

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)

あなたにあった選択を！ 知っておきたい透析治療の種類

監修 市民病院 人工透析センター

肢をとる場合もあります。

今回は、透析の種類と市内で受けられるサポート体制、そして何より大切な予防についてお話します。

透析治療の2つの大きな選択肢

腎臓の働きが低下した際に行う透析治療には、主に血液透析と腹膜透析の2種類があります。

血液透析(HD)

血液を体外に取り出し、人工腎臓(透析器)で老廃物や水分を取り除き、きれいになった血液を体に戻す方法です。治療は、医療機関で行います。医療スタッフが管理を行うため、ご自身で行う手間がほとんどありません。治療は週3回、1回あたり4時間程度の通院が必要です。



腹膜透析(PD)

ご自身のお腹の中にある腹膜を利用し、透析液を入れ替えることで老廃物や水分を取り除く方法です。原則として自宅や職場で、ご自身で行います。通院は月に1〜2回程度で済むため、通院の負担が少なく、比較的自由に時間を使いやすいのが最大の利点です。治療は毎日、数回(または機械を使って夜間に)、ご自身で透析液の交換作業を行う必要があります。



市で受けられる治療とサポート

透析治療の選択は、ご自身の体調だけでなく、ライフスタイルやご家族の状況などを考慮して決めることが重要です。

市内の医療機関では、腎臓専門の医師や看護師、臨床工学技士が、どちらの透析を選ぶべきか、メリット・デメリットを含めて丁寧に相談に乗っています。納得いくまで相談し、ご自身に合った方法を選ぶことができます。

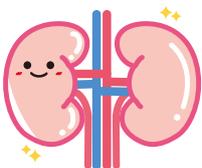
血液透析を選ばれた場合、市内の一部施設では無料送迎サービスを実施しており、ご高齢の方の通院負担を軽減しています。住み慣れた新城で、適切な治療を安心して続けられるよう、地域全体で支え合っています。

透析を必要としないための予防

治療に至る前に、腎臓を守ることで何よりも大切です。透析導入の原因の多くは、高齢の方に多い糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。

市の健診で尿検査(蛋白尿)や血液検査(eGFR)を毎年必ずチェックし、異常があれば放置せず、すぐに医療機関を受診してください。早期の発見と対応が、透析への進行を食い止める鍵となります。

私たち一人一人が腎臓を大切にすることが、健康な新城の未来を守るにつながります。





問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

都市機能を維持していくために

目指すべき市の将来都市構造は、市役所周辺の「市の中心核」と鳳来総合支所・作手総合支所周辺の「地域中心核」を、求心力のあるまちの核とし、地域公共交通計画との連携による、コンパクト+ネットワークのまちづくりにつなげていくというものです。人口減少が進んでいく中、市民の生活を守り続けていくためには、都市機能施設が集積し、利便性が高く、賑わいと活気のある市の要所ともいえる場所のさらなる魅力づくりと一定の人口密度を維持していくことが求められます。中心核の商圏規模を保つことで、住民生活に欠かせない商品やサービスを提供する事業者が立地し続け、都市機能が維持されていくからです。

現在、新城駅近くの旧中心市街地周辺においても、活用されていない空き店舗だけでなく、空き家も目にします。さらに高齢者のみ居住の世帯も一定程度見受けられることから、5年から10年先を見越した空き家などの対策が必要です。また、住宅地として開発の

余地がある土地が、同地区周辺には複数個所あることから、民間事業者の力を借りるなどして住宅地を確保し、居住誘導を図っていくことも併せて必要です。

1月31日、新城市雇用創造協議会による「まちなかの未来を考える会」では、空き物件の活用の事例研究と、まちなかの現状を学ぶという取り組みが市民参加のもとで行われました。新年度には、空き店舗と創業希望者とをマッチングする計画です。今後は、こうした活動団体の皆さんや、関係地区の住民の方々と行政との連携により、居住状況や居住者の年代構成など、まちなかのリアルな現状把握のもと、課題などの洗い出しを行いながら、将来を見据えたまちの中心核の集住と魅力づくりを携わってまいります。



▲まちなか未来を考える会

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)

