

広報 くわな

# KU WANA

みんなの未来にわくわくを

2026

1

vol.253



人生  
100  
年時代  
心も体もいきいきと  
健康寿命をのばす！



特集

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



# 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ございます。  
市民の皆様が健やかに新春を迎えられ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、私は市民の皆様  
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し  
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  
つて大きな負担となっております。このため、本市  
では「子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月中旬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おります。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年間を見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。

また、総合運動公園屋内プールが今年の  
10月にオープンします。このプールは誰に  
でも利用しやすい施設として整備されるこ  
とにも、多度学園を含む学校水泳授業や幼  
児の利用にも対応します。総合運動公園が  
さらに魅力ある施設となることを期待して  
います。

そして、こうした重要な施策を確実に進め  
るとともに「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  
れることが、地域の未来を切り開く鍵である  
と信じています。

引き続き市政に対し「ご支援」「ご協力」を賜  
りますようお願いいたします。



桑名市議会議長 倉田 明子

# 新年の誓いと市民の皆様への感謝

あけましておめでとございます。

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「理解」と「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「推挙」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、市民の皆様の特  
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  
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  
にするものであります。

さて、近年、少子高齢化や地域経済の変  
化、災害への備えなど、本市を取り巻く環境  
は大きく変化を続けております。市議会と  
いたしまして、市民の安全と安心を第一に、  
誰もが住みよいまちづくりをめざし、活発  
な議論と慎重な審議を重ね、課題解決に尽  
力してまいります。

令和7年4月1日からは「桑名市」子ども  
の権利条例」が施行されました。この条例は、  
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、その思いを大切にしまな  
がら、子どもたちの声がしっかりと届くまちづ  
くりを見守ってまいります。

私たち市議会では、市民の皆様と直接お  
話する機会を増やし、意見をお聞きたい  
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感じて  
おられることを伺うことで、皆様の声を議  
会活動に生かしていきたいと考えております。  
本年は任期4年の最終年を迎えることと  
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」申し上げます。年頭のご挨拶と  
いたします。





## 特集



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

健康で充実した毎を送るために年齢に関係なく運動を楽しむ  
「生涯スポーツ」が注目されています。

40代で水泳を始め世界大会に出場した田中美紀さん、  
世界シニアボウリング選手権で3位を獲得した柳川穂波さんの体験を通して、  
生涯スポーツの魅力を探ります。

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

### 桑名のスポーツ推進団体

#### 桑名市スポーツ協会

市民にスポーツの普及発展を図るとともに、  
スポーツ関連団体への支援活動を目的とし  
ています。

場所 ヤマモリ体育館(中央町3-38)

問 ☎ 23-4826

FAX 41-4826



#### 桑名市スポーツ推進委員会

小中学校の施設開放などを利用して、地域の  
皆さんが誰でも気軽に参加できるニュースポ  
ーツ(ソフトバレー、ボッチャなど)教室を開催。

問 スポーツ振興課

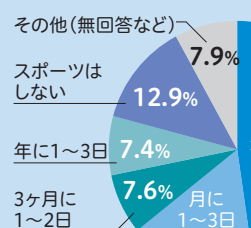
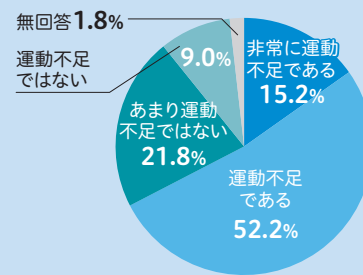
☎ 24-1251 FAX 24-1355



### 市民のスポーツ関心度

Q あなたは  
運動不足を  
感じていますか？

運動不足は半数以上！  
スポーツをしなくてはと  
思っている人も多い！？



Q 週にどれくらい  
スポーツを  
していますか？

約半数が週に1日  
以上スポーツをし  
ているよう。

出典：桑名市スポーツ推進計画・市民アンケート調査結果

## 広報くわな KUWANA

## 目次 contents

- 02 年頭のあいさつ
- 04 キラリ★くわな人
- 05 特集 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
- 08 第10回 桑名市市政功労表彰  
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
- 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
- 24 無料相談
- 25 ゼロカーボンシティ取りくみレポート  
市長まちなか探索
- 26 HAPPY BIRTHDAY  
桑名のイトコ教えてください。

