

広報 くわな

# KU WANA

みんなの未来にわくわくを

2026

2

vol.254

「わたしの街」をもっと好きになる  
桑名の奥深い歴史を知って

桑名歴史案内人の会

特集

くわなのウェルビーイング「観光案内ボランティア」  
街の魅力をつなぐ桑名歴史案内人の会





## 特集

くわなのウェルビーイング「観光案内ボランティア」

# 街の魅力をつなぐ 桑名歴史案内人の会

普段見慣れた街並みも一歩踏み込めば歴史の舞台。そんな奥深い地域の魅力や教科書には載っていない秘話を、たくさんの人へ伝えることにやりがいを感じて活動しているのが「桑名歴史案内人の会」の皆さんです。

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



右より／桑名歴史案内人の会

会長 伊藤 通敏さん

副会長 加藤 克巳さん

こんな活動も行っています！



「六華苑」では小学校高学年を対象に、手作りの紙芝居による歴史紹介を行っています。

内閣府から、高齢者が生きがいを持って社会参加し、健康で充実した生活を送る「エイジレス・ライフ」の模範として表彰されました。

問 桑名歴史案内人の会

☎・FAX 21-5416

申込方法 希望日の6カ月前から8日前までに、桑名市物産観光案内所で直接申し込むか、ホームページから申込用紙をダウンロード・プリントアウトして記入し、メール、ファクスまたは郵送でご予約ください。



時を超えて地域の物語を伝える  
「桑名歴史案内人の会」とは

平成9年に発足以来、28年に渡り延べ170人以上の観光ボランティアガイドを輩出してきた「桑名歴史案内人の会」。現在は20代から87歳まで、幅広い世代の44人がガイドとして活躍しています。主な活動は市内の史跡案内で、「六華苑」にはガイドが常駐。8日前までに申し込めば、市内の希望場所を無料で案内してもらえます。近年は「桑名ほんばく」での史跡ウォーキングイベントの開催やオリジナルマップの制作、企業や自治体と連携をして地域の魅力を伝える機会を設けるなど、多彩な取り組みを展開しています。3年前からは小学生向けに、六華苑で紙芝居を使って歴史を伝える活動もスタート。会長の伊藤さんと副会長の加藤さんは「地域住民にも桑名の歴史を知ってもらい、地元愛を深めてほしい」と、取り組みへの思いを語ってくれました。案内人と共に知られる桑名の物語をたどり、街の魅力を再発見してみませんか。

広報 くわな KUWANA

## 目次 contents

02 キラリ★くわな人

03 特集 くわなのウェルビーイング「観光案内ボランティア」  
街の魅力をつなぐ桑名歴史案内人の会

06 税の申告が始まります  
ゼロカーボンシティ取り組みレポート

08 まちづくり協議会～みんなでつくる、わたしたちのまち～  
こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち  
「林野火災注意報」「林野火災警報」の発令について

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

22 無料相談

23 多文化共生で活力を  
市長まちなか探索

24 HAPPY BIRTHDAY  
桑名のイトコ教えてください。

### 今月の表紙

六華苑や神社仏閣、東海道の散策など、  
桑名の歴史的な名所を無料で案内してくれ  
る「桑名歴史案内人の会」の皆さんです。



調香家  
香デザインプランナー  
ゆき  
日紫喜 友紀さん

調香家である桑名市出身の日紫喜さんは、名前の響きやリズムに基づいて香りを創り出す「なまえ香」を開発し、創作販売しています。大和言葉に基づいて独自の調合方法でその人だけの香りを仕立てる、完全手作りのオーダーメイド品で、個人の贈り物や企業のイベントに向けた特別なアイテムとして人気を集めています。

なまえ香を創作したきっかけは、趣味の詩歌とこと。祖母の影響で幼少期から着物や川柳、お香など、和の文化に触れ、さらに音相理論やさまざまな出会いを通して言葉と香のつながりを感じたそうです。京都府文化ベンチャーコンペティションやおもてなしセレクシヨ

ン2016、京都女性起業家賞の知事賞優秀賞など、さまざまな賞を受賞しながら、なまえ香という独自のブランドを築き上げました。「香と言葉は一時的、表面的な癒しではなく、精神をも穏やかにする作用があります」と日紫喜さん。「殺伐とする現代、今後さらに経済と社会生活を含め変化がめまぐるしくなる中で、人間本来の心持ちを取り戻せる香というものを現代の習慣として日常に取り入れるときがきたと感じています。香と言葉を通じて、老若女性を中心に心の健康を支える活動にも力を入れたい」と話してくれました。

また、歴史や伝統、ものづくりなど素晴らしいものがたくさんある桑名を香りで表現したいと話してくれました。



香房の様子

キラリ★くわな人



知っ得情報付き  
桑名歴史案内人の会  
おすすめSPOT

01 六華苑  
(旧諸戸清六邸)



大正時代の粋が集結  
和洋が調和する名邸宅

桑名の実業家・二代諸戸清六の邸宅として1913年に完成。鹿鳴館を手掛けたジョサイア・コンドル氏設計の木造2階建て洋館と、それに連なる和館で構成。和洋の建築美が調和した貴重な遺産として和館・洋館が国の重要文化財に、池泉回遊式庭園が名勝に指定されています。



映像作品の舞台になった館内には、当時のタイルや暖炉が残ります。庭園に並ぶ19基の灯籠も必見。新羅型灯籠という珍しいものもあります。



03 諸戸氏庭園



江戸時代の豪商山田彦左衛門が造った庭園を、初代諸戸清六が買い取り増築・整備した江戸時代と明治期の庭園からなる名園。池泉回遊式庭園の美しい景観が広がります。国指定の名勝・重要文化財で、当時の繁栄と美意識を今に伝えています。春と秋に一般公開され、紅葉の名所としても知られています。

02 七里の渡跡



東海道唯一の海路  
伊勢国へ続く  
歴史の門口  
東海道五十三次で唯一の海路であり、名古屋の宮宿と桑名宿を結んだ渡し場跡。名称は海上の距離が七里(約28km)あったことに由来しています。伊勢国の東の玄関口として大鳥居がそびえ立ち、旅人が集まる「水郷・桑名」の象徴としてにぎわいました。



美しい朝日が眺められる絶景スポット。鳥居は、伊勢神宮の式年遷宮のたびに建て替えられています。

桑名の魅力を深掘りする  
「歴史案内人」を  
紹介します

史跡をガイドする案内人を紹介。  
地域の魅力を伝えるための工夫や  
桑名の見どころなどをお聞きました。



経験の引き出しで伝える  
桑名の歩みと歴史の楽しさ

歴史が好きで入会し4年、経験を積んで知識の引き出しが増えました。桑名は「壬申の乱」「慶長の町割り」など、時代のさまざまなターニングポイントの舞台となった街。そんな街の魅力を伝え、歴史を学ぶ楽しさを発信します。

歴史が人と人をつなぐ  
元教師が伝える桑名の宝

教師として勤務している頃、子どもをひきつけるガイドに感銘を受け入会。桑名は「七里の渡跡」や式年遷宮の行事など歴史の宝庫です。案内を通じてお客様同士がルーツを語り合うなど、歴史が人をつなぐ瞬間に喜びを感じています。



