

・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。

児童健診等
 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、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

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

金

● 離乳食教室（ばくばく教室）
 (R4年10月生)
 [予約制・オンライン]

● 岡谷酸素(株)
 ☎ 22-4931

● (株)シンニチ設備
 ☎ 22-1365

● (株)林鉄工設備
 ☎ 23-3197

● (株)アイテック
 ☎ 23-8500

土

● (有)丸竹下島商店
 ☎ 22-2406

● (株)浜パイピング
 ☎ 23-6885

● (株)イワナミ
 ☎ 22-2222

● 杉村設備(株)
 ☎ 27-8632

今月の納税

●市県民税 第3期
 ●国民健康保険税 第7期
 納期限…10月31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）


●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	11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]	17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 ※11月分予約：10月18日(水)～受付開始
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18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1279)
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課(内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
移行	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)
就労	子ども総合相談センター 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)
	子ども総合相談センター 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
企業経営	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(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課(内線1362)
農業	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分まで 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)
結婚相談	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1361)
	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	11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
結婚相談	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	18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
	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
結婚相談	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
	ひと・しごと相談	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
結婚相談	特許・発明相談	17日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	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
結婚相談	第2・4火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ	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(内線3112) (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。
 1回目▶10月13日(金) 午後7時～8時30分(体験型教室)
 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
-  水道修理工番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- 休日急病当番医院
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※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
保険証を必ずお持ちください。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・健康機

日	月	火	水	木
1 牛山医院 ☎ 78-1192 早出歯科医院 ☎ 28-0024 しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480 株総設工業 ☎ 28-8504	2 (有)三善工業 ☎ 23-3446	3 株林鉄工設備 ☎ 23-3197	4 1歳6か月児健診 (R4年3月生) 午後(個別通知します) 株イワナミ ☎ 22-2222	株オスガ設備 ☎ 27-6622
8 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 山田歯科医院 ☎ 22-2131 ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117 十和設備(株) ☎ 24-0182	9 市瀬医院 ☎ 26-1717 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 かえで薬局 ☎ 26-1929 水道建設(株) ☎ 23-2662	10 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 株アイテック ☎ 23-8500	11 3歳児健診 (R2年9月生) 午後(個別通知します) 杉村設備(株) ☎ 27-8632	12 離乳食教室(ぐっくん教室) (R5年5月生) [予約制・個別対応] (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
15 春山眼科医院 ☎ 21-2525 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 株上條電設工業 ☎ 23-5330	16 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	17 信和設備(株) ☎ 22-3302	18 3～4か月児健診 (R5年6月生) 午後(個別通知します) 株総設工業 ☎ 28-8504	19 2歳児にこここ教室 (R3年9月生) 午前(個別通知します) (有)三善工業 ☎ 23-3446
22 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 川岸薬局 ☎ 24-3103 株オスガ設備 ☎ 27-6622	23 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	24 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	25 9～10か月児健診 (R4年12月生) 午後(個別通知します) 十和設備(株) ☎ 24-0182	26 水道建設(株) ☎ 23-2662
29 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388 太田歯科医院 ☎ 22-4648 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	30 株シンニチ設備 ☎ 22-1365	31 株浜パイピング ☎ 23-6885	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■診療科目：小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、) 誤飲等は除く <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>	
				<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>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)</p>

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

川岸公民館 生活講座 身体機能向上! 健康運動

みなさん、なんとなく運動をしていませんか? トレーニングは、姿勢と、どこに効いているかを感じながら行うことが大切です。正しい運動方法を身につけて、元気で健康な体を手に入れましょう。

日時…10月24日・31日、11月7日(全3回) 毎回火曜日
午後1時30分～3時

場所…川岸公民館 2階 講堂

対象…市内在住または在勤の人

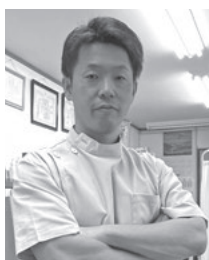
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…双葉接骨院 小松孝史さん

持ち物…飲み物、タオル、運動のできる服装

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…10月6日(金) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月19日(木) 締切。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

第2回 カルチャーセンター・ホリデイスクエア ベレーザ フラメンコ・ミニライブ

カルチャーセンター学習グループ「ベレーザ」のメンバーによる、フラメンコ・ミニライブを行います。やっとみんなで練習ができるようになり、初めての発表に備え、日々練習をしてきました。当日は、ギター演奏者と力を合わせ、パワフルにしなやかに踊る姿をお届けします!

