

広報 くわな

KUWANA

みんなの未来にわくわくを

2025

10

vol.250

地域のために、誰かのために
熱い思いで支え続ける
市民の安全な暮らし



特集

くわなのウェルビーイング「消防団」
地域の防災を支える消防団



くわなのウェルビーイング「消防団」 地域の防災を支える 消防団

「自分たちのまちを守りたい」という熱い思いを持った人が集う消防団。
昨年、桑名市消防団には機能別団員（支援団員・学生団員）と重機隊が新設されました。
パワーアップした消防団の今、新たに加わった学生団員、重機隊の活動を紹介します。

問 この記事については秘書広報課（☎24-1492 FAX 24-1119）
消防団入団については消防救急課（☎86-7486）

Q. 消防団は誰がなれますか？

A. 18歳以上であれば入団できます。

地域貢献に意欲があれば、誰でも消防団員になれます。
現在、学生や女性も活躍しています。

Q. 活動はボランティアですか？

A. ボランティアではなく報酬があります。

年ごとの報酬や災害活動・訓練に参加した際の報酬があります。活動期間に応じて退職金も支給されます。

Q. どんな活動を行いますか？

A. 地域を守るさまざまな活動を行っています。

災害や火災への出動をはじめ、災害時に備えた訓練や地域の防災指導、巡回広報など平常時もさまざまな活動に取り組んでいます。

私たちと一緒に
まちの安全を
守りませんか？
消防団員
募集中



消防団長
おさむ
中久木 治 さん

消防団は普段はそれぞれの仕事や生活しながら、地域を守るために活動する非常勤の地方公務員です。火災や災害発生時に消防・救助活動にあたるほか、平時も消火・救助訓練などを通じて災害に備え、地域の防災意識を高めるための活動も行っています。

「機能別団員」制度を導入しました。また、大規模災害への備えとして、県内初の重機隊を設立しました。今後は、市内25分団全てに重機隊員を配置するのが目標です。そのほか、救命講習に注力して応急手当指導員を増やします。消防団は常時消防本部と連携し、地域一体となって防災力を向上させ、市民の安全を守ることをめざしています。

地域密着で安全なまちづくりをめざす
防災の要「桑名市消防団」

- 02 キラリ★くわな人
- 03 特集 くわなのウェルビーイング「消防団」
地域の防災を支える消防団
- 06 待ち時間ゼロ！「行かない窓口」で手続きをもっとスムーズに！
- 07 桑名市博物館 特別企画展
桑名の豪商諸戸家の至宝
- 08 マイナ救急実証事業を実施します
- 09 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち
- 10 子育て広場、図書館・六華苑・博物館
- 12 メディカルニュース、くわな防災教室

- 13 人気の給食レシピ、みんなの掲示板
- 14 EVENT ALBUM（イベントアルバム）
- 16 くわなINFO
- 26 無料相談
- 27 スマートシティ取りくみレポート
市長まちなか探索
- 28 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

桑名市消防団の学生団員です。20人の学生たちがそれぞれ熱い思いを持って、SNS広報活動や防火・啓発活動、訓練などに取り組んでいます。



三重県認知症希望大使
かつお
高井 勝男さん(82)

『三重県認知症希望大使』に任命された市内に住む高井さん。認知症希望大使は、認知症を正しく理解し、自身の経験を踏まえて普及啓発を推進する認知症の人を対象に任命されます。

若い時はトラック運転手をしてた高井さん。トラック運転手を辞めてからも、デイサービスの利用者の送迎などを行っていました。65歳のときに頭痛があり、病院を受診し脳の検査を行った際に、たまたま認知症であることが分かり、早期診断につながりました。

診断した医師が認知症の症状を自分ではなく家族ばかりに説明することや、家族がいつもと違

い、優しく接してきたことに戸惑いを感じていたそう。認知症と診断されたけれど、自分は何も変わっていないのに周りの対応や反応が変わったことに違和感を感じていたようです。

現在はデイサービスに通い、自宅で一人暮らしをする傍ら、市内のオレンジカフェや家族のついに参加し、認知症に関わる多くの人たちに、自身の体験したことを伝えていきます。

認知症になって、絶望感や残念な気持ちを持っている人に対し、認知症を悲観せず、希望を持って挑戦すること、認知症になっても自分らしく生きることができるとを伝えたい、1人でも多くの人に新しい認知症観を知ってもらいたいと認知症希望大使としての意気込みを語ってくれました。



三重県認知症希望大使
任命式の様子（県HP引用）

キラリ★くわな人





実際の災害時を想定した訓練も行います。

重機を操る専門部隊 重機隊



**まちの安全を
力強く切り開く
「もしも」の時の
頼れる新部隊**

災害に備えて新設された重機隊は、ショベルカーなどの重機を操り、がれき除去や道路確保などを専門に行う部隊。操縦資格を持つ29人の団員で構成されています。発足以来、安全管理体制の確立を最重要視しながら、悪路を想定した「登坂路走行訓練」や、バケットやフォークといったアタッチメントを駆使する「整地」「障害物除去操作習熟訓練」などの訓練を行っています。昨年度は消防本部と合同で「震災対応合同訓練」を実施しました。

さまざまな訓練を通してさらなる操縦技術、要救助者を救出するための知識・技術を習得し、地域の人たちが安心して暮らせるように活動に取り組んでいます。

若い力で防災をPR 学生団員



座学と実習で応急手当の知識を学びます。



**学生のアイデアや
行動力で、まちの
防災力向上に貢献**

地域防災の担い手の育成を目的として新設された学生団員。現在、大学生や専門学生など20人の学生団員が学生生活と消防団活動を両立しています。

主な任務は若者の視点を生かした広報活動です。具体的には、消防団の魅力を伝える動画制作やSNSでの情報発信、イベントでのチラシ配布など、幅広い世代に防災意識を啓発する活動を行っています。

専門知識の習得にも力を入れており、市民に救急法を指導できる「応急手当指導員」の資格を取得。地域住民向けの救命講習を実施し、地域全体の防災力向上に貢献しています。

若い力とアイデアで本市の防災力をさらに高め、地域が一体となって助け合える社会をめざします。

桑名市消防団の活動は
こちらから！

消防団
広報



X
(旧 Twitter)



Instagram



重機隊員インタビュー

桑名市消防団重機隊隊長
清水 邦彦 さん



- Q. 重機隊員になろうと思ったきっかけは？**
消防団長に声をかけてもらったことがきっかけです。以前は本業で建設業に携わっており、日頃から重機を扱っていました。これまでの経験を地域のために生かせると思い、参加を決めました。
- Q. やりがいを感じるのとはどのような時ですか？**
人力では動かせないような大きなブロック片などを重機で動かした時です。また、有事の際にすぐに動けるよう日頃から訓練を重ねることで「地域を守るために全力を尽くすぞ」という意気込みを感じる事ができます。
- Q. 隊員同士の連携で心がけていることは？**
重機は危険が伴うため、安全確認は特に重要です。隊員同士で声掛けを徹底し、大きな身振りで合図を送るなど、意識を共有しながら活動しています。
- Q. 地域住民の皆さんにメッセージをお願いします。**
地域の重機隊ならではの小回りが利く機動力を生かして、いち早く現場に駆けつけ活動できるのが強みです。重機隊の存在を知っていただくことで、地域の皆さんに少しでも安心してもらえたらうれしいです。

学生団員インタビュー

山下 紅葉 さん
(看護学校2年生)



片桐 寛翔 さん
(大学2年生)



