

## お知らせ

### 緊急地震速報の訓練放送と モーターサイレン・ いのちの鐘の鳴動訓練

防災危機管理課 ☎382-9968 ☎382-7603

「津波防災の日」に合わせて、全国瞬時警報システム(Jアラート)で配信する緊急地震速報の情報伝達訓練が全国一斉に実施されます。これに合わせて、本市でもモーターサイレンの吹鳴訓練やいのちの鐘(お寺の鐘)の訓練を行います。

と き 11月5日(金)10時ごろ

から約4分間

※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 市内93カ所の防災スピーカー(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))

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。」を3回繰り返し

#### ◆モーターサイレン吹鳴訓練

対 象 津波浸水予測区域およびその隣接区域(一ノ宮、箕田、玉垣、若松、白子、稲生、天名地区の各消防分団車庫など)のモーターサイレン

内 容 「3秒吹鳴・無音2秒」を1分間繰り返し

※消防の出動状況などにより、中止する場合があります。

#### ◆いのちの鐘(お寺の鐘)

対 象 津波浸水予測区域およびその隣接区域で協力いただくお寺の鐘

内 容 8秒に1回の間隔で約2分間打ち鳴らす

### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

保険年金課 ☎382-9401 ☎382-9455

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の申告書の提出の際には、この証明書または領収書をご利用ください。

※所得税や住民税の申告では、国民年金保険料の全額(令和3年1月1日から12月31日までに納付した保険料)が、社会保険料控除の対象になります。

※過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。

と き

○令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方:11月上旬

○令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付された方:令和4年2月上旬(予定)

※再発行を希望する方は、年金事務所または年金加入者ダイヤル(☎0570-003-004)へご連絡ください(IP電話の方は☎03-6630-2525)。

問合せ 津年金事務所

(☎059-228-9112)

### 国民健康保険

### 「納付済額のお知らせ」の発送

保険年金課 ☎382-9290 ☎382-9455

「国民健康保険 納付済額のお知らせ」を、10月下旬に発送します。年末調整や確定申告での社会保険料控除を受ける際に、ご利用ください。

※年金から天引きされた国民健康保険料は含まれていませんので、その分は年金の支払者などから送付される源泉徴収票でご確認ください。

## 会議などの傍聴

次の会議などの傍聴ができます。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止や延期になる場合があります。

### ◆上下水道事業経営審議会

上下水道総務課 ☎368-1696 ☎368-1688  
とき 10月29日(金)13時30分から

ところ 上下水道局本館3階第4会議室

定員 5人(希望者多数の場合は抽選)

申込み 当日13時15分から13時25分まで会場で受け付け

### ◆教育委員会定例会

教育総務課 ☎382-7617 ☎383-7878  
とき 11月9日(火)14時30分から

ところ 箕田小学校2階ミーティングルーム

定員 10人程度

申込み 当日14時から14時20分まで、箕田小学校ミーティングルーム前で受け付け

### ◆第30回鈴鹿市子ども子育て会議

子ども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054  
とき 11月15日(月)13時30分～15時30分

ところ 市役所本館12階1203会議室

定員 10人(希望者多数の場合は抽選)

申込み 当日13時15分から13時25分まで会場で受け付け

## 入札参加資格者名簿(物件関係)の更新申請手続き

契約検査課 ☎382-9039 ☎382-9050

三重県市町総合事務組合が共同受付を行っている「物件関係(物品及び工事関連以外の業務委託)入札参加資格者名簿」の有効期間が令和4年3月31日(木)をもって終了します。

令和4年度以降も「入札参加資格者名簿」への登載を希望される方は、更新申請手続きをお願いします。

※現在登録中の業者に対して、10月中旬に三重県市町総合事務組合から更新申請書類が郵送されています。

申込み 11月30日(火)までに、三重県市町総合事務組合(〒514-0003 津市桜橋2-96 ☎059-221-3701

☎http://shichosogo-mie.jp/buppin.html)へ

## 小規模特認校(合川小学校)児童の募集

学校教育課 ☎382-7618 ☎382-9054

令和4年度、小規模特認校制度を実施する合川小学校への就学を希望する児童を募集します。

※小規模特認校とは、特色ある教育活動を行う小規模な学校で、市内全域を通学区域として認める学校です。合川小学校は、地域とともに進める少人数教育、全学年で英語に親しむ活動が特色です。

対象 次の全てを満たす方・就学希望の児童が市内に在住または令和4年4月1日(金)までに市内に転入見込みであること

・保護者の負担と責任で、児童を通学させることが可能なこと

・児童を小学校卒業まで就学させ、卒業後は天栄中学校へ入学することについて承諾していること

・教育活動に賛同し、協力すること

定員 新1年生10人程度

※新2年生から6年生は募集しません(新1年生の兄弟が同時に就学を希望する場合は除きますが、定員などの状況によっては、認められない場合があります)。

申込み 11月4日(木)から30日(火)(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時)までに、合川小学校へ

転入学の決定 12月中

※詳しくは、教育委員会ホームページをご覧ください。

### ◆オープンスクール(学校見学会)

とき 11月4日(木)～10日(水)

申込み 電話で合川小学校へ

問合せ 制度に関すること: 学校教育課、学校見学会などに関すること: 合川小学校(☎372-0014)

## マイナンバーカード 交付申請窓口

戸籍住民課 ☎327-5056 ☎382-7608

マイナンバーカードの交付申請窓口を臨時開設します。職員が顔写真撮影と申請書記入補助を行います。

※申請いただいた方に、総務省が作成したノベルティ(クリアファイルまたは切り抜きシール)を配布します(数に限りあり)。

対象 市内に住民登録があり、マイナンバーカードを初めて作る方

とき 10月31日(日)、11月14日(日)いずれも9時～12時

ところ 戸籍住民課

### ◆マイナンバーカードセンターで申請受付中

マイナンバーカードセンターでは、休業日を除き、交付申請を受け付けています。ぜひご利用ください。

※申請いただいた方に、ポケットティッシュ(先着500個)を配布しています。

とき ○月・火・木・金曜日:10時～18時(火曜日は19時まで)

○第2・4・5土曜日とその翌日:9時～17時

※祝日、年末年始は除きます。

ところ マイナンバーカードセンター(算所2-5-1 鈴鹿ハンター2階 ☎382-1213)

## 中小企業退職金共済制度

産業政策課 ☎382-8698 ☎382-0304

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員(パートも含む)のための外部積立型の国の退職金制度です。

