

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

腎臓を大事にしてください

監修 透析センター

CKDって何ですか？

CKDとは、慢性に経過するすべての腎臓病のことです。原因となる疾患が何であっても、広い意味で腎臓に障害がある（たんぱく尿などの尿異常）または、腎機能が低下している（腎臓の働きが健康な人の60%以下になるといった腎臓の異常）という事実が3カ月以上続いている状態をいいます。

CKDは尿中のたんぱくの有無とGFR（糸球体ろ過量といい、腎機能を示す指標）で判断ができ、程度が軽い方からステージ1〜5に分類されます。

どんな人になりやすいですか？

新たな国民病ともいわれ、成人の約8人に1人はCKDと推計されています。

年をとると腎機能は低下するため高齢者になるほどCKDが多くなります。心筋梗塞や脳卒中といった循環器病の重大な危険因子になっており、糖尿病や高血圧、コレステロールや中

性脂肪が高い、肥満やメタボリックシンドロームなどの方は特に注意が必要です。

どんな症状ですか？

初期には自覚症状はほとんどありません。主な症状にはむくみやだるさ、貧血、吐き気、食欲不振などがありますが症状が現れたときにはすでに病気が進行していることがあります。症状がないからといって治療を行わず、そのままにしておくとし、透析療法や腎臓移植が必要となる可能性があります。

CKDを見つけるにはどうしたら良いですか？

自覚症状が出にくいため定期的に健康診断を受け、尿検査や血液検査で早期に発見することができます。たんぱく尿を指摘されたら、放置せず受診することをおすすめします。職場等で実施される健康診断の検査項目には含まれていないことも

ありますので確認してください。

予防はできますか？

一度悪くなった腎機能の改善は難しいです。しかし、今の腎臓の状態を守っていく方法はありますので、生活習慣を見直しましょう。腎臓を守ることとは心臓や脳を守ることにもつながります。

腎臓にやさしい生活習慣

①生活習慣病の改善に心がけましょう

肥満（特に内臓脂肪過多）を解消し、高血圧や高血糖、脂質異常などがある方は改善に取り組みます。禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒などは腎臓を守る基本です。適度な運動とバランスの良い食事、必要な薬以外は飲まない、使わないことも大切です。

②塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、腎臓の働きに悪影響を与えます。

③たんぱく質は適切に摂りましょう

たんぱく質を多く摂り過ぎると、腎臓からしか排泄すること

ができない老廃物が体内で増加し、腎臓への大きな負担になります。そのため腎臓の働きが低下している人は摂り過ぎに注意しましょう。

④水分は適度に摂りましょう

腎臓には体の水分量を調節する働きがあります。適度な水分補給を行わないと脱水症状を引き起こし、腎臓に負担をかけてしまいます。腎臓に負担をかけないためにも水分補給をこまめに行うことが大切です。すでに腎機能が低下している方は医師と相談の上で水分摂取量を決める必要があります。

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植

※eGFR値とは推算糸球体ろ過量といい現時点でどのぐらいの腎臓機能が残っているのかを示す値



問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

土屋右衛門尉昌次戦死之地

設楽原決戦戦跡に再現された馬防柵の中に石碑が立っているのをご存知でしょうか。この石碑は、天正3年(1575)の長篠・設楽原の戦いで戦死した土屋昌次を偲んで子孫の手により建立されたものです。

土屋昌次は武田信玄に仕えた若い武将で、永禄四年(1561)年の第4次川中島の戦いで初陣を果たし、信玄本陣が上杉軍の猛攻を受け、危機にさらされた際に信玄の側で奮戦したといわれています。信玄からは厚い信頼を寄せられており、その後、武田家譜代家老の土屋氏の姓を許されたと伝わっています。

信玄が死去した際に殉死をしようとしたが、同じ武田家臣の高坂弾正に説得されて思いとどまったというお



▲土屋昌次石碑

話が残されており、その忠誠心の高さが伺えます。

その後、長篠・設楽原の戦いでは、織田・徳川連合軍の鉄砲を突破し、三重に張り巡らされた馬防柵の第二、第二の柵を破り奮戦しました。しかし、第三の柵を前にして鉄砲の銃弾をあびて、命を落としたと伝えられています。

昌次は主君のために討死する覚悟でこの戦いに臨んでおり、敵も味方もその鬼気迫る壮絶な最期をたたえて惜しまなかったという話が地元には伝わっています。皆さん、馬防柵に來られる際には、この石碑に目をとめて、昌次の最期に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



考えよう!

