

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

帯状疱疹について

監修

市民病院
皮膚科 島田信一郎医師
しまだしんいちろう

帯状疱疹とは？

帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる皮膚疾患です。初めてこのウイルスに感染すると水ぼうそうを発症します。このウイルスは、一度感染すると生涯体内に棲みついてしまいます。そして、免疫力が低下した際などに体内に潜んだウイルスが再活性化することで帯状疱疹を発症します。

特に、50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症する、決してまれではない病気です。時に痛みが長期にわたり、生活の質が大きく低下してしまうことがあるため、対策法を十分に知っておくことが大切です。

症状

帯状疱疹の発疹は、体の片側のみに帯状にみられることが特徴です。そして、多くの場合、発疹の周囲に痛みを伴いますが、



発疹が出る約1週間前から痛みが先行して生じることがあります。発疹が出ないと帯状疱疹の診断ができないため、痛みが先行する場合は原因不明の痛みとして経過をみます。

帯状疱疹において最大の問題は痛みです。発疹は1〜2週間で改善することが多いですが、その後も痛みが続いてしまうことは少なくありません。特に高齢者は痛みが残りやすく、約3人に1人は3カ月以上痛みが続き、10人に1人は1年以上痛みが続くといわれています。

治療

帯状疱疹の治療の主な目的は、いかに長期の痛みを残さないようにするかです。そのためウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬、痛みに対しては痛み止めの飲み薬で治療を行います。可能な限り早期に治療を開始し、痛みも十分にコントロールした方が痛みは残りにくいと考えられています。そのため、帯状疱疹を疑うような帯状の痛みを伴う発疹をみつけたら、早期に医療機関を受診することをおすすめします。

しかしながら、帯状疱疹の痛みに対し、万人に有効な治療薬はなく、十分に治療を行っても長期に痛みが続いてしまうことは少なくありません。そのため、事前の予防を行うことが最も大切だと考えられています。

予防

現状で帯状疱疹の痛みにも最も有効なのが帯状疱疹ワクチンです。

ワクチンを接種することで、帯状疱疹後の痛みを約9割抑えられると考えられています。

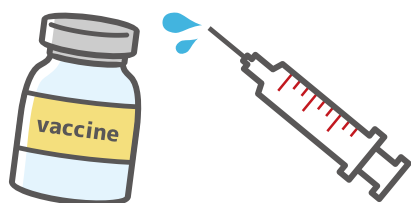
そのような現状を鑑み、新城市では令和5年8月から帯状疱

疹ワクチン費用の助成を行っています。また、この4月からは定期接種が行われることとなりました。

対象の方は、接種方法や費用など市からの案内をご確認ください。

現在2種類のワクチンがあります。ワクチンで生じうる副反応や費用を総合してご検討ください。

(本紙28ページ参照)





問合せ: 設楽原歴史資料館 (TEL.22-0673)

文化財をまもる！防災訓練

昭和24年1月26日、法隆寺金堂(奈良県)から出火し、国宝の壁画が焼損しました。貴重な文化財が火災で簡単に失われてしまうことを重く受け止め、昭和30年に1月26日を文化財防火デーと定められました。

市にも多くの文化財があり、毎年1月26日頃に消防署と地域の皆さんの協力を得ながら防災訓練を実施しています。

木造十二面観音立像

今年は長全寺(稲木)で実施しました。長全寺には市指定文化財である木造十二面観音立像が安置されています。この観音像は高さ約1.7mの等身大の立像で、その両脇には大聖不動明王立像と毘沙門天立像が脇侍として安置されており、弘法大師によって開眼供養がなされたとも伝えられています。江戸時代には縁結びの観音様として、広く知られ、多くの参詣者があつたと伝えられています。

防災訓練の様子

今回は、観音堂からの出火を想定して、寺の世話人からの通報訓練、消火器による初期消火訓練、消防隊による木造十二面観音立像が安置されている観音堂に向けての放水訓練を実施しました。

実際に行うことで、落着いて行動ができるかどうかなど、確認することができました。

訓練が済んだ後、消防署の担当者による長全寺内の防災設備などの確認をし、防災意識を高めることができました。



▲訓練の様子 (長全寺)



考えよう!

