

相 相談

子育て学習

乳幼児健診

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

金	土
	1
6	7
13	14
20	21
27	28
	29

（株）オスガ設備
☎ 27-6622

1歳6か月児健診
(R3年9月生)
午後(個別通知します)

杉村設備(株)
☎ 27-8632

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)総設工業
☎ 28-8504

(有)三善工業
☎ 23-3446

十和設備(株)
☎ 24-0182

水道建設(株)
☎ 23-2662

春山眼科医院
☎ 21-2525

小口歯科第2クリニック
☎ 28-2883

アイン岡谷薬局
☎ 23-2808

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

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: 北川和彦 弁護士 ※5月分予約: 4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 1279)
家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 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8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時15分 問合せ: 社会福祉課 (内線 1254)
子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ: 教育総務課 (内線 1232)
子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～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8時30分～午後5時15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] 18日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ: 地域創生推進課 (内線 1362)
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8時30分～午後5時15分まで 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8時30分～午後5時15分 問合せ: 社会福祉課 (内線 1254)
移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ: 地域創生推進課 (内線 1361)
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	12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
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	19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
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
ひと・しごと相談	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	18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8時30分～午後5時15分 問合せ: 農業委員会事務局 (内線 1488)
ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談	
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	
結婚相談	相談日 時間 場所 連絡先
火曜日	午前10時～午後4時 諏訪湖ハイツ 312相談室 市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時 諏訪湖ハイツ 312相談室 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線 3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時 諏訪湖ハイツ 312相談室

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。

1回目▶4月14日(金) 午後7時～8時30分(体験型教室)

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

◎固定資産税・都市計画税 第1期

◎国民健康保険税 第1期

納期限…5月1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

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

●休日急病当番医院

受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※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

保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。

◆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 23-6141（直通）まで

●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・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。

➤諏訪共立病院
☎ 28-2012

☞浦野歯科医院
☎ 22-2854

📍ひまわり薬局
☎ 26-7226

☞岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

☞(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

☞十和設備(株)
☎ 24-0182

☞水道建設(株)
☎ 23-2662

📍離乳食教室〈ぱくぱく教室〉
(R4年4月生)
[予約制・オンライン]

☞(株)アイテック
☎ 23-8500

➤酒井医院
☎ 22-2121

☞太田歯科医院
☎ 22-4648

📍湖北堂薬局
☎ 22-2325

☞(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

📍相 育児相談（予約制）
午前9時30分～11時30分

☞(株)浜パイピング
☎ 23-6885

☞(株)上條電設工業
☎ 23-5330

📍3 歳児健診
(R2年3月生)
午後（個別通知します）

☞松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

📍離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R4年11月生)
[予約制・個別対応]

☞信和設備(株)
☎ 22-3302

➤イマムラ脳神経外科クリニック
☎ 27-0019

☞大滝歯科医院
☎ 22-5678

📍アイビー薬局
☎ 26-1670

☞(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

☞(株)イワナミ
☎ 22-2222

☞(株)オスガ設備
☎ 27-6622

📍3～4 か月児健診
(R4年12月生)
午後（個別通知します）

☞岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

📍2 歳児にここにご教室
(R3年3月生)
午前（個別通知します）

☞(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

➤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

📍しなの調剤薬局
☎ 75-5993

☞(株)アイテック
☎ 23-8500

📍相 育児相談（予約制）
午前9時30分～11時30分

☞杉村設備(株)
☎ 27-8632

☞(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

📍9～10 か月児健診
(R4年6月生)
午後（個別通知します）

☞(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☞(株)浜パイピング
☎ 23-6885

➤諏訪共立病院
☎ 28-2012

☞さつき歯科医院
☎ 27-5858

📍ひまわり薬局
☎ 26-7226

☞信和設備(株)
☎ 22-3302

諏訪地区小児夜間急病センター

■診療日：火・木・土・日
■診療時間：午後7時～9時
■診療科目：小児科
生後3か月以上中学生まで
(ケガ、やけど、ハチ刺され、
誤飲等は除く)
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

健康相談・栄養相談・
歯科相談
(月～金曜日)

