



地域で更生保護活動に取り組む保護司会の皆さん

｜特集｜ ・更生を支える力、保護司という存在
 ・風水害への備えを万全に

Pick UP Suzuka ピックアップ
すずか

- ・鈴鹿市国保
- ・市の財政
- ・環境福祉 ふれあい収集
- ・補助金 太陽光発電設備など設置補助

- 10 information インフォメーション
- 19 相談/図書館/考古博物館/公共施設予約システム
- 20 子育てルーム
- 22 HEALTH+ ヘルスプラス
- 26 まちの掲示板
- 27 鈴鹿市の情報発信/ひろげよう人権尊重の輪
手と手どころをつなぐ/すずかデータバンク

公式LINEの友だち追加で
 広報発行をお知らせ!



更生を支える力、

保護司という存在

誰かの再出発に、そっと手を差しのべる人たちがいます。保護司と呼ばれる存在が、地域の中でその役割を果たしているのをご存じですか。今回は保護司の活動などについて紹介します。

保護司とは？

保護司は、罪を犯した人や非行をした人の立ち直りを地域で支える「更生保護」に取り組むボランティアです。法務大臣から委嘱を受けて、保護観察中の人との面談や生活状況の把握、助言や指導などを通じて、社会復帰を後押しする役割を担っています。また、関係機関と連携しながら、再犯防止や地域の更生保護についての理解促進にも関わっています。保護司の多くは仕事をしながら活動しており、本市では地域に根ざした更生支援の担い手として、61人の保護司が活動しています（令和8年4月1日現在）。

一日保護司体験の中学生

保護司はこんな活動をしています

生活環境の調整

少年院や刑務所に収容されている人が、釈放後スムーズに社会復帰ができるように、釈放後の帰住先の調査や就労先の確保などを行います。

犯罪予防活動

更生保護について地域や社会の理解を求めるとともに、犯罪や非行を未然に防ぐため、講演会などを行い、安全で安心な地域づくりを支えています。

保護観察

犯罪や非行をした人に対して、更生のために仕事や人間関係などの悩みに助言し、約束事が守られているかを見守ります。必要に応じて関係機関とも連携し、社会復帰に向けた安定した生活を支え、立ち直りを助けます。

更生保護についてお悩みの方の

相談窓口

鈴鹿更生保護サポートセンター ☎・☎ 059-381-6800

開所日 月曜日～金曜日

開所時間 9時から16時まで

住所 鈴鹿市神戸一丁目17番5号

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



「社会を明るくする運動」とは？

犯罪や非行のない、安心して暮らせる地域社会をつくるための全国的な取り組みです。法務省が主催し、毎年7月を強調月間として、全国の自治体・保護司会・更生保護関係団体が連携して実施しています。

鈴鹿市での主な啓発活動

- 白子駅での啓発活動
- 中学生の「一日保護司」体験
- スポーツ大会の会場での啓発活動

立ち直りを支援する人たち

立ち直りを支える活動は、地域の安全を守るうえで欠かせない取り組みです。本市でも、保護司のほかに、さまざまな立場の支援者が、それぞれの役割を生かして活動しています。

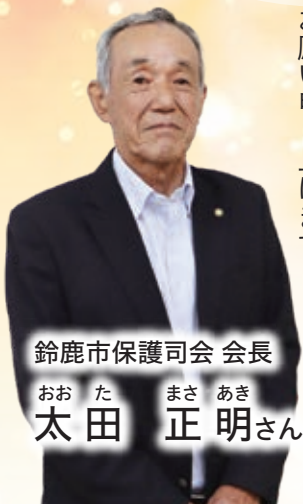


更生保護女性の会

地域の女性によるボランティア団体で、子どもや家庭を見守り、犯罪や非行を防ぐ活動を行っています。

BBS会 (Big Brothers and Sisters Movement)

若者が中心となり、悩みを抱える少年・少女の相談相手となったり、学習支援やレクリエーション活動を通じて成長を支える団体です。年齢の近い立場から寄り添うことで、子どもたちが前向きに歩む力を育みます。



鈴鹿市保護司会 会長
おおた まさあき
太田 正明さん

保護司活動の中での大きなやりがいは、過ちを犯した人が立ち直りに向けて前向きな気持ちを持ち、社会へ復帰していく姿を見守ることにあります。近年では、孤独が再犯につながるケースも見られ、家族や地域による見守りや支えが、立ち直りにとって重要な役割を果たしていると感じています。

また、犯罪を未然に防ぐことも重要であるとの考えから、学校や地域における犯罪予防講習や啓発活動にも力を入れています。犯罪のない安全・安心な地域づくりのためには、市民の皆さま一人一人の見守りの目が欠かせません。

一方で、保護司は全国的に担い手不足が課題となっており、活動を将来にわたって継続していくための基盤づくりも求められています。保護司会としても、見守りの輪をさらに広げるとともに、活動への理解を深めていただけるよう、引き続き啓発に努めてまいります。

市民の皆さまにおかれましても、地域での見守りの輪を広げる一員として、本活動へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今回の特集に関するご意見・ご感想

健康福祉政策課 ☎059-382-9012 📠059-382-7607 ✉kenkofukushiseisaku@city.suzuka.lg.jp



5月29日より 防災気象情報が変わりました

変更点まとめ

- 避難判断の目安を分かりやすくするため、警報・注意報の情報名に「レベル」を付記
- 危険な場所から避難が必要な状況である「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表
- 従来の「洪水警報」「洪水注意報」を廃止し、河川の氾濫危険度の伝え方を変更



風水害への備えを万全に

近年、台風や線状降水帯の発生などにより、風水害はより甚大化・頻発化しています。こうした状況を受け、気象情報の発表方法も見直され、より早く、より具体的に危険を伝える仕組みへと変わりました。災害から命と暮らしを守るためには、最新の情報を正しく理解し、日頃から備えておくことが欠かせません。
いざという時に慌てないために、今できる備えと一緒に確認していきましょう。

