

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
4月 1日(日)	ちのメンタルクリニック 薬局マツモトキョシ上原店 山田歯科クリニック	ちの266-2 ちの上原243-7 原村5703	82-8277 73-7263 70-0007
8日(日)	中新田診療所 フジモリ薬局 はら店 茅野横内薬局 落合歯科医院	原村13221-2 原村6585-1 ちの2808-2 諏訪市豊田2453	70-1331 79-5751 82-5788 53-3800
15日(日)	リバーサイドクリニック りんどう薬局 今井歯科医院	宮川3975 宮川3987-2 玉川5024-1	72-7010 73-9285 82-3066
22日(日)	眞田医院 フジモリ薬局メルヘン街道店 丸茂歯科医院	中大塩11-93 豊平3317-1 諏訪市豊田1037-2	73-0731 55-2735 58-0150
29日(日・祝)	上原内科小児科医院 茅野土屋薬局 やじま歯科医院	仲町7-16 玉川4274-1 本町西3-22	72-2636 71-2122 75-5125
30日(月・替)	塚田医院 アイン本町西薬局 平林歯科医院	本町西3-7 本町西3-4 諏訪市大手1-16-2	72-9898 82-3660 52-1741

…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】

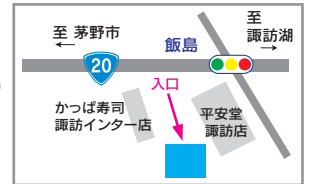
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～

ろう者の祈り 心の声に気づいてほしい
中島 隆 著 朝日新聞出版
聞こえないということについて、
考えてみませんか。必要な手助
けが見えてくるかもしれません。

奨学金借りるとき返すときに読む本
埼玉奨学金問題ネットワーク 著 弘文堂
日本学生支援機構の奨学金につ
いて、支払いの猶予制度や減額
制度などの説明もされています。

スマホゲーム依存症
樋口 進 著 内外出版社
暇つぶしのはずかやめられなく
なっていますか。単なるゲーム
と侮ってはいけません。

**歴史群像シリーズ 続日本100名
城公式ガイドブック 学研プラス**
長野県からは2つのお城が選ば
れています。近くのお城から探
検してみたいかがでしょう。

浅田真央 私のスケート人生 浅田真央 著/
ワールド・フィギュアスケート編集部 著 新書館
フィギュアスケート選手を引退
するまでの葛藤や今までの応
援への感謝が書かれています。

忍者まるごと事典 土屋晴仁 著
/坂本真実子 訳 IBC/ブリッキング
記録もあまりなく、謎に包ま
れた存在。その忍者につい
てまとめた一冊です。

ほくだけしってる もりやまみや
こ作/つちだよしはる 絵 あかね書房
友達は、バスや船をしてくる。でも、
きつねくんはしらないきつねくんだ
けがかしってるものって何だろう…

あかいふうせん
山田和明 作・絵
女の子から飛んでいってしまった
風船をバスは追いかけます。その
風船とバスの行き着いた先とは。

新着本

一般書	353冊
その他	125冊
児童書	70冊
絵本	40冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

2月貸出冊数	20,832冊
2月利用者数	5,429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

納豆の容器はリサイクルでき
ますか?
難易度 ★★★☆☆

答 納豆の容器は、トレイ状の物、紙カップ、プラカップ、
わらを編んだ物、経木などあります。白いトレイ状の物は
白色トレイとはリサイクルの方法が異なり、プラカップと
同様に**容器包装プラスチック**となります。紙カップ状の物、
その他の素材の物は、可燃ごみとなります。たれ、からし
のパックは、可燃ごみとしてもかまいません。

そろそろ衣替えの季節、寝具も
新調したい。でも、**古い布団**
の処分はどうしたらいいの?
難易度 ★★★☆☆

答 布団は綿や羊毛などの繊維を主体としたものと、羽の
入ったものに分けられます。共に、**可燃粗大ごみ**となりま
すので、直接に清掃センターに持ち込みます。
繊維布団はそのままで、羽布団は十文字に縛り一辺が50cm
以下にします。



元気もりもり食育コーナー ⑧

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

骨作り



「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。今回は、『骨作り』についてです。将来にわたり元気に過ごすためには、健康な骨が欠かせません。しかし、骨がスカスカでもろくなってしまう骨粗しょう症になると、ちょっとした転倒でも骨折をする危険が高くなってしまいます。そうならないためには、若いうちからの『骨作り』が大切です。今回は、骨作りに欠かせない3つの栄養について紹介します。

骨作りにかかせない3つの栄養素

- ①カルシウム（骨の材料）
- ②ビタミンD（カルシウムの腸管からの吸収を助ける）
- ③ビタミンK（体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要）

カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨作りの秘訣です。

カルシウムの多い食品

- ・牛乳 ・ヨーグルト
- ・木綿豆腐 ・しらす干し
- ・小松菜 ・水菜 等



乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収効率が高い反面、野菜は吸収率が低いため、乳製品や大豆製品と一緒に摂ると、カルシウムの吸収率がアップします。

ビタミンDの多い食品

- ・しらす干し ・サンマ
- ・イクラ ・サケ ・きのこ
- ・うなぎのかば焼き 等



しらす干し、サケなどの魚やきのこ類に豊富です。また、きのこは日光に当てると、紫外線的作用でビタミンDが合成されて増えます。人も日光（紫外線）を浴びると皮膚でビタミンDが合成されます。

ビタミンKの多い食品

- K1
- ・ほうれん草 ・小松菜
- ・モロヘイヤ ・春菊 等



- K2
- ・納豆 等



緑黄色野菜や納豆に豊富で、骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成をうながしてくれます。

プラス「オイル」でさらに吸収率アップ！

油の過剰摂取はよくありませんが、質の良い適量の油はビタミンDやビタミンKの吸収率がかなり良くなります。骨作りのためには栄養バランスの整った食事はもちろんのこと、「カルシウム+ビタミンD+ビタミンK+油脂」を意識してみてください。



じゃこサラダ

青菜は小松菜だけでなく、ほうれん草や水菜など、お好きな野菜で!!



材料（4人分）

- | | |
|--------------|--|
| キャベツ …… 120g | [酢 …… 大さじ 1/2
サラダ油 …… 小さじ 2
しょうゆ …… 小さじ 1 強 |
| 小松菜 …… 80g | |
| にんじん …… 40g | |
| しらす …… 20g | |

作り方

- ①キャベツは短冊、にんじんは千切り、小松菜は3cmに切り、さっとゆでる。
- ②しらすはフライパンで炒る。
- ③酢・サラダ油・しょうゆを混ぜ合わせ、野菜・しらすと和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』



強い骨を作るためには、食事だけでなく適度な運動も大切です。若いうちから心がけましょう！