みんなをつなぐ情報誌

2023
（令和5年）
No.1528
5

広報 にしお NISHIO

1953-2023 70th 想史創相 NISHIO

楽しもう！
老い先〝長い〟人生を

特集
はつらつシニア！

特集

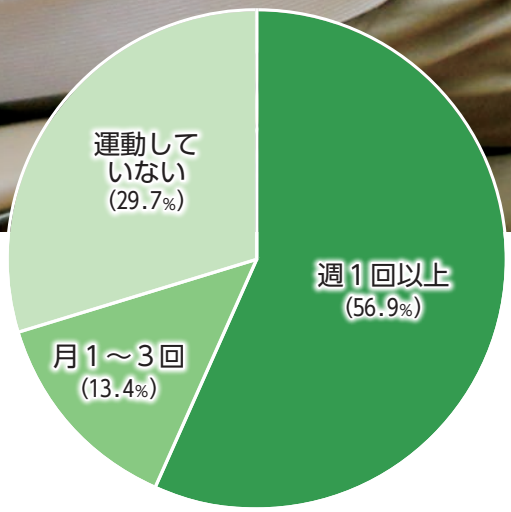
はつらつシニア！

今、気軽に運動を楽しむ高齢者が増えています。
自分のできる範囲でちょっとずつ、仲間と一緒に楽しみながら、
あなたも今日から、はつらつシニア！

問長寿課（☎65・2120）

西尾市内の高齢者がスポーツを行う頻度は、年々増加しています。4年度の調査では、60歳以上の約57%が、週1回は運動をしていると回答しています。一方で、全く運動しないという人は30%近くもいて、運動習慣がある人とない人で二極化しています。

適度な運動は、腰痛や膝痛の改善だけでなく、認知症の予防にもつながります。「運動を始めたい」と思っていながら、あと一歩が踏み出せないあなた。ちょっとずつで大丈夫。楽しみながら「はつらつシニア」生活を始めてみませんか。



高齢者(60歳以上)がスポーツを行う頻度
(4年度市政世論調査)

運動を習慣化しよう！

厚生労働省は、1日40分の運動を勧めています（健康づくりのための身体活動基準２０１３）。しかし、いきなり40分の運動はなかなか難しいもの。まずは、**今より10分だけ多く**体を動かすことから始めてみましょう。

本格的に運動するのも効果的ですが、過度な運動はけがや持病の悪化などにつながり、健康を損なうことがあるので注意が必要です。最初は日常生活の中で**簡単な運動を習慣化する**ことが大切。まずは、自分のできる範囲で、無理なく続けられる運動を探してみましょう。一人だとおっくうでも、家族や仲間と一緒に運動すると楽しさが増し、地域とのつながりを持つ機会にもなります。

長寿課
服部 敦士 主事

ステップ 1
運動を始める
できる範囲で大丈夫！
適度に体を動かします。

ステップ 2
続けて習慣に
運動の習慣が付けば、
けがや持病の悪化予防に
つながります。

ステップ 3
みんなで楽しむ
仲間と一緒に運動する
ことで、交流する
楽しみが増えます。

運動を習慣化するこつ

運動を習慣化するためには、無理せず少しずつ始めることが大切です。次のポイントを意識すると習慣化しやすくなります。

1. 簡単な運動を積み重ねる
散歩に出掛けたり、テレビを見ながらストレッチしたりする。

2. 結果を目に見える形で残す
歩数計などを携帯し、歩数や歩いた時間の記録を残す。

3. 約束事と結び付ける
講座や教室などに申し込んで、運動の予定をつくる。

4. 自分を褒める
運動をしたのは自分自身。少しでも運動できたら自分を褒める。

実践者の声

健康は自分で守る。家族に健康面で心配を掛けたくないと思い、近所の運動教室に通っています。

徒歩で買い物に行ったり、家では階段の上り下りをしたりと、積極的に体を動かしています。

佐藤 初子 さん　中村 直美 さん

気軽にできる！オススメの運動

ラジオ体操

多くの人が一度はやったことがあるラジオ体操は、運動の第一歩に最適。約400種類もの全身の筋肉をバランスよく刺激できます。

道の駅にしお岡ノ山 早朝ラジオ体操

対象　どなたでも
日時　毎日　①午前７時45分　②午前８時45分
場所　①道の駅にしお岡ノ山　②岡ノ山遊ぼっ茶広場

まずは一人で

健康遊具

ストレッチしたり、体のつぼを刺激したり、体を鍛えたりできる、健康づくりを目的とした大人向けの遊具です。伊藤１号公園や寺津シルバーパークなどに設置されています。

背筋を伸ばしたり、座りながら腰をひねったりと、自分の体調に合わせて運動できます。

コグニサイズ

コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせて行う新しい運動。国立長寿医療研究センターが認知症予防を目的に開発し、軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをします。（引用：国立長寿医療研究センター予防老年学研究部ウェブサイト）

西尾勤労会館 健康運動教室（コグニサイズ）

対象や日時などは17ページで確認できます。

仲間と一緒に

リアル野球盤

人と話す、歩く、打つ、点数計算で頭を使うなど、多くの介護予防の要素が含まれています。子どもや高齢者、障害者など、誰もが楽しめる運動として、老人会などで行われています。

リアル野球盤用具セットの無料貸出

対象　老人会など
申し込み　長寿課（☎65・2120）へ。

数え100歳の私も、現役プレーヤー！

浅岡 阪平 さん

健康寿命を伸ばす

日本人の平均寿命は、男性が約81歳、女性が約88歳で、日本は世界屈指の長寿国となっています。近年は、ただ長生きするだけでなく、健康で自立した生活ができる期間「健康寿命」が注目されています。

皆さんの健康寿命を少しでも伸ばしたいという思いから、市は介護予防に効果的な「西尾でララ体操」を制作。短時間でも安全に関節回りの筋肉をほぐしたり、鍛えたりできます。動きが簡単な「基本編」、大きく体を動かす「はつらつ編」、いすに座ったまま取り組める「いす編」の3種類のコースの中から、自分の体調に合わせて選べます。

YouTubeで体操を全て視聴できます！

市長寿課公式
YouTubeチャンネル

＼ やってみよう ララ体操！ ／

西尾でララ体操の振り付けの一部を紹介。
ララ体操に挑戦してみましょう！

散歩、体操、ストレッチ、エクササイズ。日々の生活に
少しだけ運動を取り入れて、あなたも今日から、はつらつシニア！

西尾でララ体操はここで体験できます

まちの体操教室

「運動が苦手」「一人では運動が続かない」という人は、自宅から歩いて通える公民館などで開催しているまちの体操教室に参加してみましょう。

対象　65歳以上
内容　西尾でララ体操やストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。
参加費　無料
申し込み　不要
その他　開催日時や会場は、担当地域の包括支援センターに問い合わせてください。市ウェブサイトでも確認できます。

市ウェブサイト

まちの体操教室 講師
吉田 敏子 さん

西尾でララ体操体験会

西尾でララ体操の作成者である伊藤敦子氏の実演や運動体験を行います。

日時　６月10日㈯　午後２時～４時
　　※午後１時40分から受け付け
場所　中央体育館
定員　150人（先着）
参加費　無料
持ち物　室内用運動靴
その他　参加賞あり。いすに座って体験可

発表グループ募集

体験会で体操を発表するグループを募集します。

定員　５組（先着／１組20人まで）
内容　５分以内で西尾でララ体操を披露
申し込み　５月８日㈪～25日㈭に、長寿課（☎65・2120）へ。

テレワークで短時間勤務をする子育て世代の方を募集

パソコンやタブレットを使い、自宅などで短時間勤務を行う子育て世代の方を募集します。働く意欲や能力があっても、長時間勤務や通勤などが難しい方の社会参加を後押しします。

対子育て世代で、各勤務先が定める方
勤務期間　7月1日㈯～12月28日㈭
勤務時間　週8時間程度（4時間×2日など）
選考方法　書類審査、面接
申5月26日㈮までに、市ウェブサイトから申し込み。
他自宅などにインターネット環境が必要
問商工振興課（☎65・2168）

市ウェブサイト

勤務先	対象	募集人数	勤務内容	賃金
ほっとスマイルハウス（大日メンテナンス株式会社）	動画・画像編集の経験がある方	1人	同社のSNSやウェブサイトに投稿するショート動画・画像の編集	時給1,100円
石崎製菓有限会社	パソコンの基本操作ができる方	2人	資料作成、会計ソフトのデータ抽出、オンライン会議への参加・議事録作成、電話転送対応	時給1,000円

納税コールセンターを開設

市が委託した民間事業者が、市税の納付忘れの通知・自主納付の呼び掛けの電話をします。その他、文書やショートメッセージサービス（SMS）で通知します。

時6月1日㈭から
業務時間　月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分
※夜間や土・日曜日、祝日に連絡する場合あり。
対象税目　市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税
納税コールセンターの電話番号　☎65・2444
問収納課（☎65・2130）

！振り込め詐欺などの不審な電話に注意

納税コールセンターからの電話で、還付金や現金自動預払機（ATM）の操作などを案内することは一切ありません。必ず「西尾市納税コールセンターの○○です」と名乗り、自主納付を呼び掛けます。不審な電話を受けた際は、すぐに通話を終え、収納課へ連絡してください。

