

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳健診等
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)
～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)
歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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

金	土
2	3
9	10
16	17
23	24
30	31

離乳食教室 (ごっくん教室)
(R4年1月生)
[予約制・個別対応]

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

離乳食教室 (ぱくぱく教室)
(R3年6月生)
[予約制・少人数教室]

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

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)

■ 診療時間
毎日 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	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)		
	無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：矢島久資 弁護士 ※7月分予約：6月22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]	15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		
生活・子育て	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] 8日(水)・22日(水)午後1時～7時(1人50分) 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1263) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 21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	8日(水)午後1時～4時 テクノプラザおかや 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：44歳までの人やその家族 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		
	特許・発明相談	21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 ☎ 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。

1回目▶6月17日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)

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



R4年度5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

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
保健セ
医療機

- ◆乳幼児
場 持 ち
※3
※2
※3

◆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1期 ◎国民健康保険税 第3期 納期限…6月30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1136）</p>			1	
5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none">  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (R2年11月生) 午後(個別通知します)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406  3歳児健診 (R1年5月生) 午後(個別通知します)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none">  酒井医院 ☎ 22-2121  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R4年2月生) 午後(個別通知します)  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (R2年5月生) 午前(個別通知します)  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none">  山田外科医院 ☎ 22-2382  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R3年8月生) 午後(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446

健康ひと回メモ

No.536

フッ素のはなし

虫歯予防の代名詞ともいえるフッ素。今では市販の歯磨き粉のほとんどに含まれ、「フッ素は歯を強くする」というイメージが定着しつつあります。

しかし、「フッ素は体に悪いって聞いたこともあるけど大丈夫？」と、フッ素入り歯磨き粉や歯科医院で受けるフッ素塗布について、不安を抱く人もいるかもしれません。

そこで、今回は、フッ素を過剰に摂取した場合の体への影響をお伝えしつつ、フッ素塗布の安全性についてお話ししたいと思います。

ご存知かもしれませんが、フッ素は食品である米やパン、野菜や肉などにも含まれています。従って、わたしたちはふだんからフッ素を食品として摂取しているともいえます。それでも体に問題が起きるわけではありません。フッ素による副作用が現れるのは、あくまでフッ素を大量に摂取した場合です。

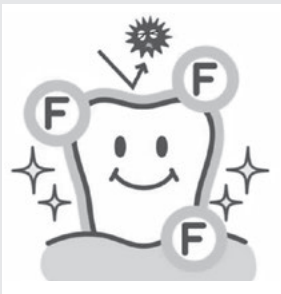
フッ素の副作用として、大きく急性中毒と慢性中毒に分けることができます。急性中毒では、下痢や嘔吐、悪心などが主な症状となります。慢性中毒では「歯のフッ素症」という特徴的な症状が現れます。これは、歯の石灰化が途上にある時期に高濃度のフッ素の継続的な摂取によって生じ

る症状です。具体的には、エナメル質の形成障害が起こり、歯の色や形に異常が認められるようになります。

フッ素入り歯磨き粉は、歯を磨いた後に口腔外に吐き出します。また、歯科医院でのフッ素塗布は、フッ素を歯面にのみ作用させるものです。従って、フッ素の急性中毒や慢性中毒が起こることはまずありません。

正しいオーラルケアを実施するうえでは、フッ素を歯面にみに作用させるのか、体のなかに摂取するのか、その違いについてしっかり理解しておくことが大切です。日本口腔衛生学会によるとフッ素塗布は年に最低2回、可能であれば歯の交換が起こるたびにを行うことを推奨しています。生えだての永久歯や乳歯に対するフッ素の効果はより高いとされていますが、萌出して年数が経過している永久歯でも、初期むし歯に対してももちろん効果があります。一度歯科医院を受診してみたいかがでしょうか？

(岡谷下諏訪歯科医師会)



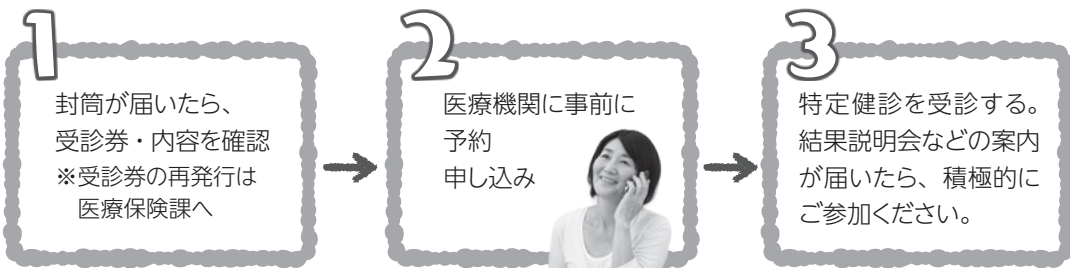
健康

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!

通常約8,000円が「無料」で受診できます

実施期間…6月1日(水)～11月30日(水) 健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。

【特定健診の流れ】



生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見!