- Q. 消防団に入ったきっかけは？**
片桐さん 将来、消防士をめざしています。募集を知り迷わず入団を決めました。
- Q. 活動のやりがいとは？**
片桐さん イベントで、地域の人たちから「学生さんの力はすごいね」「ありがとう」と声をかけてもらったことです。
- Q. 入団を考えている学生にメッセージをお願いします。**
片桐さん 地域貢献をしているという充実感を得ることが出来ます。現場に出ることを不安に思っている人は、広報活動がメインですので安心して下さい。防災や救命の知識はこれからの人生に生かせると思います。ぜひ仲間に入って一緒に学んでほしいですね。
- Q. 山下さん 消防団にはさまざまな職種や年代の人がいて、多くの人と関わることは自分の将来にもプラスになります。少しでも興味があれば、ぜひ話を聞いてみてください。**

自己PRに活用できる！

学生消防団 活動認証証明書

消防団員として1年以上活動した学生には、市長から「学生消防団活動認証証明書」が交付されます。この証明書は、就職活動の自己PRなどで活用できます。

申請: 所属する消防団長に認証の推薦を依頼。

推薦: 消防団長が市長に推薦。

審査: 市長が推薦された学生の功績を審査。

交付: 審査の結果、認証が決定された場合、市長から「認証状」、企業提出用に「認証証明書」を交付。

桑名の豪商 諸戸家の至宝

Treasures of the Moroto Family,
wealthy merchants of Kuwana

令和7年(2025)

10.25^土-11.30^日

初代・諸戸清六(1846-1906)は、米相場や山林事業により一代で富を築き上げた桑名の実業家です。財を成したあとは、公共事業に惜しみなく私財を投じ、近代桑名の発展に尽力しました。初代清六が逝去した後は次男・精太が宗家を、四男・清吾が二代目清六を襲名して本家を継ぐことになりました。精太は数寄者として名高い益田孝^{どのう}(鈍翁)とも親交を結んで、厳選された茶道具の数々を収集しました。

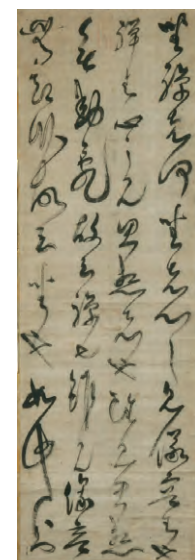
本展では、重要文化財3点をはじめとし、公益財団法人諸戸財団が所蔵する諸戸家の珠玉の名品をご紹介します。

- 休館日 | 毎週月曜日(ただし祝日の場合は開館、翌日休館)
- 開館時間 | 9:30~17:00(入館は16:30まで)
- 入館料 | 高校生以上500円/中学生以下無料
 - ・障害者手帳をお持ちの人および介助者1人まで無料
 - ・20人以上の団体は1人400円
 - ・メルマガ会員はクーポン画面またはそれをプリントアウトしたものを提示すると本人および同伴者合わせて2人まで1人400円

助成 | 公益財団法人岡田文化財団
公益財団法人くわしん福祉文化協力基金

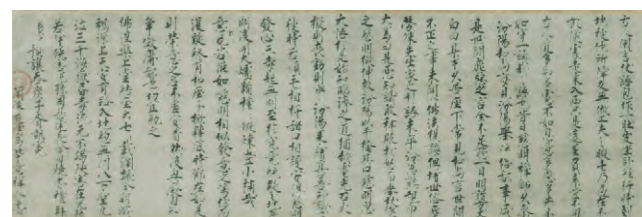


桑名市博物館
〒511-0039 京町37番地1
☎ 21-3171
HP <https://www.city.kuwana.lg.jp>



諸戸家に伝わる
珠玉の名品

重要文化財
3点を
一堂に公開!

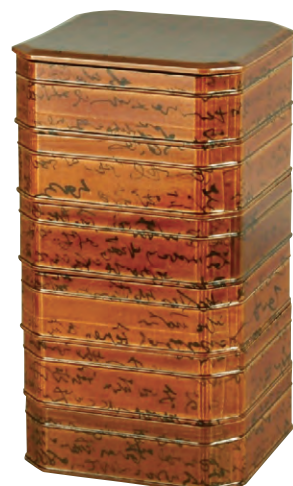


【重要文化財】《大覚禅師墨蹟》



【重要文化財】《三島平茶碗》

近代数寄者・
益田鈍翁との交流



《鈍翁好 反古張縁高重》

松平定信ゆかりの
逸品



《松平定信好 古木香合 銘「服の梅」》



《松平定信自画賛》

作品はいずれも公益財団法人諸戸財団蔵

待ち時間ゼロ!「行かない窓口」で 手続きをもっとスムーズに!

「手続きや相談で窓口に行くのは大変!」「好きな時にサービスを利用したい!」
そんな声にお応えするため、市ではデジタル技術を活用したさまざまな「行かない窓口」のサービスを提供しています。

マイナンバーカードで簡単!便利! 証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどに置いてあるマルチコピー機で、各種証明書が取得できるサービスです。



利用可能な手続きが一目でわかる! オンライン申請ポータルサイト

ご自宅や外出先でご利用いただけるオンライン手続きが一カ所に集約されており、お探しの手続きをいち早く発見することができます。



プッシュ型通知で市の情報をゲット! 市LINE公式アカウント

災害時などの緊急情報や市政の情報、イベントに関することなどさまざまな情報をお伝えしています。ぜひ「友だち登録」してご活用ください。



24時間365日どこでも使える! 桑名市子育てAIチャットボット

よくある子育てに関する疑問や質問にAIが回答します。
(例) 保育所の申込、児童手当の支給日など



証明書コンビニ交付サービスの一時停止について

システムメンテナンスのため、ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- 停止期間** 10/14(火)~23(木) ※10/24(金) 6:30から再開予定
- 対象施設** コンビニエンスストア、市役所などに設置してあるマルチコピー機
- 対象** 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)、個人事項証明書(戸籍抄本)
戸籍の附票の写し、所得課税証明書、所得証明書
対象となる証明書などがお急ぎで必要になる場合は、桑名市役所本庁、サテライトオフィス、大山田、多度、長島地区市民センターの各窓口でお取りください。またオンライン・郵送での取得も可能です。
- 問合せ** 戸籍、住民票などに関すること 戸籍・住民登録課 ☎ 24-1158
所得課税証明書などに関すること 税務課 ☎ 24-1145

10/6(月)から市役所の開庁時間は「9時から16時30分」になります。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



問 政策創造課(☎ 24-1129 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

まだまだ暑い日が続く初秋は、夏の食材をお勧めします。仲秋(9月)以降、朝晩が急に涼しくなります。この時期に残暑が体に影響を与え夏バテや、食欲不振の症状が出やすくなりますので、体をいたわることが重要です。また、冬が近づく晩秋(10月)には、空気が乾燥し始めますので乾燥トラブルから身を守ることも大切です。晩秋には以下の食材をおすすめします。

不調に届く 薬膳料理



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

◆水分を補う食材

きゅうり、クレソン、白胡麻、大豆、豆腐、豚肉、
松の実、ゆり根、梨など

◆乾燥から守る食材

クルミ、白きくらげ、松の実、柿、すだち、ゆず、梨など

◆滋養強壮効果がある食材

アサリ、イカ、キノコ類、黒豆、サヨリ、豚肉、ほうれん草など



季節の薬膳レシピ 秋

「スペアリブの甘酢和え」



材料3人分

- スペアリブ 9本
- ししとう(素焼きする) 6本
- ナツメ 4個
- ミニトマト(半分に切る) 4個
- サンザシ 適量

(調味料・その他)

- 紅茶(ティーパック) 2袋
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ3
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- ニンニク(みじん切り) 1片
- オリーブオイル 少々

