

広報 くわな

KUWANA

みんなの未来にわくわくを

2026

1

vol.253

人生100時代

心も体もいきいきと
健康寿命をのばす！



くわなのウェルビーイング「生涯スポーツ」
人生を彩るスポーツライフ

特集

みんなで支え合うまちづくりをめざして



桑名市長 伊藤 徳宇

あけましておめでとうございます。

市民の皆様が健やかに新春を迎えたことを心よりお慶び申し上げます。

令和8年のスタートを迎えた私は市民の皆様の信頼に応える市政運営を進めるため昨年の振り返りと今後の施策についてお話をさせていただきます。

昨年、私たちが直面した物価高騰や経済情勢は多くの市民に影響を及ぼしました。特に、食料品の価格上昇は子育て世帯にとって大きな負担となっています。このため、本市では「こども応援新米配付事業」を実施し、非常に多くのお申し込みをいただきました。これは支援への期待の表れであり、私たちの取り組みが必要とされていることを実感しています。今後も、国や県の動向を注視しながら、迅速かつ効果的な支援策を講じてまいります。

今後の施策についてですが、まず桑名駅周辺の整備です。桑名駅東口では、桑栄ビルの所有権が1月中に移転する見通しです。桑栄ビルの解体およびホテルと駅前広場の一体整備に向けた準備が最終段階に入っています。桑名駅西口では昨年新しいロータリーが開通し、路線バスの乗り入れが始まり、現在、隣接する暫定ロータリーで賑わい創出のための社会実験を行っています。桑名市観光協会が今年夏頃のオープンをめざし、観光案内所やカフェなどを含む施設の設置を準備しています。

次に多度地区で整備が進められています。

本市初の施設一体型小中一貫校の多度学園が、

いよいよ4月に開校を迎えます。多度学園で

は義務教育9年間を自据えた教育活動を実

践し、地域・保護者・学校が連携して子どもた

ちを育てる環境づくりを進めてまいります。

そして、こうした重要な施策を確実に進めることで「みんなで支え合うまちづくり」の理念のもと「誰一人取り残さない社会」の実現をめざします。同時に「時代の変化に対応した行政」への変革や「安定した財政基盤の確立」を念頭に、地域の持続可能な発展に取り組んでまいります。また、国際的な視点を取り入れることで、地域の未来を切り開く鍵であると信じています。

引き続き市政に対する支援、協力を賜りますようお願いいたします。

新年の誓いと市民の皆様への感謝



桑名市議会議長 倉田 明子

あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

平素から、市政並びに市議会の活動に対しまして、皆様のご理解とご協力、そしてご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

私は、令和7年12月定例会におきまして、議員各位のご推举により第24代目となる議長に就任することになりました。倉田明子でございます。誠に身の引き締まる思いであります。議長として住民福祉の向上と市政発展のため全力を傾注し、市民の皆様の期待と信頼に応えてまいりますので、引き続きの指導と鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

この12月定例会で、次期改選後の議員定数を削減する条例改正をいたしました。議

員一人一人の職責は、これまで以上に重くなります。しかし、これを改めて市民の負託にお応えする最高の機会と捉え、決意を新たにします。

平素から、市政並びに市議会の活動に対しまして、皆様のご理解とご協力、そしてご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

私は、令和7年12月定例会におきまして、議員各位のご推举により第24代目となる議長に就任することになりました。倉田明子でございます。誠に身の引き締まる思いであります。議長として住民福祉の向上と市政発展のため全力を傾注し、市民の皆様の期待と信頼に応えてまいりますので、引き続きの指導と鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年4月1日からは「桑名市こども市内小中学校の児童・生徒との意見交換などを経て、市議会教育福祉委員会の発議により可決されたものであります。全ての子どもたちが安心して笑顔で過ごせるまちをめざす取り組みが本格的に動き出しました。

議会としましても、その思いを大切にしながら、子どもたちの声がしっかりと届くまちづくりを見守つてまいります。

私たち市議会では、市民の皆様と直接お話しする機会を増やし、意見をお聞きしたいとの思いから「議会まちなかミーティング」を始めました。議員が市内の各会場に出向き、まちの課題や日々の暮らしの中での感じおられるなどを伺うことで、皆様の声を議会活動に生かしていくことを考えております。

本年は任期4年の最終年を迎えることになります。引き続き、市民の皆様のご期待にお応えできるよう、行政とともに全力を尽くして取り組んでまいります。

結びに、新しい年が皆様にとりまして実り多き素晴らしい一年となりますよう、心からご祈念申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

40代で開花「進化が面白い！」 水泳で心身共に、健康に前向きに

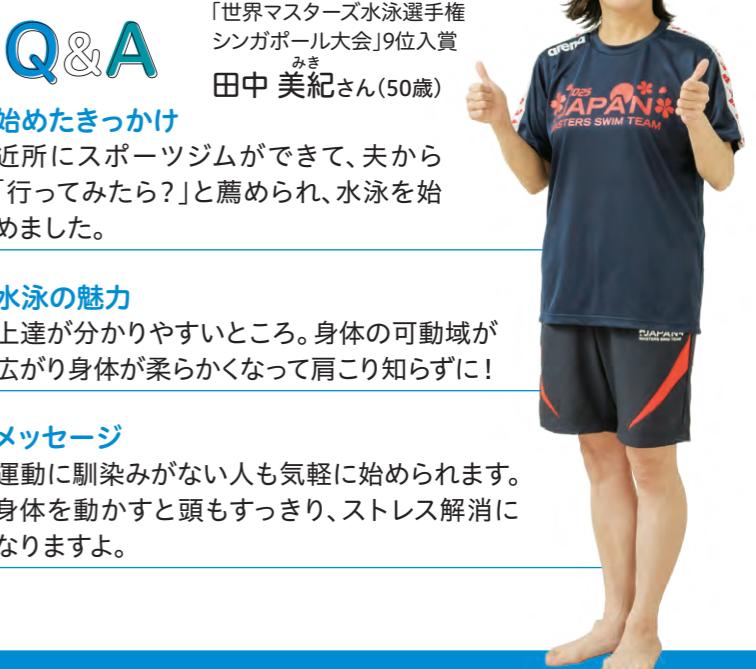
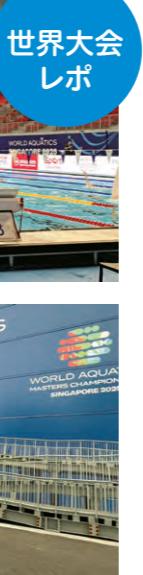
「今が人生で一番元気！」と笑顔で語る田中美紀さんは「世界マスター水泳選手権シンガポール大会」の女子200mバタフライと400m個人メドレーで9位入賞を成し遂げました。田中美紀さんが水泳を始めたのは41歳の時。運動不足解消で通い始めたジムで「泳げたらかっこいい」という理由からバタフライのレッスンを受講したのがきっかけでした。「水に浮けた！」など達成感が分かりやすいのが水泳の魅力」と語る田中美紀さんは、元々運動が得意ではありませんでしたが「できない」と「できない」という言葉に夢中になり、わずか2カ月で

田中美紀さんが水泳を始めたのは41歳の時。運動不足解消で通い始めたジムで「泳げたらかっこいい」という理由からバタフライのレッスンを受講したのがきっかけでした。「水に浮けた！」など達成感が分かりやすいのが水泳の魅力」と語る田中美紀さんは、元々運動が得意ではありませんでしたが「できない」と「できない」という言葉に夢中になり、わずか2カ月で

バタフライで25m泳ぎ切れるまでに上達しました。

「一回に勧められて出場した大会で自己記録を更新したことは「私にもやれることがある」という大きな自信につながり、心身共に前向きになれたといいます。その積み重ねが、2025年の世界マスターズ水泳は「生活に不可欠な存在」と語る田中美紀さん。「集中して泳ぐと頭がすっきりし、悩み事も吹っ飛ぶので本当に毎日ストレスフリー」と笑顔を見せます。次に狙うのは、世界マスターのメダル！日々、体力と向

