

広報

ありがとう  
vol.200!

# くわな

2021

8

令和3年

桑名市出身レスリング高橋侑希選手

東京五輪出場決定おめでとう！

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 02 特集 桑名市総合計画をひもとく「健康づくり」 | 12 おしえてドクター・すこやか情報局 |
| 06 桑名ほんぱく開催します！           | 14 地域包括ケアシステム       |
| 08 高橋侑希選手 東京五輪出場決定おめでとう！  | 15 図書館案内・施設案内       |
| 09 新型コロナウイルスに負けない！        | 16 くわな暮らしの情報BOX     |
| 10 くわなフォトレポ！              | 30 新型コロナワクチン接種のお知らせ |

## 楽しみながら取り組める「桑名市健康マイレージ」

「桑名市健康マイレージ」は、生活習慣病の発症予防や重症化予防につながる、皆さんの健康づくりを応援する事業です。1日の歩数や体重を測定したり、健（検）診受診などで健康ポイントをためて、お得な特典やサービスなどを受けることができます。

### 新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や運動の機会が減ったり、食生活が乱れたりしていませんか？

運動不足や食生活の乱れなど不規則な生活習慣は、気分が落ち込みやすくなり、免疫力の低下につながります。体とこころの健康のためには、適度な運動やバランスのとれた食生活など生活習慣を改善することが大切です。

市健康マイレージは生活習慣の改善のきっかけになる内容で、コロナ禍においても健康づくりに取り組むことができます。適度な運動は、免疫力を高め、気分転換につながります。この機会にコロナに負けない体づくり、体とこころの健康を保つために、市健康マイレージに参加して楽しみながら健康とお得を手に入れましょう!



### 1 市健康マイレージチラシを入手する

市役所の保健医療課で配布または、市ホームページからダウンロード。



### 2 申請する

健康ポイント申請シート（①市健康マイレージチラシ裏面）を直接または、郵送、ファクス、メールで保健医療課へ提出。  
▷申請は、期間内1人1回限り。  
締切は、令和4年1月14日（金）

### 3 健康ポイントをためる

下記チャレンジ①～④から、自分に合う健康づくりに取り組んで、合計100ポイント以上ためます。

たくさんチャレンジしてポイントをためよう!



### 4 特典をもらう

◎三重とこわか健康応援カードを全員にプレゼント。1年間県内の協力店でサービスが受けられます。



◎抽選で、すてきな商品をプレゼント!

### プレゼントの一例

抽選で市内企業店舗などからのすてきな賞品が当たります!



問 保健医療課  
(☎ 24 - 1182 FAX 24 - 3032  
✉ cmedicine@city.kuwana.lg.jp)

### ポイントのため方

#### ● チャレンジ① ウォーキング

- 自分の1日の歩数を測定：10pt
- 1日プラス1,000歩を意識：30pt
- 8,000歩以上/日が20日以上：50pt
- ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上実施：50pt

#### ● チャレンジ② 食事

- 体重を週1回以上測る：20pt
- 朝昼晩3食食べる：20pt
- 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上食べる：30pt

#### ● チャレンジ③ 各種健(検)診

- 特定健康診査、がん検診、人間ドック、歯科検診など（市・職場・自己負担など）：1つ10pt、最大30pt

#### ● チャレンジ④ 加算

- 健康マイレージ事業を友人などに知らせる：10pt



### こころの健康相談

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。市では、こころの健康やこころの病気に関する講座や講演会などを行っています。市ホームページで随時ご案内しています。

～ 悩み事があったら、一人で抱え込まず相談してください ～

誰かに話すことで、心や体の不調に気づくことができたり、解決の糸口を見つけることができるかもしれません。家族、友人など周りの人や下記相談窓口にご相談ください。

- さまざまなこころの悩み：保健医療課（☎ 24 - 1182）、桑名保健所（☎ 24 - 3620）
- こころの悩みを聞いてほしい：こころの傾聴テレフォン（☎ 059 - 223 - 5237）



5年後のめざす姿

# 06

## 健康づくり

医療体制が充実し、市民が健康づくりに取り組んでいます。

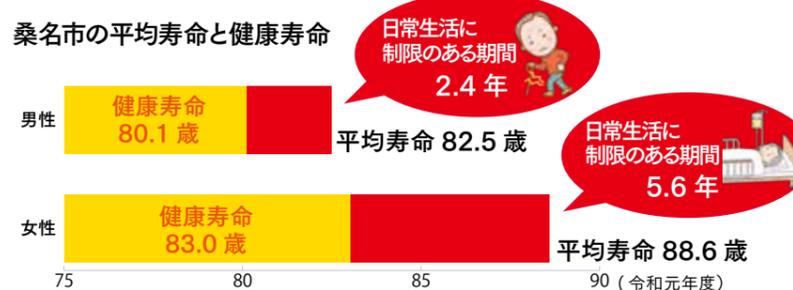
### 高齢化社会・生活習慣の変化

- ・がんや循環器疾患など生活習慣病の増加
- ・認知症や寝たきりの増加
- ・医療費負担の増加

課題は？

元気に自立した生活を送ることのできるよう「健康寿命」の延伸が必要

### 桑名市の平均寿命と健康寿命



「人生100年時代」と言われる現代、私たちの平均寿命は延び続けています。しかし、元気に自立した生活を送ることのできる期間「健康寿命」が平均寿命より短いと、亡くなるまでに介護や入院が必要な期間が長くなります。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命を延ばす健康づくりが大切です。市では下記目標に従って取り組みを進めています。



SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標です。17のゴール・169のターゲットで構成されています。市でも「誰一人取り残さない」まちづくりを進めています。

# 健康づくり

## 市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援します。

● 予防を重視した市民が主役の健康づくり事業の推進



5年後のめざす姿



- 健康づくりを進める環境が整う
- 一人ひとりが健康だと感じ、支え合いながら充実した人生を送ることができる
- 主体的な健康づくりが活発に行われている

市が取り組みます！



地域での健康教育

- 地域医療機能の体制整備と充実を行います。また、適切な医療情報を発信します。
- 地域の団体と連携による健康づくり活動を支援します。
- 各種健(検)診や健康教室、相談事業を行い、健康情報を提供します。

### 指標

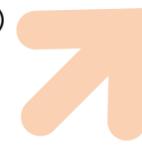
#### 健康寿命の延伸

自立した生活を送れる期間 **5年後増加へ**

令和元年度(桑名市)

男性 80.1歳

女性 83.0歳



市民が取り組みます！



イベントにおける健康体操の実施

- 病気やケガの症状に応じて、適切な医療機関を受診しましょう。
- バランスのとれた食生活や適度な身体活動など生活習慣の改善に取り組みましょう。また、市健康マイレージや通いの場、健康教室に参加しましょう。
- 定期的な健康診査・がん検診などを受けるようにしましょう。

A

メタボとは、「メタボリックシンドローム」の略です。内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった状態のことで、太っているという見た目やお腹まわりの大きさだけの問題ではありません。

メタボは、自覚症状がほとんどないため、放置してしまいがちですが、とても危険です。動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気につながります。

メタボは、食べすぎ・運動不足・ストレスなどが主な原因です。食事・運動・精神的な疲れへの対策を行い、メタボ予防・改善に取り組みしましょう。

(保健医療課)

Q

最近「メタボは危険」とよく耳にしますが、何が問題なのでしょう。か。



福原さん (50代)

## 現在

### 自主的な健康づくりの支援

健康教室や講演、相談だけでなく、市民一人ひとりが自主的に健康づくりに参加することができるよう、民間企業と連携した健康マイレージ事業を推進したり、卓球珈琲（卓球とコーヒーを楽しむことができる場）の開設など市民が楽しみながら健康づくりに参加できる環境を整えたことで、自主的に取り組む人が増え、地域のコミュニティの輪も広がりました。

コロナ禍においても感染症対策をとりながら、工夫して活動が進められています。



地域でのウォーキング

城南まらづくり拠点施設で行われている卓球珈琲

### 健康づくりに対する意識

運動・栄養・休養の調和がとれた望ましい生活習慣を身につけられるよう、健康教室や講演、相談などを行ったことで、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識が高まりました。



市民対象の調理実習

この記事に関するお問い合わせは、秘書広報課へ (☎ 24-1492 FAX 24-1119)



「卓球珈琲」に参加させていただきました。(平成31年3月「卓球珈琲オープニングセレモニー」)

特集「桑名市総合計画をひもどく」の第6弾は「健康づくり」です。

皆さん、「コロナ太り」していませんか。新型コロナウイルス感染症防止対策のため、自宅で過ごす時間が増えていると思います。そのため、外出控えによる運動不足や、ストレスによる食べ過ぎなどで体重が増加している人が増えているそうです。コロナ禍ではありますが、ぜひ適度な運動をするなど、いつも以上に健康管理に気を付けていただきたいと思います。私も体重が増えないよう、普段以上にランニングの回数を増やしています。

そして体だけではなく心の健康も大切。孤独は最大のストレスです。人と会いづらい状況ではありますが、電話やビデオ通話など、気軽にコミュニケーションを取ることが大切です。

「健康」は誰もが願うことです。人生100年時代と言われる今、長い人生をいっつも元気で過ごすためには、健康寿命を延ばす「健康づくり」がますます大切になってきます。

市ではこれまでも健康に関する教室の開催や相談事業、各種健診などさまざまな事業を実施してきました。最近ではそれらに加えて、行政だけではできない健康づくりの取り組みを、民間事業者と一緒に進めています。

一つは「卓球珈琲」です。食品メーカーのネスレ日本や卓球で日本を元気にする会などが協力して、城南まらづくり拠点施設を活用して「卓球」と「カフェ」で地域を元気にしようという提案いただきました。今では卓球後、コーヒー片手に交流ができるスペースとして多くの人に利用されています。他にも、医薬品・食料品

大手の大塚製薬と協定を結び、健康づくりや熱中症対策などに関する事業を一緒に行っています。例えば、熱中症対策アドバイザーを養成する講座を無償で開催していただいたりして、行政と一緒に、桑名の暑い夏を乗り切る対策を実施してくれています。

市内の事業者さんも大変協力的です。市の健康マイレージ事業でたくさん協賛の商品をいただいております。地元の実業所が積極的に市民の皆さんの健康づくりに寄り添っていることは大変うれしく思っております。

これからも「公民連携」手法を用いて、市内の健康づくりを進めていきたいと考えています。

## Next vision

No.6 健康づくり



大塚製薬との協定で、市民の皆さんの健康づくりを一緒に行っています。

## 過去

※詳しくは桑名ほんぱく公式ウェブサイトまたは、公式ガイドブックをご覧ください。

コロナ対策をして実施します!



