

広報

vol.203

くわな 2021 11

令和3年

特集 桑名市総合計画をひもとく「地域医療」

02 特集 桑名市総合計画をひもとく「地域医療」	11 すこやか情報局
06 令和2年度 決算報告	12 桑名の憩い 通いの場紹介
08 職員の人事・給与などの公表	13 図書館案内・施設案内
09 桑名びと・みんなの掲示板	14 くわな暮らしの情報BOX
10 おしえてドクター	24 新型コロナワクチン・くわな防災教室

01 地域医療

5年後の
めざす姿

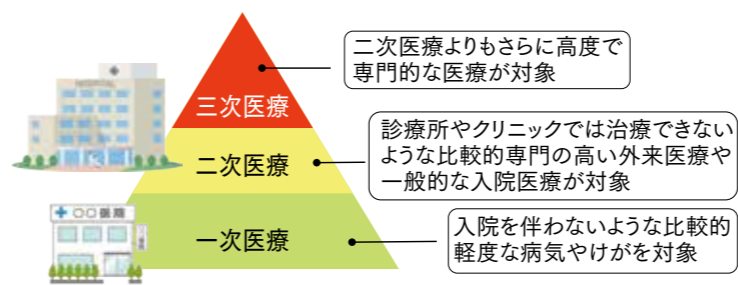
医療体制が充実し、市民が健康
づくりに取り組んでいます。



桑名市総合医療センターの健診センター

■ 医療の効率化と在宅医療体制の充実

限られた医療資源を効率的に活用するため、一次、二次、三次といった医療機関による役割分担と連携が行われています。それぞれの役割に応じた医療が効率よく提供されるよう、患者が病状に応じて適切な医療機関を受診する必要があります。



同時に、高齢化により、慢性的な病気で長期的な治療が必要な人や医療と介護の両方を必要とする人の増加が予想されていることから、病気や介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、在宅医療体制の充実が求められています。



課題は？

地域住民に必要な医療を確保

団塊の世代が全て後期高齢者となる2025年には、医療や介護の需要が急増すると予想されています。人口減による医療人材の不足なども懸念される中、限られた医療資源で効率的な医療を提供する必要があります。



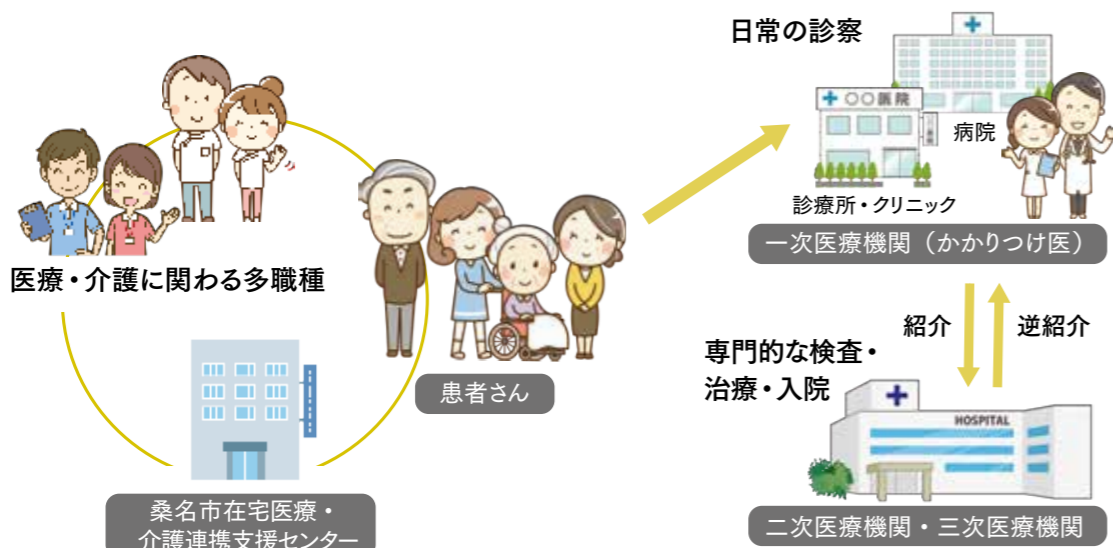
SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標です。17のゴール・169のターゲットで構成されています。市でも「誰一人取り残さない」まちづくりを進めています。

取り組み

適切な受診を啓発
医療と介護をつなぐ

桑名市においても、風邪やけがなどの日常的な医療を担う「かかりつけ医」などの一次医療機関から、専門的な治療を行う二次医療機関、より高度な治療を行う三次医療機関への紹介が行われています。また、専門的な治療が終了した場合、二次医療機関などから一次医療機関へ逆紹介するといった、医療の役割分担と連携が行われています。このように、病状に応じて、必要な医療が必要な時に適切に受けられるよう、医療機関の役割についての理解と適切な医療機関の受診について、普及啓発を進めていきます。

また、誰もが「最期の時を住み慣れた場所で迎える」という選択ができるよう、桑名市在宅医療・介護連携支援センターを中心に、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護職などの、医療と介護に関わる多職種の連携を深め、地域で生活しながら、必要な医療と介護サービスを切れ目なく受けることができる体制の充実を進めます。



整える

救急医療の体制整備・充実



● 継続的で安定した救急医療を提供するため、関係機関との協力と連携のもと、応急診療所の運営を行っています。

● 高度・急性期医療における地域の中核病院であり、災害発生時には医療救護の中心となる災害拠点病院にも認定されている総合医療センターを支援しています。

防ぐ

感染症の予防・まん延防止



● 予防接種法で定められた定期予防接種を推進し、市全体の免疫水準を維持します。

● 感染症に関する情報提供および正しい知識の普及に努めます。

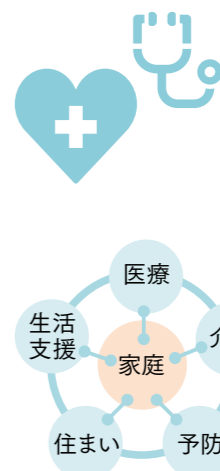
● 新型コロナウイルス感染症への対応では、医師会や保健所、総合医療センターなどと連携し、PCR検査の実施や感染患者受け入れの支援などの対策を行っています。

地域医療

安心して医療を受けられる
環境づくりをめざします。

- 地域医療体制の整備・充実
- 救急医療体制の整備・充実

5年後のめざす姿



- 住み慣れた地域で自分らしく暮らし、安心して生活を送ることができる
- 医療・介護・予防・住まい・生活支援の連携体制が作られている

指標

地域の医療環境の充実

人口10万人あたり医師数
5年後増加へ
令和3年3月末現在
198人



市民が取り組みます!



- 病気やケガの状況に応じて、適切な医療機関を受診しましょう。
- 日常的な診療や健康管理などを行ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。
- もしもの時に備えて、アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)について話し合ってみましょう。

市が取り組みます!



- 適切な医療情報を発信します。
- 地域の関係機関と連携し、医療・介護が必要となったときでも、住み慣れた地域で暮らし続けることができる環境の整備を進めます。

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは、もしもの時に備えて、受けたい医療やケアについての希望や思いを家族や大切な人と話し合っておくことです。

市民編集員の
これも聞きたい



朝倉さん (60代男性)

なぜ、かかりつけ医が必要ですか？

かかりつけ医がいると、同じ医師に継続して診療を受けることになるので、日頃の生活習慣、これまでかかった病気や出やすい症状などを把握してもらえます。体調の変化で気になることを気軽に相談できるので、病気の早期発見や予防につながります。

また、専門的な検査や治療が必要となった場合にも、症状に合った専門の医療機関を紹介してもらうことができます。紹介状を持っていけば、スムーズに受診することもでき、より適切かつ早い治療につなげることができます。

(保健医療課)



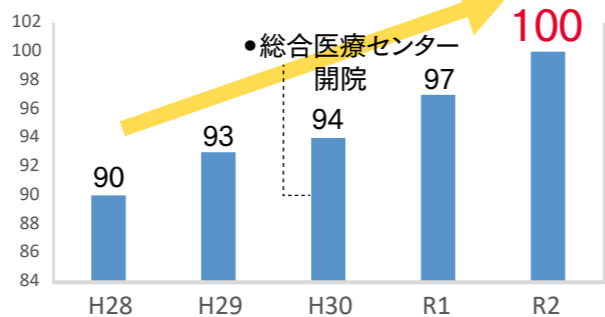
①②在宅医療・介護連携推進事業において、「かかりつけ医を持ちましょう～令和時代の地域医療」をテーマに行った講演と寸劇(令和元年度)。

