

広報 くわな

KU WANA

みんなの未来にわくわくを

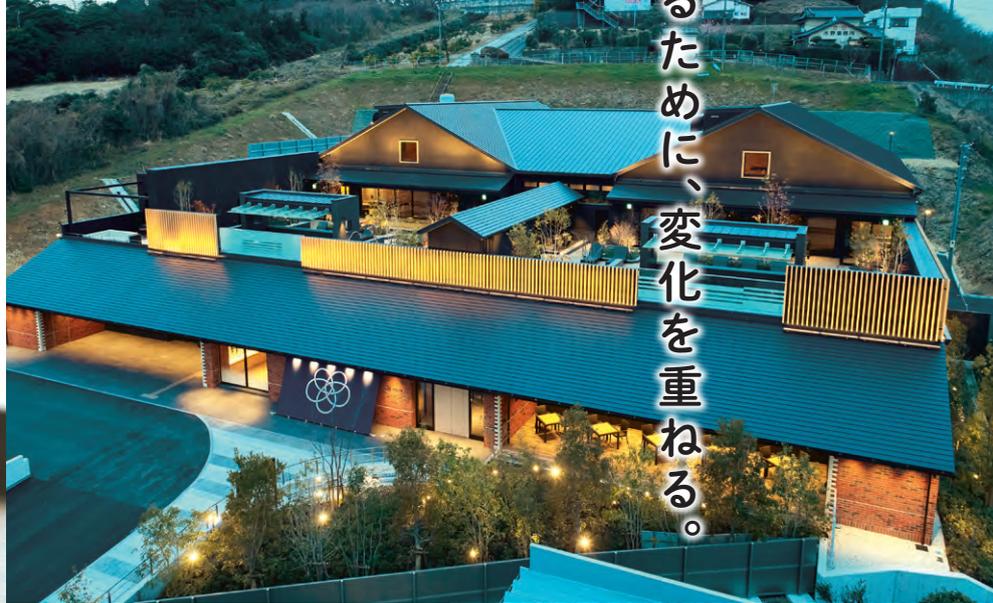
2024

12

vol.240



人も、まちも、
変わらずあり続けるために、
変化を重ねる。



特集

これまでの歩みを振り返り、未来を見つめる
新桑名市誕生20周年

これまでの歩みを振り返り、未来を見つめる

新桑名市誕生 20周年

旧桑名市、長島町、多度町が合併して新桑名市が誕生し20年という節目となる2024年。今月は、20年の歴史を振り返り、さらなる発展に向けての記念イベントや取り組みなどをご紹介します。

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

**市民会館
リニューアル
オープン**
現在の柿安シティホール。ユニバーサルデザインを基本方針として、誰もが使いやすい施設へとリニューアルしました。



新桑名市誕生

12月6日に、旧桑名市・長島町・多度町が合併し調印式が行われました。これにより、人口13万4856人、面積136.61キロ平方メートルの新桑名市が誕生しました。

2007年

2006年

2004年



「ながしま遊館」
オープン

将来に向けて子どもたちが心身ともに健全で情緒豊かに育つよう、郷土の文化や歴史にふれる機会を持つてもらおうと開館。保育所、図書館、ふれあい学習館などが併設されている複合施設です。

◆桑名市の20年の歩み◆

20年の間に起こった市内ニュースをピックアップ。当時を振り返ります。

02 キラリ★くわな人 ワールドレポート

03 **特集** これまでの歩みを振り返り、未来を見つめる
新桑名市誕生20周年

08 新桑名市誕生20周年記念シンポジウム
「徳川四天王 本多忠勝」
AFTER ほんぱく開催します!

10 国民保護について知っておこう

12 子育て広場
図書館・六華苑・博物館

14 メディカルニュース
くわな防災教室

15 人気の給食レシピ
みんなの掲示板

16 EVENT ALBUM(イベントアルバム)

18 くわな INFO

26 無料相談

27 多文化共生で活力を
市長まちなか探索

28 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

桑名らしい写真をピックアップしました。1段目の左から石取祭、六華苑、ハマグリ、神馬の湯、七里の渡跡、なばなの里の写真です。



キラリ★
くわな人



ウイルキューブコーポレーション代表
台湾在住
馬岡 孝行さん

今回は、広報くわな3月号で掲載した桑名市出身で、現在は台湾で現地法人社長として活動されている馬岡さんに「台湾の食や街以外の視点として自然の魅力」をテーマに話を伺いました。
面積は九州より小さい島国でも、富士山より高い山(玉山)があったり、沖縄より南に位置することで深いコバルトブルーの海が広がったりしていると話す馬岡さん。さらに南部の夜空には、南十字星が見えるなど、日本人にとっては「感動」「驚き」の美しい大自然に満ち溢れているそうです。「山」の代表の玉山は、以前「新高山」とも呼ばれた場所で、標高3954mとほぼ4000m

級の山です。馬岡さんも一度だけ登頂経験があるそうで、「高さだけでなく、山麓のバナナなどのフルーツ畑から高度に従って次々と植物風景が変化するダイナミックなグラデーションも魅力の一つ」と教えてくれました。「海」が好きなのは澎湖諸島や小琉球、蘭嶼島などの離島もお薦めです。当然、青い海の下には多様な珊瑚礁や熱帯魚の世界も広がっています。また「空」への関心が高い人には、「空気の澄んだ場所」で夜空を待つことも楽しいと思います」とのこと。条件がそろえば、天の川や、日本では見ることのできない星座もはっきり捉えることができ、予想以上の天体ショーに感激されることでしょう。「大自然をキーワードとした台湾体験にも、ぜひお越し下さい」と話してくれました。



珊瑚礁の島、小琉球の海岸

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。

ワールドレポート



新桑名市誕生10周年

新桑名市誕生10周年の節目には、記念式典が行われました。桑名吹奏楽団によるオープニング演奏からスタートし、石取祭囃子も披露されました。市のブランドキャッチフレーズ「本物力こそ、桑名力。」の発表も行われました。



2013年

2014年

桑名市陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」オープン

講座の開催やスポーツ事業などに利用できる生涯学習交流センターと、子育て親子の相談や地域の子どもへの憩いと交流の場として利用できる子ども・子育て応援センターからなる複合施設です。



「ジュニアサミット in三重」開催

G7各国を代表する15〜18歳の若者が集まり、「次世代につながる地球環境と持続可能な社会」をメインテーマとして議論。開会式を皮切りに7日間、市内の視察や交流事業が行われました。



新病院「桑名市総合医療センター」開院

3つの病院を統合し、地域医療の拠点病院としての役割を果たすべく開院。三重県北部では初となる、核医学診断装置やがんの放射線治療装置を導入し、MRIやX線CTは最高クラスの機種を設置しました。

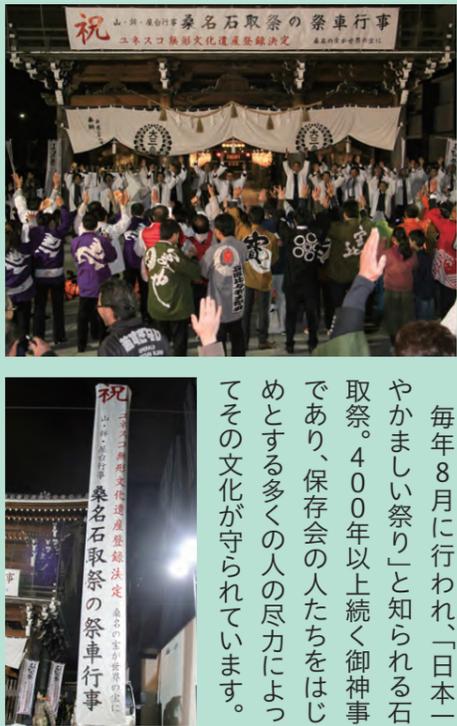


2016年

2018年

桑名石取祭の祭車行事がユネスコ無形文化遺産代表一覽に記載

毎年8月に行われ、「日本一やかましい祭り」と知られる石取祭。400年以上続く御神事であり、保存会の人たちをはじめとする多くの人の尽力によってその文化が守られています。



