

SUZUKA

広報すずか

令和4年(2022年)

6 / 5

No.1605

特集

受けよう! 健康診査



表紙写真

毎年恒例の鈴鹿市健康診査を受けに医療機関にやってきた坂田徳隆さかたのりたかさん、晴子せいこさんご夫婦。「今年の数値はどうかしら」「5kgも痩せたから良くなっているといいな」。そう会話しながら、健診に向かいます。



©手塚プロダクション

鈴鹿市マスコットキャラクター

ベルディ



受けよう！健康診査

病気の早期発見に有効な手段の一つ、健康診査。しかし、新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、受診控えなどにより健康診査の受診率が低下しています。コロナ禍でも、簡単に安全に受けられる健康診査についてご紹介します。



健康だから大丈夫。健康には人一倍気を使っている。健診に行く時間がない。そう思って健診を受診していない方も多いことでしょう。実は、健診を受診した方の中で、全く異常がなかった人は1割にも満たないことをご存知でしょうか。

知らず知らずのうちに、悲鳴を上げている自分のカラダ。すでに、生活習慣病の予備軍かもしれません。

市では、国民健康保険の加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、健康診査を実施しています。健診を受診することで、病気の早期発見や予兆を見つけ、生活習慣の改善につなげることができます。健診を受診することで自分のカラダと向き合い、病気を未然に防ぎましょう。

生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、それらが発症の原因となる疾患の総称です。

生活習慣病の代表的なもの

糖尿病

インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気

高血圧症

くり返して測っても血圧が正常より高い病気

脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態

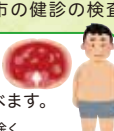
鈴鹿市の健診の検査項目

☑ 鈴鹿市の健診の検査項目は、次の7項目です。

腹囲測定

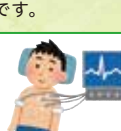
おへそ周りを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。

※後期高齢者健康診査は除く



心電図

心臓の動きを調べます。



身体測定

身長・体重から肥満度を調べます。



検尿

タンパクや糖など、尿中の成分を調べます。



血圧測定

血圧から循環器系の状態を調べます。



診察・問診

現在の健康状態や生活状況などを確認します。



血液検査

血液から貧血の有無やコレステロール、肝臓や腎臓機能などを調べます。血糖検査では、ヘモグロビンA1c(最近1~2カ月の血糖値の状態)または空腹時血糖(随時血糖)を調べます。



●鈴鹿市の健診で分かる病気

内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症・不整脈・肝炎・腎臓病など

日本人の死因の多くは、「がん」「心臓疾患」「脳卒中」の三大疾病と言われますが、その中で心臓疾患・脳卒中は生活習慣病に由来します。鈴鹿市が行う健康診査は、生活習慣病を予防するため、特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した内容になっています。

メタボリックシンドロームは、腹囲が男性の場合85cm、女性の場合90cm以上で、血圧・血糖・脂質の数値が基準値以上の方が該当します。メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、自覚症状がないまま、静かに体をむしばむことです。自分は大丈夫と思っている方が多いと思いますが、一度健診を受けてください。特に若い人は率先して受けていただきたいです。早いうちから自分の体の状態を知り対処することが、病気の予防につながりますから。



鈴鹿市医師会
会長 尾崎 郁夫さん



健診を受けてみよう！

健診を受けるのって大変。時間がかかりそう。そう思って受診を控えている方もいることでしょう。実は、簡単に検査が受けられます。

ここでは、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方の健診の流れをご紹介します。

健診の流れ

STEP 1

対象の方に、受診案内・受診券が届く

30歳代はオレンジ、40歳~74歳の方や後期高齢者医療制度の方は緑の封筒が届きます。

STEP 2

医療機関を選び、申し込む

受診する医療機関へ予約しましょう。
※市内実施医療機関一覧表を同封しています。

STEP 3

持ち物(保険証・受診券・質問票)を準備

STEP 4

健診を受ける

自己負担額が無料になりました

所要時間約1時間

健診当日の流れ



※当日の状況により、所要時間や検査の順番が変更になる場合があります。

STEP 5

健診結果の通知

詳しい内容について、医療機関から直接説明を受けることができます。

STEP 6

生活習慣の改善など

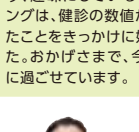
健診結果を受けて、食生活などの改善を図りましょう。
※詳しい検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

健診を受診した方の声

40歳ごろから毎年、夫婦で健診を受けています。健診は自分の体の変化が分かり、病気の予防につながる感じがいいことだと思います。今、趣味にしているサイクリングは、健診の数値が悪かったことをきっかけに始めました。おかげさまで、今は健康に過ごせています。



特定健康診査
ひらののりやす
平野 則保さん(60歳代)
みちこ
道子さん(60歳代)



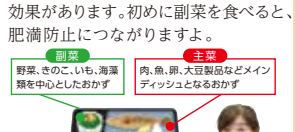
30歳代健康診査
いちひとみ
若本 美香さん(30歳代)

学生のときに受診したことがありましたが、昨年久々に健診を受診しました。仕事の合間に行ったところ、思ったより早く終わり、仕事に影響がありませんでした。皆さんも仕事の合間に健診を受けてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス！

バランスのとれた食事は、健康の保持・増進や生活習慣病の予防などに役立ちます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。

また、食べる順番を変えるだけでも効果があります。初めに副菜を食べると、肥満防止につながりますよ。



認定栄養ケア・ステーション鈴鹿代表 中東 真紀さん

令和4年度 鈴鹿市で実施する健診

対象の方には受診券を送付します！

対象 30歳以上の方(年齢に応じて、以下の健診が受けられます)

種別	30歳代	40歳~74歳	75歳以上
鈴鹿市国民健康保険 30歳代健康診査	30~39歳の鈴鹿市国民健康保険加入者(令和3年4月1日以前から加入されている方)	—	—
鈴鹿市国民健康保険 特定健康診査	—	40~74歳の鈴鹿市国民健康保険加入者(実施期間中に75歳になる方は、誕生日前日有効期間)	—
後期高齢者健康診査	—	—	後期高齢者医療制度加入者 ※一部65歳以上の方も含む

※鈴鹿市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されていない方の健診は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

とき 令和4年7月1日~11月30日(受診できる回数は1回です)

本市の令和2年度国民健康保険特定健康診査の受診率は43.3%です。そのうち、60~74歳は50%ですが、40~59歳は24.8%と半以下になり、昨年度から開始した30歳代健康診査では16.3%と、若い年代ほど低くなっています。

7項目の検査で、治療中以外の病気が見つかるケースもあります。

若いうちから規則正しい食生活や軽い運動など、できることから生活習慣を見直すとともに、健康維持と病気の早期発見のためにも、年に1度、自分の体の状態をチェックしてみてください。



健康福祉部
なかむらあきひろ
部長 中村 昭宏

今回の特集に関するご意見・ご感想は

保険年金課 ☎ 382-9401 ☎ 382-9455 ✉ hokennenkin@city.suzuka.lg.jp

福祉医療課 ☎ 382-7627 ☎ 382-9455 ✉ hukushiiryo@city.suzuka.lg.jp



情報館 ① 新型コロナウイルスワクチン接種

新型コロナウイルスワクチン接種推進課（保健センター）
☎382-9291 📠384-5670 ✉cvssesshu@city.suzuka.lg.jp

新型コロナウイルス ワクチンの接種に ついてお知らせします



新型コロナウイルスワクチンの集団接種についてお知らせします。

新型コロナウイルスワクチン追加接種の 集団接種日程についてお知らせします

集団接種カレンダー（6月10日（金）～7月3日（日））

月	火	水	木	金	土	日	予約開始日
-	-	-	-	10	11	12	5月31日（火）
13	14	15	16	17	18	19	6月7日（火）
20	21	22	23	24	25	26	6月14日（火）
27	28	29	30	7/1	2	3	6月21日（火）

対象 2回接種完了後、**5カ月**（期間が短縮されました）を経過した12歳以上の方

※○印はモデルナ社製ワクチン（18歳以上）を使用します。

※**4回目の接種券が届いた医療従事者などの方**も、左記日程で接種することができます。

※予約状況により日程を変更する場合があります。

金曜日

とき 19時30分～21時15分

ところ MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿店1階

使用するワクチン

ファイザー社製（6月10日）

モデルナ社製（6月17日・24日、7月1日）

土曜日

とき 14時～18時

ところ MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿店1階

使用するワクチン ファイザー社製

日曜日

とき 9時30分～12時

ところ MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿店1階

使用するワクチン ファイザー社製

予約方法 ワクチン接種予約管理システム（24時間対応）または鈴鹿市新型コロナワクチンコールセンター（☎0120-280-489（8時30分～17時15分））へ

※耳の不自由な方に対して、専用用紙によるファクス（☎382-7607）での受け付けも行っています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

その他 12～15歳の方は、予診・接種時に保護者の同席および予診票への保護者の署名が必要です。

5月29日（日）をもって、新型コロナウイルスワクチンの個別接種での対応は、一旦終了しました。接種を希望する方は集団接種にお申し込みください。

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種が始まります。詳細は**次号の折込チラシ**でお知らせします。



新型コロナウイルスワクチン初回（1・2回目）接種の集団接種日程について お知らせします

接種日程

1回目	2回目	会場	定員	予約開始日
6月18日（土） 14時～ 14時45分	7月9日（土） 14時～ 14時45分	MEGA ドン・キホーテ UNY 鈴鹿店1階	80人 程度	6月7日（火）

予約方法 鈴鹿市コロナワクチンコールセンター（☎0120-280-489（8時30分～17時15分））へ

対象 初回（1回目・2回目）接種がお済みでない12歳以上の方

使用するワクチン ファイザー社製



鈴鹿8耐は「鈴鹿市民ファミリー席」で観戦しよう!



