

広報 くわな
KU WANA

2023
3
vol.219

みんなの未来にわくわくを

いくつになっても、
どこに住んでいても
みんなが“移動”しやすい
未来のために。



特集

桑名でもMaaS、進んでいます。
移動の変革



桑名でも MaaS、進んでいます。

移動の変革

通勤・通学をはじめとする日常生活には車やバス、電車などが欠かせませんが、少子高齢化や生活スタイルの変化により、公共交通の利用者が減って路線の維持が難しいという問題が発生しています。一方で、みんなの移動に変革をもたらす「MaaS」が推し進められており、これらをうまく活用できれば、移動がぐんと便利になる可能性も。市でもさまざまな実証実験を行い、みんなが移動しやすい未来に向けて歩んでいます。

問 この記事については秘書広報課 ☎24-1492 FAX 24-1119

MaaS(マース: Mobility as a Service)とは?

MaaSの定義は「いろいろな種類の交通サービスを、需要に応じて利用できる一つの移動サービスに統合すること」とされています。もう少しわかりやすく説明すると、自宅からある地点まで移動したい時に、自家用車であればカーナビの案内に沿ってただ走ればたどり着きますが、公共交通を利用する際は乗り継ぎが発生することも。その場合は、それぞれの公共交通を使い、どこから乗ってどこで乗り換えて、それぞれの料金の支払いはどうすればいいのか、公共交通以外にもシェアサイクルという手もある…などと調べる必要がでてきます。はっきりいって煩わしい!けれど、MaaSが進めば、それらが一つのアプリで完結するなど利便性がぐんとアップするのです。

交通手段のみならず、目的地となる商業施設や病院などのサービスと連携することまでMaaSの概念は広がっています。例えば病院に予約を入れたら、家を出る時間が何時で、どのルートと移動手段が最適なのかをパッと教えてくれたり、その時間のオンデマンドバスの予約をしてくれるようになるかもしれません。

MaaSがもたらす未来

「自分の車があるから、私には関係ない」と思っている人こそ、MaaSについて知っておくべきかもしれません。特に都市部などへの移動は、渋滞問題や駐車場問題がつかまとい、公共交通を利用した方が便利なのが多々あります。そんなとき、自家用車のように便利に使える公共交通があれば…。もしかしたら自家用車を所有するコストや駐車スペースの確保が不要になるかもしれません。

また、高齢ドライバーによる事故の多発はもはや社会問題化していますが、「車がないと生活できないから、免許返納できない」という声もよく聞きます。さらに少子高齢化の影響で、バス運転手などを確保するのが難しい時代がやってきます。そうってから対策を考えても、遅いのです。



特集

広報 くわな KU WAN A

目次 contents

- 02 キラリ★くわな人
- 03 桑名でも MaaS、進んでいます。移動の変革
- 08 三重県議会議員選挙
- 10 桑名フィルムコミッション
- 11 さくらまつり
- 12 令和5年度がん検診などのお知らせ
- 16 子育て広場 図書館・六華苑・博物館
- 18 メディカルニュース くわな防災教室
- 19 かんたん旬レシピ みんなの掲示板

- 20 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 22 くわなINFO
- 29 くわなのSDGs・市政 Topics
- 30 無料相談
- 31 多文化共生で活力を 市長まちなか探索
- 32 HAPPY BIRTHDAY 桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

移動しやすい未来に向けて、有償での実証運行を行っているAI活用型のオンデマンドバス「のーと桑名」。利用した人からは便利という声が目立ちました



答えてくれたのは

名古屋大学 准教授(交通工学)

桑名市次世代モビリティ社会実装研究会 会長

井料 美帆 先生



キラリ★くわな人



パデルU-14日本代表 長島中学校2年生 浅野七海さん

パデル14歳以下日本代表の浅野さん。パデルとは、テニスとスラッシュを合わせたようなスポーツです。ラケットでボールを打ち合う競技で、コートの大きさはテニスコートの半分ほど。四方を強化ガラスと金網で覆われたコートで、ダブルスで対戦します。スペインでは、サッカーに次いで競技人口が国内第2位の人気スポーツだそうです。小学5年生のとき、所属していた硬式テニスの団体が、市内のコートで催した体験会で、初めてパデルに挑戦した浅野さん。パデ

ルの魅力を知り、硬式テニスを続けながら、週3回の練習を重ねています。「始めは、ガラスや金網に跳ね返るボールの軌道の変化が読めなかったけど、徐々に上手に打ち返せるようになりました」と話してくれました。一昨年、練習の成果が実を結び全国大会で優勝。14歳以下の日本代表に選ばれました。予定されていた世界大会はコロナ禍で中止されましたが、今年は2月にドバイで親善試合、5月に全国大会があるそうです。「世界大会で結果を残すのが目標」と浅野さん。パデルの発展と、浅野さんの活躍が楽しみです。



運転が楽になる、だけじゃない

自動運転にまつわる

アレコレ

MaaSと

自動運転は
どう関係する？

自動運転って
どこまで進んでる？

桑名市では令和元年から、MaaSの取り組みとして「自動運転実証実験」を実施してきました。自動運転は、単にドライバーが楽になる技術ではなく、「交通事故の削減」「渋滞の緩和」「バスの運転手不足解消」など、さまざまなメリットがあります。特に前ページで紹介した、「ドライバー不足によって路線維持が難しい」という課題には有効ではないでしょうか。また、スピード違反や安全不確認といったヒューマンエラーがなくなるため、交通事故も減るだろうと想定されています。自動運転車も含めた、さまざまな移動手段の最適化が、MaaSなのです。

現在、自動運転の技術は運転の主体や走行可能エリアなどによって、レベル0から5の6段階に区分されています。レベル0はドライバーが全ての運転操作を実施、レベル1や2はアクセルやブレーキ操作、ハンドル操作が部分的に自動化された状態で、「運転支援」と呼ばれるもの。日本でもすでにいくつもの市販車が登場していますが、ドライバーは常にハンドルを握っている必要があります。レベル3は、運転操作の責任をシステムが担います。特定の走行環境やエリアなど条件が限定されますが、ドライバーが前方から目を離すことも可能に。ただし、システムから運転交代

自動運転という言葉聞いたことはあるものの、その詳細についてはあまりよく知らない、という人も多いのではないのでしょうか。ここでは自動運転がどのようなものなのか、私たちにどんなメリットをもたらすのか、などについてお伝えします。

要求があった場合はすぐに運転しなればなりません。日本ですでに一定の条件下でレベル3走行ができるよう改正道路交通法と改正道路運送車両法が施行されており、今後も続々とレベル3搭載の車が公道を走るでしょう。

レベル4は、決められた走行条件での、ドライバーがいらない無人運行を想定しています。スムーズに走行するためのインフラや法律が整備されれば、実用化が近づきます。現在、日本ではレベル4の実現を目標に、全国で取り組みが進められています。

レベル5は完全自動運転。レベル4にあった、エリアや時間帯などの条件が全て取り払われた、完全ドライバーレスの世界です。突発的な事故などにも臨機応変に対応できる車ですが、この実現はまだ先になりそうです。

MaaS推進に向けた市の取り組み

市ではこれまで、自動運転バスやタクシー型の自動運転車の実証実験を行ってきました。まずは市民の皆さんに、自動運転車がどんな感じなのかということを知ってもらうため、試乗会を実施しています。昨年度のタクシー型自動運転車試乗会では、VR（仮想現実）での観光体験を実施。走行中に専用ゴーグルを装着すると、まちの観光が楽しめます。

今年度の自動運転実証実験では、定員4人の小型車両を使用する予定です。時速10キロメートル以下の速さで、オンデマンド運行管制システムを活用して走行予定。決められた乗降地点にタブレットが設置され、利用者は乗りたい時に車両を呼び出し、乗るとすぐに設定されている目的地へ移動することができます。

