

・こどもの予防接種は、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。
関に確認の上、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)
3～4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)
2歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
3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	4
<p>♥ 離乳食教室 (ごっくん教室) (R4年7月生) [予約制・個別対応]</p> <p>☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>		<p>☎ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	
8	9	10	11
<p>👶 1歳6か月児健診 (R3年5月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>		<p>☎ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	
15	16	17	18
<p>♥ 離乳食教室 (ぼくぼく教室) (R3年12月生) [予約制・少人数教室]</p> <p>☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>		<p>☎ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	
22	23	24	25
<p>☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>		<p>☎ 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
29	30	31	1
<p>🏥 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>🏥 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p>🏥 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>☎ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>		<p>🏥 イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p>🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🏥 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p>🏥 アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p>🏥 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>☎ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	

● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)		
	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：藤森頼継 弁護士 ※1月分予約：12月21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]	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)		
	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		
	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)		
	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] 14日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談(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] 20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)		
	まいさぼ女性相談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] 14日(水)午後1時～4時 対象者：40代前半までの人 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談 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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000			
農業	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			
農業	特許・発明相談 20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				
結婚相談	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▶12月16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



「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

12月
December

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理事業当番店
-  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。
- **水道修理事業当番店**
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
場
持
ち
※
※
※

◆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3期 ◎国民健康保険税 第9期 納期限…12月26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</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■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・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分 問合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
4	5	6	7	8
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 3歳児健診 (R1年11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>
11	12	13	14	15
<p> 市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</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> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年8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歳児にこここ教室 (R2年11月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
18	19	20	21	22
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 9～10か月児健診 (R4年2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>
25	26	27	28	29
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> ララ歯科医院 ☎ 21-1555</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>

お知らせ 市道の冬期通行止めを実施します

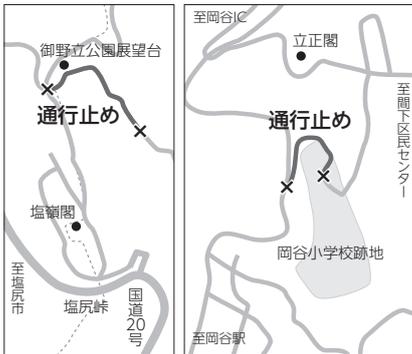
冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

【通行止めとなる道路】

- ◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



- ◆市道岡谷625号線
(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)
- ◆岡谷小学校跡地



閉鎖期間…12月28日(水) 午後4時～3月31日(金) 午後2時
※積雪の状況により期間が前後する場合があります。
問合せ◆土木課(内線1315～1318)

お知らせ 「地域発 元気づくり支援金」の説明会を開催します

日時…12月15日(木) 午後3時～5時
場所…諏訪合同庁舎 5階 講堂(諏訪市)
※参加希望者は、12月8日(木)までに事前申し込みが必要です。
※同日同会場にて、令和3年度の優良事業の表彰と成果発表会を午後1時15分から開催予定です。
問合せ◆諏訪地域振興局 企画振興課 ☎57-2901

お知らせ 【至急】二十歳を祝う会(旧成人式)の申し込みを!

「二十歳を祝う会」に参加を希望していて、まだ申し込みが済んでいない人は、参加案内通知を参考に、至急、申し込み手続きをしてください。なお、通知が届いていない場合や、申し込み方法がわからない場合はお問い合わせください。

期日…令和5年1月8日(日)
時間…受付:午後1時30分～
式典:午後2時～
記念撮影:午後2時50分～
場所…カノラホール 大ホール
対象者…平成14年4月2日から平成15年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人
問合せ◆生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404



お知らせ おかや生活応援商品券の販売期間は12月28日まで

新型コロナウイルス感染症の拡大による消費低迷や、物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券を販売しています。9月5日現在の岡谷市住民基本台帳に登録されている人には、購入引換券(はがき)を送付してあります。大変お得な商品券ですので、ぜひお買い求めください。
価格…1人1冊10,000円(15,000円分)
販売期間…12月28日(水)まで
利用期間…令和5年1月31日(火)まで
※先着順ではありません。購入引換券をお持ちの人は必ず購入できます。
問合せ◆商業観光課(内線1452)

