

# こちらすづか 情報局!!

## 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  
橋本 ☎ 080-1987-4008

とき／1月13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

## 認知症の人と家族の会のつどい

家族の会 鈴鹿地区会  
下野和子 ☎ 335-5414

対象／本人、家族、関心のある方などなたでも とき／1月14日(水)13時～15時 ところ／牧田コミュニティセンター 内容／悩み相談、情報交換、介護家族の交流 参加料／100円

## プログラミング参加者募集

プログラミングみえ(三重県SDGs推進パートナー)  
木村 ☎ 090-9948-6597

とき／1月17日(土)8時～9時30分(雨天中止) ところ／玉垣中央公園(東玉垣町300-5) 内容／仲間と一緒に、ジョギング(ウォーキング)しながらゴミ拾いをするNEWフィットネス 持ち物／軍手またはトンボ、飲み物 参加料／1月14日(水)までにショートメールサービス(SMS)または電話で

## 人生100年時代の仲間づくり⑥

100歳大学  
内田 ☎ 080-4210-5887

とき／1月20日(火)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／講演「誰もが支えあえるまち」 講師／加藤大季さん(社会福祉協議会) 参加料／300円 参加料／電話で

## 鈴鹿医療科学大学イルミネーション

鈴鹿医療科学大学  
☎ 383-8991

とき／1月31日(土)まで※点灯時間は日没から22時まで ところ／鈴鹿医療科学大学白子キャンパス1号館玄関前(南玉垣町3500-3) 内容／幻想的な光の彩りをお楽しみください。

## 交流会「バランスボール& ウィッシュリストづくり」

働く女性のネットワーク三重  
✉ info@hatarakujosei-mie.net

心と体のバランスを整えながら「なりたい自分」を描いてみませんか？ とき／1月17日(土)13時30分～15時30分 ところ／男女共同参画センター ホール 講師／小野有美子さん(INOMama代表) 参加料／1,000円 申込み／問合せ／電子メールで

## うつ・心神不安定・自信喪失の方の相談室

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。

## 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／1月10日(土)10時～14時 ところ／鈴鹿医療大学白子キャンパス学生ラウンジ(南玉垣町3500-3) 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 ※駐車場有

## 南海トラフ地震に備えたい方を募集します

みえ防災コーディネーター2021  
小園 ✉ rsw71419@nifty.com

内容／①自身を守って誰かを支える備えの予習と情報交換など ②「こんなことができそうな人達」名簿を作り、社会福祉協議会へ進呈します。 ※名簿掲載は任意です。 参加料／無料 申込み／問合せ／電子メールで

## 鈴鹿鍊成会 柔道教室 生徒募集

川崎洋平  
☎ 090-7609-2450 ✎ 384-3741

対象／幼児から とき／火・木・土曜日19時～21時、日曜日18時～20時 ところ／市武道館(ほか) 内容／柔道の基礎から試合 参加料／2ヶ月3,000円 ※中学生以上の経験者は6ヶ月5,000円 申込み／ウェブサイトから電子メールまたは電話で

## 歌って元気倶楽部

山口智美(認知症予防音楽ケア体操指導員)  
☎ 090-5625-4525

対象／60歳以上 とき／1月9日(金)、2月13日13時30分から ところ／神戸コミュニケーションセンター 内容／声が出る出ないは関係ありません。童謡、歌謡曲に合わせて歌ったり体を動かして脳トレしたりする楽しい講座です。 参加料／500円

## 第3回 鈴鹿ジャズフェスティバル

第3回鈴鹿ジャズフェスティバル実行委員会  
☎ 387-0259 ✎ https://www.mecha.ne.jp/scjo/

とき／1月18日(日)13時から(開場12時30分から) ところ／ふれあいセンター ふれあいホール 内容／社会人ビッグバンド3団体によるジャズイベント 入場料／無料

## こども支援チャリティ映画 「小学校～それは小さな社会～」

(特非)こどもサポート鈴鹿  
☎ 383-1322

とき／2月1日(日)13時30分から ところ／鈴鹿医療科学大学白子キャンパス(南玉垣町3500-3) 内容／公立小学校のこどもの姿を追ったドキュメンタリー映画 参加料／大人1,500円、小学生以上1,000円 ※参加料の一部は市内こども支援団体に寄付します。 申込み／電話で

## 稻生少年柔道クラブ 生徒募集

稻生少年柔道クラブ  
杉野 ☎ 090-8553-5780

対象／年長から とき／火、金曜日19時～21時 ところ／稻生高校柔道場 参加料／月2,000円 申込み／電話で ※見学歓迎、お気軽

## 鈴鹿市民歩こう会 参加者募集

鈴鹿市民歩こう会  
鈴木利昭 ☎ 080-1611-9264

とき／1月18日(日)(雨天時は25日(日)) 集合／近鉄新正駅9時20分 内容／四日市港を巡る(歩行距離7km) 参加料／300円(当日徴収) ※弁当持参、初心者歓迎

