

・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、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

	<b>金</b>	<b>土</b>
1	2	3
	8	9
5	16	17
2	23	24
9	30	

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**信和設備(株)**  
☎ 22-3302

**岡谷酸素(株)**  
☎ 22-4931

**(有)丸竹下島商店**  
☎ 22-2406

**離乳食教室(ごっくん教室)**  
(R5年1月生)  
[予約制・個別対応]

**(株)シンニチ設備**  
☎ 22-1365

**(株)浜パイピング**  
☎ 23-6885

**(株)林鉄工設備**  
☎ 23-3197

**(株)イワナミ**  
☎ 22-2222

**(株)アイテック**  
☎ 23-8500

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)		
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：藤森頼継 弁護士 ※7月分予約：6月21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]	21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] 20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	14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	20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・成年後見等相談 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
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ	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)		

### 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 ▶ 6月23日(金) 午後7時～8時 (オンライン講座)

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



くらしのカレンダー

6月  
June

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

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。
- 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  
医療機  
◆乳幼児  
場 ち  
持 ※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康機

日	月	火	水	木
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎市県民税 第1期 ◎国民健康保険税 第3期 納期限…6月30日(金)</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><b>諏訪地区小児夜間急病センター</b></p> <p>■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</p>	<p><b>健康相談・栄養相談・ 歯科相談</b> (月～金曜日)</p> <p>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)</p>	<p><b>(株)上條電設工業</b> ☎ 23-5330</p>
4	5	6	7	8
<p> さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 離乳食教室(ばくばく教) (R4年6月生) [予約制・オンライン]</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
11	12	13	14	15
<p> 出早クリニック ☎ 78-8152</p> <p> アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477</p> <p> マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 3歳児健診 (R2年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R3年5月生) 午前(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
18	19	20	21	22
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 3～4か月児健診 (R5年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>
25	26	27	28	29
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 9～10か月児健診 (R4年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>

# 健康ひと目メモ

No.548

## 信州ACE(エース)プロジェクトについて

新型コロナウイルス感染症とともに生活するようになり、早いもので4年になりました。以前に比べ、自分の身体のこと、家族の健康のことを各人が考え、工夫する機会が多くなったのではないのでしょうか？

長野県では、「しあわせ健康県をめざして信州ACE(エース)プロジェクト」という健康づくり県民運動を展開しています。ACEとは、脳卒中・がん・心臓病など生活習慣病の予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせるために、県民の健康増進を図る運動を平成26年よりスタートさせました。

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣は、小児期にその基本が身につけられると言われています。

家族そろって信州ACE(エース)プロジェクトを意識して健康づくりをしてみたいかがでしょうか？

### 「Action(体を動かす)」

習慣的に体を動かすことで生活習慣病を予防し、体の機能低下や認知症を防ぐことができます。階段の利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで効果が期待できます。まずは、今より少し多く「歩く」ことなど、できることから始めてみましょう。

### 「Check(健診を受ける)」

年に一度は、家族そろって体の定期点検をしましょう。特定健診は、生活習慣病の早

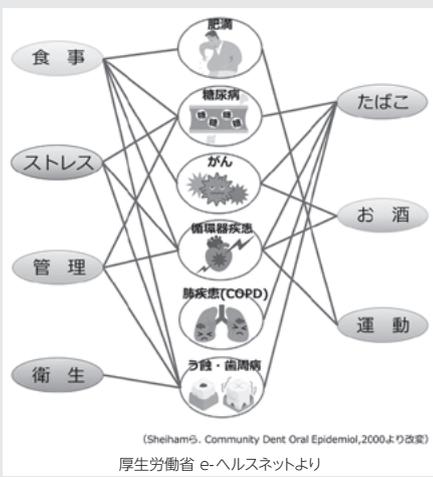
期発見・早期治療を目的に実施されています。また、お口の健康状態は全身の健康状態と密接な関連があります。「自分は健康」と思っている人も、毎年特定健診や歯科健診を受診して、家族みんなで生活習慣病を予防し、安心で健康な暮らしを送りましょう。

「Eat(健康に食べる)」  
「あなたの身体は、あなたの食べた物できている」  
「毎日、健康に配慮して食べる(Eat)」  
1日3食、毎日食べる食事は1年間で1000食以上になります。おいしくて、体によい食生活をするためには、お口の健康管理をすることで味覚も変わります。

長野県では、より積極的に県民に減塩を啓発しています。食塩摂取量1日8g以下を目標に、おいしくゆる〜い減塩を信州ACEプロジェクトは提案しています。

信州ACE(エース)プロジェクトのホームページでは、健康づくりについてさまざまな情報を公開しています。ぜひ、チェックしてみてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)



通常約8,000円が **【無料】** で受診できます

## 国保加入の40~74歳のみなさん 年1回の特定健診をお忘れなく!

実施期間…6月1日(木)~11月30日(木) ※受診を希望する対象者で受診券がお手元がない人は、受診券を送りますのでご連絡ください。

### 【特定健診の流れ】

- 1 封筒が届いたら、受診券・内容を確認
- 2 医療機関に事前に予約・申し込み  
※終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- 3 特定健診を受診する。結果説明会などの案内が届いたら、積極的にご参加ください。

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見!



