Publicity Kuwana

本物力こそ桑名力

広報

vol.182

くわな

2020

2

令和2年

特集 多度山トレイルラン

02 本物力への挑戦『多度山トレイルラン』
06 深堀りくわな
08 伸びゆくまち・桑名 第18弾 県内初！セブン-イレブン・ジャパンとの包括連携協定
10 税の申告が始まります
12 くわなフォトレポ！
14 おしえてドクター・すこやか情報局
16 がん検診を受けましょう！
20 地域包括ケアシステム
21 図書館案内・施設案内
22 コミュニティバスの路線を見直します
23 都市計画マスタープランを改定します
24 くわな暮らしの情報ＢＯＸ
32 くわな防災教室・イベントカレンダー

【写真】山の中を駆け抜けるランナーたち

Number 02

多度山トレイルラン

山の中を駆け抜ける大会で、多度の自然やグルメを楽しむ

山野（さんや）を走る「トレイルランニング」が人気急上昇中です。多度山で毎春行われる大会は地元商工会が手作りで盛り上げており、今年で7回目を迎えます。

冒険と癒やしの新感覚ランニング

毎年4月の第1日曜日に開催される「多度山トレイルラン」。山麓の多度大社前をスタートし、約1000人のランナーが標高403mの多度山を駆け上がります。桑名周辺をはじめ全国のトレイルランファンが参加を待ち望み、例年1月に発売するチケットは即完売。開催3コース内では、距離が長いコースほど人気となっています。

トレイルランは、一般的なロードマラソンとは魅力が異なります。特筆すべきは自然の中

桑名三川商工会
（多度山トレイルラン実行委員会）
住／多度町多度871-11
☎／48-2627
https://tadoyama-trail.jp/

1

3

2

を走る爽快感。進むごとに変わる景色に癒されます。木の根や土の凹凸を超えていくため、足だけでなく全身の筋肉がバランスよく刺激されます。ずっと走りっぱなしではなく、急な坂は歩いたり、上り下りでもスピードが変わったりとペースが一定ではないこともロードマラソンとは異なる感覚で、距離のわりに時間がかかりますが、完走したときの達成感はひとしおです。

多度山の大会はレベルに合わせて距離が選べることや、季節がちょうどよいこともあって、トレイルラン初心者を誘いやすいと好評です。

前回の最高齢参加者は78歳。コースによって年齢の下限が変わりますが、3㎞×3人のリレーランは小学生から参加可能で、幅広い年齢層が自然の中の走りを楽しんでいます。

ゴール付近では地元商店によるマルシェを同時開催。地元の味に出会う楽しさもあります。

1山を走るからこそ出会える景色が、ランナーにとっての醍醐味。多度山からの眺めは抜群！2ロードマラソンに比べて参加者が分散しやすいので、自分と向き合いながら走ることができます。3本気で記録に挑戦したい人は先に、ゆっくり楽しみたい人はあとにスタート。1000人ほどが続々と走っていく姿は圧巻です。

▶多度山トレイルラン
第7回は4月5日（日）開催。28kmのチャレンジコース600人、10kmのエンジョイコース300人、3km×3人のリレーラン50組（150人）の3コースを設定。

Pick up!

会場のマルシェや
地元のお店で使える
地域限定お買い物券

スタッフ手作りのおもてなしが心温まると評判です。給水所での笑顔に元気づけられます。

地元商工会の運営で地域を元気に

多度山トレイルランは桑名三川商工会が地域活性化を目的に開催しています。きっかけは「山の中を走るトレイルランがブームになっていて、私も毎朝、多度山の中を7～8km走って会社に行くんです」という地元の若者の言葉でした。ちょうど商工会で地域おこしの方法を考えていたため、当時の地域振興委員長・山中正次（まさじ）さんが「それは面白そうだ」とさっそく企画書を作成しました。平成26年春に行った第1回は、大きく募集していない試走会にもかかわらず130人の参加枠がすぐに埋まりました。「実行委員会のメンバーのほとんどが運動しない人たちなので『走るだけでもきついのに、山を走る!?』と驚きました」と実行委員長の清水隆永（たかひさ）さんは当時を振り返り笑います。

大会の運営費は参加料と地元商店や企業からの協賛金などでまかなわれています。商工会の会員・女性部・青年部や一般のボランティアが手作りで運営し、大会の翌月からほぼ一年をかけて次の大会の準備をします。「次はいつ手伝えばいい?」と楽しみに声をかけてくれる地元の人たちが増えました。

3kmを3人でつなぐリレーランは、親子連れやペット連れ、会社の社長と社員など、ほほ笑ましいゴールシーンでいっぱいです。

チャレンジコース(28km)
ルート上の絶景。

上／実行委員長、清水隆永さん。
左／参加賞・販売用の大会Tシャツは毎年新デザインに。

会場内のマルシェや和太鼓演奏、周辺の散策などを楽しむ参加者や応援団で、にぎわいが続きます。

参加賞やボランティアへの謝礼として、地元店舗による会場内マルシェや、市内の協賛企業で使える買い物券が配られるのも、商工会らしいところ。ランナーは下見に来ることが多いため、買い物券は大会の2週間前から1カ月後まで利用でき「地域の良さを知ってもらいたい」という気持ちが詰まっています。

第7回からはふるさと納税でも参加者を募り、ランナー1人につき100円を、多度山再生を目的として市に寄付をする計画をしています。またスタッフが多度山のゴミ拾いや点検をすることで、地域振興のみならず自然保護にも貢献しています。

案内板は自然になじませ、分岐では人が誘導します。

トレイルランナーの意見をもとに、より自然を感じ、飽きないよう毎年コースをバージョンアップ。第7回は未舗装路の割合を増やし、多度山を満喫するルートとなります。

デザインや写真のプロであるスタッフが、ロゴやグッズをおしゃれにデザインしたり、大会当日の様子を撮影した写真を参加者がダウンロードできるサービスを行ったりするなど、センスの良さも参加者の心をつかみます。

「おばちゃんたちからトレイルランという言葉がでる一方、地元でもまだ知らない人が多い。マイナースポーツは10年続けてやっと認知されるから、まずは大会を10回続けたい。ぜひ、応援に来てみてください」と清水さん。山中さんも「海外から参加者が来るくらい認知されたい」と抱負を語ります。

タイムを更新する、仲間との絆を深めるなど、それぞれの楽しみ方があります。

新コース設定

チャレンジコース 28k

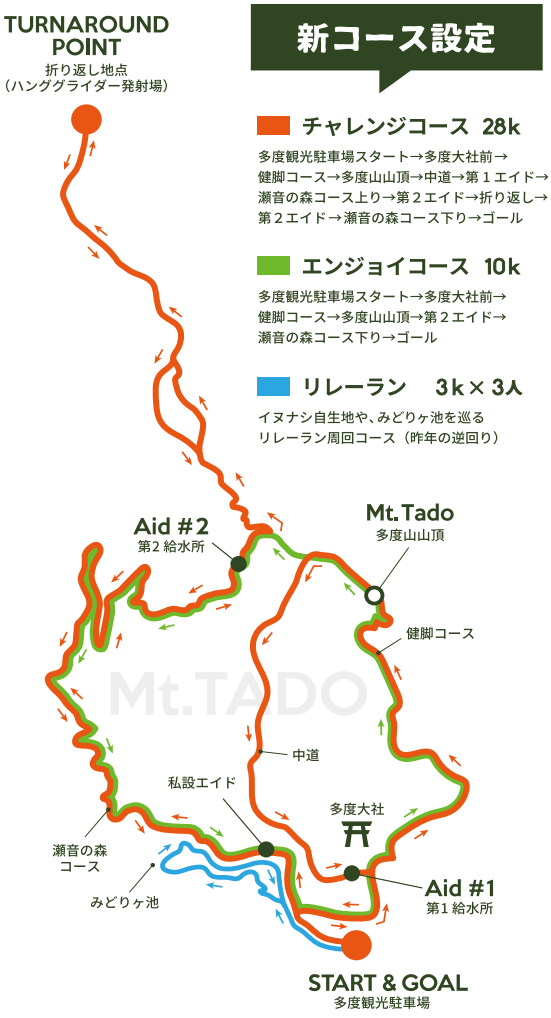
多度観光駐車場スタート→多度大社前→健脚コース→多度山山頂→中道→第1エイド→瀬音の森コース上り→第2エイド→折り返し→第2エイド→瀬音の森コース下り→ゴール

エンジョイコース 10k

多度観光駐車場スタート→多度大社前→健脚コース→多度山山頂→第2エイド→瀬音の森コース下り→ゴール

リレーラン 3k×3人

イヌナシ自生地や、みどりヶ池を巡るリレーラン周回コース（昨年の逆回り）



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

深掘りくわな

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

多度山トレイルラン

なぜ愛される多度山トレイルラン

トレイルランは、トレイルランニングの略で、舗装路以外の山野（さんや）を走る競技です。レースによっては100㎞以上の距離を走る過酷なものもありますが、多度山トレイルランのコースは最長で28㎞。初心者でも参加しやすい大会です。しかし自然が相手なので油断は禁物。トレイルラン特有の装備が必要だったり、コースによっては1人しか通れないような幅の狭い道もあったりします。

多度山トレイルランはリピーターが多い大会でもあります。愛される秘訣はその手作り感。エイドと呼ばれる給水所では、多度で採れたみかんや、地元の人が作った梅干しなどが提供されます。エイドで何が用意されているかも参加する楽しみの一つですね。

イラスト 市民編集員　櫻井 暁子

また、大会当日は地元の店舗などによってマルシェが開催され、応援に来た人たちが待ち時間を楽しく過ごせるような工夫もされています。参加者に喜んでもらおうという気持ちが随所に詰まったこの大会。皆さんも参加してみてはいかがでしょうか。

市長がふれる！未来の本物力

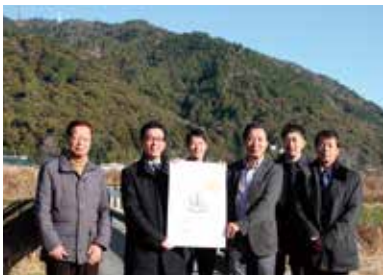
No.2

多度山トレイルラン

今回の特集は「多度山トレイルラン」です。

スタート地点である多度観光駐車場でトレイルラン実行委員会の皆さんに大会運営についてのお話を伺いました。

多度山トレイルランを立ち上げると聞いたとき、山を走るという企画にそんなに人が集まるのだろうかと心配した記憶がありますが、全くの杞憂（きゆう）でした。多くのトレイルランナーに愛され、今年で7回目の開催です。



大会をとおして桑名の魅力を伝える実行委員会の皆さん

多度山トレイルランは、多度山の自然に親しんでもらうことで桑名市の魅力を全国に発信し、多くの人に桑名へ来てもらうことを目的として毎年開催されています。

当初は14㎞のコースだけでしたが、子どもから高齢者まで幅広い人に参加してもらえる大会にしたいということで、3㎞リレーコースやチャレンジコースなど、年齢や体力に合わせて走れる種目が増え、身近にトレイルランを体験できる大会となりました。

