

みんなの未来にわくわくを

雪にも負けず、北風にも負けず、
伝統野菜が今日も育っています。



特集

甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜
くわなのなばな

甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜

くわなのなばな



みえの伝統野菜にも登録されているなばな。実は桑名市長島地区が発祥地なんです。柔らかくクセのない味わいは、さまざまな料理に活用できます。一足早い春の訪れを感じてみませんか。

問 この記事については秘書広報課(☎24-1492 FAX 24-1119)

話を聞いたのは



JAみえきた
長島営農センター
伊藤 大洲さん

青果物の販売を担当。どんな野菜を栽培すればよいかなど、栽培指導なども行っています。

極的に食べてほしい野菜です。効果などが期待できます。大人も子どもも、積極的に食べてほしい野菜です。

実は、花を食べる「菜の花」は和種、茎と葉を食べる「なばな」は洋種と、品種自体が別物。葉と茎を食べるなばなは全国で1440トン(令和2年)、そのうち三重県は417トンと全国ナンバーワンの収穫量となっています。なばなにはビタミンCが多く含まれており、その中でも特に、ビタミンCが豊富です。他にも抗酸化作用のあるβ-カロテンなど多くの栄養素を含み、免疫力アップや美肌効果、がん予防、老化を防ぐ効果などが期待できます。大人も子どもも、積極的に食べてほしい野菜です。

桑名で食べるなばなといえ、花をつける前の茎と葉っぱ



保存時は三重なばなの袋のまま

「三重なばな」の袋は鮮度保持効果がある袋なので、そのまま野菜室へ。

ビタミンCが豊富!

ただし熱には弱いので、ゆでる時はサッと短時間で。

茎の切り口が乾いていないものを選びましょう!

袋の底を見て、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

- 02 キラリ★くわな人 ワールドレポート
- 03 特集 甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜 くわなのなばな
- 08 資源物、ごみの分け方・出し方
- 10 がん検診のインターネット先行予約を開始
- 12 さくらまつり
- 13 市政 Topics
- 14 子育て広場 図書館・六華苑・博物館
- 16 メディカルニュース くわな防災教室

- 17 かんたん旨レシピ みんなの掲示板
- 18 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 20 くわなINFO
- 28 無料相談
- 29 ゼロカーボンシティ 取りくみレポート 市長まちなか探索
- 30 HAPPY BIRTHDAY 桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

長島でとれた三重の伝統野菜「なばな」。この日のほ場は雪景色。冬の澄んだ空の下、青々としたなばなが力強く育っています。



キラリ★くわな人

ワールドレポート

世界をまたにかけて活躍している、桑名市出身者に各国の様子を教えてくださいました。



ウイルクープコーポレーション代表
台湾在住
馬岡 孝行さん

企業の駐在員として1980年代から台湾との縁が始まった馬岡さんは、高校時代に名古屋から桑名に転入。中国の北京や広州、香港などへの赴任生活を経て、台湾に現地法人社長として再赴任。その後2007年に台北でビジネスコンサルタントとして起業。独立後も「台湾三重県人会」の会長としても日台交流の橋渡し役を務められています。「台湾は東日本大震災の時に多額の寄付を日本に寄せて下さった事も含めて、たいへん高い親日度を感じます」歴史的に日本統治

治50年という時代もあり、その面影や郷愁を建築や文化、風習に感じる人も少なくないようです」と馬岡さん。日本語を理解する人や、「嘘をつかない」「他人を思いやる」などを「日本精神」と言っている人が多くいることにも驚いたそうです。台湾は観光地としても人気。「世界4大美術館に数えられる故宮博物院に加え、「フカヒレ・アワビコース」から「屋台グルメ」まで多様な食文化が有名です。春から夏にかけてはマンゴーやライチなどのトロピカルフルーツも旬を迎える人気の季節です」とのこと。ぜひ、台湾の魅力を現地で発見してください。



馬岡さんが住む台北の街並み

なばなの魅力とは？



丹羽守仁さん(右)と
そのご家族

親子3代でなばな栽培に奮闘中

毎年2000箱のなばなを出荷する丹羽家では、ご主人の守仁さんを中心に、家族みんながなばな栽培に携わっています。公務員だった守仁さんは、早期退職を機に、お母さんがやっていたなばな栽培の手伝いをスタートさせました。お母さんは1965年ごろからなばなを育てているそう。当時は電車に乗って、名古屋の市場へ出荷に行っていたそうです。

守仁さんは家業を継いだものの、なばな栽培に関する知識は皆無でした。「今でも母が先生です」と話すように、栽培に関する知識を逐一教わり、また栽培日誌をつけて翌年に生かすなど、毎年工夫しながらなばな栽培を続けてきました。なばなは決められた茎の長さになってから収穫すると、新しい芽が脇から生えてきます。そのため1シーズンに3〜4回ほど収穫作業が必要。現在は守仁さん夫妻とお母さんで収穫作業を行っています。

寒空の下、1日中畑で作業を行うのはなかなか大変。そのせいもあり、なばな生産者は年々減っているのが課題です。ですが、出荷作業を時折手伝っている娘さんは「なばな栽培を続けていきたい」と話します。「小さいころ、周り是一片の緑で、なばな畑が広がっていました。あの景色が懐かしい」。桑名の伝統を守るために、それぞれができることを考える必要があります。

なばなができるまで

種まき(播種)



9月ごろになると、種まきをスタート。約1cm間隔でまいていきます。

苗づくり(育苗)



密集して苗が伸びてきます。間引きしながら苗を育てます。

植え付け(定植)



10月ごろになると、よい苗を選んで植え付けます。畝を高くして水はけを良くします。

摘芯



本葉が15枚程度になったら下の葉10〜12枚を残して上部を切り落とします。

収穫



11月ごろから1回目の収穫。なばなナイフを使い、手作業で収穫していきます。

出荷



160g以上のなばなをそろえて指定の小袋に入れ、集荷場へ。3月ごろまで続きます。



三重県園芸品目ブランド化協議会に聞く

三重なばなのブランド力とは？

いつでも安定しておいしいなばなを全国各地へお届け

三重県で収穫されるなばなは、平成元年からブランド化が進められています。「新鮮で色の濃いもの」「切り口は水平に切る」「指定の小袋に規定の長さ、量のなばなを詰める」などの出荷規格が定められており、いつでもおいしいなばなを買うことができます。

桑名市は、三重県の中でも断トツの出荷量を誇る産地です。寒くなつくと地域のスーパーにはなばなが並び出します。県外では主に新潟県や北海道に出荷しています。生産量が減少している、また、ブランド力が向上していることから、販売単価は上昇傾向にあります。

三重県園芸品目ブランド化協議会では、さらなる生産量アップに向けた取り組みを継続して行ってきました。その一つが機械化による省力化です。収穫作業を機械で行う実証試験などに取り組んでいます。ただ、幼芽を傷つけないよう収穫する必要があるなばなは、機械収穫が難しく、播種のみ半自動化となっています。ほかに、小袋詰めをせず4kgのなばなをバラで詰める出荷方法が年々増加。スーパー独自のパッケージで小売販売されたり、加工用として販売されています。



バラ規格は小袋への梱包が不要なため、出荷の手間がかなり減るそうです。



寒空の下でも青々と育つなばなたち。

話を聞いたのは



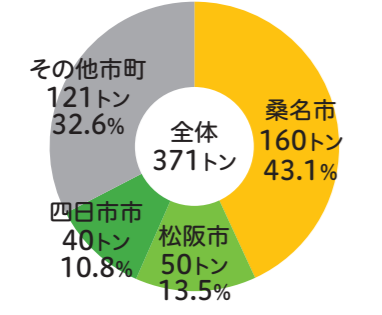
三重県園芸品目ブランド化協議会事務局(JA全農みえ) 中村 千咲さん

農産部園芸課で、三重県内の青果全般を担当しています。



なばなを機械で収穫する様子。

三重県内のなばな出荷量(令和4年度)



長島万寿園の
なばなくん
110円



お菓子にしてもおいしい なばな入りのおまんじゅう

しっとりとしたなばな入りの生地、優しい甘さの粒あんが包まれています。ゆでて柔らかくなったなばなをフードプロセッサーで細かくしてから生地に加えて蒸し上げています。
少し抹茶を入れて彩り良くしました。

所在地 長島町福吉613
販売場所 長島万寿園、Aコープ長島店、なばなの里花市場

なばなの ゆで方

鍋にお湯を沸かして塩を適量加えます。根元から先に湯に入れ、10秒ほど待ち、葉っぱも入れてさっとゆでます。ざるにあげ、冷みにさらしてアクを抜き、水気を絞ります。ゆですぎて黒ずんでしまうと苦くなってしまいますので注意！

なばなと豚肉の味噌炒め

材料 4人分

| | | | |
|-------------|------|-----------|------|
| なばな | 1袋 | ごま油 | 少々 |
| 豚肉(肩ロース薄切り) | 150g | 塩、こしょう | 少々 |
| こんにやく | 1枚 | A みそ | 大さじ1 |
| にんにく | 1片 | A みりん | 大さじ1 |
| | | ラー油(お好みで) | 適量 |

作り方

- 1 豚肉は1センチ程度の幅に切り、塩、こしょうをしておく。
- 2 こんにやくはサッとゆで、太めの千切りにしておく。にんにくは皮をむき、薄切りにしておく。
- 3 なばなはサッとゆで、5センチ程度の長さに切る。
- 4 フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、豚肉、こんにやくを加えて炒める。
- 5 豚肉の色が変わったらなばなを加え、Aを入れてさっと味を絡ませる。
- 6 お好みで最後にラー油を垂らす。



なばなと味噌の 意外な組み合わせ

簡単なのに
さっぱりおいしい



なばなとちぎり梅の混ぜごはん

材料 4人分

| | | | |
|-----|----|---------|------|
| なばな | 1袋 | 酒 | 大さじ2 |
| 米 | 3合 | 梅干し | 3個 |
| | | ちりめんじゃこ | 40g |

作り方

- 1 米を洗って炊飯器に入れ、酒を加える。そこに3合のメモリまで水を入れ炊く。
- 2 ちりめんじゃこは熱湯をかけて、ざるにあげておく。
- 3 なばなは塩ゆでして水気を切り、細かくきざんでおく。梅干しは種を取り除き、細かくきざんでおく。
- 4 ごはんが炊きあがったら、2 3 を混ぜる。

産地
ならではの！

なばな メニュー&レシピ

なばなの甘さが際立つ 辛くない本格インドカレー

インドの「サグカレー(青菜のカレー)」をなばなで調理。添加物や動物性原料不使用のレトルトカレーで、温めるだけで本格的な味を楽しむことができます。辛さがひかえめで野菜の優しい甘みが生きています。

所在地 長島町大倉1-522
販売場所 のらくら農園直売所、Aコープ長島店

のらくら農園の
なばなサグカレー
540円



大倉スーパーの なばなベーコンコロッケ オープン価格



みんな大好きなコロッケに！ 野菜嫌いでも食べやすい

カットしたなばなとなばなパウダーをじゃがいもに加え、刻みベーコンで洋風味に。桑名発祥のこめ油で揚げた、あっさりしたコロッケです。なばなの苦みが全く感じられないので、子どもにも食べやすいはず。

