

相 相談 子育て学習

乳幼児健診

金		土	
1	2		
離乳食教室 (ばくばく教室) (R5年3月生) [予約制]  信和設備(株) ☎ 22-3302		(株)総設工業 ☎ 28-8504	
7	8	9	
1歳6か月児健診 (R4年8月生) 午後(個別通知します)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
4	15	16	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
1	22	23	
(株)イワナミ ☎ 22-2222		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	
8	29	30	
杉村設備(株) ☎ 27-8632		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室		
	無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:宮坂大吾弁護士 ※4月分予約:3月21日(木)～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]	21日(木)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		
	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] 19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	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	13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		
	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	19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	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)		

### 今月の納税

◎国民健康保険税 第12期

納期限…4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)

### 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▶3月1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
- 2回目▶3月22日(金)午後7時～8時30分  
内容:赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・産後のメンタルヘルスなど



日

月

火

水

木

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。

◆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 23-6141 (直通) まで

●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・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。

<p>3</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>㈲三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>4</p> <p>㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>5</p> <p>㈱イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>6</p> <p>3歳児健診 (R3年2月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>3歳児健診 (R3年2月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>㈱オスガ設備 ☎ 27-6622</p> <p>離乳食教室 (R5年10月生) [予約制・個別対応]</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>10</p> <p>林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p>溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>11</p> <p>育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>㈱アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>12</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>13</p> <p>3～4か月児健診 (R5年11月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p> <p>2歳児にこここ教室 (R4年2月生) 午前 (個別通知します)</p> <p>㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>17</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>18</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>19</p> <p>㈱総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>20</p> <p>つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p>川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>㈲三善工業 ☎ 23-3446</p> <p>㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>24</p> <p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>25</p> <p>育児相談 (予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>26</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>27</p> <p>9～10か月児健診 (R5年5月生) 午後 (個別通知します)</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p> <p>㈱アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>31</p> <p>牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p>三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480</p> <p>㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日</p> <p>■診療時間：午後7時～9時</p> <p>■診療科目：小児科</p> <p>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> <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>		
		<p>健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分～午後5時15分</p> <p>問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p>◆乳幼児健診等</p> <p>場所／保健センター2階 乳幼児健診室</p> <p>持ち物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)</p> <p>※3～4か月、9～10か月児健診、1歳6か月児健診</p> <p>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)</p> <p>※2歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル</p> <p>※3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)</p> <p>聴力・視力検査をおこなってきただけ</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

## 第4回 カルチャーセンター ホリデイスクエア やまびこ男声合唱団 ロビーコンサート

カルチャーセンター学習グループ「やまびこ男声合唱団」のメンバーによるコンサートを行います。男声の伸びやかな歌声を聴きにきませんか?

日時…3月3日(日) 午後2時開演・3時15分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

披露曲…早春賦、春よこい、どこかで春が、花、風の四季、  
時無草、犀川、風が、不來方の、くちなし、琵琶湖周航の歌、  
君の故郷は、遠くへ行きたい、群青

～会場のみなさんも一緒に～  
早春賦、春よこい、  
どこかで春が、花  
※曲目は変更になる場合があります。



観賞  
無料

申込み  
不要

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 IT講座 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。これまで開催されている講座と同じ内容です。いよいよこの講座も最終回。今まで、受講したことのないスマホ初心者が対象です。ぜひお申し込みください。

日時…3月14日(木)・19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

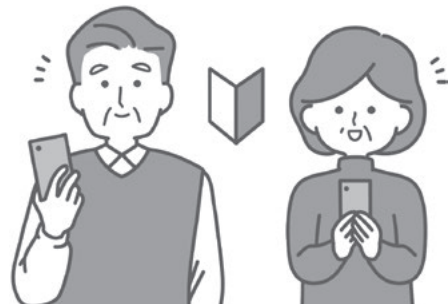
講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん

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…3月5日(火) 午前9時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(水) から電話でも受け付けます。3月11日(月) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 湊公民館 生活講座 きのこ(シイタケ) 菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。原木4本にシイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。

