

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)

冬を元気に過ごしましょう

監修 市民病院医事課

冬は健康管理が難しい季節です。そこで今回は、冬に多い病気やケガの予防など、元気に過ごすためのポイントを紹介いたします。

冬に多い病気やケガ

感染症

気温が低くなると、空気が乾燥し、インフルエンザなどウイルス性の病気が流行しやすくなります。マスクを着用し、外出後は「手洗い・うがい」をしましょう。室内では、加湿器などを使用し適度な湿度を保ちましょう。

①インフルエンザ

感染経路は、飛沫感染と接触感染があります。症状としては、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など全身症状が現れます。

②ノロウイルス

人や食品などを介して感染します。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。調理前、食事前、トイレの後には手洗いをしましょう。また、カキやアサリなどの貝類は、十分加熱して食べましょう。

高血圧

冬の寒さで血管が縮まり、血圧が上がることがあります。寒い場所から暖かい場所への急激な温度変化や運動不足、塩分の多い食べ物を摂ることも血圧を上げやすい原因です。

入浴事故

脳卒中、心筋梗塞などの入浴事故は冬に増加します。急激な温度の変化により、血圧の乱高下や脈拍の変動が起こるヒートショック現象が原因です。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行い、湯温はぬるめ(39〜41℃)にして長湯は控えましょう。また、食事の直後や飲酒後、服薬直後の入浴はできるだけ避けましょう。

凍結などによる転倒

路面の凍結による転倒から骨折し、それがきっかけで寝たきりになることもあるので注意しましょう。

生活の中での対策

外出時の対策

気温の低下によって体が自然に血圧を上げ、動脈硬化がある方や高血圧の方は血管への負担が大きくなります。寒い冬の朝は、特に注意が必要です。マフラーや防寒具などを着用し寒さ対策をしましょう。散歩や運動は朝の時間帯は避けて、温かい日中にしましょう。

室内での対策

トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところがあります。あらかじめ暖めておくなど温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝は枚羽織るなど、防寒の工夫をしましょう。

お酒の飲みすぎ

年末年始は飲酒の機会が増え、血圧を上げる要因にもなるため、お酒の飲みすぎに注意しましょう。ふらつき、転倒によるケガに注意しましょう。また、酩酊状態での入浴は体に負担がかかるだけでなく、溺れる恐れがあるためできるだけ避けましょう。

お餅による窒息

お餅をはじめとした粘着性のある食べ物による窒息事故を防ぐ

ため、小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。介助が必要な人には、「横になった状態」「仰向けに寝た状態」では食べさせないよう注意しましょう。

食生活の乱れ

忘年会、お正月などイベントが続く栄養が偏り野菜不足になりがちです。腹八分目を意識しよく噛んでゆっくり食べましょう。野菜、たんばく質(魚・肉・卵・大豆など)、炭水化物(穀類・いも類など)を意識して食事のバランスを整えましょう。また、食事と食事の間隔を6時間以上空けるなど、胃腸を休ませる時間を作りましょう。

低温やけど

通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こります。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじつくり進行してしまうので、通常のやけどよりも治りにくいです。使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝たりしないようにしましょう。





市長コラム

vol 8

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

関係人口(つながりびと)って?

市民活動や営みに多様な形態で関わり合い、地域の維持や魅力づくりに力を貸してくれる市外の人々がいます。観光などで訪れる交流人口でもなく、移住した定住人口でもない、交流人口以上、定住人口未満という関係性が「関係人口」の定義ととらえています。本格的な人口減少社会で、関係人口により地域の活力を維持していくという視点は現実的でとても重要です。

地域の困りごとや活動を、地域外の人に助けてもらい、交流と支え合いを創出する取り組みの事例はすでにあります。例えば新城地区在住の方が立ち上げた「ひがしかどや明日みらい研究会」は、地域資源の梅を活用した関係人口づくりで、地域のファンを増やすことに成功し、東門谷集落の高齢化・過疎化という地域課題の解決につなげています。美味しい水と空気、豊かな土壌が育む農作物の生産や収穫のお手伝い、こうした田舎で暮らす人々の営みが、都市部の人の心をひきつけ、人と人がつながり、年々その輪が広がっていく。そこには、助ける人も

助けられる人も、ともに楽しく、幸せを感じられる関係性として、強いつながりが築かれています。

このような市内ですで行われている関係人口によるさまざまな取り組みを可視化し、情報発信などのサポートや応援をするとともに、地域の持続可能性を支えるサポートとは何か、地域への共感をどのようにして生み出すかに知恵を絞り、関係人口を地域の活力につなげる市独自の取り組みを模索してまいります。



