

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
事前に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳児健診等
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、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

	金	土
2	3	4
	<p>♥ 離乳食教室 (ごっくん教室) (R4年10月生) [予約制・個別対応]</p> <p>☎ (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>☎ 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
9	10	11
	<p>♥ 離乳食教室 (ぱくぱく教室) (R4年3月生) [予約制・オンライン教室]</p> <p>☎ 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>☎ (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
16	17	18
	<p>♥ 2歳児にこにこ教室 (R3年2月15日～28日生) 午前 (個別通知します)</p> <p>☎ 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>☎ 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
23	24	25
30	31	
	<p>☎ (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>☎ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
	<p>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 問い合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	
	<p>☎ (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	

● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	14日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：鳥川秀司 弁護士 ※4月分予約：3月15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]	15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		
移住 就労 企業経営 農業	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] 8日(水)・22日(水)午後1時～7時 (1人50分) 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1263) ・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(木)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)		
	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)		
	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	8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		
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			
特許・発明相談	22日(水)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 財産保全相談 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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	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)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

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 ▶ 3月3日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)
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
- 2回目 ▶ 3月17日(金) 午後7時～8時 (オンライン)
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました (2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

3月
March

-  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
保健セ
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	
<p>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第12期 納期限…3月31日(金)</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。 問合せ●税務課（内線1135）</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■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) 諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p>		1	
5	6	7	8		
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
12	13	14	15	16	
<p> 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 3歳児健診 (R2年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (R3年2月1日～14日生) 午前(個別通知します)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	
19	20	21	22	23	
<p> 三沢医院 ☎ 27-8760</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 9～10か月児健診 (R4年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	
26	27	28	29	30	
<p> 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</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

湊公民館 生活講座

きのこ(シイタケ)菌打ち体験講座

湊財産区の木を使ってシイタケの菌打ちを体験しましょう。約90cmの原木4本に、シイタケの種駒を打ち込んで持ち帰ります。



日時…3月19日(日) 午前9時30分～

場所…湊公民館 2階講堂

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

※小学生以上の子どもは一緒に作業ができます。

講師…地元講師

持ち物…作業のできる服装、軍手、上履き(スリッパ不可)

受講料…2,400円(材料費含む) ※当日に集金

申込み…3月1日(水) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター・清風会 共催講座

基本を学ぶ ペン習字講座

キレイな文字(ひらがな・漢字)を基礎から学びます。身近なボールペンから始めてみませんか。初心者大歓迎。



日時…4月13日・27日、5月11日・25日(全4回)

毎回木曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…鳥羽龍湖さん、学習グループ「清風会」のみなさん

持ち物…ボールペン(普段使用、太さ自由)

受講料…1,600円(テキスト代含む)

申込み…3月6日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。受講料を添えてお申し込みください。7日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。4月6日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

健康

だいじょうぶ?

つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください

3月は自身を取り巻く環境が変化することが多く、仕事や経済面の悩みを抱えたり、心身が疲れやすい時期です。もしも、あなたのこころがつらいと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。LINEやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時:

平日の午前8時30分～午後5時15分

●長野 いのちの電話 ☎026-223-4343

受付時間(毎日): 午前11時～午後10時

●松本 いのちの電話 ☎0263-29-1414

受付時間(毎日): 午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課
(内線1184)

募集 環境モニター(ボランティアのモニター)を募集します

「近所によくごみが捨てられている場所がある」「街路樹の植え込みに草が生えていて気になる」など、環境に関する身近なことを報告して下さる「環境モニター」を募集します。

活動内容…環境保全に関する情報の収集および通報、環境保全に関する意見交換

応募資格…18歳以上の市民

活動期間…4月1日から1年間

応募方法…所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、3月15日(水)までに環境課へ提出してください。(申込書は、市のホームページからダウンロード、または環境課でお渡ししています。)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 長野県シニア大学 諏訪学部 学生募集

【一般コース】

生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりのための、幅広い分野の学習・実践の講座です。

対象…概ね50歳以上の県内在住者

定員…60名(先着順)

受講期間…2年間(年間15日 60時間)

授業料…年1万2千円(教材費など別途負担あり)

募集期間…3月31日(金)まで

入学決定…3月下旬に通知します。

応募方法…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口、または岡谷市介護福祉課で募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ提出してください。

願書提出先…諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口または郵送にて受付。



▲詳しくはこちらから

問合せ●長野県シニア大学諏訪学部 ☎57-2910

お知らせ 節目の歯科健診を受診しましたか?

