

SUZUKA

広報すずか

令和8年(2026年)

2/20
No.1694



お知らせ

合同企業説明会inすずか

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

対 象 求職者(新卒学生、転職希望者、シニア、外国人など)

と き 3月20日(金・祝)13時~16時

ところ 市役所本館1・2階

参加料 無料

※服装自由、履歴書不要です。

出展企業 ウェブサイト「鈴鹿deはたらこっ!」に掲載

申込み ウェブサイト「鈴鹿deはたらこっ!」内の申込みフォームで

※事前申し込み無しでも参加できます。

※事前申し込みされた方や複数の企業と面談された方へ、当日粗品をプレゼントします。

鈴鹿de
はたらこっ!



シニア向け無料就職相談窓口

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

個別相談に応じながら就労までのサポートを行います。

対 象 60歳から70歳までかつ離職後1年以内、または在職中の方

と き 3月10日(火)・24日(火) 10時~16時30分

ところ 市役所本館7階 打合せコーナー

参加料 無料

申込み・問合せ 電話で(公財)産業雇用安定センター
三重事務所(大塚・中原)
☎059-225-5449 平日9時~17時)へ

鈴鹿シティマラソン2026 参加賞デザイン募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

鈴鹿シティマラソンを皆さんと共に盛り上げるため、参加賞のTシャツのデザインを募集します。
※募集要項など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

申込み 3月17日(火)までに、市ウェブサイト内の募集フォームで

市ウェブサイト
(ページ番号
1016205)



鈴鹿市高齢者施策 推進協議会委員の募集

長寿社会課 ☎382-9886 📠382-7607

対 象 市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方で、高齢者福祉の施策などに関心があり、平日昼間に開催する会議に出席できる方

任 期 3年

※1年ごとの更新で委嘱します。

内 容 高齢者福祉の施策・事業の評価および再検討、計画策定の審議

※会議は、令和8年度に6回程度、令和9・10年度に各2回程度開催予定です(第1回会議は6月に開催予定)。

定 員 2人(書類選考し、3月下旬に結果を応募者全員に通知)

※協議会の委員は、公募する市民委員のほか、有識者や市内団体の代表者などで構成する予定です。

※条例に基づいて報酬をお支払いします。

申込み 3月11日(水)12時まで(必着)に、必要事項を記入した応募用紙を添付の上、件名を「高齢者施策推進協議会委員応募」とし、電子メールで長寿社会課へ

※応募用紙は、市ウェブサイト(ページ番号1016203)から入手できます。

※電子メールでの応募ができない方は、直接長寿社会課へ

令和8年度介護予防教室 (出前教室)の 受託事業者募集

長寿社会課 ☎382-9886 📠382-7607

実施要項など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

公募提出書類締切日 3月11日(水)12時まで(必着)

市ウェブサイト
(ページ番号
1003199)





お知らせ

鈴鹿市障害者施策 推進協議会委員の募集

障がい福祉課 ☎382-7626 📠382-7607
📧shogaifukushi@city.suzuka.lg.jp

対 象 市内在住・在勤・在学
の18歳以上で、障がい者に関
する施策などに関心があり、
平日昼間に開催する会議に出
席できる方

任 期 4月1日から2年

内 容 障がい者に関する施策
などの審議、障害者差別解消
法に係る相談事例についての
協議

※条例に基づき報酬をお支払いします。

定 員 3人以内(書類選考し、
3月下旬に結果を応募者全員
に通知)

申込み 2月20日(金)から3月9
日(月)12時まで(必着)に、応
募用紙に記入し直接、郵送、
電子メールで障がい福祉課
(〒513-8701 住所不要)へ
※応募用紙は、障がい福祉課窓口、また
は市ウェブサイトから入手できます。