ごみの減量

vol
6

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

廃食用油の出し方

市内5カ所の店舗に回収ボックスを設置し、家庭で使った食用油を資源として回収しています。

昨年度は年間5,430リットルを回収しバイオディーゼル燃料にリサイクルできました。

最近、ルールが守られず、回収ボックスに空の容器やスプレー缶などが入れられて困っています。このような不適なものが混ざっていると、回収作業に時間を要し、効率的なリサイクルに支障が生じます。

廃食用油は大切な資源となりますので、適正な回収にご協力をお願いします。



▲回収ボックスに入っていた不適なもの

●食用油の出し方

1



使用済の油を冷まし、揚げかすを取り除く

2



漏斗などを使用し、ペットボトルに油を入れて、キャップをする。

3

回収箱設置店舗に出す

Aコープしんしろ店 バロー新城店
Aコープ作手店 ピアゴ新城店
ココカラファイン長篠店

回収できる油

菜種油、大豆油、コーン油、ごま油、ひまわり油、オリーブオイルなどの植物性油

回収できない油

動物系の脂(ラードなど)、鉱物系の油(エンジンオイルなど)、水や異物の混ざった油、お店や会社から出る油



問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

老化細胞に関する研究が近年急速に進んでいます。約50回分裂した体細胞は分裂しなくなり、その場に留まっていることが、1961年に米国で発見されました。2000年以降になると免疫染色という手法で老化細胞が体内のどこにどれくらい存在しているかが見えるようになってきています。老化細胞には、①アポトーシス(細胞の自然死)せずにその場に留まる、②様々なサイトカイン(局所で働くタンパク質)を分泌し、まわりの細胞に影響を与える、という2つの特徴があります。その結果、老化細胞の周りでは炎症や線維化が起こり、機能が低下していくことが分かっています。

また、老化細胞は様々な疾患を引き起こします。例として、老化した軟骨細胞が変形性関節症を、老化した心筋細胞が心不全を引き起こすことが分かってきました。そのため、老化細胞を除去する薬剤の開発が進んでおり、動物実験では老化細胞除去療法により活動性

向上や寿命延伸などの効果が確認されています。また、人での臨床試験も進んでおり、私たちも注目しています。不老不死の研究は、人類の長年の夢であり、近い将来には、その一部が実現するかもしれません。しかし、今の段階では、バランスの良い食事や適度な運動、質の高い睡眠などが健康長寿にとって重要であることは言うまでもありません。

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



問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

9月から共同調理場方式での新しい給食がスタートしました。

9月の献立では、調理場内の炊飯設備で作る「キムチごはん」を提供します。

これまでも人気のメニューでしたが、自校でご飯を炊くことが出来なかった学校(委託炊飯)では、ご飯の上に具材を乗せ、自分の器で混ぜて食べる「セルフキムチごはん」が提供されていました。

給食センターでご飯を炊き、具材を混ぜることができるようになったことで、具材の味が染み込んだ混ぜご

飯として「キムチごはん」を提供できるようになりました。

これまでの自校調理方式では出来なかった献立を共同調理場方式で挑戦していきます。ぜひ、楽しみにしていてください。



▲炊飯の様子



▲調理の様子

チェコのノヴェ・フラディから
お客様が来ました!



デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッド だより

vol
47

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

8月9日(金)、3人のノヴェ・フラディ市民が新城市を訪れました。昨年度ノヴェ・フラディで開催されたアライアンス会議に参加した1人が新城市に興味を持ち、今回観光に来たそうです。彼らはニューキャッスルパスポートを使って市内観光などを楽しみました。

新城市民がこのパスポートを持って、他の加盟都市を訪問すると、各加盟都市のサービスを受けることができます。皆さんもぜひニューキャッスルパスポートを持って、加盟都市に旅行に行ってみてください!



