

広報すずか SUZUKA

令和7年(2025年)

9/5

No.1683

特集

認知症とともに歩む ～予防と共生社会の実現へ～

表紙写真

おれんじルームで交流する認知症初期集中支援チームの職員と参加者。

折り紙をしながら、楽しく会話するやりとりに温もりが溢れます。



©平塚プロダクション

鈴鹿市マスコットキャラクター

ベルディ



認知症とともに歩む

～予防と共生社会の実現へ～



オレンジカフェ「ふれあいカフェ」

長寿国として知られている日本では、認知症は誰もが直面する可能性のある課題です。認知症予防と早期発見、そして認知症の方を皆で支え合いながら共に生きる社会を実現するためのヒントを紹介します。

高 齢者の増加に伴い、認知症の方は増加しています。生涯を通し認知症にかかる確率は 50%と言われており、他人事ではなく、自分事として向き合うことが大切です。

認知症は、脳の病気などさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。症状や進行は人によって大きく異なりますが、対応や環境に配慮することで穏やかに過ごすことができます。



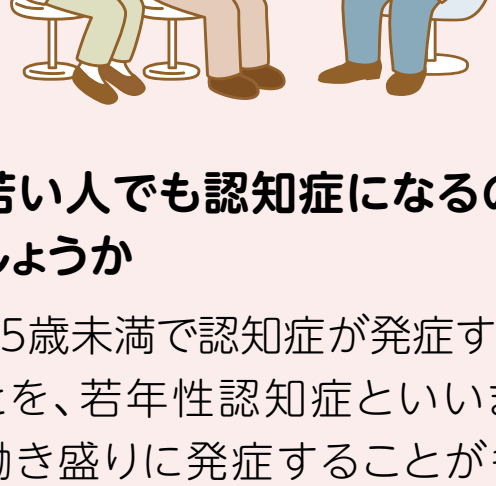
出典：内閣官房 認知症施策推進関係者会議(第2回)9資料

「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」

Q&A

Q 認知症かどうか、どのように診断するのですか

A 専門の医師による問診や検査、ご家族などへの聞き取りなどを組み合わせて診断します。



Q 若い人でも認知症になるのでしょうか

A 65歳未満で認知症が発症することを、若年性認知症といいます。働き盛りに発症することが多く、発見のきっかけとしては職場での気づきが多いと言われています。

予防と早期発見のために

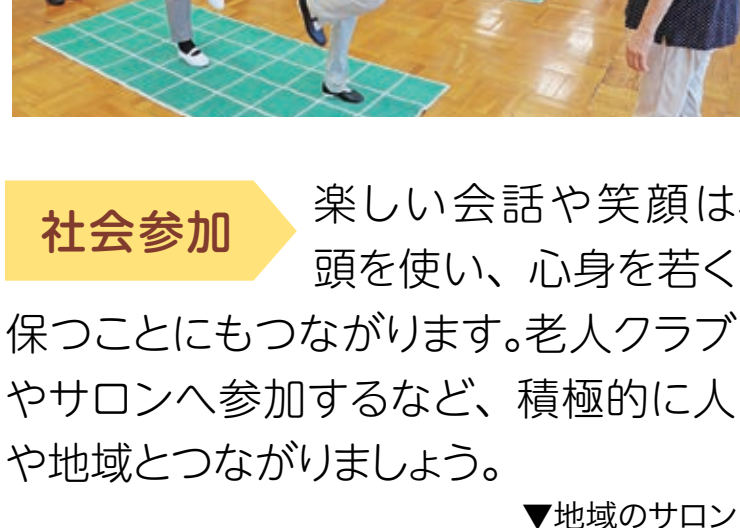
認知症における「予防」とは、「認知症にならない」ということではなく、認知症の発症や進行を遅らせるという意味です。健康的な生活習慣を続けることや、いきいきとした日々を過ごすことが予防につながります。

予防につながる生活習慣のポイント

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や歩く脳トレと言われているスクエアステップは、認知症予防に効果があると言われています。

▼スクエアステップ



社会参加

楽しい会話や笑顔は、頭を使い、心身を若く保つことにもつながります。老人クラブやサロンへ参加するなど、積極的に人や地域とつながりましょう。

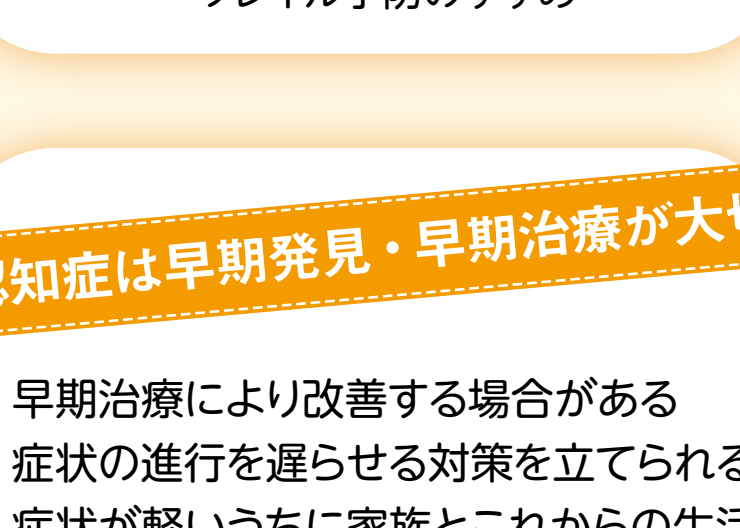
▼地域のサロン



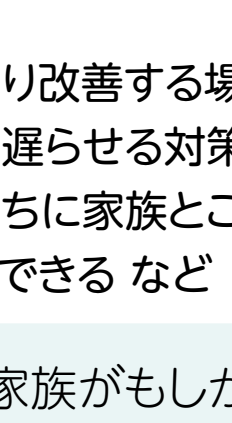
食事

栄養バランスの良い食事を規則正しく3食摂ることは、脳と体の調子を整えます。また、よく噛んで脳を刺激しましょう。

栄養バランスの良い食事 ▼



※スクエアステップやサロンの詳細は「令和7年度版フレイル予防のすすめ」をご覧ください。



フレイル予防のすすめ

認知症は早期発見・早期治療が大切

- ・早期治療により改善する場合がある
- ・症状の進行を遅らせる対策を立てられる
- ・症状が軽いうちに家族とこれからの生活について相談できる など

あなたや家族がもしかして認知症かも?と感じたら、セルフチェックをしてみましょう。



チェックサイト
「これって認知症?」
「わたしも認知症?」

認知症かな?と思ったら ご相談ください

■ 鈴鹿市認知症初期集中支援チーム

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

9時～17時

鈴鹿市社会福祉センター内

(神戸地子町383-1)

☎ 367-7770

認知症の早期発見・早期対応を目的とした医療・福祉の専門チームです。

＼ お気軽にご相談ください /

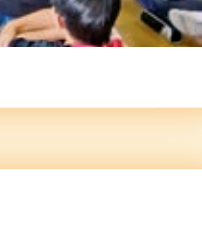
共生社会の実現にむけての取り組み

本市は、誰もが暮らしやすいをまちを目指すため「認知症フレンドリーシティ鈴鹿」を宣言し、みんなが参画できる認知症施策を推進しています。

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を深め、認知症の人やその家族を温かく見守り、出来る範囲で支援をしていただく「認知症サポーター」を養成する講座です。
小・中学校や企業、地域の住民団体など幅広い分野で実施しています。

優しい対応を広める



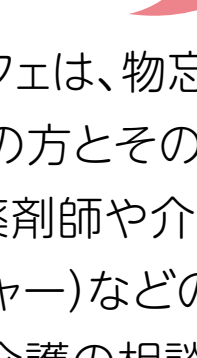
認知症サポーター

「認知症フレンドリーシティ鈴鹿」パートナー

認知症サポーター養成講座を受講し、行方不明高齢者等のための安心ネットワークへ登録するなど、認知症の人や家族が自分らしい日常生活をおくるための環境づくりの促進に取り組む事業者(企業・店舗)にパートナーになっていただいています。
※現在は市内22店舗

暮らしやすいまちづくり

認知症フレンドリーシティ鈴鹿

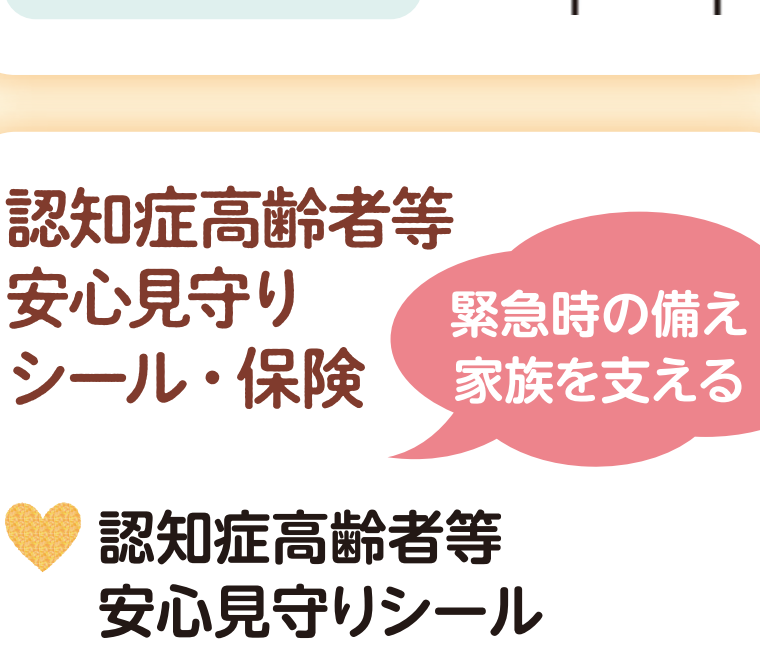


認知症カフェ (医療や介護の話ができるカフェ)・オレンジカフェ・おれんじルーム

一人にしない居場所づくり

認知症カフェは、物忘れが気になる方や認知症の方とその家族などの地域住民が、薬剤師や介護支援専門員(ケアマネジャー)などの専門職に、気軽に医療や介護の相談ができる集いの場であり、市内に13カ所の登録があります。

また、認知症の方とその家族を支援するボランティア団体である「チームオレンジ鈴鹿」が中心となって開催しているオレンジカフェや、認知症の本人同士、家族同士の交流を目的として開催しているおれんじルームがあります。



▲認知症カフェ

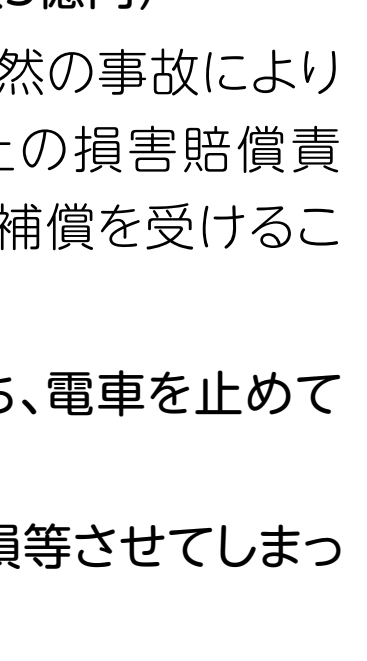


▲オレンジカフェ



▲おれんじルーム

認知症の方とその家族が、楽しくここでの時間を過ごしていただけるように開催内容を工夫しています。

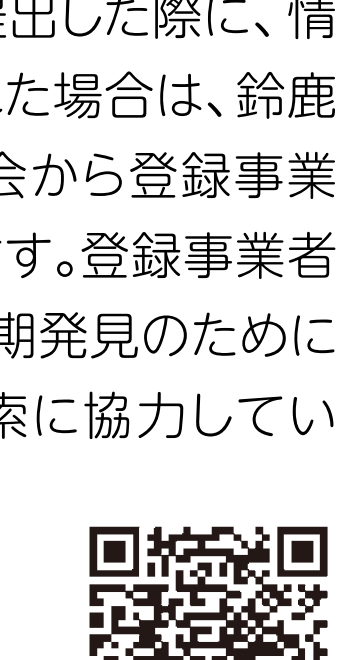
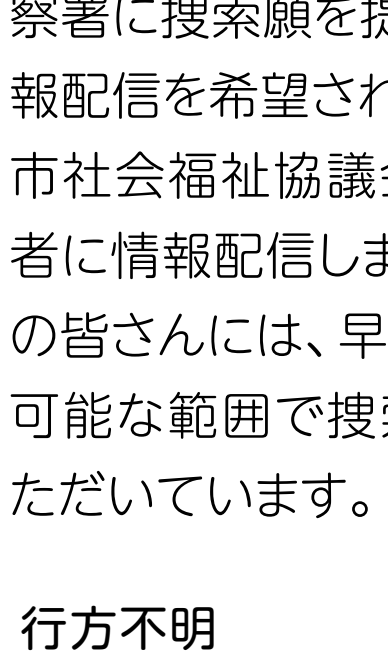