能登瀬のしかうち行事

3月から4月にかけて、宇連川流域で春まつりが次々と行われます。

寒い冬が終わり、若々しい芽が吹き、秋の収穫に向けて、いろいろな農作業が始まる季節です。農作物、特に稲がよく実って豊作となるように地域の氏神様に願う神事が春まつりです。

能登瀬にある諏訪神社では4月中旬の日曜日に、しかうち行事が開催されます。

ここでは3つの神事が行われます。最初に行われるのは「種取り」「田作り」です。

拝殿の前に置かれた箱を4人の氏子が取り囲みます。箱には榎の束と炒った大豆が入った袋が乗せられています。氏子がこれらを持ち上げ、「田作ろう、田作ろう」と唱えながら台に下ろします。

「田つくり」が終わると、いよいよ「しかうち」が始まります。

拝殿の脇に枝葉で作られた鹿が置かれます。2人の「弓取り」が交互にこの先に置かれた雄鹿に向かって矢を射っていきます。鹿に命中するたびに大きな歓声が上がります。

雄鹿に対して18本の矢を射



終わると、雄鹿と雌鹿が交代します。また、同じように交互に矢を射っていきます。雌鹿のお腹にはお餅が入っています。最後の矢が放たれると同時に見物人が雌鹿にとびかかり、お腹のお餅を取り合います。このお餅を取ると作物は豊作となり、家内安全で子宝にも恵まれるといわれています。

この神事は「設楽のしかうち行事」として愛知県の無形民俗文化財に指定されています。

奥三河ミライバレープロジェクト

問合せ:政策企画課(TEL.23-7620)

今回は、脳のアンチエイジングのお話です。

脳のアンチエイジングとは、柔軟な脳機能を長く保つことです。加齢に伴う認知機能や情動のコントロール、そして情報処理速度の低下を抑えるためには、神経細胞の保護、シナプス(神経細胞同士の接続)機能の維持、脳血流の確保や慢性炎症の抑制が重要であり、食事・運動・睡眠・知的刺激といった適切な生活習慣が大きく影響します。

近年、脳の健康状態を可視化し、データとして簡便に管理する取り組みが注目されています。その代表的な方法の一つが、スマホアプリなどで行う脳トレです。脳トレは記憶力、注意力、処理速度などを定期的に数値化することで、物忘れの度合いを客観的に評価できます。

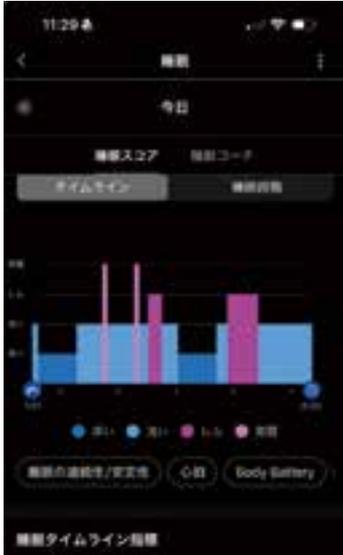
また、脳機能維持には睡眠

時間や睡眠の質、心拍変動、日中の活動量が深く関係しています。特に脳の老廃物を除去する良質な睡眠は、脳のアンチエイジングに重要です。スマートウォッチなどのウェアラブルデバイスは、脳機能に関連するさまざまな生体データを自動的に記録・管理し、脳の回復力や自分へのストレスを評価できます。

脳のアンチエイジングは、もはや感覚的な健康管理ではなく、可視化されたデータに基づき自己管理する時代に入っています。無理なく測り、簡単に振り返ることで、脳のアンチエイジングを意識し、脳を若く保ちたいものです。

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



▲ウェアラブルデバイスによる睡眠タイムライン指標



考えよう!

ごみの減量

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

廃食用油回収でごみ減量&SDGsに寄与しよう

家庭で出る廃食用油(使用済み油)は、ごみではなく資源であることはご存じでしょうか。市では、市内4店舗の事業所にご協力いただき、廃食用油の回収BOXを設置しています。令和8年3月1日からは、クリーンセンターでも回収を始めました。

令和6年度の回収量
5,289ℓ
(約4,760kg)
(お風呂約26杯分)

これだけごみ減量できたということ!