「鈴鹿8時間耐久ロードレース」が3年ぶりに8月4日(木)から7日(日)まで、鈴鹿サーキットで開催されます。モータースポーツのまち・鈴鹿を代表する2輪最高峰の戦いを、最終コーナー(S席)に設置されるファミリー席で楽しみましょう。

帰ってくる鈴鹿8耐



1978(昭和53)年に第1回大会が開催された鈴鹿8耐は、鈴鹿サーキットや2輪レース関係者が力を合わせて

作りあげた「鈴鹿オリジナル」のレースです。真夏の過酷な条件、多彩なコーナーで構成される鈴鹿サーキットを舞台に、国内外のトップライダーたちがハイレベルな走りを魅せます。

夏の鈴鹿サーキットで「家族の思い出」を残そう

レースは8時間の長丁場。その間、プールや遊園地で楽しむのも耐久レースならではの醍醐味で、鈴鹿サーキットならではの過ごし方です。また、レーシングコース周辺ではさまざまなイベントが行われるなど、お祭りムード満点。最終コーナーS席に設置される「ファミリー席」はメインゲートからも近い上、それらのスポットへの移動にも便利です。ファミリー席で過ごした家族との時間は、夏の思い出になることでしょう。



F1日本グランプリ2019の様子▶

鈴鹿8耐 ファミリー席(S席スタンド)を鈴鹿市民特別価格で購入できます

今年、鈴鹿サーキット開場60周年、鈴鹿市制施行80周年を迎えます。「モータースポーツのまち・鈴鹿」の周年を記念して、ファミリー席が鈴鹿市民限定の優待価格で、購入できます。

対象 小学生以下のお子さんがある鈴鹿市在住の家族

ところ 鈴鹿サーキット

座席 S席スタンド(パークパスポート4日券付)

特別価格

人数	価格
大人1人+子ども1人	6,400円
大人2人+子ども1人	1万1,200円
大人3人+子ども1人	1万6,000円
大人4人+子ども1人	2万,800円
【追加券】子ども1人	1,600円

※大人:中学生以上

※子ども:3歳以上小学生以下(2歳以下は無料)

※4日間(8月4日(木)~7日(日))アトラクション乗り放題付き(一部を除く)です。

販売期間 6月19日(日)11時~7月27日(水)(終日)

主催 ホンダモビリティランド株式会社

後援 鈴鹿市

協力 NPO法人
鈴鹿モータースポーツ
友の会



問合せ 鈴鹿サーキット ☎378-1111(代表)
(月~金曜日 10時~17時)



市内公立幼稚園の一部で3歳児保育が始まります



現在、公立幼稚園では4歳児と5歳児の保育を行っていますが、令和5年度からは、3歳児の受け入れを開始します。

新たに始まる3歳児保育

対象児 3歳児
(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)

と き 令和5年4月から

と ころ 国府幼稚園・玉垣幼稚園



幼稚園でお友達と遊びましょう!

3歳になると、いろいろなものへの興味や関心が広がります。

特に、友達への関心が急速に高まり、「お友達と遊びたい」という気持ちが芽生えてきます。

友達や先生、世代を超えた人との交流を通して一緒に活動する楽しさを経験し、人と関わる力や自立心を養ってほしいと考えています。

幼児期の学びと育ちは、生涯にわたる人格形成の基礎となる重要なものです。

今後も就学前の子どもたちが健やかに成長できるよう、公私立幼稚園・保育園などで連携しながら、本市の幼児教育と子育て支援の充実を図っていきます。



玉垣幼稚園

園長
こくぶ ゆみこ
國分由美子



夏季休園中に公立幼稚園を開放します

夏季休園中に公立幼稚園の園開放を予定しています。公立幼稚園に興味のある方や、就学前の教育の場を検討している方などは、ぜひお越しください。

対 象 市内在住の2歳児から5歳児のお子さん(平成28年4月2日～令和2年4月1日生まれ)と保護者

と き 夏季休園中の9時～11時

※園開放の詳細については、後日、市ホームページおよび各実施園ホームページでお知らせします。

ところ・問合せ

下の表をご覧ください。

園開放実施園	所在地	連絡先
国府幼稚園	国府町3519-1	☎378-4523
旭が丘幼稚園	東旭が丘5-3-33	☎387-5326
飯野幼稚園	三日市南2-1-7	☎382-3698
玉垣幼稚園	北玉垣町734	☎382-3663
神戸幼稚園	神戸7-4-12	☎382-3275

子育て全般の相談もできます。
この機会をご利用ください!!





情報館 ④ すずか健康マイレージ

健康づくり課（保健センター） ☎327-5030 📠382-4187
✉kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp

鈴鹿市制施行80周年

すずか健康マイレージ 事業が始まります



「すずか健康マイレージ」をきっかけに生活習慣を見直し、健康と特典を手に入れましょう。

すずか健康マイレージって？

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を決めて実行し、ポイントを貯める仕組みで、貯めたポイントに応じて、特典を受けることができます。

対象 本市に在住、在勤、在学の18歳以上の方（平成16年4月1日以前に生まれた方）

とき 7月1日(金)～令和5年3月10日(金)

みんなが元気に、楽しく、おうちでもできる「すずか健康マイレージ」。この機会に生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

参加するには？

すずか健康マイレージ
チャレンジシートを入手し、
ポイントを貯めましょう。

配布場所

- ・健康づくり課（保健センター）
- ・市役所本館1階（市民ロビー
または保険年金課）
- ・地区市民センターなど



市ホームページでも
入手できます。



ポイントの貯め方はこちら

ポイントを貯めよう！

※健康目標にチャレンジし、目標を達成することが必須条件です。

①健康目標にチャレンジしよう！ 必須

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の3つの項目ごとに目標を設定し、3つの目標を2週間実践しましょう。

30個の〇がつけば

200
ポイント



例)1日1回体操をする、3食ご飯を食べる、たばこを吸わない など

②健（検）診を受診または健康づくりに関する教室などに参加しよう！

健診・がん検診・
歯科健診を受診すると

200
ポイント



健康づくりに関する教室・スポーツ
イベントなどに
参加すると

100
ポイント



健康タオルストレッチ動画はこちら

③体重を知ろう！

適正体重を計算し、自分の年齢に合った体重維持を目指しましょう。

適正体重を計算すると

100
ポイント



2週間体重を記録すると

100
ポイント



ポイントが貯まったら、申請して、特典をゲットしよう！

ポイントが貯まったら、本人または代理人が申請しましょう。

申請期限 令和5年3月10日(金)17時15分まで

申請方法 「すずか健康マイレージ チャレンジシート」に必要事項を記入の上、健康づくり課（〒513-0809 西条5-118-3）もしくは、保険年金課（市役所本館1階1番窓口）へ持参または郵送で提出してください。

※付与されたポイントは、申請期限内に限り有効です。

期限を過ぎると特典と交換できません。

※特典は申請期限内に一人1回です。また、ポイントの譲渡はできません。

特典

500ポイント以上獲得された方に、「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントします。



※県内の1,100店以上の「マイレージ特典協力店」で掲示すると、さまざまなサービスが受けられるカードです。

さらに

1,000ポイント以上獲得された方の中から、抽選で20人に鈴鹿市の物産などをプレゼントします。

※抽選は令和5年3月下旬に実施予定です。

令和4年度水道週間スローガン

「大切な水と一緒に暮らす日々」



上下水道局では、安全な水道水を供給するために、適切な水質管理に努めています。ここでは、水質検査計画に基づいて実施している水質検査について紹介します。



「すずかの水道」キャラクター
すいてきくん

どこの水を検査しているの？

水源や送水場、給水栓など、取水場所から家庭に届くまでの各段階で、水質検査を実施しています。

水源 深井戸31カ所、鈴鹿山麓の渓流水2カ所
送水場・配水池 市内6カ所
給水栓 市内18カ所の公共施設の蛇口



▲水源(深井戸)採水の様子

どのような検査をしているの？

市内全ての送水場・配水池では、毎日、職員が残留塩素などを確認しているほか、濁度や残留塩素の計器による常時モニタリングも24時間体制で行っています。



また、配水管の管末付近の給水栓23カ所を選定し、市民モニターの方に毎日、自宅の蛇口で残留塩素の測定や外観(色・濁り)の確認を実施していただいています。

水道水は、法令で51項目の「水質基準」が定められていて、全ての項目が水質基準に適合している必要があります。

上下水道局では、この水質基準のほか、水質管理上留意すべきとされている「水質管理目標設定項目」なども含めて、定期的に80項目以上の水質検査を実施し、安全な水であることの確認をしています。

