

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
7月 1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
	根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562
8日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
15日(日)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	百瀬歯科医院	諏訪市四賀257-3	58-9876
16日(月・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
22日(日)	ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	小口歯科医院	諏訪市高島1-31-16	52-0475
29日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3987-2	73-9285
	(医)小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258

…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】

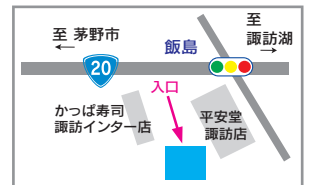
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～



闘う微生物 エミリー・モノソン 著/小山重郎 訳 築地書店
「薬の効きにくい耐性菌などにどう対応すれば良いか」そう問われた著者が解決法を示す一冊です。



熱帯魚・水草選びからはじめる**アクアリウム** 成美堂出版
アクアリウム作りに必要なものや注意点などが載っています。楽しいアクアリウム作りの参考に。



リベラルアーツの学び ー理系的思考のすすめ 芳沢光雄 著 岩波書店
リベラルアーツとは何だろう。言葉の意味を知り、深く・広く学ぼう。



もらってうれしい手紙を手づくりしよう! スギヤマカナコ 著 偕成社
いつもと少し違う手紙を作ってみよう。どんな形や紙の色が良いか。



森のくまさん 木曾物語 藤岡牧夫 文・絵 長野県緑の基金 木曾川を舞台にたくまさんと子どもたちの物語。くまさんが多くのことを教えてくれます。



覚えておきたい 基本英会話フレーズ130 小池直己 著 岩波書店
中学生レベルの熟語やその熟語を使った会話例が出ています。1つずつ覚えていこう。



王さまになった羊飼ひ 松瀬七織 再話/イヨンギョン 絵 福音館書店
貧しい羊飼ひが食べ物をわけたうさぎは、実は天の神でした。天の神が「お礼にくれたものとは。」



くすりってなに? (ギモン)を! (かいけつ)くすりの教室① 保育社
風邪や病気の時に人が元気になる手伝いをしてくれるくすり。どうやってできるのかな?

新着本

一般書 271冊
その他 122冊
児童書 87冊
絵本 54冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

5月貸出冊数 22,313冊
5月利用者数 5,964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

庭木の剪定した枝は
どうしたらいいの?

難易度 ★☆☆☆☆



答:可燃性粗大ごみとして、諏訪南清掃センターに持ち込みます。持ち込みできる枝は、長さは概ね2m程度とし、枝の直径が10cmまでの枝とし、チップと化されます。長さが50cm以下の枝は、チップ化する機械にはかけられませんので、細かくする必要があります。

チップ化されたものは、無償で市民の皆様にお分けします。(チップの配布には電話予約が必要です。美サイクルセンター ☎72-2905)

いらなくなった木製家具は
どうしたらいいの?

難易度 ★☆☆☆☆



答:可燃性粗大ごみとして、諏訪南清掃センターに持ち込みます。解体する必要はありませんが、取っ手などの金属類、ガラス、鏡等は**その他不燃ごみ**とします。学習机・タンス等で使用が出来そうなものは、茅野環境館 (☎82-0040) にご相談ください。

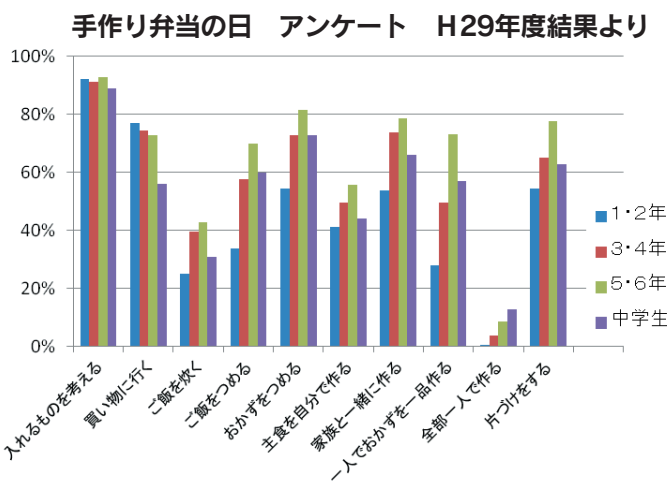


元気もりもり食育コーナー ⑧3

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「手作り弁当の日」について紹介します

茅野市の小中学校で取り組んでいる「手作り弁当の日」。実施後のアンケートで、「自分でがんばれたこと」を聞きました。小学生は、年齢が上がるにつれ、チャレンジできることが着実に増えています。中学生は、日々の生活が忙しくなる中ですが、計画段階から自分の力で積極的にお弁当作りを進めることができるようになってきています。中には、計画を立てて材料を買うところから、米を炊く、おかずを作る、弁当箱に詰める、後片付けまで、すべて一人で行う生徒も何人もいます。継続して取り組むことで、「できることが増えた」という気持ちを持てるようになっていきます。



小学生は、できることが着実に増えています。

中学生は小学校高学年よりやや下がりますが、忙しい生活の中で自分で取り組めることを選んで実施していることがわかります。



青菜の煮びたし



油揚げにしっかり味がつくので、野菜もおいしく食べられます。お弁当にぴったり！



材料(4人分) 1人分のエネルギー：47kcal 塩分0.5g

- 油揚げ …………… 1 / 2枚 (刻みなら20gほど)
 - みりん …………… 大さじ1
 - しょうゆ …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 小さじ2
 - ほうれん草や小松菜など …………… 2束*
 - しょうゆ …………… 適量
- *白菜、水菜などの野菜でもできます。

- 作り方**
- ①油揚げはお湯で油抜きをし、1cm×3cm位の短冊に切る。(きざみあげの場合は油抜きのみ)
 - ②みりん、しょうゆ、砂糖と少量の水を煮立たせ、油抜きした油揚げを入れて煮つける。
 - ③火を止めて粗熱を取ったら、冷蔵庫などで冷ます。
 - ④青菜は色よくゆで、水にとって冷ます。水をよく切って、食べやすい大きさに切る。
 - ⑤煮つけた油揚げを残った汁ごと青菜と混ぜ、味を見て足りなかったらしょうゆを少々かけて和える。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

旬の栄養たっぷりの野菜を食卓にたくさん取り入れましょう。