◀▲市内観光の様子

ニューキャッスルパスポート▶



▲ニューキャッスルパスポートの詳細
(英語)



10月の休館日 21日(月)、31日(木)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館 だより

〈 今月のチュウモク本 〉

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

一般書

「Googleサービス完全マニュアル
スマホでフル活用!」

くわな ゆみ
桑名 由美/著

背ラベル 007.5 ㌿ 24



仕事でも日常生活でも役立つ、無料サービスの基本的な操作と活用の仕方を教えてください。最近話題の生成AI「Gemini」についての紹介もあります。ぜひお役立てください。

その他の新しい実用本を紹介します。

「最新子連れ防災BOOK」

とみかわ まみ
富川 万美/著 369.3㌿24



「鎌田式たった 10 秒スロー筋活」

かまた みのる
鎌田 実/著 498.3㌿24



「飯田線に魅せられて」

おおた ともこ かみかわ やすこ
太田 朋子・神川 靖子/著 686.2㌿24



~ 「青少年によい本をすすめる県民運動」 にご参加ください ~

愛知県では、読書を通じて青少年の健全育成を図るため、「青少年によい本をすすめる県民運動」に取り組んでいます。10月はその強調月間に当たります。図書館でも、県選定のおすすめ本を、学年別、世代別に展示します。

育てよう 豊かな心 読書から

募集図書の一例



読書感想文や感想画の募集をしています。詳しくは、パンフレットをご覧ください。



保護司会・更生保護女性会

 薬物乱用防止について

問合せ：福祉課（TEL 23-7624）

市民の皆さんには、日頃から薬物乱用防止にご協力をいただいています。とりわけ保護司会・更生保護女性会の皆さんには、薬物乱用問題に関する正しい知識の普及啓発、地域の皆さんの認識をより一層高める重要な活動を支援していただいています。

麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー、危険ドラッグなどの薬物乱用は、乱用者個人の健康問題のみならず、各種犯罪の誘因になるなど社会全体に計り知れない危害をもたらします。

特に、近年は大麻事犯の検挙人員が急増しており「大麻乱用期」とも囁かれる状況となっています。大麻事犯は、特に若者に

たいま 大麻チョコレート



たいま 大麻クッキー



おいて急増しています。これは近年、ソーシャルメディア（SNS）において、大麻について完全に誤った情報（大麻は心身の健康に良い、依存はしない、大麻が禁止されている日本は外国と比較して遅れているなど）が流布されていることが原因の一つとされます。

また、最近では大麻成分を含む食品（チョコレート、クッキーなど）が出回り健康被害が発生するなど、深刻な事態となっています。まさに薬物乱用は身近な問題です。

10月、11月は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間」です

愛知県では、運動期間中は各地で街頭活動など様々な活動を展開し、県民の皆さんへ薬物乱用防止を呼びかけることとしています。新城市内では、10月27日(日)に、しんしろ軽トラ市にて街頭啓発活動を計画しています。

薬物に関連して、この地域の身近な話題として、ケシの問題があります。ケシは種類が非常に多く、問題になる種類とそうでないものがありますが、この地域の庭や畑、道路端、空き地などに、あへん法で栽培が禁止されている種類のケシが自生していることがあります。時々あります。

▲アツミゲシ
(セティゲルム)

▲ソムニフェルム

この地域で代表的な種は「アツミゲシ」(セティゲルム)です。これ以外にも、ソムニフェルムと呼ばれる種類も自生していることがあります。これらのようなケシを見かけられた場合は、新城保健所(TEL 22-2203)にお知らせください。

寄稿 愛知県新城保健所長



今月のレシピ

しみのトビラ

フレッシュトマトのミネストローネ

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、じゃがいもと人参はそれぞれ皮をむいて1.5cm角に切り、キャベツはザク切りにする。トマトは皮付きのまま1.5cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、人参、じゃがいも、トマト、キャベツを加え、全体に油が回るまで炒める。
- ③ 鍋にトマトジュース、水、固形コンソメを加えてフタをし、野菜が軟らかくなるまで煮込む。野菜が軟らかくなったら、塩・こしょうで味を調えて鍋を火から下ろす。
- ④ 器に小分けして盛り、パセリのみじん切りを載せ、粉チーズを振る。



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

材料(4人分)

