

相談

子育て学習

乳幼児健診

金

土

健康相談・栄養相談・
歯科相談
(月～金曜日)

午前9時
～午後4時30分
問合せ
健康推進課
☎ 23-6141 (直通)

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

1

6

7

8

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

諏訪マタニティークリニック
☎ 28-6100

林眼科医院
☎ 28-6596

早出歯科医院
☎ 28-0024

アルプス矯正・小児歯科クリニック
☎ 55-4477

イズミ薬局
☎ 28-0030

御子柴薬局
☎ 27-7056

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

15

0

21

22

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

7

28

29

離乳食教室(ばくばく教室)
(R7年8月生)
[予約制]

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

●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]	18日(火) 午後1時～5時 問合せ: 社会福祉課 (内線 1254) 相談員: 牛山 秀樹 弁護士 ※9月分予約: 8月19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]	19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)
	こども家庭センター 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
生活・子育て	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] 25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	19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
	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
企業経営	特許・発明相談	今月はありません(奇数月の第3火曜日開催)
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 ▶ 8月21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

◎市県民税 第2期

◎国民健康保険税 第2期

納期限…8月31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)

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

- 2
- 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688
 - ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220
 - 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 3
- 相 育児相談
午前9時30分～11時 受付
 - (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 4
- (有)三善工業 ☎ 23-3446

- 5
- 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
 - 3歳児健診
(R5年7月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

- 離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R8年3月生)
[予約制・個別対応]
- (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 9
- 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
 - 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883
 - ひまわり薬局 ☎ 26-7226
 - (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 10
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- 11
- イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019
 - さつき歯科医院 ☎ 27-5858
 - 薬局マツモトキヨシ・岡谷長地店 ☎ 26-3530
 - 水道建設(株) ☎ 23-2662

- 12
- (株)アイテック ☎ 23-8500

- 13
- 杉村設備(株) ☎ 27-8632

- 16
- 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
 - 笠原歯科医院 ☎ 22-2837
 - ひまわり薬局 ☎ 26-7226
 - (株)浜パイピング ☎ 23-6885

- 17
- (株)上條電設工業 ☎ 23-5330

- 18
- 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

- 19
- 3～4か月児健診
(R8年4月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 2歳児にこにこ教室
(R6年7月生)
午前(個別通知します)
- (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 23
- 春山眼科医院 ☎ 21-2525
 - おかやスマイル歯科クリニック ☎ 78-3707
 - アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808
 - (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 24
- 相 育児相談
午前9時30分～11時 受付
 - (株)オスガ設備 ☎ 27-6622

- 25
- 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

- 26
- 9～10か月児健診
(R7年10月生)
午後0時40分～1時10分 受付
 - (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 27
- 十和設備(株) ☎ 24-0182

- 30
- マイナンバーカード
休日窓口開設日
午前9時～正午
 - つるみね共立診療所 ☎ 22-6680
 - スマイル歯科医院 ☎ 24-0315
 - 川岸薬局 ☎ 24-3103
 - 杉村設備(株) ☎ 27-8632

- 31
- (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

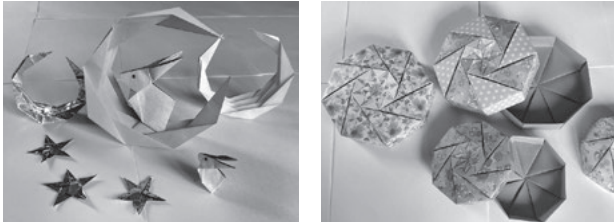
- ◆乳幼児健診等
- 場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室
- 持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
- ※ 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1歳 6 か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書 (9～10 か月児健診のみ)
- ※ 2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
- ※ 3 歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)
聴力・視力検査をおこなってってください。

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・大人のおりがみの会 共催講座 大人のおりがみ講座

学習グループ「大人のおりがみの会」のみなさんと一緒
におりがみを折って、脳トレに挑戦しましょう。



日時…9月1日(火)・15日(火) 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…伊藤裕子さん、学習グループ「大人のおりがみの会」
 のみなさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…はさみ、定規、作品を入れる箱か袋
受講料…1,000円 ※受付時に集金
申込み…8月3日(月) 午前10時からカルチャー
 センター窓口で受付。4日(火) から電話、電
 子申請(QRコードから)でも受け付けます。
 8月20日(木) 締切。

