

・子どもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳児健診等
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）
～4か月、9～10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）
歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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
1	2	3
	8	9
	16	17
2	23	24
9	30	

丸竹下島商店
☎ 22-2406

株 浜パイピング
☎ 23-6885

株 イワナミ
☎ 22-2222

株 総設工業
☎ 28-8504

十和設備(株)
☎ 24-0182

株 上條電設工業
☎ 23-5330

株 オスガ設備
☎ 27-6622

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません		
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：西村崇伸 弁護士 ※5月分予約：4月21日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]		
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	21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 1279）		
生活・子育て	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線 1266） 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 社会福祉課		
	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 社会福祉課		
	子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課		
	子ども総合相談センター 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] 21日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための相談 [予約制]	20日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課(内線 1528)		
	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)		
	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：44歳までの人やその家族 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 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
		ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
特許・発明相談		20日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
農業	ミニジョブカフェ[予約制]	14日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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		
	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)		
結婚相談	ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談 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			
	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線 3112)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

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。

1回目 ▶ 4月9日(金) 午後7時～8時30分
内容：体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など



女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(1人あたり1時間)
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

4月

April

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※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**
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
保健セ
医療機

- ◆ **乳幼児健診**
場持ち ※3
- ※2
- ※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第1期 ◎国民健康保険税 第1期 納期限…4月30日(金)</p> <p>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1136）</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>ご相談のある人は お電話ください。</p>	
<p>4</p> <p> 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>5</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>6</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>7</p> <p> 1歳6か月児健診 (R1年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 2歳児にここ教室 (H31年3月生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>11</p> <p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>12</p> <p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>13</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>14</p> <p> 3歳児健診 (H30年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>15</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>18</p> <p> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>19</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>20</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>21</p> <p> 3～4か月児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>22</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>25</p> <p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>26</p> <p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>27</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>28</p> <p> 9～10か月児健診 (R2年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>29</p> <p> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>

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

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人
 ※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込) …①②1,000円、③～⑥1,150円、
 ⑦⑧2,300円(⑧は別途材料費1,100円)

申込み…4月6日(火) 午後6時から受付(先着順、定員になり

次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください(年齢確認のできるものを持参)。4月7日(水)より電話での仮受け付けも行います。

※対象外の方は4月8日(木)午前9時から受付開始。

●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話(入門編)	4月21日～6月9日(5/5休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	15名	講習室
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	4月22日～6月10日(4/29休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット 外国人講師	15名	講習室
③ピラテス	4月19日～6月7日(5/3休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	4月20日～6月8日(5/4休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター yasukoさん	20名	勤労会館 大会議室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月22日～6月10日(4/29休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん	20名	体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	4月23日～6月4日[金曜・全7回]	午後7時30分～8時30分	ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター 大槻和恵さん	20名	体育室
⑦MINAKOIわっさか踊り(春・夏連続)	4月20日～7月27日(5/4休み) [火曜・全14回] ※無料体験日4/20	午後7時～8時30分	葛城明美さん	30名	体育室 ほか
⑧テニスに挑戦!【硬式】(春・夏連続)	4月22日～8月5日(4/29・7/22休み) [木曜・全14回] ※予備日:8/12・19・26	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会会員	30名	市営 庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

国際交流センター 英語ピクニック

ネイティブのみなさんと英会話を楽しみましょう! 国際交流センターでは英語ピクニックを開催します。生の英会話に触れながらゲームやピクニックで交流し、英語のスキルアップをしてみませんか?

日時…5月22日(土) 午前10時30分～午後2時(予定)

場所…岡谷湖畔公園(マレットゴルフ場東側 芝生広場)

対象…高校生以上

定員…20名(先着順)

参加費…1,000円(お弁当、お茶代)

募集期間…4月1日(木)～5月19日(水)

申込み…国際交流センターへ、電話またはメールでお申し込みください。(Email: oiea@oiea.jp)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合がありますのでご承知ください。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

カルチャーセンター 季節の教養講座

新しい趣味に挑戦! カリグラフィー講座

カリグラフィーとは、ギリシャ語で「美しい書き物」という意味。西洋や中東などで、文字を美しく見せる手法として親しまれてきました。専用のペンを使った手書きの文字は、手紙やカードなどに幅広く活かされます。初心者大歓迎!!

