

休日

相談

子育て学習

乳幼児健診

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

金	土
1	2
7	8
14	15
21	22
28	29
5	6
12	13
19	20
26	27
3	4
10	11
17	18
24	25
31	

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備(株)
☎ 22-3302

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

十和設備(株)
☎ 24-0182

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

(株)イワナミ
☎ 22-2222

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎201A会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：藤森 郁美 弁護士 ※6月分予約：5月20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]	20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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30分 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9時～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9時～午後4時30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] 19日(火)午後1時～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9時～午後4時30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9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
移住相談	月～金曜日 午前9時～午後4時30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	13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
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	19日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前9時～午後4時30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・終活相談、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 ▶ 5月15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
◎軽自動車税 第1期
納期限…6月1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1136)

※マイナンバーカード窓口開設日 (夜間[要予約])

⊕ 休日急病当番医院

⊖ 休日当番薬局

🦷 休日当番歯科医院

🔧 水道修理当番店

日

月

火

水

木

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
「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。

- 水道修理当番店
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・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。
医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 酒井医院 ☎ 22-2121 ⊖ 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🦷 太田歯科医院 ☎ 22-4648 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068 ⊖ コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 ⊖ 土田薬局 ☎ 28-3232 🦷 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ⊖ ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🦷 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ さくら並木クリニック ☎ 78-7876 ⊖ しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 👪 相 育児相談 午前9時30分~11時 受付 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 📄 マイナンバーカード 夜間窓口開設日 [要予約] 午後5時30分~7時45分 👪 1歳6か月児健診 (R6年10月生) 午後0時40分~1時10分 受付 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none"> 👪 離乳食教室くごっくん (R7年12月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 出早クリニック ☎ 78-8152 ⊖ しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427 🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 👪 3~4か月児健診 (R8年1月生) 午後0時40分~1時10分 受付 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none"> 👪 2歳児にこここ教室 (R6年4月生) 午前(個別通知します) 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ 花岡医院 ☎ 22-3525 ⊖ 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🦷 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 👪 相 育児相談 午前9時30分~11時 受付 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 👪 9~10か月児健診 (R7年7月生) 午後0時40分~1時10分 受付 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none"> 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> 📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時~12時 ⊕ 向山内科医院 ☎ 23-6272 🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 ⊖ クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月~金曜日)</p> <p>午前9時 ~午後4時30分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所/保健センター 2階 乳幼児健診室</p> <p>持 ち 物/母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 2歳児にこここ教室:歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※ 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てください。</p>		

お知らせ

旧林家住宅で 茶会を開催します

国重要文化財の旧林家住宅で、茶会を開催します。明治時代に造られた日本家屋で、薫り高い日本の文化を味わってみませんか。

日時…6月14日(日)

午前9時30分から午後2時までの間にお越しください。

場所…旧林家住宅(御倉町2-20)

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

料金…茶券1,000円(表千家流・裏千家流の二席分)

申込み…5月8日(金)から旧林家住宅(☎22-2330)にて受付。

お電話でお申し込みください。24日(日)締切。

(午前9時～午後4時 水曜休館)

問合せ●生涯学習課 ☎78-8522

お知らせ

やまびこ公園・岡谷湖畔公園 5月のイベント

●ノルディック・ウォーキングサークル(要申込み)

日時…5月8日(金) 午前10時～(受付:午前9時45分～)

※所要時間:1時間程度

場所…岡谷湖畔公園(雨天中止)

対象…65歳以上の人 **定員**…10～15名

講師…酒井千春さん

(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

参加費…500円(ポールをレンタルする場合は200円別途)

申込み…やまびこ公園管理事務所

●やまびこ春季マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月14日(木) 受付:午前8時～8時30分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格…高校生以上の一般男女 **参加費**…500円

申込み…やまびこ公園管理事務所

●令和8年度 第1回やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月21日(木) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代別途:1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

●新緑の探し物ゲームを家族といっしょに!(要申込み)

日時…5月31日(日) 午前9時45分～(受付:午前9時30分～)

