

・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

	<b>金</b>	<b>土</b>
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	<p>林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
	<p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>株アイテック ☎ 23-8500</p>
	<p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
	<p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
	<p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	

## ●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：藤森頼継 弁護士 ※2月分予約：1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 1282)		
	子ども家庭センター 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] 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 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		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	15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	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 ▶ 1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

1月  
January

- 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。  
有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- ・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 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

日	月	火	水	木
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎市県民税 第4期 ◎国民健康保険税 第10期 納期限…1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>		<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 問合せ 健康推進課 23-6141(直通)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 花岡医院 ☎ 22-3525</li> <li> 高浜医院 ☎ 28-3811</li> <li> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</li> <li> 調剤薬局マツトキヨシ・岡谷天竜店 ☎ 24-1801</li> <li> アーク調剤薬局下諏訪店 ☎ 75-5316</li> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</li> <li> あいざわ内科循環器クリニック ☎ 78-4182</li> <li> あさひ中央台歯科診療 ☎ 26-1414</li> <li> ウエルシア薬局岡谷長地 ☎ 26-2512</li> <li> ふたば下諏訪薬局 ☎ 78-4088</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</li> <li> アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</li> <li> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診 (R5年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(ぐつくん教室) (R6年8月生) [予約制・個別対応]</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 市瀬医院 ☎ 26-1717</li> <li> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</li> <li> かえで薬局 ☎ 26-1929</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</li> <li> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</li> <li> ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診 (R3年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にこここ教室 (R4年12月生) 午前(個別通知します)</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 牛山医院 ☎ 78-1192</li> <li> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</li> <li> しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診 (R6年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> さくら並木クリニック ☎ 78-7876</li> <li> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</li> <li> しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診 (R6年3月生) 午後1時～1時20分 受付</li> <li> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室(はくばく教室) (R6年1月生) [予約制]</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>

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

## 川岸公民館 生活講座 初心者のためのスマホ講座 スマホ写真活用術

「スマホ写真活用術」のほか、スマホ全般について受講者の要望を聞きながら講座の内容を決め、進めていきます。

**日時**…1月23日・30日、2月6日・13日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

**場所**…川岸公民館 2階 学習室

**対象**…18歳以上で市内在住・在勤の人

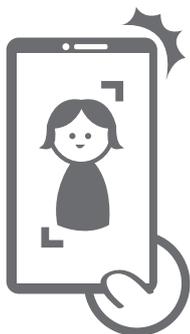
**講師**…パソコン総合支援ズィー 代表 堀内佐武さん

**定員**…6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、  
事前配布のアンケート

**受講料**…800円 ※講座初日に集金

**申込み**…1月8日(水) 午前9時から川岸公民館窓口にて受付。9日(木) から電話でも受け付けます。1月17日(金) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 アプリをインストールして使ってみよう

アプリのインストール方法、インストールのためのパスワードを忘れたときの対処法、不要なアプリの削除方法(アンインストール)、LINEアプリの使い方など、スマホとアプリに関することを学びます。(2日とも同内容 ※9月に開催したシニア向けスマホ講座とも同じ内容です。)

**日時**…1月21日(火)・28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

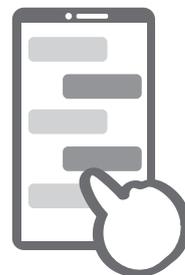
**講師**…Sunao Design 山崎勇輝さん

**定員**…各回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 ※電話受付後、窓口にて支払

**申込み**…1月6日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受け付けます。1月16日(木) 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 季節の教養講座 みんなでウォーキング講座

体力に自信がない人でも、気軽に受講できます! この機会に、みんなで楽しく姿勢や歩き方を見直してみませんか?

1回目:自分の姿勢と歩き方を知ろう! ~姿勢不良改善ストレッチ~

2回目:ウォーキングを見直して骨密度を上げよう!

3回目:美姿勢ウォーキングで心と体も若々しくなろう!



**日時**…2月10日、3月3日・10日(全3回) 毎月曜日

午後2時～3時30分

**場所**…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

**講師**…ポジ◎ラボ ~歩き方の学校~ 丸山さん

**定員**…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

**持ち物**…室内用運動靴、タオル(汗拭き用)、水分、運動しやすい服装

**受講料**…600円 ※受付時に集金

**申込み**…1月15日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。16日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月27日(月) までは、市内在住・在勤の人のみ。2月3日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



## 工夫して少しずつ 冬の省エネしませんか？

暖房などにより、電気のエネルギー使用量が増えるこの時期に、家庭での電気の使用方法を見直し、CO<sub>2</sub>削減に取り組んでみませんか。

### 【照明の消灯】

- 使用していない部屋の照明を消したり、リビングなどの照明の明るさを下げる
- 電球形蛍光灯やLEDランプを使用すると、白熱電球に比べて年間の電気代が節約できる

### 【エアコンの使い方の工夫】

- 暖房時は20℃を目安に設定する。1度下げるとに約10%の節電効果が期待できる
- 暖かい空気は上のほうにたまるので、エアコンの風向きは下向きか自動コントロールモードに設定する
- サーキュレーターを上向きにして、暖かい空気を循環させる
- フィルター掃除をこまめに行い、室外機の周りに物を置かない

### 【冷蔵庫の使い方の工夫】

- 詰め込みすぎず、開けている時間は短くし、余分な開閉はしないようにする

### 【テレビの使い方の工夫】

- 見ないときは主電源から消し、画面の明るさを下げる

問合せ●環境課(内線1445・1446)