### ◆メリット

○新規に加入する事業主に対して1年間掛金の一部を国と市が助成します。

○掛金は法人企業の場合は損金として、個人企業の場合は必要経費として、全額非課税となります。手数料もかかりません。

※資本金または出資金が1億円を超える法人の法人事業税には、外形標準課税が適用されます。

○社外積立で管理が簡単です。従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。

問合せ 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

## 鈴鹿亀山消費生活センターの移転

鈴鹿亀山地区広域連合 ☎369-3200 ☎369-3202

11月から鈴鹿亀山消費生活センターを移転します。なお、移転に伴い、相談時間を変更しますので、ご注意ください。

移転日 11月1日(月)

ところ 鈴鹿ハンター2階

相談時間

○窓口相談:10時～17時

○電話相談:9時～12時、13時～17時(☎375-7611)

※土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

## プラスチックごみへの不適物の混入はしないで

廃棄物対策課 ☎382-7609 ☎382-2214

「プラスチックごみ」の中に、スプレー缶類やガスライター、乾電池や電子タバコ製品のほか、カミソリなどの混入がみられます。これらは、処理の過程で火災や選別作業員のけがにつながる恐れがあり、大変危険です。

適切な分別に皆様のご協力をお願いします。

## 有 料 広 告

結婚 お母様・お父様からのご相談もお気軽にどうぞ!

結婚相談・結婚情報の信頼の証

マル適マープ

親身になってお話しさせていただきます。

●幅広い年齢層の会員 ●安心で良質な出会い

●仲人のキメ細やかなサポート

●成功報酬型の統一された料金体系

●この道34年の実績

創業50年の実績 全国ゆるい連合会

鈴鹿良縁センター

ご所属ご希望の方はご予約をお願いします。 三重県鈴鹿市北江島町51-10

☎059-388-1636 FAX 059-388-1071

受付時間 10:00～18:00 鈴鹿良縁センター

〒513-0835 三重県鈴鹿市平野町7743-1 https://smc-mie.com

下肢静脈瘤 グルー・レーザー・高周波 日帰り治療

すずきメディカルクリニック

血管外科 内科

●血管の膨らみ

●足のだるさ・むくみ・こむら返り

●皮膚の色変沈着・硬化・かゆみ

下肢静脈瘤は、進行性の血管疾患です。 当院 血管外科にてご相談下さい。

☎0120-061-006 ☎059-367-0100

〒513-0835 三重県鈴鹿市平野町7743-1 https://smc-mie.com

●広報すずか ●鈴鹿市ホームページ

22年1-3月掲載分 広告募集中

ご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 ※お問い合わせ時に掲載広告が掲載されている場合もごいいます。差し支えありません。

株式会社 亜細亜エンタープライジズ

〒513-1124 三重県鈴鹿市自由ヶ丘一丁目17番1号

TEL 059-374-0170 FAX 059-374-3718

担当:竹尾 pacific.take@gmail.com

## 技能実習生紹介

三重ものづくり協同組合

技能実習制度とは産業省入国管理局が実施している制度で、発展途上国の経済発展・産業振興の担い手となる人材育成を行うために、諸外国の若年労働者を日本の企業に受け入れ、産業上の技能修得を目的としたもので、我が国の国際協力・国際貢献の重要な一翼を担っています。

〒514-0831 三重県津市本町34番6号

お問い合わせ先 電話 059-213-5701 FAX 059-374-3718

担当:龍村 j-tatsumura@isemp.jp

※「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

## 有 料 広 告

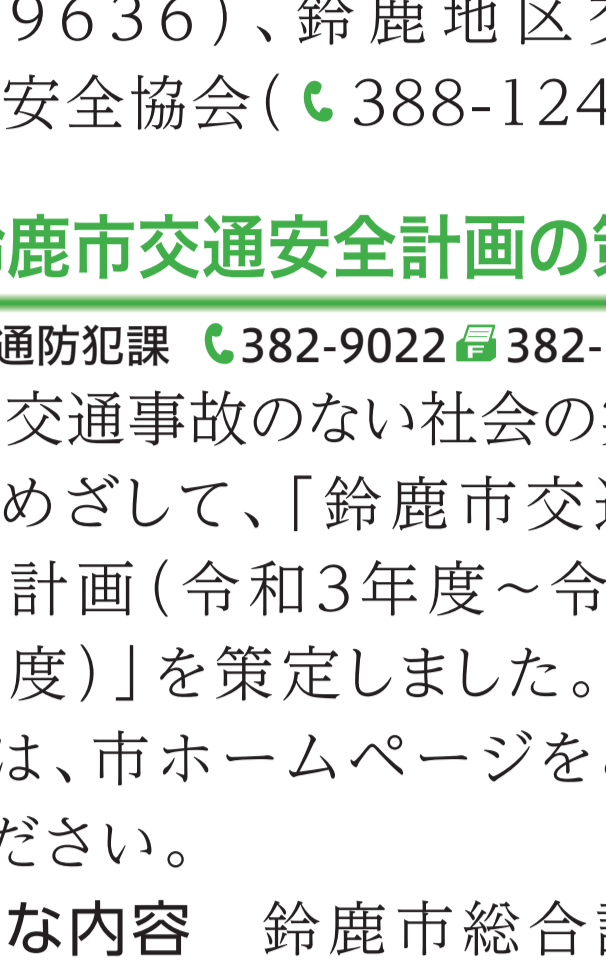
## 優良運転者表彰

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

交通安全協会に加入し、長期安全運転に努めた方は、一定の要件のもと、「優良運転者表彰」を受けることができます。

**対象** 県内在住で、下記の年月日に免許を取得し、一定の期間、無事故、無違反などの要件を満たした方

※令和4年度の表彰対象者かどうかは、運転免許証の取得年月日で確認できます。



### 表彰区分と取得年月日

	二・小・原、他(取得年月日)
30年表彰	平成3年1月1日～12月31日
40年表彰	昭和56年1月1日～12月31日
50年表彰	昭和46年1月1日～12月31日

### 申込み

①鈴鹿地区交通安全協会でも申請書類を取得し、「運転記録証明書」を同封された申込(振込)用紙で、12月28日(火)までに自動車安全運転センター(津市垂水2566-4 県運転免許センター4階)へ

※運転記録証明書は、郵便振込(670円)で入手できます。

②令和4年1月31日(月)までに、要件を記入した申請書類と運転記録証明書を鈴鹿地区交通安全協会(江島町3446(鈴鹿署内))へ

**問合せ** (一財)三重県交通安全協会(津市栄町1-954 県栄町庁舎5階 ☎059-228-9636)、鈴鹿地区交通安全協会(☎388-1241)

## 鈴鹿市交通安全計画の策定

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

交通事故のない社会の実現をめざして、「鈴鹿市交通安全計画(令和3年度～令和7年度)」を策定しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**主要内容** 鈴鹿市総合計画2023と第11次三重県交通安全計画を踏まえ、交通安全対策全般にわたる施策を策定

