

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児健診等

所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1 歳 6 か月児健診：
 バスタオル・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
 2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
 聴力・視力検査をおこなってきてください。

相談に関するお問い合わせは ― 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
2	3	4	
☎ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222	
9	10	11	
☎ (株)アイテック ☎ 23-8500		☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632	
6	17	18	
☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302		☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504	
3	24	25	
☎ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182	
0	31		
♡ 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年10月生) [予約制]			
☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885			

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
	無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：蒲生路子 弁護士 ※11月分予約：10月22日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	15日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1282）
生活・子育て	こども家庭センターまゆっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課（内線 1226） 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1263）
	生活困窮相談(生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課（内線 1232）
	子ども教育相談センター分室	・一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談[予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課（内線 1259） ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 21日(火)午後1時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課（内線 1363）
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
移住	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課（内線 1254）
	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課（内線 1368）
	ミニジョブカフェ[予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	8日(水)午後1時～4時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
就労	若者のための就労相談会(夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	巡回労働相談(勤労青少年ホーム)	15日(水)午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	21日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談[予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局（内線 1488）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121		

妊娠5～7か月の「パパママ教室」受講申込み受付中[予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編 ▶ 10月17日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴(シャワー浴)など



くらしのカレンダー

10月
October

- 🏥 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 💊 休日当番薬局
- 🔧 水道修理工番店
- 🗨️ 相談
- 👶 乳幼児健診
- 👨👩👦 子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
 - ・休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
 - ・休日当番歯科医院 午前中の診療となります。
- 水道修理工番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機
◆乳幼児
場 ち
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第4期 納期限…10月31日(金) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課 (内線 1135)		健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)	1 1歳6か月児健診 (R6年2月・3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446
5 🏥 山崎医院 ☎ 22-3287 🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 💊 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 🏢(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	6 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	7 🏢(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	8 👶 3歳児健診 (R4年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢十和設備(株) ☎ 24-0182	👶 離乳食教室<ぐっくん教室> (R7年5月生) [予約制・個別対応] 🏢水道建設(株) ☎ 23-2662
12 🏥 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 💊 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 🏢(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	13 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	14 🏢(株)浜パイピング ☎ 23-6885	15 📄 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分 👶 3～4か月児健診 (R7年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	👶 2歳児にここ教室 (R5年9月生) 午前(個別通知します) 🏢松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
19 🏥 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 🦷 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 💊 薬局マツモトキヨシ・レイウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 🏢(有)三善工業 ☎ 23-3446	20 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	21 🏢(株)イワナミ ☎ 22-2222	22 👶 9～10か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🏢(株)オスガ設備 ☎ 27-6622 🏢岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
26 📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 🏥 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 💊 アイビー薬局 ☎ 26-1670 🏢水道建設(株) ☎ 23-2662	27 🏢(株)アイテック ☎ 23-8500	28 🏢杉村設備(株) ☎ 27-8632	29 🏢(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 🏢(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	30

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業(下半期10月・11月分)
介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。 ※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

送迎つき

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月7日(火) 午後1時30分～3時30分	家庭で介護してる方から本音を聞く会～アロマの香りに癒されながら～/つながる介護交流会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	家庭介護者 相馬久美子さん アロマセラピスト 金子麻美さん	10名
10月17日(金) 午後1時30分～3時	ココロもカラダもほぐれる簡単ストレッチ②/交流会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師・ 機能訓練指導員 増澤孝信さん	15名
10月23日(木) 午前10時～午後1時	身体のメカニズム～看護師による健康講座～/交流会～身体の悩みについて～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび 看護師	15名
11月9日(日) 午前9時30分～11時30分	人生100年時代 ころとからだを見つめ直そう③～お口の健康と栄養について～/介護者交流会	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	三井歯科医院 歯科医師 三井達久さん	15名
11月20日(木) 午後1時30分～3時	ココロとカラダを軽くするやさしいヨガ②/交流会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ヨガ インストラクター 本橋 香さん	15名

介護まるごと・個別相談会

送迎なし

介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。専門職が対応します。

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
10月7日(火) 午後3時30分～4時30分	なんでも個別相談会	宅老所和が家 地域交流スペース (株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名
10月17日(金) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名
10月23日(木) 午後1時～2時	介護相談	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	さわらび職員	1名
11月9日(日) 午後2時～3時	介護方法について	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822	絹の郷職員	1名
11月20日(木) 午後3時～4時	個別相談会	ウエルハートおかや (福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000	ウエルハート おかや職員	1名