災害のレベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	市民が取るべき行動
5	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	レベル5 高潮 特別警報	命の危険 直ちに安全確保! ・もしも安全な場所に避難ができていない場合は、今いる場所よりもさらに安全な場所へ直ちに移動する。
~~~~~ レベル4までに必ず避難してください ~~~~~					
4	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	レベル4 高潮 危険警報	危険な場所から 全員避難 ・台風などにより暴風雨が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。
3	レベル3 氾濫 警報	レベル3 大雨 警報	レベル3 土砂災害 警報	レベル3 高潮 警報	危険な場所から 高齢者などは避難 ・高齢者などの方以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。
2	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報	レベル2 高潮 注意報	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップなどで自宅などの災害リスクを再確認する。 ・避難情報の把握手段を再確認するなど
1	早期注意情報				災害への心構えを高める

危険度

### 防災気象情報Q&A

Q 今までの「警報」や「注意報」とどう変わるのですか?



A これまでは災害ごとに発表主体や基準が異なり、情報が分かりづらく「どのレベルでどう動けばよいか」が混乱しやすい状況でした。今回の変更は「発表主体の整理」と「危険度を示すレベル基準の整備」を目的とし、分かりやすく一貫した情報提供をするためのものです。これにより、皆さんが迅速かつ適切に行動しやすくなります。



気象庁  
ウェブサイト





## 鈴鹿市総合防災マップ(冊子版及びウェブ版)で災害リスクを確認しましょう

市内の洪水・土砂・津波・高潮の災害リスクを種別ごとに確認できる冊子と、それらをパソコンやスマートフォンで閲覧できる多機能・多言語対応のウェブ版総合防災マップがあります。ウェブ版では災害種別の切り替え、重ね合わせ表示、現在地取得、衛星画像背景の切り替え、避難所までのルート検索、拡大縮小、印刷などの機能が利用できます。



ウェブ版  
総合防災マップ



Web General Hazard MAP  
(外国語版 4カ国対応+  
やさしい日本語)



## 市が開設する自主避難所を確認しましょう

### ■地区市民センター併設公民館 20カ所

国府・庄野・加佐登・牧田・石薬師・稲生・飯野・河曲・箕田・玉垣・若松・栄・天名・合川・井田川・久間田・椿・深伊沢・鈴峰・庄内

### ■単独公民館

一ノ宮・神戸・愛宕 3カ所

### ■小学校体育館

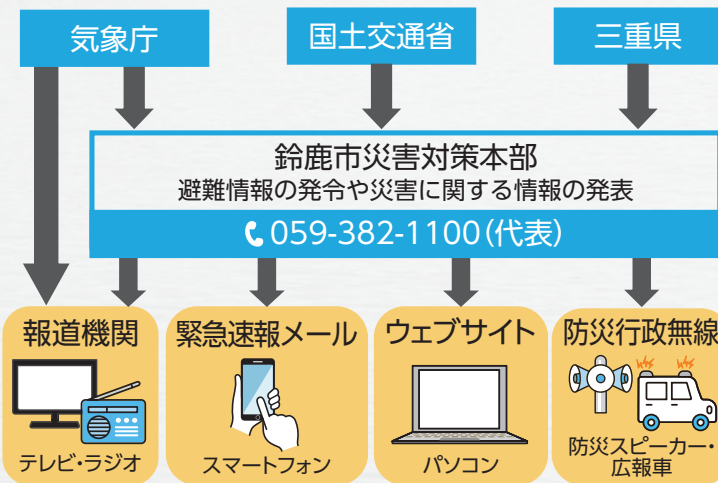
長太・箕田・白子・鼓ヶ浦 4カ所



## 情報収集方法を確認しましょう

### さまざまな情報収集の方法

台風や梅雨前線などによる大雨は数日前から予測することができます。事前に情報収集することで、災害に対する備えをしましょう。



### 鈴鹿市LINE公式アカウント

鈴鹿市LINE公式アカウントで災害情報の配信を行っています。ぜひご利用ください。

- QRコードから友だち追加
- 基本メニューで受信設定をタップ
- 「災害情報」の「受信する」を選択



気象情報や  
避難情報が  
届く

※ここに載せている情報収集方法は一例です。詳しくは、鈴鹿市総合防災マップ(冊子版)66・67ページをご覧ください。

最近、テレビなどで「線状降水帯」という言葉を聞く機会が増えたのではないのでしょうか。

雨の降り方が以前とは少し変わってきていて、短期間に急激に雨が降り、川の氾濫が発生することがあります。

皆さんは、普段から災害時のことを考えていますか。なかなか難しいことですが、冷静な平常時に考え、備えておくことが大切です。鈴鹿市総合防災マップなどを活用して、お住まいの場所や職場などの災害リスクを正しく理解しましょう。危険がある場合は、万が一のときの行動について考えておいてください。

「早めの対策」、「早めの避難」が皆さんの命を守ります。



防災危機管理課 課長 長谷 隆志

今回の特集に関するご意見・ご感想

防災危機管理課 ☎059-382-9968 📠059-382-7603 📧bosaikikikanri@city.suzuka.lg.jp

鈴鹿市  
国保

# 「鈴鹿市国民健康保険資格確認書」 70歳以上の「資格情報のお知らせ」更新のお知らせ

資格確認書・資格情報のお知らせのご案内



保険年金課 ☎059-382-7605 📠059-382-9455 📧hokennenkin@city.suzuka.lg.jp

☑現在発行している「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」の有効期限  
**7月31日(金)まで**

▶70歳未満の方の「資格情報のお知らせ」には有効期限はありません。



☑更新後の有効期間  
**8月1日(土)～令和9年7月31日(土)**

▶期間中に70歳や75歳になる方は有効期間が異なります。詳しくは同封の文書をご覧ください。

☑書類の発送時期  
**7月中旬から順次発送**

▶「資格確認書」は簡易書留で、「資格情報のお知らせ」のみを送付する世帯は普通郵便で世帯主宛に送付します。世帯に被保険者が4人以上の場合は、複数の封筒で送付します。

▶鈴鹿市が把握しているマイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、お持ちでない方には「資格確認書」（黄土色）を送付します。いずれも8月1日以降にお使いください。

▶有効期限の記載のない「資格情報のお知らせ」をお持ちの方には送付しません。

▶「資格情報のお知らせ」が届いた方は、受診や調剤を受ける際は「マイナ保険証」を利用してください。顔認証付きカードリーダーの不具合などにより、医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には「マイナ保険証と資格情報のお知らせ」を提示してください。「資格情報のお知らせ」のみでは受診することはできません。

三重県国民健康保険 有効期限 令和 9年 7月 31日  
**資格確認書**

記号 番号 0000000 (枝番) 01

氏名 鈴鹿 次郎  
生年月日 平成 11年 11月 11日 性別 男  
適用開始年月日 令和 〇年 〇月 〇日  
交付年月日 令和 8年 8月 1日  
世帯主氏名 鈴鹿 次郎  
住所 鈴鹿市神戸一丁目〇番〇号

保険者番号 240077  
交付者名 鈴鹿市

**鈴鹿市印**

▲更新後の資格確認書

〒513-0000 三重県津市神戸一丁目〇番〇号  
鈴鹿 太郎 様

（お問い合わせ先）  
〒513-0261 三重県津市神戸一丁目11番14号  
鈴鹿市健康保険課 保険年金課  
電話 059-382-7605

資格情報のお知らせ

あなたの加入する国民健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	番号	0000000	(枝番) 01
氏名	鈴鹿 太郎		
フリガナ	スズカ タロウ		
性別割合	〇割		
有効期日	令和 8年 8月 1日		
適用開始年月日	令和 〇年 〇月 〇日		
交付年月日	令和 8年 8月 1日		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナンバーカードにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナンバーカードへのアクセスガイドはこちら —

マイナ保険証の読み取りができない場合があります。その際は、スマートフォンでの資格情報確認を、マイナ保険証をお持ちの場合は顔認証機能の活用で表示することで受診いただけます。（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の交付で提示することで受診いただけます。）

下記を折り取ってご利用いただくこともできます。  
（このお知らせのみでは受診できません。）

資格情報のお知らせ

記号 番号 0000000 (枝番) 01  
氏名 太郎 様  
住所 鈴鹿市神戸一丁目〇番〇号  
有効期日 令和 8年 8月 1日  
交付年月日 令和 8年 8月 1日  
発行日 令和 8年 8月 1日  
発行場所はマイナ保険証をお持ちの方のみです。

▲更新後の資格情報のお知らせ

## こんなときは？



☑会社や家族の健康保険に加入した場合  
国民健康保険の喪失手続きが必要です。  
市役所か地区市民センターの窓口、郵送またはインターネットで手続きしてください。

☑有効期限が切れた資格確認書や資格情報のお知らせの処分方法  
各自で住所や氏名などが分からないように裁断するなどして処分してください。



国民健康保険から  
脱退するとき



財政課 ☎059-382-9041 📠059-382-9040 ✉zaisei@city.suzuka.lg.jp

市の財政状況を皆さんに知っていただくため、予算の執行状況などを公表しています。今回は、令和7年度の予算について、3月31日現在の財政状況をお知らせします。

※収入済額と支出済額は、出納整理期間(4月1日～5月31日)の収支が含まれていないため、決算額とは異なります。  
 ※構成比は、単位未満は四捨五入のため、積み上げと一致しない場合があります。



**一般会計** 市が行う仕事の大部分を賄う予算で、市税や国・県からの負担金などを財源としています。

歳入 (単位 千円)					歳出 (単位 千円)				
科目	予算現額	収入済額	執行率	構成比	科目	予算現額	支出済額	執行率	構成比
市税	31,134,317	31,202,063	100.2%	43.8%	民生費	34,399,595	30,009,216	87.2%	45.0%
国庫支出金	17,609,397	14,188,113	80.6%	19.9%	総務費	11,029,466	7,887,204	71.5%	11.8%
県支出金	6,777,526	5,748,789	84.8%	8.1%	土木費	8,343,776	6,708,574	80.4%	10.1%
地方交付税	5,869,059	5,938,051	101.2%	8.3%	教育費	7,657,506	5,801,216	75.8%	8.7%
地方消費税交付金	4,700,000	5,405,796	115.0%	7.6%	衛生費	7,271,281	5,200,080	71.5%	7.8%
市債	4,491,000	1,227,700	27.3%	1.7%	公債費	4,534,175	4,495,673	99.2%	6.7%
繰入金	4,234,998	0	0.0%	0.0%	消防費	3,659,332	2,438,031	66.6%	3.7%
諸収入	3,341,334	2,415,885	72.3%	3.4%	農林水産業費	2,364,450	1,456,371	61.6%	2.2%
使用料及び手数料	975,747	928,520	95.2%	1.3%	商工費	1,720,093	1,057,672	61.5%	1.6%
地方特例交付金	261,427	262,909	100.6%	0.4%	諸支出金	1,213,104	1,100,000	90.7%	1.6%
その他	3,485,132	3,925,173	112.6%	5.5%	その他	687,159	550,645	80.1%	0.8%
計	82,879,937	71,242,999	86.0%	100.0%	計	82,879,937	66,704,682	80.5%	100.0%

**特別会計** 市が特定の事業を行う場合に、その事務や経理の内容を明確にするため、一般会計とは別に設けたものです。次の4つの会計があります。  
 (単位 千円)

事業名	予算現額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	17,425,208	15,185,679	87.1%	15,677,970	90.0%
土地取得事業	154,000	85,750	55.7%	44,854	29.1%
介護保険事業	56,498	0	0.0%	54,576	96.6%
後期高齢者医療	5,402,049	3,274,784	60.6%	4,939,900	91.4%

**市債** 市が第三者からの借入れを行うことによって長期にわたり債務を負うものです。  
 (単位 千円)

区分	現債額	
一般会計債	41,272,593	
内訳	普通債	21,446,864
	災害復旧債	36,514
	臨時財政対策債等	19,789,215

※令和7年度末時点で、特別会計債はありません。

**市税の内訳**

(単位 千円)

科目	予算現額	収入済額	予算対比
市民税	14,451,455	14,557,379	100.7%
固定資産税	13,282,499	13,483,581	101.5%
市たばこ税	1,400,686	1,294,468	92.4%
都市計画税	1,232,000	1,051,256	85.3%
その他	767,677	815,379	106.2%
