

・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
3	4	5
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365		(株)浜パイピング ☎ 23-6885
0	11	12
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222
7	18	19
(株)アイテック ☎ 23-8500		杉村設備(株) ☎ 27-8632
4	25	26
(株)信和設備(株) ☎ 22-3302		(株)総設工業 ☎ 28-8504
1	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）	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	9日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)		
	無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：藤森郁美 弁護士 ※11月分予約：9月16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]	16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）		
	子ども家庭センター 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] 15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 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	9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	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	16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		
	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	特許・発明相談	15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)		

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 ▶ 10月18日(金) 午後7時～8時30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



くらしのカレンダー

10月

October

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理事業当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

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
※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。
- **水道修理事業当番店**
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
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>今月の納税</p> <p>◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第7期 納期限…10月31日(木) 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	2	
6	7	8	9	10
<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R5年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 離乳食教室くごっくん教室 (R6年5月生) [予約制・個別対応]</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
13	14	15	16	17
<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 3歳児健診 (R3年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R4年9月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
20	21	22	23	24
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 9～10か月児健診 (R5年12月生) 午後1時～1時20分 受付</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 離乳食教室くばくばく教室 (R5年10月生) [予約制]</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
27	28	29	30	31
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 育児相談 午前9時30分～11時 受付</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</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>

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

カルチャーセンター・「岡谷イルフダンスの会」共催講座 初心者向き社交ダンス講座

社交ダンスを生まれて初めてやる人! むかし踊ったことがある…お久しぶりの人! Shall We Dance?

日時…11月13日・20日・27日、12月4日(全4回)

毎水曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…南信ダンススクール講師、学習グループ「岡谷イルフダンスの会」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…運動のできる服装、飲み物、タオル、上ばき用の運動靴(またはダンスシューズ)

受講料…800円 ※受付時に集金

申込み…10月9日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月6日(水) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

岡谷市文化祭作品展企画 料理講座 学習グループ「おもてなしキッチン」のみなさんと作る! カフェ風ランチでお・も・て・な・し

文化祭期間中に料理講座を開催します。作品展を見ながら、おいしく楽しい一日を過ごしてみませんか? カフェ風ランチを体験するチャンスです!

日時…10月26日(土) 午前10時～午後1時

場所…カルチャーセンター 調理実習室

メニュー…野菜たっぷりシーフードピザ、トマトスープ、ブラウニー

講師…学習グループ「おもてなしキッチン」

笠原邦子さん

定員…6名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…エプロン、三角巾、手を拭くもの

受講料…1,200円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…9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。10月1日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月18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 生活講座 スポーツウェルネス吹き矢講座

的をめがけ、腹式呼吸で矢を放つ! スポーツウェルネス吹き矢は、礼に始まり、礼に終わる、健康を目的とした新しいスポーツです。誰でもゲーム感覚で楽しく、集中力を養うことができます。初心者大歓迎!!

日時…10月17日・24日・31日

毎水曜日 午後1時30分～3時

場所…長地公民館 2階講堂

対象…市内に在住または在勤の人

講師…日本スポーツウェルネス吹き矢協会

信州りんどう支部 支部長 小平はる美さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装、上ばき

受講料…700円 ※講座初日に集金

申込み…9月25日(水) 午前9時から長地公民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。10月16日(水) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館 生活講座 セルフ整体体操

ヨガと背骨コンディショニングを融合させたセルフ整体体操。筋肉をゆるめ、その奥の関節のズレや引っかかりを解消し、骨格を整え、「あたたかくて、柔らかい体」をめざします。痛みのある人や高齢の人も無理なく楽に行うことができます。

日時…11月6日・20日、12月4日 毎水曜日

午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…市内に在住または在勤の人

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

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…飲み物、ヨガマット、バスタオル、ストレッチ用のスポーツタオル、運動のできる服装

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…10月10日(木) 午前9時から川岸公民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。10月28日(月) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

お知らせ 釜口水門管理橋の
通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどでも確認をお願いします。

