

土曜時間外・休日診療

土曜日 13時～17時
日曜日、祝日 9時～17時
協力 小野市・加東市医師会

□15歳以下の方が受診される場合は、事前に問い合わせてください。
□当番医は、変更される場合があります。受診前に当番医、または加東消防署(☎0795-42-0119)にご確認ください。
□北播磨小児救急輪番病院は、「北播磨いきいき情報」でご覧ください。
北播磨いきいき情報 <http://kitaharima-ikiiki.com>



7月3日(土)	内科	坂本医院	加東市上中3丁目29	0795-42-6660
4日(日)	内科	土井病院	小野市復井町字中ノ池1723-2	0794-66-2119
	外科	松原メイフラワー病院	加東市藤田字東山944-25	0795-42-8851
10日(土)	内科	岡田内科医院	小野市市場町字寺の下1205-1	0794-62-7366
11日(日)	内科	田淵医院	加東市新町180	0795-48-0160
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
17日(土)	内科	育が丘クリニック	小野市榎山町1475-689	0794-62-8112
18日(日)	内科	坂本医院	加東市上中3丁目29	0795-42-6660
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
22日(木)	内科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
	外科	北野整形外科・外科	小野市黒川町14-3	0794-63-1080
23日(金)	内科	曾野医院	加東市東古瀬20-1	0795-42-6299
	外科	まえだクリニック	小野市大島町710-1	0794-64-0771
24日(土)	内科	復井診療所	小野市復井町916-11	0794-66-7318
25日(日)	内科	松尾内科	小野市黒川町574	0794-64-0880
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
31日(土)	内科	青山医院	加東市吉井696-1	0795-46-0321
8月1日(日)	内科	小島クリニック	小野市王子町937-3	0794-64-2727
	外科	育が丘クリニック	小野市榎山町1475-689	0794-62-8112

\\加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報をお届け//

かとうのもち麦 魅力発見

加東市産もち麦、収穫！

5月下旬、市内約100haの農地で、もち麦の収穫が行われました。

また、今年は、兵庫県立社高等学校生活科学科の地方創生班2、3年生が、「もち麦で地域を元気にする活動」の一環で、もち麦の収穫を体験しました。



生徒たちは、県の担当者から刈取りの説明を聞いた後、慎重に麦を刈り取りました。

市内で収穫されたもち麦は、乾燥・品質検査、精麦の後、販売されます。

もち麦と「食物繊維」

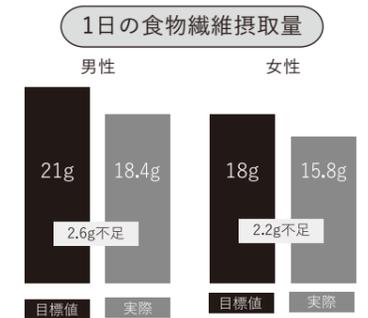
現代の日本人は、男女共に食物繊維の摂取量が不足しています。令和元年に実施された「国民健康・栄養調査」(20-59歳男女)では、食事摂取基準に対し、男性で1日平均2.6g、女性で1日平均2.2gが不足しているとされています。

野菜はビタミンやミネラルの源となる大切な食材ですが、水分が多く、食物繊維が少ない場合があります。

また、健康を気にして食事量を減らすことも、食物繊維が不足する原因です。もち麦は100g

あたり11.0g(※)の食物繊維を含んでいます。しっかり食物繊維が摂れる加東市産もち麦を食生活に取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。

※株式会社マルヤナギ小倉屋調べ



出典:「日本人の食事摂取基準2020年版(18-64歳男女)」、「令和元年国民健康・栄養調査(20-59歳男女)」

加東市産もち麦ごはんの おいしい炊き方

- ①お米1合を水洗いし、1合分の目盛りどおりに水を入れる。
- ②もち麦を水洗いし、炊飯器に入れる。
- ③もち麦の倍量の水を追加する。
- ④軽くかき混ぜ、1時間ほど吸水させて炊飯する。

