

広報すずか SUZUKA

令和5年(2023年)

9/5

No.1635

特集

あなたは大丈夫？ 命に関わる糖尿病

今日もたくさん
歩いたよー

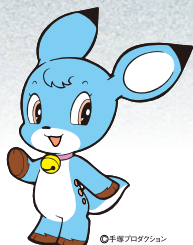


この時間の散歩は
気持ちいい



表紙写真

健康のために、夕方の散歩を日課
にしている望月俊孝さん、美子さん
ご夫婦。糖尿病などの生活習慣病
予防のために、できることからコツ
コツと始めましょう。



©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

さあ、
きつと
おつし
鈴鹿

海あり、山あり、匠の技あり

あなたは大丈夫？ 命に関わる 糖尿病

現代の国民病とも呼ばれる糖尿病。皆さんは、自分には関係ないと思っていませんか。今回は、糖尿病の基礎知識や健診の重要性についてご紹介します。

糖尿病は、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きが悪くなり、血液中のブドウ糖(血糖)が増え、放置すると深刻な合併症を引き起こす病気です。遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足、ストレスなどが重なって発症するといわれていますが、初期のころは自覚症状がないことが多く、検査をしなければ分かりません。

本市では、国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象にした健康診査や、鈴鹿市医師会と連携した重症化予防事業を実施しています。健診を受診することで、糖尿病の早期発見や予兆に気付くことができます。糖尿病が重症化する前に、早めに医療機関を受診することが大切です。



あなたはいくつ当てはまりますか？

- 外食が多い
- お酒をよく飲む
- 脂っこいものをよく食べる
- 間食をよくする
- 野菜をあまり食べない
- 夕食の時間が遅い
- あまり運動をしない
- BMI(体格指数)*が25以上
*体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 妊娠中に血糖値が高くなったことがある

の項目が多いほど...

参考:日本医師会など

糖尿病の危険性は高くなります!!

健康診査のこの値に注目! HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

皆さんは、健康診査の項目をしっかりと確認していますか。

前のページでチェック項目が多かった方は、健診結果を見返し、**[HbA1c]の項目に注目**してください。この数値から、糖尿病の危険性が判別できます。

皆さんもこの機会に、健診結果を再確認しましょう。

HbA1cって?

過去1~2カ月の血糖値の平均が分かる数値で、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足などが原因で高くなります。

数値が5.6%以上は基準範囲より高めであり、6.5%以上かつ血糖値が126mg/dl以上の場合、「糖尿病型」と判定されます。

令和4年度鈴鹿市健康診査のHbA1cの該当者の割合

HbA1c	該当	国民健康保険 特定健康診査	後期高齢者 健康診査
6.5%以上	糖尿病型	10.2% (10人に1人)	14.3% (7人に1人)
5.6~6.4%	糖尿病予備群	47.4%	55.1%
5.5%以下	基準範囲	42.4%	30.6%

右の図は、本市の健康診査の結果から、HbA1cの数値ごとの該当者の割合を表しています。本市では、約半数が「糖尿病型」またはその予備群となっています。数値が高い方は、かかりつけ医に相談しましょう。

命に関わることも!...糖尿病の合併症

糖尿病は、多尿、多飲、体重減少などの自覚症状が出るころには病気が進行しており、深刻な合併症を招く恐れがあります。

3大合併症は「しめじ」と覚える!

- し** **糖尿病神経障害**
神経の働きが低下し、手足のしびれ、感覚のまひなどが起こります。
- め** **糖尿病網膜症**
目の網膜にある血管が傷つき、視力の低下や出血が起きます。進行すると失明する場合があります。
- じ** **糖尿病腎症**
腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下します。進行すると、人工透析が必要になることもあります。

現在、市は腎症の重症化予防に取り組んでいます。詳しくは、次ページをご覧ください。

医療と行政が連携して行う糖尿病の重症化予防

本市では、鈴鹿市医師会と連携し、糖尿病の合併症である腎症の重症化を予防するため、糖尿病のリスクが高い方を対象に、受診を勧めています。

事業の流れ

保険年金課・福祉医療課

昨年度の健康診査(国民健康保険特定健康診査)の結果などから、糖尿病のリスクが高い方を選定し、9月上旬ごろに受診の案内を送付します。

通知書

検査依頼書兼
受診報告書

① 受診の勧め

③ 受診報告・保健指導依頼

④ 保健指導など

該当する市民の方 国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度加入者

通知書と検査依頼書兼受診報告書を持参しましょう!

② 受診

専門医療機関
(糖尿病専門医
腎臓専門医など)

医療機関 必要に応じて、栄養指導などの案内があります。
※専門医への受診をお勧めする場合があります。

連携

糖尿病を治療中の方の声

自覚症状がなかったのですが、健康診査後に病院へ行き、糖尿病予備群と判明しました。今は薬を飲んで血糖値を維持しています。検査後に、早めに病院に行って良かったです。 60代

糖尿病だと判明したときは、これから病気と付き合っていくことを考えたと悲しくなりました。食生活が原因だったのかなと思います。今は定期的に通院しながら食事に気を付けて生活しています。 70代

早めに受診し、早期発見を!

糖尿病は、自覚症状が表れにくいので、自分で気付くことが難しい病気です。血糖値が高い状態であることを知らないまま過ごしてしまう人や、せっかく治療を始めても、仕事が忙しいなどの理由から通院を中断してしまい、その結果、合併症が進行していたということも珍しくありません。特に若い世代の患者さんにそのような例がみられるのが気になります。

合併症がある程度進行すると、元の状態に戻すことが難しくなり、3大合併症である「しめじ」(3ページ参照)のほか、心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気を引き起こすこともあります。症状がないからといって、決して軽く考えないでください。

糖尿病は、早期発見と治療の継続が重要です。健康診査などで、自分の体の状態を確認することから始めましょう。

村瀬病院 糖尿病専門医
いとう くにのぶ
伊藤 邦展さん

鈴鹿市の健康診査を活用しよう

本市では、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診を7月から実施中です。

対象の方に、受診券を送付していますので、この機会に、自身の健診結果を確認してみましょう。

健診費用は無料です!!