玉ねぎ……………1個
じゃがいも……………2個
人参……………1/3本
キャベツ……………1/4個
トマト……………1個

スライスベーコン …… 4枚
トマトジュース(無塩) … 300cc
水…………… 300cc
固形コンソメ…………… 2個

塩・こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 適量
パセリ…………… 適量
粉チーズ…………… 適量

問合せ 農業課(Tel23-7632)

花で明るく!菜種を無料で配布します。

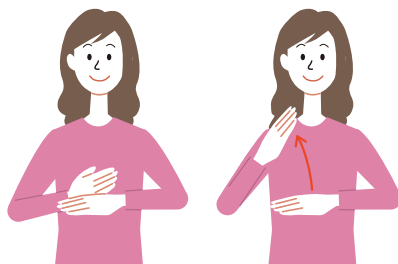
菜種を10月中旬~11月上旬に蒔くと、4月頃に鮮やかな黄色の花を咲かせます。ご自宅や田畑などで新城の春を楽しんでみませんか?希望される方は下記までご連絡ください。

問合せ 新城菜の花ネット協議会 竹下(Tel090-1415-8962)

楽しい手話講座

聴覚障害の方とのコミュニケーションを通して、手話の楽しさ、人との触れ合いを学んでみましょう。

日時 10月10日(木)から12月12日(木)までの
毎週木曜日(全10回)19:30~20:30
会場 ちさと館
申込 電話(担当:白井)もしくは直接ちさと館へお越しください。
問合せ 手話サークル イコール 白井(Tel23-0462)



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)

ピーカブー ハロウィンパーティ開催します

未就園児親子向け「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、ハロウィンパーティを今年も開催！外国語あそびやハロウィンにちなんだゲームで楽しく遊びませんか。トリック・オア・トリートもあります！

日時 10月26日(土)10:00～11:30(受付9:45～)
場所 市民センターほうらい
対象 未就学の子と家族(小学生の兄弟も可)20組程度(先着順)
参加費 国際交流協会会員1家族300円、非会員500円、兄弟+100円/人
申込 10月16日(水)までに申込フォームから申込み
問合せ 新城市国際交流協会(Tel: 23-1940、E-mail: siea@tees.jp)



▲申込フォーム

令和6年度文化活動初心者入門講座

1講座(5回)2,000円を添えて市文化協会(文化会館2階東側)へお申し込みください。どなたでも大歓迎です。各講座とも定員になりしだい締め切ります。定員に満たない場合は中止することがあります。

問合せ 市文化協会(Tel23-7656)
 火、木、金曜日
 9:00～12:00
 13:30～16:30
 (月曜日が祝日の場合は火曜日休み)



▲文化協会
ホームページ

初めてのパステル画

絵を描いたことのない方でも初歩から学べ、優しくやわらかな色彩を楽しめます。
 第1回目は果物を描きます。りんご、みかんなど(写真でも可)をご用意ください。

講師 ^{やまもと ちえ} 山本智恵氏(新城美術協会)
日時 11月19日(火)、26日(火)
 12月3日(火)、17日(火)、1月7日(火)
 いずれも10:00～12:00
場所 新城文化会館101会議室
持ち物 パステル(注文できます)、ねり消し、4B以上の鉛筆、画用紙、メイク用スポンジ(100均)

※詳細は事務局へお問い合わせください。

自分の年賀状を作りませんか ～多色刷りで年賀状をつくる～

以下の内容で進めます。

- ①絵(イラスト)を決める ②薄紙に写す
- ③版木に貼り付ける ④版木を彫る
- ⑤バレンで刷る。

講師 ^{いたみはる お} 伊丹晴生氏
日時 11月15日(金)、22日(金)、29日(金)
 12月6日(金)、13日(金)
 いずれも9:30～11:00
場所 新城文化会館101会議室
持ち物 彫刻刀(平刀などの3～5本セット)、バレン、絵の具(持っていない場合は講師が貸し出します)
費用 700円(版木の追加は別途かかります)

はじめてのフラ(ダンス)

