

水分が大切な時期になりました

市民病院
医療技術部
栄養指導課
監修

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

食物中に含まれる物質のうち、身体に必須の栄養素として、水分は重要な役割を果たします。身体には、たくさん水分が含まれ、成人男性で体重の約60%、新生児では約80%が体液と呼ばれる水分でできています。

■体を循環する水分(体液)の役割

お茶や水などで摂った水分は、腸から吸収され、血液などの体液になって全身を循環し、多くの役割を果たします。例えば、酸素や栄養素を運搬し、老廃物を体外へ出すのも水分の役割です。また、体温が上がった時には、皮膚への血液循環を増やし、汗を出して熱を逃がし、体温を一定に保ちます。他にも体内の環境を維持するための仲介役も担います。

1日に必要な水分の量: 約2,500ml



■上手な水分の摂り方
水分は、飲水で1~1.5リットル、食事で1リットル摂取しています。食事で栄養素を摂った際、体内で300ミリリットル作られます。そして、尿や便で約1.5リットル、汗や呼吸で1リットル出ていきます。1日約2.5リットルの水の出入りがあります。

1日3食規則的に食事が摂れていれば、食事から水分を1リットル確保できますが、食事を抜くなどの無理な制限をかけると、水分も確保できなくなります。食欲がない時には気付かないうちに水分不足になることもあります。

起床時、食事の時、食間、お風呂前、就寝前など小まめに水分を摂り、適切に確保しましょう。汗をかく運動時や肉体労働の際は意識して水分を摂るようにしてください。

また、水分の摂り方に制限が必要な方もいます。ご自身の体にあった適切な量を摂取しましょう。

■糖分の多い甘い飲み物は要注意
糖分を多く含む清涼飲料水やスポーツドリンクは、500ミリリットルに砂糖15~50グラム入っています。大量に飲み続けると、尿に糖が出ることで尿量が増え、喉が渇くようになり、さらに飲みたくなるという悪循環に陥ります。

増え、喉が渇くようになり、さらに飲みたくなるという悪循環に陥ります。

最初のうちは脾臓からでる血糖値上昇を抑えるインスリンというホルモンが働きますが、高血糖が続くと脾臓が疲弊し、インスリンをつくる力が衰えて、高血糖状態になります。喉の渇き、多尿、全身倦怠感という症状がでて、重症になると意識障害など危険な状態になります。

糖尿病患者の方や糖尿病になりやすい体質を持った方、肥満の方は注意が必要です。

体のために摂った飲み物が疾患の原因になってしまうため、甘い飲み物の摂り方は注意が必要です。



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)

私たちが見ている世界

今月は思わぬ気づきを与える医療機器を紹介します。まずは目の仕組みを復習しましょう。瞳は光を集めて網膜の上に映像を写し出します。スマホのカメラで動画を撮影するのと同じ仕組みです。動画を撮影するとき、スマホを手でしっかりと固定しないと、画面が揺れてしまいますよね。

ここで疑問が出てきます。例えば、何かに夢中になっている人を観察すると、目は絶え間なくキョロキョロと動き、あちこちに注意を払います。キョロキョロと瞳を動かすのはスマホを素早くあちこちに向けることと同じなので、網膜に移る世界はグラグラと揺れながら高速に変化し続けているのです。

止まったままで、スマホのビデオ機能で周囲の様子を撮影した状況とは全く違います。

「アイトラッカー」と呼ばれる視線を追跡する医療機器を用いた研究から、私たちが見ている世界の新たな発見がありました。ヒトは周囲の世界を網膜に映るがままに認識するのではなく、過去15秒間の映像を平均化した世界を脳が作って、その中で興味の対象を追跡しているのです。そう、皆さんは脳が作ったイリュージョンの世界で暮らしているのです。ビデオの世界は、確かに目の前にはありますが、それは脳が作ったイリュージョンの世界です。



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)



今月はアメリカ・インディアナ州ニューキャッスル市の観光地を紹介します。

▲デイビッド・フォークナーさん

インディアナ州ニューキャッスル市には「LOVE」の文字で作られたモニュメントがあります。一文字の大きさが高さ約1.2メートル、幅も約1.2メートルあります。これは市内で初めての主要なアート作品として、2017年にアーツパークに設置されました。ニューキャッスル市出身ロバート・インディアナがデザインし、作成したのはニューキャッスルコミュニティキャリアセンターの溶接と金属芸術クラスの生徒です。実はニューヨークや新宿などにある「LOVE」の彫刻もロバート・インディアナがデザインしたものをもとに作られているんですよ！





マイナちゃんからの

お知らせ!

vol
4

問合せ:情報政策課(TEL.23-7612)

今月は、よくお問合せ
いただく質問にお答えしま
す!

