



## 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

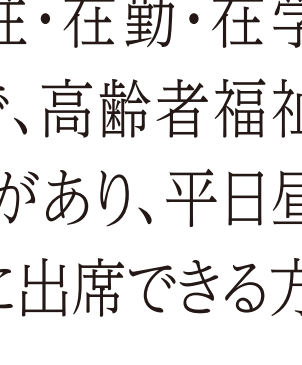
スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

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)



## 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。

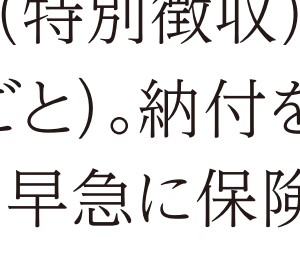
**申込み** 利用日の前日までに、市ウェブサイト内の申込みフォームで

※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加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

**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

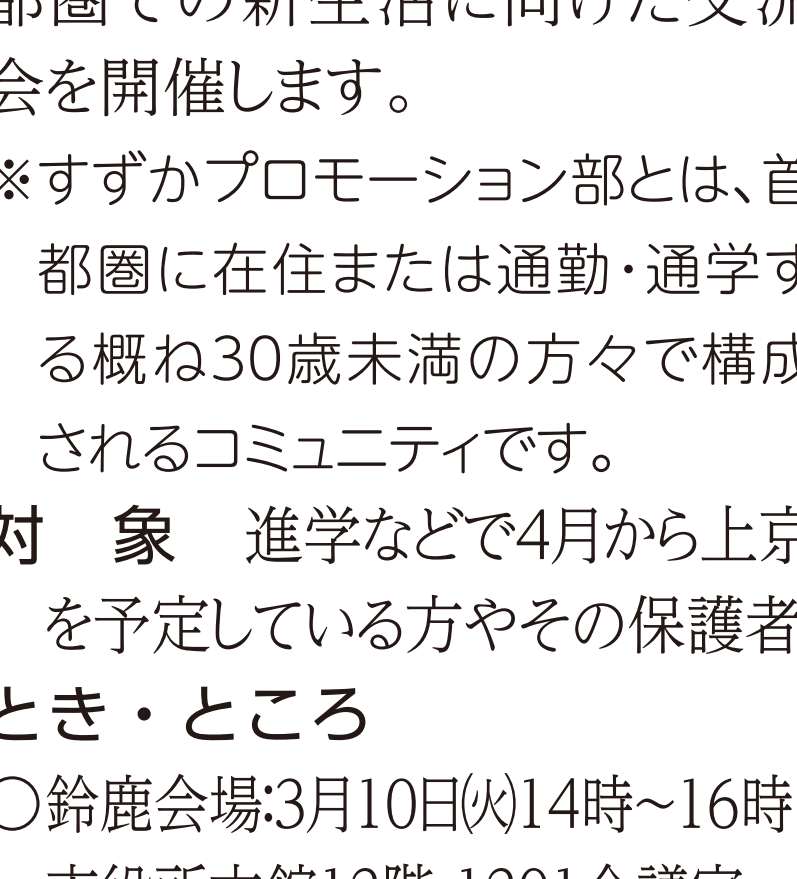
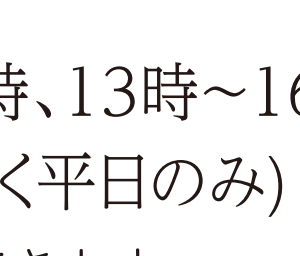
**と き** 4月4日(土)10時～21時・5日(日)10時～17時(雨天決行)

**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サイトをご覧ください。

鈴鹿さくら祭り  
公式サイト



## 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歳未満の方々と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

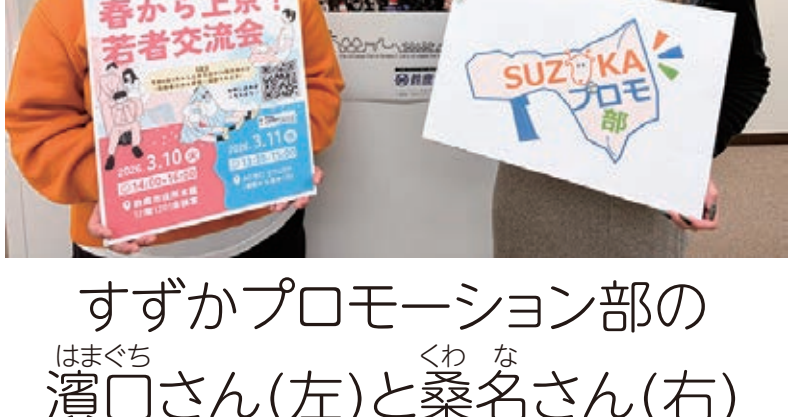
○津会場:3月11日(水)13時30分～15時、ACRO STUDY(津市大谷町255 オフィス金子2階)