現在

桑名市総合医療センターの新病院が完成

平成30年4月に新病院の竣工、8月には西棟など全ての工事が完了しました。急性期医療、高度医療を担う地域医療の核となる新病院が誕生し、市内の医療の役割分担と連携が進んだことで、市内の診療所が増加し、医療体制が充実しました。

< 市内の診療所数 >



過去

患者が市外へ流出

専門外来や高度医療などを行う体制が十分に整っていなかったことから、特にながん患者や専門的な治療を必要とする患者が市外の病院へ入院や通院するということが多く見られました。



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)



開院当初に内覧させていただきましたが、広い空間のナースステーションや最新医療機器などに驚きました。

市長とみんなのネクストビジョン

No.9 地域医療



特集「桑名市総合計画をひととく」の第9弾は「地域医療」です。

ここ数年で桑名市の地域医療は大きく変わりました。その大きな要因は、やはり桑名市総合医療センターの存在です。

平成30年に開院した総合医療センターは現在、急性期医療、小児・周産期医療、高度医療への対応が充実し、桑名地域の中核病院としての役割を担うまでになりました。医師などの医療従事者も確保できるようになり、かつて「桑

名は医療過疎地域」と言われていた時期と比べると、大きく改善したと感じています。

とはいえ私としては、単に総合医療センターが整備できたことよって桑名の地域医療が良くなった、とは考えていません。桑名の地域医療を本

当の意味で改善させたのは、関係者たちが、総合医療センター整備に向けて、熱心に議論を積み重ねたことに尽きると思います。

総合医療センターは、完成するまで10年以上の歳月がかかりました。公的病院と民間病院の統合という、全国的にも事例がほとんどない取り組みだったゆえに、何度も危機が訪れました。しかしそのたびに、「桑名の地域医療はどうあるべきか」という原点に立ち返り、桑名医師会の皆さんや議員の皆さんなどと、徹底的に議論

を重ね、ようやく開院にたどり着いたのです。

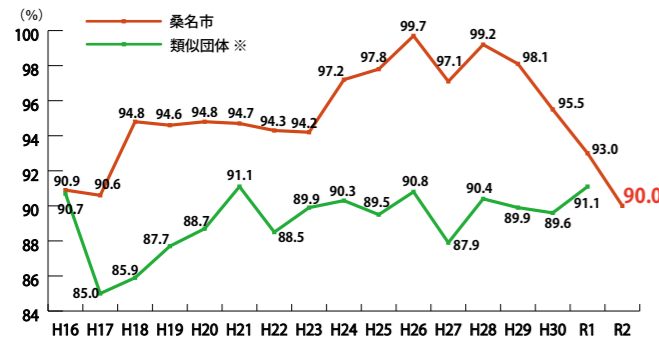
現在直面している新型コロナウイルス対策においても、桑名の地域医療の強みを実感しています。もちろん総合医療センターは、PCR検査の実施や感染患者の受け入れなど当初からしっかり対応し、重要な役割を担っています。そして総合医療センターと同様に、医師会や保健所もそれぞれの役割を果たそうと献身的にご尽力いただいています。65歳以上のワクチン接種をかりつけ医で実施したいいわゆる「桑名市モデル」はその良い事例です。

これからも、市民の皆さんが安心して暮らせる医療体制を、総合医療センターや医師会、各医療機関、関係機関としっかりとタッグを組んで整備してまいりたいと考えております。

市の財政状況を示す主な指標

● 経常収支比率の状況

経常収支比率とは、地方税や地方交付税に対し、人件費や扶助費、公債費などの削減することが容易でない義務的な経費が占める割合で、この数値が低いほど財政構造にゆとりがあり、財政は健全といえます。



令和2年度決算では、平成16年度の市町合併以来、最も良い90.0%！

行財政改革などの取り組みにより、平成29年度以降4年連続で、市の財政構造のゆとりを示す経常収支比率は改善し、令和2年度決算では最も改善したことを示す数値となりました。
市の財政状況は、新市発足以来の改善が進んでいます。

※ 類似団体とは、総務省が人口と産業構造から類似する自治体をグループ分けしたものです。

● 将来負担比率の状況

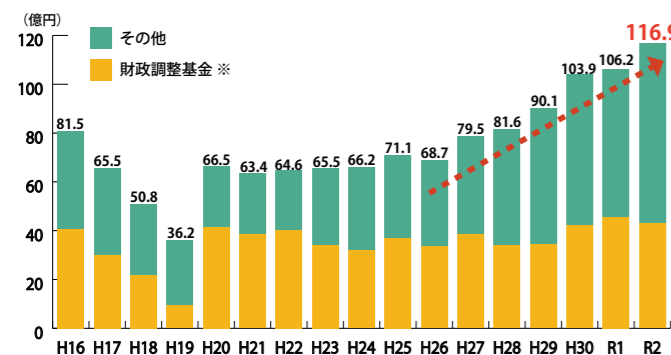
将来負担比率とは、地方債の残高など、市が将来負担すべき実質的な負債の規模を示す指標であり、この数値が低いほど将来の負担が低く、財政は健全といえます。

令和2年度決算では、新型コロナウイルス感染症緊急対策基金の新規積立やふるさと応援基金の増加により、市の貯金にあたる基金の残高が増加したことで前年度に比べ6.9ポイント改善しました。

	令和2年度	令和元年度	比較
将来負担比率	57.8%	64.7%	6.9ポイント改善

市の貯金と借金

● 市の貯金の状況



5年連続で新市発足以来過去最高額を更新し、令和2年度決算では116.9億円！

市の貯金にあたる基金の残高は、歳入歳出の財政構造が改善してきたことにより、5年連続で過去最高額を更新しています。
基金は、新型コロナウイルス感染症の対応や近年激化している自然災害など予期せぬ事態への対応の備えとなります。

※ 財政調整基金とは、経済状況の変動による大幅な税収の減少や災害などの予期できない支出に備えるための基金で、特に目的を決めていない貯金にあたります。

● 市の借金の状況

	令和2年度	令和元年度	比較	
借金	地方債残高(一般会計)	551億6,233万5千円	545億9,208万4千円	5億7,025万1千円 増加
	内訳			
	臨時財政対策債※	251億7,147万2千円	253億682万円	1億3,534万8千円 減少
	その他	299億9,086万3千円	292億8,526万4千円	7億559万9千円 増加

※ 臨時財政対策債とは、地方交付税の不足分を補うために特例として認められている地方債で、償還費用は全額国が負担するため、実質的な市の負担は生じません。

決算のまとめ
令和2年度決算は、新型コロナウイルス感染症の対策を機動的かつ重点的に取り組んだ結果、歳入・歳出総額は過去最高となりました。また、市税収入は新型コロナウイルス感染症による影響を受けつつも、市内における企業立地の動向などにより、7年連続の増収となりました。
市では、これまでと同様、新型コロナウイルス感染症の対応を最優先に取り組み、また、「防災力の強化」「スマート自治体への転換」「安定した財政基盤の確立」を3本の柱に、「誰一人取り残さない持続可能なまちづくり」を進めていくとともに、社会的な課題となっている「デジタル社会」や「グリーン社会」にもしっかりと対応していきます。

コロナに負けない 持続可能な行財政経営

9月の市議会定例会で令和2年度決算が認定されました。決算は、1年間にどれだけのお金が入り、どのように使われたのかを明らかにしたものです。

一般会計・特別会計・企業会計

	歳入(収入済額)	歳出(支出済額)
一般会計	726億9,568万5千円	700億5,616万9千円
特別会計	国民健康保険事業	126億5,422万9千円
	住宅新築資金等貸付事業	1,743万1千円
	農業集落排水事業	1億5,059万7千円
	介護保険事業	108億1,779万3千円
	後期高齢者医療事業	32億411万7千円
	地方独立行政法人桑名市総合医療センター施設整備等貸付事業	18億863万2千円
企業会計	水道事業	29億4,251万5千円
	資本的収支	12億4,197万3千円
	下水道事業	52億5,307万4千円
	資本的収支	29億4,840万6千円
合計	1,137億3,445万2千円	1,115億7,885万7千円



桑名市長
伊藤 徳宇

市の財政は、力を入れて取り組んできた行政改革がようやく実を結び始め、財政状況の改善が進んでいます。今後も財政健全化とともに、皆さんの暮らしを向上させ、コロナに負けない持続可能な行財政経営をめざしていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