「住民異動届」の 来庁予約開始

戸籍住民課 ☎382-9132 📠382-7608

2月20日(金)0時から、市ウェブ
サイトで住民異動届の来庁予
約を試行的に開始します。24時
間いつでも予約可能です。

予約できる届出 転入届、転
居届、転出届

予約枠 9時~12時、13時~16
時(年末年始を除く平日のみ)

※1カ月前から予約できます。

申込み 利用日の前日までに、
市ウェブサイト内の申込み
フォームで

※お手続きは時間に余裕をもって
お越しください。

※窓口の混雑状況により、呼び出しが
予約時間を過ぎることがあります。

※来庁が予約時間を過ぎた場合
は、無効となりますのでご注意く
ださい。

市ウェブサイト
(ページ番号
1001967)



就学援助制度

学校教育課 ☎382-7618 📠382-9054

お子さんを公立の小・中学校
へ通学させる上で、経済的にお
困りの保護者の方に、学用品費・
修学旅行費など就学に必要な
経費の一部を援助します。

申込み 各学校に備え付けの
申請用紙に必要事項を記入
の上、学校へ

※一定額の所得基準を設けています。

国民健康保険料の 納付をお忘れなく

保険年金課 ☎382-9290 📠382-9455

国民健康保険料は、7月から
毎月1期ずつ納期があります
(年金からの天引き(特別徴収)

の場合は、偶数月ごと)。納付を
忘れた場合などは、早急に保険
年金課へご連絡ください。

※納付は、口座振替が便利です。市
内の取扱金融機関、地区市民セ
ンター、保険年金課で申し込みで
きますので、ぜひご検討ください。

※2月の納期(国民健康保険料8
期)は、3月2日(月)です。

※納期限を過ぎると延滞した期間
に応じた延滞金が増算される場
合があります。

納税・国民健康保険料の 夜間・休日窓口

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 2月22日(日)9時~12時

◆夜間窓口(市税・保険料)

と き 2月27日(金)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。

こども食堂活動報告会

こども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

対 象 こども食堂に関心の
ある方

有料広告

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

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

介護職員初任者研修
受講生募集!

通学 16 日間
+
自宅学習 (課題)

介護の基本的な知識や技術を習得し通学と
自宅学習で資格取得を目指します。
通学が充実しているの、学科・
実技ともにしっかり学べます。
受講修了者には介護職員初任者
研修修了証明書を交付します。

日時 毎週土曜日 4/4⑨~7/18⑨
毎週火・金曜日 4/14⑩~6/9⑩
どちらか選択してください。

受講料 75,000 円 (税込・テキスト代込)

亀山市阿野田町 1061-96
無料駐車場あり

0595-96-9208 担当: 町田

先着 10 名
申込み締切
2026 年
3/24(火)
電話または
HPから

※「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。



電話



ファクス



電子メール



ウェブサイト

鈴鹿市の市外局番...059

と き 3月11日(水)14時~15時30分

ところ 市役所別館第3
2階 北会議室

内 容 すずっこ食堂ネットワーク活動報告、市内のこども食堂活動報告

参加料 無料

主 催 すずっこ食堂ネットワーク



催し物

鈴鹿さくら祭り2026

商業観光政策課 ☎382-9020 📠382-0304

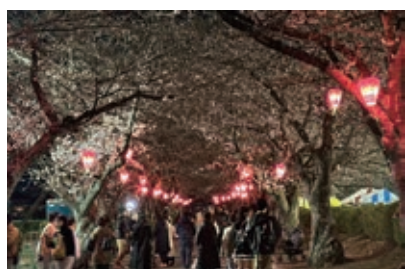
と き 4月4日(土)10時~21時・
5日(日)10時~17時(雨天決行)

ところ 旭化成(株)鈴鹿製造
所新桜並木および陸上グラ
ウンド(平田中町1-1)

主催・問合せ 鈴鹿さくら祭り
実行委員会事務局
(☎378-0007)

