

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
3月 3日(日)	浅川クリニック内科循環器内科 白樺薬局 堀歯科医院	玉川3080-3 玉川3086-1-2 塚原二丁目5-51	82-6813 82-6282 73-7139
10日(日)	兵藤整形外科医院 薬局マツモトキヨシ長峰店 なごみ歯科クリニック	玉川4544-2 宮川11359-1 諏訪市中洲3245-1	82-1333 71-2557 57-6480
17日(日)	リバーサイドクリニック りんどう薬局 清水歯科医院	宮川3975 宮川3987-2 富士見町10028-38	72-7010 73-9285 62-5207
21日(木・祝)	小口医院 カタクリ薬局 はるも薬局 あおば歯科クリニック	宮川4441-3 宮川4438-1 富士見町落合10399-86 諏訪市高島1-21-14	72-2619 55-2596 78-7762 54-4300
24日(日)	眞田医院 ピアみどりフジモリ薬局 酒井歯科医院	中大塩11-93 豊平字神田3066 本町西9-27	73-0731 82-1288 73-2822
31日(日)	中新田診療所 フジモリ薬局はら店 クリーン歯科医院	原村13221-2 原村6585-1 諏訪市中洲福島5644-1	70-1331 79-5751 58-8121

…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】

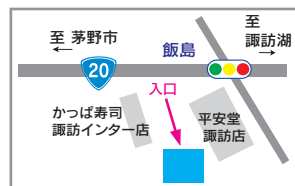
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

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～



死ぬこと以外かすり傷
箕輪厚介 著 マガジンハウス
手がけた編集の仕事で話題
になった本も多い著者。その
仕事術、生き方とは。



池上彰の未来を拓く君たちへ
池上 彰 著 日本経済新聞出版社
著者自身も悩みながら進んで
きたようです。生きていくため
に必要なこととは。



家スリッパづく!「つっぱり棒」の便利ワザ
竹内香予子 著 青春出版社
何かと便利な「つっぱり棒」で
すが、まだまだ便利な使い方
があるようです。



野菜がおいしく育つ肥料の与え方
学研プラス
与える肥料はどれが良い?
栽培する野菜によっても必
要な肥料は違うようです。



一人暮らし100年時代「最強の習い事」
— そうだ!音楽教室に行こう
大内孝夫 著 音楽之友社
憧れの楽器、演奏してみませんか。経
験はあってもなくても関係なしです。



脱・呪縛
鎌田 実 著 理論社
呪縛から脱する方法や生き
る意味について語ります。十
代へのメッセージです。



歴史について知っておくべき100のこと
小学館
教科書では知ることのでき
ない世界史の豆知識をイラ
ストとともに学べます。



チキンライスがいく。
はらべこめがね 作 あかね書房
チキンライスに足が生えて歩
き出した。どこへ行ってしまう
の?

新 着 本

一 般 書 274 冊
そ の 他 119 冊
児 童 書 120 冊
絵 本 97 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

1月貸出冊数 22,258 冊
1月利用者数 5,735 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

もうすぐ新学期、使わなくなった
教科書、ノートはどうしたらいい
の?

難易度 ★★★★★



答 資源ごみとし、リサイクルステーションに出します。紙類の
うち**その他の紙・雑誌**の分類となります。

名前の記入が気になる方は、塗りつぶすか切り抜いてもかまいま
せん。なお、リサイクルステーションで収集された紙類は、圧縮梱
包し製紙工場に運ばれ、紙の溶解炉に投入し、パルプとして再生さ
れます。市の独自ルートのため、一般の古紙市場に出回る事はない
ません。

鍋焼きうどんのアルミ鍋は
どうしたらいいの?

難易度 ★★★★★



答 **不燃ごみ**の指定袋に入れて「リサイクルステーション」の
不燃物へ出してください。天ぷらガードのアルミ板も同様に**不燃
ごみ**とします。

おにぎりなどの食品を包む、アルミホイルは可燃ごみとなりま
す。これらは、アルミ缶とは別に分けます。



元気もりもり食育コーナー ⑨

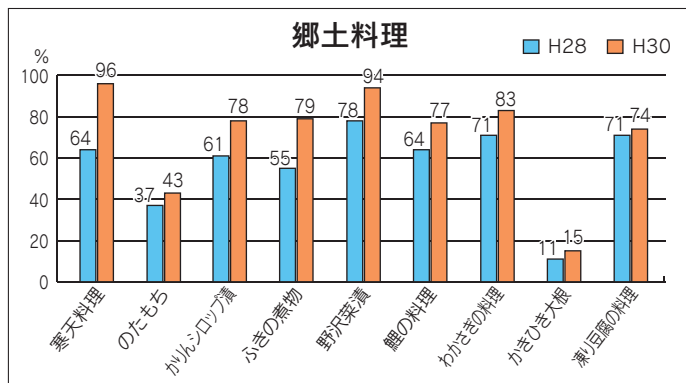
～毎月19日は元気もりもり食育の日～

食育推進委員会

～地域の食文化を守り、伝えます～

「元気もりもり食育プラン」では、保育園年長児の保護者に、郷土料理についての認知度アンケートを毎年行っています。今回は、保育園のアンケート結果をお知らせします。

寒天料理、野沢菜漬は認知度90%以上に上がりました。その他の料理の認知度も年々増加しています。



保育園・学校では、子どもたちに郷土料理を知ってほしいと願い、給食の献立に取り入れたり、料理や食材の説明をしています。

茅野市の「凍り豆腐」



自然豊かな茅野市で、昔から作られている郷土料理のひとつに「凍り豆腐」があります。冬が長く、寒さの厳しい茅野市ならではの凍り豆腐は「凍(し)み豆腐」とも呼ばれ、寒さを利用して作る大切な保存食でした。水分を絞った豆腐を薄く切り、わらであんだ縄に吊るして寒い外で何日も乾燥させて作っていました。



凍り豆腐の煮物



材料(4人分) 1人分エネルギー 184Kcal 塩分0.5g

サラダ油……………小さじ1	醤油……………大さじ1
玉ねぎ……………80g	和風だし……………少々
人参……………60g	みりん……………小さじ1
こんにゃく……………40g	酒……………小さじ1
凍り豆腐……………2枚	砂糖……………大さじ1/2
鶏肉……………120g	

凍り豆腐には、血や筋肉を作るタンパク質や、血液をきれいにしたり、老化を防止するビタミンEが多く含まれています。



- 作り方**
- ①凍り豆腐、干しいたけは水で戻し食べやすい大きさに切る。野菜こんにゃくも同じように切る。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加える。焦げないように少し水を加え干しいたけ、こんにゃく、凍り豆腐も加える。
 - ③②が煮えてきたら、調味料を加えさらに煮る。
 - ④火が通り、味が整ったら火を止め、蓋をして少し蒸らす。
- *火を止めた後に蒸らすと、味がよくしみます。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

郷土の味を大切に守り、若い世代へも受け継いでいきましょう。