## コミュニティバス(C-BUS)への広告募集

都市計画課 ☎382-9024 ☎384-3938

令和4年度の鈴鹿市コミュニティバス関係媒体への広告(有料)の掲載を希望される事業者を募集します。

**申込み** 12月3日(金)までに都市計画課へ

※詳しくは、市ホームページ「コミュニティバス広告事業」(<https://www.city.suzuka.lg.jp/ad.html>)をご覧ください。

## 今年の漢字「1字」募集

考古博物館 ☎374-1994 ☎374-0986

今年1年を振り返って、皆さんが思う漢字「1字」を募集します。

**申込み** 11月2日(火)から26日(金)までに、毛筆で半紙(習字紙)に漢字1字を書いたものを、直接または郵送で考古博物館(〒513-0013 国分町224)へ

※一人1作品で、漢字を選んだ事由を名刺大程度の用紙に書き添えてください。

※名前などの記載は自由です。

※提出された作品は返却しません。

### ◆作品展示

**とき** 11月27日(土)～12月15日(水)(休館日を除く)

**ところ** 考古博物館 ロビー

※関連講演会を12月4日(土)に開催します。詳細は、11月5日号でお知らせします。

## 納税の夜間窓口

納税課 ☎382-9008 ☎382-7660

### ◆夜間窓口

**とき** 10月28日(木)・29日(金) 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。

## 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。

## 鈴鹿サーキット市民走行会「脳内活性inサーキット」

地域資源活用課 ☎382-9016 ☎382-0304

集中力と判断力が求められるサーキット走行を、プロのレーシングドライバーからレッスンを受けながら行います。なお、ゲストとして「ミスター・マン」こと寺田陽次郎さんが来場します。

**対象** 運転免許を所持する60歳以上の鈴鹿市民

※鈴鹿モータースポーツ友の会会員であれば、市外の方も参加できます(会員優先参加枠有。当日入会可。入会費・年会費計3,000円別途必要)。

**とき** 11月10日(水)9時～17時30分(予定)

**ところ** 鈴鹿サーキット国際南コース

**車両規定** ナンバー付きであれば、軽自動車から商用車、ミニバンでも可(トラックやオープンカーは不可)。

**講師** 福山英おさん、脇田一輝さん、水谷竜也さん、寺西玲央さん、大賀裕介さん

**定員** 30人

※応募者多数の場合は抽選します。参加受取者には11月2日(火)までに各種案内を送付します。

**参加料** 3,500円(昼食各自負担、傷害保険料込)

**申込み・問合せ** 10月29日(金)までに、電話または電子メールでNPO法人「鈴鹿モータースポーツ友の会」(中野 ☎080-4537-2005 (9時～18時) ✉smsa@mecha.ne.jp)へ

※詳しくは、NPO法人「鈴鹿モータースポーツ友の会」公式ホームページ(<http://www.suzuka-msa.jp/>)で



## 高齢者サポカー体験試乗会

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

✉kotsubohan@city.suzuka.lg.jp

サポカーに同乗し、「衝突被害軽減ブレーキ」などの先進安全技術を体験し、交通安全の大切さについて学びます。

※サポカー(セーフティ・サポートカー)とは、衝突被害軽減ブレーキなどの複数の運転支援機能を備えた車です。

**対象** 運転免許証を持つ市内在住の65歳以上の方

**とき** 11月7日(日)10時～12時

**ところ** 中勢自動車学校(寺家6-1-20)

**定員** 50人(先着順)

**参加料** 無料

**申込み** 11月2日(火)までに、住所・氏名・年齢・連絡先を電話、ファクスまたは電子メールで交通防犯課へ

## 犯罪被害者等支援講演会～いのちの灯りを灯して～

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

✉kotsubohan@city.suzuka.lg.jp

犯罪に巻き込まれた被害者およびその家族、遺族(犯罪被害者等といいます)の置かれている状況や、犯罪被害者等支援の必要性について理解を深めるため、交通事故遺族の方による講演会を行います。

**とき** 11月30日(火)18時30分から

**ところ** ふれあいセンター(南玉垣町6600)

**講師** 鷺見三重子さん(いのちの言葉プロジェクト代表)

**定員** 100人(先着順)

**参加料** 無料

**申込み** 11月22日(月)までに、氏名・連絡先を電話、ファクスまたは電子メールで交通防犯課へ

## 暮らし何でも相談会

産業政策課 ☎382-8698 ☎382-0304

貸金不払いや不当解雇、保険の見直しなど、暮らしに関するさまざまな相談に、弁護士・社会保険労務士などの専門相談員が秘密厳守でお応えします。

**とき** 11月6日(土)10時～16時

**ところ** 労働福祉会館(神戸地子町388)

**参加料** 無料

**申込み** 11月5日(金)までに、暮らしホットステーションすずか(鈴鹿地区労働者福祉協議会事務所内 ☎383-3358 (火～金曜日9時30分～15時)事前予約必要、先着順)へ

## 農業ジョブトレーナー養成講座

障がい福祉課 ☎382-7626 ☎382-7607

障がい者と農業経営者の双方をつなぎサポートする農業ジョブトレーナーを養成する講座です。

**対象** 障がい福祉に関心のある方や事業所

**とき・内容**

○第1～5講座:11月17日(水)10時～15時ごろ 農業ジョブトレーナーの役割、三重県の農福連携の課題と現状、事例の紹介など

○第6・7講座:11月25日(木)10時～15時ごろ 農業体験実習、ケーススタディ

**ところ**

○第1～5講座:男女共同参画センター

○第6講座:(福)朋友

○第7講座:文化会館

**定員** 15人程度

**受講料** 無料

**申込み** 11月10日(水)までに、氏名・住所・電話番号・電子メールアドレス・所属(事業所の方)をファクスまたは電子メールで(一社)障がい者アグリ就労人材センター(☎・☎324-5409 ✉agri-shurou@mecha.ne.jp)へ

※所定の申込用紙はありません。

## 多言語災害ボランティア研修

鈴鹿国際交流協会  
☎383-0724 ☎383-0639  
✉sifa@mecha.ne.jp  
と き 11月20日(土)13時30分～17時  
ところ 市役所別館第3・2階北会議室  
内 容 災害時多言語支援センターの運営や翻訳ボランティアとのやり取りについて  
講 師 高木和彦さん(多文化共生マネージャー)  
定 員 15人  
申込み 11月16日(火)までに、氏名・住所・電話番号・読み書きできる外国語をファクスまたは電子メールで鈴鹿国際交流協会へ

