

・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

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

**金**

（株）アイテック  
☎ 23-8500

信和設備株  
☎ 22-3302

（有）丸竹下島商店  
☎ 22-2406

（株）浜パイピング  
☎ 23-6885

**土**

杉村設備株  
☎ 27-8632

（株）総設工業  
☎ 28-8504

十和設備株  
☎ 24-0182

（株）上條電設工業  
☎ 23-5330

**健康相談・栄養相談・歯科相談**  
 （月～金曜日）  
 午前9時～午後4時30分  
 問合せ  
 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	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
	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：佐藤 義彦 弁護士 ※7月分予約：6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）
	子ども家庭センターまよっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前9時～午後4時30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
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～午後4時30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9時～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9時～午後4時30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] 23日(火)午後1時～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 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前9時～午後4時30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9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
	移住	移住相談 月～金曜日 午前9時～午後4時30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
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	今月はありません(奇数月の第3火曜日開催)
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前9時～午後4時30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・終活相談、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 ▶ 6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



※マイナンバーカード窓口開設日 (🕒夜間[要予約] / 📅休日)

くらしのカレンダー

6月  
June

-  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。  
「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 ち  
持 ※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
	1	2	3	4
	 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 1歳6か月児健診 (R6年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付   十和設備(株) ☎ 24-0182	 水道建設(株) ☎ 23-2662
 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  川岸薬局 ☎ 24-3103  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	8	9	10	11
	 育児相談 午前9時30分～11時 受付   (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 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歳児健診 (R5年4、5月生) 午後0時40分～1時10分 受付   (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 離乳食教室<ごつくん教 (R8年1月生) [予約制・個別対応]   松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
 尾澤内科・脳神経外科クリニック ☎ 75-2281  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  もみじ薬局 ☎ 75-2363  (有)三善工業 ☎ 23-3446	15	16	17	18
	 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 (株)イワナミ ☎ 22-2222	 3～4か月児健診 (R8年2月生) 午後0時40分～1時10分 受付   (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 2歳児にここご教室 (R6年5月生) 午前(個別通知します)   岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
 祐愛病院 ☎ 23-0222  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472  水道建設(株) ☎ 23-2662	22	23	24	25
	 育児相談 午前9時30分～11時 受付   (株)アイテック ☎ 23-8500	 杉村設備(株) ☎ 27-8632	 9～10か月児健診 (R7年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付   (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  山田歯科医院 ☎ 22-2131  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	28	29	30	
	 信和設備(株) ☎ 22-3302	 (株)総設工業 ☎ 28-8504	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold; margin-right: 10px;">今月の納税</div> <div> <p>◎市県民税 第1期 納期限…6月30日(火)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課 (内線1135)</p> </div> </div>	

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

## 令和8年度 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに。お気軽にご参加ください。

第1回	日時…7月4日(土) 午前10時～正午 内容…それって詐欺? 講師…岡谷警察署 生活安全課職員
第2回	日時…7月11日(土) 午前10時～正午 内容…野菜の暑さ対策と納豆菌の作り方 講師…おひさまファームの会 桐原茂朗さん
第3回	日時…7月18日(土) 午前10時～正午 内容…今井区災害の歴史 講師…元今井区長 松田弘三さん

場所…今井区公会所 大ホール

対象…市内在住の人

定員…50名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…6月1日(月) から今井区公会所にて受付。2日(火) から電話(☎22-2544) でも受け付けます。6月29日(月) 締切。

## カルチャーセンター

### NOSS(ノス)体験講座

日本舞踊が持つ「和」の動きをもとに、スポーツ科学を取り入れて創案された“動きで見せる”新しいエクササイズです。優雅な動きも楽しみながら、しっかりとした運動効果を得られる体幹トレーニングを体験し、健康づくりと日常動作や姿勢を美しく磨きませんか? 幅広い世代の人に体験していただけます。

日時…7月6日・13日・27日、8月3日(全4回) 毎月曜日  
午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…西川流師範、西川流地区委員

NOSS専門講師 西川夕起千さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動しやすい服装、水分、汗拭きタオル、靴下または足袋(はだしは不可)

受講料…800円

申込み…市内在住・在勤の人は6月10日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。11日(木) から電話、電子申請(QRコード)でも受け付けます。市外の方は6月18日(木) から受付。6月26日(金) 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