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

お知らせ 新年祝賀式を開催します

日時…令和5年1月4日(水)
午前11時～(午前10時開場)
※式典のみ開催し、祝宴は行いません。
場所…カノラホール
会費…500円
申込み…12月1日(木)～12日(月)に申込書に会費を添えて受付場所にお申し込みください。申込書は各受付場所に設置してあります。市ホームページからもダウンロードできます。
受付場所…市役所、各支所ほか(詳しくはお問い合わせください)
問合せ◆秘書広報課(内線1511)

お知らせ 用途地域変更案を縦覧し意見書を受け付けます

市では、(仮称)諏訪湖スマートインターチェンジ整備事業に伴い新設される県道諏訪辰野線沿線で商工業などの土地利用を可能とするため、用途地域の変更案を縦覧し、意見書を受け付けます。この変更案は、広報11月号でお知らせした用途地域変更に関する素案の縦覧・公聴会を経て作成したものです。
日時…12月9日(金)～22日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土日除く)
場所…市役所3階 都市計画課
意見書を提出できる人…当該都市計画の案に関わる地域に在住の人、その他利害関係を有する人
意見書の提出方法…縦覧場所にある所定の用紙に必要な事項を記入のうえ、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。(郵送は22日必着)
※提出された意見の要旨は、岡谷市都市計画審議会へ提出し、都市計画決定に関する審議の資料とします。
問合せ◆都市計画課(内線1332)

環境 薪ストーブを使っている
みなさんへ

薪ストーブは灯油に比べて二酸化炭素の排出が少なく、火を囲みながらだんらんでくれる魅力的な暖房器具ですが、ご近所とのトラブルの原因になってしまふことがありますので、煙や臭いが迷惑にならないように配慮のうえ、下記の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 湿った薪は煙や臭いの原因になります。薪は十分に乾燥させてください。
- 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になります。法律で禁止されていますので、絶対に燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- 住宅密集地ではとくに、煙突の位置や高さに十分配慮して、設置してください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 灯油などによる
水質汚濁事故にご注意を!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油などが流入する水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

- 給油時にはタンクから離れない、目を離さない
- 配管やタンクの点検を行う
- 防油堤を設置する
万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200リットル以上)は防油堤の設置が必要です。

【水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら】

油や農薬などを流出させてしまったら、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課…☎23-4811

(内線1445・1446)

県諏訪地域振興局環境課…☎57-2952

県諏訪建設事務所維持管理課…☎57-2935

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署…☎22-0119

お知らせ 12月は滞納整理強化月間
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和3年度は、161件の差押などを実施し、約1,400万円を徴収しました。

【年末の納税相談窓口を開設します】

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。

日時…12月6日(火)・8日(木)

午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

お知らせ 住民税非課税世帯等に対する
給付金の支給について

物価高騰を踏まえ、家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。下記(1)の対象者には、順次ご案内を送ります。詳しくはお問い合わせください。

対象…

- (1)-①世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯
- (1)-②世帯全員の令和4年度分の住民税所得割が非課税の世帯
- (2)令和4年1月～12月の収入が減少し、上記(1)と同様の水準にあると認められる世帯

申請方法…

- (1):市から送付された確認書を返送
- (2):申請書を提出

申請期限…令和5年2月28日(火)

給付額…(1)-①:1世帯あたり5万円

(1)-②:1世帯あたり3万円

※両方を受給することはできません。

問合せ●社会福祉課

(内線1251・1258)

お知らせ 「誰か」のことじゃない。
12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間や土地の境界のトラブル、新型コロナウイルスに関することなど、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月5日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月5日(月)
茅野市	茅野市役所	12月1日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月6日(火)
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月1日(木)
原村	原村中央公民館	12月6日(火)

時間…いずれも午前10時～午後3時

※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番

…☎0570-003-110

子どもの人権110番

…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル…

☎0570-090-911

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ みんなが輝く地域づくり
フォーラム開催

～「障害者雇用」から考える

多様な個性が輝く地域のあり方～

日時…12月17日(土) 午後1時～3時

場所…湯小路いきいき元気館 3階

交流ひろば(諏訪市)