Q マイナンバーカードを作
ると良いことがあるの?

A マイナンバーカードは、
身分証として使える他、マ
イナポイントやコンビニ交
付、健康保険証利用などの
便利なサービスが受けられ
ます。今後もサービスを拡
大予定です!

Q カードを紛失したらまず
どうすればいい?

A カードの一時利用停止を
24時間フリーダイヤル
(TEL.0120・95・0178)
で受け付けています。

Q セキュリティは大丈夫?

A カードの安全性は高く保
たれています。券面には顔
写真が載っているため、な
りすましはできません。ま
た、ICチップ内にはプライ
バシー性の高い情報は入っ
ておらず、利用には暗証番
号が必要です。

Q 家の近くでカードを申請
したいんだけど・・・
A 市職員がご自宅の近くに

■支所でのマイナンバー カードを受け取り可能日

ID 488707294

鳳来総合支所

8月10日(水)、24日(水)

作手総合支所

8月4日(木)、18日(木)

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

ID
798806025
(TEL.23・7628)

問合せ 市民課

その他 プリンターなどを
使用するので、電源
の確保をお願いしま
す。なお、マイナン
バーカードの受け取
りは市民課または各
総合支所(要予約)
になります。

出張し、マイナンバーカー
ドの申請をお手伝いします。
無料ですので、ご近所お誘
いあわせの上、お気軽にご
利用ください。(希望者が
原則5人以上)

申込 希望日の2週間前ま
でに市民課へ電話で
予約をしてください。
実施場所・日程など
の調整をします。

その他 プリンターなどを
使用するので、電源
の確保をお願いしま
す。なお、マイナン
バーカードの受け取
りは市民課または各
総合支所(要予約)
になります。

とびがすやま

鳶ヶ巣山砦跡



再発見!

わがまちの文化財・施設紹介

vol
194

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

鳶ヶ巣山砦は、長篠
城の東方に位置する山
あい位置かれ、長篠・
設楽原の戦いの時、武
田軍の陣地となった場
所です。ここには武田
信玄の異母弟、武田
信実を大将とし、1千
余りの兵が置かれてい
ました。

その中心地は麓から
見えない隠れた場所に
置かれています。砦
の最前線は北、西、南
方への眺望に優れ、眼
下には長篠城跡の本丸
をよく見ることができ
ます。

ここでは、長篠城
跡の城内の様子を手
に取るように伺い知るこ
とができ、さらには北
側に所在する医王寺山
つまり武田勝頼の本陣
地跡も見通すことがで
きます。この場所は、
長篠城を逐一監視する
役目と、勝頼本陣地と
の連絡を取り合う役割
を担った重要な場所と

なっていました。

長篠城址史跡保存館で
は、電動アシスト付自転
車の貸出サービス(レン
タサイクル)を行って
います。保存館から鳶ヶ
巣山砦跡へも自転車なら
はの自由気ままな史跡巡
りをお楽しみいただけま
す。この機会にレンタサ
イクルで訪れてみてはい
かがでしょうか。



8月の休館日 15日(月)、31日(水)

