

・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。

保健診等

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きてください。

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	
1	2	3	
		出早クリニック ☎ 78-8152 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 林鉄工設備 ☎ 23-3197	
8	9	10	
5	16	17	
2	23	24	
9	30	31	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 庁舎 201A 会議室
	無料法律相談 【予約制】	20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 ※6月分予約：5月21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】	21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	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）
移住	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15分 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）
就労	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】 20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）
企業経営	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）
	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	14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
農業	巡回労働相談（勤労青少年ホーム）	7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
	特許・発明相談	20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）
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談（要予約） 金銭管理・成年後見等相談、家族介護相談		
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		

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 ▶ 5月23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



くらしのカレンダー

5月
May

- ⛶ 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

- 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・健康機

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎軽自動車税（種別割） 第1期 納期限…6月2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）		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 問合せ 健康推進課 23-6141（直通）		
4 ⛶ 山崎医院 ☎ 22-3287 🦷 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 📄 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	5 ⛶ 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 🦷 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 📄 土田薬局 ☎ 28-3232 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	6 ⛶ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏢 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	7 👶 1歳6か月児健診 （R5年10月生） 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504
11 ⛶ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 🦷 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 📄 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	12 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	13 🏢 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	14 👶 3歳児健診 （R4年4月生） 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🏢 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
18 ⛶ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 🦷 太田歯科医院 ☎ 22-4648 📄 薬局マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 🏢 (株)総設工業 ☎ 28-8504	19 🏢 (有)三善工業 ☎ 23-3446	20 🏢 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	21 👶 3～4か月児健診 （R7年1月生） 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 (株)イワナミ ☎ 22-2222	👶 2歳児にこにこ教室 （R5年4月生） 午前（個別通知します） 🏢 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
25 ⛶ 酒井医院 ☎ 22-2121 🦷 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 📄 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🏢 十和設備(株) ☎ 24-0182	26 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏢 水道建設(株) ☎ 23-2662	27 🏢 (株)アイテック ☎ 23-8500	28 👶 9～10か月児健診 （R6年7月生） 午後0時40分～1時20分 受付 🏢 杉村設備(株) ☎ 27-8632	🏢 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

市営住宅を介護分野の外国人技能
実習生などの住まいに提供します

市内に事業所を有する介護事業者が、外国人技能実習生および特定技能外国人を受入れる際、居住の場所として市営住宅の使用が可能となります。

要件などがありますので、詳細はお問い合わせください。

募集住戸…小萩K2市営住宅(3階・4階 3LDK)

募集戸数…2戸(応募多数の場合は抽選)

令和7年度使用料…59,800円/戸

(2～3名のグループでの入居とします。)

敷金…使用料の3月分

【入居までのスケジュール】

5月上旬…募集開始

5月下旬…募集締切および入居抽選・説明会

6月1日…入居開始予定

※詳細は、5月上旬に市ホームページにて公開します。

問合せ●都市計画課(内線1375)

環境

令和6年度の岡谷市のごみ量が
減りました

市民のみなさんのご協力により、令和6年度の総ごみ量、燃やすごみ量ともに前年度を大幅に下回りました。1人1日当たりのごみ量も減少し、県内でもごみ量が少ない自治体の上位に位置しています。

今年度からは、新たにプラスチック資源の分別収集が始まりました。限りある資源の有効活用と、さらなるごみ減量にご理解とご協力をお願いいたします。

一方で、一部に分別ルールに違反したごみも見受けられます。いま一度、「岡谷市家庭ごみ収集カレンダー 分け方・出し方」をご確認いただき、正しい分別・排出にご協力をお願いいたします。

	令和5年度	令和6年度	前年比
総ごみ量(t)	11,846	11,353	-493
燃やすごみ量(t)	10,135	9,749	-386
その他プラスチック収集量(t)	368	365	-3
1人1日当たりごみ量(g)	685.5	667.6	-18

