

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17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：3月17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

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

### 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：5000円

一般：60000円

※春休み短期子ども水泳教室は  
3500円、一般のテニス教室は  
7500円

申込み：一般は、3月1日(金)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。1回の申込みにつき2名ま  
で)。受講料を添えて申し込んでく  
ださい。

※春休み短期子ども水泳教室は、3  
月1日(金)午後1時より、市民水  
泳プール窓口にて受け付けます。

#### 〔幼児・小中学生〕

##### ◎第1期ミニバス教室(小学生)

期間：4月～6月

毎回金曜日(計10回)

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・中学校体育館

定員：各40名

##### ◎第1期バドミントン教室

(小学4年生～中学生)

期間：4月5日～6月28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HIP-HOPダンス教室

(年少～小学生)

期間：4月8日～6月24日

毎回月曜日(計10回)

時間：午後4時～4時45分(年少～)

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1期フットサル教室

(年少～小学生)

期間：4月9日～6月18日

毎回火曜日(計10回)

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1期子どもスポーツ教室

(年長～小学生)

期間：4月9日～6月18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期サッカー教室

(年少～小学生)

期間：4月10日～6月19日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少～)

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期卓球教室(小学生)

期間：4月10日～6月19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期野球教室(小学生)

期間：4月12日～6月21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

##### ◎春休み短期子ども水泳教室

(小学生)

期日：3月25日(月)・26日(火)・27日

(水)・29日(金) 計4回

時間：午後2時～3時

場所：市民屋内水泳プール

定員：30名

以上問合せ ●シンコースポーツ(株)

市民総合体育館 ☎22-8800

市民プール ☎23-6820

【一般】※託児あり

※当日参加も可能。1回9000円

※託児は1歳児からで、1教室につき10000円

◎第1期 脂肪燃焼

エアロビクス教室

期間…4月8日～6月24日

毎月水曜日(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 エクササイズ教室

期間…4月10日～6月19日

毎月水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第1期 テニス教室

※テニス・ソフトテニス経験者向け

期間…4月10日～6月19日

毎月水曜日(計10回)

時間…①午前10時30分～正午

②午後1時～2時30分

場所…市宮庭球場(雨天:市民総合体育館)

定員…各20名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月12日～6月21日

毎月金曜日(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

ダンス音楽を取り入れたフィットネ

スエクササイズ

期間…①4月12日～6月21日

②4月16日～6月25日

毎月火曜日(計10回)

②4月16日～6月25日

時間…午前11時～正午

場所…市民総合体育館

定員…各30名

◎第1期 バレトン教室

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きに

より体幹を鍛えシェイプアップ!

期間…4月16日～6月25日

毎月火曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…30名

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

農地の貸し借り相談会

農地を貸したい人と、農地を耕作したい人を取り持ちます。お気軽にお申し込みください。

日時…3月16日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階(605会議室)

応募方法…事前に電話にてお申し込み

ください(当日参加も可)。

申込み・問合せ●

農業委員会事務局(内線1488)

人権擁護委員会による

「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家族の問題など、人権に関する口ごとの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。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

日時…3月4日(月)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●長野県方法務局諏訪支局 ☎5212440



おかや就活サークル

いよいよ就活本番!! 就活サークルに参加できるラストチャンスです。ぜひご参加ください。

その3 就職本番。

「就活を知る。」～地域の企業を知ろう～

「長野県諏訪地域合同就職説明会」

日時…3月4日(月) 午後1時30分～4時 場所…茅野市民館

「仕事を知る。」～企業を見学しよう!～

企業見学をします。実際に働くイメージをしてみよう。

日時…3月5日(火) 午前9時30分～正午 定員…40名

参加企業…マルゴ工業(株) ⇒ (株)岡谷組

※参加無料・要事前申込み(昼食付)

「就活に備える。」「第1印象とマナーの秘訣セミナー」

ひとめであなたと働きたいと思われる第1印象とマナーとは。

日時…3月5日(火) 午後1時～3時

場所…テクノプラザおかや 定員…40名

講師…鈴木優子さん(コミュニケーションアドバイザー)

問合せ・申込み●テクノプラザおかや ☎21-7000  
LINE@おかや就活サークル QRコードからアクセス▶



3月8日は  
「国際女性デー」  
国際連合が制定した  
女性差別撤廃と  
女性の地位向上を  
めざす日です。

# 3月の諏訪湖ハイツ



## ♥ロビー展示

- 鮎沢 毅 花風景写真展

期間…3月16日(土)～31日(日)

## ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 腹話術友の会「震災イベント」

日時…3月11日(月) 午後2時45分～3時30分

## ★ロビーコンサート・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)

暖かい室内で、おかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…3月16日(土)・17日(日) 午前10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

ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりはいかがでしょうか。ぜひ、お出かけください。

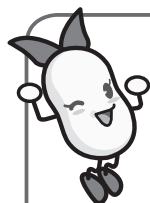
## ♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

人気上昇中! 仲間と一緒に「健康作り」しませんか!