初めての方は、お米1合に対し、もち麦1/3合を追加した2.5割もち麦ごはんからはじめ、少しずつ増やしていきましょう。お米1合に対し、もち麦2/3合を追加した4割もち麦ごはんがおすすめです。

ごはん以外にも、サラダやスープにもち麦を加えて、毎日の食事に食物繊維をプラスしましょう。

白米(150g)を4割もち麦ご飯(150g)に変えると食物繊維が「+2.8g!」(※)



※それぞれに含まれる食物繊維について、白米は株式会社日本食品標準成分表(2020年版)(八訂)より、もち麦ご飯は株式会社マルヤナギ小倉屋調べ

加東市産もち麦料理コンテスト レシピ募集中!

プロ、アマチュア、居住地、年齢は問わず、どなたでも応募できます。

募集テーマは、「家庭で作れる簡単もち麦メニュー」です。

応募用紙は、加東市ホームページからダウンロードできるほか、農政課窓口、市内公民館等でも配布しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



産業振興部農政課(庁舎3階) 担当:小西翔太 ☎43-0518

加東文化振興財団からのお知らせ

2021年 8月8日(日) 音楽探偵バツハの事件録 file2 鍵の掛かった箱とショパン

やしろ国際学習塾L.O.C.ホール 14時開演(13時30分開場) 【全席指定】

入場料 1,500円 / 小学生以下 800円(友の会 各300円引)

Web受付 友の会先行 7/1(木)12時~7/5(月)12時 ※座席は選べません

窓口受付 一般・友の会 7/10(土) ※発売初日【窓口】9時~ 【電話予約】13時~



お問い合わせ

加東文化振興財団 〒673-1495 加東市上三草1175 TEL 0795-42-7700 受付時間 9時~17時

加東文化振興財団 ホームページ <http://www.k-bunka.jp>

やしろ国際学習塾

7月の休館日

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

休館日 毎週水曜日 祝日の翌日

2021年 8月22日(日) オトハコ ファミリーコンサート おへやでピクニック2

やしろ国際学習塾 多目的室 ①11時開演 ②13時30分開演(開場 各時間30分前) 【区画指定】

入場料 1区画 2,000円(シート席×9区画 / イス席×6区画) ※1区画 券2名×2名 子ども×2名

Web受付 友の会先行 7/1(木)12時~7/5(月)12時 ※座席は選べません

窓口受付 一般・友の会 7/10(土) ※発売初日【窓口】9時~ 【電話予約】13時~ ※Web先行で満席になった場合、窓口発売なし

2021年 8月29日(日) 人形劇団 クラルテ 県民芸術劇場(一般公演) 11ぴきのねこふくろのなか

加東市地域交流センター ①10時30分開演 ②13時30分開演(開場 各時間30分前) 【全席指定】

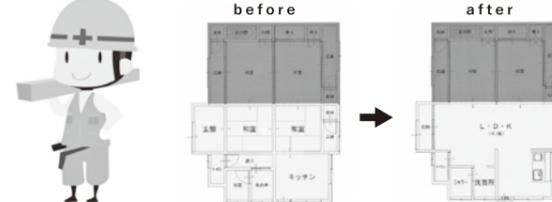
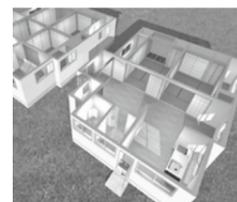
入場料 1,000円(友の会 800円) / 小学生以下 500円

Web受付 友の会先行 7/15(木)12時~7/19(月)12時 ※座席は選べません

窓口受付 【友の会】7/25(日) 【一般】7/31(土) ※発売初日【窓口】9時~ 【電話予約】13時~



屋根・壁の補修、塗装、葺き替え、大規模リフォーム 丹波の職人集団！ 地元で愛されて20年の実績を経て北播に4店舗目の出店！



矢代建設株式会社 社営業所 加東市社1738-81

いいな やしろ 0120-117-846

☎ 0795-38-7330

広告