**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  
濱口さん(左)と桑名さん(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 一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

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 本人無料 + 同伴のご家族 4人まで半額  
※事前申込が必要  
※入場券・観覧券・特等席を除く  
※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 KODAYU PARK  
三重県鈴鹿市稲生町7992 TEL.059-378-1111  
詳しくはこちら

介護職員初任者研修 受講生募集!  
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ため、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  
毎週火曜日4/14⑨～6/9⑨  
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  
一般社団法人 絆 ☎0595-96-9208 担当: 町田

PITACA 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  
詳しい資料のご請求はこちら

※「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。

※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

## 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

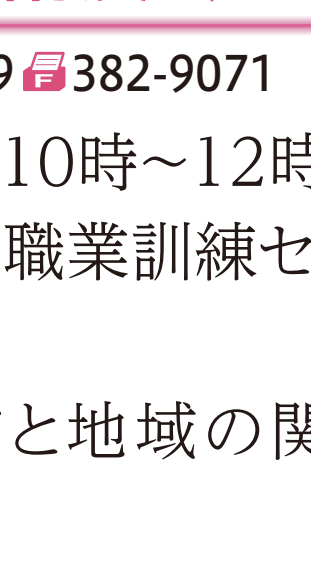
ところ 考古博物館・史跡伊勢国分寺跡歴史公園(国分町224)

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

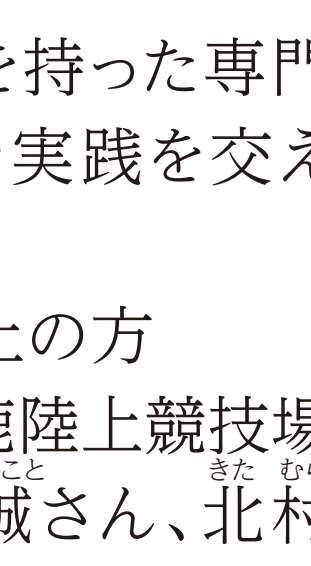
定 員 10人程度(先着順)

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 |          | 15 | 50 |       |
| 卓球<br>(火曜日午前) | 一般   | 4月~9月 | 水   | 9時30分~11時30分  |          | 15 | 50 | 3,500 |
|               |      |       |     | 13時30分~15時30分 |          | 15 | 50 | 3,500 |
| 卓球<br>(火曜日午後) | 一般   | 4月~9月 | 木   | 9時30分~11時30分  |          | 15 | 50 | 3,500 |
|               |      |       |     | 9時15分~10時15分  |          | 15 | 70 | 3,500 |
| 簡単エアロビクス      | 一般   | 4月~9月 | 金   | 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 |
| ヨガ(午前)        | 一般   | 4月~9月 | 土   | 15時30分~17時30分 |          | 15 | 30 | 3,500 |
| ハンドボール        | 小学生  | 4月~9月 |     | 19時~21時       |          | 10 | 40 | 2,500 |
| バドミントン<br>(夜) | 一般   | 5月~8月 | 日   | 9時30分~11時30分  |          | 15 | 40 | 3,500 |
|               |      |       |     | 9時~10時25分     |          | 15 | 30 | 3,500 |
| バレーボール        | 一般女性 | 4月~9月 | 月   | 10時35分~12時    |          | 15 | 30 | 3,500 |
|               |      |       |     | 9時30分~10時30分  |          | 15 | 70 | 3,500 |

※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。

## 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<br>(教材費・税込) | 受付開始日    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
| 高所作業車運転技能講習<br>(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<br>実技:5月9日(土)・10日(日)8時~17時10分<br>のいずれか1日を選択                      | 3万9,600円<br>※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<br>運転技能講習<br>(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<br>実技:5月23日(土)・24日(日)8時~17時10分<br>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<br>(つり上げ荷重5t未満)        | 学科:5月19日(火)8時40分~17時<br>実技:5月20日(水)・21日(木)8時40分~17時<br>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<br>(つり上げ荷重5t以上)             | 学科:5月25日(月)・26日(火)8時40分~17時<br>実技:5月27日(水)・28日(木)・29日(金)・6月1日(月)<br>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(火) |