認知症高齢者等安心見守りシール・保険

緊急時の備え家族を支える

認知症高齢者等安心見守りシール

行方不明になるおそれのある方の早期発見を目的とした支援ツールです。認知症高齢者の方が行方不明になったときに、発見者がシールのQRコードを読み取ることで、速やかに家族などに安否が通知され、早期発見や保護につながります。

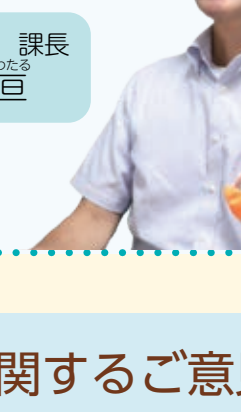


認知症高齢者等安心見守り保険

補償金額(上限3億円)

認知症による偶発的な事故により家族などが法律上の損害賠償責任を負う場合に、補償を受けることができます。

- 誤って線路に落ち、電車を止めてしまった場合
- 他人の財物を破損等させてしまった場合 など



認知症高齢者等安心見守りシール、見守り保険

行方不明高齢者等のための安心ネットワーク

地域で見守る

行方不明者の家族が、鈴鹿警察署に捜索願を提出した際に、情報配信を希望された場合は、鈴鹿市社会福祉協議会から登録事業者へ情報配信します。登録事業者の皆さんには、早期発見のために可能な範囲で捜索に協力していただいています。

行方不明高齢者等のための安心ネットワーク

認知症の方が暮らしやすい共生社会を目指して

国の認知症施策推進大綱にある「予防」と「共生」を基に施策を実施してきました。令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、認知症の方の思いを尊重し、実施することが示されました。

また、認知症に関する誤解や偏見を払拭するためにも、普及啓発も重要になると考えます。その一環として、9月21日(日)10時～16時に、鈴鹿ハンターショッピングセンターで認知症の普及啓発イベントを行う予定です。是非お立ち寄りください。

長寿社会課 課長 前川 亘

今回の特集に関するご意見・ご感想は長寿社会課 ☎ 382-9886 ☎ 382-7607 ✉ chojushakai@city.suzuka.lg.jp



情報館 ① 国勢調査

総合政策課 ☎382-7676 📠382-9040
 📧sogoseisaku@city.suzuka.lg.jp

国勢調査にご協力 お願いします!

今年は国勢調査の年です。国勢調査は
 5年に一度、10月1日を基準日として
 実施します。ご回答にご協力をお願いし
 ます。



国勢調査とは

国勢調査は、日本に住んでいる全ての人と世帯
 を対象とする、国の最も重要な統計調査です。

国勢調査から得られるさまざまな統計は、国や
 地方公共団体の施策で活用されるだけでなく、民
 間企業や研究機関
 でも広く利用さ
 れ、国民生活に役
 立っています。



国勢調査
 キャンペーンサイト

調査の流れ

【訪問・配布】

9月下旬から調査員が各世帯を訪
 問して、調査書類を配布します。



この封筒が
 届きます。



【回 答】

方法は3通り

- インターネット回答
- 郵送で提出
- 調査員に提出

期限：10月8日(水)

インターネット回答

簡単・便利に24時間
 いつでも回答できます。



【結 果】

順次結果が公表されます。

- 令和8年5月末：
速報の公表
- 令和8年9月：
確報の公表

国勢調査に関するお問い合わせはこちら

総務省 統計局

国勢調査コンタクトセンター

☎0570-02-5901

期間：9月16日(火)～11月7日(金)まで

受付時間：9時～21時

土・日曜日、祝日も利用できます。

鈴鹿市役所

国勢調査コールセンター

☎0120-555-153 (通話料無料)

期間：10月31日(金)まで

受付時間：8時30分～19時

土・日曜日、祝日も利用できます。





情報館 ② 下水道の日

営業課

☎368-1670

☎368-1685

✉egyo@city.suzuka.lg.jp

9月10日は下水道の日です

上下水道局では、下水道の整備を通じて、生活環境の改善や水質の保全に取り組んでいます。

▶下水道マスコットキャラクター「スイスイ」



▲鈴鹿市公共下水道マンホールデザイン

令和7年度下水道推進標語

「水が生き 暮らしも活きる 下水道」

下水道の役割ってどんなことがあるの？

生活環境の改善

生活排水が下水管を流れることで側溝からの臭いや害虫の発生が抑制され、快適な生活環境が整います。



水質の保全

川や海などへの汚水の流入を防ぎ、生態系の保護による豊かな自然環境の保全に大きく寄与します。



雨水の排除

雨水ポンプ場や雨水調整池などの施設整備により、速やかに雨水を排除し、雨に強いまちをつくります。



下水道への接続をお願いします

下水道は、下水道法や鈴鹿市公共下水道条例で供用開始日から1年以内（くみ取り便所を水洗便所に改造して下水道へ接続する場合は、供用開始日から3年以内）の接続が義務づけられています。宅内工事は市が指定する排水設備工事店へ依頼し、早期の接続にご協力をお願いします。



下水道を大切に使用しましょう

4人家族で1日に排水する水の量はおよそ1,000リットルです。毎日汚水が排出されるため、下水処理場は休まず働き、汚水をきれいに自然へ戻しています。一人一人が正しく使わないと、下水道管が詰まったり、処理場に大きな負担がかかったりします。下水道施設を守るため、次の注意点を守って使用しましょう。

- ・台所から生ごみや油を流さない
- ・水に溶けないものは流さない
- ・アルコールやガソリンは流さない
- ・雨水を流さない
- ・マンホールにごみや土砂を捨てない
- ・下水管の近くに木を植えない



▲油で詰まったマンホール

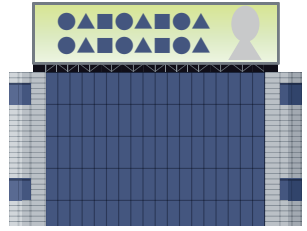


下水道の概要



屋外広告物を適切に設置・管理 しましょう

9月1日から10日までは「屋外
広告物適正化旬間」です。
屋外広告物の設置や管理につい
て、ルールを知っておきましょう。



屋外広告物の設置には許可申請が必要です

会社や店舗の外に設置する看板やポスターなどを屋
外広告物といいます。屋外広告物は、まちの景観にに
ぎわいを与える一方で、過剰に設置すれば景観を損ね
ることもあります。

自己の店舗名や事務所名、営業内容を表示する広告
物を設置する場合、三重県屋外広告物条例で定める許
可申請が必要です。

また、設置を行う屋外広告業者は三重県知事の登録
が必要です。屋外広告物の設置を依頼する場合は、登
録を受けていることを確認してください。

わたしたちのまちを安全で住みよいまちにしてい
くためにも、屋外広告物の大きさや高さ、点検などのル
ールを守りましょう。



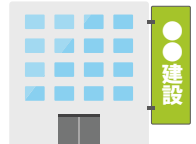
壁面広告



広告板



屋上広告



突出広告

禁止地域

原則、屋外広告物の設置が認められない地域として
「禁止地域」を定めています。この地域内では、自家
用広告物や道標など、限られた広告物の設置のみ許可
します。



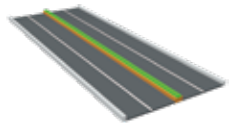
このような場所には 屋外広告物は設置できません



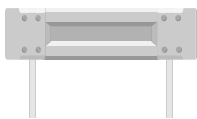
○信号機



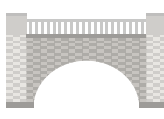
○道路標識



○道路の
分離帯



○ガードレール



○橋りょう



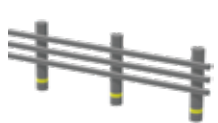
○歩道橋



○トンネル



○街路樹



○歩道柵

屋外広告物による危険な事故を防ぎましょう

全国的に屋外広告物の落下や倒壊による事故
が発生しています。

屋外に設置されている広告物は、時間の経過
とともに部材の腐食、ゆるみ、亀裂などが発生
し、危険な状態になることがありますので、広
告物の設置者や管理者は、定期的な点検や修繕
を行い、適切に広告物
を管理しましょう。

詳しくは、市ウェブ
サイトをご覧ください
か、都市計画課へお問
い合わせください。

市ウェブサイト
「屋外広告物を掲示するには」





情報館 ④ 健康診査

保険年金課

☎ 382-9401

☎ 382-9455

✉ hokennenkin@city.suzuka.lg.jp

健康診査を 受診しましょう

市ウェブサイト
30歳代健康診査・
特定健康診査



健康診査は、自覚症状がないまま進行する高血圧や糖尿病などの生活習慣病の早期発見や予防のために実施しています。年に1度、健康管理のために自分の体の状態をチェックしましょう。

30歳代健康診査

対 象	30 歳から 39 歳までの方(昭和 61 年 4 月 1 日～平成 8 年 3 月 31 日生まれの方)で、令和 6 年 4 月 1 日以前から鈴鹿市国民健康保険に継続して加入している方	
ところ	市内の実施医療機関	

特定健康診査

対 象	40 歳から 74 歳までの方(昭和 25 年 9 月 1 日～昭和 61 年 3 月 31 日生まれの方)で、鈴鹿市国民健康保険に加入している方	
ところ	県内の実施医療機関 (12月以降は、市内の実施医療機関)	

実施期間

12月27日(土)まで



※特定健康診査対象者で、実施期間中に75歳になる方は、誕生日前日が受診の有効期限です。

費 用

無 料

持ち物

受診券、質問票、資格確認書またはマイナ保険証
(保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード)

※受診券を紛失した場合、再発行は電話で保険年金課または次のQRコードで



健康診査の検査内容(共通)

身体測定

身長・体重から肥満度を調べます。



腹囲測定

おへそ周りを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。



血圧測定

血圧から循環器系の状態を調べます。



心電図検査

心臓の動きを調べます。



尿検査

タンパクや糖など、尿中の成分を調べます。



診察・問診

現在の健康状態や生活状況などを確認します。



血液検査

血液から貧血の有無やコレステロール、肝臓や腎臓機能などを調べます。血糖検査では、ヘモグロビン A1c(最近 1～2 カ月の血糖値の状態)、空腹時血糖(随時血糖)を調べます。

