

・子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。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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
2	3
〔+〕よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 〔+〕藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 〔+〕矢崎薬局 ☎ 23-7125 〔有〕ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	〔+〕さくら並木クリニック ☎ 78-7876 〔+〕藤森医院歯科 ☎ 22-1829 〔+〕しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 〔株〕シンニチ設備 ☎ 22-1365
9	10
〔有〕三善工業 ☎ 23-3446	〔株〕林鉄工設備 ☎ 23-3197
6	17
〔株〕水道建設(株) ☎ 23-2662	〔株〕アイテック ☎ 23-8500
3	24
〔+〕2歳児にこにこ教室 (R4年4月16日～30日生) 午前(個別通知します) 〔株〕松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	〔株〕信和設備(株) ☎ 22-3302
0	31
〔株〕岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	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 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎 201A相談室		
	無料法律相談 【予約制】	21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 ※6月分予約：5月22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】	15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）		
	子ども家庭センター (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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）		
	子ども教育相談センター 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）		
	子ども教育相談センター 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】 21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	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	8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		
	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：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		
	特許・発明相談	21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・成年後見等相談 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
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	社協相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイイツ ☎ 24-2290 (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。

体験編 ▶ 5月17日(金) 午後7時～8時30分

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



くらしのカレンダー

5月
May

-  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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康機

日	月	火	水	木
<p>◎軽自動車税(種別割) 第1期 ◎国民健康保険税 第2期 納期限…5月31日(金)</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。</p> <p>問合せ●税務課(内線1135)</p>			1	
5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none">  信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500  1歳6か月児健診 (R4年10月生) 午後1時～1時20分 受付  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  杉村設備(株) ☎ 27-8632  離乳食教室(ごっくん教室) (R5年12月生) [予約制・個別対応]  (株)総設工業 ☎ 28-8504
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none">  釜口医院 ☎ 22-2089  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R3年4月生) 午後1時～1時20分 受付  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none">  小野医院 ☎ 28-2776  太田歯科医院 ☎ 22-4648  長地中央薬局 ☎ 26-2522  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R6年1月生) 午後1時～1時20分 受付  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (R4年4月1日～15日生) 午前(個別通知します)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none">  向山内科医院 ☎ 23-6272  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R5年7月生) 午後1時～1時20分 受付  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  離乳食教室(はばくばく教室) (R5年5月生) [予約制]  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622

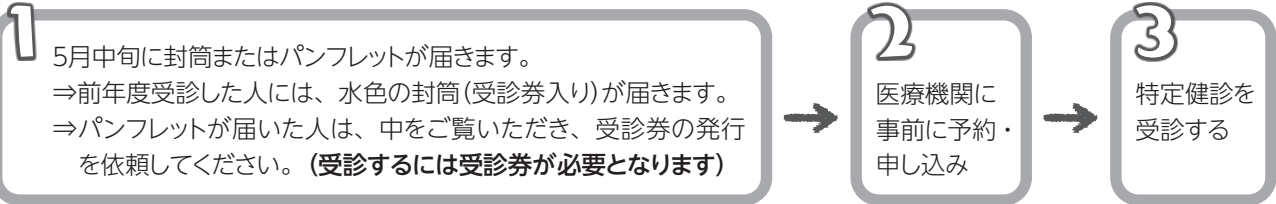


国保加入の40～74歳のみなさん 年1回は「特定健診」を受けましょう！

実施期間…6月1日(土)～11月30日(土)

通常約8,000円が「無料」で受診できます

特定健診の流れ



休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

特定健診 + 歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科医師による歯科健診(無料)も実施します。お口の健康も大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

日時…6月30日(日) 午前8時30分～11時15分

場所…岡谷市保健センター

申込み…5月20日(月) 午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。
※9月8日(日)、10月6日(日)、11月24日(日)にも実施する予定です。

問合せ●医療保険課(内線1186)



諏訪広域連合からのお知らせ 65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料が変わります

65歳以上の人介護保険料は、3年ごとに介護サービスや介護予防にかかる経費などから算出された基準額をもとに、所得等に応じて段階別に設定されます。
※諏訪地域6市町村は同じ基準額です。

$$\text{諏訪広域連合で介護保険給付にかかる費用} \times \text{65歳以上の人の負担分(23\%)} \div \text{諏訪広域連合の65歳以上の人数} = \text{基準額(月額5,500円)} = \mathbf{66,600\text{円}}$$

