



## 催し物

### すずかロゲイニング

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

ロゲイニングとは地図を元に、時間内にチェックポイントを回り、得点を集めるスポーツです。チームごとに作戦を立て、チェックポイントでは、見本と同じ写真を撮影します。チェックポイントの数字が、そのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

**とき** 3月1日(日)8時30分～12時30分(受付7時45分～8時30分)

**集合** ホンダアクティブランド体育館

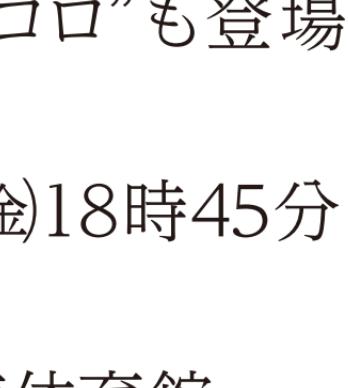
**チーム** 1チーム2人～5人(先着順)

○ファミリーの部:定員100チーム、小学生以下と18歳以上の方それぞれ1人以上必要  
○一般の部:定員40チーム、中学生以上

**参加料** 高校生以上1人:500円、小中学生1人:300円、未就学児:無料(申込時に支払い)  
**持ち物** スマートフォン(LINEを使用)、飲み物、雨具(少雨対策)など

**申込み** 2月19日(木)までに、申込みフォームで

申込み  
フォーム



### バレーボール大会 参加チーム募集

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

**ところ** AGF鈴鹿体育館  
※申し込みなど詳しくは、市ウェブサイトをご確認ください。

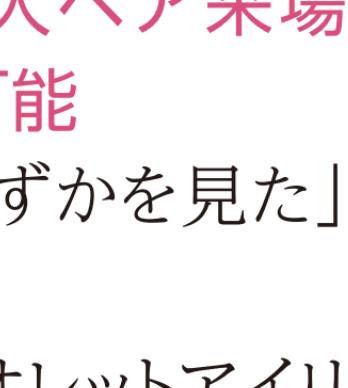
◆鈴鹿市9人制バレーボール大会(女子)

**とき** 3月1日(日)

◆鈴鹿市ソフトバレーボール大会(トリム、女子)

**とき** 3月15日(日)

市ウェブサイト  
(ページ番号  
1012962)



「三重バイオレットアイリス」  
を応援しよう!

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

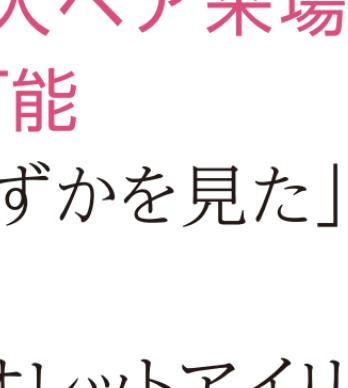
ホームゲーム第7戦は、「三重県人権デー」として開催し、三重県人権啓発活動ネットワーク協議会と連携協力して啓発活動を行います。人権イメージキャラクターの“人KENまもる君”“人KENあゆみちゃん”、三重県人権センターマスコットキャラクター“ミッコロ”も登場します。

**とき** 2月27日(金)18時45分から

**ところ** AGF鈴鹿体育館

**対戦相手** ブルーサクヤ鹿児島

三重バイオレット  
アイリスウェブサイト



「三重バイオレット  
アイリス」

ハンドボール  
「三重バイオレットアイリス」  
を応援しよう!

ハンドボール  
「三重バイオレット  
アイリス」

を応援しよう!

ハンドボール  
「三重

## 第3回鈴鹿ワンデーウォーク 参加者募集

スポーツ課 ☎ 382-9029 ☎ 382-9071

と き 3月15日(日)10時出発  
式(受付9時30分から)

集 合 矢田部公園(市役所  
西側)

種 目 一般向け8km、ファミ  
リー向け3km

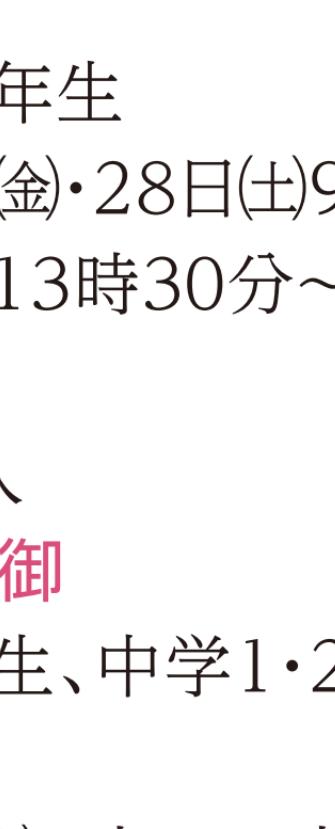
参加料 1人300円(小学生  
以下無料)

