



0123  
こどものくに

3月・4月の  
イベント

参加無料

### つくっちゃおう

「UFOこま」を作ります。

日時…4月8日(木)

①午前10時～ ②午後2時30分～

申込み…3月8日(月)から

予約開始

場所…育児談話室

※3月の「つくっちゃおう」未参加の人対象

### ベビーマッサージとワンポイントアドバイス

日時…4月15日(木)

午前10時30分～

講師…こどものくに看護師

申込み…3月16日(火)から

予約開始

場所…育児談話室

### 歯っぴー相談 (予約不要)

日時…3月11日(木)・18日(木)

午前10時30分～午前中

歯科衛生士が相談に応じます。

### もぐもぐ相談 (予約不要)

日時…3月25日(木)

開館中いつでも

栄養士が相談に応じます。

### 利用できる人

0歳～3歳までの子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。兄弟はマスクをしてください。

### 開館時間

利用者登録料が必要です

午前9時30分～午後5時30分

3月の休館日 9日

問合せ ☎24-8403

3月の

## 図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

### ★ちいさなおはなしの森★ (乳幼児向け)

日時…3月16日(火) 午前11時～

### ★おはなしの森★ (園児～小学生向け)

日時…3月6日・13日・20日・27

日の土曜日

午前11時～(20分程度)

会場は2階 会議室 もしくは  
1階 児童コーナーです。

### 今月のテーマブックス

まもろう！ 自分のみまわり



「もしも」のときに役に立つ!

防災クッキング

今泉マユ子 著

〈フレーベル館〉

大きな災害がいつ起こるかわからない日常…「もしも」のときこそ、おいしいごはんやおやつを食べることが生きる力になるのです。防災クッキングで“もしものとき”を生きぬく力を身につけましょう。

3月21日(毎月第3日曜日)は  
「うち読でエコ読の日」

### 3月の休館日

1日、8日、15日、22日、26日、29日

問合せ ☎22-2031

## CANORA HALL

カノラホール—岡谷市文化会館

### 岡谷市民憲章制定50周年記念 品川カルテット

6月4日(金)

午後3時開演(午後2時30分開場)

午後7時開演(午後6時30分開場)

2回公演



古澤 巖



TAIRIK

古澤巖、TSUKEMENのTAIRIKなど、豪華メンバーが集結した「品川カルテット」。幅広いジャンルの音楽をお楽しみください。

さらに 同日、無料のミニコンサートを予定。詳しくは、カノラホールまで。

### 出演

古澤 巖 (ヴァイオリン)

福田悠一郎 (ヴァイオリン)

TAIRIK (ヴィオラ)

高木慶太 (チェロ)

### プログラム

マリーノ曲集、ロザムンデ全曲 ほか

### 会場

大ホール

### チケット

全席指定 一般 5,500円

(各回限定500席) ソサエティ会員 5,000円

### 発売日

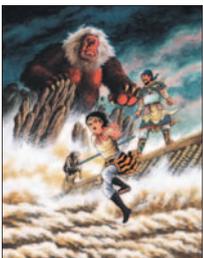
ソサエティ会員: 3月7日(日)

一般: 3月14日(日)

※新型コロナウイルス感染症感染拡大予防策を講じて実施します。指定席はソーシャルディスタンスに配慮した席割になっています。

問合せ ☎24-1300

イルフ童画館・岡谷美術考古館・岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です。

**武井武雄の世界**  
  
**収蔵作品展** 3月13日(土)まで  
**武井武雄の漫画とペン画展**  
 童画が著名な武井武雄ですが漫画にも挑戦しています。「赤ノッポ青ノッポ」は新聞に掲載され好評を博しました。ペン画作品とともに武井の漫画の世界をお楽しみください。  
 ドン・キホーテの冒険  
 1929年 武井武雄  
  