第1回目から5回目まで基本ステップのレッスンと曲のレッスンをします。

講師 ハーラウフラ オカプアノホマーリエ ^{かわい なみ} インストラクター 河合奈美氏
日時 11月9日(土)、16日(土)、23日(土)
 12月7日(土)、21日(土)
 いずれも19:30～20:45
場所 新城文化会館301講習室(予定)
対象 女性のみ、年齢制限なし
持ち物 筆記用具、ノート、水分、動きやすい服装(裸足で踊ります)

市民文化祭

あわただしい毎日、たまには頭を空にして心で感じる時間も良いものです。

会 場 新城文化会館

問合せ 市文化協会(TEL23-7656)

火、木、金曜日9:00~12:00、13:30~16:30(月曜日が祝日の場合は火曜日休み)

市民茶会は茶華友の会(TEL23-3266)



▲文化協会
ホームページ

市民文化展

日 時 10月25日(金)~27日(日)

10:00~16:00(27日は15:00まで、菊花展・盆栽即売会などは27日12:00まで)

費 用 無料

場所、内容

101・102会議室	盆栽双葉会展
103会議室	盆栽即売会・入門講座受講生作品展
104・105会議室	諸流花展 (26日(土)・27日(日))
1F南側通路	菊花展(即売会の予定あり)
展示室	美術展・書道展
展示室前ラウンジ	水墨画展
休憩室	デザイン切り絵展
301講習室	写真展
302講習室	俳句展・短歌展
303会議室	和のアート展~きもの遊び、帯遊び 入門講座受講生作品展(書道・パステル画・色鉛筆によるスケッチ)
和室	着付け無料体験(26日(土)) (事務局へ要事前申し込み)
304会議室	しんしろ文化財に親しむ会展 ほか

秋の市民芸能祭

日 時 10月27日(日)10:00開演

場 所 小ホール

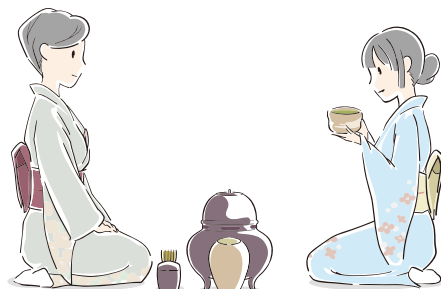
内 容 太鼓(覇城太鼓)、能楽(新城狂言同好会)、大正琴(琴伝流弦洲会奥三河支部・琴伝流桜洲会・琴城流稻鳴穂会)、民踊(豊志慶会・てまり会・豊定会)、舞踊(三喜流藤菊会・吾妻流闇季の会)、詩吟(不朽流翔峰会)、お琴(遊志会・桜結の会)、ダンス(ハーラウ フラ オ カプアノホマーリエ)

秋の市民茶会

日 時 11月3日(日)9:00~14:00(予定)

場 所 和室、304会議室

費 用 2席1,200円



はじめての日本語教室(第2期)がはじまります

日本語がほとんどまたは、まったく話せない外国人を対象とした対話型の日本語教室です。教室で学習したい外国人と外国人とともに学ぶサポーター(ボランティア)を募集します。

日時 10月12日(土)~12月14日(土) 毎週土曜日で全10回
10:00~11:30(サポーターは11:30~12:00)

場所 まちなみ情報センター2階

その他 毎週水曜日19:30~21:00に、まちなみ情報センター2階で「外国人のための日本語教室」を開催しています。外国人学習者とボランティアを募集しています。

問合せ 新城市国際交流協会(Tel 23-1940、E-mail siea@tees.jp)



▲詳細なチラシ



あらかると

まちの話題

新城納涼花火大会開催

8月13日(火)

今年も8月13日に新城納涼花火大会が開催されました。

豊川左岸側の大芝生広場ではレジャーシートを広げ、多くの人が山間に響き渡る音と光の競演を楽しんでいました。



聞いてください 私の話

8月21日(水)

26回目となる「聞いてください 私の話」が新城文化会館小ホールで開催されました。今年は、市内の小学5年生から高校3年生までの22組39人が将来の夢や地域・学校への思いを語りました。



こやま よしゆき 小山嘉之氏が愛知県知事表彰を受賞

9月2日(月)

愛知県農業経営士協会の役員として長年尽力されたことにより、愛知県知事表彰を受賞した報告を市長にしました。小山さんは市農業委員会会長職務代理者を務めるなど、農業振興に多大な貢献をされています。

