

・子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

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

（株）総設工業
☎ 28-8504

1歳6か月児健診
（R4年9月生）
午後1時～1時20分 受付

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）三善工業
☎ 23-3446

水道建設（株）
☎ 23-2662

松澤工業（株）岡谷支店
☎ 27-7642

岡谷酸素（株）
☎ 22-4931

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…4月30日（火）
 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）

●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】	16日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：西村 崇伸弁護士 ※5月分予約：4月17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】	17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）
	子ども家庭センター（家庭児童相談など）	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課（内線1226） 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
移住	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）
就労	子ども教育相談センター 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）
	子ども教育相談センター分室	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
企業経営	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】16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）
農業	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）
結婚相談	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	10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
結婚相談	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
	巡回労働相談（勤労青少年ホーム）	17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
結婚相談	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
	特許・発明相談	16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	社協相談室	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 (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。
 体験編 ▶ 4月19日（金）午後7時～8時30分
 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

4月

April

-  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
持
ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <hr/> <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>	1	2	3	4
<p>7</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	8	9	10	11
<p>14</p> <p> 出早クリニック ☎ 78-8152</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3歳児健診 (R3年3月生) 午後1時～1時20分 受付</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>21</p> <p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>15</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>16</p> <p> 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R5年11月生) [予約制・個別対応]</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>17</p> <p> 3～4か月児健診 (R5年12月生) 午後1時～1時20分 受付</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>18</p> <p> 2歳児にこここ教室 (R4年3月生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>28</p> <p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p> 調剤薬局マツモトキヨシ岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>22</p> <p> 育児相談 午前9時30分～11時受付</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>23</p> <p> 離乳食教室〈ぼくぼく教室〉 (R5年4月生) [予約制]</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>24</p> <p> 9～10か月児健診 (R5年6月生) 午後1時～1時20分 受付</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>25</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>29</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	30	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</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

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
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	8日、22日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	9日、23日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	16日(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	6日、20日(土) 午前10時～
趣味	
わいわいワインClub(ワイン)	第3金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	9日、23日 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
運動系	
リフレッシュみなど(3B体操)	4日、18日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	10日、24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)	3日、10日、17日、24日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	8日、22日(月) 午後1時30～
みなとコツコツ会(背骨コンディショニング)	第1・3火曜日 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)	2、16日(火) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	9、23日(火) 午後1時30分～
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ)	9、23日(火) 午前9時30分～
すずらんの会(大正琴)	第2・4金曜日 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	9日(火) 午後6時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
川岸気功の会(気功)	9、23日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	8、15、22日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	4、18日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	10、24日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	5、19日(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	11、25日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	2、16日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	12、26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)	第2、4火曜日 午後1時30分～
フォトクラブ花明り(写真)	10日(水) 午後7時～
長地きり絵会(きり絵製作)	11日(木) 午前10時～
音楽	
長地歌唱会(童謡・唱歌)	第2、4月曜日 午後1時～
すずらんの会(第一)(大正琴)	第2、4木曜日 午後2時～
教養	
泉声会(謡曲・仕舞)	第2、4木曜日 午後0時30分～
曜短歌会(短歌)	10日(水) 午後1時30分～
若草長香会(煎茶道)	第1、3火曜日 午前9時～
長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん)	4、11、18、25日(木) 午後4時30分～ 6、13、20、27日(土) 午前11時～
料理	
水曜クッキング(料理実習)	25日(木) 午前10時～

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)	3、17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)	12、19、26日(金) 午後5時～
長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプロジー)	5、12、19、26日(金) 午後1時30分～
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	1、8、15、22日(月) 午前9時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	5、12、19、26日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(体操)	5、12、19、26日(金) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	3、10、17、24日(水) 午後6時～
華・太極拳(太極拳)	2、16、23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)	1、8、15、22日(月) 午後1時～
ピラティス22(ピラティス)	2、9、16、23日(火) 午後7時～

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
 の人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料(保険料込)…①～③1,000円、④～⑦1,150円、⑧・
 ⑨2,300円、※別途教材費等③700円程度、⑨1,100円

申込み…4月2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)。11日(木)締切。
 ※対象外の方は4月4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。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	4月17日～5月29日(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
②外国人講師と楽しい英会話	4月18日～5月30日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット 外国人講師	15名	講習室
③PPバンドで作る大きめバッグ	5月13日～6月3日(月曜・全4回)	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
④ピラテス	4月15日～6月10日(月曜・全7回) ※4/29・5/6休み	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	4月16日～5月28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
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月18日～5月30日(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
⑦ZUMBA(ズンバ)	4月19日～6月7日(金曜・全7回) ※5/3休み	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 インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室
⑧MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月16日～7月16日(火曜・全14回) ※予備日7/23・30、8/6	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室ほか
⑨テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月18日～7月18日(木曜・全14回) ※予備日7/25、8/1・8・22	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

カルチャーセンター・書道清遼会イルフ 共催講座 基礎を学ぶ 書道講座

きれいな字を書く技術と習慣を身に着けませんか。初心者大歓迎。

日時…5月13日・27日、6月10日・24日(全4回)
 毎月曜日 午後1時15分～2時45分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…笠原志遼さん、学習グループ「書道清遼会イルフ」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,300円(材料費を含む) ※受付時に集金

