

## ＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

| 日            | 名 称                                 | 所 在 地                                        | 電 話                                      |
|--------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 12月<br>2日(日) | 矢嶋内科医院<br>のぞみ薬局<br>正田歯科クリニック        | ちの3494<br>ちの3386<br>諏訪市湖南125-1               | 72-2048<br>73-7680<br>54-2575            |
| 9日(日)        | 塚田医院<br>本町西薬局<br>今井歯科医院             | 本町西3-7<br>本町西3-4<br>玉川5024-1                 | 72-9898<br>82-3660<br>82-3066            |
| 16日(日)       | 細田眼科医院<br>ピーナス・フジモリ薬局<br>やまびこ歯科診療所  | 本町西15-32<br>本町西15-36<br>諏訪市沖田町3-22-2         | 71-2727<br>78-7732<br>78-7131            |
| 23日(日・祝)     | ともみ内科<br>ふたば本町薬局<br>岳歯科医院           | 本町東3-5<br>本町東3-5<br>原村12526-1                | 82-0424<br>82-7288<br>79-6226            |
| 24日(月・替)     | リバーサイドクリニック<br>りんどう薬局<br>スワン歯科クリニック | 宮川3975<br>宮川3987-2<br>諏訪市城南2-2311-2          | 72-7010<br>73-9285<br>78-7730            |
| 30日(日)       | ヨコイ眼科<br>フジモリ薬局<br>わかば薬局<br>宮坂歯科医院  | 宮川4470<br>宮川4532<br>玉川4174-1<br>諏訪市大手1-18-10 | 72-2316<br>72-2200<br>82-4108<br>58-1805 |
| 31日(月)       | 諏訪中央病院<br>茅野土屋薬局<br>浅井歯科医院          | 玉川4300<br>玉川4274-1<br>中大塩15-59               | 72-1000<br>71-2122<br>82-5888            |

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※12月29日(土)について 医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。  
歯科の当番医は《上條歯科医院 茅野市仲町8-7 ☎72-2687》となります。

※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】

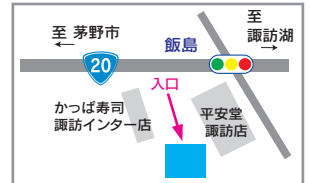
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対  
応しています。

#### 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～



**感情とはそもそも何なのか**  
現代科学で読み解く感情のしくみと障害  
乾 敏郎 著 ミネルヴァ書房  
人々が表す「感情」。その感情のしくみ  
とはどのようなものなのでしょうか。



**未来をはじめる**  
「人と一緒にいること」の政治学  
宇野重規 著 東京大学出版会  
中高生を対象に講演をした著者。  
これからの世代と考える政治とは。



すぐに役立つ 最新 入門図解  
**相続のしくみと手続き** 三修社  
相続時に考えられる様々な  
ケースやトラブルについて  
解説されています。



最新版 **検査結果早わかり事典**  
小橋隆一郎 著 主婦の友社  
どんなことを検査し、数値で何  
が分かるのか。健康診断結果  
を見直してみませんか。



**はんごと日本人**  
門田誠一 著 吉川弘文館  
現在も生活の中で使われるは  
んご。歴史の中ではどのよう  
に使われていたのでしょうか。



知性と教養が一冊で伝わる! **一流の語彙力**  
力ノート 山口諒司 著 宝島社  
歴史上の偉人など、世界を  
変えた人物の言葉を自分の  
語彙に取り込んでみては。



**死体が教えてくれたこと**  
上野正彦 著 河出書房新社  
監察医とはどんな仕事なの  
でしょうか。死から考える  
生きることとは。



もしも...  
神沢利子 文/太田大八 画 復讐ドットコム  
女の子は1人で「もしも、ちが  
う生きものだったら」と考え  
ています。どうしたのかな。

### \*新 着 本\*

一 般 書 280 冊  
そ の 他 129 冊  
児 童 書 83 冊  
絵 本 104 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

10月貸出冊数 21,435 冊  
10月利用者数 5,711 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