**とき** ①10月20日(水) 正午～午後2時  
②10月24日(日) 午後1時～3時  
**場所** 鯉料理大黒屋  
**定員** ①30人 ②12人 **料金** 3,000円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト

「アルキメデスの大戦」  
他撮影多数  
老舗鯉料理店「大黒屋」  
でロケグルメを堪能!



**とき** 9月25日(土)、10月14日(木)・23日(土)、11月6日(土)・19日(金)、12月9日(木)  
いずれも午前10時～正午  
**場所** はあぶ工房 Together  
**定員** 各7人 **料金** 2,800円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト または はあぶ工房 Together (☎32-5216 :日・月曜休み)

キレイを育む美活ライフ  
心と体をほっこり癒そう  
オーガニックハーブで  
アロマオイル作り



**とき** 10月23日(土)・30日(土)  
いずれも午後2時～3時30分  
**場所** 桑名ろっこ窯  
**定員** 各4人 **料金** 4,000円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト または ろっこ窯 森一蔵 (☎21-0864)

萬古焼発祥の地で茶碗作り  
学ぶ陶芸体験  
萬古焼技術保持者から



**とき** 9月18日(土) 午前10時～11月30日(火) 午後8時  
▷リモートでの開催のため各自宅から参加  
**定員** 10人 **料金** 3,800円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト

楽しみながら自分で出来る  
持続可能な暮らしにプラス  
「ウッドドライSDGs」  
ウッドベースアレンジ



**とき** 9月26日(日)、10月24日(日)、11月28日(日) いずれも午前11時～午後1時  
**場所** 日本一こだわり卵の店ひまわり  
**定員** 各8人 **料金** 1,200円

**申込** 【電話予約のみ】詳細は、桑名ほんぱく公式ウェブサイトまたは、ガイドブックをご覧ください。

日本一こだわり卵の店ひまわりが  
卵かけご飯の常識をくつがえす  
卵かけご飯の作り方・  
食べ方を伝授!!ふわっ  
ふわシフォンケーキ付き



**とき** 9月25日(土)、10月9日(土)  
いずれも午前7時30分～9時  
**場所** 六華苑 芝生広場  
**定員** 各30人 **料金** 2,000円(入苑料込)

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト

すべての女性を美しく!  
開苑前の六華苑を貸切!  
朝の庭園ヨガで心と  
身体を整える



**とき** 10月16日(土)・17日(日)  
いずれも午前10時～正午、午後1時～3時  
**場所** 大山田コミュニティプラザ  
**定員** 各20人 **料金** 3,000円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト

こめ油で冷めてもふわふわ  
のマフィンを作ろう!!  
桑名発祥の国産こめ油  
でふわふわマフィンと  
グラノーラ作り



**とき** 11月7日(日)・13日(土)  
いずれも 午前10時～正午  
**場所** ヤギときさつまいも畑  
**定員** 各7組 **料金** 1,500円

**申込** 桑名ほんぱく公式ウェブサイト

ヤギと遊び、サツマイモを  
掘りながら焼き上がりを待つ  
落ち葉で焼き芋大会  
& サツマイモの収穫体験

# 桑名ほんぱく 開催します!

開催期間 9月18日(土)～12月12日(日)

市政TOPICS

## 桑名ほんぱく（桑名本物力博覧会）とは？

桑名にはたくさんの魅力的なモノがあり、それらを発見したり体験したりできるプログラムを集めたものです。大人数でにぎやかに楽しめるものや親子で楽しめるもの、幅広い世代の人に参加してもらえるようなものを企画しています。

### 市民参加型の企画・運営

桑名ほんぱくのプログラムは、公募で集まった市民団体や事業者などが企画者（パートナー）またはコーディネーターとして携わり、企画、運営します。どのプログラムも桑名の地域資源の魅力をかき表現するかをパートナーが工夫して企画したものとっています。

昨年は、42個のプログラムが開催され、約650人に桑名を知って、楽しんでいただきました。今年は、55個のプログラムを計画しています。

### 桑名ほんぱくを楽しむ4つのカテゴリ

- ①桑名の本物を味わう  
桑名の名産や素材を味わい、製造現場の見学などができるプログラムです。
- ②桑名の自然を満喫する  
桑名の自然の力を感じたり、学んだりすることができるプログラムです。
- ③桑名の文化・技術を学ぶ  
桑名の歴史や文化、職人の技などを学ぶことができるプログラムです。
- ④桑名で身も心も美しく  
体を動かして汗を流したり、食の大切さを学んだりすることができるプログラムです。

### 申し込み方法

- インターネットの場合 9月4日(土) 午後8時から受付開始
- 電話の場合 9月5日(日) 正午から受付開始

※申し込み先は、各プログラムによって異なりますのでご注意ください。  
※各プログラムへのご参加の際には、マスクの着用をするなど「咳エチケット」にご協力ください。  
※熱や倦怠感、風邪の症状がある場合には、参加をご遠慮ください。



インターネットから申し込みをする場合は、事前に会員登録する必要があります。登録は、桑名ほんぱく公式ウェブサイト (https://kuwanahonpaku.net/) から行えます。

登録はこちら 詳しくは「桑名ほんぱく」で検索!  検索

公式ガイドブックは大型商業施設や市内公共施設などに設置します。



桑名ほんぱく公式ガイドブック

問 ブランド推進課 (☎24-1258 FAX 24-2474)

# 新型コロナウイルスに負けない！

経済対策 「ちょっとお得に、桑名で食いな！」 9月30日(木)まで  
キャンペーン実施中

市内飲食店は、新型コロナウイルス感染症の影響により大きな打撃を受けています。しかし、「新しい生活様式」に対応した店づくりに挑戦する飲食店がたくさんあります。また、感染対策の切り札と期待されているワクチン接種も進んできています。

皆さんと飲食店で互いに協力し、感染予防対策に取り組みながら、桑名を盛り上げていきましょう。

## キャンペーンの内容

感染予防対策に取り組む市内飲食店にて、ちょっとお得なサービスが受けられるキャンペーンです。

【ちょっとお得なサービスとは？】

- 例えば…医療従事者に、お会計から10%割引
- 来店者全員に、ドリンク一杯無料
- テイクアウトの注文の会計から10%割引 など

- ▷店舗により、サービス内容が異なります。市ホームページからキャンペーン実施店舗、サービス内容を確認できます。
- ▷キャンペーン開始日時は登録店舗によって異なります。



市ホームページ 掲載されるポスター



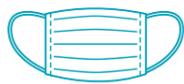
## 感染拡大防止のために

ご利用時は、食事の前の手洗い・消毒、食事中以外はマスクの着用、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA)や、三重県独自の感染拡大防止システム「安心みえるLINE」の登録など、感染予防対策に努めてください。また、発熱や咳など異常が認められる場合は利用しないでください。

感染対策を  
しているお店を  
選ぶ



会話をするとき  
はマスクを着けよう



食事は短時間で  
深酒はしない



大血は避けて  
料理は個々に



## 飲食店の皆さんへ

キャンペーンに参加するには、右記申請フォーム (<https://logoform.jp/form/XAEm/20857>) から事前登録が必要です。登録方法やキャンペーン詳細は、市ホームページからご確認ください。

申請期限 8月10日(火)



申請フォーム

問 商工課 (☎ 41-2035 FAX 24-1140)



高橋 侑希選手プロフィール  
桑名市出身で、現在27歳。桑部小学校、正和中学校、いなべ総合学園高校、山梨学院大学卒業、ALSOK、現在、山梨学院大職。桑名市スポーツ親善大使。高校生のときシンガポールユースオリンピックで優勝。史上3人目の高校インターハイ3連覇。2017年世界選手権で日本勢36年ぶりの金メダル獲得。

家族から贈られた寄せ書きハンカチを手にする高橋選手



樋口選手(下)と対戦する高橋選手

※掲載写真：日本レスリング協会提供

## 高橋侑希選手

# 東京五輪出場決定おめでとう！

6月12日に行われたレスリング男子フリースタイル57kg級の東京五輪代表を決めるプレーオフで高橋侑希選手が2016年リオデジャネイロ五輪銀メダリストの樋口黎選手を下し、初の五輪出場を決めました。初の五輪切符を獲得した高橋侑希選手に東京五輪への思いなど、お話しをお伺いしました。

「代表内定が決まった瞬間、どんなお気持ちでしたか。」  
5月にブルガリアで自ら勝ち取った五輪切符を自分の物にできて「ほっ」と安心しました。そして同時に応援、サポートをしてくれた人たちに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

「東京五輪代表決定戦、どのようなお気持ちで臨まれましたか。」  
勝ちたいというよりは「負けたくない」という気持ちが強くありました。結果ももちろん大事ですが、それと同じくらい目標に向かう過程も大切に日々生活することによって、勝つ確率は上がると考えていますので、自信はありました。負ける気はしなかったです。

「高橋選手にとって、レスリングの魅力や面白さはどんなところですか。」  
6分間という短い時間で確実に勝敗がつくことです。引き分けがないので地力がある選手が勝つことが多いです。しかし必ずしも強い選手が勝つわけではなくて、運が良かったり、その日のコンディション作りによって大きく勝敗が左右されることも面白いです。またレスリングは他競技と比較し、練習をすればするほど結果が出やすい競技です。



「高橋選手にエールを送りたい」と桑部小学校全校児童で制作した応援ビデオレターとメッセージ集を高橋選手に手渡しました。(学校代表6年生と高橋夫妻)

「初めての五輪出場、東京五輪への思い、意気込みを教えてください。」  
小さい頃からの夢であった五輪が現実となり、引き締まる思いです。これまでの五輪とは違った五輪になるとは思いますが、アスリートにできることは金メダルを獲得することです。金メダルしか見ていません。東京五輪の舞台でリオデジャネイロ五輪に出場できなかった悔しさを晴らします。

「コロナ禍において、競技や生活で大変だったこと、工夫されたことはありませんか。」  
大変と思ったことは特になく、レスリングから少し離れたことよって改めてレスリングが好きなんだなと思える機会になりました。山梨県でもレスリング場で練習ができない期間がありました。家でトレーニングを積極的に強化はできませんでしたが、維持はできたと思います。

東京五輪 レスリング競技は、8月1日(日)～7日(土)千葉・幕張メッセで行われます。高橋侑希選手は、男子フリースタイル57kg級の試合に出場します。8月4日(水)に1回戦の試合が行われます。高橋選手を応援しましょう！



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

「桑名市民の皆さんにメッセージをお願いします！」  
市民の皆さん、いつも応援ありがとうございます！現在、山梨県に住んでいますが、たまに故郷が恋しくなることがあります。皆さんの暖かいメッセージが頑張る活力になっています。僕の目標は五輪出場ではなく、五輪で金メダルを獲得することです。少しでも市民の皆さんに僕のこと、レスリングのことを知っていただければと思います。また僕が活躍することによって少しでも元気を届けることができているのであれば幸いです。コロナ禍でさまざまなことが不安定ではありますが、一緒にこのコロナに向かって打ち勝ちましょう！引き続き応援よろしくお願います。

# くわな フォトレポ!



7/3 お気に入りのかき氷を見つけよう♪

## 7/30 桑名かき氷街道

「桑名かき氷街道」が開催されており、市内15店舗で個性豊かなかき氷を楽しむことができます。おいしいかき氷を食べて桑名の夏を楽しみましょう!