夏休み自由研究応援講座
海を守るSDGsワークショップ

対小学4～6年生
時7月8日㈯　午後1時～2時30分
内環境団体の代表でラジオDJの空木マイカ氏と一緒に、海の豊かさを守るためにできることを考えます。
定30人（抽選）
¥500円
申5月12日㈮～26日㈮に、住所・氏名・学年・電話番号を市文化協会（✉nishio.bunka@gmail.com／文化会館内）へ。こくちーずプロでも申し込み可
他抽選結果は後日郵送で通知
場問文化交流センター（☎63・0130）

こくちーずプロ

SDGsシネマ上映リカレント講座

時①5月27日㈯　午後2時　②6月17日㈯　午前10時
③7月29日㈯　午後2時　④8月26日㈯　午後2時
⑤9月23日㈷　午後2時
※いずれも30分前開場
場子育て・多世代交流プラザ
内映画を見た後、人間環境大学講師の解説を聞き、SDGsへの理解を深めます。
テーマ　①プラスチックの海　②シード生命の糧
③コスタリカの奇跡　④もったいないキッチン
⑤ハーブ＆ドロシー　アートの森の小さな巨人
定各40人（先着）
¥▶大人…800円　▶中高生…500円
▶小学生以下…無料
申問5月6日㈯午前9時から、一色町公民館（☎72・3411）へ。Googleフォームでも申し込み可

Googleフォーム

西尾市青年国際ワークキャンプ派遣団１期生

活動報告

２月にワークキャンプを行った派遣団の概要や活動内容を紹介します。活動の様子や写真は、同派遣団Instagramで見られます。

問地域つながり課（☎65・2178）

西尾市青年国際ワークキャンプ Instagram

西尾市青年国際ワークキャンプ派遣団

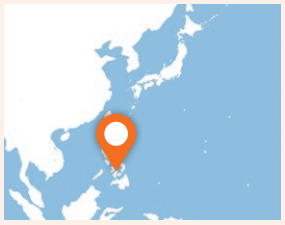
世界の地域課題に目を向け、現地の住民と活動する合宿型のボランティア（国際ワークキャンプ）に市内の青年を派遣。現地の方と交流・意見交換することで、将来の西尾市を担う、豊かな国際感覚を持った人材の育成を目指します。

●１期生の派遣情報

派遣期間　２月18日～27日

派遣先　フィリピン国セブ州バリリ市パンパン村

派遣人数　８人（市内在住の19～22歳）



主な活動内容

日本食を紹介

カレーライスやお好み焼き、巻き寿司などの日本食を振る舞いました。「Lami（おいしい）！」と言いながら笑顔で食べてくれました。

折り紙を体験

子どもたちと一緒に、紙飛行機や手裏剣作りに挑戦。オリジナルの折り方をする子もいて、豊かな発想力に驚きました。

空手を伝授

小学６年生の文化交流授業の一環で、クラス全員で練習。子どもたちは道着を着ると、うれしそうに目を輝かせていました。

その他にも、小学校での文化授業や農作業、縁日、運動会などを行いました。

派遣を終えて

石川 晴己 さん

子どもたちとはだしでバスケットボールをして泥だらけに。たくさん汚れたけど「まあいいか！」と思うことができ、忍耐力や楽観的な思考が身に付きました。

日本と違って、風呂やトイレ、通信環境のない生活。それでも現地のみんなが笑顔で生活しているのを見て「幸せって何だろう？」と考え直すきっかけになりました。

田中 美空 さん

岩瀬 駿祐 さん

石川 葵 さん

松井 紗花 さん

関角 都子 さん

山﨑 晴大 さん

石川 姫奈 さん

２期生を募集

対４月２日現在、18歳～29歳で、簡単な英会話ができる方

派遣期間　９月１日㈮～10日㈰

派遣先　ベトナム国ホアビン県マイチャウ町ブオック村

活動内容　子ども向け英会話やアクティビティの企画、トイレや給水タンクなどの建設

定10人程度

選考方法　書類審査、面接

面接日　６月５日㈪・６日㈫

¥約17万円（市の補助金10万円を引いた金額）

申問５月１日㈪～31日㈬に、申込書を地域つながり課（☎65・2178／FAX56・2175／✉kouryu@city.nishio.lg.jp）へ。申込書は同課または市ウェブサイトで入手可

他派遣後、市の多文化共生事業に協力していただきます。

西尾城皐月絵巻2023
プロジェクションマッピング

時５月12日㈮～14㈰　午後７時30分～９時30分
場歴史公園
内西尾城本丸丑寅櫓や鍮石門にデジタルアニメーションを投影します。
問観光文化振興課（☎65・2169）

おしろマルシェ

時５月12日㈮～14日㈰　午前10時～午後９時30分
※12日㈮は午後５時から
場二之丸広場
内西尾の抹茶を使用した限定商品の販売など

ほろ酔いコンサート

時５月13日㈯　1午後５時30分～６時　2午後７時30分～８時
※いずれも30分前からチケットを販売
場尚古荘
内地元出身のアーティスト・鈴木陽香氏と牧哲也氏によるジャズライブ
定15人（先着／全席自由）
¥1,000円
※軽食・ドリンク付き
他①雨天の場合、チケットは販売しません。販売の可否は当日午後１時以降にやらまいか人まちサポート（☎090・3830・9696）にお問い合わせください。②保護者１人につき未就学児１人まで同伴可

いいとこ にしお

初夏の西尾を彩る光

第41回 仁吉まつり

義理と人情に生きた幕末の侠客「吉良の仁吉」をしのんで行われる、人情味あふれる祭りです。周辺道路が歩行者天国となり、中高生のパフォーマンスなどさまざまなイベントが行われるほか、たくさんの飲食・物販店が出店します。
時６月４日㈰　午前９時～午後４時
場源徳寺、福泉寺とその周辺（吉良町）
他臨時駐車場あり。駐車台数に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。
問西尾みなみ商工会（☎32・1141／吉良町）、市商工振興課（☎65・2168）

対対象　時日時・期間　場場所　内内容　定定員
¥費用　持持ち物　申申込　他その他　問問合先

どなたでも参加できる、費用が無料、申し込み不要の場合、対象や金額、申込方法を記載していません

佐久島発

島の風だより

2つのおひるねハウス

右／2つのおひるねハウス（平成25年の様子）
左／ボランティアによる塗り替え作業

佐久島西港から黒壁集落を通り、林を抜けると見えてくる石垣（しがけ）海岸。美しい砂浜に視線を向けると、ひときわ存在感を放つ黒い立方体が見えます。それが、佐久島アートの代表格「おひるねハウス」です。

おひるねハウスは潮風で傷まないよう、黒壁集落の家屋のように表面をコールタールで塗装しています。毎年、ボランティアの手で塗り替えを行い、丁寧に手入れしていますが、それでも少しずつ傷んでいき、10年ほどで建て替えが必要になります。現在設置されているおひるねハウスは、実は2代目。初代は平成16年に設置され、25年にその役目を終えました。同年に設置された2代目も、そろそろ寿命を迎えます。そこで登場したのが、2代目の後を担う3代目おひるねハウス。4月15日にお披露目されたばかりの、出来たてホヤホヤです。

2つのおひるねハウスが砂浜に並ぶ、めったにお目にかかれない光景が見られるのは「ふたつのおひるねハウス2023」展開催期間の9月3日まで。作者の南川祐輝氏が「できるだけたくさんの方に、見たり触ったりして楽しんでほしい」と語る2つのおひるねハウス。直接見たことがないという方は、この機会にぜひ一度、足を運んでみてください。

おでかけ前にウェブサイトで最新情報をチェック

島の見どころや飲食店の情報、市営渡船の運行状況などを確認できます。

佐久島ウェブサイト

問佐久島振興課（☎72・9607／さくナビ内）

Boom!! AIRYBEES エアリービーズ

AIRYBEES BEE CHAMPION

2022-23 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN

最終結果は12チーム中６位
悔しさをばねに、さらなる高みへ Let's Boom!!

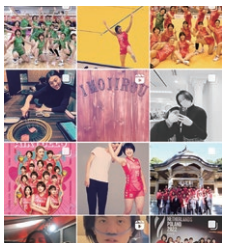
エアリービーズのレギュラーラウンド成績は19勝14敗で６位。たくさんの応援ありがとうございました！　次のシーズンでは優勝できるよう、これからもBoom!! と飛躍していきます。

× AIRYBEES

西尾市とエアリービーズは、ホームタウンパートナー協定を締結しています。

各選手のSNSアカウントを紹介。プレー以外の一面を知れば、もっとファンになること間違いなし！

＃2　横田 真未



Instagram

＃6　中元 南

催し

ミニトマト「赤美味（あかうま）」即売会

時 5月25日㈭　午前10時
※なくなり次第終了
場 市役所
内 地元産ミニトマト「赤美味」や100％トマトジュースを数量限定で販売
問 農水振興課（☎65・2135）

天体観望会

時 5月20日㈯、6月3日㈯
▼太陽観望会…午後2時～4時　▼夜間観望会…午後7時～8時30分
内 太陽の黒点やプロミネンス、月、火星、二重星などを観察
他 中学生以下は保護者同伴
場問 寺津ふれあいセンター（☎58・1177）

スタインウェイを弾いてみよう!!

