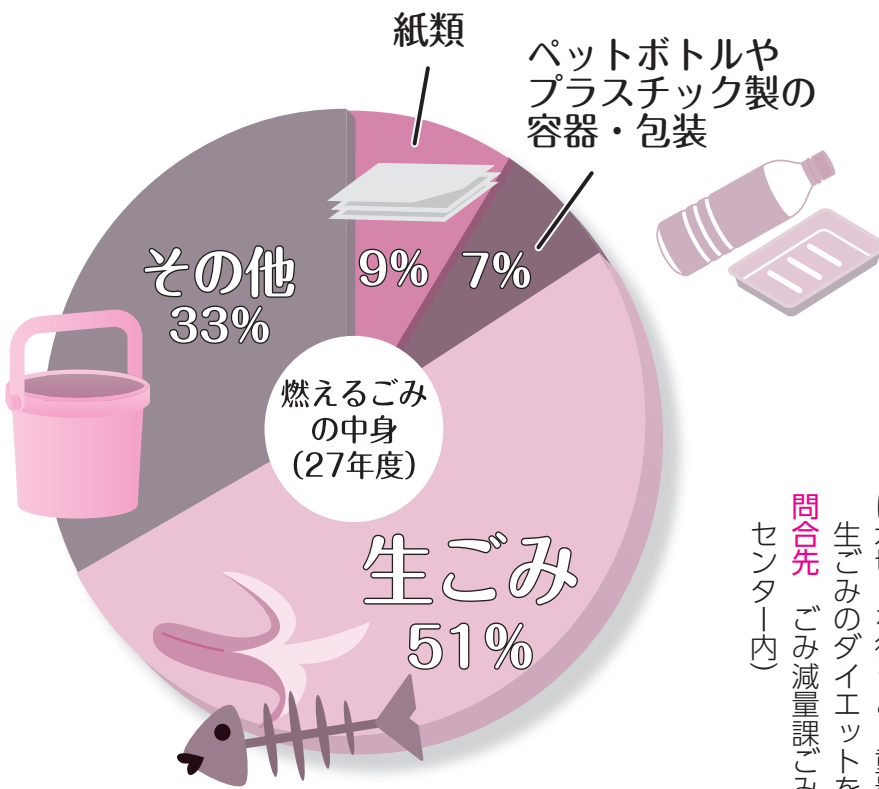


始めませんか

生ごみのダイエット



西尾市の燃えるごみの量は年々増加しています。家庭から出る燃えるごみを減らせば、ごみ出しの負担が軽減でき、ごみの処理にかかる費用も節減できます。

家庭から出る燃えるごみのうち、生ごみの割合は51%です。また、生ごみの約80%は水分です。生ごみをごみとして出す前に水切りを行うと、重量を約10%減らすことができます。

生ごみのダイエットを始めて、燃えるごみを減らしましょう。

問合せ先 ごみ減量課ごみ減量担当 (☎34・8113 / クリーンセンター内)

ペットボトルやプラスチック製の容器・包装、紙類はリサイクルできます。分別して出しましょう。

水切りの効果

- ・生ごみの腐敗や臭いを抑えることができます。
- ・ごみが軽くなるため、ごみ収集車の燃費が良くなり、CO₂(二酸化炭素)の排出量を削減できます。
- ・ごみを燃やすエネルギーが減り、CO₂の排出量を削減できます。

生ごみの水分を減らす

- ・野菜を水にぬらさない
- ・野菜を洗う前に皮むきをする
- ・水分の吸収を抑えることができます。
- ・また、皮などが

をむくときは、新聞紙や折り込みチラシなどの上でむき、そのまま包んで捨てましょう。

・乾燥させる

軽く水気を切った生ごみを新聞紙の上に乗せて水分を吸い取ることで、水分とかさを大幅に減らすことができます。そのまま風通しの良いところに置くと、さらに乾燥させることができます。スイカの皮などの厚みのあるものは、細かく切って乾燥させましょう。



- ・捨てる前にしっかりと絞る
- ・三角コーナーやシンクの排水口などのごみを捨てる場合、



捨てる前にギュッとひと絞りします。手で絞ることに抵抗がある方は、力の入れすぎに注意しながら、ペットボトルの底などで押さえつけて絞ります。

生ごみをたい肥化する

生ごみをたい肥に変える「ぼかし」の無料配布と、家庭用生ごみ処理器(機)の購入費の補助を行っています。詳しくは、お問い合わせください。市ホームページでも確認できます。