かずひこ  
齊藤 和彦さん

史跡はもちろん、地域の伝統的な行事や祭りも伝えていきたいです



史跡の季節の魅力もお伝えして、リピーターになってもらえるよう心がけています



きくこ  
小川 紀久子さん

四季の魅力と感動を伝え  
また訪れたくなる案内を  
知識伝達にとどまらず、驚きや発見を引き出すナビゲーターが理想です。自作資料や四季の写真で視覚的にも分かりやすく伝え「また来るね」と指名いただくのが一番の喜び。再訪につながるガイドを日々追求しています。

歴史を知ること。桑名の成り立ちを知る楽しさを伝えます



てるよし  
有竹 輝好さん

徒歩での街巡りも楽しい桑名。おすすめをご案内しますのでお気軽にご参加ください



「知る」楽しさを引き出す  
多彩な切り口で街をガイド

地名への興味から入会し、今では江戸時代の文献を読み解くほど歴史が趣味に。お客様が、昔の情景を想像できるような案内を大切にしています。史跡はもちろん桑名の和菓子文化など、多彩な切り口で魅力を発信していきます。

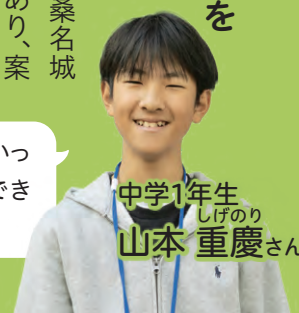


きよか  
戸田 清香さん

NEWS!! 今年、中学生案内人が誕生します!

現地でしか得られない感動を  
楽しく伝える  
案内人に  
本多忠勝が築いた桑名城など歴史に興味があり、案内人のガイドを受けて入会を決意。歴史スポットには、ネットでは分からない心を動かすワクワク感があります。そういった魅力を伝えられる案内人をめざします!

桑名には知られざる名所がいっぱい。分かりやすくガイドできる案内人になりたいです。



中学1年生  
しげのり  
山本 重慶さん



主屋の近くにある「推敲亭」という草庵は、まるで絵画のような庭の美観を眺めることができるフォトスポットです。



# ゼロカーボンシティ取り組みレポート

今年度、津田学園中学校3年生を対象に、大学の教授や民間事業者を講師に招き、環境問題や脱炭素をより深く学習することで、生徒たちの環境意識の向上を図り、行動変容を促すことを目的とした環境学習を実施しました。今回の環境学習では、体系的に学んでもらうため、座学だけではなくフィールドワークやワークショップの機会も提供し、生徒たちに「ゼロカーボンシティを実現した2050年の自分たちの街・桑名」についてアイデアをまとめてもらいました。また1月に行った最後の授業では、市内事業者も参画するくわなIoT推進ラボ協議会会員の皆さんの前で、学習成果の発表を行いました。



桑名市ゼロカーボンシティ  
マスコットキャラクター  
「パネるん」

## 学習プログラム内容

	実施日	実施形式	学習内容	講師
①	6月10日	座学	地球温暖化の基礎知識	株式会社エスプール
②		座学	桑名市の取り組みの説明	桑名市グリーン資産創造課
③	6月13日	座学	人口減少問題と脱炭素の観点を交えた地域イノベーションの取り組みについて	三重大学 西村教授
④	6月18日	フィールドワーク	グリーンパワーパークの見学	NTN 株式会社
⑤	6月20日	座学	ITなどの先端技術を活用した取り組み紹介	NTT 西日本株式会社 三重支店
⑥	11月5日	フィールドワーク	リサイクルの森見学	資源循環センター リサイクルの森
⑦	11月12日	ワークショップ	地域課題の解決とゼロカーボンシティの実現を同時に達成するためのアイデアについてディスカッションし、成果物を作成	株式会社エスプール 桑名市グリーン資産創造課
⑧	11月19日			
⑨	1月14日	対面	成果発表会	—

### 座学



三重大学 西村教授



NTT 西日本株式会社  
三重支店

### フィールドワーク



グリーンパワーパーク  
(NTN 株式会社)



リサイクルの森  
(桑名広域清掃事業組合)

### ワークショップ



株式会社エスプール  
桑名市

一連の環境学習を通して、生徒たちには課題を発見して解決する力や深く掘り下げて考える力を身に付けてほしいと考えていました。今回は地域の課題に向き合うことで、社会全体に対して視野を広げるきっかけになったと感じています。

津田学園中学校・高等学校(6年制)  
教諭 高橋 洋一郎さん



問 グリーン資産創造課(☎ 24-1229 FAX 24-6312)

令和7年分

# 税の申告が始まります

期間 2/16(月)～3/16(月)

## 所得税の確定申告

会場 桑名税務署(〒511-8510 江場7-6)

※入場には「入場整理券」が必要です。  
※税務署での申告手続は、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。申告に必要なもののほかに、スマホとマイナンバーカード、マイナンバーカードのパスワードをご用意ください。  
※ご自宅でも、パソコンやスマホを使ってe-Taxから確定申告をすることができます。

会場での相談を  
希望される人



動画で見る  
確定申告



個人住民税・県民税(住民税)の申告について



来場者へのお願い 駐車スペースが限られています。公共交通機関をご利用ください。

税の申告が必要かどうかは、ホームページの税の申告要否確認表でご確認ください。

税の申告  
要否確認表



## 申告に必要なもの

- ☐ 申告書(お持ちの場合)
- ☐ 本人確認書類、マイナンバー(個人番号)が確認できるもの  
マイナンバーカードまたは通知カードと免許証など
- ☐ 収入(所得)を証明する書類
  - 令和7年中に支払いを受けた給与・公的年金・配当などの源泉徴収票、支払通知書、支払証明書など
  - 収支内訳書(営業・農業・不動産収入のある人)
- ☐ 控除を証明する書類
  - 生命保険料・地震保険料などの払込(控除)証明書
  - 医療費の明細書(医療費控除を受ける人)
- ☐ 申告者名義の金融機関・口座情報が分かるもの  
(所得税の還付を受けようとする人)

※会場で申告をする人で、申告に収支内訳書や医療費の明細書が必要な人は、事前に作成の上ご来場ください。

## ご注意ください

- 地区市民センター・サテライトオフィス・まちづくり拠点施設では、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額証明書を交付できません。
- 申告をしないと国民健康保険税の軽減措置の適用が受けられなかったり、各種証明書などの発行ができなかったりする場合があります。忘れずに申告してください。
- 確定申告または市・県民税の申告をすると「ふるさと納税ワンストップ特例制度」は適用されなくなります。正しく控除を受けるために、申告する場合は寄附金控除の内容を必ず記入してください。

## オンラインで申告する場合

所得税の確定申告

国税庁 確定申告書等作成コーナー



市・県民税の申告

電子化に係る  
特設ページ



問 所得税の確定申告について: 桑名税務署(☎ 22-5121)  
市・県民税の申告について: 税務課(☎ 24-1149・1150 FAX 24-1253)