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)

とき 11月30日(木)まで(受診できる回数は1回です)

種別	鈴鹿市国民健康保険加入者		後期高齢者医療制度加入者
	30~39歳	40~74歳	75歳以上
30歳代健康診査	○ ※令和4年4月1日以前から加入されている方	—	—
特定健康診査	—	○ ※実施期間中に75歳になる方は、誕生日前日が有効期限	—
後期高齢者健康診査	—	—	○ ※令和5年8月31日までに被保険者になる方(一部65歳以上含む)

※健康診査は治療中の方も対象です。

※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。

今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 📧 hukushiiryoo@city.suzuka.lg.jp

屋外広告物を適切に設置・管理しましょう

9月1日から10日まで
は「屋外広告物適正化旬
間」です。

屋外広告物の設置や
管理について、正しい
ルールを知っておきま
しょう。



屋外広告物の設置には許可申請が必要です

会社や店舗の外に設置する看板を屋外広告物
といいます。屋外広告物は、まちの景観ににぎわ
いを与える一方で、過剰に設置すれば景観を損ね
ることもあります。

自己の店舗名や事務所名、営業内容を表示す
る広告物を設置する場合は、三重県屋外広告物
条例で定める許可申請が必要です。

わたしたちのまちを安全で住みよいまちにし
ていくためにも、屋外広告物の大きさや高さ、点検な
どについてのルールを守りましょう。

主な屋外広告物

壁面広告



広告板



屋上広告

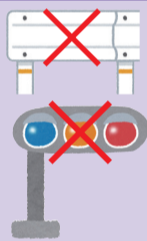


突出広告



屋外広告物が設置できないもの

- 信号機
- 道路標識
- 道路の分離帯
- ガードレール
- 歩道柵
- 橋りょう
- 歩道橋
- トンネル
- 街路樹 など



禁止区域

原則、屋外広告物の設置が認められない区域
として「禁止区域」を定めています。

この区域内では、自家用広告物や道標など、
限られた広告物の設置のみ許可します。

屋外広告物は適切に管理を

全国的に屋外広告物の落下や倒壊による事
故が発生しています。

屋外にある広告物は、時間の経過とともに劣化
し、部材の腐食、ゆるみ、亀裂などが発生し、危
険な状態になっている場合があります。事故が
起こると人身に危険が及び、取り返しのつかない
状況を招くことがあります。

広告物の設置者や管理者は、定期的な点検
や修繕などを行い、適切に管理しましょう。



▲支柱基礎部の腐食

詳しくは、市ホームページ(🏠<https://www.city.suzuka.lg.jp/gyosei/plan/keikan/index3.html>)をご覧ください。都市計画課へお問い合わせください。

夜間通行止めを伴う 交通規制のお知らせ

中勢バイパスと県道
亀山鈴鹿線が交差する
野町西交差点の舗装工
事を実施するため、夜間
通行止めの交通規制を
行います。



次のとおり交通規制を実施します

下記の期間、夜間交通規制を行います。通行止
めの際は、規制看板や交通誘導員の指示に従い、
迂回をお願いします。

と き 9月25日(月)~28日(木)の
22時30分~翌朝6時

※予備日:9月29日(金)、
10月2日(月)~6日(金)

※工事の進捗や天候などにより
変更となる場合があります。

ところ 中勢バイパス:野町西交差点~稲生町
西交差点 県道亀山鈴鹿線:野町交差点~池の下
交差点



通行止めに関する問合せ

国土交通省 三重河川国道事務所 工務第二課
☎059-229-2219

工事および交通規制情報はこちら

三重河川国道事務所ホームページまたは
X(旧ツイッター)よりご確認ください。



情報館 ③ マイナポイント第2弾

情報政策課 ☎382-9003 📠382-2219
✉johoseisaku@city.suzuka.lg.jp

マイナポイントの 申込期限が 近づいています



マイナポイントの申し込みはお済みですか。
ポイントの受け取りを希望される方は、期限までにお申し込みください。

マイナポイントって？

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請された方は、各キャンペーンに申し込むことで、最大2万円相当のポイントが受け取れます。

キャンペーン

1 マイナンバーカードの新規取得

※ポイントの申し込みが完了した後、対象となるキャッシュレス決済へのチャージまたは同決済を利用して買い物をする必要があります。

2 マイナンバーカードの健康保険証利用登録

3 公金受取口座の登録

- ・マイナポイントの申込期限
- ・ポイント付与の対象となるチャージまたは買い物の期限

令和5年9月末まで



※決済サービスによっては、申込期限や、ポイント付与の対象となるチャージまたは買い物の期限が異なる場合がありますので、ご注意ください。

ポイントの申し込みがまだの方

スマートフォン・パソコンなどから申し込むことができます。

用意するもの

- マイナンバーカード+暗証番号(数字4桁)
- マイナポイントに対応した決済サービス
- 本人名義の口座情報が分かるもの(公金受取口座の登録を行う場合)

マイナポイントの申込方法はこちら

🏠 <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/>

ポイントの申込状況を確認したい方

申込状況は、スマートフォンのマイナポイントアプリなどから確認できます。



※選択した決済サービスによっては、ポイント受取の手続きが必要な場合があります。

鈴鹿市マイナポイント申込支援窓口をご活用ください

本市では、申し込みの支援が必要な方や、申込状況を確認したい方向けに、サポート窓口を開設しています。

と き 9月29日(金)まで(平日8時30分~17時15分)

ところ 市役所本館1階 15番窓口の南側付近

問合せ ☎327-6287

※必ず申込者本人がお越しください。なお、15歳未満の方で、本人が申し込みを行うことが困難である場合は、法定代理人が申し込みを行うことができます。

マイナポイント事業についての問合せ

国のマイナンバー総合フリーダイヤル

○日本語対応 ☎0120-95-0178

(平日9時30分~20時、土・日曜日、祝日9時30分~17時30分)

○英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応 ☎0570-028125

こちらすずか 情報局

LINEで初中級英会話

重田 ^{しげた} ☎372-1951

対象/英語で日常会話ができる方
内容/ますます重要になる英語を使用して、LINEで語り合う会です。

定員/5人 参加料/無料 申込み/電話で

市民9人制バレーボール

女子大会

鈴鹿市バレーボール協会

杉野 ^{すきの} 晃 ^{あきら} ☎090-5453-8528

対象/高校生以上で編成 とき/10月22日(日) ところ/AGF鈴鹿体育館 参加料/1チーム3,000円 申込み/AGF鈴鹿体育館で資料を受け取り、9月30日(土)までに、担当者へ

※詳しくは資料をご確認ください。

鈴鹿不登校を考える親の会

つうの会

橋本 ^{はしもと} ☎080-1987-4008

とき/9月12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

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 ^{しものかずこ} 和子 ☎370-4620

対象/本人、家族、関心のある方
とき/9月13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

秋季テニス教室

受講生募集

鈴鹿テニス協会 橋本 ^{はしもと} 大 ^{だい}

☎090-9175-8945 nfdwy463@yahoo.co.jp

とき/クラス/9月23日(土・祝)から毎週土曜日(全10回) 一般初中級・ジュニア(小学生):18時から、一般中級・初級(中学生以上):19時20分から

ところ/市立テニスコート 受講料/ジュニア5,000円(保険料別)、一般6,500円 申込み/住所・氏名・年齢・連絡先・クラスを電子メールで

声の広報を

聞いてみませんか

鈴鹿市社会福祉協議会

齋木 ^{さいき} ☎373-5750

視覚に障がいのある方へ、音訳グループ「鈴の音」が「広報すずか」や、雑誌などをCDに録音して無償でお届けしています。 ※お知り合いに心当たりのある方は、その方へ紹介してください。

市民登山大会

鈴鹿山岳協会 島田 ^{しまだ}

koji_shimada_gozira@yahoo.co.jp

対象/2,000m級の山に自力で登れる方
とき/10月14日(土)・15日(日)両日 ところ/長野県北八ヶ岳(北横岳・天狗岳) 参加料/2万円 定員/10人(先着順) 申込み/9月10日(日)までに、氏名・住所・電話番号・年齢を電子メールで