※詳しくは、鈴鹿さくら祭り公式ウ
ェブサイトをご覧ください。

鈴鹿さくら祭り
公式ウェブサイト



春から上京! 若者交流会

東京事務所 ☎03-5357-1530

すずかプロモーション部で活
動する現役大学生を交えて、首
都圏での新生活に向けた交流
会を開催します。

※すずかプロモーション部とは、首
都圏に在住または通勤・通学す
る概ね30歳未満の方々に構成
されるコミュニティです。

対 象 進学などで4月から上京
を予定している方やその保護者

と き ・ ところ

○鈴鹿会場:3月10日(火)14時~16時、
市役所本館12階 1201会議室

○津会場:3月11日(水)13時30分~
15時、ACRO STUDY(津市
大谷町255 オフィス金子2階)

内 容 参加者同士の交流、
相談会 など

参加料 無料

申込み 申込みフォームで

申込み
フォーム



すずかプロモーション部の
はまぐち さん(左)とくわな さん(右)

SUZUKA KODAYU SAUNA DAY

文化財課 ☎382-9031 📠382-9071

2026年は「お風呂の年」、3月
7日は「サウナの日」。大黒屋光太
夫が1792年に日本にサウナを
伝えた功績を、現代のサウナ文
化を通して紹介します。

ところ 鈴鹿医療科学大学
白子キャンパス6号館および
桜の森公園自由広場

と き ・ 内容 3月7日(土)

○10時30分~12時:トークセッ
ション「1792年 サウナ来航
—光太夫の知られざる物語」
(ゲスト:沼田晃一さん(フィンラ
ンド政府観光局 日本代表)、
文化財課職員 ほか)

○12時:式典「サウナ点火式、サ
ンタクロースグリーティング」

○12時~15時:サウナ×紅茶コ
ラボ体験、フィンランド発祥の
スポーツ「モルック」体験、イ
ンカさんのサーモンスープ・
ノーラさんのシナモンロール販
売、フィンランドマルシェ など

参加料 無料

申込み 電話で文化財課または
申込みフォームで

※トークセッションのみ、申し込みが
必要です。

申込み
フォーム



有
料
広
告



PITACA
Make Your Ride Comfortable

免許不要の電動カート 月額レンタルサービス



もう一度、行きたい場所へ
まずは15日間の無料体験から



合同会社 MSR みえシニアカーレント 059-318-8379 三重県鈴鹿市白子 3-21-10

広告代理店が運営するデザインスクール

知識・経験ゼロから
デザインを学んで
在宅ワークを実現しませんか。

TRY IT, NOW.
Design Life

キテンスクールの
オンライン授業なら...

① オンラインで好きな時間に
マイペースで学べます

② スキルアップ・副業・転職・
独立・趣味に活かれます

KITEN
SCHOOL

詳しい資料の
ご請求はこちら



キテンスクール 〒569-0071 高槻市城北町1丁目14-17 tel:072-668-3275 運営/株式会社ウィット

※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



催し物

伊勢国分寺まつり2026

考古博物館 ☎374-1994 📠374-0986

と き 3月21日(土)9時~16時
ところ 考古博物館・史跡伊勢国分寺跡歴史公園(国分町224)

内 容 ワークショップ(勾玉作り、火起こし体験など)、クイズラリー、キッチンカー出店 など
※ワークショップは当日受付です。
小学3年生以下の参加者は保護者(高校生以上)の付き添いが必要です。

※悪天候などにより、一部内容中止する場合があります。詳しくは、チラシや考古博物館ウェブサイトをご覧ください。

考古博物館
ウェブサイト



転入ママパパのつどい

こども政策課 ☎382-7661 📠382-9054

転入者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 市内に転入して来た方で就学前のお子さんをもつ保護者

と き

- ①3月12日(木)10時~11時30分
- ②3月19日(木)10時~11時30分
- ※②は①に参加した方を対象とした自由参加です。

ところ 図書館江島分館

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 2月24日(火)9時から3月10日(火)までに、申込みフォームで

