

・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 か月児健診、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きてください。

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	
5	6	7	
 (有)三善工業 ☎ 23-3446		 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	
12	13	14	
 水道建設(株) ☎ 23-2662		 (株)アイテック ☎ 23-8500	
19	20	21	
 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		 (株)信和設備 ☎ 22-3302	
26	27	28	
 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	

今月の納税

◎国民健康保険税 第6期

納期限…9月30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	11日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室		
	無料法律相談 【予約制】	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：北川和彦弁護士 ※10月分予約：9月18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】	18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 まゆっこベースおかや (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】17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 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	11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	17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。

準備編 ▶ 9月20日(金) 午後7時～8時30分

内容：赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・
産後のメンタルヘルスなど



くらしのカレンダー

9月

September

- 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

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
※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・健康相談

日	月	火	水	木
1 牛山医院 ☎ 78-1192 スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	2 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	3 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	4 1歳6か月児健診 (R5年2月生) 午後1時～1時20分 受付 信和設備(株) ☎ 22-3302	5 離乳食教室〈ごつくん教室〉 (R6年4月生) [予約制・個別対応] (株)総設工業 ☎ 28-8504
8 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 (株)イワナミ ☎ 22-2222	9 育児相談 午前9時30分～11時 受付 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	10 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	11 3歳児健診 (R3年8月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	12 十和設備(株) ☎ 24-0182
15 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 土田薬局 ☎ 28-3232 杉村設備(株) ☎ 27-8632	16 出早クリニック ☎ 78-8152 湊歯科医院 ☎ 78-7618 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	17 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	18 3～4か月児健診 (R6年5月生) 午後1時～1時20分 受付 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	19 2歳児にこにこ教室 (R4年8月生) 午前(個別通知します) (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
22 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)総設工業 ☎ 28-8504	23 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 川岸薬局 ☎ 24-3103 (有)三善工業 ☎ 23-3446	24 育児相談 午前9時30分～11時 受付 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	25 9～10か月児健診 (R5年11月生) 午後1時～1時20分 受付 (株)イワナミ ☎ 22-2222	26 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R5年9月生) [予約制] (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
29 花岡医院 ☎ 22-3525 三井歯科医院 ☎ 23-8427 調剤薬局マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 十和設備(株) ☎ 24-0182	30 水道建設(株) ☎ 23-2662	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)		

健康ひと回メモ

No.563

ワーファリン

ワーファリンは、血液をさらさらにするお薬です（経口抗凝固剤）。今回は、このお薬の開発の経緯をご紹介します。

1920年ごろ、カナダや米国北部で、牛に新しい病気が発生したという噂が広がっていました。若い元気な、それも食欲の旺盛な牛が、急に出血が止まらなくなつてバタバタと死んで行くのです。1922年にカナダの獣医病理学者スコフィールドが、腐ったスイートクローバーを牛が食べたことがこの奇妙な病気の原因であると報告するまで、牧場主たちは、今までに聞いたこともない新しい伝染病ではないかと、恐怖にかられていました。スイートクローバーは成育がよく収量も豊かで、牧草としては優れたものでした。当時この地方では牛の飼料を、それまでの牧草からスイートクローバーに変えつつあったことが、この奇妙な病気を広げる原因のひとつでもありました。

その後研究が進められ、この病気に、プロトロンビン（血しゅう中に含まれるたんぱく質のひとつ）が関係していること、ムサラキウマゴヤシ（ビタミンKを多く含む）を食べさせると、出血が止まることなどが次第にわかつ

てきました。

1930年代の大恐慌のころ、エド・カールソンという農夫が、牛が全滅しそうだといって、ウイスコンシン大学の生化学者リンクのもとに助けを求めてかけ込みました。そのとき農夫は、腐ったスイートクローバーを食べて死んだ若い雌牛と、その雌牛の固まらないままの血を入れたミルク缶、それに腐ったスイートクローバー100ポンドをトラックに積んでいました。これを受けたリンクは研究を重ね、ついに腐ったスイートクローバーの中から出血誘発物質としてジクマロールを単離して、さらに誘導体としてワーファリンを合成することに成功しました。1943年だと言われている。奇妙な病気から新薬が開発されました。

ワーファリンを服用するうえでの注意点ですが、服用している人は納豆、青汁、クロレラなどのビタミンKを豊富に含む食品は、摂らないようにしてください。この薬の効果が弱まってしまう。また、いつもの病院以外や歯医者さんに行くときは、医師にワーファリンを服用していることをお伝えください。ワーファリン以外の血液をさらさらにするお薬（経口抗凝固剤）も同様です。

（岡谷薬剤師会）

環境

9月は「使用済乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は、9月と3月の年2回です

- 乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。
- ※現在「使用済み乾電池回収袋(黄色)」は配布していません。ただし、自宅に残っている回収袋は使用可能です。
- ※モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、専門事業者へ持ち込んでください。
- ※豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。
- 乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、市ホームページから「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードからも収集場所を確認できます。



こちらから▶

乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

お知らせ

やまびこ公園 9・10月の行事

▶やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…9月27日(金)

午前10時～午後2時

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
休憩所参加費…1,000円(染用ストール代は
別途1,200円～)持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋
※昼食は持参してください。

▶令和6年度 やまびこマレットゴルフグ ランドチャンピオン大会・第30回や まびこマレットゴルフ大会(要申込み)

日時…10月3日(木)

受付:午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…1,000円

対象…高校生以上の一般男女

申込み締切…9月23日(月・振休)