### 今月の表紙

世界マスターズ水泳選手権シンガポール大会に出場した田中美紀さん(上部)と2025世界シニアボウリング選手権大会に出場した柳川穂波さん(下部)の写真です。



桑名市出身の渡辺さんは、ジャズドリーム長島内の衣料品や雑貨を販売するビームスアウトレット長島の正社員で、8月27日に行われた三井不動産商業マネジメント全国大会接客ロールプレイングコンテストで優勝されました。全国から総勢43人が参加するこの大会で優勝することは、ジャズドリーム長島としても初の快挙となります。渡辺さんは、昔から接客業で働いていたわけではなく、8年前、ころに洋服が好きという理由でビームスで働き始めたそうです。



ビームスアウトレット長島次長  
渡辺 菜生美 さん

でも買い物を楽しんでもらいたい、オムニスタイルコンサルタントとして、毎日季節に応じた洋服をホームページで紹介しています。接客が、全国大会優勝という結果につながったのかもしれないね。全国大会に出場した感想を尋ねると「コンテスト出場に向けた練習や準備を通して、たくさんの方たちの支えがあって大会に出場できていることを改めて認識できた。本当に感謝している」と大会を振り返ってくれました。



ロールプレイングコンテストの様子

キラリ★くわな人



## 水泳

# 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「世界マスターズ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「泳げたらカッコいい」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」ことが「できる」ようになる過程に夢中になり、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。

コーチ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ったといいます。その積み重ねが、2025年の世界マスターズでの入賞へと結実しました。

水泳は「生活に不可欠な存在」と語る田中さん。「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、世界マスターズのメダル！日々、体力と向き合いながら、さらなる飛躍をめざします。

## Q&A

### 始めたきっかけ

近所にスポーツジムができて、夫から「行ってみたら？」と薦められ、水泳を始めました。

### 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って肩こり知らずに！

### 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。



「世界マスターズ水泳選手権シンガポール大会」9位入賞  
田中 美紀さん(50歳)

## 世界大会レポ



家族が同行し、応援してくれた「世界マスターズ水泳選手権シンガポール大会」。



## 田中さんのホームプール



## 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。



## 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は、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きました。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代で国体に出場。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。シニア世代となった今も、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、状況に応じた打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「後継者に結果を示したい」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ことができます。ぜひチャレンジしてみてください。



「2025世界シニアボウリング選手権大会」ダブルス戦3位  
柳川 穂波さん(70歳)

## 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。





## 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

冬になると体重が増えるという人も多いのではないのでしょうか。寒さのため血管が縮み、代謝が悪くなるため体が栄養を蓄えておこうとするからです。一年の中で最も気温が低くなるこの時期は、手足の冷えや関節痛、腰痛、神経痛のような症状も起こりやすくなります。そのため、「身体を内側から温める食材」を使った食事で血行を良くすることが大切です。血行を良くすることで代謝も向上します。

また、薬膳における冬の食養生では、「腎」の機能をサポートする食材が重要とも言われます。特に「鹹味」(塩味)が腎機能を助けるとされるため、塩味の食材を適切に取

## 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

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、ナッツ類、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

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霊式では、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霊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が続けられています。昨年4月からは相談役とし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き、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人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、今後も一緒に活動していきたい」と受章した感想を述べられました。

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

## 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

問 観光課(☎ 24-1361 FAX 24-1140)



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)