午前8時30分
～午後5時15分
問合わせ
健康推進課
23-6141（直通）

◆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、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 歳児にここにご教室：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いただきます。

おかのカルチャー

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

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？ 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。

※日程については公民館へお問い合わせください。

湊公民館

問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸	
エコアート(エコクラフト)	10、24日(月) 午前9時30分～
音楽	
すももの会(大正琴)	(4月なし)第1・3火曜日 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	21日(金) 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	1、15日(土) 午前10時～
趣味	
わいわいワインClub(ワイン)	※

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書芸・文学	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	11、25日(火) 午後1時～
運動系(体操・ダンスなど)	
リフレッシュみなと(3B体操)	6、20日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	12、26日(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	5、12、19、26日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	10、24日(月) 午後1時30分～
みなとコツコツ会(背骨コンディショニング)	4、18日(火) 午後7時～

川岸公民館

問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
糸と針の会(パッチワーク)	4、18日(火) 午後7時～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	11、25日(火) 午前9時30分～
ウッドーエコーズ(コカリナ演奏)	14、28日(金) 午後1時30分～
すずらの会(大正琴)	28日(金) 午後1時30分～
教養	
木乃実会(俳句)	11日(火) 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	10日(月) 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
ペン習字川岸(ペン習字)	13、27日(木) 午前10時～
運動系	
川岸気功の会(気功)	11、25日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	10、17、24日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	6、20日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	12、26日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	14、21日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	13、27日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	4、18日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	14、28日(金) 午前10時～

長地公民館

問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
長地手まりの会(創作手まりの作製)	11、25日(火) 午後1時30分～
フォトクラブ花明り(写真)	12日(水) 午後7時～
長地きり絵会(きり絵製作)	12日(水) 午前10時～
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	10、24日(月) 午後1時～
音楽	
長地歌唱会(童謡・唱歌)	10、24日(月) 午後1時30分～
すずらの会(第一)(大正琴)	27日(木) 午後2時～
教養	
泉声会(謡曲・仕舞)	13、27日(木) 午後1時～
曜短歌会(短歌)	12日(水) 午後1時30分～
若草長香会(煎茶道)	18、25日(火) 午前9時30分～
調理	
水曜クッキング(料理実習)	20日(木) 午前10時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
あんずの会(ペン習字)	5、19日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道 小・中学生対象)	毎週火・水曜日 午後4時～
運動系	
エンジェルガールズ(キッズダンス 小学生対象)	7、14、21、28日(金) 午後5時～
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	3、10、17、24日(月) 午前9時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	7、14、21、28日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	7、14、21、28日(金) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	5、12、19、26日(水) 午後7時～
華・太極拳(太極拳)	4、18、25日(火) 午後1時30分～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	3、10、17、24日(月) 午後1時～
ピラティス22(ピラティス)	4、11、18、25日(火) 午後7時～

募集

第51回 諏訪地区 障がい者 スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

日時…5月27日(土) 午前中

※雨天中止

場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人

種目…陸上競技(100m走・60m走)、ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、ボッチャ

応募締め切り…4月14日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1257)

お知らせ

相続登記の申請が 義務化されます

所有者不明土地の解消に向けて、令和6年4月1日から、不動産を取得した相続人に対し、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。それ以前に亡くなった人の相続についても登記義務があります。相続登記が済んでいない不動産がある場合には、今のうちから相続登記をするようにしてください。詳しくは、下記もしくは最寄りの法務局や司法書士事務所へお問い合わせください。

【相談窓口】

長野県司法書士会

常設電話無料相談

☎026-232-6110(平日の正午～午後3時)

問合せ●長野地方法務局不動産登記部門

☎026-235-6645



◀相談は

環境

ごみ・資源物の適正処理に ご協力ください

環境課では、市民のみなさんのスムーズなごみ出しをサポートします。

●家庭ごみ収集カレンダー

区を通じて全世帯に配布され、ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。

●岡谷市ホームページ

「家庭ごみの出し方」

各区の「家庭ごみ収集カレンダー」や、五十音順でごみ・資源物の分別方法を説明している「ごみ分別ガイド」など、ごみ出しをサポートする記事を多数掲載しています。



●岡谷市ホームページ

「わかりやすい！

ごみ・リサイクル動画」

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。



●家庭ごみ・資源物

収集場所マップ

スマートフォンやパソコン

で、自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。



●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日やその前日に通知が届いたり、ごみ・資源物を検索すると分別方法の説明などの返信がきます。

このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を活用して、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

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

高齢者用肺炎球菌 予防接種が始まります

令和5年度の高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種の予診票は、6月下旬に接種の対象となる人へ送ります。接種は4月から行えます。早めの接種を希望する人には、対象者であるかを確認後、予診票をお渡します。お問い合わせください。なお、これまでに23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種したことがある人は、定期接種として受けることができません。

【令和5年度の対象者】

- ①令和6年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

期間…令和6年3月31日(日)まで

接種回数…1回

費用…市の負担分3,000円が支払い時に差し引かれます。(差額は自己負担)

問合せ●健康推進課(内線1182)

カルチャーセンター 季節の教養講座

コツコツ骨盤体操講座

無理なくコツコツ、簡単な体操を生活に取り入れてみませんか。何のための動きなの？ どうして必要なの？ 理由がわかれば効果倍増!! 体組成計を使って体の変化も確かめます。

日時…5月8日、15日、22日、29日(全4回)

毎回月曜日 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…おひさまカイロプラクティック 藤澤竹美さん

持ち物…筆記用具、上履き、動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル

受講料…800円

申込み…4月12日(水) 午前10時からカルチャー

センター窓口にて受付。受講料を添えてお申し込みください。13日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。4月21日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ。4月28日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

今年度の4・7・10・1月の第3木曜日に、市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。初めてでも利用しやすいよう、アドバイスを「スポーツトレーナー」を置くほか、希望者に「体力・運動能力調査」(体力測定)を行います。運動・健康に興味のある人は、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)

日時…4月20日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時から実施予定(定員20名 要申込み)

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

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

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(5月分)…4月16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

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…4月16日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

募集 農業委員・農地利用 最適化推進委員 募集

【農業委員】

資格…農業に関する識見があり、農地等の利用の最適化の推進などの業務を適切に行うことができ、市内に住所がある人

任期…7月30日から3年間

募集人数…8名

【農地利用最適化推進委員】

資格…農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見があり、市内に住所がある人

任期…7月30日から3年間

募集人数…3名

推薦・応募方法…推薦書または応募書を農業委員会事務局まで持参、または郵送。4月21日(金)必着。

※関係書類は、農業委員会事務局の窓口または市ホームページから入手できます。

詳しくはこちらから



問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の39歳までの人(保護者申込みで高校生可)

※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1期1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込)…①500円、②～④1,000円、⑤～⑧1,150円、⑨⑩2,300円(別途材料代あり。①600円、④800円～1,500円、⑨1,100円)

申込み…4月4日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料を添えて本人が窓口でお申し込みください(年齢確認のできるものを持参)。13日(木)締切。

※対象外の方は4月6日(木)午後6時から受付開始。

●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご了承ください。

★facebookでも情報発信中!



講座名	期 間	時 間	講 師	定員	会場
①ソーパークーピングを楽しもう!	5月22日・29日(月曜・全2回)	午後7時～9時	熊木英二さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	4月19日～6月7日(5/3休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	15名	講習室
③外国人講師と楽しい英会話(中級編)	4月20日～6月8日(5/4休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トウ・ゼット 外国人講師	15名	講習室
④クラフトテープでカゴバッグ作り あじろ編み編	4月17日～5月15日(月曜・全5回)	午後7時～9時	アトリエDoor 関 和子さん	10名	講習室
⑤ピラテス	4月17日～5月29日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
⑥ビューティー・パワーヨガ	4月18日～5月30日[火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤労会館 大会議室
⑦簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月20日～6月8日(5/4休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	スタジオビーチハウス インストラクター	20名	体育室
⑧ZUMBA(ズンバ)	4月21日～6月9日(5/5休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～ 8時45分	ラヴィフィットネスコミュニティ 大槻和恵さん	25名	体育室
⑨MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月18日～7月18日[火曜・全14回] ※予備日あり 無料体験日: 4/18	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室 ほか
⑩テニスに挑戦! (硬式 初・中級者編) (春・夏連続講座)	4月20日～7月27日(5/4休み) [木曜・全14回] ※予備日4日間あり	午後7時30分～ 9時30分	岡谷市テニス協会会員	30名	市営 庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