※グランドチャンピオン大会の出場者は
春風・緑陰・白雲大会の成績上位者、
一般参加は第30回大会へのエント
リーとなります。



問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ

県下一斉 司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続
登記、裁判所への提出書類作成、
高齢者などの財産管理(成年後見)、
消費者金融などの多重債務 ほか

日時…10月1日(火) 午後5時～7時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
第3・4・5・6研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
☎23-0587(担当:湯本)



環境

農作業などに伴う野焼きは 近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されています
が、農作業によって出た茎や根などの
残渣は、一般のごみなどの焼却に比べ
て焼却時の有害物質の排出や悪臭が少
ないため、例外として認められています。
少量・短時間での焼却についてはご理
解ください。

また、行う際は下記の点に注意し、
近隣の迷惑にならないように配慮しな
がら安全に行ってください。

- ▶少量、短時間で済ませる
 - ▶洗濯物を干している時間帯を避ける
 - ▶風の向きや強さに注意する
 - ▶できるだけ乾燥したものを焼却する
- 問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

人権擁護委員を 委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから
人権相談を受け、問題解決のお手伝
いをしたり、地域のみなさんに人権につ
いて関心を持ってもらえるような啓発活
動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

山田 光輝 小野 圭子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に
努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救
済のために調査および情報の収集を
行い、長野地方務局へ報告する
など

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ

人権擁護委員による 「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題、
近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起
こる問題や悩みごとの解決にご利用く
ださい。相談は無料で、秘密は固く守
られます。事前の申し込みは不要です。
直接会場にお越しください。

日時…9月4日(水) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

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

ハチの巣に 気をつけましょう!

ハチは例年、5月上旬から11月中旬
にかけて活動します。とくにスズメバチ
は、9月ごろに新女王バチが生まれるた
め、働きバチが巣に対して非常に敏感
になり、巣の周辺が一番危険な時期と
なります。ハチに刺されないためには、
①遭遇しても追いつかない、②黒っぽ
い服装を避ける、③ハチの巣に触れな
い、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除する
か、当該建物または土地管理者、専門
業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハ
チ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に
読んで、できる限り夕方以降暗くなっ
てから行うようにしてください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

令和7年度 保育園等 入園説明会・入園申し込み

令和7年4月1日～令和8年3月31日
の期間に、新しく保育園等に入園を希
望する人への説明会を、8～10月に開
催します。入園を希望する児童の保護
者のみなさんへご出席ください。詳しく
は、広報8月号、または市
のホームページをご覧ください。
こちらから▶



※産・育休明けの職場復帰などに伴い、
上記期間に乳児の入園を希望する人
は、出生前から入園の予約ができま
す。

※令和8年4月当初から一日保育が必
要な家庭は、令和8年3月中にならし
保育を行うため、今回(令和7年度)
の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

おかやファミリースポーツプログラム 第4弾 親子でサッカー体験

日時…9月29日(日) 午前10時～正午
(集合：午前9時45分)

場所…湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

対象…市内の年長児～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

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて9月4日(水)から受付。9月19日(木)締切。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

／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)

◎女性キックボクシング エクササイズ教室

期間…10月2日～11月27日
毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…9月3日(火)～24日(火)に市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…2,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)

問合せ●(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(10月分)…9月15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。ご利用ください。

日時…9月15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。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

岡谷市民ボッチャ大会

パリ2024パラリンピックの競技でもある「ボッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。

日時…9月21日(土) 午前9時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～5人) 500円

申込み締切…9月11日(水)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会

(スポーツ振興課) ☎22-8804

お知らせ 9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺はさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。

周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。

ストレスや悩みを抱えていませんか?

「こころの体温計」を利用して、あなたやあなたの大切な人の心の状態をチェックしてみましょう。



岡谷市では、こころの健康状態をパソコンやスマートフォンなどで簡単にチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



こころの体温計▶

問合せ●健康推進課(内線1185)

お知らせ こころの健康相談・ 思春期相談

諏訪保健福祉事務所では、こころの健康相談、思春期相談を実施しています。精神科の医師に相談できますので、ご予約のうえ、ぜひご利用ください。

●こころの健康相談…9月6日(金) 午後2時～5時(1人1時間)

●思春期相談(25才まで) …9月27日(金) 午後2時～4時(1人30分)

問合せ●諏訪保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎57-2927(直通)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

9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! お家でできる簡単運動
- 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。

◎第3期 Balletone教室

期間…10月1日～12月10日
 毎回火曜日(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3期 ZUMBA教室

期間…①10月1日～12月10日
 毎回火曜日(計10回)
 ②10月4日～12月20日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月2日～12月11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3期 ザ・サーキット教室

(託児なし)

期間…10月2日～12月11日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月4日～12月20日
 毎回金曜日(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3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(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3期 ヨガ教室

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館 定員…20名
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第3期 バドミントン教室

(小学4年生～中学生)

期間…10月4日～12月27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3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月4日～12月20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40名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室

(年中～小学生)

期間…10月7日～12月23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25名

◎第3期 陸上教室(小学生)

期間…10月7日～12月23日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午後5時～6時
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)
 定員…20名

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㈱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…9月2日(月) 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(一部教室除く)。希望者は9月15日(日) 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

各種スポーツ教室(子ども)

(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…5,000円、ミニバス教室(全8回)のみ4,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…9月2日(月) 午後5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。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 サッカー教室

(年中～小学生)

期間…10月1日～12月10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2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室

(年長～小学生)

期間…10月1日～12月10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3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月2日～12月11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3期 バレーボール教室(小学生)

期間…10月2日～12月11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3期 体操教室

(年中～小学3年生)

期間…10月4日～12月27日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午後4時45分～5時45分
 場所…市民総合体育館 定員…10名