一般会計内訳

歳入	決算額	構成比(%)	説明	歳出	決算額	構成比(%)	説明	
自主財源	市税	224億4,292万2千円	30.9	皆さんに納めていただいた市民税・固定資産税など	議会費	3億2,736万7千円	0.5	議会の運営など
	繰入金	22億1,502万7千円	3.0	基金からの繰入金など	総務費	223億4,765万6千円	31.9	庁舎の管理、戸籍、税の収納、選挙など
	繰越金	22億2,881万円	3.1	令和元年度から繰り越されたお金	民生費	186億2,494万6千円	26.6	児童、高齢者、障害者の福祉など
	その他	35億9,169万9千円	4.9	受託消防の負担金や公共施設の使用料など	衛生費	39億551万5千円	5.6	健康診断、予防接種、ごみ処理など
依存財源	地方交付税	44億7,203万2千円	6.1	所得税などの一定割合を国から交付されたお金	労働費	4,523万7千円	0.1	就労支援、中小企業労働対策など
	国庫支出金	240億5,117万円	33.1	国が認めた事業に対し交付されたお金	農林水産業費	7億9,337万5千円	1.1	農業、漁業の振興など
	市債	62億527万1千円	8.5	公共施設の整備などのために借り入れたお金	商工費	7億3,913万3千円	1.1	商工業の振興など
	その他	74億8,875万4千円	10.4	県支出金や地方消費税交付金など	土木費	72億9,186万7千円	10.4	道路、公園などの整備・維持、桑名駅自由通路整備など
	合計	726億9,568万5千円			消防費	32億7,981万1千円	4.7	消防、救急、防災対策など
				教育費	47億2,789万8千円	6.7	学校教育、生涯学習、文化振興など	
				公債費	58億6,901万円	8.4	市の借金返済	
				諸支出金	20億29万4千円	2.8	企業会計への繰り出しなど	
				災害復旧費	1億406万円	0.1	災害の復旧	
				合計	700億5,616万9千円			

▷ 歳入歳出差し引き26億3,951万6千円は、全額令和3年度に繰り越しました。

問 この記事に関するお問い合わせは、財政課(☎24-1137 FAX 24-6312)へ。
企業会計については、上下水道部企画総務課(☎49-2005 FAX 48-3585)へ。

職員の人事・給与などの公表

「桑名市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、職員の給与や部門別の職員数などをお知らせします。詳しい内容は市ホームページからご覧いただけます。

職員数の状況など

① 職員数（令和3年4月1日現在）

一般行政部門	特別行政部門	公営企業等会計部門	合計
623人	397人	81人	1,101人

② 職員の採用状況（令和3年4月1日現在）

採用人数
32人

③ 職員の退職状況（令和2年度）

定年退職	早期退職	普通退職	合計
23人	3人	15人	41人

分限処分：令和2年度中に分限処分に該当した職員は13人（休職13人）でした。

懲戒処分：令和2年度中に懲戒処分に該当した職員はいませんでした。

給与の状況など

① 平均給料月額（令和3年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	322,543円	414,740円	42.5歳
教育職	383,280円	432,537円	44.5歳

② 初任給（令和3年4月1日現在）

一般行政職	
大学卒	高校卒
182,200円	150,600円

▷平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外手当などの諸手当（職員手当）の額を合計したものです。

③ 期末・勤勉手当

区分	令和2年度の支給割合
期末手当	2.55月分（2.15月分）
勤勉手当	1.90月分（2.30月分）
合計	4.45月分（4.45月分）

▷期末・勤勉手当には、職務上の段階、職務などによる加算措置があります。

▷（ ）内は、管理職の支給割合。

④ 退職手当（令和2年度支給額）

区分	退職手当（定年）
最高限度	47.709月分
1人あたりの平均支給額	2,117万円（早期退職含む）

⑤ 特別職の報酬など（令和3年4月1日現在）

区分	給料（報酬）月額	期末手当
市長	1,028,000円	4.45月分
副市長	781,000円	
議長	590,000円	3.35月分
副議長	510,000円	
議員	460,000円	

問 人事課（☎24-1126 ㊟24-1268）

⑥ 人件費の状況（令和2年度普通会計決算）

(1)歳出額	(2)人件費	人件費率(2)/(1)
718億6,123万円	96億8,185万円	13.5%

▷人件費には一般職員の給与のほか、市長、副市長、市議会議員、各種委員などの特別職に属する職員の給料、報酬などを含んでいます。



東京五輪に聖火ランナー、プラカードベアラーで参加

永井 邦宏 さん

桑名市在住
大手 IT 企業勤務

プライストレスな体験に感動

8年前、東京で勤務中に東京五輪開催が決まった際のセレモニーを見て、何かの形で関わりたいと漠然とした思いの中、聖火ランナーの募集を知り応募したそうです。永井さんは長年多岐にわたる社会貢献活動を行ってきて、その活動が評価されランナーに選ばれました。

また、東京五輪の開会式でコカ・コーラ社が募集した各国の代表をプラカードを持って先導する「プラカードベアラー」を務めました。これは、公募で五輪が延期となった1年分の思いを文章と写真で表現して全国から選ばれた50人です。この50人にはさまざまなジャンルの人が選ばれ、多様性と価値観を認め合うという意味ですごく刺激的な交流を行うことができたと言えます。



提供: Getty Images

東京五輪の開会式で、代表選手を先導するプラカードベアラーを務めました。（写真一番左が永井さん）

も成し遂げられた、奇跡の東京五輪に参加できたことを誇りに思い、貴重な体験をさせていただいた全てに感謝しています。コロナで手放しで喜べない部分もありますが、私にとっては一生に一度の特別な体験で、この感動は一生の宝です。「今後は、どんなことでも挑戦の一步を踏み出すことで、想像を超える感動的な景色が体験できるということを、今回の貴重な体験とともに伝えていきたいと思っています」と笑顔で語っていただきました。

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）▷新型コロナウイルス感染症に関連して、中止や延期になる場合がありますので、ご了承ください。お問い合わせは各問い合わせ先へお願いします。

桑名いきいき体操のつどい

時 11月10日・17日・24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

出産した女性のための産後ケア教室

有酸素運動、大人同士の会話を通して、産後女性が心身の元気を取り戻す全4回のセルフケア教室を開催。
時 11月19日・26日、12月3日・10日 いずれも金曜日
午前10時30分～午後0時30分
場 スマイルスタジオ新西方 Eスタジオ
対 産後2カ月以降の女性
▷生後210日までの赤ちゃん同伴可能
料 モニター&アンケートご協力で3,260円
申 メールまたは、電話で。
問 マドレボニータ東海TOMOS 渡邊 方 ☎090-5611-0665 ㊟ tomos.madretokai.mie@gmail.com

10周年記念演奏会ワンステージメンバー募集

三重混声合唱団あんだあれ70は10周年記念演奏会に作曲家 石若 雅弥氏を客演指揮者としてお迎えし、共に歌うワンステージメンバーを募集しています。募集要項はホームページ(<https://andare70.jp>)をご覧ください。申し込みをお待ちしています。

問 三重混声合唱団あんだあれ70 神田 方 ☎090-6379-3551

オンライン家事家計講習会

買いすぎ、食べすぎ、使いすぎ、SDGsも家計簿を付けて見直したらヒントがいっぱい。ぜひ、ご参加ください。
時 11月11日(休)・14日(日) いずれも午前10時～11時
場 オンライン(Zoomによる講習会です)
対 どなたでも 料 無料（通信料は自己負担）
申 前日までに名前を記載のうえ、メールで申し込み。
㊟ yokkaichitomonokai1939@gmail.com
問 四日市友の会 松葉 方 ☎090-7256-3182

おしえて

ドクター

No.70 関節リウマチの現状

関節リウマチは本来、外敵から体を守る免疫の異常によって関節に炎症が起る病気です。イメージとして炎症による痛みだけと思われがちですが、治療をしないままでは骨や軟骨、腱が破壊され、関節が変形していきます。骨の破壊が進行すると関節の骨が溶けてきたり、固まったりとスムーズに動かなくなり、日常生活にかなり支障がでてきます。かつては診断も難しく、効果のある治療法も少なく、関節リウマチは治らない病気とされてきました。