申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 生活講座 スポーツウェルネス吹矢講座

胸式呼吸と腹式呼吸を積極的に使い、的に矢を当てるス
ポーツです。年齢、性別を問わずゲーム感覚で楽しめます。

日時…8月25日、9月1日・8日・15日(全4回) 毎回火曜日
 午後1時30分～3時
場所…湊公民館 2階講堂
対象…18歳以上の入
講師…日本スポーツウェルネス吹矢協会准師範
 小平はる美さん
定員…18名(先着順・定員になり次第締め切り)
受講料…900円(マウスピース代100円含む)
申込み…8月5日(水) から湊公民館窓口、電
 話、電子申請(QRコード)にて受付。8月19
 日(水) 締切。※窓口受付を優先します。

申込みは▼



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 ①～⑥

①・②【初めの一步】

写真や動画の撮り方や見方・文字入力の実習・アプリのイ
ンストール、削除などの基本的な操作を学びます。

③・④【LINEを使ってみよう】

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。

⑤【アプリを使ってみよう】

公式LINEの使い方や脳トレアプリの使い方を学びます。

⑥【YouTubeを使ってみよう】

YouTubeの基本的な操作について学びます。

日時…① 8月28日(金) 午前10時～11時30分
 ② 8月28日(金) 午後1時30分～3時
 ③ 9月4日(金) 午前10時～11時30分
 ④ 9月4日(金) 午後1時30分～3時
 ⑤ 9月18日(金) 午前10時～11時30分
 ⑥ 9月18日(金) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…岡谷市在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…今井章人さん

定員…各回8名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自身のスマートフォン

受講料…各回200円 ※支払いを受け付け時にお知らせ

申込み…下記日時にカルチャーセンターで電話にて受付。

①② 8月5日(水) 午後2時から8月17日(月) 午後8時
 ③④ 8月19日(水) 午後2時から8月28日(金) 午後8時
 ⑤⑥ 8月31日(月) 午後2時から9月11日(金) 午後8時
 ※1回の電話でひとり1講座の受付。同じ内容の講座は
 1人1回まで。

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 ホリデイスクエア 第20回オカリナ・コカリナ・樹音交流演奏会

「オカリナPip」他7団体による演奏会です。
 優しい音色で心和むひと時をお届けします。
 お誘いあわせてお越しください♪

申込み不要

観賞無料

日時…8月23日(日) 午後1時開演・3時30分終演予定
場所…カルチャーセンター 催事場

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。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。

グループ名	活動内容	学習日
手 芸		
布ぞうりの会	布ぞうり作り	月1回水曜日/午後
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
ナインパッチの会	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
miu*刺しゅうの会	刺しゅう	第1金曜日/午後
クラフトを楽しむ会	クラフトテープ工作	第2・4水曜日/午前
文 学		
しるくの会	短歌学習	第3火曜日/午前
あづさ俳句会	俳句	第1水曜日/夜・第2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
方丈の会	方丈記の学習	第2月曜日/午前
短歌グループ ベガ	短歌学習	第3水曜日/午前
工 芸		
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		
気功の会	気功	第1・3月曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
ダンスサークルワン・ツ・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
太極拳黄河の会	太極拳	毎週水曜日/午後
太極拳の会	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
リリース&パレトン	筋膜リリース・パレトン	不定期土曜日/午前
ハイビスカス	ハワイアンフラ	第1火曜日/午前

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
曼荼羅アートの会	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
スケッチの会	風景・静物画	第2・4金曜日/午前
音 楽		
オカリナPip(おかりなぴっぴ)	オカリナ練習	第2・4土曜日/午前
オカリナ金星	オカリナ練習	第1・3金曜日/午前・第2・4金曜日/午後
かわべハーモニカ会	ハーモニカ練習	第1・3水曜日/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	不定期
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/午前
その他		
イルフパン	料理	第3月曜日/午前
大人のおりがみの会	おりがみ	第1火曜日/午前
片づけ隊	片付け学習	第3水曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週月曜日/午後
装友会	掛軸、額装	第1・3月曜日/午後
土師の会(はじのかい)	考古学	木曜日/午前～午後
オリオン天文同好会	天体観測	第3木曜日/夜
日本野鳥の会諏訪支部	自然保護・観察	第3水曜日/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	近代化産業の研究・学習	不定期
岡谷M50会(おかやむごーまるかい)	マジック	第2木曜日/午後

※令和8年6月実施の学習グループのアンケートに基づき掲載

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館・ピラティス22 共催講座 はじめてのピラティス体験講座

