

・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	
杉村設備(株) ☎ 27-8632		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
2	13	14	
(株)総設工業 ☎ 28-8504		(有)三善工業 ☎ 23-3446	
9	20	21	
十和設備(株) ☎ 24-0182		水道建設(株) ☎ 23-2662	
6	27	28	
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R7年11月生) [予約制]		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
		松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	

●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 庁舎 201A会議室
	無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：松下 晋之介 弁護士 ※12月分予約：11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 問合せ：介護福祉課（内線 1282）
生活・子育て	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
	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] 17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）
	まいさば女性相談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）
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	18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
企業経営	特許・発明相談	17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 ▶ 11月13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

11月
November

- 🏥 休日急病当番医院
- 🦷 休日当番歯科医院
- 💊 休日当番薬局
- 🔧 水道修理当番店
- 🗨️ 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。
- 水道修理当番店
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・健康相談

日	月	火	水	木
<p>1</p> <p>🏥 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p>💊 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>2</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>3</p> <p>🏥 小口医院 (耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p>🦷 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p>💊 コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p>🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>4</p> <p>👶 1歳6か月児健診 (R7年4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>5</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>8</p> <p>🏥 市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>🦷 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p>💊 かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>9</p> <p>🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>10</p> <p>🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>11</p> <p>📞 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後4時30分～7時</p> <p>👶 3歳児健診 (R5年10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>12</p> <p>👶 離乳食教室「ぐっくん教室」 (R8年6月生) [予約制・個別対応]</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>15</p> <p>🏥 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>💊 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>16</p> <p>🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>17</p> <p>🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>18</p> <p>👶 3～4か月児健診 (R8年7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>19</p> <p>👶 2歳児にここ教室 (R6年10月生) 午前(個別通知します)</p> <p>🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>22</p> <p>🏥 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388</p> <p>🦷 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p>💊 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>23</p> <p>🏥 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>🦷 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p>💊 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>24</p> <p>🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p>🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>25</p> <p>👶 9～10か月児健診 (R8年1月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p>🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>26</p> <p>🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>29</p> <p>📞 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～正午</p> <p>🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p>💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>30</p> <p>🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第5期 納期限…11月30日(月)</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>

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 季節の教養講座 ヤットサー! 阿波踊り体験講座

日時…12月9日・23日、1月13日・27日(全4回)
 毎回水曜日 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
講師…阿波踊り諏訪湖連のみなさん
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…運動しやすい服装、室内用運動靴、水分補給用飲み物、汗拭きタオル
受講料…800円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は11月12日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。13日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外の人は11月19日(木)から受付。12月1日(火)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 毛糸で咲かせるチューリップ講座

日時…12月1日・15日・22日(全3回) 毎回火曜日
 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第2研修室
講師…いちき糸店 高木美登子さん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…筆記用具、かぎ針(5号)、ものさし(30cm)、ペンチ、ハサミ、ボンデ
受講料…1,900円(材料費含む) ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は11月4日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。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。市外の人は11月16日(月)から受付。11月20日(金)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊・川岸・長地 市内3公民館交流文化祭を開催します

◆作品展:11月21日・22日 ◆芸能発表:11月22日午後



日時…11月21日(土) 午前10時～午後6時
 11月22日(日) 午前10時～午後3時
場所…イルプラザ カルチャーセンター 催事場

問合せ●湊公民館 ☎22-2300
 川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

長地公民館・ゆがみ直し整体体操 共催講座 冬目前! 健康づくり ゆがみ直し整体体操

日時…11月30日、12月7日・14日(全3回) 毎回月曜日
 午前9時30分～10時30分
場所…長地公民館 2階講堂
講師…ゆがみ直し整体体操講師 高田結さん
定員…20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、ヨガマット(厚めのバスタオル)、タオル、飲み物
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…10月26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。11月27日(金)締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

キャンペーンの一環として、10月30日(金)～11月11日(水)の間、旧市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。

【相談窓口】

- 岡谷市役所虐待通報電話(24時間対応) …☎23-4767
- 諏訪児童相談所…☎52-0056
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン…☎026-219-2413
- 児童相談所全国共通ダイヤル…☎189(いちばやく)
- 長野県子ども支援センター…☎0800-800-8035(無料子ども専用ダイヤル)

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ

岡谷市赤十字奉仕団研修会 (救急法)に参加しませんか

日常生活における事故防止や手当ての基本、心肺蘇生法やAEDの使い方など、一次救命処置の知識と技術を学びます。いざというときに、家族やまわりの人が迅速かつ適切に手当てを行うことで、救命率が向上し、その後の社会復帰に大きく影響を与えます。地域の赤十字奉仕団員と一緒に救急法の基本を学びましょう。

