

一般会計

770億5,000万円

令和7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7年度の予算は、「鈴鹿市総合計画2031」がスタートして2年目となることから、前期基本計画を着実に進めながら、計画に掲げた目指す将来都市像である「ひとがつながり DXで未来を拓く #最高に住みやすいまち鈴鹿」の実現に向けた取組を実施する予算を計上する一方で、今後も健全かつ持続可能な財政運営を行うため、歳入に見合った規模で編成しています。

一般会計予算額は770億5,000万円。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1,203億5,083万9,000円としています。

歳入歳出の状況

【歳入】

個人市民税は、給与所得が増加の予測であることに加え、令和6年度予算は定額減税による減収を見込んだものとなっていたことから、令和7年度予算は増額の見通しです。法人市民税は、令和6年度の収入実績に基づいて増額の見込み

であり、固定資産税も、新築家屋分の課税などにより増額の見込みです。市税全体としては、前年度より15億268万8,000円の増収を見込んでいます。

また、地方交付税も、国の令和7年度地方財政計画により増加する見込みです。

これらのことから、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、前年度より約8億8,000万円の増収を見込んでいます。

【歳出】

社会保障関係経費の増加に加え、物価、労務単価の上昇により行政コストが全般的に増加するものと見込んでいます。また、公共施設の整備については、クリーンセンターなどの供給処理施設や学校を中心に、施設の更新や改修に必要な経費を計上したほか、目指す将来都市像の実現につなげるために、3ページに掲載した新しい事業や拡充する取組に必要な経費も計上し、前年度と比べて25億8,000万円の増加となっています。

