

広報 くわな

KU WANA

みんなの未来にわくわくを

2024

9

vol.237

シニアの元気がくわなの自慢！
キーワードは「自主性」と「つながり」

伸びゆくまち・桑名

日々の取り組みが元気の源

シニア世代が元気なまち 桑名

伸びゆくまち・桑名

桑名のまちづくりが進んでいく様子をシリーズ化してお伝えしていきます。

日々の取り組みが元気の源 シニア世代が元気なまち 桑名

桑名市には、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、ご自身の健康のための取り組みだけでなく、地域で支え合う仕組みや健康づくりの場を創出するなど、自主的にさまざまな活動を行っているシニア世代がたくさんいます。

厚生労働省が公表した(※)介護保険 保険者機能強化推進交付金・保険者努力支援交付金の令和6年度評価(表1)によると、当市は全国で見事10位にランクインしており、これは、市民の皆さん一人一人の健康や介護予防の意識の高さの現れです。

また、要支援・要介護認定率(表2)が全国、三重県と比較しても低く、県内の市では一番低い数値となっています。これは元気なシニア世代が多いまち

を意味しており、当市の自慢の一つです。

今回は、自立支援や介護予防・重度化防止のために、地域で自主的に活動するシニア世代のさまざまな取り組みを紹介します。

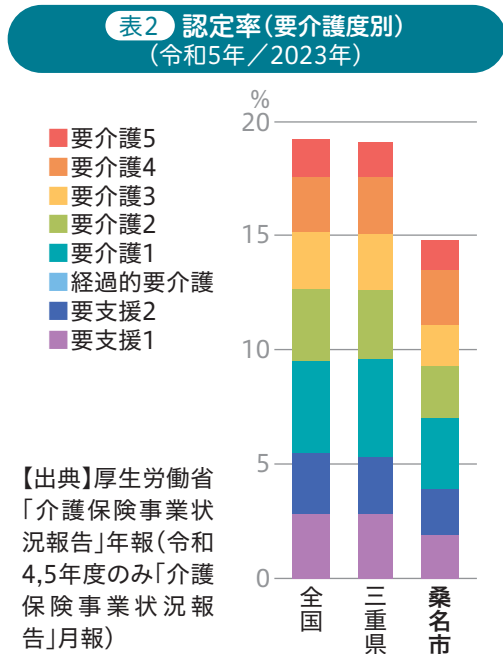
※介護保険 保険者機能強化推進交付金・保険者努力支援交付金とは：

高齢者の地域における自立した日常生活の支援、要介護状態となることの予防などに関する取り組みを支援するため、国から交付される交付金です。各自治体の取り組みを客観的な指標で評価し、達成状況に応じて交付金額が決定します。上位ほど、予防と自立支援に向けた取り組みを地域一体となって積極的に進めていることとなります。

表1 上位市町村ランキング

順位	都道府県	市町村	得点	得点率
1	石川県	小松市	663	82.9%
2	青森県	蓬田村	656	82.0%
3	福岡県	直方市	628	78.5%
4	山形県	山形市	627	78.4%
5	愛知県	大府市	623	77.9%
6	北海道	上砂川町	621	77.6%
	東京都	町田市		
	長野県	駒ヶ根市		
10	兵庫県	高砂市	620	77.5%
	静岡県	袋井市		
12	三重県	桑名市	618	77.3%
14	東京都	八王子市	614	76.8%
	愛知県	東浦町		
15	長崎県	島原市	610	76.3%
	愛知県	碧南市		

得点は800点満点



取り組み① みどり公園体操会

多度町香取地区では、「みどり公園体操会」の皆さんが週に1回、香取集会所に集まり、桑名すこやか体操を行っています。

この取り組みを始めたきっかけは、昨年11月に行われた体操体験会でした。体験会では、市保健医療課の職員から健康増進や運動の効果などについての講話を聞き、桑名すこやか体操を体験しました。参加者からは今後も続けていきたいという意見が多かったため、自主的に活動していくように、生活支援コーディネーターや北部西地域包括支援センターのサポートを受け、現在では地域の皆さんだけで集まって活動しています。

参加者は自分たちで役割を決めて、集会所の鍵やCDラジカセなど必要なものを準備することが自立支援や介護予防などにつながっていると感じており、ほとんどの人が毎週参加しています。寛さんは「これからも多くの人が参加してもらうことでこの活動を維持し、みんなと一緒に健康に年を重ねていきたい」と話してくれました。興味のある人は、市社会福祉協議会多度支所(☎49-2029)にお問い合わせください。



みどり公園体操会の皆さん

参加者の声

○1人だと続けるのが難しいが、みんなと一緒に楽しく続けられます。

○初めて体操したときはすごく疲れたが、今では体力に余裕があります。

○体操だけが目的ではなく、自立した生活や、やりたいことをいつまでもできるための手段として参加しています。

○楽しく運動や会話する機会ができてうれしいです。

○筋力を維持できると実感しています。

取り組み② 野田地区オレンジカフェ

野田まちづくり協議会では、昨年10月から「オレンジカフェ(認知症カフェ)」を始めました。月に一度、認知症の人やそのご家族、地域の人などを対象に、市内の喫茶店「どんぐり」で開催されます。カフェでは、認知症のことなどが学べるミニ講話や、おいしいコーヒーなどを飲みながら他の参加者と会話が楽しめます。

この取り組みを始めたきっかけは、野田地区の高齢化率が関係しています。同地区では、人口に占める65歳以上の人の割合が約36.5%(約3人に1人)と、高齢化が急速に進んでいます。また、将来的に65歳以上のうち認知症は5人に1人がなると予測されており、認知症対策は社会的に緊急の課題となっています。こうしたことから、当協議会でも話し合いの結果、「オレンジカフェ」を立ち上げました。山口会長は「こうした取り組みにより、地域とのつながりを作ってもらい、介護予防や認知症予防などにつながるとうれしい」と話してくれました。

興味のある人は、野田まちづくり協議会(☎050-3707-1342)にお問い合わせください。



ミニ講話の様子



参加者同士会話を楽しむ様子



参加者の声
妻が亡くなってから外に出ることも減り、地域とのつながりが減っていましたが、認知症カフェのことを知り、交流のきっかけとして参加しました。認知症の話だけでなく、他の参加者ともいろんな話ができるのでとても楽しいです。



認知症について話が聞けて、指導してもらっているのはとてもありがたいです。初めて参加しましたが、コーヒーなどを飲みながらリラックスして会話ができて、充実した時間を過ごしました。また参加したいです。



厚労省HP

能登半島地震の被害から考える 防災意識を高めよう

今年の元日に能登半島を襲った地震の発生から半年余りが経過しましたが、今だ復興への道のりは険しいままとなっています。今月は、地震被害からこれまでに得られた教訓を基に、市民の皆さんに今こそすべき災害への備えについてお伝えします。

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



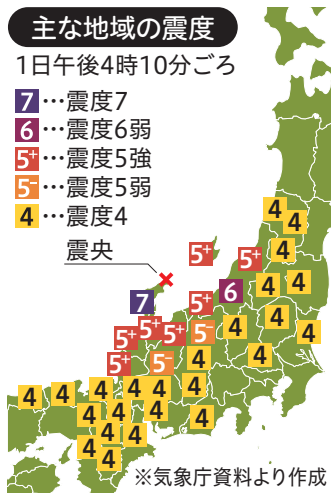
建物は倒壊し、道路が陥没するなど、能登半島地震は甚大な被害をもたらしました。大地震の後にも地震が多発したため、揺れによってダメージを受けた建物がその後に倒壊するという二次被害も見られました。



地震の直後に発生した大規模火災による焼け跡が、痛々しく残っていました(令和6年1月現在)。



積雪は捜索活動などへの影響が大きく、体力を奪っていきます。



広範囲で揺れを観測した、能登半島地震による主な地域の震度

新年を迎えた日本列島に衝撃が走った、能登半島地震の発生。最大震度7、マグニチュード7.6を記録し、本市でも震度4を観測しました。死者299人、重傷者350人、全壊家屋6227棟、半壊家屋20589棟と甚大な被害をもたらしました(7月30日現在)。本市では1月3日からDMAT(災害派遣医療チーム)を派遣したり、被災者に向けて市営住宅を準備したりと、さまざまな支援を行っています。また、市職員は被災建築物応急危険度判定、応急給水活動、緊急消防援助隊、避難所運営支援、下水道管渠や家屋の被害認定調査支援、被災者の健康管理支援などに派遣され、現在においても中長期での派遣が継続されています。被災地へ派遣された職員によると、内陸の山では土砂崩れが発生し、中心部から各地区への道が分断され、支援が難しい状態だったとのこと。地震発生から2カ月弱が経っても、行方不明者の捜索を行っている状況だったそうです。

支援物資が届くまでの間に必要なものを備えることや、地域で助け合うことがとても重要です。能登半島地震を教訓として、市民一人一人ができる災害への備えについて、考えてみましょう。

- 02 伸びゆくまち・桑名
第32弾 シニア世代が元気なまち 桑名
- 04 キラリ★くわな人
- 05 特集 能登半島地震の被害から考える
防災意識を高めよう
- 08 わたしたちも、生きている 動物愛護を考えませんか
- 10 桑名ほんぱく開催します!
地域のことは地域が決める・地域が取り組む
- 12 学校部活動から地域クラブ活動へ
- 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 人気の給食レシピ、みんなの掲示板
- 18 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 20 くわなINFO
- 30 無料相談
- 31 デジタルファースト 取りくみレポート
市長まちなか探索
- 32 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

AR モーションペイパ対応(p.15 p.18 p.31)

AR モーションペイパの使い方

- ① AR 動画 QR コードを読み込む
- ② MotionPaper.jp をタップしアクセスを許可をタップ
- ③ 動マークがついている画像にかざす

今月の表紙

桑名市のシニア世代は元気な人がとても多いです。今月の表紙は、多度町香取の「みどり公園体操会」の皆さんが桑名すこやか体操をしている様子です。



キラリ★くわな人



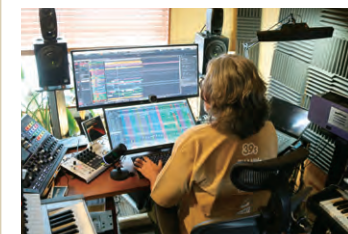
音楽プロデューサー・
ソングライター・DJ
ナカムラヒロシさん

音楽プロデューサーとして活躍されているナカムラさん。ここ数年、桑名市に在住され、市内で楽曲の制作もされています。ナカムラさんは、なんと東京五輪 開会式・閉会式の曲を制作されました。「今は、市内のスタジオからオンラインで世界中の仲間と一緒に制作し、世界中へすぐに音楽が届けられる時代になった」と話すナカムラさん。昔から音楽が好きで高校生で作曲をスタート。一度は建築業界に就職しましたが、大けがで退職後、本格的に音楽に専念するために渡英されたそうです。1年で結果がでなければ辞める覚悟で活動し、イタリアのレコード会社と契約す