期間…10月30日(水)～11月25日(月)・
令和7年2月24日(月)～3月18日(火)
※各日早朝および夜間通行可
問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課
釜口水門管理係 ☎22-6866

お知らせ やまびこ公園
10月の行事

▶やまびこ秋の収穫祭(要申込み)
公園内で育てた農作物の収穫体験
日時…10月12日(土) 午前9時20分
～午後1時ごろ
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…大人500円 小学生300円
未就学児無料(保険料、雑費含む)
※小学生以下だけの参加不可
持ち物…軍手、長靴、帽子など収穫
体験ができる服装、雨がっぱ、レ
ジャーシート
申込み締切…10月1日(火)
※農作物の生育状況により日時・内
容などが変わる場合があります。
問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ オープンエアマーケット
第4弾

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、新鮮な地元農産物・加工品が購入できます。

今年度最後の開催となる第4弾は、おいしい秋野菜や新米が並ぶほか、川岸小6年生によるシルクスweetの販売もあります。お誘い合わせてぜひご来場ください。

※販売内容が一部変更となる場合があります。
日時…10月19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(芝生広場)
問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ 移住・転職希望者対象
就職説明会

諏訪地域へのU・I・Jターン希望者、転職希望者などを対象とした、就職説明会「おしごと移住フェア」を開催します。魅力ある企業や仕事内容を、詳しく知るチャンスです。先輩移住者の体験談も聞けます。諏訪地域で仕事を探しているみなさん、ご参加をお待ちしています。また、ご家族やお知り合いにもぜひご案内ください。



詳しくは▲

日時…11月2日(土) 午後1時～5時
場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
対象…U・I・Jターン希望者、転職希望者、令和7年3月学卒予定者

●移住希望者向けセミナー
午後1時～2時30分
諏訪地域の仕事について/企業PRタイム/先輩移住者の体験談
●就職説明会 午後2時30分～5時
諏訪地域の企業75社が参加予定
※事前申し込み不要
※移住(U・I・Jターン)希望者向け「企業見学ツアー」を、11月1日(金)に開催します(要申込み)。
問合せ●工業振興課
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

環境 環境セミナーを
開催します

冬の風物詩というべき諏訪湖の御神渡りですが、この10年間ではわずか1回しか出現していません。これは地球温暖化による気候変動などが原因と考えられますが、近年、582年間継続して記録された御神渡りの観察データが世界で注目されています。この観察記録を管理し、読み解いている八劔神社宮司の宮坂清さんから、御神渡りと地球温暖化の関係などについてお話いただけます。詳しくは、QRコードからホームページをご覧ください。(聴講無料)



内容…御神渡りと地球温暖化について
講師…八劔神社 宮司 宮坂 清さん
日時…10月19日(土) 午前10時～11
時45分(開場:午前9時30分～)
場所…カノラホール 小ホール
申込み…電話、FAX、メールにて受付
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 サイクリングイベント
JAZOO MANIA 開催!

今年は、武井武雄の生誕130年のメモリアルイヤー。武井が自転車の遠乗りイベント「JAZOO MANIA」を主宰していたことにちなみ、これを復活させ、諏訪湖周をまわるサイクリングイベントを開催します。参加者には記念Tシャツをプレゼント。



日時…11月2日(土)
午前9時15分～
内容…イルフ童画館から諏訪湖一周
※レンタサイクルを事前予約した人は、午前8時55分までに岡谷駅前観光案内所にお越しください。

参加費…1,000円(保険料込)
レンタル料…シティサイクル500円、マウンテンバイク1,000円、電動アシスト付きシティサイクル1,000円、Eバイク1,500円
対象…小学校3年生以上(小・中学生の参加には保護者が同伴)

定員…25名(先着順)
持ち物…自転車、飲み物(マイボトル推奨)、ヘルメット

申込み…イベント、レンタルサイクルともにQRコードからお申し込みください。
10月18日(金)締切。



●本事業は「長野県地域発元気づくり支援金」を活用した事業です。
問合せ●ブランド推進室
(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

お知らせ としょかん子ども読書
まつりを開催します!

