

・子どもの予防接種は、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。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳健診等
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	
5	6	7	
1歳6か月児健診 (R3年6月生) 午後(個別通知します) (株)オスガ設備 ☎ 27-6622		岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
2	13	14	
離乳食教室(ごっくん教室) (R4年8月生) [予約制・個別対応] (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615		(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
9	20	21	
離乳食教室(ばくばく教室) (R4年1月生) [予約制・少人数教室] (有)三善工業 ☎ 23-3446		(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	
6	27	28	
水道建設(株) ☎ 23-2662		(株)アイテック ☎ 23-8500	

●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 庁舎202会議室		
	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：鳥川秀司 弁護士 ※2月分予約：1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] 11日(水)・25日(水)午後1時～7時(1人50分) 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] 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]	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		
	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		
	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	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 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			
	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 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		
	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 ▶ 1月13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 ▶ 1月27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)

今月の納税

- 市県民税 第4期
 - 国民健康保険税 第10期
- 納期限…1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)

くらしのカレンダー

1月
January

-  発熱外来対応医療機関
-  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 ち
持 ※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p> 山崎医院 ☎ 22-3287 (8:30~12:30)</p> <p> ☎ 78-1192</p> <p> ☎ 28-6100</p> <p> ☎ 28-2635</p> <p> ☎ 75-5480</p> <p> ☎ 28-3232</p> <p> ☎ 22-3302</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 (9:00~13:00)</p> <p> ☎ 26-8100</p> <p> ☎ 27-0085</p> <p> ☎ 26-1414</p> <p> ☎ 26-0117</p> <p> ☎ 28-0030</p> <p> ☎ 28-8504</p>	<p> 溝口医院 ☎ 27-6266 (8:30~12:30)</p> <p> ☎ 28-9933</p> <p> ☎ 28-2012</p> <p> ☎ 23-8427</p> <p> ☎ 21-2144</p> <p> ☎ 26-7226</p> <p> ☎ 23-3446</p>	<p> ☎ 23-3197</p>	<p> ☎ 22-2222</p>
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192 (9:00~13:00)</p> <p> ☎ 23-6272</p> <p> ☎ 22-3341</p> <p> ☎ 21-2301</p> <p> ☎ 22-2406</p>	<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933 (9:00~13:00)</p> <p> ☎ 27-6266</p> <p> ☎ 24-0315</p> <p> ☎ 27-8123</p> <p> ☎ 24-0182</p>	<p> 午前9時30分~11時30分</p> <p> ☎ 23-2662</p>	<p> (R1年12月生) 午後(個別通知します)</p> <p> ☎ 23-8500</p>	<p> ☎ 27-8632</p>
<p> ☎ 28-9933</p> <p> ☎ 22-2138</p> <p> ☎ 26-2512</p> <p> ☎ 23-6885</p>	<p> ☎ 23-5330</p>	<p> ☎ 27-7642</p>	<p> (R4年9月生) 午後(個別通知します)</p> <p> ☎ 22-3302</p>	<p> (R2年12月生) 午前(個別通知します)</p> <p> ☎ 28-8504</p>
<p> ☎ 23-0222</p> <p> ☎ 22-1829</p> <p> ☎ 21-1080</p> <p> ☎ 22-2222</p>	<p> 午前9時30分~11時30分</p> <p> ☎ 27-6622</p>	<p> ☎ 22-4931</p>	<p> (R4年3月生) 午後(個別通知します)</p> <p> ☎ 22-2406</p>	<p> ☎ 24-0182</p>
<p> ☎ 22-3068</p> <p> ☎ 27-7500</p> <p> ☎ 78-8023</p> <p> ☎ 27-8632</p>	<p> ☎ 22-9615</p>	<p> ☎ 22-1365</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</p> <p>■ 診療時間：午後7時~9時</p> <p>■ 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>

🌀🌀🌀🌀🌀 おかやではたらく・おかやでくらす 🌀🌀🌀🌀🌀

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配…。そんなモヤモヤした気持ちもすっきりでき、あなたにあった働き方が見つけられるサポートセミナーを開催。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。

家庭をもつ女性ならではの「再就職への不安解消法」、「就職準備のノウハウ」を得て、一步前進しましょう！女性のみなさん、ぜひご参加ください！

- 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。詳しくは市ホームページをご覧ください。



参加無料

託児あり

●女性の再就職応援セミナー

“就職への不安や悩みを解消しよう”

日時…1月20日(金) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…1月26日(木) 午前10時～正午

※入退場自由

場所…テクノプラザおかや

申込み不要

就職活動を一步リード!「おかや就活サークル」に参加しませんか?

