

男女共同参画推進事業 人材育成講座
「出産も！更年期も！正しい知識を味方につけて笑顔で乗り切ろう！」

女性の人生には、仕事・結婚・妊娠・出産・育児・更年期など、さまざまな節目が訪れ、それに伴う悩みや体の不調が起こることがあります。長い人生をいつまでも輝きながら生きるために、年代を問わず今できることを始めてみませんか。

本講座では、簡単なストレッチで体を動かしながら、女性の心身の不調への対処とライフステージの変化を楽しみながら生きるコツをわかりやすく解説します。

日時 1/29(日) 13:30～15:30(受付開始 13:15)

場所 くわなメディアライヴ2階 第1会議室 **定員** 30人(先着順)

講師 認定 NPO 法人マドレボニータ

共同代表理事 産後セルフケアインストラクター 山本 裕子さん

対象 市内在住または在勤の人

服装 身体を動かしやすい服装 **持物** タオル、飲み物、筆記用具

申込 申込フォーム(QRコード)または電話で女性活躍・多文化共生推進室へ **締切** 1/20(金)

※子どもと一緒に参加はできません。(生後210日までの子どもは同伴可能です。)託児(無料)を利用する場合は参加申込時にLoGoフォームでお子さんの「名前・年齢・性別」を記入、または電話で女性活躍・多文化共生推進室へ。対象は6カ月～未就学児で定員10人(先着順)です。

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



申込フォーム

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 1/10(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 1/10(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 1/17(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 1/19(木) 14:00～15:00	珈琲屋アトリエ (矢田積21-1)	南部地域包括支援センター ☎ 25-1011
⑤ 1/20(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
⑥ 1/28(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

※①②⑤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。

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)

電話番号の
市外局番は **0594**

●各種お問い合わせ・お申し込みは、各施設の業務時間内をお願いします。

※施設によって業務日、業務時間が異なりますのでご注意ください。(本庁、各地区市民センターなど:平日8:30～17:15)

くわな INFO

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。

重 要 な お 知 ら せ

不発弾処理作業に伴う立入禁止・交通規制

国道1号伊勢大橋東詰交差点付近で発見された不発弾の処理作業を行います。作業地点からおおむね半径300m以内は警戒区域となり、立入禁止となります。警戒区域内とその周辺の道路は通行止めとなり、居住または勤務している人を含め全員警戒区域外に避難していただきます。万全な安全体制を確保するために皆様のご理解とご協力をお願いします。

処理日 2/5(日) (予備日 2/19(日))

規制時間 8:00～作業完了まで

警戒区域 図赤枠内

北側は国道1号「押付」
交差点から通行止めです



☐: 警戒(避難対象)区域 X.....X: 通行止め箇所

問 危機管理室(☎ 24-1337 FAX 24-2945)

不発弾の安全対策

不発弾の処理が終わるまでは、陸上自衛隊が信管に保護キャップをかぶせ、土のうなどで保護する措置を行っています。

また、発見場所は従前から立入禁止となっており、24時間体制で警備員による警備を行っています。決して現場に立ち入ることのないようお願いします。

※不発弾の処理に伴う交通規制などの詳しい情報は市ホームページに掲載しています。



市HP

弁護士法人 心

電話・TV電話 相談対応

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 (相談・遺言・交通事故・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がありますので、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10月時点のものです。

相談料0円 (相談・遺言・交通事故・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がありますので、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10月時点のものです。

夜間・土日祝相談可 (要予約)

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>

組合
受付
0120-240-325
平日 9時～21時
土日祝 9時～18時
受付
詳細は⇒<https://www.kokoro.law>

弁護士・スタッフ一丸となってサポートいたします!

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。

**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

お友だち
募集中!

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

定員 35人(先着順)
申込 QRコードから
 ※電話・ファクスは不可
期間 1/10(火)～27(金)
問 予防課
 ☎ 24-5282 FAX 24-5281



● イベント ●

文化財防火デー 火災予防訓練を実施します

1月26日の文化財防火デーにちなみ、文化財搬出、消防車による放水訓練、水消火器による放水訓練など、文化財保護のための火災予防訓練を行います。

とき 1/24(火) 10:00(小雨決行)
 ※予備日:1/26(木)

場所 六華苑
問 ブランド推進課
 ☎ 24-1361 FAX 24-2474

● お知らせ ●

家屋を取り壊した人へ

固定資産税は、毎年1月1日現在の状況で課税されます。居宅や倉庫などの家屋または家屋の一部を取り壊した場合は、固定資産税係へ連絡してください。なお、登記されている家屋を取り壊した場合は、法務局にて滅失の登記を忘れずに行ってください。

