

相 相談 子育てで学習

乳幼児健診

金

土

諏訪地区小児夜間急病センター

■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

杉村設備(株)
 ☎ 27-8632

離乳食教室(ばくばく教室)
 (R4年7月生)
 [予約制・オンライン]

信和設備(株)
 ☎ 22-3302

株総設工業
 ☎ 28-8504

旬丸竹下島商店
 ☎ 22-2406

十和設備(株)
 ☎ 24-0182

株浜パイピング
 ☎ 23-6885

株上條電設工業
 ☎ 23-5330

株イワナミ
 ☎ 22-2222

株オスガ設備
 ☎ 27-6622

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第2期
 ◎国民健康保険税 第4期

納期限…7月31日(月)

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1135)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

| | | | | |
|--|--|--|-------------------|--|
| 行政・法律 | 行政相談 無料法律相談 [予約制] | 12日(水)午前9時～正午 庁舎 202A 相談室 18日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：北川祥子 弁護士 ※8月分予約：7月19日(水)～受付開始 | | |
| | 高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制] 成年後見支援センター 特設相談[予約制] | 19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) 19日(水)午前9時30分～午後3時30分 問合せ：社会福祉課(内線1252) | | |
| 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] 相談日程については、下記へお問い合わせください 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1259) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 18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] 若年者の就職活動における 疑問や悩みの相談 | 12日(水)午後1時～4時 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 | | |
| | 巡回労働相談 (勤労青少年ホーム) 若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制] | 19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 ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 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 | | |
| | ひと・しごと相談 特許・発明相談 | 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 18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) (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▶7月14日(金) 午後7時～8時30分(体験型教室)

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



日

月

火

水

木

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。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141 (直通) まで

●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け付けます。受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | |
| ⊕ 花岡医院 ☎ 22-3525 🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 🏠 調剤薬局マツモトキヨシ岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🏠 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 | 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 | 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885 | 🏠 1歳6か月児健診 (R3年12月生) 午後(個別通知します) 🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 | 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ⊕ 小野医院 ☎ 28-2776 🦷 早出歯科医院 ☎ 28-0024 🏠 長地中央薬局 ☎ 26-2522 🏠 有三善工業 ☎ 23-3446 | 🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 | 🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222 | 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 | 🏠 離乳食教室(ごっくん教室) (R5年2月生) [予約制・個別対応] 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ⊕ 祐愛病院 ☎ 23-0222 🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 🏠 おがわ薬局 ☎ 78-6506 🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662 | ⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500 | 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632 | 🏠 3～4か月児健診 (R5年3月生) 午後(個別通知します) 🏠 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 | 🏠 2歳児にここご教室 (R3年6月1日～15日生) 午前(個別通知します) 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ⊕ 釜口医院 ☎ 22-2089 🦷 土田歯科医院 ☎ 28-3001 🏠 調剤薬局マツモトキヨシ岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 | 🏠 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302 | 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504 | 🏠 9～10か月児健診 (R4年9月生) 午後(個別通知します) 🏠 有三善工業 ☎ 23-3446 | 🏠 2歳児にここご教室 (R3年6月16日～30日生) 午前(個別通知します) 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 |
| 30 | 31 | ◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室 持 ち 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歳児にここご教室：歯ブラシ・コップ・タオル | | |
| ⊕ よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 🦷 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 🏠 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 | 🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 | 健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分～午後5時15分 問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通) | | |

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

夏休み 子どもチャレンジ教室 縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月30日(日) 午前10時～正午
場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止
対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん
服装…長袖、長ズボン、靴、帽子
持ち物…軍手、タオル、飲み物
参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金
申込み…7月6日(木) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月21日(金)締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

コレカラ岡谷A

旧長地村の歴史と文化を訪ねてみよう

岡谷の今を学び、明日を創造する講座です。

日時…7月19日(水)・24日(月) 午前10時～正午
 8月21日(月) 午後1時30分～3時
場所…郷土学習館、柴宮、五兵衛せぎ
対象…市内在住で、岡谷の歴史などを未来へ伝える意欲のある人
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…郷土学習館館長 鈴木猛さん
受講料…600円 ※受付時に集金
申込み…6月28日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。29日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月10日(月)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