作り方

- 1 スペアリブに塩を軽くもみ込み、5分ほど置く。その後、水で洗い、水気をしっかりと拭き取る。
- 2 圧力鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけて、香りが立ってきたら、スペアリブを加え、全体に焼き色がつくまで中火で炒める。
- 3 スペアリブが浸るくらいの水を加え、紅茶のティーパックを入れる。蓋をして圧力がかかったら、15分間加圧調理する。
- 4 圧力が下がったら、スペアリブを取り出す。紅茶のティーパックを取り除き、煮汁はこしておく。
- 5 鍋にこした煮汁を入れ、砂糖、醤油、酒、酢、ナツメ、サンザシを加え、煮たったらスペアリブを戻し入れ、絡めながらさらに5分間煮る。
- 6 スペアリブを取り出し、ソースを煮詰めてとろみをつける。
- 7 器にスペアリブを盛り付け、素焼きしたししとう、カットしたミニトマトを添える。
最後に⑥のソースをかける。

桑名市 の一言



今年の夏はとても暑い夏でしたね。豚肉は美肌効果の高いコラーゲンや疲労回復効果のあるビタミンB2が豊富です。夏で疲れたカラダと肌を食事でサポートしましょう。

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

お知らせ

マイナ救急 実証事業を実施します



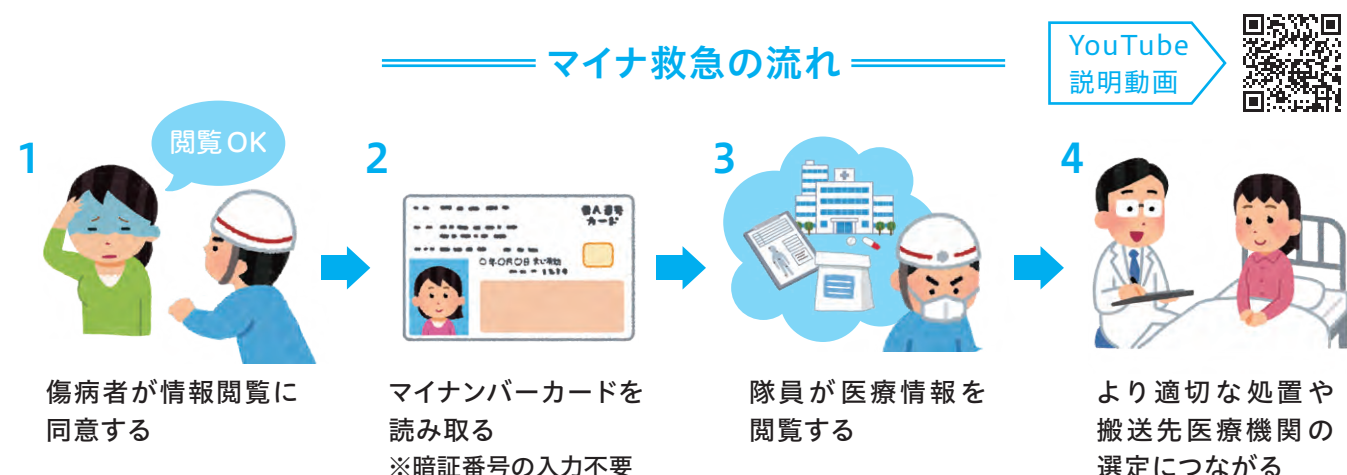
マイナ救急とは

救急隊員が傷病者のマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を活用し、傷病者の医療情報などを閲覧する仕組みのことです。

実証事業の概要

実証時期 令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

※前後する可能性があります



期待される効果



桑名市消防本部 消防救急課
TEL 86-7487

事業に関する情報は特設サイト
でもご覧いただけます



※本実証は総務省消防庁が全国全ての消防本部と連携して実施するものです。
※本実証で救急隊が取得する個人情報、救急業務に関する目的に限って利用します。

ML連携企画 セミナー
「桑名の豪商 諸戸家の至宝」

博物館企画展に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

とき 11/16(日) 13:30～15:00
場所 くわなメディアライヴ 2階
定員 50人(先着順) **料金** 200円(資料代)
申込 直接または、電話で中央図書館へ
開始 11/3(月) 11:00
 ※受付は各日17:00まで
問 中央図書館

ブックコート講習会

自宅の本を図書館の本のように透明フィルムでコーティングできます。

とき 10/19(日) 14:00～15:00
場所 中央図書館 4階研修室2
料金 300円 **定員** 10人(先着順)
対象 中学生以上 **申込** 直接または、電話で中央図書館へ
期間 10/10(金) 11:00～17(金) 17:00
持物 ブックコートしたい本2冊(A4サイズ 約30×22cmまで)
問 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 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!

「里親さんって、こんなことしていただいています」

「下の子が入院して付き添わないといけないんですが、上の子をみられる家族がいらないです。」「ワンオペで育児しているのですが、ちよつと疲れちゃって…。このままだと虐待してしまいそうで…。少しでいいから休みたいんです。」

こんな相談を受けるとき、私たちは里親さんに助けていただいています。

里親さんと言うと、ご家庭で養育できないお子さんを大人になるまで、親代わりに育てあげるイメージがあるかと思いますが、それだけではありません。冒頭のご相談のように、たとえ一晩でも、二晩でも預かっていただくと救われる子どもや保護者が大勢います。一方で受け入れていただく里親さんは、まだまだ足りていません。ご協力をお考えいただけると、下記までご連絡をお願いします。



問 子ども総合センター
 ☎ 24-1298

図書館スタッフによる

今月のおすすめ本

今月のテーマ 「ミステリー」



ワトソンカ

大山 誠一郎 / 著 (光文社)



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。



やねうらたんていモリー

コマヤスカン / 作 (くもん出版)

三重県出身のコマヤスカンが描く、ちょっぴりハードボイルドな探偵絵本。屋根裏のヤモリ探偵親子が事件の謎を解きあかします。



モルグ街の殺人事件

E.A. ポー / 作、金原 瑞人 / 訳 (岩波書店)

推理小説の元祖とも言われる表題作の他、「黒猫」「大渦にのまれて」など面白い謎解きと恐怖に満ちた7編。小学校高学年から読めます。

ミステリーな建築 建築なミステリ

篠田 真由美 / 文、長沖 充 / イラスト (エクスナレッジ)

事件の謎は建築にあり? 実在した名建築に秘められた謎、そして名作ミステリに登場する建築を小説家が鮮やかに紐解く。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627
休 10/6(月)・14(火)・20(月)・27(月)

花手水～フローティングフラワー～



六華苑の庭園内にある7つの手水鉢を色鮮やかなお花で彩ります。

今回は「ハロウィン」をテーマにオレンジや黄色といった季節の花々でお出迎えします。

とき 10/23(木)～26(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)

博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173
休 10/6(月)、10/14(火)から24(金)まで展示入れ替えのため休館特別企画展 桑名の豪商
諸戸家の至宝《武蔵野図屏風》(六曲一双のうち一部分)
公益財団法人諸戸財団蔵

公益財団法人諸戸財団が所蔵する諸戸家ゆかりの名品をご紹介します。

とき 10/25(土)～11/30(日) 9:30～17:00(入館は16:30まで) **料金** 高校生以上500円、中学生以下無料 **助成** 公益財団法人岡田文化財団、公益財団法人くわしん福祉文化協力基金

情報

「子ども食堂ってこんなところですよ! ②」

広報くわな8月号掲載「子ども食堂ことり」に続いて、みえ医療福祉生活協同組合様が運営することも食堂を紹介します。

◆「ダイニングもぐもぐルーム」

温かくて楽しい居場所となるよう、食事後の自由時間と交流を大切にしています。子どもも大人もホッとできる居心地のよい空間です。

とき 第4土曜日
11:00～13:00
場所 ガーデン大山田
(大山田3-7-7)

◆「ガーこのお家」

一軒家をお借りし、子どもと大人のフリースペースにしています。家に入るときは「ただいま」「お帰り」の声掛けで、小学生から高校生、大人たちが、わが家のような落ち着ける雰囲気の中で、世代を超えて楽しく交流しています。

(子ども総合センター)

すくすく離乳食教室
初期・中期

成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話など

とき 11/4(火) 13:30～15:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 10/15(水)～27(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 11/21(金) 10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 10/15(水)～11/14(金)



Q&A

Q 好き嫌いが多い・偏食です。どうしたら食べてくれますか?

