休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
9月2日(日)	平出クリニック内科･産婦人科	ちの628-1	72-1661
	日医調剤 ちの薬局	ちの628-4	82-7820
	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
9日(日)	ちの皮フ科	本町西6-21	82-3210
	ニコニコ堂薬局	本町西5-18	82-2525
	五味歯科医院	ちの2575-1	73-5430
16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
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
17日(月･祝)	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
	三井歯科医院	富士見町落合9984	62-5965
23日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	アイン茅野薬局	玉川字荒神前4183-7	82-1991
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
24日(月･祝)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	吉水歯科医院	本町東3-46	72-3459
30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
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177

…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

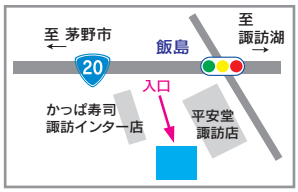
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～

たすけて!エクセルがむずかしいっス
みやしたゆきこ 著　日経BP社
新入社員と先生の会話で進んでいきます。エクセルの起動方法から説明がされています。

世界を変えた100の文書
スコット･クリスチャンソン 著　創元社
紹介されている中に世界初のウェブサイトがあります。始まりはどんなものだったのでしょうか。

シニアの白内障 緑内障 加齢黄斑変性
「目の老化」はこうして食い止める! NHK出版
目の不調には病気が隠れていることもあるようです。定期検査での早期発見が重要です。

未来製作所
幻冬舎
犬のようなパソコンに部屋のような自動車。5人の作家が描く不思議な物語です。未来はこんな感じ?

地図を広げて
岩瀬成子 著　偕成社
弟を連れて出ていった母が亡くなり、家に戻ってきた弟。父と姉と弟のぎこちない2ヶ月の物語。

しぜんのかたち せかいのかたち 建築家フランク･ロイド･ライトのお話 K.L.ゴーイング 文/ローレン･ストリンガー 絵　BL出版
アメリカで一番偉大といわれる建築家、フランク･ロイド･ライトについての物語です。

やねはぼくらのひるねするばしょ
小野かおる さく　福音館書店
日本･世界の屋根について作り方などを紹介しています。昼寝をするネコ目線の意見も登場します。

うさぎのマリーのフルーツパーラー
小手鞠るい 文　講談社
マリーさんのお店は大人気。けれど、ある日お休みするとの張り紙が。マリーさんどうしたのかな。

＊新着本＊

一般書	291冊
その他	129冊
児童書	110冊
絵本	87冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

7月貸出冊数　24,107冊
7月利用者数　6,248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

衣類(古着)はどうしたらいいの?
難易度　★★☆☆☆

答　古着は、基本的には衣料品として流通します。洗濯をしてボタン等を取らずに、リサイクルステーションの「衣類」へ出してください。汚れている物、毛糸類、古着として着られない物は可燃ごみへ出してください。ウールの製品は、車の防音材などとして活用されます。

百科事典などの表紙が厚い本はどうしたらいいの?
難易度　★★★☆☆

答　厚い表紙とビニールがあれば取り除き、こちらは可燃ごみに出してください。表紙を取り除いた本は、リサイクルステーションの「その他の紙・雑誌」へ出してください。厚表紙の分離方法は、見開き両側の背表紙側をカッターナイフで切り離します。

元気もりもり食育コーナー 85

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「学校の食育」について紹介します

食べ物にもっと興味や関心を持ってもらいたいと考え、小学校では、グリンピース、そら豆、とうもろこしなどのさやむきや皮むきの体験をして、食材にふれる機会を増やしています。

そら豆のさやむき体験では、豆はもちろんですが、絵本「そらまめくんのベット」に出てくるふかふかの「さやのベット」も見ることができます。児童は大きなそら豆にも、ふかふかのさやにも驚いていました。むいてもらったそら豆は、給食のポテトサラダに入れました。豆類が苦手な児童でも、自分でむいたお豆は大事そうに食べる姿が見られました。

「朝食をしっかり食べる」という指導にも力を入れています。規則正しい生活をするために、一日のはじめの食事はとても大切です。毎日食べることと「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることを大事に考えています。家庭に、朝食の大切さをお便りで発信したり、PTA試食会でお話したり、児童生徒にはお昼の放送で伝えたり、ほかに授業や体重測定の時間に扱うなど、朝食の大切さを広めています。
朝食をしっかり食べて、朝から元気に遊んだり、学んだりしてほしいです。

そら豆入りポテトサラダ

そら豆は5月はじめが旬です。旬の時期にはスーパーなどにも出ますので、子どもさんといっしょにさやから出して、作ってみてください。

材料（4人分）
1人分エネルギー：77kcal　塩分0.3g

そら豆（豆の量）……60g
じゃがいも ……150g
にんじん……30g
きゅうり……1／2本
玉ねぎ……1／8個
マヨネーズ ……大さじ3
塩、こしょう ……適宜

作り方

①そら豆はさやから出し、豆のうすい皮をむき、ゆでてさます。
②じゃがいも、にんじんはいちょう切りにして蒸す、さます。（じゃがいもは好みでつぶして下さい。）
③きゅうりは輪切り、玉ねぎはうすくスライスし、水にさらす。（学校ではゆでてさまします。）
④①～③をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。
※そら豆は、ゆでた大豆や枝豆などにかえてもおいしく食べられます。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

旬の栄養いっぱいの野菜を食卓にたくさん取り入れましょう。