き合いながら、さらなる飛躍をめざします。



ボウリング

好きが高じて人生を支える生きがいに 情熱を注ぎ続けたボウリングライフ

数々の世界大会で記録を更新し続ける柳川穂波さん。昭和40年代のブームの中、中学生だった柳川さんは家族と週末ボウリングをするたびに、その魅力にひかれていました。大学時代はボウリング部に所属。卒業後も情熱は尽きず、結婚もボウリングが縁でした。子育てで一時競技を離れた時期も、週に一度のプレーは「息抜き」であり続け、30代で国体に出席。競技への情熱が常に柳川さんを支えました。大きな転機は50代。レーンの進化と長年の経験による技術力が相まってスコアが飛躍的に向上。シニア世代となつた今も、その実力は高まり続けています。柳川さんの強みは、

スピードではなく「レーンを読む力」。今までの経験と勘に基づき、状況に応じた投球やボールの調整を行うのが真骨頂です。70歳を迎えた今も現役選手として活躍し、アメリカで開催された「世界シニアボウリング選手権大会」ではダブルスで3位に入賞！海外遠征も「現地の食事が楽しみ」と話してくれました。また、桑名高校の部活動の指導を30年以上続けるなど、若い世代の育成にも尽力。現役を続ける理由は「後継者に結果で示したい」という思いから。今後も世界大会で優勝をめざします。



Q&A

始めたきっかけ

昭和のボウリングブームの時にはまり、自宅近くのボウリング場に通っていました。

ボウリングの魅力

ストライクが出た時の爽快感！気持ちで結果が動くところもおもしろいです。

メッセージ

ボウリングは環境も整っており球の重さが選べるため、いくつになっても始める事ができます。ぜひチャレンジしてみてください。

世界大会レポ



現地での人や文化の出会いも財産に！

柳川さんのホームレーン

アソビックスあさひ

場所 朝日町小向181
☎ 059-377-5111



日々の練習のほか、高校生の部活指導などでも、週に何度か訪れているそう。

Q&A

始めたきっかけ

昭和のボウリングブームの時にはまり、自宅近くのボウリング場に通っていました。

ボウリングの魅力

ストライクが出た時の爽快感！気持ちで結果が動くところもおもしろいです。

メッセージ

ボウリングは環境も整っており球の重さが選べるため、いくつになっても始める事ができます。ぜひチャレンジしてみてください。

世界大会レポ



気持ちがボーリーに表れる面白さもボウリングならでは



現地での人や文化の出会いも財産に！



アソビックスあさひ

場所 朝日町小向181
☎ 059-377-5111



日々の練習のほか、高校生の部活指導などでも、週に何度か訪れているそう。

オーファスポーツクラブ陽だまりの丘

場所 陽だまりの丘8-1101
☎ 84-6620



大会に向け伴走してくれたコーチの石川マネージャーと一緒に。

水泳の魅力

上達が分かりやすいところ。身体の可動域が広がり身体が柔らかくなつて肩こり知らずに！

メッセージ

運動に馴染みがない人も気軽に始められます。身体を動かすと頭もすっきり、ストレス解消になりますよ。



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 食療専業委員会副会長

り入れるようにしましょう。薬膳では「冬季進補」という言葉があります。「冬の時期の養生は体質の強化や抵抗力の向上にもつながる」を意味しますので皆さんも冬の養生をしてくださいね。

◆身体を温める食材

ニラ、ネギ、ラッキョウ、唐辛子、コショウ、ニンニクなどのスパイス

◆秋から続く乾燥に…水分を補う食材

黒胡麻、白胡麻、豆乳、ナツメ類、梨、ハチミツなど

◆「鹹味」(塩味)…腎機能を助ける食材

魚介類、海藻類(アワビ、ホタテ、ムール貝、昆布、わかめなど)

季節の薬膳レシピ 冬

「薬膳風クリームスープ」



材料4人分

キノコ類(しめじ・まいたけ・エリンギ・マッシュルームなど
お好みで)150~200g

● 玉ねぎ(中)	1/2個	● 生クリーム	50cc
● ナツメ(乾燥)	8個	● 水	600cc
● ハスの実(乾燥)	8個	● ブイヨン	1個
● 白きくらげ(水で戻す)	9g	● 塩	小さじ1
● クコの実(水で戻す)	8粒	● コショウ	適量
● 豆乳(無調整)	200cc	● オリーブオイル	適量

作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、鍋にオリーブオイルを熱して中火でしんなりするまで炒める。
- 2 キノコ類は汚れをとり、一口大に切る。
- 3 ①の鍋にキノコ類を加え、中火でしんなりするまで炒める。
- 4 ③に、A、水、ブイヨンを加え、ハスの実が柔らかくなるまで中火で約10分煮る。
- 5 ハスの実が柔らかくなったら、豆乳と生クリームを加え、塩・コショウで味を調える。
- 6 器に盛り付け、クコの実を飾る。

◆冷えを解消する薬膳(第2回薬膳講座)

講師:鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代

とき 2/8(日) 10:30~13:00 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

申込期間 1/5(月) 9:00~23(金) 17:00



申込

講座詳細

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

第10回 桑名市市政功労表彰

市の発展や公益増進に特に功労のあった個人、団体を市政功労として表彰します。



伊藤 早苗 さん

主な役職

桑名市遺族会会長
(一財)三重県遺族会会長
(一財)日本遺族会相談役

伊藤さんは、昭和43年に桑名市遺族会に入会され、平成7年4月からは会長に就任し、57年にわたり遺族会活動の推進に尽力されています。

また、昭和55年に三重県遺族会に入会され、令和元年6月からは会長として平和祈念に関する取り組みに精励されています。特に沖縄県営平和祈念公園内にある「三重の塔」で毎年行われている慰靈式では、遺族会主催から県主催への道筋をつけるなど、長年にわたる戦争の記憶の継承への功績は多大です。

昭和59年から昨年3月までは日本



昨年12/8(月)に、
第10回市政功労表彰式が行わ
れました。

遺族会常務理事として海外での遺骨収集や慰靈巡拝に尽力されたほか、国の「平和の語り部」として戦争の悲惨さや平和の尊さを語り継ぐ活動を続けられています。昨年4月からは相談役として後進の指導および育成に貢献されています。これらの多大なる功績により市政功労表彰を受章されました。

「栄誉のある章をいただいて、喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。これまでさまざまな章をいただきましたが、今回も仲間と一緒に活動してきたおかげでいただいた章だと思います。戦没者の孫やひ孫など一人でも多くに遺族会に加入していただき、平和な日本を永遠に続けていくために、今後も一緒に活動を続けていきたい」と受章した感想を述べられました。

歴史講演会「松坂屋と桑名佐々部家」 伊藤宇多十代目継承270年

江戸時代の中頃、桑名の廻船問屋佐々部家から名古屋の豪商伊藤治郎左衛門家に嫁いだ「宇多」、夫の死後代わりに十代目の当主となります(宝暦5年:1755年)。宇多の代に伊藤家は、江戸へ出店するなど大きく発展します。そのため宇多は、松坂屋の基礎をつくった当主と言われています。本講演では松坂屋と佐々部家の関係などについてご講演いただきます。

とき 2/14(土) 13:30~15:00(受付開始13:00)

場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール

講師 末田智樹氏(中部大学人文学部教授)

演題 「松坂屋と桑名佐々部家」

定員 150人(要事前申込、先着順)

