

相 相談

子育て学習

乳幼児健診

金	土
1	2
1歳6か月児健診 (R6年1月生) 午後0時40分～1時20分 受付 十和設備(株) ☎ 24-0182	水道建設(株) ☎ 23-2662
7	8
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
15	16
祐愛病院 ☎ 23-0222 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 スギ薬局岡谷店 ☎ 78-8472 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 永田薬局 ☎ 27-8123 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
22	23
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
29	30
離乳食教室(ばくばく教室) (R6年8月生) [予約制] (有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

各種相談日 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません。		
	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：矢島久資 弁護士 ※9月分予約：8月20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】	20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	こども家庭センター 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】19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)		
移住	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1368)		
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	20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		
	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・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 ▶ 8月22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



今月の納税

◎市県民税 第2期

◎国民健康保険税 第2期

納期限…9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)

日

月

火

水

木

●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。

●水道修理所当番店

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・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。

◆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 (内線 1191) まで

✚ つるみね共立診療所
☎ 22-6680

☞ 早出歯科医院
☎ 28-0024

☞ 川岸薬局
☎ 24-3103

☞ (株)アイテック
☎ 23-8500

☞ 育児相談
午前9時30分～11時 受付

☞ 杉村設備(株)
☎ 27-8632

☞ (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

☞ 3歳児健診
(R4年7月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☞ (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☞ 離乳食教室〈ごっくん教室〉
(R7年3月生)
[予約制・個別対応]

☞ (株)浜パイピング
☎ 23-6885

✚ 西川小児科医院
☎ 27-0011

☞ 土田歯科医院
☎ 28-3001

☞ ふたば下諏訪薬局
☎ 78-4088

☞ 信和設備(株)
☎ 22-3302

✚ 向山内科医院
☎ 23-6272

☞ なわ歯科医院
☎ 26-0648

☞ クラフトさくら薬局岡谷店
☎ 21-2301

☞ (株)総設工業
☎ 28-8504

☞ (有)三善工業
☎ 23-3446

☞ (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

✚ 諏訪共立病院
☎ 28-2012

☞ 山田歯科医院
☎ 22-2131

☞ ひまわり薬局
☎ 26-7226

☞ (株)イワナミ
☎ 22-2222

✚ 小口医院(耳鼻咽喉科)
☎ 22-3068

☞ 浦野歯科医院
☎ 22-2854

☞ コスモファーマ岡谷薬局
☎ 78-8023

☞ (有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

☞ 育児相談
午前9時30分～11時 受付

☞ 十和設備(株)
☎ 24-0182

☞ 水道建設(株)
☎ 23-2662

☞ マイナンバーカード
夜間窓口開設日[要予約]
午後5時30分～7時45分

☞ 3～4か月児健診
(R7年4月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☞ (株)アイテック
☎ 23-8500

☞ 2歳児にこにこ教室
(R5年7月生)
午前(個別通知します)

☞ 杉村設備(株)
☎ 27-8632

✚ 今井整形外科
☎ 28-9933

☞ ララ歯科医院
☎ 21-1555

☞ ウエルシア薬局岡谷長地店
☎ 26-2512

☞ (株)浜パイピング
☎ 23-6885

☞ (株)上條電設工業
☎ 23-5330

☞ 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

☞ 9～10か月児健診
(R6年10月生)
午後0時40分～1時20分 受付

☞ 信和設備(株)
☎ 22-3302

☞ (株)総設工業
☎ 28-8504

☞ マイナンバーカード
休日窓口開設日
午前9時～12時

✚ 釜口医院
☎ 22-2089

☞ 南信堂歯科医院
☎ 22-3341

☞ 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店
☎ 24-1801

☞ (株)イワナミ
☎ 22-2222

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)

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター 2 階 乳幼児健診室

持 ち 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ってください。

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 ホリデイスクエア ウクレレ・サマーコンサート

ウクレレ練習団体「ウクレレ・ハニー」他2団体による、ウクレレコンサートを開催します。どなたでもお誘いあわせてお越しください♪

日時…8月24日(日) 午後2時開演・3時終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

出演団体…ウクレレ・ハニー、ハニービーツ、ウクレレ・オハナ

観賞無料

申込み不要



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

●第4回「インターネットを活用しよう」

Wi-Fiやインターネットについて学びます。実際にインターネットで調べものをしてみましょう!

