

その日が訪れる前に、
命を守る準備はできていますか？



特集

南海トラフ地震に備えて

今、準備すること知っておくべきこと

南海トラフ地震に備えて 今、準備すること 知っておくべきこと

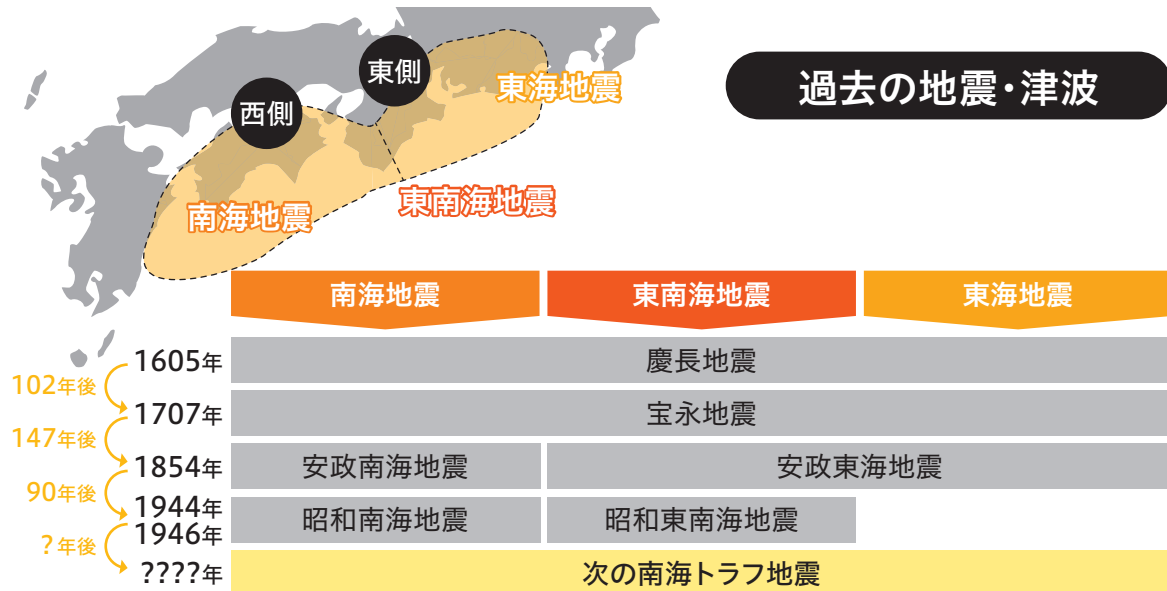
いつ発生してもおかしくないといわれる南海トラフ地震。
その日が訪れたときのための、準備やシミュレーションはできていますか？
9月1日は防災の日。日頃から地震への備えを実施していきましょう。

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

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震です。国の長期評価によると、マグニチュード8〜9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は80%程度とされています。

これまで約100〜150年の周期で大規模な地震が発生しており、1707年の宝永地震のように駿河湾から四国沖の広い領域で同時に地震が発生したり、1944年の昭和東南海地震・1946年の昭和南海地震のようにマグニチュード8クラスの大規模地震が隣接する領域で時間差をおいて発生したりするなど、東側・西側の両領域がほぼ同時もしくは時間差をもって被害にあっています。今後も同様の事象が発生する可能性があるため、南海トラフ沿いで地震が発生した場合には注意が必要です。そのため、国では後発地震に備えるため、2019年5月31日から「南海トラフ地震臨時情報」の運用を開始しています。

桑名市は想定震度6強と強い揺れに襲われると想定されており、津波や液状化のリスクが高く、避難計画や防災対策の強化が求められています。津波からすぐに避難する意識を高め、適切な情報伝達・収集による速やかな避難が実現した場合、大きく被害軽減が期待できるとされています。一人一人が適切で主体的に避難行動がとれるよう、今できる備えをしていきましょう。



中央防災会議資料(平成13年6月28日)に加筆

01 桑名市で想定される南海トラフ地震 今後30年以内に発生する確率は80%程度

- 02 キラリ★くわな人
- 03 特集 南海トラフ地震地震に備えて
今、準備すること知っておくべきこと
- 08 桑名ほんぱく開催します
- 10 国勢調査のお知らせ
- 11 動物愛護について
- 12 認知症への備え、考えてみませんか？
- 14 証明書コンビニ交付サービスの操作方法を紹介します
- 15 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち
長島八幡神社獅子舞
- 16 子育て広場、図書館・六華苑・博物館
- 18 メディカルニュース、防災教室

- 19 人気の給食レシピ、みんなの掲示板
- 20 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 22 くわなINFO
- 30 無料相談
- 31 子どもの夢と未来を創る!取りくみレポート
市長まちなか探索
- 32 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

多度青葉小学校4年生の防災教室で、消火訓練を行っている写真です。市内の各小学校では定期的に学年ごとに防災に関する授業を実施しています。



プロダクションデザイナー
さとみ 藤枝 智美 さん

桑名市出身の藤枝さんは、映像やイベントの空間美術を手がけるプロダクションデザイナーとして活動しています。ミュージックビデオやCM、ドラマなど多様な映像作品から、店舗や展覧会、イベント空間に至るまで、さまざまな「世界観」をデザインし、空間として形にする仕事です。

日向坂46、Kis-My-Fit2、米津玄師、安室奈美恵など国内外の有名アーティストのMVや、メルカリ、SUBARU、YmobileなどのCM、美術館でのインスタレーション、ブランドイベントなども手掛けています。藤枝さんの仕事の核は「想像を具現化し、創造すること」と教えてくれました。

きっかけは、桑名高校在学中に映画や舞台などの「世界観」をつくることに魅了されたこと。「美術監督」という職業を知り、大阪芸術大学で映像を学んだそうです。桑名での思い出を尋ねると「幼少期から参加してきた石取祭は、私にとって特別な思い出です。太鼓と鉦の音が聞こえると『夏が来た』と感じ、桑名の歴史や文化が私の『世界観』に大きな影響を与えています。夏は必ず桑名に戻り、太鼓を叩くことが私の恒例行事です」と笑顔で話してくれました。

今後は、見る人の心に残るような空間づくりを続け、アートと空間を融合させた新たな表現をめざして活動を続け、また、地元桑名での作品づくりに挑戦していきたいと話してくれました。



藤枝さんがデザインした空間
『稲葉浩志作品展 シアン』

キラリ★くわな人

02 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら…

地震の備えを再確認して
すぐに避難するための準備を

南海トラフ沿いで、地震発生の可能性が高まっていると評価された場合に発表される「南海トラフ地震臨時情報」。想定震源域内で異常な現象を観測すると調査が開始され、臨時情報「調査中」が発表されます。調査の結果、防災対応をとる必要がある場合は「巨大地震警戒」か「巨大地震注意」かのどちらか、対応の必要がない場合は「調査終了」のキーワードを付した臨時情報が発表されます。「調査中」が発表された場合は防災対応の準備を開始し、今後の情報に注意しましょう。最短2時間後に調査結果が発表され、キーワードにに応じた防災対応が呼びかけられます。臨時情報と防災対応の内容、自身の状況に応じて迅速に適切な行動をとりましょう。

南海トラフ地震臨時情報が発表されたら取る行動

臨時情報発表から	～1週間	～2週間	2週間～
南海トラフ地震臨時情報 巨大地震警戒	・市内一部地域には事前の避難が必要	・日頃からの地震への備えを再確認(必要に応じて自主的に避難を実施)	・地震に注意しながら普段通りの生活を行う
南海トラフ地震臨時情報 巨大地震注意	・日頃からの地震への備えを再確認(必要に応じて自主的に避難を実施)	・大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意する	

※巨大地震警戒が発表された場合、後発地震に備え1週間公立小中学校は臨時休校とし、津波浸水想定区域外の小中学校などの公共施設は指定避難所として開設します。



すぐに避難するための準備を



03 南海トラフ地震が実際に起きたら…

今いる場所、状況に応じて
命を守る行動を

地震はいつ発生するか分からないため、必ずしも自宅にいたときに地震災害にあうわけではありません。自宅ではない会社や学校などの屋内、通勤・通学中の屋外、レジャーで訪れる海沿いや川沿い、山や森、街中などで遭遇する可能性も。その行動を誤れば命に関わることもなり兼ねないため、場所ごとの命を守る行動を把握しておくことが重要です。

また、津波情報の発表の有無や内容、自宅の被害状況に応じた対応も必要となつてきます。下記のフローチャートを参考に、各自の避難対応を確認しておきましょう。

避難対応フローチャート

地震発生!! 想定される桑名市内の震度 最大震度6強

まずは命を守る行動を!

