



児童館・子育て支援センターで遊ぼう!



詳しくはこちら▶

8月の広場・講座

問合せ こども未来課 (TEL23-7622)

施設名	内容	日時
城北子育て支援センター (TEL23-0355)	広場「リズムにのって♪」	5日(水)10:30~11:00
	ミニミニ広場	26日(水)10:30~10:45
作手子育て支援センター (TEL38-1351)	今月のチャレンジ「水遊びをたのしもう」	月~金10:00~11:00
	「親子ヨガでリラックス」	4日(火)10:00~11:00
	すこやか相談(こども家庭センター)	18日(火)9:30~11:00
	広場「夏祭りであそぼう」	18日(火)10:00~11:00
長篠子育て支援センター 児童館たんぽぽ (TEL32-3221)	広場「絵本読み聞かせ、手遊び」	月~金11:00~11:30
	「サマーコンサート」	10日(月)10:30~11:30
	「親子遊び」	19日(水)10:00~11:00
	「やさしいピラティス」※要予約・定員10組	26日(水)10:30~11:30
	「ツボを使ってお家でからだケア」※要予約・定員10組	31日(月)10:30~11:30
鳥原児童館 (TEL23-7001)	パピークラブ「水遊び」	13日(木)10:30~11:00
	すくすくクラブ「お楽しみ会(水遊び)」	27日(木)10:30~11:30

8月 緊急当番医

ホームページID 165170741

診療受付時間

土曜日▶17:00~20:30

専門科▶19:00~22:30

※日曜日は9:30~16:30

診療日

8月1日(土)

茶臼山厚生病院(富沢)22-2266

8月2日(日)

春日眼科(杉山)24-3222

8月3日(月)

さくら眼科(上平井)22-4100

8月5日(水)

春日眼科(杉山)24-3222

8月18日(火)

皮膚科新栄クリニック(平井)24-6022

8月29日(土)

星野病院(大野)32-1515

電話で症状を連絡の上、

「マイナ保険証など・各種受給者証・お薬手帳」を持参してご来院ください。医師の都合により、変更することがあります。

夜間診療所

ホームページID 744449602

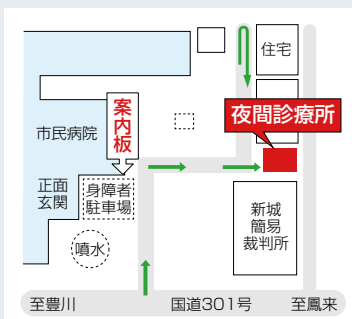
電話で症状を連絡の上、
ご来院ください。

受付▶毎日19:30~22:30

科目▶内科、小児科

場所▶夜間診療所(字北畑54-1)

電話▶24-1161



休日診療所

ホームページID 728708613

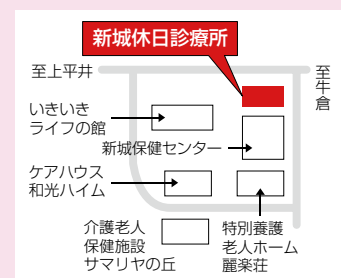
9:00以降に電話で症状を連絡の上、ご来院ください。

診療日▶日曜、祝日、8月15日、
12月30日~1月3日

受付▶医科 9:30~11:30
13:00~16:00
歯科 9:00~11:30

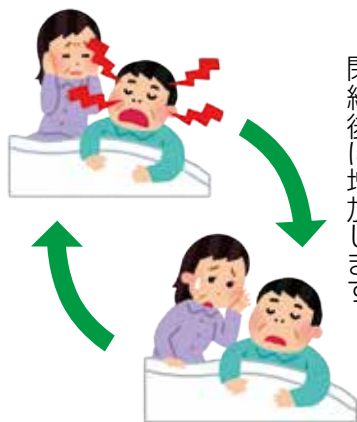
場所▶休日診療所
(矢部字上ノ川1-8)

電話▶23-3665





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)



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に本人が無意識のうちにも何度か呼吸が停止したり、浅くなったりする病気です。家族など周りの人から「いびきが大きい」「呼吸が止まっている」などの指摘を受けて気づく方が多いです。

睡眠時無呼吸症候群の原因は、気道が狭くなったり、塞がったりすることです。寝ると筋肉が緩み、舌や喉の周りの組織が気道を塞いでしまうため、呼吸が停止したり浅くなったりします。