※所要時間:1時間程度

場所…鳥居平やまびこ公園(雨天中止)

対象…小学校1年生～4年生と保護者

定員…20名 **講師**…高村克己さん

参加費…1,100円(保護者は無料)

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

環境

省エネ家電&再エネ設備設置 補助のお知らせ

長野県が実施している、省エネ家電または再エネ設備等を導入する経費の一部を補助する制度をご紹介します。

省エネ家電等購入応援キャンペーン

対象…対象店舗で省エネ性能の高い家電製品等を購入した場合、品目に応じたポイント等を交付。



詳しくは▲

対象設備…エアコン、冷蔵庫、温水機器、テレビ、LED照明器具

購入期限…令和9年1月31日 ※予算に達し次第、早期に終了する場合あり

申請期限…令和9年2月14日

ポイント額(円分)…2,000～8万ポイント ※品目に応じて変動

クルマとつなぐ屋根ソーラー補助金

対象…申請者が居住する県内の住宅に設置された補助対象設備

対象設備…太陽光パネル、蓄電池、V2H、EV

補助金額…10万円～40万円 ※設備に応じて変動

☆家庭用再エネ設備等導入補助金(岡谷市)との併用も可。

受付開始…4月1日(水)～



詳しくは▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

令和7年度の岡谷市のごみ量が 減りました

市民のみなさんのご協力により、令和7年度の総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年度を大幅に下回りました。1人1日当たりのごみ量も減少し、県内でもごみ量が少ない自治体の上位に位置しています。昨年度からプラスチック資源の分別収集が始まったこともあり、燃やすごみ量の削減につながっています。さらなるごみ減量に、ご理解とご協力をお願いいたします。

一方で、一部に分別ルールに違反したごみも見受けられます。いま一度、「岡谷市家庭ごみ収集カレンダー 分け方・出し方」をご確認いただき、正しい分別・排出にご協力をお願いいたします。

	令和6年度	令和7年度	前年比
総ごみ量(t)	11,353	11,060	-293
燃やすごみ量(t)	9,749	9,502	-247
その他プラスチック収集量(t)	365	401	36
1人1日当たりごみ量(g)	667.6	660.1	-7.5

【プラスチック資源のリサイクル回収をご利用ください】

家庭で不要となったプラスチック資源のうち、長辺が30cmを超えるものは、サンデーリサイクルデー(奇数月の最終日曜日に開催※)で回収しています。プラスチックごみの減量とリサイクルの推進のため、ご利用ください。 ※11月より開催場所・時間が変更。

【アパートに住んでいるみなさんへ】

市内で出された燃やすごみは、全て諏訪湖周クリーンセンターで焼却されています。ごみをアパート独自の排出場所に出している場合も、分別など基本のルールを守り、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康 ひと目メモ

No.580

認知症

「認知症」とは、さまざまな病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶力・判断力など）が低下して社会生活に支障を来した状態をいいます。

わが国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。

65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると3人に1人が認知機能にかかわる症状があることとなります。なお、軽度認知障害の方の全てが認知症になるわけではありません。

認知症の初期症状

- 年をとればだれでも物忘れは多くなりますが、加齢による物忘れは、
- 体験したことの一部を忘れる（例：朝ごはんを食べたことは覚えていて、何を食べたのか思い出せない）
- 物忘れの自覚がある
- 症状は極めて少しずつしか進行しない
- これに対して、認知症による物忘れは、
- 体験したことの全てを忘れていく（例：朝ごはんを食べたこと自体を忘れていく）
- 物忘れの自覚がない（初期には自覚の

