

お知らせ

国民年金保険料 免除・納付猶予制度

保険年金課 ☎382-9401 📠382-9455

国民年金は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。保険料の納付を続けることで、高齢になったときの老齢基礎年金だけでなく、万が一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れます。経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除・猶予される「国民年金保険料免除・納付猶予制度」をご利用ください。

※免除判定は、本人・配偶者・世帯主の前年所得によって審査されますので、所得によっては免除の対象とならない場合があります。

持ち物 本人確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書、納付書など）

※本人・配偶者・世帯主の中に平成30年12月31日以降に退職（失業）した方がいる場合は、雇用保険の離職票または受給資格者証の写しをお持ちください。失業などによる特例により、免除や猶予が承認されやすくなります。詳しくは、保険年金課または津年金事務所へお問い合わせください。

申込み 保険年金課、地区市民センター、津年金事務所

問合せ 保険年金課、津年金事務所（☎059-228-9112）

令和5年度福祉タクシー 乗車券の交付申請

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607

市では、重度障がい者の方がタクシーを利用する場合、その料金の一部を助成する福祉タクシー事業を行っています。現在交付している乗車券の有効期限は3月31日（金）までですので、4月1日（土）以降に利用する場合は、新たに交付申請を行ってください。

対象 障がい者本人または家族が、障がいを事由とした軽自動車税または自動車税の減免を受けていない方で、身体障害者手帳の下肢または体幹機能障がいの1・2級、視覚障がいの1・2級、内部障がいの1級、療育手帳のA1（最重度）・A2（重度）、精神障害者保健福祉手帳の1級に該当する方

※内部障がいとは、心臓・じん臓・肝臓・呼吸器・小腸・ぼうこうまたは直腸・免疫の各機能障がいの総称です。

助成額 申請月に応じて、1カ月当たり500円券2枚を、令和6年3月分までまとめて交付

※1回の乗車につき複数枚利用できますが、釣り銭は出ません。

※5月以降の申請は、合計交付枚数が経過月に応じて減ります。

申込み 3月27日（月）から、身体障害者手帳などの該当する手帳（原本）、（代理人による申請の場合は、代理人の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、保険証など））を持って障がい福祉課へ

※使用できるのは4月1日（土）以降です。

※地区市民センターでも申し込みはできますが、受け取りまでに1～2週間かかります。

令和6年 鈴鹿市二十歳のつどい 実行委員募集

文化振興課 ☎382-7619 📠382-9071

📧bunkashinko@city.suzuka.lg.jp

対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれで市内在住または本市出身の方

内容 「二十歳のつどい」の企画・運営（イベントの検討、広報活動など）

※会議は月1・2回程度、夜間に市役所の会議室で行います。

※第1回の会議は、5月下旬ごろを予定しています。

申込み 電話または電子メールで文化振興課へ

令和5年度格付・入札参加資格 格認用技術者調書受付

契約検査課 ☎382-9039 📠382-9050

市が発注する土木・建築・舗装工事の入札に係る格付を希望する業者は、「格付・入札参加資格格認用技術者調書」に必要書類を添えて契約検査課へ提出してください。提出がない場合は、格付できませんのでご注意ください。

