

・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

2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

金

☺ 離乳食教室 (ごっくん教室)
(R4年9月生)
[予約制・個別対応]

🏢 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

土

🏢 信和設備(株)
☎ 22-3302

🏢 釜口医院
☎ 22-2089

🏢 溝口歯科診療所
☎ 27-3838

🏢 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店
☎ 24-1801

🏢 十和設備(株)
☎ 24-0182

日

☺ 離乳食教室 (ぱくぱく教室)
(R4年2月生)
[予約制・少人数教室]

🏢 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

月

🏢 (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

🏢 (株)浜パイピング
☎ 23-6885

火

🏢 (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

水

🏢 (株)イワナミ
☎ 22-2222

● 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 庁舎203会議室
	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：藤森誠二 弁護士 ※3月分予約：2月22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]	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
移住 就労 企業経営 農業	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 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	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	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

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)
第2・4木曜日	午後6時～9時		(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▶2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



「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)

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)

くらしのカレンダー

2月

February

-  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
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>◎固定資産税・都市計画税 第4期 ◎国民健康保険税 第11期 納期限…2月28日(火)</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。 問合せ●税務課（内線1135）</p>			1	
5	6	7	8	
<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)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (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">  1歳6か月児健診 (R3年7月生) 午後(個別通知します)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885  3歳児健診 (R2年1月生) 午後(個別通知します)  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none">  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  三井歯科医院 ☎ 23-8427  菜の花薬局 ☎ 26-1500  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  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">  3～4か月児健診 (R4年10月生) 午後(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (R3年1月生) 午前(個別通知します)  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none">  よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  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">  9～10か月児健診 (R4年4月生) 午後(個別通知します)  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  高浜医院 ☎ 28-3811  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  イズミ薬局 ☎ 28-0030  (有)三善工業 ☎ 23-3446
26	27	28		
<ul style="list-style-type: none">  林眼科医院 ☎ 28-6596  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 		

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

川岸公民館 生活講座 りらくすヨガ

ゆったりとした呼吸と、ゆるやかな動きで、体と心をととのえます。体が硬くても初心者でも気軽に参加できます。



日時…3月1日・8日・15日(全3回)
毎回水曜日 午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター
宮澤佳子さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、飲み物

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…2月8日(水) 午前9時から川岸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。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 生活講座 背骨コンディショニング講座

背骨のゆがみをととのえ、肩こり・腰痛・膝痛などを改善する運動プログラムです。どなたでも気軽に参加できます。



日時…2月14日・21日・28日、3月7日
(全4回) 毎回火曜日 午後7時～8時30分

場所…湊公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

定員…12名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…ヨガ&背骨コンディショニングインストラクター
宮澤佳子さん

持ち物…ヨガマットまたはバスタオル、長めのフェイスタオル、運動のできる服装、飲み物

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…2月1日(水) 午前9時から湊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。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター・太極拳火曜会 共催講座 ニーハオ! 太極拳講座

心も身体も元気UP! 健康増進・脚力強化・ストレス解消に始めてみませんか! 年齢に関係なく、初心者でも気軽に参加できます。心身ともにリフレッシュして健康寿命を延ばしましょう。



日時…2月21日・28日、3月7日(全3回)
毎回火曜日 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…石田素子さん、学習グループ「太極拳火曜会」のみなさん

持ち物…運動靴(上履き)、飲み物

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…1月30日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。31日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月17日(金) 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・長地ロコモ体操 共催講座 はじめてみよう! ロコモ体操&シナプソロジー

「長地ロコモ体操」のみなさんと一緒に、骨や関節、筋肉などの衰えを予防するロコモ体操と、脳の認知機能を鍛えるシナプソロジーを体験してみませんか。和気あいあいとした雰囲気、はじめての人も気軽に参加できます。

日時…3月3日・10日・17日・24日(全4回)
毎回金曜日 午後1時30分～2時30分

場所…長地公民館 1階 第一・第二会議室(畳の部屋)

定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…ヨガマットまたは厚めのタオル、飲み物、運動のできる服装

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…2月3日(金) 午前8時30分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。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

