

子育て

コラムやQ&A、離乳食教室、育児相談の詳細内容はデジタル版をご覧ください。今月の内容は、以下のとおりです。アプリ「母子モ」でも情報を発信しています。



コラム 子どもの運動と遊び **情報** こども食堂ってこんなところですよ！

Q&A 子ども医療費受給資格証再発行手続き

デジタル版はこちら！



図書館

中央 ☎ 22-0562 FAX 22-0795 **休** 毎週水曜
多度 ☎ 48-7000 FAX 48-7002 **休** 月・祝・毎月最終水曜
長島 ☎ 41-1040 FAX 41-1044 **休** 月・毎月最終水曜

HPはこちら！



開館時間変更のお知らせ【中央図書館】問 中央図書館

7/25(土)、8/1(土)・2(日)は桑名水郷花火大会および石取祭が開催されるため、当館の開館時間が、午前9時から午後5時までとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627
休 7/6(月)・13(月)・21(火)・27(月)
 ※25(土)12:00～17:00 臨時休苑

六華苑 七夕笹飾り

内玄関棟ロビーにて、短冊に願いごとを込めて飾りませんか。ご家族・お友だちとお気軽にご参加ください。

とき 7/1(水)～7(火) 9:00～17:00(入苑は16:00まで)
料金 入苑料のみ(高校生以上460円、中学生150円)

博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173 **休** ～7/14(火)・20(月)・21(火)・27(月)～30(木)まで展示入替のため休館

2階企画展示室 学習支援展示
 「桑名歴史パネル展／刀剣セレクションII」

とき 7/15(水)～8/30(日) 9:30～17:00(入館は16:30まで)
場所 2階展示室
料金 高校生以上150円、中学生以下無料

ユネスコ無形文化遺産代表一覧記載10周年記念展示
 石取祭 法被百景 ～絢爛の意匠、鳴り響く鼓動～
 ※詳細は9ページをご覧ください。

みんなの掲示板

● 中小企業退職金共済(制度)のご案内

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 中退共本部 ☎ 03-6907-1234



● 夏休み講座「桑名の千羽鶴」

とき ①7/24(金)、8/21(金) ②7/25(土)、8/22(土) いずれも9:30～11:30

場所 ①光精工コミュニティプラザ ②パブリックセンター
対象 小学生から大人(低学年は保護者同伴)
料金 初心者セット600円、和紙220円～2,000円
申込 メールまたは郵便はがきに参加希望日・住所・名前・電話番号・年齢を記入し下記へ送付

問 桑名の千羽鶴を広める会 長坂方
 ☎ 080-3627-7120 〒511-0836 江場514-3
 ✉ tsuru@kuwananosenbazuru.com

● 令和8年9月開講コース職業訓練受講生募集

とき 9/2(水)～令和9年2/26(金) **対象** 求職者
募集科 ものづくり溶接科、住宅リフォーム技術科
 CAD/NC技術科(企業実習付、社会人基礎講習付)
料金 無料(一部託児サービス有) **締切** 7/29(水)
定員 ものづくり溶接科 12人・住宅リフォーム技術科 15人・CAD/NC技術科 6人(選考あり)

※状況により定員は変動することがあります。
 ※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

● 創業セミナー参加者募集

同じ気持ちを持つ仲間と一緒に創業者の話聞いて、疑問や悩みを解決してみませんか。

とき 8/11(祝) 13:00～17:00 **料金** 無料
場所 ウッドヘッド阿下喜(いなべ市商工会) **定員** 25人
対象 県内で創業に興味のある人
内容 講演会・ディスカッション・交流会など
申込 右記QRコードから申し込みください
締切 8/5(水)

問 三重県信用保証協会 創業支援課
 ☎059-229-6060



桑名市総合医療センター 通信

今月のテーマ 酒は百薬の長か？

古来から「酒は百薬の長」とされてます。出典は2000年以上も前の中国の前漢時代の文書です。当時の酒は薬用酒で製造技術も拙く、アルコール度数はせいぜい低かったようです。歴史的な格言ですがWHOによると否定的で、例え少量の飲酒でも有害です。肝臓では、脂肪肝や肝硬変・肝がんが発症し、他には胃腸や膵臓の障害、高血圧や心臓病、アルコール依存症やうつ病、認知症、乳がん、口腔咽喉がん、食道がん、大腸がん、と多岐に渡ります。

厚生労働省は昨年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。飲酒をやめさせるためではなく、飲酒のリスクを正しく理解するための指針です。男性では1日40g以上、女性では20g以上で生活習慣病のリスクが高まります。飲酒量が少ないほどリスクは低くなりますが、「安全な量(ゼロリスク)」は存在しません。疾患別にもリスクが示されており、

1日20gでも大腸がんのリスクは上昇します。酒の種類ではなく純量(ml)×アルコール度数(%)×0.8/100で計算できますが、缶ビールなど多くの酒では純アルコール量も表示されています。

健康問題や家庭・仕事などに問題があるにもかかわらず、節酒できない状態は慢性アルコール中毒、最近ではアルコール使用障害と診断され、治療の対象となります。従来はお酒を完全に絶つ断酒療法が基本方針でしたが、最近では減酒療法も広まっています。私もお酒を飲みますが、酒席では最初の2杯をアルコール、その後はノンアルコール飲料とアルコール飲料を交互に飲み、自己流減酒療法を実行しています。酔い心地はたいして変わりませんが、二日酔いの低減効果は高いです。残念ながら実行率は高くはありません。

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

防災の第一歩！
 「タウンウォッチング」をやってみよう

災害時には古い建物やブロック塀の倒壊、水路の氾濫や浸水、土砂災害などにより普段歩き慣れた道が「通れない道」に変わることがあります。いざという時に慌てることがないように、実際に自分の足で歩き自分の目で確認する「タウンウォッチング」を行ってみましょう。防災(避難)という視点を持って実施することで、自宅付近や通勤・通学経路、避難所までの経路にある危険箇所や、役に立つ施設などに気付くことができます。また、危険だと感じた場所や気が付いたことを家族などと共有することで、防災意識の向上にもつながります。

タウンウォッチングについて

【準備物】

- ①お住まいの地域、通勤・通学先などの詳細な地図
- ②防災マップ ③筆記用具 ④カメラ(スマホなど)



- ①防災マップで地震や洪水、土砂災害など、災害ごとに発生した場合を想定しながら実際にまちを見て歩き、地域の状況や危険箇所、役に立つ物を把握する。
- ②避難所までの道を歩いて、必要な時間、避難する上での課題を洗い出す。
- ③実際に見て感じたことや、課題、写真などを地図に落とし込む。

注意する箇所

古い建物やブロック塀、ガラス窓や看板の状況、固定されていない自動販売機、蓋のない側溝などに

役に立つ可能性のある施設、避難場所、空き地、公園、駐車場などに

その他気付いたところ

※交通事故や熱中症などには十分注意しましょう。声を掛け合うなど複数人で行うことでより安全に実施できます。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-5297 FAX 24-2945