



炭水化物を知ろう

監修
市民病院
栄養指導課

ID 751376216 (ほのか診察室)

問合せ 市民病院(代表) TEL22・2171

炭水化物は、ごはん、パン、うどんなどに多く含まれているため、日本人は比較的多く摂取する傾向があります。そのため、炭水化物が肥満や糖尿病の原因と思われやすく、誤った調整をしてしまいがちです。

栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素と食物繊維及び水があります。互いの栄養素が関わりながら働き支えています。

炭水化物は、体内に取り入れられエネルギー源となる糖質と体内では消化できない食物繊維に分けられます。



糖質は、体にとって主要なエネルギー源となります。たんぱく質や脂質も体のエネルギー源になりますが、炭水化物は消化・吸収が早く、体にとっては利用しやすい栄養素です。

糖質には種類があります。大きく分けて、果物や砂糖、はちみつなどの単糖・少糖類とごはん、うどん、そば、パンなどの多糖類です。単糖・少糖類は吸収が良く、急速に血糖値が上がりますが、多糖類は消化・吸収に時間が必要なため、急激な血糖値の上昇はなくゆっくりであるため、腹持ちの良さにつながります。

食物繊維は、整腸作用や肥満、生活習慣予防など身体にとって有効な働きが目され、第6の栄養素といわれることもあります。主に野菜やきのこ類、海藻から摂取できると思われがちですが、主食からも食物繊維がとることができ



ダイエットのために炭水化物を抜く場合、主食を止めてしまうことが多いですが、気付かないうちに間食で甘い物を補給してしまうことがあります。実は甘い物には血糖値を急激に上げてしまう炭水化物(糖質)が含まれているため、とり過ぎると脂質異常症、糖尿病及び脂肪肝を誘発します。

体に必要な炭水化物は主食を適切にとり、上手に間食を入れていくことがおいしく健康的な炭水化物のとり方です。大好きな物を我慢し過ぎてイライラしてしまわないように、上手に調節していただきたいです。



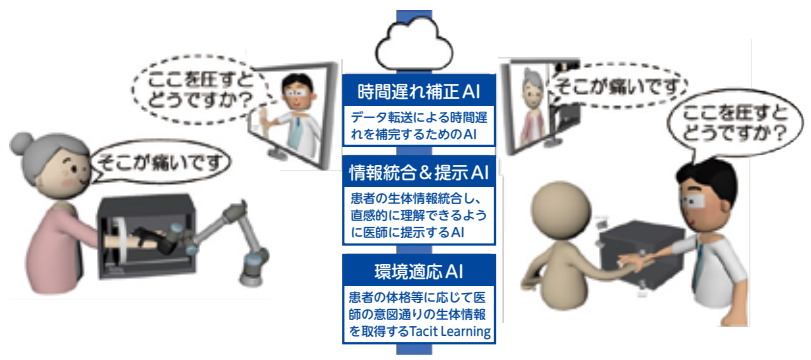
問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回は触診についてのお話です。私が専門としている整形外科や手の外科の分野では、触診で圧痛の部位を診ることがとても重要です。対面の診療では病院を受診すると、問診・視診・触診・聴診を経て、血液検査やレントゲンなどの検査により正確な診断に繋がります。

新型コロナウイルス感染症の流行により、人との接触を避けるためにウェブ会議や遠隔診療が急速に普及しました。現在の遠隔診療では音声と映像を用いて医師と患者が通話して必要な情報を収集するものです。つまり、電話やテレビ電話を用いて問診と視診までは可能ですが、触診は困難です。しかし通信技術などが進歩した現在は触覚を触3原色と呼ばれる「力」、「振動」、「温度」の三つの物理量に分解して伝送し、再構成することで遠隔触診を実現することが可能になってきています。私たちも様々な研究者と連携して遠隔触診の開発に取り

組んでいます。近未来には遠隔でも触覚を伝送した診療が可能になり、病院までの移動に困っている人や感染症が流行している状況などで遠隔触診が威力を発揮するかもしれません。

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



新城市自治基本条例10周年



自治チャンネル

最終回

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)