**同時開催** **デビュー50周年記念 諸星大二郎展 異界への扉**  
  
 諸星大二郎  
 「西遊妖怪伝」  
 カラー原画  
 1998年  
 © 諸星大二郎  
 漫画家・諸星大二郎の原画作品を、モチーフになったさまざまな美術作品や資料とともにご覧いただけます。読者を異界へと導く魅力に迫ります。  
**【次回展覧会】**3月21日(日)～4月12日(月)  
**収蔵作品展** **大澤コレクション展**  
**同時開催**  
**第10回 日本童画大賞展**  
 第10回武井武雄記念日本童画大賞のタブロー部門、絵本部門の大賞と優秀賞を受賞した4人の作品展です。それぞれの世界をどうぞお楽しみください。  
**開館時間** 午前10時～午後5時  
 (4月1日より午前9時～午後6時に変更)  
**3月の休館日**  
 3日、10日、14日～20日、24日、31日  
 問合せ ☎24-3319

**市立 岡谷美術考古館**  
  
**企画展**  
**からくりとコラージュ**  
 一心で遊び、手にとりあそぶ、二人展。  
 3月15日(月)～4月18日(日)  
  
 木工のからくりおもちゃを制作する作家・藤森和義氏と、緻密なコラージュ作品を制作する画家・イラストレーターの平林義男氏の二人展です。大人も子どもも楽しめる、遊び心のある自由で魅力的な世界をご紹介します。  
**若手アーティスト育成公募展「挑戦そして飛躍」**  
**宮坂絵美／絵画は、歌う。**  
 3月21日(日)まで ※入場無料  
  
**アーティストトーク**  
 日時…3月7日(日) 午後2時～  
 定員…10名(要申込み)  
**開館時間** 午前10時～午後5時  
 (4月1日より午前10時～午後6時に変更)  
**3月の休館日** 授乳・おむつ替え室あり  
 3日、10日、11日、17日、24日、31日  
 問合せ ☎22-5854

**岡谷蚕糸博物館**  
 OKAYA SILK MUSEUM  
  
**企画展**  
**諏訪のものづくり**  
**—蚕糸業から精密業へ—**  
 4月18日(日)まで  
 明治初期から昭和初期まで、わが国の生糸生産量第1位を誇ってきた岡谷。その繊細な技術と英知が新たな精密加工業を生み出しました。諏訪人が生み出す技術の粋を感じ取ってください。  
  
  
  
 ※今後の状況により、企画展の展示・イベント内容に変更の可能性もあります。今後の対応はホームページやSNSをご覧ください。お問い合わせください。  
**開館時間** 午前9時～午後5時  
 (宮坂製糸所は午後4時まで)  
**3月の休館日**  
 3日、10日、17日、24日、31日  
 問合せ ☎23-3489 (サンシハク)

2021年3月までに

# マイナンバーカードを申請すると

マイナポイント

20,000円の利用で  
1人最大

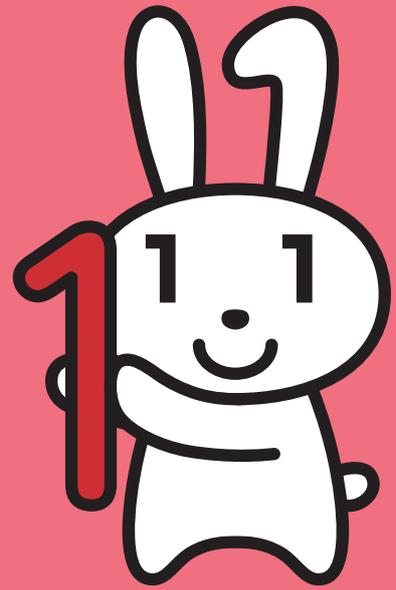
付与率  
25%

がもらえる!

5,000円相当

マイナンバーカードの取得はお済みですか?  
2021年3月までに申請するとマイナポイントがもらえます。  
この機会にマイナンバーカードを取得して、マイナポイントで  
お得にお買い物をしてみませんか?

※ポイント付与は、9月30日までのチャージおよび買い物が対象です。



## 【マイナンバーカードのメリット】

身分証明書になる!

健康保険証

として使える! ※2021年3月(予定)から

仕事で市役所に  
来られない人に  
便利



一人暮らしの  
学生に便利

## 各種証明書を

## コンビニで取得できる!

全国のコンビニで、  
住民票の写しや課税証明書などが取得できる!