参加賞 お茶、粗品 など

定 員 200人程度(先着順)

申込み 2月27日(金)までに、申  
込みフォームで

申込み  
フォーム



## 鈴鹿高専 春季ものづくり体験教室

総合政策課 ☎ 382-9038 ☎ 382-9040

と こ ろ 鈴鹿工業高等専門学校

受講料 無料(別途傷害保険  
料50円)

申込み 2月6日(金)から24日(火)ま  
でに、鈴鹿高専ウェブサイトで

※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)

◆3Dプリンターでオリジナルキー<sup>ちゅうじょう</sup>  
ホルダーを作ろう!

対 象 中学1・2年生  
と き 3月28日(土)9時~12  
時、13時30分~16時30分

定 員 各回20人  
◆楽しい電子回路工作-発光  
ダイオード(LED)による電  
子オルゴール

対 象 中学1・2年生  
と き 3月27日(金)・28日(土)9  
時30分~12時、13時30分~  
16時(全4回)

定 員 各回20人  
◆マイコン電子制御

対 象 小学6年生、中学1・2  
年生  
と き 3月26日(木)9時~16時

定 員 40人

申込み  
フォーム



## 犯罪被害を考える県民の集い

交通防犯課 ☎ 382-9022 ☎ 382-7603

と き 2月28日(土)10時~  
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)

講 師 講演:松永拓也さん  
(一社)関東交通犯罪遺族  
会(あいの会)副代表理事)、  
トークショー:SHELLYさん  
(タレント)

定 員 350人(申込み多数  
の場合は抽選)

参 加 料 無料  
申込み 2月19日(木)までに、申  
込みフォームで

問合せ (公社)みえ犯罪被害  
者総合支援センター  
(☎ 059-213-8211)

申込み  
フォーム



## 郷土作家中條ていさんと 話そう!書こう!～日記が エッセイに生まれ変わる～

図書館 ☎ 382-0347 ☎ 382-4000

日記を「人に読まれるエッセイ」にするコツを、郷土作家中條ていさんと対話しながら学びます。

対 象 市内在住の中学生  
以上で、日記を元にエッセイ  
を書いてみたい人

と き 3月1日(日)13時30分~  
15時

と こ ろ 図書館本館2階 視聴  
覚室

定 員 30人(先着順)  
参 加 料 無料  
申込み 2月11日(水・祝)9時  
から19日(木)19時までに、直  
接図書館本館窓口または申  
込みフォームで

申込み  
フォーム



## 申込み フォーム



# こども食堂開設講座

こども政策課 ☎ 382-7661 ☎ 382-9054

対象 こども食堂の立ち上げを考えている方、手伝いたい方、関心のある方など

とき 2月25日(水)10時～11時30分

ところ 市役所別館第3  
2階 北会議室

内容 こども食堂の始め方  
や運営の留意点、実際に運  
営している方との交流

定員 25人(先着順)

参加料 無料

主催 すずっこ食堂ネットワーク

申込み 2月6日(金)9時から20  
日(金)までに、申込みフォームで

申込み  
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、その家族

とき 2月27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、  
fax 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。

# スポーツの杜鈴鹿「短期教室」 「通年教室体験会」 参加者募集

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿  
📞 372-2250 ☎ 372-2260

申込み 2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

時 間 11時~12時

教室名	対象	日程	ところ	定員	参加料 (税込)	持ち物
はじめての ピラティス	18歳以上 の方	3月5日(木)	水泳場 会議室	15人	1,100円	ヨガマット
運動と英語の ジーウィー	未就園児 (0~3歳) と保護者	3月10日(火)		15組	1,450円	—
きほんのヨガ	18歳以上 の女性	3月11日(水)		15人	1,100円	ヨガマット
はじめての 腸活ヨガ		3月17日(火)		15人	1,100円	
ウォーキング エアロ	18歳以上 の方	3月23日(月)	水泳場 スタジオ	20人	1,100円	室内シューズ

## 短期教室 申込みフォーム



## ◆通年教室体験会

参加料 1人1回のみ無料

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	持ち物
ヒップホップ16:30クラス	年長~小学生	3月5日・12日・19日(各木曜日)	16時30分~17時30分	水泳場 スタジオ	各5人	室内シューズ
ペーシックヨガ	18歳以上の方	3月6日・13日・27日(各金曜日)	18時55分~19時55分		各5人	ヨガマット