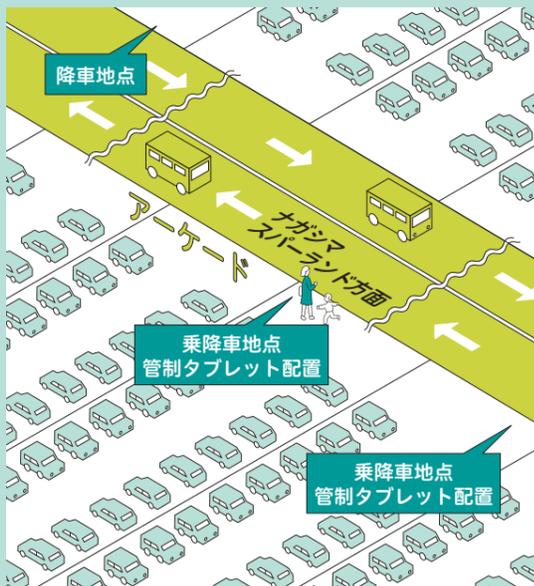


令和元・2年度に実施した自動運転実証実験で使われた自動運転バス。



令和3年度に実施したタクシー型自動運転車の試乗会では、VRでの観光体験も行いました。

オンデマンド運行管制システムを活用した、自動運転実証実験を行います



オンデマンド運行管制システムとは、運行状況や設備稼働状況をシステムが監視し、申し込みから目的地の設定までを端末上で行うことのできるシステムのこと。運行管制システムと自動運転車両をつなぎ、将来的な交通インフラとしての運行を見据えています。ナガシマスパーランド駐車場内という限定されたエリアで、自動運転実証実験を行います。

とき 3/14(火)・15日(水) 10:00～12:00、13:30～16:30
場所 ナガシマスパーランド 駐車場内
使用車両 電動ゴルフカートタイプ、Millee(自動運転レベル2相当)。周囲の物体検出、自車位置の推定、走行経路の策定、運転判断といった自動運転に必要な機能を備えた2台の車両を使用。
※駐車場へ入場するのに駐車料金がかかります。



Millee(マイリー)
長さ約3.3m、幅約1.6m、高さ約1.9m、ころんとした外観がキュートなEV車。定員は4人で、試乗時は2人を想定しています。



ゴルフカート
長さ約3.1m、幅約1.3m、高さ約2.4m、ナンバー取得済みのため、公道での自動走行も可能です。定員は4人で、試乗時は2人を想定しています。

桑名市次世代モビリティ社会実装研究会
MaaSの推進には、学識経験者や市民のほか、交通事業者、民間企業、行政団体などさまざまな人の協力・連携が不可欠です。同会では自動運転バスを使った新たな公共交通や交通手段の確保を目的に意見交換を行っています。

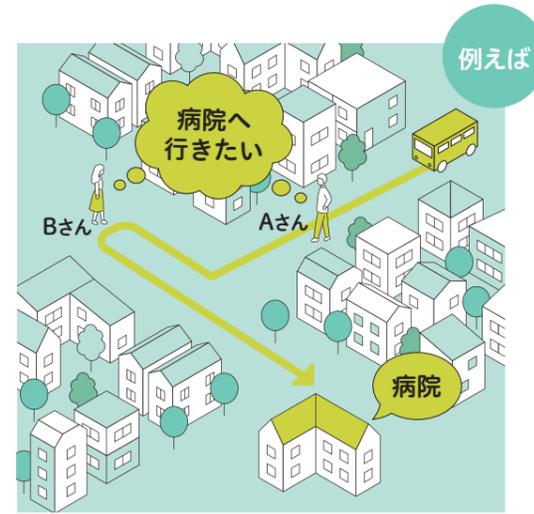


「のるーと桑名」って

スゴイ!!!

スゴイ1 決まったダイヤやルートがない!

のるーと桑名は、利用者が乗降場所を設定すると、AI（人工知能）が予約状況に応じてルートを考えます。そのため、他に利用者がいた場合にはその地点へ立ち寄って乗せたり、他の利用客を降ろしたりすることも。バスとタクシーのようなイメージです。



AさんとBさんが、それぞれ別の地点から「病院へ行きたい」と予約した場合、Aさんのところへ迎えにきた車両はBさんに乗せて病院へ。配車や運行ルートをAIを活用することで効率的に運行します。

スゴイ2 好きな時間に予約できて短い乗車時間で到着できる!

専用アプリか電話で予約すると、乗車時刻と乗り場、降車場所を指定することができ、到着予定時刻も表示されます。特に既存の公共交通の運行本数が少ないエリアでは、時刻表を気にせず予約を立てられるのが便利です。



予約画面では地図上から出発地や目的地を指定すると、最寄りのバス停(乗降拠点)を教えてください。あとは指定時間に、その場所へ行けばOK。

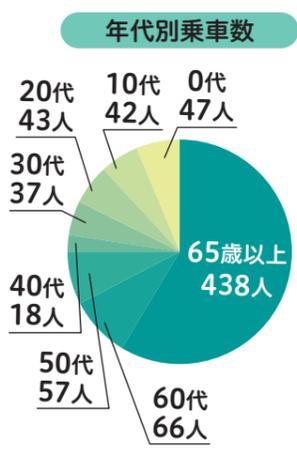


車内のタブレットでは、運行ルートが表示されます。運転手はAIが予約状況に応じて判断した最適なルートを運行します。

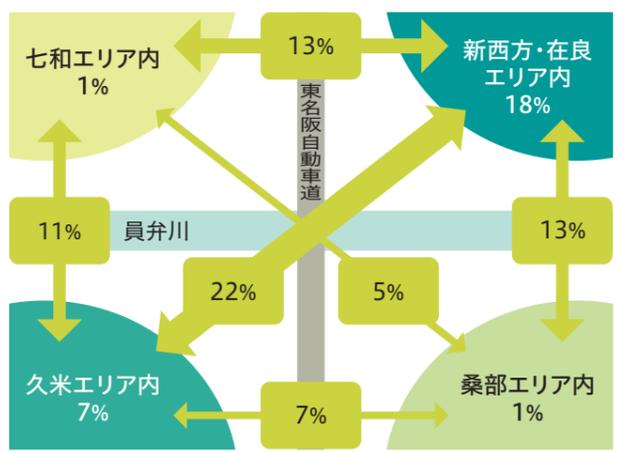
現在、在良・久米・桑部・七和の一部地域で実証運行中の「のるーと桑名」をご存じですか？路線バスのように時刻表や決まった運行ルートがない、新しい交通のカタチとして期待されています。どんなものなのか、どうやって利用するのかなど、詳しくお伝えします。※実証運行は3月7日まで



「のるーと桑名」利用者の声
令和3年度にも、「のるーと桑名」の実証実験を行いました。その時の利用状況や利用者の声をまとめてみました。



利用者は65歳以上が半数以上。一方で、お子さんと同乗する若い世代も見受けられました。



よく利用された乗降拠点は、イオンモール桑名のある北東エリア。北東⇄南西の移動が最も多く、北東エリアを含む移動は全体の約6割でした。

オンデマンドバスへの要望は?

- 21時以降の運行(鉄道ダイヤとの連携)。
- 運行エリアが広がるといいと思う。
- 小学校への参観行事の時などに台数を増やしてもらえたらうれしいです。
- 桑名駅周辺でも乗り降りできるとなおよい。
- 乗降位置が多く、アプリが使いやすくなればよい。

オンデマンドバスへの印象は?