### 休日健診(無料)

#### 特定健診 + 歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科健診も実施します。  
日時…6月25日(日) 午前8時~11時15分 場所…岡谷市保健センター 1階 研修室  
申込み…6月1日(木) 午前8時30分から電話受付開始。  
医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。  
※9月30日(土)、10月29日(日)、11月26日(日)にも実施する予定です。  
詳細は広報おかやなどでお知らせします。

問合せ●医療保険課 (内線1186)

**環境** めざせ! 2050年ゼロカーボン  
「岡谷市を美しくする月間」

●めざせ! 2050年ゼロカーボン  
ごみを減量すると、焼却などで発生するCO<sub>2</sub>の削減につながります。家庭や事業所などで出される古紙やプラスチックなどの分別を徹底しましょう。

●「その他プラスチック分別強化月間」  
(6月1日～30日)  
その他プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、その他プラスチック分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはご相談ください。

●6月は「岡谷市を美しくする月間」です  
岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。

●住宅や店舗・事業所の周りをきれいに!  
市内一斉清掃の日 6月11日(日)  
・住宅、店舗・事業所などの周囲(道路を含む)の清掃や除草  
・地域の清掃活動への参加(河川、道路、公園の清掃など)

●ポイ捨て・不法投棄は犯罪です。  
絶対にやめましょう!  
ポイ捨てや不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。また岡谷市には、「岡谷市ポイ捨ての防止等に関する条例」があり、公共の場所や重点区域でたばこの吸いながら空き缶、犬のふんを放置すると、罰金(10万円以下)の対象となります。



●野外焼却は禁止されています  
ドラム缶や地面に掘った穴での焼却行為や、一定の基準を満たしていない焼却炉の使用は禁止されています。農作業によって出た稲わらや落ち葉などの焼却は例外として認められていますが、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。  
問合せ●環境課(内線1445・1448)

**お知らせ** 青空市場「オープンエアマーケット」第1弾 開催

生産者と交流しながら、新鮮な地元農産物を購入できる「オープンエアマーケット」。今年もたくさんの農産物や、ショベルカー乗車体験などのイベントをご用意して6・7・8・10月の第3土曜日に開催します。ぜひご家族でお越しください。  
日時…6月17日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)  
場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場  
問合せ●農林水産課(内線1487)

**お知らせ** 特定計量器の  
集合場所検査を行います

取引・証明に使用するばかり(非自動ばかり・分銅・おもりなど)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したばかりは、検定を実施した翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)  
対象となるばかりを所有する人は、6月21日(水)までに電話またはメール(kougyo@city.okaya.lg.jp)で予約のうえ受検してください。なお、持ち運びが困難なばかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。  
期日…6月26日(月)・27日(火)・28日(水)  
時間…午前9時～11時・午後1時～3時  
場所…市役所 計量検査室  
(市役所北 駐車場棟1階)  
問合せ●工業振興課  
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**お知らせ** 6月は「赤十字会員増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を「赤十字会員増強運動月間」として、赤十字会員、活動資金の募集を行いますので、多くのみなさんのあたたかいご支援ご協力をよろしくお願いいたします。  
問合せ●日赤岡谷市地区事務局  
(社会福祉課内 内線1251)

**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、国民保護情報および緊急地震速報の試験放送を、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。  
【試験放送日時】  
国民保護情報…6月7日(水) 午前11時ごろ  
緊急地震速報…6月15日(木) 午前10時ごろ  
問合せ●危機管理室(内線1593)

**お知らせ** 人権擁護委員による  
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。  
日時…6月1日(木) 午前10時～午後3時  
場所…諏訪湖ハイツ 201会議室  
問合せ●長野地方務局諏訪支局  
☎52-1043

**お知らせ** アメリカシロヒトリを  
駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強いので、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭で駆除をするか、専門業者へ依頼してください。  
駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には、薬剤散布が効果的です。薬剤の使用方法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで、飛散に注意し散布してください。  
問合せ●市民生活課(内線1171)

## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月18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  
に開放します。ぜひご利用ください。

日時…6月18日(日) 午前9時～午後6時

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

### おかやファミリースポーツプログラム 第1弾 親子でバスケット体験

日時…6月18日(日) 午前10時～正午  
(集合：午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小中学生とその保護者

受講料…500円

(子ども1人追加につき200円)

定員…親子50組

申込み…市民総合体育館窓口にて6月  
1日(木)から受付開始(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)