成人男性の約3〜7%、女性の約2〜5%に見られます。男性は40歳〜50歳代が半数以上を占める一方で、女性は閉経後に増加します。

睡眠中の呼吸に注意！

睡眠時無呼吸症候群を見逃さないために！

監修
市民病院
臨床検査課

リスクのある人

肥満体型、首の短い人や首回りの脂肪が多い人、顎が小さい人などは気道が狭くなりやすいため、睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

こんな症状はありませんか？

たくさん当てはまる場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いと言われています。

- ・大きないびきをかくと指摘されたことがある
- ・夜間に呼吸停止があると指摘されたことがある
- ・夜中に何回も目が覚める
- ・起床時に頭痛、口の渇きを感じる
- ・起床時に寝た感じがしない
- ・日中に強い眠気やだるさを感じる

このような症状が続く場合は、医療機関を受診してみましよう。



放置するとどうなるのか

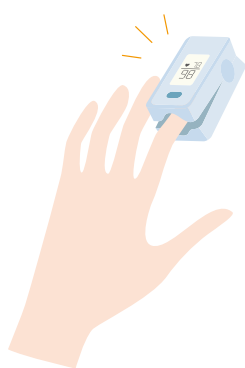
高血圧や心臓疾患(心筋梗塞、狭心症など)、脳血管障害(脳梗塞など)などの命に関わるさまざまな合併症につながるリスクが高くなり、危険と言われています。

日中の強い眠気、全身倦怠感、疲労感、集中力の欠如によって、車の運転中や作業中に強い眠気に襲われると、取り返しのつかない事故につながる可能性が高まります。

検査について

最初に、自宅で簡易検査を行います。パルスオキシメーターという機器を指に装着し、睡眠中の血液酸素濃度や脈拍の変化を測定します。

簡易検査の結果、精密検査の必要があると言われた場合、終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査を行います。体に様々なセンサーをつけ、睡眠脳波、心拍、呼吸、体動などを記録し、睡眠状態を細かく評価します。



治療について

代表的な治療法は、CPAP(シーパップ)です。就寝時、鼻にマスクを装着します。そこから空気を送り、気道を塞がないようにするものです。



予防について

睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣とも関係しています。大きな原因の二つは、肥満です。そのため、適度に運動したり、バランスの良い食事をしたり、体重管理を行いましよう。

寝る前の飲酒は、いびきや無呼吸を悪化させるため控えましよう。喫煙は気道系に炎症をもたらし、上気道の通気性に悪影響を及ぼします。喫煙者は非喫煙者に比べ、無呼吸症候群になるリスクが高くなります。

普段の生活を見直し、健康的な生活を心がけることで、症状が軽減し改善や予防につながります。



地域に火を灯すオトコ達の物語 ～地域おこし協力隊～



中学校に出没!? 生徒の心に火を灯す

6月に新城中学校でキャリア教育プログラムとして「企業インタビュー」を開催しました。今回はあえて企業名や職種を伏せ、社会人の「働く理由」という情報だけを基に、生徒にインタビューしてもらいました。

グループワークで、仕事の「本音」に迫りました。「なぜその仕事を選んだの?」、「一番しんどい時はいつ?」など、中学生の真っ直ぐな視線に、地域企業で働く大人も本気で向き合いました。

インタビュー後、生徒に記事を書いてもらいました。ネット上の情報ではなく、本音の対話から引き出された「仕事のリアル(本質)」を肌で感じたようです。

彼らの心に火を灯すつもりが、実は僕ら大人の心に、熱い火が灯った2日間だったのかもしれませんが。彼らが未来の担い手となる日が今から楽しみで仕方ありません。
(今井真央)



問合せ 産業政策課 (TEL23-7634)

大切な人の声を「聴く」ということ

今井隊員が話した中学生と企業の対話は、まさに「お互いの心に向き合う時間」ですね。

ところで、皆さんは普段、周りの人の話をどのように「きいて」いますか?実は、「きく」には3種類あります。音として耳に入る「聞く(hear)」、質問や問い詰める「訊く(ask)」、そして心で寄り添う「聴く(listen)」です。

相手の感情としっかり向き合う「聴く(傾聴する)」は、案外難しいものです。私はその専門性を磨き、キャリアコンサルタントの国家資格を取得しました。私もまだ勉強中ですが、今後はカウンセリングの場で「働くこと」に悩む人へ親身に寄り添っていきます。