主な歳入

■市税

令和6年度より15億268万8,000円増の305億3,431万7,000円を計上

■地方交付税

普通交付税は令和6年度より3億6,700万円増の49億1,900万円、特別交付税は令和6年度と同額の4億9,000万円を計上

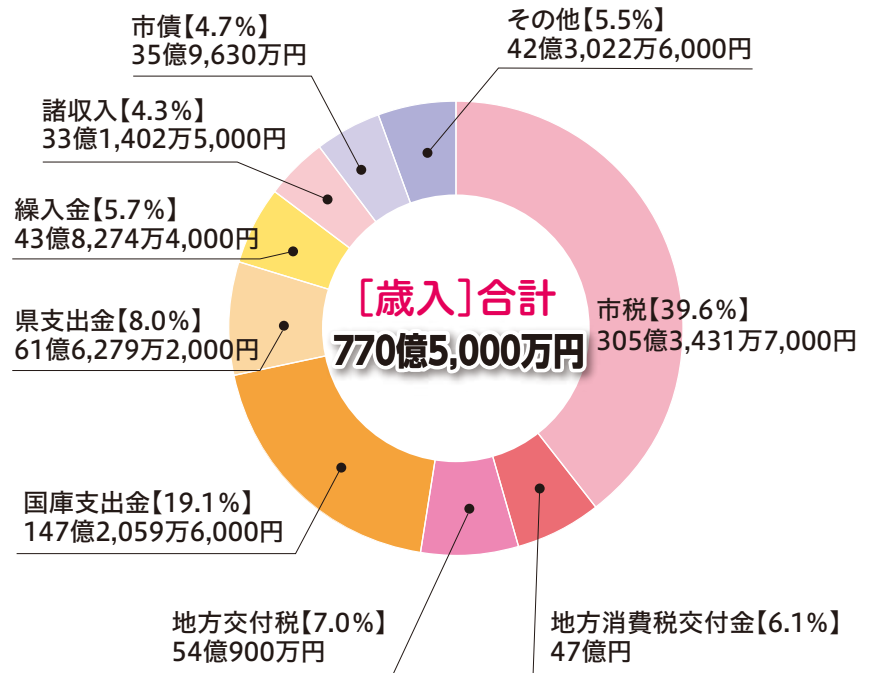
■市債

令和6年度より4億3,260万円増の35億9,630万円を計上（臨時財政対策債は計上なし）

■繰入金

財政調整基金から令和6年度より9,000万円増の32億円を、地方債減債基金から令和6年度と同額の4億円の繰入金を計上

一般会計の歳入



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

○「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

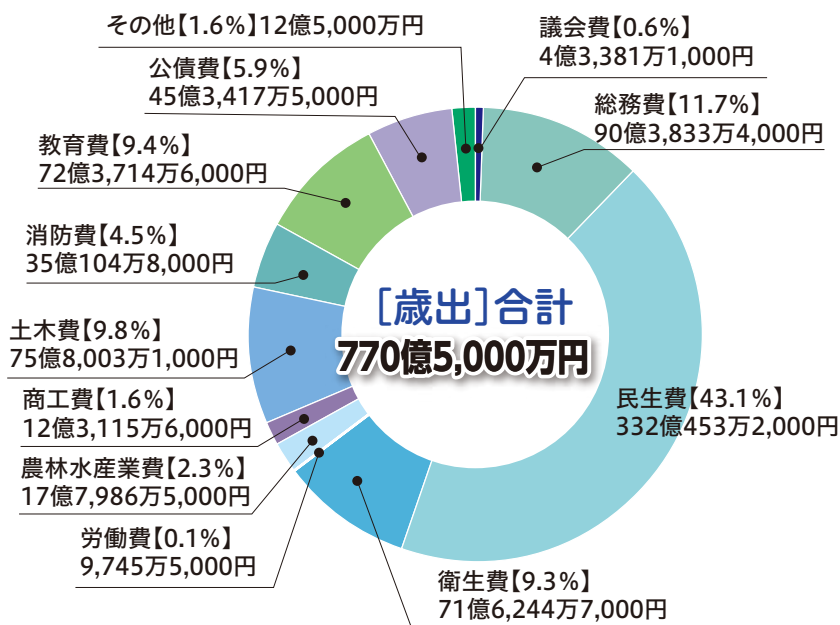
■会計別予算額

【単位：千円・％】

会計区分		令和7年度	令和6年度	増減額	増減率
一般会計		77,050,000	74,470,000	2,580,000	3.5
特別会計	国民健康保険事業	17,406,580	17,465,426	▲ 58,846	▲ 0.3
	土地取得事業	154,000	154,000	0	0.0
	介護保険事業	54,498	51,517	2,981	5.8
	後期高齢者医療	5,411,129	5,330,988	80,141	1.5
	小計	23,026,207	23,001,931	24,276	0.1
水道事業会計		7,074,639	7,005,898	68,741	1.0
下水道事業会計		13,199,993	12,577,756	622,237	4.9
合計		120,350,839	117,055,585	3,295,254	2.8

▲は「減」を表します。

一般会計の歳出



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

主な歳出

■総務費

国勢調査費など、令和6年度より3億4,717万9,000円増の90億3,833万4,000円を計上

■民生費

児童手当、障害児通所支援事業費など、令和6年度より25億9,428万円増の332億453万2,000円を計上

■土木費

地方道路整備事業費など、令和6年度より7億642万5,000円減の75億8,003万1,000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7年度予算で、新たに実施する主な取組です