所在地 長島町大倉1-406
販売場所 大倉スーパー、湾岸長島PA、寺町通り商店街三八市、長島町いそじま朝市など

リピーター続出！ 大人気のカレーパン

全長28cmの細長いカレーパン。なばなの粉末が生地に練りこまれています。わざわざ遠方から買いに来られるお客さんもいるくらい人気です。

所在地 長島町駒江270
販売場所 なばなの里内「村の市」

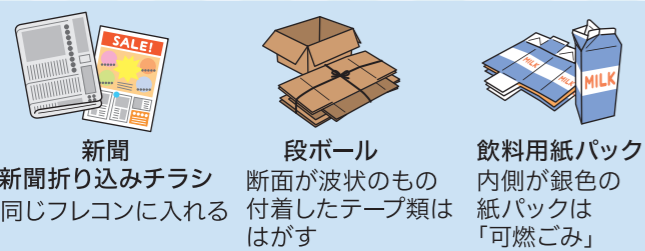


なばなの里の
なばなカレーパン
400円



※指定袋はありません。そのままフレコンに入れてください。

紙類
紙でない材質のものは取り外す



新聞
新聞折り込みチラシ
同じフレコンに入れる

段ボール
断面が波状のもの
付着したテープ類は
はがす

飲料用紙パック
内側が銀色の
紙パックは
「可燃ごみ」

雑がみ
(雑誌・その他古紙)

※雑がみとしてリサイクルできないもの
ラップの芯・ビニールコート紙・
ワックス加工紙・粘着物のついた紙・写真・
合成紙・防水加工紙・感熱紙・カーボン紙・
ノーカーボン紙・臭いの付いた紙・
箔押しされた紙・和紙(半紙)・
シュレッダー古紙

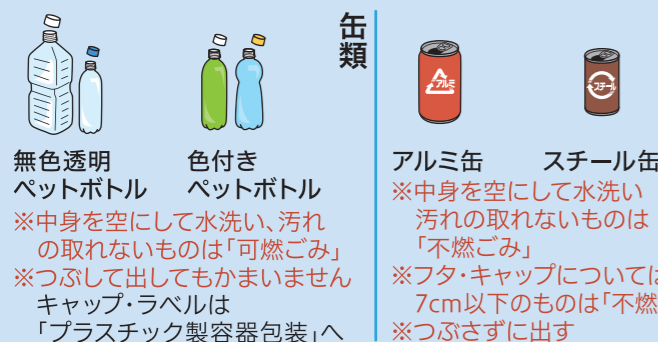
布類



古着・毛布・シーツ・タオル・
カーテン・レース

※袋に入れたままでもかまいません
※布団は「粗大ごみ」

ペットボトル



無色透明
ペットボトル
※中身を空にして水洗い、汚れ
の取れないものは「可燃ごみ」
※つぶして出してもかまいません
キャップ・ラベルは
「プラスチック製容器包装」へ

色付き
ペットボトル

缶類

アルミ缶
※中身を空にして水洗い
汚れの取れないものは
「不燃ごみ」
※フタ・キャップについては
7cm以下のものは「不燃ごみ」
※つぶさずに出す

スチール缶

スプレー缶
カセットボンベ

不燃ごみに出さないで！
※穴を開ける行為をやめてください
※中身を必ず使い切って、穴を開けずに出してください
※穴を開けてしまった場合でもスプレー缶専用フレコン
へ出してください

※中身が残っているスプレー缶・カセットボンベは
下記の場所にお持ち込みください。

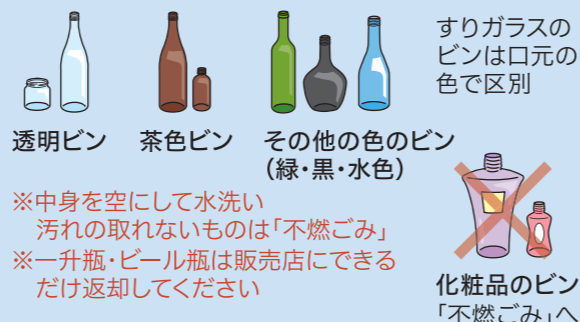
- ・市役所地下1階環境対策課窓口
- ・清掃センター
- ・多度地区市民センター内回収ボックス
- ・長島地区市民センター内回収ボックス

スプレー缶



※スプレー缶・カセットボンベは
中身を使い切って、穴を開けず
に出してください

ビン類



透明ビン 茶色ビン その他の色のビン
(緑・黒・水色)

すりガラスの
ピンは口元の
色で区別

※中身を空にして水洗い
汚れの取れないものは「不燃ごみ」
※一升瓶・ビール瓶は販売店にできる
だけ返却してください

化粧品のビン
「不燃ごみ」へ

使用済小型家電回収

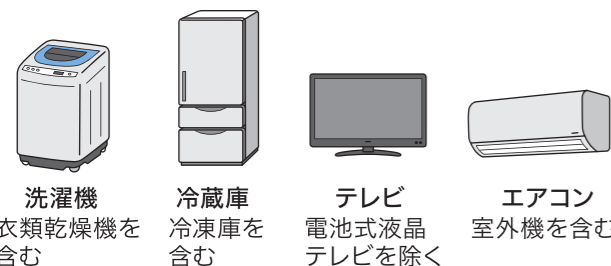
| | |
|----|--|
| 場所 | ・市役所1階北玄関 ・地区市民センター(大山田・多度・長島) ・清掃センター |
| 時間 | 8:30~17:00 |
| 品目 | 指定の29品目に限ります (回収BOX投入口 縦:15cm 横:25cmまでの物に限ります) |

| | | |
|-------------------|-----------|-----------|
| ICレコーダー | 外付ハードディスク | ビデオカメラ |
| イヤホン | デジタルカメラ | フィルムカメラ |
| ACアダプタ | 電気カミソリ | ヘアアイロン |
| カーオーディオ全般 | 電子血圧計 | ヘアドライヤー |
| 携帯音楽プレーヤー | 電子辞書 | ヘッドフォン |
| 携帯電話(PHS・タブレット含む) | 電子体温計 | 補聴器 |
| 携帯ラジオ | 電卓 | ポータブルカーナビ |
| ケーブル類(コード等) | 電動ハブラシ | USBメモリ |
| ゲーム機器 | 時計 | 電子タバコ |
| リチウムイオン電池を含む小型製品 | | モバイルバッテリー |

桑名市で収集していないもの

有害・危険であったり、リサイクルを他団体で行っているなどにより、桑名市では収集を行っていないものがあります。

家電4品目



洗濯機
衣類乾燥機を含む

冷蔵庫
冷凍庫を含む

テレビ
電池式液晶
テレビを除く

エアコン
室外機を含む

※リサイクル料金はメーカーにより異なりますので、家電販売店
または、家電リサイクル券センターに確認してください。
【家電リサイクル券センター ☎0120(319)640】

パソコン

□パソコンの回収は各メーカーの担当窓口へ
直接ご連絡ください。

PC PCリサイクルマークがない場合は、有料となります。
メーカー指定の方法で「回収再資源化料金」をお支
払いください。

□各メーカーの回収窓口の紹介・自作パソコンや事業撤退など
によりメーカー不在のパソコンの回収依頼は「パソコン3R
推進協会」にご相談ください。

一般社団法人パソコン3R推進協会 ☎03(5282)7685

パソコン・小型家電の宅配回収(パソコンの回収は無料)

連携事業者リネットジャパンリサイクル(株)がパソコン・小型家電を
宅配便で回収しています。

詳細・申込はWEBで

リネットジャパン 検索



リネットジャパンお客様センター ☎0570-085-800
10:00~17:00(年末年始除く)
回収品にパソコンを含む場合、**無料**で回収を行います。

資源物、ごみの分け方・出し方



ごみ分別アプリ
「さんあ〜る」

分別収集にご協力ください

問 環境対策課 ☎24-1436
FAX 22-5183

ごみ

可燃ごみ



生ごみ
水を切って
ごみ袋へ

天ぷら油
布や紙にしみこませる
凝固剤で固める

保冷剤

ぬいぐるみ

落葉・木くず・草など庭木の剪定ごみ
直径5cm以下、長さ50cmまで
※土を落として、乾燥させる

プラスチック製品
例:プラスチック製おもちゃ・まな板・バケツ・
洗面器・ハンガー・CD・DVD・プリンター・
ビデオテープ・カセットテープ・インクリボン

プラスチック製容器包装

プラマーク表示のあるもの



トレイ

**うがい薬・目薬
などの容器**

レジ袋

**プラスチック製
のフタ**

**お菓子・のりなど
の仕切りトレイ**

**みかん・玉ねぎ
などのネット**

**食品・コンビニ弁当
などのラップ、カップ麺
などの外装フィルム**

**卵のパック、
果物・ハム
などのパック**

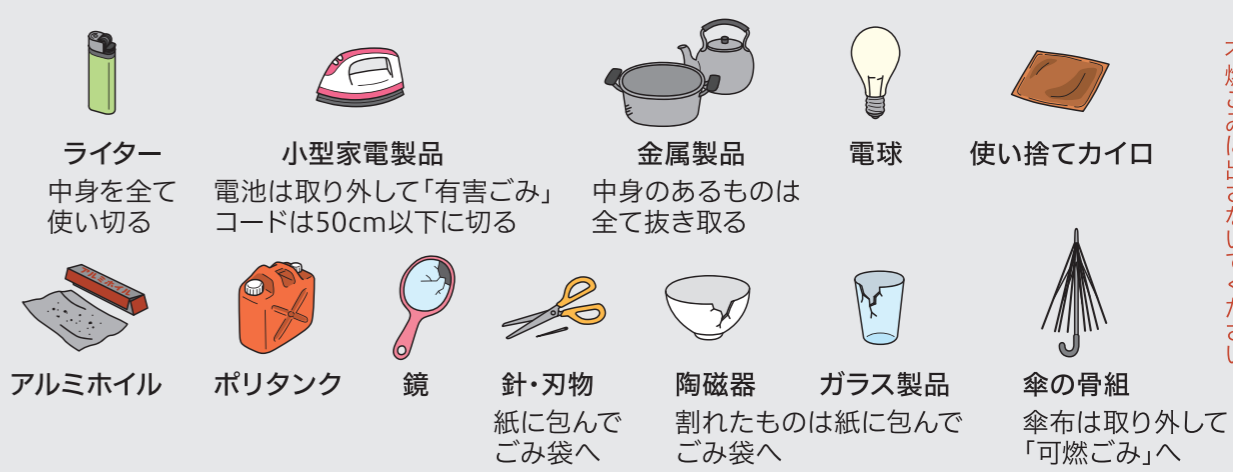
**あめなどの
個包装**

果物・家電製品などの商品を保護する
発泡スチロールやシート
(クッション・枕などに使用されている
発泡スチロールは除く)

中身を空にして
水洗い

※1 汚れの取れないものは「可燃ごみ」
※2 キャップ・ラベルなどは取り外してください
※3 二重袋にしないでください
※4 紙ラベルなどプラスチック以外の素材の
物は取れる範囲で取り除いてください

不燃ごみ



ライター
中身を全て
使い切る

小型家電製品
電池は取り外して「有害ごみ」
コードは50cm以下に切る

金属製品
中身のあるものは
全て抜き取る

電球

使い捨てカイロ

アルミホイール

ポリタンク

鏡

針・刃物
紙に包んで
ごみ袋へ

陶磁器
割れたものは紙に包んで
ごみ袋へ

ガラス製品

傘の骨組
傘布は取り外して
「可燃ごみ」へ

※スプレー缶・ガスボンベは
不燃ごみに出さないでください

有害ごみ

乾電池



乾電池 水銀温度計

令和4年4月からビデオテープ・
カセットテープ・インクリボンは
「可燃ごみ」になりました。

□ボタン電池(水銀を含む物)・小型充電式電池は、回収協力店での
回収をご利用ください。

蛍光管



直管・丸管・電球型蛍光灯
□白熱電球・LED電球は
「不燃ごみ」

※有害ごみ袋は、下記のところで無料でお渡ししています。

- ・市役所地下1階環境対策課窓口
- ・清掃センター
- ・地区市民センター(大山田、多度、長島)
- ・まちづくり拠点施設(桑部、在良、七和、深谷、久米、城南、伊曾島)
- ・サテライトオフィス
- ・中央図書館
- ・ふるさと多度文学館
- ・長島輪中図書館
- ・長島ふれあい学習館

2人に1人が何らかのがんと診断され、3人に1人ががんで亡くなっています。
がん検診を受けましょう。

バス検診のインターネット先行予約

スマートフォンやパソコンをお持ちの人
下記URLもしくはQRコードでアクセスして予約します。
<https://www.aitel-reservation.jp/kuwanacity-mie/>



※予約システムが新しくなりました。以前のアカウントは使用できません。アカウントの登録から行ってください。
※詳しい操作方法は、予約サイトにアクセスし、操作マニュアルをご覧ください。

申込期間

3月1日(金)～
4月19日(金)

インターネットで
24時間予約が可能!



