



児童館・子育て支援センターで遊ぼう!



詳しくはこちら▶



10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)	スプーンマッサージ・ツボを使ってお家でからだケア	5日(月)10:30~11:00
	ちびっこ広場「かぼちゃがいっぱい(ママとあそぼ)」	14日(水)10:30~11:00
	ミニミニ広場	21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「外遊びをたのしもう」	月~金10:00~11:00
	フラダンスをみよう	6日(火)10:00~10:30
	ころころ広場「おさんぽたのしいな~秋~」	20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)	たんぽぽ広場「絵本読み聞かせ、手遊び」	月~金11:00~11:30
	あそびネットほうらいさんと一緒に親子あそび・読み聞かせ	21日(水)10:00~11:00
	やさしいピラティス ※要予約・定員10組	28日(水)10:30~11:30
	木のおもちゃであそぼう	30日(金)10:30~11:30
	ワイワイカーニバル2026	3日(土)~24(土) 9:00~16:45 ※24日(土)は15:00まで
鳥原児童館 (Tel23-7001)	パピークラブ「水消火器訓練をするよ!」	8日(木)10:30~11:00
	すくすくクラブ「ハッピーハロウィン」	22日(木)10:30~11:30

10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

10月1日(木)

さくら眼科(上平井) 22-4100

10月3日(土)

茶臼山厚生病院(富沢) 22-2266

10月7日(水)

春日眼科(杉山) 24-3222

10月20日(火)

皮フ科新栄クリニック(平井) 24-6022

10月31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

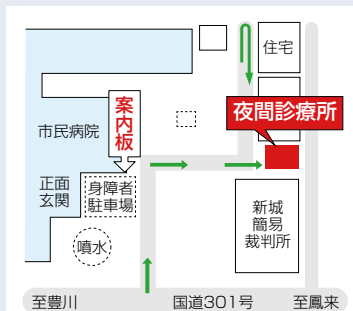
電話で症状を連絡の上、
ご来院ください。

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

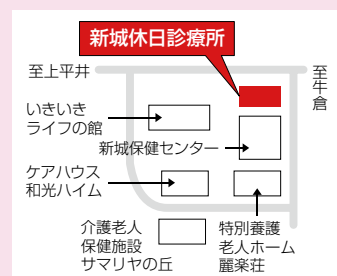
9:00以降に電話で症状を連絡の上、
ご来院ください。

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



10月10日は「転倒予防の日」
「自宅などで転倒予防に取り組みましょう」監修
市民病院
3階病棟

転倒は、ちょっとした不注意だけでなく、筋力やバランス感覚の低下、足下の段差など複数の要因が重なって起こります。また、歳を重ねると誰にでも起こり得ます。一方で、住環境の工夫や日頃の運動で、転倒を予防することもできます。



転倒しやすい場所や場面

- ・浴室(濡れた床や段差)
- ・ベッド周り(起き上がりや立ち上がり時のふらつき)
- ・庭(不整地、濡れた地面)
- ・玄関(靴の履き替え、段差)
- ・階段(踏み外し、手すり無し)

転倒は、起床直後に布団から立ち上がる時、夜間にトイレへ向かう時、荷物を持って歩く時など、日常の何気ない動作で起こりやすくなります。慌てず、一つ一つの動作をゆっくり行うことが転倒予防につながります。

転倒を防ぐためのポイント

環境の整理

- ・床に物を置かないようにしましょう。
- ・コード類はまとめて固定しましょう。
- ・濡れた床はすぐ拭きましょう。
- ・カーペットや玄関マットには滑り止めを活用しましょう。

履物について

- ・スリッパはかかとが固定されずつまずきやすいため、裸足かルームシューズを履きましょう。
- ・外出時はかかとが固定され、滑りにくい靴を選びましょう。

薬の副作用の確認

ふらつきや眠気などの副作用がある薬もあります。医師や薬剤師に確認してみましょう。



筋力とバランス能力の維持

毎日少しずつ体を動かすことが、転倒しにくい体づくりにつながります。

散歩

ゆっくりで構いません。下半身の筋力や持久力の維持に役立ちます。

椅子からの立ち座り

立つ、座る動作を繰り返すことで、太ももやお尻の筋力を維持できます。

つま先立ちやかかと立ち

台所や洗面所など、支えのある場所で行いましょう。ふくらはぎの筋力やバランス能力の維持に役立ちます。

片足立ち

机や手すりなどにつかまりながら、無理のない範囲で行いましょう。バランス能力の維持に効果的です。



転倒してしまった時の対応

まずは落ち着いて状態を確認しましょう。慌てて立ち上がらず、痛みや出血がないか確認しましょう。強く痛む場合や足・腰が動かせない場合は、無理に立ち上がりず周囲の人に助けを求めてください。

