

+ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
9月 1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
	 スワン歯科クリニック	諏訪市城南2-2311-2	78-7730
8日(日)	 耳鼻咽喉科三田医院	玉川4589-1	73-9233
	 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	 今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
15日(日)	 藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	 アイン茅野薬局	玉川字荒神前4183-7	82-1991
	 落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
16日(月・祝)	 池田医院	ちの2808-1	73-0555
	 茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	 上條歯科医院	仲町8-7	72-2687
22日(日)	 原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	 ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	 丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
23日(月・祝)	 浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	 白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	 はるも薬局	富士見町落合10399-86	78-7762
	 土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	82-0007
29日(日)	 兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	 平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741

 …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】

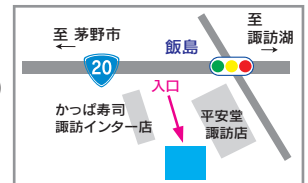
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



はじめての資産運用
 新屋真摘 著 成美堂出版
 資産運用について調べてみ
 ませんか。自分に合うものを
 探してみましょう。



体が整う ツボの解剖図鑑
 福辻鋭記 著 エクスナレジ
 少し調子が悪い時はツボ押
 しの出番かもしれません。試
 してみたいいかがですか。



ナチュラルおそうじ大全
 本橋ひろえ 著 主婦の友社
 洗剤は5つで十分という著
 者。汚れの性質を知るとこ
 ろから始めてみましょう。



日本の文様解剖図鑑
 寛 菜奈子 著 エクスナレジ
 着物や壺に描かれた文様。意
 味や思いを込めてその文様
 が使われているようです。



ひとりて、考えるー哲学する習慣を
 小島俊明 著 岩波書店
 子ども向けアニメ曲から入る
 哲学の世界。哲学って何？少
 し覗いてみませんか。



身近でできるSDGsエシカル消費②
 三輪昭子 著 さ・え・ら書房
 これからの世界のためにで
 きることがあるみたい。少し
 ずつ実践してみよう。



物語 たくさんのお月さま
 ジェームズ・サーバー 作 徳間書店
 お月さまは1つだけなのでは
 しょうか。月を取ってきてほ
 しいと願う姫のお話。



いまのわたしにできること
 リサ・バップ 作 WAVE出版
 家族を待つ動物がいるシエ
 ルターがあることを知った女
 子。今の私にできることは…

新 着 本

一 般 書	433 冊
そ の 他	121 冊
児 童 書	128 冊
絵 本	63 冊

購入しました。ご利用下さい。

7月貸出冊数	23,969 冊
7月利用者数	6,324 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

納豆の容器はリサイクルでき
 ますか？

難易度 ★★★★★



答 納豆の容器は、トレイ状の物、紙カップ、わらを編んだ物、
 経木などがあります。白いトレイ状の物は白色トレイとは異な
 り、**容器包装プラスチック**となります。紙カップ状の物やその
 他の素材の物は、可燃ごみとします。タレ、からしのパックは、
 可燃ごみとしてもかまいません。

飲み残した薬は、どうしたら
 いいの？

難易度 ★★★★★



答 薬は処方にしたがって飲み切ることが原則です。それでも、飲
 み残した薬がある場合は、処方した医師に相談し、次回の処方する
 量を調整します。やむをえず、廃棄する場合は、**可燃ごみ**とします。
 そのままにしておくと、お客様の誤飲や、期限切れとなった薬を服
 用すると副作用の危険があります。市販薬を廃棄する場合も、**可燃
 ごみ**とします。ラミネートシートは、**容器包装プラスチック**です。



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

「学校での畑作り」について紹介します

学校では、地元の生産者団体から野菜を届けていただき、新鮮でおいしい地元野菜を給食に取り入れていますが、時にはその生産者団体の方々が講師となり、学校菜園での野菜作りやお米作りを指導していただくなど、地域の方々との連携を図りながら食育を推進しています。

児童生徒には野菜作りの体験活動を通して、食に興味関心を持つ、作り手の苦勞を知る、自然の恩恵を知る、収穫や調理する喜びを知るなど、効果的な食育推進を図ることができます。

同じ通学区の小中学校で同じ生産者団体の方々と関わることも、魅力のひとつです。

自分たちで育てた野菜を収穫し、学級や給食で味わう日が楽しみです。



湖東小：サンサン会さんによる「じゃがいもの植え方」指導



北部中：「さつまいもの植え方」指導



お好きな夏野菜を入れて
ください！

夏野菜のとん汁

材料（4人分） 1人分エネルギー：91kcal
塩分：0.3g

- ・煮干し……………5g
- ・水分（だし汁）……600cc（蒸発するので少し多めに）
- ・サラダ油……………4g
- ・豚肉……………60g
- ・人参……………30g
- ・大根……………60g
- ・じゃがいも……………60g
- ・なす……………40g
- ・さやいんげん……………20g
- ・豆……………60g
- ・みそ……………大さじ1弱

具たくさんの汁は、
塩分を抑える
ことができます！



- 作り方**
- ①煮干しでだしをとる。
 - ②人参、じゃがいも、なす、大根はいちょう切り。豆腐はさいの目切りにする。
 - ③いんげんは軽く下ゆでしておく。
 - ④サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて軽く炒めだし汁を加えて煮る。
（野菜は硬いものから順に）
 - ⑤材料が煮えたら火を消し、みそを溶く。
再び火をつけ豆腐を入れひと煮立ちさせて、最後に下ゆでしたいんげんを加えて出来上がり。

毎月19日は「元気もりもり食育の日」

毎日の食事に、茅野市産の「夏野菜」「秋野菜」をたくさん取り入れましょう。