インターネット
先行予約だと
こんなことが可能

いくつかの
種類を
同じ日に
受けたい

自分の予定に
合わせて
日程を
選びたい

検診場所を
自分で
決めたい

バス検診の流れ

手順1 対象の検診項目を確認する

手順2 バス検診の申込みをする

手順3 受診票が自宅に届く

手順4 検診を受ける

手順5 結果が自宅に届く

結核健診は7月上旬ごろ、
がん検診は8月末ごろに
順次、お送りします。

検診は、病気の早期発見を目的としています。すでに治療中や気になる症状がある場合は、検診対象者とはなりません。検診ではなく速やかに医療機関を受診してください。

ご存じですか?がん検診のメリットとデメリット

がん検診はメリットだけでなく、デメリットもあります。デメリットが大きくなるように国の指針に基づき、対象となる年齢や受診間隔が決まっています。

※「国の指針」とは「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」のことをさします。

メリット

- がんを早期発見し、早期治療をして亡くなることを防ぐ
- がん検診で「異常なし」と判定された場合、安心が得られる

デメリット

- がん検診でがんが100%見つかるというわけではない
- 過剰診断などにより不要な治療や検査を受けてしまうことになる可能性もある
- 検査によって身体に負担がかかってしまうことがある

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

令和6年度

早期発見・早期治療のためがん検診を受診してください

がん検診の インターネット先行予約を開始

申込書での予約方法は広報くわな4月号でお知らせします。

病院と検診バスで受けられるがん検診の種類・場所・金額などが異なります。ご自身の希望に合わせて選択し、受診してください。バス検診を希望する人は内容をよくご確認の上、お申込みください。(同種のがん検診は年度内に1回のみ受診可能です)

| | 市内医療機関 | | バス検診(市内公共施設) | | | | | | |
|--------|--|--------|--|--------|---------|----------|---------------|---------------|--------------------------|
| | 病院かバス検診のどちらかを選択 | | | | 乳がん | | 胃がん (バリウム) | 肺がん (胸部X線) | 肺がん・ 結核 (胸部X線) |
| | 大腸がん | 子宮頸がん | 大腸がん | 子宮頸がん | マンモグラフィ | 超音波 | | | |
| 20～39歳 | — | ○(女性) | — | ○(女性) | — | ○(女性) | — | — | — |
| 40～64歳 | ○ | ○(女性) | ○ | ○(女性) | ○(女性) | ○(女性) | ○ | ○ | — |
| 65歳以上 | ○ | ○(女性) | ○ | ○(女性) | ○(女性) | ○(女性) | ○ | — | ○ |
| 申込方法 | 申込不要 6月末に該当年齢の人には自動的に受診券を送付します。受診券到着後、医療機関に予約してください。 | | QRコードを読み込んで申込予約をしてください。 (申込期間:令和6年3月1日～4月19日) https://www.aitel-reservation.jp/kuwanacity-mie/ 申込書での予約方法は広報くわな4月号でお知らせします。 申込書での申込みは、検診日時・会場を指定できません。 検診日時・会場を選択したい人は、インターネットで申し込んでください。 | | | | | | |
| 実施期間 | 7月～11月 | | 10月～令和7年2月末 | | | | | 8月～9月 | |
| 自己負担額 | 1,000円 | 1,500円 | 500円 | 1,000円 | 1,500円 | 1,000円 | 1,000円 | 300円 | 結核健診のみは無料 肺がん 300円 |
| | 国保 無料 | | 国保 無料 | | | | | | |
| 間隔の目安 | 1年に1回 | 2年に1回 | 1年に1回 | 2年に1回 | — | — | — | 1年に1回 | — |
| 検査内容 | 便潜血検査 | 細胞診 | 便潜血検査 | 細胞診 | マンモグラフィ | 超音波(エコー) | 胃がんX線バリウム | 胸部X線 | 胸部X線 |

- 桑名市国民健康保険に加入している人は、検診当日に健康保険証を提示することで検診料無料。
- 市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、検診当日に申し出ることで検診料無料。

検診対象の生年月日、検診日時、検診会場、バス検診を受診できない人、注意事項については、市のホームページをご覧ください。



市HP

肺がん・結核(胸部X線)検診を考えている人

- 下記の人は、受診票を自動的に送付します。
- ①「令和5年度(前年度)に市の結核健診を受けた人」
 - ②「令和6年度中に65歳になる人(S34.4.1～S35.3.31生)」

「桑名市ふれあいプラザ」の ネーミングライツ・パートナーが決まりました

天元工業株式会社とネーミングライツ・パートナーシップ契約を結びました。4/1(月)から、桑名市ふれあいプラザの愛称が「ふれあいてんげんプラザ」になります。

- 愛称** ふれあいてんげんプラザ
- 期間** 4/1(月) から10年間
- 金額** 年間30万円(総額300万円)

提供されるサービス

- ・施設外構の花壇を含む管理(除草など)
- ・子どもが使うおもちゃの提供(10万円分)
- ・月1回程度のイベントの開催(アロマハンドマッサージ、親子いけばな体験など)



ネーミングライツ・パートナーシップ提案制度

パートナーとなる企業などに対して、市の施設に企業名・商品名などを愛称として命名する権利を付与し、対価の広告料を得て施設の維持管理に役立てる仕組みです。広告料のほかにもパートナーから提供されるサービスにより、施設の充実や利便性の向上が図られます。パートナーとなった企業は社会貢献のPRや企業名などの宣伝の効果を得ることができます。

問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)

皆さんが桑名市の主人公になります!

「My KuWanna(マイクワナ)」は、「市民・行政」でつくるシティプロモーション特設サイトです。市の魅力を市民の皆さんを始め、市周辺にお住まいの皆さんや観光で訪れる地域外の皆さんへ向けて発信し、情報を活用できます。

令和5年5月1日から
公開中!!



自治体連携ならではのサイト入り口!

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <p>桑名市 HP から サイトへアクセス</p> | <p>桑名市公式 SNS から 投稿企画の告知</p> | <p>広くわなでサイト紹介や 投稿企画の告知</p> |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|

桑名市内の情報であれば、だれでも無料で投稿できます!

| | | |
|---|--|--|
| <p>【イベント情報】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンライン説明会 ・鋳造体験イベント ・子育て座談会 ・助成金セミナー etc... | <p>【おすすめ情報】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お歳暮のギフトキャンペーン ・お店/商品紹介 ・予防接種のお知らせ etc... | <p>【求人情報】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正社員/パート/アルバイト募集 ・部活/サークルメンバー募集 etc... |
|---|--|--|

今後、桑名市が主催する施策・イベントとのコラボなどさまざまな企画を実施予定です

投稿はコチラ

※イベント・おすすめ・求人情報のみ投稿可能

【広告に関するお問合せ】 ㈱サイネックス東海支店 ☎ 059-361-1144

サイトはこちら



問 秘書広報課(☎ 24-1492 FAX 24-1119)



さくらまつり

市内の桜が見ごろを迎える季節です。ソメイヨシノ、しだれ桜、山桜など約450本が楽しめる九華公園では、さくらまつりを開催します。

場所 九華公園(吉之丸5-1)

桑名城お堀めぐり

桑名城跡のお堀で、舟の上からの優雅なお花見はいかがですか。水面に向かって枝を伸ばすしだれ桜や、散った桜でお堀がピンク色に染まるのもすてきです。

とき 3/30(土)~4/7(日) 10:00~16:00

所要時間 約15分

料金 大人(中学生以上)800円

子ども(小学生以下で保護者同伴)200円

※天候不良や桜の開花状況によって、運休や運行時間、日程が変更されることがあります。

問 桑名城お堀めぐり実行委員会 ☎ 070-4798-5001

ライトアップ

とき 3/23(土)~4/7(日) 予定 ※開花状況による

日没~21:30

物販ブース

とき 3/30(土)・31(日)、4/6(土)・7(日) 10:00~15:00

観光協会青年部による物販を行います。

駐車場

立教・精義小学校校庭・
河川敷駐車場

料金 無料

3/30(土)・31(日)、4/6(土)・7(日)
9:00~16:00 ※雨天時利用不可

柿安コミュニティパーク

料金 250円

3/23(土)~4/7(日) 9:00~22:00

市民プール

料金 250円

3/23(土)~4/7(日) 9:00~17:00
3/29(金)~31(日)、4/5(金)~7(日)
は20:00まで

注意事項

- ごみは必ず持ち帰り、公園の美化にご協力ください。
- 火気の使用や場所取りは禁止しています。マナーを守ってお楽しみください。
- 会場周辺は大変混雑しますので、桑名駅から徒歩、もしくは公共交通機関をご利用ください。

問 物産観光案内所 ☎・FAX 21-5416、観光課 ☎24-1231 FAX 24-1140



写生大会

とき 3/30(土)・31(日)

10:00~15:00(雨天中止)

九華公園北入口で受付後、四つ切画用紙を無料配布します。

料金 無料

問 ㈱くわな新聞社 ☎ 22-9870



中央 22-0562 FAX 22-0795 休 毎週水曜

多度 48-7000 FAX 48-7002 休 月・祝・毎月最終水曜

長島 41-1040 FAX 41-1044 休 月・毎月最終水曜

ML連携企画 セミナー

「刀剣アラカルトの味わい」

博物館企画展に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

- とき 3/24(日)13:30~15:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 50人(先着順)
料金 200円(資料代)
申込 直接または電話で中央図書館へ
開始 3/11(月)11:00(受付は各日17:00まで)
問 中央図書館

読み聞かせボランティア養成講座・プレ講座

- とき 3/31(日) 13:30~15:30
場所 長島輪中図書館
対象 市内在住、在勤の人で、子どもの読書、読み聞かせ、ボランティアに関心のある人
料金 無料 申込 不要
問 長島輪中図書館

中央図書館 ブックリサイクル

保存期限を過ぎた雑誌などを無償で提供します。

- とき 3/9(土) 9:00~15:00 (なくなり次第終了)
場所 くわなメディアライヴ
数量 一人10冊程度
持物 持ち帰り用の袋
問 中央図書館

子育て広場

子育てに関するコラムや役立つ情報をお届けします。子育て応援アプリでも地域での情報を発信しています!