A 食べない理由は食材の味だけではない場合があります。おやつを与える時間にも注意が必要です。

食べない理由は、食材の味が苦手である以外に食べにくいことも考えられます。食べにくい食材のみ細かく、時にはミキサーにかけて好きな献立に混ぜるなどしてみてください。食事の1時間前にお腹が空いたら、おやつではなく次の食事の一部(ご飯をおにぎりにするなど)にしてみても良いですね。

(子ども総合センター)

無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	10/17(金) 9:00～16:30【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 9:00～16:30【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(10/6(月)から16:30)	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっば教育相談	10/6(月)・20(月)・27(月)・29(火) 9:00～11:45 10/1(水) 10:30～16:45 10/15(水) 13:00～16:45 10/2(木)・9(木)・23(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

ごぼうチップス



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- 小型パン
- 牛乳
- メンマ入り焼きそば

栄養データ(1人分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	4.3g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.3g

栄養ポイント

ごぼうは、食物繊維を多く含むので、腸内環境を整え、生活習慣病予防にも役立ちます。

作る時のコツ

ごぼうをスライサーやピーラーなどで切ると、簡単にスライスできますね。片栗粉をまぶす前に、水気をよく取るようにしてください。

材料2人分

●ごぼう	1/2本	(タレ)	
●片栗粉	大さじ1	●砂糖	小さじ1
●揚げ油	適量	●しょうゆ	小さじ1
●いりごま	適量		

作り方

- 1 ごぼうは皮を削ぎ、斜めにスライスして、水にさらす。
- 2 よく水気を切ったごぼうに片栗粉をまぶす。
- 3 170℃の揚げ油で②を揚げ、別容器にとっておく。
- 4 鍋にAを入れ火にかけて、少し煮つめてタレを作る。
- 5 ④に③を入れて絡める。
- 6 いりごまを入れてあえる。

みんなの掲示板

城南スマイルDAY

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

とき 11/1(土) 10:00～16:00、2(日) 10:00～15:00

場所 城南地区各所 ※詳細はQRコードから

問 城南スマイルDAY実行事務局 佐藤 芸 ☎ 23-2151



市民公開講座【がんを知ろう】

がんについて、みんなで学びませんか。素朴な質問や疑問を白石先生がお答えくださいます。

とき 10/25(土) 13:45～15:45 (受付 13:30～)

場所 パブリックセンター 1階学習室

講師 市総合医療センター 理事長 白石先生

料金 無料 申込 QRコードから

共催：市総合医療センター、後援：桑名市



問 アイリーライフ 伊藤 方

✉ irielife987@gmail.com

第25回 県立高校 進学フェスタ

県立高校の特色をより詳しく聞いて、知って、親子で一緒に進路を考える展示会です。県立高校18校がブースを開設！各高校の制服も展示します。

とき 10/25(土) 12:30～15:30 (15:15まで入場可)

場所 くわなメディアライヴ多目的ホール、第1会議室

料金 無料 申込 不要 対象 中学1～3年生とその保護者(市外の中生も参加可能)

※最新情報や詳細はQRコードからご確認ください。



問 桑名市 PTA 連合会事務局 ☎ 41-3041

ウェルカムベビープログラム

妊婦さんのための出産・子育て準備講座

助産師による産前産後のケア・赤ちゃんのお世話の仕方などの講座やマタニティコンサートも開催。

とき 11/15(土)、22(土)、29(土) 9:30～11:30

場所 11/15、22：在良まちづくり拠点施設

11/29：立教まちづくり拠点施設

対象 市内在住または実家が桑名の妊婦

定員 10人 料金 無料(全3回)



問 子育て憩いの広場 ☎ 25-2003

メディカルニュース

今月のテーマ

がんは遺伝するの？



桑名市
総合医療センター
病理診断科
たいぞう
白石 泰三 さん

日本人の死因の第一位は「がん」です。がんは遺伝子の病気とも言われております。突然変異により「がん遺伝子」が活性化したり「がん抑制遺伝子」が正常に機能しなくなるとがんが発生します。

遺伝子の病気なら親から子に遺伝するのだろうか？と疑問に思われるかもしれません。がんには限らず病気が子に遺伝するのは親の精子や卵子など生殖細胞の遺伝子に異常がある場合のみです。通常のがんは生殖細胞ではなく、大腸や肺など臓器の細胞の遺伝子に突然変異がおこり、発生します。大腸や肺の細胞の遺伝子に異常(突然変異)があっても子には遺伝しません。遺伝性のがんもみられますが、例えば大腸がんでは全体の5%程度と低頻度です。遺伝性の発症と紛らわしいケースが家族性発症です。この言葉は幅広い

意味があります。どの遺伝子に原因があるのかよく分かっていない場合も含みますが、単に生活環境が同じであることが原因の場合が多いです。これはがんに限ったことではないのですが、例えば、親が高血圧症や糖尿病だと、その子どもも同じ病気にかかるリスクは高まります。未知の遺伝子が関わっているのかもしれないし、食事の好みを受け継がれ、塩分摂取が多い(濃い味付け)とか、カロリー摂取が多い家系によるのかもしれません。

まとめますと、がんは遺伝子の病気ではありませんが、遺伝するのはごくまれで、通常は遺伝しません。しかし、生活環境が同じ場合にがん発生のリスクが高まる可能性があります。

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

避難行動要支援者名簿と個別避難計画について

●避難行動要支援者とは

災害が発生し、または災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な人で、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する人のことをいいます。

●避難行動要支援者名簿の作成目的
避難行動要支援者について、避難の支援、安否の確認、その他の避難行動要支援者の生命または身体を災害から保護するために必要な措置を実施するための基礎とする名簿です。

市では、新たに対象になった人には案内を送付していますが、要件に当てはまらない人でも、何らかの事情により避難行動要支援者名簿に登録を希望する人は、お気軽にご相談ください。名簿の対象者は、左記のいずれかを満たす人です。

- ① 75歳以上の人のみで構成される世帯
- ② 要介護3以上の介護保険認定を受けている人
- ③ 身体障害者手帳の等級が左記のいずれかを満たす人
 - ・肢体(上肢、移動機能)は2級以上
 - ・視覚、聴覚、平衡機能、肢体(下肢、体幹)、呼吸器機能は3級以上

- ④ 療育手帳の等級がA2以上の入
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人

●名簿情報の提供について

市では、避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人の情報を台帳としてまとめ、平常時から自治会や民生委員などへ提供しています。同意しなかった場合は、平常時から名簿情報の提供はされません。

※名簿を提供させていただく自治会関係者や民生委員の人からの災害時の支援を保証するものではありません。

●個別避難計画の作成について

市では、避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人で、浸水想定区域に住まいの人など、災害時に避難が必要にもかかわらず、支援者がいないと避難ができないような人を優先に「個別避難計画」の策定に取り組んでいます。計画の策定には、地域の皆さんをはじめ、多くの人の支援が必要になります。皆さんのご協力をお願いします。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



8/14~16 赤須賀石取祭

毎年8月14日～16日に赤須賀神明社周辺で石取祭が行われています。6町内が各1台ずつ祭車を曳ぎ、太鼓や鉦を打ち鳴らしました。会場は多くの人を訪れにぎわっていました。

若者から選ばれる
まち桑名へ



8/27 愛知大学 学生による政策提案発表会

愛知大学の学生による政策提案発表会がくわなメディアライヴで行われました。23人の学生が4班に分かれてそれぞれ市の抱える課題や問題を解決するための政策を提案していただきました。