問 税務課
 ☎ 24-1143 FAX 24-1253

献血にご協力ください

とき 1/11(水) 9:30～11:30
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。
問 保健医療課
 ☎ 24-1195 FAX 24-3032

スポーツ推進委員

スポーツ推進委員を募集します。あなたのやる気と行動力をスポーツ推進のために生かしてみませんか。

人数 若干名
任期 2年(令和5年4月1日から)
資格 次の要件をすべて満たす人
 ①市内在住または在勤・在学の人
 ②4月1日現在、18歳以上65歳未満の人
 ③スポーツ・レクリエーションの実技、助言などができる人
 ④スポーツ事業の企画・運営に、積極的・献身的に協力できる人
 ⑤市のスポーツ推進に参加する意欲のある人
申込 履歴書を直接または郵送で、生涯学習・スポーツ課へ。
締切 1/31(火)
問 生涯学習・スポーツ課
 ☎ 24-1251 FAX 24-1355

甲種防火管理再講習 防災管理再講習

建物全体の収容人数が300人以上の特定防火対象物において防火管理者に選任されている甲種防火管理講習修了者、または大規模な防火対象物で防災管理管理者に選任されている防災管理講習修了者は講習後最初の4月1日から5年以内に再講習の受講が義務付けられています。

とき 2/22(水) 9:00～12:00
場所 消防本部
対象 平成30年3月31日以前に受講した人で、桑名市消防本部管内(桑名市、いなべ市、木曽岬町、東員町)の事業所の人、または管内に居住している人。
料金 2,200円(テキスト代含む)

募集

プログラミング体験教室 ～スマートフォンアプリを作ろう～

誰でもアプリが作成できるソフトウェア(MIT App Inventor)を使って、アプリを作る小中学生向けの教室です。身近な問題について考え、解決できるアプリの作成にチャレンジしてみましょう。

とき 1/21(土)・22(日) 10:00～16:00
場所 21日:市役所 5階
 22日:くわなメディアライヴ
料金 無料
対象 市内在住の児童・生徒(小学4～6年生、中学生)
定員 各日10人(抽選)
申込 QRコードから
 ※子ども1人につき保護者1人の同伴が必要です。(兄弟で参加の場合は保護者1名でも参加可)
締切 1/10(火)
問 政策創造課
 ☎ 24-7441
 FAX 24-1412



障害者作品展の出展作品

令和4年度桑名市障害者作品展への出展作品を募集します。
資格 市内在住の障害者・児
申込 電話またはファクスで総合福祉館内桑名市在宅障害者デイサービス事業運営委員会(☎・FAX 22-5003)へ。
期間 1/4(水)～2/13(月)
【障害者作品展開催日】
とき 3/2(木)～4(土)
 9:00～16:00(最終日15:00)
場所 総合福祉会館
問 障害福祉課
 ☎ 24-1171 FAX 24-5281

学童保育所(放課後児童クラブ)入所説明会

令和5年度学童保育所(放課後児童クラブ)の入所説明会が始まります。事前予約が必要な施設があります。詳細については市ホームページでご確認ください。

日時 2/4(土)～3/4(土)
場所 各学童保育所など



市HP



問 子ども未来課
 (☎ 24-1172 FAX 24-1393)

こころと身体の健康づくり講演会

医療分野やビジネスで活用されているマインドフルネスについて体験し、自分の思考をコントロールする方法を身につけ、今後の日常生活や仕事に生かしてみませんか。

日時 2/4(土) 14:00～16:00(受付開始 13:30)
場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール **定員** 90人(先着順)
演題 「やってみよう!マインドフルネス!!」～自分自身をコントロール～
講師 三重県立こころの医療センター 作業療法士 三好 哲也さん
申込 申込フォーム(QRコード)または電話で桑名保健所へ **締切** 1/27(金)



申込フォーム

問 桑名保健所健康増進課(☎24-3625 FAX 24-3692)、保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

募集

令和5年度保育施設「新入園児」二次募集

各保育施設、保育支援室、各地区市民センター、サテライトオフィスで「令和5年度 保育施設入所(園)申込案内」を配布しています。提出書類などをご確認の上、お申し込みください。
 ※提出書類などは、市ホームページからもダウンロードが可能です。