次のような場合は早めに医療機関を受診しましょう。

頭を打った場合

「意識がぼんやりしている」、「頭痛や吐き気が続く」、「手足に力が入らない」、「けいれんを起こしている」などの症状は要注意です。

※転倒直後は症状がなくても、数日後に症状が現れることがあります。頭を打った場合はしばらく様子を見て、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

強い痛みや腫れがある場合

骨折の可能性があります。無理に動かさず、医療機関を受診してください。

出血した場合

清潔なガーゼやハンカチを傷口に直接当て、強く圧迫し続けてください。圧迫しても止まれない時、傷が深く異物が取れない時は医療機関に電話で相談してください。



※休日・夜間に医療機関を受診する時は事前に電話で相談してから受診しましょう。



地域に火を灯すオトコ達の物語 ～地域おこし協力隊～



問合せ 産業政策課 (Tel.23-7634)

いよいよ開幕!空き家クエスト始動

プレイベントを経て、いよいよ9月25日(金)から27日(日)に、新城のまちなかを舞台にした「空き家クエスト」が始動します!

ただの空き家見学ではなく、実際にまちなかの商店街を歩き、仲間たちと知恵を絞りながら参加者の「やってみたい」を具体的な事業計画にまで落とし込む、本気のワークショップです。金融機関や商工会の方など頼もしいサポーター陣もチームに加わり、「ゼロ」から「カタチ」にするまでのプロセスを全力で伴走します。

「自分の店を持ちたい」、「このまちで新しい挑戦をしたい」そんな想いを抱えるあなた、その一歩を踏み出す冒険の扉を、一緒に叩いてみませんか?
(今井真央)



おしごと遊園地 キックオフ!

12月4日(金)、5日(土)に新城文化会館で開催する一大イベント「おしごと遊園地」をご存知ですか? 「合同企業説明会を100%エンタメ化する」という思い切ったコンセプトで準備を進めています。

堅苦しい会社説明は一切なし!企業の魅力が伝わる「体験型コンテンツ」を楽しめます。さらに

今回は斬新な取り組みとして、県内の大学生が企業と協力し、一緒に作り上げていきます。

8月のキックオフミーティングで、初対面の企業と大学生の皆さんが、一気に一つになる熱い瞬間を目撃しました。

本番に向けて僕も全力で走ります。目標は「新城全市民のご来場!」です。今後の続報も楽しみにしていてください。
(山本颯太)

「山の湊のようである」という言葉で表されました。



新城城

新城城の築城に伴い、周囲に武家屋敷や町屋が形成され、豊川の舟運や、伊那街道の重要な宿場町・街道町として信州や北設地方の物産が入荷されました。舟運と陸運を利用して人々が行き交い、物流が活発な市況は「山の湊のようである」という言葉で表されました。

新城市の中心部は、室町時代後期頃、「郷ヶ原」と称する辺り一面の原野だったと言われています。しかし、永正元年頃(1504年)、この地に設楽町の田峯城主・菅沼定広が現在の新城市上平井に大谷城を築いたことが「新城市の地域開拓」第一歩と言えるでしょう。

新城城



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)

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
40

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
やまもと みちろう
山本美知郎

問合せ 政策企画課 (TEL23-7620)

運動は最高の薬

世界保健機関(WHO)は、運動が健康寿命を延ばす最も確実な方法の一つとしています。定期的に体を動かす人は、運動しない人に比べて心筋梗塞や脳卒中、糖尿病、大腸がんや乳がんの発症が減ることが分かっています。また、認知症やうつ病の予防、睡眠の質の改善につながることも明らかになっています。

