

・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。

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歳児にこにこ教室：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

	金	土
3	4	5
	杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
0	11	12
	西川小児科医院 ☎ 27-0011 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 イズミ薬局 ☎ 28-0030 (株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446
7	18	19
	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	水道建設(株) ☎ 23-2662
4	25	26
	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
1	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 問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません		
	無料法律相談 [予約制]	22日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：蒲生 路子弁護士 ※9月分予約：8月23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]	16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		
移行	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] 22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）		
	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 9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		
企業経営	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		
	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		
農業	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	22日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
結婚相談	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		
	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。

1回目▶8月18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



くらしのカレンダー

8月

August

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  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。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>◎市県民税 第2期 ◎国民健康保険税 第5期 納期限…8月31日(木)</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>		1	2	
<p>今月の納税</p>		<p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>1歳6か月児健診 (R4年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>
6	7	8	9	10
<p>林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p>御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>3歳児健診 (R2年6月・7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(ばくばく教) (R4年8月生) [予約制・オンライン]</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
13	14	15	16	17
<p>小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p>山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p>日本調剤岡谷薬局 ☎ 21-1175</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100</p> <p>スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p>永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>離乳食教室(ごっくん教) (R5年3月生) [予約制・個別対応]</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
20	21	22	23	24
<p>山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>3～4か月児健診 (R5年4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歳児にここにご教室 (R3年7月生) 午前(個別通知します)</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
27	28	29	30	31
<p>野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p>ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>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>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>9～10か月児健診 (R4年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</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

イルフプラザ・カルチャーセンター 季節の教養講座 バランスボールでエクササイズ!

バランスボールでストレッチや体幹、筋力アップやダイエットにつながる運動をします。気軽に汗をかきたい人、運動不足を解消したい人はぜひ! 音楽に合わせて弾んでみましょう!

日時…9月4日・11日・18日(全3回) 毎月曜日
午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ポジ◎ラボ～歩き方の学校～ 代表 丸山亜希さん

持ち物…バランスボール(貸し出し可)、ヨガマット(貸し出し可、バスタオルでも可)、室内用運動靴、バスタオル、タオル、水分、運動しやすい服装 ※貸し出しは別途料金がかかります。

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…8月1日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月14日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。8月24日(木) 締切。



カルチャーセンター・台湾料理愛好会 共催講座 台湾料理講座

ゆるく、おいしく! 台湾料理。8月は炒米粉(焼きビーフン)、涼伴毛豆(枝豆の中華あえ物)、ココナッツミルクのムース。9月は台湾油飯(台湾風おこわ)、涼伴秋葵(台湾風オクラのあえ物)、マラーカオ(中華風蒸しパン)を作ります。愛好会のみなさんと一緒に料理するので初心者でも安心です。

日時…8月27日、9月24日(全2回) 毎回日曜日
午前9時30分～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…料理が好きな人。台湾料理に興味がある人。

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…王崇娟さん、学習グループ「台湾料理愛好会」のみなさん

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具

受講料…3,400円(材料費含む・2回分) ※受付時に集金

申込み…7月31日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。8月1日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月21日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館生活講座 スマホ活用力アップ SNS向け写真講座

SNS映えする写真を撮りたい人のための、初級者向けスマホ写真講座です。

日時…9月15日・22日・29日、10月6日
(全4回) 毎回金曜日 午後7時～

場所…長地公民館 1階講義室

対象…市内在住・在勤で、スマホで写真の撮影ができる人

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…9月1日(金) 午前9時から長地公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。受付は窓口優先。9月13日(水) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館 IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

スマホ用語、Wi-Fiの仕組み、通信料、迷惑メールの見分け方、スマホでの検索方法、LINEの基礎を学習します。

日時…8月29日、9月5日(全2回) 毎回火曜日
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…8月10日(木) 午前9時から川岸公民館窓口にて受付。14日(月)からは電話でも受付。8月21日(月) 締切。

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

〈今後も同じ内容の講座が行われます〉

長地公民館 9月28日、10月5日(各木曜日)

湊公民館 10月24・31日(各火曜日)

お知らせ 全国一斉『こどもの人権相談』強化週間

いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」およびSNS(LINE)による人権相談を開設して、子どもをめぐる人権相談に応じています。

平日の受付時間を延長するとともに、土日にも相談に応じる「全国一斉『こどもの人権110番』強化週間」を実施します。あなたの悩みごとや困りごとについて、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。相談は無料です。

期間…8月23日(水)～29日(火)

▶こどもの人権110番

☎0120-007-110

▶SNS(LINE)相談

アカウント名「SNS人権相談」

ID @snsjinkensoudan

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-1043

健康 食を通じた健康づくりパネル展

健康長寿のヒケツは、生涯にわたる健全な生活習慣の積み重ねです。乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに合わせた食や健康に関するパネルの展示を行いますので、ぜひご覧ください。

また、展示期間中の2日間、看護協会と栄養士会による「健康相談」を行います。握力測定やフレイルチェックが体験できるほか、長野県栄養士会作成の「お手軽レシピ集」冊子をプレゼント!お気軽にお立ち寄りください。

▶パネル展示

期間…8月18日(金)～30日(水)

場所…諏訪湖ハイツ 1階ロビー

▶健康相談

日時…8月21日(月)・29日(火)

午後2時～4時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●健康推進課(内線1177)



お知らせ オープンエアマーケット 第3弾

市内生産者から直接購入できる安心安全な市場「オープンエアマーケット」。朝採れ夏野菜や果物などが数多く並び、加工品、食品など岡谷市の味覚を楽しめます。夏ならではのイベントも用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…8月19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(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ やまびこ公園 8月の行事

やまびこ白雲マレットゴルフ大会

(要申込み)