計	31,134,317	31,202,063	100.2%

**公金の状況**

歳計現金・基金などの保管状況

(単位 千円)

区分	金額	構成比	預託金融機関数
定期性預貯金	3,000,000	16.2%	1
普通預貯金	15,271,948	82.4%	1
市債運用	156,250	0.8%	—
国庫債券	100,131	0.5%	—
現金	1,811	0.0%	—
計	18,530,140	100.0%	—

※一時借入金は、ありません。

**市有財産の状況**

①土地および建物 (単位 m²)

区分	土地	建物
普通財産	659,868.16	12,421.55
行政財産	3,134,160.58	256,832.56
教育財産	1,076,593.62	305,824.30
計	4,870,622.36	575,078.41

普通財産…事業用地の先行取得分や事業の代替地など  
 行政財産…事業を執行するために直接使用する財産や公の施設など  
 教育財産…学校、公民館、博物館など

②その他

区分	現在高
有価証券等	16,754,020,588円
物権(地上権)	2,304.78m ² の内持分100分の34



**対象設備** 家庭用太陽光発電設備、家庭用蓄電池

※次のA、Bいずれかに該当する場合は補助対象となります。

- A** 家庭用太陽光発電設備を設置
- B** 家庭用太陽光発電設備 + 家庭用蓄電池を設置

家庭用蓄電池のみ設置する場合は、補助の対象外となります。

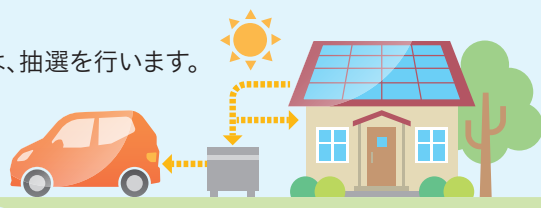
**申込期間**

6月10日(水)～30日(火)

※申込期間中に、総申請額が予算額(810万円)を超えた場合は、抽選を行います。

※抽選日は7月16日(木)を予定しています。

※抽選結果は、電子メールなどで通知します。

**補助金額**

家庭用太陽光発電設備…次の①と②を比べて、金額が少ない方に「発電出力(kW)」を掛け算します。①1kWあたり7万円 ②1kWあたりの価格(工事費込み、税抜き)

※1,000円未満は切り捨てとなります。 ※上限を10kWとします。

※発電出力はパネルとパワーコンディショナーのどちらか低い方で、小数点以下を切り捨てたものです。

家庭用蓄電池…蓄電池の価格(工事費込み・税抜き)の3分の1の額

※対象は、20kWh以下の蓄電池です。

※補助金の上限は10kWhまでで、1kWhあたり15万5,000円の3分の1までです。

**申込方法**

直接または郵送で申込期間内(平日8時30分～17時15分)に必着で環境政策課へ

**補助の主な条件**

- 固定価格買取制度により売電(FITなどの認定を受ける)をしないこと
- 契約の締結は補助金交付決定後にすること
- 2者以上の事業者から見積を徴取し、より安価な事業者と契約すること
- 令和9年1月15日(金)までに設置を完了し、工事代金の支払を終えること
- 「自ら居住する住宅」の敷地外へ自己託送をしないこと  
※敷地外への自己託送の例:発電した電力を、電力会社の送電網を使って別荘へ送る。
- 国や県から他の補助金などを受けて補助の対象となる太陽光発電設備などを設置しないこと
- 発電した電力の30%以上を自家消費し、設置後、指定した期日までに、自家消費の割合を3年間環境政策課へ報告すること

※その他の条件については、本補助金の要綱などをご確認ください。

**その他**

要綱などは、環境政策課、市ウェブサイトで見ることができますので、申請前に必ずご確認ください。



### 高齢者福祉の会議が傍聴できます



長寿社会課  
☎059-382-9886  
📠059-382-7607

#### ◆第1回 鈴鹿市地域ケア推進会議

📅 6月18日(木)13時30分から

📍 市役所本館12階  
1203会議室

📌 高齢者に係る地域課題の検討  
など

📎 5人 ※希望者多数の場合は抽選

📝 13時から13時25分まで、会場  
で受け付け

#### ◆第1回鈴鹿市高齢者福祉 計画策定委員会

📅 6月18日(木)14時40分から

📍 市役所本館12階 1203会議室  
📌 鈴鹿市高齢者福祉計画

【第10次計画(2024～2026  
年度)】に係る進捗評価及び  
次期計画の検討など

📎 5人 ※希望者多数の場合は抽選

📝 14時10分から14時35分まで、  
会場で受け付け

### Jアラートを利用した緊急地震速報の訓練放送と モーターサイレンの吹鳴訓練を実施します



防災危機管理課 ☎059-382-9968 📠059-382-7603

全国瞬時警報システム(Jアラート)を利用した緊急地震速報の訓練放送が全国一斉に実施されます。本市でも、防災スピーカーやコミュニティFM放送から訓練放送が流れ、津波浸水予測区域およびその隣接区域のモーターサイレン吹鳴訓練を行います。この機会を利用し、緊急地震速報が発表された際の行動訓練などを実施しましょう。

※本試験では、緊急速報メールの配信はありません。

📅 6月17日(水)10時

## インフォメーション Information

### お知らせ

「経済センサス  
-活動調査」にご協力  
をお願いします



総合政策課 ☎059-382-7676 📠059-382-9040

令和8年6月1日を基準日として、全国全ての事業所・企業を対象に「経済センサス - 活動調査」を実施しています。

調査書類が配布されている事業所・企業で、まだ回答がお済みでない場合は、回答にご協力くださいますようお願いいたします。



### 広告

有料広告掲載に関するお問い合わせは、  
令和8年度広告代理店の株式会社亜細亜エントナープライジズまで

☎059-374-0170

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

事務所HP

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A

弁護士 古市太一  
弁護士 古市佳代

社会福祉法人けやき福祉会  
介護予防センター鈴鹿清寿苑

**見学会開催**

◎月、水、金  
〈午前〉9:30～11:30  
〈午後〉1:30～3:30

要支援2 …… 週2回  
要支援1他 …… 週1回

※送迎いたします

お気軽に  
お電話ください

〒513-0012 鈴鹿市石薬師町字西裏2082番地5  
☎059-373-4567 担当 磐城

フレイル予防体操を  
しませんか!!

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  
5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

詳しくはこちら

**庭木1本から承ります!**

お客様との  
お約束

庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

広  
報  
す  
が  
を  
買  
の  
方  
へ

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m  
通常 2,200円を  
※税込  
※初年度  
※10名様  
1,100円

お近くの  
鈴鹿地域  
担当がお伺い  
いたします!

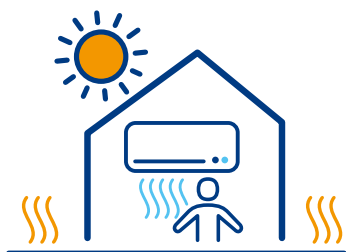
📍 9:00～17:00  
☎0120-61-4128

ガーデンエクステル  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
本社:埼玉県さいたま市北区宮原1丁目210番地

クーリング  
シェルターを  
ご活用ください



環境政策課 ☎059-382-7954 📠059-382-2214  
地球温暖化の影響から毎年のように暑い夏が続いています。10月21日(水)まで、暑さ指数の値が一定の基準を超えた場合は「熱中症警戒アラート」、さらに危険な暑さが予想される場合は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。本市では、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、皆さんの命と健康を守るため、民間施設と公共施設、併せて74施設を指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)に指定していますので、ご活用ください。



国民年金の手続きは  
マイナポータルで



保険年金課 ☎059-382-9401 📠059-382-9455  
マイナポータルを利用することで、国民年金の加入の届出や免除申請などの手続きを電子申請でき、結果をスマートフォンなどで確認することができます。また、マイナポータルとねんきんネットを連携することで、年金記録の確認や将来の年金見込額の試算などができます。電子申請の方法は日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。  
※手続きにはマイナンバーカードと、受け取り時に設定したパスワードが必要です。  
**問** 津年金事務所  
☎059-228-9112

ウミガメの産卵・足跡・  
死骸を見つけたら  
ご連絡ください



環境政策課 ☎059-382-7954 📠059-382-2214  
ウミガメが市内の海岸で産卵する場合があります。ウミガメの保護および調査のため、海岸で産卵、足跡、死骸を見つけた場合は、静かにその場から離れ、環境政策課またはウミガメネットワーク三重にご連絡ください。  
**日** 8月中旬頃まで  
**問** ウミガメネットワーク三重  
担当 米川  
☎090-5600-0221  
✉umigamenetmie@gmail.com



ウミガメの足跡 鼓ヶ浦海岸

国民健康保険料  
納付通知書の発送



保険年金課 ☎059-382-9290 📠059-382-9455  
令和8年度の国民健康保険料納付通知書兼特別徴収決定通知書を、7月10日(金)に納付義務者宛てに発送予定です。通知が届いた方は、内容をご確認の上、納期限内での納付をお願いします。  
※現在、社会保険などに加入中であっても、令和8年4月以降に国民健康保険の加入期間がある方は、国民健康保険料の納付が必要な場合があります。

里山保全活動の  
活動報告



環境政策課 ☎059-382-7954 📠059-382-2214  
「みえ森と緑の県民税」を活用した事業を紹介します。  
○里山保全基礎講座：里山保全のための基本的な知識や技術を習得するために、里山環境や安全管理の講義、伐採などの実践作業を実施しました。



○里山保全体験：小・中学生に森林や自然に触れる機会を増やしてもらうために、「竹の工作体験」や「シイタケ菌打ち体験」を実施しました。



※令和8年度も、同様の講座を開催する予定です。詳細は改めて広報などでお知らせします。

「空き家バンク」  
登録物件を  
募集しています



住宅政策課 ☎059-382-7616 📠059-382-9071  
空き家の購入や賃借を希望する方は年々増加しており、これまで空き家バンクに登録された物件の半数近くで契約が成立しました。空き家を売却・賃貸したい方や空き家管理でお困りの方は、ぜひご登録ください。



### 後期高齢者 医療保険制度の改正



福祉医療課 ☎059-382-7627 📠059-382-9455

#### ◆資格確認書

全被保険者へ資格確認書を送付する暫定運用が8月に終了します。それに伴い、7月中旬に次のとおり書類を送付します。

○84歳以下で、直近1年間にマイナ保険証の利用が6回以上かつ直近3カ月以内に利用実績がある方…「資格情報のお知らせ」を交付

※マイナ保険証の利用登録が解除されている方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れから3カ月以上経過する方は除きます。

○上記以外の方…資格確認書を交付

※「資格情報のお知らせ」送付対象者で資格確認書の交付を希望される場合は、福祉医療課へ申請してください。

#### ◆保険料

令和8年度から、子ども・子育て支援金制度が開始されることに伴い、令和8年度および令和9年度の後期高齢者医療保険料には、従来分に加えて、次のとおり支援金分が含まれます。

**所得割額** 基準所得金額に対し 0.25%

**均等割額** 1,370円

### 議会だよりを 先行公開します



議事課 ☎059-382-7600 📠059-382-4876

議会だより7月号（7月5日発行予定）を、市議会ウェブサイトで先行公開します。

※過去の「議会だより」もウェブサイトでご覧いただけます。

### 危険物安全週間



予防課 ☎059-382-9159 📠059-383-1447

#### 推進標語

**つかみ取れ!めざす無事故の頂を**  
6月7日(日)から6月13日(土)までは危険物安全週間です。ガソリン、高濃度の消毒用アルコール、灯油、塗料などの危険物は、気温が高くなると可燃性ガスが発生しやすくなります。火花や静電気が可燃性ガスに引火すると思わぬ事故につながる場合がありますため、次のことに気をつけましょう。

○可燃性ガスが発生するものをタバコやコンロなどの火気の近くでは使わない。

○換気のよい場所で使用し、直射日光の当たる場所や、高温になる場所で保管しない。

○ガソリンや灯油などは、必要最低限の量を適正な容器で保管する。

### 高齢者のための 無料電話相談の ご案内



市民対話課 ☎059-382-9004 📠059-382-7660