対 小学生以上
時 5月19日㈮・20日㈯　午前9時30分～午後5時のうち90分間
※20日は午後3時30分まで
場 文化会館
内 世界三大ピアノのスタインウェイを舞台で弾きます。
定 各日5組（抽選）
¥ 1000円
申問 5月13日㈯までに、申込書を文化会館（☎54・5855／✉n-bunka@katch.ne.jp）へ。申込書は同館または各ふれあいセンター、同館ウェブサイトで入手可

ファミリーバドミントン

対 小学生以上
時 6月6日㈫・13日㈫・20日㈫・27日㈫　午後7時～9時
場 平坂小学校
¥ ▼高校生以上…1回100円　▼中学生以下…1回50円
問 スポーツ振興課（☎54・0002）

歴史講演会「どうする家康と西尾」

対 中学生以上
時 6月11日㈰　午後2時～3時30分
場 吉良図書館
内 新編西尾市史調査員が徳川家康と西尾の関わりを紹介
定 40人（先着）
申問 5月13日㈯から、直接吉良図書館（☎32・3400）へ。14日㈰からは電話でも申し込み可

元気いっぱい子ども司書養成講座

対 図書館の貸出カードを持っている小学5年生～中学生
時 6月25日㈰～9月3日㈰　全7回
内 司書の仕事を体験
定 15人（抽選）
申 5月27日㈯～6月4日㈰に、申込書を各図書館へ。申込書は各館または西尾市立図書館ウェブサイトで入手可
場問 西尾市立図書館（☎56・6200）

恐竜とあ・そ・ぼ ♪

対 小学生以下と保護者
時 6月10日㈯・11日㈰　午前9時～午後3時
内 恐竜フィギュアの色塗り体験など
定 各日50人（先着）
¥ 200円
場問 子育て・多世代交流プラザ（☎73・4487）

広告

西尾コンベンションホール
●1年前からご予約可
●申込は先着順です
株式会社西尾駅西開発
〒445-0852 愛知県西尾市花ノ木町4丁目64番地
TEL 0563-77-3887

スタッフ大募集中
介護福祉士　訪問看護師　デイ看護師
介護職員　住宅職員（清掃・雑務）
朝・夜のみ歓迎
家族同様の温かいおもてなし
高齢者にやさしい暮らしづくりを一緒に提供しませんか
0563-79-5557
0563-54-7555
株式会社 幸の森（さちもり）
〒445-0065
愛知県西尾市
城崎町4丁目26番地
https://www.sachi-mori.jp
広告

対対象　時日時・期間　場場所　内内容　定定員
¥費用　持持ち物　申申込　他その他　問問合先

どなたでも参加できる、費用が無料、申し込み不要の場合、対象や金額、申込方法を記載していません

ウオーキングスキルアップ講座

時5月25日㈭　午前9時30分～11時
場福地ふれあいセンター
内正しい歩き方や継続させるこつなどを学びます。
定25人(先着)
申問5月9日㈫～22日㈪に、西尾市保健センター（☎57・0661）へ。

きゅうりのキムチ作り

対18歳以上
時6月15日㈭　午前10時～正午
場吉良保健センター
内甘酒やジャムを使ったキムチ作り
定20人(先着)
¥600円
申問5月16日㈫～31日㈬に、西尾市保健センター（☎57・0661）へ。

健康は腸から！　腸に良い食事で免疫力をアップ

対18歳以上
時6月26日㈪　午前10時～午後0時30分
場総合福祉センター
内食生活改善クラブ員と一緒に、腸内環境を整える食事を作ります。
定20人(先着)
¥700円
申問5月17日㈬～6月12日㈪に、西尾市保健センター（☎57・0661）へ。

はず夢ウオーク「三ヶ根山あじさいフェスティバルコース」

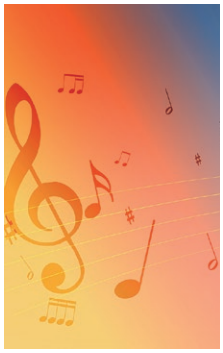
時6月17日㈯　午前8時30分～10時受け付け
※荒天中止
内名鉄西幡豆駅から三ヶ根山頂などを巡る約14キロメートルを歩きます。
問文化交流センター（☎63・0130）

ハーブdeワークショップ

対中学生以上
時6月4日㈰　午後2時～3時30分
場幡豆図書館
内ハーブに関する講話を聞き、ハーブを使ったリップクリームとせっけんを作ります。
定6人(先着)
申問5月13日㈯から、直接幡豆図書館（☎62・6588）へ。14日㈰からは電話でも申し込み可

市民リレーコンサート

対市内在住・在学・在勤の小学生以上で、楽器演奏の経験がある個人またはグループ
※1組5人まで
時6月24日㈯　午後1時30分～4時30分
場一色町公民館
内1組5分のステージ演奏をリレー形式でつなぎます。
定30人(組／先着)
¥1組500円
申問5月16日㈫～6月13日㈫に、申込書を一色町公民館（☎72・3411）へ。申込書は同館または一色地域文化広場ウェブサイトで入手可
他観覧可



夏の健康づくり教室

対市内在住・在勤の方
内▶子ども向け…ダンス、バレエ教室など
▶大人向け…ヨガ、エアロビクスなど
※料金など詳しくは、ホワイトウェイブ21ウェブサイトで確認可
1次申込(抽選)　5月16日㈫～26日㈮
※5月30日㈫に抽選結果を発表
2次申込(先着)　6月20日㈫～30日㈮
申各申込期間の午前9時～午後7時に、ホワイトウェイブ21へ。土・日曜日を除く。同館ウェブサイトでも申し込み可

ホワイトウェイブ21ウェブサイト

場問ホワイトウェイブ21(☎34・8222)

未経験者歓迎！（詳細は給与面談にて）
西尾市内で働こう　介護スタッフ大募集!!
勤務地　西尾市徳次町　西尾市西浅井町
広告
正社員　介護福祉士の場合　月給220,000円～
時間▶7:00～20:00内の8時間 ※夜勤16:00～翌9:30
休日▶月9日（シフト制）　資格▶初任者修了者以上、普通運転免許
夏季冬季休暇あり・昇給年1回・賞与年2回
夜勤専従パート　1勤務20,000～27,500円
※日給は宿泊の利用者様の人数によって変わります
時間▶16:00～翌9:30 ※休憩90分
まずはお気軽にお電話ください！
各種保険完備・通勤手当・車通勤OK・無料駐車場有
お子様がみえる方：お子様の体調が優れない場合は、自社運営の『病児保育』を利用し安心して働くことが出来ます!!
株式会社アクティード ☎080-3670-8207　つながらない場合 ☎0563-65-3374
介護施設&住宅型有料&訪問看護&保育園&配食サービス
住所／西尾市西浅井町道坂1-10　アクティード 西尾　検索　担当／クサカベ
スマホでQRチェック　求人専用窓口

健康・福祉

子どもの歯科健診とフッ素塗布

対 平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの方
時 6月4日(日) ▼西尾地区…午前10時～11時30分 ▼一色・吉良・幡豆地区…午前11時～正午
場問 西尾市保健センター（☎57・0661）

訪問型子育て支援「ホームスタート」

対 妊婦、乳幼児の保護者
内 子育て経験のあるボランティアが自宅を訪問。育児の悩みを聞いたり、一緒に家事をしたりします。
申 ホームスタートにしお（☎080・9880・9179／✉home.start.nishio@gmail.com）へ。
問 家庭児童支援課（☎65・2179）

子どもの障害などが気になる場合の早期教育相談

対 未就学児の保護者
時 7月31日(月)、8月4日(金) 午前9時30分～午後4時
場 西三河総合庁舎（岡崎市明大寺本町）
申問 6月30日(金)までに、学校教育課（☎65・2177）へ。

認知症介護家族交流会

対 認知症の家族を介護している方
時 5月24日(水) 午後1時30分～3時30分
場 市役所

新型コロナワクチン 誰でも自己負担なしで接種できます

●5年春開始接種（5月8日(月)～8月）
対 初回接種（1・2回目）が完了し、次の1～3のいずれかに該当する方
1 65歳以上
2 基礎疾患を有する5歳～64歳
3 医療・高齢者施設などの従事者
使用ワクチン　オミクロン株対応ワクチン

●5年秋開始接種（9月～12月）
対 初回接種（1・2回目）を完了した5歳以上
使用ワクチン　未定。決定次第、市ウェブサイトに掲載します。

◆共通事項
他 ①初回接種（生後6か月～4歳は3回目まで、5歳以上は2回目まで）は、6年3月31日まで接種可　②5歳～11歳のオミクロン株対応ワクチン接種は8月まで接種可　③接種券の発送など詳しくはコールセンター（☎32・0832）へ。
問 西尾市保健センター（☎57・0661）

糖尿病・高血圧のための栄養相談

対 次の①～③のいずれかに該当する方
①糖尿病または高血圧を治療中（透析治療を受けている方を除く）
②HbA1c値5・6％以上
③最高血圧140㎜Hg以上、または最低血圧90㎜Hg以上
時 6月5日(月) 午前9時30分～正午
場 西尾市保健センター
内 管理栄養士による相談（1人40分程度）
定 3人（先着）
申問 5月29日(月)までに、西尾市保健センター（☎57・0661）へ。
内 介護の悩みを話し合います。
問 長寿課（☎65・2120）

認知症サポーター養成講座

対 市内在住・在勤の方
時 5月29日(月) 午後1時30分～3時
場 市役所
定 30人（先着）
申問 5月8日(月)～25日(木)に、長寿課（☎65・2120）へ。
他 認知症サポーターの印「オレンジリング」を配布

