

● 社会教育館講座 ●

会場・問い合わせ 社会教育館 (☎62-2033)

申し込み 3月7日(月)・8日(火) 午前9時から
※全日程参加が原則です。各々見本展示あり

目からうろこの着物リメイク体験講座

●日時=3月16日(休)・23日(休)の全2回、午後1時30分から ●内容=ドレープのに入ったパンツやスカートに合わせられるベストを作る(初心者でも簡単にできる) ●材料費=100円 ●定員=10人 ●持参する物=手持ちのリメイクしたい絹の着物を解き、アイロンをかけてくる(袖、銘仙、ちりめんなど)・手縫い糸・裁縫用具・物差し・糸くず取りのココロコ

絹のバック作り体験講座

●日時=3月10日(休)・24日(休)の全2回、午前9時30分から ●内容=古布素材の絹の裂き織を使って、ショルダーバックを作る ●材料費=1,500円(絹の裂き織布地・裏地・ファスナーなどの小物) ●定員=10人(先着順) ●持参する物=裁縫用具・卓上ミシン(ある人)・使いたい素材(ある人)・物差し・糸くず取りのココロコ

「仕込み味噌」作り体験講座

●日時=3月12日(出)、午前9時から出来上がるまで ●内容=大豆で手作りみそに挑戦。味噌おにぎりと味噌汁で昼食 ●材料費=1,700円(大豆・麹・塩・ポリ袋・米など) ●定員=12人(先着順) ●持参する物=筆記用具・3*の味噌が入る蓋つき容器・上履き用靴・エプロン・三角巾・煮豆汁用500ccの空きペットボトル

「エビ入り水餃子」作り体験講座

●日時=3月18日(金)、午前9時30分から ●内容=エビ入り水餃子・細切り豚肉の豆板醤炒め・白身魚の甘酢・冬瓜と肉団子のスープ・杏仁豆腐の5品を作って食べる ●材料費=600円 ●定員=15人(先着順) ●持参する物=短い麺棒・調理のできる支度・タッパー・古タオル2枚

春の寄せ植え体験講座

●日時=3月24日(休)、午後1時30分から ●内容=数種類の草花で春の寄せ植えを楽しむ ●材料費=1,000円(草花5、6種類・鉢・土など) ●定員=15人(先着順) ●持参する物=寄せ植えができる外支度・移植ごて・鉢を持ち帰るビニール袋など

裂き布ぞうり作り体験講座

●日時=3月17日(休)、午前9時30分から ●内容=木綿の布を裂き、草履を作る ●材料費=600円(鼻緒・編みひもなど) ●定員=8人(先着順) ●持参する物=解いてある浴衣地などの古木綿布・はさみ・物差し・糸くず取りのココロコ・布のない人には用意あり(有料)

草木染め体験講座

●日時=3月15日(火)、午後1時30分から ●内容=玉ネギの皮を煮出し鉄媒せんで絹を染める。絹のない人にはマフラー用絹あり(有料) ●材料費=700円 ●定員=8人(先着順) ●持参する物=染め用の絹・長くて太い菜箸・極厚のゴム手袋・ポリ袋・エプロンなど

一閑張体験講座

●日時=3月18日(金)・25日(金)、午後1時30分から ●内容=竹製の籠か木製の器に和紙を貼った上に、書や絵を貼って乾燥させて柿渋を塗って作品を仕上げる ●材料費=600~1,000円 ●定員=10人(先着順) ●持参する物=新聞2日分・古タオル・エプロン・貼りたい書や使いたい籠など(ある人)

自死遺族相談
●日時=年間を通し毎月第1火曜日に実施(要予約)、時間は予約時に案内します。●会場=こころの健康センター

相談

ター(前橋市) ●対象者=自死により家族を亡くされた人(親、配偶者、きょうだい、子) ●費用=無料 ●申し込み・問い合わせ=県こ



3月は 自殺対策強化月間
群馬県では、毎年500人前後の人が自ら命を絶っています。亡くなった人の多くがうつ病などの心の病を抱えていました。2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続く場合は、うつ病のサインかもしれません。早めにかかりつけの医師や専門機関へ相談してください。早期に適切な治療を受け、多くの人が回復

しています。周りの人から見ても、不眠の問題は気づきやすいものです。まずは「眠れてますか」の一言から、身近な人へ声かけをしてみましよう。 ●問い合わせ=福祉課 障害福祉係(☎内線1413)

こころの健康センター (☎027(263)1166・☎027(261)9912)

スポーツ



市民ゴルフ大会

●期日=5月5日(休) ●会場=21センチチュリィクラブ富岡ゴルフコース ●対象者=市内在住・在勤の人 ●競技方法=18ホールストロークプレー、新ペリア方式 ●参加費=2,000円(申し込み時に払い込み) ●プレー費=9,500円(セルフプレー) ●昼食付。大会当日各自でフロントへ支払い ●定員=112人(先着順) ●表彰=参加者全員に賞品を用意します。 ●申し込み・問い合わせ=3月2日(休)~4月15日(金)に、電話で問い合わせの上、参加費を添えてスポーツ

体育館や校庭をご利用ください

市民の皆さんに、学校教育に支障のない範囲内で小・中学校の体育館や校庭を開放しています。利用をご希望の団体は、利用登録申請をしてください。 ●対象団体=責任者を定めて活動している市民のスポーツクラブや愛好会 ●申請方法=利用を希望する学校へ申請してください(用紙は学校にあります) ●申請期限=学校開放運営委員会開催日の前日(例年3月に開催) ●運営委員会開催日は、学校によって異なりますので、早めに申請してください ●利用方法=利用登録団体などで構成される学校開放運営委員会で決定されます。 ●問い合わせ=スポーツ課(☎6392)、または利用を希望する学校へ。

課(☎6392) (636214)へ。

高齢者のための「筋力トレーニング教室」

申し込みの必要はありません。動きやすい服装で直接会場にお出かけください。*骨・関節疾患で治療中の人は、主治医に相談の上、参加してください。

●期日=3月7日(月)・14日(月)・28日(月) ●会場=あい愛プラザ2階会議室 ●対象者=65歳以上の市民
▷初級コース ①午前9時20分~10時20分 ②午前10時40分~11時40分(①と②は同じ内容)
▷中級コース 午後1時30分~3時(初級コースを3カ月実施した人が対象)
▷上級コース 午後3時~4時30分(中級コースを3カ月実施した人が対象)
※終了時間は多少前後する場合があります。



問い合わせ 地域包括支援センター(☎内線1419)

一ノ宮テニスコート 休場のお知らせ



一ノ宮テニスコートネットフェンス改修工事(北側)のため、次の期間は、休場となります。利用者の利便性・安全性の向上のため、皆様のご協力をお願いします。

工事場所 一ノ宮テニスコート(一ノ宮公民館となり)
工事内容 ネットフェンス改修工事(テニスコート北側)
休場期間 3月10日(休)~22日(火)
問い合わせ スポーツ施設管理係(北部市民体育館内 ☎63-6392)



私たちは、富岡製糸場と絹産業遺産群の世界文化遺産登録を応援しています。

<富岡市指定金融機関>
しののめ信用金庫
http://www.shinonome-shinkin.jp/