7/7 12年後の町をシュミレーション

**7/7 「SDGs de 地方創生」カードゲーム体験会**  
SDGsの考え方や本質を、カードゲームを通じて体験するイベントが行われました。市内の企業の皆さんが参加し、持続可能な開発に取り組む意義などを考えました。



7/10 「いつでも笑顔で健康に」と思いを込めて

## 7/10 地元桑名の子どもたちへ納豆寄贈

7月10日「納豆の日」に合わせて、(株)小杉食品から桑名子ども食堂ネットワークに納豆が寄贈されました。子どもたちは「納豆大好き!」と笑顔いっぱい喜んでいました。



市民編集員 堀松之 撮影

6/26 世界に一つだけのエコバッグ

## 6/26 リサイクルの森 体験プログラム

リサイクルの森で緩衝材を使ったミニシュルダールバッグ作りが行われました。参加した人は、緩衝材に思い思いの絵を描き、一生懸命オリジナルのバッグを作っていました。



6/29 6月29日は「佃煮の日」!

## 6/29 桑名子ども食堂ネットワークへ時雨あさり寄付

ガーデンキッチン・たんぼぼで貝新物産(株)から子どもたちに桑名を代表する郷土の伝統食に誇りと愛情を持ってほしいという思いから、「時雨あさり(90g×800パック)」が寄付されました。



7/2 美しいピンク色の大輪

## 6/2 六華苑 古代ハス

六華苑の古代ハスは1400年～3000年前のハスであると言われていて、友好都市の行田市から譲り受けたものです。今年は例年に比べ、多くのつぼみができ、美しい花を咲かせました。



7/10 音楽と噴水の新演出「MUSIC SPLASH」登場!!

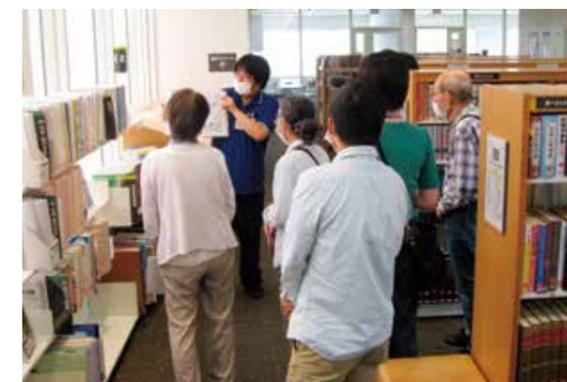
## 7/10 ナガシマジャンボ海水プールオープン

今年も桑名の夏の風物詩であるナガシマジャンボ海水プールがオープンしました。来場者は検温やマスク、距離を取るなどして対策をとりながら、桑名の暑い夏を吹き飛ばすようにさまざまなアトラクションを楽しんでいました。

## 今月の表紙



桑名市出身の高橋侑希選手が6月12日に行われたレスリング男子フリースタイル57kg級の東京五輪代表を決めるプレーオフで、試合前に家族から贈られた寄せ書きハンカチを胸に初の五輪切符を獲得。東京五輪に出場する高橋選手を応援しましょう!



市民編集員 朝倉理 撮影

6/20 館内の見どころを紹介!

## 6/20 大人の図書館ツアー

中央図書館で大人向けに図書館ツアーが行われ、普段見ることができない返却ポストの中などを見たり、図書館の本の並べ方、探すコツなどを聞いたりして、参加した人は楽しんでいました。

おしえてドクター

No.67 生活習慣病のお話

以前は成人病とされてきましたが、25年前くらいから「生活習慣病」という病名が使われるようになりまし...

今月のドクター 白石 泰三 医師



総合医療センター 副理事長

習慣、飲食習慣があります。これらはいずれも病気の直接の原因ではあ...

お問い合わせは 総合医療センター 22-11211 FAX 22-9498

すこやか情報局

ジェネリック医薬品の利用促進について

薬代の軽減や医療費適正化の観点から、現在服用されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の差額を計算したお知らせを、年2回の8月と2月の下旬に送付します。

ジェネリック医薬品とは、低価格でありながら、安全性や効き目は新薬（先発医薬品）と同等と認められている後発医薬品のことです。

対象 桑名市国民健康保険に加入している20歳以上の人または、後期高齢者医療制度に加入している人のうち、生活習慣病などの医薬品を処方され、薬代が200円以上軽減される見込みの人

問 桑名市国民健康保険に加入の人は保険年金室 (☎24-1174 FAX 24-1357) へ。

後期高齢者医療制度に加入の人は、保険年金室 (☎24-1179 FAX 24-1357) または、三重県後期高齢者医療広域連合 (☎059-221-6884) へ。

令和3年度桑名市在宅医療・介護連携支援事業 オンライン市民講演会(ZOOM)開催

「最期まで在宅は可能か? ~在宅医療・在宅ケアの可能性~」をテーマに、オンラインで市民講演会を開催します。

とき 9月18日(土) 午後2時

開催方法 Zoom (ズーム) を使ったオンラインで開催します。

講師 ノンフィクション・ライター 中澤 まゆみ さん

定員 500人 料金 無料

申込 パソコンなどで、参加申し込みフォーム (https://forms.gle/rcMpNcFt2SPbsGJP6) から申し込みしてください。



参加申し込みフォーム

期限 9月3日(金)

▷あらかじめ「Zoom (ズーム)」のインストール、動作確認を済ませてからご参加ください。

▷通信にかかる費用は自己負担となります。

▷視聴には大量のデータ通信が発生します。Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

問 保健医療課 (☎24-0562 FAX 24-3032) へ。

夏を元気に過ごそう! ~熱中症対策~

体力を維持し健康に過ごすためには「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。

規則正しい生活
● バランスの良い食事
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて
● 適度な運動
日常の中で体を動かし、筋力などをキープ
● 十分な睡眠
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために

暑さを避ける
● エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
● 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
● 暑い日や時間帯は無理をしない
● 涼しい服装にする
● 急に暑くなった日などは特に注意する

お問い合わせ
保健医療課
☎ 24-1182 FAX 24-3032

= 献血にご協力ください =
とき 8月11日(水) 午前9時30分~11時30分 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。

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき 《初期・中期》9月7日(火) 午後1時30分~3時

《後期・完了期》9月14日(火) 午後1時30分~2時30分

場所 くわなメディアライヴ

料金 無料

定員 20人 (先着順)

申込期間 《初期・中期》8月13日(金)~9月3日(金)

《後期・完了期》8月13日(金)~9月10日(金)



育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 9月17日(金) 午前10時~11時 (要予約)

場所 くわなメディアライヴ

定員 18人 (先着順)

申込期間 8月13日(金)~9月10日(金)

▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。

▷当日の朝に体温を測り、マスク着用の上参加してください。発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

問 子ども総合センター ☎24-1380 FAX24-5497

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。

※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。

パソコンによるご案内(医療ネットみえ)

▶ http://www.qq.pref.mie.lg.jp/

携帯電話によるご案内

▶ http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/

音声によるご案内(無料)

☎0800-100-1199

救急医療情報センター

☎059-229-1199

土曜夜間・休日は応急診療所

電話は診療時間内をお願いします。

[診療科目] 内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分~正午

午後1時~4時

土曜夜間 午後7時30分~9時30分



応急診療所 (ふれあいプラザ内) ☎21-9916

※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時~10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

Table with 3 columns: Date, Hospital Name, Phone Number. Includes 1日(日) 青木内科 22-1111, 8日(日) 桑名病院 22-0460, etc.

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

新型コロナウイルス対策が進む介護保険の事業所で、エッセンシャルワーカーのワクチン接種が進んでいます！

福祉スタッフのワクチン接種

市では福祉などの市民の皆さんの生活に深く関わる業務が安全に継続できるように介護施設や障害者施設、保育所などで働くエッセンシャルワーカーへの新型コロナウイルスの早期接種を進めています。

高齢者や障害者、子どもたちの生活を支える介護・障害・保育施設などは生活から切り離すことは困難です。スタッフの接種を進めスタッフからの感染のリスクを可能な限り低下させることで施設内感染や自宅訪問の際の感染を防ぐことができます。

これからも、住み慣れた地域での暮らしを継続するための取り組みをワクチン接種の視点からも進めていきます。



介護事業所の新型コロナウイルス感染症対策

介護事業所の取り組み

介護事業所は、たくさんの高齢者が利用するため、新型コロナウイルス感染症が広がる前から、インフルエンザなどの感染症対策がとられてきました。消毒や換気などの対策のほか、感染対策委員会や感染症などに関する職員研修など平時から高い意識と教養を持ち事業所内の衛生管理を保っています。



現在は、さらに徹底した消毒や職員教育、検温による職員・利用者の体調管理が行われています。またリモートでの会議や研修なども進んでおり、コロナ禍でも介護に関する高い資質と感染対策を両立し、より安全で安心な介護が利用者者に提供されるように取り組んでいます。

行政による衛生備品支援

介護事業所などでは、日々の感染対策のためマスクや手袋などの衛生備品を大量に消費します。特に施設内で陽性者が発生した場合に感染を防ぐため、個々の利用者ごとに新しいものを使う場合もあります。

そこで有事の際に介護事業所などで衛生備品が枯渇しないように、市ではマスクや手袋などの衛生備品を備蓄しており、介護事業所に定期的に配布しています。またさまざまな感染対策を講じていても感染者が発生しやすくなることも想定されます。その際にはクラスターが発生した事業所に衛生備品の集中供給などを行います。



コロナ禍でも必要なサービスは使いましょ

介護保険のサービスは、心身機能の低下などにより介護を必要とする状態になった場合に回復したり、悪化しないための維持、病気の悪化を抑制したりするために利用します。

そのため新型コロナウイルス感染症の感染を恐れてデイサービスに行けなかったりヘルパーの訪問を拒んだりしているとかえって体の状態が悪化する場合があります。特に認知症は人との交流や生活の張りがなくなることによって悪化することがあります。感染を恐れるあまり家に閉じこもって悪化するばかりです。地域での自分らしい生活をいつまでも続けられるように、感染対策を行った上で必要な介護サービスを利用しましょう。