## 講座 参加者募集！



市HP

### ◆女性のための片頭痛セルフケア ～片頭痛のない暮らしをしてみませんか？～

片頭痛を抱えている女性は、男性の約4倍と言われています。痛みを起こさせない、もしくは痛みが起こっても軽く済ませるための予防治療について頭痛の専門医が講義を行います。

とき 3/8(日) 14:00～15:20

場所 くわなメディアライヴ2階第1会議室

定員 50人(先着順) 料金 無料

申込 3/5(木)まで



申込

〈講師〉

桑名市総合医療センター  
脳神経外科 かつら  
部長 黒木 香行 さん



### ◆生理との上手な付き合い方

～不調を我慢しないために～

＜共催：株式会社ツムラ＞

20代・30代の女性で生理の不調を感じている人は全体の約9割。生理との上手な付き合い方を、婦人科医からお伝えします。事前にいただいた皆さんの質問にお答えする形で進めます。

とき 3/15(日) 14:00～15:00

場所 くわなメディアライヴ2階 保健栄養指導室

定員 20人(先着順) 料金 無料

申込 3/12(木)まで



申込

〈講師〉

たけうちレディース  
ケアクリニック ゆかこ  
副院長 飯谷 友佳子 さん



問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

## 「林野火災注意報」「林野火災警報」の発令について

令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を教訓として、「林野火災の予防」を目的に火災予防条例を改正しました。林野火災の予防上注意を要する気象条件や危険な気象状況になった場合は、消防本部から「林野火災注意報」や「林野火災警報」を発令します。

「林野火災注意報」や「林野火災警報」が発令された場合は、林野火災予防に係る注意喚起や火の使用制限を行います。

項目	発令基準
林野火災注意報	次の1または2のいずれかに該当する場合 1. 前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下、かつ前30日間の合計降水量が30ミリメートル以下の場合 2. 前3日間の合計降水量が1ミリ以下、かつ乾燥注意報が発表された場合
林野火災警報	林野火災注意報に該当し、気象庁による暴風特別警報、暴風警報及び強風注意報が発表された場合

※当日の気象状況を総合的に判断して発令します。

### 地域住民の皆さんへのお願い

林野火災の発生原因の大半は、たき火や火入れといった人為的なことであるため、林野火災の予防上危険な気象状況になった場合には、適切に「林野火災注意報」や「林野火災警報」を発令し防火指導の強化や火の使用制限の徹底を行います。改正内容をご理解いただき、火災の未然防止に努めていただきますようお願いいたします。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



市HP

問 指揮調査課(☎ 25-9119 FAX 25-9120)

## まちづくり協議会

### ～みんなでつくる、わたしたちのまち～

まちづくり協議会は、住民と地域のさまざまな団体(自治会、自主防災組織、PTA、企業など)が連携・協力しながら、地域の課題に取り組み、自分たちでできることを自分たちで決めて活動する組織です。みんなで話し合っ課題を整理し、将来の方針や計画を決め、その実現をめざします。

現在、市内では22の地区に活動が広がっており、各まちづくり協議会では「住み続けたい、住んでよかったというまちにしていこう」「地域で解決できることは解決しよう」と特色のあるまちづくりの活動を行っています。どのような活動を実施しているのか一部をご紹介します。

### 在良まちづくり協議会

地区の将来像を見いだすため、アンケート調査を行い、課題を拾い出しました。その課題解決に向けワークショップを行い、みんなで定めた目標に向けて、まちづくり計画を策定しました。

みんなで  
一緒に  
策定しました！



### 久米まちづくり協議会

「子ども秋まつり」を開催し、多くの子どもたちと保護者が来場しました。ワークショップのお花作りや、ミニ縁日などを楽しみ、子育て世代のにぎやかな交流の場となりました。

お花作りも  
上手にできたよ！  
お祭りが近くで  
開催されるのが  
うれしいね！



### 松ノ木まちづくり協議会

自然の中で食育の大切さを学び、家族や地域の絆を深めるために子ども農園を開園しました。プロによる指導のもと、季節ごとの野菜をたくさん収穫しました。

家族みんなで  
お芋掘り。  
虫さんも平気な  
になりました！



### 日進まちづくり協議会

スタンプラリー形式で、子どもから高齢者まで、どの世代でも楽しく参加できる体操を実施しました。体を動かすだけでなく、地域で交流できる良い機会になりました。

スタンプを  
集めていくのも  
楽しいね！



問 地域コミュニティ課(☎ 24-1204 FAX 24-1735)





## ブックリサイクル

中央図書館では、図書館の保存期限を過ぎた雑誌などを無償で提供します。より多くの人に行き渡るよう、お一人につき10冊までをお願いします。詳細は図書館からのお知らせ・館内掲示をご覧ください。

**とき** 3/7(土) 9:00～15:00(なくなり次第終了)  
**場所** くわなメディアライヴ2階 第1会議室  
**定員** 状況に応じて、入室人数に制限をかける場合があります。  
**持ち物** 持ち帰り用の袋  
**問** 中央図書館

## ML連携企画 セミナー

「刀剣<sup>げんよう</sup>眩耀展のたのしみ方」

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** 3/15(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** 2/19(木) 11:00  
※受付は各日17:00まで  
**問** 中央図書館

## 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！

コラム  
ご存じですか？  
搾乳マーク

出産した女性の中には、赤ちゃんが入院している、出産後に復職したなど、さまざまな理由から自分で母乳を搾る、「搾乳」を必要とする場合があります。

入院中の赤ちゃんのために、搾乳して母乳を届ける必要がある人や、職場で母乳がたまった人など、搾乳を必要としている人が安心できるよう、環境を整えていくことが重要です。そのためにつくられたのが搾乳マークです。今後、公共施設にある赤ちゃんの駅に、順次、搾乳マークを表示していきます。

その他の場所でも、女性が一人で授乳室を利用される場合は、搾乳が必要な人も知れませんが。

授乳室のご利用について、ご理解をよろしくお願いいたします。



搾乳マーク

(子ども総合センター)

## 情報

こども食堂って  
こんなところですよ！③

今回は「学習支援マナ」さんです。星見ヶ丘で、金曜日の夕方、小学校高学年から高校生まで約10人の子どもが集まっています。

ボランティアの隣で一人机に向かう学習環境と、温かな料理が並ぶ食卓を提供しています。

また、芝生の庭で体を動かす外遊びや、大人と一緒に遊ぶボードゲームを楽しみにして来る子もいます。

安心できる空間の中で、学年や年代をまたいだ触れ合いがあり、年上の子が年下の子のお世話をする姿も見られます。子どもたちの成長をみんなで見守り支え合う、まるで小さなコミュニティのような場になっています。

行政や企業からの

支援に加えて、地域

の人が、野菜やお米、

果物、ジュースなど

を届けてくださるこ

ともあり、温かいお

気持ちに励まされて

いるそうです。

**とき** 毎週金曜日  
17:15～19:45  
**場所** 星見ヶ丘7-114

(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** 3/3(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** 2/15(日)～23(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** 3/13(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** 2/15(日)～3/6(金)