※12月から令和8年2月までの日程は、広報おかやなどで改めてお知らせいたします。

教室・個別相談の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ

10月は「シルバー人材センター
事業普及啓発促進月間」です

企業のみなさん、市民のみなさん、人手は足りていますか？
シルバー人材センターが、お仕事承ります！

豊富な知識と経験を持った会員が、さまざまな仕事をお受けしています。ぜひご利用ください。

会員募集中！ あなたもシルバーの仲間になりませんか

岡谷市(または下諏訪町)に在住し、健康で働く意欲のある60歳以上の人であれば、どなたでも入会できます。下記の日程で入会説明会を開催しています。興味のある人は、まずはご参加ください。

場所…偶数月：下諏訪総合文化センター

奇数月：諏訪湖ハイソ

日時…毎月第2火曜日 午後1時30分～

詳しくは▶



問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 / 介護福祉課(内線1282)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

10月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- 今日も元気にいただきます！
おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう！お家でできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【市民投稿番組募集中！】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター 季節の教養講座 切り絵講座

カッター1本で美しく繊細な切り絵に挑戦してみませんか。

日時…11月10日(月)、17日(月) 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール
講師…切り絵作家 日連れんげさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…筆記用具、カッター、カッティングマット
受講料…1,400円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は10月15日(水)
午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。16日(木)
から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市
外の方は10月24日(金)から受付。10月27日(月)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

詐欺、不審なメールやサイトを見破る方法などを学びます。

日時…10月28日(火) 午前10時～11時30分
場所…カルチャーセンター IT研修室
対象…市内在住・在勤のシニア世代
講師…AIパソコンスクール 今井章人さん
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…ご自分のスマートフォン **受講料**…200円
申込み…10月1日(水)午後2時から電話(カルチャーセンター)
にて受付。10月10日(金)締切。※1回の電話で1人受付。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター 季節の教養講座 骨盤底筋で健康なカラダづくり講座

姿勢改善や尿もれ、疾病予防、健康維持などに効果的です!

日時…10月30日(木)、11月13日(木) 午後1時30分～3時
場所…カルチャーセンター 第1和室(第1回)
第1・2ダンス音楽室(第2回)
講師…Studio ubu 代表 小林生さん
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…ヨガマット、バスタオル1枚、筆記用具
受講料…400円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は10月6日(月)午
前10時からカルチャーセンター窓口で受付。7日(火)から
電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外
の方は10月14日(火)から受付。10月22日(水)締切。

申込みは▼



岡谷市民文化祭作品展 ワークショップ・実演・相談会 開催

学習グループ会員有志による、ワークショップと実演・相談会を
開催します。詳細はチラシやホームページなどでご確認ください。

期日…10月25日(土)・26日(日)
場所…カルチャーセンター **料金**…無料～700円
参加団体…ワークショップ(スケッチの会、曼荼羅アートの会、
あづさ俳句会、花園キルトの会、清風会、ビオラの会)、実演・
相談会(木彫りの会、曼荼羅アートの会、岡谷映像サークル、
岡谷ITボランティアの会)

川岸公民館 生活講座 二一ハオ 初めての太極拳

力を使わずリラックスして行う、身体にやさしい運動です。

日時…11月11日・18日、12月2日・9日(全4回)
毎回火曜日 午後1時30分～3時
場所…川岸公民館 2階講堂
対象…市内在住または在勤の人
講師…日本武術太極拳連盟公認指導員 石田素子さん
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…運動靴、タオル、飲み物、運動のできる服装
受講料…800円 ※講座初日に集金
申込み…10月14日(火)午前9時から川岸公
民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)
にて受付。11月7日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 こども学級 長地キッズ☆はじめての煎茶道体験講座

飲み方やお菓子のいただき方など、楽しく学んでみませんか?

日時…11月8日・15日・22日(全3回) 毎回土曜日
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 第一・第二会議室
対象…小学生、中学生
講師…煎茶道方円流総師範 栗原幸園さん
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…白い靴下
受講料…2,000円(3回分) ※講座初日に集金
申込み…10月1日(水)から長地公民館窓口、
電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、
電子申請(QRコード)にて受付。11月7日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

環境

「緑のカーテン」用の種
をご提供ください

市民のみなさんが育てた「緑のカーテン」から採れた種を譲り受け、その種をみなさんにお配りすることで、まち中に「緑のカーテン」を増やしています。家庭で使い切れなかった種や、「緑のカーテン」から採れた種がありましたら、環境課までご提供ください。(アサガオ、フウセンカズラなど、つる性の植物)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

やまびこ公園
10月の行事

▶やまびこ秋の収穫祭(要申込み)

公園内で育てた農作物の収穫体験

日時…10月11日(土) 午前9時20分
～午後1時ごろ(受付:午前9時～)

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…大人500円 小学生300円
未就学児無料(保険料、雑費含む)

