

・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。

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

	金	土
4	5	6
	12	13
8	19	20
5	26	27

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(有)三善工業
☎ 23-3446

離乳食教室（ごっくん教室）
（R5年8月生）
【予約制・個別対応】

水道建設(株)
☎ 23-2662

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

(株)アイテック
☎ 23-8500

信和設備(株)
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室
	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：北川 祥子弁護士 ※2月分予約：1月17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】	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）
生活・子育て	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
	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】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）
	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	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
	巡回労働相談 （勤労青少年ホーム） 若者のための就労相談会 （夜間・休日）【予約制】	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 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
	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
農業	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
	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			
結婚相談	相談日	時間	場所
	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	社協相談室
第1・3土曜日	午前10時～午後4時	連絡先	
			市社協 ☎ 24-2121
			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。

1回目 ▶ 1月12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



今月の納税

- 市県民税 第4期
- 国民健康保険税 第10期

納期限…1月31日(水)

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）

くらしのカレンダー

1月
January

-  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>	<p>+ 出早クリニック ☎ 78-8152</p> <p>+ しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242</p> <p>+ あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>+ マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p>+ らいおん薬局 ☎ 63-1752</p> <p>+ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>+ 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>+ あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505</p> <p>+ 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>+ ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>+ 菜の花薬局 ☎ 26-1500</p> <p>+ 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>+ 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p>+ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>+ あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>+ おがわ薬局 ☎ 78-6506</p> <p>+ ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>+ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>+ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
<p>+ 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>+ 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>+ やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>+ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>+ 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p>+ なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p>+ 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p>+ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>+ 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>+ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>+ 1歳6か月児健診 (R4年6月生) 午後(個別通知します)</p> <p>+ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>+ 離乳食教室(くぼくぼく教) (R5年1月生) [予約制・オンライン]</p> <p>+ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
<p>+ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>+ 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p>+ ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p>+ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>+ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>+ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>+ 3歳児健診 (R2年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p>+ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>+ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>+ 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>+ 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p>+ 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>+ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>+ 育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>+ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>+ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>+ 3～4か月児健診 (R5年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p>+ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>+ 2歳児にここに教室 (R3年12月生) 午前(個別通知します)</p> <p>+ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
<p>+ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p>+ 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p>+ しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p>+ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>+ (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>+ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>+ 9～10か月児健診 (R5年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p>+ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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) <p>諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p> <p>R6年3月31日にて運営終了 となります。</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

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、スマホを使った検索方法、LINEの基礎などを学習します。これまで6回開催されている講座と同じ内容です。まだこの講座に参加したことのない、スマホ初心者が対象です。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。



カルチャーセンターIT講座

日時…1月16日(火)・23日(火) 全2回 午後2時～3時30分
場所…カルチャーセンター 第7研修室
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…1月5日(金) 午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(土)から電話でも受け付けます。1月11日(木) 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

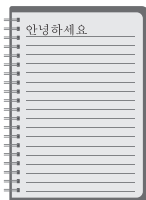
日時…2月1日(木)・8日(木) 全2回 午後1時30分～3時
場所…長地公民館 2階学習室
対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者
講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…ご自分のスマートフォン
受講料…無料
申込み…1月11日(木) 午前9時から長地公民館窓口にて受付。12日(金)から電話でも受け付けます。1月24日(水) 締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター 季節の教養講座 やさしい韓国語講座

韓国語って難しいの? 超初心者向けの内容です。まずはハングルを覚えましょう。講師が丁寧に教えます。最終回では簡単な会話に挑戦します。一人でも、また仲間と一緒に、楽しく学んでみませんか。

日時…1月27日、2月10日・17日(全3回)
 毎回土曜日 午前10時～11時30分
場所…カルチャーセンター IT研修室
講師…おぐち韓国語・中国語・英語教室 小口一成さん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…筆記用具
受講料…600円(3回分) ※受付時に集金
申込み…1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。1月14日(日)までは市内在住・在勤の人のみ。1月25日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター・学習グループ「金洋会」共催講座 心和むパンフラワー講座

暮らしに彩りをプラス。さまざまな樹脂粘土を使って動物のおひなさま、水仙など春の花を作ります。初心者大歓迎です。

日時…2月16日、3月1日・15日(全3回)
 毎回金曜日 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…水野美智子さん
 学習グループ「金洋会」のみなさん
定員…10名
 (先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…筆記用具
受講料…1,800円(材料費を含む3回分)
 ※受付時に集金
申込み…1月15日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。16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8日(木) 締切。



勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料…①・②1,000円、③～⑥1,150円(保険料込)

申込み…1月9日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。1月18日(木)締切。※対象外の方は1月11日(木)午後6時から受付開始。電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

- 受講者本人が窓口でお申し込みください。本人以外や電話での申し込みはお受けできません。
- 今年度初めて受講する人は、申し込み時に身分証の提示をお願いします。
- 受講希望者が4名以下の場合は、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	1月24日～2月28日〔水曜・全6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 (中級編)	1月25日～2月29日〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	イー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	15名	講習室
③ピラテス	1月22日～3月4日〔月曜・全6回〕	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
④ビューティー・パワーヨガ	1月23日～2月27日〔火曜・全6回〕	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	1月25日～2月29日〔木曜・全6回〕	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	1月26日～3月8日〔金曜・全6回〕	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

生涯学習大学 講演会 人工知能とつくるミライ

近ごろ、ますますわたしたちの身近な存在となってきた人工知能。人工知能発達の歴史をひもときながら、人工知能と作るミライを考えます。

日時…2月18日(日) 午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講師…信州大学工学部電子情報システム工学科教授 香山瑞恵さん

定員…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費…無料

申込み…2月1日(木)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)にて受付。2月16日(金)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

男女共同参画 おかや市民のつどい

自分の中にある「無意識の思い込み」に気づくことができると、ものの見方が変わって一歩踏み出せたり、今以上にイキイキできる社会になるかも!