日時…3月17日(日) 午前10時～(約2時間程度)

場所…湊公民館 公民館裏駐車場(1階会議室)

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもは一緒に作業ができます。

講師…地元講師

持ち物…作業のできる服装(防寒を考慮したもの)、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金

申込み…3月1日(金) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300



**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、農作業によって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、春先は耕作前に落ち葉などを燃やす人が多くなりますが、下記の点に注意し、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** **市有地を  
売却します**

長地御所二丁目の市有地を、一般競争入札により売却します。

詳しくは、市ホームページ、窓口、電話でもご案内しています。

受付期間…3月4日(月)～8日(金)

午前8時30分～午後5時15分

入札物件…岡谷市長地御所二丁目  
1640番1の土地・宅地 2418.81㎡  
(旧東堀保育園敷地)



問合せ●子ども課(内線1262)

**お知らせ** **岡谷市育英資金奨学金の  
月額貸付額について**

市では、高校、大学などへ進学する市内在住の生徒・学生に対し、奨学金と入学準備金(大学のみ)を無利子で貸付していますが、このたび貸付金額の増額見直しなどを行い、4月1日より変更になる予定です。詳細は、教育総務課までお問い合わせください。

募集期限…3月29日(金)

問合せ●教育総務課(内線1211)

**環境** **太陽光発電施設の設置に  
関する届出が変わります**

市内に、太陽光などの再生可能エネルギー設備を新たに設置する場合は、「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」に基づいた届出を求めています。4月1日に「長野県地域と調和した太陽光発電事業の推進に関する条例」が施行されることから、併せて、県条例に基づく許可申請、届出などの手続きが必要となります。

※4月1日以降は、県条例と市ガイドラインの双方の手続きをすることとなりますので、ご注意ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



こちらから▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**環境** **環境ポニター(ボランティア  
のモニター)を募集します**

「近所によくごみが捨てられている場所がある」「外来種が繁殖している」など、環境に関する身近なことを報告して下さる「環境ポニター」を募集します。一緒に岡谷市の環境について考えてみませんか。

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見交換(年1～2回)

応募資格…18歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、3月15日(金)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお渡ししています。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**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** **「旧渡辺家住宅」は  
工事のため休館します**

旧渡辺家住宅は、北面以外の屋根のふき替えから30年以上が経過し、かやぶき屋根の傷みが顕著です。そこで、下記の期間を休館とし、かやぶき屋根ふき替え工事を行い、岡谷市の財産である文化財を大切に保存していきます。

休館期間…4月1日(月)～9月30日(月)

休館期間中の対応…見学希望の人は、

NPO法人 郷土学習館内で、パネルや写真などにより解説を行います。

問合せ●休館について：岡谷美術考古館

☎22-5854

パネル展について：郷土学習館

☎26-7545



**環境** **粗大ごみ処分方法の  
お知らせ**

粗大ごみの処分は、以下の方法で行ってください。

①大型の燃やすごみは、諏訪湖周クリーンセンターへ持ち込む。  
(持ち込みには大きさの制限などの条件があります)

②ごみ処理の専門事業者へ依頼する。  
(有料)

持ち込みの条件と、市内のごみ処理の専門業者は、市ホームページでご確認ください。



こちらから▲

(今年度の「市内全世帯対象粗大ごみ有料回収」は行いません。)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

◎第1期 バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)

期間…4月5日～6月14日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名



◎第1期 サッカー教室  
(年中～小学生)

期間…4月9日～6月11日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午後4時30分～5時30分  
 (年中～小学2年)  
 午後5時30分～6時30分  
 (小学2年以上)  
 場所…湖畔広場  
 (雨天時：市民総合体育館)  
 定員…各30名

◎第1期 こどもスポーツ教室  
(年長～小学生)

期間…4月9日～6月11日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月10日～6月12日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 バレーボール教室  
(小学生)

期間…4月10日～6月12日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午後5時30分～6時30分  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館  
 ☎22-8800