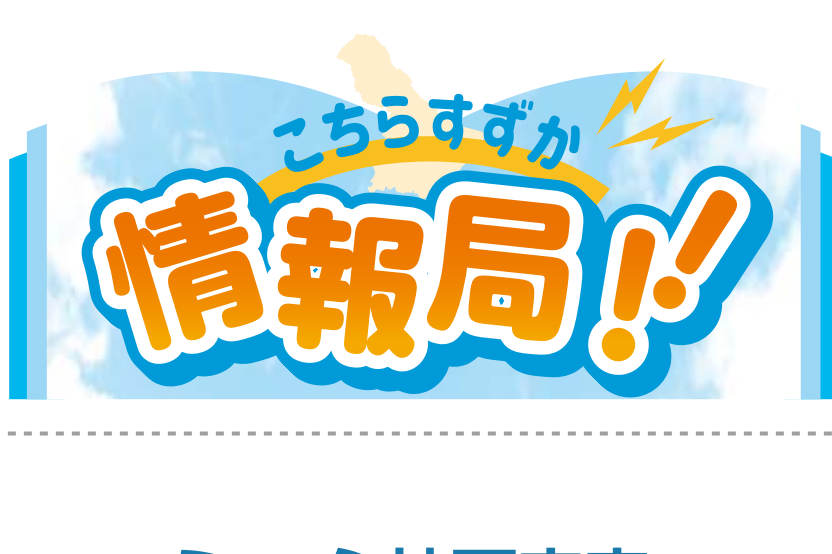


風邪症状や発熱などがある場合は受診をお控えください。



※受診時に鈴鹿市国民健康保険の資格を喪失されている場合は受診できません。

※過去の特定健康診査情報(結果)は、マイナポータルで確認することができます。



うつ・心神不安定・ 自信喪失の方の相談室

しげ た
重田 ☎372-1951

内容／仕事関係や人間関係など、悩みを持つ方の相談を受け付けています。企業勤務、大学講師の経験を生かし、精神的なバックアップやアドバイスをします。相談料／無料 ※詳しくは、電話でお問い合わせください。

ロバの子磯山Jゴスペル

やす た
安田 ☎090-9915-6972

とき／9月25日(木)毎月第4木曜日13時30分～15時 ところ／南園集会所(東磯山1-30-15) 内容／声筋を鍛えて誤嚥予防。みんなでゴスペルを歌ってやすらぎのひと時を楽しく交わり歌いましょう。参加料／500円 申込み／電話で

鈴鹿不登校を考える

親の会

「つうの会」不登校・ひきこもり親の会

はし もと
橋本 ☎080-1987-4008

とき／9月9日(火)19時～21時 ところ／白子公民館 内容／不登校のお子さんをお持ちの親を中心とした集まりです。心配なことや気になることを一緒にお話ししましょう。参加料／100円

鈴鹿市民歩こう会

参加者募集

鈴鹿市民歩こう会
すず き とし あき
鈴木利昭 ☎080-1611-9264

とき／9月21日(日)(雨天時は28日(日)) 集合／近鉄平田町駅10時10分 内容／府南寺のアイナシの花を観賞(歩行距離10km) 参加料／300円(当日徴収) ※弁当持参。初心者歓迎。

第6回ふくふくまつり

ふくふくまつり実行委員会

☎383-0955

とき／10月26日(日)10時～15時 ところ／デイサービスきらめき(地子町620-1)、しらさぎ園(地子町600) ※2会場で開催 内容／ステージ、模擬店、体験、抽選会

女性のTeaTimeと

ワークショップ

つながるカフェ事務局

公式LINE ID @009degyp

とき／9月26日(金)10時30分～12時 ところ／矢橋町471-2 内容／フェイクアイスのマグネットを作ろう 参加料／500円 問合せ／LINEで

「地球交響曲4番」の

上映と談話会

地球交響曲 小さな上映会・三重 伊藤

☎090-2683-4562 ytkchy@gmail.com

対象／静かに鑑賞できる方 とき・内容／9月16日(火)18時から：第4番 ところ／四日市市総合会館7階 第1研修室(四日市市諏訪町2-2) 定員／50人(予約優先、先着順) 参加料／一般1,000円、高校生以下500円 申込み／電話または電子メールで

団員募集・練習見学・

無料体験

Suzuka 西部少年少女合唱団

<https://seibussg.amebaownd.com/>

対象／年長～高校3年生 内容／一緒に楽しく合唱しませんか。お気軽に見学・体験来てください。友達たくさんできますよ。初心者大歓迎。参加料／月1,500円(入会費1,000円) ※とき・ところなど詳しくはウェブサイトで

認知症の人と

家族の会の勉強会

「家族の会」鈴鹿地区会

しも の かず こ
下野和子 ☎335-5414

対象／本人、家族、関心のある方どなたでも とき・内容／9月10日(水)13時～15時：つどい(悩み相談、情報交換、介護家族の交流) 17日(水)13時～15時：勉強会(MCIや軽度認知症の方の暮らしの工夫、嚥下機能が低下した方の水分・食事の工夫) ところ／牧田コミュニティセンター 参加料／各100円 申込み／不要

鈴鹿市バドミントン

クラブ対抗戦

鈴鹿市バドミントン協会

suzukabad@yahoo.co.jp

対象／市内で活動するクラブ とき／10月19日(日)9時 ところ／西部体育館 参加料／1チーム8,000円 申込み／9月27日(土)までに電子メールで ※詳しくは電子メールで

中国語教室

ニーハオ会

つづみ ただ ひこ
堤忠彦 ☎090-3424-1946

対象／中国語習得に関心のある方 とき／9月20日・27日、10月4日・11日・18日・25日各土曜日19時～21時 ところ／白子コミュニティセンター 内容／楽しい会話を交えながら正統な中国語を系統的に学んでいます。個々のレベルに合わせた対応も行います。講師は大学や教育機関などで指導されている女性講師(北京出身)です。参加料／月4,000円 ※見学歓迎。詳しくは電話で

合唱の練習を見学に

来ませんか

三重混声合唱団あんだあれ70

きむら
木村 ☎090-8860-9471 <https://andare70.jp/>

とき／原則週1回木曜日18時45分～20時45分または土曜日9時45分～11時45分 ところ／三浜文化会館(四日市市海山道町1-1532-1)、海蔵地区市民センター(四日市市東阿倉川622-1)、橋北交流会館(四日市市東新町26-32) 参加料／月4,000円 ※練習を見学できます。

調停手続相談会(無料)

の開催

津調停協会

さくら い よし き
櫻井好基 ☎090-4233-5695

とき／9月17日(水)10時30分～15時30分 ところ／津センターパレス地下(津市大門7-15) 参加料／無料 申込み／前日までに電話で(当日参加可)

災害時ボランティアの 事前募集

みえ防災コーディネーター2021

こその

小園 rsrw71419@nifty.com

災害時のボランティア活動に関心がある方を募集します。どなたにも、できることはたくさんあります。ボランティアセンターを運営する社会福祉協議会への登録となります。詳しくは電子メールで。

川柳で思いや発見を 表現しましょう

鈴鹿川柳会白子教室

あしだ

芦田 ☎090-6571-1779

とき／9月17日(水)、10月15日(水)13時から
ところ／白子コミュニティセンター 内容／体験や感慨を17音で表現する川柳の基本を勉強します。講師／吉崎柳歩
参加料／300円

三重病院健康フェスタ2025

(独)国立病院機構三重病院

☎059-232-2531

対象／成人 とき／9月27日(土)9時～11時30分、13時～14時30分 ところ／三重病院(津市大里窪田町357) 内容／内臓脂肪、骨密度、血糖値測定、糖尿病教室 など 参加料／無料

秋季テニス教室 受講生募集

鈴鹿テニス協会 橋本大

はしもとだい

☎090-9175-8945 nfdwy463@yahoo.co.jp

とき／9月13日(土)から毎週土曜日(全10回)19時～21時 ところ／市立テニスコート クラス／初中級・中級(中学生以上) 受講料／6,500円(別途保険料要) 申込み／住所・氏名・年齢・連絡先・希望クラスを電子メールで

RSウイルス予防注射実施

シンフォニー研究事務局 SYMPHONIE2@c-ctd.co.jp

<https://www.c-ctd.co.jp/symphonie2/ped/>

対象／令和6年11月1日～令和7年10月31日生まれの三重県在住のお子さん
ところ／研究参加医療機関 内容／RSウイルスの予防注射を行い、重症化予防の研究をします。期間／11月中旬まで(予定) 費用／無料 問合せ／電子メールで ※詳しくはウェブサイトで

歌って元気倶楽部

山口智美(認知症予防音楽ケア指導員)

やまぐちさとみ

☎090-5625-4525

とき／9月12日(金)、10月10日(金)13時30分～14時30分 ところ／神戸コミュニティセンター 内容／童謡、唱歌、歌謡曲を歌いながら、体を動かしたり、脳トレをしたりします。参加料／500円 申込み／電話で

子そだてサロン

Light It Up Blue みえ実行委員会

しんたに まい

新谷麻衣 Liub.mie@gmail.com

とき／9月24日(水)10時から(毎月第4水曜日) ところ／安濃交流会館(津市安濃町東観音寺51-3) 内容／発達が気になるお子さんの家族などホッと一息ついて世代を超えて話せる場です。※オンライン可能 問合せ／電子メールで

みんなの保健室

すずカフェ

鈴鹿みんなの保健室

minna.suzucafe@gmail.com

とき／9月13日(土)10時～14時 ところ／鈴鹿医療科学大学白子キャンパス(南玉垣町3500-3)学生ラウンジ ※駐車場有
内容／暮らしの中で気になることについて、看護師や保健師などが一緒に考えます。参加料／無料 申込み／不要

尺八を吹いてみましょう

さか た かんざん

阪田勸山 ☎090-6760-9272

とき・ところ／第1・3火曜日19時～20時：牧田公民館、第1・3木曜日13時～14時：飯野公民館 内容／初心者のための尺八サークルです。参加料／月2,000円 申込み／電話で

市民登山大会

鈴鹿山岳協会 島田

しまだ

koji_shimada_gozira@yahoo.co.jp

対象／1,000m級の山に自力で登れる方
とき／10月19日(日) ところ／入道ヶ岳(椿神社より) 定員／20人(先着順)
参加料／無料 ※保険は各自で加入してください。申込み／9月30日(火)までに氏名・住所・電話番号・年齢を電子メールで

小さなこどもの歌声倶楽部

こんどう

近藤 ☎090-3937-8862

✉voice.asian.soul.kaori@gmail.com

対象／年々少～小学2年生(兄弟姉妹は要相談) とき／毎月原則第4土曜日10時～11時(変更有) ところ／白子公民館 内容／季節の歌、こどもたちの大好きな歌、童謡、リズム遊びなど 講師／長島あかねさん、松下千恵さん 参加料／1回500円 申込み／電話または電子メールで

「サポートブック作成講習会」参加者募集

発達が気になる子を支援する会「みりみり」

✉mili.mili.suzuka@gmail.com

とき／9月10日(水)10時15分受付開始 ところ／牧田コミュニティセンター 内容／講師に水谷ひとみさんをお招きし、先生や支援者の方に見てもらいやすい小型サイズでのサポートブックを作成、活用法なども学びます。参加料／500円 申込み／電子メールで ※詳しくは「みりみり鈴鹿」で検索

秋の山野草展示会

鈴鹿山野草の会

別府 ☎090-9029-4886

とき／10月4日(土)・5日(日)9時～17時 ところ／鈴鹿ハンター1階 サブコート 内容／山野草の展示会と即売 ※新入会員募集中。初心者も大歓迎。

こども茶道・華道教室生徒募集

嵯峨ミストラルすずか

増淵 ☎090-9174-2924

対象／小・中学生 内容／伝統文化である茶道・華道を基礎から 申込み・問合せ／電話で ○茶道：とき／第1・3土曜日13時～15時 ところ／西玉垣集会所(西玉垣町7-5) 参加料／1回500円 ○華道：とき／第2土曜日13時30分～15時 ところ／玉垣会館(東玉垣町522-1) 参加料／1回1,000円

日本語でゴスペルを歌いましょう

鈴鹿ゴスペルクラブ

坂口 ☎090-8553-1401

とき／9月6日(土)・20日(土)14時～15時 ところ／社会福祉センターボランティア室(神戸地子町383-1) 内容／日本語でゴスペルを楽しく練習 参加料／1回500円(初回無料) 申込み／不要 問合せ／電話で