水質検査の方法は、全ての手順が細かく定められています。理科の実験のような比較的簡単な手分析や、100万分の1g以下のレベルまでを測定する機器を使った分析など、さまざまな方法があり、水道施設課職員が上下水道局内にある水質試験室で実施しています。水質検査の測定値の信頼性を確保するため、測定機器の整備や検査技術の向上に努めています。

なお、一部の特殊項目の検査については、厚生労働省に登録のある検査機関に定期水質検査委託しています。



定期水質検査

委託しています。



▲検査の様子

※詳しい水質検査計画や水質検査結果は、上下水道局ホームページ(🏠 <https://www.city.suzuka.lg.jp/suido/outline/jousui/index5.html>)や水道施設課窓口で閲覧できます。

鈴鹿市の将来像を描く次期総合計画の策定作業をスタートします!



現在、鈴鹿市では、2016(平成28)年度から2023(令和5)年度までの8年間を計画期間とした「鈴鹿市総合計画2023」に基づき、計画的にまちづくりを進めています。今後、令和6年度から始まる次期総合計画の策定に向け、市民の皆さんと一緒に、基本構想づくりを進めます。

皆さんの生活に身近な計画です

総合計画では、災害対策や豊かな自然の保全、学びや子育ての支援、道路の整備、スポーツの振興、医療の充実など、市民の皆さんの暮らしに直結する課題や取り組みについて、方向性や目標が示されています。

鈴鹿市総合計画2023



▼総合計画2023



「鈴鹿市総合計画2023」は市ホームページで閲覧できます。ぜひご覧ください。

まちづくりのビジョンを定めます

総合計画は、鈴鹿市まちづくり基本条例で、「総合的かつ計画的な行政運営を図るための基本構想、基本構想の実現を図るための基本計画等」として位置づけられています。「基本構想」「基本計画」「実行計画」の3層構造で構成し、基本構想には、将来都市像を掲げ、まちづくりの理念やビジョンが示されています。

みんなでつくる市の基本構想

策定作業のスタートとして、市政アンケートを実施し、現在の取り組みの満足度や今後のまちづくり、人口減少の抑止策などの意見を集めます。アンケート結果を基礎資料とし、学生や子育て世代、各種団体の方との意見交換会や総合計画審議会などの議論を経て、基本構想の素案を作成します。また、素案に対する意見公募(パブリックコメント)も予定しています。



▲鈴鹿大学での総合計画の説明

策定作業のスタート! 市政アンケート調査にご協力ください

次期総合計画を策定するに当たり、市政に対する市民の皆さんの意識やニーズを把握するため、アンケート調査を実施します。お手元にアンケート調査票が届いた方は、調査票の返送またはWebフォームにより、ご回答ください。



©手塚プロダクション

対象 市内在住の18歳以上の方から4,000人を無作為抽出

回答期限 7月8日(金)まで

※対象の方には、6月8日ごろ調査票が届きます。

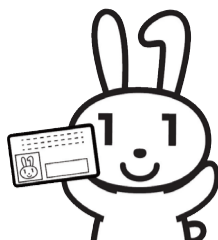


便利で安全 マイナンバーカード

令和4年3月末時点の本市のマイナンバーカードの交付申請率は50.82%で、交付枚数は8万7,842枚（人口当たり交付率は44.12%）です。

今回は、マイナンバーカードの活用方法や申請方法などについてお知らせします。

今回は、計画策定の進め方や市政アンケートの実施などについてお知らせします。



マイナンバー
キャラクター
マイナちゃん

マイナンバーって？

マイナンバーは、日本に住民票がある方全員に付番された12桁の番号で、行政手続（社会保障・税・災害対策に限る）に利用されています。

マイナンバーカードって？

マイナンバーカードは、マイナンバーが記載されたICチップ付きのカードで、発行の申請をした方の本人確認書類としても利用できます。各種手続きをオンラインで行う場合は、ICチップに搭載された電子証明書を使用します。なお、ICチップには、税や年金、特定健診や薬剤情報など、プライバシー性の高い個人情報は入っていません。



セキュリティ対策もばっちり!

カードの紛失や盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止が可能です。暗証番号を一定回数間違えると、機能がロックされるほか、不正にカードの情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れるなど、安全な仕組みになっています。

マイナンバーカードで暮らしが便利に!

マイナンバーカードでできること

○マイナポータルが活用できる!

マイナポータルで、ご自身の情報が行政機関でどのようにやり取りされたかの確認や、子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索、オンライン申請などができま

○コンビニエンスストアなどの店舗で、各種行政証明書が発行できる!

○新型コロナウイルスワクチン接種証明書(電子版)が取得できる!

○健康保険証として利用できる!

マイナポイント(第2弾)の申し込みができる!

最大20,000円分のポイントを受け取ることができる、国のマイナポイント事業第2弾が実施されており、マイナンバーカードがあれば申し込みできます。詳しくは、マイナポイント事業ホームページをご確認ください。

マイナンバーカードの出張申請 受付を行います

マイナンバーカードの交付申請を希望する市内事業者や地域の団体に、市職員が出向いて、申請の受け付けを行っています。ぜひご活用ください。

対象 市内に住民登録があり、カードの取得を希望する方が5人以上いる市内の団体(市内に事業所・事務所を置く企業、地域団体など)

とき 平日10時～16時(土・日曜日、祝日を除く)

申込み 希望日の10日前までに、電話で戸籍住民課へ

※申請会場(要電源)や机・椅子などの備品をご用意ください。

※実施日は、別途日程調整の上、決定します。

※マイナンバーカードは、後日、市職員が出向き交付します。



子育て支援センターや つどいの広場に遊びに 行こう!



市内には、未就学児を対象とした「子育て支援センター」と、主に3歳未満児を対象とした「つどいの広場」があります。ぜひご利用ください。

子育て支援センターやつどいの広場って?

乳幼児とその保護者が気軽に集い、お子さんを遊ばせたり、保護者同士で交流したり、子育て相談をしたりできる施設です。

利用者の声を
紹介します!



楽しく遊べます



子どもを安心して、思いきり遊ばせることができます。同年代の子と関わることができ、子どもがとても喜んでいきます。



気軽に相談できます



先生に、食事や睡眠など子育てのアドバイスをいただきました。



子育て情報を入手できます

インターネットにはないリアルな情報を得て、子育ての参考になりました。



交流できます



転入してきて知り合いがいませんでしたが、ママ友ができました。保護者同士で話したり、他のお子さんの様子を見たりして、「わが家だけが大変なわけじゃないんだ」と思えて、子育てが少し楽になりました。



お子さんをのびのび遊ばせたいとき、ちょっと誰かと話したいとき、気軽にご利用くださいね。子育て中のお母さんやお父さん、おばあちゃんやおじいちゃんをお待ちしています。



子育て支援センターりんりん
 所長 細谷泰子 ほそ やすこ

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間制限や人数制限を行っています。事前予約が必要な施設もありますので、各施設にご確認の上、ご利用ください。



施設	所在地	問合せ
子育て支援センター	りんりん	御園町4135-124 ☎372-3303 ☎372-3338 (相談専用)
	ハーモニー	十宮町283 ☎383-1643 ☎383-7750 (相談専用)
つどいの広場	トゥインクル	桜島町6-20-3 ☎383-1322
	サラダの国	長太旭町2-3-6 ☎385-7676
	ハッピーの広場*	南江島町6-17 ☎388-7717
	プラストゥ元気っ子	長澤町1095 ☎371-0151
	スマイルキッズ	竹野町305-2 ☎384-3215
	愛あい	安塚町787-3 ☎381-1333
おひさま	算所2-1-20 ☎379-0180	

*ハッピーの広場は、白子クリニック小児科に来院された方が対象です。

子育て応援サイト きら鈴

「お出かけスケジュール」から各施設の情報やイベントの詳細を見ることができます。

こちらが情報局

次回の募集は8月5日号掲載分です

●原稿規格/タイトル15文字程度・本文80文字程度

●申込み/6月20日(月)から24日(金)までに、ファクスまたは電子メール(☎382-2219、✉johoseisaku@city.suzuka.lg.jp)で情報政策課へ。なお、機器故障や送信誤りなどによる掲載漏れ防止のため、ファクスで申し込みされた方は、電話で情報政策課(☎382-9036)へご連絡ください。電子メールで申し込みされた方へは、電子メール受信後、こちらから受信完了した旨を必ず返信します。募集期間を過ぎても返信が無い場合は、情報政策課へご連絡ください。

