

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)：

12月21日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後8時～

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 ● スポーツ振興課

☎ 22-8804

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します(貸し靴は有料)。

やまびこ国際スケートセンター

12月14日(日) 午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ

12月13日(土) 午前9時～午後2時

第36回元旦マラソン

期日：1月1日(木・祝)

時間：受付：午前7時40分～

開会式：午前8時～

集合場所：市民総合体育館正面駐車場
コース：市民総合体育館―釜口水門―体育館(4km)

冬季のスポーツ施設の営業について

●市営庭球場

通常営業：午前8時30分～午後9時
30分：11月末日まで

短縮営業：午前10時～午後7時：12月1日(月)～27日(土)・3月1日(日)～31日(火)

短縮営業：午前10時～午後4時：1月4日(日)～2月28日(土)

●市営岡谷球場、市民スポーツ広場(湖畔、川岸)

12月7日(日)まで通常営業
12月8日(月)～3月末まで閉場(予定)

各種スポーツ教室

申込み：各教室開始の1か月前から

市民総合体育館窓口で受け付けます

(電話申込不可)。定員になり次第締め切ります。

※受講料のほかに保険料(任意)がかかります。

◎小学生フットサル教室

期間：1月21日～3月18日 毎回水曜日(計8回)

対象：市内在住の小学1～6年生

時間：午後7時～8時30分

場所：市民総合体育館 東体育館

定員：30名(先着)

受講料：10000円

◎ママスポ広場

(リラックスヨガ教室 託児あり)

期間：1月13日～3月3日 毎回火曜日(計8回)

対象：市内在住・在勤で1～4歳児を育児中の女性

時間：午前10時30分～正午

場所：市民総合体育館第2B会議室

定員：20名(先着)

受講料：20000円

◎女性エアロビック教室

期間：1月19日～3月9日 毎回月曜日(計8回)

対象：市内在住・在勤の女性

時間：午後7時30分～9時

場所：市民総合体育館第2B会議室

定員：20名(先着)

受講料：20000円

以上問合せ ● 市民総合体育館内(公財)

岡谷市体育協会 ☎ 22-8850

(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)

受講料(10回分 保険料・施設使用料込み)

幼児・小学生：40000円

一般：エアロビクス：50000円

テキスト：65000円

申込み：一般対象の教室は12月1日(月) 午前9時より、幼児・小学生対象の教室は同日午後5時より、体育館にて受け付けます(先着順)。

※電話での申し込みはできません。

受講料を持参してください。

※電話での申し込みはできません。

※電話での申し込みはできません。

※電話での申し込みはできません。

〔幼児・小学生〕

◎第4期 野球教室(小学生)

期間：1月9日～3月13日 毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第4期 サッカー教室

期間：1月7日～3月25日 毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各30名

◎第4期 フットサル教室

期間：1月6日～3月10日 毎回火曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各30名

◎第4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月6日～3月10日 毎回火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 卓球教室(小学生)

期間…1月7日～3月25日 毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 ミニバスケット教室

期間…1月9日～3月13日 毎回金曜日(計10回)

時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…田中小学校
定員…各40名

【一般】

◎第4期 一般脂肪燃焼エアロビ教室 (託児あり)

期間…1月9日～3月13日 毎回金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時
対象…一般人男女
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第3期 一般テニス教室(託児あり)

期間…1月7日～3月25日 毎回水曜日(計10回)

時間…午後1時～2時30分

対象…一般人男女
場所…市民総合体育館
定員…20名

★新しく、シェイプボクシング(一般人男女)、バドミントン教室(小学4年生～中学生)が始まります。詳しくはお問い合わせください。

以上問合せ●市民総合体育館内シンコースポーツ(株) ☎22-8800

おしらせ

「成人式の申込み」

至急お願いします！

成人式の参加申し込み締め切りです。まだ申し込みをしていない人は、至急、参加申込書(郵便はがき)をお送りください。なお、通知が届いていない、はがきを紛失、などの場合は、お問い合わせください。

日時…1月11日(日)

受付…午後1時～ 記念行事…午後2時～ 式典…午後2時30分～

場所…カノラホール 大ホール

該当者…平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、市内に在住の人、または、市内に親などが在住の人

問合せ●生涯学習課(内線1231)

