



催し物

地域資源を生かした 販路拡大支援事業講演会 「バズる!?情報発信について ～SNS活用・動画制作～」

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

✉shogyokankoseisaku@city.suzuka.lg.jp

本市の地域資源を生かしたブランドづくりに向けて学ぶ機会を提供し、市内事業者の「稼ぐ力」を醸成するため、魅力ある情報の発信方法を紹介する講演会を開催します。

対 象 市内に事業所を置く製造事業者(食料品製造業を含む)

と き 6月17日(火)14時～16時(受付13時30分)

と ころ 市役所本館12階

1203会議室

講 師 はいじいさん(吉本興業東京本社所属)

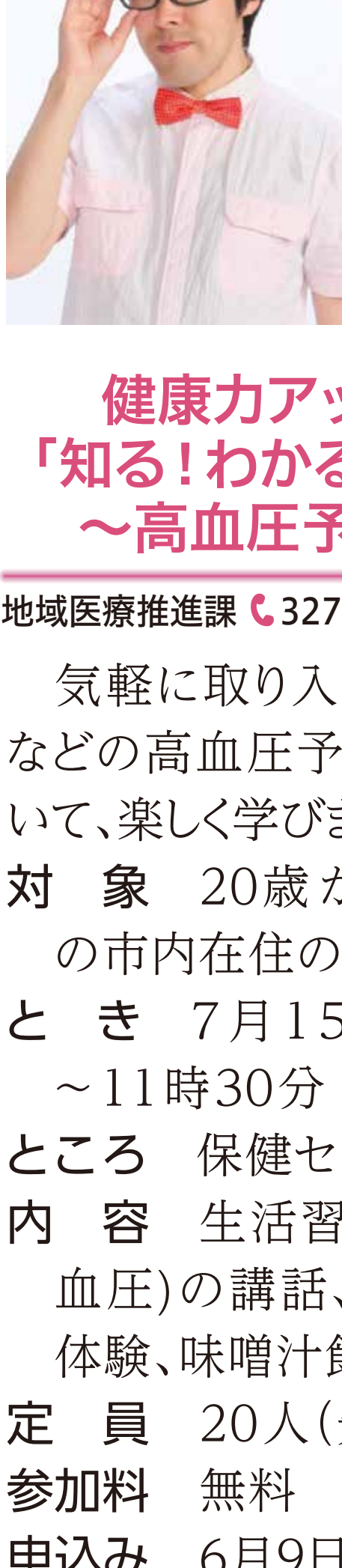
※YouTubeチャンネル「はいじい迷作劇場」は、食事系の動画を中心に配信する、登録者数113万人の人気コンテンツです。毎日19時に動画を更新しています。

定 員 100人(申込多数の場合は抽選)

参加料 無料

申込み 6月12日(木)までに、申込みフォームで

※申込みフォームでの応募が難しい場合は、事業者名・氏名・電子メールアドレス・電話番号を記載の上、電子メールで商業観光政策課へお申し込みください。



申込み
フォーム



健康力アップ教室 「知る!わかる!できる!」

～高血圧予防編～

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

気軽に取り入れられる減塩などの高血圧予防のコツについて、楽しく学びましょう。

対 象 20歳から64歳までの市内在住の方

と き 7月15日(火)10時～11時30分

と ころ 保健センター

内 容 生活習慣病予防(高血圧)の講話、塩分チェック体験、味噌汁飲み比べ

定 員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 6月9日(月)8時30分から電話で地域医療推進課へ

食生活改善推進員養成講座

～なってみよう!