ることに、帰国後は東京を中心に活動されていました。また、高校生の時の桑名祭では仲間とライブをされたそうで、ナカムラさんは「あの時のライブの達成感を今でも思い出します。あの経験がなかったら音楽家になつていなかった」と当時を回想しながら楽しそうに話してくれました。

現在、さまざまなサウンドトラック制作と並行して、ご自身のバンドが結成20年を迎え、毎月1曲をリリースするという多忙な毎日を送られています。

「今後は、市内の子どもたちと音楽制作のきっかけになるような楽しい課外授業がしてみたいです」と話してくれました。



パソコンで楽曲を制作中のナカムラさん

被災地に派遣された職員の声

桑名でも起こりうる

消火・捜索活動が困難な状況



緊急消防援助隊
消防本部総務課
水谷さん

三重県大隊として、石川県輪島市へ1月10日から応援に駆けつけました。輪島朝市周辺で発生した大規模火災現場や市内の土砂災害現場での捜索活動などが主な活動内容です。

内陸の方で大規模な土砂災害が起きており、現地へ行くにも重機が必要なほどの現場でした。さらに雨や雪、余震の影響で再崩落の危険があり、消防活動が思うように進みませんでした。輪島朝市の火災

現場は、焼け跡が痛々しく、本当に悲惨な状況でした。火災の原因は傷ついた電気配線によるショートだったそうです。最初は2棟の火災でしたが、道路の陥没などの影響で消火栓が断水したことにより使えず、防火水槽も家屋の倒壊でふさがれて使えないなど、思うように消火活動が進まず、結果として大規模火災になったそうです。家屋の耐震化とともに地震火災への対策も必要だと痛感しました。



(右)土砂災害現場の捜索活動
(左)輪島朝市周辺の火災現場での捜索活動

水を運ぶ運搬機器と

断水時のトイレ対策を



応急給水活動
桑名駅周辺整備事務所
服部さん

石川県七尾市、能登町で応急給水活動をするため、現地へ向かいました。水を貯めておく配水池と、配水管が破損していたため、給水車で各所へ水を届けるというのが私たちの役割です。初日に訪れた避難所の中島小学校では、飲み水がなくなっていて、「給水車はまだか」という切迫した雰囲気が伝わってきたことを覚えています。2日目は一般市民への給水活動で、持参されたボ

リタンクなどに給水車から給水しました。一輪車のような運搬機器があると、運ぶ本人やフォロワーする人の負担を軽減できると感じました。断水時のトイレ不足は、被災者・支援者全員にとって大きな課題となっていました。携帯用トイレの準備が必須であること、災害用トイレがどこに設置されているのか把握できるマップなどの必要性も感じました。



七尾市立中島小学校での給水活動の様子

避難所の自主運営は

防災訓練が必要不可欠

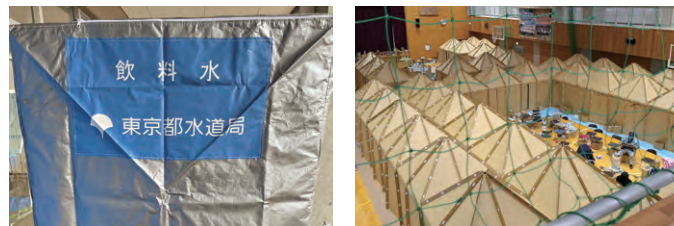


避難所支援
子ども総合センター
船戸さん

避難所の運営支援に入った輪島市立門前中学校の避難者は60代以上の人が多く、地区ごとに分かれて教室や体育館で過ごしていました。避難所運営は、自主運営体制を確立する段階であったものの、さまざまな地区からの避難ということもあり、意見交換が難しい状況でした。平時から、地域の枠を越えた防災訓練の重要性を痛感しました。

避難所内では、プロパンガスやカセットコンロなどで簡単な調理はできました。

さるものの、換気の不十分さや火事の危険性を感じました。断水中のため、給水車から給水された屋外タンクから、ポリタンクに移して各部屋へ設置する作業が必要となり、かなりの重労働でした。またボランティアによる炊き出しが1日1回程度行われていたものの、「栄養バランスのとれた食事」という観点からも、自分たちで炊き出しをするという意識が必要だと感じました。



(右)体育館に設置された段ボールハウス
(左)屋外に設置された飲料水タンク

日ごろから地域で

顔の見える関係が必要



健康管理支援
子ども総合センター
安田さん

三重県保健師チームとして、輪島市の指示に基づき個人宅訪問や避難所訪問をし、健康状態の把握や相談、生活環境の確認などを行いました。個人宅訪問では、「発災から1カ月以上経過しても応急危険度判定すら来ない」など不安を口にされる人が多く見られ、避難所訪問では震災のストレスから飲酒するようになったり、高血圧になっていたりする人がいました。必要に応じて医療チームや心の支援チームへ申

し送り、医療受診などへつなげました。小さな避難所では、コミュニティ機能が残っていることが多く、一人である高齢者を支え合って生活されていました。

発災から1カ月が経ち、避難者だけではなく職員やボランティアにも精神的疲労がみられ、地域全体で協力して災害対応するには、日ごろから住民同士など、顔の見える関係を作っていく必要があると感じました。



(右)避難所で他チームと連携している様子
(左)避難所に設置された血圧計

備え1 耐震性を確保しよう

能登半島地震や阪神・淡路大震災における犠牲者の死因で最も多いのは倒壊した建物などの下敷きになったことによるものでした。特に昭和56年以前の旧耐震基準で建築された建物については、まずは耐震性をチェックし、必要であれば補強などの対策を講じましょう。また、地震火災の防止には感震ブレーカーが有効です。市でも補助を実施していますのでご活用ください。詳細は市ホームページをご覧ください。



在来木造住宅震動台実験(国立研究開発法人防災科学技術研究所兵庫耐震工学研究センターより引用)



市HP

備え2 家庭での備蓄を考えよう

食料・飲料水

火を使わなくても食べられるものを用意しましょう。飲料水は1人1日3リットルが目安。ローリングストック(普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ新しく買い足していく方法)が効果的です。

生活用品

災害時には断水や下水配管の損傷により、トイレが使えなくなることがあります。もしもの時に備えて、携帯トイレ、簡易トイレといった災害用トイレを備蓄しましょう。衛生用品(マスク、ティッシュ、生理用品)なども忘れずに。

備え3 防災訓練に参加しよう

市では、防災意識の向上と住民相互の防災体制への連携、強化を目的として、各地域で最低でも3年に1回、自主防災訓練を実施していただいています。

防災訓練の内容は地域によって異なりますが、市では、以前から避難所運営に関する内容をとり入れていただくようお勧めしています。能登半島地震に支援に入った職員からも、地域の人たちによる避難所の自主運営の大切さが報告されています。

今後も、地域で取り組んでいただく防災訓練では、実災害を想定した避難所の運営訓練に力を入れて取り組んでいくこととしており、令和5年春に公表した「災害時広域避難計画」を基にした、浸水想定区域にお住まいの人が浸水想定区域外の避難所に避難することを想定した広域避難訓練とともに避難所運営訓練の実施をお勧めしていきます。

避難所にお

ける避難生活の実態を理解するためにも、また、できるだけ快適な避難生活を送るためにも、地域で実施される防災訓練には、ぜひ参加してください。



深谷小学校で、仮設のテントやトイレの設置方法を市民に説明している様子

庭で子猫を見かけたら…

皆さんは、家の庭などで子猫を見かけたことはありますか？子猫だけであると「捨てられた？」と驚くかもしれませんが、段ボールに入っているなどの場合を除き、捨てられたわけではなく近くに親猫がいることが多いです。

こういった場合、子猫に触らないでください。子猫に人の匂いが移ってしまうと、親猫が育児放棄をしてしまう危険性が高まります。親猫は食事などで子猫のそばを離れることもあります。ミルクの時間になると子猫の元に戻ってきます。

保健所で子猫を保護できないかご相談いただくこともありますが、保健所では親猫のように子猫を育てることはできないため、親猫がお世話をしている子猫の保護は行っておりません。親猫に任せるのが子猫にとって一番なのです。

もし、庭で子猫を見つけても、親猫が迎えに来る可能性があるので離れたところで1～2日ほど見守ってあげてください。なお、三重県では飼い主のいない猫に対して、TNR活動を実施していますので、お困りの人は保健所にご相談ください。

TNR活動

「飼えないけど、かわいそうだから餌をあげたい」という一方で、猫の数が増えることにより「車に傷をつけられる」「庭を荒らされる」など野良猫で困っている人も増えてきています。

「TNR活動」は、野良猫に不妊・去勢手術を行い、野良猫をめぐるさまざまなトラブルの軽減を図るとともに、一代限りの命を見守る活動です。人と猫が共生できるよう、地域の皆さんと一緒に、命をやさしく見守ってあげましょう。



三重県動物愛護センター「あすまいる」

飼えないからといってペットを捨てることは犯罪です。愛情たっぷりの環境で暮らしている動物だけでなく、残念ながら捨てられて「飼い主がいない犬や猫」になる動物たちがいます。

やむを得ない理由などにより、県の保健所に引き取られた犬や猫の殺処分が、将来的になくなることをめざし、日々業務に取り組む県の施設、三重県動物愛護推進センター「あすまいる」があります。

「あすまいる」では、「殺処分ゼロに向けた取組・災害時などの危機管理対応の取組・さまざまな主体との協創の取組」の3つの取り組みを重点的に推進しています。

中でも「殺処分ゼロに向けた取組」では、保健所で保護・収容した犬や猫の譲渡事業や、飼い主のいない猫の減少に向けて、野良猫を保護して不妊・去勢手術を行う「TNR活動」を実施しており、令和5年度は900匹以上の飼い主のいない猫の一斉手術を行いました。これらの取り組みの結果、三重県では令和4年度からやむを得ず殺処分された猫の数はゼロを達成し続けています。

あすまいる インスタ始めました



三重県動物愛護推進センター「あすまいる」
所在地：津市森町2438-2
開館時間：9:30～16:30
休館日：水・土（祝日を除く）、祝日の翌日、
年末年始
☎059-253-1238 FAX 059-253-1525

保護された犬・猫に幸せな未来を

「あすまいる」では、犬は平均10頭程度、猫は多い時には40～50匹を収容しています。近年、犬猫の収容数は減少傾向にあるものの、三重県内の全ての保護された犬・猫などを収容できる余裕はなく、譲渡に要する時間などもあるため、限られた頭数にしか対処できない実情もあります。あすまいるでは、地域のボランティアの皆さんと協力して、動物たちが悲しい結末を迎えないよう努めています。