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

「両手にトカレフ」

ブレイディみかこ／著
背ラベル 913.6722

「ぼくはイエローでホワイトで、
ちょっとブルー」では書けな
かったことを、14歳の少女の
視点で描く長編小説。

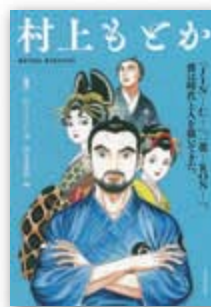


一般書

「村上もとか」

むらかみ
村上 もとか／著
背ラベル 726.1422

デビュー50周年を迎えた著者
が「JIN-仁-」を中心に選んだ、
名場面集や作品解説を掲載。
秋本治氏との対談も収録。



児童書

「押す図鑑 ボタン」

にしむら
西村 まさゆき／編著
背ラベル 53オ22

数え切れない種類のボタンや
スイッチを紹介。メカニズムを
知ることで、社会とのつながり
も学べるユニークな図鑑。



児童書

「海をわたる動物園」

いちかわ けいこ／作
背ラベル 91ウ22

戦争で空っぽになった動物園
を再開させるために、約2カ月
間アフリカから日本までを旅し
た実話を元にしたフィクション。



絵本

「戦争が町にやってくる」

ロマナ・ロマネーシン ほか／作
背ラベル せ22

ウクライナの作家が、子どもた
ちに向けて描いた平和と戦争
の絵本。2015年ボローニャ・
ラガッツィ賞受賞作品。



絵本

「とんぼのぎんちゃんうまれたよ!」

ねもと まゆみ／作
たけがみ たえ／絵
背ラベル と22

ギンヤンマの幼虫、ぎん
ちゃんの一生を温かみの
あるストーリーと迫力あふ
れる絵で描く。



～「新城図書館まつり2022」参加者募集～

8月6日(土)

「紙のおもちゃペーパーキューブをつくろう!」

●定員…30人 ●申込…当日随時受付



その他にも、当日参加できる
読み聞かせや、手づくり絵本の
展示もあります。詳しくはこちら。



8月7日(日)

「バルーンショーと親子でバルーンアート」

●初級クラス…(9:30~)※初めての方
●中級クラス…(11:00~)※経験のある方
●定員…各クラス30人(先着順) ●参加費 200円/人
●申込…7月15日(金)から電話または来館して直接お申し込みください。





NEW

新城市更生保護だより めくもり

vol
1

保護司会と更生保護女性会の活動

問合せ:福祉課(TEL.23-7624)

偏見や差別のない地域を目指して

更生保護関係者の皆さんには、罪を犯した人たちの立ち直りや、犯罪や非行の防止にご尽力いただいています。

更生保護活動は人の立ち直りを援助する活動です。これは保護司会・更生保護女性会の皆さんの活動のみでは成立せず、地域に住む全ての方々の協力があるからこそ進められるものです。一度罪を犯した人であっても偏見や差別をされない地域社会の実現を更生保護関係者の皆さん、市民の皆さんと一緒に目指していきたいと思っています。

今月号から保護司会・更生保護女性会の皆さんの活動を定期的に連載していただきます。このことが保護司会・更生保護女性会の皆さんの活動を市民の皆さんに知っていただける大きな機会になることを願っています。



新城市長

下江 洋行

みんなが
より安心して暮らせるまちを目指して!

更生保護女性会 (120人)

主に地域での犯罪や非行の
予防活動を行います

● 更生保護女性会の主な活動

更生保護施設への支援

東三更生保護会「智光寮」へ、休日に食事を作りに行き交流を深めます。
また、おにぎりや日用品も届けます。

子育て支援

保健センターや助産所への支援をします。

地域共働活動

地域のひととの親睦を深めるために、学校や施設の協力を得て、イベントや訪問を行います。「子ども食堂」のお手伝い。

私たちは、
地域の人たちの
理解と協力を得ながら、
ボランティアとして
活動しています。

保護司 (25人)

主に罪を犯した人の
立ち直りを促します

● 保護司の主な活動

保護観察

犯罪や非行をした人に対して更生指導や生活上の助言などを行い、立ち直りを助けます。

生活環境調整

少年院や刑務所に収容されている人が釈放後スムーズに社会復帰できるよう、帰宅先や就職などの受入体制を整えます。

犯罪予防活動

社会を明るくする運動や薬物乱用防止活動を通じて、犯罪や非行を未然に防ぐ周知活動を行います。



小学1年生に、鉛筆の正しい持ち方を習得するためのツール「もちかたくん」をプレゼント。感謝の気持ちを忘れずという思いを込めて、こども園に「ありがとうハット」を届けます。