アプリは「母子モ」で検索!

コラム めざせ!子育てするなら「桑名が1番」



子ども未来課長

桑名は豊かな自然に囲まれ、公園も多く、子どもが伸び伸びと成長できる環境だと私は感じています。また、名古屋へのアクセスがよく、子育て世帯にとっては通勤などの利便性が高いという魅力もあります。
こうした環境に加え、桑名では子育てのサポート制度を拡充しており、子育てしやすい環境のより一層の充実を図っています。他市ではあまりない、イチ押しのサポート制度が充実。
①市独自の子ども手当「桑名市版子ども応援手当」
②子ども医療費18歳まで窓口負担無料
③選べる桑名子育てリフレッシュ事業
「子育てするなら『桑名が1番!』と皆さんから言ってもらえるように、そして子育て世帯が桑名にずっと住み続けていただけるように、今後も子育てをサポートする制度の充実を図っていきます。制度の詳細は市ホームページ子育てページへ。
市HP

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「卒業」



卒業写真の宿題 浅田 政志/写真、神田 恵介/服 赤々舎
卒業アルバムに載ることはないけれど、青春の日を映し出した架空の卒業写真たち。撮影は三重県出身の写真家、浅田政志さんです。



そしておめでとう 瀬戸口 清文/詩、えがしら みちこ/絵 ニジノ絵本屋
入園からの子どもの成長を優しいまなざしで見つめた絵本。卒園を迎える子どもと一緒に読んで歌って、お祝いするのにぴったりです。



これから社会に出るきみへ エドワード・ホフマン/編、田村 浩/訳 草思社
アメリカの有名人60人が、大学の卒業式で送った言葉を集めた一冊。人生の節目を迎える時に、ぜひ読んでみてほしい作品です。



はじまりの日 ボブ・ディラン/作、ポール・ロジャース/絵、アーサー・ピナード/訳 岩崎書店
ボブ・ディランの名曲「Forever Young」を日本語に訳した絵本。卒業し、未来へはばたく子どもたちに贈りたい言葉であふれています。

六華苑

24-4466 FAX 24-4627 休 毎週月曜

朗読女子 Luce 六華苑特別公演



六華苑の創建110周年を記念して、同じ時代を過ごした江戸川乱歩の短編小説を、アナウンサーやミュージシャンで結成された「朗読女子 Luce(ルーチェ)」がJAZZピアノの音色とともにお届けします。

- とき 3/20(祝) 開演:15:30(開場14:30)
料金 4,000円(入苑料込、特別拝観付)
定員 50人

博物館

21-3171 FAX 21-3173 休 毎週月曜、3/1(金)~8(金) 展示入替休館

春季企画展 刀剣アラカルト 【特別陳列】川のように 風のように 一江川香竹回顧展



《短刀 銘 村正》館蔵

館蔵品の刀剣を中心に、一振一振異なる味わいをご紹介します。一つとして同じものない刀剣の魅力をご堪能ください。「川のように 風のように 一江川香竹回顧展」も同時開催します。

- とき 3/9(土)~5/12(日) 9:30~17:00(入館は16:30まで)
料金 高校生以上150円、中学生以下無料

無料相談

Table with columns: 名称, とき, 詳細. Includes services like 家庭児童相談, ことばの相談, 発達検査を伴う相談, etc.

遊び 公園へ出かけよう!



寒くても、外で体を動かしたいのが子どもですね。成長とともに行動が活発になる子どもが広い空間(場所)で、思いきり体を動かすことは、食欲や安定した睡眠にもつながります。これからの季節、親子で公園へ出かけ一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。
支援センターや保育所(園)のスタッフがおもちゃを持って公園へ出向く「あおぞら出前保育」を行っている所もあります。
日程 開催場所は、市ホームページや子育て情報誌などで確認できます。
市HP

Q&A 出産後、子育てに自信が持てず、気持ちが落ち込みます。 どうしたらよいでしょうか

Q もしかしたら、妊娠・出産に伴う、うつ病かも知れません
A 妊娠中・出産後は、生活や環境の変化が大きく、何かとストレスが多いうえに、女性ホルモンの変化も大きく、ストレスに耐える力が低下して、うつ病を引き起こすことがあります。食欲が落ちたり、自分を責める気持ちが強くなった場合、こころの専門医にぜひ相談を。(子ども総合センター)

すくすく離乳食教室 ①初期・中期②後期・完了期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など
とき ①4/9(火) 13:30-15:00 ②4/8(月) 13:30-14:30
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 ①②3/15(金)~4/1(月)



育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談
とき 4/19(金) 10:00-11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 3/15(金)~4/12(金)



問 子ども総合センター 24-1380 FAX 24-5497



桑名市
総合医療センター
小児科
ともあき
馬路 智昭 さん

今月の
テーマ

地域周産期母子医療センターについて

総合医療センターの新生児集中治療室(NICU)は平成28年に東医療センターに開設され、平成30年5月の新病院移転後、周産母子センターと名前を変え、現在まで多くの早産児やハイリスクの妊婦さんの救急搬送を受け入れて参りました。現在、三重県は令和6年度以降の第8次地域医療計画の策定作業中ではありますが、その中の周産期部会において、今までの当センターの実績を認めていただき、令和6年4月から三重県から「地域周産期母子医療センター」の指定を受けることが内定されています。

一般の人には聞きなれない名前かもしれませんが、各都道府県は地域の周産期医療体制を整備し、高度な医療とそれを担う人材育成を進めるために周産期センターを指定します。条件は、産科・小児科(新生児科)を備え、周産期にかかる高度な医療行為(母体救命・ハイリスク妊娠、新生児集中治療)を24時間体制で担う医療機関となっており、三次医療圏ごとに「総合周産期母子医療センター」を設置しています。「地域周産期母子医療センター」は一つの総合周産期に対し複数指定することになっています。センター間で連携しながら多くのハイリスク症例の診療にあたることとなります。

地域周産期母子医療センター指定を受けた後に、産科病棟に母体・胎児集中治療室(MFICU)の開設をめざします。これにより合併症妊娠、切迫早産、産科的合併症のある人や、胎児異常を認める人に対して人員を集中させ治療に当たることが可能になります。今後も桑名地区のお母さんと赤ちゃんの安全なお産のために、努めてまいります。

問 総合医療センター
☎ 22・1211 FAX 22・9498

くわなの料理人が伝授!

かんたん 旨 レシピ

チンジャオロース
今月のメニュー 桑名産たけのこを使った青椒肉絲



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

川龍(シェンロン)
けんじ
平松 賢治 さん

『人生で一番うまい担々麺』
ラー油とゴマにこだわったお店の看板料理です!



ポイント

お肉は豚肉でもOK!
ピーマンの代わりに玉ねぎを使ってもおいしいです!

4月号からは小学校の給食で、人気があってかんたんに作れるメニューを紹介します!

材料1人分

- 牛モモ肉 100g ● サラダ油 大さじ3
- ピーマン 2個 ● A…酒・しょうゆ・片栗粉・油 小さじ1
- ★ たけのこ水煮 100g ● B…酒・しょうゆ 小さじ2、砂糖
- にんにく 小さじ1/3 ● オイスターソース・片栗粉 小さじ
- 豆板醤 小さじ1/3 1、水 大さじ2

★は桑名産

作り方

- 1 牛モモ肉を5mmくらいの細切りにし、下味調味料Aを入れてもみこむ。
- 2 ピーマン、たけのこも5mmの細切りにし、中火でしんなりするまで炒め、取り出す
- 3 中火でにんにく豆板醤を炒め、香りが出たら牛モモ肉を入れほぐしながら炒め、肉に火が通ったらピーマン、たけのこを戻し入れ全体を混ぜ合わせる。
- 4 合わせ調味料Bを混ぜ入れ、強火で30秒ほど混ぜ合わせて完成。

みんなの掲示板

● 不動産鑑定士による無料相談会

不動産鑑定士が、地価、地代、家賃、土地利用に係る諸問題について、無料で相談を受けます。

- とき 4/2(火) 13:00~16:00
- 場所 市役所地下第3会議室
- 申込 不要

問 三重県不動産鑑定士協会 ☎ 059-229-3671

● チャリティコンサート in TIME TRIP 桑名

- とき 表のとおり すべて13:30開場
- 場所 TIME TRIP 桑名 定員 30人



| とき | 楽器(演奏者) | 料金 | 発売日 |
|---------|------------------------|--------|---------|
| 3/23(土) | ギター (アレクサンドルガラガーノフ) | 1,500円 | 発売中 |
| 4/30(土) | オカリナ(おかりーな桑名) | 1,000円 | 3/23(土) |
| 5/18(土) | 二胡(ほのか) | 1,000円 | 4/20(土) |

問 music caravan 神谷 方 ☎ 090-1863-0125

● 九華(くわな)ふれあいコンサート

旧市民会館、総合福祉会館で毎月行われていた「ふれあいコンサート」が復活! 広い会場で、声をだして健康づくり、童謡、唱歌、昭和歌謡などを中心に歌います。

- とき 3/23(土) 14:30~15:30(14:00開場)
- 場所 多度まちづくり拠点施設講堂
- 出演 KMT(桑名市音楽療法士)チームふれあい
- 料金 1,000円(活動協力金)※中学生以下無料
- 申込 不要

問 地域交流の広場ネットワーク 西田 方
☎ 090-4854-1401

● 桑名地区薬剤師会 健康講演会

私たちの体は、日々食べるもので構成されており、生きていくためには「食」が欠かせません。病気を予防し、健康に生きるために食を見直してみましょう。

- とき 3/31(日) 13:30~15:00
- 場所 柿安シティホール 2階小ホール
- 講師 伊藤パディジャ綾香 先生(名古屋大学講師)
- テーマ おいしく楽しく食べて健康に生きる~栄養と免疫の密接な関係~

問 桑名地区薬剤師会 ☎ 25-3100 FAX 25-3103

くわな
防災教室

今月のテーマ
災害時の連絡手段は
話し合っていますか

お正月に能登地方を襲った「令和6年能登半島地震」では、地殻変動に伴う地盤の隆起や液状化により道路が寸断され、半島という地形と相まって、多くの孤立地域が発生しました。また、余震も繰り返し発生する中で家族や友人と連絡がつかず不安な思いをされた人もたくさんいたと思われます。災害時には通信が集中する中でも比較的影響を受けず、特定の人の安否を確認したり、自身の状況を伝えたりすることが出来る災害伝言サービスがありますので、改めて使い方を確認・習得しておきましょう。

■ パソコン・タブレット・スマートフォンなどで利用できる災害伝言版『Web171』

- ① 災害伝言版『web171』
(<https://www.web171.jp>)へアクセス
- ② 連絡を取りたい電話番号を入力
- ③ 伝言を登録・確認(事前設定で閲覧者限定も可能)

問 防災・危機管理課
☎ 24・1185 FAX 24・2945

■ 固定電話・携帯電話・公衆電話で利用できる災害伝言ダイヤル『171』

- ① 「171」をダイヤル
- ② 音声案内に従って「連絡を取りたい人の電話番号(市外局番から)」をダイヤル
- ③ 録音は「1」ダイヤル↓伝言の録音は30秒以内

再生は「2」ダイヤル↓再生

※連絡を取りたい人の電話番号を、家族で決めておきましょう。

※録音は、「名前・所在地・誰と一緒にか・安否・次の伝言時刻」簡潔に伝えます。

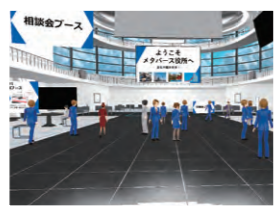
※災害伝言版『web171』と『171』は相互連携しており、お互いの情報を共有できます。

※公衆電話は停電時でも使用できません。「171」災害伝言サービスは、いずれも無料ですが災害発生時にしか利用できません。毎月1日、15日は体験利用ができますので、ぜひお試しください。

災害時、家族が離れ離れになってしまった場合、どのように連絡を取り合うのか、集合場所はどこのかを家族で話し合っておきましょう。



ふわふわの卵とじ



1/26 メタバス役所協定締結式

大日本印刷株式会社と連携し、役所機能をバーチャル空間内に展開するサービス「メタバス役所」の実証実験を開始するにあたり、メタバス上で、協定締結式と内覧会が行われました。

1/17~ しらうお井

1月から3月にかけて期間限定で販売されている桑名の名物「しらうお井」。揖斐川下流の汽水域で獲れた新鮮なしらうおと優しい出汁の味、ふわふわの卵が絶妙です。



福は内、鬼は外～!