ごみの減量

問合せ: 生活環境課 (TEL.23-7629)

ごみの分別などに困ったら

今回は、ごみの分別などに困ったときに調べるツールを紹介します。

①ごみ分別帳

市のホームページで、知りたい品目ごとに分類(何ごみとなるか)の確認ができます。



②家庭から出る資源・ごみの分別ガイド

可燃ごみや資源物の分別方法や、排出時のルールなどが確認できます。

日本語版のほか、5か国語版(英語・ポルトガル語・中国語・ベトナム語・タガログ語)があります。



③ごみ分別アプリ

さんあゝる

ごみの分別方法のほか、お住いの地区の収集日カレンダーや、よくある困りごとのQ&Aも確認できます。外国語は5か国語(英語、ポルトガル語、中国語、ベトナム語、タガログ語)に対応しています。



ごみ分別アプリ「さんあゝる」



▲資源・ごみの分別ガイド
(市ホームページ)



▲ごみ分別帳
(市ホームページ)



問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回は骨粗しょう症のお話です。日本には、骨粗しょう症患者が約1000万人いるといわれています。男性も女性も年齢と共に骨密度は低下しますが、特に閉経後の女性は骨密度の低下が進み、骨粗しょう症に至ることがあります。骨粗しょう症によって腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折などに至ることがあります。そのため、骨粗しょう症に至る前の治療が必要です。

骨粗しょう症の検査は、DXA法と呼ばれるレントゲンを使った検査が最も精度が高く、市民病院でも行われています。検査時間は撮影する部位によりですが、5〜10分程度です。人間ドックや検診時にオプションで追加することもできます。骨粗しょう症に対しては様々な治療法がありますが、軽症であれば運動療法と食事によって骨密度の低下を防ぐことができます。運動療法では運動強度が強いほど効果があります。運動に伴う合併症に注意しながら、重力に逆らって体を動かす

ことが骨粗しょう症の予防につながります。食事で気を付けることは、①バランス良く食べること。②骨の成分であるカルシウムを摂ること。③(活性型)ビタミンDを摂ることです。ビタミンDは腸管からカルシウムの吸収を助けて骨の細胞の働きを促進します。骨密度の増加効果に加えて筋力も高めるので、中高年者にとっても重要な栄養素です。ビタミンDは日光を浴びることで体内でも生成されますので、日中のお散歩などは骨と筋肉、更に心にも効果がありお勧めです。

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



しんしろ学校給食通信

最終回

問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

今月は給食で使った食器がどのように洗浄されるのか紹介します。

学校から給食センターへ返却される食器は、調理員の手によって浸漬槽にセットされます。ここでは、お湯の中に食器を浸けておくことで、油などの汚れを浮かし、洗浄を行いやすくなります。次に洗浄機を使います。食器同士が重ならないよう、ここでも調理員の手によって1枚ずつセットされます。セットされた食器は約60℃から80℃のお湯を使い、洗浄します。この時、お湯のタンクは合計で5つあり、それぞれのタンクをベルトコンベアで移動しながら洗浄していきます。その後、消毒保管庫にて高温で乾燥・滅菌を行い、保管されます。

「しんしろ学校給食通信」は今回が最終号となります。今後はホームページなどを通じて、給食センターの様子を発信していきます。



▲食器トレイ洗浄機



▲浸漬槽

ニューキャッスル・アライアンス 会議に参加しませんか？



デイビッド・フォークナーさん

今年のニューキャッスル・アライアンス会議はラトビアのヤンピルスで開催されます！世界の若者と意見交換をしませんか？ぜひご応募ください。

派遣期間▶8月7日(木)から16日(土)まで(7泊10日)(予定)

対 象▶市内在住、在学または在勤の方で満 15 歳以上
29歳以下の方

定 員▶7人

費 用▶17 万 5,000 円程度(渡航費、国内移動費、
旅行傷害保険料の 1/2)

内 容▶ユース部門に参加し、加盟都市の
若者と意見交換をします。

応募締切▶4月15日(火)

そ の 他▶申込方法など詳しくは、
新城市国際交流協会ホーム
ページをご覧ください。



▲市国際交流
協会ホームページ



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッド だより

vol
53

ID 122260778 問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)



▲ヤンピルスの街



▲2023 年交流会での様子(チェコ)



▲2023 年ユース部門の様子
(チェコ)

4月の休館日 21日(月)、30日(水)

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 〉

児童書

「小学生のお友だちづきあい
小学校が100倍楽しくなる」

ぬまた あきひろ
沼田 晶弘／監修
背ラベル 36シ24



友だちと仲良くなるには？仲間はずれにされたときは？許してくれなかったら…。いろいろな悩みや疑問にも、友だち関係がうまくいくような適切なアドバイスがもらえます！

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

児童向けの新しい本を紹介します。

「工場大ずかん つくりかた
しり隊がいく!」

うえたに夫婦／作 50シ24

「おさるのしま」

いとう ひろし／作・絵 91シ24

「ゴロゴロヤマネコ不動産」

ふじしげ
藤重 ヒカル／作 91シ24



～本や雑誌の取り扱いに関するお願い～

図書館の資料は皆さんの共有財産です。長く、気持ちよく利用いただくために、大切にお読みください。

《避けていただきたいこと》

- ・飲食・喫煙しながらの読書 ・書き込み
- ・雨に濡らす ・思いっきり本を開く
- ・車内放置(直射日光は傷みの原因です)