※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<sup>みや</sup>太<sup>わき</sup>朗<sup>た</sup>さん<sup>ろう</sup>  
(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<sup>ふる</sup>かな<sup>や</sup>恵<sup>え</sup>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㈱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3

2階 会議室

講 師 三宅<sup>みやけ</sup>裕<sup>ひろ</sup>子<sup>こ</sup>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ングラデシュ料理を作り、食事を楽しみながら、バン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、

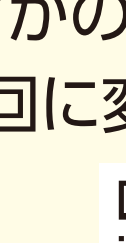
鈴鹿国際交流協会(〒

513-0802 飯野寺家町

810 ハヤシユナイテッド文

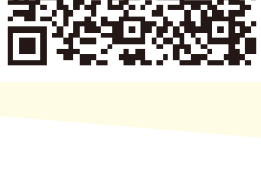
化ホール鈴鹿2階)へ

※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<br>(税込) |
|---------------------------|----------|-----|-------------|
| YUBAメソッド<br>～ボイトレ入門～      | 3月3日(火)  | 20人 | 1,100円      |
| YUBA メソッド<br>～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<br>※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<br>※5月6日(火)、6月3日(火)を除きます。  | 16時～17時 |
| 水曜17時クラス | ※5月6日(火)、6月3日(火)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<br>※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 | ※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ょう。

### 障がい福祉課

☎382-7626

📠382-7607

✉shogaifukushi@

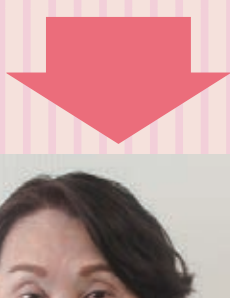
city.suzuka.lg.jp

### 【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。

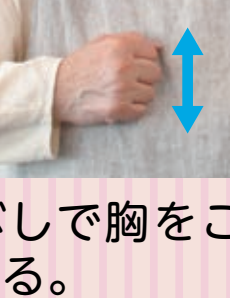
### 【家族】



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】



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。

### 【テレビ】



右手こぶしで胸をこするし

ぐさをする。

### 【お風呂】

単語の表現などを動画  
でご覧ください。



3月

図書館

休館日

・3日

・金曜日

・日曜日

●開館時間

本館 9時～19時

(土・日曜日、祝日は9時～17時)

☎382-0347

江島分館 9時～17時

☎387-0665

※天候などの影響により、遅延・中止する場合がありますのでご了承ください。

| ●配本／ふれあいライブラリー   |                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日(月)<br>16日(月)  | 鈴峰公民館 10:00～10:30<br>加佐登公民館 11:00～11:30<br>合川公民館 13:30～14:00<br>天名公民館 14:30～15:00<br>稲生公民館 15:30～16:00                     |
| 4日(水)<br>18日(水)  | 石薬師公民館 10:00～10:30<br>牧田公民館 11:00～11:30<br>愛宕公民館 13:30～14:00<br>白子公民館 14:30～15:00<br>若松公民館 15:30～16:00                     |
| 5日(木)<br>19日(木)  | 神戸公民館 9:30～10:00<br>清和公民館 10:15～10:45<br>飯野公民館 11:00～11:30<br>井田川公民館 13:30～14:00<br>国府公民館 14:30～15:00<br>住吉公民館 15:30～16:00 |
| 9日(月)<br>23日(月)  | 久間田公民館 10:00～10:30<br>河曲公民館 11:00～11:30<br>郡山公民館 13:30～14:00<br>栄公民館 14:30～15:00<br>鼓ヶ浦公民館 15:30～16:00                     |
| 11日(水)<br>25日(水) | 庄内公民館 10:00～10:30<br>庄野公民館 11:00～11:30<br>一ノ宮公民館 13:30～14:00<br>長太公民館 14:30～15:00<br>箕田公民館 15:30～16:00                     |
| 12日(木)<br>26日(木) | 椿公民館 10:00～10:30<br>深伊沢公民館 11:00～11:30<br>旭が丘公民館 13:30～14:00<br>ふれあいセンター 14:30～15:00<br>玉垣公民館 15:30～16:00                  |

3月

考古博物館

●開館時間

9時～17時

☎374-1994

休館日

3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)



