

広報 くわな

# KU WA NA

2022

10

vol.214

みんなの未来にわくわくを

この秋は、体を動かすからこそその楽しさを！

特集

スポーツを楽しむ3つの方法  
する みる ささえる

02 キラリ★くわな人

03

特集

スポーツを楽しむ3つの方法

する みる ささえる

08

博物館特別企画展

「華ひらく近代工芸の美 板谷波山いたやはざんと香取秀真かとりほつま」

09

次世代を担う子どもたちを育むために

10

子育て広場

図書館・六華苑・博物館

12

メディカルニュース

くわな防災教室

13

かんたん旬レシピ

みんなの掲示板

14

EVENT ALBUM(イベントアルバム)

16

くわなINFO

24

無料相談

25

桑名フィルムコミッション

市長まちなか探索

26

HAPPY BIRTHDAY

桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

9/4に開催された桑名市民体育大会バスケットボール女子中学生の部の試合の様子です。選手たちは、声を掛け合いながら日頃の練習の成果を発揮し頑張っていました。



大友琉希さんは今年の春にフットサルの三級審判試験に合格しました。全国最年少の三級審判として活動しています。少年団のコーチで、審判資格を持つお父さんの影響もあり、小学6年生の時にサッカーとフットサルの四級審判資格を取得。中学ではサッカー部に所属する傍ら、少年団の試合などでフットサルの審判員としての経験を積み、昇級審査に臨んだそうです。

三級審判員になってからは、全国大会への出場をかけた



光陵中学校2年  
 大友 琉希りゅうきさん

U-12やU-15の県大会決勝でも審判を務めました。審判員の魅力について「フットサルは展開が速く観ているのも楽しい。まだ経験が浅いので覚えることがたくさんあり、新たな発見もあります」と話してくれました。三級審判になってからの変化を尋ねると、「より正確で素早い判断を意識しています。反省点もたくさん出ますが、できなかったことができるようになる達成感があります」と大友さん。今後の目標を「まずは目の前の試合でしっかりと笛を吹けるようになりたいです」と謙虚に話してくれました。



# スポーツを楽しむ 3つの方法

する

みる

ささえる

コロナ禍での自粛や夏の猛暑で、「最近運動をしていない」という人は多いのでは？  
スポーツは自分が「する」以外にも、「見る」  
楽しみや「支える」喜びもあります。  
この秋は、スポーツを楽しんでみませんか？

問 この記事については  
秘書広報課(☎24-1492 FAX 24-1119)



ニュースポーツは  
老若男女問わず  
気軽にチャレンジ  
しやすい！

## ソフトバレー

バレーボールから派生した競技。柔らかいボールを使って、ネット越しにボールを打ち合います。突き指などのけがの心配もなく、誰でも簡単にプレーを楽しめます。市内では6カ所で教室を開催しています。ジュニアの教室もあります。

6~7年ほど前にハマってから、ほぼ毎週参加しています！大人も子どもも、みんなで一緒に楽しめるのがいいですね。

ニュースポーツ教室の  
開催場所・日時はこちら



井垣 絵梨子さん  
いっしん 杏心くん



# する ニュースポーツに チャレンジ!



## タスポニー

直径17cm、重さ約50gのスポンジボールを使って行うニュースポーツ。テニスのルールに似ていますが、テニスコートの4分の1程度の広さで、ラケットではなく手でボールを打ち合います。適度な運動量があります。

## タスポニー体験競技会

**開催日時** 11/20(日) 9:00(受付)~12:30ごろ(終了予定)

**場所** 長島B&G海洋センター体育館

**参加費** 無料

**申込** 直接またはファクス

**締切** 10/28(金)必着

**問** 生涯学習・スポーツ課  
(☎24-1251 FAX 24-1355)



## ファミリーバドミントン

バドミントンコートを使用。通常のバドミントンのラケットよりも短いラケットを使用するため、手のひらで打つようにシャトルが打てます。3人1チームで、2打以内に打ち返す、スマッシュ禁止などラリーが続きやすいルールになっています。

## チャレンジ・ザ・ニュースポーツ

グラウンドゴルフ、ボッチャ、ファミリーバドミントンなど、いろいろな種目のニュースポーツを体験できます。

**開催日時** 10/30(日) 10:00~15:00ごろ(雨天中止)

**場所** 国営木曽三川公園カルチャービレッジ

**参加費** 無料(参加賞あり)、予約不要

**問** 生涯学習・スポーツ課 (☎24-1251 FAX 24-1355)

ニュースポーツとは、古くからある競技を变形するなどして誕生したスポーツで、市スポーツ推進委員会を中心に教室を開催しています。子どもから年配の人まで誰でも手軽に楽しめるのが特徴で、運動不足の解消やレクリエーションの一環としてプレーされているものも多いため、スポーツ初心者やブランクのある人もトライしやすくなっています。市内ではソフトバレー、タスポニー、ファミリーバドミントンなどのニュースポーツ教室が無料で開催されており、誰でも参加できます。

子どもから年配の人まで、スポーツ初心者が参加しやすいニュースポーツ教室へ!



## バウンドテニス

テニスと同様のルールで行うニュースポーツ。テニスコートの6分の1程度のスペースでできるほか、ネットの高さも50cm程度。ラケットも短いためボールに当てやすいという特徴があります。

## 正しい姿勢

教えてくれた人



ヴィアティン三重  
アカデミースクール  
マスター  
田中 淳さん

する

# 今日からスタート! ウォーキング

特別な道具は不要。

1日30分、週2〜3日からスタート!

ウォーキングは走るよりも膝に負担がかからないため、年配の人にもおすすです。ただし、歩く姿勢などのポイントを押さえないければあまり効果が得られず、腰に負担がかかってしまう可能性も。まずは日常生活で普段、車を使う場所を歩くなど、10〜30分程度歩くことを意識してみてください。疲れたら休むことも大切です。

### 服装

動きやすければ何でもOK!ですが、靴はしっかりしたもの。かかとをしっかりとホルドしてくれる靴なら、体に負担がかかりません。

### 時間

初心者は10〜30分を目安に、無理のない範囲で始めましょう。

### ポイント

真っ直ぐの姿勢で、胸を張って歩きましょう。腕を上挙げ、横にゆったり下ろした姿勢をキープ。腕を振る時は、腕を後ろに動かすことを意識すると肩が上下せず、腰に負担がかかりません。

腕は後ろに動かすことを意識

胸を張って

真っ直ぐの姿勢をキープ

かかとをしっかりとホルドしてくれる靴を選ぶ



## ウォーキング教室

開催日時 10/7(金)・18(火) 9:50(受付)〜11:00

場所 くわなメディアライヴ

参加費 無料、予約不要

問 生涯学習・スポーツ課 (☎24-1251 FAX 24-1355)

## おすすめジョギングコース

### 播磨中央公園

ショートコースとロングコースがあり、距離表示されている看板が各地点に立っています。自分が走った距離を測ることができます。



### 七里の渡跡-国道1号

七里の渡跡から国道1号へ向かう川沿いの堤防は、走りやすく、ランナーに人気です。



### NTN 総合運動公園

#### 多目的運動広場

公園内にあるトラックは、ジョギングやウォーキングなどに利用できます。使用は無料です。



### NTN 多度山ハイキングコース

コースは複数あり、いろいろな楽しみ方ができます。頂上からの眺めは絶景です。ハイキングしている歩行者には注意してください。



する

# 市民駅伝参加をめざそう ジョギング

息が切れない程度の速さで、無理せず走ろう

緩やかなスピードで走るジョギングもまた、一人で気軽に始められるスポーツです。早歩きと同じくらいの速度で走るため、自分のペースを維持できます。1月には桑名市民駅伝大会の開催が予定されていますので、仲間と一緒に初めて出場をめざすのもよいでしょう。左記は市内でおすすめのコースをピックアップしています。

# みる スポーツ観戦を楽しむ



## サッカー

J3リーグ昇格をめざす「ヴィアティン三重」は、桑名市をホームタウンの一つとするJFL所属のサッカーチームです。今年、創立10周年を迎えました。今年のホームゲームは10/16、10/30、11/20の残り3試合。みんなで応援しましょう！



## バスケットボール

今年から三重県で初めてB3リーグ入りした男子バスケットチーム「ヴィアティン三重バスケットボール」。9/30にシーズンが開幕し、優勝をめざして全26節を戦い抜きます。ホームアリーナは四日市市総合体育館。間近で見る選手たちの身長の高さにびっくり！



## バレーボール

「ヴィアティン三重バレーボール」はVリーグに所属する男女バレーボールチームです、男子チームは2021-22シーズンで3位という好成績を収め、さらなる飛躍が期待されます。女子チームは今シーズンから参戦。どんな試合が見られるか楽しみです。

「見る」のもまたスポーツを楽しむ方法の一つ。桑名市近郊ではサッカー、バスケットボール、バレーボールなどのスポーツを観戦できます。生で観戦するからこそその雰囲気を楽しんでみましょう。