古い街並みや多度大社前を通って、多度山へと向かうという、歴史と自然を満喫できるコースとなっており、標高403mの多度山の山頂から望む、木曽三川や濃尾平野といった景色は桑名ならではの絶景です。

さらに、ゴール付近には「おもてなしコーナー」が設けられ、くわなめしにも認定されている桑名コロッケなど、地元の特産品が振る舞われます。単に多度山を駆け巡るだけではなく、桑名の魅力を感じてほしいという実行委員会の皆さんの思いが伝わってきます。

最初の何回かは東海三県の参加者がほとんどで、アットホームな大会でしたが、実行委員会の皆さんの取り組みが着実に実を結び、今では遠くは東北や九州地方からの参加もあり、エントリーを開始した日に定員に達してしまうほどの大人気の大会へと成長しました。

自分たちでコースや企画を考え、桑名の魅力を伝える多度山トレイルラン実行委員会の熱意に、まさに桑名の未来の「本物力」を感じました。これからもどんどん進化を遂げることを期待したいと思います。

なお、今年の冬には多度地区に健康増進施設「神馬（しんめ）の湯」が完成します。来年の大会には、トレイルランに温泉という魅力も加わりますね。

桑名フィルムコミッション

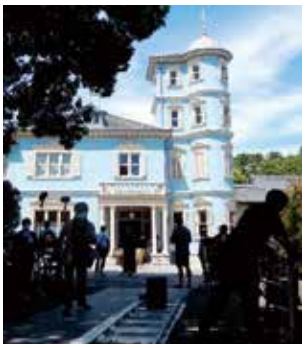
Film Commission KUWANA

【桑名フィルムコミッションとは】映画やドラマなどの撮影場所誘致や撮影支援をする機関です。映像を通じて、桑名の魅力を発信し、地域の活性化を図ります。

【桑名の魅力をロケ地から発信しています】

桑名には、六華苑や桑名城址、祭り、ハマグリなど、大切な宝（資源）があります。今年度は、テレビ番組でも多く取り上げられ、満開の桜を愛でながらのお堀舟めぐりや寺町通り商店街からの生中継、さらに全国放送でも名所・特産品などが紹介されました。ホームページで放送情報をご案内していますのでチェックしてくださいね。

市で初めて撮影された映画は平成15年公開の篠田正浩監督「スパイゾルゲ」で、以来映画・ドラマ約50作品の支援をしてきました。昨年話題になった、NHKの大河ドラマ「いだてん」をはじめ、六華苑ではこれまでに22作品のロケを行い、最新作の連続ドラマが春から放送予定です。六華苑は、鹿鳴館（ろくめいかん）と同じジョサイア・コンドル設計による洋館と、和館・日本庭園からなる貴重な国の重要文化財・名勝で、現代物が映り込まないため、時代物や洋館のロケで人気です。四季の情景が満喫できるほか、DVDなどで六華苑の貴重な映像作品をお楽しみいただくのもおススメです。



これまでに多くの作品のロケ地となっている六華苑

また、NHK「にっぽん縦断こころ旅“2020春の旅”」は三重県からスタートします。行き先は寄せられたお手紙次第。番組ホームページ（http://nhk.jp/kokorotabi）でご確認ください。火野正平（ひのしょうへい）さんが相棒の「チャリオ」に乗って、桑名のこころの風景を訪れるかどうかは、番組を観てのお楽しみ。三重県の放送はNHK-BSプレミアムで3月30日(月)からの1週間です。

問 桑名フィルムコミッション（ブランド推進課内）
☎24-1258 FAX24-2474

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）

アテネ会館講演会～人情の中にある法律～

弁護士の尾崎聡一郎さんによる講演会です。

時 2月15日(土) 午後2時～3時30分
場 大山田コミュニティプラザ 定 30人（先着順）
申 電話でアテネ会館へ 料 無料
問 アテネ会館 西塚方 ☎22-5643

第77回 はばたけ Together コンサート
春めいてゴスペル～ユニット・Over the sun

時 2月23日(祝) 午後2時
場 はあぶ工房Together（陽だまりの丘7-1706）
料 大人2,000円（ケーキセット込み）小学生以下1,000円
問 はあぶ工房Together ☎32-5216（日・月定休）

行政書士による無料相談会

相続・遺言および契約書などの作成にかかる相談や農地転用などの許可・認可に関する相談など。

時 2月24日(振休) 午後1時～4時
場 アピタ桑名店2階マクドナルド前特設コーナー
問 三重県行政書士会桑名支部 有澤方 ☎090-4443-0970

「ウェルカムベビープログラム」参加者募集

妊娠期からの子育て講座、妊娠・出産・育児の不安を軽くし、子育ての仲間づくりを行います。

時 2月29日(土)、3月7日(土)・14日(土)・20日(祝)
いずれも午前9時30分～11時30分
場 2月29日、3月7日・14日：精義まちづくり拠点施設
3月20日：子育て支援センター憩いの広場
対 妊娠中期以降の人
定 15人（先着順） 料 2,000円（全4回）
問 NPO法人ネットワークくわっこ ☎21-0501

第65回 耳の日 三重県講演会と無料医療相談

時 3月8日(日) 午後2時～4時 場 くわなメディアライヴ
【講演会】：午後2時～3時
第1部「きこえの話」
講師：増田 佐和子（さわこ）先生（三重病院 耳鼻咽喉科医長）
第2部「めまいの話」
講師：竹内 万彦（かずひこ）先生（三重大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科教授）
【無料医療相談】：午後3時～4時
問 三重大学耳鼻咽喉科学教室 ☎059-231-5028

シリーズ

伸びゆくまち・桑名

第18弾 県内初！セブン－イレブン・ジャパンと包括連携協定

桑名のまちづくりが進んでいく様子をシリーズ化してお伝えしていきます。

令和元年11月28日に市とセブン－イレブン・ジャパンとで包括連携協定締結式を行いました。

コンビニを超えた地域とのつながり

市とセブン－イレブン・ジャパンは、平成27年に「高齢者見守りネットワークに関する協定」を締結しましたが、今回新たに、次の6つのことに関する連携を強化する「包括連携協定」を締結しました。

①高齢者等の見守り活動、支援
②防犯、安全・安心なまちづくり
③子育て支援・青少年の健全育成
④商業・観光振興及び雇用促進
⑤地産地消の推進、市産品販売促進
⑥地域活性化・市民サービス向上

時代の変化やニーズの多様化などにより、安全・安心のまちづくりや地域の活性化は、行政の力だけでは難しくなっています。皆さんの身近にあるコンビニエンスストアなど、民間の事業者と連携・協力をし、地域の課題を一緒に考え解決することで、市民サービスの向上や安心して暮らせるまちづくりを行います。

連携の第一歩

この協定と同時に、三重県社会福祉協議会と三重県、セブン－イレブン・ジャパンの三者でも商品寄贈の協定が結ばれ、県内のセブン－イレブンの店舗が移転・改装する際に出た商品を「地域の人たちに使っていただきたい」と同社から桑名市社会福祉協議会に寄贈がありました。これらの商品は、主に生活困窮者や子ども食堂、宅老所などの福祉関係の施設に提供されます。

大成地区宅老所のクリスマス会で、寄贈された商品が手渡されました。

今後は、店舗での桑名の特産品の販売や通いの場などへの移動販売、高齢者の雇用創出などさまざまなことを一緒に取り組んでいく予定です。

市内２店舗のオーナーからの声をご紹介！

外堀店オーナー
山路 元一（もといち）さん
桑名市での開店
平成９年８月１日

桑名市と包括連携協定を結び、ますます社会福祉協議会とのパイプが太くなりました。より一層高齢者の見守り活動の充実を図り、安全・安心のまちづくりを笑顔と熱意で頑張ります。三重県警察の「子ども安全・安心の店」認定に恥じぬお店にし、より一層地域住民の方へ貢献する心意気です。

長島町中央通り店オーナー
川本 弘（ひろし）さん
桑名市での開店
平成10年４月１日

これまで高齢者や子どもたちの見守りに加え、シルバー人材の活用や防犯パトロールなどを通じ、地域に密着した活動を実施してまいりました。今回の協定をきっかけとし、今後より一層、地域の方々と一緒に、皆さんに喜んでいただけるよう地域貢献をしていきたいと思います。

このような事業は公民連携で進めています！

市では民間事業者やNPO団体などのアイデアやノウハウを積極的に取り入れて、一層の市民サービスの向上を図っております。事業者などから提案を受け入れやすくするため、公民連携ワンストップ対話窓口「コラボ・ラボ桑名」を市役所内に開設し、今までたくさんのアイデアをいただいています。桑名を一緒に盛り上げたいと賛同していただいた事業者とのコラボ事例を紹介します。

又木茶屋のリノベーション

情報交流施設として利用されていた長島町の又木茶屋は年々利用者が減少していましたが、民間事業者の提案で大人気のレストランになっています。地産地消の食材を利用したり、障害者の雇用にも力を入れていたりと地域に根差して運営しています。

卓球珈琲で地域を元気に

ネスレ日本㈱、卓球で日本を元気にする会などと市が一緒になって、桑名を卓球とカフェで元気にしようと城南まちづくり拠点施設で「桑名卓球珈琲」を始めました。卓球は無料で利用ができ、コーヒーを飲みながら交流ができると利用者からはとても好評です。

コラボ・ラボ桑名
公民連携
ワンストップ窓口

「コラボ・ラボ桑名」は民間事業者だけではなく、NPO法人や自治会など提案内容を自ら実施できる団体であれば自由に提案ができます。

ユニークな発想やアイデアによる提案を広く募集しています。市役所３階まちづくり推進課もしくは市ホームページから提案できます。

問 まちづくり推進課（☎ 24-1463　FAX 24-1412）

税の申告が始まります

申告会場　市役所5階　大会議室

申告期間　2月17日(月)～3月16日(月)

午前9時～午後5時（土・日曜日・休日を除く）

▷所得税の確定申告会場は、午後4時で受け付け終了です。

申告の際の留意事項

□市役所5階の申告会場は、所得税の確定申告会場（税務署職員対応）と市・県民税の申告会場（市役所職員対応）に分かれており、それぞれ受け付けが異なりますので注意してください。

□会場の混雑の状況により、受け付けを早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

□申告で市役所を利用される人は駐車料金が無料になります。必ず駐車券をお持ちいただき、申告会場でお申し出ください。

□確定申告期間中は、桑名税務署での確定申告の相談および申告は行いません。

□申告期間前の桑名税務署での申告相談は電話などによる「事前予約」をされた人を対象に行っています。

□作成済みの確定申告書を郵送で提出する場合は、桑名税務署（〒511-8510 江場7-6）へ、作成済みの市・県民税申告書を郵送で提出する場合は、税務課（〒511-8601 中央町2-37）へ送付してください。

申告に必要なもの

【必ず必要なもの】

□印鑑　□筆記用具　□申告書（事前送付されている人）

□本人確認書類（マイナンバーカードまたは個人番号通知カード＋運転免許証、パスポート、健康保険証など）

【平成31年・令和元年中の所得を明らかにできる書類（作成済みの確定申告書を提出する場合は不要）】

□給与、公的年金収入がある人…源泉徴収票の原本　□営業・農業・不動産などの所得がある人…収支が分かるもの　□配当・一時・雑所得がある人…支払通知書などその所得を証明する書類

【控除を受けるために必要な書類（主なもの）】

□医療費控除…医療費控除の明細書

□特例医療費控除…セルフメディケーション税制の明細書および一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類

□生命・地震・社会保険料控除…保険料支払証明書　□障害者控除…障害者手帳（障害者手帳をお持ちでない人で、介護保険の要介護認定を受けており一定の条件に該当する人は障害者控除対象者認定書）

□配偶者特別控除…配偶者の所得金額が分かるもの

■所得税の還付を受けようとする場合は、申告者本人名義の預金口座情報が分かるもの

注）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支払証明書を交付できません。

申告をしないと、どうなるの?

