

スキルアップセミナー



エアスプレー塗装と調色の基礎
 日時 10月15日(火)～18日(金)午後5時～8時15分
 内容 エアスプレー塗装の段取りから機器の取り扱いや調整などの基礎操作、調色(色合わせ)の基礎を習得する講習
 対象 エアスプレー塗装の基礎を習得したい人
 定員 10人(先着順)
 持ってくる物 筆記用具・作業服・作業帽・保護具など
 申込期限 9月24日(火)
Photoshop入門
 日時 10月17日(木)・18日(金)午前9時～午後4時30分
 内容 ウェブページや印刷に使用する画像を作成できるように、色調補正や画面選択、レイヤー操作などの基本操作を習得する講習
 対象 Photoshoppの

基本的な操作を習得したい人
 持ってくる物 筆記用具・テキスト
 定員 10人(先着順)
 申込期限 9月26日(木)
CAD/CAM (Cimatron)入門
 日時 10月22日(火)～25日(金)午後5時～8時15分
 内容 三次元CAD/CAM (Cimatron)を利用して三次元モデル作成から加工プログラム作成までの考え方を習得する講習
 対象 三次元CAD/CAM (Cimatron)の基礎を習得したい人
 持ってくる物 筆記用具
 定員 10人(先着順)
 申込期限 10月1日(火)
Excelを活用したDX入門
 日時 10月22日・29日の火曜日午前9時～午後4時30分
 内容 業務効率を向上させるために必要となる定型業務の自動化を実現するためのマクロの作成手法を習得する講習
 対象 Excelを活用したマクロの作成手法を習得したい人
 持ってくる物 筆記用具・関

数電卓
 定員 10人(先着順)
 申込期限 10月1日(火)
共通事項
 会場 高崎産業技術専門学校(高崎市山名町)
 受講料 9600円
 申し込み・問い合わせ ホームページから所定の受講申込用紙をダウンロードして高崎産業技術専門学校(☎027・320・2221)へ

困難地整備支援事業

ぐんま緑の県民基金市町村提案型事業「困難地整備支援事業」の候補地を募集します。道路などに接している荒れた森林や竹林などで、地域住民では整備が困難な場所を市が伐倒などの整備を行います。
 対象 ▽市・土地権利者・地域団体の3者で事業実施および転用などの利用制限(10年間)に関する協定を締結できる▽市が伐倒した後、地域団体による管理(10年間)を行うことができる▽事業実施箇所が100㎡以上
 申し込み・問い合わせ 9月25日(水)までに事業実施予定地

が確認できる地図や写真などを持って森林課(☎402316)へ

スポーツ 問 ☎58213



市民ボウリング大会兼親子ボウリング教室
 日時 10月20日(日)午前9時15分受け付け
 会場 藤岡ボウル
 種目 男女別▽ハウスボール部門▽マイボール部門
 対象 市内在住・在勤・在学の人、市ボウリング協会会員
 定員 56人(先着順)
 参加料 ▽一般12000円 ▽高校生以下11500円
 ※貸し靴代込み
 その他 親子ボウリング教室に参加を希望する人は、申し込み時に問い合わせてください
 申し込み・問い合わせ 10月

18日(金)までに藤岡ボウル(☎242570)へ
初心者フットサル教室



日時 10月6日～12月8日の日曜日(全10回)午前9時～10時30分
 会場 ピット100屋上
 対象 市内在住・在勤・在学で小学4年生以上の初心者
 定員 20人(先着順)
 参加料 2000円
 持ってくる物 トレーニングシューズ(スパイクは禁止)
 申し込み 9月4日(水)～26日(木)に参加料を持ってスポーツ課へ

健康・体力づくり教室(後期)

