

みんなの未来にわくわくを

「食べる」以上のメリットがある  
地域の交流の場



特集

くわなのウェルビーイング「こども食堂」  
みんなで食べるごはんの楽しさ

02 キラリ★くわな人  
 03 **特集** くわなのウェルビーイング「子ども食堂」  
 「みんなで食べるごはんの楽しさ」  
 06 新消防庁舎等複合施設始動!!  
 08 参議院議員通常選挙  
 10 くわな石取祭  
 14 開庁時間を変更します  
 15 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち  
 16 桑名水郷花火大会  
 17 対象店舗で最大20%戻ってくるキャンペーン第4弾  
 18 後期高齢者医療制度、桑名市国民健康保険に  
 加入の人へ大切なお知らせ  
 19 桑名市消防職員募集・栄養教室参加者募集  
 20 終活登録事業を開始します  
 21 令和7年度大河ドラマ誘致プロジェクト

22 子育て広場  
 23 図書館、六華苑・博物館  
 24 メディカルニュース、くわな防災教室  
 25 人気の給食レシピ、みんなの掲示板  
 26 EVENT ALBUM(イベントアルバム)  
 28 くわなINFO  
 38 無料相談  
 39 デジタルファースト取り組みレポート  
 市長まちなか探索  
 40 HAPPY BIRTHDAY  
 桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

子ども食堂の写真です。栄養満点のお弁当を用意し、子どもたちが気軽に楽しめる場所を提供してくれる子ども食堂。これからも子どもの居場所が増えるといいですね。



特集

くわなのウェルビーイング「子ども食堂」

みんなで食べる  
ごはんの楽しさ

子どもが一人でも行けて無料または低料金で食事ができる「子ども食堂」。孤食の解消のみならず、地域交流の場としての役割も果たしています。今回は、子ども食堂の運営に携わる人たちにお話を伺いました。

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

市内の子ども食堂

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 太陽の家 桑名子ども食堂 | ☎87-5169                 |
| 善西寺 おてら子ども食堂 | ☎22-3372                 |
| わくわくフレンズ     | ☎090-5022-3223           |
| 多度子ども食堂そらと風  | ☎090-5004-9118           |
| 浄光寺 おてら子ども食堂 | ☎31-4881                 |
| 七和なかよし食堂     | ☎090-6580-7879           |
| 学習支援マナ       | ☎31-0107                 |
| 子ども食堂いな穂     | ✉j.codomo.club@gmail.com |
| たけうま地域食堂     | ☎050-7116-3762           |
| 子ども食堂ことり     | ☎090-6467-8742           |
| がーこのパントリー    | ☎23-0313                 |
| 子ども食堂 つどい    | ☎090-8543-5780           |
| ダイニングもぐもぐルーム | ☎090-3567-2095           |
| おもちゃ図書館りんごの木 | ☎21-7954                 |

「子どものために何かしたい」という  
気持ちを持って、市内14団体が活動中!

市内では現在、左表の14団体が子ども食堂を運営しています。「子どもだけでも気軽に食事ができる場所」として全国に広がっていますが、「桑名市では必ずしも食事が必須ではなく、子どものためならどんな活動でも自由」と話す、市子ども総合センター長の牧戸さん。食事や遊び以外にも、学習支援や文化体験教室、子どもからの相談などを行って

いる団体もあります。子ども食堂は「子どものために何かしたい」と考えた人が仲間同士で集まり、発足することも多いそう。センター長は「子ども食堂は子どもが一人でも通える場所であることが理想。子ども総合センターでは運営方法や運営資金などについても案内します。ですので、お気軽にご相談ください」と話してくれました。



©KYOTO.P.S.  
プロサッカー選手  
京都サンガF.C. ゴールキーパー  
太田 岳志 さん

桑名市出身のプロサッカー選手、太田選手は、現在J1リーグに所属するクラブチーム「京都サンガF.C.」のゴールキーパーとして活躍されています。今シーズンはスタメンとして18試合に出場されています。(5月末時点)

小学2年生からサッカーを始めた太田選手。サッカーを始めるきっかけは、クラスメイトがサッカーのスポーツ少年団に所属していた、プレーしている姿がとてまかつよく見えたから。実際にプレーするとサッカーが楽しくて、休み時間も学校が終わってからもずっとサッカーをしていたそうです。

「毎日サッカーを楽しんでプレーしていたからこそ、今の活躍があるのかもしれないね。」

太田選手にサッカーをしていてうれしかったことについて尋ねると、「自分のプレーで感動してくれたり、自分のことを応援してくれる人がたくさんいることがうれしくもあり、幸せ者だと感じています」と教えてくれました。

今後の目標は「少しでも長くプレーできるように頑張ること、その中でまだ手にしたことがない『タイトル』を獲得することをめざしたいです」と意気込みを話してもらいました。今後、太田選手の手活躍に期待しています。



©KYOTO.P.S.

キラリ★くわな人



活動の様子

こども食堂いな穂

活動日 毎月第3土曜 11:30~13:00  
 場所 和泉229-1(城南小西側の青い建物)  
 予約方法 不要(一人で遊べない子どもは保護者同伴)  
 問合せ Hub fun 公式LINEID:@323dywax

Instagramはこちら



**子育て中の人にとって「助けになる場所」に子どもも大人も気軽に通えるこども食堂へ**

城南地区の小学生を中心に、中高生や保護者もやってくる「こども食堂いな穂」。別室には駄菓子屋さんがあり、お昼ごはんを食べ終わると、駄菓子屋さんでお菓子を買って食べたり、みんなで遊んだり、宿題をやったりと、子どもたちが思い思いに過ごしやすい居心地のいい場所が提供されています。保護者にとっても、子どもの友だちとの関係性が見え、安心感があります。

この日のメニューはカレーライスとハヤシライス。悩む子には

「あいがいけOK!」と声をかけ、ワイワイ楽しくいただきます。メニューは基本的にメンバー内で話し合い、子どもの好きそうな献立に。食材の寄付があった時には、うまく活用できるメニューにします。小林さんに運営へ参加したきっかけを尋ねると「自分の子どもも参加していた時に誘われて。子どものうれしい様子を見るとこちらもとても楽しい」と話してくれました。これからも地域ぐるみで子どもの成長を見守っていきます。

こども食堂いな穂  
 代表 小林 真理子さん



教えてくれたのは



活動の様子

多度子ども食堂そらと風

活動日 毎月第4日曜 10:00~14:00(食事は12:00~)  
 場所 多度町多度1-1-1  
 (多度まちづくり拠点施設3F)  
 予約方法 公式ラインID:@sorakaze  
 問合せ ☎ 090-5004-9118

Instagramはこちら



**こども食堂でエンタメ！ごはん+文化体験が、子どもの成長の糧に**

多度地区の小学生を中心に、さまざまな人がやってくる「多度子ども食堂そらと風」は、食事の前にアートや三味線、書道など、文化に触れられる体験教室を開催しています。その理由は「子どものころの経験の積み重ねが、大人になってから思い出されて、人生を豊かにしてくれることもある。その種まきをしたいから」と、林さん。参加するかしないかは、子どもたちの自由です。体験教室が終わるころにお弁当の配膳が終わり、いよいよごはん。この日は豆ごはんや肉団子のトマト煮など、寄付された食材を使った献立で、栄養バランスも抜群。毎回60~80食程度を準備します。運営ボランティアは「できる時間に、できることを」が motto。「それ、手伝おうか」と自然に声かけが始まります。地域のコミュニティが自然に生まれる場所になっています。子どもたちはたとえ学年が違ってても自然に遊びはじめ、毎月の参加を楽しみにしている子が多いそうです。

多度子ども食堂そらと風  
 代表 林 花奈子さん



教えてくれたのは



校内居場所カフェ  
 中学生のための「学校内居場所カフェ」は、自由に過ごせる居場所。



NPO 法人 太陽の家

多度ユースセンターライツ  
 非交流型の居場所として、10~25歳が利用できる「多度ユースセンターライツ」。手作りごはんを食べたり、パソコンを使ったりと、若者が安心して過ごせます。利用無料。  
 問 ☎ 0594-87-5169



わくわくフレンズ

つながる防災フェス・あそ防災  
 防災食を寄付されたことがきっかけで始まったイベント「あそ防災」。防災食試食や防災クイズ、地震・消火器体験など、楽しみながら防災について学ぶことができます。  
 問 ☎ 090-5022-3223



いろいろな活動をしている団体もあります



施設動画  
はこちら



パンフレット  
掲載動画

# 8月に愛称決定 新消防庁舎等複合施設始動!!



## 竣工式・内覧会を実施

5月31日に竣工式と内覧会を実施しました。市長も参加して新庁舎の完成を皆さんに披露しました。内覧会には多くの市民の人に参加していただき普段見ることができない施設の裏側を見ていただくことができました。



### 施設概要

- 敷地面積 / 6,919.48㎡ ●建築 / 延べ床面積...2,617.79㎡/4,550.91㎡
- 階数 / 地下1階、地上2階、塔屋1階 ●最高高さ / 10.6m
- 構造 / 車庫棟RC造、消防棟・地域コミュニティ棟S造
- 駐車場 / 一般利用者駐車場...64台、おもしろい駐車場...2台
- 竣工日 / 令和7年3月25日

### 消防棟

#### ■消防本部

フリーアドレスの導入により、様々な勤務スタイルに対応した職場環境を整備。業務の効率化、職員のコミュニケーションを促進。



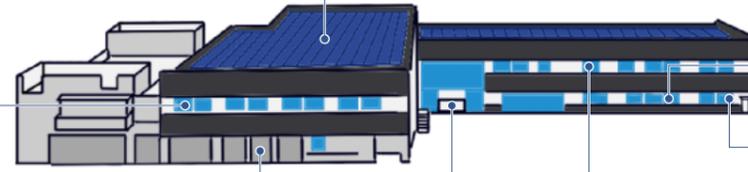
#### ■大山田分署

スムーズな動線を確認する工夫が随所に施されており、素早く現場へ出動。



#### ■太陽光パネル

ZEB認証を取得。省エネ・創エネを実現した持続可能で災害にも強い施設。



#### ■エントランスホール

開放的な空間を確保し、エントランス横には憩いの場として市民ラウンジを設置。

## 新消防庁舎等複合施設 FACILITIES

### 地域コミュニティ棟

#### ■大山田地区市民センター

従来のカウンターをなくしたオープンな窓口。利用者が離れている本庁舎と直接やり取りできるリモート端末を導入することで、円滑な事務手続きが可能。



#### ■桑名大山田郵便局

公共施設内に郵便局がテナントイン。



#### ■大山田まちづくり拠点施設

1階には和室、2階には8つの会議室を設け、うち4室はパーティションにより可変性を持たせることで、多様なニーズ(研修、講習、避難所等)に対応。



### 5つの機能からなる複合施設

新庁舎は、6/2(月)から供用を開始し、消防本部、大山田分署、地区市民センター、まちづくり拠点施設、郵便局からなる複合施設で、会議室やエントランスを共有することで無駄のない施設を実現しました。地域の安全とコミュニティの中心となる施設をめざします。



### あらゆるニーズに対応できる 新しいまちづくり拠点施設

和室(写真左)は、身近に光や風などを感じることができ、心地よい空間でサークル活動機会の充実を図ります。会議室(写真右)は少人数での打ち合わせ、大人数での研修会や講演会など、さまざまな用途や人数に応じて柔軟に利用できます。また、災害時の避難所機能の用途も備えています。

### 県内の公共施設で初ZEBの取得

新庁舎は省エネと創エネに努めた設計となっており供用開始された施設としては県内初となるZEB(※)を取得しました。243.1kWの容量の太陽光パネルを施設屋上に配置し、エネルギー削減率107%を実現しました。

※ZEBとは・・・Net Zero Energy Building(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)の略称で、快適な室内環境を実現しながら、建物で消費する年間の一次エネルギーの収支をゼロにすることをめざした建物のことです。



### 防災の拠点

災害時の中枢となる警防本部室(写真左)の強化や有事の際には避難所となる会議室、ペット避難に対応した倉庫、災害時に電源車や水槽車を受け入れるだけでなく、かまどベンチ(写真中)やマンホールトイレ(写真右)が整備された防災広場と防災面の設備も充実した施設となっています。



# 参議院議員通常選挙

## 投票日

# 7月20日

7時～20時

当日投票

### お住まいの地域で

投票日(7月20日)の投票は、入場券の表面に記載の投票所に限られます。ご確認の上お出かけください。

※第10投票区(市役所5階)

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 期日前投票<br>7月4日(金)～19日(土) | 投票区に関係なく投票が可能です。          |
| 当日投票<br>7月20日(日)        | 第10投票区の選挙権を持つる人のみが投票可能です。 |

### 投票所の場所が変わります

第13投票所

光陽希望ヶ丘保育園



在良小学校 屋内運動場

※光陽希望ヶ丘保育園が園舎建て替え工事を行っているため、今年には投票所を変更します。

不在者投票

### 入院・長期出張などで投票所へ行けない人は

- ① 病院や施設に入っている人は、三重県が指定した施設であれば、その施設で投票することができます。病院や施設に、相談してください。
- ② 市外に長期出張中や帰省中で、期日前投票や当日投票ができない人は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票できます。