【プラスチック資源のリサイクル回収をご利用ください】

家庭で不要となったプラスチック資源のうち、長辺が30cmを超えるものは、サンデーリサイクルデー(奇数月の最終日曜日に市内の西友2店舗で開催)で回収しています。ご利用ください。

【アパートに住んでいるみなさんへ】

市内で出された燃やすごみは、全て諏訪湖周クリーンセンターで焼却されています。ごみをアパート独自の排出場所に出している場合も、分別など基本のルールを守り、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力ください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

令和7年度
「春のこどもまんなか月間」

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。家庭や地域における子どもの健やかな成長について考えてみましょう。

市では「おかや子育て憲章」「こども計画」などのもと、各種事業を通して子育て支援を推進しています。

令和7年度「こどもまんなか児童福祉週間」標語 最優秀作品

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

(村田六花さん18歳 兵庫県)

〈あわせて選ばれた入選9作品です〉

- とびだそう みんなとちがう じぶん色
- かのうせい いっぱいもってる ちいさなて
- 大丈夫 未来のわたしへ おまじない
- 語り合う みんなの夢と かがやく未来
- 無限大 やることたくさん 探して見つけよう
- ワクワクする 未来に向けて スタートダッシュ
- これ何? から始まる 好きなこと
- きみのまま ありのままで だいじょうぶ
- 小さくても 一人ひとり 想いをもってる こどもたち

問合せ●子ども課(内線1265)

お知らせ

ひとり親子育て世帯生活支援
特別給付金を支給します

食費や燃料価格の高騰など、物価高騰の影響を受けているひとり親の子育て世帯の生活を支援する観点から、ひとり親子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

対象者…

- 公的年金等を受給していることにより、令和6年12月分の児童扶養手当を受給していない人 **【申請受付中】**
- 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変している、児童扶養手当を受給している人と同じ水準の収入となっている人 **【申請受付中】**
※賞与等の臨時収入を含まず、令和7年1月以降の任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給していない人についても、対象となる可能性があります。
- 令和6年12月分の児童扶養手当受給者 **【申請不要】**
※該当世帯は、5月9日(金)に登録口座に給付予定です。

給付額…児童1人あたり一律1万円

申請期限…9月1日(月)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

環境

おかやエコフェスタ2025を
開催します

テーマ「知って、学んで、体験! 資源循環で地球を守ろう!」

令和7年度よりプラスチック資源の分別回収を始めたことから、今回は「プラスチック資源」をテーマとしました。プラスチックのリサイクルに関する展示などを行うほか、親子向けのリサイクル教室やペンのリサイクル体験など、楽しいイベントを企画しています。これを機会に限りある資源の大切さや、家庭での分別回収の方法など見直してみませんか。

開催期間…5月14日(水)～18日(日) 午前9時～午後9時

場所…レイクウォーク岡谷

(メイン会場: 1階レイクコート、ほか専門店等)

【内容】(★は17日・18日のみの開催です。)

- ペットボトルの水平リサイクル展示
- 使用済みペンリサイクルの展示
- プラスチック資源のリサイクル方法展示
- ★環境にやさしいペンの組み立て体験
- ★親子向けリサイクル教室(17日(土)限定)
- ★専門店による環境クイズラリー



詳しくはこちらから▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

「2025デコツーリズムin諏訪湖」
にご参加ください

日常生活のさまざまな移動手段を工夫し、CO2排出量を削減する「スマートムーブ」によって、地域の脱炭素化を推進するため、岡谷市、諏訪市、下諏訪町が共同実施する環境イベント「デコツーリズムin諏訪湖」を実施します。

この事業は、スマートフォンのアプリを使って徒歩や自転車で移動した距離を算出し、これによって削減できた二酸化炭素排出量をポイントとして加算します。ポイントは、協賛店舗などで特典と交換できますので、楽しみながら2050年カーボンニュートラルの実現に向けた環境活動ができます。二酸化炭素排出量の削減だけでなく、運動不足の解消にもなり、一石二鳥です! ぜひご参加ください。