受付期間 4月3日（月）～14日（金）

※詳しくは市ホームページ（行政ガイド）入札・契約情報→工事に関するお知らせ）をご確認ください。

特別日曜窓口の開設

戸籍住民課 ☎382-9013 📠382-7608

春は就職、転勤、進学などで各種届や証明書を必要とする機会が多くなります。市では、3月26日・4月2日に特別日曜窓口を開設しますので、ご利用ください。

※3月26日は、四日市市・桑名市・亀山市・松阪市・津市・東員町・菟野町の各窓口も開いています。詳しくは各市町へお問い合わせください。

開設窓口	番数	窓口内容	3月26日 9時30分～ 17時15分	4月2日 9時～12時
戸籍住民課 ☎382-9013	1階	住民票の写し（広域住民票は除く）・印鑑登録証明・戸籍開示証明・出生届などの交付、印鑑登録の手続き、転入（マイナンバーカード・住居カードを利用する場合は除く）・転出・転居・戸籍の届出、特別永住者証明書の受付、マイナンバーカードの受取り（3/26のみ）	○	○※1
保険年金課 ☎382-9401	1階	国民健康保険、国民年金の手続き	○	○
福祉医療課 ☎382-2788	1階	後期高齢者医療、福祉医療費（障がい者一人親・子ども）助成の手続き	○	○
納税課 ☎382-9008	2階	市税の納付、納付相談、口座振替手続きなど	○	○
市民税課 ☎382-9006	2階	自動車納付自動車・小型特殊自動車の登録・廃車・名義変更などの手続き（他市発行ナンバープレートは、発行日の確認不能な場合は受付不可※2）	○	○
子ども政策課 ☎382-7661	11階	児童手当、児童扶養手当、特定不妊治療補助金、不育症治療補助金の手続きなど	○	○
学校教育課 ☎382-7618	11階	市立小・中学校の転校相談、新入学の手続き	○	○

※1 税証明は所得課税証明（最新年度）のみの発行となります。

※2 軽自動車などに課税される軽自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

公共下水道 供用開始区域図の縦覧

営業課 ☎368-1673 📠368-1685

3月31日（金）から新たに公共下水道を使用できる区域が決まりましたので、関係図面を縦覧します。

対象地区 庄野、牧田、白子、稲生、飯野、玉垣、栄の各一部

縦覧期間 3月16日（木）～30日（木）8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

ところ 営業課（上下水道局別館1階）

下水道事業受益者負担金の 単位負担金額・下水道事業 受益者変更届の提出

営業課 ☎368-1673 📠368-1685

令和5年度単位負担金額は450円（1㎡あたり）です。

令和5年度に公共下水道が利用できる予定の区域内の土地全てに対し、一度限り賦課されます。対象の方には、4月に受益者負担金土地明細書を、7月に納入通知書などを送付します。

また、受益者負担金の納付途中で、土地の所有者または権利者が変わり、受益者（納付義務者）を変更する場合は、「受益者変更届出書」の届出が必要で

す。届出がない場合は、これまでの受益者が納付することになりますので、ご注意ください。

※新たな受益者への負担金は、変更届出書の提出日以降の納期分からです。

空き家の解体費用 シミュレーター運用開始

住宅政策課 ☎382-7616 📠382-8188

市では、「AIによる解体費用シミュレーター」を利用し、建物の解体費用の概算を把握できるサービスを始めました。空き家などの解体や処分を検討されている方はご利用ください。

※「AIによる解体費用シミュレーター」は、㈱クラッソーネが運用しています。

宅配便の再配達削減に 取り組みましょう

環境政策課 ☎382-7954 📠382-2214

宅配便の再配達の増加が社会問題になっています。

再配達を減らすことは、トラックから排出されるCO2削減につながります。スマートフォンアプリやSNSの事前通知サービスへの登録や、受取場所や受取可能時間を指定することで、宅配便を一回で受け取ることができます。皆さんも再配達削減に取り組みましょう。

国税専門官募集 （大学卒業程度）

市民税課 ☎382-9446 📠382-7604

対象 いずれかに該当する方

○平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

○平成14年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方

①大学を卒業した方および令和6年3月までに卒業する見込みの方

②人事院が上記①に掲げる方と同等の資格があると認める方

試験日程

第1次：6月4日（日）

第2次：6月30日（金）から7月14日（金）のうち、いずれか指定する日

申込み 3月20日（月）（受信有効）までに、インターネット（📌<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）で

※インターネット申し込みができない環境にある方は、名古屋国税局人事第二課試験係へ電話でお問い合わせください。

問合せ 名古屋国税局人事第二課試験係（☎052-951-3511）

市税の口座振替手続きは お早めに

納税課 ☎382-7831 📠382-7660

市税の口座振替を開始するためには、手続きに約1カ月かかります。申込手続きは金融機関、地区市民センター、納税課の窓口で行っていますので、口座振替を希望される方は、お早めに手続きをお願いします。