食のボランティア～

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

対 象 市内在住で講座終了後に食生活改善推進員(ヘルスメイト)としてボランティア

活動を行う意欲のある18歳以上の方

※全講座参加する必要があります。

と き 7月18日、8月8日・29日10時～12時、9月19日、10月10日、11月21日、12月12日10時～15時(各金曜日)

と ころ 保健センター

内 容 食生活や健康づくりに関する講義と調理実習

定 員 25人(先着順)

参加料 1,000円(テキスト代)、調理実習1回あたり500円(材料費、4回実施)

申込み 6月12日(木)8時30分から電話で地域医療推進課へ

戦後80年、鈴鹿市非核平和都市宣言40周年記念事業「2025平和への祈り展」

人権政策課 ☎382-9011 📠382-2214

と き 6月28日(土)・29日(日)
10時～16時

ところ イオンモール鈴鹿2階イオンホール(庄野羽山4-1-2)

内 容 「絵本はだしのゲン」の複製原画を展示、原爆ポスターや戦時中の市内の様子がわかる写真パネルなどの展示

※開催期間中、会場で折鶴を受け付けます。必ず糸につないだ千羽鶴の状態でお持ちください。

◆平和を祈る映画上映会

「風が吹くとき」

と き 6月28日(土)・29日(日)
13時30分～14時55分(開場13時)

ところ イオンシネマ鈴鹿

参加料 無料

申込み 申込みフォームで



申込み
フォーム



©MCMLXXXVI

第23回鈴鹿市脳卒中市民講座「今日からできる!脳と心臓を守る生活術」～脳卒中・認知症・心臓病の予防とリハビリの最新情報～

地域医療推進課 ☎382-9291 📠384-5670

と き 6月29日(日)13時から

ところ ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿(文化会館)

内 容 脳卒中専門医や循環器専門医による講演、質疑応答

定 員 400人程度(当日先着順)

参加料 無料

問合せ 鈴鹿回生病院(☎375-1212)

食の専門家が教える

おうち薬膳セミナー

地域医療推進課 ☎382-9291 📠384-5670

大学教員が薬膳と栄養学の基礎を教えます。

とき・内容 10時～12時30分

○7月13日(日):夏を乗り切る食養生(薬膳)、春夏の食養生とレシピ紹介

○10月26日(日):長生きの秘訣は食生活にあり(栄養学)、秋冬の食養生とレシピ紹介

ところ 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパスA棟

3112教室(岸岡町1001-1)

定 員 100人(先着順)

参加料 6,000円(全2回分)

申込み 6月26日(木)までに、電話またはウェブサイトで

日本薬膳学会事務局(☎384-9211 📠<https://www.jsmd2013.jp/course/seminar01/>)へ

※詳しくは、学会ウェブサイトをご覧ください。

学会
ウェブサイト



プレママのつどい

こども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

妊娠中の方同士で子育ての期待や不安を共有したり、先輩ママと産後をイメージしたりして、安心して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

対 象 市内在住の妊娠中の方(2人目以降妊娠中の方も大歓迎)

と き 7月2日(水)9時30分～11時30分

ところ つどいの広場 サラダの国(長太旭町2-3-6 ☎385-7676)

定 員 10人(先着順)

参加料 無料

申込み 6月10日(火)9時から27日(金)までに、申込みフォームで

プレママのつどい
申込みフォーム



転入親子のつどい

こども政策課 ☎ 382-7661 📠 382-9054

転入された方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、気軽に話せる子育て仲間をつくりましょう。

対 象 市外から転入し、就学前のお子さんをもつ保護者

と き 7月9日 (水)10時～11時30分(交流会)・16日(水)10時～11時30分

※16日は9日に参加した方を対象とした自由参加です。

ところ 稲生公民館

定 員 10人程度(先着順)

参加料 無料

※託児はありませんので、お子さんと一緒にご参加ください。

申込み 6月17日(火)9時から7月3日(木)までに、申込みフォームで

転入親子のつどい
申込みフォーム



企画展「鈴鹿の遺跡5 徹底解剖！須賀遺跡」

考古博物館 ☎ 374-1994 📠 374-0986

須賀1丁目から矢橋3丁目にかけて広がる須賀遺跡を取り上げます。東海地域最大級の弥生土器壺や県内でも珍しいヒスイ勾玉、二彩陶器小壺などを中心に、12次にわたるこれまでの発掘調査の成果を徹底的に紹介します。