申込 QRコードからまたは電話で観光課へ

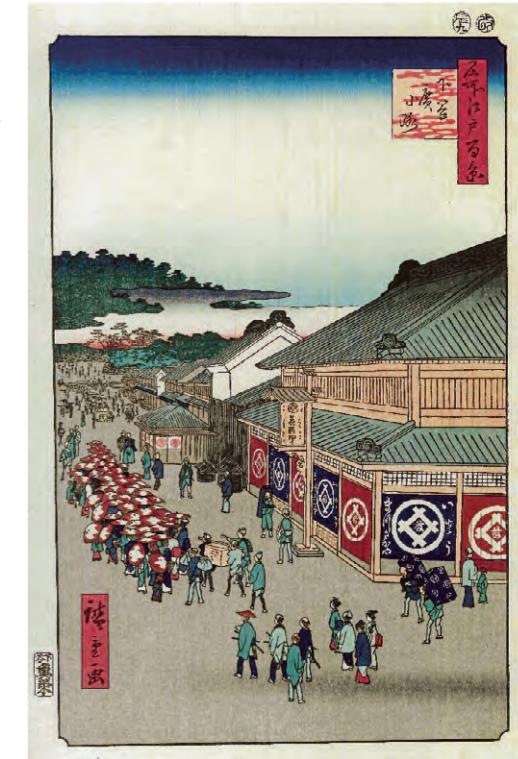
開始 1/13(火) 9:00~

手話通訳、要約筆記、FM補聴援助システムがあります。

後援:一般財団法人J.フロントリテイリング史料館



申込



名所江戸百景 下谷広小路(提供:一般財団法人J.フロントリテイリング史料館)

問 観光課(☎ 24-1361 FAX 24-1140)

くわな電子図書館 読み放題コンテンツに
「るるぶ」が登場

12/1から「るるぶ」(JTBパブリッシング)47都道府県や人気エリア合わせて59点が読み放題コンテンツに登場しました。全国の情報をいつでも・どこでも読むことができます。今まで予約を入れて待っていた人も順番待ちなしで読むことができます。※書籍版の「るるぶ」とは別のものです。※このコンテンツは予告なしに終了する場合があります。※くわな電子図書館は、図書館利用券をお持ちで市内在住のみ利用できます。

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「干支」

フィリップ・ワイズベッカーの
郷土玩具十二支めぐり

フィリップ・ワイズベッカー/著、葛西 薫/監修、貴田奈津子/訳(青幻舎)
フランスのアーティストが、日本各地の郷土玩具職人を訪ねた探訪記。十二支の玩具づくりの現場をデッサンや写真で紹介する。



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。



十二支のはじまり

岩崎 京子/文、二俣 英五郎/画
(教育画劇)

十二支の動物達とその順番が、どのように決められたのか、丁寧に描かれています。干支を覚えたい時やお正月にぴったりの絵本。



えとえとがっせん

石黒 亜矢子/作(WAVE出版)

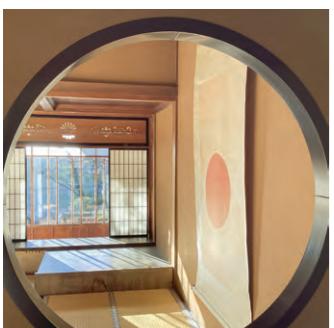
いばっている十二支をこらしめようと、たぬきが山の仲間たちと勝負を挑む! 絵巻物「十二類絵巻」を大胆にアレンジした痛快絵本。

六華苑

24-4466 FAX 24-4627
休 ~1/3(土)・5(月)・13(火)・19(月)・26(月)

旭日図の展示

2026年、丙午は「物事が勢いを帯びやすい」年といわれています。皆さんの本年が活気の満ちた一年でありますよう願いを込めて「旭日図」「二見浦画賛」を飾ります。



とき 旭日図、二見浦画賛:1/4(日)~7(水)

門松:12/23(火)~1/18(日)

いずれも 9:00~17:00(入苑は16:00まで)

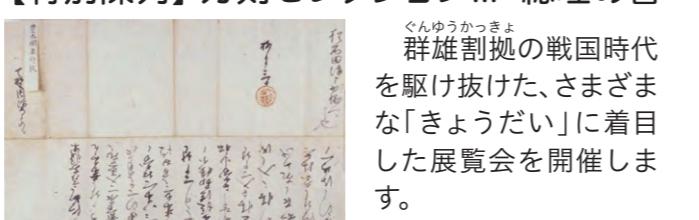
料金 入苑料(大人460円、中学生150円)のみ

博物館

21-3171 FAX 21-3173
休 1/9(金)まで展示入替のため休館、
1/13(火)・19(月)・26(月)

新春企画展 戦国きょうだい
-血脉と運命の十字路-

【特別陳列】刀剣セレクションIII・総理の書



【桑名市指定文化財】《天野周防守安富臣秀吉朱印状》館蔵

とき 1/10(土)~2/23(祝) 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

子育て広場

子育てに関するコラムや役立つ情報を届けします。
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
「母子モモ」
で検索!

コラム

親子時間を大切に
「短くても濃い」

「毎日忙しく、子どもと遊んであげる時間がなかなか取れない」という悩みをよく聞きます。朝は出かける準備で大慌て。夕方も夕飯やお風呂、寝かしつけ、明日の準備と、てんてこまいでの息つく暇もありませんね。子どもの気持ちに応えてあげたいといふ心持ちは素敵です。でも時間にも限りがあり、もどかしいことでしょう。

親子の絆を深めるには、時間の長さより「濃さ」が大切です。一日のどこかで少しでも良いので時間を取れると良いですね。通園バスを待つ間、仕事も家事もスマホも忘れ、お話したり、ゆっくり抱っこをしたりと、お子さんと向き合って濃い時間を持つてみましょう。

そんな毎日の短くても楽しい時間が、親子の絆を深め、子どもの心身の成長を促し、安心感や自信を育むことでしょう。

お風呂につかっている時、寝る前など、お子さんと一緒に過ごす時間を持つてみましょう。

お風呂につかっている時、寝る前など、お子さんと一緒に過ごす時間を持つてみましょう。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

とき 1/31(土) 10:00~16:00

場所 光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

対象 どなたでも

内容 警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

1/31(土) 10:00~16:00

光精工コムニティプラザ・
クワナビスタ(大山田一丁目)

どなたでも

警察官、保育士、看護師、
銀行員などの職業体験、絵本の読み聞かせによる子育て講座など多数

ぜひ、親子でご参加ください!
事前申し込みが必要な催しがあります。詳細は左記QRコードからご覧ください。

くわな子ども食堂わくわくフレンズ
「第2回わくわくワーク」

人気の給食レシピ

今月のメニュー



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他のメニュー

○ごはん
○牛乳
○ひじきそぼろ

栄養データ(1人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.8g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	0.7g

栄養ポイント

豚肉の「タンパク質」、根菜の「ビタミン、ミネラル、食物繊維」、そして味噌の「発酵食品」が一度に取れる栄養満点の料理です。

作るときのコツ

石川県の郷土料理で、名前の由来は、「やたらめつたら具を入れる」など諸説あるそうです。野菜の切り方を工夫すると食感や味の変化があり、色々な味付けで楽しめます。

みんなの掲示板

夫婦で備える!育休後両立応援セミナー

とき 1/24(土) 10:00~12:00

場所 らいむの丘(桑名福祉ヴィレッジ)
ヴィレッジセンター 会議室

料金 無料(託児無料) 定員 10組程度

対象 育休中のご夫婦(単身参加も大歓迎)

※詳細・申込は右記QRコードへ

問 コープみえコールセンター ☎ 0120-515-460

税務署からのお知らせ

1/5(月)から2/13(金)まで、税務署での確定申告相談は、事前予約のため、当日の受付はありません。

なお、事前予約はオンラインと電話が基本となります。

オンライン事前予約は、LINEから行うことができます。

詳細は右記QRコードへ。

※申告手続は、原則として、ご自身でスマホとマイナンバーカードを利用して行っていただきます。

問 桑名税務署 個人課税部門 ☎ 22-5121

放送大学入学生の募集

2026年4月入学生を募集しています。幅広い世代の学生が、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

出願期間は、第1回が2/27(金)まで、第2回が3/16(月)までです。資料(無料)は、放送大学三重学習センターへご請求ください。右の放送大学ウェブサイトからの資料請求も可能です。

問 放送大学三重学習センター ☎ 059-233-1170

令和8年3月開講コース職業訓練受講生募集

とき 3/3(火)~8/27(木)

募集科 溶接技術科、住宅リフォーム技術科

対象 求職者 料金 無料 締切 1/30(金)

定員 溶接技術科 12人・住宅リフォーム技術科 15人(選考あり)

※訓練期間中、託児サービス(無料)が利用できます。

※受講希望者は施設見学会に参加してください。

※詳しくは下記の問い合わせ先まで。

問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

栄養バランスバッチリ!

