

・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。
 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	
4	5	6	
丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
1	12	13	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
8	19	20	
(株)イワナミ ☎ 22-2222		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	
5	26	27	
杉村設備(株) ☎ 27-8632		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	

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（水）

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	10日(水)午前9時～正午 庁舎 201A相談室		
	無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：松下 晋之介弁護士 ※8月分予約：7月17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】	17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）		
生活・子育て	こども家庭センター (家庭児童相談など)	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】16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	10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		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	17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		
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	16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 ▶ 7 月 19 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

7月
July

- 休日急病当番医院
- 休日当番歯科医院
- 休日当番薬局
- 水道修理工番店
- 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。

●水道修理工番店
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
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
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)	1	2	3	4
	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222	1 歳 6 か月児健診 (R4年12月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	離乳食教室〈ごつくん教室〉 (R6年2月生) [予約制・個別対応] (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
7	8	9	10	11
野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 水道建設(株) ☎ 23-2662	育児相談 午前 9 時 30 分～11 時 受付 (株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632	3 歳児健診 (R3年6月生) 午後 0 時 40 分～1 時 20 分 受付 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
14	15	16	17	18
山崎医院 ☎ 22-3287 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)信和設備(株) ☎ 22-3302	(株)総設工業 ☎ 28-8504	3～4 か月児健診 (R6年3月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 (有)三善工業 ☎ 23-3446	2 歳児にこにこ教室 (R4年6月生) 午前 (個別通知します) (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
21	22	23	24	25
今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 薬局マツモトキヨシレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	育児相談 午前 9 時 30 分～11 時 受付 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	十和設備(株) ☎ 24-0182	9～10 か月児健診 (R5年9月生) 午後 1 時～1 時 20 分 受付 水道建設(株) ☎ 23-2662	離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R5年7月生) [予約制] (株)アイテック ☎ 23-8500
28	29	30	31	
酒井医院 ☎ 22-2121 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	

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

湊公民館 山っ湖学級

山の材料で作った模型の船を諏訪湖に浮かべよう

山で材料を集め、船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべます。

日時…7月29日(月) 午前9時30分～午後4時頃

場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散 ※午後3時に湊公民館から諏訪湖畔へ移動しますので保護者の引率をお願いします。

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、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物

受講料…500円(材料費・保険料含む)

申込み…7月3日(水) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。受付は窓口優先。7月17日(水) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンターIT講座

シニア向けスマホ講座 はじめの一步

充電の仕方、スマホの見分け方、アクション操作、アカウントなど、初歩的なことを学びます。※2回とも同内容。

日時…7月23日(火)・30日(火) 午後2時～3時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…Sunao Design 山崎勇輝さん

定員…15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…200円

申込み…7月2日(火) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。7月12日(金) 締切。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター・学習グループ「花園キルトの会」共催講座

初心者向け パッチワーク講座

パッチワークでトートバッグを作ります。初心者大歓迎です!

日時…7月18日・25日、8月1日・8日(全4回)

毎回木曜日 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…西澤恵美さん、学習グループ「花園キルトの会」のみなさん

持ち物…裁縫道具一式、30cm物差し、色鉛筆またはチャコペン

受講料…4,300円 ※受付時に集金

申込み…7月1日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月11日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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28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5日(金) 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22日(月) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

世代間交流講座

豊かな色彩で自由に! 点描曼茶羅アート講座

無心で取り組むと、気持ちが落ち着き、リラックス効果も♪

日時…7月28日(日) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール

対象…小学生以上ならどなたでも

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…greenwind yuya 今井裕弥子さん

持ち物…必要な人は眼鏡など

受講料…1,000円 ※受付時に集金

申込み…7月3日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。4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(水) までは市内在住・在勤の人のみ。7月17日(水) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 岡谷市家庭介護者支援事業
介護者の心と体をリフレッシュ

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした講演会です。介護者同士の交流もできますので、お気軽にお申し込みください。

内容…呼吸ヨガ
日時…8月11日(日) 午前9時30分～11時30分
場所…絹の郷デイサービス
講師…ヨガセラピスト 小清水方恵さん
定員…15名
参加費…無料
申込み…さわやか絹の郷 信州おかやへお申し込みください。
※送迎付きです。希望者は申し込みの際にお伝えください。
問合せ●さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

募集 2024信州ねんりんピック
参加者募集

県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典「信州ねんりんピック」。スポーツ交流大会、シニア作品展の参加者を募集します。募集案内など、詳しくは(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。
詳しくは▶ 
問合せ●2024信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741

お知らせ オープンエアマーケット
第2弾

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。いよいよ夏本番。旬を迎えた新鮮野菜や果物を数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。
日時…7月20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)

募集 としょかんキッズ
大募集!