持ち物 通帳、通帳の届出印、納税通知書（納付書）

納税の休日・夜間窓口

納税課 ☎382-9008 📠382-7660

◆**休日窓口**

とき 3月26日（日）8時30分～17時15分

◆**夜間窓口**

とき 3月29日（水）・30日（木）17時15分～20時

ところ 納税課

内容 市税の納付、納税相談、口座振替の手続きなど

※北通用口は利用できません。南玄関からお越しください。

お知らせ

第31回鈴鹿市文芸賞受賞者の決定

(公財)鈴鹿市文化振興事業団

☎315-0915 📠390-1214

応募作品の中から、下記の方の受賞が決定しました。

種別	ジャンル	氏名	作品名/作品	
一般部	小説・評論等	おかだよしこ	風の流れに	
	エッセイ	山崎 みどり	一升の米	
	アフォリズム	佐藤 旦紀	定年を過ぎた夫は、長い間従順さを装ってきた妻には所詮勝てない。	
	詩	深谷 孝夫	看護婦さんに感謝	
	短歌	森谷 佳子	ささんが	
	俳句	齋藤 知子	常盤や	
	川柳	河内 秀斗	深夜灯	
	小説・評論等	伊藤 久昭	梶子	
	エッセイ	森谷 佳子	君やがて君みずからのためにしも	
	アフォリズム	齋藤 武彦	石像は我が身を非し、他人のちれを落とす。僧侶者は私腹を肥やし名を落とす。	
傑出賞	詩	澤田 悟	しっぽがあらば	
	短歌	城 本山	桑名の渡し	
	俳句	猫橋	日々雑感(春・夏)	
	川柳	小出 順子	辞表	
	奨励賞	エッセイ/小説等	平英男、渡邊浩郎	アフォリズム/袖木実、小林登志樹、中山美保

短歌/野間啓司、片岡和夫、佐野真澄 俳句/藤田和清、並谷実 川柳/戴けいこ、村井一朗

種別	ジャンル	氏名	作品名/作品	
ジュニア部	作文・童話等	小川 愛奏	かわいそうじゃない	
	詩	古市 仁心	地きゅうは大切だ	
	短歌	中村 愛奏	飛行機の窓から景色のぞいたら富士山さえも小さな模型	
	俳句・川柳	小川 愛奏	集まて力あわせる千羽づる	
	作文・童話等	水野 葉奈	ペンまー様	
	詩	小川 愛奏	やっばりイヤだあ	
	短歌	長野 聖夕	かぎしめてカーテンしめておるすばん子供だけだよだれも来ないで	
	俳句・川柳	山田 兼久	すいかたべかぞくみんなでたねとぼし	
	奨励賞	作文・童話等	高瀬ルリ子	短歌/国府田小夏、国府田朱音、小川愛奏、堀内妙恵、松岡華弥、中村友穂、近藤薫、辻莉紗、星野結衣菜、米倉唯菜、真弓奏音、久保田なずき、飯田奏、鈴木颯、加藤優希、辻山四季、安本愛、丹羽葵

俳句/川柳/国府田小夏、丹羽葵、堀内勇志、次田英翔、北岡唯吹

*奨励賞は受賞者の氏名のみ掲載しました。*作品名・作品は鈴鹿市文化振興事業団ホームページに掲載します。

◆第31回鈴鹿市文芸賞贈呈式

と き 3月4日(土)10時から

ところ イスのサンケイホール 鈴鹿 展示室

◆第31回鈴鹿市文芸賞作品集

受賞作品の一部と選評を、文芸誌「市民文化」に掲載します。

3月4日(土)から1部200円で販売します。

ご希望の方は、直接(公財)鈴鹿市文化振興事業団事務局(石垣池公園管理事務内)