建物の中にいるとき

- ・頭を守り頑丈な机の下など、ものが落ちてこない、倒れてこない場所に避難
- ・ガラスが割れるので窓から離れる

屋外にいるとき

- ・ブロック塀や電柱、瓦屋根の下、自動販売機など、倒れたり崩れたりする危険性のある場所から離れる

海や川の近くにいるとき

- ・津波に備えて、海岸や河口から離れて、山側、高台、高い建物の上など、安全な場所に移動する

伊勢・三河湾に津波警報・大津波警報が発表された

はい

いいえ

津波

自分がいる場所は、津波浸水想定区域内にある
※津波浸水想定区域は桑名市防災マップで事前に確認



防災マップ

はい

いいえ

どこへ 津波浸水想定区域外の高台へ

津波浸水想定区域外の避難場所、海から離れた高い場所などをめざしましょう

どこへ 近くの避難場所や安全な場所へ

自宅の近くの避難場所を調べておきましょう

安全な場所に避難したあと自宅などが被害を受け、住み続けられなくなってしまった場合は、親戚・友人宅などへの縁故避難や市が開設する避難所へ避難しましょう。

災害情報・防災情報をチェック

テレビ、ラジオ、インターネット、防災アプリなど、さまざまな情報源を確保して、気象庁や自治体の情報を常に確認しましょう。

防災行政無線

災害時の緊急情報や避難情報、全国瞬時警報システム(Jアラート)からの情報などを迅速に市民へ伝えるための情報伝達手段の一つです。屋外拡声子局(屋外スピーカー)により、サイレンや音声で情報をお知らせします。

※放送した内容は、避難情報などの緊急放送「0120-41-2300」(通話料無料)に電話して確認することができます。

市災害時緊急メール



あらかじめ登録したメールアドレスに、桑名市から避難情報や気象情報などを配信するサービス。

市LINE公式アカウント @kuwana 987



避難情報をLINEでも発信しています。

みえ防災ナビ



三重県の公式アプリです。さまざまな防災情報をまとめて確認できます。

他、市ホームページや緊急防災ラジオ、テレビなどからも災害情報・防災情報を取得できます

耳で聴くハザードマップ

三重県では、目が見えない、見えづらい人が平時から災害リスクなどを認識し、早期の避難につなげるため、「耳で聴くハザードマップ」のサービスの利用を開始。音声コード読み上げアプリ「Uni-Voice Blind(ユニボイスブラインド)」を使って①～③の機能を利用することができます。

- ①現在地や検索した場所の災害リスクを音声で確認
 - ②警報や注意報、避難情報を音声で確認
 - ③現在地から最寄りの避難場所までを音声や振動で誘導
- ※災害時に利用される際は、必ず支援者と一緒に利用してください。



県HP

POINT 生活再建への第一歩は、「罹災証明書」

「罹災証明書」は、自然災害によって住家に被害を受けた場合に、その被害状況を公的に証明する重要な書類です。被災者生活再建支援金や災害義援金の支給、被災住宅の応急修理、仮設住宅への入居、税金や保険料の減免など、被災者に対するさまざまな支援を受けるために必要となります。

POINT 災害救助法の適用の有無により利用できる支援が異なる

災害救助法とは、国や地方公共団体が連携して行う救助活動を定めた法律のこと。都道府県知事が市町村ごとの区域を定めて、被害の程度や被災者数などの基準に基づき適用が判断されます。適用の有無により支援が異なるため、災害時には内閣府・市ホームページの被災者支援に関する制度を確認してください。

※その他、電気・ガスなどの公共料金、NHK受信料、携帯電話料金、生命保険料、住宅ローンなど、ご自身の関係する契約先などの窓口やウェブサイトで災害時に利用できる支援の情報を得るようにしましょう。



市HP



内閣府HP

被災すると、生活資金の不安や子どもの養育・就学に対する悩みなど、どうやって生活を取り戻していけば良いのかという不安・悩みに直面することになります。いざという時に直面する悩みに途方に暮れないよう、被災者支援に関する各種制度の知識を備えましょう。

被災者支援に関する各種制度

知っておきたい

04 すぐできることから始めよう！ 日頃からの地震の備え

明日にも起こるかもしれない

大規模地震に備え

防災は日常の延長線上に

大規模地震は突発的に発生し、「南海トラフ地震臨時情報」の発表がないまま大規模地震が発生する可能性もあります。そのため、「南海トラフ地震臨時情報」に関係なく「日頃からの地震への備え」を実施することが重要です。

いざというときに適切な対応がとれるよう、自分が住む地域にはどのような災害リスクがあるのか、最寄りの避難場所はどこか、避難場所までのルート沿いはどのようなになっているかを、避難先までの複数のルートを日頃から確認しておきましょう。自宅の耐震化や家具の固定、家族人数分の食品や衛生用品、生活用品の備蓄、家族の安否の確認方法などについても、今すぐ備えを始めてみましょう。

また、地震発生時の行動を事前にシミュレーションしておくことも大切です。防災はあくまでも日常の延長線上にあることを忘れないようにしましょう。

地震への備えチェックリスト

□ 安全な避難場所・避難経路の確認



避難場所や避難経路を確認。実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し、安全なルートを確認しておきましょう。

□ 水や食料の備蓄



非常用持出袋とは別に、最低3日分、できれば1週間分の水や食料を家族の人数分確保。非常用トイレや衛生用品も準備しましょう。

□ 非常用持出袋の準備



非常食、水、常備薬、懐中電灯などを収納した持出袋を就寝時でもすぐに持ち出せる場所に準備しましょう。

□ ラジオの準備



停電時やインターネットが使用できない場合に備えて、乾電池で使えるラジオを備えましょう。 防災ラジオ



□ 家具の固定およびガラス飛散防止策



大型家具は転倒防止器具で固定。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼付。寝具は家具が倒れても安全な場所に配置しましょう。

□ 家族との連絡手段・集合場所を決めておく



災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)の使い方を確認。安否確認の方法を話し合っておきましょう。

□ ペット避難



災害時にペットの命を守ることができるのは飼い主だけです。事前に備えをしておきましょう。 ペット避難施設

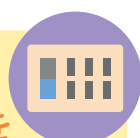


□ 縁故避難先の確保



自宅での安全確保が難しい場合に備え、あらかじめ親戚や知人に相談し、避難先の確保をしておきましょう。

□ 感震ブレーカーを設置



地震の揺れを感知して電気を自動的に遮断する装置。地震による電気火災を防ぐ効果が期待できます。

※プログラムは変更となる場合があります

プログラム一覧



桑名本物力博覧会
桑名ほんぱく
KUWANA HONPAKU 2025

イマーシブ

- 1 【プレ】おにごっこ & パルクール
- 2 ガーデンツーリズム
- 3 ブラックナ
- 4 時間散歩

味わう

- 5 芸妓魚重楼
- 6 大黒屋鯉料理
- 7 丁子屋蛤料理
- 8 小杉納豆
- 9 飾り巻寿司
- 10 卵かけご飯
- 11 とらや饅頭
- 12 保々屋和菓子
- 13 柏屋安永餅
- 14 別院和菓子
- 15 ノザキ製菓

- 16 多度いちご
- 17 柿安和菓子
- 18 柿安すき焼
- 19 蛤最中
- 20 雑穀スイーツ
- 21 もち小麦
- 22 ムギノワ
- 23 長島ビール
- 24 苺&花水木

めぐる

- 25 レクサスDrive
- 26 諸戸家の宝
- 27 学芸員体験
- 28 刀剣博物館
- 29 多度大社
- 30 歴史案内
- 31 照源寺
- 32 諸戸水道謎解き
- 33 北勢線

ふれる

- 34 ハンドスピナー
- 35 グッズ作り
- 36 NTN 見学
- 37 鋳造体験
- 38 ろっこく窯
- 39 ドローン重機
- 40 蒔絵
- 41 拭き漆
- 42 貝合わせ
- 43 浮世絵
- 44 連鶴@六華苑
- 45 連鶴@博物館
- 46 花手水
- 47 針穴カメラ
- 48 風船アート
- 49 箸袋
- 50 大迫力重機
- 51 己書
- 52 蜻蛉切作り
- 53 はあぶ工房
- 54 犬アロマ
- 55 グラスアート
- 56 アメリカンフラワー
- 57 版木でブックカバー
- 58 お香袋

感じる

- 59 リサイクルの森
- 60 乗馬
- 61 インドアゴルフ
- 62 フルーツ
- 63 邦楽
- 64 写経
- 65 茶道
- 66 講堂ピアノ
- 67 音読ひろば
- 68 里親
- 69 断捨離
- 70 家族写真
- 71 振袖写真
- 72 なばなの里
- 73 天然温泉
- 74 薫風バラ園
- 75 寄せ植え
- 76 東建多度
- 77 ケトルベル
- 78 BMX 体験
- 79 寺ヨガ
- 80 ケアグッズ
- 81 フェムケア
- 82 健康体操



申込方法

公式 web サイトからの場合 9/6(土) 20:00から受付開始

電話または FAX からの場合 9/7(日) 12:00から受付開始

※申込方法は、各プログラムによって異なりますのでご注意ください。
詳しくは QR コード読み取り、もしくは「桑名ほんぱく」で検索！



公式 web サイト

問 ブランド推進課 (☎ 24-1258 FAX 24-2474)

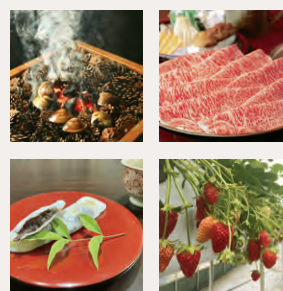
桑名ほんぱく事務局／桑名エリアマネジメント(株)松本 方 ✉ info@kuwanahonpaku.net ☎ 080-9110-1296