材料2人分

豚こま肉	20g	さつまいも	50g
たまねぎ	50g	小松菜	20g
ごぼう	20g	ねぎ	10g
大根	40g	だしあつお	小さじ1
板こんにゃく	40g	赤みそ	小さじ2と1/3

作り方

- 水(湯)140mlでだしをとる。
- ①のだしに肉を入れて煮る。
- たまねぎ、ごぼうはうす切り、大根はいちょう切りにし、②に入れて煮る。
- さつまいもは厚めのいちょう切り、板こんにゃくは色紙切りにし、③に入れて煮る。
- 赤みそを溶き入れて調味する。
- 小口切りにしたねぎ、好み幅にカットした小松菜を入れてひと煮立ちさせる。

今月のテーマ

「患者支援センター」について



桑名市
総合医療センター
患者支援センター

清塚 枝美 さん

令和7年9月1日から、桑名市総合医療センター内に「患者支援センター」を立ち上げました。

患者支援センターには、「入退院管理室」と「地域連携室」があります。今回は、新しく設置された入退院管理室について紹介します。

入退院管理室は、患者さんが安心して入院し、退院後の生活を送れるように支援する部署です。入院前から退院後まで、多職種が連携して患者さんとその家族をサポートします。主な役割は、①入院支援 ②退院支援 ③ベッドコントロール

で、安心なく退院が迎えられることを目標に入退院支援を提供しています。福祉制度に関する情報提供などを行っています。入院支援、退院支援では、さまざまな専門職が連携しサポートを行っています。連携する専門職は看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどです。安心して入院治療を受け、不安なく退院が迎えられることを目標に入退院支援を提供しています。

③ベッドコントロールは、病床の効率的な運用を目標にベッドコントロールセンターが設立されました。入院予約の医療機関からの転院調整、退院支援センターが設立されました。緊急入院や他のベッド管理だけでなく、緊急入院や他の医療機関からの転院調整、退院支援を二元管理で行っています。

今後も、地域医療支援病院としての役割を達成できるように地域連携強化に向けた努力をしていきます。

大きな地震が発生した時には、建物自体の耐震性が優れても、室内では「家が倒れる」「引き出しや収納物が飛び出す」「キャスター付きの家具が激しく動く」といった現象が起き、ケガをすることがあります。室内でのケガの防止やスマートな避難のために知つておきたい、家具の配置などについて紹介します。

メテナガル

くわな 防災教室

家具の配置にも工夫が必要です

今月のテーマ

福祉制度に関する情報提供などを行っています。入院支援、退院支援では、さまざまな専門職が連携しサポートを行っています。連携する専門職は看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどです。安心して入院治療を受け、不安なく退院が迎えられることを目標に入退院支援を提供しています。

③ベッドコントロールは、病床の効率的な運用を目標にベッドコントロールセンターが設立されました。緊急入院や他のベッド管理だけでなく、緊急入院や他の医療機関からの転院調整、退院支援を二元管理で行っています。

今後も、地域医療支援病院としての役割を達成できるように地域連携強化に向けた努力をしていきます。

このほかにも少しの工夫で危険を減らせることがあると思います。一度ご家族で話し合ってみましょう。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-1185 FAX 24-2945

家具配置のポイント

- 寝る場所やよく座る場所に倒れてこない位置に配置する。
- ドアの近くに配置しない(ドアの前に家具が倒れると扉が開かなくなります)。
- 廊下に配置しない(廊下は大切な避難経路です)。
- 家具を置かない安全な場所を確保する。
- ストーブなどの近くに配置しない。
- 転倒防止金具などを取り付ける。
- ガラス飛散防止フィルムを貼る。
- キャスター付きの家具はロックする。



EVENT ALBUM

イベントアルバム

昨年、市内で行われたイベントや各種行事の様子をダイジェストでお届けします。

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。



AR動画



6/21 桑名駅西口ターミナル開通式典

桑名駅西口ターミナルと都市計画道路西桑名西方線が開通しました。翌22日からは駅西口への路線バスの乗り入れが始まり、桑名駅をより便利に利用いただけるようになりました。



9/22 大阪・関西万博「～三重のお祭り大集合～ MIE フェスティバル in EXPO」

4月から10月に大阪・関西万博が行われました。三重県内のお祭り・美味しいもの・伝統工芸品などが集合する「MIE フェス」が行われ、このイベントの中でくわな石取祭が登場し、会場を盛り上げました。



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、訪れた人々は桑名の夏を満喫していました。



11/10 こども応援新米配付事業

子どもたちの食を応援するため、「こども応援新米配付事業」を実施し、対象者の98%という高い申込率となりました。市内の子どもたちに桑名産のコシヒカリを順次配付しています。

11/16 KUWANA ENGLISH ADVENTURE

「世界に開かれたまち」をめざして、子どもたちが世界のアクティビティを体験しながら、英語に触れることができるイベントが開催されました。参加した子どもたちは外国人講師と英語でコミュニケーションをとりながら楽しみました。



8/17 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。チーム一丸となってプレーする姿に感動させられました。3回戦進出という素晴らしい結果を残しました。



3/29 ラグビー場開設記念行事 キックオフセレモニー

NTN総合運動公園サッカー場にラグビー場を開設し、記念してキックオフセレモニーが開催されました。女子ラグビーチーム「PEARLS」によるラグビークリニックなども行われ、多くの人が参加しました。



4/20 多度山トレイルラン

第12回多度山トレイルランが開催され、1,000人を超えるランナーが参加しました。多度の大自然を感じながら一生懸命完走をめざして走りました。ゴール後の会場では桑名の食や物産を満喫しました。



5/31 クワナビスタ竣工式

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。

1/1 初日の出

元日の早朝、住吉神社には多くの参拝者が集まりました。初日が出てきた瞬間、周りからは歓声が沸き上がり、新しい1年の幸運を祈りました。



2/16 第18回美し国三重市町対抗駅伝

県庁前から伊勢市の三重交通Gスポーツの杜伊勢までの10区間をタスキをつないで走りました。桑名市は見事総合順位で1位となり、4大会ぶり、4回目の優勝を飾りました。

募集

桑名市出会い系応援プロジェクトー少しの勇気と学びで、出会い系はもっと身近にー

出会い系のきっかけが少なくなっている今、市では恋活・婚活を前向きに応援する「出会い系応援プロジェクト」を実施します。企業と連携し、自分磨きや出会い系のコツを学べるイベントを開催!

対象 18歳以上の独身の人で市内在住・在勤または、市に興味・関心のある人

参加特典 いずれかのイベントに参加し、アンケートに回答いただいた先着80人へ最大10,000円相当(男性には有料会員プラン1ヶ月×3回分、女性にはプライベートモード1ヶ月×3回分)のPairsギフトコードをプレゼント!

