

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
1月 1日(月・祝)	諏訪中央病院 アイン(旧リジョイス)茅野薬局 五味歯科医院	玉川4300 玉川字荒神前4183-7 ちの2575-1	72-1000 82-1991 73-5430
2日(火)	諏訪中央病院 わかば薬局 (医)一梅会池田歯科医院	玉川4300 玉川4174-1 諏訪市諏訪2-9-7	72-1000 82-4108 52-0177
3日(水)	ヨコイ眼科 ヤジマ薬局 行田歯科医院	宮川4470 ちの3502-1 仲町14-2	72-2316 72-2342 72-2639
7日(日)	尖石診療所 こぶし薬局 伊藤歯科医院	豊平4485-1 豊平南堀4538-1 諏訪市末広3-12	71-6211 71-6202 52-1890
8日(月・祝)	桜井内科医院 オギノSCフジモリ薬局 吉水歯科医院	塚原1-14-45 塚原1-17-1 本町東3-46	72-6010 71-2578 72-3459
14日(日)	原村診療所 フジモリ薬局はら店 茅野土屋薬局 笠原歯科医院	原村払沢6649-3 原村6585-1 玉川4274-1 諏訪市諏訪1-7-4	79-2716 79-5751 71-2122 52-0616
21日(日)	往診クリニックちの けやき薬局 (医)三井歯科医院	ちの2664-1 ちの3243 富士見町落合9984	82-4104 82-2864 62-5965
28日(日)	みaura内科クリニック てらさわ薬局 (医)クリーン歯科医院	塚原2-7-9 塚原2-7-28 諏訪市中洲5644-1	78-7710 78-7851 58-8121

…休日当番医
 …休日当番薬局
 …休日当番歯科

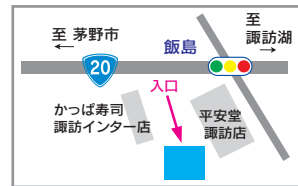
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、
 当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更
 することがあります。
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代
 で診療しています。
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますので
 ご了承ください。
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証
 (該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参
 してください。
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。
 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～



全国ビジネスホテルガイド
 実業の日本社
 出張先や滞在先にどんなホテルがあるのか、本で調べてみてはいかががでしょうか。



子どもと学ぶ日本の伝統食材
 メイト
 伝統の食材の作られる過程を学びながら、食材を生かした料理にも挑戦してみましょう。



雑穀をおいしく食べる
 朝日新聞出版社
 雑穀の特徴や色を生かす料理方法、新しい食べ方を知ることができる一冊です。



竹かご編みの発想と技法
 誠文堂新光社
 異素材をうまく使いながら、全てを竹で編むより簡単に作れる方法を紹介しています。



簡単!住まのDIYマニュアルタイル張り
 スタジオ タック クリエイティブ
 DIYは難しそうという方も、テープをタイルで彩るところから始めてみてはいかががでしょうか。



発明家になった女の子 マッティ エシ
 アールドマッカー / 作/野崎美 訳/光村図書
 たくさんの発明をし、特許をいくつも取得した女性発明家のマーガレット・E・ナイトの物語です。



うっかりの玉
 大久保雨咲 作/陣崎草子 絵 講談社
 物事をうっかり忘れてしまうこともありますよね。もし、「うっかり」が目に見えたなら…



みんな生きている
 中川ひろたか 文/きくちちき 絵 小学館
 小学校低学年で習う漢字がたくさん出てきています。物語も、漢字の勉強も楽しみましょう。

新着本

一般書 312冊
 その他 129冊
 児童書 69冊
 絵本 91冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

11月貸出冊数 22,776冊
 11月利用者数 5,870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

不織布は紙(その他雑書類)として分別できますか?

難易度 ★★★☆☆



答 不織布は可燃ごみです。不織布は、洋服カーやマスク等いろいろな製品に加工されています。パルプや化学繊維でできており、防水処理や化学処理がされているので、古紙として再生できません。

牛乳パックや紙コップ・カップ等は資源として分別できますか?

難易度 ★★★☆☆



答 牛乳パックやお酒の紙パックは、白パック・銀パックとして分別します。紙コップ・紙皿・防水性の紙カップ(ヨーグルト・アイスクリーム・カップ麺等)は可燃ごみです。500ml以上のヨーグルトの紙容器は、切り開き白パックとします。紙カップ類を、ミックスペーパーとして分別する市町村もありますが、茅野市では売却先の製紙会社との取引品目外となっています。



元気もりもり食育コーナー ⑦⑦

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

塩分 気をつけていますか？

学校給食では、塩分の栄養摂取基準（小学校1食2.5g以下、中学校1食3.0g以下）に基づいて、献立作成をしています。

汁ものは、だしをしっかりにとって、薄味でも美味しく食べられるように心がけています。また、仕上がりの味をみた上で、塩分測定器を使い、塩分濃度を測り、適正な塩分かを確認しています。すべて薄味にしてしまうと、味気なくなってしまうので、献立によってメリハリをつけて作っています。

ご家庭での調理の際にも塩分控えめでもおいしい料理の作り方をしてみましょう。

学校給食の試食会を実施しました！

試食会メニュー

やきとり丼・塩いかとセルリーのマヨネーズあえ・みそ汁・オレンジ寒天・牛乳



試食会のアンケートより

- ・味噌汁は、だしをとってあるので、とてもおいしかったです。
- ・やさしい味付け、だしの味、地元の食材、とてもよかったです。
- ・味については毎回思うが、汁ものは家庭よりも薄く感じます。このくらいの味に近づけるよう、気をつけたいと思います。
- ・味付けも家より「だし」からきちんとしているとのことだったのでとても美味しく感じました。
- ・薄味のイメージがあっただけども、そんなことなく素材そのものの味もしっかり出ている美味しかったです。



塩分測定器を使って、塩分濃度も確認しています。汁もので0.8%前後、麺類で1.2%前後になるように心がけています。試食会のみそ汁は0.73%でした。

めかじきの竜田揚げ



材料（4人分） 1人当たりエネルギー 117kcal 塩分0.4g

めかじき…50g×4切れ	酒…小さじ1/2
しょうが…1かけ	片栗粉…25g
しょうゆ…小さじ1	揚げ油…適宜

作り方

- ①めかじきは、すりおろした生姜、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて、180℃の油でカラッと揚げる。
※めかじきに限らず、お好きな魚でどうぞ。
しょうがはチューブのものでもOKです。