市民のまちづくりへの参加のしくみ(その5) 市民自治会議

市民自治会議は、自治基本条例の実効性を確保し、また、まちづくりの推進について、様々な見地から幅広い意見を得るために設置しています。

市の全般的な施策について、自治基本条例の目的や基本原則などにのっとり行われているかどうかを調査・審議し、市長に意見を述べます。

清水さんにインタビュー

私は、令和5年度末で6年間市民自治会議の委員を務め

ることになります。この間、自治基本条例によって、市民自治が進化したかどうかを市民自治会議を通じて垣間見ることができました。

この条例を制定するまでには、多くの市民の方の話を聞き、そして、「条例を制定して終わりではない」という理念があったと聞いています。今はどうか?もう一度、その原点に立ち返り、「市民役のまちづくり」について、市民、行政、議会が本音で話し合うことが重要だと感じています。



▲ 令和5年度市民自治会議の様子



令和6年1月1日現在の外国人住民人口 1,230 人

問合せ:市民自治推進課 (TEL.23-7697)

新城市多文化共生推進プランを策定しました

新城市の日本人と外国人がお互いに理解し合い、認め合い、尊重し合い、共生していくために、多文化共生社会づくりについての新城市の基本的な考え方を示した「新城市多文化共生推進プラン」を策定しました。

このプランは令和6年度から令和10年度までの5カ年計画で、期間内に実施する市の施策なども載っています。

これまでの連載でもお伝えしてきたように、地域に住んでいる日本人・外国人が、お互いに「地域の一員」として認め合い、みんなが活躍するまちを目指すという意味を込めて、基本理念を次のようにしました。

「地域の一員として認め合うその多様性がしんしろを創る」

人口減少や少子高齢化が進んでいる新城市では、今後ますます外国人市民の力が必要になってきます。外国人市民が持てる力を十分に発揮するためには、日本人市民も外国人市民を受け



▲ 概要版は、やさしい日本語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、中国語、英語の6言語で作成しています。



▲ プランはホームページからダウンロードいただけます。

入れる態勢を取ることがとても重要です。これは、受け入れるための仕組みや制度を作ることではなく、受け入れる心のことを目指しています。地域の日本人が外国人を受け入れ、お互いに認め合い、共に地域をつくっていくことができれば、それぞれの地域に新しい色加わり、新しい風が吹くのではないのでしょうか。

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

vol. 41

モンテネグロのヘルツェグ・ノヴィ在住のゴイコさんから嬉しい連絡が来ました！



デイビッド・フォークナーさん

昨年の10月にチェコで行われたニューキャッスル・アライアンス会議で新城市の派遣団の皆さんとお話してぜひ新城市に興味を持ち、ぜひヘルツェグ・ノヴィの高校生と一緒に新城市に行きたいと思いました。

まだ具体的に計画が立っていないため、詳しくは後日のお知らせになってしまいますが、市内の家庭でホームステイをしたり、学校を訪問したり、新城市民の皆さんとぜひ交流したいと思っています。



問合せ:市民自治推進課 (TEL.23-7697)



▲ ゴイコさん
ヘルツェグ・ノヴィ市内の高校で数学を教えています。



ゴイコさんの生徒たち ▶



ID 312019731 問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

今回は、学校給食で使用されるアレルギー対応食(除去食)専用容器についてお伝えします。

アレルギー対応食には真空断熱フードジャーと長方形の小容量配食容器を使用します。

フードジャーはねじ込み式の外蓋で保温性が高く、汁物など水分のあるものを、小容量配食容器は揚げ物などのおかずを入れます。

アレルギー対応食は、アレルゲン(食物アレルギーの原因となる物質)の混入を防ぐためアレルギー対応専用の部屋で、一人ずつこれらの専用の容器に入れ、さらに個別の専用カゴに分け、配送します。

さらにアレルギー対応食を子どもに間違いなく提供するため、専用容器には、誰の容器なのか一目で識別できるようにラベルを貼るなどの工夫をして届けます。



再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

整備が進む大野田城

新城には戦国時代のお城が多く遺されています。長篠城や野田城、宇利城のように戦いの舞台となった城もあれば、古宮城のように素晴らしい縄張が遺されている城もあります。今回は地域の皆さんによって、整備されつつある大野田城について紹介をします。

■歴史の中の大野田城

大野田城は中市場にある城跡ですが、これまで野田城の陰に隠れてあまり重要視されてこなかった城でした。しかし、この地域の歴史を紐解いていくと、大野田城も重要な役割を担っていたことが分かります。

武田信玄による野田城攻めにより、野田城は大破してしまいました。このため、城主菅沼定盈は大野田にあった古砦を修繕して大野田城と名を改め、野田城の修復が終わるまでの間、居城としました。しかし、天

