



## お知らせ

### 鈴鹿市子ども・子育て会議を傍聴できます

子ども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054  
 と き 3月25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25分まで会場で受け付け

### 不妊治療費助成の申請期限にご注意を

子ども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054  
 令和5年度の不妊治療費助成の申請は、3月29日(金)までに申請してください。

ただし、2月または3月に治療が終了した方は、終了日から60日以内まで申請が可能です。

#### 申請期限の具体例

3月2日(土)に治療終了した場合、4月30日(火)まで申請可能です。

※治療終了日も1日と数えて、60日間です。

### ひとり親家庭等学習支援ボランティア事業

#### 「まなびーの」の参加者募集

子ども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054

学習支援ボランティアが丁寧に指導し、児童に学習方法や学習習慣を身に付けさせ、勉強に対する苦手意識を克服します。

対象 経済的な理由などにより学習塾に通えない市内在住のひとり親家庭の小学4年生から中学3年生までの方で、次の条件を満たす方

・児童扶養手当の支給要件を満たしていること

・現在、学習塾・家庭教師・通信教育などを利用していないこと

・三重県または鈴鹿市が実施する他の学習支援を受けていないこと

期間 4月～令和7年3月

※各教室とも50回程度です。

ところ

・白子教室:子育て応援館(白子駅前6-33)

・平田教室:牧田コミュニティセンター(平田東町5-10)

定員 各教室30人

受講料 無料

申込み 3月19日(火)まで(消印有効)に、ひとり親家庭等学習支援登録書に必要事項を記入の上、児童扶養手当証書の写しを同封して郵送で鈴鹿市母子寡婦福祉会(〒513-0052下箕田3-9-18 北野 ☎090-2633-9381)へ

※ひとり親家庭等学習支援登録書は、子ども政策課窓口または市ウェブサイトで入手できます。

※受講者決定後、3月23日(土)15時から子育て応援館で説明会を開催します。

### 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ことが多くなります。市では、3月31日と4月7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31日は、四日市市・桑名市・亀山市・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	階数	窓口内容	3月31日 8時30分～ 17時15分	4月7日 9時～12時
戸籍住民課 ☎382-9013	1階	住民票の写し(広域交付住民票は除く)・印鑑登録証明・戸籍関係証明(広域交付戸籍証明書は除く)・税証明などの交付、印鑑登録の手続き、転入(マイナンバーカード・住基カードを利用する届は除く)・転出・転居・戸籍の届出、特別永住者証の受け付け	○	○ ※1
保険年金課 ☎382-7605	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	原動機付自転車・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市の確認不能場合は受付不可) ※2	○	
子ども政策課 ☎382-7661	11階	児童手当、児童扶養手当、特定不妊治療費助成、不育症治療費助成の手続きなど	○	○
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。

### 本籍地以外でも戸籍謄本などが請求可能に

戸籍住民課 ☎382-9013 ☎382-7608

本人、配偶者、父母などの戸籍謄本などを本籍地以外の市区町村の窓口でも請求できるようになりました。

※代理人や郵送での請求はできません。

※本人確認のため、マイナンバーカードや運転免許証などの顔写真付きの身分証明書が必要です。

※証明書発行までには日数がかかる場合があります。



### 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における証明書自動交付(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 3月15日(金)17時30分～17日(日)終日

発行できない証明書 現在戸籍の全部事項証明および個人事項証明、戸籍の附票の写し

※住民票の写し、印鑑登録証明書、所得課税証明書の発行はできません。

### 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。申込手続きは市内の取扱金融機関、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)



### 国民健康保険料・納税の夜間窓口と納税の休日窓口

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。

#### ◆夜間窓口(市税、保険料)

と き 3月28日(木)17時15分～20時

#### ◆休日窓口(市税)

と き 3月31日(日)8時30分～17時15分

### 令和6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。

税目	市県民税 森林環境税 (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4月30日(火)	
5月			全期5月31日(金)
6月	1期7月1日(月)		
7月		2期7月31日(火)	
8月	2期9月2日(月)		
9月			
10月	3期10月31日(木)		
11月			
12月		3期12月25日(火)	
1月	4期1月31日(金)		
2月		4期2月28日(金)	
3月			

※令和6年度から、市県民税と併せて森林環境税(国税)を徴収します。

※納付書での納付窓口は金融機関、コンビニエンスストアおよび市役所(納税課および地区市民センター)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。市県民税・森林環境税(普通徴収)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、全期納付を申し込む方は、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。



