元気もりもり食育コーナー 99

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

市では、食育推進計画「元気もりもり食育プラン」推進の一環として、食育イベントと講演会を毎年開催しています。食で健康になり、元気で過ごすためのヒントを見つけに、ご家族そろってお出かけください。

第10回 食育イベント

見て！食べて！体験して！

食から健康になろう♪

入場無料

テーマ
野菜たっぷり
塩分ひかえめ

と　き　令和元年11月24日（日）　午後0時30分～2時
ところ　マリオローヤル会館（ベルビア3階）

みんなで、来てね！

試食コーナー
◆学校給食のパン試食
◆適塩料理の試食
◆減塩商品の試食
（無くなり次第終了します）

風船プレゼント！

体験コーナー
☆玉入れに挑戦して栄養マンの風船をもらおう！
☆栄養マンのキーホルダー作り
☆信州ACE（エース）プロジェクト♥フォトスポット

やらなきゃ損する？！

販売コーナー
●ホクホク糸萱かぼちゃ
●おいしい生椎茸
●農産物（紅かぶなど）
●栄養マンクッキーなど

茅野市産だよ。

みてみて納得！

展示コーナー
★乳和食レシピ紹介
★学校、保育園の食育紹介
★減塩商品の紹介
★食品ロスについて考えよう！

測定コーナー
◇血管年齢測定
◇握力測定

茅野市健康づくり
ポイント事業の
対象です！

午後2時～3時30分

食育講演会「メタボ解消の秘訣」

～健康的なダイエットのコツを教えます～

高血圧や糖尿病の改善には、メタボ解消が有効です。先生は、昨年、食事と運動で、約30kgのダイエットに成功しました。健康的に痩せ、それを維持するコツを学びましょう。家族そろってお出かけください。
※聴講無料
※当日、駐車場の混雑が予想されますので、市役所、健康管理センターの駐車場もご利用ください。
問　健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）☎82－0105

松本山雅FCユースアカデミー
フィジカルコーチ
芝田（しばた）　貴臣（たかのり）氏

© 松本山雅FC

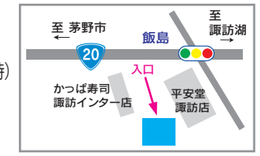
11月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　称	所在地	電話
3日(日・祝)	おもだか皮膚科	ちの3502-1	73-2525
	ヤジマ薬局	ちの3502-1	72-2342
	清水歯科医院	富士見町10028-38	62-5207
4日(月・替)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	あおば歯科クリニック	諏訪市高島1-21-14	54-4300
10日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	林歯科クリニック	ちの555-1	72-5788
17日(日)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ビーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121
23日(土・祝)	ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	矢崎歯科医院	米沢3-10	73-5678
24日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3987-2	73-9285
	宮坂歯科医院	諏訪市大手1-18-10	58-1805

…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証（該当者のみ）、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署（☎72-0119）にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。
診療時間
午後7時～9時
（受け付け6時30分～9時）
住　所
諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

「たび活×住み活」in信州
大沢玲子 著　ファーストステップ出版
住んでいてもまだ知らない信州の姿を発見しよう。

警視庁 災害対策課ツイッター防災ヒント110
警視庁 災害対策課ツイッター防災ヒント110 日本経済新聞社
緊急時に知っていると知らないでは大違い。読んでみることから始めよう。

完全図解　腎臓病のすべて
主婦の友社
腎臓病のことから食事のことまで書かれています。レシピを参考に料理を作ってみよう。

サンリオピューロランドの人づくり
小巻亜矢 著　ダイヤモンド社
危機的な状況だったピューロランド。現在来場者が増えています。その工夫とは。

消防官になるには
益田美樹 著　ぺりかん社
消防官とはどのような仕事をする人か知っていますか？どうしたらなれるのでしょう。

日本の住まいの歴史 ②中世
ゆまに書房
中世の建物はどんな建物だったのでしょうか。建物の時代による変化もあるようです。

るすばんかいぎ
浜田桂子 作　理論社
誰もいないはずの家の中。何か話し声が聞こえます。だれが話をしているのかな。

クレムとカニさん
フィオナ・ランバーズ 作　文化出版局
クレムが海岸で拾ったのは石や貝にペットボトル…そこで出会ったカニとのお話。

＊新　着　本＊

一般書	292 冊
その他	109 冊
児童書	57 冊
絵本	51 冊

購入しました。ご利用下さい。

9月貸出冊数	19,975 冊
9月利用者数	5,354 人

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ　茅野市図書館　☎72－9085　www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクル茅野　分別クイズ

出題：美サイクル茅野・ごみ減量部会

洗剤の紙製容器はリサイクルできますか？

難易度　★★★★☆

答　「燃えるごみ」にします。
紙製の洗剤容器は、「紙」の表示がありますが、資源物の「その他の紙・雑誌」ではなく、「燃えるごみ」にします。
紙類を再生する時には、紙を溶かしますが、洗剤の成分が混ざってしまい、泡立ってしまうことがあるため、資源物にしないことにしています。

洗剤や漂白剤、柔軟剤のプラスチックボトルはどうしたらいいの？

難易度　★★★☆☆

答　資源物の「その他プラスチック」に分別します。
容器包装プラスチックの「プラ」マークの表示があり、リサイクルできます。
中身を使い切って軽くすすいでいただき、資源物の「プラスチック類・その他プラスチック（容器包装プラスチック）」に入れてください。