正3年(1575)、武田勝頼の侵攻のときに、定盈は大野田城に火を放ち、城を退去したと言われています。

■見えてきた大野田城の縄張

奥三河は徳川家と武田家の争いの地でもあり、一時的とはいえ、家康の家臣である菅沼家の居城となっていたので、大野田城は防御性に優れていたお城だったようです。お城の周囲は水田で囲まれ、天然の堀の役割を果たしており、北方には幾重もの堀がめぐらしてあったようです。

現在、地域の皆さんが大野田城の環境整備を行い、少しずつその全容が見え始めています。



▲大野田城

私たちは「保護司会」 「更生保護女性会」です

問合せ 福祉課 (TEL 23・7624)

あまり聞きなれない更生保護という言葉をご存じですか。更生保護とは、罪を償い、再出発しようとする人たちの立ち直りを導き、助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ仕組みのことをいいます。

罪を償い、再出発しようとする人たちが、社会から孤立せず、地域との絆を保ち続けられるよう架け橋となって活動しているのが、「保護司会」や「更生保護女性会」なのです。

保護司会 24人

保護司会に所属する保護司は、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアで、身分は、法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員です。民間人としての柔軟性と地域の実情に通じているという特性を生かして、国の職員である保護観察官と協働して活動します。



▲▶ 社会を明るくする運動

■ 活動内容

◆ 保護観察：月に1, 2回、保護観察中の人と面接を行い、遵守事項を守るよう指導するほか、就労の援助、悩み相談などを行います。

◆ 生活環境の調整：刑事施設や少年院に収容されている人が釈放されたときに、更生に適した環境で生活できるように、釈放後の住まいや就職先などの調査や家族との話し合いなど、受入態勢を整えるための活動を行います。



▲子ども食堂のお手伝い

◆ 犯罪予防活動：犯罪や非行の発生を未然に防ぐことを目的として、学校等教育機関や警察関係者などの団体と協力して、様々な犯罪予防活動を実施します。また、更生保護女性会と協力して、小学生の下课時間に合わせパトロールを行います。

更生保護女性会 117人

犯罪や非行のない明るい地域社会の実現を目指して、地域の犯罪予防活動と犯罪をした人や非行のある少年の更生支援活動を行うボランティア団体です。

■ 活動内容

◆ 更生保護施設への支援：東三更生保護会「智光寮」へ、おにぎりや日用品を届けます。

◆ 子ども支援：こども園児へ「ありがとう」の大切さを伝えるために、手作りの「ありがとうハット」を届けます。

◆ 地域交流活動：イベントを企画・運営します。また、学校や施設への訪問や子ども食堂の手伝い、地域の清掃を行います。

◆ 啓発活動：保護司会と共に「社会を明るくする運動」の一環として、啓発グッズの配布を行います。

▶ こども園へ
ありがとうハット
をお届け



▲地域のイベント

4月の休館日 15日(月)、30日(火)

開館時間 9:00~20:00



新城図書館だより

今月のチュウモク本!

※[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)

一般書

「災害食ハンドブック」



おくだ かずこ
奥田 和子 / 著
背ラベル [396.3オ23]

備蓄すべき食品の種類と数、調理の知恵、最新災害食も紹介。

「ブラック・ショーマンと覚醒する女たち」

ひがしの けいこ
東野 圭吾 / 著
背ラベル [913.6ヒ23]

元マジシャンのマスターが驚くべき謎解きを披露する、第2弾。



児童書

「あした話したくなる大人も知らないことばの世界」



朝日新聞出版 / 編
背ラベル [81ア23]

面白い「ことば」のヒミツが満載!

「直紀とふしぎな庭」

やました
山下 みゆき / 作
背ラベル [91ナ23]

直紀のおじさんちの庭には不思議なものたちが集まり…。



絵本

「おすしがあるたびにでた」



たなか たつや
田中 達也 / 作
背ラベル [お23]

マグロのおすしの大冒険を描いた、楽しい写真絵本。

「カチコチれいぞうこだいさくせん」

ユンジョンジュ / さく・え
背ラベル [か23]

溶け始めるアイスを守ろうと、冷蔵庫の食べ物が大奮闘!