日時…5月13日・20日・27日(全3回) 毎週木曜日 午後2時～4時

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カリグラフィー指導員 小口 俊江さん

持ち物…小皿(水受け)、ティッシュ

費用…2,600円(受講料+材料費)

※講座初日に集金します。

申込み…4月5日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。5月5日(水・祝)締切。4月14日(水)までは市内在住・在勤の人のみ受付。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作り、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。



湊公民館 問合せ ☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	12、26日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	13、27日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	第1・3火曜日 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第1・3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	3、17日(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3木曜日 午前10時～
教養	
山っ湖茶会(茶道)	第2・3火曜日 午後1時30分～
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	13、27日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
リフレッシュみなど(3B体操)	第1・3木曜日 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	第2・4水曜日 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	7、14、28日(水) 午後7時～
背骨コンディショニング(体操)	第2・4火曜日 午後7時～

川岸公民館 問合せ ☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
パステル画会(パステル画)	13、27日(火) 午後1時30分～
糸と針の会(パッチワーク)	6、20日(火) 午後7時～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	13、27日(火) 午後2時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ演奏)	9、23日(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	2、16日(金) 午後1時30分～
教養	
木乃実会(俳句)	13日(火) 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	9日(金) 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
ペン習字川岸(ペン習字)	14、28日(水) 午前10時～
運動系	
川岸気功の会(気功)	13、27日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	5、12、19日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	1、15日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	14、28日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	9、16日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	8、22日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	6、20日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	9、23日(金) 午前10時～

長地公民館 問合せ ☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	12、26日(月) 午後1時～
長地手まりの会(創作手まり)	13、27日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	14日(水) 午後7時～
音楽	
オカリナPip(オカリナ)	10、24日(土) 午前10時～
教養・野外活動	
芭蕉の会(百人一首)	20日(火) 午後1時～
若草長香会(煎茶)	20日(火) 午前9時30分～
長地盆栽愛好会(盆栽の研修)	8、22日(木) 午後6時～
料理	
水曜クッキング(料理)	22日(木) 午前10時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
あんずの会(ペン習字)	7、21日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小中学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～
長地杏月会(書道)	14日(水) 午後1時30分～
運動系	
エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	9、16、23、30日(金) 午後5時～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	5、12、19、26日(月) 午後1時～
長地ロコモ体操(ロコモ体操)	2、9、16、23日(金) 午後1時30分～
ゆがみ直し整体体操(ストレッチ体操)	5、12、19、26日(月) 午前9時30分～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	9、16、23、30日(金) 午後7時～
ほのぼの3B長地(体操)	8、15、22日(木) 午前10時～
ゆったりyoga(ヨガ)	2、9、16、23日(金) 午前10時～
太極拳・心(太極拳)	毎週水曜日 午後7時～
華・太極拳の会(太極拳)	6、20、27日(火) 午後1時30分～

健康 “バスでやまびこ”
カラダとあたまをきたえよう

やまびこスケートの森では、65歳以上の市民ならだれでも参加できる「軽体操教室」を開催します。無理なく体と頭をきたえられる教室です。ぜひご参加ください。シルキーバスを利用して参加すると特典がつかます。

内容…頭を使う軽体操、有酸素運動、役に立つ筋トレ、脳トレクイズ ほか
開催日…4月～11月の毎月第1木曜日
時間…午前10時40分～11時40分
場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター
参加費…500円
持ち物…室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物
※シルキーバスを利用して参加した人にはおみやげ付（ロマネット入浴100円引き券・やまびこオリジナル脳トレBOOK）
申込み…随時。窓口または電話で受付

シルキーバス発着時刻		
行き	岡谷市民病院	10:13 発
	国際スケートセンター	10:30 着
帰り	国際スケートセンター	11:49 発
	岡谷市民病院	12:22 着

問合せ ●やまびこスケートの森
☎24-5210

募集 第49回 諏訪地区 障がい者
スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

※今年には新型コロナウイルス感染予防対策のため、午前中のみ開催です。
※雨天中止
期日…5月29日(土) 午前
場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか
参加資格…市内在住の障がいのある人
種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・サウンドテーブルテニス
応募締め切り…4月23日(金)
問合せ ●社会福祉課(内線1257)

