

+ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
10月 1日(日)	 上原内科小児科医院  リジョイス茅野薬局  茅野歯科医院	仲町7-16 玉川字荒神前4183-7 塚原1-14-5	72-2636 82-1991 72-4225
8日(日)	 ちの皮フ科  ニコニコ堂薬局  百瀬歯科医院	本町西6-21 本町西5-18 諏訪市四賀257-3	82-3210 82-2525 58-9876
9日(月・祝)	 塚田医院  アイン本町西薬局  かがやき歯科 クリニック	本町西3-7 本町西3-4 富士見町落合9983-57	72-9898 82-3660 62-4182
15日(日)	 おもだか皮膚科  ヤジマ薬局  こなみ歯科医院	ちの3502-1 ちの3502-1ベルビア内 諏訪市湖南5882-5	73-2525 72-2342 54-1678
22日(日)	 桜井内科医院  オギノSCフジモリ薬局  堀歯科医院	塚原1-14-45 塚原1-17-1 塚原2-5-51	72-6010 71-2578 73-7139
29日(日)	 藤森眼科  茅野土屋薬局  小口歯科医院	本町西1-34 玉川4274-1 諏訪市高島1-31-16	82-1010 71-2122 52-0475

 …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】

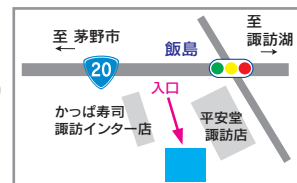
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～



おやこデート こどもと楽しむおでかけガイド 杉浦さやか 著 白泉社
大人とこども、お出かけで一緒に楽しむ場所を探すのは難しいようです。



クリエイティブ 折り紙 妖怪と干支と可愛い動物たち 山口 真 著 ソシム
胸体を先に折り、別の折紙で足を作るなど、少し工程は多いですが、挑戦してみたいかがですか。



眺望絶佳の打ち上げ花火 金武 武 著 玄光社
花火の特徴がわかるビジュアルブックです。お隣諏訪市の新作大会からの掲載もあります。



団 丁 信田圭三 著 ミネルヴァ書房
調理法によって様々な種類のある包丁。研ぎ方や手入れ方法、特徴なども説明されています。



YUKICHI-福沢諭吉の青春物語 菅田龍一 著/中川 学 絵 くもん出版
教育者として知られ、慶應義塾大学のもととなる蘭学塾を開いた福沢諭吉。その諭吉の青春物語。



講談社の翻訳絵本 森のパンダ 唐 亜明 文/木下 晋 絵 講談社
実話かもととなった野生のパンダの物語です。パンダは山中でけがをしてしまいます。どうしよう…



簡単15分! 材料3つですすいすいスイーツ 宮沢うらら 著 汐文社
材料はたった3つ。簡単に作れるおやつがいっぱい。挑戦してみたいかがでしょうか。



特急おべんとう号 岡田よしとか さく・え 福音館書店
おべんとうのおかずたちが、マラソンをしたり、特急電車に乗って遠足したり。どうなっちゃうの？

新 着 本

一 般 書	262 冊
そ の 他	130 冊
児 童 書	78 冊
絵 本	41 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

8月貸出冊数	25,017 冊
8月利用者数	6,410 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

紙の再生(回収) ルート

古紙の回収はいろんなところでやってるけど、再生(回収)ルートは、どんな方法があるのでしょうか？

答 たしかに、いろんな所で回収が行われています。

- ・市での回収(市の回収ルート)
地区、大型店の駐車場、玉川コミュニティセンター、茅野環境館、美サイクルセンター等でのリサイクルステーション回収。
- ・集団回収(民間ルート)
PTAやスポーツ少年団等での回収。
- ・事業者による回収(民間ルート)
民間の古紙業者、新聞社、大型店の店舗等の事業者が行う回収。

民間ルートは、一般の古紙市場での取引で、古紙問屋経由で製紙会社へ送られます。

市の回収ルートは、市の施設で梱包し、直接に製紙会社へ送られる独自ルートなので、民間のルートに乗ることはありません。

紙は分類して古紙になる

紙類は、新聞紙、段ボール、その他の紙・雑誌、紙バック(白・銀)に分類します。その他の紙・雑誌とは、どんな紙でしょうか？



答 たくさんありますね。ごみとして捨てていませんか。不用となった紙は、再生(回収)ルートに乗せてはじめて、古紙として生かすことができます。皆さんの意識により、古紙になるか、紙ごみになるかが決まります。

可燃ごみの減量に、ご協力ください。

元気もりもり食育コーナー ⑦④

～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。
 今月は茅野市の食育推進キャラクター「3人の栄養マン」の保育園での活躍の様子をお伝えします。
 3人の栄養マンは、茅野市で生まれて、茅野市にしかないキャラクターです。



ほかほかマン

体をあたため、力のもと
 になります。
主食（ごはん・パン・麺など）



ばわーマン

もりもり筋肉や強い骨や
 血を作ります。
主菜（肉・魚・卵・豆腐・豆など）



げんきマン

病気に負けない元気な
 体を作ります。
副菜（野菜・果物）



給食で使われている食べ物を
 3人の栄養マンに分けて、食
 材や栄養を覚えていきます。



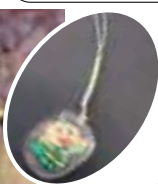
調理員さんは、子どもと関わる日に
 毎月季節の食材をお話しています。
 「ピーマンは何マンかな？」野菜を
 食べて丈夫なからだを作ろうね。



栄養士が食育指導をしたり、保育士
 は「毎月19日は元気もりもり食育の
 日」に**3人の栄養マン**のエプロン
 をつけて、食育の活動をしています。



一日保育士体験に来たお父さん



栄養マンのキーホルダーを作りました。子どもが
 喜んでくれて、カバンにつけています。
 3年体験すると3人そろいます。栄養マンの名前
 もわかるようになりました。（保護者の声）

じゃこのりトースト ～保育園のおやつで人気！朝食にもどうぞ～



材料（4人分） 1人当たりエネルギー 187kcal 塩分1.0g

8枚切り食パン……………4枚	とけるチーズ……………50g
マーガリン……………大さじ1	刻みのり……………2g
しらす干し……………20g	

作り方

- ①食パンにマーガリンをぬり、しらす干し、とけるチーズ、のりの順にのせる。
- ②トースターでチーズが溶けるまで焼き、食べやすい大きさに切る。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』



主食（炭水化物）＋主菜（蛋白）＋副菜（ビタミン）の『3人の栄養マン』がそろ
 うと、体の中で3人が手をつないで、元気もりもりな体になります。
 毎食意識して食べましょう。