ごみを出さない工夫が大切

「食材を買い過ぎない」「食材を最後まで使い切る」「料理を作り過ぎない」「料理を食べ残さない」などを意識することで、家計を節約し、ごみの減量ができます。

17万人市民まるごと防災訓練

南海トラフ地震の発生に備え、津波防災の日である11月5日(土)に、全市民の方がそれぞれの立場で参加し、防災意識を高めることを目的として「17万人市民まるごと防災訓練」を実施します。

問合先 危機管理課防災担当 (☎65・2138)

訓練の流れ

STEP 1 地震発生、シェイクアウト訓練

午前9時に南海トラフを震源とするマグニチュード9.0、震度7の巨大地震が発生したものと想定し、シェイクアウト訓練(※)を実施してください。



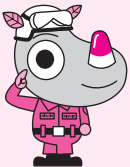
STEP 2 情報の伝達

防災行政無線とNTTドコモ・KDDI(a u)・ソフトバンクの携帯電話による緊急速報メールで、市内全域の皆さんに地震の発生と大津波警報の発表を伝達します。携帯電話は一部対象外の機種もあります。



STEP 3 市民の一斉防災行動

地震の発生と情報の伝達を合図として、家庭や職場など、その時のさまざまな場所で、それぞれの立場・状況に応じた防災行動をとってください。(例)家の中の危険箇所や備蓄品の確認、避難訓練、防災倉庫の点検など



(※)シェイクアウト訓練とは…

それぞれの場所で、①姿勢を低く ②頭を守り ③じっとする の3つの身を守る安全行動をとり、日ごろの防災対策を確認するきっかけづくりとするものです。



日時 11月5日(土) 午前9時～正午

場所 総合グラウンド

内容 避難訓練、災害情報収集・伝達訓練、倒壊家屋からの救出救助訓練、建物火災消火訓練、炊き出し訓練、各種体験・啓発ブースなど

参加機関 地域の自主防災会、陸上自衛隊、愛知県、愛知県警察、西尾小学校、花ノ木小学校、西尾中学校など

その他 総合訓練は自由に見学できます。車でお越しの方は文化会館駐車場をご利用ください。

総合訓練

訓練参加登録のお願い

訓練への積極的かつ自主的な参加表明として、事前の参加登録にご協力ください。昨年度は、170団体36,251人の皆さんに登録していただきました。

登録方法① インターネットによる登録

市ホームページの登録フォームに必要事項を入力

トップページ ▶ お役立ち情報「防災・災害」
▶ 「防災」 ▶ 「17万人市民まるごと防災訓練」

登録方法② 電話・ファクスによる登録

氏名(団体名)・住所・電話(ファクス)番号・防災訓練の内容・参加予定人数・ホームページへの掲載の可否を危機管理課防災担当(☎65・2138/FAX53・7512)へ。

※訓練参加登録した方の氏名(団体名)・訓練内容・参加予定人数を、承諾した方のみホームページに掲載します。

災害用伝言ダイヤルを体験できます

日時 11月5日(土)(終日)

体験可能エリア 市内全域

体験方法

- ▶ 災害用伝言ダイヤル…固定電話や公衆電話、携帯電話(一部対応していない機種あり)から「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って操作
- ▶ 災害用伝言板Web171…専用ページ(<https://www.web171.jp/>)から表示に従って操作

西尾市の防災文化に 黄色いタオル作戦

当日は、安否確認を効率的かつ迅速に行うために有効な防災行動の一つとして、黄色いタオルを自宅の見やすい場所に掲げてください。

※地域の自主防災会などで独自の取り組み(安否札を掲示するなど)を優先してください。



健診を利用して病気を早期に発見しよう

問 保険年金課国民健康保険担当 ☎65・2103

西尾市国民健康保険からのお知らせ

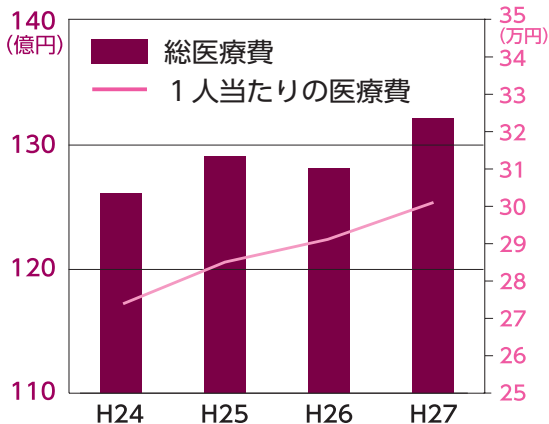
医療費は増えています…①

市国民健康保険は、加入している皆さんの保険税により運営していますが、27年度の総医療費は24年度より約6億円増えていきます。安心できる医療保険を維持するため、特定健診や保健指導を活用し、健康管理を心掛けましょう。

