

相 相談

子育て学習

乳幼児健診

金

土

1

株上條電設工業
☎ 23-5330

株林鉄工設備
☎ 23-3197

株オスガ設備
☎ 27-6622

株杉村設備株
☎ 27-8632

有ミヤサカ管工
☎ 22-9615

株総設工業
☎ 28-8504

有(三)善工業
☎ 23-3446

離乳食教室(ばくばく教室)
(R6年11月生)
[予約制]

マイナンバーカード
休日窓口開設日
午前9時～12時

十和設備株
☎ 24-0182

水道建設株
☎ 23-2662

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎201A会議室		
	無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：小池正喜 弁護士 ※12月分予約：11月19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]	19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1282）		
生活・子育て	こども家庭センター まゆっこベースおかや (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		
	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		
	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] 18日(火) 午後1時～午後3時50分 （1人約50分） 問合せ：地域創生推進課（内線1363）		
	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 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1368）	
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	12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		
	特許・発明相談	18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）		
結婚相談	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 ▶ 11月21日(金) 午後7時～8時40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



今月の納税

◎国民健康保険税 第5期

納期限…12月1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)

日

月

火

水

木

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
有効期限内の「保険証」、「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- 休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時
※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 午前中の診療となります。

- 水道修理所当番店
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・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。

◆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 (内線 1191) まで

- 2
- サツマ外科医院 ☎ 22-5180
 - ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635
 - 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175
 - 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

- 3
- 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100
 - しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500
 - ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- (株)総設工業 ☎ 28-8504

- 4
- 1歳6か月児健診 (R6年4月生) 午後0時40分～1時20分 受付

- (有)三善工業 ☎ 23-3446

- (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 9
- 溝口医院 ☎ 27-6266
 - 藤森医院歯科 ☎ 22-1829
 - イズミ薬局 ☎ 28-0030
 - 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

- 10
- 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付
 - (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- (株)十和設備(株) ☎ 24-0182

- 11
- 3歳児健診 (R4年10月生) 午後0時40分～1時20分 受付

- (株)水道建設(株) ☎ 23-2662

- 12
- 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (R7年6月生) [予約制・個別対応]
 - (株)アイテック ☎ 23-8500

- 16
- 牛山医院 ☎ 78-1192
 - 三井歯科医院 ☎ 23-8427
 - しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480
 - (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

- 17
- (株)浜パイピング ☎ 23-6885

- (株)上條電設工業 ☎ 23-5330

- 18
- マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分

- 19
- 3～4か月児健診 (R7年7月生) 午後0時40分～1時20分 受付

- (株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

- 20
- 2歳児にこにこ教室 (R5年10月生) 午前(個別通知します)
 - 信和設備(株) ☎ 22-3302

- 23
- 諏訪共立病院 ☎ 28-2012
 - 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275
 - ひまわり薬局 ☎ 26-7226
 - (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

- 24
- さくら並木クリニック ☎ 78-7876
 - アポロ歯科医院 ☎ 23-8100
 - しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808
 - (株)イワナミ ☎ 22-2222

- 25
- 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付
 - (株)オスガ設備 ☎ 27-6622

- 26
- 9～10か月児健診 (R7年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付

- (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931

- (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

- 30
- 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388
 - 三輪歯科医院 ☎ 27-3084
 - 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473
 - (株)アイテック ☎ 23-8500

- 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
問合わせ
健康推進課
23-6141(直通)

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室

持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)

※ 3～4 か月児健診、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ってください。

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

岡谷市生涯学習大学・(一社)大昔調査会 共同開催 古代 諏訪国シンポジウム

えのきがいと
「榎垣外遺跡」の遺構などから、時代背景などを読み解きます。

日時…11月15日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

パネラー…岡谷市教育委員会 山田武文さん、諏訪考古学研究会会長 鶴飼幸雄さん、長野県考古学会会員 小平和夫さん、飯田市考古博物館館長 下平博行さん、元長野県考古学会会長 会田進さん

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…10月29日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)で受付。11月14日(金) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 若者向け講座 ビジネスパソコン講座～ChatGPT編～

ChatGPTの使い方を学ぶパソコン初心者向けの講座です。

日時…12月1日・15日(全2回) 毎月曜日 午後7時～8時30分

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…市内在住・在勤の39歳以下のパソコン初心者

講師…AIパソコンスクール 今井章人さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…400円 ※受付時に集金

申込み…10月27日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口、電話、電子申請(QRコードから)で受付。11月21日(金) 締切。※40歳以上および市外在住者は、11月10日(月) 午前10時以降に電話でお問い合わせください。

申込みは▼



カルチャーセンター・「イルフ・ヨーガの会」共催講座 ストレッチ&かんたんYOGA講座

イルフ・ヨーガの会のみなさんと、ヨガを体験しませんか?