※オンライン(Zoom)も予定

内容…

第1部 障害者差別解消法～合理的配慮について(講話)

第2部 障害者雇用に積極的に取り組む企業5社からの実践例紹介

参加無料

申込み…QRコードからお申

し込みください。オンライ

ンの場合はZoomのアド

レスを送ります。

<https://forms.gle/5tXP9V/DduZofWazj8>

問合せ●社会福祉課(内線1252)



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)。
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、65歳以上1,220円(任意)の保険料がかかります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月11日～3月8日
 毎回水曜日 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12日(月)

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

期間…1月10日～2月28日
 毎回火曜日 計8回
対象…市内在住・在勤の女性
 (託児は定員10名。1歳児から)
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…15名(先着順)
申込み期間…12月12日(月)～21日(水)
以上問合せ●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)

各種スポーツ教室(子ども)

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…5,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
申込み…12月1日(木) 午後6時から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。

工事に伴うプール閉場について

現在、市民水泳プールにおいて大規模改修工事が行われており、下記の期間中は閉場(営業休止)となります。ご理解・ご協力をお願いします。
プール閉場期間…12月8日(木)～令和5年4月(予定)

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分を一目で見ることが可能な高性能の分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。
場所…市民総合体育館
使用料…1回500円
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第44回 元旦マラソン

期日…1月1日(日・祝)
時間…受付：午前7時30分～
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…
 [4km] 市民総合体育館—釜口水門—市民総合体育館
 [2km] 市民総合体育館—塚間川—市民総合体育館

第47回 岡谷市民スケート大会 参加者募集

期日…1月7日(土)
時間…公式練習：午前8時45分～9時15分
 競技開始：午前10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
参加費…無料
申込み締切…12月16日(金)
以上問合せ●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

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12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(おおむね)市民総合体育館(スワンドーム)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18日(日) 午前9時～午後6時
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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場
 短縮営業：午前8時30分～午後6時…
 12月1日～27日、3月3日～31日
 短縮営業：午前10時～午後4時…
 1月4日～2月28日
 休場日：12月22日、28日～1月3日、12日、26日、2月9日、24日、3月1日、2日
 ●川岸スポーツ広場
 12月1日～3月31日まで閉場
 ●市営岡谷球場
 12月5日～3月31日まで閉場
 ●湖畔広場 ※凍結などで使用できない場合もあり
 12月1日～27日、3月1日～31日は開場
 12月28日～2月28日は閉場
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



シルキーチャンネル 12月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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

- おいしく楽しく栄養講座
- 岡谷インフォメーション
- 岡谷市民病院 健康教室
- 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。

◎第4期 スリムキックボクシング教室

期間…1月11日～3月15日
 毎回水曜日(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4期 ピラティス教室

期間…1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…1月16日～3月20日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ヨガ教室

期間…1月16日～3月20日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 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
 ☎22-8800

クリスマスイベント
 in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「ニュースポーツ」などが楽しめるイベントです。
 クリスマスプレゼントもあるよ♪
 日時…12月17日(土) 午後1時～5時
 場所…市民総合体育館
 参加費…コンサート観覧：無料
 ニュースポーツ体験：300円
 持ち物…上ばき
 申込み…電話または受付窓口にてお申し込みください。
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第4期 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…1月13日～3月31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4期 HIP-HOPダンス教室
 (年中～小学生)

期間…1月16日～3月20日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般)
 (シンコースポーツ株主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※当日参加も可能：1回900円
 申込み…12月1日(木) 午前9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。
 ※託児つき。希望者は12月15日(木)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第4期 Balletone教室

期間…1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10回)
 ②1月13日～3月31日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

※教室により対象年齢が異なります。
 ※ミニバス教室のみ全8回(4,000円)

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月6日～3月3日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…前半：午後6時30分～7時30分
 後半：午後7時30分～8時30分
 場所…岡谷田中小学校
 定員…各20名

◎第4期 フットサル教室
 (年中～小学生)

期間…1月10日～3月14日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～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10日～3月14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4期 サッカー教室
 (年中～小学生)

期間…1月11日～3月22日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)
 午後5時～6時
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)

期間…1月11日～3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4期 野球教室(小学生)

期間…1月13日～3月31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