郵便投票

### お体が不自由で投票所へ行けない人は

身体障害者手帳や介護保険被保険者証などをお持ちの人で、その程度が一定の要件に該当する人は、ご自宅などで投票することができます。

郵便投票を利用するには事前に選挙管理委員会へ交付申請する必要がありますので、お問い合わせください。

要件(要介護5、両下肢の障害2級など)の詳しい情報は、市ホームページに掲載しています。

投票所入場券

### 入場券がなくても、手ぶらで投票できます

もし入場券が届かなかつたり紛失したりした場合でも、選挙人名簿に登録されていて、投票所で本人確認ができれば投票できます。「投票所入場券」がないことを投票所の係員に伝えてください。書類に記入して本人であることを宣誓していただきます。

選挙公報

### 誰に投票しますか

大切な一票を投じるために、候補者の政策や公約などを知ることが大切です。これらが記載された選挙公報を、中日新聞の折り込み、または各家庭のポストに7月18日(金)までに投函する予定です。

何らかの事情で届かなかった場合は郵送しますので、選挙管理委員会にご連絡ください。市役所、各地区市民センター、各まちづくり拠点施設などの市の施設に備え置きし、市ホームページにも掲載します。

期日前投票

### ライフスタイルに合わせて

投票日に予定がある人、お出かけのついでに投票したい人には、期日前投票がおすすです。期日前投票はお住まいに関係なく、いずれの期日前投票所でも投票することができます。今回の選挙でも、桑名駅自由通路に期日前投票所を開設します。これまで開設していたサンシティでは実施しませんが、6月にオープンした消防庁舎等複合施設内の「大山田まちづくり拠点施設」2階に新たな期日前投票所を開設します。

期日前投票を行うには、「宣誓書」を記入する必要があります。投票所入場券の裏面に「宣誓書」になっていきますので、記入してお持ちください。なお、「宣誓書」は各期日前投票所にも用意してあります。

### 期日前投票できる場所と日時

|                |                 |           |
|----------------|-----------------|-----------|
| 市役所5階          | 7月4日(金)～19日(土)  | 8時30分～20時 |
| 多度地区市民センター     | 7月12日(土)～19日(土) | 8時30分～20時 |
| 長島地区市民センター     | 7月12日(土)～19日(土) | 8時30分～20時 |
| 桑名駅自由通路        | 7月14日(月)～18日(金) | 17時～20時   |
| 大山田まちづくり拠点施設2階 | 7月18日(金)～19日(土) | 8時30分～17時 |

利便性のよい投票環境へ

投票率の向上をめざして、有権者が選挙しやすい投票環境の整備を進めていきます。

お出かけのついでに投票したり、お住まいに関係なく利用しやすい投票所で投票したり、ライフスタイルに合わせて投票してください。

また、Kーバス(桑名市コミュニティバス)を利用して期日前投票所で投票した人は往復運賃が無料になります。往路では入場券を、復路では投票済証明書を持参してください。

若い世代による選挙啓発

市内在住の中学生、高校生、大学生を対象に、若年層の投票率の向上を検討する投票率向上委員を募集し、一緒に選挙啓発活動に取り組んでいます。

今回の選挙では、桑名駅自由通路で選挙の啓発ティッシュを委員の人に配布していただく予定です。

若い世代の「声」をぜひお聞きください。



安心して投票できるように

投票に際し支援が必要で、口頭による申出が困難な人にご使用いただくため、桑名市では独自に「投票支援カード」を用意しています。

このカードを投票所の係の人に渡すと、係の人が投票用紙を代わりに書いてくれたり(代理投票)、付き添ってくれたりします。

また、投票所に来られた人で、視覚が不自由な人のために「点字投票」があります。

今回の選挙から、安心して投票用紙に記入していただけるよう「投票用紙記入補助具」を導入します。この補助具は、記入欄の位置が切り抜かれており、表面を手で触ることで、記入する場所が分かりやすくなっています。

いずれの場合についても、投票所の係の人に申し出てください。

選挙の詳しい情報は市ホームページで見ることができます。



市HP

市選挙管理委員会(総務課内) ☎ 24-1216 FAX 24-1350



# 石取祭

石取祭は江戸時代初期に始まり、桑名南部を流れる町屋川の清らかな石を採って祭地を浄めるため春日神社に石を奉納する祭りで、毎年8月第1日曜日とその前日に執り行われています。豪華絢爛な祭車が並び、鉦や太鼓を打ち鳴らしながら、町を練り歩きます。「日本一やかましい祭り」とも言われ、平成28年11月にはユネスコ無形文化遺産代表一覧に記載された桑名が誇る天下の奇祭です。

問 観光課  
( ☎ 24-1231 FAX 24-1140 )

切り取って祭当日持ち歩けます

切り取り

## 7/21(祝) 石取祭ばやし優勝大会

通称石取コンクール。石取祭の保護・後継者の育成のため、鉦や太鼓のお囃子を競います。

## 7/20(日) 川原祓式

町屋川の川原で、栗石を拾うための行事。祭典後に参加者が献石俵に石を入れ、奉納します。

## 6/1(日) 御籤占式

本祭での祭車の順番を決めるための行事。春日神社拝殿で各町の祭事長がくじを引きます。

## 8/3(日) ほんがく本楽

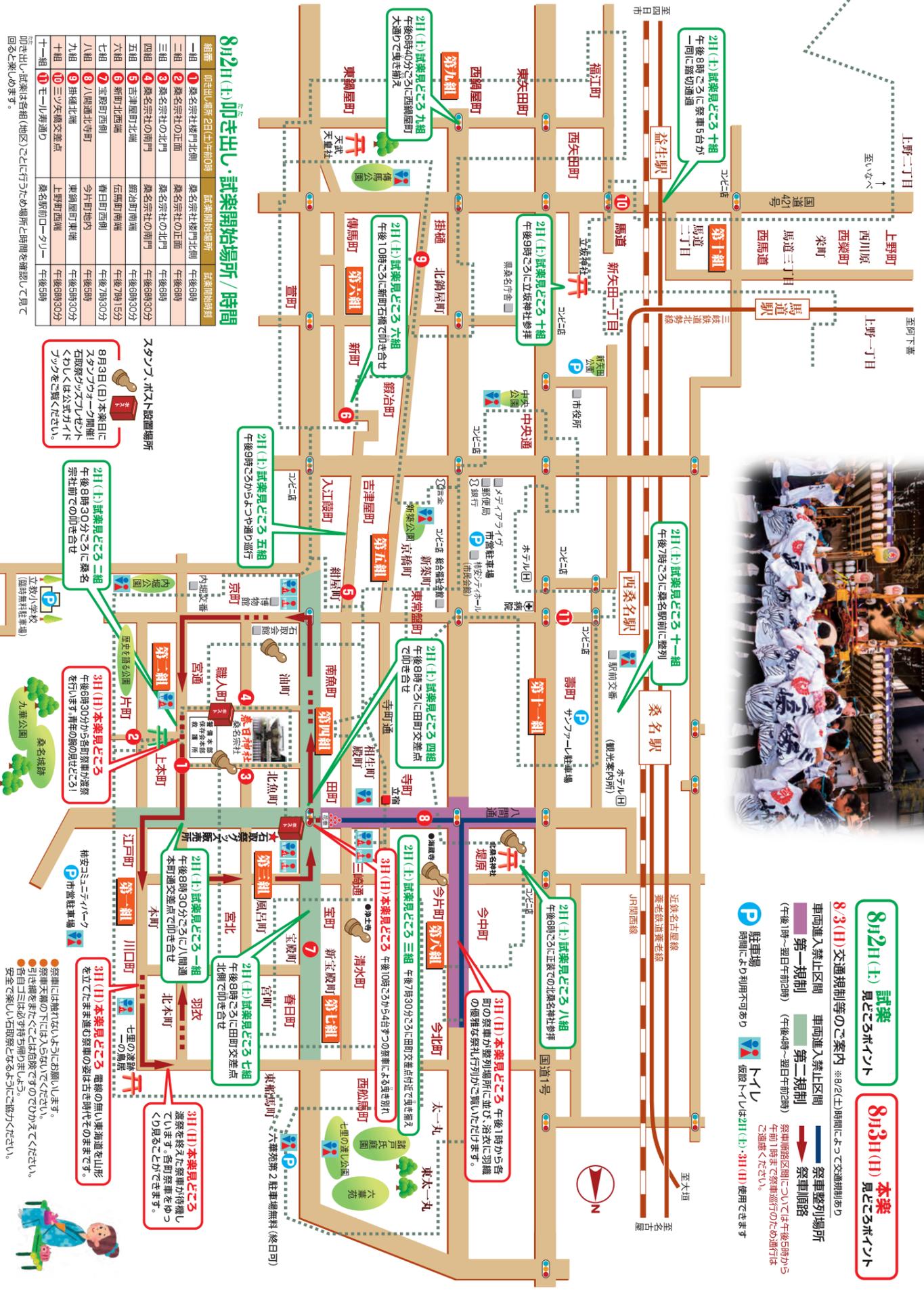
午前2時の叩き出しからスタートし、午後1時から祭車整列、午後6時30分から春日神社で「渡祭」が始まります。

## 8/2(土) しんがく試楽

午前0時、各町の鉦と太鼓が一斉に鳴らされる「叩き出し」が始まり、各祭車が町内を練り歩きます。

## 8/1(金) おかつあん

試楽前日の夕方、祭りの安全を祈念して、うたいながら春日神社や氏神様などに参拝します。



春日神社の石取祭は江戸時代初期に始まったとされ、幾度の困難にも力強く復興をし、四百年以上の月日を経て伝統継承されてきました。

8/3(日)の本祭は、八間通を中心に絢爛豪華な祭車が太鼓や鉦を打ち鳴らし整列をいたします。午後6時半から春日神社楼門前で石

取祭のクライマックスである渡祭が始まります。一番の花車から始まり末番車が春日神社に渡祭をし、祭参加町の若衆が力いっぱい太鼓や鉦を打ち鳴らし神様に奉納します。迫力ある石取祭の醍醐味をお楽しみください。



桑名石取祭保存会会長 廣瀬 邦彦さん

## スタンプウォーク 開催!



8/3(日)の本祭の日に「石取祭スタンプウォーク」を開催します。祭車巡行ルート5つの神社などでスタンプを集めて応募すると、抽選で30人にすてきなプレゼントが当たります。

**とき** 8/3(日) 10:00~18:00

**対象** 桑名石取祭ガイドブックご購入の人

※ガイドブック購入場所:春日神社、石取会館、物産観光案内所、住吉浦休憩施設、市内桑名石取祭開催地域内一部コンビニ

**スタンプ設置場所** 北桑名神社、浄土寺、海蔵寺、石取会館、春日神社

※ご使用いただくスタンプウォークの台紙は、桑名石取祭ガイドブックP.25内に掲載しています。

**応募場所**

8/3(日) 10:00~22:00までに春日神社または17:00~22:00までに田町交差点石取祭グッズ販売所まで

※応募者の中から厳正なる抽選の上、後日当選者にプレゼントを発送します。当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。



桑名石取祭ガイドブック



スタンプウォーク台紙

## 第39回石取祭写真コンクール

今年も石取祭写真コンクールを行いますので、祭の諸行事のスナップ、祭車、飾り金具など祭の情景写真をご応募ください。桑名石取祭保存会特別賞は「若さ」「楽しさ」「力強さ」をテーマとした作品を対象としています。応募作品は石取祭公式ガイドブックなどに活用させていただきます。

なお、撮影時に祭事の妨げとなる行為は、厳に慎んでください。

**応募規定** 対象は、令和7年の石取祭で、本人が撮影した未発表作品に限ります。応募枚数は1人5枚まで。

入賞は1人1賞。カラープリント・白黒プリントともに四切またはワイド四切。

※画像処理の加工・合成不可

**申込** 直接または郵送(〒511-8601 中央町2-37)

**締切** 8/22(金)必着

**結果発表** 9月下旬に入賞者のみに通知します。

※応募作品の著作権は主催者に帰属し、作品は返却しません。

**問** 桑名まつり実行委員会(ブランド推進課内)

(☎ 24-1258 FAX 24-2474)



第38回 金賞作品「練り込み」



石取会館

石取祭の文化を伝えている建物。石取祭の歴史などのパネル展示や、現存する中で最古と言われている四輪地車が展示されています。お囃子体験コーナーもあり、太鼓や鉦をたたく体験ができます。

**時間** 10:00~16:00(8/2(土)・3(日)は10:00~20:00)

両日とも昼間も通常通り開館 **入館料** 無料

**休館** 月・木曜日(7/1(火)~31(休)は木曜日も開館)



鉦や太鼓をたたく石取祭囃子の保護・後継者の育成・技術の向上を目的に開催。子どもの部(中学生以下)、一般女子の部、一般の部の3部制で行われ、5人1チーム、3分以内で競技を行います。審査ポイントは「技能」「音量」「態度」です。