お知らせ 不在者投票制度を
活用しましょう

進学などで市外に住んでいて住民票が岡谷市にある人は、「不在者投票制度」を活用すると、現在住んでいる市区町村で投票することができます。不在者投票をする際に、岡谷市選挙管理委員会へ投票用紙の交付を請求し、投票用紙を受け取ったら、現在住んでいる自治体の選挙管理委員会で投票できます。具体的な手続きは、選挙管理委員会事務局まで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)

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固く守られます。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月2日(木)
午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ
問合せ●長野地方法務局諏訪支局
☎52-2440

お知らせ 国民健康保険からの
お知らせ

**【定期通院中で検査を受ける人、
勤務先で健康診断を受ける人は、
結果の提供にご協力ください】**

医療機関で定期的に検査をしていて、その検査項目が特定健診の検査項目を満たす場合は、その検査情報を医療機関から市へ提供してもらうことで、特定健診を受診したことにできる場合があります。検査情報の提供に協力できる人は、医療機関でご相談ください。

また、勤務先で健康診断を受けた人も健診結果の提供にご協力ください。

なお、結果を提供した人には、健康ポイントの引換券(200ポイント)を進呈します。

【お薬手帳を活用しましょう】

「お薬手帳」は、いつ・どこで・どのようなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。お薬手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせについて確認してもらうことができます。日ごろから、かかりつけの医療機関や薬局をもち、処方されている薬の情報を把握してもらうと安心です。

問合せ●医療保険課(内線1186)

**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…2月15日(水) 午前11時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ マイナンバーカード利用
オンライン転出手続きを開始

2月6日(月)より、市外へ転出する際にマイナンバーカードを利用してオンラインで転出届の手続きができるようになります。なお、転入先市町村では、窓口でマイナンバーカードを持参し、転入届などの手続きが必要です。

問合せ●市民生活課(内線1155)



カルチャーセンター 季節の教養講座
切り絵講座

カッター1本で美しく繊細な切り絵に挑戦してみませんか。初心者も経験者も大歓迎です! 題材は「春の花」です。



日時…2月27日・3月13日・20日(全3回)
毎月曜日 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…日達あけみさん
持ち物…カッター、カッティングマット
受講料…2,100円 ※講座初日に集金
申込み…2月2日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。3日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月12日(日)までは、市内在住・在勤の人のみ。2月20日(月)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座
ロープで作る! はじめての布ぞうり講座

布ぞうりは、足指や足裏の筋肉を効果的に使うことができ、足本来の機能を発揮しやすくなるため、浮指や外反母趾の予防にもなります。簡単にできる足つぼも一緒に学びます!



日時…3月1日・8日・15日(全3回)
毎回水曜日 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第3・4研修室
定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…ボディケアたなか 予防セラピスト 田中早苗さん
持ち物…筆記用具、はさみ、メジャー(1mくらい)
受講料…2,400円 ※講座初日に集金
申込み…2月1日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月11日(土)までは、市内在住・在勤の人のみ。2月21日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 岡谷で就職、岡谷でくらす
東京でイベント開催

長野県での就職を考える学生、地元に戻って、移住先として、諏訪地域で暮らし、働きたいと考えている人を対象に、東京で「長野県諏訪地域 就職・転職フェア」「信州岡谷市のしごと・くらし発見フェア」を開催！岡谷に来なくても、諏訪地域企業30社の経営者や人事担当者、移住支援担当者と直接面談できる絶好の機会です。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、UIJターンしたい人にぜひご案内ください。

日時…2月18日(土) 午後1時～3時
(最終入場：午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

対象…2024年学卒者、長野県でのインターンシップ・就職を考える学生・社会人、移住を考えている人



詳しくは▲
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

環境 環境教育コーディネーター
事業をご活用ください

環境について学びたいグループなどのニーズと、企業・団体などの環境への取り組みを、市がコーディネートします。環境問題や企業などの取り組みに関する学習を希望するグループなどは、市ホームページをご覧ください。下記にご連絡ください。



詳しくは▲
こちらから

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 ごみ出しのルールは「家庭
ごみ収集カレンダー」を確認

令和5年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。

カレンダーのホームページは▲
こちらから

岡谷市公式LINEアカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。

岡谷市公式LINEアカウントは▲
こちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ 戦没者等遺族 特別弔慰金の
請求期限が迫っています

第十一回特別弔慰金の請求期限が間もなくです。期限を過ぎると弔慰金を受け取る権利がなくなります。お急ぎください。

請求期限…3月31日(金)