ふるさと納税やCFで支援

TNRの取り組みや、「あすまいる」の運営に関する資金は、寄附金やクラウドファンディング(CF)などがあてられています。またゲージやフードなど物品の寄附も受け付けています。



寄附HP

☎ 環境対策課 ☎ 24-1183 FAX 22-5183 TNR活動については桑名保健所 ☎ 24-3623 FAX 24-3692

わたしたちも、生きている ～動物愛護を考えませんか～

動物愛護管理法では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、9/20～26を動物愛護週間と定めています。この機会に身近にいる動物たちについて理解し、共に生きることを考えてみませんか。飼い主は、ペットの命を預かっています。動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。人と動物が共に生きていける社会の実現には、飼い主のモラルとマナーが必要です。

- 飼い犬の登録や狂犬病予防注射は、法律で義務付けられています。
- 鳴き声や臭い、フンなどで迷惑がかからないように配慮しましょう。猫は屋内での飼育をお勧めします。
- 生まれてくる命に責任を持ってない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。市では犬・猫の不妊・去勢手術に対して補助金制度を設けています。飼い主のいない猫（野良猫）についても対象になります。補助金支給には条件がありますので詳細については環境対策課までお問い合わせください。

飼い主に守ってほしい5カ条

1. 動物の習性などを正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう
2. 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう
3. むやみに繁殖させないようにしましょう
4. 動物による感染症の知識を持ちましょう
5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう

飼い犬のオンライン申請

飼い主からの申請がないと、自動的に登録は変更されません。市では死亡届および登録事項変更届(市内での変更・転居に限る)については、市役所窓口に行かなくても、パソコンやスマートフォンからオンライン申請をすることができます。※他の自治体で登録済みの飼い犬を市内で飼うことになった場合は、他の自治体で交付された鑑札など、登録内容がわかるものを持って環境対策課までお越しください。



犬の死亡届



犬の登録事項変更届

ペットの災害対策

災害時にペットの命を守ることができるのは飼い主だけです。まずは、ご自身の安全を確保し、ペットの避難についても、普段から考え、備えておく必要があります。

十分な水や食料のほか、常備薬なども用意し、避難所や避難ルートを確認しておくなど、いざというときに慌てないように、ペットに基本的なしつけをし、備えておきましょう。

ペットと一緒に避難できるよう、日頃からキャリーバックやケージに入ること慣れさせておくことも必要です。

ペットの災害対策
リーフレット



犬と猫のマイクロチップ

令和4年6月1日から、ブリーダーやペットショップなどで販売される犬や猫のマイクロチップ装着が義務化されました。

令和4年6月1日以降新たに犬や猫を購入した人は、ご自身でマイクロチップ情報の変更登録を行ってください。

令和4年6月1日より前から飼っている犬や猫は、マイクロチップ装着は義務ではありませんが、災害時や迷子になった場合も飼い主の元に戻れるようマイクロチップを装着し、ご自身の情報を登録するように努めてください。

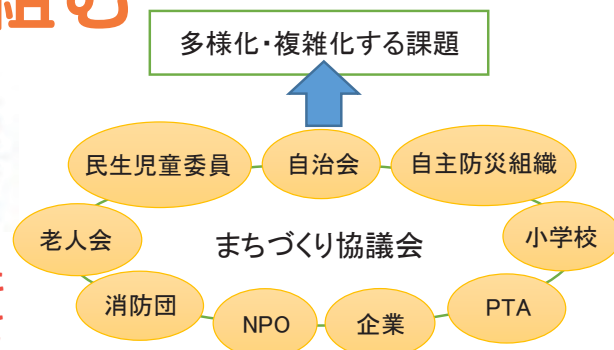


犬と猫のマイクロチップ
情報登録

地域のことは地域が決める・ 地域が取り組む

〇まちづくり協議会はそもそも何のために設立されたの？

地域にあるそれぞれの団体がこれまで培ってきた知識・経験、情報を共有し、互いに連携・協力して地域課題に対応するためです。



【まちづくり協議会設立の背景】
近年、少子高齢化による地域活動の担い手不足、価値観・生活スタイルの多様化による住民同士のつながりの希薄化が大きな問題となっています。こうした中で、地域課題も多様化・複雑化し、一つの団体では解決が難しいものも増えてきています。

市内における組織数(令和6年7月31日現在)
・まちづくり協議会 18地区
・まちづくり協議会設立準備委員会 4地区
※小学校区または地区自治会連合会の区域で組織されています。

〇具体的にはどんな活動をしているの？



大山田

大山田地区
まちづくり協議会設立についての
アンケート結果報告書



一昨年実施した住民アンケートの結果をもとに、どんなまちにしたいか、みんなでじっくり話し合いました。

参加団体の強みが合わさって、新しい発想、取り組みが生まれることもあるよ。



星見ヶ丘



スポーツ・文化部会と環境安全部会が連携し、謎解きゲーム&炊き出し訓練を開催しました。



団体が個々に行っていた行事を合わせて実施することで、負担軽減、費用削減、参加者層の広がりも期待できるね。

いそまちカフェ【伊曽島】



まちかどカフェ【城南】



まちカフェ【長島北部】



地域の公共施設をまちづくりの活動拠点とし、住民の交流・憩いの場を提供しています。何気ないおしゃべりから、新たな出会い、地域の課題が見つかるかも。

問 地域コミュニティ課 ☎ 24-1204 FAX 24-1735

桑名ほんぱく 開催します！



公式ガイドブックは市内公共施設や大型商業施設などに置いてあります。

桑名ほんぱく(桑名本物力博覧会)とは？

桑名にはたくさんの魅力的なモノがあり、それらを発見したり体験したりできるプログラムを集めたものです。個人で楽しめるものや家族や友達と楽しめるもの、幅広い世代に参加してもらえるようなものなど64のプログラムを用意しています。ぜひご参加ください。

開催期間

9月21日(土)～12月15日(日)

プログラム一覧 ※全プログラムから一部抜粋しています。
※実施スケジュールや申込方法は、公式ガイドブックまたは公式webサイトよりご確認ください。



自分だけのオリジナルお菓子を作ろう



桑名の天然蛤と畜養蛤の食べ比べ！蛤三昧コース！



桑名産なばな ワンシーズンオーナーで収穫体験



フルート&ヴァイオリンの饗宴 @ 桑名の老舗料亭「うをせい」



迫力ある大型重機を見て、乗って、体験しよう！



ドローン飛行&重機の乗車体験！



親子で挑戦！なめらかに回るハンスピナー作り！



NISAのキホンと桑名にまつわるお金の話



桑名の紅葉に彩られた家族のひとときを写真に残そう

申込方法

公式webサイトからの場合 9月7日(土) 午後8時から受付開始
電話またはFAXからの場合 9月8日(日) 正午から受付開始

※申し込み方法は、各プログラムによって異なりますのでご注意ください。
※インターネットから申し込みをする場合は、事前に会員登録する必要があります。

桑名ほんぱく公式webサイト(<https://kuwanahonpaku.net/>)から登録できます。詳しくは「桑名ほんぱく」で検索！

問 ブランド推進課 ☎ 24-1258 FAX 24-2474

桑名ほんぱく
公式webサイト



めざす未来 20???

新たな地域クラブ活動

- 自分のニーズにあった活動が選べる!
- 学校部活動にない種目の活動に参加できる!
- 経験豊富な指導者から、専門性の高い指導が受けられる!

学区にとらわれず、自分のやりたい種目の活動に参加でき、大会で上位をめざすほかにも、週1回でゆったりとやりたいなど、自分の状況に合わせて選択することができます。



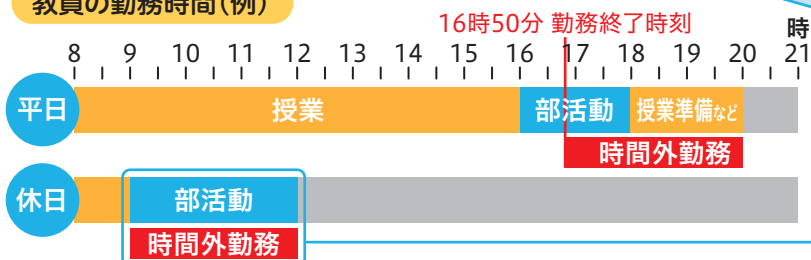
2026

まずは、休日部活動の完全地域移行をめざします!(令和8年度)

実現に向けて検討していくこと

- ✓指導者の確保
- ✓活動時間と活動場所の確保
- ✓参加者の費用負担
- ✓新たな地域クラブの設立

教員の勤務時間(例)



Q

どうして
これまで通りの
部活動では
いけないの??

A

続けていくことが難しくなっているからです。

生徒数の減少により、大会参加資格などを満たすことができない部活動が増えています。進学した学校によって希望する部活動がない場合や、顧問の先生が専門ではないことがあるなど、中学生の多様なニーズに対応することができない現状があります。また、休日の活動を含む部活動が、教員にとって大きな負担となっていることが明らかになっています。(右の調査結果参照)

Q

新たな地域
クラブ活動では、
先生の代わりに
誰が教えるの?

A

その種目の経験のある地域の人たちです。

例えば、学生の頃にその種目を経験してきた人、教えたことがある人、教えたい人…。条件が合えば大学生でも可能です。教員についても、地域クラブでの指導を希望する場合、兼職兼業※が認められれば、地域クラブの指導者として、活動に参加することができます。

※教員が地域クラブ活動に報酬を得て従事しようとする場合、教育委員会において兼職兼業の許可を出す必要があります。

問 学校支援課 ☎ 24-1241 FAX 24-1358

学校部活動から地域クラブ活動へ

部活動改革が進み、学校部活動にない新しい種目の地域クラブや、活動頻度・競技レベルが選べるような地域クラブができれば、中学生の多様なニーズに対応できるようになります。ゆくゆくは、地域クラブの活動に指導者として関わる市民も含めて、生涯を通してスポーツや文化芸術活動に親しむきっかけとなる持続可能な活動になることをめざしています。



現在の市内公立中学校 部活動の状況(R6. 5月現在)

公立中学校 全9校(全117部活動)

すべての学校にある部活動

- ※男女どちらかのみ設置の場合を含む
- バスケットボール
- サッカー
- バレーボール
- 卓球
- 吹奏楽

一部の学校にしかない部活動

軟式野球	7校	美術	5校
ソフトテニス	7校	文化	1校
陸上競技	6校	創作	1校
水泳競技	6校	科学	1校
剣道	3校	自然科学	1校
硬式テニス	3校	生活造形	1校
ソフトボール	2校	グローバルカルチャー	1校
柔道	1校		

