

広報
vol.180

くわな 2019

令和元年

特集
桑名ならではの海苔を作る

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 02 本物力の一步先へ『桑名ならではの海苔を作る』 | 12 おしえてドクター・すこやか情報局 |
| 06 ちょこ知りくわな | 14 通いの場紹介 |
| 08 桑名市では全市的に小中一貫教育に取り組めます | 15 図書館案内・施設案内 |
| 10 くわなフォトレポ！ | 16 くわな暮らしの情報BOX |
| | 26 くわな防災教室・イベントカレンダー |

【写真】海苔網を張る様子

ここに
革新のドラマあり



Number
12

よみがえる、幻の海苔

桑名ならではの海苔を作る

海苔の風味は育つ環境で大きく変わります。桑名の海苔作りは、自然の変化と人々の経験をもとに進化を続けてきました。近年、養殖が難しい希少な高級品種を復活させる挑戦も行われています。

海苔博士が
希望を見いだした

桑名の海苔は、地元漁師に「日本一とりにくい」が、うまい海苔」と言われしめます。木曾三川の淡水と伊勢湾の海水が混じり合う汽水域が海苔養殖場。川からの栄養によって上質な海苔が育ちます。しかし満潮と干潮で水温や塩分濃度が激しく変わるため、養殖網の高さが5cm違えば成長に差が出ます。

そもそも海苔は飛鳥時代の書物にも登場する日本古来の食材ですが、養殖は江戸時代に入ってからです。海苔の生態は謎が多く「運草」と呼ぶほど自然任せの貴重品でした。桑名でも、町屋川の河口・田鶴浜で青海苔をとっていたことが「伊勢国風土記」（奈良時代）、「久波奈名所図会」（江戸時代）に書かれています。



2



北海道大学附属図書館所蔵 4



3



桑名の海苔は
黒々とツヤがあり
栄養豊富です

①浜にあがる黒海苔。②昭和45年ごろの海苔採苗場。③昭和59年ごろの桑名の海苔屋。④明治から昭和初期に活躍した藻類学者 岡村金太郎氏。

昔は海苔が高級品で
“黒いダイヤ”と
呼ばれるほどでした



伊曽島漁業協同組合
組合長 服部 茂さん
事務局長 豊永 秀樹さん

伊曽島漁業協同組合

住/長島町白鷄1-1
☎/45-0511

正組合員50余名が
木曾三川河口域で
黒海苔養殖を中心に
漁を営む。漁協でも
桑名海苔を購入可能
(今期は在庫終了)。



江戸末期の慶応3年、桑名藩領・南福崎村(現・川越町)で平田重右衛門が海苔の柵を立てたのが、三重県初の黒海苔養殖です。しかし漁師に養殖の知識や技術がなかったため、産地として確立するまでに多くの苦難がありました。明治24年に伊曽島村、明治30年に赤須賀村(ともに現・桑名市)で養殖が行われたものうまくいきません。そんな状況を救ったのが、海藻学の岡村金太郎博士です。博士は明治41年に伊曽島から南福

崎を見回って、海苔の成長に適した場所であることを確信し、成功しない原因をつきとめます。流れ込む淡水が多すぎて、胞子が柵に付くには塩分濃度の高い場所が別途必要だったので、博士は適地を探し回った末、対岸の海苔産地である愛知県の豊川から胞子付きの柵を譲ってもらえるよう説得します。これを伊曽島と南福崎で移植したところ、豊作になりました。博士の指導で、移植法による海苔産地が伊勢湾沿いに増えていきました。



pick up!



1



①日本でアサクサノリのDNAは3種のみ。伊勢あさくさ海苔は桑名近郊でしか育たず、希少価値があります。②検査員が海苔の色ツヤ、味などを検査し、ランクを決定。③現在は網への孢子付けを陸上で共同作業しています。④目的の孢子が適切な数で網に付いているかを顕微鏡で確認。⑤子どもたちに地元の海苔を知ってもらおう活動も。



5



4



3

大災害からの復興を支えた海苔

昭和24年に英国の研究者ドリュー女史が海苔の生態を解明したことで、海苔の人工培養が可能になりました。全国に海苔産地が増え、三重県水産試験場でも培養が始まりました。

昭和34年、伊勢湾台風が桑名を襲います。漁場はもちろん、家も畑もすべて泥の海となりました。しかし地元の漁師も問屋も「海苔なくしては生きていけない」と一致団結して立ち上がります。現地問屋から「この冬はきつと豊漁になる。だから、出荷のための木箱を支援してほしい」と、全国の海苔問屋組合に声がかかり、多くの木箱が集まりました。全国の漁連、水産庁、県が漁師を支援し、県内の海苔網工場もフル稼働して漁期

に間に合わせました。

長年海に堆積したヘドロやゴミが台風で洗い流されたこと、漁師の奮起の相乗効果があったのでしょう。台風から約2カ月後、伊勢湾の海苔は三重も愛知も質・量ともに空前の出来となりました。とくに桑名地区の海苔は、甘みのある素晴らしい味となり、東京の市場で競って高値がつけられました。その収入で家を再建できた漁師も多かったといえます。

伊勢湾全体の大豊作は一年限りのことでした。台風によって潮が変化したためか、伊勢湾内で品質が良くなった漁場や新たな漁場となった場所もあれば、海苔がとれなくなった場所もあり、明暗が分かれました。

幸い桑名の漁場は残り、昭和40年代には伊曾島だけでも海苔漁師が150軒を超えました。

全国漁協も注目する

「幻の海苔」復活

「平成25年からの『アサクサノリ』復活も漁師の団結がなければできませんでした」と言う伊曾島漁協の豊永秀樹さん。「アサクサノリ」は品種の名前です。かつては主流でしたが、養殖の難しさから今は「スサビノリ」が市場の99%以上を占め、アサクサノリは絶滅の危機にあります。平成23年に県内でアサクサノリの野生株が見つかったことをきっかけに、甘みや香りが強い超高級品「伊勢あさくさ海苔」としてDNAから検査・ブランド化し、桑名市や木曾岬町で地域を挙げて復活に取り組んできました。アサクサ

ノリは他品種に駆逐されやすいため、時期や場所を分けて養殖。加工時に破れやすいので職人技で機械を調整しました。平成28年から2期連続で国内最高値をつけるほどの人気で、全国漁協内で漁業活性化の最高賞も受賞。ところが平成30年度はアサクサノリが全滅し、スサビノリも桑名をはじめ日本全国で不漁となりました。原因は不明で、同じ伊勢湾で同じ伊曾島の種網たねあみを使って収穫できた場所もあり、関係者も首をかじげます。伊曾島漁協の服部茂組合長は「長年海苔を養殖していても、一年一年が勉強です。海苔養殖のノウハウは産地が違おうと使えないことが多く、桑名独自の海苔作り経験を積み重ねる必要があります。今年はずうまくい

くと信じています」と力を込めます。さらに「どこも自分が一番と言うでしょうが」と前置きしつつ「桑名の海苔は風味でも食感でも他に負けないと思って作っています。流通量は少ないですが、ぜひ一度味わってみてください。桑名の海苔の黒さは上質の証あかしです」と、海苔に愛情と誇りを持っています。



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)

上質な桑名の海苔の味を伝えたい

ちよし 知りくわな

取材で分かった意外と
知らない「ツウな情
報」を、お伝えします

桑名ならではの海苔を作る

体験くわな

桑名の海苔を使った飾り巻き寿司作り挑戦！

桑名の海苔は柔らかく適度な塩気があり、寿司にも適しています。

「桑名ほんぱく」でも、桑名の海苔を使った飾り巻き寿司作りが実施されています。飾り巻き寿司は、江戸前寿司の技術の一つである細工寿司などから独自の発展を経て生まれた新しいジャンルの寿司です。今年の「桑名ほんぱく」でのプログラムは終了しましたが、はあぶ工房Togetherで飾り巻き寿司作りが体



イラスト 市民編集員 櫻井 暁子

験できます。この機会に体験

されてはいかがですか。

とき 12月11日(水)・21日(土) 午前10時～正午

場所 はあぶ工房Together (陽だまりの丘7-1706)

定員 6人 (先着順)

料金 2700円 (ミニケーキセット付き)

申込 電話で、はあぶ工房Together (☎32-5216) または飾り巻き寿司マスターインストラクター大平方へ

問 飾り巻き寿司マスターインストラクター 大平方 (☎090-8554-3698)

市長がふれる!