「桑名駅」リニューアル

桑名の歴史を感じられるデザインの新たなランドマークに。橋上駅舎と東西を結ぶ自由通路を整備し、JR、近鉄、養老鉄道を俯瞰で楽しめるようになったほか、駅の東西往来が可能になりました。



2020年

2022年

2024年

「桑名福祉ヴィレッジ」オープン

子どもから高齢者までが一緒に過ごす多世代交流・多機能型の福祉施設がオープン。地域の人たちの憩いの場となる公園や店舗も併設されています。



20周年ポスター完成

20周年記念ポスターを、「桑名オープンフィールド構想」に基づき連携協定を締結した名古屋造形大学の学生がデザインしました。デザインに四季を取り入れ、一年中魅力がある桑名を表現したそうです。ポスターは、市内の各公共施設などに掲示します。



◆20周年記念イベント◆

記念式典を開催

新桑名市誕生20周年記念式典を開催します。テーマは「みんなの『夢』が桑名の未来をつくる」。桑名吹奏楽団によるオープニング演奏や20周年の振り返りとこれからの桑名の映像放映を行います。エンディングは伊勢大神楽による演舞が予定されています。生配信も実施予定です。(一般参加者の募集は終了しています)

とき 12月6日(金) 10~12時ごろ
場所 柿安シティホール 大ホール



生配信はこちら



20周年記念和菓子「くわな」誕生

記念式典の参加者に配布予定の和菓子が桑名市菓子業組合メンバーにより製作されました。名前は「くわな」。新たな銘菓として広まっていくことが期待されています。バターが隠し味の焼菓子ですが、中にこしあんがたっぷり詰まっており、ふんわり、もっちりの新食感が魅力の和菓子です。



記念式典の後は各店舗で販売予定です。帰省土産や友人への手土産として、ぜひ「くわな」を贈ってください!

桑名市菓子業組合
組合長 相馬 泰夫さん

販売場所などの詳細は、
桑名市菓子業組合
Instagramにて



記念和菓子ができるまで

生地を作る

まずは「何度も配合を変えて試作した」という生地づくりから。小麦粉、砂糖、蜂蜜や、ふんわりもっちり食感を生み出す「企業秘密の粉」を混ぜます。



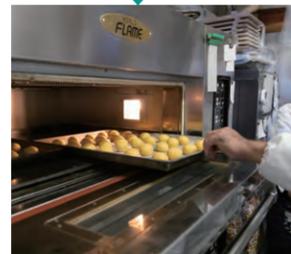
あんこを包む

こしあんを丸めたあんこ玉を、一晩寝かせた生地で包みます。その手際の良さにびっくり!みんなで包めばあっという間にできました。



オーブンで焼く

オーブンで20分ほど焼きます。約1.5倍に膨らむので、間隔を空けないとくっついてしまうそう。だんだんいい匂いがしてきました…。



和菓子作りに参加した桑名市菓子業組合の皆さん。5月ごろから何度も話し合いを重ね、これまでにない味をめざしました。

桑名時代まつり 出陣式

新桑名市誕生20周年を記念して、10月20日に桑名時代まつりが行われました。今年は大河ドラマ「真田丸」で本多忠勝を演じた藤岡弘さんと天翔愛さん、藤岡真威人さんをお招きして、本多忠勝や武士道への思いなど、藤岡ファミリーのトークショーが柿安シティホールで開催されました。その後に行われた忠勝・千姫時代行列では、総勢100人の参加者が、本多忠勝が造った町割りをめぐりました。



時代行列の途中では、くわな寺町通り商店街で千姫と忠刻を題材にした「千姫物語」の寸劇が披露されました。



柿安シティホールからくわな寺町通り商店街・春日社を経由して柿安コミュニティパークまでめぐりました。



一般公募で集まった人々を含め、総勢100人の参加者が甲冑や着物姿で集まる様子は圧巻です。

未来に向けたメッセージ

「令和7年桑名市二十歳のつどい」実行委員会スタッフの皆さんに、メッセージをもらいました。

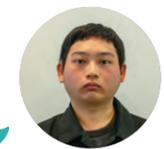


今桑名市の子ども人口が、年々減少傾向にあるように感じます。これからの子どもが安心して、より暮らしやすい街を作りたいです。そして、その子どもが大人になった時に桑名市で暮らしていることが、誇れるようになってほしいと思います。

もりやま なつき
森山 菜月さん



未来の桑名はどうなっているだろうか、もっと住みやすい街になっているだろうか、桑名駅周辺にいろいろな種類のお店が増え、さらに自然と調和した街になってほしいなと思っています。桑名市のさらなる発展に期待しています。



かわつら たくみ
川面 拓己さん

私は、未来の桑名が一人一人にとっての居場所、または帰る場所であってほしいです。桑名に住み続ける人もそうでない人も「自分の居場所はここだ、ここなら安心して帰ることができる」と心の底から思える場所になってほしいです。



かねだ こうや
金田 紘弥さん

20歳という新たなスタート地点に立ちました。今後桑名市を出て活躍する人が増えていくと思います。そんな人々を、いつでも温かく迎え入れてくれる故郷であってほしい、頑張れると感じられる街であってほしいと願っています。



いとう ちづる
伊藤 千鶴さん

未来の桑名に望むことは今の桑名がずっと続くことです。発展し栄えることはもちろん良いことですが、それ以上に今の長閑で人の暖かさが何十年後も残り続けることを望みます。いつ戻ってきても懐かしさと居心地の良さを感じる街になってほしいです。



いとう りゅう
伊藤 琉宇さん

AFTER ほんぱく 開催します!



桑名ほんぱく*の新企画として、現在開催している桑名ほんぱく(～12/15(日)まで)終了後、今年度は引き続き「AFTER ほんぱく」を開催します!人気プログラムを引き続き開催するほか、冬から春に向かう時期の桑名の魅力を体験できます。ぜひ、ご参加ください!
※さまざまな桑名体験プログラムを集めたものです。桑名の魅力を体験することで、「桑名にこんないいものがあったんだ」と気づき、感動を味わえる時間を提供します。

開催期間

12月16日(月)～3月2日(日)

プログラム例

※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webサイトよりご確認ください。



蛤の食べ比べ



手作り納豆体験



季節の和菓子作り



北勢線プチ旅



鋳造体験



ハマグリでバルーン干支作り



申込方法

公式webサイトからの場合 12月7日(土) 午後8時から受付開始

電話(ショートメール)からの場合 12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



令和6年度大河ドラマ誘致プロジェクト

新桑名市誕生20周年記念シンポジウム 「徳川四天王 本多忠勝」

桑名の初代藩主本多忠勝は、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。昨年の大河ドラマ「どうする家康」での活躍は記憶に新しいところです。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。合併20周年を迎えた今年、改めて本多忠勝の武勇とまちづくりを行った功績を語り合います。本シンポジウムは、9/1(日)に開催予定でしたが、台風のため延期になったものです。一度申し込んだ人も再度申込みが必要です。

とき 2/15(土) 13:00 場所 柿安シティホール 料金 無料

申込 QRコードまたはURL(<https://logoform.jp/f/d9ZY7>)から

※申し込み多数の場合は抽選、全席指定

期間 12/9(月) 9:00～1/13(祝) 21:00 抽選結果 1/24(金) 12:00予定

※入場時は、申請者、同行者が全員そろった状態で、抽選結果画面を提示してください。(印刷したのも可)

※入場の権利を他者に譲渡することはできません。



イラスト:鹿角画房(福田 彰宏さん)



