

+ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
11月 3日(金・祝)	 池田医院	ちの2808-1	73-0555
	 茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	 岳歯科医院	原村12526-1	79-6226
5日(日)	 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
	 ますざわ歯科医院	諏訪市諏訪1-21-13	52-1011
12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
	 酒井歯科医院	本町西9-27	73-2822
19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
	 浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
23日(木・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3066	82-1288
	 湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506
26日(日)	 小口医院	宮川4441-3	72-2619
	 カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	 落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800

 …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】

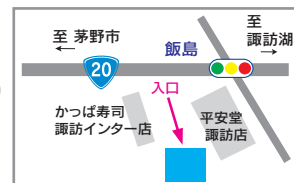
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



教養としての「税法」入門
 木山泰嗣 著 日本実業出版社
 税法の基本や歴史などが書か
 れています。いくつかの法律を
 含めて税法とよぶそうです。



失われゆく植物たち 長野県レ
 ッドデータ植物図鑑 信濃毎日新聞社
 里地・森林などにわけて掲載され
 ています。絶滅の危機にある植物
 の種類が多いことに驚かされます。



学校図書館の司書が選ぶ小中高
 生におすすめの本300 ベリかん社
 紹介本1冊ずつにキャッチコピー
 がついています。面白そうだなと
 思ったら読んでみてください。



敗北を力に! 甲子園の敗者たち
 元永知宏 著 岩波書店
 「夏の甲子園」で敗北した多くの
 選手たち。その後の生き方には
 様々な道があるようです。



外国の本っておもしろい! 子どもの作文か
 ら生まれた翻訳ガイドブック サウザンブックス社
 子ども達の作文に出てくるものや
 翻訳家おすすめの本の紹介
 から面白さを知っていきましょう。



しろさんとちびね エリヤ・クバ
 ー作/椎名かおる 訳・絵 あすなろ書房
 しろさんは、小さなちびねにいろ
 いろなことを教えます。しろさ
 んは、何を教えてくれるのかな。



うさぎのがくそう 道野真
 菜 文/とうもり ゆみ 絵 文芸社
 がくそうとは、がくぶちを
 つくる人のこと。今日はどん
 な絵を持ってくるでしょうか。



探して発見! 観察しよう生き物たち
 の冬ごし図鑑 動物 汐文社
 生き物たちは、どうやって冬を
 こえるのでしょうか。冬眠する
 動物としない動物がいます。

新 着 本

一 般 書	335 冊
そ の 他	146 冊
児 童 書	49 冊
絵 本	56 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

9月貸出冊数	22,879 冊
9月利用者数	5,830 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

茅野市営住宅ひばりヶ丘団地住宅用地を一般競争入札により売却します

【売却物件および売却方法等】 下記物件の不動産売却一般競争入札

	物件の種類	所在地	地目	地積	用途地域の 種 類	最低売却 価 格
物件(宮川ーひばりヶ丘)	土地	宮川字ひばりヶ丘5010番145 宮川字ひばりヶ丘5010番146	宅地	253.66㎡	第1種低層住宅	7,168,600円

【入札参加申込受付期間】 平成29年11月2日(木)～11月15日(水)

【入札会】 平成29年11月17日(金)

問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101(内線537)



元気もりもり食育コーナー ⑦⑤

～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。
 今月は血圧と関係の深い塩分について考えたいと思います。



こんなアナタは 要注意!! 日頃の食生活をチェックしてみましょう!

① うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残さず飲む	はい・いいえ
② みそ汁、スープなどの汁物は毎食ほしい	はい・いいえ
③ 味を見ずに、とりあえず「しょうゆ」や「ソース」などの調味料をかける	はい・いいえ
④ 漬物、梅干し、明太子、佃煮、塩辛、塩鮭、干物などの塩辛いものを毎日食べる	はい・いいえ
⑤ ちくわ、かまぼこ、さつま揚げ、はんぺんなどの練り製品をよく食べる	はい・いいえ
⑥ ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工品をよく食べる	はい・いいえ
⑦ 外食、コンビニ弁当、惣菜などをよく利用する	はい・いいえ
⑧ インスタント食品、レトルト食品などをよく利用する	はい・いいえ
⑨ 家庭の味付けは外食と比べて、同じくらい、または濃い	はい・いいえ
⑩ 食塩摂取量を気にしたことがない	はい・いいえ



「はい」が多いほど塩分摂取量が多い食習慣です。高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防するために1つでも多く「いいえ」と答えられるようにしましょう。



1日の塩分摂取目標量は右の表のとおりです。ラーメンの汁まで全部飲むと1日の目標量がほぼ取れてしまいますね。野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な食塩の排泄を促し、減塩効果を高めます。野菜を積極的に食べるようにしましょう。

【食品の塩分量】



ラーメン 約7g



ロースハム2枚 約1g



かまぼこ2切 約0.6g

1日の塩分摂取目標量

	男	女
おとな	8.0g	7.0g
12～17歳	8.0g	7.0g
10～11歳	6.5g	7.0g
8～9歳	5.5g	6.0g
6～7歳	5.0g	5.5g
3～5歳	4.0g	4.5g
1～2歳	3.0g	3.5g

(未満)

日本人の食事摂取基準
(2015年版)



えのきと青菜の塩昆布和え *えのきと昆布の旨みでおいしいです*



材料(4人分) 1人分のエネルギー 20kcal 塩分0.6g

えのきたけ	100g	ほうれん草	200g
生姜	10g	塩昆布	15g

作り方

- ① えのきたけは石付きを取り、半分の長さに切りさつと茹でてさます。
- ② ほうれん草は茹でて水にとって冷やし、よく絞って3cmの長さに切る。
- ③ 生姜は細いせん切りにする。
- ④ ①②③と塩昆布を和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』



茅野市は、血圧の高い人が多いです。
 あなたの未来の健康のために、まずは、「塩分摂取量に気をつける」「野菜をたっぷり食べる」ことから始めましょう。