**とき** 7/21(祝) 11:00~

**場所** 柿安シティホール(市民会館)

石取祭ばやし優勝大会



### ミニチュア鉦ストラップ

石取祭車の鉦をミニチュアで表現したストラップ。  
¥1,200



### 扇子

図柄は多度町在住の女流書家(故)江川香竹氏  
¥1,800



### オリジナル石取祭タオル

祭の汗は石取祭タオルで!  
フェイスタオル ¥1,000  
ハンドタオル ¥500



### 石取祭車キーホルダー

石取祭車の破魔(車輪)をイメージしたキーホルダー。  
¥770

グッズ紹介

販売

石取会館  
春日神社

### 石取祭練習期間

7/16(水)~21(祝) 各日21:50まで各石取祭参加町内で練習が行われます。ご理解・ご協力をお願いします。

なお、本楽順番表など詳細は石取祭保存会ホームページ(QRコード)をご覧ください。



### コミュニティバスの一部区間運休について

石取祭の開催に伴い、8/2(土)にコミュニティバスの一部区間を運休します。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

**問** MaaS推進室  
(☎ 24-1425 FAX 24-1412)



こころとカラダを大切に  
女性が自分らしく輝くまち



※桑名市は、令和6年12月23日、鈴鹿医療科学大学と連携協定を結び、共に女性のウェルビーイング推進に向けた取り組みを行っています。

●食事で元気

薬膳は東洋医学の理論に基づいています。東洋医学には「天人合一」という言葉があり、「人間は自然と深く関わり合い、一体となっている」を意味します。私たちは地球の気候の変化に合った生活をする事で、健康に過ごすことができます。

二十四節気によると夏は5月の立夏に始まり、6月、7月ですが、昨今の気候の変動により8月、9月も夏と考えられるかもしれません。夏の特徴は照りつける太陽と、じめじめ、ムシムシとした空気ですね。高温多湿の夏は体力を消耗しやすく、夏バテになる人も多くおられます。夏

不調に届く  
薬膳料理



たかぎ ひさよ  
鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代 さん  
日本薬膳学会 代表理事、医学博士、医療薬膳師、  
世界中医薬学会連合会 食療専門委員会副会長

は喉が渇くため水分を取りすぎると食欲が落ち、体に余分な水分が溜まりますので、果物、夏野菜を料理に取り入れ、喉の渇きを癒してください。

- ◆体の中に熱がこもった状態を改善  
「体を冷やす食材」・・・トマト、キュウリ、ゴーヤ、冬瓜など
- ◆汗をかいて失った体内の水分補給  
「体内の水分を補う食材」・・・スイカ、胡瓜、トマトなど
- ◆暑さによる睡眠不足・イライラの改善  
「精神を休める食材」・・・アサリ、ハスの実、ナツメなど



季節の薬膳レシピ 夏

「利水汁」



- 材料2人分
- 砂抜きアサリ 6個 ● 干しシイタケ 1枚
  - セロリ 1本 ● トウモロコシ 少々
  - 冬瓜 200g (軽くゆでる)
  - もやし 30g ● 塩 小さじ1/3
- (A)  
出汁(昆布・かつお節) 300cc  
醤油 小さじ1、酒 小さじ2

作り方

- ① 砂抜きアサリは殻つきのままよく洗う。セロリは千切りにし、冬瓜は皮をむいて3cm角に切る。干しシイタケは水で戻し、石づきを取り、千切りにする。(※1:干しシイタケの戻し汁は、出汁と合わせてもよい)
- ② 鍋に、(A)の出汁、醤油、酒を入れ、火にかけ、強火で少し煮立てる。煮立ってきたらアサリ、セロリ、冬瓜、もやし、干しシイタケ、昆布を入れ、中火で煮る。アサリが開き、冬瓜が少し柔らかくなるまで煮る。最後に塩で味を調える。(※2:昆布は、出汁に使用した昆布を刻んだもの)
- ③ 器に盛り、ゆでたトウモロコシを散らす。

桑名市の一言



夏は水分不足になりやすい季節。クーラーの効いた室内にいても、意外と身体から水分が発散されています。特に、女性はクーラーで冷えを感じる人も多いですね。スープや温かいお茶などで水分補給をしながら身体を温めて、「こころもカラダ」もリフレッシュしましょう。

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

令和7年10月6日(月)から市役所の開庁時間を「9時から16時30分」に変更します

●開庁時間(窓口・電話受付時間)の変更について

本市では、「DX推進による業務改革」と「時代に相応しい労働環境確保」を目的に、開庁時間の変更を行います。開庁時間を短縮することで、DXの更なる推進などの業務改善に取り組む時間を確保し、行政サービスの向上につなげていきます。

ご理解とご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。



変更後の開庁時間(窓口・電話受付時間)

【変更前】8時30分から17時15分まで ⇒ 【変更後】9時から16時30分まで

対象となる施設

| 施設名など  |
|--|
| 市役所本庁舎   |
| 大山田・多度・長島地区市民センター                              |
| 環境対策課(清掃センター内)                                 |
| 上下水道部(多度地区市民センター内)                             |
| 桑名市人権センター・地域コミュニティ課・生涯学習課・スポーツ振興課(くわなメディアライヴ内) |

- ※ふれあいてんげんプラザ内にあるお客さま総合センターの受付時間(月～土:8:30～17:15)は従来通りです。
- ※清掃センターへの搬入時間(9:00～16:00)は従来通りです。
- ※まちづくり拠点施設、図書館、体育館などは、従来通りの時間をご利用いただけます。

●証明書コンビニ交付サービスや電子申請などについて

証明書コンビニ交付サービスは、現在4割を超える市民の皆さんに利用いただいています。お近くのコンビニで、各種証明書が便利に取得できますので、ぜひご利用ください。本市では、窓口に行かなくても各種手続きができる「行かない窓口」をめざして、今後も、より利便性の高いサービスを提供していきます。



証明書コンビニ交付サービス



オンライン申請ポータルサイト



問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)

がんばれ  
桑名!

対象店舗で

# 最大20%戻ってくる キャンペーン 第4弾

市と各キャッシュレス決済事業者は、市内の対象店舗において、キャッシュレス決済サービス「PayPay・d払い・au PAY(コード支払い)」で決済すると、決済金額の最大20%が戻ってくる「がんばれ桑名!対象店舗で最大20%戻ってくるキャンペーン 第4弾」を実施します。



**実施期間** 8/1(金)~31(日)

**対象店舗** 各キャッシュレス決済事業者と市が対象として指定する市内店舗  
※対象店舗にはキャンペーンを告知するポスターが掲出される予定です

**対象となるキャッシュレス決済事業者** PayPay・d払い・au PAY(コード払い)

**付与上限(キャッシュレス決済事業者あたり)** 1回あたり3,000円相当(不課税)、期間あたり10,000円相当(不課税)  
※ポイント付与や支払い方法などについては一定の条件がありますので、詳しくはキャンペーンHPでご確認ください。

## 事業者向け説明会を 開催します(事前予約なし)

キャッシュレス決済をまだ導入していない事業者や、やり方がよくわからない事業者向けに説明会を実施し、その場で加盟店登録をサポートします。

- 日時**
- ①6/24(火) 10:00~12:00、13:00~16:00
  - ②7/4(金) 10:00~12:00、13:00~16:00

- 場所**
- ①パブリックセンター1階学習室
  - ②くわなメディアライヴ2階

## 各キャッシュレス決済事業者 加盟店募集中!!

本キャンペーン実施に伴い、対象店舗となる新規加盟店を募集しています。まだ、加盟店でない事業者はこの機会にぜひお申込みください。

## 利用者向け説明会を 開催します(事前予約なし)

スマートフォンの操作説明とともに実際にキャッシュレス決済を体験することができる利用者向け説明会を開催します。

当説明会は事前予約不要でご参加いただけます。お気軽にお越しください。

- 日時**
- 7/31(木) 10:00~12:00、13:00~16:00
  - 8/8(金) 10:00~12:00、13:00~16:00

※説明会は30分です。その後の体験会は出入り自由となります。

**場所** パブリックセンター1階学習室

なお、8月は特設ブースを設け、個別相談会を実施します。  
詳細は、広報くわな8月号をご確認ください。

**問** 桑名市キャッシュレスキャンペーン事務局  
☎ 052-559-1744 (全日9:00~17:00) ※6/2(月)~7/18(金)(土日祝除く)  
商工課 ☎24-1199 FAX 24-1140

キャンペーン  
HPはこちら



打ち上げ数1万発!

# 東海地区最大級の2尺玉! 桑名水郷花火大会

**とき** 7/26(土)19:30~20:30 ※荒天時は中止(延期日はありません。)  
**場所** 揖斐川河畔

今年も桑名水郷花火大会を開催します。会場内には無料観覧エリアはありません。  
会場でご覧になる場合は、右URLより入場チケットをお買い求めください。  
(チケットは売り切れ次第終了となりますので、ご了承ください。)

入場チケットは  
こちらから



<https://r-t.jp/kuwanasuigo2025>

**問** 物産観光案内所 ☎・FAX 21-5416

## 会場および駐車場マップ



## 会場および交通規制

- 当日は、会場図のとおり交通規制(17:30~22:00)を行います。  
※区域内にお住まいの人も通行できません。ご理解、ご協力をお願いします。
- 臨時駐車場は整備協力金(2,000円)が必要です。
- 帰りは駅が混雑します。往復切符を購入するなど混雑緩和にご協力ください。
- 開催日、コミュニティバスの東部ルート第1~6便(桑名駅前⇄有楽町)区間を運休します。

## 花火翌日の清掃活動に参加しませんか?

花火大会の翌日は、毎年早朝からたくさんの方が参加し清掃活動を行っています。  
ぜひ、清掃活動にご参加ください。

**とき** 花火大会翌日 7/27(日) 5:00  
**場所** 住吉浦休憩施設  
**持ち物** 軍手、飲料(熱中症対策)など  
※駐車場に限りがあります。可能な限り乗り合わせてお越しください。  
※ゴミ袋は用意します。



### 花火大会の駐車場、P 事前確保で当日ラクラク

- ① 予約制なので必ず駐車できる!
- ② 入出庫自由♪
- ③ オンライン決済で現地精算不要

特P

# 令和8年度採用 桑名市消防職員募集

- 申込** 市ホームページまたは、市LINE公式アカウントから申し込み
  - 期間** 8/1(金)～15(金)
  - 試験日** 9/9(火)～23(火)の間で受験者が選択する日
  - 場所** リクルートテストセンター
- ※二次試験の日程、場所などは一次試験合格者に通知します。
- 試験内容** 一次：SPI3 二次：小論文、面接、体力検査
- 受験資格**



＼地域の安全を守るヒーローになりませんか！



- 1. 消防職務遂行に支障のない人
- 2. 日本国籍を有し、地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人

| 職種  | 募集人数 | 年齢・要件                             | 資格                                       |
|-----|------|-----------------------------------|--|
| 消防職 | 8人程度 | 平成9年4月2日以降に生まれた人                  | ① 大学を卒業または来年3月卒業見込みの人                    |
|     |      | 平成7年4月2日以降に生まれた人で、<br>救急救命士免許証取得者 | ② 短大・高校を卒業または来年3月卒業見込みの人<br>③ ①②と同等と認める人 |

※その他詳細は、市ホームページから採用案内をご確認ください。

**問** 消防本部総務課 ☎ 86-7483 FAX 86-7492

# 「栄養教室(食生活改善推進員養成講座)」参加者募集

栄養教室は、「桑名市食生活改善推進員(通称:しょくかいさん)」として地域で活動していただくことをめざし、健康づくりのための栄養や食育、生活習慣病予防、運動などの基礎知識を学習し、献立作成などを行います。ご自身やご家族の健康増進のためにもぜひご参加ください。

栄養教室予定表(全6回)

| 回 | とき      | 時間          | 内容                 |
|---|---------|-------------|--------------------|
| 1 | 10/3(金) | 10:00～10:30 | 開講、オリエンテーション       |
|   |         | 10:30～12:00 | 講義:国民の健康状況、健康日本21  |
| 2 | 11/7(金) | 10:00～12:30 | 調理実習               |
|   |         | 13:00～15:00 | 講義:食育、食事バランスガイド    |
| 3 | 12/5(金) | 10:00～12:00 | 講義:食品衛生と食環境保全      |
|   |         | 13:00～15:00 | 講義:献立作成、栄養価計算について  |
| 4 | 1/9(金)  | 10:00～12:00 | 講義:生活習慣病について       |
|   |         | 13:00～15:00 | グループワーク:献立作成、栄養価計算 |
| 5 | 2/6(金)  | 10:00～12:00 | 講義:身体活動、運動         |
|   |         | 13:00～15:00 | グループワーク:献立作成、栄養価計算 |
| 6 | 3/6(金)  | 10:00～12:30 | 調理実習               |
|   |         | 13:00～13:30 | 修了式                |

● 食生活改善推進員とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア団体として活動しています。現在本市では、118人ほどの会員が所属しています。



- 場所** くわなメディアライブ **対象** 市内在住の人※栄養教室の修了者は基本的には受講できません。
- 定員** 25人(抽選) **持物** 初回は筆記用具、テキスト代
- 料金** テキスト代4,000円(10/3徴収、欠席・途中キャンセル返金不可)、調理実習費800円程度×2回(実習当日徴収)
- 申込** 申込フォームまたは直接、電話で保健医療課へ **期限** 9/12(金)
- 問** 保健医療課 ☎ 24-1182 FAX 24-3032