●注意事項/営業、政治、宗教活動と認められるものは、お断りします(企業・自営業者の活動を含む)。※当事者間のトラブルについて、市は一切関与しません。※同一主催者の掲載申し込みは1回1記事に限ります。

旭が丘Jゴスペルクラブ

ロバの子ゴスペルクラブ

☎090-9915-6972

とき/毎月第4木曜日10時30分~12時
ところ/ほのぼのハウス(中旭が丘4-7-2)
内容/Jゴスペルという日本人のためのオリジナルゴスペルで愛をテーマに歌っています。年齢問わず誰でも参加できます。

参加料/100円 申込み/電話で ※キーボードを弾ける方歓迎します。

鈴鹿市民歩こう会

参加者募集

鈴鹿市民歩こう会 鈴木利昭

☎080-1611-9264

とき/6月19日(日) 集合/JR亀山駅前9時 内容/亀山王山道を歩く(6km) ※弁当はありません。マスクを着用してご参加ください。

鈴鹿ゴスペルクラブ

坂口かな子

☎090-8553-1401

対象/18歳以上の方 とき/毎月第1・3土曜日14時~15時
ところ/社会福祉センター(地子町383-1) 内容/日本語でゴスペルを歌います 講師/小柴知之さん 参加料/1回500円(見学無料) 申込み/直接会場で

合唱団員募集

馬場浩子と歌おう

三重混声合唱団 あんだあれ70

神田☎090-6379-3551

とき/第1・3・5木曜日18時45分~20時45分、第2・4土曜日9時45分~11時45分 ところ/三浜文化会館(四日市市海山道町1-1532-1) 参加料/月4,000円 演奏会の積立金(500円)を含む。 ※見学可

一緒に弓道を

楽しみませんか

鈴鹿弓道協会

山田☎382-0531

とき/7月2日(土)から毎週土曜日9時30分~12時または、18時30分~21時 ところ/市武道館 参加料/月1,000円(別途保険加入) ※未経験・初心者大歓迎です。3カ月入門コースなどもあります。

鈴鹿錬成会

柔道教室生徒募集

川崎洋平 ☎090-7609-2450

☎384-3741

対象/どなたでも とき/火・木・土・日曜日19時~21時 ところ/市武道館、神戸高校ほか 内容/元気に楽しく礼法と受身を身に付けて、相手を思いやる気持ちと強い体をつくりましょう。 申込み/電話またはホームページ(鈴鹿錬成会で検索)で

劇団花さつき

団員募集

劇団花さつき

長谷川☎080-5106-9978

対象/芝居創りに興味がある方(老若男女不問) とき/毎週土曜日18時~21時(公演前など、長時間練習する場合があります) ところ/市内公共施設など 参加料/月700円(高校生以下無料) 申込み/電話またはSMS(ショートメール)で

スロージョグ・ウォーキング

で楽しく健康に

ときにはロゲイニングを楽しむ会

木村☎090-9948-6597

とき/第2・4土曜日8時~9時
ところ/鈴鹿川河川緑地(庄野町) 内容/スロージョギングやウォーキングで爽やかな汗をかきます。各地で行われる「ロゲイニング大会」にも参加します。 参加料/月300円

認知症の人と

家族の会のつどい

「家族の会」鈴鹿地区会

下野和子☎370-4620

対象/本人、家族、関心のある方 どなたでも とき/6月8日(水)13時~15時 ところ/牧田コミュニティセンター 内容/悩み相談、情報交換、介護家族の交流 参加料/100円

ファミリーエンジョイ

テニス

日本女子テニス連盟三重支部

☎090-2681-0726

対象/3歳~小学生 とき/7月18日(月・祝)10時~12時 ところ/三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 内容/スポンジボールでテニスを楽しむ 料金/300円 申込み/6月22日(水)までに氏名・年齢・電話番号をSMS(ショートメール)で

鈴鹿不登校を考える

親の会

つうの会

保井☎090-4185-1514

とき/6月14日(火)19時~21時
ところ/白子公民館 内容/不登校のお子さんをお持ちの親を中心とした集まりです。心配なことや気になることを一緒にお話ししましょう。 参加料/100円

屋根・外壁塗り替え

セミナー

(一社)市民講座運営委員会

☎0120-689-419

対象/どなたでも とき/6月15日(水)~18日(土)9時45分~12時 ところ/労働福祉会館(神戸地子町388) 内容/塗装工事の前に消費者が知っておくべき知識を分かりやすく説明します。 参加料/無料 申込み/電話で

うつ・心神不安定・

自信喪失の方の相談室

しげた 重田☎372-1951

内容/仕事関係や人間関係など、悩みを持つ方の相談を受け付けています。企業勤務、大学講師の経験を生かし、精神的なバックアップやアドバイスをします。 相談料/無料 ※詳しくは、電話でお問い合わせください。

お母さんたちの

テニス会

鈴鹿レディーステニス

☎090-8671-1675

対象/初心者の女性 とき/6月26日(日)10時~12時 ところ/三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 参加料/300円 申込み/6月19日(日)までに氏名・年齢・電話番号をSMS(ショートメール)で

鈴鹿奇術愛好会

会員募集

鈴鹿奇術愛好会

☎374-1018

とき/毎月第2・4土曜日13時~17時 ところ/夢の館(花川町165-4) 講師/鈴鹿太郎さん・松林重和さん・伊藤昭義さん 入会金/3,000円 申込み/6月30日(木)までに電話で

ヨガサークル

生徒募集

鈴かよが「おむすび」

鈴木佳世☎090-9339-9719

とき/毎週水曜日10時~11時30分、13時30分~15時 ところ/レインボー会館2階和室(国分町810) 内容/頭から足先までしっかりほぐしてから季節に応じた体作りを行います。初心者や体の硬い方でも安心して受けられます。 参加料/初回1,000円 2回目以降1,300円 申込み/電話で

新型コロナウイルス

感染拡大防止のため、

当面の間、窓口での

受け付けを中止します。



お知らせ

高齢者のための 無料電話相談

市民対話課 ☎382-9004 📠382-7660

三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属の弁護士が、電話で相談に応じます。

相談電話番号

☎059-228-3143

対象 65歳以上の高齢者
本人またはその親族

※65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

とき 6月10日(金)・24日(金)
10時～12時

※7月以降の日程は、三重弁護士会事務局ホームページ(<https://mieben.info/archives/center/89/>)でご確認ください。

相談料 無料(別途通話料)

主催 三重弁護士会高齢者・障害者支援センター

問合せ 三重弁護士会事務局
(☎059-228-2232)

教科書展示会

教育指導課 ☎382-9056 📠383-7878

小・中学校、高等学校の教科書見本の一部を展示します。

とき 6月13日(月)～30日(木)
9時～17時(土・日曜日を除く)

ところ 市役所本館2階 南側待合

税の休日・夜間窓口

納税課 ☎382-9008 📠382-7660

◆休日窓口

とき 6月26日(日)9時～12時

◆夜間窓口

とき 6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。

けんろう住宅なんでも相談会

建築指導課 ☎382-9048 📠384-3938

とき 6月16日(木)10時～14時

ところ 市役所本館1階 市民ロビー

内容 耐震、介護改修、リフォーム、新築など住宅に関すること
※住宅以外の問題、境界問題、法律関係などの相談には応じられません。

相談者 専門の知識を有する設計士、大工

相談料 無料(予約不要)

問合せ 三重県建設労働組合 鈴鹿支部(☎382-1521)

市長の資産公開

秘書課 ☎382-7601 📠384-2561

「鈴鹿市長の資産等の公開に関する条例」第5条の規定に基づき、市長の「資産等補充報告書」、「所得等報告書」および「関連会社等報告書」の内容の概要を公表します。報告書の原本は、秘書課で閲覧することができます。また、報告書の概要は、市ホームページ(<https://www.city.suzuka.lg.jp/gyosei/open/jyouhou/shisan/index.html>)で公表しています。

◆資産等補充報告書

令和3年1月1日から12月31日までに増加した資産で、同年12月31日において有する資産を記載したものです。

(1)土地:該当なし

(2)建物の所有を目的とする地上権または土地の賃借権:該当なし

(3)建物:該当なし

(4)預金・貯金:320万2,482円

(5)有価証券:該当なし

(6)自動車・船舶・航空機・美術工芸品:該当なし

(7)ゴルフ場の利用に関する権利:該当なし

(8)貸付金:該当なし

(9)借入金:該当なし(-317万4,746円)

※参考として、減少した金額をマイナス表示してあります。

◆所得等報告書

令和3年中の所得を記載したものです。

(1)不動産所得:-6万9,112円(賃貸料)

(2)給与所得:1,681万3,380円(鈴鹿市ほか)