幻想的な
“みあかり”



8/11・12 多度大社 けんとう 献灯祭

多度大社で夏の風物詩「献灯祭」が開催されました。19時に一斉に“みあかり”が灯された境内は、幻想的な雰囲気に包まれました。また、ステージショーや屋台などもあり皆さん夏の夜を楽しんでいました。



8/18 夏季学童保育所(運営事業者:日の本福祉会) 桑名の歴史とお菓子の話

夏季学童保育所に保々屋の相馬社長を講師として招き、桑名の歴史とお菓子文化の魅力を学びました。新桑名市誕生20周年記念和菓子「くわな」の試食も行われ、子どもたちは楽しみながら学びを深めました。

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



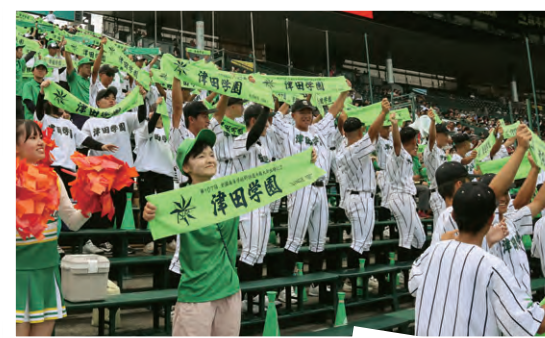
スマートフォンでAR動画のQRコードを読み込んでから写真にかざしてください。

武器も衣装も
本格的!



8/23・24 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

2日間にわたり、本多忠勝フェスが開催されました。戦国武将なりきり選手権や座談会、忍者体験、甲冑づくり体験、講演会など本多忠勝に関するさまざまなイベントが行われ、大人から子どもまでたくさんの方が参加し、イベントを楽しんでいました。



8/7・17 津田学園甲子園出場

第107回全国高等学校野球選手権大会に三重県代表として津田学園高等学校が出場しました。初戦を見事サヨナラ勝ちで突破し、大会を盛り上げてくれました。

7/16 ~8/31 博物館 御榎代木と幻の遷宮

第63回式年遷宮の準備のため、御神体を入れる「御榎代木」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となった「御榎代木」運搬と、幻に終わった遷宮を紹介しました。

はかりの検査を行います！

取引や証明用に使用する「はかり」は、2年に1度の検査が必要です。検査の対象となるはかりをお持ちの人は、必ず検査を受けてください。
※検査を受検しなかった場合は、三重県計量検定所（津市桜橋）へ計量器を持参し、検査を受けていただくことになりますのでご注意ください。下記定期検査までに、計量士による「代検査」を受検した場合は、検査免除となります。

と き	時 間	場 所
10/16(木)	11:00～15:00	多度まちづくり拠点施設 講堂
10/17(金)	11:00～15:00	長島地区市民センター 西側車庫
10/20(月)	10:30～15:00	桑名市役所立体駐車場西隣
10/21(火)	10:30～15:00	

手数料 検査手数料は、種類や能力によって異なります。検査会場で現金でお支払いください。
※対象となる計量器

- ① 商店・露店などの商品売買取引 ② 病院・薬局などの調剤用
③ 病院・学校・福祉施設などの体重測定用 ④ 生産者の生産物販売・出荷用
⑤ 工場・事業所などの材料購入・製品販売用 ⑥ 農協・漁協などの物資集荷・出荷用
⑦ 運送・宅配業などの貨物運賃算出用

問 商工課 ☎ 24-1199 FAX 24-1140
三重県計量検定所 ☎ 059-223-5071 FAX 059-223-5073

議員との意見交換会“議会まちなかミーティング”を開催します

市議会では、市民に開かれた議会をめざし、市民の皆さまとの対話を深め、政策に反映させていきたいとの思いで、それぞれ下記の日程で議会まちなかミーティング（意見交換会）を行います。
この機会に議員と一緒にお話しませんか。どなたでも、どの会場でも参加できます。お気軽にお越しください。

と き	時 間	場 所
11/10(月)	18:30～20:00	在良まちづくり拠点施設
11/11(火)		多度まちづくり拠点施設
11/12(水)		城東地区複合施設 はまぐりプラザ
11/13(木)		長島防災コミュニティセンター
11/14(金)		大山田まちづくり拠点施設

内容 市議会議員との意見交換など
料金 無料
申込 不要
※詳細は右記 QR コードから



詳細



問 議会事務局 ☎ 24-1304 FAX 24-1359

電話番号の
市外局番は

0594

くわな INFO

●各種お問い合わせ・お申し込みは、各施設の
業務時間内をお願いします。

※施設によって業務日、業務時間が異なります
のでご注意ください。

お知らせ

高齢者を対象としたインフルエンザおよび新型コロナの定期予防接種

- とき** 10/1(水)～令和8年1/31(土)（接種回数は、それぞれ期間中に1人1回）
対象 市内に住民登録のある人で、接種当日に下記の①または②に該当する人
①65歳以上 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人
場所 市内指定医療機関
※詳細は市ホームページをご覧ください。
※接種に予約が必要な場合がありますので、事前にお電話で医療機関に確認してください。
なお、接種に関する個別の案内通知はありません。
※県外で予防接種を受ける場合は、全額自己負担となります。
自己負担 インフルエンザ 1,600円、新型コロナ 4,700円
※生活保護世帯の人は無料
持物 マイナ保険証または資格確認書
問 保健医療課 ☎ 24-1182 FAX 24-3032



インフルエンザ
予防接種



新型コロナ
予防接種

がん検診（バス検診）追加募集（令和8年1月～2月実施分）

種 類	検 査 項 目	対 象	自己負担額	間 隔 の 目 安	定 員
胃がん	バリウム検査	40歳以上	1,000円	2年に1回	150人程度
子宮頸がん	細胞診	20歳以上女性	1,000円	2年に1回	100人程度
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上女性	1,500円	2年に1回	200人程度
	エコー（超音波）	20歳以上女性	1,500円	—	200人程度

※年度内に病院で同じ種類のがん検診を受診した人は、バス検診を受診できません。
重複して受診した場合は、全額自己負担となります。
※検診当日に桑名市国民健康保険に加入している人は、無料で受診できます。市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、検診当日に申し出ることで無料で受診できます。
※乳がん検診は、マンモグラフィかエコーのどちらか片方のみ受診できます。40歳以上の女性は、マンモグラフィを2年に1回受診することが推奨されています。

- 申込** 申込フォームまたは保健医療課窓口
※検診日時と検診場所については、いずれの申込方法でも指定できません。
期間 10/8(水) 9:00～31(金)（先着順）
※案内は12月初旬に郵送します。詳細については、市ホームページをご覧ください。
問 保健医療課 ☎ 24-1182 FAX 24-3032



申込



市HP

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

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。

**屋根・外壁・雨樋
リフォーム専門店**

三重県知事許可(一般)18547号 〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

有限会社瀬古住建 TEL. 0594-33-3777

お友だち募集中！
LINE始めました
QRコードを
スキャンして下さい。

※有料広告掲載欄

第34回 桑名市民芸術文化祭

お気軽に、さまざまな文化・芸術を楽しみませんか。【参】：参加型コンテンツ(材料費別途必要の場合あり)