## お知らせ

### 三重県交通事故相談窓口をご利用ください

市民対話課 ☎382-9004 ☎382-7660

三重県交通事故相談窓口では、交通事故相談を専門に担当する県職員が、無料で相談に応じます。秘密は厳守し、心配や不安などを軽減できるよう助言します。

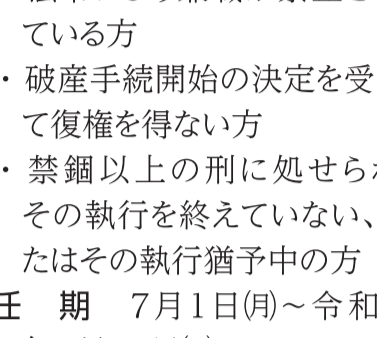
#### 相談・問合せ

☎059-224-2201

と き 火～金曜日9時～12時、13時～16時(祝日、年末・年始の休業日を除く)

※面接相談の会場は、三重県栄町庁舎3階(津市栄町1-954)です。

※面接相談は事前予約が必要です。



### 農業委員の募集

農業委員会事務局

☎382-9018 ☎382-7610

対 象 原則市内在住で、農業に関する識見があり、職務を適切に行える方で、次のいずれにも該当しない方

・法令により兼職が禁止されている方

・破産手続開始の決定を受けて復権を得ない方

・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終えていない、またはその執行猶予中の方

任 期 7月1日(月)～令和8年7月19日(日)

定 員 1人(応募者多数の場合は、候補者検討会議で選定)

報 酬 条例に基づき支給

申 込 み 3月6日(水)から4月8日(月)まで(必着)に、所定の用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送で、農業委員会事務局(〒513-8701 住所不要)へ

※所定の用紙は、農業委員会事務局、地区市民センターまたは市ウェブサイトで入手できます。

### 令和6年度格付・入札参加資格確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・入札参加資格確認用技術者調書」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。

※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

受付期間 4月5日(金)～16日(火)

### 図書館ボランティア新規募集・更新

図書館 ☎382-0347 ☎382-4000

図書館活動に協力いただけるボランティアを新規募集します。また、更新手続きを行います。

対 象 15歳以上の方

期 間 令和7年3月末まで(1年ごとに更新)

と ころ 市立図書館本館

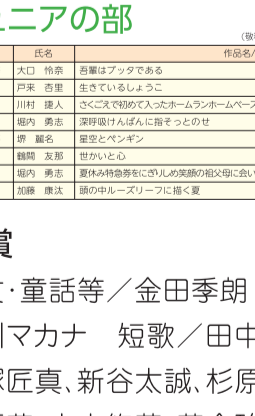
内 容 樹木管理などの環境美化、読み聞かせ、書架整理、破損資料の補修 など

申 込 み 新規・更新手続きともに、3月14日(木)までの図書館開館日に、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)を持って、図書館へ

※ボランティア団体に加入の方の更新手続きについては代表者宛に別途案内します。

※報酬や旅費の支給はありません。

※鈴鹿市まちづくり活動補償制度に加入します。詳しくは、図書館へお問い合わせください。



### F1開催期間中の駐車場有料化(試行)

ダイセーフォレストパーク

☎378-2946 ☎370-4706

県営ダイセーフォレストパーク(鈴鹿青少年の森)では、F1日本グランプリ開催期間中、適正に駐車場を運営するため、4月5日(金)から7日(日)の3日間は、3時間を超える駐車は有料とする取り組みを試行します。

詳しくは、同公園ウェブサイトをご覧ください。

### 第32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

☎390-3280 ☎390-1214

応募作品の中から、下記の方の受賞が決定しました。

#### ◆一般の部

賞	ジャンル	氏名	作品名/作品
最優秀賞	小説・評論等	澤田 悟	木蓮の木の下で
	エッセイ	藤田 和清	一筋の煙
	アフォーリズム	中山 英保	見えない貧困、見えない虐待、見えない介護、見えないいじめ、見えない生活が多すぎる。
	詩	ミズタニ	もっと近い夜に
	短歌	山本 城	初明かり
優秀賞	俳句・川柳	北岡 礼子	秋澄めり
	川柳	坂山 繁	花と生きる
	小説・評論等	わたなべ ひさし	証言者
	エッセイ	澤田 悟	母の外套
	アフォーリズム	伊藤 久昭	鏡に映った自分を眺めて、満足そうにっこりしているあなた。鏡はあなたを逆映しているのですよ。
優秀賞	詩	澤田 悟	森の小径をぬけて
	短歌	市川 あい子	豊珠沙華
	俳句・川柳	横井 富美	富士山
	川柳	蔵 けいこ	さくら見上げて