## Q&amp;A

Q 一時預かり保育を利用したい  
場合、どうしたらいいですか？

## A

一時預かりを行っている施設は、市内に9カ所あります。

各施設によってサービスの内容、手続きが異なります。利用したいと思う施設にまずは連絡をしてください。各施設申し込み時に必要な書類がありますが、市ホームページからダウンロードが可能なものもあります。事前に記入してお持ちいただくと面談がスムーズです。

(幼保支援課)



## 六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627  
 休 2/2(月)・9(月)・16(月)・24(火)



六華苑HP

## 六華苑 無声映画上映会



音声を伴わず映像のみで表現する無声映画。そこに語りを担当する活動弁士とピアノの生演奏が加わり、物語を彩ります。六華苑の和洋館を舞台に日本独自の映画文化を皆さんにお届けします。

**とき** 3/22(日) 19:00～20:30 **場所** 洋館1階ホール、和館一の間 **定員** 35人(要予約) **料金** 3,500円(入苑料込み、当日現金払い) **申込** 2/1(日) 9:00～ 電話で六華苑へ ※イベントの詳細は六華苑公式ホームページ

## 博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173  
 休 毎週月曜(ただし2/23祝は開館)、2/24(火)から展示入替のため休館

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



《豊田秀吉行状絵伝》(部分)個人蔵

ぐんゆうかつぎよ  
 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。戦国大名たちがしのぎを削った合戦を振り返るとともに、豊臣秀吉や本多忠勝ゆかりの作品をご紹介します。

**とき** 2/23(木)まで 9:30～17:00  
 (入館は16:30まで)  
**料金** 高校生以上150円、中学生以下無料

## 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	2/20(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	2/2(月)・9(月)・16(月)・25(水) 9:00～11:45 2/4(水) 10:30～16:45 2/18(水) 13:00～16:45 2/5(木)・12(木)・26(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

## えび入りそぼろ



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
- だいこんのみそ汁

### 栄養データ(1人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	7.5g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.9g

### 栄養ポイント

えびのほかに卵、豚肉、大豆が入っており、良質なたんぱく質をしっかりとることができます。ごはんと混ぜて食べてください。

### 作る時のコツ

火加減は強すぎないように注意してください。カレー粉と青のりはお好みで調整してください。ほんのり香くらいがおいしいです。

### 材料2人分

● 豚ひき肉	40g	● 卵	1個
● むきえび(小さめ)	30g	● 砂糖	小さじ1/2
● 酒	小さじ1/2	● 炒め油	適量
● 炒め油	適量	● 砂糖	小さじ2
● たまねぎ	中1/2個	● しょうゆ	小さじ2
● にんじん	中1/3個	● カレー粉	適量
● ゆで大豆	20g	● 青のり	適量

### 作り方

- 1 たまねぎ、にんじん、ゆで大豆は粗くみじん切りにする
- 2 Aでフライパンでいり卵を作り、一旦取り出す
- 3 フライパンに油をひき、豚肉、えび、酒を入れて炒める
- 4 3に1を入れてさらに炒める
- 5 4に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れて味付けし、最後に青のり、いり卵を入れて混ぜ、火を止める

## みんなの掲示板

### ●「音訳」ボランティア募集中！

“桑名音訳会”は読書困難な人(視覚障害や肢体不自由のある人など)に、本や雑誌の文字などを音声にするボランティアをしています。まずは見学に来てください。

とき 毎月第二・四金曜日 9:30～12:00

場所 桑名市総合福祉会館

問 桑名音訳会 木本 方 ☎ 31-8175

### ● 桑名城再建についての勉強会開催

桑名のシンボルとなる桑名城の再建を願い、NPO法人桑名城再建市民の会を設立しました。桑名の文化と誇りを次世代へ継承する環境づくりに取り組んでいます。

とき 2/7(土) 10:00～(開場9:30)

場所 日進まちづくり拠点施設2階教室

料金 無料

問 NPO法人桑名城再建市民の会 山本 方

☎ 090-9026-5349 ✉ npo.kuwanajo@gmail.com

### ● ハーモニ会教室の会員募集

ハーモニカを全く持っていない人、持っていても吹けない人、ぜひご参加ください。

対象 市内在住の70歳以上の人  
健康楽器(腹式呼吸)ハーモニカの吹き方を初歩から教えます。

ハーモニカは当方で準備します。

問 ハーモニ会 藤井 方 ☎ 090-4163-2864

### ● アテネ会館講演会

「スマホとAIのこれまでと、これから」

とき 2/15(日) 13:30～15:30(内質問30分)

場所 柿安シティホール 3階大会議室

対象 年齢問わずどなたでも 講師 安田 豊 氏

定員 60人(駐車場有) 料金 無料(要予約)

申込 電話またはホームページの

お問い合わせフォームから

問 一般財団法人アテネ会館事務局 西塚 方

☎ 22-5643 FAX 23-0113



安心して受診していただくために、お名前と生年月日をお聞かせください。

近年、全国の医療機関では「患者取り違い」や「名前の誤認」を防ぐ取り組みが改めて強化されています。医療は、人が人を支える仕事です。どれほど注意を払っていても、忙しさや思い込みが重なる、確認が不足してしまい、事故につながる可能性があります。こうしたミスを一つでも防ぐためには、医療側の努力だけではなく、患者さんご自身の確認もとても大切になります。

私たちの病院でも、来院される全ての人に、より安全に診療や検査を受けていただくことを最優先に考えています。そのため、受付・診察・検査のそれぞれの場面で、スタッフが「お名前」と「生年月日」をお伺いする機会が増えることがあります。「何度も同じことを聞かれる」と感じる人もいらっしゃる

るかもしれませんが、これは患者さんの大切な命を守るために欠かせない確認作業です。

この手順は、医療者だけで行うものではなく、地域の皆さんと一緒に安全を守るための共同作業です。患者さん自身の確認が加わることで、取り違えのリスクは大きく減り、より安心して医療を受けていただくことができます。

医療事故は、どの医療機関でも起こり得るものです。しかし「起こり得るからこそ、できる限り防ぐ努力を続ける」ことが私たちの責務です。今回お願いする確認作業も、その取り組みの一環です。どうかご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

地域の皆さんが安心して受診できる環境を守るために、これからも医療安全の向上に努めてまいります。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498

今月のテーマ

## 安心して受診していただくために

## メディカルニュース



桑名市  
総合医療センター  
医療安全管理室  
ひろし  
今井 寛 さん

## くわな防災教室

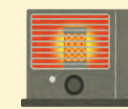
今月のテーマ

## 冬の災害への備え

冬に大きな地震が発生し、停電などで暖房器具が使えなくなると、家の中は急激に冷えてしまいます。この「寒さ」により、部屋の中においても低体温症のリスクが高まり、体調不良を引き起こす可能性があります。今回は、冬の災害時にすぐできる「体を温める方法」を紹介します。

