



催し物

自転車deトライアル&モトクロス体験とデモ走行

商業観光政策課 ☎382-9020 📠382-0304

自分の自転車で、オフロード競技の走行体験ができます。また、国内トップ選手によるデモ走行を行います。

※走行体験のみ申し込みが必要です。

と き 5月24日(土)10時~12時(雨天決行)

ところ イオンモール鈴鹿 第3駐車場

定 員 60人(先着順)

※デモ走行の見学は定員なしです。

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、運動靴、ヘルメット、手袋、自転車(少量レンタル有)

申込み 5月23日(金)までに(株)フォーティーフォーのウェブサイトへ

(株)フォーティーフォー
ウェブサイト



音訳講座

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

視覚に障がいのある方に、広報や図書・雑誌の掲載内容を音声にして伝える音訳ボランティアの養成講座です。

対 象 市内在住・在勤・在学の方で、受講後、市内で音訳に関するボランティア活動予定の方

と き 6月28日(土)~令和8年2月14日(土)13時30分~15時30分(毎月第2・4土曜日、全14回)

※8月は休講、12月は第2・3土曜日に開催します。

ところ 社会福祉センター

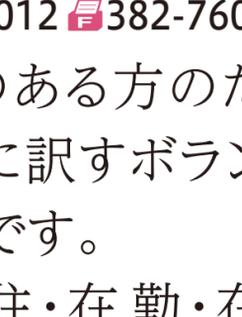
講 師 音訳グループ「鈴の音」

定 員 10人

受講料 2,000円(税込)(テキスト代を含む)

申込み 6月20日(金)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

音訳講座
申込みフォーム



点訳講座

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

視覚に障がいのある方のために、図書を点字に訳すボランティアの養成講座です。

対 象 市内在住・在勤・在学の方で、受講後、市内で点訳に関するボランティア活動予定の方

と き 6月5日(木)~令和8年1月29日(木)13時30分~15時30分(毎月第1・3木曜日、全18回)

※7・10月は第1・3・5木曜日、1月は第2・3・5木曜日に開催します。

ところ 社会福祉センター

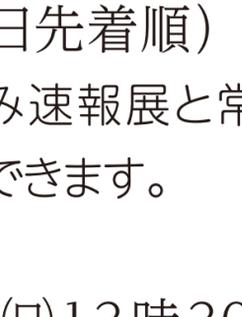
講 師 点訳グループ「ともしび」

定 員 10人

受講料 2,800円(税込)(テキスト代・点字器代を含む)

申込み 5月30日(金)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

点訳講座
申込みフォーム



速報展関連講座 スライド説明会

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986

ところ 考古博物館 講堂

講 師 発掘調査担当者

聴講料 無料

定 員 50人(当日先着順)

※参加者は、当日のみ速報展と常設展を無料で観覧できます。

○第1回

と き 5月18日(日)13時30分から

内 容 沢城跡(6次)

○第2回

と き 6月14日(土)13時30分から

内 容 伊勢国府跡(長者屋敷遺跡43次)・富士山1号墳(4次)

ファミリー・サポート・センター事業の提供会員養成講座

こども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054

ファミリー・サポート・センターは、子育てを助けてほしい人(依頼会員)の要望に応じて、子育てを助ける人(提供会員)を紹介し、一時的にお子さんを預かる会員組織です。

一時的なお子さんの預かりや、学校・保育所・幼稚園などの送り迎えをする提供会員になっていただくための養成講座を行います。

※ファミリー・サポート・センターの運営業務は、(特非)こどもサポート鈴鹿へ委託しています。

対象 市内在住の方

※資格・年齢は問いません。

とき・内容

○6月4日(水)10時～15時30分:こどもの権利、提供会員の役割と心得、こどもの遊びと生活

○6月5日(木)9時30分～16時:こどもの病気、こどもの発達とところ

○6月6日(金)9時30分～16時:小児看護、こどもの安全と対応

○6月11日(水)9時30分～16時:虐待と社会的養護、こどもの栄養

○6月12日(木)10時～16時:気になるこどもの支援、子育て事業の必要性、登録について、養成講座のまとめ

ところ 男女共同参画センター

講師 医師、公認心理師ほか

定員 30人(先着順)

受講料 無料(テキスト代2,500円要)

