



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)



ハンドボール

「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

◆**2階自由席、大人ペア来場者は無料観戦可能**

受付で「広報すずかを見た」と伝えてください。

詳しくは三重バイオレットアイリスウェブサイトをご覧ください。

※2階自由席は学生(未就学児～高校生)無料

問合せ 三重花菖蒲スポーツクラブ事務局(☎372-2244)

三重バイオレット
アイリスウェブサイト



第3回鈴鹿ワンダーウォーク 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

鈴鹿高専
ウェブサイト



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～

ちゅうじょう
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

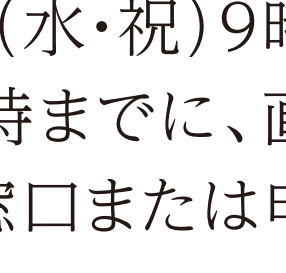
ところ 図書館本館2階 視聴
覚室

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



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、📠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 ジューシー	未就園児 (0～3歳) と保護者	3月10日(木)		15組	1,450円	—
きほんのヨガ	18歳以上 の女性	3月11日(木)		15人	1,100円	ヨガマット
はじめての 腸活ヨガ		3月17日(木)		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
ベーシックヨガ	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
綜合法律事務所**

- 「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

**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。

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 同伴のご家族
ご本人無料 + 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

詳しくはこちら

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、榊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 金 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

おご予約
問合せ & TEL **059-252-3036**

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
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
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

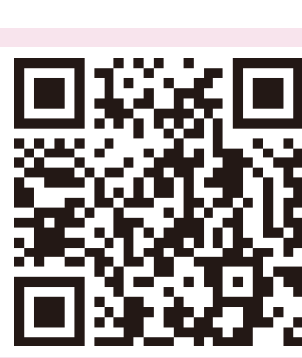
内 容 公認心理師・臨床心
理士による講話と体験 など

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 真鈴川聡さん(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 ～奈良の都の重圏文～」

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

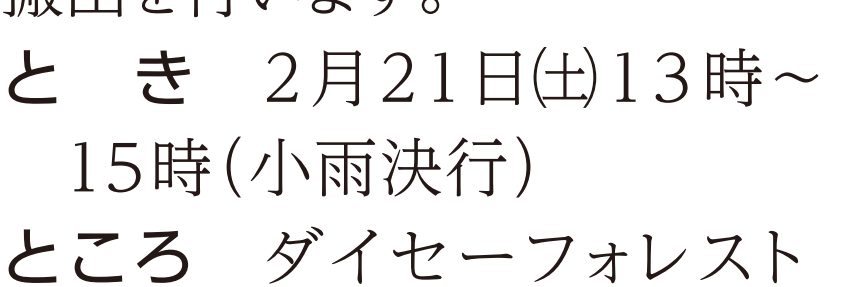
講 師 原田憲二郎さん(奈良市埋蔵文化財調査センター)

定 員 50人(先着順)

聴講料 無料

※参加者は、当日のみ常設展を無料で観覧できます。

申込み 当日窓口で



湿地帯保全活動 ボランティア募集

ダイセーフォレストパーク

☎378-2946 ☎378-9809

園内の湿地帯には、シラタマホシクサなどの希少植物があります。環境を保全する必要があります。影響が少ない冬季に、三重県環境保全事業団の方の指導を受け、草刈りや清掃、草の搬出を行います。

と き 2月21日(土)13時～15時(小雨決行)

ところ ダイセーフォレストパーク 中央広場付近湿地帯

※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

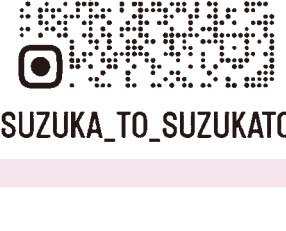
と き 3月20日(金・祝)9時30分～12時

定 員 20人(先着順)

料 金 2,200円

※詳しくは、スズカト体験Instagramをご覧ください。

スズカト体験
Instagram



SUZUKA_TO_SUZUKATO

ひまげよう 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、成長期にあるこ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、こ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。