全部員数合計=3,319人 市内平均加入率=90.9%



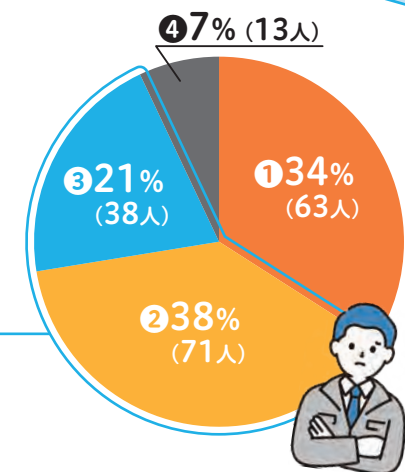
近年の生徒数の減少と学校部活動にないスポーツおよび文化活動をおこなっている生徒がいる状況から、部員数、部活動加入率が減り続けています。令和4年度以降、市内で8つの部活動が廃部・休部となりました。

部活動に関する意識調査の結果(教員対象)

今後、部活動の地域移行・地域連携が進んでいく中で…

- 1 兼職兼業で、平日も週休日にも指導に携わりたい
- 2 平日の勤務時間内の活動に限り、担当する
- 3 教育課程外であるため、部活動には関わりたくない
- 4 その他(記述での回答)

平日、休日を問わず勤務時間外での指導や大会の引率など、約6割の教員が部活動に難しさを感じていることがわかりました。教員の時間外勤務の上限は、月45時間ですが、休日に大会などがあれば1日で7時間を超える勤務となり、部活動による時間外勤務を占める割合は高くなっています。



令和5年10月
市内公立中学校教員185人を対象に実施

中学生の多様なニーズに対応できる
持続可能な新しいクラブ活動をめざします

地域移行とは

部活動の「地域移行」とは、中学生がスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を将来にわたり確保することを目的として、これまで学校が主体となってきた部活動を新たに地域が主体となって活動する地域クラブ活動に移行することです。

ML連携企画 セミナー
「蒼と白の世界－ガラスあれこれ－」

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 9/21(土) 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** 9/2(月) 11:00(受付は各日17:00まで)
問 中央図書館

ブックコート講習会

自宅の本を図書館の本のように透明フィルムでコーティングします。
 ※1人2冊(本のサイズはA4サイズ[約30×22cm]まで)

とき 9/22(日) 14:00～15:00
場所 中央図書館4階研修室
料金 300円 **定員** 10人(抽選)
対象 中学生以上 **申込** 直接または、電話で中央図書館へ
期間 9/6(金) 11:00～13(金)17:00
問 中央図書館

中央図書館・ふるさと多度文学館・長島輪中図書館

臨時休館のお知らせ

システム更新作業のため、下記の期間休館となります。休館に伴い、貸出期間の延長を行いますので、ぜひご利用ください。

臨時休館
 中央図書館 9/25(水)～10/2(水)、
 ふるさと多度文学館・長島輪中図書館 9/22(日)～10/2(水)

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
ワールドランチ

教育総務課

市立小・中学校給食では、月に一度世界各国の料理を給食で提供する「ワールドランチ」を実施しています。ワールドランチが始まったきっかけは、平成28年5月に開催された伊勢志摩サミットです。初めはサミットに参加した7カ国の料理を提供していましたが、世界各国の料理を紹介するため現在もワールドランチを継続しています。ワールドランチでは、普段あまりなじみのない香辛料を使ったり、いつもと食材の組み合わせが違ったりとさまざまな料理が登場します。

今年の7月には、パリオリンピックの開催にちなんでフランスの料理を提供しました。幼稚園、小学校と多度、長島地区の中学校給食では「カスレ」、桑名地区の中学校給食では「白身魚のマリネ」「ポトフ」です。聞いたことのない名前から、材料やどんな料理かを思い描きます。国や文化が違えば食べる物も異なることを、世界の料理を実際に食べることで学び、食育の生きた教材として学校給食を活用しています。

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「動物」

大人向け



AR動画

スマートフォンでAR動画のQRコードを読み込んでから写真にかざしてください。

タイガとココア

釧路市動物園／写真、林 るみ／文
 (朝日新聞出版)



足に障害があるアムールトラの赤ちゃん。飼育例が少なく、無事に育つか心配する中、今を精一杯生きる動物の強さに心打たれます。

児童向け



どうぶつしんちょうそくてい

間かせ屋。けいたろう／文、高島 純／絵
 (アリス館)

今日は動物園の身長測定。動物たちは上手に測れるでしょうか？第2弾「たいじゅうそくてい」もあり、読み聞かせにもピッタリ！



ひとつがつくったどうぶつの道

キム ファン／文、堀川 理万子／絵
 (ほるぷ出版)

動物たちが住む場所に道路がつくられたことで、動物たちの命が奪われ生活が脅かされています。ひとと動物の共生を考える絵本。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627
 休 9/2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)

六華苑 十六夜まつり



夜の六華苑

十六夜の時期にあわせて開催されるイベントで、三重フィルハーモニー交響楽団の団員による演奏や、月明かりの下で野点茶会もお楽しみいただけます。幻想的な雰囲気包まれた夜の六華苑でぐゅっくりとお過ごしください。

とき 9/21(土)19:00～21:00※演奏会は19:30～20:30
料金 1,500円(入苑料込み)※野点は別途800円(先着50人) 詳細は <https://www.rokkaen.com/>

博物館

☎ 21-3171
 FAX 21-3173

秋季企画展 蒼と白の世界
－青磁・白磁、そしてガラス－

紫色ちろり《桑名市博物館蔵》

器の中でも高位とされる青磁と白磁、そして江戸時代から現代に至るガラスを展示します。

とき 9/7(土)～29(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
休館日 9/1(日)～6(金)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)

無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:00	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	9/20(金) 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
発達検査を伴う相談	月～金曜日の指定日 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
子ども電話相談	月～金曜日 9:00～17:00	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっば教育相談	9/2(月)・9(月)・25(水)・30(月) 9:00～11:45 9/4(水) 10:30～16:45 9/18(水) 13:00～16:45 9/5(木)・12(木)・19(木) 10:00～16:40	対象 市内の保育所(4・5歳児)、幼稚園、小学校、中学校に通うまたは市内在住の子どもとその保護者 子育て、発達発達、不登校(園)など子どもの教育全般に関する相談を行います。 ※くわっば教育相談は予約制

情報
生き生きと話してほしい
「スモールトーク」

市立小・中学校では、子どもたちが英語を用いて、自分の思いや考えを伝え合うことをめざしており、英語の授業において、小学校では2回に1回程度、中学校では毎時間スモールトークに取り組んでいます。

スモールトークとは、あるテーマに関してペアで自分の考えや気持ちを伝え合う活動です。例えば、小学校では「将来の夢」や「宝物」、中学校では「尊敬する人物」や「高校でチャレンジしたいこと」などのテーマに沿ってやり取りをします。

ねらいは2つあります。1つ目は、対話を続けるための基本的な表現の定着を図ることです。2つ目は、既習表現を繰り返し使用できるようにしてその定着を図ることです。相手の話した言葉を繰り返したり聞き返したりして、会話を続ける基本的な能力を伸ばします。また「言いたいことが言えない」経験をすることで、「自ら調べたい・学びたい」という思いを育てることができます。

(学校支援課)

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 ①10/8(火) 13:30-15:00
 ②10/7(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 9/15(日)～30(月)

①

②



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 10/18(金)10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人
申込 下記QRコード
期間 9/15(日)～10/11(金)



Q&A

Q

小学生の保護者ですが、わが子が学校からのプリントを家で出してくれなくて困っています

A

もしかしたら、お子さん自身も配布されるプリントの扱いに困っているのかもしれない

家庭での毎日の習慣として身につけやすいよう、ランドセル置き場の横にA4サイズのカゴを置いて、そこにプリントを入れるようにするなど、お子さんに合った方法を探したり、習慣化するまでは一緒にしたりすることも大事です。責めずに、できた時は大いに褒めてあげましょう。(人権教育課)

人気の給食レシピ

栄養バランスバッチリ!

とうがん 冬瓜のカレースープ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- ごはん
- 発酵乳
- てりやきハンバーグ
- マヨソテー

栄養データ(1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.8g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.8g

材料2人分			
● 鶏もも肉	30g	● 油	小さじ1/4
● たまねぎ	1/4個	● 水	110ml
● にんじん	1/4本	● カレー粉	小さじ1/2
● 冬瓜	90g	● 顆粒コンソメ	小さじ1
● しめじ(小房に分ける)	1/4株	● 塩	少々
● しょうが(すりおろし)	少々		

作り方

- 1 たまねぎ(うす切り)・にんじん(いちょう切り)・冬瓜(2cm角切り)を切る。
- 2 油で鶏もも肉、しょうがを炒める。
- 3 鶏もも肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 4 ③に分量の水を入れて煮る。
- 5 ④に冬瓜、しめじを入れて煮る。
- 6 具がやわらかくなったら、カレー粉、顆粒コンソメ、塩を入れて味を整える。

栄養ポイント

冬瓜は、火照った体を冷やし、老廃物を外に出す作用のあるカリウムや皮膚の健康を保つビタミンCを含んでいるので、夏にぴったりの食材です。

作る時のコツ

余った冬瓜は、食べやすい大きさにカットして、冷凍保存しておくと便利です。

みんなの掲示板

● 城南スマイルDAY

城南地区の企業が期間限定特別企画や、お値打ち品の販売、スポーツ体験など「笑顔があふれる」お楽しみ企画満載！

とき 9/21(土) 10:00～16:00、22(日) 10:00～15:00

場所 城南地区各所 ※詳しくは

ホームページ(QRコード)でお知らせします。

問 城南スマイルDAY実行事務局(筒藤 恭子) ☎ 23-2151

● ベビーちゃんのママ集まれ～!