本物力

No.12 桑名ならではの海苔を作る



今月の特集は「桑名ならではの海苔を作る」です。

今回は伊曾島漁業協同組合を訪れ、組合長の服部茂さんからアサクサノリの生産について、お話を伺いました。

昭和の半ばごろまで、海苔といえばアサクサノリでした。

しかし、病気にかかりやすく、養殖に非常に手間がかかることから、海苔生産はアサビノリという品種が主流となり、アサクサノリは絶滅が危ぶまれるほど生産が落ち込みました。

アサクサノリはアサビノリと比べると、甘みや香りが強く、口溶けが良いのが特徴です。



海苔の種となる胞子が付着したホタテの貝殻

このおいしいアサクサノリをもう一度復活させようと、伊曾島漁協は決意しました。三重県漁連と連携しながら、平成25年から養殖に取り組み、独自のDNA検査などの研究を重ねるなどして、見事に復活させることができました。

そして平成29年には約34万枚ものアサクサノリを出荷することができました。

おいしいアサクサノリが復活し、そしてなにより希少品であるということも値段も桁違いです。入札にかけられたアサクサノリは、ひと束百枚当たりの値段がなんと16500円となり、2年連続で国内最高値となりました。

1枚当たり165円ですから、普段食べている海苔と比べると10倍以上!品質が評価され、東京の高級料亭や百貨店などに出荷されました。この年、希少種アサクサノリの復活への試みが評価され、伊曾島漁協は農林水産大臣賞を受賞しました。

順調に復活してきたかのように見えるアサクサノリがピンチを迎えています。不漁で昨年は1枚もとれなかったのです。潮位が高かったからか、1日の海水の温度差が大きかったからではないかと組合長は言いますが、原因ははっきりわかっていません。

それでも今年こそは、と伊曾島漁協の皆さんは張り切っています。私も海苔のタネつけ作業現場を見学させていただきました。早朝からたくさんの漁師さんたちが、海苔の胞子を網に付着させようと、慎重に作業が行われていました。

組合長は「今年には欲を出さず、いつもの7〜8割ほどに回復してくれば」と話してくれました。

桑名近海は木曾三川から山の豊かな栄養素が流れ込む海苔の養殖にとって最高の場所。漁師の皆さんの努力が実り、今年こそアサクサノリがたくさん収穫できることを心から祈っています。



瑞宝双光章

危険業務従事者叙勲

矢賀 進 さん
元愛知県警部



瑞宝双光章

伊藤 敏明 さん
学校歯科医



旭日小綬章

飯田 一美 さん
元桑名市議

秋の叙勲

秋の叙勲、危険業務従事者
叙勲、市文化功労者表彰
おめでとうございます



桑名若菜会

百人一首かるた

市文化功労者表彰



瑞宝単光章

中島 文雄 さん
元愛知県警部補

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)

「桑名の宝物」作品発表会

夏休みにご応募いただいた「桑名の宝物」の優秀作品の展示・発表と表彰式を行います。入場は無料ですので、お気軽にお越しください。

時 12月7日(土) 午後1時30分

場 くわなメディアライヴ

▷入場無料で申し込みは不要です。

問 桑名北ロータリークラブ ☎ 27-2800

借金のお悩み電話相談

弁護士(三重弁護士会)または司法書士(三重県司法書士会)による借金に関する電話無料相談(☎059-224-2644)を開催します。

時 12月8日(日) 午前10時~午後3時

12月14日(土) 午後5時~8時

▷相談は無料ですが、通話料がかかります。

また、相談は1時間程度を限度にお願いします。

問 三重県多重債務者対策協議会

☎ 059-224-2400

ごきげんに暮らすための心理学⑨「上手な休み方」

臨床心理士・西野敏夫さんによる「上手な休み方」をテーマにした講演を行います。

時 12月15日(日) 午後1時30分~3時30分

場 NTNシティホール 料 1,500円 定 20人(先着順)

申 メール(gokigen.987@gmail.com)または電話で正木方へ

問 産業カウンセラー 正木方 ☎ 090-6087-4585

第2回シングルマザーのためのフードパントリーピックアップイベントin桑名

いつも頑張っているシングルマザー&プレシングルマザーに、子育てに必要な食と日用品を無料で提供します。親子でリラックスできるイベントで、一緒に楽しめる各種体験ブースもあります。

時 12月15日(日) 午後1時30分~4時30分

場 パブリックセンター(旧中央公民館) 申 不要

対 市内在住のシングルマザー・プレシングルマザー

▷大きな袋やキャリーバックをお持ちください。

問 太陽の家 担当: 対馬方 ☎ 050-5318-3524

人生100年時代・人工知能時代を生きる子どもたち

- AI・ロボットなどの技術革新
- グローバル化による国際交流の進展
- 近年にない「人口減少社会」の到来
- 地球規模の環境問題・経済問題など

次世代の子どもたちは…

- ・これまでにない課題に立ち向かっていかなければならない。
- ・新たな仕事が多々に誕生し、頻繁なスキルの更新が要求される。

子どもの心身の発達が早期化傾向に ↓ 人と人とのつながりが希薄化傾向に

子どもたちのために学校はなにを果たすのか？

「主体的・対話的で深い学び」の視点に立った授業改善をします

- 主体的とは…
自分に合った学び方を見つけること。
- 対話的とは…
他の考えを聞き、違う考えに触れ、自分の考えを広げ深めること。
- 深い学びとは…
学んだ知識と知識がつながって自在に使えるようになること。

時代が必要とする力を育成します

- 使える英語…
小学校高学年で教科化。「聞く」「読む」「話す」「書く」力を総合的に育む。
- プログラミング教育…
小学校で必修化。プログラミングの考えを通じて論理的に考える力をつける。

【授業改善】（文部科学省資料より）



市では、小・中学校の教職員が気持ちを一つにして、子どもたちにこれからの時代に必要な力を育むため、「3 + 3の取組」を実施します。それが市の「小中一貫教育」です。



桑名市がめざす小中一貫教育「3+3の取組」

市では、共通して取り組む内容として、AとBの2つを掲げ、それぞれ3つの重点を設けて着手していきます。

A 小・中学校が足並みをそろえた「授業改善」

①「子どもが主役の授業」を展開

以下のように子ども自身が主体的に学ぶ授業をつくっていきます。

- ・じっくり調べます、考えます。
- ・仲間の考えを聞き取り、自分の考えと比べます。
- ・自分の考えを深めます、伝えます。
- ・学習したことをまとめ、表現します。

② ICTの効果的活用

- ・タブレットやプロジェクターなどの活用によって学ぶ意欲を高め、子ども同士の効果的な学び合いをつくり出し、豊かな表現活動につなげます。

③ 言語活動の充実

～国語・英語を中心として～

- ・自分の考えをまとめ、書いて表現できるように、国語を要としてあらゆる教科・場面で「読む」「書く」を大切にします。
- ・小学校1年生から段階的に英語で「聞く」「読む」「話す」「書く」など学習し、9年間の学びで、英語を使って互いの考えを伝え合う活動を充実させます。

B 一人ひとりのより良い学びをつくり出す「チームで対応」

① 小学校高学年からの一部教科担任制の導入

- ・学級担任だけでなく、いろいろな教師が授業を行います。

② 個性を伸ばす生徒指導の充実

- ・自分たちで学校を楽しく、よりよくしようとする子どもたちの発想や活動を大切にします。
- ・教師や保護者など多くの大人の連携によって、子どもの様子の変化や不安の早期発見、早期対応に努めます。

③ 途切れのない支援・特別支援教育の充実

- ・子ども一人ひとりに応じた適切な指導・支援をします。
- ・小中9年間を一貫し継続した指導・支援を図るための必要な情報を小中間で確実に共有します。



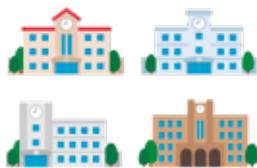
グループで学び合う授業



タブレットを活用する授業

Q: 学校施設はどうなるの？

小中一貫教育の施設形態としては、下記のように「施設分離型」「施設隣接型」「施設一体型」の3つがあります。



① 施設分離型

小・中学校が離れた場所にある。



② 施設隣接型

小・中学校が隣接している。



③ 施設一体型

小・中学校が同じ校舎である。

桑名市は「①施設分離型」の形態でスタートします。

▷多度地区においては、「③施設一体型」の小中一貫校について、地域、保護者、教員と対話を進めています。

Q: 来年度から学区の再編や進学先の変更はあるの？

市内には、1つの小学校から2つの中学校へ分散して進学する地域がありますが、来年度からの小中一貫教育により、学区の再編や進学先の変更はありません。便宜的な単位として9つの中学校ブロックに分けますが、どの中学校ブロックへ進学しても学習指導要領に基づき、同じ目的の実現に向けて教育活動を行います。

問 学校支援課 (☎ 24-1240 FAX 24-1358)

くわな フォトレポ!