人生100年時代の仲間づくり②

100歳大学

内田 ☎080-4210-5887

とき／9月20日(土)14時～16時 ところ／社会福祉センター2階(神戸地子町383-1) 内容／認知症にならないために 講師／前川亘さん(鈴鹿市長寿社会課課長) 参加料／300円 申込み／電話で

こんぺいとうお話し会

こんぺいとう

堀井 ✉sas.tanpopo@gmail.com

とき／9月19日(金)10時～12時 ところ／社会福祉センター(神戸地子町383-1) 内容／自閉症を含む発達障がいのある彼女らのコミュニケーションや支援のアイデアを学び合い自立した生活を考え楽しくおしゃべりする会です。親たちの今後の生き方の話など気軽に話しましょう。

お子さんの結婚にお悩みのお母さんのためのセミナー

田中 ☎392-7368

とき／9月25日(木)13時15分～14時30分 14時45分～16時 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／お子さんが結婚しない気持ち知り、心得るべき行動について 参加料／無料 申込み／電話で

合気道教室会員募集

合気道清武会

高柳 ☎090-1725-5585

対象／幼児～高齢者(親子参加歓迎) とき／毎週月曜日19時45分～21時30分(途中参加・途中抜け可能) ところ／鈴鹿工業高等専門学校柔道場 参加料／無料 申込み・問合せ／電話で

いわたりゅうこども絵画体験会

鈴鹿カルチャーステーション ☎358-6720

✉scssuzuka2025@gmail.com

対象／小学生 とき／9月20日(土)・27日(土)14時～16時 ところ／鈴鹿カルチャーステーション(阿古曽町14-28) 内容／日本画家岩田隆さんによるやさしいお絵描きおもしろ体験教室 参加料／500円 申込み／電話または電子メールで

右脳いきいき出前講座

NPO 法人ハーティ ☎373-5750

※鈴鹿市社会福祉協議会へつながります。

対象／認知症予防に関心ある方 とき／9月20日(土)から第1・3土曜日13時30分～15時30分(全11回) ところ／社会福祉センター(神戸地子町383-1) 内容／右脳を活かし若返ろう 参加料／500円(自宅訪問の場合は別途1回500円) 申込み／9月18日(木)までに電話で ※令和7年度鈴鹿市まちづくり応援補助金交付事業

沖縄の今を考える映画会

鈴鹿ピースアクション

吉田 ☎090-1821-4997

とき／9月20日(土)10時～11時30分 ところ／男女共同参画センターホール 内容／ドキュメンタリー映画「拝啓住民投票さま 石垣島のまんなかで起きたこと」、アニメ「ひめゆり HIMEYURI」上映 参加料／無料 申込み／不要

プロギング参加者募集

プロギングみえ(三重県SDGs推進パートナー)

木村 ☎090-9948-6597

集合／9月20日(土)7時～8時30分(雨天中止) 弁天山公園(鈴鹿ハンター隣) 内容／仲間と一緒に、ジョギング(ウォーキング)しながらゴミ拾いするNEWフィットネス 参加料／無料 持ち物／軍手またはトング、飲み物 申込み／9月17日(水)までに電話またはショートメール(SMS)で

※当事業者間のトラブルについて、市は一切関与しません。

※同一主催者の掲載申し込みは1回1記事に限ります。

次回の募集は11月5日号掲載分です

●原稿規格／タイトル15文字程度・本文80文字程度

●申込み／9月22日(月)から26日(金)までに、ファクスまたは電子メール(☎382-2219、✉johoseisaku@city.suzuka.lg.jp)で情報政策課へ。なお、機器故障や送信誤りなどによる掲載漏れ防止のため、ファクスで申し込みされた方は、電話で情報政策課(☎382-9036)へご連絡ください。電子メールで申し込みされた方へは、電子メール受信後、こちらから受信完了した旨を必ず返信します。募集期間を過ぎても返信が無い場合は、情報政策課へご連絡ください。

●注意事項／営業、政治、宗教活動と認められるものは、お断りします(企業・自営業者の活動を含む)。



お知らせ

9月23日は「手話の日・手話言語の国際デー」です

障がい福祉課 ☎ 382-7626 📠 382-7607

令和7年6月に「手話に関する施策の推進に関する法律」が施行され、9月23日が「手話の日」と定められました。また、同日は国連総会で決議された「手話言語の国際デー」です。

本市は、平成31年4月に「鈴鹿市手話言語条例」を施行し、手話が言語であるとの認識のもと、手話を使用しやすい環境づくりを推進し、手話に対する理解や普及を図っています。

※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

手話施策



障がい者就職面接会

障がい福祉課 ☎ 382-7626 📠 382-7607

対 象 一般企業への就職を

希望する障がいをお持ちの方

と き 10月23日(木)・24日(金)

※会場の混雑を避けるため、個別に時間を指定します。

ところ イスのサンケイホール
鈴鹿

参加企業 障がい者雇用を予定している企業20社程度
(予定)

参加料 無料

持ち物 鈴鹿公共職業安定所
(ハローワーク鈴鹿)で交付される面接会受付票、筆記用具

申込み 事前に鈴鹿公共職業安定所に利用登録を行った上で、9月30日(火)までに、面接希望届を鈴鹿公共職業安定所(神戸9-13-3 ☎ 382-8609(部門コード43#))へ

※面接希望届は、鈴鹿公共職業安定所窓口で入手できます。

公証人による無料相談

市民対話課 ☎ 382-9004 📠 382-7660

と き 10月4日(土)10時~16時

ところ 津合同公証役場(津市丸之内養正町7-3 山田ビル)

内 容 遺言・相続・任意後見・離婚・各種契約 など(要予約)

定 員 10人程度

申込み・問合せ 9月12日(金)から、電話で津合同公証役場(☎ 059-228-9373)へ

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



クーチン

各1枚 300円

9月19日(金)2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)~10/19(日)

公益財団法人三重県市町村振興協会

9月・10月は行政相談月間

市民対話課 ☎382-9004 📠382-7660

「行政相談」は、国やNTTなどの特殊法人などの仕事について、皆さんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決促進を図る制度です。

※秘密は固く守られます。

◆行政相談(対面)

と き 9月19日(金)10時～12時、10月17日(金)10時～12時

ところ 市役所本館1階 市民ロビー

相談料 無料

◆行政相談(電話)

☎0570-090110

※IP電話などで利用する場合は

(☎059-227-1100)へお掛けください。

※相談内容の正確な把握のため、録音されます。

問合せ 三重行政監視行政相談センター 行政監視行政相談課(〒514-0033 津市丸之内26-8 津合同庁舎3階(平日9時～16時45分))

※上記以外の時間帯は留守番電話で対応します。

相続登記を進めましょう

管財課 ☎382-9009 📠382-7615

これまで任意であった相続登記の申請が令和6年4月から義務化されています。下記の制度などを利用しながら、大切な不動産を負担なく次世代に引き継ぎましょう。

◆相続手続に便利な「法定相続情報証明制度」

戸籍などの書類を基に法務局が法定相続人を確認し、無料で公的証明書を発行する制度です。

問合せ 津地方法務局鈴鹿出張所(神戸1-24-3 ☎382-1171(平日9時～17時))

※相続登記の問い合わせもお受けします。

◆遺言書の作成の際には「自筆証書遺言書保管制度」

自分で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。

問合せ 津地方法務局 供託課遺言書保管官(津市丸之内26-8 津合同庁舎 ☎059-228-4133(平日9時～17時))

◆相続土地の管理が困難な時は「相続土地国庫帰属制度」

相続または遺贈によって所有権を取得した土地を、一定の要件を満たした場合、国が引き取る制度です。

問合せ 津地方法務局 不動産登記部門 相続土地国庫帰属審査室(津市丸之内26-8 津合同庁舎 ☎059-228-4527(平日9時～17時))

令和6年度個人情報保護法運用状況

総務課 ☎382-8659 📠382-2214

◆保有個人情報の開示、訂正および利用停止等請求の状況

令和6年度の保有個人情報の開示請求件数は19件で、このうち取下げが0件で、訂正請求は1件、利用停止等請求はありませんでした。19件の請求に対する延べ決定件数は31件で、その内訳は、開示決定が13件、部分開示決定が11件、不開示決定が1件、不存在決定が6件でした。

また、実施機関の決定に対する審査請求はありませんでした。

※公開率=(公開+部分公開)÷(公開+部分公開+非公開+存否応答拒否)×100

実施機関別決定件数

実施機関		件数
市長	危機管理部	7
	政策経営部	24
	総務部	20
	技術統括監	2
	地域振興部	27
	文化スポーツ部	5
	環境部	42
	子ども政策部	2
	健康福祉部	28
	産業振興部	11
	土木部	176
	都市整備部	112
	会計課	1
	消防本部	15
	小計	472
教育委員会		17
選挙管理委員会		1
公平委員会		0
監査委員		0
農業委員会		22
固定資産評価審査委員会		0
上下水道事業管理者		52
議会		5
合計		569

令和6年度情報公開制度実施状況

総務課 ☎382-8659 📠382-2214

令和6年度の公文書公開請求件数は493件で、このうち取下げが25件でした。

468件の請求に対する延べ決定件数は569件で、その内訳は、公開決定が240件、部分公開決定が198件、非公開決定が5件、存否応答拒否決定が0件、公文書不存在決定が125件、請求却下が1件でした。公開率は98.9%です。

また、実施機関の決定に対する審査請求はありませんでした。

三重県暴力団排除条例の一部改正

交通防犯課 ☎382-9022 📠382-7603

暴力団情勢の変化に対処するため、三重県暴力団排除条例が改正され、令和7年10月1日に施行されます。主な改正点は以下の3点です。

○暴力団排除特別強化地域での禁止行為の規制(新設)

○暴力団事務所の開設・運営に対する規制(拡大)

○名義利用等の禁止(新設)

※詳しくは、三重県警察ウェブサイトをご覧ください。

問合せ 三重県警察本部刑事部組織犯罪対策課(☎059-222-0110)、(公財)暴力追放三重県民センター(☎0120-31-8930)

三重県警察
ウェブサイト



支援対象児童等見守り 強化事業の支援世帯募集

こども家庭支援課 ☎382-9140 📠382-9142

対 象 市内在住の支援を必要とするこどもがいる世帯

※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家庭が対象となります。

訪問期間 10月～令和8年3月

内 容 事業者が月2回程度家庭訪問し、世帯人数分の食材配達をします。また、こどもの日ごろの様子を聞き取ります。

※家庭訪問の際は、こ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 9月19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

申込みフォーム



納税の休日窓口と 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

◆休日窓口(市税)

と き 9月28日(日)9時～12時

◆夜間窓口(市税・保険料)

と き 9月30日(火)17時15分～19時

※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。

守りたい 大切ないのち 「自殺予防週間」

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

9月10日はWHO(世界保健機関)が定めた世界自殺予防デー、9月10日から16日までには自殺予防週間です。

大切な人の「いのち」を守るためには、周囲の人の気づきや声掛けが大きな支えになります。あなたの力で救える「いのち」があります。大切な「いのち」を守りましょう。

◆大切な人の「いのち」を守るための行動

- 気づき 家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける
- 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～金曜日(休日・年末年始を除く13時～16時))、専門面接相談(予約制)を実施しています。相談されたい方は、相談専用電話番号(☎059-253-7823 ☎0120-01-7823(三重県のみ))へお掛けください。

歯周病検診無料受診券を送付しました

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

8月下旬に、対象の方へ水色の封筒に入れて無料受診券を送付しました。この機会に検診を受けましょう。

対 象 市内に住民登録がある30歳(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)・40歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)・50歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)・60歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ)・70歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)の方

期 間 令和8年2月28日(土)まで

※受診券が届いていない対象の方は、地域医療推進課へお問い合わせください。



図書館本館・江島分館を休館します

図書館 ☎382-0347 📠382-4000

蔵書点検と資料整理日のため、下記の期間休館します。

なお、休館中の本の返却は、図書館本館・江島分館の夜間返却口をご利用ください。

期 間 9月30日(火)～10月7日(火)

有料広告

お客さまの「安心のお手伝い」

創業48年
TAKAO

自動車
保険

火災保険

生命保険

その他、賠償責任保険、労災保険、傷害保険、医療保険など数多くの保険商品を扱っております。

有限会社 タカオ保険 ☎(059)387-5762

〒510-0243
三重県鈴鹿市白子4丁目6-19

【営業時間】9:00～18:00(時間外対応可)
【定休日】土日祝(休日対応可)

庭木1本から承ります!