※【 】の金額は、債務負担行為限度額（令和8年度以降に支出する予定の予算額）です。

- ①電子図書館の開設 615万1,000円【297万円】** 場所や時間を選ばず閲覧、貸し出しできる電子書籍の特性を生かし、利用者サービスの拡大を図ります。
- ②保育補助者の雇用支援 5,126万1,000円** 保育補助者の雇用に必要な費用を支援することにより、保育士の業務負担を軽減し、離職防止を図ります。
- ③天栄小学校の開校に向けたスクールバス運行の準備 167万5,000円【1億2,000万円】**
令和8年度からの天栄小学校の開校に向けてスクールバス運行の準備を行います。
- ④こども医療費助成を18歳まで拡充 1億5,299万2,000円** こども医療費助成の対象年齢を現在の15歳から18歳まで拡充し、子育て世代の経済的な負担を軽減することにより、安心してこどもが医療を受けられる環境を整備します。
- ⑤防災DXとして新たに総合防災情報システムを導入 【11億7,318万2,000円に物価変動による増減額並びに消費税及び地方消費税を加算した額】** 経年劣化が進んでいる既存の防災行政無線の仕組みを整理し、機能強化を図るとともに、災害時における情報伝達を迅速かつ確実に行うため、新たに総合防災情報システムの整備を進めます。
- ⑥使用済みスプレー缶の排出方法を変更 422万6,000円** 使用済みスプレー缶の排出方法を変更することにより、家庭などでのスプレー缶の穴開けによる爆発事故リスクの低減を図ります。
- ⑦「鈴鹿deはたらこっ！プロジェクト」の実施 1,356万2,000円** 産学官連携による「鈴鹿deはたらこっ！プロジェクト」を実施し、主に市内外の若年層に向けて、市内企業への就職を促進するさまざまな事業を展開し、雇用拡大につなげます。
- ⑧産業用地の開発支援 【4億円】** 産業用地の開発を行う事業者に対して、その費用の一部を補助することにより、新たな工業団地などの造成を促進し、企業立地につなげます。
- ⑨鈴鹿市東京事務所の運営 1,383万2,000円** 4月1日に開設した東京事務所を首都圏における拠点とし、国などの行政機関その他関係団体からの情報収集、本市の魅力発信、民間企業との連携などを強化することで、経営資源の獲得につなげます。
- ⑩電子申請システムの拡充 208万8,000円** 電子申請システムの機能を拡充させることにより、行政手続きなどのオンライン化を推進し、市民の利便性の向上と業務の効率化を図ります。



お知らせ

大阪・関西万博入場チケットを プレゼントします

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

本市は、7月28日(月)から31日(木)まで、大阪・関西万博で開催される「LOCAL JAPAN展」に、日本茶をテーマにしたブースを出展します。主催者の万博首长連合から、チケットの提供がありましたので、抽選でプレゼントします。

対 象 市内在住の方

内 容

- ・ペアチケット2組(1組2人分)
- ・シングルチケット1人分

※7月28日のみ入場できます。

当選発表 当選通知を、電子メールまたは郵送で送付します。

申込み 4月21日(月)から5月20日(火)までに直接総合政策

課または申込みフォームで
※「LOCAL JAPAN展」について
詳しくは、特設サイトをご覧ください。

LOCAL JAPAN展
特設サイト



申込み
フォーム

おもちゃ病院の開設

廃棄物対策課 ☎382-7609 📠382-2214

と き 5月11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。

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。

※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。

※当日都合の悪い方は、事前に廃棄物対策課に持ち込みいただくこともできます。

長崎取材する親子記者募集

人権政策課 ☎382-9011 📠382-2214

対 象 市内に在住する小学4～6年生(1人)とその保護者(1人)

と き 8月8日(金)14時30分～11日(月・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。

令和7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7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)	保険料率など	
4月	—	医療保険	所得割 8.37%
5月	—		均等割 加入者1人につき3万3,300円(未就学児は1万6,650円)
6月	—		平等割 1世帯につき2万3,600円
7月	1期(7月31日(木))		賦課限度額 66万円
8月	2期(9月1日(月))	高齢支援	所得割 2.80%
9月	3期(9月30日(火))		均等割 加入者1人につき1万900円(未就学児は5,450円)
10月	4期(10月31日(金))		平等割 1世帯につき7,400円
11月	5期(12月1日(月))		賦課限度額 26万円
12月	6期(12月25日(木))	40歳以上65歳未満の方は介護保険分も含まれます。	
1月	7期(2月2日(月))	介護保険	所得割 2.70%
2月	8期(3月2日(月))		均等割 加入者1人につき1万2,400円
3月	9期(3月31日(火))		平等割 1世帯につき5,800円
			賦課限度額 17万円

