

## 一般会計

# 744億7,000万円

令和6年度当初予算が可決成立  
しましたので、お知らせします。

財政課 ☎382-9041 📠382-9040

### 当初予算の概要

令和6年度の予算は、「鈴鹿市総合計画2031」の計画期間の初年度となることから、前期基本計画の実行計画の編成と並行して編成しました。

令和6年度は、「鈴鹿市総合計画2031」に掲げた、目指す将来都市像である「#最高に住みやすいまち鈴鹿」の目標達成につながる新しい事業などに必要な経費を計上しながらも、今後とも健全な財政運営を行うため、歳入に見合った規模で予算を編成しています。

一般会計予算額は744億7,000万円、また、一般会計、特別会計および企業会計を含めた予算総額は1,170億5,558万5,000円としています。

### 歳入歳出の状況

#### 【歳入】

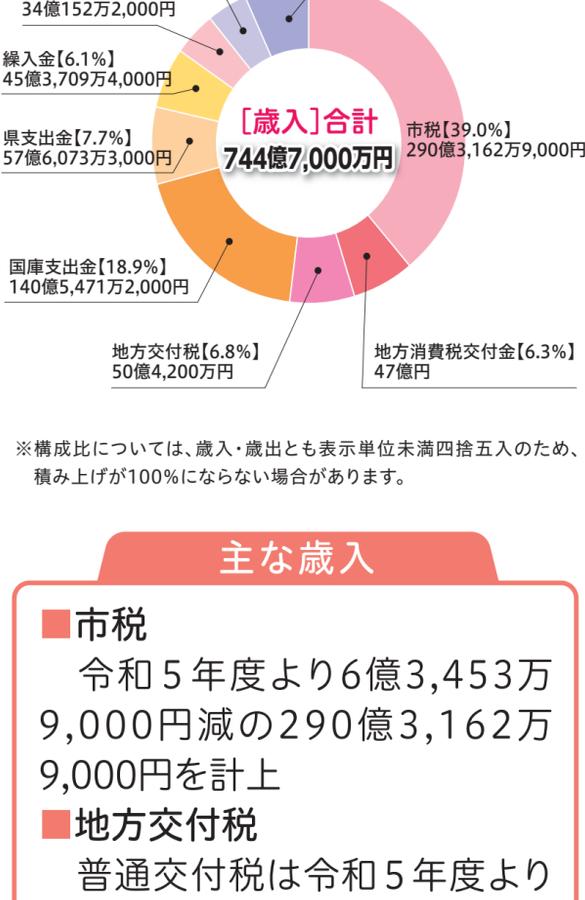
法人市民税において企業収益の増益による増収を見込む一方で、個人市民税においては、令和6年6月から実施される定額減税の影響による減収を見込んでおり、また、固定資産税においても、3年に一度の評価替えの影響を考慮して減収を見込んでおり、市税全体としては、前年度と比べて6億3,453万9,000円の減収を見込んでいます。

また、国の令和6年度地方財政計画により、普通交付税および地方特例交付金などが増加する見込みであり、財政調整基金繰入金を除いた一般財源全体の額としては、前年度と比べて約7億7,000万円の増収を見込んでいます。

#### 【歳出】

社会保障関係経費が引き続き高い水準にあることに加え、物価、労務単価の上昇により施設の維持管理経費をはじめとした経常的な経費が増大するものと見込んでいます。また、継続して実施している公共施設の整備を滞らせることのないよう必要な経費を計上したほか、3ページに掲載した新しい事業などに必要な経費を計上し、前年度と比べて約52億6,000万円の増加となっています。

## 一般会計の歳入



※構成比については、歳入・歳出とも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。

## 主な歳入

### ■市税

令和5年度より6億3,453万9,000円減の290億3,162万9,000円を計上

### ■地方交付税

普通交付税は令和5年度より3億5,200万円増の45億5,200万円、特別交付税は令和5年度より7,000万円増の4億9,000万円を計上

### ■市債

令和5年度より1億6,920万円減の31億6,370万円を計上し、そのうち臨時財政対策債は令和5年度より3億1,800万円減の1億7,200万円を計上

### ■繰入金

財政調整基金から令和5年度より6億7,400万円増の31億1,000万円を、地方債減債基金から令和5年度と同額の4億円を計上

## ○「その他」に含まれる歳入

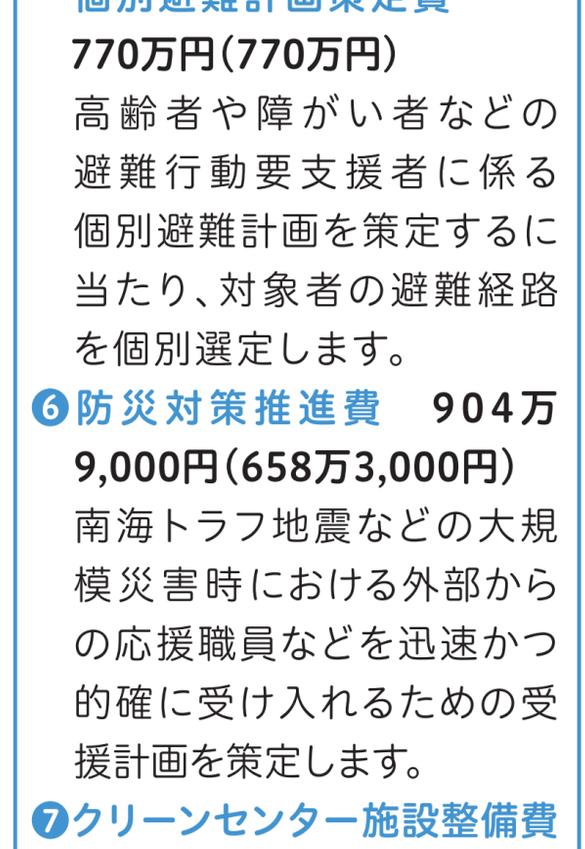
地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、法人事業税交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、環境性能割交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金、分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄附金、繰越金