▲梅の収穫体験は都市部の家族連れに大人気

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

vol 236

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

オノ神本陣跡

天正3年(1575)におこなわれた長篠・設楽原の戦いは、武田勝頼率いる15,000もの軍勢が、奥平信昌率いるわずか500の軍が籠城する長篠城攻めを行ったことがはじまりとされています。同年の5月1日に長篠城の北側に位置する医王寺山に布陣して、長篠城攻めを行っていた勝頼ですが、後に岡崎城から新城市に到着した織田信長・徳川家康らとの戦いを決断し、5月21日には設楽原の地で織田・徳川連合軍との最終決戦を迎えることとなります。この約3週間の戦いを長篠・設楽原の戦いと総称しています。さて、設楽原決戦の開戦時には、勝頼は医王寺山から移動して清井田、そしてオノ神と呼ばれる場所に布陣します。この本陣は設楽原に設けられた馬防柵や連吾川まで400m程度しか離れていない位置にあります。

さらに、オノ神本陣の北西側にある丸山砦には馬場信春、南側の天王山には内藤昌秀が陣を置いたとされ、武田軍の名だたる重臣たちが戦いの最前線に布陣していたことが分かります。西側の弾正山には

徳川家康、さらにその後方の茶臼山には織田信長が布陣をしていました。

現在、オノ神本陣跡は木々に覆われており、そこから馬防柵や連吾川を見通すことはできませんが、近年までそこは「赤禿山」と呼ばれており、当時は赤土に覆われたハゲ山であったといわれています。そのため、当時はやはり前線をよく見通すことができたのでしよう。勝頼は弓矢や鉄砲玉が飛んできてもおかしくないような距離で激戦地を眼下に観戦していたということは想像に難くありません。

令和7年初めにはこの本陣地跡から馬防柵・連吾川方面へと下る遊歩道を整備しました。皆さんもこの遊歩道を使って設楽原の地を歩いてみてはいかがでしょうか。





奥三河ミライバレープロジェクト

vol
32

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)



今回は、老化を抑制する食べ物と食べ方のお話です。

老化の主因である酸化ストレス・慢性炎症・糖化(A.G.E.S)を抑える栄養素には、ビタミンA・C・E、ポリフェノール、カロテノイドや食物繊維などがあります。ポリフェノールやカロテノイドは、活性酸素を中和し、肌や細胞の老化を防ぎます。鮭やえごまに多く含まれるオメガ3脂肪酸が持つ抗炎症作用は、血管や脳の老化を抑制します。また、豆類、卵、魚、鶏むね肉に含まれる上質なたんぱく質は、筋量維持・ホルモンバランス・肌のコラーゲン生成に欠かせない栄養素です。調理法も重要です。加熱で失われやすい酸化成分を持つ葉物野菜や果物は生や軽い蒸し調理で、脂溶性ビタミン

の豊富なニンジン・カボチャ・トマトはオリーブオイルで調理することで栄養素の吸収率が高まります。高温調理(焼く・揚げる・炒める)は糖化の生成を促進するため、低温調理(蒸す・煮る・茹でる)が理想的です。

食事は野菜、たんぱく質、炭水化物の順に摂ることで、急激な血糖上昇と糖化を抑制できます。納豆・ヨーグルト・味噌などの発酵食品や、海藻・雑穀などに含まれる食物繊維を日常的に摂取すると、腸内環境が改善し全身の炎症抑制につながります。

酸化・抗炎症・血糖管理・タンパク質補給をバランスよく満たす食生活がアンチエイジングに効果的です。毎日の継続が可能な範囲での食材選びと調理法で若さと健康を保ちましょう。

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

☆名古屋大学・新城市
共催イベント開催決定！
「食と栄養」がテーマの講座
も開催します。詳しくは、
13ページをご覧ください。



考えよう！

ごみの減量

vol
22

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

ごみ分別アプリ
「さんあ〜る」

市では、ごみや資源を27種類に分別して回収しています。ごみを正しく分別することで資源化が進み、ごみの量を減らすことができます。

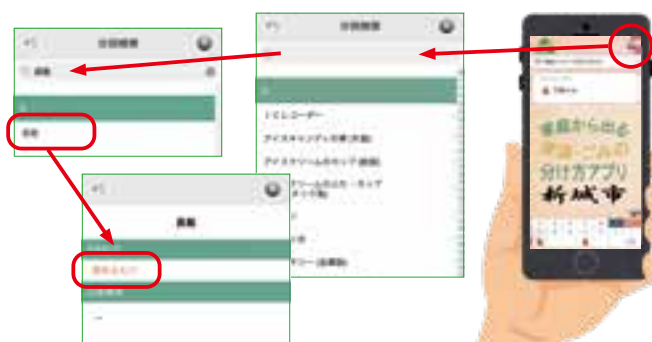
可燃ごみ		資源	紙類 (5分別)
不燃ごみ	埋めるもの ※ビデオテープなどのテープ類 は別容器で回収		金属類 (5分別)
	有害なもの		びん類 (7分別)
			プラスチック容器類 (2分別)
粗大ごみ			布類
			硬質プラスチック
			食用油

