

・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。

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、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）
歳児にここに教室：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
(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
7	8
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
14	15
(株)杉村設備 ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
21	22
(株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446
28	29
よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 矢崎薬局 ☎ 23-7125 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662
30	

●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】	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：諏訪雅顕 弁護士 ※5月分予約：4月20日(水)～受付開始
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	20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）
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課（内線1226） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
生活・子育て	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）
生活・子育て	子ども総合相談センター 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】 27日(水)午後1時～7時（1人50分） 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
生活・子育て	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 （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1263） ・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 【予約制】19日(火)午前10時～午後3時50分 （1人約50分） 問合せ：地域創生推進課（内線1362）
生活・子育て	まいさば女性相談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分まで 問合せ：社会福祉課（内線1254）
	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	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1361）
就労	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	13日(水)午後1時～4時 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
	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	巡回労働相談 （勤労青少年ホーム）	20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
	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
企業経営	ひと・しごと相談	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	19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）

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） (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時		

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15日(金) 午後7時～8時30分(体験型講座)
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



R4年度 5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まります(2回目のみ：奇数月)

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

乳幼児保健センター
医療機関
◆乳幼児保健センター
場持ち ※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

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…5月2日(月)</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） 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談 （月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141（直通）</p>	
<p>3</p> <p>諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>4</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>5</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>6</p> <p>1歳6か月児健診 （R2年9月生） 午後（個別通知します）</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>10</p> <p>今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>11</p> <p>育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>12</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>13</p> <p>3歳児健診 （H31年3月生） 午後（個別通知します）</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>17</p> <p>祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p>なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p>マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>18</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>19</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>20</p> <p>3～4か月児健診 （R3年12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>2歳児にここにご教室 （R2年3月生） 午前（個別通知します）</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>24</p> <p>小口医院（耳鼻咽喉科） ☎ 22-3068</p> <p>土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p>コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>25</p> <p>育児相談（予約制） 午前9時30分～11時30分</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>26</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>27</p> <p>9～10か月児健診 （R3年6月生） 午後（個別通知します）</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>

花粉症と新型コロナウイルス感染症 症状のちがいはなに？

花粉症のシーズンが到来しました。
症状が似ている新型コロナウイルス(オミクロン株)と
花粉症、どう判断したらいいのでしょうか。



症状	花粉症	新型コロナウイルス感染症
くしゃみ	◎	×
鼻水	◎	△
鼻づまり	◎	△
眼のかゆみ	◎	×
目やに	◎	×
せき	△	◎
味覚・嗅覚障害	△	○

左記の症状があつて、突然の発熱・咽頭痛・強い倦怠感が伴う場合や、家庭や職場に新型コロナウイルス陽性者がいる場合は、新型コロナウイルス感染症に感染していることを疑いましょう。

- 花粉症で咽頭の症状を伴うこともあります。
- 花粉症のときには、鼻づまりがひどくて、味覚・嗅覚障害を起こすことがあります。(岡谷市民病院感染対策チーム(TCT)より)

例年、花粉症に悩まされている人は、早めに対策(治療・内服)をして、予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

◆発熱、倦怠感などの症状があり、受診先を相談したい

①まずは、電話でかかりつけ医など、身近な医療機関に相談してください(相談は、医療機関の開いている日中のうち、早めに相談しましょう)。

注意! 発熱などの症状がある人は、いきなり医療機関を受診(連絡なしで受診)することは避けてください。

②かかりつけ医を持たない人や、土日祝日や夜間など相談先に迷った場合は、下記の相談窓口にご相談ください。

【受診・相談センター】(諏訪保健所)

☎57-2930 (24時間受付)



新型コロナウイルス感染症に関する
相談窓口一覧表はコチラから▶

問合せ●健康推進課(内線1177)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

4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(内線1364)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

- 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言
- 市民投稿番組
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

今月の子育てキーワード(中学校期)

「言葉ではなく子どもに見せよう 父の背 母の愛」

子どもは困難に直面した時に、親の生き方を参考にして解決する時もあるでしょう。親が前向きな態度で物事に接したり、まわりの人に優しい態度をとったりしていれば、子どもは必ず分かってくれるでしょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

環境 ごみ・資源物の適正処理にご協力ください

環境課では、市民のみなさんのスムーズなごみ出しのため、さまざまな情報を発信していますので、ご活用ください。

●家庭ごみ収集カレンダー

区を通じて各世帯に配布され、ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。

●岡谷市ホームページ

「家庭ごみの出し方」

「家庭ごみ収集カレンダー」や、五十音順でごみ・資源物の分別方法を説明している「ごみ分別ガイド」など、ごみ出しをサポートする記事を多数掲載しています。



●岡谷市ホームページ

「わかりやすい!」

ごみ・リサイクル動画

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。



●家庭ごみ・資源物

収集場所マップ

スマートフォンやパソコン

で、自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。



このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を活用して、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 土曜マイナンバーカード窓口を開設します

マイナンバーカードを作りたい、でも平日は仕事で…という人に、土曜マイナンバーカードに関する窓口を開設します。
開設日…4月23日(土)、5月14日(土)、6月11日(土)

開設時間…午前9時～正午

受付場所…市役所1階 市民生活課窓口
※1階西口(病院側)の夜間休日受付からお入りください。

手続きできる内容…マイナンバーカードの申請(無料写真撮影あり)、受け取り、暗証番号の変更/初期化、電子証明書の発行/更新

※詳細はお問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1104・1155)