●今月の展示

速報展

「発掘された鈴鹿2025」

と き 3月14日(土)から

6月14日(日)まで

観覧料 一般・学生 200円

小・中学生 100円

伊勢国分寺まつり2026

と き 3月21日(土)

※詳しくは考古博物館ウェブサイト

(ページ番号1016201)をご覧ください。

●体験講座「勾玉作り」

と き 土・日曜日、祝日

※7日(土)・20日(金・祝)・22日(日)は開催しません。

体験料 300円

定 員 12席(事前申込制・先着順)

※1席につき、体験者4人までです。

申込み

希望日前日までに、

直接または電話で

考古博物館へ



寺谷みこ

3月

スポーツ

●三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

(県営鈴鹿スポーツガーデン)

休業日

2日(月)

全施設の営業時間

9時～21時

庭 球 場 ☎372-2285

体 育 館 ☎372-8850

水 泳 場 ☎372-2250

サッカー・ラグビー場 ☎372-2511

※大会、専用利用などで一般開放を制限する場合があります。

※三重交通Gスポーツの杜鈴鹿(県営鈴鹿スポーツガーデン)は、予約システムによる利用予約や予約状況の確認はできませんので、従来どおり各施設へお問い合わせください。

●公共施設予約システム

市内の文化・スポーツ・公園などの公共施設の空き状況の確認や利用申込には、「公共施設予約システム」をご活用ください。右のQRコードからアクセスできます。

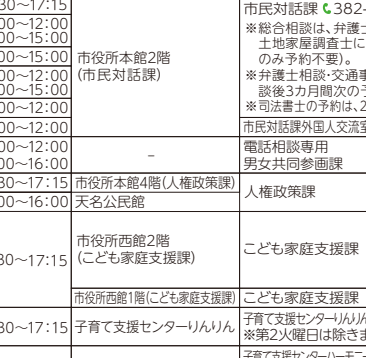
※予約システムを利用するためには、利用者登録が必要です。

公共施設予約システム



3月

相談



| 相談名            | と き                                                    | と こ ろ                   | 問 合 せ                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 一般相談           | 月～金曜日 8:30～17:15                                       |                         | 市民対話課 ☎382-9004 ☎382-7660                                                |
| ○弁護士相談         | 6・13・27日 10:00～12:00<br>13:00～15:00                    | 市役所本館2階<br>(市民対話課)      | ※総合相談は、弁護士、行政相談委員、司法書士、土地家屋調査士による相談です(行政相談委員のみ予約不要)。                     |
| ○交通事故相談        | 24日 13:00～15:00                                        |                         | ※弁護士相談・交通事故相談・司法書士相談は、相談後3カ月間次の予約ができません。<br>※司法書士の予約は、2月24日(火)から受け付けします。 |
| ○総合相談          | 13日 10:00～12:00<br>13:00～15:00                         |                         | 市民対話課専用 電話相談専用 ☎381-3118<br>男女共同参画課 ☎381-3113 ☎381-3119                  |
| ○行政書士相談        | 24日 10:00～12:00                                        |                         | 人権政策課 ☎382-9011 ☎382-2214                                                |
| ○外国人のための行政書士相談 | 12日 10:00～12:00                                        |                         |                                                                          |
| 女性のための電話相談     | 3・5・6・10・12・13・19・24・26・31日 10:00～12:00<br>13:00～16:00 |                         |                                                                          |
| 人権相談           | 月～金曜日 8:30～17:15                                       | 市役所本館4階(人権政策課)          |                                                                          |
| 人権擁護委員会による人権相談 | 3日 13:00～16:00                                         | 天名公民館                   |                                                                          |
| 教育相談           |                                                        |                         |                                                                          |
| 女性相談           |                                                        |                         |                                                                          |
| 家庭児童相談         | 月～金曜日 8:30～17:15                                       | 市役所西館2階(こども家庭支援課)       | こども家庭支援課 ☎382-9140 ☎382-9142                                             |
| 児童虐待・DVに関する相談  |                                                        |                         |                                                                          |
| 発達相談           |                                                        | 市役所西館1階(こども家庭支援課)       | こども家庭支援課 ☎382-9030                                                       |
| 電話育児相談         | 火～土曜日 8:30～17:15                                       | 子育て支援センターリリィン(こども家庭支援課) | 子育て支援センターリリィン ☎372-3338 ☎372-3303<br>※開催日の1週間前までに予約してください。               |
|                | 月～金曜日 9:00～15:00                                       | 子育て支援センターハーモニー          | 子育て支援センターハーモニー ☎383-7750 ☎383-1643<br>※第2金曜日・第4金曜日は除きます。                 |
| ○年金事務所出張相談     | 11日・25日 10:00～15:00                                    | 鈴鹿商工会議所 別館              | 日本年金機構連年金事務所 ☎059-228-9112 (※)                                           |
| ○こころの健康相談      | 10日 13:30～15:30                                        | 東鈴鹿庁舎1階 衛生教育室           | 鈴鹿保健所 ☎382-8673 ☎382-7958<br>※開催日の1週間前までに予約してください。                       |
| ○建築士による住まいの相談  | 毎月第3木曜日 9:00～16:00                                     | 市役所本館9階(建築指導課)          | 建築指導課 ☎382-9048 ☎384-3938                                                |
| 消費生活相談         | 月～金曜日 10:00～17:00                                      | 鈴鹿亀山消費生活センター(鈴鹿ハンター2階)  | 鈴鹿亀山消費生活センター ☎375-7611 ☎370-2900<br>電話相談：9:00～12:00、13:00～17:00          |