**年末の大掃除で出た粗大ごみ**  
はいつまで持ち込みができま  
すか?

難易度 ★★☆☆☆



**答** 地区の**リサイクルステーション**は12月28日が最終日となります。

また、諏訪南清掃センター並びに、茅野市不燃物処理場は12月29  
日午後4時30分までごみ搬入の受付を行います。1月は4日から開  
始です。年末は込み合いますので、早めにお出でください。茅野環  
境館は12月28日から1月6日の間は休館となります。12月30日の  
リサイクルステーションもお休みです。

**どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分に困っていま  
す。処分を依頼できますか?** 難易度 ★★☆☆☆

**答** 基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。  
しかし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターに処分  
を依頼することができます。どんど焼きの実施前に、事前の申し込み  
が必要です。

#### 事前申し込み

- ・受付期間は12月から実施の1週間前までです。
- ・実施責任者が電話にて、美サイクルセンター(電話71-1633)に申  
し込みます。
- ・持ち込み方法や、どんど焼きの飾り付け方法に注意事項があります。
- ・持ち込みの日時は指定されます。



## 元気もりもり食育コーナー ⑧⑧

～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。  
今月は糖尿病を予防する食事について、考えたいと思います。

### 糖尿病ってどういう病気なの？

食事をすると血糖（血液中のブドウ糖）が増えてきますが、<sup>すいぞう</sup>膵臓から分泌される「インスリン」（ホルモン）が働いて、血糖値を調節しています。インスリンの分泌が不足したり、その働きが不十分だと、高血糖の状態が続きます。高血糖状態を放置したり、血糖のコントロールがうまくいかなかったりすると、神経や目や腎臓が悪くなったり、動脈硬化をすすめてしまうなど、困ったことが起きてきます。糖尿病の予防（治療）は、まず、バランスの良い（自分に合ったエネルギーの）食事と、運動が大切なのです。

### 糖尿病予防の食事のポイント

血糖値急上昇



#### ①エネルギーのとりすぎに注意

- 腹八分目にする
- 間食や飲み物の糖分に気をつける（同じ炭水化物でも吸収の良い砂糖や、果物などに多く入っている「ブドウ糖」は、すぐに血糖が上がり、膵臓に負担がかかる）
- 濃い味つけは、ご飯の量もすすみ、早食いになりがち 薄味でよくかんで味わって食べる

#### ②食事のバランスに注意 1日3食規則正しく 主食・主菜・副菜をそろえて

#### ③炭水化物のとりすぎに注意 ラーメン+チャーハンなどの主食の重ね食べを避ける

#### ④食物繊維（野菜やきのこや海藻など）を多くとる

炭水化物の吸収をゆっくりにし、食後血糖を下げる



#### ⑤血糖の上昇を緩やかにする食べ方にする

- 早食いせずゆっくり食べる ●野菜→肉魚→炭水化物の順に食べる

#### ⑥間食、夜食に注意

- 間食はできるだけ控えめに
- 寝る前の食事や、真夜中の食事は血糖を上昇させ、体重を増やします。

### こんにゃくのおかか煮 \*食物繊維をとりやすいこんにゃくの作り置き料理\*

食物繊維1.7g



材料 1/4分エネルギー：45kcal 塩分0.9g

|              |   |               |
|--------------|---|---------------|
| 板こんにゃく……300g | A | 酒……………大さじ1    |
| ごま油……………小さじ1 |   | しょうゆ…大さじ1・1/2 |
| かつお節……………適宜  |   | みりん……………大さじ1  |
|              |   | 砂糖……………小さじ2   |

#### 作り方

- ①こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯で2～3分茹でてあく抜きし、水けをきる。
- ②鍋にごま油をひいて熱し、こんにゃくを入れて炒める。こんにゃくの表面がカリッとしてきたら、Aを加え、汁けがすくなるまで煮詰め、最後にかつお節を入れて混ぜる。  
※最後に七味をふってもよい。



### 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

栄養いっぱい旬の野菜を食卓にたくさん取り入れましょう。