桑名には、今年7月世界陸上女子競歩に出場された市在住の園田世玲奈さんや東京五輪レスリング競技に出場された市出身の高橋侑希さんなど世界で活躍する選手がいます。また来年2月には、美し国三重市町対抗伝が開催されます。見て、応援して、楽しみましょう。

家族や友達を誘ってスポーツ観戦へ！  
間近で見るからこそその迫力を楽しもう！

サポーター席の先頭で応援を盛り上げています。相手チームのサポーターさんにスタジアムグルメなどを通して、三重の魅力を知ってもらえるのがうれしいですね。



サッカー コールリーダー  
山口 上総さん

## ヴィアティン三重

桑名市に本社を持つ総合型地域スポーツクラブ。Jリーグ昇格をめざすサッカーチームや、今年からB3リーグ参戦となるバスケットボールチームなどがあります。

<https://www.veertien.jp/>

☎87-6009(9:00~19:00、水曜休み)

P.6「写真提供:ヴィアティン三重」



## ▶ 試合当日のボランティアさんに密着！ ▶

# ささえる スポーツを支える

### 11:00 集合

ホームゲームが開催される当日、試合開始の4時間ほど前に集合します。前日までに大まかな設営は終わっているため、今日やることや注意点などを共有する簡単な朝礼を行います。



### 11:10 設営

当日は、のぼりやフラッグを立てる、ゴミ箱を設置するなど、前日までに設営できなかったものを手分けして実施します。手書きの黒板はボランティアさんが自ら作成したウェルカムボード。敵チームのサポーターに向けてのメッセージなどが書かれ、おもてなし精神にあふれています。また、開場と同時にお客さんへパンフレットなどの配布物を配ることもあります。



### 15:00 試合開始

試合が開始すると、ボランティアスタッフさんも「サポーター」の顔に。とはいえ、会場内で困っている人を見かけたら積極的に声掛けをするなど、来てくれた人に楽しんでもらえるよう各自が考えて動きます。応援の手拍子をみんなでできるよう、応援席内を見回って先導することも。だんだんとスタジアム内が盛り上がりしていきます。



### 17:00 撤収

試合が終了すると、撤収作業へ。帰宅するお客さんのゴミを出口で回収したり、朝に設置したのぼりを片づけたり。スムーズな閉場ができるよう、てきぱき動きます。



のぼり1本立てるだけでもOK！  
試合へ来た人に喜んでもらえるから続けられる

スポーツをプレイしたり、観戦したりする裏には、試合運営を支える人が必要ということも忘れてはいけません。ヴィアティン三重のボランティアスタッフチーム「オレンジプラス」で長くボランティアを続ける辻高宏さんは「ボランティアもチームの支え方の一つ。親子でも、短時間でも参加OKです」と話します。試合前日から会場設営などのお手伝いができます。設営といっても力仕事はなく、のぼりを立てたりパンフレットを配ったりと、簡単な仕事ばかり。ぜひチャレンジを。

2015年からずっと参加しています！毎回15～20人ぐらいですが、それぞれができることを無理せずやっています。



ボランティアスタッフ  
辻<sup>たかひろ</sup>高宏さん

### ORANGE + (オレンジプラス)

ヴィアティン三重の活動をサポートするボランティアスタッフチーム。子どもから年配の人まで、ホームゲーム開催時の運営サポートを行っています。

<https://www.veertien.jp/orange/>



問 ☎87-6009 (9:00～19:00、水曜休み)

# 華ひらく近代工芸の美 板谷波山と香取秀真

生誕  
150  
周年

## 板谷波山

I T A Y A H A Z A N



2



1



3

香取秀真  
K A T O R I H O T S U M A



4



5

開窯  
100  
周年

加賀月華  
K A G A G E K K A

伊東富太郎  
I T O T O M I T A R O



6

10/22(土)~  
11/27(日)

陶芸家・板谷波山(1872-1963)と鑄金家・香取秀真(1874-1954)は、日本の近代工芸界をけん引した第一人者であり、昭和28年(1953)には工芸家として初の文化勲章を2人同時に受章しました。

本展では両者の珠玉の名品を展覧するとともに、波山に師事した桑名の陶工・加賀月華(1888-1937)や、秀真と親交のあった多度の郷土史家・伊東富太郎(1876-1958)などの桑名地域との関わりをご紹介します。

令和4年(2022)は板谷波山生誕150年、月華が作陶を始めてから100年という記念の年を迎えます。新たな表現技法に挑み続けた工芸家たちの熱意と、それによって生み出された端正で格調高い作品の数々をぜひご覧ください。

1. 板谷波山【茨城県指定有形文化財】《葆光彩磁葡萄紋様花瓶》茨城県陶芸美術館蔵
2. 香取秀真《鳳凰香炉》千葉県立美術館蔵
3. 香取秀真《印「木綿文庫」》個人蔵
4. 加賀月華《彩磁洋蘭文花瓶》個人蔵
5. 加賀月華《紅顔釉花形鉢》桑名市博物館蔵
6. 《伊東富太郎宛香取秀真葉書》桑名市博物館蔵

場所 博物館 開館時間 9:30~17:00(入館は16:30まで)

休館日 毎週月曜日

入館料 500円(中学生以下無料)、20人以上の団体は1人400円

メルマガ会員はクーポン画面またはそれをプリントアウトしたものを提示すると本人および同伴者合わせて2人まで1人400円

助成 公益財団法人岡田文化財団、公益財団法人くわしん福祉文化協力基金、令和4年度地域ゆかりの文化資産を活用した展覧会支援事業



問 博物館 ☎ 21-3171 FAX 21-3173

# 次世代を担う 子どもたちを育むために

乳幼児×高校生

## わくわくコミュニケーション

市と深谷保育所、多度保育所と桑名北高等学校の共同事業として、次世代の親を育み、豊かな心を身に付け、コミュニケーションの能力や自己肯定感を高めるために、乳幼児と高校生がペア

アになり1年間(年間20日程度)を通じて交流します。人としての心や人間関係を育む(学ぶ)機会となっており次世代の子どもを育む取り組みとして注目されています。



子どもと触れ合うことで、自分の親も大変だったんだと思いました。



仲良くなるためにはコミュニケーションが大切だと実感しました。

### ふれあい案内

- 積み木などで一緒に遊ぶ
- 絵本の読み聞かせ
- 近場の公園まで散歩
- せせらぎで生き物観察 など

### この事業を通して得られるもの

- 乳幼児** …受容される喜びや1対1でこそできるさまざまな体験 など
- 高校生** …親の体験ができる、コミュニケーション能力の向上 など

親子×中学生

## わくわく子育て体験



子どもを育てるのは大変そうだけど、それと同じくらい喜びやうれしさもあるんだと思いました。



夜泣きなどもあって、一日一日がとっても大変だということが分かりました。

### この事業を通して得られるもの

- パパ・ママ** …子どもの将来を考えるきっかけを作ることができる など
- 中学生** …妊婦の大変さを実感できる、育児を体験できる など

毎年、夏休みに行われている事業で、中学生が生命の誕生について学習し、妊婦体験をしたり、実際に乳幼児との触れ合いや子育て中のパパ・ママによる育児についての話を聞いたりします。

この体験で命の尊さや親子の絆の大切さを感じることが出来ます。子育て中のパパ・ママからは、このような機会をどんどん作って欲しいとの声がかれました。

市では子育てしやすいまちづくりをめざし、「桑名市子ども・子育て支援事業計画」を作成しています。次世代を担う子ども・若者への支援として、中高生と乳幼児との触れ合いを通じて、命の大切さや親子の絆・子育てすることの楽しさを実感できる体験を進めています。

問 子ども未来課(☎ 24-1172 FAX 24-1393)



## コラム 子育てって何でしょう？



子ども総合センター長

「子育てって、どのようにしたら良いのでしょうか？」とお尋ねいただくことがあります。

そんな時は「そのうちの一つは、子どもが自律できるように育てることではないでしょうか」と答えています。自立でなく自分を律する自律です。

これはあるドラマのセリフですが、「私は子どもに転ばない方法を教えるのでなく、転んだ後どう起き上がるかを教えたい」。

親は、子どものことがいつまでも心配ですよ。でも、いつまでも力加減するわけにはいきません。いつかは転んだ時の対応も含めて、自分で自分をコントロールできるようにになって生活する必要があります。

それには叩いて一時的に親の言うことをきかせても、親が先回りしてやり過ぎて律する力はつきません。時には、子どものやりたいことを、じつと我慢して見守ることも大事なことです。自分にも言い聞かせています。