桑名ほんぱく開催します！

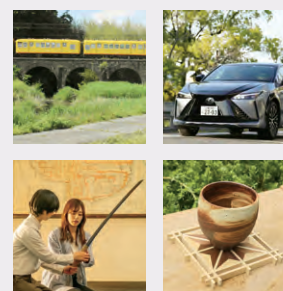
桑名ほんぱく(桑名本物力博覧会)とは、桑名市のたくさんの魅力的なモノを発見したり、体験したりできるプログラムを集めたものです。個人で楽しめるものやご家族や友達と楽しめるもの、幅広い世代が参加できるものなど、過去最多のプログラム数で皆さんをお待ちしております。ぜひご参加ください！

新たな4ジャンル！

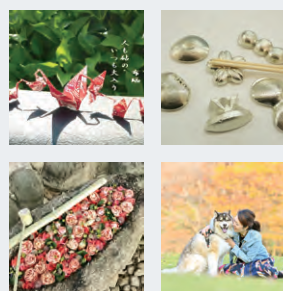
味わう



めぐる



ふれる



感じる



ほんぱく10周年、変わります！！

開催期間が

長くなります！

9月20日(土)～
3月1日(日)

ロゴが
変わります！



桑名本物力博覧会
桑名ほんぱく
KUWANA HONPAKU 2025

ガイドブック・
web サイトが
変わります！

市公共施設や大型商業
施設で配布中！

「くわなほんぱく」の「く」をモチーフに
川の流れ、交流、未来へと続く願いを
かたちにしています。

Instagram
はじめました！



フォロー
してね！



ガイドブック



web サイト

国勢調査のお知らせ

令和7年10月1日時点で日本に住む
全ての人と世帯(外国人も含む)が対象です。

9月中旬ごろ
から

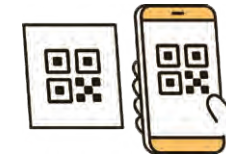
配布期間

調査員が皆さんのお宅を訪問し
調査書類を投函もしくは直接お配りします。



インターネット回答期間

・スマートフォンやタブレットで回答



調査員がお配りする調査書類の中の
QRコードを読み込んで回答できます。
(IDとパスワードは自動入力されます。)

・パソコンで回答



<https://www.e-kokusei.go.jp/>
にアクセスし、調査員がお配りする
調査書類のIDとパスワードを入力することで
回答ができます。

国勢調査オンライン

検索

※紙の調査票での郵送回答も可能です。

ご回答は簡単・便利なインターネットで！



国勢調査に関する疑問があれば
QRコードからQ&Aをご覧ください。

桑名市 国勢調査Q&A

検索



<https://www.city.kuwana.lg.jp/soumu/kokuchoqanda1.html>



問 総務課 (☎ 24-1130 FAX 24-7439)

動物愛護について ～TNR+M活動とペットの災害対策～

9/20～26は動物愛護週間として、動物と人の共生をめざす期間です。飼い主は命を預かる責任を持ち、健康管理や環境整備、愛情を持った世話を徹底することが大切です。

ペットの災害対策について

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

下記のチェック表を参考に準備することや、避難所や避難ルートを確認しておくなど、いざというときに慌てないように、ペットに基本的なしつけをし、備えておきましょう。



ペット防災手帳

☑ ペット防災用品チェック表

★優先順位1 動物の健康や命にかかわるもの

- ☐ 5日分以上のペットフード、水、食器
- ☐ 療法食・薬
- ☐ ケージ、キャリーバッグ
- ☐ リード(伸びないもの)、ハーネス
- ☐ トイレ用品
(ビニール袋、新聞紙、ペットシート、トイレ砂)



★優先順位2 飼い主や動物の情報

- ☐ 飼い主の連絡先
- ☐ ペットの写真(迷子の時に役立ちます)
- ☐ ペット手帳(ペットのお薬手帳など)



★優先順位3 ペット用品

- ☐ タオル、ブラシ、おもちゃ
- ☐ 粘着テープ
(ケージの補修など多用途に使用可)
- ☐ 洗濯ネット(猫の場合)
(猫は洗濯ネットに入ると落ち着くので、安心して移動させることができます)



ペットを飼っている人

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

飼い主のいない猫(野良猫)への TNR+M活動について

「TNR活動」は、野良猫に不妊・去勢手術を行い、野良猫をめぐるさまざまなトラブルの軽減を図るとともに、一代限りの命を見守る活動です。

「飼えないけど、かわいそうだから餌をあげたい」という一方で、猫の数が増えることにより「鳴き声がうるさい」「ふん尿が臭い」など野良猫に関するご相談が多く寄せられています。

また、手術を受けた後の猫への餌やりやふん尿による環境衛生のご相談を市に寄せられることがあります。TNR活動に、適切な餌やり・トイレの設置・後片付けなどの管理(Management)を加えることで、周辺の環境が保たれ、人と猫が地域で共生していくことができます。



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

オレンジカフェ（認知症カフェ） 認知症の本人・家族・本人と家族のつどい

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の人やご家族・地域住民・専門職などが集まり、認知症や介護の事などを気軽にしゃべりしたり、ご相談いただくことができる場です。市内にお住まいの人はどなたでも参加できますので、ぜひ皆さんとほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

地域	カフェ名	活動の紹介	連絡先
東部	シャトークワナ オレンジカフェ (内堀120)	懐かしい雰囲気のお茶店で、ゆっくりした時間を過ごしてみませんか。	東部地域包括 支援センター 24-8080
	五大茶屋 オレンジカフェ (南寺町45)	ボランティアさんもあり、とてもにぎやかな楽しいカフェです。	
	フラワー薬局 オレンジカフェ (北別所字福地416-1)	ゲームや体操、楽しくしゃべりしましょう。	
西部	私ん家のカフェ (桑部1464-1)	さまざまな内容を毎月企画、参加しやすい環境です。	西部地域包括 支援センター 25-8660
南部	縁カフェ (上野2-300)	専門職に相談できます。毎回わいわい楽しくカフェを開催！	南部地域包括 支援センター 25-1011
	きいろいおうちのカフェ (新地104)	音楽療法や講座、体操など多彩なメニューで参加がしやすいです。	
北部西	どんぐりオレンジカフェ (野田3丁目7-9)	毎回専門職がいます。男性も多く参加されているカフェです。	北部西地域包括 支援センター 49-2031
北部東	木金堂オレンジカフェ (長島町松ヶ島109)	専門職や、ボランティアさんもあります。お茶をしながらお話ししましょう。	北部東地域包括 支援センター 42-2119

オレンジカフェ（認知症カフェ）の様子



○本人・家族のつどい

介護家族が集まり、当事者だから分かるそれぞれの悩み相談や情報交換などができる場所です。

認知症の本人・
家族・本人と家
族のつどい



問 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 26-1548)

認知症への備え、考えてみませんか？ 9月は認知症月間です

2040年には高齢者のうち約31%が認知症もしくは軽度認知障害(MCI)※であると推計されており、今後ますます増加が見込まれています。誰もがなりうる認知症について、自分や家族、身近な人が認知症になるかもしれない、認知症になったとしたら、ということ一度考えてみませんか。

※軽度認知
障害(MCI)
について



○「新しい認知症観」

住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

○認知症を正しく知る

認知症について正しく知ることによって認知症になる前にできること、認知症になったとしても自分らしく生きていくにはどうしたらいいか考えることができます。

三重県認知症
希望大使
高井 勝男さん
(市内在住)



認知症は誰でもなり得る可能性があります。認知症を正しく知り、前を向いて歩くことで希望が見えてくると多くのの人に伝えていきたい。

気になることがあればすぐに相談を

桑名市では認知症の専門的な知識を持つ職員が認知症に関する日常生活上の工夫など、家族の精神的・身体的負担軽減につながるような効果的な介護方法や介護に対する不安に継続的に寄り添います。

認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

認知症の人を含め、全ての人がその人らしく希望を持って暮らすことができる社会（共生社会）をめざして取り組んでいます。



認知症
相談窓口



初期集中
支援チーム



認知症
安心ナビ



認知症サポーター
養成講座



オレンジカフェ

認知症市民公開講座

「認知症～今から私たちにできること～」

日時 9/21(日) 開場13:30 開演14:00 場所 柿安シティホール 小ホール

講師 いせ山川クリニック 山川 伸隆 先生 申込 不要 費用 無料

問 桑名医師会 (☎ 22-8173 FAX 25-0226)
介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 26-1548)

こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち



生理との付き合い方

たけうちレディースクリニック
副院長 いいに ゆかこ 飯谷 友佳子 さん



●低用量ピルについてご存じでしょうか？

近年、生理痛や、出血が多いなど、生理に関する困った症状を緩和する目的で、低用量ピルを内服する人が増えています。生理前のイライラが減少する、ニキビが改善するなどの効果も期待できます。