期 間 7月5日(土)～8月31日(日) 9時～17時(入館は16時30分まで)

※休館日:毎週月曜日、第3火曜日(祝・休日の場合は開館)、祝・休日の翌日

ところ 考古博物館 特別展示室

観覧料

○一 般・学 生:200円(企画展・常設展共通)

○小・中学生:企画展は無料、常設展は100円

※団体(20人以上)の場合は50円引きします。

※障がい者手帳などをお持ちの方とその付き添いの方1人、70歳以上の方、未就学児は無料(証明書類必要)です。

◆関連講演会「須賀遺跡の弥生土器 ―海辺の貝で描くこと―」

須賀遺跡から出土した弥生時代中期前葉の土器を中心に、その特徴についてお話しします。

と き 7月5日(土)

13時30分から

ところ 考古博物館 講堂

講 師 石黒立人^{いし ぐろ たつ ひと}さん(元愛知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、当日のみ企画展・常設展を無料で観覧できます。

申込み 当日窓口で

体験講座「つるカゴ作り」

考古博物館 ☎ 374-1994 📠 374-0986

📧 kokohakubutsukan@city.suzuka.lg.jp

あけびのつるで、籠やランプシェードを編みます。

対 象 小学生以上

※小学生の方は、保護者の同伴(参加者1人につき1人)が必要です。

と き 7月13日(日)

○午前の部:9時30分から

○午後の部:13時30分から

ところ 考古博物館 展示ホール

講 師 寺田真人^{てら だ まさ と}さん(藁屋^{わら や})

定 員 各15人(応募者多数の場合は抽選)

参加料 3,000円(材料費)

申込み 6月5日(木)から22日(日)(必着)までに、講座名・希望時間・住所・氏名・フリガナ・学年(小学生のみ)・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。

鈴鹿大学・鈴鹿大学 短期大学部学術研究会 「戦争と平和～心理学との 関わりから～」

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

と き 6月18日(水)15時
～16時

ところ 鈴鹿大学・鈴鹿大学
短期大学部(郡山町663-
222)

講 師 齋藤^{さいとう}信さん(鈴鹿大
学教授)

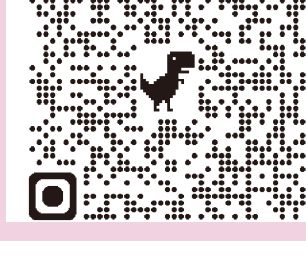
定 員 50人(先着順)

受講料 無料

申込み 6月16日(月)までに、
申込みフォームで

問合せ 鈴鹿大学・鈴鹿大
学短期大学部 研究推進セン
ター(☎372-2121 ✉ken
kyuusuishin_center@
suzuka.ac.jp)

申込み
フォーム



認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎382-9886 📠382-7607

対 象 市内在住・在勤・在
学の方

と き 6月25日(水)9時30分
～11時

ところ 鈴鹿市社会福祉セ
ンター 2階 大会議室(神
戸地子町383-1)

内 容 認知症についての基
礎知識(症状、接し方、施策
など)

※受講者には、認知症サポーター
の証として、オレンジリングを配
付します。

講 師 内山^{うちやま}昂貴^{こうき}さん(鈴鹿
市認知症地域支援推進員)

定 員 50人程度(先着順)

参加料 無料

申込み 6月20日(金)までに、
鈴鹿市認知症地域支援推
進員(☎367-7770)へ

住環境改善サポーター 募集説明会

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

病気や障がい、年齢などの
理由で身の回りの品物などを
片付けられず、地域から孤立し
てしまう方に寄り添う「住環境
改善サポーター」として協力い
ただけるボランティアの説明会
です。

対 象 市内在住・在勤の方

と き 7月30日(水)、8月2日
(土)13時30分～15時

※両日とも内容は同じです。

ところ 鈴鹿市社会福祉セ
ンター

定 員 各20人(先着順)