10

桑名秋のまつり!

27-28

くわな商工まつり・桑名まつり博

市民編集員 福原 ゆき・諏訪 求 撮影

桑名寺町通り商店街、アピタ桑名店南側平面駐車場で開催されました。ステージや地場産品などの販売、抽選会など楽しいイベントが盛りだくさんで2日間、大勢の人で賑わっていました。

今月のシャッターチャンス!

イベント

- ◆ 人権フェスタ in くわな [12/7] 場 NTN シティーホール
- ◆ 北勢線サンタ電車 [12/21] 場 北勢線電車内
- ◆ 六華苑クリスマスコンサート [12/21] 場 六華苑
- ◆ 伊勢大神楽 [12/24] 場 増田神社
- ◆ なばなの里イルミネーション [~2020/5/6] 場 なばなの里



市民編集員 堀 松之 撮影

10
14

桑名の魅力が集結

商連くわな楽市

会場では桑名カレーや志ぐれ焼きそばといった「くわなめし」の販売のほか、職業体験やダンスチームによるダンスの披露などのイベントが開催されました。

私たちが
取材に行きます!

市民編集員の取材風景





市民編集員 福原 ゆき 撮影

10/26 10年ぶりの開催！
~11/24 特別企画展「伊藤小坡—まなざしにみちびかれ—」

桑名初公開の作品を含め、大正から昭和初期の作品を中心に博物館で小坡の代表作が展示されました。展示解説では、たくさんの方が訪れました。



市民編集員 佐藤 俊治 撮影

10/26 いろいろなスポーツを楽しみました
第55回障害者福祉スポーツ大会

この大会は、さまざまな障害のある人が、その種別や年代を越えて交流を図ることを目的に開催されています。参加した人たちは綱引きや玉入れなどの競技を楽しんでいました。



11/3 今年も大盛況！
ふれあいinグリーンフェスタ

大山田地区市民センター、大山田コミュニティプラザ周辺で開催されました。軌道汽車やフリーマーケット、桑名のうまいもの横丁、抽選会などイベント盛りだくさんで、多くの方が楽しみました。



10/15 ハマグリ見つけた～！
くわなの宝はまぐり体験事業

市内9校の小学5年生が、ハマグリを潮干狩りを体験しました。この日は特別に漁場に入れてもらい、ハマグリを一生懸命に探していました。



市民編集員 諏訪 求 撮影

10/19 たくさんの声援につつまれて
RUN伴2019

認知症の人や家族、地域の人が少しずつリレーをしながらタスキをつないでいくイベントが行われました。100歳になる人も元気よく参加！市役所からスタートし、みんなでタスキをつなぎました。



10/23-25 桑名の夜を楽しむ☆
2019くわな夜トピア

チケットを買って、お好みのお店で飲食を楽しむイベント「夜トピア」が桑名駅前で開催され、伊藤徳宇市長とカウンターで語り合うイベント「市長バー」も開催されました。

おしえて

ドクター

No.48 抗がん剤治療は昔と違って効果のある治療法です

がん患者さんの中には、昔からの考
えで副作用がづらい、どうせ効かない
だろうと抗がん剤治療を望まれない
人もいると思います。しかし、この20
年間に薬剤の開発や副作用のケアは
著しく進歩しています。確かに、抗が
ん剤治療を行っていた人で、あまり効
果が出なかった人もいますが、逆に
我々が驚くほどの効果があった人も
います。

薬剤によって、がん病巣を完全に破
壊して完治をめざすほか、手術前に投
与して病巣を収縮して切除しやすく
したり、術後の転移や再発を防いだり
するなど、補助的に抗がん剤が用いら
れることもあります。がんの種類に
よっては、抗がん剤治療が第一選択の
治療法とされることもあります。例え
ば、白血病や悪性リンパ腫などです。
しかし、この治療には費用の面で大
きな問題があります。通常の薬と比べ
て10倍から1000倍の費用がかか
ることもあり、患者さんにとっては大
きな壁になっています。そこで高額な

今月のドクター

いわなが たかお
岩永 孝雄 医師



総合医療センター
外科部長

治療費には「高額療養費制度」が適用
されます。基本的に、抗がん剤を使用
する化学療法は保険の対象となり、1
カ月間に病院に支払う医療費が一定
額を超えた場合には、「高額療養費制
度」が適用されます。

70歳未満の場合、医療費の自己負
担分(3割)を病院に支払った後で、
保険者に申請して数カ月後に限度額
を超えた分が戻ってくる制度ですが、
「限度額適用認定証」を保険者から発
行してもらえると、保険診療分の病院へ
の支払いが1カ月ごとの限度額まで
の支払いになります。限度額は年齢や
所得によって異なりますので、加入し
ている保険者または病院窓口にてご
確認ください。

今や、抗がん剤治療は、手術治療と
セットで考えていただきたい治療法
となっています。

お問い合わせは
総合医療センター
☎ 22-11211 FAX 22-9498

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

24時間
無料
受付

くわな健康・医療相談
ダイヤル24
☎ 0120-149-107

土曜夜間・休日は急診診療所

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

日曜・祝日の小児科は午前のみ場合があります。
事前にホームページか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。

1日(日)	青木内科	☎ 22-1111
8日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
15日(日)	青木内科	☎ 22-1111
22日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
29日(日)	青木内科	☎ 22-1111
30日(月)	青木内科	☎ 22-1111
31日(火)	桑名病院	☎ 22-0460



育児相談

保健師に乳幼児の発達や育児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 12月20日(金)
午前10時～11時

場所 くわなメディアライヴ



すくすく離乳食教室《初期・中期》

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 令和2年1月7日(火)
午後1時30分～3時

場所 くわなメディアライヴ

料金 無料

定員 30人(先着順)

申込期間 12月13日(金)～27日(金)



問 子育て支援課 ☎ 24-1380 FAX 24-5497

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
保健医療課 ☎24-1182 FAX24-3032

おとこの料理教室

- とき** 令和2年1月23日(木)
午前9時30分～午後0時30分
- 場所** くわなメディアライヴ
- 講師** 食生活改善推進員
- 対象** 市内在住の男性
- 料金** 500円
- 定員** 30人(先着順)
- 持物** エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
- 申込** 電話で、保健医療課へ。
- 申込期間** 12月9日(月)～令和2年1月15日(水)



バス検診(集団がん検診)の随時申込

空きのある日程に限り、随時申込を受け付けます。受診票をお渡しするため保健医療課へ、お越しください。

申込期間 各検診実施日のおおむね1週間前まで。

○実施期間：12月～令和2年2月に実施

種類	対象生年月日
胃がん (バリウム検査)	昭和55年3月31日 以前生まれ
肺がん (胸部X線検査)	昭和30年4月1日～ 昭和55年3月31日生まれ
大腸がん (便潜血検査)	昭和55年3月31日 以前生まれ
子宮がん (頸部の細胞診)	平成12年3月31日 以前生まれ
乳がん (超音波検査)	平成12年3月31日 以前生まれ
乳がん (マンモグラフィ検査)	昭和55年3月31日 以前生まれ

無料クーポン券によるがん検診

毎年、検診最終月の1月は医療機関が大変混雑するため、早めの受診をお勧めします。

期限 令和2年1月31日(金)

対象 下記に該当する女性

対象	年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成10年4月2日～ 平成11年4月1日生まれ
乳がん	40歳	昭和53年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ

- ▷乳がん検診は、マンモグラフィ検査です。
- ▷年齢はいずれも平成31年4月1日時点です。
- ▷対象の人には6月末にクーポン券を送付しています。

+ 献血にご協力ください +

とき 12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。詳細は保健医療課(☎24-1195)へ。

年末年始 歯科診療のご案内

診療日	担当医院	住所	電話番号
12月30日(月)	高阪歯科医院	額田1622-6	☎31-7868
	ツボイ歯科	員弁郡東員町笹尾東2-3-13	☎76-3858
12月31日(火)	きたか歯科	福島新町16	☎23-3154
	ごとう歯科クリニック	桑栄町1-1サンファーレ南館1F	☎22-5103
令和2年1月2日(木)	Toki Dental Clinic	有楽町25番地第2アズマヤビル1階	☎23-2284
	さくら矯正・歯科クリニック	桜通41-1	☎27-1881
1月3日(金)	むつみ歯科クリニック	大央町48-5第2大和ビル2F	☎21-9399
	森歯科クリニック	いなべ市藤原町下野尻419	☎46-4103