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ので、忘れずに申告してください。

いつでもどこでも「スマホ」で申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告書の作成ができます。また、確定申告会場にも、ご自身のスマートフォンやタブレットを利用して確定申告書の作成を行うコーナーを設けていますので、ぜひご利用ください。

市・県民税申告相談会(多度・長島地区市民センター)

申告相談会では、市・県民税の申告のほか、簡易な確定申告に限り受け付けます。次の確定申告をする場合は、市役所5階の確定申告会場にお越しください。

○営業・農業・不動産・利子所得のある人　○過年分を申告する人
○青色申告をする人　○譲渡所得・分離課税所得のある人
○住宅借入金特別控除を受ける人

多度地区市民センター2階202会議室　2月21日（金）～28日（金）
長島地区市民センター2階大会議室　3月3日（火）～9日（月）
受付時間：午前9時～午後3時（土・日曜日・休日を除く）

▷会場の混雑の状況により、受け付けを早めに終了する場合がありますので、ご了承ください。
▷2月10日㈪からコミュニティバスが多度地区・長島地区から市役所へ乗り入れますので、市役所5階申告会場へお越しの際に、ご利用ください。（詳細については22ページをご覧ください）

所得税および市・県民税申告フローチャート

下記の場合は下表にかかわらず、所得税の確定申告が必要です。

・納めすぎた所得税の還付を受ける場合
・各種控除（社会保険料、生命保険料、医療費、扶養など）を追加・変更する場合
▷所得税の納付・還付がない場合は、市・県民税の申告となります。

	収入種類	申告内容	申告種類
平成31年・令和元年中の収入	・収入なし ・非課税収入のみ （遺族年金､障害年金など）	・税法上、誰の扶養にもなっていない	市・県民税の申告
		・桑名市在住でない親族の税法上の扶養である	
		・桑名市在住の親族の税法上の扶養である	申告不要
	公的年金収入	・公的年金収入が400万円以下で、ほかの所得がなく、年金の源泉徴収票の内容に変更がない	申告不要
		・公的年金収入が400万円を超える	所得税の確定申告
		・公的年金収入以外の所得が20万円を超える	
		・公的年金収入以外の所得が20万円以下である	市・県民税の申告
	給与収入	・年末調整された給与の源泉徴収票の内容に変更がない（給与の支払いを1カ所のみから受けている場合に限る）	申告不要
		・給与収入が2000万円を超える	所得税の確定申告
		・給与収入以外の所得が20万円を超える	
		・2カ所以上からの支払いを受けており、合算して年末調整されていない	
		・給与収入以外の所得が20万円以下である	市・県民税の申告
	公的年金・給与以外の所得（農業、不動産､配当など）	・所得金額より所得控除が少ない場合（所得税が課税される）	所得税の確定申告
		・所得金額より所得控除が多い場合（所得税が課税されない）	市・県民税の申告

▷複数の項目に該当する場合、手続きの優先順位は、①所得税の確定申告②市・県民税の申告③申告不要です。
また、所得税の確定申告をした場合は、市・県民税の申告は不要です。

一般的なフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。

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

くわな フォトレポ！

市民編集員　佐藤 俊治・堀 松之 撮影

12/24 桑名が誇る伝統芸能

伊勢大神楽

400年以上前から伝わる「伊勢大神楽」が増田神社で奉納されました。獅子舞や曲芸などが披露され、境内は見物客からの歓声や笑いに包まれました。

今月のシャッターチャンス！

イベント

◆節分祭〔2/3〕場 大福田寺、多度大社ほか

◆美し国三重市町対抗駅伝〔2/16〕場 県庁（津市）～三重交通Gスポーツの杜 伊勢（伊勢市）

私たちが取材に行きます！

市民編集員
フォトレポ写真撮影担当
諏訪　求

12/20 新たな桑名の竹の魅力

竹チップを利用した商品開発

この事業はNPO法人桑竹会と岩崎産業㈱が実施しているもので、竹チップを原料とし、環境にやさしく、消臭・抗菌効果のある竹バイオマスプラスチック樹脂を使用した商品が開発されました。

1/10 ~2/5 くわな鋳物が大集結

くわな鋳物大展示会

鋳物でつくられた様々な製品が並び、気に入った作品に投票するコンテストが行われました。また、会場ではガラガラ抽選会、鋳物づくり体験などが行われ、大人から子どもまで多くの人でにぎわいました。

市民編集員　佐藤 俊治 撮影

1/12 消防活動の団結力が高まりました

消防出初式

消防団員と企業の自衛消防隊合わせて515人による分列行進が行われ、子どもたちも消防車へ乗車しました。その後、消防車27台による一斉放水が行われ、まちの安全を守る決意を新たにしました。

市民編集員　福原 ゆき 撮影

1/12 令和最初の成人式

成人式

NTNシティホールで行われました。あでやかな振袖やスーツに身を包んだ新成人が、友人との再会を喜び記念撮影をしていました。式典では、新成人代表者から抱負が語られ、大人への第一歩を踏み出しました。

12/21 クリスマス仕様にラッピングされた北勢線

北勢線サンタ電車

大学生がサンタクロースの姿になり、子どもたちにお菓子などをプレゼントするサンタ列車が運行されました。西桑名駅では、ご当地キャラクターが出迎え、子どもたちは鉄道や、クリスマスムードを楽しんでいました。

市民編集員　堀 松之 撮影

1/1 新年を迎えて

初日の出

元日の午前7時ごろ、住吉神社には多くの人が集まりました。光を増しながら昇る太陽を見て、訪れた人から歓声が上がりました。

市民編集員　諏訪 求 撮影

1/5 優雅なひとときを過ごす

寿ぐ六華苑

国の重要文化財である六華苑で開催されました。新春茶会と邦楽演奏が行われ、来苑者はお茶の作法を楽しみ、琴や三味線などの音色に耳を澄ませました。

おしえてドクター

No.50

肺がんについて
～肺がん検診を受けましょう！～

肺がんは世界的に最も致死率の高いがんとされています。日本でも平成29年に悪性腫瘍で亡くなった人のうち、最も多い約20％を肺がんが占めています。これは手術が可能で治癒が見込める患者さんは無症状であることが多く、何らかの症状が出てきた人の多くが進行がんであるからです。

肺がんの主な症状は咳・痰ですが、喫煙者や高齢者では普段から出る症状であり、他の病気でも見られます。がんが進行すると血痰や息切れ・胸痛・背部痛などが出てきますが、周囲の臓器や肋骨・神経などに肺がんが浸潤して症状が出るので、手術ができなくなってしまうこともあります。

最近は健診などのレントゲンや、他の病気の検査（CTなど）をした際に見つかることが多いです。当院で手術した患者さんでも、大半の人は症状がない時期に他の病気の検査で偶然発見された人が多く、強い症状が出てきてからでは化学療法と放射線治療しか治療法がなくなってしまいます。

今月のドクター
湯淺 右人 医師

総合医療センター
心臓血管外科・呼吸器外科部長

症状がほとんどない状態で見つかる人は、かなり早期のがんですので手術を行えば高い生存率を見込むことができます。また当院の健診センターのような人間ドックで肺がん検診を行うと、早期に見つかる可能性が高くなります。

肺がんは進行すると怖い病気ですが、当院では胸腔鏡を用いた低侵襲手術を積極的に行っています。また以前のように長期入院は必要ではなくなりました。50歳以上でタバコを吸っていた人、親兄弟が肺がんの治療を受けていた人は積極的に肺がん検診を受けていただいた方が、より早期に発見でき、早期治療につながります。検診・人間ドックなどを受ける機会があれば、できるだけ受けていただくように心がけてください。また、かかりつけ医で検査を受けてください。

お問い合わせは
総合医療センター
☎22-1211 FAX22-9498

育児相談

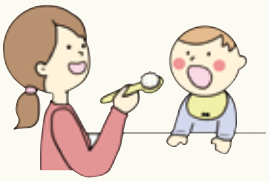
保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 2月21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 3月3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 2月14日(金)～28日(金)



問 子育て支援課 ☎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てからお出かけください。

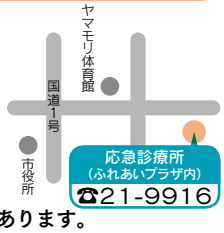
パソコンによるご案内（医療ネットみえ）
▶http://www.qq.pref.mie.lg.jp/
携帯電話によるご案内
▶http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/
音声によるご案内（無料）
▶0800-100-1199
救急医療情報センター
☎059-229-1199

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・休日は応急診療所

電話は診療時間内にお願いします。
〔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の場合があります。
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。

2日（日）	青木内科	☎22-1111
9日（日）	桑名病院	☎22-0460
11日（祝）	青木内科	☎22-1111
16日（日）	青木内科	☎22-1111
23日（祝）	桑名病院	☎22-0460
24日（振休）	青木内科	☎22-1111

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

おいしく食べよう会

食生活改善推進員による交流を目的とした調理実習を行います。

とき 2月27日㈭　午前10時～午後1時
場所 くわなメディアライヴ
対象 65歳以上の人　**講師** 食生活改善推進員
定員 30人（先着順）**料金** 500円
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 2月7日㈮～19日㈬

がん患者と家族の方のおしゃべりサロンin桑名

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、1人で悩まずにお話しましょう。

とき 3月4日㈬　午後1時30分～3時30分
場所 ＮＴＮシティホール
対象 がん患者、家族など
料金 無料　**申込** 不要
▷悪天候などにより中止の場合があります。事前に三重県がん相談支援センター（☎059-223-1616）へ。