日時…11月18日・25日、12月2日(全3回)

毎回火曜日 午後7時～8時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…フィットネスインストラクター 小松絵里さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…11月4日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。5日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月14日(金) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 親子講座 親子でほっこり♪ みそ玉づくり

日時…11月29日(土) 午前10時30分～正午

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内在住の小中学生と保護者 ※親子1組=大人と子ども合わせて3人までのグループ

講師…喜多屋醸造店 長峰愛さん

定員…15組(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…ひとり800円 ※受付時に集金

申込み…市内在住・在勤の人は11月4日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。5日(水) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外の方は11月13日(木) から受付。11月21日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

初心者
向け

長地公民館 生活講座 はじめての健康マージャン講座

日時…11月13日・27日、12月11日・25日、1月8日・22日(全6回) 毎月木曜日 午後1時～4時

場所…長地公民館 2階学習室

講師…健康マージャン全国会 指導員 北澤善敬さん

定員…24名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,200円 ※受付時に集金

申込み…10月24日(金) より長地公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。11月12日(水) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座 ～少し遅い時間帯の～yoga講座

日時…11月20日・27日、12月4日・11日(全4回) 毎月木曜日 午後7時30分～9時

場所…湊公民館 2階講堂 対象…18歳以上

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…ヨガマット(貸出あり)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…800円 ※受付時に集金

申込み…11月4日(火) より湊公民館窓口、電話、電子申請(QRコード)で受付。11月14日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

お知らせ やまびこ公園の 今年の営業を終了

有料施設は11月3日(月・祝)で営業を終了し、冬季は休園します。

- 冬期閉園中も園内の散策などはできますが、ジャンボすべり台など遊具は使えません。
- 閉園中に、園内で除草・伐採・除雪などの公園整備作業があります。作業車両の通行などがありますので、十分にご注意ください。
- トイレは、中央ひろば管理棟トイレの一部のみ利用可能です。

問合せ●やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ 11月は「子ども・若者 育成支援強調月間」です

SNSに起因する犯罪被害など、インターネット利用の弊害は日々深刻なものになっています。また、少年非行、児童虐待など、子どもを取り巻く社会問題は複雑化しています。

これらの諸問題を解決するため、声掛けや見守りなど、行政、学校、家庭、団体などで連携し、一体となつて取り組みましょう。

問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F)
☎24-8404



お知らせ マイナンバー夜間・休日 窓口を開設します

マイナンバー関連の手続き(申請・交付・更新・マイナ保険証の申し込み)ができる窓口を、下記の休日や夜間に開設します。平日や昼間の来庁が難しい人はご利用ください。

※休日窓口は「予約不要」、水曜夜間窓口は「完全予約制」です。ご注意ください。

場所…市役所1階 マイナンバーカード総合窓口

【開設日時】

●休日窓口(予約不要)

期日…11月29日(土)、12月14日(日)、1月31日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)

時間…午前9時～正午

●水曜夜間窓口

(前日までに電話にて要予約)

期日…11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

時間…午後5時30分～7時45分

問合せ●市民生活課(内線1104)

お知らせ 福祉タクシー利用券の 払い戻しについて

福祉タクシー利用券は、利用が不要になった場合など、認められた場合に限り払い戻しができます。

令和5年4月1日以降に購入した場合、払い戻しができる期間は購入した日から3年以内です。ただし、令和5年3月以前に購入した利用券は、令和8年3月31日までに申請をすると払い戻しができます。詳しくは、社会福祉課までお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

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、緊急地震速報および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。ご理解とご協力をお願いします。

日時…緊急地震放送:

11月5日(水) 午前10時ごろ

国民保護放送:

11月12日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ 福祉関係5計画のアン ケートにご協力ください

令和9年度にスタートする新しい福祉関係5計画に、市民のみなさんの声を反映するため、アンケートを実施します。ご協力をお願いします。

実施期間…11月中旬から約1か月

対象…地域福祉計画:1200名

高齢者福祉計画:1000名

障がい者福祉計画:800名

※郵送にて送付

※詳しくは、社会福祉課までお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

湊・川岸・長地 市内3公民館交流文化祭を開催します

湊・川岸・長地の3公民館で学ぶグループが、活動の成果を発表し、交流を深めるとともに、より多くのみなさんに学習活動を知っていただく機会として、3公民館交流文化祭を開催します。多くのみなさんのご来場を、お待ちしております。

