が多く訪れたり、地域の行事でも使用したりしていますが、倒木などで危険な状態でした。訪れる人が安全に通行できるようにこれからも整備を続けていきます。



▲作業前



▲作業中



▲作業後

今月の  
レシピ。



## グリーンピースごはん

### 材料(4人分)

米……………2合  
 生グリーンピース……………150g  
 酒……………大さじ1.5  
 塩……………小さじ1

### 作り方

- ①米は炊く前に30分程度浸水させておく。
  - ②炊飯器に、水切りした①と酒・塩を加えて、軽く混ぜながら調味料をなじませる。
  - ③グリーンピースを米の上に散らすようにのせ、普通に炊く。
  - ④炊き上がったら十分に蒸らし、豆をつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせて器に盛る。
- ※お好みでもち米大さじ1位を加えて炊くと、もっちりした食感が楽しめます。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

## 豆知識

グリーンピースは、えんどうの未成熟な実(豆)を食用としたものです。えんどう豆の原産地は中央アジアから中近東地域と考えられ、エジプトの遺跡からエンドウ豆が出土しています。グリーンピースは、良質なたんぱく質や糖質を豊富に含んでおり、グリーンピースごはんやスープにすると、流れ出した栄養分も逃すことなく摂取することができます。

## AACA CUP開催

4月10日(土)に鬼久保ふれあい広場でAACA CUPが開催されました。新城市内でも練習しているKINANチームの皆さんも活躍しました。



## 全国大会「準優勝」を報告

新城小学校6年の夏目玲菜さんが3月に開催された全国大会「空手ドリムフェスティバル」で準優勝し、市長に報告しました。玲菜さんは2大会連続の準優勝だったので、「他の選手と体格差があるから、今年もっと大きくなって優勝したい」と力強く語ってくれました。



## 愛知県広報コンクール「入賞」

「広報ほのか9月号」が広報紙部門で奨励賞を受賞しました。市民編集委員の特集「金子さんとしんしろ」でNHK連続テレビ小説「エール」のヒロイン「関内 音」のモデルとなった古関金子さんと新城市の関連を紹介しました。





6/12(土) 平日 ▶ 午前8:30～、午後0:45～、5:30～、9:00～  
 土日 ▶ 午前11:00～、午後5:45～、11:30～  
 総集編(45分番組) ▶ 7/3(土)、4(日) 午前6:30～、午後7:50～ ★第1弾～3弾をまとめて放送

# がんばれ高校球児 2021

「第103回 全国高等学校野球選手権愛知大会」を目前に控え、厳しい練習に励む東三河エリアと幸田の各高校の野球部を直撃取材します!

(取材の都合上、紹介校の放送日など変更が生じる場合があります)



## 第1弾 6/12(土)～18(金)

時習館・豊橋南・豊橋商業・福江・新城有教館・国府・豊川工科・蒲郡

## 第2弾 6/19(土)～25(金)

豊橋東・豊丘・豊橋中央・成章・豊川・小坂井・蒲郡東・海陽学園

## 第3弾 6/26(土)～7/2(金)

豊橋工科・豊橋西・桜丘・渥美農業・新城有教館作手・御津・三谷水産・幸田

## 総集編 7/3(土)・4(日)

第1弾～第3弾をまとめて放送

6/13(日) 午前8:45～ **生中継**

## 愛知県高等学校野球連盟 招待試合

愛知県の高校野球の技術と資質向上のため、全国的に優秀なチームを招き開催される愛知県高等学校野球連盟招待試合。今年第93回選抜高等学校野球大会を制した東海大相模高校と地元校が対戦。実力校同士の白熱した試合の様を岡崎市民球場から生中継でお届けします。

※天候により開催中止となる場合があります。

- 第一試合 中京大中京高校 対 東海大相模高校
- 第二試合 東邦高校 対 東海大相模高校

6/19(日) 午後1:15～ **生中継**

## 第103回 全国高等学校野球選手権愛知大会 抽選会

夏の甲子園の切符をかけて行われる愛知大会の抽選会を刈谷市総合文化センターから生中継。今年も激戦必至の愛知大会の展望や、シード校などの注目校もじっくり解説します。

制作:愛知県ケーブルテレビ協議会



6/5(日) 女子決勝 ▶ 6/5(土) 午前8:00～、6/13(日) 午後7:00～  
 男子決勝 ▶ 6/6(日) 午後7:00～、6/12(土) 午前8:00～

## 愛知県高等学校総合体育大会 ハンドボール競技 東三河支部予選会 男女決勝

インターハイ出場をかけた高校3年生にとっては最後の大会。そのハンドボール競技東三河支部予選会の男女決勝戦を放送します。無観客の中行われた同大会。頑張る選手たちの姿をテレビを通してご覧ください。

6/19(日) ▶ 6/19(土) 午前8:00～ ▶ 6/26(土) 午前8:00～  
 ▶ 6/20(日) 午後7:00～ ▶ 6/27(日) 午後7:00～

## 穂の国杯空手道選手権大会 2021

正道会館健明館が運営する穂の国杯空手道選手権大会。幼年から一般、フルコンタクトまで年代、ジャンル幅広い空手道の大会です。全国大会でも上位に入る選手も多数出場。ハイレベルな空手をご覧ください。



## 市議会定例会

豊橋市、田原市、新城市の各議場から一般質問の様を生中継します。  
 ※放送日程は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



豊橋市 12ch  
 ▶ 6/14(月)・15(火)・16(水)  
 午前10:00～終了

田原市 12ch  
 ▶ 6/10(木)・11(金)  
 午前10:00～終了

新城市 113ch  
 ▶ 6/16(水)・17(木)・18(金)  
 午前10:00～終了 ※18日は予備

放送日程・内容は変更になる場合があります

※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。