## 鈴鹿地域職業訓練センター講座案内11月募集開始分

鈴鹿地域職業訓練センター  
☎387-1900 ☎387-1905  
◆玉掛け技能講習

と き 学科:12月6日(月)・7日(火)、実技:12月8日(水)～10日(金)のいずれか1日を選択  
8時40分～17時  
受講料 1万2,650円(教材費込・税込)  
申込み 11月4日(木)8時30分から電話で  
※市では、スキルアップ応援事業を令和4年3月まで実施しています。対象の方は無料で訓練を受けられますので、ご活用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。なお、当事業の問い合わせは、産業政策課(☎382-8698)へ

## スポーツの杜 テニスアカデミー無料体験

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿  
☎392-7071 ☎372-2260

対 象 小学生初心者  
と ころ 庭球場  
講 師 三村鷹哉さん  
参加料 無料  
申込み・問合せ 電話で三村(☎080-9733-6629)へ  
※体験日時は、希望者と調整します。  
※電話に出られない場合は、折り返し連絡します。

## 長寿社会づくりソフト事業 連続講座の日程変更

長寿社会課 ☎382-7935 ☎382-7607  
新型コロナウイルス感染症の影響により、11月以降の日程が変更になりましたので、参加を予定した方はご注意ください。

対 象 健康寿命に関心がある方  
と き 13時30分～15時  
と ころ ふれあいセンターふれあいホール(南玉垣町6600)

定 員 各85人  
受講料 無料(資料代100円)  
申込み・問合せ 鈴鹿市西玉垣西寿会(中田 ☎090-4083-1648 ☎384-8802)

と き	内 容
11月6日(土)	寄合所からの報告と提案
11月10日(水)	芋掘り(雨天中止)
11月28日(日)	回想法で寿命を延ばす
12月12日(日)	健康は歯、口、のどの健康体操
12月19日(日)	自然治癒力を高める
令和4年1月8日(土)	認知症について
1月16日(日)	美しき日本の歌の継承
1月22日(土)	災害時の対応について
1月30日(日)	楽しいスマホ
2月19日(土)	振り返りとこれから

## 金生水沼沢植物群落観察会

文化財課 ☎382-9031 ☎382-9071  
ヤマラッキョウ、ホソバリンドウなどを観察予定です。

と き 11月6日(土)9時から(少雨決行)  
と ころ 金生水沼沢植物群落(地子町563・西條町675-1)  
※自家用車でお越しの方には、当日の8時45分に飯野地区市民センターで沼沢付近の駐車案内図をお渡しします。現地付近の道路は駐車厳禁です。  
※徒歩・自転車の方は開始時刻までに直接、開催場所にお越しください。

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 10月22日(金)から、電話で文化財課へ

## 中学校美術作品展

教育指導課 ☎382-9028 ☎383-7878

と き 11月13日(土)～15日(月)10時～17時(最終日13時まで)  
と ころ 鈴鹿ハンター2階大催事場  
内 容 市立中学校10校の子どもたちの個性を生かした絵画、彫刻、デザインなどの美術作品の展示  
入場料 無料  
※新型コロナウイルス感染拡大防止策のため、入場制限を行う場合があります。  
※来場の際には、マスクの着用をお願いします。

## みえスポーツ フェスティバル2021 ファミリーレクリエーション

鈴鹿青少年の森  
☎378-2946 ☎370-4706

対 象 3歳以上の子を含む家族  
と き 11月14日(日)①12時20分～14時30分、②13時30分～15時40分(雨天決行)  
※各自マスク着用、検温をお願いします。  
集 合 鈴鹿青少年の森 受付事務所前  
内 容 手作りミニ縁日(魚釣り、輪投げ、しおりづくりなど6ブース)、園内でのオリエンテーリング  
※家族単位で実施します。  
※レクリエーション時間は、約100分程度です。  
※雨天時、手作りミニ縁日は炊飯場で行います。

定 員 各6組(先着順)  
参加料 1人300円(保険料含む)  
持ち物 飲み物、タオル、マスク、帽子(雨天の場合:雨具)  
申込み 10月24日(日)9時から11月5日(金)までに電話で鈴鹿青少年の森へ

## 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 10月25日(月)から直接水泳場窓口またはホームページで(先着順)

名 称	対 象	日 程	時 間	と ころ	定 員	参加料(税込)
背骨とのえヨガ	18歳以上の女性	12月1日(日) 12月22日(日)	11時～12時	水泳場会議室	各15人	各1,100円
はじめてみようスノーバ	18歳以上の方	12月2日(日)	14時15分～15時15分	水泳場スタジオ	15人	1,100円

手と手でこころをつなぐ

このコーナーでは、手話に対する理解と普及を図るため、皆さんに手話に関する情報を発信しています。

障がい福祉課 ☎382-7626 ☎382-7607  
✉shogaifukushi@city.suzuka.lg.jp

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。今回は、これら秋にまつわる手話を、皆さんにご紹介します。

**秋**



指を広げた両手を顔に近づけ、掌であおぐ動作を繰り返す

**食べる**



掌を上に向けた左手から右手2指を口へ運ぶ

**スポーツ**



両手を開いて交互に振り、走るしぐさをする

**読書**



両手掌を合わせ、小指側を軸にして両手を開く

↓



左手掌に向けた右手2指の指先を2回下ろす

**ぶどう**



左手掌の下から開いた右手を半回転しながら下げて指を閉じる

**写真**



左手5指の輪の前をかすめるように右手を素早く下ろす

# 健康館

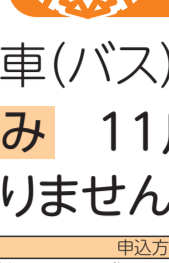
## 健康づくり課 (保健センター内)

受付時間 平日8時30分～17時15分

〒513-0809 西条五丁目118番地の3

☎ 382-2252 ☎ 382-4187

✉ kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp



## 集団検診

検診車(バス)で受ける検診です。

**申込み** 11月1日(月)まで(先着順ではありません)

申込方法	受付時間
インターネット(市ホームページ)・ファクス(健康づくり課 ☎382-4187)	24時間受付(申込期間中)
地区市民センター・保健センター窓口	月～金曜日 8時30分～17時15分 (休日・年末年始を除く)
電話(健康づくり課 ☎327-5030)	
はがき(〒513-0809 西条五丁目118番地の3「がん検診担当」宛)	申込期間内に必着