※小学生以下だけの参加不可

持ち物…軍手、長靴、帽子など収穫
体験ができる服装、雨がっぱ、レ
ジャーシート

申込み締切…10月1日(水)

※農作物の生育状況により日時・内
容などが変わる場合があります。

▶第2回 やまびこ草木染教室
(要申込み)

日時…10月17日(金) 午前10時～

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代は
別途1,200円～)

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

環境

諏訪湖周一斉清掃を
実施します

日時…10月5日(日) 午前7時～8時

【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトル
の回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏
訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※当日の実施の可否は、市ホームペー
ジおよび岡谷市LINE公式ア
カウントでお知らせします。
LINEの登録はこちらから。

※個人で諏訪湖周一斉清掃に
参加する人は、こちらから
お申し込みください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

転職・移住希望者対象
就職説明会

転職希望者、諏訪地域へのU・I・Jタ
ーン希望者などを対象とした、就職説
明会「おしごと転職・移住フェア」を開催
します。諏訪地域の企業約80社が参加
予定。魅力ある企業や仕事内容を、詳
しく知るチャンスです。諏訪地域で仕事
を探しているみなさん、ご参加をお待ち
しています。また、ご家族やお知り合い
にもぜひご案内ください。

日時…11月1日(土) 午後1時～3時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

対象…転職希望者、U・I・Jターン希望
者、令和8年3月学卒予定者

※参加無料・事前申し込み不要

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

もっと

お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ

令和8年「二十歳を祝う会」
を開催します

二十歳を迎えた市民を祝い励ますと
ともに、成人としての社会的責任を改
めて自覚し、岡谷への愛着を深めても
らうことを目的として「二十歳を祝う会」
を開催します。

期日…令和8年1月11日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成17年4月2日から平成18年
4月1日までの間に生まれた人で、市
内に在住する人

※詳細は改めて対象者に通知します。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)
☎24-8404

環境

10月は「ごみ・資源物
分別強化月間」です

10月1日から31日は「ごみ・資源物
分別強化月間」です。ごみの分別は、
地球環境にやさしいだけでなく、有料
ごみ袋の使用量を減らすことで家計に
もやさしい取り組みです。

この機会に、もう一度資源物の分別
を見直してみませんか。

月間中は、各地区の収集定位置にて
衛生自治会のみなさんが立ち会いをし
ていますので、分別についての疑問点
などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

出典:公益財団法人 長野県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月19日(金) 2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)～10/19(日)

公益財団法人長野県市町村振興協会

「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億
円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月19日(金)から10月19日(日)まで販売される「ハロウィンジャン
ボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1
等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市
町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さん
は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式
サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名 受講料…1回700円
申込み…当日窓口にて受付。

◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…正午～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回2,300円

◎パーソナルスイムレッスン(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回2,500円

以上申込み…窓口または電話で受付。
体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるものはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

シンコー杯

3×3バスケットボール大会

日時…10月25日(土) 午前10時～午後3時
場所…市民総合体育館東体育館
対象…高校生以上の人
定員…各9チーム ※1チーム4～6名
参加費…1チーム6,000円
申込み…チラシなどのQRコードより



InBody・シセイカルテ測定会

日時…10月26日(日) 午後1時30分～3時
場所…市民総合体育館
対象…18歳以上の人
定員…10名
参加費…各300円、両方で500円
申込み…体育館窓口または電話で受付。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第43回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月16日(日)
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)
申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ
☎23-1224・FAX 23-8370
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。

期間…11月15日～12月6日
毎回土曜日(計4回)
時間…午後5時45分～7時15分(午後6時～7時が氷上)
対象…市内在住、在学、在勤の人(初心者、初級程度)
場所…やまびこアイスアリーナ
定員…50名(先着順)
講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか
受講料…高校生以上2,000円、小中学生1,000円
※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

申込み…10月27日(月) から市民総合体育館にて受付。11月7日(金)締切。
問合せ●(株)やまびこスケートの森
☎24-2494
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ株式会社主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名
受講料…1回600円
申込み…当日窓口にて受付。

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(11月分)

日時…10月19日(日)
小学校:午後7時～
中学校:午後7時30分～
場所…市民総合体育館
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今回は第1木曜日です!

『元氣いきいき』岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と、日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ市民総合体育館に足を運んでください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…10月2日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時～(受付:9時30分～)。要事前申込み(定員20名)。
※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館東体育館、2A・2B会議室、トレーニングルーム
使用料…無料(個人利用のみ)
持ち物…運動のできる服装、上ばき など
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

10月1日(水)からスワンドームが休館となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。ご不明な点は、スポーツ振興課にお問い合わせください。

※東体育館とスワンドームの窓口は利用可能です。なお、施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804