◎印は予約制です。

※年金事務所出張相談の予約は、電話の音声ガイダンスに従い、1(相談の予約)→2(職員にご用の方)の順に操作してください。

# 健康館

## こども保健課

☎ 382-2252 ☎ 382-4187

✉ kodomohoken@city.suzuka.lg.jp

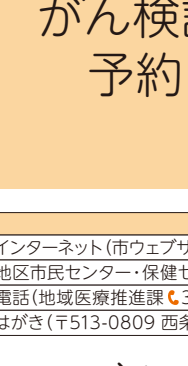
## 地域医療推進課

☎ 382-9291 (☎ 327-5030(がん検診))

☎ 384-5670

✉ chiikiiryouishin@city.suzuka.lg.jp

※両課とも、保健センター(〒513-0809 西条5-118-3)内にあり、受付時間は平日8時30分から17時15分までです。



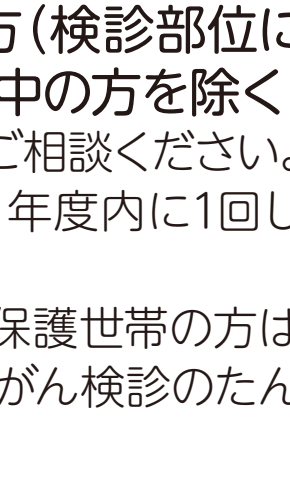
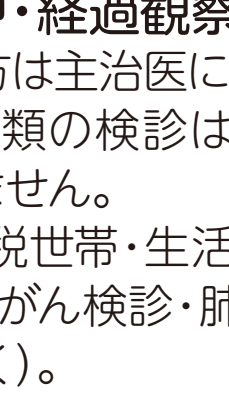
## がん集団検診

検診車(バス)で受ける検診です。

### 申込み

2月27日(金)まで(先着順ではありません)

### がん検診予約



※はがき・ファクスには「氏名・住所・生年月日・電話番号・希望する検診名・希望日(午前・午後)」を記入してください。

※託児はありませんが、検診時のみ職員による見守りを行います(予約不要)。

### 対象

市内に住民登録のある方(検診部位について治療中・経過観察中の方を除く)

※持病のある方は主治医にご相談ください。

また、同じ種類の検診は、年度内に1回しか受けられません。

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です(乳がん検診・肺がん検診のたんの検査は除く)。

### 検診の受付時間

午前の部:9時～11時

午後の部:13時～15時

### ところ 保健センター

| 検診種類       | 対象        | 費用     | 3月6日(金) |  |  | 3月11日(火) |  |  |
|------------|-----------|--------|---------|--|--|----------|--|--|
|            |           |        | 午前      |  |  | 午前       |  |  |
| 肺がん(胸部X線)  | 40歳以上     | 500円   | ○       |  |  | 午前       |  |  |
| 乳がん(超音波)   | 20～39歳の女性 | 1,500円 |         |  |  | ○        |  |  |
| 子宮頸がん(細胞診) | 20歳以上の女性  | 1,100円 |         |  |  | ○        |  |  |