近年、三重県にも専門施設ができ、県内に数少なかった専門医も少しずつ増えてきており、リウマチ診療もさらに進歩しています。例えば関節の超音波検査によって滑膜の腫れや炎症の程度を観察でき、通常の診察より精度が高く病状を評価することができますようになりました。また治療に関しても第1選択薬のメトトレキサート、2000年台前半に生物学的製剤、ここ数年では、JAK阻害薬といった薬が使えるようになってきました。このような治療薬の進歩に

今月のドクター 野田 健太郎 医師



総合医療センター 膠原病リウマチ内科医長

よって、関節の痛みや炎症のない状態である「寛解」へとコントロールすることができるようになりました。「寛解」という状態を維持できると関節破壊を抑えられます。このように治療を継続することによって新たに発症した人も、すでに変形が起きていた人もこれ以上関節が壊れないようにすることが出来ます。患者さんごとに年齢、合併症でどこまで治療できるかは異なりますが、関節リウマチを患っていても普通の人と同じような生活ができ、痛みのない日常が送れるように日々治療しています。関節リウマチは治療する病気ではなく、一度寛解に至ってもそこで治療が終了するわけではありません。リウマチ治療はずっと続いていかなければならず、良い時もあれば悪い時もありません。診断、治療したら終わりではなく、専門医としてその後の人生を一緒に支え、寄り添って治療を行っていきたくと思っています。

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

すこやか情報局

11月14日は「世界糖尿病デー」～自身の状態を確認しましょう～

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が必要以上に多い状態(高血糖)が続く病気です。高血糖が続くと、体内の細い血管が傷つき、目(*1)や腎臓(*2)などのさまざまな器官に問題が起こるようになります。令和元年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の23.1%・「糖尿病を指摘されたことがある者」の34.3%が治療を受けておらず、特に「糖尿病が強く疑われる者」の40～49歳で53.8%が治療を受けていないという状況です。

糖尿病には、痛みなどの自覚症状が少ないことから、糖尿病の疑いがありながらそのまま治療をせずに放置し、重症化するという問題があります。また、糖尿病は新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい疾患でもあります。

まずは健診を受けて自身の状態を把握し、疑いがある場合は早めに受診しましょう。基準値を超えている場合は、かかりつけ医に相談などしながら、生活習慣改善に取り組むことをお勧めします。治療を中断していた人は、この機会に受診しましょう!

<糖尿病の基準値>

Table with 2 columns: 検査項目, 基準値. Rows include HbA1c (5.5%以下), 空腹時血糖 (99mg/dl以下), 尿糖 (- (陰性)).

*1 糖尿病性網膜症:目の細い血管に異常が生じ、眼底出血を起こすことで網膜剥離などに至り、失明することもある病気。

*2 糖尿病性腎症:腎臓の細い血管が傷つくことで体に不要なものをろ過する機能が低下し、悪化すると人工透析が必要になることもある病気。



令和3年度バス検診(がん検診)の追加募集はありません

今年度は申込者多数のため、追加募集は実施しません。令和4年度の申し込みは、3月頃を予定しています(広報くわなや市ホームページで周知予定です)。自覚症状がある場合は、検診の機会を待たずに医療機関を受診してください。バス検診だけでなく、病院検診も実施しています。以下を参考にしてください。

Table with 4 columns: 検診項目, 費用, 対象者, 実施期間. Rows include 大腸がん検診, 子宮がん検診, 子宮頸がん無料検診, 乳がん無料検診.

▷対象者には、個別通知を6月末にしています。紛失・転入された人は、保健医療課にお問い合わせください。

桑名いきいき健康フェスタのお知らせ

健康増進や介護予防に関連した講話や展示相談を行います。入退場は自由で、どなたでも参加できます。

- とき 12月3日(金) 午前10時～午後3時 場所 パロー桑名東店(桑名687-1) 料金 無料
内容 【午前10時～11時】健康寿命や低栄養についての講話
【午前11時～正午】運動について、桑名いきいき体操の実演
【午後1時～2時】お口の健康についての講話
【午後2時～3時】認知症について、認知症予防運動(コグニサイズ)の実践
▷新型コロナウイルス感染対策として、マスク着用の上ご参加ください。
▷新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては中止になる場合があります。
問 東部地域包括支援センター(☎24-8080 FAX 23-6850)、保健医療課(☎24-1182 FAX 24-3032)へ。

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 11月10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》12月7日(火) 午後1時30分～3時 《後期・完了期》12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》11月15日(月)～12月3日(金) 《後期・完了期》11月15日(月)～12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 12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 11月15日(月)～12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、医療機関にお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

※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: 日, 医療機関, 電話番号. Rows include 3日(祝) 桑名病院 22-0460, 7日(日) 青木内科 22-1111, etc.



通いの場

紹介

桑名の憩い
代表者は、コロナ禍で、人と人とのつながりの大切さが再認識される中、地域の「たまり場・居場所」「人と人がつながることを大事にする」「行く」とほっとできる場所づくりをめざしていたところ、ちょうど良い空き民家を利用できることになり、昨年8月にスタートしました。

平均参加人数は5人ほどで、子どもから高齢者まで、さまざまな年代の人の交流の場になっていきます。健康体操や、おしゃべり、ミシンなどを使って手芸などを行っている人もいます。認知症があっても、得意な料理やお菓子を作って持参し、試食をした皆さんから「おいしい」という声を掛け



子どもから大人までさまざまな年代の人が一緒に遊んだり、お話をしたりして楽しく交流しています

【活動日時】毎週火・木曜日
午前9時30分～午後2時
【活動場所】コミュニティハウス縁(上野2-300)
【活動内容】茶話会、健康体操、悩み相談など
【対象】どなたでも可
【参加費】300円から
【お問い合わせ先】LINE ID:@574hhgeh
代表者 堀野・瀬古または南部地域包括支援センター(☎25-1011)

でもらうことで、またみんなに食べてもらいたい、という生きがいが生まれる場にもなっているようです。

また、医療福祉専門職のスタッフがいる強みを生かし、子育て世代も含めたさまざまな世代の悩み相談の場にもなっています。お子さん向けの絵本の読み聞かせや、駄菓子屋の移動販売、縁日などの季節イベントも開催され、子どもから高齢者までみんなが楽しむことができます。

代表者は、「縁」で過ごしたひとと「き」が「よかったな」と思ってもらえるような場所の提供をしていきたいです。今後は少しずつ利用者が増えるといいですね」と話します。

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。

コミュニティハウス縁

(益世地区)

文化のひろば

図書館案内

●クリエイターズ IN ライブラリー 第5弾「デザイン書道で年賀状を書こう」
講師を招いて年6回開講するクリエイターズ IN ライブラリーの第5弾を開催します。第5弾は「デザイン書道で年賀状を書こう」です。新年のご挨拶に手書きの年賀状はいかがですか。
【とき】11月23日(祝) 第1部:午前10時30分～正午 第2部:午後2時～3時30分 【場所】くわなメディアライヴ
【定員】各回10人まで(先着順) 【料金】1,100円 【対象】小学3年生以上
【持物】下敷き、筆(太筆・小筆)、文鎮、墨・墨汁、すずり(プラスチック容器でも可)
▷半紙とはがきはこちらで用意します。
▷汚れても大丈夫な服装でお越しください。
【申込】直接または電話で、中央図書館へ。 【申込期間】11月5日(金) 午前10時30分～15日(月) 午後5時まで
【問】中央図書館(☎22-0562 FAX 22-0795)

施設案内

六華苑 ☎24-4466 FAX 24-4627

●秋の舞踏会
【とき】11月6日(土)・7日(日) いずれも午前10時、午後1時
【場所】芝生広場 【料金】入料のみ

●中野博子30周年記念 フラワーデザイン作品展
桑名市内で活躍するフラワーデザイナーの中野博子さんの作品展を開催します。
【とき】11月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後4時
【料金】入料のみ
【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 1日・8日・15日・22日・29日

博物館 ☎21-3171 FAX 21-3173

●桑名市博物館創設50年・本多忠勝桑名入封420年特別企画展「本多忠勝と桑名」
初代桑名藩主・本多忠勝および、本多家と桑名の関わりのある資料を展示します。
▷(公財)岡田文化財団助成事業・文化庁「令和3年度地域ゆかりの文化資産を活用した展覧会支援事業」を活用しています。
【とき】11月28日(日)まで
【料金】高校生以上500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】月曜日定休 1日・8日・15日・22日、29日から展示入替のため休館