※毎日午前6時30分~午後11時

## マイナポイントをもらう方法は

# 1

市役所1階 市民生活課では、マイナンバーカードやマイナポイントの申請のサポートをしています。

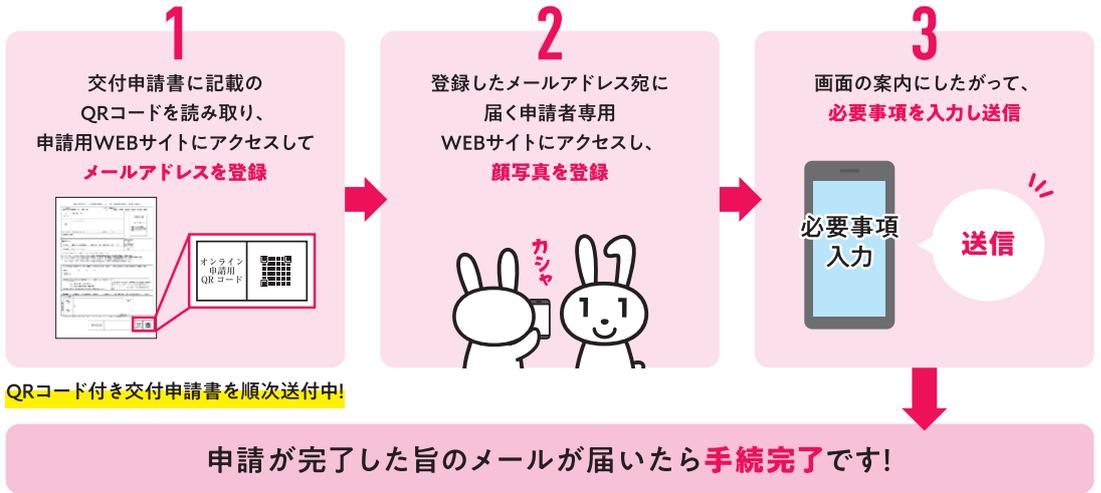
## 2021年3月までにマイナンバーカードを **申請**

### QRコードを使って、お家でスマホでカンタン申請!

**カードの申請はスマートフォンが便利!!**



パソコン・郵便・まちなかの証明用写真機からも申請できます

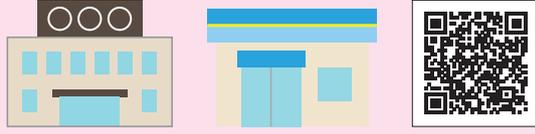
**QRコード付き交付申請書を送付中!**  
 マイナンバーカードを取得していない人に、地方公共団体情報システム機構より個人番号カード交付申請書が順次送付されています。  
 (令和2年10月31日時点で75歳以上の人は対象外)

カードの受け取りに1か月ほどかかります。

## 2021年9月までにマイナポイントを **申込み**

**1 マイナポイント手続スポット**

お近くの手続スポットを探しましょう!



岡谷市役所窓口や、お近くの郵便局、コンビニ、スーパー、携帯ショップ、量販店、銀行等で手続を行うことができます。

※一部、対応していない市区町村や店舗もあります。

**2 スマートフォン**  24時間手続可能

マイナポイントアプリをダウンロード  
 マイナポイントアプリ対応のスマートフォン機種は右のQRコードからご確認ください。



**3 パソコン**   24時間手続可能

マイナポイント予約・申込サイトを検索

マイナポイント予約・申込サイト

- 「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストールしてください。
- マイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。

# 食育ひろば



## じょうぶな骨や歯を作るカルシウム 保育園で好評なおやつ紹介!

☆ お子さんと一緒に作ってみましょう! ☆

カルシウムは骨や歯の形成や成長に必要な栄養素です。ほかにも、骨粗しょう症や動脈硬化の予防などさまざまな働きをしてくれます。毎日の食事に積極的に取り入れてほしい栄養素です。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚類などで摂るのが一般的ですが、野菜のなかでも、「小松菜」にはカルシウムが多く含まれています。保育園では、小松菜を汁物やおひたしなどさまざまなメニューに取り入れています。そのなかから小松菜を使用した子どもたちが食べやすいおやつのメニューを紹介します。

