休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
4月 7日(日)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	矢崎歯科医院	米沢3-10	73-5678
14日(日)	尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	こぶし薬局	豊平南堀4538-1	71-6202
	宮坂歯科医院	諏訪市大手1-18-10	58-1805
21日(日)	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの上原243-7	73-7263
	清水歯科医院	玉川4650-1	72-5669
28日(日)	塚田医院	本町西3-7	72-9898
	本町西薬局	本町西3-4	82-3660
	こなみ歯科医院	諏訪市湖南5882-5	54-1678
29日(月･祝)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	ふじもりデンタルオフィス	宮川1140-1	71-1361
30日(火･祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	小口歯科医院	諏訪市高島1-31-16	52-0475

…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

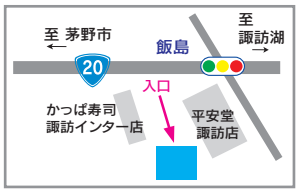
※休日当番医の診療時間は午前９時から午後５時まで、当番歯科の診療時間は午前９時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証（該当者のみ）、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～

ＱＲ決済
日経BP社
日本でも進んできているキャッシュレス化。疑問はこの本で解決しよう。

原状復帰できる「自由な壁」作り
スタジオ タック クリエイティブ
賃貸でもおしゃれな壁が作れます。作業になれていない方は気を付けて。

酷道大百科
実業之日本社
酷い道と書いて“こくどう”と読みます。通れるか疑問の国道もあるようです。

江戸･幕末･明治 おもちゃ絵･遊び絵の世界　河出書房新社
おもちゃ絵とは何のことをいうのでしょうか。楽しいおもちゃ絵の世界を見てみましょう。

にぎっておいしい きほんのおにぎり
寺西恵里子 作　　汐文社
いつものおにぎりもおいしいけれど、カラフルでかわいいおにぎりも作ってみませんか。

しらべてみよう･やってみよう 将棋のすべて
ルールを覚えて将棋を指そう 3　岩崎書店
図をよく見ながら将棋で使う駒の動きやルール、戦い方を覚えよう。

やぎこ先生いちねんせい
ななもりさちこ 文/大島妙子 絵　福音館書店
やぎの一年生と先生になりたてのやぎこ先生。どんな毎日が始まるのでしょうか。

金の鳥　　八百板洋子 作
／さかたきよこ 絵　BL出版
金の鳥を捕まえた者が次の王様になれる。3人兄弟の末の王子が見つけたけれど…。

＊新 着 本＊

一　般　書	296 冊
そ　の　他	127 冊
児　童　書	108 冊
絵　　本	54 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

２月貸出冊数	22,863 冊
２月利用者数	5,946 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

毎日やっているリサイクルステーションはありますか？

難易度　★☆☆☆☆

答　地区や大型店で行われるリサイクルステーションの開設は、日時が限られています。諏訪南清掃センター併設のリサイクルステーションでは
　開設日　年末年始以外の月曜日～土曜日
　開設時間　午前９時～午後４時30分
の常設ステーションを開いています。ご利用の場合は、諏訪南清掃センターの窓口には寄らず、直接にご利用ください。場所は清掃センター上段の左奥にあります。路面の黄色い案内表示、誘導標識によりお進みください。

日曜日にリサイクルステーションを利用したいのですがどうしたらいいの？

難易度　★☆☆☆☆

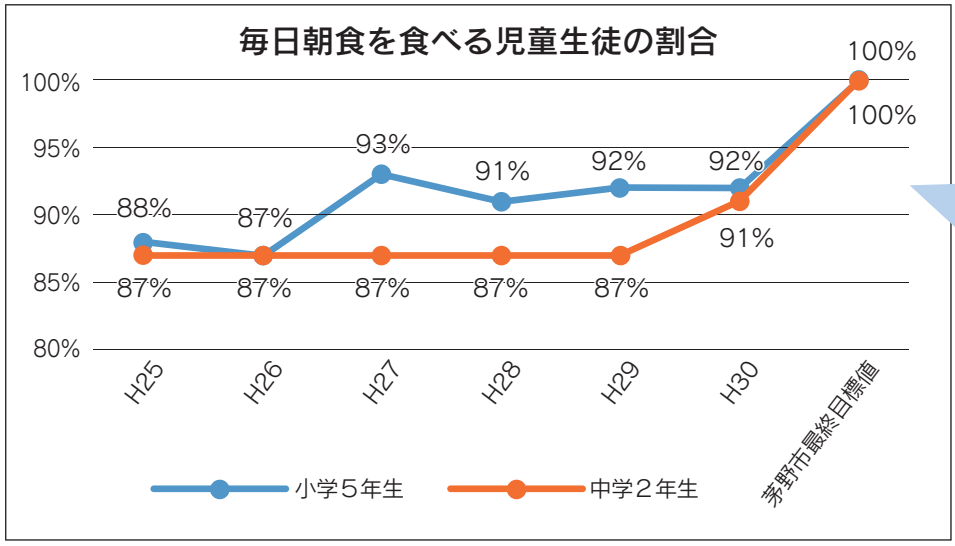
答　茅野環境館の駐車場にてサンデーリサイクルとしてリサイクルステーションを開いています。
　開設日　年末年始以外の日曜日
　開設時間　午前10時～午後３時
茅野環境館は市役所の北側市道の向いにあります。駐車場が狭いのでご注意ください。
なお環境館エコタウン茅野の営業（リユース活用）は火曜日～土曜日です。おもちゃ病院は、毎月第２・４土曜日の午前10時～午後３時です。ご利用ください。

元気もりもり食育コーナー 92

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　　食育推進委員会

「食生活アンケート結果」について紹介します

茅野市の学校栄養士会では、毎年６月に、小学校５年生の児童と、中学校２年生の生徒を対象に、食生活に関するアンケートを実施しています。その中で、朝食について調査した結果、朝食を食べる児童生徒の割合は、ここ数年ほぼ変わりなく推移しています。しかし、過去のデータと比較すると、18年前の平成13年度には、朝食を食べる割合が、小学５年生87%、中学２年生77%だったので、喫食率は確実に上がってきていることが分かりました。



茅野市の「第二次食育推進計画」では、8年後の2027年には朝食喫食率を100%にすることを目標にしています。

凍み豆腐の卵とじ

茅野市の郷土食である「凍み豆腐」野菜のうまみをたっぷり吸って、卵でとじたおいしい凍み豆腐を味わえる料理です。

材料（4人分）
1人分エネルギー：110Kcal
塩分：0.9ｇ

- 玉ねぎ……70g
- にんじん……40g
- 干ししいたけ……2ｇ
- キャベツ……60g
- しょうゆ……大さじ１強
- 砂糖……大さじ１弱
- だし汁……１カップ
- 凍み豆腐……35g
- 卵……２個

作り方
①干ししいたけは、水で戻しておき、千切りにする。
②にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは角切りにしておく。
③鍋に入れただし汁で①②を煮て、火が通ったら味付けをし、凍み豆腐を入れ、しばらく煮る。
④凍み豆腐が煮えたら、卵を回し入れ、鍋のふたをして蒸らす。
ふっくらおいしい「凍み豆腐の卵とじ」のできあがり。

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。