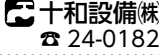
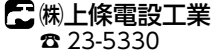
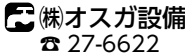
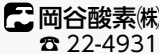
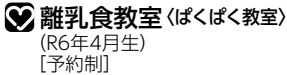
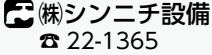


・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

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	
3	4	5	
 十和設備(株) ☎ 24-0182		 水道建設(株) ☎ 23-2662	
0	11	12	
 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330		 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
7	18	19	
 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622		 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
4	25	26	
 離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年4月生) [予約制]		 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません
	無料法律相談 [予約制]	15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 ※5月分予約：4月16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]	16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
生活・子育て	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] 15日(火) 午後1時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課（内線 1363）
	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 1368）
	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	9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
就労	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	15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）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約) 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
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		

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 ▶ 4月18日(金) 午後7時～8時40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



今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第1期

納期限…4月30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）

くらしのカレンダー

4月

April

- ⛶ 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
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 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)		1	2	
		🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🏪 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
6	7	8	9	10
⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	👶 1歳6か月児健診 (R5年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	👶 離乳食教室<ぐっくん教室> (R6年11月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885
13	14	15	16	17
⛶ 釜口医院 ☎ 22-2089 🦷 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 📄 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	👶 3歳児健診 (R4年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	👶 2歳児にここ教室 (R5年3月生) 午前(個別通知します) 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222
20	21	22	23	24
⛶ よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 🦷 山田歯科医院 ☎ 22-2131 📄 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🏪 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	👤 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	👶 3～4か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632
27	28	29	30	
⛶ 林眼科医院 ☎ 28-6596 🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 📄 御子柴薬局 ☎ 27-7056 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	👶 9～10か月児健診 (R6年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302	

おかのカルチャー

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

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？ 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

※日程については公民館へお問い合わせください。

湊公民館

問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	14、28日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	8、22日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	16日(水) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	5、19日(土) 午前10時～
趣味	
わいわいワインClub(ワイン)	第3金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	8、22日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
みなと3B(3B体操)	3、17日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	9、23日(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	2、9、16、23日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	14、28日(月) 午後1時30分～
みなとコソコソ会(骨盤コンディショニング)	第1・3火曜日 午後7時～

川岸公民館

問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
糸と針の会(パッチワーク)	1、15日(火) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	8、22日(火) 午後1時30分～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ)	8、22日(火) 午前9時30分～
すずらん会の会(大正琴)	11、25日(金) 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	7日(月) 午後6時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
川岸気功の会(気功)	8、22日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	7、21日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	3日(木) 午前10時～、17日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	9、23日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	11、25日(金) 午後7時～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	10、24日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	1、15日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	11、25日(金) 午前10時～

長地公民館

問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・写真・手工芸	
長地てまりの会(創作てまり)	8、22日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	9日(水) 午後7時～
長地きりえ会(きりえ)	10日(木) 午前10時～
音楽	
長地歌唱会(歌)	7、21日(月) 午後1時30分～
教養	
泉声会(謡曲・仕舞)	10、24日(木) 午後1時～
若草長香会(煎茶道)	22日(火) 午前9時～
料理	
水曜クッキング(調理)	10日(木) 午前10時～
書道	
あんずの会(ペン習字)	16、23日(水) 午後1時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	7、14、21、28日(月) 午前9時30分～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	7、14、21、28日(月) 午後1時～
華・太極拳の会(太極拳)	1、15、22日(火) 午後1時30分～
ピラティス22(ピラティス)	1、8、15、22日(火) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	2、9、16、23日(水) 午後6時～
ゆったりyoga(ヨガ)	11、18、25日(金) 午前10時～
長地ロコモ体操(シナプソロジー&ロコモ体操)	4、11、18、25日(金) 午後1時30分～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	4、11、18、25日(金) 午後7時～
子ども対象	
長地キッズ☆習字くらぶ(書道/小・中学生)	毎週火・水曜日 午後4時～
長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん/小学生)	毎週木曜日 午後4時30分～
	毎週土曜日 午前11時～
エンジェルキッズ(キッズダンス/小学生)	11、18、25日(金) 午後5時～

