

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)：

3月20日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後8時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録
通知書」とボールペンをお持ちください。

問合せ ● 市民総合体育館

☎22-8800

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に、市民総合体育館
(東体育館を個人利用のため開放して
います。ぜひご利用ください。

日時：3月20日(日)午前9時～午後

6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポ一

ト・学生証提示により無料

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：各教室とも3月中旬ごろか
ら市民総合体育館窓口で受け付け

ます(電話申込み不可・先着順)。
詳しくは、学校へ配布するチラシを
ご覧ください。

※受講料1000円のほかに、保険料
820円(任意)がかかります。

◎小学生バスケットボール教室

対象：市内の小学3年生～6年生

期間：4月～6月の期間内

毎回日曜日(計8回)

時間：午前9時～正午

場所：未定(学校体育館を予定)

定員：50名

◎小学生バレーボール教室

対象：市内の小学1年生～6年生

期間：4月～6月の期間内

毎回土曜日(計8回)

時間：午前9時～正午

場所：未定(学校体育館を予定)

定員：50名

以上問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料(保険料・施設使用料込10回分)

幼児・小中学生：4000円

一般：5000円

(テニス教室のみ6500円)

申込み：一般は、3月1日(火)午前9
時より、幼児・小中学生は同日午後

5時より、市民総合体育館窓口にて
受け付けます(電話申込み不可・先

着順)。受講料を添えて申し込んで
ください。

「幼児・小中学生」

◎第1期野球教室

対象：小学生

期間：4月15日～6月24日

毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

定員：20名

◎第1期サッカー教室

対象：幼児(年少)～小学生

期間：4月13日～6月22日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(幼児)

午後5時～6時(小学生)

場所：湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

定員：各30名

◎第1期フットサル教室

対象：幼児(年少)～小学生

期間：4月12日～6月28日

毎回火曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(幼児)

午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

◎第1期卓球教室

対象：小学生

期間：4月13日～6月22日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第1期バドミントン教室

対象：小学4年生～中学生

期間：4月15日～6月24日

毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第1期子どもスポーツ教室

対象：幼児(年少)～小学生

期間：4月12日～6月21日

毎回火曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第1期ミニバスケットボール教室

対象：小学生

期間：4月15日～6月24日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後6時30分～7時30分・午後7時30分～8時30分
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…各40名

【一般】

◎第1期 脂肪燃焼

エアロビクス教室(託児つき)

期間…4月15日～6月24日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第1期 ZUMBA教室

(託児つき)

期間…4月15日～7月1日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第1期 ピラティス教室

(託児つき)

期間…4月15日～7月1日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…30名

◎第1期 テニス教室(託児つき)

期間…4月13日～6月22日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時30分～正午・午後1時～2時30分

場所…市宮庭球場(雨天時…市民総合体育館)
定員…各30名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎2218800

おしらせ

「農業者年金」に
加入しましょう

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。

【加入条件】

- ①60歳未満の人
- ②国民年金第1号被保険者
- ③年間60日以上農業に従事する人

右記の条件を満たせば、専業農家でなくても、農地を所有していなくても加入できます。また、配偶者や家族も加入でき、途中の脱退、再加入も自由です。

【農業者年金のメリット】

- ①年金額
自分が積み立てた保険料とその運用益が、将来受け取る年金額になります。

〈参考〉平成26年度運用益8・7%
②80歳までの保証付き終身年金
年金は生涯支給されますが、もし、受給者が80歳前に亡くなった場合、死亡一時金として遺族に支給されます。

③税制上の優遇措置

保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。

④加入者が選べる保険料

月額2万円～6万7000円の範囲で加入者が自由に選べ、途中の変更も可能です。

問合せ●

農業委員会事務局(内線1489)

岡谷市勤労者生活資金融資
のご案内

勤労者の生活安定と、福祉の向上を図るための融資制度(市と長野ろくきんとの協調融資)です。進学シーズに備え、教育資金はとくに金利優遇!ぜひご利用ください。

利用要件…岡谷市に居住し、市税などに未納がなく、保証機関の保証を受けられる人

資金使途・融資金率…

- ・自動車購入資金・新築増改築資金…
年1・39%
- ・教育資金…年1・09%
- ・生活資金…年2・29%

・介護に必要な住宅や教育、生活資金は、右記よりさらに優遇金利です。

※店頭表示の変動金利から最大年0・2%の金利引下げをした場合

※別途保証料として年0・7%～1・8%が必要

融資金限度額…200万円

返済期間…最長10年

申込み・問合せ●ろくきん諏訪湖支店

☎2211000

「子育て支援ガイドブック」
有料広告掲載のお願い

市では、さまざまな子育て支援に関する手当や手続きなどをまとめた「子育て支援ガイドブック」を株式会社サイネックスとの協働により発行します。それに伴い、3月に広告募集のため同社が各事業所を訪問します。本事業の趣旨をご理解いただき、有料広告掲載へのご協力をお願いします。

発行方法…市が提供する子育て支援情報をもとに、(株)サイネックスが編集・印刷を一括して行い、発行費用はすべて広告料によつてまかなわれます。

問合せ●株式会社サイネックス長野支店
☎026-267-7133
または子ども課(内線1266)