## 有料広告

 社会福祉法人けやき福祉会  
鈴鹿けやき苑・鈴鹿清寿苑・鈴鹿香寿苑

**見学会開催**

グループホーム  
鈴鹿けやき苑  
◎毎週土曜日に開催  
(午前) 10:00~12:00  
(午後) 1:00~3:00

お気軽に  
お電話ください

〒513-0012 鈴鹿市石薬師町字寺東452-72  
☎ 059-373-4111 担当 石井

弁護士 古市太一  
弁護士 古市佳代

離婚 交通事故 相続 民事  
**すずか市民  
総合法律事務所**

■「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  


くつろぎ温泉 七栗脳ドック  
ご褒美があれば、検査だって“おでかけ”になる。

脳ドックを受診すると、榎原の名湯とグルメを堪能できる  
イイこと尽くしのとってもお得なプランです!

脳ドック代 30,000円 (税込33,000円) に  
日帰り温泉 + お食事のWチケット付き

詳しい内容は  
公式HPをご覧ください

藤田医科大学 七栗記念病院 放射線課 三重県津市大鳥町424番地1  
TEL 059-252-3036

ご予約受付時間 ※祝日を除きます  
[月~金曜日 9~17時]



※「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、情報政策課(📞 382-9036)へ

# **市民公開講座**

## **元気な今だから話してみよう あなたらしく生きるためにの 人生会議**

地域医療推進課 ☎ 382-9291 ☎ 384-5670

**と き** 3月1日(日)14時~15時30分(受付13時30分から)

**と こ ろ** 鈴鹿医療科学大学附属 桜の森病院 多目的ホール(南玉垣町7300-1、駐車場あり)

**内 容** 自分らしく生きるために、また、家族のために、人生会議について分かりやすくお話しします。あわせて、カードを使って「もしもの時」のことを考える方法を紹介します。

※講座終了後、希望者は病院見学会ができます。

**定 員** 30人(先着順)

**参加料** 無料

**申込み・問合せ** 2月24日(火)までに、電話で鈴鹿医療科学大学附属桜の森病院(☎ 340-7411 平日9時30分~17時)へ

## **こころの健康セミナー 「臨床動作法(健康動作法)で、こころとからだを整えましょう」**

地域医療推進課 ☎ 327-5030 ☎ 384-5670

いろいろな動作を通して、心や体の緊張を程よくほぐしましょう。

**対 象** 市内在住の方

**と き** 3月5日(木)10時~11時30分

**と こ ろ** 保健センター

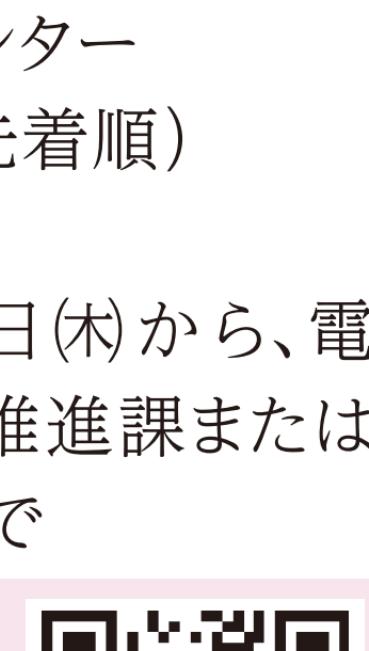
**内 容** 公認心理師・臨床心理士による講話と体験など

**定 員** 30人(先着順)

**参加料** 無料

**申込み** 2月12日(木)から、電話で地域医療推進課または申込みフォームで

申込み  
フォーム



## **美シリ(知り)メイク講座 ～更年期を上手に乗り越えるために～**

地域医療推進課 ☎ 327-5030 ☎ 384-5670

女性ホルモンの分泌が急速に減少する更年期は、心身の不調が生じやすい時期です。女性特有の病気とその予防方法を学び、健康的なからだづくりをはじめましょう。

**対 象** 市内在住の30歳~59歳の女性

**と き・内 容**

○講義編:3月11日(水)10時~11時30分:助産師による更年期や女性の健康についての講話・簡易骨密度測定、骨折危険度チェック

○運動編:3月16日(月)10時~11時30分:運動体験(骨盤底筋体操、不快症状(冷え性など)改善のための運動)