- 免許返納後の人などにはとてもありがたいと思う。
- 同乗者が何人か不明で目的地到着時間がよみづらい。
- 行きたい時間に来てくれてうれしい。
- 気軽に乗れて、駐車場の状況を気にせず行けるのはすごく気が楽だった。
- 大変便利だった。免許返納しても住み続けられると思った。



利用の流れ

- 1 アプリまたは電話で予約
- 2 指定された時間に乗り場で待つ
- 3 運転手に予約番号を伝えて乗車
- 4 サービスの評価

詳しくは

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。

とき 4/1～15 場所 九華公園(吉之丸5-1)

ライトアップ

とき 3/25(土)～4/9(日) 予定 ※開花状況による
日没～21:30



物販ブース

とき 3/25(土)～4/2(日) 10:00～15:00
観光協会青年部による物販を行います。

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素敵です。

とき 3/25(土)～4/9(日) 10:00～16:00

所要時間 約15分

料金 大人(中学生以上)500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

写生大会

とき 4/1(土)・2(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 (株)くわな新聞社 ☎22-9870

駐車場

立教小学校校庭 **無料**
3/25(土)・26(日)、4/1(土)・2(日)
9:00～16:00 ※雨天時利用不可

柿安コミュニティニティパーク **250円**
3/25(土)～4/15(土)
9:00～18:00
※ライトアップ期間中は22:00まで

市民プール **250円**
3/25(土)～4/2(日)
9:00～17:00

注意事項

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況および天候や開花状況などにより、各種イベントは急ぎよの中止や内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。
- 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

桑名フィルム コミッション

桑名フィルム
コミッション
とは

映画やドラマなどの撮影場所誘致や撮影支援をする機関です。映像を通じて、桑名の魅力を発信し、地域の活性化を図ります。

ホーム
ページは
こちら



六華苑で撮影 映画『わたしの幸せな結婚』公開



©2023 映画『わたしの幸せな結婚』製作委員会

わたしの
幸せな
結婚

桑名フィルムコミッションが支援した映画『わたしの幸せな結婚』が3/17(金)からイオンシネマ桑名ほか全国で公開されます。

原作は、小説とコミックが刊行されるやいなや、瞬間にシリーズ累計550万部突破、アニメ化が決定するなど、いま最も注目のラブストーリー。主演にSnow Manの目黒蓮(れん)さんを迎え、今田美桜(みお)さん、渡邊 圭祐(けいすけ)さん、なにわ男子の大西流星(りゅうせい)さん、石橋蓮司(れんじ)さんなど豪華キャストの出演で、公開前から話題を呼んでいます。

今回、ロケ地になったのは国の重要文化財「六華苑」。広い日本庭園を持つ明治、大正時代の邸宅で、これまでたくさんの映画やドラマの撮影が行われてきました。本作品で六華苑は、今田美桜さん演じる斎森美世(みよ)の実家「斎森家」の屋敷として登場します。

準備から撤収まで含めると2週間貸し切ったのがかりな撮影で、主人公・久藤清霞(きよか)役の目黒さん、斎森家で冷遇されるヒロイン・斎森美世(みよ)役の今田さんらが熱演。また、六華苑初のアクションシーンも撮影されました。ぜひ映画館の大きなスクリーンで、お楽しみください!



作品概要

映画『わたしの幸せな結婚』
公開日:3/17(金)
原作:小説 額木 あくみ『わたしの幸せな結婚』
映画『わたしの幸せな結婚』公式サイト
<https://watakon-movie.jp/>



公式ウェブサイト

TVドラマ「Nのために」「アンナチュラル」「MIU404」など多くの人気作品を手掛けている塚原あゆ子監督に、六華苑がロケ地になった決め手をお話していただきました。

和と洋あわせもった建物が美しく、部屋や廊下も広く、蔵もあり、原作小説にもある「名家である斎森家」の設定にもとても合っている場所と思いました。後に映画を観た人に聖地として訪れてほしい気持ちもありましたので、この場所が一般公開されている点も魅力を感じました。



塚原 あゆ子 監督

映画の上映に合わせ、映画パネル展をイオンシネマ桑名で実施します。六華苑での撮影の様子を紹介する他、実際に撮影で使用された大道具・小道具を展示予定です。映画とあわせてお楽しみください!

イオンシネマ桑名で映画パネル展

桑名フィルムコミッション・映画ポスター展2023

とき 2/28(火)から公開終了まで

とき 3/13(月)～24(金)

場所 イオンシネマ桑名ロビー

料金 入場無料

場所 イオンモール桑名ジャーディーモール

問 桑名フィルムコミッション(物産観光案内所内) ☎・FAX 21-5416、観光課 ☎24-1231 FAX 24-1140

フリガナ		
名前	(姓) (名)	(男・女)
住所	桑名市	
電話番号	※つながりやすい番号を記入してください	
生年月日	T・S・H	年 月 日(歳)
種類と対象年齢		検診会場
希望する種類に「○」		受診可能な箇所1つに「○」
胃がん (バリウム検査)	40歳以上 (S59.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 城南 深谷
大腸がん (便潜血検査)	40歳以上 (S59.3.31以前生)	多度 長島
肺がん (胸部X線検査)	40~64歳 (S34.4.1~S59.3.31生)	桑名 多度 長島 N運動
肺がん・結核健診 (胸部X線検査)	65歳以上 (S34.3.31以前生)	希望する お住まい付近の会場をご案内します
子宮頸がん	20歳以上女性 (H16.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 深谷
乳がん	超音波検査 20歳以上女性 (H16.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動
	マンモグラフィ検査 40歳以上女性 (S59.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 深谷

フリガナ		
名前	(姓) (名)	(男・女)
住所	桑名市	
電話番号	※つながりやすい番号を記入してください	
生年月日	T・S・H	年 月 日(歳)
種類と対象年齢		検診会場
希望する種類に「○」		受診可能な箇所1つに「○」
胃がん (バリウム検査)	40歳以上 (S59.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 城南 深谷
大腸がん (便潜血検査)	40歳以上 (S59.3.31以前生)	多度 長島
肺がん (胸部X線検査)	40~64歳 (S34.4.1~S59.3.31生)	桑名 多度 長島 N運動
肺がん・結核健診 (胸部X線検査)	65歳以上 (S34.3.31以前生)	希望する お住まい付近の会場をご案内します
子宮頸がん	20歳以上女性 (H16.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 深谷
乳がん	超音波検査 20歳以上女性 (H16.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動
	マンモグラフィ検査 40歳以上女性 (S59.3.31以前生)	桑名 多度 長島 N運動 在良 桑部 深谷

令和5年度 がん検診 などのお知らせ

市では、下記のがん検診などを実施しています。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12~15ページの記載内容をよくご確認の上、お申し込みください。

※受診日に住民登録がある人が対象で、同種のがん検診は年度内に1回のみ受診可能です。

場所	検診の種類	対象年齢(詳細はP15)	実施期間	申込方法・検診料など
病院 (市内指定医療機関)	子宮頸がん (無料クーポン)	20歳 (H14.4.2~H15.4.1生)	7/1(土)~ 令和6年1/31(水)	申込不要 検診料無料 6月末に無料クーポン券を送付 実施期間であればバス検診でも使用可 乳がん(超音波)には使用できません。
	乳がん(マンモグラフィ) (無料クーポン)	40歳 (S57.4.2~S58.4.1生)		
	子宮がん	20歳以上の女性	7/1(土)~11/30(木)	申込不要 6月末に受診券を送付 ▷バス検診を申し込んだ人には郵送されません。 検診料:大腸がん1,000円、子宮がん1,500円 (医師の判断で体部検診もした場合3,000円) ※受診日に桑名市国民健康保険加入者は無料
	大腸がん	40歳以上		大腸がん、子宮がんは病院かバスのどちらかを選択
検診バス	子宮頸がん	20歳以上の女性	10月~ 令和6年2月末	いずれかの申込が必要です! 1 インターネット (下記をご覧ください) 2 申込書 (P13をご覧ください) 申込期間:3/1(水)~4/21(金) ※申し込みをした人には7月上旬に結核健診を、 8月末ごろにがん検診の案内を送付します。 ※検診料はP15をご覧ください。
	大腸がん	40歳以上		
	乳がん(超音波検査)	20歳以上の女性		
	乳がん (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性		
	胃がん(バリウム検査)	40歳以上		
	肺がん (胸部X線検査)	40歳~64歳		
肺がん・結核 (胸部X線検査)	65歳以上	8月~9月		

65歳以上の人で「肺がん検診」を希望の人は「肺がん・結核健診(胸部X線)」を申し込みください。

ただし、令和4年度に市の結核健診を受けた人または、令和5年度中に65歳になる人(昭和33年4月1日~昭和34年3月31日生)は、自動的に受診票が送付されるため、結核健診の申し込みは不要です。