飯野高校

第21回ファッションショー

飯野高校応用デザイン科

安藤 ^{あんどう} ☎383-3011

とき/9月30日(土)12時から、14時から、15時30分から ところ/鈴鹿ハンターセンターコート(算所2-5-1) 内容/服飾デザインコース3年生によるファッションショー

観覧料/無料

みんなの保健室

すずカフェ

鈴鹿みんなの保健室

minnanosuzucafe@gmail.com

対象/どなたでも とき/9月9日(土)10時~14時 ところ/鈴鹿医療科学大学白子キャンパス学生ラウンジ(南玉垣町3500-3) 内容/暮らしの中で気になることについて、看護師や保健師などがお話を聴いて一緒に考えます。参加料/無料

申込み/不要 ※駐車場有

鈴鹿市民歩こう会

参加者募集

鈴木 ^{すずき} 利昭 ^{としあき} ☎080-1611-9264

①とき/9月10日(日)(雨天時は17日(日)) 集合/近鉄平田町駅9時 内容/青少年の森で遊ぼう(7km) ②とき/10月1日(日) 集合/津お城前公園(津市丸之内32)9時 内容/三重県ウォーキング協会秋季大会(7km)

鈴鹿錬成会柔道教室

生徒募集

川崎 ^{かわさき} 洋平 ^{ようへい} ☎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/市武道館ほか

内容/元気に楽しく、そして強く。礼法と受身を身につけて相手を思いやる気持ちと強い体を作ろう。申込み/電話またはホームページ(鈴鹿錬成会で検索)で

みな歌15周年まつり

たなべ ☎090-1782-3704

とき/9月30日(土)14時開演(13時30分開場) ところ/ふれあいセンターふれあいホール 内容/童謡や唱歌をみんなで歌いましょう。

参加料/1,000円 申込み/電話で

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/9月19日(火)・22日(金)9時45分~12時 ところ/鈴鹿商工会議所別館 内容/塗装工事の前に消費者が知っておくべき知識を動画で分かりやすく勉強します。

参加料/無料 申込み/電話で

フォークソングが

好きな方へ

フォークソング倶楽部

原賀 ^{はらが} ☎090-9183-6904

とき/毎月第2~4火曜日19時~21時 ところ/天王町集会所(東玉垣町2577-69) 内容/普通のギターサークルとは違い、個人の力でライブに出ることをコンセプトに練習しています。参加料/月500円 申込み/電話またはショートメール(SMS)で

プロギング

参加者募集

プロギングみえ

木村 ^{きむら} ☎090-9948-6597

とき/9月16日(土)8時~9時30分(雨天中止) 集合場所/ダイセーフオレストパーク(鈴鹿青少年の森公園)(住吉町南谷口) 内容/仲間と一緒にジョギング(ウォーキング)しながらゴミ拾いをするNEWフィットネス 申込み/9月9日(土)までに、電話またはショートメール(SMS)で

鈴鹿女声コーラス

団員募集

角前 ^{かどまえ} ☎090-5975-8131

とき/毎週金曜日9時30分~11時30分 ところ/ふれあいセンターふれあいホール 内容/来年3月の合唱フェスティバルに向けて、一緒に歌いましょう。 ※歌ったことのない人歓迎します。

ゆいまーる

~つながり・助け合い~

ギフトッド・2E親の会 村田 ^{むらた} ☎090-8294-5605

rukinuriku800.1122@gmail.com

とき/9月19日(火)10時~13時30分 ところ/市内飲食店(詳細は申込み後に) 内容/ギフトッドや2Eかもしれないお子さんをお持ちの方で、学校生活やソーシャルスキルの悩み、困り事についてお話ししましょう。参加料/ご自身のランチ代 申込み/電話または電子メールで

発達が気になる子を支援する会

「みりみり」会員募集

みりみり

mili.mili.suzuka@gmail.com

とき/9月13日(水)10時~12時 ところ/牧田コミュニティセンター 内容/子どもたちの生活について話し合いや情報交換をします。今回のテーマは「防災について話そう」です。 ※見学歓迎します。詳しくは「みりみり」で検索

不動産開業セミナー

(公社)三重県宅地建物取引業協会

☎059-227-5018

対象/宅建業開業を目指している方 とき/9月28日(木)13時30分から ところ/三重県不動産会館(津市上浜町1-6-1) 内容/入会のメリット・開業体験談など 参加料/無料 申込み/9月20日(水)まで

次回の募集は
11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/9月18日(月・祝)から22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。

📣 お知らせ

鈴鹿市マンション管理適正化推進計画(素案)への意見募集

住宅政策課 ☎382-7616 📠382-8188
📧jutakuseisaku@city.suzuka.lg.jp

分譲マンションの管理の適正化を推進するため、マンションの管理の適正化の推進に関する法律に基づく「鈴鹿市マンション管理適正化推進計画(素案)」がまとまりましたので、皆さんからの意見を募集します。

対象

- ・市内に在住・在勤・在学の方
- ・本市に納税義務を有する方
- ・本案に利害関係を有する方

募集期間 9月5日(火)～10月5日(木)(当日消印有効)

閲覧場所 住宅政策課(市役所本館10階)、総務課(市役所本館4階)、地区市民センター、市ホームページ

提出方法 件名「鈴鹿市マンション管理適正化推進計画(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入の上、直接、郵送、ファクスまたは電子メールで住宅政策課(〒513-8701 住所不要)、または直接地区市民センターへ

※提出された意見は、個人が特定できないように類型化してまとめ、回答と共に市ホームページなどで公表します。個別の回答はしません。

※本案に直接関係のない意見については、一般的な市への意見として取り扱います。

F1日本グランプリ開催時のブルーインパルス展示飛行

商業観光政策課 ☎382-9020 📠382-0304

F1日本グランプリの開催に合わせて、ブルーインパルスが展示飛行します。

とき

- ・リハーサルフライト:9月23日(土・祝)14時15分～40分
- ・本番フライト:9月24日(日)13時20分～45分

ところ 鈴鹿サーキット周辺の上空

※天候により飛行しない場合があります。

※飛行時刻は目安ですので、前後する場合があります。

問合せ 鈴鹿サーキット(☎378-1111(代表)月～金曜日9時30分～18時)

プレミアム付デジタル商品券「ベルディPay」

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

物価高騰による市内経済への影響が懸念される中、市内の消費喚起や市民の経済負担を軽減するため、プレミアム付デジタル商品券を発行します。

対象

市内在住の方
※デジタル商品券を使用する場合は、スマートフォンが必要です。

購入上限額 1万円(額面1万3,000円)

発行総額 6億7,600万円

申込み 9月20日(水)～10月11日(水)

利用期間 10月23日(月)～令和6年1月31日(水)

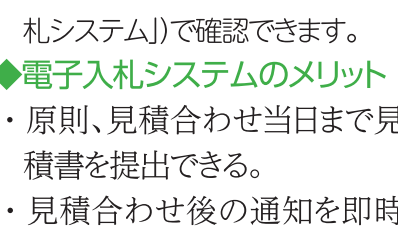
参加店 市内1,000店舗を予定

問合せ 利用者・参加店共通コールセンター(☎0120-102-934(フリーダイヤル))