月曜日、祝日を除く8時30分～17時15分)へ

※発売初日のみ、贈呈式会場で販売します。

令和5年度市税納期一覧表

納税課 ☎382-9008 📠382-7660

納税通知書は、各税の第1期納付月に発送します。

納付月	市民税・県民税 (普通徴収)	固定資産税 都市計画税	軽自動車税 (種別割)
4月		1期5月1日(月)	
5月			全期5月31日(火)
6月	1期6月30日(金)		
7月		2期7月31日(月)	
8月	2期8月31日(火)		
9月			
10月	3期10月31日(火)		
11月			
12月		3期12月25日(月)	
1月	4期1月31日(火)		
2月		4期2月29日(火)	
3月			

※納付書での納付窓口は銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、東海4県内(三重・愛知・岐阜・静岡)のゆうちょ銀行(郵便局)、市役所(納税課または地区市民センター)です。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

※口座振替をご利用の方は、納期限の前日までに指定口座の残高をご確認ください。市民税・県民税および固定資産税・都市計画税の口座振替をご利用の方で、全期前納を申し込む方は、第1期の納期限日に1年分を一括して振り替えます。

※12月は、25日が納期限となりますのでご注意ください。

催し物

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期する場合があります。中止などは、市ホームページでお知らせします。

第30回 鈴鹿市芸術文化協会祭

文化振興課 ☎382-7619 📠382-9071

と き 3月25日(土)・26日(日)

入場料 無料

問合せ 鈴鹿市芸術文化協会事務局(☎383-2400)

◆展 示

○美術部門(日本画・洋画・彫刻・美術工芸・写真・書道)

と き 25日(土)10時～17時、26日(日)9時～16時

ところ イスのサンケイホール 鈴鹿 ロビー、市役所本館1階 市民ギャラリー

○文学部門(短歌・川柳・俳句・連句・詩・小説評論)

と き 25日(土)9時～17時、26日(日)9時～16時

ところ イスのサンケイホール 鈴鹿 ロビー

○生活文化部門(いけばな展)

と き 25日(土)10時～17時、26日(日)10時～16時

ところ イスのサンケイホール 鈴鹿2階 展示室

◆舞台発表

ところ イスのサンケイホール 鈴鹿 ホール

○演劇舞踊部門 日本舞踊

と き 25日(土)11時開演(10時30分開場)

○音楽部門 コンサート「春風によせて」

と き 26日(日)13時30分開演(13時開場)

内 容 第1部・声楽、第2部・白子ウインドシンフォニカ

令和5年度伊勢型紙教室 生徒募集

地域資源活用課 ☎382-9016 📠382-0304

対 象 小学4年生以上

と き 初回4月2日(日)、2回目4月16日(日)、以降毎月第2・第4日曜日の13時～16時

※日時を変更する場合があります。

ところ 伝統産業会館 研修室(寺家3-10-1)

内 容 型紙の彫刻・図案作成・型染めなどを実施

講 師 伊勢型紙の伝統工芸士

定 員 30人(先着順)

参加料 年1万3,200円(初回一括納付・別途材料費)

申込み・問合せ 3月11日(土)10時から、直接または電話で伝統産業会館(☎386-7511)へ

伊勢型紙教室作品展

地域資源活用課 ☎382-9016 📠382-0304

と き 3月24日(金)～26日(日)

10時～16時(最終日のみ12時まで)

ところ 伝統産業会館 研修室(寺家3-10-1)

内 容 型紙教室生徒の作品発表・展示

入場料 無料

主 催 伊勢形紙協同組合

問合せ 伝統産業会館(☎386-7511)

催し物

速報展

「発掘された鈴鹿2022」

考古博物館 ☎374-1994 ☎374-0986
 と き 3月18日(土)~6月18日(日)
 ※休館日は毎週月曜日、第3火曜日、祝・休日の翌日(3月21日(火)は開館)です。

ところ 考古博物館 特別展示室(国分町224)

観覧料 一般・学生200円、小・中学生100円(常設展共通)