市では、「予防歯科」の観点から、20歳から70歳までの10歳毎の節目に歯科健診の費用の一部を助成しています。対象者には昨年7月に受診券を郵送しましたが、3月31日が受診期限ですので、まだ受診していない人はこの機会にぜひ受診してください。

妊婦歯科健診も実施しています。体調の良い時期にぜひ受診してください。

なお、すでに定期受診や治療を継続している人は助成対象外です。また、節目歯科健診後、治療(歯石除去を含む)に移る際には、別途費用がかかります。不明点はお問い合わせください。

【対象となる人(令和4年度)】

- 二十歳の歯科健康診査
自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)
 - 三十歳の歯科健康診査
自己負担…620円(パノラマ撮影の場合は1,740円)
 - 成人歯科健康診査(40歳・50歳・60歳・70歳)
自己負担…620円
70歳は無料
 - 妊婦歯科健診(妊娠期間中に1回)
自己負担…620円
- ※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は、無料で受診できます(市民税非課税世帯の人は、事前に健康推進課への申請が必要です)。

問合せ●健康推進課(内線1183)

お知らせ 岡谷市民病院からの

下記の日程で、電気設備の法定点検を実施します。この間、停電が発生するため、救急患者の受け入れを制限させていただきます。ご協力をお願いいたします。

日時…3月18日(土)
午前8時～午後7時

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

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 市道の終日通行止めを実施します

長野自動車道岡谷高架橋の改良工事のため、終日全面通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

【通行止めとなる道路】

◆市道6号線(天竜川通り線)



規制期間…5月中旬～令和6年春ごろ
※工事の進行状況により、期間が前後する場合があります。

問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ 銃器を用いた鳥獣捕獲を実施します

農林業被害を及ぼす二ホンジカなどを、銃を使って捕獲します。大変危険なため、実施日の一般の人の入山を禁止します。ご協力をお願いします。

※実施日、実施場所の詳細はホームページでご確認ください。



▲詳しくはこちらから

日時…3月の土・日曜日
午前8時30分～午後5時

問合せ●農林水産課(内線1482)

今の子育てキーワード(小学校低学年)「我家のしつけは お手伝いから」

日々、子どもが家の中の仕事に関わることに、様々な体験を通して得られた達成感や感謝の気持ち、知恵や工夫が、将来自立できる人間を育てます。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

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…5,000円

(保険料・施設使用料込 10回分)

※野球、バドミントン、ミニバスは
4,000円(全8回)

申込み…3月1日(水) 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、料金、回数が
異なります。

◎第1期 HIP-HOPダンス教室 (年中～小学生)

期間…4月3日～6月5日
毎月曜日(計10回)

時間…午後4時10分～4時55分
(年中～小学1年生)
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…各20名

◎第1期 フットサル教室 (年中～小学生)

期間…4月4日～6月13日
毎回火曜日(計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)
午後5時30分～6時30分
(ベーシッククラス 小学2年以上)

場所…市民総合体育館
定員…各20名

※フットサル、サッカー教室のクラスに
ついては、レベルなども考慮し、ご
要望に応じます。ご相談ください。



◎第1期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…4月4日～6月13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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(4月分) …3月19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」とボールペンをお持ちくだ
さい。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね)に、市民総
合体育館(東体育館)を個人利用のため
に開放しています。ぜひご利用ください。

日時…3月19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

※市内小中学生は子どもパスポー
ト・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

スポーツ教室(子ども)

◎多種目スポーツ体験教室

期間…4月12日～5月20日
毎回水曜日(計5回)

時間…午後7時～9時

※5月20日は土曜日 午後2時～4時

内容…4月12日 バasketボール体験/
4月19日 バドミントン体験/4月26日
タグラグビー体験/5月10日 テニス
体験/5月20日 スナッグゴルフ体験

対象…市内在住の新小学3年生～6年生

場所…市民総合体育館 ほか

定員…30名(先着順)