しかし、ピルには副作用もあります。もっとも気を付けなければならない副作用は、血栓症です。健康状態

などによっては、ピルが飲めない場合や、注意が必要な場合がありますので、

必ず婦人科で相談しましょう。副作用は、特に飲み始めに多いため、受験などのライフイベントに向けてピルを飲み始めたい場合は、早めに受診してください。

また、生理痛がひどい人の中には、子宮内膜症という病気の場合もあります。子宮内膜症は、不妊の原因の一つです。ピルは、子宮内膜症の治療や再発予防にも効果的です。

ピルの他にも、黄体ホルモン製剤や、漢方など、生理に関係する困った症状を改善するためにいろいろな薬があります。

生理についてお困りの人は、お近くの婦人科で相談してください。



問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

長島八幡神社獅子舞

八幡神社獅子舞は、長島町に伝わる五穀豊穡・無病息災を願って元禄年間から300年にわたって行われている芸能で、市指定無形民俗文化財に指定されています。

子役の扇に獅子が戯れる「扇舞」、本物の日本刀で獅子が舞う「刀舞」、色とりどりの飾り物を獅子が食いちぎる「花舞」など、華やかな空気と緊迫の空気が入り交じった舞は観客の目を釘付けにします。

今年度、八幡神社は780年を迎えます。長島町最古の獅子舞を披露します。

また、子ども参加のイベントを行っていますのでぜひご参加ください。

とき ①試楽 9/20(土) 19:00～
②本楽 9/21(日) 14:00～

場所 ①北島出雲神社(西外面423)
②八幡神社(西外面2107)

※駐車場は神社隣の長島自動車学校駐車場をご利用ください。JR・近鉄長島駅から徒歩約10分です。



花舞



扇舞

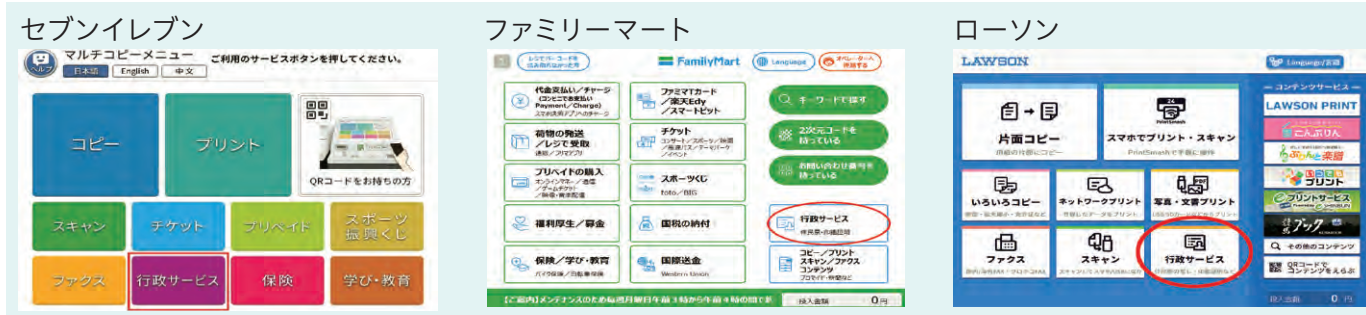
問 観光課(☎ 24-1361 FAX 24-1140)

マイナンバーカードで
簡単！便利！お得！

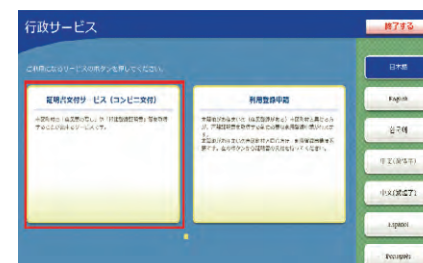
証明書コンビニ交付サービスの 操作方法を紹介します

「行かない窓口」推進中！

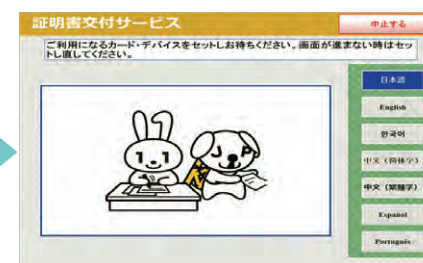
●マルチコピー機の操作画面 ※画面は住民票を取得するときの操作画面です。



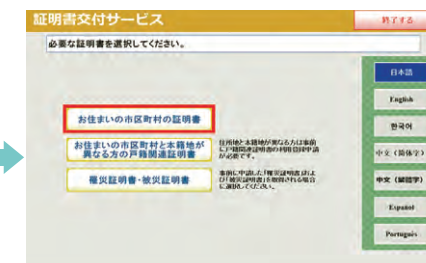
①「行政サービス」を選択します。



②「証明書交付サービス」を選択、同意事項を確認し「同意する」を押します。



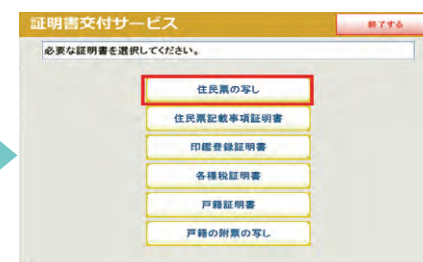
③画面の指示のとおりカード置場にマイナンバーカードを置きます。



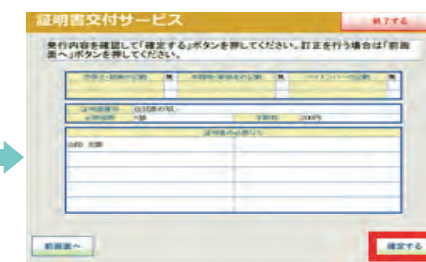
④「お住まいの市区町村の証明書」を選択し、暗証番号4桁を入力します。



⑤マイナンバーカードを取り外します。(これ以降使いません)



⑥「住民票の写し」を押下後、記載内容を選択し、必要部数を入力します。



⑦発行内容を確認し、1部につき料金200円(R7.9現在)を投入すると、証明書が印刷されます。

画像の出典元: J-LIS「コンビニエンスストア等における証明書等の自動交付」

市民もLet's チャレンジ！



市社会福祉協議会
会長 川瀬 みち代 さん

問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)

簡単な操作ですぐに証明書が
取れました。待ち時間がなく、
窓口よりもお得な料金で利用
できるのもうれしいですね！

♪マイナンバーカードを
取り外してください



操作時間2分程で
住民票GET!!

アナウンスが流れる
ので、取り忘れが防
げるのもいいですね！



♪証明書の取り忘れにご注意ください



博物館×中央図書館令和7年度 ML 連携企画

セミナー「なんの花か咲くー花のある風景ー」

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 10/4(土) 13:30～15:00 場所 くわなメディアライヴ 2階 第1会議室
定員 50人(先着順) 申込 直接または、電話で中央図書館へ。料金 200円
開始 9/22(月) 11:00 ※受付は各日17:00まで 問 中央図書館

中央図書館・ふるさと多度文学館・長島輪中図書館

臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、下記の期間休館となります。休館に伴い、貸出期間の延長を行いますので、ぜひご利用ください。

臨時休館 中央図書館 9/26(金)～10/1(水)、ふるさと多度文学館 10/6(月)～14(火)、長島輪中図書館 10/27(月)～11/4(火)

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！

「夏休み明けの子どもたちへの関わり方」

夏休みが終わり、二学期が始まりました。夏休み明けは、心や体の調子が優れず、悩みを募らせやすい時期と言われています。友人関係や学校のことなど理由がはつきりしていることもあれば「なんとなく行きたくない」と理由がはつきりしていないこともあります。

学校へ行けなくなるのは、突然起こる事象で、決して子どもたちが悪い訳ではありません。子どもの「行きたいけど、行けない」という気持ちを十分理解しながら、孤立しないよう学校・家庭・地域など周囲が支えることが必要です。そして大切なのは、一人で悩まず誰かに相談することです。身近な家族や友人、学校の先生などに話すだけでも、心がとても楽になります。そして、悩みを共有することで解決の糸口が見つかるかもしれません。

子どもたちの身近な相談相手となるように子どもに寄り添いながら、二学期以降、周りの大人たちも見守りを強化していきましょう。

(学校教育課)

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「宇宙」

ワンルームから宇宙をのぞく
久保 勇貴／著（太田出版）

AR動画

ワンルームで暮らしながら、宇宙について考える。日常と宇宙が混ざりあう、ユニークな視点のエッセイ。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。

児童向け

宇宙の歩き方太陽系 TRAVEL BOOK
鈴木 喜生／著（G.B.）

実際に試してみたい、見どころ満載の宇宙旅行ガイドブック。実際に利用できるサービスや将来的に実現し得るプランなどを紹介。



宇宙ステーションおしごと大図鑑

野口 聡一／日本語版監修、DK社／編、桑原 洋子／訳（河出書房新社）

宇宙ステーションはどんな場所？宇宙飛行士のヒミツ＆おしごととは？豊富な写真と共に、最新技術、研究開発の現場を紹介します！



はじめてのうちゅうえほん

てづか あけみ／さく・え（パイ インターナショナル）

文字通り、初めて宇宙を知る小さな子どもにも分かりやすい絵本。大人が読んでもためになり、太陽系や星、地球について学べます。

☎ 24-4466 FAX 24-4627
休 9/1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)

六華苑 星空観察会

9/8(月)の未明に、約3年ぶりに日本全国で皆既月食が見られることから、欠け始める前の満月の観察のほか、皆既月食をより楽しむポイントなどを星空案内人に解説していただきます。