特定健診を受けよう

特定健診は、メタボリック

① 市国民健康保険 総医療費・1人当たりの医療費



② 特定保健指導対象者

次の1と2の条件に当てはまる方
※糖尿病、高血圧症、脂質異常症で、服薬中の方を除く。



- 1 **腹囲** 85cm以上の男性 または 90cm以上の女性 **BMI** 25以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 2 **血糖** 空腹時血糖…100mg/dl以上 または HbA1c…5.6%以上
脂質 中性脂肪…150mg/dl以上 または HDLコレステロール…40mg/dl未満
血圧 収縮期血圧…130mmHg以上 または 拡張期血圧…85mmHg以上

③ 血管の動脈硬化が進行することで起こりうる疾患

- 脳 → 脳卒中
- 心臓 → 心筋梗塞
- 腎臓 → 腎不全
- 足 → 閉塞性動脈硬化症



シンドローム(メタボ)に着目した健診ですが、メタボでない方にも役立ちます。太っていない方でも、血圧や血糖値、LDL(悪玉)コレステロールが高いと動脈硬化(血管の老化)や、心臓病・脳卒中など命に関わる危険な病気の原因になります。健康に自信がある方も受診しましょう。

● 特定健診
④ 40歳以上の国民健康保険加入者
時 29年1月31日(火)まで

場 集団健診会場、個別医療機関
基本コースの料金 無料
申 対象者には、5月中旬にオレンジ色の封筒で受診券を郵送しました。会場や日時の詳細が記載されていますので、ご確認ください。

メタボ改善クラスで受診後のサポートもバッチリ…②
健診の結果、メタボによる生活習慣病のリスクがある方

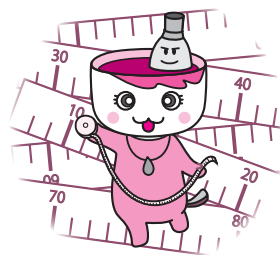
には、保健師や栄養士がメタボ改善クラス(特定保健指導)で、その度合に応じた食事や運動面などの生活習慣の見直しをサポートします。自分に合う方法を見つけ、生活習慣の改善を目指しましょう。

「血圧が少し高いだけで済まされない!」③
高血圧は、全身の血管が常に高い圧力にさらされている状態のことで、動脈硬化など

の原因となります。「血圧が高いのは分かっているが、自覚症状がないから」と楽観していると、自覚症状が出た頃には手遅れになっている可能性があります。高血圧が続くと、次の症状が起きる危険があります。

- ・ 突然の胸の痛みで倒れてしまう「心筋梗塞」
- ・ 「脳卒中」の発症による身体のみ など

健診時だけ血圧が高いという方も、家で135/85mmHgを超えた場合は、医療機関を受診しましょう。健診の結果、高血圧症や糖尿病が強く疑われる方には、電話や家庭訪問で受診状況を確認する場合があります。



対象・応募資格 日時・期間 場所 内容 定員・募集人数
費用 講師 持ち物・提出書類 申込・申請 その他 問合せ先

市民病院 市民公開講座・ふれあいイベント

地域の皆さんと交流し、市民病院についての理解を深めていただくため、市民公開講座とふれあいイベントを同日に開催します。ぜひお越しください。

時 10月29日(土)

場 市民病院

問 市民病院管理課職員担当 (☎56・3171)

市民公開講座

時 午後1時30分～2時30分

場 市民病院講堂(2階)

テーマ 知っておきたい耳鼻科の話

演題 めまい

定 150人(先着順)

¥ 無料



講 市民病院耳鼻咽喉科部長 田中宏明

他 事前申し込みは不要

ふれあいイベント

ちびっこ白衣・看護師体験

対 小学生以下のお子さん

時 午前10時～正午

場 整形外科外来(1階)

内 白衣や看護師のユニフォームを試着します。カメラを持参して、記念写真を撮ってみませんか。



健康よろず相談

対 どなたでも

時 午後3時～5時

場 内科外来前(1階)

