

・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	
(株)アイテック ☎ 23-8500		杉村設備(株) ☎ 27-8632	
8	9	10	
信和設備(株) ☎ 22-3302		(株)総設工業 ☎ 28-8504	
5	16	17	
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182	
2	23	24	
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R7年10月生) [予約制]		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885			
9	30	31	
(株)イワナミ ☎ 22-2222		マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～正午	
		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	

●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 巡回相談(川岸支所)
	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：藤森 頼継 弁護士 ※11月分予約：10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] 20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）
	まいさぼ女性相談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）
就業	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
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	21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
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
農業	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 ▶ 10月16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

10月

October

- 🏠 休日急病当番医院
- 🏠 休日当番歯科医院
- 🏠 休日当番薬局
- 🏠 水道修理工当番店
- 🤝 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。
- 水道修理工当番店
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
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第4期 納期限…11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9時 ～午後4時30分 問合せ 健康推進課 ☎ 23-6141 (直通) 水道建設(株) ☎ 23-2662				
4 🏠 尾澤内科・脳神経内科クリニック ☎ 75-2281 🏠 なわ歯科医院 ☎ 26-0648 🏠 もみじ薬局 ☎ 75-2363 🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	5 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	6 🏠 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	7 📄 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後4時30分～7時45分 🏠 1歳6か月児健診 (R7年3月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	8 🏠 離乳食教室<ぐっくん教室> (R8年5月生) [予約制・個別対応] 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
11 🏠 向山内科医院 ☎ 23-6272 🏠 ララ歯科医院 ☎ 21-1555 🏠 クラフトさくら薬局 岡谷店 ☎ 21-2301 🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446	12 🏠 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 🏠 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 🏠 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	13 🤝 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏠 (株)イワナミ ☎ 22-2222	14 🏠 3歳児健診 (R5年9月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	15 🏠 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
18 🏠 祐愛病院 ☎ 23-0222 🏠 湊歯科医院 ☎ 78-7618 🏠 スギ薬局 岡谷店 ☎ 78-8472 🏠 水道建設(株) ☎ 23-2662	19 🏠 (株)アイテック ☎ 23-8500	20 🏠 杉村設備(株) ☎ 27-8632	21 🏠 3～4か月児健診 (R8年6月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	22 🏠 2歳児にこにこ教室 (R6年9月生) 午前(個別通知します) 🏠 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
25 🏠 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 🏠 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 🏠 川岸薬局 ☎ 24-3103 🏠 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	26 🤝 育児相談 午前9時30分～11時 受付 🏠 信和設備(株) ☎ 22-3302	27 🏠 (株)総設工業 ☎ 28-8504	28 🏠 9～10か月児健診 (R7年12月生) 午後0時40分～1時10分 受付 🏠 (有)三善工業 ☎ 23-3446	29 🏠 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197

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・ハイビスカス 共催講座 笑顔あふれるフラダンス講座

日時…11月5日・19日、12月3日(全3回) 毎木曜日
午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
講師…インストラクター 臼田美穂さん、学習グループ「ハイビスカス」のみなさん
定員…20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、タオル、水分補給用飲み物
※講座は素足もしくは靴下で行います。
受講料…600円 ※受付時に集金
申込み…10月5日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。6日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月29日(木) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 季節の教養講座 大人のお稽古 やさしい書道講座

手書きの温かさや文字の大切さを再発見できる講座です。

日時…11月14日・21日・28日(全3回) 毎土曜日
午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…松本蟻ヶ崎高等学校書道部外部講師・全国高等学校書道パフォーマンス甲子園三連覇指導者 大澤逸山さん
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…書道用具一式(ない人は受付時にご相談ください)
受講料…2,100円(教材費含む) ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は10月6日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。7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10月14日(水) から受付。10月28日(水) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター 若者向け講座 気分爽快! キックボクシングエクササイズ体験講座

ストレス発散とボディメイクを同時にかなえませんか? 打ち合いはありません。未経験でも安心して参加できます。

日時…11月17日(火)・24日(火) 午後7時～8時30分
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
対象…18歳～39歳の人、および希望する人
講師…元WPMF世界女子ライト級チャンピオン・スタジオディライト代表 高田結さん
定員…10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(ジャージ等の裾にファスナーのないもの)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、着替え
受講料…400円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の18～39歳の人は10月1日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。2日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外または40歳以上の人は10月8日(木) から受付。11月9日(月) 締切。

申込みは▼



岡谷市文化祭のお知らせ

下記日程で文化祭を開催します。開催日は次の通りです。

◆展示部門(日本画、洋画、書道、写真、陶芸など)

- ・作品展…10月23日(金)～25日(日)
- ・第60回岡谷展…11月12日(木)～15日(日)

詳しくは▼



◆上演部門(音楽、舞踊、民謡、伝統芸能など)

