

・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	
4	5	6	
水道建設(株) ☎ 23-2662		(株)アイテック ☎ 23-8500	
1	12	13	
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		信和設備(株) ☎ 22-3302	
8	19	20	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
5	26	27	
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年9月生) [予約制]		(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	

●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 会議室
	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：藤森郁美 弁護士 ※ 10 月分予約：9 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 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] 17 日(水)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）
	まいさば女性相談 Day 生活と暮らしの相談	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	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
	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	16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）
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。

準備編 ▶ 9 月 19 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



今月の納税

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…9月30日(火)

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

9月

September

- 🏥 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

日	月	火	水	木
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)	1	2	3	4
	🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	🔧 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	🔧 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182
7	8	9	10	11
🏥 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 🦷 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 📄 矢崎薬局 ☎ 23-7125 🔧 杉村設備(株) ☎ 27-8632	📞 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	🔧 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	👶 3歳児健診 (R4年8月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	👶 離乳食教室<ぐつくん教室> (R7年4月生) [予約制・個別対応] 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
14	15	16	17	18
🏥 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 🦷 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 📄 土田薬局 ☎ 28-3232 🔧 (株)総設工業 ☎ 28-8504	🏥 林眼科医院 ☎ 28-6596 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 📄 御子柴薬局 ☎ 27-7056 🔧 (有)三善工業 ☎ 23-3446	🔧 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	📄 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5月生) 午後0時40分～1時20分 受付 🔧 (株)イワナミ ☎ 22-2222	👶 2歳児にここ教室 (R5年8月生) 午前(個別通知します) 🔧 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
21	22	23	24	25
🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 📄 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🔧 十和設備(株) ☎ 24-0182	📞 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🔧 水道建設(株) ☎ 23-2662	🏥 酒井医院 ☎ 22-2121 🦷 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 📄 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 🔧 (株)アイテック ☎ 23-8500	👶 9～10か月児健診 (R6年11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
28	29	30		
📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 🏥 春山眼科医院 ☎ 21-2525 🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 📄 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 🔧 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	🔧 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	🔧 信和設備(株) ☎ 22-3302		

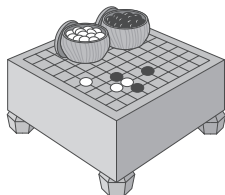
おかやのカルチャー

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 世代間交流講座 はじめての囲碁講座

今まで経験したことのない、新しい
ことに挑戦しませんか? プロ棋士がや
さしく、わかりやすく解説します。脳ト
レにも最適です!! 多くのみなさんの参
加をお待ちしています♪



日時…9月20日(土) 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第1ダンス音楽室
対象…囲碁がはじめての小学生以上の人(付き添い可)
講師…日本棋院中部総本部所属棋士 四段 大澤健朗さん
定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…必要な人は眼鏡など
受講料…200円 ※受付時に集金
申込み…8月27日(水) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。28日(木) から電話、
電子申請(QRコードから)でも受け付けます。
9月3日(水)までは市内在住・在勤の人のみ。
9月16日(火) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 季節の教養講座 今こそ知りたい!『方丈記』の知恵講座

～変わりゆく時代を穏やかに生きるヒント～

「方丈記」とは鴨長明が書いた日本の三大随筆のひとつで
す。災害や世の中の変化を背景に、無常観の中で静かに暮ら
す生き方を語った作品で、現代にも通じる人生の知恵が詰まっ
ています。「方丈記」の世界と一緒に感じてみませんか。

日時…9月22日・29日、10月20日・27日(全4回)
毎月曜日 午前10時30分～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…元高等学校教諭 竹花光子さん
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…800円 ※受付時に集金
申込み…9月1日(月) 午前10時からカルチャーセ
ンター窓口にて受付。2日(火) から電話、電子
申請(QRコードから)でも受け付けます。9月
8日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。9月
15日(月) 締切。

申込みは▼



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 ～シニアのための～ライン活用講座

防災・生活・観光情報など、LINEのさまざまな機能で、
情報を楽しく、安全に活用しましょう。スマホ初心者を対象
に、第1回はスマホの基礎知識やLINEアプリの導入と基本
的な設定を、第2回はさまざまな活用方法を学びます。

講座内容以外の操作についてはご説明できませんので、
ご了承ください。

日時…10月7日(火)・21日(火) 午前10時～11時30分
場所…湊公民館 2階学習室
対象…市内在住の人
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…400円(2回分) ※講座初日に集金
申込み…9月9日(火) 午前9時から湊公民館窓口、電話に
て受付。9月19日(金) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

長地公民館・「長地きりえ会」共催講座 秋から冬の切り絵教室

秋から冬のモチーフから切り絵の基
礎を学ぶ、初心者向けの講座です。白
や黒のコントラストで、どなたでも味わ
い深い作品に仕上げるすることができます。



日時…9月11日(木)・10月23日(木)
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 学習室
講師…切り絵作家 日達れんげさん
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…クリアファイルや新聞紙(切り絵をはさんで持ち帰
るため)
受講料…900円(2回分) ※講座初日に集金
申込み…8月25日(月) 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。9月10日(水) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

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茎や根の残渣や枯れ草は、一般の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、野焼きを行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないよう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
 - ▶ できるだけ乾燥したものを焼却する
- 問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 県下一斉 司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、高齢者などの財産管理や成年後見制度、消費者金融などの多重債務、中小企業法務 など