申込

第1部 歴史学者 平山 優さんによる講演会

大河ドラマ「どうする家康」などで時代考証を担当した歴史学者平山 優さんによる講演会です。

とき 13:00～14:00 講師 平山 優さん

テーマ 「徳川VS武田、本多忠勝の合戦録」



平山 優さん

第2部 おもてなし演舞

本多忠勝をテーマにした「さくらゆき」の歌とグレート家康公「葵」武将隊による迫力あるパフォーマンスです。

とき 14:10～14:40

出演 歴史系アーティスト「さくらゆき」(小栗 さくらさん・北織 さよさん)、グレート家康公「葵」武将隊



北織 さよさん(左)
小栗 さくらさん(右)



グレート家康公「葵」武将隊

第3部 パネルディスカッション 「本多忠勝を語り合う」

とき 14:50～15:50

出演 平山 優さん、小栗 さくらさん、北織 さよさん、桑名市長

司会 西村 知穂さん



西村 知穂さん

※手話、要約筆記、磁気ループがあります。

※会場ロビーで本多忠勝に関するPRブースや物販があります。

問 観光課 ☎ 24-1361 FAX 24-1140

国民保護について知っておこう

はじめに

平成16年に「国民保護法」が成立し、武力攻撃や大規模テロから皆さんの安全を守るために、国や地方公共団体が連携し、国民を保護するための措置を的確かつ迅速に実施することとなりました。

武力攻撃や大規模テロに遭遇した場合、一人一人が正しく行動することが必要であり、行政機関からの伝達事項、テレビ、ラジオからの正しい情報を把握することが重要です。そのためには、日ごろからこうした事態に遭遇した場合にどのように対応したらいいのかを考え、備えておくことが大切です。

そもそも、国民保護法とは

国民保護法の正式名称は「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律」と言います。外部から武力攻撃を受けた場

合や大規模なテロなどが発生した場合に、国民の生命、身体および財産を保護し、国民生活などに及ぼす影響を最小限にするため、国や地方公共団体が担う責務、国民の協力、住民の避難、避難住民の救援などについて規定されており、その詳細については国民保護計画で定めることとされています。

それでは、国民保護計画とは

国民保護計画は、政府が定めた「国民の保護に関する基本指針」に基づき、県や市などの地方公共団体が作成する計画です。国民の保護のための措置の実施体制、住民の避難や救援、平常時から備えておくべき物資や訓練などに関する事項などを定めることとされています。桑名市においても、桑名市国民保護協議会のご意見を踏まえながら平成19年3月に国民保護計画を策定しており、昨今の社会情勢などを踏まえ、この度改訂を行いました。市が策定している国民保護計画は、武力攻撃や大規模なテロなどから、住民の生命、身体および財産を守り、その措置を的確かつ迅速に実施するためのいわば行動計画です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

桑名市国民保護計画の詳細はこちら



弾道ミサイル飛来時のおおきき行動

情報伝達手段について

弾道ミサイルが発射され、日本の領土・領海に落下する、または、通過する可能性があるときは、政府から全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて、関係する地域の住民に対して瞬時に情報が伝達されます。

この情報は、テレビやラジオのほか、緊急防災ラジオ、携帯電話のエリアメールや緊急速報メールなどで受け取ることができます。また、市が整備している防災行政無線のスピーカーからは情報とサイレン音^{*2}が流れます。

情報を受け取った場合は、落ち着いて左に記載の行動をとってください。

情報が流れたら

逃げる

屋外にいる場合、爆風や損壊物などの破片などを避けるため、緊急一時避難施設をはじめ、近くの建物（できればコンクリート造りなどの頑丈な建物）の中や地下施設に避難します。



隠れる

屋外にいる場合で、もしも近くに適当な建物がない場合は、爆風や損壊物などの破片などを避けるため、物陰に身を隠すか、地面に伏せ頭部を守ります。



離れる

屋内にいる場合、爆風で割れた窓ガラスなどを避けるため、できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋に移動し、安全を確保します。



*1 Jアラートとは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に、緊急速報メールや防災行政無線などで国から住民まで緊急情報を伝達するシステムです。

*2 地震などを知らせるサイレン音とは異なり、国民保護に係る国からの緊急情報を住民に伝達するために決定されたサイレン音となります。原則としてこのサイレンを使用して注意喚起を行うこととされています。



弾道ミサイル飛来時のほか 武力攻撃や大規模テロなどから身を守るための留意事項

武力攻撃事態などから避難するにあたって、国民が留意しておくべき事項がまとめられています。内閣官房のポータルサイトに詳しく掲載されていますのでご覧ください。

よくある質問と回答

Q. 近所には、丈夫な建物も地下もなく、避難できるところがありません。

A. 横（水平）方向に広がる爆風や飛散する破片などに対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、木造住宅へ避難するだけでも、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性が高まります。

内閣官房国民保護ポータルサイト

- サイレン音の視聴
- 避難施設の検索
- 弾道ミサイル飛来時の行動
- 武力攻撃やテロなどから身を守るために（パンフレット）





市立図書館の本は、ホームページから予約ができます

- ①図書館ホームページトップ画面から「蔵書検索」を行います。
②検索結果一覧の中からご希望の本を選び、「予約ボタン」をクリック。
③利用券の番号(バーコードの下8桁の番号)とパスワード(Myライブラリから設定可能)を入力し、Myライブラリにログイン。
④予約した本が準備できた時の連絡手段と、受け取りを希望する図書館名を指定し、予約ボタンをクリック。(予約有効期間は必要に応じて入力)
⑤入力内容を確認し、予約ボタンをクリック。
以上で予約完了です。貸出準備が整ったらご連絡します。
※予約できる本は「貸し出し中」の場合のみです。Myライブラリから予約できない本は電話またはメールで受付します。

年末年始休館のお知らせ

とき 中央図書館:12/28(土)~1/3(金)
ふるさと多度文学館・長島輪中図書館:12/28(土)~1/4(土)
※休館に伴い、貸出期間の延長を行います。
貸出期間延長の詳細は、館内掲示やホームページなどでご確認ください。

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 教科用図書(教科書)には、こんな変化が?!



教科書はおおむね4年の周期で、文部科学省の検定に合格したもののなかから地域ごとに決定されています。新しく決定された教科書は、小学校では今年度から使用されており、中学校では来年度から使用されます。
社会の変化に合わせて、教科書のつくりも変わってきていることを「存じですか。
(変化① オールカラー)
『今の教科書は、写真だけではなく、グラフや図表が見やすく、学習への意欲を高めるよう工夫されています。』
(変化② ICTの活用)
『教科書に載っている二次元コードを読み取ると、写真や学習内容に関する動画の閲覧などができます。また、実物がなくても図形をさまざまな角度から見たり、動かしたりできるようになっています。児童生徒の主体的な学びにつながるよう工夫されています。』
毎年6月ごろには、教科書展示会を開催しています。詳細が決まりましたら、広報くわななどでお知らせします。

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「人権」

大人向け



地下鉄で隣に黒人が座ったら
イエロン/著、村中千廣/訳 (かもがわ出版)
自覚なき差別、「マイクロアグレッション」についてご存じですか?日常生活の中での差別的発言について問う、漫画エッセイです。

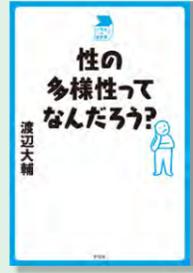


身の回りから人権を考える 80のヒント
武部 康広/著(解放出版社)
長年にわたり人権研修を担当してきた著者が、身近な出来事の中にある差別や人権に関するテーマを解説します。

児童向け



ひとはみな、自由
中川ひろたか/訳(主婦の友社)
みんなが楽しく仲良く幸せに暮らしていくためには、どうしたらいい?世界のトップアーティストたちが描くキッズ版世界人権宣言。



性の多様性ってなんだろう?
渡辺 大輔/著(平凡社)
あなたの“性”はなんですか?LGBTだけじゃない、みんなの性のあり方を通して、どう社会の中で生きていくかを考えるための本。
AR動画で生きていくかを考えるための本。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。

六華苑

24-4466 FAX 24-4627
休 毎週月曜日、12/29(日)~1/3(金)