- ・第83回市民音楽祭…11月3日(火・祝)
- ・第53回市民舞踊祭…11月7日(土)
- ・第44回おかや芸能フェスティバル…11月21日(土)
- ・第20回おかや演劇祭…12月4日(金)～6日(日)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 子ども学級 長地キッズ☆ 煎茶道体験講座

日時…11月7日・14日・21日・28日(全4回) 毎土曜日
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 第一・第二会議室
対象…小学生・中学生
講師…煎茶道方円流総師範 栗原幸園さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
持ち物…白い靴下
受講料…2,500円(4回分) ※講座初日に集金
申込み…10月9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。11月6日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

健康

10月15日～21日は がんと向き合う週間です

重点テーマ

「いつもの暮らしに がんへの意識を」

長野県では、毎年10月15日から21日までの期間を「がんと向き合う週間」に定めています。この機会にがんに対する理解を深め、自身の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

- 週間に合わせ、旧市役所庁舎を、がんのシンボルカラーである“ラベンダー色”にライトアップします。ぜひお立ち寄りください。
- 年に1回がん検診を受けて、健康状態を確認してみましょう。

市で実施している、がん検診などの詳細は右記QRコードからご覧ください。



※すでに申し込みを終了しているものもあります。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1193)

環境

諏訪湖周一斉清掃を 実施します

日時…10月11日(日) 午前7時～8時

【小雨決行】

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

清掃範囲…諏訪湖畔(下諏訪町境～諏訪市境)・天竜川(釜口水門付近)

※当日の実施の可否は、市ホームページおよび岡谷市LINE公式アカウントでお知らせします。LINEの登録はこちらから。



※個人で諏訪湖周一斉清掃に参加する人は、こちらからお申し込みください。



問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

転職・移住希望者対象 就職説明会

転職希望者や、諏訪地域へのU・I・Jターン希望者を対象とした就職説明会「おしごと転職・移住フェア」を開催します。諏訪地域の企業約80社が参加予定。魅力ある企業や仕事内容を詳しく知るチャンスです。

諏訪地域で仕事を探しているみなさん、参加をお待ちしています。ご家族やお知り合いにもぜひご案内ください。

日時…10月31日(土) 午後1時～3時

場所…カルチャーセンター

対象…転職希望者、U・I・Jターン希望者、令和9年3月学卒予定者

※参加無料・事前申し込み不要

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

岡谷市文化祭 作品展 ワークショップなどのご案内

カルチャーセンター全館にて開催される岡谷市文化祭「作品展」では、学習グループによる「ワークショップ・実演会・相談会」を開催します。

事前申し込みは不要で、どなたでも参加できます。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

作品展期間…10月23日(金)～25日(日)

場所…カルチャーセンター

参加料金…無料～800円

(体験内容による)

※ワークショップの内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▲

問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

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

女性の再就職応援セミナー &ミニ就職説明会

出産、子育て、介護などで離職し、再就職を考える女性を応援します!

“今どうなってるの?” “知らないで損かも?” の不安がスッパリします。

「年収の壁」「扶養の範囲」の変更ポイントから、お金と働き方を整理したり、採用担当者の視点に立った履歴書の書き方、ミスマッチを防ぐための求人票を見るときのポイントをおさえ、自分に合った働き方を整理するセミナーです。

- 参加無料
- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▲

【女性の再就職応援セミナー】

働く前の不安をすっきり解消～早めの就活準備スタートで差をつけよう～

日時…10月20日(火)

午前10時～正午

要申込み

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名

【ミニ就職説明会】

日時…10月30日(金) 午前10時～正午
(受付: 午前9時40分～)

※入退場自由

申込み不要

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

川岸公民館・手話ダンス笑美の会 共催講座

手話ダンス講座

歌を手話で表現しながら軽いステップダンス!

日時…11月19日・26日、12月10日(全3回) 毎回木曜日
午前10時～11時30分

場所…川岸公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

講師…手話ダンスアーティスト MIWAさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…運動靴、筆記用具、飲み物

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…10月5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。11月12日(木) 締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

市民総合体育館 東体育館 一般開放再開!!