※はがき・ファクスには「氏名・住所・生年月日・電話番号・希望する検診名・希望日(午前・午後)」を記入してください。

※希望日が申し込み多数の場合は、抽選になります。落選した方には、11月初旬ごろはがきで別日を案内します。

**対象** 市内に住民登録のある方(検診部位について治療中・経過観察中の方を除く)

※持病のある方は主治医にご相談ください。また、同じ種類の検診は、年度内に1回しか受けられません。

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です(乳がん検診、子宮がん検診のHPV検査は除く)。

**検診受付時間** 午前:9時～11時

午後:13時～15時

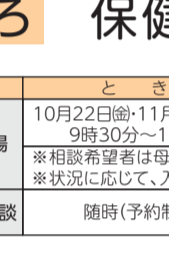
**ところ** 保健センター

検診種類	対象	費用	12月4日(日)		12月9日(内)		12月17日(金)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後
胃がん(バリウム)	40歳以上	1,500円						
乳がん	超音波(エコー)	20歳以上の女性	○	○	○	○	○	○
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	○	○	○	○	○	○
子宮頸がん(細胞診)	20歳以上の女性	2,000円	○	○	○	○	○	○
	超音波またはマンモグラフィのどちらか一方をお選びください。							
	HPV検査(1,000円)は20～39歳(生年月日が平成14年4月1日以前で、40歳の誕生日前日まで)の方で希望者のみ同時受診できます。	1,000円	○	○	○	○	○	○

## がん検診の注意事項

検診種類	対象について	検診前日・当日の注意点
胃がん(バリウム)	妊娠中(可能性含む)の方、胃・大腸の手術を受けたことがある方は受診できません。また、問診の結果、受診できない場合があります。	検診前日21時以降と当日の朝は飲食、喫煙はしないでください(内服が必要な方は、主治医にご確認ください)。
乳がん	妊娠中・授乳中の方も受診可能ですが、正確な判定ができない場合があります。	バスタオルをお持ちください。
	妊娠中(可能性含む)の方、授乳中の方、ペースメーカー・シリコンなど胸壁や乳房内に人工物が入っている方、胸部リザーバー(ポート)を装着されている方、V-Pシャントを施行されている方は受診できません。	
子宮頸がん(細胞診)	生理中の方は受診できません。また、性経験がない方、妊娠中(可能性含む)の方で受診を希望される方は医療機関へご相談ください。	前日から洗浄と性交は避けてください。

がん検診は、新型コロナウイルス感染防止のため、検診日までに受付時間の案内などを郵送します。同封の問診票を記入の上、指定された時間内にお越しください。

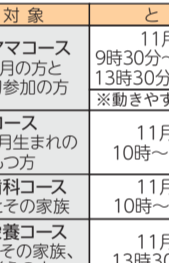


## 相談

**対象** 市内に住民登録のある方

**ところ** 保健センター

相談	とき	内容	申込み
すくすく広場	10月22日(金)・11月26日(金) 9時30分～11時 13時30分～15時45分 ※相談希望者は母子健康手帳をお持ちください。 ※状況に応じて、入館人数を調整する場合があります。	育児相談・栄養相談・助産師によるおっぱい相談(先着6人)・身体計測	不要
健康・栄養相談	随時(予約制)	保健師・管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	電話で健康づくり課 ☎327-5030へ



## 教室

**対象** 市内に住民登録のある方

**ところ** 保健センター

**費用** 無料

教室/対象	とき	内容	申込み(電話予約)	定員
プレパバ・ママコース 妊娠5～8カ月の方とその家族で初参加の方	11月7日(日) 9時30分～11時45分、 13時30分～15時45分 ※動きやすい服装でお越しください。	助産師による講話、赤ちゃん人形でお世話体験、パパの妊婦体験など	10月27日(先着順)	各15組
離乳食コース 令和3年5～7月生まれの乳児をもつ方	11月12日(金) 10時～11時30分	離乳食の進め方について、栄養相談	10月28日(先着順)	18組
マタニティ歯科コース 妊娠中の方とその家族	11月25日(水) 10時～11時30分	妊娠期と赤ちゃんのお口の健康について	受付中(先着順)	15組
マタニティ栄養コース 妊娠中の方とその家族、妊娠をお考えの方	11月25日(水) 13時30分～15時	妊娠中・産後の食事の話、栄養相談	受付中(先着順)	15組
沐浴コース 妊娠中の方とその家族	11月30日(日) 13時30分～15時45分	沐浴について講話と実演・実習 ※お湯は使いません。	10月27日(先着順)	8組
むし歯予防コース(幼児) 1歳半～2歳未満の幼児とその保護者の方	12月2日(木) 10時～11時30分	むし歯予防の話、ふれあい遊び	11月22日(先着順)	16組
むし歯予防コース(乳児) 令和3年3～4月生まれの乳児とその保護者の方	12月23日(水) 10時～11時30分	むし歯予防の話、ふれあい遊び	11月22日(先着順)	16組
健康ひろば(フレイル・口腔編) 65歳以上の方	11月18日(水) 10時～11時30分 ※フレイルとは、心身の機能が低下した状態をいいます。	口の健康と誤嚥性肺炎などについて講話と実技	10月29日(先着順)	20人



## 予防接種

### ■風しんの追加的対策(風しん抗体検査・予防接種)

**対象** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

**とき** 令和4年3月31日(木)まで

**費用** 無料(鈴鹿市が発行したクーポン券を使用して、接種を受けた場合に限る)

**ところ** 実施医療機関

※健康診断の際に抗体検査を受けることができる場合もあります。詳しくは、健康診断を受診される医療機関にお問い合わせください。

※対象者には、昨年度にクーポン券を発送しています。対象者でクーポン券がお手元がない方は、健康づくり課までお問い合わせください。

### ■高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種)

**対象**

①市内に住民登録をしている満65歳以上(接種日)の方

②市内に住民登録をしている満60歳以上65歳未満(接種日)の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい(障害)を有する方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(障害)を有する方

**期間・回数** 令和4年1月31日(月)までに1回

**費用** 1,200円

**ところ** 実施医療機関

**持ち物** 予診票、健康保険証

※インフルエンザ予診票は、市内実施医療機関に設置してあります。市外(県内に限る)医療機関で接種を希望される方は、健康づくり課、地区市民センターまたは長寿社会課で事前に交付を受けてください。

保健センターへの来館時は、マスクの着用をお願いします。今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は、市ホームページをご覧ください。



マスコットキャラクター「クリン」

鈴鹿市不法投棄対策連絡会議

## ごみの不法投棄は犯罪です

廃棄物対策課

☎382-7609 ☎382-2214

✉haikibutsutaisaku@city.suzuka.lg.jp

ごみの不法投棄は、環境に悪影響を及ぼすだけでなく、まちの美観を損ない、財産を侵害する犯罪行為です。私たちの手で、不法投棄のない美しいまちを目指しましょう。

### 本市の不法投棄の現状

不法投棄の通報件数は減少傾向にあります。昨年度で50件もの通報がありました(図1)。不法投棄品目の内訳は、家庭や事業から出る一般廃棄物が約4割、粗大ごみ(自転車含む)が約3割、処理費用のかかる家電4品目が約1割となっています(図2)。

