

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
5月 3日(木・祝)	矢嶋内科医院 のぞみ薬局 わかば薬局 茅野歯科医院	ちの3494 ちの3386 玉川4174-1 塚原1-14-5	72-2048 73-7680 82-4108 72-4225
	土橋整形外科歯科医院 てらさわ薬局 茅野土屋薬局 なごみ歯科 クリニック	塚原2-2-22 塚原2-7-28 玉川4274-1 諏訪市中洲3245-1	72-3226 78-7851 71-2122 57-6480
4日(金・祝)	細田眼科医院 矢崎薬局 アイン茅野薬局 こまつ歯科医院	本町西15-32 塚原2-3783-1 玉川字荒神前4183-7 塚原1-2-32	71-2727 73-6868 82-1991 78-1184
	ともみ内科 ふたば本町薬局 アイン茅野薬局 あおば歯科 クリニック	本町東3-5 本町東3-5 玉川字荒神前4183-7 諏訪市高島1-21-14	82-0424 82-7288 82-1991 54-4300
6日(日)	リバーサイドクリニック りんどう薬局 堀歯科医院	宮川 3975 宮川3987-2 塚原2-5-51	72-7010 73-9285 73-7139
	ヨコイ眼科 ヤジマ薬局 池田歯科医院	宮川4470 ちの3502-1ベルビア内 諏訪市諏訪2-2-10	72-2316 72-2342 52-0177
13日(日)	尖石診療所 こぶし薬局 岳歯科医院	豊平4485-1 豊平南堀4538-1 原村12526-1	71-6211 71-6202 79-6226

🏥…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】

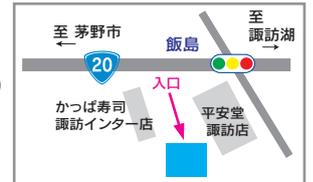
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

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～

君たちはどう働くか
小暮 太一 著 光文社
この本では「働く」ことをゲームに例えて「戦う」として説明しています。うまく「戦えて」いますか？

合同会社(LCC)設立&運営完全ガイド
はじめてでも最短距離で登記・変更ができる
横須賀輝尚/佐藤良基 著 技術評論社
合同会社設立の手続き、届け出等の記入の仕方が書かれています。

誰にも聞けない 転職の正解がわかる本
谷所 健一郎 著 成美堂出版
他の人には相談しにくい転職のこと。何が正解でどういう選択をすることが良いのでしょうか。

大予測 次に来るキーテクノロジー 2018-2019
城田真琴 著 日本経済新聞出版社
技術の発展により、日々新しいものが生まれていきます。次に来る新しいテクノロジーとは。

政治のしくみを知るための 日本の府省しごと事典③ 外務省・文部科学省 岩崎書店
府や省って何だろう？外務省や文部科学省は何をするところ？調べてみよう。

パンダだいけきシリーズ あかちゃんパンダ
周 孟棋 写真/岩谷季久子 編訳 樹立社
パンダは絶滅の危機にあると知っていますか？中国の繁殖センターで生まれたパンダたちの様子です。

つくえの下のおい国
石井隆美 著/にしざひろみ 絵 講談社
おじいちゃんの家にある古い机。そこで遊ぶことが楽しいマナとリョ。今日は何をして遊ぼうか。

もりのちいさなしたてやさん
こみね ゆら 作 風濤社
いつもは動物の服を作っている小さなしたてやさん。ある日、お姫様の服を作ることになりますか…

新 着 本

一 般 書	550 冊
そ の 他	142 冊
児 童 書	132 冊
絵 本	75 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

3月貸出冊数	23,093 冊
3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

メダルプロジェクトってなに？
難易度 ★★★☆☆

答:東京オリンピック・パラリンピック組織委員会では、東京2020大会で使用するメダルについて、みなさまがお持ちの使用済み携帯電話等の小型家電から制作する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」を実施しています。回収ボックスは、市役所2階の環境課の前にあります。ボックスは直接に組織委員会に送られます。

小型家電もメダルプロジェクトに参加していますか？
難易度 ★★★☆☆

答:市役所正面玄関、各コミュニティセンター、茅野環境館等に設置してある小型家電回収ボックスで回収された**小型家電**は、メダルプロジェクト協力事業者を通じ、東京オリンピック・パラリンピック組織委員会に送られます。リサイクルステーションにおいて、不燃ごみとして回収された小型家電も同様です。



元気もりもり食育コーナー ⑧1

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

給食にとれたての新鮮野菜を！ 地場産団体

茅野市の小・中学校、保育園では地域の生産者の皆さんにご協力いただき、茅野市でとれた野菜を給食で提供しています。

今回は子どもたちに野菜を届けてくださる地場産団体を紹介します。

主な生産地域	団体名	主な生産地域	団体名
宮川	グループ菜々種	泉野	泉野の会
米沢	米沢地場産みどり市	金沢	花梅の会
豊平	しらかばの会	湖東	湖東サンサン会
玉川	じゃがいもの会	北山	湯川ひまわり会

地元の新鮮野菜が届きます！



色々なおいしい野菜が届きます。



地場産団体の方と交流給食

いつもおいしい野菜をありがとうございます。

茅野市の野菜好きになってほしいな



この活動が今後も継続でき、さらに推進できますよう、ご協力いただける方を募集しています。

問 茅野市役所 学校教育課 ☎72-2101 (内線603) まで、お気軽にご連絡ください。

回鍋肉丼(ホイコーローどん)

回鍋肉丼



材料(4人分) 1人分エネルギー 380Kcal 塩分1.3g

ごはん……………4人分	人参……………20g	A	醤油……………120g
サラダ油…大さじ1	玉葱……………120g		塩……………2g
にんにく……………1片	長葱……………20g		甜麵醬……………4g
生姜……………1片	ピーマン……………20g		豆板醬…お好みで
豚肉……………120g	赤ピーマン…20g		酒……………4g
キャベツ……………160g	エリンギ……………20g		三温糖……………5g
			ごま油……………1g
			ラー油……………少々
			片栗粉……………8g

- 作り方**
- ①にんにく、生姜はみじん切り。キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、エリンギは食べやすい大きさに切る。人参は短冊切り。玉葱はくし切り。長葱は斜め切りに切る。
 - ②Aの調味料を合わせる。
 - ③フライパンに油を入れ、にんにく、生姜、肉を炒め、野菜を加えて炒める。
 - ④火が通ったら合わせておいた調味料を加えて味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ご飯にかける。



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。