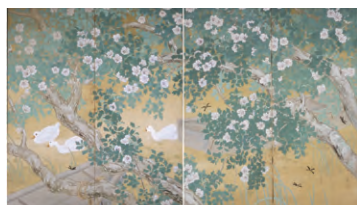


とき 9/7(日) 開苑 18:00 星空観察会 19:00～20:00
※雨天中止 会場 芝生広場
料金 当日現金払い(中学生以上1,000円、小学生以下500円)
定員 先着40人(要予約) 協力 天文ショップ スコーピオ
申込 電話受付中 詳細は<https://www.rokkaen.com/>

☎ 21-3171 FAX 21-3173
休 9/12(金)まで展示入れ替えのため休館、9/16(火)、22(月)、29(月)

秋季企画展 なんの花か咲くー花のある風景ー

【特集陳列】刀剣セレクションⅡ



細合秀谷《花鳥図屏風》館蔵

絵画でもよく描かれる花は、花が主役の場合と、さりげなく添えられた場合があります。絵画や工芸品に描かれた花の秘密を探ります。

とき 9/13(土)～10/13(祝)まで 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

情報

『くわな地域クラブ』の募集が始まりました！

市内中学校の休日部活動地域展開を推進するために、市教育委員会では、申請された中から、認定要件を満たした地域のクラブを「くわな地域クラブ」として公認していきます。公認化された地域クラブと連携することで、子どもたちの多様なスポーツや文化活動の機会を広げていきます。公認化されると、地域クラブが中学校施設を土日の日中に使用できたり、市ホームページでクラブを紹介できたりします。

併せて、休日部活動地域展開を推進するため、地域指導者を募集しています。少しでも興味がある人は、教育指導課(生徒指導係)もしくはスポーツ振興課(スポーツ振興係)へご連絡ください。この部活動地域展開を機に、あなたの経験を、桑名の子どもの未来へつないでみませんか。



市HP

問 教育指導課
☎ 24-1241
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251

すくすく離乳食教室
①初期・中期②後期・完了期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

とき ①10/7(火)13:30-15:00
②10/6(月)13:30-14:30
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 9/15(月)～29(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 10/17(金)10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 9/15(月)～10/10(金)



Q&A

Q 小学校低学年の子どもが動画の視聴をなかなかやめられませんか？どうしたらいいですか？

A 見始める前に、子どもと話し合っ「ルールを決めると、自分で守ろうとする意識が育ちます。」
「〇分間見る」と約束をして、守れたときには大いに褒めてあげましょう。動画に夢中になってしまつと、約束の時間を忘れてしまいがちです。タイマーなどを使って時間を「見える化」すると効果的です。まずは、見たい気持ちに寄り添いながら、少しずつ「やめる」練習をしていきましょう。

(人権教育課)

無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:00	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	9/19(金) 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
発達検査を伴う相談	月～金曜日の指定日 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
子ども電話相談	月～金曜日 9:00～17:00	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっば教育相談	9/1(月)・8(月)・22(月)・29(月) 9:00～11:45 9/3(水) 10:30～16:45 9/17(水) 13:00～16:45 9/4(木)・18(木)・25(木) 10:00～16:40	対象 市内の保育所(4・5歳児)、幼稚園、小学校、中学校に通うまたは市内在住の子どもとその保護者 子育て、発達発達、不登校(園)など子どもの教育全般に関する相談を行います。 ※くわっば教育相談は予約制

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 野菜と豆のポルペッティーニ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- パン
- 牛乳
- 春サラダ

栄養データ(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.8g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	1.0g

栄養ポイント

ひよこ豆やたまねぎ、にんじんには、食物繊維が豊富です。肉団子と野菜を煮込んだイタリアの家庭料理を味わってみてください。

作る時のコツ

じゃがいもが煮崩れない程度に火が入ったところで、ひよこ豆や肉団子を加えてください。ホクホクした食感を楽しめますよ。肉団子は、鶏肉でも豚肉でもおいしく作れます。

材料2人分

- 肉団子 60g
- たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- おろしにんにく 適量
- 炒め油 適量
- じゃがいも 100g
- ひよこ豆水煮 20g
- むき枝豆(冷凍) 20g
- サラダ用チーズ 10g
- 水 10g
- トマトジュース(無糖) 大さじ1と1/2、ケチャップ 小さじ2、トマトピューレ 大さじ2、ソース 小さじ1/2、砂糖 小さじ1/3、ブイヨン 小さじ1

作り方

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm程度の角切りにする
- 2 油でたまねぎ、にんじん、にんにくを炒める
- 3 2が炒まったら、水とじゃがいもを入れて煮る
- 4 ひよこ豆、肉団子、Aを入れ、ひと煮立ちしたら、枝豆を入れて煮て仕上げる
- 5 器に盛りつけてから、チーズをふりかけて出来上がり

みんなの掲示板

● J.ゴスペルコンサート

- とき 9/15(祝) 14:00
- 場所 柿安シティホール 大ホール
- 料金 無料

どなたでも自由にお越しください。

問 ロバの子J.ゴスペルクラブ ☎ 090-9915-6972
✉ robanokojgospel@gmail.com

● ヨナハ創立50周年記念祭

こつしょうしょう 骨粗鬆症講演・合唱・吹奏楽演奏会・健康チェック・キッズ医療体験・院内探検などさまざまなイベントを開催します。キッチンカーもやってきます。

- とき 10/5(日) 10:00~14:00
- 場所 ヨナハ丘の上病院(さくらの丘1番地)
- 申込 不要

※どなたでも入場可能です。詳細はQRコードにてご確認ください。



問 ヨナハ丘の上病院 ☎ 41-4781(代表)

● ママロビ(ママのエアロビクス)

毎日の子育てにお家の事にお疲れさまです。エアロビクスで身体を動かしてリフレッシュしませんか。

- とき 9/11(木)・10/9(木)・11/13(木)・12/11(木)
令和8年1/8(木)・2/12(木)・3/12(木) 10:00~11:00
- 場所 スポーツマジック KUWANA レンタルホール
- 料金 500円(1回につき)

※お子様は小さい赤ちゃんから同席可
後援:市教育委員会

問 (一社)実践倫理宏正会桑名支部
子育て応援チーム 服部方 ☎ 090-1235-3024



● 点訳ボランティア教室

点字の読み書きの初心者向け教室です。ぜひご参加ください！

- とき 10/14(火)~11/11(火) 10:00~11:30
毎週火曜日/全5回
- 場所 市総合福祉会館(常盤町51)
- 料金 300円(テキスト代) 定員 10名程度
- 期間 9/1(月)~30日(金)まで ※定員になり次第締切

問 桑名市ボランティアセンター
☎ 22-8218 FAX 23-5079

メディカル ニュース

今月の
テーマ

医療技術部門の紹介



桑名市
総合医療センター
検査室
ともこ
矢橋 知子 さん

今回は総合医療センターで専門的な知識と技術で支える「医療技術部門」について紹介します。

「医療技術部門」には、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学士、管理栄養士、リハビリ(作業療法士・理学療法士・言語療法士)、歯科衛生士、視能訓練士の8つの専門職が所属しています。

薬剤師は患者さんに必要な薬剤の調剤や服薬指導を行います。臨床検査技師は血液検査や心電図検査などを行い、病気の早期発見や治療に必要な情報を提供します。診療放射線技師はレントゲン、CT、MRIなどの画像検査を行い、診断に必要な画像を提供します。臨床工学士は人工呼吸器や透析装置など医療機器の操作・保守管理を行い、安全な医療を支えています。管理栄養士は患者さんに応じた栄養管理や、栄養指導を行います。

す。リハビリに属する理学療法士などはけがや病気で低下した身体機能の回復支援を行います。歯科衛生士は口腔ケアを通して誤嚥性肺炎の予防などに努めています。視能訓練士は目の検査や視機能回復訓練を行います。

このようにさまざまな職種で構成される医療技術部門では、当院の基本理念である「最良の医療を提供し、地域の皆さんから信頼され必要とされる病院をめざします」を念頭に多職種が互いに連携しながら、質の高い医療の提供をめざしています。これからも診療を支えるスペシャリストとして、市民の皆さんが安心して医療を受けられる病院づくりに努めてまいります。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな 防災教室

今月のテーマ

停電への備えについて

停電は自然災害や事故によるものなど、いつ発生するかわかりません。日常生活で多くの電気機器を使用している私たちにとって、停電時の備えはとても重要です。被害の状況によっては、停電が広範囲にわたって長期化することもある想定されるので、いざという時のために、家庭での停電対策について確認しましょう。

《停電への日頃からの備え》

● 情報収集手段の備え

スマートフォンやタブレット、パソコンなどは、情報収集や安否確認などに必要です。充電切れに備えてモバイルバッテリーやポータブル電源を準備しておきましょう。また、スマートフォンなどが使えない場合に備えて、乾電池式や手回し充電式のラジオもあると安心です。

● 照明の備え

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

● 調理器具・食料の備え

電化製品が使えないので、カセットコンロやカセットボンベを備えましょう。

併せて、常温で食べられる食料も備えましょう。

● 断水への備え

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

● 暑さ・寒さへの備え

夏の場合、エアコンや扇風機が使用できず、熱中症のリスクが高まります。扇風機(乾電池式)や凍らせた保冷剤、ペットボトルを常備しておくことで、冬の場合も、低体温症を防ぐため、カセットストーブや石油ストーブ(乾電池式)、カイロを用意しておくことで安心です。

また、自家用車があれば、ラジオで情報収集やエアコンで暑さ寒さ対策も可能です。このための給油も心掛けましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



新しいカフェがオープン!!