申込み
フォーム



鈴鹿市スポーツ ボランティア講演会

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

と き 3月8日(日)10時~12時
ところ 鈴鹿地域職業訓練センター

内 容 スポーツと地域の関わりについて

講 師 諸富亮輔さん(ホンダヒートマネージングディレクター)

申込み 申込みフォームで

申込み
フォーム



鈴鹿市いきいき健康 スポーツクラブ参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対 象 市内在住の昭和41年4月23日以前生まれ(60歳以上)の方

と き 4月22日(水)から令和9年3月10日(水)までの第2・4水曜日(全18回予定)9時30分~11時30分

※内容により時間を短縮する場合があります。

ところ AGF鈴鹿体育館、市武道館、ふれあいセンター など

内 容 レクリエーション、卓球、ニュースポーツ など

定 員 80人(先着順)

参加料 4月22日時点で65歳以上の方:4,000円、64歳以下の方:4,800円(いずれも保険料含む)

申込み・問合せ 2月21日(土)から3月5日(木)までに、参加料を持って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
2月22日(日)~24日(火)・28日(土)、
3月1日(日)を除く9時~17時)へ

前期ウォーキング・スロー ジョギング教室参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

医科学の知識を持った専門家が、基礎知識や実践を交えて指導します。

対 象 50歳以上の方

ところ AGF鈴鹿陸上競技場

講 師 深間内誠さん、北村綱為さん(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(申込多数の場合は抽選)

参加料 各2,000円

保険料 2,000円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

問合せ・申込み 2月21日(土)から3月5日(木)までに、参加料と保険料を持って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 2月22日(日)~24日(火)・28日(土)、3月1日(日)を除く9時~17時)へ

◆ウォーキング教室

と き 5月26日(火)~7月14日(火)(全8回)9時30分~11時30分

◆スロージョギング教室

と き 5月29日(金)~7月17日(金)(全8回)9時30分~11時30分

※状況により、日程などが変更になる場合があります。

※天候などにより中止する場合があります。



令和8年度前期スポーツ教室 参加者募集

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

保険料 800円(中学生以下)、2,000円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

※複数の教室に参加しても、一人あたりの保険料は変わりません。

申込み・問合せ 2月21日(土)から3月5日(木)までに、参加料と保険料を持って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 2月22日(日)~24日(火)・28日(土)、3月1日(日)を除く9時~17時)へ

※弓道・なぎなた・剣道・柔道のみ市武道館(2月24日(火)を除く9時~20時)でも申し込みができます。

※卓球教室およびバドミントン教室の申し込みは、1教室のみです。

※申込者が定員を超えた際は、令和7年度後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。

※申込期間を過ぎての受け付けは、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ときは、教室を中止する場合があります。