三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属の弁護士が、相談に応じます。

**対** 65歳以上の高齢者本人またはその親族

※65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

**日** 6月12日(金)・26日(金)  
10時～12時

※7月以降の日程は同センターウェブサイトをご確認ください。

#### 相談専用電話番号

☎059-228-3167

**問** 三重弁護士会事務局  
☎059-228-2232

### 児童手当の現況届 に関するお知らせ



子ども政策課 ☎059-382-7661 📠059-382-9054

児童手当の受給資格などを確認するため、一部の受給者に現況届の提出をお願いしています。

対象となる方には、6月上旬に現況届を送付しますので、6月30日(火)までにご提出ください。

期間中に提出がない場合は、児童手当の支給が差し止めとなる場合がありますので、必ずご提出ください。

※3歳未満の支給対象児童を養育している方で、受給者の公的年金制度の種別に変更があった場合は、変更届の提出が必要です。

※公務員になり、勤務先から児童手当などの支給を受ける場合は、消滅届の提出が必要です。

### シニア向け無料就職 相談窓口のご案内



産業政策課 ☎059-382-8698 📠059-382-0304

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** 60歳から70歳かつ離職後1年以内または在職中の方

**日** 7月14日(火)・21日(火)  
10時～16時30分

**所** 市役所本館7階 打ち合せ室

**定** 各3人(予定)

**料** 無料

**申・問** 電話で(公財)産業雇用安定センター三重事務所へ

担当 おつか なかはら 大塚・中原

☎059-225-5449

(平日9時～17時)

## 農地の利用状況 調査を実施します



農業委員会事務局 ☎059-382-9018 📠059-382-7610

6月から9月にかけて、農地の利用状況調査を実施します。地域の農業委員および農地最適化推進委員が農地のパトロールを行いますので、草刈りなどの維持管理にご協力ください。

## 市税・国民健康保険料の夜間窓口

**日** 6月30日(火)17時15分～19時

**所** 納税課

※入口は南玄関口のみ

**内** 市税の納付、国民健康保険料の納付、納付相談、口座振替の手続など

**問** 市税…納税課

☎059-382-9008

📠059-382-7660

国民健康保険料…保険年金課

☎059-382-9290

📠059-382-9455



## 市税の休日窓口

納税課 ☎059-382-9008 📠059-382-7660

**日** 6月28日(日)9時～12時

**所** 納税課

※入口は南玄関口のみ

**内** 市税の納付、納付相談、口座振替の手続など



## 6月の納税・納付

○市県民税・森林環境税  
(普通徴収)…1期  
【納期限は6月30日(火)です】

## バイクであいたい パレードのお知らせ



観光・モータースポーツ局

☎059-382-9020 📠059-382-0304

全国各地から集まったバイクが鈴鹿サーキットの8耐前夜祭会場へ向けて、交通安全パレードを行います。

パレードコースや周辺道路は、17時20分ごろから交通規制による渋滞が予想されます。会場周辺の皆さんには、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

**日** 7月4日(土)14時～18時(17時30分ごろ出発予定)

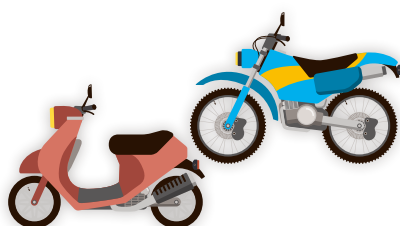
※出発時間が多少前後する可能性があります。

**所** パレード特設会場(鈴鹿ハンター駐車場)

※パレードコースは、パレード特設会場から鈴鹿サーキットまでです。

**問** 鈴鹿商工会議所青年部

☎059-382-3222



## 家屋調査に ご協力ください



資産税課 ☎059-382-9007 📠059-382-7604

市内で建物を新築、増築した際は、翌年度の固定資産税額を算出するための家屋調査を行います。調査は、訪問調査または図面調査により行い、どちらかを選択できます。

○訪問調査：市職員が直接ご自宅などへ伺い、建築図面や間取りをもとに、屋根、外壁、各部屋の内装などに使われている資材や設備状況を確認します。

※訪問調査にかかる時間は、一般の新築住宅で20分程度です。

○図面調査：ご自身で市ウェブサイトの調査フォームに建築図面を入力していただき、その図面をもとに評価します。

※必要なやり取りはメールや電話などで行います。原則、立会いは不要です。

## 家屋を取り壊した場 合は年内に手続きを お願いします



資産税課 ☎059-382-9007 📠059-382-7604

固定資産税は、1月1日時点に、市内に土地や建物を所有している方に課税されます。未登記家屋を取り壊した場合は、年内に滅失家屋申告書を資産税課または地区市民センターへ提出してください。

※市ウェブサイトの専用フォームから申請することもできます。

※登記されている建物を取り壊した場合は、法務局での手続きが必要です。

※滅失家屋申告書は、資産税課窓口または市ウェブサイトで入手できます。



**水道管の洗管作業に伴う  
断水や濁り水にご注意ください**



水道工務課 ☎059-368-1678 📠059-368-1667

きれいで安全な水道水をお届けするため、水道管内の洗管作業を行います。断水を伴いますので、ご注意ください。

※対象範囲のお宅には、お知らせ文書を配布します。

**日** 7月8日(水)22時～9日(木)6時

**所** ノ宮地区：長太新町二～四丁目、北長太町の内、近鉄名古屋線以東の区域、長太旭町一～六丁目、長太栄町一～五丁目、南長太町の一部  
箕田地区：下箕田町の一部

**◆濁り水に注意してください**

作業中や作業後に、水の流れが変わって濁り水が発生する場合があります。あらかじめ飲料水はくみ置きしてください。また、作業後に洗濯などをする場合は、数分程度水道水を流して、透明になったことを確認してから使用してください。

**土地改良区等電気料金  
高騰補助金の申請**



耕地課 ☎059-382-7611 📠059-382-7610

農業水利施設の運転に必要な電気料金について、高騰分の一部を支援します。

**対** 市内のポンプなどの農業水利施設を管理する土地改良区、水利組合などの団体

**対象施設** 上記団体が管理している施設

※他の同様な補助金の対象施設は除きます。

**対象期間** 令和7年4月分から9月分まで

**補助金額** 基準単価(4円/kwh) × 該当月使用電力量 × 1/2以内(上限100万円、100円未満切捨て)

**申** 7月1日(水)から31日(金)までの当日消印有効で、申請用紙に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、直接または郵送で耕地課へ  
〒513-8701 住所不要

※申請用紙は、市ウェブサイトで入手できます。

**市長の資産公開**



秘書課 ☎059-382-7601  
📠059-384-2561

「鈴鹿市長の資産等の公開に関する条例」第5条の規定に基づき、市長の「資産等補充報告書」、「所得等報告書」および「関連会社等報告書」の内容の概要を公表します。報告書の原本は、秘書課で閲覧することができます。また、報告書の概要は、市ウェブサイトで公表しています。

**◆資産等補充報告書**

令和7年1月1日から12月31日までに増加した資産で、同年12月31日において有する資産を記載したものです。

- (1) 土地：該当なし
- (2) 建物の所有を目的とする地上権又は土地の賃借権：該当なし
- (3) 建物：該当なし
- (4) 預金・貯金：該当なし
- (5) 有価証券：該当なし
- (6) 自動車・船舶・航空機・美術工芸品：該当なし
- (7) ゴルフ場の利用に関する権利：該当なし
- (8) 貸付金：該当なし
- (9) 借入金：該当なし(-145万3,552円)

※参考として、減少した金額をマイナス表示(-)してあります。

**◆所得等報告書**

令和7年中の所得を記載したものです。

- (1) 不動産所得：-14万156円(賃貸料)
- (2) 給与所得：1,856万4,830円(鈴鹿市ほか)
- (3) 雑所得：35万2,988円(講演料ほか)

**◆関連会社等報告書**

令和8年4月1日において、報酬を得て会社その他の法人の役員、顧問その他の職に就いている場合に、その名称、住所、職名を記載したものです。

会社その他の法人の名称(住所)	役員、顧問、その他の職名
伊勢鉄道株式会社(桜島町1-20)	取締役
三重用水土地改良区(四日市市平尾町大池2765-3)	理事
三重県土地改良事業団体連合会(津市広明町330)	会長
三重県農業共済組合(津市上浜町6-81-11)	代表監事

## 福祉の就職フェア inみえ



長寿社会課 ☎059-382-7935 📠059-382-7607

**対** 福祉・保育職場に就職希望、または関心のある学生・一般の方

**日** 6月28日(日)13時30分～15時30分

**所** 四日市市地場産業振興センター  
6階ホール(四日市市安島1-3-18)

**参加法人** 27法人

**申・問** (福)三重県社会福祉協議会  
三重県福祉人材センター

☎059-227-5160

(平日9時～17時)

🏠<https://jinzai.miewel-1.com>

## 鈴鹿高専女子中学生 Workshop 2日間コース



総合政策課 ☎059-382-9038 📠059-382-9040

音と振動について学び、グロッケン(鉄琴)を作ります。

※8月下旬には、鈴鹿工業高等専門学校機械工学科OGが活躍する工場見学も実施します。

**対** 両日受講可能な女子中学生

**日** 7月4日(土)・11日(土)

午前の部：9時30分～12時

午後の部：13時30分～16時

※午前の部と午後の部は同じ内容です。

**所** 鈴鹿工業高等専門学校

**定** 各部10人程度

※応募多数の場合は、主催者側で調整する場合があります。

**料** 無料

※別途傷害保険料100円を当日徴収します。

**申** 6月15日(月)13時まで、鈴鹿高専ウェブサイト

**問** 鈴鹿工業高等専門学校

☎059-368-1717

🏠[chiiki@jim.suzuka-ct.ac.jp](mailto:chiiki@jim.suzuka-ct.ac.jp)

## スクエアステップ 開放デー



長寿社会課 ☎059-382-9886 📠059-382-7607

転倒予防、認知機能向上、仲間づくりに役立つスクエアステップを体験してみませんか。初めての方も経験者もお気軽にご参加ください。

**対** 市内在住の方

**日** 7月21日(火)10時～11時30分

**所** 栄公民館

**定** 20人(先着順)

**料** 無料

**持** 動きやすい服装、上靴、水分補給できる飲み物、タオル

**申** 6月12日(金)から7月10日(金)までに、電話で長寿社会課地域包括ケアシステム推進室へ

## キッズすもう教室 参加者募集



スポーツ課 ☎059-382-9029 📠059-382-9071

**対** 年中(4歳)以上～小学生

**日** 7月5日・12日・19日・26日、  
8月2日(全5回)

各日曜日9時～11時

※予備日8月9日(日)

**所** 武道館 相撲場

**定** 30人(先着順)

※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。

**料** 1人2,000円(保険料含む)

※お釣りが出ないよう、ご協力ください。

**申** 6月20日(土)から7月2日(木)までの9時～17時に、参加料を持参の上、鈴鹿市スポーツ協会事務所へ

※6月21日(日)・22日(月)・27日(土)・28日(日)は除きます。

※6月28日(日)に開催されるわんぱく相撲大会でも、武道館窓口で申込みできます。

**問** (特非) 鈴鹿市スポーツ協会  
(AGF鈴鹿体育館内2階)

☎059-399-7120

## インフォメーション Information

### イベント情報



### 介護職員初任者 研修受講生募集



長寿社会課 ☎059-382-7935 📠059-382-7607

**対** 次の項目を全て満たす方

○県内在住でおおむね70歳未満の介護業務に就労していない方

○修了後、介護職員としておおむね3カ月以内に県内の介護職場に就職できる方

○介護職員初任者研修と同等以上の資格を有しない方

※その他要件あり。

**日** 8月8日(土)～令和9年1月23日(土)のうち全24日

※就労支援に関する面談日あり。

**所** 三重県社会福祉会館(津市桜橋2-131)

**定** 60人(応募多数の場合は抽選)

**料** 無料

※別途テキスト代5,720円が必要です。

### ◆説明会

研修の受講には事前説明会への参加が必須です。

**日** ①6月20日(土)13時30分～15時  
②7月5日(日)13時30分～15時