申込 提出書類を次のいずれかで保育支援室へ
 ①市LINE公式アカウントのメニューから提出書類を写真で送信して申請
 ②郵送(〒511-8601 中央町2-37 保育支援室「令和5年度保育施設入所」担当宛)
 ③市LINE公式アカウントのメニューから来庁予約して、保育支援室の窓口で申請
 ④来庁予約せずに保育支援室の窓口で申請
期間 2/1(水)～10(金) 9:00～17:00(土・日曜日を除く)
 ※申請は提出書類に不備がない状態で、期間内に受け付けたものが有効です。
 ※空き状況は1/31(火)に市ホームページで公開します。
 ※市LINE公式アカウントからの来庁予約は1/31(火)からできます。

問 保育支援室(☎ 24-1284 FAX 24-1393)



LINE



創業92年 不動産の総合コンサルタント

株式会社 桑名不動産

☎ 0120-159-872 桑名市中央町1-92

※有料広告掲載欄

入居者募集中

★要介護1以上の方からご入居頂けます。
 ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
 ★看取りについてもご相談ください。
 ★ご入居時、退院時送迎致します。

見学・詳細は
お気軽にお問い合わせください



医療法人 福島会
 介護付き老人ホーム エクセレントくわな
 桑名市福島1000-1 ☎27-2772

日々の様子をブログにて公開中

ふくじまだより 検索

一泊体験も
受付中
 (食事・送迎ありで無料)



※有料広告掲載欄

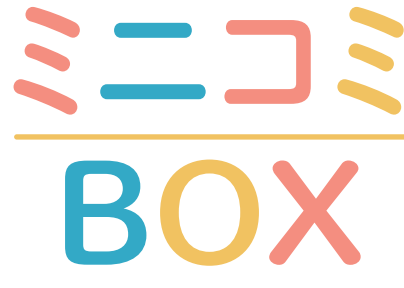
定員 各最大5グループ(25人程度)(事前予約制・先着順)
 ※小学生以下は保護者同伴
 ※お子さんは上靴持参
申込 電話 **期間** 1/4(水) 9:00～27(金)16:00(土・日曜日を除く)
同時開催 モノ・コトショップ 10:00～15:00
問 リサイクルの森
 ☎ 87-5133 FAX 87-5152

新春六華苑祭

新春を迎えた六華苑で、美術展や演奏など華やかなひとときをお楽しみください。
とき 1/21(土)・22(日) 9:00～16:00
内容 美術展、古典芸能、音楽(マンドリン)(21日のみ)、キッズダンス(雨天中止)(22日のみ)
料金 一般(高校生以上)460円、中学生150円
 ※小学生以下は、保護者同伴
 詳細・最新の情報は市文化協会ホームページをご確認ください。
問 文化協会事務局
 ☎ 24-1361 FAX 24-2474

テニスレッスン会

第3期テニスレッスン会を開催します。
とき 毎週水、金曜日(1/18～3/17 全18回)11:15～12:45
 都合のいい日に参加してください。
場所 NTN総合運動公園テニスコート
定員 初級・中級 各クラス12人
対象 高校生以上
料金 900円/回(保険料は含みません)
申込 直接
問 NTN総合運動公園クラブハウス ☎32-2000
「リサイクルの森」体験プログラム
とき 1/28(土) 10:00、13:00
場所 リサイクルの森
内容 貝合わせ～絵付け体験～平安時代の貴族の遊び「貝合わせ」を体験してみませんか。(約90分間のプログラムです)
対象 桑名市・木曽岬町・東員町の在住者



市関係団体のイベントなどを掲載しています

ボランティアスタッフ募集

第10回多度山トレイルランのボランティアスタッフを募集します。
 ●第10回多度山トレイルラン
とき 4/16(日)
場所 多度町観光駐車場
 ●ボランティア会議
とき 3月中旬予定
場所 桑名三川商工会多度本所
 ボランティアには、1,000円分の地域限定お買物券を呈します。詳細は、ホームページをご覧ください。
問 桑名三川商工会
 多度山トレイルラン実行委員会
 ☎ 48-2627 FAX 48-4884