六華苑 星空観察会
国の名勝に指定されている六華苑の庭園で、星空観察会を開催します。
当日は、三大流星群の一つである「ふたご座流星群」が見頃を迎えるほか冬の夜空に浮かぶ月や星の数々をお楽しみください。

- とき 12/14(土)開苑 18:00 館内自由見学 18:00~19:00
星空観察会 19:00~20:00※雨天中止 会場 芝生広場
料金 当日現金払い(中学生以上1,000円、小学生以下500円)
定員 先着40人(要予約) 協力 天文ショップスコピオ
申込 電話受付中 詳細は https://www.rokkaen.com/

博物館

21-3171 FAX 21-3173
休 11/25(月)~12/13(金)・16(月)、12/23(月)~1/10(金)まで展示入替のため休館

協闘 ヴィアティン三重、2024年の軌跡



Jリーグをめざすヴィアティン三重の2024年のシーズンを振り返る企画展を開催。激闘の写真やパネル、選手のユニフォームなどを展示します。

共催:ヴィアティン三重ファミリークラブ

- とき 12/14(土)~22(日) 9:30~17:00 (入館は16:30まで)、会期中休館日12/16(月)
料金 高校生以上150円、中学生以下無料

情報 初期日本語指導教室 「なかま」



桑名市の外国人の人口は増加傾向にあります。それに伴い、日本語による基本的な日常生活や読み書きができないという、日本語指導が必要な児童生徒も増加傾向にあります。
このような状況の中、日本語指導が必要な児童生徒に対し、初期的な日本語指導や、日本の学校への適応支援を一定期間集中して行い、在籍校での学校生活を円滑に進めることができるようにするため、初期日本語指導教室「なかま」を開設しています。
「なかま」へは、保護者の送迎を原則としています。しかし、来日間もない保護者の中には、運転免許証がない場合や就労などの理由で児童生徒を送迎することができない家庭があります。そのような家庭に対して、巡回送迎タクシーの利用を案内し、誰一人取り残さず、全ての子どもへの教育を受ける権利を保障しています。
(人権教育課)

すくすく離乳食教室 初期・中期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

- とき 1/7(火)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 12/15(日)~27(金)



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 1/17(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 12/15(日)~1/10(金)



(教育総務課)

Q&A 幼稚園を利用する子どもの副食費(おかず代など)の免除の申請は必要ですか?

免除対象となる人には市から通知します。ただし、市外から転入された場合や、所得の申告をされていない場合など、世帯の所得の確認ができない場合はお知らせしますので、税情報がかかる書類の提出をお願いします。
A 必要ありません。

無料相談

Table with 3 columns: 名称, とき, 詳細. Rows include 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.

栄養バランスバッチリ! 人気の給食レシピ

今月のメニュー ひじきそぼろ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- カレースープ

栄養データ(1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	9.5g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.9g

栄養ポイント

大豆も入れることで、しっかりとした食感になり満腹感が得られます。鶏ひき肉にすると、あっさりとした味になります。

作る時のコツ

たまねぎの水分で炒め煮にするとおいしくできます。火加減は強すぎないように。

材料2人分

● 豚ひき肉	40g	● にんじん	中1/3個
● おろししょうが	適量	● ゆで大豆	20g
● 酒	小さじ1	● むき枝豆(ゆで)	20g
● 炒め油	適量	● 卵	1個
● 乾燥ひじき	3g	● しょうゆ	小さじ2
● たまねぎ	中1/3個	● 砂糖	小さじ1

- ### 作り方
- 1 乾燥ひじきは水戻しして水気を切っておく。たまねぎ、にんじん、ゆで大豆は粗くみじん切りにする。
 - 2 フライパンで、炒り卵を作る。
 - 3 フライパンに油をひき、豚ひき肉、おろししょうが、酒を入れて炒める。
 - 4 ③にたまねぎ、にんじん、ゆで大豆、水戻ししたひじきを入れてさらに炒める。
 - 5 ④に火がとおったら、しょうゆ、砂糖を入れて味付けし、最後に枝豆、炒り卵を入れて混ぜ、火を止める。

メデイカル ニュース



桑名病院 整形外科 安藤 謙一さん

今月のテーマ

膝関節半月板損傷を体験して(整形外科医の告白)

今から11年前(65歳)に、ある病院の廊下を歩いていたら、つまずいて、右膝がガクツとなりました。しかも、膝関節が30度屈曲し伸展が不能となり、歩行は爪先立ちで歩いていました。しかし、屈曲はいくらでも可能なので運転はしていました。いわゆるロッキング(嵌頓)症状を呈していたことになり、また自ら診察すると内側関節裂隙に沿って圧痛があり、X線撮影もMRIも行っていませんが、内側半月板損傷(バケツ柄状断裂)と診断しました。そう言えば、その5、6年前に山歩きをしていた時に滑って右膝を強打したことがあり、それ以来右膝内側は時に疼痛があったように思います。ただ、疼痛は軽度なのでそのまま放置していました。今回は、屈曲していれば疼痛はほとんどないので、伸ばそうとすると強い痛みがあり、日常生活も困難になりました。

半月板損傷の治療としては、日常生活上問題なければ保存療法が行われますが、疼痛が強い場合は関節鏡による手術が行われます。断裂形態によって異なりますが、半月板縫合術や半月板部分切除術が行われます。私の場合は半月板部分切除術の適応であったと思われまます。しかし、手術を受ける時間的余裕がなかったことと、もしかしたら断裂部分が完全に遊離するかも知れないと考え、そのまま放置していました。ロッキング症状が発現してから、2カ月後に突然ロッキング症状が消失しました。完全に遊離したのだと思い、これで治癒したのだと考えました。遊離した半月板はマクロファージなどに貪食されて消えて行きますので問題ありません。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

みんなの掲示板

● 第25回 桑名市花き観葉植物即売会

市内の花き生産者が育てた観葉植物、鉢物を多数直売します。

とき 12/12(木) 11:00~15:00

場所 柿安シティホール1階ロビー

問 JAみえきた各営農センター
☎ 22-6166(桑名) 42-0312(長島)

● 税務署から国税に関する相談のお知らせ

チャットボットから、所得税の確定申告、個人の消費税の確定申告などに関する相談ができます。「国税庁 ふたば」で検索!
また、よくある国税の質問に対する一般的な回答は「タックスアンサー」で調べられます。詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。



チャットボット



国税庁HP

問 桑名税務署 ☎22-5121

● 音訳ボランティア講習会

視覚障害のある人のために、広報や本などの情報を文字から音声へ換え、CDに録音するボランティア活動です。初心者向けの講習会ですので、お気軽にご参加ください!

とき 1/24~2/21の間の毎週金曜日(全5回)
10:00~12:00

場所 総合福祉会館(常盤町51)

対象 市内在住の人、20人程度(先着順)

料金 300円 募集期間 12/2(月)~27(金)