ネット申込

ガーデンエクスプレス 鈴鹿店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

お客様との
お約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

広報
すずか
を
ご
覧
の
方
へ

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常 2,200円を
初回限定 先着10名様 **1,100円** ※税込

亀山市亀田町336 宮 9:00～17:00
☎ **0120-61-4128**

3歳になったら鈴鹿サーキットパークへ!

3歳バースデー・デビューインビテーション
3歳のお誕生日から1か月間、

パークパスポートが
ご本人無料 + 同伴のご家族
4人まで半額

※事前申込が必要
※レース開催日・特定日を除く
※翌月の同日まで。翌月に同日が存在しない場合は、その翌日

©TEZUKA PRODUCTIONS



**SUZUKA CIRCUIT
PARK**

三重県鈴鹿市稲生町 7992 TEL.059-378-1111

※内容は予告なく変更される場合がございます。

詳しくはこちら



「広報誌を見た」で粗品進呈いたします!

店舗オススメ機種

Google Pixel 9a



- ・良コスパで高性能
- ・サクサク動く操作性
- ・バッテリーの持ちの良さ
- ・簡単操作
- ・見やすい画面

楽しみながらスマホが学べる!

無料 ドコモ スマホ教室

- point 1 どなたでも参加可能
他社のスマホでもOK!
- point 2 専用の
テキストがもらえる
- point 3 スマホ教室の
専任講師が教えます

詳しくはお店へお問い合わせ下さい ※広告有効期限:2025年9月30日

ドコモショップ 鈴鹿市役所前 ☎ **0120-381-886**

三重県鈴鹿市神戸9-14-7 営業時間:午前10時～午後7時 定休日:第2火曜

※「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、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

令和7年度第2回すずか創業塾

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

対 象 創業を計画している方、創業に関心のある方、創業後5年以内の事業者 など
と き 11月9日(日)・30日(日)、12月7日(日)・14日(日)・21日(日)13時～17時(全5回)

ところ 鈴鹿商工会議所 会議室(飯野寺家816)

内 容 経営・財務・人材育成・販路開拓の知識を身につけ、事業計画書を作成します。

講 師 水谷^{みず}康裕^{たにやすひろ}さん(水谷経営事務所代表)ほか

定 員 20人

受講料 5,500円(税込み・テキスト代含む)

申込み・問合せ 10月10日(金)までに鈴鹿商工会議所
(☎382-3222、✉soudan@scci.or.jp、📍https://www.scci.or.jp)へ

鈴鹿商工会議所



伊勢型紙彫型画展

商業観光政策課 ☎382-9016 📠382-0304

と き 9月25日(木)～28日(日) 9時30分～17時(最終日は14時まで)

ところ 県総合文化センター 文化会館第2ギャラリー(津市一身田上津部田1234)

内 容 彫型画作品の展示、豆色紙を使った無料彫型画制作体験

入場料 無料

主催・問合せ 伊勢型紙彫型画会(☎386-1462)

上級救命講習(実技講習) 受講者募集

中央消防署 ☎382-9164 📠382-3905

対 象 市内在住・在勤の中学生以上の方

と き 10月19日(日)9時～16時
※昼食休憩が1時間あります。昼食や飲み物などは各自で準備してください。

ところ 消防本部4階 多目的室

内 容 応急手当の重要性、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去法、止血法、傷病者の管理、搬送法 など

定 員 20人(先着順)

※キャンセルが出た場合は、鈴鹿市消防本部公式SNS「X」でお知らせします。

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)

※「応急手当WEB講習(上級救命講習編)」の事前受講が必要です。確認のため、WEB講習受講後に発行される「応急手当WEB講習受講証明書」を印刷したものまたはスクリーンショットをご準備ください。

※応急手当WEB講習受講後、概ね1カ月以内に上級救命講習(実技講習)を受講することで、上級救命講習を修了したものと認定されます。修了証は、後日発行します。

※発熱や体調不良の場合は、受講を控えてください。

問合せ・申込み 9月14日(日) 9時から、直接または電話で中央消防署へ

応急手当

WEB講習



応急手当普及員 (新規)講習

消防課 ☎382-9155 📠383-1447

事業所などで応急手当講習をするための知識を習得します。

対 象 市内在住・在勤・在学する満18歳以上の方で、応急手当講習の普及啓発活動に従事できる方

と き 11月22日(土)~24日(月・祝)9時~18時

※全日程の受講が必要です。

と ころ 消防本部4階多目的室

内 容 応急手当の習得(成人・小児の心肺蘇生法とAEDの取扱い、救命に必要な応急手当の実技、基礎医学)、普通救命講習の指導要領の習得

※講習の修了後に「市民・救命インストラクター」として登録すると、ボランティアとして指導ができます。

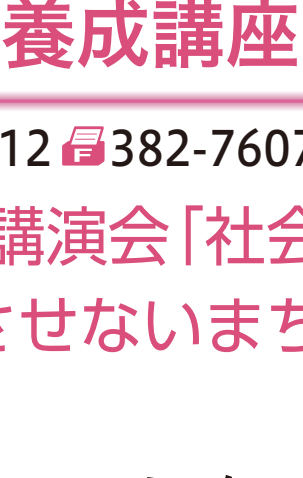
定 員 30人程度(先着順)

参加料 無料

持ち物 応急手当指導者標準テキスト、筆記用具

申込み 9月9日(火)から10月20日(月)までに、申込みフォームで

申込み
フォーム



鈴鹿市地域福祉講演会と リンクワーカー養成講座

健康福祉政策課 ☎382-9012 📠382-7607

◆鈴鹿市地域福祉講演会「社会的処方DE孤立させないまちづくり」

「社会的処方」とは、心身の不調に薬を処方するように、孤立や生きづらさを抱える人に寄り添い、地域の人々や地域資源をつなぐアプローチです。

と き 9月21日(日)14時~16時

と ころ 鈴鹿医療科学大学白子キャンパス1号館7階 1701室

内 容

・活動紹介「すずカフェ」の取り組み(鈴鹿みんなの保健室)

・講演会

講 師 みず たに ゆう や 水谷祐哉さん(みえ社会的処方研究所代表)

定 員 100人(先着順)

申込み 9月16日(火)までに、電話で(福)鈴鹿市社会福祉協議会(☎373-5750)または共通申込みフォームで

◆リンクワーカー養成講座

社会的処方を機能させる役割を担う「リンクワーカー」を養成する講座です。

対 象 両日参加できる方

※上記講演会参加者を優先します。

と き 10月5日(日)・19日(日)13時30分~16時(全2回)

と ころ 鈴鹿市社会福祉センター2階 大会議室

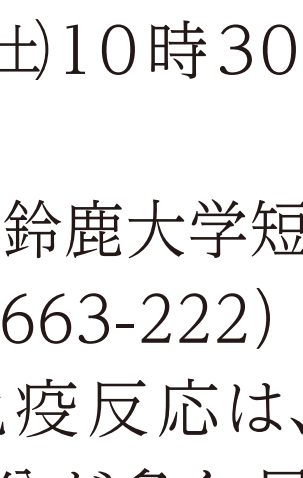
内 容 リンクワーカーの役割と活動、先進事例紹介、グループワーク など

講 師 みず たに ゆう や 水谷祐哉さん

定 員 30人(先着順)

申込み 9月30日(火)までに、電話で(福)鈴鹿市社会福祉協議会または共通申込みフォームで

共通申込み
フォーム



小・中学生による 鈴鹿市民アイデア展

産業政策課 ☎382-7011 📠384-0868

と き 9月19日(金)~21日(日)9時~20時(初日:10時から、最終日:17時まで)

と ころ 鈴鹿ハンター 1階 センターコート

展示内容

・工夫考案(工作)部門:創意工夫されたもの、生活に役立つもの、科学的な考えに基づいた夢のあるものなど

・絵画部門:未来への夢を描いたもの、自由な発想をしたもの、純粹で素朴なものなど

鈴鹿大学・鈴鹿大学 短期大学部公開講座

「ヒトと昆虫の免疫 ヒトが体を守る仕組みを 昆虫から学ぼう」

総合政策課 ☎382-9038 📠382-9040

対 象 小学校高学年以上

と き 9月20日(土)10時30分~12時30分

と ころ 鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部(郡山町663-222)

内 容 昆虫の免疫反応は、ヒトと共通する部分が多く、昆虫から、ヒトの免疫の一端を理解します。

講 師 おく むら ゆう き 奥村雄暉さん(鈴鹿大学助教)

定 員 24人(最少6人)

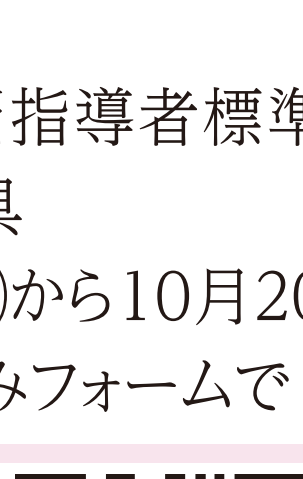
受講料 500円

申込み 9月17日(水)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 総務・財務課

(☎372-2121 📠soumu@suzuka.ac.jp)

申込みフォーム



在宅ワーク、はじめの一步！ パソコンで在宅ワーク 入門講座

男女共同参画課 ☎381-3113 📠381-3119

対 象 以下の条件に該当する市内在住・在勤・在学の18歳以上の女性

○全日程に参加できる方

○在宅で働くことに関心のある方
(起業・就業・フリーランスなど)

○ご自身のパソコンを持参できる方(Wi-Fi接続が可能なもの) など

※詳しくは、男女共同参画課ウェブサイトをご確認ください。

と き 10月16日(木)・30日(木)、
11月20日(木)13時30分～16時(13時受付開始)

ところ 男女共同参画センター
研修室1AB

内 容 在宅ワークに必要なスキルや仕事の受注方法を学びます。マーケティングの基礎を学びながら、Google ツール(Google Chat、スプレッドシート、Google フォーム)やCanvaを使い、実践的な課題に取り組みます。

定 員 20人

※応募者多数の場合は、選考で受講者を決定します。

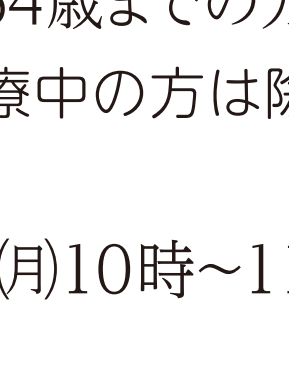
参加料 無料

申込み 9月9日(火)9時から9月30日(火)17時までに、男女共同参画課ウェブサイトの申込みフォームで

託 児 5人(生後6カ月～未就学児、先着順、無料)。

※9月30日(火)17時までに、申込みフォームでお申し込みください。

男女共同参画課
ウェブサイト



骨こつ教室

「輝く未来のために！骨粗鬆症の危険度チェックと知っておきたい予防法」

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

対 象 20歳から64歳までの方
※骨粗しょう症の治療中の方は除きます。

と き 10月20日(月)10時～11時30分

ところ 保健センター

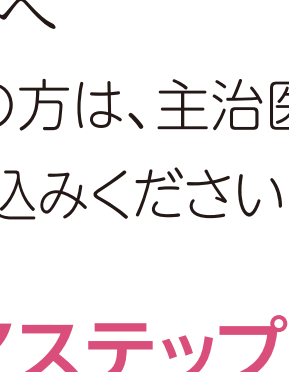
内 容 骨粗しょう症の予防の講話、簡易骨密度測定 など

定 員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 9月11日(木)8時30分から電話または申込みフォームで地域医療推進課へ