#### 奨励賞

小説・評論等／渡邊悠、こつてり

アフォーリズム／澤田悟 詩／

福田ニコラス 短歌／野間啓

司、片岡和夫 俳句／和田芙美、

大河原妙子、小川はつこ 川柳

／澁谷さくら、小川はつこ

#### ◆ジュニアの部

賞	ジャンル	氏名	作品名/作品
最優秀賞	作文・童話等	大口 裕奈	吾輩はブツである
	詩	戸来 杏里	生きているようにこ
	短歌	川村 遼人	さくこえで初めて入ったホームランホームベースをジャンプで踏地
優秀賞	俳句・川柳	堀内 勇志	深呼吸けんぼんに指そつとのせ
	作文・童話等	帯 龍名	星空とペンギン
	詩	輪岡 友那	せいかいと心
優秀賞	短歌	堀内 勇志	夏休み特急券をにぎりしめ笑顔の祖父さんに会いに行く旅
	俳句・川柳	加藤 康汰	謎のルーズリーフに描く夏

#### 奨励賞

作文・童話等／金田季朗 詩／

小川マカナ 短歌／田中篤希、

小塚匠真、新谷太誠、杉原凜、石

丸琴葉、山本絢菜、落合珀翔、近

藤堇、青木嵩明、後藤凜人、岸江

大雅、山本奏恵、中村亮介、小川

マカナ、藤田真帆 俳句・川柳／

坂口優月、宮崎一颯、大久保伊織、

林仁花、岡田明香里、古市仁心、

稲田壮真、橋本くるみ、河内菜桜、

倉田宗尚、高瀬りり子、江部史葉

#### ◆第32回鈴鹿市文芸賞贈呈式

と き 3月9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32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9日(土)から1部200円で販売しますので、ご希望の方は直接(公財)鈴鹿市文化振興事業団事務局(イスのサンケイホール鈴鹿内 土・日曜日、祝日、休館日を除く)へ

※発売初日のみ、贈呈式会場で販売します。



## お知らせ

### 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(日)から新たに公共下水道を利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、稲生、飯野、一ノ宮、玉垣、神戸、栄の各一部

縦覧期間 3月15日(金)～29日(金)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6年度単位負担金額は450円(1㎡あたり)です。

令和6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。

### 令和6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(日)までとなり、4月1日(月)以降に利用する場合は、新たに交付申請が必要です。

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か月当たり500円券2枚を、令和7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25日(月)から、身体障害者手帳などの該当する手帳(原本)を持って障がい福祉課へ

※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)が必要です。

※使用できるのは4月1日(月)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。



### 「ねんきんネット」の活用を

保険年金課 ☎382-9401 📠382-9455

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンから、いつでも自身の年金加入記録を確認できるほか、次のような機能が利用できます。

1. 将来の年金見込額をさまざまな条件に応じて試算

2. 日本年金機構から送付された各種通知書の再交付申請

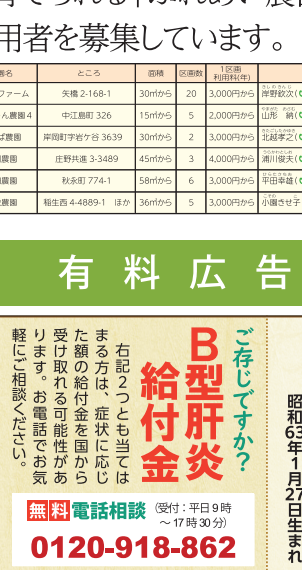
3. 第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更など)

4. 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請、学生納付特例の申請

※3、4は電子申請で、マイナポータルと連携することで、利用できます。

※詳しくは、日本年金機構ウェブサイト([https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/))をご覧ください。

問合せ 日本年金機構(☎0570-058-555)、津年金事務所(☎059-228-9112)



### 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。

※本人・配偶者・世帯主の前年所得に応じて、判定されます。所得によっては免除の対象にならない場合があります。

申込み 次の持ち物を持って、保険年金課、地区市民センターまたは津年金事務所へ

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・世帯主の中に令和元年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る場合があります。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。

