

・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	
3	4	5	
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642		信和設備(株) ☎ 22-3302	
0	11	12	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
7	18	19	
離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 （R7年9月生） 【予約制】		(株)浜パイピング ☎ 23-6885	
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365			
4	25	26	
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222	

今月の納税

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…9月30日（水）

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）

●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 庁舎 201A会議室
	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：矢島 久資 弁護士 ※10月分予約：9月16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】	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）
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
	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】 15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）
移住	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）
就労	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）
	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	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	15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。

準備編 ▶ 9月25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



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。
「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
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)		1	2	
		🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	👶 1歳6か月児健診 (R7年1、2月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
6 🏥 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 🦷 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 💊 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504	7 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446	8 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	9 👶 3歳児健診 (R5年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222	10 👨👩👦 離乳食教室<ごつくん教 (R8年4月生) [予約制・個別対応] 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
13 🏥 あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505 🦷 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 💊 クスリのサンロード薬局 岡谷店 ☎ 78-8662 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182	14 🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662	15 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	16 📄 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 (R8年5月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632	17 👨👩👦 2歳児にここ教室 (R6年8月生) 午前(個別通知します) 🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
20 🏥 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 🦷 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 💊 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	21 🏥 西川小児科医院 ☎ 27-0011 🦷 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 💊 ふたば下諏訪薬局 ☎ 78-4088 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	22 🏥 花岡医院 ☎ 22-3525 🦷 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 💊 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302	23 🏥 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🦷 湊歯科医院 ☎ 78-7618 💊 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504	24 🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446
27 📄 マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～正午 🏥 出早クリニック ☎ 78-8152 🦷 土田歯科医院 ☎ 28-3001 💊 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	28 🗨️ 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	29 🏠 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	30 👶 9～10か月児健診 (R7年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 十和設備(株) ☎ 24-0182	

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 からだ元気! 食の講座

まずは体組成測定で身体を知ることからスタート! 脂肪燃焼、筋量UPの食事など、日ごろの食事に活かせる実践的な栄養学を、一緒に学びませんか?

日時…9月26日、10月3日・10日・17日(全4回)

毎回土曜日 午前10時30分～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室、調理実習室

講師…管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士
藤森陽子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…エプロン、マスク、三角巾、ハンカチ、筆記用具

受講料…5,800円(材料費・測定料込み)

申込み…市内在住・在勤の人は9月1日(火)

午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。

2日(水)から電話、電子申請(QRコードから)

でも受け付けます。市外の人は9月11日(金)

から受付。9月17日(木)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 親子講座 親子で作ろう! 「お菓子の家」

クッキーを焼いて組み立て、アイシングでデコレーションして自分だけのお菓子の家を完成させます。

日時…10月18日(日) 午前10時～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内在住の小中学生および保護者

※親子1組＝大人と子ども合わせて3人までのグループ

定員…親子12組(先着順・定員になり次第締め切り)

※子どものみ、大人のみのグループは受講できません。

受講料…1人200円、材料費1組2,500円

※詳しくはお問い合わせください。

申込み…市内在住・在勤の人は9月16日(水)

午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。

17日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付け

ます。市外の人は9月30日(水)から受付。10月9日(金)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 ⑦～⑨

⑦・⑧【スマホで危機回避】

防災マップや詐欺メール、危険なサイトの見分け方を学びます。

⑨【緊急時に使える機能を知ろう】

もしもの時に使えるスマホの機能を学びます。

日時…⑦ 10月2日(金) 午前10時～11時30分

⑧ 10月2日(金) 午後1時30分～3時

⑨ 10月9日(金) 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…岡谷市在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…今井章人さん

定員…各回8名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自身のスマートフォン

受講料…各回200円

申込み…下記日時にカルチャーセンターで電話にて受付。

⑦⑧ 9月9日(水) 午後2時から9月18日(金) 午後8時

⑨ 9月24日(木) 午後2時から10月2日(金) 午後8時

※1回の電話でひとり1講座の受付。⑦・⑧は1人1回まで。

移住者向け講座『知る暮(シルク)らしおかや』 第1回 岡谷市のツキノワグマ事情

岡谷市に移住して来たみなさんを対象に、岡谷についての理解を深め、より快適に生活をしていただくための講座です。

日時…9月27日(日) 午前10時～11時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…過去10年の間に岡谷市に移住してきた人、岡谷市について学びなおしをしたい人

講師…農林水産課職員

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…9月1日(火) 午前10時からカルチャー

センター窓口、電話、電子申請(QRコードから)

で受付。9月9日(水)までは移住して来た

人のみ。9月24日(木)締切。

申込みは▼



カルチャーセンター ホリデイスクエア 響け、心に 銭^{せん}娜^な二^に胡^こ教室演奏会

中国の伝統的な弦楽器の二胡による、哀愁を帯びた美しい音色をお届けします。お誘いあわせてお越しください♪

日時…9月13日(日) 午後1時30分開演・3時終演予定

場所…カルチャーセンター 催事場

観賞無料

申込み不要

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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20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

