

・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                       |  |
| ☎(株)林鉄工設備<br>☎ 23-3197              |    | ☎(株)イワナミ<br>☎ 22-2222   |  |
| 2                                   | 13 | 14                      |  |
| ☎(株)アイテック<br>☎ 23-8500              |    | ☎(株)杉村設備<br>☎ 27-8632   |  |
| 9                                   | 20 | 21                      |  |
| ☎信和設備(株)<br>☎ 22-3302               |    | ☎(株)総設工業<br>☎ 28-8504   |  |
| 6                                   | 27 | 28                      |  |
| ♥離乳食教室〈ばくばく教室〉<br>(R6年6月生)<br>[予約制] |    | ☎(有)丸竹下島商店<br>☎ 22-2406 |  |
|                                     |    | ☎十和設備(株)<br>☎ 24-0182   |  |

### 今月の納税

◎市県民税 第 1 期

納期限…6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 巡回相談(湊支所)                                                                                                           |
|                                                      | 無料法律相談<br>[予約制]                           | 17日(火)午後1時～5時<br>問合せ：社会福祉課(内線1254)<br>相談員：松下晋之介 弁護士<br>※7月分予約：6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<br>問合せ：介護福祉課(内線1282)                                                                                   |
|                                                      | 子ども家庭センター<br>まゆっこベースおかや<br>(家庭児童相談など)     | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>子ども課(内線1226)<br>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<br>問合せ：社会福祉課(内線1263)                                                                                        |
|                                                      | 生活困窮相談<br>(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<br>問合せ：社会福祉課(内線1254)                                                                                        |
|                                                      | 子ども教育相談センター<br>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<br>問合せ：教育総務課(内線1232)                                                                                           |
|                                                      | 子ども教育相談センター<br>分室                         | ・一般相談 月～金曜日(祝日は除く)<br>午前8時30分～午後4時30分<br>・専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制]<br>相談日程については、下記へお問い合わせください<br>会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206               |
|                                                      | 女性のための健康相談<br>[予約制]                       | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>助産師による相談(1人あたり1時間)<br>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<br>問合せ：社会福祉課(内線1259)<br>・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談<br>[予約制] 17日(火)午後1時～午後3時50分<br>(1人約50分)<br>問合せ：地域創生推進課(内線1363) |
|                                                      | まいさぼ女性相談Day<br>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<br>問合せ：社会福祉課(内線1254)                                                                                      |
|                                                      | ひきこもりの状態にある<br>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<br>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<br>問合せ：地域創生推進課(内線1368)                                                                                      |
|                                                      | ミニジョブカフェ[予約制]<br>若年者の就職活動における<br>疑問や悩みの相談 | 11日(水)午後1時～4時<br>対象者：40代前半までの人<br>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<br>(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。<br>対象者：概ね35歳までの若年者<br>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<br>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<br>問合せ：テクノプラザおかや ☎21-7000                                                                                           |
| 農業                                                   | 農地相談<br>[予約制]                             | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>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)<br>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。

準備編▶6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

6月

June

-  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>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</li> <li> ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</li> <li> アイビー薬局 ☎ 26-1670</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul>                 | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>                                                                                                                      | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 信和設備(株) ☎ 22-3302</li> </ul>      | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1歳6か月児健診<br/>(R5年11月生)<br/>午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (株)総設工業 ☎ 28-8504</li> </ul>       | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 牛山医院 ☎ 78-1192</li> <li> 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</li> <li> しなの調剤薬局 天竜店 ☎ 75-5480</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul>                  | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談<br/>午前9時30分～11時 受付</li> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>   | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3歳児健診<br/>(R4年5月生)<br/>午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> 十和設備(株) ☎ 24-0182</li> </ul>      | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 離乳食教室&lt;ぐつくん教室&gt;<br/>(R7年1月生)<br/>[予約制・個別対応]</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul> |
| <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</li> <li> さつき歯科医院 ☎ 27-5858</li> <li> 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175</li> <li> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</li> </ul>                 | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</li> </ul>                                                                                                                     | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</li> </ul> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3～4か月児健診<br/>(R7年2月生)<br/>午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</li> </ul> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 2歳児にここ教室<br/>(R5年5月生)<br/>午前(個別通知します)</li> <li> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</li> </ul>       |
| <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</li> <li> 湊歯科医院 ☎ 78-7618</li> <li> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</li> <li> (有)三善工業 ☎ 23-3446</li> </ul>                         | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 育児相談<br/>午前9時30分～11時 受付</li> <li> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</li> </ul> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)イワナミ ☎ 22-2222</li> </ul>   | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 9～10か月児健診<br/>(R6年8月生)<br/>午後0時40分～1時20分 受付</li> <li> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</li> </ul>                                                                                                                                                |
| <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</li> <li> アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</li> <li> ウエルシア薬局 長地北店 ☎ 26-0117</li> <li> 水道建設(株) ☎ 23-2662</li> </ul> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> (株)アイテック ☎ 23-8500</li> </ul>                                                                                                                      | <div> <p>健康相談・栄養相談<br/>歯科相談<br/>(月～金曜日)</p> <hr/> <p>午前8時30分<br/>～午後5時15分<br/>問合せ<br/>健康推進課<br/>23-6141 (直通)</p> </div>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