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX 22-6770

●バドミントン
【とき】11月13日(土)・27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】2日・16日

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX 41-1011

●陶芸体験募集中 【要予約】
手びねり・電動ろくろ体験
【とき】11月14日(日) 午後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
【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 1日・8日・15日・22日・29日

健康増進施設・神馬の湯 ☎82-5450 FAX 82-5453

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～午前0時
土・日・祝日 午前7時～午前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

海洋センター ☎42-1002 FAX 42-1005

●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
3日(祝) 午前9時～正午、午後1時～5時 23日(祝) 午前9時～正午
▷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 1日・8日・15日・22日・29日

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開催します

	とき	ところ	問い合わせ先
①	11月4日(木) 午後2時～3時	コンチェルト(星見ヶ丘9-1406)	北部西地域包括支援センター(福祉なんでも相談センター内) ☎41-2114
②	11月9日(火) 午後2時～3時	シャトークワナ(内堀124)	東部地域包括支援センター ☎24-8080
③	11月11日(木) 午後1時30分～2時30分	多度すこやかセンター	北部西地域包括支援センター ☎49-2031
④	11月16日(火) 午前10時～11時30分	コミュニティハウス縁(上野2-300)	南部地域包括支援センター ☎25-1011
⑤	11月19日(金) 午後2時30分～3時30分	木金堂(松ヶ島109)	北部東地域包括支援センター ☎42-2119
⑥	11月27日(土) 午後2時～3時	五大茶屋(南寺町45)	東部地域包括支援センター ☎24-8080

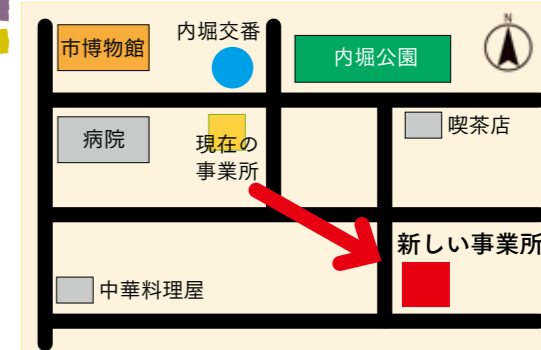
▷①③⑤は、事前申し込みが必要です。開催日前日までに問い合わせ先までお申し込みください。
③を除く全ての会場で、参加費(飲み物代など)が必要です。
【問】介護予防支援室(☎24-5104 FAX 27-3273)

東部地域包括支援センター移転のお知らせ

11月1日(月)から東部地域包括支援センターが移転します。お間違いないようお願いいたします。電話番号は変更ありません。

旧住所：内堀17番地
↓
新住所：内堀82番地

【問】東部地域包括支援センター(☎24-8080)



情報BOX

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、ホームページで掲載しています。

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

防火ポスター展

11月9日(火)から15日(月)まで全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。これに伴い「防火ポスター展」を開催します。展示する防火ポスターは管内の小・中学生の入選作品86点です。

【とき】①11月5日(金)～15日(日) ②11月18日(木)～28日(日)

【場所】①イオンモール桑名(新西方1-22) ②イオンモール東員(東員町大字長深510-1)

【住宅用火災警報器は定期的な点検】住宅用火災警報器は、古くなる電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じなくなることがあるため、とても危険です。ぜひご自身で点検して、設置から10年を目安に機器本体を交換しましょう。

【住宅用火災警報器の取付け支援】消防本部では、住宅用火災警報器を設置または交換を希望する高齢者世帯などを対象に消防職員が無料で取り付けのお手伝いをします。

●2021年度全国統一防火標語
おうち時間 家族で点検 火の始末
火災が発生しやすい季節を迎えます。火の元、火の取り扱いには十分注意しましょう。

【防火標語】
防火標語
防火標語
防火標語

2021人権フェスタ inくわな

【とき】12月4日(土) 午前10時～午後3時

【場所】NTNシティホール

【内容】①人権を考える意見発表会 午前10時～11時30分・小ホール

②大ホール前ロビーで入選作品を展示

③弁護士 住田裕子(ひろこ)さんによる人権講演会「誰もが輝ける社会に向けて：高齢者だから、女性だからはNG!」

④午後1時～2時30分・大ホール

⑤料金無料。ただし、整理券が必要です。整理券は11月8日(月)から、人権政策課、人権センター、NTNシティホール、サテライトオフィス、多度・長島・大田地区市民センターで執務時間中に配布します(施設によって開館時間が異なりますのでご注意ください)。

⑥人権擁護委員による特設人権相談 午前11時30分～午後3時・3階和室

⑦ふれあいマルシェ 午前10時～正午 午後1時～3時・展示室

⑧午前と午後で店舗の入れ替えあり

⑨会場内ではマスクを着用し、受付での検温と手指消毒にご協力をお願いします。発熱などの症状がある場合は、参加を控えてください。

⑩新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCA)や安心みえるLINEをご活用ください。

【問い合わせ】
人権センター
27-6677 FAX 27-6678

成人式

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、2会場に分けて開催します。入場できるのは新成人のみで、必ずマスクの着用をお願いします。

【とき】令和4年1月9日(日) 開場 午後0時30分 式典開始 午後1時30分

【場所】NTNシティホール、ヤマモリ体育館

【対象】平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人

【進学や就職などで桑名市に住民登録のない人も参加できます。参加会場が不明な場合は、事前にご連絡いただくか、NTNシティホールにお越しください。

【社会状況により実施方法などを変更または中止する場合があります。その際は随時、市ホームページでお知らせします。

【問い合わせ】
生涯学習・スポーツ課
24-1244 FAX 24-1355

募集

職場で輝いている障害者をご推薦ください!

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方を優秀な労働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。

【推薦対象者】
①市内在住または、市内在勤の人
②令和3年6月1日現在において、3年以上同一事業所に勤務している人。
③継続的な就業が見込まれること。
④模範的な職業人として業績を上げ、職場において同僚などから敬愛されている人。

【期間】11月1日(月)～30日(火)
【選考会】令和4年1月(予定)
【表彰式】令和4年2月(予定)
【問い合わせ】
商工課
24-1199 FAX 24-1140

市民駅伝大会参加者

【とき】令和4年1月30日(日) 午後1時30分スタート
【雨天決行ですが、積雪の場合延期になることがあります(予備日2月6日(日))。】

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 ☎0594-45-8862

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

気の合う方々と楽しくリフレッシュのひと時を

無料体験受付中! お気軽にお問合せください

・モーニングサービス、エステ・マッサージ大好評です。
・お身体の不自由な方の機械浴もあります。

医療法人 福島会 **お元気デイサービス エクセレントくわな** ☎27-5000

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)

ふくじまだより 検索
日々の様子をブログにて公開中

防災企画「乾パンレシピを調理します」

市民活動センターでは真剣に防災を考える「シンボウサイ」を提唱しています。災害時の備蓄食品が期限切れにならないように日頃から、家の備蓄食品を上手に使っていきましょう。

10月に募集した「乾パンレシピ」の人気の高いレシピを調理します。

とき 11月17日(水)午前9時30分～11時30分

場所 くわなメディアライヴ

対象 市内在住の人

定員 15人(要予約)

持物 エプロン・三角巾

料金 無料

申込 電話または、ファクスで市民活動センターへ。

期間 11月1日(月)～13日(土)

問 市民活動センター

☎ 24・11184 FAX 24・11735

くわなメディアライヴの市民モニター

複合公共施設「くわなメディアライヴ」のさらなる充実を目的に、広く市民の皆さんから意見を聞くため、市民モニターを募集します。

図書館サービスや館内の快適さなどについて、チェックをしていただきます。

人数 3人

資格 満20歳以上の市内在住で、月に5回程度来館できる人

任期 12月1日(水)～令和4年1月31日(月)(2カ月間)

報酬 6700円(月額)

申込 「くわなメディアライヴ」を利用して感じたことを400字程度にまとめ、「住所」「名前」「職業」「年齢」「性別」「電話番号」を記入し、直接または、郵送でくわなメディアライヴ事務局(〒511-0068 中央町3-79 中央図書館内)へ。

▽定員を超えた場合は選考により決定します。

▽封筒の表に「モニター応募」と朱書きしてください。

締切 11月18日(木) 必着

▽応募された作文は返却しません。

問 くわなメディアライヴ事務局

☎ 24・11468 FAX 22・10795



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

人数 2人

資格 市内在住の18歳以上の人

任期 2年(令和4年2月1日から)