※20人以上の団体は、50円引きになります。

※障がい者の手帳などをお持ちの方とその付き添いの方一人、未就学児、70歳以上の方は無料(窓口で証明できるものの提示が必要)です。

※4月15日(土)・16日(日)、5月21日(日)は三重県民の日と国際博物館の日を記念して、観覧が無料になります。

◆スライド説明会

ところ 考古博物館 講堂
 講師 発掘調査担当者(文化財課職員)

※参加者は観覧料が無料になります。

○第1回「磐城山遺跡・十宮古里遺跡」

と き 5月21日(日)13時30分から

○第2回「狐塚遺跡・門山遺跡・富士山1号墳」

と き 6月18日(日)13時30分から

Suzuka POPコンテスト大賞発表

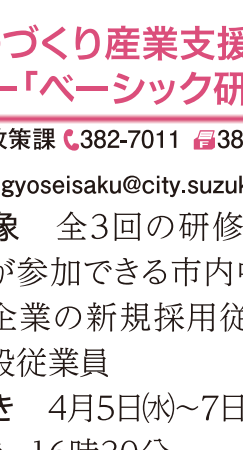
図書館 ☎382-0347 ☎382-4000

力作ぞろいの応募作品の中から、各部門の大賞を決定しました。応募作品は全ておすすめ本と一緒に図書館本館に展示しています。

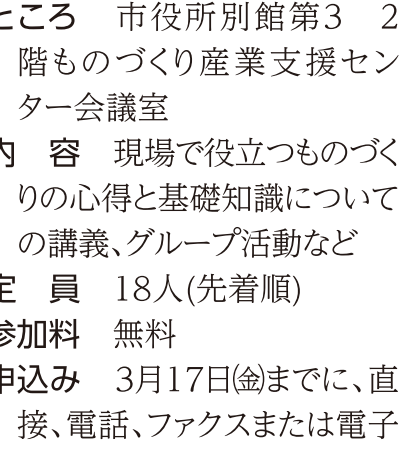
ぜひ作品をご覧ください、おすすめ本を読んでみてください。

大賞

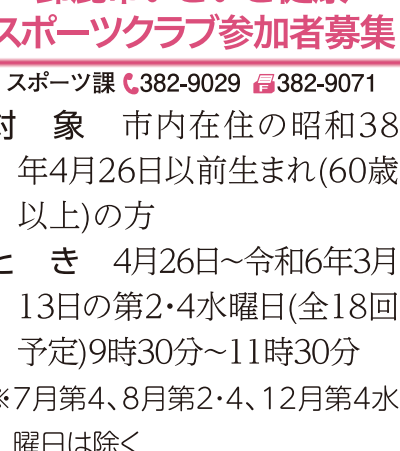
○小学生の部:ちーさん
 『ぼくらの七日間戦争』



○ティーンズの部:山田善哉さん
 『ガラスのうさぎ』



○一般の部:まいまいのまいさん
 『お探し物は図書館まで』



◆作品展示

と き 3月8日(水)~4月3日(月)

ところ 図書館本館1階 閲覧室

※本館展示後、江島分館でも展示します。

ものづくり産業支援センター「ベーシック研修」

産業政策課 ☎382-7011 ☎384-0868

✉sangyoseisaku@city.suzuka.lg.jp

対象 全3回の研修に同じ方が参加できる市内中小製造企業の新規採用従業員、一般従業員

と き 4月5日(水)~7日(金) 9時~16時30分

※定員を超えた場合は、4月17日(月)から19日(水)までの開催も予定しています。

ところ 市役所別館第3 2階ものづくり産業支援センター会議室

内容 現場で役立つものづくりの心得と基礎知識についての講義、グループ活動など

定員 18人(先着順)