申込み・問合せ 鈴鹿市ファミリー・サポート・センター(☎☎381-1171)へ

ひとり親のつどい

こども政策課 ☎382-7661 ☎382-9054

ひとり親ならではの悩みを共有したり、お子さんを遊ばせたりして、気軽に話せる仲間をつくりましょう。

対象 0歳から18歳までの子を持つひとり親

とき 5月31日(土)10時～11時30分

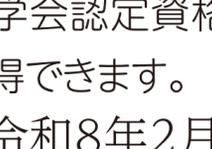
ところ 子育て応援館(白子駅前6-33 ☎387-6125)

定員 15人程度(先着順)

参加料 無料(託児あり)

申込み 5月7日(水)から23日(金)までに予約フォームで

予約フォーム



がん患者と家族のおしゃべりサロンin鈴鹿

地域医療推進課 ☎327-5030 ☎384-5670

がん患者の皆さんの交流、情報交換の場です。同じ病気の方の話を聞いたり、悩みを話したりしてみましょう。

対象 がん患者またはその家族

とき 5月23日(金)13時30分～15時

ところ 保健センター 2階

参加料 無料

申込み 電話またはファクスで三重県がん相談支援センター(☎059-223-1616、☎059-202-5911)へ

※当日参加もできます。

※感染症や悪天候などで中止になる場合があります。事前にご確認ください。

管理薬膳師養成講座

地域医療推進課 ☎382-9291 ☎384-5670

日本風土に合った東西医学融合の「薬膳」を学びます。

※受講後、日本薬膳学会認定資格「管理薬膳師」を取得できます。

とき 6月から令和8年2月までの日曜日13時～16時50分(前期:6月・7月・9月は月2回、後期:10月～1月は月1回)

ところ 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス(岸岡町1001-1)

定員 30人(先着順)

受講料 前期:5万5,000円、後期:5万円

申込み 5月30日(金)まで(必着)に、同学会ウェブサイトで

主催・問合せ (一社)日本薬膳学会(☎384-9211)

日本薬膳学会ウェブサイト

運動力アップ教室～バレトン編～

地域医療推進課 ☎327-5030 ☎384-5670

バレトンとは、全身の筋肉を刺激する有酸素運動です。脂肪燃焼、基礎代謝のアップなど、生活習慣病予防に効果的です。

対象 20歳から64歳までの方

ところ 保健センター

定員 各20人(先着順)

参加料 無料

申込み 5月14日(水)8時30分から電話で地域医療推進課へ

※①、②のいずれか一方を選んでください。
※持病がある方は、主治医に相談の上、お申し込みください。

①運動を始めよう編

運動を始めるきっかけに、簡単な運動を行います。

とき 6月9日(月)10時～11時30分

②運動を続けよう編

運動を続けたい方に、少し強度の高い運動を行います。

とき 6月9日(月)13時15分～14時45分

鈴鹿高専公開講座

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

ところ 鈴鹿工業高等専門学校
申込み 6月2日(月)13時までに鈴鹿高専ウェブサイト(<https://www.suzuka-ct.ac.jp/>)で

※応募多数の場合は、主催者側で調整する場合があります。

問合せ 鈴鹿工業高等専門学校(☎368-1717 📧chiiki@jim.suzuka-ct.ac.jp)

◆第8回酵母菌搜索隊～自然界から野生の酵母を探そう～

さまざまな特性を持った野生の酵母菌を探してみましょ

う。

対象 中学生、高校生、小・中学校および高校の教職員(全日程参加できる方)

とき 6月14日(土)・28日(土)、7月5日(土)・12日(土)13時30分～15時30分

定員 16人程度

参加料 無料(別途傷害保険料200円)

◆鈴鹿高専女子中学生Workshop 2日間コース

音と振動について学び、オリジナルウインドチャイムを作ります。

図面作成ツール三次元CAD、レーザー加工・機械加工の体験も行います。

対象 女子中学生(両日参加できる方)

とき 6月14日(土)、7月19日(土)(午前の部:9時30分～12時、午後の部:13時30分～16時)

定員 各10人程度

参加料 無料(別途傷害保険料100円)