市民総合体育館(東体育館) 大規模改修工事について

9月末まで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。10月上旬から全館一般開放しますので、ご迷惑をお掛けしますが、もうしばらく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。スワンドームに冷房設備を導入しましたので、ぜひご利用ください。なお、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

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、空き家関連、高齢者などの財産管理や成年後見制度、消費者金融等の多重債務、中小企業法務、司法書士の業務に関連する相談全般

日時…10月1日(木) 午後5時～7時

場所…イルプラザ・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)

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

岡谷市戦没者追悼式を 開催します

岡谷市の戦没者、満州開拓に伴う死没者を慰霊する「第63回岡谷市戦没者追悼式」を開催します。戦争の犠牲になられた人々をしのび、戦争のない平和な国づくり、郷土づくりを誓います。一般参加も自由にできます。

日時…9月12日(土) 午前10時～

場所…カノラホール 小ホール

※申込み不要・参加無料

問合せ●社会福祉課(内線1263)

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(木) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

長地公民館・筋力アップ&体幹トレーニング 共催講座 筋力アップ&体幹トレーニング体験講座

日時…9月18日(金)・25日(金) 午後7時～8時

場所…長地公民館 2階講堂

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…20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、運動靴、ヨガマット(ある人)、タオル、飲み物

申込みは▼

受講料…400円(2回分) ※講座初日に集金

申込み…8月25日(火) 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17日(木) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

川岸公民館・川岸太極拳の会 共催講座 太極拳講座

日時…10月5日・19日、11月2日(全3回) 毎月曜日
午後7時～8時30分

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

講師…日本武術太極拳連盟公認指導員 石田素子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込みは▼

持ち物…運動靴、タオル、飲み物、運動のできる服装

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…9月7日(月) から川岸公民館窓口、電

話、電子申請(QRコード)にて受付。9月28日(月) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

各種スポーツ教室(子ども) (シンコースポーツ㈱主催)

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

申込み…9月1日(火) 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 ミニバス教室(小学生)

期間…10月2日～12月25日

毎回金曜日(計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 サッカー教室 (年中～小学生)

期間…10月6日～12月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後4時～5時

エンジョイクラス(年中～小学2年生)

午後5時～6時

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6日～12月22日

毎回火曜日(計8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7日～12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

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。

スポーツ保険…加入する場合は、小中学生820円、高校生以上2,020円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎柔道教室

期間…10月9日(金)～11月4日(水)

毎回水・金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学1年生～一般

場所…市民総合体育館 柔道場

定員…30名(先着順)

受講料…小中学生1,000円、高校生以上2,000円

申込み期間…9月11日(金)～10月1日(木)

◎ココロカラダ整うヨガ

期間…10月13日～12月15日

毎回火曜日(計8回)

時間…午後7時30分～8時30分

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)

受講料…3,000円

申込み期間…9月14日(月)～10月5日(月)

◎女性向けキックボクシング エクササイズ教室

期間…10月7日～12月2日

毎回水曜日(計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)

受講料…3,000円

申込み期間…9月9日(水)～30日(水)

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)

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、9月には行いません。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

岡谷市民ポッチャ大会

東京2020パラリンピックで話題となった「ポッチャ」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19日(土) 午前9時～午後0時30分(予定)

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11日(金)



詳しくは▶

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25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18日(金)から受付。10月15日(木)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)



◎第3期 ピラティス教室

期間…10月9日～12月11日

毎週金曜日(計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 ベーシックエアロ教室

期間…10月19日～12月21日

毎週月曜日(計8回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名



◎第3期 ヨガ教室

期間…10月19日～12月21日

毎週月曜日(計8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎はつらつ健康体操教室

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。

期日…9月2日・9日・16日・30日

毎週水曜日

時間…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、市民総合体育館窓口にて受付。受講料をお持ちください(保険料・施設使用料込)

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㈱主催)

受講料…計10回：7,000円、計8回：

5,600円(保険料・施設使用料込)

当日参加：1,000円

申込み…9月1日(火) 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 Balletone教室

期間…10月6日～12月8日

毎週火曜日(計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 ZUMBA教室

期間…①10月6日～12月8日

毎週火曜日(計8回)

②10月9日～12月11日

毎週金曜日(計8回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第3期

スリムキックボクシング教室

期間…10月7日～12月16日

毎週水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第3期 キッズ体操教室 (年中～小学2年生)

期間…10月9日～12月25日

毎週金曜日(計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16日～12月25日

毎週金曜日(計8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 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…10月19日～12月21日

毎週月曜日(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…①25名、②30名

◎小学生バレーボール教室

期間…10月7日～12月9日

毎週水曜日(計8回)

時間…午後5時～6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



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1365)

《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
- 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。