申込 下記問合せ先へ

問 桑名市ボランティアセンター(市社会福祉協議会)
☎ 22-8218 FAX23-5079

● 第7回教育交流会「子どもが苦しまない学校と社会のために」

子どもを守るため性暴力への知識を深め、早期発見や防止対策について学ぶ交流会を開催します。

とき 1/26(日) 14:00~16:00

場所 陽だまりの丘生涯学習交流センター「ぼかぼか」大研修室

対象 子どもの成長に関わる人

料金 800円 定員 60人

申込 事前予約制 QRコードからメールで

問 声を聴きつなぐ会 平野方 ☎ 090-4156-6399

くわな 防災教室

今月のテーマ

地震から命を守るための行動

- 今年も残り1カ月。もうすぐ令和7年です。今年は1月1日に石川県能登半島地方でマグニチュード7.6の地震が発生し、甚大な被害を引き起こしました。また、8月8日には日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生し、運用が始まっていた以来、初となる南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表されました。桑名市では大きな被害はありませんでしたが、いつ大規模な地震が発生するかわかりません。また、地震発生時には自分の身は自分で守らないといけません。
- 地震発生時は、場所によって身を守る行動が異なるため、今回は、場所別に身を守る方法をご紹介します。
- 自宅にいるとき
 - ・丈夫な机の下に身を隠す
 - ・ガラスの破片などでケガなどをしないように注意する
 - ・あわてて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する
 - スーパーなどにいるとき
 - ・陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる
 - ・衣類や手荷物、買い物かごなどで頭を守る
 - 職場や学校にいるとき
 - ・窓際やロッカー、書棚から離れ、机の下に身を隠す
 - エレベーターの中にいるとき
 - ・全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる
 - ・閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待つ
 - ・余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない
 - 車を運転しているとき
 - ・急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として道路脇に駐車する
 - ・カーラジオなどで地震の情報を収集する
 - ・車から離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーは車内に置いておく
 - 電車に乗っているとき
 - ・大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革などにしっかりとつかまる
 - ・座っていたら、前かがみになって足をふんばる
 - ・乗務員の指示に従い、避難する
 - 屋外にいるとき
 - ・自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる
 - ・カバンなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる
 - ・垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない
 - ・公園などの広い場所へ移動する

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945





10/19-20 くわな商工まつり

柿安コミュニティパークに約40社が出店し、桑名の物産や食に関する展示や販売が行われました。また、舞台イベントが行われたほか、消防車などの働く車が大集合し、多くの人で賑わいました。

みんな練習の成果を
発揮していました!



11/10 子ども英語コンテスト

第6回「桑名子ども英語コンテスト」が開催されました。参加した市内の小・中学生が2~3人のペアやグループを組み、桑名について楽しく英語で表現しました。子どもたちはこの日のために練習を積み重ね、堂々と発表していました。



いつもと違う
景色に魅了
されました!



10/19 とうかいどう 灯街道桑名宿

灯街道桑名宿として、七里の渡し沿いに桑名の鑄物を使った灯籠が約200基設置されました。普段では見られない幻想的な一の鳥居や蟠龍櫓を見ることができました。



10/26 第13回 桑西竹の十三夜

市民グループ「NPO 法人桑竹会」が主催する桑西竹の十三夜が開催されました。高校のバンド演奏などが行われ、竹灯籠の幻想的な雰囲気の中、多くの観客を魅了していました。

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。

何の動物がいるか
探してみる楽しさも
あるかも!?



10/12 博物館 特別企画展 ~11/24 生誕百年 小林研三

桑名を中心に活躍した洋画家・^{けんぞう}小林研三の生誕百年を記念し、小林研三の初期から晩年に至るまでの代表作や「モンペ工会」の画家たちの作品が展示されました。作品の多くには動物が描かれ、動物に対するやさしいまなざしが感じられました。



10/19 なばなの里 ~6/1 イルミネーション

今年のテーマは「名峰富士」。日本が世界に誇る美しく雄大な富士山を舞台にしています。その他、人気の200mの「光のトンネル」や新登場の100mの光のトンネル「海さくら」など、見どころ盛りだくさんです。



10/5 映画「アイミタガイ」 舞台挨拶付き特別試写会

イオンシネマ桑名では舞台挨拶付き特別試写会が行われ、主演の黒木華さんと草野翔吾監督が登場しました。また、公開記念イベント「出発号令式」がロケ地の1つである近鉄桑名駅で行われました。

令和6年度「防火ポスター入選者」

消防本部が、管内の小・中学校の児童・生徒から防火ポスターの募集を行ったところ各学校で選ばれた作品284点の応募がありました。応募作品は、教育長を審査長とし、管内の教育関係者などによって審査され、77点が入賞しました。市内では次の皆さんが特別賞を受賞しました。

特別賞名	小学校の部		中学校の部	
	名前(敬称略)	学校名	名前(敬称略)	学校名
市長賞	水谷 結仁	大成小学校5年	松岡 怜奈	明正中学校3年
防火協会賞	後藤 美杏	益世小学校6年	池内 絵梨奈	明正中学校3年
消防長賞	伊藤 夏樹	多度中小学校5年	矢野 巴菜	成徳中学校1年

特別賞のほかに、小学校の部で19人、中学校の部で9人が優秀賞に選ばれました。



問 予防課 (☎ 24-5282 FAX 24-5281)

令和6年度高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(定期接種)について

令和6年度から、高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種の対象年齢が変更になり、対象の人には65歳誕生日の翌月に予診票を郵送しています。

期間 65歳の誕生日から66歳になる日の前日まで

金額 2,500円

転入などで予診票の交付を希望される人は市ホームページから申請してください。

問 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)



市HP

コミュニティバスのダイヤなどの変更について

本市コミュニティバスについて、1/27(月)から、コミュニティバス運転手の労働環境改善、EVバスへの移行および安全性や利便性確保のため、一部ルートにおいて、運行ダイヤやバス停設置位置などが変更されます。詳細はホームページでご確認ください。

問 MaaS推進室 (☎ 24-1425 FAX 24-1412)



市HP

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)

桑名市から秋の叙勲、危険業務従事者叙勲、市文化功労者表彰および市功績者表彰は、合計4人が受賞されました。

秋の叙勲は、社会のさまざまな分野や公共業務に功績のある人に贈られます。危険業務従事者叙勲は、警察官や自衛官、消防吏員など危険性の高い業務に尽力した元公務員に贈られます。

市文化功労者表彰は、学術・芸術およびその他の文化の振興発展に貢献し、その功績が顕著である個人または団体に贈られます。

市功績者表彰は、本市の市政発展および公共の福祉の増進に寄与し、その功績が顕著である人などに贈られます。



瑞宝単光章

元愛知県警部補 松岡 実さん

危険業務従事者叙勲



瑞宝単光章

元市消防団分団長 牧野 義勝さん

秋の叙勲



農業振興などに貢献 伊藤 好勝さん

市功績者表彰



文化振興に貢献 荒木 敏文さん

市文化功労者表彰

秋の叙勲・危険業務従事者叙勲・市文化功労者表彰・市功績者表彰
受章おめでとうございます

1930年創業 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

七五三 ご祈祷受付中

子どもの成長を祝う神様が鎮まる春日さん

受付時間 9:00 ~ 17:00 ご祈祷料 5,000円

千歳飴・お守り・破魔矢・クレヨン・お菓子詰め合せ・シャボン玉などが付きます。付添いのお子様にもプレゼントがあります。※数に限りあり

ご予約は社務所・電話・HPからお申込みください。(当日も対応可)

桑名市本町46 桑名宗社(春日神社)
TEL:0594-22-1913 / HP: kuwanasousha.org

依存症未然防止対策講演会
山口達也さん講演「依存症を語る～ゼロからの再出発～」

山口達也さんに、依存症全般および、アルコール依存症について当事者となった者にしかわからない視点でご講演いただきます。華やかな芸能界で走り続けていた山口達也さんが、なぜ一瞬にして芸能界から去ることになったのか。それには、アルコール依存との深い関係がありました。依存症に至った経緯や苦しみ、どん底の経験とは一体どのようなものだったのか。そしてそこから回復への道のり、多くの出会いとは。さまざまな経験を経て、バージョンアップした山口達也さんが、依存症で苦しんでいる人たちの助けになるメッセージや生きる勇気を多くの市民に届けます。

- とき** 2/9(日) 13:30(12:30開場) **場所** 柿安シティホール 大ホール **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で全席指定
 - 期間** 12/9(月) 9:00~1/10(金) 17:00 **抽選結果** 1/22(水) 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。
※手話通訳、要約筆記、磁気ループがあります。
※この講演会は、三重県遊技業協同組合様からのご寄付を活用して開催するものです。



申込フォーム



<山口達也さんプロフィール>
1972年1月生まれ。2018年5月、旧ジャニーズ事務所退所。
2022年「飲酒運転防止インストラクター資格」「依存症予防教育アドバイザー資格」「メンタル心理カウンセラー資格」を取得。
2023年3月「株式会社山口達也」を開設し、自身の経験を生かした「アルコール依存症」「依存症全般」などの講演活動を実施。