【オンラインセミナー】Pairs × 桑名市「恋活・婚活攻略セミナー ~恋の一歩、踏み出そう~」

国内最大級のマッチングアプリ事業者のPairsと連携し、恋愛のリアルなコツを紹介!恋活・婚活のプロから、マッチングアプリを安全・安心に使用できる方法や、実践的な恋活の仕方などを伝授します!

とき 1/30(金) 19:00~20:00 **方式** Zoomウェビナー
定員 なし(要申込) **料金** 無料 **締切** 1/30(金) 12:00



市HP



申込

【対面セミナー】POLA ×桑名市「第一印象アップ講座 ~スキンケアで自信を磨こう~」

桑名駅前にあるエステサロンのPOLA THE BEAUTYによる第一印象アップ講座!プロの美容アドバイザーが、肌ケアや印象アップのポイントをレクチャー。肌分析を行い参加者それぞれに合ったスキンケアの方法を学び、自信をもって出会い系の場に立てる自分をめざしましょう!※実施内容は両日とも同じです。

とき ①2/5(木) 18:30~20:30、②2/8(日) 15:00~17:30
場所 ①くわなメディアライヴ、②POLA THE BEAUTY 桑名駅前店
料金 無料 **定員** ①10人(先着順)、②15人(先着順)
締切 ①2/3(火)、②2/6(金)



申込



問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474 ✉ sdgsm@city.kuwana.lg.jp)

令和7年度こころと身体の健康づくり講演会

環境の変化が多い春。自分でも気がつかないうちにストレスを抱えやすくなります。そんな時、会話をすることで救われることもあります。「聴くこと」、「話すこと」がもたらす効果などについて学んでみませんか?皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 2/7(土) 14:00~16:00(受付13:30~) **場所** くわなメディアライヴ
テーマ 「妖怪人間ベムは永遠に笑わない」~生きる意味は間(あわい)に~
講師 京都大学大学院 人間・環境学研究科 研究員 佐藤 泰子 氏 **定員** 90人(先着順)
料金 無料 **申込** QRコードまたは電話・ファクスで桑名保健所 健康増進課へ **期限** 2/3(火)



申込

問 桑名保健所 健康増進課(☎ 24-3625 FAX 24-3692) 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

弁護士法人くわな

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 (相談料・遺言・交通事故等) 夜間・土日祝相談可 (要予約)

交通事故損害賠償額
後遺障害適正等級
無料診断サービス

過払い金
遺言書
障害年金
無料診断サービス

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
詳細は⇒ <https://www.kokoro.law> (1/21~1/31迄、大規模休日の場合)
おまちございます。お申込ください。



名古屋駅2分 近鉄四日市駅1分 松坂屋名古屋店内
弁護士法人くわな
名古屋法律事務所 <愛知県弁護士会>
近鉄四日市駅0.5分 榴駅0.5分
弁護士法人くわな
四日市法律事務所 <三重弁護士会>
津駅0.5分
弁護士法人くわな
津法律事務所 <三重弁護士会>

※有料広告掲載欄

電話番号の
市外局番は

0594

●各種お問い合わせ・お申し込みは、各施設の
業務時間内にお願いします。

※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。

くわな INFO

お知らせ

保育士等登録促進キャンペーン事業を実施しています!

保育士や幼稚園教諭の資格を持つ人(以下「保育士等」)で、現在は保育士等の仕事に就いていない人や市内の私立認可保育施設や幼稚園での就労を希望している人を対象に、市の保育士等登録リストに登録することで、登録者本人および登録者を紹介した人に奨励金を支給します!また、登録後に私立認可保育施設や幼稚園に6ヶ月以上継続して就労した場合にも、奨励金を支給します!

対象 保育士や幼稚園教諭の資格を持つ人、左記の資格を持つ人を紹介できる人

奨励金の額 登録者本人・登録者を紹介した人双方に

・市のリストに登録完了すると 3,000円

・登録後、市内私立認可保育施設や私立幼稚園に就職し6ヶ月以上勤続すると 10,000円

登録方法 右記QRコードまたは窓口で申請してください

※詳細は市ホームページをご確認ください

問 幼保支援課(☎ 26-1513 FAX 24-1111)



申込



市HP

多度学園校舎の内覧会を開催します

令和8年4月に開校する施設一体型義務教育学校「多度学園」の内覧会を開催します。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にお越しください。

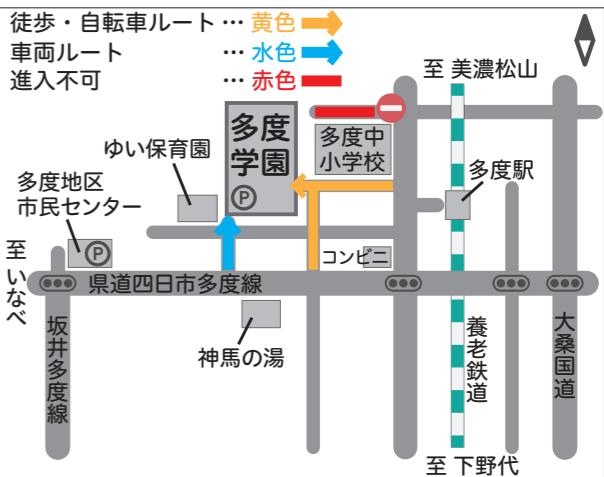
とき 2/7(土)・8(日) ※雨天決行、警報発令時中止
10:00~12:00(受付11:30まで)
13:00~15:00(受付14:30まで)

場所 桑名市立多度学園(多度町小山2330番地)
駐車場

・多度学園駐車場(ゆい保育園側から入れます)
・多度地区市民センター駐車場(徒歩約8分)
※車両は多度中小学校側からは入れません。

持ち物 スリッパ **申込** 不要(内覧会)
シャトルバスも運行しますのでご利用ください
(要申請:ルート・予約方法は市ホームページへ)。
その他、詳細は市ホームページをご覧ください。

問 新たな学校づくり課(☎ 24-1354 FAX 24-1358)



市HP

気の合う方々と楽しく リフレッシュのひと時を

・モーニングサービス、エステ・マッサージ大好評です。
・お身体の不自由な方の機械浴もあります。



お泊まり
サービスも
受付中



医療法人 福島会 お元気デイサービス 桑名市福島1000-1(桑名駅から徒歩7分)
エクセレントくわな ☎ 27-5000

施設入居のご相談も承っております

桑名市福島1000-1(桑名駅から徒歩7分)

ふくじまだより 検索



日々の様子をブログにて公開中

※有料広告掲載欄



くわな鋳物大展示会・いもコン

桑名の地場産業である「くわな鋳物」の展示会を開催します。会場では鋳物製品を対象としたコンテスト(いもコン)コーナーも設けています。さらに11日は会場で、鋳物づくり体験をはじめ、クイズラリーやガラガラ抽選会などのイベントを予定しています。

とき 【展示会・いもコン】1/8(木)~14(水) 10:00~21:00

【鋳物づくり体験】1/11(日) 10:30~16:30(500円/回) ※材料がなくなり次第終了

場所 イオンモール桑名 2階 ジャーディーモール

◆いもコン投票方法 展示会場で直接投票もしくは投票フォームから投票

主催 鋳物生産技術競技会 共催 桑名市・桑名商工会議所・三重県鋳物工業協同組合

問 鋳物生産技術競技会事務局(商工課内)(☎ 24-1199 FAX 24-1140)



投票フォーム

空き家・住宅相談会

住まいについてのさまざまなお悩み(空き家問題、住まい探し、耐震対策補助金など)に専門家がお答えします。参加費無料で空き家の活用・処分・管理に関する具体的なアドバイスが聞けます。また、空き家バンク代行登録窓口も設置します。