スマホ活用力アップ SNS向け写真講座

SNS映える写真を撮りたい人のための、初級者向けスマホ写真講座です。

日時…7月14日・21日・28日、8月4日(全4回) 毎回金曜日 午後7時～
場所…湊公民館 2階講堂
対象…市内在住・在勤で、スマホで写真の撮影ができる人
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…ご自分のスマートフォン
受講料…無料
申込み…7月3日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。受付は窓口優先。7月12日(水)締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

〈今後も同じ内容の講座が行われます〉
長地公民館

9月15日・22日・29日、10月6日(各金曜) 午後7時～

湊公民館 山っ湖学級

山の材料でおもしろ工作

湊財産区の山を歩きながら材料を集め、公民館で動物をはじめ、イメージを膨らませていろいろなものを作ります。お昼はたき火でマシュマロを焼いたり、焼き印体験をします。

日時…7月27日(木) 午前9時～午後4時頃
場所…湊公民館集合(送り迎えは保護者がお願いします)
対象…市内の小学3年生～6年生
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…長袖、長ズボン、軍手、帽子、昼食、飲み物
受講料…300円(材料費・保険料含む)
申込み…7月3日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。受付は窓口優先。7月14日(金)締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

お知らせ 内閣府より
住民アンケートのお願い

地震防災対策の現状調査に係る
住民向けアンケートについて

地震防災対策では、減災目標の達成をめざし、地域の特性に応じて、対策が進められているところです。

この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、みなさんの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの人にご回答いただきたく、ぜひご意見お聞かせください。ご協力、よろしくお願ひいたします。

【回答フォーム】

こちらから▼

右のQRコード、または下記URLからアクセスし、回答してください。



<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

【実施期間】

7月～8月ごろを予定

【回答の際、以下の点にご注意ください】

- 回答は1人1回限りです。
- 回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- 選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- 回答の内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用いたします。

問合せ●内閣府政策統括官(防災担当)
付参事官(防災計画担当)付 大竹・吉田
☎03-3501-6996



お知らせ 発達を促す遊びを体験
第2回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか？ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…8月2日(水) 午前9時30分～
11時30分(受付:午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

お知らせ 情報公開の実施状況を
公表します

令和4年度に請求された市への情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数
および開示決定などの状況
請求件数…33件

| 開示請求 | | |
|------|------|-------------|
| 全部開示 | 部分開示 | 文書不存在による不開示 |
| 14件 | 18件 | 2件 |

※このうち全部開示1件と文書不存在による不開示1件は、同一請求です。

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…1件 外部提供…3件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

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 7月1日は「岡谷市民憲章」
制定の日です

わたしたち市民が、住みやすい豊かなまちづくりを実践していくため、昭和46年7月1日に「岡谷市民憲章」は制定され、現在、さまざまな機会でも広く唱和されています。

岡谷市民憲章推進協議会は、昭和47年に市内の各種団体の有志により発足し、憲章にかかげた理念の実現とさらなる普及に向け活動を行っています。

同協議会では、一緒に活動する仲間(個人・団体は問いません)を募集しています。興味のある人は、事務局までご連絡ください。

【おもな活動内容】

- 公共施設への市花・市木の記念植樹
 - 小学1年生へ球根・花鉢の贈呈
 - 中学1年生へ市民憲章入り物品の贈呈
- 問合せ●岡谷市民憲章推進協議会事務局
(地域創生推進課内 内線1363)

お知らせ オープンエアマーケット
第2弾

いよいよ夏本番。旬を迎えた新鮮野菜や果物が数多く並びます。夏ならではの楽しいイベントも用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…7月15日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場
(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ 「今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞
合わせて7億円！」 購入は県内で！

7月4日(火)から8月4日(金)まで販売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

出典：公益財団法人 長野県市町村振興協会

宝くじ
公式サイト

**宝くじがネットで
購入できる！**

宝くじ公式サイト 🔍




宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

各種スポーツ教室

小中学生ソフトテニス教室

期間…7月24日(月)～31日(月)

計8回(雨天順延)

時間…午後4時～6時30分

場所…市営庭球場

対象…市内の小学4年生～中学3年生

定員…50名(先着順)

受講料…1,000円(保険料820円別途)

申込み…7月3日(月)～19日(水)、市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(平日 午前9時～午後5時)



おかやスピードスケート

トータルサポートクラブ

◎スピードスケート教室

(初心者～上級者コース)