※購入金額、申込方法など詳しくは、特設ホームページ(👉<https://suzuka-digital.jp/>)または広報すずか9月20日号折り込みチラシをご覧ください。

◆参加店募集

商品券を利用できる参加店を募集しています。申込方法など詳しくは、特設ホームページをご覧ください。



手話言語の国際デー

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607

9月23日は「手話言語の国際デー」です。国連総会で決議された「手話言語の国際デー」の決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう、社会全体で手話言語についての意識を高める方法を考え、実施することとされています。

本市では、「鈴鹿市手話言語条例」を制定し、手話を使用しやすい環境を整備するための施策を推進することで、手話に対する理解とその普及を行ってまいります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

不登校の子どもの保護者相談会

教育支援課 ☎382-9055 📠382-9053

対象 不登校の子どもの保護者など

とき 10月14日(土)13時～16時30分

ところ 県鈴鹿庁舎4階 第46会議室(西条5-117)

内容 同じ悩みを持つ保護者同士の交流、専門機関への相談

参加料 無料

主催 三重県教育委員会

申込み 10月11日(水)までに、下記のいずれかの方法で

○学校または適応指導教室(けやき教室・さつき教室)で参加申込書入手し、必要事項を記入の上、直接学校または適応指導教室へ

○電話または電子メールで県教育委員会(☎059-213-6611 📧seishi@pref.mie.lg.jp)へ

※電子メールで申し込む場合は、件名を「(鈴鹿庁舎)保護者相談会申し込み」としてください。

○次の申込みフォームで

電子入札システムを利用した少額物品の見積合わせ

契約検査課 ☎382-9039 📠382-9050

本市では6月から、少額物品の見積合わせを、原則、電子入札システム上でのオープンカウンター方式により実施しています。ICカードなどをお持ちでない事業者の方でも、ID・パスワードの登録により電子入札システム上で見積合わせに参加することができます(事前に鈴鹿市入札参加者資格者名簿への登録が必要)。

なお、9月1日(金)以降に公開する案件については、原則、書面での見積参加ができません。まだ登録がお済みでない事業者の方は、市ホームページで「鈴鹿市電子入札システムパスワード設定申請書」を入手し、必要事項を記入の上、直接または郵送で契約検査課へ提出してください。

対象案件

少額物品の購入(予定価格80万円以下。印刷物除く)で、契約検査課が見積合わせを実施する案件に限る。

※原則、毎週火曜日と金曜日の午後に案件を公開します。

※詳しくは、市ホームページ「事業所向け案内→入札・契約情報→物件に関するお知らせ」をご覧ください。

※個々の見積合わせ案件の内容は、鈴鹿市入札情報システム上(市ホームページ「事業所向け案内→入札・契約情報→鈴鹿市電子入札システム」)で確認できます。

◆電子入札システムのメリット

- ・原則、見積合わせ当日まで見積書を提出できる。
- ・見積合わせ後の通知を即時に受け取ることができる。
- ・システム上で見積書を提出できるので、用紙代などを節約できる。

◆オープンカウンター方式とは

見積合わせを行う際に、発注者が見積依頼の相手者を特定せず、参加条件・仕様などを公開し、条件を満たす契約希望者から見積書の提出を広く受けつける方式です。

鈴鹿市応急診療所の従事者募集

地域医療推進課 ☎382-9291 📠384-5670

職種・対象

○看護師：看護師免許取得者

○医療事務員：医療事務資格取得者または実務経験者

内容 応急診療所での業務

定員 若干名

申込み 直接地域医療推進課へ

※条件など詳しくは、地域医療推進課へお問い合わせください。

支援対象児童等見守り強化事業の支援世帯募集

子ども家庭支援課 ☎382-9140 📠382-9142

対象 市内在住の支援を必要とする子どもがいる世帯

※所得などの状況を確認し、市が生活支援や見守りが必要と認められた家庭が対象となります。

訪問期間 10月～令和6年3月

内容 事業者が月2回程度家庭訪問し、世帯人数分の弁当やレトルト食品などの食材を配達します。また、子どもの日ごろの様子を聞き取ります。

※家庭訪問の際は、子どもや保護者との面談を自宅内で実施し、直接食材をお渡しします。

募集数 20世帯程度

料金 無料

申込み 9月22日(金)までに、電話で鈴鹿市社会福祉協議会(☎373-5299)、または次の申込みフォームで

納税の休日窓口と国民健康保険料・納税の夜間窓口

納税課 ☎382-9008 📠382-7660

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

ところ 納税課

内容 市税・国民健康保険料の納付、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。

◆休日窓口(市税)

とき 9月24日(日)9時～12時

◆夜間窓口(市税・保険料)

とき 9月29日(金)17時15分～20時

📣 お知らせ

会議の傍聴ができます

◆鈴鹿市地方創生会議

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

と き 9月20日(水)13時から

ところ 市役所本館6階 庁議室

内 容 第2期鈴鹿市まち・ひと・しごと創生総合戦略の取組結果の検証など

定 員 5人(先着順)

申込み 当日12時30分から50分まで会場で受け付け

◆鈴鹿市総合計画審議会

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

現在、次期鈴鹿市総合計画の策定に取り組んでいます。計画策定の一環として、審議会を開催します。

と き 9月29日(金)13時から

ところ 市役所本館6階 庁議室

内 容 基本計画素案についてほか

定 員 5人(希望者多数の場合は抽選)

申込み 当日12時30分から50分まで会場で受け付け

◆鈴鹿市男女共同参画審議会

男女共同参画課 ☎381-3113 📠381-3119

と き 9月27日(水)14時から

ところ 男女共同参画センターホール

内 容 第3次鈴鹿市男女共同参画基本計画(案)に係る審議

定 員 10人(先着順)

申込み 当日13時30分から45分まで会場で受け付け

住宅・土地統計調査 (実地調査)

総合政策課 ☎382-7676 📠382-9040

耐震や防災、空き家対策など住宅施策のための基礎資料をつくるための調査を実施します。

無作為に選ばれた調査対象世帯に、9月中旬から統計調査員が訪問しますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査票への回答をお願いします。

※インターネット(スマホ・タブレットにも対応)でも回答できます。

※紙の調査票での回答を希望される方は、専用の返信用封筒による郵送提出、または調査員へ直接提出してください。

※国が行う統計調査は、顔写真入りの「調査員証」を持った調査員が訪問します。

※調査員には、調査において得た情報を漏らしてはならない守秘義務が課せられています。

食品ロスゼロチャレンジ! モニター募集

環境政策課 ☎382-7954 📠382-2214

📧kankyoseisaku@city.suzuka.lg.jp

食べ残しや期限切れなど、本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の原因に気付き、食品ロスゼロを目指していただくモニターを募集します。

対 象 市内在住の世帯

と き 10月15日(日)~28日(土)