障がい者の自動車税・

自動車取得税の減免制度

県では、障がいのある人が利用する自動車のうち、一定の要件に該当するものについて、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けています。詳しくはお問い合わせください。県のホームページにも掲載しています。

問合せ●長野県諏訪地方事務所税務課
(諏訪合同庁舎3階)

☎57-26005
E-mail: suwachi-zeimu@pref.nagano.lg.jp

こどものくに 0123

参加無料

3月のイベント

♣おおきくなったね会(申込み不要)

おおきくなったことをみんなで喜び、歌や手遊びなどを楽しみましょう。ふうせんのプレゼントもあります。

日時…3月11日(金)

午前10時30分～

対象…

子どもと保護者



こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

※ご利用には、利用者登録(登録料200円)が必要です。



【カード更新のおしらせ】

4月1日から新しいカード(ピンク色)になりますので、更新をお願いします。登録対象者は、平成25年4月2日以降に生まれた子どもさんです。

※カードの更新は4月1日以降をお願いします。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

3月 4日(金)	午前11時～	リズム遊び
10日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
16日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
17日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
23日(水)		子育て相談(要予約)
24日(木)	1日中いつでも	食育相談
28日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日

問合せ●こどものくに ☎24-8403

3月の 諏訪湖ハイツ



♥ロビー展示

●宮沢米子「押花・絵展示会」

3月1日(火)～15日(火)

●成田切り絵会「切り絵展示会」

3月16日(水)～31日(木)

●川岸地区御柱祭典委員会「曳き綱展示」

2月28日(日)～3月31日(木)

●吉田久子・小坂末子「つるし雛展示」

3月1日(火)～31日(木)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●NPO腹話術友の会

【3・11東日本大震災5周年イベント】

日時…3月12日(土) 午後2時～

●箏曲正派史和会「kotoコンサート 四季の彩り」

日時…3月27日(日) 午後1時～

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者はフロントまでお気軽にご相談ください。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(館内ロビー)

屋内開催で暖か…じっくり品定めできます。

日時…3月13日(日) 午前10時～午後4時

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

●温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか? 温泉リハビリは、医師も推奨! やさしくのんびり運動して、日々の疲れの解消や身体の衰え防止をしましょう。仲間が増えてます。

♥ヘルストロン(10台設置)

頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘にお悩みのみなさん、ご利用ください。身体をスッポリ包み込む交流電界が、血流をよくします。温泉との相乗効果をお試しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット



★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!

木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!

金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

★毎月26日は「風呂の日」

朝風呂…大人270円→200円・小人130円→100円

10時以降…大人530円→400円・小人270円→170円

★3月7日(月)は「サウナの日」

☆ロウリュサウナ好評実施中☆

お好みのアロマ水を選んで、極上のリラックスを!

ロウリュ以外の時間も、アロマ水の香りを選ぶことができます。



問合せ●ロマネット ☎27-6080

3月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：3月15日(火) 午前10時30分～ (30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

期日：3月5日・12日・19日・26日の土曜日

時間：午前11時～(20分程度)

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

☆としょかんキッズ大募集

1日図書館員になって、図書館の仕事を体験してみよう!

期日：3月23日(水)・24日(木)・29日(火)

時間：午前10時～午後3時

対象：市内の小学4年生～高校生

申し込み期限：3月8日(火)まで

※窓口、電話、FAXにて受付。申し込み多数の場合は抽選となります。

は抽選となります。

◎3月の休館日：7日・14日・22日・25日・28日

今月のテーマブックス「ほっぺがおちるほどおいしい料理」

鈴とリンのひみつレシピ！



堀直子作 木村いこ絵 へあかね書房
鈴は小学4年生。ある日、捨て犬リンのために、あり合わせの野菜で料理をする。家族に大好評！料理コンテ

ストに出ることになった鈴は、ひみつのレシピを考案する。家族とおいしいごはんが食べたくなる1冊。

3月20日(毎月第3日曜日)は「ちいさなおはなしの森」の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24138338



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

3月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

問合せ●広報情報課(内線1364)

放送内訳

朝5時～翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



ものづくりフェア 2016

寒の土用! うなぎ祭り



3月1日～15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ～旬の野菜で料理～「ほうれん草」
- ものづくりフェア2016
- 写真で振り返る岡谷 平成28年2月編
- 文字放送

【特別番組】

女性活躍推進セミナー「女性の活躍推進と企業の活性化」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

3月16日～31日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 食育まんさい～つるみね保育園での共食の取り組み～
- 寒の土用! うなぎ祭り
- ものづくりワークショップ「密着☆取材大作戦!!」
- 文字放送

【特別番組】

おかやシルクコレクション「キヌコレ」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

シルキーチャンネルはデジタルの11チャンネルで放送しています。視聴には、チャンネルの初期設定が必要です。設定方法がわからない場合は、LCV (☎0120-088-644)、または広報情報課(内線1364)までお問い合わせください。出張による設定をご依頼の場合は有料となります。ご了承ください。

広告

信濃毎日新聞

■信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

御柱祭も信毎で!

天下の大祭、生き生きと伝えます

迫力の写真きれいに 豊富なカラー面と高度な印刷技術で



フリーダイヤル [0120-81-4341](tel:0120-81-4341) はやい よみよい 購読のお申し込みは 又は 最寄りの信毎販売店へ