■会計別予算額 【単位：千円・%】

| 会計区分     | 令和6年度       | 令和5年度       | 増減額       | 増減率  |
|----------|-------------|-------------|-----------|------|
| 一般会計     | 74,470,000  | 69,210,000  | 5,260,000 | 7.6  |
| 特別会計     |             |             |           |      |
| 国民健康保険事業 | 17,465,426  | 17,625,604  | ▲160,178  | ▲0.9 |
| 土地取得事業   | 154,000     | 154,000     | 0         | 0.0  |
| 介護保険事業   | 51,517      | 51,734      | ▲217      | ▲0.4 |
| 後期高齢者医療  | 5,330,988   | 4,996,941   | 334,047   | 6.7  |
| 小計       | 23,001,931  | 22,828,279  | 173,652   | 0.8  |
| 水道事業会計   | 7,005,898   | 7,064,014   | ▲58,116   | ▲0.8 |
| 下水道事業会計  | 12,577,756  | 12,400,635  | 177,121   | 1.4  |
| 合計       | 117,055,585 | 111,502,928 | 5,552,657 | 5.0  |

▲は「減」を表します。

## 一般会計の歳出



## 主な歳出

### ■総務費

定額減税補足給付金給付費など、令和5年度より6億8,666万5,000円増の86億9,115万5,000円を計上

### ■民生費

児童手当、子どものための教育・保育給付事業費など、令和5年度より26億458万8,000円増の306億1,025万2,000円を計上

### ■土木費

地方道路整備事業費など、令和5年度より12億1,645万2,000円増の82億8,645万6,000円を計上

## ○「その他」に含まれる歳出

災害復旧費、諸支出金、予備費

## 令和6年度予算で、新たに実施する主な取り組みです

※（ ）の金額は、新たに実施する取り組みに係る事業費です。

### ①小学校教育施設環境整備費／屋内運動場空調設備整備費

**8,608万9,000円(4,213万3,000円)**  
学校活動での熱中症を予防するとともに、多くの避難者が想定される避難所の環境改善を図るため、空調設備を整備します。

### ②多目的スポーツ施設整備費

**5,500万円(5,500万円)**  
鼓ヶ浦サン・スポーツランド内に、アーバンスポーツを中心とする多目的スポーツ施設を整備します。

### ③子ども医療費 8億1,156万6,000円(800万円)

令和7年度から子ども医療費助成の対象を18歳まで拡大するためのシステム改修、勧奨通知などの準備を行います。

### ④中学生ピロリ菌検査事業費

**538万2,000円(538万2,000円)**  
将来的な胃の病気の発症予防のため、中学生を対象にピロリ菌検査を実施します。

### ⑤防災力向上支援事業費／個別避難計画策定費

**770万円(770万円)**  
高齢者や障がい者などの避難行動要支援者に係る個別避難計画を策定するに当たり、対象者の避難経路を個別選定します。

### ⑥防災対策推進費 904万9,000円(658万3,000円)

南海トラフ地震などの大規模災害時における外部からの応援職員などを迅速かつ的確に受け入れるための受援計画を策定します。

### ⑦クリーンセンター施設整備費

**3億8,757万2,000円(3億8,757万2,000円)**  
クリーンセンターの改築のため、設計・建設を実施します。

### ⑧公園施設整備費 6,006万6,000円(5,000万円)

学官連携により、鈴鹿医療科学大学と、桜の森公園で健康に係る取り組みを実施します。

### ⑨雇用経済政策推進事業費

**1,000万円(983万9,000円)**  
市内企業・高等学校・大学との産学官連携により、求職者と地元企業とのミスマッチを解消するための新たな雇用促進に係る取り組みを実施します。

### ⑩企業立地推進事業費／企業誘致費 467万8,000円(400万円)

三重テラスでの「企業立地&雇用サポートフェア」の開催やPR動画を制作し、企業誘致につなげます。

### ⑪戸籍住民基本台帳管理業務費

**1億7,885万6,000円(873万2,000円)**  
デジタル化による窓口サービスの向上を図るため、戸籍住民課窓口において新たな窓口案内システムを導入します。

### ⑫シティプロモーション費

**524万6,000円(404万円)**  
都市イメージの向上、交流・関係・定住人口の増加を図るためのPR動画を制作し、市内外に広く発信するシティプロモーションを展開します。



# お知らせ

## 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** 市内在住で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た世帯が対象となります。

**支援期間** 5～9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配達や、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。

**募集世帯数** 20世帯程度

**料金** 無料

**申込み** 4月30日(火)までに、電話で鈴鹿市社会福祉協議会(☎373-5750)、または申込みフォームで

[申込みフォーム](#)

