

## ＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
12月 3日(日)	眞田医院	中大塩11-93	73-0731
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
10日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
17日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	(医)小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
23日(土・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
24日(日)	ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	林歯科クリニック	ちの555-1	72-5788
30日(土)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3987-2	73-9285
	(医)清水歯科医院	玉川4650-1	72-5669
31日(日)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

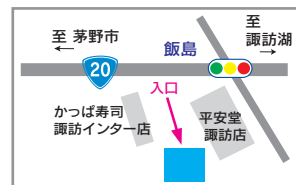
※12月29日(金)について 医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。  
 歯科の当番医は《クリーン歯科医院 諏訪市中洲5644-1 ☎58-8121》となります。

※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～



江戸ビジュアル図鑑  
 双葉社  
 江戸時代とは、どんな感じだ  
 ったのでしょうか。写真や図  
 もたくさん載っています。



西郷どん入門  
 北影雄幸 著 勉誠出版  
 西郷隆盛の人間像を知るこ  
 とができる一冊です。



世界をまどわせた地図  
 エドワード・ブルック=ヒッチング 著  
 日経ナショナルジオグラフィック社  
 実在しない国・島・川などが描  
 かれた地図ばかり集めた本です。



心に書く葬儀・法要のあいさつと手紙  
 きちんとマナーハンドブック 杉本祐子 著 主婦の友社  
 宗派などにより、違いもあるよう  
 です。いざという時のために、確  
 認しておいても良いでしょう。



十二支読本 一層と運勢のしくみ  
 を読み解く 福田義行 著 創元社  
 昔の時間の表し方で「子の刻」  
 などと表すことがあります。どの  
 時間を指すか知っていますか？



肥料・エネルギー・雇用を生むごみを資源に  
 まちづくり 中村 修 著 農山漁村文化協会  
 ごみ処理の現状や処理の取り組  
 み例なども載っています。工夫次  
 第で変わることもあるようです。



魔女学校の教科書  
 西村祐子 著 静山社  
 魔女になりたい人はいます  
 か？魔女について、この本で  
 勉強してみましょう。



キダマツチ先生! 1…先生 かんじやに  
 のまれる 今井藤子 文/岡本 順 監修 BL出版  
 カエルの子ダマツチ先生はお医  
 者さんです。ある日、急な往診を  
 頼まれ、診察をしている時に…

### \*新着本\*

一般書 349冊  
 その他 132冊  
 児童書 133冊  
 絵本 95冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

10月貸出冊数 23,072冊  
 10月利用者数 5,871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

正月飾り・だるまの処分方法は？

難易度 ★★☆☆☆



答 地区のどんど焼きに出します。どんど焼きに出せないときは、  
**可燃ごみ**として可燃の指定袋に入れ可燃ステーションに出すことが  
 できます。正月飾りは、針金を外してください。だるまは底の石膏  
 部分を不燃ごみとし、本体はどんど焼きの飾りにするか、可燃ごみ  
 とします。

どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分に困っています。  
 処分を依頼できますか？ 難易度 ★★☆☆☆

答 基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。  
 ただし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターに処分  
 を依頼することができます。この場合は、事前に申し込みが必要です。

### 事前申し込み・持ち込み

- ・受付期間は12月1日から実施の1週間前までです。
- ・申し込みは、実施責任者が電話にて、美サイクルセンター  
 (電話72-2905) まで。
- ・持ち込み方法や、どんど焼きの飾り付けには、注意事項があります。
- ・持ち込みの方法、日時は指定されます。



# 元気もりもり食育コーナー ⑦⑥

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

市では、食育推進計画「元気もりもり食育プラン」推進の一環として、食育イベントと講演会を毎年開催しています。食で健康になり元気で過ごすためのヒントを見つけに、ご家族そろってお出かけください。なおこのイベントは、健康づくりポイント事業の対象です。

## 第8回 食育イベント & 講演会開催

とき **12月3日(日)**  
午後0時30分～午後3時30分  
(イベント各コーナーは2時まで)  
ところ マリオローヤル会館(ベルビア3階)

見て！  
食べて！  
体験して！  
食から健康になろう♪



### 試食コーナー

- ・ えごま料理
- ・ 野菜たっぷり料理
- ・ カルシウムたっぷり料理
- ・ 減塩商品
- ・ ポップコーン



風船プレゼントあります

### 販売コーナー

- ・ 生椎茸
- ・ えごま・大豆 等

### 展示コーナー

- ・ 料理紹介「減らそう塩分 増やそう野菜」
- ・ おいしい信州ふーど(風土)紹介
- ・ JA 健康長寿100歳弁当の紹介

試食いろいろあるヨ♪  
まってるよ!

### 体験コーナー

- ・ 野菜スタンプでクリスマスの飾りを作ろう!
- ・ 栄養マンのキーホルダー作り
- ・ 野菜ぴったり350g 当てクイズ
- ・ しょっぱい!? あま～い!? 体験
- ・ かみかみ体験  
(かみかみマシーンであなたのかむ回数わかります)
- ・ 輪投げに挑戦して栄養マンの風船をもらおう!

### 測定コーナー

骨密度測定できます

## 食育講演会「糖尿病を知ろう」

～身近な話題から治療の最前線まで～

午後2時～午後3時30分

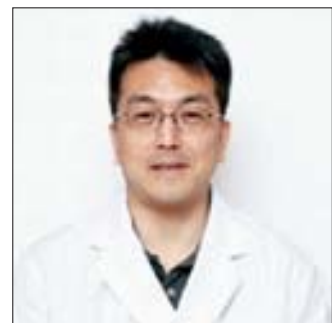
糖尿病が心配という方が増えています。糖尿病って何？私は大丈夫？  
どんなことに気をつければいい？糖尿病が気になる方も、そうでない方も、ぜひお出かけください！

※ 講演会参加者に素敵なプレゼントがあります。

※ 当日、駐車場の混雑が予想されますので、市役所、健康管理センター、茅野聖母幼稚園の駐車場もご利用ください。

問 茅野市健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内)

☎82-0105



講師 諏訪中央病院 腎臓・糖尿病内科部長 荒木 真 先生