# 後期高齢者医療制度、桑名市国民健康保険に加入の人へ大切なお知らせ

## 後期高齢者医療制度に加入の人へ

- お知らせ ①** 7月中旬に「被保険者証」に代わり「資格確認書」が届きます
 

|                |  | お届けするもの                 |
|----------------|--|-------------------------|
| マイナ保険証をお持ちの人   |  | 資格確認書 ※ピンク色<br>(ハガキサイズ) |
| マイナ保険証をお持ちでない人 |  |                         |

※これまでの若草色の被保険者証及び資格確認書は8/1(金)以降使用することができません。
  - お知らせ ②** 限度額適用認定証は「資格確認書」に限度区分を併記したものが自動的に更新されて届きます
 

限度額認定証などをすでに持っている人や「資格確認書」に限度区分が併記されている人は自動的に更新され、「資格確認書」と一体化されたものが三重県後期高齢者医療広域連合から郵送されます。
  - お知らせ ③** 7月中旬に今年度の保険料額および納付方法の通知が届きます
 

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。被保険者一人一人に対して計算した保険料額を通知します。なお、高齢者の医療確保に関する法律施行令の一部改正に伴い、軽減措置所得基準額(均等割額)が変更されました。
- 問** 三重県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059-221-6883 FAX 059-221-6881、保険年金課 ☎ 24-1179 FAX 24-1357

## 桑名市国民健康保険に加入の人へ

- お知らせ ①** 7月下旬に「被保険者証」に代わり「資格確認書」もしくは「資格情報のお知らせ」が届きます
 

|                |  | お届けするもの           |
|----------------|--|-------------------|
| マイナ保険証をお持ちの人   |  | 資格情報のお知らせ(A4版サイズ) |
| マイナ保険証をお持ちでない人 |  | 資格確認書(カードサイズ)     |

世帯単位でそれぞれまとめて世帯主宛にお届けします。なお、8/1(金)現在で70歳以上75歳未満の人は高齢受給者証が一体化されています。
  - お知らせ ②** 8/1(金)から限度額適用認定証などが更新されます(更新には申請が必要)
 

限度額認定証などを申請により交付します。8/1(金)以降の認定証の申請は7月中旬から受け付けます。引き続き必要な人も必ず申請をしてください。また、マイナ保険証の人は、医療機関などに設置してある顔認証付きカードリーダーで情報提供に利用同意することでマイナ保険証を認定証などとして申請なしで利用することができます。なお、保険税に未払いがある世帯は限度額適用認定証の交付、利用はできません。
  - お知らせ ③** 7月下旬に国民健康保険税納税通知書が届きます
 

令和7年4月1日以降に国民健康保険に加入している人がいる世帯の世帯主宛に、国民健康保険納税通知書を郵送いたします。なお、地方税法施行令の一部改正に伴い、賦課限度額および軽減措置所得基準額(均等割額・平等割額)が変更されました。詳細は通知書に同封の国保通信をご確認ください。
- 問** 資格・給付については保険年金課 ☎ 24-1174 FAX 24-1357  
保険料額については税務課 ☎ 24-1150 FAX 24-1253

# 令和7年度大河ドラマ誘致プロジェクト

## 「本多忠勝フェス」



北織 さよさん(左)  
小栗 さくらさん(右)



忍者隠密隊



イラスト:鹿角画房(福田 彰宏)



山田 雄司さん

### 8/23(土)・24(日) 場所:柿安シティホール

8/23(土)

①「戦国武将なりきり選手権 U-12」: 武将好きの子どもたちのパフォーマンスです。  
**とき** 10:00~11:30(開場 9:30) **場所** 2階小ホール **司会** 審査員: 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)、福田 彰宏さん(イラストレーター・グラフィックデザイナー)、本多 葵美子さん(三河武士の館家康館学芸員)、長谷川 聖さん(忍者隠密隊)  
 ※入場無料・事前申し込み不要、選手権への参加申し込みは締め切っています。

②「本多忠勝座談会」: 本多忠勝研究の最前線を語り合います。  
 「本多家の家臣団」: 湯谷 翔吾さん(岡崎市美術博物館)、「遠江における徳川家の城郭」: 戸塚 和美さん(掛川市観光・シティプロモーション課)、「本多忠勝による桑名支配と開発」: 桑名市観光課 **とき** 13:30~15:30(受付開始13:00) **場所** 2階小ホール  
 ※事前申し込み不要。ただし、参加者多数の場合、入場制限をすることがあります。

③ワークショップ「忠勝ストラップづくり」 **とき** 13:30 **場所** 1階展示室(有料)

8/24(日)

④忍者体験(無料) **とき** 10:00~12:00 **場所** 2階小ホールロビー  
 ⑤バーチャル着付け(無料) **とき** 10:00~12:00 **場所** 1階展示室  
 ⑥甲冑づくり体験(有料) **とき** 14:00~16:00 **場所** 1階展示室

※③、④、⑤、⑥は事前に整理券を配る場合や、事前申し込みにすることがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

⑦講演会「本多家と忍者」 **とき** 13:00~15:00(受付開始12:30)  
**場所** 2階小ホール **講師** 山田 雄司さん(三重大学人文学部教授)  
**定員** 300人(要事前申し込み: 先着順) **演舞** 忍者隠密隊  
**申込** 7/15(火) 9:00~ **申込方法** QRコードから、もしくは電話で観光課へ

※手話、要約筆記、磁気ループがあります。講演会の前に忍者隠密隊の演舞を行います。



市HP



申込

令和7年7月から

桑名市

# 終活登録事業

を開始します

～もしもの時に備えて登録しませんか?～

あなたが病気や事故などで意思表示ができなくなったときやお亡くなりになったときに、緊急連絡先やエンディングノートの保管場所など、市に登録した情報を、警察や消防、医療機関やあらかじめ指定した親族や知人などからの照会に応じて、お伝えする制度です。あなたの伝えたいことを、事前に登録しておきませんか。

登録  
無料

### 対象者

市内在住の65歳以上の人

### 登録できる人

対象者本人(成年後見人含む)

※ただし、ご本人が認知症などやむを得ない場合であって成年後見人が選任されていない場合に限り、親族が申請できます。

### 登録方法

介護予防支援室に申請書を提出(郵送、オンライン申請可)

※本人確認ができる書類の提示または写しの添付をお願いします。

### 登録できる内容

- 1 緊急連絡先
- 2 本籍
- 3 かかりつけ医やアレルギーなど
- 4 延命治療などに関すること
- 5 臓器提供の意思
- 6 葬儀などの生前契約などについて
- 7 お墓について
- 8 遺言書について
- 9 生命保険、預貯金などについて
- 10 エンディングノートについて

申請・詳細  
はこちら



### 登録から開示までの流れ



携帯用登録カードをお渡しします

終活登録は、  
こんな悩みや不安を  
お持ちの人におすすめです

- お子さんや親族が遠方にいる
- もしもの時に、自分の希望を伝えたい
- 登録することで、安心したい
- 終活準備を始めたい



博物館×中央図書館令和7年度 ML連携企画

セミナー「御樋代木と幻の遷宮」

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。

※ML連携とは、博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して、共通テーマに沿って各館の資料を活用した企画を実施し、それぞれの館の特徴や役割を発信する連携企画です。

とき 8/9(土) 13:30~15:00 場所 くわなメディアライヴ2階 保健栄養指導室 定員 30人(先着順) 料金 200円 申込 直接または、電話で中央図書館へ。 開始 7/28(月) 11:00 ※受付は、17:00まで 問 中央図書館

中央図書館

第21回桑名市

「図書館を使った調べる学習コンクール」を開催

図書館を使った「調べる学習」の作品を募集します。

申込 学校または、中央図書館へ提出 締切 9/5(金) 問 中央図書館

開館時間変更のお知らせ

桑名水郷花火大会および石取祭が開催されるため、開館時間を変更します。ご理解・ご協力をお願いします。

とき 7/26(土)、8/2(土)・3(日) 時間 9:00~17:00 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 「プール」



POOL

クリストファー・ピーランド/編、大間知 知子/訳(青幻舎インターナショナル、青幻舎(発売)) 世界各地の個性的で美しい屋外プールが満載の1冊。建築史家である著者が、建築美や歴史的背景を豊富な写真とともに紹介する。



海のプール

清水 浩史/著(草思社) 海を愛する著者による、海辺の天然プールを巡る旅エッセイ。海のプールの魅力、そして泳ぐことの喜びが伝わってくる1冊。

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。



あわあわわあい!

ジャクリヌ・デイヴィーズ/さく、ソニア・サンチェス/え、林 木林/やく(ほるぷ出版) 女の子が全力でプールを楽しむ様子が、大迫力の絵とリズムよい響きの言葉で表された、暑い夏の日にぴったりの絵本。



すいかのプール

アンニョン・タル/作、斎藤 真理子/訳(岩波書店)

真夏のお日さまの下、熟した大きなすいかがパカッと割れたら、すいかのプールのプール開き!楽しい空想を描いた韓国の絵本。

六華苑

24-4466 FAX 24-4627 休 7/7(月)・14(月)・22(火)・28(月)

六華苑 七夕笹飾り

内玄関棟ロビーに夏の風物詩である七夕の笹飾りが登場します。

色とりどりの短冊に願いを込めてみませんか?

臨時休苑のお知らせ 7/26(土)12:00~17:00 (入苑は11:00まで)

博物館

21-3171 FAX 21-3173 休 7/7(月)~15(火)は展示入替のため休館

2階学習支援展示

御樋代木と幻の遷宮



《木曾川から船頭平開門へ》館蔵

第63回式年遷宮の準備のため、御神体を入れる「御樋代木」が木曾から桑名に集められました。これを記念して最後の川流しとなった「御樋代木」運搬と、幻に終わった遷宮を紹介します。

とき 7/16(水)~8/31(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 会場 2階展示室 会期中休館日 月・火曜日

大人向け

児童向け

とき 7/1(火)~6(日) 9:00~17:00(入苑は16:00まで) 料金 入苑料のみ(高校生以上460円、中学生150円)

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!

「子どもの運動と遊び」 乳幼児の水遊びから

乳幼児にとって水遊びは、楽しみながら全身を使って運動機能や感覚を育む大切な活動です。例えば、バケツやじょうろで水をくんで移したり、水鉄砲で的を狙ったり、ビニールプールで手足をバタバタさせるなどの遊びを通じて、腕や脚の筋力、手先の器用さ、バランス感覚や全身をうまく使って動く力が育まれます。また、水の冷たさや流れる感触は、五感を心地よく刺激し、感覚の発達にもつながり、感性を育てたり、気持ちを安定させる効果も期待できます。ただし、濡れた場所では滑りやすく、溺れる危険もあるため、安全な環境づくりと大人の見守りが欠かせません。安全に配慮しながら、子どもたちがたくさん水と触れ合い、伸び伸びと楽しめる機会を大切にしていきたいですね。



(幼保支援課)

「子ども食堂はみんなの居場所」

子ども食堂ってどんなイメージを持たれていますか? 子ども食堂はご飯を食べさせてもらえない子どもたちが行くところなので、行つてはいけないなどの話を聞くことがあります。もちろん違います。子ども食堂は誰でも来てよいみんなの居場所です。本市には現在14カ所の子ども食堂があつて「中高生対象」「親子連れ対象」「高齢の人と一緒に」など、食べるだけでなく勉強を教えてくれたり、何もせずにボーっとするのもOKだったり、それぞれの子ども食堂さんが特徴を生かして運営されています。皆さんも一度行つてみてはいかがでしょうか。また、子ども食堂をしてみたいという人も大歓迎です。その場合、子ども総合センターまでご相談ください。



(子ども総合センター)

オンライン すすく離乳食教室

①後期・完了期②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 ①8/4(月) 13:30~14:30 ②8/5(火) 13:30~15:00 定員 各20人(先着順) 申込 下記QRコード 期間 ①②7/15(火)~28(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 8/22(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 7/15(火)~8/15(金)



Q&A 保険証の新規発行が終了しましたが、子ども医療費受給資格証の保険変更で必要な書類は? A お子さんの加入している保険組合などが発行する健康保険情報確認できるもの(資格確認書など)の準備をお願いします。 子ども未来課の窓口、またはオンラインで手続きできます。詳細はホームページをご覧ください。 (子ども未来課)

無料相談

Table with 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 さわらの甘酢あん



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

- 材料2人分
- さわら切身 40g x2切れ
  - 片栗粉(衣用) 適量
  - 揚げ油 適量
  - たまねぎ 50g
  - 人参 10g
  - しょうゆ 小さじ1
  - みりん 小さじ1/2
  - 砂糖 小さじ1
  - 酢 小さじ1
  - 片栗粉(あん用) 適量

## 作り方

- 1 さわらに片栗粉をまぶして、180℃の油で両面がきつね色になるまで揚げる
- 2 たまねぎはスライス、人参は千切りにする
- 3 鍋に水20mlを入れ、たまねぎ、人参をやわらかくなるまで煮る
- 4 ③にAを入れて煮る
- 5 ④に水溶き片栗粉を入れて、ひと煮立ちさせる
- 6 ①に⑤をかける