内 容 配布される記入シートに、廃棄した食品を記録

※モニター期間終了後、記入シートを提出した方には食品ロスゼロマイスターの称号とメダル風クoppマグネット、ギフトカード500円分を進呈します。

募集数 200世帯

※申込多数の場合は抽選を行い、当選者に記入シートを送付します。

※令和3・4年度実施世帯には、別途、案内を送付しますので、申し込み不要です。

申込み 10月3日(火)までに、住所・氏名・電話番号を直接、電話、ファクス、または電子メールで環境政策課へ

ふれあい農園の利用者募集

農林水産課 ☎382-9017 📠382-7610

ガーデニング感覚で四季の花や野菜を育て、土に親しむことができる「ふれあい農園」の利用者を募集します。利用希望者は問合せ先へご連絡ください。

◆やばせファーム

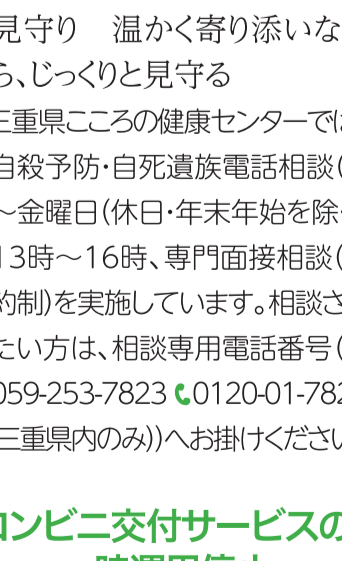
ところ 矢橋2-168-1

募集区画数 22区画

利用料 年3,000円から

問合せ 岸野欽次

(☎383-1527)



国民健康保険料の 納期限内に納付を

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

国民健康保険は、万が一の病気やけがに備えてお金を出し合うことにより、安心して治療が受けられる制度で、国民健康保険料はそのための財源です。保険料の滞納が増えると医療費の支払いができなくなり、保険料率を上げなければなりません。特別な理由もなく滞納した世帯は保険証が使えなくなるほか、さまざまな保険給付も受けられなくなりますので、納期限内納付にご協力ください。

◆令和5年度国民健康保険料納付通知書

7月11日に国民健康保険料の納付通知書を送付しています。

指定の金融機関やコンビニエンスストアなどで、納付をお願いします。

納 期 7月31日から令和6年4月1日(月)(全9回)

※年金天引き(特別徴収)に該当する方は、偶数月に年金から直接引かれ納付されます。

※口座振替は、毎月月末に振り替えます(月末が土・日曜日、祝日の場合は、翌平日。ただし12月は25日)。

※納付書での納付は、複数の期を一度に納付することもできます。

※自身の納付方法が分からない場合は、保険年金課へお問い合わせください。

国民年金保険料の 免除期間・納付猶予期間の 追納

保険年金課 ☎382-9401 📠382-9455

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて、老齢基礎年金額が低額になります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金額を増額するために、10年以内であればさかのぼって納めることができます(老齢基礎年金受給中の方は除く)。

※免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

申込み 次の書類を持って直接保険年金課、または津年金事務所へ

・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)

問合せ 保険年金課、津年金事務所(☎059-228-9112)

歯周病検診受診券を 送付しました

健康づくり課 ☎327-5030 📠382-4187

中高年の8割以上が歯周病と言われています。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

8月下旬に対象の方へオレンジ色の封筒で受診券を送付しました。この機会に検診を受けましょう。

対 象 市内に住民登録のある

40歳(昭和58年4月2日~昭和

59年4月1日生まれ)・50歳(昭

和48年4月2日~昭和49年4月

1日生まれ)・60歳(昭和38年4

月2日~昭和39年4月1日生ま

れ)・70歳(昭和28年4月2日~

昭和29年4月1日生まれ)の方

期 間 令和6年2月29日(木)

まで

※歯周病検診受診券が届いていない対象の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

守りたい 大切ないのち 「自殺予防週間」

健康づくり課 ☎327-5030 📠382-4187

9月10日はWHO(世界保健機関)が定めた世界自殺予防デー、9月10日から16日までは自殺予防週間です。

大切な人の「いのち」を守るためには、周囲の人の気づきや声かけが大きな支えになります。あなたの力で救える「いのち」があります。大切な「いのち」を守りましょう。

◆大切な人の「いのち」を守るための行動

○気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

○傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

○つなぐ 早めに専門家に相談するよう促す

○見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※三重県こころの健康センターでは、自殺予防・自死遺族電話相談(月~金曜日(休日・年末年始を除く)13時~16時、専門面接相談(予約制)を実施しています。相談されたい方は、相談専用電話番号(☎059-253-7823 ☎0120-01-7823(三重県内のみ))へお掛けください。

コンビニ交付サービスの 一時運用停止

戸籍住民課 ☎382-9013 📠382-7608

コンビニエンスストアなどの証明書自動交付(コンビニ交付サービス)が、システムメンテナンス作業により、一時運用停止します。

と き 9月13日(水)終日

発行できない証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書

※現在戸籍の全部事項証明・個人事項証明、戸籍の附票の写しは発行できます。

公証人による無料相談

市民対話課 ☎382-9004 📠382-7660

と き 9月30日(土)10時~16時

ところ 津合同公証役場(津市丸之内養正町7-3 山田ビル1階)

内 容 遺言・相続・任意後見・離婚・賃貸借・各種契約など(要予約)

定 員 10人程度(先着順)

申込み・問合せ 9月15日(金)から、電話で津合同公証役場(☎059-228-9373)へ

お知らせ

図書館(本館・江島分館)を休館します

図書館 ☎382-0347 📠382-4000
蔵書点検とインターネット回線工事のため、下記の期間休館します。
期 間 9月26日(火)～10月3日(火)
※休館中の本の返却は、本館・江島分館の夜間返却口をご利用ください。

障がい者就職面接会

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607
対 象 一般企業への就職を考えている障がいをお持ちの方
と き 10月5日(木)・6日(金)
※会場の混雑を避けるため、個別に時間を指定します。
と ころ イスのサンケイホール 鈴鹿
参加企業 障がい者雇用を予定している企業20社程度(予定)
参加料 無料
持ち物 鈴鹿公共職業安定所(ハローワーク鈴鹿)で交付される受付票、筆記用具
※お持ちでない方は、事前に鈴鹿公共職業安定所へご確認ください。
申込み・問合せ 9月22日(金)までに、面接希望届を鈴鹿公共職業安定所(神戸9-13-3 ☎382-8609 📠383-5619)へ
※面接希望届は鈴鹿公共職業安定所窓口で入手できます。
※事前申し込みをしていない方は、参加できない場合があります。

Web講習で救命講習が短縮できます

中央消防署 ☎382-9165 📠382-9166
消防署では応急手当講習として、毎月第一日曜日に普通救命講習(3時間)、2月・5月・10月第三日曜日に上級救命講習(8時間)を行っています。
10月1日(日)からは、消防庁ホームページ「一般市民向け応急手当Web講習(e-ラーニング)」を受講することで、対面講習を普通救命講習で1時間、上級救命講習で2時間短縮することができます。多くの方の応急手当講習の受講をお願いします。
※救急法の出張講習も受け付けています。
※受講証明など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
※「一般市民向け応急手当Web講習」は、市ホームページまたは次のQRコードから受講できます。