とき 1/25(日) 10:00~12:00、13:00~16:00

場所 パブリックセンター

料金 無料 申込 自由参加(予約優先) 予約 電話

相談例

- ①空き家などの適正管理および有効活用に向けた相談
- ②住宅に関する耐震診断、設計、工事などの耐震対策相談
- ③住宅確保要配慮者(*)の入居に向けた住宅相談
- ④賃貸住宅を③の人など向けに提供するための相談

*高齢者、障害者、子育て世帯、低額所得者、その他住宅の確保に特に配慮が必要な人

問 都市管理課(☎ 24-1220 FAX 24-1472)



QRコードを読み込んで
写真にかざすと、広報くわな
12月号「まちなか探索」の
動画が見れます。



←行政代執行による解体を行った土地の解体前の様子



市HP

空き家バンク
登録フォーム

空き家バンク利用
希望登録フォーム

保育のお仕事就職相談会

「子どもが好き」「ブランクがあるけどまた働きたい」…そんなあなたを応援します！当日は、市内の保育施設・幼稚園の採用担当者から園の特色や勤務条件などを聞くことができます。就職活動の第一歩として、お気軽にご参加ください！

とき 2/1(日) 13:00~15:00 場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール

対象 保育施設・幼稚園での就職を考えている学生、復職を考えている人、保育の仕事に興味のある人

料金 無料 申込 不要 ※入退場自由。服装自由。履歴書不要。

問 幼保支援課(☎ 26-1513 FAX 24-1111)



市HP

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。

- お部屋は单身者向き・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

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



0594-45-8862

〒511-1133 桑名市長島町横溝573
(ベイサイド長島 アパティ) 検索

※有料広告掲載欄

令和8年度保育施設「4月新入園児」二次募集

各保育施設、幼保支援課、各地区市民センター、サテライトオフィスで「令和8年度 保育施設入所(園)申込案内」を配布しています。提出書類などをご確認の上、お申し込みください。※提出書類などは、市ホームページからもダウンロードが可能です。

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送信して申請

②郵送(〒511-8601 中央町2-37 幼保支援課「令和8年度保育施設入所」担当宛)

③市LINE公式アカウントのメニューから来庁予約して、幼保支援課の窓口で申請

④来庁予約せずに幼保支援課の窓口で申請(お待ちいただく場合があります)

期間 ①②2/2(月)~10(火)16:15まで

③④2/2(月)~10(火) 9:00~16:00(土・日曜日を除く)

※空き状況は1/30(金)に市ホームページで公開します。

※市LINE公式アカウントからの来庁予約は1/30(金)からできます。

問 幼保支援課(☎ 24-1284 FAX 24-1111)



LINE

市HP

イベント

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まるカフェ(認知症カフェ)です。市内にお住まいの人ほ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と一緒に過ごしませんか。

※開催予定・活動内容・認知症に関する相談窓口については市ホームページ(QRコード)からご確認ください。



活動内容



相談窓口

高齢者の相談窓口

地域で暮らす高齢者の介護・福祉・医療をさまざまな面から総合支援するため、本市には5つの地域包括支援センターがあります。各地域包括支援センターは以下のとおりです。

支援センター	ところ	問い合わせ先
東部地域包括支援センター	内堀82	☎ 24-8080
西部地域包括支援センター	西金井170	☎ 25-8660
南部地域包括支援センター	江場776-5	☎ 25-1011
北部西地域包括支援センター	多度町多度1-1-1	☎ 49-2031
北部東地域包括支援センター	大山田1-7-4 長島町松ヶ島66	☎ 41-2114 ☎ 42-2119

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 26-1548)

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

年金)から天引きされている人のうち、証明書が必要な人は下記までお問い合わせください。
▷年金天引きにより納めていた社会保険料を申告時に社会保険料控除として使用できるのは、年金受給者本人のみです。

問 税務課(国民健康保険税)
☎ 24-1150 FAX 24-1253
介護高齢課(介護保険料)
☎ 24-1170 FAX 24-3133
保険年金課(後期高齢者医療保険料)
☎ 24-1179 FAX 24-1357

広報くわなに新コーナーができます

広報くわな4月号から「HAPPY BIRTHDAY」「桑名のイトコ教えてください」のコーナーを終了し、新たに「私の推しショット」を開始します。市内で撮影された写真をインターネットフォームで募集し、毎月数点を選び広報くわなに掲載します。市内で撮影した写真であれば、飲食店やおすすめスポット、お子さんやペットの紹介など、ジャンルは問いません。写真の募集や詳細は2月号に掲載しますので、2月号まで楽しみにお待ちください。

問 秘書広報課
☎ 24-1492 FAX 24-1119



とき 1/31(土) 10:30~15:00
場所 くわなメディアライヴ1階
多目的ホール
料金 無料 申込 不要



詳細

問 ブランド推進課
☎ 24-1258 FAX 24-2474

市民活動写真展・書道展

ウインターフェスタイベント。開催期間中は“ひみつ”的企画あり！

とき 2/3(火)~13(金)(8日、9月、11日は休み) 10:00~16:00

場所 くわなメディアライヴ
第2会議室・市民活動センター隣

料金 無料

問 市民活動センター
☎ 24-1184

桑名市消防出初式

新年の始まりに、まちの安全安心を守る決意を新たにします。式典会場では、消防団員の表彰などを行い、一斉放水会場では、消防団の放水に併せて三重県防災航空隊の防火啓発も行います。(荒天時は、一斉放水および航空隊の防火啓発は中止します。)

【式典】とき 1/18(日) 10:00

場所 柿安シティホール 大ホール

【一斉放水】

とき 1/18(日) 11:20ごろ

場所 捨斐川右岸「住吉浦休憩施設」付近(太一丸地先)



昨年の一斉放水会場の様子

問 消防救急課 ☎ 86-7486

Re:市民カフェ

とき 1/22(木) 10:00~
場所 市民活動センター

テーマ 新春企画
「占い……あなたは信じますか?」

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

お知らせ

社会保険料控除証明書

確定申告などに使用する国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付済額が記載された「令和7年分社会保険料控除証明書」が各担当課から1月下旬ごろに送付されます。送付前に証明書が必要な場合は、随時発行しますので、各担当窓口にご連絡ください。

◎特別徴収(年金天引きをされている人)は日本年金機構等から1月下旬に送付される「公的年金等の源泉徴収票」に社会保険料の金額が記載されています。当時は、世界の食べ物や文化体験を通して交流します。詳細はQRコードをご確認ください。

桑名グローバルフェスタ2026

昨年好評だった桑名ほんぱくのプログラム「グローバルフェスタ」を今年も開催します!多文化共生を目的に、国籍問わずどなたでも参加可能で楽しめるイベントです。当時は、世界の食べ物や文化体験を通して交流します。詳細はQRコードをご確認ください。

での相談もできます。

締切 1/30(金)
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251
FAX 24-1355
✉ sportm@city.kuwana.lg.jp

上下水道事業経営審議会委員

上下水道事業の経営に関する事項について調査、審議する委員を募集します(年数回開催)。

人数 2人 任期 2年

資格 市内在住の18歳以上の人

申込 「上下水道事業への期待・要望」をテーマとした作文(400字程度)に「住所」「名前」「年齢」「電話番号」を記入し、直接または、郵送、メールで企画総務課(〒511-0198 多度町多度1-1-1多度地区市民センター2階)へ。

締切 1/30(金)
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251
FAX 24-1355
✉ sportm@city.kuwana.lg.jp