日時…10月1日(水) 午後5時～7時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 第3・4・5・6研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部
☎22-1450 (担当:原田)

お知らせ 人権擁護委員を 委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小口 常夫 澤 宣夫 大石 順子

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方法務局へ報告するなど

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ 人権擁護委員による 「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、不登校、差別、家庭内問題、近隣のもめごとなど、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月3日(水) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-1043

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 福祉タクシーを ご利用ください

岡谷市福祉タクシーは、市内に住所がある80歳以上の人や障がいのある人が、地域とつながりを持ちながら生き生きと生活を送るために、通院、買い物、入浴などの移動や外出手段として利用できます。

利用料…1回300円

※利用券:1枚3,000円(10回分)

利用条件

- 岡谷市内を運行します。市外に行くことはできません。
- 出発地から目的地までが1回の運行です。途中、他の場所に寄ることはできません。
- 行きと帰りに利用したいときは、2回分の予約をしてください。
- 運行台数が限られており、予約が集中すると、希望の時間に利用できないことがあります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。か、社会福祉課までお問い合わせください。



問合せ●社会福祉課(内線1222)

カルチャーセンター ホリデイスクエア 初秋の爽やかコンサート

合唱の練習団体「アンサンブル・スワン from 川岸女声コーラス」による、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…9月6日(土) 午前11時～正午(予定)

場所…カルチャーセンター 催事場

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5回「Instagramを使ってみよう」

Instagramについて学び、実際に登録、投稿をします。

日時…10月7日(火) 午後1時30分～3時

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…9月2日(火) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。9月12日(金) 締切。※1回の電話で1人受付

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎女性向けキックボクシング エクササイズ教室

大人気の教室です!お申し込みはお早めに。いい汗、流しましょう。

期間…10月1日～11月19日

毎回水曜日(全8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館 2B会議室

定員…20名(先着順)

申込み…9月2日(火)～22日(月)に市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。

受講料…3,000円

※別途保険料1,870円、65歳以上は1,220円(任意)

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)

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…全10回:6,000円、全8回:4,800円(保険料・施設使用料込)

申込み…9月1日(月)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。

※教室により対象年齢が異なります。

◎第3期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…10月3日～12月19日

毎回金曜日(全10回)

時間…午後4時45分～5時45分

場所…市民総合体育館

定員…15名

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月3日～12月19日

毎回金曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

岡谷市民ボッチャ大会

東京2020パラリンピックで話題となった「ボッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などでお気軽にお申し込みください。

日時…9月20日(土) 午前9時～正午

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 600円

申込み締切…9月12日(金)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

おかやファミリースポーツプログラム 第4弾 親子でフットサル体験

日時…10月5日(日) 午前10時～正午
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内の年少児～小学生とその参加保護者

受講料…500円(子ども1人追加につき200円)

定員…親子50組

申込み…市民総合体育館窓口、または電話(市民総合体育館 ☎22-8800)にて9月2日(火)から受付。9月22日(月)締切。

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)

市民総合体育館(スワンドーム) 大規模改修工事について

9月中はスワンドームのアリーナ(体育室)は利用できませんが、工事のため、第1会議室、南側男女トイレが使用できません。10月からはアリーナを含むスワンドーム全体が休館となります。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※東体育館と窓口は引き続き利用できます。館内含む敷地内が工事中となりますので、通行などに気をつけてご利用ください。

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(10月分)

日時…9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

※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…9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。

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

岡谷市民 ニュースポーツフェスティバル

老若男女、いつでも・どこでも・いつまでも楽しめるニュースポーツを一緒に楽しみましょう!!

無料ですので、ぜひご参加ください。

日時…9月6日(土)

午前10時～正午(予定)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

対象…市内在住、在勤、在学の人

定員…50名

予定種目…ボッチャ、テニピン、スカットボール など

持ち物…上ばき、飲み物

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて事前受付。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



◎第3期 ヨガ教室

期間…10月6日～12月22日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前11時10分～12時10分

場所…市民総合体育館

定員…25名



◎第3期 Balletone教室

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月8日～12月10日

毎月水曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 ピラティス教室

期間…10月10日～12月12日

毎月金曜日(全10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 夜ヨガ教室

期間…10月21日～12月9日

毎月火曜日(全8回)

時間…午後7時～8時

場所…市民総合体育館

定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎はじめてのラグビー無料体験会 (小・中学生)

日時…9月13日(土) 午前10時～正午

場所…湖畔広場

(雨天:市民総合体育館)

定員…20名

申込み…電話、または
QRコードからお申し込み
ください。



問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室(一般) (シンコースポーツ株主催)

受講料…全10回:7,000円、全8回:
5,600円(保険料・施設使用料込)

※当日参加も可能:1回1,000円

申込み…9月1日(月) 午前9時より市民
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。

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月3日～12月5日

毎月金曜日(全10回)

②10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午前11時10分～12時10分

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月6日～12月22日

毎月月曜日(全8回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月3日～12月26日

毎回金曜日(全8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40名

◎第3期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月6日～12月22日

毎月月曜日(全8回)

時間…①午後4時10分～4時55分

(年中～小学1年生)

②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…①25名、②30名

◎第3期 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午後4時30分～5時30分

エンジョイクラス(年中～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

ベーシッククラス(小学2年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…10月7日～12月9日

毎月火曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月8日～12月10日

毎月水曜日(全10回)

時間…午後5時～6時

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12CH

ユーチューブライブ

9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
- 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。