月齢の近いママ同士集まってほっこりおしゃべりしたり、情報交換してお友達を作りませんか?先輩ママによるセルフメンテや子育てあるある相談もきくと役に立つはず♪

とき 9/20(金) 10:00～11:30

場所 新西方コミュニティセンター 研修室

対象 生後12カ月くらいまでのベビーちゃんとそのママ

料金 500円 申込 QRコード

問 Wonder Pocket 滝澤 方 ☎090-5635-7089

● 産前産後サロン

産後のココロとカラダの変化、産前産後のセルフケアヨガ、対話ワーク&交流会

とき 9/13(金) 10:00～11:40(受付 9:45～)

場所 新西方コミュニティセンター 研修室

対象 妊娠中・産後の人とそのご家族

※歩行前のお子さん同伴可能

料金 500円 定員 6組

申込 QRコード

問 マドレボニータ東海TOMOS 渡邊 方

☎ 090-5611-0665 HP <https://lit.link/tomos>

● 桑名吹奏楽団 第49回定期演奏会

第1部では、吹奏楽の定番曲「吹奏楽のための第2組曲」、第2部では「タイムマシン」～桑名の過去と未来～をテーマにして石取行進曲、組曲「宇宙戦艦ヤマト」など人気の曲を演奏します。

とき 9/8(日) 14:00～16:00

場所 柿安シティホール 大ホール

会費 1,000円(前売り800円)

問 桑名吹奏楽団 加藤 方 ☎090-8422-9870

✉ info@kuwasui.org

メディカルニュース

桑名市総合医療センター
理事長 白石 泰二 さん

今月のテーマ

竹田理事長を偲んで

7月25日に当医療センターの竹田寛理理事長が急逝され、9月1日より理事長を拝命することになりました。本来は医学に関する情報を市民の皆様にお伝えするコーナーですが、今回は理事長を偲ぶ記事とさせていただきます。

故 竹田寛理理事長は1949年(昭和24年)に津市でお生まれになり、75歳の生涯でした。1997年から三重大学医学部放射線科教授、2009年から三重大学医学部附属病院院長を務めておりました。2013年に、同病院院長を辞して当医療センターに着任されました。その4年前の2009年に桑名市民病院と平田循環器病院が統合し、地方独立行政法人桑名市民病院が設立され、2012年に山本総合病院が加わり、現在の名称になりました。故 竹田寛理理事長は着任後、まず新病院の建設に取りかかれ、2018年に開院、名実ともに桑名市総合医療センターが始まりました。新病院ができ

ても、さまざまな課題がありました。それら一つずつ解決していきました。穏やかな人柄で職員から慕われていただけでなく、外来を担当されていた健診センターでも人気があり、受診されるリピーターも多くみられました。月刊「理事長の部屋」も愛読者が多いようです。訃報に接し、病院入り口には献花台を設けましたが、多くの皆様から哀悼の言葉をいただいております。

当院は「最良の医療を提供し、地域の皆さまから信頼され必要とされる病院を目指します。」を理念として掲げております。職員一同、故 竹田寛理理事長の遺志を継ぎ、桑名市民あるいは近隣の住民に安心・安全な医療を提供すべく日々の業務に努めてまいる所存であります。これからも市民の皆様の温かいご声援を心よりお願いいたします。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

停電は、自然災害や事故などさまざまな要因で発生し、いつどこで起きるか分かりません。また、被害の状況によっては、停電が広範囲にわたり長期化することも想定されます。

令和6年能登半島地震では、石川県を中心に広い範囲で停電が発生し、地盤が大きな被害を受けたことにより復旧に時間を要し、電力会社が概ねの復旧を発表したのは発災からおおよそ1カ月が経過した1月末でした。

いざという時、生活への影響を少しでも減らすために、改めて家庭での停電対策について確認しましょう。

《停電への日ごろからの備え》

● 情報収集手段の備え

スマートフォンやタブレット、パソコンなどは、情報収集や安否確認などに役立ちます。充電切れに備えてモバイルバッテリーやポータブル電源を準備しておきましょう。また、電池でも使えるラジオもあると安心です。

● 照明の備え

電池でも使えるランタンや足元灯、懐中電灯などを備えましょう。避難の際は、両手が使えるヘッドライトが便利です。

今月のテーマ

停電への備えについて

● 食料・調理器具の備え

常温で食べられる食料を備えましょう。併せて、カセットコンロやカセットボンベも備えましょう。

● 断水への備え

集合住宅などにお住まいの場合、停電すると水を送るポンプが稼働しなくなり、断水する可能性があります。飲料水は、一人1日3ℓを目安に最低3日分を備えましょう。また、洗濯、食器洗い、入浴などの生活用水は、空いたペットボトルやポリタンク、風呂などに水を溜めておくとう便利です。ウェットティッシュやラップフィルムなどがあると、洗浄用の水を減らすことができます。

《停電情報お知らせサービス(無料アプリ)》
中部電力パワーグリッド(株)が提供するアプリで、停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でお知らせします。時間や場所に関係なく、停電情報をすぐに確認できます。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



Google Play



App Store



7/20 ~9/16 なばなの里 夏のあかり

今年のテーマは「和」ということで、和傘や花火をモチーフにした演出が見どころです。園内のベゴニアガーデンでは夏の涼が取れる涼しい場所で美しいたくさんのベゴニアを見ることができます。

迫力と熱気に
満ち溢れてい
ました！



8/3-4 くわな石取祭

桑名の夏の風物詩、石取祭が行われました。今年も40台の豪華絢爛な祭車が参加し、太鼓と鉦を迫力満点に打ち鳴らしました。体験ツアーも開催され、町の人に教わりながら太鼓や鉦を打ち鳴らしました。



7/19 ~9/1 多度峡天然プール

川の流れの力だけで清潔に保たれた多度峡天然プールが今年もオープンし、たくさんの家族連れでにぎわいました。緑に囲まれた水辺で水を浴びたり、生き物を捕まえたり、自然を満喫していました。



7/27 桑名水郷花火大会

今年も桑名水郷花火大会が開催されました。桑名の夏の夜空を美しい花火が彩り、観覧席からは大きな花火が上がるたびに歓声が上がりました。訪れた人たちは笑顔いっぱい、桑名の夏を満喫していました。

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。



AR動画

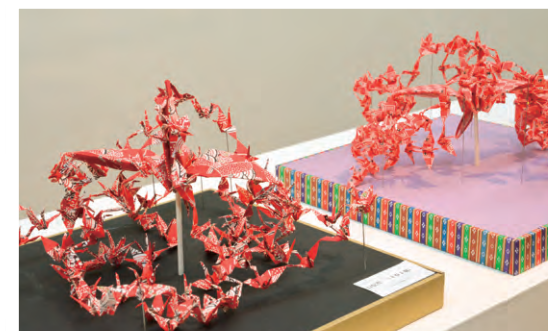


スマートフォンでAR動画のQRコードを読み込んでから写真にかざしてください。



7/20 伊原遥香選手 一日桑名警察署長

桑名市出身のフリースタイルスキーモーグルの伊原遥香選手が一日桑名警察署長を務めました。イオンモール桑名で委嘱式や交通安全宣言などが行われ、その後、啓発グッズを配布しました。



7/17 ~8/25 市文化功労者表彰受章記念 博物館展示「桑名の千羽鶴」

桑名の千羽鶴保存会から市文化功労者が表彰されたことを記念し、また今年は魯綿庵義道が連鶴を考案して230年の節目の年になることから、「桑名の千羽鶴」全作品や101羽の連鶴を復元した作品などが展示されました。



7/28 水谷咲良選手 パリ五輪 応援イベント

桑名市出身の水谷咲良選手が出場したパリ五輪7人制ラグビーの試合の応援イベントが柿安シティホールで行われました。トライを決める水谷選手の活躍に会場は大盛り上がりでした。



7/15 第52回石取祭ばやし優勝大会

石取祭ばやしの練成、後継者育成を目的に技能などを競い合う、石取祭ばやし優勝大会が柿安シティホールで行われました。62チームが参加し、皆さん練習の成果を発揮し、力強く表現していました。

予防救急とは・・・

救急車で搬送されるような病気やケガの中には、日常のちょっとした心がけで防げるものがあります。救急車を呼ばなくてはならないような病気やケガを未然に防ぐために、日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することを「予防救急」といいます。家の中のケガにつながりそうな部分を改善してケガを未然に防ぎましょう。



家の中をチェックしてみましょう



- ①コードは足を引っかけないように配置する
- ②床にはできるだけ物を置かない
- ③テレビや家電など倒れやすそうなものは耐震マットなどで固定する
- ④タンスや高さのある家具は突っ張り棒や転倒防止グッズなどを活用して固定する

(株)カインズと協働で予防救急に関するリーフレットを作成しました！

さまざまな場面に危険が潜んでいます。リーフレットには注意が必要なポイントが詳しく掲載されています。

カインズ桑名店の店舗では、「予防救急グッズコーナー」も設けています。これを機会に家の中を整頓し、安全な環境を整えましょう。リーフレットはカインズ桑名店と保健医療課の窓口などで配布しています。

この取り組みは、桑名市と(株)カインズによる包括連携協定により、実施しています。



「救急の日」講演会

- とき** 9/8(日) 15:00 **場所** 柿安シティホール **料金** 無料 **定員** 100人
テーマ 地震・風水害から命を守る ～能登半島地震はひと事…～
講師 防災・危機管理課 藤井 一隆 **申込** 不要
問 桑名医師会(☎22-8173)

問 保健医療課(☎ 24-0562 FAX 24-3032)

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

認知症への備え、考えてみませんか？ 9月は認知症月間です

今年の1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(以下基本法)が施行されました。2040年には高齢者のうち約31%が認知症もしくは軽度認知障害(MCI)※であると推計されており、今後ますます増加が見込まれています。誰もがなりうる認知症について、自分や家族、身近な人が認知症になるかもしれない、認知症になったとしたら、ということ一度考えてみませんか。
 ※軽度認知障害(MCI)：もの忘れなどの軽度認知障害が認められるが、日常生活は自立しているため、認知症とは診断されない状態

認知症を正しく知る

認知症とはどんなもの？認知症の人や家族の気持ちは？認知症について正しく知ることによって認知症になる前にできること、認知症になったとしても自分らしく生きていくにはどうしたらいいか考えることができます。

気になることがあればすぐに相談を

認知症になったら何もわからなくなる…そんなイメージはありませんか？早期に受診や相談をすることでその先の暮らしは大きく変わっていきます。気になることがあれば、地域包括支援センターやかかりつけ医などに相談してみましょう。

認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

市では認知症の人を含め、全ての人がその人らしく希望を持って暮らすことができる社会(共生社会)をめざして取り組んでいます。認知症に対する備えについて、何かできることから始めてみませんか。

関連

- 認知症サポーター養成講座
- 認知症初期集中支援チーム
- くわな認知症安心ナビ(認知症ケアパス)
- オレンジカフェ(24ページおよび巻頭特集記事をご覧ください)
- 桑名市徘徊SOS緊急ネットワーク事業

各事業の詳細は右記QRコードからご確認ください。



認知症について

認知症市民公開講座

- とき** 10/12(土) 14:00(13:30開場) **場所** 柿安シティホール
テーマ 「持続可能な地域社会～認知症予防と自動車運転について～」
講師 鳥取大学医学部 保健学科 認知症予防学講座 教授 浦上 克哉さん
料金 無料 ※手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループあり



市HP

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273) 桑名医師会(☎ 22-8173 FAX 25-0226)

