

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金		土	
1			2
7	8		9
14	15		16
21	22		23
28	29		30

杉村設備(株)
☎ 27-8632

1歳6か月児健診
(R4年5月生)
午後(個別通知します)

株総設工業
☎ 28-8504

十和設備(株)
☎ 24-0182

株上條電設工業
☎ 23-5330

株オスガ設備
☎ 27-6622

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(有)三善工業
☎ 23-3446

水道建設(株)
☎ 23-2662

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

釜口医院
☎ 22-2089

アポロ歯科医院
☎ 23-8100

マツモトキョシ・岡谷天竜町店
☎ 24-1801

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)		
	無料法律相談 【予約制】	19日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:相馬 弘昭弁護士 ※1月分予約:12月20日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談【予約制】	20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】19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	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)		
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	13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		
企業経営	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		
農業	特許・発明相談	19日(火)午後1時～4時 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	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 ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

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。

2回目▶12月22日(金) 午後7時～8時30分

内容:赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・産後のメンタルヘルスなど



今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25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)

⊕ 休日急病当番医院

🏪 休日当番薬局

🦷 休日当番歯科医院

🔧 水道修理工番店

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

●水道修理工番店

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。

<p>3</p> <p>⊕ よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>🦷 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>🏪 矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>4</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>5</p> <p>🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>6</p> <p>👶 3歳児健診 (R2年11月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>👶 離乳食教室 (ぱくぱく教室) (R4年12月生) [予約制・オンライン]</p> <p>🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>10</p> <p>⊕ 溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p>🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>🏪 永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>11</p> <p>👶 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>12</p> <p>🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>13</p> <p>👶 3～4か月児健診 (R5年8月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>👶 離乳食教室 (ごっくん教室) (R5年7月生) [予約制・個別対応]</p> <p>🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>17</p> <p>⊕ 林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>🏪 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>18</p> <p>🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>19</p> <p>🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>20</p> <p>👶 9～10か月児健診 (R5年2月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>👶 2歳児にここ教室 (R3年11月生) 午前 (個別通知します)</p> <p>🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>24</p> <p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>🏪 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>25</p> <p>👶 相 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>26</p> <p>🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>27</p> <p>🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>28</p> <p>🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>31</p> <p>⊕ さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p>⊕ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>🦷 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>🏪 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p>🏪 ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日</p> <p>■診療時間：午後7時～9時</p> <p>■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)</p> <p>諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p> <p>R6年3月31日にて運営終了 となります。</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場 所／保健センター 2階 乳幼児健診室</p> <p>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 2歳児にここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※ 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきただけ</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 今知りたい、『源氏物語』の世界

来年の大河ドラマ「光る君へ」で注目の『源氏物語』。当時の世情や歴史を知り、物語の世界を楽しんでみませんか。

日時…1月18日・25日、2月1日(全3回) 毎回木曜日
午後7時～8時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…18歳以上で初めて源氏物語を読む人、古典文学に興味のある人

講師…元高等学校教員 今井秀幸さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…600円(3回分) ※受付時に集金

申込み…12月4日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月14日(木) までは市内在住・在勤の人のみ。12月22日(金) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

川岸公民館 IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

これまで5回開催されている講座と同じ内容です。まだこの講座に参加したことのない、スマホ初心者が対象です。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

日時…12月19日(火)・21日(木)
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階学習室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…無料

申込み…12月8日(金) 午前9時から川岸公民館窓口にて受付。11日(月) から電話でも受け付けます。12月15日(金) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

子ども会育成連絡協議会・教育委員会主催 クリスマス会

岡谷市リーダーズ倶楽部のお兄さん、お姉さんが、ワクワク・ドキドキいっぱい、いろいろなイベントを用意してみなさんを待っています!

日時…12月17日(日) 午前10時～午後3時

場所…岡谷田中小学校体育館

イベント…ポストカードづくり、缶バッジづくり、クリスマス工作、駄菓子屋 など

参加無料

申込み不要

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

第3回 ホリデイスクエア あひるXmasコンサート

カルチャーセンター学習グループ「あひるコーラス」によるコンサート。女声コーラスの伸びやかな歌声を聴きに来ませんか?