図1.不法投棄通報件数 (廃棄物対策課通報分)

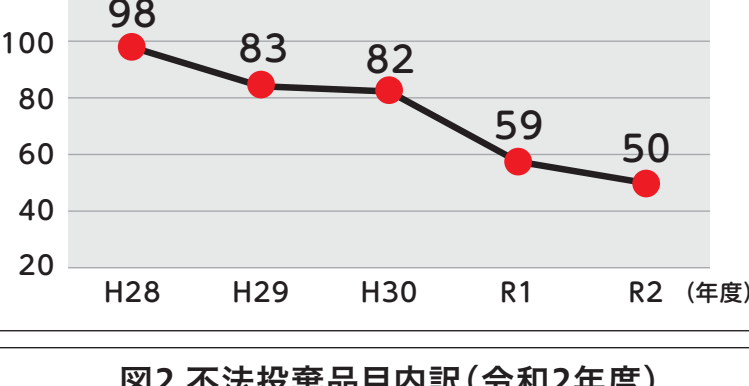
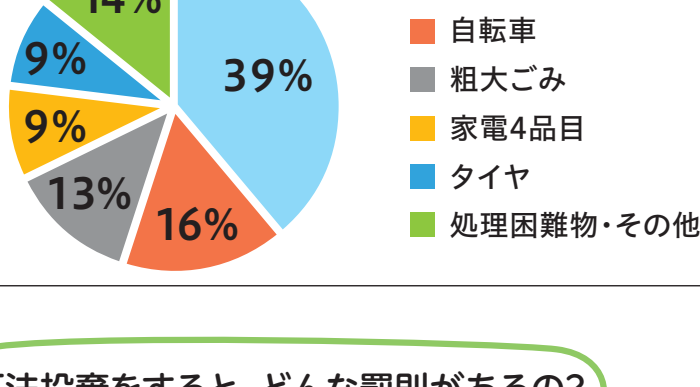


図2.不法投棄品目内訳(令和2年度)



不法投棄をすると、どんな罰則があるの？



5年以下の懲役  
もしくは  
1,000万円以下の罰金  
またはその両方が  
科せられます。



### 不法投棄対策

本市では、不法投棄のないまちを目指して、次の対策を継続して実施しています。

#### ▶ 市内のパトロール

市内約70カ所の不法投棄多発箇所をパトロールし、清掃することで清潔に保ち、不法投棄の未然防止につなげています。

市内を巡回しています。



#### ▶ 看板の支給

不法投棄を未然に防ぐために、土地所有者などに看板を支給しています。



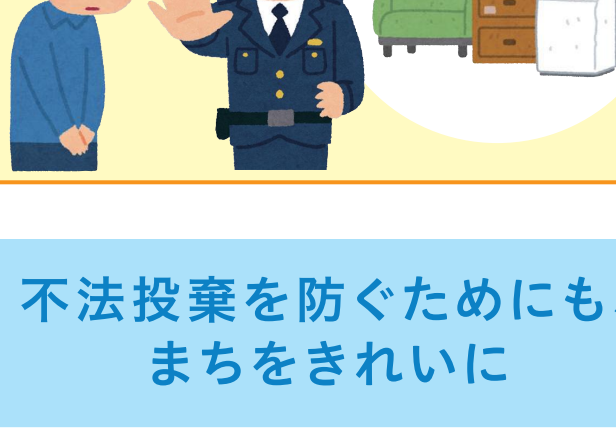
#### ▶ 監視カメラの設置

不法投棄多発箇所に監視カメラを設置し、抑止対策を講じています。



#### ▶ 投棄者への警告・指導

投棄されたごみに警告ステッカーを貼り、投棄者にごみの撤去を促しています。また、関係機関と連携して、投棄者へ原状回復の指導を行っています。



### 不法投棄を防ぐためにも、まちをきれいに

ボランティア清掃活動は、まちの美観を保ち、不法投棄されにくい環境へとつながります。本市では、このような市道などのボランティア清掃活動に対してごみ袋の支給やごみの回収の支援を行っていますので、ぜひご活用ください。詳しくは、廃棄物対策課までお問い合わせください。





# 11月スポーツ

## 一般公開日

詳しくは、各施設へ  
お問い合わせください。

都合により変更になる場合があります。

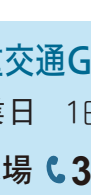
●AGF鈴鹿体育館 ☎387-6006		休館日	8日(月)・22日(月)
卓球	19日		9:00~12:00
	2日		9:00~17:00
	1・7・14・15・20・23・29日		9:00~21:00
	9・16・18・30日		13:00~21:00
	6・13・19日		18:00~21:00
バドミントン	6・12日		9:00~12:00
	4・26日		9:00~21:00
	10・17・24日		13:00~17:00
ソフトバレー・ファミリーバドミントン	11・21・25・27日		13:00~21:00
	3・5・28日		18:00~21:00
	14日		9:00~21:00
バレーボール	29日		13:00~21:00
	13・28日		18:00~21:00
	5・12日		9:00~12:00
	2・4・9日		9:00~17:00
バスケットボール	1・25日		9:00~21:00
	27日		13:00~17:00
	30日		13:00~21:00
	3・24・26日		18:00~21:00
バスケットボール	20日		9:00~17:00
	15・16・18・19日		13:00~21:00
	17日		18:00~21:00

●市武道館 ☎388-0622		休館日	8日(月)・22日(月)
<b>第1道場</b> 柔道・合気道・日本拳法・ヨガ・体操など			
	2・4・9・11・15~18・23~25・29・30日		9:00~17:00
	1・21日		9:00~21:00
	3・5・12・19・26日		13:00~17:00
	6・7・14・27・28日		18:00~21:00
	13・20日		9:00~12:00
			18:00~21:00

<b>第2・3道場</b> 剣道・少林寺拳法・杖道・居合・なぎなた・空手道・ヨガ・体操など			
	5・10・12・16・17・24・26・30日		9:00~17:00
	1~4・6・9・11・15・18~20・23・25・27・29日		9:00~21:00
	7日		13:00~21:00
	14・21・28日		18:00~21:00
	13日		9:00~12:00
			18:00~21:00

