

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち

講座参加者募集!!

女性がウェルビーイングなまちの実現に向けて講座を開始します。第一弾は、薬膳講座を行います!



◆薬膳ってなに? (第1回薬膳講座)

講師: 鈴鹿医療科学大学 副学長 高木久代

女性の不調を解消するための薬膳を気軽においしく日常に取り入れるための講座です。先生の解説を聞きながら、薬膳を使ったお弁当を実食します。

とき 11/30(日) 10:30~13:00
(10:30~11:45 講義、12:00~13:00 弁当実食)
場所 くわなメディアライヴ2階第一会議室
料金 2,000円 (弁当代/当日現金支払)
定員 50人 (先着順) **申込** QRコードから
申込期限 11/20(木)



申込



女性のウェルビーイング
に関する活動はこちら

◆12月以降の講座予定 ※申込日などは、改めて広報でお知らせします。

日時	講座名	費用
令和8年1/24(土)	初心者でも安心! 1時間で変わる! 姿勢が美しくなるピラティス	無料
2/8(日)	冷えを解消する薬膳 (第2回薬膳講座)	2,000円
3/8(日)	女性のための片頭痛セルフケア	無料
3/15(日)	生理との上手な付き合い方	無料

問 SDGs推進課 (☎ 24-7441 FAX 24-2474)

11月20日は「桑名市こどもの権利の日」! ～みんなでこどもの権利を考えよう～

令和7年4月1日「桑名市こどもの権利条例」が施行されました。こどもたちが安心して学び、遊び、健やかに成長できるように、市・保護者・市民が協力して権利を守ることを定めています。

本市では、「桑名市こどもの権利条例」に基づき、毎年11月20日を「桑名市こどもの権利の日」と定めています。この日は、国際的にもこどもの権利を尊重し合う大切な日とされています。

「桑名市こどもの権利の日」をきっかけに、こどもにとって大切なことを一緒に考えたり話し合ったりしてみませんか。



詳細は市HP

問 子ども未来課 (☎ 24-1172 FAX 24-1393)

令和7年10月~

桑名市認知症伴走型総合相談窓口

「桑名市認知症伴走型総合相談窓口」が、10月から下記の5カ所になりました。「最近物忘れが少しひどくなったかも…」 「もしかして、認知症かも…」こんな時、早い段階から相談ができる認知症の相談窓口です。身近な地域で、まずは認知症に関する専門職に相談してみませんか。

また、従来通りお住まいの地区の担当地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

HP



相談窓口更新時期 令和7年10月1日(水)から

相談窓口
の機能

- ① 身近な相談窓口、伴走支援 (対象者: 認知症の人や認知症が疑われる人およびその家族、介護者)
- ② 専門職への協力、連携
- ③ 地域づくり・ネットワーク構築
(認知症バリアフリー推進・普及啓発、地域での認知症本人・家族の居場所づくり、専門職・地域とのネットワークづくりなど)

相談窓口一覧 5事業所 ※相談は、お住まいの住所に関係なく、どの事業所にもご相談いただけます

事業所	住 所	電話番号
指定居宅介護支援事業所 ふるさと	北別所字蔵金坊1607	84-7033
ケアパーク和月 グループホーム	太夫123-2	27-6610
愛の家グループホーム多度	多度町柚井33	080-7015-5677
西桑名指定居宅介護支援事業所 (若年性認知症への支援に特化した職員配置)	新西方2丁目82	25-2229
訪問看護ステーション ふくふく (精神科認定看護師配置)	安永2丁目1161-2	87-6029

認知症の人を含むすべての高齢者にやさしい地域づくり

認知症に関する相談窓口の充実に加え、認知症の人を含むすべての高齢者にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族を地域で見守る「認知症サポーター養成講座」を開催しています。次回は12月16日(火)に開催予定です。詳細は、広報くわな12月号をご確認ください。また、おむね7人以上の人が集まる場へ出張して講座も開催することができます。下記までお問い合わせください。

内容 認知症の理解、認知症の人への対応、認知症サポーターのできることなど

時間 1時間半程度 対象 市内在住および在勤の人 受講料 無料

各地域で認知症声かけ訓練が実施されています!

地域の中で、認知症らしい人が道に迷われている様子を見かけたとき、「迷っているのかどうかかわからない」「迷惑かも」「声をかけても、後はどうしたらいいの?」などと惑うことも多いのではないのでしょうか。そこで、実際に声かけや、どのように行動したらよいのか、という訓練を各地域で開催しています。困っている人がいたら、みんなで声をかけられる地域づくりをめざしています。

問 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 26-1548)