申込 「男女共同参画についての考え」を400字程度にまとめ、「住所」「名前」「年齢」「電話番号」を記入し、直

② 甲種防火管理新規講習 4000円

③ 防災管理新規講習 3000円

▽いずれの講習もテキスト代含む。

申込 消防本部または、最寄りの消防署(分署)で申込書を受け取り、必要事項を記入して、ファクスまたは、同所へ。

▽申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

期間 12月1日(水)～24日(金)

問 予防課

☎ 24・5282 FAX 24・5281

お知らせ

緊急地震速報伝達訓練を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いて、全国一斉に緊急地震速報をお知らせする訓練を行います。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実際の緊急地震速報と同じ通知音と音声流れますが、実災害ではありませんので、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伝えるシステムです。

(1) 実施日時 11月5日(金) 午前10時ごろ

(2) 試験放送の内容

① 上りチャイム音

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2-37)へ。

▽応募された作文は返却しません。

▽選考結果は、郵送で送付します。

締切 11月22日(月) 必着

問 女性活躍・多文化共生推進室

☎ 24・11413 FAX 24・11412

Mail hatatakim@city.kuwana.lg.jp

乙種防火管理講習・甲種防火管理新規講習・防災管理新規講習

とき

① 乙種防火管理講習…令和4年2月2日(水) 午前9時30分～午後4時

② 甲種防火管理新規講習…令和4年2月2日(水)、3日(木)の2日間 両日とも午前9時30分～午後4時

▽乙種防火管理講習と甲種防火管理新規講習を併せて開催します。

③ 防災管理新規講習…令和4年2月4日(金) 午前9時30分～午後3時30分

場所 くわなメディアライヴ

定員

① 乙種防火管理講習・② 甲種防火管理新規講習…計90人

③ 防災管理新規講習…90人

▽いずれも先着順

対象 消防本部管内(桑名市、いなべ市、木曾岬町、東員町)の事業所などの人または、管内に居住している人。

料金

① 乙種防火管理講習 3000円

深谷納税貯蓄組合の個人名義の通帳について

平成30年度以降活動を停止している深谷納税貯蓄組合に参加していた組合員の個人名義の預金通帳をお預かりしています。

通帳名義人本人または、相続人は通帳内の残額を受け取りいただける可能性があります。お心当たりのある人は、税務課まで申し出てください。

問 税務課

☎ 24・11145 FAX 24・1253

コミュニティ助成事業の実施

コミュニティ助成事業により、宝くじの助成金で京町自治会と今片町自治会がコミュニティ活動に必要な備品の整備を実施しました。

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によるものです。

京町自治会 フリーボード

今片町自治会 半纏帯

問 地域コミュニティ課

☎ 24・1204 FAX 24・11735

水道料金クレジット払いの新規(変更)申込受付を一時停止します

水道料金クレジットシステムの更新に伴い、クレジット払いの新規(変更)申込受付を11月30日(火)で一時停止します。受付再開は、令和4年3月ごろウェブでの申し込みを予定しており、開始日については、広報くわなや市ホームページでお知らせします。

ご不便をお掛けして申し訳ありませんが、よろしくお願います。

問 お客さま総合センター

☎ 24・11260 FAX 84・6021

システムメンテナンス

11月24日(水)午後7時～8時の時間帯は、端末システムメンテナンスのため、サテライトオフィスで転入や転居などの住民異動を伴うお手続きはお取り扱いできません。ご不便をお掛けしますが、他の時間帯をご利用ください。

問 サテライトオフィス

☎ 27・5037 FAX 27・5038

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!

今すぐ会員登録!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

弁護士法人 心

総合受付 0120-41-2403

平日 9時～21時 受付
土日祝 9時～18時 受付

詳細は ⇒ <https://www.kokoro.law>

所属弁護士 40名以上!!

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5,500円(税込) ●その他の費用は別途お見積り。 ※当院は専任弁護士事務所。 ※委任の際には弁護士の直接面接が原則必要です。 ※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。 ※本広告とは令和3年9月時点のものです。

交通事故・後遺障害
相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金他

相談料0円 (夜間・土日祝相談可 要予約)

過払い金 遺言書 障害年金

無料診断サービス 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
栄法律事務所
<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>

お知らせ 11月25日～12月1日は犯罪被害を考える週間

毎年、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間(11月25日から12月1日まで)が「犯罪被害者週間」と定められています。

あなたやあなたの大切な人が、ある日突然、犯罪被害に遭う可能性があります。犯罪による直接的な被害(体を傷つけられる、命や財産を奪われるなど)だけでなく、誹謗中傷や過剰な報道による精神的苦痛を受けたり、仕事を失って経済的に困窮したり、二次的な被害を受けて長期間苦しむこともあります。犯罪被害者等支援は、誰もが安心して暮らせる地域社会のために必要な施策であり、市でも支援条例を制定しています。被害を受けた人が平穏な生活を取り戻すためには、周囲の理解と支えが必要です。この機会に皆さんも犯罪被害について考えてみましょう。



犯罪被害者等支援シンボルマークのギョウとちゃん

問 危機管理室 (☎ 24 - 1337 FAX 24 - 2945)

お知らせ 桑名駅西口へのアクセス道路が変更します

桑名駅西広場の本設整備に向け、11月8日(月)から駅西口へのアクセス道路が下図のとおり変更となります。駅への送迎、駅西口周辺を通行の人にはご迷惑をお掛けしますがご理解のほどよろしくお願い致します。



は通行できませんのでご注意ください。

⊗ : 通行止め

問 桑名駅西整備事務所 (☎ 24 - 1368 FAX 24 - 6338)

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。教室で使用するスマートフォン(iPhone)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。

教室名	とき	定員	締切
① はじめてのスマートフォン体験講座	12月 6日(月)	各教室12人 (応募者多数の場合、抽選)	11月19日(金)
	12月 9日(木)		
② スマートフォン決済を体験してみよう	12月13日(月)	各教室12人 (応募者多数の場合、抽選)	11月19日(金)
③ マイナンバーカード申請・LINEを使ってみよう	12月16日(木)		

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

▷③の講座内でマイナンバーカードの申請を希望する人は、ご自分のスマートフォンやマイナンバーカード交付申請書などをご準備ください。詳細は受講決定後に送付予定の受講決定通知書に記載します。

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。

お知らせ 議会報告会を開催します!

市議会では、市民に開かれた議会をめざし、議会報告会を下記の日程で行います。市民の皆さんの議会や行政に対するご意見をお聞かせください。どなたでも、どちらの会場でも参加できます。

とき 12月3日(金) 午後6時30分 **場所** 大山田まちづくり拠点施設、長島まちづくり拠点施設、城南まちづくり拠点施設、NTNシティホール

内容 市議会からの報告、意見交換など **申込** 不要 **料金** 無料

出席議員 【1班】○伊藤 研司、渡辺 仁美、仮屋 武人、森 英一、辻内 裕也、倉田 明子、市野 善隆
 【2班】○渡邊 清司、森下 幸泰、成田 久美子、近藤 浩、満仲 正次、伊藤 真人、石田 正子
 【3班】○松田 正美、多屋 真美、諏訪 輝富、富田 薫、畑 紀子、南澤 幸美
 【4班】○佐藤 肇、水谷 真幸、水谷 憲治、太田 誠、愛敬 重之、伊藤 恵一

▷○は、班長を表しています。

▷各班の担当会場については、11月5日(金)に市議会ホームページでお知らせします。

問 議会事務局 (☎ 24-1304・24-1305 FAX 24-1359)

お知らせ 広報くわなに関するアンケート結果

市では、市民の皆さんに必要な情報を分かりやすく伝える広報紙を作成するため、広報くわなに関するアンケートを実施しました。アンケート結果の一部を紹介します。

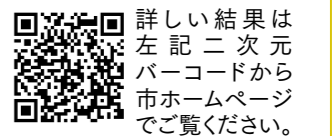
調査期間 令和3年5月1日～6月30日 **回答数** 147件(ウェブ90件、アンケート用紙での提出57件)

調査方法 (1) 広報くわな5月号にウェブアンケートの回答フォームへアクセスできる二次元バーコードを掲載
 (2) 各地区市民センターおよびまちづくり拠点施設などにアンケート用紙を配布