2 バス検診申込書で申し込み

上記の申込書の希望する箇所に記入し、提出してください。

● 3人以上一緒に申し込みの場合は、コピーを利用するか、提出先窓口で申し込みください。

検診会場について

希望の地域を選択しても、申し込み状況により、希望に添えないことがあります。ご了承ください。

※大山田会場は、大山田まちづくり拠点施設および大山田コミュニティプラザでの実施予定はありません。受診可能な会場をインターネットで予約することをお勧めします。

検診日・会場により、受診できる検診種類が異なります。自分で検診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(P12参照)

希望地域	検診会場
桑名	くわなメディアライブ 柿安シティホール 桑名市役所
多度	多度すこやかセンター
長島	長島福祉健康センター
大山田	NTN総合運動公園(※N運動)
在良・桑部 城南・深谷	左記のまちづくり拠点施設

【バス検診申込書の提出先】

- 郵送: 申込書は点線に沿って2つ折りにし、のり付けします。切手を貼って、保健医療課へ郵送してください。
- 窓口: 申込書はのり付けせず、保健医療課、各地区市民センター(多度・長島・大山田)、まちづくり拠点施設(在良・七和・桑部・久米・城南・深谷・伊曾島)、のいずれかの窓口へ提出してください。
- ファクス: 申込書の希望する検診内容がはっきりとわかるように、保健医療課へファクス(FAX 24-3032)してください。

インターネット申し込みの操作方法は、市ホームページをご覧ください。操作方法がわからない人は、保健医療課までお問い合わせください。



市HP

こんな人におすすめ!

バス検診の申し込み方法

1 インターネットで申し込み

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



申込期間の3/1(水)~4/21(金)は、インターネットで24時間、予約が可能!
令和4年度は約2,000件の予約がありました

【方法】スマートフォンなどでQRコードから予約専用サイト(<https://city-kuwana-busken-i.secure.force.com/>)にアクセスして予約します。



予約専用サイト

バス検診の検査方法・検診料など

▷対象年齢は、令和6年3月31日時点での年齢です。
▷各検診は一人、年度内1回に限ります。

種類	受診できる年齢 (生年月日)	検診間隔 の目安	検査内容	注意事項など	検診料
胃がん	40歳以上(男女) S59.3.31以前生 【積極的に受けていただきたい年齢は40~69歳】	1年に 1回	<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 胃部X線検査 (バリウム検査)	《バス検診を受診できない人》 <input type="checkbox"/> 胃・小腸・大腸に病気がある人や、手術をした人 <input type="checkbox"/> バリウムを飲んで副作用のあった人 <input type="checkbox"/> 妊娠中または妊娠の可能性がある人 <input type="checkbox"/> 極度の便秘症または便秘治療中の人 <input type="checkbox"/> バリウムを誤飲したことがある人 <input type="checkbox"/> 検診時に体の向きを変えることや姿勢の維持が困難な人	1,000円
大腸がん			<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 便潜血検査 (2日間の便採取)	《バス検診を受診できない人》 <input type="checkbox"/> 採便時に生理中の人	500円
肺がん	40~64歳(男女) S34.4.1~S59.3.31生		《バス検診を受診できない人》 <input type="checkbox"/> 妊娠中または妊娠の可能性がある人	300円 喀痰検査 は別途 500円	
肺がん・ 結核健診	65歳以上(男女) S34.3.31以前生	<input type="checkbox"/> 問診(問診結果に より喀痰検査あり) <input type="checkbox"/> 胸部X線検査	1回の胸部X線撮影で両方 を受けることができます。 《注意事項》 「肺がん検診」をご希望の 場合は、当日にお申し出く ださい。 	結核健診 のみ 無料 結核健診 と肺がん 検診 300円 喀痰検査は 別途500円	
子宮 頸がん	20歳以上(女性) H16.3.31以前生 【積極的に受けていただき たい年齢は20~69歳】	2年に 1回	<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 診察 <input type="checkbox"/> 細胞診(子宮頸部 の細胞を擦り取るも の)	《バス検診を受診できない人》 <input type="checkbox"/> 妊娠中または生理中の人 <input type="checkbox"/> 子宮全摘出術を受けた人 <input type="checkbox"/> 性交未経験の人 <input type="checkbox"/> 6カ月以内に不正出血、月経異常、褐色の おりものがある人 <input type="checkbox"/> 過去に市の検診結果が判定不能となった人	1,000円
超音 波検査	20歳以上(女性) H16.3.31以前生		<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 自己触診指導 <input type="checkbox"/> 超音波検査	《注意事項》 <input type="checkbox"/> 妊娠中、授乳中の人受診可能ですが、乳腺 が膨張しているため、結果が「経過観察」とな る可能性があります。 <input type="checkbox"/> マンモグラフィ検査と両方受けることはでき ません。	1,000円
乳がん マンモ グラフィ 検査	40歳以上(女性) S59.3.31以前生 【積極的に受けていただき たい年齢は40~69歳】		<input type="checkbox"/> 問診 <input type="checkbox"/> 自己触診指導 <input type="checkbox"/> マンモグラフィ検査	《バス検診を受診できない人》 <input type="checkbox"/> 妊娠中または妊娠の可能性がある人 <input type="checkbox"/> 1カ月以内に胸部や上腹部の皮膚切開や手 術をしたことのある人 <input type="checkbox"/> 授乳中または断乳後、1年未満の人 <input type="checkbox"/> ペースメーカーを装着している人 <input type="checkbox"/> 水頭症の治療で、シャント術を受けた人 <input type="checkbox"/> 豊胸術(シリコンなど)をしている人 《注意事項》 <input type="checkbox"/> ワーファリンなどを内服している人は、かか りつけ医へご相談ください。 <input type="checkbox"/> 超音波検査と両方受けることはできません。	1,500円

乳がん検診(マンモグラフィ検査)
2年に1度は必ず受診を!
※乳がんは40~60代女性のがん
死亡原因の1位です

※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検診料無料。
※桑名市国民健康保険加入の人は、検診当日に健康保険証を提示することで検診料無料。
※無料クーポン券対象の人は、無料クーポン券を提出することで無料(クーポン券有効期限内のみ)。
問 保健医療課 ☎ 24-1182 FAX 24-3032

63円切手
を貼ってく
ださい

郵便はがき
5 1 1 8 6 0 1

桑名市役所保健医療課
行

桑名市中央町二丁目37番地

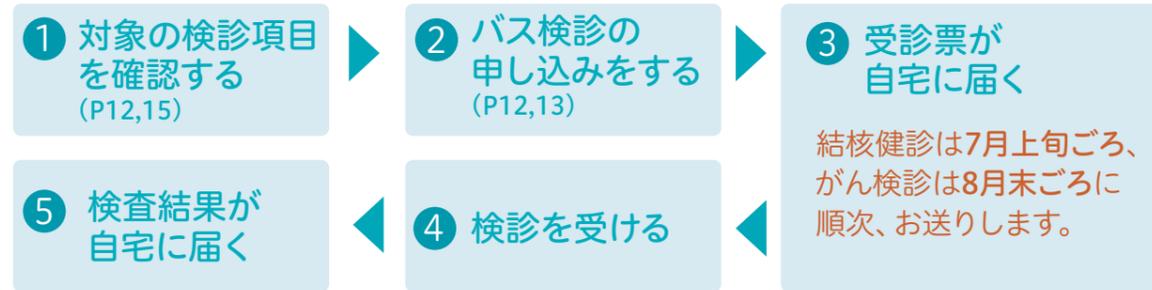
(名前) (住所)

申込期限

令和5年4月21日(金)の消印まで有効

【バス検診の流れ】

市の「バス検診(集団検診)」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、医療機関での受診をお願いします。



ご存じですか?がん検診のメリット

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およ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必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



博物館×中央図書館令和4年度ML連携企画

浮世絵と西洋美術

博物館展示「浮世絵 Bon voyage!」の開催に合わせて、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。