◆作品展:11月15日・16日 ◆芸能発表:11月16日午後



日時…11月15日(土) 午前10時～午後6時

11月16日(日) 午前10時～午後3時

場所…イルフプラザ カルチャーセンター 催事場

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

やまびこ国際スケートセンター オープン

令和7年度のシーズンが始まります！
日時…11月22日(土) 午前8時～

●当日滑走無料

貸し靴は有料：1足530円

(通常滑走料…一般1,070円、高校生860円、小中学生430円、入場220円 ※市内の小中学生は無料)

●オープン式典は午前10時より開催。
オープンイベントも予定しています。

問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

11月もスワンドームが休館となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※東体育館とスワンドームの窓口は利用可能です。なお、施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

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

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の任意の保険があります。



ソフトバレーボール教室

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(12月分)

日時…11月16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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

個人利用者優先デー

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。ご利用ください。

日時…11月16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

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこアイスアリーナ ファミリースケートデー

やまびこの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学みなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料：1足600円

(通常滑走料…一般1,350円、高校生1,100円、小中学生600円、入場250円)

※市内の小中学生は無料)

日時…11月9日(日)

午前10時30分～午後3時30分

問合せ●(株)やまびこスケートの森

アイスアリーナ ☎24-2494



薪ストーブを使っている みなさんへ

薪ストーブは灯油ストーブなどに比べて二酸化炭素の排出量が少なく、火を囲みながらだんらんできる魅力的な暖房器具ですが、ご近所とのトラブルの原因になってしまふことがあります。煙や臭いが迷惑にならないように配慮のうえ、下記の点に注意し、適切に使用しましょう。

- 湿った薪は煙が多く発生し、臭いの原因になります。薪は十分に乾燥させてください。
- 廃材や家庭ごみなどは、悪臭や有害物質を発生させる原因になります。法律で禁止されていますので、絶対に燃やさないでください。
- ストーブの保守点検と煙突清掃を、定期的に行いましょう。
- 住宅密集地では特に、煙突の位置や高さに十分配慮して、設置してください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



落ち葉の処理方法を 紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

- ①庭の隅に置き、たい肥化する。
- ②指定袋などには入れずに、(株)アイ・コーポレーションに持ち込む。(水曜定休)
- ③45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。(半透明の袋や、45Lより大きな袋は使えません。)

※燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理については、ボランティア袋を使うことができます。(ボランティア袋は市役所4階の環境課で配布しています。)

※ボランティア袋には、自宅を出たごみや落ち葉を入れることはできません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

◎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2,300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2,500円

以上申込み…窓口または電話で受付。
体育館で行われるものは体育館まで、プールで行われるもの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

シンコースポーツ主催 スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している各種スポーツ教室の体験イベント。2時間でいろいろな教室が体験できます。

日時…11月3日(月・祝) 午前10時～正午

場所…市民総合体育館 東体育館

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

参加費…300円

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にて受付。当日参加も可。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎ソフトバレーボール教室

初心者でも大丈夫。ゲームもたくさん行います。みんなで盛り上がりましょう。

期間…11月25日～1月20日

毎回火曜日 全8回

対象…市内在住、在学、在勤の小学3年生以上の人

時間…午後7時～9時

場所…市民総合体育館 東体育館

定員…40名(先着順)

講師…岡谷市バレーボール協会

申込み期間…11月1日(土)～20日(木)

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木曜日を除く平日

午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ主催)

◎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

場所…市民総合体育館

定員…15名

受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

◎らくらく水中運動教室(一般)

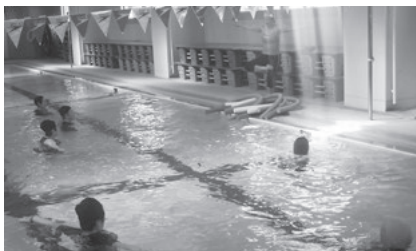
日時…毎週火曜日 午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名

受講料…1回700円

申込み…当日窓口にて受付。



◎カーリング教室

氷の上をスラッとして滑ったり、ストーンを滑らせたり。カーリングの楽しさを、家族、友人などと体験しませんか。

期日…11月16日、12月21日、1月18日

毎回日曜日 全3回

対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人

時間…午後3時～6時

場所…やまびこの森 アイスアリーナ

定員…40名(先着順)

講師…岡谷市カーリング協会

申込み期間…11月1日(土)～10日(月)



◎小・中学生アイスホッケー教室

スケートができなくても楽しめます!

期日…12月7日(日)・14日(日) 全2回

対象…市内在住の小・中学生、岡谷を拠点とするクラブチームに所属する小・中学生

時間…午後4時～5時30分

場所…やまびこの森 アイスアリーナ

定員…30名(先着順)

講師…岡谷市アイスホッケー協会

申込み期間…11月14日(金)～30日(日)

※用具のない人は、無料貸出も行います。

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

11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

- わが家のアイドル
- おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! お家でできる簡単運動
- 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。