### 停電時にも使える暖房器具

乾電池式石油ストーブやカセットボンベ式ストーブは電源不要なため、すぐに部屋の中を温めることができます。ただし、必ず換気をしてください。



### カイロでここを温める！

首の後ろなどの太い血管が通っている場所や腰・お腹など体の中心部に近い場所を温めると効果的です。

### 心も体もホッとする食事

温かい食事をとると、体が温まり、心もリラックスできます。少量のお湯で作れるカップスープ・みそ汁などは特に効果的。あわせてカセットコンロも準備しましょう。



### 体温を逃さない防寒アイテム

4選  
指先の冷えを防ぐ…手袋  
頭部の冷えを防ぐ…ニット帽  
足首の血管を温める…厚手の靴下  
首元の血管を温める…マフラー  
ご紹介したアイテムは、普段の生活で使うことが多いので、避難するときにサッと身に着けることができます。



地震による直接の被害から守ることができた大事な命を、さらに「寒さ」という見えない敵から守るためにも、「体を温める方法」をぜひ覚えておいてください。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-1185 FAX 24-2945



# 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。

公共交通課題  
解決に向けて！



12/19

## 自動運転バス出 発式&広域遠隔 監視の実証実験

ナガシマスパーランドから近鉄長島駅間で自動運転バスの試乗走行を実施し、その出発式をナガシマスパーランドで執り行いました。また同時に、三重交通本社で本市と伊勢市が連携し、自動運転バスの広域的な遠隔監視の実証実験も実施しました。今後も社会実装に向けて取り組んでいきます。



12/24

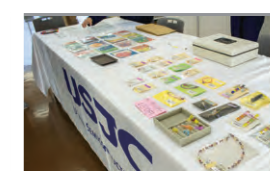
## 重要無形民俗文化財 伊勢太神楽

増田神社で伊勢太神楽の総舞奉納が行われました。獅子舞や皿回し、曲芸などが行われ、境内では歓声や拍手が沸き起こりました。ユネスコ無形文化遺産候補に「神楽」が選ばれ、ますます注目が高まっています。

11/20・21

## USJCチャリティー販売会

USJC(ユニテッド・セミコンダクター・ジャパン株式会社)の協力で、くわな特別支援学校の生徒さんが制作したキーホルダーやポチ袋などのチャリティー販売会が行われました。



## 1/1~3 赤須賀大漁旗

桑名港(赤須賀)で、今年1年の漁の安全と豊漁を祈願して、漁船にそれぞれの船の名前が入った大漁旗が掲げられました。色とりどりの旗が風に揺れる様子は、華やかできれいでした。

これからの活躍を  
応援しています！



## 1/11 二十歳のつどい

柿安シティホールで二十歳のつどいが開催され、久しぶりに再会した友人たちとの笑顔あふれるひとときを楽しみながら、写真撮影する姿などが見られました。豪華景品が当たる抽選会も行われ、会場は盛り上がりしました。



## 1/1 初日の出

元旦、住吉神社に多くの参拝者が集まりました。雨上がりの雲が多い空でしたが、雲の切れ間から初日が昇ると歓声が湧き上がりました。住吉神社では甘酒も振る舞われ、参拝者は温かいひとときを過ごしていました。



## 1/8 シラウオの初競り

桑名の特産品である「シラウオ」の初競りが行われました。獲れる数も場所もそれほど多いわけではなく、とても貴重な魚です。今年の「シラウオ」はとて大く育っていました。ぜひご賞味ください。



## 新講座『古事記』入門 開講前のお試し講座 「悲劇の英雄 ヤマトタケルの生涯」

4月新規開講の『古事記』入門講座を記念し、日本古代史上の伝説的英雄であるヤマトタケルを取り上げた講座「悲劇の英雄 ヤマトタケルの生涯」を開催します。『古事記』や古代神話に興味のある人は、ぜひこの機会にご参加ください！

**内容** 父である景行天皇に疎まれながらも、命令に従って戦い続け、能褒野で亡くなった悲劇の英雄の生涯を『古事記』で読み解いていきます。

**とき** 2/26(木) 13:30～15:00 **場所** パブリックセンター2階大研修室

**講師** 中部大学名誉教授 永田 典子 氏

**定員** 60人程度(先着順) **料金** 無料

**締切** 2/24(火) 17:00

**申込** 申込フォーム(右記QRコード)または窓口・電話  
(窓口・電話の場合の受付は、祝日を除く9:00～17:00)

※申込受付後にこちらから連絡はしませんので、当日会場へ直接お越しください。

※同時に通年の講座・学級の募集も行っておりますが、申込方法が異なりますので間違えないようご注意ください。

**問** パブリックセンター (☎ 23-4103 FAX 23-5255)



申込

## 令和7年度 まちづくり拠点施設文化祭

まちづくり拠点施設で活動している講座・サークル生が制作した作品や日ごろの稽古の成果を発表します。

会場(まちづくり拠点施設)	作品発表	舞台発表	問い合わせ
久米	2/14(土)・15(日)	2/14(土) 13:00～15:35	☎ 31-2234 FAX 32-5218
在良	2/21(土)・22(日)	—	☎ 22-0035 FAX 23-2710
桑部	2/28(土) 9:30～12:10	2/28(土) 9:30～12:10	☎ 22-0033 FAX 24-2586
日進	3/1(日) 10:00～15:00	3/1(日) 午後	☎ 25-0919 FAX 25-0919

※詳細は各まちづくり拠点施設へお問い合わせください。

## 令和8年度 学級・講座・サークル受講生を募集します

パブリックセンターおよび市内18カ所のまちづくり拠点施設では、学級・講座・サークルの受講生を募集します。詳しくは、各施設で配布する冊子「令和8年度 学級・講座 サークルのごあんない」をご覧ください。

**配布開始日** 2/1(日) ※施設休館日には冊子をお渡しすることができませんので、ご注意ください。

**場所** パブリックセンター、各まちづくり拠点施設、生涯学習課、地域コミュニティ課、市役所1階総合案内、柿安シティホール、ヤマモリ体育館、NTN総合運動公園、各図書館、くわなメディアライヴ、総合福祉会館、博物館、スター21、ぽかぽか、光精工コミュニティプラザ、らいむの丘 など

**問** パブリックセンター (☎ 23-4103 FAX 23-5255)



桑名宗社 (春日神社)

## 厄除け・開運祈願

桑名総鎮守「春日神社」へ

—毎日9時から午後5時までご祈祷受付中—

※都合によりお待たせする場合があります

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

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



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。

くわな INFO

## お知らせ

### 交通安全マップを公開しています

市内での車の危険挙動箇所を示した交通安全マップをホームページで公開しています(右図)。



交通安全マップ

交通安全マップの中では、**運転中のスマホ使用**が大変多く見受けられます。

交通安全マップを確認していただき、交通事故を起こさない、遭わないよう注意しましょう!詳細は市ホームページへ(右記QRコード)。



市HP

**問** 危機管理室(☎ 24-1337 FAX 24-2945)

### 第21回 桑名市図書館を使った調べる学習コンクール表彰式

11/14(金)に、くわなメディアライヴで表彰式が行われました。全100作品の応募の中から20作品、22人が入賞し、その中で最優秀賞、優秀賞を受賞した3作品が全国コンクールに出品されています。

【最優秀賞】

服部 永和さん(長島北部小4年)

【優秀賞】

平井 理菜さん(大山田南小6年)、

西田 紗季子さん・西田 純さん(在良小1年)(子どもと大人の部)



