



糖尿病ってどんな病気？

監修
新城市市民病院
外来診療科

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

■はじめに

糖尿病は40歳以上の4人に1人と急増しています。また糖尿病を強く疑われる人、糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると日本では2,250万人程と言われています。

■糖尿病ってどんな病気？

「糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気です」

血糖値とは血液中のブドウ糖の量のことです。食事をすると、食べたものは胃・小腸で消化・吸収され、ブドウ糖となって血液に入り、血糖値が高くなります。すると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。その働きにより、ブドウ糖は筋肉などへ送り込まれエネルギーとして利用され、血糖値は低くなります。このようにインスリンの働きによって血糖値は適正な範囲に調整されます。



肥満や運動不足、食べ過ぎ・飲み過ぎによってインスリンの働き・分泌などがうまくいかなくなると糖尿病を発症します。血糖値が高い状態が続くことで、全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症を引き起こします。

3大合併症と言われるものは糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害があります。そのほか脳梗塞・心筋梗塞なども引き起こす可能性があります。

■糖尿病を予防するには？

「適正体重を維持しましょう」

肥満(表1)によってインスリンの働きが低下します。肥満の人は、そうでない人より5倍も糖尿病を発症しやすいと言われています。



表1

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

- BMI = 体重 kg ÷ (身長m × 身長m)
- 適性体重 = (身長m × 身長m) × 22

「運動習慣を身にけましょう」

血糖が高めの場合、運動習慣と健康的な食事を習慣づけることで半分以下に低下するといわれています。

また、運動を続けることは、血糖を下げる薬を飲むよりも効果があるといわれています。ただし、糖尿病を治療中の方は運動を始める前に必ず担当医に相談してください。

■最後に

糖尿病は合併症予防のためにもなるべく早期に発見し治療を開始することが大切です。糖尿病は初期症状がほとんどありません。そのためにも定期的に健康診断を受けましょう。そしてその結果に目をむけましょう。

「健康的な食習慣を」

- 食事を食べ過ぎない
- ゆっくりよくかんで食べましょう
- 栄養のバランスを考えて野菜はたくさん食べましょう
- ながら食いはやめましょう

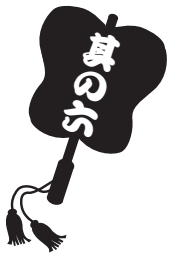
生活習慣



食べ過ぎ



運動不足



しんじろ一家康紀行

奥平家の拠点

かめ
亀
やま
山
じょう
城

ID 216400636

問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

武田信玄は野田城を落とす後、甲斐国へ帰る途中で亡くなってしまいました。その遺言として3年間、自分の死を隠すように伝えたため、どのような経緯で亡くなったかよく分からなくなっています。病気で亡くなったとも、野田城をめぐる攻防戦の中、鉄砲で撃たれたとも言われるようになりました。

このように信玄は自分の死を隠すようにしたにも関わらず、信玄が亡くなったというニュースは日本中を駆け巡りました。そのような中、奥三河でも大きな動きが出てきました。

武田家と奥平家

信玄の死は作手亀山城に拠点を置いていた奥平家にも衝撃を与えました。武田軍の中でも奥平家は高く評価されていました。一般的には奥平信昌の「信」の字は長篠城籠城の功績で織田信長の「信」

を与えられたといわれていますが、近年の研究では信昌が元服するときに武田晴信（信玄）から「信」の字を与えられたのではないかも言われるようになりまし。戦国大名の名前の1字を与えられるということはとても名誉なことでした。それほど奥平家は高く評価されていたのです。



▲亀山城址

信玄の後を継ぐ勝頼は信頼がおける武将なのかどうか全く分からない中、奥平家が武田家に対して不信感をもつ出来事が起きました。奥平家と隣家との領地争いの仲裁を武田家に依頼したところ、その対応をしてもうえませんでした。こうしたことがきっかけとなり、奥平家は武田家と距離をおくようになりました。

奥平家、徳川家へ

ちょうどそんな頃に、徳川家康から徳川軍に加わらないかという誘いがありました。家康からの書状には広大な領地と家康の長女亀姫との婚姻を約束するという一筆がありました。徳川家にとって、奥三河の有力な一族であった奥平家は、三河への侵攻を計画していた武田軍に対抗するためには、そこまでしても取り込んでおく必要がありました。

奥平定能（貞能）と信昌親子は家臣を引き連れ、徳川家に従うこととしました。その後、家康によって信昌は長篠城の城主となるよう命ぜられました。この2年後、武田軍は三河への侵攻を開始し、長篠・設楽原の戦いへとつながっていきます。



▲亀山城地図



問合せ:作手地域課(TEL.25-7875)、健康課(TEL.23-8551)、地域医療支援室(TEL.23-7671)、市民病院(TEL.22-2171)

蛙の子は蛙?

