

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
1月 1日(火・祝)	諏訪中央病院 アイン茅野薬局 根橋歯科医院	玉川4300 玉川4183-7 諏訪市小和田6-19	72-1000 82-1991 52-1562
2日(水)	諏訪中央病院 アイン茅野薬局 土橋整形外科歯科医院	玉川4300 玉川4183-7 塚原2-2-22	72-1000 82-1991 82-0007
3日(木)	桜井内科医院 オギノSCフジモリ薬局 百瀬歯科医院	塚原1-14-45 塚原1-17-1 諏訪市四賀257-3	72-6010 71-2578 58-9876
6日(日)	原村診療所 フジモリ薬局はら店 やじま歯科医院	原村弘沢6649-3 原村6585-1 本町西3-22	79-2716 79-5751 75-5125
13日(日)	往診クリニックちの けやき薬局 落合歯科医院	ちの2664-1 ちの3243 諏訪市豊田2453	82-4104 82-2864 53-3800
14日(月・祝)	みうら内科クリニック てらさわ薬局 やじま歯科医院	塚原2-7-9 塚原2-7-28 本町西3-22	78-7710 78-7851 75-5125
20日(日)	平出クリニック内科・産婦人科 日医調剤 ちの薬局 丸茂歯科医院	ちの628-1 ちの628-4 諏訪市豊田1037-2	72-1661 82-0088 58-0150
27日(日)	上原内科小児科医院 笠原薬局 茅野歯科医院	仲町7-16 本町西21-4 塚原1-14-5	72-2636 72-2028 72-4225

…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】

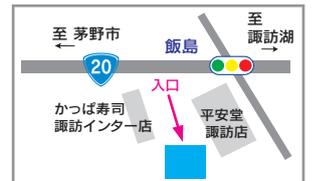
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～

大学生が知っておきたい消費生活と法律
細川 幸一 著 慶応義塾大学出版会
消費者目線からわかりやすく書かれています。大人の方も参考にしてみては。

シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操
まずはこれだけトレーニング! NHK出版
健康で元気に過ごすための「足腰力」のチェックから始めてみましょう。

はじめて作る小さな手まり
木原 小夜 著 ブティック社
手まりの作成過程の写真も多く、初心者の方も挑戦しやすい一冊です。

料理の科学大図鑑
スチュアート・ファリモンド 著 河出書房新社
なめらかなマヨネーズを作る方法など、料理のちよつとしたコツを教えてください。

遊びながら楽しく学ぶ! 小学生のScratchプログラミング
ナツメ社
プログラミングやスクラッチとは何かというところから学ぶことができます。

こどものための防災教室 災害食がわかる本
今泉マユ子 著 理論社
防災、特に食事のことについて書かれています。親子で確認してみましょう。

伝統あそびで国際交流! 英語であやとり
汐文社
英語での説明文もあるので、外国の友達とも一緒にチャレンジしてみましょう。

せいかいはふしぎでできている!
アンドレア・ベイティー 作 絵本塾出版
小さな科学者エイダは、「ふしぎ」の答えを見つけるのに大忙し。答えは見つかったかな。

新着本

一般書	286冊
その他	138冊
児童書	73冊
絵本	54冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

11月貸出冊数	21,721冊
11月利用者数	5,884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

スキー板とスキーストック・スノーボードはどうしたらいいの?

難易度 ★★☆☆☆



答 スキー板、ストック、ブーツ、ビンディング、ボードなどは、不燃物処理場に直接持ち込んでください。有料(72円/10kg)になります。
ブーツは、不燃物の指定袋に入れればサイクルステーションにだせます。

正月飾り・だるまはどうしたらいいの?

難易度 ★★☆☆☆



答 地区の**どんど焼き**に出します。どんど焼きに出せない事情がある場合は、**可燃ごみ**として可燃の指定袋に入れ可燃ステーションに出すことができます。どんど焼きや可燃ごみとする場合は共に、針金を外してください。だるまは底の石膏部分を不燃ごみとし、本体はどんど焼きの飾りにするか、可燃ごみとします。



元気もりもり食育コーナー 89

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

縄文時代は
どんな食べ方を
していたのかなあ？

「えごま」について紹介します 忘れられない郷土の味を給食に！

茅野市に古くから伝わる郷土料理の一つが、「あぶらえのおはぎ」です。おはぎは、小豆、枝豆、きな粉、ごまなど、バリエーションが豊富です。人寄りの時のおもてなし料理として、また、お彼岸や、事八日などの行事食としても作られる「ご馳走」です。童謡にもあるように、諏訪のお殿様も大好物だったのです。

さて私たちの暮らすこの地は、国宝が二体も出土した、縄文文化の中心地でした。そして、なんとここから「あぶらえ」が発掘されました。縄文人はあぶらえを栽培して食用にしていたのです。五千年の時間が流れてなお、湖東サンサン会（地域食材を学校に納入してくれる団体）さんは、あぶらえを作っています。栄養豊富な食材は途切れることなく私たちの体を養ってくれていたのです。この大切なえごまをおはぎにして全校で味わい、土地の歴史にふれ、長い間守り続けてきた食文化に思いを巡らしたいと思います。



地元産のえごま
(湖東サンサン会)



すりこぎで丁寧にすりつぶしています



みんなで郷土の味を「いただきます！」

あぶらえもち

油荳餅（おはぎ）

昔ながらの食べ方を体験します。ご飯をにぎらず、茶碗に盛って「あぶらえ」をかけるのが山浦流。



材料（4人分）
 1人分エネルギー 425Kcal
 塩分 0.9g

もち米 ……………200g
 うるち米 ……………200g
 塩 ……………小さじ1/3

えごま ……………50g
 砂糖 ……………45g
 塩 ……………小さじ1/2
 水 ……………適宜

- 作り方**
- ①もち米とうるち米を5：5位の割合で混ぜ合わせて米をとき、普通の水加減で炊飯する。
 - ②炊きあがったら、塩をふりながらほぐす。（つぶしてもよい）
 - ③フライパンにあぶらえ（えごま）を入れ、焦がさないように低温でいる。（三粒くらいがパチパチと音がするくらい）
 - ④②をすり鉢に入れ、すりこぎで丁寧にすりつぶす。十分すりつぶしたら砂糖、塩を加えさらにする。
 - ⑤少しずつ水を加えて、とろりとしたら出来上がり。
 - ⑥ご飯茶碗に①を盛ったら、あぶらえをかけていただきます。



毎月19日は「元気もりもり食育の日」

郷土食や地域食材をたくさん味わいましょう。