鑑賞無料

申込み不要



日時…10月7日(土)

午後2時開演・3時終了予定

場所…イルフプラザ 3階

カルチャーセンター 催事場

披露曲…ボラレ、コーヒールンバ、ガロティン、セビジャーナス など



詳しくはこちら

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 IT講座 ゼロから始めるスマホ講座

スマホ用語、Wi-Fiの仕組み、通信料、迷惑メールの見分ける方法、スマホでの検索方法、LINEの基礎を学習します。

日時…10月24日・31日(全2回) 毎回火曜日
午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階 学習室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…トライアングルデザイン 坂野岳人さん

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…無料

申込み…10月2日(月) 午前9時から湊公民館窓口にて受付。4日(水)からは電話でも受付。10月20日(金) 締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊公民館 生活講座 ゆったり太極拳

イスに座ったり支えにしたり、膝や腰に自信のない人も無理なく取り組みます。この機会に太極拳を始めてみませんか。

日時…10月16日・23日・30日、11月6日・13日(全5回)
毎月曜日 午前10時30分～正午

場所…湊公民館 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太極拳普及指導員

鷹野原典子さん

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、上ばき、飲み物

受講料…1,000円

申込み…湊公民館窓口または電話にて受付中。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。10月12日(木) 締切。



お知らせ オープンエアマーケット
第4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、新鮮な地元農産物・加工品が購入できます。

2023年最後の開催となる第4弾は、おいしい秋野菜や新米が並びます。ご家族で楽しめるイベントも用意して、みなさんをお待ちしています。

日時…10月21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)

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8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

今井久夫(今井)、濱 由美子(間下)、清水江身子(新屋敷)、□山岡啓助(花岡)、◎宮澤 淑(駒沢)、○高林敬子(橋原)、早出澄雄(中村)、山田和男(横川)

◎:会長 ○:会長代理 □:代議員

■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(東塚)

問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

お知らせ 令和5年住宅・土地統計
調査を実施しています

この調査は、喫緊の課題である「空き家」対策をはじめ、国や地方自治体がわたしたちの住生活に関わる諸施策を立てるうえで、幅広く活用されている重要な統計調査です。無作為に選ばれた対象世帯に、「調査員証」を身に付けた調査員が訪問し、調査票を配布しています。調査へのご協力をお願いします。

調査期日…10月1日(日)

調査をよそおった、かたり調査にご注意ください

統計調査員は、長野県知事が発行した顔写真入りの「調査員証」を必ず携帯しています。不審に思った際は、「調査員証」の提示を求めるか、企画課へお問い合わせください。

調査に関する個人情報厳格に守られます

統計調査員には厳格な守秘義務が課せられています。調査関係者が、調査で知り得た内容を他にもらしたり、統計以外の目的で使用することはありません。また、金銭を要求することや、銀行口座、クレジットカード番号をお聞きすることはありません。

問合せ●企画課(内線1542)

環境 「緑のカーテン」用の
種をご提供ください

市民のみなさんが育てた「緑のカーテン」から取れた種を譲り受け、その種をみなさんにお配りすることで、まち中に『緑のカーテン』を増やしています。家庭で使いきれなかった種がありましたら、環境課までご提供ください。『緑のカーテン』で、CO2削減の輪を上げましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

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

環境 諏訪湖周一斉清掃を
実施します

日時…10月15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)

※開始時間は午前7時からです。ご注意ください。

※当日の午前5時に、岡谷市公式LINEアカウント、市ホームページで実施または中止をお知らせします。岡谷市公式LINEアカウントへの登録をお願いします。

登録はこちらから▶



問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境 10月は「ごみ・資源物
分別強化月間」です

市では、10月1日から31日までを「ごみ・資源物分別強化月間」として、各地区の衛生自治会のみなさんとの協働で、燃やすごみの袋に入っている古紙やその他プラスチックなどの資源物の分別を強化することで、ごみ減量の推進に取り組みます。市民のみなさんのご協力をお願いします。

収集場所で分別の説明をしますので、この機会に分別についての疑問点やご意見などをお聞かせください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

出典：公益財団法人 長野県市町村振興協会

お知らせ 「今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて
5億円!ハロウィンジャンボミニも同時発売!」購入は県内で!

