

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
8月 5日(日)	往診クリニックちの けやき薬局 こなみ歯科医院	ちの2664-1 ちの3243 諏訪市湖南5882-5	82-4104 82-2864 54-1678
11日(土・祝)	桜井内科医院 オギノSCフジモリ薬局 林歯科クリニック	塚原1-14-45 塚原1-17-1 ちの555-1	72-6010 71-2578 72-5788
12日(日)	原村診療所 フジモリ薬局はら店 ますざわ歯科医院	原村弘沢6649-3 原村6585-1 諏訪市諏訪1-21-13	79-2716 79-5751 52-1011
14日(火)	諏訪中央病院 アイン茅野薬局 清水歯科医院	玉川4300 玉川字荒神前4183-7 富士見町10028-38	72-1000 82-1991 62-5207
15日(水)	諏訪中央病院 わかば薬局 クリーン歯科医院	玉川4300 玉川4174-1 諏訪市中洲福島5644-1	72-1000 82-4108 58-8121
16日(木)	諏訪中央病院 茅野土屋薬局 酒井歯科医院	玉川4300 玉川4274-1 本町西9-27	72-1000 71-2122 73-2822
19日(日)	みうら内科クリニック てらさわ薬局 (医)清水歯科医院	塚原2-7-9 塚原2-7-28 玉川4650-1	78-7710 78-7851 72-5669
26日(日)	ヨコイ眼科 ヤジマ薬局 湖柳歯科医院	宮川4470 ちの3502-1ベルビア内 諏訪市湖岸通り5-17-1	72-2316 72-2342 53-0506

…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】

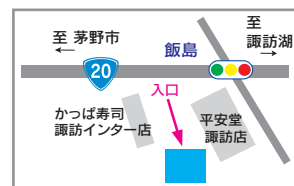
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

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～



近代日本の旅行案内書図録
荒山正彦 著 創元社
徒歩での旅行が鉄道旅行に変わると案内書にも変化が、案内書の変遷を見ることができます。



10歳までに身につけたい 一生困らない子ども
のマネー 西出ひろ子 著 青春出版社
知らないと恥ずかしい思いをしてしまうこともあります。少しずつ覚えていきましょう。



「きぼう」のつくりかた
長谷川義幸 著 地人書館
「きぼう」の開発に携わった著者が開発までの道のり、宇宙開発の今後について語ります。



ニッポン おみやげ139景
豊嶋 操 著 KTC中央出版
外国人観光客のガイドをしている著者。旅の思い出になるようにと選んだお土産が載っています。



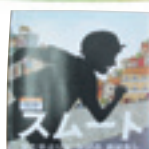
ブルドッグたんていときえたほし 谷口智則 作・絵 文芸社
夜空に星がなくなってしまった。ブルドッグたんていは星を見つけることができるのでしょうか。



あのくもななに？ 富安陽子 文/山村浩二 絵 福音館書店
雲がカーテンやリボンみたいにに見える。そこから始まる小さな物語です。



かえるくんのおさんぼ きもとともこ さく 福音館書店
かえるくんは自分のボールとカメのたまごをまがえたみたい。大変、カメが生まれた！どうしよう。



スムート ミシェル・クエヴァス 文/シドニー・スミス 絵 BL出版
男の子の影は、退屈になって男の子からはなれてしまった。それを見た他の影たちもはなれて…

新 着 本

一 般 書 296 冊
そ の 他 130 冊
児 童 書 130 冊
絵 本 92 冊
購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

6月貸出冊数 22,931 冊
6月利用者数 6,113 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

あまった花火の処分方法は？

難易度 ★★★★★



答：使い切るのが原則です。使い終わった花火は、消火を確認し**可燃ごみ**とします。未使用の花火は市では処理できないごみとなるので、お買いになった花火屋さんに引き取ってもらいます。去年の花火が残っていた・湿気ていてうまく点火できない・少量であり花火屋さんで引き取ってもらえなかった。どうしよう？少量(10本程度)であれば、1週間ほど水に漬け、濡れた状態で、可燃ごみとします。

お盆飾りの処分方法は？

難易度 ★★★★★



答：キュウリやナスは**可燃ごみ**です。この下に敷くボンゴザ(かどぎ)も可燃ごみです。墓参りの際に墓地で集める地区は、墓地の管理者がまとめて、諏訪南清掃センターに直接に持ち込みます。



元気もりもり食育コーナー ⑧4

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

生涯をととして市民の皆さん誰もが「元気もりもり」で過ごせるよう、第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）がスタートしました。

みんなで、「元気もりもり」を目指して、お家でも、できることから始めましょう！

ちのし で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり

地域の食文化を大切に守り、伝えます

- (1) 茅野産食材に愛着を持ち、味わう
- (2) 郷土の味、旬、行事食等を守り伝える
 - ・茅野産の食材を食卓に取り入れましょう
 - ・プランターなどで野菜を作ってみましょう
 - ・郷土の味を作り、食べましょう



望ましい食生活で健康長寿を目指します

- (1) 個々にあったバランスの良い食事にする
- (2) 生活習慣病予防のための食生活を実践する
- (3) よくかんで食べる
 - ・主食・主菜・副菜のあるバランスの良い食事にしましょう
 - ・朝食を食べて、規則正しい生活リズムを作りましょう
 - ・薄味にしましょう



食でコミュニケーションアップを図ります

- (1) 感謝の気持ちを持つ
- (2) 楽しく作っておいしく食べる
- (3) 食育を広める
 - ・「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
 - ・食事を楽しみましょう
 - ・食品ロス（食べられるものを捨てること）を減らしましょう



トマツナそうめん ～ビタミン、たんぱく質アップ！



材料（5人分） 1人分のエネルギー：314kcal 塩分1.9g

そうめん	330g
トマト	400g
ツナ缶	70g
ごま油	小さじ2と1/2
大葉	4枚
みょうが	1個
市販の麺つゆ（ストレート）	250ml

- 作り方**
- ① トマトは皮をむいてざく切りにし、油を切ったツナ缶とごま油と和える。
 - ② 大葉とみょうがは千切りにする。
 - ③ そうめんを茹で、器に盛り付け①②を飾り、つゆをかけて食べる。

麺つゆ1人分50mlの塩分は1.7gです。
減塩のために汁はかけすぎ注意だね。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食について考えるきっかけになってほしいと、定められた日です。
食育の日には、家族そろって食事をする、旬の食材を取り入れる、消費期限を点検するなど、できることに取り組んでみましょう！