日時…9月2日(火) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター IT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…AIパソコンスクール 今井章人さん

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…200円

申込み…8月1日(金) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。8月13日(水) 締切。※1回の電話で1人受付

岡谷市民音楽祭「公募吹奏楽団」団員募集中

11月3日(月・祝)にカノラホールで開催される「第82回岡谷市民音楽祭」の公募吹奏楽団「ごちゃまぜウインドオーケストラ2025」に参加する仲間を募集します。

曲目…「アルヴァマー序曲」ジェイムズ・バーンズ作曲、「魔女の宅急便」より「ルージュの伝言」「やさしさに包まれたなら」荒井由美作曲

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月4日(木)～計8回

参加費…一般500円、高校生以下300円

応募締切…8月31日(日) 2回目以降からの参加も可能

※詳細は、カルチャーセンターへ直接お問い合わせいただくか、右記岡谷市文化祭のQRコードから市民音楽祭の情報をご覧ください。

岡谷市文化祭のお知らせ

開催日は次のとおりです。出品・出演は各部門ごと受け付けています。参加の申し込み締め切りが部門によって異なるのでご注意ください。なお、おかや演劇祭の受付は終了しました。

◆展示部門(日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など)

・作品展…10月24日(金)～26日(日)

・第59回岡谷展…11月6日(木)～9日(日)

◆上演部門(音楽、舞踊、民謡、伝統芸能など)

・第82回市民音楽祭…11月3日(月・祝)

・第19回おかや演劇祭…12月5日(金)～7日(日)

・第52回市民舞踊祭…11月15日(土)

・第43回おかや芸能フェスティバル…11月22日(土)

詳しくは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館・「ピラティス22」共催講座 はじめてのピラティス体験講座

ピラティスはインナーマッスルや体幹を鍛え、体の柔軟性や基礎代謝を上げる効果があります。初心者向けの講座です。

日時…8月26日、9月2日・9日(全3回) 毎回火曜日

午後7時15分～8時15分

場所…長地公民館1階 第1・2会議室(畳の部屋)

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

定員…15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、5本指の靴下、厚めのバスタオルかヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込みは▼

申込み…7月25日(金) から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)にて受付。8月25日(月) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

お知らせ

アメリカシロヒトリを 駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹を好み、繁殖力が強く、被害の拡大を防ぐには早期発見、駆除が重要です。市では市有地以外の駆除は行っていないため、各家庭において駆除をしていただくか、専門業者へ依頼をお願いします。

駆除方法は、絹糸状の巣を作っている段階では枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に密閉し燃やすごみとして処分してください。幼虫が活発に活動し始めた際には薬剤散布が効果的です。薬剤の使用法をよく読み、近隣への事前通知を行ったうえで飛散に注意し散布してください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

ハチの巣に 気を付けましょう!

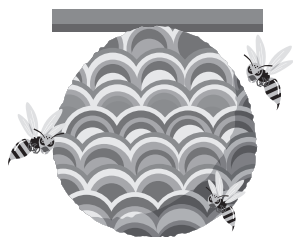
ハチは例年、5月上旬から11月中旬にかけて活動します。特にスズメバチは、9月ごろに新女王バチが生まれるため、働きバチが巣に対して非常に敏感になり、巣の周辺が一番危険な時期となります。

ハチに刺されないためには、①遭遇しても追いつかない、②黒っぽい服装を避ける、③ハチの巣に触れない、近づかないことが重要です。

駆除する場合は、各家庭で駆除するか、当該建物または土地管理者、専門業者などへ連絡・依頼をお願いします。

各家庭で駆除する場合は、市販のハチ用殺虫剤を使用し、説明欄を十分に読んで、できる限り夕方以降暗くなってから行うようにしてください。

問合せ●市民生活課(内線1171)



お知らせ

生垣や樹木のはみ出し、道路 への倒木にご注意ください

住宅地の生垣や樹木の緑は、人々に安らぎを与えるとともに、防災や防犯に大きな役割を果たしています。

しかし、生垣や樹木が道路や歩道にはみ出すと、見通しが悪くなり、通行の妨げや標識が見えにくくなるなど、危険が生じることになります。

また、強風や大雨・積雪などにより沿道の山林(私有地)から道路に樹木が倒れ、通行止になる事例が多発しています。

このようなことにならないように、所有する土地に生育する樹木などの管理にご協力をお願いします。

問合せ●土木課(内線1315~1318)

お知らせ

8月は 「道路ふれあい月間」

「脈々と 輝く^{いのち}生命を^{つな}繋ぐ道」
(令和7年度「道路ふれあい月間」代表標語)

道路は人や車が通るばかりではなく、ガスや上下水道などの通り道でもあり、わたしたちの暮らしには欠かせない大切な施設です。「道路ふれあい月間」では、道路の役割や重要性を改めて認識し、道路を常に広く、美しく、安全に利用できるように、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。

