

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>



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	小野市樫山町1475-689	0794-62-8112
7日(土)	内科	曾野医院	加東市東古瀬20-1	0795-42-6299
8日(日)	内科	清水内科クリニック	小野市敷地町1500-66	0794-62-1005
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
9日(月)	内科	神医院	加東市森871-3	0795-47-0144
	外科	北野整形外科・外科	小野市黒川町14-3	0794-63-1080
14日(土)	内科	依藤診療所	小野市本町254-1	0794-63-0028
15日(日)	内科	嬉野診療所	加東市山国2014-239	0795-42-8477
	外科	北播磨総合医療センター	小野市市場町926-250	0794-88-8800
21日(土)	内科	栄宏会 小野病院	小野市天神町973	0794-62-9900
22日(日)	内科	山口内科医院	小野市本町648-6	0794-64-0202
	外科	加東市民病院	加東市家原85	0795-42-5511
28日(土)	内科	東条診療所	加東市新定559-1	0795-46-0048
29日(日)	内科	井上医院	加東市沢部174-1	0795-42-1190
	外科	福岡クリニック	小野市神明町183-8	0794-63-1600

■ 加東文化振興財団からのお知らせ

愛すべき
酔っ払いたちの700年
～日本の伝統芸能と酒(仮)～



入場無料【定員100名】
9月22日(水) 開場 14時
窓口受付 一般・友の会 8月7日(土)
窓口受付 一般・友の会 8月27日(金)
※加東市内小学生7月下旬事前受付終了

かとうらめき☆シネマ vol.57
もののけ姫



入場無料【各 120名程度】 上映開始
9月25日(土) ① 10時30分
② 14時
加東市地域交流センター【全席指定】

かとうらめき☆シネマ vol.56
嘘八百 京町ロワイアル



入場無料【各 120名程度】 上映開始
9月26日(日) ① 10時30分
② 14時
加東市地域交流センター【全席指定】

お問い合わせ

(公財)加東文化振興財団
〒673-1495
加東市上三草1175
☎ 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 8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
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

＼＼加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報を届け／／

かとうのもち麦 魅力発見

▽ 不溶性食物繊維と水溶性食物繊維

「食物繊維」には、水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」があります。

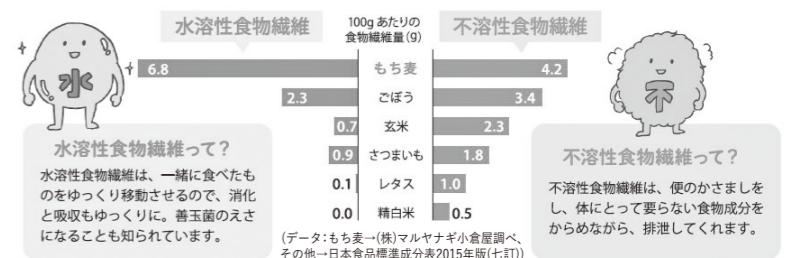
「不溶性食物繊維」は、体内で水分を吸収してふくらみ、体にとって不要な食物成分をからめながら排泄し、腸を綺麗にする働きがあります。

「水溶性食物繊維」は、一緒に食べたものをゆっくりと移動させて、消化と吸収をゆるやかにします。また、栄養成分を小腸まで運んだあと、大腸にいる善玉菌のエサになって腸を元気にする働きがあります。

それぞれ働きが違う2つの食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。「水溶性食物繊維」は、野菜では摂りにくい栄養素ですが、「もち麦」には、この2つの食物繊維がどちらも含まれ、特に水溶性食物繊維が多く含まれていることが特徴です。

腸を元気にしてくれるもち麦を、ごはんだけでなく、サラダやスープにも加えて、毎日の食事で食物繊維を摂取しましょう。

もち麦は野菜では摂りにくい水溶性食物繊維が摂れる



今月末まで!

加東市産もち麦料理コンテスト レシピ募集中!

プロ、アマ、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、市立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。

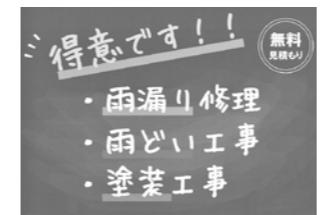


問産業振興部農政課(庁舎3階)
担当:小西翔太 ☎43-0518



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！ 地元に愛されて20年の実績を経て4店舗目を加東市に出店！

広告



施工例
屋根・外壁 塗装工事
屋根・外壁 張替工事
雨漏り(瓦・野地板等補修工事)
内装(フローリング)工事
雨樋交換工事 等々

ヤシロ
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