※応募書類は返却しません。
※選考結果は郵送します。

問 企画総務課
☎ 49-2050 FAX 48-3585
✉ kikakusm@city.kuwana.lg.jp

イベント

新春六華苑祭

新春を迎えた六華苑で、美術展や演奏など華やかなひとときをお楽しみください。

とき 1/17(土)・18(日) 9:00~16:00

場所 六華苑

内容 17日:美術展、音楽(マンドリン)、古典芸能

18日:美術展、お茶会、音楽(オカリナ)、古典芸能

料金 一般(高校生以上)460円
中学生150円 ※小学生以下は保護者同伴

問 文化協会事務局
☎ 24-1361
FAX 24-1140

詳細

QRコード

※興味がある人は、まずは電話

締切 1/23(金)必着
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251
FAX 24-1355
✉ sportm@city.kuwana.lg.jp



申込

ファミリーバドミントン大会

とき 2/8(日) 9:00~11:30ごろ
場所 ヤマモリ体育館

対象 市内在住または在勤・在学の小学4年生以上

料金 無料(参加賞あり)
申込 QRコードからまたは、直接、ファックス、メールで申込書をスポーツ振興課またはスポーツ推進委員へ

締切 1/23(金)必着
問 スポーツ振興課
☎ 24-1251
FAX 24-1355
✉ sportm@city.kuwana.lg.jp



申込

陶芸体験【要予約】

手びねり体験

とき 2/8(日) 13:30~15:30

料金 1口1,040円(陶土1kg)

定員 10人(中学生以上)

申込 1/4(日)~(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体験料は返金しません。

問 長島ふれあい学習館
☎ 41-1041 FAX 41-1011

タスponiー体験&競技会

とき 2/8(日) 13:00~15:30ごろ
場所 ヤマモリ体育館

対象 市内在住または在勤・在学の小学3年生以上

部門 競技会の部(中学生以上)
体験会の部(小学3年生以上)

料金 無料(参加賞あり)
申込 QRコードからまたは、直接、ファックス、メールで申込書をスポーツ振興課またはスポーツ推進委員へ

募集

障害者作品展の出展作品

令和7年度桑名市障害者作品展への出展作品を募集します。

資格 市内在住の障害者・児
申込 電話またはファックスで総合福祉会館内桑名市在宅障害者デイサービス事業運営委員会(☎・FAX 22-5003)へ。

期間 1/5(月)~2/13(金)

【障害者作品展開催日】

とき 3/5(木)~7(土)

9:00~16:00(最終日15:00)

場所 総合福祉会館

問 障害福祉課

☎ 24-1171 FAX 24-5812

陶芸体験【要予約】

手びねり体験

とき 2/8(日) 13:30~15:30

料金 1口1,040円(陶土1kg)

定員 10人(中学生以上)

申込 1/4(日)~(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体験料は返金しません。

問 長島ふれあい学習館
☎ 41-1041 FAX 41-1011

タスponiー体験&競技会

とき 2/8(日) 13:00~15:30ごろ
場所 ヤマモリ体育館

対象 市内在住または在勤・在学の小学3年生以上

部門 競技会の部(中学生以上)
体験会の部(小学3年生以上)

料金 無料(参加賞あり)
申込 QRコードからまたは、直接、ファックス、メールで申込書をスポーツ振興課またはスポーツ推進委員へ



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
武藤牧場直売店 山嘉
牛ふん堆肥 無料です

※有料広告掲載欄



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

※有料広告掲載欄

第13回多度山トレイルラン
ボランティアスタッフ

大会をサポートするボランティアスタッフを募集しています。

【第13回多度山トレイルラン】

とき 4/19(日)

場所 多度町観光駐車場

【ボランティア会議】

とき 3月中旬予定

場所 コース誘導のみオンライン開催(Zoom)

スタッフ全員にマニュアルを送付します。詳細はホームページをご確認ください。ボランティア参加者には、1,000円分の地域限定お買物券を進呈します。

問 桑名三川商工会 多度山トレイルラン実行委員会

☎ 48-2627 FAX 48-4884

最低賃金が改定に

三重県最低賃金は、11/21から時間額1,087円になりました。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。また、中小企業への賃金引上げ支援策としての各種助成金制度がありますので、ぜひご活用ください。

問 三重労働局 賃金室

☎ 059-226-2108

定員 ①各先着5人

②定員なし

料金 無料 申込 直接

期間 2/1(日) 10:00~9月 16:30

・ラケットの貸出可

・テニスシューズまたは運動靴必須

問 NTN 総合運動公園クラブハウス

☎ 32-2000

大人も子どもも輝くための講演会&物産展

桑名市出身の経営者である大嶋啓介氏の講演会を開催します。子どもたちが勉強やスポーツに夢中になり自分の力を伸ばしていくために、私たち大人はどんな関わり方や姿勢でいると良いのか。一緒に考えるきっかけとなる講演会です。『KUWANA 物産展』も同時開催し、桑名ゆかりの物品の販売や、さまざまな体験イベントを用意しています。ぜひご家族でご参加ください。

とき 2/14(土)

【講演会】13:00~14:30

【物産展】11:30~16:00

場所 柿安シティホール

定員 【講演会】200人

料金 無料

申込 【講演会】QRコードから

問 桑名商工会議所

☎ 22-5155



市関係団体のイベントなどを掲載しています

モノコトショップ

不用品交換のお店を開催します。

とき 1/7(水)・12(祝)・21(水)・28(水)
10:00~15:00

場所 リサイクルの森

対象 桑名市、木曽岬町、東員町在住の人

取扱 家具類、衣類、食器類、おもちゃ、絵本など

※持ち込み・持ち帰りともお一人様5点まで

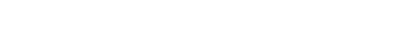
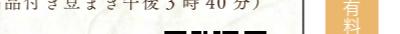
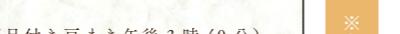
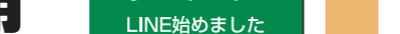
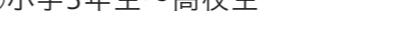
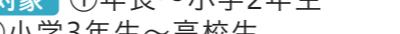
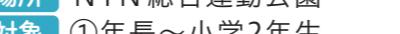
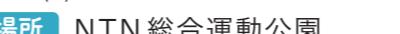
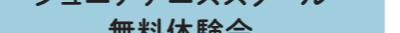
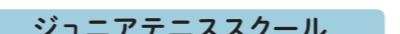
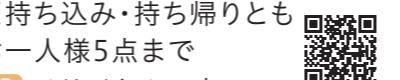
問 リサイクルの森
☎ 87-5133 FAX 87-5152

ジュニアテニススクール
無料体験会

とき 2/16(月)・19(木) 16:30~
2/21(土) 13:00~

場所 NTN 総合運動公園

対象 ①年長~小学2年生
②小学3年生~高校生





桑名の未来をもっと明るく!

ゼロカーボンシティ 取りくみレポート

ESP方式による公共施設の電気料金削減とCO2削減効果

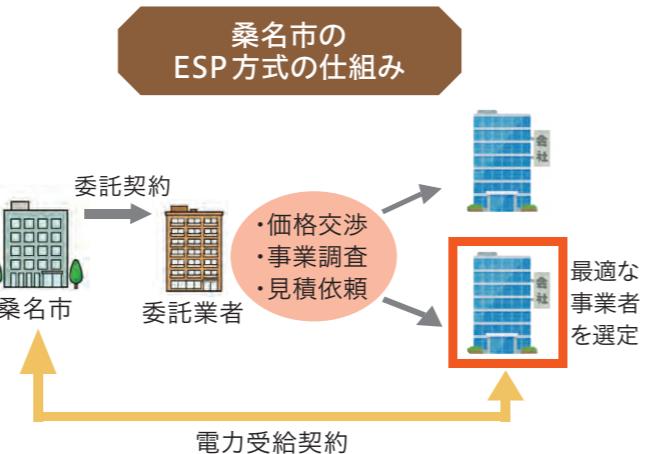
平成28年度から電力小売全面自由化に伴い、本市では高圧の電気を使用している公共施設の電力について、歳出削減を目的に入札方式を導入し電力事業者を決定していましたが、令和4年度に電力の値上がりが発生し、契約していた電力会社の事業廃止による契約解除などの問題が発生しました。