【支給対象となる人】

令和2年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に支給します。

戦没者等の死亡当時の遺族で

- 1.令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- 2.戦没者等の子
- 3.戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- 4.上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族(おい、めいなど)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

問合せ●社会福祉課(内線1253)

お知らせ おかや就活サークルに
参加しませんか？

就職活動本番を迎える学生向けに、「面接」に向けた準備が整う模擬面接体験を実施します。模擬面接官は、複数の企業の人事担当者。経験とともに面接向上へのアドバイスが得られる絶好の機会です。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

日時…2月22日(水) 午後1時～5時15分

場所…テクノプラザおかや

対象…大学(院)、短大、高専、専修学校、高校在籍の学生、卒業後3年程度までの人

申込み期限…2月9日(木) ※定員20名

参加者特典…東京発の無料帰省バスを利用できます。



LINE@
おかやで就職
2024▶



ホームページ
詳細・
申込み▶

問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ 要介護認定を受けている人の
障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。ただし、身体障害者手帳などをお持ちの人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

申込み…介護福祉課の窓口介護保険被保険者証を持参して、申請手続きをしてください。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1281~1285)

お知らせ 要約筆記体験教室を
開催します

要約筆記とは、聞こえの不自由な人に、その場で話されている内容を要約して文字で伝える通訳です。興味がある人、聞こえに不自由を感じている人など、お気軽にご参加ください。

【内容】 難聴者のお話とコミュニケーションのとり方・要約筆記とは？/要約筆記をやってみよう！

日時…3月4日(土) 午前10時～

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

申込み…事前に電話かFAXでお申し込みください。

問合せ●諏訪市社会福祉課障がい福祉係
☎52-4141・FAX53-6073

お知らせ 日本赤十字社活動資金に
ご協力ありがとうございました

令和4年度は、市民のみなさんから584万5,298円、法人から22万4,000円、合計606万9,298円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)

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1,500円

◎ストレッチ教室(一般)

プール再開までの短期教室です。
日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館 第一会議室
定員…20名(先着順)
受講料…1回500円
以上申込み…窓口または電話で受付。
 市民総合体育館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

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分が一目でわかる高性能の分析マシンを、常時設置しています。ご利用ください。
場所…市民総合体育館
使用料…1回500円

スポーツ教室体験イベント

日時…2月25日(土)
 午後1時30分～3時30分
場所…市民総合体育館 東体育館、2A 会議室
持ち物…上ばき、タオル、飲み物
参加料…2時間体験し放題 200円
申込み…2月1日(水)より体育館窓口、または電話にて受付。
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)…2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

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…2月19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
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンターを無料開放します!

●ファミリースケートデー
日時…2月4日(土) 午前8時～午後9時
対象…市内在住、在勤、在学の入
 ●無料滑走デー
日時…2月12日(日) 午前8時～午後9時
対象…当日利用のみなさんどなたでも
 ※貸し靴は有料:1足530円

やまびこ国際スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで!
日時…2月15日(水) 午前8時～午後9時
問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

募集 都市計画変更に関する
意見を募集します

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案を縦覧し、意見を募集します。

対象…都市計画案に関係する地域に住む人、その他利害関係者

縦覧期間…2月17日(金)～3月3日(金)

縦覧内容…都市計画区域マスタープラン(県決定)

縦覧場所…岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

意見書の提出方法…縦覧場所または県ホームページにある「意見書」に記入のうえ、縦覧期間中に縦覧場所となっている各部署に持参または郵送してください。FAX、電子メールは不可。

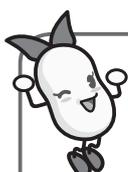
※詳しくは県ホームページをご覧ください。  [こちらから▲](#)

問合せ●長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936
 長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

お知らせ 8トン以上の車両は
釜口橋を通行できません

県道岡谷茅野線の釜口橋は、架橋から90年が経過しています。調査の結果、重量規制をかけることになり、2月から8トン以上の大型車両は通行できなくなりました。8トン以上の車両は、天竜橋を通行してください。8トン未満の車両は、引き続き釜口橋を通行できます。

問合せ●長野県諏訪建設事務所 維持管理課 ☎57-2935



シルキーチャンネル

2月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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。

《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

- 岡谷市民病院「健康教室」
- 令和5年 二十歳を祝う会
- 岡谷インフォメーション
- 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。