**所** 三重県社会福祉会館またはウェブ

**申・問** ①は6月19日(金)12時、②は7月3日(金)12時まで、申込フォーム、または電話で(福)

三重県社会福祉協議会三重県福祉人材センターへ

☎059-227-5160

(平日9時～17時)

※研修の申込方法および必要書類は説明会で案内します。



**プロに教わる  
落語教室と発表会**



文化振興課 ☎059-382-7619 📠059-382-9071

プロの落語家から直接指導を受け、発表会で高座に挑戦します。初心者も楽しめる内容で、日本の伝統芸能の魅力を体験できます。

**対** 高校生以上

**日** 8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、令和9年1月19日、1月26日  
各火曜日18時30分～20時

**所** ハヤシユナイテッド文化ホール 鈴鹿（文化会館）和室

**講師** 露の紫

**定** 10人（先着順）

**料** 8,000円（全8回）

※初回にお支払いいただきます。

**申・問**（公財）鈴鹿市文化振興事業団ウェブサイト内の申込みフォームまたは、直接イスのサンケイホール鈴鹿2階にある同事業団へ

☎059-390-3280

◆発表会

**日** 1月31日（日）13時から

**所** ふれあいセンター ふれあいホール（南玉垣町6600）

**料** 500円

※観覧は誰でもできます。

※本事業は、宝くじの助成金を活用して実施しています。



**2026平和への祈り展  
アンネ・フランク展  
～希望の未来～**



人権政策課 ☎059-382-9011 📠059-382-2214

**日** 6月27日（土）・28日（日）10時～16時

**所** イオンモール鈴鹿2階 イオンホール

**内** アンネ・フランクのパネル展示やDVD上映、原爆ポスターや市内戦中戦後の様子がわかるパネルなどの展示、VRゴーグルで原爆被害などの疑似体験  
※開催期間中、会場で折鶴を受け付けています。必ず糸につないだ千羽鶴の状態でお持ちください。

**料** 無料

**協力** 「2026平和への祈り展」市民実行委員会



**教科書展示会**



教育指導課 ☎059-382-9056 📠059-383-7878

小・中学校、高等学校の教科書見本の一部を展示します。

**日** 6月11日（木）～7月1日（水）  
（平日9時～17時）

※初日は13時から、最終日は12時まで

**所** 市役所本館2階 南側待合

**鈴鹿大学  
学術研究会**



総合政策課 ☎059-382-9038 📠059-382-9040

**対** 地域住民の方、小中高教員、大学生、大学院生

**所** 鈴鹿大学C棟3階 第1会議室

**定** 各50人

**料** 無料

**申・問** 開催日前日までに、申込みフォーム、電子メールまたは電話で鈴鹿大学へ

📧kenkyuusuishin_center@suzuka.ac.jp

☎059-372-2121

※日程、発表者、発表内容に変更が生じた場合は申込者に連絡し、鈴鹿大学ウェブサイトでもお知らせします。  
※発表中に写真撮影を行います。ウェブサイトなど広報媒体に掲載する可能性があることをご了承の上、お申し込みください。

◆経営学から見る人間の複雑さ

常に更新され続けている「ヒト」の捉え方に注目し、不確実な時代を生き抜く方法を考えてみます。

**日** 6月17日（水）15時～16時

**講師** 杉山拓也さん（国際地域学 部助教）

◆特別支援教育における幼稚園の養護教諭の役割の推移

2010年、2015年、2021年の調査結果から、幼稚園の養護教諭に期待する役割の変化をお話します。

**日** 7月15日（水）15時～16時

**講師** 上田ゆかりさん（こども教育学部教授）



## 第12回伊勢形紙 伝統工芸士展



商業振興課 ☎059-382-9016 ☎059-382-0304

**日** 7月4日(土)9時～16時、  
5日(日)9時～15時

**所** 伝統産業会館(寺家3-10-1)

**内** ・伝統工芸士の作品展示・  
工芸士寄彫刻、反物展示・実演  
・型摺りの御朱印の販売  
(1枚500円、セット販売有り)  
・風鈴に付ける型紙短冊の彫り体験  
(参加費1,000円、当日随時受付)

**主催** 伊勢形紙伝統工芸士会

**問** 伝統産業会館

☎059-386-7511

## 昆虫観察会

環境政策課 ☎059-382-7954 ☎059-382-2214

**所** 深谷公園(八野町)

**講師** 生川展行さんなるかわのぶゆき、前川和則さんまえかわかずのり  
(三重昆虫談話会)

**定** 各30人

※応募者多数の場合は抽選

※昨年度不参加者を優先します。

**料** 無料

### ◆昼の部

公園を散策しながら、生息  
している昆虫を観察します。



**日** 6月27日(土)9時30分～  
11時30分

※天候などによっては、中止とする  
場合があります。

**申** 6月14日(日)までに、申込みフォームで

### ◆夜の部(灯火採取)

公園内にライトトラップを設置し、  
集まってきた昆虫を観察します。



**日** 7月18日(土)19時30分～  
20時30分

※天候などによっては、中止とする  
場合があります。

**申** 7月5日(日)までに、申込みフォームで

## けんろう 住宅なんでも相談会



建築指導課 ☎059-382-9048 ☎059-384-3938

耐震、介護改修、リフォーム、新  
築など住宅の工事に関する疑問  
や悩みなどを建築のプロに相談  
できます。

※住宅以外の問題、境界問題、法律な  
どに関する相談には対応できません。

**対** 市内に住宅をお持ちの方

**日** 6月18日(木)10時～14時

※相談時間は1組30分以内です。

※混雑時や相談内容によっては、お待  
ちいただくことがあります。

**所** 市役所本館1階 市民ロビー

**相談者** 専門の知識を有する設  
計士、大工

**料** 無料

**問** 三重県建設労働組合鈴鹿支部

☎059-382-1521

## 湿地帯植物観察会 参加者募集



ダイセーフレストパーク

☎059-378-2946 ☎059-378-9809

**対** 小学生以上

**日** 6月20日(土)10時～12時

※小雨決行

**所** ダイセーフレストパーク  
芝生広場付近湿地帯

**講師** 細川健太郎さんほそかわけんたろう、峯和也さんみねかずや  
(三重県環境保全事業団)

**定** 20人(先着順)

※小学生以下は保護者の同伴が必要  
です。

**料** 無料

**持** 長靴・動きやすい服装(汚れ  
てもいい服装)

**申・問** ダイセーフレストパーク  
受付事務所へ

## 金生水沼沢 植物群落観察会



文化財課 ☎059-382-9031 ☎059-382-9071

ノカンゾウなどを観察する予定で  
す。

**日** 7月4日(土)9時から

※小雨決行

**所** 金生水沼沢植物群落

※徒歩・自転車などの方は開始時刻  
までに直接、開催場所にお越しくだ  
さい。

※自動車でお越しの方は、市ウェブサ  
イトから駐車場案内図をご確認ください  
さい。現地付近の道路は駐車厳禁で  
す。

**定** 20人

**持** 水筒、タオル、帽子、虫除けス  
プレー、長靴

※雨天時は雨具

**申** 6月19日(金)から、電話で文化  
財課へ

※1グループ3人まで申込みできます。

## SSピンポン交流会 in鈴鹿



障がい福祉課 ☎059-382-7626 ☎059-382-7607

ユニバーサルスポーツの「SSピン  
ポン」で、年齢や性別、障がいの  
有無などに関わらず、みんなで一  
緒に楽しく交流しませんか。未経験  
者も歓迎します。

**日** 7月25日(土)10時～12時、13  
時～15時

**所** 鈴鹿市社会福祉センター 2階  
大会議室

**定** 各30人

**料** 無料

**持** 飲み物、動きやすい服装、運動靴

**主催** SSピンポンみつばち

**共催** 鈴鹿市社会福祉協議会

**申・問** 市ウェブサイト内の申込  
みフォームまたは電話で鈴鹿  
市社会福祉協議会へ

☎059-373-5750



**鈴鹿地域職業訓練センター講座案内  
(7月募集開始分)**



鈴鹿地域職業訓練センター  
☎059-387-1900  
📠059-387-1905

**申** 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
玉掛け技能講習 (つり上げ荷重1t以上)	学科：9月7日(月)・8日(火)8時40分～17時 実技：9月9日(水)・10日(木)・11日(金)・14日(月) のいずれか1日を選択8時40分～17時	1万6,005円	7月7日(火)
アーク溶接特別教育	9月15日(火)・16日(水)・17日(木)8時30分～17時	1万5,510円	7月15日(水)
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：9月18日(金)8時20分～18時10分 実技：9月19日(土)・20日(日) のいずれか1日を選択8時～17時10分	3万9,600円※	7月21日(火)
クレーン運転業務特別教育 (つり上げ荷重5t未満)	学科：9月28日(月)8時40分～17時 実技：9月29日(火)・30日(水) のいずれか1日を選択8時40分～17時	1万2,705円	7月29日(水)
有機溶剤取扱業務 安全衛生教育	10月2日(金)9時50分～15時50分	7,590円	7月30日(木)

※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円になります。

**スポーツの杜 鈴鹿**



7月の休業日…6日(月)  
営業時間 9時～22時

庭球場 ☎059-372-2285 体育館 ☎059-372-8850  
水泳場 ☎059-372-2250  
サッカー・ラグビー場 ☎059-372-2511  
※施設の利用状況は各施設にお問い合わせください。

**◆短期教室**

**申** 6月9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

**問** SSGスポーツクラブ ☎059-392-7071 ※平日9時～20時

教室	対象	日程	時間	場所	定員	参加料	持ち物
きほんのヨガ	18歳以上の女性	7月1日(水)	11時～12時	水泳場 会議室	15人	1,100円	ヨガマット
ソクササイズ ～足圧体験会～	18歳以上の方 (2人1組)	7月2日(木)	10時30分 ～12時	水泳場 スタジオ	10組	1,200円 ※ペア料金	タオル・ バスタオル ※1
YUBAメソッド ～ポイトレ入門～	18歳以上の方	7月7日(火)	11時～12時	水泳場 会議室	20人	1,100円	飲み物
はじめての ピラティス		7月10日(金)			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	7月14日(火)	10時～11時		15組	1,450円	—
YUBAメソッド ～ポイトレ、レベルアップ～	18歳以上の方	7月17日(金)	11時～12時		8人	1,500円	飲み物
はじめての 腸活ヨガ	18歳以上の女性	7月21日(火)		15人	1,100円	ヨガマット	
ウォーキング エアロ	18歳以上の方	7月27日(月)		水泳場	20人	1,100円	室内シューズ
ソクササイズ ～足圧体験会～	小学生(高学年) 以上の方(2人1組)	7月28日(火)	10時30分 ～12時	水泳場 スタジオ	10組	1,200円 ※ペア料金	タオル・ バスタオル ※1

※1 あれば5本指ソックス



# 7月の相談



相談一覧



	相談名	とき	ところ	問合せ
2 木	一般相談	月～金曜日 8:30～17:15		市民対話課 ☎059-382-9004 ☎059-382-7660 ※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)。
3 金	◎弁護士相談	3・10・17・24・31日 10:00～12:00 13:00～15:00	市役所本館 2 階 (市民対話課)	※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。 ※司法書士の予約は、6月22日(月)から受け付けます。
4 土	◎交通事故相談	28日 13:00～15:00		
5 日	◎総合相談	17日 10:00～12:00 13:00～15:00		
5 日	◎行政書士相談	28日 10:00～12:00		
6 月	◎外国人のための行政書士相談	9日 10:00～12:00		市民対話課外国人交流室 ☎059-382-9058
7 火	女性のための電話相談	2・3・7・9・10・14 16・17・23・28 30・31日 10:00～12:00 13:00～16:00	—	電話相談専用 ☎059-381-3118 男女共同参画課 ☎059-381-3113 ☎059-381-3119
8 水	人権相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所本館 4 階 (人権政策課)	人権政策課 ☎059-382-9011 ☎059-382-2214