熊丸みつ子さんと遊ぼう

対 未就園児と保護者
時 6月6日(火) 午前10時～11時30分
場 中央体育館
内 子育ての話や体を使った楽しい遊び
定 100組（先着）
申問 5月10日(水)～26日(金)午前9時30分～午後3時に、子育て支援センターくさの実（☎56・8311／くさの実保育園内）へ。土・日曜日を除く。

石のおかだや 広告
墓石
石のおかだや 検索
0120-54-2514
今川町馬捨場41-1（郵便局南400m）

相続・離婚・債務整理・交通事故の相談は初回無料 広告
その他、労働・企業法務・刑事事件応需
夜間・休日法律相談可
愛三西尾法律事務所
代表弁護士／井上洋一（愛知県弁護士会所属）
西尾駅西へ徒歩3分 TEL.0563-53-0220
西尾市桜木町3丁目51-3 林ビル2F 駐車場あり www.aisan-law.jp

うちの子「結婚」しないのかしら？ 広告
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
052-253-6636
結婚相談所 ムスベル 名古屋
ムスベル株式会社
名古屋市中区錦二丁目17-28 CK15伏見ビル6F

対対象　時日時・期間　場場所　内内容　定定員
¥費用　持持ち物　申申込　他その他　問問合先

どなたでも参加できる、費用が無料、申し込み不要の場合、対象や金額、申込方法を記載していません

ファミサポ講習会「小児看護の基礎知識」

対18歳以上
時6月28日㈬　午前9時30分～11時30分
場総合福祉センター
内子どもの病気の症状と対処方法などを学びます。
定30人（先着）
申問5月8日㈪～6月23日㈮に、ファミリー・サポート・センター（☎57・5007／✉famisapo@city.nishio.lg.jp）へ。
他生後6か月以上のお子さんの託児あり。6月20日㈫までに要予約

養育費に関する公正証書などの作成促進給付金

対ひとり親家庭
内5年4月以降に作成された養育費に関する公正証書などの作成費用を助成
給付金額　上限4万円
申問家庭児童支援課（☎65・2179）へ。

にしお特別支援学校の体育館が利用できます

対次の1～4の全てを満たす団体
1障害者手帳（種別不問）の所有者が含まれている　2成人の利用責任者が含まれている　3おおむね10人以上が所属　4全員が市内在住・在学・在勤しており、在住が7割以上
時土・日曜日、祝日　午後6時30分～9時
実施できる種目　バレーボール、ソフトバレーボール、バスケットボール、車いすバスケットボール、体操、ボッチャ、ドッジボール、フライングディスク
¥1時間310円（以後30分ごとに155円追加。総額の10円未満は切り捨て／空調代を含む）
申▶団体登録…申請書、障害者手帳の写しなどをスポーツ振興課へ。申請書などは同課または市ウェブサイトで入手可
▶予約…団体登録後、利用日の2か月前の月の24日～利用日の前月の19日に、総合体育館などで予約。あいち共同利用型施設予約システムで仮予約も可

問スポーツ振興課（☎54・0002）

風しん抗体検査と予防接種の費用を助成

●市の助成
対5年4月1日以降に検査・接種し、次のいずれかに該当する方
①妊娠を予定または希望する女性やその夫、同居の方
②妊娠中の女性の夫や同居の方
※風しんにかかったことがある方や、他の助成制度を利用した方を除く。予防接種の対象は、事前に抗体検査で抗体価が基準値以下であった方のみ
時6年3月29日㈮まで
助成額　▼抗体検査…上限3000円　▼予防接種…上限5000円
申抗体検査・予防接種を受けた後に、振込先が分かるもの・印鑑または本人確認書類・抗体検査結果・領収書・予診票の写し（予防接種者のみ）を、西尾市保健センターへ。

●県の助成
対妊娠を予定または希望する女性やその夫、同居の方
※妊娠中や出産経験のある方、風しんにかかったことがある方、風しん抗体検査・予防接種を受けたことがある方を除く。
時6年3月8日㈮まで
助成額　費用の全額
申抗体検査を受ける前に、西尾保健所（☎56・5241／寄住町）へ。

◆共通事項
問西尾市保健センター（☎57・0661）

献血

時6月4日㈰　午前10時～正午、午後1時30分～4時
場おしろタウン・シャオ
問福祉課（☎65・2114）

一日郊外学習

対ひとり親家庭の親子
時6月11日㈰　午前7時15分～午後6時
集合場所　市役所
行き先　長野県飯田市など
内さくらんぼ狩りやそば打ち体験など
定50人（抽選）
¥1人1000円
申問5月10日㈬～17日㈬午前9時～午後5時に、市社会福祉協議会（☎56・5900／総合福祉センター内）へ。土・日曜日を除く。

聞こえない人・聞こえにくい人へのサポート講座

対 パソコンで文字を入力できる方
※ノートパソコン（OSはWindows10以上）が必要
時 6月10日(土)・17日(土)・24日(土) 全3回 午後1時30分～3時30分
場 総合福祉センター
内 パソコン要約筆記の基礎を学びます。
定 10人(先着)
申問 5月10日(水)～31日(水)午前9時～午後5時に、市社会福祉協議会（☎56・5900／総合福祉センター内）へ。土・日曜日を除く。

ボランティア養成講座

●フードバンク
時 5月26日(金)、6月3日(土) 午後1時30分～3時30分
定 10人(抽選)
●子ども食堂
時 6月9日(金) 午後1時30分～3時30分、6月17日(土)または7月15日(土) 正午～午後4時
定 20人(抽選)
◆共通事項
場 総合福祉センター
内 講義、ボランティア体験
申問 5月10日(水)～22日(月)午前9時～午後5時に、市社会福祉協議会（☎56・5900／総合福祉センター内）へ。土・日曜日を除く。

シルバーカード調査

対 5年度中に74歳以上になる在宅の1人暮らしの方または74歳以上のみの世帯の方。要支援・要介護認定を受けている方を除く。
時 5月中旬～8月末
内 民生委員が、自宅を訪問または電話し、居住実態や緊急連絡先などを確認します。
問 長寿課（☎65・2121）

募集

夏休み児童クラブの利用者

対 保護者や同居の親族が就労などで保育できない小学生
時 7月21日(金)～8月31日(木)
保育時間 午前7時30分～午後6時30分の間で、保護者などの就労状況に応じて必要な時間
※午前7時30分～8時は早朝保育、午後6時～6時30分は延長保育
¥ 期間を通じて1万4500円
※おやつ代が期間を通じて1500円、早朝保育料が月額500円、延長保育料が月額500円別途必要
申時 5月15日(月)～6月2日(金)
申 申請書と就労証明書などを子育て支援課または各児童クラブへ。申請書は5月15日(月)から同課または各クラブと市ウェブサイトで入手可。電子申請・届出システムでも申し込み可（就労証明書、申立書などの証明書類が必要）
他 ①就労や家庭、定員の状況により入会できない場合や希望に添えない場合あり。②冬休み以降の長期休暇の利用は、その都度募集 ③中央児童クラブでは申請書を配布・受け付けしません。
問 子育て支援課（☎65・2108）

電子申請・届出システム

市営住宅の入居者

●下町住宅(下町)
間取りなど 5階、3DK、水洗
家賃 1万5200円～2万9800円
●埋畑住宅(吉良町荻原)
間取りなど 3階、3DK、水洗
家賃 2万4800円～4万8800円
●木田住宅(吉良町木田)
間取りなど 平屋、2K、水洗
家賃 4200円～8300円
◆共通事項
募集戸数 各1戸
申問 5月9日(火)～15日(月)に、建築課（☎65・2146）へ。

8020達成者

対 昭和19年3月31日以前生まれの方で、自分の歯を20本以上お持ちの方。過去に表彰された方を除く。
応募方法 5月31日(水)までに、西尾市歯科医師会加入の歯科医院で歯科健診を受け、主治医の推薦を受けてください。
問 西尾市保健センター（☎57・0661）

市街化調整区域の土地利用・売買にはさまざまな法的制限があります
広告
農地転用 建築許可
売買 賃貸 相続
調整区域・農地のことなら経験と実績の
正海行政書士事務所（ショウカイ）
西尾市住崎四丁目106番地 行政書士 正海 浩
私たちも相談しました！
ご相談はお気軽に
0563-54-7707

あなたの「自分史」、「個人史」作りませんか？
広告
文章や写真はあるけど、
どうやって作ったらよいかわからない！
そんなお悩みをお持ちの方は、
ぜひ一度ご相談ください。

MIC GROUP 株式会社エムアイシーグループ
〒445-0811 西尾市道光寺町東縄65
TEL (0563) 56-5111
FAX (0563) 56-5166
Webサイト：https://www.micg.co.jp/