社会保険料控除証明書

「令和4年分社会保険料控除証明書」を1月下旬に送付します。国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の1月から12月までに納付した額をお知らせします。送付前に証明書が必要な場合は、各担当窓口にご連絡ください。
 ◎年金天引き(特別徴収)されている人は日本年金機構などから1月下旬に送付される「公的年金等の源泉徴収票」に社会保険料の金額が記載されています。
 ※源泉徴収票が送付されない年金(障害・遺族年金などの非課税年金)から天引きされている場合は、市から送付する証明書に記載しています。
問 税務課(国民健康保険税)
 ☎ 24-1150 FAX 24-1253
 介護高齢課(介護保険料)
 ☎ 24-1170 FAX 24-3133
 保険年金室(後期高齢者医療保険料)
 ☎ 24-1179 FAX 24-1357

医療費のお知らせ

1月末ごろに桑名市国民健康保険にご加入の世帯へ、世帯全員の医療費を記載した「医療費のお知らせ」を送付します。
 お知らせには、令和4年11月診療分までが記載されます。医療費控除の申告には記載されていない受診分(令和4年12月受診分など)を、追加し、ご利用ください。確定申告についての問い合わせは税務署(☎22-5121)医療費のお知らせについては保険年金室へ。
問 保険年金室
 ☎ 24-1174 FAX 24-1357

申込 電話で戸籍・住民登録課へ。申請者全員の名前、生年月日、住所、希望日時、代表者の電話番号をお伝えください。
 ※完全事前予約制(先着順)
 ※5人以上での申請をご希望の場合は事前にご相談ください。
締切 2日前まで(土・日・祝日を除く)
必要なもの
 ①通知カードまたは個人番号通知書
 ②個人番号カード交付申請書
 ③住民基本台帳カード
 ④本人確認書類
 ●公的機関の発行する写真付きの場合は1点(免許証など)
 ●顔写真のない場合は2点
 ※②③は持っている人のみ
問 戸籍・住民登録課
 ☎ 24-1159 FAX 24-1353



コミュニティ助成事業

宝くじの助成金でコミュニティ活動に必要な備品の整備、集会所の建設を実施しました。
 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。
 今中町自治会 北島自治会 西鍋屋町自治会
 ノートパソコン テント 集会所
問 地域コミュニティ課
 ☎ 24-1204 FAX 24-1735

第11回特別弔慰金の請求期限が近づいています

第11回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)です。請求期限を過ぎると、受ける権利がなくなりますので、早めに請求してください。
対象者 戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人がいない場合に、次の順番で順位が先になるご遺族一人に支給されます。
 1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
 2. 戦没者などの子
 3. 戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
 4. 1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(継続して1年以上の生計関係があった人)
支給金額
 額面25万円(5年償還)
問 福祉総務課
 ☎ 24-1168 FAX 24-1351

マイナンバーカード出張訪問

市の職員がご自宅や職場などに伺い、マイナンバーカードの新規申請をお手伝いします。料金は無料です。必要書類がそろっていれば、本人限定郵便でマイナンバーカードを受け取ることができます。
期間 1/10(火)～2/28(火)(土・日・祝日を除く)
時間 9:30、11:00、13:30 15:00
対象 桑名市に住民登録がある人



くわなの安全でおいしい水

こんにちは、市長の伊藤徳宇です。新コーナー「くわなのSDGs」が始まりました。誰一人取り残さない持続可能なまちにしていけるために市が取り組むSDGsについてご紹介していきます。
 第1回目は桑名のおいしい水道水についてです。皆さんはご家庭の蛇口からの水を飲んでいませんか。少し抵抗がある人もいるかと思いますが、実は桑名の水道水はとてもおいしいんです。
 おいしい水の要件として「適度なミネラル分(硬度)」「水温が低い」「異常な味や匂いが無い」の3つとさ

SDGs(Sustainable Development Goals)は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。

れています。表のとおり桑名の水はおいしい水の要件にほとんど当てはまっています。ちなみに桑名の一般的なご家庭で1リットル当たりの水道代は約0.135円。500mlのペットボトル1本100円と比較すると、桑名の水道水は100円でペットボトル約1,500本購入できる計算になるんです。すごいお得ですね。
 食料品や日用品、電気代など何かと物価が高騰して、皆さんの生活に大きな影響がある中、節約にもつながる桑名のおいしい水道水を飲んでみてはいかがでしょうか。

水質項目	おいしい水の要件値	桑名市の数値(令和3年6月)
硬度	10~100mg/l	15~69mg/l
温度	20.0℃以下	20.3~26.3℃
残留塩素濃度	0.40mg/l以下	0.30~0.44mg/l

厚生労働省おいしい水研究会による「おいしい水の要件」(1985年)



上野浄水場



桑名のおいしい水道水を飲む市長