9 木	人権擁護委員による人権相談	2日 13:00～16:00	国府公民館	
10 金	教育相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所西館 2 階 (子ども家庭支援課)	子ども家庭支援課 ☎059-382-9140 ☎059-382-9142
11 土	女性相談			
12 日	家庭児童相談			
13 月	児童虐待・DVに関する相談			
14 火	発達相談	火～土曜日 8:30～17:15	市役所西館 1 階 (子ども家庭支援課)	子ども家庭支援課 ☎059-382-9030
15 水	電話育児相談	月～金曜日 9:00～15:00	子育て支援センター りんりん	子育て支援センターりんりん ☎059-372-3338 ☎059-372-3303 ※第2火曜日は除く
16 木	◎年金事務所出張相談	8・22日 10:00～15:00	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 ☎059-383-7750 ☎059-383-1643 ※第2金曜日・第4金曜日は除く
17 金	◎こころの健康相談	14日 13:30～15:30	鈴鹿商工会議所別館	日本年金機構津年金事務所 ☎059-228-9112 (※)
18 土	◎建築士による住まいの相談	毎月第3木曜日 9:00～16:00	県鈴鹿庁舎 1 階 衛生教育室	鈴鹿保健所 ☎059-382-8673 ☎059-382-7958 ※開催日の1週間前までに予約してください
19 日	消費生活相談	月～金曜日 10:00～17:00	市役所本館 9 階 (建築指導課)	建築指導課 ☎059-382-9048 ☎059-384-3938
20 月			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 ☎059-375-7611 ☎059-370-2900 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(職員にご用の方は)の順に操作してください。

## 図書館



### 7月の配本／ふれあいライブラリー(公民館・ふれあいセンター)

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。

6日(月)・21日(火)*		8日(水)・22日(水)		9日(木)・23日(木)	
鈴峰	10:00～10:30	石薬師	10:00～10:30	神戸	9:30～10:00
加佐登	11:00～11:30	牧田	11:00～11:30	清和	10:15～10:45
合川	13:30～14:00	愛宕	13:30～14:00	飯野	11:00～11:30
天名	14:30～15:00	白子	14:20～14:50	井田川	13:30～14:00
稻生	15:30～16:00	若松	15:20～15:50	国府	14:20～14:50
				住吉	15:10～15:40
13日(月)・27日(月)		1日(水)・15日(水)・29日(水)		2日(木)・16日(木)・30日(木)	
久間田	10:00～10:30	庄内	10:00～10:30	椿	10:00～10:30
河曲	11:00～11:30	庄野	11:00～11:30	深伊沢	10:50～11:20
郡山	13:30～14:00	一ノ宮	13:30～14:00	旭が丘	13:30～14:00
栄	14:30～15:00	長太	14:30～15:00	ふれあいセンター	14:20～14:50
鼓ヶ浦	15:30～16:00	箕田	15:30～16:00	玉垣	15:10～15:40

*20日(月・祝)から変更

開館時間・電話番号  
○本館 9時～19時 ☎059-382-0347  
(土・日曜日、祝日は9時～17時)  
○江島分館9時～17時 ☎059-387-0665

7月の休館日  
金曜日、7日(火)

便利な電子図書館も  
ご利用ください!



すずか  
電子図書館  
ウェブサイト



## 考古博物館



開館時間・電話番号  
9時～17時(入館は16時30分まで)  
☎059-374-1994

7月の休館日  
6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

### 7月の展示

#### 特別展

「いにしへの絵画展



寺谷みこ

—なにが描かれているのかな?」

とき 7月11日(土)～9月23日(水・祝)

観覧料 一般・学生 200円

小・中学生 無料 ※常設展は別途有料

## 公共施設予約システム

市内の文化・スポーツ・公園などの施設の空き状況の確認や利用申込にご活用ください。ご利用には利用者登録が必要です。

公共施設  
予約システム





# 子育てルーム



すずっこ  
子育てアプリ



すくすく  
ファミリー教室



## すくすくファミリー教室

こども保健課 ☎059-382-2252 📠059-382-4187

**対** 市内に住民登録のある方 **所** 保健センター **申** すずっこ子育てアプリ

コース名	対象	開催日	時間	予約開始日
マタニティ歯科コース	妊娠中の方とその家族	7月2日(木)	10時～11時30分	6月10日(水)
マタニティ栄養コース	妊娠中や妊娠をお考えの方とその家族	7月2日(木)	13時30分～15時	
離乳食コース	令和8年1月～3月 生まれの乳児の保護者	7月10日(金)	10時～11時30分	
プレパパ・ママコース	妊娠5～8カ月の妊婦と夫で 初参加の方	7月12日(日)	9時30分～11時45分 13時30分～15時45分	
おやつ&ごはんコース	1歳半～2歳の幼児とその保護者	7月17日(金)	10時～11時30分	
おやこクッキングコース	4歳児以上就学前(年中、年長)の 幼児とその保護者で初参加の方	7月28日(火) 8月25日(火)	9時45分～12時30分	6月15日(月)

**料** 親子(保護者1人、こども1人)で600円 ※同伴で食事を希望される方1人につき300円の追加料金

※すくすくファミリー教室の予約は、アプリのみの受け付けとなります。お問い合わせは、こども保健課へ ☎059-382-2252

申込み  
フォーム



## プレママのつどい

こども政策課 ☎059-382-7661 📠059-382-9054

妊娠中の方同士や先輩ママとの交流を通して産後の生活をイメージし、安心して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

**対** 市内在住の妊娠中の方  
(二人目以降妊娠中の方も大歓迎)

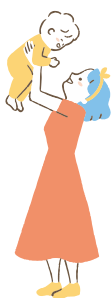
**日** 7月6日(月)9時30分～11時30分

**所** つどいの広場 おひさま(算所2-1-20)

**定** 10人(先着順)

**料** 無料

**申** 6月8日(月)9時から30日(火)までに、  
申込みフォームで



すくすく広場



## すくすく広場

こども保健課 ☎059-382-2252 📠059-382-4187

**対** 市内に住民登録のある方

**日** 6月26日(金)、7月24日(金)9時30分～11時

**所** 保健センター

**内** 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

※相談希望者は母子健康手帳を持参ください。  
※状況に応じて、入館人数を調整する場合があります。





### 健康診査



## 健康診査

こども保健課 ☎059-382-2252 ㊟059-382-4187

### 妊婦・産婦の方が受けられる健康診査

- 妊婦健康診査／妊娠中14回分、県内の協力産科医療機関で、公費負担で受けられます。
- 妊婦歯科健康診査／妊娠中1回、市内の協力歯科医療機関で、公費負担で受けられます。
- 産婦健康診査／産後2回(2週間・1カ月)、県内の協力医療機関で、公費負担で受けられます。

### お子さんが受けられる健康診査

乳児健康診査／乳児期に3回(1カ月・4カ月・10カ月)に、市内の協力医療機関で、公費負担または一部公費負担で受けられます。

### 新生児聴覚スクリーニング検査

市内の協力医療機関で、一部公費負担で受けられます。

### ワクチン接種費用助成



## こどもの予防接種

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ㊟059-384-5670

### おたふくかぜワクチン接種費用の助成

**対** 1歳から小学校就学始期の前日までの方

**所** 実施医療機関

**助成額** 1回あたり2,500円

※医療機関の定める接種費用から助成額を除いた額は自費になります。

**助成回数** 1人2回まで

**持** 鈴鹿市おたふくかぜワクチン接種費助成金交付申請書、母子健康手帳、マイナンバーカードなど

※申請書は、市内の実施医療機関に設置してあります。

※市外(県内に限る)で接種をする場合は、市ウェブサイトから入手できます。

### 転入の方



## 市内へ転入された方(妊産婦、乳幼児・小中学生の保護者の方)へのお知らせ

こども保健課 ☎059-382-2252 ㊟059-382-4187  
地域医療推進課 ☎059-382-9291 ㊟059-384-5670

各種健診の受診票の交換・交付、予防接種の予診票の交付は、保健センター(平日8時30分～17時15分)が窓口です。必要書類は、下記をご覧ください。

○「妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査・産婦健康診査の受診票」の交付

**持** 母子健康手帳、前市町村の受診票、申請者の本人確認書類(運転免許証など)、在留カード(外国籍の方)

**問** こども保健課

○「乳児健康診査(1カ月児・4カ月児・10カ月児)の受診票」の交付(4カ月児・10カ月児は地区市民センターでも交付できます。)

**持** 母子健康手帳、前市町村の受診票(交付されている方)、在留カード(外国籍の方)

**問** こども保健課

○「予防接種の予診票」の交付

**持** 母子健康手帳(接種履歴のわかるもの)、お子さんと保護者の本人確認書類

**問** 地域医療推進課

### こんにちは赤ちゃん訪問



## こんにちは赤ちゃん訪問

こども保健課 ☎059-382-2252 ㊟059-382-4187

赤ちゃんがいるご家庭に、「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問します。事前アンケートをすずっこ子育てアプリから提出し、訪問による面談実施後、給付金の申請ができます。

**対** 令和8年5月生まれの赤ちゃんがいるご家庭

**内** 市の子育てサービスの紹介、子育て情報の提供など

**料** 無料

※詳しくは、6月下旬に案内を郵送します。

※生後28日以内の方は、母乳相談もできる新生児訪問があります。ご希望の方は、こども保健課へお申し込みください。





# HEALTH ヘルスプラス



## がん集団検診のご案内 ※検診車(バス)で受ける検診です。

地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670



### 申込期限 6月22日(月)まで(必着)

※先着順ではありません。※応募者多数の場合は抽選します(落選した方には6月末ごろ、はがきで別日を通知します)。

#### 対 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。
- ※同じ種類の検診は、年度内に1回のみです。
- ※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です(乳がん検診は除く)。

#### 甲 市ウェブサイト・ファクス(申込期間中24時間受付)

- ・地区市民センター窓口、保健センター2階窓口、電話(平日8時30分～17時15分)
- ・はがき  
〒513-0809 西条5-118-3「がん検診担当」宛
- ※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。

日 午前の部:9時～11時 午後の部:13時～15時

所 保健センター

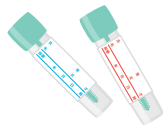
検診種類	対象	費用	8月7日(金)		8月30日(日)	
			午前	午後	午前	午後
大腸がん(検便) (免疫便潜血2日法)	40歳以上	600円	○	○	○	○
事前に採便容器を郵送しますので、2日分の便を採って、検診日当日に持参してください。						
乳がん	超音波(エコー)	20～39歳の女性	1,500円	△	○	○
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	2,000円	○	○	○
40歳以上の方に国が推奨する検査方法はマンモグラフィです。妊娠の可能性がある方等でマンモグラフィでの検診が受診できない方はご相談ください。						
子宮頸がん(細胞診)	20歳以上の女性	1,300円	○	○	○	○

※託児はありませんが、8月7日(金)の検診時のみ職員による見守りを行います(予約不要)。

## 注意事項

### 大腸がん(検便)(免疫便潜血2日法)

痔出血や便に血が混じるなど明らかな出血症状がある方、生理中の方、腹痛や下痢便などの消化器症状のある方、1週間以内にバリウム検査を受けた方は受診できません。