文化のひろば

●新型コロナウイルス感染症の状況により、開館時間が変更になることがあります●

図書館案内

● 博物館×中央図書館令和3年度ML連携企画 セミナー「神社の来歴のみどころ」

博物館展示「神社の来歴 - 棟札を中心とした長島八幡神社のご神宝 -」の開催に合わせて、ブランド推進課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 8月21日(土) 午前1時30分～3時 場所 くわなメディアライヴ

定員 20人(先着順)

申込 直接または、電話で中央図書館へ。▷受け付けは午後5時まで。

申込開始 8月6日(金) 午前9時

問 中央図書館 (☎22-0562 FAX22-0795)

ML連携とは

博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して、共通のテーマに沿って各館の資料を活用した企画を実施し、それぞれの館の特徴や役割を発信する連携企画です。

施設案内

六華苑

☎24-4466 FAX24-4627

●テーブルコーディネート&花手水フローティングフラワー

洋館にて夏をイメージしたテーブルコーディネートと、庭園内で涼を感じる花手水をお楽しみください。

とき 8月7日(土)～15日(日)(花手水は12日(木)から)

●ミニギャラリー『チョークアート展』

チョークアーティスト安達 由紀子さんによる、生活に溶け込んだ癒しとぬくもりのある作品を展示します。

とき 8月1日(日)～31日(火)

【開苑】午前9時～午後5時(入苑は午後4時まで) 【入苑料】460円

【休苑：月曜日定休】2日・10日(火)・16日・23日・30日

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

●バドミントン

とき 8月7日(土)・21日(土) いずれも午後5時～9時

料金 一般・高校生150円、中学生以下70円

▷市外の方は倍額

▷当日午後4時から受け付け(午後3時から整理券を配布)、1回2時間、コート予約は1人1コートまで。

【開館】午前9時～午後9時 【休館：8月はありませぬ】

健康増進施設・神馬の湯 ☎82-5450 FAX82-5453

営業時間

平日(月～木曜日) 午前9時～午後11時

金曜・祝前日 午前9時～午後0時

土・日・祝日 午前7時～午後0時

入館料

平日 大人880円 小学生以下360円

土・日・祝 大人1,100円 小学生以下420円

▷11枚綴り8,800円回数券販売中。土日祝は200円追加

【休館】第3月曜日は午後3時から営業、祝日の場合は翌日

博物館

☎21-3171 FAX21-3173

●2階企画展「神社の来歴～棟札を中心とした長島八幡神社のご神宝～

／刀剣コレクションII-多度大社の宝刀

所蔵品調査を行った、長島八幡神社所蔵品を展示します。

とき 8月29日(日)まで

料金 高校生以上150円、中学生以下無料



長島八幡神社

【開館】午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

【休館：月・火曜日定休】2日・3日・9日(木)・10日・16日・17日・23日・24日、30日(月)～9月10日(金)まで展示入替のため休館

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX41-1011

●陶芸体験募集中 【要予約】

手びねり・電動ろくろ体験

とき 8月8日(祝) 午前1時30分～3時30分

料金 1,040円 定員 10口(中学生以上)

▷ただし電動ろくろ体験は、電動ろくろ・定期コースの受講経験者が対象で、2口(1人)です。

●プラネタリウム上映

【夏休み特別上映】8月1日(日)～31日(火)の月曜日を除く毎日 いずれも午前10時・11時、午後2時・3時

【開館】午前9時～午後5時

【休館：月曜日定休】2日・9日(木)・16日・23日・30日

海洋センター ☎42-1002 FAX42-1005

●一般開放

体育館 日曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

火曜日 午後1時～5時

水・土曜日 午後6時～10時

▷使用制限や開放時間の変更などがあります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

【休館：月曜日定休】2日・9日(木)・16日・23日・30日

# 情報BOX

お知らせ 募集 教室・講座 イベント

## くわな 暮らしの

あなたに合わせて情報をお届け！  
メールマガジンのご案内



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。右の二次元バーコードから登録できます。

電話番号の「0594」  
市外局番は  
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。  
[本庁、各地区市民センターなど]  
平日午前8時30分～午後5時15分  
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。

新型コロナウイルス感染症に関連して、各種イベントなどが中止や延期になる場合がありますので、ご了承ください。

## イベント

### 原爆写真展

核兵器廃絶と平和を考える原爆写真展を三重県原爆被災者の会と共同で開催します。

とき 8月5日(木)～15日(日) 午前9時～午後5時  
場所 くわなメディアライヴ・ふるさと多度文学館・長島輪中図書館  
▽各会場では、三重県原爆被災者の会会員による講話があります。

### くわなメディアライヴ

8月6日(金)・9日(振休)・12日(木) いずれも午前10時～午後2時(12日(木)は午前10時のみ)  
【ふるさと多度文学館】  
8月11日(水) 午前10時  
【長島輪中図書館】  
8月11日(水) 午後2時

問 総務課  
24-1131 FAX 24-1350

### 中学生議会

議長・議員・市長の全ての役割を中学生のみで行うことで、二元代表制を体験し、議会制民主主義を体感してもらいます。また、主催者教育の一環として、提言した内容に予算を付与することで、税の使い道について考える機会とします。

とき 8月22日(日) 午後1時30分～4時

問 総務課  
24-1131 FAX 24-1350

### 教室・講座

わたしたちのSDGs  
共通の課題を意識しよう

企業・行政・NPO・自治会・市民の皆さんがご参加いただけます。  
JICA(独立行政法人国際協力機構)から講師を招いてSDGsについて分かりやすく学びます。

とき 8月24日(火) 午前10時～11時30分  
場所 パブリックセンター  
申込 直接または、電話で市民活動センターへ。

問 市民活動センター  
24-1184 FAX 24-1735

### 点訳教室

いろいろな場所で見かける点字の読み書きの初心者向け教室です。

とき 9月7日～10月5日(全5回) 毎週火曜日 午前10時～11時30分  
場所 総合福祉会館

申込 募集要項(市ホームページ、募集チラシ)を確認の上、必要事項を記入し、直接または、郵送、メールで生涯学習・スポーツ課(くわなメディアライヴ)または、在学の市内中学校へ。  
▽1600文字(400字詰め原稿用紙4枚)程度で用紙の指定はありません。  
締切 9月10日(金)  
▽入選者は11月6日(土) 午前10時からくわなメディアライヴで発表会を行います。

問 生涯学習・スポーツ課  
24-1245 FAX 24-1355

## 募集

### 男女共同参画情報紙の編集委員

男女共同参画社会づくりのため、市では男女共同参画推進に関するさまざまなテーマを取り上げた情報紙を作成しています。その企画、取材、編集、校正などを行う編集委員を募集します。

対象 市内在住または、在勤の人  
人数 3人程度  
申込 「住所」「名前」「電話番号(ファクス番号、メールアドレス)」「応募の動機、情報紙で伝えたいことなど」を記入し、郵送または、ファクス、メールで女性活躍・多文化共生推進室(〒511-8601 中央町2-37)へ。  
締切 8月23日(月)  
▽面接により選考します。

講師 桑名点訳会  
内容 点字の歴史、書き方、読み方、表記の仕方(仮名遣い、数字、アルファベットなど)  
定員 8人程度(先着順)  
料金 300円(テキスト・保険料など)  
申込 直接または、電話でボランティアセンターへ。

期間 8月2日(月)～20日(金)  
問 ボランティアセンター(総合福祉会館内)  
22-8218 FAX 23-5079

▽会議・取材時、託児あり。  
問 女性活躍・多文化共生推進室  
24-1413 FAX 24-1412  
Mail hataraki@citykuwana.lg.jp

### 第51回「創意くふう展」

対象 市内在住の小学生・中学生  
テーマ ○絵画「未来の科学の夢や未来の世界を描いたもの」  
○作品「暮らしをもっと楽しく住みやすくする工夫・発明品」  
申込 商工課で申込用紙を受け取り、必要事項を記入の上、作品と一緒に長島地区市民センターへ。  
▽申込用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

期間 9月6日(月) 午前10時～午後5時  
▽新型コロナウイルス感染症の影響で、例年開催している展示会が行いませんが、優秀作品を津市で開催される県発明くふう展へ推薦出展します。  
問 桑名発明会事務局(商工課内)  
24-1199 FAX 24-1140

### 中学生の主張大会2021

作文募集

中学生が自ら考え、行動する力を養うと共に、自らの主張を正しく伝え、理解してもらう力を身につけることを目的に開催します。

テーマ「夢」(その他自由なテーマも可)  
資格 市内在住・在学の中学生

問 総務課  
24-1131 FAX 24-1350

問 市民活動センター  
24-1184 FAX 24-1735

問 生涯学習・スポーツ課  
24-1245 FAX 24-1355

問 多度体育センター(開催当日)  
48-5095

問 生涯学習・スポーツ課  
24-1245 FAX 24-1355



### サービス付き高齢者向け住宅

## ベイサイド長島入居者募集中!!

介護が必要な方も、必要でない方も入居頂けます!

- 自家用車持ち込みOK!
- コンビニとバス停すぐ近くにあり!

家賃¥60,000より(その他に共益費、生活支援サービス費が必要です)  
1階にはクリニックもあって万が一の時も安心です!