参加料 無料

申込み 3月17日(金)までに、直接、電話、ファクスまたは電子メールで産業政策課ものづくり産業支援センターへ

鈴鹿市いきいき健康スポーツクラブ参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 ☎382-9071

対象 市内在住の昭和38年4月26日以前生まれ(60歳以上)の方

と き 4月26日~令和6年3月13日の第2・4水曜日(全18回予定)9時30分~11時30分

※7月第4、8月第2・4、12月第4水曜日は除く

ところ AGF鈴鹿体育館、市武道館、ふれあいセンターなど

内容 レクリエーション、卓球、ニュースポーツ など

定員 100人(先着順)

参加料 令和5年4月26日時点で65歳以上の方:4,000円、64歳以下の方:4,650円

※いずれも保険料含む

申込み・問合せ 3月6日(月)から17日(金)までに、参加料を持って、直接鈴鹿市スポーツ協会(☎399-7120 江島台1-1-1 AGF鈴鹿体育館内2階 12日(日)・13日(月)を除く9時~17時)へ

スポーツの杜 短期教室

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 ☎392-7071 ☎372-2260

申込み 3月9日(木)(先着順)から直接水泳場窓口またはホームページで

◆水泳場短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料	持ち物
裸體との水泳		4月12日~26日、5月10日~24日 6月14日~21日、7月12日各水曜日	11時~12時	会議室	15人	2,700円(全7回)	ヨガマット
大人/ルエ		4月17日~24日、5月15日~29日 6月12日~26日、7月10日各水曜日	19時30分~20時30分	会議室	12人	9,450円(全7回)	靴下
やさしいフラダンス	18歳以上の女性	4月17日~24日、5月15日~29日 6月19日~26日、7月10日各水曜日	19時30分~20時30分	スタジオ	20人	7,700円(全7回)	※1
ハワイ・ヨガ		4月14日~26日、5月12日~26日 6月9日~23日、7月7日各水曜日	9時~11時	会議室	20人	7,700円(全7回)	
バレエ		4月21日、5月19日、6月2日、6月13日~30日、7月14日各水曜日	11時~12時	会議室	15人	5,600円(全6回)	ヨガマット
アンチエイジングヨガ		4月21日、5月19日、6月2日、6月13日~30日、7月14日各水曜日	11時~12時	会議室	15人	7,700円(全7回)	ヨガマット
リズムダンス		4月13日~27日、5月11日~25日 6月8日~22日、7月14日各水曜日	11時~12時	会議室	15人	7,700円(全7回)	室内シューズ
ズンバ	18歳以上の方	4月13日~27日、5月11日~25日 6月8日~22日、7月14日各水曜日	14時15分~15時15分	スタジオ	20人	9,000円(全10回)	室内シューズ
水中リズムウォーク		4月18日~25日、5月9日~16日、2月23日、6月9日、13日、20日~27日各水曜日	13時~14時	25mプール	20人	9,000円(全10回)	キャップ 水着※2
運動と英語のグループ教室	未就学児(1~3歳)と保護者	4月25日、5月9日~23日 6月13日~27日、7月11日各水曜日	11時~12時	会議室	15名	8,700円(全6回)	なし

※1 フラダンス用入浴カード(バスカード)をお持ちの方は、ご持参ください。 ※2 化粧を落としてご参加ください。

有 料 告 告

ともに、時をつなぐ。

第一不動産販売

不動産に関するお問合せはカスタマーサービスセンター(CSC)まで

☎0120-171-172

本社 鈴鹿市桜島町七丁目16-3 (伊勢鉄道「玉垣駅」徒歩約1分)
 四日市店 四日市市藤訪町3-16 東園ビル203 (四日市市役所 徒歩約1分)

鈴鹿のことは、裁判所前の当事務所で
 遺言・相続・離婚・事故(交通、労災)は初回相談30分無料

Web予約可

三重弁護士会所属弁護士
 石坂俊雄
 村田正人
 福井正明
 伊藤誠基
 森 一忠

三重合同法律事務所

TEL:059-226-0451 HPは「三重合同法律事務所」
 〒514-0033 津市丸之内33番26号

婚活 結婚相手探しませんか?
 安心と信頼のマル通マーク(CMS)取得

当社は東証一部上場(株)IBJに加盟しています。お相手探しから結婚に至るまで親身にサポートします。歓迎です。まずはお気軽にご相談ください。

婚活サロン 鈴鹿
 カウンセラー 田中 あこ

☎059-392-7368

すべては、子どもたちのために

『孟母三遷』という故事があります。孟子の母は子どもの教育環境を整えるために3度も引っ越しをしたことから生まれたものです。子どもにとって、学習環境が大切だということは昔も今も変わりはありません。