募集

「オカヤ駅から未来プロジェクト」
委員募集

「オカヤ駅から未来プロジェクト」の委員を募集します。一緒に「岡谷駅周辺のまちづくり」について考えませんか。お気軽にご応募ください。

【オカヤ駅から未来プロジェクトとは…】

まちづくりの指針となる「岡谷駅周辺まちの将来ビジョン」の策定などについて協議していただきます。

募集人員…若干名（委員総数は10名程度を予定）

任期…委嘱の日から2年間

応募資格…下記のすべてに該当する人

- ①岡谷市民であること、または市内に通勤・通学する人
- ②岡谷駅周辺のまちづくりに主体的に関われる人
- ③平日昼間の会議に出席できる人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入のうえ、「岡谷駅周辺の魅力向上に私ができること」をテーマにした小論文（800字程度）と併せて、市役所企画課まで持参するか、郵送、またはEメールにてご提出ください。

アドレス：kikaku@city.okaya.lg.jp

応募申込書は、市ホームページからダウンロードするか、市役所1階インフォメーション、各支所、カルチャーセンターでも入手できます。

応募締め切り…4月18日（金）

問合せ●企画課（内線1527）

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、必要な物品を支援します。「アレチウリ等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。

支援対象…アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う区や団体

支援内容…軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給

受付期間…4月1日（火）～10月31日（金）

支援件数…予算の範囲内

※計画書は市のホームページからダウンロードできます。 [こちらから▶](#)



問合せ●環境課（内線1445・1446）

募集

第53回 諏訪地区 障がい者
スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

日時…5月31日（土）午前中

※雨天中止

場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人
種目…陸上競技（100m走・60m走）、ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、ボッチャ体験 ほか

応募締め切り…4月18日（金）

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課（内線1221）

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

防災行政無線の
放送停止について

防災行政無線等デジタル化整備工事のため、防災行政無線の放送ができない時間帯が生じます。

その間の緊急時の情報発信は、メール配信@おかや、岡谷市公式LINE、市ホームページで行います。

ご理解とご協力をお願いします。

放送停止日時

- 4月9日（水）午後6時ごろ～10日（木）午前8時ごろ
- 4月15日（火）午後6時ごろ～16日（水）午前8時ごろ

問合せ●危機管理室（内線1593）

募集

「介護相談員」を
募集します

介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政へ橋渡しをしていただきます。

福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさんからの応募をお待ちしています。

募集期間…4月10日（木）～30日（水）

問合せ●介護福祉課（内線1278）



長地公民館・あんずの会 共催講座
基礎から学ぶペン習字体験講座

ペン習字の基礎や正しい書き方を学んでみませんか？ 誰でも見違えるような、美しい字が書けるようになります。

日時…4月16日・23日（水）午後1時30分～3時30分

場所…長地公民館 2階 学習室

講師…橋書道会 師範 西澤杏月さん

定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り）

持ち物…ボールペン

受講料…550円（2回分）※講座初日に集金

申込み…3月25日（火）から長地公民館窓口、

電話、E-mail（osachi@city.okaya.lg.jp）、

電子申請（QRコード）にて受付。4月15日（火）締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。

ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ、市民総合体育館へ足を運んでください。

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…4月17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

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け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはスポーツ協会ホームページ、学校へ配布するチラシなどをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円

※このほかに、小中学生820円の保険料(任意)がかかります。

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(5月分)

日時…4月20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…4月13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

第19回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(火・振休)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族など

参加費…メンバー：9,000円/ビジター：13,000円(昼食付・参加費込)

申込み…定員になり次第締め切ります。

問合せ●諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224

スポーツ振興課 ☎22-8804

募集

ポリテクセンター松本 令和7年度 6月生募集

ポリテクセンター松本では、ものづくりに関する仕事をめざすための職業訓練生を募集しています。

募集コース…・CAD/NC技術科

・シートメタルクラフト科

・電気設備技術科

定員…各科10名

訓練期間…7か月間(6月5日～12月24日)

対象者…求職中の人

受講料…無料(テキスト代および作業服代等は実費)