無料託児あり(要申込み)

託児を希望する人は1月19日(金)までにお申し込みください。

◆講演「アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)ってなんだろう?!」
～一人一人がイキイキと活躍するために～

講師…アンコンシャスバイアス研究所理事 杉本美晴さん

日時…2月3日(土) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

主催…おかや市民のつどい実行委員会、岡谷市

入場無料

申込み不要

◆同時開催

男女共同参画社会づくりポスターコンクール入賞作品展

展示イベント…団体の活動内容・作品展示



問合せ●地域創生推進課(内線1362)

環境 工夫して少しずつ冬の省エネしませんか？

暖房用のエネルギー使用量が増えるこの時期に、家庭でできることからエネルギー使用を見直し、CO₂削減に取り組みましょう。

「体を温めるには」

- 太い血管のある、首、手首、足首(三つの首)を温める
- 風呂上がりに一枚羽織る、首にタオルなどを巻いて就寝する
- ひざ掛けやストールを活用する
- 鍋料理で体を温める
- 根菜、しょうが等で内側から体を温める
- 「道具」「小物」を使う…湯たんぽ、毛足の長いスリッパ、クッションなどで身体を温め、体温を逃がさないようにする。
- 入浴と運動の時間を大切に…38～39℃程度のぬるめのお湯に15分ほど半身浴すると体が芯から温まる。／血行促進や発汗効果のある入浴剤を使用する。／足湯のあとは靴下で保温する。／歩いたり体を動かして血行を良くし、体温の上昇を図る。

「家を温めるには」

- 窓やドアから暖かい空気が逃げない工夫をする…熱の約50%は窓からの流出なので、断熱シート・複層ガラス・二重サッシ・厚手のカーテンを利用する。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 後期高齢者医療の医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

- 令和4年11月から令和5年10月までの診療分…令和6年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※令和5年11月・12月の診療分については、令和6年1月～10月分と併せて、令和7年1月下旬ごろ送付します。

※亡くなった人の医療費通知については、相続人からの申し出により発行しますのでご連絡ください。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320

お知らせ 入札参加資格審査申請は2月29日までに！

令和6年度の物品・役務(業務委託)、建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は、期間中に申請をお願いします。

受付期間…2月1日(木)～29日(木)

提出方法…入札参加資格審査申請書および必要書類を、期間中に市役所5階財政課まで持参、または郵送にて申請してください。申請書は市のホームページからダウンロードできます。
※郵送の場合は2月21日(水)必着

- 詳しくはQRコードからご確認ください。

こちらから▶



問合せ●財政課(内線1535)

環境 野焼きは近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業で出た枯れ草や少量の落ち葉などは、ごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、枯れ草などを燃やす人は下記に注意し、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。

- ▶ 少量、短時間で済ませる
- ▶ 洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶ 風の向きや強さに注意する
- ▶ 乾燥させてから焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 税務相談所を開設します

開設日…1月10日、2月14日、4月10日、5月8日(毎月第2水曜日)

※3月を除く

時間…午前10時～正午

場所…下諏訪商工会議所会館 2階 税理士会事務局(下諏訪町)

申込み…事前に電話予約してください。
※相談無料

問合せ●関東信越税理士会諏訪支部 ☎28-6666

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 保険証利用等に限定したマイナカード発行開始！

マイナンバーカードの暗証番号の管理や設定に不安のある人に向けて、現在お持ちのマイナンバーカードの暗証番号を解除して、保険証と本人確認書類のみの利用に特化した「顔認証マイナンバーカード」に設定を変更することができますようになりました(新たに申請する人も選択が可能です)。

申請場所…市役所1階「マイナンバーカード総合窓口」

※注意：この設定を行うと、コンビニ交付サービスやマイナポータルを使ったオンライン手続きなどはできなくなります。

問合せ●市民生活課(内線1104)

お知らせ おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードの使用期限は1/31まで

おかや生活応援商品券およびオカヤペイギフトカードの使用期限は、1月31日(水)までです。期限を過ぎた商品券・ギフトカードは使用できませんので、期限までにご利用ください。有効期限を過ぎると無効となります。

問合せ●商業観光課(内線1452)

募集 長野県民交通災害共済 会員募集！

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている共済です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。1月4日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●市民生活課 (内線1166・1172)

各種スポーツ教室
(シンコースポーツ(株)主催)

◎第4期 ヨガ教室(託児つき)

期間…2月5日～3月25日
 毎月月曜日(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
 受講料…4,800円(8回分)

◎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500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600円
 申込み…当日窓口にて受付。

◎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
 以上申込み…窓口または電話で受付。
 ヨガ教室は体育館まで、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

**おかやファミリースポーツ
プログラム**

◎親子で卓球体験

日時…2月18日(日) 午前10時～正午
 (受付開始:午前9時45分)
 場所…市民総合体育館 東体育館
 対象…市内在住の小学生の親子
 定員…50組(先着順)
 参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)
 受付期間…1月22日(月)～2月9日(金)
 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)

**今年度最終回!『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。運動・健康に興味のある人は、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)
 日時…1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～)。事前申込み(定員20名)。
 ※「はつらつ健康体操」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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分) …1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 第1会議室
 ※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

毎月第3日曜日に、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…1月21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

焼きいも販売中!

スワンドーム受付にて販売しています。予約注文も承ります。

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。
 ※貸し靴は有料:1足530円
 日時…1月14日(日) 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



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

1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
- しるくっきんぐ
- 運動不足を防ごう! おうちでできるかんたん運動
- 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。