## 障害児福祉手当

### 特別障害者手当

### 特別児童扶養手当

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607

該当する方は、障がい福祉課へご相談ください。

※手帳の等級はあくまでも目安であり、原則、手当用診断書(障がい別)で判定します。

※すでに受給認定されている方は申請不要です。

※令和6年度の手当月額です。

※所得制限があります。

#### ◆障害児福祉手当

**対象** 20歳未満であって、重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時の介護を必要とする在宅の方

**障がいの程度** 身体障害者手帳1級、療育手帳A1(最重度)、精神障害者保健福祉手帳1級

※特定の施設に入所中の方や、障がいを支給事由とする公的年金などを受給している方は対象外です。

**手当月額** 1万5,690円

#### ◆特別障害者手当

**対象** 20歳以上であって、著しく重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の方

**障がいの程度** 身体障害者手帳1級程度、療育手帳A1(最重度)程度、精神障害者保健福祉手帳1級程度の障がい重複している方、または重複障がいと同程度の障がいのある方

※特定の施設に入所中の方や、病院などに3カ月を超えて継続入院している方は対象外です。

**手当月額** 2万8,840円

#### ◆特別児童扶養手当

**対象** 障がいを支給事由とする公的年金を受け取ることができない20歳未満の児童を養育している方

**障がいの程度** 身体障害者手帳1～3級・4級の一部、療育手帳A1(最重度)・A2(重度)・B1(中度)・B2(軽度)の一部、精神障害者保健福祉手帳1・2級の一部

※特定の施設に入所中の児童は対象外です。

※児童もしくは養育者が国外に居住している場合は対象外です。

**手当月額** 1級:5万5,350円、2級:3万6,860円(児童1人当たり)

## 令和7年度特別支援学校・特別支援学級への就学

学校教育課 ☎382-7618 📠382-9054

鈴鹿市就学支援委員会では、障がいのある幼児・児童・生徒の就学先の判定を行っています。令和7年度に特別支援学校や特別支援学級への就学を希望される方は、就学先の判定を受けてください。

### 申込み

○保育所や幼稚園などに在籍していない方:5月9日(木)までに学校教育課へ

○保育所や幼稚園などに在籍している方:在籍の保育所や幼稚園へ

## 令和6年度版 鈴鹿市子育て応援ブック すずっこナビ

子ども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

鈴鹿市子育て応援ブック「すずっこナビ」は、妊娠・出産後の手続きや教室、子育て支援に関する事業、おでかけ情報や各種相談窓口などを分かりやすくまとめた冊子です。これから子育てをする方や子育て中の方は、ぜひご活用ください。

**設置場所** 市役所本館1階市民ロビー、子ども政策課、保健センター、地区市民センター、公民館、図書館、子育て支援センターなど

※市ウェブサイトでもご覧いただけます。

[子育て応援ブック すずっこナビ](#)

## 児童扶養手当

子ども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

児童扶養手当は、ひとり親家庭の児童を育成する家庭の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために、養育者に手当を支給するものです。所得制限・支給要件がありますので、詳しくは子ども政策課へお問い合わせください。

**対象** 18歳までの児童(18歳に到達してから初めて迎える3月31日まで)を養育しているひとり親家庭世帯など

※一定の障がいを有する児童は手続きにより20歳未満まで支給延長されます。

**支給日** 奇数月の各11日

※土・日曜日、祝日の場合は、直前の金融機関営業日に支給します。

### 支給額

○第1子  
全部支給:4万5,500円、一部支給:4万5,490円～1万740円

○第2子加算  
全部支給:1万750円、一部支給:1万740円～5,380円

○第3子以降の1人あたりの加算額  
全部支給:6,450円、一部支給:6,440円～3,230円

※金額は月額で、所得に応じて決定します。

※全国消費者物価指数変動のため令和6年4月分から改定します。今回改定後の手当額は、令和6年5月期払い(3～4月分)に反映されます。

## 納税・国民健康保険料の夜間窓口

納税課 ☎382-9008 📠382-7660

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

**とき** 4月30日(火)17時15分～19時

**ところ** 納税課

**内容** 市税・国民健康保険料の納付、納付相談、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。

※夜間窓口で19時から20時までの時間帯に納付相談を希望する方は、事前にご連絡ください。

## 令和6年度の国民健康保険料の納期と保険料率などのお知らせ

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

令和6年7月に賦課される国民健康保険料の納期と保険料率などは次のとおりです。保険料の額は、7月に送付される納付通知書でご確認ください。

| 国民健康保険料 (普通徴収) |              |
|----------------|--------------|
| 4月             |              |
| 5月             |              |
| 6月             |              |
| 7月             | 1期(7/31(水))  |
| 8月             | 2期(9/2(月))   |
| 9月             | 3期(9/30(月))  |
| 10月            | 4期(10/31(木)) |
| 11月            | 5期(12/2(月))  |
| 12月            | 6期(12/25(水)) |
| 1月             | 7期(1/31(金))  |
| 2月             | 8期(2/28(金))  |
| 3月             | 9期(3/31(月))  |

| 保険料率など |     |                                 |
|--------|-----|---------------------------------|
| 医療保険   | 所得割 | 7.60%                           |
|        | 均等割 | 加入者1人につき2万7,500円(未就学児は1万3,750円) |
|        | 平等割 | 加入者1人につき2万1,300円                |
| 高齢支援   | 所得割 | 2.70%                           |
|        | 均等割 | 加入者1人につき9,700円(未就学児は4,850円)     |
|        | 平等割 | 1世帯につき6,900円                    |
| 介護保険   | 所得割 | 2.70%                           |
|        | 均等割 | 加入者1人につき1万2,400円                |
|        | 平等割 | 1世帯につき5,800円                    |