受講料 無料

申込み 7月22日(火)までに、
電話で(福)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



福祉の就職フェアinみえ

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

対 象 福祉・介護・保育の
職場に就職希望、または関
心のある学生・一般の方

と き 6月22日(日)13時
～15時30分

ところ メッセウイング
NHW(津市北河路町
19-1)

参加法人 88法人(予定)

申込み・問合せ (福)三重県
社会福祉協議会三重県福
祉人材センター(☎059-
227-5160(平日9時～17時)
🏠<https://jinzai.miew-el-1.com>)

昆虫観察会

環境政策課 ☎382-7954 📠382-2214

と き 6月28日(土)10時
～12時

※天候などの影響で、中止する場合があります。

ところ ふか だに 深谷公園(八野町)

講師 なる かわ のぶ ゆき 生川展行さん・まえ がわ 前川

かず のり 和則さん(三重昆虫談話会)

定 員 30人(応募者多数の場合は抽選)

※昨年度不参加者を優先します。

参加料 無料

申込み 6月13日(金)までに、

申込みフォームで

申込み

フォーム



介護職員初任者研修

受講生募集

長寿社会課 ☎382-7935 📠382-7607

対 象 県内に住民登録をしているおおむね70歳未満の介護業務に就労していない方で、説明会と研修を受講した後、県内の介護職場に就職できる方

内 容

- ・通学18日(講義・実技)
- ・通信学習(課題を指定する期日までに提出)
- ・職場体験2日(県内高齢者施設)

受講料 無料(テキスト代5,500円は必要)

◆第1回

研修期間 7月29日(火)～10月

15日(水)

通学・説明会会場 伊賀市総合福祉会館(伊賀市平野山之下380-5)

説明会・受講申込期日

○説明会:6月20日(金)13時30分～15時

○申込期日:7月1日(火)消印有効

◆第2回

研修期間 10月4日(土)～令和

8年1月24日(土)

通学・説明会会場 三重県社会福祉会館(津市桜橋2-131)

説明会・受講申込期日

○説明会:8月30日(土)13時30分～15時

○申込期日:9月8日(月)消印有効

定 員 各39人(応募者多数の場合は抽選)

申込み・問合せ

○説明会:研修の受講には、事前の説明会への参加(会場またはWeb)が必須です。申込みは、電話または説明会申込みフォームで(福)三重県社会福祉協議会三重県福祉人材センター(☎059-227-5160(平日9時～17時)

〒514-8552 津市桜橋2-131)

※説明会の日程が合わない場合は、説明会申込みフォームまたは電話でお問い合わせください。

○研修:受講申込みは、説明会参加後、各申込期日までに、申込書類を直接または郵送で(福)三重県社会福祉協議会三重県福祉人材センターへ

説明会

申込みフォーム



鼓ヶ浦サン・スポーツランド スケートボードチャレンジ

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

と き 6月14日(土)9時30分
～15時30分

ところ 鼓ヶ浦サン・スポーツ
ランド多目的スポーツ広場

内 容

○スケートボード体験会:鈴鹿
スケートボード協会のサポ
ートで、スケートボードを体験し
ます。

※安全上、5歳以上の方が対象で
す。

○ジャムセッション開催:複数人
で同時に滑って技を競いま
す。

※入賞者には景品があります。

○キッズダンス披露会:ダンス
チーム「DANCESTU
DIO ACE」と「DANCE
STUDIO BEAT」が、素敵
なダンスを披露します。

定 員 体験会:20人、ジャム
セッション:20人

※それぞれ先着順です。

参加料 各500円

申込み 鈴鹿スケートボード
協会インスタグラムで

問合せ 鈴鹿スケートボード
協会(☎suzuka.skateboard
@gmail.com)