※こども同伴での参加は、できません。

教室名	対 象	期 間	曜日	時 間	開催会場	回数	定員	参加料
ソフトバレーボール	一般	4月～9月	月	9時30分～11時30分	AGF鈴鹿 体育館	12	50	3,000
やさしいヨガ	一般	4月～9月	火	9時30分～10時30分		15	70	3,500
				10時45分～11時45分			50	
卓球 (火曜日午前)	一般	4月～9月		9時30分～11時30分		15	50	3,500
卓球 (火曜日午後)	一般	4月～9月		13時30分～15時30分		15	50	3,500
卓球 (水曜日午前)	一般	4月～9月		9時30分～11時30分		15	50	3,500
簡単エアロビック	一般	4月～9月		9時15分～10時15分		15	70	3,500
ヨガ（午前）	一般	4月～9月		10時30分～12時		12	70	3,000
ヨガ（午後）	一般	4月～9月		13時～14時30分		12	50	3,000
ハンドボール	小学生	4月～9月		15時30分～17時30分		15	30	3,500
バドミントン (夜)	一般	5月～8月		19時～21時		10	40	2,500
バドミントン (午前)	一般	4月～9月		9時30分～11時30分		15	40	3,500
バレーボール	一般女性	4月～9月	木	9時30分～11時30分		15	30	3,500
太極拳	一般	4月～9月		9時～10時25分		15	30	3,500
				10時35分～12時			30	
健康エアロビクス	一般	4月～9月	金	9時30分～10時30分		15	70	3,500
リフレッシュ体操	50歳以上	4月～9月		13時30分～15時		15	50	3,500
社交ダンス	50歳以上	4月～9月		10時30分～11時30分	15	30	3,500	
アンチエイジング ヨガ（夜）	一般	4月～9月		18時30分～19時30分	15	30	3,500	
テニス	一般	4月～7月	水	9時～11時	鈴鹿市立 テニスコート	12	45	3,000
シニアテニス	55歳以上	4月～7月	金	9時～11時		12	30	3,000
弓道（夜）	一般	4月～6月	火	19時～21時	鈴鹿市武道館	12	30	3,000
弓道（午前）	一般	4月～7月	水	9時30分～11時30分		12	30	3,000
なぎなた	小学生以上	4月～7月		19時～21時		12	20	3,000 (2,500)※
剣道	小・中学生	4月～9月	土	19時～21時		20	30	5,500
柔道	小・中学生	4月～9月		19時～21時		20	30	5,500

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



催し物

暮らし何でも相談会

産業政策課 ☎382-8698 📠382-0304

賃金不払いや不当解雇、保険の見直しなど、暮らしに関するさまざまな相談に、弁護士・社会保険労務士などの専門相談員が秘密厳守でお応えします。

と き 3月21日(土)10時～16時
ところ 労働福祉会館(神戸地子町388)

定 員 20人(先着順)

参加料 無料

申込み 電話で暮らしホットステーションすずか(鈴鹿地区労働者福祉協議会事務所内 ☎383-3358 火～金曜日9時30分～15時)へ

北勢緩和ケアネットワーク 市民公開講座 「誰もが経験する『喪失』の話」

地域医療推進課 ☎382-9291 📠384-5670

と き 3月15日(日)14時～16時(開場13時)

ところ 鈴鹿医療科学大学白子キャンパス 講堂(南玉垣町3500-3、駐車場あり)

内 容 講師をお迎えし、医師、緩和ケア認定看護師、訪問看護管理者などが、対談形式で緩和ケア・看取りについてお話しします。

講 師 中井美穂さん(フリーアナウンサー)

定 員 500人程度(先着順)

参加料 無料

問合せ 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)

医師による市民健康講座 「ストレスとうまく付き合おう！ ～こころの健康について～」

地域医療推進課 ☎327-5030 📠384-5670

対 象 市内在住の方

と き 3月19日(木)13時15分～14時30分

ところ ふれあいセンター(南玉垣町6600)

講 師 八木洋子さん(心療内科医)

定 員 200人(先着順)

参加料 無料

申込み 電話で地域医療推進課へ

※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせでお越しください。



鈴鹿地域職業訓練センター講座案内(3月募集開始分)

鈴鹿地域職業訓練センター ☎387-1900 📠387-1905

申込み 受付開始日の9時から、電話で鈴鹿地域職業訓練センターへ

講座名	と き	講習費用 (教材費・税込)	受付開始日
高所作業車運転技能講習 (作業床高10m以上の 高所作業車)	学科:5月8日(金)8時20分～18時10分 実技:5月9日(土)・10日(日)8時～17時10分 のいずれか1日を選択	3万9,600円 ※1	3月9日(月)
アーク溶接特別教育	5月12日(火)・13日(水)・14日(木)8時30分～17時	1万5,510円	3月11日(水)
職長・安全衛生責任者教育	5月13日(水)・14日(木)8時30分～17時	1万4,080円	3月12日(木)
小型移動式クレーン 運転技能講習 (つり上げ荷重5t未満)	学科:5月16日(土)・17日(日)8時20分～17時 実技:5月23日(土)・24日(日)8時～17時10分 のいずれか1日を選択	2万5,300円	3月16日(月)
クレーン運転業務特別教育 (つり上げ荷重5t未満)	学科:5月19日(火)8時40分～17時 実技:5月20日(水)・21日(木)8時40分～17時 のいずれか1日を選択	1万2,705円	3月17日(火)
玉掛け技能講習 (つり上げ荷重1t以上)	学科:5月25日(月)・26日(火)8時40分～17時 実技:5月27日(水)・28日(木)・29日(金)・6月1日(月) 8時40分～17時のいずれか1日を選択	1万6,005円	3月25日(水)