持ち物…書道用具一式、大字・細字用の筆

申込み…4月10日(水)午前10時からカルチャーセンター
 窓口にて受付。11日(木)から電話、電子申請(QRコード
 から)でも受け付けます。5月7日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

勤労会館

寄せ植え(ガーデニング)講座

勤労会館で用意した鉢と苗で、寄せ植えを作り、
 ベランダや家の周りを飾ってみませんか。

日時…5月19日(日)午前10時～11時30分

場所…勤労青少年ホーム 中庭または体育室

講師…久保田みずずさん

定員…15組(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…園芸用スコップ、作業用手袋、新聞紙

受講料…3,600円(材料費を含む) ※受付時に集金

申込み…4月10日(水)から勤労会館窓口にて
 受付。電話での仮受付も行います。5月9日
 (木)締切。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

【6月3日よりチャンネルが変更となります】

変更前:111チャンネル(リモコン11番)⇒変更後:121チャンネル(リモコン12番)
 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。

4月の
放送
番組

- 岡谷市イベント情報
- 電話でお金詐欺～発生傾向と対策
- 運動不足を防ごう! お家でできる簡単運動 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。

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21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

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…4月27日(土) 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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

『元気いきいき』

岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上のの人に無料開放します。希望者に「体力測定」「はつらつ健康体操教室(無料体験)」を行います。笑顔と元気の創造に向け、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) ※体力測定、はつらつ健康体操の付き添いの場合、65歳未満の人と一緒に参加できます。

日時…4月18日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付9時30分～、定員20名 要申込み)、「はつらつ健康体操教室」は午前11時～(定員10名)

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

お知らせ ワクチン接種について

65歳以上の人、および60歳～64歳で心臓・腎臓、または呼吸器の機能に障害がある人などを対象に、秋以降に定期接種を予定しています。詳細は、決まりましたらお知らせします。

なお、専用ナビダイヤル0570-007-055は、3月29日をもって使用を終了します。それ以降は下記までご連絡ください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

募集 第52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…6月1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、ボッチャ体験 ほか

応募締め切り…4月26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)

募集 介護相談員を募集します

介護福祉課では、介護相談員を募集しています。介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しをします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力して下さるみなさんからの応募をお待ちしています。

募集期間…4月10日(水)～30日(火)

問合せ●介護福祉課(内線1278)



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 戸籍証明書などの広域交付について

本籍地以外でも戸籍証明が取得できる、戸籍の広域交付が始まりましたが、運用の見直しが行われ、「生存配偶者(死亡した夫または妻の配偶者)」も請求ができるようになりました。詳しくは、市民生活課までお問い合わせください。

問合せ●市民生活課

(内線1152・1154)

お知らせ 採用をがんばる企業を応援します

企業の採用活動を「人結び採用チャレンジ応援補助金」で支援します。4月1日(月)から申請を受け付けますので、ご活用ください。

対象者…中小企業者など

対象経費(例) …

- 求人用ホームページの新設・改修費用
- 就職情報サイトへの求人情報の掲載料
- 採用コンサルティングに係る経費など

補助額…対象経費(税抜)の2分の1以内、1企業あたり30万円以内を限度(従業員規模による)

※詳しくはテクノプラザおかやホームページ、またはお問い合わせください。



こちらから▶

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



おかや小学生体育塾(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)の軽減をめざします。ぜひお申し込みください。

日時…5月～8月の毎土曜日の午前中(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、敏しょう性アップ/特別講座(2クラス合同1回)

申込み…4月15日(月)から市民総合体育館窓口にて受付

以上問合せ●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(株)主催)

◎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。お気軽にどうぞ。

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…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

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

◎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5日～8月4日
毎回日曜日(計8回)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…岡谷田中小学校

定員…30名

申込み…4月8日(月)～26日(金)

◎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11日～6月22日
毎回土曜日(計5回)

時間…午前9時～正午

場所…岡谷田中小学校

定員…30名

申込み…4月15日(月)～5月7日(火)

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)

新企画

今からコツコツ

大人のためのスロージョグ教室

健康づくりは足元から。今からコツコツ自分のペースでゆっくり走って、筋力増加、体力向上をめざしましょう。

対象…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の初心者

期間…4月～7月の隔週日曜日(計6回)

時間…午前9時15分～10時45分

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…3,000円

申込み…4月5日(金)から市民総合体育館窓口にて受付

ヤング岡谷レディース バレーボールクラブ

対象…女子中学1年生～3年生、小学6年生

期間…4月～翌年3月の期間内 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5日(金)から市民総合体育館窓口にて受付

第18回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(月・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●岡谷市ゴルフ協会事務局

☎22-1771 (伊沢)

スポーツ振興課 ☎22-8804

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)。詳しくはスポーツ協会ホームページ、学校へ配布するチラシなどをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円

※このほかに、小中学生820円の保険料があります。

◎小学生水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生

期間…①5月14日～6月4日
②6月7日～28日

どちらも毎回火・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…①4月15日(月)～5月7日(火)
②5月10日(金)～31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11日～6月15日
毎回土曜日(計6回)

時間…午後6時～8時

場所…市民総合体育館剣道場

定員…30名

申込み…4月15日(月)～5月7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12日～6月30日
毎回日曜日(計8回)

時間…午前6時30分～8時

場所…市営庭球場

定員…40名

申込み…4月15日(月)～5月7日(火)