申込みフォーム



運動力アップ教室

～ウォーキング初級編～

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

自分に合った歩き方を見つけ、健康づくりにつなげましょう。

対 象 20歳以上の方

と き 10月15日(水)10時～11時30分

ところ 保健センター

内 容 生活習慣病予防の講話とウォーキング体験

定 員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 9月9日(火)から電話で地域医療推進課へ

※持病があり受診中の方は、主治医に確認の上、お申し込みください。

鈴鹿市スクエアステップ リーダー養成講座

長寿社会課 ☎382-9886 📠382-7607

介護予防ボランティアとして、転倒予防・認知機能向上・仲間づくりに役立つスクエアステップを広める活動をする、スクエアステップリーダーを養成する講座です。

対 象 2日間とも受講でき、市内在住で、スクエアステップリーダーとして地域でボランティア活動を行う意欲のある方

※営利・非営利を問わず、デイサービスなどの事業所やスポーツクラブなどでの指導を目的としている方は除きます。

と き 10月20日(月)・27日(月)
10時～15時30分

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)

定 員 20人(先着順)

受講料 無料

※リーダー認定登録料2,200円が必要です。

持ち物 動きやすい服装、筆記用具、上靴、飲み物

申込み 9月5日(金)から10月8日(水)までに、電話で長寿社会課へ

令和7年度鈴鹿市 白子地区地震防災訓練

防災危機管理課 ☎382-9968 📠382-7603

防災に関する展示や体験、警察や消防団車両の展示も予定していますので、ぜひご来場ください。

と き 9月23日(火・祝)9時～12時

ところ 武道館、江島総合スポーツ公園(江島台2-13)

内 容

・武道館：避難所開設訓練、救護所開設運営訓練

・武道館駐車場：防災啓発

・江島総合スポーツ公園：道路啓開訓練・救出訓練

※災害対応などにより中止になる場合は、市ウェブサイトに掲載します。

令和7年度後期 スポーツ教室

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

やさしいヨガ	一般	10月～3月	火	9時30分～10時30分	AGF鈴鹿 体育館	15	70	3,500	
卓球（火曜午前）				10時45分～11時45分		50			
卓球（火曜午後）				9時30分～11時30分		30			
卓球（水曜日）				13時30分～15時30分		50			
簡単エアロビック			水	9時30分～11時30分		12	70	3,000	
ヨガ（午前）	9時15分～10時15分	50							
ヨガ（午後）	10時30分～12時	15		30		2,500			
ハンドボール	13時～14時30分	15		30		3,500			
バドミントン（夜）	一般	10月～12月	木	15時30分～17時30分		市立 テニスコート	15	40	3,500
バレーボール	一般女性	10月～3月		9時30分～11時30分			30		
バドミントン		10月～1月		9時30分～11時30分	70				
太極拳	一般	10月～3月		9時～10時25分	50		3,000		
健康エアロビクス				10時35分～12時	30				
リフレッシュ体操			9時30分～10時30分	12	70			3,000	
社交ダンス	50歳以上	金	13時30分～15時	15	50		3,500		
アンチエイジングヨガ（夜）	一般		10時30分～11時30分	12	30			3,000	
テニス			18時30分～19時30分	45					
シニアテニス			55歳以上	10月～1月	水		9時～11時		市武道館
弓道（夜）	一般	10月～12月	火	19時～21時	12	20	3,000 (2,500)		
弓道（午前）			水	9時30分～11時30分		30			
なぎなた	小学生以上	10月～1月	水	19時～21時	市武道館	20	30	5,500	
剣道	小・中学生	10月～3月	土			20	30	5,500	
柔道									

保険料 800円(中学生以下)、

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。

※前期スポーツ教室の参加者で、当
協会指定のスポーツ安全保険に加入
済みの方の保険料は不要です。

申込み・問合せ 9月9日(火)か
ら19日(金)までに参加料と保険
料を添えて、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 14日(日)・15日(月・
祝)を除く9時～17時)へ

※弓道・なぎなた・剣道・柔道のみ市
武道館(14日(日)・15日(月・祝)を除
く9時～20時)で申し込みができ
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7年度前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。

※今回の後期健康エアロビクス・アン
チエイジングヨガ教室は、日程の都
合により開催回数と参加料を変更
しています。

※申込期間を過ぎた場合は、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。

※なぎなた教室の参加料は高校生
以上3,000円、中学生以下は
2,500円です。

救急救命AED講習会

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対 象 市内在住の方

と き 10月11日(土)9時～
12時

と ころ 市武道館 第二道場

内 容 救急救命講習と心肺
蘇生法、AED講習会

参加料 無料

定 員 10人(応募者多数の
場合は抽選)

申込み 9月9日(火)から20日(土)
までに、電話で鈴鹿市スポー
ツ協会事務局(☎399-7120
14日(日)・15日(月・祝)を除く9
時～17時)へ

後期ウォーキング・スロー ジョギング教室参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対 象 50歳以上の方

と ころ AGF鈴鹿陸上競技場

と き・内容

○ウォーキング:10月21日～令
和8年2月3日各火曜日9時
30分～11時30分(全12回)

○スロージョギング:10月10日
～令和8年1月9日各金曜日9
時30分～11時30分(全12
回)

講 師 ^{ふか ま} 深間内誠さん、^{うち まこと} 北村
^{つねゆき} 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

参加料 各3,000円

保険料 1,850円(64歳以下)、
1,200円(65歳以上)

※令和7年度前期当該事業または
スポーツ教室の参加者で、当協会
指定のスポーツ安全保険に加入
済みの方は、保険料は不要です。

申込み 9月9日(火)から19日(金)
までに、参加料と保険料を添
えて、鈴鹿市スポーツ協会
(AGF鈴鹿体育館内2階 14
日(日)・15日(月・祝)を除く9時
～17時)へ

※状況により、教室の開催内容な
どを変更する場合があります。

※雨天時、中止する場合があります。

スポーツフェスタ2025

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

☎372-2250 📠372-2260

と き 10月13日(月・祝)

ところ 三重交通Gスポーツ
の杜鈴鹿

※詳しくは、広報すずか9月20日号
折り込みチラシまたはウェブサイト
をご覧ください。

◆アーティスティックスイミ ング体験

対 象 25m以上泳げる小
学生の方

※小学1年生の方は、保護者の同伴
が必要です。

と き 10時～11時30分
(受付10時から)

ところ 水泳場25mプール

定 員 10人(先着順)

参加料 無料

持ち物 水着・キャップ・ゴー
グル・タオル・飲み物

申込み 9月8日(月)から、直接
水泳場窓口またはウェブサイ
トで

◆やってみよう!親子でヒッ プホップ

対 象 年長から小学生まで
とその保護者

※兄弟姉妹、友達も参加できます。

と き 13時～14時(受付
12時45分から)

ところ 水泳場 スタジオ

定 員 15組(先着順)

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、室
内シューズ、飲み物

申込み 9月8日(月)から、直接
水泳場窓口またはウェブサ
イトで

◆青空フリーマーケット出店 者募集

と き 10時～15時

ところ 体育館前駐車場

募集数 22ブース(先着順)

出店料 1,000円

申込み 9月16日(火)9時から
電話で体育館(☎372-
8850)へ

スポーツの杜
イベント



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 9月8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)

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	持ち物
きほんのヨガ	18歳以上の女性	10月8日(休)	11時～12時	水泳場 会議室	15人	ヨガマット
チェアヨガ&チェアバレトン	18歳以上の方		13時～14時	水泳場 スタジオ	15人	—
運動と英語のジューシー	未就園児(0～3歳)と 保護者	10月14日(火)			15組	—
ウォーキングエアロ	18歳以上の方	10月20日(月)	11時～12時	水泳場 会議室	20人	室内シューズ
はじめての腸活ヨガ	18歳以上の女性	10月21日(火)			15人	ヨガマット

短期教室

申込みフォーム



金生水沼沢植物群落観察会

文化財課 ☎ 382-9031 📠 382-9071

サワシロギク、ミズギクなどをご覧いただく予定です。

と き 9月27日(土)9時：少雨
決行

ところ 金生水沼沢植物群落
(地子町563・西條町675-1)

※徒歩・自転車の方は開始時刻までに、直接開催場所にお越しください。

※自家用車でお越しの方には、当日8時30分に飯野地区市民センターで沼沢付近の駐車案内図をお渡しします。現地付近の道路は駐車厳禁です。

定 員 20人(先着順)

参加料 無料

持ち物 水筒、タオル、帽子、虫除けスプレー、長靴 など

※雨天時は雨具をご準備ください。

申込み 9月12日(金)から、電話で文化財課へ

※1グループ3人まで申し込みできます。

第23回鈴鹿市障がい者ふれあい運動会

障がい福祉課 ☎ 382-7626 📠 382-7607

障がいのある方が、スポーツで親睦や交流を深めます。

※障がいのない方の参加やボランティアの方も募集します。

と き 10月19日(日)10時～15時

ところ 鈴鹿大学体育館(郡山町663-222)

種 目 ボッチャ、玉入れ など(7種目程度)

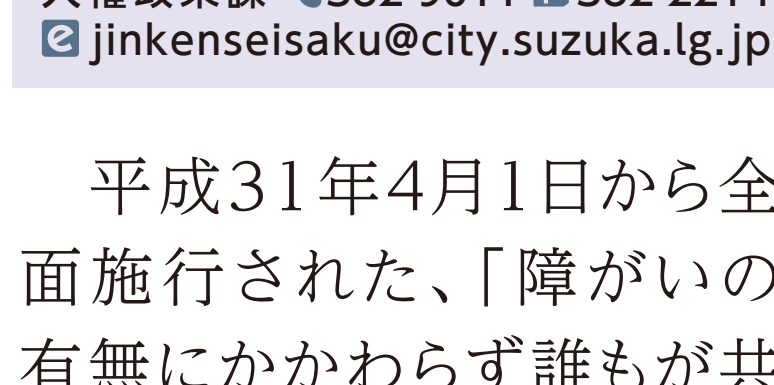
申込み 9月19日(金)までに、電話で鈴鹿市障害者団体連合

会事務局(坂 ☎ 382-3441)へ

9月の納税・納付

○国民健康保険料…3期

【納期限は9月30日(火)です】



バリアフリーと学校施設

教育政策課 ☎ 382-9112 📠 383-7878

✉ kyoikuseisaku@city.suzuka.lg.jp

教育支援課 ☎ 382-9055 📠 382-9053

✉ kyoikushien@city.suzuka.lg.jp

人権政策課 ☎ 382-9011 📠 382-2214

✉ jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

平成31年4月1日から全

面施行された、「障がいの

有無にかかわらず誰もが共

に暮らしやすい三重県づく

り条例」には、障がいの「社

会モデル」の考え方が反映

されています。

「社会モデル」とは、障が

いのある人が日常生活など

で受ける制限は、障がいによ

って生じるものではなく、

社会のさまざまなバリア(社

会的障壁)との相互作用によ

って生じるものであるとい

う考え方です。例えば、車い

す使用者が建物を利用しづ

らいと感じるのは、障がい

が原因ではなく、段差や、エレ

ベーターがないことといった

建物などの状況(社会の

側)に原因があると考えます。

また、令和3年4月には

「高齢者、障害者等の

移動等の円滑化の促進に

関する法律」の改正法が施

行され、一定規模以上の公

立小・中学校の新築や増築

などをする際に、バリアフ

リー基準への適合が義務

づけられました。

本市は、この法律改正前

から、校舎の新築時にエレ

ベーターを設置したり、既

存施設にスロープを取り付

けたりするなどして、バリア

フリー化を進めてきました。

2・3月に完成した河曲小学

校屋内運動場や、白子中学

校本館校舎には、車いす使

用者用トイレなどを設置し

ています。

今後も、全ての児童生徒

が生き生きと安心して学習

や生活ができる学校施設

の実現に向けて取り組んで

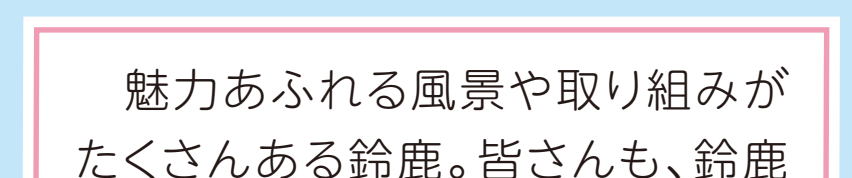
いきます。



鈴鹿の魅力再発見!