※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などで申告した場合は、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。

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12日(月)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の実施要領をご覧ください。

日本非核宣言
自治体協議会
ウェブサイト



みんなの郷土資料室 デジタルアーカイブ

文化財課 ☎382-9031 ☎382-9071
デジタルアーカイブシステムでは、収蔵資料目録を容易に検索でき、古写真や伊勢型紙などの画像データを閲覧できます。また、戦争体験のインタビューや戦中・戦後の資料をまとめた「鈴鹿の記憶」を電子ブック化し、公開しています。
※随時、資料を追加します。

みんなの
郷土資料室
デジタル
アーカイブ



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(水)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、事前に連絡が必要です。

緑の未来づくり事業補助金

農林水産課 ☎382-9017 ☎382-7610

「みえ森と緑の県民税」を活用し、森林環境の保全と森林と共生する文化の創造に寄与する活動を補助します。

対 象 構成員の半数以上が市内に在住する団体

対象事業 次のいずれかの事業
○木に触れ合う契機を創り出す活動で、森林を大切に思い、育む人づくりにつながる事業
○公共性の高い場所への植樹など緑の空間創造につながる事業

助成額 事業にかかる経費のうち、木材・苗木など県産原材料の購入、電動工具のレンタル、会場の賃借などにかかった費用の4分の3を助成

します(上限10万円)。

※申請は必ず、事業を開始する1カ月前に行ってください。

※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

市ウェブサイト
「緑の未来
づくり事業」



中小企業の先端設備等導入 計画に対する税制特例措置

産業政策課 ☎382-9045 ☎382-0304

税制改正に伴い、中小企業が令和7年4月1日から令和9年3月31日までに取得する設備が、新たな税制措置の対象になります。新たな税制特例措置を受ける場合は、先端設備等導入計画の申請を市に行い、認定を受けてください。

※対象設備など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

市ウェブサイト



児童扶養手当

こども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054

児童扶養手当は、ひとり親家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために、父または母などに手当を支給するものです。支給要件・所得制限がありますので、詳しくはこ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

※一定の障がい有する児童は手続きにより20歳未満まで支給延長できます。

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

	全部支給	一部支給(所得に応じて決定)
第1子	月額4万6,690円	月額4万6,680円～1万1,010円
第2子以降加算 (1人につき)	月額1万1,030円	月額1万1,020円～5,520円

※全国消費者物価指数変動のため令和7年4月分から改定します。改定後の手当額は、令和7年5月期払い(3・4月分)に反映されます。



お知らせ

若者の就業支援のための出張相談を行います

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

対象 49歳までの無業状態の若者とその家族・関係者

とき 毎月第2・4水曜日(各日13時～17時)

ところ 市役所本館7階 701ミーティングルーム

内容 職業的自立に向けた支援、キャリア・カウンセラーによる個別面談(予約制・無料)

問合せ 若者就業サポートステーション・みえ(☎059-271-9333(平日9時～18時))

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

若者就業
サポートステーション・
みえ



シニア向け無料就職相談窓口

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

シニアの就職相談窓口を設置します。個別相談に応じながら就労までのサポートを行います。

対象 60歳から70歳までの方で、離職後1年以内、または在職中の方

とき 5月13日(火)・27日(火) 10時～16時30分

ところ 市役所本館7階 打合せ室

参加料 無料

申込み・問合せ 電話で産業雇用安定センター 三重事務所(大塚・中原 ☎059-225-5449(土・日曜日、祝日を除く9時～17時、事前予約制))

令和7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していただく河川愛護モニターを募集します。

対象 満20歳以上の健康な方で、河川に接する機会が多く、河川に関心を有する方

委嘱期間 7月1日(火)から1年間
モニター区間

下記の区間で希望する区間

○鈴鹿川(亀山市関町勧進橋付近～河口)

○鈴鹿川派川(鈴鹿川からの分派点～河口)