申込み…ハローワーク岡谷までお申し込みください。

申込み期限…5月16日(金)

※施設見学会と訓練体験会を行っています。お気軽にお越しください。

問合せ●ポリテクセンター松本

☎0263-58-3392

お知らせ

信州省エネ家電購入 応援キャンペーン第2弾

県では、省エネ性能の高い家電の購入を支援する「信州省エネ家電購入応援キャンペーン」を実施しています。

購入期限…8月31日(日)

ポイント申請期限…9月30日(火) 午後5時

ポイント交換期限…10月14日(火)

対象品目…エアコン、冷蔵庫、電気温水機器、テレビ、LED照明器具

※対象店舗、対象製品、ポイントの種類、申請方法などは、キャンペーン専用サイトでご確認ください。詳しくはこちらから▶



問合せ●信州省エネ家電購入応援キャンペーン第2弾・お客様コールセンター

☎050-1706-0459



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

4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

- しるくつきんぐ
- 家電処理の方法の紹介
- おうちでできる簡単運動
- 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。

中学生レディース バレーボール教室

対象…女子中学1年生～3年生
期間…4月～令和8年3月の期間内
 毎月・水曜日(計59回 予定)
時間…午後6時30分～9時
 ※会場が中学校の場合は午後7時～
場所…市民総合体育館東体育館、市内小中学校
受講料…2,000円
保険料…820円(任意)
申込み…4月4日(金)から市民総合体育館窓口にて受付
問合せ●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(株)主催)

◎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。お気軽にどうぞ。
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2,300円(料金は保険料・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。

◎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2,500円(料金は保険料・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。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
 市民水泳プール ☎23-6820

おかやキッズ体育塾(前期)

小学校低学年頃までの「プレゴールデンエイジ」は、運動神経が発達する貴重な時期であり、この頃の運動体験がとて大切といわれます。鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動、遊びを通じて行う教室です。
対象…市内の小学1年生～4年生
日時…5月～7月の毎回土曜日の午前中(全10回)
場所…市内小学校体育館
定員…クラス①25名、クラス②25名
受講料…3,200円
保険料…820円(任意)
内容…目標設定、簡易体力測定／柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ／特別講座(2クラス合同1回)
申込み…4月14日(月)から市民総合体育館窓口にて受付
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

今からコツコツ! 大人のための ラン&ウォーク教室

歩行測定器で歩き方を測定し、自分のくせを知るところから始めます。理想的な姿勢で無理なくコツコツ歩いたり走ったり、自分のペースで楽しくトレーニングを行います。
対象…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の人
期間…4月20日、5月4日・18日、6月1日・15日・22日の毎回日曜日(計6回)
時間…午前9時15分～10時45分
場所…やまびこ国際スケートセンター ほか
定員…25名(先着順)
受講料…3,600円
保険料…1,870円(任意)
申込み…4月1日(火)から市民総合体育館窓口にて受付。14日(月)締切。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

◎小学生 水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月13日～6月3日
 ②6月6日～7月1日
 どちらも毎回火・金曜日(計7回)
時間…午後6時30分～8時(火・金とも)
場所…市民水泳プール
定員…各30名
申込み…①4月14日(月)～5月2日(金)
 ②5月9日(金)～28日(水)

◎小中学生 剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生
期間…5月10日～6月14日
 毎回土曜日(計6回)
時間…午後6時～8時
場所…市民総合体育館剣道場
定員…30名
申込み…4月14日(月)～5月2日(金)

◎小中学生 テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生
期間…5月18日～7月6日
 毎回日曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市営庭球場
定員…40名
申込み…4月21日(月)～5月9日(金)

◎小学生 バasketボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生
期間…5月4日～7月13日
 毎回日曜日(計8回)
時間…午前9時30分～11時30分
場所…岡谷田中小学校体育館
定員…30名
申込み…4月7日(月)～25日(金)
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)



今月の子育てポイント(中学校期)「反抗期は、健やかに成長した証」

思春期はたくさん悩み反抗し、自分で考えながら大人として自立していく大切な時期です。親は子どもを信じて見守り、ともに考え、理解しながらそっと寄り添い支えてあげましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