内 血圧・血糖・骨密度・血管推定年齢・インボディ(体の水分・筋肉・脂肪などの量やバランス)の測定、乳がん触診体験コーナー、医師などによる健康相談など

他 インボディ測定は人数制限がありますが、市民公開講座に参加する測定希望者には、先着順で整理券を配ります。

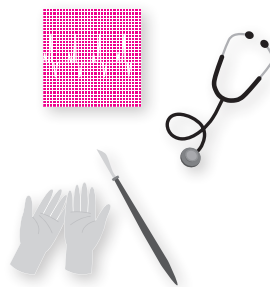
模擬体験コーナー

対 小学4年生以上の方

時 午前10時～正午

場 リハビリテーション室(1階)

内 心電図やエコー、手術用メスなどの医療機器に実際に触れることができます。



救急関連展示

時 午前10時～午後5時

場 総合受付前(1階)

内 救急隊とDMAT隊(医師、看護師、業務調整員で構成され、災害発生直後の被災地で医療を行うチーム)に関する資料を展示します。

病院食体験

対 どなたでも

時 正午～午後1時30分

場 ベーカリーレストラン「ローズ」(1階)

内 実際に入院患者へ提供している病院食を食べることができます。

定 36人(先着順)

¥ 350円(材料費)

他 会場ではパンの特売も行います。

2016きらまつり

お笑い芸人「キンタロー。」のステージやキャラクターショー、青空市場、物産展、餅投げ、こども広場など、さまざまなイベントを行います。

時11月12日(土)・13日(日) 午前9時～午後4時40分
※終了時間は前後することがあります。お笑いステージは13日(日)午後2時45分開始

場コミュニティ公園
※名鉄上横須賀駅から徒歩約10分

他臨時駐車場から無料シャトルバスを運行します。

※臨時駐車場とシャトルバスについて、詳しくはお問い合わせください。市観光協会ホームページからも確認できます。

問きらまつり実行委員会 (☎32・1141/西尾みなみ商工会内)、商工観光課観光担当 (☎65・2170)



キンタロー。

新春市民文芸の作品を募集

「新春」をテーマにした文芸作品を募集します。

対市内在住の方

募集作品 ▶川柳部門 (選者＝西尾文化協会西尾川柳会) …新年雑詠、1人3句以内 ▶俳句部門 (選者＝安楽岡寛氏) …新春当季雑詠、1人3句以内 ▶短歌部門 (選者＝斎藤すみ子氏) …新春雑詠、1人3首以内

賞 入賞者には記念品を贈呈し、作品を広報にしお29年1月1日号に掲載します。

申10月31日(月) (当日消印有効) までに、はがきに必要事項を記入の上、秘書課「新春市民文芸○○部門」係 (〒445-8501住所不要) へ。

必要事項

▶表面…出品者の郵便番号・住所・氏名 (ふりがな)・電話番号

▶裏面…作品

※1枚のはがきで、3句または3首応募できます。

他①作品は新作で、未発表のものに限ります。②氏名は本名を記載してください。③便せんなど、はがき以外での応募はご遠慮ください。

問秘書課広報担当 (☎65・2159)

はがきの記入方法

< 表面 >

< 裏面 >

52	445-8501	● ● ●
● 氏名 (ふりがな)	● 住所	● 郵便番号
● 電話番号	● 西尾市役所秘書課	● 「新春市民文芸○○部門」係
		※3句または3首まで ※この面には住所・氏名など 記載しない

川と海のクリーン大作戦

～やろまいか 郷土の川や海岸を
みんなでクリーンアップ～

矢作川堤防と海岸の清掃を行います。どなたでも参加できますので、直接会場にお越しください。

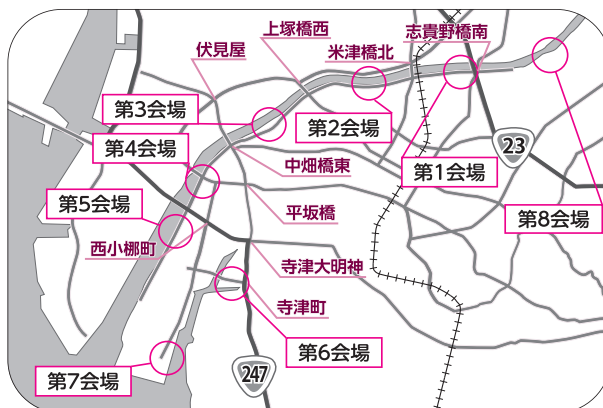
時10月23日(日) 午前8時～10時

※雨天中止

場右図のとおり

他軍手を配布します。

問河川港湾課河川担当 (☎65・2151)