※1人当たり、おおむね3kmから5kmを標準とします。

定員 2人程度

※区間や定員は、予算の都合や河川環境、地域の実情に応じて調整します。

申込み・問合せ 5月23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(☎059-229-2218)へ

※詳しくは、QRコードをご覧ください。

国土交通省ウェブサイト
「河川愛護
モニター」



令和7年度 鈴鹿市自主防災組織活性化 事業補助金制度について

防災危機管理課 ☎382-9968 📠382-7603

自主防災組織が実施する防災事業に対して、その費用の一部を補助します。

対象 市から結成の承認を受けた自主防災組織

対象事業 防災倉庫、消火器、救急箱、ヘルメット、可搬式消防ポンプ、AED、備蓄食料 など

※その他対象事業については、市ウェブサイト(ページ番号1001588)をご覧ください。

補助金額 事業費(税込)の2分の1(千円未満切捨て、補助金限度額15万円)

※予算が無くなり次第終了します。

申込み 令和8年2月27日(金)までに、必要書類を持って直接防災危機管理課または地区市民センターへ

必要書類 補助金交付申請書(第1号様式)・事業計画書・

有料広告

B型肝炎 給付金

右記2つとも当てはまる方は、症状に応じた額の給付金を国から受け取れる可能性があります。お電話でお気軽に相談ください。

無料電話相談 (受付: 平日9時～17時30分)
0120-918-862

大阪弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所(マイタウン法律事務所大阪事務所) 大阪府北区角田町8-47阪急ランドビル20階

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?

離婚 交通事故 相続 民事

すずか市民 綜合法律事務所

- 「地元出身」弁護士「夫婦」による親身な対応
- 鈴鹿市市民相談担当弁護士
- 三重弁護士会所属

相談料 40分6,000円

相談予約専用ダイヤル
☎059-358-8818
鈴鹿市中江島町13-11 アルビレオ1A

事務所HP

弁護士 古市太一
弁護士 古市佳代

※「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。

見積書・カタログパンフレット
など購入物品が分かるもの
※様式は、市ウェブサイトで入手で
きます。

市ウェブサイト
「自主防災組織
活性化事業補
助金(概要)」



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

障がいのある方に対する手当
を案内します。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7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、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 1万6,100円

◆特別障害者手当

対象 20歳以上で、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
は重複障がいと同等の障が
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 2万9,590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。

※児童また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:5万6,800円、
2級:3万7,830円(児童1人
当たり)



催し物

医師による市民健康講座 「受けよう肺がん検診 ～分かるのは肺がん だけではありません～」

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

対象 市内在住の方
とき 5月15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 深井 一郎さん(呼吸
器外科医)

定員 200人(先着順)

申込み 電話で地域医療推進課へ
※駐車場に限りがありますので、なる
べく乗り合わせでお越しください。

アーチェリー教室

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿
☎372-2511 📠372-8002

対象 身長145cm以上の方
とき ①5月6日(火・休)

②6月28日(土) ③7月12日(土)

④9月13日(土) ⑤10月25日(土)

⑥11月1日(土)10時～12時

ところ 多目的広場

定員 各日10人(先着順)

受講料 1回500円(保険込)

申込み 氏名(未成年者は保
護者名も)、年齢、電話番号、希
望日(第2希望まで)を電子メー
ルで、三重県アーチェリー協会
(maa.fukyu@gmail.com)
へ

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
- 皮膚の色素沈着・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>

KITEN SCHOOL

Try it!

子育てママ・パパも
デザインで在宅ワーク!