## カルチャーセンター・「月曜ピラティス」共催講座 基礎からはじめるピラティス講座

カルチャーセンター学習グループ「月曜ピラティス」  
のみなさんと一緒にピラティスを体験しませんか?

日時…6月16日・23日・30日(全3回)

毎回月曜日 午後7時～8時

場所…カルチャーセンター

第1・2ダンス音楽室

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん、  
学習グループ「月曜ピラティス」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、5本指の靴下、厚めのバスタオル  
かヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…6月2日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口  
にて受付。3日(火) から電話、電子申請(QR  
コードから)でも受け付けます。6月13日(金)  
締切。



## カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめての花咲く書道講座

「花咲く書道」を初めて体験する人向け  
の講座です。「うれしい」や「楽しい」といっ  
た前向きな気持ちがあれば、誰でも挑戦で  
きます。書道初心者や新しいことにチャレ  
ンジしたい人にもおすすめです!

日時…6月25日(水)、7月9日(水)

午前のクラス 午前10時～11時30分

午後のクラス 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 工作室

講師…花咲く書道 認定講師 松澤安代さん

定員…各クラス6名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具

受講料…2,400円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…6月4日(水) 午前10時からカルチャーセ  
ンター窓口にて受付。5日(木) から電話、電子  
申請(QRコードから)でも受け付けます。6月15日(日) ま  
では市内在住・在勤の人のみ。6月23日(月) 締切。



## 令和7年度 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| 第1回 | 日時…7月5日(土) 午前10時～11時30分<br>内容…認知症ってどんなもの?<br>講師…市役所 介護福祉課 担当職員        |
| 第2回 | 日時…7月12日(土) 午前10時～正午<br>内容…ゴミ分別学習会、「プラスチック資源」分別学習会<br>講師…市役所 環境課 担当職員 |
| 第3回 | 日時…7月19日(土) 午前10時～正午<br>内容…日常の防災について<br>講師…岡谷市防災ネットワーク会員 丸山善行さん       |

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…6月2日(月) から今井区公会所にて受付。3日(火)  
から電話(☎22-2544)でも受け付けます。6月30日(月)  
締切。

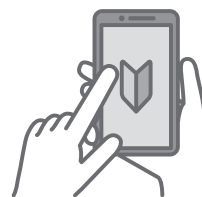
## カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

### ●1回目「はじめの一步」

写真や動画の撮り方や見方、文字入力  
の練習、アプリのインストール・削除の方  
法などを学びます。

### ●2回目「LINEを使ってみよう」

2回目は、LINEで友だちの追加やトー  
クの使い方、写真の送受信や保存の方法  
などを学びます。



日時…1回目 6月17日(火) 午後1時30分～3時

2回目 6月24日(火) 午後1時30分～3時

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…AIパソコンスクール 今井章人さん

定員…各回10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…各回200円

申込み…6月2日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)  
にて受付。6月12日(木) 締切。

※1回の電話で1人1講座受付

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



会員募集!! 「学習グループ」に参加してみませんか?

学習グループとは、カルチャーセンターや公民館で開催された講座をきっかけに、講師と受講生により立ち上げられた「自主活動グループ」です。令和7年度会員を募集しているグループを紹介します。趣味を探している人、何かに挑戦してみたい人など、気軽にお問い合わせください。