消防団観閲式



消防団の消防力を市民に披露し、消防団員の士気、規律の向上を図るため、消防団観閲式を開催します。自身の仕事の傍ら、地域のために努力する消防団員の勇姿を、ぜひご覧ください。

時10月23日(日) 午後1時30分

※小雨決行

場坂田球場

内規律厳正な部隊訓練、ポンプ車・小型ポンプを使った消防操法、消防車8台での放水訓練、徒歩・車両部隊による分列行進など

問市消防本部総務課消防担当 (☎56・6250)

※当日の開催確認は、市消防署本署 (☎56・2110) へ。

市立看護専門学校 29年度社会人入学試験

受験資格 次の条件を全て満たす方

- ①大学入学資格を有する方
- ②29年4月1日現在満23歳以上で、3年以上の社会人経験（主婦を含む）をしている、または見込みのある方
- ③合格した場合、必ず入学する方

時11月13日(日) 午前9時

場市立看護専門学校

定推薦入学者と合わせて20人程度

試験科目 国語（古典を除く。小論文的要素を含む）、面接

提出書類 ①写真（縦5cm×横4cm、正面・上半身・脱帽したもの）を貼付した入学願書と受験票

②出身高等学校の卒業証明書

③1万円（受験料）分のゆうちょ銀行の普通為替

④住所・氏名を記入し、簡易書留郵送料392円分の切手を貼付した長形3号の封筒（郵送で出願する場合のみ）

※入学願書と受験票は同校に用意。同校ホームページからもダウンロードできます。

申時10月11日(火)～24日(月) 午前9時～午後5時

※土・日曜日を除く。郵送の場合は当日消印有効

申提出書類を直接または簡易書留で市立看護専門学校（〒445-0074戸ヶ崎町広美109-1）へ。

合格発表日 11月21日(月)

※本人に通知するとともに、同校ホームページに合格者の受験番号を掲載します。

問市立看護専門学校庶務担当 (☎54・8800)

来春入園の保育園私的契約児を募集

保育園の定員に余裕がある園に限り「入園基準に該当しない児童（私的契約児）」の入園申し込みを受け付けます。

対29年4月1日現在3歳以上のお子さん

申込日時 ▶幡豆地区の保育園…10月25日(火) 午前9時～正午
▶吉良地区の保育園…10月25日(火) 午後1時30分～4時
▶一色地区の保育園…10月26日(水) 午前9時～正午

※各地区の指定日時で都合が悪い方は、他の地区の指定日時でも申し込みめます。

第1次締め切り 10月26日(水)

※それ以降も受け付けますが、希望する園に入園できない場合があります。

申込場所 市役所多目的室（1階）

入園申込書配布方法 10月3日(月)から、子ども課または各支所住民担当で配布します。

※10月17日(月)からは、一色・吉良・幡豆地区の各保育園でも配布。ただし、土・日曜日を除く。

入園可能な園の問合せ先 10月19日(水)から、各支所住民担当へ。

※10月18日(火)以前の問い合わせは受け付けません。

問子ども課入園担当 (☎65・2110)

広報にしお・市ホームページに掲載する広告を募集

広報にしおの毎月1日号や市ホームページに掲載する有料広告を募集しています。店舗や会社のPRのため、掲載を希望する方はご応募ください。

申 申込書と広告原稿を市指定広告代理店（株）エムアイシーグループ／☎56・5111／道光寺町）へ。申し込みは随時受け付けます。申込書・広告申込の手引きは、秘書課と同代理店に用意。市ホームページからもダウンロードできます。

他 詳しくは、広告申込の手引きをご覧ください。お問い合わせください。

問 秘書課広報担当（☎65・2159）



掲載場所	掲載料	各月募集枠	規格
市ホームページのトップページ	1枠あたり10,000円（1か月）	20枠	縦60ピクセル×横150ピクセル。4KB以下のGIFまたはJPEG形式の静止画
広報にしおの裏表紙	1枠あたり250,000円	1枠	縦29.6cm×横19.5cm。カラー刷
広報にしおのお知らせコーナー	1枠あたり17,000円	20枠	縦4.8cm×横5.5cm。1色刷 2枠または3枠連結可

第21回ふれあいウォーク 中山道をみんなで歩こう 妻籠～馬籠

対 市内在住または在勤の方とその家族

日時・集合場所 11月12日(土)