### この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- ビーフンスープ

### 栄養データ(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 133kcal |
| たんぱく質 | 7.8g    |
| 脂質    | 7.6g    |
| 炭水化物  | 7.8g    |
| 食塩相当量 | 1.2g    |

### 栄養ポイント

さわらは、必須脂肪酸であるDHAやEPAだけでなくビタミンD、カルシウム、亜鉛などいろいろな栄養素が含まれています。さらに甘酢あんと一緒に食べることで疲労回復や食欲増進の効果も期待できます。

### 作る時のコツ

さわらの切身から骨を取り除いておくと、食べやすくなります。アレンジとして、魚以外に鶏肉や豆腐などに甘酢あんをかけたてもおいしくいただけます。

# みんなの掲示板

## ● 絵画グループ「青黄会」第38回展示会

活動成果発表と地域文化向上を目的に洋画作品を展示します。ぜひお越しください。

とき 8/15(金)~17(日)

10:00~17:00 (最終日は15:30まで)

場所 くわなメディアライヴ 料金 無料

問 サークル青黄会 事務局 ☎ 31-0843

## ● 夏休み講座「桑名の千羽鶴」

とき 7/26(土)・28(月)、8/6(水)・23(土)・24(日)

いずれも9:30~11:30

場所 パブリックセンター

対象 小学生以上(低学年は保護者同伴)

料金 基本セット500円、和紙200円~2,000円

申込 メールまたは郵便はがきに参加希望日・住所・名前・電話番号・年齢を記入し下記へ送付

問 桑名の千羽鶴を広める会 長坂 方

☎ 080-3627-7120 〒511-0836 江場514-3

✉ tsuru@kuwananosenbazuru.com

## ● 空気を使って遊ぼう!

空気を使った実験を2つ、工作を1つ行います。親子での参加も、お子さんのみの参加でもOK。

とき 7/21(祝) 13:30~15:00

場所 柿安シティホール

対象 小学3年~6年(小学3年は親同伴必須)

定員 15人(先着順) 申込 ホームページ

料金 1,500円(教材費込)

後援:市・市教育委員会

問 寺子屋アテネ ☎ 22-5643



HP

## ● 日本語教室 ボランティア募集

英語で日本語を教えられる人を募集します。東南アジア系の人を中心に20人程度の方が教室に通っています。英語が話せなくても興味がある人は大歓迎!

一度、見学に来てください。

とき 毎月第2・4日曜日

9:30~11:00、13:30~15:00

場所 在良まちづくり拠点施設

問 にほんご桑名 代表 水谷 方 ☎ 090-9943-5782

✉ kouryu.hotto5782@gmail.com

# メディアカルニユース

今月のテーマ

夏です、熱中症対策をしましょう!



桑名市 総合医療センター 救急科 つかし

畑田 剛 さん

今年の夏も暑くなりそうですね。この季節、気をつけたいのが熱中症です。熱中症は命に関わる危険な状態になることもあります。正しい知識を持つことと予防することで防げる病気です。日頃の生活の中で注意することを確認してみましょう。

高齢者や子どもは注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足に対して感じにくく、暑さに対する調節機能も低下しているとされています。子どもは体温の調節能力の発達が未熟であるため気配りが必要です。

まずは暑さ対策です。小まめに水分を補給することです。室内ではエアコンを使って温度・湿度を適切に調整しましょう。外出する際には、日傘の使用や帽子を着用し、日陰で休憩をとることも大切です。吸湿性・通気性のよい衣服を着けるようにしましょう。

職場では屋内外を問わずですが、特に屋外で仕事をする人は予防をしましょう。職場で体調の異常を感じた、同僚の様子がおかしい時には早くに対処することが大切です。

熱中症の症状を知っておきましょう。お話ができるけれど、めまい、立ちくらみ、生あくびがある人、大量の汗を認める人、筋肉痛やこむら返りが起こっている状態は軽症に分類されます。冷所での安静、体表冷却、水分・塩分の摂取で対処できることが多いです。頭痛、吐き気、だるさがある時は中等症です。返事をしない、けいれんをしているなどは重症です。中等症以上は救急車を呼びましょう。熱中症の正しい知識をもって対応を覚えておきましょう。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498



厚生労働省HP

# くわな防災教室

今月のテーマ

## 桑名市緊急防災ラジオ

大規模な地震などが発生すると、テレビや電話だけでなくインターネットもつながりにくい状況となり、情報取得が困難となります。

今回は、災害時に停電した場合やインターネットが使用できなくなった場合にも情報を得ることが出来る「緊急防災ラジオ」をご紹介します。

市が貸与している緊急防災ラジオは、緊急地震速報や避難情報などの緊急情報を受信すると自動的に電源が入り放送が流れます。聞き逃した場合は、どのために、録音再生機能も備えているほか、乾電池で使用できるため、停電時でも使用でき、避難する際などに持ち出すことも可能です。

市が発信する緊急情報は、(株)シー・ティー・ワイが運営するコミュニティFM「CTYFM」を利用して放送されますが、緊急防災ラジオは他のAM・FM放送も聴くことができ、さまざまな情報を取得できます。

自己負担金2000円(生活保護受給世帯および非課税世帯は無料)は必要ですが、ご希望の世帯に貸与しますので、ぜひご利用ください。

※市販のラジオでも、シー・ティー・ワイ

エフエム(周波数76.8MHz)に合わせたいだくと、災害時に発信される市からの緊急情報などを聞くことができます。

※緊急防災ラジオは、緊急情報を受信するため常に待機状態にあることから、乾電池のみの使用では2~3日間で電池が消耗します。通常時は、乾電池のみの使用はお控えください。

※緊急防災ラジオの、電波の受信状況が悪いと感じる人は、ご相談ください。

## 市政情報番組「ラジオはまぐり」

緊急防災ラジオの動作確認を兼ねて、行政情報番組「ラジオはまぐり」を放送しています。

緊急防災ラジオをお持ちの人は、放送が開始されると自動で電源が入り、通常音量で放送が流れます。番組の冒頭2分間は、自動で録音されます。

※自動で放送が流れない場合はご連絡ください。

放送日時: 毎週木曜日午後12時54分から59分(5分間)

問 防災・危機管理課  
☎ 24-1185 FAX 24-2945



緊急防災ラジオの詳細HP



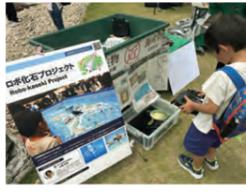
みんなで楽しくものづくり体験!



### 5/25 てらまち体験学習

寺町通り商店街のいろいろなお店で、楽しいものづくり体験ができる「てらまち体験学習」が開催されました。親子で一緒にものづくり体験や各種体験ができ、一生懸命に取り組みました。

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。



### 5/18 いきものラボ

「人と生きものとの多様性」をテーマとした体験型イベントが開催されました。物販・体験コーナーや学習・展示コーナーなどが出展され、訪れた人はさまざまな体験や遊びを通して学びを深めていました。

# 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。

20年に一度の行事!!



### 6/8 第63回神宮式年遷宮 御樋代木奉迎送行事

伊勢神宮で最も重要な行事で20年に一度の「式年遷宮」の一行事が行われました。住吉神社付近を出発し、桑名宗社まで御神木を積んだトラックの先頭を曳いて進みます。石取祭の祭車も登場し、にぎやかにお出迎えました。



### 5/18 桑名市水防訓練

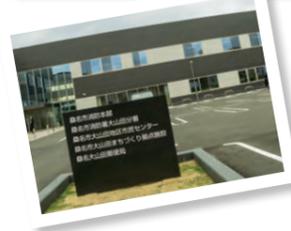
長島運動公園で水防訓練が行われました。木曾川河川敷において洪水を想定し、土のう拵えや釜段工、月の輪工や積土のう工など実践さながらの訓練を通じて、水防技術の向上と連携体制の強化を図りました。



### 5/14 桑名市自治会連合会表敬訪問

桑名市自治会連合会の役員が改選され、自治会連合会梶会長(中央)ほか役員の方々が市長を表敬訪問しました。地域での活動に対する支援や地域の絆などについて意見交換をしました。

6/2から供用開始!!



### 5/31 消防庁舎等複合施設竣工式

消防本部、大山田分署、大山田地区市民センター、大山田まちづくり拠点施設、郵便局が入った複合施設の竣工式が行われました。消防本部の高台移転により、地域の安全とコミュニティの中心となる施設をめざします。



### 6/1 石取祭御籤占式

春日神社で石取祭の渡祭順を決める御籤占式が行われました。境内、拝殿前はたくさんの人でにぎわっていました。今年は39地区が参加し、花車は「西鍋屋町」に決まりました。

〈令和8年桑名市二十歳のつどい〉デジタル入場券・広告協賛募集のお知らせ

桑名市二十歳のつどいでは、従来の案内ハガキ(入場券)に加えて、新しい入場券としてデジタル入場券を導入しています。デジタル入場券を利用することにより、スマートフォンのみで式典会場に入場することができ、大変便利です。デジタル入場券をご希望の場合は、下記からお申し込みください。

**対象** 平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの人

**申込** QRコードまたは市ホームページ **締切** 10/31(金)

※デジタル入場券を申し込みされた人には、案内ハガキは届きません。

※令和7年10月末時点で桑名市に住民票があり、デジタル入場券の申し込みをされていない人には、従来通り案内ハガキが届きます。



申込



広告協賛いただける企業・団体を募集します!

二十歳を迎える若者が地域社会に期待され、祝福されていることを自覚するきっかけとなるような「二十歳のつどい」とするため、広告協賛いただける企業・団体を募集いたします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

**協賛金** 1口 10,000円から

**広告対象** 二十歳のつどいの参加者に配付する冊子、市ホームページなど

**申込** 市ホームページから「令和8年桑名市二十歳のつどい広告協賛申込書」をダウンロードし、必要事項を記入後、下記の申込先へメールまたは郵送(消印有効)によりご提出ください。

**申込先** 生涯学習課(〒511-0068 中央町3-79 くわなメディアライブ2階) **締切** 7/31(木)



市HP

**問** 生涯学習課(☎ 24-1244 FAX 24-1355 ✉ shogakum@city.kuwana.lg.jp)

国民年金保険料の免除・猶予申請を受け付けています

国民年金保険料(令和7年度 月額17,510円)のお支払いが困難な場合は、保険料の納付が申請により「免除」「一部免除」「猶予」される制度があります。なお、保険料が未納の場合、老後の年金に影響するほか、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、ご注意ください。

①保険料免除制度(全額免除・一部免除)…本人、配偶者、世帯主の前年所得がいずれも一定額以下の場合や失業した場合など、申請により保険料の納付が全額免除または、一部免除となります。

②納付猶予制度…50歳未満の人で、本人、配偶者の前年所得がいずれも一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

③学生納付特例制度…学生で、本人の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

④産前産後免除制度…出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の保険料が免除されます。

※上記①～③の期間は、全額納付した場合と比べ、老齢基礎年金の額が少なくなります。期間が10年以内であれば、後から保険料を納めること(追納)ができますが、保険料免除・猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

**問** 保険年金課(☎ 24-1176 FAX 24-1357)

電話番号の **0594**  
市外局番は



●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)

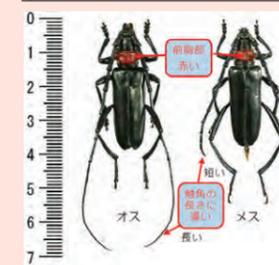
お知らせ

クビアカツヤカミキリにご注意ください

クビアカツヤカミキリは、幼虫がサクラやウメなどのバラ科の樹木の中に入り込み、木の内部を食い荒らしてしまう外来昆虫です。加害された木は衰弱し、枯死する危険性があります。2018年1月に「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律(外来生物法)」により、特定外来生物に指定され、飼育、保管、運搬、輸入、野外への放出が原則禁止されています。

クビアカツヤカミキリの成虫を見つけた場合は、被害の拡大を防止するため、その場で踏みつけるなどをして駆除するようご協力をお願いします。

〈クビアカツヤカミキリ(成虫)の特徴〉



市HP

**体長** 25~40mm

**発生期** 6月~8月ごろ

- 特徴**
- ・全体は青みを帯びた黒色でつやつやした光沢がある
  - ・前胸部(クビのように見える部分)が赤い
  - ・触角はオスの方が長い
  - ・つかむと強い匂いを放つ

〈幼虫による樹木被害の点検ポイント〉

幼虫の活動期間の4月~10月ごろが、クビアカツヤカミキリの確認しやすい時期です。バラ科樹木に本種被害の兆候がないか、日頃から注意して観察や点検をお願いします。

**対象樹種**

サクラ、ウメ、モモ(ハナモモ含む)、スモモ

**調査範囲**

高さ3mくらいまでの幹や根元、太枝の表面

**調査内容**

6月~9月に、写真のような『フラス』(幼虫が排出する木屑と糞が混ざったもの)が出ていないか確認。



※クビアカツヤカミキリと疑わしい成虫や被害木、フラス(疑いも含めて)を確認した場合、至急、QRコードからまたは問い合わせ先へ連絡ください。



情報収集フォーム

**問** 環境対策課(☎24-1183 FAX 22-5183)

三重県四日市農林事務所 森林・林業室(☎059-352-0655)

三重県みどり共生推進課(☎059-224-2578)

写真出典:東京都環境局

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

臨見学  
いつでもOK!!