※令和7年2月実施の学習グループのアンケートに基づき掲載

| グループ名            | 活動内容        | 学習日               |
|------------------|-------------|-------------------|
| 絵画・美術            |             |                   |
| 墨雅会(ぼくがかい)       | 水墨画         | 第3木曜日/午前          |
| 曼荼羅アート研究会        | 曼荼羅アート      | 第3水曜日/午後          |
| 曼荼羅アートの会夜の部      | 曼荼羅アート      | 第1・3金曜日/夜         |
| 手芸               |             |                   |
| 布ぞうりの会           | 布ぞうり作り      | 月1回水曜日/午後         |
| 花園キルト研究会         | パッチワーク      | 第1・3木曜日/午前        |
| ナインパッチ研究会        | パッチワーク      | 第1・3月曜日/午前        |
| ビオラの会            | つまみ細工       | 第4火曜日/午後          |
| 工芸               |             |                   |
| 竹結いの会(ちくゆいのかい)   | 竹細工         | 第2月曜日/午後          |
| 夢嶺窯(むれいかま)       | 陶芸          | 不定期               |
| 木彫りの会            | 仏像彫刻        | 第2・4水曜日/午後        |
| 書                |             |                   |
| 清風会              | ペン習字        | 第2・4木曜日/夜         |
| 運動               |             |                   |
| 気功研究会            | 気功          | 第1・3月曜日/午前        |
| 岡谷イルフダンス研究会      | 社交ダンス       | 毎週水曜日/夜           |
| ダンスサークルワン・ツー・スリー | 社交ダンス       | 毎週木曜日/午後          |
| 太極拳火曜会           | 太極拳         | 第1・3・4火曜日/午前      |
| 太極拳黄河研究会         | 太極拳         | 毎週水曜日/午後          |
| 太極拳研究会           | 太極拳         | 第1・3水曜日/午前        |
| YOLOダンスサークル      | ヒップホップダンス   | 毎週金曜日/午後          |
| 月曜ピラティス          | ピラティス       | 毎週月曜日/夜           |
| ベレーザ             | フラメンコ       | 第2・4土曜日/午後        |
| イルフ・ヨーガ研究会       | ヨーガ         | 火曜日/夜に3回 水曜日/夜に1回 |
| リリース&バレトン        | 筋膜リリース・バレトン | 不定期土曜日/午前         |
| ハイビスカス           | ハワイアンフラ     | 第1・3木曜日/午前        |

| グループ名               | 活動内容      | 学習日                  |
|---------------------|-----------|----------------------|
| 語学                  |           |                      |
| 楽しいハングル             | 韓国語       | 第2金曜日/午後             |
| 音楽                  |           |                      |
| オカリナPip(ぴっぴ)        | オカリナ練習    | 第2・4土曜日/午前           |
| オカリナ・クラブ金星          | オカリナ練習    | 第1・3金曜日/午前           |
| あひるコーラス             | 合唱        | 第1・3・4火曜日/午前         |
| 川岸女声コーラス            | 合唱        | 月曜日/午前ほか             |
| 女声コーラスしなの           | 合唱        | 毎週金曜日/午前午後           |
| やまびこ男声合唱団           | 合唱        | 隔週日曜日/午後             |
| 岡谷合唱団               | 混声合唱      | 毎週火曜日/夜              |
| 混声合唱団岡谷せせらぎ会        | 混声合唱      | 金曜日または土曜日の午後         |
| アフリカンリズムを楽しむ会       | アフリカンリズム  | 不定期                  |
| 箏楽(そうらく)            | 箏         | 第2・4土曜日/午後           |
| 文学                  |           |                      |
| しるくの会               | 口語短歌      | 第3火曜日/午前             |
| 未来山脈めぐみ会            | 新短歌       | 第1金曜日/午後             |
| あづさ俳句会              | 俳句        | 第1・3火曜日/夜 第2・4木曜日/午後 |
| 諏訪四季俳句会             | 俳句        | 第1・2金曜日/午後           |
| 歌月会                 | 百人一首      | 第1金曜日/午後             |
| 万葉集を楽しむ会            | 万葉集の学習    | 第1火曜日/午後             |
| その他                 |           |                      |
| 水仙研究会(花)            | 生け花       | 第2・4土曜日/午後           |
| 水曜囲碁会               | 囲碁        | 毎週月曜日/午後             |
| 土師研究会(はじのかい)        | 考古学       | 木曜日/午前～午後            |
| 岡谷三脚クラブ             | 写真技術      | 月1回木曜日/夜             |
| オリオン天文同好会           | 天体観測      | 第3木曜日/夜              |
| 岡谷映像サークル            | ビデオ映画作成   | 第3木曜日/午前             |
| 岡谷近代化産業遺産を伝える会      | ボランティアガイド | 不定期                  |
| 岡谷M50会(おかやえむごーまるかい) | マジック      | 第2木曜日/午後             |

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館・「太極拳 心」共催講座

はじめての太極拳体験講座 ～心も体も元気アップ♪～

太極拳には、全身に気を巡らせることで自然治癒力を高め、自律神経を整える効果があります。心も体もリラックスして、元気アップ♪してみませんか?