※ML連携とは、博物館(Museum)と図書館(Library)が連携した企画です。

- とき 3/25(土) 13:30~15:00
場所 くわなメディアライヴ 2階 定員 50人(先着順)
申込 直接または、電話で中央図書館へ
開始 3/13(月) 10:30 ※受け付けは各日17:00まで
問 中央図書館

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 3/18(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 2階
数量 一人10冊程度
持物 持ち帰り用の袋
問 中央図書館



図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「花」



桜 東 雅夫/編 (筑摩書房)

日本文化になじみ深い桜をテーマにした、美しくも妖しい全17編の物語。ページを進める度に不思議な世界にいざなわれることでしょう。

児童向け



アフターガーデニング 青木 純子/著 (主婦の友社)

色とりどりの草花で切り花や押し花を作ってみませんか。きれいな草花をより長く楽しむためのアイデアが満載です。

大人向け



はるのくさばなあそび 佐野 高太郎/写真 (ひさかたチャイルド)

春の野原にはかわいい草花がいっぱい!絵本をヒントに、眺めるだけではなく遊んでみよう!植物に触れて、科学する心も芽生えます。



ふってきました もとしいづみ/文 石井 聖岳/絵 (講談社)

つるこちゃんがお花をつんでいると、空から何かがふってきて...?表紙からは想像できない展開。びっくりすること間違いなしの一冊。

六華苑

臨時休苑のお知らせ/講座生募集



六華苑は3/22(水)臨時休苑します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

3/1(水)から六華苑 令和5年度前期の講座生の募集を開始します。詳しくは公式ホームページをご覧ください。



HP

- 開苑時間 9:00~17:00(入苑は16:00まで)
料金 入苑料(高校生以上460円、中学生150円)

博物館

春の企画展 浮世絵 Bon voyage!



新生活が始まる春の季節にちなんで、旅や船出をテーマに館蔵の浮世絵作品を紹介します。

【特集陳列】陶芸乱舞2-萬古焼編- / 刀剣セレクションV

歌川広重 《五十三次名所図会 桑名七里之渡船》館蔵

- とき 3/11(土)~4/9(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

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 保育施設などへの入園にむけて



保育支援室

4月から新しい環境を迎えられる皆さんは、期待と不安があるのではないのでしょうか。私も初めて子どもを保育施設に預けた時、泣く子どもに背を向けて職場へ向かうことがつらかったことがあります。それでも子どもは慣れてくると毎日楽しく保育施設での出来事を話していたことを昨日のことのように思い出します。

保育者の皆さんは、「毎日楽しんで保育園や幼稚園に行つてほしい」と願い、心配になると思いますが、大人が心配しすぎるとお子さんにも伝わってしまうことがあります。まずは、日頃から園でしたことなどをお子さんや先生から聞いて、「ブロックあそびの続きができるかな」「鬼ごっこまたするかもね」など保育施設は何が楽しいか、そして通い始めたら頑張ったねという意味を込めてあげましょう。新しい環境に向けて、まずは健康な体作りをしていくことが大切です。早寝早起き朝ご飯を心がけ、心身とも入園に備えましょう。

相談 保育施設などに行きたくない時には

お子さんが保育施設などに行きたくない時、保護者の皆さんは心配になりますよね。どうして行きたくないのか。その理由は、お母さんやお父さんと一緒にいたかったり、体調不良(お腹が痛い、眠たいなど)だったり、保育園や幼稚園の友達とけんかしてしまつた...などさまざま原因があると思います。

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 ①4/11(火) 13:30~15:00 ②4/10(月) 13:30~15:00
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 3/15(水)~4/3(月)



問 子ども総合センター 24-1380 FAX 24-5497

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 4/21(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(水)~4/14(金)



Q&A 学童保育所で子どもたちはどう過ごすの?

学童保育所は、日中働くなどで保護者が家にいない子どもを対象とした施設です。日常の「遊び・生活の場」として、小学校1年生から6年生までの子どもたちが一緒に過ごします。

Table with 2 columns: Time (17:00, 16:00, 15:30, 15:00, 14:30) and Activity (お迎え, 自由時間, おやつ, 宿題をすませる, 学童保育所へ)

無料相談

Table with 3 columns: 名称 (家庭児童相談, ことばの相談, 発達検査を伴う相談, 子ども電話相談, くわっば教育相談), とき, 詳細 (場所, 時間, 定員)

かんたん旬レシピ

今月のメニュー 桑名たけのこの春巻き(10本)



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

タケノコ農家

けんたろう

水谷 謙太郎 さん

桑名のタケノコは柔らかく、風味が豊かと、昔から人気があります。ご賞味ください。



ポイント 1

生のタケノコはできるだけ早くゆでましょう。えぐみが強くなってしまう。保存する時は水につけて冷蔵庫で保存します。

ポイント 2

ゆで時間は約1時間。米ぬか、赤唐辛子と一緒に弱火でじっくりゆで、アクを出し切ります。その後、鍋ごと放置して冷まします。

材料(1人分)

- ★タケノコ 150g
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 豚ひき肉 200g
- しょうゆ 大さじ1
- にんじん 50g
- コショウ 少々
- ぶなしめじ 100g
- 春巻きの皮 10枚
- にんにく 1かけ

作り方

- 1 タケノコはゆでて短冊切り、にんじんは千切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 フライパンに油(分量外)を入れて熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがたったらひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったらにんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらタケノコ、ぶなしめじを加えてさらに炒める。
- 4 3に鶏がらスープの素、しょうゆ、コショウを加えてひと混ぜして、冷ます。冷めたら春巻きの皮で巻く(10本)。
- 5 160度くらいに熱した揚げ油に4を入れ、徐々に温度を上げて揚げる。裏表を返しながらきつね色になったら油から上げる。

みんなの掲示板

● 不動産鑑定士による無料相談会

- とき 4/4(火) 13:00~16:00
- 場所 市役所 地下第2会議室
- 内容 地価、地代、家賃、土地利用に係る諸問題
※不動産鑑定士が対応します。

問 (一社)三重県不動産鑑定士協会
☎ 059-229-3671 FAX 059-229-3648

● 北勢線の魅力を探る「くわな山の辺六カ寺めぐり」

- とき 4/15(土) ウォーク9:00~12:30、記念講演13:15~14:30(講師:西羽晃氏)
- 場所 北勢線西桑名駅(9:00集合) 定員 50人
- 料金 500円(小学生以下100円・保険代含む)
- 申込 「名前・年齢・住所・電話番号」を記載して、ショートメール、メール、ファクスで下記へ。 締切 4/9(日)

問 北勢線の魅力を探る会
近藤方 ☎ 080-3073-3313 ✉ j-kondo@cty-net.ne.jp
西羽方 FAX 21-0980

● 遺言の日・遺言相続無料電話相談会

- とき 4/14(金) 10:00~16:00
- 電話相談 ☎ 059-228-3143 ※相談専用特設電話
- 内容 遺言書の書き方、相続に関する疑問点、後々相続でトラブルにならないよう今できること、相続問題で現にお困りの内容など、相続に関する疑問点、遺言と相続に関する問題全般など
※当会所属の弁護士9人程度で対応します。

問 三重弁護士会事務局 ☎ 059-228-2232

● 令和5年5月開講コース職業訓練受講生募集

- 対象 求職者 募集科 電気保全技術科
- 定員 20人(選考あり) 料金 無料
- 訓練期間 5/9(火)~10/20(金) 締切 3/31(金)
- ※訓練期間中、無料で託児サービスを利用できます(要申込)
- ※受講希望者は施設見学会(木曜日、その他月に1回日曜実施)への参加が必要です。詳しくは下記の問い合わせ先まで。

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

メディカルニュース



桑名市 総合医療センター 脳神経外科

黒木 香行 さん

今月のテーマ

「片頭痛」という「頭痛」のお話

頭痛はごく日常的な症状で多くの人を感じたことのある痛みかもしれませんが、頭痛を感じた際には独自に対処して自分は「頭痛持ち」と考え過ぎられている人も多いのではないのでしょうか。頭痛にはたくさん種類がありますが、その中でも片頭痛は特徴的な頭痛で、日本人の約8・4%がその痛みに苦しんでいると言われています。「気持ちが悪くなる」「光や音が嫌になる」などの症状があてはまれば「片頭痛」である可能性が高いです。