※有料広告掲載欄

今までの暮らしを大切に  
心穏やかな毎日を過ごす...  
必要なだけのサービスと  
安心感ある医療体制。  
元気なあなたに送る  
ぴったりの住まいです。



**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!



サービス付き  
高齢者向け住宅 **ベイサイド長島** ☎0594-45-8862

お気軽にお問い合わせください。

〒511-1133  
桑名市長島町横溝蔵573



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

※有料広告掲載欄

## 博物館 夏休みサロン講座

| とき         | 講座名                    | 内容   | 定員        | 費用                       |
|------------|------------------------|--|-----------|--------------------------|
| 1 8/6(水)   | アナタの知らない「無縁」の世界        | 網野善彦『無縁・公界・楽』を主な題材として、彼の提唱する「無縁」の原理について学びます。                       | 8人        | 300円                     |
| 2 8/7(木)   | マネって誰?西洋絵画への入り口        | マネ以前・マネ以後でどのように絵画が変わっていったかを、わかりやすく解説します。                           | 8人        | 300円                     |
| 3 8/8(金)   | 大河ドラマ「べらぼう」で松平定信を学ぼう!  | 大河ドラマ「べらぼう」に登場する松平定信についてドラマとの関わりの中で紹介します。                          | 8人        | 300円                     |
| 4 8/9(土)   | くずし字を読んでみよう!           | 初めてくずし字を読む人向けの講座。どのように読んだら良いかななどを実際に読みながら学んでいく。                    | 8人        | 300円                     |
| 5 8/10(日)  | 大人の学び直し 桑名の歴史をリスケリング!  | 地域の歴史を「ビジュアル版 桑名の江戸時代」をテキストに学びます。                                  | 8人        | 200円<br>+テキスト代<br>1,000円 |
| 6 8/13(水)  | 古代刀剣の魅力を学ぶ初心者講座        | 七支刀に代表される古代の刀剣の魅力を初心者向けにわかりやすく解説します。                               | 8人        | 300円                     |
| 7 8/14(木)  | くわな歴史散歩 ~地図でたどる遺跡の物語~  | 遺跡地図を広げて学ぶ桑名の遺跡。博物館で歴史散歩気分を味わえるかも!?                                | 8人        | 200円<br>+テキスト代<br>300円   |
| 8 8/15(金)  | 光太夫がみたヲロシヤ(リマスター版)     | くずし字を読む体験として、神昌丸漂民記を用いた体験プログラムを行います。地域史であるもう一つの黒船来航事件の物語を学んでみませんか? | 8人        | 300円                     |
| 9 8/16(土)  | 初代諸戸清六と桑名              | 特別企画展「桑名の豪商 諸戸家の至宝」のプレセミナーとして、諸戸家が桑名に残した功績をご紹介します。                 | 8人        | 300円                     |
| 10 8/17(日) | 【体験】体験!昔の遊び(1980~90年代) | 1980年代のファミリーコンピュータ、1990年代のスーパーファミコンを体験してみませんか?                     | 1回<br>1時間 | 200円                     |
| 11 -       | 【体験】オリジナル缶バッジを作ろう!     | 8月9日・10日・16日・17日 限定で自分で描いたイラストの缶バッジを作成できます。                        | 申込<br>不要  | 200円                     |

**とき** 1~9は10:00~11:00、10は1時間ごとの枠、11は終日 **場所** 博物館  
 ※募集の詳細は、市のホームページにも掲載します。5・7はテキストを持参すればテキスト代不要。  
**申込** 「名前、連絡先、希望講座番号」を電話または、メール、ファクスで博物館へ **開始** 7/10(木) 9:30(先着順)  
**問** 博物館 (☎ 21-3171 FAX 21-3173 ✉ hakubutum@city.kuwana.lg.jp)

## 市立幼稚園、小・中学校の園・学校看護師募集

**職種** 園・学校看護師 **勤務時間** 週5日(8時~16時)※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※まずはお電話にてご連絡ください。  
**問** 人権教育課(☎ 24-1192 FAX 24-1358)

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査のご案内

**とき** 7/1(火)~11/30(日) **場所** 県内指定医療機関  
**対象** ※対象者には6月下旬に受診券を送付しています。  
 ①特定健康診査:桑名市国民健康保険に加入している昭和25年9月1日~昭和61年3月31日生まれの人  
 ②後期高齢者健康診査:後期高齢者医療制度に加入している昭和25年8月31日以前生まれの人  
 ③健康増進法健康診査:医療保険に未加入の昭和61年3月31日以前生まれの人  
**検査項目** 問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査 **料金** 無料  
 ※国民健康保険の資格喪失後に①を受診した場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。  
 ※9/1(月)以降に75歳になる人は、誕生日の前日までに①を受診してください。  
 ※5~8月に75歳になる人には、②の受診券を8月中旬または9月中旬に発送します。  
**問** 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

## 社会を明るくする運動「愛の資金」募金にご協力を!

7月は「社会を明るくする運動」月間です。この運動は、全ての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。期間中「社会を明るくする運動」桑名地区推進委員会では「愛の資金」募金活動を行います。ご理解とご協力をお願いします。  
**問** 福祉総務課(☎ 24-1168 FAX 24-1351)

## 募集

### 令和8年度 公立幼稚園「新入園児」

#### 今年度も市LINE公式アカウントのメニューから申請ができます!

7/22(火)から各公立幼稚園、幼保支援課、各地区市民センター、サテライトオフィスで入園の申し込みに必要な書類を配布します。募集要項などをご確認の上、お申し込みください(市ホームページからダウンロード可)。  
**対象** 4歳児(令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれ)、5歳児(令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ)  
**定員** 市ホームページ(QRコード)または募集要項でご確認ください。  
 ※現在休園中の幼稚園(光風、正和北、正和南、成徳北、多度)も申込数が15人以上の場合は開園します。  
**料金** 利用者負担額(保育料)は無償 ※給食費、教材費、PTA会費などは別途必要  
**申込** 提出書類を次のいずれかで幼保支援課へ  
 ①市LINE公式アカウントのメニューから提出書類を写真で提出  
 ②郵送(〒511-8601 中央町2-37 幼保支援課「令和8年度公立幼稚園入園」担当宛)で提出  
 ③来庁して提出  
**期間** ①8/1(金)~29(金) ②8/1(金)~29(金) 必着 ③8/13(水)~29(金) 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)  
 ※①②は8/1(金)から先行して申請を受け付けます。  
 ※提出書類は不備がない状態で期間内に受け付けた申請が有効となります。  
 ※地区市民センターでの受け付けはありません。  
**問** 幼保支援課(☎ 24-1284 FAX 24-1111)



LINE



市HP

全国230店舗 サポートご利用 20分あたり 1100円

『生活のお困りごと』をサポートします。



草むしり



重い物の移動



病院の付添い

- ・見守り訪問
- ・安否確認
- ・倉庫の片付けや解体
- ・家事やお掃除
- ・その他 生活支援

○ご利用時間は1回40分より承ります ○女性スタッフ在籍《スタッフ募集中》

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

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



お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。 お友だち募集中!

# 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

LINE始めました QRコードをスキャンして下さい。



### ⑤江戸のべらぼうな花たち(全5回)

江戸という鎖国の時代に独自の発展をとげた不思議な園芸文化が日本にはあります。その代表的な「変化朝顔と江戸椿」を紹介するとともに、朝顔の種と椿苗を無料配布し、育て方を指導します。

- とき** 7/10・24、9/25、10/9・16 いずれも木曜日10:00~11:30  
**場所** パブリックセンター **対象** 市内在住の成人 **定員** 30人 **受講料** 1,500円  
**講師** まつい あけみ(植物画家)  
**申込** 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「江戸園芸を楽しむ会」松井 方(〒511-0865 藤が丘2-416)へ **締切** 7/7(月)必着 **問** 松井 方(☎080-5125-2953)

### ⑥市民生活向上のための学習講座(全10回)

| 回  | とき          | 内容                        | 講師                     |
|----|-------------|---------------------------|------------------------|
| 1  | 7/24(木)     | これからの桑名                   | 桑名市長 伊藤 徳宇             |
| 2  | 8/21(木)     | トランプ関税と地域経済               | ㈱三十三総研 主席研究員 先浦 宏紀     |
| 3  | 9/18(木)     | 食べ物よもやま話-健康寿命をのばす食生活-     | 名城大学 専務理事 小原 章裕        |
| 4  | 10/16(木)    | 地震・津波への備え                 | 三重県防災対策部 防災技術指導員 岩本    |
| 5  | 10/30(木)    | あなたが主役、物忘れと認知症について        | 公益社団法人 認知症の人と家族の会 岩田 一 |
| 6  | 11/27(木)    | 生活習慣病について考える              | 総合医療センター理事長 白石 泰三      |
| 7  | 12/18(木)    | 市民の生活環境を守る治安と防災           | 桑名警察署、桑名市消防本部          |
| 8  | 令和8年1/15(木) | 歴史を忘れると未来を失う~希望と誇りを持つために~ | 作家・政治史研究家 瀧澤 中         |
| 9  | 2/19(木)     | 桑名風土あらかると 地元を支える企業達       | 桑名の企業家予定               |
| 10 | 3/5(木)      | 生態系を活用した気候変動の緩和と適応        | 工学院大学先進工学部 准教授 酒井 裕司   |

**時間** いずれも9:30~11:30 **場所** くわなメディアライヴ **対象** 30歳以上の人 **定員** 70人  
**受講料** 10,000円(全10回分) **申込** 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「年齢」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「市民生活向上のための学習講座」エチュード 代表 岩田 一(〒511-0058 千代田町17)またはメール(✉ iwt2207@yahoo.co.jp) **締切** 7/10(木)(消印有効) **問** 岩田 方(☎24-4088、080-2648-3145)

### ⑦はじめよう!断捨離®で住まいもココロもスッキリ(全6回)

片付かない、捨てられないメカニズムを知り、より良い生活を送るための講座です。  
**とき** 8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、令和8年1/21 いずれも水曜日10:00~11:30(9/17のみ13:30~15:00) **場所** パブリックセンター  
**対象** 今の現状から抜け出したい、変化を求めている人 **定員** 25人程度 **受講料** 6,600円(全6回)  
**講師** 糸見 いつこ **申込** 右記申込フォームまたは往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「年齢」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「はじめよう!断捨離講座」代表 糸見 いつこ(〒511-1126 長島郵便局留)へ  
**締切** 8/11(月)消印有効 **問** 代表者 糸見 方(☎090-6363-5758) **申込フォーム**



武藤牧場直売店

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

### 「市民企画講座」受講生



全講座の  
 詳細はこちら

### ①歴史・文学探訪—仏教文化から—講座(全5回)

| 回 | とき                  | 内容                                      | 講師                      |
|---|---------------------|---|-------------------------|
| 1 | 8/23(土) 14:00~16:00 | 平家語り・琵琶・絵解「ニューヨーク探訪・コロナピア大学から見てきた地獄・極楽」 | 住職 椰野 明仁                |
| 2 | 8/30(土) 14:00~16:00 | 第二段『平家物語』の和歌                            | 龍谷大学教授 博士(文学) 安井 重雄     |
| 3 | 9/6(土) 14:00~16:00  | 「平 清盛の生涯と貴族社会」                          | 大阪大学大学院名誉教授 博士(文学) 川合 康 |
| 4 | 9/13(土) 終日          | 歴史探訪 京都研修「清涼寺・大覚寺」                      | 博士(文学) 森 真理子            |
| 5 | 10/4(土) 10:00~12:00 | 『平家物語』成立史—正盛・忠盛の位置付け—                   | 博士(文学) 森 真理子            |

**場所** 1~3:メディアライヴ、4:研修現地、5:パブリックセンター **対象** 真摯で向上心をお持ちの人  
**定員** 60人 **受講料** 6,000円(全5回分) ※4回目の歴史探訪研修費用は別途徴収します。  
**申込** 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「年齢」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「歴史・文学探訪-仏教文化から-講座」代表 森 真理子(〒511-8799 日本郵便桑名支店留)へ。 **締切** 7/12(土)(必着) **問** 森 方(☎22-9799)

### ②コンサートとレクチャーで楽しみ学ぶ「バロック音楽の旅18講座」(全6回)

**とき** ①9/21、②10/12、③11/9、④12/14、⑤令和8年1/25、⑥2/8 いずれも日曜日 15:00~16:30  
**内容** ①バロック音楽の聴きどころに関するレクチャー ②レクチャー「バッハ家の子育て事情」  
 ③白井 美穂(フラウト・トラヴェルソ)、小池 香織(ヴィオラ・ダ・ガンバ)、杉浦 道子(チェンバロ)のコンサート  
 ④木村 恵里(チェンバロ)のコンサート ⑤森川 郁子(ソプラノ)、高橋 弘治(ヴィオラ・ダ・ガンバ)、中川 祥治(アーチ・リュート)のコンサート ⑥松尾 俊介(クラシック・ギター)のコンサート  
**場所** くわなメディアライヴ **対象** 小学生以上 **定員** 100人 **受講料** 6,000円  
**講師** 中川 祥治、各回コンサート奏者  
**申込** 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「西暦生年」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「バロック講座」代表中川 祥治(〒511-0052 相川町70-4)へ。 **締切** 9/8(月)(消印有効) **問** 中川 方(☎080-1369-4619) **講座詳細 申込可**