- 令和2年1月1日(祝)は休診です。
- 受診には、健康保険証、受給者証(お持ちの人)をお持ちください。
- 診療時間は、いずれも午前9時～正午です。

問 保健医療課 (☎24-0562 FAX24-3032)

桑名の憩い

通いの場

紹介



サロン西別所の参加者の皆さん

この会は、民生委員と自治会長が地域で体操のできる場所をつくりたいという思いで、平成28年に結成し、今年の9月に4年目を迎えました。当時在良地区では、健康で長生きできるようにとの声が高まり、さまざまな場所でサロンができていましたが、サロン西別所も、その一つとなりました。

毎回「桑名いきいき体操」の実施に加えて、脳トレや健康に関する話などが聞け、健康寿命の延伸につながる活動を行っています。また、活動を自治会の回覧で周知するなど、地域のバックアップ体制も整っており、毎

〔活動日時〕 毎月第4金曜日
午前9時30分～11時
〔活動場所〕 八幡社参集殿(西別所1371)
〔活動内容〕 桑名いきいき体操、脳トレなど
〔対象〕 地区に在住のおおむね65歳以上の人
〔参加費〕 無料
〔お問い合わせ先〕
社会福祉協議会(☎22-8218)

通いの場とは…
「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

回25人ほどの参加があります。参加者の多くは徒歩で来所し、会場の八幡社参集殿の77段の階段を上ります。「参加し始めたころは、階段の途中で数回休憩しなければ上りきれなかったのですが、今では休憩せずに上りきれようになったのよ」との声があり、継続して参加すること、体力が向上したことを感じられている人もいます。

今後について参加者は「地域の健康づくりの場として継続していくためにも、民生委員、自治会、ボランティアなど、地域みんなで支えていくといいですね」と話しています。

サロン西別所

〈在良地区〉

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき		ところ
12月10日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
12月28日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）

問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)

防災行政無線を使用した行方不明者の捜索について

市では行方不明者が発生し、家族に同意を得られた場合、桑名警察署と連携して防災行政無線を使用した広報活動を行います。捜索を希望される場合や放送内容に心当たりのある場合は、桑名警察署(☎24-0110)までご連絡ください。また、「桑名市徘徊SOS緊急ネットワーク」では認知症などで行方不明となる恐れのある高齢者などを事前に登録いただき、行方不明が発生した場合は桑名警察署・ネットワーク登録事業所と連携し早期発見をお手伝いします。

問 介護予防支援室 (☎ 24 - 5104 FAX 27 - 3273)

高齢者サポーター養成講座

高齢者の困りごとへのサポートや地域の「通いの場」の運営などで役立つ知識や技術を学べる講座です。

とき ①令和2年1月14日・②21日・③28日 いずれも火曜日で午後1時30分～4時
場所 大山田コミュニティプラザ 講師 歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士など 料金 無料
定員 40人(先着順) 対象 市内在住もしくは在勤の人
申込 直接または、電話で社会福祉協議会(常盤町51)へ 申込期間 12月2日(月)～令和2年1月10日(金)
問 社会福祉協議会 (☎ 22 - 8218 FAX 23 - 5079)

図書館案内

● 工作会「クリスマスケーキづくり」

図書館から出る不用品でケーキを制作します。

とき 12月15日(日) ① 午前10時、② 午後2時 **場所** 長島輪中図書館 **定員** 各10人(先着順)

申込 直接または、電話で長島輪中図書館へ。 **開始** 12月8日(日) 午前9時

問 長島輪中図書館 (☎ 41-1040 FAX 41-1044)



● 図書館の年末年始休館のお知らせ

年末年始は、下記のとおり休館します。

新年の開館日は、3館で異なっておりますので、お間違えのないよう、ご注意ください。

【中央図書館】 12月28日(土)～令和2年1月3日(金)

【ふるさと多度文学館、長島輪中図書館】 12月28日(土)～令和2年1月4日(土)

▷年末年始休館に伴い、貸出期間を延長いたしますので、ぜひご利用ください。

※貸出期間延長の詳細につきましては、館内掲示やホームページなどでご確認をお願いします。

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795) ふるさと多度文学館 (☎ 48-7000 FAX 48-7002)

長島輪中図書館 (☎ 41-1040 FAX 41-1044)

施設案内

博物館

☎21-3171 FAX21-3173

◎博物館休館のお知らせ

11月25日(月)から令和2年1月10日(金)まで館内整理のため休館いたします。次回の展覧会は令和2年1月11日(土)から、新春企画展「書院の茶と草庵の茶」展を開催します。

【休館】令和2年1月10日(金)まで館内整理のため休館

六華苑

☎24-4466 FAX24-4627

◎クリスマスコンサート

四日市メリノール学院中高等学校聖歌隊による、クリスマスコンサートを開催します。

とき 12月21日(土) 午後2時

【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・9日・16日・23日・29日(日)～令和2年1月3日(金)・6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

【休館：月曜日定休】2日・9日・16日・23日・28日(土)～令和2年1月3日(金)・6日

ヤマモリ体育館

☎22-6741 FAX22-6770

◎バドミントン一般使用できます

とき 12月21日(土)・28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、コートの予約は1人1コートまで。

【開館】午前9時～午後9時

【休館：毎月第1・3火曜日定休】3日・17日・29日(日)～令和2年1月3日(金)・7日

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 12月8日(日) 午後1時30分～3時30分

料金 1,030円

定員 10口 ▷電動ろくろ体験ご利用は、長島ふれあい学習館の電動ろくろ・定期コースの受講経験の人が対象で、2口(1人)です。

◎プラネタリウム上映

とき 平日：【団体】要予約

土日祝：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・16日・23日・28日(土)～令和2年1月4日(土)・6日

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。

[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、ホームページで掲載しています。

くわな暮らしの情報BOX

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

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。



- お知らせ
- 募集
- 教室・講座
- イベント

イベント

伊勢大神楽

伊勢大神楽のすべての舞が見られる「総舞」が行われます。桑名の伝統芸能をぜひ一度ご覧ください。

とき 12月24日(火)
午後0時30分～3時30分ごろ

場所 増田神社境内(太夫155)

▽「太夫」バス停下車、徒歩約3分

▽駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

問 観光文化課

24-11231 FAX 24-11140

住吉神社で初日の出

毎年たくさんの方が集まり、鳥居の真ん中から出る初日の出を見ることができ、神社内で甘酒(ノンアルコール)の振る舞いもあります。

とき 令和2年1月1日(祝)
午前7時ごろ

場所 住吉神社(六華苑前)

▽六華苑第2駐車場をご利用ください。

▽年末年始のお問い合わせは、桑名住吉神社保存会 佐藤方

(☎090-1741-9360)へ。

問 観光文化課

24-11231

FAX 24-11140



教室・講座

音訊ボランティア講習会

とき 令和2年1月31日～2月28日(全5回)毎週金曜日 午前10時～正午

場所 社会福祉会館 大会議室

講師 桑名録音奉仕の会 会員

定員 20人程度(先着順)

料金 300円(テキスト代・保険代)

申込 直接または、電話でボランティアセンターへ。

期間 12月2日(月)～令和2年1月10日(金)

【託児】

場所 くわなメディアライヴプレイルーム

料金 3750円(5回分)

申込 直接または、電話でボランティアセンターへ。

期間 12月2日(月)～27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

募集

桑名市男女共同参画審議会

男女共同参画推進に関する事項を審議する「桑名市男女共同参画審議会」の委員を募集します。

活動内容 年数回程度開催される桑名市男女共同参画審議会への出席

桑名クリニック



お子さまからご高齢の方まで、なんでも気軽に相談できるよう身近なかかりつけ医として、質の高い医療を皆さまに提供します。

診療内容

- 内科・小児科・腎臓内科
- 脳神経外科/神経内科

●特定健康診査も行っていきます。

専門外来

- 生活習慣病外来
- 動脈硬化外来
- 発達障害外来・頭痛外来
- 物忘れ・認知症外来・禁煙外来
- 睡眠時無呼吸外来

インフルエンザ予防接種

予防接種の薬剤を常備していますので当日予約が可能です。「今日は子供の調子がいい...時間が作れそう」と思ったらお気軽にお電話ください。

ベイスайд 長島1F



診療時間 9:00~12:00 15:30~18:30
休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

お気軽にお問い合わせください

0594-45-8111

〒511-1133 桑名市長島町横溝蔵573
桑名クリニック 検索 www.kuwana-clinic.com

※有料広告掲載欄

人数 2人

資格 市内在住の18歳以上65歳未満の人

任期 2年(令和2年2月1日から)

申込 「男女共同参画についての考
え」を4000字程度にまとめ、「住所」
「名前」「年齢」「電話番号」を記入し、
直接または、郵送、メールで女性活
躍・多文化共生推進室へ(〒511-
8601 中央町2丁目37)へ。

▽応募された作文につきましては返
却しません。
▽選考結果につきましては、郵送にて
送付します。

締切 12月20日(金) 必着

問 女性活躍・多文化共生推進室

☎ 24-11413 FAX 24-11412

Mail hatarakim@city.kuwana.lg.jp

職場で輝いている障害者の推薦を!