※賦課される保険料は、医療保険分、高齢支援分、介護保険分の合計です。

※所得割は、表の率に加入者全員の基礎控除後の総所得金額などの合算額をかけて算出します。

※所得割の元となる金額は、土地の譲渡所得の特別控除後で算定します。また、雑損失の繰越控除は適用されません。申告不要の特定株式等譲渡所得や特定配当などの所得を確定申告等で申告した場合は、その所得も含まれます。

※医療保険は、被保険者の医療費などに使われるものです。

※高齢支援は、後期高齢者(75歳以上)の医療費を支援するものです。

※介護保険は、介護保険第2号被保険者になる40歳以上65歳未満の方に賦課されるものです。

## 鈴鹿市文化財保存活用地域計画(案)への意見募集

文化財課 ☎382-9031 ☎382-9071  
市内に存在する未指定を含めた多様な文化財を総合的に把握し、保存・活用するためのマスタープランと、市の目標や具体的な取り組みを記載したアクションプランを示した「鈴鹿市文化財保存活用地域計画(案)」がまとまりましたので、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** 4月22日(月)～5月22日(水)

**閲覧場所** 文化財課(市役所本館9階)、総務課(市役所本館4階)、地区市民センター、市ウェブサイト

**提出方法** 件名「鈴鹿市文化財保存活用地域計画(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文化財課(〒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、回答と合わせて市ウェブサイトなどで公表します。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。

## ふれあい農園の利用者募集

農林水産課 ☎382-9017 ☎382-7610

◆こつご(河次)ふれあい農園

ところ 汲川原町字河次1044

面積 35～50㎡

区画数 3

利用料 年2,000円

問合せ 松井昌彦さん(☎379-2082)

## 三重県赤十字血液センターが移転します

地域医療推進課 ☎382-9291 ☎384-5670

4月22日(月)に、三重県赤十字血液センターが移転します。移転後は、土・日曜日、祝日(火曜日以外)も献血ができるようになります。

**受付時間**

○全血献血:9時～11時45分、13時～16時30分

○成分献血:9時～11時、13時～16時

**定休日** 火曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

**移転先** 津市あかつ台4-8-5(中部サイエンスシティ内)

**申込み** ☎0120-05-5632(予約専用電話番号)

※当日受付もできますが、予約を優先します。

三重県赤十字血液センター

## 防犯カメラ設置費用の一部補助

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

**対象** 自治会、地域づくり協議会、商店街振興組合など

**対象経費** 機器購入費、設置工事費、表示看板の設置経費

**補助対象防犯カメラ** 道路や公園などの公共の場所を撮影し、録画装置を備えているもの

**補助金額** 対象経費の2分の1(上限:防犯カメラ1台10万円)

※詳しくは、市ウェブサイト(ページ番号1001835)をご覧ください。

## 特殊詐欺被害防止機器設置費用の一部補助

交通防犯課 ☎382-9022 ☎382-7603

**対象** 次の条件を全て満たす方

・市内に住民登録がある方  
・申請時現在で65歳以上の方  
・市税を滞納していない方

**補助対象機器** (公財)全国防犯協会連合会が推奨している優良防犯電話

**補助金額** 機器の購入・設置費用総額(税抜)の2分の1(上限:5,000円、100円未満切捨て)

※詳しくは、市ウェブサイト(ページ番号1001834)をご覧ください。

## 長崎取材する親子記者募集

人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214

**対象** 市内在住の小学4～6年生(1人)とその保護者(1人)

**とき** 8月8日(木)14時30分～11日(日祝)12時

**ところ** 長崎市(長崎原爆資料館など)

※旅費などは支給されます。

**内容** 長崎市で取材・記事作成など(事前課題あり)

**定員** 全国で9組(申込多数の場合は抽選)

**申込み** 申込書に必要事項を記入し、5月15日(水)まで(必着)に郵送または電子メールで、日本非核宣言自治体協議会事務局(〒852-8117 長崎市平野町7-8 長崎原爆資料館内 ☎095-844-9923 ☎095-846-5170 info@nucfreejapan.com)へ