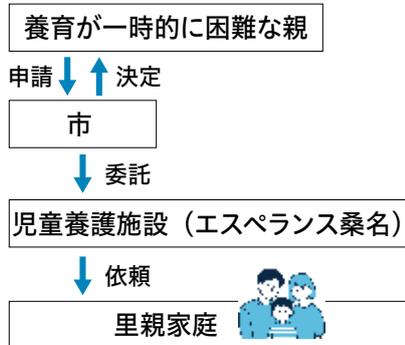
## 支援

### 育児に疲れた時はひと休みしませんか

親の病気や出産、休息などの理由で一時的（目安は一週間以内）に養育が難しい場合、乳児院や児童養護施設でお子さんを預かるショートステイ事業を行っています。

また、お子さんが生活環境をなるべく変えずに過ごせるように、里親家庭（県に里親登録されていて、本事業にも登録している家庭）でのショートステイ事業も始めました。お子さんが家族と離れる不安を和らげることで安心して利用いただけるよう努めています。困り事を家庭だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

### <里親家庭へのショートステイの仕組み>



※利用には、所得に応じて料金がかかります。

### オンラインすくすく 離乳食教室(初期・中期)

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

- とき** 11/1(火) 13:30~15:00
- 定員** 20人(先着順)
- 申込** 下記QRコード
- 期間** 10/15(土)~10/24(月)



### 育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

- とき** 11/18(金) 10:00~11:00
- 場所** くわなメディアライヴ
- 定員** 30人
- 申込** 下記QRコード
- 期間** 10/15(土)~11/11(金)



問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497

## Q&A

### Q お家でできる親子遊びを教えてください

#### A 足ずもう(3歳頃から)

向かい合って床に腰を下ろし、膝を曲げて座ります。姿勢を維持しながら足の裏で押し合います。姿勢を維持しながら押し合うことで、筋力や瞬発力、平衡感覚を養います。お子さんに合わせて、初めはゆっくり、慣れてきたら速くするなど加減して気を付けながら遊んでください。

## 無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	月~金曜日 8:30~17:00	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	10/13(木) 9:00~17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
発達検査を伴う相談	月~金曜日の指定日 9:00~17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
子ども電話相談	月~金曜日 9:00~17:00	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっぼ教育相談	10/3(月)・17(月)・24(月)・31(月) 9:00~11:45 10/5(水) 10:30~16:45 10/19(水) 13:00~16:45 10/6(木)・13(木)・27(木) 10:00~16:40	対象 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。 ※くわっぼ教育相談は予約制



ML連携企画 セミナー

「波山と秀真、桑名との関わり」

博物館企画展に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

※ML連携企画とは、博物館 (Museum) と図書館 (Library) が連携して行う企画です。

- とき 11/3(祝) 13:30~15:00
- 場所 くわなメディアライヴ
- 定員 50人(先着順)
- 申込 直接または、電話で中央図書館へ
- 開始 10/24(月) 10:30~17:00
- 問 中央図書館

第17回「昭和の記憶」収集資料展  
「なつかしき昭和の桑名」

桑名の昭和時代の記憶の風化を防ぐため、市民の皆さんから提供された桑名に関する郷土資料を集めた展示です。

とき 9/29(木)~10/25(火) 場所 中央図書館

「昭和の記憶」収集資料展  
講演会「昭和の記憶-太平洋戦争-」

- とき 10/23(日) 14:00
- 場所 くわなメディアライヴ 定員 80人(先着順)
- 申込 直接または、電話で中央図書館へ
- 開始 10/7(金) 10:30 問 中央図書館

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

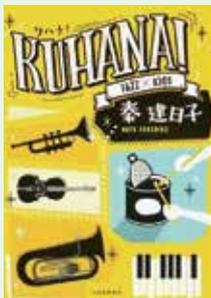
今月のテーマ 「読書」

大人向け



本なんて! 作家と本をめぐる52話  
キノブックス編集部/著  
(キノブックス)

総勢52人の作家が綴る「本」にまつわるエッセイ集。作家ごとに異なる読書への向き合い方や、本への思いが詰まっています。



KUHANA! JAZZ×kids  
秦建日子/著  
(河出書房新社)

桑名を舞台とした映画「クハナ!」(2016年公開)の原作小説。あと一年で廃校する小学校で設立されたジャズ部の物語です。

児童向け



ぐるぐるの図書館  
工藤 純子、廣嶋 玲子、濱野 京子、菅野 雪虫、まはら 三桃/著(講談社)

児童文学の人気作家5人が図書館をテーマに競作したリレー小説。読書好きな人も面白い本を探している人も、まずは読んでみて!



コミュニケーションナビ話す・聞く①  
やるぜ! ビブリオバトル  
谷口 忠大/監修(鈴木出版)

読書をしたらビブリオバトルに挑戦してみませんか。本を通してその人を知り、新しい本と知り合うきっかけが得られます。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627  
休 10/3(月)・11(火)・17(月)・24(月)・31(月)

早朝ヨガレッスン



六華苑の芝生広場で早朝ヨガレッスンを開催します。講師はベストボディジャパンで優勝経験をもつ五十川諒さんです。

国の重要文化財である六華苑で歴史を感じながら、心と体をリフレッシュして一日をスタートしてみませんか。

※申し込みは、10/15(土)までに電話で六華苑へ。

- とき 10/22(土) 7:30~9:00 (雨天は10/23(日)に延期)
- 料金 1,500円(入苑料込み) 定員 25人(先着順)

博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173  
休 10/3(月)・11(火)~21(金)・24(月)・31(月)

秋、ものや想ふ



秋と言えば月、月を見てもの想う頃、中世もののふの物語を添えて、秋の移ろいを展示します。

【特集陳列】

北村けんじ-ぼくがサムライになった日-/ 刀剣セレクションIII

(左)田淵俊夫《いつか来た道》個人蔵

※10/22(土)から始まる特別企画展「華ひらく近代工芸の美-板谷波山と香取秀真-」の詳細はP8をご覧ください。

- とき 10/10(祝)まで 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
- 料金 高校生以上150円、中学生以下無料

# × デイカール ニユース



桑名市  
総合医療センター  
栄養管理室  
いしざきともこ  
石咲 朋子 さん

今月の  
テーマ

食欲の秋と果物

秋はさまざまな食材が旬を迎えま

す。その中でも果物が好きな人は多い  
のではないのでしょうか。果物は、食物  
繊維やビタミン、カリウムが豊富に含  
まれており健康に良いイメージがあり  
ます。しかし、ついつい食べ過ぎてしま  
うと、肥満や中性脂肪の増加、血糖値  
の上昇を引き起こす原因になること  
があります。例えば、柿を2個食べる  
とコンビニのおにぎり1個分のエネル  
ギーに相当します。

食べ過ぎを防ぐためには、どのくら  
いが適量なのかを知っておくことが大  
切です。1日の果物の目安量は200  
グラムです。糖尿病の人や血糖値が高  
いと言われている人は半分の100グ  
ラム程度を目安にしてください。生の  
果物に比べて、缶詰やドライフルーツ、  
ジュースにはさらに果糖が多く含まれ  
ています。

適量(200グラム)は、柿なら2個、  
ブドウ1房、梨1個、バナナ2本、リン

ゴ1個、ミカン(小)4個など。

果物に多く含まれている果糖は短  
時間でエネルギーになることから、食  
べるタイミングは夜よりも体を動かす  
朝や昼がお勧めです。

一方でカリウムは余分な塩分を体の  
外に出す働きがあるなど一般的には体  
に良いとされていますが、腎機能が低  
下している人は注意が必要です。カリ  
ウムは腎臓で排せつされるため、腎臓  
の機能が低下するとカリウムが尿に  
排せつされず体内に蓄積してしまいま  
す。体内のカリウム量が多くなると、  
不整脈を起こしてしまう可能性があ  
ります。気になる人は一度主治医や管  
理栄養士に相談してみてください。  
食事は日々の楽しみの一つです。食  
べ過ぎを防ぎ食欲の秋を楽しみましょ  
う。

問 総合医療センター

TEL 22-11211 FAX 22-9498

# くわね 防災教室

今月のテーマ

違いを知って、正しく避難

災害時に避難する場所には大きく  
分けて、「指定緊急避難場所」と「指定  
避難所」があります。なんとなく似て  
いますがその違いを知っていますか。

## 指定緊急避難場所

洪水や津波、大規模火災などの災  
害が発生した場合、また発生する恐れ  
がある場合に、命を守るために災害が  
収まるまで一時的に避難する場所です。  
「津波避難ビル」もこれに含まれます。

## 指定避難所

災害により家屋の倒壊などの被害  
を受けた人や被害を受ける恐れがあ  
る人が一定期間、避難生活を送る場所  
で、基本的に「指定緊急避難場所」を兼  
ねています。

両方とも避難する場所ですが、「指  
定緊急避難場所」は緊急時の避難先と  
して24時間利用可能なのに対し、「指  
定避難所」は気象警報の発表や、避難  
情報の発令の際に限って開設されると  
いう違いがあります。

重要なのは「指定緊急避難場所」や

「指定避難所」は災害の種類によって利  
用できない場合があるということです。

地震に伴う津波では避難できても、台  
風に伴う高潮や洪水では避難できな  
い場所や施設はたくさんありますので、  
学校などの主要な避難施設には左の  
ような看板を設置し、どの災害で使う  
ことができるのかをピクトグラムで示  
しています。