デザインスクールの
無料体験を
お試しください

オンライン講座あり
自宅で学べる
デザインスクール

大阪府高槻市城北町1丁目14-17-501 TEL.072-668-3275 運営/株式会社ウィット

※有料広告掲載に関するお問い合わせは、令和7年度広告代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ



催し物

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 10人以上が参加し、65歳以上の方が半数以上参加する「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。

※開催時に参加者名簿の提出が必要ですので、事前にご準備ください。

	講座名	内容	実施地域	実施可能 曜日・時間	申込先
	運動機能の向上 (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 9時～16時 ※日曜日は応相談	介護予防センター 鈴鹿清寿苑 ☎373-4567
	音楽リハビリ	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			
	だれでもどこでも 楽しく音楽療法	音楽療法士による心身の健康の向上とりフレッシュを図る音楽療法	市全域	祝日を除く月～金曜日 9時～17時 ※土・日曜日は応相談	在宅介護支援センター ルーエハイム ☎372-3811
	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脳への刺激と心身のリラックス			在宅介護支援センター ルーエハイム椿 ☎371-3211
	元気な体作り	体力、筋力維持のための体操			
	フレイル・ 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 9時～17時 ※土・日曜日は応相談	介護老人保健施設 パークヒルズ高塚 ☎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 9時～18時 ※その他応相談	NPO法人 みんなDe うきうき歌謡団 ☎090-7048-8120
	バンダイいきいき 介護予防 (音楽体操)	音楽体操、脳トレ体操、うつ予防のためのグループ体操	市全域	月～金曜日 11時～16時 ※土・日・祝日は応相談	カラオケバンダイ 鈴鹿ハンター店 ☎367-7162
	バンダイいきいき 介護予防 (脳トレ体操)				
	バンダイいきいき 介護予防 (集団体操)				
	楽しく効果的にできる 認知症への備え (予防)	認知症への備え (予防) と楽しく効果的にできる体操や体験、日常生活動作の工夫	市全域	月～土曜日 9時～17時	長太の寄舎所 「くら」 ☎395-1212
★	心いきいき回想法	昭和の遊びや懐かしい思い出などを楽しく語り合う認知症予防			
	フレイル予防総論や オーラルフレイルの 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	市全域	月～金曜日 9時～14時30分 ※土・日曜日は応相談	介護老人保健施設 アルハイム鈴鹿 ☎370-0300
	体組成計、骨密度計 などを用いた体力測定と 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			
	転倒予防と歩行指導	転倒予防の講話、理学療法士による転倒リスクの評価、歩行指導、体操の実施			
★	認知症予防と 認知症予防体操	認知症の講話、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			
★	専門職による フレイル予防、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予防に関する講話 ※講師調整のため、数カ月前からの依頼が必要			
	フレイル予防教室	ストレッチと筋肉トレーニング	市全域	月～金曜日 9時～17時 ※土・日曜日は応相談	アクトスWill_G鈴鹿 ☎0574-60-5010
	認知症予防体操	脳活トレーニングと有酸素運動			
	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			
	セルフケア体操 (全身ストレッチ)	全身ストレッチや筋力ワーク	市全域	月～金曜日 ※時間は応相談 ※土・日曜日は応相談	コナミ スポーツクラブ鈴鹿 ☎382-8118
	セルフケア体操 (腸&リンパ健康運動)	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 (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			



