

美肌の湯 ロマネット

★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…12月13日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

★毎月26日は風呂の日

毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、とってもお得です♪



★毎週土曜日はファミリーデー



子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、全員入浴料が割引に♪ぜひ、ご家族でお越しください!(29日は対象外です)

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

12月のおすすめは、とり唐揚げ南蛮 870円です! 温かけそばで体もポカポカ♪この機会にぜひお召し上がりください!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。

★ロビーフリマ 期日…12月22日(土)・23日(日・祝)

雑貨や手作り品を格安に販売!

★クリスマス特別企画! 12月23日(日・祝)・24日(月・振休)

来館の3歳から小学生の子どもさんに、ささやかなプレゼントを用意しました。みんな喜んでくれるかな?



●年末年始期間のお知らせ

29日(土)から1月3日(木)までスタンプサービス・ロウリュサウナは行いません。また、29日(土)から1月4日(金)まで各種サービスデーは行いません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

12月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 遊墨会 水墨画展 期間…12月1日(土)～15日(土)
- 和楽 身体障がい者デイサービス利用者 創作カレンダー展示会 期間…12月17日(月)～28日(金)
- ひだまりの家&作業所利用者 作品展示会 期間…12月18日(火)～28日(金)
- ★12月初旬～クリスマスツリー、中旬～日本風・つるし雛を飾ります。

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- スズキ・メソード 岡谷諏訪支部
[ありがとう 諏訪湖ハイツ]バイオリンコンサート
日時…12月2日(日) 午後1時～2時
- 諏訪ホルンアンサンブル
「ホルンの音色を聴いてみませんか」
日時…12月22日(土) 午後2時～3時
コンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でのフリマ。いろいろなお店が出る2日間。
日時…12月15日(土)・16日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

大浴場…子どもから高齢者まで、みんなで楽しめる温泉です。家族いっしょに利用してみませんか。未就学児童は無料で入浴できます。

福祉風呂…介護認定を受けた人、身体障害者手帳・精神障害者福祉手帳・療育手帳などをお持ちの人に、家族や介護者といっしょに楽しんでいただける個室の温泉です。1日4組の予約制です。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

こどものくに 0123



12月のイベント

♣みんなでHAPPYクリスマス(参加無料・申込み不要)

「おおきなおはなしたまご」の先生と、こどものくにスタッフによる、トーンチャイム、歌、ピアノ演奏、劇などの楽しいクリスマス会です。サンタさんからプレゼントも!
日時…12月19日(水) 午前10時30分～11時15分

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。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

12月7日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
10日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
12日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
13日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
20日(木)	歯っぴー相談	午前中
	もぐもぐ相談	午前10時30分～
21日(金)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～
24日(月・振休)	ぺったんこの日	1日中いつでも

参加無料

問合せ●こどものくに ☎24-8403

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(1月分)：

12月16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。

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：12月16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ート・学生証提示により無料

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場

短縮営業：午前10時～午後6時：12月1日(土)～26日(水)・3月1日(金)～31日(日)

短縮営業：午前10時～午後4時：1

月4日(金)～2月27日(水)

●市営岡谷球場、市民スポーツ広場

(湖畔、川岸)

12月3日(月)～3月末まで閉場(予定)

●以上問合せ

市民総合体育館 ☎22-8800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します(貸し靴は有料)。

やまびこアイスアリーナ ☎24-2494

12月8日(土) 午前9時～午後2時

やまびこ国際スケートセンター

(☎24-5210)

12月16日(日) 午前8時～午後9時

第43回岡谷市民

スケート大会参加者募集

期日：1月12日(土)

時間：公式練習：午前7時45分～

開会式：午前8時30分～

競技開始：午前9時～

場所：やまびこ国際スケートセンター

対象：市内在住・在学・在勤の人

参加料：無料

申込み締切：12月19日(水)

申込み・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)

第40回元日マラソン

期日：1月1日(火・祝)

時間：受付：午前7時40分～

開会式：午前8時～

集合場所：市民総合体育館正面駐車場

コース：市民総合体育館―釜口水門

―体育館(4km)

各種スポーツ教室

受講料：小中学生：1000円(保険

料820円)、高校生以上：2000

円(保険料1870円)

申込み：各教室とも市民総合体育館窓

口で受け付けます(電話申込不可)。

◎小学生フットサル教室

期間：1月16日～3月6日

毎週水曜日 計8回

対象：市内在住の小学1～6年生

時間：午後7時～8時30分

場所：市民総合体育館 東体育館

定員：30名(先着順)

申込み開始：12月17日(月)

◎ママスポ広場

(リラックスヨガ教室 託児あり)

期間：1月8日～2月26日

毎週火曜日 計8回

対象：市内在住・在勤の女性

(託児は1歳児から。定員10名)