また、津波から避難できる施設であつ  
ても夜間は施錠されており、「地震自  
動解錠ボックス」から鍵を取り出さな  
いと建物に入れない場合があるので注  
意が必要です。

まずは、ハザードマップで自宅近く  
の「指定緊急避難場所」や避難先とす  
る「指定避難所」  
をチェックして  
ください。そし  
て実際にその場  
所に行つて、避  
難経路の安全性  
や現地での避難  
行動を確認して  
みましょう。



ピクトグラムで示した避難施設看板

問 防災・危機管理課

TEL 24-1185 FAX 24-2945

地元の食材をもっとおいしく

# かんたん旬レシピ

今月のメニュー 武藤さんの牛肉を使ったおろし焼肉



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

武藤牧場

よしかど  
武藤 嘉門 さん

桑名生まれ、桑名育ちのお肉を大根おろしでさっぱりとご賞味ください。



## ポイント 1

忙しいけど力をつけたい時にさっと作れるのでオススメ！大根おろしでさっぱりするので、いくらでも食べられますよ。

## ポイント 2

武藤牧場のお肉は、いつでも蓮花寺にある直売店で購入することができます。牧場の牛フン堆肥は無料で配達もします。

..... 材料(2人分) ..... ★は桑名産

★すきやき用牛肉 300g ● きざみネギ 適量  
● 大根 3-4cm程度 ● ポン酢 適量  
● 塩・こしょう 適量 ●  
● カイワレ大根 1パック ●

## 作り方

- ① 大根はすりおろして、汁を切っておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、熱したフライパンでサッと炒める。軽く塩・こしょうをふる。
- ③ ②をお皿に盛り、①を上からのせる。
- ④ お好みでカイワレ大根、きざみネギをのせる
- ⑤ ポン酢を加えて完成

# みんなの掲示板

## ● ふれあいinグリーンフェスタ2022は中止

11/3(祝)に開催を予定していたふれあいinグリーンフェスタ2022は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。

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

## ● ぐるーぶ東35周年 邦楽演奏会

小学生から80歳代まで幅広い年齢層が、ことさんげん 箏、三絃、尺八などの楽器で一堂に会しての演奏会です。ぜひ見に来てください。

とき 10/23(日) 11:30~15:30

場所 柿安シティホール 小ホール

料金 無料

申込 不要

問 ぐるーぶ東 瀬尾 方 ☎31-6843

## ● 講演会「骨粗しょう症とそれに伴う骨折」

高齢者の骨折の要因で「骨粗しょう症」の割合がかなり高くなっています。骨粗しょう症になるとどのような骨折が起こるか、藤田医科大学客員教授の安藤医師を招いて講演会を行います。

とき 10/30(日) 14:00~15:30

場所 大山田コミュニティプラザ

料金 無料 定員 30人(先着順)

申込 電話で、アテネ会館へ。

問 アテネ会館 西塚 方 ☎22-5643

## ● バドミントンクラブ見学・体験者募集

20代から70代まで幅広い年齢層が、和気あいあい、ゲームを中心に楽しんでいます。見学だけでも、初心者でも大歓迎です！

とき 毎週火曜日 9:30~11:30(祝祭日は休み)

場所 長島B&G海洋センター体育館

対象 市内在住もしくはは在勤の人

料金 無料(保険は各自の責任で)

問 モリタ 方 ☎090-3446-8920

# EVENT ALBUM

イベント  
アルバム

市内で行われたイベントや各種行事の様子を写真でお届けします。

コロナ対策のため  
はら  
各町内でお祓い



8/14~16

## 赤須賀神明社石取祭

時折激しい雨が降りつける中、それぞれの町内で太鼓や鉦<sup>かね</sup>を打ち鳴らしました。密を避けるため渡祭は行われませんでした。3年ぶりの祭車の巡行を皆さん喜んでいました。



8/26

## 福祉センター夏季学童イベント

桑名福祉センターの夏季学童では、約50人の子どもたちが通い、さまざまなイベントを開催しています。この日は「大正琴とギターコンサート」と大正琴体験が行われ、皆さん楽しんでいました。

8/19

## 消防本部・警察合同救助訓練

揖斐川でおぼれる要救助者を消防の水難ポートへ救出。その後、県警ヘリで中州から吊り上げ、病院へ搬送することを想定した訓練で、それぞれが得意な分野で力を発揮し連携を強化しました。



柿安シティホール  
に見に来てね



## 9/7 サントリーグループの環境学習

ペットボトルの水平リサイクルの推進協定に基づき大山田東小学校で行われました。子どもたちは「ペットボトルを捨てる時は、ラベルとキャップを取って、洗って捨てる!」と笑顔で話してくれました。

## 8/30 日本の第九35周年記念セレモニー

桑名で歌う「日本の第九」が開催されてから35年。彫刻家 吉村壽夫ひさおさんが当時の演奏会をテーマに制作した作品が寄贈されました。会場ではこの日のために結成されたメンバーによる合唱が披露されました。

ラグビーって最高に  
楽しい!



## 9/11 ラグビーフェスタ

地域交流とラグビーの楽しさを知ってもらうため、NTN 総合運動公園で開催され、県内や岐阜県から6チームの小中学生が参加しました。一生懸命ボールを追いかけ、白熱した試合が行われました。

## 9/8 桑名ほんぱくオープニングセレモニー

ちんどん屋さんが寺町通り商店街を練り歩き、桑名ほんぱくパートナーらとともにほんぱく開催をPRしました。三八市に訪れていた人々も珍しい光景に、足を止めてカメラを構えていました。

電話番号の  
市外局番は

0594

# くわな INFO

●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8:30～17:15)

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。

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

### 10月以降の新型コロナワクチン接種(9/12時点での情報です)

国の方針により、4回目接種の対象者やワクチンの種類について変更などがありました。接種券の発  
送時期や予約開始日、接種できるワクチンの接種などの最新情報は市ホームページでご確認ください。

#### 4回目接種

3回目接種から5カ月以上経過した12歳以上の人を対象に、主にオミクロン株対応ワク  
チンを接種できます。

※非常に多くの方が対象となりますので、59歳以下の方は、10月中旬ごろから年齢順に接  
種券の発送と予約を開始する予定です。

※すでに接種券を持っている60歳以上の人などで、まだ4回目接種を受けていない場合は、オミクロン  
株対応ワクチンは10/1(土)から接種できます。接種の予約は年齢順に始まっています。



市HP

#### 3回目接種

3回目接種を受けていない人も、10月中旬ごろから年齢順にオミクロン株対応ワクチンの予約を開始します。

※小児の3回目接種が可能となりました。接種可能時期は2回目接種完了から5カ月以上経過後です。対象  
者には、接種可能な時期に接種券を発送します。

問 コロナワクチン接種課 (☎ 24-1496 FAX 41-2170)

## イ ベ ント

### 桑名駅前イルミネーション

駅周辺の活性化のため、駅前広場や街路樹に桑名商工会議所・地元  
企業の協力のもと、花広場や冬景色をイメージしたイルミネーションの  
点灯を行います。



期間 10月下旬から令和5年2月末ごろまで  
(点灯時間) 日没～22:00

問 市観光協会事務局 (☎ 41-2222 FAX 24-5416)

サービス付き高齢者向け住宅

**BAYSIDE Nagashima**

ベイサイド長島

伊勢湾と豊かな自然に囲まれた  
安心、快適、そして上質なライフステージ 募集中

入居者  
●介護が必要な方も、必要でない方も入居いただけます!  
●自家用車持ち込みOK! ●コンビニとバス停すぐ近くにありま  
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

浴室には  
ナースコールを  
2カ所設置

洗面・トイレの  
水栓は楽に手が届く  
ロングレバー

火を使わない  
IHキッチンだから  
安心!