▶市役所水道庁舎南側駐車場…午前7時30分出発

※午後5時30分帰着予定。雨天決行

内 妻籠宿（長野県南木曾町）から馬籠宿（岐阜県中津川市）まで、約8.5km歩きます。

定 90人（先着順）

※家族を除き、1グループでの申し込みは4人まで。

¥ 4,000円

申 10月23日(日)～29日(土)午前9時～午後8時30分に、申込書を直接総合体育館へ。申込書は総合体育館とコミュニティ公園に用意

※月曜日を除く。10月23日(日)午前9時～正午は、コミュニティ公園でも受け付けます。

他 ①小学生以下のお子さんが参加する場合は保護者が同伴してください。

②バスの配車・座席は主催者が決めます。

問 スポーツ課振興担当（☎54・0002／総合体育館内）

武者行列と火縄銃実演



西尾小学校マーチングバンド部の演奏とともに、西尾藩鉄砲衆の甲冑武者や西尾幼稚園の園児手作りの甲冑武者隊の行列が、文化会館から歴史公園まで練り歩きます。歴史公園では、西尾藩鉄砲衆が火縄銃の実演を披露します。

時内 10月8日(土) ▶武者行列とマーチングバンド…午前10時30分 ▶火縄銃実演…午前11時

場 歴史公園二之丸広場

他 雨天の場合は火縄銃の実演のみ行います。

問 文化振興課庶務担当（☎56・6660／岩瀬文庫内）

介護予防サポーター養成講座

自らの介護予防を実践し、地域の介護予防活動に参加していただける方を募集します。

市内在住で全7回に参加でき、講座終了後に市が行う介護予防事業に協力できる方

講座日時など 下表のとおり

定20人（先着順）

¥無料

申問10月7日(金)～26日(水)に、直接または電話で長寿課 地域支援事業担当（☎65・2120）へ。

回	科目	日時	場所	講師
1	オリエンテーション 介護保険・介護予防とは	10月31日(月) 午後2時～3時30分	市役所 22A B会議室（2階）	長寿課職員
2	口腔機能向上について	11月7日(月) 午後2時～3時30分	市役所 22A B会議室（2階）	歯科衛生士 三浦宣子氏
3	介護予防と食生活	11月21日(月) 午後2時～3時30分	市役所 22A B会議室（2階）	管理栄養士 石川きよ子氏
4	運動器機能向上について	12月2日(金) 午後2時～3時30分	市役所 53A B C会議室（5階）	アップビート 健康運動指導員 都築二三氏
5	運動器機能向上について	12月9日(金) 午後2時～3時30分	市役所 22A B会議室（2階）	アップビート 健康運動指導員 都築二三氏
6	認知症について	12月22日(木) 午後2時～3時30分	市役所 22A B会議室（2階）	認知症キャラバンメイト
7	まとめ 交流会	29年1月12日(木) 午後2時～3時30分	市役所 53A B C会議室（5階）	長寿課職員

成年後見制度をご活用ください

●成年後見制度って何？

認知症や知的・精神障害などの理由により、判断能力が不十分な方が社会的に不利益を被らないように、本人の権利を守る代理人を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

成年後見制度には、判断能力のある人が判断能力の低下に備え、あらかじめ代理人を決めておく「任意後見制度」と、家庭裁判所へ申し立てを行い、判断能力が不十分な人の代理人を選任する「法定後見制度」があります。

●どんな支援をしてもらえるの？

- ・財産管理…預貯金の管理、税金・光熱費の支払い、不動産の管理、遺産分割など
- ・身上監護…介護や福祉サービス利用の手続き、施設入退所時の手続き・費用の支払い、医療機関の受診に関する手続きなど

●手続きの費用はどのくらい？

必要書類・印紙代に約1～2万円、判断能力の鑑定

料に約5～10万円かかります。成年後見人などの報酬額は、家庭裁判所が決めます。

●こんなときにご活用ください

- ・認知症の親を悪徳訪問販売の被害から守りたい
- ・身寄りがないので、もしもの時は信頼できる人に財産を管理してほしい
- ・自分が死んだ後、障害を持つ子どもの生活や財産を守りたい

西尾市成年後見センター

成年後見制度の内容や利用方法などは、西尾市成年後見センターにご相談ください。

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く。

場問 総合福祉センター1階（☎56・5900／市社会福祉協議会内）

問 福祉課自立支援担当（☎65・2115）

長寿課高齢者福祉担当（☎65・2121）