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

排泄でお困り事はないですか？
～排尿障害～

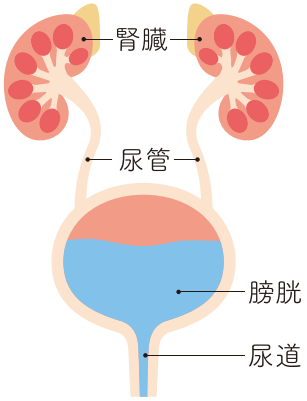
監修　市民病院　4階病棟

排尿障害には尿失禁・排尿困難・頻尿があります。その中でも尿失禁についてお話します。

膀胱の役割は腎臓で作られた尿を一時的に溜める働きと、尿意を感じて尿を体の外に排出する働きがあります。

通常、成人で150～200㎖程度溜まると尿意を感じ、300～500㎖まで溜めることができます。尿を溜めている間は膀胱の筋肉は緩み、尿道が締まることで尿が漏れ出てしまう事を防いでいます。

そして、排尿できる環境になったとき、脳からの指令が膀胱に伝わることで、尿道が緩み膀胱が縮んで排尿することができます。



尿失禁の4つのタイプ

腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ、運動や重い物を持つなど腹圧がかかったときに尿が漏れます。40歳以上の女性の3分の1～2分の1が経験しているとされています。

妊娠や出産で骨盤底を構成している靱帯や筋肉群が緩んだり、弱くなったりすることが主な原因です。また、体重増加や便秘、重労働、喘息など呼吸器の病気により咳が多い方などで、腹圧がかかって、骨盤底に負荷がかかることも原因となります。

治療は、骨盤底筋訓練、体重を減らすなどありますが、失禁量が多い場合は手術も考慮されます。

切迫性尿失禁

急に強い尿意を感じてトイレに間に合わず尿が漏れてしまいます。水の音を聞いたときや水仕事をするとき、帰宅してドアを開けようとするときなどに起こります。

主な原因は加齢、骨盤底機能の低下ですが、脳血管障害や脊髄疾患など神経の病気で起こることもあります。

治療は、排尿日誌の記載やカフェイン摂取制限、尿を我慢する膀胱訓練、骨盤底筋運動、薬物療法があります。

溢流性尿失禁

膀胱内の尿をうまく排出できず、残尿が増え膀胱からあふれでてしまう尿漏れです。

治療は排出障害を改善させる薬物療法や尿道からカテーテルを挿入して人工的に尿を排出させる導尿などがあります。

機能性尿失禁

排尿機能自体に問題はなく、身体運動機能の低下や認知症などでトイレに行くことができず、漏れてしまう状態のことです。リハビリや介護など、その方の状態に応じた対応を行います。

尿漏れの症状があっても運動や、日頃の生活を見直すことで改善されることもあります。それでも困ってしまう時には医療機関へ相談することをおすすめします。

骨盤底筋運動の簡単なやり方

①排尿を途中で止める

尿を少し出した後、排尿を止めてみてください。途中で尿を止められたら、正しく骨盤底筋を収縮させることができています。

②肛門を意識する

肛門をギュッと締める動作を意識してください。もし体の中へ肛門をすぼめる感覚があれば正しく骨盤底筋を収縮させることができています。

ポイント

- 呼吸を止めないよう自然な呼吸を意識しましょう。
- 継続して毎日続ける事が大切です。

市長コラム vol 4

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

清流が育む恵み

いよいよ夏本番。ヤナ場のシーズンを迎えました。6月22日、豊川上流の「寒狭川広見ヤナ」では、ヤナ開き式と安全祈願祭が開催され、この日を待ちわびた多くの家族連れでにぎわいました。特に都市部の方にとってここは、大自然の中、山あいの清流で川遊びや鮎のつかみ取り体験を楽しめる、非日常のパラダイス的な空間だと想像できます。そして子どもたちにとってこの場所での遊びや体験は、大切な学びでもあると思います。