上質な暮らしを演出する  
こだわり空間

- ・全室IHキッチン、バス、トイレ付き
- ・各階のエレベーターは2基設置
- ・各所にナースコール、スプリンクラー設置

お気軽にお問い合わせください

〒511-1133 三重県桑名市長島町横溝満蔵573  
ベイサイド長島 アパティア 検索 [www.apatheia.jp/](http://www.apatheia.jp/)

※有料広告掲載欄

## 第31回 桑名市民芸術文化祭

芸術文化の秋を身近に楽しめるイベントを市内各所で開催します。お気軽にご参加ください。

催し	とき	場所
趣味教養祭 (桑名愛石会第47回水石展)	10/15(土) 9:00~17:00 10/16(日) 9:00~15:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール
華道展	10/29(土) 9:00~16:00 10/30(日) 9:00~15:30	柿安シティホール (市民会館)展示室
吟剣詩舞道の祭典	10/30(日) 13:00~16:00(開場12:30)	柿安シティホール 小ホール
お茶会	11/3(祝) 10:00~15:30 【呈茶券】前売り1,000円(入苑料込) 当日700円(入苑料別) 【入苑料】一般460円/中学生150円	六華苑 一の間
芸能の祭典(日本舞踊、箏曲、 民謡、大正琴など)	11/5(土) 13:00~16:00(開場12:00) 11/6(日) 10:00~16:00(開場9:30)	柿安シティホール 大ホール
音楽のフルコース	11/20(日) 13:00~16:00(開場12:30)	柿安シティホール 大ホール
美術部門展2022	11/25(金) 12:00~17:00 11/26(土) 9:00~17:00 11/27(日) 9:00~16:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール
小倉百人一首 初心者かるた取り大会	11/27(日) 9:30~12:30	パブリックセンター 日本間
ダンスアートフェスティバル	11/27(日) 14:00~17:15(開場13:30)	柿安シティホール 大ホール
社会文化部門展 ～暮らしの近くに息づく文化 2～	11/26(土) 9:30~16:30 11/27(日) 9:00~15:30	柿安シティホール 展示室
趣味教養祭 (パッチワーク・きもの)	12/3(土) 9:00~17:00 12/4(日) 9:00~15:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール
くわコレ'22	12/3(土) 13:00~16:00 12/4(日) 9:00~16:00	くわなメディアライヴ 多目的ホール
演劇の祭典 劇団すがお公演	12/24(土) 18:00~20:00(開場17:30) 12/25(日) 13:00~15:00(開場12:30) 【前売りチケット】一般1,500円 シニア1,200円、中高生700円 ※当日チケットは各300円高	総合福祉会館 大会議室
「桑名文協」第53号に 文芸作品発表	令和5年 3月発行	各まちづくり拠点施設、 公共施設にて配布

※最新の情報は市文化協会ホームページ(QRコード)をご確認ください。



問 文化協会事務局(ブランド推進課内) ☎ 24-1361 FAX 24-2474

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。 お友だち  
募集中!

# 屋根・外壁・雨樋

# リフォーム専門店

三重県知事許可(一般)18547号 〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

## 有限会社瀬古住建 TEL. 0594-33-3777

LINE始めました  
QRコードを  
スキャンして下さい。

※有料広告掲載欄

がんをさまざまな角度から紹介するイベント「むすぶ」

日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかると言われています。

がんになっても自分らしく生きることができるよう正しい知識を得るとともに、相談先を知るなど、がんが見つかってもしみ慣れた地域社会で安心して過ごしていただくために、イベントを開催します。

**とき** 10/16(日) 10:00~16:00 **場所** 長島輪中図書館、長島ふれあい学習館 **料金** 無料 **申込** 不要

時 間	内 容
10:00~16:00	展示紹介(がん関連図書、プレストケアや手作りガーゼ帽子など)
10:15、11:30、15:00 (各60分)	ACP(人生会議)ワークショップ(各回先着12人) 「もしバナゲームをやってみよう」~もしもの話をしましょう~
11:00~11:40	がんをテーマにした絵本のブックトーク&「がん情報ギフト」の紹介(先着10人)
14:00~15:30 (13:30開場)	第一部 緩和ケア内科医×がん看護専門看護師によるトークライブ 第二部「緩和ケア医が、がんになって」著者 大橋 洋平さん講演会 (合わせて先着80人)



※上記のほかにもさまざまな展示があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 保健医療課 (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

市HP

オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェとは、認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽に集えるカフェです。

と き	場 所	問い合わせ先
① 10/11(火) 14:00~15:00	桑名の杜「私人家」 (桑部1464-1)	西部地域包括支援センター ☎25-8660
② 10/11(火) 14:00~15:30	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 10/18(火) 10:00~11:30	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
④ 10/20(木) 10:30~11:30	大山田コミュニティプラザ	北部西地域包括支援センター ☎41-2114
⑤ 10/20(木) 14:00~15:00	珈琲屋アトリエ (矢田礮21-1)	南部地域包括支援センター ☎25-1011
⑥ 10/21(金) 14:30~15:30	木金堂 (松ヶ島109)	北部東地域包括支援センター ☎42-2119
⑦ 10/22(土) 14:00~15:30	五大茶屋 (南寺町45)	東部地域包括支援センター ☎24-8080

※①②④⑥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へ申し込みください。

④以外の会場で参加費(飲み物代など)が必要です。

**問** 介護予防支援室 (☎ 24-5104 FAX 27-3273)

シニアの暮らしのコンシェルジュ 地域密着型

地域貢献をしながら高齢化社会の問題解決に取り組む事業

20分 500円~ 生活のお困りごとサポートを何でも承ります!

全国150店舗、累計55万サポート実施済み! 家事代行 お話し相手 草刈り お掃除 など

まごころサポート  
0120-979-141

三重桑名スマイルプロジェクト店  
三重県桑名市 多度町御衣野4022  
事業主 スマイルプロジェクト  
お店コード 19149



まごころサポート三重桑名

※有料広告掲載欄

## 令和4年度 パブリックセンター・まちづくり拠点施設 文化祭

パブリックセンター、まちづくり拠点施設で活動している講座・サークル生の作品や稽古の成果を発表します。

施設	作品発表		舞台発表		問い合わせ先
	とき	とき	とき	場所	
パブリックセンター	11/4(金)~6(日)	11/12(土)	11/12(土)	柿安シティホール(市民会館)	☎ 23-4103 FAX 23-5255
まちづくり拠点施設	立教	10/29(土)・30(日)	—	—	☎・FAX 21-4843
	城東	11/5(土)・6(日)	—	—	☎ 22-6010 FAX 21-7944
	多度	11/5(土)・6(日)	11/5(土)・6(日)	多度まちづくり拠点施設	☎ 49-2020 FAX 48-6000
	精義	11/12(土)・13(日)	11/27(日)	柿安シティホール	☎・FAX 21-3521
	大和	11/12(土)・13(日)	11/13(日)	大和小学校	☎・FAX 24-6127
	城南	11/27(日)	11/27(日)	城南まちづくり拠点施設	☎ 22-0034 FAX 22-0058

※作品発表の会場は各施設です。大山田・大成・長島まちづくり拠点施設は作品発表、舞台発表とも中止です。

※他のまちづくり拠点施設(七和・深谷を除く)の文化祭は、令和5年2月・3月に開催予定です。

## 募 集

### 市営住宅の入居者(10月募集分)

**募集戸数** 5戸

**団地名** 西森忠(2階)、夕日ヶ丘(2階・ひとり親優先)、岳見町(1階)、日進町(1階・障害者・高齢者優先)、川成町(1階) ※都合により、募集戸数が変更になる場合もあります。

**抽選方法** 公開抽選

- 入居資格**
- ①募集受付日の3カ月以前から市内在住かつ在勤の人
  - ②同居する親族があること(※特定単身者の人を除く)
  - ③入居予定者全員の所得合計額が公営住宅法に定める所得基準以下であること
  - ④入居予定者全員が市営住宅の家賃の滞納がないこと
  - ⑤入居予定者全員が市町村税の滞納がないこと
  - ⑥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
  - ⑦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、都市管理課まで。



**家賃** 入居者全員の所得合計額を基に計算します。

**申込** 都市管理課で申込用紙を受け取り、同課へ。 ※申込書配布期間は、9/30(金)から受付終了まで。

**受付期間** 10/17(月)~21(金) 8:30~17:00

**抽選日** 11/1(火) 10:00 市役所 4階第3会議室

※今回入居者が決定しなかった住宅は、11/2(水)~12/26(月)の期間、先着順で随時募集します。

**問** 都市管理課 (☎24-1220 FAX 24-1472)

# 弁護士法人 心

電話・TV電話  
相談対応

総合受付  
**0120-240-325** 平日 9時~21時 受付  
土日祝 9時~18時 受付  
詳細は⇒<https://www.kokoro.law> (12/31~1/3は除く、本番研修中の休業や臨時休業もござります。詳細はHPをご覧ください)



相続・遺言・交通事故・後遺障害・労災・障害年金  
過払い金・借金・企業法務・労務・刑事事件他



相談料0円(相続・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分原則5,500円(税込)) 夜間・土日祝相談可(要予約)

●相談料|相続・遺言・交通事故被害・後遺障害・労災・障害年金・過払い金・借金以外については、初回30分以降30分原則5,500円(税込) ●その他の費用|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4年7月時点のものです。

交通事故損害賠償額  
後遺障害適正等級  
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

障害年金  
無料診断サービス

名古屋駅2分  
弁護士法人心  
名古屋法律事務所  
＜愛知県弁護士会＞

近鉄四日市駅1分  
弁護士法人心  
四日市法律事務所  
＜三重県弁護士会＞

松坂屋名古屋店内  
矢場町駅0.5分 栄駅5分  
弁護士法人心  
栄法律事務所  
＜愛知県弁護士会＞

津駅0.5分  
弁護士法人心  
津法律事務所  
＜三重県弁護士会＞

※有料広告掲載欄

# 募 集

## スマートフォン教室

スマートフォンの基本的な操作を学べる教室です。9月までの講義内容とは異なります。教室で使用するスマートフォンはこちらで準備します。

**内容** ①②③基本講座(経路検索(地図)、YouTube、LINE、音声アシスタントなど) ④⑤⑥オンライン申請・基本講座

**場所** 市役所4階 デジタル推進課

**定員** 各6人(先着順) **料金** 無料

**申込** 右記QRコードまたは、電話でデジタル推進課へ。

※4人に満たない場合、開催を見合わせる場合があります。 **申込フォーム**



	日付	時間
①	10/12(水)	10:00~12:30
②	10/12(水)	14:00~16:30
③	10/25(火)	10:00~12:30
④	10/25(火)	14:00~16:30
⑤	11/14(月)	10:00~12:30
⑥	11/14(月)	14:00~16:30