~団体向けの大型絵本と大型紙芝居についてのきまりが変わります!~

4月1日から、貸出期間が2週間から3週間に、また、予約は貸出中のものだけが対象となります。



ネット予約もできます。
ご希望の方はカウンターまで



新城図書館
ホームページ

故今岡アイ子氏から寄附金をいただきました

いまおか こ
故今岡アイ子氏(新城地区)から新城図書館へ寄附金をいただきました。子どもの読書環境の整備にとのことのお申し出を受け、児童用テーブル6台、書棚1台、大型絵本・大型紙芝居収納架1台、絵本、児童書約180冊を購入いたしました。



長年にわたり図書館用品をいただいています

おかもこうじ
岡本光司氏(蒲郡市)から、数々の図書館用品をいただいています。岡本さんは三河地域の図書館に、館の要望に応じたブックスタンドや展示棚等をご自身で手作りして寄附しています。岡本さんの手作りによる心温まる展示用品を、本と一緒にご覧ください。





お茶ガラ佃煮



普段は廃棄してしまう部分などを活用したエコレシピです。

材料

- お茶の出しガラ …… 300g
- いりこ …… 30g
- 砂糖 …… 60g
- しょうゆ …… 100cc
- みりん …… 100cc
- 白ごま …… 大さじ3
- 一味唐辛子 …… 適宜

作り方

- ① いりこはポキッと折れるくらいまで空炒りする。
- ② 鍋にお茶の出しガラを入れ、茶葉がかぶる位まで水を入れて中火で煮る。
- ③ ②に砂糖、しょうゆ、みりんを半量強加えて味付けし、途中でいりこを加え汁気がなくなるまで煮る。煮る途中はあまり混ぜすぎないようにする。
- ④ 味見をして薄いようなら、残りの調味料を足しながら水気がなくなるまで煮上げ、白ごまを加え、好みで一味唐辛子を入れる。

※佃煮には、茎茶やほうじ茶よりも煎茶などの茶ガラがおすすめです。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

豆知識

新城市は普通煎茶の産地で、「しんしろ茶」の名前で親しまれています。新城市のお茶栽培の歴史は長く、文献によると400年以上前から栽培が行われてきました。

問合せ 農業課 (Tel.23-7632)

国際交流フェス@軽トラ市！

市内在住の外国人によるパフォーマンスや外国料理の出店あり。
4月の軽トラ市では、ぜひ亀姫通りに遊びに来てください！

日時 4月28日（日）9:00～12:30

場所 亀姫通り

内容 (予定) 在住外国人らによるパフォーマンス(歌、ダンス、カポエイラ、サックス演奏など)

外国料理の出店(ブラジル料理、スリランカ料理)

絵画、雑貨などの展示販売

※雨天時はパフォーマンスのみ場所の変更の可能性があります。(当日案内)

問合せ 新城市国際交流協会 (Tel.23-1940)



新城市ほうらい吹奏楽団第21回定期演奏会

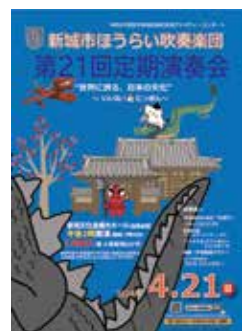
今回は、「世界に誇る日本の文化～いいね！にっぽん～」をテーマに、音楽とともに古き良き&新しき良き日本文化の再発見を試みます。

日時 4月21日（日）開演 14:00 (開場 13:30)

場所 新城文化会館大ホール

費用 入場無料 (要入場整理ハガキ：文化会館などの公共施設、団員にて配布しています)

問合せ 星野 (Tel.23-2252)



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。
問合せ 23-7623 (秘書人事課)

楽しい手話講座(初級編)

聴覚障害の人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。

日にち 4月11日(木)から6月13日(木)までの毎週木曜日(全10回)

時間 19:30~20:30 場所 ちさと館

申込み 電話いただくか、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)



あらかると

まちの話題

新城ラリーへ感謝を込めてメッセージボードを飾る

2月9日(金)

新城ラリー大感謝祭の駐車場となった新城小学校では、5年生の児童が今までの感謝を込めて“ありがとう”と書いたメッセージボードを作成し、体育館壁面に飾りました。



新城ラリー大感謝祭

2月11日(日)

2004年から始まった新城ラリー。今までの感謝の気持ちを込めて桜淵公園で新城ラリー大感謝祭が開催されました。さらに式典では、ラリー三河湾への引継式が行われました。

当日は、愛知県知事、モリゾウ選手(トヨタ自動車 豊田^{とよだ}章^{あきお}男会長)など多くの方々が駆け付け、会場は大盛況でした。



アマゴの稚魚を放流

2月15日(木)

鳳来寺小学校4年生の児童が巴川支流でアマゴの稚魚を放流しました。児童らは多くの稚魚を見た瞬間、その多さに驚いていました。

大きく成長することを願いながら、川に稚魚を放流しました。