なるほど！ザ・健診結果（健診結果説明会）

健診結果の意味を、保健師、管理栄養士が解説する教室です。健診結果の見方を知って健康づくりに生かしてみませんか。なお、希望される人は教室終了後に健診結果について個別相談を行います。

とき 3月17日㈫　午前9時30分～11時
場所 くわなメディアライヴ
対象 今年度、特定健康診査などの健診を受診した人
定員 40人（先着順）
持物 今年度の健診結果、筆記用具
申込 電話で、保健医療課へ。

献血にご協力ください

とき 2月12日㈬　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。

まだ間に合う！「桑名市健康マイレージ事業」　特典が増えました

「桑名市健康マイレージ事業」とは、皆さんの健康づくりを応援し、歩数や健（検）診受診などでポイントをため、特典が受けられる事業です。この度、事業を応援いただける市内企業・店舗から商品券や健康に配慮した賞品をいただき、抽選でプレゼントすることになりました。ぜひ、参加してください。

対象 市内在住、在勤、在学の人
申込 ①保健医療課または市のホームページで健康ポイントシート付き桑名市健康マイレージチラシを入手する。
②健康ポイントを100ポイント以上ためる。
③健康ポイントシートを、直接または郵送、ファクス、メール（cmedicine@city.kuwana.lg.jp）で保健医療課へ。
▷メールの場合は健康ポイントシートを撮影し添付してください。メールの件名は「健康マイレージ申請」としてください。
申込期間 3月16日㈪まで　▷期間内1人1回限り
特典 ①参加者全員に「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント。発行日から1年間、三重県内のマイレージ特典協力店で、さまざまなサービスを受けることができます。
②申込期間終了後、抽選で市内応援企業・店舗の賞品が当たります。▷詳細は保健医療課または市ホームページへ。

ジェネリック医薬品に関するお知らせ

服用されている新薬をジェネリック薬品に切り替えた場合、どれだけ薬代が軽減されるかをお知らせする通知を2月下旬に送付します。

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療を処方され薬代が200円以上軽減される見込みの人
問 桑名市国民健康保険の加入の人は保険年金室（☎24-1174）へ。後期高齢者医療制度に加入の人は三重県後期高齢者医療広域連合（☎059-221-6884）または、保険年金室・後期高齢医療制度担当（☎24-1179）へ。

令和2年度

がん検診を受けましょう！

バス検診の受付を開始します！

市のがん検診は「病院検診（個別がん検診）」「バス検診（集団検診）」のいずれかで、年１回受診できます。自分のため、大切な人のために、検診を受けましょう。

病院検診（個別がん検診）：7～11月実施 ▷クーポン券のみ令和３年１月末まで実施

検診の種類	大腸がん検診	子宮がん検診		乳がん（マンモグラフィ検査）
対象生年月日	昭和56年３月31日以前生まれ	平成13年３月31日以前生まれ	平成11年４月２日～平成12年４月１日生まれ	昭和54年４月２日～昭和55年４月１日生まれ
受診券の送付時期	６月末に受診券を郵送予定		６月末に無料クーポン券を郵送予定	
受診場所	市内指定医療機関		市内指定医療機関またはバス検診の場所	
その他	**申し込み不要（対象者にのみ受診券を送付）** ・詳細は、今後送付する受診券にて確認ください。 ・無料クーポン券対象の人は、医療機関またはバス検診のどちらかで検診を受診できます。バス検診の場合は、申し込みが必要です。 ・バス検診を申し込みした検診は、病院検診の受診券を郵送しません。			

バス検診（集団検診）：8月～10月 結核検診実施 12月～２月 がん検診実施

検診の種類	・がん検診［胃・肺・大腸・子宮・乳（超音波検査・ﾏﾝﾓｸﾞﾗﾌｨ検査）］ ・結核検診
対象生年月日	19ページを確認ください。
受診券の送付時期	結核検診は６月末、がん検診は８月末に受診票および案内を郵送予定
受診場所	くわなメディアライヴ、多度すこやかセンター、長島福祉健康センター、まちづくり拠点施設（大山田・在良・桑部・城南・深谷）など
その他	**申し込み必要（17ページの「令和２年度バス検診申込書」を提出ください）** ▷検診の詳細は、19ページまたは後日申し込み者へ郵送する受診票および案内にて確認ください。

バス検診申し込み期限：４月17日㈮まで

▷郵送の場合、当日消印有効。必ず期限内に申し込みください。

のりしろ

1人目

令和２年度　バス検診（集団検診）申込書

2人目

フリガナ		
名　　前	（姓）	（名）　（男・女）
住　　所	桑名市	
電話番号	※つながりやすい番号を記入してください	
生年月日	T・S・H　　年　　月　　日生（　　歳）	

種類と対象年齢 ※希望の種類に「○」		希望会場または日程 ※希望の箇所に「○」
胃がん	40 歳以上（S56.3.31 以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　城南　深谷　土･日
肺がん	40 ～ 64 歳（S31.4.1~S56.3.31生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　土･日
大腸がん	40 歳以上（S56.3.31 以前生）	多度　長島 ※病院検診（個別がん検診）希望は申込不要
結核	65 歳以上（S31.3.31 以前生）	桑名　多度　長島
子宮がん	20 歳以上女性（H13.3.31 以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　深谷　土･日 ※病院検診（個別がん検診）希望は申込不要
乳がん　超音波検査	20 歳以上女性（H13.3.31以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　土･日　※マンモグラフィと両方受けることはできません
乳がん　マンモグラフィ検査	40 歳以上女性（S56.3.31以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　深谷　土･日 ※超音波と両方受けることはできません

谷折り

のりしろ

フリガナ		
名　　前	（姓）	（名）　（男・女）
住　　所	桑名市	
電話番号	※つながりやすい番号を記入してください	
生年月日	T・S・H　　年　　月　　日生（　　歳）	

種類と対象年齢 ※希望の種類に「○」		希望会場または日程 ※希望の箇所に「○」
胃がん	40 歳以上（S56.3.31 以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　城南　深谷　土･日
肺がん	40 ～ 64 歳（S31.4.1~S56.3.31生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　土･日
大腸がん	40 歳以上（S56.3.31 以前生）	多度　長島 ※病院検診（個別がん検診）希望は申込不要
結核	65 歳以上（S31.3.31 以前生）	桑名　多度　長島
子宮がん	20 歳以上女性（H13.3.31 以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　深谷　土･日 ※病院検診（個別がん検診）希望は申込不要
乳がん　超音波検査	20 歳以上女性（H13.3.31以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　土･日　※マンモグラフィと両方受けることはできません
乳がん　マンモグラフィ検査	40 歳以上女性（S56.3.31以前生）	どこでも良い　桑名　多度　長島　大山田　桑部　在良　深谷　土･日 ※超音波と両方受けることはできません

のりしろ

のりしろ

切り取り

バス検診を希望する項目のみ、上記の申込書に記入し、提出ください。

- 病院検診（個別がん検診）を希望する項目は、申し込み不要です。
- 無料クーポン券をバス検診で利用する場合は、バス検診の申し込みが必要です。
- ３人以上一緒に申し込みの場合は、コピーを利用するか、申し込み窓口で申込書を受け取ってください。（郵送の場合、コピーした物を折りたたんで、同封してください）

65歳以上の人へお知らせ　（結核検診・肺がん検診について）

・以下の①②の人は、自動的に受診票を送付するため、結核検診の申し込みは不要です。

①令和２年度中に 65 歳になる人（昭和 30 年４月１日～昭和 31 年３月 31 日生まれ）

②平成 30 年度および令和元年度の２年間に、１度でも市の結核検診を受診した人

・上記の①②以外で肺がん検診を希望する人は、結核検診を申し込みください。

１回の胸部Ｘ線撮影で、結核検診と同時に肺がん検診を受けることができます。（肺がん検診のみの受診はできません）

バス検診申込書の提出先

「令和２年度バス検診（集団検診）申込書」に記入し、以下の方法で提出してください。

【窓口】申込書はのり付けせずに、保健医療課（市役所２階）、各地区市民センター（多度・長島・大山田）、まちづくり拠点施設（在良・七和・桑部・久米・城南・深谷・伊曽島のみ）、サテライトオフィスのいずれかの窓口に提出してください。