## ベイサイド長島

お気軽にお問い合わせください  
0594-45-8862

〒511-1133 三重県桑名市長島町横溝蔵573  
www.apatheia.jp/



### レイクウッドホーム

新築注文住宅・リフォーム・外構デザイン・店舗デザイン  
桑名市陽だまりの丘七丁目 1815 番地

0594(33)3737

「緑のカーテン自慢！」  
壁面緑化の写真

暑い夏を涼しく過ごすための壁面緑化の取り組み写真を市ホームページで紹介しています。

**資格** 市内で壁面緑化に取り組んでいる個人、団体、学校、企業など  
**応募条件** ①広く目にする事ができるもの ②外見が美しく、涼やかな感じを受けるもの ③応募期間中に設置しているもの

**申込** 環境対策課(〒511-8601 中央町2-37)、地区市民センターで応募用紙を受け取り、緑化の状況が分かる写真を2枚添付し、直接または、郵送、メールで同所へ。

**締切** 8月31日(火)  
▽応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。  
▽応募した人にはLEDミニライトを進呈します。

**環境対策課**  
24-1183 FAX 24-4102  
Mail kankyom@city.kuwana.lg.jp

お知らせ

戦没者追悼式について

戦没者の冥福と世界の恒久平和を祈念し、毎年追悼式を開催しています。が、昨年度同様、新型コロナウイルス

感染症の感染拡大が懸念される中、参加者の健康と安全を考慮し、規模を大幅に縮小して開催するため、一般参加は行いません。

サテライトオフィスの開館時間を変更しました

8月1日(日)から桑名駅前前の「サテライトオフィス」の開館時間を変更しました。来館の際は、お間違いないようお願いください。

**【変更後】**月～金曜日 正午～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

市行政功労表彰の候補者調査を行います

市の発展および公共の福祉の増進に寄与し、その功績または功労が顕著な個人または団体の調査を行っています。対象基準などその他詳細は8月20日(金)までに秘書広報課へお問い合わせください。

- 【過去の表彰者】**▽表彰時の肩書  
第一回 (株)柿安本店名誉会長 赤塚保さん  
第二回 サンジールシ醸造(株)前代表取締役会長 佐藤信義さん  
第三回 元長島町長平野久克さん  
第四回 カネソウ(株)代表取締役名誉

会長 小林昭三さん  
第五回 元J.A全国女性組織協議会会長 伊藤さなまさん、光精工(株)代表取締役会長、市体育協会顧問 西村憲一さん

小・中学校児童生徒科学展中止

例年9月に実施している「桑名市小・中学校児童生徒科学展」について、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止としました。昨年同様、展示の代わりとして、児童生徒が取り組んだ理科の実験・観察・研究などの作品のうち優秀作品を市ホームページに掲載します。

**期間** 9月21日(火)～10月31日(日)  
**問** 学校支援課  
24-1240  
24-1358

水辺の活動を楽しむために

夏に向けて、水辺に涼を求め、レジャーを楽しむ機会が増えるとともに、水辺の事故も増えていきます。市内でも令和2年度中に11件の水難事故が発生しています。水辺で遊ぶ際は天気や潮位の変化に十分ご注意ください。

**問** スポーツ振興・国体推進室  
24-1251 FAX 24-1355

女性の就職サポート事業 あなたの再就職、キャリアアップを応援します

結婚・出産などを機に離職したが、もう一度職場に復帰したい女性、自分に合った仕事を探したい女性を対象に女性の再就職を応援する講座・セミナーを、(公財)三重県産業支援センター・三重県と共催で開催します。

- とき** 9月8日(水) 午後1時30分～4時  
**内容** 女性がいきいきと働く先進企業の事例紹介や企業との意見交換会  
**場所** ①県総合文化センター(津市一身田上津部田1234)  
②ご自身のパソコン、スマートフォンを使用して、オンライン(Zoom)で受講  
**対象** 再就職など就職を希望する女性、キャリアアップをめざす女性  
**定員** 先着80人(録画配信あり) **料金** 無料  
**申込** ワクワークみえ(https://wakuwork-mie.com/lusupport/)からお申込みください。  
**締切** 9月1日(水) 正午  
▷県総合文化センターのみ無料で託児を行います。8月24日(火)までにお申し込みください。



ワクワークみえ

他にも、自身のパソコン、スマートフォンを使用して、都合の良い時間にキャリアデザイン・パソコンスキルなどの講座、10月14日(木)開催の面接セミナーを受講することができます。希望者には、キャリアコンサルタントが就職に向けてサポートします。

**問** 女性活躍・多文化共生推進室 (☎24-1413 FAX 24-1412)

人権・同和問題学習講座

開催日時	会場	内容	講師(敬称略)
9月3日(金) 午後1時30分～3時	多度地区市民センター	へこたれへん ～人はきつとつながれる～	みえ人権教育・啓発研究会 松村 智広
9月29日(水) 午後2時～3時30分	くわなメディア ライブ	部落差別の現実と向き合うこと ～客観的データや具体的な事例から～	公益財団法人 反差別・人権研究所みえ 原田 朋記
10月8日(金) 午後1時30分～3時	くわなメディア ライブ	子どもの声に耳を傾けたい	人権擁護委員 竹村 典子
10月16日(土) 午後1時30分～3時	くわなメディア ライブ	男女共同参画の視点で考える 「ハラスメント」 ～家庭・職場のまん延防止ポイント～	三重県男女共同参画センター 専門員 株式会社ワーク・ライフバランス 服部 亜龍
11月1日(月) 午後1時30分～3時	くわなメディア ライブ	みんなで犯罪被害者等を支えるために	三重県環境生活部 くらし・交通安全課 都筑 達雄
11月12日(金) 午後3時～4時30分	長島北部小学校	部落問題と向き合う私たち ～結婚差別を乗り越えて～	石井 眞澄、石井 千晶

▷手話通訳・要約筆記あり **申込** 直接または、電話、ファクスで人権センターへ。 **料金** 無料  
**問** 人権センター (☎27-6677 FAX 27-6678)

来店予約はぜひお電話で!!

いよいよ桑名も5Gエリアに!!

今スマホそのままドコモへお乗り換え相談大歓迎!!

はじめてのスマホでも安心!! お気軽にご参加いただけます。

**ドコモショップ桑名店** 0594-24-1001  
桑名市寿町3-7 営業時間 10時～19時 定休日 第2水曜

**入居者募集中**

★要介護1以上の方ならご入居頂けます。  
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。  
★看取りについてもご相談ください。  
★ご入居時、退院時送迎致します。  
見学・詳細はお気軽にお問い合わせください

★多度町香取にエクセレント多度もあります。

医療法人 福島会 **介護付き老人ホームエクセレントくわな** 日々の様子をブログにて公開中  
桑名市福島1000-1 ☎27-2772 (担当/石原)

一泊体験も受付中 (食事・送迎ありで無料)

**募集** 第58回 桑名市民体育大会 参加者募集!

種目	開催日	会場	申込期限
陸上	8月8日(祝)・9日(振休)	朝日ガスエナジー東員スタジアム (東員町大字北大社 323)	7月26日(月)
水泳	8月29日(日)	市民プール	8月10日(火)
バスケットボール	中学生の部	ヤマモリ体育館	8月6日(金)
	一般の部		8月13日(金)
ソフトボール	9月5日(日) 予備日12日(日)	ノザキ製菓アイリスパークグラウンド	8月20日(金)
ソフトテニス	ジュニア男子・女子の部(中学生)	NTN 総合運動公園 テニスコート	各中学校
	一般男女・シニアミックスの部(中学生・高校生を含む)		9月30日(木)
卓球	小・中学生の部	ヤマモリ体育館	9月8日(水)
	一般の部		9月26日(日)
パワーリフティング	10月3日(日)	ヤマモリ体育館	9月5日(日)
弓道	10月3日(日)	桑名工業高校	当日受付
バレーボール	女子の部 小学生の部	ヤマモリ体育館	9月20日(月)
	男女混合の部		10月10日(日)
グラウンドゴルフ	10月10日(日) 予備日17日(日)	NTN 総合運動公園 グラウンドゴルフ場	9月18日(土)
テニス	10月10日(日) 予備日17日(日)	NTN 総合運動公園 テニスコート	9月23日(木)
ボウリング	10月10日(日)	オレンジボウル(新西方1-43)	9月27日(月)
バドミントン	10月24日(日)	ヤマモリ体育館	10月3日(日)~ 11日(月)
軟式野球	10月31日(日)、11月7日(日) 予備日14日(日)・21日(日)	九華公園・深谷・北部 ノザキ製菓アイリスパーク野球場	9月17日(金)
柔道	11月3日(祝)	ヤマモリ体育館	10月20日(水)
剣道	11月7日(日)	ヤマモリ体育館	9月19日(日)

**申込** スポーツ振興・国体推進室(くわなメディアライブ)または、市スポーツ協会事務局(ヤマモリ体育館内)で申込書を受け取り、必要事項を記入し、大会要項に記載の場所へ。

▷各大会要項と申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

**問** スポーツ振興・国体推進室 (☎24-1251 FAX 24-1355)、市スポーツ協会事務局 (☎23-4826)

**DX** スマートフォン教室を開催します

スマートフォンの基本的な操作を学べる教室です。「スマートフォンを持ってみたい」「持っているけど使い方が分からない」という人が対象です。教室で使用する端末はこちらで準備しますので、お持ちいただく必要はありません。

講座名	とき	定員	締切
① はじめてのスマートフォン体験講座	8月30日(月) 9月2日(休)	午前10時、午後2時 午前10時、午後2時	各教室4~10人程度 (応募者多数の場合、抽選)
② スマートフォン決済を体験してみよう	9月6日(月)	午前10時、午後1時30分、 3時30分	
③ LINEを使ってみよう・マイナンバーカード申請	9月9日(休)	午前10時	

**場所** 市役所 デジタル推進課 **申込** 直接または、電話でデジタル推進課へ。 **料金** 無料

▷①③は1回につき2時間程度、②は1回につき1時間程度

▷参加人数が4人に満たない場合、開催を見合わせる場合があります。

**問** デジタル推進課 (☎24-1338 FAX 27-0261)

※DX(デジタルトランスフォーメーション)とは、IT・デジタルを活用し、人々の生活をより良いものに変革することです。

**教室・講座** 令和3年度 ヤマモリ体育館後期スポーツ教室受講生募集

教室名	とき	定員	申込開始
① ボディメイクトレーニング 壮健体操 健康体操	毎週水曜日(9月1日から)	午前10時~11時	8月18日(水) 午前9時
	毎週水曜日(9月1日から)	午前10時~11時30分	
	毎週水曜日(9月1日から)	午後1時30分~3時	
② バドミントン ヘルシーヨガ 太極拳	毎週水曜日(9月15日から)	午前9時30分~11時30分	8月19日(木) 午前9時
	毎週金曜日(9月3日から)	午後1時~2時30分	
	毎週金曜日(9月3日から)	午後6時45分~8時30分	
③ MYストレッチ フラダンス エアロビクス バランスボール ふれ愛体操 練功 卓球	毎週木曜日(9月9日から)	午後1時~2時30分	8月25日(水) 午前9時
	毎週金曜日(9月10日から)	午後1時30分~2時45分	
	毎週水曜日(9月1日から)	午後1時30分~2時30分	
	毎週水曜日(9月1日から)	午後2時45分~3時45分	
	毎週金曜日(9月3日から)	午後1時30分~3時	
	毎週土曜日(9月11日から)	午前10時~11時30分	
毎週土曜日(10月30日から)	午前9時30分~11時30分	56人	

**対象** 18歳以上の人 **料金** 各教室10回3,500円(卓球、バドミントンは4,000円)▷初回日に受け付けます。

**申込方法** ヤマモリ体育館2階受付で申込用紙を受け取り、必要事項を記入して、各教室申込日に直接同所へ。電話での申し込みはできません。代理による申し込みは1人までです。

▷午前8時30分から西側入口玄関(スロープ側)にて整理番号札を配布し、午前9時から会議室で受け付けを開始します。各教室とも定員になり次第締め切ります。

▷詳細はヤマモリ体育館へお問い合わせください。

**問** ヤマモリ体育館 (☎22-6741 FAX 22-6770)



**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5,000万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**2種類同時発売中!** 発売期間 ~8/13(金)  
抽せん日 8/25(金)