鈴鹿高専ウェブサイト



フリーマーケット&出店者募集

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 体育館

☎372-8850 📠372-3722

とき 6月7日(土)10時～15時

ところ 体育館

内容 アリーナでフリーマーケット、ワンコイン体験、玄関前でキッチンカーなど飲食ブース

入場料 無料

◆出店者募集

募集数 88ブース(先着順)

出店料 1,500円(1区画3m×2m)

申込み 5月14日(水)9時から電話で

スポーツの杜 鈴鹿 短期教室・水遊びの達人

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎372-2250 📠372-2260

申込み 5月7日(水)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))

◆水遊びの達人

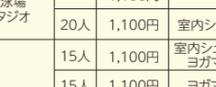
ところ 水泳場 25mプール

定員 各20人

参加料 各4,950円(全3回)

持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、バスタオル

短期教室申込みフォーム



コース名	対象	日程	時間
水慣れコース	年中～小学3年生	6月11日(水)～13日(金)	16時～17時
		6月18日(水)～20日(金)	
バタ足コース	年中～小学生	6月11日(水)～13日(金)	17時～18時
		6月18日(水)～20日(金)	

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税込)	持ち物
チェアヨガ&チェアバトン	18歳以上の方	6月11日(水)	13時～14時	水泳場スタジオ	15人	1,100円	-
ウォーキングエアロ		6月16日(月)			20人	1,100円	室内シューズ
美ボディトレーニング	18歳以上の女性	6月17日(火)	11時～12時	水泳場会議室	15人	1,100円	室内シューズ、ヨガマット
きほんのヨガ		6月18日(水)			15人	1,100円	ヨガマット
運動&英語のジューワイ教室	未就園児(1～3歳)と保護者	6月24日(水)			15組	1,450円	-
いやしのヨガ	18歳以上の女性	6月25日(木)	13時～14時		15人	1,100円	ヨガマット

応急手当普及啓発講習

受講者募集

中央消防署 ☎382-9164 📠382-3905

心肺蘇生法や、けがの手当を習得します。

対象 中学生以上の市内
在住・在勤の方

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)

申込み・問合せ 受講希望月の2カ月前から、直接または電話で中央消防署(飯野寺家町217-1 ☎382-9165)へ

※発熱や体調不良の場合は、受講を控えてください。

※気象状況や災害発生により、中止する場合があります。

※詳しくは市ウェブサイト(ページ番号1001950)をご覧ください。

◆出張講習【団体向け】

消防署の指導員が、学校や事業所などへ出張します。

内 容

・普通救命講習I(実技講習2時間)

・普通救命講習II(実技講習3時間)

・普通救命講習III(実技講習2時間)

・救命入門コース(90分)

※普通救命講習I～IIIの受講者は、全員事前に応急手当WEB講習(普通救命講習編)の受講が必要です。

※WEB講習受講確認は、受講後に発行される「応急手当WEB講習受講証明書」の印刷、またはスクリーンショットで行います。

※Web講習受講後、概ね1カ月以内に実技講習を受講することで、各種救命講習を修了したものと認定されます。

※後日、修了証などを発行します。

※救命入門コース受講対象者は、概ね10歳以上です。

※開催には10人以上の参加が必要です(30人以上は要相談)。

◆定期講習【個人向け】

とき・内容

・普通救命講習I(3時間):1月を除く、毎月第1日曜日9時～12時

・上級救命講習(実技講習6時間):10月19日(日)、2月15日(日)9時～16時

※上級救命講習は、応急手当WEB講習(上級救命講習編)の事前受講が必要です。

ところ 中央消防署

定員 各20人程度

※上級救命講習のみ受付開始日は、開催月の前月号の広報すずかでお知らせします。

応急手当

WEB講習



ポリテクセンター三重

7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(平日木曜または日曜日(月1回のみ))への参加が必要です。

期間 7月2日(水)～12月22日(月)

募集科 テクニカルオペレーション科、電気設備技術科

定員 各15人

※選考があります。

受講料 無料

申込み 5月30日(金)までに、ポリテクセンター三重(四日市市西日野町4691 ☎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)。