住民税		令和6年度から3年間の介護保険料			令和5年度		
本人	世帯	前年の合計所得金額*1 など		保険料段階(保険料率)	保険料年額		
★非課税	★非課税	老齢福祉年金受給者 または 生活保護を受けている人		第1段階 (基準額×0.285)	18,981円	19,620円	
		前年の 合計所得金額	★★ 80万円以下の人	第2段階 (基準額×0.485)	32,301円	32,700円	
			★★ 80万円を超えており 120万円以下の人	第3段階 (基準額×0.65)	43,290円	42,510円	
		雑所得金額 (公的年金分)	★★ 120万円を超えている人	第4段階 (基準額×0.90)	59,940円	58,860円	
			★☆ 80万円以下の人	第5段階 (基準額)	66,600円	65,400円	
		課税年金収入額	★☆ 80万円を超えている人	第6段階 (基準額×1.05)	69,930円	68,670円	
	☆課税	☆課税	前年の 合計所得金額		第7段階 (基準額×1.10)	73,260円	71,940円
			☆☆ 80万円未満の人	第8段階 (基準額×1.35)	89,910円	88,290円	
			☆☆ 80万円以上 125万円未満の人	第9段階 (基準額×1.60)	106,560円	104,640円	
			☆☆ 125万円以上 200万円未満の人	第10段階 (基準額×1.70)	113,220円	111,180円	
			☆☆ 200万円以上 300万円未満の人	第11段階 (基準額×1.90)	126,540円	124,260円	
			☆☆ 300万円以上 400万円未満の人	第12段階 (基準額×2.05)	136,530円	134,070円	
			☆☆ 400万円以上 600万円未満の人	第13段階 (基準額×2.20)	146,520円	143,880円	
			☆☆ 600万円以上 1,000万円未満の人	第14段階 (基準額×2.35)	156,510円	153,690円	

*1 土地売却などに係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

問合せ●諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161 / 岡谷市介護福祉課(内線1269・1276～1279)

健康ひと回メモ

No.559

5月に気をつける病気

5月は、春から夏への季節の変わり目で、気温や湿度が大きく変化する時期です。そのため、体調を崩しやすく、さまざまな病気にかかりやすくなります。5月に多い病気としては、以下のようなものが挙げられます。

【感染症】

手足口病…主に乳幼児がかかる感染症で、発熱、口内炎、手足に水ぶくれができるのが特徴です。

ヘルパンギーナ…主に乳幼児がかかる感染症で、発熱、咽頭痛、口内に水ぶくれができるのが特徴です。

アデノウイルス感染症…発熱、咽頭痛、結膜炎、鼻水、咳などの症状が現れます。

ロタウイルス感染症…乳幼児がかかる感染症で、発熱、嘔吐、下痢などの症状が現れます。

流行性耳下腺炎(おたふく風邪)…発熱、耳下腺の腫れ、頭痛、倦怠感などの症状が現れます。

麻疹…麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症で、発熱、咳、結膜炎、クチン接種率が低下して麻疹の患者数が増加傾向にあります。

風疹…風疹ウイルスによって引き起こされる感染症で、発熱、咳、結膜炎、発疹などの症状があります。近年、ワクチン接種率が低下して麻疹の患者数が増加傾向にあります。

疹などの症状があります。ロタウイルス感染症、流行性耳下腺炎、麻疹と同様ワクチンで感染・重症化が防げます。お子さんは定期接種を必ず受けましょう。

【その他の病気】

五月病…新しい環境への適応ストレスなどによって、体調不良や気分の落ち込みなどの症状が現れます。

花粉症…スギやヒノキなどの花粉が原因で、くしゃみや鼻水、鼻つまりなどの症状が現れます。

熱中症…気温や湿度が高く、体内の水分や塩分が不足することで、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れます。

これらの病気の予防のためには、以下の点に注意することが大切です。

手洗い…こまめに手洗いをし、感染症の予防をしましょう。

マスクの着用…人混みや感染者のいる場所では、マスクを着用しましょう。

十分な睡眠と栄養…十分な睡眠と栄養をとり、体調を整えましょう。

適度な運動…適度な運動をして、体力をつけるようにしましょう。

気温や湿度の変化に注意…気温や湿度の変化に注意し、服装を調節しましょう。もし、体調に異変を感じたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

(岡谷市医師会)

健康

5月31日は世界禁煙デー

この機会に禁煙にチャレンジしませんか? 《5月31日～6月6日は禁煙週間》

たばこを吸うときは、受動喫煙防止を徹底しましょう

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。



一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます!

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。加熱式たばこも禁煙治療の対象となります。禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会ホームページに掲載されています。(事前に医療機関に確認してください。)

※禁煙補助薬の出荷が停止されているため、治療の受け入れを中止している医療機関があります。

禁煙外来受診で
Okaya Payポイント(1,000P)
がもらえます!