アンケート結果

- 広報くわなは、市ホームページやスマートフォン用アプリ「マチイロ」でも配信していますが、紙媒体でしか見たことがない人が約半数を占めました。
- 文字の大きさやデザインについては「大変読みやすい」「読みやすい」と答えた人が約半数でしたが、「読みにくい」「大変読みにくい」と答えた人が5%いました。
- よく読むコーナーは、「巻頭特集」と答えた人が最も多く6割で、「伸びゆくまち・桑名」や「市政TOPICS」など市政のコーナーや、「みんなの掲示板」「教えてドクター」「図書館案内・施設案内」などがよく読まれていました。
- 広報くわなに欲しいコーナーの設問では、図書館の新刊コーナー、地元の食材を使ったレシピ、市民の意見を掲載するコーナーなどがありました。

皆さんからいただいたご意見・ご感想は、今後の広報紙づくりの参考にさせていただきます。アンケートにご協力いただきありがとうございました。



詳しい結果は左記二次元バーコードから市ホームページでご覧ください。

問 秘書広報課 (☎ 24 - 1492 FAX 24 - 1119)

和泉地区に笑顔が集まる日!!
いろんなイベントが同時開催!
12月11(土)・12(日)
 時間 9:00~16:00(場所により異なります)

体を動かして、食べて、お買い物して、楽しいこといっぱい!! ぜひお越しください。

- A 藤芸(木製食器)・魚城・しょうげん(フード) welcome to our table(陶器)・千姫・くるみピラステーションあゆみ(手芸品・野菜他)
- B ヴィアティン三重(スポーツ)
- C たいやき三(フード&マルシェ)
- D おもしろく(ボレダリング)
- E 麻路地(フード)

和泉スマイルDAY実行事務局 有限会社藤芸 担当:駒田 ☎0594-23-2151

出店希望の企業様、店舗様はご連絡ください。詳しくはHPへ <https://www.tougei.jp/newscat/event/>

ミミコミ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)

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

諸戸氏庭園 秋の一般公開と夜間イベント

●一般公開
紅葉の美しい近代の庭園を散策していただけます。

時 11月6日(出)～12月5日(日) 午前10時～午後5時
(入園は午後4時まで)

料 大人500円 小学生以下200円 3歳以下無料

●夜間公開
初めての夜間公開です。木々の合間、菖蒲池を電灯が華やかに彩ります。

藤茶屋では、子どもたちに楽しんでいただけるような小さな縁日を行います。

▷夜間公開は菖蒲池周辺のみです。御殿側の庭園へは入れません。

時 11月6日(出)・7日(日) 午後5時～8時
(入園は午後7時まで)

料 大人500円 小学生以下無料
問 公益財団法人諸戸財団 ☎ 25-1004

みえ地震・津波対策の日シンポジウム

三重県では、昭和東南海地震が発生した12月7日を「みえ地震・津波対策の日」と定めており、今回、みえ防災・減災センター、三重県、三重大学、桑名市により防災意識を高めるシンポジウムを開催します。

今年度は「海拔ゼロメートル地帯での津波避難を考える」をテーマに、地震・津波に対して、私たちが身の安全を守るために何ができるかを考えます。

天神ヶ丘自治会連合会自主防災隊もパネリストで出席しますので、ぜひご参加ください。

時 12月5日(日) 午後1時～4時(開場は午後0時30分)

場 NTNシティホール 大ホール
▷オンライン開催になる場合があります。

料 無料 定 先着200人(事前申し込みが必要)

申 みえ防災・減災センターのホームページ(<https://www.midimic.jp/>)をご覧ください。締 11月26日(金)

電話でお問い合わせください。問 みえ防災・減災センター ☎ 059-231-5694

「リサイクルの森」第2回夏休みイベント

時 11月27日(出) ①午前10時 ②午後1時

場 桑名広域清掃事業組合 リサイクルの森

内容 保冷剤で作るオリジナル芳香剤(約90分間のプログラムです。)
▷保冷剤やビン、飾りつけに使用するものなど自宅にあるもので使いたいもの(使えるもの)があれば持ってきてください。

▷小さいお子様向けにぬりえを準備しています。

定 ①②各5グループ(最大25人程度・先着順)
▷小学生以下は保護者同伴、上靴を持参ください。

申 電話で、リサイクルの森へ。

期 11月8日(月)～26日(金) 午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)

【同時開催】モノ・コトショップ 午前10時～午後3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

暮らしなんでも相談会

子育て、年金、介護、労働、金融などの相談に弁護士・社会保険労務士・介護支援専門員が親切にお応えします。

時 11月13日(土) 午前10時～午後4時 場 総合福祉会館

料 無料 申 電話または、ファクスで暮らしほっとステーション桑員へ。

問 暮らしほっとステーション桑員 ☎ 87-7169 FAX 87-7170

最低賃金が改定に

三重県最低賃金は10月1日から、28円引き上げられて、時間額902円になりました。なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。また、要件緩和や拡充された中小企業支援のための業務改善助成金制度などの支援策がありますので、ぜひご活用ください。

問 三重労働局賃金室 ☎ 059-226-2108

税務署からのお知らせ

国税庁においては、各種事務のデジタル化を進め、さらなる納税者の利便向上に取り組んでいます。年末調整に関する情報提供についても、動画配信を中心とした情報提供体制とすることとしました。そのため、税務署主催で実施していた年末調整説明会については、令和3年以降は開催しません。

問 桑名税務署 法人課税部門 ☎ 37-0301

11月・12月は県税の「差押強化月間」です

三重県では、11月、12月を「差押強化月間」と定め、税の公平性および税収の確保のため納期限までに納めていただいていない人に対し、滞納処分強化を図ります。

病気や災害などで、一時的に納めることが困難な場合、県税事務所へご相談ください。

問 桑名県税事務所 ☎ 24-3612 FAX 24-3691

= 11月は児童虐待防止推進月間です =

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いており、外出自粛、学校の休校やオンライン授業の導入など経験のないことが始まっています。その対応にイライラして疲れてしまうこともあると思います。時には、親がお子さんに対して負の感情を抱いてしまうこともあるかもしれません。こうした感情は、どうしようもない困難な現状に対して精一杯に向き合ってきたからこそその疲れでしょう。一人で抱え込まず、信頼できる人に話を聞いてもらったり、相談窓口を活用してください。相談窓口には親からの相談はもちろん、お子さんご自身からの相談もあります。お気軽にご相談ください。

また、悩んでいる人に気づいた際にも、ご連絡ください。

今回は、子育て中の親のメールのやりとりをのぞいてみましょう。ご家庭のお家時間の過ごし方や心配な人に気づいた時の対応方法の参考になれば幸いです。

「コロナ禍」の子育て — どうやって乗り越える? —

Aさんの場合

最近、子どもらといるとイライラしてたまらん。家の中で騒いでめっちゃうるさい。なんか私がキレそうやわ。自分の時間ないなあ。

わかるよ。

私、今から犬の散歩で公園行くし、一緒に子ども連れて行ったらわ。その間、あなたの好きな韓流ドラマでも見て休んで。

うれしい(ToT)/---

今まで頼る人いなくて、ずっとワンオペ育児...

あなたが困ってるの知らなかったわ。連絡してくれて良かった。またいつでも言って!!

ありがとう♡

Bさんの場合

私、子どもに怒鳴っちゃうんだよね。言うこと聞かないと叩いてしまいそうになる。ダメだよ。

私も困っていた時期あるよ。今も自分がイライラしていると子どもに当たりそうになっちゃうし。

ええー!そんな風に見えない。しっかり子育てしてすごいなって思っていたよ。

実はさ、私は市役所の子ども総合センターで話を聞いてもらいながら子育てしているんだよ。

最初は勇気がいったけど、相談して良かったって思ってるよ。

そうなんだ。私も頼ってみようかな。

さまざまな相談機関があります。ぜひご活用ください。

相談機関
子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
北勢児童相談所 ☎ 059-347-2030
児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料) ☎ 189 (いちはやく)

子育て支援サービス
詳しくは、[くわな子育てガイドブック](#) [検索](#) で検索してください。

問 子ども総合センター (☎ 24-1298 FAX 24-5497)

