

+ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
2月 3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
	 平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
10日(日)	 耳鼻咽喉科三田医院	玉川4589-1	73-9233
	 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	 こまつ歯科医院	塚原1-2-32	78-1184
11日(月・祝)	 藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	 茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	 池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177
17日(日)	 池田医院	ちの2808-1	73-0555
	 茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	 かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182
24日(日)	 おもだか皮膚科	ちの3502-1	73-2525
	 ヤジマ薬局	ちの3502-1ベルビア内	72-2342
	 堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659

 …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】

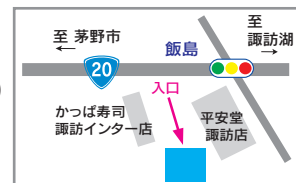
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



年を重ねて、今がいっぱい
 下重咲子 著 大和出版
 いまが一番自由で私らしいとい
 う著者。これまで積み重ねて
 きた日々とは。



10代からの社会学図鑑 クリス・ユ
 ール/クリストファー・ソープ 著 三省堂
 社会学とはどんな学問なの
 でしょうか。新しい目線で社会
 を見てみませんか。



子どもの「困った」が才能に変わる本
 田嶋英子 著 青春出版社
 捉え方・考え方を変えてみる
 と、子どもの「困った」は才能
 かもしれません。



誰かを幸せにするために 大人の流儀8
 伊集院 静 著 講談社
 著者が考える誰かを幸せにす
 るために必要なことは。大
 人の流儀シリーズ8冊目です。



かいちゅうでんとう
 みやこし あきこ 作 福音館書店
 光りが大きくなったり、小さく
 なったり…かいちゅうでんと
 うって不思議だね。



**花・木の実・葉・野菜・葉っぱのかんたん 染め
 もの** 春田香歩 著 偕成社
 様々な材料・方法で染める方
 法が書かれています。お家の
 人とやってみましょう。



マドモアゼル・シック
 ジェニファー・スコット 作 大和書房
 エマはマドモアゼル・シックに
 なるために礼儀やマナーを学びま
 す。さてなれるのでしょうか。



ゆうたのおじいちゃん
 きたやまようこ 作 あかね書房
 犬のじんべいは、ゆうたのお
 じいちゃんと何をして過ごす
 のでしょうか。

新 着 本

一 般 書	277 冊
そ の 他	120 冊
児 童 書	80 冊
絵 本	48 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

12月貸出冊数	21,730 冊
12月利用者数	5,613 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

指定家電 (家電リサイクル法)

もうすぐ、子供が学校を卒業し、
 下宿先で使用していたテレビや洗
 濯機など、処分したいのですがど
 こで引き取ってもらえますか？

難易度 ★★★★★



答 テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機な
 どは、家電リサイクル法により**指定家電**とされており、市では処分
 できません。お買いになったお店か、買換えの際の下取りにより電
 気屋さんに引き取ってもらいます。購入した電気屋さんに処分の依
 頼ができない場合は、メーカーの指定引取り場所に持込むか、長野
 県家電商組合茅野支部加盟の電気屋さんにご相談ください。処分にはリサイクル料金が掛かります。

小型家電 (小型家電リサイクル法)

家庭で使っていたパソコンや携帯電
 話・扇風機などの電気製品は茅野市
 のリサイクルステーションや、不燃
 物処理場に出せますか？

難易度 ★★★★★



答 指定家電以外の一般家庭で使われていた家電製品は**小型家電**
 (電気、電池で動作する物)となります。ノートパソコンや携帯電話
 など比較的小さなものは、各コミュニティセンター、市役所、茅野
 環境館にある小型家電回収ボックスに入れます。また、茅野市不
 燃物指定袋に入るものは、お近くのリサイクルステーションに、
その他の不燃物として出します。指定袋に入らない大型の物は、
不燃粗大ごみとして、茅野市不燃物処理場に直接持込みます。



元気もりもり食育コーナー 90

～毎月19日は元気もりもり食育の日～

食育推進委員会

もっと食べよう！寒天!!! 2月16日は寒天の日です(^^♪

寒天の栄養素は、ほとんどが食物繊維と水で、ノンカロリーな食品です。食物繊維が豊富な寒天をたっぷり食べて、ダイエットや生活習慣病予防に活用しましょう！

食物繊維の働き

- 1 お通じ・・・便の量が増加し、腸の動きを活発にし、スムーズな排便を促します。
- 2 肥満予防に・・・食物繊維をとると満腹感が得られ、肥満を予防します。
- 3 コレステロール値低下・・・血中のコレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防します。
- 4 腸の健康に・・・食物繊維には発ガン性物質の吸着効果があると考えられています。
- 5 糖尿病予防に・・・糖質の吸収も緩やかとなって、食後の血糖上昇もおだやかになります。

寒天は日本生まれで、ところてんが原型だった！

徳川時代に「ところてん料理」の残りを戸外に捨てたところ、厳冬であったため数日後に変化していたことから、後に「ところてんの乾物」と名付けて販売を始めたのが起こりといわれています。諏訪の寒天は、1840年頃に諏訪郡玉川村の小林桑左衛門が、農家の副業で行商に出た関西方面先でその技術を習得し、寒天製造に諏訪の気候風土が適したこともあり製造を始めて以来、発展してきました。

寒天のごまマヨサラダ

材料（4人分）1人分エネルギー 73Kcal 塩分0.1g



角寒天	1本	マヨネーズ	大さじ2
ほうれん草	100g	白すりごま	大さじ1
人参	50g	昆布茶	小さじ1
ごぼう	50g	牛乳	大さじ2

A

作り方

- ①角寒天は洗って3分程度水に浸し、絞ってちぎる。
- ②ほうれん草は茹でて水に取り、3cm長さに切る。
- ③ごぼうと人参は3cm長さのマッチ棒状に切り、茹でて冷ます。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、野菜と和える。

寒天のハム巻き

材料（4人分）1人分エネルギー 31Kcal 塩分0.5g



角寒天	1/2本	大葉	50g
スライスハム	4枚	ぽん酢	大さじ1/2
きゅうり	50g		

作り方

- ①角寒天は洗って水に3分位つける。絞って、ぽん酢で和えてから、長さを半分に、縦半分に切る。
- ②きゅうりは、縦4等分にする。
- ③スライスハムの上に大葉を敷き、寒天、きゅうりを芯にしてくるくると巻き、2本の楊枝でとめる。
- ④半分に切って盛り付ける。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

角寒天は茅野市の特産品です。

たっぷり食べて、生活習慣病の予防に役立ててみてはいかがでしょうか。