

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
7月 7日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118
14日(日)	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
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
15日(月・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
	江川歯科医院	ちの257-7	82-5400
21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
	藤森歯科クリニック	諏訪市城南1-2553-6	52-1182
28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
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454

…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】

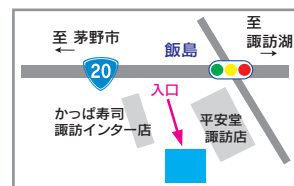
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～



読破できない難解な本 かわかる本一図解で読み解く世界の名著60 富澤成 著 ダイアモンド社
 名著は読んでみたいけれど難しい。そんなときはこの本で概要を見てみましょう。



まるわかり! サイバーセキュリティ 日本経済新聞出版社
 サイバー犯罪・サイバーセキュリティの今は、どうなっている?



ヘンな名前の植物ーヘクソカズラは本当にくさいのか 藤井義晴 著 化学同人
 不名誉な名前の植物もあります。なぜその名前がついたのか調べてみませんか。



建築用語図鑑 日本篇 オーム社
 聞いただけではわからない建築用語。イラストを見ながら楽しい建築の世界へ。



新しいジュニアサッカー入門 池田書店
 この本でサッカーの練習方法を学び、練習をして、試合でたくさん活躍しよう。



あそんでおぼえる 手話 岩崎書店
 ①はじめての手話 手話にも、指文字やジェスチャー手話など色々な種類があるみたい。覚えてみよう。



ペンギンのびむとぼむ ティック・ブルーナ ふん/え 福音館書店
 他の国を見てみたい。氷に乗って海に出たびむとぼむ。大丈夫かな…



あおのじかん イザベル・シムレーン 文/絵 岩波書店
 空の青色、海の青色、たくさんの青色で描かれた絵本です。

新 着 本

一 般 書 262 冊
 そ の 他 123 冊
 児 童 書 72 冊
 絵 本 40 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

5月貸出冊数 20,755 冊
 5月利用者数 5,692 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

庭木の剪定した枝はどうしたらいいの?

難易度 ★☆☆☆☆

答:可燃性粗大ごみとして、諏訪南清掃センターに持ち込みます。持ち込みができる枝は、長さは概ね2m程度とし、枝の直径が10cmまでの枝です。枝はチップにします。長さが50cm以下の枝は、チップ化する機械にはかけられませんので、細かくする必要があります。

チップ化されたものは、無償で市民の皆様にお分けします。積み込みの道具、容器はご自身でご用意ください。なお、チップ化は概ね10月下旬まで行います。

(チップの配布には電話予約が必要です。美サイクルセンター ☎72-2905 在庫があれば、窓口でも申込みができます。)

生ごみ処理機等の補助は生ごみ処理機と併せて、コンポスターは補助の対象となるのかな?

難易度 ★★☆☆☆



生ごみ処理機



コンポスター

答:生ごみ処理機としての機能が備わったものであれば、一家庭で1台まで、限度額30,000円で1/2の設置補助金の対象となります。ネットで購入の場合は、購入を証明する証明書(購入記録若しくは領収書等)が必要です。

コンポスターは、2基までで、限度額1基あたり5,000円で2/3の補助となります。併せて最大3基までが対象です。補助対象者は茅野市在住者に限ります。



元気もりもり食育コーナー ⑨

～毎月19日は元気もりもり食育の日～

食育推進委員会

「手作り弁当の日」について紹介します

茅野市の小中学校では毎年「手作り弁当の日」を設け、それぞれの学年ごとに目指す内容を示した学習カードを用いて、お弁当作りの計画・実施・振り返りといった取り組みを行っています。

学習カードからは、毎年できることが増えて料理が上達してきたことや、自分で作る楽しさ、家族で作る楽しさを感じると同時に、食事作りの大変さを知り、日々食事を用意してくれている家族や給食の先生方への感謝の気持ちも伝わってきました。また、3人の栄養マンの学習成果で、栄養や彩りを考えて作る様子もうかがえました。

今回は、昨年度実施した「手作り弁当の日」の学習カードから児童生徒と保護者の感想の一部を紹介します。

小学生：低学年の感想

- ・卵焼きの作り方を覚えたから、いっぱい作ってみんなに食べて欲しい。
- ・ミートボールを初めて教えてもらって少しできるようになってうれしかった。

小学生：中学年の感想

- ・詰めるときは色とりどりにするのが大変だったけど、楽しかった。
- ・料理は大変ってことがわかって「お家の人は大変だな」と思った。これからもお手伝いをしたい。

小学生：高学年の感想

- ・今年は初めておかずを一人で1品作ることができてよかった。
- ・苦労するものもあったが、家の人のお大変さを知った。感謝の気持ちを伝えることができた。

中学生の感想

- ・小学校の時に習った料理を入れたのでとても簡単で楽しかった。次はもう少し難しい料理を作りたい。
- ・おかずを作りながらたくさんお家の人と会話ができて、貴重な体験だった。



小学生保護者の感想

- ・中身を考えると、栄養バランスについて考えながら決めているところに成長を感じた。
- ・年を追うごとに「できること」が増えていることを確認できるイベントで、子どもの成長を嬉しく思う。

中学生保護者の感想

- ・すべて自分で作ったのは初めてだった。前日から準備をしてよく頑張ったと思う。
- ・来年から高校生でお弁当なので手作り弁当の経験を生かして自分でも作って欲しい。



お弁当レシピ

ズッキーニとウインナーのチーズ炒め

材料（4人分） 1人分エネルギー：91kcal 塩分：0.6 g

- ・ズッキーニ……………中1本（200gくらい）
- ・オリーブ油……………小さじ2
- ・ウインナー……………4本
- ・塩、こしょう……………少々
- ・とろけるチーズ…20g

夏野菜を
たくさん食べよう



作り方

- ①ズッキーニは1cmくらいの厚さの半月切り。ウインナーは斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱しズッキーニを並べ、焼き色が付く程度に両面焼き、塩こしょうをふる。
- ③ズッキーニを焼いている間にフライパンの空きスペースで同時にウインナーを炒める。
- ④③にとろけるチーズをからめて、さっと全体を炒めて出来上がり。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

「手作り弁当の日」に限らず、食事作りのお手伝いをたくさんしましょう。