期間…7月18日(火)～

令和6年2月13日(火) 計30回

時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分

場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか

対象…市内の小中学生

定員…50名(先着順)

受講料…3,000円(保険料820円別途)

申込み…6月27日(火)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。

問合せ●やまびこスケートの森

☎24-5210

スポーツ振興課 ☎22-8804

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)が一目でわかる高性能の分析マシンを設置しています。ご利用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

『元氣いきいき』

岡谷シニアスポーツデー

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。施設、用具の案内やスポーツのアドバイスを行う「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操」(無料体験)を行います。運動、健康に興味のあるみなさんは、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…7月20日(木) 午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～、「はつらつ健康体操」は午前11時～、定員20名、事前申込みにて受付

場所…市民総合体育館サウンドーム、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



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)…7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

※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。

岡谷市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

▶7月1日～17日の土曜日、日曜日、祝日、8月26日(土)、27日(日)

…午前9時～午後6時30分

▶7月22日(土)～8月20日(日)

…午前9時～午後8時30分

※8月5日(土)は午後5時まで、6日(日)は午後4時から一般開放。(予定)

※8月15日(火)は午後4時まで。

※7月27日、8月3日、10日の木曜日も営業します。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館の一部施設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…7月16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

募集

イルフプラザの

新たなテナントを募集します

イルフプラザの空きテナントに入居する、新たなテナントを募集しています。入居を希望する人は、条件などがありますので商業観光課までご相談ください。

※審査などにより、ご希望に添えない場合があります。

場所…イルフプラザ(中央町1-11-1)の1階、2階、4階の一部

●使用料 岡谷市イルフプラザ条例に基づく(年度により変更あり)

| | 種別 | テナント | 場所 | 面積(m ²) | 使用料(年額) | 備考 |
|---|-------|-------------|----|---------------------|----------|--------|
| 1 | 物販 | 物販店舗1 | 1階 | 17.84 | 59,300円 | |
| 2 | 飲食・物販 | 飲食店舗1(物販等可) | 2階 | 61.06 | 198,100円 | 上下水道設備 |
| 3 | 飲食 | 飲食店舗2 | 4階 | 94.71 | 299,900円 | |
| 4 | 飲食 | 飲食店舗3 | | 61.56 | 195,000円 | |

※その他、共益費等実費徴収金あり

問合せ●商業観光課(内線1457)

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が7月から8月にかけて各競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人でも参加できます。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場で行います。

- 軟式野球 8月13日(日) 午前8時～
場所…市営岡谷球場(雨天中止)
申込み締切…7月25日(火)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中学生は無料)

【以下受付時間…8時30分～9時】

- 柔道 7月23日(日) 午前9時～
場所…北部中学校 格技室
参加資格…小学生以上
- 剣道 7月29日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 東体育館
参加資格…小学生以上
- バドミントン 8月5日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月5日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 東体育館
参加資格…小学生以上
- 弓道 8月5日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 弓道場
参加資格…高校生以上
- ソフトテニス 8月6日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場
参加資格…中学生以上

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月24日(月)～27日(木) 計4回
時間…小学生:午後3時～4時
幼児(年中～):午後4時30分～5時30分
場所…市民水泳プール
定員…小学生:30名・幼児:20名
受講料…小学生:5,000円・幼児:4,500円

◎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1,800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。種目なども相談に応じます。
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2,000円

※夏季営業期間中(7/22～8/20)は行いません。

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、短期こども水泳、着衣泳、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

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 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名
受講料…1回500円
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日 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
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎着衣泳教室

～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川など水辺の事故から命を守る体験講習会です。

日時…7月9日(日)
午前10時30分～11時30分
場所…市民水泳プール
定員…20名
受講料…300円
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

7月の番組表

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)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《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

- わが家のアイドル
- 研修農園・サポートファーム
- しるくっさんぐ
- 岡谷市イベント情報 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。

今月の子育てポイント(乳児期)「泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション」

赤ちゃんは泣いたりぐずったりすることで、不快の感情表現をします。イライラ・おそろししないで、ゆつくり子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。自分を大事に思ってくれる人がいると、安心して心が満たされ満足します。そして、やさしくおだやかな「ことばのシャワー」をいっぱいあびせましょう。それには、お母さんの心の安定も大切ですので、家族みんなで協力しましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～