皆さんは処分しようとしている物が、何に分別されるのか、悩んだことはありませんか？そこで役立つのが、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」です。

アプリ内にある「分別検索」から、処分したい物が何に分別されるのかを検索することができます。また、お住いの地区を登録すると、可燃ごみや資源ごみの回収日を知らせてくれる機能もあります。便利なアプリを正しい分別にお役立てください。



▲ごみ分別アプリ
「さんあ〜る」





ドイツのニューキャッスルの
お城を紹介します!

デイビッド・フォークナーさん



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

ホームページID 133014298

ドイツのニューキャッスルであるノイブルグには、初期ルネサンスの建造物であるノイブルグ城があります。1530年から1545年にかけてotto・ハインリヒによって建設された城で、ノイブルグの観光名所となっています。城の礼拝堂は、世界最古のプロテスタント教会建築の一つで、ハンス・ボックスベルガーによるフレスコ画が描かれています。ノイブルグは、ミュンヘンから電車で約1時間の距離にあるので、ドイツを旅行される際にはぜひ足を運んでみてください。

ノイブルグでは、2027年に第14回ニューキャッスル・アライアンス会議を開催する予定です。



▲ノイブルグ城



▲城の礼拝堂に描かれたフレスコ画

2月の休館日 16日(月)、28日(土)

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 〉

一般書

「成瀬は都を駆け抜ける」

みやじま みな
宮島 未奈 / 著
背ラベル 913.6325



大失恋をした同級生、^{ユウチューバー}達磨研究会なるサークル、^{チューバー}簿記YouTuber…。京大生となった成瀬は新たな仲間たちと出会い、京都を極めることを目標として…。シリーズ第3弾にして完結編。

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。

「筆と槍 天下を見届けた男」

さとう がんたろう
佐藤 巖太郎 / 著 913.6425
(歴史・時代小説)

あけぼし みなと
「暁星」 湊 かなえ / 著
913.6325 (推理・ミステリー)

「しっぽのカルテ」

むらやま ゆか
村山 由佳 / 著 913.6425



～開催中の主な特集・展示のお知らせ～

■ @ライブラリー 昭和 改元100年(雑誌架裏)

昭和を彩った人物、できごと、文化などの関連本

■ ミラノ・コルティナ冬季オリンピック(雑誌架裏)

■ にゃんこの本(ホール右手)

このほか、バレンタイン(カウンター前)や

節分の絵本(ドリームサロン前)も展示しています。



「@ライブラリー」とは、

愛知県内の図書館が、
共通テーマで特集や
イベントを行うという
企画です。



第21話

保護司会・更正保護女性会

更生保護活動表彰

 令和7年度
 愛知県更生保護大会
 表彰


令和7年11月14日(金)に蒲郡市民体育センターで開催された「令和7年度愛知県更生保護大会」において、永年にわたり更生保護活動に努めた功績により、次の14人が表彰されました。

同年12月12日(金)に新城市役所で、市長より伝達していただきました。

【保護司会 表彰者】

・全国保護司連盟理事長表彰
 片桐恵学氏

・中部地方更生保護委員会委員長表彰
 稲垣孝治氏

・中部地方保護司連盟会長表彰
 前川慎生氏

・愛知県保護司会連合会長表彰
 安藤徹志氏、小幡恒之氏、北川卓氏、杉浦徹氏、竹下修平氏、松岡照宜氏



▲市役所にて

【更生保護女性会 表彰者】

・日本更生保護女性連盟理事長表彰
 梶のり子氏

・中部地方更生保護委員会委員長感謝状
 峰野明子氏

・名古屋保護観察所長感謝状
 天野京氏

・愛知県更生保護女性連盟会長表彰
 中西房子氏、玉井澄枝氏


 しんしろ軽トラ市で
 薬物乱用防止活動を行いました

愛知県知事から委嘱された薬物乱用防止指導員でもある保護司5人が、10月26日(日)に行われたしんしろ軽トラ市で、新城保健所や新城警察署、関係行政機関や民間団体で構成されている「新城地区薬物乱用防止推進協議会」の一員として啓発活動を行いました。