催し	とき	場所	料金
趣味教養祭 (水石展)	10/18(土) 10/19(日) 9:00～17:00 9:00～15:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール	無料
華道展	10/25(土) 10/26(日) 13:00～16:00 9:00～15:30	柿安シティホール 展示室	無料
芸能の祭典 (日本舞踊、箏曲、民謡、 大正琴など)	11/1(土) 11/2(日) 13:00～16:00(開場12:00) 10:00～16:00(開場9:30)	柿安シティホール 大ホール	無料
吟剣詩舞道の祭典	11/3(祝) 12:30～16:00 (開場12:00)	柿安シティホール 小ホール	無料
お茶会	11/3(祝) 10:00～12:00 13:00～15:30 (入場15:00まで)	六華苑 一の間：煎茶松風流 離れ屋：茶道裏千家	【呈茶券】前売り お茶二席1,700円 (入苑料込)当日 お茶一席700円 (入苑料別) 【入苑料】一般 460円/中学生 150円
演劇の祭典 「リーマンカフェ」	11/15(土) 11/16(日) 両日とも12:30～ 17:30～ (開場30分前)	れすとらん あずまや	3,000円 (食事代込)
美術部門展 2025	11/21(金) ～23(祝) 21日:12:00～17:00 22日:9:00～17:00 23日:9:00～16:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール	無料
音楽のフルコース	11/23(祝) 13:00～16:00 (開場12:30)	柿安シティホール 小ホール	無料
【参】趣味教養祭 (きもの・パッチワーク)	11/29(土) 11/30(日) 9:00～17:00 9:00～15:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール	無料
【参】社会文化部門展 ～本年の話題から～	11/29(土) 11/30(日) 9:30～16:30 9:00～16:00	柿安シティホール 展示室	無料
【参】小倉百人一首 初心者かるた取り大会	11/30(日) 9:30～17:00	くわなメディアライヴ 2F 和室	500円(要申込) (見学は無料)
ダンスアート フェスティバル	11/30(日) 14:00～17:00 (開場13:30)	柿安シティホール 大ホール	無料
【参】趣味教養祭 くわコレ'25	12/6(土) 12/7(日) 13:00～16:00 9:00～15:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール	無料
「桑名文協」第59号に 文芸作品発表	令和8年 3月発行	各まちづくり拠点施設、 公共施設で配布	

※最新の情報は市文化協会ホームページ(QRコード)をご確認ください。

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



文化協会HP

イベント

KUWANA ENGLISH ADVENTURE presented by NOVA 初開催!

市民の皆さんが英語に親しむ機会を増やし、誰もが英語でコミュニケーションできる「English Friendly City」をめざす取組みとして、小学生を対象とした「KUWANA ENGLISH ADVENTURE」を開催します!世界旅行をテーマに、さまざまな国のアクティビティやゲームを通して、楽しく英語に触れることができるイベントとなっています。ぜひご兄妹やお友達と一緒にご参加ください。



【とき】11/16(日) 10:00～17:00
【場所】カルチャービレッジ 輪中ドーム
【対象】市内在住・在学の小学生(1年～6年)
【定員】100人程度 ※先着順
【料金】3,800円/人
【申込期間】10/1(水)～31(金)まで



申込・詳細



【問】NOVAホールディングス株式会社 ☎ 03-5796-2777
ブランド推進課 ☎ 26-1512 FAX 24-2474

市民健康講演会 他人と比べない私の健康～健診結果の“読み方”と暮らしのヒント～

【とき】11/26(水) 13:15～14:30 【場所】くわなメディアライヴ 多目的ホール
【講師】三重大学 保健管理センター 医学部附属病院 糖尿病・内分泌内科 古田 範子 さん
【定員】70人(先着順) 【申込】QRコードまたは電話、ファクス、直接保健医療課窓口へ
【締切】11/19(水)

※ご自身の健康診査の結果をご持参いただきますと、より分かりやすく聞いていただけます。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。キャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんどありません。この機会に、自身の糖尿病リスクを確認してみませんか。右記QRコードで確認できます。



世界糖尿病デー



糖尿病リスク予測
ツール第3版

【問】保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

入居予約受付中

★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。

★多度町奪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

日々の様子をブログにて公開中
ふくしまだより 検索

一泊体験も受付中

(食事・送迎ありで無料)

見学・詳細は
お気軽にお問い合わせください

七五三

ご祈祷
受付中

子どもの成長を祝う神様が鎮まる春日さん

受付時間 9:00～17:00 ご祈祷料 5,000円

千歳飴・お守り・破魔矢・クレヨン・お菓子詰合せ・シャボン玉などが付きます。
付添いのお子様にもプレゼントがあります。※数に限りあり
ご予約は社務所・電話・HPからお申込みください。(当日も対応可)

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

第19回美し国三重市町対抗駅伝 桑名市代表候補選手選考記録会

とき 11/22(土) 記録会開始 10:00 (受付 9:00) 予備日:29(土) ※雨天決行

場所 NTN 総合運動公園 多目的運動広場

選考内容 (1) 小学5・6年生 女子 1500m

(2) 小学5・6年生 男子 2000m

(3) 中学生女子・ジュニア女子・一般女子・ジュニア以上女子 3000m

(4) 中学生男子・ジュニア男子・ジュニア以上男子・40歳以上男子 3000m

※ジュニアとは、平成18年4月2日から平成22年4月1日までに生まれた人

※一般女子とは、中学生以上の女性

※選手選考の判断基準の一つとして行うもので、この記録会のみで選手を決定するものではありません。

資格 第19回美し国三重市町対抗駅伝(令和8年2月15日)に出場でき、大会参加資格要件を満たす人。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご確認ください。

料金 無料

申込 スポーツ振興課で申込用紙を受け取り、直接または郵送(〒511-0068 中央町3-79)、ファクス、メールで同所へ。また、上記QRコードから電子申請も可能です。

締切 10/24(金) 必着

問 スポーツ振興課 (☎24-1251 FAX 24-1355 ✉sportm@city.kuwana.lg.jp)



市営住宅の入居者(10月募集分)

募集戸数 5戸

団地名 東新町(1階:障がい者・高齢者優先)、日物谷(3階)、西森忠(4階:ひとり親優先)、額田(4階)、芳ヶ崎(1階) ※都合により、募集戸数が変更になる場合もあります。

入居資格 ①市内在住か在勤の人

②同居する親族があること(※特定単身者の人を除く)

③入居予定者全員の所得合計額が公営住宅法に定める所得基準以下であること

④入居予定者全員が市営住宅の家賃の滞納がないこと

⑤入居予定者全員が市町村税の滞納がないこと

⑥入居予定者全員が現在、住宅に困窮していることが明らかであること

⑦入居予定者の中に暴力団員がいないこと

※入居資格の詳細については、都市管理課まで。

家賃 入居者全員の所得合計額を基に計算します。

申込 都市管理課で申込用紙を受け取り、必要事項を記入し、同課へ。

※申込書配布期間は、10/1(水)から受付終了まで。

受付期間 10/20(月)~24(金) 9:00~16:30 (※時間厳守)

抽選日 11/10(月) 10:00 (※時間厳守)

※今回入居者が決定しなかった住宅は、抽選日当日に再募集を実施します。その後の随時募集は実施しません。

問 都市管理課 (☎24-1220 FAX 24-1472)

令和7年度 パブリックセンター・まちづくり拠点施設 文化祭

パブリックセンター、まちづくり拠点施設で活動している講座・サークル生の作品や稽古の成果を発表します。

施設	作品発表		舞台発表		問い合わせ先
	とき	とき	場所		
パブリックセンター	11/1(土)~3(祝)	11/15(土)	柿安シティホール 小ホール		☎ 23-4103 FAX 23-5255
まちづくり拠点施設	立教	10/25(土)・26(日)	—	—	☎・FAX 21-4843
	城東	11/1(土)・2(日)	—	—	☎ 22-6010 FAX 21-7944
	多度	11/1(土)・2(日)	11/1(土)・2(日)	多度まちづくり拠点施設 講堂	☎ 49-2020 FAX 48-6000
	精義	11/8(土)・9(日)	11/30(日)	柿安シティホール 小ホール	☎・FAX 21-3521
	大和	11/8(土)・9(日)	11/9(日)	大和小学校 体育館	☎・FAX 24-6127
城南	—	11/30(日)	城南まちづくり拠点施設		☎ 22-0034 FAX 22-0058

※桑部・在良・久米のまちづくり拠点施設の文化祭は、令和8年2月に開催予定です。

※お問い合わせは、各施設へ

パブリックセンターでは体験コーナーも開催!