**問** デジタル推進課(☎ 24-1338 FAX 24-1435)

## 聴覚障害者向けスマートフォンセミナー

聴覚障害者の人が便利なスマホ機能を学べるセミナーです。手話クルーが手話、音声、字幕で機能をご紹介します。使用するスマートフォンはこちらで準備します。

**とき** 10/26(水) 10:00~12:00 **場所** 市役所4階 デジタル推進課

**定員** 6人(先着順) **料金** 無料

**申込** 右記QRコードまたは、電話でデジタル推進課へ。

※4人に満たない場合、開催を見合わせる場合があります。

※手話通訳あり

**問** デジタル推進課(☎ 24-1338 FAX 24-1435)



**申込フォーム**

## 第16回美し国三重市町対抗駅伝 桑名市代表候補選手選考記録会

**とき** 11/12(土) 9:00(雨天決行) 予備日:23(祝) 9:00

**場所** NTN総合運動公園 多目的運動広場

**選考内容** (1) 小学5・6年生 女子 1500m (2) 小学5・6年生 男子 2000m

(3) 中学生女子、平成19年4月1日以前に生まれた女性 3000m

(4) 中学生男子、平成19年4月1日以前に生まれた男性 3000m

※選手選考の判断基準の一つとして行うもので、この記録会のみで選手を決定するものではありません。

**資格** 第16回美し国三重市町対抗駅伝(令和5年2月19日)に出場でき、大会参加資格要件を満たす人。詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご確認ください。

**料金** 無料 ※傷害保険は主催者で加入します。

**申込** 生涯学習・スポーツ課で申込用紙を受け取り、直接または郵送(〒511-0068 中央町3-79)、ファクスで同所へ。 ※要項、申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

**締切** 11/4(金) 必着

**問** 生涯学習・スポーツ課(☎24-1251 FAX 24-1355)



**市HP**

**宝くじ** 公式サイト **いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!**

24時間  
いつでも  
ネット購入



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 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)



※有料広告掲載欄

## イベント

### わたしたちの地域のSDGs講座

本当に持続可能ってできるの？  
これってSDGsなの？私たちの  
身近なことから、何をやればい  
いの？さまざまなSDGsの疑問  
にお答えし皆さんの気づきを引  
き出します。

**とき** 10/24(月) 13:30

**場所** くわなメディアライヴ

**対象** 市内在住・在勤・在学の人

**講師** 独立行政法人 国際協力  
機構(JICA) 藤田 恵里さん

**定員** 20人(先着順)

**料金** 無料

**問** 市民活動センター

☎ 24-1184 FAX 24-1735

### 第18回桑名市社会福祉大会

**とき** 10/26(水) 13:30~16:00

**場所** 総合福祉会館

**内容** ・第一部(13:30~14:20)  
社会福祉事業功労者表彰…社会  
福祉に貢献された団体や個人  
の表彰を行います。

※式典途中の入場、退場はご遠  
慮ください。

・第二部(14:30~16:00)

記念講演「～大切な人が認知症  
になったらあなたはどうする?～  
若年性アルツハイマーの母と生  
きる」

**講師** 岩佐 まりさん(フリーア  
ナウンサー、社会福祉士)

**定員** 100人(先着順)

**料金** 無料

**申込** 不要

※第一部、第二部ともに手話通  
訳、要約筆記があります。

**問** 社会福祉協議会

☎ 22-8218 FAX 23-5079

### 音訳ボランティア講習会

視覚障害のある人のために、  
広報や本などの情報を文字から  
音声へ換え、CDに録音するボラ  
ンティア活動の初心者向けの講  
習会です。

**とき** 11/11・18、12/2・9・16  
(全5回)いずれも金曜日 10:00  
~12:00

**場所** 総合福祉会館(常盤町51)

**対象** 市内在住の人

**定員** 10人(先着順)

**料金** 300円

**申込** 直接または電話で下記へ。

**期間** 10/3(月)~24(月)

※くわなメディアライヴで託児を  
行います。子ども1人3,750円(5  
回分)で、希望する人は10/17(月)  
までに申し込みください。

**問** ボランティアセンター(総合  
福祉会館内)

☎ 22-8218 FAX 23-5079

### シニアドライバー交通安全研修

運動機能、身体機能・認知機能  
の加齢による変化を自覚し、安全  
運転を続けるための研修です。

**とき** 11/21(月)・24(木)・28(月)  
12:45~15:15 いずれも9:00に  
市役所南立体駐車場前に集合。

**場所** 県交通安全研修センター  
※会場まではバスで送迎します。

**対象** 市内在住の65歳以上(初  
めての人のみ)

**定員** 各日16人(先着順)

※10人未満の場合は中止

**料金** 無料

**申込** 直接または電話

**期間** 10/3(月)~28(金)

※昼食は各自ご用意ください。

**問** 危機管理室

☎ 24-1337 FAX 24-2945

## 募集

### 市ホームページへのご意見・ご感想

桑名市公式ホームページをリ  
ニューアルして6カ月が経過しま  
した。今後のより良い情報発信  
につなげるため、アンケートフォ  
ーム(QRコード)から、ホームペ  
ージへのご意見やご感想  
をお聞かせください。

**問** 秘書広報課

☎ 24-1492 FAX 24-1119



### 陶芸体験【要予約】 手びねり・電動ろくろ体験

**とき** 10/9(日) 13:30~15:30

**料金** 1,040円

**定員** 10口(中学生以上)

※電動ろくろ体験のご利用は、  
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者が  
対象で、2口(1人)です。

**問** 長島ふれあい学習館

☎ 41-1041 FAX 41-1011

### わくわく天文楽教室 「マイ望遠鏡で星空にチャレンジ」

マイ望遠鏡を製作して実際に  
星空を観察します。

**とき** 11/12(土) 14:00~18:00

**場所** 長島ふれあい学習館

**定員** 15人(先着順)

**対象** 市内在住の小学3~6年生  
(保護者同伴)

**持物** 筆記用具、はさみ、ウエッ  
トティッシュ、カメラ用の三脚(お  
持ちの人のみ)

**料金** 3,300円(望遠鏡キット代)

**申込** 直接または電話

**期間** 10/7(金)~13(木)

**問** 長島ふれあい学習館

☎ 41-1041 FAX 41-1011

第20回 柳家三三独演会

三三  
in  
桑名



どうぞご最良に!!

11月23日<sup>[水・祝]</sup>決定!!

柿安シテイホール・小ホール(桑名市民会館)

開演 13:30 開場 13時 木戸額 3,700円

★柿安シテイホール(桑名市民会館) 0594(22)8511

★桑名市大山田コミュニティプラザ 0594(32)1820

★チケットぴあ / t.pia.jp (Pコード514-985)

★ローソンチケット / l-tike.com (Lコード41805)

後援:桑名市、桑名市教育委員会、社会福祉法人桑名市社会福祉協議会  
主催・お問い合わせ:アスターミュージック ☎052-931-3621(平日)

※有料広告掲載欄

日本では、年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。食品ロス削減にご協力ください。



市では、食品ロスマッチングサービス「のこさずくわな! by タバスケ」(QRコード)をリリースしています。店舗(協力店)が登録する「廃棄されるかもしれない食品」を市民(ユーザー)がお得に購入することで、食品ロスを減らすことができます。ぜひご利用ください。



**問** 環境対策課  
**☎** 24-1436 **FAX** 24-5183

### プレイルームをご利用ください

お子さんを預けてリフレッシュしませんか。日ごろの育児の気分転換や買い物、ちょっとしたお出かけの際など、くわなメディアライヴのプレイルームをご利用ください。

**とき** 9:00~16:00(年末年始を除く)

**対象** おおむね生後6カ月の乳児~就学前の児童

※保育園児や幼稚園児も可

**料金** 1時間500円(3時間以内)

**申込** 申請書と料金を市プレイルームへ。

**期間** 1カ月前から当日まで  
※団体での利用にも対応します。  
※その他、詳しくはお問い合わせください。

**問** 市プレイルーム  
**☎** 24-1434

### マスコットキャラクターの名前が決定!

桑名市ゼロカーボンシティのマスコットキャラクターの名前が決まりました。マスコットキャラクターの名前は、「パネるん」です!今後、ゼロカーボンシティの啓発ポスターや市ホームページなどに登場予定です。たくさんのご応募ありがとうございました。