7/30 津田学園高等学校硬式野球部 甲子園出場壮行会

津田学園高等学校硬式野球部が第107回全国高校野球選手権三重大会で優勝し、甲子園出場壮行会が同校で行われました。「日々支えてくれる皆さんと校歌を歌うことができるよう一戦必勝で頑張ります」と決意を述べていました。

平和についてあらためて考えよう



8/5 ~15 原爆写真展

広島、長崎に原爆が投下された日にちなみ、核兵器廃絶と平和を考える「原爆写真展」が開催されました。期間中は「三重県原爆被災者の会 三友会」会員による講話も実施されました。

7/24 多世代共生型施設桑名福祉ヴィレッジ内「アルモニカフェ」オープン

多世代共生型施設桑名福祉ヴィレッジ内に「アルモニカフェ」がオープン。コーヒーやジュースの他にもモーニングやランチなども楽しめます。採れたての野菜や手芸品なども販売しており、多くの人でにぎわっていました。



8/2・3 くわな石取祭

今年も桑名の夏の風物詩、石取祭が行われ、本楽の渡祭の様子を見ようとたくさんの方が春日神社の前に集まりました。会場は熱気に包まれ、太鼓と鉦の音が盛大に鳴り響きました。

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

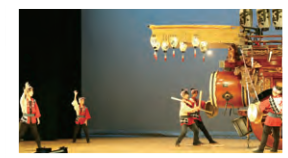
スマートフォンでAR動画のQRコードを読み込んでから写真にかざしてください。

市民プールからも観覧!



7/26 桑名水郷花火大会

桑名水郷花火大会が開催されました。揖斐川の中州から打ち上げられた花火が桑名の夏の夜空を彩りました。今年は市民プールからも花火を楽しむことができ、訪れた人たちは桑名の夏を満喫していました。



7/21 第53回石取祭ばやし優勝大会

石取祭に先駆けて行われるこの大会は柿安シティホールで開催され、ばやしの練成、後継者育成を目的に6人で編成された57チームで技能などを競い合いました。皆さん一生懸命で力強く表現していました。

7/20 ~8/31 多度峡天然プール

夏でも水温20度程度と冷たくて気持ちのいい多度峡天然プールが今年もオープンしました。川の流れの力だけでプールは清潔に保たれており、周囲は緑に囲まれ自然を満喫することができます。

スマートフォン教室（基本編・応用編）

- とき** 下記のとおり **場所** 市役所5階 中会議室 **定員** 各15人 **料金** 無料
- 内容** 基本講座：基本操作、マップの使い方、カメラの使い方、インターネットの利用方法など
 応用講座：⑥ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認、⑧デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう
- 申込** 電話または「住所、名前、連絡先、希望する講座の日時」を記入し、郵送でスマートシティ推進課（〒511-8601中央町2-37）へ。QRコードからも申し込みます。
- 受付** ①～④は9/9(火)まで、⑤～⑧は9/24(水)まで
 ※申込多数の場合抽選 ※貸出用スマートフォンを用意します

日付	時間	内容
① 9/17(水)	10:00～12:10	基本講座【機種：アンドロイド】
② 9/17(水)	14:30～16:40	基本講座【機種：アンドロイド】
③ 9/29(月)	10:00～12:10	基本講座【機種：アイフォーン】
④ 9/29(月)	14:30～16:40	基本講座【機種：アイフォーン】
⑤ 10/10(金)	10:00～12:10	基本講座【機種：アンドロイド】
⑥ 10/10(金)	14:30～16:40	基本講座・応用講座【機種：アンドロイド】
⑦ 10/31(金)	10:00～12:10	基本講座【機種：アンドロイド】
⑧ 10/31(金)	14:30～16:40	基本講座・応用講座【機種：アンドロイド】



申込



問 スマートシティ推進課（☎ 24-1338 FAX 24-1435）

シニアカレッジくわな2025 受講生募集

とき	テーマ	講師（敬称略）
① 10/17(金)	桑名を思い、桑名を語る ～現在と未来のリーダーが語る～	桑名市長 伊藤 徳宇 津田学園インターアクトクラブ
② 10/29(水)	誰もが参加 自分が主役のまちづくり ～まちづくり協議会のめざすものと課題～	四日市大学名誉教授 岩崎 恭典 合同会社ファンプラス代表 森輝
③ 11/11(火)	現地学習 諸戸氏庭園と六華苑 ～諸戸清六の遺した邸宅と庭園の美～	市生涯学習課課長 水谷 芳春 現地ガイド：桑名歴史案内人の会
④ 11/26(水)	市の防災・地区の防災・個人の防災 ～地区固有のリスクから防災を考える～	市防災対策指導員 藤井 一隆 (地区別ディスカッション)
⑤ 12/10(水)	桑名をみんなが住みたくなるまちに ～若者からの提案と多文化共生の視点で～	市SDGs推進課 市ブランド推進課
⑥ 1/14(水)	私は何をしようか？私に何ができるか？ ～明日の桑名のために考え、話し合おう～	(個人演習) (グループディスカッション)

対象 40歳以上 **場所** 総合福祉会館 **時間** いずれも13:30～16:30
定員 80人 **料金** 5,000円(全6回分) ※1講座のみ受講は1,000円(複数受講可)
申込 QRコードまたは各所設置のチラシから **締切** 10/10(金)



申込

問 市社会福祉協議会（☎22-8218 FAX 23-5079 ✉chiiki@kuwana-shakyo.com）

第72回 桑名市民展優秀作品発表

第72回桑名市民展には、計229点の出品がありました。下記写真は、各部門で最優秀賞金賞に選ばれた作品です。※作品の展示は終了しています。

日本画	洋画	美術工芸	書道
川本 たか子「炎天」	梅崎 敦子「想い」	上畠 健治「騎士道物語」	水谷 三 兆「門外可設雀羅」
写真	陶芸	その他の受賞者、「あなたが選ぶ作品」の投票結果は、市文化協会ホームページをご覧ください。	
大矢 章司「夕陽を浴びて」	野呂 祥子「彫紋大皿」		



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

募 集

くわな市民大学「建築学入門」受講生

とき 10/21、11/18、12/16、1/20、2/17（全5回）いずれも火曜日 13:30～15:00
場所 パブリックセンター
講座名 建築学入門 歴史建造物の楽しみ方
講師 三重大大学名誉教授 菅原 洋一 さん
定員 90人(超過の場合抽選) **受講料** 3,000円
申込 往復はがき(1人1枚まで)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、パブリックセンター「くわな市民大学」係(〒511-0068 中央町3-44)まで郵送または申込フォーム
締切 9/22(月) 17:00 必着
問 パブリックセンター（☎ 23-4103 FAX 23-5255）



申込

子どもプログラミング体験教室

プログラミングツール「スクラッチ」と「プログラミングロボット」を使った体験教室です。プログラミングの考え方やコードを使ったプログラミングを体験します。
とき 9/20(土)、28(日) 9:30～、12:30～、15:00～(各回2時間)
場所 市役所5階中会議室
対象 小学4～6年生
定員 各回お子様15人(申込多数の場合抽選) ※保護者も同席できます。
料金 無料 **申込** QRコードから
締切 9/10(水) 23:59
問 スマートシティ推進課（☎ 24-1338 FAX 24-1435）



申込

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

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

※有料広告掲載欄

場所 長島ふれあい学習館
コース ①手びねりコース
 ②電動ろくろコース(1年以上の経験者)
対象 市内在住または在勤の人
定員 ①24人 ②5人
 (申込多数の場合抽選)
料金 8,000円(全10回分)
申込 直接
期間 9/2(火)～23(祝)
問 長島ふれあい学習館
 ☎ 41-1041 FAX 41-1011

シニアドライバー交通安全研修

シミュレーターや実車を活用して、運動機能、身体・認知機能の加齢による変化を自覚し、安全運転を続けるための研修です。
とき 10/23(木) 12:45～15:15
集合 9:00
 市役所南立体駐車場前
場所 三重県交通安全研修センター
 ※集合場所から送迎します
対象 市内在住の65歳以上の人
定員 16人 **料金** 無料
持物 自動車運転免許証、その他運転に必要な眼鏡など
申込 直接または電話
期間 9/1(月)～30(火)
問 危機管理室
 ☎ 24-1337 FAX 24-2945

イベント

Re:市民カフェ

とき 9/18(木) 10:00～
場所 くわなメディアライヴ
テーマ 最高な体験と二度としない最低な体験
定員 先着8人
申込 電話または直接窓口へ
問 市民活動センター
 ☎ 24-1184



市HP **申込フォーム** **講師登録**
問 学校教育課
 ☎ 24-1239 FAX 24-1358

後期危険物取扱者試験予備講習会

とき 10/8(水) 9:00～17:00
場所 桑名市消防本部
対象 乙種第4類受験者
定員 70人(先着順)
受講料 一般5,500円
 桑名危険物安全協会、桑名防火協会、高校生以下5,000円(テキスト2冊、問題集1冊代含む)
申込 QRコードから
期間 9/8(月)～26(金)
問 予防課
 ☎ 86-7490
 FAX 86-7493 **申込**