鈴鹿市ものづくり企業フェア 出展企業の募集

産業政策課 ☎382-7011 📠384-0868
📧sangyoseisaku@city.suzuka.lg.jp
市の産業活性化のため、企業同士の交流や販路の開拓、市民へのPRを行う鈴鹿市ものづくり企業フェアへ出展する企業を募集します。
対 象 市内に本社または主たる事業所を有する中小製造企業者
と き 令和6年1月20日(土) 10時～16時
と ころ 鈴鹿ハンター(算所2-5-1)
募集ブース数 27社(先着順)
参加料 無料
申込み 10月31日(火)までに、直接、郵送、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(〒513-8701 住所不要)へ

催し物

博物館入門講座 「まあるい埴輪のはなし」

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986
📧kokohakubutsukan@city.suzuka.lg.jp
さまざまな形がある埴輪の中でも、基本といえる円筒埴輪について、分かりやすくお話しします。
と き 10月21日(土)13時30分から
と ころ 考古博物館 講堂
講 師 宮原佑治さん(三重県教育委員会)
定 員 50人(応募者多数の場合は抽選)
聴講料 無料
※博物館入門講座に参加の方は、常設展を無料で観覧できます。
申込み 9月5日(火)から10月6日(金)まで(必着)に、講座名、希望者の住所・氏名・電話番号を記入の上、ファクス、はがきまたは電子メールで考古博物館(〒513-0013 国分町224)へ
※1回で2人まで申し込みできます。

スクエアステップリーダー養成講座

長寿社会課 ☎382-9886 📠382-7607
地域の介護予防ボランティアとして、スクエアステップのリーダーを養成する講座です。
※スクエアステップとは、専用マットの上でステップを踏む運動で、転倒予防・認知機能向上・仲間づくりに役立つエクササイズです。
対 象 2日間とも受講でき、市内在住で、スクエアステップリーダーとしてボランティア活動を行う意欲のある方
※営利・非営利を問わず、デイサービスなどの事業所やスポーツクラブなどでの指導を目的としている方は除きます。
と き 10月6日(金)・13日(金) 10時～15時30分
と ころ 市役所本館12階 会議室
受講料 無料
※リーダー認定登録料2,000円が必要です。
持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物
定 員 20人(先着順)
申込み 9月5日(火)から29日(金)までに、電話で長寿社会課へ

ものづくり婚活と相談会

子ども政策課 ☎382-7661 📠382-9054
参加料 無料
◆ものづくり婚活
対 象 30歳程度の方で、四日市市、桑名市、鈴鹿市、亀山市、いなべ市、木曽岬町、東員町での出会いに興味のある方
と き 10月7日(土)13時30分～16時30分
と ころ 伝統産業会館
内 容 染付け体験を通じて交流を深め、最後にマッチングを行います。
定 員 16人程度(応募多数の場合は抽選)
申込み 10月1日(日)までに、みえ出逢いサポートセンター応募フォームで
◆相談会
対 象 結婚を希望する方またはその関係者
と き 10月8日(日)10時～15時
と ころ 市役所本館12階
内 容 結婚に関すること
定 員 8人程度(応募多数の場合は抽選)
申込み 10月4日(水)までに、みえ出逢いサポートセンター(☎059-355-1322)へ

鈴鹿市民アイデア展

産業政策課 ☎382-7011 📠384-0868
科学・技術への関心を高め、豊かな創造性を育むため、学習や生活などの中から生まれた小・中学生のアイデア作品を展示します。
と き 9月22日(金)10時～20時、23日(土)9時～20時、24日(日)9時～17時
と ころ 鈴鹿ハンター1階 センターコート(算所2-5-1)
内 容
○工夫考案(工作)部門：創意工夫されたもの、生活に役立つもの、科学的な考えに基づいた夢のあるものなどの展示
○絵画部門：未来への夢を描いたもの、自由奔放な発想をしたもの、純粹で素朴なものなどの展示

有料広告

家事代行はユウキジャパンにお任せください

掃除・整理整頓 料理・買い物 洗濯・アイロン

日常のお掃除から、お料理、お買い物、洗濯、アイロン掛け等、家事全般をお客様のご要望にあわせて柔軟にお応えいたします。

広報紙定 通常価格 7,500円 ▶ 6,000円 1,500円割引 (※交通費別見込) 3時間 (税込8,250円) (税込6,600円) (税込1,650円)

株式会社Yuuki Japan ☎059-392-7667
鈴鹿市 郡山町2077番地の1 詳しくはHPをご覧ください ▶▶▶

医療法人 **鈴鹿クリニック**

●痔・下肢静脈瘤手術(レーザー・グルー)
●単径ヘルニア(脱腸)
●大腸内視鏡検査(ポリプ切除)
●膝・股関節の再生医療(※は自由診療 10万円(税込)～)

日帰り手術 保険対応

診療科目 内科・外科・血管外科・消化器内科・肛門外科・リハビリテーション科

三重県鈴鹿市伊勢町2229-8
http://suzukaclinic.jp/ ☎059-371-6800

サポステ 厚生労働省

あなたの就職を応援します!! (ご利用は無料)

若者就業サポートステーション・みえ

〒514-0009 三重県津市羽所町700 アスト津3階

TEL 059-271-9333

受付 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～18:00
支援対象 49歳迄の無業状態にある若者及びそのご家族・関係者

庭木1本から承ります!

庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません 土日もOKです お茶はご遠慮します

広報紙定 生垣前定 長さ1m×高さ2m 通常 2,200円を 1,100円

営業時間 9:00～17:00 (鈴鹿市) 亀山市亀田町336

お見積りお問い合わせ ☎059-612-4128

※「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

鈴鹿大学・鈴鹿大学 短期大学部公開講座 楽しいなわとび運動!

総合政策課 ☎382-9038 ☎382-9040

コロナ禍で低下した体力を縄とび運動で高めます。短縄とび、連鎖とび、長縄とびなどいろいろな跳び方を体験し、手足のリズムやタイミングの取り方など、縄の跳び方と跳ばせ方のコツを解説します。

対象 幼児～小学生(保護者同伴)、保育園・幼稚園・学童クラブの指導者、一般の方
とき 9月16日(土)10時～11時30分

ところ 鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部(郡山町663-222)

講師 川口啓さん(鈴鹿大学教授)

受講料 500円

持ち物 自分の短縄(貸出し用縄あり)、体育館シューズ、運動服、飲料

定員 30人(最少10人)

申込み 9月13日(水)までに、次の申込みフォームで

問合せ 鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部(☎372-2121)

✉soumu@suzuka.ac.jp

運動力アップ教室 ～ウォーキング初級編～

健康づくり課 ☎327-5030 ☎382-4187

誰でも手軽にできるウォーキングは、生活習慣病予防に効果的です。自分に合った歩き方を見つけ、健康づくりにつなげましょう。

対象 20歳以上の方
とき 10月11日(水)10時～11時30分

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とウォーキング体験

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 9月12日(火)8時30分から、電話で健康づくり課へ

※持病があり受診中の方は、主治医に確認の上、申し込みください。

インボイス制度等説明会

市民税課 ☎382-9446 ☎382-7604

10月1日(日)から、消費税のインボイス制度が導入されます。

消費税のインボイス制度説明会と、インボイス発行事業者に登録するか検討している方を対象とした登録要否相談会を開催します。

とき 9月27日(水)