問合せ 保険年金課、津年金事務所(☎059-228-9112)

### 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花や野菜を育てられる「ふれあい農園」の利用者を募集しています。

園名	ふところ	面積	利用期間	1区画利用料(円)	問い合わせ
やばせファーム	矢横 2-168-1	30㎡から	20	3,000円から	山内 賢(☎383-1527)
ニコちゃん農園4	中江町 326	15㎡から	5	2,000円から	山内 賢(☎387-0166)
わかば農園	岸田町字若ヶ台 3639	30㎡から	2	3,000円から	北越孝之(☎387-0315)
浦川農園	庄野町 3-3489	45㎡から	3	4,000円から	廣川俊夫(☎0743-53-1677)
平田農園	秋永町 774-1	58㎡から	6	3,000円から	平田幸雄(☎387-4650)
新栄農園	稲生西 4-4889-1	18㎡から	5	3,000円から	小嶋さ世子(☎090-9945-1868)

お見積り・お問い合わせは ☎電話もしくは2次コートから ☎0120-61-4128

営業時間 【ガーデニング】9:00~17:00 【釣鹿店】亀山市亀田町336

他エリア自治体広告もお任せください! 株式会社ジジタイド(株) ☎092-716-1401

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG薬院ビル7F 駐車確保

※株式会社ジジタイドの広告事業は、2021/12/1付で株式会社ジジタイドに法人化しております。

### 有 料 廣 告

2つとも当てはまる皆さまへ  
B型肝炎ウイルスに感染している  
昭和16年7月2日  
昭和63年1月27日生まれ  
ご存じですか?  
B型肝炎  
給付金  
右記2つとも当てはまる方は、症状に応じて額の給付金を国から受け取る可能性があります。お気軽にご相談ください。  
無料電話相談 (受付:平日9時~17時30分)  
0120-918-862  
大塚弁護士事務所(〒100-0001東京都千代田区千代田8-1-4) 4階 電話 ☎03-5561-2000

医療法人 鈴鹿クリニック  
● 下肢静脈瘤手術 ● 痔(レーザー・クリップ)  
● 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  
三重県鈴鹿市伊船町2229-8 ☎059-371-6800  
<https://suzukaclinic.jp/>

庭木1本から承ります!  
お約束 庭木1本より明瞭料金  
トイシはお借りません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮  
見取無料!  
生垣剪定 長さ1m×高さ2m  
通常 2,200円を  
お見積り  
1,100円  
営業時間 【ガーデニング】9:00~17:00 【釣鹿店】亀山市亀田町336  
お見積り・お問い合わせは ☎電話もしくは2次コートから ☎0120-61-4128

### 「広報すずか」に広告を掲載してPRサービスませんか?

広報紙広告ならではのメリット

エリアを越えた情報発信 地域での知名度向上 自治体発行の信頼度の高い広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください! 株式会社ジジタイド(株) ☎092-716-1401

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG薬院ビル7F 駐車確保

※株式会社ジジタイドの広告事業は、2021/12/1付で株式会社ジジタイドに法人化しております。

※「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



## お知らせ

### 価格高騰重点支援給付金 (住民税均等割のみ課税世帯への給付と子ども加算分)

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対して、現金を給付します。

#### 対象

- ①基準日(令和5年12月1日)において、本市の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税で均等割のみ課税である世帯  
※住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯を除きます。
- ※すでに他市町において、当該給付金と同様の給付金を受給された方(世帯主)を含む世帯は除きます。

- ②先に実施している住民税非課税世帯への7万円の給付対象世帯の内、扶養されている18歳以下の児童がいる世帯

#### 給付額

- ①1世帯あたり10万円  
※対象世帯の内、扶養されている18歳以下の児童1人当たり5万円を加算して給付します。

- ②扶養されている18歳以下の児童1人当たり5万円を加算して給付

#### 申込み 対象と思われる世帯に対し市から①の方へ確認書、②の方へ通知書を送付します。6月30日(日)までに送付書類に従って申し込み

※確認書、通知書は3月中旬から順次送付します。

※令和5年1月2日以降に転入された世帯や転入した方がいる世帯で、世帯全員の令和5年度分の課税情報から、住民税所得割が非課税で均等割のみ課税であると思われる世帯については、給付金を受け取るために申請が必要です。本人確認書類、振込先口座の確認書類を持参の上、6月30日(日)までに健康福祉政策課へ申し込みください。