無料相談

	と き	詳 細
弁護士の交通事故相談	11月2日(火) 午前2時～5時【予約制・前日まで】	●弁護士の交通事故相談…示談書の内容に納得できないなど ●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、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
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：11月2日(火) → 相談日：11月9日(火) ②予約日：11月17日(水) → 相談日：11月24日(水) 相談時間 午前9時～11時30分(1人30分)	●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
行政相談	第1木曜日 午前9時～正午*予約不要	●土地家屋調査士相談…土地の境界・測量に関することなど
公証人相談	第2水曜日 午前10時～正午【予約制・前日まで】	●行政書士相談 …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
司法書士の相続相談	第2水曜日 午後1時～4時【予約制・前日まで】	●市民相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎24-1188 FAX24-4102
司法書士相談	第3火曜日 午後1時～4時【予約制・前日まで】	
土地家屋調査士相談	第3火曜日 午後1時～4時【予約制・前日まで】	
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	11月16日(火) 午前10時～午後3時 11月17日(水) 午前10時～午後3時 11月18日(木) 午前10時～午後3時 12月6日(月) 午前10時～午後3時 火・木・金曜日 午前9時～午後4時	●場長島人権相談窓口 ☎42-4117 FAX42-0134 ●場人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎27-6677 FAX27-6678 ●場多度地区市民センター ☎49-2002 FAX48-3979 ●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 ☎49-2002 長島人権相談窓口 ☎42-4117 ●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 ●場多度地区市民センター ☎49-2002 長島人権相談窓口 ☎42-4117
女性弁護士による女性法律相談	12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	●対市内在住または在勤の女性限定 定5人 ●申「12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、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:11月30日(火)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	第4木曜日 午後1時～4時30分【予約制】	●場桑名商工会議所 ●問三重働き方改革推進支援センター ☎0120-111-417 FAX059-993-0801
若者自立就労相談	11月4日(木)、第2・4水曜日【予約制】 午前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(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」を押しください。)
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 FAX24-5497
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 FAX24-1393
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 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
くわつぽ教育相談	11月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) 午前9時～11時45分【予約制】 11月10日(水) 午前10時30分～午後4時45分【予約制】 11月24日(水) 午後1時～4時45分【予約制】 11月4日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時～午後4時40分【予約制】	●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 FAX24-5497 ●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 FAX22-7811 ●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	11月12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 FAX22-7811
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)
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 FAX25-0075 ●場地域子育て支援センター「にこにこ」 ☎FAX25-3515 ●場長島地域子育て支援センター ☎41-1038 FAX41-1008 ●場子ども・子育て応援センター「ぼかぼか」 ☎32-5676 FAX32-5677
司法書士の成年後見相談	11月10日(水) 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 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 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	●場福祉なんでも相談センター ☎41-2114 FAX41-2174 ●場多度福祉なんでも相談センター ☎49-2031 FAX49-2533 ●場長島福祉なんでも相談センター ☎42-2119 FAX41-0515
精神保健福祉相談	11月25日(木) 午後1時30分～3時30分【予約制】	●場桑名保健所 ☎24-3620 FAX24-3692

お知らせ 下水道を大切に使いましょう

最近、布類や油類などによりマンホールポンプが詰まり、汚水浄化機能が損なわれるという事例が多発しています。

●**トイレや風呂にタオルなどの布類を流すと…**
布類などは、下水道管の詰まりやポンプ類の故障をまねき、マンホールから汚物が溢れたり、処理場施設が破損する原因となるため、絶対に流さないでください。

●**台所で食用油や野菜くずなどを流すと…**
宅地内の排水管が詰まり、悪臭を発生したり、処理センターの機能が低下する原因となります。食用油は、紙や布などに染み込ませるか、凝固剤で固めて可燃ごみで捨ててください。

問 営業課 (☎49-2022 FAX48-3420)



桑名市の交通事故発生状況(令和3年9月30日現在)

	9月中	累計	前年累計同期比
総件数	281件	2822件	+36件
人身件数	14件	150件	-15件
死者数	0人	4人	+4人
負傷者数	18人	183人	-30人
物損件数	267件	2672件	+51件

自転車の交通安全

暗くなる前にライト点灯!交差点では安全確認を行い、「止まれ」の標識があれば必ず一時停止をしましょう。万が一の事故に備え、賠償責任保険に加入してください。

納期限のお知らせ

国民健康保険税5期、
後期高齢者医療保険料5期
納期限は11月30日(火)です

桑名市の人口(前月比)

人口	140,555人	(-111)
男	69,532人	(-56)
女	71,023人	(-55)
世帯数	60,385世帯	(-23)

(令和3年9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 FAX84-6021
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 FAX24-1412

考えてみよう、人権のこと。

今月のテーマは「同和問題について正しく理解しましょう」。同和問題は、日本社会の歴史的過程で形づくられた身分制度などに起因する差別が、さまざまな形で現れている日本固有の人権問題です。

同和地区と呼ばれる地域の出身やそこにルーツがあるという理由だけで、現在も差別を受けている人がいます。例えば、結婚や就職に際し、同和地区出身であることや、同和地区であるかどうかの調査を依頼するなど土地調査による差別的な事象も繰り返し起きています。このような差別行為は決して許されるものではありません。

平成28年12月には「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行され、「現在もなお部落差別が存在する」と明記した上で、「部落差別のない社会を実現すること」を目的としています。

平成30年に市が実施した「人権問題に関する意識調査」では、「あなたは、同和地区や同和地区の人に対する差別意識が、現状はどのようになっていると思いますか。」という問いに対して、「差別意識は薄まりつつあるが、まだ残っている(49・5%)」が最も高く、次いで「差別意識は現在もあまり変わらず残っている(11・9%)」、「差別意識はもはや残っていない」が5・8%、「わからない」が25・6%となつています。この調査結果からも今なお差別意識が根強く残っていることが分かります。

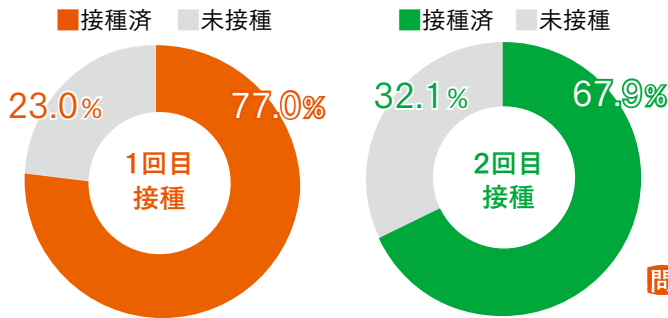
部落差別を解消するためには、私たち一人ひとりが部落差別についての理解を深め、差別のない社会をつくるよう行動していくことが大切です。

【人権啓発推進本部 同和部会】
問 廃棄物対策課
☎24-1143
☎24-1436
FAX22-15183

新型コロナワクチン接種のお知らせ

桑名市のワクチン接種状況(10月13日時点)

- 接種対象者数(12歳以上の人) 128,500人
- 接種実績 1回目 98,927人 2回目 87,231人



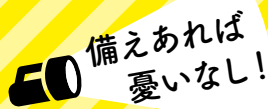
ワクチン専用ウェブ予約サイトはこちら
[\(https://jump.mrso.jp/242055/\)](https://jump.mrso.jp/242055/)



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
 ナナゴゴー イチマルゴー
 ☎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)
 ※電話番号のお掛け間違えにご注意ください。

問 コロナワクチン接種課 (☎ 24-1496 FAX 41-2170)



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 家庭でできる災害への備え

災害はいつ発生するか分かりません。また、南海トラフ地震の発生確率も高まっています。こうした災害には、一人ひとりの備えが重要であり、いざという時の被害軽減につながります。

下記のチェックリストを利用して、家族と一緒に家庭でできる備えについて点検し、実施していない対策はぜひ実行しましょう。

- 3日分以上の飲料水や食料を備蓄している (*ローリングストックによる備蓄を含む)
 ▷大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
 *ローリングストック: 普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を備蓄しておく方法
- 懐中電灯や携帯ラジオなどを入れた非常持ち出し袋を準備している
 ▷乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。
- 災害が起きたとき避難する場所や安全な避難経路を確認している
- 家族が離れ離れになったときの待ち合わせ場所を決めている
- 災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話各社の災害用伝言板サービスの活用など、家族間の連絡方法を決めている
- 携帯電話やスマートフォンの予備電源を確保している
- 自家用車の燃料計が半分程度になった時点で給油をしている
- 火災に備えて消火器を用意している、または、お風呂にいつも水を入れている
- 玄関や廊下、階段などに避難の妨げになるものを置かないようにしている
- 窓ガラスや家具のガラス扉に飛散防止フィルムを貼っている
- 寝室に靴を置いている
- 家具などの転倒防止対策を実施している
- 家具の下敷きになる位置で就寝していない