詳細は、右のQRコードからご覧いただくか、環境課までご連絡ください。

開催期間…第1期: 5月1日(木)～7月31日(木)
第2期: 9月1日(月)～11月30日(日)



▲詳しくは
こちらから

スマホアプリ
「SPOBY」を
インストールする



◀iphone



◀Android

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

就職・移住学生支援事業補助金
のお知らせ

就職活動にかかった岡谷市までの交通費と岡谷市への移住にかかった経費の一部を補助します!

補助金の利用を希望する場合は、地域創生推進課までご相談ください。

【補助内容】

交通費…岡谷市内の企業へ就職活動を行う際にかかった交通費の一部(上限8,500円)

移転費…岡谷市に移住した際にかかった経費(上限16万円)

【補助対象者の主な要件】

- ① 卒業年度において、大学等の本部が東京都内にあり、東京圏(埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県)にあるキャンパスに通っている。
- ② ①の大学などを卒業し、岡谷市内に転入している。
- ③ 勤務地が岡谷市内に所在している。

※交通費のみを申請する場合、②の要件は見込みで構いません。



詳しくはこちらから▲

問合せ●地域創生推進課(内線1368)

募集

高校生発信のまちづくり!
Voice of AOHS メンバー大募集!

Voice of AOHS(通称: エーオーエイチエス)は、岡谷市をテーマとした企画や情報発信を行う有志の高校生グループです。活動内容は自分たち次第。まちづくりに興味のある高校生のみなさん、活動メンバーとして一緒に岡谷市を盛り上げていきませんか?

【過去の活動】

ご当地グルメ開発、フォトスポット制作、
地域イベントのスタッフ参加 など

詳しくはInstagramをチェック! ➡



VOICE_OF_AOHS

【募集内容】

対象…岡谷市内の高校に在学、または市内在住の高校生
※活動の参加には保護者の同意が必要です。

活動期間…5月～令和8年3月

活動回数…月1～2回程度(1回1～2時間)

申込み…事務局(地域創生推進課)に電話、またはVoice of AOHS公式Instagramにダイレクトメールでお申し込みください。

申込み締切…5月9日(金) ※締切以降でも申込み可能です!

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

募集

令和7年度 長野県障がい者
スポーツ大会 参加者募集

「第25回長野県障がい者スポーツ大会」が開催されます。一人で複数の競技に参加できるようになりました。

【実施競技】

ボッチャ、水泳、陸上、ボウリング、ソフトバレーボール、ツインバスケットボール、卓球・サウンドテーブルテニス、フライングディスク、アーチェリー

開催期間…9月6日(土)～27日(土)

開催場所…千曲市、松本市、長野市、安曇野市、茅野市

対象…市内在住の障がいのある12歳以上(4月1日時点)の人

参加費…無料

申込み締切…6月3日(火)

※日時・会場など、詳細は長野県公式ホームページをご覧ください。

問合せ●社会福祉課(内線1221)

お知らせ

諏訪地域創業スクールを
開催します

創業に必要な知識に加え、現代の経営者に必要不可欠な関係性の質を高めるノウハウを学ぶことができます。また、特定創業支援等事業の支援証明書発行対象事業となりますので、要件を満たし、証明書の発行を受けた人は各種支援策を受けることができます。

詳しくは諏訪商工会議所のホームページをご覧ください。

期日…7月5日・12日・19日・26日、8月9日・23日 毎回土曜日(計6回)

場所…下諏訪商工会議所(下諏訪町4611番地)

対象…創業に興味がある人、準備をしている人、創業5年以内で経営の質を高める知識を学び直したい人

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円

申込み…5月1日(木)から諏訪商工会議所のホームページで受付。6月20日(金)締切。

問合せ●諏訪商工会議所 ☎52-2155

環境

諏訪湖及び河川一斉清掃
を実施します

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため、「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行いますので、市民のみなさんのご協力をお願いします。