陶芸体験【要予約】手びねり体験

とき 10/12(日) 13:30～15:30
料金 1口1,040円(手びねり1口分)
定員 最大10人(中学生以上)
申込 9/2(火)から(窓口で体験料を添えてお申し込みください)
 ※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

陶芸教室(定期コース)

桑名の陶芸家 森一蔵さんの指導のもと初心者でも楽しく陶芸を学ぶことができます。
とき 10月～翌年2月
 第3水・木曜日(全10回)
 水曜日:13:30～15:30
 木曜日:9:30～11:30

募集

がん患者と家族のおしゃべりサロンin桑名

とき 9/17(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。当日参加可。
問 保健医療課
 ☎ 24-1182
 FAX 24-3032 **相談窓口**

多度のイヌナシ自生地を一緒に守りませんか

国指定天然記念物「多度のイヌナシ」の自生地を守るため、草刈りや雑草の処理などの保存活動と一緒にを行う人を募集します。
とき 9/20(土) 9:00～14:00
 ※雨天の場合は21(日)
場所 多度のイヌナシ自生地
集合 多度峡駐車場
定員 20人程度
申込 電話 **開始** 9/1(月)
 ※作業ができる服装で、昼食、鎌、剪定ばさみなどは持参してください。
問 観光課
 ☎ 24-1361 FAX 24-1140

学校のしごと、ちょっと聞いてみませんか「働き方説明会」

市内の小中学校の仕事に興味を持っている人に向けて、実際の教育現場のイメージをもってもらうために、説明会を実施します。
とき 9/27(土) 10:00～11:00
場所 市役所 2階 教育委員室
内容 学校でのさまざまな働き方の紹介・ICT機器を用いた市の学習の様子など
申込 QRコードまたは電話

イベント

令和7年度桑名市在宅医療・介護連携推進事業市民講演会

在宅医療と家族のかたちをテーマとして、鳥取県大山町を舞台とした映画「うちげでいきたい」(字幕有)の上映会を開催します。上映会後には映画の監督で医師でもある孫大輔先生の講演を行います。
とき 10/11(土) 14:00～15:30(開場13:30)
場所 柿安シティホール **講師** 孫大輔先生(鳥取大学医学部地域学医療講座准教授/医師)
料金 無料 **定員** 250人 **申込** 不要
 ※手話・要約筆記有
問 保健医療課(☎ 24-0562 FAX 24-3032)



「うちげでいきたい」あらすじ
 高校生の瀬川莉奈は、進路に迷う中、祖母が癌になり、突然の病気の告白に驚く。祖母は「自宅で最期を迎えたい」と望んでいて、そんな祖母の願いを叶えようと、引きこもりの伯父とともに奮闘する…。

総合医療センター・脳卒中センター「第5回市民公開講座」

とき 10/4(土) 13:30～15:30(開場13:00) **場所** 柿安シティホール
テーマ 脳梗塞の予防と治療、多職種支援について
内容 ①脳梗塞の予防について ②不整脈と脳梗塞 ③脳梗塞の最新治療 ④脳卒中・心臓病など相談窓口について
講師 司会進行:脳神経外科 梅田 靖之、脳神経内科 大達 清美 ①神経内科 古田 智之 ②循環器内科 大村 崇 ③脳神経外科 田中 克浩 ④認定看護師 白井 美佳、伊藤 千穂
定員 先着300人 **料金** 無料 **申込** 不要
問 総合医療センター(☎ 22-1211 FAX 22-9498)

桑名時代まつり 忠勝・千姫時代行列2025

とき 11/9(日) 12:45～15:00
集合場所 立教まちづくり拠点施設
集合時間 8:00～10:00ごろ(役によって異なります)
定員 70人程度
資格 当日の出発式、時代行列に参加できる人。イベント時の写真を広報、SNS、ホームページなどで公開しても大丈夫な人。
申込 QRコードから
締切 10/10(金) 18:00(※応募多数の場合は早期に終了します)
料金 5歳～18歳:3,000円 19歳以上:6,000円(当日現金支払い)
選考方法 衣装や配役の都合、全体の構成を踏まえて調整を行い、参加の可否は10/15(水)18:00までに応募フォームからご連絡します。
説明会 参加決定者には10/24(金)19:30からZoomを使ってオンライン事前説明会を行います。
 ※募集する役柄、参加ルートなどの詳細はQRコードからご覧ください。
問 観光課(☎ 24-1231 FAX 24-1140)
 忠勝・千姫時代行列運営事務局 片桐 方(☎ 090-8554-0742)



申込



昨年の時代行列の様子

弁護士法人 心

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

相談料0円(初回・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分は無料、30分以降15,000円(税込))
 ※主たる事務所は愛知県弁護士会所属。＜＞内は各所属弁護士会名です。 ※業種の別には弁護士会の登録範囲が限定的です。
 ※費用につぎまはしては例外があり、また変更になる可能性もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 ※本広告は令和7年7月時点のものです。

相談料0円 (初回・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分は無料、30分以降15,000円(税込))
夜間・土日祝相談可 (要予約)
交通事故損害賠償額 **過払い金** **遺言書** **障害年金**
後遺障害適正等級 **無料診断サービス** **無料診断サービス** **無料診断サービス**

名古屋駅2分 弁護士法人心 名古屋法律事務所 <愛知県弁護士会>
近鉄四日市駅1分 弁護士法人心 四日市法律事務所 <三重県弁護士会>
松坂屋名古屋店内 矢場町駅0.5分 栄駅5分 弁護士法人心 栄法律事務所 <愛知県弁護士会>
津駅0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重県弁護士会>

第26回 柳家三三独演会

ご最良に!!

2025 9月28日 柿安シティホール・小ホール
 ※当日4,400円 (全席指定・税込)
 午後1時30分 開場:午後1時

チケット発売中!!

★柿安シティホール(桑名市民会館) 0594(22)8511
 ★光精工コミュニティプラザ(大山田) 0594(32)1820
 ★チケットぴあ / t.pia.jp (Pコード535-490)
 ★ローソンチケット / L-tike.com (Lコード41707)

後援:桑名市、桑名市教育委員会、社会福祉法人桑名市社会福祉協議会
 主催:お問い合わせ:アスターミュージック ☎052-931-3621(平日)

定員 各コース15人
料金 46円(保険料)
申込 メール
期間 9/1(月)～19(金)
※詳細はホームページから
問 越美山系砂防事務所
☎ 0585-22-2161
✉ cbr-etsumikouhou@mlit.go.jp

若者の奨学金の返還を支援します!

対象 大学などの最終学年またはその1年前の学生など

金額
借入奨学金残額の1/4
(上限100万円)
締切 12/19(金)
問 三重県人材確保対策課
☎ 059-224-3184

不動産鑑定士による無料相談会

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

とき 10/1(水) 13:00～16:00
場所 市役所4階 第3会議室
問 (一社)三重県不動産鑑定士協会
☎ 059-229-3671

テニスレッスン・スクール

①第2期テニスレッスン会
②第3期ナイターテニススクール
とき ①毎週水曜日、金曜日
10/8～12/12(全20回)
②毎週水曜日(全8回)
10/8～11/26(予備日12/3～24)
毎週金曜日(全8回)
10/10～11/28(予備日12/5～26)
開催時間 ①11:15～12:45
②19:15～20:45
場所 NTN総合運動公園
対象 高校生以上
料金 ①900円/回 ②8,000円
申込 直接
開始 ①受講前 ②9/20(土) 9:30
問 NTN総合運動公園クラブハウス
☎ 32-2000

令和7年度「里山探検隊」隊員

とき いずれも12:30～17:30
揖斐コース 10/15(水)
根尾コース 11/12(水)
集合場所 越美山系砂防事務所
対象 現場など見学に支障のない健康な人

ニコニコBOX

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」秋まつり2025

とき 11/1(土)
①10:00、②13:00(約90分)
場所 リサイクルの森
内容 手作りゲームで遊んだり
作ることができる「遊んで作る縁日」
対象 桑名市、木曽岬町、東員町在住の人
申込 桑名ほんぱくサイト
期間 9/6(土)～(先着順)
※小学生以下保護者同伴
同時開催 モノ・コトショップ
とき 9/3(水)、10(水)、15(祝)、24(水)
いずれも10:00～15:00
問 リサイクルの森
☎ 87-5133 FAX 87-5152

献血にご協力ください

とき 9/10(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

桑名市斎場「おりづるの森」臨時休館

設備点検に伴い、次のとおり休館します。ご理解とご協力をお願いします。

とき
9/4(木) 17:15～6(土) 8:30
問 環境対策課
☎ 24-1183 FAX 22-5183

パブリックコメント制度

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

令和6年度は3件意見を募集した結果、1件の意見が提出されました。

問 秘書広報課
☎ 24-1492
FAX 24-1119

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 9/25(木) 18:00
問 秘書広報課
☎ 24-1492 FAX 24-1119

お知らせ

屋外広告物適正化旬間

9/1～10は「屋外広告物適正化旬間」です。この期間中、屋外広告物に関する普及啓発や違反屋外広告物の是正に向けたパトロールなどを実施しています。皆さんもこの機会に、屋外広告物について考えてみませんか。