※ただし第2・第4木曜日は休館です。

### 募集 「男女共同参画おかや市民の つどい」実行委員 募集

市では、お互いの人権を尊重し、多様な  
生き方を認め、性別にかかわることなく  
誰もが能力を十分に発揮することができ  
る男女共同参画社会を実現するため、  
市民との協働による取り組みを進めて  
います。「男女共同参画おかや市民の  
つどい」を一緒に企画・立案・運営をし  
てくださる団体や個人を募集します。

対象…市内に在住・勤務・在勤の人  
(団体やグループでの参加も可)

※営利目的、政治宗教団体は対象外  
申込み締切…6月23日(金)

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

### お知らせ 6月23日(金)～29日(木)は 男女共同参画週間です

「無くそう思い込み、守ろう個性  
みんなでつくる、みんなの未来。」  
(令和5年度キャッチフレーズ)

男性と女性が、職場で、地域で、学  
校で、家庭で、それぞれの個性と能力  
を発揮できる男女共同参画社会を実現  
するためには、市民のみなさん一人ひと  
りの取り組みが必要です。

この機会に、わたしたちのまわりの男  
女のパートナーシップについて考えてみ  
ましょう!

●週間にあわせて、イルフプラザ1階  
中央通路において、岡谷市男女共同  
参画推進市民の会によるパネル展示  
を行います。

●岡谷図書館に、テーマブックスコ  
ナーを設置しています。

※市では「男女共同参画お  
かやプランⅥ」を推進し  
ています。詳しくは▶



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

### お知らせ やまびこ公園(要申込み) 第2回やまびこ草木染教室

日時…7月6日(木) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

(染用ストール代別途：1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所  
☎22-6313

### お知らせ 高齢者安全運転健康診断 (前期)を実施します

自身の運転技術の癖や注意点を理解  
し安全運転につなげましょう!自動車学  
校の車両を使用して、約1時間でコース  
を実走し、教官のチェック・指導を受け  
ます。

開催月…6月・7月

※具体的な日時は、申し込み後、岡  
谷自動車学校から連絡します。

※10月・11月(後期)にも予定してい  
ます。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,300円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金不可。

対象…岡谷市民で令和5年度中に70歳  
以上となる運転免許保有者(昭和29  
年4月1日以前に生まれた人)、今後  
も運転を継続したい人、シルバーマ  
ークを掲示する人

定員…20名(先着順・定員になり次第  
締め切り)

申込み…市役所1階市民生活課窓口へ  
お越しください。

※必ず運転免許証を持参してくだ  
さい。

問合せ●市民生活課(内線1166)



## シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

### 6月の番組表

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1364)

《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

- 研修・サポートファーム
- しるくつきんぐ  
～地産地消!新鮮な地元野菜を食べて健康に～
- 岡谷インフォメーション 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。

### ◎第2期 ベーシックエアロビクス教室

期間…7月3日～9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

### ◎第2期 ヨガ教室

期間…7月3日～9月25日  
 毎月曜日(計10回)  
 時間…午前11時10分～12時10分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

### ◎第2期 Balletone教室

期間…7月4日～9月19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2期 ZUMBA教室

期間…①7月4日～9月26日  
 毎回火曜日(計10回)  
 ②7月7日～9月22日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午前11時10分～12時10分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

### ◎第2期 スリムキックボクシング教室

期間…7月5日～9月20日  
 毎水曜日(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2期 ザ・サーキット教室 (託児なし)

期間…7月5日～9月20日  
 毎水曜日(計10回)  
 時間…午後7時30分～8時30分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

### ◎第2期 ピラティス教室

期間…7月7日～9月15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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

### ◎第2期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…7月5日～9月27日  
 毎水曜日(計10回)  
 時間…午後4時～5時(年中～小学2年生)  
 午後5時～6時(小学2年生～6年生)  
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)  
 定員…各30名

### ◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月5日～9月20日  
 毎水曜日(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2期 野球教室(小学生)

期間…7月7日～9月22日  
 毎回金曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)  
 定員…20名

### ◎第2期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月7日～9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2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月7日～9月1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30名

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)主催)

受講料…6,000円  
 (保険料・施設使用料込 10回分)  
 ※当日参加も可能:1回900円  
 申込み…6月1日(木) 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。  
 ※託児つき(一部教室除く)。希望者は6月15日(木)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名) ※当日参加は託児不可

### 第15回岡谷市民綱引記念大会

期日…7月9日(日)  
 場所…市民総合体育館  
 種目…一般(男子、女子、混合、男子6人制、女子6人制)(予定)  
 申込み締切…6月下旬ごろを予定  
 ※詳細はお問い合わせください。  
 問合せ●市民総合体育館内  
 (公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

### 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…8回の教室:4,000円・10回の教室:5,000円(保険料・施設使用料込)  
 申込み…6月1日(木) 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2期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月3日～9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

### ◎第2期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…7月4日～9月19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

### ◎第2期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…7月4日～9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