## 茶の湯サロン

嵯峨ミストラルすづか  
増渕 ☎ 090-9174-2924

とき／第2日曜日9時30分～11時30分 ところ／玉垣公民館 内容／交替でお点前、季節ごとの茶会 ※フレイル体操や百人一首、年1、2回社会見学もあります。 参加料／1回500円 申込み／電話で

## 第20回健康セミナー

鈴鹿回生病院 健康管理センター  
☎ 375-1300

とき／3月14日(土)9時30分から ところ／鈴鹿回生病院研修棟3階 内容／脳の健康についての講話・イベントなど 参加料／無料 申込み／1月5日㈪～3月6日金

## 合唱団員募集 馬場浩子と歌おう

三重混声合唱団「あんだあれ70」  
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。

## 発達が気になる子を支援する会 「みりみり」会員募集中

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／1月21日(水)10時から ところ／牧田コミュニティセンター 内容／発達の気になるお子さんをお持ちのご家族、支援者の方と情報交換や話し合いをしています。 申込み／電子メールで ※詳しくは「みりみり鈴鹿」で検索

## 楽しいフラダンス

楽しいフラダンスサークル  
✉ suzukahula@gmail.com

対象／フラダンスに興味のある方(経験の有無問わず) とき／第1・3水曜日10時～11時30分 ところ／愛宕公民館 参加料／1回1,000円程度 申込み／電子メールで

<b>合気道教室会員募集</b>	<b>ひきこもりの人のための相談会</b>	<b>川柳で思いや発見を表現しましょう</b>	<b>鈴鹿ジュニアバドミントン講習会</b>
合気道清武会 高柳幸志 090-1725-5585	(福)鈴鹿市社会福祉協議会 0373-5750	鈴鹿川柳会白子教室 芦田 090-6571-1779	鈴鹿市バドミントン協会 suzukabad@yahoo.co.jp
対象／幼児～高齢者（親子参加可能）とき／毎週月曜日19時45分～21時30分（途中参加途中抜けできます）ところ／鈴鹿工業高等専門学校柔道場（白子町） 参加料／無料 申込み・問合せ／電話で ※運動経験がない方や他武道経験者も大歓迎です。	対象／16歳以上 とき／1月19日(月)・27日(火)10時～16時 ところ／社会福祉センター2階 小会議室 内容／ひきこもりの方のための相談会 申込み／不要	とき／1月21日(水)、2月18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	対象／市内在住・活動の小・中学生 とき／1月25日(日) ところ／平野中学校 体育館 内容／午前の部：初中級、午後の部：中上級 参加料／無料 申込み／1月15日(木)までに電子メールで
<b>放送大学4月生入学募集中</b>	<b>人生好展たいむ</b>	<b>モルック無料体験会 参加者募集</b>	<b>シニアアートミック講座 生徒募集</b>
放送大学三重学習センター 059-233-1170	カラ*ころ会 はな 090-9900-2237	たのしいモルックくらぶ鈴鹿 ウルル molkkysuzuka@gmail.com	前田江理子 090-3566-9225
内容／放送大学は幅広い世代の学生が卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。 申込み／3月16日(月)まで	とき／1月24日(土)13時から ところ／男女共同参画センター 内容／元気でしあわせな人生へ！“77歳の仙人”どうさんとおしゃべりしましょう。 参加料／500円 申込み・問合せ／電話で	モルックを楽しむ気楽なクラブです。 とき／1月25日(日)9時30分～11時 ところ／桜の森公園 自由広場 参加料／無料 申込み／電子メールで ※初心者大歓迎	対象／60歳以上の方 とき／12月23日(火)、1月27日(火)、2月24日(火)10時～11時 ところ／白子コミュニティセンター 内容／アートミックの教育を用いて、音楽に反応しながら右脳を刺激し、脳の活性化を目指します。 参加料／1回550円 申込み／電話で

次回の募集は3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／1月19日(月)から23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)。
- ※当事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。  
 ※掲載の都合上、内容を省略、編集することができますのでご了承ください。



## お知らせ

### 鈴鹿市耐震改修促進計画(案)への意見を募集します

建築指導課 382-9048 384-3938

市内の建築物に対する安全性の向上を図るために方針を示す「鈴鹿市耐震改修促進計画」の、令和8年度から令和12年度までの5年間の第四次計画案がまとめましたので、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** 1月9日(金)～2月9日(月)  
(当日消印有効)

**閲覧場所** 建築指導課(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「鈴鹿市耐震改修促進計画(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、建築指導課(〒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、回答とともに市ウェブサイトで公表します。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。



### 後期高齢者医療制度2つのお知らせの発送

福祉医療課 382-7627 382-9455

#### ◆保険料納付済額のお知らせ

1月下旬に、令和7年中に納付した後期高齢者医療保険料の納付額が記載されたお知らせを発送します。確定申告での社会保険料控除を受ける際にご利用ください。

※年金から天引きされた後期高齢者医療保険料も含みます。

#### ◆医療費のお知らせ

1月下旬に、令和7年1月から9月診療分までの医療費が記載されたお知らせが三重県後期高齢者医療広域連合から発送されます。確定申告での医療費控除を受ける際などにご利用ください。

※令和7年10月から12月診療分までについては、令和8年7月に発送予定です。