時間：午前10時30分～正午

場所：市民総合体育館第2B会議室

定員：20名(先着順)

申込み期間：12月3日(月)～14日(金)

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

(インドアテニス教室のみ6500円)

申込み：一般は、12月3日(月)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。受講料を添えてお

申し込みください。(電話申込み不

可・先着順。1回の申込みにつき2

名まで)

〔幼児・小中学生〕

◎第4期ミニバス教室(小学生)

期間：1月4日～3月8日 毎週金曜日

時間：①午後6時30分～7時30分

②午後7時30分～8時30分

場所：市内小・中学校

定員：各40名

◎第4期 バドミントン教室

(小学4年生～中学生)

期間…1月4日～3月15日 毎週金曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第4期 HIP-HOPダンス教室

(年中～小学生)

期間…1月7日～3月25日 毎週月曜日
時間…午後4時～4時45分(年中・年長)
午後4時45分～5時45分(小学生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 フットサル教室

(年少～小学生)

期間…1月8日～3月12日 毎週火曜日
時間…午後4時30分～5時30分
(年少～小学2年生)
午後5時30分～6時30分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 こどもスポーツ教室

(年長～小学生)

期間…1月8日～3月12日 毎週火曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第4期 サッカー教室

(年少～小学生)

期間…1月9日～3月13日 毎週水曜日
時間…午後4時～5時(年少～年長)
午後5時～6時(小学生)

場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月9日～3月13日 毎週水曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第4期 野球教室(小学生)

期間…1月11日～3月15日 毎週金曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館 定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎2218800

【一般】

※水泳 パーソナルレッスンは託児あり

◎第4期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…1月7日～3月25日 毎週月曜日
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第4期 バレトン教室

期間…1月8日～3月12日 毎週火曜日
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月8日～3月12日
毎週火曜日
②1月11日～3月15日
毎週金曜日

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第4期 エクササイズ教室

期間…1月9日～3月13日 毎週水曜日
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名

◎インドアテニス教室

期間…1月9日～3月20日 毎週水曜日
時間…①正午～午後1時30分
②午後1時30分～3時

場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月11日～3月15日 毎週金曜日
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名

※託児を希望する人は、12月14日(金)までにお申し込みください。(1歳児から・定員あり)

★一括で申し込みなくても、1回8000円で当日参加できるようになりました。(ただし当日の託児利用はできません)

◎トレーニング

パーソナルレッスン

個人の要望に合わせて運動メニューの提案と運動指導を行います。

日時…平日の午前9時～午後4時(1時間レッスン、土・日・祝日は要相談)

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1000円(保険料・施設使用料込)
申込み…体育館窓口または電話にて随時受付。

◎市民プール着衣泳教室

日時…12月22日(土) 午前10時～11時
対象…オムツのとれた幼児～一般
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服(Ｔシャツ・ジャージなど)
定員…30名(先着順)

受講料…200円(入場料不要)
申込み…12月1日(土) 午後1時より
市民プール窓口にて受付。

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎2218800

岡谷市民プール ☎2316820

おしらせ

駅前出張所での戸籍に関する書類発行について

「戸籍システム」入れ替え作業のため、次の期間中、岡谷駅前出張所では、戸籍に関する証明書(戸籍謄抄本、除籍謄抄本、戸籍の附票、身分証明書関係)の発行ができません。

期間…12月7日(金) 午後5時～7時
12月8日(土)・9日(日)

問合せ●市民環境課(内線1151)
午前10時～午後5時

岡谷技術専門学校 平成31年4月入校生募集

募集科…ものづくり技術科・機械制御科
定員…各科10名

●ものづくり技術科…1年間

訓練内容…シーケンス制御、電子回路組立、汎用・NC工作機械、FAロボット、画像処理、機械系CAD/CAM ほか

料金…授業料…11万8800円

入校料…5650円

※テキスト、作業着など別途負担
●機械制御科…6か月間

訓練内容…シーケンス制御、汎用・NC工作機械、機械系CAD/CAM ほか

料金…無料

※テキスト、作業着など別途負担

募集期間…12月10日(月)～1月9日(水)

申込み…ハローワーク(新卒者は技術専門学校)に応募書類を提出してください。

入校選考…1月28日(月)

※詳細はお問い合わせください。「岡谷技術専門学校」でWeb検索もできます。

問合せ ●長野県岡谷技術専門学校

☎2212165

人権擁護委員会による

「特設人権相談所」開設

「人権週間」に合わせて開設します。いじめ、虐待、差別、家族の問題など、人権に関する悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。予約不要、直接

会場にお越しください。

日時…12月3日(月)午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイッ

問合せ ●長野県地方事務局諏訪支局

☎5212440

諏訪湖での野鳥追いに 爆音機を使用しています

諏訪湖に飛来する鳥には、ワカサギへの食害のおそれのある野鳥(カワアイサなど)が含まれています。諏訪湖漁業協同組合では、ワカサギ資源保護のため、爆音機、爆竹などを使用した野鳥の追い払いを実施しています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間…3月20日(水)まで
時間…日の出る～日の入り

問合せ ●諏訪湖漁業協同組合

☎5214055

働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

CHU
中小企業
TAI
退職金
KYO
共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税
手数料も不要
- ◆外部積立型なので
管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

地上デジタル放送中!