対対象　時日時・期間　場場所　内内容　定定員
¥費用　持持ち物　申申込　他その他　問問合先

どなたでも参加できる、費用が無料、申し込み不要の場合、対象や金額、申込方法を記載していません

西尾勤労会館　夏期教室

対市内在住・在学・在勤で、各教室の定める方。⑦は年長児～小学３年生、⑪は50歳以上

申問５月16日㈫～６月15日㈭に、西尾勤労会館（☎59・1100）へ。

対象	番号	教室名	日時など	定員（抽選）	参加費
園児	①	すこやかキッズ運動教室（水曜クラス）	７月５日～９月20日の毎回水曜日　全９回　午後５時～６時	16人	6,300円
	②	すこやかキッズ運動教室（木曜クラス）	７月６日～９月21日の毎回木曜日　全９回　午後５時～６時	16人	6,300円
	③	すこやかキッズ運動教室（土曜クラス）	７月１日～９月９日の毎回土曜日　全８回　午前９時15分～10時15分	16人	5,600円
	④	キッズバレエ教室	７月７日～９月８日の毎回金曜日　全８回　午後５時～５時30分	20人	4,000円
小学生	⑤	すこやかキッズ運動教室（水曜クラス）	７月５日～９月20日の毎回水曜日　全９回　午後６時15分～７時15分	20人	6,300円
	⑥	すこやかキッズ運動教室（木曜クラス）	７月６日～９月21日の毎回木曜日　全９回　午後６時15分～７時15分	20人	6,300円
	⑦	キッズエアロダンス	７月５日～９月13日の毎回水曜日　全10回　午後６時～６時45分	10人	5,500円
	⑧	すこやかキッズ運動教室（土曜クラス）	７月１日～９月９日の毎回土曜日　全８回　午前10時30分～11時30分	20人	5,600円
高校生以上	⑨	初めてのエアロビクス教室	７月４日～９月12日の毎回火曜日　全８回　午前９時30分～10時15分	10人	4,400円
	⑩	昼ヨガ教室	７月４日～９月26日の毎回火曜日　全９回　午前11時～正午	30人	5,940円
	⑪	健康運動教室（コグニサイズ）	７月４日～９月12日の毎回火曜日　全８回　午後１時～２時	10人	4,400円
	⑫	初めての筋トレ＆身体ほぐし	７月４日～９月12日の毎回火曜日　全８回　午後２時15分～３時15分	10人	5,280円
	⑬	初めてのペン字教室	７月５日～９月20日の毎回水曜日　全８回　午前10時30分～11時30分	10人	5,280円
	⑭	中級エアロビクス教室	７月５日～９月13日の毎回水曜日　全10回　午後７時30分～８時30分	10人	6,600円
	⑮	初めてのフラダンス教室	７月14日～９月29日の毎回金曜日　全８回　午前９時15分～10時15分	10人	5,280円
	⑯	初めてのバレエ教室	７月14日～９月29日の毎回金曜日　全８回　午前11時～正午	20人	5,280円
	⑰	初級エアロビクス	７月14日～９月８日の毎回金曜日　全８回　午後６時30分～７時20分	10人	5,280円
	⑱	夜ヨガ教室	７月７日～９月22日の毎回金曜日　全10回　午後７時30分～８時30分	30人	6,600円

その他

「人権擁護委員の日」特設相談所

時①６月１日㈭　②６月２日㈮　午後１時30分～４時

場①総合福祉センター、一色支所、幡豆いきいきセンター　②吉良支所

問名古屋法務局西尾支局（☎57・2622／熊味町）、市民課（☎65・2198）

にしお特別支援学校説明会・体験入学

対６年度に小・中学校、義務教育学校、高校に入学予定で、知的発達に遅れがあるまたは肢体が不自由なお子さんと保護者

●説明会

時▼小学部…５月31日㈬
▼中学部…６月２日㈮
▼高等部…６月１日㈭

●体験入学（小学部）

時７月25日㈫

◆共通事項

場にしお特別支援学校

申問学校教育課（☎65・2177）へ。

未経験者歓迎！（詳細は給与面談にて）
西尾市内で働こう　介護スタッフ大募集!!
勤務地　西尾市徳次町　西尾市西浅井町
広告
パートタイマー　介護福祉士の場合
時給　1,300円　土日1,400円
7:00~8:00/17:00以降　1,500円　土日1,600円
時間▶１日4h～週３回 ※応相談　資格▶初任者修了者以上、普通運転免許
送迎スタッフ　短時間勤務
時給 8:00~10:00/15:00~17:00　990円　土日1,090円
まずはお気軽にお電話ください！
資格▶普通運転免許
各種保険完備・通勤手当・車通勤OK・無料駐車場有
お子様がみえる方：お子様の体調が優れない場合は、自社運営の『病児保育』を利用し安心して働くことが出来ます!!
スマホでQRチェック　求人専用窓口
株式会社アクティード　☎080-3670-8207　つながらない場合 ☎0563-65-3374
介護施設&住宅型有料&訪問看護&保育園&配食サービス
住所／西尾市西浅井町道坂1-10　アクティード 西尾　検索　担当／クサカベ

ごみ処理施設を開場（ごみ散乱防止市民行動週間）

時 6月3日㈯・4日㈰　午前8時30分～正午、午後1時～4時
場 クリーンセンター、平原地区一般廃棄物最終処分場
内 家庭系ごみを100キログラムまで無料で持ち込み可
問 ごみ減量課（☎34・8113）

給付型奨学金（高校生）

対 次の①～⑤の全てに該当する方
①市内在住
②高等学校などに在学
③成績優秀（4年度の学年末の成績が5段階評価でおおむね3・2以上）で品行方正
④経済的理由で修学が困難
⑤他の奨学金を受給していない（貸与型を除く）
内 能力があるにもかかわらず、経済的理由で修学が困難な方に奨学金を支給します。
定 100人（選考）
奨学金の額 月額9000円
※返還不要
提出書類 申請書、学校長の推薦書、成績証明書、家庭状況調書、同一世帯内で所得のある方全員の所得証明書、世帯全員の住民票の写し
申問 6月1日㈭～30日㈮に、提出書類を教育庶務課（☎65・2172）へ。募集要項と提出書類は同課または市ウェブサイトで入手可

市ウェブサイト

軽自動車税（種別割）を減免

対 4月1日現在、障害者手帳をお持ちの方
※福祉タクシーチケットの利用者は対象外。障害の程度や使用目的により対象外の場合あり。
申問 5月31日㈬までに、自動車運転免許証・車検証・障害者手帳を税務課（☎65・2125）へ。生計同一証明書や常時介護証明書が必要な場合あり。
他 ①障害者1人につき1台（普通自動車を含む）まで。
②「構造が専ら身体障害者などが利用するためのもの」に該当する軽自動車も対象となる場合あり。③すでに減免を受けて、申請内容に変更がある場合は再申請が必要

NPO法人設立の相談と補助金の支給

●相談
時 毎週火～日曜日　午前9時～午後5時
場 問 アクティにしお（☎56・3923／FAX53・0230／✉saposen@katch.ne.jp）へ。
●補助金の支給
対 市内に主たる事業所があり、今後も市内で活動するNPO法人
補助対象経費 法人設立登記の日の1年前から設立登記の日までに支出した経費。人件費、食糧費、交通費を除く。
補助金額 全額（上限10万円）
申問 申請書と関係書類を地域つながり課（☎65・2178）へ。申請書は同課または市ウェブサイトで入手可