※1移動式クレーン運転士・小型移動式クレーン運転技能講習修了者は3万7,400円です。

※フォークリフト運転技能講習(4月・5月・6月・9月コース)も受付中です。詳しくは、電話で同センターへお問い合わせください。

鈴鹿医療科学大学 市民公開講座 「ストレス対策」と「食生活」

地域医療推進課 ☎382-9291 ☎384-5670

と き 3月22日(日)10時から
(受付9時30分から)

ところ 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス 3513教室
(岸岡町1001-1)

内容・講師

○「ストレスに負けないカラダづくり～東洋医学で考えるセルフケア～」: 宮脇太朗さん
(鍼灸サイエンス学科 助教)

○「健やかに過ごすための食生活の心がけ」: 古屋かな恵さん
(医療栄養学科准教授)

定 員 250人

参加料 無料

◆健美薬膳弁当(事前予約制)

料 金 1,500円

※当日お支払いください。

販売数 200個(先着順)

申込み 3月13日(金)までに、
電話で日本食品安全協会事務局
(☎384-9211 平日9時～17時)へ

点訳奉仕者初級養成講習会

障がい福祉課 ☎382-7626 ☎382-7607

視覚障がいがある方へのボランティア活動を行う点訳奉仕者を養成します。

対 象 次の全てに該当する方
・視覚障がい者の福祉に理解と関心のある方

・県内に在住する18歳以上の方
・全3回の講習会に参加できる方
・引き続き6月～11月の原則第1・第3土曜日に開催する「点訳奉仕者中級養成講習会」に参加可能な方

と き 4月18日、5月16日・30日各土曜日13時～15時

ところ 三重県視覚障害者支

援センター 大研修室(津市桜橋2-131 三重県社会福祉会館1階)

定 員 20人(応募多数の場合は、申込書などを参考に選考)

受講料 無料

※別途テキスト代と携帯型点字器代が必要です。詳細は、申し込み後にお知らせします。

申込み 3月13日(金)まで(必着)に、申込書類を郵送、ファクスまたは電子メールで三重県視覚障害者支援センター
(☎059-213-7300

☎059-228-8425

✉center@mieten.jp

🌐https://mieten.jp)へ

※申込書類は同センターまたはウェブサイトから入手できます。

相続・終活セミナー

長寿社会課 ☎382-9886 ☎382-7607

一人暮らしの方や、お子さんが遠方にお住まいの方などへ、エンディングノート・遺言書作成、死後事務委任契約、後見制度を紹介するセミナーです。

※日本郵便(株)との包括連携協定に基づく事業の一環として行います。

対 象 市内在住の65歳以上の方

と き 3月6日(金)10時～11時30分

ところ 市役所別館第32階 会議室

講 師 三宅裕子さん
(司)NCP 司法書士

定 員 30人(先着順)

参加料 無料

申込み 2月20日(金)から3月4日(水)までに、電話で長寿社会課へ

国際理解料理講座 「バングラデシュ料理」

鈴鹿国際交流協会 ☎383-0724 ☎383-0639
✉sifa@mecha.ne.jp

津市のカレー店のシェフとバングラデシュ料理を作り、食事を楽しみながら、バングラデシュのお話を聞いてみませんか。

と き 3月22日(日)10時～14時

ところ ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿 調理室

料 理 ベンガルチキンカレー、ウコンライス、フィルニ(お米スイーツ)