「蛙の子は蛙」とは、子どもは、小さいころは親に似ていなくても、結局は親に似たり、親の進んだ道を歩んだりする、という喩えでした。遺伝子を介して親から子へと伝わる性質や形を「形質」と言います。

受精卵は精子と卵子(総称して配偶子)が融合して生まれます。配偶子が作られる時に、「相同組み替え」という現象が起こり、母方と父方に由来する遺伝子がかき混ぜられて多様な配偶子が作られるので、同じ親から体つきや性格が異なる子どもが生まれてきます。

ここまで読んで「ちょっと変だな」と感じたあなたは鋭い感性の持ち主です。これでは適性が生まれる前に決まっていることになり、顔・形は良いとして、仕事や趣向など親が経験を積む中で尖らせてきた能力が子どもに伝承されません。

遺伝子のタイプはDNAの配列により決まっています。その働きはエピジェネティクスと呼ばれる仕組みで調整をされており、これが環境や経験により変化するので。

このため、努力するほどにその仕事に適した人へと変貌していくのです。最新の研究でエピジェネティクスの中には稀に子どもにまで引き継がれるものがあることが分かってきました。そこにはストレスへの対応力や運動能力などが含まれており、仕事などを通して親が磨いた特性が子孫にも引き継がれる仕組みなのです。子どもを「良い蛙」に育てるには子どもを躰ける以前に自分が「良い蛙」になるように自らを磨かなくてはいけない、という事ですね。



文責

名古屋大学医学部特任教授 平田仁

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

11月29日(火)新城中学校と八名中学校の生徒がイギリス、ニューキャッスル・アポン・タインのゼリー・ゲリンさん、キャリー・ブルックスさん、ステラ・ブルックスさんから英語のオンラインレッスンを受けました。



デイビッド・フォークナーさん

今回はみんなでイギリス発祥の喫茶習慣であるアフタヌーンティーを体験しました。実際にスコーンやサンドイッチを食べたり、紅茶を飲んだりしながら、英語でどうやって発音するのか、どんな時に、どこで食べるのかをゼリーさんに教えてもらいました。最後に生徒がイギリスでの生活のことや流行などについて質問すると、ゼリーさんたちが一つひとつ丁寧に答えてくれました。生のイギリス英語に触れることができ、楽しい時間を過ごすことができました。





問合せ:情報政策課(TEL.23-7612)

■マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が延長されました!

変更前↓令和4年12月末
変更後↑令和5年2月末
※マイナンバーカードを申請してから受け取りできるまで、1カ月〜1

カ月半程度かかります。お早めの申請をお願いします。

ポイントの概要

まず対象のキャッシュレス決済サービスの中から1つ選びましょう。マイナポイントは、選んだ1つの決済サービスに全て入るポイントです。

ポイントの種類

- ①お買い物・チャージ金額の25%のポイントがもらえる!(上限5,000ポイント)
- ②健康保険証の利用申込みをすると、7,500円分のポイントがもらえる!
- ③公金受取口座の登録をすると、7,500円分のポイントがもらえる!

※市役所のマイナポイント申込支援コーナーでは、混雑状況により長時間お待ちいただくことがあります。時間余裕を持ってお早めにお越しください。

■申込みをしたのに決済サービスにポイントが入らない方へ

申込み、チャージ・お買い物をした後、実際にポイントが入ったかどうかなどの履歴は市役所では確認できません。選んだ決済サービス事業者へお問合せください。

支所でのマイナンバーカード受け取り可能日

ID 488707294

鳳来総合支所 2月8日(水)、22日(水)

作手総合支所 2月2日(木)、16日(木)

※前日の17時までに電話で市民課(TEL.23-7628)へ予約してください。

鳳来山東照宮の神宝群



再発見!

わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

鳳来山東照宮は慶安4年(1651)に徳川家康を祀るために鳳来寺の寺域内に建てられたお宮(神社)です。この造営は3代將軍の家光が計画し、4代將軍の家綱の時に完成しました。この時、家綱は御神刀として太刀などを奉納したことが伝えられています。

これら宝物群の文化財調査を実施した結果、市は令和4年3月3日に所蔵する数々の御神宝のうち、43点を貴重な美術工芸品として文化財に指定しました。

鳳来山東照宮に納められた神宝群の特色は、東照宮建物の創建と同時に新調された太刀、弓、弓矢、鉾などがほぼまとまって現存していることです。さらに、ご神体の徳川家康像を安置する愛知県指定文化財の御宮殿(厨子)の前面に供えられた金

銅製の櫛は、宮殿と同様に朝廷の出納職役人が確認したことを示す朱書きの文字から、江戸城紅葉山御殿からこの地に運び入れられた可能性があり

ます。つまり、鳳来山東照宮に遺された数々の御神宝は、東照宮で家康を祀るために必要な奉納品や献上品の構成内容(種類や数など)を知る手がかりとなったこと、また江戸幕府や朝廷が直接的に関与した全国的にみても数少ない東照宮である可能性を示唆したことが高く評価され、市の指定文化財となりました。



▲鳳来山東照宮の神宝が描かれた資料

保護司会と更生保護女性会の活動

問合せ 福祉課 (TEL 23・7624)

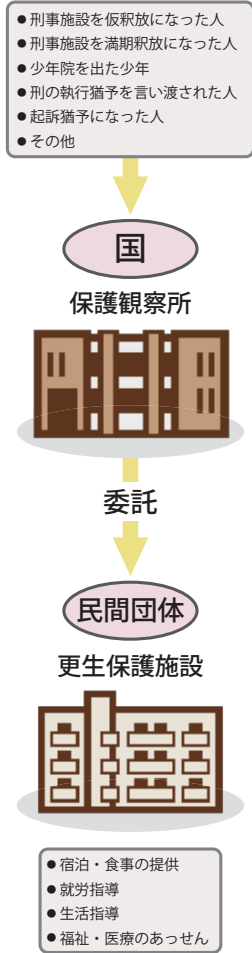
保護司会と更生保護女性会の活動などについての質問にお答えします。

Q おにぎりを届け慰問している智光寮とはどんな施設ですか？

A 智光寮は更生保護法人東三河更生保護会の施設で、東三河の5市1郡の支援の下に発足した全国的に希少な更生保護施設です。各自治体の助成や更生保護女性会の寄付により運営されています。

Q 更生保護施設とはどんな施設ですか？

A 犯罪をした人や非行のある人の中には、頼ることのできる人がいなかったり、生活環境に恵まれなかったりなどの理由で、すぐに



自立更生ができない人がいます。

更生保護施設は、こうした人たちに一定の期間保護して、円滑な社会復帰を助け、再犯を防止する施設です。更生保護施設での保護は、国からの委託や本人からの申し出によって始まります。

Q なぜ子どもを通園通学時に声かけ活動をしているのですか？

A 子どもを中心とした凶悪犯罪が発生しており、市は「しんしろ安全安心まちづくり市民会議」を発足しました。この事業の一環として、保護司、更生保護女性会が犯罪の抑止効果を高めるため、新城保護区犯罪予防活動（安全パトロール）を実施しているのです。

表彰伝達式

令和4年愛知県更生保護大会が安城市で行われ、永年に渡り更生保護活動に努めた功績により次の11人が表彰されました。(敬称略)

中部地方更生保護委員会
委員長表彰

浅賀定雄、白井秀和、山口洋一

中部地方保護司連盟会長表彰

鈴木達雄

名古屋保護観察所長表彰

小林幸雄

愛知県保護司会連合会長表彰

岡田宗雄、藤平昇

中部地方更生保護委員会委員長
感謝状

加藤佳子

名古屋保護観察所長感謝状

柴田由紀子

愛知県更生保護女性連盟
会長表彰

夏目加代子、加藤ちず子



2月の休館日 20日(月)~28日(火)

開館時間 9:00~20:00

※休館日や開館時間は新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。



新城図書館だより

※「背ラベル」は、本を分類して書棚に並べるために決めた、本の住所ラベルのことです。 問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

今月のチュウモク本!