## ●101研修室 使用終了のお知らせ

「岡谷市成年後見支援センター」設置のため、3月31日をもって、101研修室の使用を終了します。利用者のみならずにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力、ならびに、引き続き諏訪湖ハイツのご利用をお願いします。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290  
社会福祉課(内線1256)



# 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

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(3月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.83
- 野菜万葉!!～旬の野菜で料理～「ほうれん草」(再放送)

### 【特別番組】(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

- 平成30年度 市政懇談会(1日～15日)
- カルチャーセンター 生涯学習大学 「数楽しましょう!!」(16日～31日)



わが家のアイドル No.83



市政懇談会

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。

# 美肌の湯 ロマネット

## ★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引に♪

## ★毎月第2木曜日はロマネットの日

期日…3月14日(木)

※詳しくは、館内掲示板をご覧ください。

## ★ロビーフリマ…3月23日(土)・24日(日)

雑貨などを格安販売!(出店のない場合は中止)



## ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

【田舎うどんとおやきセット 870円】です!

信州みそ仕立ての田舎うどんと『鬼無里いろは堂』の名物おやきがセットになった限定メニュー! おやきは2種類から味が選べます♪ 信州の味をお楽しみください!

※おすすめメニューは変更になる場合があります。



## ★コミック新タイトル入荷!

2階休憩室のコミック約900冊のうち、約180冊を入れ替えました! 今回も最新刊や人気作品を多数入荷。子どもから大人まで幅広く楽しめるラインナップです。



◎本券を切り取ってフロントにお持ちのうえ、現金でお支払いください。  
※他クーポン・割引券との併用はできません。

キリトリ線

おかや温泉  
ロマネット

## 岡谷市民特別割引券

大人 530円→400円  
小人 270円→200円

本券1枚で5名様までご利用いただけます。  
有効期限:平成31年3月1日～3月31日

3月分

問合せ●ロマネット ☎27-6080



# 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

3月24日(日) 午後1時30分開演

## カノラ少年少女合唱団 スプリングコンサート♪

入場無料

今年も、カノラ少年少女合唱団のスプリングコンサートを開催します。ふだんのロビーがステージに大変身！小学生から高校生まで、総勢100名近くの団員による合唱は、聴く人たちを圧倒します。グランドロビーに高らかに響く子どもたちの歌声を聴きに、ぜひお出かけください。



昨年のコンサートより

【演奏予定曲】

子どもの世界／ミッキーマウスマーチ／虹  
あさがお ほか

【主催】カノラホール（公財おかや文化振興事業団）  
カノラ少年少女合唱団

【時間】午後1時30分開演 【会場】グランドロビー

【チケット】入場無料。会場に直接お越しください。

カノラ・ウィークエンド・コンサート  
CANORA WEEKEND CONCERT. ~新しい風のささやき~

5月26日(日) 午後4時開演

近日発売

## 正戸里佳・岡田将 デュオ・リサイタル



ヴァイオリン  
正戸里佳

ピアノ  
岡田将

注目のヴァイオリニスト正戸里佳と、ピアニスト岡田将のデュオ・リサイタルが決定。ヴァイオリンの優美な調べがホールを満たします。若葉萌える季節にふさわしい、爽やかな演奏にご期待ください。

【演目】ブラームス：ヴァイオリン・ソナタ第2番／ベートーヴェン：ヴァイオリン・ソナタ第9番「クロイツェル」 ほか

【主催】カノラホール（公財おかや文化振興事業団）

【時間】午後3時30分開場 午後4時開演 【会場】小ホール

【チケット】全席自由 一般2,500円・ソサエティ会員2,000円  
小中高生500円

【発売開始日】ソサエティ会員：発売中 一般：3月3日(日)  
※発売初日に限り、カノラホール窓口にて午前8時30分から販売、電話予約は午前10時から受付。

川岸公民館 生活講座

## アレルギーがあっても食べられるパンを作ろう!

日時…3月21日(木・祝) 午前9時～午後0時30分

対象…市内在住・在勤の乳製品、卵アレルギーがある親子

定員…8組16名(先着順)

講師…パン遊舎 pono-pono 大澤 理恵さん

費用…1,700円(受講料・材料費含む)

持ち物…エプロン、三角巾、手ふき用タオル、  
大きめのタッパー(持ち帰り用)、飲み物

申込み…3月4日(月)の午前8時30分より、公民館  
窓口または電話にて受付(初日は窓口のみ)。

MENU

ソーセージパン・チョコチップパン・  
サンドイッチ・持ち帰り用生地



注意事項

- 卵、乳製品は使用していませんが、小麦粉、大豆、イースト、砂糖は使用しています。
- チョコレート製造工程では、ミルクチョコレートも一緒に製造されています。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

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

(株)オグチ楽器

音楽教室

1・2歳…3/12・19・26(火) 11:00  
年少…3/10(日) 10:00  
年中長…3/10(日) 11:10



英語教室

1・2歳…3/26(火) 10:00  
年少…3/26(火) 16:10  
年中長…3/30(土) 14:00

春の無料体験開催中!



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代の歌って踊れるグループレッスン)

3/13・27(水) 14:00 見学お気軽に

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

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)  
☎0120-970-091