講 師 イスラム ディダルさん(チョットグラム出身)

定 員 28人(先着順・賛助会員優先)

参加料 1,000円(一般)、800円(賛助会員)

申込み 3月14日(土)まで(必着)に、郵便番号・住所・氏名・電話番号をはがき、ファクスまたは電子メールで、鈴鹿国際交流協会(〒513-0802 飯野寺家町810 ハヤシユナイテッド文化ホール鈴鹿2階)へ

※受講案内は3月13日(金)から順次発送予定です。



広報すずかの発行を4月から月1回に変更します。

市ウェブサイト



スポーツの杜鈴鹿「短期教室」参加者募集

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 ☎ 372-2250 📠 372-2260

問合せ SSGスポーツクラブ(☎ 392-7071 平日9時～20時)

◆短期教室

対 象 18歳以上の方 時 間 11時～12時
と ころ 水泳場 会議室 持ち物 飲み物
申込み 2月23日(月・祝)から、直接水泳場窓口

または短期教室申込みフォームで

◆「ソクササイズ～足圧体験会～」

対 象 小学生(高学年)～大人
と き 3月31日(火)10時30分～12時 ところ 水泳場 会議室
参加料 2人1組 1,200円、1人のみ 800円
定 員 10組(20人、先着順)

持ち物 あれば5本指ソックス、タオル、バスタオル
申込み 2月23日(月・祝)から、直接水泳場窓口または短期教室申込みフォームで

◆こども水泳「夏までに泳ぎ隊」参加者募集

対 象 年長、小学生
と ころ 水泳場 25mプール
定 員 各30人(先着順)
参加料 1万9,800円(全10回)
持ち物 水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル
申込み 2月24日(火)から、直接水泳場窓口
または短期教室申込みフォームで

教室名	日程	定員	参加料 (税込)
YUBAメソッド ～ボイトレ入門～	3月3日(火)	20人	1,100円
YUBAメソッド ～ボイトレレベルアップ～	3月19日(木)	8人	1,500円

短期教室
申込み
フォーム



クラス名	日程	時間
火曜17時クラス	4月7日～6月23日各火曜日 ※5月5日(火)、6月2日(火)を除きます。	17時～18時
水曜16時クラス	4月8日～6月24日各水曜日 ※5月6日(水)、6月3日(水)を除きます。	16時～17時
水曜17時クラス	4月8日～6月24日各水曜日 ※5月6日(水)、6月3日(水)を除きます。	17時～18時
金曜16時クラス	4月10日～6月26日各金曜日 ※5月8日(金)、6月5日(金)を除きます。	16時～17時
金曜17時クラス	4月10日～6月26日各金曜日 ※5月8日(金)、6月5日(金)を除きます。	17時～18時

手と手でこころをつなぐ

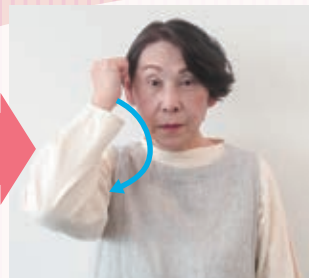
このコーナーでは、手話に対する理解と普及を図るため、皆さまに手話に関する情報を発信しています。

1日のことを話してみましよう。

【起きる】



頭をかしげ、こめかみに右手こぶしを当てる。



右手こぶしを下ろすと同時に頭を起こす。

【家族】



左手を斜めに構えた下で甲を前にして右手2指を立てる。



右手2指を半回転させる。

【洗濯】



両手こぶしの指側を上下につけ合わせ、右手で前後にこする。

【テレビ】



甲を前に向けて開いた両手の指先を向かい合わせ、同時に上下させる。

【お風呂】



右手こぶしで胸をこするしぐさをする。

単語の表現などを動画
をご覧ください。