## 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人のみ利用できます。

## バリアフリー映画上映会「ラーゲリより愛を込めて」

音声ガイドナレーション(副音声)や日本語字幕のついた映画を上映します。視覚や聴覚に障害のある人をはじめ、どなたでも楽しめる映画です。

**とき** 2/15(日) 13:00~16:00  
**場所** くわなメディアライヴ 2階 第1会議室  
**定員** 30人(先着順) **料金** 無料  
**申込** 直接または電話、ファクス、メールで中央図書館へ  
**開始** 1/8(木) 11:00  
**問** 中央図書館

## 図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「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。



**私の馬**  
 川村 元氣／著(新潮社)  
 孤独な女性が1頭の馬と出会い、心を通わせるうちに、少しずつ日常が揺らいでいく。実際の横領事件をもとに描かれた長編小説。

児童向け



**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。

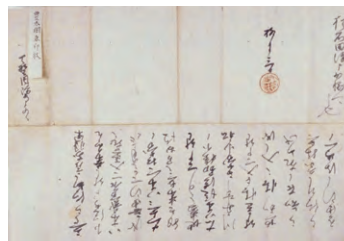
☎ 24-4466 FAX 24-4627  
休 ~1/3(土)・5(月)・13(火)・19(月)・26(月)

## 旭日図の展示

2026年、<sup>ひのえうま</sup>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お願いを込めて「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

☎ 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  
- 血脈と運命の十字路 -  
【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】《天野周防守宛豊臣秀吉朱印状》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

<sup>ぐんゆうかつぎょ</sup>群雄割拠の戦国時代を駆け抜けた、さまざまな「きょうだい」に着目した展覧会を開催します。

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！

## 「短くても『濃い』親子時間を大切に」



(子ども未来課)

「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。夕方夕飯やお風呂、寝かしつけ、明日の準備と、てんてこまいで息つく暇ありません。子どもの気持ちに添えてあげたいという親心は素敵です。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、お風呂につかっている時、寝る前など、仕事も家事もスマホも忘れ、お話ししたり、ゆつくり抱っこをしたりと、お子さんと向き合う濃い時間を持ってみましょう。

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。

## 情報

「第2回わくわくワーク&子育て支援フォーラムのご案内」

子どもたちが将来を想像し「学ぶ」「働く」に興味を持つきっかけになればとの趣旨で、子どもたちの「お仕事体験」とゲットしたコインで買い物ができる「第2回わくわくワーク」が、くわな子ども食堂わくわくフレンズさん主催により、今年は市の「子育て支援フォーラム」との共催で開催されます。

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」

**とき** 1/31(土) 10:00~16:00  
**場所** 光精工コミュニティプラザ・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

**問** 子ども総合センター ☎ 24-1298

(子ども総合センター)

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** ①2/3(火) 13:30-15:00  
 ②2/2(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** 1/15(木)~26(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** 2/20(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** 1/15(木)~2/13(金)



**Q&A** 冬に子どもが感染しやすい病気は何ですか？また、どうやって対策すれば良いですか？

**A** インフルエンザやRSウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などがあります。

いずれの感染症も「規則正しい生活」「こまめな手洗い・うがい」「手指消毒」「部屋の換気」が大切です。また、冬は乾燥しやすい、喉や鼻の粘膜が乾燥するとウイルスが体に侵入しやすくなるので、十分な加湿をして適度な湿度(40~60%)を保ちましょう。

(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	月~金曜日 9:00~16:30	<b>場所</b> 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	1/16(金) 9:00~16:30【予約制】	<b>場所</b> 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】	<b>場所</b> 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 9:00~16:30	<b>場所</b> 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっば教育相談	1/5(月)・19(月)・26(月)・28(火) 9:00~11:45 1/7(水) 10:30~16:45 1/21(水) 13:00~16:45 1/8(木)・15(木)・29(木) 10:00~16:40	<b>対象</b> 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

めった汁



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- 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、「やたらめったら具を入れる」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、色んな味付けで楽しめます。

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	● だしかつお	小さじ1
● 板こんにゃく	40g	● 赤みそ	小さじ2と1/3