**問** グリーン資産創造課  
**☎** 24-1217 **FAX** 24-6312

### 高齢者インフルエンザ定期予防接種

**とき** 10/1(土)~令和5年1月31日(火)

**場所** 市内指定医療機関  
※詳細は市ホームページに掲載しています。

**対象** 市内に住民登録があり、接種日に①または②に該当する人  
①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

**料金** 自己負担金1,600円  
※助成回数は、期間中に1人1回  
※生活保護世帯は無料

**持物** 健康保険証、健康手帳(お持ちの人)

※予約が必要な場合があります。事前に必ず電話で医療機関に確認してください。

※市外の医療機関で接種を希望する場合、事前に下記までお問い合わせください。

※予防接種を県外で受ける場合は、全額自己負担となります。

**問** 保健医療課  
**☎** 24-1182 **FAX** 24-3032

### 健康診査の受診はお済みですか

①特定健康診査②後期高齢者健康診査の受診期間は、11/30(水)までです。

**対象** ①桑名市国民健康保険に加入している昭和58年3月31日以前の生まれの人

②後期高齢者医療制度に加入している人

**料金** 無料  
※対象者には、あらかじめ受診券を送付しています。

※受診できる医療機関は、受診券に同封の案内をご覧ください。  
※①の対象で11/30日(水)までに75歳になる人は、誕生日の前日までに、桑名市国民健康保険特定健康診査を受診してください。

**問** 保健医療課  
**☎** 24-1182 **FAX** 24-3032

### 10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

## イベント

### 桑名子ども英語コンテスト

**とき** 11/13(日) 13:00~16:00

**場所** 大山田コミュニティプラザ

**内容** 市内在住の小学5年生、中学2年生の計40人が、桑名の名物、行事、名所、旧跡や自分の学校や日常生活の中で「桑名っ子として英語で自慢したいこと」を楽しく表現します。学校での英語学習と「くわっぼ英語教室」での練習の成果を発表します。  
※公共交通機関での来場にご協力ください。

**問** 学校支援課  
**☎** 24-1240 **FAX** 24-1358

### 空き家・住宅相談会

住まいについてのさまざまな悩み(空き家問題、住まい探し、耐震対策補助金など)に専門家が応えます。

**とき** 11/23(祝)

午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:00~16:00

**場所** 市役所 5階大会議室

**相談例** ①空き家などの適正管理および有効活用に向けた相談  
②住宅に関する耐震診断、設計、工事などの耐震対策相談  
③住宅確保要配慮者※の入居に向けた住宅相談

④賃貸住宅を上記③の人など向けに提供するための相談  
※高齢者、障害者、子育て世帯、低額所得者、その他住宅の確保に特に配慮が必要な人

**料金** 無料

**申込** 直接または電話

**期間** 10/3(月)~11/4(金) 9:00~17:00

**問** 都市整備課  
**☎** 24-1295 **FAX** 23-4116

## お知らせ

### 資源物回収中止します

イベントおよび行事開催のため、次のとおり中止します。

・10/30(日) 寺町通東側遊歩道  
・11/6(日) 長島地区市民センター前駐車場

**問** 環境対策課  
**☎** 24-1436 **FAX** 24-5183

## 行政相談 巡回相談(多度地区)

行政相談委員が多度地区で行政相談を行いますので、国・県への要望・意見など、お気軽にご相談ください。予約は不要です。

**とき** 10/27(木) 10:00~12:00

**場所** 多度地区市民センター

**問** 三重行政監視行政相談センター(行政相談窓口)

**☎** 059-227-1100

**FAX** 059-227-6662

## 10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器移植は、広く社会に理解と支援があって成り立つ医療です。私たち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

**問** (公財) 三重県角膜・腎臓バンク協会 **☎** 059-224-2333

**FAX** 059-224-2340

## ハローワーク桑名・障害者の集い(障害者就職面接会)

**とき** 10/14(金) 13:30~15:30  
受付時間は13:10~15:00

**場所** 総合福祉会館

**対象** 就職を希望する人

※ハローワーク桑名管内の企業15社程度が参加し、個別面談を行います。

**問** ハローワーク桑名

**☎** 22-5141 **FAX** 23-2604

## くわな商工まつり

**とき** 10/22(土)・23(日)

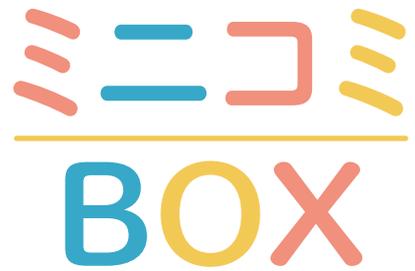
**場所** 柿安コミュニティパーク

**内容**

- ・桑名名物、特産品の販売
- ・職業体験
- ・こども縁日
- ・働く車大集合
- ・灯街道 桑名宿(22日のみ)
- ・桑名時代まつり忠勝・千姫時代行列(23日のみ)

**問** 桑名商工会議所

**☎** 22-5155 **FAX** 21-5156



市関係団体のイベントなどを掲載しています

## 第11回 桑西竹の十三夜

市内の竹林整備を行う桑竹会が整備した竹林で、竹灯籠に火を灯し、幻想的な雰囲気の中でコンサートを開催します。

**とき** 10/22(土) (雨天中止)

15:00~17:00 竹灯籠飾り付け・点火

17:00~19:00 竹灯籠コンサート

**場所** 桑名西高校隣接の竹林

**出演** 桑名西高校、ザ・ヴァンガーズ、イルパセリ

※車でお越しの際は桑名西高校駐車場をご利用ください。

**問** NPO 法人桑竹会 酒井方

**☎** 090-7030-3657

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている、人間として幸せに生きていくための権利です。しかしながら、わたしたちの周りにはさまざまな人権問題があります。例えば、女性や子ども、高齢者、障害のある人、同和問題、外国人、性的マイノリティに対する人権問題などが挙げられ、最近では、インターネットによる人権侵害や、職場でのハラスメント、新型コロナウイルス感染者に対する差別なども問題視されています。

**問** 生涯学習・スポーツ課  
**☎** 24-1245 **FAX** 24-1355

【人権啓発推進本部】

さまざまな人権部会

考え方や生き方に優劣はありません。人権を尊重するということは、自分とは違う他人を受け入れ、その他人が幸せに生きていくための権利を大切に扱うということではないでしょうか。このことを一人ひとりが考え、行動することで、人権尊重の社会の実現につながります。人権問題を難しく考えずに、まずはあなたの周りにいる人を大切にすることから始めてみませんか。

## あなたにも身近な人権問題

まずは  
知ることから

# 人権

って  
なあに?



