

・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歳児にこご教室：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

	金	土
2	3	4
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	
9	10	11
(室)	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)杉村設備 ☎ 27-8632
6	17	18
(有)三善工業 ☎ 23-3446	(有)総設工業 ☎ 28-8504	(有)離乳食教室（ばくばく教室） （R7年7月生） [予約制]
3	24	25
(株)十和設備 ☎ 24-0182	(株)マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時	(株)水道建設 ☎ 23-2662
0	31	
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330		

●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会議室
	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：蒲生 路子 弁護士 ※8月分予約：7月22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]	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）
生活・子育て	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] 21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	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）
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 ▶ 7月10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



くらしのカレンダー

7月 July

- 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。
「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>今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第2期 国民健康保険税 第1期 納期限…7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9時 ~午後4時30分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>1</p> <p>1歳6か月児健診 (R6年12月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	
<p>5</p> <p> 釜口医院 ☎ 22-2089</p> <p> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p> 調剤薬局マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>6</p> <p>相 育児相談 午前9時30分~11時 受付</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>7</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>3歳児健診 (R5年6月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p> <p>離乳食教室<ぐっくん教 (R8年2月生) [予約制・個別対応]</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>12</p> <p> よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>13</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>14</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>15</p> <p>3~4か月児健診 (R8年3月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>16</p> <p>2歳児にこここ教室 (R6年6月生) 午前(個別通知します)</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>19</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>20</p> <p> 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>21</p> <p>相 育児相談 午前9時30分~11時 受付</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>22</p> <p>9~10か月児健診 (R7年9月生) 午後0時40分~1時10分 受付</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>23</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>26</p> <p> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p> 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>27</p> <p>(株)杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>28</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>29</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>30</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>

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

長地公民館・ゆったりyoga 共催講座 ゆったりヨガ講座

深い呼吸とゆったりとした動作で、自律神経を整え、全身の筋肉を緩めていきます。心身ともに健康な毎日を。

日時…8月7日・21日・28日(全3回) 毎回金曜日
午前10時～11時

場所…長地公民館 2階講堂

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ヨガマット、動きやすい服装、飲み物

申込みは▼

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…7月6日(月) 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。8月5日(水) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

夏休み 子どもチャレンジ教室 縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月26日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止

対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子

持ち物…軍手、タオル、飲み物

申込みは▼

参加費…100円(保険料) ※当日に集金

申込み…7月6日(月) 午前9時から川岸公民

館窓口または電話にて受付。電子申請(QR

コードから)でも受け付けます。7月17日(金) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 山っ湖学級 山の材料で作った模型の船を 諏訪湖に浮かべよう

山を歩きながら材料を集め、船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべてみます。お昼過ぎにはたき火でおやつも作ります。

日時…7月29日(水) 午前10時～午後3時30分頃

場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散(送迎は保護者でお願いします)

対象…市内の小学3年生～6年生

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…長袖・長ズボン、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物

参加費…500円(材料費・保険料含む)

申込み…7月3日(金) 午前9時から湊公民館窓口または電

話にて受付。受付は窓口優先。7月22日(水) 締切。

※保護者が申し込みを行ってください。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

お知らせ

図書館の会議室を開放します! 【夏休み子ども学習室】

岡谷図書館では、会議室を開放し、夏休みの宿題や自由研究をするスペースを設けます。友だちや親子で話しても大丈夫。この夏、涼しい図書館で、宿題や読書にチャレンジしませんか!

日時…7月23日(木)～30日(木) ※27日(月)は休館日

午前9時30分～午後5時

場所…市立岡谷図書館 2階 会議室

対象…小学生・中学生・保護者

申込み不要

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

募集

としょかんキッズの 参加者を募集します!

今年もとしょかんキッズを募集します! 本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子など、この機会にぜひご参加ください! たくさんのご応募お待ちしております!

期日…7月28日(火)・29日(水)・30日(木)

時間…午前10時～午後3時 場所…市立岡谷図書館

内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など

対象…小学4年生～高校生 定員…各日4名

申込み…7月12日(日)までに、岡谷図書館窓口または電話にてお申し込みください。(申込み多数の場合は抽選。後日連絡)

お知らせ 諏訪地域創業スクール
を開催します

創業に必要な知識・ノウハウを学ぶとともに、自身のビジネスモデルを発表する場を設け、事業内容を具体化します。また、このスクールは特定創業支援等事業を受けたことの証明書発行対象事業となるため、要件を満たし、証明書の発行を受けた人は各種支援策を受けることができます。

期日…8月22日・29日、9月5日・12日・19日・26日 毎回土曜日(全6回)

場所…茅野商工会議所

(茅野市塚原1丁目3-20)

対象…創業に興味がある人、準備をしている人、創業5年以内で経営の質を高める知識を学び直したい人

定員…30名程度(定員になり次第締切)

受講料…1万円

申込み…諏訪商工会議所の

ホームページで受付中。

8月10日(月)締切。

こちらから▲

問合せ●諏訪商工会議所 ☎52-2155



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国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

※6月3日に予定していた試験放送の延期による実施となります。

放送日時…7月1日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

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〉

小林照宏さん・梅垣つねさん

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
- 人権侵害事件があった場合、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 諏訪湖ハイツ 大浴場
工事のため臨時休業