### がん検診の注意事項

| 検診種類       | 対象について                                                        | 検診前日・当日の注意点        |
|------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| 肺がん(胸部X線)  | 妊娠中(可能性含む)の方は受診できません。                                         |                    |
| 乳がん(超音波)   | 妊娠中・授乳中の方も受診可能ですが、正確な判定ができない場合があります。                          | バスタオルをお持ちください。     |
| 子宮頸がん(細胞診) | 生理中の方は受診できません。また、性経験がない方、妊娠中(可能性含む)の方で受診を希望される方は医療機関へご相談ください。 | 前日から洗浄と性交は避けてください。 |

令和7年度鈴鹿市がん検診結果が

「要精密検査」の方へ

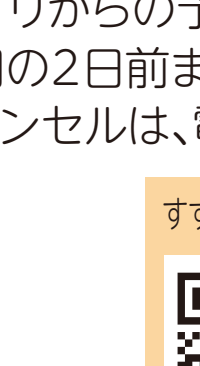
がん検診を受けて、「要精密検査」と判定されたら、精密検査を受ける必要があります。

自覚症状がないがんもありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

| 検診種類                  | 対象    | とき                | ところ    | 費用 | 申込み         |
|-----------------------|-------|-------------------|--------|----|-------------|
| 結核レントゲン(感染症状に基づく法定検診) | 65歳以上 | 3月6日(金) 9時30分～11時 | 保健センター | 無料 | 電話で地域医療推進課へ |

※今年度中に、市が実施する肺がん検診や職場などで胸部X線検査を受診予定の方、すでに受診された方は受診できません。

※タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合もありますので、肺がん検診をお勧めします。



## 相談

### 対象 市内に住民登録のある方

### ところ 保健センター

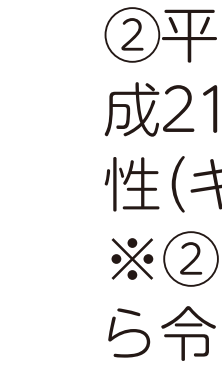
| 相談     | とき                 | 内容                                 | 申込み |
|--------|--------------------|------------------------------------|-----|
| すくすく広場 | 3月13日(金) 9時30分～11時 | 育児相談・栄養相談・助産師によるおっぱい相談(先着12人)・身体計測 | 不要  |

※相談希望者は母子健康手帳を持参ください。 ※問い合わせ先は、こども保健課です。

※状況に応じて、入館人数を調整する場合があります。

健康・栄養相談 随時(予約制) 保健師・管理栄養士による生活習慣病予防などの相談

※お子さんに関する相談はこども保健課、それ以外は地域医療推進課へ申し込みください。



## 教室

### 対象 市内に住民登録のある方

### ところ 保健センター

### 費用 無料

### 申込み・問合せ

電話でこども保健課(☎ 382-2252)

またはすずっこ子育てアプリで

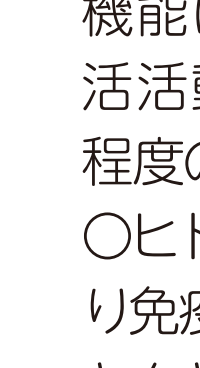
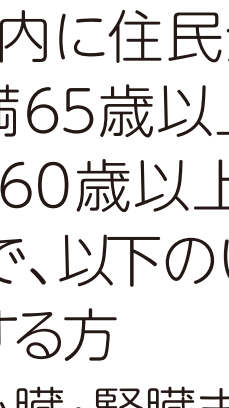
| 教室・講座／対象                      | とき                    | 内容               | 申込み             | 定員  |
|-------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|-----|
| 離乳食コース<br>令和7年9～11月生まれの乳児の保護者 | 3月2日(月)<br>10時～11時30分 | 離乳食の進め方について、栄養相談 | 2月19日(火)から(先着順) | 22組 |

プレバビ・ママコース 3月8日(日) 9時30分～11時45分 助産師による講話、赤ちゃん人形でお世話体験、バビの妊婦体験など

2月19日(火)から(先着順) 各15組

※アプリからの予約・キャンセルは、教室開催日の2日前までとなります。以降の予約・キャンセルは、電話で承ります。

すずっこ子育てアプリ



## 予防接種

### ■ヒトパピローマウイルス感染症(HPV)ワクチン

### 対象 ①小学6年生から高校1年生相当まで(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれの方)の女子(定期接種)

②平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性(キャッチアップ接種)