問 福祉支援室 (☎ 24-7440 FAX 24-1457)

新規正社員一人につき10万円を支給します!(桑名市人材確保支援事業)

- 対象** 市内に主たる事務所または事業所を有する中小企業など(市税完納などの要件を満たす必要があります)
 - 支給要件**
 - ・事業所が令和6年4月1日~10月31日に39歳以下の正規社員を新規雇用していること。
 - ・当該社員が90日以上継続して市内に勤務し、市内に住所を有していること。
 - ・事業者が就職祝金などとして本人に10万円以上を支給または支給を予定していること。
 - 補助金額** 正規社員1人あたり10万円とし、補助対象事業所1社あたり100万円を限度とします。
 - 申請方法** 補助金の交付を受けるためには、桑名市人材確保支援事業補助金交付申請書に必要な書類を添付し、桑名商工会議所に申請する必要があります。詳細はホームページをご確認ください。 ※申請書類の提出方法は電子申請のみです。
 - 申請期間** 社員が90日以上継続して雇用された日以降から令和7年1月31日(金)まで
- 問 桑名商工会議所 (☎ 41-5535 ✉ kyousou@kuwanacci.or.jp)
商工課 (☎ 24-1199 FAX 24-1140)



HP

健康づくりでお得な特典を手に入れよう!健康マイレージ

「桑名市健康マイレージ」とは、皆さんの健康づくりを応援するための事業です。
1日の歩数・体重の測定や、健(検)診の受診などでポイントをためて応募すると、参加者全員に県内の協力店でさまざまな特典を受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントします。さらに抽選で、市内企業・店舗提供のすてきな賞品が当たります。
まだ間に合います!1カ月間、ご家族やご友人と一緒に健康づくりにチャレンジして、申請してみませんか。
申込方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。



市HP

- ポイントの一例
- ・1日プラス1,000歩意識：20pt
- ・体重を週1回以上測る：20pt
- ・朝、昼、晩3食食べる：20pt

- 対象** 市内在住・在勤・在学の人
- 期間** 自分で決めた1カ月間(ただし、令和6年1月1日~12月31日にチャレンジ実施)
- 問** 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

オレンジカフェ(認知症カフェ)・家族のつどい

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 12/5(木) 10:00~11:00	長島ほほえみデイサービス2階(松ヶ島66)	北部東地域包括支援センター ☎42-2119
② 12/10(火) 14:00~15:00	桑名の杜「私ん家」(桑部1464-1)	西部地域包括支援センター ☎25-8660
③ 12/10(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
④ 12/15(日) 14:00~15:30	きいろいおうち(新地104)	南部地域包括支援センター ☎25-1011
⑤ 12/17(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
⑥ 12/17(火) 13:30~15:00	フラワー薬局 桑名北別所店(北別所字福地416-1)	東部地域包括支援センター ☎24-8080
⑦ 12/20(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
⑧ 12/22(日) 14:00~15:30	きいろいおうち(新地104)	南部地域包括支援センター ☎25-1011
⑨ 12/26(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
⑩ 12/28(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

※①②⑦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家族のつどい」を開催します。詳細は、QRコードからご参照ください。



家族のつどい

問 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 27-3273)

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。

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 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)
●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!

11月1日 開設記念日の食事会

お気軽にお問い合わせください。
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
ベイサイド長島 アパティア

- ③シートベルトとチャイルドシート
の正しい着用の徹底
- ④飲酒運転などの根絶
- ⑤自転車などのヘルメット着用と
交通ルール遵守の徹底

問 危機管理室
☎ 24-1337 FAX 24-2945

NPO法人SunPanSa ウクライナ支援活動報告会

SunPanSaは2022年に三重県
で設立されたNPO法人です。これ
まで、ウクライナ人傷病者3人を三
重に招聘して、治療・リハビリをし
ました。加えて、ウクライナ東部に
救急自動車5台を贈りました。代表
者の上村は今夏にウクライナを訪
問し、治療した傷病者3人と、5台の
救急自動車の現況を視察してきま
したので、その報告会を開催します。

とき 12/22(日) 14:00～(開場
13:30～)

場所 くわなメディアライヴ
1階 多目的ホール

定員 100人
問 総合医療センター
監理課 ☎ 22-1211  サンパンサHP

年末年始のコミュニティバスの運行

12/29(日)～1/3(金)の期間、コ
ミュニティバスおよびデマンドタ
クシーは終日運休します。1/4(土)
以降は、通常通り運行します。

問 MaaS推進室
☎ 24-1425 FAX 24-1412

献血にご協力ください

とき 12/11(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

伊勢大神楽

伊勢大神楽「総舞」が行われま
す。桑名の伝統芸能を、ぜひ一度
ご覧ください。

とき 12/24(火) 12:30～15:00ごろ
場所 増田神社境内(太夫155)
※「太夫」バス停車、徒歩約3分
※駐車場はありません。公共交通
機関をご利用ください。

問 観光課
☎ 24-1361 FAX 24-1140

住吉神社で初日の出

鳥居の真ん中から出る初日の出
を見ることができ、神社内で甘酒(ノ
ンアルコール)の振る舞いもあります。

とき 1/1(祝) 7:00ごろ
場所 住吉神社(六華苑前)
※六華苑第2駐車場をご利用ください。
※年末年始のお問い合わせは、桑
名住吉神社保存会 佐藤方(☎090
-1741-9360)へ。

問 観光課
☎ 24-1231 FAX 24-1140

お知らせ

年末の交通安全県民運動(12/1～10)

あわただしい年末の時期、安全
確認がおろそかになり、交通事故
が増える傾向にあります。心にゆと
りを持ち、交通ルールをしっかり守っ
て、事故を防ぎましょう。また、12/
1は「三重県飲酒運転0(ゼロ)をめ
ざす推進運動の日」です。飲酒運転
は運転者本人だけでなく、お酒を
提供した人、運転させた人、同乗し
た人も罰せられます。「飲酒運転を
しない、させない」という強い意志
を持ち、飲酒運転をなくしましょう。
<運動の重点>

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②横断歩道における歩行者優先の徹底

くわなメディアライヴの 市民モニター

複合公共施設「くわなメディアラ
イヴ」のさらなる充実を目的に、広く
市民からの意見を聞くため、市民モ
ニターを募集します。

期間 1/6(月)～2/28(金)
人数 2人(定員を超えた場合は
選考で決定)

報酬 月額6,700円
資格 市内在住の満18歳以上
の人で、月に5回程度来館できる人
申込 「くわなメディアライヴを利用
して感じたこと」をテーマとした
作文(400字程度)に「住所」「名前」
「職業」「年齢」「性別」「電話番号」を
記入し、直接または、郵送でくわな
メディアライヴ事務局(〒511-0068
中央町3-79 中央図書館内)へ。
※封筒の表に「モニター応募」と
朱書きしてください。

締切 12/16(月) 必着
※応募された作文は返却しません。

問 くわなメディアライヴ事務局
☎ 24-1468 FAX 22-0795

イベント

北勢線 謎解き旅

北勢線で旅をして、謎を解き明
かしてみませんか。

とき 12/14(土)～2/24(月)
遊び方 1.北勢線「西桑名駅」で、1日
乗り放題パスを購入し、キットを受け取る。
2.キットの指示に従い、謎を解く。
※LINEの友だち登録が必要です。

料金 大人:1,200円、子ども:600円
注意 火曜日は営業をしていな
い施設が多数あるため開催しませ
ん。詳細はQRコードから。

問 MaaS推進室
☎ 24-1425
FAX 24-1412  市HP

第61回桑名市民スキー大会

グレンデをきれいに楽しく滑る
技術を学ぶ一般コースと競技コー
スがあります。

とき 1/18(土)～19(日)(2日間)
場所 平湯温泉スキー場
(岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯)

