休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
8月6日(日)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	江川歯科医院	ちの257-7	82-5400
11日(金・祝)	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
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
13日(日)	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
	上條歯科医院	仲町8-7	72-2687
14日(月)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
15日(火)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	リジョイス茅野薬局	玉川字荒神前4183-7	82-1991
	山田歯科クリニック	原村払沢5703	70-0007
16日(水)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
20日(日)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
27日(日)	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの上原243-7	73-7263
	なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480

…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

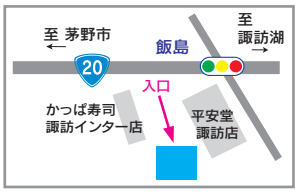
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【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～

Q&A 日経記者に聞く安心老後、危ない老後
後藤直久 著　日本経済新聞出版社
老後の問題を回避するにはどうするべきか。50個のQ&Aでわかりやすく書かれています。

なんでも自分で包む本
㈱サンサネット・㈱包む 監修　洋泉社
自分で荷物をつくるとき、悩んだ経験はありませんか。包み方にも様々なものがあるようです。

すばらしい海洋生物の世界
カラム・ロバーツ 著　創元社
海の生き物に、こんな模様や色があるのだと驚く一冊です。色とりどりの写真を見てみませんか。

ようこそ、認知症カフェへ
武地　一 著　ミネルヴァ書房
カフェに来た時は疲弊した様子だった認知症の方々。「ほけてくるのも当たり前」そう思えた訳とは。

親子で学ぶ! 統計学はじめて図鑑
渡辺美智子 監修　日本図書センター
調べたことをまとめる時に役立ちます。どうしたらわかりやすく説明できるのだろう。

ごみゼロ大作戦!
浅利美鈴 監修　ポプラ社
ゴミを減らすためにはRの取り組みが大切です。Rの取り組みとは一体何だろう。

魚を飼おう!
足立区生物園 監修　ポプラ社
金魚やメダカを飼うのに必要なものは何だろう。水の入れかえはいつして、エサは何をあげるのかな。

犬とおばさんのちえくらべ
アニー・M・G・シュミット 作　徳間書店
おばあさんと犬のトムはどちらもいすに座りたがっています。いすは1つしかない。さて、どうする。

＊新着本＊

一般書	442冊
その他	138冊
児童書	92冊
絵本	54冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

6月貸出冊数	22,265冊
6月利用者数	5,856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

いろいろな材質で包装されている商品(複合包装その1)
3個入りプリン・ゼリーは？

答　外装フィルム、カップ、フタは容器包装プラスチックです。台紙はその他の紙・雑誌となります。台紙に分別について総合表示されています。可燃ごみの中で最も多いものは、紙類です。小さな紙類でも重要な資源です。

いろいろな材質で包装されている商品(複合包装その2)
たばこの箱は？

答　外装フィルムは容器包装プラスチックです。紙箱はその他の紙・雑誌となります。銀紙(アルミ箔)と吸殻は可燃ごみです。身近な物でも、分別収集にご協力ください。

元気もりもり食育コーナー ㉒

～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「時間栄養学」から「朝食」について考えてみます。

朝食抜きは太りやすい？ □ウソ ☑ホント

この問いの答えは「ホント」です。朝食を食べない人は食べる人の５倍も肥満しやすいことが、※アメリカの研究結果から言われています。なぜなのでしょう？　※出典 Ma Y et al.Am　J Epidemiol 158:85-92 (2003)

①同じ食事でも、食べた時間でエネルギーの発生量が違う

同じ500kcalの食事を食べて、朝食（朝の７時）と夜食（夜中の１時）と比べると、朝食の方が夜食の４倍も多く熱が発生します。朝は心身が活性化して、エネルギー消費が大きく、夜中ではエネルギーの大半が脂肪となります。

②朝食欠食で筋肉減少？

朝食を食べないと血糖が低下します。脳にブドウ糖を送るために、体の中で筋肉を取り崩して、エネルギーを作る反応が起きます。筋肉が減ると体力も減少し、安静時のエネルギーの消費が減るので、食べる量を減らしても、太りやすくなります。

③朝食欠食後の食欲亢進！

朝食を食べないことで食欲が亢進し、昼食・夕食を多くとるようになると、食後の血糖値が急激に上昇します。この血糖を脂肪に変えるホルモンである、インスリンがたくさん分泌されて、太りやすくなります。

④朝食を欠食すると、脳の時計遺伝子が飢餓の危険を感じて、非常時に備えて脂肪の合成を促進する

朝食は糖尿病の予防（治療）にも良い？ □ウソ ☑ホント

１日の摂取カロリーは変えずに、朝食を増やして夕食からその分だけ減らすことによって、重症の糖尿病の人のHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー＝高血糖の指標）が、減少したというデータがあります。

朝食をしっかり食べることは、糖尿病や肥満などの生活習慣病の予防になります。

毎日３人の栄養マン（主食・主菜・副菜）がそろった朝食をしっかり食べて、心も体も元気もりもりで、すごしましょう！

すごもりたまご　*野菜たっぷり朝食おすすめレシピ*

材料（４人分）　1人分エネルギー　154kcal　塩分1ｇ

白菜（キャベツ）……300ｇ　　もやし……100ｇ
玉ねぎ……100ｇ　　えのきたけ……100ｇ
にんじん……50ｇ　　ベーコン……２枚
油……小さじ2　　塩……小さじ2／3
こしょう……少々　　酒……大さじ2　　卵……４個

作り方

①白菜は細切り、玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、えのきたけは根を切り落として半分にする。ベーコンは、1.5㎝幅に切る。
②フライパンを熱し油を敷き、ベーコンを炒め、野菜も入れて、しんなりするまで炒める。塩、こしょう、酒で調味し火を止める。
③炒めた野菜を4等分してくぼみを作り、卵を割り入れる。2～3分蒸し焼きにする。＊好みでしょうゆをかけて食べる。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

茅野市では、糖尿病で重症になる人が少なくなるように、力を入れています。
糖尿病と食事のリズムは、関係しています。
まずは、「朝食をしっかり食べる」を皆さんで実践していきましょう。