岡谷都市計画駐車場の都市計画変更案の縦覧

岡谷都市計画駐車場(岡谷駅南駐車場)の変更に伴う「岡谷都市計画変更案」について縦覧し、意見書の提出を受け付けます。

期間…12月5日(金)～18日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

縦覧場所…都市計画課

意見の提出…縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。

提出先・問合せ●

都市計画課(内線1331・1332)

諏訪湖での野鳥追い払いに

爆音機を使用します

諏訪湖に飛来する冬鳥のなかには、ワカサギへの食害のおそれのある野鳥(カワアイサなど)が含まれています。諏訪湖漁協組合では、ワカサギ資源保護のため、爆音機、爆竹および打ち上げ花火を使用した野鳥の追い払いを実施しています。

期間…3月20日(金)まで

時間…日の出から日の入りまで

問合せ●農林水産課(内線1486)

動物は正しく飼いましょ！

飼犬は、家族の一員です。飼い始

めたら、市への登録と年1回の狂犬病予防接種を必ず実施し、他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょ。首輪が外れたり、リードなどが切れた犬にかまれる事故が起っています。一方で、放れた犬が交通事故などで命を落とすケースもあります。犬も人も快適に暮らせるよう、飼い主がしっかりと管理しましょ。

ねこはとても繁殖力が強い動物で、不妊手術をしていないと、すぐに増えてしまいます。また、ねこのふん尿はにおいが強く、他人の迷惑になります。交通事故、感染症などで亡くさないためにも、ねこは室内で飼育しましょ。

問合せ●市民生活課(内線1166)

マイナンバー制度の

コールセンター開設

内閣府は、来年10月から開始される、マイナンバー(社会保障・税番号)制度に関するコールセンターを設置しました。制度の不明点などお問い合わせください。詳しくは、内閣官房社会保障・税番号制度ホームページをご覧ください。

【日本語窓口】☎0570-200-0178

【外国語窓口】※今年度は英語のみ対応

☎0570-200-0291

対応時間…平日の午前9時30分～午後5時30分(土・日・祝日・年末年始を除く)

問合せ●企画課(内線1524)

カルチャーセンター・歌月会 共催講座 百人一首かるた大会

新春のことはじめに、ご参加ください。
初心者大歓迎。賞品もあります!



日時…1月4日(日) 午前10時～正午
会場…イルプラザ・カルチャーセンター 第1和室

対象…小学生以上ならどなたでも 参加費…1人200円
講師…学習グループ「歌月会」のみなさん
申込み…12月10日(水) 午前9時より受付。カルチャーセンター窓口で参加費を添えてお申し込みください。初日は電話による申し込みはできません。

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

12月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 遊墨会 水墨画作品展 12月1日(月)～15日(月)
- 諏訪の野鳥グループ 野鳥写真展 12月16日(火)～28日(日)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 岡谷アマチュアマジシャンズクラブ マジックショー
日時…12月7日(日) 午後1時～2時
- ともそだちプラネット アフリカン太鼓&ワークショップ
日時…12月14日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者は、フロントまでお気軽にご相談ください。

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

家族福祉風呂

車椅子の人も温泉を利用できます。1日4組限定、90分間、予約制です。ご予約、ご相談はフロントまでどうぞ。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

●温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか? 身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したい人。そんな人のための運動教室です。のんびり身体を動かしてみませんか。

♥ランニングステーション(女性限定)

湖畔での運動やランニングの着替えにご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット <施設・イベント紹介>

♨ローマ風呂《浴槽の玉石効果》

温泉ソムリエ 北原美鈴さんに聞きました。

足には、血流を促すポンプの役割があり「第2の心臓」といわれます。また足裏には、体の各部とつながっている「反射区」があり、そこを押したりもんだりすると、老廃物が排出されて血行が良くなり、体の不快な症状が緩和されます。ロマネットの浴槽に敷き詰めてある玉石で、足裏マッサージと同じ効果が期待できますので、体感してみてください。



- ロマネットの日 12月18日(木) お客様サービスデー
- クリスマスイベント 12月21日(日)
ご来館の子どもさん(中学生以下)に「くるみやまびこ」の端菓子プレゼント♪
- キッズわくわくプール
日時…12月14日(日)・28日(日) 午前10時～午後6時
浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOK♪ プールご利用の子どもさん(小学生以下)には、お菓子のつかみ取りも!