新城保護司会の部会紹介

更生保護部会

本部会は4人の保護司で構成されており、主に更生保護女性会と協力して、東三河管内にある児童養護施設や更生保護施設などを訪問し、生活用品や食料などを寄附しています。

更生保護施設へは、入所者が生活に困って再犯することなく、自立して円滑な社会復帰を果たせるよう願っています。直接対象者を指導するわけではありませんが、間接的に支援することで、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



問合せ：福祉課 (TEL 23-7624)



今月のレシピ

牛肉とごぼうのしぐれ煮

材料(4人分)

鳳来牛細切れ肉…………… 300g
 ごぼう…………… 細2本
 ぶなしめじ……………80g
 生姜…………… 3片
 細ねぎ…………… 1本
 しょうゆ…………… 大さじ4
 砂糖…………… 大さじ2
 ④ みりん…………… 大さじ2
 酒…………… 大さじ2

水…………… 200ml
 サラダ油…………… 大さじ2
 ○酢水
 ・水…………… 400ml
 ・酢…………… 小さじ1



▲えーごろう



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

作り方

- ① ごぼうは洗って皮を包丁でこそげ落とし、細かいささがきにして酢水に5分ほどつけてアクを取った後、ザルに上げて水気を切る。
- ② 生姜は流水で汚れを落とし、皮付きのまま千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し中火で生姜を炒める。生姜の香りがしてきたら①のごぼうと、ほぐしたぶなしめじを加えて箸で混ぜながらさらに炒める。
- ④ ごぼうに少し透明感が出てきたら、一旦火を止めて④を加え、水200mlも入れて軽く混ぜ合わせ、再び中火にかける。
- ⑤ 煮汁が沸騰したらごぼうを奥に寄せ、手前の煮汁に牛細切れ肉を入れほぐしながら火を通す。
- ⑥ 牛肉の色が変わったら、弱めの中火で煮汁が少し残る程度まで煮込んで火を止める。
- ⑦ 器に盛って小口切りにした細ねぎを散らす。

問合せ 農業課(TEL23-7632)

長篠・設楽原鉄砲隊の隊員募集

私たち鉄砲隊は「長篠合戦のぼりまつり」や「設楽原決戦場まつり」などをはじめ、各地で火縄銃演武を行っています。戦国時代のことをもっと知りたいとか地域おこしの活動に関心のある方に私たち鉄砲隊の活動を知っていただき、一緒に活動していただける方を募集しています。鉄砲隊の活動を気軽に知っていただけるよう、鉄砲隊入隊体験会を開催します。

鉄砲隊入隊体験

日時▶3月14日(土)10:00~12:00

場所▶設楽原歴史資料館 研修室

対象▶中学生以上

内容▶甲冑の着用体験・火縄銃演武のための動作指導

申込▶事前予約が必要です。下記のメールからお申込みください。

問合せ▶長篠・設楽原鉄砲隊

(メールshitara-teppou@googlegroups.com)





ドローンを活用した物流サービスの実証実験

11月28日(金)

トラックドライバーの時間外労働時間の上限が制限されたことに伴い、山間地などの配送非効率地域における物流の維持が懸念されています。11月17日(月)から12月19日(金)まで、Aコープ作手店の商品を住民の元へ届けるサービスを実施しました。愛知県では今回の実施結果から、課題の抽出と実施内容のブラッシュアップを行い、物流サービスの実現を目指していきます。



▲お披露目会でドローンを見守る様子

愛知縣市町村対抗駅伝で快走!

12月6日(土)

愛・地球博記念公園で行われた愛知駅伝。快晴の中、愛知県内54市町村が出場しました。新城市は市の部14位。1区では居沢清美さん(鳳来中学校)がトップ争いをし、区間2位と力走しました。3区の清水慎宥さん(東郷東小学校)も区間3位と健闘しました。また7区の鈴木芽依さん(中京大学附属中京高校)は11人をごぼう抜きし盛り上がりました。



JUMP UP ミライフス

12月14日(日)

新城若者連盟が企画したこのイベント。風船遊びや段ボール迷路、工作などを中学生から29歳の若者ボランティア23人と幼児が、一緒に遊びながら楽しみました。参加した若者ボランティアは「元気で優しいお子さんばかりで元気をもらいました。また、機会があれば参加したいです。」と話していました。



新城市地域公共交通会議が国土交通大臣表彰を受章

12月15日(月)

住民主体の公共交通検討組織の設立や、住民・行政・交通事業者・有識者ら多くの関係者が協働して地域公共交通の確保・維持を積極的に行った取り組みが令和7年交通関係優良団体大臣表彰を受章しました。



▲加藤久美子さん(中央)
国土交通副大臣(左)、国土交通大臣政務官(右)