	講座名	内容	実施地域	実施可能 曜日・時間	申込先
	認知症予防や 転倒予防体操	椅子に座ってのストレッチや運動、スクエア ステップ など	市全域	月～土曜日 (祝日対応可能) 10時～16時 ※時間は応相談	桜の森白子ホーム ☎373-4650
★	東洋医学を知り、ツボ 刺激でリフレッシュ	東洋医学を知り、ツボを使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	健康寿命を延ばす食事の話、食事のポイントや 食事についての困りごと相談			
	知って防ごう 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 9時～18時 ※土・日・祝日は応相談	おおえのき接骨院 ☎090-8154-3006
	あなたの運動器年齢は いくつ?	体力計測、運動器年齢を評価しアドバイス			
	変形性膝関節症について と体操	変形性膝関節症についての講義と椅子を使用し ての体操			
★	生き生き活動するコツ (生き活)	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 ツボに効く話	運動機能低下について、食欲増進や体調を整え るツボ			
	体力測定 (3カ月毎)	ウェアラブル端末を用いた体力測定	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	基本は13時から ※曜日・時間は応相談	デイサービスセンター 鈴鹿グリーンホーム ☎374-4600
	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 その他分野も依頼調整可能			
	アクティブシニア 介護予防 エクササイズ	椅子を使ったトレーニング、筋力を鍛え balan スを高めるためのエクササイズやストレッチ、 コグニダンス など	国府、庄野、 牧田、井田川、 河曲、一ノ宮、 神戸、長太、 箕田、若松、 玉垣、桜島、 稲生、飯野、 白子、鼓ヶ浦、 愛宕、旭が丘、 栄、郡山、 天名、合川	月～金曜日 9時～16時 ※土・日曜日は応相談	アクティすずか 文化センター ☎388-1500
	小股歩き改善 姿勢改善ウォーキング	正しい姿勢の話、姿勢改善ウォーキング	河曲、一ノ宮、 神戸、長太、 箕田、若松、 玉垣、桜島、 稲生、飯野、 白子、鼓ヶ浦、 愛宕、旭が丘	月～金曜日 10時～12時	姿勢専科 KCSセンター鈴鹿 ☎388-6155
★	健康寿命を伸ばせる 姿勢の話と体操	介護予防のための正しい姿勢の話、姿勢改善 エクササイズ、生活習慣改善アドバイス			
	脳も体も活性化！ 元気チャージ講座	体操、音楽・運動レクリエーション、認知症予 防、栄養改善	長太、箕田、 若松、玉垣、 桜島、稲生、 飯野、白子、 鼓ヶ浦、愛宕、 旭が丘、栄、 郡山、天名、合川	月～金曜日 9時～17時 ※土・日曜日は応相談	伊勢マリンホーム デイサービスセンター ☎387-6868
	上肢・下肢筋力低下 防止運動	上肢・下肢筋力の低下を防止する運動、認知症 予防運動、笑いヨガ、栄養改善を目的とした食事の話	長太、箕田、 若松、 玉垣、桜島	月～金曜日 11時～16時 ※土・日曜日は応相談	特別養護老人ホーム くすのき園 ☎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、 箕田、若松	水・木・金曜日 13時～15時	通所介護事業所 フレンドクラブ ☎383-3838
	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	稲生、飯野、 白子、鼓ヶ浦、 愛宕、旭が丘	月～金曜日 10時～16時 ※土・日曜日は応相談	鈴鹿特別 養護老人ホーム かなしょうず園 ☎383-0955
★	元気な源は食事から	管理栄養士による食生活、栄養の話			
★	歯磨きから 疾病予防	口腔ケアからの病気の予防、歯科衛生士による 歯磨きなどの口腔ケアの指導			
★	認知症を正しく知る 楽しく認知症予防	認知症について正しい知識や要因についての話、 認知症予防とうつ予防のための手先を使った制作活動			
	体力測定・運動機能向上 プログラム	ボール、棒、椅子などを使用する体操	稲生、飯野、 白子、鼓ヶ浦、 愛宕、旭が丘	月～金曜日 10時～15時	メディカルホーム あおぞら ☎386-6665
	運動機能向上 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			
	楽しく笑って 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 10時～15時	デイサービスセンター うの花 ☎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			



催し物

スポーツの杜鈴鹿 「短期教室」・「教室体験会」

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 ☎372-2250 📠372-2260

申込み 4月22日(火)から、直接水泳場窓口または短期教室申込みフォームで
問合せ SSGスポーツクラブ(☎392-7071 平日9時～20時)

◆短期教室

OYUBAメソッド～ボイトレ入門～

対 象 18歳以上の方 定 員 20人
と き 5月16日(金)11時～12時 参加料 1,100円
ところ 水泳場 会議室 持ち物 飲み物

短期教室
申込みフォーム



◆教室体験会

対 象 18歳以上の方 定 員 各10人 参加料 1人1回のみ無料

教室名	日程	時間	ところ	持ち物
キックボクササイズ& ボディメンテ教室	5月13日・20日・ 27日(各火曜日)	19時30分～ 20時30分	水泳場 スタジオ	室内シューズ、 ヨガマット
バレーボール教室	5月7日・14日・ 21日・28日(各水曜日)	10時～12時	体育館	体育館シューズ
バレトン教室	5月14日・21日・ 28日(各水曜日)	20時10分～ 21時10分	水泳場 スタジオ	ヨガマット