作り方

- ① 水(湯)140mlでだしをとる。
- ② ①のだしに肉を入れて煮る。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 赤みそを溶き入れて調味する。
- ⑥ 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。

## 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

## メディカル ニュース

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  
えみ  
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、ご紹介します。

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と3つに分かれます。

①入院支援は、入院生活や治療に関する説明、持参薬の確認やアレルギー歴の把握、栄養状態の確認などを行っています。

②退院支援は、退院後の療養場所や生活に関する相談、かかりつけ医や訪問看護ステーションとの連携、介護保険や

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、退院支援を一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て努力していきます。

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

家具の配置にも  
工夫が必要です

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いても、室内では「家具が倒れる」「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ムーズな避難のために知っておきたい、家具の配置などについてご紹介します。

### 想定される被害

- ・家具の転倒や落下によりケガをする。
- ・動いた家具にぶつかったり、ガラス扉や飛び出した食器が割れたりしてケガをする。
- ・転倒した家具に避難路をふさがれ、閉じ込められる。
- ・ストーブなどに落下した本や衣類などで火災になる。



### 対策例

- ・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。



### ●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。



このほかにも少しの工夫で危険を減らせることがあります。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





## 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。



## 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。



## 6/21 桑名駅西ロータリー・都市計画道路西桑名西方線開通

桑名駅西ロータリー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。



## 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。



## 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。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 ラグビーポール開設記念行事 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ポールを開設し、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。

# EVENT ALBUM

2025  
ダイジェスト

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

## 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。初日がでてきた瞬間、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。







## 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)に専門家がご答えします。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

## 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、どなたでも気軽に来れるカフェ(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。

※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。



オレンジカフェの様子



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
	大山田1-7-4	☎41-2114
北部東地域包括支援センター	長島町松ヶ島66	☎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



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「私の押しショット」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

桑名市を盛り上げる  
地域情報サイト  
My KuWanna  
マイクワナ  
投稿募集中!

桑名市では市民や事業者、団体の皆さんが地域のイベントやおススメ情報などを発信・閲覧できるサイト「My KuWanna」を運用しております!  
みなさまからの投稿をお待ちしております!

地域情報サイト  
My KuWanna  
はこちら

**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



**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プレイベント。開催期間中は“ひみつ”の企画あり!  
**とき** 2/3(火)~13(金)(8(日)、9(月)、11(祝)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

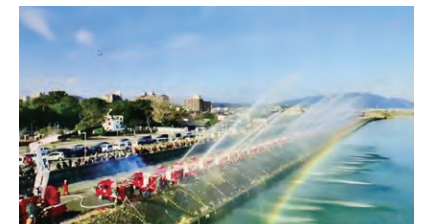
#### お知らせ

#### 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。※源泉徴収票が送付されない年金(障害・遺族年金などの非課税

#### 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** 揖斐川右岸「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

#### 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。当日は、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

#### 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)必着  
※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

**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

#### 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

#### スポーツ推進委員

あなたのやる気と行動力をスポーツ推進のために生かしてみませんか。  
**人数** 若干名  
**任期** 1年(令和8年4月1日から)  
**資格** 次の要件をすべて満たす人  
①市内在住または在勤・在学の人  
②4月1日現在、18歳以上70歳未満の人  
③スポーツ・レクリエーションの実技、助言などができる人  
④スポーツ事業の企画・運営に、積極的・献身的に協力できる人  
⑤市のスポーツ推進に参加する意欲のある人  
**申込** 履歴書を直接または郵送で、スポーツ振興課(〒511-0068 中央町3-79 くわなメディアライヴ2階)へ。  
※興味がある人は、まずは電話

#### 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

#### タスポニー体験&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

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。

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

・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》



## 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



## ミニコミBOX

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

中に必要な場合は、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、市内一部の郵便局、オンライン・郵送での取得も可能です。(発行手数料は証明書等の種類によって異なります。)詳しくは市ホームページでご確認ください。