一般書

きょうかい
【**教誨**】

ゆづき ゆうこ
袖月 裕子／著
背ラベル [913.6ユ22]



女性死刑囚が最期に遺した言葉「約束は守ったよ、褒めて」の真意を探るため、身柄引受人の女性は奔走する…

一般書

【**脳がどんどん強くなる!すごい地球の歩き方**】

たかしま あきひこ
高島 明彦／著
背ラベル [498.3タ22]



脳科学の専門家が教える、旅がテーマの脳活性化法。旅先や近所、自宅でもできるトレーニングで認知症予防を!

児童書

ちかしつ にちようび
【**地下室の日曜日**】

むらかみ
村上 しいこ／作
背ラベル [91チ22]



まんねん小学校の地下室にいる地下子さんは、子どもたちと友だちになりたくて、地下室から出てみました。さて…

児童書

たんちけんずかん
【**世界の探知犬図鑑**】

へんしゅういんかい
「探知犬図鑑」編集委員会／編
背ラベル [64セ22]



麻薬探知犬や警察犬など、人間の生活を支えてくれる探知犬の仕事や歴史、訓練の様子を学んでみよう。

絵本

【**わたしはどこでしょう?**】

ふじかわ ともこ
藤川 智子／作
背ラベル [わ22]



おじいさんにたのまれた、おもちゃをさがせるかな?こけしやまねぎねこなど、全国のおもちゃ大集合!

絵本

【**カレーはあとのおたのしみ**】

シゲタ サヤカ／作
背ラベル [か22]



カレーのにおいにさそわれて下りてきたカミナリたち。でも、カレーを注文したのに出てきたのはハンバーグ!なぜ?

～ 休館のお知らせ ～

蔵書の点検・整理などのため、**2月20日(月)から3月2日(木)まで**休館します。

本の返却は、新城図書館または各総合支所にあるブックポストや、つくで交流館図書室へお願いします。

特別貸出のお知らせ

休館に伴い、2月5日(日)から19日(日)まで特別貸出を行います。期間中は、1人15冊まで、4週間借りることができます。

生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビノビラ



ほうれん草 常夜鍋

しみんのトビラ

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)



材料(4人分)

- ほうれん草…………… 3把
- 豚薄切り肉…………… 300g
- 生姜…………… 1片
- だし昆布…………… 1枚
- 日本酒…………… 100cc
- 白だし…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 水…………… 1500cc
- 小ねぎ…………… 2本

作り方

- ① 鍋に水とだし昆布を入れて30分ほど置いておく。
 - ② ほうれん草は、水でよく洗ってから根元を少し切り落とす。株が太い場合は根元に十字の切り込みを入れ、長さを2等分に切る。
豚薄切り肉は、食べやすい大きさに切り、1枚ずつ剥がしておく。
生姜は、汚れを落として皮をむき、薄切りにする。
 - ③ ①の鍋を弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。日本酒を加えて煮立たせ、生姜の薄切りを加える。白だしと塩を加えて薄味をつける。
 - ④ 豚薄切り肉、ほうれん草を加えて火が通ったら、食べる分だけ順次取り分け、小口に切った小ねぎなどの薬味を添える。
- ※ ほうれん草は、アクが気になる方は下茹でして使ってください。

豆知識

ほうれん草は店頭に一年中並ぶ野菜ですが、冬の寒さにあてて栽培したものは、甘味が増し、栄養価も高くなることが知られています。また、ほうれん草を選ぶ時は、葉が鮮やかな濃い緑色で、根元の赤みが鮮やかなものほど、甘味があり香りも豊かです。保存の際は、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存すると、鮮度が保てます。



家庭訪問型子育て支援ホームスタートを始めます

研修を受けた地域の子育て経験のあるボランティア（ホームビジター）が訪問して、一緒に家事をしたり、育児をしたりしてあなたをサポートします。

- 対象** 小学校入学前のお子さんが1人でもいる家庭
- 費用** 無料
- 利用回数** 1回2時間を目安に4回程度
- 問合せ** ホームスタートしんしろ
(TEL 080-1587-8581)
メール homestart.s@wakyokai.or.jp