表彰式の様子

**問** 中央図書館(☎ 22-0562 FAX 22-0795)

## 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可能です。

※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・医療の様々な面から総合支援します。

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 大山田1-7-4	☎49-2031 ☎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)

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



緊急メールを用いた試験送信も実施します。実際の災害と間違えないよう、ご注意ください。

**とき** 2/6(金) 11:00ごろ

**内容** 【試験放送】

- ①上りチャイム音
  - ②「これは、Jアラートのテストです」
  - ③「こちらは、ぼうさいくわなです」
  - ④下りチャイム音
- 【試験メール】

件名:国民保護関係情報

本文:これは、Jアラートのテストです。

**問** 防災・危機管理課

☎ 24-1185 FAX 24-2945

### 献血にご協力ください

**とき** 2/18(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

### 旬感☆Mieで桑名市を紹介

三重テレビで放送「Mieライブ」内の「旬感☆Mie」のコーナーで、市長が生出演し桑名市の旬な情報を紹介します。

**とき** 2/10(火) 18:00

**問** 秘書広報課

☎ 24-1492 FAX 24-1119

## イベント

### Re: 市民カフェ

**とき** 2/19(木) 10:00~

**場所** 市民活動センター 交流スペース

**テーマ**

FOMOと損失回避 「いいね」に漬される!

取り残されることへの恐れ・焦りやSNS・比較・限定感・参加プレッシャーを感じたらJOMO的発想、自己認識のリセットをおすすめします。※アイスブレイクを行うためプログラム構成上遅刻厳禁!

**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

### 情報伝達試験

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達試験が全国で行われます。市内の浸水想定区域に整備したデジタル同報系防災行政無線と緊急防災ラジオから一斉に放送されます。また、この試験に合わせ、災害時

## 募集

### スマイルじんけん講座「自分史入門」

人生をより自分らしく楽しむための自分史作成入門に参加をしませんか?

**講師** 地域別自分史活用アドバイザー 川口 香奈 さん

**とき** 3/9(月) 13:30~15:00

**場所** 長島教育集会所(スマイルひろば)1階学習室

**対象** 市内在住・在勤の人

**料金** 無料

**定員** 25人

**申込** 窓口または電話

**締切** 3/2(月) 12:00

**問** 長島教育集会所

☎ 42-1003 FAX 24-1358

### 陶芸体験【要予約】 手びねり体験

**とき** 3/8(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** 2/1(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、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

## まちづくり講演会「～地域と企業、どうつながる?どう活かす?～」

地域課題を企業とつながることで解決へ。高齢者福祉・子育て支援など、まちづくりに活用することができる企業の取り組み紹介も交えて、市民と企業との連携のきっかけ作りをめざす講演会です。

この講演会では、コミュニティデザイナーとして著名な山崎 亮 氏をお招きします。山崎氏には、人々とのつながりを重視し、市民と企業が協力して地域課題を解決する手法を提案していただきます。

**とき** 2/20(金) 13:30~15:30 **場所** くわなメディアライヴ1階 多目的ホール

**対象** 市内在住、在勤の人 **申込** 不要 ※手話・要約筆記有

**講師** 株式会社studio-L代表 山崎 亮 氏

(コミュニティデザイナー・関西学院大学建築学部教授・社会福祉士)

※コミュニティデザイナーとは、人が持つ力を引き出し、人と人をつなぎ、その人たちの力で課題を解決できるコミュニティを支援する存在です。

※詳細は市ホームページ(右記QRコード)からご確認ください。



山崎 亮 氏



HP

**問** 桑名市社会福祉協議会 (☎ 22-8218 FAX 23-5079)

地域コミュニティ課 (☎ 24-1204 FAX 24-1735)

介護高齢課介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 26-1548)

## 募集

### 市営住宅の入居者(2月募集分)

**募集戸数** 6戸

**団地名** 伊賀町(1階)、西森忠(1階:ひとり親優先)、岳見町(2階)、元赤須賀(1階:障害者・高齢者優先)、新屋敷(1階)、日物谷(2階)※都合により、募集戸数が増える場合があります。

**抽選方法** 公開抽選

**入居資格** ①募集受付日に市内在住または在勤の人

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(市役所4階)で配布する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、2/2(月)から受付終了まで。

**受付期間** 2/16(月)~20(金) 9:00~16:30 **抽選日** 3/9(月) 14:00 ※時間厳守

※今回入居者が決定しなかった住宅について、抽選日当日に再募集を実施します。

(注)3/10(火)以降の随時募集は実施しません。

**入居時期** 当選確定後に説明予定

**問** 都市管理課 (☎24-1220 FAX 24-1472)



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。



- ・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



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

特撰落語会  
桂文珍・桂宮治 二人会  
東西の人気落語家が爆笑の話を披露します!たくさん笑ってください  
令和8年(桑名市民会館) 4月8日(水)開演13:30  
会場 柿安シティホール 料金 全席指定4,400円 WEB購入はこちら  
主催・チケットの申込先 エイフル企画株式会社 0120-241-052  
【プレイガイド】・柿安シティホール 0594-22-8511・光精工コミュニティプラザ 0594-32-1820 ぴあ・ローチケ・e+



## 受験生応援 無料乗車キャンペーン

養老鉄道では、高校受験に臨む受験生を応援するため、三重県内および岐阜県内の公立高校、特別支援学校を受験する学生を対象に入試日の運賃を無料とする「受験生応援無料乗車キャンペーン」を実施します。

