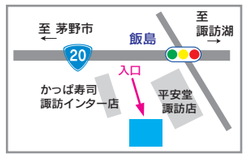
７月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
5日（日）	原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225
12日（日）	浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480
19日（日）	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	ふじもりデンタルオフィス	宮川1140-1	71-1361
23日(木･祝)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
24日(金･祝)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	清水歯科医院	富士見町10028-38	62-5207
26日（日）	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	あおば歯科クリニック	諏訪市高島1-21-14	54-4300

…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～

Pop-up Applique
岩野知美 著　文化出版局
立体的なアップリケをつけて新しいかわいいバッグを作ってみましょう。

少量でおいしい ジッパー袋でかんたん 季節の保存食
榎本美沙 著　家の光協会
時間をかけて発酵させるものから1日で食べられるものまで様々です。

素敵に彩る小さな庭づくり
西東社
レンガの小道やおしゃれなライト。憧れのお庭に一歩ずつ近づけるかもしれません。

人生を1冊でふりかえる 手づくりアルバム
バム　藤井千代江 著　青春出版社
以前写真館を運営していた作者。アルバム整理のアイディアを教えてくれます。

福祉業界で働く
戸田恭子 著　ぺりかん社
多くの職種や勤務場所がある福祉の現場。どんな仕事があるのか調べよう。

こまったさんの レシピブック
あかね書房
下準備のポイントもよく読んで、こまったさんの本に出てくる料理を作ってみよう。

とんでいく　風木一人 さく／岡崎立 え　福音館書店
この本は後ろからも読めるようになっています。2羽の鳥のそれぞれの物語とは。

ママはかいぞく　カリーヌ･シュリュグ ぶん／レミ･サイヤール 絵　光文社
海賊は作者自身。でも本物の海賊ではありません。何かを海賊に例えたのです。

＊新　着　本＊

一　般　書	273 冊
そ　の　他	111 冊
児　童　書	88 冊
絵　　本	55 冊

購入しました。ご利用下さい。

５月貸出冊数	11,927 冊
５月利用者数	1,912 人

５月19日（火）から開館しました。

※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

美サイクルセンターからのお知らせ

布類の資源回収の一時休止について
新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響により、布類のリサイクルルートである海外（主にアジア圏）への輸出が停止しており、リサイクルができない状況になっています。
そのため、布類のリサイクルステーションでの回収は一時休止します。状況が改善されるまでご自宅での保管をお願いします。
回収停止期間　令和２年７月から当面の間
※汚れた衣類、下着、手袋、バッグ等は、「燃えるごみ」となりますので、可燃物の袋に入れてごみステーションに出してください。

詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。　☎72－2905

元気もりもり食育コーナー ⑦⑦

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「手作り弁当の日」について紹介します

茅野市の小中学校では、毎年「手作り弁当の日」を実施しています。
今月は実際に小学生･中学生が用いている学習カードの中から、お弁当作りのポイントを紹介したいと思います。
お弁当作りはもちろんのこと、この機会に家庭での食事作りの参考にしていただきたいと思います。

お弁当作りのポイントは、お･い･し･そ･う

お　おおきさピッタリ！
必要なお弁当箱の大きさは、小学生は530～750㎖、中学生は750～900㎖くらい。お弁当の裏を見てみると内容量が書いてあるので、見てみましょう。

い　いろとりどりきれいに！
ごはんの白、肉や魚の茶色、野菜の緑・赤、卵の黄色、海藻の黒などカラフルになると食欲がわき、自然と栄養バランスも整います。

し　主食３：主菜１：副菜２
献立をたてるときに、お弁当につめる割合を考えましょう。

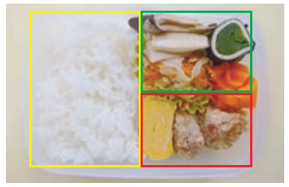
主食　ごはん、パン、めん

主菜　肉、魚、卵、大豆製品

副菜　野菜、いも、きのこ、海藻類

そ　それぞれちがう調理法で！
揚げる・煮る・焼く・蒸すなど、いろいろな調理法で料理をすると栄養バランスが良くなります。

う　うごかないようにつめよう！
持ち運ぶときにおかずが動かないように、すき間ができないようにつめましょう。



お弁当の理想は主食：主菜：副菜＝３：１：２
工夫して野菜のおかずを入れましょう！
※衛生面にも気をつけて！
・おかずは中まで火をよく通して冷ましてからお箸などでお弁当箱に詰めよう。
・お弁当が冷めてから蓋をしよう。

キムチにらチヂミ　発酵食品やビタミンAが豊富な野菜で免疫力UP!

材料〈4人分〉
１人分のエネルギー：89kcal　　塩分：0.5g

・キムチ……60g
・人参……小１／3本
・玉ねぎ……中1／3玉
・にら……1／3束
・小麦粉……60g
・水……80cc

A
・ごま油……小さじ１と1／2
・酢……小さじ2
・しょうゆ…小さじ1弱

・油……小さじ1

作り方
①人参は千切り、玉ねぎは半分に切りスライス、にらは２cm幅にそれぞれ切る。
②ボールに①の野菜とキムチ、小麦粉、水、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を流して焼く。片面に火が通ったらひっくり返して両面焼く。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』
家庭で過ごす時間が増えています。ご家族みんなで食事作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。