う性アップ／特別講座(2クラス合同1回)
申込み…4月14日(金) から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

大人のためのランニング教室

対象…市内在住、在勤のおおむね35歳～65歳のランニング初心者
期間…4月～6月、9月～11月の隔週日曜日(計8回)
時間…午前9時30分～11時
場所…やまびこ国際スケートセンター ほか
定員…25名(先着順)
受講料…4,000円
申込み…4月7日(金) から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

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

期日…毎水曜日
時間…午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…10名 **受講料**…1回500円

◎ストレッチ教室(一般)

プール再開までの短期教室です。
日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館 第一会議室
定員…20名(先着順)
受講料…1回500円

以上申込み…当日、窓口にて受け付けますので、受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話での受付は行いません。

◎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。体組成チェックも無料で行えます。
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…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回1,500円
申込み…窓口または電話で受付。市民総合体育館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

◎小学生バスケットボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生
期間…5月～7月の期間内
 毎水曜日(計8回)
時間…午前9時30分～11時30分
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月26日(水) ～ (予定)

◎小学生バレーボール教室

対象…市内の小学1年生～6年生
期間…5月～7月の期間内
 毎水曜日(計5回)
時間…午前9時～正午
場所…未定(学校体育館を予定)
定員…30名
申込み…4月26日(水) ～ (予定)
問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
 (平日 午前9時～午後5時)

◎中学男子バレーボール教室

対象…男子中学1年生～3年生
期間…4月～3月 毎週水曜日
時間…午後7時～9時
場所…北部中、南部中の大体育館
受講料…2,000円
申込み…4月3日(月) ～
問合せ●スポーツ振興課 ☎22- 8804

◎小中学生レディースバレーボール教室

対象…女子中学1年生～3年生、小学6年生
期間…5月～3月 毎週月・水曜日
時間…午後6時30分～9時
 ※会場が中学校の場合は午後7時～
場所…市民総合体育館東体育館、市内小中学校
受講料…2,000円
申込み…4月3日(月) ～
問合せ●スポーツ振興課 ☎22- 8804

おかやキッズ体育塾(前期)

鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動、遊びを通じて(運動の苦手)を克服します。ぜひお申し込みください。
日時…5月～7月の毎水曜日の午前中(全10回)
対象…市内の小学1年生～3年生
場所…市内小学校体育館
定員…クラス①25名、クラス②25名
受講料…3,200円
内容…目標設定、簡易体力測定／柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏し

第17回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月5日(金・祝)
時間…各組スタート時間
場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ(予定)
参加資格…市内在住・在勤の人、その家族など
参加費…メンバー：9,000円
 ビジター：13,000円
 (昼食付・参加費込)
申込み…定員になり次第締め切ります。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22- 8804
 諏訪レイクヒルカントリークラブ
 ☎23-1224 FAX23-8370

各種スポーツ教室

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、学校へ配布するチラシをご覧ください。
受講料…小中学生：1,000円
 高校生以上：2,000円
 ※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円の保険料(任意)があります。

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生
期間…①5月16日～6月6日
 ②6月9日～30日
 どちらも毎水・金曜日(計7回)
時間…午後6時30分～8時(火・金とも)
場所…市民水泳プール **定員**…各40名
申込み…4月21日(金) ～

◎小中学生剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生
期間…5月13日～7月1日
 毎水曜日(計8回)
時間…午後6時～8時
場所…市民総合体育館
定員…20名
申込み…4月18日(火) ～

◎小中学生テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生
期間…5月14日～7月2日
 毎水曜日(計8回)
時間…午前6時30分～8時
場所…市営庭球場
定員…30名
申込み…4月19日(水) ～