本は自分で直さないで

本を破ってしまったり、破れを見つけたら、自分で直さず、職員にお伝えください。専用のテープやのりで修理をおこないます。



昨年の元旦、能登半島地震の発災は私たちの記憶に新しいところで、改めて防災の大切さを実感するために、新城更生保護女性会は、活動の一環として新城防災センターで起震車「なまず号」と救命救急の体験をしました。

新城更生保護女性会

命の安全を！ 「更女の集い」

令和7年1月23日(木)
新城市消防署・防災センター

新城市更生保護だより
ぬくもり

第16話

保護司会・更生保護女性会
安全安心なまちづくり

「なまず号」体験



起震車「なまず号」は、地震を疑似体験することで、地震に備える知識などを習得することを目的とした車両で、最大震度7までの揺れを体験できます。
体験した震度6強は想像を絶するものでした。地震の恐ろしさを実感!!

救命救急体験



AEDを使つての救命救急は、今までに何度も学んだけれど、いざという時のためにやはり緊張して真剣!!

東三ブロック研修会

更生保護女性会は東三ブロック研修会(5市)として活動を共有しています。

昨年の10月24日(木)に蒲郡市で行われた研修会では、廃館寸前の「竹島水族館」を再生させた小林龍二館長の講演「竹島水族館から学べること」を聴講し、発想と行動力の豊かさに感心しました。

小林龍二館長



問合せ：福祉課(TEL 23-7624)



今月のレシピ

しみんのトビラ

粉末緑茶のパウンドケーキ

作り方

- ① 煎茶20gを、すり鉢やミルミキサーなどを使って粉末緑茶にする。
- ② ホットケーキミックスと①の粉末緑茶をボウルにふるい入れ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを170℃に予熱しておく。
- ④ たまご、牛乳、サラダ油を加え更に混ぜ、全体を滑らかな生地にする。
- ⑤ パウンド型にクッキングシートを敷き、④の生地を流し入れる。
- ⑥ 170℃に予熱しておいたオーブンに入れ、約30～35分焼く。竹串等を刺して生地がついて来なければ焼き上がり。
- ⑦ オーブンから取り出し、型から外して冷まし、切り分けて皿に盛る。
(ラップで包み、冷蔵庫で10日、常温なら1週間保存可能)



レシピ：農村輝きネット・しんしろ



材料(18cmパウンド型1本分)

ホットケーキミックス	… 200g	たまご	…………… 1個
粉末緑茶	…………… 20g	牛乳	…………… 100cc
砂糖	…………… 50g	サラダ油	…………… 大さじ3

問合せ 農業課(Tel23-7632)

若者イベントと一緒に企画・運営してくれるメンバーを募集中!

幼児×若者イベントや若者イベントと一緒に企画・運営しませんか?参加できるときで構いません。

ぜひ一緒にイベントを盛り上げましょう!

会議回数▶月1～2回(基本夜開催)

会議場所▶市役所またはまちなみ情報センター

対象▶市内在住、在勤、在学のおおむね13歳から29歳までの方

申込▶申込フォームからお申し込みください

問合せ▶新城若者連盟 菅沼(メールshinshiro.wakamonorenmei@gmail.com)



▲申込フォーム

楽しい手話講座

聴覚障害の人と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。

日程▶4月10日(木)～6月12日(木)の毎週木曜日(全10回)

時間▶19:30～20:30

会場▶西部公民館(ちさと館)

問合せ▶手話サークル・イコール 横山(Tel28-0220)

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)

日本語ボランティア募集

市内外国人が日本の生活になじめるよう、ことばの面でサポートするボランティアを募集しています。外国語のスキルは不要です。興味のある方はお問合せください。

「はじめての日本語教室」サポーター（ボランティア）

日本語がまったく、またはほとんど話せない外国人を対象とした対話型の教室です。講師とともに学習者（外国人）を支えるサポーターを募集します。

日程▶1期:6月7日(土)~8月9日(土)の毎週土曜日(全10回)

2期:11月15日(土)~令和8年2月7日(土)の毎週土曜日(全10回)

時間▶1期、2期ともに10:00~12:00(クラス終了後の振り返りを含む)