4月から工事のため、東体育館を休館としていましたが、工事が終了し、10月6日(火)から一般開放します。

長期間にわたり、ご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力いただきありがとうございました。

リニューアルした市民総合体育館にぜひお越しください。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上の人に無料開放します。希望者に「体力測定」「体操教室(無料体験)」を行います。毎日の笑顔と元気に向け、ぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
※「体力測定」、「体操教室」の付き添いの場合、65歳未満の人と一緒に参加できます。

日時…10月15日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時～(受付:9時30分～)。定員20名。電話または市民総合体育館窓口にて受付(当日受付可)。

※「体操教室」は午前11時～。

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき など

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(11月分)

日時…10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。ぜひご利用ください。

日時…10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

第44回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月15日(日)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族・友人など(市外在住可)

申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ

☎23-1224・FAX 23-8370

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

環境

10月は「ごみ・資源物 分別強化月間」です

10月1日から31日は「ごみ・資源物分別強化月間」です。ごみの分別は、地球環境にやさしいだけでなく、有料ごみ袋の使用量を減らすことで家計にもやさしい取り組みです。この機会に、もう一度資源物の分別を見直してみませんか。月間中は、各地区の収集定位置にて衛生自治会のみなさんが立ち会いをしていますので、分別についての疑問点などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

岡谷市農業委員会が 新体制となりました

岡谷市農業委員会は委員の任期満了に伴い、新体制となりました。任期は令和11年7月29日までの3年間です。

農業委員会は、農地法に基づく売買・貸借の許可、農地転用案件への意見具申、遊休農地の調査・指導などを中心に農地に関する事務を執行する行政機関です。農地や農業についてお困りのことなどありましたら、ご相談ください。

■農業委員…8名

会長:宮澤 淑(駒沢)、会長代理:高林敬子(橋原)、代議員:清水江身子(新屋敷)、委員:今井 功(今井)、濱由美子(間下)、花岡俊彦(花岡)、早出澄雄(中村)、山田和男(横川)

■農地利用最適化推進委員…3名

小口建二(小井川)、山崎和彦(新倉)、伊藤範雄(東堀)

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1486・1489)

出典:公益財団法人 長野県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人長野県市町村振興協会

「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて4億円! ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月16日(水)から10月16日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて4億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて4千万円)は、市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えの皆さんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

◎らくラク水中運動教室(一般)

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

申込み…当日窓口にて受付。

(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

シンコー杯

3×3バスケットボール大会

日時…10月25日(日) 午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…高校生以上の人

定員…各9チーム ※1チーム4～6名

参加費…1チーム6,000円

(保険料・施設使用料込)

申込み…チラシなどの

QRコードより



InBody・シセイカルテ測定会

日時…10月17日(土) 午後1時30分～3時

場所…市民総合体育館

対象…18歳以上の人

定員…10名

参加費…各300円、両方で500円

申込み…体育館窓口または電話で受付。

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)

◎英語で楽しむキッズテニス 【10月より開講】

英語×テニスの新しい子ども教室!「英語を勉強する」のではなく、「スポーツを楽しみながら英語に触れる」テニス教室です。国際的なテニス指導資格をもつイギリス人のコーチと一緒に、テニスの楽しさを味わいながら、英語での声かけやコミュニケーションを通して自然に英語に親しみます。テニス初心者・英語が初めての子どもさんも大歓迎です!

日時…毎週月曜日 午後5時～6時

(月4回実施。月曜日が祝日の場合は、同月内の金曜日に振替)

場所…岡谷市スポーツ施設

(テニスコート/雨天時:体育館)

対象…小学生 定員…10名

受講料…月額7,000円(保険料・施設使用料込)

※初回体験:1,000円(事前予約制・体験は1人1回まで)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎はつらつ健康体操教室(一般)

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

申込み…当日窓口にて受付。

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートに親しむ教室です。未経験や滑れない人も大歓迎!基礎からていねいに指導します。大人のみなさんも、お友だちや家族でぜひご参加ください。無料の貸し靴もあります。

期日…11月15日(日)・21日(土)、12月5日(土)・12日(土)(計4回)

時間…午後5時～6時30分(午後5時30分～6時30分が氷上)

対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人(初心者、初級程度)

場所…やまびこの森アイスアリーナ

定員…50名(先着順)

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ、岡谷スケート協会員 ほか

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2,020円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

申込み…10月19日(月)から市民総合体育館にて受付。11月9日(月)締切。

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

スポーツ振興課 ☎22-8804

信州松本トライデント2026-27シーズン開幕戦 観戦無料ご招待!!

10月24日(土)、25日(日)のホームゲームに、相互連携協定を結ぶ岡谷市のみなさんを観戦無料ご招待します!開幕戦を勝利で飾るべく、会場で熱い声援をお願いします!!

日時…10月24日(土) 試合開始 午後5時5分～

10月25日(日) 試合開始 午後1時35分～

場所…エア・ウォーターアリーナ松本(松本市美須々5-1)

対戦チーム…広島サンダーズ

対象…岡谷市在住、在勤者の方

定員…200名(先着順・なくなり次第終了)

対象座席…クラブ指定の席

チケット取得方法…上記QRコードから「信州松本トライデント公式LINE」の友だち登録をお願いします。登録後に配信されるメッセージを確認のうえ、チケットを取得してください。

問合せ●信州松本トライデント事務局 ☎0265-98-6812



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

10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

- 今日も元気にいただきます!おかやっ子給食
- おかやっ子事業 もろこし体験
- 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。