(小雨決行)

日時…5月25日(日) 午前6時～(1時間程度)

内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

範囲…諏訪湖畔・市内河川

※当日の午前5時に、岡谷市LINE公式アカウントや市ホームページで実施の有無についてお知らせします。

※参加者には「デコソーリズムin諏訪湖」(19ページ参照)のポイントを進呈します。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

あなたのまちの身近な
民生委員・児童委員

～支えあう 住みよい社会 地域から～

5月12日は全国民生児童委員協議会連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」、5月は「活動強化期間」です。

〈民生委員・児童委員と主任児童委員〉

厚生労働大臣によって委嘱されたボランティアで、地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。法律上の守秘義務を有しており、安心して相談できる相手です。

※主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

〈ご相談ください〉

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなど幅広く相談に応じます。相談内容の秘密は堅く守られますので、安心してご相談ください。

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。試験ですので、ご理解とご協力をお願いします。

日時…5月28日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ

特定計量器の集合場所
検査を行います

取引・証明に使用するばかり(非自動ばかり・分銅・おもりなど)は、計量法などの規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したばかりは、検定を実施した日の翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるばかりを所有する人は、6月13日(金)までに電話、メール、または電子申請(QRコードから)で予約のうえ、受検してください。

申込み▶

Eメール kougyo@city.okaya.lg.jp

なお、持ち運びが困難なばかりは、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

期日…6月17日(火)・19日(木)・20日(金)

時間…午前9時～11時・午後1時～3時

場所…市役所 計量検査室

(市役所北 駐車場棟1階)

※検査は有料です。

※詳しくはこちらをご覧ください。

詳しくは▶

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

今月の子育てポイント(小学校高学年)「まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて」

どんなに忙しくても子どもの話を聞く時間をつくることを心がけましょう。子どもの本音が見えてきます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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)

久しぶりに身体を動かしたい人、健康になりたい人、お待ちしております。

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

◎らくラク水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!! 水泳が苦手な人でも大丈夫!

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

以上申込み…当日、窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料含む)。電話申込み不可。

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

スリムキックボクシング体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、一般の方対象のスポーツ教室を体験できるイベントです。

日時…5月24日(土) 午前10時～11時

場所…市民総合体育館

料金…300円

持ち物…上ばき、タオル、飲み物

申込み…体育館窓口、または電話にて受付中。当日参加も可能。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



◎一般ゴルフ教室

毎年大人気の教室です。申し込みはお早めに。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…5月21日～7月23日

毎週水曜日(計10回)

時間…午後7時～9時

場所…みどり湖ゴルフセンター

定員…22名(先着順)

申込み…5月7日(水)～14日(水)

※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

対象…市内の小学1年生～一般

期間…5月21日(水)～6月13日(金)

毎週水・金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

場所…市民総合体育館 柔道場

定員…40名(先着順)

申込み…5月1日(木)～16日(金)

◎かんたんアクアビクス教室

市民水泳プールで水中運動しませんか。泳げなくても大丈夫。教室が終わったら、プール室内にある岡谷温泉に浸かってリラックス。心も体もリフレッシュしましょう。

対象…市内在住・在学・在勤の高校生以上の人

期間…6月4日～7月23日

毎週水曜日(計8回)

時間…午後7時～8時30分(水中運動は1時間)

場所…市民水泳プール

定員…15名(先着順)

受講料…4,000円(入館料含む)

申込み…5月7日(水)～27日(火)

以上問合せ●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)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(6月分)

日時…5月18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

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…5月18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

各種スポーツ教室 (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付(電話申込み不可・先着順)。

受講料…小中学生:1,000円

高校生以上:2,000円

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料(任意)がかかります。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

5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
- シルクフェア2025
- おうちでできる簡単運動
- 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。