※詳しくは同協議会ウェブサイト(<http://www.nucfreejapan.com/>)の実施要領をご覧ください。

## 令和6年度河川愛護モニター募集

河川雨水対策課 ☎382-7614 ☎382-7612

日常生活の範囲内で把握できる河川の利用状況・ゴミなどの不法投棄・水質異常・沿川地域要望を河川管理者へ報告する河川愛護モニターを募集します。

**対象** 満20歳以上で河川に関心のある方

**期間** 7月1日(月)から1年間

**モニター区間と募集人数** 鈴鹿川左岸(四日市市河原田町国道23号塩浜大橋付近～高岡町鈴鹿橋付近)1人

**申込み・問合せ** 5月24日(金)まで(必着)に、応募用紙を、直接、郵送、ファクスまたは電子メールで国土交通省三重河川国道事務所河川占用調整課へ

※詳しくは下記リンクからご覧ください。

河川愛護モニター

## 催し物

### おもちゃ病院の開設

廃棄物対策課 ☎382-7609 ☎382-2214

**とき** 5月12日(日)10時～13時

**ところ** 市役所別館第3 2階会議室

**持ち物** 修理したいおもちゃと取扱説明書

※1家族1点までです。

※テレビゲーム、キッズコンピューター、ぬいぐるみ、大型遊具、楽器(電子ピアノ・笛・ハーモニカなど)、幼児用電動バイクなどは修理できません。

**修理後の引渡し** 廃棄物対策課でお渡しします(当日修理が完了したものは当日)。

※保管期間は半年間です。

※当日都合の悪い方は、事前に廃棄物対策課にお持ち込みいただくことも可能です。

### 医師による市民健康講座「お腹の張りとおさらば～便秘の最新情報～」

地域医療推進課 ☎327-5030 ☎384-5670

**対象** 市内在住の方

**とき** 5月16日(木)13時15分～14時30分

**ところ** ふれあいセンター(南玉垣町6600)

**講師** 別府徹也さん(消化器内科医)

**定員** 200人(先着順)

**申込み** 電話で地域医療推進課へ



## 有料広告

下肢静脈瘤 グルー・レーザー 日帰り治療

すずきメディカルクリニック

血管外科 内科

症状 ▶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ください。

☎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」に広告を掲載してPRしませんか?

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 自治体発行の高い信頼度の高い広報媒体

株式会社広告お任せください! 電話:092-716-3300(普通)

株式会社ジチアアド(株) ☎092-716-1401

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F 財源確保 株主優待

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で株式会社ジチアアドに会社化しております。

## シロアリ駆除キャンペーン 限定30棟

1階床面積18坪を特別価格にて防蟻工を実施いたします! 7/31まで

通常価格128,700円(税込)のところ 99,000円(税込)

※18坪以上は、1坪(7,150円(税込))ずつ追加となります。※キャンペーン価格は、レギュラー工に限りです。

※お見積りお電話ください ☎0120-187647

株式会社N/Cグループ ☎0120-187647

中部白蟻研究所 中部白蟻研究所 検索

〒510-0208 鈴鹿市鈴鹿ハイ1-25 営業時間:8:30～18:00 三重県全対応します!