この力は仕事だけでなく、大切な人との関係性を構築する時にも必ず役立ちます。今日1日、身近な人の話を「聴く」ことから始めてみませんか?
(山本颯太)

鳳来地区にある井代の集落は、西側の宇連川と東側の山に挟まれ、南北に長くなっています。その北の端に井代城跡があります。城跡は愛宕山という岩山の頂上にあり、麓からの比高差は約70mです。



城跡からの眺め

戦国時代の城主は、この周辺を支配していた田峯菅沼氏の一族、菅沼定仙でした。平時は麓の館で周辺の支配を行い、愛宕山頂の城は敵勢が攻めてきた時に立て籠もるためのもの(詰め城)だったと言われています。麓の館は「居城」と言われ、これが転じて現在の地名の「井代」になったと思われるます。この井代城と麓の館は集落の北側の出入口にあり、街道を押さえる役割を果たしていました。井代城跡の現地に行くとは街道と集落を一望でき、重要な場所だったことがわかります。ぜひ訪問してみてください。

井代城



問合せ 長篠城址史跡保存館(TEL32・0162)

名古屋大学と市は、医療、健康、ライフスタイルの包括連携協定により協働しています



奥三河ミライバレープロジェクト

vol. 38

文責／名古屋大学
未来社会創造機構
TTDC統合ソリューション

特任准教授

吉川 正

問合せ 政策企画課 (TEL23-7620)

3月19日(休)名古屋大学東山キャンパスで第3回産学官民連携ワークショップを開催しました。新城市をはじめ企業・大学などから38人(産:15人(13企業)、学:12人(1大学)、官:7人(6自治体)、民:4人)が参加しました。

名古屋大学が提案する「『つながり』の機会・質を高める『地域の知AI』の取り組み」をテーマに、これまでの産学官民連携の活動結果などを踏まえ、各地域における地域活性化をどのように進めるかをより具体的に議論しました。

話題提供では「名古屋大学の研究・実証内容」、

招待講演では「テーマと関連する産学官民の取り組み」が紹介されました。その後のグループ討議では、産学官民の枠を超えて楽しく活発に意見が交わされ、「関係人口増による地域活性化に向けた具体的な地域の見える化方針と事業化」を考案しました。

新城市長のマニフェスト「つながる力で『人口減少と少子高齢化の現実に負けない』健やかなエネルギーに満ちたまちに」の施策につながる活動となるように連携を加速していきたいと思います。



新城図書館だより

8月の休館日 17日(月)、31日(月)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ▶



〈今月のチュウモク本〉

児童書

「田んぼと畑の昆虫1124種」

すずき ともゆき
鈴木知之／写真・文
背ラベル [48726]



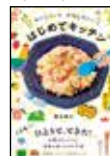
ふつうの昆虫図鑑には載っていないような、田畑にいる身近な昆虫をたくさん紹介しています。よく見られる種の順番に載っていて、目につく卵や幼虫や蛹からも探せるので、便利です！

問合せ 新城図書館 (TEL.23-2333 FAX.24-3415)

このほか、児童向けの新しい知識の本を紹介します。

「おいしくって、おもしろい！はじめてキッチン」

えのもと みさ
榎本美沙／著 [59226]



「自分でつくる！なぞ解き」

やまみん／監修 [79726]



「こんなときどうする!?大事典」

とおよま あつし
遠山純司ほか／監修 [78726]



～夏休みは“クーリングシェルター”の図書館へ！～

◇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



「読む」「書く」「調べる」…。
宿題を応援できる本が
たくさんありますよ。



鳳来寺山自然科学博物館との
コラボ展示も行っています。
「冬虫夏草(虫を食べるきのこ)」や菌類の本、クワガタやカブトムシの本など…。





Mayor Column

vol
13

市長コラム

行動変容が求められる時

中東情勢の不安定化により、石油製品の供給不足や価格上昇が続いており、私たちの暮らしに少なからず影響を及ぼしています。しかし私は、今こそが、これまで石油製品に過度に依存してきたライフスタイルを立ち止まって見直し、家庭や個人でできることを考えて実行する「転換期」であると捉えています。

例えば、クリーニング店が仕上げたワイシャツなどは、一つずつビニール袋に入れて納品されるのが一般的だと思います。これはお店側の丁寧なサービスの現れですが、私は、あえてビニールに入れてもらわずにそのまま受け取るようにしています。私たち一人一人がこうした小さな「選択」を積み重ねていけば、大きな資源の節約とゴミの減量につながります。