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居、人形劇など、2日間にわたり、ふだんのおはなしの森よりも盛りだくさんな内容で行います。たくさんのご参加お待ちしております!

期日…10月26日(土)・27日(日)
場所…市立岡谷図書館 2階会議室
問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分) …10月27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

スポーツ施設 開放休止のご案内

諏訪圏工業メッセ開催のため、市民総合体育館、湖畔広場は10月11日(金)～20日(日)、市営庭球場、市民水泳プールは10月17日(木)～19日(土)まで一般開放がありません。ただし、庭球場は10月17(木)、18日(金)の午後6時～9時30分のみ一般開放します。

市営庭球場 改修工事を行います

市営庭球場の砂入り人工芝コート全面張替工事に伴い、11月上旬～1月上旬の間、人工芝コートの営業を休止します。なお、クレーコートは11月末まで通常営業します。

※工事の進捗状況により、休止期間が変更になる場合があります。市および施設ホームページ、市営庭球場受付の張り紙にてお知らせします。

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。

期間…冬期(特に10月～3月)

募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象…おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

環境

諏訪湖周一斉清掃を実施します

日時…10月20日(日) 午前7時～8時

【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※当日の実施の可否は、市ホームページおよび岡谷市LINE公式アカウントでお知らせします。LINEの登録はこちらから。



※個人で諏訪湖周一斉清掃に参加する人は、こちらからお申し込みください。



問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

10月は「ごみ・資源物 分別強化月間」です

市では、ごみ減量によるゼロカーボンの推進をしていますが、分別ルールの徹底をめざし、10月1日から31日までを「ごみ・資源物分別強化月間」とします。ごみの分別は、地球環境にやさしいだけでなく、有料ごみ袋の使用量を減らすことで家計にもやさしい取り組みです。この機会に、もう一度資源物の分別を見直してみませんか。

なお、月間中は令和7年4月から市内全地区で始まる「プラスチック資源」の分別収集に向けて、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働で、プラスチック資源の分別方法の周知徹底も行います。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間: 10月16日(水)～25日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、買い物など、屋外での活動をしなが、子どもたちにちよつと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ

「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」 購入は県内で!

9月17日(火)から10月17日(木)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)は、市町村振興宝くじです。

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

9月17日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)～10/17(木)

公益財団法人長野県市町村振興協会

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

出典:公益財団法人長野県市町村振興協会

問合せ●財政課(内線1532)

◎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。

◎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1,800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2,000円

◎ワンコイン 夜ヨガ体験レッスン

10月22日(火)から開催の「夜ヨガ教室」の体験イベントです。夜ヨガ定期教室の申し込みは、この体験イベント後からになります。

日時…10月4日(金) 午後7時～8時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名 受講料…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

スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎!基礎からていねいに指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。

期間…10月7日～11月11日
 毎月曜日(計4回)
 時間…午後5時45分～7時15分(午後6時～7時が氷上)
 対象…市内在住、在学、在勤の人(初心者、初級程度)
 場所…やまびこアイスアリーナ
 定員…50名(先着順)
 講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか
 受講料…高校生以上2,000円、小中学生1,000円
 スポーツ保険料(任意)…高校生以上1,870円、小中学生820円、65歳以上1,220円
 申込み…市民総合体育館にて受付中。10月2日(水)締切。
 問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-2494
 スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…10月2日・9日・23日・30日
 (毎水曜日) 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。

第42回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月17日(日)
 場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ
 対象…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)
 申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224・FAX 23-8370
 問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

『元気いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

※今回は第1木曜日です!
 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」(無料体験)を行います。笑顔と元気の創造に向け、ぜひお越しください。
 また、今回は県看護協会諏訪地区支部の看護師による、無料健康相談を行います(午前9時～正午)。健康相談のみでも参加できます。
 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)
 ※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人と一緒に参加できます。
 日時…10月3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～)、定員20名、事前申込みにて受付。「はつらつ健康体操」は午前11時～。
 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



シルキーチャンネル 10月の番組表

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

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

- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 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

【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。