### 〈グリーンケーキ〉～保育園おやつメニューより～



甘納豆の代わりにコーンやチーズを入れてもおいしいです。

#### 〈材料〉5個分

- ホットケーキミックス …… 200g
- 砂糖 …… 大さじ4弱(35g)
- 卵 …… 2個
- サラダ油 …… 小さじ2 (8g)
- 牛乳 …… 大さじ2 (30cc)
- 小松菜 …… 35g
- 甘納豆(小豆) …… 30g
- アルミホイル(25cm×30cm) 5枚

#### 〈作り方〉

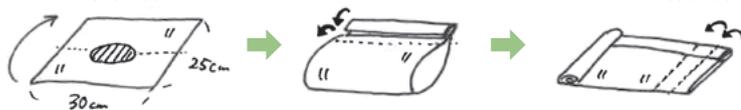
- ① 小松菜を1cmぐらいの大きさに切る。
  - ② 砂糖・卵・サラダ油・牛乳・小松菜をミキサーにかける。
  - ③ ボウルに②とホットケーキミックスと甘納豆を入れて、さっくりと混ぜる。
  - ④ アルミホイルに生地を入れ包む。
  - ⑤ 蒸し器で20分ぐらい蒸す。ようじで刺して生地がついてこなければOK。
- \*ホットケーキのようにフライパンで焼いてもおいしいです。

#### アルミホイルの包み方

ホイルのまんなかにな地を落とし、半分に折る

上端2cmくらいを2回折る

両端も同じように2cmくらいを2回内側に折る



問合せ●健康推進課(内線1177)



Citrus Ribbon PROJECT



詳しくはこちらから

## ただいま、おかえりって言いあえるまちに みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト

### シトラスリボンプロジェクトとは?

新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそうと、愛媛県から全国へ広がったプロジェクト。シンボルのシトラスリボンは、シトラス(柑橘)カラーで「地域」「家庭」「職場(学校)」を表す3つの輪をかたどったものです。

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見にお悩みの方はこちらへご相談ください。新型コロナウイルス 誹謗中傷等被害相談窓口 ☎026-235-7100



岡谷市は「シトラスリボンプロジェクト」に賛同しています。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

# トピックス

まちのできごとやわだいをとおとどけ



## 1/22 岡谷の魅力発信 移住プロモーション動画 第2弾公開

**お** かやスポーツツーリズム事業の一環で市の魅力を発信する動画が完成しました。「サイクルツーリズム」に続く第2弾。「美しいが、生まれるまち岡谷」をテーマにした約6分の動画で、4年前に市内に移住したプロゴルファー青山加織さんがカメラを片手に市内を巡り、自然や食、文化、産業などを紹介しています。動画は動画共有サイト「YouTube」、市ホームページで視聴できます。



## 1/30~2/7 OKAYA シルクスイートフェア

**シ** ルクの名に着目し、市内で栽培や加工が進むサツマイモ「シルクスイート」を使った料理フェアが、市内7店舗で開かれました。市農業技術者連絡協議会が、シルクスイート普及活動の一環として昨年に続き実施したものです。市内農業者に苗を提供し、栽培・収穫してもらったイモの一部、約30キロが各店舗に配られ、それぞれ期間限定メニューやアレンジ商品を販売し、新たな特産品をアピールしました。



## 2/4 川岸保育園で 「LOVOT」体験会

**川** 岸保育園で、ペット型ロボット「LOVOT」の体験会が行われました。コロナ禍で中止となった「ものづくりフェア2021」で予定していた体験コーナーの代わりとして、子どもたちに最先端技術に触れてもらおうと市が企画。園児たちはLOVOTに話しかけたり、抱っこしたり、触れ合いを楽しみました。体験会は3日から8日まで、希望した市内の公立保育園10園と子育て支援館「こどものくに」で行われました。



## 2/12 「岡谷市インスタグラムフォトコンテスト2020」 の入賞作品が決定

**市** と市観光協会が初企画したインスタグラムフォトコンテストの結果が発表されました。県内外からの応募作品951点(写真913点、動画38点)のなかから、最優秀賞は、写真部門が高ボッチから望む諏訪湖周辺の夜景を写したユーザー名「studio\_sunset\_sea」さんの作品、動画部門が鳥居平やまびこ公園で撮影した「jfk12241987」さんの作品に決定。入賞作品は市のPRIに活用していきます。