2021年度 桑名市「人権に関するポスター」入選作品

市内の小中学生から応募のあった作品で、入選したものの一部を紹介しています。

# 無料相談

	名称	とき	詳細
人権	人権擁護委員による人権相談	10/18(火) 10:00~15:00	場所 長島地区市民センター ☎ 42-4117 FAX 42-0134
		10/19(水) 10:00~15:00	場所 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎ 27-6677 FAX 27-6678
		10/20(木) 10:00~15:00	場所 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979
	人権相談	火・木・金曜(祝日を除く) 9:00~16:00 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:00	場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362 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
行政・法律・市民相談	弁護士の法律相談	【予約制】予約日の8:30~電話予約(毎回5人) ①予約日:第1水曜 → 相談日:第2火曜 ②予約日:第3水曜 → 相談日:第4火曜 相談時間:9:00~11:30(1人30分)	弁護士 の 交通事故相談 示談条件や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
	弁護士の交通事故相談	第1火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	公証人相談 公正証書による遺言の作成、任意後見契約や土地・建物の賃貸借、金銭貸借の契約書作成、確定日付など
	行政相談	第1木曜 9:00~12:00【予約不要】	司法書士相談 不動産登記全般(相続など)、会社登記、多重債務、裁判所提出書類作成、簡易裁判所訴訟手続など
	公証人相談	第2水曜 10:00~12:00【予約制・前日まで】	土地家屋調査士相談 土地の境界・測量に関する事など
	司法書士の相続相談	第2木曜 13:00~16:00【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事など
	司法書士相談	第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	場所 市民相談室(市役所地下1階) ☎ 24-1188 FAX 24-4102
	土地家屋調査士相談	第3火曜 13:00~16:00【予約制・前日まで】	場所 総合福祉会館 ☎ 22-8218 FAX 23-5079
	行政書士相談	第4木曜 14:00~16:00【予約制・前日まで】	問 福祉後見サポートセンター(社会福祉協議会)
	市民相談	月~金曜 8:30~17:00	対象 市内在住または在勤の女性 定員 5人 問 女性活躍・多文化共生推進室 締切 10/31(月)必着 ☎ 24-1413 FAX 24-1412 ✉ hatarakim@city.kuwana.lg.jp
	司法書士の成年後見相談	第1水曜 9:00~12:00【予約制】 対象:市内在住65歳以上の人とその家族	
女性弁護士による女性法律相談	11/12(土) 9:00~11:55(1人30分)【予約制】 ※新規申し込みの人優先		
消費	消費生活相談	月~金曜 10:00~12:00/13:00~15:00	場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎ 24-1334
年金・税金	年金相談	木曜(祝日、休館日を除く) 10:00~12:00/13:00~15:00【予約制】	場所 柿安シティホール ※自動音声案内「①」⇒「②」を押す 問 四日市年金事務所 お客様相談室 ☎ 059-353-5515
	税務相談	第2・第3木曜 9:30~15:00【予約制】	場所 東海税理士会桑名支部事務局 ☎ 24-6770
福祉	生活更生相談	第2・第4木曜 9:00~15:00	対象 身体障害者、家族の人 ☎ FAX 22-5003 場所 在宅障害者デイサービス事務所(総合福祉会館内)
	福祉総合相談	火~日曜、祝日の月曜 9:00~17:00 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15 月~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15	場所 福祉なんでも相談センター ☎ 41-2114 FAX 41-2174 場所 多度福祉なんでも相談センター ☎ 49-2031 FAX 49-2533 場所 長島福祉なんでも相談センター ☎ 42-2119 FAX 41-0515
その他	若者自立就労相談	第1・2・4水曜 13:00~17:00【予約制】	場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) FAX 059-359-7281 問 北勢地域若者サポートステーション ☎ 059-359-7280
	経営相談	月~金曜 9:00~17:00【予約制】	場所 サンファーレ南館2階(桑名商工会議所内) ☎ 24-1515
	不動産に関する相談	月~金曜(木曜を除く) 10:00~12:00、 13:00~16:00【予約制】	場所 多度地区市民センター ☎ 49-3301 FAX 49-3302 問 (公社)三重県宅地建物取引業協会桑名支部
	心に病・精神に疾患のある人の相談	火・木曜 10:00~16:00【予約制】	場所・申込 はあぶ工房 Together ☎ FAX 32-5216 問 障害福祉課 ☎ 24-1171 FAX 24-5812
	女性相談	月~金曜 9:00~17:00 ※内容によっては要予約	場所 子ども総合センター ☎ 24-1167 FAX 24-5497
	母子・父子のひとり親相談 青少年相談	月~金曜 8:30~17:00 ※内容によっては要予約 月~金曜 9:00~15:00【予約制】	場所 子ども総合センター ☎ 24-1167 FAX 24-5497 場所 生涯学習・スポーツ課 ☎ 24-1245 FAX 24-1355

## ● 国際交流・日本語教室

とき 10/9(日)・23(日) 14:00~16:00  
場所 修徳まちづくり拠点施設  
問合 女性活躍・多文化共生推進室  
☎ 24-1413 FAX 24-1412

## ● 交通事故発生状況

(令和4年8月31日現在)

	8月中	累計	前年累計同期比
総件数	328件	2,696件	+158件
死者数	0人	2人	-2人

※警察統計に基づく暫定数

## ● 救急医療

夜間・休日に急病になった場合は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。

- ・音声案内(無料) ☎ 0800-100-1199
- ・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
- ・くわな健康・医療相談ダイヤル24 ☎ 0120-149-107
- ・応急診療所(鍛冶町9)(内科・小児科) ☎ 21-9916 土曜夜間(19:30~21:30)、日曜・祝日(9:30~16:00) 12:00~13:00休診
- ・当番医療機関 日曜・祝日(17:00~22:00)  
2日・10日・16日・30日 青木内科 ☎ 22-1111  
9日・23日 桑名病院 ☎ 22-0460

## ● 納期限のお知らせ

10/31(月)まで

市(県)民税3期  
国民健康保険税4期

## ● 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 お客様総合センター ☎ 24-1260  
FAX 84-6021(営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020)

# 桑名フィルム コミッション

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。



ホームページ  
はこちら

## 桑名フィルムコミッション支援作品

### 横浜流星さん主演映画「線は、僕を描く」が10/21(金)公開!

この作品の中で、物語の終盤に登場する建設現場での撮影を支援しました。ロケ地になった「木曾岬干拓地」は、桑名市・木曾岬町・弥富市にまたがる広大な干拓地で、総面積約444ヘクタール。



制作会社から「新しい住宅地やまちを作るため大規模な開発を行っている土地」というオーダーがあり、ぴったりであることから採用されました。撮影は早朝から、横浜流星さんと清原果耶さんが撮影に挑みました。

水墨画の世界を通じて描かれる美しい物語をぜひ劇場でご覧ください。



水墨画の美しさに触れ、魅了された大学生(横浜流星)の成長・再生を描く。水墨画の美しさと涙あふれる感動ストーリー。

問 桑名フィルムコミッション(物産観光案内所内) ☎ 41-2222 FAX 21-5416



## 市長まちなか探索 「競歩」にチャレンジ

今月のテーマ

スポーツを楽しむ

今月の特集は「スポーツを楽しむ3つの方法」ということで、今回私は「競歩」にチャレンジしました。

教えてくれたのは、桑名市在住の園田世玲奈選手。今年7月に開催された世界陸上の女子競歩35km日本代表として、初出場9位という素晴らしい成績を残されました。本人は8位入賞をめざしてきたので、非常に悔しかったとのことでしたが、レース当日、テレビの画面越しに応援していた私は、最後の最後までチャレンジし続けたレースに感動しました。

園田選手が普段練習しているNTN総合運動公園で競歩の歩き方を教わりましたが、これが難しい。競歩は必ずどちらかの足が地面についていないと反則となります。競歩の言葉で「足に乗り込む」という動き、つまり意識して足を地面につけて歩こうとすると、今までに使ったことのないすねの前外側の筋肉が痛くなります。このスタイルで彼女は毎日20~25km歩くのだそうです。歩くのがつらい時はありませんかと伺うと、そういう時はジョギングをしたりもします

とのこと。素晴らしいですね!

最後に、無謀ではありますが、お約束ということで園田選手と競歩対決。結果、全く勝負にならず。私が途中から走っても追いつけないほど差がついてしまいました…。

園田選手の今の目標は2024年パリ五輪に出場すること。まずは10月1日から始まる栃木国体と、来年8月ハンガリーでの世界選手権で良い結果を残したいと力強く語ってくれました。

これからの園田選手をみんなで応援しましょう!



園田選手の競歩は、走っても追いつかないほどのスピード!



競歩の楽しさやこれからの夢について教えていただきました

# HAPPY BIRTHDAY

10月に誕生日を迎える  
子どもたちが集合!



ゆいと  
張山 結斗 くん  
10月15日で2歳です

2歳も  
一緒にたくさん  
遊ぼうね!



あおい  
渡邊 葵海 ちゃん  
10月28日で2歳です

たくさん  
の笑顔  
を届けて  
くれて  
ありがとう☆

いつも  
可愛い  
笑顔  
を  
ありがとう♡



はると  
嶋田 悠人 くん  
10月26日で2歳です



しえり  
蛭川 菜鈴 ちゃん  
10月6日で1歳です

しえり1歳  
おめでとう♡



ゆづる  
酒井 結鶴 くん  
10月26日で2歳です

食いしん坊な  
ゆづる、元  
気に大  
きくなっ  
てね!

2歳のお  
誕生日  
おめでとう♡



かりん  
岡本 楓鈴 ちゃん  
10月22日で2歳です

## 応募方法

12月に誕生日を迎えるお子さん(未就学児)を募集中です。  
パソコンから応募の場合は、以下のアドレスにアクセスしてください。  
<https://logoform.jp/form/XAEm/62180>

ご応募は  
こちら!



## 桑名のイイトコ / 教えてください。



#わくわくわなを  
つけて投稿してね!

投稿に関する  
ルールは  
こちらから!



夏の夜をなばなの里で楽しみました  
チューリップのイルミネーションもかわいかったです♪

chihary55さん



「食べ切れる?」  
えっと…みんなは  
食べ切れるの??

minoriyuinouさん

お喋りタイムで  
ご近所のカフェへ  
へっ、またかき氷♪

okan.lunchboxさん



桑名市  
公式SNS、  
やっています。

Twitter  
@kuwana\_city



LINE  
@kuwana987



Instagram  
@kuwana\_official



You Tube  
桑名市公式チャンネル



公式アプリ  
マチイロ



App Store Google Play

## 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。

●音声でお伝えする「声の広報くわな」は、ホームページに掲載しています。

あなたに  
合わせて  
情報をお届け



くわな KUWANA 令和4年10月号 (発行日) 令和4年10月1日 (発行) 桑名市役所秘書広報課広報広聴課 (令和4年9月末現在) 合計139,754人(-82) ※括弧内は前月比 男69,092人(-32) 女70,662人(-50) 〒511-8601 三重県桑名市中央町二丁目37番地 (TEL) 0594-24-1492 (HP) https://www.city.kuwana.lg.jp/ (E-mail) hsjyom@city.kuwana.lg.jp