平日の受診が難しい人は

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。今回は受診者全員に歯科健診も実施します。

日時…6月26日(日) 午前8時30分～正午
午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…6月1日(水)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。

※10月1日(土)、10月30日(日)、11月27日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おやか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CO₂の削減につながります。
・家庭や事業所などで、古紙やプラ
スチックの分別を徹底しましょう。
・3R (スリーアール) にご協力くださ
い。3Rとは…Reduce(リデュース:
ごみを減らす)、Reuse(リユース:
何度も使う)、Recycle(リサイクル:
資源にする)

●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12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1447・1448)

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15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28日(火)・29日(水)・30日(木)
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 オープンエアマーケット
第2弾 一夏野菜—

「ぎゅっ」と味が詰まってきた夏野菜を取
りそろえ、みなさんのお越しをお待ちして
います。お子さん向けのイベントもご用
意。ご家族そろってお出かけください。

日時…6月18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 発達を促す遊びを体験
第1回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しま
せんか? ひろばで交流したり、専門家
へ相談することで、子育ての悩みや不
安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…6月17日(金) 午前9時30分～
11時30分(受付:午前9時～)
場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)
対象…3歳児までの親子
定員…15組(定員になり次第締切)
申込み…アンケート付き申込書に記入
のうえ、下記センターにFAXにてお
申し込みください(FAX 54-7723)。
申込書は子ども課にあります。
問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援
センター オアシス ☎54-7713

**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、緊急地震速報の試験放送を、岡谷
市防災行政無線から放送します。試験
です。災害と間違えないようにして
ください。

日時…6月15日(水) 午前10時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1592)

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
～9月中旬ごろに大量発生します。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)

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2日(木)
午前10時～午後3時
場所…諏訪湖ハイツ 308・312会議室
問合せ●長野地方務局諏訪支局
☎52-1043

**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19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…20組
申込み…市民総合体育館窓口にて6月
2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)

**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…4,000円
(保険料・施設使用料込 8回分)
申込み…6月1日(水) 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 野球教室(小学生)

期間…7月1日～9月16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 ミニバス教室(小学生)

期間…7月1日～8月26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

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月19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

第3日曜日(おおむね)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…6月19日(日)
午前9時～午後5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
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第15回岡谷市民綱引記念大会

期日…7月10日(日)
場所…市民総合体育館
種目…一般(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。
申込み・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)

**お知らせ
がんばれ岡谷
事業者応援支援金の申請**

市では、新型コロナウイルス第6波の
影響を受けている市内事業者の事業継続
と回復を支援するため、国が実施する「事
業復活支援金」を受給した市内事業者に
対して、上乗せで支援金を交付します。
対象…

- ①令和4年1月8日時点で市内に本店や
主たる事務所を有する中小法人等、
または本市の住民基本台帳に記録さ
れている個人事業者等であること
 - ②国の「事業復活支援金」の受給者で
あること
- ※上記①、②の両方を満たす事業者
に支援金を交付します。

交付額…上限10万円(1事業者1回限り)
※ただし、基準期間の売上高を上限と
し、国の事業復活支援金が基準期
間の売上高に達した場合は対象外。

申請期限…7月29日(金)まで
※詳細は、市ホームページでご確認くだ
さい。申請書類は、商業観光課、テ
クノプラザおかや、岡谷商工会議所、
市ホームページなどで入手できます。

問合せ●商業観光課(内線1452)

**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)



シルキーチャンネル

6月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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(内線1364)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

- ぼくもわたしもおかやっ子事業
- 岡谷インフォメーション
- 体験☆研修農園
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。詳しくは
秘書広報課にお問い合わせください。

◎第2期 Balletone教室

期間…7月5日～9月13日
 毎回火曜日(計8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5日～9月13日
 毎回火曜日(計8回)
 ②7月8日～9月9日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0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6日～9月14日
 毎回水曜日(計8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6日～9月14日
 毎回水曜日(計8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8日～9月9日
 毎回金曜日(計8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

◎無料体験レッスン

スリムキックボクシング

定期教室の体験会。キックボクシングの動作を中心としたエクササイズです。
 日時…6月8日(水) 午前10時～11時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名
 持ち物…上ばき・タオル・飲み物など
 申込み…電話にて事前にお申し込みください。
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第2期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…7月8日～9月30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
 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…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 ※当日参加も可能:1回900円
 申込み…6月1日(水) 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(水) 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2期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…7月4日～9月12日
 毎月曜日(計8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4日～9月5日
 毎月曜日(計8回)
 時間…午前11時10分～午後0時10分
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…7月4日～9月12日
 毎月曜日(計8回)
 時間…午後4時～4時45分
 (年中～小学1年生)
 午後4時45分～5時45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5日～9月13日
 毎回火曜日(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 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…7月5日～9月13日
 毎回火曜日(計8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3年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第2期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…7月6日～9月7日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学1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6日～9月14日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館(2A会議室)
 定員…20名

日本語教室のお知らせ



国際交流センターでは、在住外国人のための日本語教室を、前期・中期・後期の各10回、年に計30回をカルチャーセンターで開催しています。初級と中級クラスに分かれ、日常会話を中心に学習しています。受講料は無料ですが、テキスト代は自己負担になります。詳細は、当センターのホームページ(<https://www.oiea.jp>)とフェイスブックでご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

問合せ●国際交流センター ☎24-3226