## 物件価格0円の空き家を手に入れてみませんか?

※物件価格は0円ですが、取得に伴い別途手数料や各種税金、登記費用等が発生します。

私たちは、物件価格0円の空き家を無償譲渡によって流通させる「0円物件マッチング」を提供しています。

物件の一覧等、詳しくはホームページをご覧ください。

運営:(株)ジチアアド akisol(アキソール)カスタマーサポート

所在地:福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F akisol

※「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が帰属します。

※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

# 介護予防出前教室

長寿社会課 ☎ 382-9886 📠 382-7607

介護事業所などの講師が地域の活動場所に出向いて開催する講座です。

**対象** 65歳以上の方が5人以上が参加する「ふれあいいきいきサロン」、「自治会」、「地域づくり協議会」など地域の住民団体

**受講時間** 60分程度

**料金** 無料

※材料費など一部有料のものもあります。

**申込み** 電話で申込先へ

※「★」は講話中心の講座です。

※実施地域は、地域づくり協議会の活動範囲です。

| 講座名                               | 内容   | 実施地域 | 実施可能曜日・時間                         | 申込み                                    |
|-----------------------------------|--|------|-----------------------------------|--|
| 運動機能の向上<br>(高齢者いきいき体操)            | 椅子に座った状態でできる健康体操   | 市全域  | 月～土曜日<br>9時～16時<br>※日曜日は応相談       | 介護予防センター<br>鈴鹿清寿苑<br>☎373-4567         |
| 音楽によるリハビリ                         | 懐かしい歌を歌って、口腔ケアや体操  |      |                                   |  |
| 運動リハビリ                            | 作業療法士による筋力向上トレーニング   |      |                                   |  |
| ストレッチ体操                           | 全身をゆっくりほぐし、やわらかい体をつくる  | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～16時<br>※土・日・祝日は応相談    | 在宅介護<br>支援センター<br>ルーエハイム<br>☎372-3811  |
| 誰でもどこでも<br>楽しく音楽療法                | 音楽療法士による心身の健康の向上とリフレッシュを図る音楽療法   |      |                                   |  |
| 健康太極拳                             | 楊名時八段錦・太極拳の体験、健康太極拳による内臓や大脳への刺激と心身のリラックス                                     |      |                                   |  |
| 元気な体作り                            | 体力、筋力維持のための体操  | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～16時<br>※土・日・祝日は応相談    | 在宅介護<br>支援センター<br>ルーエハイム<br>☎371-3211  |
| フレイル・<br>認知症予防講座                  | 口腔トレーニングや脳トレ、健康体操  |      |                                   |  |
| ★ 栄養講座                            | 管理栄養士による健康維持のための栄養講座   |      |                                   |  |
| フレイル予防                            | セラバンドなどを使った運動  | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～16時30分<br>※土・日曜日は応相談  | 介護老人保健施設<br>パーフェイズ高塚<br>☎375-5525      |
| ★ 栄養指導                            | 管理栄養士による食事や栄養の指導   |      |                                   |  |
| 音楽療法                              | 唱歌や童謡に合わせた脳トレ、トーンチャイム演奏、昭和歌謡に合わせたダンス・軽体操・歌唱活動・早口言葉・スクエアステップ など(内容は参加人数により変更) | 市全域  | 曜日不問<br>9時～18時<br>※その他応相談         | NPO法人みんなDe<br>うさぎ歌謡団<br>☎090-7048-8120 |
| バンダイいきいき<br>介護予防(音楽体操)            | 音楽体操、脳トレ体操、うつ予防のための<br>グループ体操  | 市全域  | 月～金曜日<br>11時～16時<br>※土・日・祝日は応相談   | カラオケバンダイ<br>鈴鹿ハンター店<br>☎367-7162       |
| バンダイいきいき<br>介護予防(脳トレ体操)           |  |      |                                   |  |
| バンダイいきいき<br>介護予防(集団体操)            |  |      |                                   |  |
| できたを増やして<br>健康づくりへ                | ラジオ体操、リハビリ体操、生活の工夫でできたを増やす   | 市全域  | 月～土曜日<br>9時～17時                   | 長太の寄合所<br>「くら」<br>☎395-1212            |
| ★ 認知症予防と共生                        | 認知症予防の紹介と体験  |      |                                   |  |
| ★ 心いきいき回想法                        | 認知の遊びや懐かしい思い出などを楽しく語り合う<br>認知症予防   | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～14時30分<br>※土・日・祝日は応相談 | 介護老人保健施設<br>アルハイム鈴鹿<br>☎370-0300       |
| フレイル予防総論や<br>オーラルフレイルの<br>講話と健康体操 | フレイル予防総論、オーラルフレイルの講話、理学療法士による体操や口腔機能体操                                       |      |                                   |  |
| 体組成計、骨密度計などを<br>用いた体力測定と<br>健康体操  | 体組成計、骨密度計を用いたチェック、理学療法士によるフレイル予防や転倒予防体操・バランス体操                               |      |                                   |  |
| ★ 認知症予防と<br>認知症予防体操               | 認知症予防の講話、理学療法士による最新の知見を取り入れた体操、コグニサイズ  | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～17時<br>※土・日曜日は応相談     | アクロスWill_G鈴鹿<br>☎0574-60-5010          |
| ★ 専門職によるフレイル、<br>認知症予防、相談         | 管理栄養士、介護福祉士、社会福祉士などによるフレイル、認知症予防に関する講話<br>※講師調整のため、数カ月前からの依頼が必要              |      |                                   |  |
| フレイル予防体操                          | ストレッチと筋肉トレーニング   |      |                                   |  |
| ★ 認知症予防体操                         | 脳活トレーニングと有酸素運動   | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～17時<br>※土・日曜日は応相談     | アクロスWill_G鈴鹿<br>☎0574-60-5010          |
| ★ カラダらくらく体操                       | 膝痛・腰痛・肩痛予防改善体操   |      |                                   |  |
| ★ フレイル予防講話                        | 口腔と栄養バランスについての講話、体操  |      |                                   |  |
| ★ ころの講話                           | 自己チェックと高齢者のうつについての講話、体操  |      |                                   |  |