運動は、毎日何時間行う必要はありません。WHOが最も伝えたいことは、「少しでも体を動かせば、その分だけ健康になる」ということです。これまで運動をしてこなかった人ほど、毎日の生活に10～15分の散歩を加えるなどわずかな運動でも大きな恩恵を受けられます。

一方、近年特に問題となっているのが「座りすぎ」

です。長時間座ったまま、デスクワークやテレビ、スマートフォンなどをしていると、運動習慣のある人でも健康への悪影響が現れることが知られています。30～60分に一度、歩いたりストレッチをするだけで違いがあります。

WHOは「すべての動きに価値がある」という考え方を掲げています。エレベーターではなく階段を選ぶ、散歩を楽しむなど、小さな運動の積み重ねが、5年後、10年後の健康を支えてくれます。可能であれば、スマートフォンやスマートウォッチなどで歩数や活動量を記録し自己管理することをお勧めします。



新城図書館だより

10月の休館日 19日(月)・31日(土)
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〉

一般書

えいえん
「永遠の記憶」

ひがしの けいご
東野 圭吾／著

背ラベル [913.6]26



惜しまれつつ、7月に亡くなった著者の新作で、「ガリレオシリーズ」の第11作です。

刑事・内海を刺した老人は黙秘を貫き、さらに、内海に恨みを抱く若い娘が容疑者として浮かぶが、老人との関係は不明。果たしてその謎は…。

問合せ 新城図書館 (TEL.23-2333 FAX.24-3415)

その他の新刊小説を紹介します。

「きよくしづとくやかましく」

てらち
寺地 はるな／著 [913.6]26

「ハヤブサ消防団2 森へつづく道」(推理・ミステリー)

いけいど じゅん
池井戸 潤／著 [913.6]26

「傾斜のマリア」(推理・ミステリー)

おんだ りく
恩田 陸／著 [913.6]26

「小石川養生所青春譜」(歴史・時代小説)

すなはら こうたろう
砂原 浩太郎／著 [913.6]26



～「青少年によい本をすすめる県民運動」にご参加ください～

県では、読書を通じて青少年の健全育成を図るため、「青少年によい本をすすめる県民運動」に取り組んでいます。10月はその強調月間です。図書館では、県選定のおすすめ本を学年別、世代別に展示します。

育てよう 豊かな心 読書から



読書感想文や感想画の募集をしています。
詳しくは、パンフレットをご覧ください。

小学校向けおすすめ本の一例





Mayor Column

vol
15

市長コラム

第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋) —自転車競技で盛り上がりよう!—

アジア最高峰の選手が新城に集結します。8月29日(土)には聖火リレーも開催されました。そして、地元の皆様の温かいご理解とご協力のもと、いよいよ熱戦が繰り広げられます。

新城の美しい田園や深緑の溪流沿いを、時に時速60kmで駆け抜けるトップアスリートたち。観戦エリアのすぐ目の前を疾走し、風を切り裂く息遣いと圧巻のスピード、会場の熱気を全身で体感していただけます。

本大会は「じてんしゃのまち新城」として歩んできた私たちのまちの魅力を、世界へ発信する絶好の機会です。沿道からの温かい声援と笑顔のおもてなしで、アジア中に新城のファンを増やしていきましょう。

記憶に残る安全で感動的な大会となるよう、市一丸となって万全の体制で臨みます。皆様の温かい応援をよろしくお願いします。



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

- ・座椅子
- ・女性用スニーカー(23.0cm)
- ・マナーウエア
(犬用・Sサイズ女の子用)
- ・こたつ(ヒーターユニットなし)
- ・座布団
- ・ロフトベッド
- ・竹刀(小学生用2本・一般女子用2本)
- ・楕円形木製テーブル
- ・エレクトーン(YAMAHAステージA)

譲ってほしいもの

- ・低反発マットレス
(シングル・セミダブル・ダブル)
- ・電話帳(個人名・東三河地区)

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です。



考えよう!