※ポイントについてのお問い合わせは健康推進課まで。

問合せ●健康推進課(内線1185)

今月の子育てポイント(小学校高学年)「がんばったね!」「ありがとう!」は最高のほめ言葉

毎日全力で頑張る子どもの話に耳を傾け、「がんばったね!」「ありがとう!」「いつも応援してるよ!」「味方だからね!」などと笑顔で声をかけてあげましょう。やる気を育て心の安定をはかることができます。

～成長樹(期)子育て 実践ポイントより～



環境 令和5年度の岡谷市のごみ量が確定しました

令和5年度は、総ごみ量が11,846トン(前年比-496トン・-4.0%)、燃やすごみ量が10,135トン(前年比-338トン・-3.2%)となりました。市民のみなさんのご協力により、総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年を下回りました。

市では、2050年ゼロカーボンをめざし、燃やすごみの量を減らして二酸化炭素排出量を抑制する取り組みを推進しています。今後ごみの減量や3R(リデュース(発生抑制)・リユース(再利用)・リサイクル(再資源化))の推進にご協力をお願いします。

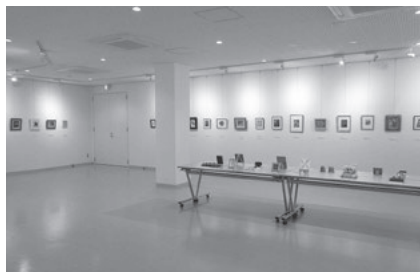
	令和3年度	令和4年度	令和5年度
総ごみ量(t)	12,455	12,342	11,846
燃やすごみ量(t)	10,520	10,473	10,135
1人1日当たりごみ量(g)	707.3	707.3	685.5
その他プラスチック収集量(t)	371	374	368

問合せ●環境課(内線1447・1448)

募集 美術考古館に小作品を展示してみませんか?

岡谷美術考古館では、「ちいさくてもいいじゃないかーみんなのミニチュア作品展」を、10月27日(日)から12月22日(日)にかけ開催します。この機会に、作品を制作して展示してみませんか。

9月から募集を開始しますので、詳しくはホームページをご覧ください。詳しくは▶



問合せ●市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

環境 諏訪湖及び河川一斉清掃を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行いますので、市民のみなさんのご協力をお願いします。

(小雨決行)
日時…5月26日(日) 午前6時～(1時間程度)

内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

範囲…諏訪湖畔・市内河川
※当日の午前5時に、岡谷市LINE公式アカウントや市ホームページで実施の有無についてお知らせします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

募集 令和6年度 長野県障がい者スポーツ大会 参加者募集

「第24回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。一人で複数の競技に参加できるようになりました。

【実施競技】

ボッチャ、水泳、陸上、ボウリング、ソフトバレーボール、バスケットボール、卓球、フライングディスク、アーチェリー
開催期間…9月7日(土)～29日(日)

開催場所…千曲市、松本市、長野市、安曇野市

対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人

参加費…無料

申込み締切…5月28日(火)

※日時・会場など、詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。

問合せ●社会福祉課(内線1221)

お知らせ シルキーチャンネルの番号が変わります

6月3日(月)より、シルキーチャンネルは自主放送チャンネル再編により、番号が変更になります。

変更前:111チャンネル(リモコン11番)

変更後:121チャンネル(リモコン12番)

詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課までお問い合わせください。

問合せ●秘書広報課(内線1366)

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 国によるJアラートの試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、ご理解とご協力をお願いします。

日時…5月22日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ あなたのまちの身近な民生委員・児童委員

～支えあう 住みよい社会 地域から～

5月12日は全国民生児童委員協議会連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」、5月は「活動強化期間」です。

〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉

厚生労働大臣によって委嘱されたボランティアで、地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。法律上の守秘義務を有しており、安心して相談できる相手です。

*主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

〈ご相談ください〉

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

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。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

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)

久しぶりに身体を動かしたい人、健康になりたい人、お待ちしております。

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

◎らくラク水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!! 水泳が苦手な人でも大丈夫!

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

以上申込み…当日、窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

シンコースポーツ主催 スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、一般・子ども対象各スポーツ教室を無料で体験できるイベントです。

日時…5月18日(土) 午後1時～5時

場所…市民総合体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

申込み…体育館窓口、または電話にて受付中。当日参加も可能。

※詳細は決まり次第ホームページにて。

<https://www.okaya-sports.jp/>

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎柔道教室

5年ぶりに開催します。

初心者も大歓迎!

対象…市内の小学1年生～一般

期間…5月29日(水)～6月21日(金)

毎週水・金曜日(計8回)

時間…午後7時～8時30分

場所…市民総合体育館 柔道場

定員…40名(先着順)

申込み…5月1日(水)～22日(水)



新教室

アクアビクス 水中運動教室

リニューアルした市民水泳プールで水中運動しませんか。

泳げなくても楽しめます。心も体もリフレッシュしましょう。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…6月12日～7月17日

毎週水曜日(計6回)

時間…午後7時～8時30分(水中運動は1時間)

場所…市民水泳プール

定員…15名(先着順)

受講料…3,600円(入館料含む)

申込み…5月14日(火)～6月3日(月)

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

(第2・4木曜日を除いた平日

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(6月分)…5月19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」をお持ちください。

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。

日時…5月19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

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可・先着順)。

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円の保険料(任意)がかかります。

◎一般ゴルフ教室

大人気の教室です。

お申し込みはお早めに。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…5月22日～7月24日

毎週水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

定員…22名(先着順)

申込み…5月7日(火)～15日(水)

※ボール代は、毎回個人ごと精算

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

春季推進旬間:5月22日(水)～31日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。

この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