12月の番組表

問合せ ●秘書広報課(内線1365)

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、21時間繰り返し放送しています。

※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。

放送番組(12月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- おかやで叶える わたしのお店
- 小口太郎生誕120周年・琵琶湖周航の歌100周年 記念事業コンサート
- 野菜万菜!!～旬の野菜で料理～「チンゲン菜」(再放送)
- 【特別番組】 岡谷市の環境を考えるシンポジウム
基調講演「東京湾を世界遺産にすべく奮闘中!」(午前10時～・午後3時～・午後7時～)



岡谷市イベント情報

岡谷市の環境を考えるシンポジウム



視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-088-644)、または秘書広報課(内線1365)まで。

各種証明書のコンビニ取得サービスが始まります!



平成31年3月1日から、お近くのコンビニなどで各種証明書が取得できるようになり、住民票、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票、印鑑登録証明書、所得・課税・扶養証明書の5種類が取得可能です。サービスの利用には顔写真つきの「マイナンバーカード」が必要です。詳細は、お問い合わせください。

問合せ ●市民環境課(内線1153・1155)

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

新日本フィルハーモニー交響楽団

12月23日(日・祝) 午後4時開演(午後3時30分開場) 大ホール

新日本フィルハーモニー交響楽団が今年もカノラホールにやってくる！
注目の指揮者 大井剛史と、ピアニスト 金子三勇士を迎えてお贈りする
「オール・チャイコフスキー・プログラム」。チャイコフスキーの名曲を存
分にお楽しみいただけるプログラムをご用意しました。指揮者、オーケス
トラ、ソリストが三位一体となって奏でるピアノ協奏曲は必聴です！



大井剛史
指揮

金子三勇士
ピアノ

©Ayako Yamamoto

©K.MIURA

- オール・チャイコフスキー・プログラム
- パレエ音楽《くるみ割り人形》から《花のワルツ》
- ピアノ協奏曲第1番変ロ短調op.23
- 交響曲第4番ヘ短調op.36

- 全席指定
- 一般 4,000円
- ソサエティ会員 3,600円
- 小中高生 1,000円

■リハーサル見学のご案内■

本公演チケットご購入のお客様に限り、本番直前のリハーサルを見学いただけます(先着100名)

日時…12月23日(日・祝) 午後1時～2時30分(入場:午後0時30分～0時50分 厳守)
対象…先着100名。本公演のチケットをお持ちのお客様。1枚につきお1名様まで。
入場方法…当日、入場口で本公演のチケットをご提示ください。(事前申し込み不要)

会場…カノラホール 大ホール
※定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。

詳しくは、カノラホールまでお問い合わせください。

【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団、公益財団法人日本交響楽振興財団 【共催】信濃毎日新聞社



宝くじ助成金により 整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、(一財)自治総合センターより宝くじの助成を受けて、横川区でスタックテーブルや除雪機などを整備しました。また、同じく宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、(公財)長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、小尾口区でAEDや暖房機などを整備しました。



【横川区】
スタックテーブル



【小尾口区】
暖房機

【横川区】
除雪機

【小尾口区】
AED



広告



ヤマハ音楽・英語教室

無料体験・見学レッスン開催中!

個人レッスン

- ★ピアノ
- ★フルート
- ★クラリネット
- ★ヴァイオリン
- ★エレクーン
- ★サクソ
- ★ウクレレ
- ★トロンボーン
- ★トランペット
- ★チューバ
- ★ドラム
- ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

音楽教室

- 1歳…12/4・11・18(火) 11:00
- 2歳…12/4・11・18(火) 10:00
- 年少…12/11・18・25(火) 16:30
- 年中長…お問い合わせください

英語教室

- 1・2歳…12/4・11・18(火) 10:00
- 年少…12/7・14・21(金) 16:10
- 年中長…12/6・13・20(木) 16:10



お家に眠っているピアノで
ピアノを始めてみませんか?

ピアノ無料診断実施中!

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪
(50～80代のグループカラオケレッスン)

12/5・19(水) 14:00～



(株) オグチ楽器

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091

フォレストモール岡谷センター担当
小尾口(におぐち) 070-5078-2955