### 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。

### 乳がん

#### ▼超音波(エコー)

妊娠中・授乳中の方も受診できますが、正確な判定ができない場合があります。

持 バスタオル

#### ▼マンモグラフィ

妊娠中(可能性含む)の方、授乳中の方、ペースメーカー・シリコンなど胸壁や乳房内に人工物が入っている方、胸部リザーバー(ポート)を装着されている方、V-Pシャントを施行されている方は受診できません。

持 バスタオル

混雑を避けるため、検診日までに受付時間の案内などを郵送します。同封の問診票を記入の上、指定された時間内にお越しください。



## しゃべり場「おむすび」



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

あなたの日頃のストレスや悩み事を話してみると、心が軽くなるかもしれません。

聴き方を学んだスタッフがゆっくりお聴きします。

📅 7月10日(金)、8月14日(金)、9月11日(金)

13時～16時(出入り自由)

※1人あたりの相談時間は1時間が目安です。

📍 保健センター

📄 無料

📞 事前に電話で「いのちと心を守る鈴鹿市民の会」へ  
担当 杉本信之 ☎090-1620-5087

※悪天候や感染症の影響などにより中止する場合がありますので、事前にご確認ください。



## 結核健診(胸部X線)のご案内

※検診車(バス)で受ける検診です。



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

感染症法に基づく法定検診です。

👤 市内に住民登録のある65歳以上の方

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

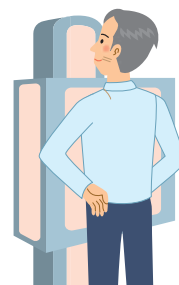
※タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合がありますので、肺がん検診をお勧めします。

📅 6月30日(火)13時～15時

📍 保健センター

📄 無料

📞 電話で地域医療推進課へ



## 今日からできる!

### からだ改善プログラム～バレトン編～



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

👤 20歳～64歳までの方

📅 7月6日(月)①10時～11時30分

②13時15分～14時45分

📍 保健センター

📄 ①運動を始めよう編

②運動を続けよう編

※①②のいずれか一方を選んでください。

📄 定 各20人(先着順)

📄 料 無料

📞 電話で地域医療推進課または市ウェブサイト内の申込みフォームで

※持病がある方は、主治医に確認の上、お申し込みください。

※バレトンとは、全身の筋肉を刺激する有酸素運動です。脂肪燃焼、基礎代謝のアップなど、生活習慣病予防に効果的な運動です。



## 健康・栄養相談



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

👤 市内に住民登録のある方

📅 随時(予約制)

📍 保健センター

👤 保健師・管理栄養士による生活習慣病予防などの相談

📞 電話で地域医療推進課へ

※お子さんに関する相談は、電話でこども保健課へ

☎059-382-2252



## 若年がん患者 在宅療養支援事業のご案内



地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

鈴鹿市では40歳未満のがん患者の方が、住み慣れた自宅で自分らしく安心して生活を送ることができるよう、在宅サービスの利用や福祉用具の購入などにかかる費用の一部を助成します。

**対** 次の①～③全ての要件に該当する方

- ①40歳未満の市内在住の方
- ②がん患者(医師に一般的に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された方)
- ③在宅療養生活の支援や介護が必要な方

※ほかの制度において同様の助成または給付を受けている方は対象外となります。

## 医師による市民健康講座 「専門医が語る、薬に頼らない血圧管理実践」



地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

**対** 市内に住民登録のある方

**日** 7月16日(木)13時15分～14時30分

**所** ふれあいセンター(南玉垣町6600)

※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。

**講師** 北村哲也さん(循環器内科医)

**定** 200人(先着順)

**料** 無料

**申** 電話で地域医療推進課へ



## 鈴鹿医療科学大学市民公開講座 「認知症とともに-安心な暮らしと地域をつくる-」



地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

**日** 7月18日(土)13時30分～15時30分(受付13時から)

**所** 鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス 1号館7階  
1701教室(南玉垣町3500番地3)

- 内** ①基調講演「認知症になっても安心な暮らしのために」  
②基調講演「認知症の症状と暮らし」  
③トークセッション「当事者本人、家族からのメッセージ」

※終了後15時から希望者による個別相談ができます。

**講師** ①山路 由美子さん

(鈴鹿医療科学大学 看護学科 准教授)

②中畑 ひとみさん

(鈴鹿医療科学大学 看護学科 准教授)

③高井 勝男さん(三重県認知症希望大使)

中川 絵里子さん(認知症の人と家族の会)

**定** 100人

**料** 無料

**主** 鈴鹿医療科学大学 看護学部看護学科

**申** 7月10日(金)までに申込みフォームで

※当日参加可能です。

**問** 鈴鹿医療科学大学 白子事務部 ☎059-340-0550

## 食の専門家の大学教員が教える おうち薬膳セミナー



地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

大学教員から薬膳と栄養学の基礎が学べます。季節にあった薬膳弁当やスープ、薬膳茶もお楽しみいただけます。薬膳を知らない方にもおすすめです。

**日** 7月12日(日)、10月25日(日)10時～12時30分

**所** 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパスA 棟3112  
(岸岡町1001-1)

**内** 7月12日「今日から始める!元気になる薬膳」  
「春夏の食養生とレシピ紹介」

10月25日「食べて元気に!フレイル予防の栄養学」

「秋冬の食養生とレシピ紹介」

**定** 100人(先着順)

**料** 6,000円(全2回分)

**主** (一社)日本薬膳学会

**共** (学)鈴鹿医療科学大学

**申** 6月25日(木)までに電話で日本薬膳学会事務局

または学会ウェブサイトで

**問** 日本薬膳学会事務局

☎059-384-9211 ✉yakuzen@suzuka-u.ac.jp

※詳しくは、学会ウェブサイトをご覧ください。



カラダを動かして、  
ポイント貯めて、健康づくり!

# すずか健康マイレージ



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670 ✉chiikiiryosuishin@city.suzuka.lg.jp

## すずか健康マイレージとは



食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行すると、ポイントが貯まる仕組みです。ポイントを貯めると、特典を受けることができます。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 回 7月1日(水)～令和9年2月26日(金)

## 参加方法は?

### LINEで参加

鈴鹿市LINE公式  
アカウントを友だち追加し、  
「基本メニュー」→  
「くらし」→  
「健康マイレージ」  
から参加できます。



### チャレンジシートで参加

#### 【チャレンジシート入手場所】

- ・地域医療推進課(保健センター2階)
- ・市役所本館1階ロビーまたは保険年金課
- ・地区市民センター
- ・本紙と同時配布する冊子「がん検診・健康診査・保健事業のご案内」に掲載

## 30ポイントを貯めて、特典をゲットしよう!

ポイントが  
貯まったら...

### ① 目標を決め、取り組む(1日1ポイントまで)

自分にあった健康づくりの目標を決め、達成した日または検(健)診や健康づくりに関する教室などに参加した日を記録し30ポイント貯めよう!

#### 目標の例

- ✓ 運動 ラジオ体操、健康タオルストレッチ、ウォーキング
- ✓ 食事 毎日朝食をとる、栄養バランスに気を付ける
- ✓ その他 がん検診や健康診査を受診、スポーツイベントに参加、休肝日をつくる、血圧を測る

### ② 特典を申請する(1人1回まで)

#### 申請期限

令和9年2月26日(金) 17時15分まで(平日のみ)  
※申請期限を過ぎると特典を受けられません。

#### 申請方法

#### LINEで参加

LINE上で確認できます。

#### チャレンジシートで参加

「特典交付申請書兼抽選応募用紙」を、直接または郵送で地域医療推進課または保険年金課へ  
・地域医療推進課 〒513-0809 西条5-118-3  
・保険年金課 〒513-8701 住所不要

## 特典

県内の特典協力店で使える「三重とこわか健康応援カード」をプレゼントします。



協力店一覧



### さらに

抽選で30人に本市の物産や健康グッズなどをプレゼント!

※応募は1人1口です。

※抽選は令和9年3月に実施し、当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

# まちの 掲示板

市内で開催される  
イベント情報などをお届け

## 南海トラフ地震に備えたい方を募集します

小園薫 [c090-1788-5521](mailto:c090-1788-5521)  
[rsrw71419@nifty.com](mailto:rsrw71419@nifty.com)

料無料 申 メールで 内 ①自身を守って誰かを支える備えの予習など ②社会福祉協議会へ「こんなことができそうな人達」名簿を進呈 ※名簿掲載は任意

## 小さな子どもの歌声倶楽部

早川 [utagoclub.suzuka@gmail.com](mailto:utagoclub.suzuka@gmail.com)

対 年々少〜小2 日 毎月原則第4土曜日 10時〜10時45分 所 白子公民館 料 1回500円 申 メールで 内 季節の歌、リズム遊び、童謡

## 合気道教室会員募集

高柳幸志 [090-1725-5585](tel:090-1725-5585)

対 5歳くらい〜高齢者(親子参加歓迎) 日 火曜日19時30分〜21時 所 市武道館柔道場 料 無料 申 電話で 内 無理のない柔かい動きの合気道の稽古

## 認知症の人と 家族の会のつどい

下野和子 [059-335-5414](tel:059-335-5414)

対 家族、関心のある方 日 6月10日(休)、7月8日(休)13時〜15時 所 牧田コミュニティセンター 料 100円 申 不要 内 悩み相談、介護家族の交流

## みんなで柔道やろうよ 親子で体験!柔道教室

川崎洋平 [090-7609-2450](tel:090-7609-2450)  
[suzukareiseikai@yahoo.co.jp](mailto:suzukareiseikai@yahoo.co.jp)

対 どなたでも 日 6月7日(日)14時から 所 市武道館 料 無料 申 電話かメールで 内 柔道の礼法や受身体験など 保護者向けお知らせ サイト・鈴鹿錬成会HPより確認

## プロギング参加者募集

プロギングみえ(三重県SDGs推進パートナー)  
木村 [090-9948-6597](tel:090-9948-6597)

日 所 6月20日(土)弁天山公園、7月18日(土)桜の森公園7時〜8時30分(雨天中止) 料 無料 内 ウォーキング(ジョギング)&ゴミ拾い。詳細は「プロギングみえ」で検索

## シニアの歌って元気倶楽部

認知症予防音楽ケア指導員  
山口智美 [090-5625-4525](tel:090-5625-4525)

日 6月12日(金)、7月10日(金)13時30分〜14時30分 所 神戸コミュニティセンター 料 500円 内 季節の歌、歌謡曲を歌い、体を動かして脳トレしましょう。

## 健康フラダンス

楽しいフラダンスサークル  
[suzukahula@gmail.com](mailto:suzukahula@gmail.com)

対 フラダンスに興味のある方(経験の有無問わず) 日 第1・3水曜10時〜11時30分 所 愛宕公民館 料 1回1,000円程度 申 メールで