講座詳細  
 申込可

### ③【認知症予防講座】誰でも脳トレ免疫力あっぷ2025(全7回)

色鉛筆を使ってぬり絵や楽しい内容が盛りだくさん! 運動機能も鍛えられて、脳のトレーニングや認知症予防になります。  
**とき** 9/11、10/9、11/6、12/11、令和8年1/8、2/5、3/12 いずれも木曜日10:00~11:30  
**場所** パブリックセンター **対象** 70歳以上 **定員** 30人 **受講料** 3,000円(全7回分)  
**講師** 介護予防指導士 高橋 直弘 **申込** 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「年齢」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「誰でも脳トレ免疫力あっぷ2025」代表 高橋 直弘(〒511-0865 藤が丘9-418)へ。  
**締切** 8/22(金)(消印有効) **問** 高橋 方(☎070-5408-0891)

### ④歴史で世界旅行(ヨーロッパ史)(全5回)

| 回 | とき       | 内容                      | 時間   | 場所        | 定員  | 受講料          |
|---|----------|-------------------------|--|-----------|-----|--------------|
| 1 | 8/9(土)   | アジアとヨーロッパの十字路口「イスタンブール」 | 1~4回目13:00~14:30、5回目10:30~12:00  | パブリックセンター | 50人 | 4,000円(全5回分) |
| 2 | 9/13(土)  | ハプスブルク家の栄光「ウィーン」        | <b>講師</b> 元名古屋市立大学大学院研究員 菅原 さち子(5回目はバイオリニスト、ピアニスト) <b>申込</b> 往復はがき(1枚1人まで) 往信の裏に「郵便番号」「住所」「名前(ふりがな)」「年齢」「電話番号」、返信の表に「郵便番号」「住所」「名前」を記入し「歴史で世界旅行(ヨーロッパ史)」代表 菅原 さち子(〒511-0851 西別所1200-367)へ。<br><b>締切</b> 7/25(金)消印有効 <b>問</b> 菅原 方(☎090-1788-4397) | パブリックセンター | 50人 | 4,000円(全5回分) |
| 3 | 10/11(土) | 北欧 森と湖の街「ヘルシンキ」         |  |           |     |              |
| 4 | 11/8(土)  | 歴史と伝説のスコットランドの首都「エジンバラ」 |  |           |     |              |
| 5 | 12/20(土) | クリスマスコンサート              |  |           |     |              |

親しめる場として開催します。

**とき** 7/11(金)~13(日) 9:30~17:00(13日は15:50まで)

**場所** 書道・日本画・美術工芸:くわなメディアライヴ 多目的ホール  
洋画:柿安シティホール大ホールロビー  
写真・陶芸:柿安シティホール 展示室

**料金** 無料  
**問** 観光課  
☎ 24-1361  
FAX 24-1140



文化協会HP

### Re:市民カフェ

皆さんはものを購入をするときの基準はありますか?フェアトレード商品の購入やヘッドネーションの美容室を利用したり、地産地消品を選んだり...皆さんの考えを教えてください。

**とき** 7/11(金) 10:00~  
**場所** くわなメディアライヴ  
**テーマ** エシカル消費  
**定員** 先着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

### ヴィアティン三重「桑名三重信用金庫100周年記念DAY」

**とき** 7/27(日)18:00キックオフ  
**場所** LA・PITA 東員スタジアム  
**内容** ・小学生向けサッカー・バスケットボール教室(試合前)を開催、参加者とその家族には上記試合の無料観戦チケットをプレゼント  
・試合観戦をする先着2,000人に100周年記念限定コラボうちわをプレゼント  
※詳細はQRコードから。  
**問** スポーツ振興課  
☎ 24-1251  
FAX 24-1355



ヴィアティンHP

果は7/21(祝)までにメールで通知

**申込** QRコードから  
**締切** 7/14(月)  
**問** 商工課  
☎ 24-1199  
FAX 24-1140



申込

### 市小中学校個別就労相談

教員免許が無くてもできる職種など、学校での働き方について相談できる「個別就労相談」を随時受け付けています。

**職種** 講師、臨時栄養講師・養護助教諭、臨時事務職員、教育支援員(不登校対応)、学習支援員・スクールサポートスタッフ(SSS)

**場所** 学校教育課  
**申込** QRコードまたは電話



市HP 申込フォーム 講師登録

**問** 学校教育課  
☎ 24-1239 FAX 24-1358

### 陶芸体験【要予約】 手びねり・電動ろくろ体験

**とき** 8/10(日) 13:30~15:30  
**料金** 1口1,040円(陶土1kg)  
**定員** 最大10人(中学生以上)  
**申込** 7/1(火)から(窓口で体験料を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返金しません。  
**問** 長島ふれあい学習館  
☎ 41-1041 FAX 41-1011

### イベント

#### 第72回桑名市民展

市民展は、市民の皆さんの創作活動の発表の場、芸術文化に

### 募集

#### 桑名市子ども・子育て会議の公募委員

**人数** 若干名  
**対象** 次の要件を全て満たす人  
・令和7年7月1日現在、原則市内在住の18歳以上の人  
・子育て支援に関心のある人  
・年に2~4回程度、平日の昼間に会議に参加できる人  
**任期** 委嘱の日から2年間  
**申込** 「こどもの声を反映させるために、大人は日々の生活や地域活動でどんな工夫をすべきか」について、400字~800字程度にまとめ、住所・名前・生年月日・電話番号・応募動機などを記入し、窓口または郵送、メールで同課へ。  
**締切** 7/16(水)必着  
**問** 子ども未来課  
☎ 24-1172 FAX 24-1393  
✉ ksienm@city.kuwana.lg.jp



申込用紙

#### 親子理科工作教室~USJCと いっしょに半導体で未来をつくろう~

市とユナイテッド・セミコンダクター・ジャパン(USJC)、桑名発明会は、応用物理学会のご協力のもと、夏休みに半導体を使った親子理科工作教室を開催します。  
**とき** 7/30(水)  
①午前の部(10:00~12:00)  
②午後の部(14:00~16:00)  
**場所** 柿安シティホール  
**内容**  
①『LEDミニあんどんをつくろう』  
②『油断大敵!ハラハラ迷路ゲームをつくろう』  
**対象** ①小学1~3年生  
②小学4~6年生  
**定員** 各部30組60人(保護者同伴)  
※応募多数の場合抽選、抽選結

### イベント

#### 第30回デ・レーケ記念交流レガッタ

**とき** 9/14(日) **場所** 長良川国際ボートコース **参加資格** 中学生以上  
**部門** 160歳未満(男子・女子)、160歳以上(男子・女子)、200歳以上(男子・女子)、男女混合、議会、中学男子・女子  
**競技** ナックルフォア、距離500m  
**申込** 持参、郵送(木曾三川交流レガッタ実行委員会事務局(スポーツ振興課))またはQRコードから  
**締切** 8/1(金)  
※要項・詳細は市ホームページをご覧ください。  
※市ボート協会では、毎週日曜日9:30~12:00長良川サービスセンターでレガッタの練習会を行っています。興味のある人は、下記にお問い合わせください。  
**問** スポーツ振興課(☎ 24-1251 FAX 24-1355)



申込 市HP

#### 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 | 7/8(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  |
| ② | 7/8(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 | 7/12(土) 14:30~15:30 | きいろいおうち(新地104)             | 南部地域包括支援センター ☎25-1011  |
| ④ | 7/15(火) 10:00~11:30 | コミュニティハウス縁(上野2-300)        | 南部地域包括支援センター ☎25-1011  |
| ⑤ | 7/15(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  |
| ⑥ | 7/18(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 |
| ⑦ | 7/24(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 | 7/26(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  |
| ⑨ | 7/27(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  |

※①⑥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「認知症の人と家族の会のつどい」を開催します。詳細は、QRコードからご参照ください。



市HP

**問** 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 26-1548)



## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**7月11日(金) 2種類同時発売!** 発売期間 7/11(金)~8/11(日) 抽せん日 8/21(金)  
公益財団法人三重県市町村振興協会 各1枚 300円

※有料広告掲載欄

## 弁護士法人 心

電話・TV電話 相談対応 **0120-240-325** 平日 9時~21時 受付  
土日祝 9時~18時 受付  
詳細は⇒ <https://www.kokoro.law>

相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金  
過払金・借金・在留資格・企業法務・労務・刑事事件他  
弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

|   |                |   |   |  |   |
|---|----------------|---|---|--|---|
| 相談料0円<br>(相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・借入金・借入金以外については、初回30分以降30分あたり5,500円(税込) ※その他の費用は別枠でお知らせいたします。 ※主たる事務所は愛知県津島市所蔵へ。 >内は各所長・弁護士各名です。 ※委任の際には弁護士の高額報酬が原則必要です。 ※費用につきましては別項があり、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7年4月時点のもの。) | 夜間・土日祝相談可(要予約) | 名古屋駅2分<br>弁護士法人心<br>名古屋法律事務所<br><愛知県弁護士会> | 近鉄四日市駅1分<br>弁護士法人心<br>四日市法律事務所<br><三重県弁護士会> | 松坂屋名古屋店内<br>矢場町駅0.5分 栄駅5分<br>弁護士法人心<br>栄法律事務所<br><愛知県弁護士会> | 津駅0.5分<br>弁護士法人心<br>津法律事務所<br><三重県弁護士会> |
|---|----------------|---|---|--|---|

※有料広告掲載欄

**掛金** 中学生以上:800円  
高校生以上64歳以下:1,850円  
65歳以上:1,200円  
**問** (公社)スポーツ安全協会  
☎ 0570-087109(固定) 03-5510-0033(携帯)

**就職氷河期世代のための合同企業説明会**

**とき** 7/19(土) 11:00~16:00  
**場所** アスト津 5階ギャラリー1  
**対象** おおむね38歳~59歳の人  
**申込** マイチャレ三重へ  
**問** おしごと広場みえ  
☎ 059-222-3309  
✉ h-oshihiro@mie-kinfukukyo.or.jp

**河川でのルールやマナーを守りましょう**

水上バイクや水上スキーの利用者が増え、他の利用者との事故やトラブル、また地域住民や漁業へ影響を及ぼす問題が発生しています。迷惑行為が続く場合は河川内への車両による立ち入りを禁止することがあります。  
**問** 木曾川下流河川事務所  
☎ 24-5718 FAX 24-5725

**バドミントンをやってみよう**

**とき** 8/9(土) 13:00~15:00  
**場所** ヤマモリ体育館  
**対象** 小学2~6年生 **料金** 500円  
**定員** 20人程度(先着順)  
**申込** メールまたはSMSで名前(フリガナ)、学年、性別、連絡先を送付 **締切** 7/26(土)  
**問** バドミントン協会 後藤 方  
☎ 090-6806-5489  
✉ viviyellow511@gmail.com

**多度峡天然プール**

多度川をせき止めたプールで、川遊びとプール遊びが楽しめます。  
**期間** 7/18(金)~8/31(日)  
※期間に変更になる場合があります。  
**場所** 多度町多度 **料金** 無料  
**駐車場** 1,000円(多度峡駐車場)  
**問** 多度町観光協会  
☎・FAX 48-2702

**スポーツ安全保険加入者募集**

**対象** スポーツ・文化・ボランティアなどを行う4人以上のアマチュア団体  
**保険期間** 4/1~令和8年3/31



市関係団体のイベントなどを掲載しています

**「リサイクルの森」体験プログラム**

①空き瓶でガラスアート  
②牛乳パック望遠鏡  
③ソーラーカーを作って走らせよう  
**とき** 7/19(土) ①10:00、②13:00  
7/26(土) ③10:00、13:00(約90分)  
**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  
**申込** リサイクルの森ホームページ  
**期間** 7/1(火)~(先着順)  
**同時開催** モノ・コトショップ  
**とき** 7/2(水)、9(水)、19(土)、26(土)、30(水) いずれも10:00~15:00  
**問** リサイクルの森  
☎ 87-5133 FAX 87-5152

発・創業・補助金活用などの経営相談に無料で対応しています。開所以来の延べ相談件数は1万5千件を超えており、経験豊富なコーディネーターが気軽に相談に乗ります。よろず支援拠点くわなサテライトは桑名市ビジネスサポートセンターも兼ねており、桑名商工会議所の会員以外でも利用が可能です。ぜひご活用ください。

**場所** 桑名商工会議所内  
**問** よろず支援拠点くわなサテライト  
☎ 24-1515  
✉ yorozu@mie-yorozushien.go.jp  
※件名に「くわなサテライト希望」と入力してください。

**桑名空襲犠牲者追悼献花**

桑名空襲の犠牲となった657人の人々の慰霊と空襲の悲惨さを後世に伝え、恒久平和の確立を祈念し追悼献花を行います。どなたでもご参加いただけます。  
**とき** 7/17(木) 9:00~9:30  
**場所** 貝塚公園(小雨決行)  
**問** 福祉総務課  
☎ 24-1168 FAX 24-1351