2/3 多度大社節分大厄除祭

4年ぶりに通常開催された節分大厄除祭では、ゲストの演歌歌手、千昌夫さんや、クイーン桑名、今年の福男、福女の皆さんによって福豆がまかれました。

1/28 スポーツ少年団交歓会(駅伝大会)・市民駅伝大会

NTN 総合運動公園で、午前にスポーツ少年団交歓会(駅伝大会)、午後に市民駅伝大会が開催されました。どちらの大会でも、選手たちの最後まで全力で、次にタスキをつなぐ姿が感動的でした。

EVENT ALBUM

イベント
アルバム

市内で行われたイベントや各種行事の様子を写真でお届けします。

LINEで予約できるのは便利ですね♪



1/15~3/23 のるーと桑名 実証運行

新たな公共交通として、のるーと桑名の実証運行が開始されました。今回は、LINE予約の導入、高齢者割引制度、市域をまたいだ乗降拠点の設置などの新たな取り組みを行っています。



1/14 HKR KID's ダンス発表会

光精工(株)が主催するHKR KID'sダンス発表会が光精工コミュニティプラザで開催されました。総勢240人の子どもがダンスを披露。ヴィアティン三重や名古屋グランパスのチアダンスも圧巻でした。



1/13-14 新春六華苑祭

新春を迎え六華苑で雅な芸術祭が開催されました。箏曲、大正琴などの美しい音色と雅楽や能楽などの古典芸能の披露もあり、訪れた人たちは華麗な動きに魅了されていました。

春の引っ越しシーズン!!日曜開庁のお知らせ

とき 3/31(日) 10:00~18:00

場所 サテライトオフィス(サンファール北館2階)

内容 ・住民票の写し、戸籍の証明書の交付
・転入、転出、転居の手続き(戸籍の照会を伴わないもの)
・住所などの異動に伴うマイナンバーカードの券面変更に関する手続き
・印鑑登録、証明書の発行

※戸籍届出は市役所1階夜間・休日窓口で預かります。
※必要なものが異なるため、事前にお問い合わせください。

問 サテライトオフィス(☎ 27-5037 FAX 27-5038)
上下水道部お客さま総合センター(☎ 24-1260 FAX 84-6021)

場所 上下水道部お客さま総合センター(鍛冶町9番地)

内容 水道の開栓、閉栓の手続き



犬の登録と狂犬病の予防注射を行います

生後91日以降の犬の登録は、狂犬病予防法で義務付けられています。下記会場で予防注射を受けることができます(犬の登録もできます)。受けられない場合は、動物病院で必ず受けてください。

| とき | 場所 | とき | 場所 |
|-------------------------|----------------------------|----------|------------------------|
| 4月15日(月) | 9:00~9:30 七和まちづくり拠点施設 | 4月17日(水) | 9:00~9:20 御衣野集会所 |
| | 10:00~10:45 スター21 | | 9:35~9:50 東部多目的集会所 |
| | 11:15~11:35 深谷まちづくり拠点施設 | | 10:05~10:25 香取集会所 |
| | 12:05~12:25 大和まちづくり拠点施設 | | 10:40~11:00 多度体育センター |
| 4月16日(火) | 9:00~9:30 久米まちづくり拠点施設 | 4月18日(木) | 11:15~11:30 古野集会所 |
| | 9:45~10:05 桑部まちづくり拠点施設 | | 9:00~9:30 伊曾島まちづくり拠点施設 |
| | 10:35~11:05 在良まちづくり拠点施設 | | 10:00~10:30 ながしま遊館 |
| | 11:35~12:05 桑名保健所 | | 10:45~11:05 長島地区市民センター |
| 12:35~13:05 城南まちづくり拠点施設 | 11:35~12:05 長島防災コミュニティセンター | | |

料金 登録済みの犬:3,400円/1頭(予防注射のみ)
未登録の犬:6,400円/1頭(登録3,000円+予防注射3,400円)

※会場には多くの犬が集まるため、しっかりと犬の行動を制御できる人の来場をお願いします。
※他市町村で登録した犬の桑名市への「転入手続き」がお済みでない場合、会場で注射を受けることができません。あらかじめ、環境対策課までお問い合わせください。

※亡くなった犬の死亡届がお済みでない場合、環境対策課までお問い合わせください。

※右記QRコードからも犬の死亡届のオンライン申請ができます。



オンライン申請

問 環境対策課(☎ 24-1183 FAX 22-5183)

電話番号の市外局番は **0594**

くわな INFO

●各種お問い合わせ・お申し込みは、各施設の業務時間内をお願いします。

※施設によって業務日、業務時間が異なりますのでご注意ください。(本庁、各地区市民センターなど:平日8:30~17:15)

お知らせ

新型コロナワクチン無料接種終了のお知らせ

公費負担によるコロナワクチンの接種は3/31で終了します。接種を希望する人は、お急ぎください(追加接種は令和5年9月20日~令和6年3月31日の間で1回限りの接種となります)。

コールセンターも3/31で終了します。また、4月以降はこれまでに送り出した接種券および予診票は使用できなくなります。詳細や最新の情報は市のホームページなどでお知らせします。

コロナワクチン接種の予約はウェブサイトまたはコールセンターへ

●ワクチン専用ウェブ予約サイト
(<https://jump.mrso.jp/242055/>)



●桑名市コロナワクチンコールセンター
ナナゴゴ イチマルゴ
☎0120-755-105(フリーダイヤル)
受付時間:9:30~18:00(土日祝含む) ※3/31まで

問 コロナワクチン接種課(☎ 24-1208 FAX 41-2170)

令和6年3月に中学校を卒業する人の桑名市版子ども応援手当について

市では、児童手当の支給対象年齢ではない中学校卒業後から18歳年度末までの児童(高校生相当)の保護者に対し、独自で手当を支給しています。令和6年3月に中学校を卒業する児童分の手当について、申請が必要となる場合があります。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

中学校を卒業する児童分の令和6年3月分の児童手当の受給状況により、対応が異なります。

①桑名市から受給している人は、**申請不要**です。応援手当の受給者として自動的に認定します。

②桑名市から受給していない人*は、申請書類を令和6年2月末に送付しています。3月末までに提出してください。※公務員で職場から支給されている人を含みます。

支給額 対象児童1人あたり 月額5,000円 支給時期 令和6年4月分から支給

申請手続 申請書類を子ども未来課へ提出

注意事項

- ・保護者または児童いずれかの住民票が桑名市にある人が対象です。
- ・婚姻している児童は対象外です。
- ・桑名市版子ども応援手当は市独自で支給する手当であり、非課税所得ではなく「雑所得」に該当し、課税の対象です。
- ・対象児童が市外在住などの理由でお手元に申請書類が届いていない場合は、お問い合わせください。

問 子ども未来課(☎ 24-1491 FAX 24-1393)



市HP

自分らしく自由な暮らし 快適で安心な毎日。

これまでの暮らしを大切にしたい。心穏やかな毎日を過ごす... 必要なだけのサービスと安心感ある医療体制。元氣なあなたに送るびっぴりな住まいです。



自立した豊かな暮らしができる BAYSIDE Nagashima

ベイサイド長島

入居者募集中!

介護が必要な方も必要でない方もご入居いただけます

- 家賃¥60,000より(その他に共益費、生活支援サービス費が必要です)
- 自家用車持ち込みOK! ●コンビニとバス停すぐ近くにあり!
- 1階にリハビリ施設、クリニックもあり安心です!



臨見学いつでもOK!!

サービス付き高齢者向け住宅 **ベイサイド長島** ☎0594-45-8862 〒511-1133 桑名市長島町横溝蔵573

サポートご利用 20分あたり 1000円

全国210店舗 三重北勢地域の皆さまの

『生活のお困りごと』をサポートします。



まごころサポート

☎0120-979-141

三重桑名スマイルプロジェクト店

まごころサポート三重桑名

お店コード: 19149
受付時間 8:00~18:00
桑名市多度御衣野4022



募集

次世代デジタル人材育成プログラムを開催します

中学生(新中学1年生を含む)を対象に、次世代デジタル人材育成プログラム「くわな未来ワークショップ」およびプログラミング教室を開催します。ロジカルシンキング、デザインシンキングを学び、ワークショップとプログラミング演習を通じて、次世代のデジタル人材をめざす最初の一步となるプログラムです。②の最後には、ロボット「Pepper」を使って市長に向けて発表します。当日使用するパソコンは市が準備します。

なお、本事業はユナイテッド・セミコンダクター・ジャパン(株)の協賛、ソフトバンク(株)の運営で実施します。

内容 ①プログラミング教室 ②くわな未来ワークショップ
とき ①3/30(土) 10:00~12:00、13:00~15:00、15:30~17:30の3回 ②3/31(日) 9:30~17:30
 ※②に参加する場合、①にも参加すると理解が深まります(①のみ、②のみの参加も可能です)。

場所 市役所 5階 中会議室
料金 無料
対象 市内在住または在学の中学生、小学6年生(新中学1年生)
定員 ①各回9人 ②12人(両日とも申込多数の場合抽選)※保護者同伴可
申込 右記申込フォーム
締切 3/15(金) 17:00まで
 ※申込は保護者が行うか、必ず保護者の同意を得た上で行ってください。
問 スマートシティ推進課(☎24-1338 FAX 24-1435)