公益財団法人三重県市町村振興協会 各1枚 300円

**弁護士法人 心** 所属弁護士 40名以上!!

総合受付 **0120-41-2403** よい に し お さ ん 平日 9時~21時 受付  
土日祝 9時~18時 受付

詳細は ⇒ <https://www.kokoro.law>

「相談料」交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・労災以外については初回30分以降30分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名です。 ※委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例外があり、また変更になる可能性もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 ※本広告は令和3年6月時点のもの です。

■相談料0円(交通事故被害・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・労災以外) 夜間・土日祝相談可(要予約)

交通事故・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・企業法務・労務・労災他

相談料0円 過払い金 遺言書 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 <愛知県弁護士会> 弁護士法人心 四日市法律事務所 <三重県弁護士会> 弁護士法人心 宋法律事務所 <愛知県弁護士会> 弁護士法人心 津法律事務所 <三重県弁護士会>



## 住宅火災による「逃げ遅れ」をゼロに！

全国で火災による死者数の約7割が住宅火災で発生していることから、消防本部では、住宅防火対策の「切り札」とも言える住宅用火災警報器の設置と適切な維持管理の普及を図り「逃げ遅れゼロ」をめざす上で、次の3本柱（3つの「える＝得る」）の取り組みを中心とした住宅防火対策を実施しています。

### 住宅防火講習会（伝える）

希望する福祉関係団体、老人クラブ、自治会など地域のコミュニティへ出張し、住宅火災から命を守るための対策について実際の奏功事例などを交え、日頃から取り組むべき住宅防火のポイントをお伝えします。



### 住宅防火診断（備える）

お宅へ戸別に訪問し、「火災を発生させないための具体的な火災予防」や「火災が発生した場合の対応方法」のアドバイスを行います。診断結果を記入した「住宅防火診断結果書」を交付し、住宅防火に備えていただきます。



### 住宅用火災警報器の取り付け支援（支える）

住宅用火災警報器の設置または交換を希望するものの、天井などに取り付けが困難な高齢者、障害者世帯などのお宅で、取り付けをお手伝いします。



いずれもマスク、フェイスシールドの着用や手指消毒など、新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底した上で行います。申込方法など、お気軽にお問い合わせください。

問 予防課（☎ 24-5279 FAX 24-5281）



## パブリックコメント制度

市では、政策の形成過程における市民参画を進め、市民との協働による開かれた市政をめざして「パブリックコメント手続要綱」の運用を実施しています。

計画案は、市ホームページ、各課窓口などで公表し、意見を募集しました。昨年度は、4件を実施し、下表のとおり意見をいただきました。

計画などの名称	意見提出者	意見数
桑名市まちづくり協議会条例	0人	0件
第4期桑名市障害者計画・第6期桑名市障害福祉計画・第2期桑名市障害児福祉計画案	1人	1件
桑名市地域包括ケア計画－第8期介護保険事業計画・第9期老人福祉計画案	22人	49件
桑名都市計画駐車場「末広駐車場」の今後のあり方案	5人	5件

▷パブリックコメントとは、政策などを決定する場合、あらかじめ案の段階から公表して皆さんの意見をいただき、お寄せいただいた意見を十分に考慮した上で、最終的な意思決定をするとともに、お寄せいただいた意見とその意見に対する市の考え方を公表する制度です。

問 秘書広報課（☎ 24-1492 FAX 24-1119）

## 国指定天然記念物「多度のイヌナシ自生地」を守る

### 多度のイヌナシ自生地

イヌナシは野生ナシの一種で、東海三県の一部にだけ自生する希少な樹木です。ナシの仲間ですがその実はとても渋くて猿も食べに來ません。4月初旬に桜に似たきれいな白い花を咲かせます。

多度のイヌナシ自生地は「自然の状態での更新が期待される日本最大級の自生地として学術的価値が高い」として国の天然記念物に指定されています。



### 保全活動

イヌナシの保全活動は年に2回、春と秋に開催されています。NPO法人、企業、大学、ボランティア、行政などさまざまな人が参加して国指定の天然記念物を守る活動をしています。



イヌナシの実生に日光が当たるよう周囲の草を刈ります。



誤って実生を踏んだり刈ったりしないよう竹串でマスキングをします。



野生動物に食べられないように大きくなってきた実生をネットで保護します。



大学の先生から、保全などについての専門的な知識を交えた話を聞きます。

## 今年4月の出来事

### 荒らされた自生地

イヌナシの実生を守るため設置されたネットの中に廃材が詰め込まれ、下敷きになった実生2本が折れる被害がありました。市は重く受け止め、警察へ被害届を提出しました。天然記念物を傷つけるのは犯罪です。



### 植えられたイヌナシ

自生地の近くに産地不明のイヌナシ3本が植えられていました。イヌナシは三重県、愛知県、岐阜県でそれぞれ遺伝子の構造が異なります。もし、それらが交配すると、遺伝的な汚染を受けることとなります。そのため、市は自生地の周囲の半径4kmはナシ属の植物を植えないように指導しています。植えられた種類によっては、自生地の更新を妨げてしまいます。たとえ善意でも植えることは認められません。無断で植えられたイヌナシは撤去を検討しています。



自生地は、多くの人の手によって大切に守られています。天然記念物の保全にご理解ご協力をお願いします。



## 保全活動の参加者を募集します

国指定天然記念物「多度のイヌナシ自生地」を守るため、草刈りや雑草の処理などの保全活動と一緒に人を募集します。

【とき】9月11日(土) 午前9時～正午 ▷雨天の場合は12日(日)に順延します。

【場所】多度のイヌナシ自生地 ▷集合は多度峡駐車場

【持物】作業ができる服装で、鎌、剪定ばさみなどを持参してください。

【定員】20人程度 【申込】電話で、ブランド推進課へ。

問 ブランド推進課（☎ 24-1361 FAX 24-2474）

# ミヨコBOX

## イベント 「リサイクルの森」第2回夏休みイベント

**時** 8月14日(土) ①午前10時、②午前11時、③午後1時  
**場** 桑名広域清掃事業組合 リサイクルの森  
**内容** ①②体験プログラム「ソーラーカーを作って走らせよう！」(60分間のプログラム)  
 ▷小さいお子さん向けにぬりえを準備しています。  
 ③施設見学クイズラリー(約60分間の見学ツアー)  
**【同時開催】**モノ・コトショップ(午前10時～午後3時)  
**定** ①②各10人 ③20人  
**申** 電話で、リサイクルの森(☎87-5133)へ。  
**締** 8月13日(金)午後4時  
 ▷新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いしています。  
**問** リサイクルの森 ☎87-5133 FAX 87-5152

## イベント 多度峡天然プール

多度川をせき止めたプールで、川遊びとプール遊びが楽しめます。  
**時** 7月21日(水)～8月31日(火)▷無休。夜間利用不可。  
**場** 多度町多度 **料** 無料 ▷有料駐車場あり。  
 ▷ペットの遊泳、有料施設以外のバーベキューは禁止です。  
 ▷感染対策のため、無料休憩所は開放しません。  
 ▷三密を避けるなど新型コロナウイルス対策にご留意ください。体調がすぐれない場合、利用を控えてください。

**問** 多度町観光協会 ☎・FAX 48-2702

## 市内中小企業への補助金

①中小企業競争力強化補助金  
 経営向上計画に基づく、生産性向上の取り組みや



(市関係団体のイベントなどを掲載しています)

業態転換などに要する経費の一部を補助します。  
**補助** 対象経費の80%以内(上限40万円)  
**対** リモートワーク環境整備や生産ライン遠隔管理システムなどの導入、顧客層拡大を図るためのネット通販サイトの改良など  
**締** 9月30日(木) 消印有効 ▷要事前相談  
 ②先端設備等導入支援補助金  
 設備投資を行う市内中小企業に対して補助金を交付します。  
**補助** 対象経費の15%以内(上限500万円)  
**対** 機械装置、測定・検査工具、器具備品、建物付属設備、構築物、ソフトウェア  
 ▷市商工課で「先端設備等導入計画」の認定が必要  
**締** 令和4年1月24日(月) 消印有効

**【共通】**  
 ▷いずれも審査があります。申込受付順に審査を行い、予算額に達した場合は締め切ります。  
 ▷条件、対象事業・設備、スケジュールなど桑名商工会議所のホームページをご確認ください。

**問** 桑名商工会議所 ☎41-5535 FAX 21-5156  
 桑名三川商工会 本所 ☎48-2627 FAX 48-4884  
 桑名三川商工会 支所 ☎42-3111 FAX 42-2012

## お知らせ ふれあい in グリーンフェスタ 2021

11月3日(祝)に開催を予定していたふれあいinグリーンフェスタ2021は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止します。

**問** ふれあいinグリーンフェスタ実行委員会  
 ☎080-3636-2272 (西田方)

## みんなの掲示板

(当事者間のトラブルについて、市は関与しません)

### 桑名いきいき体操のつどい

**時** 8月4日・11日・18日・25日  
 いずれも水曜日で午前9時30分～10時  
**場** くわなメディアライヴ ▷動きやすい服装でお越しください、タオル、飲料水をお持ちください。  
**問** 牧野方 ☎31-3716

### 絵画グループ「青黄会」第34回展示会

洋画の展示会を開催します。  
**時** 8月5日(木)～8日(祝) 午前9時～午後5時  
 ▷最終日は午後3時30分まで

**場** くわなメディアライヴ **料** 無料  
**問** 中原方 ☎31-0843

### 夏だ!海?山?みんなで遊びに出かけよう!

親子でリトミック。お兄ちゃんお姉ちゃんも一緒に♪音楽好きな子、体を動かすのが好きな子、きっと楽しい!