| 講座名  | 内容                                      | 実施地域   | 実施可能曜日・時間  | 申込み                                     |
|--|---|--|--|---|
| セルフケア体操<br>(全身ストレッチ)                         | 全身ストレッチや筋力ワーク                           | 市全域  | 曜日不問<br>※時間は応相談  | コナミ<br>スポーツクラブ鈴鹿<br>☎382-8118           |
| セルフケア体操<br>(脇＆リフパ健康運動)                       | 専用ボールでのセルフマッサージや全身ストレッチ                 |  |  |   |
| セルフケア体操<br>(チェアエクササイズ)                       | 椅子を使った筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレ体操              |  |  |   |
| 運動機能向上<br>プログラム                              | ヨガマット上や椅子に座ってのストレッチや運動                  | 市全域  | 月～土曜日<br>(祝日対応可能)<br>10時～16時<br>※日曜日は応相談<br>※時間は状況により応相談 | 桜の森白子ホーム<br>☎373-4650                   |
| ★ ツボの刺激で体の<br>不調を改善しましょう                     | ツボを知ってコリや痛みを緩和しリフレッシュ                   |  |  |   |
| ★ 健康寿命を延ばす食事<br>(体操も取り入れて)                   | 健康寿命を延ばす食事の話、体操、食事の困りごと相談               |  |  |   |
| ★ 知って防ごう<br>転倒予防教室                           | 転倒予防のためのストレッチや体操                        | 市全域  | 月～金曜日<br>9時～18時<br>※土・日・祝日は応相談                           | おおえのき接骨院<br>☎080-6332-0037              |
| ★ あなたの運動器年齢は<br>いくつ?                         | 体力計測、運動器年齢を評価しアドバイス                     |  |  |   |
| ★ 生き生き活動するコツ<br>(活き活)                        | 健康寿命、要支援・要介護の原因、骨折について                  |  |  |   |
| ★ 栄養にまつわる<br>ツボに効く活                          | 運動機能低下について、食欲増進や体調を整えるツボ                | 加佐登、石薬師、久間田、椿、深伊沢、鈴峰、庄内、国府、庄野、牧田、井田川                                 | 月～金曜日<br>11時～16時<br>※土・日・祝日は応相談                          | デイサービスセンター<br>鈴鹿グリーンホーム<br>☎374-4600    |
| ★ 体力測定(3カ月毎)                                 | ウェアラブル端末を用いた体力測定                        |  |  |   |
| ★ Zoom教室                                     | フレイル予防の体操、現地に職員が出向くことも可能                |  |  |   |
| ★ 健康教室                                       | 生活習慣病、健康指導、栄養相談など<br>その他分野も依頼調整可能       | 国府、庄野、牧田、井田川、河曲、一ノ宮、神戸、長太、真田、若松、玉垣、桜島、稻生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘、米、郡山、天名、合川 | 月～金曜日<br>9時～16時<br>※土・日曜日は応相談                            | アクティすずか<br>文化センター<br>☎388-1500          |
| ★ アクティブシニア<br>介護予防エクササイズ                     | 椅子を使ったトレーニング、エクササイズ、筋力やバランスを高めるストレッチなど  |  |  |   |
| ★ 姿勢を良くして生涯元気な<br>身体をつくらう!健康に<br>不可欠な正しい姿勢の話 | 生涯元気でいられる正しい姿勢の話、姿勢改善エクササイズ、生活習慣改善アドバイス |  |  |   |
| ★ 転倒予防!正しい姿勢の話<br>と姿勢改善ウォーキング                | 正しい姿勢の話、転倒予防・姿勢改善ウォーキング                 | 長太、真田、若松、玉垣、桜島、稻生、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘                                   | 月～金曜日<br>10時～12時   | 姿勢専科<br>KCSセンター鈴鹿<br>☎388-6155          |
| ★ 介護予防講座                                     | 体操、音楽・運動レクリエーション、認知症予防、栄養改善             |  |  |   |
| ★ 認知症予防講座                                    | 認知症予防、認知症のメカニズム、認知症対応方法                 |  |  |   |
| ★ 上半身・下半身筋力低下<br>防止運動                        | 上半身・下半身筋力の低下を防止する運動、認知症予防運動             | 長太、真田、若松、玉垣、桜島   | 月～金曜日<br>10時～15時<br>※土・日は応相談                             | 特別養護老人ホーム<br>くすのき園<br>☎385-3100         |
| ★ フレイル体操                                     | フレイル予防に必要な筋力・バランス訓練                     | 長太・真田・若松   | 月・水・金曜日<br>13～15時<br>※上記以外は応相談                           | 通所介護事業所<br>フレンドクラブ<br>☎383-3838         |
| ★ 音楽レクリエーション                                 | 誤嚥性肺炎予防や認知機能維持を目的とした口腔体操、カラオケ           |  |  |   |
| ★ 楽しく運動しよう                                   | 全身ストレッチやセラバンド・棒・タオル・ボールなどを使った体操、回想法     |  |  |   |
| ★ 元気な源は食事から                                  | 管理栄養士による食生活、栄養の話                        | 稻生、飯野  | 月～金曜日<br>10時～16時<br>※土・日は応相談                             | 鈴鹿特別養護<br>老人ホーム<br>かなしろうず園<br>☎383-0955 |
| ★ 歯磨きから<br>病気を防ごう                            | 歯磨きなどの口腔ケアの話                            |  |  |   |
| ★ 体力測定・運動機能向上<br>プログラム                       | ボール、棒、椅子などを使用する体操                       | 飯野、飯野、白子、鼓ヶ浦、愛宕、旭が丘  | 月～金曜日<br>10時～15時   | メディカルホーム<br>あおぞら<br>☎389-6662           |
| ★ 運動機能向上<br>レクリエーション                         | レクリエーションを通じた参加者同士のコミュニケーション、楽しみながら運動    |  |  |   |
| ★ 栄養相談                                       | 高齢者に必要な栄養についての講義                        |  |  |   |
| ★ 楽しくフレイル予防                                  | 体操や脳トレーニング                              | 加佐登、石薬師、久間田、椿、深伊沢、鈴峰、庄内  | 月～土曜日<br>10時～15時<br>※時間は応相談                              | デイサービスセンター<br>うの花<br>☎373-1000          |
| ★ なるほど健康豆知識                                  | 健康や介護などの身近な話題の提供                        |  |  |   |

## 保育のお仕事相談会

子ども育成課 ☎382-7606 ☎382-9054  
 市内の公立保育所(園)、認定こども園、公立幼稚園が参加し、各園のPRや保育の仕事に関する相談を行います。  
 ※三重県保育士・保育所支援センターによる潜在保育士ミニ相談会も同時開催します。  
**対象** 保育士資格および幼稚園教諭免許を取得している方、取得予定の方、学生  
**とき** 5月19日(日)13時~16時  
**ところ** 市役所本館12階  
**参加料** 無料  
**申込み** 不要  
 ※詳しくは、鈴鹿市求人情報サイト「鈴鹿deはたらこっ!」をご覧ください。

## 県営公園合同イベント「キーワードを探せ」

ダイセーフォレストパーク(青少年の森)  
 ☎378-2946 ☎378-9809  
 ダイセーフォレストパークでは、県営都市公園(北勢中央公園、亀山サンシャインパーク)との合同による「キーワードを探せ」を開催します。  
**とき** 4月27日(土)~6月30日(日)10時~17時(受け付け)  
**ところ** ダイセーフォレストパーク内  
**内容** 公園内の隠れたキーワードを探し完成させる  
 ※キーワードを完成させた方に粗品を進呈します。  
**定員** 150人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申込み・問合せ** ダイセーフォレストパーク受付事務所で配布している用紙に記入の上、直接同事務所へ