市HP

【問】 戸籍、住民票などに関すること

戸籍・住民登録課

☎ 24-1158 FAX 24-1353

所得課税証明書などに関すること

税務課

☎ 24-1145 FAX 24-1253

## 医療費のお知らせ

1月下旬に、桑名市国民健康保険にご加入の世帯へ「医療費のお知らせ」を送付します。お知らせには、令和7年11月診療分までが記載されます。医療費控除の申告に利用される場合は、記載されていない受診分(令和7年12月受診分など)を追加してください。確定申告の問い合わせは税務署(☎22-5121)へ。

【問】 保険年金課

☎ 24-1174 FAX 24-1357

## 献血にご協力ください

【とき】 1/14(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



## ひきこもり相談窓口

ひきこもり当事者とそのご家族を支援するため、「ひきこもり相談窓口」を開設しています。

社会になかなかなじめず、家に閉じこもった生活をしている人、お子さんのことで悩みをお持ちのご家族の人、お悩みをお聞かせください。お話を聞きながら、悩んでいることについて、一緒に考えるお手伝いをします。

電話、メールでの相談も可能です。お気軽にご相談ください。

【とき】 9:00~16:30

(土日祝日・年末年始を除く)

【場所】 市役所 福祉支援室

【対象】 市内在住のひきこもりに悩む当事者やご家族

【料金】 無料



市HP

【問】 福祉支援室

☎ 24-7440 FAX 24-1457

✉ soudansm@city.kuwana.lg.jp

## 証明書コンビニ交付(マルチコピー機)サービスの一時停止

システムメンテナンスのため、以下の期間、サービスを停止します。

【停止期間】 1/5(月)~16(金)

※12/27(土)~1/4(日)(6:30~23:00)はご利用いただけます(市施設を除く)。

【対象施設】 コンビニエンスストアなどに設置してあるマルチコピー機(市施設を含む)

※対象となる証明書が停止期間

## 遺贈寄付について

本市では「自分の死後、財産を公共のために役立ててほしい。」といった申し出にお応えするため、遺贈による寄付を承り、市政に役立てるよう体制を整えています。いただいた寄付は、可能な限りご期待に沿うよう大切に活用させていただきます。まずはお気軽にご相談ください。

※遺贈とは、遺言によりご自身の財産の一部または全てを、特定の個人や団体に贈与すること。

【問】 財政課

☎ 24-1137 FAX 24-6312

## 20歳・40歳女性対象 子宮頸がん・乳がん検診(無料クーポン券)

子宮頸がん・乳がん検診(無料クーポン券)の受診期間は、1/31(土)までです。対象となる人には、6月末に受診券をお送りしています。希望の人は、お早めに受診してください。

【期間】 1/31(土)まで

【場所】 がん検診実施医療機関

【対象】 子宮頸がん:20歳の女性(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

乳がん(マンモグラフィ検査):40歳の女性(昭和59年4月2日~昭和60年4月1日生まれ)

【料金】 無料

※受診券の再交付を希望の人は申込フォーム(1/15(木)まで)、または保健医療課窓口へ。



申込フォーム



市HP

【問】 保健医療課

☎ 24-1182 FAX 24-3032

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

## 家内安全・厄除け祈禱 初詣は桑名総鎮守「春日神社」へ

2/3「節分祭~福豆まき~」午後3時(福品付き豆まき午後3時40分)  
ご予約は2月2日までに社務所へお申し込みください

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

※有料広告掲載欄

お家の総合コンサルタント

# レイクウッドホーム

新築注文住宅・リフォーム・中古リノベーション・外構・店舗デザイン

桑名市陽だまりの丘七丁目1815 0594(33)3737

公式LINE  
はじめました!

@242monen

Instagramに  
施工例アップしてます!