## 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](mailto:minna.suzucafe@gmail.com)

対 どなたでも 日 6月13日(土)、7月11日(土)10時〜14時 所 鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス1号館 料 無料 内 健康や暮らしに関する相談

## 再エネと地球温暖化対策 〜わたしたちにできること

橋詰 [090-6577-3617](tel:090-6577-3617)  
[peace.action.suzuka@gmail.com](mailto:peace.action.suzuka@gmail.com)

日 6月28日(日)13時30分〜15時30分 所 鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス6号棟 料 前売500円※18歳以下無料 申 電話またはメールで 内 講演会

## 川柳で脳も心も耕しましょう

青砥たかこ [090-3387-4798](tel:090-3387-4798)

日 例会:6月27日(土)、7月25日(土)13時〜16時45分 所 白子コミュニティセンター実習室 料 500円 内 宿題3題、席題1題あり。見学大歓迎

## みんなで楽しく歌おう〜 磯山Jゴスペルクラブ

ロバの子ゴスペルクラブ  
安田 [090-9915-6972](tel:090-9915-6972)

日 6月25日(木)13時30分から 所 太陽の街第3 集会所 料 500円 内 日本発のオリジナルゴスペル。一緒に歌いませんか。お待ちしております。

## 女性のためのテニス会

鈴鹿レディーステニス  
[080-3064-9101](tel:080-3064-9101)

対 25歳以上の初心者〜初中級の女性 日 6月28日(日)10時〜12時 所 三重交通Gスポーツの杜鈴鹿 料 500円 申 6月21日(日)までにショートメールで

## 三重混声合唱団あんだあれ70 第14回演奏会ご案内

三重混声合唱団あんだあれ70  
木村 [090-8860-9471](tel:090-8860-9471)

対 市民 日 7月20日(月・祝) 所 けやきホール 料 1,500円 学生500円 内 森羅万象への讃歌、昭和から歌い繋いできた作品やこどもの詩篇を歌います※団員募集中

## 第53回鈴鹿市母親大会・ あいづりか 会津里花さんコンサート

鈴鹿市母親大会実行委員会  
石田喜代子 [090-5621-3640](tel:090-5621-3640)

対 市民 日 6月21日(日)12時45分〜16時 所 男女共同参画センター 料 500円※高校生以下無料 申 不要 内 LGBTとジェンダーのお話と歌・分科会(子育ての悩みなど)

## 芥川龍之介「羅生門」の朗読会

文学の窓 [090-6577-7741](tel:090-6577-7741)

日 6月21日(日)10時30分〜11時30分 所 COCOLO(道伯5-22-32) 料 無料 内 作品を通して感情の複雑さや奥深さに触れてみませんか。

## 子ども茶道・華道教室生徒募集

嵯峨ミストラルすずか  
増淵 [090-9174-2924](tel:090-9174-2924)

対 小・中学生 日 所 料 茶道:第1・3土曜日13時〜15時 西玉垣集会所 1回500円、華道:第2土曜日13時30分〜15時 玉垣会館 1回1,000円 申 電話で

## 三重地区一般講習会

日本吟道学院 みえ連合会  
坂 [090-5628-9950](tel:090-5628-9950)

日 7月5日(日)13時〜15時 所 河川防災センター 料 無料 内 頼山陽 心の旅〜母と共に〜伊勢路の旅と題し山陽の詩を吟じます。興味のある方ご来場ください。

## ひきこもりの方のための なんでも相談会

(福)鈴鹿市社会福祉協議会  
[059-373-5750](tel:059-373-5750) [s/shakyo@suzuka-shakyo.or.jp](mailto:s/shakyo@suzuka-shakyo.or.jp)

対 中学校卒業以上の家族 日 6月23日(火)10時〜16時 所 社会福祉センター 2階 小会議室 料 無料 申 電話またはメールで 内 相談会を開催

## LINEで中上級英語会話を 外国人も加わり楽しむ会

重田隆康 [059-372-1951](tel:059-372-1951)

ますます重要な英語を話す機会が急増。外国人も加わりオンライン(LINE)で英会話を楽しみ国際感覚を深める会です。料 無料 定 1〜2人

## 発達が気になる子を支援する会 「みりみり」会員募集

発達が気になる子を支援する会みりみり  
[mili.mili.suzuka@gmail.com](mailto:mili.mili.suzuka@gmail.com)

申 メールで 内 発達に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。詳しくは「みりみり鈴鹿」で検索を。

## 鈴鹿ゴスペルクラブ

坂口 [090-8553-1401](tel:090-8553-1401)

対 大人 日 6月6日(土)、20日(土)14時〜15時 所 社会福祉センター 料 500円 申 当日会場 内 日本語でゴスペルを歌います。

## 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](tel:080-1611-9264)

日 7月5日(日) 所 伊勢若松駅7時30分集合 料 300円(当日徴収します) 内 大黒屋光太夫ふる里探訪(歩行距離4km、8km)※弁当持参。初心者歓迎します。

## 8月号 掲載分 集

6月22日(月)9時から26日(金)17時までに、次の方法で情報政策課へ  
申込みフォーム [ファクス\(☎059-382-2219\)](tel:059-382-2219) 直接窓口へ

※原稿規格はタイトル24文字以内、本文80文字以内(厳守)です。 ※ファクス、直接申し込む方は専用の依頼用紙で提出してください。 ※ファクスの方は、情報政策課へ受信確認の連絡をしてください。 ※市内で開催するものに限り。 ※営利、宗教、政治活動、その他公序良俗に反すると認められるものは、お断りします。 ※当事者間のトラブルについて、市は一切関与しません。 ※同一申込者または同等の掲載内容のものは2カ月に1回の掲載とします。(6月号掲載→8月号以降) ※掲載の都合上、内容を省略、編集することがありますのでご了承ください。

情報政策課 [059-382-9036](tel:059-382-9036)

申込みフォーム



鈴鹿市公式 X



鈴鹿市公式 facebook



鈴鹿市LINE 公式アカウント



マチイロ



鈴鹿市公式 YouTube



広報すずか 音声・電子版



鈴鹿市公式 インスタグラム



マイ広報紙



テレビ広報 「鈴鹿五感」YouTube配信中!



▶ #63 鈴鹿のラジオ局 (鈴鹿ヴォイスFM78.3MHz)  
ラジオ番組の収録や取材の様子、情報を届ける機材などを通じて、鈴鹿市で唯一のラジオ局「鈴鹿ヴォイスFM」を紹介します。

ラジオ広報すずか Suzuka Voice FM 78.3MHz

鈴鹿市からのお知らせ (5分間)	月・水・金曜日	火・木曜日	土・日曜日
	7時50分 16時30分	8時03分 17時30分	7時54分 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。



あなたらしさが、社会のチカラ  
～男女共同参画週間～

ひろげよう

人権尊重の輪

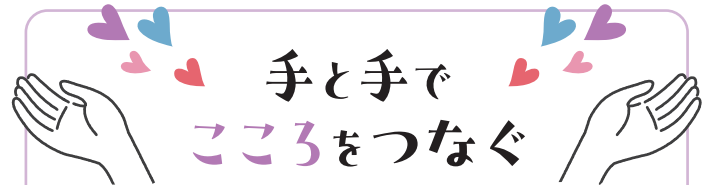
内閣府男女共同参画局では、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。また、この週間に合わせて、性別にとらわれず、誰もが個性と能力を発揮できる社会の実現に向けたキャッチフレーズを毎年選定しています。

今年度は、こども家庭庁の「こども若者★いけんぷらす」内の「いけんひろば」を活用し、こどもや若者の意見を取り入れて決定した「あなたらしさが、社会のチカラ」をキャッチフレーズに掲げ、国や地方公共団体などが連携して、男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動を推進します。

全ての人々が、学校、家庭、地域、職場など、あらゆる場面でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人一人の取り組みが重要です。

この機会に、私たちの身の回りにある男女共同参画について考えてみませんか。

男女共同参画課 ☎059-381-3113 059-381-3119  
danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp  
人権政策課 ☎059-382-9011 059-382-2214  
jinkenseisaku@city.suzuka.lg.jp



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

「防災」についての手話を覚えよう!

放送

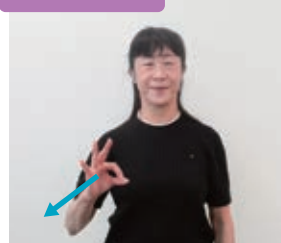


左手こぶしを口元に置き、右手を握った状態に構える。



握った右手5指を開きながら前へ出す。(マイクから声が伝わっていく様子を表現)

メール



右手の親指と人差し指で丸(指文字「メ」形)を作り、前に押し出す(メールを送る様子を表現)。

単語の表現などを動画でご覧ください



障がい福祉課 ☎059-382-7626 059-382-7607  
shogaifukushi@city.suzuka.lg.jp

すずかデータバンク [4月30日現在]

火災 件数/4件、うち建物2件(33件、5件減) 救急 出動数/860件(3,715件、76件減)

交通 事故数/490件、うち人身事故26件(2,022件、94件増) 死者数/1人(1人、±0人) 傷者数/35人(113人、±0人)

人口・世帯数 人口/192,340人(1人増) 世帯数/90,881世帯(234世帯増)

( )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。

( )内の数字は前月との比較です。



VITA-02

# ひと・まち・モータースポーツ

レーシングカー「VITA」、  
新時代へ

「VITA-01」(ヴィータ・ゼロワン)は、2010年に誕生したレーシングカー。ウエストレーシングカーズ株式会社(住吉町)が独自に企画・開発したマシンです。国内屈指の技術力を誇る同社のノウハウが注ぎ込まれた本格的な車体と足回りは、搭載される1500CC市販車エンジンと相まって初心者でも扱いやすく、それでいてサーキットを走る喜びを十分にもたらししてくれます。

現在まで実に約430台が製造され、ウエストレーシングカーズの衣鉢を継ぐVITACLUB株式会社のプロモートにより、全国のサーキットはもとより、海外でも「VITA」のレースが開催されるほどの広がりを見せています。

そして今年、その第二世代として「VITA-02」が完成。新型エンジン、手元で変速ができるパドルシフト、頭部保護装置などパワー・操縦性・安全性がより強化され、大きな期待が寄せられています。VITAシリーズは、本市の産業における偉大な工業製品と言っているでしょう。

■中野能成(鈴鹿モータースポーツ友の会事務局)

## 地域づくり Photo



### 地域づくり研修生の一言

幅広い世代が参加する、箕田地区の一大イベントです。私自身も子どもの頃に何度も参加したことがありますが、その時から変わらず、地域の方々から愛されているイベントだなと感じました。

問合せ 地域協働課 ☎059-382-8695

地域づくり  
研修生が  
つくる

地域のホットな情報をお届け

## 地域づくり Navi

vol. 54

和の街箕田地域づくり協議会

### 第33回箕田地区町民ジョギング&ウォーク大会

今大会で33回目を迎えるジョギング&ウォーク大会は、地域住民の絆づくりと青少年の健全育成を目的として毎年開催されています。例年多くの方が参加しており、活気溢れるイベントとなっています。

各種目の表彰のほかにも、炊き出し訓練として豚汁が振る舞われたり、お楽しみ抽選会があったりと、イベントは大盛り上がりでした。



### 参加した人たちの感想

「普段はあまり運動をしないので、身体を動かす良い機会でした」「いつも友だちと参加していて、毎年楽しみにしています。来年も絶対に参加したいです」などの感想がありました。



明治11年 創刊  
三重の県紙

# 伊勢新聞

購読のお申し込みは、お近くの販売店へ。  
お問い合わせは、伊勢新聞社へ。(☎059-224-4400)

## 特定技能外国人紹介

特定技能制度とは国内人材確保が困難な状況にある産業分野において、一定の専門性・技能を有する外国人を受け入れることを目的とする在留資格です。特定産業分野は介護、ビルクリーニング、工業製品製造業、建設、造船・船用工業、自動車整備、航空、宿泊、自動車運送業、鉄道、農業、漁業、飲食品製造業、外食業、林業、木材産業です。

お問い合わせ先 **MMK 株式会社**

〒513-1124 三重県鈴鹿市自由ヶ丘1-17-1  
TEL 059-374-0170 (担当: 服部)  
FAX 059-374-3718

MMK株式会社 (登録支援機関) 登録番号 20登-0003718