●桑名の千羽鶴…作品発表会の期間中 ●ガラスアート…11/1(土)・2(日) 10:00~15:00

●彫型画…11/1(土)・2(日) ●かな書道…11/3(祝)

時間・費用などの詳細はパブリックセンターへ。

女性の県内就職促進事業～女性の就職を応援します～

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

企業成長×キャリアアップセミナーと
女性求職者と企業による交流会

とき 10/21(火) 13:30~16:00

場所 三重県総合文化センター

講師 (基調講演) 大橋運輸株式会社

代表取締役社長 鍋嶋 洋行 さん

(特別講演) 株式会社日本総合研究所 主席

研究員 藻谷 浩介 さん

※現地およびZoomによるWebセミナーで実施する予定です。

料金 無料 **対象** 再就職など就職を希望する女性、キャリアアップをめざす女性

申込方法 右記QRコードからお申し込みください(セミナー・講座ともに申し込みが必要です)。

問 地域コミュニティ課 (☎ 24-1413 FAX 24-1735)

「スキルアップeラーニング」

受講期限 12/26(金)まで

申込期間 12/19(金)まで

定員 50人(先着順)

※ご自身のパソコンやスマートフォンで、都合のいい時間・場所で受講していただけます。



申込フォーム

弁護士法人心

電話・TV電話 相談対応

0120-240-325

平日 9時~21時
土日祝 9時~18時

詳細は⇒<https://www.kokoro.law>

相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金
過払金・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・交通事故被害賠償額 別途・遺言書・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分毎に5,500円(税込) ※その他の費用は別途お見積り) 夜間・土日祝相談可 (要予約)

交通事故被害賠償額 後遺障害認定等 過払い金 遺言書 障害年金 無料診断サービス

名古屋駅2分 近鉄四日市駅1分 松坂屋名古屋店内 矢場町駅0.5分 栄駅5分 津駅0.5分

弁護士法人心 名古屋法律事務所 弁護士法人心 四日市法律事務所 弁護士法人心 栄法律事務所 弁護士法人心 津法律事務所

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店

まごころサポート三重桑名

お店コード: 19149 受付時間 8:00~18:00 桑名市多度御衣野4022

10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器移植は、広く社会の理解と支援があって成り立つ医療です。私たち一人一人が、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

問 保健医療課
☎ 24-1195 FAX 24-3032
(公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
☎ 059-224-2333
FAX 059-224-2340

献血にご協力ください

とき 10/8(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

アンケート調査のお願い

市では、「桑名市都市計画マスタープラン」「桑名市立地適正化計画」「緑の基本計画」といった計画の見直しを進めています。これらの計画は、土地の使い方や道路・公園の整備など、今後のまちづくりの方向性を示すものです。各計画見直しの参考とするため、無作為に抽出された3,000人を対象に市のまちづくりに関するアンケート調査を実施します(10月下旬頃郵送予定)。お手元に調査票が届いた人は、ご協力をお願いします。

問 都市計画課
☎ 24-1223 FAX 24-3287

令和8年二十歳のつどい デジタル入場券の受付締切間近!

二十歳のつどいでは、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で、スムーズに入場することができ、大変好評でした。デジタル入場券の申込締切が迫っておりますので、ご希望の場合は、期日までにお申し込みください。

締切 10/31(金)
対象 平成17年4/2から平成18年4/1生まれの人
申込 申込フォームまたは市ホームページ
※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。
問 生涯学習課
☎ 24-1244
FAX 24-1355



申込

六華苑の臨時休苑

貸し切りによる営業のため、次のとおり休苑します。ご理解とご協力をお願いします。

とき 12/7(日)
問 観光課
☎ 24-1361 FAX 24-1140

令和8年度学童保育所入所説明会

令和8年度学童保育所の入所説明会をお知らせします。

学童保育所では、放課後に保護者が就労などの理由で家庭にいない児童の保育を行っています。開催日程などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

問 子ども未来課
☎ 24-1172
FAX 24-1393



市HP

お知らせ

資源物回収を中止します

イベントおよび行事開催のため、次のとおり中止します。

・10/26(日) 寺町通東側遊歩道
・11/2(日) 長島地区市民センター前駐車場

問 環境対策課
☎ 24-1436 FAX 22-5183

健康診査の受診はお済みですか

①特定健康診査②後期高齢者健康診査の受診期間は、11/30(日)までです。

対象 ①桑名市国民健康保険に加入している昭和61年3月31日以前の生まれの人
②後期高齢者医療制度に加入している人

料金 無料
※対象者には、あらかじめ受診券を送付しています。
※受診できる医療機関は、受診券に同封の案内をご覧ください。
※①の対象で11/30(日)までに75歳になる人は、誕生日の前日までに、桑名市国民健康保険特定健康診査を受診してください。

問 保健医療課
☎ 24-1182 FAX 24-3032

10月は「食品ロス削減月間」

10/30は「食品ロス削減の日」。食べ物を無駄にするのはもったいない!食品ロスを減らすために、「おいしく楽しく食べ切ろう!」

問 環境対策課
☎ 24-1436 FAX 22-5183



募集

市民向け講演会 「緩和ケアってなに?」

市民向け講演会「緩和ケアってなに?~あなたと、あなたの大切な人のために~」を開催します。

とき 11/8(土) 14:00~15:30
場所 くわなメディアライヴ
講師 もりえい病院長 増田 亨氏
善西寺住職 矢田 俊量 氏
定員 90名※申込不要
料金 無料
問 保健医療課
☎ 24-0562 FAX 24-3032
桑名医師会 ☎ 22-8200

シニア向け無料就職相談窓口

シニアの個別相談を行い就労までサポートします。

とき 11/16(木)・令和8年1/15(木)
①10:00~②13:00~③15:00~
場所 市役所地下1階 消費生活相談室
対象 60~70歳で、在職中または、離職後1年以内の人
問 (公財)産業雇用安定センター三重事務所 ☎ 059-225-5449 商工課
☎ 24-1199 FAX 24-1140

陶芸体験【要予約】 手びねり体験

とき 11/9(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 10/1(水)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



子ども英語コンテスト

市内在住の小学5年生と中学1・2年生の約35人が、桑名の名物、行事、名所、旧跡や学校など日常生活の中で「桑名っ子として自慢したいこと」を英語で楽しく表現します。学校での英語学習と「くわっぼ英語教室」での練習の成果を発表します。

とき 11/30(日) 13:00~16:00
場所 光精工コミュニティプラザ
※公共交通機関でお越しください。
問 教育指導課
☎ 24-1240 FAX 24-1358

Re:市民カフェ

とき 10/16(木) 10:00~
場所 くわなメディアライヴ
テーマ 「正義のヒーローは殴ってもいいの?」客観性と倫理観を問うテーマです。
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

オレンジカフェ(認知症カフェ)

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(認知症カフェ)です。市内にお住まいの人はどなたでも参加いただけます。参加者とおしゃべりをしたり、お茶を楽しんだり、ほっとするひとときを一緒に過ごしませんか。

内容 10月の開催予定、活動内容は右記QRコードからご確認ください。

問 介護予防支援室
☎ 24-5104
FAX 26-1548



市HP



相談窓口

イベント

北勢線 謎解き旅2025

北勢線の沿線をまわりながら謎を解く「北勢線謎解き旅2025」を開催します。

とき 10/4(土)~令和8年2/23(月)
料金 大人:1,200円
小学生以下:600円
詳細はQRコードから
問 北勢線対策室
☎ 24-1247 FAX 24-5822