日時…7月2日・9日・16日・23日(全4回) 毎水曜日  
午後7時～8時30分

場所…長地公民館 2階講堂

講師…日本武術太極拳連盟公認指導員 石田素子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…6月2日(月) 午前9時から長地公民館窓

口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、

電子申請(QRコードから)にて受付。6月30日

(月) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## 第18回 岡谷市民綱引大会

期日…7月6日(日)

場所…市民総合体育館

種目…一般(男子、女子、混合、男子  
6人制、女子6人制)(予定)

申込み締切…6月下旬ごろを予定

※詳細はお問い合わせください。

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)

### スポーツ教室

(岡谷市教育委員会主催)

#### 新教室!

#### ◎トレーニング教室

筋トレの体験教室です。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生  
以上の人

期間…7月5日～26日

毎回土曜日(全4回)

時間…①午後1時～・②午後3時～

(実技は1時間30分)

場所…市民総合体育館トレーニング  
ルームほか

定員…各7名(先着順)

受講料…2,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、高  
校生以上1,870円、65歳以上1,220  
円の任意保険があります。

申込み…6月9日(月)から市民総合体  
育館窓口で受付(電話申込み不可)。  
6月25日(水)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(子ども)

(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)

申込み…6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、定員が異なり  
ます。

## 今日のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議(7月分)

日時…6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…6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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

### おかやファミリースポーツプログラム 第1弾 親子でバスケット体験

日時…6月15日(日) 午前10時～正午  
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小中学生とその保護者

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  
話にて受付中。6月5日(木)締切。

### おかやファミリースポーツプログラム 第2弾 親子でバドミントン体験

日時…7月12日(土) 午前10時～正午  
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小中学生とその保護者

受講料…500円

(子ども1人追加につき200円)

定員…親子25組

申込み…市民総合体育館窓口または電  
話にて6月16日(月)から受付。7月1  
日(火)締切。

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  
緊急地震速報の試験放送を、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…6月18日(水) 午前10時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ

### 三沢投票所の場所を 一時変更します

選挙時に三沢投票所として使用して  
いる三沢区コミュニティ施設は、現在、  
建て替え工事のため、7月に予定さ  
れている参議院議員通常選挙の三沢投  
票所は、岡谷西部中学校第2体育館に  
変更となります。

三沢区のみなさんにはご不便をおか  
けしますが、投票日当日はお間違いの  
ないようお願いいたします。

従来:三沢区コミュニティ施設

変更後:岡谷西部中学校第2体育館

問合せ●選挙管理委員会事務局

(内線1246)

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。

会期…11月2日(日)～12月27日(土)

出品規定…1人1点(本人が制作したもの)

申込み期間…9月1日(月)～9日(火)

申込み方法…用紙(募集チラシ)に必要  
事項を記入し提出してください。用  
紙は美術考古館で入手、またはホーム  
ページからダウンロードできます。  
詳しくは募集チラシをご覧ください。

問合せ●市立岡谷美術考古館

☎22-5854

岡谷美術考古館ホームページ▶



## ◎第2期

### スリムキックボクシング教室

期間…7月2日～9月17日  
 毎水曜日(全10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 夜ピラティス

期間…7月2日～9月17日  
 第1・3・5水曜日(全7回)  
 時間…午後7時～8時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 ピラティス教室

期間…7月4日～9月19日  
 毎金曜日(全10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 ベーシックエアロ教室

期間…7月7日～9月29日  
 毎月曜日(全10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 ヨガ教室

期間…7月7日～9月29日  
 毎月曜日(全8回)  
 時間…午前11時10分～午後0時10分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…25名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

## InBodyで自分の体を知ろう!

InBody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。

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

## ◎第2期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月7日～9月29日  
 毎月曜日(全10回)  
 時間…①午後4時10分～4時55分  
 (年中～小学1年生)  
 ②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…①25名、②30名

## ◎第2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月11日～9月19日  
 毎金曜日(全10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

以上問合せ●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…全10回：7,000円、全8回：5,600円、全7回：4,900円(保険料・施設使用料込)

※当日参加も可能：1回1,000円

申込み…6月2日(月) 午前9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。

## ◎第2期 Balletone教室

期間…7月1日～9月16日  
 毎火曜日(全10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 ZUMBA教室

期間…①7月1日～9月16日  
 毎火曜日(全10回)  
 ②7月4日～9月19日  
 毎金曜日(全10回)  
 時間…午前11時10分～午後0時10分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

## ◎第2期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…7月1日～9月30日  
 毎火曜日(全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2期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

走って鬼ごっこをしたり、ボールを使って各種競技にチャレンジします。

期間…7月1日～9月30日  
 毎火曜日(全10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月2日～9月17日  
 毎水曜日(全10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 バレーボール教室 (小学生)

期間…7月2日～9月24日  
 毎水曜日(全10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

## ◎第2期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…7月4日～9月26日  
 毎金曜日(全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…15名

## ◎第2期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月4日～9月26日  
 毎金曜日(全10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名