

・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

1	2	3
8	9	10
5	16	17
2	23	24
9		

金

● 離乳食教室（ばくばく教室）
 (R5年2月生) [予約制]

● 岡谷酸素(株)
 ☎ 22-4931

● 離乳食教室（ごっくん教室）
 (R5年9月生) [予約制・個別対応]

● ㈱シンニチ設備
 ☎ 22-1365

● ㈱林鉄工設備
 ☎ 23-3197

● 高浜医院
 ☎ 28-3811

● 藤森医院歯科
 ☎ 22-1829

● イズミ薬局
 ☎ 28-0030

● ㈱アイテック
 ☎ 23-8500

土

● (有)丸竹下島商店
 ☎ 22-2406

● ㈱浜パイピング
 ☎ 23-6885

● ㈱イワナミ
 ☎ 22-2222

● 杉村設備(株)
 ☎ 27-8632

諏訪地区小児夜間急病センター

■ 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
 R6年3月31日にて運営終了となります。

● 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 庁舎201A相談室		
	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：鳥川 秀司弁護士 ※3月分予約：1月21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]	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		
生活・子育て	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）		
生活・子育て	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		
生活・子育て	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] 20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）		
生活・子育て	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	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		
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	20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	社協相談室	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 (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 ▶ 3月1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

2月

February

-  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>◎固定資産税・都市計画税 第4期 ◎国民健康保険税 第11期 納期限…2月29日(木)</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>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>		
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  永田薬局 ☎ 27-8123  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none">  イマラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (R3年1月生) 午後(個別通知します)  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R5年10月生) 午後(個別通知します)  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にここにご教室 (R4年1月生) 午前(個別通知します)  水道建設(株) ☎ 23-2662
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  日本調剤岡谷薬局 ☎ 21-1175  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R5年4月生) 午後(個別通知します)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642

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

岡谷市生涯学習大学 講演会

高度経済成長期の岡谷 竜上高校が果たした役割

「東洋のスイス」と呼ばれ精密機械工業が飛躍的に発展した岡谷市。その発展の礎となった、県下唯一の独立定時制高校である「岡谷竜上高校」が果たした役割を、貴重な映像を見ながら学んでいきます。

日時…3月9日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

講師…山形大学 地域教育文化学部
地域教育文化学科教授 安藤耕己さん

定員…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料(要申し込み)

申込み…2月26日(月)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)にて受付。3月8日(金)締切。



申込みは▼



詳しくは▼



カルチャーセンター 季節の教養講座

タイルクラフト講座

「モザイクタイル」と呼ばれる小さなタイルを使って、世界に1つのタイルクラフトを作ってみませんか? 1回目にコースター、2・3回目にトレーや鍋敷きから選んで作ります。

日時…2月19日・26日、3月4日(全3回)

毎月曜日 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 工作室

講師…opti 代表 西村明美さん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…汚れても良い服装、ウェットティッシュ

受講料…2,600円(材料費を含む3回分) ※受付時に集金

申込み…1月29日(月)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。30日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。2月8日(木)までは市内在住・在勤の人のみ。2月14日(水)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 生活講座

お菓子の家作り体験講座

「お菓子の家」…夢見たことありませんか!? クッキーなどを組み立てて、自由にデコレーションしながら、ひな祭りをテーマにしたあなただけの「お菓子の家」を作ります。

日時…3月3日(日)

午前10時～正午

場所…長地公民館 2階講堂

対象…市内在住・在勤の人

※小学3年生以下は要保護者付き添い

講師…love on the cake 小澤薫さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,700円(材料費を含む) ※講座当日に集金

申込み…2月8日(木)午前9時から長地公民館窓口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコードから)にて受付。2月21日(水)締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター・岡谷市社会福祉協議会 共催講座

おいしい珈琲の淹れ方講座

珈琲好きの仲間に出会いたい、珈琲を通じてまだ見ぬ誰かに会いたい、珈琲をきっかけに新たなつながりや活動につなげたい…など、一緒に珈琲の魅力について学び、日常を彩るエッセンスにしてみませんか?

日時…3月13日(水)

午後1時30分～3時

場所…諏訪湖ハイツ フリースペース

「えいぶる」

講師…観音崎珈琲 焙煎士 シマダミライさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…700円(材料費を含む) ※受付時に集金

申込み…2月5日(月)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。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。2月12日(月)までは市内在住・在勤の人のみ。2月22日(木)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 「農業者年金」に
加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。



【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人(国民年金の任意加入者に限り、農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金第1号被保険者(付加年金への加入要件あり)

【保険料】

月額2万円～6万7千円(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)。
※35歳未満で認定農業者等に該当しないなど一定要件を満たす人は、保険料が1万円から通常加入できます。

問合せ●農業委員会事務局
(農林水産課内 内線1488・1489)

環境 ごみ出しのルールは「家庭
ごみ収集カレンダー」を確認

令和6年度版の「家庭ごみ収集カレンダー」を、各区を通じて2月下旬から3月の間に配布します。

カレンダーをチェックして、正しい出し方やルールを確認しましょう。

カレンダーのホームページは▲
こちらから



岡谷市LINE公式アカウントからもごみ出しの情報が手に入ります。

岡谷市LINE公式アカウントは▲
こちらから



問合せ●環境課(内線1447・1448)

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。申し込みは不要、直接会場にお越しください。

日時…3月4日(月)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201会議室
問合せ●長野地方法務局諏訪支局
☎52-1043



お知らせ 要介護認定を受けている
人の障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳などを持っている人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