【郵送】申込書は点線に沿って２つ折りにし、のり付けします。切手を貼って、保健医療課へ郵送してください。

63円切手を貼ってください

郵便はがき

5 1 1　8 6 0 1

桑名市役所保健医療課　行

桑名市中央町二丁目37番地

（住所）

（名前）

申し込み期限

4月17日㈮の消印まで有効

切り取り

【バス検診の流れ】

手順1 対象の検診項目を確認する

手順2 バス検診の申込書を記入し、提出する

・申込期限：4月17日（金）まで　　・提出先：窓口または郵送（17ページ参照）

▷「バス検診の申込書」の内容をもとに、保健医療課で日程を割り振ります。
日程は受診票に同封の案内で確認ください。

手順3 受診票が自宅に届く

結核検診
6月末ごろ郵送予定

がん検診
8月末ごろ郵送予定

手順4 検診を受ける

・結核検診：8月～10月
・がん検診：12月～令和3年2月

バス検診の様子
～乳がん検診（超音波検査の検診車）～

手順5 検査結果が自宅に届く

▷検診から約1カ月後に郵送予定

市の「バス検診（集団検診）」は、病気の早期発見を目的としています。すでに治療中や気になる症状がある場合は、医療機関での受診をお願いします。

検査方法および検診料など

▷対象年齢は、令和３年３月31日時点での年齢です。ご注意ください。

バス検診		対象（生年月日）	検査方法	注意事項など	検診料
男女共通	胃がん	40歳以上 昭和56年３月31日以前生まれ	□問診 □胃部X線検査（バリウム検査）	**《バス検診を受診できない人》** □胃・小腸・大腸に病気がある人や、手術をした人 □バリウムを飲んで副作用のあった人 □妊娠中または妊娠の可能性がある人 **《医療機関での受診をお勧めしたい人》** □極度の便秘症または便秘治療中の人 □バリウムを誤飲したことがある人	**1,000円**
男女共通	大腸がん	40歳以上 昭和56年３月31日以前生まれ	□問診 □便潜血検査（２日間の便採取）	**《バス検診を受診できない人》** □採便時に生理中の人	**500円**
男女共通	肺がん	40～64歳 昭和31年４月１日～昭和56年３月31日生まれ	□問診（問診結果により喀痰（かくたん）検査があります） □胸部X線検査	**《バス検診を受診できない人》** □妊娠中または妊娠の可能性がある人	**300円** 喀痰検査は別途 **500円**
男女共通	結核	65歳以上 昭和31年３月31日以前生まれ	□問診 □胸部X線検査 ▷肺がん検診受診希望者は、問診結果により喀痰検査の対象となります	**《注意事項》** □令和元年度から結核検診受診票は、①②のみ郵送。それ以外の人は事前申し込みが必要。 ①年度内に65歳になる人 ②平成30年度・令和元年度の２年間に１度でも結核検診を受診した人	**無料**
男女共通	結核同時肺がん			**《注意事項》** □申込不要。結核検診**当日に申込受付** □上記①②以外で希望する人は、結核検診の申込が必要。17ページ参照。	**300円** 喀痰検査は別途 **500円**
女性のみ	子宮がん	20歳以上 平成13年３月31日以前生まれ	□問診 □診察 □細胞診（子宮頸部の細胞を擦り取るもの）	**《バス検診を受診できない人》** □妊娠中または生理中　□子宮全摘出術を受けた人 **《医療機関での受診をお勧めしたい人》** □性交未経験の人 □６カ月以内に不正出血、月経異常、褐色のおりものがある人 □過去に市の検診結果が判定不能となった人 **《無料クーポンの対象の人（16ページ参照）》** 検診当日にクーポン券を提示することで無料。	**1,000円**
女性のみ	乳がん		□問診 □自己触診指導 □超音波（エコー）検査	**《注意事項》** □授乳中の人も受診可能ですが、乳腺が膨張しているため、結果が「経過観察」となる可能性が高くなります。	**1,000円**
女性のみ	乳がん	40歳以上 昭和56年３月31日以前生まれ	□問診 □自己触診指導 □マンモグラフィ検査	**《バス検診を受診できない人》** □妊娠中または妊娠の可能性がある人 □１カ月以内に胸部や上腹部の皮膚切開や手術したことのある人 □授乳中または断乳後、１年未満の人 □ペースメーカーを装着している人 □水頭症の治療で、シャント術を受けた人 □豊胸術（シリコンなど）をしている人 **《注意事項》** □ワーファリンなどを内服している人は、かかりつけ医へご相談ください。 **《無料クーポンの対象の人（16ページ参照）》** 検診当日にクーポン券を提示することで無料。	**1,500円**

▷市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、検診当日申し出ることで検診料無料。
▷桑名市国民健康保険加入者は、検診当日に健康保険証を提示することで検診料無料。
▷無料クーポン券対象の人は、無料クーポン券を提出することで無料（クーポン有効期限内のみ）。

問 保健医療課（☎24－1182　FAX 24－3032）

地域包括ケアシステム 誰もが暮らしやすいまちづくり

ご存じですか？「成年後見制度」

認知症や障害などの理由で、自分で物事の判断が難しい人は、財産を管理したり、介護サービスなどの手続きをしたりする必要があっても、自分で行えない場合があります。このような人に対して、手続きなどを代わりに行ったり、できないことを補ったりすることで、本人を保護し、支援する制度です。この制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

【法定後見制度】とは ・・・ 物事を判断する能力が十分でない場合に、家庭裁判所で手続きを行い、支援してくれる人（成年後見人など）を決める制度です。

【任意後見制度】とは ・・・ 判断能力があるうちに、「誰に」、「どのような支援をしてもらうのか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

例えばこんなとき
▷判断能力の低下があり、お金の管理や契約に不安がある。
▷認知症の親が訪問販売で、必要のない高額商品を購入した。

成年後見制度の相談などについては、下記にお問い合わせください

施　設　名	所在地	電話	担当エリア
福祉後見サポートセンター	常盤町51（総合福祉会館内）	22-8218	市内全域
東部地域包括支援センター	内堀17	24-8080	精義・立教・城東・修徳・大成
西部地域包括支援センター	西金井170	25-8660	桑部・在良・七和・久米
南部地域包括支援センター	江場776-5	25-1011	日進・益世・城南
北部東地域包括支援センター	長島町松ケ島66	42-2119	大和・深谷・長島
北部西地域包括支援センター	多度町多度1-1-1	49-2031	筒尾・松ノ木・大山田・星見ヶ丘・野田・藤が丘・陽だまりの丘・新西方・多度
福祉なんでも相談センター	大山田1-7-4	41-2114	
介護予防支援室	中央町2-37	24-5104	市内全域
障害福祉課		24-1171	

▷地域包括支援センターの相談は主に65歳以上の人の総合相談窓口となります。

第６回桑名市成年後見制度推進シンポジウムを開催します

「ちょっと成年後見制度について知りたいな」という人などを対象にしたシンポジウムを２月末から３月上旬に開催する予定です。詳しくは福祉後見サポートセンター（☎22-8218）へ。

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方を学ぶ講座です。

とき ２月14日㈮　午後１時30分～３時　**場所** パブリックセンター　**料金** 無料

申込 電話で、介護予防支援室へ。

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
2月22日㈯	午前10時～11時30分	大山田まちづくり拠点施設（大山田1-9）
	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）

問 このページの記事については介護予防支援室（☎24-5104　FAX 27-3273）へ。

図書館案内

● 図書館の本のように特殊なフィルムでカバーをするブックコート講習会

とき 2月23日(祝) 午後2時～3時 **場所** 中央図書館 **対象** 中学生以上
定員 10人 ▷定員を超えた場合は抽選します。 **料金** 300円 **持物** 1人2冊の本 ▷A4サイズまで
申込 直接または、電話で中央図書館へ。 **期間** 2月7日(金) 午前10時～14日(金) 午後5時
問 中央図書館（☎ 22-0562 FAX 22-0795）

● 第２回 読み聞かせボランティアスキルアップ講座

とき 3月15日(日) 午後1時 **場所** 長島輪中図書館 **テーマ** ヒトは「人」に育てられて「人」になる
講師 藤田 浩子 さん（幼児教育家・語り手） **対象** 読み聞かせに関心のある人
定員 80人（先着順）
申込 直接または、電話で長島輪中図書館へ。 **開始** 2月15日(土)
問 長島輪中図書館（☎ 41-1040 FAX 41-1044）

施設案内

六 華 苑 ☎24-4466 FAX24-4627

◉琵琶演奏会 ～箏（こと）・尺八／笛との協演～

とき 2月29日(土) 午後2時
料金 入苑料460円のみ

【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】3日・10日・17日・25日(火)・3月2日

博 物 館 ☎21-3171 FAX21-3173

◉新春企画展 「書院の茶と草庵の茶」

茶道具を通して、書院の茶と草庵の茶の雰囲気をお楽しみいただきます。

とき 2月16日(日)まで
▷2月1日(土) 午後1時30分から展示解説があります。
料金 高校生以上150円、中学生以下無料

【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：月曜日・祝日の翌日】3日・10日・12日(水)・17日から3月6日(金)まで展示入れ替えのため休館

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
2月11日(祝) 午前9時～正午、午後1時～5時

【休館：月曜日定休】3日・10日・17日・24日(振休)・3月2日

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

◉バドミントン一般利用できます

とき 2月8日(土)・15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
▷市外の人は倍額
▷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】4日・18日・3月3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 2月9日(日) 午後1時30分～3時30分
料金 1,030円
定員 10口。ただし、電動ろくろは受講経験者が対象で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
▷平日のご利用は、10人以上の団体が対象で、利用日の7日前までに予約が必要です。

【開館】午前9時～午後5時
【休館：月曜日定休】3日・10日・17日・24日(振休)・3月2日

2月10日からコミュニティバスの路線の見直しを行います

市民満足度調査の結果「満足度低下・重要度上昇」を踏まえ、**「多度地区および長島地区から桑名市役所、桑名市総合医療センターへの直接乗り入れ」**、また**「城南地区の一部（立田町・太平町など）への南部ルートの延伸」**を行います。

【新しいルートの概要】

・・・・・・：区間のバス停は省略

● **北部ルート**は、全8便から全7便へ変更。
▷第1・2・4・5便は、多度地区市民センター・桑名市役所へ乗り入れます。

多度地区市民センター ・・・・・ 桑名市役所 ・・・・・ 桑名市総合医療センター ・・・・・ 桑名駅

● **東部ルート**は、全8便から全6便へ変更。全便、桑名市役所へ乗り入れます。
▷第1・4・5便は、長島地区市民センターへ乗り入れます。

長島地区市民センター ・・・・・ 桑名市役所 ・・・・・ 桑名市総合医療センター ・・・・・ 桑名駅

● **南部東ルート**は、長島地区南部（伊曽島）・城南地区（立田町・太平町など）・桑名市役所へ乗り入れます。

長島地区南部（伊曽島） ・・・ 城南地区（立田町・太平町など） ・・・ 桑名市役所 ・・・ 桑名市総合医療センター ・・・ 桑名駅

● **南部西ルート**は、旧南部ルート循環Ａ・循環Ｂ各4便（全8便）から各2便（全4便）へ変更。

● **多度ルート**は、第16便の始発に「午後3時37分発　多度地区市民センター」を追加運行。

■ 新設するバス停

路　線（ルート）	バ　ス　停　名
北部	多度地区市民センター、御衣野集会所前、御衣野東、下野代駅北、シティホテル前、市役所南
東部	福祉健康センター（長島地区市民センター）、市役所南
南部東	伊曽島（名四）、江場、陽和中学校前、太平町、立田町、大貝須、出郷橋東、小貝須浜集会所、小貝須、小貝須農業協同作業所前

■ 停車しなくなるバス停

路　線（ルート）	バ　ス　停　名
北部	有楽町（第1・2・4・5便のみ）
東部	市役所前（Bルートのみ）

2月10日(月)からのルート変更に伴う新しいルート図および時刻表は、市役所（1階ふれあい案内・4階都市管理課）、各地区市民センター、各まちづくり拠点施設、コミュニティバス車内、物産観光案内所などで配布しており、市ホームページにも掲載しています。詳しい時刻などについては、新しい時刻表でご確認ください。

【コミュニティバスの豆知識】

■ 乗車料金
・目的地まで100円です。
・小学生未満の子どもは、無料です。
・降車時に「現金」か「回数券」または「乗継券」を運賃箱に投入してください。

■ 時刻表
・バス車内に設置。
・市役所および各地区市民センター、各まちづくり拠点施設、物産観光案内所などで配布しています。

■ 乗継券
・バスを乗り継ぐ場合は、乗継券を発行します（発行日当日に限り有効）。
・乗継券の発行は、他の路線に乗り継ぐ場合、降車時に運転手に申し出てください。

■ 回数券
・100円×11枚つづりで1,000円
・運転免許証返納者割引回数券は、100円×13枚つづりで1,000円
・バス車内または物産観光案内所で販売しています。

問 都市管理課（☎ 24-1425　FAX 24-1472）

桑名市都市計画マスタープランを改定します！

都市計画とは

都市の健全な発展と秩序ある整備を図るための土地利用、都市施設の整備および市街地開発事業に関する計画で、農林漁業との健全な調和を図りながら、健康で文化的な都市生活および機能的な都市活動を確保することと、適正な制限のもとに土地の合理的な利用を図ることとしています。