インナーマッスルや体幹を鍛え、体の柔軟性や基礎代謝を上げる効果があります。初心者、日中忙しい人向けです。

日時…9月1日(火)・8日(火) 午後7時15分～8時15分

場所…長地公民館 1階 第1・第2会議室(畳の部屋)

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

定員…15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、汗ふきタオル、飲み物

受講料…400円(2回分) ※講座初日に集金

申込み…7月27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31日(月) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館・のびのび体操 共催講座 のびのび体操講座

無理のないストレッチと軽い筋力トレーニングを組み合わせた健康体操です。初心者、体力に自信のない人も歓迎。

日時…9月1日・15日、10月6日(全3回) 毎回火曜日

午前10時～11時30分

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

講師…健康体操指導者 高橋美保子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…上履き、ヨガマット、タオル、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…8月4日(火) から川岸公民館窓口、電

話、電子申請(QRコード)にて受付。8月25日(火) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

岡谷市民 ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!

無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…8月22日(土)

午前10時～正午(予定)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員…50名

予定種目…ボッチャ、テニピン、スカットボール など

持ち物…上ばき、飲み物

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて事前受付。8月14日(金)締切。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料、ぜひチャレンジしてください。

日時…8月30日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

申込み…電話または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～



今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(9月分)

日時…8月23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

個人利用者優先デー

市民総合体育館(スワンドーム)を個人利用のために開放します。ご利用ください。

日時…8月16日(日) 午前9時～午後4時

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

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(土)・16日(日)の営業は、午後4時までです。

市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

8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。工事は9月末までの予定で、10月上旬から一般開放します。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

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。

日時…8月26日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ 原爆の日、終戦の日 サイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦の日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者のご冥福と世界恒久平和を願って黙とうをささげましょう。

・8月6日(木) …午前8時15分

・8月9日(日) …午前11時2分

・8月15日(土) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ 公立図書館で借りた本などが 笠原書店岡谷本店で返却できます

図書館の開館時間を気にせずに、公立図書館で借りた本などを、笠原書店岡谷本店(営業時間内)で返却できる新サービスです。これまで図書館のカウンターでしか返却できなかったDVDなども、まとめて返せます。ご利用ください。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

お知らせ 母子健康手帳交付が アプリによる予約制になりました

7月1日から母子健康手帳の交付をスムーズに行えるよう、子育て支援アプリ「げんきずっおかや」による事前予約制に変更しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ●健康推進課
(内線1164)



◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…8月18日・25日

毎回火曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

今年もやります!

岡谷市民水泳プール夏祭り2026

各種ゲームや、そのほかイベント盛りだくさん。景品もあります★

詳しくはホームページにて。

日時…8月15日(土) 午前10時～正午

場所…市民水泳プール

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず保護者が一緒にプールに入るようにしてください。

定員…40名 参加費…500円

申込み…8月1日(土)から市民水泳プール窓口または電話にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

シンコースポーツ主催

スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、子ども&一般対象スポーツ教室の体験イベントです。詳しくはホームページにて。

日時…9月21日(月・祝) 午前9時30分～11時30分

場所…市民総合体育館 東体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

参加費…2時間500円

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。当日参加も可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎小中学生バドミントン教室

たくさん打って楽しもう。

期間…8月28日～10月30日

毎回金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月1日(土)～21日(金)

◎卓球教室

貴重な体験! トップレベルの選手たちから直接指導が受けられます!

期間…8月31日～11月16日

毎月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月3日(月)～24日(月)

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)

◎英語でキッズテニス(子ども)

県内初! テニスも英語も身につく新レッスンです! イギリス人コーチが指導します。

日時…8月24日(月) 午後5時～6時

場所…市民総合体育館

対象…年中～小学6年生

定員…10名

受講料…無料

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付。

総合型地域スポーツクラブ

やまびこ健康スポーツクラブ 会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり、地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

●卓球: 午前10時～正午

●筋トレ&ストレッチ: 午後1時～3時(月曜日のみ)

●健康ウォーキング: 月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円(健康ウォーキング会員は1,000円)、1レッスンにつき100円(非会員は500円)

※健康ウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●

やまびこ健康スポーツクラブ事務局

☎090-8326-0193(担当: 高林)

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)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生: 1,000円、高校生以上: 2,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、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。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

8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

- おかやっ子事業 スケート体験
- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- 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。