女性プランナーとイメージづくりから始めるリフォーム

新築注文住宅・リフォーム・中古リノベーション
外構デザイン・店舗デザイン

空き家の相談 も承ります
空き家になったお家を上手に活用してみませんか？

売る？
貸す？

無料
空き家の相談 も承ります

※すべて弊社施工例です

輸入住宅のアフターメンテナンスも承ります

0594 (33) 3737
桑名市曙だまりの丘七丁目 1815 番地

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
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(初回・通説・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・借金・過払い金・企業法務・労務・刑事事件他)
※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。>内は各所属弁護士会名です。 ※受任の際には弁護士会が原則必要です。
※費用につきましては別外があり、また変更になる可能性もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 ※本広告は令和6年6月時点のものです。

弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします！

名古屋駅2分
弁護士法人 心
名古屋法律事務所
<愛知県弁護士会>

近鉄四日市駅1分
弁護士法人 心
四日市法律事務所
<三重県弁護士会>

松坂屋名古屋市内
矢場町駅0.5分 栄駅5分
弁護士法人 心
栄法律事務所
<愛知県弁護士会>

津駅0.5分
弁護士法人 心
津法律事務所
<三重県弁護士会>

9/10～16は自殺予防週間です

自殺対策基本法では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までを自殺予防週間と定め、国・県・市、関係団体が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を推進することとしています。

ひとりで悩んでいませんか？

生活にストレスを感じたり、不安になったりしていませんか？
イライラする、眠れないなど体の不調を感じていませんか？
誰かに話すことで気持ちが整理できたり、軽くなることがあります。

【相談窓口】

- ・いのち SOS (無料) : ☎0120-061-338
- ・よりそいホットライン (無料) : ☎0120-279-338
- ・いのちの電話 (無料) : ☎0120-783-556
- ・SNS相談: LINE、チャット相談
- ・こころつながり SNS相談みえ: LINE 相談

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)



厚生労働省 HP



SNS 相談



SNS 相談みえ

イベント

ゲートキーパーになろう ～誰でも、いつでも、あなたにできること～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門家でなくとも、ちょっとした心構えで誰でもなることができます。

内容 ①一般市民向けゲートキーパー養成講座
②福祉関係者向けゲートキーパー養成講座

とき 9/19(木)

①10:00～11:30

②13:30～15:00

場所 市役所5階 中会議室

対象 ①市内在住、在勤の人

②福祉・介護・教育・保育関係の業務に関わっている人

講師 臨床心理士 古井 由美子さん

定員 各30人(先着順)

申込 QRコードからまたは電話、ファクス



古井 由美子さん



申込

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

女性の就職支援事業 ～女性の就職を応援します～

「結婚・出産などを機に離職したが再就職したい」「自分に合った仕事を探したい」
女性の再就職・キャリアアップを応援するセミナー・講座を(公財)三重県産業支援センター、三重県と共催で開催します。

【女性の就労継続セミナー】

とき 9/13(金) 13:30～16:20

場所 三重県総合文化センター

方法 現地開催およびZoom(後日配信あり)

講師 ジャーナリスト 浜田 敬子さん ほか

定員 40人(先着順) ※Zoomは定員なし

【スキルアップeラーニング】

実施期間 12/27(金)まで

申込締切 11/30(土)

定員 50人(先着順)

料金 無料

申込 QRコードから



申込

問 地域コミュニティ課
(☎ 24-1413 FAX 24-1735)

メタバース役所を開庁します

市では、誰一人取り残さない持続可能なまちづくりをめざし、デジタルを活用した取り組みを進めています。今回、この取り組みの一つとして「メタバース役所」を開庁します。メタバース上で、他の地域に住んでいる人と交流できる交流会を開催するほか、申請手続きや悩みの相談ができる相談窓口を設置します。ぜひこの機会にご利用ください。

交流会のスケジュールや相談内容など、詳しい内容に関しましては、市ホームページからご確認ください。

開催期間 8/26(月)～9/1(日)、9/9(月)～15(日)

実施概要 メタバース上での各種交流会、セミナー開催、相談窓口(各種相談、申請手続き)
詳細は市ホームページからご確認ください。

※参加いただくにはインターネット回線と、インターネットに接続できる機器(パソコン、スマートフォンなど)が必要です。インターネット回線およびパソコンなどの機器はご自身で準備してください。

問 スマートシティ推進課 (☎ 24-1338 FAX 24-1435)



市HP

第71回 桑名市民展優秀作品発表

第71回桑名市民展には、計237点の出品がありました。下記写真は、各部門で最優秀賞金賞に選ばれた作品です。※作品の展示は終了しています。

日本画



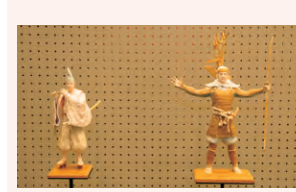
伊藤 初枝「メジロ来る」

洋画



松岡 吉樹
「75th Self Portrait」

美術工芸



うえはた けんじ
「橋の上の二人」

書道



加藤 聖苑「杜甫詩」

写真



大矢 章司
「男衆疾走」

陶芸



伊藤 憲生「松灰釉壺」

その他の受賞者、「あなたが選ぶ作品」の投票結果は、市文化協会ホームページをご覧ください。



市文化協会 HP

問 市文化協会事務局(観光課内) (☎ 24-1361 FAX 24-1140)

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。



草刈り



草むしり



重い物の移動



家事代行

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



桑名時代まつり

●新桑名市誕生20周年記念「桑名時代まつり 出陣式」

本多忠勝は、徳川四天王の一人として徳川家康の天下取りに貢献しました。関ヶ原の戦いの後、初代桑名藩主となった忠勝は、城と城下町を建設し、桑名発展の礎を築きました。3回目となる今年の時代まつりには、大河ドラマ「真田丸」で本多忠勝を演じた藤岡弘、さんと、ご家族で俳優の天翔愛さん、藤岡真威人さんをお招きし、新桑名市誕生20周年を記念して「出陣式」を行います。本多忠勝の武勇などについて、藤岡ファミリーのトークショーでお楽しみください。

とき 10/20(日) 12:30(11:30開場) **場所** 柿安シティホール
出演 本多忠勝役：藤岡弘、さん(俳優・武道家)、千姫役：天翔愛さん(俳優)
 本多忠勝役：藤岡真威人さん(俳優) **料金** 無料
申込 QRコードから(1人1回、3人まで) ※申込多数の場合は抽選 全席指定
期間 9/9(月)9:00～27(金)17:00
抽選結果 10/10(木) 12:00(予定)

※申込者、同行者がそろった状態で、入場時に抽選結果画面をお見せください(出力した用紙でも可)
 ※入場の権利を他者に譲渡することはできません



藤岡弘、さん



天翔愛さん



藤岡真威人さん

申込フォームの中で藤岡ファミリーへの質問を受け付けます。
 ※必ず質問が採用される訳ではありません。



申込

12:30 あいさつ
 12:35～13:00 大河ドラマ千姫誘致の会 自治体PR
 13:00～13:45 藤岡ファミリートークショー
 13:45～13:55 ステージ集結(時代行列の皆さんがステージへ)
 13:55～14:00 勝関
 14:00 出立

時代行列は、柿安コミュニティパークまで移動しますので、沿道でどなたでも観覧いただけます。
 ※藤岡ファミリーの皆さんは行列に参加しません。

●新桑名市誕生20周年記念「桑名時代まつり 忠勝・千姫行列」参加者募集

とき 10/20(日) 12:45～15:00
定員 70人程度
集合場所 柿安シティホール
集合時間 8:30
資格 当日の出発式、時代行列に参加できる人。イベント時の写真を広報、SNS、ホームページなどで公開しても大丈夫な人
申込 QRコードから
締切 9/22(日)18:00(※応募多数の場合は早期に終了します)
料金 5歳～18歳：3,000円 19歳以上：6,000円
選考方法 書類選考によって決定。合格者には、9/29(日)18:00までに応募フォームから連絡します。
説明会 合格者には10/6(日)19:30からZoomを使ってオンライン事前説明会を行います。

問 観光課(☎ 24-1231 FAX 24-1140) 商工会議所(☎ 22-5155 FAX 21-5156)
 忠勝・千姫時代行列運営事務局 片桐 方(☎ 090-8554-0742)



申込



KUWANAメタバース婚活2024

昨年開催した「桑名メタバース婚活」が好評につき、今年も開催決定！プロの仲介人によるサポートで、昨年は高マッチング率を記録しました！！アバター同士で交流し、「フィーリング重視」の新感覚婚活。日常とはちょっと違う非現実的な空間で、あなたの運命の人を探してみませんか？ご参加をお待ちしています。

とき
【全体イベント】10/12(土) 14:00～18:00
【アバターデート(マッチングしたカップルのみ)】10/19(土) 19:00
 その後のリアルデートで利用できる市内施設利用券プレゼント！
場所 メタバース空間「GAIA TOWN」 **料金** 1,000円

対象 ①～③のすべての条件を満たす人
 ①20代～40代で独身の人
 ②市内在住・在勤または桑名市への観光や移住などに興味・関心のある人
 ③パソコンの操作ができる人

定員 男女各10人※応募多数の場合は抽選 **申込** QRコードから

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)



申込

オレンジカフェ(認知症カフェ)・家族のつどいを開催します

オレンジカフェ 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	と ころ	問い合わせ先
①	9/10(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	9/10(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	9/17(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
④	9/17(火) 13:30～15:00	フラワー薬局 桑名北別所店 (北別所字福地416番地1)	東部地域包括支援センター ☎24-8080
⑤	9/20(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
⑥	9/24(火) 10:00～11:00	七和まちづくり拠点施設 (芳ヶ崎1365-1)	西部地域包括支援センター ☎25-8660
⑦	9/26(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
⑧	9/28(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

※①⑤は、事前に申し込みが必要です。開催日前日までに問い合わせ先へお申し込みください。
 ※参加費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。

家族のつどい 認知症の人と家族の会による「家族による家族のための介護族のつどい」を開催します。詳細は、QRコードからご参照ください。

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273)



家族のつどい

自分らしく自由な暮らし
 快適で安心な毎日。

自立した豊かな暮らしができる

BAYSIDE
 ナガシマ

入居者
 募集中!

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)
 ●コンビニとバス停すぐ近くにありす！
 ●1階にリハビリ施設、クリニックもあり安心です！

館内見学
 いつでも
 OK!!