(3)雑所得:14万2,033円(講演料ほか)

◆関連会社等報告書

令和4年4月1日において、報酬を得て会社その他の法人の役員、顧問その他の職に就いている場合に、その名称、住所、職名を記載したものです。

会社その他の法人の名称 (住所)	役員、 顧問その他の職名
伊勢鉄道株式会社 (桜島町1-20)	取締役
三重用水土地改良区 (四日市市平尾町大池2765-3)	理事

お知らせ

道路にはみ出た樹木などは適切に管理を

土木総務課 ☎382-9021 📠382-7612
道路保全課 382-8421 382-7612

道路にはみ出た樹木や草は、通行の妨げとなります。道路に隣接する土地を所有している方は、歩行者や車両などとトラブルに発展する前に、枝の剪定や除草など、適切な管理をお願いします。

消費者ホットライン「188(いやや)」

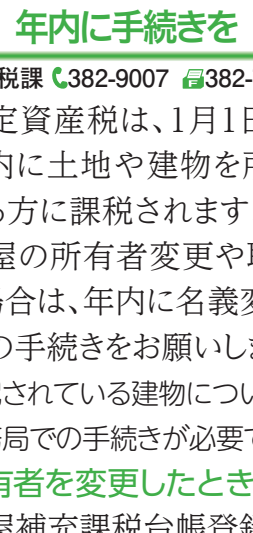
鈴鹿亀山消費生活センター
☎375-7611 📠370-2900

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどは、電話番号「188」へご連絡ください。お近くの消費者生活相談窓口につながり、相談できます。

新型コロナウイルス感染拡大に便乗し、公的機関をかたった電話や電子メールが届いたという相談が寄せられています。困ったときは、一人で悩まずご相談ください。

問合せ 鈴鹿亀山消費生活センター(土・日曜日、祝日を除く9時～12時、13時～17時)

※消費生活センターでは、窓口での面談も行っています。詳しくは、お問い合わせください。



家屋調査にご協力を

資産税課 ☎382-9007 📠382-7604

市内で新築や増築された建物について、翌年度の固定資産税額を算出するため、市職員が家屋調査を実施します。

調査では、間取りのほか、屋根や外壁、各部屋の内装などに使われている資材や設備状況などを確認しますので、ご協力ください。

※訪問調査にかかる時間は、一般の新築住宅で20分程度です。

※図面による調査も行っていますので、ご相談ください。

家屋を取り壊した場合などは年内に手続きを

資産税課 ☎382-9007 📠382-7604

固定資産税は、1月1日時点で市内に土地や建物を所有している方に課税されます。未登記家屋の所有者変更や取り壊した場合は、年内に名義変更や滅失の手続きをお願いします。

※登記されている建物については、法務局での手続きが必要です。

◆所有者を変更したとき

家屋補充課税台帳登録名義人変更届に必要な書類を添付の上、資産税課へご提出ください。

必要書類

○相続の場合:相続関係が分かる戸籍、遺産分割協議書、印鑑登録証明書など

○相続以外(売買や贈与など)の場合:旧所有者の印鑑登録証明書、売買契約書など

◆建物を取り壊したとき

滅失家屋申告書を資産税課または地区市民センターへ提出してください。

※各種様式は、市ホームページ(生活ガイド>生活便利帳>税金>未登記建物の名義を変更するときは「家屋を取り壊したときは」)で入手できます。

児童手当制度の一部変更(6月分から)

子ども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

◆特例給付の支給に係わる所得上限限度額の設定

請求者の前年の所得(1月から5月分までの手当は前々年の所得)に応じて、次のとおり児童手当が支給されます。

下表の

①所得制限限度額未満の方
児童手当(3歳未満一律15,000円、3歳以上小学校修了前の第1子・第2子10,000円、第3子15,000円、中学生以上一律10,000円)が支給されます。

下表の

①所得制限限度額以上で

②所得上限限度額未満の方
特例給付(一律5,000円)が支給されます。

下表の

②所得上限限度額以上の方
資格を消滅(または却下)することになり、児童手当などは支給されません。

所得制限・所得上限限度額

扶養親族などの数	①所得制限限度額	②所得上限限度額
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円

※①所得制限限度額は622万を、②所得上限限度額は858万円を基準に、扶養親族など1人に対し38万円を加算した額が目安になります。

◆現況届の提出条件の変更

同一世帯に受給者と児童がいる場合など、現況を市が公簿などで確認できる場合は、現況届の提出は不要になります。

※市が公簿などで現況が確認できない場合は、これまでと同様に、現況届の提出が必要です。

※対象の方へは、6月上旬に現況届を送付します。

※受給者の被用者区分(加入する年金の種類)が変更になる場合(3歳未満の支給対象児童がいる)や、市外に住居登録のある配偶者や児童に関する異動がある場合は、変更届の提出が必要です。

※公務員になり、勤務先から児童手当などの支給を受ける場合は、市への消滅届の提出が必要です。

国民健康保険料納付通知書の発送

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

令和4年度の国民健康保険料納付通知書兼特別徴収決定通知書を、7月11日(月)に世帯主宛てに発送します(予定)。通知が届いた方は、内容を確認の上、納期限内での納付をお願いします。

※現在社会保険などに加入中の方であっても、令和4年4月以降に国民健康保険の加入期間がある場合は、国民健康保険料の支払いが必要な場合があります。

付加年金のご案内

保険年金課 ☎382-9401 📠382-9455

月々の国民年金保険料に加算して付加保険料を納めると、老齢基礎年金に付加年金を上乗せして受け取ることができます。付加年金の加入には届け出が必要で、届け出を行った月から加入できます。

対象 第1号被保険者(任意加入者を含む)

※国民年金保険料の免除を受けている方(産前産後期間の免除を除く)、国民年金基金に加入されている方、老齢基礎年金を受給している方は加入できません。

付加保険料 月額400円

上乗せされる年金額 付加保険料納付月数×200円

申込み 次の書類を持って、保険年金課または地区市民センターへ

・本人確認ができるもの(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)

問合せ 保険年金課、津年金事務所(☎059-228-9112)

消防車と小型動力ポンプの売却(一般競争入札)

消防課 ☎382-9154 📠383-1447

◆入札

申込み 6月6日(月)から14日(火)(土・日曜日を除く9時～17時)までに、申込書を直接または郵送で消防課(〒513-0802 飯野寺家町217-1 消防本部3階)へ

※申込書、「公用車売却(解体処分)説明書」と「小型動力ポンプ売却説明書」は、消防課または市ホームページで入手できます。

※「公用車売却(解体処分)説明書」、「小型動力ポンプ売却説明書」を熟読の上、不明な点は事前にお問い合わせください。

入札期限 6月14日(火)17時まで(必着)に、郵送で消防課へ

開札 6月15日(水)10時

◆車両などの公開

とき 6月6日(月)～14日(火)(土・日曜日を除く9時～17時)

ところ 消防本部敷地内

※現地での説明、試乗および試運転は行いません。

車名	初年度登録	車検有効期限	走行距離 (走行距離30km未満時)	予定価格 (最低売却価格)	備考
消防車	平成17年3月	令和5年3月8日	2万5,143km	39万円	MT (NoxPM)適合
消防ポンプ	平成19年1月	令和5年1月21日	5,858km		
小型動力ポンプ	平成19年1月	令和5年1月21日	1万2,163km		

小動力ポンプ (品出番号 P1055043)	車名	車種	取得年数	最低売却価格
	V550(C) (ノーパン)	B-3	約15年	3,000円

※車両は3台まとめて1つの物件として売却します。

※売却車両は、解体を目的としており、永久抹消登録が必要です。

※売却小型動力ポンプは、解体を目的としたものではありません。

※予定価格(最低売却価格)には、消費税および地方消費税は含まれません。

お知らせ

デイジー・点字図書を貸し出します

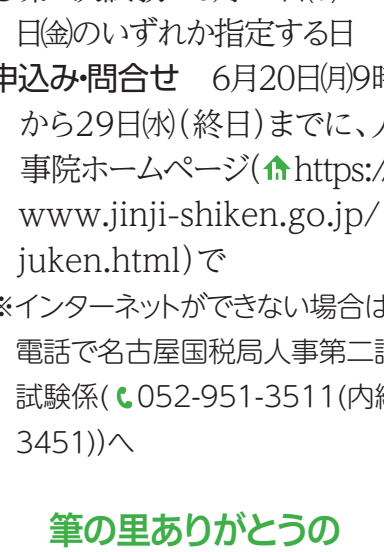
図書館 ☎382-0347 📠382-4000
 視覚障がい者だけでなく、活字を認識できない、長時間集中して読むことができないなど、本をそのままの形で利用することが困難な方へ、郷土資料や小説などさまざまなジャンルのデイジー図書を貸し出しています。また、点字図書も多数所蔵していますので、ぜひご利用ください。
 ※デイジー図書とは、デジタル録音図書の国際標準規格です。
 ※デイジー・点字図書の種類や貸出カードの登録方法など詳しくは、図書館へお問い合わせください。