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を実施します。
※Zoomなどの使い方講座も事前に実施します。

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19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などの使い方講座を受講後に Web 教室に参加します。

○Zoomなどの使い方講座

と き 5月28日(水) 10時～11時30分・14時～
15時30分

※2回とも同じ内容です。

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21日(月)から5月19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 (7月～令和8年3月)	事業所
運動・口腔ケア・栄養・ 認知症予防・うつ予防	5人	原則加佐登、石薬師、 久間田、椿、深伊沢、 鈴峰、庄内	毎月第2金曜日、 第3火曜日 13時30分～14時30分	デイサービスセンター 鈴鹿グリーンホーム ☎374-4600
運動・認知症予防	12人	市全域	毎月第2・4火曜日 14時～15時	特別養護老人ホーム くすのき園 ☎385-3100
運動・口腔ケア・栄養・ 認知症予防・うつ予防	15人	市全域	毎月第2・4水曜日 10時～11時	株式会社アクトス ☎0574-60-5010
運動・認知症予防・ うつ予防	15人	市全域	毎月第1・3水曜日 10時15分～11時15分	コナミスポーツクラブ鈴鹿 ☎382-8118

ゴールデンウィーク こども体験博物館2025

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986

対 象 中学生以下

※小学3年生以下の参加者は保護者(高校生以上)の付き添いが必要です。

と き 5月3日(土・祝)~6日(火・休)

ところ 考古博物館

内 容

○特別展示:五月人形の解説展示(4月24日(木)から先行展示)

○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:糸掛曼荼羅、草木染め(悪天候時は中止)、凧作り、アート体験

※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。

※4月26日(土)・27日(日)は三重県民の日を記念した体験特別講座を開催します。

※勾玉作りのみどなたでも参加できます。

鈴鹿国際交流フェスタ2025 「わいわい春まつり」

鈴鹿国際交流協会 ☎383-0724 📠383-0639
✉sifa@mecha.ne.jp

と き 5月18日(日) 10時~15時30分

ところ ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿(文化会館)、西条中央公園

内 容 各国の音楽・舞踊、国際屋台村(8カ国22ブース)、民族衣装体験、こどもの体験コーナー など

◆ボランティア募集

活動内容 前日準備・当日の運営補助

※希望者には、ボランティア証明書を発行し、当日は、屋台で使える食事券もお渡しします。

申込み 氏名・電話番号を記入の上、電子メールで国際交流協会へ

読書アルバムを作ろう!

図書館 ☎382-0347 📠382-4000

対 象 市内在住の小学生

と き 4月27日(日)10時~11時30分、5月3日(土・祝)10時~11時30分

ところ 図書館本館

内 容 自分で表紙をデザインしたオリジナル読書ノートの制作を行います。

定 員 各30人(先着順)

参加料 無料

申込み 4月20日(日)9時から、申込みフォームで

申込み
フォーム



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。
健康に関する手話を使ってみましょう。

障がい福祉課

☎ 382-7626

📠 382-7607

✉ shogaifukushi@city.suzuka.lg.jp

【健康診断】



右手のひらで体をまるく撫でる。



腕を水平に構え、腕前で両手拳を同時に力強く下ろす。



手のひらを後ろに向けた左手甲に曲げた右手2指の指先でたたく。

【検査】



右手の曲げた2指を目に向けて左右に振る。

【運動】



両手拳を並行にして向かい合わせ、同時に前後させる。

【食事】



手のひらを上に向けた左手上で右手2指を口へ運ぶ。

【栄養】



手のひらを上に向けた右手指先を体に2回近づける。

単語の表現などを動画でご覧ください。