そこで、電力事業者の決定方法を見直し、令和6年11月からESP方式を採用しました。

この方式に変更したことで経営状態の安定した最適な事業者と契約することができ、一般送配電事業者と比較して、電気代(委託料金を含む)を年4,800万円ほど削減できました。併せて再生可能エネルギー電気を30%導入することができたことで、CO2を年454t-CO2削減できました。

※454t-CO2はスギの木、約32,400本分の年間吸収量に相当します。

ESP(エネルギーサービスプロバイダー)方式とは市が指定した民間のエネルギーサービス事業者が電力調達を一括して管理し、最適なエネルギー供給ができる小売電気事業者を選定する方式です。



問 グリーン資産創造課(☎ 24-1229 FAX 24-6312)



市長まちなか探索

いくつになっても元気よくスポーツを

今月のテーマは「生涯スポーツ」です。

今回お話を伺ったのは、柳川穂波さんです。市内在住の柳川さんは、2025世界シニアボウリング選手権大会でダブルス3位、個人でも入賞。アジアチャンピオン2連覇と、まさにボウリング界のスーパーワーマンです。今回は、朝日町にある「アソビックスあさひ」のボウリング場に行きました。柳川さんは、普段こちらで練習しつつ、桑名高校ボウリング部の部活の指導をしていただいてます。

柳川さんに実際にボウリングを教えていただきながらプレーしました。私自身ボウリングをするのは十数年ぶりでしたが、楽しくプレーすることができました。

うまく投げるコツは、力を入れずに、握手をするイメージで投げることだそうです。そうすると、回転がかかり、カーブしながら、1番と3番のピンの間に命中させることができると、ストライクになりやすいのだそうです。

柳川さんのレベルになると、レーンのオイルの種類や、塗り具合を見ながら、狙う場所を微調整するのだそうです。

す。ボウリングがとても戦略的なスポーツであることにも驚きました。

柳川さんはボウリング歴55年ということで、いくつになっても健康でスポーツを続けることはすごいことだと改めて感じました。

スポーツの素晴らしいところは、健康維持もちろんですが、異なる世代との交流が生まれたり、勝負の中で大きな感動が生まれたりして、心が動くことだと思います。

市としましても、これからも誰もが健康でスポーツができるまちとなるよう、引き続き取り組んでいきたいと思います。



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。

柳川さんと桑名高校ボウリング部の皆さん

無料相談

詳細

行政 ・ 法 律 ・ 市 民 相 談	名称	とき	弁護士の交通事故相談 行政相談 公証人相談 司法書士の相続相談 司法書士相談 土地家屋調査士相談 宅地建物取引士不動産相談 行政書士相談 市民相談
	弁護士の法律相談	第1火曜 9:00~12:00【予約制・前日まで】 予約制】予約日の9:00~電話予約(毎回5人) ①予約日:第1水曜 → 相談日:第2火曜 ②予約日:第3水曜 → 相談日:第4火曜 相談時間:9:00~11:30(1人30分)	
	行政相談	今月はありません	
	公証人相談	第2水曜 10:00~12:00【予約制・前日まで】 第2木曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】 第4水曜 9:00~12:00【予約制・前日まで】 第4木曜 14:00~16:00【予約制・前日まで】	
	司法書士相談	月~金曜 9:00~16:30	
	土地家屋調査士相談		
	宅地建物取引士不動産相談		
	行政書士相談		
	市民相談		
	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	2/14(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】 ※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 問 地域コミュニティ課 締切 1/26(月)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwanajp.jp
人 権	名称	とき	
人 権	人権擁護委員による人権相談	1/15(木) 10:00~12:00、13:00~15:00 1/20(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 1/21(水) 10:00~12:00、13:00~15:00 火・木・金曜 9:00~16:00	場所 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979 場所 長島地区市民センター ☎ 42-4117 FAX 42-0134 場所 人権センター(くわなメディアライブ2階) ☎ 27-6677 FAX 27-6678 場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362 場所 人権センター・多度・長島地区市民センター
消 費	名称	とき	
年 金 ・ 税 金	年金相談	木曜(祝日、休館日を除く) 10:00~12:00/13:00~15:00【予約制】	場所 柿安シティホール ※自動音声案内「①」→「②」を押す 問 四日市年金事務所 お客様相談室 ☎ 059-353-5515
年 金 ・ 税 金	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	
福 祉	生活更生相談	第2・第4木曜 9:00~15:00	対象 身体障害者、家族の人 ☎・FAX 22-5003 場所 在宅障害者デイサービス事務所(総合福祉会館内)
福 祉	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
福 祉	精神保健福祉相談	1/21(水) 13:30~15:30【予約制】	場所 桑名保健所 ☎ 24-3620 FAX 24-3692
福 祉	生活困窮者相談	月~金曜(祝日を除く) 9:00~16:30	場所 福祉支援室 ☎ 24-1456 FAX 24-1457
そ の 他	名称	とき	
そ の 他	若者自立就労相談	第1・2・4水曜 13:00~17:00【予約制】	場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) FAX 059-359-7281 問 北勢地域若者サポートステーション ☎ 059-359-7280
そ の 他	経営相談	月~金曜 9:00~17:00【予約制】	場所 サンファーレ南館2階(桑名商工会議所内) ☎ 24-1515
そ の 他	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
そ の 他	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 あはぶ工房 Together ☎・FAX 32-5216 問 障害福祉課 ☎ 24-1171 FAX 24-5812
そ の 他	女性相談	月~金曜 9:00~16:30 ※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
そ の 他	母子・父子家庭の親相談	月~金曜 9:00~16:30【予約制】	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
そ の 他	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
そ の 他	ひきこもり相談	月~金曜(祝日を除く) 9:00~16:30	場所 福祉支援室 ☎ 24-7440 FAX 24-1457
そ の 他	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
そ の 他	カスタマーハラスマント相談	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 1/11(日)・25(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11月30日現在)

11月中

累計

前年累計

同期比

総件数

430件

4,171件

+279件

死者数

0人

3人

±0人

※警察統計に基づく暫定数

納期限のお知らせ

2/2(月)まで

市(県)民税4期、

国民健康保険税7期

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)

1/11(日)、25(日) 桑名病院 ☎ 22-0460

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)

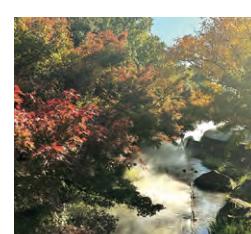
公道漏水やその他 お客様総合センター ☎ 24-1260

FAX 84-6021(営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020)

HAPPY BIRTHDAY

1月に誕生日を迎える
子どもたちが集合！朝隈 陽大くん
ひなた
1月5日で4歳です横田 かなみちゃん
1月4日で3歳です廣田 夕河くん
ゆうが
1月20日で2歳です伊藤 葉奈ちゃん
かんな
1月23日で2歳です伊藤 侑くん
ゆう
1月23日で1歳です岡部 美空ちゃん
みあ
1月25日で1歳です

応募方法

3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！雨で行列が中止となった今年の「忠勝・千姫時代行列」。
それでも、歴史の鼓動だけは静かに鳴り続けていました。
andos.designさん小春日和とよぶのにふさわしい陽気、久しぶりに妹と散歩した。
mikkochanmikkochanさん友達4人で、なばなの里のイルミネーションを見に行ってきました。今年のテーマはジパングだそうです。
rieyyy09さん桑名市
公式SNS、
やってます。X (旧Twitter)
@kuwana_cityLINE
@kuwana987Instagram
@kuwana_officialYou Tube
桑名市公式チャンネル公式アプリ
マチロ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。