職業人として輝いており、周囲に好影響を与えている障害者の人を優秀勤労障害者として表彰します。貴事業所に被表彰候補者がいましたら、ぜひ、ご推薦ください。

期間 12月2日(月)〜20日(金)

【審査会】令和2年1月(予定)

【表彰式】令和2年2月(予定)

▽推薦対象者・応募方法など詳細は
商工課までお問い合わせ
わしてください。

問 商工課

☎ 24-11199

FAX 24-11140



令和2年度採用 技術職・任期付職員

職種 ①技術職(建築)

②任期付職員(保育教育職)

人数 ①1人程度 ②6人程度

試験日 令和2年1月26日(日)

試験内容 ①筆記試験・面接

②筆記試験(SPI3)・面接・実技(ピアノ演奏)

任期 ②のみ3年(5年継続あり)

場所 市役所

締切 令和2年1月10日(金) 必着

▽受験資格など詳細は人事課で12月2日
(月)から配布の募集要項をご確認ください。

▽市ホームページに募集要項などを掲
載しています。

問 人事課

☎ 24-11126 FAX 24-11268

市民キンボール大会参加チーム

とき 令和2年1月19日(日) 午前8時
30分(受付)〜正午(終了予定)

場所 ヤマモリ体育館

対象 市内在住または在勤・在学の人

部門 小学生の部：1〜6年生 1チ
ム4〜7人

一般の部：中学生以上 1チーム4〜
7人

申込 スポーツ振興・国体推進室また
は各地区スポーツ推進委員へ。

締切 令和2年1月9日(木)

問 スポーツ振興・国体推進室

☎ 24-11251 FAX 24-11355

市民スキー大会参加者

とき 令和2年2月1日(土)〜2日(日)
(2日間)

場所 荘川高原スキー場(岐阜県高山
市荘川町岩瀬)

競技種目 スキーまたは、スノーボード

定員 40人(先着順)

対象 小学4年生以上で1人でリフト
の乗降ができる、市内在住か、在勤、
在学している人および、市スキー協会
会員の人の人

料金 ○宿泊の人(宿泊費、大会参加
費、リフト代、保険代含む)

小学生：14000円

中学生：16000円

高校生以上：18000円

○日帰りの人(大会参加費、リフト代、
保険代含む)

小学生：3500円

中学生：4500円

高校生以上：5500円

▽宿泊の人は、前日、当日キャンセル
の場合、キャンセル料として2000
円が必要です。

申込 スポーツ振興・国体推進室、市
体育協会事務局(ヤマモリ体育館内)
で申込用紙を受け取り、必要事項を記
入して同所へ。

期間 12月2日(月)〜17日(火)

午前9時〜午後5時

問 スポーツ振興・
国体推進室

☎ 24-11251

FAX 24-11355



介護の必要な方の 生きがい創りの場所です!

無料体験受付中!

・リハビリやエステ大好評です・マッサージ、入浴も人気です
・お泊まりサービスもご相談ください



ご家族様の
介護負担軽減の
サポートも!



お元気デイサービス 医療法人 福島会 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)【お問い合わせ】月〜金/8:30〜17:30
エクセレントくわな ☎0594-27-5000 ぶくじま プログも公開中!

お知らせ

年末年始のコミュニティバス運行について

12月29日(日)～令和2年1月3日(金)の間、コミュニティバスは終日運休します。令和2年1月4日(土)以降は、通常どおり運行します。



水道管の凍結防止について

外気温が零下になると、水道管の水が凍結したり、水道管が破裂したりする場合があります。

【凍結や破裂を防ぐポイント】

- ①屋外に露出して配管されている水道管には、厚手の布などをヒモもしくはビニールテープなどで巻きつけ、直接冷たい空気があたらないようにする。
- ②蛇口から糸を引くぐらいの水量を流しておき、たまった水は洗濯などに使用する。

▽詳しくは市ホームページの上水道をご覧ください。

問 上下水道部営業課

☎ 49-2023

FAX 48-3420

家屋を取り壊しされた方へ

固定資産税および都市計画税は、毎年1月1日(賦課期日)現在に存在している固定資産を課税対象とし、その時点で登記簿などに所有者として登録されている人に対し、その年の4月から始まる年度分について課税をします。

○家屋を取り壊した場合

住宅や倉庫などの家屋を一部または全部取り壊したときは、手続きが必要です。取り壊した年の年末までに税務課へ「既存建物取壊し申請書」をご提出ください。提出がない場合、取り壊しなどの確認ができないことがあるため、翌年度以降も固定資産税が課税される場合があります。

○家屋を建て替える場合

住宅用地は、その税負担を軽減することを目的として、特例措置が適用されます。家屋を建て替える場合、令和2年1月1日時点で新しい建物が完成していても、一定の要件を満たすと住宅用地の特例の適用をうけることができます。該当する場合は、ご相談ください。

問 税務課

☎ 24-1148 FAX 24-1253



防災行政無線などを用いた情報伝達試験を行います

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から一斉に放送されます。実際の災害と間違えないよう、ご注意ください。

▽Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

- (1) 試験実施日時
12月4日(水) 午前11時ごろ
- (2) 試験放送の内容
+「これは、Jアラートのテストです」
×3回
+「こちらは、ぼうさいくわなです」
+下りチャイム音

問 防災・危機管理課

☎ 24-1397

FAX 24-2945

免震オイルダンパー交換工事の実施

本庁舎の地下1階および地下駐車場において、11月から令和2年1月までの土曜日・日曜日・祝日に工事を行います。

問 総務課

☎ 24-1131 FAX 24-1350

期間中は、市民ラウンジの一部が立入不可となるほか、騒音が発生することが予想されます。ご来庁の際は、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問 総務課

☎ 24-1131 FAX 24-1350

FAX 24-1350



武藤牧場直売店

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

牛ふん堆肥
無料です

武藤牧場直売店 山嘉

※有料広告掲載欄



北勢線サンタ電車に乗ろう！

四日市大学と北勢線のコラボレーション企画です。サンタ電車にご乗車いただいた子どもたちにお菓子をプレゼントします。また、西桑名駅ホームでご当地キャラクターが大集合します。

とき 12月21日(土) **場所** 北勢線電車内

サンタ電車主要駅運行時間

ご当地キャラ集合時間 1回目正午、2回目午後1時30分

西桑名	星川	東員	楚原	阿下喜
		10:35	→ 10:51	→ 11:05
12:26	← 12:11	← 12:02	← 11:51	← 11:39
12:35	→ 12:48	→ 13:02	→ 13:12	
13:56	← 13:41	← 13:32	← 13:21	
14:05	→ 14:18	→ 14:32		

北勢クリスマストレイン運行中！

クリスマス仕様にラッピングされた「クリスマストレイン」を11月28日(木)から12月25日(水)まで運行します。緑と白の車体カラーであるK77号車がクリスマス仕様になります。▷クリスマストレインの運行時間は、ご利用日前日の夕方以降に北勢線東員駅(☎ 76-3690)へお問い合わせください。

問 都市管理課 (☎ 24-1425 FAX 24-1472)



令和元年度「防火ポスター入選者」決定！！

消防本部が、管内の小・中学校児童・生徒から防火ポスターの募集を行ったところ、各学校で選ばれた作品339点の応募がありました。応募作品は、教育長を審査長とし、管内の教育関係者などによって審査され、86点が入賞しました。市内では次の皆さんが特別賞を受賞されました。

特別賞名	小学校の部		中学校の部	
	名前(敬称略)	学校名	名前(敬称略)	学校名
市長賞	かわかみ ゆづ 川上 友鶴	益世小学校6年	たにぐち あやか 谷口 彩花	光風中学校3年
防火協会賞	もり ゆうと 森 悠翔	深谷小学校5年	えぐち さな 江口 彩夏	正和中学校1年
消防長賞	くわばら りく 桑原 陸	益世小学校6年	ほつり たいよう 服部 太陽	明正中学校3年

特別賞のほかに、小学校の部で24人、中学校の部で15人が優秀賞に選ばれました。



小学生の部 市長賞
川上 友鶴さん



中学生の部 市長賞
谷口 彩花さん

問 消防本部予防課 (☎ 24-5279 FAX 24-5281)