サービス付き
 高齢者向け住宅

お気軽にお問い合わせください。
ベイサイド長島 ☎0594-45-8862

〒511-1133 桑名市長島町横溝573

ベイサイド長島 アパティア

検索

※有料広告掲載欄

陶芸体験募集中【要予約】
手びねり・電動ろくろ体験

とき 10/13(日) 13:30～15:30
料金 一口1,040円(手びねり一口分、電動ろくろ二口分)
定員 10人(中学生以上)
受付 9/1(日)から(窓口にて体験料添えてお申し込みください)
 ※電動ろくろ体験は、当館電動ろくろコース経験者に限ります。
 ※キャンセルの場合は体験料は返金しません。
問 長島ふれあい学習館
☎ 41-1041 **FAX** 41-1011

シニアドライバー交通安全研修

シミュレーターや実車を活用して、運動機能、身体・認知機能の加齢による変化を自覚し、安全運転を続けるための研修です。
とき 10/24(木)・29(火) 12:45～15:15 いずれも9:00に市役所南立体駐車場前に集合。
場所 県交通安全研修センター ※会場まではバスで送迎します。
対象 市内在住の65歳以上(初めての人のみ)
定員 各日16人(先着順) ※10人未満の場合は中止
料金 無料
申込 直接または電話
期間 9/2(月)～10/4(金) ※昼食は各自ご用意ください。
 ※諸事情により、変更や中止になる場合があります。
問 危機管理室
☎ 24-1337 **FAX** 24-2945

お知らせ

おりづるの森 臨時休館

設備点検に伴い、9/8(日) 17:15～10(火) 8:30まで休館します。ご理解・ご協力をお願いします。
問 環境対策課
☎ 24-1183 **FAX** 22-5183

献血にご協力ください

とき 9/11(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

子どもプログラミング体験教室

プログラミングツール「マイクラフト」を使った体験教室です。プログラミングの考え方やコードを使ったプログラミングを体験します。当日使用するパソコンは市が準備します。
とき 9/29(日) 9:30、12:30、15:00 各回2時間
場所 市役所 5階 中会議室
料金 無料 **対象** 小学4～6年生
定員 各回12人(申込多数の場合抽選)
申込 QRコードから
締切 9/16(月) **申込**
問 スマートシティ推進課
☎ 24-1338 **FAX** 24-1435

令和7年二十歳のつどい
スタッフ追加募集・デジタル入場券

●スタッフ追加募集
 令和7年1月12日(日)に柿安シティホールで開催される二十歳のつどいのスタッフを追加募集しています。同い年の仲間たちと、一生に一度の“二十歳のつどい”を企画・運営して盛り上げてみませんか。興味がある人はぜひ、お申し込みください。
活動内容 キャッチコピーの考案、アトラクションの企画・運営など
対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
申込 申込フォームまたは市ホームページ
締切 9/30(月) **申込**

●デジタル入場券

今年度から新たな取り組みとして希望者にはデジタル入場券を発行します。デジタル入場券を利用することにより、式典当日はスマートフォンのみでの入場が可能となります。詳細は、市ホームページをご覧ください。
対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
申込 市ホームページ
締切 10/31(木)
問 生涯学習課
☎ 24-1244 **FAX** 24-1355

募集

がん患者と家族の
おしゃべりサロンin桑名

一人で悩んでいませんか? がん患者や家族が集まって交流や情報交換をする場です。同じ病気の人の話を聞いたり、不安や悩みを聞いてもらったりしながら少しこころを軽くして療養生活のヒントや工夫を見つけませんか! 気軽にご参加ください。
とき 9/18(水) 13:30～15:30
場所 柿安シティホール
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

多度イヌナシ自生地保全活動

多度のイヌナシ自生地を一緒に守りませんか。国指定天然記念物「多度のイヌナシ」の自生地を守るため、草刈りや雑草の処理などの保存活動を一緒に行う人を募集します。
とき 9/21(土) 9:00～14:00 (雨天の場合は22(日))
場所 多度のイヌナシ自生地 ※集合場所は多度峡駐車場
持物 作業ができる服装で、鎌、剪定ばさみなど
定員 20人程度
申込 電話で下記へ。
問 観光課
☎ 24-1361 **FAX** 24-1140

第6回市民カフェ

なぜ私たちは、住み慣れた故郷を離れなくてはいけなかったのでしょうか。「りっか沖縄」とは?
 皆さんでコーヒーを飲みながらワイワイ話します。(事前予約が必要)
とき 9/25(水) 10:00～11:30
場所 くわなメディアライヴ
テーマ 地域からの流出を考える
定員 8人
申込 直接または電話
問 市民活動センター
☎ 24-1184
✉ kuwana-sksc@tuba.ocn.ne.jp

在宅医療・介護連携推進事業市民講演会

社会人落語家の天神亭きよ美さんをお招きし、在宅医療と人生会議をテーマに講演いただきます。落語を通して楽しく学び、最期の時まで自分らしく悔いなく生きるため、もしもの時のことを考えてみませんか。
テーマ 落語で学ぼう! 在宅医療と人生会議～あなたと大切な人のために～
講師 生島清身さん(天神亭きよ美さん)
とき 9/28(土) 14:00～15:30(開場13:30)
場所 柿安シティホール
料金 無料 **定員** 250人 **申込** 不要
 ※手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループあり
問 保健医療課(☎ 24-0562 **FAX** 24-3032)



いくしきよみ
 生島清身さんプロフィール
 NHK朝ドラ「ちりとてちん」の影響で、本格的に上方落語を勉強し、繁昌亭落語家入門講座を修了。高座名「天神亭きよ美」を授かる。その後行政書士試験に合格し、行政書士、社会人落語家の立場から、人生会議・終活・相続など講演活動を実施。

募集

スマートフォン教室(基本編・応用編)

スマートフォンの基本的な操作や発展的な内容などを学べる教室です。日時によって内容が異なりますので、内容をご確認の上お申し込みください。
とき 下記のとおり **場所** 市役所5階 中会議室 **定員** 各15人 **料金** 無料
内容 基本講座: 基本操作、マップの使い方、カメラの使い方、インターネットの利用方法など
 応用講座: ⑦ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認、⑧浸水ナビを使って水害シミュレーション
申込 「住所、名前、連絡先、希望する講座の日時」を記入し、郵送でスマートシティ推進課(〒511-8601中央町2-37)へ。QRコードからも申し込みます。
受付 ①～⑥は9/10(火)まで、⑦⑧は9/17(火)まで
 ※申込多数の場合抽選



申込

日付	時間	内容	※貸出用スマートフォンを用意します
① 9/17(火)	10:00～12:10	基本講座【機種: アンドロイド】	
② 9/17(火)	14:30～16:40	基本講座【機種: アンドロイド】	
③ 9/25(水)	10:00～12:10	基本講座【機種: アイフォン】	
④ 9/25(水)	14:30～16:40	基本講座【機種: アイフォン】	
⑤ 9/30(月)	10:00～12:10	基本講座【機種: アンドロイド】	
⑥ 9/30(月)	14:30～16:40	基本講座【機種: アンドロイド】	
⑦ 10/2(水)	10:00～12:10	基本講座・応用講座【機種: アンドロイド】	
⑧ 10/10(木)	10:00～12:10	基本講座・応用講座【機種: アンドロイド】	



問 スマートシティ推進課(☎ 24-1338 **FAX** 24-1435)

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

モノ・コトショップ開催
とき 9/4(水)・11(水)・16(祝)・25(水)
10:00～15:00
問 リサイクルの森
☎ 87-5133 FAX 87-5152

若者の奨学金の返還を支援します！

対象 大学などの最終学年またはその1年前の学生など

金額 借入奨学金総額の1/4
(上限100万円)



HP

締切 12/20(金)

問 三重県人材確保対策課

☎ 059-224-3184

FAX 059-224-2069

不動産鑑定士による無料相談会

地価、地代、家賃、土地利用に係る諸問題について、不動産鑑定士による相談会を行います。

とき 10/1(火) 13:00～16:00

場所 市役所 4階 第3会議室

問 (一社)三重県不動産鑑定士協会

☎ 059-229-3671

FAX 059-229-3648

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 9/21(土) 9:30
問 NTN総合運動公園クラブハウス
☎ 32-2000

「リサイクルの森」体験プログラム

とき 10/12(土) 10:00、13:00
(約120分間のプログラム)

場所 リサイクルの森

内容 「リサイクルの森で秋祭り2024 遊んで作る縁日」牛乳パックなどの廃材を使ったお祭りゲームで遊び、その後、気に入ったお祭り工作を体験していただきます。

対象 桑名市、木曽岬町、東員町在住の人

定員 各25人程度(先着順)

※小学生以下の人は保護者同伴

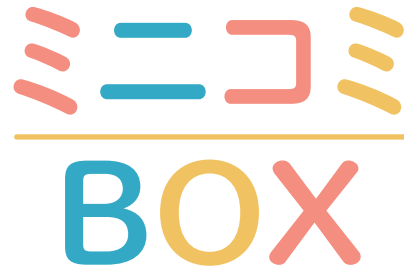
申込 リサイクルの森

ホームページ、電話

期間 9/9(月)9:00～10/10(木)



HP



市関係団体のイベントなどを掲載しています

第2期テニスレッスン会

とき 毎週水曜日、金曜日

9/18～11/22(全20回)

開催時間 11:15～12:45

場所 NTN総合運動公園

対象 高校生以上

定員 初級・中級各クラス12人(先着順)

料金 900円/回 申込 直接

問 NTN総合運動公園クラブハウス

☎ 32-2000

第3期ナイターテニススクール

とき 毎週水曜日(全8回)

10/9～11/27(予備日12/4～12/25)

毎週金曜日(全8回)

10/4～11/22(予備日11/29～12/20)

開催時間 19:15～20:45

定員 12チーム
申込 申込用紙をスポーツ振興課で受け取り、記入の上スポーツ振興課またはスポーツ推進委員へ。
締切 9/10(火) 16:00
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251 FAX 24-1355

多度山麓ハイキング

秋の散策を楽しみましょう。

とき 10/6(日) 8:30受付(悪天候の場合中止)

場所 すこやかセンター集合

料金 無料(参加賞があります)

申込 直接または電話

締切 9/27(金)

※小学生以下は保護者同伴

問 スポーツ振興課

☎ 24-1251 FAX 24-1355

TAFスポミンクラブソフトバレー交流会

とき 10/27(日) 8:30

場所 ヤマモリ体育館

資格 男女混合(女性2人以上)

部門 チャレンジの部(競技志向)・エンジョイの部・ファミリーの部

料金 3,000円/チーム

※当日、受付で徴収

申込 TAFスポミンクラブ事務局、スポーツステーション多度、スポーツ振興課で申込用紙を受け取り、必要事項を記入の上、郵送(〒511-0862 播磨770 TAFスポミンクラブ事務局)またはファクス(FAX 22-6103)。

締切 9/10(火)～9/30(月) 必着

問 スポーツ振興課

☎ 24-1251 FAX 24-1355

TAFスポミンクラブ事務局

水谷方 ☎ 090-9191-0070

加藤方 ☎ 090-3459-2233

FAX 22-6103

伊勢湾台風犠牲者を祭る会

伊勢湾台風の殉難者の霊を慰めるため、慰霊祭を行います。

とき 9/26(木) 14:00

場所 治水神社(岐阜県海津市海津町油島無番地)