今年もとしょかんキッズを募集します! 本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子などこの機会にぜひご参加ください! たくさんのご応募お待ちしております!
期日…7月31日(水)、8月1日(木)、8月2日(金)
時間…午前10時～午後3時
内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など
対象…小学4年生～高校生
定員…各日4名
申込み…7月6日(土) までにお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。
問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

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 情報公開の実施状況を
公表します

令和5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…42件

開示請求		
全部開示	部分開示	文書不存在による不開示
8件	31件	4件

※このうち部分開示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…3件 外部提供…1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)

カルチャーセンター
じっくり学習! 岡谷学

“時間をかけてじっくり学ぶ”を目標に掲げ、本年度は、より広い範囲の学習をしましょう!

日時…全9回 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター、岡谷蚕糸博物館
対象…市内在住の人
定員…30名(定員になり次第締め切り)
受講料…1,800円 ※受付時に集金
申込み…7月16日(火) 午前10時から正午までカルチャーセンター第7研修室で、それ以降は窓口にて受付。17日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月29日(月) 締切。


期 日	講 座 名
8月 27日(火)	水道水ができるまで
9月 3日(火)	諏訪盆地と地震のおはなし ～いざという時のために～
9月 17日(火)	身近な植物の暮らし
10月 1日(火)	岡谷の文化財 ～仏像・木喰作品を知る～
10月 15日(火)	精密コマ ～回り続けるコマの秘密は?～
10月 29日(火)	建御名方神との戦い・2つの物語 ～岡谷の神話からひも解く歴史～
11月 5日(火)	医療器具開発に携わって ～極小ハサミ開発の秘密は?～
11月 19日(火)	製糸場で働く人々の生活
12月 3日(火)	諏訪湖の現状とこれからの課題

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

おかやファミリースポーツプログラム 第3弾 親子でナイター野球

日時…8月3日(土) 午後7時～9時
(集合：午後6時45分) 雨天中止
場所…市営岡谷球場
対象…市内の小学生とその保護者
受講料…500円
(子ども1人追加につき200円)
定員…親子50組
持ち物…グローブ(持っている人)
申込み…市民総合体育館窓口にて7月3日(水)から受付。7月23日(火)締切。
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)

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

小中学生ソフトテニス教室

期間…7月22日(月)～29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…40名(先着順)
受講料…1,000円(保険料820円:任意)
申込み…7月1日(月)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月17日(水)締切。

女性ヨガ教室「ココロ カラダ整うヨガ」

期間…8月20日～10月8日
毎回火曜日(計8回)
時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館 2B会議室
対象…市内在住、在勤、在学の高校生以上の女性
定員…20名(先着順) **受講料**…2,000円

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8日(月)から8月8日(木)まで発売される「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。購入をお考えの皆さんは、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)

岡谷市民 ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!
無料ですので、ぜひご参加ください。
日時…8月18日(日)
午前10時～12時30分
場所…市民総合体育館
対象…市内在住、在勤、在学の人
定員…50名
持ち物…上ばき、飲み物
申込み…7月19日(金)から電話または市民総合体育館窓口にて受付。8月7日(水)締切。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
(平日のみ)

『元気いきいき』 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。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。笑顔と元気の創造に向け、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18日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)、定員20名、事前申込みにて受付、「はつらつ健康体操」は午前11時～
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

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21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。

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6日～15日までの土曜、日曜、祝日と、8月24日～9月29日までの土曜、日曜…午前9時～午後6時30分
▶7月20日(土)～8月20日(火)
…午前9時～午後8時30分
※8月15日(木)は午後4時まで(予定)。
※7月25日、8月1日、8日の木曜日にも営業。

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…7月14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

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月8日(月)2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

公益財団法人長野県市町村振興協会



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

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11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23日(火)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中高生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- 柔道 7月21日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 柔道場
参加資格…小学生以上
- 剣道 7月28日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 剣道場
参加資格…小学生以上
- バドミントン 8月3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3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3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4日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場(雨天中止)
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

◎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7日(日)

午後1時30分～2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

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月22日(月)～25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(7/20～8/20)は行いません。

申込み…7月16日(火)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。8月6日(火)締切。

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・タールサポートクラブ

◎スピードスケート教室
(初心者～上級者コース)

期間…7月16日(火)～

令和7年2月13日(木) 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…市民総合体育館窓口で受付中(電話不可)。7月10日(水)締切。

問合せ●やまびこスケートの森
☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…7月3日・10日・17日・31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。

◎らくラク水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!!水泳が苦手でも大丈夫!

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

申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

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
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! お家でできるかんたん運動
- 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。