**時** 8月6日(金) 午前10時～11時30分  
**場** はまぐりプラザ **対** 未就学児親子  
**料** 親子1組1,000円 **申** 電話または、メールで。  
**問** NPO法人くわな子育て支援ネットワークWonderPocket  
 ☎070-5330-9870  
**Mail** kidsrythkuwana@yahoo.co.jp

## お知らせ 障害者手当や児童扶養手当の手続きはお済みですか

市では、障害者やその保護者、一人親家庭などの人に、次の手当を支給しています。受給要件に該当する人で、まだ受給していない人は、障害福祉課(児童扶養手当以外)、子ども未来課(児童扶養手当)、で手続きをしてください。なお、所得制限がある手当は、年に1回現況届・所得状況届を提出しないと受給できなくなる場合があります。

名称	受給対象者要件、手当(月額)など
特別障害者手当	精神または、身体に政令で定める程度の著しい重度の障害があるため、日常生活に常時特別の介護を必要とする20歳以上の人 ▷施設に入所または、病院に3カ月以上継続して入院していないこと ▷所得制限あり ▷手当額(月額) 27,350円
障害児福祉手当	精神または、身体に政令で定める程度の著しい重度の障害があるため、日常生活に常時特別の介護を必要とする20歳未満の人 ▷施設に入所していないこと ▷障害年金を受給していないこと ▷所得制限あり ▷手当額(月額) 14,880円
特別児童扶養手当	精神または、身体に政令で定める程度の障害を有する20歳未満の児童の養育者 ▷施設に入所していないこと ▷所得制限あり ▷手当額(月額) 1級 52,500円 2級 34,970円
桑名市障害者(児)福祉手当	いずれかに該当し、特別障害者手当、障害児福祉手当、生活保護を受けていない人 身体障害者…身体障害者手帳1～4級 手当額(月額): 1級 2,000円、2級 1,500円、3・4級 700円 知的障害者…知能指数70以下(療育手帳A・B) 手当額(月額): A1・A2・B1(A・B中度) 2,000円、B2(B軽度) 700円 精神障害者…精神障害者保健福祉手帳1～3級 手当額(月額): 1・2級 2,000円、3級 700円
児童扶養手当	父母が婚姻を解消したなど、父または、母と生計を共にしていない(別居状態は含まない)または、父・母に重度の障害がある児童(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の父・母または、養育者 ▷所得制限あり 手当額(月額): 扶養児童1人 10,180円～43,160円、2人目は5,100円～10,190円加算、3人目以降は3,060円～6,110円ずつ加算(所得に応じて加算金額が決まります)

**問** 児童扶養手当は子ども未来課 (☎ 24-1491 FAX 24-1393)  
 児童扶養手当以外は障害福祉課 (☎ 24-1171 FAX 24-5812)

## お知らせ マイナンバー通知カードを廃棄します

不在などの理由で受け取りができず、返戻された通知カードを市役所で保管していましたが、8月31日(火)以降、順次廃棄します。

**【通知カードとは】**  
 平成27年10月以降、簡易書留で送付された緑色の紙製のマイナンバー(個人番号)のお知らせです。また、出生や国外からの転入などにより、初めてマイナンバーが附番された人は随時送付されています。▷通知カードの発行は令和2年5月25日をもって終了しています。

**問** 戸籍・住民登録課 (☎ 24-1158 FAX 24-1353)

お知らせ Discover KUWANA 発刊

雑誌『Discover Japan』に掲載された桑名特集を編集した『Discover KUWANA』が完成しました。柏井壽さんのコラム「桑名のこと」も掲載されています。市内の公共施設などで配布していますので、ご覧ください。

- 【特集】作家・柏井 壽さん「桑名を食べる」  
 アーティスト・マミーDさん「桑名の歴史を知る」  
 文筆家・白洲 信哉さん「桑名の祭りとお酒を訪ねる」

○配布場所 市役所・地区市民センター・まちづくり拠点施設など

問 ブランド推進課 (☎ 24-1258 FAX 24-2474)



桑名市の交通事故発生状況(令和3年6月30日現在)

	6月中	累計	前年累計同期比
総件数	307件	1904件	+51件
人身件数	13件	102件	-14件
死者数	1人	4人	+4人
負傷者数	13人	126人	-30人
物損件数	294件	1802件	+65件

夏のドライブは熱中症に注意!

こまめな水分補給やエアコンの使用を心がけ、熱中症を予防しましょう。子どもを車内に置き去りにすることは大変危険です。

納期限のお知らせ

市県民税(普徴)2期  
 国民健康保険税2期 介護保険料3期  
 後期高齢者医療保険料2期

納期限は8月31日(火)です

桑名市の人口 (前月比)

人口	140,821人	(-138)
男	69,672人	(-73)
女	71,149人	(-65)
世帯数	60,421世帯	(-20)

[令和3年6月末現在]

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

国際交流・日本語教室

とき 8月22日(日)  
 午後2時~3時30分  
 場所 修徳まちづくり拠点施設  
 問 女性活躍・多文化共生推進室  
 ☎ 24-1413 FAX 24-1412

お知らせ 桑名市職員倫理条例の運用状況(令和2年度)

市では、桑名市職員倫理条例により毎年、職員倫理に関する状況について、公表しています。

職員倫理の確立および保持に関する状況ならびに講じた施策

① 贈与等報告書の提出

職員が、事業者などから1件につき5,000円を超える贈与や報酬の支払いを受けたときが対象です。

② 利害関係者との接触などに関する届出書の提出

利害関係者と自己の費用を負担して飲食などする場合が対象です。

③ 桑名市職員倫理審査会の開催

年2回開催し、倫理条例の運用状況や職員力向上計画、贈与等報告書の提出状況、長時間労働改善の取り組みなどについて協議をしました。

④ 職員に対する研修

「新規採用職員研修」「桑名市職員力向上研修」「公務員倫理研修」を実施し、延べ937人が参加しました。

⑤ 桑名市職員力向上計画の実施

高い倫理感、強い使命感と豊かな人間性を持った職員をめざし、全庁あげて取り組んでいます。

(内容)

- ・ 服務規律などについての研修実施
- ・ 災害時の配置体制とBCP(事業継続計画)の熟知
- ・ 郵便物の誤発送などを防止する事務執行体制の構築
- ・ 契約、支払などの事務執行体制の見直し
- ・ 慎重を期す意識と、法定検査などが行われている車両による交通安全 など

▷その他、各所属でも独自の取り組みがあります。

問 人事課 (☎ 24-1126 FAX 24-1268)

備えあれば 憂いなし! くわな防災教室 問 防災・危機管理課 (☎ 24-1185 FAX 24-2945)  
 今月のテーマ 災害に備える

新しいハザードマップを配布します

河川の氾濫や土砂災害など、近年日本各地で甚大な被害が発生しています。災害が発生した地域は、事前に危険性が指摘されていた場所が多く「ハザードマップ」の重要性が改めて認識されています。

市では、県が令和2年度に新たに高潮浸水想定区域図を公表したことや、土砂災害(特別)警戒区域が前回のハザードマップの配布後に新たに指定されたことなどから、内容を充実させた新しいハザードマップを広報くわな9月号とともに配布します。

ハザードマップは自分自身や家族の身の安全を守るための基本的なツールです。お手元に届いたら、ご自身が暮らしている地域などがどのような災害のリスクを有しているのか確認しましょう。

新しいハザードマップ

以下の内容などを掲載しています。

- 中小河川を含めた河川ごとの浸水想定区域図
- 津波浸水想定区域図
- 高潮浸水想定区域図
- 土砂災害(特別)警戒区域図

中部電力「停電情報お知らせサービス」

「停電情報お知らせサービス」アプリ(無料)では、停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でお知らせします。スマートフォンなどで外出先でも停電情報をすぐに確認できます。二次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。

便利な機能

- ◆ 登録した地域や契約単位で停電情報をお知らせ
- ◆ 電気設備に関するチャット相談
- ◆ 避難施設の検索とルート検索ができる「防災マップ」
- ◆ 停電地域をMAP上に表示、復旧情報や発生規模をひと目で確認

問 中部電力株式会社 桑名営業所 (☎ 0120-985-232)



考えてみよう、人権のこと。

◆ 今月のテーマ ◆ 誰もが尊重される社会に

近年のグローバル化やICTの発達により、人や情報は地域を超え、自由盛んに行き来するようになりました。そのおかげで、私たちは、人・文化・宗教・価値観など、新しいものに接することができ、多くの恩恵を受けることができます。

技術が発達する以前の日本は、海に囲まれていた特性から、今日のように人・もの・情報が行き来することなく、ゆっくりとそれらを理解して、日本の文化を大切にしながらさまざまな文化を取り入れてきました。ところが、現代のグローバル化やICTによる情報量は、私たちが理解できる処理能力を超えるものになりつつあります。そのため誰もが、検証をすることもなく不確実な情報を発信してしまったり、誤った情報やうわさをうのみにして、かえって差別や偏見を広げてしまったりする恐れがあります。そして