対象 小学生以上でスキー経験
がある市内在住・在勤・在学してい
る人および、市スキー協会会員の人
※競技コースはスノーボードでも
参加できます。

定員 40人
料金 ①宿泊(宿泊費、大会参加
費、リフト代、保険代含む)
・小学生 1万1,000円
・中学生 1万5,000円
・高校生以上 2万円
②日帰り(大会参加費、リフト代、
保険代含む)
・小学生 3,000円
・中学生 4,000円
・高校生以上 6,000円

※宿泊者キャンセル料2,000円(前
日、当日キャンセルの場合)
申込 直接、市スポーツ協会ま
たはスポーツ振興課へ。

期間 11/29(金)～12/13(金)9:00
～17:00
問 市スポーツ協会事務局
☎ 23-4826 FAX 41-4826
スポーツ振興課
☎ 24-1251 FAX 24-1355

市立小・中学校 園・学校看護師募集

職種 園・学校看護師
勤務時間 週5日(8:00～16:00)
※曜日・時間については要相談
資格 看護師・准看護師の免許
をお持ちの人
問 人権教育課
☎ 24-1192 FAX 24-1358

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
患者さん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
心を軽くして、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 12/18(水) 13:30～15:00
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。  **相談窓口**
問 保健医療課
☎ 24-1182
FAX 24-3032

乙種防火管理講習・ 甲種管理新規講習

【①乙種防火管理講習・②甲種防
火管理新規講習】

とき 2/6(木)・7(金) 9:25～16:30
ごろ
※乙種防火管理講習は2/6(木)のみ
場所 くわなメディアライヴ
定員 ①② 計100人
料金 ①7,000円 ②8,000円
※テキスト代含む。
申込 下記QRコードから

問 予防課
☎ 24-5282
FAX 24-5281  HP
一般財団法人日本防火・防災協会
☎ 03-6263-9903
FAX 03-6205-7851

募集

介護職員をサポートする 介護助手の説明研修会

介護施設で週に数日、短時間で
働くことのできる介護助手につい
て説明します。

とき 12/11(水) 10:30～12:00
場所 市総合福祉会館
定員 20人(先着順)
対象 市内在住のおおむね75歳
までの高齢者、子育て中の人など
介護助手に興味・関心がある人
内容 介護人材確保が困難とな
る中、掃除・配膳などを行う介護
助手や介護施設に関する基本的
な知識を紹介します。

料金 無料
申込 電話(三重県福祉人材セ
ンター☎059-227-5160)
または、QRコード  **申込フォーム**
期限 12/9(月)まで
問 介護予防支援室
☎ 24-1489
FAX 27-3273(～12/14(土))
26-1548(12/15(日)～)

いつもとちがう、ちょっとおかしな 市民カフェ

ボランティア、社会貢献、CSR、
寄附、市民活動、防災についてお
聞かせください。

テーマ あなたの自慢を聞かせて
ください
とき 12/12(木) 10:00～
場所 くわなメディアライヴ
定員 8人
申込 直接または、電話
問 市民活動センター
☎ 24-1184



Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご入学前のまとまった
費用の準備が可能

固定金利
長期返済が可能

ご融資額
350万円以内
お子さま
1人あたり

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始
(12月31日～1月3日)はご利用いた
だけません。ナビダイヤルがご利用い
ただけない場合等は、03-5321-8656
におかけください。

0570-008656



日本政策金融公庫

入居者募集中

★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。

介護付き老人ホームエクセレントくわな
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)

見学・詳細は
お気軽にお問い合わせください

日々の様子をブログにて公開中
ぶくじまだより



金曜日：筋膜リリース(午前)/
ヨガ(午後)
定員 15人(先着順)
料金 全ての教室 5,000円
(全10回)
申込 12/9(月)10:00~窓口で受付
※詳細はホームページをご確認ください。
問 NTN総合運動公園
クラブハウス
☎ 32-2000

優良運転者表彰

優良運転者として表彰を受けるには申し込みが必要です。

- 要件**
- ①三重県交通安全協会の個人会員
 - ②県内に住所がある
 - ③運転免許取得後、30年以上、自己の責任による交通事故がない
 - ④5年以内に交通違反がない
 - ⑤5年以内に罰金以上の刑に処せられたことがない
- 申込** 要件を全て満たし表彰を希望する人は12/27(金)までに所定の手続きを終えてください。
問 三重県交通安全協会
☎059-253-7744

第3期テニスレッスン会

とき 1/8~3/19の間の毎週水、
金曜日(全20回)※2/12(水)を除く
いずれも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
料金 900円/回(保険料含む)
申込 受講前にクラブハウスに
お立ち寄りいただき、900円をお
支払いの上、ご参加ください。
※天候などの影響で、やむを得ず
中止となる場合があります。中止
の場合は10:15ごろに、桑名市ス
ポーツ施設のFacebookに情報
を掲載しますので、ご確認をお願
いします。
問 NTN総合運動公園
クラブハウス
☎ 32-2000

第3期教室開催

内容
月曜日：バランス体操(午後)
水曜日：フラダンス(午前)
木曜日：太極拳(午後)



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 12/7(土)・11(水)・18(水)・25
(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

年末年始、市役所の業務をお休みします

12/28(土)から1/5(日)まで市役所・各地区市民センターはお休みです。主な施設の年末年始のお休みは下記のとおりです。戸籍の届出などは、夜間・休日受付で休み中も受け付けます。

●主な施設の休業日

施設名	休業日
長島地域子育て支援センター	12/27(金)~1/5(日)
市役所、各地区市民センター、多度・長島福祉なんでも相談センター	12/28(土)~1/5(日)
まちづくり拠点施設、パブリックセンター、くわなメディアライヴ、柿安シティホール、光精工コミュニ ティプラザ、スター21、にこにこ、ぽかぽか、キラキラ、大山田福祉なんでも相談センター、サテライトオ フィス、体育施設(ヤマモリ体育館、NTN総合運動公園、長島B&G海洋センター、多度体育センター)	12/29(日)~1/3(金)
斎場「おりづるの森」	1/1(祝)

●ごみの収集 12/31(火)~1/5(日)はお休みです。 **問** 環境対策課(☎ 24-1436 FAX 22-5183)

	桑名地区		プラスチック	多度地区		長島地区	
	可燃	プラスチック		可燃・プラスチック	プラスチック	可燃	プラスチック
	南(月・木)地区	北(火・金)地区		A地区	B地区		
年末最終収集日	12/30(月)	12/29(日)	12/25(水)	12/30(月)	12/29(日)	12/30(月)	12/24(火)
年始収集開始日	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/6(月)	1/7(火)	1/6(月)	1/7(火)

※野田・大山田の不燃・資源物回収は1/4(土)に行います。
※益世①の不燃・資源物回収は1/11(土)に行います。
※益世②の不燃・資源物回収は1/18(土)に行います。

業務内容	休業日
リサイクルの森(一般廃棄物搬入)	12/28(土)~1/5(日) ※12/29(日)・30(月)は搬入可
清掃センター(土砂・ガレキ類搬入)	12/28(土)~1/5(日)
スーパー等資源物回収	12/28(土)~1/3(金)
粗大ごみ予約受付(電話予約)	12/28(土)~1/5(日)

●し尿・浄化槽の汲み取り、清掃 **問** 環境対策課(☎ 24-1436 FAX 22-5183)
年末は混雑することが予想されますので、12/13(金)までに地区指定の許可業者までお申し込みください。

地区	業者名	連絡先
桑名	株式会社東城	☎ 22-1041 FAX 22-8528
	有限会社桑名クリーンワールド	☎ 22-2283 FAX 22-2284
	有限会社桑名環境サービス	☎ 22-7776 FAX 22-0262
	株式会社コスモ	☎ 22-2211 FAX 21-7001
多度	有限会社桑名クリーンワールド	☎ 22-2283 FAX 22-2284
長島	株式会社コスモ	☎ 22-2211 FAX 21-7001
	有限会社キムラ	☎ 42-5515 FAX 42-5516