豊川には上流から中下流にいたる複数カ所に、暮らしや産業に必要な取水をする頭首工や堰があるため、4月下旬頃から遡上する天然の稚鮎などの魚が、上流にたどり着くことができない状況にあります。上流域の清流で大きく育つ天然鮎が見られなくなった状況を長年見ており、私は大変もどかしい思いでいました。こうした状況の中、今年は画期的な変化が起きたのです。牟呂松原頭首工まで遡上してくる天然の稚鮎を大量に捕獲し、寒狭川や宇連川などの上流に運び放流されたのです。これは、寒狭川中部の漁業協同組合長さんが中心になり、数年かけて臨んできた試みが、6号共同漁場を管理する下豊川、豊川上、寒狭川下の3漁業協同組合の理解と協力のもとに実現したのです。豊川上流の内水面漁業資源と、清流が育む恵みを大切に守り育てるという、漁業協同組合の皆さんの志と行動力に感銘を受けました。

山と川がもたらす自然の恵みについて改めて再考し、今シーズンの天然鮎の生育を楽しみにしながら、ヤナ場や漁業協同組合の皆さんを中心とした上流域のこうした営みが、長く続いていくよう応援してまいります。

▲寒狭川広見ヤナのヤナ開き

再発見! わがまちの文化財・施設紹介 vol 230

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

三十三所観音巡礼

▲乗本地内にある三十三所観音

三十三所観音とは、観音菩薩が広く人々を救うために、33の姿に変化するとされることにちなんで33カ所の観音菩薩を定めたものです。平安時代に確立した西国三十三所は7府県に散らばっています。人々は現世の罪を滅し、極楽往生できるよう、33の札所を順番に巡礼して結願を目指しました。しかし、遠方の人が広範囲を巡礼するのは大変なので、日本各地に、複数県規模のものから寺内規模のものまで、平安時代から現代に至るまでに多く設置されました。

乗本の三十三所観音もその一つで、石仏をよく見ると、○○番と彫られています。同じ敷地内に他の三十三所の一部があり、元禄2年(1689)のもので「二世安楽」「乗本村願主十人」と刻まれています。

また、似たようなものにお遍路さんで有名な四国八十八箇所があり、こちらもミニチュア版が全国に設置されています。市内には両方とも多くあり、門谷地内や日吉地内、市川地内などにあります。あなたの家の近くにもありませんか?注意して見てみると新たな発見があるかもしれませんね。

※巡礼を行う際は安全に気をつけ、管理者や地元の方に迷惑をかけないようにしましょう。また、長い年月が経ち、札所が欠けているかもしれません。無理に探さないようにしましょう。

奥三河ミライバレープロジェクト vol 26

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回は関節鏡のお話です。関節鏡とは、関節の手術で関節内に挿入する細長いカメラのことです。

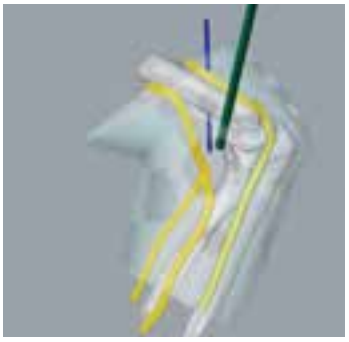
関節鏡は、今から100年以上前の1918年に、東京大学整形外科の高木賢次教授らが膀胱鏡を使って膝関節を観察したのが世界初の関節鏡と考えられています。その後も改良を繰り返し、高木教授の指導を受けた渡辺正毅教授らが、1959年に世界初の実用的な関節鏡を開発し、世界中に広がりました。

現在では膝以外にも肩、手、股、足、そして指の関節の手術や、外傷、変形性関節症などのさまざまな疾患の手術にも関節鏡が使われています。使用するカメラやモニターは、高解像度4K画質が一般的となりました。

私たちは名古屋大学で手外科を専門にしており、手や肘関節の関節鏡手術を行うことが多くあります。直径1.9㎜~2.7㎜のサイズの関節鏡を使用し、カメラで関節内を見ながら直径2㎜~3㎜程度の器具を用いて関節内の処置をします。切開手術に比べて傷が小さいため、日常生活への復帰が早いのが利点ですが、狭い空間に対して道具を駆使して手術を行うため、合併症には注意が必要です。そのため、術前に撮影したCTやMRI検査の画像を関節鏡のモニターに重ねて表示する技術を開発し、安全な関節鏡手術が行えるように工夫しています。これは私たちが世界で初めて開発した技術です。