Jアラートを利用した緊急地震速報訓練放送とモーターサイレン吹鳴訓練

防災危機管理課 ☎382-9968 📠382-7603
 全国瞬時警報システム(Jアラート)を利用した緊急地震速報の訓練放送を行います。
と き 6月15日(水)10時ごろから(2分程度)
 ※気象状況や災害の発生などにより、訓練を中止する場合があります。
◆Jアラートを利用した緊急地震速報の訓練放送
対象設備 市内93カ所に設置された防災スピーカー(地区市民センター、公民館、小・中学校など)、ラジオ(鈴鹿ヴォイスFM 78.3MHz)
放送内容 「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」×3回繰り返し
◆モーターサイレン吹鳴訓練
訓練内容 消防団車庫などに設置されたモーターサイレン(25カ所)の吹鳴
 ※消防の出動状況などにより、中止する場合があります。
放送内容 「5秒吹鳴・無音6秒」を1分間繰り返し

ウミガメの産卵や足跡を見つけたら連絡を

環境政策課 ☎382-7954 📠382-2214
 市内でもウミガメが産卵する場合があります。昨年は千代崎海岸で確認されました。海岸でウミガメの産卵や足跡を見つけたら、保護のためにも静かにその場から離れ、環境政策課またはウミガメネットワークへご連絡ください。
産卵時期 5月中旬～8月中旬
問合せ ウミガメネットワーク(☎090-5600-0221(米川) 📧umigamenetmie@gmail.com)



ウミガメの足跡 (2014年・鼓ヶ浦海岸)

税務職員募集(高校卒業程度)

市民税課 ☎382-9446 📠382-7604
対象 いずれかに該当する方
 ①令和4年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して、3年を経過していない方、および令和5年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方
 ②人事院が①に準ずると認める方
と き
 ○第1次試験:9月4日(日)
 ○第2次試験:10月12日(水)～21日(金)のいずれか指定する日
申込み・問合せ 6月20日(月)9時から29日(水)(終日)までに、人事院ホームページ(📌https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)で
 ※インターネットができない場合は、電話で名古屋国税局人事第二課試験係(☎052-951-3511(内線3451))へ

筆の里ありがとうのちよつと大きな絵てがみ大賞作品募集

地域資源活用課 ☎382-9016 📠382-0304
 生活の中で感じる「ありがとう」をテーマに、その気持ちを筆で表現した絵手紙作品を募集します。
募集期間
【一般の部】
 7月22日(金)まで(必着)
【子どもの部(幼児～中学3年生)】
 8月2日(火)～9月6日(火)(必着)
作品規程
 ・筆を使用して描くこと
 ・本人の自作で、絵と文字が入った未発表のもの
 ・筆ペン、洗濯で落ちる墨液、水溶性インクは使用しないこと(市販の絵具、顔彩可)
 ・70cm×35cm以内の平面作品(推奨サイズ:書道用紙(半切1/2)、画用紙(8切、A3))
 ・紙の材質、縦横、色は不問
 ・表装、額装せず送付または持参すること
 ・作品裏右上に「作品応募票」をクリップでとめること
 ・一人1点のみ応募可
審査 「ありがとう大賞」「特別賞」「優秀賞」「佳作」「奨励賞」
出品料 無料
申込み・問合せ 募集期間中に、直接または郵送で筆の街交流館K-JIN(〒731-4221 広島県安芸郡熊野町出来庭5-15-6 ☎082-847-5709)へ
 ※詳しくは、同館ホームページ(📌https://fudenomachi.jp/)をご覧ください。
 ※入賞作品は、筆の里工房(広島県安芸郡熊野町中溝5-17-1)に展示されるほか、大賞および特別賞は、同館ホームページでも掲載されます。

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。

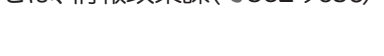


企画展関連講演会「伊賀国庁発掘物語」

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986
 📧kokohakubutsukan@city.suzuka.lg.jp
と き 7月10日(日)13時30分から
ところ 考古博物館 講堂
講師 穂積裕昌さん(県埋蔵文化財センター)
定員 40人(応募多数の場合は抽選)
聴講料 無料
 ※講演会参加者は、企画展・常設展を無料で観覧できます。
申込み 6月5日(日)から25日(土)まで(必着)に、講座名・住所・氏名・電話番号を記入の上、ファクス、往復はがきまたは電子メールで考古博物館(〒513-0013 国分町224)へ
 ※往復はがきの場合は、返信の宛名面に代表者の住所・氏名を記入してください。
 ※1回で2人まで申し込みできます。

第2回金生水沼沢植物群落観察会

文化財課 ☎382-9031 📠382-9071
と き 6月25日(土)9時(小雨決行)
ところ 金生水沼沢植物群落(地子町563・西條町675-1)
 ※徒歩・自転車の方は開始時刻までに、直接開催場所へお越しください。
 ※自家用車でお越しの方には、沼沢付近の駐車案内図をお渡しします。当日の8時30分に飯野地区市民センター(西條町463)でお受け取りください。
 ※現地付近の道路は駐車厳禁です。
定員 20人(先着順)
参加料 無料
持ち物 水筒、タオル、帽子、虫除けスプレー、長靴など
 ※雨天時は雨具をご準備ください。
申込み 6月10日(金)から、電話で文化財課へ



有料広告

離婚 交通事故 相続 民事

すずか市民総合法律事務所

■「地元出身」弁護士「夫婦」による親身な対応
 ■鈴鹿市市民相談担当弁護士

相談料 40分4,500円
 (但し、離婚相談は40分3,000円)

相談予約専用ダイヤル ☎050-5887-7422
 鈴鹿市江島町13-11 アルビレオ1A

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 四日市市瑞穂町3-16 東南科ビル203 (四日市市役所 徒歩約1分)

(公社)三重県宅地建物取引業協会会員 三重県知事(4)2840号 株式会社第一不動産販売

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**

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

Web予約可

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?

安心と信頼のマル進マーク(CMS)取得

お相手探しから結婚に至るまで親身にサポートします。ご両親からのご相談も歓迎です。まずはお気軽にお電話ください。

婚活サロン 鈴鹿
 カウンセラー 田中 あこ
 (旧名:全国仲人連合会)

☎059-392-7368
 鈴鹿市十宮 4-25-16(予約制) 日本結婚相談所連盟 正統加盟店

※「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**

応急手当普及啓発講習

中央消防署 ☎382-9165 📞382-3905
対象 中学生以上の市内在住・在勤の方
参加料 無料
問合せ・申込み 受講希望月の2カ月前から、直接または電話で中央消防署(飯野寺家町217-1)へ
 ※人工呼吸の実技は行いません。
 ※動きやすい服装で、筆記用具とハンカチをご用意ください。
 ※後日、修了証を発行します。
 ※マスクを着用するとともに、手洗い、うがい、咳エチケット、手指消毒にご協力ください。
 ※発熱や体調不良の場合は、受講を控えてください。

◆**出張講習**
内容 普通救命講習I~III、救命入門コース
 ※救命入門コース受講対象者は、おおむね10歳以上の方です。
定員 10~20人程度

◆**定期講習**
とき 毎月第1日曜日9時~12時
ところ 中央消防署
内容 普通救命講習I
定員 20人程度

福祉の就職フェアinみえ

長寿社会課 ☎382-7935 📞382-7607
対象 福祉・保育の職場に就職希望、または関心のある方
とき 6月26日(日)13時30分~15時
ところ メッセウイングみえ(津市北河路町19-1)
出展団体 70法人(予定)
 ※津新町駅から無料シャトルバスを運行します。
申込み・問合せ 三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター(☎059-227-5160)へ
 ※託児を希望する方は、6月17日(金)までにお申し込みください。

介護に関する入門的研修

長寿社会課 ☎382-7935 📞382-7607
 介護未経験の方を対象とした研修を実施します。
受講料 無料
 ※インターネットの通信料は、受講者負担です。
申込み・問合せ 申込期限までに、三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター(☎059-227-5160(平日9時~17時))へ

◆**Web研修(個人)**

対象 県内に居住する介護未経験者の方
受講期間 8月1日(月)から令和5年2月16日(木)までの3週間
 ※申込後、日程をご案内します。希望日程の調整もできます。
受講方法 テキストやインターネットを利用して、講義動画(YouTube)を視聴し、各科目修了後にレポートを提出します。
 ※インターネット環境が整っていない方は、ご相談ください。
内容 基礎講座:2科目3時間、入門講座:4科目18時間
 ※基礎講座または入門講座のみの受講もできます。
 ※修了者には、県知事名の修了証を発行します。
 ※修了者は、同協議会が実施する介護職員初任者研修の130時間を109時間に、生活援助研修の59時間を43時間に短縮して受講することができます。
 ※この研修は、ハローワークの求職活動実績になります。
定員 150人(先着順)
申込期限 令和5年1月20日(金)まで