申込フォーム

令和6年度ヤマモリ体育館前期スポーツ教室受講生募集

| 種目 | とき | 定員 | 受講料 | 申込受付開始日 |
|------------|-----------------------------|-----|--------|--------------|
| ヘルシーヨガ | 毎週金曜日(4/5から10回) 13:00~14:30 | 30人 | 3,500円 | |
| ふれ愛体操 | 毎週金曜日(4/5から10回) 13:30~15:00 | 70人 | 3,500円 | 3/22(金) 9:00 |
| 太極拳 | 毎週金曜日(4/5から10回) 18:45~20:30 | 60人 | 3,500円 | |
| MYストレッチ | 毎週木曜日(4/4から10回) 13:00~14:30 | 30人 | 3,500円 | |
| フラダンス | 毎週金曜日(4/5から10回) 13:30~14:45 | 30人 | 3,500円 | 3/25(月) 9:00 |
| 卓球 | 毎週土曜日(4/6から10回) 9:30~11:30 | 70人 | 4,000円 | |
| 練功 | 毎週土曜日(4/6から10回) 10:00~11:30 | 30人 | 3,500円 | |
| 壮健体操 | 毎週水曜日(4/3から10回) 10:00~11:30 | 70人 | 3,500円 | |
| 健康体操 | 毎週水曜日(4/3から10回) 13:30~15:00 | 70人 | 3,500円 | |
| エアロビクス | 毎週水曜日(4/3から10回) 13:30~14:30 | 30人 | 3,500円 | 3/27(水) 9:00 |
| ひめトレ&ストレッチ | 毎週水曜日(4/3から10回) 14:45~15:45 | 30人 | 3,500円 | |
| バドミントン | 毎週水曜日(4/10から10回) 9:30~11:30 | 70人 | 4,000円 | |

対象 18歳以上 **申込** ヤマモリ体育館2階受付で申込用紙を受取り、各教室申込受付日にヤマモリ体育館へ。
 ※9:00受付開始(先着順)。8:30から西側入口玄関(スロープ側)で整理番号札を配布します。
 ※電話による受付不可。代理の人による申し込みは1人まで。受講料は各教室初回日に受け付けます。
問 ヤマモリ体育館(☎22-6741 FAX 22-6770)

軽自動車・原動機付自転車などの変更手続きをお忘れなく

軽自動車税(種別割)は、4/1現在の所有者に課税されます。譲渡や廃車、または盗難などにあったときは速やかに手続きをしてください。なお、車両や異動の理由によって必要なものが異なります。ご確認の上、次の窓口で手続きを行ってください。

| 車種 | 手続きの場所 |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ① 125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車(農耕用を含む) | 税務課(☎24-1145) |
| ② 軽四輪 | 軽自動車検査協会 三重事務所 (☎050-3816-1779) |
| ③ 125ccを超え250cc以下の軽二輪車 | 三重運輸支局 (☎050-5540-2055) |
| ④ 250ccを超える小型二輪車 | |

※②③④は、桑名自家用自動車協会(☎22-6797)でも手続きについてご相談いただけます。
 ※軽自動車税(種別割)は、月割課税ではないため、4/2以降に廃車や譲渡などの手続きをしても税金の還付はありません。まだ手続きをしていない人は3月末までに済ませてください。

問 税務課(☎24-1145 FAX 24-1253)

市税などの納付は口座振替が便利です

市税などの納付には、便利な口座振替をご利用ください。口座振替にすることで、納付のために窓口に行く必要がなく、納期限に口座から自動的に引き落とされるため、納め忘れがなくなります。市県民税や固定資産税、軽自動車税などが対象です。ぜひ、ご利用ください。

注意事項
 ・口座振替は、市内の指定金融機関窓口でお申し込みが可能です。申込の際には、対象税・科目の納付書または口座振替依頼書、預金通帳、通帳印をご持参ください。
 ・手続きの時期によっては、ご希望の納期からの振替が間に合わない場合があります。

問 税務課(☎24-1145 FAX 24-1253)

F1日本グランプリの観戦ご招待について

本市を含め、鈴鹿サーキット周辺の5市1町は、F1日本グランプリの開催を契機とした地域活性化を促進するため、「鈴鹿F1日本グランプリ地域活性化協議会」に参画し、さまざまな事業を展開しています。この度、主催者のホンダモビリティランド(株)鈴鹿サーキットは、F1日本グランプリ開催期間中の4/4(木)・5(金)に、同協議会に参画する市町の18歳以下のおよび同居の家族を対象に、同グランプリに招待します。招待には登録が必要で、下記のQRコードから3/23(土)までにご登録ください。



HP

問 鈴鹿サーキット(☎059-378-1111 FAX 059-378-9181)
 観光課(☎24-1231 FAX 24-1140)

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。

屋根・外壁・雨樋

リフォーム専門店

三重県知事許可(一般)18547号 〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

有限会社瀬古住建 TEL. 0594-33-3777

お友だち募集中!
 LINE始めました
 QRコードを
 スキャンして下さい。

※有料広告掲載欄

入居者募集中

見学・詳細はお気軽にお問い合わせください

★要介護1以上の方からご入居頂けます。
 ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
 ★看取りについてもご相談ください。
 ★ご入居時、退院時送迎致します。

★多度町香取に同タイプのエクセレント多度もあります。

医療法人 福島会
介護付き老人ホームエクセレントくわな 日々の様子をブログにて公開中
 桑名市福島1000-1 ☎27-2772

一泊体験も受付中
 (食事・送迎ありで無料)

※有料広告掲載欄

対象 がん患者・家族など
料金 無料
申込 電話(☎059-223-1616)で県がん相談支援センターへ。
問 保健医療課
☎ 24-1182 FAX 24-3032

市立幼稚園、小・中学校臨時講師などの登録者

市立幼稚園、小・中学校などで任用する臨時講師の登録者を募集します。
 ◎幼稚園、小・中学校講師
 ◎小・中学校臨時学校栄養職員
 ◎小・中学校養護助教諭
 ◎小・中学校臨時事務職員
 ◎幼稚園、小・中学校学習(保育)支援員
資格 各職種の免許をお持ちの人(臨時事務職員、学習(保育)支援員は不要)
登録方法 本人の写真(縦4cm×横3cm)、教育職員免許状、更新講習修了確認証明書(教員免許更新講習を修了された人)、筆記用具を持って下記へ、またはQRコードから。
問 学校支援課
☎ 24-1239 FAX 24-1358

陶芸教室(定期コース)

桑名の陶芸家 森一蔵さんの指導のもと初心者でも楽しく陶芸を学ぶことができます。
とき 4月～8月 第3水・木曜日(全10回) 水曜日:13:30～15:30 木曜日:9:30～11:30
場所 長島ふれあい学習館
コース ①手びねりコース ②電動ろくろコース(1年以上の経験者)
定員 ①24人 ②5人(申込多数の場合抽選)
対象 市内在住または在勤の人
料金 8,000円(全10回分)
申込 直接 **期限** 3/1(金)～22(金)
問 長島ふれあい学習館
☎ 41-1041 FAX 41-1011

ヒーを飲みながらワイワイ話します。どなたでも参加できます。

とき 3/21(木) 10:00～11:30
場所 くわなメディアライヴ
テーマ 貧困女子?を考える
定員 8人
申込 直接窓口で、または電話
問 市民活動センター
☎ 24-1184 FAX 24-1735

地域総合型スポーツクラブ会員

令和6年度の会員を募集します。
 ◎TAFスポミンクラブ
【スポーツサークル】テニス、ママさんバレー、ソフトバレー、バドミントン、卓球、合気道
【文化サークル】絵画、折り紙
 ◎スポーツステーション多度
【スポーツ教室】テニス、バスケットボール、運動能力アップ、硬式野球、ゴルフ、健康体操、ピラティス&筋膜リリース、姿勢改善エクササイズ、やさしいヨガ、カラダほぐし体操、姿勢改善ストレッチ
【文化教室】花の折り紙、和太鼓、パソコン、焼き絵、ペン習字
【スポーツサークル】軟式野球、バレーボール、ソフトバレー、バドミントン、卓球、ショートテニス
申込 直接、各スポーツクラブ窓口へ。
 ※申込用紙は各スポーツクラブ、多度体育センター、生涯学習・スポーツ課で受け取れます。
問 生涯学習・スポーツ課
☎ 24-1251 FAX 24-1355

がん患者と家族のおしゃべりサロンin桑名

同じ病気の人とお話したり、悩みを聞いてもらったり、気軽にご参加ください。
とき 3/27(水) 13:30～15:30
場所 柿安シティホール

募集

少年少女発明クラブ会員

令和6年度の会員を募集します。
とき 5月～令和7年3月の指定する土曜日(全10回) 10:00～12:00
場所 子どもアイデア楽工(旧多度西小学校)
対象 新小学3～6年生
定員 20人程度
会費 年額1万円
申込 申込フォーム(QRコード)または、申込用紙をファクス、郵送(〒511-8601中央町2-37)で下記へ。
期限 3/21(木) 消印有効
問 少年少女発明クラブ事務局(商工課内)
☎24-1199 FAX 24-1140

ライザップ×桑名市「健康講座」いつまでも若々しい体を作るために

とき 3/14(木) 11:00～12:00
場所 くわなメディアライヴ2階第1会議室およびオンライン(Zoom)
対象 概ね65歳以上の市民、または通いの場のスタッフなど
講師 ライザップ職員(オンラインLive配信で講演) **料金** 無料
定員 会場参加 80人程度、オンライン90人程度(定員に達し次第、締切)
申込 右記申込フォーム
期間 3/1(金)～12(火)
問 介護予防支援室
☎ 24-5104 FAX 27-3273

第11回 市民カフェ

日本の20～64歳の単身女性(シングルマザー含む)の3人に1人が貧困状態とされています。その理由は?また、状況を変えることはできるのでしょうか。皆さんでコー

イベント

オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェとは、認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽に集えるカフェです。

| ① | とき | 場所 | 問い合わせ先 |
|---|---------------------|---------------------|-------------------------|
| ① | 3/12(火) 14:00～15:00 | 桑名の杜「私人家」(桑部1464-1) | 西部地域包括支援センター ☎ 25-8660 |
| ② | 3/12(火) 14:00～15:30 | シャトークワナ(内堀120) | 東部地域包括支援センター ☎ 24-8080 |
| ③ | 3/15(金) 14:30～15:30 | 木金堂(松ヶ島109) | 北部東地域包括支援センター ☎ 42-2119 |
| ④ | 3/19(火) 10:00～11:30 | コミュニティハウス縁(上野2-300) | 南部地域包括支援センター ☎ 25-1011 |
| ⑤ | 3/23(土) 14:00～15:30 | 五大茶屋(南寺町45) | 東部地域包括支援センター ☎ 24-8080 |
| ⑥ | 3/28(木) 10:00～11:00 | 喫茶店「どんぐり」(野田3-7-9) | 北部西地域包括支援センター ☎ 41-2114 |

※①③は、事前申し込みが必要です。開催日前日までに問い合わせ先へ申し込みください。
 ※参加費(飲み物代)が必要な場合があります。詳しくは各日程の問い合わせ先までお問い合わせください。
問 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 27-3273)

大河ドラマ誘致プロジェクト～鹿角画房 福田彰宏 戦国武将絵展～

とき 3/19(火)～31(日) 10:00～16:30(最終日のみ16時まで、会期中無休)
場所 ギャラリー寺町(南寺町17)
 ※駐車場あり。スペースに限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
料金 無料
特典 来場者の中から抽選で1人に「福田先生イラスト忠勝Tシャツ」をプレゼント(サイズは選べません)。他にもプレゼントをご用意しています。周辺店舗でお買い物&アンケート回答で抽選対象になります。
 ◎福田彰宏:イラストレーター・グラフィックデザイナー。書籍『超ビジュアル歴史シリーズ』(西東社)、ゲーム『戦国IXA』(スクウェア・エニックス)などの戦国武将イラストを手掛ける。
問 市観光協会(☎・FAX 21-5416) ブランド推進課 (☎ 24-1258 FAX 24-2474)