技術の進歩が患者の負担軽減に役立っています。

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



▶肘関節鏡手術のイメージ

考えよう！ ごみの減量 vol 16

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

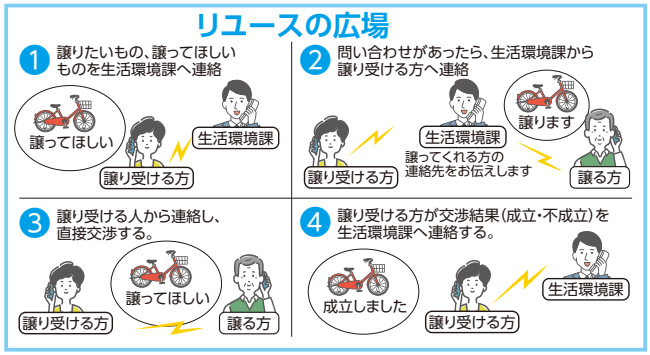
埋立ごみを減らそう

皆さんの家庭から出されるごみのうち、ガラス類、陶器類などの不燃ごみや粗大ごみは七郷一色埋立処分場に埋め立てています。現在の埋立量のまま推移すると、あと20年ほどで満杯になると推計されます。容量に限りがある施設なので、少しでも長く使用できるようご協力をお願いします。

埋立ごみの減量に向け、まだ使えるけど不要となったものの再利用(リユース)を促進する取り組みも行っていますので、ご活用ください。

▲七郷一色埋立処分場

捨てる前に活用しよう！



モンテネグロのナショナルデーに新城市が招待されました。

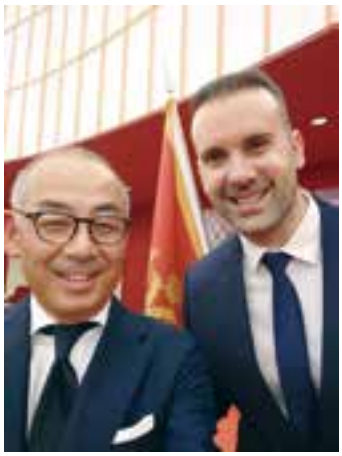
デイビッド・フォークナーさん

ニューキャッスル・アライアンス デイビッドだより vol 57

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

大阪・関西万博では、1日1回各参加国・地域のナショナルデーが開催されており、5月26日はモンテネグロのナショナルデーでした。モンテネグロのヘルツェグ・ノヴィと交流のある本市も招待され、新城市国際交流協会の田村太一会長が出席しました。

当日は、式典、午餐会、パビリオン視察が行われました。式典では、日本での留学経験があるミロイコ・スパイッチ首相が日本語であいさつをし、モンテネグロと日本の友好関係の継続を強調しました。



▲スパイッチ首相と田村会長

▲スパイッチ首相のあいさつ

新城図書館だより

8月の休館日 18日(月)、31日(日)
開館時間 9:00～20:00

新城図書館ホームページ

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

〈 今月のチュウモク本 〉

児童書

「スロットマシーン・エアホッケーをつくろう」

いしかわ まりこ／作

背ラベル 75ｽ25

材料は身のまわりや100円ショップなどで簡単に入手できるものばかり！作って遊べる楽しい工作本です。ほかに、ガチャガチャ、クレーンゲーム、ドリンクバーの工作本もあります。

このほか、児童向けの新しい知識の本を紹介します。

「大人も知らないみのまわりの謎大全」
ネルノダイスキ／著 03ｵ25

「できる！自由研究」
(低・中・高学年向け3冊)
ガリレオ工房(こうぼう)／編著 40ﾃ25

「新・パンダ学 毛皮から新しいパンダ外交まで」
稲葉(いなば) 茂勝(しげかつ)／著 48ｼ25

～夏休みは図書館へ！ 読もう！書こう！調べよう！～

◇青少年読書感想文全国コンクール
課題図書 (小学校・中学校・高校)
◇**「緑陰図書(夏休みの本)」**
◇読書感想文の書き方の本
◇本選びの参考になる本
◇調べものや自由研究、工作のヒントになる本