市ウェブサイト

訂正 集団健診の会場

広報にしお5月号の折り込みチラシ「令和5年度西尾市各種健診のご案内」の8ページ表の表題に誤りがありました。正しくは次のとおりです。おわびして訂正します。

令和5年度西尾市各種健診のご案内

誤

上半期			
月	日	曜	集団健診会場
10	1	日	西尾市保健センター【午前のみ】
⋮	⋮	⋮	⋮

正

下半期			
月	日	曜	集団健診会場
10	1	日	西尾市保健センター【午前のみ】
⋮	⋮	⋮	⋮

問▶保険年金課国民健康保険担当（☎65・2103）、後期高齢者医療担当（☎65・2105）
▶西尾市保健センター（☎57・0661）

図書館通信

問 西尾市立図書館（☎56・6200）
吉良図書館（☎32・3400）
一色学びの館（☎72・3880）
幡豆図書館（☎62・6588）

5月の休館日
全館共通　月曜日
西尾市立図書館のみ　18日㈭

図書館ウェブサイト　にしお電子図書館

おすすめ新刊

江戸の女子旅 旅はみじかし歩けよ乙女
［著］谷釜尋徳／晃洋書房

「女子旅の時代」といえるほど女性が活発に旅行を楽しんでいた江戸時代。当時の旅の服装やルート、グルメなど、楽しい女子旅の世界を紹介

市民相談

全て無料。先着順。相談日が祝日の場合は、原則休み

	相談内容	場所・日時	予約・問合先
生活	市の苦情対応への行政評価委員相談	▶市役所…５月15日㈪、６月５日㈪　午後１時30分～３時	秘書政策課（☎65・2155／要予約）
生活	国の手続きなどへの苦情	▶市役所…６月９日㈮　午前10時～正午	市民課（☎65・2198）
生活	弁護士の法律相談	▶幡豆支所…６月１日㈭　▶寺津ふれあいセンター…６月３日㈯　▶市役所…６月13日㈫・27日㈫　▶一色支所…６月15日㈭　▶吉良支所…６月22日㈭　午後１時30分～４時	市民課（☎65・2198／要予約。５月16日㈫から）
生活	行政書士の書類作成相談（相続など）	▶一色支所…５月17日㈬　午後１時30分～３時30分	市民課（☎65・2198）
生活	司法書士の法律相談	▶市役所…６月９日㈮　午後１時30分～４時	市民課（☎65・2198／要予約。５月16日㈫から）
生活	登記（土地の売買・相続など）	▶市役所…６月14日㈬　午後１時～４時	市民課（☎65・2198／要予約。５月16日㈫から）
生活	人権（いじめ、虐待、セクハラなど）	▶吉良支所…６月２日㈮　▶一色支所…６月９日㈮　▶幡豆いきいきセンター…６月16日㈮　▶総合福祉センター…６月17日㈯　午後１時30分～４時	市民課（☎65・2198）
生活	出張年金相談（厚生・国民年金）	▶市役所…６月８日㈭・22日㈭　▶吉良支所…６月15日㈭　午前10時～正午、午後１時～４時	保険年金課（☎65・2104／要予約。５月19日㈮から）
生活	夜間・休日納税相談	▶市役所…５月11日㈭　午後５時15分～８時、５月28日㈰　午前８時30分～正午	収納課（☎65・2129）
生活	内職（内職の紹介、事業所登録）	▶総合福祉センター…毎週金曜日　午前10時～午後３時	福祉課（☎65・2114）
生活	消費生活（悪質商法、多重債務問題など）	▶消費生活センター（市役所会議棟内）…毎週月～金曜日　午前９時～午後４時　※当日相談の受け付けは午後３時30分まで。電話相談可	同センター（☎65・2161／予約優先）
商工	労働（労働条件、解雇、賃金など）	▶市役所…５月16日㈫　午後１時～４時	商工振興課（☎65・2168／要予約。前日正午まで）
商工	創業	▶市役所…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時	商工振興課（☎65・2168）
商工	若者（15歳～49歳）の就職	▶市役所…５月10日㈬・24日㈬　午後１時30分～４時30分　▶吉良支所…５月26日㈮　午前10時～午後３時	商工振興課（☎65・2168／予約優先）
福祉	障害者への虐待	▶市役所…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時	福祉課（☎65・2117）
福祉	精神障害者とその家族の困りごと	▶地域活動支援センターめだか工房（矢曽根町）…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時　※水曜日は正午まで	同工房（☎54・6775）
福祉	身体障害者とその家族の困りごと	▶総合福祉センター…毎月第１・４月曜日　午前９時～正午	福祉課（☎65・2113）
福祉	結婚相手の紹介 ※上半身・全身各１枚の写真と500円が必要	▶総合福祉センター…毎週火曜日と毎月第１・３日曜日　午後１時～３時	市社会福祉協議会（☎56・5900／同センター内）
子育て	児童・生徒（いじめ、不登校など）	▶教育支援センター（中央ふれあいセンター内／一色町公民館内）…毎週月～金曜日　午前９時～午後４時	同センター（中央☎57・0555／一色☎73・4572）
子育て	未就学児の育児（育児不安や育児の困りごと）	▶子育て支援センターやつおもて（八ツ面保育園内）…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時	同センター（☎57・2602）
子育て	児童虐待（子どもの発達や育児の困りごと）	▶市役所…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時　※電話相談可	家庭児童支援課（☎56・3113）
子育て	ひとり親家庭（ひとり親の自立に関すること）	▶市役所…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時	家庭児童支援課（☎65・2179）
子育て	児童（児童の性格、家族関係、学校生活など）	▶市役所…毎週月～金曜日　午前９時～午後４時　※電話相談可	家庭児童支援課（☎56・0324）
その他	DV（配偶者や交際相手などからの暴力）	▶市役所…毎週月～金曜日　午前８時30分～午後５時	家庭児童支援課（☎56・3113）
その他	健康（一般、栄養、歯科）	▶西尾市保健センター…６月15日㈭　午前９時30分～11時10分　※電話相談可。医師の相談は10時から	同センター（☎57・0661／要予約）
その他	子ども・若者（不登校、ひきこもり、就労など）	▶コンパス（中央ふれあいセンター内）…毎週火～土曜日　午前10時～午後７時　※電話・LINEで相談可	コンパス（☎65・5200／LINE「@234fqhwc」）
その他	外国人相談（ベトナム語通訳、ポルトガル語通訳、14言語のテレビ電話通訳）	日にち　市役所が開いている日／時間　▶ベトナム語…８：30～17：00　▶ポルトガル語…９：00～13：00／内容　生活で困っていることを相談できます。担当の窓口を案内します。／場所・問い合わせ先　市役所２階　地域つながり課（電話0563・65・2383）	

※西尾警察署「住民コーナー☎57・0110」や名古屋法務局西尾支局「人権相談☎57・2622（毎週水・木曜日午前10時～午後４時）」、西三河県民生活プラザ「法律相談☎0564・27・0800（第２水曜日午後２時～３時／要予約）」もご利用ください。

おうちde給食

ポークビーンズ

材料(4人前)

ニンジン…中１／２本
タマネギ…大１／２個
ジャガイモ…中２個
パセリ…少々
豚肉…80g
サラダ油…少々
コンソメ…小さじ１
水煮大豆…160g
砂糖…小さじ１と１／２
A［トマトケチャップ…大さじ５
　トマトピューレ…大さじ２
　ウスターソース…小さじ１］
塩こしょう…少々

❶ニンジンを１㎝角に、タマネギとジャガイモを1.5㎝角に切る。パセリをみじん切りにする。
❷一口大に切った豚肉を、サラダ油を熱した鍋に入れて炒める。
❸ニンジンとタマネギを加え、しんなりするまで炒める。
❹材料にかぶるくらいの水とコンソメを加え、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
❺ジャガイモ、大豆、砂糖を加える。ジャガイモに串がすっと入るくらいの硬さになったら、Ａを入れてさらに煮る。
❻塩こしょうで味を調えて、パセリを散らして完成

POINT
「畑の肉」と言われる、植物性タンパク質の豊富な大豆をたっぷり使います。ひよこ豆やインゲン豆などを加えてもおいしくできます。

Catlog Pocketアプリで「西尾市　給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード
おうちde給食
過去のレシピを公開中
iOS　Android

\Kids/ キッズアルバム

筬島 航己（こうき） ちゃん
令和３年５月生まれ
（楠村町）
笑顔がすてきな航ちゃん。にいにたちと仲良く、元気に育ってね！

大澤 楓真（ふうま） ちゃん
令和３年８月生まれ
（一色町）
いつも元気いっぱい楓真！　これからもすくすく育ってね(^^)

平元 深月（みつき） ちゃん
令和２年10月生まれ
（吉良町）
いつも笑顔をありがとう！　元気で健やかに大きくなってね。

車田 衡汰（こうた） ちゃん
令和３年５月生まれ
（吉良町）
食べるの大好き衡汰くん！　モリモリ食べて大きくなってね！

服部 帆夏（ほのか） ちゃん
令和２年８月生まれ
（新渡場町）
かわいい笑顔のほのちゃん。これからもすてきな笑顔でね！

平家 侑弥（うみ） ちゃん
令和２年７月生まれ
（桜町）
うみくん、みんなに優しく元気にすくすく育ってね！

石川 尚（なお） ちゃん
令和２年10月生まれ
（米津町）
たくさん笑ってたくさん食べて大きくなってね！

兼子 柚輝（ゆずき） ちゃん
令和２年７月生まれ
（吉良町）
2人のお兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい大きく育ってね！

6月 June

すこやかナビ

対対象　時日時　受受付時間　場場所
内内容　定定員　申申込　他その他

問西尾市保健センター（☎57・0661）

健診・予防接種　対象者には日時を指定して個別に通知します。日程など詳しくは、市ウェブサイトで確認できます。

暴風警報などが、事業実施日の午前８時の時点で発令中の場合、午前の事業は中止。午前11時の時点で発令中の場合、午後の事業は中止。代替日などはお問い合わせください。

乳幼児など

※西尾地区は西尾市保健センター、一色・吉良・幡豆地区は吉良保健センターが会場です。

相談	対象	西尾地区	一色・吉良・幡豆地区	内容・持ち物など
おめでとう相談	生後４か月まで	時９日㈮・27日㈫ 受午前９時30分～10時50分	時14日㈬ 受午前９時30分～10時50分	内授乳・育児の相談、測定など 申西尾市保健センターへ。
助産師相談	妊婦、産後６か月までの産婦	時９日㈮・27日㈫ 受午前９時30分～10時50分	時14日㈬ 受午前９時30分～10時50分	内出産や授乳、育児などの相談 申西尾市保健センターへ。
育児相談	乳幼児	時15日㈭ 受午前９時30分～10時40分 ※医師の相談は10時から	時14日㈬ 受午前９時30分～10時40分	内乳幼児の発達などの相談 申西尾市保健センターへ。
オンライン育児相談（ZOOM）	妊婦、乳幼児	時６日㈫・13日㈫・20日㈫・27日㈫ 受①午前９時　②午前10時　③午前11時		内出産や乳幼児の発達などの相談 定各１人（先着） 申市ウェブサイトで申し込み。
離乳食もぐもぐ教室	令和４年11月生まれ	時２日㈮・16日㈮ 受午前９時30分～９時45分	時22日㈭ 受午前９時30分～９時45分	内離乳食と歯の話 申第２子以降は、西尾市保健センターへ。
さくらんぼクラブ	多胎児の親子、多胎妊娠中の妊婦	時13日㈫ 受午前９時45分～10時 場西尾市保健センター		内親同士の交流、育児相談など 申不要