場所▶まちなみ情報センター2階

「外国人のための日本語教室」ボランティア

通年で開催する教室です。少人数のグループレッスン形式で、会話、文法、読み書きなど外国人のニーズに合わせて学習します。

日程▶原則毎週水曜日 19:30~21:00 場所▶まちなみ情報センター2階

問合せ▶新城市国際交流協会(Tel23-1940、メールsiea@tees.jp)

新城市ほうらい吹奏楽団第23回定期演奏会

国会図書館開館記念日にちなんで『文学と音楽、空を見上げれば…』をテーマにお送りします。幻想的な宇宙に思いを馳せながら、言葉と映像、音楽が織りなす疑似空間・創造の世界を楽しんでください。

日時▶4月27日(日)開演14:00(開場13:15)

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)

曲目▶吹奏楽のための音楽物語「泣いた赤鬼」

サンバ・フィエスタ 「ジュラシック・パーク」サウンドトラック・ハイライト



▲ホームページ



あらかると

まちの話題

第46回新城マラソン大会が開催されました

1月26日(日)

県営新城総合公園を発着点に新城マラソン大会が開催されました。5、10kmの年齢別とジョギングの24部門に市内外から906人が参加しました。スタート前には長篠・設楽原鉄砲隊による砲術披露もあり、来場者を楽しませました。



農村輝きネット・しんしろ料理レシピ集が完成

1月27日(月)

広報紙に連載している「今月のレシピ」や食育活動から生まれた料理レシピ集「彩(いろどり)～第2集～」が完成しました。「次世代に伝えたい しんしろの味」を子どもたちに親しんでもらうため、市内小中学校などへ30冊寄贈しました。



▲左から農村輝きネット・しんしろの3人、下江市長、安形教育長

NPO法人東三河フードバンクと食品ロス削減に関する協定を締結

2月5日(水)

新城市内で収集する賞味期限内または消費期限内の未利用食品を東三河フードバンクに無償で提供しそれを有効活用することにより、食品ロスの削減を図ることを目的として協定を締結しました。

この日は、市職員から集めた食品類118品を寄贈しました。今後は、皆さんからの収集も企画し、食品ロスの削減を図っていきます。



フットゴルフ国別対抗戦で日本優勝に貢献

2月12日(水)

新城市職員ふじわらよしてるの藤原義晃氏が所属する日本チームがアメリカで開催されたフットゴルフ国別対抗戦「パシフィックトロフィー」で優勝しました。さらに、同会場で開催された「ラスベガスオープン」で個人優勝しました。

次は2026年に開催されるワールドカップに出場したいと意気込みを語りました。



イギリスお茶品評会「THE LEAFIES 2024」で2年連続優秀賞を受賞

2月13日(木)

鈴木製茶(作手田代)すずき かつやの鈴木克也氏が「THE LEAFIES 2024」の受賞報告を市長にしました。

受賞した「新城 春の創作ほうじ茶」は、新城市産のほうじ茶に、設楽町産のクロモジと作手田代の茶工場前ちやうでにあるさくらんぼの葉をブレンドしたものです。



第101回箱根駅伝ランナーの2人が母校で児童と交流

2月14日(金)

今年の箱根駅伝では新城市出身の浅井皓貴選手(順天堂大学4年、八名小出身)と阿部紘也選手(山梨学院大学1年、鳳来中部小出身)が走りました。2月14日は2人がそれぞれの母校で児童と交流をし、両校の児童は箱根で活躍した先輩から走り方の方法を教えてもらうなど、貴重な経験をしました。



▲浅井選手(八名小にて)



▲阿部選手(鳳来中部小にて)

しんしろ軽トラ市が加盟する団体などが「クルマ・社会・パートナーシップ大賞」を共同受賞

2月20日(木)

「全国軽トラ市でまちづくり団体連絡協議会」と、日本三大軽トラ市と呼ばれる新城市、岩手県雫石町、宮崎県川南町の各軽トラ市運営団体、愛知大学三遠南信地域連携研究センターが「第4回クルマ・社会・パートナーシップ大賞」を共同受賞しました。しんしろ軽トラ市「のんほいロット」が15年目という節目の年に受賞ができ、関係者は喜びを共有しました。



▲左から森リーダー、戸田教授、下江市長、権田委員長

三信建材工業株式会社(豊橋市)と施設長寿命化等に関する連携協定を締結

2月20日(木)

全国で懸念されているインフラ施設の老朽化は、市内各地でも進んでいます。この協定をきっかけにお互いに力を合わせて施設の長寿命化などに取り組んでいきます。