【利用の流れ】

1. 申込み
電話、メール、公式LINEまたは公式InstagramのDMからお申し込みください。
 ▲LINE  ▲Instagram
2. サポート相談
オーガナイザー（調整役）が訪問します。どのようにホームビジターと過ごすかを一緒に決めます。
3. 紹介
オーガナイザーがホームビジターと一緒に訪問し紹介します。訪問日程や活動内容を確認します。
4. 定期訪問
ホームビジターが訪問し、あなたをサポートします。
5. 振り返り
オーガナイザーが訪問し感想などをお聞きします。状況に応じて訪問を延長することもあります。

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。



ブルーインパルス、新城上空を舞う

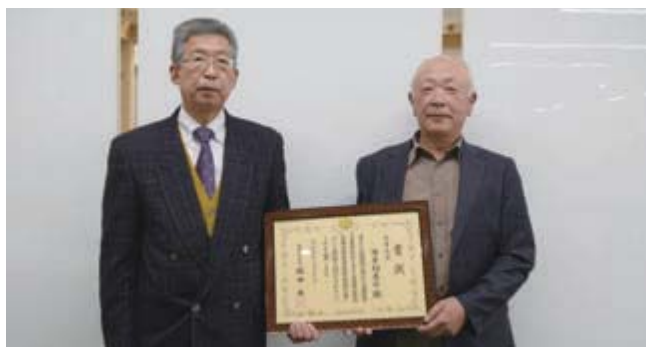
11月26日(土)

愛知県政150周年を記念して、航空自衛隊「ブルーインパルス」による展示飛行が行われました。この日の午後1時30分過ぎに道の駅「もっくる新城」の上空をスモークを出しながら飛行すると、集まった人々から大きな歓声が沸きました。

空手で全国優勝

12月6日(火)

小林由依菜さん（新城有教館高校3年生）が「第16回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会」で優勝したことを市長に報告しました。小林さんは「今までできなかった優勝ができて嬉しい。卒業後も空手を続けて来年は一般で出場したい」と抱負を語ってくれました。



熊谷昌紀さん（左）、鈴木司郎さん（右）

林野庁長官賞を受賞

作手財産区が「第61回全国林業経営推奨行事」で林野庁長官賞を受賞しました。作手財産区の皆さんは、所有森林の間伐など健全な森林管理や先進技術の実践やその取り組みに協力してきたことなどが評価されました。

鳥原ビオトープに東屋完成！

鳥原児童館隣に位置する鳥原ビオトープは平成18年に発足しました。湧き水を利用した5つのビオトープ池はメダカやザリガニなど、自然界の生物や植物との共生の場になっています。今年は会員22人で、家具職人や大工さんの指導の下、休憩所を設置しました。これからビオトープに訪れる人たちや子どもたちの憩の場になればと「水辺の館・いこい茶屋」と命名しました。これからも地域の皆さんや子どもたちに楽しんでいただける場が提供できるように継続していきます。



2/11
生中継 ▶ 13:45~
再放送 ▶ 2/18(土) 8:00~、2/19日 19:00~

豊橋鬼祭



生中継

2/11(土)
13:45~



愛知県豊橋市の安久美神戸神明社で行われる「豊橋鬼祭」。千年余りの歴史を持つこの祭りは、国の重要無形民俗文化財に指定されています。「赤鬼と天狗のからかい」を中心に、豊橋鬼祭の模様を生中継でお届けします。

※過去の様子

市議会定例会

豊橋市 12ch

予算大綱 ▶ 2/27(月) 午後1:00~
一般質問 ▶ 3/6(月)・7(火)・8(水) 午前10:00~



田原市 113ch

施政方針説明 ▶ 3/1(水) 午後1:30~
代表質問・一般質問 ▶ 3/3(金)・6(月) 午前10:00~

新城市 113ch

予算大綱、教育方針説明 ▶ 2/24(金) 午前10:00~
一般質問 ▶ 3/8(水)・9(木)・10(金) 午前10:00~

※10日は予備日

113ch 視聴方法

放送を地デジ11chに合わせ、リモコンのチャンネル送りボタンで113chへ



※放送日程は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

放送日程・内容は変更になる場合があります