この厳しい社会情勢を、単なる危機として終わらせるのではなく、新都市の豊かな自然環境と地球の未来を守るための契機にしていきたいと考えています。共にライフスタイルを見直し、未来に向けた前向きな「行動変容」へとつなげてまいりましょう。

リユースの広場

問合せ 生活環境課(Tel.23-7629)

ホームページID 974249512

このマークのついている物は
ホームページに写真掲載中

譲りたいもの

- ・フラフープ(大きさ調節可能)
- ・エレクトーン
- ・カラージュ素材(ジャンクジャーナル素材)
- ・自転車(中高生用)

譲ってほしいもの

- ・有教館高校体操服(半袖・半ズボン L、3L)
- ・有教館高校体育館シューズ(23.5cmか24.0cm(黄色ライン))
- ・有教館高校ジャージ上下(L、3L)
- ・有教館高校制服(男子)LL・ジュニアシート
- ・東郷中こども園の園服(L)・トミカ
- ・東郷中学校ポロシャツ(L、3L)
- ・東郷中学校体操服ジャージ上下(LL、3L)
- ・東郷中学校ハーフパンツ(L、3L)
- ・千郷中学校体操服 長袖、長ズボン、半袖、ハーフパンツ(3L)
- ・東郷西小学校体操服 長袖、長ズボン(SかSS)
- ・電動ミシン・作業用一輪車
- ・硯(手動か機械式で墨がすれるもの)

掲載申請はこちら▶

(電話、メールでも受付可) ※譲りたいもの・譲ってほしいものは無償提供に限ります。



考えよう!

ごみの減量

vol
28

問合せ 生活環境課(Tel.23-7629)

合言葉は 混ぜればごみ、 分ければ資源

粗大ごみとして持ち込まれる家具やチャイルドシートには、素材が異なる多くの部品が使われています。その中には資源としてリサイクルできるものも多く含まれています。市では粗大ごみなどを解体し、細かく分別することで、ごみを減らす工夫をしています。

粗大ごみの解体作業は、けがをする危険もあります。皆さんは解体作業をせず、粗大ごみとしてクリーンセンターへお持ち込みください。

適切な分別にご協力ください。



家具にもネジなどの「金属」が使われているので、分別・回収します。



チャイルドシートを解体し「金属」や「硬質プラスチック」を分別・回収します。



第24話

令和8年度 新城保護区保護司会・新城更生保護女性会 合同総会

問合せ 福祉課(TEL237624)
ホームページID 818291613

合同総会

4月14日(火)、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。

市長、名古屋保護観察所長、新城警察署長、新城保健所長をはじめ、多くのご来賓にご臨席を賜り、挨拶をいただきました。

保護司24人、更生保護女性会130人が参加し、保護司会の小林幸雄^{こばやし ゆきお}会長をはじめ、新しい役員の承認など、成功裏に総会を終えることができました。



下江市長▶



更生保護女性会 峰野会長



保護司会 小林会長



総会後は記念講演があり、名古屋保護観察所の主席保護観察官堀野利香^{ほりのりか}氏から「更生保護について」と題して、更生保護制度や活動展開などを学びました。



▲記念講演 堀野利香氏

「社会を明るくする運動」とは？

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」は、すべての国民が、犯罪・非行の防止と犯罪・非行をした人の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪・非行のない安全・安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

今年度で76回目を迎えます。今年は、新城市社会を明るくする運動推進会議(会長 下江洋行市長)を6月5日(金)に開催しました。これにより各組織の連携強化を図ります。



▲新城市社会を明るくする運動推進会議

地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

「社会を明るくする運動」では、再犯を防止し、犯罪・非行のない地域社会をつくるために、一人一人が考え、それぞれの立場で関わるきっかけをつくることを目指しています。

あなたもできることから始めてみませんか。

さまざまな年齢や経歴の人が、対話を通じて一人一人に寄り添う「保護司」として活躍しています。話を聴くのが好き、地域の役に立ちたい、そんな気持ちを持つあなたも、次の保護司かもしれません。



しみのトビラ

8月ハンガリー高校生の来訪

ハンガリーの高校生8人と交流するイベントに参加しませんか。(英語レベル不問)