#### 問合せ 健康福祉政策課内「価格高騰重点支援給付金」専用問合せ番号 ☎0120-515-245(通話料金無料)

### 「制服リユース」にご協力ください

地域協働課 ☎382-8695 📠382-2214

資源の有効活用、持続可能な社会への取り組みとして、卒業やサイズアウトなどで不要になった制服を、必要としている子ども達へ届けるために回収しています。

#### 対象 市内の小・中学校、高校の制服や体操服

#### 回収BOX設置場所 市立小・中学校、石薬師高校、神戸高校、飯野高校、稲生高校、白子高校、市立図書館、社会福祉センター、市役所本館1階市民ロビー

#### 問合せ NPO法人shining(桐生 ☎090-7862-5309)

※詳しくは、NPO法人shiningのウェブサイトをご確認ください。

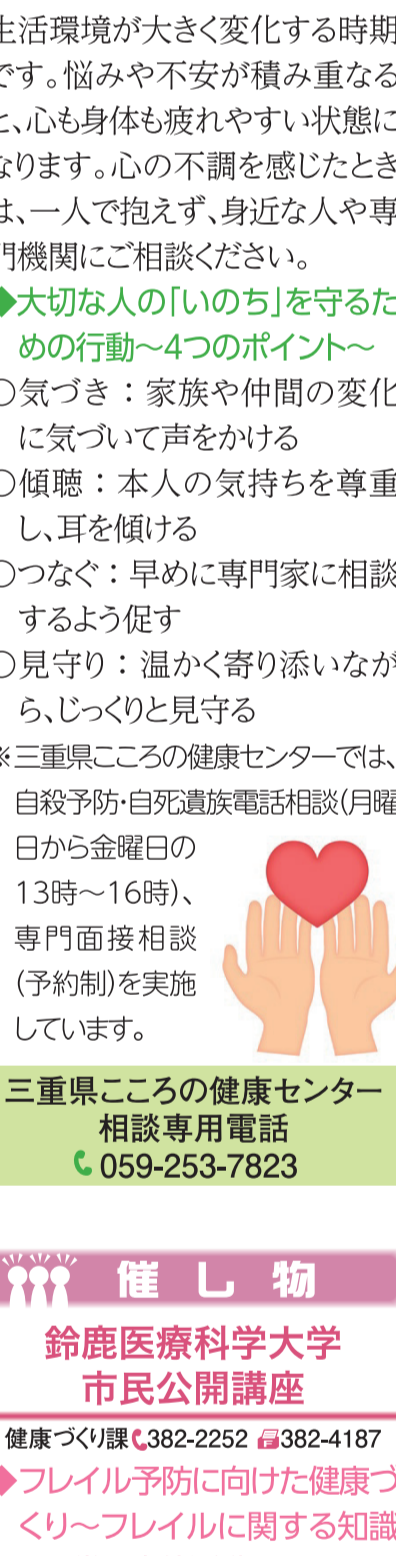
※この事業は、令和5年度鈴鹿市まちづくり応援補助金の交付を受けています。

### 白子中町所有の山車の修復

文化財課 ☎382-9031 📠382-9071

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金を活用して、白子中町所有の山車(市指定有形民俗文化財)の胴幕などの修復が行われました。

※修復した山車は4月14日(日)に白子中町内で展示予定です(雨天中止)。



### 3月は自殺対策強化月間

健康づくり課 ☎327-5030 📠382-4187

3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変化する時期です。悩みや不安が積み重なると、心も身体も疲れやすい状態になります。心の不調を感じたときは、一人で抱えず、身近な人や専門機関にご相談ください。

#### ◆大切な人の「いのち」を守るための行動～4つのポイント～

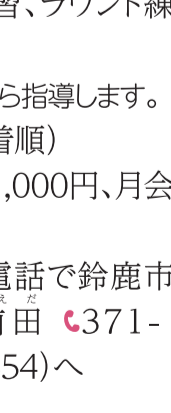
- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぐ：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※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(月曜日から金曜日の

13時～16時)、

専門面接相談(予約制)を実施

しています。



#### 三重県こころの健康センター

相談専用電話 ☎059-253-7823

## 催し物

### 鈴鹿医療科学大学 市民公開講座

健康づくり課 ☎382-2252 📠382-4187

#### ◆フレイル予防に向けた健康づくり～フレイルに関する知識と日常の身体活動について～

とき 3月16日(土)10時～11時30分(9時30分開場)