片頭痛は、ストレス、睡眠不足、天候、におい、月経、旅行、アルコールなどがきっかけに起こるとされていますが、残念ながら避けられることも難しい因子もありますので、悩ましいところです。片頭痛発作を認めた場合は、頭痛外来を受診し適切な治療を受けましょう。市販薬や鎮痛薬で痛みを抑えることも可能ですが、効果が乏しい場合は

片頭痛薬で治療します。片頭痛薬は内服のタイミングが大切でしたが、内服のタイミングを気にしなくてもよい片頭痛薬も開発されています。片頭痛は、各人にあつた薬剤選びが重要であり、我慢する必要はありません。また片頭痛の回数が多くつらい人、内服回数の多い人は、予防治療をおすすめします。片頭痛予防治療は、片頭痛の回数を減らし、痛みの強さを軽減する治療です。片頭痛によりこれまでできなかった外出や旅行などを楽しんだり片頭痛発作がでるのではないかと心配する必要もなくなりそうです。

つらい片頭痛を我慢せず、一度頭痛外来にてご相談ください。
【頭痛外来】
毎週月曜日 14時~16時(完全予約制)
問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

今月のテーマ
メール登録を行って、災害情報を受信しましょう

地震、津波、台風などの災害から身を守るためには、迅速に正しい情報入手することが大切です。情報の取得方法はテレビ、ラジオ、インターネット、メールなど、さまざまありますが、今回は、市と県からメールで防災情報を入手する方法をお知らせします。

【桑名市災害時緊急メール】

あらかじめメールアドレスを登録しておくことで、気象情報や市が発令する避難情報、避難所の開設情報などの防災情報を受信することができます。

また、このたび日本語に加え、新たに6言語(英語、中国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語)で情報を受信できるようになりました。メール登録の時点で言語を選択してください。既に登録している人も、言語を変更できます。

※1アドレスにつき1言語の登録です。
登録方法

- ① [t-kwana@sg.jp]へ空メールを送信し、送信メールの内容に従って登録・変更してください。
- ② バーコードリーダー機能のついた

携帯電話をお持ちの人は、左記のQRコードをご利用ください。
※迷惑メール対策をしている人は、ドメイン「@sg.jp」を許可してください。
※携帯電話の設定ができない場合は、携帯電話会社へお問い合わせください。



災害時緊急メール

【防災みえ・Jメール配信サービス】
県でも、気象警報、注意報、地震情報などの防災情報の配信を行っています。より広域の情報を必要とする場合は、こちらでも登録しましょう。

登録方法

「a@bosaijie.jp」へ空メールを送信し、送信メールの内容に従って登録してください。



防災みえ.jp
メール配信サービス

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



華やかな舞台と
美しい音色に
うっとり



1/24 文化財防火デー

1/26の文化財防火デーにちなみ、国の重要文化財六華苑で消防訓練が行われました。火災が発生したとの想定で、放水の方法や放水車による消火訓練が行われ、もしもの時に備えました。

1/21-22 新春六華苑祭

国の重要文化財にも指定されている六華苑で、新春六華苑祭が開催されました。訪れた人たちは和楽器の美しい音色や能楽などの古典芸能を楽しんでいました。



サクサクでおいしい♪



2/8 ワールドランチ(ウクライナ編)

市内公立幼稚園・小・中学校では月に一度「ワールドランチ」として世界各国の料理が給食で登場します。この日はウクライナの伝統料理「チキンキウ」。食文化からウクライナへの理解を深めました。



2/5 不発弾処理

長島町で発見された戦時中に投下された1トン爆弾の不発弾が、陸上自衛隊により無事撤去されました。警戒区域からの避難、交通規制などへのご協力ありがとうございました。

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。

みんなの思いを
つなぐ



1/29 スポーツ少年団 駅伝大会

NTN 総合運動公園で、3年ぶりにスポーツ少年団駅伝大会が開催されました。青空のもと市内のスポーツ少年団54チームが参加し、チームのたすきをつなぐため、周辺に雪が残るコースを一生懸命駆け抜けていました。



1/15 大河ドラマ誘致の会

千姫ゆかりの地である桑名市、姫路市、常総市、岡山市が桑名に集まり、「千姫」を大河ドラマに誘致する活動が行われました。千姫ゆかりの常総市弘経寺の学芸員による記念講演会も行われました。

1/14 -2/26 博物館企画展「家康と千姫」

家康の孫・千姫ゆかりの地である桑名と家康とのつながりを紹介する企画展が開催。大河ドラマ「どうする家康」の影響で多くの人々が訪れ、なかなか見られない貴重な展示品に見入っていました。

春の引っ越しシーズン!!日曜開庁のお知らせ

とき 3/26(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。

- 場所** 上下水道部お客さま総合センター(柿安シティホール3階)
- 内容** 水道の開栓、閉栓の手続き



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)

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10日(月)	9:00~9:30 七和まちづくり拠点施設	4月12日(水)	9:00~9:30 伊曾島まちづくり拠点施設
	10:00~11:15 スター21		10:00~10:30 ながしま遊館
	12:00~12:30 深谷まちづくり拠点施設		10:45~11:15 長島地区市民センター
	13:00~13:30 大和まちづくり拠点施設		11:45~12:15 長島防災コミュニティセンター
4月11日(火)	9:00~9:20 御衣野集会所	4月13日(木)	9:00~9:30 久米まちづくり拠点施設
	9:35~9:55 東部多目的集会所		9:45~10:15 桑部まちづくり拠点施設
	10:10~10:30 香取集会所		10:45~11:15 在良まちづくり拠点施設
	10:45~11:05 多度体育センター		11:45~12:15 桑名保健所
	11:20~11:40 古野集会所		12:45~13:15 城南まちづくり拠点施設

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「死亡の届出」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。市ホームページ(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。



市HP

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)

新型コロナウイルス感染症に関連して、各種イベントなどが中止や延期になる場合がありますので、ご了承ください。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

早めの接種をご検討ください

新型コロナウイルスの感染者はまだ多い状況にあります。接種を希望する人は早めの接種をお願いします。4月以降の接種の詳細については、国が方針を決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

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
 ナナゴーゴー イチマルゴー
 ☎0120-755-105(フリーダイヤル)
 受付時間:午前9時30分~午後6時(土日祝含む)

問 コロナワクチン接種課(☎ 24-1496 FAX 41-2170)

※2月9日時点の情報です

お知らせ

「大山田コミュニティプラザ」の愛称が「光精工コミュニティプラザ」に変わります

市は光精工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(土)から、大山田コミュニティプラザの愛称が「光精工コミュニティプラザ」になります。

愛称 光精工コミュニティプラザ

期間 4/1(土)から7年間 **金額** 年額30万円(総額210万円)

提供されるサービス

- ・施設周辺の定期清掃活動
- ・市民向け講座の開催(パソコンやスマートフォンなどの習得講座、英会話講座など)

ネーミングライツとは 市の施設に企業名・商品名などを愛称として付与することで、パートナーとなった企業は自社のPRとなり、市はスポンサーからの広告料で財源の確保ができます。また、パートナーから提供される役務により市民サービスの向上にもつながります。



問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)

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

一泊体験も受付中(食事・送迎ありで無料)

★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

ふくじまだより 検索

伊勢湾と豊かな自然に囲まれた サービス付き高齢者向け住宅

BAYSIDE Nagashima

ベイサイド長島

入居者募集中

館内見学いつでもOK!お気軽にお越しください

介護が必要な方も、必要でない方も入居いただけます!
 ●自家用車持ち込みOK! ●コンビニとバス停すぐ近くにありです!
 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)
 1階にはクリニックもあって万が一の時も安心です

浴室にはオースコールを2カ所設置
 洗面・トイレの水栓は薬に手が届くロングレバー
 火を使わないIHキッチンだから安心!