**内容** 受験票を駅員に提示することで試験日の乗車が無料になります。無人駅からの乗降の場合は、運転士または車内係員に提示してください。

**対象** 三重県北部学区の公立高校および特別支援学校  
岐阜県西濃、岐阜地区の公立高校および特別支援学校  
を受験する人で、入試日に受験票を提示いただいた受験生

**路線** 養老鉄道全線  
詳細はホームページをご覧ください。(右記QRコード)



**問** 養老鉄道株式会社  
鉄道営業部 総務企画課  
☎ 0584-78-3400

## モノコトショップ

不用品交換のお店を開催します。

**とき** 2/4(水)・11(祝)・18(水)・23(祝)  
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

## バドミントンをやってみよう

**とき** 3/14(土) 13:00～15:00

**場所** ヤマモリ体育館

**対象** 小学2～6年生

**料金** 500円

**定員** 20人程度

**持物** 体育館シューズ、ラケットなど

**申込** メールまたは電話で名前、学年、性別、連絡先を伝えてください。

**締切** 2/28(土)まで

**問** バドミントン協会 後藤 方

☎ 090-6806-5489

✉ viviyellow511@gmail.com

## ジュニアテニススクール受講生募集

**とき** 4月～令和9年3月の通年  
月曜日 16:30～、18:30～  
木曜日 16:30～、18:30～  
土曜日 17:00～、19:00～

**場所** NTN総合運動公園

**対象** ①小学新1～3年生 ②小学新4年生～高校生

**定員** 各コース①5人

②定員なし

**料金** 月額5,000円

**申込** 申込用紙を提出

**期間** 3/8(日) 9:30～14(土) 20:30

**問** NTN 総合運動公園

☎ 32-2000 FAX 32-2001

## 県民公開講座 「小さな腎臓があなたの健康を守る」

**とき** 3/1(日) 12:00～

**場所** 柿安シティホール大ホール

**定員** 500人 **料金** 無料

**申込** 郵送・ファクス・メールで

詳細は右記QRコード

**締切** 2/25(水)必着

**問** 三重CKD委員会

事務局 ☎ 059-231-5403

FAX 059-231-5569

## アート教室 無料体験会

「自由に彩るアート教室」および「ひろがるアート教室」を開催します。詳しくは、スポーツステーション多度ホームページをご覧ください。

【自由に彩るアート教室】

**とき** 3/7(土) 10:00～11:30

**対象** 一般(高校生以上)・シニア

【ひろがるアート教室】

**とき** 3/7(土) 14:30～16:00

**対象** 小学4年生～中学生

**場所** 多度体育センター

ミーティングルーム

**定員** 10人(先着順)

**料金** 無料

**申込** 下記へ電話

**期間** 2/20(金)～

**問** スポーツステーション多度

☎ 080-4525-5231

## 街中ウオーキングin 東海道

**とき** 3/14(土) **定員** 30人

**対象** 小・中学生・一般・シニア

**持物** 飲み物・タオル・雨具など

**料金** 500円(保険代含む)

**申込** 下記へ電話

**期間** 2/23(月)～3/8(日)

詳しくはスポーツステーション多度ホームページをご覧ください。

**問** スポーツステーション多度

☎ 080-4525-5231



市関係団体のイベントなどを掲載しています

## 2026 クイーン桑名募集

**内容** 市のイベントへの参加や撮影会のモデルなど

**定員** 5人 **任期** 2年間

**対象** 18歳～30歳までの女性(高校生不可)

※在職中の人は雇用主の承諾を得ること

**申込** 申込用紙と写真をメールまたは郵送(〒511-0812 尾野山1番地 中日写真クラブ桑名「クイーン桑名募集係」宛)

※申込用紙・詳細は右記

QRコード

**期間** 3/1(日)～5/20(水)

※審査日については決まり次第ホームページで発表

**問** 中日写真クラブ桑名事務局 大矢 方

☎ 090-8474-7395

✉ 7395oyas@gmail.com

## 第19回美し国三重市町対抗駅伝

県内29市町の代表選手が、スタート(県庁前)からゴールの三重交通Gスポーツの杜伊勢(県営総合競技場)までの10区間たすきをつないで走ります。桑名市は、過去4度優勝しており昨年優勝に続き2連覇をめざしています。桑名市選手の応援をしましょう!会場に行けない人も、生中継が予定されていますので、ぜひご覧ください。

**とき** 2/15(日) 8:45スタート

詳しくは、美し国三重市町対抗駅伝ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

**問** スポーツ振興課

☎ 24-1251 FAX 24-1355

## 広報くわなの裏表紙に掲載する 写真を募集します

広報くわな4月号から新たなコーナー「私の推しショット」を開始するため、市内で撮影した皆さんの「推しショット」を募集します。写真のジャンルは問いません。ご応募お待ちしております。

**問** 秘書広報課

☎ 24-1492

FAX 24-1119

私たちは日々、さまざまな人と関わりながら生活しています。その中で、気づかないうちに「こうに違いない」と相手を決めつけてしまうことがあります。これを『無意識の偏見(アンコンシヤス・バイアス)』と呼び、誰もが持ち得るものです。たとえば、血液型で相手の性格を判断してしまったり、見た目だけで判断したりすること、気づかない偏見の一つです。

こうした思い込みは、何気ない言葉や行動に表れ、それが否定的なメッセージになって伝わり、意図せず相手を傷つけたり、不公平な扱いにつながったりすることがあります。これを『自覚なき差別(マイクロアグレッション)』といいます。つまり差別の多くは、特別な場面だけで起きるものではなく、日常の『小さな思い込み』から生まれてしまうことがある

**問** 観光課

☎ 24-11231

FAX 24-11440

【「人権啓発推進本部 企業部会」

## 無意識の偏見に向き合う

まずは  
知ることから  
人権  
って  
なあに?



2024年度 桑名市「人権に関するポスター」入選作品

市内の小中学生から応募のあった作品で、入選したものの一部を紹介しています。

ということですが。

人権に関わる講演会で「知らなかったことは罪ではない。知ろうとしないことが罪である」という言葉に出会いました。自分の中の偏見に気づくためには、まず、『知ろうとする姿勢』が欠かせません。私たち一人一人が、相手の立場や背景を理解しようと努力すること、思い込みに基づく誤解やトラブルを防ぐことができます。

誰もが安心して暮らせるまちをつくるために、まずは身近な場面から、自分の中にある『無意識の偏見』に気づき、相手を理解する一歩を一緒に踏み出していきましょう。

### 弁護士法人 心

電話・TV電話 相談対応

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・通話・交通費・後遺障害・労災・障害年金・過払金・借金以外については、初回30分以降30分単位5,500円(税込))

夜間・土日祝相談可 (要予約)

交通事故損害賠償額 後遺障害認定等 過払金 遺言書 障害年金

無料診断サービス 無料診断サービス 無料診断サービス 無料診断サービス

名古屋駅2分 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

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>

弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

●(相談料)相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金・過払金・借金以外については、初回30分以降30分単位5,500円(税込) ●(その他の費用)お問合わせください。 ●主たる事務所は愛知県弁護士会所属< >内は各所属弁護士会です。 ●受任の際には弁護士の直接面談が原則必要です。 ●費用につきましては別外があり、また変更になる可能性がありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 ●本広告は今月7年11月時点のものです。

### 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。

無料体験 受付中! お気軽に お問合せ ください

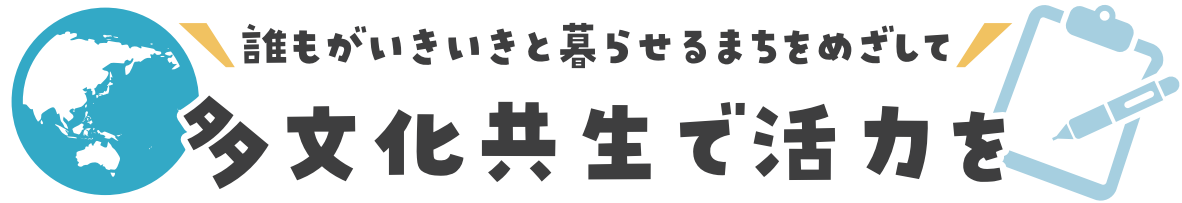
医療法人 福島会 お元気デイサービス エクセレントくわな

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) ☎27-5000 ぶくじまだより 検索 日々の様子をブログにて公開中

お泊まり サービスも 受付中

三洋堂書店 水谷精機 V-drug 六重苑 アクトス 桑名駅





## やさしい日本語を用いた防災イベントを行っています

市では、日本の災害や防災について楽しく学べるイベントを毎年開催しています。このイベントは、やさしい日本語や多言語対応を行うため誰もが参加できます。防災について共に学ぶことで、言語や文化の違いを越えて「同じ地域に暮らす仲間」として災害時に助け合える関係づくりをめざしています。