日時…12月24日(日)

午前10時開演・11時30分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

披露曲…きよしこの夜、アベマリア、天使の糧、

さやかに星はきらめき、^{ぶどう}葡萄の歌、Hail Holy Queen ほか

観賞無料

申込み不要

国際交流センター クリスマスキッズイベント

大好評のイベントを4年ぶりに開催! 本場のクリスマスを味わいながら、工作、お菓子作り、交流ゲームなどを楽しみます。

日時…12月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…小学生(保護者の付き添いが必要)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…子ども500円(当日集金)

申込み…国際交流センターにて受付。12月11日(月) 締切。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226 E-mail: oiea@oiea.jp

お知らせ **【至急】二十歳を祝う会
(旧成人式)の申し込みを!**

「二十歳を祝う会」に参加を希望して
いて、まだ申し込みが済んでいない人
は、参加案内通知を参考に、至急申し
込み手続きをしてください。なお、通知
が届いていない場合や、申し込み方法
がわからない場合はお問い合わせくだ
さい。

期日…令和6年1月7日(日)

時間…受付:午後1時30分~/式典:午
後2時~/記念撮影:午後2時50分~/

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成15年4月2日から平成16
年4月1日までの出生者で、市内に在
住する人および市内に親族が在住す
る人

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404

お知らせ **「誰か」のことじゃない。
12月4日~10日は人権週間**

12月4日から10日までは「人権週間」で
す。期間中、「特設人権相談所」を開設
します。いじめや不登校、セクハラや性
的差別から親子間・親族間や土地の境
界のトラブル、新型コロナに関すること
など、ひとりで悩まず、ぜひご相談くだ
さい。相談は無料で秘密は堅く守ります。

	場 所	期 日
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月4日(月)
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(月)
茅野市	茅野市役所	12月7日(木)
下諏訪町	下諏訪町役場	12月5日(火)
富士見町	富士見町コミュ ニティプラザ	12月7日(木)
原村	原村中央公民館	12月5日(火)

時間…いずれも午前10時~午後3時
※相談無料・予約不要

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番

…☎0570-003-110

子どもの人権110番

…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル…

☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ **おかや生活応援商品券・オカヤペイ
ギフトカードの販売は12/28まで**

エネルギー・食料品などの物価高騰
に直面する市民生活を支援するため、
市内で使えるプレミアム付き(50%)商
品券またはオカヤペイギフトカードを販
売しています。

●下記のA・Bのいずれかを現金1万円
で購入できます。

A. 1冊15,000円分(1,000円券×15
枚)のプレミアム付商品券

B. 1枚15,000円分(電子マネー)のオ
カヤペイギフトカード

※購入後の商品券とカードの交換、
返金は一切できません。購入前に
利用可能店舗などを確認し、都合
の良いほうをお選びください。

販売期間…12月28日(木)まで

利用期間…令和6年1月31日(水)まで

対象…9月中に購入引換券が郵送され
た人

問合せ●商業観光課(内線1452)

募集 **市営住宅の
管理人を募集します**

募集団地…学ヶ丘市営住宅(赤羽二丁
目4番1号)

募集人員…1名

応募資格…学ヶ丘市営住宅に居住し、
適切な団地管理が行える人

※現在市営住宅に入居中の人でも応募可。

主な業務内容…共益費の管理、団地内
の巡視、外回り・共用部分などの点
検、団地の草取り、防災訓練などの
とりまとめ、水道水の水質検査など

報酬…年額34,450円

※詳細はお問い合わせください

問合せ●都市計画課

(内線1337・1375)

お知らせ **「地域発 元気づくり支援金」
の説明会を開催します**

日時…12月14日(木)

午後2時30分~4時30分

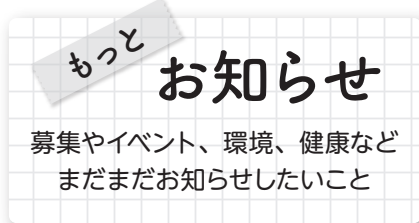
場所…諏訪合同庁舎 5階講堂(諏訪市)

申込み締切…12月8日(金)

※午後1時30分から令和4年度の優良事
業の表彰と成果発表会を開催予定です。

問合せ●諏訪地域振興局企画振興課

☎57-2901



お知らせ **新年祝賀式を
開催します**

日時…令和6年1月4日(木)

午前11時~(午前10時開場)

※式典終了後、小ホールにて歓談の
場を設けます。

場所…カノラホール

会費…500円

申込み…12月1日(金)~11日(月)に申
込書に会費を添えて受付場所にお申
込みください。申込書は各受付場
所に設置してあります。市ホームペー
ジからもダウンロードできます。

受付場所…市役所、各支所ほか(詳しく
はお問い合わせください。)

問合せ●秘書広報課

(内線1511・1512)

募集 **岡谷市犯罪被害者等支援条例
骨子(案)への意見を募集します**

市では、犯罪被害者やその家族が、
受けた被害から回復し、安心して暮ら
せる地域社会の実現のため、「犯罪被害
者等基本法」に基づき、条例の制定
を検討しています。犯罪被害者等支援
条例骨子(案)を公表し、内容について
市民のみなさんから意見募集(パブリッ
クコメント)を行います。骨子(案)は、
後日、ホームページでも公開します。

受付期間…12月4日(月)~27日(水)