都市計画マスタープランとは

都市全体の将来像を見据えた上で、土地利用や都市施設の配置、規模などについての長期的な見通しを明らかにするものです。

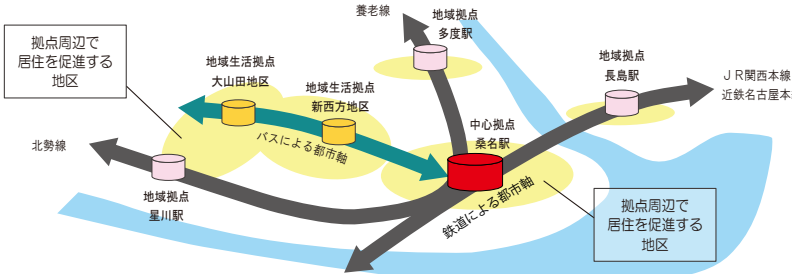
主な改定のポイント

1 社会情勢の変化に対応します！

現行のマスタープラン策定からおよそ 10 年が経過するなかで生じた、高齢化や道路を中心とした交通網の整備、空き家の増加などの社会情勢の変化や、改正された各種法制度や関連計画への対応を行います。また、近年のＩｏＴ（モノのインターネット）、ＡＩ（人工知能）などの先端技術の急速な進展に伴う都市計画を取り巻く環境の変化への対応を行います。

◆ コンパクトシティ・プラス・ネットワーク

医療・福祉施設、商業施設や住居などがまとまって立地し、住民が公共交通により生活サービスにアクセスできる都市構造を進めるため、立地適性化計画との整合を図ります。



◆ 住み続けられるまちづくりを

自動運転に対応した道路空間の改変など、都市計画を取り巻く環境は今後大きく変わっていく可能性があります。それらの動向に合わせて機動的かつ柔軟に対応していく必要があるとともに、国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）」への柔軟な対応を図る計画とします。

2 公民連携によるまちづくりを推進します！

市と連携してまちづくりに取り組む団体を支援する制度や、道路空間を活用してにぎわいのあるまちづくりを実現する制度があります。これらの制度によって都市再生推進法人の指定など、国の支援制度の活用を図りつつ、民間事業者や地元組織、住民など多様な主体が連携したまちづくりを推進します。

制度活用イメージ

桑名都市計画図および都市計画基本図（白図）の改定

都市計画区域や市街化区域の用途地域、都市計画道路などを記した「桑名都市計画図」と「都市計画基本図（白図）」を改定し、２月３日㈪から市役所４階の都市整備課窓口で販売します。

「桑名都市計画図 1/25,000：600 円 / 枚」、「都市計画基本図（白図）1/25,000：400 円 / 枚」

なお、改定した桑名都市計画図を桑名市のホームページに掲載しますので、ぜひご利用ください。

問 都市整備課 （☎ 24－1223 FAX 23－4116）

くわな 暮らしの情報BOX

お知らせ　募集　教室・講座　イベント

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にお願いします

※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。

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。

イベント

第13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区間をたすきをつないで走ります。桑名市は、過去4年間で、3度優勝をしています。会場に足を運び、桑名市の選手を応援しましょう！会場に行けない人も、三重テレビで生中継されますので、ぜひご覧ください。

とき 2月16日(日)
午前8時45分スタート（雨天決行）
▽詳しくは、美し国三重市町対抗駅伝ホームページ（http://mierk.jp/pref_ekiden/）をご覧ください。
【三重テレビ放送時間】
2月16日(日)　午前8時30分～11時30分
問 スポーツ振興・国体推進室
☎24-1251　FAX 24-1355

「あいさつ運動2019」ポスター・標語入選者の表彰式と作品展示

「あいさつ」を通して人間関係の素晴らしさと大切さを児童に認識してもらうため、市内小学生から募集した入選作品の表彰式および展示を行います。

《表彰式》
とき 2月18日(火)　午後4時30分
場所 くわなメディアライヴ

《作品展示》
とき 2月20日(木)～3月10日(火)
場所 中央図書館
問 生涯学習・スポーツ課
☎24-1245　FAX 24-1355

令和元年度　桑名市障害者作品展

桑名市在宅障害者デイサービス事業運営委員会主催の「令和元年度　桑名市障害者作品展」を開催します。市内在住の障害者・児童の作品や自助具の展示を行うほか、無料体験コーナーでは簡単な手芸品作りも体験できます。

とき 3月5日(木)～7日(土)　午前9時～午後4時30分（最終日は午後3時まで）
場所 総合福祉会館
問 障害福祉課
☎24-1171　FAX 24-5812

教室・講座

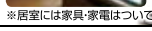
NTNこもれびの森で森林について学ぼう

認定NPO法人「森林の風」協力のもと、多度山散策コース内に4種類の体験コーナーを設け、移動しながら体験することで森林について学びます。

とき 3月20日(祝)　午前8時50分～正午（雨天中止）
場所 NTNこもれびの森

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!!

●火を使わない安心・安全なキッチン付いてます！
●災害時の安全確認にも努めています！　●ペットと一緒に暮らせます！
●館内すべて高齢者にやさしい設計！　●自家用車持ち込みOK！
●24時間緊急連絡通報システム付！
●コンビニ・バス停すぐ近くにあります！
★1階にはクリニックもあって安心です！
★60歳以上の方ならご入居OK！家賃¥60,000より。
★定期巡回・随時対応サービスもご利用になれます。



※居室には家具・家電はついておりません。

全室スプリンクラー・バス・トイレ・電化キッチン付

●伊勢湾岸道「湾岸長島」インターから、車で約5分
●東名阪「長島」インターから、車で約15分

ベイサイド長島
お気軽にお問い合せください
☎0594-45-8862
〒511-1133 三重県桑名市長島町横満蔵573
ベイサイド長島 アパティア　検索　www.apatheia.jp/

※有料広告掲載欄

対象 市内在住の小学生と保護者
▽必ず保護者が同伴してください
定員 親子10組（先着順）
料金 無料
【服装】長袖、長ズボン、登山靴またはスニーカーなどの歩きやすい靴（長靴は不可）
【持ち物】飲み物、両手が自由に使えるリュックやポーチ（手がふさがるトートバックなどは不可）
申込 電話で環境安全課へ
期間 2月17日(月)～3月6日(金)
問 環境安全課
☎24-1183 FAX 24-4102

地域が描くまちづくりセミナー

とき 2月22日(土) 午後2時～3時30分
場所 大山田コミュニティプラザ
講師 IIHOE「人と組織と地球のための国際研究所」代表 川北 秀人（ひでと）さん
テーマ 自治を回復し、まち・むらの課題を、まち・むらの力で解決するために
料金 無料
問 地域コミュニティ課
☎24-1385 FAX 24-1735

川北 秀人さん

募集

子育て応援ボランティア

子育て講座開催時の託児をはじめ、子育て支援センターでの親子の見守り、保育所園庭開放やあおぞら出前保育などでスタッフとともにお手伝いをしていただける人を募集します。
対象 市内在住18歳以上の人、乳幼児の子育てを応援したい人
申込 電話で子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」または「キラキラ」へ。
問 子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」
☎32-5676 FAX 32-5677
問 子ども・子育て応援センター「キラキラ」
☎84-6039 FAX 25-0075

令和2年度採用 育児休業代替任期付職員

職種 育児休業代替任期付職員（事務職）
人数 10人程度
試験日 3月1日(日)
試験内容 筆記試験（SPI3）・面接
任期 職員の育児休業期間（最大3年）
場所 市役所
締切 2月14日(金) 必着
▽受験資格など詳細は人事課で2月3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
☎24-1126 FAX 24-1268

ファミリーバドミントン大会

とき 3月8日(日) 午前8時45分～正午
場所 多度体育センター
対象 小学2年生以上の市内在住か在勤の人
▽1チーム3人で試合を行いますが、1人、2人での参加も可能です。
料金 無料（参加賞あり）
申込 スポーツ振興・国体推進室（くわなメディアライヴ2階）で申込書を受け取り、必要事項を記入して、郵送で同室（〒511-0068 中央町3丁目79）または、直接、スポーツ推進委員へ。
▽エントリー後のキャンセルは、大会前日までにはスポーツ振興・国体推進室、大会当日（午前8時以降）は多度体育センター（☎48-5095）へ。
期間 2月3日(月)～21日(金) 必着
問 スポーツ振興・国体推進室
☎24-1251 FAX 24-1355

長島ほくぶ再発見ウォーク

広々とした田園風景を楽しみながら歩くスタンプラリー形式のイベントです。一向一揆や朝鮮出兵に関する史跡などを巡って、長島北部地区の魅力にふれてみませんか。
とき 3月29日(日) 午前10時～午後1時
場所 長島北部小学校
▽長島北部小学校グラウンドなどの臨時駐車場をご利用ください。
料金 無料
申込 長島まちづくり拠点施設などで配布するチラシ裏面応募ハガキに必要事項を記入して、郵送で（〒511-1122 松ケ島61-3）または、直接、ファクスで同施設へ。
期間 2月1日(土)～3月10日(火) 必着
問 長島まちづくり拠点施設
☎42-1000 FAX 42-1005

※有料広告掲載欄
弁護士法人心
所属弁護士40名以上!!
総合受付 よい にし おさん 0120-41-2403 平日 9時～22時 土日祝 9時～22時 受付
詳細は ⇒ http://kokoro.law
（12/31～1/3は除く。大型連休中の休業や臨時休業もございます。詳細はHPをご覧ください）
交通事故・後遺障害・過払い金・借金
相続・遺言・離婚・企業法務・労災・刑事他
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 労災以外は初回30分程度）
夜間・土日祝相談可（要予約）

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」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分原則5千円（税別） ●「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。 ※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。 ※本広告は令和元年12月時点のものです。
交通事故・後遺障害 損害賠償額・適正等級 無料診断サービス
過払い金 無料診断サービス
遺言書 無料診断サービス
名古屋駅法律事務所〈愛知県弁護士会〉 名古屋駅2分
名古屋みなと法律事務所〈愛知県弁護士会〉 イオンモール名古屋みなと内 荒子川公園駅5分
津駅法律事務所〈三重弁護士会〉 松阪駅法律事務所〈三重弁護士会〉 豊田市駅法律事務所〈愛知県弁護士会〉 岐阜駅法律事務所〈岐阜県弁護士会〉 東京駅法律事務所〈東京弁護士会〉 池袋駅法律事務所〈東京弁護士会〉 柏駅法律事務所〈千葉県弁護士会〉

お知らせ

春季火災予防運動

3月1日～7日まで全国一斉に、春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。

展示するポスターは管内の小・中学生の令和元年度入選作品86点です。

【防火ポスター展】

とき ①1月31日(金)～2月11日(祝)
②2月13日(木)～24日(振休)

場所 ①アピタ桑名店(中央町3-21)
②イオン大安店(いなべ市大安町高柳1945)

【2019年度 全国統一防火標語】
「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えます。火の元、火の取り扱いは十分注意しましょう。

問 予防課
☎24-5279 FAX 24-5281

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
2月19日(水) 午前11時ごろ

(2)試験放送の内容
上りチャイム音
+「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

宝くじ助成で消防団員用活動服を整備

宝くじ助成事業を受けて、消防団員用の活動服を整備しました。

この助成は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。

問 消防本部総務課
☎24-5274 FAX 24-5287

宝くじ助成で集会所関連備品、祭車備品などを整備

宝くじ助成事業を受けて、かおるヶ丘自治会は、集会所関連備品などの整備、福江町自治会は、祭車備品などの整備を行いました。

この助成は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。

問 地域コミュニティ課
☎24-1204 FAX 24-1735

福江町自治会　かおるヶ丘自治会

特殊詐欺にご用心!