ところ 鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパスB講義棟 3513教室(岸岡町1001-1、駐車場完備)

内容 虚弱を意味する「フレイル」の基礎的な知識と、予防するための生活上の心掛けについて

講師 藤井啓介さん(鈴鹿医療科学大学准教授)

定員 100人程度

申込み 不要

参加料 無料

問合せ 鈴鹿医療科学大学(藤井 ☎383-8991)

※中止などの場合は、同大学ウェブサイトでお知らせします。

### 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

※初心者には基礎から指導します。

定員 5人(先着順)

料金 入会金1,000円、月会費1,000円

主催・申込み 電話で鈴鹿市ゴルフ協会(前田 ☎371-1188 📠371-2354)へ

### 鈴鹿地域職業訓練センター 講座案内(3月募集開始分)

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

※フォークリフト運転技能講習(4月・5月・6月・9月コース)も受付中です。詳しくは電話で同センターへ

講座名	と き	講習費用 (教材費・税込)	受付開始日
高所作業車 運転技能講習 (作業床高10m以上の 高所作業車)	学科:5月10日(金) 8時20分～18時10分 実技:5月11日(土)12日(日) 8時～17時10分の いずれか1日を選択	3万9,600円 ※1	3月11日(月)
クレーン運転業務 特別教育 (つり上げ荷重5t未満)	学科:5月7日(日) 8時40分～17時 実技:5月8日(月)～9日(火) 8時40分～17時の いずれか1日を選択	1万505円	3月13日(水)
玉掛け技能講習 (つり上げ荷重1t以上)	学科:5月13日(日)・14日(月) 8時40分～17時 実技:5月15日(水)・16日(木)・ 17日(金) 8時40分～17時の いずれか1日を選択	1万2,705円	3月14日(木)
小規模式クレーン 運転技能講習 (つり上げ荷重5t未満)	学科:5月18日(土)・19日(日) 8時40分～17時 実技:5月25日(土)・26日(日) 8時～17時10分の いずれか1日を選択	2万5,300円	3月18日(月)
職長教育 (対象:製造業の職長)	5月15日(水)・16日(木) 8時40分～16時20分	1万1,880円	3月21日(木)
職長・安全衛生責任者 能力向上教育 (対象:職長・安全衛生責任者教育を 受講後、おおむね5年経過した方)	5月23日(火) 8時40分～16時20分	8,833円	3月26日(火)
フォークリフト 特別教育	5月28日(日)～30日(火) 8時30分～17時	1万10円	3月27日(水)

※1 移動式クレーン運転士・小規模式クレーン運転技能講習修了者は3万7,400円です。



## 🌟🌟 催し物

### 前期ウォーキング・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歳以上の方

**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(申し込み多数の場合は抽選)

**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(水)から18日(月)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1-1-1AGF鈴鹿体育館内2階 ☎399-7120

10日(日)・11日(月)・16日(土)・17日(日)を除く9時～17時)へ

#### ◆スロージョギング教室

**とき** 4月12日～7月26日(各金曜日、全12回)9時30分～11時30分

#### ◆ウォーキング教室

**とき** 4月16日～7月23日(各火曜日、全12回)9時30分～11時30分

※雨天時、中止する場合があります。

## 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39年4月24日以前生まれ(60歳以上)の方

**とき** 4月24日(水)から令和7年3月12日までの第2・4水曜日(全18回予定)9時30分～11時30分

※内容により時間を短縮する場合があります。

**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** 4月24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(水)から18日(月)までに、参加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

10日(日)・11日(月)・16日(土)・17日(日)を除く9時～17時)へ

## 第31回鈴鹿市芸術文化協会祭

文化振興課 ☎382-7619 📠382-9071

**とき** 3月16日(土)・17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** 16日(土)10時～17時、17日(日)9時～16時

**ところ** イスのサンケイホール 鈴鹿、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** 16日(土)9時～17時、17日(日)9時～16時

**ところ** イスのサンケイホール 鈴鹿

○生活文化部門(いけばな展)