日本語ボランティア

養成講座

(公財)鈴鹿国際交流協会

☎383-0724 📠383-0639

📧sifa@mecha.ne.jp

対象 在住外国人の日本語支援活動に興味のある方

とき 5月31日、6月7日・21日・28日各土曜日13時10分～16時20分

※6月11日(水)・14日(土)は、地域日本語教室を見学予定です。

ところ ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿(文化会館) 第3研修室

講師 舟橋宏代さん(鈴鹿大学教授)、ふな 橋 宏 代 榎敷まゆみさん(鈴鹿大学准教授)、えの 敷 ま ゆ み 花村博司さん、はな む ら ひ ろ し 音成佐矢子さん(鈴鹿大学助教)、おと な り さ や こ

内容 日本語で外国人とコミュニケーションをとるコツ、生活場面ごとの日本語の教え方、外国人を招いての演習など

※講座終了後は、地域の教室へおつながります。

受講料 一般:2,500円、賛助会員:無料

※年会費2,000円でいつでも賛助会員に加入できます。

申込み 5月23日(金)までに氏名、郵便番号、住所、電話番号を記載し、ファクスまたは電子メールで(公財)鈴鹿国際交流協会へ

博物館入門講座

「鉄から読み解く

三重の古墳時代」

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986

鉄の生産や製品からわかる古墳時代の三重の様相についてお話しします。

とき 5月24日(土)13時30分から(受付13時10分から)

ところ 考古博物館講堂

講師 ひぐち たいち 樋口太地さん(三重県埋蔵文化財センター)

定員 50人(先着順)

聴講料 無料

※参加者は、当日のみ速報展・常設展を無料で観覧できます。

申込み 当日窓口で

若松海岸通り 美化ボランティア

若松地区市民センター
☎385-0200 ☎385-4752

と き 5月17日(土)9時～10時30分(荒天時中止)

ところ 千代崎海水浴場(メイン会場)、若松漁港南(徳本御堂前)、原永第二集会所前、愛宕小学校のいずれかへ

主 催 若松・愛宕海岸通り
美化ボランティア推進委員会

※軍手、ごみ袋、保険、飲み物は、主催者が準備します。



鈴鹿地域職業訓練センター 講座案内(5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

講座名	と き	講習費用 (教材費・税込)	受付開始日
低圧電気取扱特別教育	学科:7月1日(火)8時30分～17時 実技:7月2日(水)・3日(木)8時30分～17時 のいずれか1日を選択	1万1,770円	5月8日(木)
パソコン講座 (Excel初級)	7月7日(月)～9日(水)9時～12時	8,800円※1	5月9日(金)
パソコン講座 (Excel中級)	7月9日(水)～11日(金)13時～16時	8,800円※1	5月9日(金)
パソコン講座 (JW_CAD)	7月14日(月)・16日(水)・18日(金)9時～16時	1万7,820円	5月14日(水)

※1 パソコン講座のテキストはセンターの備品を使用します。
※フォークリフト運転技能講習(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お問い合わせください。

5月の納税・納付

○軽自動車税…全期

【納期限は6月2日(月)です】

ひげよう 人権尊重の輪

「カミングアウト」と「アウトティング」

教育支援課 ☎382-9055 ☎382-9053 ✉koyoikushien@city.suzuka.lg.jp

人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214 ✉jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

ある方が会話の中で、「実は僕は、女性の体で生まれ、心は男性として生きています」と話しました。自らの特性や経験などを伝えることを「カミングアウト」と言います。

カミングアウトは、本人の意思により、「本人自身が、伝えたい人に伝えたいタイミングで行う」ものであり、周囲が強制したり禁止したりすることがあってはならないものです。

カミングアウトは、「あなたには伝えたい」という大切な思いから、決心することがほとんどです。伝えられた側も、本人の思いや願いと真剣に向き合い、本人の尊厳を最大限尊重して真摯に受け止めたいものです。

一方、このような話を聞いた人が、本人の同意なく周囲に漏らすことを「アウトティング」と言います。アウトティングされた人は、自身が望まない開示を、他者が勝手にしたことにより、深く傷ついたり、不安や絶望にさいなまれたりして、命にも関わる深刻な結果を招いてしまう可能性があります。そのため、アウトティングは、重大な人権侵害と考えられています。

全ての人が、ありのままの自分で過ごせるよう支え合う社会を皆で築くためには、「カミングアウト」や「アウトティング」について正しい知識を得て、本人の意思を尊重し、安全・安心な環境を作っていく必要があります。