●西部体育館 ☎371-1476		休館日	8日(月)・22日(月)
卓球	2・9・16・23・30日		9:00~17:00
	1・4・5・11・12・15・18・19・21・25・26・29日		9:00~21:00
	6・13・20・27日		13:00~17:00
バスケットボール	3・7・10・17・24・28日		13:00~21:00
	14日		18:00~21:00
	1~4・8~11・15~18・21・22・24		9:00~21:00
バドミントン・ファミリーバドミントン	25・29・30日		9:00~21:00
	6・7・13・14・20・23・27日		18:00~21:00
	6・13・20日		9:00~12:00
バドミントン	1・5・8・12・15・19・22・26・29日		9:00~17:00
	2・3・9・10・16・17・21・24・30日		9:00~21:00
	4・11・18・25日		13:00~21:00
バレーボール	6・7・13・14・20・23・27日		18:00~21:00
	6・13・20日		9:00~12:00
	5・12・19・26日		9:00~21:00

●三重交通Gスポーツの杜鈴鹿(県営鈴鹿スポーツガーデン)		休業日	1日(月)
庭球場 ☎372-2285	水泳場 ☎372-2250		
体育館 ☎372-8850	サッカー・ラグビー場 ☎372-2511		
※大会などで一般公開に制限がある場合があります。			



## 11月図書館

### 休館日

・金曜日・2日

### ●開館時間

本館 9時~19時  
(土・日曜日、祝日は9時~17時)

☎382-0347

江島分館 9時~17時

☎387-0665

## ●配本/ふれあいライブラリー

8日(月) 22日(月)	鈴峰公民館	10:00~10:30
	加佐登公民館	11:00~11:30
	郡山公民館	13:30~14:00
	栄公民館	14:30~15:00
	鼓ヶ浦公民館	15:30~16:00

1日(月) 15日(月) 29日(月)	神戸公民館	9:30~10:00
	清和公民館	10:20~10:50
	飯野公民館	11:10~11:40
	合川公民館	13:30~14:00
	天名公民館	14:30~15:00
	稻生公民館	15:30~16:00

10日(水) 24日(水)	久間田公民館	10:00~10:30
	牧田公民館	11:00~11:30
	愛宕公民館	13:30~14:00
	白子公民館	14:30~15:00
	若松公民館	15:30~16:00

17日(水)	庄内公民館	10:00~10:30
	庄野公民館	11:00~11:30
	一ノ宮公民館	13:30~14:00
	長太公民館	14:30~15:00
	箕田公民館	15:30~16:00

11日(木) 25日(木)	椿公民館	10:00~10:30
	石薬師公民館	11:00~11:30
	井田川公民館	13:30~14:00
	国府公民館	14:30~15:00
	住吉公民館	15:30~16:00

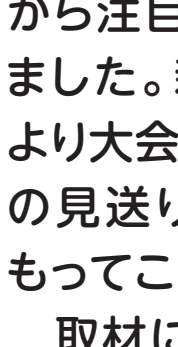
4日(木) 18日(木)	深伊沢公民館	10:00~10:30
	河曲公民館	11:10~11:40
	旭が丘公民館	13:30~14:00
	ふれあいセンター	14:30~15:00
	玉垣公民館	15:30~16:00

## 11月相談

相談名	と	き	ところ	問合せ
一般相談	月~金曜日	8:30~17:15		市民対話課 ☎382-9004 ☎382-7660
◎法律相談(弁護士)	5-12-26日	10:00~12:00 13:00~15:00		※総合相談は、弁護士、行政相談委員、司法書士、土地家屋調査士、公証人による相談です(行政相談委員のみ予約不要)。 ※弁護士・司法書士の相談は、相談後3カ月間次の予約ができません。 ※司法書士の予約は、10月25日(月)から受け付けます。
◎交通事故相談(NPO)	15日	10:00~12:00 13:00~15:00	市役所本館2階(市民対話課)	
◎交通事故相談(弁護士)	30日	13:00~15:00		
◎総合相談	19日	10:00~12:00 13:00~15:00		
◎外国人のための行政書士相談	11日	10:00~12:00		市民対話課外国人交流室 ☎382-9058
女性のための電話相談	2-4-5-9-11-12 18-19-25-30日	10:00~12:00 13:00~16:00	男女共同参画センター(シエフリースずか)	電話相談専用 ☎381-3118 男女共同参画課 ☎381-3113 ☎381-3119
人権相談	11日	13:00~16:00	神戸コミュニティセンター	人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214
教育相談				
女性相談				
家庭児童相談	月~金曜日	8:30~17:15	市役所西館2階(子ども家庭支援課)	子ども家庭支援課 ☎382-9140 ☎382-9142
児童虐待・DVに関する相談				
発達相談			市役所西館1階(子ども家庭支援課)	子ども家庭支援課 ☎382-9030
電話育児相談	火~土曜日	8:30~17:15	子育て支援センターらんらん	子育て支援センターらんらん ☎372-3338 ☎372-3303
	月~金曜日	9:00~15:00	子育て支援センターハーモニー	子育て支援センターハーモニー ☎383-7750 ☎383-1643
◎年金事務所出張相談	10-24日	10:00~15:00	鈴鹿商工会議所 別館	日本年金機構津年金事務所 ☎059-228-9112(※)
◎こころの健康相談	4日	13:30~15:30	鈴鹿庁舎1階 衛生教育室	鈴鹿保健所 ☎382-8673 ☎382-7958
◎建築士による住まいの相談	毎月第3木曜日	9:00~16:00	市役所本館9階(建築指導課)	建築指導課 ☎382-9048 ☎384-3938
消費生活相談	月~金曜日	10:00~17:00	鈴鹿ハンター2階	鈴鹿電山消費生活センター ☎375-7611 ☎370-2900 電話相談: 9:00~12:00, 13:00~17:00

◎印は予約制です。※年金事務所出張相談の予約は、電話の音声ガイダンスに従い、1(相談の予約)→2(職員にご用の方は)の順に操作してください。

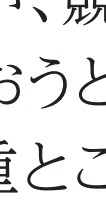
新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または閉館になる場合があります。



このコーナーでは、三重とわか国体・大会の開催に向けて、令和2年4月20日号から注目選手や競技などを紹介してきました。新型コロナウイルスの影響により大会が中止となり、大会の延期申請の見送りが決定したことから、今号をもってこのコーナーを終了します。

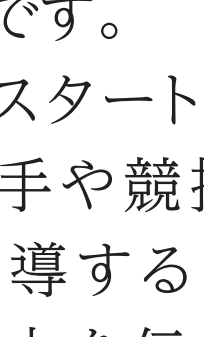
取材にご協力いただきました選手や関係者の皆さん、ご愛読いただきました皆さん、ありがとうございました。

最終回の今回は、国体を契機に今後も事業として継続する「出前授業」をご紹介します。



今回の **わか** かつ **と** こ!

