

# 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
5月 1日(水・祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	林歯科クリニック	ちの555-1	72-5788
2日(木・祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	ますざわ歯科医院	諏訪市諏訪1-21-13	52-1011
3日(金・祝)	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
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	吉水歯科医院	本町東3-46	72-3459
4日(土・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ビーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506
5日(日・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
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139
6日(月・祝)	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
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
12日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	ヤジマ薬局	ちの3502-1ベルビア内	72-2342
	こまつ歯科医院	塚原1-2-32	78-1184
19日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オキノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562
26日(日)	原村診療所	原村払沢6649-3	79-2716
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	伊藤歯科医院	諏訪市末広3-12	52-1890

…休日当番医    …休日当番薬局    …休日当番歯科

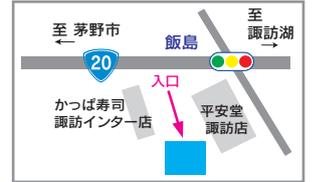
※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。  
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。  
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。  
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。  
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。  
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

## 【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～

**多様性のレッスン** 安積遊歩/安積宇宙 著 ミツバブリッジ 普通になりたい、普通とは何か。悩んだからこそ答えられる47の質問と答えます。

**日本再興戦略** 落合陽一 著 幻冬舎 現在の日本は停滞していると考える著者。どうしたら日本は動き出すのでしょうか。

**科学用語図鑑** 水谷 淳 著 河出書房新社 日常でも使われている科学用語。難しい用語も図と一緒にわかりやすく書かれています。

**白川静さんに学ぶこれが日本語** 小山鉄郎 著 論創社 漢字や言葉の成り立ちから日本語を見てみましょう。なるほどと思える一冊です。

**スポーツで働く** 谷 隆一/藤江亮介 著 ぺりかん社 実際にプレーするだけでなく、プレーヤーを支える仕事も様々あるようです。

**数学はわたしのことば** シェルバード文/バーバラ・マクリントック 絵 ほるぷ出版 まだ女性が学問をすることが珍しかった時代、彼女はとう生きたのでしょうか。

**最新!リサイクルの大研究** プラスチック容器から自動車、建物まで PHP研究所 リサイクルってどういうこと。どうやってリサイクルしているの。調べてみよう。

**かわいいパッケージクラフト** お菓子なお手紙 平田美咲 著 汐文社 お菓子の箱がメッセージカードに大変身。かわいいカードを作ってみよう。

**\*新着本\***

一般書	433冊
その他	127冊
児童書	163冊
絵本	43冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

3月貸出冊数	24,126冊
3月利用者数	6,302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

かさは不燃の指定袋におさまりませんが?  
 難易度 ★☆☆☆☆

**答** 長いかさは、指定袋に入りきりません。かさに限っては、折って入れることは困難であるため、そのまま指定袋に入れて、袋の口を縛ります。この状態で、リサイクルステーションにその他不燃ごみとして出します。かさ以外で指定袋に入りきらぬ物は、**不燃粗大ごみ**として、不燃物処理場に持ち込みとなります。

ごみの分別の方法がわかりません。処分の方法について教えてください?  
 難易度 ★☆☆☆☆

**答** 冊子「一般家庭のごみ分別収集のてびき」および「ごみの出し方カレンダー」を参照してください。てびき、カレンダーは、市役所総合案内、2階環境課、茅野環境館、地区コミュニティセンターおよび美サイクルセンター(諏訪南清掃センター)に用意してあります。さらに詳しくご相談の場合は、美サイクルセンター電話72-2905までお願いします。



# 元気もりもり食育コーナー 93

～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、食育情報をお伝えします。今回は高齢期のフレイル予防についてお伝えします。



フレイルは、介護が必要な状態の手前、加齢により、筋力や精神力など、活力が低下した「虚弱」といわれる状態のことです。

介護の状態にならないための食事はどんなことに気を付けたらいいのかを紹介します。



## 高齢期のフレイル予防のポイント

- 1 主食(ごはん等)・主菜(魚・肉・卵等)・副菜(野菜、きのこ等)をそろえて食べましょう。  
(コンビニや外食も、賢く利用)
- 2 たんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり食べましょう。  
1食にどれかひとつ(手のひらサイズ)は食べましょう。



- 3 牛乳、ヨーグルトなど乳製品を毎日食べましょう。
- 4 色の濃い野菜を中心に、野菜、きのこ、海藻類を毎食、食べましょう。



- 5 痩せすぎ(BMI20未満)の65歳以上の方、多くの食品を食べられない(栄養素不足)方は、特に、おかずをしっかり食べましょう。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 6 生活習慣病・重症化を予防しましょう

高齢になると、骨折や筋肉の衰退だけでなく、脳梗塞や脳出血、心臓病を発症し、介護状態になってしまう方も多く見られます。高血圧や、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の重症化を予防することが、脳梗塞などの発症予防になり、介護の状態にならないことにつながります。

受診を中断したり、薬を自己判断でやめない事が大切です。健康診断を受け、日頃の生活を振り返り介護予防に取り組みましょう。

## サバ缶と梅の混ぜご飯



1人分エネルギー 419kcal  
塩分 1.4g 食物繊維 1.6g

### 材料(4人分)

米 ..... 2合  
 サバの水煮缶 ..... 160g  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 梅干し ..... 15g(小2個)  
 水菜 ..... 80g  
 A  
 白いりごま ..... 大さじ2  
 めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 生姜すりおろし ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ①サバの水煮缶は水を切る。梅干しは種をとり、細かくたたく。水菜は根元を取り除き、2cm幅に切る。
- ②フライパンを中火に熱して、ごま油を入れ、サバの水煮缶を崩しながら炒める。汁気がとんだらAを加え、さっと混ぜ合わせて、火からおろす。
- ③ボウルにごはん、②と水菜を加え、よく混ぜ合わせる。

## 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

健康情報が溢れていて、何をどれだけ食べた方がいいのか迷ってしまいます。バランスの良い食事の基本は、3食、主食、主菜、副菜がそろった食事です。まず、基本ができているか振り返ってみましょう。詳しくは、管理栄養士・栄養士にご相談ください。