これからは、差別や偏見をなくし、誰もが尊重される社会をともにつくり続けていきましょう。

【人権啓発推進本部子ども部会】

問 新たな学校づくり課  
 ☎ 24-11354  
 FAX 24-11358

無料相談

	と き	詳 細
弁護士による交通事故相談	第1火曜日 午前1時～4時【予約制・前日まで】	行政相談…国・県への要望、意見など
弁護士の法律相談	【予約制】予約日の午前8時30分～電話予約(毎回5人) ①予約日：第1水曜日→相談日：第2火曜日 ②予約日：第3水曜日→相談日：第4火曜日 相談時間 午前9時～11時30分(1人30分)	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木曜日 午前9時～正午*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、裁判所提出書類作成、簡易裁判所訴訟手続など
公証人相談	第2水曜日 午前10時～正午【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木曜日 午前1時～4時【予約制・前日まで】	行政書士相談
司法書士相談	第3火曜日 午前1時～4時【予約制・前日まで】	…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火曜日 午前1時～4時【予約制・前日まで】	場 市民相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎24-1188 FAX 24-4102
行政書士相談	第4木曜日 午前2時～4時【予約制・前日まで】	
市民相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	
人権擁護委員による人権相談	8月17日(火) 午前10時～午後3時 8月18日(水) 午前10時～午後3時 8月19日(木) 午前10時～午後3時	場 長島人権相談窓口 ☎42-4117 FAX 42-0134 場 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎27-6677 FAX 27-6678 場 多度地区市民センター ☎49-2002 FAX 48-3979
人権相談	火・木・金曜日 午前9時～午後4時	場 津地方法務局桑名支局 ☎32-5361 FAX 32-5362
女性弁護士による女性法律相談	9月11日(土) 午前9時～11時55分(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	場 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎27-6677 多度地区市民センター ☎49-2002 長島人権相談窓口 ☎42-4117 対 市内在住または在勤の女性限定 定員5人 申 9月11日女性弁護士相談希望、住所、名前、電話番号を記入し、郵送または、FAX 24-1412 Mail hatarakim@city.kuwana.lg.jp のいずれかで女性活躍・多文化共生推進室へ。 【申込期限:8月31日(日)必着】 ※定員を超えた場合は抽選し、結果は原則郵送します。 問 女性活躍・多文化共生推進室(〒511-8601 中央町2-37) ☎24-1413
消費生活相談	月～金曜日 午前10時～正午 午後1時～3時	場 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎FAX 24-1334
働き方改革相談	月曜日 午前1時～4時30分	場 ハローワーク桑名 問 三重働き方改革推進支援センター ☎0120-111-417 FAX 059-993-0801
若者自立就労相談	第1・2・4水曜日【予約制】 午後1時～5時	場 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) 問 北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280 FAX 059-359-7281
年金相談	木曜日(祝日、休館日を除く) 午前10時～正午、午後1時～3時【予約制】	場 NTN シティホール 問 四日市年金事務所 お客様相談室 ☎059-353-5515 (自動音声案内「①」を押し、次に「②」を押してください。)
税務相談	第2・3木曜日 午前9時30分～午後3時【予約制】	場 東海税理士会桑名支部事務局 ☎24-6770
女性相談	月～金曜日 午前9時～午後5時*内容によっては要予約	場 子ども総合センター ☎24-1167 FAX 24-5497
母子・父子のひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時*内容によっては要予約	場 子ども未来課 ☎24-1172 FAX 24-1393
青少年相談	月～金曜日 午前9時～午後3時【予約制】	場 生涯学習・スポーツ課(くわなメディアライヴ2階) ☎24-1245 FAX 24-1355
子ども電話相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	
くわつば教育相談	8月2日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月) 午前9時～11時45分【予約制】 8月4日(水) 午前10時30分～午後4時45分【予約制】 8月18日(水) 午前1時～4時45分【予約制】 8月5日(木)・19日(木)・26日(木) 午前10時～午後4時40分【予約制】	場 教育研究所 ☎24-1880 FAX 27-5827 受付時間 午前9時～午後5時 対 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、発育発達、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。
家庭児童相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	場 子ども総合センター ☎24-1298 FAX 24-5497 対 0歳から18歳までの子どもとその保護者
発達検査を伴う相談	月～金曜日の指定する日 午前9時～午後5時【予約制】	場 子ども発達・小児在宅支援室 ☎24-3040 FAX 22-7811 対 0歳から18歳までの子どもとその保護者
ことばの相談	8月13日(金)、27日(金) 午前9時～午後5時【予約制】	対 ことばに不安のある幼児・児童 場 くわなメディアライヴ2階 問 子ども発達・小児在宅支援室 ☎24-3040 FAX 22-7811
生活更生相談	第2・4木曜日 午前9時～午後3時	対 身体障害者、家族の人 ☎FAX 22-5003 場 在宅障害者デイサービス事務所(総合福祉会館内)
育児相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 月・水～金曜日 午前8時30分～午後5時 火～金曜日 午前8時30分～午後5時	場 子ども・子育て応援センター「キラキラ」 ☎84-6039 FAX 25-0075 場 地域子育て支援センター「にこにこ」 ☎FAX 25-3515 場 長島地域子育て支援センター ☎41-1038 FAX 41-1008 場 子ども・子育て応援センター「ぼかぼか」 ☎32-5676 FAX 32-5677
司法書士の成年後見相談	第1水曜日 午前9時～正午【予約制】 対象：市内在住65歳以上の人とその家族	場 総合福祉会館 問 福祉後見サポートセンター(社会福祉協議会) ☎22-8218 FAX 23-5079
不動産に関する相談	月～金曜日(木曜日を除く) 午前10時～正午、午後1時～4時【予約制】	場 多度地区市民センター 問(公社)三重県宅地建物取引業協会桑名支部 ☎49-3301 FAX 49-3302
心に病・精神に疾患のある人の相談	火・木曜日 午前10時～午後4時【予約制】	場 申はあぶ工房 Together ☎FAX 32-5216 問 障害福祉課 ☎24-1171 FAX 24-5812
福祉総合相談	火～日曜日、祝日の月曜日 午前9時～午後5時 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後15時15分 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後15時15分	場 福祉なんでも相談センター ☎41-2114 FAX 41-2174 場 多度福祉なんでも相談センター ☎49-2031 FAX 49-2533 場 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	8月25日(水) 午後1時30分～3時30分	場 桑名保健所 ☎24-3620 FAX 24-3692

今年もLINEで手続きができます!

令和4年度 保育施設「新入園児募集」一次募集のお知らせ

市では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、昨年度から4月保育施設入所(園)申込一次・二次募集については、LINEでの申込受付を導入しています。今年度につきましてもLINEを活用した「写真で申請」「来庁予約」による申請を行いますので、申し込みの際は、ご活用ください。

1.書類入手 **市役所で入手** or **関係施設(※)で入手** or **ダウンロード**

令和4年度保育施設入所(園)申込案内(以下、「申込案内」)を入手し、添付される保育施設等入所(園)申請書や就労証明書などの「申込時の提出書類」をご準備ください。なお、申込案内は8月11日(水)から配布を開始します。市役所2階保育支援室、関係施設(※)または、市ホームページからダウンロードし、入手してください。 ※各保育施設、各地区市民センター(大山田・多度・長島)、サテライトオフィス

2.申込方法 **LINE** or **郵送** or **来庁**

申請書への記入、各種証明の準備をした上で、下記いずれかの方法により、ご提出ください。

① LINEで書類の写真を撮影して提出「写真で申請」

市LINE公式アカウント「子ども子育て」→「令和4年度4月保育施設入所」→「写真で申請」を選択し、フォームより提出書類の画像を送信してください。  
▷今年度より専用フォームへの投稿を行い、受付番号の発行を行うシステムとなります。トーク画面への投稿は無効となりますのでご注意ください。



市LINE公式アカウント

② 郵送で提出

〒511-8601 中央町2-37 桑名市役所 保育支援室「保育施設入所」担当 宛  
▷書類の紛失など防止のため、できる限り簡易書留での郵送にご協力ください。

③ 来庁して提出

市LINE公式アカウント「子ども子育て」→「令和4年度4月保育施設入所」→「来庁予約」を選択し、あらかじめ来庁時間を予約(9月1日(水)から予約開始。時間帯ごとに定員があります)して、予約日に市役所2階保育支援室まで必要書類を持参してください。

【申込受付期間】

①・②：9月1日(水)～30日(木) 午後5時まで ③：9月15日(水)～30日(木) 午後5時まで  
▷「LINE写真で申請」「郵送」の来庁を要さない申請は9月1日(水)から先行受付を行います。  
来庁申請については9月15日(水)から市役所2階保育支援室で受付開始となりますのでご注意ください。  
▷一次募集は書類に不備がない状態で、9月30日(木)午後5時までに提出された申し込みが有効となりますのでご注意ください。

3. 申込受付後の流れ

4月保育施設入所(園)申込一次募集については令和4年1月中旬に結果を通知します。

【令和4年1月中旬(予定)】

申込一次募集の結果を郵送で通知(市LINE公式アカウントへ友だち登録された人は、事前に発送連絡が通知されます)。

利用可

決定した保育施設で説明会が行われますので参加ください(日程は各保育施設により異なります)。

利用不可

令和4年2月1日(火)～10日(木)に行われる二次募集(一次募集の欠員募集)への申し込みなどを検討ください。

- オンライン申し込みを行い、来庁しない人については、申し込みメニュー上で面接の希望をお聞きし、希望に応じて後日の面接対応を行います。日程などについては申請受付後、保育支援室からご連絡させていただきますのでご注意ください。
- 各保育施設によって受け入れ可能月齢が異なりますので、詳しくは「申込案内」をご覧ください。
- 定員を超えた場合、入所(園)できないことがあります。

問 保育支援室 (☎24-1284 FAX 24-1393)

# 新型コロナワクチン接種のお知らせ

## ◎ワクチン接種券を発送しました

桑名市のワクチン接種は、64歳以下の人の接種も始まり、対象者別に予約が始まっています。

接種券などが届いたら「桑名市からのご案内」をよく読み、以下の流れで接種を受けることができます。

### 1 接種会場を選択します

接種券と同封の「桑名市からのご案内」裏面の「接種場所一覧」から選択してください。



### 2 接種日時を予約する

専用ウェブ予約サイトもしくはコールセンターでの電話予約があります。

▷電話予約は大変混み合うことが予想されますので、ウェブ予約をおすすめします。

専用ウェブサイトはこちら  
(<https://jump.mrso.jp/242055/>)



### 3 ワクチン接種を受ける

当日の持ち物

- 接種券
- 予診票1枚（接種当日に記入の上、来院してください）
- 本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）
- 健康手帳など（お持ちの人のみ）

## ワクチン接種の疑問に お答えします！

Q 2回目接種はどのように予約したらいいの？

A 1回目を接種した後に、専用ウェブ予約サイトまたは桑名市コロナワクチンコールセンターで予約してください。

Q 急遽キャンセルしなければならない場合はどうしたらいいの？

A 専用ウェブ予約サイトは接種日から6日前まではサイト上でキャンセルができます。それ以降は、コールセンターにご連絡ください。ただし、キャンセルをすると予約枠に空きが出て、ワクチンを無駄にしてしまう可能性がありますので、キャンセルが発生しないようご協力をお願いします。

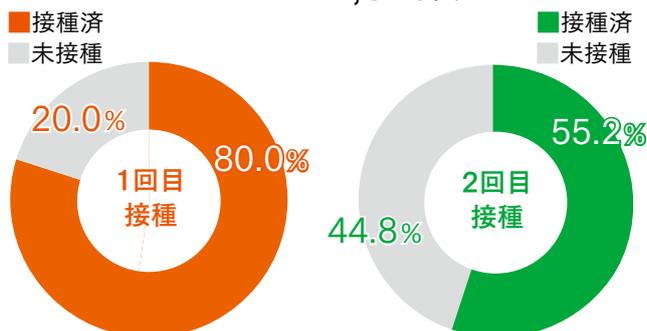
Q 報道などで全国的にワクチンが足りないと言っているが、桑名市は大丈夫ですか？

A ワクチンの接種については、桑名医師会と連携して、市民の皆さんに可能な限り早く接種してもらえるよう体制を構築してきました。しかし、7月12日(月)現在の状況ですが、国からのワクチン供給は不透明な状態です。そのため接種計画の見直しを余儀なくされています。今後、ワクチン供給に目途が立った際には柔軟に対応できるよう準備を行っています。

## 桑名市の高齢者ワクチン接種状況

●接種対象者数(65歳以上の人) 39,500人

●接種実績 (7月12日時点)  
1回目接種 31,603人  
2回目接種 21,819人



問 コロナワクチン接種課 (☎ 24-1496 FAX 41-2170)

## その他ワクチン接種に関するお問い合わせ

●桑名市コロナワクチンコールセンター

☎0120-755-105(フリーダイヤル)

受付時間：午前9時30分～午後6時(土日祝含む)

●AIチャットボットでお答えします！

コロナワクチンに関するお問い合わせに、AIチャットボットが自動で回答してくれます。市ホームページから時間を気にせず利用できますので、ぜひご利用ください(スマートフォンからでも利用できます)。

7月12日(月)現在の情報です。