①9時～11時45分の間に3回開催

②13時～16時30分の間に4回開催

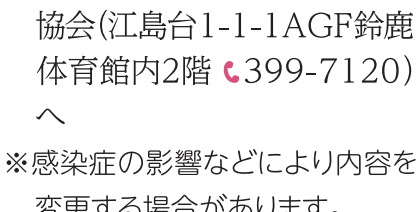
※各回とも登録要否相談会を開催します。

※消費税の仕組みから理解したい方は、②に参加してください。

ところ 鈴鹿税務署 会議室(神戸9-24-45)

定員 各回2人(要予約)

申込み 9月25日(月)までに、電話で鈴鹿税務署法人課税部門(☎382-0618)または個人課税部門(☎382-0353)へ



後期ウォーキング・スロージョギング教室参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 ☎382-9071

医科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

とき 9時30分～11時30分

○ウォーキング:10月31日～令和6年2月6日各火曜日(全12回)

○スロージョギング:10月20日～令和6年1月26日各金曜日(全12回)

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

※令和5年度前期スポーツ教室の参加者で、当協会指定のスポーツ安全保険に加入済みの方の保険料は、不要です。

申込み・問合せ 9月6日(水)から20日(水)(10日(日)・11日(月)・16日(土)～18日(月・祝)を除く9時～17時)までに、参加料と保険料を添えて、直接鈴鹿市スポーツ協会(江島台1-1-1AGF鈴鹿体育館内2階 ☎399-7120)へ

※感染症の影響などにより内容を変更する場合があります。

※雨天時、中止する場合があります。

令和5年度後期スポーツ教室 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、一人当たりの保険料は変わりません。

※前期スポーツ教室の参加者で、当協会指定のスポーツ安全保険に加入済みの方の保険料は、不要です。

申込み 9月6日(水)から20日(水)までに参加料と保険料を添えて、直接鈴鹿市スポーツ協会(江島台1-1-1AGF鈴鹿体育館内2階 ☎399-7120 10日(日)・11日(月)・16日(土)～18日(月・祝)を除く9時～17時)へ

※弓道・なぎなた・剣道・柔道のみ武道館(11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5年度前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。

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	10月～3月	月	9時30分～11時30分	AGF鈴鹿体育館	12	50	3,000
やせしヨガ	一般	10月～3月	火	9時30分～10時30分 10時45分～11時45分		15	50	3,500
卓球(休曜日)	一般	10月～3月	水	9時30分～11時30分		15	50	3,500
健康エプロンヨガ(夜)	一般	10月～3月	水	9時15分～10時15分		15	70	3,500
ヨガ(午)	一般	10月～3月	水	10時30分～12時		12	70	3,000
ヨガ(夜)	一般	10月～3月	水	13時～14時30分		12	70	3,000
バドミントン(夜)	小学生	10月～3月	木	15時30分～17時30分		15	30	3,500
バドミントン(夜)	小学生	10月～3月	木	19時～21時		10	30	2,500
バレーボール	一般女性	10月～3月	木	9時30分～11時30分		15	30	3,500
バドミントン	一般	10月～3月	木	9時30分～11時30分		15	40	3,500
本極道	一般	10月～3月	木	10時35分～12時		15	30	3,500
健康エアロビクス	一般	10月～3月	金	9時30分～10時30分		15	70	3,500
リアリティ体操	50歳以上	10月～3月	金	13時30分～15時	15	50	3,500	
社交ダンス	50歳以上	10月～3月	金	10時30分～11時30分	15	30	3,500	
アンチエイジングヨガ(夜)	一般	10月～3月	金	18時30分～19時30分	15	30	3,500	
テニス	一般	10月～1月	水	9時～11時	市立	12	45	3,000
シニアテニス	55歳以上	10月～2月	金	9時～11時	テニスコート	15	30	3,500
弓道	一般	10月～12月	水	9時30分～15時	12	30	3,000	
なぎなた	小学生以上	10月～3月	水	19時～21時	市武道館	12	20	3,000円(2,500)
剣道	小・中学生	10月～3月	土	19時～21時	20	30	5,500	
柔道	小・中学生	10月～3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、中学生以下は2,500円です。

🎤 催し物

第49回伊勢型紙彫型画展

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

伊勢型紙の伝統を受け継ぎ、独自の創作性に加え現代に再現させた「創作の彫型絵画」である彫型画の展覧会です。

と き 9月15日(金)～18日(月・祝)9時30分～17時(最終日は15時まで)

ところ 県総合文化センター 文化会館第2ギャラリー(津市一身田上津部田1234)

入場料 無料

主催・問合せ 伊勢型紙彫型画会(おおすぎ) ☎386-1462

ポリテクセンター三重 11月開講コース 職業訓練受講生募集

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

対象 求職中の方

※受講希望者は施設見学会(平日木曜日または日曜日(月1回のみ))への参加が必要です。

期間 11月1日(水)～令和6年4月26日(金)

募集科 電気保全技術科

定員 20人(選考あり)

受講料 無料

申込み 9月29日(金)までに、ポリテクセンター三重(四日市市西日野町4691) ☎059-320-2645

📌 <https://www3.jeed.go.jp/mie/poly/> へ

※訓練期間中、無料で託児サービスを利用できます(要申込)。

オクトーバー・ラン&ウォーク

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

スマートフォンアプリを使用して1カ月間の歩数や走行距離を個人や自治体で競います。

対象 スマートフォンをお持ちの方

※Androidの方は別途「Google Fit」のダウンロードが必要です。iOSの方は標準アプリ「ヘルスケア」が正常に動作するかをご確認ください。

期間 10月1日(日)～31日(火)

参加料 無料

申込み 10月31日(火)までに、各部門の申し込み方法で

○ウォーキングの部 「スポーツタウンWALKER」をダウンロードし、アプリ内から申し込み

○ランニングの部 「TATTA」をダウンロードし、アプリ内から申し込み

※詳しくは次のQRコードからご覧ください。

問合せ (株)アルビーズ(📌 <https://arabee.net/octoberrun/> 📧 october@runners.co.jp)

シニア女性の 免疫力アップ講座

(公社)鈴鹿市シルバー人材センター

☎382-6092 📠382-6093

対象 市内在住の60歳以上の女性

と き 10月17日(火)13時30分～15時

ところ 鈴鹿市シルバー人材センター(市役所別館第3)

内容 (株)ヤクルト東海すこやかマスターによる腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについての講座、健康測定器による測定(肌年齢・骨密度・血管年齢・ストレス・糖化度)

定員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 9月13日(水)から27日(水)までに、直接または電話で(公社)鈴鹿市シルバー人材センターへ

第21回鈴鹿市障がい者 ふれあい運動会

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607

障がいのある方が、スポーツの楽しさを体験し、親睦や交流を深めます。

※障がいのない方の参加やボランティアの方も募集します。

と き 10月22日(日)10時～15時

ところ 鈴鹿大学体育館(郡山町663-222)