第47回新城音楽祭の出演者募集

独唱、独奏、重唱、重奏、合唱、合奏で出演していただける方を募集します。新城音楽祭と一緒に楽しみましょう。



詳しくはこちら

日 時 11月6日(日) 10:00~15:30

場 所 新城文化会館大ホール

参加費 1,000円

申 込 8月31日(水)までに奥三河音楽連盟事務局に申込書を提出してください。申込書は新城文化会館でお受け取りください。また、ホームページからもダウンロードできます。

問合せ 奥三河音楽連盟

理事長:村田真弓 (TEL090-5452-3276)

書 記:清水良文 (TEL090-8679-0407)

＜日本で描く未来予想図＞進学・教育のためのマネープラン講座

中学校を卒業した後の進路にはどんな選択肢があるの?愛知県の高校受験制度、公立・私立高校の学費の違い、高校卒業後の進学に備えるためのライフプランを学びます。外国籍の大学生・高校生の先輩から受験体験談も聞きます。ポルトガル語通訳あり。資料は多言語対応。



協会公式LINE

日 時 8月20日(土) 10:00~12:00

場 所 市役所4階会議室

定 員 50人(先着順、日本人も参加できます)

参加費 無 料

申 込 8月12日(金)17時までに電話、メール、またはLINEで、参加する人全員の①氏名②お子さんの学校名・学年③国籍④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 (TEL23-1940)

「四谷の千枚田」絵画コンクール

鞍掛山麓千枚田保存会の主催で絵画コンクールを開催します。四谷の千枚田の「自然」や「農作業風景」、「体験学習」など自由に描いて応募してください。



詳しくはチラシをご覧ください

期 間 8月1日(月)~9月30日(金)

対 象 小中学生

応募方法 専用ハガキで応募してください。なお、専用ハガキは東三河各郵便局店頭、鳳来寺山自然科学博物館、四谷の千枚田案内看板前、八雲だんご直売店に置いてあります。

そ の 他 入賞者には新米や図書券などの賞品があります。

問 合 せ NPO法人国内産米の粉伝統食文化推進ネットワーク(TEL0532-29-0808)

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。



ナスの 豆乳ポタージュ



あらかると

まちの話題



材料(4人分)

ナス……………中4本
だし汁……………1.5カップ
薄口しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
豆乳……………150cc
塩……………少々
生クリーム……………大さじ2
小ねぎ……………1本

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

作り方

- ① ナスの皮をむいて輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりんを入れて沸騰させ、①を入れてオープンシートなどで落とし蓋をして中火で煮込む。
- ③ ②をミキサーまたはブレンダーにかけてから鍋に戻し、豆乳と塩少々を加え、一煮立ちさせて冷蔵庫または氷水で冷やす。
- ④ スープ皿に盛り付け、生クリームをかけて、小口切りにした小ネギを散らす。
好みで砕いたクラッカーなどを散らしても美味しいです。

豆 知 識

市では、露地栽培の夏秋ナスが盛んに生産され、夏から秋にかけて旬を迎えます。ナスは元々熱帯性の植物で、低温や乾燥に弱いため、冷蔵庫に入ると低温障害を起こして傷みが早くなります。常温で保存するか、夏場は温度が低くなりすぎない野菜室で保存し、なるべく早めに使い切るようにしましょう。

弓道で全国大会出場

7月18日(月)に日本武道館で行われる全日本少年少女武道（弓道）錬成大会へ東郷中学校と作手中学校の弓道部が出場します。



▲東郷中学校メンバー

左から、金田莉奈さん、加藤凜々花さん、菅谷夏蓮さん、七原莉子さん



▲作手中学校メンバー

後左から、笹野さやかさん、齊藤結花さん、竹内美来さん、森 愛理さん
前左から、加藤優杜菜さん、中野冴紀さん、鈴木埜乃さん、黒谷八千琉さん

KINAN AACACUP 2022

第4戦

6月4日(土)

作手の「鬼久保ふれあい広場」で自転車競技レースが開催されました。梅雨入り前のさわやかな風を切る子どもや大人からは、全力でレースに臨んだ喜びがゴールとともにあふれていました。



第5回

フォトロゲイニング in 新城

6月12日(日)