募集 岡谷こどもエコクラブ 参加者募集

森を散策して自然に触れたり、川に入って生き物を観察するなど、楽しみながら環境を学べる活動を年間8回行います。今年度の活動内容は、学校で配布する募集チラシか、市ホームページをご覧ください。



対象…市内小学生(1～3年生は保護者の同伴が必要です)

定員…30名(定員になり次第締め切り)

費用…企画によっては実費がかかります。

申込み…環境課窓口へ申込用紙をご持参ください。電話、FAXでも受け付けます。

FAX 22-7281

受付期間…4月18日(月)～22日(金)の午前9時～午後5時15分

※受付開始時間厳守

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ ひとりで悩まないで “女性のための相談”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーが相談に応じます。どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

●料金は無料です。

●秘密は固く守られます。

●相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

期日…4月19日(火)、5月17日(火)、6月21日(火)、7月19日(火)、8月23日(火)、9月20日(火)、10月18日(火)、11月15日(火)、12月20日(火)、令和5年1月17日(火)、2月21日(火)、3月23日(木)

※原則として毎月第3火曜日に開催(都合により変更もあり)

定員…1日5名(予約制 1人50分)

申込み…お電話でご予約ください。

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

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、変更または中止になることがあります。

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11日(月)～5月13日(金)

問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ 高齢者用肺炎球菌 予防接種が始まります

令和4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。活動前に「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。

支援対象	アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う区や団体
支援内容	軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給
受付期間	4月1日～令和5年3月31日
支援件数	予算の範囲内

※計画書は市のホームページから入手できます。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分) …4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

※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

第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館(スワンドーム半面)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

大人220円、小人110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、希望者に「体力・運動能力調査」(体力測定)を行います。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21日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時から実施予定(定員20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

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

募集

諏訪市原田泰治美術館 ボランティア募集

諏訪市原田泰治美術館では、美術館運営のサポートをするボランティアを募集します。原田泰治作品が好きなお人、美術館の企画に興味のある人など、余暇の時間を利用して美術館の活動に参加してみませんか?

対象…原田泰治作品に愛着があり、諏訪地方6市町村に住んでいる、原田泰治美術館に通勤可能なおおむね70歳までの人

活動内容…展示室の巡回、入館者への案内、イベントの補助など

- 企画展ごと、学芸員による研修会(作品解説など)があります。
- ボランティアには会員証を発行します。(本人のみ入館無料)
- 他のボランティアとの交流会なども予定しています。

応募方法…募集は随時行っています。

電話、E-mail、または美術館窓口へ直接お申し込みください。

E-mail

haradamu@taizi-artmuseum.jp

問合せ●諏訪市原田泰治美術館

☎54-1881

お知らせ

長野県科学振興会 科学研究費助成金

(一財)長野県科学振興会では、長野県で自然科学の研究をしている個人・団体に研究費を助成します。期限までに事務局に申請を行ってください。審査により交付を決定します。

助成金額…1研究につき30万円以内

申請期限…5月6日(金) 当日消印有効

※交付部門や申請方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。



問合せ●長野県科学振興会
(県教育委員会内)

☎026-235-7437

募集

第50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。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、午前中みの開催です。

日時…5月28日(土) 午前9時～正午

※雨天中止

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22日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1252)

お知らせ

令和4年度 天竜川上流総合水防演習

大規模な水害に備え、水防工法の実演や、防災機関による情報共有訓練・被災者救助訓練などの水防演習・防災訓練を実施します。だれでも見学でき、会場では水防について学べるコーナーなども設置します。

また、演習のようすをYouTubeでライブ配信します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

日時…5月22日(日) 午前9時～正午

※小雨決行

【メイン会場】飯田市川路地先

(天竜川右岸 天竜川総合学習館上流)

【サテライト会場】伊那市下新田地先

(天竜川左岸 伊那市役所下流)

問合せ●天竜川上流河川事務所

☎0265-81-6411

<https://www.cbr.mlit.go.jp/tenjyo/>



各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…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…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…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

◎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…6月～7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～6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)

おかや小学生体育塾(前期)

鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動、遊びを通じて(運動の苦手)を克服します。ぜひお申し込みください。

日時…5月～8月の毎回土曜日の午前中(全10回)

対象…市内の小学生
場所…市内小学校体育館
定員…クラス①25名、クラス②25名
受講料…3,200円

内容…目標設定、簡易体力測定/柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ/特別講座(2クラス合同1回)

申込み…4月25日(月)から市民総合体育館窓口にて受付

新!!

大人のためのランニング教室

対象…市内在住、在勤のおおむね35歳～60歳のランニング初心者
期間…5月15日～7月24日の隔週日曜日(計6回)

時間…午前9時30分～11時
場所…やまびこ国際スケートセンターランニングコース(ほか)
定員…15名(先着順)
受講料…3,000円
申込み…4月13日(水)～(予定)
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

第16回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月5日(木・祝)
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ(予定)
参加資格…市内在住・在勤の人、その家族、友人など
参加費…3,000円+プレー代
申込み…定員になり次第締め切ります。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224

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
高校生以上：2,000円

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円の保険料(任意)がかかります。

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月10日～31日
②6月7日～28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15日(金)～

◎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21日～7月9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(火)～

◎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22日～7月10日
毎回日曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市営庭球場 定員…30名
申込み…4月20日(水)～