※12月23日(火・祝)は営業、19日(金)は振替休館となります。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

こどものくに 12月・1月のイベント

参加無料

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

♣クリスマスコンサート(申込み不要)
「かるがも」のみなさんによる樹音の演奏や楽しい手遊びなど。
日時…12月4日(木)
午前10時30分～11時15分

♣クリスマス会(申込み不要)
手遊び、劇、トーンチャイムなど。サンタさんからプレゼントも。
日時…12月19日(金)
午前10時30分～11時15分

♣リトミック講座
日時…1月23日(金)
午前10時～午前11時～
対象…親子 定員…各30組
持ち物…水分、動きやすい服装(素足)、汗ふきタオル
申込み受付…1月5日(月)～

申込み…こどものくに窓口まで
(電話でも受け付けます)

利用できる人…0～3歳までの子どもとその保護者。就学前の兄弟は一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です

12月の行事	5日(金)	午前11時～	リズム遊び
	11日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
	12日(金)	午前10時～	双子のおしゃべり会
	17日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
	18日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージ
	22日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日
	25日(木)		食育相談日

CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉
TEL 24-1300 FAX 24-1412

12月7日(日) 午後3時開演

TSUKEMEN LIVE 2014 「衝劇」



音響装置に頼らず、“生音”にこだわるライブが全国各地で絶賛されている、インストゥルメンタルユニット“TSUKEMEN”。編成は「ヴァイオリン×2+ピアノ」。クラシックはもとより、オリジナル曲、映画やゲームの挿入曲に至るまで、ジャンルを超えたステージは、聴くものすべてを魅了します。

音楽はやはり生に限る! を改めて実感してください。

【主催】カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団) テレビ信州

【後援】キングレコード 【企画制作】エニー/ちけつとぽーと

【時間】午後2時30分開場 午後3時開演 【会場】大ホール

【チケット】全席指定 一般 4,500円(ノサエティ会員 4,200円) 中学生以下 2,500円

※3歳未満の幼児の入場はご遠慮ください。

発売中

12月14日(日) 午後2時開演

カノラ少年少女合唱団 定期演奏会

ミサ曲から童謡、アニメソングまで、みなさんが一度は耳にしたことのある曲を子どもたちが歌います。元気いっぱいのだんごの歌声は、聴き手を感動の渦へと誘います。



【主催】カノラ少年少女合唱団

カノラホール ((公財)おかや文化振興事業団)

【後援】岡谷市・岡谷市教育委員会、おかや音楽協会、岡谷ロータリークラブ、岡谷エコロータリークラブ、岡谷ライオンズクラブ、市民新聞グループ(7紙)、長野日报社、信濃毎日新聞社、エルシーブイ株式会社

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演 【会場】大ホール

【プログラム】オープニング:カノラ少年少女合唱団団歌

第1ステージ:グノー作曲 小ミサ曲第7番

第2ステージ:ありがとう やなせさん、まどさん

第3ステージ:ようこそ! 私たちのジブリへ

【チケット】全席自由 500円(3歳以上有料)

※団員への花束・贈り物はご遠慮ください。

発売中



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

※チャンネルの設定方法がわからない場合は、お問い合わせください。

放送内訳

朝5時~翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。



岡谷市食育講演会

12月1日~15日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- 野菜万菜!! ~旬の野菜で料理~「大根」
- 発見! 武井武雄の足跡 Ep.4
- GoooooD(グッド!) おかや
- 文字放送

【特別番組】

市民公開講座「よりよく食べて、よりよく生きる」(午前10時~・午後3時~・午後7時~)

12月の番組表

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

問合せ●広報情報課(内線1364)

12月16日~31日までの放送番組

- 市民投稿作品「さあ、見てね!」
- わが家のアイドル
- GoooooD(グッド!) おかや
- 写真で振り返る岡谷 平成26年下半年
- 文字放送

【特別番組】

岡谷市食育講演会「健康長寿を目指す食育のあれこれ」(午前10時~・午後3時~・午後7時~)

広告

年間300人以上が来院 無料相談受付中!

事故にあったら、今すぐお電話を

岡谷市民整体院 ☎ 0120-972-534