◆**出前研修(団体)**

対象
 ○申し込みできる方
 県内の企業、自治体、教育委員会、学校法人、その他の団体
 ※介護事業所を運営する法人・団体を除きます。
 ○受講できる方
 県内に居住する介護未経験者の方
 ※受講人数が5人に満たない場合は研修を行いません。
受講期間 申込団体の希望を考慮して、決定します。
 ※最終日は令和5年2月24日(金)です。
内容
 ○基礎コース
 基礎講座:2科目3時間
 ※内容はWeb研修(個人)と同内容です。
 ※修了者には、県知事名の修了証を発行します。
 ○テーマ別コース
 「介護に関する入門的研修カリキュラム」より、時間や内容、講義形式を申込団体と調整し決定(おおむね1時間~3時間)
申込期限 令和5年1月31日(火)まで

介護有資格者再チャレンジ研修

長寿社会課 ☎382-7935 📞382-7607
 介護の資格はあるものの、「実務経験がない」、「ブランクがある」などの不安がある方や、介護の基本を学び直したい方が、悩みを解消し、現場で活躍できるよう、スキルアップできるWeb研修と介護実技研修を実施します。
定員 150人(先着順)
受講料 無料
申込み・問合せ 令和5年1月20日(金)までに、電話または申込みフォームで三重県社会福祉協議会 三重県福祉人材センター(☎059-227-5160(平日9時~17時))へ

◆**Web研修**

対象 介護などの資格をお持ちで、現在介護の仕事をしていない方、または介護職として就職・復帰後おおむね1年未満の方
期間 8月1日(月)から令和5年2月17日(金)までの3週間
 ※申込後、日程をご案内します。希望日程の調整もできます。
内容 インターネットの講義と資料で、7科目(10時間)を学習し、各科目修了後にレポートを提出します。
 ※インターネット環境が整っていない方は、ご相談ください。

◆**介護実技研修**

対象 Web研修受講者のうち、実技を希望する方
とき 令和5年2月21日(火)・22日(水)
ところ 三重県社会福祉会館(津市桜橋2-131)
 ※現在介護の仕事をしていない方は、施設体験(2日間)にも参加できます。
 ※希望に応じた就労支援を行います。
 ※本研修は、ハローワークの求職活動実績として認められます。

ポリテクセンター三重 9月開講 職業訓練受講者募集

産業政策課 ☎382-8698 📞382-0304
対象 ハローワークへ求職申し込みをした再就職希望者
 ※受講希望者は施設見学会(毎週木曜日実施)への参加が必要です。
 ◆**溶接技術科、住宅リフォーム技術科**
とき 9月2日(金)~令和5年2月27日(月)
 ◆**CAD/NC技術科(企業実習付コース)**
とき 9月2日(金)~令和5年3月23日(木)
受講料 無料
 ※CAD/NC技術科以外は、訓練期間中、無料で託児サービスが利用できます(要事前相談)。
申込み・問合せ 8月5日(金)までに、ポリテクセンター三重(四日市市西日野町4691 ☎320-2645 🌐<https://www3.jeed.go.jp/mie/poly/>)へ

運動力アップ教室 ~バレトン編~

健康づくり課 ☎327-5030 📞382-4187
 バレトンは、良い姿勢を意識することで筋力を高めることができ、生活習慣病予防や骨盤底筋強化に効果的です。日常生活で基礎代謝量をアップする工夫や自宅でできる運動などを学び、生活習慣を改善しましょう。
対象 20歳から64歳までの方
とき 7月5日(火)①9時~10時30分②10時30分~12時
ところ 保健センター(西条5-118-3)
内容 生活習慣病予防の講話、バレトン体験
定員 ①10人②20人(先着順)
参加料 無料
申込み 6月10日(金)8時30分から、電話で健康づくり課へ
 ※持病がある方は、主治医に相談の上、お申し込みください。

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 6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
持ち物 ヨガマット、室内シューズ(バランスボールエクササイズは不要)

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税込)
ストレッチ・エクササイズ	18歳以上の方	7月12日(火)	11時~12時	本通第2スタジオ	各20人	各1,100円
卓上エクササイズ	18歳以上の女性(子ども同伴可)	7月14日(木)	14時15分~15時15分	11時~12時	水通第2スタジオ	各15人 1,500円

👤👤 **催し物**

令和鈴鹿カルカレッジ

(公財)鈴鹿市文化振興事業団
☎315-0915 📠390-1214
📧since-97@s-bunka.net

申込み 6月18日(土)9時から、希望講座名・氏名・電話番号・住所を、直接、電話、ファクスまたは電子メールで(公財)鈴鹿市文化振興事業団(桜島町7-1-1 月曜日、祝日を除く9時~17時)へ

※2歳以下の方は、受付時に身分証または学生証の提示が必要です。

※日程により内容が異なりますので、詳しくは同事業団にお問い合わせください。

※1回のみのお受講も可能です。

◆あなたの文章が魅力UPする講座

とき 8月17日(水)、9月21日(水) 13時30分~15時

ところ 男女共同参画センター

講師 松嶋節さん(元県立高校教諭)

定員 32人(先着順)

受講料 各1,000円、22歳以下の方は各500円

◆古典シリーズ 今もなお“落語”が愛される理由

とき 8月20日(土)、9月17日(土) 10時~11時30分

ところ 男女共同参画センター

講師 前田憲司さん(芸能史研究家、皇學館大学・三重大学非常勤講師)

定員 32人(先着順)

受講料 各1,000円、22歳以下の方は各500円

◆親子で楽しくひらがな遊び

対象 年長から小学校低学年までの子どもとその保護者

とき 10月22日(土)、11月12日(土)10時~11時30分

ところ 男女共同参画センター

講師 長谷川佳成子さん(長谷川習字教室代表)

定員 10組(先着順)

受講料 1組(保護者1人、子ども1人):各1,300円(材料費含む)

◆レッツ エンジョイ♡チョークアート!

とき 9月16日(金)、10月21日(金)18時30分~20時

ところ 男女共同参画センター

講師 田中裕美さん((一社)チョークボード協会インストラクター)

定員 10人(先着順)

受講料 各1,300円、22歳以下の方は各800円(材料費含む)

鈴鹿地域職業訓練センター講座案内(6月下旬募集開始分)

鈴鹿地域職業訓練センター

☎387-1900 📠387-1905

申込み 受付開始日の9時から電話で鈴鹿地域職業訓練センターへ

講座	とき	受講料(教材費・税込)	受付開始日
パソコン講座 (Word 2016 初級)	8月1日(月)・2日(火) 9時~12時	4,400円	6月22日(水)
パソコン講座 (Word 2016 中級)	8月3日(水)~5日(金) 9時~12時	6,600円	6月22日(水)
フレン運転業務 (床)特別教育(51未満)	学科:7月27日(水) 9時40分~17時 実技:7月28日(木)・29日(金) 9時40分~17時のいずれか1日を選択	1万505円	6月23日(木)
高所作業車運転技能講習 (作業床高10m以上の高所作業車) ※普通自動車免許取得またはブルーシート着	学科:8月26日(金) 9時40分~18時10分 実技:8月27日(土)・28日(日) 9時~17時10分のいずれか1日を選択	3万7,500円 (移動式フレン運転士・小型移動式フレン運転技能講習修了者は3万5,500円)	6月27日(月)
玉掛け技能講習	学科:8月1日(月)・2日(火) 9時40分~17時 実技:8月3日(水)~4日(木) 9時40分~17時のいずれか1日を選択	1万2,650円	6月29日(水)

外国につながる児童・生徒の心に寄り添う研修

(公財)鈴鹿国際交流協会

☎383-0724 📠383-0639

📧sifa@mecha.ne.jp

とき 7月2日14時~16時

ところ 河川防災センター 会議室(庄野町981-1)

定員 30人(先着順)

講師 米田奈緒子さん(公認心理士)、キャリアマリシエルさん(県巡回相談員)

内容 相談から見える外国籍児童・生徒の悩みやその支援について

※夏休みに実施する宿題支援活動の案内も行います。

申込み 6月30日(木)までに住所・氏名・電話番号をファクスまたは電子メールで鈴鹿国際交流協会へ

環境月間啓発イベント

環境政策課 ☎382-7954 📠382-2214

市では、環境月間に合わせて啓発活動を実施します。皆さんも、この機会に、環境問題について考えてみてください。

とき 6月14日(火)13時~17日(金)17時

ところ 市役所本館1階 市民ギャラリー

内容 環境啓発パネルの展示

第31回鈴鹿市わんぱく相撲大会参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対象 小学生(性別不問)

とき 6月26日(日)

※荒天時は7月3日(日)に延期します。

※受付は8時から8時30分までです。

ところ 市武道館 相撲場(江島台2-6-1 ☎388-0622)

内容

・個人戦(各学年別)