●全室IHキッチン、バス、トイレ付き
 ●各階のエレベーターは2基設置
 ●各所にオースコール、スプリンクラー設置

安心、安全、快適、そして上質なこだわり空間

お気軽にお問い合わせください。 ☎0594-45-8862

〒511-1133 三重県桑名市長島町横溝蔵573
 ベイサイド長島アパシア 検索 www.apatheia.jp/

地域が描くまちづくりセミナー

市内では現在、14地区でまちづくり協議会が、5地区でその前身である準備委員会が活動しています。まちづくり協議会は、住民と地域のさまざまな団体が連携・協力しながら、地域の課題解決に取り組む組織です。

今回は、兵庫県明石市で、まちづくり協議会をはじめとした地域自治組織の立ち上げ、支援に深く関わりのある講師をお招きします。皆さんの地域のまちづくりについて、一緒に考えてみませんか。

日時 3/19(日) 13:30~15:30(13:00開場)

場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール

テーマ 「みんなでつくるまちづくり—移り変わる地域とまちづくり協議会の可能性—」

講師 (一財)明石コミュニティ創造協会
地域支援リーダー 宮内 龍太郎さん



問 地域コミュニティ課(☎ 24-1204 FAX 24-1735)

千姫着物(レプリカ)の展示

茨城県常総市にある弘経寺が所蔵する「千姫姿絵」を元に、姫路市が着物を復元。市では桑名商工会議所の協力を得て、姫路市が復元した着物のレプリカを製作しました。今後、着付け体験などに活用していく予定です。それに先立ち、製作した着物を六華苑で展示します。入苑料のみでご覧いただけます。



期間 3/5(日)~15(水) ※月曜休苑

場所 六華苑 離れ屋

問 ブランド推進課
(☎ 24-1258 FAX 24-2474)

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。

とき	場所	問い合わせ先
① 3/14(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 3/14(火) 14:00~15:30	シャトークワナ (内堀124)	東部地域包括支援センター ☎ 24-8080
③ 3/16(木) 14:00~15:00	珈琲屋アトリエ (矢田礮21-1)	南部地域包括支援センター ☎ 25-1011
④ 3/17(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
⑤ 3/21(祝) 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
⑥ 3/25(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

※①②④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。

全ての会場で参加費(飲み物代など)が必要です。

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273)

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。譲渡や廃車をしたとき、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
④ 250ccを超える二輪の小型自動車	(☎050-5540-2055)

※②③④は、桑名自家用自動車協会(☎22-6797)で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)

募集

令和5年度ヤマモリ体育館前期スポーツ教室受講生

種目	とき	定員	受講料	申込受付開始日
壮健体操	毎週水曜日(4/5から10回) 10:00~11:30	70人	3,500円	
健康体操	毎週水曜日(4/5から10回) 13:30~15:00	70人	3,500円	
エアロビクス	毎週水曜日(4/5から10回) 13:30~14:30	30人	3,500円	3/15(水) 9:00
バランスボール	毎週水曜日(4/5から10回) 14:45~15:45	30人	3,500円	
バトミントン	毎週水曜日(4/12から10回) 9:30~11:30	40人	4,000円	
練功	毎週土曜日(4/1から10回) 10:00~11:30	30人	3,500円	
MYストレッチ	毎週木曜日(4/6から10回) 13:00~14:30	30人	3,500円	3/16(木) 9:00
フラダンス	毎週金曜日(4/7から10回) 13:30~14:45	30人	3,500円	
太極拳	毎週金曜日(4/7から10回) 18:45~20:30	60人	3,500円	
ヘルシーヨガ	毎週金曜日(4/7から10回) 13:00~14:30	30人	3,500円	
ふれ愛体操	毎週金曜日(4/14から10回) 13:30~15:00	70人	3,500円	3/17(金) 9:00
卓球	毎週土曜日(4/15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)にて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)

山嘉では、地元桑名の 武藤牧場 で肥育した
黒毛和牛を直売させていただいております。

電話0120-55-4129

桑名市蓮花寺1576-1

牛ふん堆肥
無料です

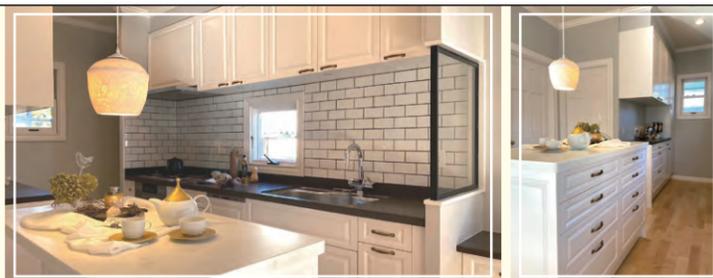
武藤牧場直売店 山嘉



武藤牧場直売店

暮らしをたのしむお家

~ キッチンリフォーム施工例 ~



レイクウッドホーム

新築注文住宅・リフォーム・外構デザイン・店舗デザイン
桑名市陽だまりの丘七丁目 1815 番地

0594(33)3737



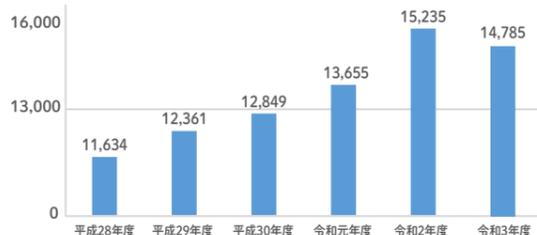


SDGs(Sustainable Development Goals)は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。

粗大ごみのリユース

令和3年度の市の粗大ごみの受付件数は14,785件、5年前に比べて約3,000件増加しています。それに伴い処分費も増加していますが、収集している粗大ごみの中には、価値ある不要品がたくさん含まれている可能性があります。

そこで市は、(株)マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、同社が運営する「おいくら」を通じたリユース(再利用)推進の取り組みを開始します。ごみとして出す前に、リユースを検討してみませんか。処分費用や搬出の手間を減らしながら、環境にやさしい行動につなげましょう。



桑名市の粗大ごみ受付件数

おいくら? とは

オンライン査定フォームに入力することで複数のリユースショップの買取価格をまとめて比較し、手間なく売却ができるサービスです。ソファや冷蔵庫・洗濯機といった梱包・搬出が難しい大型製品から、昔集めたコレクションや最近使用していない趣味嗜好品まで、幅広い品物が買取対象になります。まだ使えるものを処分費用を支払って廃棄する前に、売却することでリユースにつなげられないか、ご検討ください。



※再販できる品物が買取の対象となりますので、全ての品物をお引き取りできるわけではありません。
※「おいくら」のご利用に関するお問い合わせは、「おいくらサポート」にご連絡ください。

問 環境対策課(☎ 24-1436 FAX 22-5183)

市政 Topics

自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されます

4/1から施行される改正道路交通法により、全ての自転車利用者について乗車用ヘルメットの着用が努力義務となります。自転車を利用する人は、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

ヘルメットを着用せずに自転車事故で亡くなった人の割合は、ヘルメットを着用していた場合と比べて約2.2倍も高くなっています(平成29年から令和3年までの合計。出典:警察庁資料)。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。



問 危機管理室(☎ 24-1337 FAX 24-2945)

モノ・コトショップ開催

家庭で不要になったけど、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 3/1(水)・8(水)・15(水)・21(祝)・29(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

商品 家具類、衣類、食器類、おもちゃ、絵本 ※持ち込み・持ち帰り一人5点まで(家具類は1点)

問 リサイクルの森

☎ 87-5133 FAX 87-5152

木曾川下流河川事務所の出張所統合のお知らせ(予定)

4/1から桑名出張所と南濃出張所が統合され、「桑名流域治水出張所」となります。現在、南濃出張所で行っている河川法の手続きなどの業務は、桑名流域治水出張所(現桑名出張所)で行います。