## 後期高齢者医療の 医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

### ●令和5年11月から令和6年10月までの診療分…令和7年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※令和6年11月・12月の診療分については、令和7年1月～10月分と併せて、令和8年1月下旬ごろ送付します。  
※亡くなった人の医療費通知については、相続人からの申し出により発行しますのでご連絡ください。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320



## 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



## 長野県民交通災害共済 会員募集!

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている事業です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。

1月6日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

会員期間…4月1日～令和8年3月31日  
年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円

申込み…申込書に会費を添えて、各区を通じてお申し込みください。個人で申し込む場合は、市役所・各支所の窓口で受け付けます。

問合せ●市民生活課

(内線1166・1172)



## まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

令和6年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。



●マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおり医療機関を受診できます。

●従来の健康保険証は有効期限までは使用できます。(有効期限の記載がない場合は令和7年12月1日まで)

●マイナ保険証での受診が困難な人(高齢の人、障がいのある人など)は、申請いただくことで「資格確認書」をお届けします。

	マイナ保険証がある人	マイナ保険証がない人
受診方法	マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ	資格確認書(※)

### 〈資格確認書について〉

※マイナ保険証を持っていない人、利用できない人に発行されます。

※加入する保険から発行されます。

※転職などで保険が変わる人、健康保険証を紛失した人などに発行されます。

※新たに75歳になった人には、マイナ保険証の保有に関わらず、申請不要で資格確認書が送られます。(令和7年7月末まで)

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。詳しくは「政府広報 マイナ保険証」で検索 ▶



## おかやファミリースポーツ プログラム 第5弾

### ◎親子で卓球体験

日時…2月16日(日) 午前10時～正午  
(受付開始:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内在住の小学生とその保護者

定員…50組(先着順)

参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

受付期間…1月17日(金)～2月6日(木)

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)

## 今年度最終回!『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」、「はつらつ健康体操教室(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)

※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…1月16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～)。事前申込み(定員20名)。

※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

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(2月分)…1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 第1会議室

※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…1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。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

### ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…1月12日(日)

午前8時～午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

### (公財)岡谷市スポーツ協会主催 「スポーツ体験発表会」

スポーツ活動を通じて得た体験などを発表し、市民のみなさんのスポーツ活動の充実と競技力の向上につなげます。お出かけください。

日時…2月1日(土) 午後1時30分～

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

発表対象…小学生から社会人

申込み不要・聴講無料

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)

お知らせ

## 税務相談、 確定申告について

税務署での

申告相談を検討している人へ

1月6日(月)から2月14日(金)までは、税務署内に確定申告会場はありません。申告相談を希望する人は、2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。

※2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望する場合は、事前に相談日時などを電話予約してください。予約のない場合は対応できません。

※確定申告会場への入場には整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行をお勧めします。

書面で申告書等を提出する人へ

令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※対象となる「申告書等」とは、申告書のほか、申請書・請求書・届出書等を含む、税務署に提出(送付)される全ての文書です。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390

## 今月の子育てポイント (小学校高学年期)

「わが家のルールを

守りながら、

安全な利用ができるよう

見守りましょう!

インターネットを利用する機会が増えるため、その危険性についても伝え、わが家のルールと照らし合わせながら親子で利用状況を確認したり、時にはルールを見直したりして、子ども自らが安全な利用が進められるよう見守りましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



## InBodyで自分の体を知ろう!

InBody (体成分分析装置) は、体を作っている基本成分「筋肉量」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」などを定量的に分析できる装置です。自身の体の状態を数値化できるので、測定結果をもとに運動や食事など、今後の生活の指標として役立てることができます。

常時設置していますので、健康づくりに活用してください。

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



## 焼きいも販売中!

スワンドーム受付にて、営業日のみ販売しています。予約注文も承ります。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

## 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)

久しぶりに身体を動かしたい人、健康を維持したい人、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(先着順)

受講料…1回500円(保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(体育館)、または電話にて受付。

### ◎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(先着順)

受講料…1回600円(保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(プール)、または電話にて受付。

### ◎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(要申込み)。

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(保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(体育館)、または電話にて受付。

### 以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

## 岡谷市とVC長野トライデンツが相互連携協定を締結

岡谷市と男子バレーボールチーム「VC長野トライデンツ」は、スポーツの振興を図り、笑顔と元気あふれるまちづくりを推進するため、10月28日に相互連携協定を締結しました。



### 【VC長野トライデンツからの支援、協力】

- 1 岡谷市のPRに関する積極的な協力
- 2 岡谷市主催イベントの選手およびスタッフの派遣協力
- 3 ホームゲーム等における岡谷市の物産および観光等の地域活性化への協力
- 4 スポーツ教室開催等による市民の体力向上および健康増進への協力
- 5 岡谷市におけるバレーボール競技の振興および競技力向上への協力

### 【岡谷市の支援、協力】

- 1 チームを応援する機運の醸成
- 2 ホームゲーム等開催にかかる会場使用の配慮
- 3 チームの練習会場等の確保

これを機に、チームの練習拠点の一部が市民総合体育館となります。今後は、平日午後の東体育館を中心に、定期的にチームの練習が行われ、そのようすを見たり、応援することができます。みなさんの熱い応援、よろしくお願いします。

### ●大同生命SVリーグ「VC長野トライデンツ」のホームゲームが市民総合体育館で行われます。

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| vs. 東レアローズ静岡   | 1月11日(土) 午後2時5分～ |
|                | 1月12日(日) 午後1時5分～ |
| vs. 東京グレートベアーズ | 2月1日(土) 午後2時5分～  |
|                | 2月2日(日) 午後1時5分～  |

VC長野  
トライデンツ  
HP▶



SVリーグ  
HP▶



## シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

## 1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
- おいしく楽しく栄養講座
- 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。