#最高に住みやすいまち鈴鹿



魅力あふれる風景や取り組みがたくさんある鈴鹿。皆さんも、鈴鹿の「ココスキ」がきっとあるはず。

このコーナーでは、鈴鹿市公式インスタグラムに掲載している記事を紹介し、鈴鹿の魅力をお届けします。



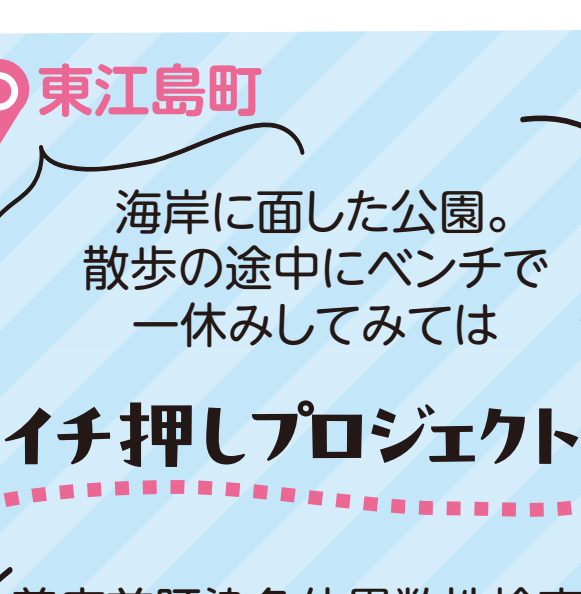
お気に入りの風景



鈴鹿げんき花火大会

白子一丁目

秋の夜空を彩る
大輪の花火が
楽しめます



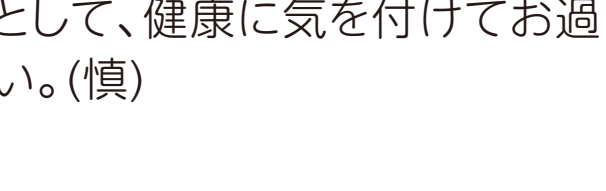
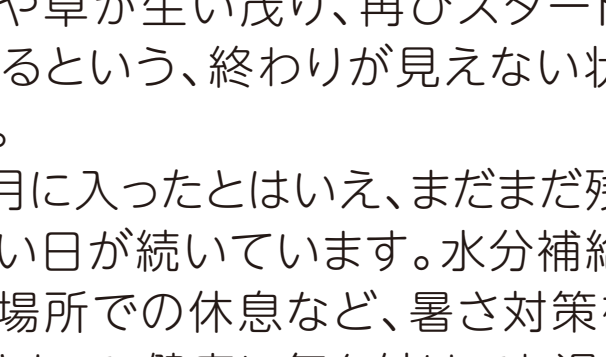
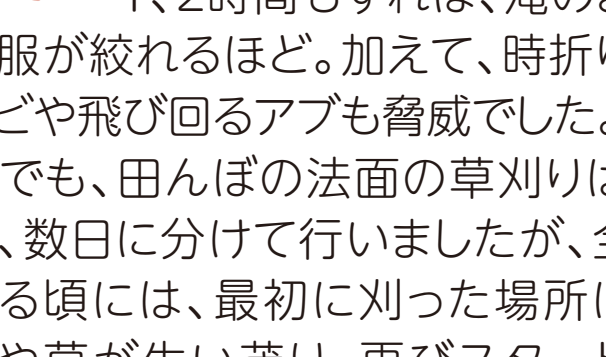
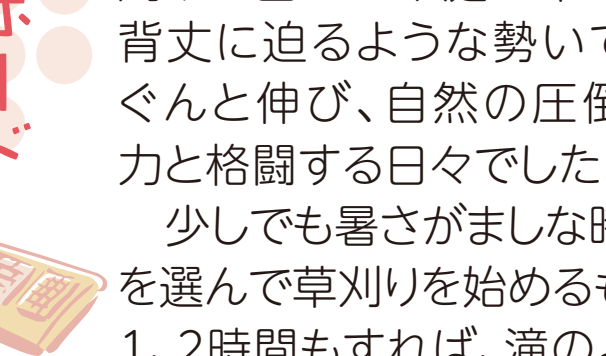
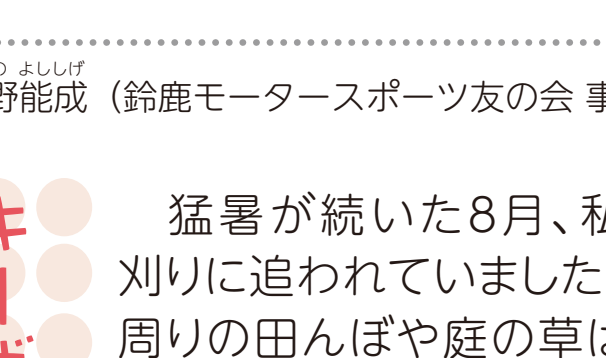
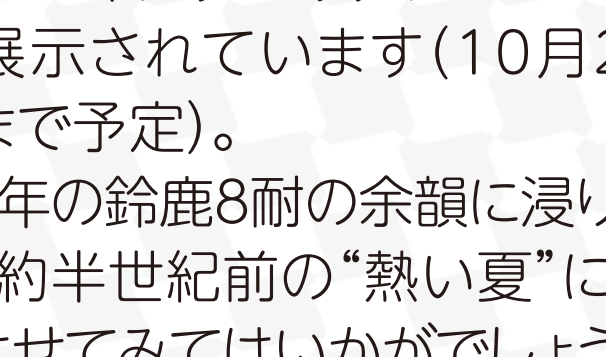
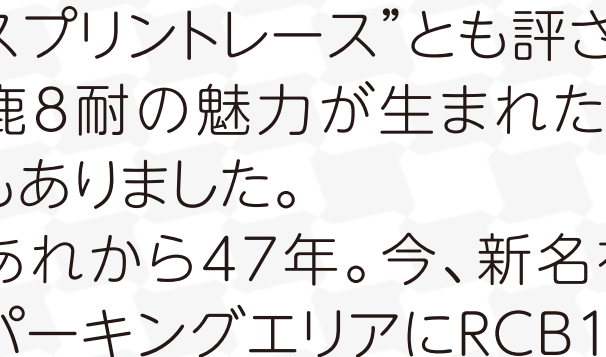
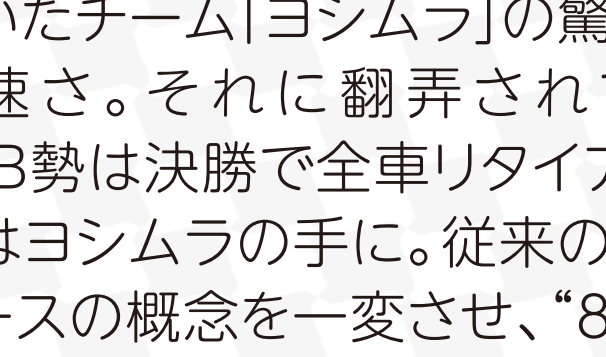
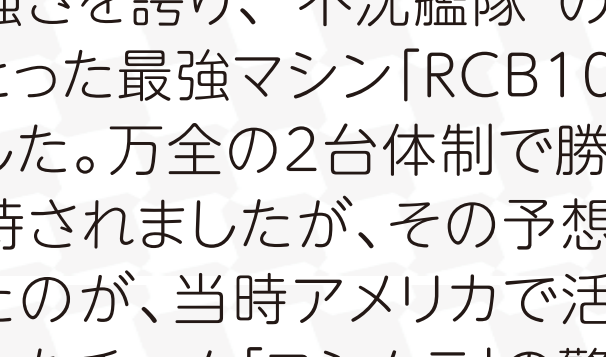
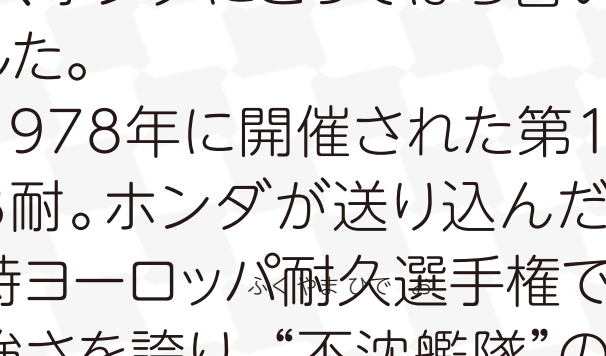
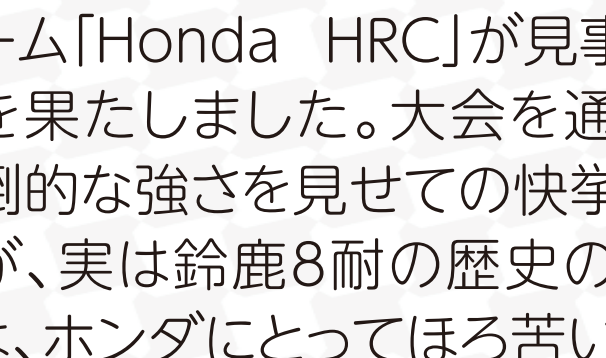
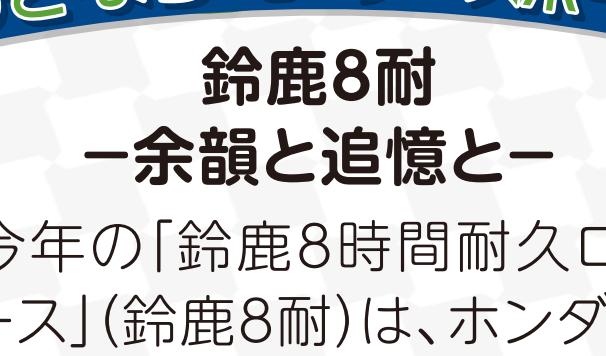
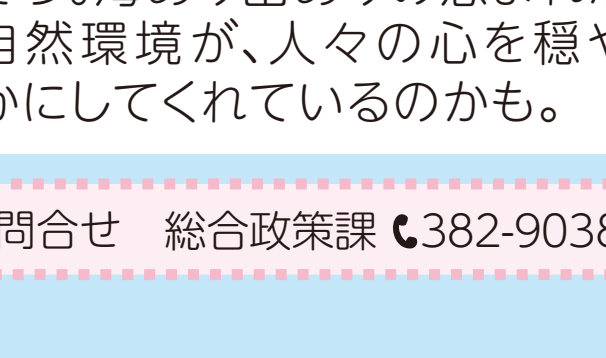
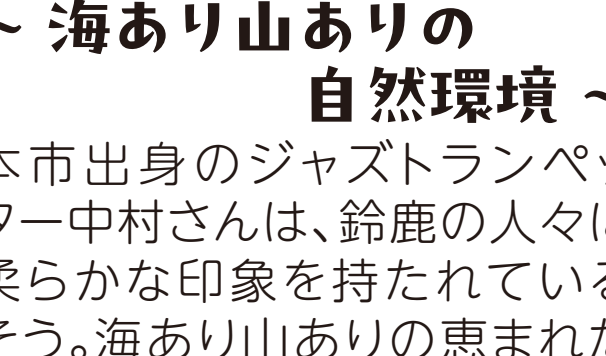
江島公園