**と こ ろ** 保健センター

**定 員** 20人(先着順)

**参加料** 無料

**申込み** 2月12日(木)から、電話で地域医療推進課または申込みフォームで

申込み  
フォーム



## **認知症サポーター ステップアップ講座**

長寿社会課 ☎ 382-9886 ☎ 382-7607

認知症サポーターからさらにステップアップしてより知識を深める講座です。受講後、チームオレンジ鈴鹿の活動ができます。

※チームオレンジ鈴鹿とは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対して早期からの地域支援などを行う取り組みです。

**対象** 市内在住・在勤・在学の「認知症サポーター養成講座」を受講済みで、全2回の講座を受講できる方

**とき** 2月19日(木)9時30分～11時30分、3月5日(木)9時30分～12時

**ところ** 社会福祉センター2階大会議室(神戸地子町383-1)

**講師** 真鈴川聰さん(ますずがわ神経内科クリニック院長)、山路由実子さん(鈴鹿医療科学大学看護学科准教授)

**参加料** 無料

**定員** 30人程度(先着順)

**申込み** 2月13日(金)までに、電話で鈴鹿市社会福祉センターへ(☎367-7770)

## 伊勢型紙技術保存会 伝承者養成講座

文化財課 ☎382-9031 ☎382-9071

「重要無形文化財」である伊勢型紙製作技術の保存と伝承に向けて、受講生を募集します。

**対象** ○伊勢型紙製作技術を習得し、技術を後世に継承させていく意気込みのある方

○35歳ぐらいまでで、年80回実施される養成講座を継続して受講できる方

○将来的に市内在住を見込める方

**内容** 突彫、錐彫、道具彫、縞彫、糸入れのいずれかの技術の習得

**指導者** 伊勢型紙技術保存会会員

**定員** 各技法若干名

**受講料** 無料

**申込み** 2月27日(金)まで(必着)に、履歴書を直接または郵送で伊勢型紙技術保存会事務局(文化財課内)(〒513-8701 住所不要)へ

※後日選考会がありますので、申込者に直接連絡します。

※養成講座の見学を希望する方は事務局(☎382-9031)へご連絡ください。

## 博物館入門講座 第2回「瓦を学ぶ ～奈良の都の重圧文～」

考古博物館 ☎374-1994 ☎374-0986

**とき** 2月21日(土)14時から(受付13時40分から)

**ところ** 考古博物館 講堂

**講師** 原田憲二郎さん(奈良市埋蔵文化財調査センター)

**定員** 20人程度(先着順)

**申込み** 直接、電話またはファクスでダイセーフォレストパーク受付事務所へ

※受付事務所前に集合してください。

**定員** 20人程度(先着順)

**服装** 長靴・動きやすい服装(汚れてもいい服装)

**申込み** 直接、電話またはファクスでダイセーフォレストパーク受付事務所へ

## 3月のスズカトイベント

スズカト ☎378-9811 ☎378-9809

◆3Dエクササイズ

「いつでも、どこでも、だれでも」(3D)をコンセプトにしたエクササイズです。

**対象** 中学生～65歳

**とき** 3月7日(土)10時～11時30分、14時～15時30分

**定員** 各20人(先着順)

**料金** 1,200円

◆花よりノルディックウォーキング

通常のウォーキングよりポールを使って運動効果を高めます。

**対象** 中学生～65歳

**とき** 3月20日(金・祝)9時30分～12時

**定員** 20人(先着順)

**料金** 2,200円

※詳しくは、スズカトイベントInstagramをご覧ください。



スズカトイベントInstagram

SUZUKATO\_SUZUKATO

# ひづりやう 人権尊重の輪

## 学校給食費に関する 支援について

教育総務課

📞 382-7617 ☎ 383-7878

✉ kyoikusomu@city.suzuka.lg.jp

人権政策課

📞 382-9011 ☎ 382-2214

✉ jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp

学校給食は、教育活動の一環として位置づけられており、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達に欠かせないものです。

本市においては、学校給食を利用する児童・生徒の保護者の皆さんに、学校給食費を負担いただいております。

学校給食を利用するご家庭によっては、経済的な理由などにより、学校給食費のお支払いが困難な場合もあり、ご相談の際にさまざまな支援制度(学校教育課所管の就学援助制度、子ども育成課所管の副食費免除制度など)をご案内しています。

また、本市の幼稚園および小・中学校には、外国籍の児童・生徒も多く在籍していることから、保護者の方へは、母国語に応じた通知文や三者通訳サービスを活用し、円滑なコミュニケーションを支援するなど、全ての方にわかりやすくご理解いただけるように努めています。

どのような環境にあるかに関わらず、学校給食を通して、栄養バランスの取れた食事と食育の機会を提供できるよう支援の取り組みを進めています。