**とき** 16日(土)10時～17時、17日(日)10時～16時

**ところ** イスのサンケイホール 鈴鹿

#### ◆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** 16日(土)12時開演(11時30分開場)

○音楽部門 コンサート「春風によせて」

**とき** 17日(日)13時30分開演(13時開場)

**内容** 第1部・声楽、第2部・かるがもブラスアンサンブル

## 伊勢型紙教室作品展

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

**とき** 3月22日(金)～24日(日)9時～16時(最終日のみ12時まで)

**ところ** 伝統産業会館 研修室内

**内容** 型紙教室生徒の作品発表・展示

**入場料** 無料

**問合せ** 伝統産業会館(☎386-7511)

## 令和6年度伊勢型紙教室 生徒募集

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

**対象** 小学4年生以上

**とき** 4月14日(日)から毎月第2・第4日曜日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 研修室内

**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** 3月16日(土)10時から、直接または電話で伝統産業会館(☎386-7511)へ

## 令和6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、一人当たりの保険料は変わりません。

**申込み・問合せ** 3月6日(水)から18日(月)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

10日(日)・11日(月)・16日(土)・17日(日)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)でも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。

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	水	10時45分～11時45分		15	70	3,500	
卓球(火曜日)	一般	4月～9月	火	9時30分～11時30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	
卓球(木曜日)	一般	4月～9月	木	9時30分～11時30分		15	70	3,500	
ヨガ(午前)	一般	4月～9月	水	10時30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	
ヨガ(夜)	一般	4月～9月	水	19時～21時		15	30	3,500	
バドミントン(夜)	一般	4月～9月	水	9時30分～11時30分		15	40	3,500	
バレーボール	一般(女性)	4月～9月	水	9時30分～11時30分		15	30	3,500	
太極拳	一般	4月～9月	水	9時～10時25分		15	30	3,500	
健康エアロビクス	一般	4月～9月	水	10時35分～12時		15	70	3,500	
リフレクソロジー体験	50歳以上	4月～9月	金	9時30分～11時30分		15	70	3,500	
社会ダンス	50歳以上	4月～9月	金	10時30分～11時30分		15	30	3,500	
アンチエイジングヨガ(夜)	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	12	45	3,000
シニアテニス	55歳以上	4月～6月	水	9時～11時		テニスコート	12	30	3,000
弓道(夜)	一般	4月～6月	火	19時～21時		15	30	3,000	
弓道(午前)	一般	4月～6月	水	9時30分～11時30分	12	30	3,000		
なぎなた	小学生以上	5月～7月	水	19時～21時	市武道館	12	20	3,000(2,500)	
剣道	小・中学生	4月～9月	土	19時～21時	20	30	5,500		
柔道	小・中学生	4月～9月	土	19時～21時	20	30	5,500		

※なごな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。



## 催し物

### スポーツの杜鈴鹿短期教室・春の3カ月短期教室

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎392-7071 📠372-2260

申込み 3月7日(木)(先着順)から、直接水泳場窓口または短期教室申込みフォームで

◆短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料	持ち物
きほんのヨガ	18歳以上の女性	4月10日(月)	11時～12時	水泳場会議室	15人	1,100円	ヨガマット
バドミントン	18歳以上の方	4月15日(日)	13時30分～14時30分	水泳場スタジオ	20人	1,100円	-
英ボディトレーニング	18歳以上の女性	4月16日(月)	11時～12時	水泳場会議室	10人	1,100円	室内シューズ ヨガマット
ズンバ一夜レッスン～	18歳以上の方	4月17日(火)	19時～20時	水泳場会議室	15人	1,100円	室内シューズ
チェアヨガ&チェアバドミントン		4月22日(日)	11時～14時	水泳場会議室	15人	1,100円	-
ウォーキングエアロ		4月22日(日)	11時～14時	水泳場会議室	20人	1,100円	室内シューズ ヨガマット
サルセーション体験レッスン	18歳以上の方	4月10日・17日・24日(各水曜日)	13時～14時	水泳場会議室	各15人	各1,000円	-
キッズサルセーション体験レッスン	年長・小学生	4月19日・26日(各金曜日)	17時～18時	水泳場スタジオ	各15人	各500円(4月取込料)	室内シューズ