申込 不要

問 伊勢湾台風犠牲者を祭る会事務局(市社会福祉協議会内)
☎ 22-8311 FAX 23-5079

パブリックコメント制度

パブリックコメントとは、政策などを決定する場合、あらかじめ案を公表して皆さんの意見をいただき、その意見を考慮した上で、意思決定をするとともに、お寄せいただいた意見とその意見に対する市の考え方を公表する制度です。

令和5年度は2件意見を募集した結果、提出された意見はありませんでした。

問 秘書広報課

☎ 24-1492

FAX 24-1119



HP

「桑名市暮らしの便利帳」2024年保存版を配布します

市役所での各種手続きや市民生活に必要な情報などをまとめた「桑名市暮らしの便利帳」を発行しました。10月中旬ごろまでに、(株)サイネックス・ネットワークが市内各世帯にポスティングで配布しますので、ご活用ください。

問 秘書広報課

☎ 24-1492

FAX 24-1119



イベント

八幡神社獅子舞

八幡神社獅子舞は、元禄年間から300年にわたって行われている芸能で、市指定無形民俗文化財に指定されています。

とき ①9/14(土) 19:00

②9/15(日) 14:00

場所 ①北島集会所前(西外面423) ②八幡神社(西外面2107)

※駐車場は数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。JR・近鉄長島駅から徒歩約10分です。

問 観光課

☎ 24-1361 FAX 24-1140

第15回キンボールスポーツ大会

とき 9/22(日) 9:00

(受付8:20)

場所 ヤマモリ体育館

対象 市内在住・在勤・在学の人

屋外広告物適正化旬間

9/1～10の期間は「屋外広告物適正化旬間」です。当期間中に屋外広告物に関する普及啓発や違反屋外広告物の是正に向けたパトロールなどを実施しています。

皆さんもこの機会に、屋外広告物について考えてみませんか。

屋外へ看板やポスターなどの広告物を設置するには、原則許可が必要です。さらに、平成30年10月から、貼紙などの簡易なものを除く全ての屋外広告物に点検が義務付けられました。

広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐため、適正な管理、点検をお願いします。

問 都市計画課

☎ 24-1223 FAX 24-3287

スーパーなどでの資源物回収中止

スーパーなどでの資源物回収をイベントおよび行事開催のため、次のとおり中止します。ご理解とご協力をお願いします。

とき 9/29(日)

場所 長島地区市民センター前駐車場

問 環境対策課

☎ 24-1436 FAX 22-5183

下水道が利用できる地域の皆さんへ

下水道が整備されると、皆さんの家庭や店舗および事業所で使用しているトイレ、台所、お風呂などから出る汚水を流すことができます。

下水道への接続は、地域の生活環境の改善につながります。下水道が利用できる地域の家庭や事業所の人で、まだ接続が済んでいない人は、早期に接続していただくようお願いします。

なお、接続工事は市下水道排水設備指定工事店が行うよう定められていますので、必ず指定工事店にご依頼ください。

問 営業課

☎ 49-2022 FAX 48-3420

お客様総合センター

☎ 24-1260 FAX 84-6021

男女格差について考える指標の一つとして、世界経済フォーラムから毎年発表される「ジェンダー・ギャップ指数(GGI)」があります。GGIとは、世界の国や地域における男女間の格差について、「政治、経済、教育、健康」の分野のデータから順位付けをする国際的な指標です。

6月12日に発表された最新のレポートを見ると、146カ国中、日本は118位に順位付けられています。特に、管理的職業従事者の男女比や労働参加率の男女比が影響します。GGIは数ある指標の一つではありますが、客観的なデータから、男女格差が存在することが分かります。

また、最近話題となっている生成AIなどの人工知能(AI)においても、男女格差のあるデータが悪

データから考える男女格差



2023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。

影響を与える可能性があります。例えば、今まで述べてきた男女格差があるデータを使用して、AIの学習を行った場合、AIから出力される結果に男女格差の偏りが生じてしまう可能性もあります。

データや数字ばかりに目を向け、男女平等の実現という本質を見失うことがあってはいけません。現状の何に課題があり、どのようにしていく必要があるかという観点では、GGIなどの指標は一つの目安となります。

この記事が、客観的なデータに基づく男女の格差について考えるきっかけになれば幸いです。

【人権啓発推進本部女性部会】
問 スマートシティ推進課
☎ 24-1338 FAX 24-1435





桑名の未来をもっと明るく！

デジタルファースト 取りくみレポート



市オンライン申請

消防業務のオンライン化！

市では、令和3年2月に「デジタルファースト宣言」を掲げ、デジタルを活用した誰一人取り残さない持続可能なまちづくりを推進しています。今回は、消防本部の取り組みを紹介します。

消防本部では、若手職員の強い思いからDXチームが結成され、中でも消防機関への申請・届出のオンライン化を積極的に進めています。まずは消防本部内の申請・届出からオンライン化を進め、現在、予防課では、ほとんどの申請・届出をオンライン化しました。

今後は、他の業務へ拡充するとともに、皆さんへの周知を行い、オンライン申請を身近に感じていただけるよう、また、生活の利便性向上と職員の業務効率化をめざし、さまざまな施策に取り組んでいきます。

オンライン化した主な事務：職員向け・市民向けアンケート、各種内部事務(出張旅費、支給品管理、備品管理)、職員講習(動画研修)

問 スマートシティ推進課 ☎24-1338 FAX 24-1435
消防本部総務課 ☎24-5273 FAX 24-5287



市長まちなか探索

シニア世代が元気なまち桑名

今月のテーマ

元気なシニア世代

今回、多度町香取で活動している「みどり公園体操会」さんと一緒に、すこやか体操を体験しました。

皆さんは、毎週火曜日の午前9時に集会所に集まって、体操をされています。気候の良い日は外で体操するそうですが、この日はあいにくの天気のため、集会所内での体操となりました。

すこやか体操は、10分間に12種類の動作がありますが、皆さん、それぞれやりやすい強度で、楽しく体操をされていました。

ご自身で自分の健康を守ることはとても大切です。健康であれば、ご自身のやりたいことを続けることができるからです。

桑名市では、以前から『介護予防』に力を入れて取り組んできました。その根拠となる介護保険法では『高齢者の自立支援』を理念としています。

全国と比較しても、介護保険を利用している人の割合は全国19.3%、当市14.9%と低く、桑名市は、自立した高齢者＝元気なシニア世代が多いことが

わかります。また厚生労働省が、介護予防の取り組みの評価を全国ランキングとして発表していますが、全国1741自治体の中で、桑名市はなんと10位！桑名市は全国と比べると圧倒的に“シニア世代が元気なまち”なのです。

是非これからも健康づくりの取り組みをすすめ“日本一シニア世代が元気なまち・桑名”となるよう、みんなで頑張りましょう！



みどり公園体操会の皆さんと桑名すこやか体操を行いました。



AR動画

スマートフォンでAR動画のQRコードを読み込んでから写真に다けてください。



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 弁護士の法律相談	第1火曜 9:00～12:00【予約制・前日まで】 【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)	弁護士の交通事故相談 行政相談 公証人相談 司法書士相談 土地家屋調査士相談 宅地建物取引士の不動産相談 行政書士相談
	行政相談	第1木曜 9:00～12:00【予約不要】	示談・慰謝料・損害賠償など
	公証人相談	第2水曜 10:00～12:00【予約制・前日まで】	国・県への要望、意見など
	司法書士の相続相談	第2木曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	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
	司法書士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	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
	土地家屋調査士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	土地の境界・測量に関することなど
	宅地建物取引士の不動産相談	第4水曜 9:00～12:00【予約制・前日まで】	土地、建物の売買・賃貸住宅の入居・退去に関することなど
	行政書士相談	第4木曜 14:00～16:00【予約制・前日まで】	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
	市民相談	月～金曜 8:30～17:00	場所 市民相談室(市役所地下1階) ☎ 24-1188 FAX 24-4102
	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)
女性弁護士による女性法律相談		10/12(土) 9:00～11:55(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	対象 市内在住または在勤の女性 定員 5人 問 地域コミュニティ課 締切 9/25(水)必着 ☎24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp

	名称	とき	詳細
人権	人権擁護委員による人権相談	9/17(火) 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
		9/18(水) 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
		9/19(木) 10:00～12:00、13:00～15:00	場所 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979
		火・木・金曜(祝日を除く) 9:00～16:00	場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362
	人権相談	月～金曜(祝日を除く) 8:30～17:00	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
		9/25(水)13:30～15:30【予約制】	場所 桑名保健所 ☎ 24-3620 FAX 24-3692
		月～金曜(祝日を除く) 8:30～17:15	場所 福祉支援室 ☎ 24-1456 FAX 24-1457
	精神保健福祉相談 生活困窮者相談		

	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 サンファーレ南館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 9/8(日)・29(日)14:00-15:30
場所 修徳まちづくり拠点施設
問 ブランド推進課
☎ 41-2692 FAX 24-2474

納期限のお知らせ

9/30(月)まで

国民健康保険税3期

交通事故発生状況

(令和6年7月31日現在)

	7月中	累計	前年累計同期比
総件数	372件	2,444件	+54件
死者数	0人	2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業業者(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)
1日・15日・23日 青木内科 ☎ 22-1111
8日・16日・22日・29日 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

9月に誕生日を迎える
子どもたちが集合!



おめでとう☆
元気に育ってね!

りゅうのすけ
安田 琉之佑 くん
9月28日で1歳です



かわいいか
わいあおい
ちゃん! 1歳
おめでとう!

あおい
森田 葵衣 ちゃん
9月11日で1歳です



3歳おめでとう!
ニコニコ笑顔が
大好きだよ!

そうすけ
前田 崇輔 くん
9月5日で3歳です



食いしん坊
りくん☆
1歳のお誕生
日おめでとう!

もえ
伊藤 萌笑 ちゃん
9月19日で1歳です



すいたん1歳
おめでとう~!
大好き!

りく
伊藤 凜空 くん
9月11日で1歳です



すい
伊藤 翠唯 ちゃん
9月23日で1歳です

応募方法

11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。



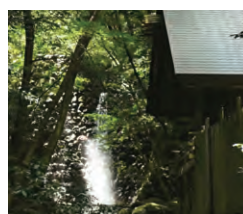
#わくわくわなを
つけて投稿してね!

投稿に関する
ルールは
こちらから!



桑名宗社前での
石取祭に叩き出
し。
幼いころから石
取祭は見てきて
いますが、何気
に叩き出しは初
めて。

sanpei_mieさん



多度大社
ひんやりした風
感じてもらえま
すか?

mikkochanmikkochanさん

今年は「花火ポトレ
を撮ってみたい」

jinuco2さん



桑名市
公式SNS、
やってます。

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