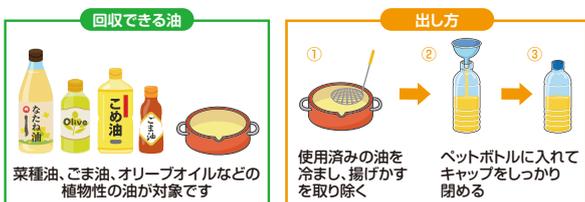
Aコープしんしろ店
Aコープ作手店
パロー新城店
ピアゴ新城店
クリーンセンター



回収された油は、バイオディーゼル燃料に精製され、軽油と混合することで、二酸化炭素の排出量を5%削減することができます。B5軽油に生まれ変わります。クリーンセンター

1ではこの2月から部車両でB5軽油の利用を開始しました。ごみを減らせるだけでなく、SDGsに寄与できる廃食用油回収を、ぜひ活用ください。

廃食用油 回収します!



あなたの家の使用済み油を回収BOXへお持ちください!



新城図書館にニューキャッスルの本棚を設置しました!



デイビッド・フォークナーさん

昨年ラトビアで開催されたニューキャッスル・アライアンス会議で、各都市の図書館にニューキャッスルに関する本棚を設置することが提案されました。本市でも新城図書館1階の旧情報コーナーにニューキャッスル本棚を設置しました。ニューキャッスル・アライアンスに加盟している15カ国17都市の本の中には、日本ではここにしかない貴重な本もあります。

ニューキャッスル関連本についての問い合わせは、市民自治推進課へお願いします。

※デイビッドだよりは今月号が最終回です。今後もニューキャッスルのお知らせは広報紙などで随時お知らせします。

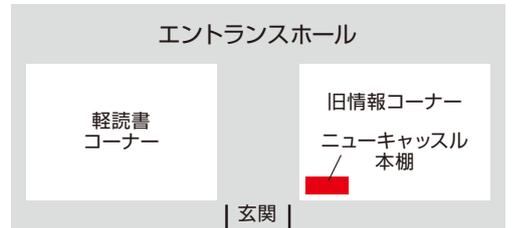


ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

vol 64

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)



▲ニューキャッスル本棚の設置場所



▲ニューキャッスル関連の本
※図書館外への持ち出しはご遠慮ください。
※貸出や複写は行っていません。

4月の休館日 20日(月)、30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

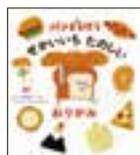
〈今月のチュウモク本〉

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

児童書

「パンどろぼう せかいいち たのしいおりがみ」

いしばしなおこ/折り紙
背ラベル [75/25]



大人気の絵本「パンどろぼう」に登場する、パンどろぼうとなかまたちや、いろいろなパンとおにぎりが折れます!さらに、指人形やクリップの作り方もわかる楽しい本です。

児童向けの新しい知識本を紹介します。

「友だちづきあいの心理学」

よこた まさお 横田 正夫/監修 [14/25]

「伝えたい日本の郷土料理 煮る」

にほんしょくせいかつきょうかい 日本食生活協会/監修 [38/25]

「作ってあそぼう!うごくおもちゃ ストローとポリぶくろ」

のろ ゆうと 野呂 祐人/作 [75/25]

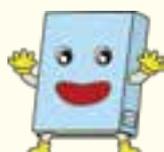


~本や雑誌の取り扱いに関するお願い~

近頃、返却本の汚損や破損が非常に目立ってきました。公共の財産である図書館の本を、どなたにも気持ちよくご利用いただくため、マナー向上にご協力ください。

《特に避けていただきたい汚損の原因》

- ・飲食しながらの読書
- ・ふたのゆるんだペットボトルや水筒と一緒に、本をバッグなどに入れること。



- 返却前に、一度本の状態をご確認ください。
- 汚・破損本は、そのままの状態でも、カウンターまでお持ちください。
- 汚・破損の程度や本の状況によっては、弁償をお願いする場合がありますことをご承知おきください。



更女の集い 「新城の子ども食堂」 子ども食堂は 誰もが気軽に参加できる場所

1月20日(火)

