




休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
3月 4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
	(医)やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
11日(日)	浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	江川歯科医院	ちの257-7	82-5400
18日(日)	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
21日(水・祝)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平字神田3066	82-1288
	上條歯科医院	仲町8-7	72-2687
25日(日)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	スワン歯科クリニック	諏訪市城南2-2311-2	78-7730

…休日当番医
 …休日当番薬局
 …休日当番歯科

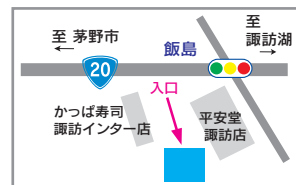
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、
 当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更
 することがあります。
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代
 で診療しています。
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますので
 ご了承ください。
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証
 (該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参
 してください。
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。
 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～



わたしの名前は「本」 ジョン・アガード 作/
ニール・バッカー 直/金原義人 訳 フィルムアート社
本が本の物語を語ります。以前
は巻かれたり、今は電子書籍
と親友になっていたりします。



1分間で経済学 ニール・キシテ
イニー 著/望月衛 訳 ダイヤモンド社
経済学用語の難しい言葉も、
わかりやすく説明されてい
ます。



これからのインクルーシブ体育・
スポーツ -障害のある子どもたちも
一緒に楽しむための指導- きょうせい
スポーツを楽しむための行い
方やヒントが書かれています。



クラシック音楽とは何か
岡田堯生 著 小学館
オーケストラになぜ指揮者
がいるのかといったところ
から、教えてくれます。



ほくは発明家 アレクサンダー・グラ
ハム・ベル メアリー・アン・フレイザー
作/おひかゆうこ 訳 廣済堂あかつき
電話の発明家、ベルが生まれてか
ら電話を発明するまでのお話です。



地球の森のハートさがし
藤原幸一 しやしん・ぶん ポプラ社
葉っぱや花びら、動物の模様
がハートみたい。自然の中の
色々なハートを見てみよう。



ひみつのもちぎんこう かぞくつちよう
できました ふしもととあそび 金の聖社
主人公のひかるは、本当にけんかや
いじわるがしたいのかな? 家族の
本当の気持ちわかると良いな。



ひまだしのなかの名作7 ヘンゼルとグ
レーテル 小森香折文/吉田尚令 絵
継母と父親に森にすてられ
てしまう2人。空腹で森を歩
き続け、見つけたものは…

新着本

一般書	216冊
その他	136冊
児童書	75冊
絵本	74冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

1月貸出冊数	22,748冊
1月利用者数	5,756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

ペンキ缶の出し方はどうした
らいいの?
難易度 ★★☆☆☆



答 使い切ってから、不燃物の指定袋に入れてリサイクル
ステーションの**不燃物**に出してください。残っていると市
では処分できません。お買いになったお店に相談してくだ
さい。布等でふき取れることができれば、ふき取った布は
可燃ごみとし、缶は不燃ごみとします。

カップ麺の分別は?
難易度 ★☆☆☆☆



答 容器包装**プラスチック** (プラ) と**可燃ごみ**となります。
容器が紙製であれば、可燃ごみとなります。同様に紙コッ
プの容器は可燃ごみです。紙パックのヨーグルト容器は、
牛乳パックと同様に、白パックです。



元気もりもり食育コーナー ⑦⑨

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

楽しくダイエット!

春がそこまで来ています。体を動かしやすい季節になってきました。健康診断で、肥満などの異常を指摘され、食生活の改善に取り組もうとしてもなかなか実践できないという人、多いですね。どうすれば食生活の改善に取り組んで、健康的にダイエットできるのでしょうか?

ダイエット必要? 必要ない?



ダイエットの必要がある人は、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25.0以上の人または
腹囲 男性85cm以上の人、女性90cm以上の人 です。

提案1 ビタミン、ミネラル、たんぱく質は不足しないように。脂質と糖質は控えめに♪



野菜たっぷり、塩分控えめ。
毎食、肉か魚を手のひらサイズ1切れ、または卵か豆腐類のおかずを食べるようにします。

提案2 ご飯またはパン、めんなどの主食は食べないのも、食べ過ぎもNGです。

ご飯等の炭水化物は、脂肪がエネルギーになる時のたぎつけの役割をします。個人の体格や活動量によって、量は異なりますが、まずは、一口減らしてみましよう。主食(ご飯など)を減らしすぎると、間食やたんぱく質のおかずのとり過ぎになり、健康的に痩せることができません。



ご飯一口30g=48kcal 3食、30g減らすだけで、1年では 48kcal×3食×365日=52,560kcal減らせます。脂肪1g減らすのに7kcal必要なので、52,560kcal÷7kcal=7,508g 1年で、7.5kg脂肪を減らすことができる計算です。

提案3 大きなお皿(直径23cm)に、あなただけの1食分を盛り付けて食べましょう。



- ①野菜はお皿の半分。
生野菜だけでなく加熱した野菜も加えましょう。
- ②肉、魚などのおかずを残りの半分～3分の2に盛ります。
てんこ盛りはダメ。
- ③主食を残りのスペースに盛ります。
まずは、野菜からゆっくり食べましょう。

寒天と切り干し大根のサラダ *食物繊維たっぷり*



材料(4人分) 1人当たり エネルギー48cal 塩分0.8g

切り干し大根……………40g	A	酢……………大さじ1と1/2
きゅうり……………1本		砂糖……………小さじ1/2
角寒天……………1本		塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1		ごま油……………小さじ1/2
		白ごま……………小さじ1

- 作り方**
- ①角寒天は洗って、3分位水に浸し、よく絞って細かくちぎる。
 - ②切り干し大根は洗って15分ほど水に浸して戻し、さっとゆで、ざるに上げてさます。
 - ③きゅうりは、縦半分に切って、斜め切りにする。
 - ④Aの調味料と①②③、ごまを和える。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

健康的にダイエットするためには、運動も大切です。体を動かして筋肉量や骨量を増やしましょう。牛乳は1日200～300cc果物は、1日200gが目安です。