## ゴールデンウィーク 子ども体験博物館2024

考古博物館 ☎374-1994 ☎374-0986  
**対象** 中学生以下  
 ※勾玉作りはどなたでも参加可  
**とき** 4月27日(土)~29日(月祝)、5月3日(金祝)~6日(月休)  
**ところ** 考古博物館  
 ※小学3年生以下の方は保護者の付き添いが必要です。  
**内容**  
 ○特別展示  
 五月人形の解説展示(4月23日(火)から先行展示)  
 ○体験講座  
 毎日開催:勾玉作り・火起こし体験(悪天候時は缶バッジ作りに変更)  
 日替わり開催:4月27日古墳模型作り、28日アート体験(レジン・消しゴムはんこ・ストーンアートなど)、29日うおーたーぷにぷに、5月3日ネイチャーゲーム・ネイチャークラフト、4日糸掛曼荼羅、5日草木染(悪天候時は中止)、6日凧作り  
 ※詳しくは、チラシや考古博物館ウェブサイトをご覧ください。

## 速報展関連イベント「スライド説明会」

考古博物館 ☎374-1994 ☎374-0986  
**とき・内容**  
 ○5月19日(日)13時30分から: 磐城山遺跡  
 ○6月2日(日)13時30分から: 伊勢国府跡、富士山1号墳  
**ところ** 考古博物館 講堂  
**講師** 発掘調査担当者  
**定員** 50人(当日先着順)  
**聴講料** 無料  
 ※参加者は、当日のみ速報展および常設展が無料です。

## 新指定文化財「二見浦図」公開中

文化財課 ☎382-9031 ☎382-9071  
 江戸後期の洋画家・司馬江漢の「二見浦図」(神館飯野高市本多神社(神戸宗社)蔵)が、市の有形文化財に指定されたことを記念して、特別公開します。  
**期間** 7月15日(月・祝)まで  
**ところ** 大黒屋光太夫記念館(若松中1-1-8 10時~16時)  
 ※休館日は月曜(休日の場合は開館)・火曜・第3水曜日です。

## 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  
**ところ** 体育館  
**定員** 各10人(先着順)  
**参加料** 1人1回のみ無料  
**持ち物** 体育館シューズ  
**申込み** 4月23日(火)から、直接水泳場窓口またはウェブサイト

### ◆バレーボール(夜)教室体験会

**対象** 18歳以上の方  
**とき** 5月9日・16日・23日(各木曜日)20時~22時

### ◆ジュニアバレーボール教室体験会

**対象** 小学生  
**とき** ①5月7日・14日・21日、28日(各火曜日)17時~19時、②5月9日・16日・23日・30日(各木曜日)17時~19時

## 介護予防Web教室

長寿社会課 ☎382-9886 ☎382-7607  
 オンライン上で会議などができるZoomを用いて、自宅から参加する介護予防教室です。Zoomなどの使い方講座も事前に実施しますので、初心者の方も安心して受講できます。  
**対象** 65歳以上の方  
 ※パソコンまたはスマートフォンなどの使用端末とインターネット環境を事前にご準備ください。  
**参加料** 無料

### ◆Zoom経験者コース

**申込み** 5月20日(月)17時までに、住所・氏名・年齢・連絡先を電話で希望する事業所へ

### ◆Zoom初心者コース

Zoomなどの使い方講座受講後にWeb教室に参加します。

○Zoomなどの使い方講座  
**とき** 5月29日(水)・30日(木) 14時~15時30分  
 ※2日間とも同じ内容です。

**ところ** 男女共同参画センター3階 ホール  
**定員** 各15人(先着順)  
**申込み** 4月22日(月)から5月20日(月)17時までに、住所・氏名・年齢・連絡先・Zoomなどの使い方講座希望日・Web教室の希望事業所を電話で長寿社会課へ

| テーマ                   | 定員  | 対象地域                     | 実施予定日時<br>(6月~全期7月3日)             | 事業所                                  |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 運動・口腔ケア・災害・認知症予防・うつ予防 | 5人  | 加佐島、石巻、久間田、樽、深伊沢、鈴峰、庄内の方 | 毎月第2金曜日<br>13時30分~14時30分<br>第3火曜日 | 鈴鹿グリーンホーム<br>デイサービスセンター<br>☎374-4600 |
| 運動・認知症予防              | 12人 | 市全域                      | 毎月第2・4火曜日<br>14時~15時              | 特別健康センター<br>すずきのさぬ                   |
| 運動・口腔ケア・災害・認知症予防・うつ予防 | 15人 | 市全域                      | 毎月第2・4水曜日<br>10時~11時              | 株式会社アリス<br>☎0274-60-5010             |
| 運動・認知症予防・うつ予防         | 15人 | 市全域                      | 毎月第1・3水曜日<br>10時15分~11時15分        | コナミスポーツクラブ鈴鹿<br>☎382-8118            |

## 手と手でところをつなぐ

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

買い物に関する手話を覚えて、日常で使ってみてはいかがでしょうか。

### スーパーマーケット

握った右手を左腕の下へ指を開きながら下ろす。

### 玉ねぎ

右手人差指を目の下にあて、他の指を下に向けてバラバラに動かす。

### 人参

①唇を人差指の指先で右へなぞりながら引く。

②両手2指の輪を付け合わせ、右手だけを右に動かす。

### じゃがいも

指を曲げた左手甲を、右手の曲げた指先でたたきながら右へ動かす。

### 牛肉

①親指と人差指を少し丸め、親指を牛の角の様に頭の両脇に付ける。

②甲を上にした左手の親指と人差指のつけ根を右手2指で挟む。

単語や文章表現、指文字や物語などの動画をご覧ください