

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
8月 4日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
11日(日・祝)	原村診療所	原村弘沢6649-3	79-2716
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
12日(月・替)	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
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
14日(水)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182
15日(木)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
16日(金)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	岳歯科医院	原村12526-1	79-6226
18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
	やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
25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
	山田歯科クリニック	原村5703	70-0007

…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】

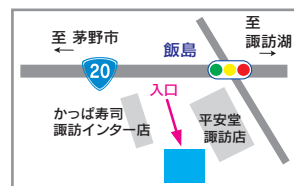
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

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～



Googleサービスがぜんぶわか
る本 令和元年版 洋泉社
知ると知らないのでは大違
い。便利な機能もあるもの
です。



70歳のたしなみ
坂東眞理子 著 小学館
70代はゴールデンエイジと
いう著者。「良い加減」を目指
す生き方とは。



一歩前からはじめる「統計」の読み方・
考え方 神林博史 著 ミネルヴァ書房
統計とは何でしょう。言葉の
確認からしてみませんか。



なぜ歯科の治療は1回では終わらないの
か? 聞くに聞けない 歯医者さんのギモン
40 若林健史 著 朝日新聞出版
歯医者さんには聞きにくい、歯医者の
「なぜ?」をこの本で解決しましょう。



月の光を飲んだ少女
ケリー・バーンヒル 著 評論社
魔女にいけにえとして差し出
された赤ん坊。その後の物語。



水木しげるの妖怪えほん
水木しげる 著 講談社
たくさんの妖怪が出てきま
す。見たことのある妖怪は
いるかな。



かべのむこうになにがある?
ブリッタ・テッケントラップ 作 BL出版
ネズミは大きな壁の外にあ
る世界を知りません。むこう
側はどんな世界かな。



ジャックのときどきモンスター
サム・ズッパルディ 作 光村教育図書
発表会の朝ときどきモンス
ターが出てきた。発表会に行き
たくない。どうしよう。

新着本

一般書	227 冊
その他	114 冊
児童書	140 冊
絵本	58 冊
購入しました。ご利用下さい。	
6月貸出冊数	22,493 冊
6月利用者数	6,089 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

粗大ごみ(もえるもの)

可燃ごみステーションに出せない、タンスや木製の机は
どうしたらいいの?

難易度 ★★★★★

答: 可燃粗大ごみとして、諏訪南清掃センターに直接持ち込
みます。解体する必要はありません。ただし、取っ手・蝶番な
どの比較的大きな金具は取ってください。釘・ビス等は取る必
要はありません。持ち込まれたタンス等は、清掃センターでは
焼却せず、産業用の燃料としてリサイクルされます。まだ、使
用可能であれば、茅野環境館(電話82-0040)にてリユース
することもできます。

庭木の剪定した枝木も、長さが50cm以上で、直径が10cm以
下であれば、可燃粗大となりますが、木材チップとして活用さ
れます。可燃粗大ごみは手数料はかかりません。

粗大ごみ(もえないもの)

リサイクルステーションに出せる不燃ごみはなに? ファンヒ
ーターやお風呂のプラスチックのふたの処分はどうしたら
いいの?

難易度 ★★★★★

答: 不燃ごみと不燃粗大ごみの違いは、解体せずそのままの
形で、不燃指定袋に入るかどうかです。入ればリサイクルス
テーションに出します。入らない物は不燃粗大ごみとして、
茅野市不燃物処理場へ直接持ち込みます。手数料が10kgあた
り72円かかります。お風呂のプラスチック製ふたや衣装ケー
ス、使用できなくなったチャイルドシートなども、不燃粗大
ごみです。
不燃粗大ごみはリサイクルされます。



元気もりもり食育コーナー ⑨⑥

～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。
 今月は熱中症を予防する水分補給について、紹介したいと思います。

熱中症を防ぐためには？

私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保っています。しかし、長時間発汗していると、体内の水分や塩分が不足し、いわゆる脱水症の状態になってしまいます。こうなると十分な汗を出すことができず、体内に熱がこもってしまい熱中症になってしまうのです。体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。また、よく寝ること、朝食をしっかり摂ることも大切です。



水分補給のポイント

- こまめに水分補給 ●のどが渇く前に水分補給 ●1日あたり1.2ℓ以上の水分補給
 特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、のどが渇いていなくても水分補給をする習慣をつけましょう。
- アルコール飲料での水分補給は×
 どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。
- 起床時、入浴前後に水分補給
- スポーツをした時、畑仕事をした時など大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
 塩分濃度が0.1～0.2%程度の水分摂取が薦められます。



塩分 0.1～0.2%



トマトスープ ～冷めても美味しい～

材料（4人分） 1人分エネルギー：46kcal
 たんぱく質：2.2g 塩分：0.8g

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・コンソメ……………小さじ2 | ・ロースハム……………20g |
| ・水……………650cc | ・トマト……………1個 |
| ・たまねぎ……………100g | ・酒……………小さじ1 |
| ・キャベツ……………100g | ・こしょう……………少々 |
| ・ホールコーン……………40g | |

作り方

- ①たまねぎ、きゃべつ、ハムは1～2cm角に、トマトは、湯むきして、1～2cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメ、たまねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら、キャベツ、トマト、コーン、ハム、酒を加えて、蓋をして弱火で15分以上加熱し、味をみて、こしょうをふる。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

夏バテを防ぐためには、バランスのとれた食事が大切です。
 主食・主菜・副菜のそろった食事をとることを心がけましょう。