

**ららん藤岡農産物直売所  
出荷者募集**

農産物などの出荷を希望する人は、利用者組合に加入する必要があります。加入申し込みの受け付けは随時行っていますが審査がありますので、事前に問い合わせてください。  
問い合わせ ららん藤岡農産物直売所(☎501147)

**スポーツ  
問い合わせ 508213**

**上州藤岡蚕マラソン  
ボランティア募集**

日時 11月26日(日)午前6時30分～午後1時(予定)  
場所 総合運動公園陸上競技場(二本木・高山・浄法寺地区)  
内容 ▽コース係(ランナー、歩行者、車両などの整理・誘導)▽給水係(ランナーへの給水)▽会場係(受け付け、参加者誘導)  
対象 高校生以上の人  
申し込み・問い合わせ 10月10日(火)までに電話またはメール

ル(☎sports@city.fujioka.gunma.jp)で上州藤岡蚕マラソン実行委員会(スポーツ課内)へ

**初心者フットサル教室**

日時 10月15日～12月17日の日曜日(全10回)午前9時～11時  
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・問い合わせ 9月8日(金)～29日(金)に参加料を持つてスポーツ課へ

**市民ボウリング大会**

日時 10月15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 2000円  
▽高校生以下 1500円

**市民ボウリング教室**

2日(月)までに申込書に参加料を添えてスポーツ課へ  
日時 10月16日～12月4日の月曜日(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・貸靴代・傷害保険料など)  
申し込み 9月8日(金)～29日(金)に参加料を持ってスポーツ課へ

**自殺予防月間**

9月は自殺予防月間です。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。市では、随時相談を受け付けているので、一人で悩みを抱え込まずに誰かに相談しましょう。また、身近にいる人の悩みに気付いたら、声を掛け、話を聞いて、相談を勧めてください。



**LINE相談**

相談窓口	開設時間
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

**市以外の主な相談窓口**

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 2次元コード  
ドから友だち追加をしてください



**手話をやってみよう(第54回)**

手話は音声言語と異なり、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。手話が身近な言語となるよう、皆さんもやってみましょう。今月は「運動会」を紹介します。※運動+会で表現されます

【運動】

【会】

両手の親指を立てて、両手で屋根の形をつくり、交互に前後する

問い合わせ 福祉課(☎402384)

**市民秋季グラウンドゴルフ大会**

申し込み 大会当日、午前9時15分までに会場へ  
日時 10月15日(日)午前8時30分開会(小雨決行)  
※予備日 10月16日(月)  
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・在学の人  
参加料 500円  
申し込み・問い合わせ 10月

**市民秋季弓道大会**

※貸し靴代込み  
申し込み・問い合わせ 10月13日(金)までに藤岡ボウル(☎2570)へ  
日時 9月24日(日)午前9時集合、9時30分開会  
会場 総合運動公園弓道場  
種目 個人戦  
競技方法 近的競技(36cmかすみの的中制・各自10射)  
対象 市内在住・在勤・在学の人  
参加料 無料

**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」



**ノルディックウォーキング教室**

いつでもこころの健康状態をチェックすることができま。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)  
日時 10月5日～12月21日の第1・3木曜日(全6回)午後1時15分～3時15分  
会場 庚申山総合公園第2体育館  
内容 歩き方やポールを使ったウォーキングの講習  
講師 県ノルディックウォーキング協会  
対象 健康で杖を使わずにウォーキングができ、全6回に参加できる人  
※歩く時に、ひざなどに痛み

**成人健康相談**

を感じる人は参加できない場合があります  
定員 15人(先着順)  
参加料 無料  
申し込み・問い合わせ 9月7日(木)～20日(水)に健康づくり課(☎402808)へ  
日時 9月19日(火)午後1時～4時(要予約)  
会場 市保健センター  
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▽ペースメーカー利用者は体組成測定を行えません  
問い合わせ 健康づくり課(☎402808)

**高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種**

今年度の接種対象者には4月に予防票を送付しましたが、まだ接種していない人は、感染症が流行する前に必ず接種

**その他**

**高齢者向け消費生活特別相談**

を済ませましょう。  
対象 令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人で過去に一度も接種したことがない人  
個人負担金 2000円  
持ってくる物 保険証・配布された予防票  
問い合わせ 健康づくり課(☎402808)  
日時 9月19日(火)・20日(水)午前9時～午後4時  
対象 市内在住の65歳以上の人  
相談料 無料  
※来所時要予約  
問い合わせ 消費生活センター(☎201133)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します