## 長地公民館 生活講座

### リズムで体も心も健康に♪♪ 初心者のための社交ダンス講座

社交ダンスは、音楽を通して人と人をつなぐことができる健康スポーツです。仲間と楽しく踊ることで、体の筋力や柔軟性も高まり、フレイル予防にも最適! ダンスの基礎を学ぶ初心者向けの講座です。

日時…7月2日・9日・16日・23日(全4回) 毎回木曜日  
午後7時～8時30分

場所…長地公民館 2階講堂

講師…南信ダンススクール 丸山功さん・吉江正子さん

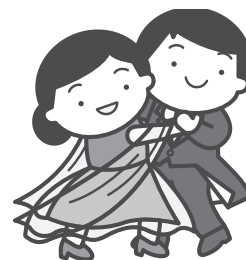
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具、運動ができる服装、運動靴(上履き)、飲み物

受講料…1,800円

申込み…6月1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。  
6月30日(火) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

**環境**

**6月は「環境月間」です**

●2050年ゼロカーボンシティに向けて  
**6月は「岡谷市を美しくする月間」です**

岡谷市の豊かな自然と快適な住環境を守るため、市民のみなさんの積極的な清掃美化活動をお願いします。



●「プラスチック分別強化月間」  
(6月1日～30日)

プラスチックの分別がごみの減量化につながります。市と岡谷市衛生自治会連合会では、月間中に各地区の収集場所に立ち合い、プラスチック資源分別の啓発を行います。分別の方法など、わからないことについてはお気軽にご相談ください。

●市内一斉ライトダウンデー  
(「環境の日(6月5日)」と「クールアース・デー(7月7日)」の2日間)

事業所では、午後7時以降の照明を最小限に抑えるライトダウンをお願いします。ご家庭でも、ライトダウンを心掛けてください。



期間中は、環境月間のイメージカラー「緑」でライトアップ

問合せ●環境課(内線1445・1448)

**お知らせ**

**6月23日(火)～29日(月)は男女共同参画週間です**

「あなたらしさが、社会のチカラ」  
(令和8年度キャッチフレーズ)

男女共同参画社会の実現には、市の取り組みはもとより、市民のみなさんが身近な課題として、ともに取り組んでいくことが切実に求められています。

一人ひとりの一歩が、大きな「社会のチカラ」へとつながります。まずは職場、地域、家庭など、身近なところから、自分ができることを実践してみましょう!

週間に合わせて以下の取り組みを行います。ぜひお立ち寄りください。

- 市役所市民ロビーにてパネル展示
  - 岡谷図書館にテーマブックコーナーを設置
- 問合せ●地域創生推進課(内線1363)

**お知らせ**

**やまびこ公園  
6月のイベント**

ノルディック・ウォーキングサークル  
(要申込み)

日時…6月5日(金) 午前10時～11時  
(受付:公園管理棟前にて午前9時45分～)

場所…鳥居平やまびこ公園(雨天中止)

対象…65歳以上の人

定員…10～15名

講師…酒井千春さん(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

参加費…600円(ボールのレンタル料・保険料込み)

申込み…やまびこ公園管理事務所

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所  
☎22-6313

**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および緊急地震速報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

**【放送日時】**

- 国民保護情報…  
6月3日(水) 午前11時ごろ
  - 緊急地震速報…  
6月17日(水) 午前10時ごろ
- 問合せ●危機管理室(内線1593)

**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。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…6月1日(月)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

**募集**

**シルキーバスやバス停へ  
広告を掲載しませんか?**

※詳細は電話にてお問い合わせください。

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。バスは毎日同じルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

**掲載位置・掲載規格**

バス車両:側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所:1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

広告料…バス車両:1枠3,000円/月・バス停留所:1枠900円/月

※広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。

**お知らせ**

**YouTubeでシルキーバスの  
乗り方を解説しています!**

市内を走るシルキーバスに乗車したことはありませんか?シルキーバスの乗り方はとっても簡単。乗車したことがない人も、YouTubeや市のホームページに掲載されている動画で確認することができます。動画を視聴して乗り方をマスターし、通勤・通学やお買い物、お出かけの際にぜひシルキーバスをご利用ください。



シルキーバスの乗り方▶

問合せ●商業観光課(内線1457)

**各種スポーツ教室(子ども)**  
(シンコースポーツ(株)主催)

受講料…10回:6,000円、8回:4,800円、6回:3,600円、(保険料・施設使用料込)

申込み…6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2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月1日～9月16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2期 バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)