あることが少なくない）

・症状は進行する

などがあげられます。参考にしましょう。さらに今が「いつ」なのか、今いる場所が「どこ」なのかという、時間・場所などを把握する認知機能（見当識）が低下します。

気になる点があれば、医療機関を受診しましょう。

認知症の予防

認知症発症について、最近の報告書では、そのリスク因子（危険因子）として以下のことがあげられています。

18歳までのリスク因子

「教育機会の不足」があげられていますが、これは日本の通常学校教育で十分です。

18歳から65歳までのリスク因子

難聴・高LDLコレステロール血症・うつ病・頭部外傷・運動不足・糖尿病・喫煙・高血圧・肥満・過度の飲酒

65歳を超えた年代のリスク因子

社会的孤立・大気汚染・視力障害

このように生活習慣病のリスク因子であるとされる項目も多く、若いころからの生活習慣の改善が認知症の予防に役立ちます。また、難聴や視力障害なども注意すべき疾患です。

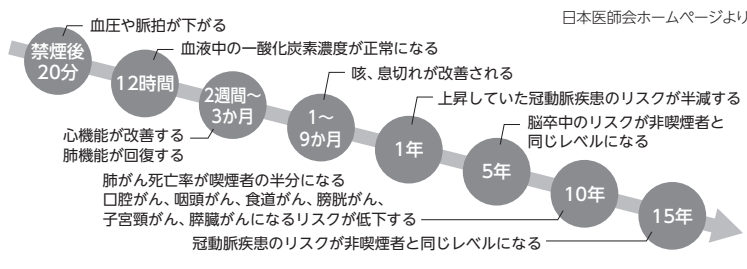
（岡谷市医師会）

健康

5月31日は世界禁煙デー

この機会に禁煙にチャレンジしませんか？《5月31日～6月6日は禁煙週間》

禁煙を短期的、あるいは長期的に続けると、体の機能の改善や病気の改善や病気になるリスクの低下などさまざまな効用が期待できることが明らかになっています。



一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます！

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。加熱式たばこも禁煙治療の対象となります。禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会ホームページに掲載されていますので、事前に医療機関に確認して、受診してください。



▲日本医師会禁煙推進Webサイト

たばこを吸うときは、受動喫煙防止を徹底しましょう

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。



問合せ●健康推進課(内線1184)

募集 令和8年度 長野県障がい者スポーツ大会 参加者募集

「第26回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。一人で複数の競技に参加できるようになりました。

【実施競技】

ボッチャ、水泳、陸上、ボウリング、ソフトバレーボール、卓球・サウンドテーブルテニス、フライングディスク、アーチェリー

開催期間…9月12日(土)～27日(日)

開催場所…千曲市、松本市、長野市、安曇野市、茅野市

対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人

参加費…無料

申込み締切…6月11日(木)

※日時・会場など、詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。

問合せ●社会福祉課(内線1221)

募集 岡谷市地域福祉支援会議 一般公募委員を募集します

市では、すべての市民が健康でいきいきと安心して暮らせる福祉都市の実現を図るため、岡谷市地域福祉支援会議を年数回開催し、地域福祉計画などさまざまな福祉計画の策定、点検、評価や、福祉の施策などについて意見を求めています。広く市民のみなさんから地域福祉や保健福祉に関する意見、提言をいただくため、一般公募委員を募集します。

募集人員…若干名

応募資格…市内在住の18歳以上の人

任期…2年(7月4日～令和10年7月3日)

選考方法…レポート提出

テーマを「障がい者福祉」・「高齢者福祉」・「地域福祉」の中からひとつを選択し、日ごろ感じていること、もっとこうあるべきといった観点から、意見を800字程度にまとめてください。

応募方法…社会福祉課まで持参、郵送またはE-mailでご応募ください。

E-mail: fukusi@city.okaya.lg.jp

募集締切…6月12日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ 特定計量器の集合場所 検査を行います

取引・証明に使用するはかり(非自動はかり・分銅・おもりなど)は、計量法などの規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したはかりは、検定を実施した日の翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるはかりを所有する人は、6月19日(金)までに電話、メール、または電子申請(QRコードから)で予約のうえ、受検してください。

申込み▶



E-mail: kougyo@city.okaya.lg.jp

なお、持ち運びが困難なはかりは、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

期日…6月24日(水)・25日(木)・26日(金)