日時…11月29日(日) 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

講師…日本赤十字社長野県支部 救急法指導員

申込み…電話にて受付。

11月25日(水)締切。

※参加無料

問合せ●社会福祉課(内線1268・1251)



募集

岡谷市環境審議会委員 を募集します

環境の保全等に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、「岡谷市環境審議会」が設置されています。市民のみなさんから広く意見をお聞きし今後の環境施策に反映させるため、委員を募集します。

募集人員…4名以内(一般公募分)

任期…2年(12月22日～令和10年12月21日)

※会議は年に2～3回程度の開催。市環境基本計画などの進捗管理、各施策・計画策定などに対する意見・提案をいただきます。

応募資格…市内在住で、市の特別職、常勤の一般職、議員、ほかの審議会などの委員でない人。

応募方法…様式に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、「環境問題への提言」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、環境課まで持参、郵送、E-mailで提出してください。なお、様式はホームページ上に記載してありますが、任意のものでも受け付けます。

E-mail seisou@city.okaya.lg.jp

応募締切…11月16日(月)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

「図柄入り諏訪ナンバープレート」デザイン案 投票のお願い

期間…11月2日(月)～30日(月)

「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄入り諏訪ナンバープレート」の導入に向けて、デザイン案の一次選考を行い3案が選ばれました。続いて、最終選考をWebアンケート形式および市町村役場の投票会場において、11月30日まで行います。諏訪地域のみなさんの投票によってデザインを決定しますので、ぜひご参加ください。多くのみなさんの投票をお待ちしています。

問合せ●図柄入り諏訪

ナンバープレート導入検討委員会

(事務局:諏訪広域連合) ☎52-4141



詳しくは▲

お知らせ

秋の火災予防運動が 行われます

令和8年度 全国統一防火標語

『火の確認 いい日を支える いい習慣』

期間…11月9日(月)～15日(日)

秋の火災予防運動が行われます。秋は、空気が乾燥し、風の強い日が多く、火災が発生すると被害が大きくなる危険性があります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

問合せ●消防課(内線3119)

お知らせ

11月は「子ども・若者 育成支援強調月間」です

スマートフォンの急速な普及やデジタル化の加速によって、SNSに起因する犯罪被害や誹謗中傷など、インターネット利用の弊害は日々深刻なものになっています。

また、子どもを取り巻く社会問題は複雑化しており、少年非行、児童虐待など、社会全体で取り組まなければならない問題があります。これらの諸問題を解決するため、声掛けや見守りなど行政、学校、家庭、団体等で連携し、地域一体となって取り組みましょう。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)

☎24-8404



伸びよう 伸ばそう 青少年

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、緊急地震速報および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…緊急地震速報:

11月5日(木) 午前10時ごろ

国民保護情報:

11月11日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ

やまびこ公園 11月の予定

一部を除く有料施設は、11月8日(日)をもって今季の営業を終了します。なお、気温や天候の状況により、営業を順次縮小する場合があります。

有料施設および遊具の営業再開については、令和9年3月中旬を予定しています。ただし、気温や天候、積雪などの状況により、4月上旬となる場合があります。

▶ノルディック・ウォーキングサークル

今年度はこれが最終です。

日時…11月6日(金) 午前10時～11時

(受付:公園管理棟前にて午前9時45分～)

場所…鳥居平やまびこ公園(雨天中止)

対象…60歳～75歳の人

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…600円(ボールのレンタル
料・保険料込み。当日現金払い)

持ち物…動きやすい服装、水分

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(12月分)

日時…11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 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

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、11月は行いません。利用者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

ファミリースケートデー

やまびこの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学みなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料：1足600円

(通常滑走料…一般1,350円、高校生1,100円、小中学生600円、入場250円)

※市内の小中学生は無料)

日時…11月8日(日)

午前10時30分～午後3時30分

問合せ●やまびこの森 アイスアリーナ

☎24-2494



環境

落ち葉の処理方法を紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

①庭の隅に置き、たい肥化する。

②指定袋等へは入れずに(株)アイ・コーポレーションへ持ち込む。(火・水曜定休)

③45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。(半透明の袋や45Lより大きな袋は使えません。)

④ecoポッポ(諏訪湖周クリーンセンター)へ直接搬入する。

※指定袋以外で持ち込まれた場合は、110円/10kgの手数料が発生します。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理には、ボランティア袋(市役所4階環境課で配布)を使うことができます。

※ボランティア袋には自宅を出たごみや、落ち葉を入れることができません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

