

・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、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歳児にこご教室：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
(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	(株)岡谷酸素 ☎ 22-4931
7	8
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
4	15
(有)離乳食教室（ごっくん教室） (R5年4月生) [予約制・個別対応] (有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
1	22
(有)水道建設(株) ☎ 23-2662	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)アイテック ☎ 23-8500
8	29
(株)松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	(株)信和設備 ☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎201A相談室		
	無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：松下 晋之介弁護士 ※10月分予約：9月20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]	20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		
	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] 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] 19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)		
	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	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)		
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	13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		
	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		
農業	特許・発明相談	19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
	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 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
第1・3土曜日	午前10時～午後4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。

2回目 ▶ 9月22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

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

日	月	火	水	木	
<p>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第6期 納期限…10月2日(月)</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>		<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)</p> <p>諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p>		<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>	
3	4	5	6		
<p> 出早クリニック ☎ 78-8152</p> <p> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p> 薬局マツトキョソレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R4年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 離乳食教室(ばくばく教 (R4年9月生) [予約制・オンライン])</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	
10	11	12	13	14	
<p> 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3歳児健診 (R2年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R3年8月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	
17	18	19	20	21	
<p> 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p> 宮坂歯科診療所 ☎ 22-7275</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 3～4か月児健診 (R5年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R3年8月16日～31日生) 午前(個別通知します)</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	
24	25	26	27	28	
<p> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 9～10か月児健診 (R4年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</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

長地公民館 生活講座 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方、スマホでの検索方法、LINEの基礎を学習します。

日時…9月28日、10月5日(全2回) 毎回木曜日
午後1時30分～3時

場所…長地公民館 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…9月11日(月) 午前9時から長地公民館窓口にて受付。12日(火)からは電話でも受付。9月22日(金) 締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館・「清遼会 書とペン字の会」共催講座 実用ペン習字講座

実用文を中心としたペン習字講座。初心者歓迎します。

日時…9月12日・26日(全2回) 毎回火曜日
午後1時～2時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…18歳以上の人

講師…「清遼会 書とペン字の会」講師 笠原清子さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ボールペン

受講料…400円

申込み…8月30日(水) 午前9時から湊公民館
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。9月8日(金) 締切。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめての筋膜リリース&バレトン講座

長く続いたマスク生活で疲れた体を、筋膜リリースとバレトンでリフレッシュしませんか? 初心者大歓迎! セルフメンテナンスでも使えるように、テーマを決めて丁寧にリリース。フィットネス、バレエ、ヨガの動きを使ったバレトンで、汗をかいてスッキリしましょう。

日時…9月23日・30日、10月7日(全3回) 毎回土曜日
午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室

講師…ピラティストレーナー・バレトンマスタートレーナー
唐木田由紀さん

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(はだしになれるよう)、水分、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル可)

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…9月4日(月) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。5日(火)から電話、
電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月10日(日)
までは市内在住・在勤の人のみ。9月20日(水) 締切。



岡谷市文化祭のお知らせ

開催日は次のとおりです。今年度より、湊・川岸・長地公民館の文化祭も同時に開催します。出品・出演は各部門ごと受け付けています。なお、岡谷演劇祭と伝統音楽芸能祭の受付は終了しました。

◆展示部門(日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など)

- ・作品展…10月27日(金)～29日(日)
- ・第57回岡谷展…11月9日(木)～12日(日)

◆上演部門(音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など)

- ・第80回市民音楽祭…11月3日(金・祝)
- ・第17回岡谷演劇祭…11月23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
- ・第50回市民舞踊祭…10月21日(土)
- ・第41回市民伝統音楽芸能祭…11月18日(土)

岡谷市民音楽祭 参加者大募集!

11月3日(金・祝)にカノラホールで開催! 応募締切は吹奏楽団・合唱団とも練習初日。2回目以降の参加も可能です。

◆公募吹奏楽団「ごちゃまぜウインドオーケストラ2023」

曲目…「ジャパニーズグラフィティⅡ」銀河鉄道999～宇宙戦艦ヤマト、「レット・イット・ゴー」アナと雪の女王 主題歌

参加資格…楽器を持参できる人

練習日程…9月3日(日)～計7回

参加費…一般500円、高校生以下300円

◆公募合唱団「ウルトラしみん合唱団」

曲目…「赤とんぼ」「ジュピター」

練習日程…9月6日(水)～計5回

参加費…一般500円、中学生以下無料

詳しくは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

環境 農作業などに伴う野焼きは
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枯れ草や少量の落ち葉などは、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、枯れ草などを燃やす人は、下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように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
- ▶ 乾燥させてから焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 人権擁護委員を
委嘱しました

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域のみなさんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

〈7月1日付委嘱〉 ※敬称略

小林 照宏 梅垣 つね

人権擁護委員の職務

- 自由人権思想に関する啓発宣伝
- 民間における人権擁護運動の助長に努める
- 人権侵犯事件があった場合、その救済のために調査および情報の収集を行い、長野地方法務局へ報告するなど

問合せ●長野地方法務局諏訪支局

☎52-2440

お知らせ 農地パトロールを
実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年9月上旬から10月下旬にかけて、市内全域の農地の利用状況調査を実施しています。地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。個人の農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なの？

農地は一度耕作をやめると数年で、原形を失うほどに荒れてしまい、耕作できる状態に戻すには、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑がかかる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要！

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することはご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局

(内線1488・1489)