市では、令和元年7月に「特殊詐欺根絶条例」が施行されています。

【こんな電話があれば詐欺を疑ってください】

- **お金、通帳、キャッシュカードなどが絡む電話、メールなど**
- **「誰にもいわないで」などと言われたら**

▽不審電話などは、一人で悩まず、すぐに家族や桑名警察署(☎24-0110)などに必ず相談してください。

問 生活安全対策室
☎24-1337 FAX 24-4102

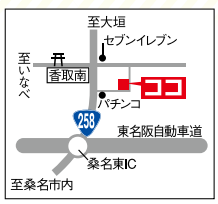
入居者募集中

★要介護認定のある方ならご入居いただけます。
★中度・重度の方、認知症の方もご入居可能です。
★看取りについてもご相談ください。
★病院退院の際、ご入居時送迎致します。

見学・詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

イオンモール桑名から車で約10分

一泊体験も受付中
(食事・送迎ありで無料)



介護付有料老人ホーム エクセレント多度
すべての人に微笑みを
―医療・介護を通して地域社会に貢献する―
医療法人 福島会 桑名市多度町香取483-1 ☎0594-48-7727
www.fukujima.jp
ふくじま 検索
日々の様子をブロにて公開中

※有料広告掲載欄

令和元年度　まちづくり拠点施設文化祭 開催！

まちづくり拠点施設で活動している講座・サークル生が、今年度制作した作品や日頃の稽古の成果を発表します。皆さんのご来館をお待ちしています！

施設名	作品発表	舞台発表	ところ	問い合わせ
	と　き	と　き		
久米	2月15日(土)・16日(日)	2月15日(土)	久米まちづくり拠点施設	☎31-2234 FAX 32-5218
長島		終了しました	長島まちづくり拠点施設	☎42-1000 FAX 42-1005
在良	2月22日(土)・23日(祝)	3月 1日(日)	在良まちづくり拠点施設	☎22-0035 FAX 23-2710
桑部	2月29日(土)	2月29日(土)	桑部まちづくり拠点施設	☎22-0033 FAX 24-2586
七和	2月29日(土)・3月1日(日)	3月 7日(土)	七和まちづくり拠点施設	☎31-2036 FAX 32-2781
日進		―	日進まちづくり拠点施設	☎・FAX 25 - 0919
修徳		3月 8日(日)	修徳まちづくり拠点施設	☎・FAX 24 - 3984
益世	3月 7日(土)・ 8日(日)	―	益世まちづくり拠点施設	☎・FAX 21 - 5930
深谷	3月14日(土)	―	深谷まちづくり拠点施設	☎29-1027 FAX 29-1105

令和2年度 学級・講座・サークル受講生募集！

パブリックセンターおよび市内17カ所のまちづくり拠点施設では、学級・講座および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2年度学級・講座・サークルのごあんない」をご覧ください。

希望の人は、次の配布窓口へお申し出ください。

【配布開始日】 2月3日(月)　▷施設休館日には、冊子をお渡しすることができません。

【配布窓口】 パブリックセンター、生涯学習・スポーツ課、各まちづくり拠点施設（伊曽島除く）、市役所1階ふれあい案内、サテライトオフィス、NTNシティホール、くわなメディアライヴ、各図書館施設など

問 パブリックセンター（☎23－4103　FAX23－5255）

市営住宅入居者募集（2月募集分）

問 都市管理課（☎24-1220　FAX 24-1472）

【募集戸数】 8戸　**【団地名】** 西森忠（1階）、夕日ヶ丘（4階）、新屋敷（1階・障害者および高齢者優先）、東新町（3階・母子、父子優先）、岳見町（4階）、日物谷（3階・障害者および高齢者優先）、日物谷（3階）、多度町柚井（1階・障害者および高齢者優先）

【抽選方法】 公開抽選　▷都合により、募集戸数が変更になる場合もあります。

【入居資格】 ○募集月1日の3カ月以前から市内に在住か、在勤の人

○同居する親族があること（特定単身者を除く）

○入居予定者全員の所得の合計額が、公営住宅法に定める所得基準以下であること

○入居予定者全員が、市営住宅の家賃および市町村税の滞納がないこと

○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　○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、直接都市管理課へ。

【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。

▷申込用紙配布期間は、2月3日(月)から申し込み受付終了までです。

受付期間 2月17日(月)～21日(金)　午前8時30分～午後5時　**【抽選日】**3月3日(火)　午前10時

▷今回入居者が決定しなかった住宅について、3月4日(水)～31日(火)の間、先着順で随時募集します。

「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年1.66%（令和元年11月1日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」で検索していただくか、下記のコールセンターまたは四日市支店へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

教育ローンコールセンター 0570-008656（ナビダイヤル）（月～金9時～21時、土曜9時～17時）

日本政策金融公庫四日市支店　059-352-3122（月～金9時～17時）

※有料広告掲載欄

お知らせ　マイナンバーカードを作りませんか

マイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付きカードで券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバー（個人番号）と本人の顔写真などが表示されます。公的な身分証明書として使えたり、コンビニから住民票の写しや印鑑登録証明書・所得証明書などを取得したり、e-Taxを利用することができたりします。

マイナンバーカードは無料で作ることができます。（紛失による再発行は有料）
市役所で職員が一緒に申請手続きを行いますので、お気軽にお越しください。

時間　午前8時30分から午後5時まで　場所　戸籍・住民登録課 ①番窓口
持物　・通知カード＋本人確認書類　　・住基カード（お持ちの人のみ）
▷本人確認書類は、運転免許証や旅券などの顔写真付き証明書は1点
保険証や年金手帳、診察券などの顔写真無しの証明書は2点以上

下記の方法でご自分で申請することもできます。

交付申請の種類	申請方法
① 郵便による申請	「通知カードの下部の交付申請書」に必要事項を記入して顔写真を貼り付けて郵送
② スマートフォンでの申請	スマートフォンのカメラで顔写真を撮影し、交付申請書のQRコードから申請用WEBサイトにアクセスして必要事項を入力して送信
③ パソコンでの申請	デジタルカメラの写真をパソコンに保存し、申請用WEBサイトにアクセスして必要事項を入力して送信
④ まちなかの証明写真機（一部）	撮影用のお金を入れて交付申請書のQRコードを読み込ませ、必要事項を入力し、写真撮影をして送信

▷ご自分で申請するには、交付申請書が必要です。交付申請書がない場合は、お問い合わせください。申請から約1カ月後に交付通知書が住民票の住所に届きますので、ご本人が市役所にてカードを受け取ってください。
▷受け取りの際は、交付通知書（ハガキ）・通知カード・本人確認書類などが必要です。また、平日市役所に来るのが難しいという人のために、毎月第2日曜日の午前9時から午後4時まで臨時窓口を開設しています。事前にご予約をいただくとスムーズに受け取りができます。

問　戸籍・住民登録課（☎24－1158　FAX 24－1353）

お知らせ　別冊 広報くわな本物力の一歩先へ 総集編　販売開始！

広報くわなでは巻頭特集で、桑名ならではの「本物」を受け継ぎ、さらに発展していく人物・団体を「本物力の一歩先へ」と題し、毎号特集してきました。
平成31年1月号～令和元年12月号までの「本物力の一歩先へ特集」のみをまとめた「別冊 平成31年・令和元年 広報くわな本物力の一歩先へ 総集編」を販売します！

○価格：1冊500円（税込）全72ページ
○販売先：秘書広報課（市役所3階）、三洋堂書店桑名店・星川店、新光堂書店アピタ桑名店、TSUTAYA桑名店、六華苑、物産観光案内所（桑栄メイト1階）

問　秘書広報課（☎24－1492　FAX 24－1119）

ファミリア
くわな鍼灸院
Familia Kuwana acupuncture

小児はり
はり　きゅう
マッサージ
訪問マッサージ

診察時間
● 10時 ～ 20時
○ 10時 ～ 18時

月	火	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	○	○

完全予約制　070-4060-0051　ネット予約　ファミリアくわな 検索　http://familiar-kuwana.com

※有料広告掲載欄

お知らせ 家族を守る住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。取り換えの目安は10年です。

市では、平成20年6月から既存の住宅にも設置が義務付けられ、初期に設置した住宅では10年が経過しています。

◆ 定期的にボタンを押すか、または、ひもを引いて作動確認をしましょう！

音声が鳴らない場合は、一度電池がきちんとセットされているか確認し、それでも鳴らない場合は電池や機器本体の寿命が考えられます。

「ピーピーピー火事です」や「正常です」などの音声が鳴る場合は、正常に作動しています。

設置してから10年以上経過している場合は、電池切れや機器本体の電子部品が劣化して火災を感知しなくなることがあるため、機器本体の交換を推奨しています。10年を目安に交換しましょう！

▷警報器の機種によって、細かい注意点が異なります。製品に附属している取扱説明書を必ずご覧ください。

◆ 消防本部では、住宅用火災警報器の取り付けを支援します！

住宅用火災警報器を設置または交換したいけど、天井などに取り付けることが困難な高齢者（65歳以上）や障害者世帯のうち、取り付けを希望する世帯を対象に消防職員が皆さんのお宅を訪問して、無料で取り付けのお手伝いをします。

〇用意（購入）していただくもの：住宅用火災警報器（電池式に限る）

申込 予防課へ、電話または、ファクスで申し込みください。

▷受付時間　平日午前８時30分～午後５時15分

問 予防課（☎24－5279　FAX 24－5281）

お知らせ リサイクル推進施設「クルクル工房」の利用について

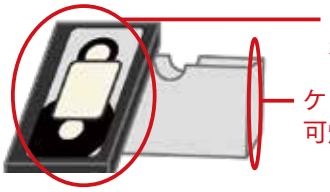
リサイクル推進施設（江場777-1）の資源物回収については、4月1日㈬から民間団体によって実施されますが、引き続きご利用いただけます。