①ウェルカムパーティ

日時▶8月25日(木)18:30~20:00

場所▶市民センターほうらい

費用▶小中学生と国際交流協会会員
500円、高校生以上一般1,500円



▲①申込フォーム

②スクールステイ (②・③は共通申込)

日時▶8月26日(水)9:30~15:00予定

場所▶東郷中学校集合・解散

対象▶中学生 持ち物▶弁当、あれば習字道具



▲②・③申込フォーム

③歴史文化ツアー

日時▶8月26日(水)15:00~17:00予定

場所▶東郷中学校集合・解散

対象▶中学生 費用▶1,100円

④文化交流ツアー

日時▶8月27日(木)8:20~17:00予定

場所▶市役所第3駐車場(8:20集合)か
鳳来総合支所(8:40集合)集合・解散

対象▶小学4~高校3年生(先着30人程度)

費用▶1,000円(昼食を含む)

①~④申込▶8月13日(木)までに各申込フォームから申込み

問合せ▶新城市国際交流協会(Tel23-1940、メール
siea@tees.jp、ホームページhttps://siea-nc.org/)



▲④申込フォーム

「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(土)~9月30日(水)

対象▶小中学生

応募方法▶専用ハガキ(四谷の千枚田案内看板前、東三河各郵便局店頭、八雲だんご直売店などに設置)か郵便ハガキ(1人1枚)に描いて郵送してください。

その他▶入賞者には新米・ハンバーグセット・クオカード・五平餅セットの賞品があります。

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)



▲詳しくはコチラ

今月のレシピ

夏野菜の簡単ピクルス



●材料(作りやすい分量)

大根……………約5cm	にんじん……………約5cm
きゅうり……………1本	みょうが……………2本
セロリ……………1/2本	

ピクルス液

(水……………150ml	酢……………100ml)
(砂糖……………大さじ2	塩……………小さじ1)
粒こしょう……………小さじ1	ローリエ……………1枚
唐辛子……………1本	

●作り方

- ① 大根・にんじんは皮をむいて1cm角の棒状に切る。きゅうりは5cmくらいの長さにして縦十文字に切る。みょうがは縦半分に切り、セロリは筋を取って、他の野菜のように棒状に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、大根、セロリ、きゅうり、みょうがの順に5~10秒浸して素早く冷水にとり、冷まして水気を切る。
- ③ ピクルス液の材料を鍋に入れ、中火でかき混ぜながら加熱する。砂糖が溶けたら、火から下ろして冷ます。
- ④ ジッパー付きの袋に②と③、粒こしょう、ローリエ、唐辛子を入れる。袋の空気を抜いてジッパーを閉め、手で軽く揉む。
- ⑤ 袋を冷蔵庫で1時間以上冷やす。保存期間は冷蔵庫で3~4日。

まちの話題

春の叙勲 旭日双光章受章

5月21日(木)



さとう かつひこ

新城市猟友会会長の佐藤勝彦氏が、5月20日(水)に春の叙勲「旭日双光章」を受章したことを市長に報告されました。「狩猟でこのような勲章を受章でき、大変光栄なこと」と受章の喜びを語られました。また、昨今のクマ出没について、地域の安全確保に向け、対応できる人材の育成に意欲を示されました。

第37回 設楽原決戦場まつり

6月7日(日)



天正3年、長篠・設楽原の戦いの戦地は設楽原でした。その地で6月7日(日)に、設楽原決戦場まつりが開催されました。戦いで亡くなった方の供養や、武者行列、太鼓の演舞、鉄砲隊の演武を行い、今回は信州真田鉄砲隊も参加しました。当日は雨でしたが、多くの方が来場し、迫力ある演武を楽しんでいる様子でした。

森林保全活動に関する協定

6月5日(金)



トヨタ紡織株式会社と、森林保全活動に関する連携協定締結式が行われました。豊川の水を活用する企業と水源地の行政が連携して森を守ること、水源地保全や地域活性化などの地域貢献につながることを確認しました。トヨタ紡織株式会社は今後10年間、市有林で間伐や植樹、散策道などの整備を進めていきます。

ウィラースクール

6月17日(水)、18日(木)



6月17日(水)、18日(木)にウィラースクール(自転車教室)を開催しました。9月に本市で開催予定のアジア競技大会の自転車ロードレース会場に近い作手小学校と鳳来寺小学校の児童が参加しました。講師から自転車の安全な乗り方を教えてもらった後、児童は実際にマウンテンバイクコースを走行し、自転車の楽しみ方を体験しました。