

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち



女性のウェルビーイング講座 好評開催中！

◆精神科医さわ先生による講座「子どもが本当に思っていること」を開催しました！



9月13日(日)、くわなメディアライヴで、精神科医のさわ先生による講演会を開催しました。定員を140人に増やしたものの、早々に満席となるほどの人気ぶり。

著書『子どもが本当に思っていること』をもとに、精神科医と母親の双方の視点からお話いただきました。「失敗しても大丈夫。一緒に考えよう」「期待はしない、希望はもつ」など、子育て中に心に響く数々のアドバイスをいただきました。ご参加いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

◆こころとカラダのウェルビーイングにつながる講座、まだまだ行います！

紅茶と食事のおいしい食べ合わせ講座 講師 キリンビバレッジ株式会社紅茶エキスパート

とき 12/13(日) 10:30～12:00

料金 1,000円(弁当・紅茶代/当日現金支払)

申込 右記QRコードから

場所 くわなメディアライヴ2階第一会議室

定員 50人(先着順) ※託児有(先着5人)

申込開始 11/5(木) 12:30



申込



講座詳細

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

災害時に慌てないために！「広域避難」のポイント

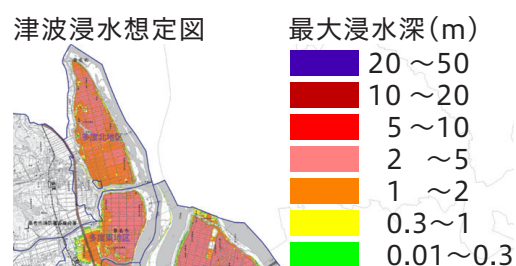
大規模な浸水に備え、広域避難を

令和5年度に策定した「災害時広域避難計画」では、浸水想定区域内の住民が、浸水想定区域外の指定避難所へ避難できるよう、自治会連合会ごとに避難先として推奨する指定避難所を定めています。市内で広範囲に浸水した場合、浸水区域に近い避難所は多くの避難者で混雑することが予想されます。現在いる避難所から広域避難先へ移動する際は、市がバスなどによる輸送を行う予定ですが、準備に数日から1週間程度かかることも想定されます。可能な場合は、ご自身での移動も検討してください。また、親戚や友人宅など、安全が確保できる場所への「縁故避難」も、避難所の混雑緩和につながります。

地域で広域避難訓練を実施しています

広域避難を円滑に行うためには、避難する地域と受け入れる地域が、平時から顔の見える関係を築いておくことが重要です。市では、計画に基づき、各自治会連合会による広域避難訓練を毎年度実施しています。実際に浸水想定区域内から浸水想定区域外の避難先へ移動し、避難所の開設・運営を行うなど、災害時の行動を確認しています。災害が起きてから慌てないために、自分の地域の広域避難先を事前に確認しておきましょう。

問 防災・危機管理課(☎ 24-1185 FAX 24-2945)



推奨する広域避難時の指定避難所



令和8年度秋季火災予防運動について

防火・防災in桑名2026

『みんなで学ぼう、助け合おう』

市民に対し火災予防思想の普及と高揚を図り、住宅における火災の発生を防止することを目的に行います。また、災害対策車両や防災関係機材の展示・普及などの防災啓発を合わせて行います。

日時 11/7(土) 10:00～15:00

雨天決行

場所 イオンモール桑名
1番街ガーデンプラザ、
ジャーディーモール

イベント内容

- ミニ防火衣着用体験(記念撮影)
- 消防車・救急車・自衛隊車両・パトカー・電気自動車の展示
- 訓練披露(場所:噴水広場)
- 桑名市女性消防団による心肺蘇生法の実演・体験
- 住宅用火災警報器(取付け・点検)の受付
- 災害用グッズ作製
- マイタイムライン作成

※災害出場や天候などにより、中止または内容・場所を変更する場合があります



問 消防本部 予防課
☎ 86-7489 FAX 86-7493

防火ポスター展

11/9(月)から15(日)まで全国一斉に、秋季火災予防運動が実施されます。これに伴い「防火ポスター展」を開催します。展示する防火ポスターは管内の小・中学生の応募の中から入選された76作品です。

期間 ① 11/6(金)～15(日)

② 11/16(月)～29(日)

場所 ① イオンモール桑名(新西方1-22)

② イオンモール東員(東員町大字長深510-1)

..... 2026年度全国統一防火標語

「火の確認 いい日を支える いい習慣」

これからは、火災が発生しやすい季節を迎えます。火の元、火の取り扱いには十分注意しましょう。

住宅用火災警報器を点検し、10年を目安に交換！

住宅用火災警報器が設置されていても、正常に作動しなかったケースが増えています。定期的に本体のボタンを押すか、紐を引いて音を聞きましょう。音が鳴らない場合や設置から10年以上経過している場合は、交換をおすすめします。



消防本部では住宅火災での『逃げ遅れゼロ!』に向け、次の3本柱(3つの「える」)の取り組みを実施しています。

1. 住宅防火診断「備える」

ご自宅へ訪問し、台所や火気器具の使用状況などを確認して、火災予防のアドバイスをします。

2. 住宅防火講習会「伝える」

地域の会合などの場に出張して、日頃から取り組むべき住宅防火のポイントをお話しします。

3. 住宅用火災警報器の取付け・点検支援「支える」

住宅用火災警報器の取付けをお手伝いし、すでに取付けされている住宅用火災警報器の点検(無料)支援をさせていただきます。

全て無料になりますので、住宅火災から大切な命を守るため、ぜひ皆さんの申し込みをお待ちしています！

「自分のキモチを伝えたい！」その思いを大切に ～11月20日は「桑名市こどもの権利の日」～

桑名市では、子どもたちが一人の人間として尊重され、健やかに育つまちをめざして「桑名市こどもの権利条例」を定めています。毎年11月20日は「桑名市こどもの権利の日」です。この日は、子どもたち一人一人が大切にされる存在であることを、大人みんなで確かめ合う日です。

こどもの
権利の日
イベント
詳細



桑名市
こどもの
権利条例



問 子ども未来課 ☎ 24-1172 FAX 24-1393

「桑名市こどもの権利の日」 イベント開催！

日時 11/21(土)
10:00～15:00

場所 イオンモール桑名

ぜひお気軽に
お立ち寄りください