出前授業

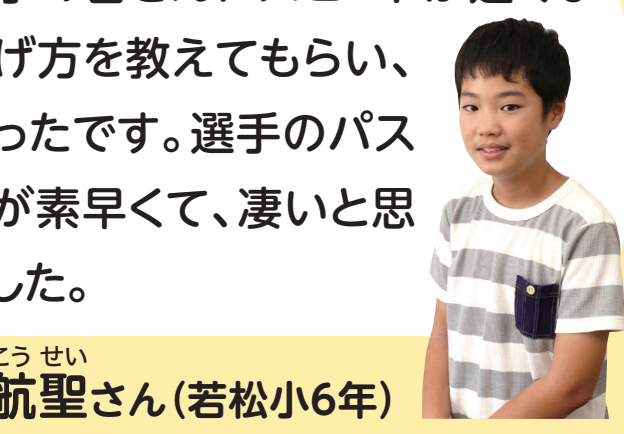
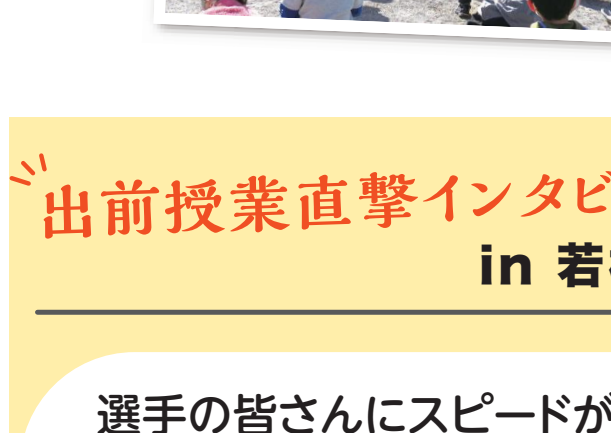


市内小中学校の児童生徒の皆さんに、市内で実施される競技について学んでもらい、競技への関心を高めてもらおうと実施した取り組みが「三重とわか国体出前授業」です。

令和2年9月からスタートした出前授業では、選手や競技団体の方が直接指導することにより、競技の魅力を伝えてきました。

授業中、盛り上がりを見せたのは、トップ選手によるデモンストレーション。ハンドボールの豪快なシュート、馬術の華麗なジャンプ、ラグビーフットボールの迫力あるタックルなど、普段間近で見ることができない技の数々を体感することで、驚きや感動の表情を見せていました。また、実際に競技をやってみたり、馬と触れ合ったりしながら、その競技の魅力を感じていました。

児童生徒の皆さんにとって、かけがえのない経験となった出前授業。さまざまなスポーツに興味を持ち、スポーツを楽しむきっかけになるよう、今後も実施していきます。



出前授業直撃インタビュー in 若松小

選手の皆さんにスピードが速くなる投げ方を教えてもらい、よかったです。選手のパス回しが素早くて、凄いなと思いました。



こうせい  
西口航聖さん(若松小6年)

ハンドボールを初めて知る子ばかりでしたが、上手くなりたいと一生懸命取り組む姿に、私たちも元気をもらいました。



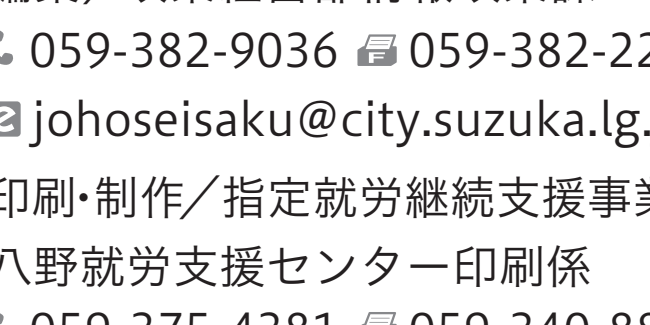
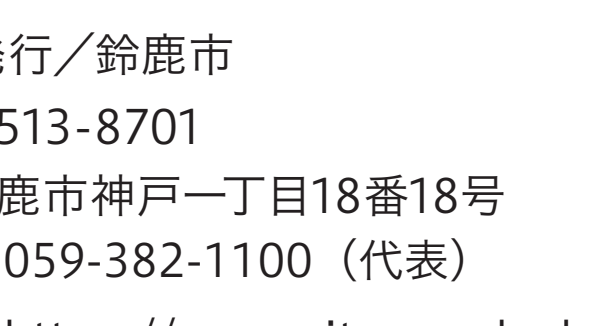
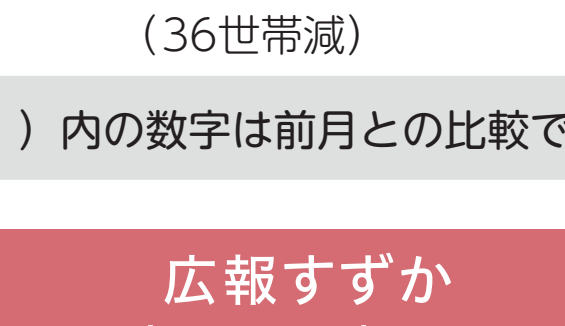
林美里選手  
(三重バイオレットアイリス)

ラジオ広報すずか **Suzuka Voice FM 78.3MHz**

	月・水・金曜日	火・木曜日	土・日曜日
鈴鹿市からのお知らせ(5分間)	7時50分 16時30分	8時03分 17時30分	7時54分 13時54分

※パソコンからも聞けます。詳しくはSuzuka Voice FMのホームページで

さまざまな媒体で情報を発信しています



すずかデータバンク 9月 [9月30日現在]

- 火災** 件数 / 1件、うち建物 1件 (39件、4件増)
- 救急** 出動数 / 722件 (6,652件、224件増)
- 交通** 事故数 / 408件、うち人身事故 17件 (3,896件、4件減)  
死者数 / 0人 (2人、2人減)  
傷者数 / 23人 (233人、10人減)

( ) 内の数字は1月からの累計とその前年との比較です。

**人口・世帯数** 人口 / 197,803人 (68人減)  
男性 / 98,999人 (53人減)  
女性 / 98,804人 (15人減)  
世帯数 / 87,651世帯 (36世帯減)

( ) 内の数字は前月との比較です。

広報すずか 令和3年(2021年)10月20日号

発行 / 鈴鹿市 〒513-8701 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 ☎ 059-382-1100 (代表) 🌐 <https://www.city.suzuka.lg.jp/>

編集 / 政策経営部情報政策課 ☎ 059-382-9036 📠 059-382-2219 📧 [johoseisaku@city.suzuka.lg.jp](mailto:johoseisaku@city.suzuka.lg.jp)

印刷・制作 / 指定就労継続支援事業所 八野就労支援センター印刷係 ☎ 059-375-4381 📠 059-340-8810