年末年始歯科診療のご案内

診察日	担当医院	住所	電話番号
12/30(月)	服部歯科医院	木曾岬町西対海地26-1	☎ (0567)68-8148
	石垣歯科医院	江場2-65-2	☎ 23-5600
12/31(火)	TN DENTAL CLINIC	江場1552-1	☎ 87-6908
	医療法人とまと歯科	いなべ市大安町丹生川久下1712-2	☎ 78-4618
1/2(水)	小川歯科医院	西別所1200-313	☎ 23-2070
	三ツ矢橋歯科 ファミリー矯正歯科	三ツ矢橋16	☎ 88-5520
1/3(金)	中島歯科	東員町城山1-22-1	☎ 76-8082
	佐久間歯科医院	常盤町71	☎ 23-2388

診療時間 9:00~12:00
1/1(祝)は休診です。受診には、マイナ保険証、健康保険証、受給者証(お持ちの人)などをお持ちください。
問 保健医療課(☎ 24-0562 FAX 24-3032)

12月4日~10日は「人権週間」です



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。

昭和23年12月10日、国連総会で世
界人権宣言が採択されました。この
日を最終日とする1週間は「人権週
間」です。市では、これに合わせて街
頭啓発や人権相談などを実施しま
す。この機会に、皆さんも人権につ
いて正しい理解と知識を持ち、身近に
ある人権問題について考えてくださ
い。お互いの人権を尊重できる豊か
な社会をめざしましょう。

■法務局職員・人権擁護委員の
特設人権相談
とき 12月4日(水) 10時~15時(法務
局は9時~16時)
場所 桑名市人権センター
多度地区市民センター
長島地区市民センター
津地方法務局桑名支局(星見ヶ丘1
丁目101-2)
申込 不要

■世界人権宣言

第一条 すべての人間は、生まれな
がらにして自由であり、かつ、尊厳と
権利とについて平等である。人間は、
理性と良心とを授けられており、互
いに同胞の精神をもって行動しなけ
ればならない。

■人権擁護委員の特設人権相談
とき 12月7日(土) 11時30分~15時
場所 柿安シティホール3階和室
申込 不要
※「人権フェスタ」の開催に合わせて
設けています。

問 桑名市人権センター
☎ 27-6677 FAX 27-6678

誰もがいきいきと暮らせるまちをめざして 多文化共生で活カを

ポルトガル語・ベトナム語 Facebookで行政情報などを発信しています

市では外国人にとっても住みやすいまちづくりをめざして、外国人住民向け案内・相談窓口「桑名市外国人支援コンシェルジュサービス」を運営しています。

● 8月からは、Facebookページの運営も開始し、市役所からのお知らせや行政手続きに関する案内などを、ポルトガル語・ベトナム語で発信しています。今後、イベントのお知らせや日本の生活のことなど、さまざまな情報を発信していく予定です。

● Desde agosto, começamos a administrar uma página no Facebook, onde publicamos avisos da prefeitura e informações sobre procedimentos em português e vietnamita. No futuro, planejamos compartilhar várias informações, como anúncios de eventos e dicas sobre a vida no Japão. (ポルトガル語)

● Từ tháng 8, chúng tôi đã bắt đầu vận hành trang Facebook, nơi mà chúng tôi sẽ đăng tải các thông báo từ Tòa thị chính và hướng dẫn các thủ tục hành chính bằng tiếng Việt. Trong tương lai, chúng tôi dự định đăng tải thêm nhiều thông tin khác nhau như thông tin về các sự kiện và cuộc sống tại Nhật. (ベトナム語)

問 ブランド推進課 ☎ 24-1258 FAX 24-2474

Siga nossa página.
ぜひフォローしてください♪



ぼるとがご
Portuguese Facebook

Hãy bấm theo dõi tôi
ぜひフォローしてください♪



べとなむご
Vietnamese Facebook

市長まちなか探索 新しい銘菓『くわな』誕生!

今月のテーマは「新桑名市誕生20周年」です。今年、旧桑名市・長島町・多度町が合併して20年となる節目の年です。合併した日付である12月6日に、「新桑名市誕生20周年記念式典」を開催します。

20周年をお祝いする和菓子をつくろう、ということで、桑名市菓子業組合の皆さんに、和菓子『くわな』を新たに考案していただきました。

今回訪れたのは、桑名市菓子業組合長のお店「御菓子司 保々屋 寺町店」。組合員の皆さんから話を伺いながら、試食をさせていただきました。

相馬組合長いわく、20周年を機に、和菓子業界を盛り上げるため、5月頃から、組合が何度も集まって議論し、試行錯誤してできたのが、和菓子『くわな』だそうです。

早速、オープンから焼きあがったばかりの『くわな』を試食させていただきました。中身はあっさりとした餡でたしかに和菓子なのですが、まわりの生地は「ふわっと」「もっちり」した食感。バターのおかげで洋菓子のような雰囲気もあり、老若男女問わず、みんなに

愛される味に仕上がっていました! 半日寝かせると、より、しっとりとした食感になるそうです。

パッケージにもこだわっていただき、桑名藩初代藩主である本多忠勝の“かぶと”をイメージしたデザインに。名前やパッケージから、誰が見ても桑名のお菓子だと分かるので、市外への手土産にピッタリですね。

『くわな』は、12月6日式典後から、桑名市菓子業組合の各店舗で販売されますので、皆さんも是非ご賞味ください。和菓子『くわな』が、都饅頭のように何百年も続くロングヒットになりますように。



桑名市菓子業組合の皆さんが製造した焼きたての和菓子『くわな』を試食。



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カざしてください。

今月のテーマ

新桑名市誕生20周年

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: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 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
行政相談	第1木曜 9:00~12:00【予約不要】	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
公証人相談	第2水曜 10:00~12:00【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
司法書士の相続相談	第2木曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	宅地建物取引士の不動産相談 土地、建物の売買・賃貸住宅の入居・退去に関することなど
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
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】	場所 総合福祉会館 ☎ 22-8218 FAX 23-5079
行政書士相談	第4木曜 14:00~16:00【予約制・前日まで】	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
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	問 地域コミュニティ課 締切 12/24(火)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp
女性弁護士による女性法律相談	1/11(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	12/4(水) 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
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 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 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
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
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	12/18(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
依存症相談	毎月第3日曜 9:30~12:30【予約制※ホームページから】	問 福祉支援室 ☎ 24-7440 FAX 24-1457

国際交流・日本語教室

とき 12/8(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
☎ 24-1258 FAX 24-2474

納期限のお知らせ

12/25(水)まで

固定資産税3期、
国民健康保険税6期

交通事故発生状況

(令和6年10月31日現在)

	10月中	累計	前年累計同期比
総件数	355件	3,508件	+4件
死者数	1人	3人	±0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)
1日・15日・29日・31日 青木内科 ☎ 22-1111
8日・22日・30日 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

12月に誕生日を迎える
子どもたちが集合!



2歳の誕生日
おめでとう!

ゆいと
下田 結斗 くん
12月10日で2歳です



元気に
大きくなってね!
大好き♡

おと
福永 和音 ちゃん
12月28日で1歳です



毎日
可愛い笑顔を
ありがとう♡

せな
北岡 世凧 くん
12月8日で1歳です



3歳の誕生日
おめでとう。
大好き♡

りゆな
星野 琉凧 ちゃん
12月20日で1歳です



誕生日
おめでとう♡
笑顔いっぱい
すくすく
育ってね♡

グエン シン
NGUYEN SHIN くん
12月4日で3歳です



ひまり
中田 陽葵 ちゃん
12月9日で1歳です

応募方法

2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!



広大な美しい
庭園と洋館と
続くように和
館、蔵が存在
する歴史的な
建物が印象的
で心が癒され
ました

m.sori_1974さん



水曜日しか営業し
てないパン屋さん
やっとマルシェで買
えました

mie_gourmet_jpさん

縁取りコスモスが
可愛くて下からも

wakirin1227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