東江島町

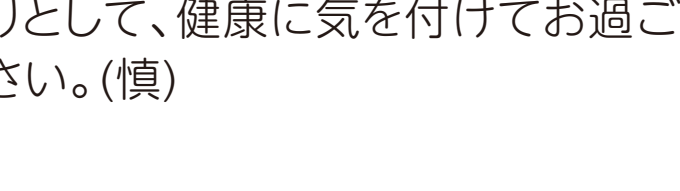
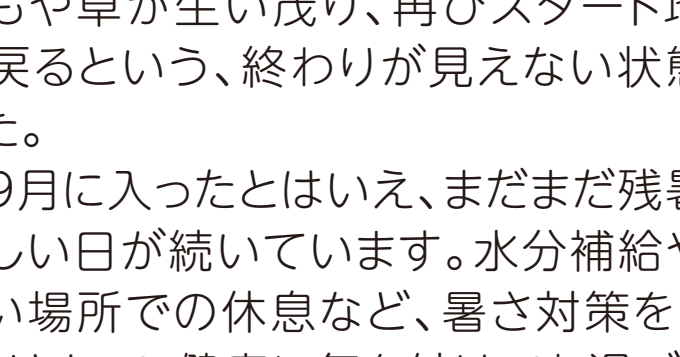
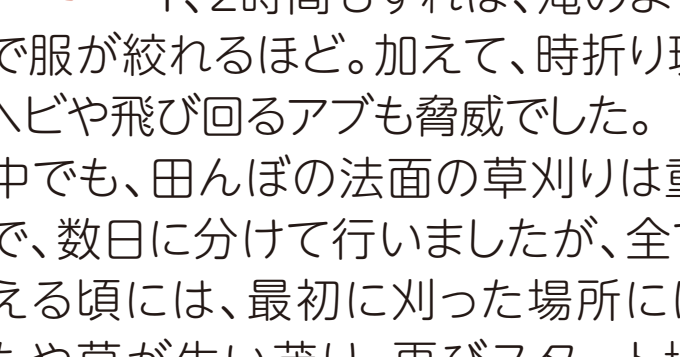
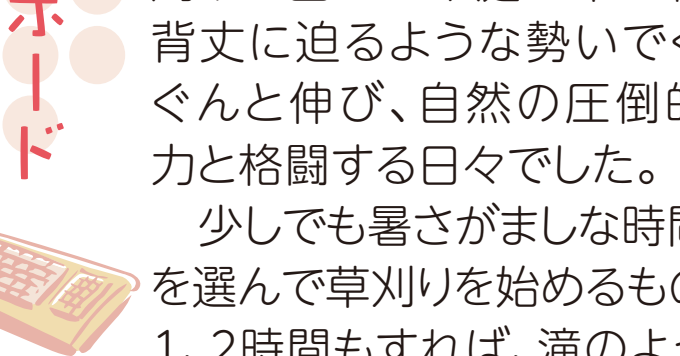
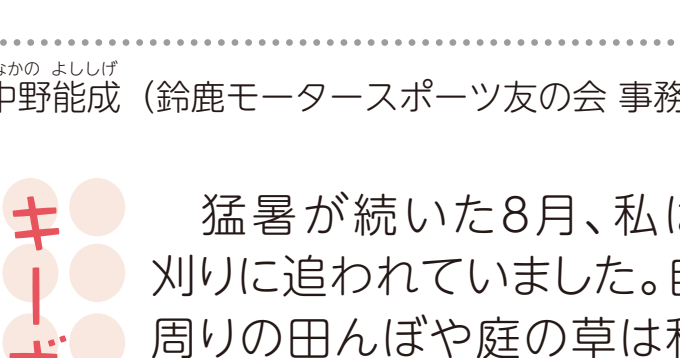
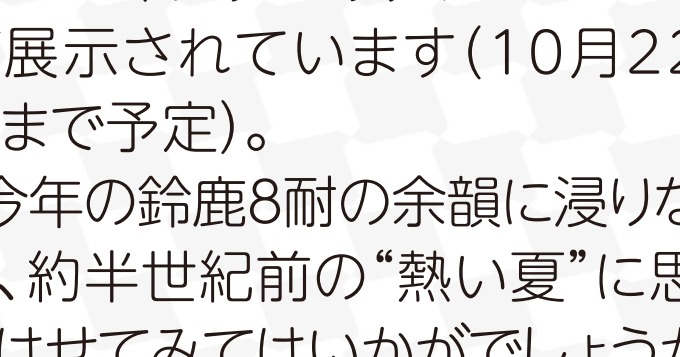
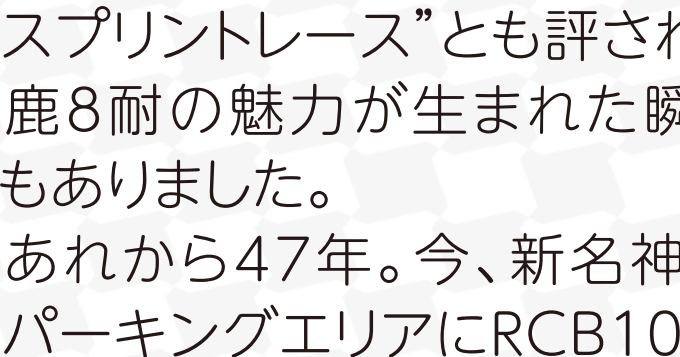
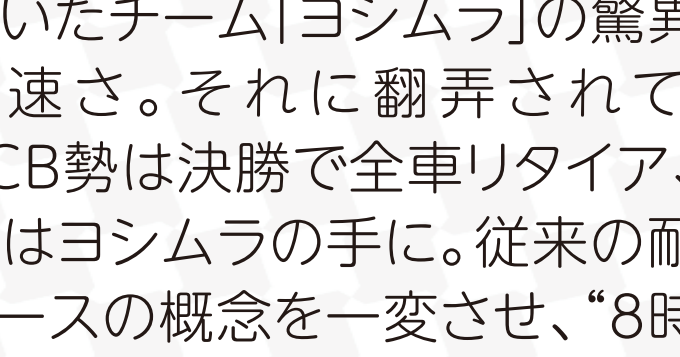
海岸に面した公園。
散歩の途中にベンチで
一休みしてみても

イチ押しプロジェクト

着床前胚染色体異数性検査
(PGT-A)を含む特定不妊
治療費が助成対象に



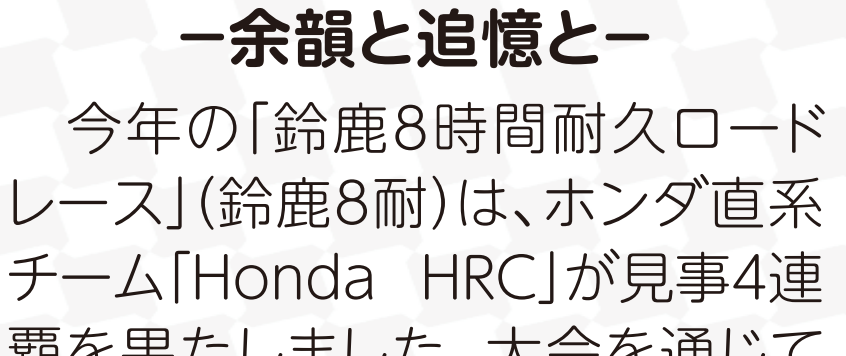
あの人のココスキ!



～海あり山ありの自然環境～

本市出身のジャズトランペッター中村さんは、鈴鹿の人々に柔らかな印象を持たれているそう。海あり山ありの恵まれた自然環境が、人々の心を穏やかにしてくれているのかも。

問合せ 総合政策課 ☎382-9038



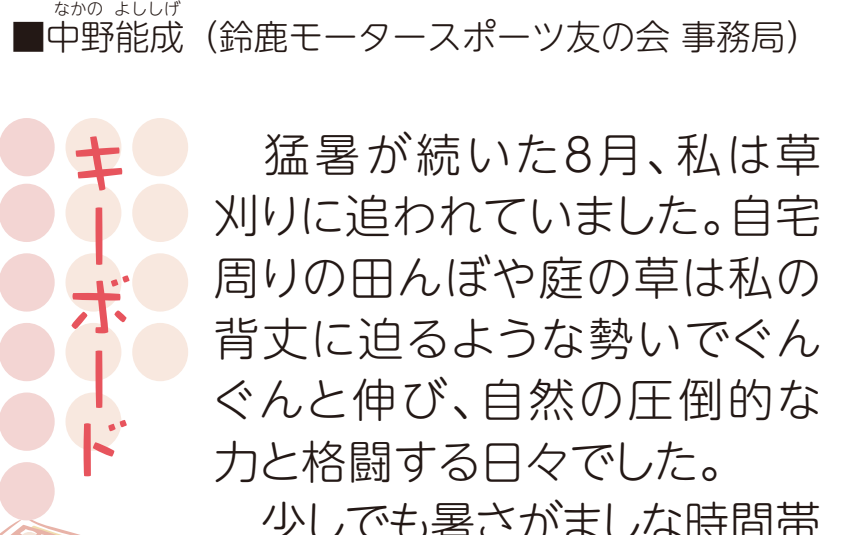
鈴鹿8耐 —余韻と追憶と—

今年の「鈴鹿8時間耐久ロードレース」(鈴鹿8耐)は、ホンダ直系チーム「Honda HRC」が見事4連覇を果たしました。大会を通じて圧倒的な強さを見せての快挙でしたが、実は鈴鹿8耐の歴史の始まりは、ホンダにとってほろ苦いものでした。

1978年に開催された第1回鈴鹿8耐。ホンダが送り込んだのは、当時ヨーロッパ耐久選手権で無敵の強さを誇り、“不沈艦隊”の異名をとった最強マシン「RCB1000」でした。万全の2台体制で勝利が期待されましたが、その予想を覆したのが、当時アメリカで活躍していたチーム「ヨシムラ」の驚異的な速さ。それに翻弄されてか、RCB勢は決勝で全車リタイア、優勝はヨシムラの手。従来の耐久レースの概念を一変させ、“8時間のスプリントレース”とも評される鈴鹿8耐の魅力が生まれた瞬間でもありました。

あれから47年。今、新名神 鈴鹿パーキングエリアにRCB1000が展示されています(10月22日(水)まで予定)。

今年の鈴鹿8耐の余韻に浸りながら、約半世紀前の“熱い夏”に思いをはせてみてはいかがでしょうか。



▲ホンダRCB1000(1978年)

なかの よししげ
■中野能成 (鈴鹿モータースポーツ友の会 事務局)

キーボード

猛暑が続いた8月、私は草刈りに追われていました。自宅周りの田んぼや庭の草は私の背丈に迫るような勢いでぐんぐんと伸び、自然の圧倒的な力と格闘する日々でした。

少しでも暑さがましな時間帯を選んで草刈りを始めるものの、1、2時間もすれば、滝のような汗で服が絞れるほど。加えて、時折り現れるヘビや飛び回るアブも脅威でした。

中でも、田んぼの法面の草刈りは重労働で、数日に分けて行いましたが、全てを終える頃には、最初に刈った場所にはまたもや草が生い茂り、再びスタート地点へ戻るとい、終わりが見えない状態でした。

9月に入ったとはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。水分補給や涼しい場所での休息など、暑さ対策をしっかりと、健康に気を付けてお過ごしください。(慎)