NextAgeでは、学び続けることで培われる「忍耐力」と、多くの方へ支えていただいていることへの「感謝の心」を育てるために、日々、子どもたちと向き合っています。

学校の先生方や保護者の方々にNextAgeの子どもたちはきちんとした言葉遣いができる、礼儀正しい、など多くの賛辞をいただきます。それらは保護者の方をはじめ、子どもたちに残る多くの方々への教育理念に共感いただいたいたからこそできたのだと思います。大切なお子様の将来がかかった塾選びをされる保護者の方々は、ぜひNextAgeをみていただければ幸いです。

代表 森川 雄志

中学受験専門 進学教室
NextAge
 〒513-0806 鈴鹿市算所3丁目1-5
 TEL 059-373-4200

※「広報すずか」の発行経費の一部に充てるため、有料広告を掲載しています。内容に関する責任は広告主に帰属します。

※有料広告掲載に関するお問い合わせは、情報政策課(☎382-9036)へ

催し物

令和5年度前期スポーツ教室 参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 ☎382-9071

保険料 800円(中学生以下)、1,850円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

※複数の教室に参加しても、一人あたりの保険料は変わりません。

申込み 3月6日(月)から17日(金)までに参加料と保険料を持って、直接鈴鹿市スポーツ協会(江島台1-1-1

AGF鈴鹿体育館内2階 ☎399-7120 12日(日)・13日(月)を除く9時~17時)へ

※弓道・なぎなた・剣道・柔道のみ武道館(12日(日)・13日(月)を除く9時~20時)で申し込みができます。

※卓球教室の申し込みは、1教室のみです。

※申込者が定員を超えた場合は、令和4年度後期スポーツ教室に参加していない市内在住の方を優先とし、それ以外の方で抽選します。

※申込期間を過ぎた場合、別途手数料が発生する場合があります。

※申込者が定員を大幅に下回る場合は、教室を中止する場合があります。

※子ども同伴での参加は、ご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室開始前に検温やマスク着用の有無などを確認します。

教室名	対象	期間	曜日	時間	開催会場	回数	定員(人)	参加料(円)
ソフトバレーボール	一般	4月~9月	月	9時30分~11時30分	AGF鈴鹿体育館	12	50	3,000
やさしいヨガ	一般	4月~9月	火	9時30分~10時30分		15	70	3,500
卓球(火曜日)	一般	4月~9月	火	10時45分~11時45分		15	50	3,500
卓球(水曜日)	一般	4月~9月	水	9時30分~11時30分		15	50	3,500
健康エアロビクス	一般	4月~9月	水	9時15分~10時15分		15	70	3,500
ヨガ(午前)	一般	4月~9月	水	10時15分~12時		12	70	3,000
ヨガ(午後)	一般	4月~9月	水	13時~14時30分		12	70	3,000
ハンドボール	小学生	4月~9月	水	15時30分~17時30分		15	30	3,500
バドミントン(夜)	一般	5月~7月	水	19時~21時		10	30	2,500
バレーボール	一般女性	4月~9月	木	9時30分~11時30分		15	30	3,500
バドミントン	一般	4月~9月	木	9時30分~11時30分		15	40	3,500
太極拳	一般	4月~9月	木	9時~10時25分 10時35分~12時		15	30	3,500
健康エアロビクス	一般	4月~9月	金	9時30分~10時30分		15	70	3,500
リフレッシュ体操	50歳以上	4月~9月	金	13時30分~15時		15	50	3,500
社交ダンス	50歳以上	4月~9月	金	10時30分~11時30分	15	30	3,500	
アンエイジング(ヨガ)	一般	4月~9月	金	18時30分~19時30分	15	30	3,500	
テニス	一般	4月~6月	水	9時~11時	市立テニスコート	12	45	3,000
シニアテニス	55歳以上	4月~6月	金	9時~11時		15	30	3,500
弓道	一般	4月~6月	火	19時~21時	市武道館	12	30	3,000
なぎなた	小学生以上	5月~7月	水	19時~21時		12	20	3,000※(2,500)
剣道	小中学生	4月~7月	土	19時~21時		20	30	5,500
柔道	小中学生	4月~7月	土	19時~21時		20	30	5,500