各種スポーツ教室(子ども)  
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…5,000円  
 (保険料・施設使用料込 10回分)  
 申込み…3月1日(金) 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。  
 ※ミニバス教室のみ3月17日(日) 午  
 後5時から受付開始  
 ※教室により対象年齢、料金、回数、  
 定員が異なります。

◎第1期 HIP-HOPダンス教室  
(年中～小学生)

期間…4月1日～6月17日  
 毎月月曜日(計10回)  
 時間…午後4時10分～4時55分  
 (年中～小学1年生)  
 午後5時～5時50分  
 (小学2年生～6年生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各25名



◎第1期 陸上教室(小学生)

期間…4月1日～6月17日  
 毎月月曜日(計10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1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月5日～6月14日  
 毎回金曜日(計10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20名

◎第1期 野球教室(小学生)

期間…4月5日～6月14日  
 毎回金曜日(計10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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分)…3月17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…3月17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

スポーツ教室  
(岡谷市教育委員会主催)

◎多種目スポーツ体験教室

5種目のスポーツを体験して、お気  
 に入りのスポーツを見つけよう。  
 期間…4月10日～5月18日(計5回)  
 時間…午後7時～9時  
 ※スナッグゴルフのみ午後2時～4時  
 内容…4月10日(水) バasketボール  
 体験/4月19日(金) バドミントン体  
 験/4月24日(水) タグラグビー体験  
 /5月8日(水) テニス体験/5月18日  
 (土) スナッグゴルフ体験  
 対象…市内在住の新小学3年生～6年生  
 場所…市民総合体育館 ほか  
 定員…30名(先着順)  
 受講料…1,000円(別途保険料820円)  
 申込み…4月1日(月)から市民総合体育  
 館窓口で受け付けます(電話申込み  
 不可)。  
 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)

◎第1期 夜ピラティス(託児なし)

期間…4月3日～6月19日  
 第1・3・5水曜日(計7回)  
 時間…午後7時～8時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名  
 受講料…4,200円  
 (保険料・施設使用料込 7回分)

以上問合せ●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(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を、一目で見ることが可能な高性能の分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。  
 場所…市民総合体育館  
 使用料…1回500円  
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

今月の子育てのポイント  
 (小学校低学年期)

「わが家のルールを作り、子どもをトラブルから守りましょう」

自宅のスマホやパソコン、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性(SNSによるトラブル、詐欺、高額課金、情報漏洩、視力低下や姿勢の乱れなど)を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢や使用時間の制限)やフィルタリングの設定、使用場所など、わが家のルールを子どもと一緒につくりましょう。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



◎第1期 ピラティス教室

期間…4月5日～6月14日  
 毎回金曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月9日～6月11日  
 毎回火曜日(計10回)  
 ②4月5日～6月14日  
 毎回金曜日(計10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1期 Balletone教室

期間…4月9日～6月11日  
 毎回火曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月10日～6月12日  
 毎回水曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 ザ・サーキット教室

(託児なし)  
 期間…4月10日～6月12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  
 受講料…4,800円  
 (保険料・施設使用料込 8回分)

◎春休み短期こども水泳教室  
 (小学生)

期間…3月25日(月)・26日(火)・27日(水)・29日(金)(計4回)  
 時間…午後2時～3時  
 場所…市民水泳プール  
 定員…30名  
 受講料…5,000円  
 (保険料・施設使用料込)  
 申込み…3月1日(金) 午後1時～  
 問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

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…6,000円  
 (保険料・施設使用料込 10回分)  
 ※当日参加も可能:1回900円  
 申込み…3月1日(金) 午前9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。  
 ※託児つき(一部教室は除く)。希望者は3月15日(金)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1期 ベーシックエアロ教室

期間…4月1日～6月17日  
 毎月月曜日(計10回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月1日～6月17日  
 毎月月曜日(計10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



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

3月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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。

《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!お家でできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【特別番組】

令和6年度の事業をお話する「市政懇談会」  
 放送日…3月1日(金)～15日(金)  
 放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～