受講料…1,000円(別途保険料820円)

申込み…4月3日(月) から市民総合体
育館窓口で受け付けます(電話申込
み不可)。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850

スポーツ振興課 ☎22-8804

お知らせ 必ずチェック! 長野県の最低賃金

昨年10月の長野県地域最低賃金の
改正に続いて、12月に長野県内の特
定の産業で働く労働者に適用される「特
定(産業別)最低賃金」が以下のとおり
改正されました。

種類		時間額 (令和3年 改訂額)	発効 年月日
地域 別	長野県 最低賃金	908円 (877円)	令和4年 10月1日
	計量器・測定器 等製造業	945円 (916円)	令和4年 12月14日
産 業 別	はん用機械器具 等製造業	956円 (927円)	令和4年 12月16日
	各種商用 小売業	910円 (879円)	令和4年 12月31日

※印刷、製版業最低賃金は長野県最低賃金を下
回っているため、長野県最低賃金908円が適用
されます。

問合せ●長野県労働基準部賃金室

☎026-223-0555

お知らせ 自動車の各種手続きを 忘れずに

自動車税種別割は毎年4月1日現在
の所有者(または使用者)に対して課税
される県の税金です。令和5年3月末日
までに名義変更・抹消登録・住所変更
等の各種手続きが済んでいないと、次の
ようなトラブルが発生する可能性があります
ので、必ず手続きを行ってください。

●廃車にした、または手放したはずの
自動車の税金が令和5年度以降も課
税されてしまう。(特に、個人間での
売買はご注意ください。)

●引越先の住所に納税通知書が届かな
いことで、税金が滞納となってしまう。

※使用していないが、抹消登録や名義
変更が行えない場合は、南信県税事
務所諏訪事務所までご相談ください。

各種手続きは、国土交通省の各運輸
支局で行えます。また、自家用自動車
協会、ディーラーなどでも代行してい
ます(要手数料)。お問い合わせください。

問合せ●自動車の各種手続きについて

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所

☎050-5540-2043

自動車税について

長野県南信県税事務所諏訪事務所

☎57-2905

◎第1期 ZUMBA教室

期間…①4月4日～6月13日
 毎回火曜日(計10回)

②4月7日～6月16日
 毎回金曜日(計10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1期 スリムキックボクシング教室

期間…4月5日～6月14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…20名

◎第1期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…4月5日～6月14日
 毎回水曜日(計10回)

時間…午後7時30分～8時30分

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 ピラティス教室

期間…4月7日～6月16日
 毎回金曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館

定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を、一目で見ることが可能な高性能の分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

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…6,000円
 (保険料・施設使用料込 10回分)

※当日参加も可能:1回900円

申込み…3月1日(水) 午前9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。

※託児つき(ザ・サーキット教室は除く)。希望者は3月15日(水)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円、定員5名)
 ※当日参加は託児不可

◎第1期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…4月3日～6月5日
 毎月曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 ヨガ教室

期間…4月3日～6月5日
 毎月曜日(計10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



◎第1期 Balletone教室

期間…4月4日～6月13日
 毎回火曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第1期 サッカー教室
 (年中～小学生)

期間…4月5日～6月14日
 毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時
 (エンジョイクラス 年中～小学2年)

午後5時～6時

(ベーシッククラス 小学2年以上)

場所…湖畔広場
 (雨天時:市民総合体育館)

定員…各30名

◎第1期 卓球教室(小・中学生)

期間…4月5日～6月14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1期 野球教室(小学生)

期間…4月7日～6月16日
 毎回金曜日(計8回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場
 (雨天時:市民総合体育館)

定員…20名

◎第1期 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…4月7日～6月16日
 毎回金曜日(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1期 ミニバス教室(小学生)

期間…4月7日～6月16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30名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800



シルキーチャンネル

3月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

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

- わが家のアイドル
- ホリディスクエア
- エコドライブ10のすすめ
- 岡谷インフォメーション ほか

【特別番組】

令和5年度の事業をお話する「市政懇談会」
 放送日…3月1日(水)～15日(水)
 放送時間…午前10時～、午後3時～、午後7時～