※なぎなた教室の参加料は高校生以上3,000円、小・中学生は2,500円です。

前期ウォーキング・スロージョギング教室

スポーツ課 ☎382-9029 ☎382-9071

医学の知識を持った専門家が、基礎知識や実践を交えて指導します。

対象 50歳以上の方

◆スロージョギング

とき 4月14日(金)~7月7日(金)9時30分~11時30分(各金曜日、全12回)

◆ウォーキング

とき 4月18日(火)~7月4日(火)9時30分~11時30分(各火曜日、全12回)

※雨天時、中止する場合があります。

ところ AGF鈴鹿陸上競技場

講師 深間内誠さん・北村綱為さん(鈴鹿回生病院スポーツ医学センター・健康運動指導士)

定員 各50人(先着順)

参加料 各3,000円

保険料 64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

申込み・問合せ 3月6日(月)から17日(金)までに、参加料と保険料を持って、鈴鹿市スポーツ協会(江島台1-1-1 AGF鈴鹿体育館内2階 ☎399-7120 12日(日)・13日(月)を除く9時~17時)へ

春期ジュニアゴルフ教室

スポーツ課 ☎382-9029 ☎382-9071

対象 市内在住・在学の小学2年生~中学生

とき 4月1日(土)から原則毎週土曜日の午後

ところ 三鈴カントリー倶楽部、中日カントリークラブ、鈴峰ゴルフ倶楽部

※月単位でコースを変更します。

内容 打球練習、ラウンド練習など

※初心者は基礎から指導します。

料金 入会金1,000円、月会費1,000円

定員 7人(先着順)

主催 鈴鹿市ゴルフ協会

申込み 3月6日(月)から、電話で鈴鹿市ゴルフ協会(田中 ☎371-0711 ☎371-1518)へ

3月の納税・納付

○国民健康保険料...9期

【納期限は3月31日(金)です】

健康づくり課 ☎382-2252 ☎382-4187
 ✉kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp
人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214
 ✉jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

平成18年に「自殺対策基本法」が成立して以降、さまざまな自殺予防対策がとられたことで自殺者数は減少を続けていましたが、令和2年に11年ぶりに増加に転じました。傾向としては、もともと男性の自殺者数の割合が多い中で、女性や若者の数が増加しています。これは、コロナ禍による生活環境の変化に加え、複数の問題が影響しています。

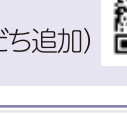
自殺は、個人の問題、自由な意思によるものと思われがちです。しかし、実際には健康問題や家庭問題、経済・生活問題などさまざまな悩みが原因で、その多くが心理的に追い込まれた末のものであり、社会の適切な介入などにより自殺を防ぐことができます。

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”と感じたとき、もしかしたら悩みを抱えているのかもしれない。まずは声を掛けてみて、悩みに耳を傾けてください。そして、必要であれば、相談窓口を紹介してください。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、私たち一人一人が人権を尊重し、互いに支え合う気持ちを持つことを心掛けましょう。

相談窓口

- ・こころの傾聴テレフォン ☎059-223-5237・☎059-223-5238
- ・鈴鹿市医療・健康相談ダイヤル24 ☎0120-239-865
- ・よりそいホットライン ☎0120-279-338



こころつなぐSNS 相談みえ (LINE 友だち追加)