長篠地区にある「ふれあいパークほうらい」を拠点とするフォトロゲイニングが開催されました。当日は晴天の中、参加者の皆さんは楽しく新城のまちをウォーキング&ランニングしていました。

第8回 日展 第5科「書」で入選

今村冴里さん(杉山)は2021年の日展に、古今和歌集の一節を書いた書を出品し入選しました。日展とは、明治40年から続く美術展で、日本画、洋画、彫刻、工芸美術、書の5部門がそろった総合的な公募展です。入選おめでとうございます。



ゲートボールで全国大会出場

6月13日(月)

市内のゲートボールチーム「片山とおりゃんせ」が県予選で優勝し、初の全国大会出場を決めました。6月18日(土)、19日(日)に甲府市で開催される第37回全国選抜ゲートボール大会に出場する意気込みを市長に伝えました。

◀片山とおりゃんせメンバー

後左から、星野茂和さん、伊藤文生さん、今泉昇一さん、石原正利さん
藤平 進さん(激励会不在)

前左から、山口康男さん、竹本卯一郎さん

令和4年度

岡崎城下家康公夏まつり 花火大会

生中継 8/6(土) 18:45~

岡崎の夏の一大イベント「岡崎城下家康公夏まつり」。
その一環として行われる花火大会の様子を、
乙川河川敷と川沿いにある第一ホテル屋上からお届けします。
仕掛け花火、大のし、銀滝、スターマイン、金魚花火など
バラエティに富んだ花火が夏の夜空を彩ります。
今年で74回目を数える、三河花火発祥の地、岡崎の花火大会で夏を満喫しましょう！
※天候不良・感染拡大防止の観点からイベントが中止となる場合があります



写真提供:岡崎市

8/ 13(土) 8:00~、8/14(日) 19:00~

13 土

特別番組 考えよう「平和」2022



あの夏を描く 高校生たちのヒロシマ

広島市内の高校生が、被爆者の証言をもとに絵を描く活動を続けている。番組では「原爆の絵」の制作に挑んだ女子高校生たちに密着。戦争を知らない世代が、74年前の想像を絶する惨劇と、原爆がもたらした「心の荒廃」をキャンパスに表現するという難題に挑む。被爆者と生徒が何度も対話を重ね、試行錯誤した姿を追った。(2019年8月3日 NHK ETV特集にて放送)



焼き場に立つ少年をさがして

原爆投下後の長崎を訪れた米軍カメラマン、ジョー・オダネルが撮影した「焼き場に立つ少年」。撮影から75年経つにも関わらずその撮影日時や場所は謎に包まれたまま。番組では、この少年が誰なのかを探りながら、彼のような「原爆孤児」たちが生きた、戦後の過酷な現実に向かい合う。(2020年8月8日 NHK ETV特集にて放送)



8/ 20(土) 8:00~、8/21(日) 19:00~

20 土

特別番組 演劇「ある浜辺の物語」

私達の住む田原市は三方を海に囲まれ、海の恩恵を受けながら生活しています。しかしながら、ゴミの投棄や漂流ゴミ、マイクロプラスチックなどの誤食による生態系への影響など、海洋汚染が問題となっています。



地元の劇団タハラジャの協力のもと、演劇を通して、自然環境を守る高い意識を子供たちと育み、次の世代へも持続可能な未来の創造を目指します。

8/ 6(土) 8:00~、8/7(日) 19:00~

6 土

自然、文化、人との出会いを通して、三遠南信地域(愛知県東三河・静岡県遠州・長野県南信州)の魅力満載の旅を南信州出身の峰竜太さんをご案内。



- ▶ 東三河・東栄町／町に新しい息吹きをもたらす“移住ソムリエ”と住民のまちづくり。
- ▶ 遠州・磐田市／ラグーマンから農家へ転職。高級食材の野菜作りに挑戦。
- ▶ 南信州・高遠／石工の里、石仏の聖地で文化を守り継ぐ人。伝統の蕎麦を打つ妥協なき職人魂。
- ▶ 三遠南信地域の未来像や各地のおすすめグルメスポットも紹介。

放送日程・内容は変更になる場合があります