対象…令和5年12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)

申込み…介護福祉課の窓口申請者の身分を確認する書類(運転免許証など)を持参して、申請手続きをください。対象者が申請者と同一世帯でない場合は、委任状が必要となります。

※不明な点はお問い合わせください。
問合せ●介護福祉課
(内線1276～1279)

**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 国によるJアラートの
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。ご理解とご協力をお願いします。

日時…2月9日(金) 午前11時ごろ
問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 日本赤十字社活動資金に
ご協力ありがとうございました

令和5年度は、市民のみなさんから581万7,510円、法人から22万8,000円、合計604万5,510円のご協力をいただき、ありがとうございました。みなさんからの活動資金は、災害時の救護活動・救急法などの講習会をはじめとした日本赤十字社の活動に役立てられています。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局
(社会福祉課内 内線1251)

お知らせ 長野県救急安心センター
(#7119)のご案内

長野県では、救急医療機関や消防の負担軽減を図るため、県民が急な病気やけがで救急車を呼んだ方がよいのか、今すぐ病院に行った方がよいのかなどで迷った際に、看護師などの専門家に相談できる電話相談窓口「長野県救急安心センター(#7119)」を開設しています。病院か救急か迷った際は、局番なしの[#7119]までお電話ください。詳細は、県ホームページをご覧ください。

こちらから▶



相談受付時間…
平日：午後7時～翌午前8時
土・日・祝日：午前8時～翌午前8時

問合せ●長野県健康福祉部医療政策課
☎026-235-7131(直通)

お知らせ 障がい者の自動車税(環境性能割・種別割)減免制度

県では、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳を持つ人で一定の要件を満たす場合に、自動車税(環境性能割・種別割)などを減免する制度を設けています。申請は、県税事務所窓口のほか、郵送、「ながの電子申請」でも受け付けます。

減免の要件

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または戦傷病者手帳を持っていて、障がいの程度が一定基準以上であること。
- 車検証に記載されている自動車の所有者(自動車税の納税義務者)が障がい者本人であること。
※ただし、身体障がい者が18歳未満の場合および療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は例外があります。
- 障がい者本人、または障がい者と生計を一にする人(いない場合は日常的に介護する人)が運転すること。

申請期限

- 自動車税種別割：5月31日(金)
※期限後の申請も随時受け付けますが、申請日の属する月の翌月から月割で減免になります。
- 自動車税環境性能割、軽自動車税環境性能割：車両登録日から30日以内



電子申請はこちら▲



減免制度についてはこちら▲

問合せ

長野県南信県税事務所諏訪事務所
☎57-2905

お知らせ 新婚世帯の住宅取得費を応援します!

おかやでスタート!結婚新生活支援事業
岡谷市に住む39歳以下の新婚世帯の住宅取得などに対する経費の一部を補助します。

補助金額(予算の範囲内)

- 夫婦ともに29歳以下：60万円
- 夫婦ともに39歳以下：30万円

対象経費

婚姻に伴う新規の住宅取得、賃貸、リフォーム、引越し費用
※令和5年4月1日～令和6年3月31日までの間に支払った費用が対象

補助対象者の主な要件

1. 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下の新婚(令和5年3月1日～令和6年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦)
2. 世帯の所得が500万円未満
3. 対象となる住居が岡谷市内で、住民基本台帳に登録がある人
4. 他の公的制度による家賃助成等を受けていない人

※詳しい要件、申請方法はお問い合わせください。

問合せ ● 地域創生推進課(内線1361)

募集 長野県シニア大学 諏訪学部 令和6年度 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

場所…諏訪教育会館

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)

学習内容…教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座

募集期間…2月1日(木)～3月31日(日)

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

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、優しく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。

～成長樹(期)子育て 実践ポイントより～



◎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

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

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分が一目でわかる高性能の分析マシンを、常時設置しています。ご利用ください。

場所…市民総合体育館
 使用料…1回500円

シンコースポーツ主催 スポーツ教室体験イベント

シンコースポーツで通年実施している、一般・子ども対象各スポーツ教室の体験イベント。2時間でいろいろな教室が無料で体験できます。

日時…2月11日(日・祝)
 午後1時～3時

場所…市民総合体育館
 持ち物…上ばき、タオル、飲み物
 参加料…無料

申込み…体育館窓口、または電話にて受付中。当日参加も可能。
 以上問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンター 閉場

本年度の滑り納めはやまびこで!
 日時…2月15日(木) 午前8時～午後9時
 問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

スポーツ体験発表会

スポーツ活動を通じて得た体験などを発表し、スポーツ活動の充実と競技力の向上を図ります。聴講無料です。ぜひお出かけください。

日時…2月17日(土) 午後1時30分～
 場所…カルチャーセンター 3階 多目的ホール

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)

焼きいも販売中!

スワンドーム受付にて営業日のみ販売しています。予約注文も承ります。

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(株)主催)

◎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。お気軽にどうぞ。
 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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分) …2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…2月25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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

やまびこ国際スケートセンターを 無料開放します!

●ファミリースケートデー
 日時…2月3日(土) 午前8時～午後9時
 対象…市内在住、在勤、在学の人
 ●無料滑走デー
 日時…2月11日(日) 午前8時～午後9時
 対象…当日利用のみなさんどなたでも
 ※両日とも貸し靴は有料:1足530円
 問合せ●やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

2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

- 令和6年 二十歳を祝う会
- 今日も元気にいただきます おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう! お家でできるかんたん運動
- 岡谷インフォメーション 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。