【テープ類の捨て方、知っていますか?】

・ビデオテープ、カセットテープ類などは、「有害ごみ」になりますので、「乾電池・テープ類」で出してください。

・テープ類のケースは、「可燃ごみ」で出してください。

▷「クルクル工房」を利用する場合でも上記の方法で出してください。



問 廃棄物対策課（☎24－1436　FAX 22－5183）　クルクル工房（☎23－0021）

※有料広告掲載欄

やまよし 山嘉
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。

牛ふん堆肥
無料です

電話０１２０－５５－４１２９
桑名市蓮花寺１５７６－１
武藤牧場直売店 山 嘉

ミニコミBOX

お知らせ　募集　教室・講座　イベント

（市関係団体のイベントなどを掲載しています）

イベント　諸戸氏庭園 保存修理現場見学会

諸戸氏庭園の保存修理現場を専門家の説明を聞きながら見学します。御殿前の池の州浜修理、流れ底の修理、剪定（せんてい）などの様子をご覧いただく予定です。

▷内容は修理の進捗によって変わります。

時 2月23日(祝)　午後1時～3時　料 無料

場 諸戸氏庭園（太一丸18）　定 15人（先着順）

申 2月18日(火)　午前10時から、電話で諸戸財団へ。

▷22日(土)は、電話受け付けしておりません。

問（公財）諸戸財団　☎25-1004

募集　自衛官募集

職種 ①自衛官候補生
②予備自衛官補（一般・技能）

資 ①18歳以上32歳未満の健康な人
②一般：18歳以上34歳未満の人
技能：18歳以上で国家資格を有する人

期 ①随時　②4月10日(金)まで

問 自衛隊四日市地域事務所　☎059-351-1723

桑名市の交通事故発生状況〔令和元年12月末現在〕

	12月中	令和元年累計	前年累計同期比
総件数	425件	4,513件	−253件
人身件数	21件	267件	−64件
死者数	1人	6人	±0人
負傷者数	24人	347人	−98人
物損件数	404件	4,246件	−189件

まもってくれてありがとう運動の推進

運転者に「ありがとう」を言ったり、頭を下げてお礼の気持ちを表すなど、横断歩道が人優先であることを学び、横断歩道でのルールとマナーについて自然に理解できる取り組みです。

納期限のお知らせ

固定資産税4期　介護保険料6期
国民健康保険税8期
後期高齢者医療保険料8期

納期限は3月2日(月)です

桑名市の人口

		（前月比）
人口	142,019人	（−51）
男	70,237人	（−36）
女	71,782人	（−15）
世帯数	59,653世帯	（＋48）

〔令和元年12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
営業時間外の公道漏水受付
☎84-6020　FAX 84-6021

国際交流・日本語教室

とき 2月2日(日)・16日(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

考えてみよう、人権のこと。

今月のテーマ　企業と人権

時間外労働による過労死、就職活動や職場におけるセクハラやパワハラなどのハラスメント（嫌がらせ）、不当な差別など、企業が関わるさまざまな「人権問題」がメディアなどで大きく取り上げられることがあります。こうした人権問題への対応は、時として、企業の価値に大きく関わります。そのため、全ての人々が持っている権利である「人権」の観点から企業活動を見直そうとの動きが国内外において高まっています。企業の社会的責任（CSR）や社会的責任投資（SRI）に対する関心の高まりと相まって、人権尊重の考え方を積極的に企業方針に採り入れたり、職場内で人権に関する研修を行ったりする企業が増えてきています。

企業がさまざまな人権課題を直視し、「人権に関する取り組み」を行うことは、企業を支える多くの人々の人権に配慮することになるだけではなく、企業の社会的イメージの向上や事業活動への良い波及効果をもたらすことにもなります。

したがって、事業活動と人権を分けて考えるのではなく、事業活動のプロセスの中に、人権への配慮を組み込むことが大切です。

今後、CSRやSRIに対する関心の中、人権問題をはじめとする社会的課題に対し、幅広い視野をもった人材を育成する企業が、これからの社会の一員として求められています。

【企業部会】

問 都市管理課
☎24－1211
FAX 24－1472

無料相談

	とき	詳細
交通事故相談	第1火曜日　午後1時～4時【予約制・前日まで】	
弁護士による法律相談	【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・2月5日(水)→ 相談日・2月10日(月) ②予約日・2月19日(水) → 相談日・2月25日(火) 相談時間　午前9時～11時30分(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、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 場市民相談室(市役所本庁舎地下1階)☎24-1188　FAX24-4102
行政相談	第1木曜日　午前9時～正午＊予約不要	
公証人相談	第2水曜日　午前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　午後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　午前9時～正午 ＊予約不要(午前11時30分 受付終了)	
行政書士相談	第4木曜日　午後2時～4時＊予約不要	
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	2月18日(火)　午前10時～午後3時	場長島人権相談窓口 ☎42-4117 FAX42-0134
	2月19日(水)　午前10時～午後3時	場人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎27-6677 FAX27-6678
	2月20日(木)　午前10時～午後3時	場多度地区市民センター ☎49-2000 FAX48-3979
	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 FAX32-5362
人権相談	月～金曜日　午前8時30分～午後5時	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☎49-2000　長島人権相談窓口☎42-4117
女性弁護士による女性法律相談	3月14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	対市内在住または在勤の女性限定　定5人 申「3月14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、FAX24-1412 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:2月28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2-37)☎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)　☎FAX24-1334
働き方改革相談	月曜日　午後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☎059-372-3994 FAX059-993-0801
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 FAX059-359-7281
年金相談	木曜日　午前10時～正午、午後1時～3時 ※午前は11時30分、午後は2時30分受付終了	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 4月2日(木)以降の相談は予約制になります。
税務相談	第2・第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10時～午後3時＊内容によっては要予約	場子育て支援課　☎24-1167　FAX22-7811
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　FAX24-1393
青少年相談	月～金曜日　午前9時～午後3時	場生涯学習・スポーツ課　☎24-1245　FAX24-1355
子ども電話相談	月～金曜日　午前9時～午後5時	場教育研究所 ☎24-1880　FAX27-5827 受付時間　午前9時～午後5時 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 ■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。
くわっぽ教育相談	2月3日(月)・10日(月)・17日(月) 午前9時～11時45分【予約制】	
	2月5日(水)・19日(水)　午後1時15分～4時【予約制】	
	2月13日(木)・27日(木)　午前10時～午後4時40分【予約制】	
心配ごと相談	木曜日　午前10時～正午	■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　☎FAX22-8483
発達検査を伴う総合相談	月10回　午前9時～午後5時【予約制】	場子ども総合相談センター ☎24-1298　FAX22-7811 対0歳から18歳までの子どもとその保護者
家庭児童相談	月～金曜日　午前8時30分～午後5時	
生活更生相談	第2・第4木曜日　午前9時～午後3時	対身体障害者、家族の人　☎FAX22-5003 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	2月17日(月)　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 問保健医療課　☎24-3040　FAX24-3032
育児相談	月～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　FAX25-0075
	月・水～金曜日　午前8時30分～午後5時	場地域子育て支援センター「にこにこ」　☎FAX25-3515
	火～金曜日　午前8時30分～午後5時	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　FAX41-1008 場子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」 ☎32-5676　FAX32-5677
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】	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　FAX23-5079
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 FAX49-3302
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　☎FAX32-5216 問障害福祉課 ☎24-1171　FAX24-5812
福祉総合相談	火～日曜日、祝日の月曜日　午前9時～午後5時	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　FAX41-2174
精神保健福祉相談	2月26日(水)　午後1時30分～3時30分	場桑名保健所 申問桑名保健所 ☎24-3620　FAX24-3692

広報くわな 令和2年2月号 vol.182
〈発行日〉令和2年2月1日
〈発行〉桑名市役所秘書広報課広報広聴係
〒511-8601 三重県桑名市中央町2丁目37 Tel.0594-24-1492
HP http://www.city.kuwana.lg.jp E-mail hisyom@city.kuwana.lg.jp

備えあれば憂いなし！

くわな防災教室

今月のテーマ「自助・共助・公助について」

近年、自然災害が激甚化する中、市においても南海トラフを震源とする巨大地震や活断層による大規模地震の発生、スーパー伊勢湾台風の襲来などが懸念されています。これらの自然災害をなくすことはできませんが、皆さんが普段から備えておくことで、災害が起きた際の被害を減らすことは可能です。

自然災害の被害を少しでも軽減する取り組みについて、「自助・共助・公助」を「減災」という観点から簡単に説明すると下記のとおりです。

【自助】個人や家庭が、自分や家族の命を守るために普段から行っておく防災対策の取り組み。
【共助】自治会など、地域が家庭や個人の防災対策（自助）を支援し、向上させる取り組み。
【公助】国・県・市などが防災啓発などにより「自助」「共助」の向上を図る取り組みや「自助」「共助」がより有効に機能するよう、避難施設などのインフラを整備する取り組み。

【主な取り組み内容の一例】

項目	主　体	主に取り組むべき内容
自助	自分・家族	・自宅などの耐震化や家具転倒防止、ガラス飛散防止などの事前対策を講じる ・避難場所や家族との連絡方法を共有しておく
共助	近所・自治会	・高齢者などの要支援者の避難など地域で支援するための体制を整える ・避難計画などを策定し、地域で避難訓練などの防災訓練を実施する
公助	国・自治体	・ハザードマップなどにより各地域の災害脆弱性（ぜいじゃくせい）を周知する ・地域の防災訓練の支援や防災関連講座の開催などに取り組む

上記のとおり、「自助」の取り組みが災害対策のベースとなります。一人ひとりが「自分の命は自ら守る」という意識を常に持ち続けることが大切ですが、個人での対応が困難な時には周囲の助け合い「共助」が頼りとなります。「公助」を担う行政もそれを全力で支援します。そんな社会をめざして「自助」「共助」「公助」の連携を深めていきましょう。

問 防災・危機管理課（☎24－1185 FAX24－2945）

イベントカレンダー 令和2年 2

日	月	火	水	木	金	土
1/26 ◆市民駅伝大会 →令和元年11月号p24 ◆可燃ごみ焼却施設の完成見学会 →1月号p16	1/27	1/28	1/29	1/30 ◆BPプログラム →1月号p17	1/31	1
2	3 ◆節分祭　→p12	4 ◆すくすく離乳食教室 →1月号p12 ◆おいしく食べよう会 →1月号p13	5	6 ◆BPプログラム →1月号p17	7	8
9	10	11	12	13 ◆BPプログラム →1月号p17	14 ◆認知症サポーター養成講座　→p20	15
16 ◆第13回美し国三重市町対抗駅伝 →p24	17 税の申告開始（~3/16）→p10	18 ◆すくすく離乳食教室 →1月号p12 ◆おとこの料理教室 →1月号p13	19	20	21 ◆育児相談　→p14	22 ◆オレンジカフェ →p20 ◆地域が描くまちづくりセミナー　→p25
23 ◆諸戸氏庭園保存修理現場見学会 →p30	24	25	26	27 ◆おいしく食べよう会 →p15	28	29 ◆琵琶演奏会 →p21

※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p21をご覧ください。