講師 八楽児童寮
太田 愛美氏



本市の「子ども食堂」のモデルケースとして平成30年7月からスタートした「おっとりくん食堂」があります。その食堂を担当する八楽児童寮の太田愛美さんに「新城の子ども食堂」についてお話をいただきました。子ども食堂のイメージは、子どもだけが利用できる場所、ひとり親、生活困窮家庭が対象で、福祉支援するところと思っている人が多いのではないのでしょうか。

食事づくりの手伝い



おっとりくん食堂



子ども食堂陽だまり

市内には「おっとりくん食堂」の他にも「居場所づくり」を目的とした「子ども食堂」があります。

- ・ミライテラス(千郷地区)
- ・新城子ども食堂(新城地区)
- ・子ども食堂陽だまり(八名地区)
- ・やどり喜で子ども食堂(鳳来地区)

新城更生保護女性会は、各地域で行われる「子ども食堂」に協賛して、食事作りのお手伝いをしています。

実は「子ども食堂」は、子どもたちが地域の高齢者や他世代の人たちと交流して楽しい時間を過ごす「居場所づくり」を目指しているところなのです。まだまだ課題は山積ですが、「子ども食堂」が多く地域の根付き、世代間交流の活性化につながればと話されました。

第22話

保護司会・更生保護女性会の活動

保護司会・更正保護女性会

智光寮へおにぎり支援

豊橋にある更生施設「智光寮」の寮生の食事の援助になるようにと、新城の更生保護女性会7地区は、年間通して計1,400個のおにぎりを作っています。今年度の米高騰で、予定数の確保は困難かと思われましたが、会員が具材などを工夫して、例年通りの数が支援できました。

舟着地区では地元食材を使い、春はたけのご飯、秋には五目ご飯と、季節の味を届けました。



舟着地区の皆さん

卒業生に手作りコサージュを 作手地区

作手地区は、毎年作手小学校の卒業生に会員手作りのコサージュをプレゼントしています。

「祝福」の意味が込められたコサージュは、門出を祝う卒業式にふさわしく、卒業生はもちろんのこと、校長先生、担任の先生にも感謝の意を込めて贈っています。



コサージュ作り



手作りのコサージュを校長先生へ

問合せ：福祉課 TEL 237624



しみんのトビラ

今日のレシピ

筍と山菜の蒸しおこわ

材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------|---------|--------|
| もち米 | 4合 | 塩 | 大さじ1 |
| 茹で筍 | 200g | ○調味液(A) | |
| 茹でわらび | 150g | 水 | 300ml |
| にんじん | 100g | しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 椎茸 | 3枚 | 酒 | 大さじ1.5 |
| 鶏肉 | 100g | みりん | 大さじ1.5 |



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

作り方

- ① もち米は洗って数時間水につけ、ザルに上げ水気を切る。
- ② 筍は少し大きめの細切り、わらびは4cm位の長さに切る。にんじんも細切りにし、椎茸はスライス、鶏肉は小さめに切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、塩を振って混ぜ合わせる。
- ④ 蒸し器に湯を沸かし、湿らせた敷布を広げて③を入れる。中央を少し薄目にして湯気が通りやすくする。敷き布の端を重ねてフタをして蒸し始める。
- ⑤ 15分ほどしたらフタと敷き布を開けて(A)を回しかけ、しゃもじで混ぜて再び蒸す。10～15分ほどで蒸し具合を確認する。
- ⑥ 蒸し上がったら大きめのボウルに移し、具が均一になるように混ぜながら、うちわであおぐ。粗熱が取れたら器に盛り付ける。

問合せ 農業課 (Tel.23-7632)

日本語ボランティア募集中

新城市国際交流協会で行っている日本語教室のボランティアを募集しています。外国語のスキルは必要ありません。日本語教室はまちなみ情報センターで行っています。興味のある方はぜひお問合せください。まちなみ情報センター駐車場は工事のため、現在使用できません。見学などでお越しの際は市役所駐車場をご利用ください。

問合せ ▶ 新城市国際交流協会
(Tel.23-1940, Eメール siea@tees.jp)



郡誌を読む会

「南設楽郡誌」と「八名郡誌」が発刊されてから100年目にあたる節目の年です。毎回大体10ページくらいを目途に読み進め、出来るかぎり参加型の会にしたいと考えています。