観光サイト



<千姫>



<本多忠勝>

どうぞご鼎真に!!
モトリくご 桑名
 2024 **4月14日** 柿安シティホール・小ホール(桑名市民会館)
 チケットは2/24(土)より発売開始
 ★柿安シティホール(桑名市民会館) 0594(22)8511 ★桑名市大山田コミュニティプラザ 0594(32)1820
 ★チケットぴあ / t.pia.jp (Pコード524-810) ★ローソンチケット / l-tike.com (Lコード41417)
 後援:桑名市、桑名市教育委員会、社会福祉法人桑名市社会福祉協議会 主催:お問い合わせ:アスターミュージック ☎052-931-3621(平日)
 13:30 開場13時
 当日4,200円(全席指定・税込)
 3,700円
 ※有料広告掲載欄

創業92年 不動産の総合コンサルタント
株式会社 桑名不動産
☎ 0120-159-872 桑名市中央町1-92
 ※有料広告掲載欄

三重県特定最低賃金改定

特定の産業に該当する事業場で働く労働者に適用される「特定最低賃金」が改定されました。

◎三重県電線・ケーブル製造業 最低賃金:時間額 999円

◎三重県電気機械器具製造業 最低賃金:時間額 987円

◎三重県輸送用機械器具製造業 最低賃金:時間額 1,022円

なお、三重県(地域別)最低賃金は、令和5年10月1日から改定されており、時間額973円になっています。

問 三重労働局賃金室
☎ 059-226-2108

市内中小企業への補助金

桑名商工会議所では、省エネルギーへの取り組み、カーボンニュートラルへの対応、生産性の向上や業務転換などに要する経費の一部に補助金を交付しています。

詳しくはホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 桑名商工会議所
☎ 41-5535



第1期ナイターテニススクール

とき 毎週水曜日(全8回)
4/3~5/29(予備日6/5~26)
毎週金曜日(全8回)
4/5~5/31(予備日6/7~28)
いずれも19:15~20:45

場所 NTN総合運動公園

対象 高校生以上

定員 初級・初中級I・初中級II・中級 各クラス12人(先着順)

料金 8,000円(保険料含む)

申込 直接

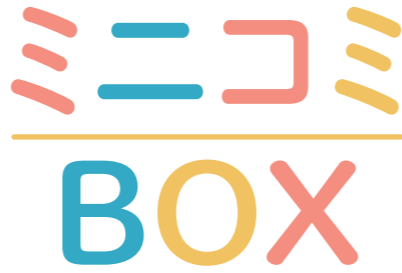
開始 3/23(土) 9:30

問 NTN総合運動公園クラブハウス
☎ 32-2000

スポーツステーション多度イベント

統合型地域スポーツクラブ「スポーツステーション多度」では、「カラダほぐし体操 無料体験会」「街中ウォーキングinいなべ」「フェルトフラワー 無料体験会」などを開催します。申込は電話で下記へ。詳しくはホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 スポーツステーション多度
☎ 080-4525-5231



市関係団体のイベントなどを掲載しています

モノ・コトショップ

家庭で不用になったけれど、まだきれいで活躍しそうなモノをお持ちいただき、必要な人に譲る不用品交換のお店を開催します。

とき 3/6(水)・13(水)・20(祝)・27(水) 10:00~15:00

場所 リサイクルの森
対象 桑名市、木曾岬町、東員町在住の人

取扱 家具類、衣類、食器類、おもちゃ、絵本



※持ち込み・持ち帰りともお一人様5点まで(家具は1点)

問 リサイクルの森
☎ 87-5133 FAX 87-5152

固定資産評価額の縦覧と課税台帳の閲覧ができます

期間 4/1(月)~30(火) 8:30~17:15(土曜・日曜・祝日を除く)

場所 税務課

対象 市内に土地・家屋を所有する納税者、納税者と同一世帯の人や納税者から委任された人、納税者である法人・団体の代表者の署名または、代表者印を押印した申請書をお持ちの人

持物 納税通知書、運転免許証など本人確認ができる書類
※代理人は委任状が必要です。

料金 無料
土地・家屋の固定資産評価額は、価格の変動に応じて3年ごとに見直し(評価替え)を行っており、令和6年度は評価替えの年です。なお、家屋は評価額が前年度を上回る場合は、据え置かれます。

問 税務課
☎ 24-1143 FAX 24-1253

3月は「自殺対策強化月間」です

春は進学や就職、転勤など生活環境や人間関係が大きく変化することで、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。

◎まもろうよ ところ(QRコード①)

◎ところつなぐ SNS相談みえ(LINE相談可)(QRコード②)

◎チャイルドライン
☎ 0120-99-7777

問 保健医療課
☎ 24-1182
FAX 24-3032



お知らせ

春季火災予防運動が始まります

3/1(金)~7(木)まで、全国一斉に春季火災予防運動が始まります。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として実施します。ご自身の命、ご家族の命、そして財産を守るために、住宅用火災警報器や消火器を設置しましょう。

市消防本部では、住宅火災の「逃げ遅れゼロ」に向けて、次の取り組みを無料で行っています。

- ・住宅防火講習会
- ・住宅防火診断
- ・住宅用火災警報器の取付け・点検支援

問 予防課
☎ 24-5279
FAX 24-5281



桑名市斎場「おりづるの森」の臨時休館

設備点検に伴い、次のとおり休館します。

とき 3/5(火) 17:15~7(木) 8:30

問 環境対策課
☎ 24-1183 FAX 22-5183

献血にご協力ください

とき 3/13(水) 9:30~11:30

場所 市役所
※献血にご協力いただける人には要件があります。

問 保健医療課
☎ 24-1195
FAX 24-3032



イベント

ホテルの幼虫放流会

ボランティア団体「ホテルとなかまの会」で1年間飼育してきたゲンジボタルの幼虫をほたるの里の水路に放流します。

とき 3/9(土) 11:00
(小雨決行・雨天時は翌日に順延)

場所 陽だまりの丘ほたるの里

持物 長靴

料金 無料

申込 不要

問 アセットマネジメント課
☎ 24-1252 FAX 23-4115
ホテルとなかまの会 竹村 方
☎ 090-9894-7398



HP

ニュースポーツフェスティバル

グラウンドゴルフやペタンクなど、年齢を問わず初めての人でも楽しむことができる「やさしいスポーツ」が体験できます。

とき 3/24(日) 10:00~15:00

場所 九華公園野球場

料金 無料(駐車場は有料)

申込 不要

問 生涯学習・スポーツ課
☎ 24-1251 FAX 24-1355



HP

イヌナシの花を見る会

国指定天然記念物「多度のイヌナシ自生地」に咲くイヌナシの鑑賞と、生育保全のため周辺の草刈りを一緒に行いましょう。

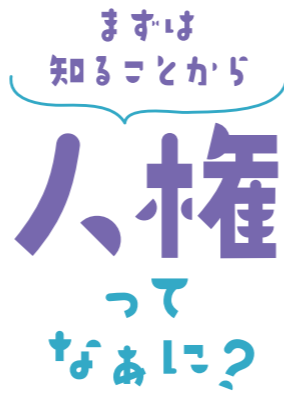
とき 4/6(土) 9:00~13:00
雨天の場合は4/7(日)

場所 多度のイヌナシ自生地(集合場所は多度峡駐車場)

申込 電話で下記へ。

問 ブランド推進課
☎ 24-1361 FAX 24-2474

障害がある人への合理的配慮の提供が義務化されます



2022年度 桑名市「人権に関するポスター」入選作品

市内の小中学生から応募のあった作品で、入選したものの一部を紹介しています。

障害者差別解消法は、障害のある人に対して、正当な理由なくサービスの提供を拒否したり制限したりすることを禁止しています。この障害者差別解消法の改正により、合理的配慮の提供が事業者にとって義務化され令和6年4月1日から施行されます。

合理的配慮とは、障害のある人が社会の中で直面する、困りごと・障壁を取り除くための調整や変更のことです。

例えば、車いすを利用する社員がスムーズに移動できるように、オフィスの通路やエレベーターのアクセスを改善することが考えられます。

また、視覚障害者が情報を共有しやすい形式でアクセスできるように、点字や音声情報・文字情報を提供することも合理的配慮の一つです。

合理的配慮を実現するためには、関係者間の建設的な対話が欠かせません。雇用主、従業員、そして障害のある人自身とのオープンかつ協力的なコミュニケーションを通じて、個別のニーズや課題にも対処していく必要があります。この対話を通じて、より包括的で公正な職場が築かれます。

障害の有無にかかわらず、全ての市民が自分らしく生き、活動できるような環境づくりが重要です。市民の皆さんと連携し、理解を深め、誰もが安心して暮らせる未来へ向けて歩みを進めていきましょう。

【人権啓発推進本部 高齢・障害者部会】

問 障害福祉課
☎ 24-1171 FAX 24-5812

弁護士法人 心

電話・TV電話 相談対応

0120-240-325 平日 9時~21時 受付
土日祝 9時~18時 受付
詳細は https://www.kokoro.law

相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金
過払い金・借金・企業法務・労務・刑事事件他

相談料0円 (相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外の場合は、初回30分以内30分制別5,000円(税込))

夜間・土日祝相談可 (要予約)

名古屋駅2分 近鉄四日市駅1分 松坂屋名古屋店内 矢場町駅0.5分 栄駅5分 津駅0.5分

弁護士法人 心 名古屋法律事務所 弁護士法人 心 四日市法律事務所 弁護士法人 心 栄法律事務所 弁護士法人 心 津法律事務所

※有料広告掲載欄



桑名の未来をもっと明るく!

ゼロカーボンシティ 取りくみレポート

みんなでデコ活 脱炭素社会をめざして Mission ZERO 2050 MAI

再配達ゼロへ!!

