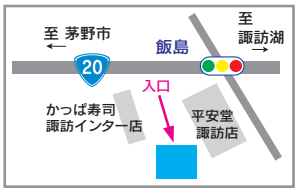
休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
6月 2日(日)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	五味歯科医院	ちの2575-1	73-5430
9日(日)	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	三井歯科医院	富士見町落合9984	62-5965
16日(日)	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
	日医調剤 ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	笠原歯科医院	諏訪市諏訪1-7-4	52-0616
23日(日)	上原内科小児科医院	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	行田歯科医院	仲町14-2	72-2639
30日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	茅野市ちの3386	73-7680
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121

…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～

～大活字本～
大活字本の新刊が入りました。ご利用ください。

- 善人長屋(上)
  (西條　奈加／著)　埼玉福祉会
- 善人長屋(下)
  (西條　奈加／著)　埼玉福祉会
- 持たない暮らし
  (下重　暁子／著)　埼玉福祉会
- 鬼火の町(上)
  (松本　清張／著)　埼玉福祉会
- 鬼火の町(下)
  (松本　清張／著)　埼玉福祉会
- 真相(上)
  (横山　秀夫／著)　埼玉福祉会
- 真相(下)
  (横山　秀夫／著)　埼玉福祉会　他

人が自分をだます理由　自己欺瞞の進化心理学　ケヴィン・シムラー 他 著　原書房
人間とはどういう生き物か、進化心理学から考える人間の姿とは。

色彩の博物事典
城　一夫 著　誠文堂新光社
絵画や壁画は、なぜその色で描かれたのでしょうか。色から歴史を見てみましょう。

ありちゃんあいうえお　かこさとしの71音　かこ　さとし 著　講談社
子どもが言葉を習得する過程を考えながら作られた詩。1つずつ味わってみませんか。

よくわかるユニバーサルデザイン　PHP研究所
ユニバーサルデザインって何？みんなが使いやすいってどういうこと？考えてみよう。

＊新　着　本＊

一　般　書	247 冊
そ　の　他	121 冊
児　童　書	63 冊
絵　　本	56 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

4月貸出冊数	17,615 冊
4月利用者数	4,504 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

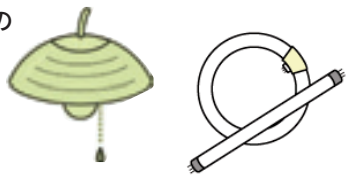
パソコンはどうしたらいいの？

難易度　★★★★☆

答　**小型家電リサイクル回収品目**になります。個人情報を消去し、市役所、各地区コミュニティセンター、茅野環境館にあります回収ボックスに入れてください。回収ボックスに入らない大きな物は、モニター、コード、プリンターと共に、不燃物の袋に入れてリサイクルステーションに出します。

蛍光管やＬＥＤランプの出し方は？

難易度　★★☆☆☆



答　グローブ型（電球のソケットで使用できるもの）の蛍光灯は**不燃ごみ**です。蛍光管（直管、ドーナツ型）は、割れないように、紙のケースか新聞紙で包みリサイクルステーションの蛍光管に出します。LEDランプや電球は、**不燃ごみ**となります。灯具も**不燃ごみ**です。

元気もりもり食育コーナー 94

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　　食育推進委員会

「噛むことの良さ」について紹介します

茅野市の小中学校では、子どもたちに噛むことを意識してもらうために、毎月８のつく日は『歯の日』として、かみかみ献立を実施しています。歯の病気や脳の働きはもちろん、味覚が発達することで、心も豊かになります。
やわらかい食べ物ばかりではなく、日頃から噛む習慣を身につけることや、根菜類、乾物類などを献立に取り入れるのも良いでしょう。よく噛んで生活習慣病の予防を心がけましょう。

【よく噛む食材例】

魚　介　類	するめ・煮干し・小魚・海草類（わかめ・ひじき・昆布）・貝類
根　菜　類	ごぼう・れんこん・たけのこ・にんじん・だいこん
豆　　類	大豆・いんげん豆・枝豆
乾　物　類	切り干し大根・かんぴょう・高野豆腐

【８つの噛むといいこと】

①胃腸の働きを促進　よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
②歯の病気の予防　噛むことで分泌される唾液は口の中を浄化して、むし歯や歯周病、口臭予防にもなります。
③肥満を防止　よく噛むことで、満足感が得られ、食べ過ぎを防いでくれます。
④脳の働きが活発　口のあけしめにより脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活発化します。
⑤体力の向上　強く噛みしめることで、力をより発揮でき、バランス感覚も整います。
⑥味覚が発達　よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよくわかります。
⑦言葉の発音がはっきり　よく噛むことは、口の周りの筋肉を鍛え、発音がよくなり、表情が豊かになります。
⑧がん予防　唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがある言われています。

切り干し大根のかみかみ和え

材料（4人分）　　**１人分エネルギー　31kcal　塩分　0.4ｇ**

- 切り干し大根……20ｇ
- もやし……80ｇ
- にんじん……20ｇ
- 小松菜……20ｇ
- さきいか……2ｇ
- 刻み昆布……2ｇ（塩昆布でもOK）
- 食塩……0.4ｇ
- しょうゆ……6ｇ（小さじ１）
- 上白糖……2ｇ
- 酢……6ｇ（小さじ１）

作り方

①切り干し大根は、水で戻し、茹でて水気を切って冷ます。
②にんじんは千切り、小松菜は２～３cmくらいに切り、茹でて水気を切り、冷ます。
③切り干し大根、野菜、さきいか、刻み昆布と調味料を和えて完成。
※刻み昆布は、調味料に浸しておくと、味がしみ込みます。塩昆布の場合は、そのまま入れます。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

噛みごたえのある食材を毎日の食事に取り入れ、よく噛んで味わって食べましょう。