公表・受付場所…市役所情報公開コー
ナー、各支所、イルプラザ出張所

提出方法…公表場所まで持参、または
郵送、FAX、Eメールにて受付。用
紙は各公表場所、または市ホームペー
ジから入手できます。

FAX 22-8492

Eメール fukusi@city.okaya.lg.jp

問合せ●社会福祉課(内線1258)

◎小学生フットサル教室

期間…1月10日～2月28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(先着順)

申込み期間…12月5日(火)～22日(金)

◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

期間…1月9日～2月27日

毎回火曜日 計8回

対象…市内在住・在勤の女性

(託児は定員10名。1歳児から)

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(先着順)

申込み期間…12月5日(火)～22日(金)

以上問合せ●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(子ども)

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…全8回の教室:4,000円、全10回の教室:5,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…12月1日(金)午後5時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月5日～2月23日

毎回金曜日(計8回)

時間…前半:午後6時30分～7時30分

後半:午後7時30分～8時30分

場所…岡谷田中小学校 定員…各20名

◎第4期 サッカー教室

(年中～小学生)

期間…1月9日～3月12日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分

(年中～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館 定員…各20名

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を、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…12月2日(土) 午前8時～午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。

第45回 岡谷市民 元旦マラソン

期日…1月1日(月・祝)

時間…受付:午前7時30分～

開会式:午前7時45分～

スタート:午前8時～

受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…〔4km〕市民総合体育館一釜口水門一
一市民総合体育館〔2km〕市民総合体育館一塚間川一
一市民総合体育館

第48回 岡谷市民

スケート大会 参加者募集

期日…1月7日(日)

時間…公式練習:午前8時45分～

開会式:午前9時30分～

競技開始:午前10時～

場所…やまびこ国際スケートセンター

対象…市内在住、在学、在勤の人

参加費…無料

申込み締切…12月15日(金)

以上問合せ●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

(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

保険料(任意)…小・中学生820円

高校生以上1,870円

65歳以上1,220円

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)…12月17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」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、市民総合体育館を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。

日時…12月17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

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場

短縮営業:午前8時30分～午後6時…

12月1日～27日、3月1日～31日

短縮営業:午前10時～午後4時…

1月4日～2月29日

休場日:12月28日～1月3日、11日、25日、2月8日、22日、3月13日、14日

●市営岡谷球場、川岸スポーツ広場

12月1日～3月31日まで閉場

●湖畔広場

※凍結などで使用できない場合もあり

12月1日～27日、3月1日～31日は開場

12月28日～2月29日は閉場

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)が一目でわかる高性能の分析マシンを設置しています。ご利用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

◎第4期 ピラティス教室

期間…1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ベーシックエアロ教室

期間…1月15日～3月25日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎短期 ヨガ教室(託児なし)

期間…1月8日～29日
 毎月曜日(計4回)
 時間…午後1時～2時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 受講料…2,400円(4回分)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

クリスマスイベント
 in 岡谷市民総合体育館

「コンサート・ダンス発表会」「ビンゴ」
 などが楽しめるイベントです。クリスマス
 プレゼントもあるよ♪

日時…12月17日(日) 午後1時～4時
 場所…市民総合体育館
 対象…学生(小学生～高校生)

持ち物…上ばき
 参加費…コンサート・ダンス観覧:無料
 ビンゴ参加:500円

※ビンゴ参加のみ定員あり(50名)
 申込み…市民総合体育館窓口または電
 話にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般)
 (シンコースポーツ株式会社主催)

受講料…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)
 ※ヨガ教室は除く。左記詳細を参照
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…12月1日(金) 午前9時より市
 民総合体育館窓口にて受け付けます
 (電話申込み不可・先着順。1回の
 申込みにつき2名まで)。受講料を添
 えて申し込んでください。
 ※一部を除き託児つき。希望者は
 12月15日(金)までにお申し込みく
 ださい。(1歳児から。1,000円・
 定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第4期 Balletone教室

期間…1月9日～3月12日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 ZUMBA教室

期間…①1月9日～3月12日
 毎回火曜日(計10回)
 ②1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計10回)

時間…午前11時～正午
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第4期
 スリムキックボクシング教室

期間…1月10日～3月13日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 こどもスポーツ教室
 (年長～小学生)

期間…1月16日～3月19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・中学生)

期間…1月10日～3月13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 野球教室(小学生)

期間…1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計8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 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…1月12日～3月22日
 毎回金曜日(計8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 HIP-HOPダンス教室
 (年中～小学生)

期間…1月15日～3月25日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各25名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



シルキーチャンネル 12月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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。

《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

- おいしく楽しく栄養講座
- 電話でお金詐欺～発生傾向と対策
- 運動不足を防ごう! おうちでできるかんたん運動
- 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。