ごみの減量

vol
30

問合せ 生活環境課(Tel.23-7629)

第4回リユース品無料回収イベント開催



これまで開催した本イベントは、大変ご好評をいただいております。多くのリユース品が集まりました。

回収実績

R7年9月	1,645キロ
R8年3月	1,420キロ
R8年5月	1,464キロ

皆様のご協力により、これだけのものを「ごみ」としてではなく、「リユース品」として次の使い手につなげることができました。

年末の大掃除に向けて、皆様のご家庭で眠っている「まだ使えるけど自分には不要なもの」をリユース品として持ち込みませんか? クリーンセンターでお待ちしております。





平成20年10月、東京の某大学の学生が大麻所持で逮捕されたことを皮切りに、次々と大学生の大麻所持、使用が報道されました。若者の薬物乱用は、想像以上に深刻な問題であることが明らかにになり、この問題は今も続いています。

なぜ、薬物乱用はいけないのでしょうか？単に「法律で禁じられているから」ではなく、禁じられている理由を考えてみましょう。

ちよつと考へてみましょう。
**大麻を吸つては
いけない理由**

新城市更生保護だより
ぬくもり

第25話

令和8年度 麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

1. 身体・精神の健康障害

すべての薬物は、体に何らかの作用を及ぼします。麻薬や覚醒剤は、身体や精神の障害が比較的急激に現れます。「大麻はそれほど体に悪くない。」という誤った情報を流している方がいます。大麻は、麻薬や覚醒剤に比べると障害の発現が緩徐なだけで、繰り返し使用すれば、身体も精神も確実にむしばまれて廃人になります。

2. 社会的な罪悪

薬物の乱用により体や精神を壊す方はしばしば社会に迷惑をかけます。幻覚、妄想、人格障害のために、他人に危害を加えます。また、法律で禁止されている薬物であるため、違法な手段で売買されており、暴力団などの犯罪者集団の関与も少なくありません。大麻をはじめとする違法薬物を手に入れることは、自分一人の身を滅ぼすだけでなく、社会全体に対する大きな背信行為であること、を改めて認識しましょう。

3. 地獄へのゲートウェイ

ゲートウェイドラッグ (Gateway Drug) という言葉を聞いたことがありませんか？大麻は、麻薬や覚醒剤に比べると軽い気持ちで手を出すことが少なくないようです。しかし、これをきっかけにさらに害の大きな薬物の使用に手を染めるという、転落への入り口(ゲート)になると言われています。たとえ知人から誘われてもきっぱりと断る勇氣を持つて、社会の一員として責任ある行動を取りましょう。

4. たばこ・アルコールはどうなのか？

大麻・その他の薬物乱用を問題にする時、「どうしてたばこやアルコールは認められているのか？」と言う方がいます。ある薬物が法律で禁じられる理由は、(1)急性の身体・精神障害が激しい、(2)繰り返し使用することによって明らかに身体・精神に障害をきたす、(3)依存性が極めて高い、(4)大多数の人が使用により障害をきたす、などがあります。

たばこは、急性の健康障害は問

題にされておらず、長期間の喫煙による発癌も必ずしも全員には起こりません。しかし、近年、癌以外の病気との関連が認められ、受動喫煙も大きな問題となつていいますので、今後、規制が強まると予想されます。アルコールは、個人差が大きいですが、大多数の人は、ある程度以上飲めば酔っ払い、他人に迷惑をかけ、違法行為・犯罪行為に至ることもあります。社会の一員として、節度をわきまえた飲み方をしましょう。



麻薬・覚せい剤・大麻乱用防止運動は、薬物乱用による危害を広く正しく、皆さんに認識していただき、一体となってこれに立ち向かう態勢を作り、薬物乱用による弊害の根絶を期することを目的として実施しています。新城保護司会、更生保護女性会は、毎年若者が外で行動する時期、特に開放的になる夏に夜店、軽トラ市などで啓発活動を実施しています。

問合せ
福祉課(☎237624)

ホームページID
818291613

しみのトビラ

楽しい手話講座(初級編)

日程▶10月8日～12月10日毎週木曜日(全10回)
 時間▶19:30～20:30 会場▶ちさと館
 申込▶電話か直接会場へお越しください。
 問合せ▶手話サークルイコール横山(Tel28-0220)

外国人のための防災講座(無料)

日時▶10月3日(土)10:00～11:30 場所▶西部公民館
 対象▶どなたでも(国籍不問・ポルトガル語通訳あり)
 定員▶20人程度(先着順)
 申込▶9月28日(月)までに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)