昨年度は、講義やグループワーク、避難所体験を中心に、6カ国から50人が参加されました。

今年度の「みんなの防災フェスタinくわな」は、「アルファ米」の試食や、屋外での「消火器体験」「煙体験」など、体を動かしながら学べるプログラムに加えて「ちびっこ防災服」を着て素敵な写真を撮ることもできるなど、さらに内容を充実させています。

詳細は、QRコードをご確認ください。

問 ブランド推進課 ☎ 26-1512 FAX 24-2474

### 「みんなの防災フェスタinくわな」

とき 2/15(日) 14:00～16:00  
(13:30受付開始)  
場所 桑名市役所 5階大会議室  
料金 無料  
申込 QRコードから



昨年の様子



## 市長まちなか探索

### 桑名の奥深い魅力をPR!

今月のテーマは「桑名歴史案内人の会」です。

こちらには、現在44人の観光ボランティアガイドが所属しており、六華苑や、神社仏閣、東海道の散策など、桑名の歴史的名所を案内しています。

今回は、伊藤会長に六華苑を案内してもらいました。私自身、六華苑にはそれこそ何十回も訪問していますから、その魅力は少なからず理解しているつもりでした。しかし伊藤会長の説明を聞きながら巡る六華苑は、これまでの何倍もの感動を与えてくれる、まさに諸戸家が残してくれた文化財であると、改めて認識することができました。

例えば、和館の一の間。豪華な装飾はなく、一見簡素な造りに見えますが、そこは流石の山林王・二代諸戸清六。天井は桐板張り、欄間や障子の腰板にも桐の一枚板が使われ、分かる人を見ると、びっくりするような使われ方をしているそうです。また和館からお庭を眺めると目に入る数々の石も、答志島から持ってきた青石や手水鉢など、素材と配置へのこだわりは、と

てもなく強いと感じました。

伊藤会長の説明を聞きながら巡ると、まるで建設時の清六やコンドルの頭の中をのぞきこんでいるような気持ちになりました。

今年、なんと中学生が桑名歴史案内人の会に入会予定とのことで、世代を超えて桑名の歴史の魅力が伝わっていることに感動です。さまざまな世代の人に、桑名の奥深い魅力をPRしていただけるのは、大変ありがたいことだと感じます。ぜひ市民の皆さんも、さらに深く桑名の魅力を感じるために、観光ボランティアガイドにご案内いただき、名所巡りをお楽しみいただければ幸いです。



桑名歴史案内人の会の伊藤会長に六華苑を案内していただきました。



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

## 桑名歴史案内人の会

## 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	第1木曜 9:00～12:00【予約不要】	司法書士相談 不動産登記全般（相続など）、会社登記、多重債務、簡易裁判所訴訟手続など
	公証人相談	2/13(金) 10:00～12:00【予約制・前日まで】	土地家屋調査士相談 土地の境界・測量に関することなど
	司法書士の相続相談	第2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 土地、建物の売買・賃貸住宅の入居・退去に関することなど
	司法書士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	行政書士相談 契約書の作成や相続、遺言、空き家への対応に関することなど
	土地家屋調査士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	場所 市民相談室（市役所地下1階）☎ 24-1188 FAX 24-4102
	宅地建物取引士の不動産相談	第4水曜 9:00～12:00【予約制・前日まで】	場所 総合福祉会館 ☎ 23-2856 FAX 23-5079 問 福祉後見サポートセンター（社会福祉協議会）
	行政書士相談	第4木曜 14:00～16:00【予約制・前日まで】	対象 市内在住または在勤の女性 定員 5人 問 地域コミュニティ課 締切 2/25(水)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1735 ✉ ccollabo@city.kuwana.lg.jp
	市民相談	月～金曜 9:00～16:30	
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	3/14(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
	人権擁護委員による人権相談	2/17(火) 10:00～12:00、13:00～15:00 2/18(水) 10:00～12:00、13:00～15:00 2/19(木) 10:00～12:00、13:00～15:00 火・木・金曜 9:00～16:00	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 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979 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
	人権相談	月～金曜 8:30～17:00、多度・長島 9:00～16:30	
年金・税金	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
	名称	とき	詳細
福祉	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
	生活更生相談	第2・第4木曜 9:00～15:00	場所 東海税理士会桑名支部事務局 ☎ 24-6770
	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	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） 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 場所 いなべ市役所保健センター棟 ☎ 24-3620 FAX 24-3692 場所 福祉支援室 ☎ 24-1456 FAX 24-1457
その他	精神保健福祉相談	2/19(木) 13:30～15:30【予約制】	
	生活困窮者相談	月～金曜（祝日を除く） 9:00～16:30	
	名称	とき	詳細
	若者自立就労相談	第1・2・4水曜 13:00～16:00【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
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
	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 2/1(日)・15(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

3/2(月)まで

固定資産税4期、  
国民健康保険税8期

### 交通事故発生状況

(令和7年12月31日現在)

	12月中	累計	前年累計同期比
総件数	453件	4,815件	+353件
死者数	1人	4人	+1人

※警察統計に基づく暫定数

### 水道の給水・修繕工事

宅地内の水道修繕 市指定給水装置工事事業者（有料）  
公道漏水やその他 お客さま総合センター ☎ 24-1260  
FAX 84-6021（営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020）

### 救急医療（夜間・休日・24時間体制）

・音声案内（無料） ☎ 0800-100-1199  
・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199  
・くわな健康・医療相談ダイヤル24  
☎ 0120-149-107  
・応急診療所（鍛冶町9）〈内科・小児科〉  
☎ 21-9916 土曜夜間（19:30～21:30）、  
日曜・祝日（9:30～16:00）12:00-13:00休診  
・休日診療医療機関  
毎月第2・第4日曜日（17:00～20:00）  
2/8(日)、22(日) 桑名病院 ☎ 22-0460



# HAPPY BIRTHDAY

2月に誕生日を迎える  
子どもたちが集合！



元気で  
楽しくね

さくじん  
**梁 作新** くん  
2月4日で1歳です



1歳  
おめでとう♡  
大好きだよ♡

ことほ  
**東 琴葉** ちゃん  
2月26日で1歳です



お誕生日  
おめでとう！  
ニコニコな  
はるくんが  
大好き♡

はると  
**長瀬 晴翔** くん  
2月25日で4歳です



幸せを  
ありがとう♡  
大好きだよ♡

ゆきの  
**伊藤 由季乃** ちゃん  
2月20日で6歳です



誕生日  
おめでとう！  
これからも  
すくすく大き  
くなってね♡

みきと  
**浅野 幹人** くん  
2月17日で1歳です



ゆずき  
**平林 柚妃** ちゃん  
2月16日で1歳です

新コーナー  
私の推しショット  
応募方法

4月号に掲載する市内で撮影した皆さんのイチオシ写真を募集中。  
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/1318121>

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！



六華苑に隣接する「諸戸氏庭園」を訪れました

highhappy987 さん



落ち葉までも綺麗だった

micky01002 さん

手作り  
コースター  
組み手によって、  
デザインは無限大

c2rane9 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。