屋外に看板やポスターなどの広告物を設置するには、原則許可が必要です。さらに、平成30年10月から、すべての屋外広告物の点検が義務付けられました。広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐため、適正な管理、点検をお願いします。

問 都市計画課
☎ 24-1223 FAX 24-3287

下水道が利用できる地域の皆さんへ

下水道が整備されると、皆さんの家庭や店舗および事業所で使用しているトイレ、台所、お風呂などから出る汚水を流すことができます。下水道への接続は、地域の生活環境の改善につながります。下水道が利用できる地域のご家庭や事業所の人で、まだ接続が済みでない人は、早期に接続していただくをお願いします。

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

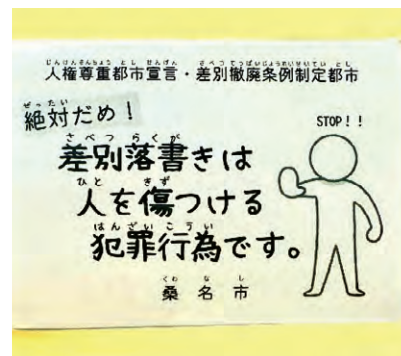
問 営業課
☎ 49-2022 FAX 48-3420
お客さま総合センター
☎ 24-1515 FAX 84-6021

多度山麓ハイキング

とき 10/26(日) 受付8:30
※悪天候の場合中止
集合 だるまうなぎ南側駐車場
コース 約7.5km
※麓をまわるコースを予定
対象 市内在住または在勤の人(小学生以下は保護者同伴)
料金 無料(参加賞があります)
申込 先着80人まで、直接またはメールでスポーツ振興課またはスポーツ推進委員へ
締切 10/17(金)
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251
FAX 24-1355
(開催当日)多度体育センター
☎ 48-5095

第14回スポミンソフトバレー交流会

とき 10/26(日) 8:30～
場所 ヤマモリ体育館
対象 中学生以上(中学生のみ、高校生のみは不可)
部門 チャレンジの部(競技志向)・エンジョイの部・ファミリーの部
料金 3,000円/チーム
※当日、受付で徴収
申込 TAFスポミンクラブ事務局、スポーツステーション多度、スポーツ振興課で申込用紙を受け取り、必要事項を記入の上、郵送(〒511-0862 播磨770 TAFスポミンクラブ事務局)またはファクス(FAX 22-6103)。
締切 9/10(水)～9/30(火) 必着
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251 FAX 24-1355
TAFスポミンクラブ事務局
水谷方 ☎ 090-9191-0070
加藤方 ☎ 090-3459-2233



市内の公共施設で、外国人差別、部落差別、女性差別に関する差別落書きが発見されています。差別落書きは、人の心を傷つけるだけでなく、見た人に新たな差別意識を植え付け、助長する極めて悪質な行為です。

また、特定の個人に対する誹謗中傷は、名誉毀損罪、侮辱罪に問われる場合もあり、落書き自体が、器物損壊罪などの犯罪行為です。

さまざまな人権について理解と認識を深め、差別を許さないという意識を持つことが大切であり、皆様のご協力をお願いいたします。

桑名市長 伊藤徳宇

問 人権政策課
☎ 24-1193
人権センター
☎ 27-6677
FAX 24-2029
FAX 27-6678

差別落書きを許さない!

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。

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。

医療法人 福島会
介護付き老人ホームエクセレントくわな
桑名市福島1000-1 ☎27-2772

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
ふくじまだより 検索

一泊体験も受付中

(食事・送迎ありで無料)

※有料広告掲載欄



桑名の未来をもっと明るく！

子どもの夢と未来を創る！ 取りくみレポート

子どもの体験機会を増やす取り組みを行っています！

本市では、全ての子どもたちに多様な体験の機会を提供することを目的に、令和7年4月より小・中学校を対象として、外部講師による出前授業や社会見学などを実施しています。

体験授業を受けた子どもたちからは、「近所のコンビニでも買える“からあげ”が宇宙食になっていると聞いてびっくりした！宇宙を近くに感じた！」や「パッカー車の実物を見たので本物の音と大きさが感じられたところがよかった！ゴミに刃物や危ないものをいれないようにしようと思った」といった感想をいただいているほか、学校の先生からも「タブレットから申し込めて便利でありがたい」など、高評価をいただいています。

7月からは、対象を学童保育所などにも広げ、さらにたくさんの子どもたちの体験を広げてもらえるよう、引き続き取り組んでいきます。

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)



宇宙の授業



ゴミ収集を学ぶ授業



市長まちなか探索

防災倉庫の中には

今回のテーマは「防災」。9月は防災月間です。

今年は、7/17に記録的な大雨によって市内各地で冠水が発生したり、7/30にはカムチャツカ半島地震による津波注意報が発令されるなど、皆さんにとっても、災害を自分ごととして考えることが多いのではないかと思います。

今回は長島北部小学校を訪問して、防災倉庫の中にある備蓄品を確認してきました。

長島北部小は津波浸水想定区域にあるため、防災倉庫を1階と3階に分けており、1階には救助に使う備蓄品、3階には避難所での生活を想定した備蓄品を配置しています。

3階の防災倉庫を道藤校長先生と一緒に確認しました。最初に目に入るのは水と食料。当然飲料水と食料は大量に備蓄されていますが、災害はいつ起こってもおかしくありませんので、暑さ対策のスポットクーラーや大型扇風機、寒さ対策の毛布なども大量に保管されています。他にも夜間照明となる投光器や、プライバシーを守るためのファミリールーム、さらには簡易トイレやライフジャケットなども保管

されています。

市では、南海トラフ地震を想定し、各避難所にある防災倉庫に備蓄品を配備しています。しかし、災害の状況によっては、準備している以上の備蓄品が必要になることも。やはり、もっとも重要なことは『自分の命は自分で守る』ということです。そのためにも、必要な備蓄品はご自身でも準備しておくことがとても重要。今一度、ご自宅の非常食や飲料水などの備蓄をご確認いただければと思います。

今後も引き続き「命を守ることが最優先」の理念のもと、オール桑名で防災力の向上に向けて取り組んでまいります。



長島北部小学校の備蓄品を道藤校長先生(左)とともに確認しました。



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。

今月のテーマ

防災



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:9/26(金) 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 ☎ 23-2856 FAX 23-5079 問 福祉後見サポートセンター(社会福祉協議会)
	行政書士相談	第4木曜 14:00~16:00【予約制・前日まで】	対象 市内在住または在勤の女性 定員 5人 問 地域コミュニティ課 締切 9/25(木)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp
	市民相談	月~金曜 8:30~17:00	
人権	司法書士の成年後見相談	第1水曜 9:00~12:00【予約制】 ※4月のみ第2水曜	
	女性弁護士による女性法律相談	10/11(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	
消費	名称	とき	詳細
	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	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 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 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	9/17(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 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 9/14(日)・28(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

納期限のお知らせ

9/30(火)まで

国民健康保険税3期

交通事故発生状況

(令和7年7月31日現在)

	7月中	累計	前年累計同期比
総件数	396件	2,637件	+198件
死者数	2人	3人	+1人

※警察統計に基づく暫定数

水道の給水・修繕工事

宅地内の水道修繕 市指定給水装置工事事業者(有料)

公道漏水やその他 お客さま総合センター ☎ 24-1260

FAX 84-6021(営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020)

救急医療(夜間・休日・24時間体制)

・音声案内(無料) ☎ 0800-100-1199

・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199

・くわな健康・医療相談ダイヤル24

☎ 0120-149-107

・応急診療所(鍛冶町9)〈内科・小児科〉

☎ 21-9916 土曜夜間(19:30~21:30)、

日曜・祝日(9:30~16:00) 12:00~13:00休診

・休日診療医療機関

毎月第2・第4日曜日(17:00~20:00)

9/14(日)、28(日) 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

9月に誕生日を迎える
子どもたちが集合！



いつも
家族の
ムード
メーカー♪

笠本 怜玖 くん
9月17日で5歳です



元気に
健康に
育ってね！

三林 凛 ちゃん
9月21日で4歳です



伊藤 蒼人 くん
9月14日で1歳です



毎日
たくさんの
幸せを
ありがとう！

岡田 実莉 ちゃん
9月2日で1歳です



プリンセス
大好き
ひなたちゃん！

伊藤 瑛馬 くん
9月8日で1歳です



伊藤 陽葵 ちゃん
9月8日で4歳です

応募方法

11月に誕生日を迎えるお子さん(未就学児)を募集中です。
パソコンから応募の場合は、以下のアドレスにアクセスしてください。
<https://logoform.jp/form/XAEm/62180>

ご応募は
こちら！



桑名のイトコ/
教えてください。



#わくわくわなを
つけて投稿してね！

投稿に関する
ルールは
こちらから！



この時期桑名市内の
至る所でミニチュア
祭車が展示されてい
ます

minoriyuinou さん

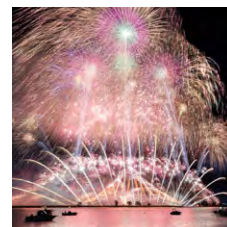


陽だまりの丘の住宅街
にある四季亭さん

immomo_riku さん

『桑名水郷花火大会
2025』
写真 version

the_mami_trip 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。