◆春の3カ月短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税込み)	持ち物
大人バレエ	18歳以上の女性	4月15日・22日、5月20日・27日 6月10日・17日、7月8日(各水曜日)	11時～12時	水泳場スタジオ	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15日・22日、5月20日・27日 6月10日・17日、7月8日(各水曜日)	19時30分～20時30分	水泳場スタジオ	20人	7,700円(全7回)	※1
運動と英語のジョギング	水泳歴1～3歳と初心者	4月23日、5月14日・28日 6月11日・25日、7月9日(各火曜日)	11時～12時	水泳場会議室	15名	8,700円(全6回)	-
水泳リズムウォーク	18歳以上の方	4月16日・23日、5月7日・14日・21日・28日 6月11日・25日、5月9日・23日 6月6日・20日、7月4日(各水曜日)	13時～14時	水泳場2Fホール	20人	1万円(全10回)	水着 キャップ ※2
背骨と足のヨガ	18歳以上の女性	4月17日・24日、5月11日・18日・25日 6月12日・26日、7月10日(各水曜日)	11時～12時	水泳場会議室	20人	7,700円(全7回)	ヨガマット
リズム&ダンス	18歳以上の方	4月11日・25日、5月9日・23日 6月6日・20日、7月4日(各水曜日)	11時～12時	水泳場会議室	15人	7,700円(全7回)	室内シューズ ヨガマット
ズンバ	18歳以上の女性	4月11日・25日、5月9日・23日 6月12日・26日、7月10日(各水曜日)	14時15分～15時15分	水泳場スタジオ	20人	7,700円(全7回)	室内シューズ
バドミントン	18歳以上の女性	4月12日・26日、5月10日・24日 6月7日・21日、7月5日(各金曜日)	9時45分～10時45分	水泳場スタジオ	20人	7,700円(全7回)	-
アンチエイジングヨガ	18歳以上の女性	4月19日、5月17日・31日 6月14日・28日、7月12日・19日(各水曜日)	10時～11時	水泳場会議室	15人	7,700円(全7回)	ヨガマット
アンチエイジングヨガ	18歳以上の女性	4月12日・26日、5月10日・24日 6月7日・21日、7月12日(各水曜日)	11時～12時	水泳場会議室	15人	7,700円(全7回)	ヨガマット

※1 フラダンス用スカート(パワースカート)をお持ちの方は、ご持参ください。

※2 化粧を落とす入水してください。

### 音訳奉仕者養成講習会

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607

視覚障がいがある方へのボランティア活動を行う音訳奉仕者を養成します。

対象 次の全てに該当する方

- ・視覚障がい者の福祉に理解と熱意のある方
- ・全7回の講習会に参加できる方
- ・音訳の経験がない方
- ・パソコンの使用ができる方
- ・講習会終了後、ボランティアとして活動意欲のある方

とき

- ・金曜日コース：4月12日・26日、5月10日・24日10時～12時、13時～15時(最終日は10時～12時のみ)
- ・土曜日コース：4月13日・27日、5月11日・25日10時～12時、13時～15時(最終日は10時～12時のみ)

ところ 三重県視覚障害者支援センター 大研修室(津市桜橋2-131 三重県社会福祉会館1階)

定員 各コース25人程度

受講料 無料(別途テキスト代：1,320円)

申込み 3月29日(金)まで(必着)に、申込書類を郵送、ファクスまたは電子メールで三重県視覚障害者支援センター(☎059-213-7300 📠059-228-8425 ✉center@mieten.jp 🏠https://www.mieten.jp)へ

※申込書類は、同センターまたはウェブサイトで入手できます。

### 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3日(水)～5日(金)9時～16時30分

※定員を超えた場合は、4月15日(月)～17日(水)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15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

### 3月の納税・納付

○国民健康保険料…9期

【納期限は4月1日(月)です】

## ひまわり 人権尊重の輪

高齢者が自分らしく  
生きるまちをめざして

長寿社会課 ☎382-7935 📠382-7607

✉chojushakai@city.suzuka.lg.jp

人権政策課 ☎382-9011 📠382-2214

✉jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

毎年、本市では、権利擁護講演会を開催しています。中でも終活に関することやエンディングノートをテーマにした講演会には、多くの方に参加いただき、関心の高さを伺うことができます。

家族を思う気持ちを表現することや、自身の権利・財産を守るために、日頃から考えている希望や思いをあらかじめ伝えておくことが大切です。これからの自身の人生について、エンディングノートなどを活用しながら、家族や親族と話し合ってみてはいかがでしょうか。

一方、高齢者人口の増加に伴い、ひとり暮らしの方や、高齢者のみの世帯の方が増加しています。また、少子化が進む中で、何か起きた際に支援をお願いできる家族や親族がみえないことで、民生委員をはじめ、地域の方がその対応に困惑する事例も増えています。

国は成年後見利用促進法を制定し、成年後見の体制整備を進めているところですが、本市でも多くの関係機関と連携を進め、高齢者の権利が等しく擁護される社会を目指し、取り組みを進めています。