※②は令和4年4月1日から令和7年3月31日まで

にHPVワクチンを1回以上接種した方に限ります。

### 期間 ①高校1年生相当の方は3月31日(火)まで

②3月31日(火)まで

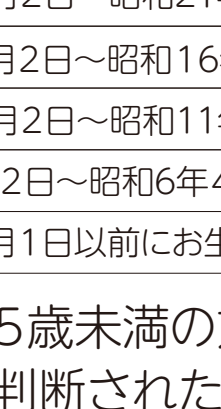
### ところ 実施医療機関(QRコード参照)

### 費用 無料

### 必要な物 予診票、母子健康手帳、マイナンバーカード など

※予診票がない方は、母子健康手帳と、こどもと保護者の本人確認書類を持参の上、地域医療推進課または地区市民センターで入手してください。

予防接種実施医療機関



### ■新型コロナウイルス感染症 定期予防接種

### 対象 ・市内に住民登録をしている満65歳以上の方

・満60歳以上65歳未満の方で、以下のいずれかに該当する方

○心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する方

○ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する方

### 期間・回数 3月31日(火)までに1回

### 費用 4,600円

※対象者で生活保護受給者は無料です。

### ところ 実施医療機関(QRコード参照)

### 必要な物 予診票

※新型コロナウイルス感染症の予診票は、実施医療機関に設置してあります。

大人の予防接種



### ■带状疱疹ワクチン(定期接種)

### 対象

令和7年度に下記の年齢になる方

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 65歳    | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方 |
| 70歳    | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方 |
| 75歳    | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方 |
| 80歳    | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方 |
| 85歳    | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方 |
| 90歳    | 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれの方 |
| 95歳    | 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれの方   |
| 100歳以上 | 大正15年4月1日以前にお生まれの方       |

※60歳以上65歳未満の方で医師により接種が必要と判断された場合は、対象となる場合があります。

※組換えワクチンの接種は2回接種です。

ご希望の方は、年度内に接種が完了するようお早めに医師へご相談ください。

※対象者には令和7年5月上旬に予診票を送付しました。

### 期間 3月31日(火)まで

### ところ 実施医療機関(QRコード参照)

### 費用 生ワクチン:2,600円／

組換えワクチン:

1回につき6,600円

※対象者で生活保護受給者は無料です。

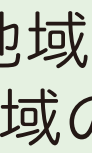
### 必要な物 予診票

带状疱疹ワクチン



## 地域づくりNavi

## 鈴峰地区地域づくり協議会



## 文化部の「夏休み宿題応援教室」

鈴峰地区地域づくり協議会文化部は、地域の小学生の夏休みの宿題を応援するために、夏休み期間中「宿題応援教室」を開催しています。

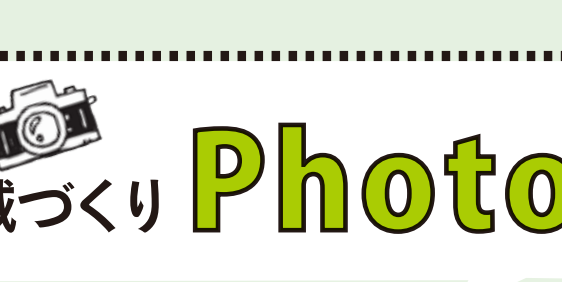
宿題応援教室では、「読書感想文教室」、「ポスター教室」、「ものづくり教室」を行います。令和7年度の「ものづくり教室」では、鈴鹿中等教育学校科学部の生徒を講師に招き、工作の作品作りを行いました。

毎年多くのこどもたちが参加し、アドバイスを受けながら宿題を進めています。



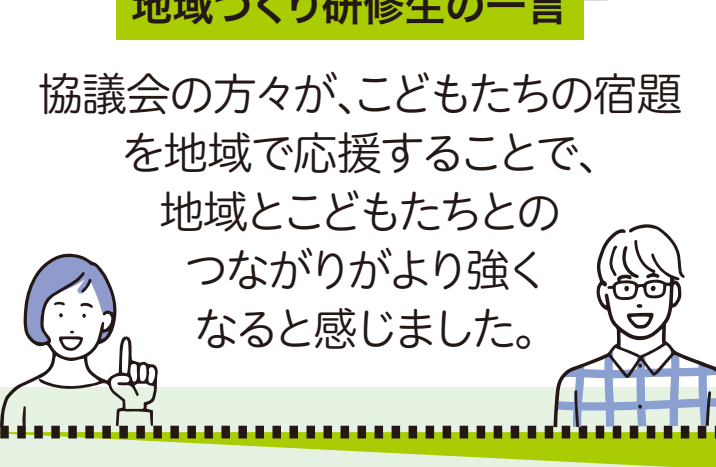
## 参加したこどもの声

宿題応援教室に参加したこどもたちからは「ポスターのアイデアの出し方や、どのように画用紙に描いていったら良いかを先生に教えてもらい、良いポスターができた」「同じテーマのポスターでも描き方によって絵の見せ方が違うことがわかった」などの感想をいただいています。