・団体戦1チーム3人(小学4年生以上、4年生:先鋒、5年生:中堅、6年生:大将)

※個人戦・団体戦ともに経験者部門・未経験者部門別で実施します。個人戦については、参加申込状況により組み合わせを変更する場合があります。

参加料 無料

表彰 個人・団体戦の各部門別1~3位

申込み 6月15日(水)までに、スポーツ課へ

※新型コロナウイルスの状況や申し込みが少ない場合は、中止する場合があります。

キッズすもう教室

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対象 市内および近隣市町の年中(4歳)から小学6年生までの方(性別不問)

とき 7月10日から8月7日までの日曜日10時~12時(全5回)

※荒天の場合は中止します。

ところ 市武道館 相撲場(江島台2-6-1 ☎388-0622)

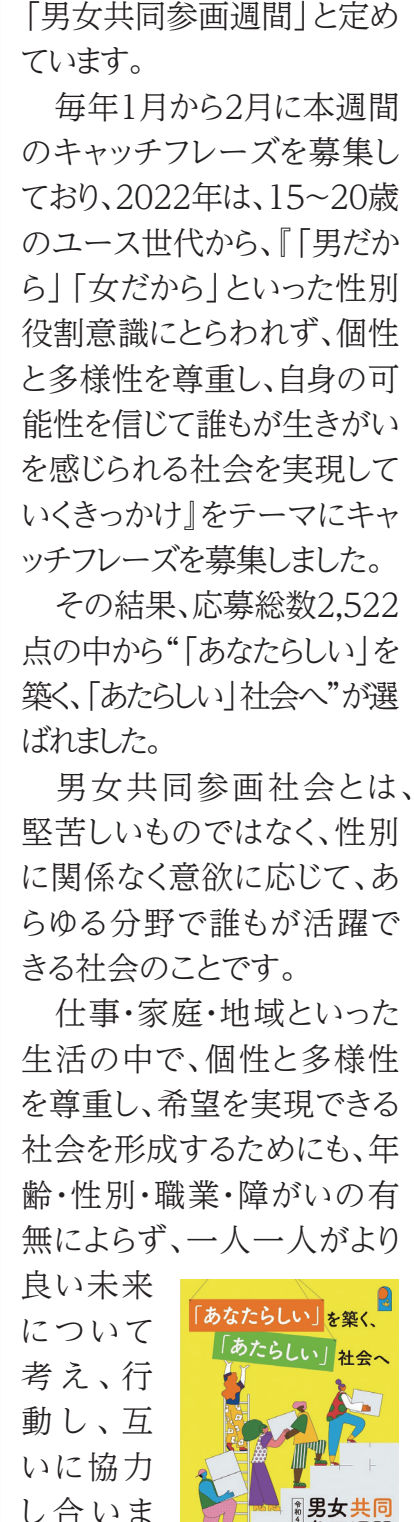
講師 鈴鹿市相撲連盟派遣講師

定員 20人(先着順)

※申込者が定員を大幅に下回るときは、教室を中止する場合があります。

参加料 2,000円(保険料含む)

申込み 6月6日(月)から21日(火)までに、参加料を添えて、NPO法人鈴鹿市スポーツ協会(6月12日(日)・13日(月)・18日(土)・19日(日)を除く9時~17時、江島台1-1-1 AGF鈴鹿体育館2階 ☎399-7120)へ



ひげなう
人権尊重の輪

男女共同参画週間

男女共同参画課 ☎381-3113 📠381-3119
📧danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp
人権政策課 ☎382-9011 📠382-2214
📧jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されました。

これを踏まえ、国は毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」と定めています。

毎年1月から2月に本週間のキャッチフレーズを募集しており、2022年は、15~20歳のユース世代から、『「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけ』をテーマにキャッチフレーズを募集しました。

その結果、応募総数2,522点の中から“「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ”が選ばれました。

男女共同参画社会とは、堅苦しいものではなく、性別に関係なく意欲に応じて、あらゆる分野で誰もが活躍できる社会のことです。

仕事・家庭・地域といった生活の中で、個性と多様性を尊重し、希望を実現できる社会を形成するためにも、年齢・性別・職業・障がいの有無によらず、一人一人がより良い未来について考え、行動し、互いに協力し合いましょう。



鈴鹿の

レガシー

～データでみる80年～

その 3

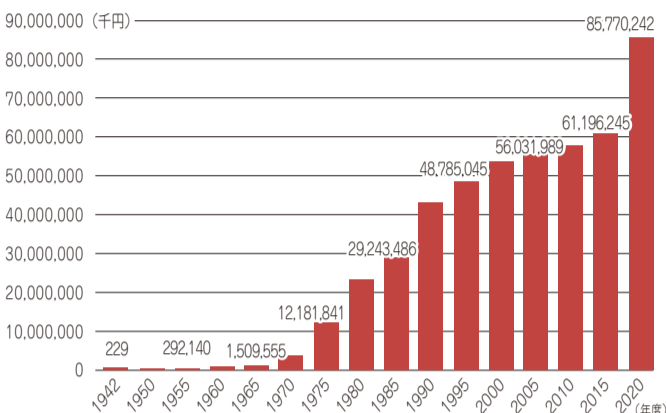
1942(昭和17)年12月1日に誕生し、今年で市制施行80周年を迎える鈴鹿市。80周年にちなみ、このコーナーでは本市の発展を振り返ります。

一般会計歳出決算額の推移

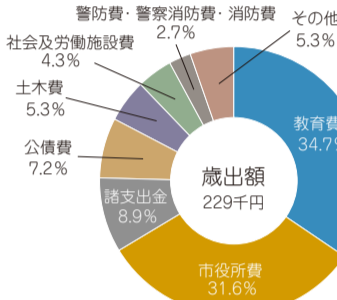
市制施行時の1942(昭和17)年度歳出決算額は、合併の年でもあり、4カ月間の期間であったことから、22万9,396円でした。

終戦後、国によるインフレーションの急激な進展策や、本市における市域の拡大、人口の増加などにより、財政は拡大していきました。2020(令和2)年度の歳出決算額は857億7,024万1,847円に達しています。

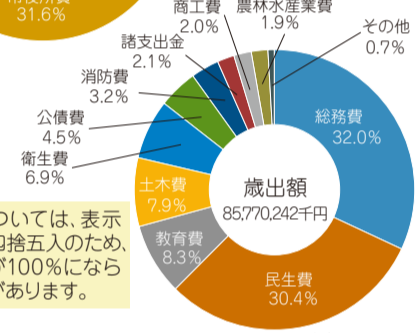
●一般会計歳出決算額



●昭和17年(市制施行年度)歳出割合



●令和2年歳出割合



※構成比については、表示単位未満四捨五入のため、積み上げが100%にならない場合があります。

出典:20年のあゆみ、鈴鹿市統計要覧(令和2年度)



モータースポーツお宝探検隊 vol.14

国内外の2輪・4輪レースで活躍し、多くのファンに親しまれ尊敬されていた“国さん”こと高橋国光くにみつさんが3月に逝去されました(享年82)。オールドファンにとっては、1961年のロードレース世界選手権西ドイツGPで「ホンダRC162」を駆り、日本人初の優勝を果たした偉業が忘れられません。勢いそのままに、同年ホンダは2つのクラスで初の世界チャンピオンの座を獲得しました。

当時の鈴鹿市は、本田技研工業株式会社鈴鹿製作所稼働開始から1年。スーパーカブの生産拠点として活気づいており、さらに翌年の開場に向けて鈴鹿サーキットの建設も進められていました。

そんな時代のホンダの挑戦をまとめた冊子が『世界のランキングを求めて』。1961年ロードレース世界選手権の概要を記録した貴重な一冊です。紙面の多くを飾るのは国さんの雄姿や笑顔。その鋭い走りと対照的な温かい人柄がしのばれ、そしてあの熱い時代がよみがえります。



▲当時の高橋国光さん



▲『世界のランキングを求めて』

資料提供:北村勉きたむらつとむさん(北江島町 74歳)

■中野能成(鈴鹿モータースポーツ友の会 事務局)

キーボード



皆さんそれぞれ、健康法があると思います。私は、たっぶりの湯船に浸かって「ホッ」と一息つくことです。独り身にはぜいたくなことですが、疲れがとれるので快眠につながります。さらに疲れたときの必須アイテムは入浴剤です。最近、別府温泉の入浴剤を使いました。温泉成分の効果なのかりラックスでき、いつも以上にぐっすり眠れました。

今回の特集では、健康診査を取り上げました。健康診査は病気を早期発見するためにとっても大切ですが、その前に自分でできること。それは、食事・睡眠をしっかりとり、運動をすることです。

そういう私は、エクササイズマシンがクローゼットで埃をかぶっていました。今回の特集を機に、エクササイズマシンで汗をかき、入浴剤を入れたお風呂でリラックスして、自らの健康につなげたいと思います。(晴)