宿題を応援できる本がたくさんあります。

「パンダの本」や「涼しい本」、「夏に読みたい絵本」などの展示もありますよ。

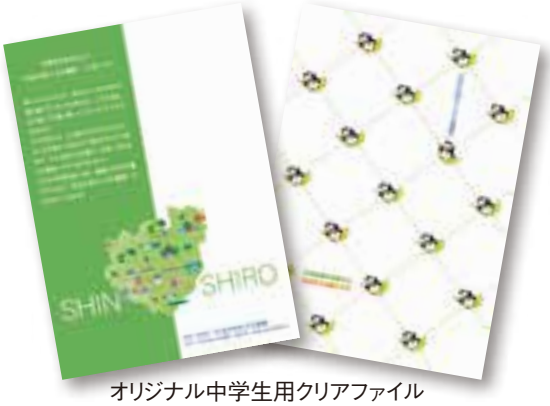
第18話

保護司会・更生保護女性会 第75回社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

■「社会を明るくする運動」って何？

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築く全国的な運動です。



オリジナル中学生用クリアファイル

■地域のチカラは犯罪や非行を防ぐとは？

安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。犯罪や非行をなくすためには、犯罪や非行をした人自身が罪に向き合い、心から反省し、立ち直りに向けて一生懸命努力することはもちろん大切です。また、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることも、とても大切なことです。

7月は社会を明るくする運動強化月間です。ポスターを気に留めたり、ホームページを見たり、イベントに参加したりするなど、あなたにできることから始めませんか。

問合せ：福祉課（TEL 23-7624）

令和7年度新城保護区保護司会・新城更生保護女性会合同総会

4月16日、新城文化会館大会議室で、保護司会・更生保護女性会合同総会を開催しました。

来賓として新城市長、名古屋保護観察所長など多くの方にご列席いただき、保護司22人、更生保護女性会111人が参加しました。保護司会の小林幸雄会長をはじめ新しい役員の承認などを行いました。

「犯罪と刑罰」
刑法の役割について振り返る
名古屋保護観察所主席保護観察官 比嘉（ひが） 隆（たかし） 氏

瑞宝双光章を受章

市で38年間保護司として活動してきた多和田（たわだ）憲孝（のりたか）氏が、令和7年度春の叙勲で瑞宝双光章を受章しました。

6月13日に新城観光ホテルで新城保護区保護司会と新城更生保護女性会が集い、受章祝賀会を開催しました。

多和田氏は「新城市は平和なまちです。今後も子どもたちが安心して暮らせるまちであってほしいと願います」と想いを語りました。

授章式

祝賀会

しみんのトビラ

今月のレシピ

なすの味噌マヨピザ

▲なすぞう

材料（4人分）

なす	4本	味噌	大さじ2
ピーマン	2個	マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	ピザ用チーズ	適量
ハーフベーコン	4枚	サラダ油	少量

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

作り方

① なすはへたを取り、縦半分に切る。外側の皮を少し切り落として平らにし、水に５分ほどさらしてから水気を取る。

② ピーマンはヘタと種を除き輪切りにする。玉ねぎはスライス、ベーコンは１cm幅に切る。

③ 小さめのボウルに味噌とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせておく。

④ フライパンにサラダ油少量を熱し、なすの両面を軽く焼く。

⑤ なすの内側を上にしてトースター皿などに取り出し、③を塗る。玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせて、上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターなどで焼く。

⑥ 全体に火が通り、ピザ用チーズに焼き色がついたら器に取り出す。

問合せ　農業課（TEL23-7632）

被爆80年の今!考えたいこと 映画会&ミニコンサート

場所▶新城文化会館小ホール
日時▶8月9日㈯14:00～16:00（13:30開場）
入場料▶無料
第一部　映画会
夏服の少女たち（アニメ）（上映時間30分）
The A-bombヒロシマで何が起こったか
（上映時間46分）
第二部　ミニコンサート
平和であってこそ今がある。歌を聴きながら、一緒に歌いながら平和を感じてみませんか?
ギター弾き語り▶長坂（ながさか）　宏氏（ひろし）（市内在住）
曲目▶ヒロシマ、虹の民、愛する人ができたら
問合せ▶原爆投下80年次世代へ継承する会
（TEL090-3831-0876平澤）

「四谷の千枚田」絵画コンクール

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。

応募期間▶8月1日㈮～9月30日㈫
対象▶小中学生
応募方法▶専用ハガキ（東三河各郵便局店頭、四谷の千枚田案内看板前、八雲だんご直売所店に設置）もしくは郵便ハガキで応募してください。

▲詳しくはこちら

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、丸八製菓内）

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 秘書人事課（TEL 23-7623）

「多文化おやこふれあいひろばピーカブー」夏祭り

英語あそびや縁日（折り紙魚つり）など、夏休み最後は夏祭りで盛り上がろう!

