

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
2月 4日(日)	ちの皮フ科	本町西6-21	82-3210
	ニコニコ堂薬局	本町西5-18	82-2525
	野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118
11日(日)	おもだか皮膚科	ちの3502-1	73-2525
	ヤジマ薬局	ちの3502-1ベルビア内	72-2342
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
12日(月・替)	耳鼻咽喉科三田医院	玉川4589-1	73-9233
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	ふじもりデンタルオフィス	宮川1140-1	71-1361
18日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	藤森歯科クリニック	諏訪市城南1-2553-6	52-1182
25日(日)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139

…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】

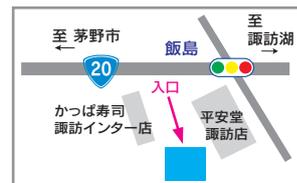
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～



グラフをつくる前に読む本
松本健太郎 著 技術評論社
今、あなたのつくっているグラフも、もっと伝わりやすくわかりやすくなるかもしれません。



部活動って何だろう?ここから変えよう
しんぶん赤旗(部活って何)取材班 新日本出版社
部活は、忙しくて当たり前?部活って何だろうと考えてみませんか。



未来記念日2017~2022
日外アソシエーツ
有名人の生誕何年、施設のオープンから何周年など多くの未来の記念日が載っています。



毎日の食べるみそ汁100
杵島直美 著 プティック社
変わり種みそ汁から日常のちょっとした工夫まで、様々なみそ汁がレシピ付きで紹介されています。



成瀬丸にかけた夢 幕末の数学者・小野友五郎の挑戦 嶋海 風 作/関屋敏隆 画 くもん出版
幕末に太平洋を横断した成瀬丸。その航海長である数学者の小野について書かれている本です。



10歳からはじめるゲームプログラミング図鑑 創元社
スクラッチを使い、ゲームのプログラミングを学んでみませんか。



日本の手仕事 大工さん・すし職人さんほか 遠藤ケイ 絵と文 汐文社
大工さんはなぜ、クギを打つときに口に入れるのでしょうか。ちゃんとした理由があるようです。



2ひきのねこ
宇野亜喜良 作 ブロンズ新社
ねこの「はく」は飼い主のももちゃんと仲良しだった。ある日、小さいねこが家にやってきて...

新着本

一般書	472冊
その他	129冊
児童書	74冊
絵本	54冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

12月貸出冊数	21,542冊
12月利用者数	5,518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

薪ストーブ、暖炉、豆炭、堀こたつ等の灰はリサイクルステーションに出せますか?

難易度 ★★★★★



答 年4回の指定月(12月、2月、4月、6月)のみ、**不燃ごみ**の指定袋に入れて十文字に縛り、リサイクルステーションに出すことができます。燃えさしは、可燃ごみです。
 なお、屋外焼却などによる焼却灰は、市では処理できませんので、自家処理するか処理業者に相談してください。不要となった、豆炭、炭等も同様に市では処理できません。

鍋焼きうどんのアルミ鍋はどうしたらいいの?

難易度 ★★★★★



答 **不燃ごみ**の指定袋に入れて「リサイクルステーション」の不燃物へ出してください。
 ガスコンロに使う、天ぶらガードも不燃ごみとなります。アルミ缶とはちがうので、注意しましょう。
 食品を包むアルミホイル、アルミ箔を張ったラップ等は可燃ごみです。



元気もりもり食育コーナー 78

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「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。
今月は「寒天」についてお知らせします。

茅野市は角寒天の生産量が全国1位です。市内の保育園や小中学校では毎年2月16日の「寒天の日」に、子どもたちが茅野市産の寒天を味わっています。寒天の生産についてや、寒天の栄養についても学ぶ機会となり子ども達に定着しています。



寒天のこと、どのくらいご存じですか? ～寒天クイズ～



Q1 寒天の原料は何でしょう?

- ①昆布
- ②テングサ
- ③わかめ



Q2 茅野市の寒天発祥の地はどこでしょう?

- ①宮川
- ②湖東
- ③玉川



Q3 寒天に多く含まれている栄養成分は何でしょう?

- ①ビタミン
- ②食物繊維
- ③たんぱく質



寒天ピラフ



材料 (4人分) 1人当たり エネルギー179cal 塩分0.5g

米……………2合	炊飯器で 炊く	しめじ……………20g
水……………600cc		むきえび……………60g (冷凍)
コンソメ……………1/2個		塩、こしょう…少々
角寒天……………1/4本		白ワイン……………小さじ1
バター……………小さじ2		パセリ……………少々
玉ねぎ……………80g		
人参……………20g		

作り方

- ①寒天は水でもどしてからよく絞り、粗みじんに切る。
- ②米を研ぎ、分量の水、寒天、コンソメを合わせ炊飯器で炊く。
- ③玉ねぎ、人参、しめじは粗みじんに切りフライパンにバターを溶かし炒める。
- ④③にむきえびも加えさらに炒め、火が通ったら塩、こしょう、白ワインで味をつける。
- ⑤仕上げにみじん切りのパセリを入れる。
- ⑥炊き上がった②のごはんに⑤を混ぜる。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

寒天などの食物繊維の多い食品は、血中コレステロールを下げる働きがあり、生活習慣病予防になります。

クイズの答え

- A1 ②テングサです。テングサを煮詰めて固め、何日も乾燥させて寒天を作ります。
- A2 ③玉川です。1840年頃、玉川村の小林兼左工門と言う人が行商に行き、その先で技術を習得し、玉川で作りはじめたのが寒天のはじまりです。
- A3 ②食物繊維です。海藻から作る寒天は食物繊維が多くお腹の掃除や生活習慣病予防に役立ちます。