市HP

知財トークイベント in 桑名

知的財産を戦略的に活用し、企業の成長と価値向上をめざすイベントを開催します。

とき 10/15(水) 14:00~16:00
場所 くわなメディアライヴ
対象 企業経営者、企業担当者、個人事業主

内容 ①ミニセミナー
②座談会

申込 QRコードから
問 商工課
☎ 24-1199 FAX 24-1140
桑名商工会議所
☎ 22-5155 FAX 21-5156



申込

第58回障害者福祉スポーツ大会

さまざまな障害のある人が、障害の種別を越えて交流を図り、スポーツの楽しさを感じられるスポーツ大会を開催します。

とき 10/25(土) 12:30(雨天決行)
場所 ヤマモリ体育館
対象 市内在住で障害のある人
料金 無料※申込不要

問 障害福祉課
☎ 24-1171
FAX 24-5812



サービス付き高齢者向け住宅

ベイサイド長島

必要時は介護サービスを利用できるよう支援いたします。

- お部屋は単身者向き・ご夫婦向きの2種類。
- 全室IHキッチン・バス・トイレ付き。
- 各所に緊急コール、スプリンクラー設置。
- 館内診療所(桑名クリニック)併設。

見学歓迎 まずはお気軽に
お電話ください

0594-45-8862

居心地の良さに安心、安全な設備の数々

**介護施設
じゃない
賃貸住宅**

- 家賃6万円より
- 自家用車持ち込みOK!
- コンビニ・バス停すぐ!
- 1階にリハビリ施設あり
- 季節ごとのおいしい食事

長島スポーツランド
コンビニ
IC
伊勢湾岸自動車道
長島温泉
ナガシマスパーランド

〒511-1133 桑名市長島町横満蔵573
ベイサイド長島 アパティオ

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



“ワクワクなくわな”をめざして

スマートシティ

取り組みレポート

スマートシティの取り組みを進めています！

市では、デジタル技術を活用し、持続可能でより快適な生活を実現する「スマートシティ」への転換をめざした取り組みを進めています。

昨年11月には、包括連携協定を結ぶ中部電力株式会社と共に「スマートシティ『共創』ビジョン」を公表し、さまざまな取り組みを開始しています。

取り組みの一環として、AIカメラ*を活用し、駅西ロータリーの供用開始に伴う駅周辺の人流変化を計測することで、将来の魅力ある駅周辺開発に向けたデジタル技術の活用を進めています。7月に開催された桑名水郷花火大会では、前年の混雑状況をデータ分析し、当日の来場者に対して駅前の大型ビジョンを用いた案内を行うことで、安全・安心に花火大会を楽しんでいただくための取り組みを実施しました。

今後も市では、さまざまな関係者との共創により“ワクワク”していただけるような「まち」をめざして、取り組みを進めていきます。

*カメラ映像からは個人を特定しない「性別」「年代」などの統計情報をデータとして抽出し、映像は解析後、破棄されています。



昨年11月に公表した「ビジョン」から抜粋

ビジョンの内容は
こちらから⇒



問 スマートシティ推進課 ✉ suisinr@city.kuwana.lg.jp 政策創造課 ✉ seisakum@city.kuwana.lg.jp



市長まちなか探索

地域を守るために

今月のテーマは「消防団」です。

桑名市消防団には現在648人の団員が所属し、地域を守るために活動してくれています。昨年4月に、新たに「学生消防団」が設けられましたので、学生団員からお話を伺いました。

学生団員の主な活動内容は防火・防災啓発、訓練、SNS 広報です。私が訪問した際には、「応急手当指導員講習」が行われていました。命を救う方法を、指導する側になるための講習だということで、さっそく私も、学生たちから応急手当を教えてもらいました。周囲への指示はしっかりと目を合わせる、胸骨圧迫は歌に合わせてリズムをつかむなど、ポイントを的確に教えてくれ、堂々と指導している学生の姿に、大変頼もしさを感じました。

皆さんに、なぜ学生消防団に加入したのか伺ったところ「目の前で倒れている人がいるときに何もできなかったため、訓練したいと思った」「将来看護師として

働きたいので、経験を積みたい」など、それぞれ熱い思いを持って活動してくれていることが分かりました。

桑名市には「学生消防団活動認証制度」という制度があります。消防団活動での功績を行政が認証することで、学生の就職活動を応援しようと立ち上げた制度です。

18歳以上であれば、職業や性別を問わずどなたでも消防団員になることができます。ぜひ一人でも多くの人に、消防団活動にご興味をもっていただき、加入していただければと思います。



応急手当指導員講習を受講している学生に実際に指導してもらいました。



AR動画

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

今月のテーマ

消防団



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 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】①予約日:10/1(水) 8:30～電話予約(5人)→相談日:10/14(火) ②予約日:10/15(水)9:00～電話予約(5人)→相談日:10/28(火)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】	公証人相談 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】	司法書士相談 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】	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】	宅地建物取引士の不動産相談 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】	行政書士相談
	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 市民相談室(市役所地下1階) ☎ 24-1188 FAX 24-4102
	行政書士相談	第4木曜 14:00～16:00【予約制・前日まで】	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)
	市民相談	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	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 10/23(木)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp
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	11/8(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	10/15(水)13:30～15:30【予約制】	場所 桑名保健所 ☎ 24-3620 FAX 24-3692
	生活困窮者相談	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	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	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	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	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	場所 ※予約制 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	10/3(金)まで8:30～17:00、10/6(月)から9:00～16:30	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 10/12(日)・26(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

10/31(金)まで

市(県)民税3期、
国民健康保険税4期

交通事故発生状況

(令和7年8月31日現在)

	8月中	累計	前年累計同期比
総件数	371件	3,004件	+209件
死者数	0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業業者(有料)

公道漏水やその他 お客さま総合センター ☎ 24-1260
FAX 84-6021(営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020)

救急医療(夜間・休日・24時間体制)

・音声案内(無料) ☎ 0800-100-1199

・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199

・くわな健康・医療相談ダイヤル24

☎ 0120-149-107

・応急診療所(鍛冶町9)〈内科・小児科〉

☎ 21-9916 土曜夜間(19:30～21:30)、

日曜・祝日(9:30～16:00)12:00～13:00休診

・休日診療医療機関

毎月第2・第4日曜日(17:00～20:00)

10/12(日)、26(日) 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

10月に誕生日を迎える
子どもたちが集合！



4歳お誕生日
おめでとう♡

あきひろ
廣田晃大くん
10月5日で4歳です



2歳も笑顔
いっぱい
過ごしてね！

りこ
三宅梨心ちゃん
10月11日で2歳です



これからも
元気に
スクスクと！

りつ
片岡凜月くん
10月12日で1歳です



元気で
すくすく
成長してね！

あおい
林蒼結ちゃん
10月10日で1歳です



祝2歳！
ふーちゃん
の笑顔が大好き

けいご
福田圭吾くん
10月16日で1歳です



ふみ
杉浦芙実ちゃん
10月27日で2歳です

応募方法

12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！



桑名のイトコノ
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！



#mugicafe

221_ttさん



カラフルなボールとニチニチソウの
花手水

fuku5chizu7さん

長島温泉開業60周年「花火大競演」

y_108880さん



**桑名市
公式SNS、
やってます。**

 **X (旧 Twitter)**
@kuwana_city



 **LINE**
@kuwana987



 **Instagram**
@kuwana_official



 **YouTube**
桑名市公式チャンネル



 **公式アプリ
マチイロ**



App Store Google Play



メールマガジンのご案内

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

●音声でお伝えする「声の広報くわな」は、ホームページに掲載しています。