妊婦

相談	対象	日時・場所など	内容・持ち物など
母子健康手帳の交付と妊婦相談	妊婦	時月～金曜日 ※祝日を除く。 受午前８時30分～11時30分。都合が悪い場合はお問い合わせください。 場西尾市保健センター	内母子健康手帳の交付と妊娠中の相談 持妊娠届出書、マイナンバーカード（通知カードと本人確認できる書類でも可）、妊婦本人の振込先口座が確認できるものの写し（通帳表紙の見開きページ） 他①代理人の場合は委任状が必要　②プレママ祝い金支給は妊婦本人との面談が必要
プレママ相談	妊娠８か月頃の妊婦	時月～金曜日　午前９時30分～11時30分 ※祝日を除く。 場西尾市保健センター	内妊娠・出産の相談 持母子健康手帳 申妊娠７か月頃に送付したアンケートに回答後、必要な方のみ面談を実施（要予約）
マタニティクラス	妊婦	時１日㈭ 受午前９時40分～９時55分 場西尾市保健センター	内産後のママのこころとからだ、絵本の楽しみ方 定（先着）　①対面…12人　②オンライン…５人 申時①５月２日㈫から　②５月２日㈫～５月24日㈬ 申西尾市保健センターへ。
パパママ教室	妊娠６～９か月の初産婦とその夫	時10日㈯ 受①午前９時10分～９時25分 ②午前９時30分～９時45分 場西尾市保健センター	内講習（妊娠中・育児の話、夫婦の役割）、体験実習（もく浴・世話）など 定16組（先着） 申５月25日㈭から、西尾市保健センターへ。

のびのび子育て

ちびっこ集まれ

児童館で思いっきり楽しもう

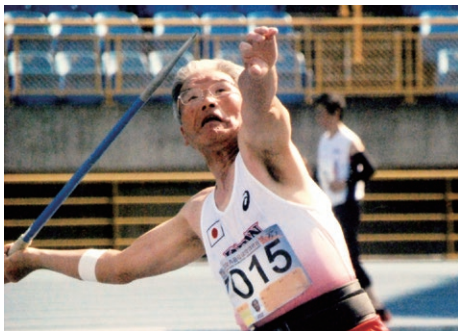
中央・吉良・幡豆の各児童館と一色児童センターでは、毎月「ちびっこ集まれ」を開催しています。リズム遊びや楽器遊び、お話会、制作遊びなど、楽しい内容がいっぱい。身体測定や手形取りなどで、お子さんの成長を記録することもできます。

乳幼児と保護者は、誰でも参加できます。詳しくは、各児童館に設置している「児童館だより」をご覧ください。市ウェブサイトでも閲覧できます。

問子育て支援課（☎65・2108）

市ウェブサイト

にしお's Culture
カルチャー



世界大会やアジア大会で活躍。ユニフォームの胸に日の丸が輝く

大会を通じてたくさんの仲間と出会えることが楽しみの一つ

マスターズ陸上で優勝

外山 修さん

チャレンジが新たな道をつくる

人生100年時代。長生きするなら、いつまでも元気に、健康でいたいと願う方が多いのではないでしょうか。「長生きするだけでは物足りない。目標に向かって日々自分を奮い立たせている」と力強く話してくれたのは、国内外のマスターズ陸上の大会で活躍する外山修さん(平坂町)です。元年のアジア大会では、砲丸投・やり投・ハンマー投の投てき3種目で優勝するなど、78歳になった現在も第一線で存在感を示し続けています。

西尾中学校2年生の時に陸上競技を始めた外山さんは、走幅跳や短距離走を経験した後、体の大きさを生かそうと大学時代に投てきに転向。大学を卒業し教員となった後も競技を続け、国体にも出場しました。30代になって仕事が忙しくなり競技を中断したものの、60歳の時に友人に勧められ、健康づくりの一環として競技を再開。18歳以上であれば誰でも参加できるマスターズ陸上に挑戦するようになりました。これまでに150以上の大会で400以上の種目に出場し、170回以上も優勝を果たしています。また、70歳~74歳の砲丸投と重量投(いずれも室内)では日本記録を保持。「良い記録が出て、良い順位ならもちろんうれしいけど、大会で日本中、世界中の仲間と出会えることも楽しみ」と外山さん。今後は200大会、500種目に出場することが目標だそうです。

体力を維持するためには「継続することと、筋力を保つことが必要」と語る外山さんは、週3回の練習と週1回の筋力トレーニングを欠かしません。また、バランスの良い食事を心掛け、不足しがちな栄養素はサプリメントで補給して、健康な体を作っています。何より肝心なのは「けがをしないこと」。無理し過ぎないことが、長く競技を続けられる秘訣(ひけつ)です。

「大会に参加するためには家族の理解が不可欠。妻の支えがないと続けられない」と優しく微笑む外山さん。「周りの人たちがいてこそ、自分が存在できる。少しでも、生まれ育った地域に貢献したい」と、母校の西尾高校や市内の中学校で陸上競技を指導しています。また、長年にわたって保護司を務めるなど、競技以外の活動も精力的に行い、地域に貢献しています。

「チャレンジが新たな道をつくる。何でもいいので、目標を持って挑戦することが大切」。情熱と前向きな気持ちが、元気と健康の源です。

(金原拓矢)

熱画像直視装置を駆使し
迅速に消火

消防NOW

問市消防本部消防総務課（☎56・6250）

火災現場では、激しい煙や炎などの影響でたった５センチメートル先も見えないときがあります。そんなときも、効率的に消火・救命を行うための消防士の頼もしい味方が「熱画像直視装置」です。

室内の様子を瞬時に把握

昨年10月に導入した熱画像直視装置は、煙や炎などの影響で目視では確認できない**室内の状況を、温度で把握する**ことができます。

取り残された人を見つけて救出できるだけでなく、熱源（出火元）を見つけ出して放水することで、**迅速に消火**することができます。また、必要な部分に効率的に放水できるため、建物の損害も減らせます。

人の形もくっきりと画面に映る

人の経験と判断も大切

熱画像直視装置は、主に**指揮調査隊**の隊員が使用します。指揮調査隊は、災害現場で活動する全ての隊を指揮・統括する**災害現場の司令塔**といえる重要な役割を担っています。

熱画像直視装置の導入で消火活動は大きく変わりました。しかし、機器だけに頼るのは危険です。「**火災は生き物**」と言われるように、刻々と変わる状況の中では、消防士自身の経験や判断が非常に重要。市民の安全・安心を守るために、消防士たちは日々懸命に訓練に励んでいます。

指揮調査隊
池田 友哉 消防士

文化財ニュース

問岩瀬文庫（☎56・2459）

西尾城大手門

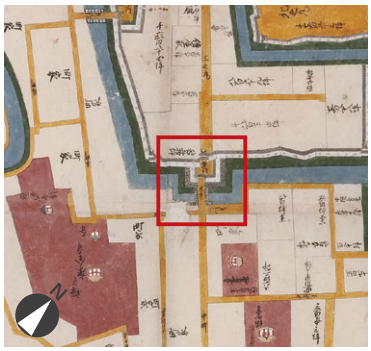
岩瀬文庫学芸員
浅岡 優

大手門とは、城の表玄関にあたる門のことです。城内で最も重要な門のため、堅固で立派な門が建てられていました。

西尾城の大手門（資料によっては大手黒門とも記されています）は、現在の幸町の交差点付近に位置し、藩主や上級藩士が居住した西尾城内と城下町とを区切っていました。大手門は三之丸北側の堀へと凸状に突き出した六間（一間は約1・8メートル）四方の外枡形門（図参照）で、２つの門を石垣で囲んでいました。城下側の一之門は薬医門、城内側の二之門は２階建ての櫓門で、直線上に並べるのでなく、位置を少しずらすことで城内を見通せない構造になっていました。交差点南側のやや曲がった道は、当時の面影を今に伝えています。また、大手門前の広場は多くの人が行き交う城下町の中心的な場所で、高札場（藩からのお触れを掲示する場所）が設けられていました。

大手門は明治時代に取り壊され、堀も埋められてしまいましたが、地中に埋まっている遺構を調べるための発掘調査を、今年の秋に行う予定です。その成果を基に、大手門跡を城下町の史跡巡りの拠点となるように整備します。ご期待ください。

大手門があった場所。南側の道は奥に向かってやや曲がっている



西尾城図。赤枠の中心が大手門

Special Moment in Nishio

Instagramで「#にしがま線」のハッシュタグを付けて
投稿された市内の写真を紹介します。

投稿 @mick184oyaji

青と緑が輝くまちに、赤いラインが走る。
そこにあるのは、未来に残したい風景

Nishio Gamagori Line

にしがま線は、
今日も走る

にしがま線の魅力が伝わる写真を投稿しています。

にしがま線は、今日も走る
Instagram

在宅当番医 かかりつけ医以外の医療機関にかかる際は、事前に電話で症状などを相談　**診療時間** 午前９時～正午、午後１時～５時

5月	３日㈷	工藤眼科クリニック	亀沢町	☎75・3753
	４日㈷	整形外科 陽だまりの森クリニック	寺津五丁目	☎55・2122
	５日㈷	みどりまち心療内科	緑町３丁目	☎54・0010
	７日㈰	宍戸整形外科	塩町	☎56・8177
	14日㈰	かとう皮フ科	徳次町下十五夜	☎54・9900
5月	21日㈰	西村皮フ科	今川町下落	☎54・1239
	28日㈰	小野田整形外科クリニック	丁田町上ノ切	☎54・3022
6月	４日㈰	山尾病院	桜木町５丁目	☎56・8511
	11日㈰	山田産婦人科	若松町	☎56・3245
	18日㈰	清耳鼻咽喉科	新渡場町	☎65・5540

column 市長コラム

節目の年、決意新たに 市制70周年を迎えて

想史創相（そうしそうあい）

市制70周年のメインテーマ「想史創相」は、創作四字熟語です。込めた意味は、歴史を回想（想史）し、市民の皆さんと共に未来を創る（創相）。温故知新に近いですが「市民の皆さんと共にまちづくりをしたい」という思いを前面に出したもので、70年の節目を飾るにふさわしい言葉だと思っています。