就職活動本番を迎える学生のみなさんに、「エントリーシート」や「面接」などの、選考に向けた準備が整うセミナーなどを開催します。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。

参加者特典…昼食つき、東京発の無料帰省バスを利用できます。各回のみ参加も可。

場所…テクノプラザおかや(両日)

●2月2日(木) 午前10時～午後5時

①「自己PRセミナー」

エントリーシート・面接に役立つ自己PRの作り方の極意を学ぼう

②「面接対策・面接コミュニケーションセミナー」

面接対策を知るとともに、面接で必要とされるコミュニケーション力を身につけよう



③「経営者と語ろう!」

経営者と話し、社員・経営に対する想い・考えを知り、採用者側の視点を心得、仕事への価値観を深め、納得・実りある就活につなげよう

申込み期限…1月24日(火)

●2月22日(水) 午後1時～5時15分

「模擬面接体験」※定員20名

複数の企業人事担当者との模擬面接を経験し準備を万全にしよう

申込み期限…2月9日(木)

※詳しくはホームページをご覧ください。



要申込み

参加無料

東京で「長野県諏訪地域 就職・転職フェア」・「信州岡谷市のしごと・くらし発見フェア」を開催

長野県での就職を考える学生、地元に戻って、また移住先として、諏訪地域で暮らし、働きたいと考えている人を対象に、東京でイベントを開催! 岡谷に来なくても、諏訪地域企業30社の経営者や人事担当者、移住支援担当者と直接面談できる絶好の機会です。子どもさんやご兄弟姉妹、知人など、UIJターンしたい人にぜひご案内ください。

日時…2月18日(土) 午後1時～3時(最終入場:午後2時30分)

場所…BIZ新宿(東京都新宿区)

対象…2024年学卒者、長野県でのインターンシップ・就職を考える学生・社会人、移住を考えている人

詳しくはこちらから▶



参加無料

申込み不要

定年準備セミナー

～人生100年時代のライフプラン～

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには事前にさまざまな準備や心構えが必要です。生涯設計のため「定年準備」「年金制度」「健康保険・介護保険」の内容など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。

日時…2月8日(水) 午後6時30分～8時

場所…テクノプラザおかや

対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人など

講師…特定社会保険労務士 中村 勝さん

申込み…2月3日(金)までに電話にてお申し込みください。

参加無料

要申込み

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

おかのカルチャー 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

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込)…①~③1,000円(①別途材料代1,000円)、④~⑦1,150円

申込み…1月10日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。

受講料を添えて窓口でお申し込みください。

※対象外の方は1月12日(木)午前9時から受付開始。電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

- 受講者本人が窓口でお申し込みください。本人以外や電話での申し込みはお受けできません。
- 今年度初めて受講する人は、申し込み時に身分証の提示をお願いします。
- 受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。



★facebookでも情報発信中!



講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①ソーパ&フルーツカービングを楽しもう!	2月6日~2月20日 [月曜・全3回]	午後7時~8時30分	熊木英二さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	1月25日~3月1日 [水曜・全6回]	午後7時~8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	1月26日~3月9日(2/23休み) [木曜・全6回]	午後7時~8時30分	イー・トウ・ゼット Amy Taguchiさん	10名	講習室
④ピラテス	1月23日~2月27日 [月曜・全6回]	午後7時30分~9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	1月24日~2月28日 [火曜・全6回]	午後7時~8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	1月26日~3月9日(2/23休み) [木曜・全6回]	午後7時30分~9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	1月27日~3月3日 [金曜・全6回]	午後7時30分~8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

岡谷市生涯学習大学 講演会 『金融犯罪の手口と対策』

聴講無料

要申込み

自分はだまされない! と思っていても、いまだ後を絶たないオレオレ詐欺や還付金詐欺などの金融犯罪。その手口と、被害を防ぐ対策について学んでみませんか。

日時…2月11日(土・祝) 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

定員…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…一般社団法人 長野県銀行協会 常務理事 五明 勲さん

申込み…1月16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)にて受け付けます。2月9日(木)午後5時締切。



