



# 市民スケート大会

**参加者募集!!** **参加無料**



いよいよ本格的なスケートシーズンの到来です。自分の目標に向かって記録にチャレンジしてみよう。さあ、みんなで楽しく滑りに行こう!

**日時** 1月9日(日) 開会式 午前8時30分 競技開始 午前9時

**場所** やまびこ国際スケートセンター

**種目** 幼児の部 (100m)  
小学生の部 (100m・300m・500m・1000m・リレー)  
中学生・高校生の部 (500m・1500m・3000m)  
一般の部 (500m・1000m・1500m・リレー)

**締切り** 12月27日(月)まで

**申込み** 市民総合体育館 (スポーツ振興課)

※参加を申し込まれますと、受付日から大会当日までの間、貸し靴料金、滑走料金が無料となります。また、付き添いの保護者等の方も同様の扱いとなります。(やまびこ国際スケートセンター400mリンクのみ有効)

## スポーツサークル紹介

### きらり☆スポーツライフ No.9

「岡谷市剣道スポーツ少年団」は、少年団組織へ平成12年に加入した歴史の浅い団ですが、岡谷市剣道協会としての活動は昭和28年の昔から長く続けている剣道の団体であります。スポーツ少年団に加入して一番良かったことは、悲しい出来事が多い今の世の中ですが、指導者と保護者が一緒になつての団活動により、21世紀を担う大切な子供たちを地域全体で育てて行くことの重要性を知ることができたことです。

加入以来、スポーツ少年団の剣道大会では常に優秀な成績をあげていますが、一方では、諏訪湖一斉清掃の奉仕活動など様々な活動も明るく楽しくやっています。

現在、小中学生21名、指導者8名の総勢29名が団員登録し、活動をしています。園児から年配の方まで、楽しく・仲良く・安全に出来るのが剣道です。少しでも興味のある方は、いつでも気軽に剣道場を見学してみてください。

### 『岡谷市剣道 スポーツ少年団』

代表/小笠原明さん(☎22-5888)

活動/市民総合体育館 剣道場

毎週月・水・土曜日

午後7時~9時



◇このコーナーへの掲載希望の方は、スポーツ振興課までご連絡ください

スケートの季節が  
やってくる!!

◆お問い合わせは…

スポーツ振興課

☎22-8800

FAX 22-8808

# スケートを滑りに行こう!



やまびこ国際スケートセンター ☎ 24-5210  
<http://www.yamabiko.co.jp>

営業期間 11月23日(祝)～2月20日(日)  
 営業時間 午前8時～午後9時

区 分		一 般	高校生	中学生以下
滑走券	1回券(共通)	1,020円	820円	410円
	回数券(6枚綴)	5,100円	4,100円	2,050円
	シーズン券	25,500円	20,400円	10,200円
入場券	1回券(共通)	200円		
	回数券(6枚綴)	1,000円		
貸 靴 料		510円		



やまびこアイスアリーナ ☎ 24-2494

営業期間 6月下旬～5月初旬

区 分		一 般	高校生	中学生以下	
滑走券	一回券	冬季料金(共通)	1,020円	820円	410円
		夏季料金	1,260円	950円	630円
	平成16年度の冬季料金期間は11/23～2/20(以外は夏季料金)				
入場券	1回券(共通)	200円			
貸 靴 料		510円			

- 競技会やイベント等で、一般滑走ができない日や時間帯がありますご利用の際はご確認ください
- 共通の券は両施設使用可能(発売当日に限る)
- 入場券は付き添いなどで入場できる券です(小学生以上)