募集 介護相談員を
募集します

介護福祉課では、岡谷市介護相談員を募集しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように施設を訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさん、ご応募ください。
募集期間…4月12日(月)～5月14日(金)
問合せ ●介護福祉課(内線1284)

お知らせ 高架下公園を
閉鎖します

高速道路の大規模工事により、高架下公園が閉鎖となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
問合せ ●土木課(内線1320)

健康 高齢者用肺炎球菌
予防接種が始まります

令和3年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種の予診票は、6月下旬に接種の対象となる人へ送ります。接種は4月から行えますので、早めに接種を希望する人は、お問い合わせください。
問合せ ●健康推進課(内線1182)

環境 アレチウリなどの
駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくは、お問い合わせください。

支援対象	アレチウリの駆除活動をする区や団体
支援内容	軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給
支援件数	予算の範囲内
注意事項	活動前に活動計画書を提出

問合せ ●環境課(内線1445・1446)

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

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

お知らせ 市制施行85周年
記念式典を開催します

期日…4月1日(木)
場所…市役所9階 大会議室
時間…受付開始：午前9時30分～
式典：午前10時～
記念講演：式典終了後
(11時ごろを予定)

【記念講演】
演題「三苦からバルナバまで」
講師…岡谷市文化財保護審議会
宮坂 正博さん
問合せ ●秘書広報課(内線1511)

お知らせ 「岡谷市採用をがんばる企業
応援補助金」をご利用ください

企業の非対面での採用活動を引き続き支援します。4月1日(木)から申請を受け付けますので、ご活用ください。
対象者…中小企業者または個人事業主
対象経費…非対面による採用活動に係る経費
(一例) 就職情報サイトへの求人情報の掲載料/ウェブ面接などを実施するためのウェブサービス利用料 など
補助額など…2分の1以内、1企業あたり30万円を限度
※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。
問合せ ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★
(シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…4月7日より 毎回水曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…10名
受講料…1回500円

◎らくらく水中運動教室(一般)

期日…4月6日より 毎回火曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名
受講料…1回600円

以上申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

◎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…午前9時～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1,500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。
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1,800円

以上申込み…窓口または電話で受付。トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

申込み…各教室とも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…小中学生：1,000円
※このほかに保険料820円(任意)

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月7日～28日 ②6月8日～29日
どちらも毎回火・金曜日(計7回)
時間…午後6時30分～8時(火・金とも)
場所…市民水泳プール 定員…各20名
申込み…4月14日(水)～

◎小中学生剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生
期間…5月15日～7月3日 毎回土曜日(計8回)
時間…午後6時～8時
場所…市民総合体育館東体育館
定員…20名
申込み…4月19日(月)～

◎小中学生テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生
期間…5月16日～7月4日 毎回日曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市宮庭球場 定員…30名
申込み…4月20日(火)～

◎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…5月～8月の期間内
毎回日曜日(計8回)
時間…午前9時30分～11時30分
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月下旬～(予定)

◎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…5月～8月の期間内
毎回土曜日(計5回)
時間…午前9時～正午
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月下旬～(予定)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(平日 午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

※今後の状況によって、随時対応方針が変更となる場合がありますのでご了承ください。

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分) …4月18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」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…4月18日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間220円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

『元気いきいき』岡谷シニアスポーツデー

今年度の4・7・10・1月の第3木曜日に、市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。初めてでも利用しやすいよう、アドバイスを「スポーツトレーナー」を置くほか、今年度から希望者に「体力・運動能力調査」(体力測定)を行います。栄養士と歯科衛生士が高齢期の栄養と口に関する相談も併せて実施。また、対象者が当日市民総合体育館の回数券(11回分)を購入した人には、ロマネットの割引券をプレゼント。運動・健康に興味のある人は、ぜひお越しください。

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)

日時…4月15日(木) 午前9時～午後3時
※「健康とお口の相談室」は午前11時～正午、「ウォーキングプチ講習会」は午後2時から(30分程度)、「体力測定」は午前10時から実施予定(定員15名 要申込み)

場所…市民総合体育館スワンドーム、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
申込み・問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804