今までの感謝を込めて

5月28日㈰に開催予定の記念式典と記念講演会には、約4000人もの方から参加申し込みをいただきました。抽選に当たった方は会場で、はずれてしまった方はライブ配信で、記念式典などを楽しんでもらえればと思います。中でも、元プロ野球選手の岩瀬仁紀氏の市民栄誉賞表彰や斎藤佑樹氏の講演は、多くの方の記憶に刻まれるものになるだろうと、期待に胸が躍ります。

今回の記念式典では、市民の皆さんに今までの感謝を伝え、これから西尾市が進む道筋を示したいと考えています。西尾市が市制70周年を迎えられるのは、今昔問わず、市民の皆さんのおかげです。先人たちへの感謝の意を表し、西尾市の未来を皆さんと共有したいと考えています。

記念事業で盛り上げる

5年度は記念式典を始め、さまざまな記念事業を予定しています。その中でも特に期待しているのは、6年1月に東海テレビで放送を予定しているエリアドラマです。現時点で詳細を明かすことはできませんが、たくさんの方に笑顔をお届けできるのではないかと、ワクワクしています。また、市主催の事業以外にも、市民の皆さんの手で「市制70周年」の冠を付けたイベントなどが開催されます。にしお未来創造ビジョンで目指す「共創」が進んでいることを実感し、うれしく感じています。

「西尾市で良かった」のため

記念事業などを通じて、市制70周年の機運を高めつつ、皆さんに「西尾市に住んで良かった」と感じてもらいたいと考えています。ワクワクする未来を、皆で手を取り合って、共に創っていきましょう。

西尾市長 中村 健

✚ 休日診療案内

救急医療情報センター ☎54・1133

24時間対応で、受診可能な医療機関を紹介します。

小児救急電話相談 ☎＃8000 ☎052・962・9900

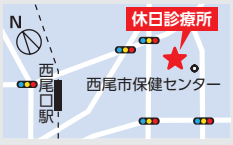
夜間に、お子さんの急病の相談に応じます。

受付日時

毎日午後7時～翌朝午前8時

西尾市休日診療所 ☎55・0800

診療日　日曜日、祝日、年末年始
場　所　熊味町小松島12（西尾市保健センター西隣）
持ち物　健康保険証、医療費受給者証、診療費など



内科・小児科

受付時間
午前8時45分～11時30分、午後1時～4時30分

診療時間
午前9時～正午、午後1時～5時

歯科

受付時間
午前8時45分～11時30分

診療時間
午前9時～正午

まちのニュース

3/18・19 ホーム最終戦で熱戦を披露
デンソーエアリービーズ ホームゲーム

デンソーエアリービーズのホームゲームが総合体育館で行われました。初戦の久光スプリングス戦は流れをつかみきれず敗れましたが、翌日の日立Astemoリヴァーレ戦では粘り強い守備からの速い攻撃で勝利。観客の声援を受けたチームは、最後まで諦めないプレーを見せました。

3/1 「火の用心」の掛け声響く
防火パレード

春期全国火災予防運動に合わせて、恵保育園児による防火パレードが行われました。園児たちは拍子木を打ち鳴らし、「火の用心」の掛け声を発しながら行進。目的地のドラッグストアでは、来店者に「火の用心、お願いします」と声を掛け、火災予防の啓発品を配布しました。

3/12 徳川家康ゆかりの地を巡る
にしがまシーサイドウオーク

名鉄西尾・蒲郡線（にしがま線）の利用促進イベント「にしがまシーサイドウオーク」が開催されました。西幡豆駅を出発した参加者は、徳川家康ゆかりの寺部城跡（寺部町）などで歴史に思いをはせつつ、今も昔も変わらずきらめく三河湾の海岸線沿いを思い思いのペースで歩きました。

3/21 キャッチネットワーク開局30周年記念連携イベント
チームラボ お絵かきタウン＆ペーパークラフト

チームラボ　お絵かきタウン＆ペーパークラフトが５月14日㈰まで岩瀬文庫で開催されています。初日は多くの家族連れなどが来場し、自分の描いた自動車などの絵が動き回る不思議な世界を体感したり、描いた絵のペーパークラフトを作ったりして楽しんでいました。

広報クイズ

Q 「コグニション」と「エクササイズ」を合わせた、認知症を予防する運動のことを何という？

①カスタマイズ
②ジャストサイズ
③コグニサイズ

ヒント
５ページを
ご覧ください。

クイズ正解者の中から３人（抽選）に、「『赤美味』ミニトマトジュース」をプレゼント

申 ５月20日㈯までに、電子申請・届出システムで申し込み。

電子申請・届出システム

◆４月号の答え　③ベトナム

追加写真あり ここをタッチ

このマークが付いている記事は、Catalog Pocketアプリで追加写真を見られます。右のコードからダウンロードしてください。

3/25 西尾市初のプロ棋士が誕生
柵木幹太新四段 将棋指導会

追加写真あり ここをタッチ

柵木 幹太 四段

平成10年生まれの25歳。平坂町出身。小学校入学前に将棋を始め、５年生の時に奨励会入り。地元平坂の街並みが好きで「散歩すると心が落ち着く」とのこと。

4月に将棋のプロ棋士となった柵木幹太さんの将棋指導会が、子育て・多世代交流プラザで行われました。柵木さんは小学生や地元関係者らを相手に12面指しの指導対局を実施。プロ入りを祝う声に対し「ずっと応援してくれた地元の方々の期待に応えられてうれしい。これからより一層頑張りたい」と語っていました。

3/25・26 西尾の魅力がズラリ
にしおイズム写真展

街並みや風景など、西尾の魅力を写真や動画で発信する「にしおイズム」。講座などに参加した市民約500人が、自ら撮影した写真をパネルで展示する写真展を名鉄西尾駅東歩行者連絡通路で開催しました。自分が撮った写真を見つけた参加者は、得意げに紹介していました。

3/28 カラフルなすし作りに初挑戦
やすっしーの手毬（てまり）すし教室

追加写真あり ここをタッチ

やすっしーの手毬すし教室が子育て・多世代交流プラザで開催され、小学３～６年生の８人が参加しました。参加者は、すし職人の講師の説明を聞き、手毬すし作りに初挑戦。アレンジしながら作ったカラフルなすしを見て「家族でお花見に行きたい」と、楽しそうに話していました。

News of Nishio

編集後記

独創的で分かりづらい。そんなアートの世界から、分かりやすさを追求する広報の世界へ。文化振興担当を離れ、４月から広報担当になりましたが、携わる仕事の質の違いに戸惑っていました。でも、取材先で出会う方たちからさまざまな話を聞くうちに、広報担当でもアートと同じように多様性を楽しめると気付きました。広報の探求は、始まったばかりです。（濱本綾子）

cover

広報にしお No.1528

健康遊具で運動するはつらつシニアを撮影。「ゆっくりペダルをこぐと太ももに効くんだ」と爽やかな笑顔で教えてくれました。

市の人口

	4月1日現在	前月比
男性	86,272人	＋59人
女性	83,956人	－19人
計	170,228人	＋40人
世帯数	67,391世帯	+251世帯

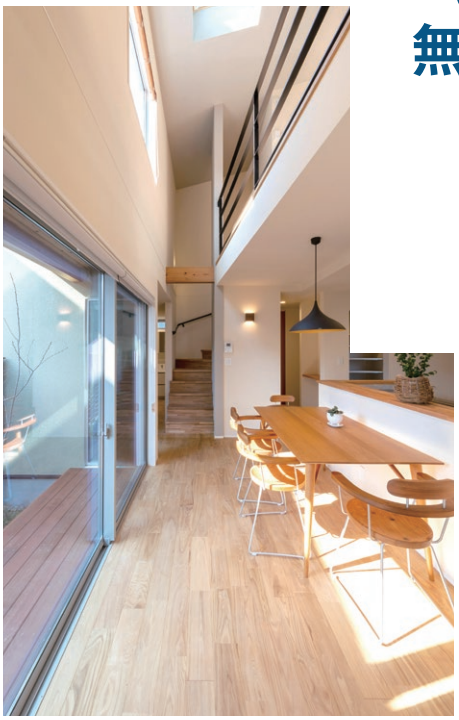
広報にしお NISHIO
vol. 1528
5月号(2023年)
発行 西尾市／編集 広報広聴課
〒445-8501 愛知県西尾市寄住町下田22番地
☎0563・56・2111（代表）
市ウェブサイト

広告

ほぼ毎日

無料相談会やってます。

どんな夢がありますか？
設計士と間取り・デザイン
資金の事などを
相談してみませんか？



酒井設計室
SAKAI ARCHITECT DESIGN

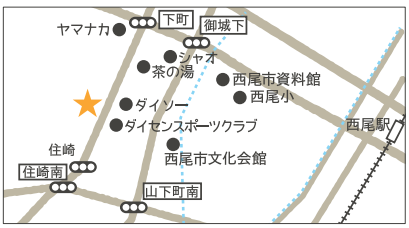
一級建築士事務所／建設業／宅地建物取引／行政書士
株式会社 酒井設計室

まずは『無料相談会の予約をしたいのですが…』とお電話ください。

キッズスペースがあり、小さいお子様連れも、お気軽に。

☎0563-54-0163
酒井設計室 検索 www.sakaisekkeisit u.co.jp

西尾オープンスタジオ



〒445-0877 西尾市山下町東八幡山 102-4

広告の内容は市が推奨するものではありません。