ご存知ですか? ライフスタイルにあわせて受け取り方が選べます

- 日付・時間帯指定
- 自宅以外での受取方法の活用
- 宅配事業者が提供するサービスの利用
- 宅配ボックス・置き配の利用

再配達による環境負荷の増大や社会的損失
再配達のトラックから排出されるCO2は
およそ **42万** 倍
※10人のうち1人のドライバーは、
1日中再配達を処理している計算になります。

再配達の再配達により削減されている労力は **1.8** 倍

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

※「デコ活」とは、環境省が進める脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動の愛称です。

おうちでできる取り組みのご紹介

●荷物を1回で受け取ってCO2削減に

宅配便の再配達のトラックから排出されるCO2は年間約42万トンと言われており、地球環境にも負荷を与える原因の一つとなっています。宅配物の再配達を減少させ脱炭素を推進するとともに、*物流・運送業界の「2024年問題」の解決にも協力できるよう荷物の受け取り方を工夫してみませんか。

※物流・運送業界の「2024年問題」とは、働き方改革法案によりドライバーの労働時間に上限が課されることで生じる問題の総称です。一人当たりの走行距離が短くなり、長距離で物が運べなくなるなど配送に影響が及ぼすと心配されています。

問 グリーン資産創造課 ☎ 24-1219 FAX 24-6312



市長まちなか探索

みえの伝統野菜「なばな」

今月のテーマ

長島発祥の 伝統野菜 なばな

今月の特集は「甘くてちょっぴりほろ苦い伝統野菜くわなのなばな」です。

菜の花は、江戸時代から菜種油の原料として広く栽培されてきましたが、「なばな」として茎や若葉を食べるようになったのは、長島地区が発祥と言われています。今回は、親子3代でなばな栽培をしている丹羽守仁さんを訪問しました。本来であれば、収穫体験をする予定でしたが、取材当日が、まさかの大雪。急遽作業場でなばなを袋詰めするところを見学させていただくことになりました。

重さを量り、袋に詰める作業を繰り返します。家族で分担しながら出荷作業を行っていて、ちなみに娘さんの袋詰めが一番上手なんだそうです。袋詰めをした後、水滴が袋の内側につかないよう、テープ止めは出荷する直前の翌朝行います。なばなの鮮度を保つ秘訣です。

収穫期が冬場になるため、畑での作業は寒くて大変。そのためか、なばなの生産者が減っているのが課題だ

と教えていただきました。

そしてもう一つ、なばなの認知度も課題だと丹羽さんは言います。「菜の花は知っているけれど、なばなって何?」という声を聞くことも多いそう。たしかに、レシピサイト『cookpad(クックパッド)』で「なばな」と検索すると、タイトルに「菜の花」とついたレシピがずらっと出てきました。桑名のなばなは全国に出荷されていますが、まだ、なばなを知らない、食べたことがないという人たちへ、もっとPRしていく必要があると強く感じました。なばなのレシピ紹介など、情報発信にも力を入れていきたいと思ひます。市民の皆さんには、今が旬のなばなをぜひご賞味いただきたいと思ひます。



袋詰め作業を見学し、なばなについて丹羽さんに話を聞きました。



無料相談

| | 名称 | とき | 詳細 |
|------------|-------------|---|--|
| 行政・法律・市民相談 | 弁護士の交通事故相談 | 第1火曜 9:00~12:00【予約制・前日まで】 | 弁護士の交通事故相談 示談・慰謝料・損害賠償など |
| | 弁護士の法律相談 | 【予約制】予約日の8:30~電話予約(毎回5人) ①予約日:3/6(水)→相談日:3/12(火) ②予約日:3/19(火)→相談日:3/26(火) 相談時間:9:00~11:30(1人30分) | 行政相談 国・県への要望、意見など |
| | 行政相談 | 第1木曜 9:00~12:00【予約不要】 | 公証人相談 公正証書による遺言の作成、任意後見契約や土地・建物の賃貸借、金銭貸借の契約書作成、確定日付など |
| | 公証人相談 | 第2水曜 10:00~12:00【予約制・前日まで】 | 司法書士相談 不動産登記全般(相続など)、会社登記、多重債務、簡易裁判所訴訟手続など |
| | 司法書士の相続相談 | 第2木曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 | 土地家屋調査士相談 土地の境界・測量に関することなど |
| | 司法書士相談 | 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 | 行政書士相談 契約書の作成や相続、遺言、空き家への対応に関することなど |
| | 土地家屋調査士相談 | 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 | 場所 市民相談室(市役所地下1階) ☎ 24-1188 FAX 24-4102 |
| | 行政書士相談 | 第4木曜 14:00~16:00【予約制・前日まで】 | 場所 総合福祉会館 ☎ 22-8218 FAX 23-5079 問 福祉後見サポートセンター(社会福祉協議会) |
| | 市民相談 | 月~金曜 8:30~17:00 | 対象 市内在住または在勤の女性 定員 5人 問 女性活躍・多文化共生推進室 締切 3/25(月)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ hatarakim@city.kuwana.lg.jp |
| | 司法書士の成年後見相談 | 第1水曜 9:00~12:00【予約制】 対象:市内在住65歳以上の人とその家族 | 場所 総合福祉会館 ☎ 22-8218 FAX 23-5079 問 福祉後見サポートセンター(社会福祉協議会) |

| | 名称 | とき | 詳細 |
|----|---------------|--|--|
| 人権 | 人権擁護委員による人権相談 | 3/19(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 3/21(木) 10:00~12:00、13:00~15:00 | 場所 長島地区市民センター ☎ 42-4117 FAX 42-0134 場所 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979 |
| | 人権相談 | 火・木・金曜(祝日を除く) 9:00~16:00 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:00 | 場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362 場所 人権センター、多度地区市民センター、長島地区市民センター |

| | 名称 | とき | 詳細 |
|----|--------|------------------------------|----------------------------------|
| 消費 | 消費生活相談 | 月~金曜 10:00~12:00/13:00~15:00 | 場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎ 24-1334 |

| | 名称 | とき | 詳細 |
|-------|------|---|---|
| 年金・税金 | 年金相談 | 木曜(祝日、休館日を除く) 10:00~12:00/13:00~15:00【予約制】 | 場所 柿安シティホール ※自動音声案内「①」⇒「②」を押す 問 四日市年金事務所 お客様相談室 ☎ 059-353-5515 |
| | 税務相談 | 第2・第3木曜 9:30~15:00【予約制】 | 場所 東海税理士会桑名支部事務局 ☎ 24-6770 |

| | 名称 | とき | 詳細 |
|----|----------|---|---|
| 福祉 | 生活更生相談 | 第2・第4木曜 9:00~15:00 | 対象 身体障害者、家族の人 ☎・FAX 22-5003 場所 在宅障害者デイサービス事務所(総合福祉会館内) |
| | 福祉総合相談 | 火~日曜、祝日の月曜 9:00~17:00 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15 | 場所 福祉なんでも相談センター ☎ 41-2114 FAX 41-2174 場所 多度福祉なんでも相談センター ☎ 49-2031 FAX 49-2533 場所 長島福祉なんでも相談センター ☎ 42-2119 FAX 41-0515 |
| | 精神保健福祉相談 | 3/13(水) 13:30~15:30【予約制】 | 場所 桑名保健所 ☎ 24-3620 FAX 24-3692 |
| | 生活困窮者相談 | 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15 | 場所 福祉支援室 ☎ 24-1456 FAX 24-1457 |

| | 名称 | とき | 詳細 |
|-----|------------------|--|--|
| その他 | 若者自立就労相談 | 第1・2・4水曜 13:00~17:00【予約制】 | 場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) FAX 059-359-7281 問 北勢地域若者サポートステーション ☎ 059-359-7280 |
| | 経営相談 | 月~金曜 9:00~17:00【予約制】 | 場所 サンファール南館2階(桑名商工会議所内) ☎ 24-1515 |
| | 不動産に関する相談 | 月~金曜(木曜を除く) 10:00~12:00、13:00~16:00【予約制】 | 場所 多度地区市民センター ☎ 49-3301 FAX 49-3302 問 (公社)三重県宅地建物取引業協会桑名支部 |
| | 心に病・精神に疾患のある人の相談 | 火・木曜 10:00~16:00【予約制】 | 場所・申込 はあぶ工房 Together ☎・FAX 32-5216 問 障害福祉課 ☎ 24-1171 FAX 24-5812 |
| | 女性相談 | 月~金曜 9:00~17:00 ※内容によっては要予約 | 場所 子ども総合センター ☎ 24-1167 FAX 24-5497 |
| | 母子・父子のひとり親相談 | 月~金曜 8:30~17:00 ※内容によっては要予約 | 場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497 |
| | 青少年相談 | 月~金曜 9:00~15:00【予約制】 | 場所 生涯学習・スポーツ課 ☎ 24-1245 FAX 24-1355 |
| | ひきこもり相談 | 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15 | 場所 福祉支援室 ☎ 24-7440 FAX 24-1457 |

●国際交流・日本語教室

| | |
|----|-------------------------------------|
| とき | 3/10(日)・24(日) 14:00-15:30 |
| 場所 | 修徳まちづくり拠点施設 |
| 問 | 女性活躍・多文化共生推進室 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 |

●納期限のお知らせ

4/1(月)まで

国民健康保険税9期

●交通事故発生状況 (令和6年1月31日現在)

| | 1月中 | 累計 | 前年累計同期比 |
|-----|------|------|---------|
| 総件数 | 366件 | 366件 | +18件 |
| 死者数 | 0人 | 0人 | -1人 |

※警察統計に基づく暫定数

●水道の給水・修繕工事

| | |
|----------|---|
| 宅地内の水道修繕 | 市指定給水装置工事事業者(有料) |
| 公道漏水やその他 | お客さま総合センター ☎ 24-1260 FAX 84-6021 (営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020) |

●救急医療(夜間・休日・24時間体制)

- ・音声案内(無料) ☎ 0800-100-1199
- ・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
- ・くわな健康・医療相談ダイヤル24 ☎ 0120-149-107
- ・応急診療所(鍛冶町9)(内科・小児科) ☎ 21-9916 土曜夜間(19:30~21:30)、日曜・祝日(9:30~16:00)12:00-13:00休診
- ・当番医療機関 日曜・祝日(17:00~22:00) 3日・17日・20日・31日 青木内科 ☎ 22-1111 10日・24日 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

3月に誕生日を迎える
子どもたちが集合!



さっちゃん
1歳おめでとう

岩田彩希ちゃん
3月2日で1歳です



真望ちゃん
誕生日
おめでとう!

形岡莉帆ちゃん
3月19日で1歳です



溝上真望ちゃん
3月20日で1歳です



いっぱい食べて
大きくなってね!

清水葵晴くん
3月22日で1歳です



5歳おめでとう!
大好きだよ♡

清水陽心ちゃん
3月10日で2歳です



石川新くん
3月11日で5歳です

応募方法

5月に誕生日を迎えるお子さん(未就学児)を募集中です。
パソコンから応募の場合は、以下のアドレスにアクセスしてください。
<https://logoform.jp/form/XAEm/62180>

ご応募は
こちら!



桑名のイイトコ/ 教えてください。



#わくわくわなを
つけて投稿してね!

投稿に関する
ルールは
こちらから!



すごく気になって
いたいちごパ
フェを食べに
THE KASUGA
へ。とてもみず
みずしくておい
しかったです。

rieyyy09さん



あちらこちらに色
とりどりのアイス
チューリップ

fukutomarimoさん

大福田寺の赤鬼&
青鬼、福の神様が
毎年来てくれます。

minoriyuinouさん



桑名市
公式SNS、
やっています。

X (旧 Twitter)
@kuwana_city



LINE
@kuwana987



Instagram
@kuwana_official



YouTube
桑名市公式チャンネル



公式アプリ
マチイロ



App Store



Google Play

メールマガジンのご案内

避難勧告・指示、災害発生時の各種
情報、子育て情報、博物館情報、観光・
イベント情報などをメールでお知
らせします。右のQRコードから登
録できます。

●音声でお伝えする「声の広報くわな」
は、ホームページに掲載しています。

あなたに
合わせて
情報をお届け



桑名市 公式 SNS やっています。

 令和6年3月号 (発行日) 令和6年3月1日

 <発行> 桑名市役所秘書広報課 広報広聴係

 (令和6年1月末現在)

 桑名市の人口 男68,830人(+5) 女70,078人(-60)

 合計138,908人(-55) ※括弧内は前月比

 〒511-8601 三重県桑名市中央町二丁目37番地

 <HP> <https://www.city.kuwana.lg.jp/>

 <E-mail> hisyom@city.kuwana.lg.jp

 <TEL> 0594-24-1492