障がいのある方の家族のための支え合いセミナー

日時…12月1日(火) 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)

場所…諏訪市総合福祉センター

講演

「病気や症状の理解」と「家族の関わり方」

講師：諏訪赤十字病院 精神科部長

小内理人医師

●専門スタッフによる「福祉・医療・教育等の情報ブース」での個別相談も行います。

対象…障がいのある人の家族、精神保健に関心のある人、市町村・医療機関・福祉事業所等の従事者

申込み…電話またはE-mailにて受付。

kyougikai@suwa-oasis.jp

※参加無料

問合せ●諏訪圏障がい者基幹相談センターこねくと ☎54-7363

環境

灯油などによる水質汚濁事故にご注意を!

河川の水は、水道水や農業用水などに幅広く利用されているため、灯油などが流入する水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与える恐れがあるほか、生物に被害が及ぶこともあります。以下のことに注意し、日ごろから水質汚濁事故防止に努め、豊かな水環境を守っていきましょう。

●給油時にはタンクから離れない、目を離さない

●配管やタンクの点検を行う

●防油堤を設置する

万が一に備え、防油堤を設置すると、流出被害を小さくすることができます。住宅用ホームタンク(200L以上)は防油堤の設置が必要です。

【水質汚濁事故を

起こしたら・見つけたら】

油や農薬などを流出させてしまったり、流れているのを発見したら、すぐに下記へご連絡ください。

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課

☎23-4811 (内線1445・1446)

県諏訪地域振興局環境課

☎57-2952

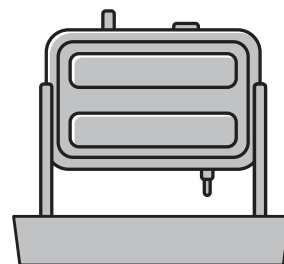
県諏訪建設事務所維持管理課

☎57-2935

●危険物(灯油など)に関する関係機関

岡谷消防署 ☎22-0119

問合せ●環境課(内線1445・1446)



シルキーチャンネル 11月の番組表

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

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1365)

《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
- 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みなさんから寄せられた動画を放送しています。

◎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

◎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

◎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。

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

以上申込み…窓口または電話で受付。
体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるものはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

市民水泳プール ☎23-6820

スワンマルシェ in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「エア遊具」「キッチンカー」「スポーツ体験」など、盛りだくさんのイベントです。

日時…11月29日(日) 午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館

持ち物…上ばき

参加費…コンサート観覧：無料、エア遊具1人1日700円、同伴100円

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。※詳しくは岡谷市スポーツ施設ホームページにて。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎カーリング教室

氷の上をスーツと滑ったり、ストーンを滑らせたり。カーリングの楽しさを、家族、友人などと体験しませんか。

期日…11月23日(月・祝)、12月20日(日)、1月17日(日) 計3回

対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人

時間…午後3時～6時

場所…やまびこの森 アイスアリーナ

定員…40名(先着順)

講師…岡谷市カーリング協会

申込み期間…11月9日(月)～18日(水)

◎小・中学生アイスホッケー教室

スケートができなくても楽しめます!

期日…12月6日(日)・13日(日) 計2回

対象…市内在住の小・中学生、岡谷を拠点とするクラブチームに所属する小・中学生

時間…午後4時～5時30分

場所…やまびこの森 アイスアリーナ

定員…30名(先着順)

講師…岡谷市アイスホッケー協会

申込み期間…11月13日(金)～29日(日)

※用具のない人は、無料貸出も行います。

以上問合せ●(株)やまびこスケートの森
☎24-2494

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)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…11月4日・18日・25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

申込み…当日窓口にて受付。

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…11月10日・17日・24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。

やまびこ国際スケートセンター オープン

日時…11月21日(土) 午前8時～

●当日滑走無料

貸し靴は有料：1足530円

(通常滑走料…一般1,070円、高校生860円、小中学生430円、入場220円 ※市内の小中学生は無料)

●オープン式典は午前10時より開催。
オープンイベントも予定しています。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

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・定員になり次第締切)。

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円の任意の保険があります。

◎ソフトバレーボール教室

初心者でも大丈夫。ゲームもたくさん行います。みんなで盛り上がりましょう。

期間…12月1日～1月26日
毎回火曜日 計8回

対象…市内在住、在学、在勤の小学1年生以上の人(ただし小学2年生までは保護者同伴参加)

時間…午後7時～9時

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…40名(先着順)

講師…岡谷市バレーボール協会

申込み期間…11月2日(月)～24日(火)

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木曜日を除く平日
午前9時～午後5時)