▲申込フォーム

多文化おやこふれあいひろばピーカブー「消防署にいこう」(無料)

日時▶11月14日(土)13:00～14:00
 対象▶未就学児とその家族(国籍不問・ポルトガル語通訳あり)
 定員▶20組程度(先着順)
 申込▶11月4日(水)までに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)



▲申込フォーム

市民文化祭

①市民文化展(新城文化会館各会場・無料)

日時▶10月31日(土)、11月1日(日)9:00～16:00
 (2日目は15:00終了)

- ◆盆栽双葉会展 ◆盆栽即売会(1日14:00まで)
- ◆花展(花芸安達流・池坊) ◆菊花展(1日正午まで)
- ◆美術展 ◆書道展 ◆水墨画展 ◆写真展
- ◆デザイン切り絵展 ◆俳句展 ◆古典読書会展
- ◆和のアート展 ◆しんしろ文化財に親しむ会展
- ◆祭礼能事業展(31日のみ) ◆入門講座受講生作品展
- ◆着付け無料体験(1日9:30～)(要事前申込)
- ◆ピアノ演奏による文化財展示(31日11:30～11:45)

②秋の市民芸能祭(小ホール・無料)

日時▶11月1日(日)10:00～

内容▶詩吟、大正琴、民謡、舞踊、お箏、
 フラ(ダンス)、紅太鼓、合唱団なごみ

③秋の市民茶会(和室)

日時▶10月31日(土)10:00～14:00(受付)

茶券▶前売り券800円・当日券900円

問合せ▶市文化協会(Tel23-7656)火・木・金曜日
 9:00～12:00、13:30～16:30(月曜日が祝日の場合
 は火曜日休み)



今月のレシピ

なんばん味噌



●材料(作りやすい分量)

ピーマン類	500g
米こうじ	150g
A	
しょうゆ	250cc
みりん	150cc
砂糖	200g
唐辛子	1本

●作り方

- 鍋に A を入れて火にかける。沸騰し始めたら、火を止めて人肌に冷ます。
- ピーマン(万願寺唐辛子、甘長唐辛子なども可)の種を除いて小さめの短冊切りにする。唐辛子も種を除いて細かく切る。(辛味の苦手な人は唐辛子がなくてもよい)
- ①が冷めたら米こうじをほぐして入れる。②のピーマン類、唐辛子も加えて火にかけ、ゆっくりとかき混ぜながら煮る。
- 水気が少なくなり、しゃもじで持ち上げた時すぐに落ちない程度に煮詰めたら火を止める。
できあがった物はジッパー袋などで冷凍保存もできる。

まちの話題

てるてる坊主

7月30日(木)



179個のてるてる坊主が桜淵公園の大芝生広場に飾り付けられました。新城小学校4～6年生、庭野小学校2・4・6年生、舟着小学校6年生の児童らが、8月9日(日)の新城納涼花火大会当日が晴れて、花火鑑賞を楽しむことができるように、願いを込めて作成しました。

とうもろこし収穫体験

8月7日(金)



作手こども園の園児22人がとうもろこしの収穫体験をしました。市内の若手農業者で構成される新城市4Hクラブがとうもろこしの株をこども園にお届け。園児たちは「大きいのが取れた」と笑顔でもぎ取りました。4Hクラブからは「帰ってからおいしく食べてね」と少しでも農業に興味を持ってもらえたらと話していました。

豊川流域上下流交流ツアー

8月6日(木)



「しだれ桃里親事業」に賛同した新城小学校の児童・保護者が、設楽ダム・水源地への理解をより深めるため、「豊川流域上下流交流ツアー」に参加しました。この事業は、設楽ダム建設に伴い水没する設楽町川向地区に植栽されていた「しだれ桃」の遺伝子を継ぐ苗木を育成し、将来的に戻して植栽することを目的としています。

SB日本バンタム級王者

8月17日(月)



新城市在住で地元アスリートの片山魁さん(17歳、シュートボクサー)は6月21日(日)に「SHOOT BOXING 2026 act.3」日本バンタム級タイトルマッチに勝利し、史上最年少で日本バンタム級チャンピオンとなったことを市長に報告しました。また、「世界最高峰のS-cupで優勝したい」と世界王座獲得に向けた抱負を話しました。