暮らしを楽しむお家

- * 新築注文住宅
- * リフォーム
- * 中古リノベーション
- * 外構デザイン
- * 店舗デザイン
- * 空き家の活用



レイクウッドホーム

桑名市陽だまりの丘七丁目 1815 番地

0594 (33) 3737

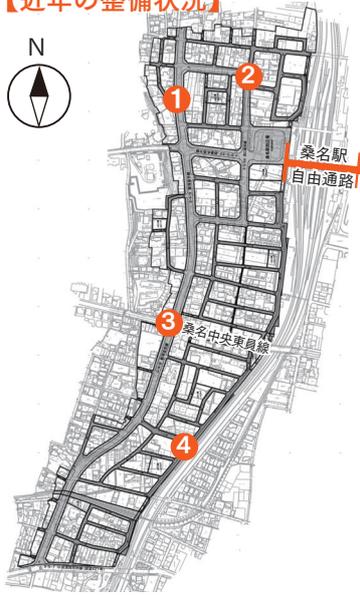


桑名駅西口の街並みが変わります

桑名駅西側の地区は、旧来の木造家屋が密集して建ち並び、道路も狭く、下水道も未整備の地区でした。このため、密集住宅地の道路、下水道などのインフラ整備を行い住環境の改善を図り、桑名駅西口へのアクセスを確保するため、土地区画整理事業を進めています。

▷土地区画整理事業とは、用地買収による道路整備とは異なり、この地区に土地をお持ちの人が少しずつ土地を出し合い、道路や公園などの公共用地を広げるとともに、宅地を整備していく事業です。

【近年の整備状況】



① 蛸塚益生線道路整備工事(施工中)
雨水管整備後、道路整備を行います。



② 西口駅前線道路整備工事(施工中)



③ 蛸塚益生線歩道整備工事
(平成29・30年度施工)



④ インターロッキング歩道整備工事
(平成29年度施工)

令和2年8月末の桑名駅自由通路供用開始に向け、現在、桑名駅西口への幹線道路を整備しています。また、桑名中央東員線から馬道地区にかけて空き家を中心とした移転補償を順次進めています。

工事期間中、周辺にお住まいの方や道路を利用される皆さんに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。問 桑名駅西整備事務所 (☎ 41-4401 FAX 24-6338)



年末のし尿のくみ取り、浄化槽の清掃について

年末は混雑しますので、し尿のくみ取り、浄化槽(水洗トイレ)の清掃は、**12月13日(金)までに**地区指定の許可業者へ申し込んでください。

▷詳細については、地区指定の許可業者へお問い合わせください。

問 廃棄物対策課

(☎ 24-1436 FAX 22-5183)

地区	事業者名	電話番号・ファクス番号
桑名	(株)コスモ	☎ 22-2211 FAX 21-7001
	(株)東城	☎ 22-1041 FAX 22-8528
	(有)桑名環境サービス	☎ 22-7776 FAX 22-0262
	(有)桑名クリーンワールド	☎ 22-2283 FAX 22-2284
長島	(株)コスモ	☎ 22-2211 FAX 21-7001
	(有)キムラ	☎ 42-5515 FAX 42-5516
多度	(有)桑名クリーンワールド	☎ 22-2283 FAX 22-2284

本格納骨堂

悠久の時が流れる境内で、み仏さまとご縁を結ぶ『永代供養』

らいこうでん
来迎殿

～どなたでもご利用出来ます～

- ◎跡継ぎがなく不安な方 ◎お墓が遠い方 ◎複数の墓をまとめた方
- ◎家族や親族に負担をかけたくない方 ◎仏壇を置く場所がない方
- ◎名字の異なる縁故者と一緒納骨を考えている方 ◎分家の方

創建 寛政元年(1624年) 桑名藩松平家菩提寺

照源寺 桑名駅 徒歩 6分
西口より P 30台

桑名市大字東方 1308

お気軽にお問い合わせ、ご見学下さい

☎ 0594-22-3924

桑名 照源寺

閉扉 → 開扉

仏壇域

納骨域

仏壇一体型納骨壇

※有料広告掲載欄

寺Cafe 御堂

茶所

毎週木・金曜日営業 8:00～15:00

随時ご内覧申し受けます
お気軽にお出かけ下さい

と き	桑名地区				多度地区		長島地区
	可燃		プラス チック	不燃・ 自治会資源物回収	可燃・プラスチック		
	月・木 地区	火・金 地区			A地区	B地区	
12月24日(火)		○		在良		○	プラ
25日(水)			○	桑部			可燃
26日(木)	○			城南①	○		粗大 (事前予約)
27日(金)		○		城南②・城東		○	可燃
29日(日)		○				○	
30日(月)	○				○		可燃
12月28日(土)・31日(火)～令和2年1月5日(日)はごみ収集、直接持ち込みがお休みです。							
令和2年1月6日(月)	○			筒尾・陽だまりの丘	○		可燃
7日(火)		○		藤が丘・松ノ木		○	プラ
8日(水)			○	七和・星見ヶ丘			可燃
9日(木)	○			大成①	○		不燃

▷不燃・自治会資源物回収について、野田・大山田地区は令和2年1月4日(土)、益世①は令和2年1月11日(土)、益世②は令和2年1月18日(土)に収集します。

【年末年始の休業日】

- ごみ(一般廃棄物)の搬入(桑名広域清掃事業組合 ☎ 31-8880 FAX 31-1032) … 12月28日(土)・31日(火)～令和2年1月5日(日)
- 土砂がれき類の搬入(清掃センター ☎ 22-5350 FAX 22-5183) … 12月28日(土)～令和2年1月5日(日)
- スーパー等資源物回収(廃棄物対策課 ☎ 24-1436 FAX 22-5183) … 12月24日(火)～令和2年1月3日(金)
- 粗大ごみの予約 … 12月28日(土)～令和2年1月5日(日)

▷粗大ごみの予約は、粗大ごみ受付センター【桑名地区(☎ 21-4649)、多度地区(☎ 48-6378)、長島地区(☎ 42-5048)、聴覚に障害があるなど電話の利用が困難な人に限りファクス(FAX 22-5183)で受け付けします】へ。

～生ごみの水切りにご協力をお願いします～

生ごみは、水分を切ってから捨てることにより、ごみの減量につながります。生ごみに含まれている余分な水分を少なくすることで、焼却施設の負担が少なくなり、処理経費の軽減につながります。

生ごみを減量するには、生ごみ処理機、コンポスト容器、生ごみ発酵用密閉容器が効果的です。

市では、家庭用生ごみ処理機器などの補助金交付申請者に対して、条件を満たせば補助金を交付しています。詳細については、廃棄物対策課まで問い合わせください。

～ごみは正しく分別し、指定された曜日に出しましょう～

正しく分別されていないごみや、指定日以外に排出されるごみが増えてきています。

まちをきれいに保つために、ルールを守ってごみを出しましょう。

不動産を買取り致します！

土地・建物・空き家など

ファイナンシャルランナー
宅地建物取引士

ヤマモト
不動産

希望価格にて
仲介による
売却希望

希望期間
内に未成約
なら

価格相談の上
弊社買取

早期に
売却希望

桑名市藤が丘9丁目806番地
0594(33)1414

お知らせ

2019人権作文・ポスター・標語の入選者発表

差別のない明るいまちの実現をめざし、人権に関する作文・ポスター・標語を募集したところ、5,436点の応募があり、次の44人の皆さんが入選されました(敬称略)。多数のご応募ありがとうございました。

入選者の表彰と作品の発表は、12月7日(土)にNTNシティホールで開催される「2019人権フェスタ in くわな」内の「人権を考える意見発表会」で行います。ぜひお越しください。

ポスターの部 (1,167点)				
明村 芭葉	大山田北小2	大和 はな	明正中1	
坂下 夢実	長島中部小2	安藤 葉奈	陽和中1	
梶島 詩織	益世小6	伊藤 瑠那	多度中1	
加藤 景大	修徳小6	赤瀬川 智史	長島中1	
瀬木 環那	修徳小6	岡本 唯誠	長島中1	
中平 蒼士	修徳小6	西塚 ゆづ希	成徳中2	
三井 結愛	修徳小6	森部 夢純	成徳中2	
渡辺 もも	修徳小6	近藤 そら	明正中2	
伊藤 雛李	七和小6	中野 愛里	正和中2	
岩田 奈波	七和小6	中津 佑月	陵成中2	
伊藤 士音	長島中部小6	川上 友佳	明正中3	
柿本 愛	長島中部小6	佐藤 季歩	多度中3	

標語の部 (1,648点)				
得能 美結	益世小1	伊藤 友香	陽和中1	
佐藤 奏	立教小2	川瀬 和花	陽和中1	
中村 優斗	城東小3	加藤 那悠	多度中2	
伊藤 夏帆	修徳小3	森 帆乃花	成徳中3	
富井 颯晟	大山田東小5	葛西 音優	多度中3	
明村 晃佑	大山田北小5	小林 寛久	一般	
水谷 陽依	成徳中1	松村 伸一	一般	

作文の部 (2,621点)				
得能 爽來	益世小4	杉野 天音	成徳中2	
前田 紋奈	陵成中1	杜 佳穂	正和中2	
伊藤 優杏	光陵中1	原田 華穂	長島中2	

問 人権教育課 (☎ 24 - 1246 FAX 24 - 1358)

12月4日～10日は「人権週間」です

1948(昭和23)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されました。毎年12月4日～10日は「人権週間」です。市では、これに合わせて街頭啓発や人権相談などを実施します。この機会に、皆さんも人権について正しい理解と知識を持ち、身近にある人権問題について考えてください。お互いの人権を尊重できる豊かな社会をめざしましょう!