日時 10月9日(令和7年2月26日)の第2・4水曜日(全10回)午前9時30分～午前11時
 会場 庚申山総合公園第2体育館
 講師 宮一ゆりさん(日本フィッ

トネス協会インストラクター)以上の人
 対象 市内在住・在勤の50歳以上の人
 定員 40人(抽選)
 ※初めて参加する人優先
 参加料 2000円(スポーツ保険料など)
 申し込み 9月9日(月)～20日(金)に電話または直接スポーツ課へ



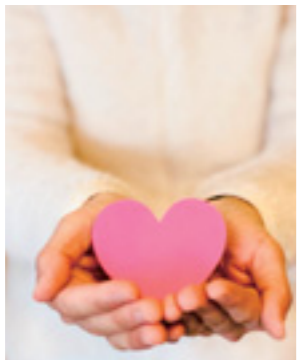
市民秋季グラウンドゴルフ大会

日時 10月13日(日)午前8時30分開会(小雨決行)
 ※予備日14日(祝)
 会場 保美憩いの広場
 プレー方法 8ホール×3R
 24ホールストロークプレー
 対象 市内在住・在勤・在クラブの人
 参加料 500円
 申し込み 9月24日(火)までに申込書に参加料を添えてスポーツ課へ

市民ボウリング教室

日時 10月21日～12月9日の毎週月曜日(全8回)午後7時～9時
 会場 藤岡ボウル
 対象 市内在住・在勤・在学の人
 定員 12人(先着順)
 参加料 5200円(ゲーム代・貸し靴代・保険料など)
 申し込み 9月6日(金)～30日(月)に参加料を持ってスポーツ課へ

健康福祉



自殺予防月間

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。一人で悩みを抱え込まずに誰かに相談してください。

主な相談窓口

相談窓口	開設時間
福祉課(☎402384)	【月～金】午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)
こころの健康相談統一ダイヤル(☎0570・064・556)	【月～金】午前9時～午後10時(祝日・年末年始を除く)
群馬県こころの健康センター(☎027・263・1156)	【月～金】午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)
藤岡保健福祉事務所(☎221420)	【月～金】午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)
群馬いのちの電話(☎027・221・0783)	【毎日】午前9時～翌午前0時 【第2・4金】24時間対応
いのちの電話(☎0120・783・556)	【毎日】午後4時～9時 【毎月10日】24時間対応
よりそいホットライン(☎0120・279・338)	24時間対応

LINE相談

受付時間 毎日午後7時～翌午前0時
 アカウント名 こころのオンライン相談@ぐんま
 登録方法 下記2次元コードを読み取るか、LINE友だち追加から「gunma_soudan」をID検索して友だち追加してください



SNS相談

厚生労働省ではチャットでの相談も受け付けています。「厚生労働省SNS相談」を検索してください。

メンタルチェックシステム「こころの体温計」

いつでもこころの健康状態をチェックすることが出来ます。市ホームページまたは下記2次元コードを読み取ってアクセスしてください。



問い合わせ 福祉課(☎402384)

地域リハビリ研究会 いきいき介護予防講演会

日時 10月3日(木)午後2時～4時(午後0時40分受け付け)

会場 みかばみらい館

演題 あなたの口の中の骨は大丈夫？高齢者を悩ます薬剤関連顎骨壊死？知っておくべき薬・予防・対策
 講師 里見貴史さん(日本歯科大学生命歯学部口腔外科学講座主任教授・東京医科大学口腔外科学分野兼任教授)
 定員 350人(先着順)
 参加料 無料
 申し込み・問い合わせ 多野藤岡リハビリテーション研究会(☎23311)・介護保険課(☎2294)

藤岡多野歯科医師会 市民公開講座

日時 9月29日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)
 会場 藤岡商工会議所
 演題 食べることと動くこと～痩せすぎによる嚥下障害を防ごう～
 講師 黒崎みのりさん(藤岡総合病院リハビリテーション科部長)
 参加料 無料(申し込み不要)
 問い合わせ 藤岡多野歯科医師会(☎26374)・健康づくり課(☎2808)