詳しくはこちらをご覧ください



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ 諏訪圏域都市計画の変更に関する原案の閲覧・公聴会

「岡谷都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「茅野都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「下諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「富士見都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

対象…都市計画案に関係する地域に住む人、その他利害関係者

閲覧期間…1月5日(木)～27日(金)

閲覧内容…都市計画区域マスタープラン(県決定)

閲覧場所…岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

公述申込み…公聴会で公述(発言)を希望する人は、1月20日(金)までに、公述申出書を閲覧場所に持参、または郵送で提出してください。(公述申出書は閲覧場所、または県ホームページで入手可能)

公聴会日時…1月29日(日) 午前10時30分～

場所…諏訪合同庁舎 5階 502会議室(諏訪市)

※公述の申し出がない場合は公聴会を中止します。

問合せ●長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936
長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

お知らせ 税務相談所を開設します

開設日…1月11日、2月8日、4月12日、5月10日(毎月第2水曜日)

※3月を除く

時間…午前10時～正午

場所…下諏訪商工会議所 2階 税理士会事務局(下諏訪町)

申込み…事前に電話予約してください。※相談無料

問合せ●関東信越税理士会諏訪支部 ☎28-6666

お知らせ おかや生活応援商品券の使用期限は1月31日まで

おかや生活応援商品券の使用期限は、1月31日(火)までです。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、期日までに使い切りましょう。



問合せ●商業観光課(内線1452)

募集 長野県民交通災害共済 会員募集!

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている共済です。会費を納めて会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日からお見舞金が支給されます。

1月4日より新年度の一般会員募集が始まります。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

年会費…1人400円

共済見舞金…2万円～100万円(死亡)

問合せ●市民生活課(内線1166・1172)

お知らせ 後期高齢者医療の医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、下記期間に医療を受けた被保険者に対し、医療費通知を送付します。

●令和3年11月から令和4年10月までの診療分…令和5年1月下旬に送付

確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と併せて、医療機関などからの11月・12月診療分の領収証を基に申告してください。

※昨年度から、医療費通知の送付を年1回に変更しています。令和4年11月・12月の診療分については、令和5年1月～10月分と併せて、令和6年1月下旬ごろに送付します。

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320

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 岡谷市消防出初式を行います



カノラホールでの消防団員表彰などの式典に続き、人員服装の点検、人員・車輛による分列行進を行います。なお、分列行進の時間帯に、カノラホール周辺の道路が込み合う可能性がありますので、予めご承知おきください。

期日…1月8日(日)

式典:午前9時45分～ カノラホール

人員服装の点検:午前10時50分～市役所イベント広場

人員・車輛分列行進:午前11時5分～市役所東側道路(カノラホール前)(午前11時30分終了予定)

問合せ●消防課(内線3119)

お知らせ 入札参加資格審査申請は2月21日までに!

令和5・6年度の物品・役務(業務委託)入札参加資格審査申請(定期申請)、および、令和5・6年度の建設工事、建設コンサルタント業務入札参加資格審査申請(中間申請)の受付を行います。入札参加を希望する事業者は、期間中に申請をお願いします。

受付期間…1月20日(金)～2月21日(火)

期間中に市役所5階財政課まで持参、または郵送にて申請してください。

※郵送の場合は2月14日(火)必着



▲物品・役務入札参加資格申請



▲建設工事、建設コンサルタント

問合せ●財政課(内線1535)

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。お気軽にお申し込みください。

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1,500円

◎ストレッチ教室(一般)

プール再開までの短期教室です。

期日…毎週火曜日

時間…午後2時～3時

場所…市民総合体育館 第一会議室

定員…20名(先着順)

受講料…1回500円

以上申込み…窓口または電話で受付。
市民総合体育館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

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

**おかやファミリースポーツ
プログラム**

◎親子で卓球体験

日時…2月12日(日) 午前10時～正午
(受付開始:午前9時45分)

場所…市民総合体育館 東体育館

対象…市内在住の小学生の親子

定員…30組(先着順)

参加費…親子1組500円(子ども1人追加につき200円)

受付期間…1月17日(火)～31日(火)

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)

**今年度最終回!『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…1月19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

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(2月分) …1月15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

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…1月15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
ファミリースケートデー**

市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

日時…1月14日(土)

午前8時～午後9時

※貸し靴は有料:1足530円

※アイスアリーナでは行いません。

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

1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(内線1364)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
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業
- 家庭でつくる郷土料理(再放送) 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。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。