お知らせ 諏訪地域障がい者就職
面接会(相談会)を開催

障がい者雇用に理解のある企業の協力を得て、企業の採用担当者と障がいのあるみなさんが一堂に会し、面接・相談を行います。就職を希望する障がいのある人は、ぜひご参加ください。

日時…9月20日(水) 午後1時30分～4時

場所…ホテル紅や 2階 ルビーホール

問合せ●諏訪公共職業安定所 ☎58-8609

**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 広報おかや10月号の
発行日は10月2日です

広報おかや10月号は、発行日が10月2日(月)に変更になります。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

お知らせ 令和6年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和6年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和7年4月当初から一日保育が必要な家庭は、令和7年3月中にならし保育を行うため、令和6年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)



カルチャーセンター・ホリデイスクエア オカリナ ロビーコンサート

鑑賞無料 申込み不要

カルチャーセンター学習グループ「オカリナPip(ピッピ)」のメンバーによる、オカリナロビーコンサートです。昭和の懐かしい曲や唱歌、みんなで楽しめる楽曲などを披露します。お誘いあわせてお越しください。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

日時…9月10日(日) 午後1時～2時(予定)

場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター 催事場

出演…カルチャーセンター学習グループ「オカリナPip」

曲目(予定) …瀬戸の花嫁・夏の思い出・

ドレミの歌・翼をください・また君に恋してる・

百万本のバラ ほか



各種スポーツ教室
(岡谷市教育委員会主催)

**◎女性キックボクシング
エクササイズ教室**

期間…10月4日～11月29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)
 申込み…9月5日(火)～25日(月)に市民総
 合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。
 受講料…2,000円
 ※別途保険料1,870円、65歳以上
 は1,220円(任意)
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会
 ☎22-8850 (平日のみ)

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…全8回の教室：4,000円、全
 10回の教室：5,000円、VC長野バ
 レーボール教室のみ1万円(全10回)
 (保険料・施設使用料込)
 申込み…9月1日(金)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 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…10月2日～12月18日
 毎月月曜日(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25名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9月17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」とボールペンをお持ちください。

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…9月17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

**岡谷市民
ニュースポーツフェスティバル**

新企画!!

老若男女、いつでも・どこでも・い
 つまでも楽しめるニュースポーツを一
 緒に楽しみましょう!! 無料ですので、ぜひ
 ご参加ください。
 日時…9月23日(土) 午前10時～正午
 (予定)
 場所…市民総合体育館
 対象…市内在住、在勤、在学の人
 予定種目…ボッチャ、テニピン、スカッ
 トボール など
 持ち物…上ばぎ、飲み物
 申込み…電話または市民総合体育館窓
 口にて受付。
 問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804
 (平日のみ)

**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、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。事前の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4日(月) 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

**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、裁判所への提出書類作成、
 高齢者などの財産管理(成年後見)、
 消費者金融などの多重債務(ほか)
 日時…10月3日(火) 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
 ☎23-0587 (担当：湯本)

**お知らせ
くらしと健康の
相談会(無料)**

失業、倒産、多重債務、家庭問題な
 どについて弁護士が法律相談に応じ、
 あわせて保健師による心の健康を含め
 た健康相談を行います。ご相談くださ
 い。相談時間は1時間です。(要申込み)
 期日…9月7日・14日・21日・28日
 (毎回木曜日)
 時間…午前10時～午後3時(正午から
 午後1時を除く)
 場所…諏訪保健福祉事務所(諏訪合同
 庁舎2階)
 申込み…相談希望日前週の金曜日の正
 午までにお申し込みください。
 問合せ●諏訪保健福祉事務所
 健康づくり支援課 ☎57-2927

今月の子育てポイント(胎児期)「赤ちゃんを愛と優しさで包んであげましょう」

お腹の赤ちゃんには、人間のすべての感覚・意識・記憶力・感情が既に備わっています。お母さんが周囲の人
 と楽しそうに話していれば、優しそうなお母さんの声が聞こえます。家族の声も聞こえます。赤ちゃんに愛情を持って話し
 かけてあげましょう。



◎第3期 ヨガ教室

期間…10月2日～12月18日
 毎月月曜日(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…20名

◎第3期 Balletone教室

期間…10月3日～12月19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…20名

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月3日～12月19日
 毎回火曜日(計10回)
 ②10月6日～12月22日
 毎回金曜日(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20名

◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月4日～12月13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3期 ザ・サーキット教室
 (託児なし)

期間…10月4日～12月27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3期 ピラティス教室

期間…10月6日～12月22日
 毎回金曜日(計10回)
 時間…午前10時～11時
 場所…市民総合体育館 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月6日～12月15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3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月13日～12月22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

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)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…9月1日(金) 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。
 ※託児つき(一部教室除く)。希望者は9月15日(金)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3期 ベーシックエアロ教室

期間…10月2日～12月18日
 毎月月曜日(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 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…9月29日～12月15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3期 こどもスポーツ教室
 (年長～小学生)

期間…10月3日～12月12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

◎第3期 サッカー教室
 (年中～小学生)

期間…10月3日～12月12日
 毎回火曜日(計10回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年生)
 午後5時30分～6時30分
 (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 卓球教室(小・中学生)

期間…10月4日～12月20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

◎VC長野バレーボール教室
 (小学生) **新企画!!**

期間…10月4日～12月20日
 毎回水曜日(計10回)
 時間…午後5時30分～6時30分
 場所…市民総合体育館 東体育館
 定員…30名



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

9月の番組表

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

- わが家のアイドル
- 研修農園 サポートファーム
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 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。