期間…7月3日～9月25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2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月3日～9月18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40名

◎第2期 HIP-HOPダンス教室  
(年中～小学生)

期間…7月6日～9月14日  
毎月曜日(計8回)

時間…①午後4時10分～4時55分  
(年中～小学2年生)  
②午後5時～5時50分  
(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館  
定員…各25名

**市民総合体育館  
大規模改修工事について**

6月も東体育館の工事のため、東体育館アリーナ、柔剣道場、トレーニングルーム、第2A・B会議室、幼児体育室が利用できません。駐車場スペースにも限りがあります。

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。

※スワンドームは利用できます。引き続き施設各所が工事中となりますので、気をつけてご利用ください。

問合せ●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2弾  
親子でバドミントン体験**

日時…7月11日(土) 午前10時～正午  
(集合:午前9時45分)

場所…市民総合体育館

対象…市内の小学生とその保護者

受講料…500円  
(子ども1人追加につき200円)

定員…親子25組

申込み…6月12日(金)から市民総合体育館窓口または電話にて受付。7月2日(木)締切。

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19回 岡谷市民綱引大会**

期日…7月5日(日)

時間…開会式:午前8時30分～  
競技開始:午前8時50分～

場所…市民総合体育館

種目…一般(男子、女子、混合、男子6人制、女子6人制)(予定)

申込み締切…6月下旬ごろを予定

※詳細はお問い合わせください。

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(7月分)**

日時…6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 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。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

**個人利用者優先デー**

市民総合体育館(スワンドーム)を個人利用のために開放します。ご利用ください。

日時…6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、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

**信州やまなみ国スポ・全障スポ  
岡谷市実行委員会からお知らせ**

岡谷市実行委員会では、第2回常任委員会および第2回総会を4月21日に開催し、大会開催に関連した各種基本計画や令和7年度事業報告および決算、令和8年度事業計画等が審議され、すべて承認されました。

今後、本大会の開催に向けて準備を進めていきます。資料などについては市ホームページに記載してありますので、ご覧ください。



市ホームページ▲

問合せ●国スポ・全障スポ推進室  
☎22-8804



**今月の子育てポイント(幼児期)**  
**「集団生活を見守りましょう」**



子どもは、集団の中でたくましく成長していきます。温かい目で、見守りましょう。  
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

◎らくらく水中運動教室(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。

◎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2,500円(料金は保険料・施設使用料込)  
 申込み…事前に窓口(プール)、または電話にて受付。

◎ゆるトレ&ストレッチ(個人指導)

ストレッチとやさしい自重運動などを中心に、体力や目的に合わせて行う個人レッスンです。無理のない内容で、運動が初めての人や体力に不安のある人も、安心して取り組みます。  
 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(会議室・体育館など)  
 受講料…1回2,000円(料金は保険料・施設使用料込)  
 申込み…事前に体育館窓口、または電話にて受付。

以上問合せ●  
 市民総合体育館 ☎22-8800  
 市民水泳プール ☎23-6820

◎第2期  
 スリムキックボクシング教室

期間…7月1日～9月16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…10名

◎第2期 ベーシックエアロ教室

期間…7月6日～9月14日  
 毎月曜日(計8回)  
 時間…午前10時～11時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…10名

◎第2期 Balletone教室

期間…7月14日～9月29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…10名

◎第2期 ZUMBA教室

期間…①7月14日～9月29日  
 毎回火曜日(計10回)  
 ②7月3日～9月18日  
 毎金曜日(計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10名  
 以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎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

◎第2期 サッカー教室  
 (小学2年生～6年生)

期間…7月7日～9月1日  
 毎回火曜日(計6回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第2期 こどもスポーツ教室  
 (年長～小学生)

期間…7月7日～9月15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

◎着衣泳教室  
 ～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川、湖など水辺の事故から命を守る体験講習会です。  
 日時…7月12日(日)  
 午後1時30分～2時30分  
 場所…市民水泳プール  
 定員…20名  
 受講料…300円  
 (保険料・施設使用料込)  
 持ち物…水着、ぬれてもよい衣服  
 以上問合せ●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式会社主催)

受講料…10回:7,000円、8回:5,600円(保険料・施設使用料込)  
 申込み…6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。

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。

【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。



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

6月の番組表

《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

- シルクフェア2026
- 今日も元気いただきます! おかやっ子給食
- 岡谷市イベント情報ほか