とき 12月4日(水)
午前10時～午後3時

▽法務局は午前9時～午後4時

▽法務局は午前9時～午後4時

場所 ○人権センター

○多度地区市民センター

○長島地区市民センター

○津地方法務局桑名支局(星見ヶ丘1丁目101-2)

▽事前に申し込む必要はありません。

◆人権擁護委員とは

人権の監視役として、皆さんからの人権相談に応じています。相

世界人権宣言

第1条 すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。

法務局桑名支局へ。

12月4日(水) 街頭啓発を行います!

とき・場所

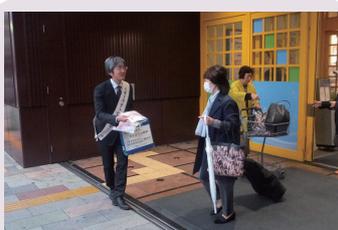
○午前7時30分：近鉄益生駅、近鉄・JR長島駅、養老鉄道多度駅

○午前8時：桑名駅東口、三岐鉄道西桑名駅

○午後3時30分：アピタ桑名店、イオンモール桑名、スーパーサンシ桑名店、バロー桑名東店、

F☆マート多度店、MEGAドン・キホーテ

UNY星川店、一号館長島店



問 人権センター (☎ 27-6677 FAX 27-6678)



(市関係団体のイベントなどを掲載しています)

イベント 第20回桑名市花き観葉植物即売会

市内の花き生産者が育てた観葉植物、鉢物を多数直売します。

時 12月12日(木) 午前9時～午後3時

場 NTNシティホール 1階ロビー

問 JAみえきた桑名営農センター

☎ 22-6166

イベント 重文諸戸家住宅修理工事現場見学会

諸戸家住宅の主屋の修理工事現場の見学会を行います。主屋の鉄骨補強などを見ていただく予定です。

時 12月14日(土) 午前10時・11時30分、午後1時30分・3時
▷各1時間程度

場 諸戸氏庭園(太一丸18)

定 各回10人(先着順)

▷安全上の観点から小学生以下の見学は受付不可。

申 12月10日(火) 午前10時より、電話で諸戸財団へ。

問 諸戸財団 ☎ 25-1004

募集 ボランティアスタッフ募集

第7回多度山トレイルランを開催するにあたり、大会をサポートしていただくボランティアスタッフを募集しています。

春満開の多度山を駆ける約1,000人を超えるトレイルランナーとともに一緒に大会を盛り上げませんか。

【第7回多度山トレイルラン】

時 令和2年4月5日(日) 場 多度町観光駐車場

【ボランティア会議】

時 令和2年3月18日(水) 場 桑名三川商工会多度本所
▷詳細は、ホームページ(<http://tadoyama-trail.jp/>)をご覧ください。

▷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

募集 自衛官募集

職種 ①自衛官候補生
②陸上自衛隊高等工科学校生徒

資 ①18歳以上33歳未満の健康な人
②男子中卒(見込みを含む)17歳未満の人

期 ①随時
②11月1日(金)～令和2年1月6日(月)

問 自衛隊四日市地域事務所 ☎ 059-351-1723

募集 子ども体操教室 無料体験会

時 12月3日(火)・10日(火)・17日(火)

午後4時から5時(幼児)

午後5時から6時(小学生)

【種目】 跳び箱・鉄棒・マット運動他

対 幼児(年中・年長)・小学1年生から小学3年生まで

定 各20人(先着順)

申 直接または、電話で多度体育センターへ。

問 多度体育センター ☎ 49-3515

募集 学生奨学金返還支援事業助成金の募集

若者の県内定着を促進するため、県内の指定地域への居住などを条件に、大学生などの奨学金返還額の一部を助成します。

期 令和2年1月17日(金) 午後5時まで 定 20人

資 申請時に大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程の最終学年または、その1年前の学年の在学学生で就業先が決まっておらず、卒業後に県内の指定地域に定住を希望される人(その他条件あり)

▷詳細は、電話または、ウェブサイト(http://www.pref.mie.lg.jp/KIKAKUK/HP/miesalon/74737039887_00002.htm)にてご覧ください。

問 三重県戦略企画部 戦略企画総務課

☎ 059-224-2009 FAX 059-224-2069

お知らせ 税務署からのお知らせ

《個人事業者へ 帳簿の記載・記録の保存のお願い》

事業所得、不動産所得または、山林所得を生ずべき業務を行うすべての人は、記帳と帳簿書類の保存が必要です(所得税および復興特別所得税の申告が必要でない人も対象)。

詳細は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧くださいか、最寄りの税務署(所得税担当)にお問い合わせください。

問 桑名税務署 ☎ 22-5123

お知らせ 「働き方改革」を無料で支援します

働き方改革に係る相談(専門家派遣)を無料で行っています。お気軽にご相談ください。

場 三重働き方改革推進支援センター
(鈴鹿大学内 鈴鹿市郡山町663-222)

期 令和2年3月まで ▷詳細は、お問い合わせください。

内容 電話相談、専門家の派遣(無料)など

問 三重働き方改革推進支援センター ☎ 0120-111-417

お知らせ

横断歩道SOSの日

止まっていますか「横断歩道」 守っていますか「交通ルール」

三重県警察では、毎月11日を「横断歩道SOS（さわやかな 横断で スマイル）の日」に設定し、横断歩道を通行する車両や歩行者の交通指導、広報啓発活動などを重点的に行う日としています。



横断歩道の目的

歩行者の横断場所を指定するとともに、車両などに対して歩行者保護の義務を課して、横断歩行者の安全を確保します。

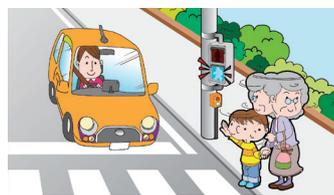
ドライバーの人へ

- ・横断歩道では歩行者優先です。
- ・横断歩道をわたろうとする歩行者がいたら、手前で必ず一時停止して、歩行者を安全に横断させてください。



歩行者の人へ

- ・横断前に必ず左右の安全確認をしてください。
- ・近くに横断歩道がある場合は、必ず横断歩道をわたるなど交通ルールを守り、交通マナーを実践しましょう。



悲惨な交通事故を1件でも減らせるよう、安全運転などに努めましょう。

問 生活安全対策室 (☎ 24-1337 FAX 24-4102)

お知らせ

広報くわな「本物力特集」さらに深化します

広報くわな特集記事について、平成28年から3年間「本物力こそ、桑名力。」のブランドキャッチフレーズのもと、桑名が誇る「本物」の数々を紹介してきました。

今年は、桑名に眠る「本物力」を受け継ぎ、さらに発展させていく人物・団体に注目する企画「本物力の一步先へ」を特集しています。

今となっては、当たり前存在する桑名の商品や企業、サービスなど桑名ならではの「本物」を新しい切り口・取り組みで発展させた「イノベーション（革新）」をとりあげています。

来年の特集については、桑名の未来の「本物力」を生みだし、桑名を活性化していく開拓者に注目をしていきます。



問 秘書広報課 (☎ 24-1429 FAX 24-1119)

桑名市の交通事故発生状況 (10月31日現在)

	10月中	本年累計	前年累計同期比
総件数	397件	3,706件	-224件
人身件数	22件	223件	-72件
死者数	0人	5人	±0人
負傷者数	28人	297人	-89人
物損件数	375件	3,483件	-152件