鈴鹿スケート
ボード協会



スポーツの杜鈴鹿 短期教室

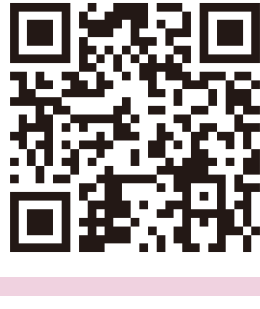
三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎ 372-2250 ☎ 372-2260

申込み 6月9日(月)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
申込みフォーム



◆短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料	持ち物
さほんのヨガ いやしのヨガ	18歳以上の女性	7月2日(火)	11時～12時	水泳場 会議室	15人 15人	1,100円 1,100円	ヨガマット
チェアヨガ& チェアパレトン	18歳以上の方	7月9日(火)	13時～14時	水泳場 スタジオ	15人	1,100円	—
はじめての 腸活ヨガ	18歳以上の女性	7月15日(火)	11時～12時	水泳場 会議室	15人	1,100円	ヨガマット
ウォーキング エアロ	18歳以上の方	7月28日(月)		水泳場 スタジオ	20人	1,100円	室内シューズ
運動と英語の ジューウィ教室	未就園児 (1～3歳) と保護者	7月8日・ 22日 (各火曜日)		水泳場 会議室	各15組	各1,450円	—

わんぱく相撲大会

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

対 象 小学生(男女問わず)

と き 6月29日(日)

※受付は8時から8時30分までです。

※荒天時は7月5日(土)に延期します。

ところ 市武道館 相撲場

内 容

○個人戦(1年生から6年生ま
で各学年ごと)

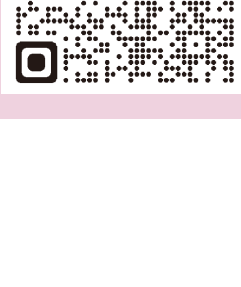
※経験者・未経験者部門別で実施
予定です。

○団体戦(1チーム3人(4年
生:先鋒、5年生:中堅、6年
生:大将))

参加料 無料

申込み 6月20日(金)までに、
申込用紙(市内小学校配布
済)を直接スポーツ課、また
は申込みフォームで

申込み
フォーム



湿地帯植物観察会

ダイセーフォレストパーク

☎378-2946 ☎378-9809

と き 6月28日(土)10時～12時(小雨決行)

ところ ダイセーフォレストパーク

※時間までに受付事務所前に集合

してください。

講 師 ほそかわ けん た ろう みね
かづ や 細川健太郎さん、峯和也さん(三重県環境保全財団)

定 員 20人程度(先着順)

※小学生以下は保護者の同伴が

必要です。

参加料 無料

持ち物 長靴・動きやすい服

装(汚れてもいい服装)

申込み 電話でダイセーフォ

レストパーク受付事務所へ

6月の納税・納付

〇市・県民税…1期

【納期限は6月30日(月)です】

ひまわり 人権尊重の輪

性別にかかわらず、
持てる力を発揮できる
社会へ

男女共同参画課 ☎381-3113 ☎381-3119

☎danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp

人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214

☎jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

男女が、互いにその人権を尊重しつつ、喜びも責任も分かち合い、性別にかわりなく、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現に向け、「男女共同参画社会基本法」が平成11年6月23日に公布・施行されました。これを踏まえ、国は毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」と定めています。

本週間のキャッチフレーズを毎年1月から2月に募集しており、令和7年度は「人材の育成・ネットワークの形成」をテーマとして募集し、応募総数4,946点の中から“誰でも、どこでも、自分らしく”のキャッチフレーズが選ばれました。

男女共同参画社会とは堅苦しいことではなく、男性も女性も性別に関係なく意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会のことです。仕事・家庭・地域といった生活の中で、個性と多様性を尊重し、誰もが希望を実現できる社会を実現していくためにも、年齢・性別・職業・障がいの有無に関わらず一人一人がより良い未来について考え、行動し、互いに協力し合いましょう。

これを機に、性別にかかわらず、共に持てる力を発揮できる社会について考えてみましょう。