岡谷市では、7月下旬から8月下旬まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館de講座」のなかで道についての特設コーナーを設けます。この機会に、「道」について考えてみましょう。

【8月10日は「道の日」です】

道路の意義や重要性について関心を持ってもらうため、国は、昭和61年度に8月10



8月10日は「道の日」
日を「道の日」と制定しました。

問合せ●土木課(内線1315~1318)



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…8月20日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1594)

お知らせ

原爆の日、終戦の日 にサイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦の日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者のご冥福と世界恒久平和を願って黙とうをさげましょう。

- ・8月6日(水) …午前8時15分
- ・8月9日(土) …午前11時2分
- ・8月15日(金) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ

やまびこ公園 8月の行事

▶第33回 やまびこフェスティバル

日時…8月10日(日) 午前9時30分~

内容…クイズウォークラリー(要申込み)、ゲーム大会 ほか(一部変更になることがあります。)

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜 PATOIS (パトワ) コンサート

日時…8月30日(土)

午後6時開場・午後6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…PATOIS (パトワ)

チケット…一般2,500円・高校生以下2,000円

申込み…やまびこ公園管理事務所、カノラホール(☎24-1300)にて販売

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

総合型地域スポーツクラブ やまびこ健康スポーツクラブ 会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり、地域交流をめざします。

レッスン内容…卓球、筋トレ&ストレッチ、ウォーキング

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

- 卓球：午前10時～正午
- 筋トレ&ストレッチ：午後1時～3時（月曜日のみ）
- 健康ウォーキング：月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。

場所…市民総合体育館

会費…年会費5,000円（健康ウォーキング会員は1,000円）、1レッスンにつき125円（非会員は500円）

※健康ウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●

やまびこ健康スポーツクラブ事務局

☎090-8326-0193(担当：高林)

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…8月31日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付

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(9月分)

日時…8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（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…8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

※市内小中学生は無料ですので、確認のため、こどもパスポート・学生証を提示してください。

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日(金)の営業は、午後4時までです。

市民総合体育館 大規模改修工事のお知らせ

市民総合体育館の改修工事を、令和8年度にかけて行います。

今年度は西体育館（スワンドーム）の工事を順次進め、10月から令和8年3月上旬(予定)まではスワンドームが使用できなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※今年度、東体育館は利用できます。

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

お知らせ オープンエアマーケット 第3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、青空のもとでお買い物ができます。旬を迎えた樋沢のトウモロコシのほか、朝採れ夏野菜を数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしております。

日時…8月16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)



募集 「介護相談員」を 募集します

介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政へ橋渡しをしていただきます。

福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさんからの応募をお待ちしています。

募集期間…8月12日(火)～29日(金)

問合せ●介護福祉課(内線1278)

今月の子育てポイント (中学校期)

「読書活動で知識を広げ 生涯読書へ」

本を読むことで、子どもの知識と想像力が膨らみます。時には人生に影響を与えるような本に巡り合うことも。子どもが生涯を通じて読書を楽しめるように導いてあげましょう。

～成長樹(期)子育て
実践ポイントより～



今年もやります！ 岡谷市民水泳プール夏祭り2025

各種ゲームや、そのほかイベント盛りだくさん。景品もあります★

日時…8月15日(金) 午前10時～正午

場所…市民水泳プール

対象…小学生

※小学3年生以下の子どもは、必ず保護者が一緒にプールに入るようにしてください。

定員…50名

参加費…500円

申込み…8月1日(金)から市民水泳プール窓口または電話にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

自分の体を知ろう！

InBody（体成分分析装置）は、体を作っている基本成分「筋肉量」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」などを定量的に分析できる装置です。自身の体の状態を数値化できるので、測定結果をもとに運動や食事など、今後の生活の指標として役立てることができます。常時設置していますので、ご利用ください。

時間…午前9時～午後9時

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



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)

日時…8月6日・20日・27日

毎回水曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…8月19日・26日

毎回火曜日 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

申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎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。※要事前申込み

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2,300円

以上申込み…窓口または電話で受付。体育館での教室・イベントに関しては体育館まで、プールでの教室・イベントに関してはプールまでお問い合わせください。(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

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け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生：1,000円、高校生以上：2,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎小中学生バドミントン教室

たくさん打って楽しもう。

期間…9月5日～10月31日

毎回金曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月4日(月)～25日(月)

◎卓球教室

貴重な体験! トップレベルの選手から直接指導が受けられます!

期間…9月1日～11月10日

毎月曜日(計8回) ※祝日除く

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月4日(月)～25日(月)

問合せ●(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)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

8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

- おかやっ子事業 スケート体験
- 今日も元気にいただきます
おかやっ子給食
- 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。