時間…午前9時～11時・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室

(市役所北 駐車場棟1階)

※検査は有料です。

※詳しくはこちらをご覧ください。

詳しくは▶



問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ あなたのまちの身近な 民生委員・児童委員

～支えあう 住みよい社会 地域から～

5月12日は全国民生児童委員協議会連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」、この日から1週間は「活動強化週間」です。

〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉

厚生労働大臣によって委嘱されたボランティアで、地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。法律上の守秘義務を有しており、安心して相談できる相手です。

※主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

〈ご相談ください〉

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

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 令和8年経済センサス- 活動調査を行います

全ての産業分野における売上(収入)金額や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、わが国における事業所・企業の経済活動を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所および企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。

調査期日…令和8年6月1日現在

調査対象…すべての事業所(個人で経営している商店なども含む)および企業

調査書類の配布方法

●調査員による調査…国より調査書類が配布された事業所のうち、インターネット未回答の事業所および新たに把握した事業所に配布する方法

●直轄調査…国より企業の本社などに傘下の事業所の調査書類を郵送する方法

回答方法…インターネット回答、郵送回答、調査員へ提出

回答期間…詳しくは▶



●国より郵送された調査票での回答…4月23日(木)まで

●調査員により配布された調査票でのインターネット回答…6月8日(月)まで

●調査員により配布された調査票(紙)での回答…6月8日(月)まで

問合せ●企画課(内線1528)

環境 諏訪湖及び河川一斉清掃を実施します

生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、一斉清掃を行いますので、みなさんのご協力をお願いします。

日時…5月24日(日) 午前6時～(1時間程度・小雨決行)

内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

範囲…諏訪湖畔・市内河川

※当日の午前5時に、岡谷市LINE公式アカウントや市ホームページで実施の有無についてお知らせします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

◎一般ゴルフ教室

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…5月27日～7月29日

毎週水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

定員…22名(先着順)

受講料…2,000円

申込み…5月11日(月)～18日(月)

※ボール代は、毎回個人ごと精算

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)

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ株主催)

◎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、健康になりたい人、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

受講料…1回600円

◎らくらく水中運動教室(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 受講料…1回700円

以上申込み…当日、窓口にて受付。

受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

◎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

バレーボールのまちづくり実行委員会 新企画 女性対象バレーボールクリニック

VC長野トライデンツ選手によるバレーボールクリニックです! 初心者もレベルに応じて行いますので、選手と触れ合いながら、バレーボールを楽しみましょう。

日時…6月6日(土)

午前9時30分～11時

※終了後に記念撮影なども予定♡

場所…市民総合体育館 スワンドーム

対象…諏訪地域の高校生以上の女性

受講料…1,000円(オリジナルグッズ付)

定員…60名(先着順)

申込み…5月8日(金)から

QRコードにてお申し込み

みてください。5月22日(金)締切。

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)。

※スポーツ保険に加入する場合は、高校生以上2,020円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎かんたんアクアビクス教室

市民水泳プールで水中運動しませんか。泳げなくても大丈夫。教室が終わったら、プール室内にある岡谷温泉に浸かってリラックス。心も体もリフレッシュしましょう。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…6月3日～7月22日

毎回水曜日(計8回)

時間…午後7時～8時30分(水中運動は1時間)

場所…市民水泳プール

定員…15名(先着順)

受講料…4,000円(入館料含む)

申込み…5月8日(金)～27日(水)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(6月分)

日時…5月17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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民総合体育館

大規模改修工事について

5月も東体育館の工事のため、東体育館アリーナ、柔剣道場、トレーニングルーム、第2A・B会議室、幼児体育室が利用できません。駐車場スペースにも限りがあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。※スワンドームは利用できます。引き続き施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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14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…5月13日(水)から市民総合体育館窓口または電話にて受付。6月4日(木)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)

今月の子育てポイント(小学校高学年期) 「子どもに温かい眼差しを向けましょう」

結果はどうであれ、やろうとしている気持ち、頑張っている姿に温かい眼差しを向けましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～