問 木曾川下流河川事務所 桑名出張所 ☎ 23-6013

令和5年 桑名弓道教室

とき 4/10(月)~12/23(土) 18:30~20:30

①初心者の部:毎週月曜日

②経験者の部:毎週水曜日

③競技力向上の部:毎週金曜日

対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上

場所 桑名工業高等学校

料金 ①7,000円 ②5,000円

③5,000円 ※保険料など含む

申込 初回日に直接会場へ

問 桑名弓道協会

☎・FAX 21-0765

諸戸氏庭園 祭車庫見学と庭師さんのこぼれ話

園内の祭車庫が昨年修復を終えたため設計監理者と内部の見学会を行います。また、亀甲石積みなどの修理を担当した庭師に庭園修復の話の伺います。

とき 3/11(土) 13:30~14:30

場所 諸戸氏庭園 祭車庫前

料金 無料

問 諸戸財団 ☎ 25-1004



市関係団体のイベントなどを掲載しています

第1期ナイターテニススクール

とき 毎週水曜日(全8回)

4/5~5/31(予備日6/7~28)

毎週金曜日(全8回)

4/7~6/2(予備日6/9~30)

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)

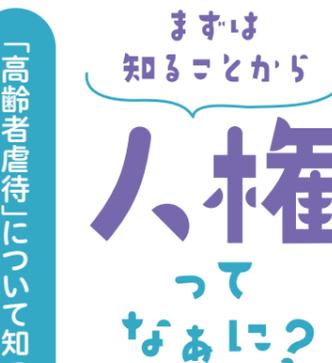
料金 8,000円(保険料含む)

申込 直接

開始 3/26(日) 9:30

問 NTN総合運動公園クラブハウス

☎ 32-2000



2021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。

「高齢者虐待」について知っていますか?

自分の人生について自分で決め、周囲からその意思を尊重されること、尊厳を持つて生きることは、誰もが望むことです。しかし、現実には家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。高齢者の中には、つらくても声が出せない人がいます。あなた自身にも、そんな人はいませんか。平成18年に施行された「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」によれば、高齢者虐待とは、養護者または養介護施設の従事者などによる高齢者(65歳以上)に対する虐待とされています。身体的虐待だけでなく、暴言や無視、いやがらせなどの心理的虐待、必要な介護サービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為、勝手に高齢者の資産を使ってしまうなどの

経済的虐待などが含まれます。養護者が虐待であることを自覚していないケースも少なくありません。あなたの周りに虐待を受けている高齢者はいませんか。発見した場合は、市の介護予防支援室またはお近くの地域包括支援センターに連絡してください。市、地域包括支援センターでは、高齢者の安全を確認し、虐待の事実確認や高齢者の保護、養護者への支援など、必要な対応をします。虐待を受けている高齢者本人が相談することもできます。介護の必要の有無にかかわらず、誰もが暮らしやすい社会をめざして、高齢者やそのご家族が孤立しないように地域でも見守っていきましょう。

問 介護予防支援室
☎ 24-5104 FAX 27-3273

誰もがいきいきと暮らせるまちをめざして 多文化共生で活力を



煙体験をする参加者

外国人住民体験型防災セミナー開催

現在、市内には56の国と地域からやってきた約5,000人の外国人が住んでいます。災害がほとんど起こらない国から日本に来た人も多いため、日本でどのような災害が起こるか、それにどう備えるのかを知ることが必要です。

そこで、桑名市に住む外国人の皆さんに防災に関する知識を身に付けてもらおうと、「外国人住民 体験型防災セミナー」を開催し、8カ国68人が参加しました。



震度5強の揺れの体験や消火活動体験、ロープワークなどを通じて災害の実体験を行いました。

● 参加した人の声

「母国では災害がほぼ無いが、日本ではいつ起こるか分からない」「今回学んだ災害に関する知識を周りの外国人にも伝え、災害に備えたい」など災害に対する危機感を共有することができました。

問 女性活躍・多文化共生推進室
☎ 24-1413 FAX 24-1412



市長まちなか探索 桑名で進むMaaS

今月のテーマ

誰もが移動しやすい
まちへ

今月のテーマは「移動の変革」。桑名市では、バスとタクシーの中間的存在である『AI活用型オンデマンドバス・のるーと』の実証実験を行っています。

のるーとには、時刻表や決まった運行ルートはありません。予約状況に応じて、AIが配車やルートを設定してくれます。コミュニティバスと比べるとバス停を約2倍設定することができ、目的地まで短時間で行けるメリットがあります。現在は、久米・桑部・在良・七和などの地区で、3/7(火)まで有償(大人300円)で運行しています。

今回はのるーとに乗りながら、久米地区連合自治会長である小川さんにお話をお聞きました。

地域の皆さんの受け止め方はどうですかと伺うと、小川さんいわく「病院やスーパーの前まで行ってくれるのすごく助かっている、という声をよく聞きます」とのこと。小川さん自身も、「早く本格運用してほしい。そのためにもっとみんなに乗ってもらいたい」と、のるー

とに期待を寄せておられました。加えて「のるーとの車体が白で目立たないので、ラッピングしてみんながすぐにわかるようにしたら?」と新たな提案までいただきました。

全国の先進的な事例を見ると、学習塾への送迎代わりに、のるーとが活用されているなど、桑名市にも、まだまだ潜在的ニーズはありそうです。

既存の公共交通の維持と同時に、新たなテクノロジーを活用することで「誰もが移動しやすいまち」となるよう、取り組んでまいります。



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・感謝料・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:第1水曜→相談日:第2火曜 ②予約日:第3水曜→相談日:第4火曜 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	3/14(火) 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	3/14(火) 13:00~16:00【予約制・前日まで】	市民相談 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】	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)
	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 3/27(月)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1412 hatarakim@city.kuwana.lg.jp
	女性弁護士による女性法律相談	4/8(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	

	名称	とき	詳細
人権	人権擁護委員による人権相談	3/15(水) 10:00~12:00、13:00~15:00 3/16(木) 10:00~12:00、13:00~15:00	場所 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎ 27-6677 FAX 27-6678 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	3/15(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 ☎ 24-1167 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 3/12(日)・26(日)14:00~16:00
場所 修徳まちづくり拠点施設
問合 女性活躍・多文化共生推進室
☎ 24-1413 FAX 24-1412

● 納期限のお知らせ
3/31(金)まで
国民健康保険税9期

● 交通事故発生状況 (令和5年1月31日現在)

	1月中	累計	前年累計同期比
総件数	357件	357件	+12件
死者数	1人	1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 お客様総合センター ☎ 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)
5日・19日・26日 青木内科 ☎ 22-1111
12日・21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!



りくと
太田陸翔くん
3月6日で3歳です

来月から
保育園がなんぼ
ろうね★



みずき
諸戸瑞希くん
3月21日で1歳です

いっぱい
笑って過ごし
ましょう!

だいすき♡



ぜつこ ゆの は
舌古優乃葉ちゃん
3月2日で6歳です



れいか
増田麗禾ちゃん
3月30日で1歳です

1歳のお誕生日
おめでとう♡

我が家の
天使がついに
1歳♡



きい
伊藤杏依ちゃん
3月29日で1歳です

ニコニコ
元気に大きく
なあれ!



きお
前川輝旺くん
3月4日で1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!



桑名ハイカラ
ツーリズムに
参加して袴で
インスタ映えス
ポットやカフェ
を巡りました♡

rinyapu0307さん



ずーと行きたかった
cafe.moelleuxさん
のスイーツタイム
yuupi888さん

「よしむら屋」♪10
カ月ぶりの炙り焼豚
セットは満足度高
いランチでした(^^)
kennnosuke2201さん



桑名市
公式SNS、
やっています。

Twitter
@kuwana_city



LINE
@kuwana987



Instagram
@kuwana_official



You
Tube 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

避難指示、災害発生時の各種情報、
子育て情報、観光・イベント情報など
をメールでお知らせします。QRコード
から登録できます。

●音声でお伝える「声
の広報くわな」は、ホーム
ページに掲載しています。



ラジオはまぐり

桑名市のラジオ番組
「ラジオはまぐり」CTY-
FM76.8Mhzで放送中!
毎週木曜日お昼12時54
分から5分間。
イベント情報や防災情報
などお役立ち情報満載!