日時▶8月30日㈯10:00～11:30
場所▶市民センターほうらい
対象▶未就園または未就学児とその家族20組程度
参加費▶国際交流協会会員300円、非会員500円、きょうだい1人追加につき+100円
申込▶8月20日㈬までにGoogleフォームに必要事項を記入して送信。
問合せ▶新城市国際交流協会（℡23-1940）

▲申込フォーム

外国につながりを持つ子どもと保護者のための教育&マネープラン講座

外国籍の子と親が、日本で進学するために必要な情報を学びます。

中学卒業後の進路選択のしかたや奨学金について話を聞き、進学のために必要なお金をためるためのマネープランを家族で考えます。外国籍の先輩としてブラジル人心理士の方から仕事や子どもの頃についてのお話を聞きます。

日時▶8月2日㈯10:30～12:30
場所▶勤労青少年ホーム研修室B
参加費▶無料
申込▶7月31日㈭までにメール（siea@tees.jp）電話またはLINEで申込み。事前申込み制
問合せ▶新城市国際交流協会（℡23-1940）

▲申込フォーム

自然農法セミナーin新城

農薬や化学肥料、除草剤などをできるだけ使わない、安全で安心して食せる健康な野菜を一緒に作ってみませんか?

日にち・内容
7月26日㈯秋野菜の植付け準備、大豆播種
8月31日㈰秋野菜の苗づくりと種まき
9月27日㈯秋野菜の植付けと栽培の実際
11月22日㈯春野菜の植付け
12月13日㈯食育セミナー、大豆の収穫
時間▶9:30～11:30
場所▶長篠字広面6-5
費用▶各日1人1000円
講師▶板坂康行（株）MOA商事自然農法普及員
その他▶10月は日時・内容が未定です。
問合せ▶鳳来普及会　事務局:夏目雅史（℡080-8975-1613）

あらかると　**まちの話題**

市制20周年記念式典ですてきな音楽を届けよう!

しんしろ星の子合唱団は、10月4日の市制20周年記念式典に向けて、毎月3回ほど集まり練習に励んでいます。準備体操から始まり、発声練習やパートごとのの練習など、子どもたちも目を輝かせて取り組んでいます。式典当時はどんなハーモニーを奏でてくれるかお楽しみに♪

東陽小学校開校50周年おめでとう!

6月6日㈮

東陽小学校では開校50周年の記念に児童、教職員、地域の方を合わせ総勢150人で人文字風の大きな図柄を描き航空写真を撮影しました。図柄は6年生が原案をデザインしました。参加者たちは色鮮やかなエプロンを広げ笑顔で上空を見上げていました。

▲撮影後に撮影をした小型機を、手を振って見送りました

新城有教館高校作手校舎の生徒が育てた苗で地域に彩りを

6月6日㈮

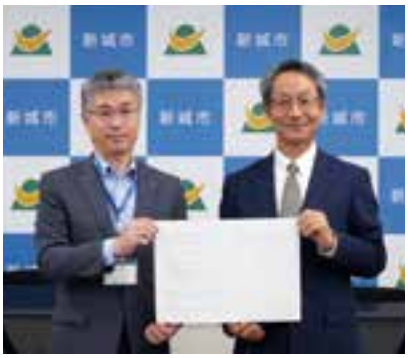
新城有教館高校作手校舎の生徒が育てたサルビアとマリーゴールドの苗(4,345鉢)を作手地区内の花壇や道路沿いに植栽しました。

トヨタテクニカルディベロップメント株式会社との連携協力に関する協定

5月28日㈬

株式会社アクティオとの災害時における物資調達に関する協定

6月9日㈪

株式会社ダイセキとの包括連携協定

6月11日㈬