日時…8月31日(木)

受付:午前8時～8時30分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

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 諏訪地域創業スクール 2023(特定創業支援等事業)

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。

期日…9月30日、10月7日・28日、

11月11日・25日、12月2日

毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後5時

場所…諏訪商工会館(諏訪市小和田南)

対象…創業を予定している人(ほか)

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円

申込み…FAX、web(QR

コードから)または諏訪商

工会議所窓口にて受付。

9月11日(月)締切。



こちらから▲

問合せ●諏訪商工会議所 ☎52-2155

FAX 57-1010

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 原爆の日、終戦記念日にサイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうをささげましょう。

・8月6日(日) …午前8時15分

・8月9日(水) …午前11時2分

・8月15日(火) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

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、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、ご理解とご協力をお願いします。

日時…8月23日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1593)

お知らせ 令和6年 二十歳を祝う会のお知らせ

期日…令和6年1月7日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成15年4月2日から平成16年4月1日までの間に生まれた人で、市内に在住する人、および市内に親族が在住する人

※詳細は、11月ごろに対象のみなさんに通知します。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)

☎24-8404



総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり、地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ノルディックウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

- 卓球：午前10時～11時30分
- 筋トレ&ストレッチ：午後1時～2時30分(月曜日のみ)
- ノルディックウォーキング：月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円(ノルディック会員は1,000円)、1レッスンにつき125円(非会員は500円)

※ノルディックウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●やまびこクラブ事務局

☎090-8326-0193(担当：高林)

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…9月3日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

申込み…電話または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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(9月分)…8月20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…8月20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

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(火)の営業は、午後4時までです。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

岡谷市民ポッチャ体験会

日時…9月12日(火) 午後7時～8時

(受付：午後6時30分～)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員…30名(先着順)

申込み…8月21日(月)から電話または市民総合体育館窓口にて受付。9月4日(月)締切。

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会

(スポーツ振興課) ☎22-8804

環境

特定外来生物の駆除にご協力ください

『特定外来生物』とは、生態系や人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼす、または及ぼすおそれがある外来生物のことで、諏訪地域でもオオキンケイギクやオオハongoソウ、アレチウリなどの繁殖が確認されています。この地域で育まれた豊かな自然環境を守るため、『特定外来生物』の駆除にご協力ください。詳しくは▲



【諏訪地域で見られる特定外来生物(植物)】

- 『オオキンケイギク』…花は直径5～7cmで橙黄色。葉はへら状から3～5つに分裂し両面あらい毛がある。5～7月に道路沿や河川敷などで多くみられる。
- 『オオハongoソウ』…花は直径5～7cmで黄色。葉は浅い切れ込みから5～7つの深い切れ込みが入り分裂する。7～10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。
- 『アレチウリ』…花は直径1cm程度。葉は広いハート形で両面ざらついている。つる性植物で、巻きひげで他のものに巻き付く。7～10月に諏訪湖岸や河川敷・畑などで多く見られる。

【駆除のポイント(植物の場合)】

『特定外来生物』は繁殖力が強いので、繰り返し駆除することが大切です。駆除後は繁殖を防止するため、次のことを必ず守って行ってください。

- 原則として、駆除した場所から持ち出さないでください。燃やすごみとして出す場合は、枯死させてから指定袋に入れて種子などがこぼれないように、袋の口をしっかりとしばってください。(2重袋ならさらに良い)

【駆除活動を支援します】

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。「アレチウリ駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

今月の子育てポイント(中学校期)「ふれあい 語らい 学びあい」



子どもとふれあい、語りあい、学びあい、共感しあいましょう。子どもの足りないところが目につきがちですが、良いところに向けてほめてあげ、子どもの自己肯定感の育ちを支えましょう。～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、スイムは
プール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
市民水泳プール ☎23-6820

夏だ! プールだ! お祭りだ! 岡谷市民水泳プール夏祭り2023

各種ゲームやビンゴ大会など、イベ
ント盛りだくさん。景品もあります★

日時…8月15日(火)
午前10時～午後4時

場所…市民水泳プール
(屋外幼児プール)

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず
保護者が一緒にプールに入るよう
にしてください。

定員…50名(先着順)

参加費…600円

申込み…8月1日(火)より市民水泳プー
ル窓口または電話にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

岡谷市長選挙・ 岡谷市議会議員再選挙の 立候補予定者説明会を 開催します

期日…8月21日(月)

時間…午後2時～
(受付:午後1時30分～)

場所…市役所9階 大会議室

参加者…立候補予定関係者3名まで
※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●選挙管理委員会事務局
(内線1246)

各種スポーツ教室・イベント (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日 午後2時～3時
(8/16は行いません)

場所…市民総合体育館

定員…15名

受講料…1回500円

申込み…当日窓口にて受付。受講料を
お持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日 午後2時～3時
(8/8・15は行いません)

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。受講料を
お持ちください。

◎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。

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1,800円

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッ
スン。初心者から上級者まで対応。種
目なども相談に応じます。

期日…8月21日(月)からの平日(土・日・
祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回2,000円

※夏休み期間中(7/22～8/20)は行いません。

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・先
着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生:1,000円(保険料:
820円)、高校生以上:2,000円(保
険料:1,870円、65歳以上は1,220円)

◎女性ヨガ教室(癒しのヨガ)

期間…8月22日～10月10日
毎回火曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生
以上の女性

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…8月1日(火)～14日(月)

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月1日～10月27日
毎回金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月9日(水)～23(水)

◎卓球教室

期間…9月4日～11月13日
毎月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4
年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月14日(月)～25(金)

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(平日のみ 午前9時～午後5時)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

8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

- 研修農園 サポートファーム
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! おうちでできる簡単運動
- 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。