9月20日(水)から10月20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5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)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。

宝くじ公式サイト

**宝くじがネットで
購入できる!**

宝くじ公式サイト | 🔍

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

問合せ●財政課(内線1532)

第41回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月19日(日)

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

対象…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

『元気いきいき』

岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上のの人に無料開放します。希望者に「体力測定」、「はつらつ健康体操教室(無料体験)」を行います。

運動・健康に興味のある人は、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)

日時…10月5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～)。要事前申込み(定員20名)。

※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

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

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・定員になり次第締切)。

受講料…小中学生：1,000円、高校生以上：2,000円

※このほかに、小中学生820円、高校生以上1,870円、65歳以上1,220円の保険料(任意)がかかります。

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

※今月は定例の日程とは異なります。

日時(11月分)…10月14日(土)

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

営業休止日のご案内

諏訪圏工業メッセ開催のため、以下の期間中、スポーツ施設が使用できません。ご了承ください。

●市民総合体育館(全館)

10月14日(土)～22日(日)

●市宮庭球場

10月19日(木)・20日(金) 午前8時30分～午後6時、21日(土)終日

●市民水泳プール

10月19日(木)～21日(土)

●湖畔広場

10月18日(水)午後1時～24日(火)

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた!」という笑顔づくりを応援してくださる人を募集します。

期間…10月～3月

募集内容…平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象…おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●(株)やまびこスケートの森

☎24-2494

お知らせ

諏訪地域

転職・移住者就職説明会

諏訪地域での就職、転職などを希望する人を対象に就職説明会を開催します。約90社の経営者や人事担当者とは直接面談できるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時…11月5日(日)

午後0時30分～3時

場所…諏訪市文化センター

対象…転職・移住者、I・Uターン就職

希望者、令和6年3月学卒者 ほか

※参加無料・事前申込み不要

服装自由

●移住相談コーナー、就職個別相談コーナー、岡谷技術専門学校コーナーもありますので、ご利用ください。



▲詳しくはこちらから



問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

発達を促す遊びを体験 第3回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか? ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…11月8日(水) 午前9時30分～11時30分(受付：午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援

センター オアシス ☎54-7713

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月18日(水)～27日(金)

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちにちょっと気を配

り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。

この推進旬間を機会に、多くのみなさんで活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。

問合せ●教育総務課(内線1218)

◎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。

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1,800円

◎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2,000円

以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(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

シンコー杯 3×3バスケットボール大会

日時…10月7日(土)
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…9チーム ※1チーム4～6名

参加費…1チーム5,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…市民総合体育館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎ジュニアアスリートのためのパフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技力向上のほか、身体を動かすことが好きな子どもの運動能力の開拓をめざす教室です。学校やクラブ活動では学べない身体教育や食育などを、専門指導員がトレーニングや講座を交え、総合的に指導します。

期間…11月2日～1月25日

毎回木曜日 計10回

時間…午後6時45分～8時15分

対象…市内在住の小学4～6年生

定員…20名(先着順)

場所…やまびこスケートの森、市内小学校体育館 ほか

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ

申込み…10月6日(金)から市民総合体育館にて受付。24日(火)締切。

問合せ●(株)やまびこスケートの森 ☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…10月4日・11日・25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500円

申込み…当日窓口にて受付。

◎らくらく水中運動教室(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600円

申込み…当日窓口にて受付。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間…11月7日～12月5日

毎回火曜日(計5回)

時間…午後7時～8時30分

対象…市内在住の小・中学生

場所…市民総合体育館

定員…20名(先着順)

講師…レインボーR.G.指導員

申込み…10月11日(水)から受付。31日(火)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
(平日 午前9時～午後5時)

◎初心者向けスケート教室 大人も歓迎!

スケートを始めるきっかけづくりの教室です。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。

期間…10月23日～11月13日

毎月曜日(計4回)

時間…午後5時45分～7時15分(午後6時～7時が氷上)

対象…市内在住、在学、在勤の人(初心者、初級程度)

場所…やまびこスケート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

申込み…10月3日(火)から市民総合体育館にて受付。16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



シルキーチャンネル 10月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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。

《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

- 研修農園 サポートファーム
- しるくっきんぐ
- 運動不足を防ごう! おうちでできるかんたん運動
- 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。