**献血にご協力ください**

**とき** 7/9(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

**陽だまりの丘複合施設「ぼかぼか」休館**

生涯学習エリア、子育てエリアともに次のとおり休館します。  
**とき** 8/22(金)12:00~、23(土)終日  
**問** 生涯学習課  
☎ 24-1244 FAX 24-1355  
子ども未来課  
☎ 24-1172 FAX 24-1393

**旬感☆Mieで桑名市を紹介**

三重テレビで放送「Mieライブ」内の「旬感☆Mie」のコーナーで、市長が生出演し桑名市の旬な情報を紹介します。ぜひご覧ください。  
**とき** 7/24(木) 18:00  
**問** 秘書広報課  
☎ 24-1492 FAX 24-1119

☎ 090-1822-0818 FAX 22-5498  
スポーツ振興課  
☎ 24-1251 FAX 24-1355

**お知らせ**

**カスタマーハラスメントの防止に関する指針(ガイドライン)を作成**

悪質なカスタマーハラスメントによる被害を未然に防止し、誰もが安全・安心に働くことができる環境を確保することを目的として制定された「桑名市カスタマーハラスメント防止条例(4/1施行)」の内容を分かりやすく説明するため作成しました。商工課(市役所2階)で配布しています。数には限りがあります。市ホームページからもダウンロード可能です。  
**問** 商工課 **ガイドライン**  
☎ 24-1199 FAX 24-1140

**第12回特別弔慰金について**

戦没者のご遺族に対して特別弔慰金が支給されます。詳細はお問い合わせください。  
**支給内容** 額面27万5千円(5年償還の無利子記名国債)  
**対象** 次の順番による最先順位のご遺族お一人に支給されます。  
1. 令和7年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した人  
2. 戦没者などの子  
3. 戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(戦没者などの死亡時、生計関係を有するかなどの要件で順番が入れ替わります。)  
4. 上記1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(戦没者の死亡時まで1年以上の生計関係を有する人に限ります。)  
**請求期間** 令和10年3月31日まで(期限を過ぎると請求できません。)  
**問** 福祉総務課 特別弔慰金窓口  
☎ 24-1168 FAX 24-1351

**よろず支援拠点くわなサテライト**

市と桑名商工会議所、三重県産業支援センターの3者の連携協定に基づいて、事業者・創業者のための無料の経営相談窓口『よろず支援拠点くわなサテライト』を設置しています。6/9で8周年を迎え、販路拡大・経営改善・商品開

**講演「船頭平閘門の完成に向けて」**

**とき** ①8/3(日)・②8/10(日)・③8/24(日) いずれも13:30~15:00  
**場所** 長島ふれあい学習館  
**テーマ**  
①三川河口部をめざす木曾の筏  
②長島の貯木場紹介とオランダ技術者が探索したセメント代替鉱物  
③日本最初の鉄筋コンクリート構造物「船頭平閘門」  
**講師** NPO法人木曾川文化研究会 理事長 久保田 稔 さん  
**対象** 小学5年生以上 **定員** 100人  
**料金** 無料 **申込** 不要  
**問** 長島輪中図書館  
☎ 41-1040 FAX 41-1044

**第62回市民バスケットボール大会**

**とき** ①8/16(土)・31(日)(一般・シニア)  
②9/13(土)・14(日)(中学生)  
**場所** ヤマモリ体育館  
**締切** ①7/18(金) ②8/8(金)  
※詳細はQRコードから。  
**問** ①幡野 方  
✉ patanosyuu1202@gmail.com  
②光風中学校 森林 方  
☎ 22-0914  
スポーツ振興課  
☎ 24-1251  
FAX 24-1355 **市HP**

**ニュースポーツフェスティバル**

リズムジャンプ・モルック・スクエアポッチャなど、年齢を問わず初めての人でも楽しむことができます。  
**とき** 8/24(日) 9:30~15:30  
**場所** ヤマモリ体育館  
**料金** 無料  
**申込** 不要  
**問** スポーツ振興課  
☎ 24-1251  
FAX 24-1355 **市HP**

**第23回市民ゴルフ大会**

**とき** 9/8(月)  
**場所** ナガシマカントリークラブ  
**料金** 16,030円  
**資格** 市内在住、在勤の18歳以上の人  
**定員** 200人(先着順)  
**申込** 市民ゴルフ協会へファクス  
**期間** 7/28(月) 8:00~  
※申込用紙は下記およびスポーツ協会事務局でも受け取れます。  
**問** 市民ゴルフ協会 水谷 方 **申込用紙**

平成28年12月に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。この法律は、「現在もなお部落差別が存在する」との認識を示し、部落差別の解消を推進し、部落差別のない社会を実現することを目的としています。  
平成16年に「桑名市における部落差別撤廃及びあらゆる差別撤廃に関する条例」を制定し、差別のない明るい都市・桑名の実現をめざしてきました。この条例では、私たち一人一人が、同和問題をはじめとするさまざまな人権問題に対する正しい知識を身につけ、理解を深めることが求められています。まずは自分の身の回りで見つけている身近な人権問題について、正しく知ることから始めてみませんか。

市では、同和对策審議会答申が出

| 時間    | 場所   |
|-------|--|
| 7:30  | 近鉄・JR長島駅、養老鉄道多度駅   |
| 8:00  | 近鉄益生駅  |
| 8:30  | 桑名駅西口・東口   |
| 15:30 | イオンモール桑名、アピタ桑名店、F☆マート多度店、スーパーサンシ桑名店、パロー桑名東店、MEGAドン・キホーテUNY星川店、一号館長島店 |

**問** 人権センター  
☎ 24-6667  
**FAX** 24-6667

**期限** 7月18日(金)

**内容** 街頭啓発(チラシ・物品の配布)  
**申込** 電話またはファクスで人権センターへ

8月11日は「人権を確かめあう日」です

まずは知ることから

# 人権

ってなあに?

2024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。



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

## 大山田地区市民センターに2つの新しい窓口ができました!

6月2日から供用開始となった新しい大山田地区市民センターには、2つの新しい窓口があることをご存じでしょうか?

1つ目は、「リモート窓口」です。本庁舎のオペレーターとオンラインで接続し、本庁舎で行っている「書かない窓口」と同様のサービスを提供します。デジタル技術を活用し、「書かない窓口」のメリットである「何度も書類に記入する煩雑さの解消」を実現しました。現在は、住所変更や、証明書など一部の手続きにとどまっていますが、いずれは本庁舎の窓口と同等のサービスをめざします。

2つ目は、「マイナンバー専用窓口」です。マイナンバー専用の窓口を設け、最大4窓口で同時対応が可能となりました。マイナンバーの更新だけでなく、マイナンバーの新規申請も行うことが可能です。

ぜひ、新しい窓口のご利用をお願いします。  
※リモート窓口で取扱いできない手続きに関しましては、本庁舎もしくは各地区市民センター、サテライトオフィスの窓口でお願いします。



リモート窓口



マイナンバー専用窓口

問 戸籍・住民登録課(☎ 24-1159 FAX 24-1353)



### 市長まちなか探索

#### 子どもを安心して預けられる場所

#### 今月のテーマ

#### こども食堂

今回のテーマは「こども食堂」です。市内にあるこども食堂を訪問したかったのですが、私のスケジュールの都合でお伺いすることが叶わず(泣)、代わりに、子どもたちが楽しく、そして安心して過ごせる場所として、くわなメディアライヴ内にあります『桑名市プレイルーム』にお邪魔して、施設内を見学しました。

メディアライヴはオープンから20年経ちますが、まだまだきれいで、プレイルーム内はとても広々とされていて明るく、清潔に感じました。平日の午前中に伺いましたが、複数のお子さんが保育士と楽しそうに遊んでいました。10年ほど前まで我が家もヘビーユーザーでしたので、当時が懐かしい…。プレイルームには、たくさんのおもちゃが用意されていて、子どもたちは楽しく過ごすことができます。また保育士が必ず1人以上常駐しているため安全であり、安心して預けられる場所だなあと感じました。当日空きがあれば、即利用も可能です。急に用事ができてお子さんを預けたい場合も対応してもらえるのは本当にありがたいですね。

2年前から実施している「選べる桑名子育てリフレッシュ事業」では、0～2歳のお子さんの保護者に、一時預かりで使える“デジタルチケット”を配布しています。このチケットを活用して、はじめてプレイルームを利用される保護者が多い、ということですので、この事業は、保護者が一時預かりのサービスを認知するきっかけづくりに役立ってるんだなあと感じました。

今後も「子どもを3人育てられるまち」の理念の下、安心して子どもを産み、子育てのしやすいまちづくりを進めていきたいと思います。



桑名市プレイルームを運営しているNPO法人ネットワークくわこ瀬古さん(左)に施設内を案内していただきました。



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かざしてください。

## 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                                   | 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)<br>①予約日:第1水曜→相談日:第2火曜<br>②予約日:第3水曜→相談日:第4火曜<br>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<br>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・測量に関する事など   |
|                | 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、建物の売買・賃貸住宅の入居・退去に関する事など  |
|                | 司法書士相談                                       | 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】  | 宅地建物取引士不動産相談 契約書の作成や相続、遺言、空き家への対応に関する事など  |
|                | 土地家屋調査士相談                                    | 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】  | 行政書士相談  |
|                | 宅地建物取引士不動産相談                                 | 第4水曜 9:00~12:00【予約制・前日まで】   | 市民相談 月~金曜 8:30~17:00  |
|                | 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】<br>※4月のみ第2水曜   |
|                | 市民相談   | 月~金曜 8:30~17:00   | 女性弁護士による女性法律相談 8/2(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】<br>※新規申し込みの人優先   |
| 司法書士の成年後見相談    | 第1水曜 9:00~12:00【予約制】<br>※4月のみ第2水曜            | 場所 総合福祉会館 ☎ 23-2856 FAX 23-5079<br>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 | 8/2(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】<br>※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<br>問 地域コミュニティ課 締切 7/22(火)必着<br>☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp |   |
| 人権             | 名称   | とき  | 詳細  |
|                | 人権擁護委員による人権相談                                | 7/15(火) 10:00~12:00、13:00~15:00<br>7/16(水) 10:00~12:00、13:00~15:00<br>7/17(木) 10:00~12:00、13:00~15:00   | 場所 長島地区市民センター ☎ 42-4117 FAX 42-0134<br>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<br>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<br>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<br>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  |
| 消費生活・税金        | 名称   | とき  | 詳細  |
|                | 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<br>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  |
| 福祉             | 名称   | とき  | 詳細  |
|                | 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<br>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<br>月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15<br>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<br>場所 多度福祉なんでも相談センター ☎ 49-2031 FAX 49-2533<br>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                                     | 7/16(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  |
| その他            | 名称   | とき  | 詳細  |
|                | 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<br>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<br>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<br>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・父子家庭の親相談                                  | 月~金曜 9:00~17:00【予約制】  | 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   |
| カスタマーハラスメント相談  | 月~金曜 9:00~12:00、13:00~16:00                  | 場所 商工課 ☎ 26-1555  |   |

● 国際交流・日本語教室  
とき 7/13(日)、27(日)13:45~15:30  
場所 修徳まちづくり拠点施設  
問 ブランド推進課  
☎ 26-1512 FAX 24-2474

| 交通事故発生状況 (令和7年5月31日現在) |         |
|------------------------|---------|
|                        | 前年累計同期比 |
| 5月中                    |         |
| 総件数                    | +118件   |
| 死者数                    | ±0人     |

※警察統計に基づく暫定数

● 納期限のお知らせ  
7/31(木)まで  
固定資産税2期、国民健康保険税1期、全期

● 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  
・休日診療医療機関 毎月第2・第4日曜日(17:00~20:00) 7/13(日)、27(日) 桑名病院 ☎ 22-0460

# HAPPY BIRTHDAY

7月に誕生日を迎える  
子どもたちが集合!



りょうや  
加藤 涼弥 くん  
7月27日で2歳です

これからも大き  
く育ってね!



せいら  
平田 聖空 ちゃん  
7月16日で1歳です

いつも  
ニコニコで  
笑顔いっぱい!  
大好き♡



まひる  
中川 真宙 くん  
7月2日で1歳です

いろんな  
ことをして、  
たくさん笑おう



るか  
佐藤 瑠夏 ちゃん  
7月18日で2歳です

パワフル girl♡  
2歳おめでとう♡

今年も  
たくさん笑って  
遊ぼうね☆



はくと  
井土 博翔 くん  
7月20日で4歳です

生まれて  
きてくれて  
ありがとう♡



あづき  
柴田 杏月 ちゃん  
7月12日で1歳です

## 応募方法

9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!



薫風バラ園  
真っ白なバラのアーチを  
くぐると小さなお庭に  
400種類のバラが綺麗  
に咲き誇ってステキでし  
た♪

fuku5chizu7さん



「諸戸氏庭園」  
春、秋に一般公開さ  
れるんです!

highhappy987さん

なばなの里  
夜に行くと絶対  
撮影する鏡池

marurin5go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、ホームページで掲載しています。

