

スキルアップセミナー

Access入門

日時 令和7年1月7日(火)・14日(火)午前9時～午後4時30分
 申込期限 12月17日(火)
危険物取扱者乙種4類 受験準備講習

日時 令和7年1月9日(木)・14日(火)・16日(木)・20日(月)午後5時～8時15分
 申込期限 12月19日(木)
製造業で使えるRPA入門

日時 令和7年1月22日(水)・23日(木)午前9時～午後4時30分
 申込期限 12月26日(木)
JIS溶接技能者評価試験 準備講習

日時 令和7年1月27日(月)・30日(木)午後5時～8時15分
 申込期限 7年1月6日(月)
情報発信入門研修

日時 令和7年1月29日(水)・30日(木)午前9時～午後4時30分
 申込期限 7年1月8日(水)
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
 その他 講座の詳細は下記2次元コード



スポーツ

市民スキー大会

日時 令和7年1月19日(日)
 会場 軽井沢プリンスホテルスキー場(長野県北佐久郡軽井沢町)

対象 市内在住・在勤・在学の人、藤岡スキークラブ会員
 参加料 ▽小学生以上11500円
 ▽高校生以上11000円
 申し込み 7年1月10日(金)までに参加料を持ってスポーツ課へ

スキーを楽しもう

年末スキーの集い
 期日 12月28日(土)・29日(日)泊2日
 会場 湯ノ丸スキー場(長野県東御市)
 集合場所 市役所

を読み取り確認してください
 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

毎月1,400人がやっている筋力トレーニング

筋力トレーニング教室は、身近な公会堂などの会場で開催しています。筋力は50歳を過ぎると年々減少していくので、筋トレ教室に参加しましょう。今月は、お尻の筋肉を強くする体操を紹介します。



上体はややおじぎをした状態から動かさず、膝を伸ばしたまま4秒かけて足を真後ろに上げます。無理のない範囲で8セット行います。

問い合わせ 元気長寿課(☎402809)

JR精神障害者割引制度

令和7年4月1日(火)から、JRグループにおいて精神障害者割引制度が導入されます。利用には、手続きが必要な場合があります。

お問い合わせ 健康づくり課(☎402808)

介護者同伴の有無	対象者	対象となる乗車券類	割引率
有	第1種精神障害者とその介護者	普通乗車券・回数乗車券・普通急行券・定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	5割
	12歳未満の第2種精神障害者とその介護者	定期乗車券(小児定期乗車券を除く)	
無*	第1種精神障害者 第2種精神障害者	普通乗車券	

*片道100kmを超える場合に限りです

※バスで会場へ向かいます
 対象 小学4年生以上
 定員 25人(先着順)
 参加料 ▽小学生以上1万4000円
 ▽一般1万6000円(宿泊費・リフト代・交通費・保険料など)
 申し込み・問い合わせ 12月20日(金)までにはがきに必要事項を記載して〒375-0003 藤岡市神田1-3-43-1市スポーツ協会スキー部宮澤さん(☎090・2247・6318)へ。メール(fujoka.ski.club@gmail.com)の場合、はがきの記載例の事項を記載して申し込んでください

はがき記載例(裏面)
 第53回年末スキーの集い参加申込書
 氏名(フリガナ)・住所・性別・生年月日・年齢・学年・学校名または勤務先・電話番号
 用具レンタル希望者は身長・足のサイズ
 18歳未満の場合は保護者氏名(フリガナ)

市民ジュニアスキー教室
 日時 令和7年1月5日・2月2日・3月9日の日曜日(全3回)
 会場 湯の丸スキー場(長野県東御市)
 集合場所 市役所

はがき記載例(裏面)
 ジュニアスキー教室参加申込書
 参加希望日(フリガナ)・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・年齢・学年・電話番号
 用具レンタル希望者は身長・足のサイズ
 18歳未満の場合は保護者氏名

バッジテスト
 期日 令和7年3月9日(日)
 会場 湯ノ丸スキー場(長野県東御市)

※バスで会場へ向かいます
 対象 小学3年～中学生
 ※一般・保護者も参加できませんが、講習は受けられません
 定員 30人(先着順、最小実施人数10人)
 受講料 各回9000円(交通費・リフト代・昼食代・保険料など)
 ※一般・保護者は各回8000円
 申し込み・問い合わせ 12月31日(火)までにはがきに必要事項を記載して〒375-0011 藤岡市岡之郷1-193-4市スポーツ協会スキー部高橋さん(☎090・2746・2206)へ。メール(fujoka.juniorskientry@gmail.com)の場合は、はがきの記載例の事項を記載して申し込んでください

犬の手続きは忘れずに



犬の飼い主は、次のような場合に環境課の窓口で手続きをする必要があります。

手続き ▽犬を飼い始めたとき
 ▽ペットショップでの購入や人から譲り受けるなど犬を取得したときは登録が必要で、す▽狂犬病予防接種が済んだとき
 ▽狂犬病予防注射を接種した後注射済票の交付を受けなければならないので、接種時に動物病院から発行される証明書を持参してください(群馬県獣医師会所属の動物病院で接種した場合は手続き不要)
 ▽犬の死亡や行方不明のとき
 ▽犬の管理台帳から抹消します
 ▽飼い主が死亡したとき
 ▽家族などの新しい所有者に名義変更をしてください
 ▽犬を譲渡したとき
 ▽譲渡した人の手続きは不要ですが、譲り受け

不法投棄に注意

12月は廃棄物適正処理推進月間です。県や市では廃棄物の不法投棄や悪質な焼却など、不適正な処理を行わないよう呼びかけるとともに、監視や啓発を行います。雑草が繁茂している土地や目の届きにくい山間部などに家電製品や事業ごみなどの廃棄物を不法に投棄する人もいますので、土地の所有者や管理者は定期的に見回りを行いましょう。また、不審者などを発見したときは、環境課または藤岡警察署へ連絡してください。

お問い合わせ 環境課(☎40264)・藤岡警察署(☎0110)

健康福祉

成人健康相談

日時 12月10日(火)午後1時～4時(要予約)
 会場 保健センター
 内容 ▽健康や栄養・薬についての相談会
 ▽血管年齢測定
 ▽体組成測定など
 持ってくる物 検診結果票・健康手帳・お薬手帳など相談対象者の健康状態が分かる物
 その他 ▽相談は家族など本人以外でも受け付けます
 ▽ペー

新体操演技発表会

日時 12月22日(日)午前10時30分受け付け、11時開会式
 会場 市民体育館
 種目 個人演技の部・集団演技の部
 参加料 無料
 申し込み 12月6日(金)までにスポーツ課へ