※有料広告掲載欄





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

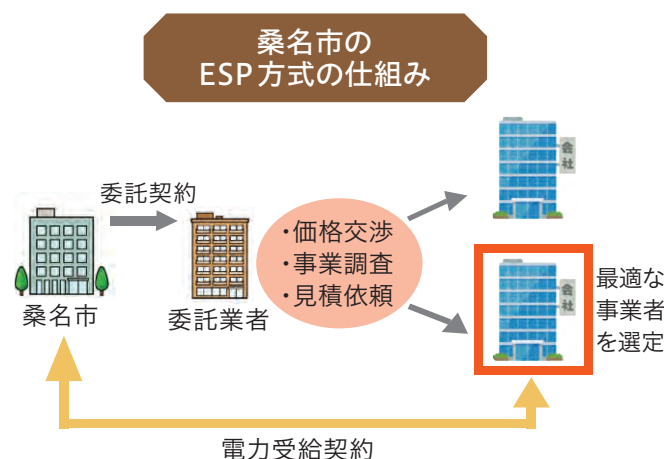
平成28年度から電力小売全面自由化に伴い、本市では高圧の電気を使用している公共施設の電力について、歳出削減を目的に入札方式を導入し電力事業者を決定していましたが、令和4年度に電力の値上がりが発生し、契約していた電力会社の事業廃止による契約解除などの問題が発生しました。

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ウーマンです。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ってきました。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いただいています。

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のだそうです。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。ボウリングがとても戦略的なスポーツであることにとっても驚きました。

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、健康維持はもちろんですが、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っています。



柳川さんと桑名高校ボウリング部の皆さん



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

## 生涯スポーツ



## 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9:00~電話予約(毎日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 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	今月はありません	司法書士相談 不動産登記全般(相続など)、会社登記、多重債務、簡易裁判所訴訟手続など
	公証人相談	第2水曜 10:00~12:00【予約制・前日まで】	土地家屋調査士相談 土地の境界・測量に関する事など
	司法書士の相続相談	第2木曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	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・退去に関する事など
	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事など
	土地家屋調査士相談	第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	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 1/26(月)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp
	市民相談	月~金曜 9:00~16:30	
女性弁護士による女性法律相談	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	
		2/14(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	

	名称	とき	詳細
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ヴ2階) ☎ 27-6677 FAX 27-6678 場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362
	人権相談	月~金曜 8:30~17:00、多度・長島 9:00~16:30	場所 人権センター、多度・長島地区市民センター

	名称	とき	詳細
消費	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

	名称	とき	詳細
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 お客さま相談室 ☎ 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

	名称	とき	詳細
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	1/21(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) 9:00~16:30	場所 福祉支援室 ☎ 24-1456 FAX 24-1457

	名称	とき	詳細
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
	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 9:00~16:30 ※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
	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
	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) 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 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

## 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

## 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

## 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)

1/11(日)、25(日) 桑名病院 ☎ 22-0460



# HAPPY BIRTHDAY

1月に誕生日を迎える  
子どもたちが集合！



ひなた  
**朝隈 陽太** くん  
1月5日で4歳です

今年も  
たくさん  
遊ぼうね



**横田 かなみ** ちゃん  
1月4日で3歳です

3歳のお誕生日  
おめでとう♡



ゆうが  
**廣田 夕河** くん  
1月20日で2歳です

ゆうが2歳  
おめでとう!!



かな  
**伊藤 菜奈** ちゃん  
1月23日で2歳です

かなちゃん  
2歳  
おめでとう♡



ゆう  
**伊藤 侑** くん  
1月23日で1歳です

ずっと  
私たちの  
宝物だよ☆  
おめでとう!



みあ  
**岡部 美空** ちゃん  
1月25日で1歳です

おめでとう  
わが家の  
プリンセス♡

## 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!



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

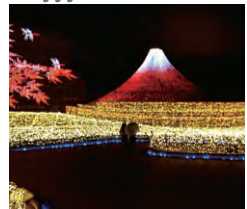


小春日和とよぶのにふさわしい陽気、久しぶりに妹と散歩した。

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\_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。