諏訪湖ハイツ大浴場の照明等工事のため、7月17日(金)～25日(土)の間、大浴場(男性・女性)が使用できません。

なお、福祉風呂、温泉リハビリ施設、足湯は利用できます。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

**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 情報公開の実施状況を
公表します

令和7年度に請求された市への情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況
請求件数…42件

開示請求			
全部開示	部分開示	不開示	文書不存在による不開示
13件	28件	0件	1件

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…1件 外部提供…1件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

今月の子育てポイント(乳児期)

「わが子と向き合い、ふれあいましょう」



おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあい遊びをいっぱいしましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム: 1枚 500円

ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

6月30日(火) 3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人長野県市町村振興協会



お知らせ サマージャンボプレミアムが新登場!
1等・前後賞合わせて12億円! 購入は県内で

6月30日(火)から7月31日(金)まで発売される今年のサマージャンボ宝くじは、従来のジャンボ及びミニに加えて、新たに単価500円のサマージャンボプレミアム(1等・前後賞合わせて12億円)が追加されました。「サマージャンボ宝くじ」は市町村振興宝くじであり、この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

『元氣いきいき』 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」「体操教室(無料体験)」を行います。毎日の笑顔と元気に向け、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」、「体操教室」の付き添いの場合、65歳未満の人と一緒に参加できます。

日時…7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～)。定員20名。電話または市民総合体育館窓口にて受付(当日受付可)。

※「体操教室」は午前11時～。

場所…市民総合体育館スワンドーム

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)

◎小中学生ソフトテニス教室

初心者歓迎!! 夏休みを有意義に過ごしましょう。

期間…7月27日(月)～8月4日(火)
計8回(雨天順延あり)

時間…午後4時～6時30分

場所…市宮庭球場

対象…市内の小学4年生～中学3年生

定員…40名(先着順)

受講料…1,000円(保険料820円)

申込み…7月1日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月21日(火)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)

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、7月はいりません。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

信州やまなみ国スポトライアスロン競技に関する進捗状況

2028年(令和10年)に開催される信州やまなみ国スポにて、岡谷市、諏訪市、下諏訪町の合同開催となるトライアスロン競技について、3市町合同実行委員会設立総会・第1回総会が5月11日に開催されました。本大会に向け本格始動となり、3市町で協力して準備を進めていきます。

資料などは、3市町それぞれのホームページに記載してあります。



市ホームページ▲

問合せ●国スポ・全障スポ推進室

☎22-8804

トライアスロン競技3市町合同推進室

☎78-4157

おやかファミリースポーツプログラム 第3弾 親子でナイター野球体験

日時…8月1日(土) 午後7時～9時
(集合：午後6時45分) 雨天中止

場所…市宮岡谷球場

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

持ち物…グローブ(持っている人)

申込み…市民総合体育館窓口または電話にて7月1日(水)から受付。7月21日(火)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)



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(8月分)

日時…7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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

岡谷市民水泳プール営業案内

夏季は時間を延長して営業します。

▶7月4日～19日までの土曜・日曜、8月22日～9月6日までの土曜・日曜、9月19日(土)・20日(日) …午前9時～午後6時30分

▶7月23日(木)～8月19日(水)
…午前9時～午後8時30分

※8月15日(土)・16日(日)は午後4時までの営業。

※7月23日・30日、8月6日・13日の木曜日も営業。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

7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。ご迷惑をお掛けしますが、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。スワンドームに冷房設備を導入しましたので、ぜひご利用ください。なお、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

以上問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が8月から10月にかけて競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人参加できますので、スポーツに親しみましょう。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場で行います。

- 軟式野球 8月15日(土) 午前8時～
場所…市営岡谷球場(雨天中止)
申込み締切…7月30日(木)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中学生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- バドミントン 8月1日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月1日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…小学生以上
- 剣道 8月1日(土) 午前9時～
場所…神明小学校体育館
参加資格…小学生以上
- ソフトテニス 8月2日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場(雨天中止)
参加資格…中学生以上
- 弓道 10月17日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 弓道場
参加資格…高校生以上
- 柔道 10月24日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 柔道場
参加資格…小学生以上

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)

◎ゆるトレ&ストレッチ(個人指導)

ストレッチとやさしい自重運動などを中心に、体力や目的に合わせて行う個人レッスンです。無理のない内容で、運動が初めての人や体力に不安のある人も、安心して取り組みます。

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・第1会議室
受講料…1回2,000円(料金は保険料・施設使用料込)
申込み…事前に体育館窓口、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。
※夏季営業期間中(7/23～8/19)は行いません。

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月27日(月)～30日(木)
計4回
時間…小学生:午後3時～4時
幼児(年中～):午後4時30分～5時30分
場所…市民水泳プール
定員…小学生:30名・幼児:20名
受講料…小学生:5,000円
幼児:4,500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。

おかやスピードスケートータルサポートクラブ

◎スピードスケート教室
(初心者～上級者コース)

期間…7月14日(火)～
令和9年2月9日(火) 計30回
時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分
場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか
対象…市内の小学生
定員…50名(先着順)
受講料…3,000円(保険料820円)
申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月8日(水)締切。
問合せ●やまびこスケートの森

☎24-5210

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式会社主催)

◎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…7月1日・8日・15日・22日
毎回水曜日 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。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

7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。