

## 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	小野市檜山町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

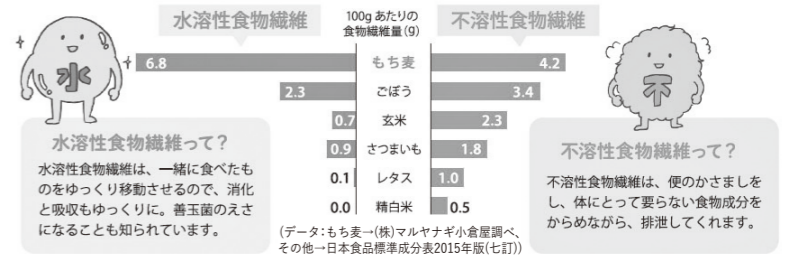
＼＼加東市もち麦活用協議会が加東市産もち麦に関する「旬」の情報をお届け／／

## かとうのもち麦 魅力発見

### 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るので、消化と吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。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



### 社高等学校生活科学科の生徒たちがもち麦の新商品を株式会社マルヤナギ小倉屋と共同開発！

社高等学校生活科学科の課題研究の授業で地方創生を専攻する生徒たちが、加東市産「もち麦」の消費拡大や市内農業の活性化を目的に活動を始めて、今年で3年目になります。生徒たちは新たな取組として、令和2年11月から株式会社マルヤナギ小倉屋ともち麦の新商品の共同開発に着手しました。学生ならではの視点でアンケートの分析などを行い、もち麦に合うカレー味のスープに出汁をきかせた「スープで食べるもち麦 和だしカレー」を考案しました。また、もち麦の健康価値を多くの方に知っていただきたいと、パッケージには科学的根拠に基づいたもち麦のはたらきが表示されています。なお、8月9日(月)には、社高等学校生活科学科の生徒たちによる販売会がやしろショッピングパークBioで行われます。



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。



図産業振興部農政課(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

愛すべき  
酔っ払いたちの700年  
～日本の伝統芸能と酒(飯)～



同日、19時からYouTube Live配信  
吉田類と加東で乾杯～今夜は日本酒で「いざ酔い」談義  
入場無料【定員 100名】  
**9月22日(水)** 開場 14時  
開演 14時30分  
やしろ国際学習塾L.O.C.ホール【全席指定】  
Web受付 一般・友の会 8/20金12時～8/23月12時  
窓口受付 一般・友の会 8/27金10時～ ※電話受付なし

かとうきらめき☆シネマ vol.57  
もののけ姫



加東市制15周年を記念し、スタジオジブリの代表作「もののけ姫」にご招待いたします  
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】  
窓口受付 一般・友の会 8月7日①  
【窓口】9時～  
※加東市内小学生7月下旬事前受付終了

かとうきらめき☆シネマ vol.56  
嘘八百 京町口ワイヤル



嘘が愛に転じて、福となる!?  
2020年映画京町口ワイヤル製作委員会  
出演:中井貴一 佐々木蔵之介 広末涼子  
友近 / 加藤雅也  
監督:武正晴 脚本:今井雅子 足立紳  
音楽:富貴晴美  
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】  
入場料 800円(友の会 500円)  
窓口発売 一般・友の会 8月7日①  
【窓口】9時～ 【電話】13時～

## 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



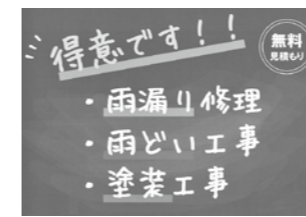
### やしろ国際学習塾

#### 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

## 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4店舗目を加東市に出店！



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

広告