	「南設楽郡誌」 を読む会	「八名郡誌」を読む会
日時	毎月第2日曜日 10:00～12:00	毎月第4日曜日 10:00～12:00
場所	新城市文化 会館101号室	1回目は豊橋市鷹丘校区市民館 2回目以降は富岡ふるさと会館

会費 ▶ 1000円
例会費 ▶ 500円 (初回は無料)
問合せ ▶ 郡誌を読む会 尾碕 (Tel.090-5637-5285)
(E-mail gunshi@kanrando.com)

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 秘書人事課 (Tel. 23-7623)

楽しい手話講座(初級編)

聴覚障がい者の人とのコミュニケーションを通じて、手話の楽しさ、人との触れ合いを学びましょう。

日程▶4月9日から6月11日までの毎週木曜日
(全10回)

時間▶19:30~20:30

場所▶ちさと館

申込▶担当へ電話をいただくか、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
横山(TEL28-0220)

春季新城書道展

新城書道クラブ恒例の春の展覧会を開催します。春らんまん。墨の香りの筆の躍動をお楽しみください。

日時▶3月27日(金)~29日(日)10:00~16:00

場所▶新城文化会館展示室

費用▶無料

問合せ▶新城市文化協会書道クラブ
金子(TEL22-3196)

新城市ほうらい吹奏楽団第24回定期演奏会

今回は「女心と春の風」をテーマに、古今東西の「女性」「風」にまつわる名曲たちをお送りします。団員一同、皆さまのお越しをお待ちしています。

日時▶4月19日(日)14:00開演(13:15開場)

場所▶新城文化会館大ホール

入場料▶無料(要入場整理はがき)

新城文化会館などの公共施設、団員が配布しています。

問合せ▶新城市ほうらい吹奏楽団事務局(TEL23-2252)



▲ホームページ



あらかると

まちの話題

令和8年RARTS杯アマゴCHAMPIONSHIP IN 寒狭川

2月1日(日)

寒狭川等(寒狭川中部漁協管内)で、特別解禁イベントが開催されました。渇水、低水温と厳しい条件のなかでしたが、早朝から多くの方が参加しました。釣った魚の長寸で順位を競いました。各部門ともミリ単位での争いとなり、審査会場は大変な盛り上がりとなりました。



ソフトテニスで全国大会出場

2月17日(火)

千郷小学校の西野さくらさん(4年生)と伊澤凜花さん(3年生)は昨年11月に開催された県大会で小学生4年生以下女子の部で4位に入賞し、「第25回全国小学生ソフトテニス大会」に出場することを市長に報告しました。西野さんは「自分の実力を出せるように頑張る」、伊澤さんは「今まで一緒に練習してきたチームのメンバーのためにも頑張る」と力強く抱負を話してくれました。



第1回TOGOリレーマラソン

2月15日(日)

東郷体育振興会が県営新城総合公園でTOGOリレーマラソンを開催しました。1周1.3kmのコースをチームで計16周リレーします。当日は16チーム120人が参加し、タイムを競うチーム、仮装して走るチーム、職場の仲間やクラブチーム、家族で参加したチームもありました。中には10人で参加したチームもあり、それぞれタスキを繋ぎ合計21kmを駆け抜けました。地元中学生、高校生もスタッフとなり、沿道での誘導・応援がありました。



▲優勝チーム

三遠南信自動車道開通メモリアルイベント つなぐつながる奥三河

2月28日(土)

東栄ICから鳳来峡ICまでの7.1kmが3月14日に開通します。その開通を前にメモリアルイベントが行われ、約1,000人が参加しました。参加者は新しいトンネルの見学をしたり、働く車の展示やマルシェなどを楽しみました。



▲トンネル前

しんしろまちなか映画祭2026

2月28日(土)、3月1日(日)

新城文化会館でしんしろまちなか映画祭を開催し、2日間1,050人の来場客で賑わいました。映画祭初めての試みとして行った「竹とタケノコ」の谷口由里子プロデューサーによる舞台挨拶では、人と人とのつながりを大事にした映画作りについてお話いただきました。

新城出身・若者議会市外委員で現役大学生の片桐萌絵さんのトークショーでは、現在のお祭りを取りまく環境・問題点、未来への継承・そのための取り組みなどを熱く話していただきました。



▲片桐さんのトークショー