年末の交通安全県民運動 12/1~10

交通ルールの遵守と正しい交通マナーを習慣付けましょう!
運動の重点: ①高齢者と子どもの交通事故防止 ②シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ③横断歩道における歩行者優先の徹底 ④飲酒運転の根絶

納期限のお知らせ

固定資産税3期 介護保険料5期
国民健康保険税6期
後期高齢者医療保険料6期
納期限は 12月25日(水) です

桑名市の人口 (前月比)

人口	142,096人	(-59)
男	70,269人	(-14)
女	71,827人	(-45)
世帯数	59,602世帯	(+14)

(10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 第2・第4日曜日
午後2時~4時
- 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

無 料 相 談

	と き	詳 細	
交通事故相談	第1火曜日 午 ^レ 1時～4時【予約制・前日まで】	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、土地・建物の賃貸借や金銭貸借の契約など ● 司法書士・土地家屋調査士相談…不動産登記全般(相続など)、会社登記、多重債務、成年後見、裁判所提出書類作成、簡易裁判所訴訟手続、土地の境界・測量に関すること ● 行政書士相談…契約書の作成や相続、遺言、空き家などへの対応に関すること 	
弁護士による法律相談	【予約制】予約日の午 ^レ 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 ^レ 9時～11時30分(1人30分)		
行政相談	第1木曜日 午 ^レ 9時～正午*予約不要		
公証人相談	第2水曜日 午 ^レ 10時～正午【予約制・前日まで】		
司法書士の相続相談	第2木曜日 午 ^レ 1時～4時【予約制】		
司法書士・土地家屋調査士相談	第3土曜日 午 ^レ 9時～正午 *予約不要(午 ^レ 11時30分 受付終了)		
行政書士相談	第4木曜日 午 ^レ 2時～4時*予約不要		
市民相談	月～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時		
人権擁護委員による人権相談	12月4日(水) 午 ^レ 10時～午 ^レ 3時 火・木・金曜日 午 ^レ 9時～午 ^レ 4時		<ul style="list-style-type: none"> 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 ☎49-2000 FAX 48-3979 場 長島人権相談窓口 ☎42-4117 FAX 42-0134 場 津地方務局桑名支局 ☎32-5361 FAX 32-5362
人権相談	月～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時		<ul style="list-style-type: none"> 場 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎27-6677 場 多度地区市民センター ☎49-2000 長島人権相談窓口 ☎42-4117
女性弁護士による女性法律相談	令和2年1月11日(土) 午 ^レ 9時～11時55分 (1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先	<ul style="list-style-type: none"> 対 市内在住または在勤の女性限定 定 5人 申 「1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:12月27日(金)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丁目37) ☎24-1413 	
消費生活相談	月～金曜日 午 ^レ 10時～午 ^レ 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 ^レ 1時～4時30分	<ul style="list-style-type: none"> 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 ☎059-372-3994 FAX 059-993-0801 	
若者自立就労相談	第1・2・4水曜日【予約制】 午 ^レ 1時～5時	<ul style="list-style-type: none"> 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 午 ^レ 10時～正午、午 ^レ 1時～3時 ※午前は11時30分、午後は2時30分受付終了	<ul style="list-style-type: none"> 場 NTNシティホール ※祝日はお休みです。 問 四日市年金事務所 ☎059-353-5515 FAX 059-354-5011 	
税務相談	第2・第3木曜日 午 ^レ 9時30分～午 ^レ 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 ^レ 10時～午 ^レ 3時*内容によっては要予約	場 子育て支援課 ☎24-1167 FAX 22-7811	
母子・父子のひとり親相談	月～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 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 ^レ 9時～午 ^レ 3時	場 生涯学習・スポーツ課 ☎24-1245 FAX 24-1355	
子ども電話相談	月～金曜日 午 ^レ 9時～午 ^レ 5時	場 教育研究所 ☎24-1880 FAX 27-5827 受付時間 午前9時～午後5時	
くわつぽ教育相談	12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月) 午 ^レ 9時～11時45分【予約制】	対 保育所(4・5歳児)、幼稚園、小学校、中学校に通う市内在住の子どもとその保護者	
	12月4日(水) 午 ^レ 1時15分～4時【予約制】	● 子育て、養育発達、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。	
	12月12日(木)・26日(木) 午 ^レ 10時～午 ^レ 4時40分【予約制】		
心配ごと相談	木曜日 午 ^レ 10時～正午	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談内容によっては弁護士相談もあります 場 社会福祉会館 ☎FAX 22-8483 	
発達検査を伴う総合相談	月10回 午 ^レ 9時～午 ^レ 5時【予約制】	場 子ども総合相談センター ☎24-1298 FAX 22-7811	
家庭児童相談	月～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時	対 0歳から18歳までの子どもとその保護者	
生活更生相談	第2・第4木曜日 午 ^レ 9時～午 ^レ 3時	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	
ことばの相談	12月16日(月)・23日(月) 午 ^レ 9時～午 ^レ 5時【予約制】	<ul style="list-style-type: none"> 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 保健医療課 ☎24-3040 FAX 24-3032 	
育児相談	月～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時	場 子ども・子育て応援センター「キラキラ」 ☎84-6039 FAX 25-0075	
	月・水～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時	場 地域子育て支援センター「にこにこ」 ☎FAX 25-3515	
	火～金曜日 午 ^レ 8時30分～午 ^レ 5時	<ul style="list-style-type: none"> 場 長島地域子育て支援センター(長島福祉健康センター内) ☎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 ^レ 9時～正午【予約制】	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】	<ul style="list-style-type: none"> 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 ^レ 10時～午 ^レ 4時【予約制】	<ul style="list-style-type: none"> 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 ^レ 9時～午 ^レ 5時	場 福祉なんでも相談センター(大山田コミュニティプラザ内) ☎41-2114 FAX 41-2174	

新シリーズ



備えあれば
憂いなし!

くわな防災教室

今月のテーマ「南海トラフ地震に備えましょう」

南海トラフ地震の被害は東日本大震災の10倍を超えるとされており、ひとたび起これば国難ともいえる事態をもたらします。南海トラフ地震は、100～150年周期で発生してきた歴史があり、現時点では30年以内に70～80%そして50年以内で90%の確率で発生すると予測されています。私たちが今早急にしなければならないこと、それは「巨大地震」に備えることです。すなわち「地震（揺れ）から家族の命を守るための対策を講じておく」こと、そして「避難を想定した準備をしっかりする」ことです。

地震（揺れ）から命を守るための事前対策の例

- ①安全に避難できるように、玄関や部屋の出入口、通路には物を置かない。
- ②就寝中に倒れる恐れがあるため、寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には背の高い家具を置かない。
- ③割れたガラスなどでけがをしないよう寝室には靴やスリッパを置いておく。
- ④家具や食器棚、電化製品（冷蔵庫や電子レンジ、テレビなど）の転倒や落下を防ぐ。

地震災害（津波や家屋倒壊、火災など）からの避難を想定した事前対策の例

- ①避難に備えて日頃から避難場所や避難経路を確認しておく。
- ②家族が家以外の場所にいるときの連絡方法や避難場所、集合場所などを確認しておく。
- ③いろいろな場面を想定した携行品、備蓄品などを用意しておく。

- ・常時携行品
携帯やスマホの充電機、予備の常備薬、携帯食料、水、現金（小銭）など。
- ・非常持出品
持病の薬や処方箋、アレルギー対応食など命にかかわる必需品や、長期の避難生活で必要となる通帳や保険証などのコピー、予備の眼鏡やコンタクトレンズなど。
- ・備蓄品
外部からの支援が届くまでの3日以上分の食糧、飲料水、生活必需品など。家族の人数分。



問 防災・危機管理課 (☎ 24 - 1185 FAX 24 - 2945)

イベントカレンダー 令和元年 12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 12/3-9 障害者週間 ◆すすく離乳食教室 →11月号p16	4 12/4-10 人権週間	5	6 ◆議会報告会 →11月号p30	7 ◆2019人権フェスタ inくわな →11月号p22
8	9	10 ◆オレンジカフェ →p14 ◆すすく離乳食教室 →11月号p16	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 ◆育児相談 →p12	21 ◆六華苑クリスマスコンサート→p15 ◆北勢線サンタ電車 → p19 ◆親子LED工作教室 →11月号p23
22	23	24 ◆伊勢大神楽 →p16	25	26	27	28 12/28-1/5 市役所お休み ◆オレンジカフェ →p14
29	30	31	1/1 元旦 ◆住吉神社で初日の出 →p16	1/2	1/3	1/4

※イベントすべては掲載しておりません。図書館のイベントはp15をご覧ください。