## 11/23 やまびこ国際スケートセンター 400mリンクオープン!

スケートシーズン到来!!  
 大勢のちびっ子たちが初滑りを楽しみました。

おおみそか がんたん  
**大晦日・元旦のスケートセンターの営業**  
 2005年の初滑りをやまびこ国際スケートセンターで

一般滑走時間  
 12月31日(金)：午後2時～5時  
 1月1日(祝)：

午前10時～午後5時  
 ☆詳しくは、やまびこ国際スケートセンターまで

**1月ファミリースケートデー**

やまびこ国際スケートセンター  
 市民無料開放

日時：1月8日(土)  
 午前8時～午後9時

やまびこスケートの森  
 アイスアリーナ 市民無料開放

日時：1月8日(土)  
 午前10時～午後3時

スケート指導員によるワンポイントレッススが**無料**で受けられます。

**1月ファミリースポーツデー**

岡谷市民総合体育館  
 市民無料開放

日時：1月23日(日)  
 午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいますので、お気軽に声をかけてください。

体育館予約の調整会議について

市民総合体育館

2月分 1月7日(金)

◇時間：午後7時～

◇場所：市民総合体育館

2A会議室

学校体育施設

2月分 1月23日(日)

◇時間：中学校 午前10時～  
 小学校 午後1時～

◇場所：市民総合体育館

第一会議室

※会議に参加される際には、必ず「学校体育施設開放利用団体登録許可証」をお持ちください。

個別相談日を新設! アナタだけのメニューを作ろう!!  
 市民総合体育館トレーニングルーム

**専門トレーナーによるトレーニング指導**

会場…市民総合体育館トレーニングルーム

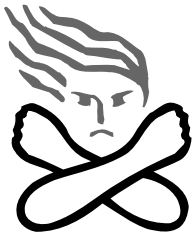
実施時間	12月
第1・3・5 火曜日 午後6時～	21日
第2・4 土曜日 午前9時～	25日

※12/21 傷害・リハビリ相談

前日までにスポーツ振興課へ申し込みを!

※今年度は12/25をもって終了となります

市民総合体育館およびスポーツ関係施設は12月24日(金)および28日(火)から平成17年1月3日(月)まで年末年始休業となります(市民水泳プールは1月4日(火)まで休館)



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

# ドメスティックバイオレンス

## 講演会

### ～暴力は、許さない～

入場無料【整理券必要】

整理券は…

12月20日(月) 午前9時～

生涯学習企画課で配布



**日時** 1月22日(土) 午後1時30分～3時

**会場** カノラホール 小ホール

◆演 題 <sup>いのち</sup>「私は生命を守った」  
～DV・虐待を乗り越えて、幸せをつかむために～

◆講 師 藤木 美奈子 先生

#### 講師プロフィール

1959年 大阪市生まれ。

作家・女性自立支援NPO法人「WANA関西」代表

アフリカでの空手指導、女子刑務所刑務官、人材派遣会社役員等数々の職歴を経験している。

シングルマザーの子として生まれ、児童虐待やDVなど暴力の被害体験をもとに、独自の人生観による講演・講座で多くの女性を励ましている。

●託児をご希望の方は、1月20日(木)までに下記までお申し込みください。

問合せ 生涯学習企画課 男女共同参画担当 ☎23-4811 (内線1459) ☎24-2755



### 長地公民館 生活講座

## フラワーアレンジメント で飾るお正月

お正月向けにアレンジしてお花を飾り新年を迎えましょう。

**日時** 12月28日(火) 午前10時～

**講師** ネイチャーフローリスト  
島田 美千子 先生

**材料費** 2,000円

**持ち物** 花バサミ

**定員** 20人

**申込み** 12月20日(月) 午前8時30分～

**問合せ** 長地公民館

☎27-8080 ☎26-1317



### 川岸公民館こども学級

## 「もちつきだよ」大集合!

もうすぐ冬休み。みなさんは休み中の計画を立てましたか?

この年末、お友だちも誘って、一緒におもちをついて、おなかいっぱい食べて、川岸公民館で楽しいひとときを過ごそう!!



**日時** 12月26日(日) 午前10時集合

**場所** 川岸公民館

**定員** 30人(先着順)

**対象** 小中学生(ご家族の方も一緒にどうぞ!)

**参加料** 1人300円(当日徴収)

**申込み** 12月22日(水)までに川岸公民館へ

☎23-2200 ☎23-1681