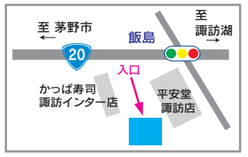
✚ ８月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
2日(日)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	酒井歯科医院	本町西9-27	73-2822
9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3990	73-9285
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121
10日(月･祝)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	矢崎歯科医院	米沢3-10	73-5678
14日(金)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
15日(土)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118
16日(日)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
23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
	やじま歯科医院	本町西3-22	75-5125
30日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	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～

パソコンのしくみがよくわかる本
丹羽信夫 著　技術評論社
パソコンやセキュリティ、インターネットにSNS。そもそもどういうもの？

老いの器量
下重暁子 著　海竜社
年を重ねることを実感し始めた著者。日々の生活をしていく上での考え方とは。

お金の心理術
多胡　輝 著　ゴマブックス
お金を貯めたい。振り回されないたくない。お金の考え方を見直してみませんか。

たれソース700
武蔵裕子　著　永岡書店
いつもとは違う味付けで新しいレパートリーを増やしてみましょう。

探して!見つけて! はじめての元素図鑑
マイク・バーフィールド 文　河出書房新社
水や空気のもとは何だろう。小さくて見えないけれど、それぞれ特徴があるみたい。

チェス
伝承遊びを伝える会 著　文渓堂
チェスはどういうゲームかな。ルールや駒の動かし方を調べてみよう。

どんなふうにみえるの？ 林木林 作／はたこうしろう 絵　すずき出版
うつぶせのぼく。さかだちしたぼく。空のくもにはどうみえているの？

おれ、ピートくいたい
マイケル・レックス さく　評論社
モンスターとピートという男の子のお話。ピートはモンスターに食べられちゃうの？

＊新　着　本＊

一　般　書	312 冊
そ　の　他	187 冊
児　童　書	85 冊
絵　　本	51 冊

購入しました。ご利用下さい。

6月貸出冊数	15,961 冊
6月利用者数	3,450 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

美サイクルセンターからのお知らせ

使用済みのプラスチックごみによる海洋汚染が世界的に深刻な問題になっています。そのような背景から、令和２年７月１日に全国一律でレジ袋の有料化が実施されました。プラスチックごみの削減につながるよう、「常にマイバッグを携帯する」ことなど、レジ袋有料化をきっかけとして、１人ひとりのライフスタイルを見直し、できることから実践してみましょう。

農薬・薬品は収集できません
可燃ごみに、中身が残っている薬品・農薬などが混入すると有毒ガスの発生により収集作業員に危険がおよぶ場合があります。可燃ごみの袋に入れないようお願いします。
●薬品・農薬及び容器は市で処理できないため、販売業者または処理業者へご相談ください。

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 ⑩⑧

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。
今月は「高血圧改善に効果のあるミネラル」について、紹介したいと思います。

高血圧改善に効果のあるミネラル　カリウム　カルシウム　マグネシウム

カリウムは、余分なナトリウム（塩分）と結びついて、排出を促します。
カルシウムは、不足して血中濃度が下がると、血管の収縮につながり、血圧を上げます。
マグネシウムは、カリウムのナトリウム（塩分）排泄を助けたり、血管収縮を抑え血圧を下げます。

【カリウム・カルシウム・マグネシウム】が多く含まれる食材は？

海藻類

豆・ナッツ類

いも類

1日100ｇ程度

野菜類

1日 350ｇ程度

果物類

1日
200ｇ程度

乳製品

1日
200ｇ程度

低脂肪乳は、飽和脂肪酸（高LDLコレステロールと関連が深い）が少なく、動脈硬化予防としておすすめです。
体重が多い（肥満の）場合や、血糖値が高いと、高血圧の原因の一つになります。
食べる量は、目安量を参考にしてください。
腎機能が悪い人や糖尿病の人は、医師の指示に従って食べるようにしてください。

茹で野菜とハムの簡単白和え ～ミネラルたっぷり、コクと風味を生かした適塩レシピ～

材料〈4人分〉
１人分のエネルギー：62kcal　　塩分：0.6g

ブロッコリー……120ｇ
減塩ハム薄切り……２枚

A
- 豆腐……100ｇ
- マヨネーズ……小さじ２
- 練りからし……１ｃｍ
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方
①豆腐はペーパーで包み、お皿で５分ほど重しをして水を切る。
②ハムは短冊切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆで、冷ましておく。
③水を切った豆腐とＡを混ぜ、ハムとブロッコリーを和える。
※ブロッコリーの他に、ほうれん草、にんじん、いんげん、オクラなどでも。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』
緑黄色野菜には、カリウムの他に、免疫力を高めたり、代謝に必要なビタミンが多く含まれ、ガンや動脈硬化の予防効果も認められています。毎食意識して、とり入れていきましょう。