内容 ボッチャ、玉入れなど(7種目程度)

申込み 9月29日(金)までに、電話で鈴鹿市障害者団体連合会事務局(坂) ☎382-3441へ

スポーツの杜鈴鹿短期教室

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎392-7071 📠372-2260

申込み 9月7日(木)(先着順)から、直接水泳場窓口またはホームページで

◆水泳場開催教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税別)	持ち物
バランスボールエクササイズ	18歳以上の女性(子どもの20名程度)	10月6日(日)	11時～12時	会議室	15人	1,500円	ヨガマット
ヨガ	18歳以上の女性	10月11日(金)			15人	1,100円	
トレーニング	18歳以上の女性	10月17日(木)			10人	1,100円	ヨガマット
エアロビクス	18歳以上の女性	10月20日(日)	19時～20時		15人	1,100円	ヨガマット
エアロビクス	18歳以上の女性	10月23日(水)	11時～12時		20人	1,100円	
エアロビクス	小学生	10月24日(木)	17時～19時	スタジオ	色10人	各900円	ヨガシューズ

上級救命講習受講者募集

中央消防署 ☎382-9164 📠382-3905

対象 市内在住・在勤の中学生以上の方

と き 10月15日(日)9時～18時

ところ 消防本部4階 多目的室(飯野寺家町217-1)

内容 応急手当の重要性、成人・小児・乳児の心肺蘇生法の習得、AEDの取り扱い要領、異物除去法、止血法、傷病者の管理法、搬送法など

※後日、修了証を発行します。

定員 20人(先着順)

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、ハンカチ(タオル可)

問合せ・申込み 9月15日(金)8時30分から、直接または電話で中央消防署(飯野寺家町217-1)へ

スポーツフェスタ2023

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎372-2250 📠372-2260

と き 10月9日(月・祝)10時～15時

ところ 三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

内容

- ・各施設無料開放
- ・各種イベント、キッチンカー飲食販売など
- ・フリーマーケット

※出店者を募集します。詳しくは、体育館(☎372-8850)へお問い合わせください。

※詳しくは、広報すずか9月20日号の折り込みチラシまたは三重交通Gスポーツの杜鈴鹿ホームページをご覧ください。

9月の納税・納付

○国民健康保険料…3期

【納期限は10月2日(月)です】

ひなまつり 人権尊重の輪

～人権尊重都市宣言30周年～

じんけんフェスタinすずか

人権政策課 ☎382-9011 📠382-2214

📧 jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

教育支援課 ☎382-9055 📠382-9053

📧 kyoikushien@city.suzuka.lg.jp

本市は、市民一人一人が自らの人権意識を高め、全ての人々の人権が保障された明るく住みよい地域社会を築くことを願って、平成5年10月1日に「人権尊重都市」を宣言しました。令和5年10月1日に宣言から30周年を迎えることを記念して、9月30日、10月1日の2日間、「じんけんフェスタinすずか」を開催します。

今回の公演会では、阿波木偶箱まわし保存会顧問の辻本一英さんと落語家の露の新治さんに、「差別を受けてきた人々が守り続けてきた伝統芸能」について語り合ってください。

また、辻本一英さんには、徳島県の無形民俗文化財である阿波木偶箱まわしの実演と解説、露の新治さんには、楽しく笑いながらも人権の大切さに気づき、身近に考えることができるメッセージが伝わるお笑い人権噺を行っていただきます。

この機会に、あらためて人権とは何かをみんなで考え、一人一人が個性ある人格をもった、かけがえのない存在として尊重され、自分らしく生き生きと生活できる地域社会を実現しましょう。

※詳しくは、広報すずか8月20日号催し物をご覧ください。か、人権政策課へお問い合わせください。

▲阿波木偶箱まわし

誰もがいつまでも楽しめるニュースポーツ。このコーナーでは、さまざまなニュースポーツの魅力を紹介します。

◀ 今月のスポーツ **プロギング**

スウェーデン発祥の「プロギング」のルールは、楽しくごみ拾いをしながら走ったり歩いたりするだけで、とてもシンプルです。

ごみを拾うときに、しゃがみ動作(屈伸運動)やランジ(足を大きく前に伸ばして、腰を落とす運動)を行うため、通常のジョギングやウォーキングの約1.2倍のカロリーを消費すると言われています。



◀ **競技のここが楽しい!**

適度な運動で健康に良いだけでなく、ごみを拾うことでまちがきれいになり、体と心の両面からストレスの解消につながります。



プロギングみえ主宰

きむら よしお
木村 芳雄 さん

ごみ拾いを
して、身近な
ところから
SDGsに取り
組めます。

ごみの重さを
計測!



皆さんも
一緒に始め
ましょう!



問合せ プロギングみえ 木村(☎090-9948-6597)



ひと・まち・モータースポーツ

世界レベルのドライバーは鈴鹿で育つ

4輪レーサーを志す者の夢は、やはりF1ドライバーです。現在、角田裕毅選手がF1を舞台に戦っていますが、次の日本人F1ドライバーとして呼び声高い岩佐歩夢選手も期待されています。実は二人とも鈴鹿サーキットで育ったドライバーです。

私たちのまち鈴鹿は、鈴鹿サーキットでドライビングテクニックを学ぶことができる「ホンダレーシングスクール(HRS)」をはじめ、入門用フォーミュラマシンの製造会社やレース参戦をサポートするレーシングガレージがいくつもあり、レースに打ち込むには理想的な環境です。このため、優秀な若者たちは、鈴鹿で腕を磨いた上で、国内レースを勝ち抜き、世界最高峰のF1を目指して、海外へ挑戦しています。

そんな“フォーミュラの聖地・鈴鹿”にふさわしく、F1日本GP直前の9月9日(土)イオンモール鈴鹿イオンシネマで「SUZUKA FORMULA EXPO 2023」を開催し、フォーミュラレースにゆかりのある著名人や若手優秀選手らがトークショーを行います。ぜひ会場で「モータースポーツのまち・鈴鹿」を感じてみてください。



▲2016年のF1サポートレース「スーパーFJ」で優勝した角田選手

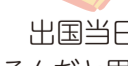
はたがわ おさむ

■畑川 治(鈴鹿モータースポーツ友の会 理事長)

キーボード

1か月前に、親友がオーストラリアへ旅立ちました。彼女とは10年来の付き合いで、共に海外旅行に行ったり、悩みなどを打ち明けたりする間柄です。

ちょうど1年前、「今の仕事を辞めて、オーストラリアで英語を学び、現地で就業する」と聞きました。英語を勉強していたことは知っていましたが、思い切った決断に驚きました。



出国当日、空港へ見送りに行ったとき、しばらく会えなくなるんだと思った途端、涙があふれてきました。帰りの電車で揺られながら、海外でチャレンジする彼女に負けないよう、「私も目標に向かって、これから頑張っていこう」と心に誓いました。

今彼女は、英語の勉強に励みながら、現地で元気に暮らしているそうです。私も良い近況報告ができるよう、目標に向かって努力し、日々を充実させたいと思います。(晴)