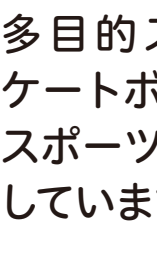
## 地域づくりPhoto

〈好評の夏休み宿題応援教室〉



## 地域づくり研修生の一言

協議会の方々が、こどもたちの宿題を地域で応援することで、地域とこどもたちとのつながりがより強くなると感じました。



問合せ

地域協働課

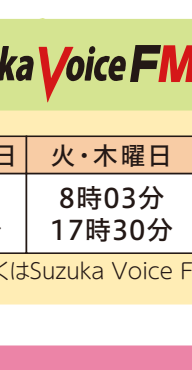
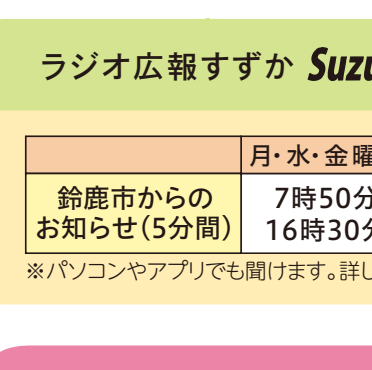
☎ 382-8695

鼓ヶ浦サン・スポーツランド  
多目的スポーツ広場で、ス  
ケートボードなどのアーバン  
スポーツを楽しむ様子を紹介  
しています。

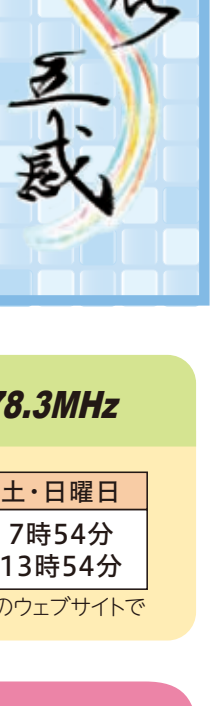
#59

鼓ヶ浦サン・スポーツランド

多目的スポーツ広場



テレビ広報



ラジオ広報すずか Suzuka Voice FM 78.3MHz

|                     | 月・水・金曜日         | 火・木曜日           | 土・日曜日           |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 鈴鹿市からの<br>お知らせ(5分間) | 7時50分<br>16時30分 | 8時03分<br>17時30分 | 7時54分<br>13時54分 |

※/パソコンやアプリでも聞けます。詳しくはSuzuka Voice FMのウェブサイトです。

さまざまな媒体で情報を発信しています

LINE  
公式アカウント

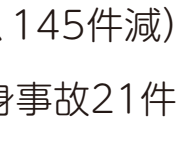
facebook



X



YouTube

広報すずか  
電子・音声版鈴鹿市公式  
Instagram

SUZUKACITY\_OFFICIAL

## すずかデータバンク

[1月31日現在]

1月

火災 件数/10件、うち建物6件(10件、5件減)

救急 出動数/988件(988件、145件減)

交通 事故数/512件、うち人身事故21件(512件、40件増)  
死者数/0人(0人、0人増)  
傷者数/25人(25人、8人減)

( )内の数字は1月からの累計とその前年との比較です。

事故数などは暫定数です。

人口・世帯数 192,758人(107人減)

男性/96,482人(54人減)

女性/96,276人(53人減)

世帯数/90,418世帯(59世帯増)

( )内の数字は前月との比較です。

広報すずか

令和8年(2026年)2月20日号

■発行/鈴鹿市

〒513-8701

鈴鹿市神戸一丁目18番18号

☎ 059-382-1100(代表)

🌐 https://www.city.suzuka.lg.jp/

■編集/政策経営部情報政策課

☎ 059-382-9036 📠 059-382-2219

✉ johoseisaku@city.suzuka.lg.jp

■印刷・制作/有限会社 三鈴印刷

☎ 059-378-9304 📠 059-378-1843